2019-nCoV လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားသောဒေသမှ ပြန်လာသူများ ခွင့်သွားစဉ်/ အိမ်တွင် နေထိုင်စဉ် လိုက်နာရမည့် အချက်များ

2019-nCoV လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါသည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ အလွန်လျင်မြန်စွာ ကူးစက်တတ်သောရောဂါဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ထုတ်ပြန်ကြေညာထားသောကြောင့် အဆိုပါကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသောဒေသမှ ပြန်လာသူများအနေဖြင့် မိမိထံမှတစ်ဆင့် မိသားစုသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်း မရှိစေရန် အောက်ပါအချက်များကို တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။

၁။ မိမိနေအိမ်တွင် သီးခြားအခန်းရှိပါက သီးသန့် ခွဲခြားနေထိုင်ပါ။ သီးခြားအခန်းမရှိပါက မိသားစုနှင့် အတူရောနှောနေထိုင်ခြင်း မပြုဘဲ အနည်းဆုံး (၂) မီတာ (သို့မဟုတ်) (၆) ပေခန့် အကွာအဝေးမှ သွားလာနေထိုင်ခြင်း ပြုရမည်။

၂။ မလိုလားအပ်ဘဲ မိသားစုဝင်များနှင့် ရင်းနှီးစွာ ပူးကပ်နေထိုင်ခြင်း မပြုရ။

၃။ နေအိမ်တွင် နေထိုင်စဉ် သတ်မှတ်စောင့်ကြည့်ကာလ (၁၄) ရက် တစ်လျှောက်လုံးတွင် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) အား အချိန်ပြည့် တပ်ဆင်ထားရမည်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးနှင့် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏ စနစ်တကျ စင်ကြယ်စွာ ဆေးရမည်။

၄။ အစားအသောက် စားသည့်အချိန်တွင် မိသားစုနှင့် အတူတကွစားသောက်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၅။ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား အထူးဂရုပြု၍ သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ရမည်။

၆။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တစ်ခါသုံးတစ်ရှူးကို အသုံးပြုရမည်။ အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည်။ လက်ပြန်ဆေးရမည်။

၇။ စောင့်ကြည့်ကာလ (၁၄) ရက်အတွင်း လူစုလူဝေးရှိသော နေရာသို့ သွားရောက်ခြင်း မပြုရ။

၈။ မိမိတွင် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားရမည်။

၉။ အခြေခံကျန်းမာရေးပညာရှင်များမှ မိမိအိမ်သို့ လာရောက်၍ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပါက ကူညီဆောင်ရွက်ရမည်။

အထက်ပါအချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် မိမိတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားပါကလည်း မိသားစုသို့ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းအား ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

2019-nCoV

ဤနေရာတွင် Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၇-၂-၂၀၂၀)