၂၀၂၀ ပြေနှစ် အထွေထွေရွီးကောက်ပွဲကို မကြာခင်မာ ကျင်းပပါဖို့ဗျယ်၊ မဲပီးရဖို့နေးလမ်းတို့ကို တစ်ဆင့်ပြီးကေ တစ်ဆင့် ကြေ့ရှုပါ။

ဗျားရေနာရေနီမကောင်းဖြိုက်ကေ အိမ်မာရာ နိန်ကတ်ပါ။ ဆရာဝန်ကို ဆယ်သွယ်ပြီးကေ အကူအညီတောင်းခံကတ်ပါ။

တစ်ယောက်နန့် တစ်ယောက် (၆) ပေအကွာမာ နိန်ကတ်ပါ။

အပြင်ကိုထွက်တိုင်းမာ မက်စ်(mask) တပ်ကတ်ပါ။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကို ယှောင်ကြဉ်ပီးကတ်ပါ။

လက်မဆီးဘဲ မျက်နာကို မကိုင်ကတ်ပါကေ့။

နာချီ ချောင်းဆိုးရေအခါ တစ်ခါသုံးတစ်ရှုး (ယင်း သို့မဟုတ်) တန်းတောင်နန့် ပါးစနန့် နာခေါင်းကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားကတ်ပါ။

သပုန်နန့် ရီကို အသုံးပြုပြီးကေ လက်ကို စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် မကြာမကြာ စေးစနစ်တကျ ဆီးကြောပီးကတ်ပါ။

အသုံး ပြုပီးရေ တစ်သျှုးစက္ကူတိကို အမှိုက်ပုံးထဲကို စနစ်တကျနန့် ထည့်ကတ်ပါမေ။ လက်ကိုလေ့ စနစ်တကျနန့် စင်ကြယ်အောင် ဆီးကြော ကတ်ပါမေ။

Covid 19 ကြောင့် မင်းဇွ့ ဆန္ဒမဲ ပီးပိုင်ခွင့်ကို မဆုံးရှုံး ပါစီကေ့။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနဇွ့ လမ်းညွှန်ချက်တိကို လိုက်နာကတ်ပါ။ မင်းနန့် မင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖီးကင်းလုံခြုံစီပါ။ ဆန္ဒမဲ ပီးနီစိုင်မှာ ရောဂါ အန္တရာယ်ကကင်းဝီးအောင် ဂရုပြုနီထိုင်ကတ်ပါ။ အကျွန်ရို့ အားလုံး ရွီးကောက်ပွဲမှာ အဆင်ပြီ ချောမွီ့စွာ ဆန္ဒမဲ ပီးနိုင်ကတ်ဖို့နန့် Covid 19 ကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အားလုံး အတူတူ လုပ်ဆောင်ကတ်ပါဖို့။

မင်းဇွ့ ဆန္ဒမဲကို လျှို့ဝှက်ထားးပါ။

https://web.facebook.com/uecmyanmar/

https://www.uec.gov.mm/

မင်းရေ အနည်းဆုံး မဲသုံးခါ ပီးရဖို့ဆိုစွာကို မှတ်သားထားပါ။

ပြေသူ့လွှတ်တော်
အစိမ်းရောင်အဖုံးပိတ်ထားရေ မဲပုံးအနားသို့ လားပြီးကေ ဆန္ဒမဲ လက်မှတ်ကို ထည့်ပါ။

အမျိုးသားလွှတ်တော်
အပြာရောင် အဖုံးပိတ်ထားရေ မဲပုံးအနားသို့ လားပြီးကေ ဆန္ဒမဲ လက်မှတ်ကို ထည့်ပါ။

တိုင်းဒေသကြီး/ပြေနယ်လွှတ်တော်
ခရမ်းရောင် အဖုံးပိတ်ထားရေ မဲပုံးအနားသို့လားပြီးကေ ဆန္ဒမဲ လက်မှတ်ကို ထည့်ပါ။

တချို့သော မဲနွှသျှင်ရို့ရေ တိုင်းရင်းသားလူမျိုး ကိုယ်စားလှယ်တို့အတွက် မဲပီးခွင့် ဟိရေဆိုပါကေ ခရမ်းရောင်အဖုံးပိတ်ထားရေ မဲပုံးအနားသို့လား ပြီးကေ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကို ထည့်ပါ။

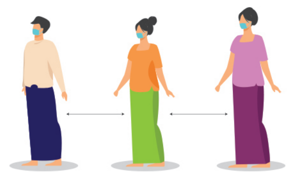
မင်း အနိန်နန့် ဆန္ဒဟိရေ ကိုယ်စားလှယ်လောင်းကို ရာ ရွီးချယ်ပြီးကေ မဲလက်မှတ်ထက်မာ အသေအချာ တစ်ကြိမ်တည်းရာ တံဆိပ်တုံး ရိုက်နိပ်ရဖို့ ဆိုစွာကို သတိပြုပါ။

၁ ၂

မဲရုံ အတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်း

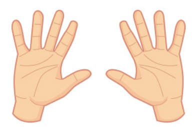
မဲရုံအရှိမာ ဟိရေ မဲဆန္ဒသျှင်စရင်းမာ မိမိရို့ဇွ့ မဲစရင်းနံပါတ်ကို ရှာကတ်ရပါဖို့။

တခြား ဆန္ဒမဲပီးရေ လူတို့နန့် ၆ ပေ အကွာအဝီးမာရာ အမြဲဟိနီဖို့ကို သတိပြုကတ်ရပါဖို့။

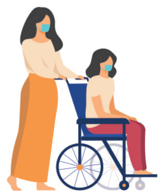


မက်စ်(Mask) ကို မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ကတ်ရပါဖို့။

မင်းဇွ့ လက်မာ မှင်ဆီ တို့ထားရေ အမှတ်အသား မဟိဆိုစွာကို မဲရုံဝင်ပေါက်မာ ဟိရေ မဲရုံ လုံခြုံရေးကို ပြကတ်ရပါဖို့။



မသန်စွမ်းသူတို့နန့် အကူအညီလိုအပ်နီရေ မဲဆန္ဒသျှင်ရို့ကို ဆန္ဒမဲပီးဖို့ တန်းစီရေအခါ ဦးစားပီးခြင်းဖြင့် ကူညီကတ်ပါ။



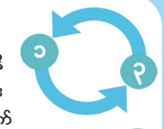
လက်ခံရယူခြင်း၊ တံဆိပ်တုံးထုခြင်းနန့် ဆန္ဒမဲပီးခြင်း

စီးစစ်ပါ – မဲရုံအတွင်းမာဟိရေ မဲဆန္ဒသျှင်စရင်းမာ လက်မှတ်ရွီးထိုးဖို့အတွက် မိမိရို့ဇွ့ ကိုယ်ပိုင် ဖောင်တိန့်ပန် ယူဆောင်လာသင့်ပါရေ။ တကယ်လို့ ကိုယ်ပိုင် ဖောင်တိန့်ပန် မယူဆောင်လာဖြိုက် ဆိုပါကေ အဆင်သင့်ထားဟိရေ ပိုးသတ်ထားရေ ဖောင်တိန့်ပန်ကို ယူပြီးကေ လက်မှတ်ထိုးကတ်ရပါဖို့။ ၁

ထုတ်ယူပါ – မဲလက်မှတ်လက်ခံဖြတ်ပိုင်း ထုတ်ပီးသူ ဘားသို့လားပြီးကေ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်မာ လက်မှတ်ထိုးပါ။ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် မဲလက်မှတ်ကို ထုတ်ယူကတ်ရပါဖို့။ ၂

တံဆိပ်တုံးထုပါ – ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကို လျှို့ဝှက် ဆန္ဒပြခန်းထဲမာ မိမိရို့မဲပီးချင်ရေ ကိုယ်စားလှယ်ကို တစ်ကြိမ်ရာ တံဆိပ်တုံးထုပြီးကေ မဲပီးကတ်ရပါဖို့။ ၃

ဆန္ဒမဲထည့်ပါ – မင်းဇွ့ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကို ခေါက်ပြီးကေ မဲပုံးအထဲသို့ ထေ့ရပါဖို့။ ၄



ထပ်ပြီးကေ လုပ်ဆောင်ပါ – အမျိုးသားလွှတ်တော်နန့် တိုင်း/ပြည်နယ်လွှတ်တော်ကို အထက်မာ ဖော်ပြထားရေ အဆင့် ၁ ကနီ အဆင့် ၃ အတိုင်း ဆန္ဒမဲထပ်ပြီးကေ ပီးကတ်ရပါဖို့။ တိုင်းရင်းသား လူမျိုးဖြိုက်တေဆိုပါကေ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးကိုယ်စားလှယ်တွက် ဆန္ဒမဲ ထပ်ပြီးကေ ထေ့ပီးကတ်ရပါဖို့။ ၅

ဆန္ဒမဲပီးလို့ ကျီရေအခါမာ မှင်ဆီ တို့ဖို့အတွက် မှင်ဆီတို့ပီးရေ လူဘားသို့လားကတ်ရပါဖို့။ မင်းရို့ဇွ့ လက်ကို ပိုးသတ်ပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင် စောင့်ပီးပါ။ ပြီးကေ မင်းဇွ့ ဘယ်ဖက် လက်သန်းကို မှင်ဆီ တို့ပါ။ သတ်မှတ်ထားရေ ထွက်ပေါက်ကနီ မဲရုံအပြင်ဖက်သို့ ထွက်ကတ်ရပါဖို့။ ၆

ဒေဂုဆိုပါကေ မင်းရေ အဆင်ပြေပြေနန့် မဲပီးလို့ ကျီပါဗျယ် ဖြိုက်ပါရေ။ ၇

မှတ်သားထားကတ်ပါ

မိမိရို့ဆန္ဒပြုချင်ရေ ကိုယ်စားလှယ်လောင်းဇွ့ ဘေးအကွက်မာ တံဆိပ်တုံးထုပြီးကေ ဆန္ဒပြုကတ်ပါ။ ဆန္ဒမပြုခင် အကြောင်း တခုခုကြောင့် ဆန္ဒမဲလက်မှတ် မတော်တဆပျက်စီးလားရေဆိုပါကေ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်အသစ်ကို တောင်းခံနိုင်ပါရေ။

Australian Aid

Canada

DENMARK

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

UKaid

USAID