มูลนิธิเพื่อสุขภาพและการเรียนรู้ของแรงงานกลุ่มชาติพันธุ์
MAP FOUNDATION

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ဒိုင်ယာရီ ၂၀၂၆

ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်း

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာအုပ်အမည်	•	ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ဒိုင်ယာရီ ၂၀၂၆
ထုတ်ဝေသည့်နှစ်	•	၂၀၂၅ ဒီဇင်ဘာ ၁၈ ရက်
ထုတ်ဝေသူ	•	မက်(ပ်)ဖောင်ဒေးရှင်း
စီစဥ်သူ	•	ခမ်းဟွမ်
layout Design	•	စိုင်းပန်း
ဘာသာပြန်	•	အွမ်ဖွန်လ် ၊ ခမ်းဟွမ်
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	•	ခမ်းဟွမ်
အုပ်ရေ	•	၃၃၀၀

မျှော်မှန်းချက် MAP Vision

မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အခွင့်အရေးနှင့်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိပဲ တန်းတူညီမျှစွာ ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိစေရန်နှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောဘဝရှိလာစေရန်။

ရည်မှန်းချက် MAP Mission

① ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကိုရယူနိုင်ရန် ဖန်တီးပေးခြင်း။

② နေရာတိုင်း ၊ အလုပ်အကိုင်အမျိုးအစားတိုင်းတွင် အလုပ်သမားများအပေါ် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းများပပျောက်စေရန်။

③ ကောင်းမွန်သောဘဝရရှိစေရန် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းတွင် မြှင့်တင်ပေးခြင်း။

④ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်း၊ သက်ဆိုင်သောမူဝါဒများကိုသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အဖက်ဖက်မှ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း။

⑤ ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးအလုပ်သမားများ၏ ရပိုင်ခွင့်များကိုကျင့်သုံးရန် နေရာများဖန်တီးပေးခြင်းနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း။

⑥ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအဖွဲ့များဖွဲ့စည်းခွင့် သို့မဟုတ် အလုပ်သမားသမဂ္ဂများ ဖွဲ့စည်းခွင့်ရရှိစေရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် တွန်းအားပေးခြင်း။

⑦ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပုံစံ အမျိုးမျိုးကို ပပျောက်စေခြင်း။

ရည်ရွယ်ချက် MAP Objective

☞ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနှင့် ဆက်စပ်သည့်ပေါ်လစီများ အလုပ်သမားဥပဒေအရ လက်တွေ့အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်နိုင်ရန်။

☞ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအသိုင်းအဝိုင်း အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် ၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် နေရေးထိုင်ရေးကောင်းမွန်စေရန်။

☞ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အခြေအနေအပေါ် ကောင်းမွန်သောနားလည်မှုရှိစေရန်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု လျော့ချစေရန်။

PDPA ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်ကာကွယ်ရေးဥပဒေ

PDPA ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက် ကာကွယ်ရေးဥပဒေ B.E. 2562 2019 သည် အမည် ၊ နေရပ်လိပ်စာ ဘဏ်အကောင့်နှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာ အကောင့်များကဲ့သို့သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို ကာကွယ်ပေးသည့် ဥပဒေတခု ဖြစ်သည်။ လိပ်စာ ၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ အီးမေးလ် ၊ ပုံ နှင့် မှတ်ပုံတင် / ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို ခွင့်ပြုချက်မရှိ အသုံးပြုခြင်း ၊ အသရေဖျက်စေခြင်း သို့မဟုတ် တရားမဝင်အသုံးပြုမှုဖြစ်သော အမှုများကို တားဆီးရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤဥပဒေသည် အွန်လိုင်းခေတ်တွင် နိုင်ငံသားများ၏ အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ရန်ဖြစ် ပါသည်။

၁) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များ

မိမိရဲ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်ဖြစ်သော အမည် ၊ နေရပ်လိပ်စာ ၊ ဖုန်းနံပါတ် ၊ အီးမေးလ် ၊ မှတ်ပုံတင်နံပါတ် ဘဏ်အကောင့်နံပါတ် စသည် တို့ကို တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ အွန်လိုင်းမှတဆင့် (သို့မဟုတ်) အပြင်မှတဆင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်။

၂) အရေးကြီးသော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များ

မိမိရဲ့အရေးကြီးသော အချက်အလက်များနှင့် ထုတ်ဖော်၍မရသောအသေးစိပ်အချက်အလက်များကို မိမိ၏ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ အသုံးပြုခြင်း (သို့မဟုတ်) အချက်အလက်များ ခိုးယူခံရပါက မိမိအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထိုအပြင် အချက်အလက်များ၏ပိုင်ရှင်အနေဖြင့် လက်ဗွေ ၊ မျက်နှာစကနိုင် စသည့်အချက်အလက်များ ပါသွားနိုင်ပြီး ရာဇဝတ်မှုမှတ်တမ်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည့်အထိပါ ဦးတည်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် PDPA ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက် ကာကွယ်ရေးဥပဒေသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို ပြင်းထန်စွာ ကာကွယ်ပေးထားသော ဥပဒေဖြစ်သည်။

Personal Data Protection Act

① မိမိရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကိုခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အသုံးပြုခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်။

② အွန်လိုင်းဒေတာအသုံးပြုမှုကို ထိန်းချုပ်ရန်။

③ ဒေတာစုဆောင်းခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်းနည်းလမ်းများ ၊ ဥပဒေနှင့်အညီ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များ ထုတ်ဖော်ရန်။

④ ဥပဒေနှင့် ညီညွတ်သော အွန်လိုင်းပေါ် အပြုအမူစံချိန်စံညွှန်းများ သတ်မှတ်ရန် ဒေတာစုဆောင်းခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်းနည်းလမ်း ၊ အချက်အလက်များ ထုတ်ဖော်ခြင်းများစစ်ဆေးရန် အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ယုံကြည်စိတ်ချရမှု ဘေးကင်းမှုနှင့်လုံခြုံရေးရှိစေရန်တို့ဖြစ်သည်။

မှုပိုင်ခွင့် ပိုင်ဆိုင်ခွင့်
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်ပိုင်ရှင်အခွင့်အရေး

- ☞ အသိပေးပိုင်ခွင့် (သိရှိပိုင်ခွင့်)
- ☞ ပြင်ဆင်ပိုင်ခွင့် (အချက်အလက်များပြင်ဆင်နိုင်ခြင်း)
- ☞ ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းနိုင်ခွင့်
- ☞ သတင်းရယူပိုင်ခွင့် (အချက်အလက်/သတင်းများရယူပိုင်ခွင့်)
- ☞ ကိုယ်ပိုင်အချက်အလက်များကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခွင့် ၊ မိတ္တူတောင်းခံခွင့် သို့မဟုတ် ထုတ်ဖော်ခွင့်
- ☞ ကိုယ်ပိုင်အချက်အလက်များကို လက်ခံရယူခွင့်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းခွင့်
- ☞ အသုံးပြုမှုများအတွက် စစ်ဆေးနိုင်ခွင့် သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်အချက်အလက်များကိုထုတ်ဖော်ခွင့်
- ☞ ကိုယ်ပိုင်အချက်အလက်များဖျက်သိမ်းနိုင်ခွင့်
- ☞ အယူခံဝင်နိုင်ခွင့်

PDPA ပြစ်ဒဏ်များ

① ပေးဆောင်ရမည့် လျော်ကြေးငွေ၏ နှစ်ဆထက်မပိုသော လျော်ကြေးငွေပေးဆောင်ရမည်။

② သတ်မှတ်ကာလမှာ နစ်နာဆုံးရှုံးသူ၏ ဆုံးရှုံးမှုကိုသိရှိသည့်နေ့မှ ၃ နှစ်အတွင်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များ ချိုးဖောက်ခံရသည့်နေ့မှ ၁၀ နှစ်အတွင်းဖြစ်သည်။

ရာဇဝတ်ပြစ်ဒဏ်များ

1

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များ ချိုးဖောက်ခံရမှုသည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များ ချိုးဖောက်ခံရသည့် နစ်နာဆုံးရှုံးသူများ အတွက်နာမည်ပျက်ဖြစ်စေခြင်း ၊ စော်ကားခံရနိုင်စေခြင်း ၊ မုန်းတီးခံရနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အရှက်တရားရနိုင်စေခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

2

ထို့ကြောင့် ထိုအချက်များဖြစ်စေရန် ပြုလုပ်သူသည် (၆) လထက်မပိုသောထောင်ဒဏ်ဖြစ်စေ ဘတ် (၅) သိန်းထက်မပိုသော ငွေဒဏ်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ဒဏ်နှစ်ရပ်လုံးဖြစ်စေ ပေးဆောင်ရမည်။ ပြစ်ဒဏ်ပြုလုပ်သူသည် ကိုယ်ကျိုးစီးပွားအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားသူ၏အကျိုးစီးပွားအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်ခဲ့ပါက ထောင်ဒဏ် ၁ နှစ်အထိ သို့မဟုတ် ငွေဒဏ်ဘတ် ၁ သန်း သို့မဟုတ် ဒဏ်နှစ်ရပ်လုံး ဖြစ်စေပေးဆောင်ရမည်။

3

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို သတ်မှတ်ပေးထားသော စည်းမျဉ်းဥပဒေများအရ သိရှိရမည့်သူများမှလွဲ၍ မည်သူပင်ဖြစ်စေ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို သိရှိထားပြီး ထိုသိရှိထားသူသည် အခြားသူများထံသို့ သွားရောက်ထုတ်ဖော်ခြင်းပြုလုပ်ပြီး ချိုးဖောက်မှုများပြုလုပ်ခဲ့ပါက ထိုသူသည် (၆) လထက်မပိုသော ထောင်ဒဏ်ဖြစ်စေ ဘတ် ၅ သိန်းထက် မပိုသော ငွေဒဏ်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ဒဏ်နှစ်ရပ်လုံးဖြစ်စေ ပေးဆောင်ရမည်။

အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာပြစ်ဒဏ်များ

1

မှန်ကန်သော စည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ သဘောတူညီမှုတောင်းဆိုခြင်းမပြုလုပ်ခြင်း ၊ အချက်အလက်များကို ပိုင်ရှင်ထံသို့ အသိပေးအကြောင်းကြားမှုမပြုခြင်း ၊ အချက်အလက်ပိုင်ရှင် ရပိုင်ခွင့်အခွင့်အရေးများမပေးခြင်း ၊ အချက်အလက်များကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်မှုမရှိခြင်းများဖြစ်ခဲ့ပါက ဘတ် ၁၀ သိန်းအထိ ပေးဆောင်ရမည်။

2

မလိုအပ်သောအချက်အလက်များ တောင်းယူခြင်း ၊ အချက်အလက်များစုဆောင်းပြီး အချက်အလက်ပိုင်ရှင်ကိုအကြောင်းကြားမှုမရှိပဲ ခွင့်ပြုမှုမရှိပဲ အချက်အလက်များကို သုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် ထုတ်ဖော်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက ဘတ် သိန်း ၃၀ အထိ ငွေဒဏ်ပေးဆောင်ရမည်။

3

အရေးကြီးသော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို တရားမဝင်အခြားသူထံသို့ပို့ပေးခြင်း၊ ထုတ်ဖော်ခြင်း၊ သုံးစွဲခြင်းတို့ပြုလုပ်ပါက ဘတ်သိန်း ၅၀ အထိ ငွေဒဏ်ပေးဆောင်ရမည်။

နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက်များအတိုင်း ကလေးလူငယ်များနှင့် အမျိုးသမီးများ ဘေးကင်းစွာရွှေ့ပြောင်းခြင်း

ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုတာဘာလဲ

ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ စစ်ပွဲအန္တရာယ်များ ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် စီးပွားရေးပြဿနာများကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် လူပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် လူအစုအဖွဲ့လိုက် အခြားနိုင်ငံသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိနိုင်ငံအတွင်း ရွှေ့ပြောင်းခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်းကလေးများက ဘယ်သူတွေလဲ

ရွှေ့ပြောင်းကလေးသူငယ်များဆိုသည်မှာ အသက် ၁၈ နှစ်မပြည့်သေးသော လူငယ်များ မိမိမွေးဖွား ရာဇာတိမြေ သို့မဟုတ် နိုင်ငံမှထွက်ခွာရွှေ့ပြောင်းခြင်း ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မည့် နိုင်ငံမရောက်ခင်ကြား သို့မဟုတ် အခြားနိုင်ငံကို တည်ရောက်နေသော ကလေးလူငယ်များတို့ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးလူငယ်များရွှေ့ပြောင်းခြင်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောအန္တရယ်များ

၁) ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ချိုးဖောက်ခံရခြင်း။

၂) လူကုန်ကူးမှုခံရမှု ကလေးသူငယ် အတင်းအဓမ္မခိုင်းစေမှု ၊ အတင်းအဓမ္မလိင်လုပ်သားအဖြစ်ခိုင်းခံရမှု ၊ အွန်လိုင်းမှ လိင်နှင့်ပက်သက်သော အလုပ်အကိုင်များလုပ်ခိုင်း၍ အကျိုးစီးပွားရှာခံမှု စသည်ကဲ့သို့ အကျိုးစီးပွားများရှာခံရခြင်း။

၃) လူမျိုး ၊ ဘာသာကိုးကွယ်မှု ၊ ဘာသာစကားနှင့်ယဉ်ကျေးမှုတို့ကြောင့်ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း။

ရွှေ့ပြောင်းမှုတွင်ဖြစ်ပေါ်သော အန္တရာယ်များကို လျှော့ချနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

01

- မိမိနှင့်မသိသော သူစိမ်းကို မယုံကြည်ပါနှင့်။
- မိမိရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို သူများဆီ မပေးပါနှင့်။

02

- မိမိနှင့်ရင်းနှီးသူများကို အမြဲဆက်သွယ်ထားပါ။
- ခရီးထွက်လာစဉ်တွင် အဖွဲ့မှတစ်ယောက်တည်း ခွဲထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် အဖော်မပါပဲ တစ်ယောက်တည်းခရီးထွက်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

03

- အကယ်၍ မိမိကိုယ်ကို လုံခြုံမှုမရှိဟု ခံစားမိပါက စိတ်ချယုံကြည်ရသူထံမှ အကူအညီတောင်းပါ။ ကလေးသူငယ်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော ရွှေ့ပြောင်းခြင်းသည် မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်သူများအတူ ခရီးထွက်ရန် နှင့် တရားဝင်အထောက်အထား ခရီးသွားစာရွက်စာတမ်းများ ရှိရန်။ ခရီးသွားလာမှု ခရီးစဉ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ၊ သွားရောက်မည့်နေရာ နှင့် ခရီးလမ်းတစ်လျှောက်ကို လေ့လာသိရှိရန်နှင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များရှိရန်တို့ဖြစ်သည်။

ရွှေ့ပြောင်းကလေးသူငယ်များ နှင့် အမျိုးသမီးများရဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကာကွယ်မှုများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ

ကျန်းမာရေးနှင့်ပညာရေးဝန်ဆောင်မှုများ

အစိုးရအနေဖြင့် ဒေသန္တရတွင် အလွယ်တကူဆောင်ရွက်နိုင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို တည်ထောင်ပေးရမည်။ အစိုးရမှာ အမျိုးသားအဆင့် ၊ နယ်မြေအဆင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များနှင့် မူဝါဒများရှိသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူများသည် ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာတွင် အတားအဆီးအခက်အခဲများကို လျော့ချနိုင်ရန်အတွက် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြသည်။ အစိုးရအနေဖြင့် အမျိုးသားအဆင့်၊ နယ်မြေအဆင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အထောက်အကူပြုယန္တရားများကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားသည်။

ပညာရေးဝန်ဆောင်မှုများ

အစိုးရအနေဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းကလေးငယ်များအတွက် မူလတန်းအရွယ် ကလေးငယ်များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၊ ဘဝတစ်လျှောက်အတွက်ပညာသင်ယူနိုင်မှု ၊ ပညာသင်ကြားရေးစနစ်အတွင်း လွယ်ကူစွာဝင်ရောက်သင်ယူနိုင်မှု ၊ ပြင်ပပညာရေးများတွင် လွယ်ကူစွာဝင်ရောက် သင်ယူနိုင်မှုများနှင့်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပညာရပ်များ ၊ ဘာသာစကား နှင့် နည်းပညာအမျိုးမျိုးတို့ကို လွယ်ကူစွာ သင်ယူနိုင်မှုတို့ကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ရမည်။

01 လူမှုဖူလုံရေးအခွင့်အရေးများရရှိနိုင်မှု

- နိုင်ငံတကာတွင် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် အကူအညီပေးမှုများရှိပါသည်။ မိမိရောက်ရှိသောနိုင်ငံတွင် လူမှုကာကွယ်ရေးနှင့် ပက်သက်သည်များကို ရယူနိုင်ပါသည်။
- အစိုးရအနေဖြင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ခွဲခြားဆက်ဆံရခြင်းမှကာကွယ်မှုအတွက် နှစ်နိုင်ငံကြား အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းများ၏ လူမှုကာကွယ်ရေးစံနှုန်းများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုရှိစေရန် ဆောင်ရွက်မှုများ သို့မဟုတ် ကာကွယ်မှုစနစ်များရှိသည်။
- နှစ်နိုင်ငံကြား လူမှုဖုံလုံရေးအကျိုးခံစားခွင့် လွှဲပြောင်းမှုများရှိသည်

02 အလုပ်အကိုင်ကျွမ်းကျင်မှု ဘာသာစကားနှင့် နည်းပညာအမျိုးမျိုးအကျိုးခံစားခွင့်ရယူမှုများ

အစိုးရသည် အခြေခံအဆင့်မှ အဆင့်မြင့်အထိ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရပ်များ ၊ ဘာသာစကားနှင့် နည်းပညာကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်စေရန် အလုပ်ရှင်များ ပုဂ္ဂလိကအသင်းအဖွဲ့များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါသည်။

ငွေကြေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများရယူခြင်း

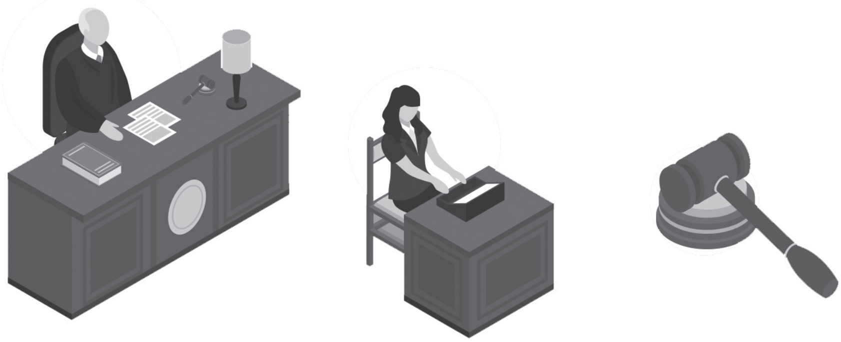
ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ သင်တန်းများတက်ရောက်လေ့လာခြင်းများနှင့် ငွေလွှဲခြင်းမှအစ ဘဏ်အကောင့်ဖွင့်ခြင်းအထိ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဝင်ငွေနည်းပါးသော မိသားစု သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးများ ဦးဆောင်နေရသော မိသားစုများအနေဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများနှင့် ပက်သက်သော ဘဏ်စနစ်များ သိရှိနားလည်တိုးတက်မှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

03 တရားမျှတမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များ

ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအနေဖြင့် တရားဝင်ရှိပြီး အန္တရာယ်ကင်းသော ကာကွယ်မှုများ ၊ မတရားမှုများကို တိုင်ကြားခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သော လုပ်ငန်းစဉ်များရှိသည်။ အစိုးရအနေဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ အတွက် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ ၊ အမျိုးသမီးကလေးငယ်များ အမျိုးသားကလေးငယ်များအတွက် ကျား ၊ မ ခွဲခြားမှုဆိုင်ရာ မူဝါဒများ ရေးဆွဲထားသည်။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ အနေဖြင့် အစိုးရထံမှလည်းကောင်း အစိုးရမဟုတ်သော ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းများထံမှလည်းကောင်း တရားမျှတမှုရေးနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိရေးတို့နှင့်ပက်သက်သည့် ဥပဒေဆိုင်ရာ အကူအညီများကို တောင်းခံနိုင်သည်။

04 ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် ဥပဒေရေးရာ စာရွက်စာတမ်းများနှင့် သတ်မှတ်ချက်များ

ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ အနေဖြင့် စာရွက်စာတမ်းများ ပြင်ဆင်ခြင်း ၊ ပြည့်စုံခြင်းသည် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် ကာကွယ်ခြင်းတွင် အရေးကြီးပြီး မှန်ကန်သော အခြေခံတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ စာရွက်စာတမ်းများပြည့်စုံသည့်အခါ ရွှေ့ပြောင်းရာတွင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း ၊ အန္တရာယ်ကင်းနိုင်ခြင်းနှင့် မိမိတို့ကိုအခွင့်ကောင်းယူခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း စသည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရစေနိုင်ပါသည်။



ဘေးကင်းလုံခြုံသော ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်း

ကျန်းမာရေးသည် အရေးပါဆုံး အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကလေး ၊ လူကြီး ၊ သက်ကြီးရွယ်အို အစရှိသည် မည်သည့် အသက်အရွယ်မျိုးမဆို လူတိုင်းအတွက် အမြဲ ဦးစားပေးအရေးကြီးသော ကိစ္စရပ်အဖြစ်ထားရှိသင့်သည် ရှမ်းလူမျိုးများ (ထိုင်းယိုင်/ထိုင်းကြီး) သည် ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ ရွှေငွေပေါများပါစေ ဟူသောနှုတ်ခွန်းဆက်စကားများဖြင့် နှုတ်ဆက်ကြသည့် ဓလေ့ရှိကြသည် ရောင်ပြန်ထင်ဟပ်စေသည်မှာ ကျန်းမာပါက ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ၊ ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်နိုင်မည် ၊ အလွယ်တကူ ခရီးသွားလာနိုင်ပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကိုလည်း အခက်ခဲမရှိ ရှာဖွေပြုလုပ်နိုင်မည်ဟုယုံကြည်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးသည် လူတိုင်းအရွယ်အတိုင်း အထူးဂရုစိုက်သင့်သည့် အရာဖြစ်သည်။

Safe migration in Thailand

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတို့သည် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ ဇာတိမြေအမိနိုင်ငံမှ ပြည်ပသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ပြီး တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရသလို ၎င်းတို့၏နေအိမ်မှ အလုပ်ခွင်သို့ သွားလာရာတွင်လည်း ဝေးလံစွာသွားလာရသော ခရီးဖြစ်ခြင်းကြောင့် လမ်းခရီးသွားလာနေစဉ် သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်တွင်အလုပ်လုပ်နေစဉ် မတော်တဆမှုများ အဆက်မပြတ် ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသည်။ ထို့အပြင် လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်အများစုသည်လည်း အားအင်စိုက်ရသော အလုပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုရှိသလို အချို့မှာမူ တစ်နေ့လျှင် ဆယ်နာရီနီးပါး အလုပ်လုပ်ရသောကြောင့် မမျှော်လင့်ဘဲ ရောဂါများဖြစ်ပွားတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် ပြည်ပတွင် အလုပ်လုပ်နေစဉ် အလုပ်သမားများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ထောက်ခံချက် လက်မှတ်များသည် အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများ ဖြစ်နေသည်။ ထို့အပြင် ခရီးသွားလာနေစဉ် သော်လည်းကောင်း၊ အလုပ်ခွင်တွင် အလုပ်လုပ်နေစဉ် သို့မဟုတ် အခြားခြားသော နာမကျန်းခြင်းအစရှိသည့် ရောဂါများဖြစ်ပွားသည့်အခါ ၎င်းတို့၏အခွင့်အရေးများအတွက် သက်သေအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံအမျိုးအစား

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ် (ဘတ် ၃၀) လူမှုဖူလုံရေးနှင့် M-Fund ကျန်းမာရေး ရန်ပုံငွေတို့ရှိပါသည်။

ကျန်းမာရေးအာမခံလုပ်နိုင်သူ

ကျန်းမာရေးအာမခံ ပြုလုပ်ခွင့်ရှိသူမှာ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (ပတ်စ်ပို့စ်) ရှိသူ၊ အစိမ်းရောင်စာအုပ် (CI)၊ ပန်းရောင်ကဒ်၊ မိဘနောက်လိုက်ပါလာသည့် မှီခိုကလေးနှင့် တောင်ပေါ်သားကဒ် သို့မဟုတ် (သုည) နှင့်စသောနံပါတ်ကဒ်ကိုင်ဆောင်ထားသူ ထိုအုပ်စုသောသူတို့သည် ကျန်းမာရေးအာမခံ ဝင်ရောက်ရယူနိုင်ခွင့် ရှိသူများဖြစ်ကြသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ လူမှုဖူလုံရေး အာမခံသို့ ဝင်ရောက်ရယူမည့်သူများသည် လုပ်ကိုင်သည့် အလုပ် အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး လုပ်ကိုင်သည့်အလုပ်သည်လည်း အရေးပါဆုံးဖြစ်နေပါသည်။

ကျန်းမာရေးအာမခံ ပြုလုပ်ရနိုင်သည့်နေရာ

ကျန်းမာရေးအာမခံ ပြုလုပ်လိုသောသူသည် အစိုးရဆေးရုံသို့ ပတ်စ်ပို့စ် နှင့် ကိုယ်တိုင်သွားရောက်ပြုလုပ်နိုင်သလို လူမှုဖူလုံရေးအဖွဲ့ဝင် ဝင်လိုသူသည် အလုပ်ရှင်မှ လူမှုဖူလုံရေးရုံးသို့ သွားရောက်၍ လူမှုဖူလုံရေး အဖွဲ့ဝင်စာရင်းပေးသွင်းနိုင်ပြီး အစိုးရဆေးရုံသို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံတို့တွင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအာမခံ၏ အားသာချက်

ကျန်းမာရေး အာမခံကဒ်ရှိသူသည် နာမကျန်းမှု ဖြစ်သည့်အခါ ကျန်းမာရေးအာမခံ ပြုလုပ်ထား သောဆေးရုံသို့ သွားရောက်၍ ကျန်းမာရေး အာမခံကဒ်ကို အသုံးပြုကာ ငွေကြေးပေးချေစရာ မလိုဘဲဆေးကုသမှု ဝန်ဆောင်မှုများကို ချက်ချင်း ခံယူနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေး အာမခံမရှိခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

နာမကျန်းဖြစ်ပါ၍ ဆေးရုံသို့ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူသည့်အခါ နာမကျန်းဖြစ်သူသည် ဆေးဝါးကုသမှုအတွက် ဆေးဝါးကုသမှုစာရိတ်များ ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဆေးဝါးခအပါအဝင် ကုန်ကျစရိတ်အားလုံးကို မိမိကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူရမည်ဖြစ်ပြီး အကယ်၍ ရောဂါလက္ခဏာများ ပြင်းထန်ပြီး ဆေးရုံတက်ရန် ဆေးရုံတွင်အိပ်စက်ရန်လိုအပ်ပါက ၊ ဆေးရုံတက်ခြင်း ကုန်ကျစရိတ်များကိုလည်းထပ်မံပေးဆောင်ရပါမည်။

လူမှုဖူလုံရေး

အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားကို လူမှုဖူလုံရေး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်တွင် ဝင်ရောက်နိုင်ရန် စာရင်းပေးသွင်းရမည့်တာဝန်ရှိပြီး လူမှုဖူလုံရေးရန်ပုံငွေ ထည့်ဝင်ခြင်းကို အလုပ်ရှင် နှင့် အလုပ်သမား နှစ်ဦးစလုံးမှ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအဖြစ် လစဉ်ပူးတွဲထည့်ဝင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်သမား၏ လစာထဲမှ ၅ ရာခိုင်နှုန်း ၊ အလုပ်ရှင်မှ ၅ ရာခိုင်နှုန်း ၊ ထိုအပြင် ထိုင်းအစိုးရမှာလည်း ၂.၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ထည့်ဝင်ကြရသည်။

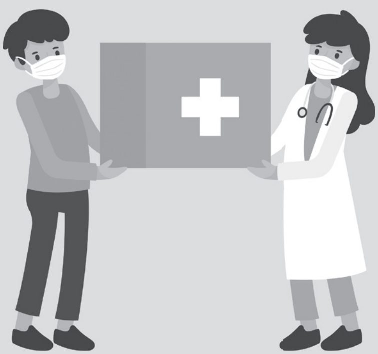
လူမှုဖူလုံရေး ရန်ပုံငွေ၏ အကျိုးခံစားခွင့်သည် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ၊ မီးဖွားခြင်း ၊ မသန်စွမ်းမှုဖြစ်ခြင်း သေဆုံးခြင်း တို့အတွက် အကျိုးခံစားခွင့်များ ရရှိမည်ဖြစ်သည် အခြားအကျိုးခံစားခွင့်များအဖြစ် ကလေးထောက်ပံ့ကြေး၊ ပင်စင်အကျိုးခံစားခွင့်နှင့် အလုပ်လက်မဲ့အကျိုးခံစားခွင့် (ယာယီဝင်ငွေဆုံးရှုံးမှုအတွက် နစ်နာကြေး) တို့ကို ထောက်ပံ့ပေးအပ်ပါသည်။ လူမှုဖူလုံရေး အာမခံ ထည့်ဝင်ထားသူသည် ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် မတော်တဆဖြစ်မှုကြောင့် ဆေးဝါးကုသ စာရိတ်နှင့် ဝင်ငွေဆုံးရှုံးမှုအတွက် လျော်ကြေးအဖြစ် ၊ အကျိုးခံစားခွင့်များရရှိကြသည်။

အကယ်၍ ကလေး နှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုအပါအဝင် စာရွက်စာတမ်း အထောက်အထားမရှိသူတို့သည် ကျန်းမာရေးအာမခံ ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက မည်သည့်နေရာတွင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသလဲ

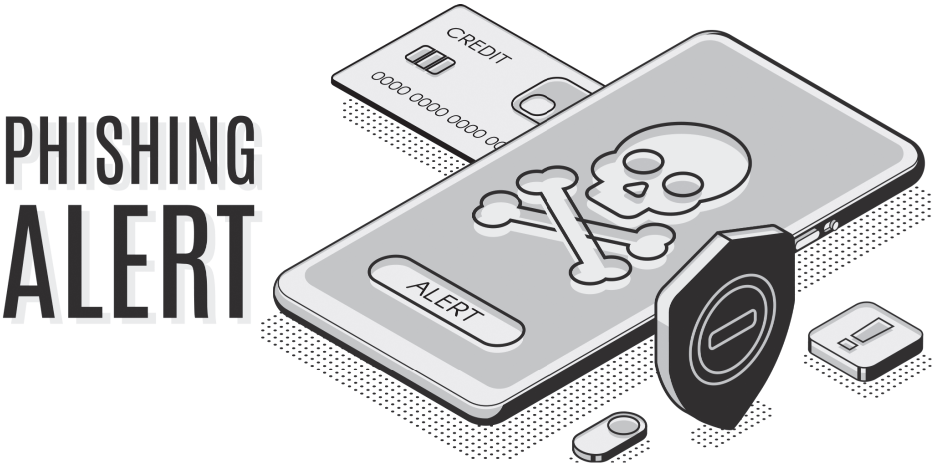
ကလေးများ ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် စာရွက်စာတမ်း အထောက်အထား မရှိသေးသူများသည် ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်အတွက် ပြုလုပ်နိုင်မှုမရှိသူများ အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးရန်ပုံငွေ M-Fund ဟုခေါ်သော ရွေးချယ်စရာတစ်ခုရှိသည်။ ဤရန်ပုံငွေသည် အလုပ်သမားများနှင့် ပေါင်းဖွဲ့ထားသော ရန်ပုံငွေဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ M-Fund အဖွဲ့ဝင်များသည် လစဉ်ရန်ပုံငွေအဖြစ် တစ်လလျှင် ဘတ် ၁၀၀ မှ ၁၃၀ အထိ ပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။ မဲဆောက် ၊ တာ့ခ်ခရိုင် ၊ မယ်ဟောင်ဆောင်ခရိုင် နှင့် ချင်းမိုင်ခရိုင်အပါအဝင်နေရာများစွာတွင် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဝင်စားသူများ အောက်ပါ ဖုန်းနံပါတ်အတိုင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

- ၀၆ ၅၅၀၈ ၇၁၀၇ သို့မဟုတ် ၀၆၃ ၂၇၀ ၁၉၇၈
- M-Fund ဝက်ဆိုက်သို့ https://th.m-fund.online ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
- M-Fund အသင်းဝင်အဖြစ် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။



ကုသမှုခံယူရန် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာသည်အထိ မစောင့်ပါနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံဖြင့် ရောဂါကို စောစောစီးစီးကာကွယ်ပါ



Smishing ဆိုတာဘာလဲ

Smishing သို့မဟုတ် SMS phishing ဆိုသည်မှာ မိုဘိုင်းဖုန်းမှတဆင့် စာတိုများကို အသုံးပြု၍ လိမ်လည်လှည့်စားမည့် သားကောင်များကို ပစ်မှတ်ထားသည့် စာဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုက်ဘာတိုက်ခိုက်မှု အမျိုးအစားတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။

Smishing ဟူသော ဝေါဟာရသည် Short Message Service (SMS) နှင့် Phishing များကို ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်၊ Smishing တိုက်ခိုက်မှုများကို စာတိုလက်ခံသူများအား အန္တရာယ်ရှိသော လင့်ခ်များပေးပို့၍ ထိုစာတိုများကိုနှိပ်စေခြင်း ၊ malware ဖုန်း ၊ ကွန်ပျူတာစနစ်များကို ပျက်စီးစေရန် ၊ နှောက်ယှက်ရန် သို့မဟုတ် မိမိခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ သို့မဟုတ် မိမိဒေါင်းလုတ်ဆွဲထားခြင်းမရှိဘဲ မိမိတို့၏ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာထဲကိုဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော အန္တရာယ်ရှိသော ဆော့ဖ်ဝဲဖြစ်ပြီး မိမိတို့၏ ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာထဲရှိ ဖိုင်များကို တဖက်က ဒေါင်းလုဒ်ယူဆောင်သွားခြင်း ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို ထုတ်ဖော်ခြင်း သို့မဟုတ် ငွေကြေးဆိုင်ရာ အရောင်းအဝယ်များ ပြုလုပ်ခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ဆောင်ချက်အချို့ကို လုပ်ဆောင်စေရန် လှည့်စားရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်ကိုဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

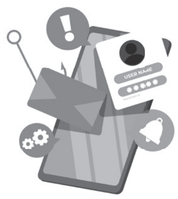
SMS Phishing ဘာဘယ်လိုအလုပ်လုပ်ပါသလဲ

Smishing တိုက်ခိုက်မှုများစွာထဲတွင် တိုက်ခိုက်သူများသည် ဘဏ်များ ၊ အစိုးရအေဂျင်စီများ သို့မဟုတ် နာမည်ကြီးပြီး ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော ကုမ္ပဏီများ ၊ တရားဝင်အဖွဲ့အစည်းများ အဖြစ် အယောင်ဆောင်ကာ သားကောင်တို့၏ ယုံကြည်မှုကို ရရှိရန် ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ ထို့နောက်မှာတော့ လိမ်လည် မည့်သူတို့သည် သားကောင်တို့၏ မိုဘိုင်းဖုန်းထဲသို့ မက်ဆေ့ချ် (စာတို)များ ပေးပို့လေ့ရှိပြီး မိမိတို့၏အကောင့်တွင် ပြဿနာ များရှိနေကြောင်း သတိပေးချက်များ ၊ သို့မဟုတ် မိမိသည် ဆုလာဘ်များ ရရှိနေသည်ဖြစ်ကြောင်း သို့မဟုတ် မိမိဝယ်ယူ လိုသောပစ္စည်း ကိုလျှော့ဈေးများဖြင့် ရောင်းချမည်ဖြစ်ကြောင်း စာတိုများပေးပို့လာပြီး မိမိကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက် များကို တောင်းဆိုမှုများကဲ့သို့သော အချက်အလက်ဖြည့်စွက် ရန် သို့မဟုတ် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော အခြားအကြောင်းအရာ များဖြင့် သားကောင်များအား ချက်ချင်းတုံ့ပြန်စေရန် မြူဆွယ် ခြင်းဖြင့် တိုက်တွန်းလေ့ရှိသည်။

ပေးပို့လာသည့်မက်ဆေ့ချ်များတွင် သားကောင်များတုံ့ပြန်ရန် သို့မဟုတ် အကြောင်းပြန်ဆက်သွယ်နိုင်ရန် လင့်ခ်များ/ ဖုန်းနံ ပါတ်များ ထည့်သွင်းလေ့ရှိပါသည် မိမိတို့အနေဖြင့် သတိမထား ဘဲ လိမ်လည်လိုသူတို့၏ ပေးပို့လာသည့် လင့်ခ်များကို နှိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပေးထားသော နံပါတ်များကို ခေါ်ဆိုခြင်းများပြုလုပ် မိပါက မမြင်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

SMS Phishing

SMS Phishing တိုက်ခိုက်မှုက ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ



အဆင့် (၁) ကနဦးအရင်ဆုံး ဆက်သွယ်လာမှု

ဆိုက်ဘာဖြင့် တိုက်ခိုက်မည့်သူသို့ သို့မဟုတ် လိမ်လည်မည့်သူသည် ပစ်မှတ်ထားသည့် သားကောင်တို့၏ မိုဘိုင်းဖုန်း ကွန်ပျူတာစက်ပစ္စည်းသို့ ယုံကြည်ရလောက်သော တရားဝင်အရင်းမြစ်မှ အသိပေး ၊ သတိပေးစာတို ပေးပို့လာသကဲ့သို့ မက်ဆေ့ချ်တစ်ခုပေးပို့ခြင်းဖြင့် smishing လုပ်ငန်းစဉ်ကို စတင်ပါသည်။

အဆင့် (၂) လိမ်လည်လှည့်ဖြားရန် ဇာတ်လမ်းဆင်ခြင်း

Smishing မက်ဆေ့ချ်များသည် သားကောင်များ၏ စိတ်ခံစားမှုများကို ခြယ်လှယ်ရန်အတွက် မဟုတ်မမှန်သော ဇာတ်လမ်းများ သို့မဟုတ် မှားယွင်းသော သတင်းအချက်အလက်များသားကောင်အား ချက်ချင်းတုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ရန် ယုံကြည်ရလောက်သော ၊ အကြောင်းအရာဇတ်လမ်းကို လုပ်ကြံဖန်တီးထားပြီး မိမိတို့၏ အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို ရယူခွင့်ပေးရန် သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ အချက်အလက်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ခွင့် ပေးရန် အရေးတကြီး အခြေအနေတစ်ခုကို ဖန်တီးကာ (Pretexting) နည်းစနစ်များကိုအသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ဥပမာအားဖြင့်၊လိမ်လည်သူတို့သည် ငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ ၊ အစိုးရအေဂျင်စီများ ၊ ဝန်ဆောင်မှုကိုယ်စားလှယ်များ ၊ ကုမ္ပဏီများအရာရှိများ အဖြစ် သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဟောင်းများ မိတ်ဆွေများအဖြစ် အယောင်ဆောင်ကာ မဟုတ်မမှန်သော နံပါတ် သို့မဟုတ် မက်ဆေ့ချ်တစ်ခု ပေးပို့လာကြသည်။

ဤနည်းဗျူဟာများသည် သားကောင်များအား ၎င်းတို့အရေး ကြီးသော အချက်အလက်များကို ထုတ်ဖော်စေရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အရေးကြီးသော အချက်အလက်ထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ရန် သို့မဟုတ် လိမ်လည်များသူတို့ထံ ငွေလွှဲပေးပို့ရန်အတွက် ဗိုင်းရပ် Malware များပါရှိသော အက်ပ်များကို မိမိတို့၏ ဖုန်းထဲ ကွန်ပျူတာထဲသို့ ဒေါင်းလုဒ်လုပ်စေခြင်းဖြင့် လိမ်လည်လှည့်စားရန် ရည်ရွယ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

အဆင့် (၃) အန္တရာယ်ရှိသော လင့်ခ်ပူးတွဲပို့ခြင်း

Smishing မက်ဆေ့ချ်များပေးပို့လာရာတွင် သာမာန်အားဖြင့် တရားဝင်ဖြစ်သောလင့်ခ်များ ပါဝင်နိုင်သော်လည်း ထိုလင့်ခ်ကို နှိပ်လိုကြည့်လိုက်သည့်အခါ၊ Malware အဖြစ် ဖြန့်ဝေရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော တရားဝင်ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို အတုအပပြုလုပ်ထားသည့် ဝဘ်ဆိုက်အတု တစ်ခုသာဖြစ်ပြီး အရေးကြီးသော မိမိတို့၏ အချက်အလက်များကို ခိုးယူရန် ရည်ရွယ်ပြုလုပ်ထားသည့် လင့်ခ်များဖြစ်နေပါသည်။ ၎င်းတို့ လိမ်လည်ဖမ်းစားလိုသောသားကောင်များအား ကိုယ်ရေးအချက်အလက် ဖြည့်စွက်ရသည့် login ဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် ငွေကြေးဆိုင်ရာ ငွေပေးချေခြင်းကဲ့သို့သော အချက်အလက်များကို ရိုက်ထည့်ရန် လှည့်စားနိုင်သည်။

အဆင့် (၄) ဒေတာခိုးယူခြင်း

လိမ်လည်လှည့်စားလိုသူတို့သည် ၎င်းတို့၏ ချပေးထားသည့် အန္တရာယ်ရှိသော လင့်ခ်တစ်ခုခုကို သားကောင် တစ်ဦးဦးက နှိပ်မိခြင်း သို့မဟုတ် တမင်နှိပ်၍ ဝင်ရောက်လာခြင်း ရှိခဲ့ပါက ထိုလင့်ခ်မှတစ်ဆင့် အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို ရယူသွားနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အချက်အလက်များ ဖြည့်စွက်ထည့်သွင်းစေပါသည် ။ သတိမထားဘဲ အချက်လက်ဖြည့်စွက်ထည့်သွင်းပါက လိမ်လည်လိုသူတို့သည် မိမိတို့၏ အချက်အလက်များကို ခိုးယူ၍ မိမိတို့မသိလိုက်ရဘဲ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်ဖြစ်သော ငွေပေးငွေယူ ငွေလွှဲပြောင်းခြင်း သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ အွန်လိုင်းအကောင့်များထဲသို့ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဝင်ရောက်ခြင်း အပါအဝင် အခြားခြားသော မသမာသော ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးဖြင့် အသုံးပြုသွားနိုင်သည်။

အဆင့် (၅) Malware ဖြန့်ဖြူးမှု

Smishing မက်ဆေ့ချ်များကို နှိပ်လိုက်သည့်အခါ သားကောင်ဖြစ်သောမိမိတို့၏မိုဘိုင်းဖုန်းကွန်ပျူတာအစရှိသောစက်ပစ္စည်းထဲသို့ Malware များ Download လုပ်စရာမလိုဘဲ အခြားပူးတွဲပါဖိုင်များ သို့မဟုတ် လင့်ခ်များက မိမိတို့၏ဖုန်းထဲ ၊ ကွန်ပျူတာထဲ ရောက်ရှိလာနိုင်သည်။ ဤ malware သည် မိမိတို့ဖုန်းထဲ ၊ ကွန်ပျူတာထဲ ရောက်ရှိလာပြီးသည်နှင့် လိမ်လည်လိုသူတို့မှ သားကောင်ဖြစ်သော မိမိတို့ ကိုင်ဆောင်အသုံးပြုသည့် စက်ပစ္စည်းများကို ထိန်းချုပ်ရန် ၊ ဒေတာအချက်အလက်များကို ခိုးယူရန် သို့မဟုတ် သားကောင်ဖြစ်သော မိမိတို့၏ နေထိုင်လှုပ်ရှားမှုများကို စောင့်ကြည့်နေမည်ဖြစ်သည်။

Smishing ဘယ်လိုပုံနှိပ်လဲ

Smishing မက်ဆေ့ချ်များကို အဓိကနည်းလမ်းနှစ်ခုဖြင့် ပုံနှိပ်နိုင်သည်

(၁) မိုဘိုင်းစာတို အတုများပေးပို့ခြင်း
(၂) WhatsApp သို့မဟုတ် Messenger / Facebook ကဲ့သို့သော မက်ဆေ့ချ်အက်ပ်များမှတစ်ဆင့် မက်ဆေ့ချ်များ ပေးပို့လာခြင်းတို့ဖြင့် ပုံနှိပ်လာပါသည်။

Smishing Attack Smishing တိုက်ခိုက်မှုများကို ကာကွယ်ရန် အကြံပြုချက်များ

01

ဝင်လာသော မက်ဆေ့ချ်များကို သတိထားစွာကြည့်ပါ။ မိမိမသိသော သို့မဟုတ် သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိသော မက်ဆေ့ချ်များကို နှိပ်မကြည့် ဖွင့်မကြည့်မိအောင် သတိထားပါ။ ဘဏ်ကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်၍ ပေးပို့လာသည့် မက်ဆေ့ချ်များတွင် အထူးသဖြင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် ငွေကြေးဆိုင်ရာ အပေးအယူ အလွှဲအပြောင်းအရောင်းအဝယ်များကို ပြုလုပ်ရန် ညွှန်းလာခြင်း သို့မဟုတ် တောင်းဆိုသည့် မက်ဆေ့ချ်များကို တုံ့ပြန်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

02

ဝင်လာသော မက်ဆေ့ချ်တွင် တောင်းဆိုချက် တိုက်တွန်းချက်ကို သေချာစိစစ်၍အတည်ပြုပါ။ အကယ်၍ မိမိတို့၏ဖုန်း ကွန်ပျူတာ အစရှိသည်တို့တွင်ယုံကြည်ရသော အဖွဲ့အစည်း / ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးထံမှ ဖြစ်သည်ဟုဆိုသော မက်ဆေ့ချ်တစ်စောင်ကို လက်ခံရရှိပါက ၊ မက်ဆေ့ချ်၏ စစ်မှန်မှုကို အတည်ပြုရန်အတွက် ဥပမာ – အဖွဲ့အစည်း၏ တရားဝင်ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ဆက်သွယ်၍ ရနိုင်သည့် ဖုန်းနံပါတ် ၊ ယုံကြည်ရသော အရင်းအမြစ် ဟုတ်မဟုတ် မှန်ကန်မှုရှိစေရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။

03 လင့်ခ်များနှိပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ ဆိုက်ဘာရာဇ၀တ်ကောင်များသည် Smishing မက်ဆေ့ချ်များနှင့်အတူ clickjacking ကိုအသုံးပြု၍ လှည့်စားသည့် လင့်ခ် သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုက်အတုဖြင့် မိမိတို့မသိလိုက်ဘဲ နှိပ်မိစေခြင်း ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ခြင်း ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များထည့်သွင်းခြင်းများ အစရှိသည်တို့ဖြစ်သည် ထို့ကြောင့် မိမိတို့မသိသော သို့မဟုတ် သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိသော မက်ဆေ့ချ်များ လက်ခံရရှိပါက မက်ဆေ့ချ်များတွင် ပါရှိသော လင့်ခ်များနှိပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အကြောင်းရင်းမှာ ထိုလင့်ခ်များသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို ခိုးယူရန် သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းစက်ပစ္စည်းများသို့ malware ပေးပို့ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော အန္တရာယ်ရှိသော ဝဘ်ဆိုက်များဆီသို့ ဦးတည်သွားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

04 အရေးကြီးသောအချက်အလက်များကိုမျှဝေခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။ စကားဝှက်များ ၊ PIN များ သို့မဟုတ် ငွေကြေးဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကဲ့သို့သော SMS မှတစ်ဆင့် အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

05 အရေးတကြီးနှင့် ကမ်းလှမ်းချက်များကို သတိပြုပါ ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန်တိုက်တွန်းသော မက်ဆေ့ချ်များကို သတိထားပါ။

06

မိုဘိုင်းလုံခြုံရေးဆော့ဖ်ဝဲကို ထည့်သွင်းပါ အန္တရာယ်ရှိသော မက်ဆေ့ချ်များကို ကာကွယ်ရန် smishing မက်ဆေ့ချ်များကို ရှာဖွေပြီး ပိတ်ဆို့နိုင်သော မိုဘိုင်းလုံခြုံရေး ဆော့ဖ်ဝဲကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။

07

မိမိတို့ အသုံးပြုနေသောစက်ကို မှန်မှန်အပ်ဒိတ်လုပ်ထားပါ။ မိမိတို့၏ မိုဘိုင်းစက်လည်ပတ်မှုစနစ်၊ အပလီကေးရှင်းများနှင့် လုံခြုံရေးဆော့ဖ်ဝဲကို မှန်ကန်စွာအပ်ဒိတ်လုပ်ပါ အပ်ဒိတ်လုပ်ရာတွင်လည်း ပလေးစတိုး အက်စတိုးတို့ကနေ တိုက်ရိုက်အပ်ဒိတ်လုပ်ပါ တဖက်ကပေးပို့လာသည့် လင့်ခ်ကိုနှိပ်၍ အပ်ဒိတ်ပြုလုပ်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။

08

မိမိ၏ပင်ကိုဗီဇကို ယုံကြည်ပါ အကယ်၍ သံသယဖြစ်ဖွယ် သို့မဟုတ် အမှန်တကယ် ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော မက်ဆေ့ချ်တစ်ခုကို လက်ခံရရှိသည်ဆိုပါကလည်း အထူးသတိထားပါ။ မိမိလက်ခံရရှိသော မက်ဆေ့ချ်တစ်ခုအပေါ် သံသယရှိပါက ထိုလင့်ခ်ကို ချက်ချင်းပြန်လည်တုံ့ပြန်မည့်အစား သတိထားပြီး ရှောင်ရှားခြင်းသည်က ပိုကောင်းပေမည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအပေါ် ဒီဂျီတယ်နှင့် ဆိုက်ဘာလုံခြုံမှု

ဘယ်လိုအကြောင်းရင်းက ဒီဂျီတယ်လုံခြုံမှု အရေးကြီးသလဲ

လက်ရှိကမ္ဘာပေါ်တွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအများစုသည် မိုဘိုင်းဖုန်းနှင့် အီလက်ထရောနစ်ကို အားကိုးအားထားစရာအဖြစ် အသုံးပြုလာကြပြီး မိသားစုနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်း ၊ အိမ်သို့ငွေလွှဲခြင်း ၊ ငွေရှာခြင်းနှင့် သတင်း သို့မဟုတ် အချက်အလက်များကိုရှာဖွေရယူနေကြသည်။

ဤကိရိယာများသည် လူနေမှုဘဝအတွက် အသုံးပြုရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူလာသည်ဟု ဆိုပေမယ့် အပြန်အားဖြင့် အသုံးပြုနည်းမမှန်ပါက အန္တရာယ်များလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်ရှိသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ဆိုရှယ်မီဒီယာများ ဖြစ်ကြသည့် Facebook / TikTok / Line / Telegram နှင့် အွန်လိုင်း ပလက်ဖောင်းများကို အသုံး၍ အလုပ်ရှင်များ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးသူများနှင့် ဆက်သွယ်ကြရသည်၊ စိတ်မကောင်းစရာက အွန်လိုင်းလိမ်လည်ကြသူများလည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို လိမ်လည်လှည့်ဖြားရန် ဤလမ်းကြောင်းများကိုပင် အသုံးပြုကြသည်။

(၁) Facebook သို့မဟုတ် Line ကနေ တဆင့် အွန်လိုင်းအလုပ်အကိုင် ခေါ်ယူမှုအတုများဖြင့် လိမ်လည်နေခြင်း။

(၂) မက်ဆေ့ချ်အတုများ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော လင့်ခ်များမှ တစ်ဆင့် Phishing နှင့် အွန်လိုင်း လိမ်လည်နေခြင်း။

(၃) ပျောက်ဆုံးသွားသော သို့မဟုတ် ခိုးယူခံရသော စက်ပစ္စည်းများသည် ဘဏ်ငွေအစရှိသည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များ ဖွင့်ချခြင်းခံရနိုင်ခြင်း။

(၄) ဆိုရှယ်မီဒီယာကို မှန်ကန်စွာအသုံးမပြုခြင်းနှင့် အရေးကြီးသော ကိုယ်ရေးအချက်အလက် လိုတာထက်ပို၍ မျှဝေခြင်း။

(၅) ဒီဂျီတယ်ဖြင့် အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် အခြားသူတို့၏ ထိန်းချုပ်လိုက်လံစောင့်ကြည့်ခံရခြင်း။

နမူနာအဖြစ် လေ့လာစရာ အဖြစ်ပျက်

1

အွန်လိုင်းအလုပ်ခန့်အပ်မှုဆိုင်ရာလိမ်လည်မှုများ – မဲဆောက်မြို့တွင် ရှိသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် Facebook တွင်တင်ထားသောအလုပ်ခေါ်စာတိုင်း အလုပ်လျှောက်ထားခဲ့ပြီး အလုပ်အကိုင်အတွက် ငွေပေးချေခဲ့ပြီး အတုယောင်ပွဲစား သို့မဟုတ် လိမ်လည်လိုသူတို့သည် ငွေရပြီးနောက် ပျောက်ဆုံးသွားကာ အဆက်သွယ်ပင်မရခဲ့တော့ပါ။

2

လမ်းခရီးသွားလာစဉ် ပစ္စည်းခိုးယူမှုများ – ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတစ်ဦးသည် ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင် ဖုန်းပျောက်ဆုံးသွားပြီး ထိုဖုန်းထဲတွင် ဆိုရှယ်မီဒီယာ အကောင့်နှင့် ဘဏ်အကောင့်များ ပါရှိသဖြင့် အလုပ်သမား၏ ဖုန်းကိုခိုးယူသူသည် အလုပ်သမား၏ ဆိုရှယ်ဒီယာအကောင့်ထဲကိုဝင်ရောက်၍ မိသားစုထံ ဆက်သွယ်ကာ ငွေကြေးလိမ်လည်သည်။

3

အစိုးရဌာန မက်ဆေ့ချ်အတုများ – ထိုင်းအစိုးဌာနဟုအယောင်ဆောင်ထားသည့် Line မှတဆင့် အလုပ်သမားများထံ မက်ဆေ့ချ်များပေးပို့လာပြီး ထိုမက်ဆေ့ချ်တွင် ချေးငွေများထုတ်ပေးသည် ချေးကိုရယူလိုပါက မှတ်ပုံတင်နှင့် ကိုယ်ရေးအချက် အဖွဲ့ဝင်ကြေးပေးရမည်ဟုဆိုပြီး အဖွဲ့ဝင်ကြေး ကြိုတင်ကောက်ယူခြင်းနှင့် အလုပ်သမား၏ မှတ်ပုံတင်နှင့် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တို့ကို ခိုးယူသွားခဲ့သည်။ ဒါဟာ ချေးငွေကိုအကြောင်းပြ၍ မှတ်ပုံတင်နှင့် ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တို့ကို လိမ်လည်ရယူခြင်း အဖွဲ့ဝင်ကြေးများကို ကြိုတင်ကောက်ခံခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိတို့ဆိုရှယ်မီဒီယာ အသုံးပြုရာတွင် ဖုန်းနံပါတ် အီးမေလ်း အစရှိသည်တို့ကို မရည်ရွယ်ဘဲ သတိမထားခြင်းတို့ကြောင့် လိမ်လည်သူတို့သည် မိမိတို့၏အချက်အလက်များကို ရရှိသွားကြသည် ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကာကွယ်သင့်သော အချက်အလက်တို့ကို သိရှိထားရန်လိုအပ်ပြီး ကာကွယ်သင့်သော အချက်အလက် အမျိုးအစားတို့သည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- မှတ်ပုံတင်နံပါတ် နိုင်ငံကူး ပတ်စ်ပို့စ်နံပါတ် သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်
- သန်းခေါင်းစာရင်းနံပါတ် အိမ်နံပါတ် သို့မဟုတ် နေရပ်လိပ်စာ
- ဖုန်းနံပါတ်
- ကိုယ်ပိုင်အီးမေလ်း
- မွေးရက်လနှစ် သို့မဟုတ် မွေးသက္ကရာဇ်
- ဝက်ဘ်ဆိုက် ကြည့်ရှုမှုမှတ်တမ်း (မိမိကိုယ်ကို ဖော်ပြခြင်းမပြုသင့်)
- ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်က ပရိုဖိုင်နှင့်အချက်အလက်
- ကျွန်ုပ်တို့ ကြည့်ရှု Follow လုပ်ထားသည့် ဖေစ် သို့မဟုတ် ကော့မန့်
- အွန်းလိုင်ကနေတဆင့် ကျွန်ုပ်တို့စာရင်းသွင်း ဝင်ကြည့်ဖူးသည့်ဆိုက်ဒ်

အွန်လိုင်းလုံခြုံအောင်နေနည်း

သင့်ရဲ့မိုဘိုင်းစက်နှင့် အကောင့်များကို ကာကွယ်ပါ

❖ သင့်မိုဘိုင်းစက်ပစ္စည်းများနှင့် အကောင့်များကို လုံခြုံစွာကာကွယ်ပါနိုင်မာသော စကားဝှက် PIN ကိုအသုံးပြုပါ သင့်မွေးနေ့သို့မဟုတ် ရှင်းသော ၊ လွယ်ကူသော နံပါတ်များကို မသုံးပါနှင့်။

❖ လူမှုကွန်ရက် ဆိုရှယ်မီဒီယာနှင့် ဘဏ်လုပ်ငန်းအက်ပ်များအတွက် two-factor authentication (2-FA) လုံခြုံရေးနှစ်ဆင့် (ပတ်စ်ဝှက်နှစ်ဆင့် ခံထားပါ)။

❖ သင့်ရဲ့အက်ပ်များကို အပ်ဒိတ်အမြဲ လုပ်ထားပါ antivirus ဆော့ဖ်ဝဲနှင့် operating system ဗိုင်းရပ်ကာကွယ်သည့် ရိုဂမ်ကို နောက်ဆုံးပေါ် ဖြစ်အောင်ထားပါ။

❖ သင့်ရဲ့စက်ပစ္စည်းကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေခြင်း သို့မဟုတ် စကားဝှက်ပတ်စ်ဝက်ကို အခြားသူများအား ပေးသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အင်တာနက်ကို ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုပါ

① မသိသောလင့်ခ်များပူးတွဲပါနိုင်သည့် ဖိုင်များကို မနှိပ်ပါစေနှင့်။

② အများသုံး Wi-Fi ကိုအသုံးပြု၍ အွန်လိုင်းကနေဘဏ်လုပ်ငန်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ ဖြစ်နိုင်ပါက VPN ကိုပိုအသုံးပြုပါ။

③ ဝဘ်ဆိုက်များ သို့မဟုတ် မက်ဆေ့ချ်များသည် တရားဝင်အရင်းမြစ်များမှလာကြောင်း ဟုတ်မဟုတ် သေချာစစ်ကြည့်ပါ။

ပြန်လည်မျှဝေခြင်းမပြုမီ စဉ်းစားပါ

- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် အများပြည်သူတည်နေရာအချက်အလက်များကိုပို့စ်တင်ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- အခြားသူများ၏ ဓာတ်ပုံများကို ပို့စ်တင်ခြင်းမပြုမီ မိမိခွင့်ပြုချက်တောင်းခံပါ။
- သံသယဖြစ်ဖွယ်အကောင့်များ သို့မဟုတ် မက်ဆေ့ချ် အစီရင်ခံများ အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို လုံခြုံစွာထားပါ။

အရေးကြီးသော ဒေတာများကို လုံခြုံစွာသိမ်းခြင်း

- အရေးကြီးသော ဒေတာနှင့် စာရွက်စာတမ်းများကို အရန်ကူးယူ၍ လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းပါ။ သင့်ရဲ့ပတ်စ်ပို့စ် သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်ခွင့် လက်မှတ်တို့ကို မိတ္တူကူး၍ သီးသန့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။
- သင့်ဖုန်းပျောက်ဆုံးပါက သင့်အကောင့်များကို စကားဝှက်ကို ချက်ချင်းပြောင်းပါ။

နောက်ဆုံး သတင်းအချက်အလက်များ ရယူပါ။

- ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက် ဥပဒေ အလုပ်သမားနှင့် ပတ်သက်သည့်မူဝါဒ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးတို့ကို မက်(ပ်) မီဒီယာ ၊ မက်(ပ်) ရေဒီယို ၊ ယုံကြည်စိတ်ချရသော NGO များနှင့် အစိုးရတရား ဝင်ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင အပ်ဒိတ်များရယူပါ။
- ဒစ်ဂျစ်တယ် ဘေးကင်းရေး သို့မဟုတ် သတင်းနှင့်ဗဟုသုတ ရရှိမည့်သင်တန်းကို တက်ရောက်ပါ။
- သင့်သူငယ်ချင်းများကို သတင်းဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာကို ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းမျှဝေခြင်းဖြင့် ကူညီပါ။

ထိုင်းနိုင်ငံသို့ အလုပ်လာရောက်လုပ်ကိုင်မည့် သင့်အနေဖြင့် သိထားသင့်သည့် အလုပ်သမားအခွင့်အရေး

မေး

ထိုင်းသို့ အလုပ်လာရောက်လုပ်ကိုင်သည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား လုပ်ခလစာတစ်နေ့ ဘယ်လောက်ရသင့်ပါသလဲ ?

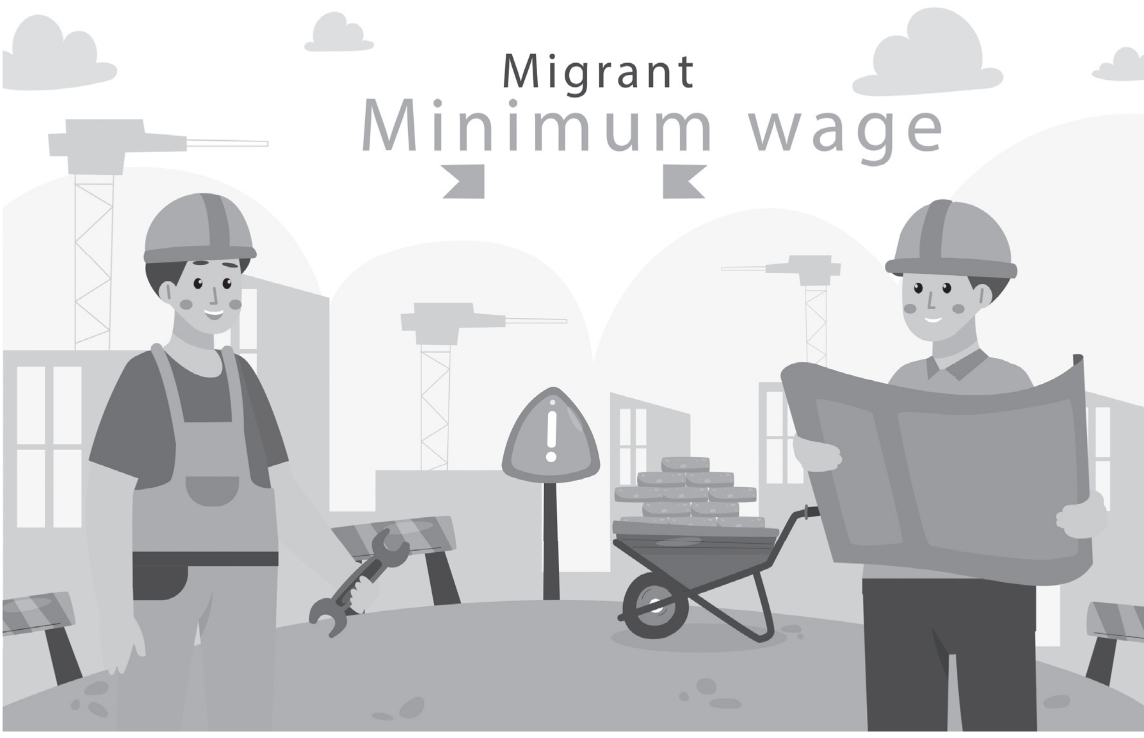
ဖြေ

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အခြေခံလုပ်ခလစာ သတ်မှတ်ထားနှုန်းသည် တနေရာနှင့်တနေရာ မတူညီကြဘဲ ကွဲပြားလျက်ရှိပြီး အနိမ့်ဆုံးအားခ ၃၃၇ ဘတ်နှင့် အမြင့်ဆုံးအားဖြင့် ၄၀၀ ဘတ်။ ထို့ကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအနေဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ အလုပ်လာရောက်လုပ်ကိုင်သည့်အခါ မိမိဘယ်ခရိုင်တွင် နေထိုင်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသည်ကို သိရှိထားရန်လိုအပ်သည် ထိုမှသာလျှင် အခြေခံလုပ်ခလစာ တစ်နေ့လျှင် ဘယ်လောက်ရသည်ကို သိရှိမည်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက် – အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခလစာသည် အခြေခံလုပ်ခလစာအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ခလစာဖြစ်ပြီး အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့် ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ခလစာထက် နိမ့်ပါးသောလုပ်ခလစာကို ပေးဆောင်ခွင့်မရှိပါ၊ ခြွင်းချက်ဥပဒေအရ ကင်းလွတ်ခွင့်ရှိသော အလုပ်အကိုင်များမှအပ အခြေခံအနိမ့်ဆုံးလုပ်ခလစာထက် ပိုမိုမြင့်မားသော လုပ်ခလစာပေးမည်ဆိုပါက အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားတို့အကြား သဘောတူမှုပြုလုပ်နိုင်သည်။

မေး – ထိုင်းနိုင်ငံသို့ အလုပ်လာရောက်လုပ်ကိုင်နေသော ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားအားလုံးသည် အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခလစာ ရရှိနိုင်ပါသလား။

ဖြေ – ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသည့် အလုပ်သမားအများစုသည် ၊ ထိုင်းလူမျိုးဖြစ်စေ ၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဖြစ်စေအနိမ့်ဆုံး လုပ်ခလစာရရှိကြသည် သို့သော် အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခလစာအတိုင်း ပေးချေမှုမရှိသည့် အလုပ်အမျိုးအစား အချို့တွင် အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားများအကြား သဘောတူညီမှုပြုသည့်အလိုက် လုပ်ခလစာသည် အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခလစာ ထက်နည်းသည့် အလုပ်အကိုင် အချို့လည်းရှိပါသည်၊ ဥပမာ ရာသီအလိုက် လုပ်ကိုင်သည့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်သားများနှင့် ငါးဖမ်းလှေလုပ်သားများ စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။



မေး – အိမ်အကူအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားက အခြေခံအနိမ့်ဆုံးလုပ်ခ လစာအတိုင်း ခံစားခွင့်ရနိုင်ပါသလား အလုပ်သမားအခွင့်အရေးကရော ဘယ်လိုရရှိပါသလဲ ?

ဖြေ – ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အိမ်အကူအလုပ်သမားအဖြစ် လုပ်ကိုင်ကြသည့် အလုပ်သမားများကို အမျိုးအစားအားဖြင့် ၂ မျိုးဖြင့်ခွဲထားပြီး ပထမတမျိုးက ကုမ္ပဏီတွင် သန့်ရှင်းလုပ်ကိုင်ရသည့် အိမ်အကူလုပ်သားသည် အခြားနေရာအသီးသီးကို သန့်ရှင်းလုပ်ကိုင်ရန် စေလွှတ်နိုင်သည် ဤအမျိုးအစားတွင်ရှိသော အိမ်အကူလုပ်သားသည် အခြေခံအနိမ့်ဆုံး လုပ်ခလစာနှင့် အလုပ်သမားကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရေးဥပဒေအပါဝင် အလုပ်သမားနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အခြားဥပဒေအရ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခွင့်ရရှိမည်ဖြစ်သည် နောက်ထပ်အမျိုးအစားတစ်ခုက အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူ၏ အိမ်တစ်အိမ်တွင် အိမ်အကူအဖြစ် လုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်သားသည်က စီးပွားရေးလုပ်ငန်းထဲ ပါဝင်ခြင်း မရှိသဖြင့် ဤအိမ်အကူ အလုပ်သမားတို့သည် အချို့ကိစ္စများတွင် မတူညီသောအခွင့်အရေးများကို ရရှိမည်ဖြစ်သည် အခြေခံအားဖြင့် ဤအိမ်အကူ လုပ်သားတို့သည် အောက်ပါအခွင့်အရေးများကိုရရှိမည်ဖြစ်သည်။

အခြေခံနားရက်နှင့် အနိမ့်ဆုံးလုပ်ခလစာ

- အပါတ်စဉ် နားရက် ၁ ရက်ရှိသည်။
- တစ်ရက်လျှင် ၈ နာရီလုပ်ကိုင်ပြီး ၁ နာရီ နားခွင့်ရှိသည်။
- နာမကျန်းခွင့်သည် အမှန်တကယ် နာမကျန်းဖြစ်သည့်အတိုင်း နားခွင့်ရရှိပြီး ဖြစ်ပြီးလုပ်အားကိုတော့ တစ်နှစ်လျှင် ရက်ပေါင်း ၃၀ ခံစားခွင့်ရှိသည်။
- အလုပ်သမားနေ့အပါဝင် ရိုးရာပိတ်ရက် ၁၃ ရက် ခံစားခွင့်ရှိသည်။
- နှစ်ပြည့်အပိုနားရက် တစ်နှစ်လျှင် ၆ ရက်ခံစားခွင့်ရှိသည်။
- ရှောင်တခင် အရေးတကြီး နားရက် တစ်နှစ်လျှင် ၃ ရက်ခံစားခွင့်ရှိသည်။
- မီးဖွားခွင့် တစ်နှစ်လျှင် ၁၂၀ ရက် အလုပ်ရှင်ထံမှ လုပ်ခလစာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း။
- ဤအိမ်အကူလုပ်သား အမျိုးအစားတို့သည် ထိုင်းလူမှုဖူလုံရေး (ပကန်ဆာခုမ်) ဝင်ခွင့်မရသဖြင့် ကျန်လုပ်ခလစာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း မရနိုင်ပါ။
- နားရက်တွင် လုပ်ကိုင်ခြင်းအတွက် ပုံမှန်အလုပ် လုပ်ရက်၏ လုပ်ခလစာ ၁ ဆ ခံစားခွင့်ရှိသည်။

မေး – အလုပ်သမားသည်တစ်နေ့လျှင်ဘယ်နှစ်နာရီလုပ်ကိုင်မှအခြေခံ လုပ်ခလစာ ရရှိနိုင်မလဲ ?

ဖြေ – ထိုင်းဥပဒေအရ အလုပ်ချိန်ကို တစ်နေ့လျှင် ၈ နာရီ သတ်မှတ်ထားပြီး ထိုသတ်မှတ်ချက်အရ အလုပ်သမားက အလုပ်ကို ၈ နာရီပြည့်အောင် လုပ်ကိုင်ပြီးပါက အခြေခံအနိမ့်ဆုံးလုပ်ခလစာ ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်ရှင်က အလုပ်သမားအားနားရက်တွင် အလုပ်စေခိုင်းခဲ့ပါက အလုပ်ရှင်က နေ့စားအလုပ်သမားအား လုပ်ခလစာ ၂ ဆပေးရမည်ဖြစ်သည်။

မေး – အလုပ်သမားသည် အလုပ်ချိန် ၈ နာရီပြည့်ပြီးပါက အချိန်ပိုလုပ်ကိုင်လျှင်အချိန်ပိုကြေးရနိုင်သလား ?

ဖြေ – အကယ်၍ အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားအား အလုပ်ချိန် (၈) နာရီထက် ပိုမိုစေခိုင်းပါက အချိန်ပိုလုပ်ကိုင်ရသည်ဖြစ်ပြီးအချိန်ပိုလုပ်အားခကို တစ်နာရီလုပ်ခ၏ ၁ . ၅ ဆ ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး နားရက်တွင် အချိန်ပိုလုပ်ပါက အလုပ်သမား တစ်နာရီလုပ်ခ၏ ၃ ဆဖြင့် အချိန်ပိုလုပ်ခ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

မေး – အလုပ် လုပ်ကိုင်နေသည့် အလုပ်သမားက နားရက် ခွင့်ရက် ရရှိနိုင်ပါသလား ?

ဖြေ – အလုပ်သမားက နားရက် ၃ မျိုးရရှိမည်ဖြစ်ပြီး (၁) အလုပ်ကို ၆ ရက်ထက်မကျော်ဘဲ လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီးပါက အပတ်စဉ်နားရက် ၁ ရက်ခံစားခွင့်ရှိသည်။ (၂) အလုပ်သမားနေ့ အပါအဝင် ရုံးရာပိတ်ရက် ၁၃ ရက် ထက်မနည်းခံစားခွင့်ရှိသည်။ (၃) နှစ်ပြည့်အပိုနားရက် ၆ ရက်ထက်မနည်း ခံစားခွင့်ရှိသည်။

ခွင့်ရက်သည် အလုပ်သမားများ
အောက်ပါအတိုင်းခံစားခွင့်ရရှိဖြစ်သည်

(၁) နာမကျန်းခွင့် လုပ်အားခံစားခွင့်နှင့်တကွ တစ်နှစ်လျှင်ရက်ပေါင်း ၃၀ ခံစားခွင့်ရှိသည်။

(၂) အရေးပေါ် ကိစ္စရပ်ဖြင့်နားခွင့်ကို တစ်နှစ်လျှင် ၃ ရက်ခံစားခွင့်ရှိသည်။

(၃) မီးဖွားခွင့် အလုပ်သမားသည် ကိုယ်ဝန်တစ်ကြိမ်ဆောင်ပါက မီးဖွားခွင့်အတွက် ရက်ပေါင်း ၁၂၀ ခံစားခွင့် (မီးဖွားခွင့် ဥပဒေသစ်သည် ဒီဇင်ဘာ ၇ ရက် ၂၅၆၈ ခုနှစ်တွင်စတင် သက်ဝင်ကျင့်သုံးသွားမည်ဖြစ်သည်) လုပ်ခလစာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းခံစားခွင့်ရှိသည် (ဥပဒေသစ်မှာတော့ ရက် ၆၀) နောက်ထပ် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် လူမှုဖူလုံရေး ပကန်ဆာခုမ်ထံမှ ရရှိမည်ဖြစ်သည် (အလုပ်သမားသည် လူမှုဖူလုံရေး အဖွဲ့ဝင်ထားရမည် လူမှုဖူလုံရေးဥပဒေသည် ပြောင်းလဲခြင်း မရှိသေးသဖြင့် လုပ်ခလစာအဖြစ် ၄၅ ရက်သာခံစားခွင့်ရှိသည်)။

(၄) သားကြောဖြတ်နားခွင့် ဆရာဝန်ပါရဂူ သတ်မှတ်ထားသည့်ရက်အတိုင်း နားခွင့်ရရှိပြီး လုပ်အားခလည်း ခံစားခွင့်ရှိသည်။

မေး – အကယ်၍ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ အလုပ်လာရောက်လုပ်ကိုင်သည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားသည် လုပ်ငန်းကြောင့်ဖြစ်စေ လုပ်ငန်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အခြားအကြောင်းအရာကြောင့်ဖြစ်စေ နာမကျန်းဖြစ်ပါက ခံစားခွင့်တစ်စုံတရာ ရရှိနိုင်ပါသလား ?

ဖြေ – ထိုင်းနိုင်ငံသို့ အလုပ်လာရောက်လုပ်ကိုင်သည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတို့သည် အများစုက လူမှုဖူလုံရေးစနစ်ထဲ ဝင်ရောက်ရမည်ဖြစ်သည် လူမှုဖူလုံရေးသည် အလုပ်သမားအတွက် လုပ်ငန်းခွင်ပြင်ပတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်းအပေါ် အကာကွယ်ပေးသည့် ရန်ပုံငွေတစ်ခုဖြစ်သည် ဤလူမှုဖူလုံရေးသည် အကျိုးခံစားခွင့် အချက် ၇ ချက်ရှိသည်။

(၁) နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း (၂) သေဆုံးခြင်း (၃) မသန်စွမ်းဖြစ်ခြင်း (၄) မီးဖွားခြင်း (၅) ကလေးထောက်ပံ့စာရိတ် (၆) အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း (၇) ပင်စင်စာရိတ်တို့ဖြစ်သည် လက်ရှိအချိန်တွင် အချို့သော အလုပ်အကိုင်အမျိုးအစားတို့သည် လူမှုဖူလုံရေးစနစ်ထဲ ဝင်ရောက်ခွင့်မရသေးသည်လည်းရှိသည် ထိုအလုပ်အကိုင်အမျိုးအစားတို့သည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းထဲ ပါဝင်ခြင်းမရှိသည့် ဥပမာ အိမ်အကူအလုပ်သမား ၊ ရာသီအလိုက်လုပ်ကိုင်ရသည့် စိုက်ပျိုးရေးအလုပ်သမား ၊ လမ်းဘေးဈေးအရောင်းအလုပ်သမား ၊ အစားအသောက် ၊ အဖျော်ယမကာ သို့မဟုတ် အရုပ်များကဲ့သို့သော ကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို ရောင်းချရန် ယာယီဆိုင်ခန်းများ ဖွင့်လှစ်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ (လမ်းဘေးဈေးသည်များ) တို့ဖြစ်သည်။ အလုပ်သမားသည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း အန္တရာယ်တစ်ခုခုဖြစ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါက အလုပ်သမားသည် လျော်ကြေးရန်ပုံငွေမှ အကာကွယ်ခံစားခွင့်ရရှိမည်ဖြစ်သည်

ဤရန်ပုံငွေသည် အလုပ်ရှင်မှ ပေးသွင်းရသည့် ရန်ပုံငွေဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းနှင့် အန္တရာယ်တစ်ခုခုဖြစ်သည့် အလုပ်သမားအတွက် အကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ခြင်းသည် အကျိုးခံစားခွင့်သည်က ၅ ချက်ရှိပြီး (၁) ဆေးဝါးကုသစာရိတ် (၂) ဝင်ငွေဆုံးရှုံးမှုအတွက် ထောက်ပံ့စာရိတ် (၃) ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ဆုံးရှုံးမှုအတွက် ထောက်ပံ့စာရိတ် (၄) မသန်စွမ်းဖြစ်ခြင်းအတွက် ထောက်ပံ့စာရိတ် (၅) သေဆုံးခြင်းအတွက် ထောက်ပံ့စာရိတ်။

လက်ရှိအချိန်တွင် အချို့သော အလုပ်အကိုင်အမျိုးအစားသည် လျော်ကြေးရန်ပုံငွေ ခံစားခွင့်မရသည်လည်း ရှိနေသေးသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းထဲ ပါဝင်ခြင်းမရှိသည့် ဤအိမ်အကူ အလုပ်အမျိုးအစား ရာသီအလိုက်လုပ်ကိုင်ရသည့် စိုက်ပျိုးရေး အလုပ်အမျိုးအစားနှင့် လမ်းဘေးဈေးအရောင်း အလုပ်သမား အစားအသောက် ၊ အဖျော်ယမကာ သို့မဟုတ် အရုပ်များကဲ့သို့သော ကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို ရောင်းချရန် ယာယီဆိုင်ခန်းများ ဖွင့်လှစ်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ လမ်းဘေးဈေးသည်များတို့ဖြစ်သည်။

မေး – ထိုင်းနိုင်ငံသို့ အလုပ်လာရောက်လုပ်ကိုင်သည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ စုပေါင်း၍အလုပ်သမားသမဂ္ဂ ထူထောင်၍ ရပါသလား ?

ဖြေ – လက်ရှိတွင် ထိုင်းဥပဒေအရ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို သမဂ္ဂများ ဖွဲ့စည်းခွင့်မပြုသေးပါ သို့သော် ရှိပြီးသား သမဂ္ဂများတွင်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ဝင်ရောက်ခွင့်ကို ကန့်သတ်ထားခြင်း မရှိပါ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ အလုပ်သမားသမဂ္ဂများသည် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် လက်ခံထားကြပါသည်။

မေး – ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် သမဂ္ဂများဖွဲ့စည်းနိုင်ခြင်း မရှိသောကြောင့် အကယ်၍ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အနေဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အခွင့်အရေးများနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များရလိုပါက ဘယ်လိုဆောင်ရွက်သင့်ပါသလဲ ?

ဖြေ – ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ၎င်းတို့၏ လုပ်ကိုင်နေသည့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်းထဲ အလုပ်အကိုင် အခြေအနေများ ပြောင်းလဲရန် အလုပ်သမား အမည်စာရင်းနှင့်တကွ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ရန်တင်ပြတောင်းဆိုနိုင်သည် အလုပ်သမားဆက်ဆံရေး အက်ဥပဒေတွင် ပြဌာန်းထားသည့် အခွင့်အရေးလည်းဖြစ်သည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် စက်ရုံအချို့ရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ၎င်းတို့၏ အလုပ်အကိုင်အခြေအနေများ ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်အတွက် အမည်စာရင်းများကောက်ခံ၍ တောင်းဆိုချက်များနှင့်တကွ တင်ပြတောင်းဆိုမှုကို အောင်မြင်စွာ အသုံးပြုခဲ့ကြပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင် အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာစေခဲ့သည်။ ထို့အပြင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းခွင်ထဲရှိ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကိုလည်း အလုပ်သမားကော်မတီ (အလုပ်သမား ဆက်ဆံရေး အက်ဥပဒေနှင့်အညီ) နှင့် လုပ်ငန်းခွင် ဖူလုံသာယာရေးကော်မတီ (အလုပ်သမားကာကွယ်ရေး အက်ဥပဒေနှင့်အညီ) ရွေးချယ်တင်မြှောက်နိုင်သည်။ ဒါဟာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အခွင့်အရေးနှင့် ခံစားခွင့်များကို အလုပ်ရှင်များနှင့် တိုက်ရိုက်ဆွေးနွေးနိုင်သည့် နောက်ထပ်လမ်းကြောင်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။

မေး – အကယ်၍ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ထိုင်းဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားသော အခွင့်အရေးများကို မရရှိပါက ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ရမလဲ ?

- အကယ်၍ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားသော အခွင့်အရေးများကို မရရှိပါက ခရိုင်ဒေသအသီးသီးရှိ အလုပ်သမား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးရုံးသို့ တိုင်ကြားချက်တင်သွင်းရမည်ဖြစ်သည် အရာရှိများမှာလည်း ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားသောအခွင့်အရေးများအတိုင်းအလုပ်သမားများ ရရှိစေရန်အလုပ်ရှင်များအားအရေးယူဆောင်ရွက်ရန်အမိန့်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် အလုပ်သမားများသည် ဥပဒေအရ ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများကို ရယူရန် အလုပ်သမားတရားရုံးသို့လည်း တရားစွဲဆိုနိုင်ပါသည်။

- မှတ်ချက် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးများအကြောင်း ပိုမိုဖတ်ရှုလိုပါက မက်(ပ်)ဖောင်ဒေးရှင်း၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

www.mapfoundationcm.org

အလုပ်သမားကြီးကြပ်ကာကွယ်ရေးရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ

✆ ချင်းမိုင်ခရိုင်	၀၅၃ ၈၉၀ ၄၇၂ – ၃
✆ မယ်ဟောင်ဆောင်	၀၅၃ ၆၁၁ ၃၀၀
✆ ချင်းဟိုင်း	၀၅၃ ၇၅၀ ၅၁၅ – ၆
✆ အယုထယား	၀၃၅ ၃၃၆ ၂၉၆ – ၈ ၊ ၀၃၅ ၃၃၆ ၅၄၇
✆ တာခ့်မဲဆောက်	၀၅၅ ၅၃၆ ၇၂၉
✆ 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
✆ ပလာကျူပ်ခီးရီးခန်	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	✆	၀၃၂ ၄၈၈ ၃၈၃
ဆတွန်း	✆	၀၇၄ – ၇၂၂ ၅၁၂ – ၃
ဆမွတ်ပလာကန်း	✆	၀၂၃ ၉၅၅ ၉၉၀
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	✆	၀၃၄ ၇၁၄ ၃၄၂ – ၃
ဆမွတ်ဆာခွန်း	✆	၀၃၄ ၈၃၆ ၂၂၃ – ၅
ဆုရတ်ထားနီး	✆	၀၇၇ ၃၅၅ ၄၂၂ – ၃
လနောင်း	✆	၀၇၇ ၈၆၂ ၀၂၆ – ၈
ချွန်းပူးရီး	✆	၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၇ ၊ ၀၃၈ ၃၉၈ ၀၅၁
ဖူးကေတ်	✆	၀၇၆ ၂၁၉ ၆၆၀ – ၁
နခွန်းနိုင်းယုတ်	✆	၀၂၉ ၂၇၁ ၄၁၀၂
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	– 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	– 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
လမ်းပန်း	✆	၀၅၄ ၂၀၉ ၅၃၄
တာခ့်ခရိုင်	✆	၀၅၅ ၅၆၃ ၀၀၀ ၊ ၀၅၅ ၅၆၃ ၀၀၂
နွန်ထပူးရီး	✆	၀၂၅ ၇၂၈ ၅၀၀
ပလာကျုပ်ခီးရီးခန်	✆	၀၃၂ ၅၂၀ ၆၂၀ ၊ ၀၃၂ ၅၂၀ ၆၁၇
ဖန်ငါး	✆	၀၇၆ ၄၆၀ ၅၁၂ ၊ ၀၇၆ ၄၆၀ ၆၄၇
ဆမွတ်ပလာကန်း	✆	၀၂၃ ၉၅၀ ၀၂၉ – ၁
ဆမွတ်ဆုန်ခရာမ်း	✆	၀၃၄ ၇၁၁ ၈၇၈
ဆမွတ်ဆာခွန်း	✆	၀၃၄ ၈၆၇ ၆၆၆ ၊ ၀၈၀ ၈၉၄ ၅၈၃၃
ဆုရတ်ထားနီး	✆	၀၇၇ ၃၈၀ ၈၈၁ – ၂
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
သုဝဏ္ဏာဘုမိ	✆	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	– ၀၉၅ ၂၅၂ ၄၈၆
– စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း		– ၀၉၂ ၅၅၃ ၈၆၄၇၂
– အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း	– တာချီလိတ်	– ၀၉၄ ၀၉၀ ၃၃၃၂၀
– ရွှေ့ပြောင်းလုံခြုံမှုလုပ်ငန်း		– ၀၉၇ ၈၅၂ ၈၂၈၈၅
– လူကုန်ကူးမှု တားဆီးနှိမ်နင်းရေး		– ၀၆၂ ၉၂၉ ၃၄၆၁

လိမ်လည်လှည့်ဖြားရောင်းစားခံရခြင်း၊ ဖိနှိပ်စော်ကားခံရခြင်း တရားမျှတမှုမရှိခြင်း၊ စသည့်အလုပ်သမားတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုရင် အောက်ပါအစိုးရမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့တွေဆီ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

ချင်းမိုင်နယ်မြေ အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပါတ်များ ဆက်သွယ်ရန်

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

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– မဲဆောက်	– ၀၆၅ ၇၄၆ ၁၇၃၇
– အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၃၂၈ ၁၃၄
– ကလေးအခွင့်အရေးနှင့် ကလေးပညာရေး		

(2) အမ်ပါဝါ (EMPOWER)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၂၈၂ ၅၀၄

(3) BEAM Education Foundation (มูลนิธิ การศึกษาประกายแสง)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ပညာရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၂၀၀၀၂၄
– အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအစီအစဉ်		– ၀၈၁ ၉၉၃ ၈၂၂၇

(4) လူ့အခွင့်အရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဖောင်းဒေးရှင် (HRDF)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားအခွင့်အရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၈၁ ၅၉၅ ၇၅၇၈
– 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 ၁၁၂၁
– အမျိုးသမီးစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး		

(7) SEED Learning Center Chiang Mai

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ပညာရေး	– ချင်းမိုင်	၀၉၂ ၆၈၇ ၉၈၉၆
– အင်္ဂလိပ် ၊ ထိုင်း ၊ မြန်မာ ၊ တရုတ်		၀၈၃ ၇၆၅ ၀၇၁၉
– 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	– ၀၅၃ ၉၂၂ ၁၉၉

(4) ချင်းမိုင် ဆာလဖီးဆေးရုံ (Sarapee Chiang Mai Hospital)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– ရောဂါကုသရေး ၊ မြှင့်တင်ရေး	– ချင်းမိုင်	– ၀၅၃ ၃၂၂ ၁၇၉

(5) ချင်းမိုင် ဟန်တုံးဆေးရုံ (Handong Chiang Mai Hospital)

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

မယ်တော်ဆေးဆန်း ဌာနအလိုက် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု

(1) အတွင်းလူနာဌာန ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်

☎ လူကြီးနှင့်ခွဲစိတ်ကုသမှုအတွင်းလူနာဌာန – ၀၉၃ ၅၁၇ ၁၈၈၄
☎ ကလေးအတွင်း လူနာဌာန – ၀၉၃ ၅၁၇ ၁၈၈၄

ပြင်ပလူနာဌာန ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်

☎ သွားကျန်းမာရေးဌာန – ၀၈၂ ၅၆၂ ၈၂၈၈
☎ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာန – ၀၈၉ ၉၆၁ ၇၆၂၇
☎ ကလေးကာကွယ်ဆေးဌာန – ၀၆၃ ၀၈၉ ၈၁၇၇
☎ မျက်စိကျန်းမာရေးဌာန – ၀၈၅ ၇၂၉ ၈၆၁၅
☎ လူကြီးပြင်ပလူနာဌာန – ၀၆၂ ၄၂၈ ၅၅၇၀
☎ ကလေးပြင်ပလူနာဌာန – ၀၆၃ ၀၈၉ ၁၁၀၉
☎ ခွဲစိတ်ကုသမှု ပြင်ပလူနာဌာန – ၀၈၆ ၂၀၂ ၄၁၅၅
☎ အပ်စိုက်ဌာန – ၀၉၃ ၀၃၆ ၂၈၂၀
☎ HIV နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါဌာန – ၀၆၁ ၇၀၁ ၅၄၂၃

(2) အဟာရအလှူ ၊ အစားအသောက်နှင့် အခြားလိုအပ်သည်များ လှူဒါန်းရန်

☎ ၀၉၈ ၆၈၅ ၇၂၄၈

(3) အခြားဝန်ဆောင်မှုဌာနများ

☎ ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) – ၀၈၈ ၁၅၂ ၆၀၆၅
☎ ကလေးမွေးစာရင်း – ၀၈၅ ၆၀၁ ၁၀၄၇
☎ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး – ၀၉၁ ၆၁၈ ၉၀၇၉

ဆက်သွယ်ရန် အလုပ်သမားကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း

(1) ရောင်ခြည်ဦး အလုပ်သမားအခွင့်အရေးအစည်းအရုံး

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

(2) FED - Foundation for Education and Development

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ –	နေရာ	ဖုန်းနံပါတ်
– ကျောင်းတွင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေးစီမံကိန်း –	မဲဆောက်	၀၅၅ ၅၃၃ ၂၈၅
– ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသောကလေးများစီမံကိန်း –	ဖန်ငါး	၀၇၆ ၆၇၉ ၅၇၄

(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

(4) အလုပ်သမားအခွင့်အရေးမြှင့်တင်းရေးအသင်း (LPN)

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ	နေရာ	ဖုန်း
– အလုပ်သမားရေးရာ ကူညီတိုင်ပင်ပေးခြင်း	– သမုတ်သခွန်း	– ၀၈၄ ၁၂၁၆၀၉ – ၀၆၃ ၄၄၃ ၄၇၂၆

ပြာသိုလ - တပို့တွဲလ

၁၃၈၇

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
4	5	6	7
11	12	13	14
18 တပို့တွဲလဆန်း ၁ ရက်	19	20	21
25	26	27	28

4th လွတ်လပ်ရေးနေ့ 10th ထိုင်းကလေးများနေ့

JANUARY - 01

2026

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
1 ပြာသိုလဆန်း ၁၄ ရက်	2 ပြာသိုလပြည့်	3 ပြာသိုလဆုတ် ၁ ရက်	
8	9	10	
15	16	17 ပြာသိုလကွယ်	
22	23	24	
29	30	31	

16th ထိုင်းအာစရိယနေ့

တပို့တွဲလ - တပေါင်းလ

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
1 တပို့တွဲလပြည့် ○	2 တပို့တွဲလဆုတ် ၁ ရက်	3	4
8	9	10	11
15 တပို့တွဲလကွယ် ●	16 တပေါင်းလဆန်း ၁ ရက်	17	18
22	23	24	25

7th ရှမ်းပြည်နယ်နေ့ 12th ပြည်ထောင်စုနေ့ 13th ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းမွေးနေ့

FEBRUARY - 02 2026

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

13th မြန်မာကလေးများနေ့ 14th ချစ်သူများနေ့ 17th တရုတ်နှစ်သစ်ကူးနေ့

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
1	2 တပေါင်းလပြည့် ○	3 တပေါင်းလဆုတ် ၁ ရက်	4
8	9	10	11
15	16	17 တပေါင်းလကွယ် ●	18 တန်ခူးလဆန်း ၁ ရက်
22	23	24	25
29	30	31	

MARCH - 03

2026

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

2nd တောင်သူလယ်သမားနေ့ 8th ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများနေ့ 23rd ကမ္ဘာ့မိုးလေဝသနေ့

တန်ခူးလ - ကဆုန်လ ၁၃၈၇ –၁၃၈၈

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
			1 တန်ခူးလပြည့် ○
5	6	7	8
12	13	14	15 တန်ခူးလကွယ် ●
19	20	21	22
26	27	28	29

13th သင်္ကြန်အကြိုနေ့ 14th သင်္ကြန်အကျနေ့ 15th သင်္ကြန်အကြတ်နေ့

16th သင်္ကြန်အတက်နေ့

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
2 နှောင်းတန်ခူးလဆုတ် ၁	3	4	
9	10	11	
16 ဦးကဆုန်လဆန်း ၁ ရက်	17	18	
23	24	25	
30 ကဆုန်လပြည့် ○			

28th လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနေ့ 6th ခက္ကရီဘုရင်နန်းတက်နေ့

17th နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့

ကဆုန်လ - နယုန်လ

၁၃၈၈

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
31			
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27

1st ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားနေ့ 4th ထိုင်းဘုရင်ရာမ ၁၀ ဆက်မြောက် နန်းတက်အထိမ်းအမှတ်နေ့

MAY - 05

2026

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
	1 ကဆုန်လဆုတ် ၁ ရက်	2	
7	8	9	
14	15 ကဆုန်လကွယ် ●	16 နယုန်လဆန်း ၁ ရက်	
21	22	23	
28	29	30 နယုန် လပြည့် ○	

8th ကမ္ဘာ့ကြက်ခြေနီနေ့ 11th ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်

နယုန်လ - ဝါဆိုလ

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
	1 နယုန် လဆုတ် ၂ ရက်	2	3
7	8	9	10
14 နယုန် လကွယ် ●	15 ပထမ ဂါဆိုလဆန်း ၁ ရက်	16	17
21	22	23	24
28	29 ပထမဂါဆို လပြည့် ○	30 ပထမဝါဆို လဆုတ် ၁ ရက်	

5st ကမ္ဘာ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့

19th ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်မွေးနေ့

12th အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကလေးအလုပ်သမားဆန့်ကျင်ရေးနေ့

JUNE - 06 2026

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

20th ကမ္ဘာ့ဒုက္ခသည်နေ့

26th ကမ္ဘာ့မူးယစ်ဆေးဝါးဆန့်ကျင်ရေးနေ့

ဝါဆိုလ - ဝါခေါင်လ

၁၃၈၈

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
			1
5	6	7	8
12	13	14 ပထမဝါဆို လကွယ် ●	15 ဒုတိယဝါဆို လဆန်း ၁ ရက်
19	20	21	22
26	27	28	29 ဒုတိယဝါဆို လပြည့် ○

19th အာဇာနည်နေ့ 9th ဓမ္မစကြာနေ့ 11th ထိုင်းဝါဆိုလပြည့်နေ့

JULY - 07

2026

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
2	3	4	
9	10	11	
16	17	18	
23	24	25	
30 ဒုတိယဂါဆို လဆုတ် ၁ ရက်	31		

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

ဝါခေါင်လ - တော်သလင်းလ

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
30	31		
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26

8th မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီအရေးတော်ပုံနေ့ 8th အာဆီယံ အဖွဲ့အစည်းတည်ထောင်သည့်နေ့

AUGUST - 08

2026

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
		1	
6	7	8	
13 ဒုတိယဂါဆိုလကွယ် ●	14 ဂါခေါင်လဆန်း ၁ ရက်	15	
20	21	22	
27	28 ဂါခေါင် လပြည့် ○	29 ဂါခေါင် လဆုတ် ၁ ရက်	

12th ထိုင်းမိဖုရားကြီးမွေးနေ့ 12th နိုင်ငံတကာလူငယ်များနေ့

9th နိုင်ငံတကာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများနေ့

တော်သလင်းလ - သီတင်းကျွတ်လ

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
		1	2
6 တော်သလင်းလဆုတ် ၁	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27 တော်သလင်းလဆုတ် ၁	28	29	30

8th အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာစာတတ်မြောက်ရေးနေ့ 21st နိုင်ငံတကာငြိမ်းချမ်းရေးနေ့

September - 09

2026

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
3	4	5	
10	11 ဂါခေါင် လကွယ် ●	12 တော်သလင်း လဆန်း ၁	
17	18	19	
24	25	26 တော်သလင်း လပြည့် ○	

27th Google မွေးနေ့

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
4	5	6	7
11 တော်သလင်းလကွယ် ●	12 သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၁	13	14
18	19	20	21
25	26 သီတင်းကျွတ်လပြည့် ○	27 သီတင်းကျွတ်လဆုတ် ၁	28

5th ကမ္ဘာ့ဆရာများနေ့ 13rd ထိုင်းဘုရင် Bhumibol Adulyadej အောက်မေ့ဖွယ်နေ့

OCTOBER - 10 2026

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

24th ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂနေ့ 31th သရဲများနေ့ (Halloween Day)

တန်ဆောင်မုန်းလ – နတ်တော်လ

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
1	2	3	4
8	9 သီတင်းကျွတ်လကွယ် ●	10 တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁	11
15	16	17	18
22	23	24 တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် ○	25 တန်ဆောင်မုန်းလဆုတ် ၁
29	30		

24th လွှိုင်းကထုန်းနေ့ (မီးဖောင်မျှောပွဲ) 20th တန်ဆောင်တိုင်ပွဲတော် 27th ထိုင်းပြည့်သူကျန်းမာရေးနေ့

NOVEMBER - 11

2026

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

25th အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များအကြမ်းဖက်မှုဆန့်ကျင်ရေးနေ့ 20th ကမ္ဘာ့ကလေးများနေ့

နတ်တော်လ - ပြာသိုလ

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး
		1	2
6	7	8	9 တန်ဆောင်မုန်းလကွယ် ●
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

1st ကမ္ဘာ့အေ့စ်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးနေ့ 5th ထိုင်းဘုရင် Bhumibol Adulyadej မွေးနေ့တော်

7th အမျိုးသားနေ့ 10th ထိုင်းဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနေ့

December - 12 2026

ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	မှတ်သားဖွယ်ရာ
3	4	5	
10 နတ်တော်လဆန်း ၁ ရက်	11	12	
17	18	19	
24 နတ်တော်လပြည့် ○	25 နတ်တော်လဆုတ် ၁	26	
31			

25th ခရစ္စမတ်နေ့ 31st တစ်နှစ်တာနောက်ဆုံးနေ့

10th ရှမ်းနှစ်သစ်ကူးနေ့ 18th ကမ္ဘာ့ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားနေ့

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2026

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2026

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2026

MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2026

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
MO TU WE TH FR SA SU

Date ..../ ..../ 2026

Reference:

International Labour Organization (ILO). (2024).). Call for proposals: Provision of Digital Security and Financial Literacy Information and trainings for Women Migrant Workers and their families in Cambodia, Indonesia and Thailand. https://www.ungm.org/Public/Notice/254725

United Nations Thailand. (2024). Bridging the Digital Divide: Assessment of Digital Skills among Migrant Workers. https://thailand.un.org

United Nations Thailand. (2024). Bridging the digital divide: Assessment of the digital skills of migrant workers and the perspective of employers in Thailand | IOM publications platform. https://thailand.un.org

OpenGov Asia. (2025). Indonesia's Cyber Monitoring for Migrant Worker Protection. https://archive.opengovasia.com

Domestic Workers Privacy Guide. (2023). https://domesticworkerprivacy.github.io

Australian Cyber Security Centre. (2024). Security Tips for Travelling. https://www.cyber.gov.au

MakeUseOf. (2024). Cybersecurity Tips for Travelers. https://www.makeuseof.com

Winrock International. (2023). Fighting Human Trafficking and Migrant Exploitation in Cyber Space.https://winrock.org

Krungsri Plearn Plearn . (2024). Krungsri.com. https://www.krungsri.com/th/plearn-plearn/innovation/innovation-sub/data-security-social-media

Team, P. C. (2021, June 7). บทลงโทษหากไม่ปฏิบัติตาม พ.ร.บ. คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA). https://pdpacore.com/th/blogs/pdpa-penalties

SUPPORTED BY

PORTICUS

တိုင်ကြားရန်

အကယ်၍ မက်(ပ်)ဖောင်ဒေးရှင်း၏ ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် မက်(ပ်)၏ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ သင့်လျော်မှုမရှိသော လုပ်ရပ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး တွေ့ရှိပါက အောက်တွင်ပေးထားသည့် လိပ်စာအတိုင်း သင်တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။

ဖုန်းနံပါတ် – ၀၅၃ ၃၂၈ ၁၃၄
Email : complaint.mapfoundation@gmail.com
Facebook: MAP Foundation

Contact Information

Chiang Mai Office:

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

Mae Sot Office:

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