

မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုမှတစ်ဆင့်  
ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ခြင်း -

အွန်လိုင်း မော်ဂျူး

ယူနက်စကို မြန်မာရုံး

**မာတိကာ**

အခန်း ၁။ ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် သတင်းအချက်အလက်ဖောင်းပွမှုကပ်ဘေး(Infodemic).....၄

    အဓိက ခေါင်းစဉ်များ.....၄

    သင်ယူမှု ရည်မှန်းချက်များ..... ၄

    သင်နည်းဗေဒဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ..... ၄

    ကိုဗစ်-၁၉နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အထွေထွေ ဗဟုသုတ..... ၄

    ကိုဗစ်-၁၉ကာလအတွင်း သတင်းအချက်အလက်ဖောင်းပွမှုကပ်ဘေး..... ၅

    လေ့ကျင့်ခန်းများ..... ၇

အခန်း ၂။ သတင်းမှားများနှင့် လုပ်ကြံသတင်းများကို မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုမှတစ်ဆင့် တိုက်ဖျက်ခြင်း..... ၉

    အဓိက ခေါင်းစဉ်များ..... ၉

    သင်ယူမှု ရည်မှန်းချက်များ..... ၉

    သင်နည်းဗေဒဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ..... ၉

    မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု (MIL) ဆိုသည်မှာ..... ၉

    ဆရာ/မများသည် မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ရန် လိုအပ်သည့် အကြောင်းရင်း..... ၁၁

    အချက်အလက် သို့မဟုတ် ထင်မြင်ယူဆချက်..... ၁၂

    အချက်အလက် စစ်ဆေးခြင်း..... ၁၃

        အချက်အလက် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ..... ၁၃

    အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်း..... ၁၄

    လုပ်ကြံသတင်းကို တန်ပြန်တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် ယူနက်စကိုက ထုတ်ဝေထားသည့် အခြားရင်းမြစ်များ.. ၁၆

    အမုန်းစကား..... ၁၇

        အမုန်းစကားဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။..... ၁၇

လေ့ကျင့်ခန်းများ.....	၁၈
နောက်ဆက်တွဲ ၁။ ဆက်လက်ဖတ်ရှုစရာများ.....	၂၀
နောက်ဆက်တွဲ ၂။ လုပ်ကြံသတင်းများကို တန်ပြန်တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် ယူနက်စကိုက ထုတ်လုပ်ခဲ့သည့် ရေဒီယိုသတင်းစကားများနှင့် မြန်မာ့အသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြား (MRTV) က တိုင်းရင်းသားဘာသာစကား ၁၇မျိုးဖြင့် ထုတ်လုပ်ခဲ့သည့် ရေဒီယိုသတင်းစကား လင့်ခ် (၄) ခု.....	၂၁
နောက်ဆက်တွဲ ၃။ အဖြေများ.....	၃၃
နောက်ဆက်တွဲ ၄။ ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ငန်းများ.....	၃၉

# အခန်း ၁။ ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် သတင်းအချက်အလက်ဖောင်းပွမှု ကပ်ဘေး (Infodemic)

## အဓိက ခေါင်းစဉ်များ

- ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အထွေထွေဗဟုသုတ
- ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ဘေးကာလအတွင်း သတင်းအချက်အလက်ဖောင်းပွမှုကပ်ဘေး

## သင်ယူမှု ရည်မှန်းချက်များ

ဤအခန်းကို သင်ယူလေ့လာပြီးချိန်တွင် ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် -

- ကိုဗစ်-၁၉၏ ရောဂါလက္ခဏာရပ်များ၊ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည့် ပုံစံများနှင့် ယင်းဗိုင်းရပ်စ်မှ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်မည်တို့ကို ဖော်ပြနိုင်မည်။
- ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအတွင်း၌ ကြုံတွေ့ရသည့် သတင်းအချက်အလက်ဖောင်းပွမှုကပ်ဘေး၏ ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ယင်းပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သည့်အရာများကို ဖော်ပြနိုင်မည်။

## သင်နည်းဗေဒဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

### ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အထွေထွေ ဗဟုသုတ

ကိုဗစ်-၁၉ သည် မကြာသေးမီကမှ တွေ့ရှိထားသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြင်းထန်ရောဂါ လက္ခဏာစုဖြစ်သည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မျိုးကွဲအမှတ်နှစ်(SARS-CoV-2)ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်မြန် ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ယင်းသည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ ဂူဟန်မြို့တွင် စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့ကာ ကမ္ဘာအနှံ့အပြားကို ပျံ့နှံ့ကူးစက်သွားခဲ့ပါသည်<sup>၁</sup>။ ကိုဗစ်-၁၉၏ အတွေ့ရအများဆုံး ရောဂါလက္ခဏာရပ်များမှာ ဖျားနာခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ အချို့သော ဝေဒနာရှင်များတွင် နာကျင်ခြင်းနှင့် ကိုက်ခဲခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းတို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤရောဂါလက္ခဏာရပ်များမှာ ပုံမှန်အားဖြင့် မပြင်းထန်ဘဲ တဖြည်းဖြည်းတိုး၍ ဖြစ်လာလေ့ရှိပါသည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ကူးစက်ခံရပြီးဖြစ်သော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာ များ ပြသလာခြင်းမရှိသလို ဖျားနာခြင်းကိုလည်း ခံစားရလေ့ မရှိကြချေ။ ကူးစက်ခံလူအများစုမှာ ဆေးရုံ တက်ရောက် ကုသမှုခံယူစရာမလိုဘဲ သက်သာပျောက်ကင်းကြသည်။ ကိုဗစ်-၁၉

<sup>၁</sup> COVID-19ကိုဗစ်-၁၉ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း၊ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်(COVID-19ကိုဗစ်-၁၉)နှင့် ပတ်သက်သည့် အမေးအဖြေများ၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းအနက် တစ်ဦးချင်းစီ ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်ကြပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးပြဿနာနှင့် ဆီးချို ကဲ့သို့သော ရောဂါအခံရှိ ဆေးကုသမှုခံယူနေသူများမှာ ပြင်းထန်သောနာမကျန်းမှုကို ခံနိုင်ခြေ ပို၍များပါ သည်<sup>2</sup>။

ရောဂါကူးစက်ခံရပြီးသော အခြားသူများထံမှ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါရောဂါသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံထားရသူတစ်ဦးက ချောင်းဆိုးလိုက်သည့်အခါ၌ဖြစ်စေ၊ အသက်ရှူထုတ်လိုက်သည့်အခါ၌ဖြစ်စေ ပျံ့နှံ့ ထွက်ကျသည့် အမှုန်အစင်လေးများမှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ကူးစက်ပါသည်။ အဆိုပါ အမှုန်အစင်လေးများသည် လူနှင့်အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ၊ မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် တင်ကျန်နေရနိုင်ပါ သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အခြားသူများက အဆိုပါအရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ၊ မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့မိပြီး ၎င်းတို့၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် စသည်တို့ကို ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံထားရ သူတစ်ဦးက ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူခြင်းမှ ထွက်ကျလာသည့် အမှုန်အစင်လေးများကို ရှူသွင်းမိပါ ကလည်း ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖျားနားနေသူ တစ်ဦးထံမှ နှစ်မီတာ(ခြောက်ပေ) အကွာ အဝေးထက်ပို၍ ခွာနေရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်<sup>3</sup>။

ကိုဗစ်-၁၉သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်၏ မျိုးကွဲအသစ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည့်အလျောက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) သည် ကိုဗစ်-၁၉ ပျံ့နှံ့မှု နည်းလမ်းများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပြုလုပ်ဆဲသုတေသနများကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်လျက်ရှိပြီး အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီဖြစ်သော တွေ့ရှိမှုများကို ဆက်လက်ဝေမျှသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာ/မများအနေဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ် နှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံးရသတင်းအချက်အလက်များကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သိရှိအောင် လုပ်ဆောင်သင့် ပါသည်။ ပိုမိုပြည့်စုံသော အချက်အလက်များအတွက် နောက်ဆက်တွဲ (၁)ကို မှီငြမ်းပါ။

**ကိုဗစ်-၁၉ကာလအတွင်း သတင်းအချက်အလက်ဖောင်းပွမှုကပ်ဘေး**

သတင်းအချက်အလက်ဖောင်းပွမှုကပ်ဘေး (Infodemic) ဆိုသည်မှာ တိကျမှုရှိသော သတင်းအချက်အလက် အချို့ နှင့် တိကျမှုမရှိသော သတင်းအချက်အလက်အချို့ ရောထွေးနေသော သတင်းအချက်အလက် များပြားလွန်းခြင်းကို ဆိုလိုပြီး၊ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် လူအများအတွက် အလိုအပ်ဆုံးအချိန်တွင် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် သတင်းအချက် အလက် ရင်းမြစ်များကို ရှာဖွေရာ၌ အခက်အခဲဖြစ်စေသည်<sup>4</sup>။

<sup>2</sup> ကိုဗစ်-၁၉၏ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အဘယ်နည်း၊ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်(ကိုဗစ်-၁၉)နှင့် ပတ်သက်သည့် အမေးအဖြေများ၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<sup>3</sup> COVID-19ကိုဗစ်-၁၉က မည်သို့ပြန့်ပွားသနည်း၊ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်(COVID-19ကိုဗစ်-၁၉)နှင့် ပတ်သက်သည့် အမေးအဖြေများ၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<sup>4</sup> သတင်းကပ်ဘေးကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း - အင်တာနက်အသုံးပြုသူများ မျှဝေသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ဦးတည်ပြုလုပ်သည့် သိပ္ပံသုတေသန၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(WHO) <https://www.who.int/teams/risk-communication/infodemic-management>

မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် တစ်ပါးသူများကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရန်နှင့် ရောဂါ၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို လျော့ချရာတွင် ကူညီရန်အတွက် ဆောင်ရွက်သင့် သော လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ပြည်သူများအနေဖြင့် လိုအပ်နေသည့် အလျောက် သတင်းအချက်အလက် ဖောင်းပွမှုကပ်ဘေးသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၏ ကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်လျက်ရှိပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကပ်ဘေး ဖြစ်ပွားနေချိန် ကာလအတွင်း လူမှုမီဒီယာ ပလက်ဖောင်းများနှင့် အခြားသတင်းရင်းမြစ်(channel)များမှတစ်ဆင့် သတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ ရယူဖတ်ရှုခြင်းကဲ့သော အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်သည့် နည်းလမ်းဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေရာတို့တွင် သတင်းအချက်အလက်ဖောင်းပွမှုကပ်ဘေးမှာ ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာ အရေးပေါ်အခြေအနေအဖြစ် ပိုမိုဆိုးရွား လာနေပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်ဖောင်းပွမှုကပ်ဘေးသည် ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်ရာ တွင် အဓိကကြုံတွေ့ရသည့် စိန်ခေါ်မှုကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်သော်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အသစ်များနှင့် ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန် ရေး နည်းလမ်းအသစ်များကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ရန်၊ ကျင့်သုံးရန်တို့အတွက် အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်လည်း ရှိနေပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ သတင်းအချက်အလက်ဖောင်းပွမှုကပ်ဘေးသည် အောက်ပါ အဓိကအကြောင်းအရာ နယ်ပယ်ငါးရပ်တို့ တွင် ဖြန့်ကြက်နေရာယူလျက်ရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ- (၁) ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်း အကြောင်းရင်းနှင့် ဖြစ်ပွား ရာဇစ်မြစ်အကြောင်း၊ (၂) ရောဂါလက္ခဏာရပ်များနှင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု ပုံစံများအကြောင်း၊ (၃) ရရှိနိုင်သော ကုထုံး များ၊ ရောဂါကာကွယ်ရေးများ၊ ကုသနည်းများအကြောင်း၊ (၄) ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများက လုပ်ဆောင်သော စီမံဆောင်ရွက်မှုများ၏ ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုနှင့် အကျိုး သက်ရောက်မှုတို့ဖြစ်သည်<sup>5</sup>။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(WHO)၊ ယူနီဆက်မ်(UNICEF)၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းများ ဖက်ဒရေးရှင်း (IFRC)နှင့် အခြားမိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းအများအပြားသည် ကပ်ရောဂါကို ရင်ဆိုင်တိုက်ဖျက်နိုင် ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းမှားများ/ လုပ်ကြံသတင်းများကို တန်ပြန်တိုက်ဖျက်နိုင်ရန်အတွက် အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်လျက်ရှိပါသည်။ ယူနက်စကို(UNESCO)ကလည်း ကိုဗစ်-၁၉နှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် သတင်းမှား များ/လုပ်ကြံသတင်းများကို ဖွင့်ချတိုက်ဖျက်နိုင်ရန် အားထုတ်ကြိုးပမ်းလျက်ရှိပါသည်<sup>6</sup>။ ယူနက်စကိုသည် မည်သူ မဆိုရယူအသုံးပြုနိုင်သော ပညာရေးဆိုင်ရာရင်းမြစ်များ(OERs)ကို အားပေးမြှင့်တင်ခြင်း၊ အချက်အလက် စစ်ဆေး သူများကွန်ရက်ကို အထောက်အကူပြုပေးခြင်း၊ လုပ်ကြံသတင်းများပျံ့နှံ့မှုကို တန်ပြန်တိုက်ဖျက်နိုင်ရန်အတွက်

<sup>5</sup> အလေးပေးထားသည့် အကြောင်းအရာ - ‘သတင်းအချက်အလက်ဖောင်းပွမှုကပ်ဘေး’ကို ပြေလျော့သွားစေရန် အချိန်နှင့်တပြေးညီဖြစ်သော၊ တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200415-sitrep-86-covid-19.pdf?sfvrsn=c615ea20\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200415-sitrep-86-covid-19.pdf?sfvrsn=c615ea20_4)

<sup>6</sup> <https://en.unesco.org/covid19/communicationinformationresponse/>

မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု (MIL) ရင်းမြစ်များကို ထုတ်ဝေပေးခြင်း သို့မဟုတ် စုစည်းပေးခြင်း၊ ကပ်ဘေးကာလကို ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်ရာတွင် ဉာဏ်ရည်တု (Artificial Intelligence)ကဲ့သို့သော အင်ဂျင်တယ်နည်းပညာများ အသုံးပြုခြင်းကို အားပေးမြှင့်တင်ခြင်း၊ ကမ္ဘာ့ကပ်ဘေးများကို ရင်ဆိုင်တိုက်ဖျက်ရန် ကြိုးပမ်းခဲ့မှုများတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသည့် မှတ်တမ်းအမွေအနှစ်များ၏ အခန်းကဏ္ဍကို မီးမောင်းထိုးပြခြင်း စသည်တို့ကို အဓိကအားဖြင့် လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

**လေ့ကျင့်ခန်းများ**

**လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - အောက်ပါမေးခွန်းများအကြောင်းကို တွေးတောဆင်ခြင်ပြီး မှန်ကန်သော အဖြေများကို အွန်လိုင်း<sup>7</sup>ပေါ်တွင် ရှာဖွေပါ။**

၁။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မျိုးကွဲအသစ်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို အများဆုံးထိခိုက်မှု ရှိပါသလား။ အသက်ငယ်ရွယ်သူများက ကူးစက်နိုင်ခြေ ပိုမိုများပြားနိုင်ပါသလား။

၂။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မျိုးကွဲအသစ်ကို ကာကွယ်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် ကုသနိုင်သည့် ဆေးဝါးများ ရှိပါသလား။

၃။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အဘယ်ကြောင့် အိမ်တွင်နေထိုင်သင့်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် လူမှုဘဝတွင် ခပ်ခွာခွာ ဆက်လက်နေသင့်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် လူထုထပ်သော နေရာများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သနည်း။

၄။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မျိုးကွဲအသစ်ကြောင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသလား။

၅။ လူသားများသည် တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကောင်ထံမှ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသလား။

၆။ ကိုဗစ်-၁၉သည် လေထုမှတစ်ဆင့် ပျံ့နှံ့ကူးစက်မှုရှိပါသလား။

၇။ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဘေးကင်းစွာ စားသောက်ကုန် အဝယ်ထွက်နိုင်ရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။

<sup>7</sup> WHO အမေးအဖြေများ ဝက်ဘ်ဆိုက် <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>  
WHO Myth busters website: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

လေ့ကျင့်ခန်း ၂။ အောက်ပါ ဖြေကြားချက်များကို ဖတ်ရှု၍ အဆိုပါဖြေကြားချက်များအနက်မှ မည်သည့်အချက်များမှာ မှန်ပြီး မည်သည့်အချက်များက မှားယွင်းသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ မိမိအဖြေများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ရှင်းလင်းချက်များကို ယုံကြည်စိတ်ချရသော အွန်လိုင်းရင်းမြစ်များ<sup>၈</sup>တွင် ရှာဖွေပါ။

၁။ ကြက်သွန်ဖြူစားခြင်းက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရမှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။

၂။ ပဋိဇီဝဆေးများ(Antibiotics)သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မျိုးကွဲအသစ်ကို ကာကွယ်ရာနှင့် ကုသရာတို့တွင် ထိရောက်မှု ရှိပါသည်။

၃။ မိမိကိုယ်ကို နေရောင်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် အပူချိန် ၂၅ ဒီဂရီဆဲလ်ဆီးယပ်စ်ထက် ပိုမြင့်သော အပူချိန်ဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(ကိုဗစ်-၁၉) ကူးစက်ခြင်းကို တားဆီးပေးနိုင်သည်။

၄။ သင်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(ကိုဗစ်-၁၉)မှ ပြန်လည်သက်သာနိုင်သည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မျိုးကွဲအသစ် ကူးစက်ခံရခြင်းသည် ယင်းရောဂါကို တစ်သက်တာခံစားသွားရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။

၅။ ရေနွေးပူသောက်ခြင်းက ကိုဗစ်-၁၉မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

၆။ အရက်သောက်ခြင်းက ကိုဗစ်-၁၉မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

၇။ ကိုဗစ်-၁၉ဗိုင်းရပ်စ်သည် ပူပြင်းစိုစွတ်သော ရာသီဥတုရှိသည့် ဒေသများတွင် ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်ခြင်းမရှိပါ။

၈။ ရေနွေးဖြင့် ရေချိုးခြင်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မျိုးကွဲအသစ် ကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

(အဖြေများကို နောက်ဆက်တွဲ(၃)တွင် ကြည့်ပါ။)

<sup>8</sup> WHO အမေးအဖြေများ ဝက်ဘ်ဆိုက်: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>



## အခန်း ၂။ သတင်းမှားများနှင့် လုပ်ကြံသတင်းများကို မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုမှတစ်ဆင့် တိုက်ဖျက်ခြင်း

### အဓိက ခေါင်းစဉ်များ

- မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု၏ ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ဆရာ/မများတွင် မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု တတ်ကျွမ်းမှုများ ရှိထားသင့်သည့် အကြောင်းရင်းများ
- အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် ထင်မြင်ယူဆချက်များ
- အချက်အလက်စစ်ဆေးသည့် နည်းလမ်းများနှင့် နည်းကိရိယာများ
- အမုန်းစကား

### သင်ယူမှု ရည်မှန်းချက်များ

ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် -

- မိမိတို့၏ မီဒီယာအသုံးပြုမှုကို ပိုမိုသိရှိနားလည်ရန်အတွက် လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုများကို ရယူတည်ဆောက်နိုင်မည်။
- ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးမှ လက်ခံရရှိ/ ရရှိဖတ်ရှုသော သတင်းများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်နိုင်မည်။
- အချက်အလက်စစ်ဆေးသည့် နည်းလမ်းများနှင့် နည်းကိရိယာများအကြောင်း ဆွေးနွေးနိုင်မည်။
- ရိုးရှင်းသော အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်တတ်မည်။
- အရေးပါသော ဆန်းစစ်လေ့လာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ကျင့်သုံးတတ်မည်။

## သင်နည်းဗေဒဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

### မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု (MIL)

မီဒီယာနှင့်သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု(MIL)ဆိုသည်မှာ နိုင်ငံသားများက သတင်းအချက်အလက်နှင့် မီဒီယာအကြောင်းအရာ ပုံစံအမျိုးမျိုးကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လက်လှမ်းမီရယူခြင်း၊ ရှာဖွေခြင်း၊ နားလည်ခြင်း၊ အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်းတို့ကို ဝေဖန်သုံးသပ်မှုရှိစွာ၊ ကျင့်ဝတ်နှင့်ညီစွာ၊ ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘဝ၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအရေးများတွင် ပါဝင်နိုင်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးသော တတ်ကျွမ်းမှုအစုအဝေးကို ခေါ်ဆိုပါသည်။<sup>9</sup>

မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု (MIL) ဆိုသည်မှာ သတင်းအချက်အလက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုနှင့် မီဒီယာပိုင်းဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုဟူသော အကြောင်းအရာနှစ်ခုကို ပေါင်းစည်းထားသည့် အရာဖြစ်ပြီး အကြောင်းအရာတစ်ခုစီသည် သက်ဆိုင်ရာ အသိပညာများ၊ စိတ်နေသဘောထားများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ အစုအဝေးကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုသည် သတင်းအချက်အလက်များကို ကျင့်ဝတ်နှင့်အညီ အသုံးပြုခြင်း အပါအဝင် သတင်းအချက်အလက်များကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုသုံးစွဲခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းတို့ကို အလေးပေးပါသည်။ မီဒီယာဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု ဆိုသည်မှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း မီဒီယာက ထမ်းဆောင်နေသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် အခန်းကဏ္ဍများကို သိရှိနားလည်သည့် စွမ်းရည်၊ အဆိုပါလုပ်ဆောင်ချက်များ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်သည့် စွမ်းရည်၊ မိမိကိုယ်ကို ထုတ်ဖော်ပြသရန် ရည်ရွယ်၍ မီဒီယာကို ဆန်းစစ်ဝေဖန်မှုရှိသည့်နည်းလမ်းဖြင့် ချိတ်ဆက်သည့် စွမ်းရည် စသည်တို့ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ အဆိုပါအကြောင်းအရာနှစ်ခုကို ပေါင်းစည်းရာတွင် မတူညီသည့် လုပ်ငန်းစဉ်သုံးမျိုး<sup>10</sup>ပါဝင်ပါသည်။

၁။ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် မီဒီယာအကြောင်းအရာများကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုသုံးစွဲခြင်း

၂။ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် မီဒီယာအကြောင်းအရာများကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း

၃။ မီဒီယာ အကြောင်းအရာများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ ထုတ်ဝေမှု၊ မျှဝေမှုနှင့် အသုံးပြုမှု

<sup>9</sup> ယူနက်စကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း မူဘောင် - နိုင်ငံအလိုက် အဆင်သင့်ဖြစ်မှုနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများ၊ ၂၀၁၃။

<sup>10</sup> သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဆက်သွယ်ရေး နည်းပညာ EDU1102၊ ပထမနှစ်၊ ပထမစာသင်နှစ်ဝက် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၊ ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန။

ယနေ့ခေတ်အချိန်တွင် သတင်းစာများ သို့မဟုတ် ရုပ်မြင်သံကြား/ရေဒီယို သတင်း အကြောင်းအရာများအပါအဝင် မီဒီယာအကြောင်းအရာများကို (စမတ်ဖုန်းများ၊ တက်ဘလက်များ သို့မဟုတ် လက်ပံတော့များကဲ့သို့သော) သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဆက်သွယ်ရေး နည်းပညာများ (ICTs) မှတစ်ဆင့် ရယူသုံးစွဲနေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုနှင့် ICT ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုတို့မှာ မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု<sup>11</sup>၏ အယူအဆအောက်တွင် ပေါင်းစည်းပါဝင်နေကြပါသည်။

### ဆရာ/မများသည် မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ရန် လိုအပ်သည့် အကြောင်းရင်း

ယနေ့ခေတ် ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်ရာ လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် သတင်းအချက်အလက်နှင့် အသိပညာတို့ဖြင့် မောင်းနှင် နေသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ ချမှတ်နေသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံနှင့် အခြားနိုင်ငံများတွင် လတ်တလောဖြစ်ပျက်နေသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့သိရှိထားသော အကြောင်းအရာများ၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှုများသည် အင်တာနက်၊ သတင်းစာများ၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ ရုပ်ရှင်များနှင့် စာအုပ်များမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့ ရယူသုံးစွဲ၊ လက်ခံသိရှိရသော သတင်းအချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံပါသည်။<sup>12</sup> မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု (MIL)သည် ပြည်သူများအား

- (က) အသိနှင့်ယှဉ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ရန်၊
- (ခ) မိမိတို့နေထိုင်ရာ ကမ္ဘာအကြောင်း လေ့လာတတ်ရန်၊
- (ဂ) လူမှုအသိုက်အဝန်းတစ်ခုအတွင်း နေထိုင်နေကြသည်ဟူသော ခံစားချက်တည်ဆောက်ပေးရန်၊
- (ဃ) အများပြည်သူ အကျယ်အဝင့် ပြောဆိုရေးသားမှုကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းရန်နှင့်
- (င) ဘဝတစ်လျှောက် လေ့လာသင်ယူခြင်းနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိစေရန် အလို့ငှာ

မီဒီယာနှင့် အခြား သတင်းအချက်အလက် ပံ့ပိုးပေးသူများ၏ အရေးပါပုံကို လူအများ သိရှိနားလည်သွားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။<sup>13</sup>

<sup>11</sup> Ibid.

<sup>12</sup> သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဆက်သွယ်ရေး နည်းပညာ EDU1102၊ ပထမနှစ်၊ ပထမစာသင်နှစ်ဝက် ကျောင်းသားကိုဏ်အုပ်၊ ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန။

<sup>13</sup> ဆရာများအတွက် မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု

မီဒီယာနှင့်သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်သော ဆရာများသည် မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက် ဆိုင်ရာ သိနားလည်သော ကျောင်းသားများကို ဦးဆောင်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက် ဆိုင်ရာ သိနားလည်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ဆရာများ ရရှိပိုင်ဆိုင်လာသော လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းစွမ်းရည်နှင့် ပြဿနာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း စွမ်းရည်တို့ကို သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါ ဘာသာရပ် အသီးသီးတွင် ကျောင်းသားများအား ထိရောက်စွာ ဝေမျှသွားမည် ဖြစ်သည်။ ဆရာများအနေဖြင့် ပင်မအယူအဆများ၊ စုံစမ်းမေးမြန်းရေးဆိုင်ရာ နည်းကိရိယာများ၊ မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု (MIL)၏ ဖွဲ့စည်းပုံများ စသည်တို့ကို နားလည်သိရှိပါက ၎င်းတို့သည် ကျောင်းသားများအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော သင်ယူရေး အတွေ့အကြုံများကို ဖန်တီးပေးတတ်ရုံသာမက ကျောင်းသားများအား နိုင်ငံသားများအဖြစ် မိမိအခန်းကဏ္ဍကို ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

MILသည် ဆရာများ၏ ဘဝတစ်သက်တာ သင်ယူမှုနှင့် ဆရာအတတ်ပညာဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့ကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာသစ်များနှင့် သင်နည်းဗေဒဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆည်းပူး လေ့ကျင့်ရာတွင် ဆရာများကို ပံ့ပိုးပေးမည့် သတင်းအချက်အလက်၊ ရင်းမြစ်များနှင့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရန်နှင့် ရယူသုံးစွဲရန်အတွက် မီဒီယာနှင့် နည်းပညာ အသုံးပြုနိုင်ရန် လိုအပ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှု များကို MIL က ဆရာများအား ပံ့ပိုးပေးသည်။

**အချက်အလက် သို့မဟုတ် ထင်မြင်ယူဆချက်**

သတ်မှတ်ထားသော ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုအတွက် တင်ပြရာတွင် အသုံးပြုနိုင်၊ အသုံးပြုနိုင်သည့် ပုံစံဖြင့် စုစည်းလာ ခဲ့သော ဒေတာ၊ အချက်အလက်များ၊ အတွေ့အကြုံများ သို့မဟုတ် အသိပညာများ အဖြစ် သတင်းအချက် အလက်များကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြပါသည်။<sup>14</sup> ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အချက်အလက်များကို ထင်မြင်ယူဆချက်များမှ ခွဲခြားသည့်အချိန်တွင် အောက်ပါမေးခွန်းများ ဖြစ်သည့် - “ဤအဆိုပြုချက်များသည် အတည်ပြု၍ ရနိုင်ပါသလား?”၊ “အဆိုပါ ရင်းမြစ်များသည် စိတ်ချယုံကြည်နိုင်ပါသလား?”၊ “မည်ကဲ့သို့သော အထောက်အကူပြု သက်သေပြ ချက်များ ပေးထားပါသနည်း” စသည်တို့ကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် သတင်းများတွင် အသုံးပြုသော ဘာသာစကားများသည် ကွဲပြားပါသည်။<sup>15</sup> လက်တွေ့သရုပ်ပြ စာရင်းအင်း အချက်အလက်များ၊ အကိုးအကားများ၊ လေ့လာချက်များ၊ တရားဝင်ဒေတာများ၊ အစီရင်ခံစာများသည် အချက်အလက်များကို ဖော်ပြရန်အတွက် အသုံးပြုသည့် အဓိကစကားလုံးများ ဖြစ်ကြသည်။ အခြားတစ်ဖက်၌မူ ပြောဆိုချက်များ၊ ငြင်းခုံမှုများ၊ တွေးတောချက်၊ ခံစားချက်၊ ယုံကြည်ချက်စသည့် စကားလုံးများမှာ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်

<sup>14</sup> သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဆက်သွယ်ရေး နည်းပညာ EDU1102၊ ပထမနှစ် ပထမစာသင်နှစ်ဝက် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၊ ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

<sup>15</sup> ယူနက်စကို၊ MILအကြောင်း သင်ပြောဖြစ်ပါသလား။ [https://en.unesco.org/sites/default/files/do\\_you\\_speak\\_mil\\_-\\_a\\_handbook\\_for\\_csos.pdf](https://en.unesco.org/sites/default/files/do_you_speak_mil_-_a_handbook_for_csos.pdf)

အသုံးပြုသည့် အသုံးများသော အဓိကစကားလုံးများအကြားတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အချက်အလက်များနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ခွဲခြားသည့်အခါတွင် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျသော သတင်းအချက် အလက်များနှင့် ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ကျသော သတင်းအချက်အလက်များကို အာရုံစိုက်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန် ကျသော သတင်းအချက်အလက်များသည် ဘက်လိုက်ခြင်းမရှိသော သို့မဟုတ် တစ်ဖက်သတ်မဟုတ်သော သုတေသနပြု တွေ့ရှိချက်များကိုဖြစ်စေ၊ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံကိုဖြစ်စေ ထင်ဟပ်တတ်ကြသည်။ ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ကျသော သတင်းအချက်အလက်များမှာမူ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတစ်ဖွဲ့၏ ရှုထောင့်ကိုဖြစ်စေ၊ အဓိပ္ပာယ် ဖော်ယူမှုကိုဖြစ်စေ တင်ဆက်တတ်ကြသည်<sup>16</sup>။ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် သတင်းဆိုသည်မှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်းက အဆိုပါဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်ကို မည်သို့နားလည်နိုင်မည်ကို တင်ပြခြင်းဖြစ်၍ ထင်မြင်ယူဆချက်ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ တွေးတောယူဆချက်ကို ဆိုလိုပါသည်<sup>17</sup>။

သာဓကအချို့ကို ဤနေရာတွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည် - “လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်းသည် ကိုဗစ်-၁၉ ပျံ့ပွားမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်”ဆိုသည့် အချက်မှာ သက်သေပြထားပြီးဖြစ်သည့် အချက်တစ်ချက် ဖြစ်သည်။ “ဘရော့ဘန်း(Broadband)ကို ဝန်ဆောင်မှုတစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပါက ၎င်းသည် ပြည်သူများ လိုအပ်သော အခြား အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများနှင့် နှိုင်းယှဉ်နိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်သည်” ဆိုသည့်အချက်မှာ ထင်မြင်ယူဆချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆိုပါပြောဆိုချက်အပေါ် လူတိုင်းက သဘောတူမည်မဟုတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ “ဤသုံးသပ်ချက်မှာ ...ကို သရုပ်ပြခဲ့ပါသည်” ဆိုသည်နှင့် “WHO သုတေသနပြု ရလဒ်များအရ...” စသည်တို့သည် အချက်အလက်များကို ဖော်ပြသည့် စာကြောင်းများ၏ အစစကားလုံးများ ဖြစ်ကြသည်။ “အဆိုပါ ကုမ္ပဏီက ..... ကို အခိုင်အမာ ပြောဆိုသည်” ဆိုသည်နှင့် “ပရော်ဖက်ဆာ ဘရိုင်ရန်၏ အမြင်တွင်...” ဆိုသည်တို့ကို ထင်မြင်ယူဆချက်အား ဖော်ပြရာ၌ အသုံးပြုပါသည်။ “ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသည့် လူဦးရေမှာ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း တိုးမြင့်လျက်ရှိသည်” ဆိုသည်မှာ သတင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ “ထိုသို့ တိုးမြင့်လာခြင်းမှာ ဤအကြောင်းပြချက် သို့မဟုတ် ထိုအကြောင်းပြချက်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်” ဆိုသည်မှာမူ ဆန်းစစ်လေ့လာချက်တစ်ရပ်၏ စကားစုတစ်စု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ “တိုးမြင့်လာသည့် အကြောင်းအရင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းထောက်က ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင်အမြင်ကို တင်ပြထားပါသည်” ဆိုသည်မှာ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

<sup>16</sup> သတင်းအတတ်ပညာ၊ ‘သတင်းတု’ နှင့် လုပ်ကြံသတင်း - သတင်းအတတ်ပညာဆိုင်ရာ ပညာပေးနှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး လက်စွဲစာအုပ်

<sup>17</sup> အမှန်တရားကို ပြောဆိုရန် - ကျင့်ဝတ်နှင့်ညီသော စာနယ်ဇင်းအတတ်ပညာ၏ ပဏာမ

## အချက်အလက် စစ်ဆေးခြင်း

### အချက်အလက် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကိုဗစ်-၁၉

အချိန်မီရရှိသည့် မှန်ကန်တိကျသော သတင်းများ၊ သတင်းအချက်အလက်များသည် အစိုးရနှင့် အများပြည်သူတို့ အနေဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှန်မှန်ကန်ကန် ချမှတ်၊ လုပ်ဆောင်နိုင်စေမည် ဖြစ်သည်။ ယခု ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေဆဲ ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သတင်းအချက်အလက်များသည် အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်နိုင်သည်။ ရောဂါအကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပျံ့နှံ့နေသော မုသားများနှင့် အထင်မှားစေသည့် သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့က ဖော်ထုတ်၊ ပြင်ဆင်ပေးလျက်ရှိသည်။ မှားယွင်းသော သို့မဟုတ် အထင်မှားစေနိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များသည် လူမှုမီဒီယာပေါ်တွင် လူကြိုက်များသွားသည့် ပို့စ်များမှစ၍ ထင်ရှားသော ပုဂ္ဂိုလ်များက ပြောဆိုသည့် မှတ်ချက်များအထိ ပုံစံမျိုးစုံဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။

သတင်းထောက်များနှင့် အချက်အလက်စစ်ဆေးသူများသည် COVID- 19 ပျံ့နှံ့ကူးစက်ပုံနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် မုသားများ၊ ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်သော အကြောင်းအရာများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာနှင့် မှန်ကန်အောင် ပြုပြင်ရာ တို့တွင် ရှေ့တန်းမှ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေကြသည်။ နိုင်ငံတကာ သတင်းအချက်အလက် စစ်ဆေးသူများကွန်ရက် (International Fact Checking Network - IFCN) နှင့် Associated Press - AP<sup>18</sup> ကဲ့သို့ မီဒီယာအေဂျင်စီများသည် ကိုဗစ်-၁၉နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အချက်အလက်စစ်ဆေးရေး ဒေတာဘေ့စ်တစ်ခုကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ထားကြ ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် နိုင်ငံပေါင်း ၈၀ နီးပါးမှ သတင်းအချက်အလက်စစ်ဆေးသူများသည် IFCN သို့ အချက်အလက်ထည့်သွင်းချက်များ ဆက်လက်၍ ပေးပို့ပေးလျက်ရှိပါသည်<sup>19</sup>။

အောက်ပါတို့သည် မြန်မာဘာသာစကားဖြင့် ရယူအသုံးပြုနိုင်သော အချက်အလက်စစ်ဆေးသည့် မီဒီယာများ ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနောင်း (Myanmar Now) သတင်းဌာနသည် သတင်းမှားများ/ လုပ်ကြံသတင်းများနှင့် ကောလာဟလများကို တိုက်ဖျက်အစီရင်ခံလျက် ရှိပါသည်<sup>20</sup>။ မဇ္ဈိမသတင်းဌာနသည် IMS/Fojo နှင့်အတူ လက်တွဲလုပ်ကိုင်၍ “သတင်းမှားများကို တိုက်ဖျက်ခြင်း”<sup>21</sup> ဆိုသည့် အစီအစဉ်ကို တင်ဆက်နေပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးရေး အတွက် မြန်မာ့အိုင်စီတီအဖွဲ့ (Myanmar ICT for Development Organization - MIDO) ကလည်း သတင်းမှား များ/ လုပ်ကြံသတင်းများနှင့် ကောလာဟလများကို တန်ပြန်တိုက်ဖျက်ရန် ဖေ့စ်ဘုတ်ပေါ်တွင် “ဟုတ်တယ် VS မဟုတ်ဘူး” အမည်ရှိ စာမျက်နှာကို ဖန်တီးတင်ပြလျက်ရှိပါသည်။ နိုင်ငံတွင်း နည်းပညာကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်သည့်

<sup>18</sup> <https://apnews.com/APFactCheck>  
<sup>19</sup> <https://www.poynter.org/ifcn-covid-19-misinformation/>  
<sup>20</sup> <https://myanmar-now.org>  
<sup>21</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=PwrDzSGqBNl>

ဖန်တီးရာ(Phandeeyar)က ဒေါက်တာသုတချက်ဘော့တ် (Dr. Thuta Chatbot)<sup>22</sup>အမည်ရ သတင်းအချက်အလက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချက်ဘော့တ်ကို ဖန်တီးပြီး ဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်း သတင်းများကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ပံ့ပိုးပေးနေပါသည်။ အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို AFP Fact Check<sup>23</sup>, Fact Crescendo<sup>24</sup>

နှင့် Boom Myanmar<sup>25</sup> တို့တွင်လည်း ရယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

**အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်း**

အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်းသည် မှန်ကန်မှုရှိကြောင်းကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ အတည်ပြုခံနိုင်သည့် အနည်းဆုံး အချက်အလက်တစ်ချက် သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ပါဝင်နေသော ပြောကြားချက်များအပေါ်တွင် အလေးထား အာရုံစိုက်ပါသည်။ အချက်အလက်စစ်ဆေးရာတွင် ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်များ၊ ချဲ့ကားပြောဆိုချက်များ၊ သရော်စာများနှင့် ဟာသများ၏ မှန်ကန်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း မပြုပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်းကို အပိုင်းသုံးပိုင်း<sup>26</sup>ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည် -

၁။ ဥပဒေပြုရေးမှတ်တမ်းများ၊ မီဒီယာဌာနများနှင့် လူမှုမီဒီယာတို့မှတစ်ဆင့် ရှာဖွေခြင်းဖြင့် အချက်အလက် စစ်ဆေးနိုင်သော ပြောဆိုချက်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် မည်သည့် လူသိရှင်ကြား ပြောဆိုချက်များကို အချက်အလက်စစ်ဆေးနိုင်သည်၊ မည်သည့် လူသိရှင်ကြားပြောဆိုချက်များကို အချက်အလက်စစ်ဆေးသင့်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်းများ ပါဝင်ပါသည်။

၂။ လက်ဝယ်ရရှိထားသည့် ပြောဆိုချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ရရှိနိုင်သော အကောင်းဆုံး အထောက်အထားများကို ရှာဖွေခြင်းဖြင့် အချက်အလက်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း။

၃။ ရရှိနိုင်သော အထောက်အထားများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားသည့် ပြောဆိုချက်တစ်ရပ်ကို မှန်ကန်မှု အတိုင်းအတာအရ အကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် မှတ်တမ်းကို မှန်ကန်အောင်ပြင်ဆင်ခြင်း။

<sup>22</sup> <https://www.facebook.com/Dr.ThutaChatbot/>  
<sup>23</sup> <https://factcheck.afp.com/afp-myanmar>  
<sup>24</sup> <https://myanmar.factcrescendo.com/>  
<sup>25</sup> <https://www.boommyanmar.com/> and <https://www.facebook.com/boommyanmarnews>  
<sup>26</sup> သတင်းအတတ်ပညာ၊ ‘သတင်းတု’ နှင့် လုပ်ကြံသတင်း - သတင်းအတတ်ပညာဆိုင်ရာ ပညာပေးနှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး လက်စွဲစာအုပ်

## SIFT နည်းလမ်း

SIFT နည်းလမ်း<sup>27</sup> သည် လူမှုကွန်ရက်ပေါ်ရှိ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဆိုင်ရာ သတင်းအမှားများကို သတိပြုမိရန် အရိုးရှင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ SIFT သည် သင့်အားကပ်ရောဂါကာလအတွင်း ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး ဖြစ်ရန် သို့မဟုတ် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသော မေးခွန်းများကို အတိအကျအဖြေရှာနိုင်ရန် လုပ်ပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သတင်းရင်းမြစ်များကို သင့်အနေနှင့် ခြေစုံပစ်ထိတွေ့မှု မပြုလုပ်ခင်(မမျှဝေခင်) SIFT နည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင့်အာရုံစိုက်မှုကို ပိုအကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ပြီး အွန်လိုင်းတွင် သင်စိတ်ဝင်စားသော အရေးကိစ္စများအပေါ် နားလည်မှု တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။

၁။ ရပ်လိုက်ပါ (Stop) - သင့်အနေဖြင့် အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို မျှဝေရန်စဉ်းစားစဉ် မှားယွင်းသည်ဟူသော ခံစားချက်ကိုဖြစ်စေ၊ အံ့ဩမှုကိုဖြစ်စေ၊ ထိန်းချုပ်မရသော စေ့ဆော်မှုမျိုးကိုဖြစ်စေ ခံစားရသည့်အခါမျိုးတွင် ရပ်လိုက်လိုက်ပါ။ အဆိုပါအကြောင်းအရာအား ဦးစွာစစ်ဆေးရန်လိုအပ်သည် ဆိုသည့် သတိပေးချက်အဖြစ် သင်၏ ခံစားချက်ကို အသုံးပြုလိုက်ပါ။

၂။ သတင်းရင်းမြစ်ကို စုံစမ်းပါ (Investigate the source) - အဆိုပါသတင်းရင်းမြစ်သည် သင်၏ အာရုံစိုက်မှုကို ရရှိထိုက်လောက်အောင် ယုံကြည်စိတ်ချရမှုရှိမရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာရမည့်အပြင် သတင်းအချက်အလက် ရယူထားပုံသည် မှန်ကန်တိကျမှုရှိပြီး မျှဝေရန် ထိုက်တန်မှုရှိမရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။

၃။ ပိုကောင်းသော သတင်းဖော်ပြချက်ကို ရှာပါ (Find better coverage) - အခြား သတင်းဖော်ပြချက်များနှင့် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပြီး ၎င်းသတင်းကို အခြားသူများက ရေးသားဖော်ပြထား/မထား ရှာဖွေကြည့်ပါ။

၄။ မူလအကြောင်းအရာနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ပြောကြားချက်များ၊ အဆိုအမိန့်များ၊ မီဒီယာများကို ခြေရာခံ ကြည့်ပါ (Trace claims, quotes, and media to the original context) - သင်အသိအမှတ်ပြုထားသည့် သတင်းရင်းမြစ်က မျှဝေထားခြင်း ဖြစ်လျှင်သော်မှ သတင်း/အကြောင်းအရာကို တင်ဆက်ပုံ၊ ဓာတ်ပုံ (သို့မဟုတ်) ဗီဒီယို ထည့်ထားပုံများသည် မှန်ကန်ကြောင်း သေချာပါစေ။ သတင်း/အကြောင်းအရာသည် လက်တလော အဖြစ်အပျက်များနှင့် အမှန်တကယ်ဆက်နွယ်မှုရှိပြီး နောက်ဆုံးရသတင်း အချက်အလက်ဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် ရက်စွဲကို စစ်ဆေးပါ။

<sup>27</sup> SIFT ကို ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်မှ ဒစ်ဂျစ်တယ် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် Mike Caulfieldက ရေးဆွဲပြုစုခဲ့သည်။



## လုပ်ကြံသတင်းကို တန်ပြန်တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် ယူနက်စကိုက ထုတ်ဝေထားသည့် အခြားရင်းမြစ်များ

ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့် လုပ်ကြံသတင်းများကို တန်ပြန်တိုက်ဖျက်ခြင်းတို့မှာ လူတိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်သောကိစ္စဖြစ်ပြီး အားထားယုံကြည်ရသော သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေပေးခြင်းဖြင့် လူတိုင်း ပါဝင်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉နှင့် ဆက်စပ်သည့် လုပ်ကြံသတင်းများကို တန်ပြန်တိုက်ဖျက်ရာနှင့် ကျန်းမာရေးအမှုအကျင့်များကို အားပေးမြှင့်တင်ရာတို့တွင် ပါဝင်ကူညီပေးနိုင်ရန်အတွက် ယူနက်စကိုသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ရေဒီယိုအသံလွှင့်ရုံများက လွတ်လပ်စွာအသုံးပြုနိုင်သည့် ရေဒီယိုသတင်းစကားများ (Audio Messages) အတွဲလိုက်ကို ထုတ်လုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်<sup>28</sup>။ ယူနက်စကိုမြန်မာရုံးက အဆိုပါရေဒီယိုသတင်းစကားအားလုံးကို မြန်မာဘာသာဖြင့် အသံလွှင့်နိုင်ရန် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ အစိုးရပိုင်၊ ပုဂ္ဂလိကနှင့် ရပ်ရွာလူထုအခြေပြု ရေဒီယိုအသံလွှင့်ရုံများထံသို့ ဖြန့်ဖြူးပေးခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ရေဒီယိုသတင်းစကားလေးပုဒ်ကို မြန်မာ့အသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြား (MRTV) က မြန်မာဘာသာအပြင် တိုင်းရင်းသားဘာသာစကား ၁၇ မျိုးဖြင့် ထုတ်လွှင့်ခဲ့သည်။ ရေဒီယိုသတင်းစကား ကိုးပုဒ်နှင့် တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားဖြင့် ထုတ်လုပ်ခဲ့သည့် ရေဒီယိုသတင်းစကား လေးပုဒ်ထံသို့ ညွှန်းထားသည့် လင့်ခ်များကို နောက်ဆက်တွဲ (၂) တွင် ကြည့်ပါ။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ယူနက်စကိုသည် သတင်းအချက်အလက်ဖောင်းပွမှုကပ်ဘေးကို တန်ပြန်တိုက်ဖျက်နိုင်ရန်အတွက် ရုပ်ပုံပြ သတင်းစကားများ၊ ကာတွန်းဖန်တီးမှုများ(Animations)၊ ဗီဒီယိုများ ပါဝင်သည့် အတွဲလိုက်စီးရီးများကို ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် လုပ်ကြံသတင်းများကို သိရှိဖော်ထုတ်နိုင်မည့် အချက် ၁၀ ချက်<sup>29</sup>၊ အချက်အလက်နှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်အကြောင်း ရုပ်ပုံပြသတင်းစကားစီးရီး၊ မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု(MIL)ကို ပျိုးထောင်ပေးနည်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဆက်နွယ်မှုရှိသော ရင်းမြစ်များကို မြန်မာဘာသာစကားသို့ ဘာသာပြန်ပြီး အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်<sup>30</sup>တွင် တင်ထားပေးပါသည်။

## အမုန်းစကား

### အမုန်းစကားဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အမုန်းစကားဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် သွင်ပြင်လက္ခဏာတူအုပ်စုများကို ကွဲပြားသွားစေရန်နှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် တွန်းအားပေးရန်အလို့ငှာ တိုက်ခိုက်သည့်၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပြုသည့် လုပ်ကြံသတင်းပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ အမုန်းစကားတွင် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းကိုဖြစ်စေ၊ အုပ်စုတစ်စုကိုဖြစ်စေ ၎င်းတို့၏ အခြေခံဖြစ်တည်မှု (ဥပမာအားဖြင့် ဘာသာရေး၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်၊ နိုင်ငံသား၊ လူမျိုးရေး စသည်ဖြင့်) အပေါ် မူတည်၍

<sup>28</sup> <https://en.unesco.org/covid19/communicationinformationresponse/audioresources>  
<sup>29</sup> <https://www.facebook.com/unescobangkok/videos/vb.177698522242574/519938795342799/?type=2&theater>  
<sup>30</sup> <https://edc.moe.edu.mm/en/elibrary?search=Covid-19>

ရှုတ်ချချိုးနှိမ်သော သို့မဟုတ် ခွဲခြားဆက်ဆံသော ဘာသာစကားများဖြင့် တိုက်ခိုက်သည့် သို့မဟုတ် အသုံးပြုသည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုပုံစံတိုင်း အကျုံးဝင်ပါသည်။ ထိုသို့ပြောဆိုခြင်းသည် များသောအားဖြင့် လူအများကို ကွဲပြား သွားစေပြီး ပဋိပက္ခကို တွန်းအားပေးသည့် လုပ်ကြံသတင်းများနှင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိပါသည်<sup>31</sup>။ အမုန်းစကားကို တိုက်ဖျက်ရန်မှာ လူတစ်ဦးချင်းစီမှစတင်၍ အစိုးရများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပုဂ္ဂလိကကဏ္ဍတို့အထိ လူသားတိုင်း၏တာဝန် ဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိသလို ထိုတာဝန်ကိုလည်း ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရကလည်း အမုန်းစကား၏ ပါဝင်သက်ရောက်မှုများကို သတိပြုမိသည့်အလျောက် နိုင်ငံတော်သမ္မတက အမုန်းစကားနှင့် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်စေရန် လှုံ့ဆော်မှုကို တားဆီးခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ညွှန်ကြားချက်ကို<sup>32</sup> ကို ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဧပြီလ ၂၀ ရက်တွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉သည် ကမ္ဘာတိုက်ကြီးများအနွဲ့အပြားတွင် ဦးတည်အုပ်စုအမျိုးမျိုးကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုလုပ်ရပ်များအား အစဉ်လိုက်လုပ်ဆောင်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ကပ်ရောဂါဖြစ်နေသည်နှင့်အပြိုင် နေရာဒေသများစွာ တွင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပြီး ထိုသို့ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများတွင် ဦးတည်အုပ်စုအသစ်များကိုပါ တောက်လျှောက်ရွေးချယ် ခွဲခြားဆက်ဆံလာကြကြောင်းလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။ အကယ်၍ အစကတည်းကပင် အဆိုပါဦးတည်အုပ်စုများသည် ရောဂါဖြစ်ပွားစေရခြင်းအကြောင်းအရင်းဟု မှားယွင်းစွာယူဆမိခဲ့ပါက ကူးစက်ရောဂါဆိုးကြောက်စိတ်က အထူးသဖြင့် အကြောင်းရင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များကို တိုက်ခိုက်မှုများအဖြစ် အဆင့်ဆင့်တိုးမြှင့်ပြောင်းလဲ ဦးတည်သွားနိုင် ပါသည်။

စပိန်နိုင်ငံ၊ တာရာဂိုနာမြို့၊ Rovira i Virgili တက္ကသိုလ်ရှိ ယူနက်စကို၏ အိုးအိမ်ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ သဘာပတိက ကိုးကားပြောဆိုခဲ့သလိုပင် ခွဲခြားဆက်ဆံတိုက်ခိုက်မှုများ၏ ဦးတည်မှုများမှာ “ကူးစက်ခံရမည်ကို ကြောက်သည့် စိတ်မှတစ်ဆင့် ပေါ်ထွက်လာသည့် အသရေဖျက်ရှုတ်ချခြင်းတစ်မျိုး” အဖြစ် ကာလကြာလေ၊ ပြောင်းလဲလာလေ ဖြစ်သည်။ အချို့သောကိစ္စများတွင် အဆိုပါ ကြောက်စိတ်သည် အလုပ်ခွင်များအတွင်း ကူးစက်နိုင်ခြေရှိနေသည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် စူပါမားကတ်စာရေးများအား ခြိမ်းခြောက်မှုများအထိ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ တစ်ချိန်တည်း ဌာပင် စပိန်နိုင်ငံ၊ ကော်ဒိုဘာတက္ကသိုလ်ရှိ ယူနက်စကို၏ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရေးဆိုင်ရာ သဘာပတိကလည်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာရှင်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အိမ်နီးချင်းများထံ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ဟူသည့် အကြောင်းပြချက်ဖြင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းက ၎င်းတို့နေအိမ်များသို့ မပြန်လာရန် တောင်းဆိုခံရကြောင်း

31 <https://www.un.org/en/genocideprevention/documents/UN%20Strategy%20and%20Plan%20of%20Action%20on%20Hate%20Speech%2018%20June%20SYNOPSIS.pdf>

32 <https://www.president-office.gov.mm/?q=briefing-room/announcements/2020/04/21/id-16410>

အစီရင်ခံတင်ပြခဲ့သည်။ အချို့ကိစ္စရပ်များတွင် ကူးစက်ရောဂါဆိုးကြောက်စိတ်သည် မိမိတို့၏ အကြပ်အတည်းများကြောင့် လော့ခ်ဒေါင်းစည်းမျဉ်းများကို မလိုက်နာနိုင်သော သို့မဟုတ် အခြားအခြေခံ ရောဂါကာကွယ်ရေးစီမံဆောင်ရွက်ချက်များ<sup>33</sup>ကို ကျင့်သုံးနိုင်ခြင်းမရှိသော အိမ်ခြေယာမဲ့များကို ဦးတည်တိုက်ခိုက်သည့် အသရေဖျက်ရှုတ်ချတိုက်ခိုက်မှုများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံတိုက်ခိုက်မှုများအဖြစ်သို့ ဦးတည်သွားပါသည်။

**လေ့ကျင့်ခန်းများ**

**လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုခြင်း**

အောက်ပါသတင်းအကြောင်းအရာအပိုင်းအစများ သို့မဟုတ် ပြောကြားချက်များကို အတည်ပြုရန်နှင့် ခိုင်လုံကြောင်း စစ်ဆေးရန်အတွက် သင်၏ အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုပါ။

က။ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်မှုကို အသက် ၁၀ စက္ကန့် အောင့်ထားရုံဖြင့် ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်သည်ဟု အခိုင်အမာဆိုထားသော ဗီဒီယိုပိုစ်တစ်ခု။

ခ။ ဆားရည်ဖြင့် ပလုပ်ကျင်းခြင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူစားသုံးခြင်း၊ ရေနွေးငွေ့ရှူခြင်းတို့သည် COVID- 19 ကုသရာတွင် ထိရောက်သော အတွဲအစပ်ဖြစ်သည်။

ဂ။ မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကွာရန်တင်းဝင် ပြည်သူများကို ရခိုင်ပြည်နယ်ရှိ သီးသန့်သတ်မှတ်အဆောက်အဦများသို့ ပို့ဆောင်သင့်သည်ဟု ဆိုထားသည့်အချက်များပါသည့် ပုံများ။

ဃ။ မြန်မာနိုင်ငံတော်သမ္မတနှင့် နိုင်ငံတော်၏အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံမှ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံထားရသူနှင့် တွေ့ဆုံပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတွင် ၁၄ရက်ကြာ ကွာရန်တင်း ဝင်နေရသည်။

င။ ကွမ်းစားခြင်းသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - မှတ်သားရမည့် အချက်များ**

“လုပ်ကြံသတင်းများကို သိရှိဖော်ထုတ်နိုင်မည့် အချက် ၁၀ ချက်” ဗီဒီယိုကို ကြည့်ရှုပါ။ ဗီဒီယိုကို ကြည့်ရှုပြီးချိန်တွင် အချက်မည်မျှကို မှတ်မိပါသနည်း။ မိမိမှတ်မိသော အချက်များကို ချရေးပေးပါ။

<https://www.facebook.com/watch/?v=519938795342799>

**လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း**

<sup>33</sup> ကိုဗစ်-၁၉ ဆိုင်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခြင်းသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလား။“ <https://en.unesco.org/news/covid-19-related-discrimination-and-stigma-global-phenomenon>

ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းအကြောင်း ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ရှုပြီး လူတစ်ဦးချင်းနှင့် လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းများဆီသို့ ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၏ သက်ရောက်မှုများအကြောင်းကို သင်၏ ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ဆွေးနွေးပါ။

အောက်ပါဆောင်းပါးမှာ ရခိုင်ပြည်နယ်ရှိ မိသားစုတစ်စု ခံစားခဲ့ရသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုအကြောင်း၊ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ပျံ့နှံ့နေသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် ကောလာဟလများကို တားဆီးရာတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးက ကူညီပေးခဲ့ပုံတို့ကို ပုံဖော်ထားသည့် အလွန်ကောင်းမွန်သည့် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ဖြစ်ပါသည်။

<https://7day.news/detail?id=186823>

(အဖြေများကို နောက်ဆက်တွဲ ၃ တွင် ကြည့်ပါ။)

### နောက်ဆက်တွဲ ၁။ ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ပထမဦးဆုံး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ပိုးတွေ့ဖြစ်ရပ်ကို ၂၀၂၀ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂၃ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရက အတည်ပြုပေးခဲ့ပါသည်။ ပိုးတွေ့လူနာအရေအတွက်၊ သေဆုံးနှုန်းနှင့် အခြား ဆက်စပ်သတင်းအချက်အလက်များကို ပုံမှန်၊ တိကျသော အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သတင်းများ သိရှိနိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါအွန်လိုင်းဆိုက်များကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပေးပါ။

- မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာန

ဖေ့စ်ဘုတ်စာမျက်နှာ - @MinistryOfHealthAndSportsMyanmar

ဝက်ဘ်ဆိုက် - <https://mohs.gov.mm>

- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့

ပြည်သူများအတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ (ကိုဗစ်-၁၉) ဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်များ

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်(ကိုဗစ်-၁၉)ဆိုင်ရာ အမေးအဖြေ

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် လူမှုဘဝ/လူအချင်းချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်နှင့် အကြံပြုထားသော အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်းများကို ပြောင်းလဲကျင့်သုံးရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာနမှ ချမှတ်ထားသော ညွှန်ကြားချက်များနှင့် အခြား အကြံပေးချက်များကို ပြည်သူများအနေဖြင့် လိုက်နာရန် နှိုးဆော်တိုက်တွန်းထားပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည်

ကိုဗစ်-၁၉ဆိုင်ရာ အမျိုးသားဖုန်းခေါ်ဆိုမှုစင်တာ (ဖုန်းနံပါတ် - ၂၀၁၉)ကို တည်ထောင်ပေးထားပြီး ပြည်သူများအနေဖြင့် ရုံးချိန်အတွင်း စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

### နောက်ဆက်တွဲ ၂။ လုပ်ကြံသတင်းများကို တန်ပြန်တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် ယူနက်စကိုက ထုတ်လုပ်ခဲ့သည့် ရေဒီယိုသတင်းစကားများနှင့် MRTV က တိုင်းရင်းသားဘာသာစကား ၁၇ မျိုးဖြင့် ထုတ်လုပ်ခဲ့သည့် ရေဒီယို သတင်းစကား လင့်ခ်များ

#### ၁။ ခိုင်လုံတဲ့ သတင်းရင်းမြစ်တွေကို သိပါ။

သတင်းအချက်အလက်တွေကို လက်လှမ်းမီရရှိရေးဟာ အခြေခံအခွင့်အရေးတစ်ရပ် ဖြစ်သလို တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ မျှဝေတာဟာ မှန်ကန်တဲ့လုပ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အကျိုးအကြောင်းသင့် စဉ်းစားတာဟာ အခုလို ခက်ခဲတဲ့ အချိန်ကာလတွေမှာ လုပ်ကိုလုပ်ရမယ့်အရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အသစ်နဲ့အတူ လုပ်ကြံသတင်းတွေကလည်း ပျံ့နှံ့နေပါတယ်။

ဒါကို တန်ပြန်ဖို့ (ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ဒါမှမဟုတ် ဒေသဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်အဖွဲ့တွေ) အစိုးရနဲ့ ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်တွေလို ခိုင်လုံတဲ့သတင်းရင်းမြစ်တွေက သတင်းအချက်အလက်တွေကို မျှဝေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

Covid-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေချိန်မှာ တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ သတင်းရင်းမြစ်တွေနဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားလောက်တဲ့ သတင်းမီဒီယာတွေက ထုတ်ပြန်မှုတွေကိုသာ ယုံကြည်ပါ။ မသေချာ မရေရာတဲ့ သတင်းတွေကို မဖြန့်ပါနဲ့။ ဒါက ယူနက်စကို ရဲ့ သတင်းစကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

#### ၂။ သင့်ကလေးကို မီဒီယာနဲ့ သတင်းအချက်အလက်သိနားလည်မှုအကြောင်း သင်ကြားပေးပါ။

သင်ဟာ မိဘတစ်ဦး ဖြစ်ပါသလား။ အခု အိမ်မှာ နေချိန်အများကြီး ဖြစ်နေပြီဆိုတော့ သင့်ကလေးကို သတင်းအကြောင်းအရာ အများတွေနဲ့ ကောလာဟလတွေကို ဘယ်လိုစစ်ရလဲဆိုတာ သင်ပေးကြည့်ပါလား။

လုပ်ကြံသတင်းလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အွန်လိုင်း သတင်းတစ်ပုဒ်ကို ရှာပါ။ ပြီးတော့ သင့်ကလေးကို ဒီမေးခွန်း ၄ ခု မေးကြည့်ပါ။

- ဒီသတင်းကို ဘယ်သူဖန်တီးတာလဲ။
- ဒါကို ဘယ်သူ့အတွက် ဖန်တီးတာလဲ။
- ဒီသတင်းကနေ ဘယ်သူက အကျိုးအမြတ်ရပြီး ဘယ်သူ့ကို ထိခိုက်စေတာလဲ။
- ဒီသတင်းက ယုံကြည်ရလောက်တဲ့ သတင်းရင်းမြစ်က ဟုတ်ရဲ့လား။

Covid-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေချိန်မှာ တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ သတင်းရင်းမြစ်တွေနဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားလောက်တဲ့ သတင်းမီဒီယာတွေက ထုတ်ပြန်မှုတွေကိုသာ ယုံကြည်ပါ။ မသေချာ မရေရာတဲ့ သတင်းတွေကို မဖြန့်ပါနဲ့။ ဒါက ယူနက်စကို ရဲ့ သတင်းစကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**၃။ ကျွမ်းကျင်သူအတုတွေကို သတိထားပါ။**

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ယောက်က ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မထင်မရှား ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးက ပေးတဲ့ အကြံပြုချက်ကို သင့်ကို ပို့ပေးဖူးလား။

တစ်ချက်စစ်ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီကျွမ်းကျင်သူဟာ တကယ့်အစစ်အမှန် ဟုတ်/မဟုတ်ဆိုတာ မသိနိုင်လို့ပါ။ သတင်း အချက်အလက်ကို ကြိုးကိုင်နိုင်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ သတင်းစကားကို ပိုမိုခိုင်လုံစေနိုင်တဲ့ “ကျွမ်းကျင်သူအတု”ကို အသုံးပြုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆိုပါ ကျွမ်းကျင်သူဟာ ဘယ်သူဖြစ်တယ်၊ ပြောနေတဲ့အကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူ့မှာ ဘယ်လိုအတွေ့အကြုံရှိတယ်၊ ဘယ်အဖွဲ့အစည်းမှာ လုပ်နေတယ် စတာတွေကို အွန်လိုင်းသတင်းရင်းမြစ်တွေနဲ့ ရှာဖွေရေးလမ်းကြောင်းတွေ (search engines) ကနေ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။

Covid-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေချိန်မှာ တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ သတင်းရင်းမြစ်တွေနဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားလောက်တဲ့ သတင်းမီဒီယာတွေက ထုတ်ပြန်မှုတွေကိုသာ ယုံကြည်ပါ။ မသေချာ မရေရာတဲ့ သတင်းတွေကို မဖြန့်ပါနဲ့။ ဒါက ယူနက်စကို ရဲ့ သတင်းစကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**၄။ ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက် တုံ့ပြန်မှုကို ချင့်ချိန်အကဲဖြတ်ပါ။**

လူမှုကွန်ရက်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ သတင်းစာမျက်နှာ (news feed) ကို ဖတ်နေရင်း ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတင်းပို့စ် ဒါမှမဟုတ် မှတ်ချက်တစ်ခုတွေ့တဲ့အခါ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ဘယ်လိုခံစားရလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ကို ဒေါသထွက်စေလား၊ ဝမ်းနည်းစေလား ဒါမှမဟုတ် တုန်လှုပ်သွားစေလား။

စိတ်ခံစားမှုကို ဦးတည်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အသုံးပြုပြီး လုပ်ကြံသတင်းတွေကို ပျံ့နှံ့စေပါတယ်။ အဲဒီ အကြောင်းအရာတွေကို ပြန်မမျှဝေခင် ဒါမှမဟုတ် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုခု မလုပ်ခင် ဒီဟာ ဘယ်ကလာတယ်၊ ဘယ်သူတွေ အကျိုးအမြတ်ရသွားနိုင်တယ်၊ ဘယ်သူတွေ ထိခိုက်သွားနိုင်တယ် ဆိုတာ အရင်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ခလုတ်တစ်ချက်မနှိပ်ခင် (click မလုပ်ခင်) စဉ်းစားပါ။ ပြန်မမျှဝေခင် စဉ်းစားပါ။

Covid-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေချိန်မှာ တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ သတင်းရင်းမြစ်တွေနဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားလောက်တဲ့ သတင်းမီဒီယာတွေက ထုတ်ပြန်မှုတွေကိုသာ ယုံကြည်ပါ။ မသေချာ မရေရာတဲ့ သတင်းတွေကို မဖြန့်ပါနဲ့။ ဒါက ယူနက်စကို ရဲ့ သတင်းစကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**၅။ လုပ်ကြံသတင်းတွေ ပျံ့နှံ့လာခြင်း**

Covid-19 ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ယုံကြည်ကိုးစားရတဲ့ ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်တွေကို ရတာဟာ ကိုယ့်အတွက် အများကြီးအထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ကြံသတင်းတွေနဲ့ ကောလာဟလတွေဟာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပျံ့သလို ပျံ့နှံ့တာ အရမ်းမြန်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တော်တော်များများ အခုလို အွန်လိုင်းမှာ အချိန်ပိုသုံးလာတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ ရရှိတဲ့၊ မျှဝေတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အထူးသဖြင့် Coronavirus အကြောင်းဆိုရင် ချင့်ချိန်တွေးဆကြရအောင်။

Covid-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေချိန်မှာ တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ သတင်းရင်းမြစ်တွေနဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားလောက်တဲ့ သတင်းမီဒီယာတွေက ထုတ်ပြန်မှုတွေကိုသာ ယုံကြည်ပါ။ မသေချာ မရေရာတဲ့ သတင်းတွေကို မဖြန့်ပါနဲ့။ ဒါက ယူနက်စကိုရဲ့ သတင်းစကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**၆။ အရည်အသွေးရှိသော သတင်းအတတ်ပညာ**

Covid-19 ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ယုံကြည်ကိုးစားရတဲ့ ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်တွေကို ရတာဟာ ကိုယ့်အတွက် အများကြီးအထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ ကောလာဟလတွေနဲ့ သတင်းအချက်အလက် အမှားတွေဟာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပိုပျံ့နှံ့အောင် တွန်းအားပေးနေပါတယ်။

ဒီကူးစက်ရောဂါကို တန်ပြန်ဖို့ဆိုရင် ပညာရှင်ဆန်ပြီး ကျင့်ဝတ်နဲ့ညီတဲ့ သတင်းစာ၊ တီဗီ၊ ရေဒီယိုတွေနဲ့ သတင်းဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွေက ထုတ်ပြန်ကြေညာတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ယုံကြည်အားထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အရည်အသွေးပြည့်မီတဲ့ (အရည်အသွေးရှိတဲ့) သတင်းအတတ်ပညာဟာ အခုဆိုရင် အရင်ကထက် ပိုအရေးပါလာပါပြီ။

Covid-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေချိန်မှာ တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ သတင်းရင်းမြစ်တွေနဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားလောက်တဲ့ သတင်းမီဒီယာတွေက ထုတ်ပြန်မှုတွေကိုသာ ယုံကြည်ပါ။ မသေချာ မရေရာတဲ့ သတင်းတွေကို မဖြန့်ပါနဲ့။ ဒါက ယူနက်စကိုရဲ့ သတင်းစကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**၇။ လူမှုမီဒီယာပေါ်က အကြောင်းအရာတွေကို တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးခြင်း**

Covid-19 ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ယုံကြည်ကိုးစားရတဲ့ ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်တွေကို ရတာဟာ ကိုယ့်အတွက် အများကြီးအထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ လူမှုမီဒီယာမှာ Coronavirus နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ တွေ့လို့ မှန်/မမှန် မသေချာဘူးဆိုရင် မ share ပါနဲ့၊ like လည်းမလုပ်ပါနဲ့။

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ကို သွားကြည့်တာ (ဒါမှမဟုတ်) တခြားသတင်းအရင်းအမြစ်တွေနဲ့ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးတာ လုပ်ပြီး အချက်အလက် အကြောင်းအရာ မှန်/မမှန် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ တကယ်လို့ မှားနေမှန်းသိပြီဆိုရင် အဲဒီ သတင်းပို့စ် အောက်မှာ comment ပေးတာ၊ မှန်ကန်တဲ့ သတင်းရင်းမြစ်ကို ထည့်ပေးတာတို့ လုပ်ပြီး လူတွေကို အသိပေးပါ။

Covid-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေချိန်မှာ တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ သတင်းရင်းမြစ်တွေနဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားလောက်တဲ့ သတင်းမီဒီယာတွေက ထုတ်ပြန်မှုတွေကိုသာ ယုံကြည်ပါ။ မသေချာ မရေရာတဲ့ သတင်းတွေကို မဖြန့်ပါနဲ့။ ဒါက ယူနက်စကိုရဲ့ သတင်းစကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**၈။ သတင်းအချက်အလက် လက်လှမ်းမီရရှိမှု**

Covid-19 ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ယုံကြည်ကိုးစားရတဲ့ ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်တွေကို ရတာဟာ ကိုယ့်အတွက် အများကြီးအထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။

အကျပ်ရိုက်နေတဲ့အချိန်ကာလအတွင်းမှာ လုပ်ကြံသတင်း ပျံ့နှံ့မှုကို တန်ပြန်နိုင်ဖို့ လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်နဲ့ အများပြည်သူနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ သတင်းအချက်အလက် ရရှိပိုင်ခွင့်တွေကို အာမခံပေးဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။



Covid-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေချိန်မှာ တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ သတင်းရင်းမြစ်တွေနဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားလောက်တဲ့ သတင်းမီဒီယာတွေက ထုတ်ပြန်မှုတွေကိုသာ ယုံကြည်ပါ။ မသေချာ မရေရာတဲ့ သတင်းတွေကို မဖြန့်ပါနဲ့။ ဒါက ယူနက်စကိုရဲ့ သတင်းစကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**၉။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေ မပြုလုပ်ပါနဲ့၊ အသိပညာ ပေးကြပါ။**

လူမျိုးရေး ခွဲခြားမှုများနဲ့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေဟာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အသစ်နဲ့အတူ တဖြည်းဖြည်း ပျံ့နှံ့လာပါတယ်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ လူမျိုး၊ ကျား-မဖြစ်မှု နဲ့ လူ့အဆင့်အတန်းဆိုပြီး ခွဲခြားမနေတာကို သတိရပါ။

လူသားတွေအဖြစ်နဲ့ အတူတကွရပ်တည်ပြီး၊ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှု မမြင့်တက်အောင် လုပ်ကြပါစို့။ မတူကွဲပြားစုံလင်မှုဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး၊ အားလုံးပါဝင်တဲ့၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ကမ္ဘာကြီးဖြစ်လာဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို ပေါင်းစည်းပေးနိုင်ပါတယ်။

Covid-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေချိန်မှာ တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ သတင်းရင်းမြစ်တွေနဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားလောက်တဲ့ သတင်းမီဒီယာတွေက ထုတ်ပြန်မှုတွေကိုသာ ယုံကြည်ပါ။ မသေချာ မရေရာတဲ့ သတင်းတွေကို မဖြန့်ပါနဲ့။ ဒါက ယူနက်စကိုရဲ့ သတင်းစကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

MRTV က တိုင်းရင်းသားဘာသာစကား ၁၇မျိုးဖြင့် ထုတ်လွှင့်ခဲ့သည့် ရေဒီယိုသတင်းစကားများ၏ လင့်ခ်များ

အမှတ်စဉ်	ဘာသာစကားများ	ကျွမ်းကျင်သူအယောင်ဆောင်များကို သတိပြုပါ	ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအချက်အလက်ရင်းမြစ်များကို သိရှိအောင် လုပ်ပါ	မိမိ၏ စိတ်ခံစားချက်အရ တုံ့ပြန်မှုကို ချိန်ဆပါ	မိမိ၏ သား/သမီးကို MILအကြောင်း သင်ပေးပါ
၁	မြန်မာ	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72614">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72614</a> <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/unesco-covid-19">https://soundcloud.com/myanmar_radio/unesco-covid-19</a>			
၂	ကချင်	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72619">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72619</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72645">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72645</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72656">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72656</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72686">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72686</a>

		<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/duk39ujeym15">https://soundcloud.com/myanmar_radio/duk39ujeym15</a>	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/zk61lu7zqlut">https://soundcloud.com/myanmar_radio/zk61lu7zqlut</a>	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/qqvex6nrw3dn">https://soundcloud.com/myanmar_radio/qqvex6nrw3dn</a>	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/nmxcmiqlsrnm">https://soundcloud.com/myanmar_radio/nmxcmiqlsrnm</a>
၃	တယား	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72620">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72620</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/1sekequm3mq">https://soundcloud.com/myanmar_radio/1sekequm3mq</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72646">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72646</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/zupjn7asdqdy">https://soundcloud.com/myanmar_radio/zupjn7asdqdy</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72657">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72657</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/etcauwdrct7">https://soundcloud.com/myanmar_radio/etcauwdrct7</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72687">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72687</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/ftjtkqnjgqm">https://soundcloud.com/myanmar_radio/ftjtkqnjgqm</a>
၄	ကရင်	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72621">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72621</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/dz7gztduvzk">https://soundcloud.com/myanmar_radio/dz7gztduvzk</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72637">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72637</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/1pfjou6magsl">https://soundcloud.com/myanmar_radio/1pfjou6magsl</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72658">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72658</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/5rgaladn9yt9">https://soundcloud.com/myanmar_radio/5rgaladn9yt9</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72689">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72689</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/d8wcqzj3nfc">https://soundcloud.com/myanmar_radio/d8wcqzj3nfc</a>

၅	ဂေဇိ	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72622">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72622</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/rn3gmo7j4ryt">https://soundcloud.com/myanmar_radio/rn3gmo7j4ryt</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72647">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72647</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/6hlgjfzxxu1">https://soundcloud.com/myanmar_radio/6hlgjfzxxu1</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72659">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72659</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/o1dsl4ocxf8y">https://soundcloud.com/myanmar_radio/o1dsl4ocxf8y</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72690">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72690</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/ldjpsegk4yh">https://soundcloud.com/myanmar_radio/ldjpsegk4yh</a>
၆	ဂေဘား	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72623">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72623</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/atqbgnt8jacz">https://soundcloud.com/myanmar_radio/atqbgnt8jacz</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72648">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72648</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/sqkqxiwplr53">https://soundcloud.com/myanmar_radio/sqkqxiwplr53</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72660">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72660</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/3xyrjl3npcsq">https://soundcloud.com/myanmar_radio/3xyrjl3npcsq</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72691">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72691</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/ik38qa9bwmg">https://soundcloud.com/myanmar_radio/ik38qa9bwmg</a>
၈	စကောကရင်	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72624">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72624</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72649">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72649</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72661">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72661</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72696">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72696</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_">https://soundcloud.com/myanmar_</a>

		<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/loycz5ah4ej">https://soundcloud.com/myanmar_radio/loycz5ah4ej</a>	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/5znqvuxirxzp">https://soundcloud.com/myanmar_radio/5znqvuxirxzp</a>	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/kdedxrfgusau">https://soundcloud.com/myanmar_radio/kdedxrfgusau</a>	radio/z7wgjdrjhfla
၈	အရှေ့ပိုးကရင်	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72626">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72626</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/4jea7tlf6ztu">https://soundcloud.com/myanmar_radio/4jea7tlf6ztu</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72685">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72685</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/j6so2sbewhup">https://soundcloud.com/myanmar_radio/j6so2sbewhup</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72663">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72663</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/yozxiifznvhk">https://soundcloud.com/myanmar_radio/yozxiifznvhk</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72693">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72693</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/bxznjp8obru7">https://soundcloud.com/myanmar_radio/bxznjp8obru7</a>
၉	အနောက်ပိုးကရင်	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72625">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72625</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/1kjuuucodoej">https://soundcloud.com/myanmar_radio/1kjuuucodoej</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72650">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72650</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/kvhi76yjw6fj">https://soundcloud.com/myanmar_radio/kvhi76yjw6fj</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72662">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72662</a>  <a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72662">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72662</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72692">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72692</a>  <a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72692">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72692</a>

၁၀	ချင်း (ချိုး)	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72628">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72628</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/k3gkx7480nph">https://soundcloud.com/myanmar_radio/k3gkx7480nph</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72652">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72652</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/uywiduwdo43t">https://soundcloud.com/myanmar_radio/uywiduwdo43t</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72665">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72665</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/qkzgoxwvly3">https://soundcloud.com/myanmar_radio/qkzgoxwvly3</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72697">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72697</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/i0cue4tksbcx">https://soundcloud.com/myanmar_radio/i0cue4tksbcx</a>
၁၁	ချင်း (လှိုင်ဇွဲ)	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72627">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72627</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/plnfhwwopenc">https://soundcloud.com/myanmar_radio/plnfhwwopenc</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72679">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72679</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/i8lwsrounil">https://soundcloud.com/myanmar_radio/i8lwsrounil</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72664">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72664</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/5tntnvvu7khs">https://soundcloud.com/myanmar_radio/5tntnvvu7khs</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72694">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72694</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/kvrdom4qkhrx">https://soundcloud.com/myanmar_radio/kvrdom4qkhrx</a>
၁၂	မွန်	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72629">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72629</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72653">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72653</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72666">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72666</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72698">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72698</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_">https://soundcloud.com/myanmar_</a>

		<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/rdd4cxg2mjsi">https://soundcloud.com/myanmar_radio/rdd4cxg2mjsi</a>	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/kqb8frn7nnt">https://soundcloud.com/myanmar_radio/kqb8frn7nnt</a>	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/c8nrwnr4ax2n">https://soundcloud.com/myanmar_radio/c8nrwnr4ax2n</a>	radio/2wq20mdlqx6i
၁၃	ရခိုင်	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72630">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72630</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/xkp05xhxdrdg">https://soundcloud.com/myanmar_radio/xkp05xhxdrdg</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72654">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72654</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/gvgl3z8ctx0q">https://soundcloud.com/myanmar_radio/gvgl3z8ctx0q</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72667">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72667</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/qoepljsjfiup">https://soundcloud.com/myanmar_radio/qoepljsjfiup</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72695">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72695</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/qaiklky4ip6">https://soundcloud.com/myanmar_radio/qaiklky4ip6</a>
၁၄	ရှမ်း	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72631">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72631</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/qaykdoluvanw">https://soundcloud.com/myanmar_radio/qaykdoluvanw</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72674">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72674</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/6yulhk22sarr">https://soundcloud.com/myanmar_radio/6yulhk22sarr</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72668">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72668</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/xzlm16izenia">https://soundcloud.com/myanmar_radio/xzlm16izenia</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72699">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72699</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/dw34l5lxitph">https://soundcloud.com/myanmar_radio/dw34l5lxitph</a>

၁၅	၀	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72632">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72632</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/mzozmwe6cftc">https://soundcloud.com/myanmar_radio/mzozmwe6cftc</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72675">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72675</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/jpixyirqhbya">https://soundcloud.com/myanmar_radio/jpixyirqhbya</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72669">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72669</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/yhewehvhyrpo">https://soundcloud.com/myanmar_radio/yhewehvhyrpo</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72700">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72700</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/rxmw2ouzh-sng">https://soundcloud.com/myanmar_radio/rxmw2ouzh-sng</a>
၁၆	ကိုးကန့်	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72633">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72633</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/6cwhqyoscki">https://soundcloud.com/myanmar_radio/6cwhqyoscki</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72676">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72676</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/sfdpqyk07iil">https://soundcloud.com/myanmar_radio/sfdpqyk07iil</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72670">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72670</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/ndcieufwfcju">https://soundcloud.com/myanmar_radio/ndcieufwfcju</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72701">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72701</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/hijneuokagcc">https://soundcloud.com/myanmar_radio/hijneuokagcc</a>
၁၇	ပအိုဝ်	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72634">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72634</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72677">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72677</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72671">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72671</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72702">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72702</a>  <a href="https://soundcloud.com/myanmar_">https://soundcloud.com/myanmar_</a>

		<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/r8td71j5kxvm">https://soundcloud.com/myanmar_radio/r8td71j5kxvm</a>	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/cvesfh7jqkvt">https://soundcloud.com/myanmar_radio/cvesfh7jqkvt</a>	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/9yavsrtft7ad">https://soundcloud.com/myanmar_radio/9yavsrtft7ad</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72635">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72635</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72688">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72688</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72672">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72672</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72703">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72703</a>
၁၈	ဓနု	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/fyrrgmu197ki">https://soundcloud.com/myanmar_radio/fyrrgmu197ki</a>	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/zcc0hooxt64n">https://soundcloud.com/myanmar_radio/zcc0hooxt64n</a>	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/pxrddmjbgtd">https://soundcloud.com/myanmar_radio/pxrddmjbgtd</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72617">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72617</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72615">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72615</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72618">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72618</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72616">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72616</a>
၁၉	အင်္ဂလိပ်	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/beware-of-false-experts">https://soundcloud.com/myanmar_radio/beware-of-false-experts</a>	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/know-credible-information-sources">https://soundcloud.com/myanmar_radio/know-credible-information-sources</a>	<a href="https://soundcloud.com/myanmar_radio/gauge-your-emotional-reaction">https://soundcloud.com/myanmar_radio/gauge-your-emotional-reaction</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72616">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72616</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72616">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72616</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72616">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72616</a>	<a href="https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72616">https://www.mrtv.gov.mm/mm/radioprogram-72616</a>



## နောက်ဆက်တွဲ ၃။ အဖြေများ

အခန်း ၁။ ကိုဗစ်-၁၉နှင့် သတင်းအချက်အလက်ဖောင်းပွမှုကပ်ဘေး

**လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - အောက်ပါမေးခွန်းများအကြောင်း တွေးတောဆင်ခြင်ပြီး မှန်ကန်သော အဖြေများကို အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ရှာဖွေပါ။**

၁။ အသက်အရွယ်စုံ လူသားများသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မျိုးကွဲအသစ်(ကိုဗစ်-၁၉) ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ (ပန်းနာရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ စသည်တို့ကဲ့သော) ရောဂါအခံရှိ ဆေးကုသမှုခံယူနေရသူတို့သည် ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရလျှင် ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်ရန် အလားအလာ ပိုများသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ WHOက အသက်အရွယ်စုံ လူသားတိုင်းကို ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုမှ မိမိတို့ကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်၊ ဥပမာအားဖြင့် လက်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကောင်းမွန် သန့်ရှင်းအောင် ထိန်းသိမ်းနည်းများကို လိုက်နာရန် အကြံပြုထားပါသည်။

၂။ ယနေ့ထိထက်တိုင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မျိုးကွဲအသစ်(2019-nCoV)ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် ကုသရန် အကြံပြုထားသော ဆေးဝါးများ သတ်သတ်မှတ်မှတ် မရှိသေးပါ။ သို့သော်လည်း ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံ ထားရသူများသည် ရောဂါလက္ခဏာများမှ သက်သာရန် သို့မဟုတ် ကုသရန်အတွက် သင့်တင့်လျောက်ပတ် သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိသင့်ပြီး ပြင်းထန်သော နာမကျန်းမှုကို ခံစားနေရသည့် လူနာများအဖို့ အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ထားသော အထောက်အကူပြု ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိသင့်ပါသည်။ အချို့သော ကုထုံးများမှာ စမ်းသပ်ဖော်ထုတ်ဆဲ အဆင့်တွင်သာ ရှိသေးပြီး ယင်းတို့ကို ဆေးရုံဆေးခန်းများတွင် စမ်းသပ်ကုသမှုများမှတစ်ဆင့် စမ်းသပ်မည်ဖြစ်သည်။ WHO သည် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းပေါင်းများစွာဖြင့် လက်တွဲ၍ သုတေသနပြုမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရေးတို့ကို အရှိန်မြှင့်လုပ်ဆောင်ရန် အကူအညီပေး လျက်ရှိပါသည်။

၃။ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေနေသူနှင့် မိမိအကြား အနည်းဆုံး နှစ်မီတာ(ခြောက်ပေ)အကွာအဝေးတွင် ခြား၍ နေထိုင်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများနှင့် နမ်းရှို့နှုတ်ဆက်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

၄။ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ သင်၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ထိကိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ အခြားသူများကို နှုတ်ဆက်ရာတွင် လက်ဝှေ့ယမ်းပြခြင်း၊ ခေါင်းညိတ်နှုတ်ဆက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဦးညွှတ်နှုတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် နှုတ်ဆက်ပါ။

၅။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် တိရစ္ဆာန်များတွင် အတွေ့များသည့် မျိုးစိတ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ရံဖန်ရံခါတွင် လူအများသည် အဆိုပါဗိုင်းရပ်စ်များ ကူးစက်မှုကို ခံကြရပြီး ယင်းသည် အခြားသူများကို ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်ပါသည်။ ဥပမာဆိုရသော် SARS-CoV သည် ကြောင်ကတိုးများနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိပြီး MERS-CoV သည် ဘို့တစ်လုံးကုလားအုပ်များထံမှ ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုဗစ်-၁၉၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော တိရစ္ဆာန် ရင်းမြစ်ကိုမူ ယခုထိ အတည်ပြုခြင်းမရှိသေးပါ။ တိရစ္ဆာန်အရှင်များ ရောင်းချသော ဈေးများသို့ သွားရောက် သည့်အခါမျိုးတွင် မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်အတွက် တိရစ္ဆာန်များနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းအပြင် တိရစ္ဆာန်များ ထိတွေ့ထားသောမျက်နှာပြင်များနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစားအသောက်စားသုံးသည့် အလေ့အထကောင်းများကိုလည်း အမြဲကျင့်သုံးပါ။ မချက်ပြုတ်ရသေးသော အသားများမှ ကူးစက်မှုကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန်အတွက် အသားစိမ်းများ၊ နို့၊ တိရစ္ဆာန် အတွင်းကလီစာများကို သတိထားကိုင်တွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ထွက်ကုန်များကို အစိမ်းစားသောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မကျက်တကျက် စားသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၆။ ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်ပွားစေသော ဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူတစ်ဦးက ခေါင်းဆိုးသည့်အခါ၊ နှာချေသည့်အခါ၊ စကားပြောသည့်အခါ ထွက်ကျလာသော အမှုန်အစများမှတစ်ဆင့် အဓိက ကူးစက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အမှုန်အစများသည် လေးလံသောကြောင့် လေထုထဲတွင် ကြာရှည်လွင့်စင်မနေနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့သည် ကြမ်းပြင်များ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်များပေါ်သို့ လျင်မြန်စွာ ကျရောက်သွားသည်။ သင့်အနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံထားရသူနှင့် တစ်မီတာအတွင်း နေမိပါက လေထုထဲရှိ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ရှူသွင်းမိ၍ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးရှိနေသော မျက်နှာပြင်များကို ထိကိုင်မိပြီး လက်မဆေးမီ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် စသည်(တို့)ကို ထိကိုင်မိခြင်းဖြင့်လည်း ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။

၇။ စားသောက်ကုန် အဝယ်ထွက်သောအခါ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား အနည်းဆုံး တစ်မီတာအကွာတွင်နေ၍ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့အား ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ဈေးဝယ်တွန်းလှည်း သို့မဟုတ် ခြင်းတောင်းလက်ကိုင်များကို ဈေးဝယ်မထွက်မီ သန့်စင်ပါ။ အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်

သင့်လက်များကို သေသေချာချာပြောင်စင်အောင် ဆေးကြောပြီး သင် ဝယ်ယူခဲ့သော ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်၊ သိမ်းဆည်းပြီးလျှင်လည်း ထပ်မံဆေးကြောပါ။ သို့ရာတွင် ကိုဗစ်-၁၉က အစားအသောက် သို့မဟုတ် စားသောက်ကုန်ထုတ်ပိုးမှုမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့် ဖြစ်ရပ်မျိုးကိုမူ လက်ရှိတွင် အတည်ပြုထားခြင်း မရှိသေးပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၂။ အောက်ပါ ဖြေကြားချက်များကို ဖတ်ရှု၍ အဆိုပါဖြေကြားချက်များအနက်မှ မည်သည့်အချက်များမှာ မှန်ပြီး မည်သည့်အချက်များက မှားယွင်းသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ မိမိအဖြေများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ရှင်းလင်းချက်များကို ယုံကြည်စိတ်ချရသော အွန်လိုင်းရင်းမြစ်များ<sup>34</sup>တွင် ရှာဖွေပါ။**

- ၁။ မှား
- ၂။ မှား
- ၃။ မှား
- ၄။ မှန်
- ၅။ မှား
- ၆။ မှား
- ၇။ မှား
- ၈။ မှား

**အခန်း ၂။ သတင်းမှားများနှင့် လုပ်ကြံသတင်းများကို မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုမှတစ်ဆင့် တိုက်ဖျက်ခြင်း**

လေ့ကျင့်ခန်း ၁။ အချက်အလက်စစ်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုခြင်း

က။ ရှင်းလင်းချက် (က) - အသက်ကို ၁၀ စက္ကန့်အောင့်ထားခြင်းသည် ကိုဗစ်-၁၉အတွက် ခိုင်လုံသော စမ်းသပ်မှုတစ်ရပ်မဟုတ်ကြောင်း WHO က ရှင်းလင်းအတည်ပြုထားပြီးဖြစ်သည်<sup>35</sup>။

---

<sup>34</sup> Ibid.  
<sup>35</sup> <https://myanmar.factcrescendo.com/fact-check-covid-19-infection-can-be-tested-by-holding-breath-for-10-seconds/>

ခ။ ရှင်းလင်းချက် - အချို့သော တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ၊ အနောက်တိုင်းဆေးဝါးများ၊ အိမ်တွင်းသုံး ဆေးမြီးတိုများသည် ကိုဗစ်-၁၉၏ ရောဂါလက္ခဏာများခံစားခြင်းကို သက်သာရာရစေ၊ လျှော့ချပေးစေနိုင်သော်လည်း လက်ရှိအချိန်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ကို ကုသရန် သို့မဟုတ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ဆေးဝါးတစ်စုံတစ်ရာမျှ မတွေ့ရှိရသေးပါဟု WHOက ထပ်တလဲလဲ ဆိုထားသည်<sup>36</sup>။

ဂ။ ရှင်းလင်းချက် - ဓာတ်ပုံထဲတွင် ပါရှိသည့် အဆောက်အဦများမှာ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံရှိ ဘာဆန်ချာဟု အမည်ရသည့် ကျွန်းပေါ်မှ အဆောက်အဦများဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရခိုင်ပြည်နယ်မှ အဆောက်အဦများ မဟုတ်ပါ<sup>37</sup>။

ဃ။ ရှင်းလင်းချက် - အဆိုပါပုံစံကို တင်လိုက်ပြီးနောက် နာရီအနည်းငယ်အကြာတွင် ကိုဗစ်-၁၉နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် နောက်ဆုံးရသတင်းများကို နိုင်ငံတော်၏အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်က ထုတ်ပြန်ဖြေရှင်းပေးခဲ့ပါသည်။ သမ္မတရုံး ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ ဦးဇော်ဌေးကလည်း နိုင်ငံတော်သမ္မတနှင့် အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးစလုံးသည် ကွာရန်တင်း ဝင်နေခြင်းမဟုတ်ကြောင်း မီဒီယာများထံ အတည်ပြုပြောကြားပြီးဖြစ်သည်<sup>38</sup>။

င။ ရှင်းလင်းချက် - အချို့သော တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ၊ အနောက်တိုင်းဆေးဝါးများ၊ အိမ်တွင်းသုံး ဆေးမြီးတိုများသည် ကိုဗစ်-၁၉၏ ရောဂါလက္ခဏာများခံစားခြင်းကို သက်သာရာရစေ၊ လျှော့ချပေးစေနိုင်သော်လည်း လက်ရှိအချိန်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ဆေးဝါးတစ်စုံတစ်ရာမျှ မတွေ့ရှိရသေးပါဟု WHOက ထပ်တလဲလဲ ဆိုထားသည်။ ကွမ်းစားခြင်းသည် ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်စွမ်း ရှိသည်ဟု WHO က အတည်ပြုထားပါသည်<sup>39</sup>။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - မှတ်သားရမည့် အချက်များ**

၁။ သတင်းခေါင်းစီးကို စစ်ဆေးပါ။

ယင်းသည် စာလုံးအားလုံးကို (အင်္ဂလိပ်စာ) စာလုံးကြီးဖြင့် ရေးသားထားပါသလား။ ယင်းတွင် ‘?!?!?’ ကဲ့သို့ များပြားလှသော အာမေဇိုတ်စကားရပ် သင်္ကေတများ အသုံးပြုထားပါသလား။

၂။ သင်၏ စိတ်ခံစားမှုအရ တုံ့ပြန်မှုများကို အကဲဖြတ်ပါ။

<sup>36</sup> <https://myanmar.factcrescendo.com/fact-check-gargling-with-salt-water-eating-garlic-and-inhaling-steam-is-effective-solution-to-cure-covid-19/>  
<sup>37</sup> <https://myanmar.factcrescendo.com/fact-check-buildings-built-for-bengali-in-rakhine-state/>  
<sup>38</sup> <https://myanmar.factcrescendo.com/fact-check-president-and-state-counselor-under-14-days-quarantine-after-meeting-with-covid-19-patient-from-switzerland/>  
<sup>39</sup> <https://myanmar.factcrescendo.com/fact-check-chewing-betel-can-prevent--infection/>

အဆိုပါအကြောင်းအရာသည် သင့်အား မည်သို့ ခံစားရစေပါသနည်း။

သင့်ကို ဒေါသထွက်စေပါသလား။

လက်သင့်မခံနိုင်ဖွယ် ဖြစ်ပါသလား။ နက်ရှိုင်းစွာ ဝမ်းနည်းစေပါသလား။

၃။ သတင်းသည် အဓိကဖြစ်ပွားနေသည့် နာမကျန်းမှုအတွက် ကုသနည်းအကြောင်း ဖြစ်ပါသလား။

အနာဂတ်ကမ္ဘာ့ဘေးအန္တရာယ်ကပ်တစ်ခုအကြောင်း ဖြစ်ပါသလား။

လူ့သမိုင်းတွင် သမိုင်းသစ်တစ်ခန်း ပြန်လည်ရေးသားမည့် သိပ္ပံပိုင်းဆိုင်ရာ တွေ့ရှိချက်တစ်ရပ်အကြောင်း ဖြစ်ပါသလား။

အမှားဖြစ်နိုင်ခြေများပါသည်။

၄။ ယင်းသည် သတင်းဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ဖြစ်ပါသလား။

လူမှုမီဒီယာပို့စ်လား၊ မီးမ်(meme)လား၊ ရှည်လျားစွာ ရေးသားထားခြင်းက မှန်ကန်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်။ သို့သော် ပို့စ်သည် တိုလေလေ၊ ရယ်မောစရာကောင်းလေလေ၊ မျှဝေရန်လွယ်ကူလေလေ ဖြစ်နေပါက သင့်အနေနှင့် ပိုမိုသတိထားသင့်သည်။

၅။ ရင်းမြစ်မှာ အဘယ်နည်း။

ယင်းသည် ဂုဏ်သတင်းရှိ မီဒီယာဌာနတစ်ခု သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုက်တစ်ခုမှ ဖြစ်ပါသလား။

၆။ သံသယဝင်သည်ဟု ခံစားရသောအခါ တူညီသော သတင်းအကြောင်းအရာကို သုတေသနပြုကြည့်ပါ။

ရှေးယခင်က သတင်းခေါင်းစီးများကို ရှာဖွေပါ။ ဂုဏ်သတင်းရှိ သတင်းဌာနတစ်ခုမှ အဆိုပါတူညီသည့် သတင်းအချက်အလက်များဖြင့် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ အခြားဆိုက်များတွင် တင်ဆက်ထားသည့် ဆင်တူသော ဓာတ်ပုံများကို ရှာဖွေပါ။

၇။ ဟိုက်ပါလင့်ခ်(hyperlink)သည် မည်သည့်နေရာသို့ သင့်ကို ခေါ်ဆောင်သွားပါသနည်း။

၎င်းသည် အခြား အရည်အသွေးပြည့်ဝသော ရင်းမြစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ထားမှု ရှိပါသလား။

၈။ ဒိုမိန်းအမည်မှာ ထူးဆန်းနေပါသလား။

စိတ်မချရသော ဝက်ဘ်ဆိုက်အများစုသည် ၎င်းတို့၏ ဒိုမိန်းအမည်များအနောက်တွင် “.co” ကဲ့သို့ မှုမမှန်သည့် အတိုကောက်နောက်ဆက်တွဲများ တွဲထည့်ပေးလေ့ရှိပါသည်။

၉။ ပေါ့အပ်(Pop-Ups) သို့မဟုတ် ထိပ်စီးကြော်ငြာ(banner ads)များစွာ ပြသပါသလား။

မှန်ကန်မှုရှိသော ဝက်ဘ်ဆိုက်များသည် အသုံးပြုသူများ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်း ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရ လွယ်ကူအောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဘဲ အကောင်းမွန်ဆုံး အတွေ့အကြုံရအောင် ပြင်ဆင်ထားရန် ကြိုးပမ်းထားကြောင်း သတိပြုပါ။

၁၀။ အချက်အလက်စစ်ဆေးသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို အားကိုးအားထားပြုပါ။ ထိုသို့သော ဝက်ဘ်ဆိုက်မျိုး အများအပြားရှိ၍ ယင်းတို့အနက်မှ ကောင်းမွန်သည့်တစ်ခုကိုအသုံးပြုပါ။

အကယ်၍ မှန်ကန်ကြောင်း မသေချာပါက မျှဝေခြင်းမပြုပါနှင့်။

**လေ့ကျင့်ခန်း ၃။ ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း**

**ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ**

ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခြင်းသည် လူမှုပေါင်းစည်းမှုကို လျော့ပါးထိခိုက်စေနိုင်သကဲ့သို့ အုပ်စုများ၏ လူမှုသီးသန့်ခွဲခြားနိုင်ခြေကို တွန်းအားပေးနိုင်ပြီး ယင်းသည် ဗိုင်းရပ်စ် မပျံ့နှံ့သင့်သည့် နေရာများတွင် ပိုမိုပျံ့နှံ့သွားသည့် အခြေအနေမျိုးရောက်ရှိသွားအောင် အားပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် ပိုမိုဆိုးရွားသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အခက်အခဲများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခြင်းသည် -

- လူအများအနေဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုကို ရှောင်ရှားရန်အလို့ငှာ နာမကျန်းဖြစ်မှုကို ဖုံးကွယ်ရန် တွန်းအားပေးနိုင်သည်။
- လူအများကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းခံယူခြင်းမှ တားဆီးနိုင်သည်။
- ၎င်းတို့ကို ကျန်းမာအောင် ပြုမူနေထိုင်သင့်သည်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းမှု လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

**နောက်ဆက်တွဲ ၄။ ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ငန်းများ**

၁။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၌ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော လူမှုဖြစ်စဉ်တစ်ခုခုသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ခြင်း ရှိမရှိ လေ့လာပါ။  
ဖြေဆိုနိုင်ခြေရှိသည့် အဖြေများနှင့် ပတ်သက်၍ နမူနာတစ်ခုကို အောက်တွင် ပံ့ပိုးပေးထားပါသည်-

မည်သည့် လူမှုဖြစ်စဉ်များကို သင် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သနည်း။	အကြောင်းပြချက်ကို စဉ်းစားပါ။	အဆိုပါပြဿနာရပ်ကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမည့် ရပ်တည်လှုံ့ဆော်မှု တစ်ရပ်ရပ်
အချို့သော နိုင်ငံသားများသည် စည်းကမ်းများကို ချိုးဖောက်ကြပါသည်	၎င်းတို့သည် ကိုဗစ်-၁၉အကြောင်း သတိမပြုမိ၍ ဖြစ်နိုင်သလို ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါအကြောင်း မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များ မသိရှိထားရသေးသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။	အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံသောအခါ ကောင်းမွန်စွာ ပြုမူဆက်ဆံပါ  အများပြည်သူကို သိနားလည်မှု မြှင့်တင်ပေးရန် ဖွဲ့စည်းတတ်ပေါ်တွင် ပို့စ်အတိုတစ်ခု ရေးသားပါ။

၂။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွှယ်သည့် သတင်းအချက်အလက်ရင်းမြစ်များကို ရှာဖွေပြီး သတင်းအချက်အလက် အပိုင်းအစတစ်ခုကို လေးနက်စွာ အကဲဖြတ်မှုပြုပါ။

၃။ ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် စာရင်းအင်းသတင်းအချက်အလက်ပြဇယားများ၊ ရုပ်ပုံများကို အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ရှာဖွေပြီး ရုပ်ပြသရုပ်ဖော်တင်ပြမှုကို အထိရောက်ဆုံး အသုံးပြုထားမှုများအား ရွေးချယ်ပါ။ သင်၏ ရပ်တည်လှုံ့ဆော်မှုကို ရုပ်ပုံဖြင့်သရုပ်ဖော်ထားသည့် MIL အထောက်အကူပစ္စည်းများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲရန် ကြိုးပမ်းပါ။

အောက်ပါလုပ်ငန်းနှစ်ခုကို ဆောင်ရွက်နေသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း အောက်ပါဇယားကွက်တွင် ဖြည့်စွက်ရန် ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။

	MIL လုပ်ငန်းစဉ်	အဓိက မေးခွန်းများ	ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ
၁	<b>သတင်းအချက်အလက်နှင့် မီဒီယာအကြောင်းအရာကို ရယူသုံးစွဲခြင်း -</b> သတင်းအချက်အလက် လိုအပ်မှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း	ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ယင်းသတင်းအချက်အလက်ကို လိုအပ်ပါသနည်း။	အသစ်ဖြစ်သော ပညာရပ်တစ်ခုကို သင်ယူရန်၊ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ရန်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချမှတ်ရန်၊ ပြဿနာတစ်ခု ဖြေရှင်းရန်၊ လက်ရှိဖြစ်ပွားနေသော ကိုဗစ်-၁၉ အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းများကို အချိန်နှင့် တပြေးညီ သိရှိရရန်၊ အစရှိသဖြင့်



	<p>- သတင်းအချက်အလက်များ၏ ရင်းမြစ်များကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းနှင့် ယင်းတို့ကို ရှာဖွေခြင်း</p>	<p>လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ/ မီဒီယာ အကြောင်းအရာများကို မည်သည့်နေရာတွင် ရှာဖွေရမည်နည်း။</p>	<p>အင်တာနက်၊ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် ရေဒီယို၊ သတင်းစာများ၊ စာကြည့်တိုက်၊ စာအုပ်များ၊ အထူးပြု ဂျာနယ်များ၊ အစရှိသဖြင့်</p>
	<p>- သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းနှင့် ရယူအသုံးပြုခြင်း</p>	<p>ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များ/ မီဒီယာ အကြောင်းအရာများကို မည်သို့ ရယူ/ရယူသုံးစွဲပြီး သိမ်းဆည်းရမည်နည်း။</p>	<p>လက်ပံတွေထဲတွင် သိမ်းဆည်းပါ။ ဓာတ်ပုံရိုက်ယူထားပါ။ မိတ္တူကူးထားပါ။ ယင်းကို ပုံနှိပ်ထုတ်ထားပါ။ မမ်မိုရီကတ် (memory card) အတွင်း သိမ်းဆည်းထားပါ။ ဓာတ်ပုံမိတ္တူဆွဲထားပါ။ မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။ အစရှိသဖြင့်</p>
<p>၂</p>	<p><b>ရယူထားသော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် မီဒီယာ အကြောင်းအရာများကို ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း</b></p>	<p>ကျွန်ုပ် စုစည်းထား၊ ရယူထားသော သတင်းအချက်အလက်များ/ မီဒီယာ အကြောင်းအရာများသည် အရည်အသွေးကောင်းမွန်မှု၊ တိကျမှု၊ မှန်ကန်မှု ရှိမရှိ မည်သို့ သိရှိရမည်နည်း။</p>	<p>ယင်းသည် အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုခုကဲ့သို့သော ဂုဏ်သတင်းရှိ ရင်းမြစ်တစ်ခုမှ ရရှိခြင်း ဖြစ်သင့်သည်။ ယင်းကို ဒေတာများ၊ အချက်အလက်များဖြင့် ထောက်ခံပြောဆိုထားသင့်သည်။ ယင်းသည် သတင်းအပိုင်းအစတစ်ခု ဖြစ်ပါက တစ်ခုထက်ပိုသော သတင်းအချက်အလက်ရင်းမြစ်များ ပါဝင်သင့်သည် (ရင်းမြစ်များလေလေ၊ ကောင်းလေလေ ဖြစ်သည်။)</p>
<p>၃</p>	<p><b>မီဒီယာ အကြောင်းအရာ/ သတင်းအချက်အလက်များ ထုတ်ဝေခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း</b> -သတင်းအချက်အလက်ကို အသုံးပြုခြင်း</p>	<p>အသိပညာအသစ်များကို မည်သို့ အသုံးပြုမည်နည်း။</p>	<p>အသိပညာအသစ်များကို ဖြန့်ဖြူးရန်၊ သင်ကြားပေးရန်၊ အကြောင်းအရာ တစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ သိနားလည်မှု မြှင့်တင်ပေးရန်၊ တစ်ကိုယ်ရေ လေ့လာမှုအတွက်၊ မိမိတွင် ရှိသော သတင်းအချက်အလက်ပေါ် မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချမှတ်ရန်၊ ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြေရှင်းရန်၊ အစရှိသဖြင့်</p>
	<p>ဤသတင်းအချက်အလက်ကို သင် မည်သို့ ဖြန့်ဖြူး၊ မျှဝေမည်နည်း။</p>	<p>အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက်/ မီဒီယာ အကြောင်းအရာကို ဖြန့်ဖြူးရန် မည်သည့် မီဒီယာကို အသုံးပြုရမည်နည်း။</p>	<p>အတန်းထဲတွင် တင်ပြရန်အတွက် ပါဝါပို့၍ တင်ပြမှုတစ်ခု ပြင်ဆင်ပါ။ သတင်းဆောင်းပါးတစ်ခု ပြင်ဆင်ပါ။ ဖေ့စ်ဘုတ်ပေါ်တွင် ပို့စ်အတိုတစ်ပုဒ် ရေးသားပါ။ ဗီဒီယိုတစ်ခု ဖန်တီးပြီး</p>

		လူမှုမီဒီယာအပေါ် တင်ပါ။ အစီရင်ခံစာတစ်ခု ရေးသားပြီး ယင်းကို ထုတ်လုပ်ပါ။ အစရှိသဖြင့်
--	--	---

၄။ မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက် ပံ့ပိုးပေးသူများ၏ နေ့စဉ်ဘဝများရှိ အရေးပါပုံကို ပါဝင်တက်ရောက်သူများနှင့်အတူ ဆွေးနွေးပါ။ အောက်ပါတို့သည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော မေးခွန်းများ ဖြစ်ပါသည်။

- သင်သည် မီဒီယာ ပလက်ဖောင်း(ချန်နယ်များ)အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုရာတွင် အချိန်များစွာ အသုံးပြုသည်ဟု ထင်ပါသလား။
- မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက် ပံ့ပိုးပေးသူအမျိုးမျိုးက သင့်ဘဝအပေါ် သက်ရောက်သော အကျိုးဆက်များမှာ မည်သည့်အရာများဖြစ်သည်ဟု သင် ထင်ပါသနည်း။
- မီဒီယာတွင် သင် မြင်တွေ့ရ၊ နားဆင်ရ၊ ဖတ်ရှုရသော အရာများအပေါ်မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ပါသလား။ ချမှတ်ပါက သာဓကများကို ပေးနိုင်ပါသလား။

ဤလုပ်ငန်းတွင် မှားသည် သို့မဟုတ် မှန်သည် ဆိုသည့်အဖြေများ မရှိပါ။ ဤသင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ၎င်းတို့ဘဝများတွင် မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက် ပံ့ပိုးပေးသူများအကြောင်း အများအပြား ထိတွေ့သိရှိနေရမှုကို ပါဝင်တက်ရောက်သူများ သတိပြုမိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

အဖြေများကို မည်သို့ဖြေဆိုနိုင်သည် ဆိုသည့် နမူနာကို အောက်တွင် ပံ့ပိုးပေးထားပါသည် -

မီဒီယာ သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက် ပံ့ပိုးပေးသူ အမျိုးအစားများ	ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်လျှင် အသုံးပြုသည့် ပျမ်းမျှနာရီပေါင်း	အသုံးပြုခြင်း ရည်ရွယ်ချက်
ဖေ့စ်ဘုတ်	၁၆ နာရီ	မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ရန်
ရုပ်မြင်သံကြား	၇ နာရီ	ဖျော်ဖြေရေး/ နားနေချိန်
သတင်းစာ	၁၀ နာရီ	လေ့လာရန်
ဗီဒီယိုဂိုဏ်းများ	နာရီ ၂၀	ဖျော်ဖြေရေး/ နားနေချိန်
အင်တာနက်	၁၀ နာရီ	လေ့လာရန် (ကျောင်းစာများ ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်)

###