

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ လုခြံမှု

သင့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ လုခြံရေးအတွက် အဘက်ဘက်ကနေ ထောင့်စွေအောင် တွေးတော်ပြီး လုခြံအောင် လုပ်ထားတာ အကောင်းဆုံးပါပါ။ သင့်ရဲ့ အိမ်၊ အလုပ်နဲ့ အွန်လိုင်းပေါ်က ဘဝတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ချိတ်ဆက်နေတယ်ဆုံးတာ သတိပြုပါ။ ဒါကြောင့် ဒီအရာတွေအားလုံးကို ခြင့်ချိန်စဉ်းစားပြီးတော့ လုခြံရေးကို နေရာတိုင်းမှာ ဦးစားပေးထားရှိသင့်ပါတယ်။



အစီအစဉ်ဖန်တီးခြင်း

မိမိအနေဖြင့် ဤတွေလာရန်နိုင်သည့်
အခြေအနေ၊ အနွေရှယ်တိုကို ဤတင်စဉ်းစား၍
အစီအစဉ်ချုပ်တော်ပါ။
အရေးကြုံလာလျှင်
သွားလာရမည့်နေရာများကို
ဤတင်စိစဉ်ထားပြီး အရေးပေါ်
အဆက်အသွယ်တွေကိုလည်း
အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်အောင်
စိစဉ်ထားပါ။



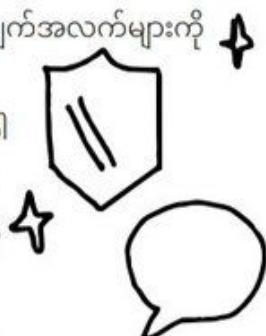
Profile

သင့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို
သတိပြုပါ။ နေရာတစ်
နေရာမှ ထွက်ခွာပြုဆုံးလျှင်
သင့်ရဲ့ အနားသတ်ဝန်းကျင်ကို
လေ့လာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ယုံကြည့်မှုရှိပါစေ။ သင်က
အားငယ်နေတဲ့ပုံမပေါ်ကြပါ
က အနွေရှယ်ပြုမည့်သူများ
ရန်မှ ပိုမိုရှေ့ငှုံးနှင့်ပါ
လိမ့်မယ်။



အချက်အလက်များ

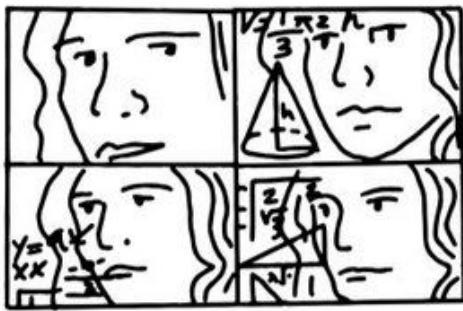
သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို ဖြောင်းသွေ့မပေါ်ကြေားပါစေနဲ့။
ကနိုးပိုင်းကာလတွေမှာ
အဖမ်းအဆီးတွေပြုလုပ်တဲ့အခါ
အွန်လိုင်းပေါ်ကေန စရာလေ့ရှိ
ပါတယ်။ အင်တာနှင်းပေါ်မှာ
ကိုယ်တင်လိုက်တဲ့အရာတွေကို
သေချာစဉ်းစားပြီးမှ တင်ပါ။
IT နည်းပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့
လုခြံရေး ဆောင်ရွက်ချက်တွေ
ထားရှိအသုံးပြုပါ။



မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း မသိစေခြင်း

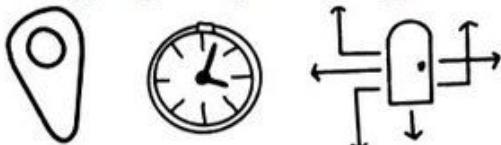
သင်မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်ကြောင်းကို လူအများသိအောင်
မထုတ်ဖော်ပါနောင့်။ သင့်ရဲ့ အိမ် နဲ့ အလုပ်ဘဝကို
တတ်နိုင်သမျှ မချိတ်ဆက်မိပါစေနောင့်။

သင့်ရဲ့ အချက်အလက်တွေကို
အနည်းအကျဉ်းသိရှိမှာနဲ့ သင့်
အကြောင်းကို လူအများ
ယုံမှားစေရန် ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း
သတိပြုပါ။



ခန်းမှုန်းခြင်း

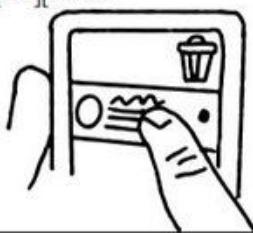
လူစုလုဝေး အုံကြော်နှင့်မှာ လူတွေရှိနိုင်မယ့် လမ်းတွေကို
ရှေ့ငှုံးပါ။ သင့်ရဲ့ တစ်နောက်အတွက် သွားလာရမည့်
ကိစ္စများ လုပ်ငန်းစဉ်များကို နေရာ နှင့် အချိန် ပုံသေမထားဘဲ
လိုအပ်လာလျှင် ပြောင်းလဲနိုင်အောင် စိစဉ်ထားပါ။



DIGITAL Safety

Message ပိုခြင်း

နောက်ငြောင်းရှင်းပါ။
စာအသွေးအလာ chat များ
ဓာတ်ပုံများ၊ ဖီဖီယိများကို ပုံမှန်
ဖျက်ပါ။ တတ်နိုင်ပါက သင့်
message စာတွေကို
အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုငြား
လျင် အလှုံအလျောက်
ဖျက်စေတဲ့နည်းကု သုံးပါ။
အများပြည်သူသုံး Wifi hotspot
များကို ရှောင်ပါ။



Passwords / ကိုယ်ပိုင်စကားဝှက်များ

မတူညီသော အကောင့်များအတွက်
မတူညီသော password များ
ထားရှုပါ။ Password များအားလုံးကို
အတွေ့တွေ့ထားရှုပါက သင့်ရဲ့
အချက်အလက်ပေါက်ငြားနှင့်မှု
ပိုမိုမြင်မားသွားနိုင်ပါတယ်။

Xyz! FACEBOOK 1%
YZx! TWITTER 2%
Zxy! WECHAT 3%

Social Media / ဆိုရှယ်မီဒီယာ မြန်မာ မြန်မာ မြန်မာ မြန်မာ ...

ဆိုရှယ်မီဒီယာတေပါမှာ
သင့်မှတ်သူမည်ဝါဖြစ်ငြောင်း၊
မည်သည့်အေသာမှာ နေထိုင်ငြောင်း
ပြတ် အချက်အလက်တွေကို
ဖယ်ရှားပြီး သင့်မိသားစုဝင်များနှင့်
ဆက်သွယ်မှုကိုလည်း အများသံရှုနှင့်
အောင် မထားရှုပါနောင့်။ သင့် timeline မှ
ဓာတ်ပုံများကို ဖျက်ပယ်ခြင်း (သို့)
hide လုပ်ခြင်းတဲ့ ပြလုပ်ပါ။
Facebook, Instagram, Twitter,
LinkedIn, TikTok, Wechat အစရိတ်
ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေမှာ သင့်ရဲ့ လုပ်ခြင်း
setting ကို မြင့်တင်ပါ။ သင့်ရဲ့
ဆိုရှယ်မီဒီယာ ပိုစ်တွေကို public နဲ့
မထားပါနောင့်။

ဖုန်း



သင့်ရဲ့ ဖုန်းဆင်းကတ်ကို ငွေဖြေည့်ထားပြီး
မတူညီတဲ့ ဖုန်းအော်ပရိတ်တာတွေဆံ့က
ဆင်းကတ်တွေကိုလည်း ဝယ်ထားပါ၊
စုဆည်းထားပါ။ ဖုန်းလုံးငွေ့နှင့်ယက်တွေ
ကျေသွားခဲ့ရင် ပြောင်းသုံးလို့ရအင်ပါ။



သင့်ဖုန်းကို unlock လုပ်ပြီး ဖွင့်တဲ့
အခါမှာ password ကုသာသုံးပါ။
လက်မွော် fingerprint တို့၊
facial recognition တို့ အသုံးမပြုပါနဲ့။



သင့်ဖုန်းပေါ်မှာရှိတဲ့ app တွေက
တောင်းထားတဲ့ ခွင့်ပြုချက်တွေကို
စိစစ်ပြီး မလုံခြုံ၊ စိတ်မလျှော့တဲ့ app တွေကို
ဖျက်ပစ်ပါ။ သင့်နေရာကို ဉာဏ်ပြတ်
location services ကိုလည်း
app တွေကို အသုံးမပြုတဲ့အခါမှာ
ပိတ်ထားပါ။ Google မှ
location history ကိုလည်း ပိတ်ထားပါ။



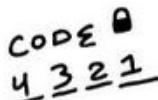
သင့်ဖုန်းက encrypted ဖြစ်နေပါစေ။
Encrypted လုပ်ထားခြင်းဖြင့် သင့်ဖုန်းရဲ့
မှတ်သူကို **memory** ကို တွေ့ခြားသူတွေ
ငြားဖြတ်မှာည့်ရှုနိုင်ပါဘူး။



အခွန်လိုင်းလုပ်ခြင်း
2-factor authentication
လိုခေါ်တဲ့ နှစ်ဆင့်ခဲ့လုပ်ခြင်းကိုလည်း
Facebook တို့ Gmail တို့လို့ နေရာတွေမှာ အသုံးပြုပါ။



အရေးကြံးလာပါက သင့်ဖုန်းကို ပိတ်ပစ်ပါ။
ဒီလိုပြုလုပ်တာဟာ သင့်ဖုန်းကို
unencrypted (သို့) **live** မဖြစ်စေအောင်ပါ။
အကယ်၍ ကိုယ့်ဖုန်းက **unencrypted**
(သို့) **live** ဖြစ်နေပါက သင့်ရဲ့ လက်မွော်
ဒါမေမဟာတ် မျက်နှာကို အသုံးပြုပြီး
ဖွင့်နိုင်ပါတယ်။ ပိတ်ထားတဲ့ဖုန်းအံ့ရင်တော့
သာရဲ့ **memory** ကိုလည်း ဝင်ရောက်
မြှောည့်ရှုနိုင်သလို မျက်နှာ/လက်မွော်
အသုံးပြုပြီးတော့လည်း မဖွင့်နိုင်တော့ပါဘူး။



သင့်ဖုန်းထဲမှာ အမည်ရှုက်တွေကို သုံးပါ။
နာမည်အရင်းတွေကို မသုံးပါနဲ့။
ဖုန်း အစစ်ဆေးခဲ့ရ၊ သိမ်းဆည်းခဲ့ရင်
အချက်အလက်ပေါက်ငြားနှင့်လိုပါ။



How To Wipe Your Phone

သင့်အနေနဲ့ အန္တရာယ်ကြံးပါတယ်။ အခြားအနေရောက်ရှိလာပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့ အဆက်အသွယ် contacts တွေကို ဖျက်ပစ်တတ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဖုန်းကို ဘယ်လို hard-reset (သို့) factory reset လုပ်လိုဂဲလဲဆိုတာကို လေ့လာထားပါ။ ဒေသဗုံးတွေကတော့ ဖုန်းမော်သယ် တစ်ခုခဲ့တဲ့ တစ်ခုပေါ်မူတည်ပြီး ကဲပြားနိုင်ပါတယ်။

Settings > Backup & Reset > Factory data reset > Reset phone > Erase everything

IPHONE



- 1 Volume Up + ခလုတ်ကို အမြန်တစ်ချက်နှင့်ပါ။
- 2 Volume Down - ခလုတ်ကို အမြန်တစ်ချက်နှင့်ပါ။
- 3 ထို့နောက် Side button (ပါဝါခလုတ်) ကို Apple တံဆိပ်ပေါ်လာသည် အထိ စကြွေး (jailbreak) ခန့် ဖိုးပါ။ တံဆိပ်ပေါ်လာပါက ပြန်လုပ်နိုင်ပါပြီ။

ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း iPhone ကိုပါဝါပို့တံဆိပ်တဲ့ slider ပေါ်လာပါတယ်။ အဲတာကို ဂရုစိုက်စရာမလိုဘဲ Side button ပါဝါခလုတ်ကိုသာ ဆက်ကိုင်ထားပါ။ ဖုန်း screen မည်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့မှာသာ Apple တံဆိပ်ပေါ်လာမှာပါ။ ဒါခုရင် Restart လုပ်တာ အောင်မြင်ပြီး ဖုန်း screen ပြန်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ANDROID

Android ဖုန်းတွေက မော်သယ် တစ်ခုခဲ့ခဲ့တဲ့ တစ်ခု မတူတဲ့အတွက် ဖုန်းကို ဘယ်လိုဖျက်လိုရလဲဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို အွန်လိုင်းမှာ ရှာဖြာည့်ဖို့ အကြံ့ပေးပါတယ်။



PROTEST Safety

ဓာတ်ပုံရှိက်ခြင်း

ဆန္ဒပြသူတွေကို ဓာတ်ပုံရှိက်တဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့ မျက်နှာတွေ ဒါမှုမဟုတ် တက်တဲ့ အစရိတ် လက္ခဏာတွေကို မရှိက်မိစေရန် / မဖော်ပြုမစေရန် အထူးသတိထားပါ။ ဒါ ဓာတ်ပုံတွေကြောင့် သူတို့အပေါ်မှာ တိုက်ခိုက်မှတွေ (သို့) အကြမ်းဖက်မှုတွေရှုလာနိုင်ပါတယ်။



ထိပ်တိုက်တွေခြင်းကိုရှေ့ပါ

ငြိမ်းချမ်းစွာဆန္ဒပြသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ထိပ်တိုက်တွေခြင်းနဲ့ ရန်လိုသည့်သူများကို တတ်နိုင်သမျှရှေ့ပါ။ ရဲ၊ စစ်သားများနဲ့ ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်းကိုရှေ့ပါ။

အဝတ်အစား



မျက်မှန်တပ်ပါ
မျက်ကပ်မှန်မတပ်ပါနဲ့
မျက်ရည်ယိုဗုံးနဲ့ရင်
ယားယံနှင့်ပါတယ်



ပြေးလိုရမယ့်ဖိနပ်မျိုးကို ကြိုးခိုင်ခိုင်
ချဉ်ပြီး ဝတ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အပြေးဖိနပ်
တွေက ပါးတဲ့အတွက် မီး၊ အပူ၊
ပုလင်းကွဲစ တစ်ခုခုရှိရင်အနဲ့ရာယ်
ရှုနိုင်ပါတယ်။



ဆွဲလိုရမယ့် Ponytail, လည်ပတ်,
ဆွဲကြိုးလိုမျိုး မဝတ်ပါနဲ့။ မျက်မှန်တပ်
တဲ့သူဆုံးရင် မျက်မှန်မကျအောင်
ကြိုးနဲ့ချုံတယားသင့်ပါတယ်။



မျက်ရည်ယိုဗုံး Pepper spray
တစ်ခုခုတော်ခံရရင် လွင့်ပစ်လိုရမယ့်
မိုးကာ လက်အံတာ၊ Mask တစ်ခုခုကို
ဝတ်ထား/ဆောင်ထားပါ



ဦးခေါင်းကိုအကာအကွယ်ဖြစ်ဖို့
ဆိုင်ကယ်ဥုးထုပ် နဲ့ ရာဘာကျော်ထံရင်
သက်သာဖို့ အနေးထည့်ထူထူလိုမျိုး
ဝတ်လိုပါပါတယ်။ မျက်စိုက်ကာကွယ်ဖို့
အကာအကွယ်တစ်ခုခုတပ်ထားလို့
ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့်
ရွှေတန်းကသူတွေအတွက်ပါ



Mask တပ်ပါ။ အပိုလည်းယူပါ။
Covid, မျက်ရည်ယိုဗုံးကနေ
ကာကွယ်ပေးရုံမကဘဲ
ဘယ်သူသယ်ဝါမှန်းလည်း မသိနိုင်ပါ။

လုံအပ်မယ့်ပစ္စည်းများ



အောင်ကမထွက်ခင် ဖုန်းအား
အပြည့်သွင်းပါ။ Power bank
များယူသွားပါ။ အဆက်အသွယ်
မပြတ်ပါစေနဲ့။



ရေသန့်၊ စားစရာမှန်နဲ့ တစ်ရှုံးများ
ယူလာပါ။ တစ်နေကုန် တစ်နေခေမ်း
အပြင်ရောက်နေရင် အသုံးဝင်ပါတယ်။
အံမအနီးမှာ ဆန္ဒပြနေတာတွေရင်လည်း
ဒါလေးတွေ ဆောင်ထားပြီး လွှဲတဲ့သူကို လှုဒါန်းပြီး ကူညီပါ။



ဒီလုံပုံခုံစလွှယ်အိတ်တွေက
ကျော်းအိတ်ထက်ပိုအလုပ်
ဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်ထဲကို ချက်ချင်း
နှုက်လိုရသလို အနောက်ကနေလည်း
အဆုံးမခံရပါ။

အဝတ်အစား:



မျက်မှန်တပ်ပါ၊
မျက်ကပ်မှန်မတပ်ပါနဲ့
မျက်ရည်ယုံဗုံးနဲ့တိရင်
ယားယံ့နှင့်ပါတယ်



ပြေးလို့ရမယ်ဖိန်ပူးကို ဖြိုးခိုင်ခိုင်
ချည်ပြီး ဝတ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အပြေးဖိန်
တွေက ပါးတဲ့ အတွက် မီး၊ အပူ၊
ပူလင်းကဲ့စွာ တစ်ခုခုရှိရင်အန္တရာယ်
ရှို့နှင့်ပါတယ်။



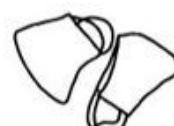
ဆွဲလို့ရမယ် Ponytail, လည်ပတ်,
ဆွဲကြိုးလို့မျိုး မဝတ်ပါနဲ့။ မျက်မှန်တပ်
တဲ့ သူဆိုရင် မျက်မှန်မကျအောင်
ကြိုးနဲ့ချေတယ်ယားသင့်ပါတယ်။



မျက်ရည်ယုံဗုံး Pepper spray
တစ်ခုခုဒဏ်ခံရရင် လွှင့်ပစ်လို့ရမယ်
မျိုးကား လက်အံ့တ်၊ Mask တစ်ခုခုကို
ဝတ်ထား/ဆောင်ထားပါ



ဦးခေါင်းကို အကားအကွယ်ဖြစ်ဖို့
ဆိုင်ကယ်ဘူးထဲပဲ နဲ့ ရာဘာကျော်ထဲရင်
သက်သာဖူး အနေးထည့်တူတူလို့မျိုး
ဝတ်လို့ရပါတယ်။ မျက်စီကိုကာကွယ်ဖို့
အကားအကွယ်တစ်ခုခုတပ်ထားလဲ
ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့်
ရွှေတန်းကသူ့တွေအတွက်ပါ



Mask တပ်ပါ။ အပိုလည်းယူပါ။
Covid, မျက်ရည်ယုံဗုံးကနေ
ကာကွယ်ပေးရဲ့မကဘဲ
ဘယ်သူဘယ်ဝါမှန်းလည်း မသိနိုင်ပါ။



ဆန္ဒပြသူလို့ အထင်မခံရနိုင်တဲ့
အဝတ်အစားမျိုးဝတ်ဆင်ပါ။
အနက်ရောင်ကဲ့ရှောင်ပါ။

လိုအပ်မယ့်ပစ္စည်းများ

02



အမ်ကမထွက်ခင် ဖုန်းအား
အပြည်သွင်းပါ။ Power bank
များယူသွားပါ။ အဆက်အသွယ်
မပြတ်ပါစေနဲ့။



ရေသန့်၊ စားစရာမှန်နဲ့ တစ်ရှူးများ
ယူလာပါ။ တစ်နေကျို့ တစ်နောက်း
အပြင်ရောက်နေရင် အသုံးဝင်ပါတယ်။
အိမအနီးမှာ ဆန္ဒပြနေတာတွေ ရှင်လည်း
ဒါလေးတွေ ဆောင်ထားပြီး လိုတဲ့
သူကို လူ။ ဒါနဲ့ပြီး ကူညီပါ။



ဒီလိုပုခံးစလွယ်အိတ်တွေက
ကျော်ပိုးအိတ်ထက်ပိုအလုပ်
ဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်ထဲကို ချက်ချင်း
နှုက်လိုရသလို အနောက်ကနေလည်း
အဆွဲမခဲ့ရပါ။

ရဲနဲ့ အခြေအနေတင်းမှာလာရင်

- ရဲနဲ့ အခြေအတင်းမဖြစ်ပါနဲ့။ သုတေသနပြောရင်
နောက်ဆုတ်ပါ။ တည်တည်ပြုမြှုမြင်ရင်ဆိုင်ပါ၊
အမှတ်စဉ်နဲ့ပါတ်ကိုမှတ်ထားပါ။ ရဲတပ်ဖွဲ့ကို
ကလန်ကဆန်လုပ်တာ၊ အဖမ်းအဆီးလုပ်နေချိန်
နောက်ယုက်တာမျိုးလုပ်ရင် ကိုယ်လည်းပါ
သွားနိုင်ပါတယ်။
- သမထွက်ရအမိန့် “ကာဖျေး” ထုတ်ထားတယ်ဆိုရင်
ကင်းလွှတ်ခွင့်စာ ရယူပါ။ မိတ္တားထားပြီး ရှုံးသူ့
လွှာယ်အိတ်နဲ့ အိတ်ကပ်တွေမှာထည့်သိမ်းထားပါ။
- သတင်းအယ်ဒီတော်ဟာ
ရဲဌာနချုပ်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး
မြေပြင်သတင်းထောက်တွေ
အတွက် “သတင်းမီဒီယာ”
အမှတ်အသားရှုံးထားသင့်မသင့်၊
လုံခြုံရေးအာမခံချက်တစ်စုံတရာ
ရှိမရှိစကားပြောသင့်ပါတယ်။
ထပ်ပိုင်းအရာရှုတွေသို့ ဆက်သွယ်
နိုင်မယ့်ဖုန်းနဲ့ပါတ်တွေကိုလည်း
လိုရမယ်ရ ယူထားသင့်ပါတယ်။



Tear Gas/Pepper Spray အဖြန်းခံရပါက...

- 1** ထိနေရာမှ ထွက်သွားပါ။
 - 2** ဖြစ်နိုင်ရင် လေရတဲ့ဘက်/လေတိုက်တဲ့ဘက်မှာ မျက်နှာကုံလှည့်ထားပါ။
 - 3 EYE EXPOSURE -** မျက်လုံးကို ရေအေးဖြင့် ဆေးကြောပါ။ စီးကျေလာတဲ့ရေတွေကို ကုံယ့်အက်ဗျာ အပေါ်မှာ မစွန်းထင်းစေမိအောင် သတ္တိထားပါ။
- SKIN EXPOSURE -** သင့်အရေပြားကိုလည်း ရေအေးဖြင့်တစ်ဝက်၊ စွားနို့နှင့်တစ်ဝက်ဆေးလုံး ရပါတယ်။



ရေပူဖြင့် ဆေးကြောမိပါက ပိုပြီး ယားယံလာနိုင်ပါတယ်။
ရေတဲ့မှာလည်း မစိမ်မိပါစေနဲ့။

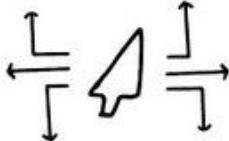


Vaseline, Skin Cream, မိတ်ကပ် နဲ့တတ်နိုင်ရင် နေရာင်ခဲ့ Lotion များလည်းမလိမ့်ပါနဲ့။ မျက်ရည်ယို့များ Pepper spray ကအဲအပေါ်မှာကပ်ပြီး ပိုဆိုးနိုင်ပါတယ်။ မျက်ရည်ယို့ဓာတ်ငွေ့ (tear gas) (သို့) ပြုပကောင်းမှန်စပေးဗူးများ (pepper spray) အဖြန်းခံရတဲ့ချိန်မှာ မျက်ကပ်မှန်တော့ တပ်ဆင်ထားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီး အခံရခက်နှိုင်ပါတယ်။

သတင်းထောက်တွေအတွက် လုပြီးရေးနည်းလမ်းများ

01

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု



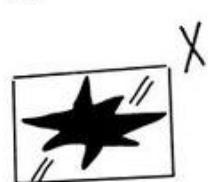
ဆန္ဒပြသူနဲ့ ရဲတွေရဲ့ လုပ်ထုံး
လုပ်နည်း တွေ ဘယ်လိုရှိတတ်လ
ကြိုလေ့လာပါ



ဆန္ဒပြပွဲက ခွင့်ပြုချက်ယူထားသလား၊
အများပြည်သူဝင်ထွက်နှင့်တဲ့
နေရာမှာလား စုစုမ်းပါ



အခိုက်ရှည်းနိမ်နှင့်ရေးရဲက
မျက်ရည်ယိုမျိုး၊ ငရှတ်ကောင်း
ရည်နဲ့ရာသာကျည်ဆံတွေသုံး
နှင့်သလား



ဆန္ဒပြုအနီးဝန်းကျင်က လုပြီးရေး
အတွက်ပုန်းခိုနိုင်မယ့် အဆောက်အအိုး
တွေကို ကြိုကြာည့် ထားပါ။ ကုမ္ပဏီဆိုင်
ခဲ့တွေ၊ တန်ဖူးကြားပစ္စည်း ခုံင်တွေကို
တော့ ဖောက်ထွင်းခံရနှင့်ခြရှိလို
ရှေ့င်သင့်ပါတယ်။



လိုအပ်ရင် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်
ရမယ့်သူတွေကို ခေါ်ပေးမယ့်
သူငယ်ချင်းနဲ့ အမြဲချိတ်ဆက်နေပါ။



မှတ်ပုံတင်၊ လိုင်စင်စတဲ့..
ID ကတ်မျိုးကို အလွှာယ်တက္ကထုတ်
ပြနိုင်အောင်ထားပါ။ သို့သော်
လူမြင်သာအောင် လည်ပင်းမှာ
ဆွဲထားတာမျိုးမလုပ်ပါဘူး။



ကိုယ်ကို ဥပဒေကြောင်းအရ
ကိုယ်တားပြုမယ့် ရွှေနေ့၊
အကျိုးဆောင်တို့ရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေကို
အလွှတ်မှတ်ထားတာ၊
ဒါမှုမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်/လက်ပေါ်မှာ
ရောဂါးမှုင်းနဲ့ ရေးထားပါ။

မြေပြင်နေရာယူမှု

- လူစုလုဝေးရဲ့ အစွမ်းမှာနေပါ။
အပေါ်အောင် တတ်နှင့်သလောက်
ရုံကြုကူးပါ။
- ဂုံးသယာက် အစုအစွမ်းနဲ့ လူပုံရှားပါ။
ခါတ်ပုံနဲ့ ဗိုဒ်ပို့ရှိက်ကူးသူများဟာ
သူတို့နောက်ကျောက်ကိုစောင့်ကြာည့်ပေးမယ့်
လူတစ်ယောက်လိုပါတယ်။
- ကိုယ်အစွမ်းဝင်တွေရဲ့ အယ်ဒီတာ၊
ရွှေနေ့အပါအဝင် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်
နှင့်မယ့်နံပါတ်တွေကို သိထားပါ။
- ဆန္ဒပြသူနဲ့ ရဲပြားမှာ မရပ်မိပါစေနဲ့
နောက်ကနေ ဒါမှုမဟုတ် ရာသာကျည်
ဆံနံပို့နေတာမျိုးဆိုရင် သားကနေဖြစ်ဖြစ်
သတင်းယူပါ။
- ရဲကဖြစ်ဖြစ်၊ ဆန္ဒပြသူတွေကဖြစ်ဖြစ်
အပိုင်းခံရဖို့ အနေအထားဖြစ်လာတာနဲ့
အဲဒီနေရာက ချက်ချင်းရှုန်းထွက်ပါ။
- နှစ်ဖက်စလုံးရဲ့ စိတ်အခြေအနေကို
သတိရှိနေပြီး ထွက်ပေါ်ကို ကြိုကြာည့်
ထားပါ။ လူစုက အထိတ်တလန္ဒပြေးပြီ
ဆိုတာနဲ့ သူတို့ရဲ့ ဆန္ဒကျင်သာက်ကိုသွားတာ၊
လက်ချင်းချုတ်ထားတာ၊ အနီးနားက
အရာတစ်ခုကိုဖက်တွယ်ထားတာမျိုးလုပ်ပါ။
- လူပုံရှားရလွယ်အောင်နေပါ။ ကင်မရာ
အလေးကြားတွေ၊ tripod လိုပစ္စည်းတွေ
မသယ်ပါဘူး။



အဝတ်အစား



မျက်မှန်တပ်ပါ၊
မျက်ကပ်မှန်မတပ်ပါနဲ့
မျက်ရည်ယုံးနဲ့ထိရင်
ယားယံ့နှင်ပါတယ်



ပြေးလိုရမယ့်ဖိနပ်မျိုးကို ကြိုးခိုင်ခိုင်
ချဉ်ပြီး ဝတ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အပြေးဖိနပ်
တွေက ပါးတဲ့အတွက် မီး၊ အပူ၊
ပူလင်းကွဲစ တစ်ခုခုရှိရင်အန္တရာယ်
ရှိနှင်ပါတယ်။



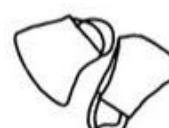
ဆွဲလိုရမယ့် Ponytail, လည်ပတ်,
ဆွဲကြိုးလိုမျိုး မဝတ်ပါနဲ့။ မျက်မှန်တပ်
တဲ့သူ့ဆိုရင် မျက်မှန်မကျအောင်
ကြိုးနဲ့တယားသင့်ပါတယ်။



မျက်ရည်ယုံး Pepper spray
တစ်ခုခုတဲ့ရှင် လွှဲပစ်လိုရမယ့်
မီးကာ၊ လက်အံတ်၊ Mask တစ်ခုခုကို
ဝတ်ထား/ဆောင်ထားပါ



ဦးခေါင်းကိုအကာအကွယ်ဖြစ်ဖို့
ဆိုင်ကယ်ဖို့ထပ် နဲ့ ရာဘာကျော်ထိရင်
သက်သာဖို့ အနေးထည့်ထူထူလိုမျိုး
ဝတ်လိုရပါတယ်။ မျက်စိုက်ကာကယ်ဖို့
အကာအကွယ်တစ်ခုခုတပ်ထားလဲ
ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့်
ရွှေတန်းကသူတွေအတွက်ပါ

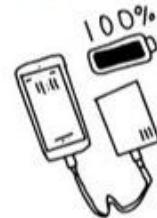


Mask တပ်ပါ။ အပိုလည်းယူပါ။
Covid, မျက်ရည်ယုံးကနေ
ကာကွယ်ပေးရှိမကဘဲ
ဘယ်သူဘယ်ဝါမှန်းလည်း မသိနိုင်ပါ။



ဆန္ဒပြသူလို့ အထင်မခံရနိုင်တဲ့
အဝတ်အစားမျိုးဝတ်ဆင်ပါ။
အနောက်ရောင်ကို ရောင်ပါ။

လုအပ်မယ့်ပစ္စည်းများ



အမ်ကမထွက်ခင် ဖုန်းအား
အပြည့်သွင်းပါ။ Power bank
များယူသွားပါ။ အဆက်အသွယ်
မပြတ်ပါစေနဲ့။



ရေသန၊ စားစရာမှုနဲ့ တစ်ရုံးများ
ယူလာပါ။ တစ်နေကုန် တစ်နေခေမဲ့
အပြင်ရောက်နေရင် အသုံးဝင်ပါတယ်။
အံမအနီးမှာ ဆန္ဒပြနေတာတွေရင်လည်း
ဒါလေးတွေ ဆောင်ထားပြီး လုတဲ
သူကို လှု။ ဒါန်းပြီး ကူညီပါ။



ဒီလိုပုခုံးစလွှယ်အိတ်တွေက
ကျောပုံးအိတ်ထက်ပိုအလုပ်
ဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်ထဲကို ချက်ချင်း
နှိက်လိုရသလို အနောက်ကနေလည်း
အဆွဲမခံရပါ။

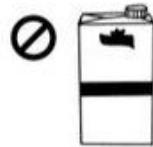
ရဲနဲ့ အခြေအနေတင်းမာလာရင်

- ရဲနဲ့ အခြေအတင်းမဖြစ်ပါနဲ့။ သုတိကပြောရင်
နောက်ဆုတ်ပါ။ တည်တည်ပြုပြုရင်ဆိုင်ပါ။
အမှတ်စုံစုံပါတ်ကိုမှတ်ထားပါ။ ရဲတပ်ဖွဲ့ကို
ကလန်ကဆန်လုပ်တာ၊ အဖမ်းအဆီးလုပ်နေချိန်
နောက်ယူက်တာမျိုးလုပ်ရင် ကိုယ်လည်းပါ
သွားနိုင်ပါတယ်။
- ညမထွက်ရအမိန့် “ကာယျး” ထုတ်ထားတယ်ဆိုရင်
ကင်းလွှာတဲ့ခွင့်စာ ရယူပါ။ မိတ္တားထားပြီး ရှိသမျှ
လွယ်အံတ်နဲ့ အိတ်ကပ်တွေမှာထည့်သိမ်းထားပါ။
- သတင်းအယ်ဒီတာတွေဟာ
ရဲဌာနချုပ်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး
မြေပြင်သတင်းထောက်တွေ
အတွက် “သတင်းမိဒီယာ”
အမှတ်အသားရှိထားသင့်မသင့်
လုံခြုံရေးအာမခံချက်တစ်စုံတရာ
ရှိမရှိ စကားပြောသင့်ပါတယ်။
ထံပုံင်းအရာရှိတွေဆီး ဆက်သွယ်
နိုင်မယ့်ဖုန်းနဲ့တွေကိုလည်း
လိုရမယ်ရ ယူထားသင့်ပါတယ်။



Tear Gas/Pepper Spray အဖြန်းခံရပါက...

- 1** ထိနေရာမှ ထွက်သွားပါ။
- 2** ဖြစ်နိုင်ရင် လေရတဲ့ဘက်/လေတိုက်တဲ့ဘက်မှာ မျက်နှာကိုလှည့်ထားပါ။
- 3 EYE EXPOSURE** - မျက်လုံးကို ရေအေးဖြင့် ဆေးကြောပါ။ စီးကျေလာတဲ့ရေတွေကို ကုပ္ပါးအက်ပျိုးအပေါ်မှာ မစွမ်းထင်းစေမိအောင် သတ္တထားပါ။
- SKIN EXPOSURE** - သင့်အရေပြားကိုလည်း ရေအေးဖြင့်တစ်ဝက်၊ စွားနိုင်တစ်ဝက်ဆေးလို့ ရပါတယ်။



ရေပူဖြင့် ဆေးကြောမိပါက ပိုပြီး ယားယံလာနိုင်ပါတယ်။
ရေထဲမှာလည်း မစိမ်မိပါစေနဲ့။



Vaseline, Skin Cream, မိတ်ကပ်နဲ့တတ်နိုင်ရင် နေရာင်ခံ Lotion များလည်းမလိမ်းပါနဲ့။ မျက်ရည်ယို့များနဲ့ Pepper spray ကအဲအပေါ်မှာကပ်ပြီး ပိုခိုးနိုင်ပါတယ်။ မျက်ရည်ယို့မာတ်ငွေ (tear gas) (သို့) ငြှုပြကောင်းမှန်စပေရေးဗုံးများ (pepper spray) အဖြန်းခံရတဲ့ချို့များ မျက်ကပ်မှန်တော့ တပ်ဆင်ထားမယ့်ဆိုရင်ပိုပြီး အခဲရေက်နိုင်ပါတယ်။

နှောက်ဆုံးအနေနဲ့.. ကိုယ်စိတ်ကိုယ်ယုံပါ။
တစ်ခုခုဖြစ်တော့မယ်လို့ စိတ်ထဲကထင်တာနဲ့
ချက်ချင်းစွဲနဲ့ခွာပါ။