Newsletter

The Newsletter of Grand Royal Group International Company Limited

Issue-002 (July 2020-September 2020)

GRAND ROYAL GROUP

GRAND ROYAL GROUP INTERNATIONAL EXPERIENCE ON WOW AWARDS 2020

ThaiBev's WOW AWARDS 2020, an annual event that started in 2018 was recently concluded this October 2020. WOW or Ways of Working, aims to inspire employees through cross functional teams and come up with new and innovative concepts to drive efficiency and productivity towards a more sustainable growth for the organization.

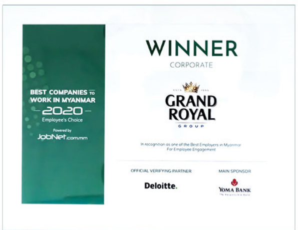
A LETTER FROM CEO ► 1

CSR HIGHLIGHT ► 12

GRGI Supports
the People of Myanmar
Against COVID 19

BUSINESS UPDATE ► 6

Ways of Working Award 2020
Premier League
Tax Appreciation for 2018-2019



HUMAN CAPITAL CORNER ► 15

Best Companies to Work
in Myanmar Award-2020
Stress Mangement
During Covide-19

Dear GRGians,

Mingalabar! It has now been a little over a month since my family and I finished our quarantine after arriving into the Golden land. Over the last few weeks, I have been speaking to various people both inside and outside the company, to learn more about the culture of this beautiful country and its people, and to learn about our business.

My first impressions have been very positive! I am amazed to learn all the stories about how this company has been built by the hard work and determination of the founders and the employees over the past 25 years. To me, GRG represents the spirit of Myanmar and I am delighted to be part of this story. I wish I could have travelled around to meet our employees across the country and also our customers and consumers. I have also been waiting to visit the Shwedagon pagoda ever since I arrived, but guess I will have to remain patient till things open up.

The world is being disrupted by the pandemic, and this will continue to have an impact on Myanmar well into 2021, as it will take some time for a vaccine to be developed, produced and distributed. Therefore, we will have to learn to live with the virus and balance our work and lives around it. At home it is important to take care of our parents, elders and those suffering from underlying ailments. For our business, we will need to be alert, strong and adapt to the fast-changing environment. This will require us to learn new skills while working closely together to win in the market against existing and new competitive threats, and evolving consumer behaviour.

I am optimistic about the human race, and believe we will eventually overcome the pandemic. There are many inspiring cases of scientists, frontline workers, medical caregivers and volunteers which make me believe that humanity will win over the virus.

We are fortunate to belong to a strong company, playing in a key category in Myanmar. In September, the team delivered over 1.2mn cases, taking our full year achievement to over 10mn cases in difficult conditions. This was made possible by close collaboration across all functions. For instance, the manufacturing, QA and supply chain teams who kept things moving, despite many disruptions. Or the finance team who worked through the lockdown to complete payments and financial reporting, HR team who processed salaries etc. Very proud of how everyone stepped up! The management team is now meeting daily to ensure our people are safe and our business continues to progress.

Last month, our parent ThaiBev kicked off PASSION 2025. This is the group's new 5 year program, following the success of VISION 2020, which has resulted in ThaiBev becoming the largest Food & Beverage company in ASEAN. We have an important role to play in the Group going forward, more on GRG's 2025 plan will be shared in the coming months.

Finally, I would like to thank each of you for the warm welcome I have received. Right from the airport where I saw smiling faces, through our quarantine and over the last few weeks, I feel grateful for the help and support in settling down in this uncertain situation.

Over the coming weeks, I will be continuing with my transition into the CEO role with invaluable support from GC, Sanjay and the management team. Our Board has approved the budget for 2020-21 and we will soon cascade the key business priorities to enable you to finalise your objectives.

In the meantime, stay happy and stay safe!

Rahul Colaco

Chief Executive Officer

ဂရင်းရွိုင်ရယ်မိသားစုဝင်များခင်ဗျာ...

မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်မိသားစု ရွှေပြည်ကြီးဆီရောက်လို့ ကွာရန်တင်းဝင်ပြီးတာ အခုဆိုရင် တစ်လစွန်းစွန်းကျော်သွားပါပြီ။ သာယာလှပလှတဲ့ မြန်မာပြည်ကြီးနဲ့ မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေအကြောင်း၊ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ငန်းတွေအကြောင်းသိရအောင်ဆိုပြီး ကုမ္ပဏီတွင်းနဲ့ ကုမ္ပဏီပြင်ပက ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးနဲ့လွန်ခဲ့တဲ့ရက် သတ္တပတ်များမှာစကားပြောဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်သိခဲ့ရတာတွေကတော်တော်လေးကို သဘောကျစရာကောင်းပါတယ်။ ဦးစီးတည်ထောင်သူများနဲ့ ဝန်ထမ်းများရဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေ၊ ခိုင်မာတဲ့ သန္နိဋ္ဌာန်တွေနဲ့ဒီကုမ္ပဏီကြီးကိုလွန်ခဲ့တဲ့၂၅နှစ်တာကာလမှာဘယ်လိုတည်ထောင်ခဲ့ကြတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေသိခဲ့ရတာအံ့အားသင့်ရပါတယ်။ GNGဟာမြန်မာ့စိတ်ဓာတ်၊မြန်မာ့ခွန်အားဖြစ်ပြီး အဲ့ဒီအဖြစ်မှာ ကျွန်တော့အနေနဲ့ပါဝင်ခွင့်ရတာ ဝမ်းမြောက်မိပါတယ်။ တစ်နိုင်ငံလုံးမှာရှိနေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ဝန်ထမ်းတွေ၊ ဖောက်သည်တွေနဲ့စားသုံးသူတွေထံခရီးတွေနှင့်ပြီး ဆုံတွေ့ခွင့်ရရင်ကောင်းမှာပဲလို့လည်း ဆန္ဒပြုမိပါတယ်။ မြန်မာပြည်ကို ရောက်ကတည်းက ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကြီးဆီ သွားရောက်ဖူးမျှော်ဖို့လည်းစောင့်ဆိုင်းလျက်ရှိပါတယ် သို့သော်လည်းအစစအရာရာပြန်ဖွင့်တဲ့အချိန်ကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ဆက်စောင့်ရဦးမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကပ်ရောဂါကြောင့်ကမ္ဘာကြီးဟာအနှောက်အယှက်အဟန့်အတားတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။ကာကွယ်ဆေးဖော်ထုတ်ဖို့၊လုပ်ဖို့နဲ့ဖြန့်ဝေဖို့အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုကြာဦးမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီပြဿနာရဲ့ရိုက်ခတ်မှုတွေကို၂၀၂၁ခုနှစ်ထိမြန်မာပြည်မှာဆက်လက်ကြုံတွေ့ရဦးမှာပါ။ အဲ့ဒီအတွက်ကြောင့်ရောဂါပိုးနဲ့အတူဘယ်လိုရင်ဆိုင်နေထိုင်မလဲနဲ့ရောဂါပိုးအကြားက မိမိတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ဘဝကို ဘယ်လို ချိန် ညှိကြမလဲဆိုတာလေ့လာသွားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။အိမ်မှာဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့မိဘတွေ၊ လူကြီးတွေနဲ့နေထိုင်မကောင်းဖြစ်တဲ့သူတွေကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ဖို့အရေး ကြီးပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာဆိုရင် ပြောင်းလဲမှုတွေမြန်ဆန်လှတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့အညီ မျက်စိဖွင့်နားစွင့်ပြီး အားအင်အပြည့်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေရှိအောင်ဆောင်ရွက်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဈေးကွက်မှာတည်ဆဲနဲ့ နောင်ပေါ်ပေါက်လာမယ့်ပြိုင်ဘက်တွေကို ရင်ဆိုင်အနိုင်ယူဖို့နဲ့ ပြောင်းလဲနေတဲ့စားသုံးသူ အကြိုက်တွေကိုဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့မိမိတို့အတူတကွအလုပ်တွေလုပ်ကြရင်း ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်၊ စွမ်းရည်အသစ်တွေကို မိမိတို့အနေနဲ့ဆည်းပူးဖြည့်တင်းဖို့ လိုအပ်မှာ ဖြစ် ပါတယ်။

ကျွန်တော့အနေနဲ့လူသားမျိုးနွယ်အပေါ်အပြုသဘောဆောင်အကောင်းမြင်ပြီး ဒီကပ်ရောဂါကြီးကိုနောက်ဆုံးမှာအတူတကွရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နိုင်မယ်လို့လည်း ယုံကြည်ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးမှာ ရှေ့တန်းက လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေသူများ၊ ကုသရေးဝန်ထမ်းများနဲ့ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများရဲ့ အံ့ချီးဖွယ် ဆောင်ရွက်မှုများကြောင့် ရောဂါပိုးကို လူသားတွေအနိုင်ရမယ်လို့ကျွန်တော့အနေနဲ့ယုံကြည်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်ရဲ့ အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ ပါဝင်နေတဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုမှာ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဝန်ထမ်းတွေ ဖြစ်ကြရတာ ကံကောင်းလှပါတယ်။ တစ်နှစ်တာ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချီရေးပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ သေတ္တာပေါင်း ၁၀ သန်းအတွက်အခုလို အခက်အခဲတွေကြားထဲ စက်တင်ဘာလမှာ သေတ္တာပေါင်း ၁.၂သန်း ဖြန့်ချီပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ သက်ဆိုင်ရာ ဌာနအဖွဲ့အသီးသီးရဲ့ အနီးကပ် ပူးပေါင်းအားထုတ်မှုကြောင့်ဖြစ်လာခဲ့ရတာပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ထုတ်လုပ်ရေး၊QA နဲ့ Supply Chain အဖွဲ့တွေအနေနဲ့ အတားအစီးတွေကြားထဲကနေအလုပ်ဖြစ်အောင် ထိန်းထားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ Finance အဖွဲ့ဆိုရင် နေအိမ်မှာနေထိုင်ရတဲ့ ကာလအတွင်းမှာ ငွေပေးချေမှုတွေနဲ့ ငွေကြေးဆိုင်ရာ အစီရင်ခံမှုတွေကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါတယ်။HRအဖွဲ့ဆိုရင်လည်းလစာပေးချေမှုတွေကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဝန်ထမ်းတိုင်းရဲ့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်မှုတွေအပေါ် ကျွန်တော့အနေနဲ့ သိပ်ကိုဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ မိမိတို့ဝန်ထမ်းများ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနဲ့ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု အားကောင်းစေရေးအတွက် စီမံအဖွဲ့အနေနဲ့ အခုဆိုနေ့စဉ်အစည်းအဝေးများ ပြုလုပ်လျက်ရှိပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့လမှာ မိမိတို့ရဲ့ မိခင်အဖွဲ့အစည်းဖြစ်တဲ့ ThaiBev ဟာ PASSION 2025 ကို စတင်ခဲ့ပါတယ်။ ThaiBev ကို အာရှတိုက်ရဲ့ အကြီးဆုံး စားသောက်ကုန်ကုမ္ပဏီအဖြစ်ရောက်ရှိစေခဲ့တဲ့ VISION 2020 အစီအစဉ် အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက် PASSION 2025 ဟာ အဖွဲ့အစည်းရဲ့ လာမယ့် ၅ နှစ်တာမှာ ဆောင်ရွက်သွားမယ့် အစီ အစဉ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။အဖွဲ့အစည်းရဲ့ တိုးတက်မှုအတွက်မိမိတို့မှာအရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေရှိနေပါတယ်။လာမည့်လများမှာGRG ရဲ့ ၂၀၂၅ အစီအမံများကိုမျှဝေသွားပါဦးမယ်။

အဆုံးသတ်အနေနဲ့ကျွန်တော့ကိုနွေးထွေးစွာ ကြိုဆိုခဲ့ကြမှုအတွက် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။အပြုံးချိုချိုတွေကို လေဆိပ်ကနေထွက်တာနဲ့စပြီးကွာရန်တင်းဝင်နေစဉ်မှာရော၊ ပြီးခဲ့တဲ့ ရက်သတ္တပတ်တွေအထိပါမြင်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီလိုမရေမရာတဲ့ အခြေအနေကြားမှာအခြေတကျဖြစ်ဖို့အတွက် အားပေးကူညီမှုတွေအတွက် ကျွန်တော်အနေနဲ့ ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့အနေနဲ့ လာမယ့်ရက်သတ္တပတ်များမှာ GC၊ Sanjay နဲ့ စီမံအဖွဲ့တို့ရဲ့ အဖိုးတန်တဲ့ အကူအညီများကတစ်ဆင့် CEO ရာထူး လက်ခံထမ်းဆောင်ရေးအတွက် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမှာပါ။ ၂၀၂၀-၂၀၂၁ ဘတ်ဂျတ်ကို ဘုတ်အဖွဲ့ကအတည်ပြုပေးပြီးဖြစ်ပြီး မိတ်ဆွေများရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဦးစားပေးကိစ္စတွေကိုအရှိန်မြှင့်လွှမ်းခြုံပြီး ကျွန်တော်တို့တွေဆောင်ရွက်သွားမှာပါ။

လက်ရှိကာလမှာတော့ ကျန်းကျန်းမာမာပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေထိုင်ကြပါစို့ ...

Preventive Measures, Logistics and Donation Activities during COVID-19 Pandemic

For the safety of employees from the disease, Grand Royal Group International Co Ltd has arranged to enable its employees work from home, and the admin team has been executing two parts during this COVID-19 pandemic in Myanmar - internal preventive measures for those who have to be compulsorily presential in office due to necessities of the job, and external activities representing GRGI such as cooperating in donation of Good Citizen hand sanitizers.

Grand Royal Group International Co.,Ltdအနေဖြင့်ဝန်ထမ်းများရောဂါကင်းဝေးစေရန် ရည်ရွယ်၍ အိမ်မှနေ၍ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင်စီစဉ်ပေးသည့်အပြင် လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်အရမဖြစ်မနေ ရုံးသို့လာရောက်လုပ်ကိုင်ရသည့် ဝန်ထမ်းများအတွက်လည်းAdminTeamအနေဖြင့်မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း Covid 19ဖြစ်ပွားနေသည့်ကာလအတွင်းရုံးတွင်း ကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး ရုံးပြင်ပအစီစဉ်များဖြစ်သော”နိုင်ငံ့သား ကောင်း” လက်ဆေးရည် လှူဒါန်းရာတွင် GRGI ၏ ကိုယ်စားပြုအနေဖြင့်ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများဟူ၍ နှစ်ပိုင်းခွဲခြားဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

As internal preventive measures;

the following procedures in accordance with the instructions of the MoHS are being exercised in order to safeguard employees and their family members from the disease:

1. installing hand-washing basins at the entry of the office;
2. having all guests and employees accessing the office wash their hands before entering; spraying their hands with hand sanitizer; taking their body-temperatures; having them wear masks and face shields as a must before entering the office and while working;
3. Providing COVID-19 educational guidelines recommended by MoHS in the office area easily visible to employees of respective departments, in meeting rooms and in the reception;
4. Installing warning signs in the office, in the reception and in the guest areas to strictly follows social distancing while receiving guests;
5. Providing sufficient quantity of face shields, masks, gloves and hand sanitizers to individual employees and ensuring to keep sufficient reserved stocks;
6. Disinfecting office and its vicinity daily;
7. Providing special waste bins to systematically dispose personal protective gears; arranging special waste bags to exclusively dispose such wastes;
8. Providing addresses and contact numbers of hospitals and fever clinics located in Yangon Region in the areas of respective departments and on notice boards in order that employees can easily access them in case of emergencies.
9. Pre-disinfecting ferry buses before and after the ride daily;
10. Providing sufficient quantity of hand sanitizers, masks, disposable tissues on ferry buses;
11. installing posters of how to wash hands systematically at basins and toilets for employees to easily notice; disinfecting the door knobs of toilets and offices frequently using hand sanitizer.

Moreover, the other necessary measures are enforced to be in line with the Grade A standard specified by the MoHS for companies which have been officially permitted to re-open.

ရုံးတွင်းကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များဆောင်ရွက်ခြင်းများအနေဖြင့် MOHS ၏ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း ဝန်ထမ်းများဝန်ထမ်းများနှင့်၄င်းတို့၏မိသားစုဝင်များပါ ရောဂါကင်းဝေးစေရေးအတွက်အောက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်များကိုဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည် ရုံးအဝင်တွင် လက်ဆေးဘေလ်စင်များ တည်ဆောက်တပ်ဆင်ခြင်း

- ♦ ရုံးတွင်းသို့ဝင်ထွက်သွားလာသော ပြင်ပမှဧည့်သည်များနှင့်ဝန်မ်အားလုံးကို ရုံးတွင်းမဝင်ရောက်မီလက်ဆေးစေခြင်း၊ လက်သန့်ဆေးရည်များဖြန်းပေးခြင်းနှင့်အပူချိန်တိုင်းတာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ရုံးအတွင်းသို့ မဝင်ရောက်မီ နှာခေါင်း စည်း (Mask)၊ Face Shield များ မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်စေခြင်း
- ♦ ရုံးဧရိယာအတွင်း MOHS မှလမ်းညွှန်ထားသော Covid 19 နှင့်ပတ်သက်သည့်ပညာပေးလမ်းညွှန်ချက်များကို ဌာနအလိုက် ဝန်ထမ်းများမြင်သာသည့်နေရာများတွင် ထားရှိပေးခြင်း၊ အစည်းအဝေးခန်းများတွင်ထားရှိပေးခြင်းနှင့်ဧည့်ကြိုကောင်တာတွင် ထားရှိခြင်း။
- ♦ ရုံးတွင်း နှင့် Reception နေရာနှင့် ဧည့်လက်ခံတွေ့ဆုံရာနေရာများတွင် Social Distancing အကွာအဝေးသတ်မှတ်ချက်အတိုင်းသာ လက်ခံတွေ့ဆုံရန်သင်္ကေတများထားရှိပေးခြင်း။
- ♦ Face Shield၊ နှာခေါင်းစည်း (Mask) လက်အိတ်နှင့် လက်သန့်ဆေးရည်များကို ဝန်ထမ်းတစ်ဦးချင်းအတွက် လုံလောက်စွာ ပေးအပ်ထားရှိပြီး လုံလောက်သောပဏာမာကိုလည်းအရန်အဖြစ်ထားရှိဆောင်ရွက်ထားခြင်း။
- ♦ ရုံးတွင်း နှင့် ရုံးပတ်ဝန်းကျင်နေရာများအားလုံးကို နေ့စဉ်ပိုးသတ်ဆေးများဖြန်းပေးခြင်း။
- ♦ တစ်ကိုယ်ရေသုံးအကာကွယ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်နိုင်ရန်သီးသန့်စွန့်ပစ်အမှိုက်ပုံးများ ထားရှိပေးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသုံး စွန့်ပစ် ပစ္စည်းများကို သီးသန့်အမှိုက်အိတ်များဖြင့်သာ စွန့်ပစ်ရန်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားခြင်း။
- ♦ ရုံးတွင်းဌာနအလိုက် ဧရိယများနှင့် ကြော်ငြာဘုတ်များတွင် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နိုင်ရန်ရန်ကုန်တိုင်း အတွင်းရှိ ဆေးရုံကြီးများနှင့် မြို့နယ်အလိုက်ဖျားနာကဆေးခန်းများလိပ်စာများနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များကို ဝန်ထမ်းများအလွယ်တကူသိရှိနိုင်ရန် ထားရှိပေးခြင်း။
- ♦ ဝန်ထမ်းကြို/ပို့ဖယ်ရီကားများကို ဝန်ထမ်းများမစီးမီနှင့် စီးပြီးတိုင်းနေ့စဉ်ကြိုတင်ဆေးဖြန်းခြင်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- ♦ ဖယ်ရီကားများအပေါ်တွင် လက်သန့်ဆေး၊ နှာခေါင်းစည်းများနှင့် တစ်ခါသုံးတစ်ရှူးများ လုံလောက်စွာ ထားရှိပေးခြင်း၊

As external preventive measures;

logistic tasks were conducted to carry out donation activities of GRGI such as distribution of hand sanitizers and masks to State and Region public health departments, government ministries, hospitals, monasteries, quarantine centres and treatment centres all over Myanmar.

Besides, every quarterly GRGI's donation of alms items such as rice, oil, chili, onion, bean, tealeaf, salted dry fish were distributed to monasteries, nunneries, orphanage schools operated by monks; and additional donations to those recipients encountering shortage of rations were coordinated during this COVID-19 pandemic.

Administration Team, Head Office

ရုံးပြင်ပဆောင်ရွက်မှုများအနေဖြင့် GRGI ၏လှူဒါန်းမှုအစီစဉ်များဖြစ်သောလက်သန့်ဆေးရည်၊နှာခေါင်းစည်းများကိုမြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းကျန်းမာရေးဌာနများ၊ ဝန်ကြီးဌာနာများ၊ဆေးရုံများ၊ဘုန်းကြီးကျောင်းများ၊Quarantineစင်တာများနှင့် Covid 19 ကုသရေးစင်တာများသို့လှူဒါန်းနိုင်ရေးအတွက် ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများကိုဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

ထို့အပြင် GRGI ၏(၃)လတစ်ကြိမ် လှူဒါန်းမြဲဖြစ်သောဘုန်းကြီးကျောင်းများ၊သီလရှင်ကျောင်းများ၊ ဘုန်းတော်ကြီးသင်မိဘမဲ့ပညာရေးကျောင်းများသို့ ဆန်၊ ဆီ၊ ငရုပ်၊ ကြက်သွန်၊ ပဲ၊ လဖက်၊ငါးခြောက် စသည့်လှူဖွယ်ပစ္စည်းများကို လှူဒါန်းခဲ့သည့်အပြင် ယခု Covid 19 ကာလအတွင်းဆွမ်းကွမ်းခက်ခဲလျှက်ရှိသော အထက်ပါကျောင်းများသို့လည်း ထပ်မံလှူဒါန်းနိုင်ရေးအတွက်ကူညီပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

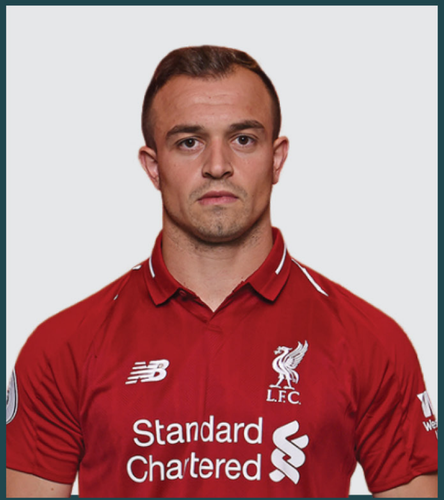
Premier League

The Premier League is the most-watched sports league in the world, broadcast in 212 territories to 643 million homes and a potential TV audience of 4.7 billion people. The Premier League ranks second in the UEFA coefficients of leagues based on performances in European competitions over the past five seasons as of 2019, only behind Spain's La Liga.

The Premier League, often referred to outside England as the English Premier League (EPL), is the top level of the English football league system. Contested by 20 clubs, it operates on a system of promotion and relegation with the English Football League (EFL). Seasons run from August'20 to May'21 with each team playing 38 matches.

ပရီးမီးယားလိဂ်သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူကြည့်အများဆုံး အားကစားပြိုင်ပွဲဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာ့နေရာပေါင်း ၂၁၂နေရာရှိ မိသားစုပေါင်း၆၄၃သန်းအားထုတ်လွှင့်ပြသလျက်ရှိကာ တီဗီကြည့်ပရိတ်သတ် ၄.၇ ဘီလျံအထိ မြင့်တက်လာနိုင်သော ပြိုင်ပွဲဖြစ်ပါသည်။ UEFA စွမ်းဆောင်ရည် အဆင့်သတ်မှတ်ချက်အရ စပိန်လာလီဂါ ပြီးနောက် ပရီးမီးယားလိဂ်သည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှစ၍ ငါးရာသီဆက်တိုက် ဥရောပအဆင့်လိဂ်ပြိုင်ပွဲများတွင် ဒုတိယနေရာ၌ ရပ်တည်လျက်ရှိပါသည်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံပြင်ပတွင်ပရီးမီးယားလိဂ်ကို အင်္ဂလိပ်ပရီးမီးယားလိဂ်ဟု ခေါ်ဆိုသုံးစွဲလေ့ရှိပြီး အင်္ဂလန်ရှိ လိဂ်ပြိုင်ပွဲစနစ်များအနက်အဆင့်အမြင့်ဆုံး လိဂ်ပြိုင်ပွဲဖြစ်ပါသည်။အသင်း ၂၀ ယှဉ်ပြိုင်ကစားလေ့ရှိပြီး အင်္ဂလိပ်ဘောလုံးလိဂ် (EFL) အောက်တွင် အသင်းများအနေဖြင့် တန်းတက်ခြင်း၊ တန်းဆင်းခြင်းများ ကြုံတွေ့ကြရပါသည်။ လိဂ်ရာသီကို ဩဂုတ် ၂၀ မှ မေ ၂၁ အထိ ကျင်းပလေ့ရှိပြီး အသင်းတစ်သင်းလျှင် ပွဲစဉ် ၃၈ ပွဲ ယှဉ်ပြိုင်ကစားကြရပါသည်။



Hello Everyone!

We would like to proudly announce that Grand Royal Smooth is the official broadcast sponsor of English Premier League 20/21 season which is broadcasting in Myanmar by SKYNET.

As we already know that Grand Royal Smooth is the biggest whisky brand in the Myanmar market.

That's why Grand Royal Smooth is collaborating with SkyNet and presenting the EPL which is the most exciting and biggest football league in the world.

Grand Royal Smooth is leveraging the EPL programme not only on TV channel but also on Radio and GR Smooth Facebook page to reach our audiences with more effective and efficient ways.

In order to see the upcoming events of EPL, to participate the exciting activities and win the awards, we suggest you to follow / Like the Grand Royal Smooth FB https://www.facebook.com/GrandRoyalSmoothWhisky Or scan the QR code and win prizes from GSM FB page.

“#Stay at home and enjoy EPL with Grand Royal Smooth

PRESENTS
COVERAGE OF

2020-2021
Season On

အားလုံး မင်္ဂလာပါ ...

SKYNET ရုပ်သံမှ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ထုတ်လွှင့်ပြသနေသောအင်္ဂလိပ်ပရီးမီးယားလိဂ် ၂၀/၂၁ ရာသီအတွက် Grand Royal Smooth သည် အဓိက ပံ့ပိုးပေးသူ တစ်ဦး ဖြစ်သည့်အကြောင်း ဝမ်းမြောက်စွာကြေညာလိုက်ရပါသည်။

Grand Royal Smooth သည် မြန်မာနိုင်ငံဈေးကွက်တွင် အကြီးဆုံး ဝီစကီ အမှတ်တံဆိပ်ဖြစ်ကြောင်းမိမိတို့အားလုံး သိရှိထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းအတွက်ကြောင့် Grand Royal Smooth အနေဖြင့် SKYNETနှင့် ပူးပေါင်း ကာကမ္ဘာပေါ်တွင်ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အကောင်းဆုံးနှင့် အကြီးကျယ်ဆုံး အင်္ဂလိပ် ပရီးမီးယားလိဂ်ကို တင်ဆက် လိုက်ရပါသည်။

အင်္ဂလိပ် ပရီးမီးယားလိဂ် အစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် Grand Royal Smooth သည် ပရိတ်သတ်များအား ရုပ်သံလိုင်းမှသာမက ရေဒီယိုနှင့် GR Smooth Facebook စာမျက်နှာတို့မှလည်းထိရောက်အကျိုးရှိစွာ လက်လှမ်းမီနိုင်ပါသည်။
ပရီးမီးယားလိဂ်ပွဲစဉ်များ သိရှိရန်၊ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်ရန်နှင့် ဆုလက်ဆောင်များရရှိရန်မိတ်ဆွေများအား Grand RoyalSmooth FB ဖြစ်သည့် https://www.facebook.com/GrandRoyalSmoothWhisky ကို like လုပ်ထားကြပါရန်တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် QR ကုဒ်ကိုစကင်ဖတ်ပြီးလည်း GSM FB စာမျက်နှာမှတစ်ဆင့် ဆုလက်ဆောင်များ ရယူလိုက်ပါ။

အချုပ်ဆိုရလျှင် အင်္ဂလိပ်ပရီးမီးယားလိဂ် (EPL) သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်အကောင်းဆုံး အားကစားပြိုင်ပွဲဖြစ်ပြီးအထူးသဖြင့်အာရှတိုက်တွင်အထူးသဖြင့် လူကြိုက်များလှပါသည်။ အာရှတိုက်တွင် ယင်းအားကစား အစီအစဉ်ကို အများဆုံးထုတ်လွှင့်လျက်ရှိပါသည်။

SKYNET နှင့် ပူးပေါင်း၍ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အကောင်းဆုံး အင်္ဂလိပ် ပရီးမီးယားလိဂ် ဘောလုံးအားကစားအစီအစဉ်ကို မြန်မာနိုင်ငံ၏ နံပတ် (၁) ဝီစကီဖြစ်သည့် Grand Royal Smooth Whisky က မိတ်ဆွေများ၏ ရှေ့မှောက်သို့ ဆောင်ကြဉ်းလာပြီ ဖြစ်ပါသည်။

#အိမ်မှာနေရင်း Grand Royal Smooth နှင့်အတူ အင်္ဂလိပ် ပရီးမီးယားလိဂ်ကိုရင်ခုန်ခံစားလိုက်ပါ။”

GRAND ROYAL GROUP INTERNATIONAL EXPERIENCE ON WOW AWARDS 2020

ThaiBev's WOW AWARDS 2020, an annual event that started in 2018 was recently concluded this October 2020. WOW or Ways of Working, aims to inspire employees through cross functional teams and come up with new and innovative concepts to drive efficiency and productivity towards a more sustainable growth for the organization. Grand Royal Group's QMS Team project, "Proprietary Alternative Material Development", was proud to be included in the top 20 out of 82 original participating teams. Teams from different countries, Thailand, Malaysia, Singapore, Vietnam, Myanmar and UK were all in attendance. The pandemic situation did not deter the company and organizers to pursue this year's event which did not lack in excitement. This year offered something different as proposals were presented virtually during two elimination rounds this September due to many restrictions. Panel of distinguished judges voted for the last 10 out of last 20 teams to qualify for the final round. Finalists have the distinction of live presentation of their proposals last October 03, 2020 in

front of top management including ThaiBev CEO and President, Mr. Thapana Sirivadhanabhakdi.

Composed of QA - Edwin A Tobias, Min Min Thu, Myat Su Hlaing and May Soe Oo, Marketing - Cavan Tennekoon and Amit Bhanot and Sales - Zaw Myo Win , thus named QMS, inclusion in the top 20 was an honor despite not being able to be included in the finals. All team proposals being competitive enough, three of four competing teams from GRG made it through the last 40 teams; QMS together with CSI:GRG of Blending (Self Designed Auto Dosing and Blending System) and GRG MIS (DOA and Digitalization). The other GRG team is Little Green of Manufacturing (Steam Turbine Project).

QMS Team had the consolation of being invited to show its video recorded project presentation

Edwin A Tobias
Chief Quality Assurance Officer

during the WOW Awards finals held in Bangkok, Thailand. Team composition and interaction with other functions already emphasized (1) Collaboration, one of the three ThaiBev Global Values. Proprietary Alternative Material Development offered a unique perspective as this involved applied research on use of Oak Chips technology. Sounds simple but actually complex, low budget requirement but with huge financial benefits to the company. Thus, the other two Global Values; (2) Creating Value and (3) Care for Stakeholders were also best exemplified in the project outcome.

The project research aims to address four major concerns; (1) Reliance on sole supplier (2) Cost inflation impacting gross margin (3) Supply bottleneck and disruption (4) Environmental impact and Sustainability. Qualification processes involved six key steps; (1) Laboratory stage with internal technical panel (2) External panel of four groups with actual drinking sessions (3) Consumer Product Test (CPT) (4) Approval from top management once CPT action standard is met (5) Initial commercial run with focus on specific market(s) (6) Follow up assessment on market feedback prior to nationwide implementation.

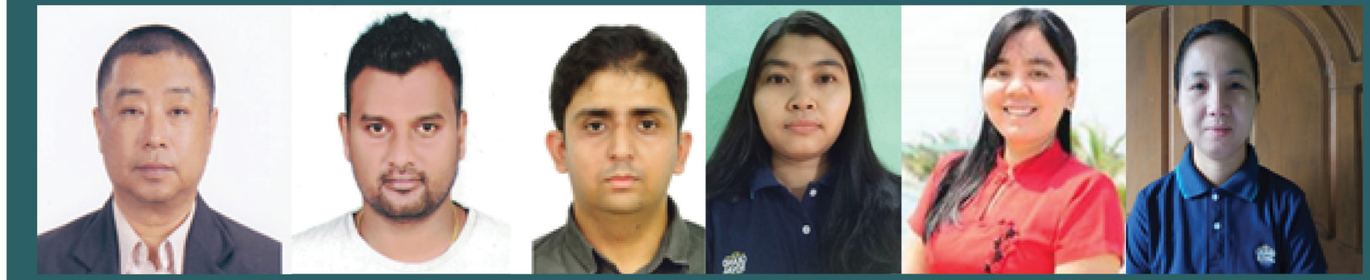
Based on the projected volume of major products in which the alternative material can be used, a potential annual savings of 2.46 bil MMK (US$ 1.7 mil) at 100 % replacement.

Additional realization from this project is the impact on 3 of the 17 United Nations Sustainability Development Goals (UNSDG) namely; no. 9 - Innovation and Infrastructure, no. 12 – Responsible Consumption and Production and no. 17 – Partnerships for the Goals.

All participating teams and employees definitely gained valuable experience and confidence on top of the feeling of being proud representing the company. Anticipating next year's edition of WOW Awards and excited to see what's in store for Grand Royal Group International Company Limited.

၂၀၁၈ခုနှစ်တွင်စတင်ခဲ့သည့်နှစ်စဉ်ကျင်းပမြဲအစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သော ThaiBev ၏ WOW AWARDS 2020 ကို ၂၀၂၀ ခုနှစ်အတွက် အောက်တိုဘာလတွင် ကျင်းပပြီးစီးခဲ့ပါသည်။ WOW သို့မဟုတ် Ways of Working (လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းများ)သည် အဖွဲ့အစည်းရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် စွမ်းဆောင်ရည်ထက်မြက်မှုနှင့် အလုပ်ပြီးမြောက်မှုအားကောင်းစေရန် အလို့ငှာ လုပ်ငန်းတာဝန်အသီးသီးမှအဖွဲ့များ အချင်းချင်းကြားစိတ်အားမြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် ဆန်းသစ်သော အတွေးအမြင်အယူအဆများ ပေါ်ထွန်းလာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ Grand Royal Group အောက်ရှိ QMSအဖွဲ့၏ ပရောဂျက်ဖြစ်သည့်"သမရိုးကျ မဟုတ်သည့်အဖွဲ့အစည်းပိုင် ကုန်ပစ္စည်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး (Proprietary Alternative Material Development)" ပရောဂျက်သည် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်သည့် အဖွဲ့ ၈၂ ဖွဲ့၏ ပရောဂျက်များအနက် ထိပ်ဆုံးပရောဂျက် ၂၀ စာရင်းတွင် ဂုဏ်ယူဖွယ်ထည့်သွင်းသတ်မှတ်ခံခဲ့ရပါသည်။အစီအစဉ်တွင် ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ စင်ကာပူ၊ ဗီယက်နမ်၊ မြန်မာနှင့် ယူကေစသည့် နိုင်ငံအသီးသီးမှအဖွဲ့များ ပါဝင် ခဲ့ပါသည်။ ရောဂါဘေးအန္တရယ်များရှိနေခဲ့သော်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းသည့်ယခုနှစ်အစီအစဉ်ကျင်းပရာတွင်ကုမ္ပဏီနှင့်စီစဉ်သူများအတွက် အဟန့်အတားမရှိခဲ့ပါ။ သို့သော် အခြေအနေအရကန့်သတ်မှုများများပြားသည့်အတွက်ပြီးခဲ့သည့်စက်တင်ဘာလ၌ပြုလုပ်ခဲ့သည့်ဆန်ခါတင်အဆင့်နှစ်ဆင့်အတွက်အဆိုပြုလွှာများကိုယခင်ကနှင့်မတူဘဲ နည်းပညာအသုံးပြု၍သာ တင်သွင်းခဲ့ရပါသည်။ ကျန်ခဲ့သည့်အဖွဲ့ ၂၀ အနက်နောက်ဆုံးအဆင့်တက်ရောက်

Members of the QMS Team of Grand Royal Group International Company



မည့်၁၀ဖွဲ့ကိုအကဲဖြတ်ဒိုင်လူကြီးများအဖွဲ့ကမဲပေးဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ThaiBev CEO နှင့် ဉက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ Mr. Thapana Sirivadhanabhakdi ကိုယ်တိုင်ပါဝင်သည့်ထိပ်ပိုင်းစီမံအဖွဲ့၏မျက်မှောက်တွင်နောက်ဆုံးအဆင့်တက် ရောက်နိုင်ခဲ့သည့်အဖွဲ့များအနေဖြင့် မိမိတို့၏အဆိုပြုလွှာများကို ပြီးခဲ့သည့် ၂၀၂၀ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၃ရက်နေ့၌ တိုက်ရိုက်တင်ပြရှင်းလင်းခွင့်ရခဲ့ပါသည်။

QA - Edwin A Tobias၊ မင်းမင်းသူ၊ မြတ်စုလှိုင်နှင့် မေစိုးဦး၊ Marketing - Cavan Tennekoon နှင့် Amit Bhanot နှင့်Sales - ဇော်မျိုးဝင်းတို့ပူးပေါင်းဖွဲ့စည်းထားသဖြင့် QMS ဟု အမည်ရသည့်မိမိတို့အဖွဲ့သည် နောက်ဆုံးအဆင့်သို့ မတက်ရောက်နိုင်ခဲ့သော်လည်း ဆန်ခါတင် အဖွဲ့ ၂၀ စာရင်းတွင် ဂုဏ်ယူဖွယ် ပါဝင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။အဖွဲ့အားလုံး၏ယှဉ်ပြိုင်လိုစိတ် အပြည့်အဝရှိသည့် အဆိုပြုလွှာများကြောင့် RGအောက်ရှိပြိုင်ပွဲဝင်အဖွဲ့လေးဖွဲ့အနက် သုံးဖွဲ့ဖြစ်သည့် CSI: GRG of Blending (Self Designed Auto Dosing and Blending System) နှင့် GRG MIS (DOA and Digitalization) အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့သည် QMS အဖွဲ့နှင့်အတူ နောက်ဆုံးအဖွဲ့လေးဆယ်အဆင့်ကိုတက်ရောက်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ GRG ၏ စတုတ္ထပြိုင်ပွဲဝင် အဖွဲ့မှာ Little Green of Manufacturing (Steam Turbine Project) အဖွဲ့ဖြစ်ပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည့် WOW Awards နောက်ဆုံးအဆင့်၌ QMS အဖွဲ့သည် အဖွဲ့၏ ပရောဂျက် ဗီဒီယိုကို နှစ်သိမ့်ဆုအဖြစ်ပြသရန် ဖိတ်ကြားခံခဲ့ရပါသည်။ အဖွဲ့၏ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အခြားလုပ်ငန်းအဖွဲ့များအကြားပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ပုံတို့သည် ThaiBev၏ ဂလိုဘယ်တန်ဖိုး သုံးခုအနက် တစ်ခုဖြစ်သော (၁) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းကို ကောင်းစွာထင်ဟပ်ပေါ်လွင်စေခဲ့ပါသည်။ "သမရိုးကျမဟုတ်သည့် အဖွဲ့အစည်းပိုင် ကုန်ပစ္စည်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး (Proprietary Alternative Material Development)" သည် ဝက်သစ်ချချစ်ပ်ပြား နည်းပညာ (Oak Chips technology) အသုံးချသုတေသနများ ပါဝင်နေသည့် အတွက် အရေးပါသည့် ရှုထောင့်အမြင် တစ်မျိုးကို ပေးစွမ်းနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ရိုးရှင်းသည်ဟုထင်ရသော်လည်းလက်တွေ့တွင်နက်နဲရှုပ်ထွေးလှပြီး ဘတ်ဂျက်လို ငွေအနည်းငယ်မျှ ဖြည့်ဆည်းပေးရုံဖြင့် ကုမ္ပဏီအတွက် ငွေကြေးကျိုးအမြတ် များစွာဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ကျန်ရှိသည့်ဂလိုဘယ်တန်ဖိုးနှစ်ခုဖြစ်သော (၂)တန်ဖိုးဖန်တီးခြင်းနှင့် (၃) ကဏ္ဍစုံမှ ပါဝင်ပတ်သက်နေသူများကိုအလေးဂရုပြုခြင်းကို ပရောဂျက်ရလဒ်တွင် အကောင်းဆုံး ဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ခဲ့ပါသည်။ပရောဂျက် သုတေသနလုပ်ငန်းသည် အဓိကအကြောင်းအရာ လေးခုဖြစ်သည့် (၁) ထောက်ပံ့သူ (Supplier) တစ်ဦးတည်းအပေါ် မှီခိုအားထားမှု၊ (၂) Gross margin ကို သက်ရောက်မှုရှိစေသည့် ဈေးနှုန်းဖောင်းပွမှု (၃) ရောင်းအားစု တန့်နေမှု (Supply bottleneck and disruption) နှင့် (၄) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုနှင့်အရှည်တည်တံ့ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ကို ဦးတည်ဖော်ထုတ်ထားပါသည်။အရည်အချင်းစံနှုန်းသတ်မှတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အရေးပါသည့် အဆင့်ခြောက်ဆင့် ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ (၁) ဌာနတွင်း နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ပါဝင်သည့် ဓာတ်ခွဲခန်းကဏ္ဍ၊ (၂) အမှန်တကယ်သောက်သုံးမှုများ ပါဝင်သော အဖွဲ့လေးဖွဲ့ပါ ပြင်ပကဏ္ဍ၊ (၃) စားသုံးသူ ထုတ်ကုန်စစ်ဆေးမှု (CPT)၊ (၄) CPT ဆောင်ရွက်မှုများ စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည့်အခါ ထိပ်ပိုင်း စီမံအဖွဲ့၏သဘောတူအတည်ပြုမှု၊ (၅) ဦးတည်သတ်မှတ်ထားသောဈေးကွက်(များတွင် ကနဦးထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးမှုနှင့် (၆) တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးမှု မပြုခင် ဈေးကွက်တုန့်ပြန်မှုများကို ဆန်းစစ်လေ့လာမှုတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အစားထိုးကုန်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုနိုင်သော အဓိကထုတ်ကုန်များ၏ လျာထားပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ ၁၀၀ % အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်မည်ဆိုပါကမြန်မာကျပ်ငွေ ၂.၄၆ ဘီလျံ (အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁.၇ သန်း) နှစ်စဉ်သက်သာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့်အလားအလာကောင်းတစ်ရပ် ရှိပါသည်။ဤစီမံကိန်းအားထပမံဖော်ဆောင်နိုင် မည်ဆိုပါက ကုလသမဂ္ဂရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေးပန်းတိုင်(UNSDG) ၁၇ ခုအနက် ၃ ခုအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းပန်းတိုင် ၃ ခုမှာ - အမှတ် ၉ ပန်းတိုင်ဖြစ်သည့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့်အခြေခံအဆောက်အဦ၊ အမှတ် ၁၂ပန်းတိုင်ဖြစ်သည့် တာဝန်ယူမှုရှိသည့် စားသုံးမှုနှင့်ထုတ်လုပ်မှု၊ အမှတ် ၁၇ ပန်းတိုင်ဖြစ်သည့် ပန်းတိုင်များအတွက် မိတ်ဖက်ပြုမှုတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ပါဝင်ခဲ့ကြသည့် အဖွဲ့များနှင့် ဝန်ထမ်းများအားလုံးသည် ကုမ္ပဏီကို ကိုယ်စားပြုရသည့်အတွက် ဂုဏ်ယူမှုအပြင် အဖိုးတန်သောအတွေ့အကြုံများနှင့် ယုံကြည်မှုများ အခိုင်အမာရရှိခဲ့ကြပါသည်။ လာမည့်နှစ် WOW Awards အစီအစဉ်အတွက် မိမိတို့ ပြင်ဆင်ရင်း Grand Royal Group International Company Limited အနေဖြင့် မည်သို့ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဆိုသည်ကို စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် စောင့်မျှော်နေမိပါတော့သည်။

GRGI Supports the People of Myanmar Against COVID 19

In order to support the efforts of COVID-19 prevention, control and treatment in the current outbreak situation, reflecting our Corporate motto "Being A Good Corporate Citizen", Grand Royal Group International Co.,Ltd has again donated Hand Sanitizers to Quarantine Centers such as Ayeyarwady Center and Inya Center. And those hospitals where Siri Mingalar Sasana Alter Hospital, Hmawbi Sangha Hospital, Sunlungu Vipassana Monastery and Insein Ywama Monastery in yangon.

Moreover, the company has recently donated surgical masks to the Yangon Region Health Department, Yangon General Hospital, (9) townships under the care of Yangon Northern District, the venerable monks receiving treatment at Kyauktawgyi Monastery in Hmawbi Township and Rakhine State Health Department. Moreover, the company has donated the masks to" the venerable monks under quarantine in Insein Township, Quarantine Centers in Alone Township, Thingyankyun Township,Thanlyin

Township and other places in need urgently through "We Love Yangon","We Love Thanlyin", local NGO. And in the beginning of first wave in March , the company donated 200,000 bottles of "Good Corporate Citizen" Hand Sanitizer units (500 ml) to the state and regional health departments, Public Hospitals, Government offices, Covid-19 Committees, Quarantine Centers, Local Foundations and other various organizations under the guidance of Ministry of Health and Sport into the hands of people in need quickly and efficiently.

Grand Royal Group International Co.,Ltd (GRGI) သည် COVID19 ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်၊တားဆီး၊ နှိမ်နှင်းနိုင်ရေးအတွက်၊ ရန်ကုန်မြို့ရှိ Quarantine center များဖြစ်ကြသော ဧရာဝတီစင်တာနှင့် အင်းလျားစင်တာတို့အပြင်၊ ကူးစက်ခံရသောသံဃာတော်အရှင်သူမြတ်များကို ကုသပေးလျက်ရှိသောသီရိမင်္ဂလာသာသနာ့ ဗိမာန်ဆေးရုံ၊ မှော်ဘီသံဃာ့ဆေးရုံ၊ စွန်းလွန်းဂူဝိပဿနာစာသင်တိုက်နှင့်အင်းစိန်ရွာမစာသင်တိုက်တို့တွင် အသုံးပြုနိုင်ပါရန်လက်သန့်ဆေးရည်များကို GRGI ၏ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်သည့်"တာဝန်ကျေပွန်သောနိုင်ငံ့သားကောင်းဖြစ်ရေး" နှင့်အညီပေးပို့လှူဒါန်းခဲ့ ပြီးဖြစ်ပါသည်။နောင်တွင်လည်းလိုအပ်သည့် နေရာများ တွင်၊ ဆက်လက်လှူဒါန်းသွားရန် စီစဉ်ထားသည်။

ထို့အပြင်၊ မကြာသေးမီက နှာခေါင်းစည်း (Surgical Masks) များကိုလည်း ရန်ကုန်တိုင်းကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ရန်ကုန်တိုင်းပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်မြောက်ပိုင်းခရိုင် (၉) မြို့နယ်၊မှော်ဘီမြို့နယ်၊ကျောက်တော်ကြီး ဓမ္မာရုံတွင် Positive လက္ခဏာဖြင့်ကုသမှု ခံယူနေသော သံဃာတော်များ၊ရခိုင်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန နှင့် We Love Yangon၊ We Love Thanlyin တို့ကတဆင့်၊ ယခုလက်ရှိအင်းစိန်မြို့နယ် Quarantine ဝင်နေသော သံဃာတော်များ၊ အလုံမြို့နယ်၊ သဃ်န်းကျွန်းမြို့နယ်၊ သန်လျင်မြို့နယ်များရှိ Quarantine Center များနှင့် အခြားလိုအပ်လျက်ရှိသောနေရာများအတွက် လှူဒါန်းထားသည်။

စတင်ဖြစ်ပွားချိန်၊ မတ်လပိုင်းကစတင်၍၊ GRGI သည် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ကြီးကြပ်လမ်းညွှန်မှုကို ခံယူကာ၊ နိုင်ငံ့သားကောင်းအမှတ်တံဆိပ်၊လက်သန့်ဆေးရည် (၅၀၀ မီလီလီတာ) ပမာဏပါရှိသော၊လက်သန့်ဆေး ရည်ဗူးပေါင်း (၂) သိန်း ထုတ်လုပ်ပြီး၊အရေးတစ်ကြီးလိုအပ်သော ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးအသီးသီးတွင်ရှိ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများ၊ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးများ၊ အစိုးရအဖွဲ့ရုံးများ၊ COVID-19 ကော်မတီများ၊ Quarantine Centerများ၊ ဖောင်ဒေးရှင်းများနှင့်အခြားသော NGO အဖွဲ့အစည်းများသို့ ပေးပို့လှူဒါန်းခဲ့ ပြီးပြီဖြစ်သည်။

Congratulation Hantharwaddy United F.C.

Grand Royal Group International Co.Ltd's football club, Hantharwaddy United F.C. has ranked as place No 2 with a total 41 points in MPT Myanmar National League 2020 throughout the seasonal competitions. GRGI is proud to congratulate Hantharwaddy United F.C. for this very first time achievement in the history of the club.

"Grand Royal Group International Co.,Ltd ၏ ကိုယ်ပိုင်ဘောလုံးအသင်းဖြစ်သော ဟံသာဝတီယူနိုက်တက်အသင်းသည် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ MPT Myanmar National League ပြိုင်ပွဲ၊ ကျင်းပပြီးစီးချိန်တွင် စုစုပေါင်း ရမှတ် (၄၁) မှတ်ရရှိခဲ့ပြီး၊ အမှတ်ပေးဇယားတွင် အဆင့်နံပါတ် (၂) ဖြစ်ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယခုကဲ့သို့ အသင်း၏ သမိုင်းတစ်လျှောက်တွင် ပထမဆုံးကြိမ်အနေဖြင့် အအောင်မြင်ဆုံးကာလကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ခဲ့ ခြင်းအပေါ် GRGI က အထူးဂုဏ်ယူ၊ဝမ်းမြောက်မိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

Tax Appreciation for 2018-2019 Assessment Year

The Government of the Republic of the Union of Myanmar honoured the top taxpayers of the country for 2018-2019 tax year on 10 Aug 2020. The president, His Excellency U Win Myint attended the ceremony held at the Presidential Palace in Naypyidaw and presented awards to the outstanding taxpayers for income tax, commercial tax, and specific goods tax.

U Aung Moe Kyaw (Co-Chairman of Grand Royal Group International Co.,Ltd) and Daw Mya Pwint Phyu (Alternate Director of Grand Royal Group International Co., Ltd) accepted honorable certificates at the ceremony.

Grand Royal Group International Co., Ltd was honored by the president as follow;

- ♦ **No 3 in Specific Goods Taxpayer**
- ♦ **No 6 in Commercial Taxpayer** As International Beverags Trading Co., Ltd (IBTC), the member of GRGI;
- ♦ **No 3 in Commercial Taxpayer**
- ♦ **No 5 in Income Taxpayer.**

Grand Royal Group International Group of Companies has paid in total 111.4 billion kyats to the state for 2018-2019 assessment year. GRGI is very proud to be recognized every Assessment Year as No 1 to 5 the highest top taxpayer in Myanmar and as a responsible group of companies in line with our corporate motto 'Being A Good Corporate Citizen'.

(၂၀၁၈ - ၂၀၁၉) စည်းကြပ်နှစ် ဝင်ငွေခွန်၊ ကုန်သွယ်လုပ်ငန်းခွန်နှင့် အထူးကုန်စည်ခွန် အများဆုံးပေးဆောင်ခဲ့သူများအားဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာ ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခြင်း၊ အခမ်းအနားကို ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဩဂုတ်လ၊ ၁၀ ရက်နေ့တွင် နေပြည်တော်ရှိ နိုင်ငံတော်သမ္မတအိမ်တော်၊ သဘင်ဆောင်၌ကျင်းပရာ နိုင်ငံတော်သမ္မတဦးဝင်းမြင့်တက်ရောက်၍ ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာများပေးအပ်ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ အဆိုပါအခမ်းအနားသို့ ဦးအောင်မိုးကျော် (Co-Chairman of Grand Royal Group International Co.,Ltd) နှင့်အတူ ဒေါ်မြပွင့်ဖြူ (Alternate Director of Grand Royal Group International Co., Ltd) တို့က ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာများကို တက်ရောက် လက်ခံရယူခဲ့ ကြပါသည်။

အဆင့်အလိုက် ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာများကိုချီးမြှင့်ခဲ့ရာတွင် မိမိတို့၏ Grand Royal Group International Co.,Ltd (ပုဂ္ဂလိက -နိုင်ငံခြားကုမ္ပဏီ) သည်

- ♦ အထူးကုန်စည်ခွန်တွင် အဆင့်နံပါတ် (၃)၊
- ♦ ကုန်သွယ်လုပ်ငန်းခွန်တွင်အဆင့်နံပါတ်(၅)နှင့်GRGI၏ကုမ္ပဏီစုဝင်ဖြစ်သော International Beverages Trading Co., Ltd (ပုဂ္ဂလိက-မြန်မာကုမ္ပဏီ) သည်
- ♦ ဝင်ငွေခွန်တွင် အဆင့်နံပါတ် (၄)၊
- ♦ ကုန်သွယ်လုပ်ငန်းခွန်တွင်အဆင့်နံပါတ် (၆) စသဖြင့်အသီးသီးထိုက်ထိုက်တန်တန် ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ခံခဲ့ရပါသည်။

Grand Royal Group International ကုမ္ပဏီစုသည် (၂၀၁၈ - ၂၀၁၉) စည်းကြပ်နှစ်အတွက် နိုင်ငံတော်သို့ စုစုပေါင်းအခွန်ဘဏ္ဍာငွေကျပ် (၁၁၁.၄) ဘီလီယံ ပေးဆောင်ခဲ့ ပြီးဖြစ်ပါသည်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အဆင့်နံပါတ် (၁) မှ (၅) အတွင်း ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ခံရမှုအပေါ်မိမိတို့၏ Grand Royal Group International Co.,Ltd က အထူးဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူမိပါသည်။ မိမိတို့၏ ဆောင်ပုဒ်ဖြစ်သည့် တာဝန်ကျေပွန်သောနိုင်ငံ့သားကောင်းဖြစ်ရေး(Being A Good Corporate Citizen) ဆိုသည့်အတိုင်း အောင်မြင်စေရန်ဆက်လက်ကြိုးစား လုပ်ဆောင်သွား မည် ဖြစ်ပါ သည်။

BEST COMPANIES TO WORK IN MYANMAR AWARD-2020

Grand Royal Group International Co Ltd is proud to announce that the company has been awarded as one of the winners of "Best Companies to Work in Myanmar 2020, BCIM" powered by Job Net Myanmar Co Ltd.

BCIM is a 100% online program of Employee Engagement Survey within 3 months window and it aims to gain a better insight of employee satisfaction level and provide measures to benchmark companies against the rest of the market in Myanmar.

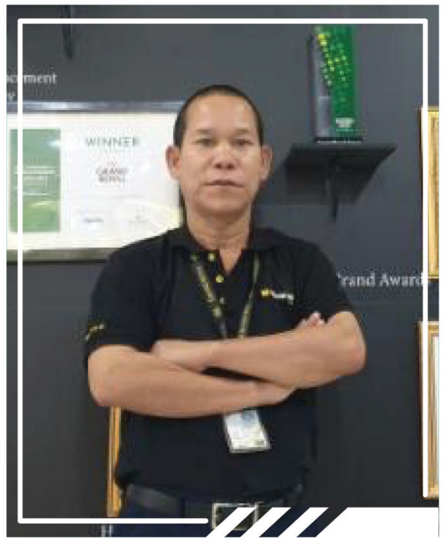
GRGI has participated for the first time in this BCIM 2020 program in order to witness the strengthening of the company branding as both an employer and a business mutually.This is one of the milestone accomplishments of GRGI in this COVID-19 pandemic situation, taking challenges in 2020.

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် အကောင်းဆုံးကုမ္ပဏီများ (Best Companies to Work in Myanmar 2020, BCIM ဆု" ပေးအပ်ချီးမြှင့်ရာတွင် Grand Royal Group International Co.,Ltdသည်လည်း ဆုရကုမ္ပဏီတစ်ခုအနေဖြင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံခဲ့ရပြီးဖြစ်ကြောင်းကို ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာဖြင့် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

BCIM သည် (၁၀၀) ရာခိုင်နှုန်း အွန်လိုင်းစစ်တမ်းကောက်ယူမှု နည်းစနစ်ဖြင့် ကုမ္ပဏီအတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများကို (၃)လတာ စစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ၎င်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဝန်ထမ်းများ စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိခြင်း အဆင့်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံဈေးကွက်အတွင်းရှိကုမ္ပဏီများ၏အမှတ်တံဆိပ်အားကောင်းမှုကိုတိုင်းတာစိစစ်ပေးနိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။GRGIအနေဖြင့် လုပ်ငန်းရှင်နှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ကဏ္ဍနှစ်ရပ်လုံးတွင် အပြန်အလှန်အားကောင်းမှုရှိသော ကုမ္ပဏီအမှတ်တံဆိပ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်းကို သက်သေပြနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ကာ ပထမဆုံးအကြိမ်ပါဝင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

COVID19ကူးစက်ရောဂါအန္တရာယ် အခြေအနေဆိုးများဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့်ကာလအတွင်း ယခုကဲ့သို့ အသိအမှတ်ပြုခံရခြင်းမှာ GRGI ကုမ္ပဏီ၏ သမိုင်းမှတ်တိုင်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။

SERVICE WITH LOVE, KEY TO SUCCESS



Soe Myint
National Sales Manager

I am U Soe Myint. I started working as a salesperson in the Grand Royal Group International Company (formerly under IBTC), so it has been more than 24 years of my service. I have been still serving the company in the position of National Sales Manager since April 2020.

My main responsibility is to take care of the sales; I have to lead the Sales team and carry out, together with my colleagues, in order to meet the annual sales target of the company.

Based on my experiences, I can assure that tasks assigned are well executed by the effort of experienced employees from respective departments. There have been differences between those days when I was in my first salesperson position and now – especially when it comes to well-equipped multinational companies entering Myanmar. These days, we have to thrive hard to achieve sustainability of our brand rather than its pure sales volume. Our team has been encountering such challenges, but at the end of every year we managed to bring success.

Even though there was a big issue regarding the product quality in 2002, our colleagues from the company and the Sales team made a great effort; as a result, we were able to overcome it in a short period.

I believe there are different values and perfect meanings in 6 Core Values set by the company. I would like to share my belief that we should carry out the task bestowed upon us in responsible manners in line with the Core Values of company, and we should work while maintaining our strong enthusiasm and sharp mind which always brings forth ideas. To be concluded, we can reach our goal if we respect one another and are united in carrying out our duties. I am very proud of being an employee of the Grand Royal Group International Company and still being able to render my service to it.

ကျွန်တော့်နာမည်ကတော့ ဦးစိုးမြင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်မှာ ယခင်IBTC လက်ရှိ Grand Royal Group International ကုမ္ပဏီကို အရောင်းဝန်ထမ်းရာထူးဖြင့် စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး ယခုဆိုရင်စုစုပေါင်း လုပ်သက် (၂၄)နှစ်ကျော်တိုင်အောင် တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ ဧပြီလ ၂၀၂၀ မှစပြီး National Sales Manager ရာထူးဖြင့် ဆက်လက်တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ အဓိကတာဝန်ထမ်းဆောင်ရတာကတော့ အရောင်းပိုင်းဖြစ်ပြီး ကုမ္ပဏီမှ နှစ်စဉ်ချမှတ်ထားသော အရောင်းရည်မှန်းချက်တွေကို ပြည့်မီအောင် မိမိနှင့်အတူ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်တကွ Sales Team ကိုဦးဆောင်ကာ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရပါသည်။

ကျွန်တော့်၏လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံအရ ကျွန်တော်အပါအဝင် သက်ဆိုင်ရာဌာန အသီးသီးရှိ အတွေ့အကြုံရှိသော ဝန်ထမ်းများ၏ကြိုးစားအားထုတ်မှုများကြောင့်ပေးအပ်တဲ့တာဝန်ကိုကျေပွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်လျက်ရှိပါသည်။ ယခင်အရောင်းဝန်ထမ်းရာထူးဖြင့်စတင်လုပ်ကိုင်နေရတဲ့အချိန်ကနေ လက်ရှိတာဝန်ထမ်းဆောင်ရတဲ့အချိန်အထိ ကွာခြားချက်များရှိလာပြီးအဓိကအားဖြင့် နိုင်ငံတကာအတွေ့အကြုံရှိရင့်ကျက်သော နိုင်ငံခြားကုမ္ပဏီများ နိုင်ငံအတွင်းသို့ စတင်ဝင်ရောက်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ယခုအချိန်အခါမှာတော့ထုတ်ကုန်

ရောင်းချမှု တခုတည်းမျှမဟုတ်ပဲကုန်အမှတ်တံဆိပ်ရေရှည်တည်တံ့ရေးကိုလဲ အထူးကြိုးစားဆောင်ရွက်ရပြီး ဒီစိန်ခေါ်မှုတွေကိုလဲ ကျွန်တော်တို့ Team အနေနဲ့ အမြဲရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရပြီး နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းလည်း စိန်ခေါ်မှုတွေကြားက အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားခဲ့ကြရပါတယ်။ကုန်ပစ္စည်းရဲ့အရည်အသွေးပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ပက်သက်၍ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သောကြီးကြီးမားမား ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အရာတစ်ခုကို၂၀၀၂ခုနှစ်က တွေ့ကြုံခဲ့ရာမှာလည်း အရောင်း team အနေနှင့်အတူ ကုမ္ပဏီရှိ တာဝန်ရှိ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဝန်ထမ်းများရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများကြောင့်အချိန်အတိုအတွင်းမှာပင် ထိုအခက်အခဲကိုအောင်မြင်စွာကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီမှချမှတ်ထားသောCore Value (၆)ချက်တခုချင်းစီတိုင်းမှာ မတူညီတဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေပါရှိပြီးအဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံမှုရှိတယ်လို့ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါတယ်။ ကျွန်တော့အနေနဲ့ မျှဝေချင်တာကတော့ ကုမ္ပဏီ၏ Core Value အတိုင်းပေးအပ်ထားသော တာဝန်ရပ်များ ပေါ်ကတိတည်ပြီးတာဝန်သိသိလုပ်ဆောင်ပါ၊ပြင်းပြသောစိတ်ခံစားချက်များနှင့်အတူ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပြီး အမြဲတမ်း ကြံစည်တွေးတော လုပ်ဆောင်ပါ အစရှိသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံး အနေနဲ့ကတော့ ...

> ကျွန်တော်တို့ဝန်ထမ်းအချင်းချင်းတစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးလေးစားပြီး စည်းလုံး ညီညွတ်စွာနဲ့ယခုလိုဆောင်ရွက်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အားလုံးလိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ဆီကိုရောက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း Grand Royal Group Internationl ကုမ္ပဏီမှာ ယခုထိတိုင် တာဝန်ထမ်း ဆောင်ရတာရောဝန်ထမ်းဖြစ်ခွင့်ရသည့်အတွက်လည်း အထူးဂုဏ်ယူမိပါတယ်။

Myat Su Hlaing
Assistant Manager

I am Myat Su Hlaing, working as an Assistant Manager at the QA (R&D) Department. I joined Grand Royal Group International Co., Ltd in July 2007, and I received this Long Service Award for 10 years of my service.

The company has never failed to give us such awards every year, so I have already received three awards for my 5, 8 and 10 years of my service respectively. This year marks the 10th year of my service. I am so glad to work for the company because it makes us fully accessible to not only healthcare but also individual entitlements of opportunities. In addition, I am very grateful to Grand Royal Group International Co., Ltd for providing such a care to employees.

ကျမကတော့ မြတ်စုလှိုင်ပါ Assistant Manager ရာထူးဖြင့် QA (R&D) ဌာနတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါတယ်။ Grand Royal Group International Co.,Ltd ကို ၂၀၀၇ ခုနှစ်ဇူလိုင်လတွင် စတင်ဝင်ရောက် ခဲ့ပြီး ယခု Long Service Awardကိုလုပ်သက်(၁၀)နှစ်ပြည့်အတွက် ရရှိ ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

ကုမ္ပဏီမှ Long Service Awardအား ဝန်ထမ်းများကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မပျက်မကွက် ချီးမြှင့်ပေးပါသောကြောင့် ကျမအနေဖြင့် (၅)နှစ်ပြည့်၊ (၈)နှစ်ပြည့် နှင့် ယခုနှစ်အတွက် (၁၀)နှစ်ပြည့်ဆိုပြီး စုစုပေါင်း (၃) ကြိမ်တိုင်အောင် လက်ခံရရှိခဲ့ပါသည်။ ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပြင် တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ရရှိခွင့်ရှိတဲ့ အခွင့်အရေးများ၊ အခွင့်အလမ်းများကိုအပြည့်အဝခံစားခွင့် ပေးသည့်အတွက်ကျမအနေဖြင့် သည်ကုမ္ပဏီမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရတာ အရမ်းဝမ်းသာမိပါသည် သို့အပြင် ယခုလိုဝန်ထမ်းများအား ဂရုစိုက်ပေးသည့်အတွက်လည်း Grand Royal Group International Co.,Ltd အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

EMPLOYEE HEALTHY PROGRAM

Stress Mangement During Covide-19

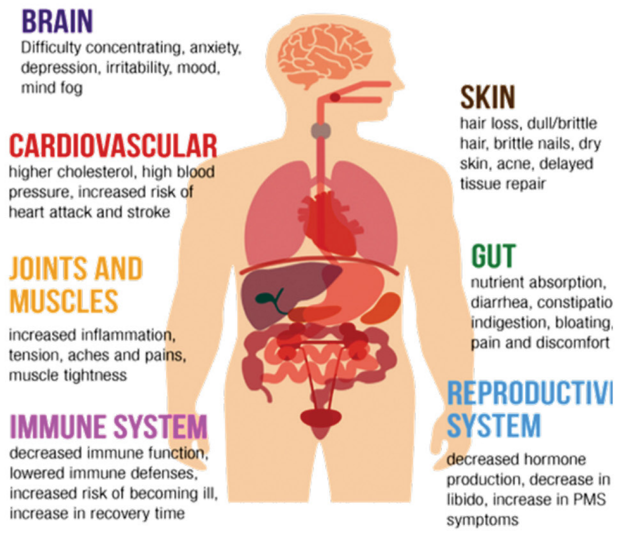
As the Covid-19 pandemic and its far- reaching implications continue to unfold globally and in our community, it is normal for people to experience a wide range of thoughts, feelings and reactions such as stressed, anxiety, worry, fear, sadness, loss of interest in usual enjoyable activities, anger, restlessness, feeling helpless and feeling disconnected from others. Moreover, we may experience some physical symptoms likes increased heart rates, stomachache, fatigue, ache & pain and other uncomfortable sensations.

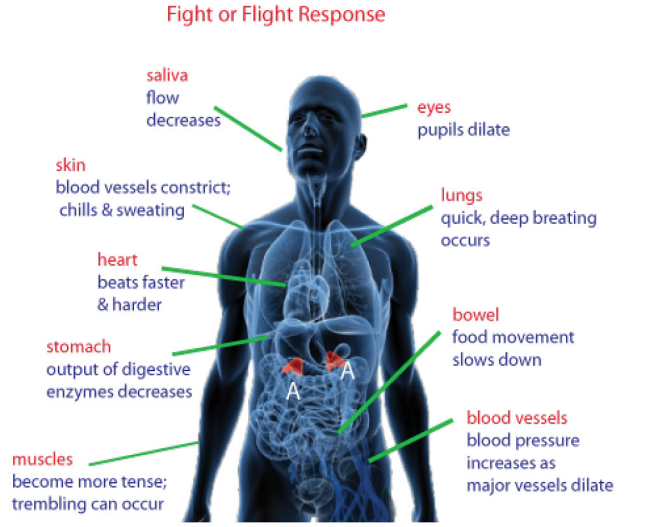
These experiences are all understandable in the face of this significant challenges because there have been rapid changes to our way of life (e.g. study, work, social gathering) and adopting of new normal living lifestyles (e.g. wearing face mask, face shield and social distancing).

It is important to recognize the seriousness of our physical and mental challenges in time to reduce stress and is crucial in enabling us to still take calm and effective action during this global crisis.

So, we GRG plans to take a webinar about " stress management during COVID" once a week for 6 weeks.

The aims of the webinar are to find out our stress factors, to give some suggestions how to cope with these stress factors and to promote social cohesion among colleagues.





ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါနှင့် ယင်း၏နောက်ဆက်တွဲရှုပ်ထွေးပြင်းထန်လှသည့်သက်ရောက်မှုများသည် မိမိတို့ ရပ်ရွာတွင်သာမကတစ်ကမ္ဘာလုံး၌ပါ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေသောကြောင့်ဖိအား၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု၊ ပူပင်ကြောင့်ကြမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ ပုံမှန်လုပ်နေကျ မိမိနှစ်သက်သည့် အလုပ်များအပေါ်စိတ်ဝင်စားမှု လျော့ကျလာမှု၊ ဒေါသထွက်မှု၊ အနားမရမှု၊ ကူရာကယ်ရာမဲ့နေသည်ဟု ခံစားရမှုနှင့် အခြားသူများနှင့်ဝေးကွာနေသည်ဟုခံစားရသောအထီးကျန်မှုတို့ကဲ့သို့ အမျိုးမျိုးအထွေထွေသောအတွေးများ၊ ခံစားမှုများ၊ တုန့်ပြန်မှုများကိုလူအများရင်ဆိုင်ကြုံ တွေ့လာကြရသည်မှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအပြင်နှလုံးခုန်နှုန်းမြင့်လာမှု၊အစာအိမ်အောင့်မှု၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုနှင့် မအီမသာခံစားရမှုစသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိ

ခိုက်မှုအချို့ကိုလည်း ကြုံတွေ့ကောင်း ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါ သည်။
ယခုလိုခက်ခဲသည့်ကာလတွင်ယင်းကဲ့သို့ ကြုံတွေ့ရမှုများကို မိမိတို့အားလုံးစာနာနားလည်နိုင်ပါသည်။မိမိတို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် (ဥပမာ - ပညာရေး၊အလုပ်အကိုင်၊လူမှုဆက်ဆံရေးအပြောင်းအလဲများအလျင်အမြန်ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိကာ နေထိုင်မှုပုံစံအသစ်များ (ဥပမာ - မျက်နှာစည်း ဝတ်ဆင်ရခြင်း၊ မျက်နှာကာတပ်ရခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ကွာကွာနေရခြင်း) ကို အသားတကျဖြစ်စေရန်လိုက်နာကျင့်သုံးနေရပါသည်။စိတ်ဖိစီးမှုမျှလျော့ချနိုင်ရန်အတွက် မိမိတို့၏ရုပ်ပိုင်း၊စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများ၏ ပြင်းထန်မှုအတိုင်းအတာကို အချိန်မီ သိရှိသဘောပေါက်ရန် အရေးကြီး ပါသည်။ အလားတူ တစ်ကမ္ဘာလုံး ကြုံတွေ့နေရသည့်အခက်အခဲများကြားတွင် မိမိတို့အနေဖြင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြစ်စေရန် ကြိုးပမ်းရင်းမှန်ကန်ထိရောက်သော လုပ်ဆောင်မှုများကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန်အထူးအရေးပါပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကိုဗစ်ကာလအတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုစီမံခန့်ခွဲရေးဆိုင်ရာ အွန်လိုင်းမျှဝေမှု (Webinar) အစီအစဉ် ကိုတစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် ရက်သတ္တပတ်ခြောက်ပတ်ကြာပြုလုပ်သွားရန် GRG အနေဖြင့် စီစဉ်ထားပါသည်။ ယင်းအစီအစဉ်သည် မိမိတို့ကြုံတွေ့နေရသောဖိစီးမှုများ၏အကြောင်းအရင်းကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်၊ ယင်းတို့ကိုမည်သို့ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရမည်ဆိုသည်ကို အကြံပြုပေးရန်နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအကြားသွေးစည်းညီညွတ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

HEALTHY TALK

Seasonal Influenzas

In Winter, most of the people can suffer respiratory diseases likes common cold, seasonal influenza, bronchitis, allergic rhinitis, acute asthma and pneumonia. Among them, Seasonal influenza is an acute respiratory infection caused by influenza viruses types A, B, C and D.

ဆောင်းရာသီကာလအတွင်း အအေးမိခြင်း၊တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွါးခြင်း၊လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့်နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ကြပ်ခြင်းနှင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါများ ဖြစ်ပွါးလေ့ရှိသည်။အဆိုပါ ရောဂါများထဲမှ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် အဖြစ်များဆုံး ဖြစ်ပြီး ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများဖြစ်သော(In uunza type A,B,C and D) တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွါးတတ်သည်။

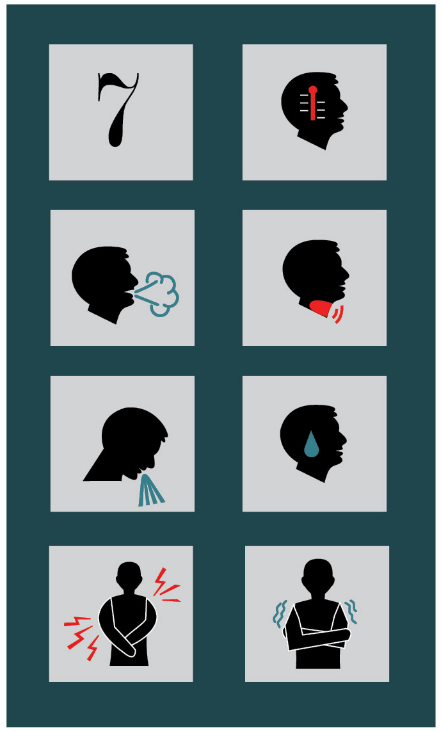
Mode of Transmissions

When an infected person coughs or sneezes, droplets containing viruses (infectious droplets) are dispersed into the air and can spread up to one meter, and infect persons who breathe these droplets in. The virus can also be spread by hands contaminated with influenza viruses.

ချောင်းဆိုးခြင်း နှာချေခြင်း မှတဆင့် တုပ်ကွေးရောဂါဗိုင်းရပ်စ်ပိုး(Influrenza Virus)များအပါအဝင် အခြားရောဂါများလေထဲသို့ ရောက်ရှိလာပြီးသက်ရှူ လမ်းကြောင်းမှတဆင့် တိုက်ရိုက် ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေခြင်း။ အရာဝတ္ထုများတွင် ကပ်ညိုနေသော ရောဂါပိုးများအား လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ်ထိ တွေ့ရာမှ တဆင့်ကူးစက်ခြင်း။

Dr Sann Yu Wai
Occupataional
Health Care Manager

Signs and Symptoms



- **Sudden onset of fever**
  ဖျားခြင်း (အပူချိန် ၃၈ ၎နှင့် အထက်ရှိခြင်း)
- **difficult in breathing or breathlessness**
  ချောင်းဆိုးခြင်း
- **sore throat**
  လည်ချောင်းနာခြင်း
- **cough (usually dry), runny nose**
  အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း
- **severe malaise (feeling un-well)**
  အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း
- **chills and rigor**
  ချမ်းတုန်ခြင်း
- **muscle and joint pain**
  ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း

Most people recover from fever and other symptoms within a week without requiring medical attention. But influenza can cause severe illness and cough that can last 2 or more weeks. People at greater risk of severe disease or complications when infected are:

- **pregnant women,**
- **children under 5years**
- **the elderly**
- **individuals with chronic medical conditions** (such as chronic cardiac, pulmonary, renal, metabolic, neurodevelopmental, liver or hematologic diseases)
- **and individuals with immunosuppressive conditions** (such as HIV/AIDS, receiving chemotherapy or steroids, or malignancy

ကူးစက်သူအများစုမှာ ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်ဘဲ ပြန်လည်ကျန်းမာလာတတ်သော်လည်း အချို့မှာ လက္ခဏာပြင်းထန်တတ်ပြီး ပြင်းထန်ပြီး ချောင်းဆိုးခြင်းကို ၂ပတ်ကျော်အထိ ခံစားရနိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်တတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲရောဂါအန္တရာယ်ဖြစ်များသော လူများမှာ -

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ
- ၅နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ
- နာတာရှည် ရောဂါအခံရှိသူများ(နှလုံး ဆီးချိုသွေးတိုးကျောက်ကပ်အသည်းရောဂါရှိသူများ)
- ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည်များ
- ကိုယ်ခံအားနည်းသူများ(AIDSရောဂါ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှု ခံယူရသူများ

Preventions

- **Cover your cough or sneeze with your arm/elbow or tissues**
- **Wash your hand frequently with soap and water**
- **Keep personal hygiene**
- **Get plenty of rest**
- **Drink plenty of water and eat nutritious food**
- **Take regular exercises**
- **Take annual flu vaccination**
- **Seek medical advice if you are not getting better**
- နှာခြေချောင်းဆိုးလျှင် လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့်နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကိုလုံခြုံအောင်ဖုံးခြင်း
- လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးခြင်း
- တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုဂရုတစိုက်ပြုလုပ်ခြင်း
- ကောင်းစွာအိပ်စက်အနားယူခြင်း
- အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများစားသုံးခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း
- တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိသည်ဟုယူဆပါကနီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သတင်းပို့၍ကုသမှုခံယူပါ။

EMPLOYEE SPOTLIGHT

Long Service Award

Hlaing Nweni Htun
Logistic Operation Officer

I am Hlaing Nweni Tun. I have been working in Grand Royal Group International Co., Ltd since 2005, currently serving as a Logistic Operation Officer at the Shwe Pyi Thar Supply Chain Department. Now, I have passed my 15th year of service.

I have received four Long Service Awards, accoladed by Grand Royal Group International Co., Ltd in accordance with the total number of service years – for 5, 8, 10 and 15 years of service; it is my 15th year in 2020. I am so proud of being an employee of Grand Royal Group International Co., Ltd because during this COVID-19 pandemic, we have been allowed to work from home to ensure our health and safety; moreover, we have been appreciated with such awards in addition to salaries. I have passed such a long period with Grand Royal Group

I am Hlaing Nweni Tun. I have been working in Grand Royal Group International Co., Ltd since 2005, currently serving as a Logistic Operation Officer at the Shwe Pyi Thar Supply Chain Department. Now, I have passed my 15th year of service.I have received four Long Service Awards, accoladed by Grand Royal Group International Co., Ltd in accordance with the total number of service years – for 5, 8, 10 and 15 years of service; it is my 15th year in 2020. I am so proud of being an employee of Grand Royal Group International Co., Ltd because during this COVID-19 pandemic, we have been allowed to work from home to ensure our health and safety; moreover, we have been appreciated with such awards in addition to salaries. I have passed such a long period with Grand Royal Group International Co., Ltd, for it values and appreciates its employees, brings benefits which are deserved to employees, acts holistically to ensure health and safety of employees, and allows employees access to a cozy working atmosphere among one another.

ကျမကတော့လှိုင်နွယ်နီထွန်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျမအနေဖြင့် Grand Royal Group International ကုမ္ပဏီကို ၂၀၀၅ခုနှစ်က စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ရာ Officer-Logistic Operation ရာထူးဖြင့်ရွှေပြည်သာ Supply Chain ဌာနတွင်တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပြီးယခုအခါမှာတော့ လုပ်သက် (၁၅) နှစ်ရှိခဲ့ပါပြီ။ထို့ကြောင့်Grand Royal Group International မှ လုပ်သက်အလိုက် ချီးမြှင့်သော Long Service Award ကို (၅) နှစ်ပြည့်၊ (၈) နှစ်ပြည့်၊ (၁၀) နှစ်ပြည့်နှင့် ယခု ၂၀၂၀ နှစ်အတွင်း (၁၅)နှစ်ပြည့်ဆိုပြီး စုစုပေါင်း (၄) ကြိမ်တိတိ လက်ခံရရှိခဲ့ပါသည်။

ယခု လို Covid -19 ကပ်ရောဂါကျရောက်နေတဲ့ အချိန်ကာလမှာ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ကျမ်းမာလုံခြုံမှု ရှိစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး Work from Home အနေနဲ့အလုပ်လုပ် စေခဲ့ပြီး လစာ အပြင် Long ServiceAward ကိုပါ မပျက်မကွက်ထပ်မံပြီး ချီးမြှင့်ပေးခဲ့တဲ့အတွက် ကျမအနေနဲ့ Grand Royal Group International ကုမ္ပဏီ၏ ဝန်ထမ်းဖြစ်ရတာကိုဂုဏ်ယူမိပါတယ်။

Grand Royal Group International ကုမ္ပဏီမှ ဝန်ထမ်းများကိုတန်ဖိုးထားရှိခြင်း၊အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်း၊ရသင့်ရထိုက်သော ခံစားခွင့်များ ဖန်တီးပေးခြင်း၊ ဝန်ထမ်းများကျမ်းမာလုံခြုံမှုရှိစေရန် ဘက်ပေါင်းစုံမှ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း စသည်တို့အပြင် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အချင်းချင်း ပျော်ရွှင်စွာအလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရခြင်းတို့အတွက်ကြောင့်လည်း ကျမအနေဖြင့်ယခုကဲ့သို့အချိန်အကြာကြီး လက်တွဲဖြစ်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

COVID 19

Coronaviruses are a large family of viruses which may cause illness in animals or humans. COVID-19 is the infectious disease caused by the most recently discovered coronavirus. This new virus and disease were unknown before the outbreak began in Wuhan, China, in December 2019. COVID-19 is now a pandemic affecting many countries globally.

COVID – 19 ဟုခေါ်သော ကူးစက်မြန်အဆုပ်ရောင်ဗိုင်းရပ်ရောဂါပိုးသည် လူနှင့် တရိစ္ဆာန်များကို ရောဂါဖြစ်စေတတ်သော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် အုပ်စုဝင်ဗိုင်းရပ် တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါပိုးသည် ၂၀၁၉ ဒီဇင်ဘာလတွင် တရုတ်ပြည် ဝူဟန်မြို့မှစတင်ဖြစ်ပွါးခဲ့သောကပ်ရောဂါအသွင်ဖြင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါသစ်တမျိုးဖြစ်ပြီး ယခုအခါကမ္ဘာအနှံ့ကမ္ဘာ့ ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြင့်ကူးစက်ပျံ့နှံ့လျှက်ရှိသည်။

Mode of Transmssions

It spreads from person to person among those in close contact (within about 6 feet, or 2 meters). The virus spreads by respiratory droplets released when someone with the virus coughs, sneezes or talks. These droplets can be inhaled or land in the mouth or nose of a person nearby.

It can also spread if a person touches a surface with the virus on it and then touches his or her mouth.

- ♦ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးနီးကပ်စွာနေထိုင်ပါက (၂ မီတာ (သို့) ၆ ပေ အတွင်း)
- ♦ ရောဂါရှိသူ၏ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ စကားပြောခြင်း မှတဆင့် ရောဂါပိုးပါဝင်သော အမှုန်များသည် တစ်ဖက်လူ၏ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ထံသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ (ကာကွယ်ရန် - Mask, Face shield)
- ♦ ထို့အပြင် ရောဂါပိုးကပ်ညိနေသော မျက်နှာပြင်၊ ပစ္စည်းများကိုကိုင်တွယ်ထားသောလက်ဖြင့် မိမိနှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ မျက်စိများကို ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့်လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။ (ကာကွယ်ရန် - Hand Washing)

Signs and Symptoms

Most common symptoms:

- ♦ **fever**
- ♦ **dry cough**
- ♦ **tiredness**

Less common symptoms:

- ♦ **aches and pains**
- ♦ **sore throat**
- ♦ **nausea and vomiting**
- ♦ **diarrhoea**
- ♦ **conjunctivitis**
- ♦ **headache**
- ♦ **loss of taste or smell**
- ♦ **a rash on skin, or discoloration of fingers or toes**

Serious symptoms:

- ♦ **difficulty breathing or shortness of breath**
- ♦ **chest pain or pressure**
- ♦ **loss of speech or movement**

အဖြစ်အများဆုံးသောရောဂါလက္ခဏာများ

- ♦ ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်ပူချိန်တက်ခြင်း
- ♦ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း
- ♦ မောပန်းခြင်း၊ နုံးချိခြင်း

တခြားရောဂါလက္ခဏာများ

- ♦ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်လက်နာခြင်း
- ♦ လည်ပင်းနာခြင်း
- ♦ နှာစေးခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်း
- ♦ ပို့အန်ခြင်း
- ♦ ဝမ်းသွားခြင်း
- ♦ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ♦ အနံ့၊ အရသာပျောက်ခြင်း
- ♦ အရေပြားပေါ်တွင်အနီစက်များထွက်ခြင်း

ပြင်းထန်သောရောဂါလက္ခဏာများ

- ♦ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ မောပန်းခြင်း
- ♦ ရင်ဘက်အောင့်ခြင်း
- ♦ သတိမေ့ခြင်း၊ ကိုယ်လက်များမလှုပ်ရှားနိုင်တော့ခြင်း

Early symptoms of COVID-19 may include a loss of taste or smell. The most common symptoms of COVID-19 are fever, tiredness, and dry cough. Some patients may have aches and pains, nasal congestion, runny nose, or sore throat. These symptoms are usually mild and begin gradually. Most people (about 80%) recover from the disease without needing special treatment, and for the majority – especially for children and young adults – illness due to COVID-19 is generally minor. However, for some people it can cause serious illness.

The severity of COVID-19 symptoms can range from very mild to severe. Some people may have only a few symptoms, and some people may have no symptoms at all. Some people may experience worsened symptoms, such as worsened shortness of breath and pneumonia, about a week after symptoms start.

People who are older have a higher risk of serious illness from COVID-19, and the risk increases with age. People who have existing chronic medical conditions also may have a higher risk of serious illness. Serious medical conditions that increase the risk of serious illness from COVID-19 include:

- **Serious heart diseases, such as heart failure, coronary artery disease or cardiomyopathy**
- **Cancer**
- **Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)**
- **Type 2 diabetes**
- **Severe obesity**
- **Chronic kidney disease**
- **Sickle cell disease**
- **Weakened immune system from solid organ transplants**

Other conditions may increase the risk of serious illness, such as:

- **Asthma**
- **Liver disease**
- **Chronic lung diseases such as cystic fibrosis**
- **Brain and nervous system conditions**
- **Weakened immune system from bone marrow transplant, HIV or some medications**
- **Type 1 diabetes**
- **High blood pressure.**

အနံ့၊ အရသာမရရှိခြင်းသည် covid19 ၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သည်။အများစုမှာ ဖျားခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ လည်ပင်းနာခြင်းများနှင့်လည်းရောဂါလက္ခဏာပြနိုင်သည်။ ထိုလက္ခဏာများသည် တဖြည်းဖြည်းပို၍ ဆိုးလာနိုင်သည်။ ၈၀% သောလူများသည် ဆေးကုသမှု မလိုအပ်ဘဲ ပြန်လည် သက်သာနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများနှင့်လူငယ်ပိုင်းများတွင် ရောဂါပြင်းထန်မှုနည်းပါးသည်။

ရောဂါပြင်းထန်မှုသည် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတူညီပေ။ တစ်ချို့မှာ ရောဂါလက္ခဏာ အနည်းငယ်သာ ခံစားရပြီး တစ်ချို့သောသူများသည် မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာမျှမခံစားရနိုင်ပေ။ တစ်ချို့မှာ ရောဂါလက္ခဏာ ဆိုးရွားပြင်းထန်တတ်ပြီး အသက်ရှူကြပ် ခြင်းများ၊ အဆုတ်ခဲခြင်း၊ အဆုတ်ယောင်ခြင်းများကို ရက်သတ္တပတ်အတွင်းခံစားရသည်။

အသက်ရွယ်ကြီးမြင့်သည်နှင့်အမျှ ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်တတ်သည်။ နဂိုနာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများတွင်လည်း ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်တတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်သူများမှာ-

- နှလုံးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှိသူများ
- ကင်ဆာရောဂါသည်များ
- နာတာရှည်အဆုတ်ယောင်ရောဂါရှိသူများ
- ဆီးချိုရောဂါသည်များ (Type 2)
- အဝလွန်သူများ
- နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ
- သွေးရောဂါရှိသူများ

When to Seek Emergency Medical Attention

Look for emergency warning signs* for COVID-19. If someone is showing any of these signs, seek emergency medical care immediately:

- **Trouble breathing**
- **Persistent pain or pressure in the chest**
- **New confusion**
- **Inability to wake or stay awake**
- **Bluish lips or face**

အောက်ဖော်ပြပါရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက ချက်ချင်းအမြန် ဆေးကုသခံယူရင် နီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးခန်းသို့ သွားသင့်ပါသည်။

- အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း ၊အသက်ရှူကြပ်ခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း
- မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း၊ မထနိုင်ခြင်း
- မျက်နှာ နှုတ်ခမ်းများ ပြာနှမ်းလာခြင်း

Preventions

Although there is no vaccine available to prevent COVID-19, you can take steps to reduce your risk of infection. WHO and CDC recommend following these precautions for avoiding COVID-19:

- Avoid large events and mass gatherings.
- Avoid close contact (within about 6 feet, or 2 meters) with anyone who is sick or has symptoms.
- Stay home as much as possible and keep distance between yourself and others (within about 6 feet, or 2 meters), especially if you have a higher risk of serious illness. Keep in mind some people may have COVID-19 and spread it to others, even if they don't have symptoms or don't know they have COVID-19.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, or use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Cover your face with a cloth face mask in public spaces, such as the grocery store, where it's difficult to avoid close contact with others, especially if you're in an area with ongoing community spread. Only use nonmedical cloth masks — surgical masks and N95 respirators should be reserved for health care providers.
- Cover your mouth and nose with your elbow or a tissue when you cough or sneeze. Throw away the used tissue. Wash your hands right away.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Avoid sharing dishes, glasses, towels, bedding and other household items if you're sick.
- Clean and disinfect high-touch surfaces, such as doorknobs, light switches, electronics and counters, daily.
- Stay home from work, school and public areas if you're sick, unless you're going to get medical care. Avoid public transportation, taxis and ride-sharing if you're sick.

ကုသဆေး၊ ကာကွယ်ဆေးယခုအချိန်ထိ မရှိသေးသောကြောင့်ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းမရှိရန်ကာကွယ်ရန်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

- လူစုလူဝေးရှောင်ရှားပါ။
- နေမကောင်းသောသူနှင့်၆ပေအတွင်း နီးကပ်စွာနေခြင်းမပြုရ။
- တတ်နိုင်သမျှအိမ်တွင်သာနေပါ။ အပြင်ထွက်လျှင် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ၆ ပေ ခြားတွင်နေပါ။
- လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင်မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ အရက်ပြန် ၆၀% ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြုပါ။
- အပြင်သွားတိုင်း မျက်နှာ၊ နှာခေါင်းစည်းများဝတ်ဆင်ပါ။
- ချောင်းဆိုးတိုင်း တစ်ရှူးကိုအသုံးပြုပါ။

  အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးကိုအမှိုက်ပုံးထဲပစ်ပါ။ တစ်ရှူးမရှိပါက တံတောင်ဆစ်ကိုအသုံးပြုပါ။
- မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကိုလက်နှင့် ကိုင်ခြင်းအပြုရ။
- နေမကောင်းသောလူနှင့် ထမင်းပန်းကန်များ၊ ဖန်ခွက်များ၊မျက်နှာသုတ်ပဝါများ၊ အိပ်ယာခင်းများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုရ။
- တံခါးလက်ကိုင်များ၊ မီးခလုတ်များကို နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပါ။
- နေမကောင်းပါကအလုပ်သို့သွားခြင်း၊ ကျောင်းတက်ခြင်း၊ လူထူထပ်သောနေရာများသို့ သွားခြင်းမပြုရ။ နေမကောင်းပါက Taxi စီးခြင်း၊ ဘတ်စ်ကားစီးခြင်းများ မပြုလုပ်ရ။

ESTD GRAND ROYAL GROUP 1995

www.grandroyal-group.com

Grand Royal Group International Company Limit-
No. 33, Pyay Road, 6 1/2 miles, (11) Quarter,
Hlaing Township, Yangon, Union of Myanmar