အမျိုးသားအဆင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဦးဆောင်အဖွဲ့

National Volunteer Steering Unit

စေတနာ့ဝန်ထမ်း သင်တန်းလက်စွဲစာအုပ်

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊
လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့်
မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်းတို့ ပူးပေါင်း၍ ပြုစုထုတ်ဝေသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊
လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့်
မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်းတို့ ပူးပေါင်း၍ ပြုစုထုတ်ဝေသည်။
၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ မေလ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၆
၂။	COVID-19 ရောဂါတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရာတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍ	၇
၃။	စေတနာ့ဝန်ထမ်းတာဝန်နှင့် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်	၈
၄။	ပြောဆိုဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု	၁၀
၅။	စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း	၁၃
၆။	ဦးတည်အုပ်စုအလိုက် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း	၁၆
	အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုများ	၁၆
	သက်ကြီးရွယ်အိုများ	၁၈
	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့စို့ကလေးများ	၁၉
	ကလေးသူငယ်များ	၂၀
	မသန်စွမ်းသူများ	၂၁
	နာတာရှည်ရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ	၂၄
၇။	နိဂုံး	၂၇
	နောက်ဆက်တွဲ - က	၂၈
	ရောဂါကာကွယ်ခြင်း နည်းလမ်းများ	
	နောက်ဆက်တွဲ - ခ	၃၆
	စိတ်ခါတ်ရေးရာမြှင့်တင်ပေးမှုဆိုင်ရာ	
	ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ်များ	

နောက်ဆက်တွဲ - ဂ ၃၇

ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်သုံးစွဲခြင်း၊

နောက်ဆက်တွဲ- ဃ ၄၀

သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Centre များ

ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

အခန်း (၁)
နိဒါန်း

၁။ COVID-19 ရောဂါသည် ကူးစက်မြန်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က (၁၁.၃.၂၀၂၀) ရက်နေ့တွင် ကြေညာခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့မကြေညာမီကပင် မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန အနေဖြင့် ၂၀၂၀ပြည့်နှစ် ဇန်နဝါရီလဆန်းမှစ၍ COVID-19 ရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး အလေးထား စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် အဆိုပါ ကူးစက်ရောဂါအား ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသ၊ တုံ့ပြန်နိုင်ရေး ဘက်စုံ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် (၁၃.၃.၂၀၂၀) ရက်နေ့တွင် **“Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသရေး အမျိုးသားအဆင့်ဗဟိုကော်မတီ”** ကို ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။ အခြားလိုအပ်သော ကော်မတီအသီးသီး ကိုလည်း ဖွဲ့စည်းကာ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် COVID-19 ရောဂါကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သော်လည်း (၂၃.၃.၂၀၂၀) ရက်နေ့တွင် ပိုးတွေ့လူနာ တစ်ဦးကို စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

၂။ COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုကို စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားသူများအား စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ် ကုသမှုပေးနိုင်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ၊ အိမ်နီးချင်း၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် အများပြည်သူများအား ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် ပြည်သူလူထုအတွင်း ရောဂါကူး စက်ပြန့်ပွားမှု အား စောစီးစွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်အတွက် ပြည်ပ နိုင်ငံများမှ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသူများ၊ COVID-19 ဓာတ်ခွဲ အတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများကို ရောဂါလက္ခဏာပြသခြင်း မရှိသေးသော်လည်း ရောဂါပိုးကို သယ်ဆောင်သူ ဖြစ်နေနိုင်ခြင်းကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားပျံ့နှံ့မှု မရှိစေရေးအတွက် သတ်မှတ် ထားသည့် နေရာ (Quarantine Center) များတွင် (၂၁)ရက် အသွားအလာကန့်သတ်ပြီး စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုထားရှိရန် လိုအပ် သည်မှာ ထင်ရှားလာပါသည်။

၃။ သက်ဆိုင်ရာ ဒေသအလိုက် (Quarantine Center) များတွင် သတ်မှတ်လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် သတ်မှတ် ကာလအရ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ ပံ့ပိုးမှုကို လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့

ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြမည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် လိုအပ်သော လုံခြုံရေး အကာအကွယ်များ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အနေအထိုင် အစားအသောက် အသွားအလာကိစ္စများ အတွက် စနစ်တကျ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း၊ လုံလောက်သော အနားယူ အပန်းဖြေမှုရရှိစေခြင်းနှင့် နိုင်ငံတော်က အသိအမှတ်ပြုခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းအပြင် COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အလက်များကို သိရှိပြီး ထိရောက်သော ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရေး လိုအပ်သော အချိန်တိုသင်တန်းများ ပေးအပ်နိုင်ရန် ဤ **"စေတနာ့ဝန်ထမ်း သင်တန်းလက်စွဲစာအုပ်"** ကို ပြုစုထုတ်ဝေ ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း (၂)

COVID-19 ရောဂါတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရာတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

၄။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ်ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများ အနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက် အကူအညီပေးရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် မိမိတို့နှင့် မိမိတို့က အကူအညီပေးအပ်မည့်သူများ အကြား တာဝန်ရှိမှုများ၊ ကျင့်ဝတ်များကို အပြန်အလှန် နားလည်သဘောပေါက်ကာ ထိရောက်အကျိုးရှိပြီး စနစ်ကျ သော ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

၅။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ်ဆောင်ရွက်မည့်သူများသည် Quarantine Center ၏ လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် မိမိ၏ ကျွမ်းကျင်မှုအလိုက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ Quarantine Center တွင် နေထိုင်သူများ၏ ထူးခြားဖြစ်စဉ်နှင့် စိတ်လူမှုပိုင်း ဆိုင်ရာအခြေအနေများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်း၊ ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်း ဖက်မှုဆိုင်ရာများနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ခံယူရန်လိုအပ်သူများအား ညွှန်းပို့ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စများကို ၎င်းတို့၏ မိသားစု၊ အကူအညီပေးမည့် သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း များကို ချိတ်ဆက် ကူညီခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၆။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် မိမိပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အတိုင်းအတာအလိုက် Quarantine Center များတွင် အတွင်းစည်း (သို့မဟုတ်) အပြင်စည်း၌ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတာဝန်များကို သတ်မှတ် (၂၁) ရက်အတွင်း ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်ဖြစ်ပြီး၊ အစီအစဉ်က သတ်မှတ်ပေးသော နားနေရာနေရာများတွင် (၇) ရက်

အနားယူအပန်းဖြေနေထိုင်၍ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိနှင့် အတူ ဆောင်ရွက်ကြမည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အပေါင်းအဖော်များသည် အများကောင်းကျိုးကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အမြင်မတူမှုများ၊ အခက်အခဲများ၊ လိုအပ်ချက်များ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ကြရလေ့ရှိသဖြင့် စနစ်ကျသော စီမံကွပ်ကဲမှုများ၊ ချိတ်ဆက်မှုများရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရာတွင် သည်းခံစိတ်၊ နားလည်စာနာစိတ် စသည့် "မေတ္တာတရား"၊ ကူးစက်မြန်ရောဂါ၏ အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်ရင်း ကိုယ်ကျိုးစွန့် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဟူသော "စာဂတရား"၊ COVID-19 ရောဂါ၏ ခြိမ်းခြောက်မှုကို ရှိသမျှအင်အားဖြင့် ဖွဲ့နှင့် အရှုံးမပေး နောက်မဆုတ်သော "ဝီရိယတရား" စသည့် "မေတ္တာ၊ စာဂ၊ ဝီရိယ" တို့ဖြင့် COVID-19 ရောဂါကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိတို့၏ အချိန်၊ လုပ်အား၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အကြံဉာဏ်များကို အခကြေးငွေမယူဘဲ မိမိတို့၏ဆန္ဒအရ ဤအစီအစဉ်တွင် အများကောင်းကျိုးအတွက် ကျရာကဏ္ဍ လုပ်ငန်းခွင်မှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် စနစ်ကျစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေကြသည် ဟုမှတ်ယူ၍ ဂုဏ်ယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း (၃)
စေတနာ့ဝန်ထမ်းတာဝန်နှင့် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်

၇။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် Quarantine center များတွင် အောက်ပါလုပ်ငန်းများအား ကူညီဆောင်ရွက် ပေးရမည် -

(က) Quarantine center များတွင် အသွားအလာ ကန့်သတ် ထားရှိရန် အသစ် ဝင်ရောက်လာများ၏ အမည်၊ အသက်၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ နေရပ်လိပ်စာများကို မှတ်တမ်းတင် စာရင်းရေးသွင်းရာတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ရန်၊

(ခ) Quarantine center များတွင် အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားရှိသူများအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး၍ အားပေးကူညီရန်၊ ၎င်းတို့၏ စားရေးနေရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ရှိပါက တာဝန်ရှိသူများအား အသိပေးရန်၊

(ဂ) ၄င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအား နေ့စဉ်မေးမြန်းပေးခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်၊

(ဃ) ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်သည်ဟု သံသယရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို ချက်ချင်း အကြောင်းကြားရန်၊

(င) အောက်ပါ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး အချက်အလက်များအား လက်ကိုင် အသံချဲ့စက်ငယ်များ အသုံးပြု၍ တစ်နေ့လျှင် (၅) ကြိမ် နှိုးဆော် ပညာပေးရန်၊

(၁) လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောရန်နှင့် လက်ကို ဆေးကြောပါက ဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့် (၂၀) ခန့် ဆေးကြောရန်၊ ရေနှင့် ဆပ်ပြာမရှိပါက Hand sanitizer ဖြင့် ဆေးကြောရန်၊

(၂) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ မိမိတို့၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးအသုံးပြု၍ လည်း ကောင်း၊ တံတောင်ဆစ်ကွေး အသုံးပြု၍ လည်းကောင်း လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ရန်၊ အသုံးပြုပြီး သော တစ်ရှူးကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပြီး လက်ကိုဆေးကြောရန်၊

(၃) လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆) ပေခွာ၍ နေထိုင်သွားလာရန်၊

(၄) ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်လက် မအီမသာဖြစ်ခြင်း စသည့် လက္ခဏာ တစ်ခုခု ခံစား ရပါက ချက်ချင်းသတင်းပေးပို့ရန်၊

(စ) အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားရှိသူများအား ပြင်ပမှ လူများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်းမရှိအောင် ကြီးကြပ်ပေး ရန်၊

(ဆ) ပိုးသန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်၊

(ဇ) အစားအစာကျွေးမွေးရေးနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်၊

(ဈ) တာဝန်ထမ်းဆောင်ရာနေရာတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းကူညီ ဆောင်ရွက်ရန်၊

(ည) COVID-19 ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ အင်တာနက် စာမျက်နှာနှင့် Myanmar CDC Facebook page များအား ပုံမှန် ကြည့်ရှု၍ သတင်းအချက် အလက် များရယူပြီး ကျန်းမာရေးပညာပေးရန်၊

(ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများကို နောက်ဆက်တွဲ - က တွင်ကြည့်ပါ)

၈။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် အောက်ပါ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများအား လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည် -

(က) စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှသာ တာဝန်ကျရာနေရာသို့ သွားရောက်ကူညီရန်၊ မိမိကိုယ်တိုင်ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခု ခံစားရပါက တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်းမပြုဘဲ လိုအပ်သော ဆေးကုသမှုခံယူရန်၊

(ခ) စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် Quarantine center များတွင်တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ် ၄င်း နေရာရှိ အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိသူများနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ တာဝန်ကျဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ အချင်းချင်းသော်လည်းကောင်း အနည်းဆုံး (၆) ပေ အကွာအဝေးတွင် နေထိုင်ရန်၊ ရောနှောနေထိုင်ခြင်းမပြုရန်၊

(ဂ) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကိုတပ်ဆင် ထားရှိရန်၊

(ဃ) လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့် (၂၀) ကြာ မကြာခဏ ဆေးကြောရန် (သို့မဟုတ်) Hand sanitizer ဖြင့်လက်သန့်စင်ရန်၊

(င) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ မိမိတို့၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးအသုံးပြု၍ လည်းကောင်း၊ တံတောင်ဆစ်ကွေးကို အသုံးပြု၍ လည်းကောင်း လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ရန်၊ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပြီး လက်ကိုဆေးကြောရန်၊

(စ) မိမိ၏ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုရန်၊

အခန်း (၄)
ပြောဆိုဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

၉။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိတာဝန်ယူ လုပ်အားပေးဆောင်ရွက်ရသည့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် မိမိလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက် အောင်မြင်စေရေးအတွက် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခံ ပြည်သူလူထုနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံ ပြောဆိုရသည်များ မလွဲမသွေရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြောဆိုဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိမိလုပ်အားပေး ဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ငန်းအပေါ် အများပြည်သူ သဘောထားလွဲမှားမှု

မဖြစ်စေရေး၊ ဆောင်ရွက်သည့်လုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေရေးအတွက် မှန်ကန်ထိရောက်သော ပြောဆို ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်စေရန် အရေးကြီးပါသည်။

၁၀။ COVID-19 အား တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးလုပ်ငန်းများအား အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထူးသဖြင့် Quarantine Center များတွင် စောင့်ကြည့်ခံများအဖြစ် နေထိုင်သူများနှင့် ထိတွေ့ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုပြုရာတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် အနီးကပ်ဆုံးနေရာတွင် ဆောင်ရွက်နေကြရသူများ ဖြစ်ပါသည်။

၁၁။ အောက်ဖော်ပြပါ ဆက်သွယ်ပြောဆိုဆောင်ရွက်သည့် နည်းလမ်း (၃) မျိုးကို အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်-

(က) **နားထောင်ခြင်း**

နားထောင်ခြင်းသည် အခြေခံအကျဆုံးသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုဆောင်ရွက်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ နားထောင်ခြင်း၏ အဓိကကျသော ရည်ရွယ်ချက်မှာ သတင်းအချက်များ ရရှိရန်နှင့် အခြေအနေတစ်ခု သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာတစ်ခု အပေါ် နားလည်မှုရရှိ နိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ တက်ကြွသော (Active)၊ အာရုံစိုက်သော (Attentive) နှင့် ရည်ရွယ်ချက် ရှိသော (Purposeful) နားထောင်မှုမျိုး ဖြစ်ရ ပါမည်။ နားထောင်ရာတွင် တစ်ဖက်မှပြော ကြားသော စကားလုံးများနှင့် ထိုစကားလုံး များ၏ နောက်ကွယ်မှ ခံစားချက်များအား လည်း ရရှိနားလည်သဘောပေါက်ရန်လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပြောကြားသောစကားလုံးကို သာမက မပြောကြားဖြစ်သော စကားလုံး များအားလည်း ကြားသိနိုင်ရန် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

(ခ) **စောင့်ကြည့်အကဲခတ်လေ့လာခြင်း**

စောင့်ကြည့်အကဲခတ်လေ့လာခြင်း ပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခံရမည့်သူကို နားလည်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံအားဖြင့် စောင့်ကြည့် လေ့လာရာတွင် ယေဘူယျ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ၊ မျက်နှာအမူအရာ၊ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာနှင့် လှုပ်ရှားမှု၊ ပြောဆိုဆက်ဆံစဉ်အတွင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှု အပေါ်အခြေခံသော အပြုအမူများတို့အား

စောင့်ကြည့်လေ့လာသွားရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခံရသူသည် စိတ်ပျံ့လွင့်နေခြင်း ရှိ/မရှိကိုလည်း လေ့လာသွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) **တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း**

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းသည် အဓိကကျသော ဆက်သွယ်ပြောဆို ဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အပြန်အလှန်ဆောင်ရွက်မှု ပြုရသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းသည် သတင်းအချက်အလက် ရယူခြင်းနှင့် နားလည်မှုတည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် သာမကပဲ သတင်းအချက်အလက်များပေးရေး အတွက်လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းမှတဆင့် ပြဿနာကိုသာမက ပြဿနာနှင့် ဆက်စပ် အကြောင်းအရာများကိုလည်း နားလည်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်း ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁၂။ ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုဆောင်ရွက်မှုအား အဟန့်အတားဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများစွာရှိပါသည်။ ယင်းအကြောင်းရင်းများမှာ -

(က) **ထိရောက်သော ပြောဆိုဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်မှုပြုရန် ဝန်းကျင်ကောင်း မဟုတ်ခြင်း၊**

ထိရောက်သော ပြောဆိုဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်မှု ပြုရန်အတွက် ဝန်းကျင်ကောင်း တစ်ခုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆူညံလွန်းသော၊ လုံခြုံစိတ်ချရမှုမရှိသော ဝန်းကျင်များ မဖြစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

(ခ) **နားထောင်သူ၏ စိုးရိမ်စိတ်**

နားထောင်သူသည်လည်း ခံစားချက်ရှိသော လူသားတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအနေဖြင့် မိမိ၏ စိတ်ခံစားချက်အား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်း မရှိပါက တစ်ဖက်သား၏ ပြဿနာများအား မိမိကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ စိတ်ခံစားမှုများ ပြင်းထန်လာ ခြင်းနှင့် ထိုပြဿနာများနောက်သို့ လိုက်ပါ ခံစားခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကာ ဆက်သွယ်ပြောဆို ဆောင်ရွက်မှု ပြုရခြင်း၏ မူလရည်ရွယ်ချက်ဆီသို့ မရောက်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အတွေ့အကြုံ နည်းပါးသေးသော ဆက်သွယ်ပြောဆို ဆောင်ရွက်မှုပြုသူများ အနေဖြင့်လည်း

မိမိ ပေါက်မြောက် အောင်မြင်လိုသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုဆောင်ရွက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက် မအောင်မြင်မည်ကို စိုးရိမ်မှုများ လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

(ဂ) **ရွေးချယ်နားထောင်ခြင်း**

ရွေးချယ်၍ နားထောင်ခြင်းသည် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆို ဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် ကြီးမားသော အဟန့်အတား ဖြစ်ပါသည်။ နားထောင်သူများတွင် မိမိတို့ မနှစ်သက်သည်များ၊ မကြားလိုသည်များအား ထုတ်နှုတ်၍ နှစ်သက်သည်များ၊ ကြားလိုသည်များကိုသာ ရွေးချယ် နားထောင်လေ့ရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြဿနာအား ခြုံငုံနားလည်နိုင်မှုတွင် ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေပါသည်။

၁၃။ ဆက်သွယ်ပြောဆို ဆောင်ရွက်မှုပြုရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ကျင့်ဝတ်များအား စောင့်ထိန်းလိုက်နာ သွားရန် လိုအပ်ပါသည်-

(က) သတင်းအချက်အလက်များအား မပေါက်ကြားစေရေး စောင့်ထိန်းခြင်း၊

(ခ) သတင်းအချက်အလက်ပေးရန်သာဖြစ်ပြီး၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မပေးခြင်း၊

(ဂ) လုပ်ငန်းကိစ္စရပ်ထက် ကျော်လွန်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ကိစ္စရပ်များတွင် မပါဝင်ခြင်း၊

(ဃ) ထိန်းချုပ်ထားသော စိတ်နှလုံးဖြင့်သာ ဆက်သွယ် ပြော ဆိုဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(င) မိမိလုပ်ပေးနိုင်သည်မှာ အကန့်အသတ်ဖြင့်သာ ရှိကြောင်း သိရှိထားခြင်း။

အခန်း (၅)
စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

၁၄။ အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း(သို့မဟုတ်) တားမြစ်ခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ရာတွင် သီးခြားခွဲခြားနေထိုင် ရခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သော အကြောင်းများကြောင့် သတ်မှတ်နေရာ၊ အဆောက်အဦများတွင် ထားရှိပြီး

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (Community Based Facility Quarantine) နှင့် အခြား Quarantine အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်နေသူများအနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

၁၅။ ထို့ကြောင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းဆောင်ရွက်နေသူများ အနေဖြင့် Quarantine အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်နေသူများအတွက် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုပေးရန်လိုအပ်သူများကို တွေ့ရှိပါက လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ စိတ်ခွန်အားမြှင့်တင်ပေးမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းသို့ ညွှန်းပို့ပေးနိုင်ရန်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ အခြေခံ အချက်များအား သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

၁၆။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဘဝ၏သာမန် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ဖိစီးမှုသည် မိမိတို့၏စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းထက်ကျော်လွန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်များပြားခြင်းများ ရှိလာသည့်အခါ သောကပရိဒေဝ ဖိစီးမှုခံစားရနိုင်ပါသည်။

၁၇။ အောက်ပါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်နေပါက စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရကြောင်း သိရှိနိုင်ပါသည်-

- အိပ်စက်မှုပြဿနာရှိခြင်း
- အလွန်တက်ကြွခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်းပြဿနာရှိခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း/ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း
- ဒေါသထွက်ခြင်း
- ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း
- ပူဆွေးသောကရောက်ခြင်း
- ဝမ်းနည်းခြင်း
- အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားရခြင်း
- စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာပြဿနာရှိခြင်း
- မကောင်းတွေးခြင်း

ယုံကြည်မှုပျောက်ဆုံးခြင်း

ပျင်းရိလာခြင်း

အထီးကျန်ခြင်း

အခြားသူများကိုအပြစ်တင်ခြင်း

လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကျဆင်းလာခြင်း

၁၈။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မိမိအကူအညီပေး နေရသူများထဲမှ အဆိုပါ လက္ခဏာများ ရှိနေပါက လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန၏ စိတ်ဓာတ်ရေးရာမြှင့်တင်ပေးမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းသို့ ညွှန်းပို့ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁၉။ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနသည် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရေးအတွက် နေပြည်တော်အပါအဝင် တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်များတွင် Hot Line များ ထားရှိ၍ COVID-19 ကူးစက်ကပ်ရောဂါဘေး ရင်ဆိုင်နေရစဉ် ကာလအတွင်း အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက်ရှိပါသည်။

၂၀။ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ရာတွင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူသူများ၏ သတင်းအချက်အလက် မပေါက်ကြားရေးကို အထူးအလေးထား ကာကွယ်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပြီး အခြားလူမှုရေးနည်းလမ်းများဖြင့် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါက ဆက်လက်ညွှန်းပို့ ချိတ်ဆက် ပေးလျက်ရှိပါသည်။

(နေပြည်တော်အပါအဝင် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များအလိုက် ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ်များကို နောက်ဆက်တွဲ - ခ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။)

အခန်း (၆)

ဦးတည်အုပ်စုအလိုက် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း

အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ

၂၁။ အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုများသည်နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေးဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ COVID-19 ဖြစ်ပွားစဉ် ကာလတွင်လည်း အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များတွင် ရောဂါရရှိမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှု နှစ်မျိုးလုံး တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သတ်မှတ်နေရာ အဆောက်အဦများတွင် ထားရှိပြီး အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း အစီအစဉ်များတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများ မဖြစ်ပွားစေရေး အတွက် ကြိုတင်တားဆီး ကာကွယ်ရန်နှင့် ဖြစ်ပွားပါကလည်း ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့် အဖွဲ့အစည်းများသို့ ညွှန်းပို့ပေးနိုင်ရန်အတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု တားဆီး ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၂၂။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်းအပေါ် အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံပြီး ထိုအမျိုးသမီးအပေါ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု တစ်ခုခုကို ခြိမ်းခြောက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ အနိုင်အထက်ပြု၍ သော်လည်းကောင်း၊ အခြားတစ်နည်းနည်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း အကြမ်းဖက်သည့် ပြုလုပ်မှုကို ဆိုသည်။

၂၃။ Quarantine အစီအစဉ်များသို့ ရောက်ရှိနေစဉ်အတွင်း အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ Quarantine အစီအစဉ်များသို့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရောက်ရှိနေသူများက ပြုလုပ်သည့် အောက်ပါ အကြမ်းဖက်မှုများကို ကြုံရနိုင်ပါသည်-

(က) ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်ခြင်း

(ခ) ညစ်ညမ်းသည့်စကားဖြင့်ဆဲဆိုခြင်း

(ဂ) မိန်းမတို့၏ကာယိန္ဒြေ ထိခိုက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း

(ဃ) ကာယိန္ဒြေကို ပျက်စီးရန်အကြံဖြင့် လက်ရောက်မှု (သို့မဟုတ်) ပြစ်မှုမကင်းသော အနိုင်အထက်ပြုမှု

(င) မုဒိမ်းမှု

(စ) ဓမ္မတာနှင့်ဆန့်ကျင်သောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုကျင့်မှု

(ဆ) အမျိုးသမီးကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်ရန် ရည်ရွယ်၍ စကားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်မှု၊

၂၄။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် Quarantine ခံယူမည့်သူများအား ကူညီကာကွယ်ပေးရန် တာဝန်ရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်-

(က) Quarantine ခံယူသူသည် အမျိုးသမီး/မိန်းကလေးငယ်ဖြစ်ပါက အမျိုးသမီး စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ မှ ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်၊

(ခ) Quarantine အစီအစဉ်များရှိ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအား ရရှိနိုင်သည့် အကူအညီ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအား အသိပေးရှင်းလင်းရန်၊

(ဂ) အကူအညီပေးနေသော စေတနာ့ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသူ တစ်ဦးဦးက အမျိုးသမီး၊ မိန်းကလေးငယ် တစ်ဦးဦးအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု/ အလွဲသုံးမှု/ ခေါင်းပုံဖြတ်မှုမျိုး သို့မဟုတ် အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် နှောက်ယှက်မှုမျိုးကို ပြုလုပ်နေသည်ဟု သံသယရှိမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု ဖြစ်လာပါက တာဝန်ခံထံ အချိန်နှင့်တပြေးညီ သတင်းပို့ရန်၊

(ဃ) မိဘအုပ်ထိန်းသူမပါသော အမျိုးသမီးငယ်များကို quarantine center မှ အမျိုးသမီး စေတနာ့ ဝန်ထမ်းများက လိုအပ်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးရန်၊

(င) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအား လိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရေးအတွက် လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနသို့ ညွှန်းပို့ပေးရန်၊

၂၅။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အပါအဝင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် သော်လည်းကောင်း၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းမှ လည်းကောင်း၊ သိရှိသူ ပြည်သူများမှ လည်းကောင်း လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်း ဦးစီးဌာန၏ Help Line တယ်လီဖုန်းနံပါတ်- ၀၆၇ ၃၄၀၄၂၂၂ နှင့် ၀၆၇ ၃၄၀၄၉၉၉ တို့သို့ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ဆက်သွယ် တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ

၂၆။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကူးစက်ခံရပါက ငယ်ရွယ်သူများထက်ပို၍ ရောဂါပြင်းထန်လေ့ရှိပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့်နှုန်း ပို၍မြင့်မားပါသည်။ တရုတ်နိုင်ငံ၏ အချက်အလက်များအရ သေဆုံးသူများ၏ ၅၀% ကျော်သည် အသက် (၇၀) အထက်လူနာများ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါရှိသူများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံတွင် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိ သေဆုံးသူများ၏ ၈၀% မှာ အသက် (၆၀) ကျော်များဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိပါသည်။

၂၇။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားပါက အောက်ပါ ရောဂါ လက္ခဏာများကို တွေ့ရပါမည်။

(က) ဖျားခြင်း

(ခ) ချောင်းဆိုးခြင်း

(ဂ) မောခြင်း

(ဃ) အစားအသောက်ပျက်ခြင်း

(င) ခေါင်းမူးခေါင်းနောက်ခြင်း

(စ) အလွန်အမင်းအိပ်ချင်ခြင်း

(ဆ) သတိလစ်ခြင်း။

၂၈။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အထက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာ များဖြစ်ပေါ်ပါက COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို သံသယရှိရပါ မည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်ကို အကြောင်းကြားရပါမည်။

၂၉။ နာတာရှည်ရောဂါများအတွက် ဆေးခန်းပြသရန် (သို့မဟုတ်) ဆေးဝါးလိုအပ်ချက်ရှိပါက ၎င်းနှင့် အတူနေမိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးနှင့် တိုင်ပင်၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသို့ သတင်းပို့ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

၃၀။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ရှိ/မရှိကို နေ့စဉ် စောင့်ကြည့် ရပါမည်။ နေ့စဉ် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာမှတ်သားနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၃၁။ နာတာရှည်ရောဂါများ ရှိ/မရှိ၊ ပုံမှန်သောက်နေကျဆေးများ ရှိ/မရှိ မေးမြန်း မှတ်သားထားရပါမည်။ ပုံမှန်သောက်နေကျ ဆေးများပြည့်စုံမှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပေးပြီး လိုအပ်ပါက မိသားစုထံ အကြောင်းကြားပြီး ပြည့်စုံအောင် စီမံဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၃၂။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မိသားစုဝင်များနာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ နေရာအသစ်တွင်ပြောင်းရွှေ့နေရခြင်း စသည်တို့ကြောင့် စိတ်ခတ်ကျ ဝမ်းနည်းမှုများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကူအညီပေးရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ အလွန်အမင်းဆိုးရွားစွာ စိတ်ခတ်ကျမှုများရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်ကို အကြောင်းကြားရပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့စို့ကလေးများ

၃၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွင် ပြောင်းလဲနေသော ကိုယ်ခံအားစနစ်နှင့် အခြားအပြောင်းအလဲများကြောင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တုံ့ပြန်ရာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မဟုတ်သော အမျိုးသမီးများနှင့်မတူဘဲ ပြင်းထန်တတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်သက် ၂၈ ပတ်ကျော်အချိန်မှာ ပိုဆိုးတတ်ပါသည်။ အထောက်အထားများအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အများစုဟာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မဟုတ်သော တုတ်ကွေးကဲ့သို့ လက္ခဏာမျိုးသာ ခံစားကြရပါသည်။

၃၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အား ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသော လက္ခဏာများ ရှိ/မရှိ နေ့စဉ်စစ်ဆေးသည့်အပြင် မိခင်နေ ကောင်းသလား၊ ကလေးပုံမှန် တိုးသလားဟု နေ့စဉ်မေးမြန်း မှတ်တမ်းတင်ပါ။

၃၅။ ပုံမှန် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူရမည့်ရက်ဖြစ်လျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပေးပါ။ ကျန်းမာရေးဌာန၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

၃၆။ အရေးပေါ်လက္ခဏာများ၊ ဥပမာ- မွေးဖွားရန် ဗိုက်နာခြင်း၊ ရေဆင်းခြင်း၊ သွေးဆင်းခြင်း၊ ပြင်းထန် သော ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ (ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ထိုး၊ အမြင်ဝါးခြင်း) များ ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပေးပါ။

၃၇။ မိခင်က စောင့်ကြည့်လူနာ၊ သံသယလူနာ၊ သို့မဟုတ် ပိုးတွေ့လူနာဖြစ်ပြီး မွေးကင်းစကလေးကို မိခင်နှင့်အတူတူ ထားချင်လျှင် ကူးစက်နိုင်ခြေနှင့် ခွဲထားခြင်း၏ အကျိုးအပြစ်များ၊ နို့တိုက်ရန် အခက်အခဲ များ စသည်တို့ကို မိခင်နှင့် မိသားစုဝင်များအား ရှင်းပြဆွေးနွေးပြီး မိသားစု တစ်ခုချင်းအလိုက် လိုအပ်ချက်များအရ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

၃၈။ မိခင်နို့ထဲမှာ ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးပါကြောင်း အထောက်အထားများ မတွေ့ရသေးပါ။ အဓိကပြဿနာသည် နို့တိုက်လျှင် မိခင်နှင့် အနေနီးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိခင်ထံမှ ကလေးဆီသို့ ကူးစက်သွားနိုင်ပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကြောင့် ရနိုင်သော ကောင်းကျိုးများသည် ရောဂါကူးနိုင်ခြေနှင့်စာလျှင် အလွန်များပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ခြင်း/မတိုက်ခြင်း၏ အကျိုးအပြစ်များကို မိသားစုအား ရှင်းပြပြီး ဆွေးနွေးပါ။ မိသားစုမှ မိခင်နှင့် အတူထားပြီး မိခင်နို့သာ ဆက်တိုက်လိုပါက-

(က) ကလေးကိုမကိုင်မီ လက်ကို သေသေချာချာ ဆေးကြောရန်

(ခ) ကလေးနို့တိုက်စဉ် Mask ဝတ်ဆင်ထားရန်

(ဂ) ကလေးနို့တိုက်စဉ် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း ရှောင်ရှားရန်

(ဃ) အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် မိခင်နို့ကိုညှစ်ပြီး အခြားတစ်ယောက်ယောက်က ကလေးကို ဇွန်းဖြင့်တိုက်ကျွေးရန်။

၃၉။ **အခြားအထူးလိုအပ်ချက်များ**

(က) အာဟာရပြည့်ပြီး သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာများ စားရန် တိုက်တွန်းပါ။

(ခ) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ လုပ်ရန် လိုသကဲ့သို့ လုံလောက်သော အနားယူမှုလည်း လိုအပ်ပါသည်။

(ဂ) ၎င်းတို့၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာများ၊ quarantine site တွင် ကြုံရသော အခက်အခဲများကို နားလည်ပေးပါ။ အတတ်နိုင်ဆုံး ကူညီဖြေရှင်းပေးပါ။

(ဃ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလနှင့် မီးတွင်းကာလတွင် စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းများ ပို၍ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သူတို့ပြောဆိုတာကို နားထောင်ပေးပါ၊ လက်ခံပေးပါ၊ အားပေးနှစ်သိမ့်ပါ၊ ဆန့်ကျင်မှု မပြုပါနှင့်။

(င) လိုအပ်လျှင် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုပေးသည့် အစီအစဉ်နှင့် ဆက်သွယ်ပေးပါ။

ကလေးသူငယ်များ

၄၀။ COVID-19 ရောဂါသည် ကလေးသူငယ်များသို့လည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ပြင်းထန်သော အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသည်မှာ အလွန်ရှားပါသည်။ အများစုက လက္ခဏာမပြပါ။ ပြသပါက ဖျားခြင်း၊

ချောင်းဆိုးခြင်းတို့အပြင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသရန် လွှဲအပ်ပေးရပါမည်။

၄၁။ ရောဂါကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများမှာ လူကြီးနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကလေးများကို ပိုမိုရှင်းလင်း လွယ်ကူသော အသုံးအနှုန်းများ၊ နည်းလမ်းများဖြင့် သင်ကြားပေးရပါမည်။ ဥပမာ- ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့် လက်ဆေးရန် သင်ကြားသည့်အခါ ABC ကို အစအဆုံး ဆိုစေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ Happy Birthday မွေးနေ့သီချင်းကို နှစ်ကျော့ဆိုစေခြင်းခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း စက္ကန့်(၂၀) ကြာအောင် လက်ဆေးခြင်းကို သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။

၄၂။ ကလေးသူငယ်များကို မိဘနှင့်အတူ နေထိုင်ခွင့်ပြုရပါမည်။ ချိုသာယဉ်ကျေးစွာ ဆက်ဆံရပါမည်။ ကလေးသူငယ်များနှင့်ဆိုင်သည့်လုပ်ငန်းများ၊ ဥပမာ- အဖျားတိုင်းခြင်း ပြုလုပ်သည့်အခါ မိဘများ၏ အကူအညီဖြင့် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၄၃။ ကလေးသူငယ်များတွင်လည်း ထူးခြားသော အခြေအနေကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်တိုင်းမကျခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်ကို ကြိုတင်နားလည်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများ၏ ပူပန်သောကကို ဖြေလျှော့နိုင်ရန် မိဘများက အဓိကလုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သော်လည်း မိမိတို့မှလည်း ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

၄၄။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ အခြေအနေကိုရင်ဆိုင်ခြင်း၊ အခြေအနေမှန်ကို ကလေးငယ်များ နားလည်နိုင်သည့် စကားများဖြင့်ရှင်းပြခြင်း၊ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်း (ကစားခြင်း၊ စာသင်ကြားခြင်း) စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်စေခြင်း၊ ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ၊ တီဗွီစသည်တို့ကို ထိန်းကွပ်မှုဖြင့် အသုံးပြုစေခြင်း၊ ရောဂါ ကာကွယ်ရေး၊ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးများကို မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်စေခြင်း၊ အဝေးမှသူငယ်ချင်းများ၊ အဖိုးအဖွား၊ ဆွေမျိုးများနှင့် ဖုန်း၊ ဗီဒီယိုတို့ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုစေခြင်း၊ ကလေးများအတွက် အဝေးသင် သင်ကြားခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်သည့်အခါ ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာ မကျွမ်းကျင်သည့် မိဘများကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

မသန်စွမ်းသူများ

၄၅။ မသန်စွမ်းသူများ၏ ခံစားချက်နှင့် ၎င်းတို့၏ မသန်စွမ်းမှုအလိုက် လိုအပ်ချက်တို့ကို သိမြင်ခံစားနိုင်ရန် အရေးကြီးပါ သည်။ အချို့မှာ မသန်စွမ်းသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် အဆင်မပြေသည့်အပြင် မည်သို့ ပြောဆိုဆက်သွယ်ရန် မသိကြပဲ ဒွိဟဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မသန်စွမ်းသူများနှင့် ပြောဆို ဆက်သွယ်ရာတွင် လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်တို့ကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ မသန်စွမ်းသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရန်မလိုပါ။ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် ကျင့်ဝတ်တို့မှာလည်း လေ့လာဆောင်ရွက်ရန် လွယ်ကူပါသည်။ အမှန်တကယ်တွင် မသန်စွမ်းသူများသည် အများနည်းတူ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ အလေးပေးမှုတို့ကို ခံစားလိုခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် မသန်စွမ်းသူ၏ အရှေ့တွင် တည်ငြိမ်ရင်းနှီးစွာဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရန် လိုပါသည်။ သို့မှသာ မသန်စွမ်းသူများအနေဖြင့် သက်သောင့်သက်သာရှိပြီး၊ နွေးထွေးမှုကို ရရှိခံစားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ မသန်စွမ်းသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် မသန်စွမ်းသူ အားလုံးနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျင့်ဝတ်နှင့် မသန်စွမ်းမှု အမျိုးအစားအလိုက် သိရှိရန် လိုအပ်သည့် ကျင့်ဝတ်ဟူ၍ ရှိပါသည်။

၄၆။ ကိုယ်အင်္ဂါ မသန်စွမ်းသူများနှင့် တွေ့ဆုံရာတွင် နွေးထွေးစွာ နှုတ်ခွန်းဆက်ပါ။ အများနည်းတူ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ အကူပါလာသူ သို့မဟုတ် မိသားစု၊ ဆွေမျိုးများထက် မသန်စွမ်းသူအား တိုက်ရိုက်ကြည့်၍ ပြောဆိုပါ။ မသန်စွမ်းသူ နှင့် တစ်တန်းတည်းထိုင်၍ စကားပြောပါ၊ မသန်စွမ်းသူ အသုံးပြုသော အထောက်အကူပြု ကိရိယာတို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ယူဆောင်ကြည့်ရှုခြင်း မပြုရပါ။

၄၇။ အကြားအာရုံမသန်စွမ်းသူများအား မိမိပြောဆိုလိုသည့် အကြောင်းအရာကို သေချာစွာ ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ အခြားအကြောင်းအရာတစ်ခု ပြောင်းမည်ဆိုပါကလည်း အသေအချာ ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ ရှင်းလင်းတိကျစွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မည့်နေရာတွင် ပြောဆိုပါ။ မိမိဘက်မှ စတင်၍ မပြောမီ မသန်စွမ်းသူမှ မိမိအပေါ် အာရုံစိုက်မှုရစေရေး ဆောင်ရွက်ပါ။ မသန်စွမ်းသူ၏ ရှေ့တည့်တည့်တွင် ထိုင်၍ပြောဆိုပါ။ ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန်ပြောဆိုပါ။ စကားလုံး၀မပြောနိုင်သူ သို့မဟုတ် အကြားအာရုံလုံး၀မရှိသူနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် Sign Language တတ်ကျွမ်းသူ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းသူနှင့် ပုံမှန်ဆက်သွယ်နိုင်သူတို့၏ အကူအညီရယူပြောဆိုဆက်သွယ် ပါ။

၄၈။ အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူနှင့် ဆက်သွယ်မည် ဆိုပါက မိမိမှ အသံပေးပြီး စတင်မိတ်ဆက်ပါ။ မသန်စွမ်းသူအား တိုက်ရိုက် ပြောဆိုဆက်သွယ်ပါ။ မိဘ သို့မဟုတ် အခြားသူမှတဆင့် ပြောဆိုခြင်းမျိုး မလုပ်ပါနှင့်။ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကိုလည်း ရှင်းလင်းပြောပြရန် လိုပါသည်။ မိမိပြောဆိုလိုသည့် အကြောင်းအရာတို့ကို အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူ၏ စိတ်ထဲတွင် ရုပ်လုံးပေါ်လာသည်အထိ သေချာတိကျစွာ ရှင်းလင်းပြောကြားပါ။ အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူ၏ အမည်ကိုခေါ်၍ ပြောဆို ဆက်သွယ်ပါ။ မင်္ဂလာပါ၊ တွေ့ရတာဝမ်းသာပါတယ် စသည်ဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ပါ။ မိမိ၏ အသံကို ဖြေးဖြေးနှင့် ပုံမှန်ပြောဆို ဆက်သွယ်ပါ။

၄၉။ ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူများနှင့် ထိတွေ့ပြောဆိုရာတွင် မိမိအပြုအမူ၊ စကားပြောဆိုသည့် ပုံစံများ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အချို့သော ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူများသည် စကားပြောဆိုနိုင်မှု အခက်အခဲရှိနိုင်သောကြောင့် ၎င်းတို့၏ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူတို့မှတစ်ဆင့် ပြောဆိုရာတွင်လည်း ကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံရပါမည်။ ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူများသည် နားလည်သဘောပေါက်မှု အားနည်းလေ့ရှိသောကြောင့် ရိုးရှင်း၍ နားလည်လွယ်နိုင်သော အသုံးအနှုန်းများ အသုံးပြု ပြောဆိုရပါမည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အကြိမ်ကြိမ် ပြန်မေးတတ်ခြင်းကြောင့်လည်း စိတ်ရှည်နိုင်ရပါမည်။

၅၀။ မသန်စွမ်းသူအားလုံးနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် အောက်ပါအချက် တို့ကိုလည်း သိရှိထားပြီး သတိထား လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည် -

(က) မသန်မစွမ်းသူ မဟုတ်ပါ။ မသန်စွမ်းသူ ဟုသာ ခေါ်ဆိုရမည်။ (မသန်စွမ်းမှု အမျိုးအစား အလိုက်ခေါ်ဆိုရန်မှာ အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူ၊ အကြားအာရုံမသန်စွမ်းသူ၊ ကိုယ်အင်္ဂါ မသန်စွမ်းသူ၊ ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူ ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုး၊ အကန်း၊ မျက်မမြင်၊ နားမကြား၊ ဉာဏ်ရည်နိမ့်စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။)

(ခ) မိမိမှ စတင်ပြောဆိုခြင်းထက် မသန်စွမ်းသူ၏ လိုအပ်ချက်ကို အရင်မေးပါ။

(ဂ) မသန်စွမ်းသူလိုအပ်မည့် အထောက်အကူပြု ကိရိယာတို့ကို ရရှိသုံးစွဲနိုင်ရေးအတွက် သေချာစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

(ဃ) မသန်စွမ်းသူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိဘဲ အများနည်းတူ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးရပါမည်။

(င) စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်ခံရသူများထဲမှ မသန်စွမ်း သူများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရေး၊ မှတ်တမ်းတင်ရေးနှင့် နောက်ဆက်တွဲ စောင့်ရှောက်မှုပေးရေးတို့ကို သေချာစေရပါမည်။

(စ) အခက်အခဲနှင့် အထူးလိုအပ်ချက်တို့ကို မေးမြန်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။

(ဆ) မသန်စွမ်းသူနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ရပါမည်။

(ဇ) မသန်စွမ်းမှုအလိုက် သတင်းအချက်အလက် ရရှိမှု သေချာစေရေး ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

(ဈ) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အာဟာရပြည့်၀မှု ရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

(ည) တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအတွက် လိုအပ်သည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

(ဋ) မသန်စွမ်းအမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်တို့ကို ပိုမိုဂရုစိုက် ကာကွယ်ရပါမည်။

(ဌ) အခြေခံစားရေး၊ နေရေး လိုအပ်ချက်တို့ကို ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက် ပေးရပါမည်။

(ဍ) ပညာသင်ကြားနေသော မသန်စွမ်းသူများ၏ ပညာရေးကိုလည်း ဖြည့်ဆည်း ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

(ဎ) မသန်စွမ်းသူ၏ မိသားစု၀င်တို့၏ လိုအပ်ချက်တို့ကိုလည်း ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

နာတာရှည် ရောဂါဝေဒနာရှင်များ

(က) **သွေးတိုးနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ**

သွေးတိုးရောဂါ- သွေးပေါင်ချိန် (၁၄၀/၉၀)နှင့် အထက်ရှိနေလျှင် သွေးတိုးရောဂါဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ - နှလုံးသွေးကြောမကြီးကို အဆီပိတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားလျှင် ရင်ဘတ်အောင့်ပြီး ထိုဝေဒနာ ခံစားရမှုသည် လည်ပင်းနှင့် ဘယ်ဘက် လက်မောင်းသို့ ပျံ့နှံ့သွားတတ်ပါသည်။

(ခ) **ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ**

ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ အင်ဆူလင်ဓာတ်ထုတ်လုပ်မှု လျော့နည်းခြင်းကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊ အင်ဆူလင်ဓာတ်အာနိသင် လျော့နည်းမှုကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် များပြားနေပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသည့် နာတာရှည်ရောဂါ အစုအဝေးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) **ကင်ဆာရောဂါ**

ကလာပ်စည်း(ဆဲလ်)များ ဖောက်ပြန်ပြီး အထိန်းအကွပ်မဲ့ ပွားများလာကာ အသက်သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ရှိစေသော ရောဂါ ဖြစ်သည်။

(ဃ) **နာတာရှည်အဆုတ်ပွ လေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ**

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရှိုက်ရခြင်း၊ မီးခိုးငွေ့၊ ဖုန်မှုန့်များနှင့် ဥပါဒ်ဖြစ်စေသော လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ အခဲ၊ အရည်၊ အငွေ့ ပစ္စည်းများကို ရှူရှိုက်မိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

(င) **ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ**

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် လေပြွန်များ ရောင်ရမ်းပြီး သာမာန်ထက်ပို၍ တုံ့ပြန်မှု များပြားမြန်ဆန်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

(စ) **လေဖြတ်ရောဂါ**

အရေးအပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး အချိန်မီ ကုသမှု မရရှိပါက ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

နာတာရှည် ဝေဒနာရှင်များအတွက် Quarantine Center တွင် ထားရှိရမည့်နည်းလမ်း

စဉ်	အမျိုးအစားများ	**Facility Quarantine**	**Home Quarantine**
၁	အခန်း	အခြားသူများနှင့် မရောနှောဘဲ သီးသန့် (၁)ခန်းထားလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။	အိမ်ခြံဝင်းထောင့် တစ်နေရာတွင် အခန်းငယ်ရှိပါက ပိုကောင်းပါသည်။ အိမ်တွင် အခန်းတစ်ခန်းထားလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ (လေဖြတ်လူနာ၊ စိတ်ရောဂါအခံရှိသူ၊ ဦးနှောက်ဉာဏ်ရည် မပြည့်သူများအား Home Quarantine တွင် ပိုသင့်လျော်ပါသည်။
၂	ပြတင်းပေါက်	လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့် ပြတင်းပေါက် တစ်ခု အနည်းဆုံး ရှိရပါမည်။	လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့် ပြတင်းပေါက် တစ်ခုအနည်းဆုံး ရှိရပါမည်။

စဉ်	အမျိုးအစားများ	**Facility Quarantine**	**Home Quarantine**
၃	တည်နေရာ	အခြား လူများအလယ်တွင် မထားဘဲ ထောင့်စွန်းတွင် ထားရမည်။ ဘေးတစ်ဖက်တွင် နံရံနှင့် အခြားတစ်ဖက်တွင် အခြားသူများနှင့် (၆)ပေ ကွာရန်နှင့် ပလတ်စတစ် အကာအရံထားလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။	သီးခြားအခန်းတွင် ထားရမည်။ ထိုအခန်းအတွင်းဝင်ရန် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သော လူငယ်တစ်ယောက်သတ်မှတ်ထားရမည်။ ဝတ်စုံအပြည့် ဝတ်၍ (PPE, Mask, Gown, Cap) ထမင်းကျွေး/ ဝေယျာဝစ္စ ပြုလုပ်ပေးရန်။

နာတာရှည်ဝေဒနာရှင်များအတွက် အစားအသောက်

စဉ်	ရောဂါအမည်	အစားအသောက်
၁	သွေးတိုးရောဂါ	အငန်၊ အဆီ၊ ဟင်းချိုမှုန့်ရှောင်ရန်၊ အသီးအရွက်၊ အသားငါးများ စားပါ။ ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ရ။
၂	ဆီးချိုရောဂါ	ထမင်းလျှော့စားပါ၊ ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော အစားများရှောင်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများ စားပါ၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ အသား ငါးများစားပါ။
၃	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ	ဆား၊ အငန်၊ အဆိမ့်၊ အဆီ၊ အချိုဓာတ်များရှောင်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံနှင့် ငါးများများစားပါ။ ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ရ။
၄	ကင်ဆာရောဂါ	ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကွမ်းယာရှောင်ပါ။ ဆိုးဆေး၊ ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ၊ မှိုပါသော အစားအသောက်များ ရှောင်ပါ။

ဆေးဝါးများနှင့် ကုသမှု

(က) **ဆေးဝါးများ** - မပြတ်လပ်စေရန် (၂)ပတ်စာခန့် အနည်းဆုံးထားရှိပေးရန်၊ သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အကြောင်းကြား၍ ထုတ်ထားရန်။ နေ့စဉ်ဆေးကို အချိန်မှန်မှန်နှင့် အညွှန်း အတိုင်း အတိအကျတိုက်ရန် (သို့) သောက်ရန် စောင့်ကြည့်ပေးပါ။

(ခ) **ကုသမှု** - လူနာနှင့်ပြသနေသော သမားတော် (သို့) Quarantine Center တွင် ထားရှိသော တာဝန်ခံ ဆရာဝန်သည် Video Call (သို့) Telephone Call (သို့) လိုအပ်ပါက လူကိုယ်တိုင် လာရောက်ကြည့်ရှုကုသပေးရန်။

(ဂ) **ဆေးမှတ်တမ်းများ** - Quarantine Site တွင် အခြားသူများထက်ပို ဂရုစိုက်၍ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် အနည်းဆုံး ကြည့်ရှုပေးရန်နှင့် ဆေးမှတ်တမ်းတွင် ရေးသွင်းရန်။ ဆေးမှတ်တမ်းဖိုင်များ သေချာစွာဂရုတစိုက်ထားရန်။

အရေးပေါ်အခြေအနေ

လူနာ၏ သမားတော် နောက်ဆုံးကြည့်ထားသော ဆေးများ/မှတ်တမ်းများအား အရေးပေါ် လူနာတင် ယာဉ်ဖြင့် လူနာလွှဲပြောင်းရာတွင် တစ်ပါတည်း ထည့်ပေးရန်။

အခန်း (၇)

နိဂုံး

၅၀။ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အကူအညီများ ဆောင်ရွက်သည့်နေရာတွင် လူသားတိုင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။ အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်သူများ၊ ထိခိုက်လွယ်သည့် အခြေအနေ တွင်ရှိသော သူများအတွက် အလေးထားဆောင်ရွက်ရန်လိုပါသည်။ သဘာဝဘေး၊ အခြားအရေးပေါ် အခြေအနေများနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများ ပေါ်ပေါက်ချိန်တွင် လိုအပ်သည့် စီမံဆောင်ရွက်မှုများအား နိုင်ငံ တကာစံနှုန်းများအတိုင်း လုပ်ဆောင်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၅၁။ ထို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ယခုဖြစ်ပွားနေသည့် COVID-19 အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် COVID-19 ကပ်ရောဂါအား ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ အပါအဝင် အားလုံးလက်တွဲ ဆောင်ရွက်ကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲ (က)

ရောဂါကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများ

(Infection Prevention Measure)

ရပ်ရွာအခြေပြု သတ်မှတ်နေရာအဆောက်အဦများတွင်ထားရှိပြီး အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းအစီအစဉ်မှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက်

Quarantine site စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ရောဂါကူးစက်မှုကိုကာကွယ်ရန် အောက်ပါနည်းလမ်း (၃) ခုကို ကျင့်သုံးလိုက်နာရမည်။ ဤသို့ ကျင့်သုံးလိုက်နာခြင်းအားသည် COVID-19 ရောဂါကို သာမက အခြားကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

(၁) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေခြင်း (Physical distancing)

(၂) လက်ဆေးခြင်း (Hand Hygiene)

(၃) ရောဂါကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း
(Use of personal protective equipment, PPE)

(၁) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေခြင်း (Physical distancing)

တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ၂ မီတာ (၆ ပေ) အကွာမှ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ စကားဝိုင်းဖွဲ့ ပြောဆိုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၂) လက်ဆေးခြင်း (Hand Hygiene)

နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ လက်ဆေးခြင်းသည် စက္ကန့် သုံးဆယ်အတွင်း လက်ပေါ်မှ ရောဂါပိုး ၉၉.၉၇ ရာခိုင်နှုန်း သေစေနိုင်သည်။

လက်ဆေးရန်နည်းလမ်း ၂ မျိုး

(က) အရက်ပြန်ပါ၀င်သော လက်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ဆေးခြင်း

(ခ) ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် လက်ဆေးခြင်း

ဘယ်နည်းကပိုကောင်းသလဲ

- ရောဂါပိုးများကို သေစေနိုင်သော အကျိုးအာနိသင်မှာ အတူတူဖြစ်ပါသည်။
- အညစ်အကြေး ပေစွန်းမှုများ ရှိသောအခါနှင့် အိမ်သာမှထွက်သော အခါများတွင် ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် လက်ဆေးခြင်းနည်းလမ်းကို ပြုလုပ်ရပါမည်။
- အခြားအခြေအနေများတွင် နှစ်သက်ရာ၊ အဆင်ပြေရာနည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဘယ်အချိန်တွေမှာလက်ဆေးရမလဲ

အထူးသတိပြုရန်အချိန်များ

***Quarantine ခံရသူများနှင့်ထိတွေ့ပြီးချိန် (သို့မဟုတ်) ထိုသူနေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်သို့ သွားရောက်ပြီးချိန်

***နှပ်ညှစ်ပြီး၊ ချောင်းဆိုးပြီး၊ နှာချေပြီးချိန်

***လက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို မကိုင်တွယ်မီ

***အမှိုက်ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်၊ အမှိုက်စွန့်ပစ်ပြီးချိန်

*** နှာခေါင်းစည်းစသော ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ပြီးချိန်

အခြား - အစားအစာများကို မချက်ပြုတ်မီ၊ ချက်ပြုတ်နေစဉ်နှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးချိန်၊ အစာမစားမီ၊ လူနာကို မပြုစုမီနှင့် ပြုစုပြီးချိန်၊ အိမ်သာတက်ပြီးချိန်၊ ကလေးအနှီးလဲပြီးချိန် သို့မဟုတ် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးသော ကလေးအား သန့်ရှင်းပေးပြီးချိန်၊ တိရိစ္ဆာန်အား ကိုင်တွယ်ပြီး၊ အစာကျွေးပြီး သို့မဟုတ် အညစ်အကြေးအား ထိတွေ့ပြီးချိန် များတွင်လည်း စနစ်တကျ လက်ဆေးရမည်။

စနစ်တကျလက်ဆေးခြင်းအဆင့်များ

<u>လက်ဆေးနည်းလင်္ကာ</u>

ဖဝါး ဖမိုး လက်ခေါက်ချိုး

လက်ကြား လက်မ မကျန်ရ

ကုတ်၍ခြစ်ပါ လက္ခဏာ

လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ

(၃) ရောဂါကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများအသုံးပြုခြင်း (Use of personal protective equipment-PPE)

Quarantine Site စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ (PPE) ကို သူ့နေရာနှင့်သူ သင့်တော်သလို ဝတ်ဆင်အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရောဂါကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်း (donning)၊ ချွတ်ခြင်း (doffing) နှင့် စွန့်ပစ်ခြင်းတို့ကို စနစ်တကျ ပြုလုပ်နိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

(a) ခေါင်းဆောင်း (Cap)

(b) ပါးစပ်/နှာခေါင်းစီး (Facemask)

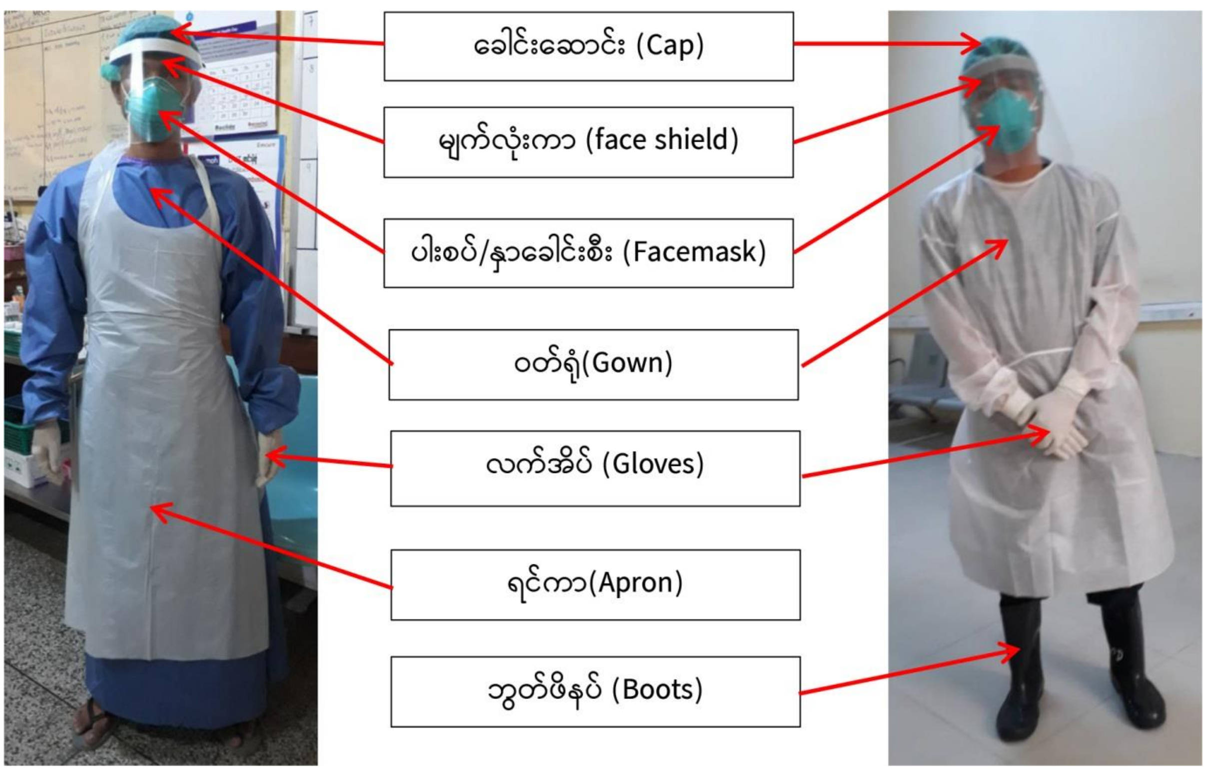
(c) မျက်လုံးကာ (Goggle/face shield)

(d) လက်အိပ် (Gloves)

(e) ရင်ကာ (Apron)

(f) ဝတ်ရုံ (Gown)

(g) ဘွတ်ဖိနပ ်(Boots)



ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကိုအသုံးချခြင်း

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ်မရှိစေရန်အတွက် အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါကာကွယ်ရေး နည်းလမ်း ၃ ခုကိုသူ့နေရာသူ သူ့အချိန်နှင့်သူ စနစ်တကျပြု လုပ်ရပါမည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေခြင်း(Physical distancing)၊ လက်ဆေးခြင်း(Hand Hygiene) နှင့် ပါးစပ်/နှာခေါင်းစီး (Facemask) တပ်ဆင်ခြင်းသည် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ သာမက လူတိုင်း လူတိုင်း အမြဲတမ်း လိုက်နာကျင့်သုံးနေရမည့် ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။

အသွားအလာ ကန့်သတ်ခံထားရသော သူများထံသို့ (သို့မဟုတ်) ထိုသူနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်သို့ သွားရောက်သော အချိန်တွင် ခေါင်းဆောင်း (Cap)၊ ပါးစပ်/နှာခေါင်းစီး (Facemask)၊ မျက်လုံးကာ (Goggle /face shield)၊ လက်အိတ် (Gloves)၊ ရင်ကာ (Apron)၊ ဝတ်ရုံ (Gown) များကို ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အသွားအလာ ကန့်သတ်ခံထားရသောသူကို ဆေးရုံသို့ လိုက်ပါပို့ဆောင်သည့်အခါ တွင်လည်း ခေါင်းဆောင်း (Cap)၊ ပါးစပ်/နှာခေါင်းစီး (Facemask)၊ မျက်လုံးကာ (Goggle/face shield)၊ လက်အိတ် (Gloves)၊ ရင်ကာ (Apron)၊ ဝတ်ရုံ (Gown) များကို ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ အမှိုက်၊ အညစ်အကြေးများ စွန့်ပစ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်သည့် အချိန်များတွင် လက်အိတ်အထူအရှည် (Heavy Duty Gloves) နှင့် ဘွတ်ဖိနပ် (Boots) များကိုပါ ထပ်တိုး ဝတ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အမှိုက်၊ အညစ်အကြေးများစွန့်ပစ်ခြင်း (Waste disposal)

- အမှိုက်နှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ အသုံးပြုပြီး အကာအကွယ်ဝတ်စုံများအား သတ်မှတ်နေရာတွင် စွန့်ပစ်ရမည်။
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ၂၄ နာရီထက်ပို၍ သိုလှောင် သိမ်းဆည်းခြင်း မပြုရပါ။
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်း သိုလှောင်ရာနေရာနှင့် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများကို နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ ၀.၅% ဟိုက်ပိုကလိုရိုက် ပိုးသတ်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး (Environmental Cleaning)

ပစ္စည်းအမျိုးအမည်	ဆောင်ရွက်ရမည့်နည်းလမ်း	မှတ်ချက်
အခန်းကြမ်းပြင်များ	၁% ဟိုက်ပိုကလိုရိုက် အရည်စိမ်ထားသော ကြမ်းတိုက် အဝတ်ဖြင့် ကြမ်းတိုက်၍ အခြောက်ခံပါ။	တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ကြမ်းတိုက် ရမည်။ လိုအပ်ပါက (ညစ်ပေမှုများ ရှိပါက) တစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ တိုက်ရမည်။
ပရိဘောဂများ (ကုတင်၊ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်)	၁% ဟိုက်ပိုကလိုရိုက် ပိုးသတ်ဆေး ရည်ဖြင့် သန့်စင်ပြီး အခြောက်ခံပါ။	တစ်နေ့တစ်ကြိမ်
ဘိုထိုင်ရေအိမ်	ထိုင်သောနေရာကို ၁ % ဟိုက်ပိုကလိုရိုက် ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် သန့်စင်ပြီး အခြောက်ခံပါ။	ညစ်ပေပြီးတိုင်း ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် သန့်စင်ပြီး အခြောက်ခံပါ။
စက်ပစ္စည်းများ၊ သတ္တုမျက်နှာပြင် များ	၇၀ % အယ်လကိုဟောဖြင့် ပိုးသန့်စင်ပါ။	တစ်နေ့တစ်ကြိမ် လိုအပ်ပါက (ညစ်ပေမှုများရှိပါက) တစ်ကြိမ်ထက်ပိုမည်။
လူအများ မကြာခဏ ထိ တွေ့ လော့ရှိသောနေရာ များ (ဥပမာ - လှေကား လက်ရန်းများ၊ တံခါး လက်ကိုင် များ၊ ဓာတ်လှေကား ခလုတ်	၇၀ % အယ်လကိုဟောဖြင့် ပိုးသန့်စင်ပါ။	၂ နာရီ ၁ ကြိမ်

အထက်ပါ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကို အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း ခံထားရသူများမှလည်း ပါ၀င်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ဟိုက်ပိုကလိုရိုက်ဆေးရည် ပြင်းအား ၀.၅%၊ ၁%၊ ၂% အဖြစ် ဖျော်စပ်နည်းများ

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း	ပါ၀င်သော ကလိုရင်း ပမာဏရာနှုန်း	၀. ၅% ဆေးရည်အဖြစ် ဖျော်စပ်ရန်ရေအချိုး	၁% ဆေးရည် အဖြစ် ဖျော်စပ်ရန်ရေအချိုး	၂% ဆေးရည် အဖြစ် ဖျော်စပ်ရန်ရေအချိုး
Sodium hypochlorite solution (liquid bleach)	၃. ၅ %	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၆ ဆ	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၂. ၅ ဆ	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၀. ၇ ဆ
Sodium hypochlorite solution (liquid bleach)	၅ %	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၉ ဆ	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၄ ဆ	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၁. ၅ ဆ
Na DCC (Sodium dichloroisocyanurate) powder ဆေးပြား (1.5 gm/tablet)	၆၀ %	ဆေးမှုန့် ၈. ၅ ဂရမ် အား ရေတစ်လီတာ တွင်ရောရန်	ဆေးမှုန့် ၁၇ ဂရမ် အား ရေတစ်လီတာ တွင် ရောရန်	ဆေးမှုန့် ၃၄ ဂရမ် အား ရေတစ်လီတာ တွင် ရောရန်
Na DCC (Sodium dichloroisocyanurate) powder ဆေးပြား (1.5 gm/tablet)	၆၀ %	ဆေးပြား ၆ ပြား အား ရေတစ်လီတာ တွင် ဖျော်ရန်	ဆေးပြား ၁၁ ပြား အား ရေတစ်လီတာ တွင် ဖျော်ရန်	ဆေးပြား ၂၃ ပြား အား ရေတစ်လီတာ တွင် ဖျော်ရန်
Chloramine powder ဆေးမှုန့်	၂၅ %	ဆေးမှုန့် ၂၀ ဂရမ် အား ရေတစ်လီတာ တွင် ဖျော်ရန်	ဆေးမှုန့် ၄၀ ဂရမ် အား ရေတစ်လီတာ တွင် ဖျော်ရန်	ဆေးမှုန့် ၈၀ ဂရမ် အား ရေတစ်လီတာ တွင် ဖျော်ရန်

မှတ်ချက်။ ကလိုရင်းဆေးရည်မှုန့်များသည် ဖျော်စပ်ပြီးပါက အာနိသင်အလျင်အမြန် လျော့နည်းနိုင်သဖြင့် နေ့စဉ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဖျော်၍ သုံးစွဲရမည်။ ဖျော်ထားပြီး ညစ်ညမ်းခြင်း၊ အနည်ထိုင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါက မသုံးစွဲသင့်ပါ။ သတ္တုထည် ပစ္စည်းကိရိယာများအား ပျက်စီးစေနိုင်သဖြင့် သုံးစွဲပြီးပါက ရေများများနှင့် ၁၀ မိနစ်ခန့် သေသေချာချာ ဆေးကြောရမည်။

ရည်ညွှန်း

- Coronavirus Disease ၂၀၁၉ (COVID-19) ဖြစ်ပွား နေစဉ်ကာလအတွင်း ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများမှ ထွက်ရှိသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲခြင်း လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာန
- Community based quarantine နှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန
- Hospital Infection Control Guidelines ဆေးရုံများတွင် ရောဂါကူးစက်မှု ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်း လမ်းညွှန်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

နောက်ဆက်တွဲ(ခ)

နေပြည်တော်ကောင်စီအပါအဝင် ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဒေသကြီးများအလိုက် ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ်များ

စဉ်	တိုင်း/ပြည်နယ်	MPT	Mytel	Telenor	Ooredoo
၁။	ကချင်	09-889900011	09-661015555	09-770771000	09980000101
၂။	ကယား	09-889900022	09-661025555	09-770772000	09980000102
၃။	ကရင်	09-889900033	09-661035555	09-770773000	09980000103
၄။	ချင်း	09-889900044	09-661045555	09-770774000	09980000104
၅။	စစ်ကိုင်း	09-889900055	09-661055555	09-770775000	09980000105
၆။	တနင်္သာရီ	09-889900066	09-661065555	09-770776000	09980000106
၇။	ပဲခူး	09-889900077	09-661075555	09-770777000	09980000107
၈။	မကွေး	09-889900088	09-661085555	09-770778000	09980000108
၉။	မန္တလေး	09-889900099	09-661095555	09-770779000	09980000109
၁၀။	မွန်	09-889911177	09-661105555	09-770771001	09980000117
၁၁။	ရခိုင်	09-889911188	09-661115555	09-770771100	09980000118
၁၂။	ရန်ကုန်	09-889911122	09-661125555	09-770770001	09980000112
၁၃။	ရှမ်း	09-889911133	09-661135555	09-770770010	09980000113
၁၄။	ဧရာဝတီ	09-889911144	09-661145555	09-770770011	09980000114
၁၅။	နေပြည်တော်	09-889911155	09-661155555	09-770770099	09980000115

နောက်ဆက်တွဲ(ဂ)

ကူးစက်မှုအန္တရာယ် ရှိနိုင်သည့် လူနာခန်းအတွင်း ဝင်ရောက် မည့်အချိန်တွင် Personal Protective Equipment (PPE) ခေါ် ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ဝတ်စုံအား ဝတ်ဆင်ပြီး ဝင်ရောက်ရပါမည်။

၁။ PPE ဝတ်ဆင်ခြင်း

PPE ဝတ်ဆင်ရာတင် အောက်ပါအတိုင်း စနစ်တကျ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

- ပထမဦးစွာ လက်ဆေးပါ။
- အဝတ်လဲလှယ်ခန်းတွင် မိမိအဝတ်များချွတ်၍ ထားပါ။ PPE ဝတ်စုံအား ဝတ်ဆင်ပါ။
- အလုံပိတ်ဖိနပ်ရှည် (boot) ဝတ်ဆင်ပါ။ ဝတ်ရုံအောက်ခြေစအား ဖိနပ်အတွင်းထည့်ပါ။
- လက်ပြန်ဆေးပါ။
- ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။
- မျက်နှာဖုံး (Mask) တပ်ဆင်ပါ။
- PPE ဝတ်စုံဝတ်ပါ။
- ရှေ့ကာ ပလတ်စတစ် (Apron) ဝတ်ပါ။
- မျက်စိကာ (Goggle) တပ်ဆင်ပါ။
- လက်ပြန်ဆေးပါ။
- လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ပါ။ အင်္ကျီလက်အောက်စအား လက်အိတ် အတွင်းသို့ထည့်ပါ။

၂။ PPE ပြန်ချွတ်ခြင်း

PPE ပြန်ချွတ်ရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း စနစ်တကျ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- လက်အိတ်မချွတ်သေးဘဲ Apron နှင့် Goggle အား ဦးစွာချွတ်ပါ။
- လက်အိတ်ကို စနစ်တကျ ချွတ်ပါ။ (အပြင်ဘက် မျက်နှာပြင်အား အတွင်းရောက်သွားစေရန် လှိမ့်၍ ချွတ်ပါ။) ချွတ်ပြီးသည့် လက်အိတ်၏ အတွင်းဘက်မျက်နှာ ပြင်ပရောက်နေပြီဖြစ်၍ လက်ဖြင့်

ကိုင်၍ စွန့်ပစ်မည့်ပုံးထဲ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ (ခြေထောက်ဖြင့် နင်း၍ ဖွင့်နိုင်သည့် အဖုံးပါ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းပုံးကို သုံးပါ။)

- လက်ကို ဆပ်ပြာ/ပိုးသတ်ဆပ်ပြာ သုံး၍ ရေများများဖြင့် ဆေးပါ။
- Mask နှင့် ဦးထုပ် (Cap) ကို ချွတ်၍ သတ်မှတ်ထားသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းပုံးတွင် ထည့်ပါ။
- ဖိနပ် (boot) အား ချွတ်၍ ပိုးသန့်စင်ဆေးရည် ထည့်ထားသည့် ပုံးအတွင်းထားပါ။
- လက်ပြန်ဆေးပါ။ ဆပ်ပြာ၊ ပိုးသတ်ဆေးရည်နှင့် ရေများများသုံးပါ။ ခြောက်သွေ့စေရန် သန့်စင်သော ပုဝါဖြင့် ထပ်သုတ်ပါ။ ၇၀% alcohol ဆွတ်ထားသည့် ဂွမ်းစ၊ အဝတ်စဖြင့် လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းများကြားနှင့် တံတောင်ဆစ် အထိပွတ်ပါ။
- ပြီးမှ အဝတ်လဲခန်းတွင် မိမိအဝတ်ပြန်လဲပါ။ ပြီးမှ မိမိတာဝန်ကျရာ အခန်းသို့ပြန်ပါ။

၃။ ဦးထုပ် (Cap) ရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်း

တစ်ကြိမ်သာသုံးစွဲသည့် ဦးထုပ်မျိုးဖြစ်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အရွယ်အစား အမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍ ရွေးချယ်ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ ဝတ်ဆင်ရာတွင် မိမိဆံပင်အားလုံး၊ နား အပါအဝင် ဖုံးအုပ်ထားရပါမည်။ ဦးထုပ်ပြန်ချွတ်ရာတွင် အတွင်းဘက်သို့ လက်ချောင်းထိုး၍ ချွတ်ခွာရပါမည်။ ချွတ်ခွာပြီးပြီးချင်း အတွင်းဘက်ကို လိပ်လိုက်ပြီးမှ စွန့်ပစ်ရမည်။ ဦးထုပ်ချွတ်ပြီးပြီးချင်း လက်ဆေးရပါမည်။

၄။ မျက်နှာဖုံး (Mask)

မျက်နှာဖုံး အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဝန်ထမ်းများအတွက် အဆုတ်လေပြွန်လမ်းကြောင်းတွင် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပြီး လေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည့် ရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ N-၉၅ အမျိုးအစား မျက်နှာဖုံးသည် လေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင် သည့်ရောဂါများကို ရာနှုန်းပြည့်နီးပါး တားဆီးကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ တီဘီရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ တုပ်ကွေးရောဂါများ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါလူနာများလည်း Mask အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကူးစက်ရောဂါများ ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ တစ်ခါသုံး အသုံးပြုလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အထပ်ထပ် အကြိမ်ကြိမ် သုံးစွဲခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးစွဲရန် သိမ်းဆည်းထားခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ငှားရမ်းသုံးစွဲခြင်းများ

မပြုလုပ်ရပါ။ စိုထိုင်းလာပါက စွန့်ပစ်ရန်ဝန်မလေးပါနှင့်။ အသစ်လဲလှယ်သုံးစွဲပါ။ တပ်ပြီးတိုင်း၊ ချွတ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးရန် မမေ့ပါနှင့်။

နောက်ဆက်တွဲ (ဃ)

သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Centre များ

ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

(Version 2.0)

(Updated as of 20-4-2020)

၁။ သတ်မှတ် (Community Based Facility Quarantine Centre) နေရာတွင် အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း-

(က) သတ်မှတ်ထားရှိသောနေရာများအား တာဝန်ရှိသူများနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ သွားရောက်ကြည့်ရှုရမည်။

(ခ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအား ထားရှိမည့်နေရာသည် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်ရမည်။ လုံလောက်သော အကျယ်အဝန်းရှိရမည်။ (လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန် တံခါးမ၊ ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားရမည်။)

(ဂ) ဖြစ်နိုင်ပါက လူတစ်ဦးလျှင် တစ်ခန်းသီးသန့်ထားရှိနိုင်မည့်နေရာ ဖြစ်ရမည်။

(ဃ) ကျား၊ မ သီးခြားထားရှိရမည်။

(င) တစ်ဦးလျှင် တစ်ခန်းထားရှိနိုင်ခြင်းမရှိပါက သီးသန့်ကုတင်များအား တစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၃) ပေ အကွာတွင် နှစ်ယောက်တစ်ခန်းထားရှိ၍ တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ရှိစေရန် အကာအရံ (Partition) ပါရှိရမည်။ အကာအရံမရှိပါက နှစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၆)ပေ အကွာ ထားရှိရ မည်။

(စ) ခန်းမတွင် ထားရှိမည်ဆိုပါက တစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၃)ပေအကွာတွင် ကုတင်များ ထားရှိ ၍ တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ရှိစေရန် အကာအရံ (Partition) ထားရှိပေးရမည်။ အကာအရံ ထားရှိရန် မဖြစ်နိုင်ပါက နှစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၆) ပေ အကွာထားရှိရမည်။

(ဆ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများအား အဝင်/အထွက်ရက် တူညီသောအုပ်စု (Cohort) အလိုက် အခန်းချင်း (သို့မဟုတ်) ခန်းမနေရာချင်း တူညီစွာ ဦးစားပေး နေရာချပေးရမည်။ ခန်းမတွင်ထားရှိမည်ဆိုပါက(Cohort) အုပ်စုလိုက် အကာအရံ (Partition) ထပ်မံထားရှိ ပေးရမည်။ အဝင်/အထွက်ရက် မတူညီသောသူများအား အတူနေရာမပေးရပါ။

(ဇ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများအား အဝင်/အထွက်ရက် တူညီသောအုပ်စု (Cohort) အလိုက် သီးသန့်ရေအိမ်များကို အသုံးပြုနိုင်ရန်စီစဉ်ပေးရပါမည်။ (သီးသန့်ရေအိမ် အသုံးပြုရန် အဆင်မပြေပါက အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့မှုနည်းအောင် သွားလာအသုံးပြုရ ပါမည်။ ရေအိမ်လုံလောက်စွာစီစဉ်ထားရှိရမည်။) အဝင်အထွက်ရက် မတူညီသောအုပ်စု (Cohort) များကို ရေအိမ်အတူတကွသုံးစွဲခြင်း မပြုစေရပါ။

(ဈ) အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူများအတွက် ရေ၊ အစားအစာ၊ ဆေးဝါးနှင့် အခြားလိုအပ် သော အခြေခံအသုံးအဆောင်များ စီစဉ်ပေးရမည်။

(ည) အစားအသောက်များလာရောက် ပို့ဆောင်သူများနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူ များ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် စီစဉ်ရမည်။ (ဥပမာ- အစားအသောက်များအား သက်ဆိုင်ရာအခန်း (သို့မဟုတ်) ခန်းမရှေ့ရှိ သတ်မှတ်စားပွဲတွင် ထားရှိပြီးမှ စားသောက် မည့်သူမှ ကိုယ်တိုင်ယူရန်)

(ဋ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအတွက် သီးသန့်အသုံးအဆောင်များ အသုံးပြုရပါ မည်။ (ဥပမာ- မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ သောက်ရေခွက်၊ ထမင်းပန်းကန်များ)

(ဌ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအား အစားအသောက်စားသောက်နိုင်ရန်အတွက်သီးသန့် ပြင်ဆင်ပေး ရမည်။

(ဍ) ရောဂါပိုးသန့်စင်ခြင်းပစ္စည်းများ (70% Alcohol ပါဝင်သော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်)၊ တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ အဆင့်သင့်ထားရှိရပါမည်။

(ဎ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူ သုံးစွဲသည့် အမှိုက်သရိုက်နှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား သတ်မှတ် နေရာတွင် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီနှင့်ချိတ်ဆက်၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်သည့် စနစ်ရှိရမည်။

(ဏ) ရေဆိုးစွန့်စနစ်နှင့်မိလ္လာစနစ် ကောင်းမွန်စေရန်၊ ယိုစိမ့်မှုမရှိစေရန် ပုံမှန်စစ်ဆေး ဆောင်ရွက်ရမည်။

၂။ သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Centre များတွင် အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) တားမြစ်ပိတ်ပင်ခြင်း (Quarantine) ခံရသည့်သူများ အနေဖြင့် လိုက်နာရန်အချက်များ

(က) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသည့်သူများအနေဖြင့် သတ်မှတ်နေရာတွင်သာ နေထိုင် ရမည်။ ဧည့်ခန်းသို့ သွားရောက်ခြင်း၊ အခြားအခန်းများသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း၊ အခြားသူနှင့်အတူ စားသောက်ခြင်းနှင့် ပြင်ပသို့ထွက်ခွာခြင်းများကို လုံးဝ(လုံးဝ) ရှောင် ကြဉ်ပါ။

(ခ) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်း ခံရသည့်သူ တစ်ဦးချင်းသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြသော ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သူဖြစ်နိုင်၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး(၆)ပေအကွာနေပါ။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ပြည့် ဝတ်ဆင်ပါ။

(ဂ) လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟောလ် ၆၀% ပါသော လက်သန့်စင် ဆေးရည်ကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးပါ။ အများသုံး ပစ္စည်းများ မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း၊ အစာ မစားမီတိုင်း၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာရည်ညှစ်ပြီးသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုစနစ်တကျဆေးကြောပါ။

(ဃ) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီး တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်ဆေးပါ။

(င) ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေစစ်ဆေးခြင်းတို့ကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် ခံယူပါ။

(စ) အကယ်၍ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ပါက တာဝန်ရှိသူထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကြောင်းကြား၍ ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။

(ဆ) စည်းကမ်းမဲ့တံတွေးထွေးခြင်း၊ စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်ပစ်ခြင်း၊ ကွမ်းယာစားခြင်း၊ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၃။ သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Centre များတွင် အထွေထွေ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

(က) တာ၀န်ကျ၀န်ထမ်းများအနေဖြင့် ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို နေ့စဉ်၀တ်ဆင်ပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။

(ခ) တာ၀န်ကျ၀န်ထမ်းများ အနေနှင့် အချင်းချင်း အနည်းဆုံးနှစ်မီတာ (၆ပေ) အကွာတွင် နေထိုင်ပြီး ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကိုစနစ်တကျ မကြာခဏ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် ဆေးပါ။

(ဂ) အယ်ကိုဟောလ် ၆၀% နှင့်အထက်ပါ၀င်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အလွယ်တကူ အသုံးပြု နိုင်ရန် အဆင်သင့်ထားရှိပါ။ လိုအပ်ပါက အသုံးပြုနိုင်ရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) များ ထားရှိပါ။

(ဃ) အဆောက်အဦ အတွင်း/အပြင်ကို အမြဲမပြတ် ပိုးသန့်စင်ရေးအတွက် အောက်ပါတို့ကို အထူးဂရုပြု ဆောင်ရွက်ပါ။

(၁) လူအများ မကြာခဏ ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ-ဓာတ်လှေကားခလုတ်၊ လှေကား လက်ရန်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ စသည်တို့) ကို အနည်းဆုံး (၂)နာရီ တစ်ကြိမ် အယ်ကိုဟောလ် ၇၀% ပါသော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။

(၂) လူအများ နေထိုင်လေ့ရှိသောနေရာများ၊ အခန်း၏ ကြမ်းခင်းများနှင့် အခြား မျက်နှာပြင်များကို ပိုးမွှားသန့်စင်စေရန် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဆွတ်ထားသောအ၀တ်ဖြင့် သေချာစွာသုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ် ထားပါ။ ထို့နောက် ရေ၀တ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်ပါ။

(၃) လက်နှင့်ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ - ကုတင်လက်ရန်းများ၊ စားပွဲများ၊ အများသုံးတယ်လီဖုန်း၊ လူခေါ်ခလုတ်၊ အိမ်သာရေဆွဲခလုတ်၊ တံခါးပေါက်၊ လေ၀င်လေထွက် ရှိသောနေရာများ) စသည်တို့ကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဖြင့် ဆေးကြောပါ။

(1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ရရှိနိုင်ရန် ရေ (၁) လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေး (Bleaching Powder) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၄)ဇွန်း ထည့်၍ ဖျော်ပါ။)

(၄) လူအများ နေထိုင်လေ့ရှိသော နေရာများတွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုများအား အလွယ်တကူ ဆေးကြောသန့်စင်နိုင်သောအရာများနှင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။

(င) အဆောက်အဦ၏ လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြုလုပ်ပါ။

(၁) အခန်းများအား လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် တံခါးများ ဖွင့်ထားပါ။

(၂) Aircon မဖြစ်မနေအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါက လေဝင်/လေထွက်စနစ်အား အမြဲမပြတ် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပါ။ (လိုအပ်လျှင် လေစစ်စကာများကို အသစ်လဲလှယ်ပါ။)

(စ) ရေအိမ် လုံလောက်စွာ စီစဉ်ထားရှိရမည်။ ရေဆိုးစွန့်စနစ်နှင့် မိလ္လာစနစ်ကို ကောင်းမွန် စေရန်နှင့် ယိုစိမ့်မှု မရှိစေရန် အမြဲမပြတ် သတိပြုဆောင်ရွက်ပါ။

(ဆ) အဆောက်အဦအတွင်း လူအများစုဝေးခြင်း၊ ဟောပြောခြင်းနှင့် ပွဲများစီစဉ်ခြင်းကို လုံးဝရပ်ဆိုင်း ထားပါ။

(ဇ) အဆောက်အဦအတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများစာရင်းနှင့် ကန့်သတ်စောင့်ကြည့်ခြင်း ခံရသူစာရင်း၊ စတင် ဝင်ရောက် နေထိုင်သည့်အချိန်၊ Quarantine ရက်ပြည့်မည့်အချိန်၊ အချိန်တူ ဝင်ရောက်/ထွက်ခွာမည့် အုပ်စု(Cohort)၊ သတ်မှတ်အုပ်စုအလိုက် နေရာခွဲဝေချထားခြင်း (Cluster)၊ ဝင်ရောက်သူအမည်၊ အသက်၊ မှတ်ပုံတင်နံပါတ် (သို့မဟုတ်) ပတ်စပို့နံပါတ်၊ နိုင်ငံသား၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်များအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ စနစ်တကျမှတ်တမ်း တင်ထားပါ။

၄။ သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Centre များရှိ တာဝန်ရှိသူများ အနေဖြင့် -

(က) ဧည့်သည် (သို့မဟုတ်) Quarantine ပြုလုပ်ခြင်းခံရသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစားအသောက် ပေးပို့ရာတွင် တစ်ခါသုံးဘူးများဖြင့် ထည့်ပြီး လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ပြီး ဧည့်သည်အခန်း ရှေ့တွင် ခုံတစ်လုံးချထား၍ ပေးအပ်နိုင်ရေး ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ပါ။

(ခ) မဖြစ်မနေ ဧည့်သည်၏အခန်းထဲ ဝင်ရမည်ဆိုပါက မိမိကိုယ်တိုင်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) သေချာစွာတပ်ပါ၊ အခန်းထဲမဝင်မီ ဧည့်သည်ကို ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) သေချာစွာတပ်ရန် ပြောပါ။ ဧည့်သည်နှင့် နှစ်မီတာ (၆ပေ) အကွာတွင်သာနေပါ။ အခန်းထဲမှ

ထွက်သည်နှင့် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးပါ။

(ဂ) စွန့်ပစ်ပစ္စည်းထည့်ရန် အမှိုက်အိတ်များကို လုံလောက်စွာ ထားပေးပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသုံး သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- အိမ်သာသုံးစက္ကူ၊ တစ်ရှူးလိပ်၊ ဆပ်ပြာ၊ လက်သန့်စင် ဆေးရည်၊ အခန်း သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ၊ ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်စသည်) တို့ကို လုံလောက်အောင် ထားရှိပေးပါ။

(ဃ) အဝတ်အစားများ လျှော်ဖွပ်ရာတွင် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) (၁)ဆ နှင့် ရေ (၂၀)ဆ ရောနှောထားသော ဆေးရည်ဖြင့် နာရီဝက် (မိနစ် ၃၀) စိမ်ပြီးမှ အဝတ်လျှော်စက် အသုံးပြု လျှော်ဖွပ်ပါ။

(င) မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ စောင်၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ်များကို အရေးပေါ်အခြေအနေ မှလွဲ၍ (၃) ရက်ခန့် (၁) ကြိမ်သာ အထက်ပါနည်းလမ်းအတိုင်း လျှော်ဖွပ်ပါ။

(စ) ဧည့်သည် (သို့မဟုတ်) Quarantine ပြုလုပ်ခြင်းခံရသူမှ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ကြောင်း အကြောင်းကြားလာပါက သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပေးပါ။

(ဆ) ထပ်မံ၍ အသစ်ဝင်ရောက်မည့်သူအား ဝင်ရောက်ခွင့်မပြုမီ အခန်းသန့်ရှင်းရေး အနေဖြင့် အခန်း၏ ကြမ်းခင်းများနှင့် အခြားမျက်နှာပြင်များကို ပိုးမွှားသန့်စင်စေရန် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် သေချာစွာသုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ရေဝတ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်ပါ။

သက်ဆိုင်ရာဌာနအသီးသီးမှ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်း၍ ပြည်ပမှပြန်လာသော မြန်မာနိုင်ငံသားများအား (၂၁)ရက်ကြာ အသွားအလာကန့်သတ် နိုင်ရန်နေရာများ ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားခြင်း၊ သတ်မှတ်ထား သောနေရာများတွင်သာ နေထိုင်ခြင်းရှိ/မရှိ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ဧည့်သည်များ၊ အလှူရှင်များကို လိုအပ်သည့် အကာအကွယ်များဖြင့် သတ်မှတ် ထားရှိသည့်နေရာများ၌သာ ဝင်ရောက်စေခြင်း စသည်တို့ကို စုပေါင်းအင်အားဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

Quarantine ပြုလုပ်ခံရသူအချင်းချင်းနှင့် ရပ်ရွာဒေသအတွင်းသို့ဆက်လက်ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ထားသောစည်းကမ်းများကို အထူးဂရုပြု လိုက်နာပါ။

အမျိုးသားအဆင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဦးဆောင်အဖွဲ့

National Volunteer Steering Unit

စေတနာ့ဝန်ထမ်း သင်တန်းလက်စွဲစာအုပ်

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊
လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့်
မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်းတို့ ပူးပေါင်း၍ ပြုစုထုတ်ဝေသည်။