NRC-RIM
National Resource Center for
Refugees, Immigrants, and Migrants

“ ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းအားဖြင့် သင်သည် သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် သင်၏ချစ်ခင်ရသူများကို အချိန်တိုင်းတွင် အသက်ကယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- အမီနာ

ကျွန်မ ၏အ မည်မှာ Aminahဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ သည်အ သက် 15-နှစ်ရှိအ-ထက်တန်းကျောင်းသူ တစ်ါ ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ရဲ့မိဘများကမြန်မာနိုင်ငံ မှဖြစ်ပြီးကျွန် မကိုမလေးရှား နိုင်ငံမှာ မွေးဖွား ခဲ့ပါတယ်။ [COVID-19 ကြောင့်] လူတော်တော်များများ သေဆုံးခဲ့ရပါတယ်၊ သူတို့ကို ဘုရားသခင် နှစ်သိမ့် ပေးနိုင်ပါစေ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ (ရိုဟင်ဂျာ) အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ အသက်ကြီးသော်လည်း သစ္စာရှိ၍ ရိုးသားဖြူစင်သူ သက်ကြီးရွယ်အို ဦးလေးကြီးတစ်ယောက်ကွယ်လွန်သွားတုန်းက COVID-19 စဖြစ်ကာစ၊ သူနဲ့အနေနည်းနည်းနီးစပ်တဲ့ ကျွန်မနဲ့ကျွန်မမိသားစုအပါအဝင် လူတိုင်းက ထိတ်လန့်သွားတယ်။ သူ့ကို အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ လူတိုင်းက ချစ်ခင်လေးစားကြတယ်။ ဘယ်သူမဆို အကူအညီ လိုအပ်တဲ့အခါတိုင်း၊ ဘာအကူအညီပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူ ကူညီပေးလေ့ရှိတယ်။ တစ်နေ့တွင် သူ့ကို မမျှော်လင့်ဘဲ ဆေးရုံသို့ ခေါ်သွားခံရတယ်။ ဆေးရုံမှာ သူ့ကို နှင့် နာရီပေါင်းများစွာ ထားခဲ့ကြပေမယ့် ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြုများ ပေးခဲ့တဲ့ ကြေကွဲဖွယ်သတင်းမှာ အံ့သြစရာပါပဲ။ သူသည် COVID-19 ဖြင့် ဖျားခဲ့ပါတယ်။ ရောဂါရှာသိပြီးနောက် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သူကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။ သူသေဆုံးသည့်သတင်းဟာ ကျွန်မတို့တိုက်ခန်းတွဲထဲမှာ ပျံ့နှံ့သွားပြီး လူတိုင်းအလုပ်ပြန်သွားရမည့်အချိန်ရောက်ပေမယ့် ဘယ်သူမှ အလုပ်မသွားခဲ့ကြဘူး။ အဲ့ဒီအစား၊ လူတိုင်းက သူ့ကိုတွေ့ပြီး သူ့ဂျနာဇာအတွက် ဆုတောင်းပေးဖို့ အပြေးအလွှား (အစ္စလာမ့်ဈာပန ဆုတောင်းချက်)သွားခဲ့ကြတယ်။ ဒါဟာ လုံးဝကို ကြေကွဲစရာပါပဲ။ သူဆုံးပါးခါနီးမှာ သူ့ဇနီးဟာထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ ငိုကြွေးနေခဲ့ပါတယ်။ သူသေဆုံးပြီးသည့်တိုင် လူတိုင်းနီးပါး သူ့အကြောင်း၊ တွေ ပြောနေတတ်ကြပြီး၊ သူသာ အသက်ရှင်နေသေးရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲဆိုပြီး သူ့ရဲ့ ချစ်စဖွယ် အကြောင်းများကို ပြောနေကြဆဲဖြစ်ပါတယ်။ ကံမကောင်းစွာဘဲ သူကတော့ ကျွန်မတို့နားမှာ မရှိတော့ပါဘူး။ ကျွန်မတို့ ဘဝထဲမှာ သူရှိခဲ့တာဟာ အခွင့်ထူးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ကျွန်မတို့အားလုံးကို ရိုးရှင်းစွာထားခြင်းဖြင့် ကျွန်ပ်တို့အားလုံးကို ပြောင်းလဲစေသော်လည်း၊ သူ့ရဲ့ သေဆုံးမှုက ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် တကယ့်ကိုအရေးကြီးကြောင်း ဥပမာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် ဇူလိုင်လတွင် ပထမအကြိမ် ထိုးခဲ့ပြီး ဒုတိယအကြိမ် စက်တင်ဘာလမှာ ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ အထင်ကတော့၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်ချစ်ရသူများကို အချိန်တိုင်း ကယ်တင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကာကွယ်ဆေးဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြတ်သွားပြီးဘာမျှ မလုပ်နိုင်တဲ့ ဆေးတစ်ခုဆိုပြီး မယုံလိုက်ပါနှင့်။ ဒီဆေးက သင့်အသက်ကိုသာမက အခြားသူများ၏အသက်ကိုပါ ကယ်တင်ပေးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်၊ ကျွန်မအနေနဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ လူတိုင်းအတွက် အကြံပြုပါတယ်။