သင်ဟာ မဲသုံးကြိမ် အနည်းဆုံးပေးရမယ်ဆိုတာမှတ်သားပေးပါ

ပြည်သူ့လွှတ်တော်

အစိမ်းရောင်အဖုံးပိတ်ထားသော မဲပုံးဆီသွား၍
ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကိုထည့်ပါ

အမျိုးသားလွှတ်တော်

အပြာရောင်အဖုံးပိတ်ထားသော မဲပုံးဆီသွား၍
ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကိုထည့်ပါ

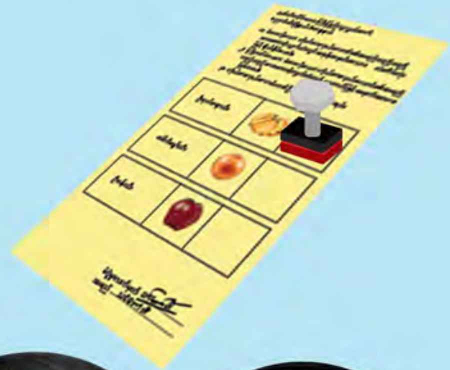
တိုင်းဒေသကြီး / ပြည်နယ်လွှတ်တော်

ခရမ်းရောင်အဖုံးပိတ်ထားသော မဲပုံးဆီသွား၍
ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကိုထည့်ပါ

အချို့သော မဲဆန္ဒရှင်များသည်
တိုင်းရင်းသားလူမျိုးကိုယ်စားလှယ်များအတွက် မဲပေးခွင့်ရှိပါက
ခရမ်းရောင်အဖုံးပိတ်ထားသော မဲပုံးဆီသွား၍ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကိုထည့်ပါ

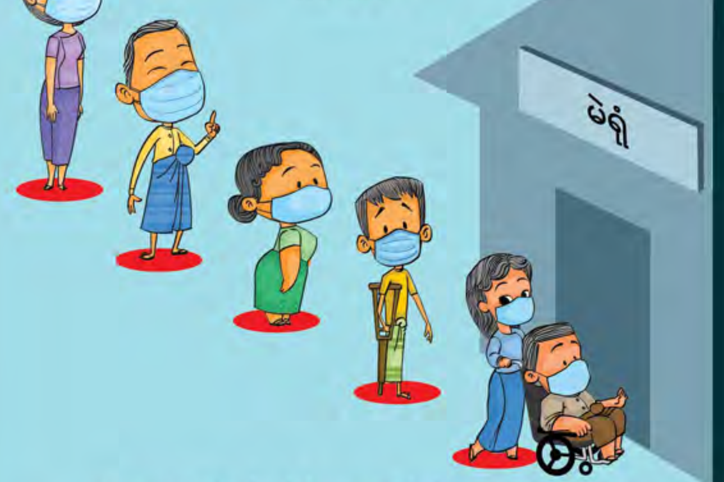
သင်ဆန္ဒရှိသော ကိုယ်စားလှယ်လောင်းကိုသာရွေးချယ်၍ မဲလက်မှတ်ပေါ်တွင်
သေချာစွာဖြင့် တစ်ကြိမ်သာ တံဆိပ်တုံးရိုက်နှိပ်ရမည်ကို သတိပြုပါ။

သင်၏ဆန္ဒမဲကိုလျှို့ဝှက်ထားပါ



Facebook:
https://web.facebook.com/uecmyanmar/
Website:
https//www.uec.gov.mm/

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲကို
မကြာခင် ကျင်းပပါတော့မည်
မဲပေးရမည့်နည်းလမ်းများကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်
ကြည့်ရှုပါ။



Covid -19 ကြောင့် သင်၏ဆန္ဒမဲပေးခြင်းကို မဆုံးရှုံးသွားပါစေနှင့်

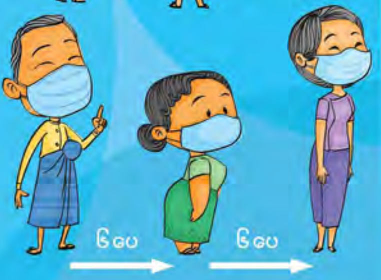
- နေမကောင်းဖြစ်ရင် အိမ်မှာပဲနေပါ။ ဆရာဝန်ကို ဆက်သွယ်၍ အကူအညီတောင်းခံပါ။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆) ပေ အကွာတွင်နေပါ
- အပြင်ထွက်တိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ပါ။
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်မဆေးပဲ မျက်နှာကို မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။

- နှာချေချောင်းဆိုးပါက တစ်ခါသုံးတစ်ရှူး(သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးစက္ကူများကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။

မဲရုံအတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်း

မဲရုံရှေ့မှာရှိသော မဲဆန္ဒရှင်စာရင်းတွင်
မိမိ၏မဲစာရင်းနံပါတ်ကို ရှာပါ

အခြား ဆန္ဒမဲပေးသူများနှင့်
၆ ပေ အကွာအဝေး၌သော
အမြဲရှိရန် သတိပြုပါ။



ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း
(mask)ကို
မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ပါ။

သင်၏လက်တွင် မင်တို့ထားသော
အမှတ်အသား မရှိကြောင်း
မဲရုံဝင်ပေါက်ရှိ မဲရုံလုံခြုံရေးကို
ပြသပါ။

မသန်စွမ်းသူများနှင့်
အကူအညီ လိုအပ်သောမဲဆန္ဒရှင်များ
တန်းစီနေသည့်အခါ ဦးစားပေးခြင်း
အားဖြင့်ကူညီပါ။

လက်ခံရယူခြင်း၊ တံဆိပ်တုံးထုခြင်းနှင့် ဆန္ဒမဲပေးခြင်း

၁. စစ်ဆေးပါ - မဲရုံအတွင်းရှိမဲဆန္ဒရှင်စာရင်း၌ လက်မှတ်ရေးထိုးရန်အတွက် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ဘောလ်ပင် ယူဆောင်လာသင့်ပါသည်။အကယ်၍ ကိုယ်ပိုင်ဘောလ်ပင် မသယ်ဆောင်လာပါက အဆင်သင့်ထားရှိသည့် ပိုးသတ်ထားသော ဘောလ်ပင်ကို ယူ၍ လက်မှတ်ထိုးပါ။

၂. ထုတ်ယူပါ - မဲလက်မှတ်လက်ခံဖြတ်ပိုင်း ထုတ်ပေးသူဆီသွား၍ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်တွင် လက်မှတ်ထိုးပါ။ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် မဲလက်မှတ်ကို ထုတ်ယူပါ။

၃. တံဆိပ်တုံးထုပါ - ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကို လျှို့ဝှက်ဆန္ဒပြုခန်း အတွင်းတွင် မိမိမဲပေးလိုသော ကိုယ်စားလှယ်အား တစ်ကြိမ်သာတံဆိပ်တုံးထု၍ မဲပေးပါ။

၄. ဆန္ဒမဲထည့်ပါ - သင်၏ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကိုခေါက်၍ မဲပုံးအတွင်းသို့ထည့်ပါ။

၅. ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ - အမျိုးသားလွှတ်တော်နှင့် တိုင်း / ပြည်နယ်လွှတ်တော်ကို အထက်ပါဖော်ပြထားသော အဆင့် ၁ မှ အဆင့် ၃အတိုင်း ဆန္ဒမဲထပ်ပေးပါ။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးဖြစ်ပါက တိုင်းရင်းသားလူမျိုး ကိုယ်စားလှယ်အတွက် ဆန္ဒမဲ ထပ်ထည့်ပေးပါ၊

၆.ဆန္ဒမဲပေးပြီးပါက မင်တို့ရန်အတွက် မင်တို့သူထံသွားပါ။
သင်၏လက်ကို ပိုးသတ်ပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင်စောင့်ပေးပါ။
ပြီးလျှင်သင်၏ဘယ်ဘက်လက်သန်း ကို မင်တို့ပါ။
သတ်မှတ်ထားသောထွက်ပေါက်မှ မဲရုံအပြင်သို့ထွက်ပါ။

၇. အခုဆိုသင်ဟာ အဆင်ပြေစွာ မဲပေးပြီး ဖြစ်ပါပြီ။

မှတ်သားပါ။ ။မိမိဆန္ဒပြုလိုသော ကိုယ်စားလှယ်လောင်း၏ဘေးအကွက်တွင် တံဆိပ်တုံးထု၍ဆန္ဒပြုပါ။
ဆန္ဒမပြုမီ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဆန္ဒမဲလက်မှတ် မတော်တဆပျက်စီးသွားပါက ဆန္ဒမဲလက်မှတ်အသစ် တောင်းခံနိုင်ပါသည်။