



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

# သတင်းသမားများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအကြောင်း သတင်းရေးသားတင်ဆက်ခြင်း

---

စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို ဦးတည်သော  
ပညာသည် စံနှုန်းများနှင့် အကြံပြုချက်များ



# မာတိကာ

၁။ နိဒါန်း

၂။ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအကြောင်း ရေးသားတင်ဆက်နေသော သတင်းထောက်များ၏ ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်းကြုံကြံခံနိုင်ရည် တည်ဆောက်နိုင်ပုံများ

၃။ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအကြောင်း သတင်းရေးသား အစီရင်ခံစဉ် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မည်သို့ ကိုင်တွယ်နိုင်ပုံ

(က) ခက်ခဲပြင်းထန်မည့် အခြေအနေများ၊

သတင်းဇာတ်လမ်းများကို မကိုင်တွယ်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

(ခ) ခက်ခဲပြင်းထန်သည့် အခြေအနေများ၊

သတင်းဇာတ်လမ်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တွင်

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမှု

၄။ သတင်းသမားများအတွက် ပညာသည် စံနှုန်းများ

(က) ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကူးစက်မှု

သတင်းတင်ဆက်ခြင်းအတွက် အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ

- (ခ) စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ကြောက်စိတ်နှိုးဆွဖြစ်ပေါ်စေခြင်းကို ရှောင်ရှားနည်း
- (ဂ) ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါပေါ်မူတည်ပြီး ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုမှုများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ သက်ဆိုးရှည်စေမှုကို ရှောင်ရှားနည်းများ
- (ဃ) သတင်းအမှားများ မတော်တဆပြန့်နှံ့စေခြင်းကို ရှောင်ရှားနည်းများနှင့် အများပြည်သူများအကြား လုပ်ကြံသတင်း/သတင်းအမှားများ၊ ကောလာဟလများ၊ လီဆယ်သတင်းများကို တန်ပြန်တိုက်ဖျက်ရန် နည်းလမ်းများ

**၅။ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါသတင်းရေးသားတင်ဆက်နေသော သတင်းသမားများအတွက် အကြံပြုထားသော အကြောင်းအရာများ**

၁။ နိဒါန်း

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကူးစက်ကာလ၌ ရှေ့တန်းမှ ဦးဆုံးတုံ့ပြန်သူများတွင် သတင်းသမားများလည်း ပါဝင်ပေသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် သတင်းအချက်အလက်က လူ့အသက်ကယ်တင်နိုင်သည်။

သတင်းသမားများ ပညာရှင်ပီသစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်စေရန်၊ ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကြံ့ခိုင်စွာ နေထိုင်မှုကို တစ်ချိန်တည်းတွင် ထိန်းထားနိုင်ခြင်းသည် လူ့အများလိုလားသော ရည်ရွယ်ချက်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏သတင်းထောက်များသည် ကျန်းမာရေးအကျပ်အတည်းကာလအတွင်း သတင်း ဆောင်းပါးများကို ဆက်လက်ရေးသားနိုင်ရန်နှင့် အများပြည်သူအား သတင်းပေးနိုင်ရန် ပံ့ပိုးမှုများလိုအပ်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအကြောင်း တင်ဆက်နေသော သတင်းသမားများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ ရေးသားထုတ်လုပ်ရန် ကုလသမဂ္ဂ ပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (ယူနက်စကို) မြန်မာရုံး နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ သတင်းမီဒီယာကောင်စီတို့ ပူးပေါင်းခဲ့ကြပြီး ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအတွက် ပညာသည်စံနှုန်းများနှင့် အကြံပြုချက်များ ရေးသားနိုင်ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပထမဆုံး သော ပြည့်စုံသည့် နည်းလမ်းကိရိယာ အစုအဝေးတစ်ရပ် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းတွင် မြန်မာသတင်းသမားများအနေနှင့် ပညာသည်စံနှုန်းများနှင့် ကျင့်ဝတ်

ဆိုင်ရာစံနှုန်းများကို မည်သို့လိုက်နာနိုင်ကြောင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် မြှင့်တင်ရန် အလေ့အကျင့်များနှင့် လက်တွေ့ကျသော အကြံဉာဏ်များကို စုစည်းထားခြင်းဖြစ်သည်။

လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောကြားခွင့်၊ စာနယ်ဇင်းလွတ်လပ်ခွင့်၊ သတင်း မီဒီယာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့ကို ဦးဆောင်မြှင့်တင်ပြီး ကာကွယ် စောင့်ရှောက်သော ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည့် ယူနက်စကို သည် လွတ်လပ်သော၊ အမှီအခိုကင်းသော၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသော မီဒီယာပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးရန် အစိုးရ၊ အစိုးရမဟုတ်သော ကဏ္ဍများနှင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ မီဒီယာအဖွဲ့အစည်းများ စသည့် ပတ်သက် ဆက်နွယ်သူ အမျိုးမျိုးနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန် သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ် ထားပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ ပန်အမေရိကန်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း၊ မီဒီယာ အန်ဂျီအိုများဖြစ်ကြသော ဘီဘီစီမီဒီယာအက်ရှင်၊ ကျင့်ဝတ်ညီ သတင်းအတတ်ပညာကွန်ရက်၊ နိုင်ငံတကာစုံစမ်းထောက်လှမ်း သတင်း ရေးသားသော သတင်းထောက်ကွန်ရက်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သတင်းသမားစင်တာ၊ နိုင်ငံတကာ သတင်းသမားကွန်ရက်နှင့် ပွန်တာတက္ကသိုလ် အစရှိသည်တို့ပါဝင်သော အဖွဲ့အစည်းများမှ မကြာသေးမီက ထုတ်ဝေထားသော ရင်းမြစ်များမှ အကြံပြုချက်များကို စုစည်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုးကားထားသော စာအုပ်စာတမ်းများ အားလုံးကို သင့်လျော်စွာ ကျမ်းကိုးပြုနိုင်ရန်နှင့် အသုံးပြုသူများအနေဖြင့်

ထပ်တိုးဖတ်ရှုရာတွင် လွယ်ကူစွာရရှိရန် ကျမ်းကိုးစာရင်း ပြုစုပေးထားပါသည်။

အကြံပြုချက်များသည် ဒေသရေးခံမြေခံနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် သတင်းသမားအချို့က ဤစာမူကို ဖတ်ရှုပြီး ပြည်တွင်းအခြေအနေများနှင့် ကိုက်ညီဆီလျော်မှု ရှိမရှိ သုံးသပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့က ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအကြောင်း သတင်းလိုက်ရင်း၊ တင်ဆက်ရင်း တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများ အပေါ်အခြေခံပြီး ထပ်ဆောင်းအကြံပေးချက်များကို လည်း ရေးပေးခဲ့သည်။

ဤစာအုပ်ကို အပိုင်းလေးပိုင်းခွဲခြားထားသည်။ (၁) ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအကြောင်း သတင်းရေးသား တင်ဆက်နေသည့် သတင်းသမားများသည် မိမိတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရည်ကို တည်ဆောက်ရန်နည်းလမ်းများ၊ (၂) သတင်းသမားများသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအကြောင်း သတင်းရေးသားစဉ် ရုပ်ပိုင်း/စိတ်ပိုင်း ထိခိုက်မှုကို မည်သို့ကိုင်တွယ်နိုင်ကြောင်း၊ သတင်းသမားများအတွက် ပညာသည်စံနှုန်းများနှင့် (၄) ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအကြောင်း သတင်းတင်ဆက်နေသူ သတင်းသမား ရေးသားဖော်ပြရန် အကြံပြုထားသော အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ယူနက်စကိုမြန်မာရုံးနှင့် မြန်မာနိုင်ငံသတင်းမီဒီယာကောင်စီတို့သည် ဤစာစောင်ပါ အကြောင်းအရာများအပေါ် အခြေခံပြီး ထပ်မံရေးသားခြင်းများပြုကြရန်လည်း သတင်းသမားများနှင့် စာတည်းများကို

တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ မီဒီယာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် သတင်းထောက်များ သည် မိမိတို့သတင်းခန်းများနှင့် တာဝန်ကျရာ ဒေသနယ်ပယ်များတွင် ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို ဆွေးနွေးကြပြီး သက်ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ၊ သင်ခန်းစာယူမှုများ ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်ခြင်း၊ အရေးကိစ္စများကို ရှင်းလင်းခြင်း၊ အကြံပြုထားသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဒေသနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြင်ဆင်ခြင်းများပြုသင့်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကူးစက်မှုအကြောင်း သတင်းတင်ဆက်စဉ် တွေ့ရှိရသည့် သင်ခန်းစာများသည် နောင်လာမည့်နှစ်များအတွင်း သတင်းအတတ်ပညာ မည်သို့ဆင့်ကဲတိုးတက်လာနိုင်ကြောင်း (ပုံမှန် အခြေအနေအသစ်တွင် သတင်းအတတ်ပညာကို မည်သို့ ကျင့်သုံးမည့် ကြောင်း) အရေးပါသည့် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုပေးနိုင်ကြောင်း အလေးအနက် ထား အသိအမှတ်ပြုရပါမည်။

ဤစာစောင်ရေးသားမှုတွင် Multi Donor Programme on Freedom of Expression and Safety of Journalists ၏ပံ့ပိုးကူညီမှုကို ယူနက်စကိုမြန်မာရုံးနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ စာနယ်ဇင်းကောင်စီတို့က အသိအမှတ်ပြုအပ်ပါသည်။

၂။ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအကြောင်း ရေးသားတင်ဆက်  
နေသော သတင်းထောက်များ၏ ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်း  
ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရည် တည်ဆောက်နိုင်ပုံများ

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသောအချိန်တွင် အများပြည်သူအား သတင်းပေးရမည့် သတင်းသမားများ၏ အခန်းကဏ္ဍသည် အလွန်အရေးပါပါသည်။ သတင်းသမားများသည် မိမိတို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို အချိန်မီဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ တစ်ချိန်တည်းတွင် ရောဂါကူးစက်ခြင်း မခံရအောင်လည်း ကာကွယ်ရမည်။ ၎င်းကြိုးပမ်းမှုသည် မိမိတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအကြောင်းတင်ဆက်နေသော သတင်းသမားများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုရန် အောက်ပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို ပြုစုထားသည်။

❖ **အလုပ်နှင့် လူမှုဘဝ ခွဲခြားထားပါ။** မိမိ၏ တစ်နေ့တာအလုပ်ချိန် ပြီးဆုံးသော အမှတ်အသားထားပြီး အလုပ်ချိန်ပြင်ပတွင် တွေ့ကြုံရသော သတင်းသံလွန်စနောက် လိုက်ခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Lydia Morrish, “How to stay mentally well while reporting on the coronavirus,” *First Draft*, published March 17, 2020, <https://firstdraftnews.org/latest/how-to-stay-sane-while-reporting-on-the-coronavirus/>



- ❖ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ညှာတာ ကြင်နာပါ။ ဤအခက်အခဲ အကြပ်အတည်းများကြားတွင် အဆင်မပြေဖြစ်ခြင်းမှာ ပုံမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အကြင်နာ ကရုဏာဖြင့် ဆက်ဆံပါ။<sup>2</sup>
  
- ❖ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ခြင်း၊ အိပ်ရာ မဝင်ခင် အွန်လိုင်း မသုံးတော့ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း၊ ဝါသနာပါသည်တို့ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ လုပ်ငန်းခွင် အတွင်း လုပ်ငန်းတာဝန်များကို တစ်နိုင်တစ်ပိုင် အစိတ်အပိုင်း များအဖြစ် ခွဲခြားပါ။<sup>3</sup>
  
- ❖ အောင်မြင်နိုင်ခြေရှိသော ကြိုးပမ်းမှုများပြုပါ။ လုပ်ငန်းခွင်ရော လူမှုဘဝအတွက်ပါ အကြံပြုခြင်း ဖြစ်သည်။<sup>4</sup>
  
- ❖ တစ်နေ့တာလုံး မိမိပြီးမြောက်အောင်မြင်ခဲ့သည့် အရာများကို စာရင်းပြုသိမ်းထားပါ။ ဖြစ်ပျက်နေသည်တို့အပေါ် မိမိတို့ ထိန်းချုပ်မှု မည်သို့မျှမရှိဟု ခံစားနေရသည့် အခြေအနေများ တွင် မိမိအခွင့်ပိုင်သည် တို့လည်း ရှိသေးကြောင်း ခံစားချက်များ

---

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> Olga Simanovych, “How Journalists Can Deal With Trauma While Reporting on COVID-19,” *Global Investigative Journalism Network*, published March 24, 2020, <https://gijn.org/2020/03/24/how-journalists-can-deal-with-trauma-while-reporting-on-covid-19/>

ရရှိစေပါသည်။ အကူအညီမဲ့သော ခံစားချက်များကို ကျော်လွှားရန် ထိုသို့သော အသေးအဖွဲ့လေးများသည်လည်း မိမိကို အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။<sup>5</sup>

❖ **မိမိ၏ စိတ်ဖိစီးမှုများကို နိမ့်ကျသွားအောင် အနားယူချိန် ထားပါ။** တစ်နေ့တာ ပြီးဆုံးလျှင် ရှိလာမည်ဟု ကြိုမျှော်လင့်စရာ နှစ်သက်ဖွယ် တစ်စုံတစ်ရာ စီစဉ်ထားခြင်း အားဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချပါ။ အချိန်ဇယားဖြင့် သတ်မှတ် ထားခြင်း မဟုတ်သော ၁၀ မှ ၁၅ မိနစ်နားချိန်များ အပါအဝင် တစ်နေ့တာလုံးတွင် တိုတောင်းသော နားချိန်များ ထားပြီး သက်တောင့်သက်သာ ရှိအောင် စီစဉ်ပါ။<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Katya Podkovyroff Lewis, “Mental health tips and resources for journalists,” *International Journalists’ Network*, published April 3, 2020, <https://ijn.net.org/en/story/mental-health-tips-and-resources-journalists>

<sup>6</sup> Ibid.

❖ **နည်းပညာကို ခေတ္တရှောင်ရှားပါ။** တွစ်တာနှင့် ဖေ့စ်ဘွတ်ခ် ကဲ့သို့သော အပလီကေးရှင်းများသည် အသိ ပေးချက်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် ပြပေးနိုင်သည်။ လူမှုမီဒီယာများ တင်ဆက်ချက်များကို အဆက်မပြတ် တောက်လျှောက် ဆွဲချကြည့်နေခြင်းသည် အတွေးမပါဘဲ သက်တောင့်သက်သာ မျောပါနေသယောင် ခံစားရနိုင်သော်လည်း လူမှုမီဒီယာနှင့် နည်းပညာတို့အပေါ် ကန့်သတ်တားမြစ်ချက်များ အခိုင်အမာ ဖန်တီးလိုက်နာရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အိပ်ရာမဝင်မီ တစ်နာရီမှ စတင်ပြီး ၎င်းတို့နှင့် အဆက်ဖြတ်ခြင်းဖြင့် မိမိ ဦးနှောက် တဖြည်းဖြည်း အေးဆေးတည်ငြိမ်စေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ သို့တည်းမဟုတ် မိမိ၏တစ်နေ့တာတွင် ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာများ ကင်းရှင်းသော အချိန်ပိုင်းလေးများ စီစဉ်ထားရှိပါ။<sup>7</sup>

❖ **အရက်နှင့် အစားအစာ စားသုံးမှုကို သတိထားပါ။** မိမိအကျင့်စရိုက်များကို မိမိသတိထား သိရှိပါ။ အကယ်၍ မိမိတွင် အပျက်သဘောဆောင်သည့် စရိုက်များရှိလျှင် ၎င်းတို့ကိုဖယ်ရှားရန် ဆုံးဖြတ်လိုက ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

---

<sup>7</sup> Ibid.

မိမိအဆင်မပြေမှုကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ ၎င်းကိုအရက် (သို့မဟုတ်) အခြားဆေးဝါးများ ဖြင့် မဖုံးဖိပါနှင့်။<sup>8</sup>

❖ **လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အချင်းချင်း ထောက်ပံ့အားပေးမှု ပေးပါ။**  
ခက်ခဲပြင်းထန်သည့် သတင်းဖြစ်ရပ်များကို ရက်ဆက် ထောက်လှမ်းစုံစမ်း တင်ဆက်နေသည့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ဦးဦးရှိပါက ၎င်းကို မိမိစာနာ ဂရုစိုက်ကြောင်းပြသရန် ဖုန်းခေါ်ခြင်း အစရှိသဖြင့် ဂရုစိုက်မှုပေးပါ။<sup>9</sup> မိမိ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်အတူ သတင်းသမားအချင်းချင်း ကူညီ အားပေးသော အထောက်အကူပြု အဖွဲ့များလည်း ဖွဲ့ထားနိုင် ပါသည်။<sup>10</sup>

❖ **မိတ်ဆွေများကို ဂရုတစိုက် သတင်းမေးခြင်း နှုတ်ဆက်ခြင်း ပြုပါ။** အဆင်ပြေသည့်အခါ မိတ်ဆွေများ တွေ့ဆုံပြီး ရှေးဟောင်းနှောင်းဖြစ်ပြောပါ။ မိမိစိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရသည့်အခါ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် စကားပြောပါ။ ၎င်းတို့လည်း မည်သို့ ခံစားရကြောင်း မမေ့မလျော့ မေးမြန်းပါ။<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup> Al Tompkins and Sidney Tompkins, “How journalists can fight stress from covering the coronavirus,” *Poynter*, published March 15, 2020, <https://www.poynter.org/reporting-editing/2020/how-journalists-can-fight-stress-from-covering-the-coronavirus/>

<sup>9</sup> Ibid.

<sup>10</sup> Jervis Manahan, email message, April 27, 2020.

<sup>11</sup> Morrish, “How to stay mentally well while reporting on the coronavirus.”

- ❖ မိမိ မိသားစုဝင်များနှင့် စကားစမြည်ပြောဆိုပါ။ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကူးစက်မှုအကြောင်း သတင်းလိုက်ရန် ပြင်ဆင် နေပါက (သတင်းလိုက်ခြင်း တင်ဆက်ခြင်း ပြုနေပြီးဖြစ်ပါက) မိသားစုဝင်များက မထောက်ခံသော၊ မနှစ်သက်သော တုံ့ပြန်မှုများ ပေးနိုင်သည်။ ထိုအဖြစ်ကြောင့် မိမိစိတ်ဖိစီးမှု ပိုနိုင်သည်။ ဤအခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ၎င်းတို့၏စိုးရိမ်မှုများကို ပြောပြစေခြင်း ဖြစ်သည်။<sup>12</sup> မိမိအနေနှင့် မည်သို့သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှု အစီအမံများ လုပ်ဆောင်နေ ကြောင်း ၎င်းတို့စိတ်ချအောင် အာမခံပြောပြခြင်းသည်လည်း အထောက်အကူပြုသည်။
  
- ❖ စိတ်ထိခိုက်ဖွယ် ပုံရိပ်များ၊ သတင်းများကြောင့် မိမိစိတ်တွင် ထိခိုက်ခံစားရမှုသည် သဘာဝအရ ဖြစ်တတ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါ။<sup>13</sup>
  
- ❖ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်သော ကဲ့ရဲ့ အပြစ်ဆိုမှု ရှိနိုင်ကြောင်း သတိထားပါ။ သတင်း မီဒီယာသမား

---

<sup>12</sup> “CPJ Safety Advisory: Covering the coronavirus outbreak,” *Committee to Protect Journalists*, last updated April 6, 2020, <https://cpj.org/2020/02/cpj-safety-advisory-covering-the-coronavirus-outbr.php>

<sup>13</sup> Hannah Storm, “Media ethics, safety and mental health: reporting in the time of Covid-19,” *Ethical Journalism Network*, published March 18, 2020, <https://ethicaljournalismnetwork.org/media-ethics-safety-and-mental-health-reporting-in-the-time-of-covid-19>

အချို့သည် စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်၊ ကြောက်လန့်ဖွယ် သတင်းများကို မိမိတို့ မမှုကြောင်း၊ စိတ်ထိခိုက်မှု မရှိကြောင်း ဟန်ဆောင်ခြင်း ရှိတတ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဟန်ဆောင်မှု၊ အဖြစ်မှန်ကို လက်မခံ ငြင်းပယ်မှုကို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုဟု မျက်စိမှိတ် ယူဆခြင်း မပြုရပါ။<sup>14</sup>

❖ **မိမိ၏ ပျော့ကွက်များ၊ မိမိစိတ်ထိခိုက်အောင် ပြုနိုင်သည့် တွန်းအားများကို သိရှိပြီး၊ အကူအညီ တောင်းရန် မတွန့်ဆုတ် ပါနှင့်။** မိမိစိတ်ဖိစီးမှု၏ အကြောင်းရင်းများနှင့် လက္ခဏာများကို သုံးသပ်စဉ်းစားပြီး တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် ထိုအကြောင်းပြောဆိုပါ။ လိုအပ်ပါက ပညာရှင်/ဆရာဝန်ထံတွင် အကူအညီ တောင်းခံပါ။<sup>15</sup>

❖ **စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နေမကောင်းဖြစ်ပါက အလုပ်နားချိန် တောင်းခံရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။** ထိုသို့မပြုပါက မိမိ၏ အခြေအနေသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာပြီး အလုပ်ပြန်မဆင်း နိုင်တော့ခြင်းလည်း ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Morrish, “How to stay mentally well while reporting on the coronavirus.”

<sup>15</sup> Ibid.

<sup>16</sup> Storm, “Media ethics, safety and mental health.”

သတင်းတင်ဆက်ခြင်း မပြုမီ

❖ **မိမိ၏ သတင်းခန်း စာတည်းများ၊ အထက်လူကြီးများနှင့် စကားပြောပါ။** အလုပ်အခြေအနေကို နားလည် အောင်လုပ်ပါ။ အိမ်မှအလုပ်လုပ်၍ ရပါသလား။ အချို့သတင်းခန်းများက ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းစီးဆင်းမှုကို လိုက်လျောညီထွေ ပြုပြင်ထားကြသည်။ အချို့သော အဖွဲ့အစည်းများက မိမိတို့ သတင်းသမားများကို ကွင်းဆင်းလုပ်ကိုင်ရန် မလိုကြောင်း သတ်မှတ်ပေးထားသည်။ အကယ်၍ မိမိသည် အိမ်နေရင်းဖြင့် အချိန်နှင့်တပြေးညီဖြစ်သော၊ ဆီလျော်မှုရှိသော၊ အရေးကြီးသော သတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိနိုင်ပြီး သတင်းခန်းခွင့်ပြုချက်လည်းရပါက နေအိမ်မှ တာဝန်ထမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။ သတင်းသမားဖြစ်ရုံနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပြီးခြင်း မရှိသောကြောင့် ပြင်ပကမ္ဘာနှင့် မိမိ၏ထိတွေ့မှုကို လျော့ချရမည်။<sup>17</sup>

❖ **မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ပါ။** မိမိ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ခံစားခွင့်များ မည်သို့ရှိကြောင်း အဖွဲ့အစည်းကို မေးမြန်းပါ။ မိမိတွင်ကျန်းမာရေးအာမခံရှိပါသလား။ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် မိမိဖျားနာခဲ့လျှင် မိမိ၏ သတင်းခန်းသည် ဆေးရုံတက်

---

<sup>17</sup> Jervis Manahan, email message, April 27, 2020.

ကုသမှုကုန်ကျစရိတ်ကို ပေးမည်လား။ အလုပ်မှ တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများ၊ ကိရိယာများ (PPE) ပေးပါသလား။<sup>18</sup>

❖ **မိမိ၏ ပစ္စည်းကိရိယာများ အဆင်သင့်ရှိပါစေ။** မျက်နှာဖုံးနှင့် လက်အိတ်များကိုအမြဲဝတ်ဆင်ပါ။ သတင်းလိုက်သည့်အချိန်တွင် အရက်ပျံဆောင်ပါ။ ဆေးရုံများကဲ့သို့ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်သော နေရာများကို ကွင်းဆင်းလုပ်ကိုင်ပါက အန္တရာယ်ရှိပစ္စည်းများ အကာအကွယ်ဝတ်စုံ (hazmat suit) သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများ (PPE) ဝတ်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။<sup>19</sup>

❖ **မိမိသတင်းလိုက်မည့် နေရာအကြောင်းကို စေ့စပ်စွာ လေ့လာပါ။** ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်ပွားတွေ့ရှိမှုများသော နေရာများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ထားပါ။ သင့်တွင် တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ်ရေး ဝတ်စုံမရှိလျှင် အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများသို့ မိမိကျန်းမာရေးကို စတေးပြီး စွန့်စားသွားလာခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Ibid.

<sup>19</sup> Ibid.

<sup>20</sup> Ibid.



- ❖ မိမိ၏ အကန့်အသတ်များကို မိမိသိထားပါ။ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်လာပါက စောင့်ကြည့်နိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆရာဝန်နှင့် အမြဲတိုင်ပင်ပါ။<sup>21</sup>

သတင်းလိုက်ခြင်း တင်ဆက်ခြင်း ပြုနေချိန်အတွင်း

- ❖ လူတွေ့မေးမြန်းခြင်း ဆောင်ရွက်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်ချင်း သတ်မှတ်အကွာအဝေး တစ်ရပ်ခွာလျက် မေးခြင်း ပြုပါ။ သတင်းသမားများသည် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အချင်းချင်းသော်လည်းကောင်း၊ မေးမြန်းရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် သော်လည်းကောင်း အနားကပ်လျက် ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ အန္တရာယ်ကင်းသော အကွာအဝေးတစ်ရပ် (safe distance) တွင် အမြဲမတ်တပ်ရပ်ပါ။<sup>22</sup>

- ❖ မိမိ၏ ပစ္စည်းကိရိယာ အားလုံးကို မမေ့မလျော့ ပိုးသတ် သန့်စင်ပါ။ မိုက်ခရိုဖုန်းများ၊ ကင်မရာများ၊ အသံဖမ်းစက်များနှင့် မိမိသုံးသောကိရိယာအားလုံး ပိုးသတ်ပါ။ ကင်မရာထောက် သုံးချောင်းထောက် တိုင်များကိုပင် ပိုးသတ်ပါ။<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Ibid.

<sup>22</sup> Ibid.

<sup>23</sup> Ibid.

- ❖ သတင်းလိုက်စဉ် တင်ဆက်စဉ် မိမိနီးကပ်စွာ တွေ့ဆုံသူ အားလုံးကို စာရင်းပြုစုထားပါ။ လူတွေ့ဆုံမှုများ အားလုံးတွင် အသေးစိတ်ကို ထည့်သွင်းရေးမှတ်ပါ။ အကယ်၍ တွေ့ဆုံ ထိစပ်မိသူများကို ခြေရာကောက် ရှာဖွေခြင်း ပြုလုပ်ရပါက ထိုစာရင်းက များစွာ အထောက်အကူ ပြုပါလိမ့်မည်။<sup>24</sup>
- ❖ မိမိသတင်းတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြမည့် လူများကိုစာနာပါ။ ၎င်းတို့အများစုမှာ စိတ်သောက ရောက်နေရသူ များဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ထပ်တိုး၍ ဝန်မပိစေသင့်ပါ။<sup>25</sup>
- ❖ ကိန်းဂဏန်း အချက်အလက်များ တင်ပြနေခြင်းဖြစ်ပါက၊ ထိုကိန်းဂဏန်းများ သတင်းအချက်အလက် များကို ပေါ်ပေါက်လာသည့် အခြေအနေ အဆက်အစပ်များကိုပါ ကြိုးစားဖော်ပြရပါမည်။ သတင်းရင်းမြစ် သည် အခြေအနေ အပြည့်အစုံကို ခြုံငုံပြောပြပေးမှု အမြဲတမ်းပြုနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် အလားအလာအမျိုးအမျိုး၊ ပုံစံများနှင့် ကိန်းဂဏန်းများ ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲမှုတို့ကို သေချာစွာ ဆန်းစစ်ရန် လိုအပ်သည်။<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> Ibid.  
<sup>25</sup> Ibid.  
<sup>26</sup> Ibid.

❖ အကယ်၍ မိမိသည်နေအိမ်မှ အလုပ်လုပ်နေခြင်းဖြစ်ပါက (ပြင်ပ လုပ်ငန်းခွင်/ကွင်းဆင်းနေခြင်း မဟုတ် ပါက) မိမိ၏ သတင်းဇာတ်လမ်းကို မှန်ကန်ကြောင်း အတည်ပြုရန် အပိုဆောင်း လုံ့လစိုက်ထုတ်မှု ပြုရန် လိုအပ်ပါမည်။ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်စဉ် ကိစ္စရပ်များကို တပ်အပ်မြင်ရပါက မှန်ကန်မှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန်နှင့် အတည်ပြုရန် ပိုမို လွယ်ကူသည်။ သို့ရာတွင် နေအိမ်မှ အလုပ်လုပ်ကိုင်သောအခါ အချက်အလက် မှန်ကန်မှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်း အားထုတ်မှုကို သုံးဆ၊ လေးဆ ပိုထည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိသတင်း ဇာတ်လမ်းတွင် ပါသမျှ စာကြောင်းတိုင်းသည် အချက်အလက် အရ မှန်ကန်ခြင်း၊ အခြေအနေ အဆက် အစပ် မှန်ကန်ခြင်းနှင့် ဆီလျော်အရေးပါမှု ရှိခြင်းတို့ ပြည့်စုံနေအောင် ကြိုးစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ သတင်းဇာတ်လမ်းထဲတွင် အားနည်းချက် မရှိစေရပါ။<sup>27</sup>

**သတင်းတင်ဆက်ပြီးနောက်**

❖ အမြဲတမ်း ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ။ ရသည့်အချိန်တိုင်း ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ။ အကြိမ်ရေများနိုင်သမျှ များများ ပိုးသတ်

---

<sup>27</sup> Jervis Manahan, email message, April 27, 2020.

သန့်စင်ပါ။ သတင်းသွားယူပြီးတိုင်း လက်ဆေးပါ။ ရေချိုး  
သန့်စင်ပါ။<sup>28</sup>

❖ မိမိ၏ ပစ္စည်းကိရိယာများကိုလည်း ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ။  
အားလုံးကို သန့်ရှင်းအောင် ထား၍ နောက်ထပ်  
သတင်းထွက်လိုက်ချိန်တွင် အဆင်သင့် သုံးနိုင်အောင်  
ထားရမည်။<sup>29</sup>

❖ မိမိ၏သတင်းဇာတ်လမ်းအပေါ် တုံ့ပြန်ချက်များကို စောင့်ကြည့်  
ပါ။ များသောအားဖြင့် လူများထံမှ မှတ်ချက်များသည် ကိုဗစ်-  
၁၉ ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ အစီရင်ခံခြင်းတွင် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော  
အမြင်ရှုထောင့်ကို သိရသဖြင့် မိမိအတွက် အလွန်  
အထောက်အကူပြုသည်။<sup>30</sup>

❖ အနားယူပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိ  
ကျန်းမာရေးသည်လည်း တူညီစွာ အရေးကြီးသောကြောင့်ပင်။  
မိမိတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ရှိ/မရှိ  
မိမိကိုယ်ကိုယ် မျက်ခြေမပြတ် စစ်ဆေးနေပါ။ ရောဂါ

---

<sup>28</sup> Ibid.

<sup>29</sup> Ibid.

<sup>30</sup> Ibid.

လက္ခဏာများ ပေါ်လာကြောင်း သတိပြုမိပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။<sup>31</sup>

❖ မိမိ၏ တစ်နေ့စာ အလုပ်ကို ဆန်းစစ် အကဲဖြတ်ပါ။ မိမိနှင့် တွေ့ဆုံထိစပ်ခဲ့သူများကို စာရင်းပြုစုထား ပါ။<sup>32</sup>

❖ အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် မိမိဘာသာ သီးခြားနေခြင်းပြုပါ။ မိမိသည် အိမ်ပြင်ပနှင့် မကြာခဏ ထိတွေ့မှုရှိသူ ဖြစ်သောကြောင့် တတ်နိုင်လျှင် မိသားစု၊ အိမ်သူအိမ်သား များနှင့် နီးကပ်စွာ မနေပါနှင့်။ မိမိတစ်ဦးတည်း အခန်းခွဲ၍ နေလိုက နေနိုင်ပါသည်။<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Ibid.

<sup>32</sup> Ibid.

<sup>33</sup> Ibid.

၃။ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအကြောင်း သတင်းရေးသား အစီရင်ခံစဉ် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မည်သို့ ကိုင်တွယ်နိုင်ပုံ

(က) ခက်ခဲပြင်းထန်မည့် အခြေအနေများ၊ သတင်းဇာတ်လမ်းများကို မကိုင်တွယ်မီ ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှု

- ❖ မိမိ၏ ရှေ့ပြေးနိမိတ်လက္ခဏာတို့ကို မိမိသိရမည်။  
မကောင်းသောအကျင့်ဟောင်းများနှင့် မိမိတွင်ရှိသော ထိခိုက်လွယ်မှုများကဲ့သို့သော အရာများကို စာရင်းပြုစုပြီး ၎င်းတို့ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် စီစဉ်ပါ။<sup>34</sup>
- ❖ မိမိ၏ စိတ်ကိုထိခိုက်စေသော တွန်းအားများကို နားလည်ပါ။  
မိမိစိတ်တွင် ပြင်းထန်သော စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုများကို နှိုးဆွနိုင်သော အတိတ်များ၊ အကြောင်းအရာများ စသည်တို့ကို သတိထားပါ။<sup>35</sup>
- ❖ မိမိတွင် သတင်းရေးသားပေးပို့သည့် လုပ်ငန်းအချိန်ဇယားတစ်ခု ထားရှိပါ။ မည်သည့်အချိန်တွင် အခက်ခဲဆုံး အလုပ်လုပ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ (ဥပမာ မနက်စောစော တက်ကြွမှုအပြည့်

---

<sup>34</sup> Lewis, “Mental health tips and resources for journalists.”  
<sup>35</sup> Simanovych, “How Journalists Can Deal with Trauma While Reporting on COVID-19.”

ရှိနေချိန်တွင် အခက်ဆုံးအရာကို လုပ်မည်ဟု စဉ်းစားခြင်း ဖြစ်သည်။) ဖြစ်နိုင်လျှင် စိတ်ပင်ပန်းစေသည့် အလုပ်များကို မပင်ပန်း မနွမ်းနယ်ခင် အားပြည့်နေဆဲ စောစောစီးစီး လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ အခြေအနေ လိုအပ်ချက်ရှိလျှင် အချိန်ဇယားကို ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ခြင်း အားဖြင့် နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ရက် (deadline) ကျော်သွားခြင်း စိတ်ဖိစီးမှုကို ရှောင်ရှားပါ။<sup>36</sup>

❖ စိတ်ခံစားချက်များကို ထိခိုက်နိုင်ခြေရှိသော အလုပ်များ မဆောင်ရွက်မီတွင် သင်၏ စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်း အရဲစွန့်ရမှု အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို အောက်ပါမေးခွန်း များမေးပါ။

- ၁) အခြားသူတို့ထံမှ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် စိတ်သောက ရောက်မှုတို့၏ သက်ရောက်မှုကို ကြံ့ကြံ့ခံကျော်လွှားရန် မိမိအဆင်သင့် ဖြစ်သလား။
- ၂) မကြာသေးမီက မိမိတွင် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုပိုင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ များရှိခဲ့ဖူးပါသလား။
- ၃) မိမိသည်မကြာသေးမီ ဆိုးရှုံးမှုများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသလား။
- ၄) မိမိဆွေမျိုးများတွင် ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ရှိပါသလား။
- ၅) မိသားစုအခက်အခဲများ၊ အငြင်းပွား မှုများ၊ ဖျားနာမှုများကြောင့် မိမိ၏ အစီအစဉ်များကို ပြောင်းလဲပေးခဲ့ရပါသလား။
- ၆) မိမိသည် ပုံမှန်ထက်ပို၍

---

<sup>36</sup> Ibid.

ထိခိုက်လွယ်သလို ခံစားနေရပါသလား။ ၇) မိမိသည် ကိုယ်ကာယပိုင်း ကျန်းမာပါသလား။<sup>37</sup>

(ခ) ခက်ခဲပြင်းထန်သည့် အခြေအနေများ၊ သတင်းဇာတ်လမ်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တွင် ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းမှု

❖ မိမိသည် စိတ်ခံစားထိခိုက်မှုများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် မလွတ်ကင်းနိုင်ကြောင်း သတိထားပါ။ မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို မျက်ခြည်မပြတ်ခြင်း၊ အကူအညီ လိုအပ်ကြောင်း ပြလာသည့် လက္ခဏာများကို လျစ်လျူမရှုခြင်း တို့ပြုလျှင် ပြဿနာ ပေါ်လာသည်နှင့် ချက်ခြင်း သင့်လျော်စွာ ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်း ရှိလာပါလိမ့်မည်။<sup>38</sup>

❖ အစမှပြန်စပါ။ ပုံမှန်အခြေအနေက မည်သို့ဖြစ်ကြောင်း သတိရစေနိုင်သော အရာဝတ္ထုများကို မိမိနှင့် နီးကပ်စွာထားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိ၏မိသားစု၏ပုံ သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-၁၉ မတိုင်မီ ဘဝကို အမှတ်ရစေသည့် အရာတစ်ခုခုဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်မသက်သာဖွယ် အခြေအနေများ၏ သတင်းများကို

---

<sup>37</sup> Ibid.

<sup>38</sup> Lewis, "Mental health tips and resources for journalists."



ဖော်ပြပြီးသောအခါ၊ ဤအခြေအနေများသည် ပုံမှန် မဟုတ်ကြောင်း မိမိစိတ်ကို ပြန်လည်ပြင်ဆင် သတိပေးပါ။<sup>39</sup>

❖ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူများနှင့်စကားပြောပါ။ ယနေ့ မိမိသည် ဆိုးရွားသော အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်အကြောင်း သတင်းယူ ထားလျှင်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်ခွင်တွင်ဝမ်းနည်းနေလျှင်ဖြစ်စေ မိမိကို နားလည်သော၊ မိမိချစ်ခင်မြတ်နိုးသောသူများနှင့် စကား လက်ဆုံပြောဆိုပါ။<sup>40</sup>

❖ အိပ်ရာမဝင်မီ စိတ်ထိခိုက်စရာအကြောင်းအရာများ ကြည့်မြင် ဖတ်ရှုမိခြင်း မရှိပါစေနှင့်။<sup>41</sup>

❖ ဆိုးရွားသော အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို သတင်းယူပြီးချိန်၌ မိမိတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှု လက္ခဏာရှိမရှိ မိမိကိုယ်ကိုယ် မေးပါ။ လက္ခဏာများတွင် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်း၊ ရှက်ခြင်း၊ အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားရခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုရှုတ်ချခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် သစ္စာဖောက်မိ သလို ခံစားရခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။ အဆိုပါ လက္ခဏာ

---

<sup>39</sup> Al Tompkins and Sidney Tompkins, “How journalists can fight stress from covering the coronavirus.”

<sup>40</sup> Ibid., Poynter.

<sup>41</sup> Simanovych, “How Journalists Can Deal with Trauma While Reporting on COVID-19.”

တစ်ခုခုကို ခံစားရပါက မိမိအချိန်ဇယားနှင့် လုပ်ငန်း အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်များကို ပြောင်းလဲပါ။<sup>42</sup>

❖ **ရယ်ချင်ဖွယ်ရာများ၊ လူမှုခင်မင်ပေါင်းစည်းမှုများ စသည့် အပြုသဘောအားဖြင့် ပြဿနာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် အခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။** စိတ်ထိခိုက်စရာ အဖြစ်အပျက် တစ်ခုခုကို သတင်းယူ ပြီးချိန်တွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသော အရာအချို့မှာ တရားထိုင်ခြင်း၊ စိတ်ပညာကုထုံးပညာရှင်နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။<sup>43</sup>

❖ **စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ်ဦးဦးထံမှ အကူအညီရယူပါ။** အကူအညီလိုသည့်အခါတိုင်း မိမိ အလွယ်တကူ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးနိုင်သော ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးကို ရှာပါ။<sup>44</sup>

---

<sup>42</sup> Ibid., Global Investigative Journalism Network

<sup>43</sup> Ibid., Global Investigative Journalism Network

<sup>44</sup> Jervis Manahan, email message, April 27, 2020.

၄။ သတင်းသမားများအတွက် ပညာသည် စံနှုန်းများ

(က) ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကူးစက်မှု သတင်းတင်ဆက်ခြင်း  
အတွက် အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ

- ❖ ကျင့်ဝတ်ညီရန်နှင့်လူမှု တာဝန်ယူမှု ကျင့်သုံးရန်။<sup>45</sup>
- ❖ ထိတ်လန့်တကြား တင်ဆက်မှုများ၊ အုတ်အော်သောင်းတင်း ရေးနန်းစားသတင်းပုံစံများ တင်ဆက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။<sup>46</sup>
- ❖ ကပ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များနှင့် မှန်ကန်သော သတင်းများကိုသာ ဆက်သွယ်တင်ပြပါ။<sup>47</sup> သတင်းနှင့် မျက်မှောက်ဖြစ်စဉ်များကို မျှမျှတတနှင့် ရိုးရိုးသားသား ရေးသားဖော်ပြခြင်း၊ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို ခြင်းပြုပါ။ မတိကျသော၊ အနက်ကောက်လွဲသော၊ ပုံဖျက်ထားသော အချက်အလက် များကို ရေးသားထုတ်လွှင့်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။<sup>48</sup>

<sup>45</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide Advice for Journalists: Covid-19 Journalistic Coverage Should,*” (Washington DC:April 2020) 3. PDF Ebook.

<sup>46</sup> Ibid.

<sup>47</sup> Ibid.

<sup>48</sup> Myanmar Press Council (Interim), “*Media Code of Conduct,*” 9.

- ❖ ယုံကြည်စိတ်ချရသော၊ သိပ္ပံနည်းကျသော၊ မှန်ကန်သော၊ အတည်ပြုပြီးသောရင်းမြစ်များကိုအသုံးပြုပါ။<sup>49</sup>
- ❖ ပြည်သူလူထု၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ရှင်းလင်းနိုင်သည့် အခြားပညာရပ် နယ်ပယ်အမျိုးမျိုးမှ သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ သုတေသီများ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပညာရှင်များ၊ တက္ကသိုလ် ပညာရှင်များနှင့် ကျွမ်းကျင်သူပုဂ္ဂိုလ်များကို ကိုးကားပါ။<sup>50</sup> ကျွမ်းကျင်သူများကို အမြဲတမ်းကိုးကားပါ။ သတင်းတင်ဆက်မှု တွင် ကိုးကားချက်များပါပါက ယုံကြည်စိတ်ချဖွယ်ရှိမှုနှင့် သတင်းအချက်အလက် ပြည့်စုံမှုတို့ ရှိလာစေပါသည်။<sup>51</sup>
- ❖ သာမန်ပြည်သူလူအနေနှင့် သတင်းများကို ပိုမိုနားလည်အောင် သာမန်လူ အသုံးအနှုန်းများဖြင့် ရေးပါ။ နည်းပညာ/သိပ္ပံနည်းကျ အသုံးအနှုန်းများ ရိုးရှင်းအောင်ရေးခြင်း၊ ဖြည့်ချင်းလင်း ရေးသားခြင်းတို့ ပြုပါ။ သို့ရာတွင် အလွန်အကျွံလျော့ရေးခြင်း မဖြစ်အောင် အထူးဂရုစိုက်ပါ။ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်တိုင်ပင်ပါ။<sup>52</sup>

---

<sup>49</sup> Ibid.

<sup>50</sup> Ibid.

<sup>51</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 4.

<sup>52</sup> Jervis Manahan, email message, April 27, 2020.

- ❖ ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို ထိန်းချုပ်ရန်ဖြစ်စေ၊ လျော့ပါးစေရန်ဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးလုံးရှိရန်ဖြစ်စေ ထောက်ပံ့သည့် အစီအမံများအကြောင်းကို မှန်ကန်စွာ တင်ဆက်ပါ။<sup>53</sup>
- ❖ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို တုံ့ပြန်ရာတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွင်ရှိသည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ အခြေအနေများ၊ ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်နေသည့် လုပ်ငန်းများအကြောင်း အများပြည်သူထံ သတင်းတင်ဆက်ပါ။<sup>54</sup>
- ❖ လူနာများကျန်းမာရေး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း၊ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများက ရောဂါကုသရေးအတွက် အစီအမံများ ပြုလုပ်နေခြင်း၊ စံနမူနာယူသော နိုင်ငံအလိုက်လုပ်ငန်းစဉ်များ ဆောင်ရွက်နေခြင်း စသည်တို့ အကြောင်း သတင်းတင်ဆက်ပါ။<sup>55</sup>
- ❖ ဖြေရှင်းနည်းများကို အထောက်အကူပြုစေသော သတင်းများ အစီရင်ခံတင်ပြပါ။<sup>56</sup>

---

<sup>53</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 3.

<sup>54</sup> Ibid.

<sup>55</sup> Ibid.

<sup>56</sup> Ibid.

- ❖ မိမိကျန်းမာရေးနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခံသူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန် တရားဝင် အကြံပြုလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။<sup>57</sup>
- ❖ ကူးစက်ရောဂါအကြောင်း သတင်းယူနေစဉ် အကြံပြုထားသော ကိုယ်ချင်းအလှမ်းခွာနေထိုင်သွားလာမှု အလေ့အထများကို ကျင့်သုံးပါ။<sup>58</sup>
- ❖ ကျန်းမာရေးပညာရှင်များ၏ အလုပ်ကိုလေးစားပါ။<sup>59</sup>
- ❖ ကူးစက်ရောဂါဗေဒ၏ အခြေခံဗဟုသုတများနှင့် အကျွမ်းတဝင် ရှိပါစေ။<sup>60</sup>
- ❖ လူနာများ၊ ရောဂါလက္ခဏာများရှိသူများ၊ အသွားအလာ ကန့်သတ်စခန်းရှိသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ဆွေမျိုးများကို တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခြင်းမရှိဘဲ သတင်းယူနိုင်မည့် အင်တာဗျူးများပြုလုပ်ရန် ဆန်းသစ်သောနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။<sup>61</sup>

---

<sup>57</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 4.

<sup>58</sup> Ibid.

<sup>59</sup> Ibid.

<sup>60</sup> Ibid.

<sup>61</sup> Ibid.

- ❖ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဆောက်အအုံများရှေ့တွင် လူစုလူဝေး ဖြစ်စေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကန့်သတ်နေရာများသို့ ဝင်ထွက်သွားလာခြင်း မပြုပါနှင့်။<sup>62</sup>
  
- ❖ လက်တွေ့ဆန်ပါ။ အလန့်တကြား သတင်းများနောက် မလိုက်ပါနှင့်။ မှန်ကန်သော အချက်အလက်များကိုသာ စွဲမြဲစွာ လက်ကိုင်ထားပါ။<sup>63</sup>
  
- ❖ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ ကူးစက်ရောဂါပျံ့နှံ့သည့်ကာလတွင် သက်ရောက်မှုခံစားထားရသူများသည် စိတ်ဒဏ်ရာများ ရထားဖွယ်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း အချက်အလက်များ မဖွင့်ချသင့်ပါ။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ရေး အချက်အလက်များ လုံခြုံမှုနှင့် အမည်လျှို့ဝှက်ပိုင်ခွင့်ကို လေးစားသင့်သည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခံထားရသူများ၏ တည်နေရာကို ဖော်ထုတ်ထောက်ပြပါက ရပ်ရွာအတွင်းတွင် မလိုလားအပ်သော အကြောက်လွန်ခြင်း၊ အထိတ်တလန့် ရုတ်ရုတ်သဲသဲများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များသည် ကုသမှုခံယူဆဲလူနာများ သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသူများကို တွေ့ဆုံ မေးမြန်းရန်အတွက် အကြံပြုချက်များဖြစ်သည်။

---

<sup>62</sup> Ibid.

<sup>63</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 8.

- ✓ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာသူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အလေးထား ဆက်ဆံပါ။ မိမိကို ၎င်းတို့၏ ဇာတ်လမ်းအဖြစ်အပျက် များအား လိုလိုလားလား ပြောပြခြင်း ဖြစ်ပါစေ။
- ✓ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာသူများကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းရာတွင် အချိန်နှင့်နေရာကို ၎င်းတို့ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးသူများ အနားတွင်ထားခွင့် လည်း ပေးပါ။
- ✓ ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိပါ။ မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ကို မည်သို့ ဖော်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်း သဘောတူညီ ချက် ရယူပါ။
- ✓ သတင်းဆောင်းပါးရရှိမှုထက် လူသားဆန်မှုကို ပိုအလေးထားပါ။ ထိခိုက်ခံစားရသူများ၏ ကျန်းမာသူခ ရှိခြင်းကို ဦးစားပေးအဖြစ် သတ်မှတ်ပါ။
- ✓ ၎င်းတို့ကို စဉ်းစားလုပ်ဆောင်စရာ အများအပြား အလွန်အကျွံ မပေးပါနှင့်။ ပို၍ခက်ခဲသော မေးခွန်းများမမေးမီ လွယ်ကူသော မေးခွန်းများဖြင့်စတင်ပါ။ ၎င်းတို့နေရာမှဝင်၍ စာနာပါ။ ဂရုတစိုက် သေချာနားထောင်ပါ။<sup>64</sup>

❖ ဘေးဒုက္ခရောက်နေသူများ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲနေသူများ၊ ပုဂ္ဂလ ထိခိုက်နာကျင်မှုနှင့် တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှု ကြုံတွေ့နေသူများကို

---

<sup>64</sup> Miraj Ahmed Chowdhury, " Tips for Journalists Covering COVID-19," *Global Investigative Journalism Network*, published March 10, 2020, <https://gijn.org/2020/03/10/tips-for-journalists-covering-covid-19/>



ချဉ်းကပ်ရာတွင် စာနာနားလည်မှုနှင့် သတိပြုဆင်ခြင်ရမည်။ သို့သော် သတင်းဖော်ပြရာတွင် ဥပဒေကြောင်းရာဖြစ်စဉ်များကို အစီရင်ခံခြင်း ကိစ္စရပ်များ၊ ရာဇဝတ်မှုများကို စုံစမ်း စစ်ဆေးခြင်းနှင့် တရားရုံး သို့မဟုတ် ဥပဒေအရအတည်ဖြစ်သည့် ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပေးနိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ကြိုတင်အဟန့်အတား မဖြစ်စေရ။<sup>65</sup>

❖ အကယ်၍ မတိကျသော၊ အနက်ကောက်လွှဲစေသော၊ ပုံဖျက်ထားသော သတင်းအချက်အလက်များကို မှားယွင်း ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေမိခြင်း၊ ထုတ်လွှင့်မိခြင်းတို့ ရှိပါက အချိန်မဆိုင်းဘဲ ပြင်ဆင်ချက် ထုတ်ပြန်ရမည်။ (သင့်တော်ပါက) ထိုမတိကျမှု ကြောင့် ထိခိုက်နိုင်သော လူ/အဖွဲ့အစည်းများအားလုံးကို ပြန်လည် ဖြေရှင်း တုံ့ပြန်ခွင့်ကို ပေးရမည်။<sup>66</sup>

**(ခ) စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့်ကြောက်စိတ် နှိုးဆွဖြစ်ပေါ်စေခြင်းကို ရှောင်ရှားနည်း**

❖ အများပြည်သူ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကိုအသိအမှတ်ပြုပါ။ လူအများ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းမှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုလျက် လူတို့သည် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ချစ်ခင်သူ

---

<sup>65</sup> Myanmar Press Council (Interim), "Media Code of Conduct," 12.

<sup>66</sup> Myanmar Press Council (Interim), "Media Code of Conduct," 9.

များ၏ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မည်သို့  
ဂရုစိုက်နိုင်ကြောင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း  
သတင်းအချက်အလက်များ တင်ဆက်ပါ။<sup>67</sup>

❖ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုကို နှိုးဆွသော နောက်ခံတေးဂီတများ  
အသုံးပြုခြင်းကိုရှောင်ပါ။<sup>68</sup>

❖ "သေစေနိုင်သော" ရောဂါအဖြစ်ဖော်ပြသော စာသားများကို  
ခေါင်းစည်းပိုင်းတွင် မသုံးပါနှင့်။ မည်သည့် ရောဂါမဆို  
သေစေနိုင်သောရောဂါများပင်ဖြစ်သည်။  
အရေးပေါ်အခြေအနေအသစ်တစ်ခု စတင်ဖြစ်ပေါ်စဉ် တွင်  
ဤအသုံးအနှုန်းသည် လူအချို့ကို ထိတ်လန့်စေနိုင်ပြီး  
မသင့်လျော်သော တုံ့ပြန်မှုများ ဆောင်ရွက်စေနိုင်သည်။<sup>69</sup>

❖ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအကြောင်း တင်ဆက်ရာတွင်  
“သေစေနိုင်သော” စသည့် ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ဆန်သော

---

<sup>67</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 7.

<sup>68</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 4.

<sup>69</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 8.

နာမဝိသေသနများ အသုံးပြုခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။ လက်ဆုပ် လက်ကိုင်ရှိသော အချက်အလက်များကိုသာ ကိုင်စွဲပါ။<sup>70</sup>

❖ မိမိ၏သတင်းဆောင်းပါးထဲမှ ရုပ်ပုံများသည် မြေပြင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသောအရာများကို မှန်ကန်စွာ ပုံဖော်နိုင်သော ရုပ်ပုံများဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းပါ။ ပြင်ပတွင်ဖြစ်ပွားနေသော ခံစားချက်အငွေ့အသက်များကို ဦးစွာ နားလည်ရန်ကြိုးစားပါ။ ထို့နောက် ၎င်းကို မိမိ၏သတင်းတင်ဆက်ချက်တွင် မှန်ကန်စွာ ထည့်သွင်းဖော်ပြပါ။<sup>71</sup> တစ်ဖက်သတ် အယူအစွဲများနှင့် အထိတ်တလန့်ဖြစ်မှုကို ပိုမိုတောက်လောင်စေသော ရုပ်ပုံများကို မသုံးပါနှင့်။<sup>72</sup>

❖ ကလစ်နှိပ်မိအောင် များခေါ်သော ခေါင်းစည်းများနှင့် ကြောက်မက်ဖွယ် ရုပ်ပုံများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ သတင်း များကို ရေးသားဖော်ပြရာတွင် တီထွင်ဖန်တီးမှုရှိပါ။<sup>73</sup> တစ်ချိန်တည်းတွင်

---

<sup>70</sup> Al Tompkins, “How newsrooms can tone down their coronavirus coverage while still reporting responsibly,” *Poynter*, published March 4 2020, <https://www.poynter.org/reporting-editing/2020/how-newsrooms-can-tone-down-their-coronavirus-coverage-while-still-reporting-responsibly/>

<sup>71</sup> Taylor Mulcahey, “Ten Tips for Journalists Covering COVID-19 Around the World,” *International Center for Journalists*, published March 6, 2020, <https://www.icfj.org/news/ten-tips-journalists-covering-covid-19-around-world>

<sup>72</sup> First Draft, “Tips for reporting on Covid-19 and slowing spread misinformation.”

<sup>73</sup> Tompkins, “How newsrooms can tone down their coronavirus coverage while still reporting responsibly.”

စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု နှိုးဆွနိုင်သော အလန့်တကြား စကားအသုံးနှုန်းများ ရှောင်ပါ။<sup>74</sup>

❖ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိမှု၊ သေဆုံးမှုတို့၏ အရေအတွက်များ၏ အခြားတစ်ဖက်ကို ကျော်လွန်သော သတင်းတင်ပြမှု ပြုပါ။ အခြေအနေကို ရှင်းပြပါ။ အချက်အလက်များကို ဇယားများ၊ သရုပ်ဖော်ပုံများနှင့် မြင်သာအောင် ပြပါ။<sup>75</sup> ပြည်သူများကို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပါ။<sup>76</sup>

❖ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖျားနာခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ထူးခြားသောကိုယ်တွေ့သတင်းများ တင်ပြ သောအခါ ထိုပြဿနာ၏ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အခြေအနေ တစ်ရပ်လုံးကို ခြုံငုံတင်ပြသည့် အခင်းအကျင်း ရှင်းလင်းချက် များကိုလည်း ထည့်သွင်းပါ။ ကိန်းဂဏန်း/စာရင်းအင်းဆိုင်ရာ သတင်းများသည် တစ်စုံတစ်ဦး၏ ကိုယ်တွေ့သတင်းများလောက် ကြောက်မက်ဖွယ်မကောင်းသည်ကို သတိချပ်ပါ။<sup>77</sup>

---

<sup>74</sup> Victoria Kwan, Claire Wardle and Madelyn Webb, “Tips for reporting on Covid-19 and slowing the spread of misinformation,” first Draft, published March 10, 2020, <https://firstdraftnews.org/latest/tips-for-reporting-on-covid-19-coronavirus-and-slowing-the-spread-of-misinformation/>

<sup>75</sup> Jervis Manahan, email message, April 27, 2020.

<sup>76</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “Covid-19 An Informative Guide,” 5.

<sup>77</sup> Tompkins, “How newsrooms can tone down their coronavirus coverage while still reporting responsibly.”

❖ အရေးကြီးသော အငြင်းပွားမှုများအကြောင်း သတင်းတင်ဆက်ပါ။ သို့သော် စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲပြီးသား ကပ်ရောဂါအခြေအနေတွင် ရုတ်ရုတ်သဲသဲထပ်ဖြစ်အောင် ပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိမိသည် အခြေအနေတစ်ရပ်လုံး၏ ကဏ္ဍအားလုံးနှင့် မျက်နှာစာအားလုံးနှင့် ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဗဟုသုတ အရင်းအမြစ် တစ်ရပ် ဖြစ်လာအောင် လေ့လာပါ။ အကျပ်အတည်းကို ပုံကြီးမချဲ့ပါနှင့်။ ၎င်းကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း လက်တွေ့ကျသော အကြံဉာဏ်များ ပရိသတ်ကိုပေးပါ။ အချက်အလက်များကို ပုံဖျက်တင်ပြခြင်း မပြုရ။ သက်သေ အထောက်အထား အခြေပြု သတင်းအချက်အလက်ပေးသော အသံများကို နားထောင်ပါ။<sup>78</sup>

❖ အကျပ်အတည်းကာလအတွင်း လူအများ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းမှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့အနေနှင့် အချက်အလက်များနှင့် အကြံပြုချက်များ တွေ့ရှိသိမြင်ရန် အရေးကြီးသည်။ ဥပမာ- ကုန်စုံဆိုင်များမှ ပစ္စည်းများ အပြောင်ရှင်းအောင် ဝယ်ကြသော လူများအကြောင်း သတင်းရေးသည့်အခါ ဤသို့ ဝယ်လှောင်ရန် မလိုအပ်ကြောင်း၊ မှန်ကန်သော ဝယ်ယူမှုပြုရန် မည်သည့်အချိန် မည်သည့် နေရာတွင် မည်သို့ဝယ်ရမည် ဟူသော အကြံပြုချက်များ

---

<sup>78</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 8.

ထည့်သွင်းရေးသားပါ။<sup>79</sup> ကိုဗစ်-၁၉ကို ကာကွယ်ခြင်းကို ရှင်းပြနိုင်မည့် သတင်းတင်ဆက်ချက်များကိုလည်း ရေးနိုင် ပါသည်။<sup>80</sup>

**(ဂ) ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါပေါ်မူတည်ပြီး ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုမှုများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ သက်ဆိုးရှည်စေမှုကို ရှောင်ရှားနည်းများ**

- ❖ လူနာများ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လုံခြုံမှုကို လေးစားပါ။ ၎င်းတို့ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ဖော်ထုတ်နိုင်မည့် အထောက်အထားကို ထုတ်ဖော်ခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ သဘောတူခွင့်ပြုချက်မရဘဲ အခြားသူ များအား ပေးခြင်း မပြုရပါ။<sup>81</sup>
- ❖ မိမိ၏သတင်းဆောင်းပါးတွင်ပါသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာလုံခြုံခွင့်နှင့် လျှို့ဝှက်ထားပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ဖွင့်ချမိပါက၊ ၎င်းတို့သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ခံရနိုင်သည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါရှိသူများထံမှ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဓာတ်ပုံများ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုများကို

---

<sup>79</sup> Ezra Del Rosario, “Do's and don'ts of reporting on COVID-19 — from a non-science background,” International Journalists’ Network, published March 20, 2020, <https://ijn.net.org/en/story/dos-and-donts-reporting-covid-19---non-science-background>

<sup>80</sup> Tompkins, “How newsrooms can tone down their coronavirus coverage while still reporting responsibly.”

<sup>81</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 4.

ပြသမည်ဖြစ်ပါက ဖော်ပြခွင့်ပြုကြောင်း စာဖြင့်ရေးသားခွင့်ပြုချက် တတ်နိုင်သမျှ မပျက်မကွက် ရယူပါ။<sup>82</sup> အများပြည်သူ အကျိုးစီးပွားအတွက် ဖြစ်သည်ဟု အထင်အရှားပြနိုင်လျှင် လူတစ်ဦးချင်းနှင့် မိသားစုများ၏ ပုဂ္ဂလိကဘဝဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ယင်းတို့၏သဘောတူညီချက် မပါဘဲ ရေးသားဖော်ပြခြင်း သို့မဟုတ် ထုတ်လွှင့်ခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။<sup>83</sup>

- ❖ ကြောက်ရွံ့မှုကိုလှုံ့ဆော်ပေးသော သို့မဟုတ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ဖြစ်စေသော ဓာတ်ပုံများ သို့မဟုတ် ဗွီဒီယိုများ အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ပါ။ ဥပမာ- မျက်နှာဖုံးများဝတ်ဆင်ထားသူများကိုသာပြခြင်း၊ အာဖရိကရှိ အီဘိုလာ ကပ်ဘေးတွင် တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ်ရေးကိရိယာများ ဝတ်ထားသော ကျန်းမာရေးလုပ်သား များ၏ ဓာတ်ပုံများကို ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် မသက်ဆိုင်ဘဲပြခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။<sup>84</sup>
- ❖ လူပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် ကိုယ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့်ရှိမည်ဟု ကြောင်းကျိုးညီညွတ်စွာ မျှော်လင့်နိုင်သော နေရာ များတွင် လူပုဂ္ဂိုလ်များအား ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက် တောင်းခံခြင်းမပြုဘဲ အသံ၊

---

<sup>82</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 10.

<sup>83</sup> Myanmar Press Council (Interim), “*Media Code of Conduct*,” 12.

<sup>84</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 4.

ဗီဒီယိုမှတ်တမ်းတင်ခြင်းနှင့် ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း မပြုရပါ။ သို့ရာတွင် အများပြည်သူအကျိုးစီးပွားအတွက် ဖြစ်ပါက ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက် တောင်းခံရန် လက်တွေ့တွင်မဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေများ (ဥပမာ - လူအုပ်ကြားထဲ) တွင် ခွင့်ပြုချက် မတောင်းဘဲ မှတ်တမ်းတင်နိုင်သည်။ ထိုရုပ်ပုံများကို အကြောင်းအရာတစ်ရပ် ညွှန်းဆိုရန်အတွက် အသုံးပြုသောအခါတွင် ထင်ရှားသူများကို ၎င်းတို့၏ဂုဏ်သရေထိခိုက်စေမည့် အကြောင်းအရာများနှင့် ယှဉ်တွဲ ဖော်ပြခြင်းကို သတိပြုဆင်ခြင်ရမည်။ (ဥပမာ - ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုနှင့် အစွန်းရောက် နိုင်ငံရေး အယူအဆဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ စသည်)<sup>85</sup>

- ❖ လူနာအမှတ်သည် (တိုင်းပြည်တွင် ပထမဆုံးကူးစက်ခံရပြီး ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်ဖြန့်ဝေမိသူ)အပေါ် အာရုံစူးစိုက်သတင်း လိုက်ခြင်းနှင့် ရောဂါပြန့်ပွားမှုမှာ ထိုသူ၏အပြုအမူကြောင့် ထိုသူတွင် တာဝန်ရှိသည်ဟု ဆိုလိုရင်းထွက်စေသော တင်ပြချက်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့သော သတင်းတင်ဆက်မှုက ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုကို တွန်းအားပေးသည်။
- ❖ မိမိကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာခြင်း မရှိစေရေး မူကျင့်သုံးပါ။ မိမိ၏သတင်းအချက်အလက် မှန်ကန်အောင် စစ်ဆေးရုံဖြင့် မလုံလောက်ပါ။ မိမိ၏ သတင်းအစီရင်ခံမှုကို မည်သို့အဓိပ္ပာယ်

---

<sup>85</sup> Myanmar Press Council (Interim), "Media Code of Conduct," 12.



ကောက်ယူသွားနိုင်ကြောင်း စဉ်းစားပါ။ မိမိသတင်းပါ အချက်အလက်များသည် ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း များကို လောင်စာ ဖြည့်နိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိ စဉ်းစားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာ ပျံ့နှံ့မှုနှင့် လူအုပ်စုတစ်စုတို့ကို အမြဲအတူတူ ဖော်ပြခြင်းအားဖြင့် ချိတ်ဆက်ပုံဖော်ခြင်း ရှိ/မရှိ စဉ်းစားခြင်းဖြစ်သည်။ စာနာပါ။ အကင်းပါး သိတတ်မှု ရှိပါ။ ထိခိုက်ခံစားရသူ တစ်စုံတစ်ဦး၏လိုအပ်ချက်များသည် သတင်းယူ မေးမြန်းသူ၏ လိုအပ်ချက်ထက်အမြဲတမ်း ပို၍အရေးကြီးသည်။<sup>86</sup>

- ❖ တစ်စုံတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ၊ လူအုပ်စုတစ်စုကိုဖြစ်စေ ကဲ့ရဲ့ အပြစ်ဆိုခြင်းကိုရှောင်ပါ။ တစ်ဖက်သတ် တံဆိပ် ကပ်ခြင်း၊ အယူအစွဲများဖြင့် ဖော်ပြခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများကို ယေဘုယျအားဖြင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ အထူးသဖြင့် ရောဂါကူးစက်ခံရသူနှင့် ၎င်းတို့၏ချစ်ခင်ရသူများအပေါ် ဆက်ဆံပုံကို အထူးသတိထားသင့်သည်။ ထိုသို့ခွဲခြားဆက်ဆံမှု များရှိလျှင် လူအများကို ထိခိုက်စေသည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုကို ရှောင်ရှားရန် ၎င်းတို့က ရောဂါကိုဖုံးကွယ်ရန် ကြိုးစား လာသောကြောင့် ကုသပျောက်ကင်းနိုင်မှုနှင့် ဝေးကွာအောင်

---

<sup>86</sup> Genevieve Hutchinson, "Our top 10 tips for media in the COVID-19 Info-demic," BBC Media Action, published March 5, 2020, <https://www.bbc.co.uk/blogs/bbcmmediaaction/entries/1f096f1c-88d1-4084-9806-ae5125b983fc>

တွန်းပို့မိခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါရှိသူများအပေါ် စာနာမှုပြခြင်းအားဖြင့် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပါ။<sup>87</sup>

- ❖ တစ်ဖက်သတ်အယူအစွဲများကို အားမပေးမိစေရန်၊ မရည်ရွယ်သော်လည်း လူမျိုးရေးခွဲခြားသည့် အဓိပ္ပာယ်များ ကောက်ယူနိုင်မည့် အဓိပ္ပာယ်များမပါစေရန် သတိပြုပါ။ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သော ကာလများတွင် လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုနှင့် သူစိမ်းအကြောက်လွန်မှု ပြန့်ပွားတတ်သည့် သမိုင်းအစဉ်အလာကို တွေ့ရှိရပြီး ကိုဗစ်-၁၉ တွင်လည်း ထိုနည်းနှင့်နှင်ပင် ဖြစ်မည်။<sup>88</sup>
- ❖ သိပ္ပံနည်းကျတွေ့ရှိချက်များအပေါ် အခြေမခံပါက၊ "သတင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်အမြင်များ" ကို ရေးသားဖော်ပြခြင်းသည် လှောင်ပြောင်ရှုတ်ချဖွယ်ဖြစ်စေ၊ ယုံကြည်စိတ်ချဖွယ် မရှိခြင်းဖြစ်စေ ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။<sup>89</sup>
- ❖ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများသော အုပ်စုများကိုသာ အာရုံစိုက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကြောင့် အသက်အရွယ်မရွေး အန္တရာယ်ဖြစ်ခဲ့ပြီး၊ ခံစားခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည်။ အချို့သော အသက်အရွယ်အုပ်စုများကိုသာ အာရုံစိုက်၍ သတင်း

---

<sup>87</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), "Covid-19 An Informative Guide," 7.

<sup>88</sup> Mulcahey, "Ten Tips for Journalists Covering COVID-19 Around the World."

<sup>89</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), "Covid-19 An Informative Guide," 9.

တင်ဆက်ခြင်းကြောင့် အဆိုပါအုပ်စုတွင်မပါသော အခြားသူများသည် ပေါ့လျော့လာပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သောအစီအမံများကို လျစ်လျူရှုရန် အားပေးရာကျပါသည်။<sup>90</sup>

❖ မိမိ၏စကားလုံးများကို ဂရုတစိုက်ရွေးချယ်ပါ။ စကားလုံးအချို့တွင် အပျက်သဘောဆောင်သော ဆင့်ပွား/ သွယ်ဝိုက် အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်နိုင်ပြီး ရောဂါရှိသူများနှင့် ၎င်းတို့မိသားစု၊ ရပ်ရွာများအပေါ် ခွဲခြားနှိမ့်ချသည့် သဘောထားများ ပေါ်လာအောင် လောင်စာပေးနိုင်ပါသည်။ WHO, UNICEF နှင့် ကြက်ခြေနီမှ ပြုစုထားသော “ကိုဗစ်-၁၉နှင့် ဆက်စပ်သော လူမှုရေးရာကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခြင်း” ဟူသည့် လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် “ကေ့စ်”၊ “လူနာ” စသည့် စကားလုံးတို့အစား “ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါခံစားရသူများ” ဟု ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲရန် အကြံပြုထားပါသည်။ “ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြန့်နေသောသူများ” ဟူသည့် စကားလုံးထက် “ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံနေရသူများ” ဟု ရည်ညွှန်းခြင်းသည် ပို၍ကောင်းသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများနှင့် ကုသမှုများ၏ ထိရောက်မှုကို အလေးပေးသော အပြုသဘောဆောင်သည့် စကားလုံးအသုံးအနှုန်းများကို သုံးစွဲသင့်ပါသည်။<sup>91</sup>

---

<sup>90</sup> Ibid.

<sup>91</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 8.

- ❖ "ဂူဟန် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်" ကဲ့သို့သော အရပ်ခေါ်အမည်များထက် ရောဂါ၏ မှန်ကန်သောအမည်များ ဖြစ်သည့် ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) နှင့် (SARS-CoV-2) ဗိုင်းရပ်စ်တို့ကို တိကျစွာ ညွှန်းဆို အသုံးပြုပါ။ ကပ်ရောဂါတစ်ခု၏ အမည်ကို နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ အမည်ပေးခြင်းသည် ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုမှုများ ဖြစ်ပွားစေပြီး ကုန်သွယ်ရေးနှင့် စီးပွားရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။<sup>92</sup>
- ❖ ရောဂါကူးစက်ခံထားရသောလူများအပေါ် ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုမှုကို တားဆီးတန်ပြန်သော သတင်းစကားများကို ဖြန့်ဝေပါ။<sup>93</sup>
- ❖ ဖျားနာသောကြောင့် အိမ်တွင်နေသူများကို စောင့်ရှောက်ပေးနေသူ များအား အသိအမှတ်ပြုပါ။ လူအများစုသည် နာမကျန်း ဖြစ်စဉ်အတွင်း နေအိမ်တွင် အသွားအလာကန့်သတ် နေထိုင်ရပြီး ပြန်လည်ကျန်းမာလာကြမည် ဖြစ်သည်။ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများသည် ၎င်းတို့၏ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် အဓိက အရေးပါသူများဖြစ်သည်။<sup>94</sup>

---

<sup>92</sup> Ibid.

<sup>93</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), "Covid-19 An Informative Guide," 4.

<sup>94</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), "Covid-19 An Informative Guide," 10.

❖ မိမိ၏ သတင်းများကြောင့် မည်သည့်သက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်သည်ကို စဉ်းစားပါ။ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုမှုများကို အားမပေးမိပါစေနှင့်။ လူအများအနေနှင့် ရောဂါအကြောင်း၊ ရောဂါနောက်ဆက်တွဲ များအကြောင်းကို ပွင့်လင်းစွာ အပြုသဘောဆောင်စွာ ဆွေးနွေးနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ် ပေါ်လာအောင် ပံ့ပိုးတည်ဆောက်ပါ။<sup>95</sup>

**(ဃ) သတင်းအမှားများ မတော်တဆပြန့်နှံ့စေခြင်းကို ရှောင်ရှားနည်းများနှင့် အများပြည်သူများအကြား လုပ်ကြံသတင်း/ သတင်း အမှားများ၊ ကောလာဟလများ၊ လီဆယ်သတင်းများကို တန်ပြန်တိုက်ဖျက်ရန် နည်းလမ်းများ**

- ❖ ခိုင်လုံသော၊ အဖြစ်မှန်အပေါ် အခြေခံသော သတင်း အချက်အလက်ကို ဖြန့်ဝေပါ။ သတင်းအချက်အလက်၏ မှန်ကန်မှုကို စိစစ်အတည်ပြုပါ။<sup>96</sup>
- ❖ ဂုဏ်သတင်းကောင်းရှိပြီး တရားဝင်ဖြစ်သော သတင်းရင်းမြစ်ကိုသာ သုံးပါ။ သတင်းမှားများ၊ ကောလာဟလများနှင့် ပူးပေါင်းကြံစည်မှုသီအိုရီများစွာ ပျံ့ပွားတည်ရှိနေသည့် အခြေအနေတွင်

---

<sup>95</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 7.

<sup>96</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 7.

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အစရှိသည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ရင်းမြစ်များကို ကိုးကားရန် မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ပိုင်ထင်မြင်ချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆို နေသော ကျွမ်းကျင်သူမဟုတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။<sup>97</sup>

❖ စာဖတ်သူများကို သတင်းအချက်အလက်၏ တရားဝင် သတင်းရင်းမြစ်များထံ ညွှန်ပြပါ။ (မှန်ကန်မှုရှိ/မရှိ မိမိကိုယ်တိုင် အထောက်အထား ရှာဖွေအတည်ပြုပြီးသော) ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များအပေါ် စာဖတ်သူများ၏ ယုံကြည်မှုရှိလာအောင် တည်ဆောက်ပါ။ ထိုအခါ နောင်လိုအပ်မည့် အကိုးအကားများအတွက် မည်သူ့ထံတွင် ရှာဖွေမေးမြန်းရမည်ကို မိမိပရိသတ်က သိလာမည် ဖြစ်သည်။<sup>98</sup>

❖ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည်ကိုသိထားပြီး မည်သည်တို့ကို မသိသေးကြောင်း လက်ရှိတွင် အကောင်းဆုံး ရရှိထားသည့် သက်သေသာဓကများအပေါ် အခြေခံပြီး ရှင်းလင်းပြတ်သားသော သတင်းအချက်အလက် များကို တင်ဆက်ပါ။ ၎င်းက သတင်းမှားများကို တန်ပြန်တိုက်ဖျက်ရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိပါ။ အတည်ပြု

---

<sup>97</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 9.

<sup>98</sup> First Draft, “Tips for reporting on Covid-19 and slowing spread misinformation.”

သိရှိပြီးသည့်အရာ၊ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည့်အရာ၊  
မသိသေးကြောင်း ကြေညာထားသည့်အရာနှင့် မှန်းဆချက်များ  
စသည်တို့ကို ခွဲခြားပြီး၊ ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိရှိ တင်ဆက်ပါ။<sup>99</sup>

- ❖ အထင်မှားအမြင်မှားများကို သတင်းအချက်အလက်အမှန်များဖြင့်  
ချေဖျက်ပါ။ အထင်မှားအမြင်မှားများ အဘယ်ကြောင့်  
ပျံ့နှံ့သွားကြောင်းရှင်းပြပါ။<sup>100</sup>
- ❖ ကောလာဟလများဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် မှားယွင်းသော/ အတည်မပြုရ  
သေးသော သတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဝေခြင်းမှ  
ရှောင်ကြဉ်ပါ။<sup>101</sup>
- ❖ ကောလာဟလများနှင့် သံသယဖြစ်ဖွယ် သတင်းအချက်အလက်  
များကို စုံစမ်းစစ်ဆေးပါ။ ကောလာဟလ များနှင့်ပတ်သက်လျှင်  
၎င်းတို့ကို မျက်စိမှိတ်ငြင်းဆိုခြင်းမပြုဘဲ၊ ထပ်ဆင့်ဖြန့်ဝေခြင်း  
မပြုဘဲ ၎င်းတို့ မည်မျှ ဆိုးရွားအားကောင်းနေပြီဖြစ်ကြောင်း၊  
ရင်းမြစ် ဘယ်ကလာကြောင်းနှင့် မည်မျှကျယ်ပြန့်စွာ

---

<sup>99</sup> Anita Makri, “Don’t just debunk misinformation: 4 tips for navigating the COVID-19 Infodemic,” International Journalists’ Network, published April 2, 2020, <https://ijnet.org/en/story/don%E2%80%99t-just-debunk-misinformation-4-tips-navigating-covid-19-infodemic>

<sup>100</sup> Makri, “Don’t just debunk misinformation: 4 tips for navigating the COVID-19 Infodemic.”

<sup>101</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 4.

ပျံ့နှံ့နေကြောင်း အကဲဖြတ်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မပျံ့နှံ့သေးသော ကောလာဟလကို ငြင်းပယ်လိုက်မှ မလိုအပ်ဘဲ ကျော်စောပျံ့နှံ့သွားခြင်း ဖြစ်စေသည်။ ကောလာဟလသည် အသေးအဖွဲ့ဖြစ်ပါက ၎င်းကိုလျစ်လျူရှုပါ။ သို့မဟုတ် မူရင်းကောလာဟလကိုမဖော်ပြဘဲ တန်ပြန်နိုင်သည့် မှန်ကန်သော အချက်အလက်များကိုသာ ဖြန့်ဝေပေးပါ။<sup>102</sup>

❖ အကယ်၍ ကောလာဟလသည် သီးသန့်အုပ်စုငယ်များ အတွင်းတွင်သာ ပျံ့နှံ့ခြင်း၊ အများဂရုစိုက်သောအရာ ဖြစ်နေခြင်း တို့တွေ့ပါက မိမိဖြေရှင်းမှ အများအာရုံစိုက် လာ၍ ပျံ့နှံ့သွားခြင်းမဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကောလာဟလကို အုပ်စိုးနိုင်ခြင်း မရှိတော့သော လှည့်ပြောင်းခြေသို့ ရောက်သွားခြင်း ရှိ/မရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများက ကူညီနိုင်ပါသည်။

၁) ကောလာဟလကို လူအများ အာရုံစိုက်ဆွေးနွေးပြောဆိုမှု မည်မျှ ဖြစ်ပွားခဲ့သလဲ။ ထိုဖြစ်ပွားခဲ့သော ပမာဏနှင့် အခြားအကြောင်းအရာများအပေါ် အာရုံစိုက်မှုတို့ နှိုင်းယှဉ် သောအခါ အချိုးအစား မည်မျှကွာသနည်း။

၂) ကောလာဟလနှင့်ပတ်သက်သော ဆွေးနွေးမှုသည် အွန်လိုင်းတွင် အုပ်စုတစ်စုတည်း အတွင်းတွင်သာ ဖြစ်နေပါသလား။

---

<sup>102</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 9.



၃) ကောလာဟလများသည် မီဒီယာလမ်းကြောင်း တစ်ခုထက်ပို၍ ပျံ့နှံ့သွားပြီလား။

၄) သြဇာလွှမ်းသူ တစ်ဦးဦးကဖြစ်စေ၊ အတည်ပြုပြီး (အပြာရောင် အမှတ်ခြစ်ရထားသော) အကောင့်ပိုင်ရှင် တစ်ဦးဦးကဖြစ်စေ ဤကောလာဟလကိုမျှဝေခဲ့သလား။

၅) အကြီးစားသတင်းမီဒီယာများက ဤကောလာဟလ အကြောင်း သတင်းတင်ဆက်မှု ပြုခဲ့ပါ သလား။<sup>103</sup>

❖ ကုသမှုအကြောင်း သတင်းရေးသား ဖော်ပြသည့်အခါ ယုံတမ်းစကားများနှင့် အရပ်ပြောကုထုံးများကို ထည့်သွင်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိမိ၏ သတင်းတင်ဆက်မှုအတွက် သိပ္ပံနည်းကျသော၊ သက်သေအထောက် အထားအခြေပြုသော ရင်းမြစ်များထံမှ သတင်းအချက်အလက်များသာသုံးပါ။<sup>104</sup>

❖ မိမိရေးသောခေါင်းစည်းများကို သတိထားပါ။ အထူးသဖြင့် အကျပ်အတည်းကာလအတွင်း စာဖတ်သူများကို မိမိ၏ ခေါင်းစည်းဖြင့် လှည့်ဖြားမှု မဖြစ်စေရပါ။ သတင်းအချက်အလက် ပမာဏ အမြောက်အများ ပေါ်ထွက်နေခြင်း၊ လူမှုမီဒီယာများ၏ အရှိန်နှုန်းမြန်လွန်းခြင်းတို့ကြောင့် ပရိသတ်သည် သတင်းရွေးချယ် ဖတ်သည့်အခါ ခေါင်းစည်းကိုသာ ကြည့်ကြတော့သည်။

---

<sup>103</sup> First Draft, “Tips for reporting on Covid-19 and slowing spread misinformation.”

<sup>104</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “Covid-19 An Informative Guide,” 9.

မိမိရေးသောခေါင်းစဉ်များသည် အလန့်တကြား ခေါင်းစဉ်မျိုး မဟုတ်ဘဲ အခြေအနေကို အရှိအတိုင်းဖော်ပြသော စာသားများ ဖြစ်အောင် ရေးသားရပါမည်။<sup>105</sup>

- ❖ မိမိသတင်း တင်ဆက်မှုအတွက် အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ အထောက်အကူများ ထည့်သွင်းဖော်ပြပါ။ သတင်း အချက်အလက်ကို ရုပ်ပုံနှင့်သရုပ်ဖော်သော အင်ဖိုဂရပ်ဖစ်များနှင့် အခြားဒီဇိုင်းရုပ်ပုံများသည် ရှုပ်ထွေးသော အကြောင်းအရာများကို ရိုးရှင်းစေခြင်းအားဖြင့် ပရိသတ်နားလည်မှု တိုးတက်အောင် ကူညီနိုင်ပါသည်။
- ❖ အကယ်၍ ဓါတ်ပုံများအသုံးပြုပါက မိမိရွေးချယ်လိုက်သည့် ပုံများကို သတိထားပါ။ စာမဖတ်ဘဲ ပုံသက်သက်ကြည့်မိသော ပရိသတ်အပေါ် ထိုပုံများက မည်သည့်သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ကြောင်း အမြဲတမ်း စဉ်းစားပါ။<sup>106</sup>
- ❖ စာဖတ်သူများကို လိုက်လံဆောင်ရွက်နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက် အကြံပြုမှုများ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ပေးပါ။ မသေချာ မရောရာမှုများက လူကိုမသက်မသာဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် အတည်ပေါက်ယုံလောက်အောင် တင်ဆက်ထားသော သတင်းမှား

---

<sup>105</sup> Mulcahey, “Ten Tips for Journalists Covering COVID-19 Around the World.”  
<sup>106</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 9.

တို့ကြောင့် ထိခိုက်နိုင်ခြေ ပို၍ရှိလာကြပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ခိုင်မာတိကျသော သတင်းအချက်အလက်များသည် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ ၎င်းတို့ကို သိရလျှင် စာဖတ်သူများသည် လက်ဆုပ်လက်ကိုင် တစ်စုံတစ်ရာရှိနေသောကြောင့် စိတ်အေးမှု အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ ရသောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။<sup>107</sup>

**၅။ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ သတင်းရေးသားတင်ဆက် နေသော သတင်းသမားများ အတွက် အကြံပြုထားသော အကြောင်းအရာများ**

- ❖ တစ်ကိုယ်ရေနှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအလိုက် ကာကွယ်ရေး အစီအမံများကိုအားပေးပါ။<sup>108</sup>
- ❖ တစ်ကိုယ်တည်းအသွားအလာကန့်သတ်နေထိုင်စဉ်၊ လူမှုရေးပိုင်း/ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်း သတ်မှတ်အကွာအဝေးတွင် နေထိုင်ရစဉ်၊ အဝင်အထွက် ပိတ်ဆို့ကာကွယ်ခြင်း ကာလအတွင်း လုပ်ဆောင်ဖွယ်များကိုအကြံပြုပါ။<sup>109</sup>

<sup>107</sup> First Draft, “Tips for reporting on Covid-19 and slowing spread misinformation.”

<sup>108</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “Covid-19 An Informative Guide,” 5.

<sup>109</sup> Ibid.

- ❖ စည်းလုံးညီညွတ်မှုနှင့် စိတ်စေတနာကောင်းရှိမှုဆိုင်ရာ သတင်း ဇာတ်လမ်းများကို မြှင့်တင်ပါ။<sup>110</sup>
- ❖ ရှုပ်ထွေးသော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး သဘောတရားများကို အများပြည်သူ နားလည်နိုင်သည့်နည်းဖြင့် ရှင်းပြပါ။<sup>111</sup>
- ❖ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို မီးမောင်းထိုးပြပါ။<sup>112</sup>
- ❖ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသစောင့်ရှောက်မှုအကူအညီကို မည်သည့် နေရာတွင် မည်သည့်အချိန် ရယူရမည် ဖြစ်ကြောင်း မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပါ။<sup>113</sup>
- ❖ ကာကွယ်ဆေးအသစ်များ၊ ကုသမှုများနှင့်စပ်လျဉ်းသော တိုးတက်မှုအကြောင်း သတင်းပေးပါ။<sup>114</sup>
- ❖ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ အမြင့်ဆုံးနှင့် ကူးစက်နိုင်သည့် လူအုပ်စုများအတွက် အကြံဉာဏ်ပေးပါ။<sup>115</sup>

---

<sup>110</sup> Ibid.  
<sup>111</sup> Ibid.  
<sup>112</sup> Ibid.  
<sup>113</sup> Ibid.  
<sup>114</sup> Ibid.  
<sup>115</sup> Ibid.

- ❖ အခြေခံကြိုတင်ကာကွယ်မှု အစီအမံများ၊ ကိုဗစ်-၁၉၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ကုသစောင့်ရှောက်မှုကို မည်သည့် အချိန်တွင် မည်သို့ရယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း စူးစိုက်တင်ဆက်ပါ။<sup>116</sup>
  
- ❖ သတင်းကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ တင်ဆက်ပါ။ အရေအတွက် ပမာဏများသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေသောကြောင့် ဒေသတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အချိန်မတူပါက ကိန်းဂဏန်းများ နေ့စွဲနှင့် အချိန်အလိုက် လွဲနေခြင်း ရှိနိုင်သည်။ ကူးစက်ရောဂါသည် အချိန်နှင့်အမျှ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲလာလိမ့်မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းကို ကိုင်တွယ်ရန် နည်းလမ်းများနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ သည်လည်း ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ နောက်ဆုံးသတင်း ရရှိသည့် အရေအတွက်များနှင့် ဆောင်ရွက်ထားချက်များကို ရှာဖွေပြီး တင်ပြပါ။ အဘယ့်ကြောင့် ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ထားကြောင်း ရှင်းပါ။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အကြံပြုချက်များကို အမြဲတမ်း ထည့်သွင်းပါ။<sup>117</sup>
  
- ❖ ကာကွယ်ရေးအစီအမံများကို အလေးပေးဖော်ပြပါ။ ကူးစက်ရောဂါ ကာလကြာလာသည်နှင့်အမျှ လူအများအပြားသည် မိမိ၏သတင်း တင်ဆက်မှုကို လိုက်လံစောင့်ကြည့်လာပြီး၊ အချို့သောကာကွယ်မှု

---

<sup>116</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 7.

<sup>117</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 8.

အစီအမံများနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကိုတတ်နိုင်သမျှ အချိန်တိုင်းတွင်သတိပေးပါ။ အထပ်ထပ် အခါခါ ပြောရာကျသည်ဟု ယူဆခံရနိုင်သော်လည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရေးသားဖော်ပြပါ။<sup>118</sup>

❖ အချက်အလက်များ၏ ရှေ့နောက်အဆက်အစပ် အခင်းအကျင်း များကို ရှင်းပြပါ။ ပြည်သူလူထုအများစုက ဗိုင်းရပ်စ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မည်သို့ဖြစ်ပွားကူးစက်ကြောင်း၊ ကာကွယ်ဆေး များ မည်သို့ထုတ်လုပ်ကြောင်း၊ ကိုယ်ခံအားစနစ် မည်သို့ အလုပ်လုပ်ကြောင်း မသိကြပါ။ ဤကာလမျိုးတွင်သာ လူအများက နားထောင်လိုစိတ် သင်ယူလေ့လာလိုစိတ် ပိုရှိကြပါသည်။<sup>119</sup>

❖ မသန်စွမ်းသူများအပါအဝင် လူအုပ်စုအမျိုးမျိုးအတွက် အသုံးဝင်သော အကြံဉာဏ်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ ပေးခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် အခြေအနေအမျိုးမျိုးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မှု ရှိလာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် အိမ်တွင်အသွားအလာကန့်သတ်ရန် လိုအပ်လာမည့် အခြေအနေများအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရန် နေအိမ်တွင်

---

<sup>118</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 7.

<sup>119</sup> Ibid.

နှစ်ပတ်စာအစားအသောက်နှင့် သုံးနေကျဆေးဝါးများကို လက်ဝယ်ဆောင်ထားခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။<sup>120</sup>

❖ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်းနှင့် လူမှုအောင်မြင်မှုများအကြောင်း သတင်းဇာတ်လမ်းများ ပြောပါ။ ဗိုင်းရပ်စ် ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန် လုပ်ဆောင်နေသူများ၊ ထိခိုက်လွယ်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဥပမာ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို လိုအပ်သည်များ ကူညီဝယ်ယူ ပေးခြင်းစသည်ဖြင့် ကူညီနေသူများဟူ၍ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားထက် သာတူညီမျှ အများအကျိုးစီးပွားအတွက် အတူတကွ လုပ်ဆောင်နေသော လူများ၏ဇာတ်လမ်းများကို ဖော်ပြခြင်းသည် မျှော်လင့်ချက်များ၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုများကို ဆောင်ကြဉ်းပေး နိုင်ပြီး လူတို့အားဆက်လက်ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရန် အားပေးနိုင်သည်။<sup>121</sup>

❖ ဇာတ်လမ်းအကြောင်းအရာများအတွက် လူမှုမီဒီယာကို စောင့်ကြည့်ပါ။ သတ်မှတ်အကွာအဝေး နေထိုင် သွားလာရချိန်နှင့် အသွားအလာပိတ်ဆို့ခြင်းခံရချိန်များတွင် လူမှုမီဒီယာသည် အတွေးကွန့်မြူးဖွယ်၊ အားတက်ဖွယ် ဇာတ်လမ်းအကြောင်းအရာ များကို ရှာဖွေရန်နေရာကောင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်အား တက်ကြွဖွယ်ကောင်းသော အကြောင်းအရာများ၊ ဇာတ်လမ်း

---

<sup>120</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 8.

<sup>121</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 9.

များကို ဖော်ထုတ်ဖြန့်ဝေပြီး မိမိကိုယ်တိုင် အကြောင်းကိုလည်း မျှဝေပါ။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့ကိုမဝေမျှမီ ၎င်းတို့၏စစ်မှန်မှုကို စစ်ဆေးပါ။<sup>122</sup>

❖ သတင်းတစ်စုံတစ်ရာကို စိတ်လှုပ်ရှားစရာမကောင်းဟု သတ်မှတ်ပြီး လျစ်လျူမရှုပါနှင့်။ ဥပမာ လက်ဆေးခြင်းအကြောင်း သတင်းဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို တစ်မျက်နှာလုံးပြည့်အောင် ဖော်ပြခြင်းသည်လည်း ဆီလျော်ကောင်းမွန်ပါသည်။ ပရိသတ်၏ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် အာရုံစူးစိုက် ကြိုးစားပါ။ လူအများ၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် ၎င်းတို့ရှာဖွေနေသည့် သတင်းအချက်အလက်အမျိုးအစားများကို ပိုမို နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီး ၎င်းတို့အတွက် အဖြေများရှာဖွေပေးပါ။<sup>123</sup>

❖ အရေးကိစ္စများ အရှိန်လျော့ပျက်ပြယ်သွားလျှင်သော်မှ မိမိအလုပ် မပြီးသေးပါ။ နိုင်ငံရေးသမားများနှင့် ကျန်းမာရေးတာဝန်ရှိသူများ အကျပ်အတည်းကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြောင်း လေ့လာပါ။ သင်ခန်းစာယူစရာအချက်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ လွန်မြောက်ကျန်ရစ်သူများသည် ကူးစက်ရောဂါကြောင့် ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခံနေရသေးခြင်း ရှိ/မရှိ ဖော်ထုတ်ပါ။ “ပုံမှန်အခြေအနေ”သို့ ပြန်ရောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ

---

<sup>122</sup> PAHO and WHO (Regional Offices for the Americas), “*Covid-19 An Informative Guide*,” 10.

<sup>123</sup> Mulcahey, “Ten Tips for Journalists Covering COVID-19 Around the World.”



မည်သည့်ပုံစံမျိုးဖြစ်ကြောင်း ရှာဖွေလေ့လာပါ။ ထိုသတင်းကို စိုက်လိုက်မတ်တတ် ဖော်ပြတင်ဆက်ပါ။<sup>124</sup>

- ❖ “လျစ်လျူရှုခံထားရတဲ့ ဘယ်လိုလူအုပ်စုတွေကို ကိုယ်အလေးထား ဂရုစိုက်သလဲ” ဟူသည့် မေးခွန်းကို မိမိကိုယ်မိမိမေးခြင်းဖြင့် သတင်းဇာတ်လမ်းအသစ်များ ရှာဖွေပါ။<sup>125</sup>
- ❖ ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့်ကာလအတွင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရာတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် အစီအမံများ၏ ပွင့်လင်းမြင်သာမှု၊ စုစည်းခိုင်မာမှုနှင့် တာဝန်ခံမှုတို့ကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ရန် မီဒီယာနှင့် ပြည်သူ့အခြေပြုစောင့်ကြည့်မှုယန္တရားများက အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်သည်။ စုံစမ်းထောက်လှမ်းပြီး သတင်းရေးသားဖော်ပြနိုင်သည့် အကြောင်းအရာများအနက် အချို့မှာ ဝယ်ယူရေးနှင့် ဝယ်ယူရေးလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ ကယ်ဆယ်ရေး အစီအမံအထောက်အပံ့များကို ဖြန့်ဝေချထားမှု၊ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးယန္တရားများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- ❖ ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါသည် ကမ္ဘာအနှံ့မှ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအပေါ် ပြင်းထန်သော ထိခိုက်မှု ရှိပါသည်။

---

<sup>124</sup> Ibid.

<sup>125</sup> Del Rosario, “Do’s and don’ts of reporting on COVID-19 — from a non-science background.”

ထို့ကြောင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ၎င်းကိုကာကွယ်ရေး၊ အမျိုးသမီးများ၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအစီအစဉ်များ၊ ၎င်းတို့လက်လှမ်းမီနိုင်သော လူမှုကာကွယ်ရေးအစီအမံများကို သတင်းဆောင်းပါးများ၊ ဇာတ်လမ်းများ ရေးသားတင်ပြပါ။

❖ ကမ္ဘာ့အနှံ့မှ နိုင်ငံပေါင်း ၁၀၀ ကျော်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် ၂၀၂၀ ခုနှစ် မတ်လမှစ၍ ကျောင်းများ ပိတ်လိုက်ရပြီး ကလေးသူငယ်နှင့်လူငယ် သန်းပေါင်း တစ်ထောင်ငါးရာခန့်ဆယ်ခန့်အပေါ် ထိခိုက်သက်ရောက်မှု ရှိခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ် ကောလိပ်များ ပြန်ဖွင့်ရန် ရက်သတ္တပတ်တော်တော်များများ နှောင့်နှေးလျက်ရှိသည်။ ကျောင်းများကို မည်သည့်အချိန် မည်သို့မည်ပုံ ပြန်ဖွင့်မည်ဆိုသည့်အချက်မှာ ယနေ့နိုင်ငံရေး အစီအစဉ်များတွင် အခက်ခဲဆုံးနှင့် အကဲအဆတ်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်များအနက် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။<sup>126</sup> ကျောင်းများပိတ်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ရေးသား ဖော်ပြနိုင်သည်။

❖ ဇီဝမျိုးကွဲစုံလင်မှုနှင့် ဂေဟစနစ်အပေါ် လူသားများ၏ ထိပါးသက်ရောက်မှုကြောင့် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားရကြောင်း ပြောဆိုခြင်းရှိကြသည်။ ကပ်ရောဂါများ

---

<sup>126</sup> <https://en.unesco.org/news/reopening-schools-when-where-and-how>

ဖြစ်ပွားပျံ့နှံ့မှုကို လျော့ချရန် သဘာဝကို ကာကွယ်  
စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဇီဝမျိုးကွဲစုံလင်မှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊  
သဘာဝရင်းမြစ်များကို ရေရှည်တည်တံ့စေမှု ဦးစားပေး၍  
သုံးစွဲခြင်းတို့၏ အရေးပါမှုများကိုလည်း သတင်းများတွင်  
မီးမောင်းထိုးပြနိုင်ပါသည်။

- ❖ ပရိသတ်၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။  
အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သတင်းတင်ဆက်ရခြင်းသည်  
သတင်းဇာတ်လမ်းအသစ် တစ်ပုဒ်ပြီးတစ်ပုဒ် ရေးသားဖော်ပြ  
နေရခြင်းထက် အဆက်မပြတ်တော့သော ဇာတ်လမ်းရှည်ကြီး  
တစ်ခုအကြောင်း ရေးသားတင်ဆက်နေရသလို ခံစားလာရ  
နိုင်သည်။ အသစ်ဖြစ်သော၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော  
ဖြစ်ရပ်များကို ရှာဖွေပါ။ စိတ်အားတက်ကြွဖွယ် တစ်စုံတစ်ရာ  
တွေ့ရှိပါက၊ သတင်းပေး တင်ဆက်ပါ။ အဆိုးမြင်ချဉ်းကပ်မှုမှ  
အကောင်းမြင်ချဉ်းကပ်မှုသို့ ကူးပြောင်းပါ။<sup>127</sup>

---

<sup>127</sup> Ibid.

## ကျမ်းကိုးစာရင်း

- Chowdhury, M. A. (2020, March 10). Tips for journalists covering COVID-19. Global Investigative Journalism Network။ <https://gijn.org/2020/03/10/tips-for-journalists-covering-covid-19/>
- Committee to Protect Journalists. (2020, February 10). *CPJ safety advisory: Covering the coronavirus outbreak*. Committee to Protect Journalists. <https://cpj.org/2020/02/cpj-safety-advisory-covering-the-coronavirus-outbr.php>
- Del Rosario, E. (2020, March 20). *Do's and don'ts of reporting on COVID-19 — from a non-science background*. International Journalists' Network. <https://ijnet.org/en/story/dos-and-donts-reporting-covid-19---non-science-background>
- Hutchinson, G. (2020, March 5). Our top 10 tips for media in the COVID-19 'info-demic'. BBC. <https://www.bbc.co.uk/blogs/bbcmmediaaction/entries/1f096f1c-88d1-4084-9806-ae5125b983fc>
- Kwan, V., Wardle, C., & Webb, M. (2020, March 10). *Tips for reporting on Covid-19 and slowing the spread of misinformation*. First Draft. <https://firstdraftnews.org/latest/tips-for-reporting-on-covid-19-coronavirus-and-slowing-the-spread-of-misinformation/>
- Lewis, K. P. (2020, April 3). *Mental health tips and resources for journalists*. International Journalists' Network.

<https://ijnet.org/en/story/mental-health-tips-and-resources-journalists>

Makri, A. (2020, April 2). *Don't just debunk misinformation: 4 tips for navigating the COVID-19 infodemic*. International Journalists' Network. <https://ijnet.org/en/story/don%E2%80%99t-just-debunk-misinformation-4-tips-navigating-covid-19-infodemic>

Morrish, L. (2020, March 17). *How to stay mentally well while reporting on the coronavirus*. First Draft. <https://firstdraftnews.org/latest/how-to-stay-sane-while-reporting-on-the-coronavirus/>

Mulcahey, T. (2020, March 6). *Ten tips for journalists covering COVID-19 around the world*. International Center for Journalists. <https://www.icfj.org/news/ten-tips-journalists-covering-covid-19-around-world>

Myanmar Press Council (Interim). Media Code of Conduct.

Pan American Health Organization. (2020, April). COVID-19 An informative guide: Advice for journalists. Pan American Health Organization. <https://www.paho.org/en/node/70108>

Simanovych, O. (2020, March 24). *How journalists can deal with trauma while reporting on COVID-19*. Global Investigative Journalism Network. <https://gijn.org/2020/03/24/how-journalists-can-deal-with-trauma-while-reporting-on-covid-19/>

Storm, H. (2020, March 18). *Media ethics, safety and mental health: reporting in the time of Covid-19*. Ethical Journalism Network. <https://ethicaljournalismnetwork.org/media-ethics-safety-and-mental-health-reporting-in-the-time-of-covid-19>

Tompkins, A. (2020, March 4). How newsrooms can tone down their coronavirus coverage while still reporting responsibly. Poynter. <https://www.poynter.org/reporting-editing/2020/how-newsrooms-can-tone-down-their-coronavirus-coverage-while-still-reporting-responsibly/>