

၂၀၂၀ ပြေနှစ် မြန်မာနိုင်ငံ အထွေထွေရွှီးကောက်ပွဲများ မသန်စွမ်းသူရဲ့ ဆန္ဒမဲပီးခြင်း

(လတ်တလော ဖြစ်ပွားနေရေ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ် ထိန်းချုပ်ရေးနန့်သက်ဆိုင်ရေ
ညွှန်ကြားချက်တို့နန့်အညီ ဆောင်ရွက်ကတ်ရဖို့ဖြစ်ပါရေ။)

မသန်စွမ်းသူတို့ရေ သက်ဆိုင်ရာရွှီးကောက်ပွဲ ဥပဒေရဲ့နန့်အညီ လွတ်လပ်စွာနန့်
လျှို့ဝှက်စွာ ဆန္ဒမဲပီးပိုင်ခွင့် ဟိကတ်ပါရေ။



ရွှီးကောက်ပွဲ ကျင်းပရေနန့်မာ မသန်စွမ်းသူရဲ့ မဲပီးကတ်တေအခါ လက်လှမ်းမီ အဆင်ပြေစီဖို့ အစီအမံများ



ရှင်းလင်းရေ လျှောက်လမ်းများ
မသန်စွမ်းရေ မဲဆန္ဒသူရဲ့သည် မဲရဲ့ကိုလားဖို့
အခက်အခဲမဟိဘဲ လက်လှမ်းမီအဆင်ပြေနိုင်မှုဟိရ
ပါဖို့။ မဲရဲ့တို့မာအတားအဆီးရဲ့၊ နိမ့်လို့တွဲထားရေ
အရာဝတ္ထုတို့မဟိစီရပါ။ ကူညီဆောင်ရွက်ပီးဖို့လူ
ဟိပါကေ ယင်းလူကို တန်းတောင်ဆစ်ကနီ
ကိုင်တွယ်လိုက်ပါစီပြီးကေ လုံခြုံစိတ်ချရရေ
အကွာအဝေးတစ်ခုကနီ ကူညီပံ့ပိုးဆောင်ရွက်
ကတ်ရပါဖို့။



လက်လှမ်းမီအသုံးပြုနိုင်ရေဆန္ဒပြုခန်းတို့
ဆန္ဒပြုခန်းမာ ထားဟိရေ စပွဲမျက်နှာပြင်နန့်
မဲပုန်းရဲ့အခြေခံသည် မသန်စွမ်းသူရဲ့ လက်လှမ်းမီ
အသုံးပြုနိုင်ရေ အနီအထားမာ ဟိကတ်ရပါဖို့။



မဲရဲ့မာ လွယ်ကူလက်လှမ်းမီမှုနန့်
ဦးစားပီးဝင်ရောက်စီခြင်း
မဲရဲ့တို့သည် မြေညီထပ် (ယင်း သို့မဟုတ်)
ခါတ်လှကားပါရေ အစီအမံရဲ့နန့် လွယ်ကူ
လက်လှမ်းမီမှု ဟိရပါဖို့။ မသန်စွမ်းလူတို့၊ အသက်
အရွယ်ကြီးသူတို့၊ အဘုချေပါရေ အမျိုးသမီးတို့ကို
မဲရဲ့ထဲသို့ ဦးစားပီးလို့ဝင်ရောက်စီကတ်ရပါဖို့။



လိုအပ်ပါကေ အကူအညီနန့် ဆန္ဒမဲပီးခြင်း
မသန်စွမ်း မဲဆန္ဒသူရဲ့ရေ ဆန္ဒမဲထေဖို့အတွက်
မိမိရဲ့စိတ်ကြိုက် ရွှီးချယ်ထားသူတစ်ယောက်ကို
အကူအညီရယူဖို့ခေါ်လာခွင့်ဟိပါရေ။ မဲရဲ့အရာရှိသည်
ကူညီဆောင်ရွက်ပီးဖို့လူ မဟိဘဲ အကူအညီ
လိုအပ်ရေ မသန်စွမ်းသူရဲ့အတွက် အကူအညီကို
စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပီးကတ်ရပါဖို့။ မသန်စွမ်းသူ
အမျိုးသမီးရေ အကူအညီလိုအပ်တေ ဆိုပါကေ
အမျိုးသမီး မဲရဲ့ဝန်ထမ်းကနီ အကူအညီပီးသင့်ပါရေ။



နီမကောင်းပြုကြကေ
အိမ်မာရာနီနီကတ်ပါ။



တစ်ယောက်နန့် တစ်ယောက် (၆)ပေ
အကွာမာ နီနီကတ်ပါ။



အပြင်ကို ထွက်ကတ်တေအခါတိုင်းမာ
မက်စ် (Mask) တပ်ကတ်ပါ။



လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကို
ယောင်ကြဉ်ကတ်ပါ။



မျက်နှာကို ထိတို့ခြင်းကနီ
ယောင်ကြဉ်ကတ်ပါ။



နှာချို၊ ခြောင်းဆိုးရေအခါတိုင်း နှာခေါင်းနန့်ပါးစကို
လုံခြုံအောင် ဖုံးထားကတ်ပါ။ (ယင်း သို့မဟုတ်)
တစ်ရှူးစက္ကူကို အသုံးပြုပြီးကေ ကာကွယ်ကတ်ပါ။



လက်ကို ရီနန့် သပုနီကို
အသုံးပြုပြီးကေ မကြာမကြာ
ဆီးပီးကတ်ပါ။



အသုံးပြုပြီးရေ တစ်ရှူးစက္ကူတို့ကို
အမှိုက်ပုန်းထဲသို့ စေးစနစ်တကျ
ဝေးပစ်ကတ်ပါ။ လက်ကို စေးစနစ်တကျ
စင်ကြယ်အောင် ဆီးပီးကတ်ပါ။