Community Resilience to Foreign Interference

ပြည်ပကြားဝင်နှောင့်ယှက်မှု (Foreign Interference) ခံနေရသူတစ်ဦးကို မည်သို့ကူညီပံ့ပိုးပေးရမည်နည်း

အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် -

အကယ်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် လက်ရှိတွင် ချက်ချင်းအန္တရာယ်ရှိနေပါက 111 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး နယူးဇီလန်ရဲတပ်ဖွဲ့ ကို အကူအညီတောင်းပါ။

အကယ်၍ သင်သည် စကားမပြောနိုင်သော အခြေအနေတွင် ရှိနေပြီး လက်ကိုင်**ဖုန်း**ကို အသုံးပြုနေပါက၊ အသံတိတ်နေပြီး "press 55" (55 ကို နှိပ်ပါ) ဟူသော ညွှန်ကြားချက်ကို နားထောင်ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် စကားမပြောနိုင်သော အခြေအနေတွင် ရှိနေပြီး **အိမ်ဖုန်း (Landline)** ကို အသုံးပြုနေပါက၊ အသံတိတ်နေပြီး အကူအညီရရန်အတွက် အော်ပရေတာ၏ ညွှန်ကြားချက် (မည်သည့်ခလုတ်ကို နှိပ်ရန် ပြောကြားလိမ့်မည်) ကို နားထောင်ပါ။

သင် မည်သို့ကူညီနိုင်သနည်း

အကယ်၍ သင်သိသောသူတစ်ဦးဦးသည် ပြည်ပကြားဝင်နှောင့်ယှက်မှု ခံနေရပါက -

- **နားထောင်ပေးပါ၊ ဝန်းရံပေးပါ** ၎င်းတို့ပြောပြချက်ကို သင်ယုံကြည်ကြောင်းနှင့် ကူညီရန် အမြဲရှိနေကြောင်း သိပါစေ။
- **သူတို့သည် ရုပ်ပိုင်းလုံခြုံရေးအတွက် စိုးရိမ်ရပါက** နယူးဇီလန်ရဲတပ်ဖွဲ့ (NZ Police) ထံ ဆက်သွယ်ရန် ကူညီပေးပါ။ ထို့ပြင် ယုံကြည်ရသော သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များထံမှ အကူအညီရယူရန် တိုက်တွန်းပါ။
- **သူတို့သည် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်ပါက** အထွေထွေကု ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဦးနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် တိုက်တွန်းပါ။ Healthpoint သို့မဟုတ် Mental Health Foundation **တို့မှတစ်ဆင့် နောက်ထပ်ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေပေးနိုင်ပါသည်**။

နေထိုင်ကောင်းမွန်ရေးအတွက် Health New Zealand ၏ [Wellbeing support](#) ဝဘ်ဆိုက်တွင် ပိုမိုလေ့လာနိုင်ပါသည်။

- **အွန်လိုင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ကူညီပါ** အောက်ပါအကောင့်များကို Block သို့မဟုတ် Unfollow ရန် တိုက်တွန်းပါ -
  - သံသယဖြစ်ဖွယ် အကောင့်များ
  - ခြိမ်းခြောက်စာများ ပို့နေသည့် အကောင့်များ
  - ၎င်းတို့ကိုဖြစ်စေ၊ ၎င်းတို့သိသောသူများကိုဖြစ်စေ နှောင့်ယှက်နေသည့် အကောင့်များ

  [အွန်လိုင်းတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအကြောင်း ဤနေရာတွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။](#)

- **တစ်ခုခုသည် ပုံမှန်မဟုတ်ဟု မြင်ရ သို့မဟုတ် ခံစားရပါက** ပြည်ပကြားဝင်နှောင့်ယှက်မှုကို နယူးဇီလန်ရဲတပ်ဖွဲ့ (NZ Police) သို့မဟုတ် နယူးဇီလန် လုံခြုံရေးထောက်လှမ်းရေးအဖွဲ့ (NZSIS) ထံ တိုင်ကြားရန် ၎င်းတို့ကို တိုက်တွန်းပါ။ မည်သည့်လမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်သည်ဖြစ်စေ သင်၏သတင်းအချက်အလက်များကို သက်ဆိုင်ရာနေရာသို့ ရောက်ရှိစေရန် ၎င်းတို့က ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

  ပြည်ပကြားဝင်နှောင့်ယှက်မှုကို NZ Police သို့မဟုတ် NZSIS ထံတွင်သာ တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။ အခြားသော နယူးဇီလန်အစိုးရဌာနတစ်ခုခုအား အသိပေးခြင်းသည် တရားဝင်တိုင်ကြားမှုအဖြစ် အကျုံးမဝင်ပါ။

  [တိုင်ကြားပုံအဆင့်ဆင့်ကို ဤနေရာတွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။](#)

- **ဥပဒေကြောင်းအရ အကူအညီရယူခြင်းက အကျိုးရှိနိုင်၊ မရှိနိုင် စဉ်းစားပါ။** ဖြစ်ပျက်နေသည့် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ အထူးသဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ နှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားစိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိနေပါက ရှေ့နေတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

  [ဥပဒေကြောင်းအရ အကူအညီရယူနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဤနေရာတွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။](#)

- **ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာပါ။** မိကိုယ်ကိုယ်နှင့် အခြားသူများကို

ကာကွယ်နိုင်မည့် နောက်ထပ်နည်းလမ်းများအတွက် "Community Resilience to Foreign Interference Hub" ရှိ Safeguard (ဘေးကင်းလုံခြုံရေး) ကဏ္ဍသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

['The Hub' ရှိ Safeguard ကဏ္ဍသို့ဤနေရာ မှတစ်ဆင့် သွားရောက်ပါ။]

သတိပြုရန် - အခြေအနေကို သင်ကိုယ်တိုင် စုံစမ်းစစ်ဆေးရန် မလိုအပ်ပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်းသည် သင့်အတွက်ရော ပြည်ပကြားဝင်နှောင့်ယှက်မှု ခံစားနေရသူအတွက်ပါ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု မရှိနိုင်ပါ။