



ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရေး ဝန်ထမ်းနေအိမ်အခန်းများ၊ အဆောင်များတွင် လိုက်နာရန်နှင့် အချင်းချင်း အသိပေး/ သတိပေး ပြောကြားရမည့် အချက်များ



(ဂ) ဝန်ထမ်းများ နေအိမ်/အဆောင်ပြင်ပမှ နေအိမ်/ အဆောင်သို့ ပြန်ရောက်ချိန်တွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- ပြည်သူ့ဝန်ဆောင်မှုပေးသော လုပ်ငန်းခွင်များသို့ သွားရောက်တာဝန်ထမ်းဆောင်မည့် ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် နေအိမ်/အဆောင်မှ ထွက်ခွာချိန်မှ စ၍ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask)နှင့် မျက်နှာကာ (Face shield) များကို စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ။
- လူစုလူဝေးနှင့် လူထူထပ်ရာနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အခြားသူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ(၆) ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ပါ။
- အလုပ်ပိတ်ခန်းများ/ လေဝင်လေထွက်မကောင်းသည့် အခန်းများတွင် နေထိုင်ခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အလွယ်တကူ မရရှိနိုင်သည့်နေရာများတွင် အယ်ကိုဟောလ်အနည်းဆုံး (၆၀) ရာခိုင်နှုန်းပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အမြဲ ဆောင်ထား၍ မကြာခဏ အသုံးပြုပါ။
- အများသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်များ၊ လှေကားလက်ရန်းများ၊ ဘိုထိုင် အိမ်သာထိုင်ခုံ၊ ရေပိုက်ခေါင်းများ) အား မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အိမ်သာမှဆင်းပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟောလ် (၆၀) ရာခိုင်နှုန်းပါသော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ဝန်ထမ်းကြိုပို့ယာဉ်များ အသုံးပြုပါက သတ်မှတ် ထားသော ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ရေးစည်းကမ်းများနှင့် အညီ လိုက်ပါစီးနင်းပါ။

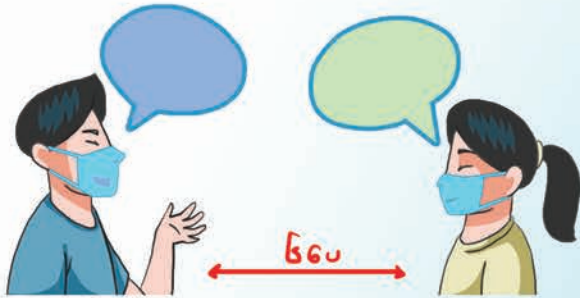
- မိမိတပ်ဆင်ထားသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံး (သို့မဟုတ်) အလုပ်ပိတ်၍ ရသော အိတ်အတွင်းသို့ စနစ်တကျ ချွတ်၍ စွန့်ပစ်ပါ။
- ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောပါ။



- အပြင်သို့ ဝတ်ဆင်သွားသော အဝတ်အစားများကို ချွတ်၍ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာဖြင့် မိနစ် (၃၀) ခန့် စိမ်ပြီးနောက် ချက်ချင်းလျှော်ဖွပ်ပါ။ ကိုယ်လက်သန့်စင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ရေချိုးပါ။
- အာဟာရ ပြည့်ဝ၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်များကို စားသုံးပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ဆောင်ရွက်ပါ။
- ဆေးလိပ်/အရက်/ကွမ်းယာများ သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(က) ဝန်ထမ်းများ နေအိမ်/အဆောင်တွင် နေထိုင်စဉ် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- နေအိမ်/အဆောင်အတွင်း အတူနေထိုင်သူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ (၆) ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ပါ။
- လူပျိုဆောင်/အပျိုဆောင်များတွင် လုပ်ငန်းဌာန မတူသူများ မဖြစ်မနေ ပြောဆိုဆက်ဆံရ မည်ဆိုပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်ပါ။



- တတ်နိုင်သမျှ မိမိအခန်းတွင်သာ နေထိုင်ပါ။ အခြားအခန်းများသို့ သွားရောက် လည်ပတ်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- နေအိမ်/အဆောင်အတွင်း လူစုလူဝေး ပြုလုပ်ခြင်း၊ စုပေါင်းစားသောက်ခြင်း၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်စားသောက်ခြင်း၊ နီးကပ်စွာ နေထိုင်ပြောဆိုခြင်း၊ စုပေါင်းသီချင်းသီဆိုခြင်း၊ စုပေါင်းပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ ပြုလုပ်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုပါနှင့်။
- နေအိမ်/အဆောင်အတွင်းနေထိုင်စဉ်တွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန် ပြတင်း တံခါးများ ဖွင့်ထားပါ။ အလုံပိတ်ခန်းများ/ လေဝင်လေထွက် မကောင်းသည့် အခန်းများတွင် နေထိုင်ခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



- အများသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်များ၊ လှေကားလက်ရန်းများ၊ ဘိုထိုင် အိမ်သာထိုင်ခုံ၊ ရေပိုက်ခေါင်းများ) အား မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အိမ်သာမှဆင်းပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟောလ် (၆၀) ရာခိုင်နှုန်းပါသော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

- ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလက္ခဏာများဖြစ်သော ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရုတ်တရက် အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း နှင့် အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းများ မိမိကိုယ်တိုင်ခံစားရခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်-၁၉ အတည်ပြုလူနာနှင့်လွန်ခဲ့သော (၁၄) ရက်အတွင်း အနီးကပ် ထိတွေ့မိခြင်းတို့ရှိပါက မိမိ ဘာသာ သီးသန့်နေထိုင်ပါ။ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို တပ်ဆင်ပါ။ သက်ဆိုင်ရာတိုက်တာဝန်ခံ/ အဆောင်တာဝန်ခံများနှင့် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြား၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။



(ခ) ဝန်ထမ်းများ နေအိမ်/အဆောင်မှ ပြင်ပသို့ ထွက်ခွာလျှင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- အပြင်သို့ထွက်တိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)ကို မဖြစ်မနေစနစ်တကျ တပ်ဆင်ပါ။ လူအများနှင့် ထိတွေ့ ဆက်ဆံရမည့် နေရာများ (ဥပမာ- ဈေးများ၊ ဘဏ်များ၊ ဘက်စ်ကားများ) သို့ သွားရောက်ရမည်ဆိုပါက မျက်နှာကာ (Face shield) များကို စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ။ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို အပိုဆောင်ထားပါ။

