



ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၏ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုများကိုလျော့ချခြင်း

ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဆိုတာ



- ★ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဆိုတာ သိသာထင်ရှားသောရေရှည်ပြောင်းလဲမှုများ ဥပမာ ပုံမှန် ရာသီဥတုအခြေအနေအထားတွင် အပူချိန်၊ မိုးရွာသွန်းမှု၊ ရာသီဥတုဆိုးဝါးခြင်း၊ လေတိုက်နှုန်းအခြေအနေ၊ ဆီးနှင်းများဖုံးလွှမ်းခြင်းနှင့် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မြင့်တက်လာခြင်းတို့ကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။
- ★ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူသားများအသက်ရှင်သန်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် ဂေဟစနစ်များကိုလည်း နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် သက်ရောက်စေပါတယ်။
- ★ နှစ်စဉ်လူပေါင်း တစ်သိန်းခွဲကျော်ဟာ ရာသီဥတုဆိုးဝါးခြင်းထိခိုက်မှုကြောင့် သေဆုံးခဲ့ရတယ်လို့ ခန့်မှန်းသိရှိရပါတယ်။
- ★ ၂၀၃၀ နှင့် ၂၀၅၀ ခုနှစ်အကြားတွင် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် တစ်နှစ်လျှင် ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် လူပေါင်း ၂ သိန်းခွဲခန့်ဟာ အာဟာရချို့တဲ့မှု၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် အပူဒဏ်ဖိစီးမှုတို့ကြောင့် ထပ်မံသေဆုံးမှုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်လို့ ခန့်မှန်းကြပါတယ်။
- ★ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် တိုက်ရိုက်သက်ရောက်မှုကုန်ကျစရိတ်မှာ တစ်နှစ်လျှင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂-၄ ဘီလီယံကြားရှိမည်ဟု လက်ရှိခန့်မှန်းချက်များအရ သိရှိရပါတယ်။

source: Climate change, WHO <https://bit.ly/2DKlk96>



infographic source: Climate change and human health, WHO (<https://bit.ly/394SnBo>)

မြန်မာနိုင်ငံသည် ရာသီဥတုဆိုးဝါးမှုဒဏ် အများဆုံး ခံစားရသောနိုင်ငံများတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

- ★ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ရာသီဥတုမှာ ပြောင်းလဲပြီးဖြစ်ပါတယ်။
- ★ ၁၉၈၁ မှ ၂၀၁၀ ခုနှစ်များအတွင်းတွင် ပျမ်းမျှအပူချိန်မှာ ၀.၂၅ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်အထိ တိုးလာခဲ့ပါတယ်။
- ★ ရာသီဥတုပူနွေးလာသည့်နှုန်းမှာ ကုန်းရိုးတန်း ဒေသများတွင်ထက် ကုန်းတွင်းပိုင်းဒေသများတွင် ပို၍မြန်လာသည်ကိုတွေ့ရပါတယ်။
- ★ တစ်နှစ်ပတ်လုံး စုစုပေါင်းမိုးရေချိန်သည် ၁၉၈၁ မှ ၂၀၁၀ ခုနှစ်များအတွင်းတွင် အနည်းငယ်များလာပြီး ကုန်းရိုးတန်းဒေသများတွင် ကုန်းတွင်းပိုင်းဒေသများထက် ပို၍များပြားလာကြောင်းတွေ့ရပါတယ်။

- ★ မကြာသေးမီက ဖြစ်ပွားခဲ့သောအဖြစ်အပျက်များ - ၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် နာဂစ်ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း၊ ၂၀၁၀ တွင် ဆိုးဝါးသောအပူလှိုင်းဒဏ်၊ ၂၀၁၅ တွင် ရေကြီးရေလျှံခြင်းနှင့် ၂၀၁၈ တွင် ရန်ကုန်မြို့ရှိ လှိုင်သာယာ အမှိုက်ပုံမှီးလောင်ကျွမ်းမှုတို့သည် မြန်မာပြည်သူများ၊ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုနှင့်စီးပွားရေးထိခိုက်ဆုံးရှုံးစေသည့် သာဓကများဖြစ်ပါတယ်။

source: Assessing climate risk in Myanmar, technical report <https://www.wf.to/30hqEti>



Coronavirus disease နှင့်ပတ်သက်၍တွေ့ရှိချက်များ

Myanmar as at 9 September 2020

confirmed cases	confirmed deaths	recovered cases
1,807	12	460

source: Ministry of Health & Sports, 9 Sept 2020

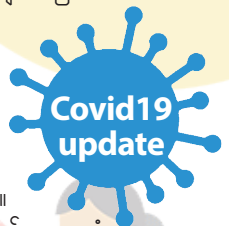
Covid19 ကပ်ရောဂါကြီးပြီးဆုံးသွားစေရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီ ဘာဝန်ကိုယ်စီရှိပါတယ်။

✓ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက် ၃ ချက်

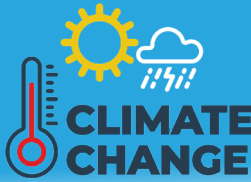
- လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်နွားနေပါ။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲတပ်ဆင်ပါ။
- ✗ ရှောင်ကြဉ်ရမည့်နေရာ ၃ နေရာ
- လူစည်ကားသောနေရာများ
- လူများနှင့်အနီးကပ် ထိတွေ့မှုရှိသောနေရာများ
- လေဝင်လေထွက် မကောင်းသော ကန်သတ်ကျဉ်းမြောင်းသောနေရာများ

... သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် အထက်ပါ အချက်များကို အမြဲလိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ ...

- Covid19 ကပ်ရောဂါသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ သက်ရောက်မှုရှိနေပါတယ်။ အမေရိကန်၊ အိန္ဒိယနှင့် ဘရာဇီးနိုင်ငံတို့သည် လက်ရှိတွင် Covid19 ဒဏ်အများဆုံး ခံစားရသောနိုင်ငံများ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၂၀၂၀ ဩဂုတ်လ ၁၆ ရက်မှစ၍ မြန်မာနိုင်ငံတွင် Covid19 ဖြစ်ပွားမှု တစ်ဖန်များပြားလာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ရခိုင်ပြည်နယ်တို့တွင်ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၂၀ စက်တင်ဘာလ ၉ ရက်နေ့တွင် စုစုပေါင်းခါတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာမှာ ရန်ကုန်တိုင်းတွင် ၉၅၈ ဦးနှင့် ရခိုင်ပြည်နယ်တွင် ၅၈၂ ဦးတို့ဖြစ်ကြပါတယ်။
- WHO နှင့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့များသည် Covid19 ကာကွယ်ဆေးကို ကမ္ဘာအနှံ့ အညီအမျှ လျှင်မြန်စွာရရှိစေရန် COVAX ယန္တရားမှတစ်ဆင့် ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်မှုကို ကူညီပေးနေပါတယ်။ COVAX ယန္တရားမှတစ်ဆင့် ထိရောက်မှုရှိသော ကာကွယ်ဆေး နှစ်ဘီလီယံခန့်ကို ၂၀၂၁ ခုနှစ် နှစ်ကုန်ပိုင်းတွင် ထုတ်လုပ်ရန် ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။ ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသည့်အခြေအနေတွင် နိုင်ငံအချို့၌ လူအားလုံးအား ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းထက် နိုင်ငံအားလုံးရှိလူအချို့အား ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်းက ပို၍ထိရောက်ပါတယ်။
- COVAX အတွက်အသေးစိတ်ကို <https://bit.ly/2GGw23j> တွင် ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။
- ၂၀၂၀ ခုနှစ် စက်တင်ဘာ ၁၀ ရက်နေ့တွင်ပြုလုပ်သော အရှေ့တောင်အာရှဒေသဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးများ၏ စားပွဲပိုင်းဆွေးနွေးပွဲတွင် ကပ်ရောဂါတုံ့ပြန်မှု၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းရန်နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားပါတယ်။



further Covid19 info available at: <https://bit.ly/3fQWrbd>



ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၏ အကြောင်းရင်းများမှာ

လူတို့၏ များစွာသော လှုပ်ရှားမှုများသည် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဥပမာ -

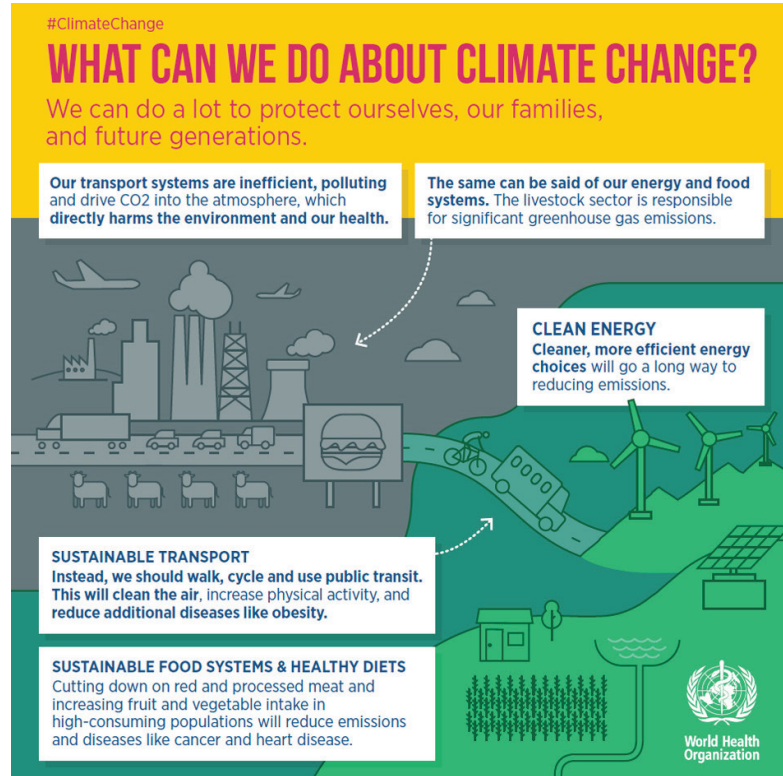
- ★ ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများ လောင်ကျွမ်းခြင်း၊
 - ★ မိုးသစ်တောများနှင့် သစ်တောများကို ခုတ်လှဲခြင်း၊
 - ★ မွေးမြူရေးခြံလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊
 - ★ နို့ကထရီဂျင်ပါဝင်သော ဓာတ်မြေဩဇာများကို အသုံးပြုခြင်းနှင့်
 - ★ မော်တော်ယာဉ်များနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းများထံမှ ထုတ်လွှတ်မှု များပြားလာခြင်း
- စသည့် လုပ်ဆောင်မှုများက များပြားစွာသော ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့များ၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်များ၊ မီသိန်းနှင့် အခြားဓာတ်ငွေ့များကို လေထုထဲသို့ ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။ တိုးပွားလာသော ဖန်လုံအိမ် ဓာတ်ငွေ့များသည် ကမ္ဘာမြေကို နွေးစေပြီး ရာသီဥတုကို ပြောင်းလဲစေပါတယ်။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းသည် လူသားများ၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်မှုရှိသလဲ?

- ★ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းဟာ လူသားတွေရဲ့ကျန်းမာရေးအပေါ် သိသိသာသာ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။
- ★ သန့်ရှင်းသောလေနှင့် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိမှု၊ အစားအစာ လုံလောက်စွာ ရရှိမှုနှင့် လုံခြုံသော အမိုးအကာများရရှိမှုတို့ကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။
- ★ အပူချိန်မြင့်တက်လာခြင်းဟာ လေထုထဲတွင် အိုဇုန်းလွှာနှင့် အခြားလေထုညစ်ညမ်းစေသော ပစ္စည်းများကို မြှင့်တက်စေပြီး နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာနှင့် အခြားမကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများဖြစ်ပွားမှုကို မြှင့်တက်စေပါတယ်။
- ★ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မြင့်တက်လာခြင်းနှင့် ရာသီဥတုအလွန် ဆိုးဝါးသော ဖြစ်ရပ်များကြောင့် အိမ်များ၊ ဆေးရုံ ဆေးခန်းများနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါတယ်။
- ★ မိုးရွာသွန်းမှုမြင့်မားခြင်းနှင့် ရေကြီးရေလျှံမှုများဖြစ်ပေါ်ခြင်းက
 - ရေနှင့် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော ပိုးမွှားကောင်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ များပြားလာခြင်း၊
 - ခြင်ပေါက်ပွားသော နေရာများ ပေါများလာခြင်း၊
 - ရောဂါကူးစက်ရာသီ ရှည်ကြာလာခြင်းနှင့်
 - ရေကောင်းရေသန့်ရရှိမှု နိမ့်ပါးလာခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (ပြန်မာ)ရဲ့ ပံ့ပိုးမှု

- ★ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကို အရေးပေါ်ကမ္ဘာကျန်းမာရေး စိန်ခေါ်မှုအဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး လာမည့်ဆယ်စုနှစ်များတွင် ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုပါတယ်။
- ★ WHO သည် UNDP နှင့် တွဲဖက်၍ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအား ကမ္ဘာပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုဖြင့် ထောက်ပံ့သော အစီအစဉ် (Global Environment Facility funded programme 2019-2022) အရ ခံနိုင်ရည်ရှိသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်ကို တည်ဆောက်အကောင်အထည်ဖော်ရန် လက်ရှိတွင် ပံ့ပိုးပေးလျက်ရှိပါတယ်။
- ★ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်အတွက် ဤအစီအစဉ်သည် အဓိက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးကို ဆောင်ရွက်ပါတယ်။
 - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား သင်တန်းပေးခြင်း၊
 - ကြိုတင်သတိပေးစနစ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၊
 - ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့်ဖြစ်ပွားသောရောဂါများအတွက်ရပ်ရွာပြည်သူများအား အသိပညာပေးခြင်း၊
 - အမျိုးသားအဆင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရေးနှင့် အန္တရာယ်လျော့ချရေးအစီအစဉ်တွင် သီးခြားကျန်းမာရေးကဏ္ဍများ ထည့်သွင်းပေးခြင်း၊
 - ရာသီဥတုဒဏ်ခံနိုင်သော ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး လုံခြုံမှု အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲခြင်း



infographic source: *Climate change and human health, WHO*
<https://bit.ly/394SnBo>

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ် နိုင်သလဲ?

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ များစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းပါဝင်ကူညီနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-

- ★ သစ်တောပြုန်းတီးခြင်းကို လျော့ချပြီး သစ်ပင်များပိုမိုစိုက်ပျိုးရန်၊
- ★ ကာဗွန်ထုပ်လုပ်မှုကို လျော့ချရန်
 - မီးချောင်း/မီးလုံးများ၊ ကွန်ပျူတာများနှင့် အင်ဂျင်စက်များကို အသုံးမပြုသည့်အခါ ပိတ်ထား၊ ရပ်ထားရန်၊
 - လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးချိန်တွင် ခလုတ်ဖြတ်ထားရန်၊
 - ကားစီးခြင်းအစား လမ်းလျှောက်ခြင်း (သို့) စက်ဘီးစီးခြင်း ပြုလုပ်ရန်၊
- ★ စက္ကူနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို လျော့ချခြင်း၊ ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း၊ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန် recycle ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်မညစ်ရှင်းစေရန် စီမံဆောင်ရွက်မှုများ တိုးတက်လာစေရန်၊
- ★ ပလတ်စတစ် အသုံးပြုမှုကို ရှောင်ရှားရန်၊
- ★ ရေကို ချွေတာသုံးစွဲရန်၊
- ★ သဘာဝ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ရန်နှင့် လေအေးပေးစက် အသုံးပြုမှုကို လျော့ချရန်၊
- ★ ကမ်းရိုးတန်းဒေသများတွင် နေထိုင်သောပြည်သူများအား မကြာခဏ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သစ်ပင်များနှင့် ဒီရေတောများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်၊
- ★ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်သော စီးပွားရေးဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်ပေးရန်၊
- ★ အပူဒဏ်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးနှင့် ပြင်းထန်သော ရာသီဥတုဖြစ်စဉ်များကို ဖြေရှင်းရန် ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု မဟာဗျူဟာများကို အသုံးပြုရန်။

လူတိုင်းသည် ပြဿနာရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် လူတိုင်းသည် ဖြေရှင်းချက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ပို၍ ကောင်းအောင်တည်ဆောက်ခြင်းသည် ပို၍ စိမ်းလန်းစိုပြည်အောင် ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

video source available at <https://bit.ly/3gpEEbu>