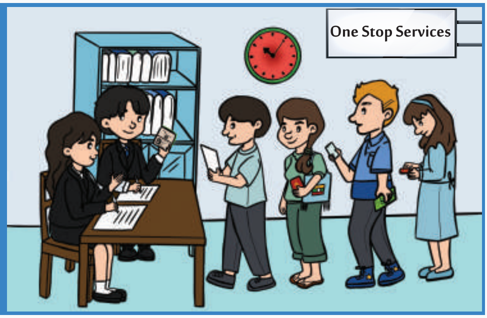
ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား–နိုင်ယာရီ

# MIGRANT DIARY

# 2024

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား
အခွင့်အရေးဗဟိုပြုရေးနည်းလမ်း



**ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း**

| | | |
|---|---|---|
| ထုတ်ဝေသည့်နှစ် | – | ၂၀၂၃ ဒီဇင်ဘာ ၁၈ ရက် |
| ထုတ်ဝေသူ | – | မက်(ပ်)ဖောင်ဒေးရှင်း |
| စီစဉ်သူ | – | MAP Multi-Media |
| စာအုပ်အပြင်အဆင် | – | MAP Multi-Media |
| ဘာသာပြန် | – | ယိင်းဟွမ် |
| မျက်နှာဖုန်းဒီဇိုင်း | – | MAP Multi-Media |
| အုပ်ရေ | – | ၃,၀၀၀ |

## မျှော်မှန်းချက် (Vision)

မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အခွင့်အရေးနှင့်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိပဲ တန်းတူညီမျှစွာ ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိစေရန်နှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝရှိလာစေရန်။

## ရည်မှန်းချက် (Mission)

① ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကိုရယူနိုင်ရန် ဖန်တီးပေးခြင်း။

② နေရာတိုင်း ၊ အလုပ်အကိုင်အမျိုးအစားတိုင်းတွင် အလုပ်သမားများအပေါ် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းများပပျောက်စေရန်။

③ ကောင်းမွန်သောဘဝရရှိစေရန် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သမားအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့်လူမှုရေးပိုင်းတွင် မြှင့်တင်ပေးခြင်း။

④ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း၊ သက်ဆိုင်သောမူဝါဒများကို သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အဖက်ဖက်မှ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း။

⑤ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများ၏ ရပိုင်ခွင့်များကိုကျင့်သုံးရန် နေရာများဖန်တီးပေးခြင်းနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း။

⑥ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအဖွဲ့များဖွဲ့စည်းခွင့် သို့မဟုတ် အလုပ်သမားသမဂ္ဂများ ဖွဲ့စည်းခွင့်ရရှိစေရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် ဖိအားပေးခြင်း။

⑦ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပုံစံ အမျိုးမျိုးကို ပပျောက်စေခြင်း။

## ရည်ရွယ်ချက် (Objective)

☞ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနှင့် ဆက်စပ်သည့်ပေါ်လစီများ အလုပ်သမားဥပဒေအရ လက်တွေ့အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်နိုင်ရန်။

☞ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအသိုင်းအဝိုင်း အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန်အပြင် လုပ်ငန်းခွင်နှင့် နေရေးထိုင်ရေးကောင်းမွန်စေရန်။

☞ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အခြေအနေအပေါ် ကောင်းမွန်သောနားလည်မှုရှိစေရန်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု လျှော့ချစေရန်။

# လက်မှတ်အထောက်အထား ပျောက်ဆုံးခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

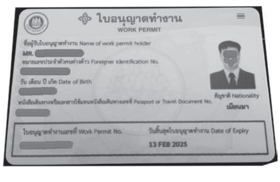
အရင်ဦးဆုံး အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် အလုပ်သမားမှ သတိပြုထားရှိရပါမယ်။ လက်မှတ်အထောက်အထားများကို မိတ္တူကူးဆွဲထားရပါမယ်။ မိတ္တူရှိထားခြင်းဖြင့် အထောက်အထားများ ပြန်လည်ရှာဖွေခြင်းအတွက် လွယ်ကူစေပါတယ်။ ဥပမာ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် PASSPORT ဗီဇာစာမျက်နှာနှင့်အလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ်များဖြစ်ပါတယ်။ ဗီဇာစာမျက်နှာကတော့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ပျောက်ဆုံးသွားတယ်ဆိုရင် မိတ္တူပြန်လည်ရှာဖွေခြင်းအတွက်လည်း အလွန်ခက်ခဲလှပါတယ်။ အရေးကြီးပြီးမိတ္တူဆွဲထားသင့်တဲ့ အထောက်အထားတွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

## **နိုင်ငံကူးလက်မှတ်** PASSPORT

(၁) နိုင်ငံကူးလက်မှတ်မိတ္တူ (၂) အမည် (၃) မွေးနေ့ ၊ လ ၊ ခုနှစ်

## **ဗီဇာစာမျက်နှာ** VISA

ဗီဇာစာမျက်နှာကတော့ MOU လုပ်ကတည်းက သံရုံးရဲ့စတစ်ကာပါရှိပြီ လဝကရဲ့ ၂ နှစ်နေထိုင်ခွင့် ခွင့်ပြုချက်တံဆိပ်တုံး ပါရှိပါတယ်။ ဘယ်စာမျက်နှာကတော့ ဗီဇာစာမျက်နှာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မသေချာဘူးဆိုရင်တော့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ပတ်စပို့စ်ရဲ့ စာမျက်နှာတိုင်းကို ပိုသေချာအောင် မိတ္တူကူးထားလို့ရပါတယ်။




## “ **အလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ်** WORK PERMIT ”

# အထောက်အထားပျောက်ပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များ

(၁) မြန်မာနိုင်ငံသား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ မိမိ၏အထောက်အထား ပါတ်စပို့စ်ပျောက်ဆုံးခဲ့ပါက ပျောက်ဆုံးခဲ့သည့်နေရာ ခရိုင်/မြို့နယ် ရဲစခန်းကို တိုင်ကြားခြင်းပြုလုပ်ရမည်။

(၂) ပြီးနောက် မိမိရလာသည့် တိုင်ကြားစာနှင့်အတူ မိမိတင်ရှိထားသော အထောက်အထားများ ဥပမာ မှတ်ပုံတင်၊ မိသားစု စာရင်းများကို ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ မြန်မာသံရုံးများထံသို့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်အသစ် လျှောက်ထားရန်အတွက် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

## အလုပ်လုပ်ခွင့်ဝေါ့ပါမစ် နှင့် ပန်းရောင်ကဒ် ပျောက်ဆုံးပါက ပြင်ဆင်ရမည့်အချက်များ

- ထိုင်းရဲဌာနမှ ထုတ်ပေးသောထောက်ခံစာ
- မှတ်ပုံတင်မိတ္တူ သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်အိမ်ထောင်စုမိတ္တူ
- ကုမ္ပဏီထောက်ခံစာမိတ္တူ သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီမိတ္တူ
- အာကွန်းတံဆိပ်ခေါင်း ၁၀ ဘတ်ပါရှိသည့် အာဏာလွှဲပြောင်းစာနှင့် အာဏာလွှဲပြောင်းခံသူ မှတ်ပုံတင်မိတ္တူ အလုပ်ရှင်မှအခြားသောသူကို အာဏာလွှဲပြောင်းခဲ့လျှင် အလုပ်သမားကိုယ်တိုင် ဓါတ်ပုံရိုက်ရန် လိုက်ပါသွားရမည်။

**ကုန်ကျစရိတ် ဘတ် ၆၀။**

## " ဆက်သွယ်ရမည့်နေရာ "

– ဘန်ကောက်အတွင်း စာရင်းသွင်းသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ပန်းရောင်ကဒ်ရိုက်ရန် အုပ်ချုပ်ရေးဌာန ဝန်းချိုင်းယာပြည်သူလူထုဝန်ဆောင်မှုရုံး အုပ်ချုပ်ရေးတိုက် (ဝန်းချိုင်းယာ) နခွန်းဆဝမ်လမ်း တုဆစ်လမ်းခွဲ တုဆစ်ခရိုင် ဘန်ကောက် ၁၀၃၀၀ တွင် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

– အခြားသောခရိုင်တွင် စာရင်းသွင်းသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ပန်းရောင်ကဒ်ရိုက်ရန် စာရင်းသွင်းသည့်ရုံး သက်ဆိုင်ရာခရိုင်တွင် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

**ချင်းမိုင်ခရိုင်အတွက် ပန်းရောင်ကဒ်**

ပန်းရောင်ကဒ်ကိုင်ဆောင်ထားသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အထောက်အထား ပျက်စီးခြင်း ၊ ပျောက်ဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်ပြောင်း၍အချက်အလက်ပြောင်းခြင်း ချင်းမိုင်ခရိုင်ရှိ မှတ်ပုံတင်စီမံခန့်ခွဲရေးဌာန အမှတ် ၁၈၉ မူ ၁ တမ်ပွန်းချိန်းတွယ် တွယ်စကစ် ချင်းမိုင်ခရိုင်တွင် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

**လက်မှတ်ပျောက်ဆုံးခြင်း / ပျက်စီးခြင်းအတွက် အောက်ပါအချက်အလက်ကို ပြင်ဆင်သွားရန်**

(၁) ခရိုင်/မြို့နယ်ရဲဌာနမှ ထုတ်ပေးသော အထောက်အထားပျောက်ဆုံးခြင်း ထောက်ခံစာ။

(၂) အလုပ်သမားမူရင်း အထောက်အထားမိတ္တူ

(၃) ထောရော၃၈/၁

(၄၀ နံပါတ် ၁၃ လုံးပါသော အထောက်အထား။

**ဆက်သွယ်ရန် – (ဖုန်း ၀၅၃ ၁၁၂ ၉၁၂ – ၄)**

ချင်းမိုင်ခရိုင်အလုပ်သမားရှာဖွေရေးရုံး ၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားလုပ်ငန်းထိန်းချုပ်ခြင်းရုံး / **ပုံမှန်ရုံးဖွင့်ချိန် ၉း၀၀ – ၄း၀၀**

# မိမိလက်မှတ် သိမ်းခံခဲ့ပါက ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲ

(မေး) အလုပ်ရှင်မှ အလုပ်သမား၏ အလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ်/အလုပ်သမားများ၏ အထောက်အထားတစ်ခုခုကို အတင်းသိမ်းဆည်းခဲ့လျှင် ဥပဒေချိုးဖောက်ရာ ရောက်ပါသလား ?

(ဖြေ) အလုပ်သမားလက်မှတ်များကို အတင်းသိမ်းဆည်းခြင်းသည် မမှန်ကန်သော လုပ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ဥပဒေချိုးဖောက်ရာ ရောက်ပါသည်။

အလုပ်သမားဥပဒေ ပုဒ်မ (၁၃၁) အရ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ် သို့မဟုတ် အရေးကြီးသော အထောက်အထား သိမ်းသောသူသည် အောက်ပါအချက်အတိုင်းပြစ်ဒဏ်ရှိသည်။

(၁) ထောင်ဒဏ်အများဆုံး (၆) လ
(၂) ငွေဒဏ် တစ်သောင်းမှ တစ်သိန်းအထိ
(၃) သို့မဟုတ် ၂ မျိုးစလုံးပြစ်ဒဏ်ရှိသည်။

မှတ်ချက် / အကယ်၍ အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမား၏ သဘောတူညီမှုဖြင့် အလုပ်သမားလက်မှတ် ၊ အလုပ်သမား၏ အထောက်အထားများ သိမ်းဆည်းထားပေးခြင်းသည့် ဥပဒေချိုးဖောက်ရာ မကျပါ။ အလုပ်သမားကိုယ်တိုင် သဘောတူညီမှုဖြင့် လက်မှတ်များ သိမ်းထားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားမှ လက်မှတ်များကို လိုအပ်သောအချိန်တိုင်း ပြန်လည်တောင်းရာတွင် ချက်ခြင်းပြန်လည်ပေးဆောင်ရမည်။ ဆန့်ကျင်ပါက အလုပ်သမားဥပဒေ ပုဒ်မ (၁၃၁) နှင့်ညှိစွန်းပြီး ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကိုခံရလိမ့်မည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ မိမိ၏လက်မှတ်/အထောက်အထားတစ်ခုခုကို အလုပ်ရှင်က အတင်းသိမ်းဆည်းခဲ့လျှင် မိမိနေထိုင်သည့်ခရိုင် အလုပ်သမား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးရုံးကို သွားရောက်တိုင်ကြားနိုင်သည်။ **ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ် – ၁၅၄၆**

# အဆုတ်ထိဘီရောဂါ

**(၁) အောက်တွင် ပေးထားသော အန္တရာယ်ရှိသော လူအုပ်စုများထဲ၌ သင်ပါဝင်ပါသလား။**

- ထိဘီလူနာနှင့် တစ်အိမ်တည်း တစ်ခန်းတည်း အတူနေထိုင်ခြင်း။
- ထိဘီလူနာနှင့် နီးကပ်စွာ နေထိုင်ဖူးသူဖြစ်ခြင်း။
- ထိဘီလူနာနှင့်အတူ အလုပ်အတူတူလုပ်ဖူးသူဖြစ်ခြင်း။

**(၂) အောက်တွင် ပေးထားသော လက္ခဏာရပ်များကို ရှိပါသလား။**

① အချိန် ၂ ပတ်ကျော်ကြာ တောက်လျှောက် ချောင်းဆိုးခြင်း

② ချောင်းဆိုးချိန်တွင် သလိပ်သွေးပါခြင်း

③ အဖျားငွေ့ငွေ့ရှိခြင်း

④ ညဘက်အိပ်ချိန်တွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော ချွေးများထွက်ခြင်း

⑤ အစားသောက်ပျက်ခြင်း

⑥ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း

**(၃) အကယ်၍ သင့်မှာအထက်မှ ဖော်ပြထားသော လက္ခဏာများရှိပြီး ကူးစက်နိုင်ခြေအလား အလာရှိမရှိ သံသယရှိပါက သင်ဘာလုပ်ဆောင်သင့်သလဲ။**

ချွဲသလိပ်စစ်ဆေးခြင်း

အဆုတ်ကိုဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း ၊ ဆရာဝန် (သို့) မက်(ပ်) ဝန်ထမ်းနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း

**(၄) အကယ်၍ သင့်မှာအထက်မှ ဖော်ပြထားသော လက္ခဏာများရှိပါက ဘယ်နေရာတွင် စစ်ဆေးမှုခံယူနိုင်ပါသလဲ။**

– ဆေးရုံသွားခြင်း
– မက်(ပ်) သို့မဟုတ် မက်(ပ်) DIC

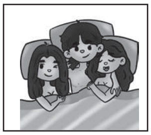
# HIV အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ

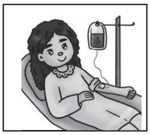
**(၁) သင့်မှာ အောက်တွင်ပေးထားသည့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်ပါသလား။**

အကာအကွယ်မသုံးပဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း

မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုး အပ်မျှဝေသုံးစွဲခြင်း

လိင်ဆက်ဆံဖော်များခြင်း





အေ့စ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသော သွေးသွင်းမိခြင်း

**(၂) အကယ်၍ သင့်မှာ အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အပြုအမူ များပြုလုပ်ပြီး ပိုးရှိမရှိ သံသယရှိပါက သင်ဘာလုပ်ဆောင်သင့်သလဲ**

– သွေးစစ်ခြင်း/ ပါးစပ်ထဲ၌ တို့ဖတ်ကိုအသုံးပြုပြီးစစ်ဆေး သည့်နည်းစနစ်
– ဆရာဝန် (သို့) မက်(ပ်) ဝန်ထမ်းနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း

**(၃) အကယ်၍ သင့်မှာ အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အပြုအမူများပြုလုပ်ပြီး ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးလိုပါက ဘယ်နေရာတွင် စစ်ဆေးနိုင်ပါသလဲ။**

– ဆေးရုံသွားခြင်း
– မက်(ပ်)ရုံး သို့မဟုတ် မက်(ပ်) DIC

**ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဆုံဆည်းရာနေရာ [DIC]**

☞ DIC သည် အလုပ်သမားများအတွက် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး သွေးစစ်ပေးသည့်နေရာဖြစ်သည်။
☞ ဒါ့အပြင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီသင်တန်း ၊ တီဘီသင်တန်း ၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါ နှင့် မျိုးဆက်ပွားအကြောင်းတို့ကိုလည်း သင်တန်းပေးနေပါသည်။
☞ ရုံးဖွင့်ရက် (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ – စနေနေ့အထိ။ အချိန် ညနေ ၅ နာရီ – ည ၇ နာရီအထိ)
☞ နေရာ (ဆန်တီထမ်းရပ်ကွက် ၊ (၂) လမ်းကြား ၊ ချင်းမိုင်မြို့)

# ထိုင်းနိုင်ငံယာဉ်စည်းကမ်း ဥပဒေအသစ်
# အောက်တိုဘာ ၅ ရက် ၂၀၂၂ ကနေစပြီး အတည်ပြု

ငွေဒဏ် ဘတ် ၄,၀၀၀

---

သတ်မှတ်နှုန်းထက်အမြန်နှုန်း
မြှင့်တင်မောင်းနှင်ခြင်း

ငွေဒဏ် ဘတ် ၂,၀၀၀

---

ယာဉ်မနားရ သတ်မှတ်
နေရာများတွင် ရပ်နားခြင်း

ငွေဒဏ် ဘတ် ၂,၀၀၀

---

လမ်းပြောင်းပြန်မောင်းနှင်ခြင်း

ထောင်ဒဏ် ၁ နှစ် /
ငွေဒဏ် ၅,၀၀၀ – ၂၀,၀၀၀ /
ပြစ်ဒဏ် နှစ်ရပ်စလုံး

---

အခြားသူများ၏ အသက်
အိုးအိမ်အန္တရာယ်အား
အလေးမထားပဲ မောင်းနှင်ခြင်း

ငွေဒဏ် ဘတ် ၄,၀၀၀

---

မီးပွိုင့်နီနေစဉ် ဖြတ်သန်း
မောင်းနှင်ခြင်း

ငွေဒဏ် ဘတ် ၂,၀၀၀

---

ဆိုင်ကယ်မောင်းနေချိန်
တွင်ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်
မဆောင်းခြင်း

ငွေဒဏ် ဘတ် ၂,၀၀၀

---

ယာဉ်ထိုင်ခုံခါးပတ်
မပတ်ခြင်း

ငွေဒဏ် ဘတ် ၄,၀၀၀

---

လူကူးမျဉ်းကြားတွင်
ယာဉ်မရပ်ပေးခြင်း

# ထိုင်းနိုင်ငံ အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခတိုးနှုန်း ဥပဒေအသစ် ၂၀၂၂

## ခရိုင်အလိုက် အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခတိုးနှုန်း
## အောက်တိုဘာ ၁ ရက် ၂၀၂၂ မှစပြီး အကျုံးဝင်သည်

### (၃) ခရိုင် – ၃၅၄ ဘတ်

- ချွန်းပူးရီး
- လယောင်း
- ဖူးကေတ်

### (၆) ခရိုင် – ၃၃၈ ဘတ်

- မုတ်တာဟန်
- ဂါရှင်
- ဆကွန်နခွန်း
- သမုတ်ဆုန်ခရာမ်း
- စန်ထပူးရီး
- နခွန်းနိုင်းယုတ်

### (၁၄) ခရိုင် – ၃၄၀ ဘတ်

- ပကျင်းပူးရီး ၊ နောင်ခိုင်း
- အူန်ပွန်းရတ်ဆထားနီး
- ဖန်းငါး ၊ ကပီ ၊ တရတ်
- ခွန်ကဲန် ၊ ချင်းမိုင်
- ဆူဖန်ပူးရီး ၊ ဆုန်ခရာ
- ဆူရတ်ထားနီး ၊ လပ်းပူးရီး
- ဆာရာပူးရီး
- နခွန်းရတ်ချဆီမား

### (၆) ခရိုင် – ၃၅၃ ဘတ်

- ဘန်ကောက်
- နွန်ထပူးရီး
- နခွန်းပထုမ်
- ပထုမ်းထားနီး
- ဆမွတ်ပရာကန်း
- ဆမွတ်ဆာခွန်း

### (၁၉) ခရိုင် – ၃၃၅ ဘတ်

- ဖေစ့်ပူးရီး ၊ ပိန်ကန်
- ကန်ကျနပူးရီး ၊ ချိုင့်နန့်
- နခွန်းဖနုမ် ၊ ဖယောဝ်
- ဆူးလိန်း ၊ ရက်ဆိုထောင်း
- လွိုင်းအိတ် ၊ ဖတ်ထလုံး
- လွိုင်း ၊ အူတလာလိတ်
- နခွန်းဆဝမ် ၊ အန်ထောင်း
- ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်
- ဖိဆနူးလုပ် ၊ ဆာကျောက်
- ပူးရီးလမ်း ၊ ဖေစ့်ချပုန်း

### (၁) ခရိုင် ၃၄၃ ဘတ်

- ဖနခွန်းဆီအယုထယား

### (၁) ခရိုင် – ၃၄၅ ဘတ်

- ချချိုင်းဆောင်

### (၂၂) ခရိုင် – ၃၃၂ ဘတ်

- အမ်းနတ်ကျလွိုန်း ၊ တာ်ခ့်
- မယ်ဟောင်ဆွန် ၊ ချင်းရိုင်း
- တလန် ၊ ဆီဆဂိတ်
- နောင်ပိုးလမ်းဖွန်း ၊ ဖယ့်
- လမ်းပန်း ၊ အူထိုင်းထားနီး
- လမ်းဖွန်း ၊ ချုန်းပွန်း
- မဟာဆလာရာမ်း
- ဆီပူးရီး ၊ ဆတွန်း ၊ ဖိကိစ်
- ဆူကိုထိုင်း ၊ ရနောင်း
- ကန်းပိုင်ဖေစ် ၊ ရာတ်ချပူရီး
- ချိုင်းဖူဖိ ၊ နခွန်းဆီထမရတ်

### (၅) ခရိုင် – ၃၂၈ ဘတ်

- ရလာ ၊ ပါတ်တားနီး
- နလာထိ ၊ နန့်
- အူတောင်းထားနီး

# ချင်းမိုင်ခရိုင် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားကူညီပေးရေးစင်တာ

## ศูนย์ช่วยเหลือแรงงาน เชียงใหม่

ချင်းမိုင်ခရိုင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကူညီပေးရေးစင်တာသည် အလုပ်သမားရှာဖွေရေးရုံး အပေါ်ဆုံးအထပ်တွင် ဝန်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ မည်သူမဆို အောက်ပါဖော်ပြသည့်အခက်အခဲပြဿနာများကြုံတွေ့နေပါက သွားရောက်အကူအညီ တောင်းခံနိုင်ပါသည်။

①

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အလုပ်ရှင်အသစ်ပြောင်းရာတွင်အလုပ်ရှင်ကနုတ်ထွက်စာတွင် လက်မှတ်မထိုးပေးခြင်း။

②

အလုပ်ရှင်က ကြိုတင်အကြောင်းကြားခြင်းမရှိဘဲ အလုပ်သမားကို နုတ်ထုတ်စာတင်သွင်းခြင်း။

③

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် စာရွက်စာတမ်းကိစ္စရပ်များ သွားရောက်မေးမြန်းနိုင်ခြင်း။

④

ဖောင်ဖြည့်ရန် အတွက် အကူအညီတောင်းခံနိုင်ခြင်း။

⑤

အလုပ်ရှင်ကရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများပေါ် အခွင့်အရေး အမျိုးမျိုးချိုးဖောက်မှု ရှိခဲ့လျှင်အကူညီတောင်းခံနိုင်ခြင်း။

ဒီရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကူညီပေးရေးစင်တာသည် **NGOs** ၊ **CBO** နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း အလုပ်သမား ကွန်ယက်အဖွဲ့ အစည်းများလည်း ပါဝင်ပူးပေါင်း တည်ထောင်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**ဖုန်းနံပါတ် – ၀၈၉ ၁၂၃၄ ၂၅၀**

# လျော်ကြေးရန်ပုံငွေ

กองทุนเงินทดแทน
Workers' Compensation Fund

**မေး**

လျော်ကြေးရန်ပုံငွေဆိုတာဘာလဲ။

**ဖြေ**

လျော်ကြေး ရန်ပုံငွေကို တော်ဝင်လျော်ကြေး ဥပဒေ ၂၅၃၇ (၁၉၉၄) အရတည်ထောင်ထားသော ရန်ပုံငွေ ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်သမားများမှ အလုပ်ရှင်အတွက် အလုပ်လုပ်ကိုင်ပြီး မတော်တဆဖြစ်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးသွားခြင်းအတွက်အလုပ်သမားများကို အကာအကွယ်ပေးရန် ရည်ရွယ်သည့်ဥပဒေဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်သမားမှ အထက်ပါဖြစ်ရပ်များ ကြုံတွေ့ရပါက လျော်ကြေးရန်ပုံငွေ ဥပဒေမှ ငွေကြေးအထောက်အပံ့များ ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

**မေး**

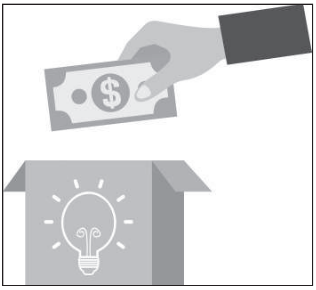
လျော်ကြေးရန်ပုံငွေကို ဘယ်သူက ငွေကြေးထည့်သွင်း ပေးရပါသလဲ။

**ဖြေ**

အလုပ်ရှင် တစ်ဖက်တည်းမှ လျော်ကြေးရန်ပုံငွေကို ငွေကြေးထည့်သွင်းပေးရပါတယ်။

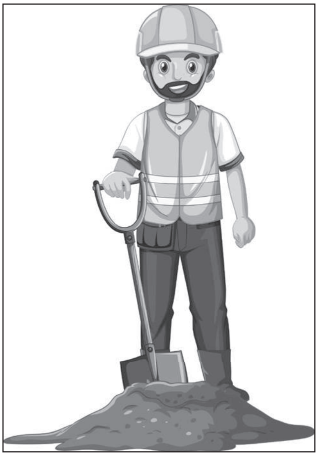
### မေး

လျော်ကြေးရန်ပုံငွေမှ ဘယ်သူ့ကို အကာအကွယ်ပေး ထားပါသလဲ။



### ဖြေ

အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် အလုပ်ရှင်အတွက် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကြောင့် မတော်တဆ ထိခိုက်မိခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ နာမကျန်းမှု သို့မဟုတ် မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုများသည်အလုပ်ရှင်အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးနေစဉ်ဖြစ်ရပါမည်။ အလုပ်ရှင်၏ အကျိုးစီးပွားကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မတော်တဆ ဖြစ်ပွားမှုများလည်းပါဝင်ထားသည်။ လုပ်ငန်းချိန်အတွင်း မဟုတ်သော်လည်း အလုပ်သမားမှ လျော်ကြေးငွေ ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။



### မေး

လုပ်ငန်းခွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပါက မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသလဲ။

### ဖြေ

(၁) အလုပ်သမားများသည် နာမကျန်းဖြစ်သည့်အကြောင်း (သို့) သေဆုံးခြင်းအကြောင်းကို အလုပ်ရှင်ထံ အကြောင်းကြားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်ရှင်မှ လျော်ကြေးရန်ပုံငွေထံ သို့မဟုတ် စာရွက်စာတမ်း (ကောထော ၁၆ ) ကိုပေးပို့နိုင်ပြီး အလုပ်သမားများကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာ ဆေးရုံတွင် ဆေးကုသမှုခံယူရန် ပို့ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

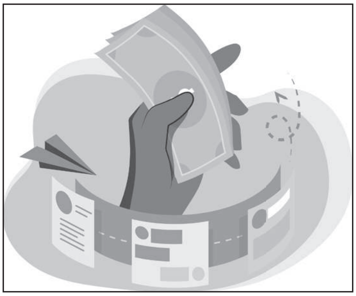
(၂) အလုပ်ရှင်မှ မယုံကြည်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးကုသမခံယူရန် ပို့ဆောင်ပေးခြင်းကို ငြင်းဆိုခဲ့ပါက အလုပ်သမားသည် ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် အထက်ပါအန္တရာယ်များ ရင်ဆိုင်ကြုံ

တွေ့ရခြင်းကို အတည်ပြုနိုင်ရန်နှင့် အလုပ်ရှင်ထံသို့ ပြန်လည်တင်ပြရန်အတွက် ဆေးထောက်ခံစာလက်မှတ်ကို ယူဆောင်လာရပါမည်။ ဆေးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ်များကို အလုပ်သမားမှ ကြိုတင်ပေးချေထားရမည်ဖြစ်ပြီး ပြေစာဖြင့်အလုပ်ရှင်ထံ ပြန်လည်ထုတ်ယူရန် သို့မဟုတ် လျော်ကြေးရန်ပုံငွေတွင် ရက် ၉၀ အတွင်း ပြန်လည်ထုတ်ယူရန်အတွက်ဖြစ်ပါသည်။

(၃) အလုပ်သမား သို့မဟုတ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသူသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု၊ နာမကျန်းမှုနှင့် ပျောက်ဆုံးမှုများကို ဖြစ်ပွားသည့်နေ့မှ ရက်ပေါင်း ၁၈၀ ရက်အတွင်း လျော်ကြေးခံမှုကို တင်ပြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

**မေး**

လျော်ကြေးရန်ပုံငွေရဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်တွေက ဘာတွေရှိပါသလဲ။



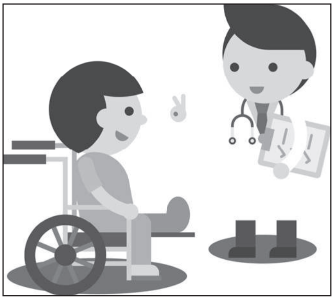
**ဖြေ**

(၁) ဆေးကုသမှုစရိတ် ဆေးစစ်ခြင်း၊ ကုသခြင်း၊ သူနာပြုခြင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာနှင့် ရောဂါကို သက်သာစေသော ကုန်ကျစရိတ်ဖြစ်ပါသည်။

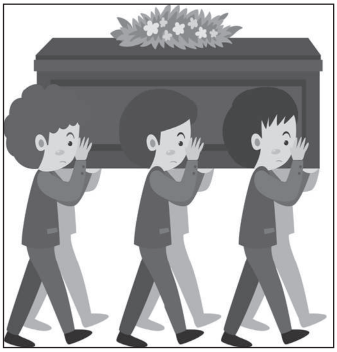
(၂) ဝင်ငွေဆုံးရှုံးမှုအတွက် ကူညီထောက်ပံ့စရိတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် နာမကျန်းမှုများကြောင့် အလုပ်ပျက်ကွက်ရပါက အလုပ်စတင် ပျက်ကွက်ရသည့်နေ့မှစပြီး အလုပ်သမား၏ လစဉ်ကြေးအနေဖြင့် လုပ်အားခ၏ ၇၀ % ကို အများဆုံး ၁ နှစ်လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၃) ကူညီထောက်ပံ့မှုစရိတ် အလုပ်ရှင်အတွက် အလုပ်လုပ်ကိုင်ပြီး ကိုယ်လက်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ ဆုံးရှုံးခဲ့ပါက အလုပ်သမား၏ လစဉ်ကြေးအနေဖြင့် လုပ်အားခရဲ့ ၇၀% ကို အများဆုံး ၁၀ နှစ်လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၄) မသန်စွမ်းဖြစ်သော အလုပ်သမားများအတွက် ကူညီထောက်ပံ့စရိတ် မသန်စွမ်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါများ ဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါစွမ်းရည်များ ဆုံးရှုံးခြင်းကြောင့် အလုပ်သမားအနေဖြင့် အလုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု လျော့နည်းသွားခြင်း သို့မဟုတ် မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။ အလုပ်သမားသည် အလုပ်ရှင်အတွက် အလုပ်လုပ်ကိုင်ပြီး မသန်စွမ်းဖြစ်ခဲ့ပါက အလုပ်သမားများသည် လစဉ်ကြေးအနေဖြင့် လုပ်အားခ၏ ၇၀% ကို အနည်းဆုံး ၁၅ နှစ်လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။



(၅) အလုပ်သမား သေဆုံးခြင်းအတွက် ကူညီထောက်ပံ့စမှုရိတ် အလုပ်သမားသည် အလုပ်ရှင်အတွက် အလုပ်လုပ်ကိုင်ပြီး သေဆုံးခဲ့ပါက အလုပ်သမား၏ မိသားစုမှ အလုပ်သမား သေဆုံးမှုအတွက် ထောက်ပံ့စရိတ် ၂ မျိုးရရှိပါမည်။ (၁) ဥပဒေသတ်မှတ်ချက်အရ အခြေခံလုပ်အားခ၏ အဆ ၁၀၀ ကို အလုပ်သမား၏ ကျန်ရစ်သူမိသားစုမှ လက်ခံရရှိခြင်း (၂) လစဉ်ကြေးအနေဖြင့် လုပ်အားခ၏ ၇၀% ကို အများဆုံး ၁၀ နှစ်လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။



---

## မေး

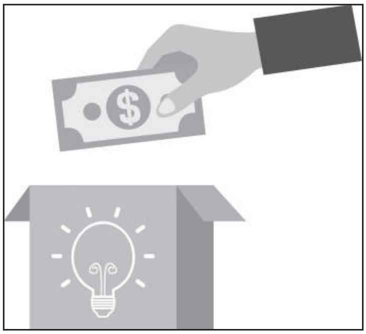
လျော်ကြေးရန်ပုံငွေအတွက် အကျုံးမဝင်သော အချက်များကိုဖော်ပြပေးပါ။

## ဖြေ

(၁) အလုပ်သမားမှ လုပ်ငန်းချိန်အတွင်း မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် အမျိုးမျိုးသော မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း ဆိုပါက ဤဥပဒေအရ ခံစားခွင့်များ ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။

(၂) အလုပ်သမားမှ လုပ်ငန်းချိန်အတွင်း ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း ဥပမာ – ဥပဒေမှပေးသော ထောက်ပံ့စရိတ်ကို လိုလားသောကြောင့် မိမိလက်ကို သံမှိုဖြင့်ထုသွင်းခြင်း။

(၃) အလုပ်သမားလုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်သည် လမ်းဘေးဈေးရောင်းခြင်းဆိုပါက ဤဥပဒေမှ ခံစားခွင့်များရရှိမည်မဟုတ်ပါ။



(၄) အလုပ်သမားမှ အိမ်အကူ သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းလုပ်ကိုင်ရသော အလုပ်ဆိုပါက ဤဥပဒေမှ ခံစားခွင့်များ ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။

(၅) ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သော အလုပ်သမားများသည် ဤဥပဒေမှ ခံစားခွင့်များ ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း အလုပ်ရှင်မှ လုပ်ကိုင်စေခြင်း/ကုမ္ပဏီမှ ငှားရမ်းလုပ်ကိုင်စေခြင်းဆိုပါက ဤဥပဒေမှ ခံစားခွင့်များရရှိနိုင်ပါသည်။

(၆) စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ကိုင်ကြသော အလုပ်သမားများဖြစ်သော်လည်း တစ်နှစ်ပတ်လုံး စိုက်ပျိုးရေးမဟုတ်ခြင်း ဥပမာ နှင်းသီးရာသီချိန်များတွင် နှင်းသီးခူးသည့်အလုပ်သမားများဆိုပါက ဤဥပဒေမှ ကာကွယ်မှုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ □□□

## အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် ထိုင်းဘဏ်တိုက်ဖုန်းနံပါတ်များ

| | | |
|---|---|---|
| ကစီကွန်းဘဏ်<br>၀-၂၈၈၈-၈၈၈၈<br>ဆက် ၀၀၁ | ကုံးစီဘဏ်<br>၁၅၇၂ ဆက် ၅<br>Krungsri Call Center | ထိုင်းဖားနစ်<br>၀-၂၇၇၇-၇၅၇၅<br>SCB |
| ကုံးထိုင်းဘဏ်<br>၀-၂၁၁၁-၁၁၁၁<br>ဆက် ၁၀၈ | ဘန်ကောက်ဘဏ်<br>၁၃၃၃ /<br>၀-၂၆၄၅-၅၅၅၅<br>ဆက် * ၃ | ထဟန်ထိုင်း<br>၁၄၂၈<br>ဆက် ၀၃ |

# အပြုသဘောဆောင်သောစည်းကမ်း ပျော်ရွှင်မှုစွမ်းရည် နှင့် ခေတ်သစ်လူငယ် အတွေးအခေါ်ခံနိုင်ရည်

ယနေ့ခေတ်တွင် မိဘများသည် သားသမီးများ၏ ပညာရေးကို အလေးထားရုံသာမက သားသမီးများကို အပြုသဘောဆောင်သော စည်းကမ်းရှိရှိပြောဆိုခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးလှပါသည်။ ကလေးနှင့်စကားပြောရန်အတွက် လုံခြုံသော နေရာတစ်ခုဖန်တီးပြီး ကလေးများစိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သည့်အပြင် မိသားစုနှောင်ကြိုးကိုလည်း ခိုင်ခံ့စေပြီး ကလေးများအား မိမိခံစားချက်များကို ပွင့်လင်းစွာဖော်ပြနိုင်ခြင်းအပါအဝင် မိဘများနှင့်အတူ မိမိအကြောင်းများကို မျှဝေရဲသည့် သတ္တိကို ပေးဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုသည် ကလေးများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကိုလည်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်ပါသည်။

(၁) စာနာစိတ်ဖြင့် အကြောင်းအရာများကိုနားထောင်ပေးပြီး အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း။

(၂) ကလေးများ၏ ခံစားချက်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပေးရန်အချိန်ပေးခြင်း။

(၃) ဆွေးနွေးဖလှယ်ပြီး အခြားသောမိဘများနှင့်တိုင်ပင်ခြင်းအပြင် ကလေးများလည်း မိမိသူငယ်ချင်းများမှထောက်ပံ့မှုရရှိစေရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်း။

(၄) ကလေးများ၏ကြိုးစားမှု ၊ အောင်မြင်မှုကိုဂုဏ်ယူခြင်း။ အင်အားသုံးခြင်း၊ ဖိအားပေးခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

(၅) အခြေအနေမှန်နှင့်ခံစားချက်များနားလည်စေရန် အတွက်အားပေးခြင်း။

(၆) စည်းကမ်းရှိခြင်း၊ တာဝန်သိခြင်း၊ အခြားသူများကို လေးစားခြင်း စသည့်အမူအကျင့်များဖြင့် စံနမူနာကောင်းဖြစ်ခြင်း။

ထို့ကြောင့် အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်သွယ်မှုမှတစ်ဆင့် မိသားစုအတွင်း ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းသည် ကလေးများ၏ အတွေးအမြင်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့်အပြင် မိသားစုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် အကြွမ်းဖက်ခြင်းမရှိပဲ ကလေးများကြီးပြင်းလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိသားစုအတွင်းမှ စတင်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကလေးများပညာရေးကိုလည်း ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများသည် သားသမီးများ၏ ပညာရေးအောင်မြင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးရမည့် တာဝန်များရှိပါသည်။

# ကလေးသူငယ်များ၏ တန်းတူအခွင့်အရေး

Children's Rights

สิทธิเด็ก

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ကလေးမွေးဖွားသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် သက်သေခံအထောက်အထား စာရွက်စာတမ်းမရှိသော်လည်း ကလေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများအရ မွေးဖွားကြောင်းကို စာရင်းတင်နိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံမှာ မမွေးဖွားသော်လည်းပဲ စာရင်းတင်နိုင်ပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

① ဆေးရုံတွင်မွေးဖွားပါက စာရင်းတင်ရန်ဆေးရုံမှ မွေးစာရင်းထောက်ခံစာကို ခရိုင်ရုံးသို့ယူဆောင်လာရပါမည်။ သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံနှင့်ခရိုင်တူညီရပါမည်။ (မိခင်၏အထောက်အထားစာရွက်သည် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ဖြစ်ခဲ့ပါက ကုမ္ပဏီတွင် ဘာသာပြန်ရပါမည်။)

② ခြံအတွင်းမွေးဖွားပါက ခြံပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်နှင့် သားဖွားပေးသူ ဥပမာ သားဖွားဆရာမကို ခရိုင်သို့ သက်သေအဖြစ် ခေါ်ဆောင်သွားရပါမည်။

③ ယာဉ်ပေါ်မှာမွေးဖွားပါက ယာဉ်မောင်းကို သက်သေခံအဖြစ် ခေါ်ဆောင်သွားရပါမည်။

④ အဆောင်တွင်မွေးဖွားပါက အဆောင်ပိုင်ရှင်ကို သက်သေအဖြစ်ခေါ်ဆောင်သွားရပါမည်။

## ပြင်ဆင်ရမည့်အထောက်အထားများ

- မိဘများသည် တရားဝင်ပတ်စပို့စ် စာရွက်စာတမ်းများရှိပါက တစ်မျိုးကို တစ်စုံ (ဖခင် ၁ စုံ မိခင် ၁ စုံ) မိတ္တူကူးခြင်းအပြင် အလုပ်ရှင်၏စာရွက်စာတမ်းနှင့် ဆေးရုံမှထောက်ခံစာကို ယူဆောင်သွားရပါမည်။

- အထောက်အထားမရှိသော မိဘများသည်လည်း ခရိုင်ရုံးတွင် ပုံမှန်အတိုင်း မွေးဖွားခြင်းစာရင်းတင်နိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံမှထောက်ခံစာကို ယူဆောင်သွားရပါမည်။

ထို့ကြောင့် ဆေးရုံပြင်ဘက်တွင် ကလေးမွေးဖွားသော ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားနှင့် တောင်ပေါ်သားလက်မှတ် ကိုင်ဆောင်ထားသူများသည် အိမ်ပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် အဆောင်ပိုင်ရှင်ကို ခရိုင်ရုံးတွင် သက်သေအဖြစ်ခေါ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သက်သေထပ်မံလိုအပ်ခြင်းသည်လည်း ခရိုင်ရုံးပေါ်တွင်မူတည်ပါမည်။ အများအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း သက်သေထပ်မံခေါ်တတ်ပါသည်။

# ကလေးသူငယ်နှင့်အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်ခြင်း

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ကလေးငယ်နှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုပပျောက်ခြင်း စည်းရုံးရေး သည့်သဘောထားများ ပြောင်းလဲခြင်းအပေါ် အာရုံစူးစိုက်သင့်ပြီး အခက်ခဲကြုံနေရသော ကလေး နှင့်အမျိုးသမီးများအတွက် အကြမ်းဖက်ခံရပြီး အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းစသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်း ရန်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အကြမ်းဖက်ခံရသော အမျိုးသမီးများ သတ္တိရှိရှိပြောဆိုနိုင်ရန်၊ ချစ်သူရည်းစား သို့မဟုတ် လင်မယားအချင်းချင်း၏ သဘောထား အမြင်များကို လေးစားမှု၊ ရိုသေမှု၊ လက်ခံမှုတို့ ရှိစေခြင်း၊ ခိုင်မြဲသောချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် တည်ငြိမ်သောမိသားစုအခြေခံ အုတ်မြစ်များအပါအဝင် တစ်ဘက်သတ်၏ အတွေးအမြင်၊ သဘောထား၊ တန်ဖိုးထားမှုများရှိသင့်ပါသည်။

## အကြမ်းဖက်မှုအပေါ် ကာကွယ်ရန်လုပ်ဆောင်ချက် (၅) မျိုး

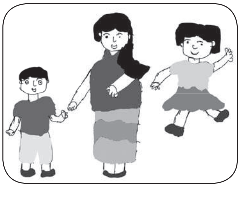
① သတိရှိခြင်း၊ ခံစားချက်ကိုအသုံးမပြုခြင်း။

② အကြမ်းဖက်မှုဖြင့် မတုန့်ပြန်ခြင်း။

③ အခင်းဖြစ်ပွားသည့်နေရာမှ မိမိကိုယ်ကိုရှန်းထွက်လိုက်ခြင်း။

④ ကလေး၊ အမျိုးသမီး၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် မသန်စွမ်းသူများ လူမှုကူညီရေးဌာနသို့ ၁၃၀၀ ဖုန်းနံပါတ်ဖြင့် အကြောင်းကြားခြင်းနှင့် အကူအညီတောင်းခံခြင်း။

⑤ အရေးကြီးသည့်ဖုန်းနံပါတ်များအမြဲသိမ်းဆည်းထားခြင်း။



## ⑥ အကူအညီတောင်းခံရန်

- အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားအနာဂါတ် အဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပါတ် **၀ –၂၅၁၃–၂၈၈၉**
- (MAP Foundation) ဖုန်းနံပါတ် **၀၅၃ – ၃၂၈ ၁၃၄**
- နေ့ရက် တနလာ် – သောကြာနေ့အထိ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်
- မနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီအထိ (ရှမ်းနှင့်မြန်မာဘာသာ)

# အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

| | |
|---|---|
| ချင်းမိုင်ခရိုင် | ၀၅၃ ၈၉၀ ၄၇၂ – ၃ |
| မယ်ဟောင်ဆောင် | ၀၅၃ ၆၁၁ ၃၀၀ |
| ချင်းဟိုင်း | ၀၅၃ ၇၅၀ ၅၁၅ – ၆ |
| အယုထယား | ၀၃၅ ၃၃၆ ၂၉၆ – ၈ ၊ ၀၃၅ ၃၃၆ ၅၄၇ |
| တာခ့်ခရိုင် | ၀၅၅ ၅၁၁ ၅၀၅ |
| လမ်းပန်း | ၀၅၄ ၂၆၅ ၀၃၅ – ၆ |
| ဆမွတ်ဆာခွန်း | ၀၃၄ ၄၁၃ ၇၃၀ ၊ ၀၃၄ ၄၁၃ ၇၂၉ |
| ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း | ၀၃၄ ၇၁၁ ၈၉၉ |
| ဆမွတ်ပလာကန်း | ၀၂၃ ၉၄၆ ၉၇၀ ၊ ၀၂၃ ၉၄၆ ၉၇၂ |
| ပထုမ်းထားနီး | ၀၂၅ ၆၇၅ ၁၀၂ ၊ ၀၂၅ ၀၇၅ ၁၀၁ – ၂ |
| နွန်ထပူးရီး | ၀၂၅ ၈၀၀ ၇၁၆ – ၈ |
| လယောင်း | ၀၃၈ ၆၉၄ ၁၁၇ – ၉ |
| ချွန်းပူးရီး | ၀၃၈ ၃၂၃ ၆၆၅ |
| ဖူးကေတ် | ၀၇၆ ၂၂၀ ၇၆၀ ၊ ၀၇၆ ၂၁၁ ၉၉၅ |
| ကန်စနပူးရီး | ၀၃၄ ၅၁၁ ၂၅၃ – ၁၀၈ |
| ပလာကျုပ်ခီးရီးခန် | ၀၃၂ ၆၁၁ ၃၅၄ |
| နခွန်းပထုမ် | ၀၃၄ ၃၄၀ ၀၆၇ |
| ဖန်ငါး | ၀၇၆ ၄၁၂ ၁၄၂ |
| ဆတွန်း | ၀၇၄ ၇၁၁ ၁၆၂ |
| ဆူလတ်ထားနီး | ၀၇၇ ၃၅၅ ၄၁၄ |
| ချချိုင်းဆောင် | ၀၃၈ ၅၁၁ ၆၀၀ |
| နခွန်းဖနုံ | ၀၄၂ ၅၁၁ ၃၉၀ |
| နောင်ခိုင်း | ၀၄၂ ၄၂၀ ၇၀၁ |

# ခရိုင်အလိုက် အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

| | | |
|---|---|---|
| ချင်းမိုင်ခရိုင် | ✆ | ၀၅၃ ၁၁၂ ၇၄၄ – ၆ ၊ ၀၅၃ ၁၁၂ ၉၁၁ – ၄ |
| မယ်ဟောင်ဆောင် | ✆ | ၀၅၃ ၆၁၁ ၀၈၈ ၊ ၀၅၃ ၆၁၁ ၉၇၂ |
| ချင်းဟိုင်း | ✆ | ၀၅၃ ၁၅၂ ၀၅၁ – ၄ |
| လမ်းဖွန်း | ✆ | ၀၅၃ ၅၂၅ ၅၄၃ – ၄ ဆက် ၅၀၁ – ၅၁၉ |
| လမ်းပန်း | ✆ | ၀၅၄ ၂၆၅ ၀၄၉ – ၅၂ |
| တာခ့်ခရိုင် | ✆ | ၀၅၅ ၅၆၃ ၆၃၉ |
| နွန်ထပူးရီး | ✆ | ၀၂၀ ၀၃၇ ၄၄၁ |
| ပလာကျင်းပူးရီး | ✆ | ၀၃၇ ၄၅၄ ၀၂၂ – ၃ |
| ပလာကျုပ်ခီးရီးခန် | ✆ | ၀၃၂ ၆၀၂ ၂၇၀ |
| ဖန်ငါး | ✆ | ၀၇၆ ၄၆၀ ၆၇၄ |
| ဖေ့စ်ပူးရီး | ✆ | ၀၃၂ ၄၈၈ ၃၈၂ |
| ဆတွန်း | ✆ | ၀၇၄ – ၇၂၂ ၅၁၂ – ၃ |
| ဆမွတ်ပလာကန်း | ✆ | ၀၂၃ ၉၅၅ ၉၉၂ |
| ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း | ✆ | ၀၃၄ ၇၁၄ ၃၄၂ – ၃ |
| ဆမွတ်ဆာခွန်း | ✆ | ၀၃၄ ၈၃၆ ၂၂၃ – ၅ |
| ဆုရတ်ထားနီး | ✆ | ၀၇၇ ၃၅၅ ၄၂၂ – ၃ |
| လယောင်း | ✆ | ၀၃၈ ၆၉၄ ၀၂၃ ဆက် ၂၆ ၂၈ |
| လနောင်း | ✆ | ၀၇၇ ၈၆၂ ၀၂၆ – ၈ |
| ချွန်းပူးရီး | ✆ | ၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၇ ၊ ၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၁ |
| ဖူးကေတ် | ✆ | ၀၇၆ ၂၁၉ ၆၆၀ – ၁ |
| နခွန်းနိုင်းယုတ် | ✆ | ၀၃၇ ၃၁၃ ၂၀၄ ၊ ၀၃၇ ၃၁၃ ၁၈၆ |
| ချချိုင်းဆောင် | ✆ | ၀၃၈ ၅၁၄ ၈၄၂ ၊ ၃ ၊ ၀၈၈ ၂၀၂ ၁၂၆၅ |
| ကန်စနပူးရီး | ✆ | ၀၃၄ ၅၆၄ ၃၀၉ , ၀၃၄ ၅၆၄ ၃၁၅ |
| နခွန်းပထုမ် | ✆ | ၀၃၄ ၂၇၁ ၄၃၄ – ၅ |
| ပထုမ်းထားနီး | ✆ | ၀၂၅ ၆၇၄ ၁၀၇ ၊ ၀၂၅ ၆၇၀ ၆၃၀ – ၁ |

## ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
## အလုပ်သမားရှာဖွေခန့်ထားရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

| | | | |
|---|---|---|---|
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၁ | ☎ | ၀၂ ၂၃၅ ၀၆၂၀ ၂၂ ဆက် ၁၇–၁၉ |
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၂ | ☎ | ၀၂ ၄၂၇ ၄၁၁၃ ၊ ၀၂၄ ၂၇၅ ၉၁၈ |
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၃ | ☎ | ၀၂ ၃၉၈ ၆၆၃၀ ၊ ၀၂၃၉၈ ၆၆၁၂ |
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၅ | ☎ | ၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၃ ၊ ၀၂ ၅၄၀ ၇၀၀၈ |
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၇ | ☎ | ၀၂ ၄၂၂ ၃၉၁၆ – ၁၉ |
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၈ | ☎ | ၀၂ ၂၂၁ ၇၃၁၃ ၊ ၀၂ ၂၂၁ ၇၃၁၅ |
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၉ | ☎ | ၀၂ ၅၇၆ ၁၇၈၀ – ၁ |
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၁၀ | ☎ | ၀၂ ၆၁၇ ၆၅၆၆ ၊ ၀၂ ၂၄၇ ၉၄၂၃ |

## ဘန်ကောက်နယ်မြေရှိ
## အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

| | | | |
|---|---|---|---|
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၁ | ☎ | ၀၂ ၂ ၁၀၀ ၄၈၀ – ၃ |
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၂ | ☎ | ၀၂ ၄၂၈ ၉၆၃၀ |
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၃ | ☎ | ၀၂ ၃၂၈၈ ၁၇၉ ၊ ၀၂၃ ၂၈၈၂၈၈ |
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၄ | ☎ | ၀၂ ၅၁၀ ၂၂၄၆ |
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၆ | ☎ | ၀၂ ၄၃၉ ၀၇၇၁ ၊ ၀၂ ၄၃၉ ၀၇၆၇ |
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၈ | ☎ | ၀၂ ၂ ၂၁၁ ၈၉၃ – ၄ |
| ဘန်ကောက် နယ်မြေ | – ၁၀ | ☎ | ၀၂ ၅၄၀ ၅၁၉၈ ၊ ၀၂ ၅၄၀ ၉၂၉၈ |

# ထိုင်းနိုင်ငံလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

| | |
|---|---|
| ချင်းမိုင်ခရိုင် | ၀၅၃ ၂၀၁ ၇၅၅ – ၁၁ |
| မယ်ဟောင်ဆောင် | ၀၅၃ ၆၁၂ ၁၀၆ |
| ချင်းဟိုင်း | ၀၅၃ ၇၃၁ ၀၀၈ – ၉ ဆက်၂၄ |
| လမ်းပန်း | ၀၅၄ ၂၀၉ ၅၃၄ |
| တာခ့်ခရိုင် | ၀၅၅ ၅၆၃ ၀၀၀ ၊ ၀၅၅ ၅၆၃ ၀၀၂ |
| နွန်ထပူးရီး | ၀၂၅ ၇၂၈ ၅၀၀ |
| ပလာကျူပ်ခီးရီးခန် | ၀၃၂ ၅၂၀ ၆၂၀ ၊ ၀၃၂ ၅၂၀ ၆၁၇ |
| ဖန်ငါး | ၀၇၆ ၄၆၀ ၅၁၂ ၊ ၀၇၆ ၄၆၀ ၆၄၇ |
| ဆတွန်း | ၀၇၄ ၇၁၁ ၀၈၀ |
| ဆမွတ်ပလာကန်း | ၀၂၃ ၉၅၀ ၀၂၉ – ၁ |
| ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း | ၀၃၄ ၇၁၁ ၈၇၈ |
| ဆမွတ်ဆာခွန်း | ၀၃၄ ၈၆၇ ၆၆၆ ၊ ၀၈၀ ၈၉၄ ၅၈၃၃ |
| ဆုရတ်ထားနီး | ၀၇၇ ၃၈၀ ၈၈၁ – ၂ |
| လယောင်း | ၀၃၈ ၆၈၄ ၅၄၄ ၊ ၀၃၈ ၆၈၄ ၅၄၄ ဆက် ၂၁ |
| လနောင်း | ၀၇၇ ၈၂၆ ၉၃၈ |
| ဖူးကေတ် | ၀၇၆ ၂၂၁ ၉၀၅ ၊ ၀၇၆ ၂၁၂ ၁၀၈ |
| ချချိုင်းဆောင် | ၀၃၈ ၅၅၄ ၅၁၆ |
| ကန်စနပူးရီး | ၀၃၄ ၅၆၄ ၂၇၉ |
| ပထုမ်းထားနီး | ၀၂၁ ၄၇၅ ၁၁၁ – ၂ ၊ ၀၂၅ ၉၃၁ ၂၁၂ |
| အယုထယား | ၀၃၅ ၃၂၈ ၄၁၁ |
| နောင်ခိုင်း | ၀၄၂ ၉၉၀ ၉၃၅ |

# အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ် လဝကရုံး

| | |
|---|---|
| ဒေါင်းမိူင်း | ၀၂၅ ၃၅၁ ၁၉၂ |
| သုဝဏ္ဏဘုမိ | ၀၂၁ ၃၂၁ ၈၈၈ |
| ချင်းမိုင် | ၀၅၃ ၉၂၂ ၀၀၀ |
| ချင်းဟိုင်း | ၀၅၃ ၇၉၈ ၀၀၀ ၊ (၆၆) ၅၃၇၉ ၈၀၀၀–၀ |

## ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း အရေးပေါ်အမြန်ဖုန်းနံပါတ်များ

| | |
|---|---|
| ၁၉၁ | ရဲတပ်ဖွဲ့ |
| ၁၉၉ | မီးသတ်ဖွဲ့ |
| ၁၁၉၂ | မော်တော်ဆိုင်ကယ် နှင့် ယာဉ်ခိုးယူပြစ်မှုများ တိုင်းကြားရန်ရဲတပ်ဖွဲ့ |
| ၁၆၆၉ | အရေးပေါ်သူနာပြုအဖွဲ့ |
| ၁၄၁၃ | အရက်သေစာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်စင်တာ |
| ၁၅၅၆ | ဆေးဝါးနှင့်ကုန်ပစ္စည်းအတုတိုင်းကြားရန် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန |
| ၁၆၆၃ | (AIDS) အေအိုင်တီအေတ် ရောဂါ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့်အဖွဲ့အစည်း |
| ၁၃၂၃ | စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန |
| ၁၅၄၆ | လူမှုဖူလုံရေး နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဝန်ကြီးဌာန |
| ၁၉၂ | သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သတိပေးဌာန |
| ၁၁၈၂ | မိုးလေဝသ သတိပေးဌာန |
| ၁၃၈၇ | ကလေးကူညီရေးအဖွဲ့ |
| ၁၃၀၀ | လူမှုကူညီရေးစင်တာ |
| ၁၅၉၉ | ကလေးညစ်ညမ်းမှုသတင်း |
| ၁၄၂၂ | ကိုဗစ်ရောဂါတိုင်ပင်ပေးသည့်စင်တာ |

## ကျိုင်းတုံ ၊ တာချီလိတ်နယ်မြေ မော်ကွမ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) မော်ကွမ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအဖွဲ့ (Mawk Kon Local Development Organization)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – ကျန်းမာရေး | – ကျိုင်းတုံ | – ၀၉၅ ၈၄၂၃ ၉၄၃ |
| – စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း | – တာချီလိတ် | – ၀၉၂ ၅၅၃ ၈၆၄၇၂ |
| – အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း | | |
| – ရွှေ့ပြောင်းလုံခြုံမှုလုပ်ငန်း | | |
| – လူကုန်ကူးမှု တားဆီးနှိမ်နင်းရေး | | |

**လိမ်လည်လှည့်ဖြားရောင်းစားခံရခြင်း၊ ဖိနှိပ်စော်ကားခံရခြင်း တရားမျှတမှုမရှိခြင်း၊ စသည့်အလုပ်သမားတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုရင် အောက်ပါအစိုးရမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့တွေဆီ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်**

## ချင်းမိုင်နယ်မြေ အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) တိုင်းရင်းသားအလုပ်သမား ကျန်းမာရေး နှင့် အသိပညာပေးရေးအစီအစဉ် မက် (ပ်) ဖောင်ဒေးရှင်း (MAP Foundation)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – အလုပ်သမားအခွင့်အရေး | – မဲဆောက် | – ၀၅၅ ၅၃၆ ၆၈၅ |
| – အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး | – ချင်းမိုင် | – ၀၅၃ ၃၂၈ ၁၃၄ |
| – ကလေးအခွင့်အရေးနှင့် ကလေးပညာရေး | | – ၀၆၁ ၈၀၇ ၀၂၂၀ |

(2) အမ်ပါဝါ (EMPOWER)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး | – ချင်းမိုင် | – ၀၈၂ ၅၆၁ ၁၁၉၈ |

(3) **BEAM Education Foundation (มูลนิธิ การศึกษาประกายแสง)**

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – ပညာရေး | – ချင်းမိုင် | – ၀၅၃ ၂၀၀ ၀၀၂၄ |
| – အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအစီအစဉ် | | – ၀၈၁ ၉၉၃ ၈၂၂၇ |

(4) လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဖောင်းဒေးရှင် (HRDF)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – အလုပ်သမားအခွင့်အရေး | – ချင်းမိုင် | – ၀၂၂ ၇၇၆ ၈၈၂ |
| – အလုပ်သမားဆွေးနွေးပွဲ | – မဲဆောက် | – ၀၅၅ ၅၃၅ ၉၉၄ |

(5) **Rakdesk Foundation (มูลนิธิรักษ์เด็ก)**

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
| --- | --- | --- |
| – ကလေးပညာရေး ၊ ကျန်းမာရေး | – ချင်းမိုင် | – ၀၅၃ ၂၁၂ ၇၅၇ |
| – ကလေးအခွင့်အရေး | | – ၀၅၃ ၂၀၂ ၇၅၈ |

---

(6) **SWAN Foundation (มูลนิธิเพื่อการพัฒนาศักยภาพเด็กและสตรี)**

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
| --- | --- | --- |
| – ပညာရေး | – ချင်းမိုင် | ၀၈၁ ၉၉၂ ၁၁၂၂ |
| – အမျိုးသမီးစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး | | |

---

(7) SEED Learning Center Chiang Mai

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
| --- | --- | --- |
| – ပညာရေး | – ချင်းမိုင် | ၀၈၂ ၁၉၈ ၈၇၄၄ |
| – အင်္ဂလိပ် ၊ ထိုင်း ၊ မြန်မာ ၊ တရုတ် | | ၀၉၆ ၀၉၃ ၆၃၇၃ |
| – ကွန်ပြူတာ | | |

---

(8) Shan Youth Power

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
| --- | --- | --- |
| – ကလေးပညာရေး | – ချင်းမိုင် | ၀၉၈ ၇၆၁ ၇၆၃၁ |
| | | ၀၉၀ ၂၁၃ ၀၄၇၁ |

---

(9) Child's Dream

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
| --- | --- | --- |
| – ကလေးပညာရေးပံ့ပိုးခြင်း | – ချင်းမိုင် | ၀၅၃ ၂၀၁ ၈၁၁ |
| – စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်း | | |

# ချင်းမိုင်နယ်မြေ ဆေးရုံဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) ချင်းမိုင် နခွန်ဖိင်းဆေးရုံ (Nakornping Hospital)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး | – ချင်းမိုင် | – ၀၅၃ ၉၉၉ ၂၀၀ |
| – ပြန်လည်ထူထောင်ရေး နှင့် ကာကွယ်ရေး | | – ၀၅၃ ၉၉၉ ၂၂၂ |

(2) ချင်းမိုင် မဟာရာဒ်နခွန်းဆေးရုံ (Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး | – ချင်းမိုင် | – ၀၅၃ ၉၃၆ ၁၅၀ |

(3) ချင်းမိုင် ဆန်ဆိုင်းဆေးရုံ (Sansai Chiang Mai Hospital)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး | – ချင်းမိုင် | – ၀၅၃ ၉၂၁ ၁၉၉ |

(4) ချင်းမိုင် လွိုင်ဆဂိတ်ဆေးရုံ (Doi Saket Chiang Mai Hospital)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး | – ချင်းမိုင် | – ၀၅၃ ၄၉၅ ၁၆၆ |

(5) ချင်းမိုင် ဆာလဖီးဆေးရုံ (Sarapee Chiang Mai Hospital)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး | – ချင်းမိုင် | – ၀၅၃ ၃၂၁ ၁၇၉ |

(6) ချင်းမိုင် ဟန်တုံးဆေးရုံ (Handong Chiang Mai Hospital)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး | – ချင်းမိုင် | – ၀၅၃ ၄၄၂ ၃၉၀ |

# မဲဆောက်နယ်မြေ ဆေးရုံဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) တဘ္ခ် မဲဆောက်ဆေးရုံ (Maesot Hospital)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
| --- | --- | --- |
| – ရောဂါကုသရေး ၊ မြင့်တောင်ရေး | – မဲဆောက် | – ၀၅၅ ၅၃၁ ၂၂၉ |

(2) မဲဆောက် မယ်တော်ဆေးခန်း (MAE TAO CLINCI Maesot )

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
| --- | --- | --- |
| – ရောဂါကုသရေး ၊ မြင့်တင်ရေး | – မဲဆောက် | |
| – သွားကျန်းမာရေးဌာန | – ဆရာသင်းနိုင် | – ၀၉၀ ၇၂၆ ၂၈၀၀ |
| – မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးပြင်ပလူနာ | – နော်ရှီးတလာ | – ၀၈၉ ၉၆၁ ၇၆၂၇ |
| – ကလေးမွေးစားရင်းဌာန | – နော်တမလာဝါး | – ၀၈၅ ၆၀၁ ၁၀၄၇ |
| – မျက်စိကုသခြင်းဌာန | – နော်တမလာဝါး | – ၀၈၅ ၇၂၉ ၈၆၁၅ |
| – လူကြီးပြင်ပလူနာဌာန | – နော်သီသီအေး | – ၀၆၂ ၄၂၈ ၅၅၇၀ |
| – ကလေးပြင်လလူနာဌာန | – နော်ဂရီးစေး | – ၀၆၃ ၀၈၉ ၁၁၀၉ |
| – ခွဲစိတ်ကူသမှုပြင်ပလူနာဌာန | – ဆရာအဲ့တမွီ | – ၀၈၆ ၂၀၂ ၄၁၅၅ |
| – အပ်စိုက်ဌာန | – ဆရာအဲ့ထူး | – ၀၉၃ ၀၃၆ ၂၈၂၀ |

# မဲဆောက်နယ်မြေ အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) ရောင်ခြည်ဦး အလုပ်သမားအခွင့်အရေးအစည်းအရုံး

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – အလုပ်သမားအခွင့်အရေး | – မဲဆောက် | – ၀၈၆ ၉၃၈ ၂၇၅၇ |
| – အလုပ်သမားသမဂ္ဂ | | – ၀၈၃ ၄၁၁ ၇၈၇၀ |

(2) Migrant Women Project

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – အလုပ်သမားအခွင့်အရေး | – တာခ်ီလိတ် | – ၀၈၈ ၄၂၇ ၇၁၅၁ |
| – ကျန်းမာရေး | | |

(3) Committee for Protectin and Promotion of Child Rights ( CPPCR)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်းနံပါတ် |
|---|---|---|
| – ရွှေ့ပြောင်းမြန်မာကလေးငယ်များကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း | – မဲဆောက် – ဖုတ်ဖ ၊ မယ်လမ | ၀၈၉ ၉၆၀၆ ၂၀၁ |

(4) FED - Foundation for Education and Development

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | – | နေရာ | ဖုန်းနံပါတ် |
|---|---|---|---|
| – ကျောင်းတွင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေးစီမံကိန်း | – | မဲဆောက် | ၀၅၅ ၅၃၃ ၂၈၅ |
| – ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသောကလေးများစီမံကိန်း | – | ဖန်ငါး | ၀၇၆ ၆၇၉ ၅၇၄ |
| – အလုပ်သမားလုံ့ဆော်မှုအတွက် စွမ်းရည်မြှင့်ခြင်း | | | ၀၇၆ ၆၇၉ ၅၇၂ |

(5) Labor Law Clinic (LLC) အလုပ်သမားဥပဒေဆေးခန်း

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | – | နေရာ | ဖုန်းနံပါတ် |
|---|---|---|---|
| – အလုပ်သမားအခွင့်အရေးကိုမြှင့်တင်ခြင်း | – | မဲဆောက် | ၀၅၅ ၅၃၅ ၉၉၄ |
| – အလုပ်သမားဥပဒေနှင့်အညီကူညီပေးခြင်း | | | |

# ဘန်ကောက်နယ်မြေ အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

(1) အမျိုးသမီးဖောင်ဒေးရှင်း (FFW)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – အကြမ်းဖက်မှု | – ဘန်ကောက် | – ၀၂ ၄ ၃၃၅ ၁၄၉ |

(2) အစ်ဆာရာ (ISSARA INSTITUTE)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို ကူညီပေးနေသော လူမှုကွန်ရက် | – ဘန်ကောက် | – ၀၈၀ ၄၅၆ ၅၅၆၀ |

(3) Homenet Thailand (มูลนิธิเพื่อการพัฒนาแรงงานและอาชีพ)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – အလုပ်သမားအခွင့်အရေး | – ဘန်ကောက် | – ၀၆၁ ၇၇၅ ၈၁၈၁ |
| – ကျန်းမာရေး | | – ၀၂ ၅၁၃ ၉၂၄၂ |

(4) World Vision

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – ပညာရေး | – ဘန်ကောက် | – ၀၂ ၀၂၂ ၉၂၀၀–၂ |
| – ကျန်းမာရေး | | – ၀၂ ၀၂၂ ၉၂၀၀ |

(5) အလုပ်သမားအခွင့်အရေးမြှင့်တင်းရေးအသင်း (LPN)

| ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ | နေရာ | ဖုန်း |
|---|---|---|
| – အလုပ်သမားရေးရာ ကူညီတိုင်ပင်ပေးခြင်း | – သမုတ်သခွန်း<br>– မဟာချိုင် | – ၀၆ ၃၄၄ ၃၄၇၂၆<br>– ၀၆ ၈၄၁ ၂၁ ၆၀၉ |

# နတ်တော် - ပြာသို ၁၃၈၅

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | 1 နတ်တော်လဆုတ် ၅ ရက် | 2 | 3 |
| 7 | 8 | 9 | 10 နတ်တော်လကွယ် ● |
| 14 | 15 | 16 | 17 |
| 21 | 22 | 23 | 24 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |

1st နိုင်ငံတကာနှစ်သစ်ကူးနေ့ 4th လွတ်လပ်ရေးနေ့ 13th ထိုင်းကလေးများနေ့

# January - 01 2024

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 4 | 5 | 6 | |
| 11<br>ပြာသိုလဆန်း ၁ ရက် | 12 | 13 | |
| 18 | 19 | 20 | |
| 25<br>ပြာသိုလပြည့် ○ | 26<br>ပြာသိုလဆုတ် ၁ ရက် | 27 | |
| | | | |

16th ထိုင်းအာစရိယနေ့

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11 | 12 | 13 | 14 |
| 18 | 19 | 20 | 21 |
| 25<br>တပို့တွဲလဆုတ် ၁ ရက် | 26 | 27 | 28 |

$7^{th}$ ရှမ်းပြည်နယ်နေ့ $10^{st}$ တရုတ်နှစ်သစ်ကူးနေ့ $12^{th}$ ပြည်ထောင်စုနေ့

# FEBRUARY - 02

**2024**

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| 8 | 9<br>ပြာသိုလကွယ် ● | 10<br>တပို့တွဲလဆန်း ၁ ရက် | |
| 15 | 16 | 17 | |
| 22 | 23 | 24<br>တပို့တွဲလပြည့် ○ | |
| 29 | | | |

13th ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းမွေးနေ့ 13th မြန်မာကလေးများနေ့ 14th ချစ်သူများနေ့

24th ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်နေ့ထူးနေ့မြတ်နေ့ (မခဘူချာနေ့)

# တပို့တွဲ - တပေါင်း ၁၃၈၅

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| 31 | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10<br>တပေါင်းလဆန်း ၁ ရက် | 11 | 12 | 13 |
| 17 | 18 | 19 | 20 |
| 24<br>တပေါင်းလပြည့် ○ | 25<br>တပေါင်းလဆုတ် ၁ ရက် | 26 | 27 |

# MARCH - 03 | 2024

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | |
| 7 | 8 | 9<br>တပို့တွဲလကွယ် ● | |
| 14 | 15 | 16 | |
| 21 | 22 | 23 | |
| 28 | 29 | 30 | |

2nd တောင်သူလယ်သမားနေ့ 8th ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများနေ့ 23rd ကမ္ဘာ့မိုးလေဝသနေ့

# တပေါင်း - တန်ခူး ၁၃၈၅ –၁၃၈၆

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 |
| 7 | 8<br>တပေါင်းလကွယ် ● | 9<br>တန်ခူးလဆန်း ၁ ရက် | 10 |
| 14 | 15 | 16 | 17 |
| 21 | 22 | 23<br>တန်ခူးလပြည့် ○ | 24<br>တန်ခူးလဆုတ် ၁ ရက် |
| 28 | 29 | 30 | |

13th သင်္ကြန်အကြိုနေ့ 14th သင်္ကြန်အကျနေ့ 15th သင်္ကြန်အကြတ်နေ့

16th သင်္ကြန်အတက်နေ့

# APRIL - 04 2024

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 4 | 5 | 6 | |
| 11 | 12 | 13 | |
| 18 | 19 | 20 | |
| 25 | 26 | 27 | |
| | | | |

28th လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနေ့ 6th ခက္ကရီဘုရင်နန်းတက်နေ့

17th နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့

# တန်ခူး - ကဆုန် ၁၃၈၆

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
| --- | --- | --- | --- |
| | | | 1 |
| 5 | 6 | 7<br>တန်ခူးလကွယ် ● | 8<br>ကဆုန်လဆန်း ၁ ရက် |
| 12 | 13 | 14 | 15 |
| 19 | 20 | 21 | 22<br>ကဆုန်လပြည့် ○ |
| 26 | 27 | 28 | 29 |

1st ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားနေ့ 4th ထိုင်းဘုရင်ရာမ ၁၀ ဆက်ခြောက် နန်းတက်အထိမ်းအမှတ်နေ့

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | |
| 9 | 10 | 11 | |
| 16 | 17 | 18 | |
| 23<br>ကဆုန်လဆုတ် ၁ ရက် | 24 | 25 | |
| 30 | 31 | | |

8th ကမ္ဘာ့ကြက်ခြေနီနေ့ 22nd ညောင်ရေသွန်းပွဲတော် 22nd ဗုဒ္ဓဘာသာနေ့ ထူးနေ့ မြတ်နေ့

# ကဆုန် - နယုန်



| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| 30 | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| 16 | 17 | 18 | 19 |
| 23 | 24 | 25 | 26 |

5$^{st}$ ကမ္ဘာ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့

19$^{th}$ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့

12$^{th}$ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကလေးအလုပ်သမားဆန့်ကျင်ရေးနေ့

# June - 06 2024

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| | | 1 | |
| 6<br>ကဆုန်လကွယ် ● | 7<br>နယုန်လဆန်း ၁ ရက် | 8 | |
| 13 | 14 | 15 | |
| 20 | 21<br>နယုန် လပြည့် ○ | 22<br>နယုန် လဆုတ် ၁ ရက် | |
| 27 | 28 | 29 | |

20th ကမ္ဘာ့ဒုက္ခသည်နေ့ 26th ကမ္ဘာ့မူးယစ်ဆေးဝါးဆန့်ကျင်ရေးနေ့

# နယုန် - ဝါဆို ၁၃၈၆

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 |
| 7 | 8 | 9 | 10 |
| 14 | 15 | 16 | 17 |
| 21 ဝါဆိုလဆုတ် ၁ ရက် | 22 | 23 | 24 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |

19th အာဇာနည်နေ့ 20th ဓမ္မစကြာနေ့ 21th ထိုင်းဂါဆိုလပြည့်နေ့

# JULY - 07 | 2024

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | 5<br>နယုန် လကွယ် ● | 6<br>ဂါဆိုလဆန်း ၁ ရက် | |
| 11 | 12 | 13 | |
| 18 | 19 | 20<br>ဂါဆို လပြည့် ○ | |
| 25 | 26 | 27 | |
| | | | |

28th ထိုင်းဘုရင် Ramathibodi Sri Sindhorn Maha Vajiralongkorn Phra Wachiraklao Chao Yu Hua မွေးနေ့တော်

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 4 ဝါဆို လကွယ် ● | 5 ဝါခေါင်လဆန်း ၁ ရက် | 6 | 7 |
| 11 | 12 | 13 | 14 |
| 18 | 19 ဝါခေါင် လပြည့် ○ | 20 ဝါခေါင် လဆုတ် ၁ ရက် | 21 |
| 25 | 26 | 27 | 28 |

8th မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံနေ့

8th အာဆီယံ အဖွဲ့အစည်းတည်ထောင်သည့်နေ့

# August - 08

**2024**

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| 8 | 9 | 10 | |
| 15 | 16 | 17 | |
| 22 | 23 | 24 | |
| 29 | 30 | 31 | |

12th ထိုင်းမိဖုရားကြီးမွေးနေ့ 12th နိုင်ငံတကာလူငယ်များနေ့

9th နိုင်ငံတကာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများနေ့

# ဝါခေါင် - တော်သလင်း ၁၃၈၆

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| 1 | 2<br>ဝါခေါင် လကွယ် ● | 3<br>တော်သလင်း လဆန်း ၁ | 4 |
| 8 | 9 | 10 | 11 |
| 15 | 16 | 17<br>တော်သလင်း လပြည့် ○ | 18<br>တော်သလင်းလဆုတ် ၁ |
| 22 | 23 | 24 | 25 |
| 29<br>သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၁ | 30 | | |

8th အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာစာတတ်မြောက်ရေးနေ့ 21st နိုင်ငံတကာငြိမ်းချမ်းရေးနေ့

# SEPTEMBER - 09 2024

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 5 | 6 | 7 | |
| 12 | 13 | 14 | |
| 19 | 20 | 21 | |
| 26 | 27 | 28 | |
| | | | |

27th Google မွေးနေ့

# တော်သလင်း - သီတင်းကျွတ် ၁၃၈၆

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | | 1 | 2<br>တော်သလင်းလကွယ် ● |
| 6 | 7 | 8 | 9 |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| 20 | 21 | 22 | 23 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |

5th ကမ္ဘာ့ဆရာများနေ့ 13rd ထိုင်းဘုရင် Bhumibol Adulyadej အောက်မေ့ဖွယ်နေ့

# OCTOBER - 10

2024

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 3<br>သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၁ | 4 | 5 | |
| 10 | 11 | 12 | |
| 17<br>သီတင်းကျွတ်လပြည့် ○ | 18<br>သီတင်းကျွတ်လဆုတ် ၁ | 19 | |
| 24 | 25 | 26 | |
| 31<br>သီတင်းကျွတ်လကွယ် ● | | | |

24th ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂနေ့

# သီတင်းကျွတ် - တန်ဆောင်မုန်း



| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | 11 | 12 | 13 |
| 17 | 18 | 19 | 20 |
| 24 | 25 | 26 | 27 |

15th လွှိုင်းကထုန်းနေ့ (မီးဖောင်မျှောပွဲ)

27th ထိုင်းပြည့်သူကျန်းမာရေးနေ့

# NOVEMBER - 11 2024

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| | 1<br>တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁ | 2 | |
| 7 | 8 | 9 | |
| 14 | 15<br>တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် ○ | 16<br>တန်ဆောင်မုန်းလဆုတ် ၁ | |
| 21 | 22 | 23 | |
| 28 | 29 | 30<br>တန်ဆောင်မုန်းလကွယ် ● | |

25th အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များအကြမ်းဖက်မှုဆန့်ကျင်ရေးနေ့ 20th ကမ္ဘာ့ကလေးများနေ့

# နတ်တော် - ပြာသို ၁၃၈၆

| တနင်္ဂနွေ | တနင်္လာ | အင်္ဂါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
|---|---|---|---|
| 1 နတ်တော်လဆန်း ၁ ရက် | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 9 | 10 | 11 |
| 15 နတ်တော်လပြည့် ○ | 16 နတ်တော်လဆုတ် ၁ | 17 | 18 |
| 22 | 23 | 24 | 25 |
| 29 နတ်တော်လကွယ် ● | 30 ပြာသိုလဆန်း ၁ ရက် | 31 | |

1st ကမ္ဘာ့အေ့စ်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးနေ့ 5th ထိုင်းဘုရင် Bhumibol Adulyadej မွေးနေ့တော်

7th အမျိုးသားနေ့ 10th ထိုင်းဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနေ့

# DECEMBER - 12

2024

| ကြာသပတေး | သောကြာ | စနေ | မှတ်သားဖွယ်ရာ |
|---|---|---|---|
| 5 | 6 | 7 | |
| 12 | 13 | 14 | |
| 19 | 20 | 21 | |
| 26 | 27 | 28 | |
| | | | |

25th ခရစ္စမတ်နေ့ 31st တစ်နှစ်တာနောက်ဆုံးနေ့

1th ရှမ်းနှစ်သစ်ကူးနေ့ 18th ကမ္ဘာ့ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနေ့

○ MO ○ TU ○ WE ○ TH ○ FR ○ SA ○ SU

Date ............/ ............/ 2024

○ ၸၼ် ○ ဢၢင်း ○ ပုတ်ႉ ○ ၽတ်း ○ သုၵ်း ○ သဝ် ○ တိတ်ႉ

ဝၼ်းထိ ............ / ............ / **2024**

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

လၼ် ၵၢၼ်း ပုတ်ႉ ၽတ်း သုၵ်း သဝ် တိတ်ႉ

ဝၼ်းထိ ............ / ............ / 2024

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

ၸၼ် ၵၢၼ်း ပုတ်ႉ ၽတ်း သုၵ်း သဝ် တိတ်ႉ

ဝၼ်းထီ ............ / ............ / 2024

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
ၸၼ် ၵၢၼ်း ပုတ်ႉ ၽတ်း သုၵ်း သဝ် တိတ်ႉ

ဝၼ်းထိ ............ / ............ / **2024**

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
ၸၼ် ၵၢၼ်း ပုတ်ႉ ၽတ်း သုၵ်း သဝ် တိတ်ႉ

ဝၼ်းထိ ............ / ............ / **2024**

○ လၢမ်း ○ ၵၢင်း ○ ပုတ်ႈ ○ ၽတ်း ○ သုၵ်း ○ သဝ် ○ ဢႃးတိတ်ႉ

ဝၼ်းထိ ............ / ............ / 2024

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
ၸၼ် ၵၢၼ်း ပုတ်ႉ ၽတ်း သုၵ်း သဝ် တိတ်ႉ

ဝၼ်းထိ ............ / ............ / **2024**

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................

IOM UN MIGRATION

PORTICUS

အောက်ပါ QR Code

ကိုစကျင်ဖတ်ပြီး သုံးသပ်ပေးပါ

**Scan me**

**Chiang mai Office:**
P.O.Box.7 Chiang mai University
Chiang Mai 50200
Tel: 053 328 134

MAP FOUNDATION

**Mae Sot Office:**
No.1/5, Ameena Uthit Road
Mae Sot, Tak 63100
Tel: 055 536 685