



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြင့်ထွေး၏
 “မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက် ကျန်းမာရေးပညာရှင်ဝန်ထမ်းများထံ ပေးပို့သည့်
 နှစ်သစ်ကူးဆုတောင်းစကား “
 (၃၁-၁၂-၂၀၂၀)

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ဝန်ကြီးရုံး၊ ဦးစီးဌာနအားလုံး၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်၊ မြို့နယ် အသီးသီးရှိ ပြည်သူ့ဆေးရုံများ၊ ကျန်းမာရေးဌာနများ၊ ရုံးဌာနများ အသီးသီးမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင် နေကြတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ တစ်ဦးတစ်ယောက်မကျန် အားလုံးထံသို့ ကျွန်တော် နှစ်သစ်ကူးဆုတောင်းစကားပါးလိုပါတယ်။

၂။ မကြာခင် ကုန်လွန်တော့မယ့် (၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်အတွင်းမှာတော့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံ အပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေမှာ သက်တမ်းတစ်ခုအတွင်း မကြုံစဖူးဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ COVID-19 ကြောင့် ထိခိုက် ဆုံးရှုံးမှုတွေများခဲ့ပါတယ်။

၃။ ဆရာတို့၊ ဆရာမတို့ဟာ ဒီတစ်နှစ်တာကာလပတ်လုံး COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်ရေး လုပ်ငန်းများ၊ ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရေးလုပ်ငန်းများနဲ့ ကုသရေးလုပ်ငန်းများအပြင် စီမံခန့်ခွဲရေးတာဝန် များကိုပါ နေ့ရော၊ ညပါ အလွန်ပင်ပန်းစွာ ဝန်နဲ့အားမမျှတစွာ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေခဲ့ရသလို အခြား ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံချက် လုပ်ငန်းတာဝန်တွေကိုပါ မလစ်ဟင်းအောင် ဆောင်ရွက်နေကြတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် ကောင်းကောင်းသိရှိပြီး အသိအမှတ်ပြု ချီးကျူးတဲ့အပြင် ဂုဏ်လည်းယူမိပါတယ်။

၄။ အခုအချိန်မှာ ပိုးတွေ့ရှိမှုနှုန်း ဆက်တိုက်ကျဆင်းစပြုလာပြီး ကာကွယ်ဆေးရရှိဖို့လည်း တော်တော်လေး နီးလာပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ဆရာတို့၊ ဆရာမတို့ ဆက်လက်အားတင်းသည်းခံပေးကြပါ။ လာမယ့် (၂၀၂၁) နှစ်သစ်မှာ COVID-19 ကပ်ရောဂါကို အတူတကွ ကျော်လွှားအနိုင်ယူပြီး ပိုမိုခိုင်မာ တောင့်တင်းကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေးစနစ်ကို အတူတကွတည်ဆောက်ကြပါမယ်။

၅။ (၂၀၂၁) နှစ်သစ်မှာ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်ရော၊ မိသားစုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာပါ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ ရောဂါကင်းရှင်းစေဖို့ ‘ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ ဆေးတစ်ပါး’ (Exercise is Medicine)

ဆောင်ပုဒ်နဲ့အညီ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ကြပါ။ COVID-19 ကာကွယ်ရေး စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းတွေကို တော့ ကာကွယ်ဆေး ရရှိထိုးနှံပြီးတဲ့ အချိန်မှာလည်း ကျင့်သုံးကြဖို့ အသိပေးခြင်း၊ သတိ ပေးခြင်းတွေ ဆက်လက် ဆောင်ရွက်နေကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၆။ (၂၀၂၁) နှစ်သစ်မှာ ကျွန်တော်ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များဖြစ်တဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမများနဲ့ အခြား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ မိသားစုဝင်များ COVID-19 ရောဂါ ဘေးကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံကြပါစေ၊ တိုးတက်အောင်မြင်ကြပါစေ၊ မြန်မာပြည်သူများရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဆက်လက် စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ကြပါစေ၊ COVID-19 ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံထားရတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ အမြန်ဆုံးကျန်းမာလာပါစေလို့ နှစ်သစ်ကူးမယ့်ကာလမှာ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သလိုက် ပါတယ်။

ဒေါက်တာမြင့်ထွေး
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန