၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲကို မကြာခင်ကျင်းပပါတော့မည်။ မဲပေးရမည့် နည်းလမ်းများကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်ကြည့်ရှုပါ။

နေမကောင်းဖြစ်လျှင် အိမ်မှာပဲနေပါ။ ဆရာဝန်ကိုဆက်သွယ်၍ အကူအညီတောင်းခံပါ။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၆ ပေ အကွာတွင်နေပါ။

အပြင်ထွက်တိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ပါ။

လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။

လက်မဆေးဘဲ မျက်နှာကို မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။

နှာချေချောင်းဆိုးပါကတစ်ခါသုံးတစ်ရှူး (သို့မဟုတ်)တံတောင်ကွေးဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကိုလုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ။

ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့် (၃၀)ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ။

အသုံးပြုပြီးသောတစ်ရှူးစက္ကူများကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကိုစနစ်တကျစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။

Covid-19 ကြောင့် သင်၏ ဆန္ဒမဲပေးပိုင်ခွင့်ကို မဆုံးရှုံးပါစေနှင့်။
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။
သင်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံစေပါ။
ဆန္ဒမဲပေးနေစဉ် ရောဂါအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးအောင် ဂရုပြုနေထိုင်ပါ။
ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ရွေးကောက်တွင် အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ဆန္ဒမဲပေးနိုင်ရန်နှင့် Covid-19 ကိုကျော်လွှားရန် အားလုံးအတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

သတိရပါ သင်ရဲ့ဆန္ဒမဲကို လျှို့ဝှက်ထားပါ

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

သင်ဟာ အနည်းဆုံး ဆန္ဒမဲသုံးကြိမ်ပေးရမည်။

ပြည်သူ့လွှတ်တော်
အစိမ်းရောင် အဖုံးပိတ်ထားသော မဲပုံးဆီသွား၍ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကို ထည့်ပါ။

အမျိုးသားလွှတ်တော်
အပြာရောင် အဖုံးပိတ်ထားသော မဲပုံးဆီသွား၍ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကို ထည့်ပါ။

တိုင်းဒေသကြီး /ပြည်နယ်လွှတ်တော်
ခရမ်းရောင် အဖုံးပိတ်ထားသော မဲပုံးဆီသွား၍ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကို ထည့်ပါ။

အချို့သော မဲဆန္ဒရှင်များသည် တိုင်းရင်းသားလူမျိုး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်အတွက် မဲပေးခွင့်ရှိပါက ခရမ်းရောင်ဖုံးထားသော မဲပုံးဆီသွား၍ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကိုထည့်ပါ။

(၁) သင်ဆန္ဒမဲပေးလိုသော ကိုယ်စားလှယ်လောင်းကိုသာရွေးချယ်၍ မဲလက်မှတ်ပေါ်တွင် တစ်ကြိမ်သာ တံဆိပ်တုံးရိုက်နှိပ်ရမည်ကို သတိပြုပါ။
(၂) သေချာစွာ တံဆိပ်တုံးရိုက်နှိပ်ပါ။

မဲရုံအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း

မဲရုံရှေ့၌ ကပ်ထားသော မဲစာရင်းတွင် မိမိ၏ မဲစာရင်းနံပါတ်ကိုရှာပါ။

အခြားဆန္ဒမဲပေးသူများနှင့် ၆ ပေ အကွာအဝေး၌သာအမြဲရှိရန် သတိပြုနေထိုင်ပါ။

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်ပါ။

သင်၏လက်တွင် မင်တို့ထားသော အမှတ်အသားမရှိကြောင်း မဲရုံဝင်ပေါက်ရှိ မဲရုံလုံခြုံရေးအား ပြသပါ။

မသန်စွမ်းသူများနှင့် အကူအညီလိုအပ်သော မဲဆန္ဒရှင်များတန်းစီနေသည့်အခါ ဦးစားပေးခြင်းအားဖြင့် ကူညီပါ။

လက်ခံရယူခြင်း၊ တံဆိပ်တုံးထုခြင်းနှင့် ဆန္ဒမဲပေးခြင်း

စစ်ဆေးပါ – မဲရုံအတွင်းရှိ မဲဆန္ဒရှင်စာရင်း၌ လက်မှတ်ရေးထိုးရန်အတွက် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင် ဘောလ်ပင်ယူဆောင်လာသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ပိုင်ဘောလ်ပင် မသယ်ဆောင်လာပါက အဆင်သင့်ထားရှိသည့် ပိုးသတ်ထားသော ဘောလ်ပင်ကိုယူ၍ လက်မှတ်ထိုးပါ။ ၁

ထုတ်ယူပါ – မဲလက်မှတ်ထုတ်ပေးသူဆီသွား၍ ဆန္ဒမဲလက်မှတ် လက်ခံဖြတ်ပိုင်းတွင် လက်မှတ်ထိုးပါ။ ပြည်သူ့လွှတ်တော်အတွက် မဲလက်မှတ်ကို ထုတ်ယူပါ။ ၂

တံဆိပ်တုံးထုပါ – လျှို့ဝှက်ဆန္ဒပြုခန်းအတွင်း၌ သင်ဆန္ဒပြုလိုသောကိုယ်စားလှယ်လောင်း၏ ဘေးအကွက်တွင် တစ်ကြိမ်သာတံဆိပ်တုံးထု၍ ဆန္ဒပြုပါ။ ၃

ဆန္ဒမဲထည့်ပါ – သင်၏ ဆန္ဒမဲလက်မှတ်ကို ခေါက်၍ မဲပုံးအတွင်းသို့ထည့်ပါ။ ၄

ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါ – အမျိုးသား လွှတ်တော်နှင့် တိုင်း /ပြည်နယ် လွှတ်တော်ကို အထက်ပါ ဖော်ပြထားသော အဆင့်(၁)မှအဆင့်(၃) အတိုင်း ဆန္ဒမဲထပ်ပေးပါ။ တိုင်းရင်းသားဖြစ်ပါက တိုင်းရင်းသားလူမျိုး လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်အတွက် ဆန္ဒမဲထပ်ပေးပါ။ ၅

ဆန္ဒမဲပေးပြီးပါက မင်တို့သူထံသို့သွားပါ။ သင်၏လက်ကိုပိုးသတ်ပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင် စောင့်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် သင်၏ဘယ်ဘက် လက်သန်းကို မင်တို့ပါ။ သတ်မှတ်ထားသော ထွက်ပေါက်မှ မဲရုံအပြင်သို့ထွက်ပါ။ ၆

ယခု သင်ဟာ အောင်မြင်စွာ မဲပေးပြီးပါပြီ။ ၇

မှတ်သားပါ

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