ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

“ဟိုတယ်နှင့် Facility Quarantine Centre များတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID–19) ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ရန် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ”

(၂၄.၃.၂၀၂၀)

၁။ ဟိုတယ် (Hotel Quarantine Centre) (သို့မဟုတ်) သတ်မှတ် (Facility Quarantine Centre) များတွင် အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) တားမြစ်ခြင်း (Quarantine) ခံရသည့် သူများ အနေဖြင့် လိုက်နာရန်အချက်များ

(က) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသည့် သူများအနေဖြင့် မိမိအိပ်ခန်းတွင်သာ နေထိုင်ရမည်။ စားသောက်ခန်းမသို့ သွားရောက်ခြင်း၊ ဧည့်ခန်းသို့ သွားရောက်ခြင်းနှင့် အခြားအခန်းများသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းနှင့် ပြင်ပသို့ ထွက်ခွာခြင်းများကို လုံးဝ (လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(ခ) ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေစစ်ဆေးခြင်းတို့ကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်ခံယူပါ။

(ဂ) အကယ်၍ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း စသည့်လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ပါက တာဝန်ရှိသူထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပြီး ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

(ဃ) စည်းကမ်းမဲ့တံတွေးထွေးခြင်း၊ စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်ပစ်ခြင်း၊ ကွမ်းယာစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၂။ ဟိုတယ် (Hotel Quarantine Centre) (သို့မဟုတ်) သတ်မှတ် (Facility Quarantine Centre) များ အနေဖြင့် အထွေထွေလိုက်နာရမည့်အချက်များ

(က) တာဝန်ကျဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို နေ့စဉ်ဝတ်ဆင်ပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။

(ခ) တည်းခိုနေထိုင်သူများအတွက် အယ်ကိုဟောလ် (၆၀) % နှင့်အထက်ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အလွယ်တကူအသုံးပြုနိုင်ရန် အဆင်သင့်ထားရှိပါ။ လိုအပ်ပါက အသုံးပြုနိုင်ရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) များ ထားရှိပါ။

(ဂ) အဆောက်အဦ အတွင်း/အပြင်ကို အမြဲမပြတ် ပိုးသန့်စင်ရေးအတွက် အောက်ပါတို့ကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။

(၁) လူအများ မကြာခဏ ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ– ဓာတ်လှေကား ခလုတ်၊ လှေကားလက်ရန်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ စသည်တို့) ကို အနည်းဆုံး (၂) နာရီ တစ်ကြိမ် အရက်ပျံ (၇၀) % ပါသော ပိုးသန့်စင် ဆေးရည်အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။

(၂) လူအများ နေထိုင်လေ့ရှိသောနေရာများနှင့် အခန်း၏ ကြမ်းခင်းများနှင့် အခြား မျက်နှာပြင်များကို ပိုးမွှားသန့်စင်စေရန် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် သေချာစွာသုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ် ထားပါ။ ထို့နောက် ရေဝတ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်ပါ။

(၃) လက်နှင့်ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ – ခုတင်လက်ရန်းများ၊ စားပွဲများ၊ TV remote၊ အများသုံးတယ်လီဖုန်း၊ လူခေါ်ခလုတ်၊ အိမ်သာ ရေဆွဲ ခလုတ်၊ တံခါးပေါက်၊ လေဝင်လေထွက်ရှိသောနေရာများ) စသည်တို့ကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဖြင့် ဆေးကြောပါ။

(1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ရရှိနိုင်ရန် ရေ (၁) လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေး (Bleaching Powder) လက်ဘက်ရည်ဇွန်း (၄) ဇွန်း ထည့်၍ ဖျော်ပါ။)

(၄) လူအများ နေထိုင်လေ့ရှိသောနေရာများတွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုများအား အလွယ်တကူ ဆေးကြောသန့်စင်နိုင်သောအရာများနှင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။

(ဃ) အဆောက်အဦ၏ လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန်ပြုလုပ်ပါ။

(၁) အခန်းများအား လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် တံခါးများ ဖွင့်ထားပါ။

(၂) Aircon မဖြစ်မနေအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါက လေဝင်/လေထွက်စနစ်အား အမြဲမပြတ်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (လိုအပ်လျှင် အသစ်လဲလှယ်ပါ။)

(င) ရေဆိုးစွန့်စနစ်နှင့် မိလ္လာစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေရန်နှင့် ယိုစိမ့်မှုမရှိစေရန် အမြဲမပြတ် သတိပြုဆောင်ရွက်ပါ။

(စ) အဆောက်အဦအတွင်း လူအများစုဝေးခြင်း၊ ဟောပြောခြင်းနှင့် ပွဲများစီစဉ်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းထားပါ။

(ဆ) စားသောက်ခန်းရှိ စားပွဲများနှင့် ထိုင်ခုံများအား အနည်းဆုံး (၁) မီတာ (၃ပေ) ခြားထားခြင်းနှင့် ထိုင်ခုံများအား မျက်နှာချင်းဆိုင်မဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်၍ နေရာချထားခြင်း။ (အခန်းသို့ဝယ်ယူသွားသောစနစ် (takeaway) ဖြင့်သာ ရောင်းချပါ။ အစားအသောက်များကို အခန်းတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ပို့ဆောင်ခြင်းကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ပါ။)

(ဇ) အဆောက်အဦအတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများစာရင်းနှင့် ဧည့်သည်များ၏ အဝင်/အထွက်စာရင်း၊ ဟိုတယ်အတွင်းနေထိုင်သည့်အချိန်၊ အမည်၊ အသက်၊ မှတ်ပုံတင် နံပါတ် (သို့မဟုတ်) ပတ်စပို့နံပါတ်၊ နိုင်ငံသား၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်များအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ စနစ်တကျမှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

၃။ ဟိုတယ် (Hotel Quarantine Centre) (သို့မဟုတ်) သတ်မှတ် (Facility Quarantine Centre) ၏ ဧည့်ကြိုကောင်တာတွင် ဆောင်ရွက်ရန်

(က) တာဝန်ကျဝန်ထမ်းများအနေနှင့် အချင်းချင်း (၁) မီတာ (၃ပေ) အကွာတွင် နေထိုင်ပြီး ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကိုစနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးပါ။

(ခ) Quarantine Centre မဟုတ်သည့် Hotel များတွင် ဧည့်သည်၏ ခရီးသွား ရာဇဝင်ကို စစ်ဆေး၍ (၁၄) ရက်အတွင်း COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားရာဒေသသို့ သွားရောက်ခဲ့ဖူးသူဖြစ်ပါက ခေတ္တစောင့်ဆိုင်းစေပြီး သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ **ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။**

၄။ ဟိုတယ် (Hotel Quarantine Centre) (သို့မဟုတ်) သတ်မှတ် (Facility Quarantine Centre) များရှိ တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် -

- ဧည့်သည် (သို့မဟုတ်) Quarantine ခံရသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစားအသောက်ပေးပို့ရာတွင် တစ်ခါသုံးဘူးများဖြင့်ထည့်ပြီး လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်၍ ဧည့်သည်အခန်းရှေ့တွင် ခုံတစ်လုံးဖြင့် ချထားပေးပါ။
- မဖြစ်မနေ ဧည့်သည်၏အခန်းထဲဝင်ရမည်ဆိုပါက အခန်းထဲမဝင်မီ ဧည့်သည်ကို ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) တပ်ရန် ပြောပါ။ ဧည့်သည်နှင့် (၁) မီတာ (၃ပေ) အကွာတွင်သာနေပါ။ အခန်းထဲမှထွက်သည်နှင့် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ စနစ်တကျဆေးပါ။
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းထည့်ရန် အမှိုက်အိတ်များကို လုံလောက်စွာထားပေးပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသုံး သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- အိမ်သာသုံးစက္ကူ၊ တစ်ရှူးလိပ်၊ ဆပ်ပြာ၊ လက်သန့်စင်ဆေးရည်၊ အခန်းသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ၊ ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်စသည်တို့) ကို လုံလောက်အောင် ထားရှိပေးပါ။

- အဝတ်အစားများ လျှော်ဖွတ်ရာတွင် Sodium Hypochlorite Solution (၁) ဆနှင့် ရေ (၂၀)ဆ ရောနှောထားသော ဆေးရည်ဖြင့် နာရီဝက် (မိနစ် ၃၀) စိမ်ပြီးမှ အဝတ်လျှော်စက် အသုံးပြုလျှော်ဖွပ်ပါ။
- အခန်းသန့်ရှင်းရေးအနေဖြင့် အခန်း၏ ကြမ်းခင်းများနှင့် အခြားမျက်နှာပြင်များကို ပိုးမွှား သန့်စင်စေရန် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် သေချာစွာ သုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ရေဝတ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်ပါ။

၅။ Quarantine Centre မဟုတ်သည့် Hotel များတွင် တည်းခိုနေသော ဧည့်သည်များ အတွက် အကြံပြုချက်

(က) လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုအသုံးပြု၍ စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။

(ခ) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုပါ။

(ဂ) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် လုံခြုံ အောင် ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးသောတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်ဆေးပါ။

(ဃ) အကယ်၍ နေမကောင်းဖြစ်ပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို ချက်ချင်း တပ်ပါ။ အခန်းတွင်း၌သာနေထိုင်ပါ၊ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများကို အကြောင်းကြား ၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူပါ။

(င) အကယ်၍ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးစသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ လက္ခဏာ များ ပေါ်ပေါက်လာပါက ဘတ်စ်ကား၊ အဝေးပြေးကား၊ ရထား၊ သင်္ဘောစသည့် အများ သုံးယာဉ်များ လုံးဝ(လုံးဝ) အသုံးမပြုရပါ။

ဧည့်သည်များအချင်းချင်း (သို့မဟုတ်) Quarantine ပြုလုပ်ခံရသူအချင်းချင်း ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းမှကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများကို ရရှိစေရေးအတွက် တာဝန်ရှိသူများမှ အထူးစီစဉ်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

COVID-19

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက
ဤနေရာကို Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန