



Yoma Bulletin

ရိုးမ သတင်းစဉ် Group Bi-weekly highlights

Coping with Covid-19

We are all going through a period of uncertainty, and it can be quite difficult to see the light at the end of the tunnel with each day of raising cases of positive cases of Covid-19 in Myanmar. For some of us, the recent second wave of outbreak, is a source of fear and anxiety.

In October, we will be organising "Real Talk" a weekly online support group sessions with Dr Anila Paul of Ayuda Counselling We will be sending out more information and how to register for each weekly session.

Stress can sometimes cause or cause by the following:

- Fear about your own health and the health of your loved ones;
- Worry about your financial situation or job, or loss of support services you rely on;
- Changes in sleep or eating patterns;
- Difficulty sleeping or concentrating;
- Worsening of chronic health problems;
- Worsening of mental health conditions;
- Increased use of tobacco, and / or alcohol and other substances.

Some Ways to Cope?

- **Know the facts to help reduce stress.** Understanding the risk to yourself and people you care about can help you connect with others and make an outbreak less stressful.
- **Know what to do if you are sick.** Yoma provides the TeleHealth service for all employee. Don't hesitate, call 09887700926 to make an online appointment.
- **Take breaks from watching, reading, or listening to news stories, including those on social media.** Hearing about the pandemic repeatedly can be upsetting.
- **Take care of your mental health.** Mental health is an important part of overall wellbeing. It affects how we think, feel, and act.
- **Take care of your emotional health.** This will help you think clearly and react to the urgent needs to protect yourself and your family.
- **Take care of your body.** Take deep breaths, stretch, exercise regularly, get plenty of sleep.
- **Try to eat healthy.** Have well-balanced meals.
- **Avoid excessive alcohol and drug use.** Choose healthy methods to destress such as exercising.
- **Make time to unwind.** Try to do some other activities you enjoy.
- **Connect with others.** Talk with people you trust about your concerns and how you are feeling. Consider connecting online, through social media, by phone or mail.

Covid-19 ကာလကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် Covid-19 ကူးစက်ခံရသူများသည် တစ်နေ့တစ်ခြားတိုးပွားလာကာ မည်သည့်အချိန်ကမျှ ပုံမှန်အခြေအနေသို့ ပြန်ရောက်နိုင်မည်ကို မခန့်မှန်းနိုင်သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး မသေချာမရေရာ ဖြစ်နေကြပါသည်။ မကြာသေးမီက စတင်ခဲ့သည့် ရောဂါကူးစက်မှု ဒုတိယလှိုင်းကြောင့် အချို့မှာ စိုးရိမ်ပူပန်နေကြရပါသည်။

အောက်တိုဘာလတွင် Ayuda Counselling မှ Dr Anila Paul မှ ပြုလုပ်မည့် "Real Talk" အွန်လိုင်းအစီအစဉ်ကို အပတ်စဉ် အုပ်စုလိုက် တက်ရောက်နိုင်ရန် စီစဉ်လျက် ရှိပါသည်။ အပတ်စဉ်ပြုလုပ်သွားမည့် ထိုအစီအစဉ်ကို တက်ရောက်ရန် မည်သို့စာရင်း ပေးသွင်းရမည်ကို ထပ်မံအသိပေးသွားပါမည်။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

- မိမိနှင့် မိမိချစ်ရသူများ၏ ကျန်းမာရေးကို စိတ်ပူခြင်း။
- မိမိ၏ ငွေကြေးအခြေအနေ (သို့) အလုပ်အကိုင် (သို့) မိမိအားထားနေရသည့် အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခုကို မရရှိတော့ခြင်း။
- အိပ်စက်ခြင်းနှင့် စားသောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အထပြောင်းလားခြင်း။
- ညအိပ်မပျော်ခြင်း (သို့) အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း။
- ရှိရင်းစွဲ နာတာရှည်ရောဂါအခြေအနေ ဆိုးရွားလာခြင်း။
- စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ဆိုးရွားလာခြင်း။
- ဆေးလိပ် (သို့) အရက်နှင့် အခြားအရာများကို ပိုမိုသုံးစွဲလာခြင်း။

ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့များ

- စိတ်ဖိစီးမှုအား လျော့ကျအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည့်အရာများကို သိရှိရန်။ မိမိအတွက် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများကို သိရှိနားလည်ပြီး မိမိချစ်ခင်ရသူ များနှင့် အမြဲချိတ်ဆက်မှုရှိနေခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ကျစေမှာဖြစ်ပါသည်။
- မိမိနေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင် ဘာလုပ်ရမည်ကို သိရှိထားရန်။ ရိုးမမှ ဝန်ထမ်း အားလုံးအတွက် TeleHealth ဝန်ဆောင်မှု၏ ဖုန်းနံပါတ်ကို အသိပေးပြီးဖြစ် သည်။ ၀၉ ၈၈၇ ၇၀၀ ၉ ၂၆ ထံ အချိန်မရွေးခေါ်ဆိုပြီး အွန်လိုင်းမှ ဆွေးနွေး တိုင်ပင်နိုင်ရန် ရက်ချိန်းယူနိုင်ပါသည်။
- လူမှုကွန်ရက်နှင့် အခြားသတင်းများကို ဖတ်ရှုနားထောင် စောင့်ကြည့်ခြင်းမှ ခဏရပ်နားရန်။ ကူးစက်ရောဂါအကြောင်းကို အဆက်မပြတ် နားထောင်နေခြင်း သည် စိတ်သောကရောက်စေပါသည်။
- မိမိ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန်။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်နိုင်ရန် စိတ်ကျန်းမာရေး သည် အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစားပေးခေါ်ပုံ၊ ခံစားမှုနှင့် လုပ်ဆောင်ချက် တို့ အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။
- မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှုအပေါ် ဂရုစိုက်ရန်။ ကိစ္စအဝဝအတွက် သေချာစဉ်းစားစေနိုင်ပြီး မိမိနှင့် မိသားစုကိုကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည့် အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်များအတွက် လည်း မှန်ကန်စွာတုံ့ပြန်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါသည်။
- မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန်။ အသက်ဝဝရှူသွင်းရန်၊ အကြောဆန့်ရန်၊ လေ့ ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ရန်နှင့် အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ကျန်းမာစွာ စားသောက်ရန်။ အာဟာရမျှတစွာ စားသောက်ပါ။
- အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါး အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းကိုသို့သော် ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုနည်းလမ်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ချပါ။
- အခြားအရာများအတွက် အချိန်ပေးရန်။ မိမိဝါသနာပါသည့် အခြားအရာများကို လည်း လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။
- အခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ရန်။ အွန်လိုင်း၊ လူမှုကွန်ရက်၊ ဖုန်း (သို့) အီးမေးလ် တို့ဖြင့် မိမိ၏ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို မိမိယုံကြည်အားကိုးရ သူများနှင့် ရင်ဖွင့်ပြောဆိုပါ။

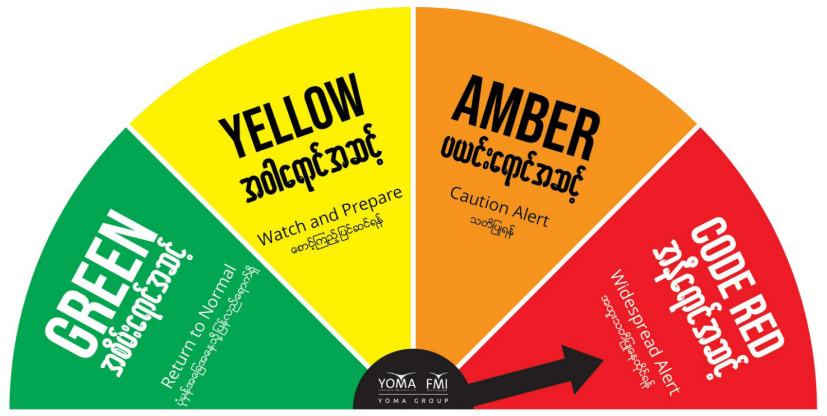
HR ANNOUNCEMENTS

"Code Red" – Stay at Home Order

As you may be aware, Yoma Covid Emergency Level is now on: Code Red. This means that all non-essential businesses must work from home as the government has issued the "stay at home" order. To find out more about Code Red, visit [Yoma Connect](#).

အနီရောင်အဆင့် - နေအိမ်မှအလုပ်လုပ်ရန်

အားလုံးသိထားပြီးသည့်အတိုင်း Covid အတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေကို အနီရောင်အဆင့်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် မဖြစ်မနေလုပ်ငန်းလည်ပတ်ရမည့် စီးပွားရေးဌာနများမှအပ ကျန်ဝန်ထမ်းများအားလုံးသည် အစိုးရမှချမှတ်ထားသည့်အတိုင်း နေအိမ်တွင်သာ နေကြရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ အနီရောင်အဆင့်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိရှိလိုပါက [Yoma Connect](#) တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။



YOMA COVID-19 EMERGENCY LEVELS

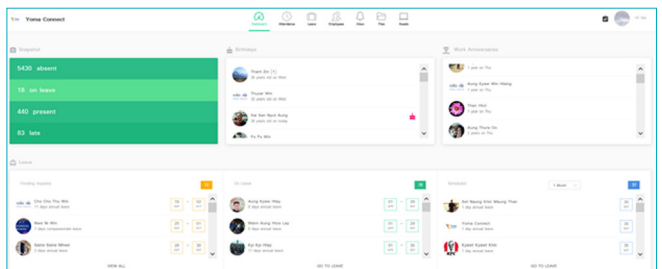


Manager Tool new*

Did you know that there is the Manager Tool dashboard function? Managers can now view all their employee's leave requests and overtime with one click on their Chrome browser. To find out more how to set it up or log on, contact [AskHR](#).

မန်နေဂျာများအတွက်

Yoma Connect ရဲ့ Dashboard မှာ မန်နေဂျာတွေအတွက် သူတို့ဝန်ထမ်းများ၏ ခွင့်ရက်လျှောက်ထားမှုများနှင့် အချိန်ပိုဆင်းထားမှုများကို Chrome Browser မှ တစ်ချက်နှိပ်လိုက်ရုံဖြင့် တွေ့ရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့စတင်အသုံးပြုရန်နှင့် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလိုပါက [AskHR](#) ထံ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။



YOMA RECRUITMENT

Here are some "Hot Roles" at Yoma this week:

ယခုအပတ်အတွက် ရိုးမမှ ဝေါ်ယူနေသည့် ရာထူးနေရာများမှာ -

1. Risk Specialist (Yoma Fleet)
2. Senior Finance Manager (Yoma Land)
3. Customer Service Assistant (Kospa)
4. Leasing Executive (Yoma Land)
5. M&E Technician (Yoma Land)

Take charge of your career. For more internal job vacancies, [click here](#).

Our Unsung Heroes – Thank You

Shout-out to all frontline warriors who once again, left their families to stay in our arranged accommodation to execute their duties to protect our Yoma Communities. They are the ones who are keeping us safe and making sure our food and supplies are always available. Click [here](#) to view again our unsung hero video to celebrate the Yoma unity and express our gratitude to the frontline workers.

ကျွန်ုပ်တို့၏ သူရဲကောင်းများကို ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

ရိုးမအဖွဲ့အစည်းများကို ကာကွယ်နိုင်ရန် သူတို့၏ မိသားစုများနှင့်ခွဲ၍ ကျွန်ုပ်တို့စီစဉ်ထားရှိပေးသည့်နေရာတွင် နေထိုင်ကာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြသည့် ရှေ့တန်းမှ ဝန်ထမ်းများအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အား ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်နှင့် လိုအပ်သည့် အစားအသောက်၊ ကုန်ပစ္စည်းများ အချိန်မရွေးရှိနေစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးနေကြသူများဖြစ်ပါသည်။ ရှေ့တန်းမှ သူရဲကောင်းများအတွက် ရိုက်ကူးထားသည့် ဗီဒီယိုကို ဤလင့်ခ်တွင် ထပ်မံကြည့်ရှုပြီး ရှေ့တန်းမှ ဝန်ထမ်းများအား ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်းကို ရိုးမ၏စည်းလုံးညီညွတ်မှုဖြင့် ပြသလိုက်ပါ။



PEOPLE 2020

What are your Thoughts on Childcare?

The Diversity Council is looking to find solutions to support working parents. We hope to provide working parents with flexible childcare options and infant care. If we are to set up a childcare center, where will be best location for you? What are the main concerns or issues that occurs to you after your maternity / paternity leave?

Tell us what you think on this short [survey](#).

နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး

ထင်မြင်သုံးသပ်ချက်

ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်ထမ်းများအနက် သားသမီးရှိ မိဘဝန်ထမ်းများကို ကူညီပေးနိုင်ရန် Diversity Council မှ အစဉ်ကြိုးပမ်းလျက်ရှိပါသည်။ ထိုသားသမီးရှိ ဝန်ထမ်းများအတွက် လသားကလေးထိန်းနှင့် နေ့ကလေးထိန်းဝန်ဆောင်မှုများကို ထားရှိပေးနိုင်ရန် မျှော်မှန်းထားပါသည်။ အကယ်၍ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း ဖွင့်မည်ဆိုပါက မည်သည့်နေရာသည် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မည်နည်း။ သားဖွားခွင့်နှင့် ဖခင်ခွင့်များ ယူပြီးနောက် ဘယ်အရာကို စိုးရိမ်အပူပန်ဆုံးလဲ စသည်တို့ကို သိရှိလိုပါသည်။

သင်တို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဤ စစ်တမ်း တွင် ဖြေဆိုပေးစေလိုပါသည်။

Yoma Diversity Council

The Diversity Council was set up to build a workplace around shared culture of fairness, diversity, empowerment and recognition. The key focus is currently on gender and nationality related topics in supporting initiatives such as maternity benefits, pre-pregnancy, childcare, pay gap and fairness. For any questions, please reach out to The Diversity Council.

လုပ်ငန်းခွင်တွင် မျှတမှုရှိခြင်း၊ လူတိုင်းပါဝင်လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်သည့် လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုကို ဖန်တီးရန် Yoma Diversity Council ကို ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လတ်တလောတွင် ကျား၊ မတန်းတူညီမျှရေးနှင့် လူမျိုးကွဲပြားမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များဖြစ်သည့် သားဖွားအကျိုးခံစားခွင့်များ၊ ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီကာလ၊ နေ့ကလေးထိန်းဝန်ဆောင်မှု၊ လစာကွာဟခြင်းနှင့် မျှတမှုရှိရေးတို့အပေါ် အဓိကထား လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ မေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက Diversity Council ထံ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။



From Left to Right:
Birgitte Weeke Christensen | Rita Nguyen | Michael Rudenmark | Martin Appel
Katie Michel | May Oo | Thinn Thander Shwe | Thwe Myo Tut

ENTITIES HIGHLIGHTS

The Latest from Yoma Central



Prior to MoHS Stay at Home Order, the Peninsula Residences Yangon project was progressing at good speed. One of the four tower blocks is now at level 15 and the team is keen to get back to work as soon as the restrictions are lifted.

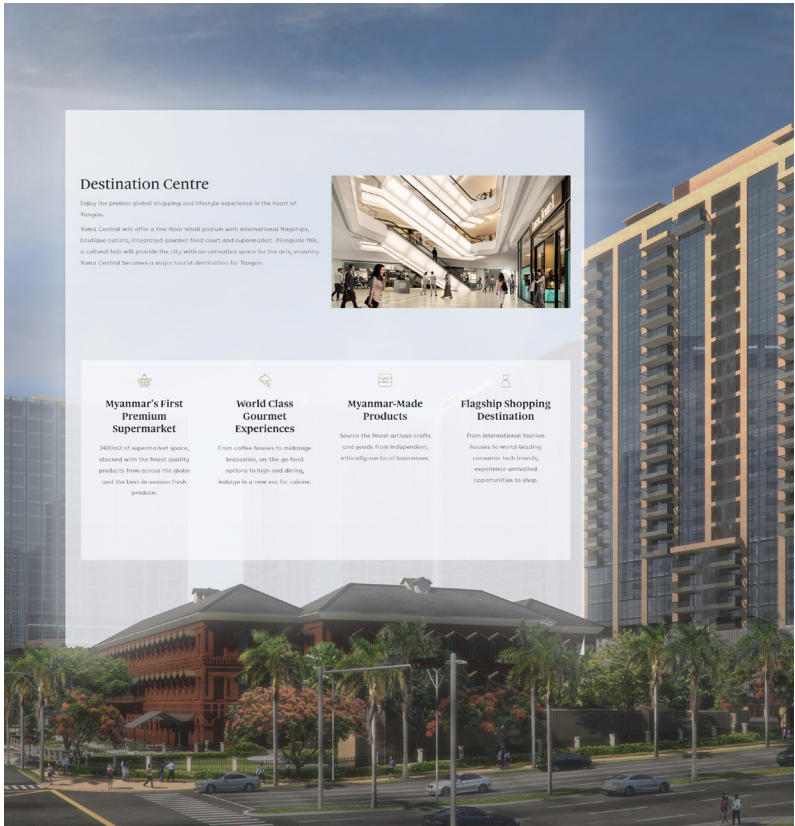
As we stand with our neighborhood, Yoma Central has also supported the Pabedan's Township Covid-19 Control and Emergency Response Committee with a financial donation, PPE and medical equipment worth a total of 5.1 million kyats.

Meanwhile, we are excited to announce the launch of the brand-new website for Yoma Central. Discover more at www.yomacentral.com

Yoma Central ၏ ပြီးပြောက်မှုအခြေအနေ

အားကစားနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ နေအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရန် အမိန့်မထုတ်ပြန်မီအချိန်ထိ Peninsula Residences Yangon စီမံကိန်းပြီးစီးမှုသည် လျင်မြန်စွာတိုးတက်လျက်ရှိရာ အဆောက်အအုံ ၄ ခုအနက် ၁ ခုမှာ အထပ် ၁၅ ထပ်အထိ ဆောက်လုပ်ပြီးစီးပြီးဖြစ်ပါသည်။ အစိုးရမှ လုပ်ငန်း ပြန်လည်စတင်ရန် ခွင့်ပြုသည်နှင့် အဖွဲ့သားများမှ လုပ်ငန်းများကို ပြန်လည်စတင်လုပ်ဆောင်မှာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့စီမံကိန်း၏ အနီးနားပတ်ဝန်းကျင်ကို ကူညီသည့်အနေဖြင့် ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၏ Covid-19 ကာကွယ် ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ရေးကော်မတီထံ အလှူငွေများနှင့် ကျပ် ၅၀



သိန်းတန်ဖိုးရှိ တစ်ကိုယ်ရည်သုံး ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းကိရိယာများကို ပေးအပ်လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။

ထို့အပြင် Yoma Central ၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်အသစ်ကိုလည်း စတင်အသုံးပြုနေပြီဖြစ်ကြောင်း အားလုံးသိအောင် မျှဝေလိုက်ပါသည်။ www.yomacentral.com သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန်။

Memories Group Travel Memories Challenge

From 27 Sep To 10 Oct | Win 3 Gift Vouchers | 3 Lucky Winners

#MGtravelmemorieschallenge

Celebrate World Tourism Day with Memories Group

In celebration of World Tourism Day, Memories Group launched a travel memories challenge on Facebook. Enter the challenge for a chance to win exciting prizes. Simply follow the steps on Memories Facebook Page. Don't forget to #MGTravelMemoriesChallenge.

<https://www.facebook.com/memoriesgroup/posts/3431961630230963>

Memories Group နှင့်အတူ ကမ္ဘာ့ခရီးသွားနေ့ကို ကျင်းပခြင်း

ကမ္ဘာ့ခရီးသွားနေ့ကို ဂုဏ်ပြုကျင်းပသည့်အနေဖြင့် Memories Group မှ ခရီးသွားအမှတ်တရ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုကို ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာပေါ်တွင် စတင်လိုက်ပြုဖြစ်ပါသည်။ စိန်ခေါ်မှုမှာပါဝင်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာကောင်းသည့် ဆုများကိုရယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါသည်။ Memories ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြထားသည့်အဆင့်များအတိုင်းလုပ်ဆောင်၍ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ #MGTravelMemoriesChallenge စာသားအား တွဲတင်ပေးဖို့ကိုလည်း မမေ့နဲ့နော်။