

သတင်းထောက်၊ ဆန္ဒပြပွဲများနှင့် ဘေးကင်းလိုခြံရံရေး

(သတိပြုရန်မှာ အောက်ပါ အချက်အလက်များသည် အကြံပြုချက်များ ဖြစ်ပြီး မိမိ၏ အခြေအနေနှင့် သက်ရောက်လာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များကို မူတည်၍ မည်သည်က အသုံးတည့်မည်ကို မိမိကသာ ပိုမိုသုံးသပ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးလိုပါသည်။)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့် အချက်များ

- * သတင်းယူရန်အတွက် အစီအစဉ်ချပါ။ ဖုန်းကို အားအပြည့်သွင်းထားပါ။ မိမိသွားရောက်သတင်းယူမည့်နေရာကို သေသေချာချာသိပါစေ။ အဆိုပါနေရာသို့မရောက်ခင်ကပင် အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်လာပါက မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်မည်ကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။
- * လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့် အမြဲအတူတူအလုပ်လုပ်ပါ။ ဆန္ဒပြပွဲများနှင့် လူထုထပ်သောနေရာများကို သတင်းယူသည့်အခါ အချိန်မှန် အဆက်အသွယ်လုပ်ပါ။
- * သွားရလာရ လှုပ်ရှားရ လွယ်ကူသည့် အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ဆွဲကြိုး၊ ဆံပင်မြှောက်စည်းထားခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဆွဲခံရနိုင်သည့် ကြိုးနှင့် ပစ္စည်းများ၊ မီးလောင်လွယ်သည့် အဝတ်အစား (နိုင်လွန်) အစရှိသဖြင့်တို့ကို ဝတ်ဆင်ခြင်း လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- * မိမိနေရာယူမည့် နေရာကို အမြဲစဉ်းစားပါ။ အခြေအနေတစ်ခုခုဖြစ်လာပါ လွတ်မြောက်ရန်လွယ်ကူသည့် နေရာကို ရှာနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- * မည်ကဲ့သို့ နေရာပုံဖြစ်ဖြစ် ဘေးကင်းရာသို့ သွားနိုင်မည့် လမ်းကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ အခြားသတင်းထောက်များနှင့် အတူတူအလုပ်လုပ်ပါက လိုခြံသည့်ဆုံရပ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ထားပါ။ အခြေအနေကို အမြဲသုံးသပ်ပါ။ ပစ္စည်းများကို အကန့်အသတ်နှင့်သာ သယ်ပါ။
- * လူအုပ်ထဲတွင် သတင်းယူနေပါက နည်းဗျူဟာတစ်ခု ထားပါ။ လူအုပ်၏ အပြင်ဘက်တွင် တတ်နိုင်သလောက်နေပါ။ လွတ်မြောက်ရန် ခက်ခဲသည့် လူအုပ်၏ အလယ်သို့ ရောက်မသွားစေရန် သတိပြုပါ။ ဘေးကင်းရာသို့ သွားနိုင်မည့် လမ်းကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။

ဘာဝတ်ရမလဲ

- * ယေဘုယျအားဖြင့် လိုလိုခြံခြံဝတ်ဆင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်နှင့် ပြေးလွှားရလွယ်ကူသော ဖိနပ်ကို ဝတ်ပါ။
- * ဖြစ်နိုင်လျှင် မျက်ကပ်မှန်အစား မျက်မှန်တပ်ပါ။
- * ခမောက်ဆောင်းပါ။ (အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေတစ်ခုခုရှိနေလျှင်)
- * ဆွဲကြိုး၊ ဆံပင်မြှောက်စည်းထားခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဆွဲခံရနိုင်သည့် ကြိုးနှင့် ပစ္စည်းများ၊ မီးလောင်လွယ်သည့် အဝတ်အစား (နိုင်လွန်) အစရှိသဖြင့်တို့ကို ဝတ်ဆင်ခြင်း လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပါ။

မှတ်သားရလွယ်ကူသည့် အမှတ်အသားများ၊ တက်တူးများကို ဖုံးထားပါ။

ပစ္စည်းကိရိယာများ

ကျောပိုးအိတ်ငယ်တစ်လုံးထဲတွင် အောက်ပါပစ္စည်းများကို ထည့်ထားပြီး အခြေအနေဆိုးရွားလာ ပါက အိတ်ထဲမှ ထုတ်ယူပါ။

- * ဆောင်းရ၊ ချွတ်ရလွယ်ကူသည့် ခမောက်အပေါ့စားတစ်လုံး၊
- * ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံး သို့မဟုတ် ရေကူးမျက်မှန်
- * မျက်ရည်ယိုဖုံး သို့မဟုတ် မီးသတ်ပိုက်များ အသုံးပြုလာသည့်အခါ မျက်နှာကို ခြောက်သွေ့အောင် သုတ်ရန်အတွက် ခေါင်းစည်းပဝါ သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ပဝါတစ်ထည်၊

- * ရေ
- * အချို့ဓာတ်ပါသည့် မုန့်
- * ဓာတ်ခဲအပိုများ/ Power Bank
- * ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ
- * တစ်သျှူးစက္ကူများ
- * ဓာတ်ဆား သို့မဟုတ် မျက်စဉ်းခတ်ဆေး
- * အရေးကြီးသည့် ဖုန်းနံပါတ်များ ရေးထားသည့် စာရွက်

သတင်းအချက်အလက်များကို ကာကွယ်ပါ

- * အားကောင်းသည့် စကားဝှက်ထားပါ။ မျက်နှာ သို့မဟုတ် လက်ဗွေရာဖြင့် ဖွင့်ခြင်းကို Settings တွင် ပိတ်ထားပါ။
- * ဖုန်းကို လော့ကျနေသည့်အနေအထားမှ ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း၊ မှတ်တမ်းယူခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- * သတင်းအချက်အလက်များကို backup လုပ်ပါ။
- * မိမိသုံးနေသည့် မိုဘိုင်းဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာများကို စက်တစ်ခုလုံး full-disk encryption လုပ်ပါ။
- * ဆက်သွယ်သည့်အခါ ဘေးကင်းစေရန် Signal ကဲ့သို့သော အပ်ပလီကေးရှင်းများကို သုံးပါ။

အကြမ်းဖက်ရန်လိုသည့်လူများနှင့် တွေ့ရသည့်အခါ

- * အဆိုပါသူများ၏ ကိုယ်နေဟန်ထားကို ကြည့်ပါ။ မိမိ၏ကိုယ်နေဟန်ထားကို အသုံးပြု၍ အခြေအနေအေးချမ်းသည့်ပုံစံ သဘောဆောင်ပါ။
- * အကြမ်းဖက်လိုသည့်လူနှင့် မျက်လုံးချင်း ဆုံပါစေ။ အေးအေးဆေးဆေး အမူအရာဖြင့် စကား

ပြောပါ။

* အဆိုပါသူများနှင့် လက်တစ်ကမ်းအကွာတွင် နေပါ။ တစ်ယောက်ယောက်မှ လှမ်းဆွဲပါက ရန်မလိုပဲ ရှောင်ရှားပါ။ အန္တရာယ်ကြိုရနိုင်သည်ကို စိုးရိမ်ပါက အော်ပါ။

* အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရပါက မိမိခေါင်းကို လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကာကွယ်ပါ။ နောက်ပြန်လဲမကျရန် သတိချုပ်ပါ။ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်ပါက တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်လက်တွဲထားပါ။

* အခြေအနေနှင့် မိမိ၏လုံခြုံရေးကို အမြဲသတိချုပ်ပါ။ အကြမ်းဖက်မှုကို မှတ်တမ်းယူခြင်းသည် သတင်းကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အကြမ်းဖက်ရန်လိုနေသည့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်းသည် အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားလာစေနိုင်ပါသည်။

အကြမ်းဖက်လူအုပ်စုများနှင့် အဓိကရုဏ်းများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

* ရဲ၊ စစ်သားများနှင့် ဆန္ဒပြသူများအကြား သို့မဟုတ် ကျည်လမ်းကြောင်းအတွင်း မည်သည့် အခါမျှ ရပ်မနေပါနှင့်။ လက်ပစ်ဗုံးများ၊ ရာဘာကျည်သေနတ်များ၊ သွားလာနေသည့် ယာဉ်များ ကို သတိထားပါ။

* အန္တရာယ်အပြုလာနိုင်ဆုံးလူများ (လက်နက်ကိုင်ဆောင်ထားသူများ သို့မဟုတ် ပြုထားသည့် အခြေအနေရှိသည့်) ကို သတိထားပါ။ ဆန္ဒပြသူများ၏ မျက်လုံးများနှင့် အမူအရာများကို ကြည့်လျက် လူအုပ်စု၏ လှုပ်ရှားမှုကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

* အနိုင်ကျင့်နှောင့်ယှက်မှုကြိုတွေ့ရပါက အခြေအနေများ အေးဆေးသွားအောင် ညှိနှိုင်းမှု ပြုလုပ်ပါ။

* ကိုယ်ထိလက်ရောက်မှုကို ရှောင်ရှားပါ။ တိုက်ခိုက်ခံရခြင်း၊ ခဲဖြင့် ပေါက်ခြင်းခံရပါက ထွက်ပြေးပြီး အကာအကွယ်ယူပါ။ ပြီးနောက် ထိုနေရာမှ ထွက်သွားပါ။

* ရိုက်နှက်ခံရပါက မျက်နှာနှင့် ဦးခေါင်းကို ကာကွယ်ထားပါ။

* ဆန္ဒပြသူများနှင့် ရဲများကို မျက်ခြည်မပြတ်ကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့ သံခမောက်ဆောင်းပါက သင်လည်း ထိုကဲ့သို့သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ရန် အချိန်ကျပါပြီ။

* မျက်ရည်ယိုဗုံးများသည် အားအင်ကုန်ခန်းစေနိုင်သည်။ ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံးတပ်လျက် ပြေးရန် ခက်သည်ကို တွေးထားပါ။ ရုတ်တရက် အသက်ရှူမရ ဖြစ်တတ်သည်။

သတိချုပ်ရန်

* အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ယူသွားပါ (သံခမောက်၊ မျက်နှာဖုံးစွပ်၊ လုံခြုံရေးဂျာကင်)

* ရောက်နေသည့်နေရာအခြေအနေကို ကြည့်ထားပြီး လွတ်မြောက်ဖို့ လမ်းများနှင့် ခိုလှုံစရာနေရာများကို ရှာထားပါ။

- * သတင်းဌာန၊ မိသားစုတို့အား ပါးပါးနပ်နပ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။
- * လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့များနှင့် ဆန္ဒပြသူများအကြား မနေပါနှင့်။
- * အခြေအနေ ဆိုးလာပါက မှတ်တမ်းတင်သူ တစ်ဖွဲ့၊ အခြေအနေကြည့် ကာကွယ်သူတစ်ဖွဲ့ထားပြီး နီးနီးကပ်ကပ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- * လုံခြုံသည့်စုံရပ်/ စုရပ်ထားပါ။
- * မြေပြင်အခြေအနေကို ကြည့်၍ ထွက်ပေါက်အစီအစဉ်ချပါ။

အကိုးအကား

<https://cpj.org/2018/09/physical-safety-civil-disorder/>
<https://bangkok.unesco.org/content/unesco%E2%80%99s-%E2%80%9Csafety-guide-journalists%E2%80%9D-available-myanmar-language>