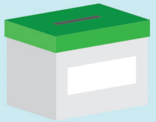
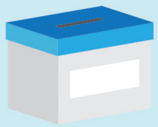
မင်းရေ အနည်းဆုံး မဲသုံးခါ ပီးရဖို့ဆိုစွာကို မှတ်သားထားပါ။



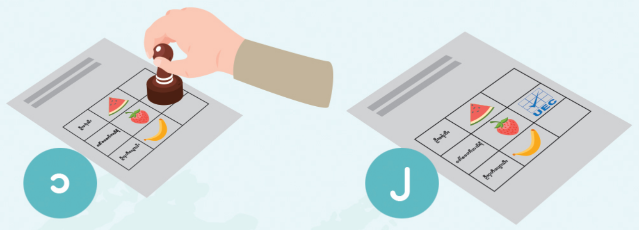
ပြည်သူ့လွှတ်တော်
အစိမ်းရောင်အဖုံးပိတ်ထားရေ မဲပုံးအနားသို့ လားပြီးကေ ဆန္ဒမဲ လက်မှတ်ကို ထည့်ပါ။



အမျိုးသားလွှတ်တော်
အပြာရောင် အဖုံးပိတ်ထားရေ မဲပုံးအနားသို့ လားပြီးကေ ဆန္ဒမဲ လက်မှတ်ကို ထည့်ပါ။

တိုင်းဒေသကြီး/ပြေနယ်လွှတ်တော်
ခရမ်းရောင် အဖုံးပိတ်ထားရေ မဲပုံးအနားသို့လားပြီးကေ ဆန္ဒမဲ လက်မှတ်ကို ထည့်ပါ။

တချို့သော မဲနဒသျှင်ရို့ရေ တိုင်းရင်းသားလူမျိုး ကိုယ်စားလှယ်တို့အတွက် မဲပီးခွင့် ဟိရေဆိုပါကေ ခရမ်းရောင်အဖုံးပိတ်ထားရေ မဲပုံးအနားသို့ လားပြီးကေ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကို ထည့်ပါ။



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

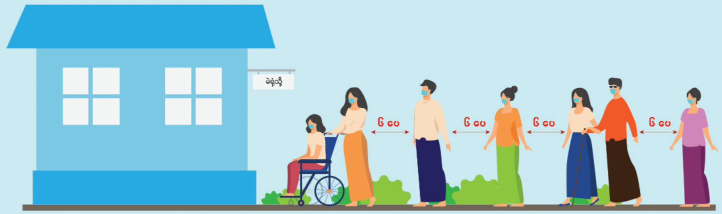
သတိရပါ
မင်းဇွ ဆန္ဒမဲကို လျှို့ဝှက်ထားပါ။

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

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

Australian Aid | Canada | DENMARK | UKaid | USAID | IFES

၂၀၂၀ ပြေ့နှစ် အထွေထွေရွီးကောက်ပွဲကို မကြာခင်မာ ကျင်းပပါဖို့ဗျာယ်၊ မဲပီးရဖို့နေးလမ်းတို့ကို တစ်ဆင့်ပြီးကေ တစ်ဆင့် ကြေ့ရှုပါ။



Covid-19 ကြောင့် မင်းဇွ ဆန္ဒမဲ ပီးပိုင်ခွင့်ကို မဆုံးရှုံး ပါစီကေ့။ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနဇွ လမ်းညွှန်ချက်တိကို လိုက်နာကတ်ပါ။ မင်းနဲ့ မင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖီးကင်းလုံခြုံစီပါ။ ဆန္ဒမဲပီးနီစိုင်မှာ ရောဂါ အန္တရာယ်က ကင်းဝီးအောင် ဂရုပြု နီထိုင်ကတ်ပါ။ အကျွန်ရို့ အားလုံး ရွီးကောက်ပွဲမှာ အဆင်ပြီ ချောမွီစွာ ဆန္ဒမဲ ပီးနိုင်ကတ်ဖို့နန့် Covid 19 ကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အားလုံး အတူတူ လုပ်ဆောင်ကတ်ပါဖို့။

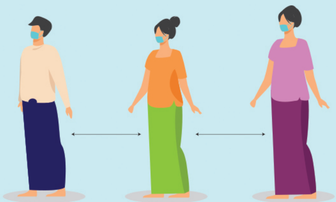
- ဖျားရေနာရေ နီမကောင်းဖြိုက်ကေ အိမ်မာရာ နီန်ကတ်ပါ။ ဆရာဝန်ကို ဆယ်သွယ်ပြီးကေ အကူအညီတောင်းခံကတ်ပါ။
- တစ်ယောက်နန့် တစ်ယောက် (၆) ပေ အကွာမာ နီန်ကတ်ပါ။
- အပြင်ကိုထွက်တိုင်းမာ မက်စ်(mask) တပ်ကတ်ပါ။
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကို ယှောင်ကြဉ်ပီးကတ်ပါ။

- လက်မဆီးဘဲ မျက်နှာကို မကိုင်ကတ်ပါကေ့။
- နှာချီ ချောင်းဆိုးရေအခါ တစ်ခါသုံးတစ်ရှူး (ယင်းသို့မဟုတ်) တန်းတောင်နန့် ပါးစနန့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားကတ်ပါ။
- သပုန်နန့် ရီကို အသုံးပြုပြီးကေ လက်ကို စက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် မကြာမကြာ ဖေးစနစ်တကျ ဆီးကြောပီးကတ်ပါ။
- အသုံး ပြုပီးရေ တစ်သျှူးစက္ကူတိကို အမှိုက်ပုံးထဲကို စနစ်တကျနန့် ထည့်ကတ်ပါမေ။ လက်ကိုလေ့ စနစ်တကျနန့် စင်ကြယ်အောင် ဆီးကြော ကတ်ပါမေ။

မဲရုံအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း

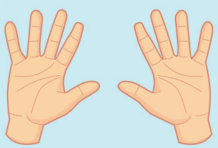
မဲရုံ အရှိမာ ဟိရေ မဲဆန္ဒသျှင်စရင်းမာ မိမိရို့ဇ္ဇ မဲစရင်းနံ့ပါတ်ကို ရှာကတ်ရပါဖို့။

တခြား ဆန္ဒမဲပီးရေ လူတို့နန့် ၆ ပေ အကွားအဝီးမာရာ အမြဲဟိနီဖို့ကို သတိပြုကတ်ရပါဖို့။

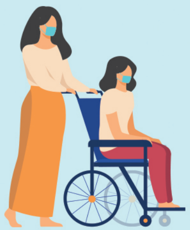


မက်စ်(Mask) ကို မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ကတ်ရပါဖို့။

မင်းဇ့ လက်မာ မှင်ဆီ တို့ထားရေ အမှတ်အသား မဟိဆိုစွာကို မဲရုံဝင်ပေါက်မာ ဟိရေ မဲရုံလုံခြုံရေးကို ပြကတ်ရပါဖို့။



မသန်စွမ်းသူတို့နန့် အကူအညီလိုအပ်နီရေ မဲဆန္ဒသျှင်ရို့ကို ဆန္ဒမဲပီးဖို့ တန်းစီရေအခါ ဦးစားပီးခြင်းဖြင့် ကူညီကတ်ပါ။



လက်ခံရယူခြင်း၊ တံဆိပ်တုံးထုခြင်းနှင့် ဆန္ဒမဲပေးခြင်း

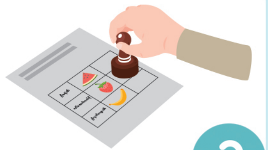
စီးစစ်ပါ – မဲရုံအတွင်းမာဟိရေ မဲဆန္ဒသျှင်စရင်းမာ လက်မှတ်ရွီးထိုးဖို့အတွက် မိမိရို့ဇ္ဇ ကိုယ်ပိုင် ဖောင်တိန့်ပန် ယူဆောင်လာသင့်ပါရေ။ တကယ်လို့ ကိုယ်ပိုင် ဖောင်တိန့် ပန် မယူဆောင်လာဖြိုက် ဆိုပါကေ အဆင်သင့်ထားဟိရေ ပိုးသတ်ထားရေ ဖောင်တိန့်ပန်ကို ယူပြီးကေ လက်မှတ် ထိုးကတ်ရပါဖို့။

၁

ထုတ်ယူပါ – မဲလက်မှတ်လက်ခံဖြတ်ပိုင်း ထုတ်ပီး သူဘားသို့လားပြီးကေ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်မာ လက်မှတ်ထိုးပါ။ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် မဲလက်မှတ်ကို ထုတ်ယူကတ်ရပါဖို့။

၂

တံဆိပ်တုံးထုပါ – ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကို လျှို့ဝှက် ဆန္ဒပြခန်းထဲမာ မိမိရို့မဲပီးချင်ရေ ကိုယ်စားလှယ်ကို တစ်ကြိမ်ရာ တံဆိပ်တုံးထုပြီးကေ မဲပီးကတ်ရပါဖို့။

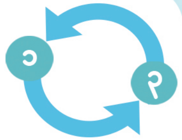


၃

ဆန္ဒမဲထည့်ပါ – မင်းဇ့ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကို ခေါက်ပြီးကေ မဲပုံးအထဲသို့ ထေ့ရပါဖို့။

၄

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



၅

ဆန္ဒမဲပီးလို့ ကျီရေအခါမာ မှင်ဆီ တို့ဖို့အတွက် မှင်ဆီ တို့ပီးရေလူဘားသို့လားကတ်ရပါဖို့။ မင်းရို့ဇ္ဇ လက်ကို ပိုးသတ်ပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင် စောင့်ပီးပါ။ ပြီးကေ မင်းဇ့ ဘယ်ဖက်လက်သန်းကို မှင်ဆီ တို့ပါ။ သတ်မှတ်ထားရေ ထွက်ပေါက်ကနီ မဲရုံအပြင်ဖက်သို့ ထွက်ကတ်ရပါဖို့။

၆

ဒေဂုဆိုပါကေ မင်းရေ အဆင်ပြေပြေနန့် မဲပီးလို့ ကျီပါဗျယ် ဖြိုက်ပါရေ။

၇

မှတ်သားထားကတ်ပါ

မိမိရို့ဆန္ဒပြုချင်ရေ ကိုယ်စားလှယ်လောင်းဇ့ ဘေးအကွက်မာ တံဆိပ်တုံးထုပြီးကေ ဆန္ဒပြုကတ်ပါ။ ဆန္ဒမပြုချင် အကြောင်းတခုခုကြောင့် ဆန္ဒမဲလက်မှတ် မတော်တဆပျက်စီးလားရေဆိုပါကေ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်အသစ်ကို တောင်းခံနိုင်ပါရေ။