

CPJ အရေးပေါ်အန္တရာယ်အကဲဖြတ်မှုပုံစံ

ဤ အန္တရာယ် အကဲဖြတ်မှု ပုံစံကို သတင်းသမား ၊ သတင်းပို့အဖွဲ့(သို့) တာဝန်ကျ အယ်ဒီတာက အသုံးပြု နိုင်သည်။ နယ်ပယ် အချို့တွင် သင်၏ သတ်မှတ်ထားတဲ့ တာဝန်နှင့်အလုပ်များကို သက်ဆိုင်မှု မရှိနိုင်ပါ- ဤ ပုံစံသည် အန္တရာယ် အကဲဖြတ်မှု ဖြည့်စွက်ပြီးသောအခါ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမည့် အကောင်းဆုံး လုပ်နည်း လမ်းညွှန် အဖြစ် အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ပုံစံကို မဖြည့်စွက်မီ သက်ဆိုင်ရာ အယ်ဒီတာများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ သတင်းသမားများ အလွတ်သတင်း ထောက်များ ဆွေးနွေးသင့်သည်။ သူတို့ကိုလည်း ဖြည့်စွက် မိတ္တူများကို မျှဝေပေးသင့်ပါသည်။

ဤပုံစံကို ဖြည့်စွက်သည့်အခါ အန္တရာယ်များကို အသေးစိတ် တတ်နိုင်သမျှ မှတ်တမ်းတင်ရန် အရေးကြီး ပါသည်။ သတင်းသမား (သို့) သတင်းပို့ အဖွဲ့နှင့် ထိတွေ့နိုင်သည်။ ထို အန္တရာယ်များကို ဘယ်လို လျော့ချ မည်ကို အကဲဖြတ်ရန်၊ ပြီးတော့ အရေးပေါ် အစီအမံကို ထည့်သွင်းပါဝင်အောင် ဖြည့်စွက်သင့်ပါသည်။

ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သော မေးခွန်းများနှင့် သတင်းအချက်အလက် အသေးစိတ် ထပ်မံ ပါဝင်သင့်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ [အခြေခံကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုဆိုင်ရာ CPJ ၏ လုံခြုံမှု မှတ်စုကို](#) ဖတ်ပါ။

အခြေခံ အချက်အလက်များ ဖြည့်ရန်

တာဝန်ဖော်ပြချက်	
တည်နေရာ (များ)	
စီမံကိန်း အချိန်ဇယား <i>ကျေးဇူးပြု၍ ရက်စွဲများ၊ နေရာထိုင်ခင်းများ နှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းပါ။ (ဥပမာ၊ လေယာဉ်/ ရထားလက်မှတ်များ)</i>	
အဖွဲ့ဝင် (များ) အမည်အပြည့်အစုံနှင့် ဆက်သွယ်ရန် နံပါတ်(များ)	

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် အသေးစိတ်

ကျေးဇူးပြု၍ နာမည်အပြည့်အစုံ၊ ဆက်သွယ်ရန် နံပါတ်နှင့်
 အဖွဲ့ဝင်တိုင်း၏ မိဘဆွေမျိုး၊ အရေးပေါ်အဆက်အသွယ်။
 ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှု ထုတ်လွှင့်/ ထုတ်ဝေ အတွင်းနှင့် ပြီးသည့်နောက် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည့်
 အန္တရာယ်ကို ဖော်ပြပါ။
 သင် အန္တရာယ်များကို မည်သို့ လျှော့ချမည်ကို ထည့်ရေးပါ။
 လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရမည့် အကောင်းဆုံးလုပ်နည်း ကျေးဇူးပြု၍ [CPJ Safety Kit](#) ကို ကြည့်ပါ။

<p>ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သော ခြိမ်းခြောက်မှု အလားအလာကို စဉ်းစားကြည့်ဖူးပါသလား?။ ခြိမ်းခြောက်မှုများကို မည်သို့ လျှော့ချမည်နည်း?။ ကျေးဇူးပြု၍ နောက်ထပ် အချက်အလက်များအတွက် CPJ ၏ စစ်သတင်းပို့မှု လုံခြုံရေး ကောက်နုတ်ချက်ကိုကြည့်ပါ။</p>	
<p>အကြမ်းတိုက်ခိုက်မှု ရှိပါသလား?။ အန္တရာယ်ကို မည်သို့ လျှော့ချမည်နည်း?။ အသေးစိတ် အချက်အလက်ကို ကျေးဇူးပြု၍ CPJ ၏ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုများ ကောက်နုတ်ချက်ရှု။</p>	
<p>ပြန်ပေးဆွဲ ခြိမ်းခြောက်မှု ကဲ့သို့သော ရာဇဝတ် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို စဉ်းစားပြီးပြီလား?။ အဲ့ဒီ အန္တရာယ်ကို မည်ကဲ့သို့ လျှော့ချမည်နည်း?။</p>	
<p>ယခင် ပေးပို့ခဲ့သော သတင်းနှင့်ပတ်သက်၍ တဦးချင်းဖြစ်စေ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ် စောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ် ရှိပါသလား။ ယင်းခြိမ်းခြောက်မှုများကို လျှော့ချရန်မည်သို့ စီမံမည်နည်း?။</p>	
<p>သင် သတင်းပို့သည့် နေရာမှ ကူးစက်ရောဂါနှင့် အခြားသောရောဂါ အန္တရာယ်များကို</p>	

<p>သုတေသန လုပ်ပြီးပါပြီလား။ ယင်း အန္တရာယ်များ လျော့ချရန် ဘယ်လို ဆောင်ရွက်မည်နည်း?။</p>	
<p>အလားအလာရှိသော ဆန္ဒပြမှု၊ ချီတက်ပွဲများနှင့် ပတ်သက်၍ အန္တရာယ်များ ရှိပါသလား။ အန္တရာယ် လျော့ချရန်မည်သို့ စီမံထားပါသလဲ။ ကျေးဇူးပြု၍ အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို CPJ ၏ လူထု မငြိမ်သက်မှုများ ကောက်နုတ်ချက်တွင် ရှု။</p>	
<p>တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ်အတွင်း တကိုယ်ရေသုံး ကာကွယ်ရေး ဝတ်စုံများ (PPE) လိုအပ်မှု ရှိမရှိ စဉ်းစားဖူးပါသလား?။ အကယ်၍ လိုအပ်ပါက ဘယ်လို PPE ဝတ်စုံသုံးမလဲ?။ ညွှန်းထားတဲ့ PPE ဝတ်စုံကို ဘယ်လို ဝတ်ဆင် အသုံးပြုရမယ်ဆိုတာ အဖွဲ့ဝင်တိုင်း သိပါသလား?။</p>	
<p>နုတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှု အန္တရာယ် ရှိပါသလား?။ အဲဒီ အန္တရာယ်များကို ဘယ်လို လျော့ချမည်နည်း?။ ကျေးဇူးပြု၍ အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို CPJ ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု တွင် ရှု။</p>	
<p>ဖမ်းခံရ၊ ထိန်းသိမ်းခံနိုင်ရတဲ့ အန္တရာယ် ရှိပါသလား?။ အဲဒီ အန္တရာယ်များကို ဘယ်လိုလျော့ချမည်နည်း?။</p>	
<p>လမ်းခရီးနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အခက်အခဲတွေကို သင်အနေနှင့် စဉ်းစားပြီးပြီလား? အရေးပေါ်အစီအစဉ်ကို ဒီမှာ ချရေးထားပါ။</p>	
<p>အကျင့်ပျက် ခြစားမှုတွေနှင့် ပတ်သက်၍ အန္တရာယ် ရှိပါသလား?။ အဲဒီ အန္တရာယ်များကို ဘယ်လိုလျော့ချမည်နည်း?။</p>	
<p>ရာသီဥတု၊ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားများနှင့်</p>	

<p>ပတ်သက်၍ အန္တရာယ် ရှိပါသလား?။ အန္တရာယ်များကို ဘယ်လိုလျော့ချမည်နည်း?။ ကျေးဇူးပြု၍ အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို CPJ ၏ ရာသီဥတု သဘာဝဘေးအန္တရာယ် တွင် ရှု။</p>	
<p>အခြား သတင်းသမားတွေ ဒီသတင်းရေးသားခဲ့လို့ ပြဿနာ ရှိခဲ့တာမျိုး ဖြစ်ခဲ့သလား? ရှိခဲ့လျှင် ပြဿနာကို လေ့လာပြီး အန္တရာယ်များကို ဘယ်လိုလျော့ချမည်နည်း?။</p>	
<p>အင်တာနက်ပေါ်က မိမိရဲ့အကြောင်းတွေကို စိစစ်ပါ။ ရေးသားထားတဲ့ သတင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သလား? အန္တရာယ်ကို ဘယ်လိုရှောင်ချ မလဲဆိုတာကို အသေးစိတ်ဖော်ပြပါ။</p>	

ဒီဂျစ်တယ် (အင်တာနက်) လုံခြုံရေး

သတင်းရေးသားထုတ်လွှင့်တာနေတဲ့ အချိန်နှင့် နောက်ပိုင်းမှာ ဒီဂျစ်တယ် လုံခြုံရေး ပတ်သက်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်များကို အသေးစိတ်ဖော်ပြပါ။ အန္တရာယ်ကို ဘယ်လိုရှောင်ချ မလဲဆိုတာကို အသေးစိတ် ဒီမှာ ထည့်သွင်းဖော်ပြပါ။
ကျေးဇူးပြု၍ အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို [CPJ ၏ ဒီဂျစ်တယ် \(အင်တာနက်\) လုံခြုံရေး](#) တွင် ရှု။

<p>သင်ရဲ့ သတင်း၊ နေရာနှင့် ပတ်သက်လို့ အင်တာနက်ကနေ ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး လေ့လာပြီးပြီလား? အန္တရာယ်များကို ဘယ်လိုလျော့ချမည်နည်း?။</p>	
<p>သင့်ရဲ့ သတင်း ရင်းမြစ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို ဆက်သွယ်မလဲဆိုတာ စဉ်းစားပြီးပြီလား?။ ဘယ်လို အဆက်အသွယ်လုပ်မှာလဲ?။</p>	
<p>သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဘယ်လို လုံခြုံအောင် သိမ်းထား၊ သယ်ဆောင်မှာလည်း? ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မလဲဆိုတာကို အသေးစိတ် ဖော်ပြပါ။</p>	

<p>အင်တာနက်ပေါ်မှာ ဘယ်လို လုံခြုံအောင် သုတေသန လုပ်မယ်လို့ စဉ်းစားပြီးပြီလား? အန္တရာယ်များကို ဘယ်လိုလျော့ချအောင် ဘယ်လို လုပ်ဆောင်မည်နည်း?။</p>	
<p>သင့်ရဲ့ကွန်ပျူတာ အချက်အတွေ့ သို့လောင်တဲ့ ကိရိယာထဲမှာ ဘာတွေသတင်းတွေ ပါတယ်ဆိုလား သိပါသလား? ဒါတွေကြောင့် သင်ကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်တယ်ဆို သိပါသလား?</p>	
<p>ကွန်ပျူတာ အချက်အလက်တွေ ပါတဲ့ ကိရိယာတွေနှင့် နယ်ခြားဖြတ်တဲ့အခါ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရမည့် အကောင်း ဆုံးလုပ်နည်း ကျေးဇူးပြု၍ အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို CPJ ၏ နယ်ခြားဖြတ်တဲ့အချိန်မှာ လုံခြုံရေး သတိထားရမည့်အချက်များတွင် ရှု။</p>	

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု

ထုတ်ဝေ/ထုတ်လွှင့်စဉ်အတွင်း သင် (သို့) အဖွဲ့ဝင်များအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြပါ။ ဘေးအန္တရာယ်များကို မည်သို့လျော့ချမည်ကို ထည့်သွင်းပါ။ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရမည့် အကောင်းဆုံး လုပ်နည်း အတွက် [CPJ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှု](#) မှတ်စု ရှု။

<p>သတင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဒီဂျစ်တယ် ခြိမ်းခြောက်မှု သော်လည်းကောင်း အွန်လိုင်း နှောက်ယှက် သော်လည်းကောင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ် ကျရောက် နိုင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားထား ပူးပါသလား?။</p>	
--	--

<p>အချက်အလက်ပိုမိုရရှိဖို့ CPJ ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုခြံမှု၊ <u>အွန်လိုင်းနှောက်ယှက်မှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး</u> <u>ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ</u>ကို ကြည့်ပါ။</p>	
<p>သင့်ကို တာဝန်ပေးမည့် အလုပ်အတွက် အယ်ဒီတာတွေ၊ ဓာတ်ပုံဆရာတွေ အလွတ် သတင်းထောက်တွေ အပါအဝင် သတင်းပို့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ပြန်လည်စိစစ်ရန် အစီအစဉ်ရှိပါသလား?။</p>	
<p>လိုအပ်လာပါက အလွတ်သတင်းထောက် အပါအဝင် ဓာတ်ပုံဆရာများ၊ အယ်ဒီတာများနဲ့ သတင်းအဖွဲ့သားများအတွက် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ကုစားရန်နှင့် နုလန်ထူလာရေး အစီအစဉ် ရှိပါသလား?။</p>	

စာရင်းသွင်းမှု ကျင့်ထုံးနှင့် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်မှု
ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါအစိတ်အပိုင်းကို အသေးစိတ် ဖြည့်ပါ။

<p>ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ဆိုင်ရာရောက်ချိန်၊ ချိန်းသည့် နေရာဖော်ပြပါ။ ဆက်သားနှင့် အဖွဲ့ဝင်တဦးချင်းစီ၏ လှုပ်ရှားမည့်နေရာ၊ အချိန်၊ ဆက်သွယ်ရမည့် နည်းလမ်းနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များ ပါဝင်သင့်ပါတယ်။ (ဥပမာ- Signal, WhatsApp, SMS)</p>	
<p>ကျေးဇူးပြု၍ သင့်လျော်သော အသက်အာမခံ အချက်အလက် ထည့်ပါ။ ကျေးဇူးပြု၍ ထောက်ပံ့သူ၏ ၂၄ နာရီ အရေးပေါ်အကူအညီ ဖုန်းနံပါတ်၊ မူလမီးစဉ်နှင့် သက်တမ်းကုန်ရက်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။</p>	

အာမခံအစီအမံနှင့် ပတ်သက်လို့ အလွတ်စာနယ်ဇင်းသမားများနှင့် ဒေသခံသတင်းဌာန ရရှိချေ သတင်းအချက်အလက်။ ကျေးဇူးပြု၍ ACOS မိတ်ဖက်အဖွဲ့ရဲ့ အာမခံ စာမျက်နှာမှာ လေ့လာပါ။	
အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် (ဖုန်းနံပါတ်အပါအဝင်) အသုံးပြုနိုင်သော အဆက်အသွယ် ဖော်ပြပါ။	
ကျေးဇူးပြု၍ ဒီနေရာမှာ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ဖော်ပြပါ။	
ဖော်ပြနိုင်လျှင် အရေးပေါ် တရားဝင် အဆက်အသွယ် ဖော်ပြပါ။	
ကျေးဇူးပြု၍ အခြားသင့်လျော်သော အချက်အလက်ဖော်ပြပါ။	

CPJ ၏ [အွန်လိုင်းလုံခြုံရေးလက်စွဲ](#)ကို စာနယ်ဇင်းသမားများ၊ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်း၊ ဒီဂျစ်တယ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးအရင်းအမြစ်များနှင့် တန်ဆာပလာများ ထောက်ပံ့ပါသည်။ အကူအညီ လိုအပ်သော စာနယ်ဇင်းသမားများ CPJ ကို emergencies@cpj.org မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

လုံခြုံမှုဆိုင်ရာ သတင်း အချက်အလက် အတွက် CPJ safety advisories မှ ပုံမှန် အီးမေးလ် ရရှိရန် [ဒီမှာ](#) စာရင်းသွင်းနိုင်ပါသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဒီဂျစ်တယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှု၊ နောက်ဆုံးရသတင်းများအတွက် CPJ အရေးပေါ်ကိုလည်း စာရင်းပေးသွင်းခြင်းအားဖြင့် ရယူနိုင်ပါသည်။