ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း မီးရထားများဖြင့် ခရီးသွားလာမှု အဆင်ပြေချောမွေ့စေရေးအတွက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ (Version 1.0)

(Updated as of 4-3-2021)

(က) အထွေထွေလိုက်နာရမည့်အချက်များ

- မြန်မာ့မီးရထား၏ ခရီးစဉ်များအား သက်ဆိုင်ရာတိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်များထံသို့ ပေးပို့လာသည့်အခါ ဒေသအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် ပူးပေါင်း၍ COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ် ထိန်းချုပ်ရေးအစီအမံများ ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- ခရီးသွားပြည်သူမည်သူမဆိုအောက်ပါအချက်များအနက်တစ်ခုခုနှင့်ကိုက်ညီနေပါကမီးရထားများဖြင့်ခရီးသွားလာမှုပြုခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ၊ ဝန်ထမ်းဖြစ်ပါက အိမ်၌နေ၍ မိမိ၏အထက်တာဝန်ရှိသူထံဦးစွာဆက်သွယ်ခြင်း၊သတင်းပို့ခြင်းဆောင်ရွက်ကာရရှိလာသောညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ -
    - ဖျားခြင်း၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် COVID-19 သံသယဖြစ်ဖွယ်လက္ခဏာများ ခံစားနေရခြင်း၊
    - ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းစေသော ဆေးဝါးများဖြင့် ဆေးကုသမှုခံယူနေရသူများ (ဥပမာ - Immuno-suppressive drugs သောက်သုံးနေရခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာရောဂါ ကုထုံးများ ခံယူနေရခြင်း)၊
    - COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့်လွန်ခဲ့သော(၁၄)ရက်အတွင်းထိတွေ့မှုရှိခဲ့ ခြင်း၊
    - တစ်အိမ်တည်း အတူနေ တစ်ဦးဦးကို COVID-19 ရောဂါစောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) အသွားအလာ ကန့်သတ်ခံရခြင်း။
- ရပ်နားချိန်တွင် စက်ခေါင်းမောင်း၊ တွဲစောင့်၊ လက်မှတ်စစ်၊ ရထားထိန်းနှင့် ရထားရဲတပ်ဖွဲ့ ဝင်များအနေဖြင့် ဘူတာရှိဝန်ထမ်းများ၊ အခြားခရီးသွားများ၊ ဒေသခံများနှင့်အနီးကပ်တွေ့ဆုံ၍

အချိန်ကြာမြင့်စွာစကားပြောဆိုခြင်း၊ မိမိတို့ဝန်ထမ်းအချင်းချင်းလည်း ဝိုင်းဖွဲ့စုဖွဲ့စားသောက်ခြင်းများ မပြုလုပ်စေရေး ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ရန်၊

- ခရီးသည်များ လမ်းခရီး၌ ဝယ်ယူစားသုံးခြင်းအား လျှော့ချရန်အတွက် စတင်ထွက်ခွာရာအရပ်မှ ခရီးဆုံးရောက်သည်အထိ ၎င်းတို့အတွက် လိုအပ်သော စားစရာ နှင့် သောက်သုံးရေအား မိမိနှင့်အတူ တပါတည်းပါရှိစေရေး အသိပေးနှိုးဆော် စီစဉ်သွားရန်၊ ဘူတာများ နှင့် ရထားပေါ်တွင် တရားမဝင်စျေးသည်များ တက်ရောက်ရောင်းချခြင်းမပြုစေရေး တင်းကြပ်စွာ အထူးသတိပြုတားမြစ်ပေးရန်၊
- အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရထားခရီးစဉ် ဖျက်သိမ်းခြင်း၊ စက်ခေါင်းပျက်ခြင်း၊ မတော်တဆမှုဖြစ်ခြင်းစသည့် ခရီးစဉ်ဖျက်သိမ်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ခရီးသည်များ ခရီးစဉ်ကူးပြောင်းပေးရမှုများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး စည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ ထပ်ဆင့်သယ်ယူ ပို့ဆောင်နိုင်ရေးအတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး စည်းကမ်းချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိ/မရှိ စစ်ဆေးမှုများအား ခရီးစဉ်အလိုက် စနစ်တကျ မှတ်တမ်းပြုစု၍ သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများအား ပုံမှန်တင်ပြရန်၊ စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာခြင်းမရှိပါက သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများထံတင်ပြ၍ ပညာပေးခြင်းအပါအဝင် လိုအပ်သလို အဆင့်ဆင့်အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန်၊
- အထက်အပိုဒ်များပါ စည်းကမ်းချက်များအား ခရီးသည်နှင့်ရထားလိုက်ဝန်ထမ်းများ အားလုံးသိရှိနိုင်ရေး နေပြည်တော်ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အသီးသီးနှင့်မြန်မာ့မီးရထားတို့ ညှိနှိုင်း၍ ထုတ်ပြန် ကြေညာပေးရန်။

(ခ) ခရီးသွားပြည်သူများအနေဖြင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

အထက်တွင်ပါရှိသည့် အထွေထွေလိုက်နာရမည့် အချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း လိုက်နာရပါမည်-

- ပြည်သူများအနေဖြင့်တတ်နိုင်သမျှအိမ်တွင်နေရပါမည်။ အိမ်အပြင်သို့ထွက်လျှင် စားသောက်ချိန်မှလွဲ၍ အချိန်တိုင်းတွင်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို မဖြစ်မနေမပျက်မကွက်တပ်ဆင်ထားရပါမည်။
- ရထားလက်မှတ်ဝယ်ယူရာတွင်လည်းကောင်း ရထားမထွက်ခွာမီ ဘူတာရုံများတွင် စောင့်ဆိုင်းချိန်တွင်လည်းကောင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ အနည်းဆုံး(၆)ပေခန့်ခွာ၍ စောင့်ဆိုင်းရပါမည်၊ စုပြုံ၍စောင့်ဆိုင်းခြင်း မပြုရပါ၊

- ရထားပေါ်သို့ မတက်မီနှင့် ရထားပေါ်မှ ဆင်းသည့်အချိန်တိုင်းတွင် လက်ဆေးနိုင်ရန် အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို မိမိနှင့်အတူ တပါတည်း ဆောင်ထား၍ လူအများသုံးပစ္စည်းများကိုမကိုင်တွယ်မီနှင့်ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း အသုံးပြုရပါမည်။
- ခရီးစဉ်တလျှောက်မိမိအတွက်သတ်မှတ်နေရာတွင်သာနေထိုင်ရန် ဝိုင်းဖွဲ့စုဖွဲ့စားသောက်ခြင်းများမပြုလုပ်ရန်၊ အခြားခရီးသွားများ၏နေရာသို့သွားရောက်ခြင်း၊ အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်း၊ ဝိုင်းဖွဲ့၍စကားပြောဆိုခြင်း မပြုလုပ်ရန်။
- မိမိတို့စွန့်ပစ်ရမည့် အမှိုက်များ (ဥပမာ-တစ်ရှူးများ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) များ၊ ရေသန့်ဘူးခွံများ)ကို ရထားပေါ်တွင် စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ချန်ထားခဲ့ခြင်းများ မပြုလုပ်ဘဲ မိမိတို့နှင့် အတူယူဆောင်သွားပြီး အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးများတွင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရပါမည်။ စည်းကမ်းမဲ့ကွမ်းတံတွေးထွေးခြင်း၊တံတွေးထွေးခြင်း၊ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းတို့ကိုရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
- ထိုင်ခုံများသည် ကျောချင်းကပ်ဖြစ်လျှင် ရှေ့နောက်တစ်တန်းတည်း မထိုင်ရပါ။ သတ်မှတ်ထားသောနေရာများတွင်သာ စနစ်တကျ လိုက်ပါစီးနင်းပါ။ ဥပမာ- ရှေ့ခုံတွင် ထိုင်သူသည် ထိုင်ခုံ၏ ညာအစွန်တွင် ထိုင်လျှင် နောက်ခုံတွင် ထိုင်သူသည် ထိုင်ခုံ၏ ဘယ်အစွန်၌ ထိုင်ရပါမည်။
- ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကိုစနစ်တကျမပျက်မကွက် တပ်ဆင်ထားရပါမည်။ တပ်ဆင်ထားသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)သည် စိုစွတ်ခြင်း၊ ညစ်ပေခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ပါက အသစ်လဲလှယ်ရပါမည်။ အသုံးပြုပြီးသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရပါမည်။
- ခရီးစဉ်အတွင်း ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာ ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့်အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် COVID-19 သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်ခံစားလာရပါက ရထားပေါ်ရှိသက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူထံအကြောင်းကြား၍ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

(ဂ) မြန်မာ့မီးရထားမှ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- ညအိပ်/ ခရီးရှည်ရထားများတွင် ရေ ၊မီး၊ အိမ်သာ ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- ရထားပေါ်တွင် ရေမလိုလက်သန့်ဆေးရည်များထားရှိရန်၊ အမှိုက်များအားစနစ်တကျစွန့်ပစ်စေရန် နှင့် ၎င်းတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးအသိပေးစာစောင်များအား ချိတ်ဆွဲထား ရှိရန်၊

- စက်ခေါင်းမောင်း၊ တွဲစောင့်၊ လက်မှတ်စစ်၊ ရထားထိန်းနှင့်ရထားရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များအား ညအိပ်/ တစ်ထောက်နား ရပ်နေရာ အဝန်းအဝိုင်းမှလွဲ၍ မည်သည့်အခြားနေရာများသို့ သွားလာခြင်း မပြုစေရန်၊
- စားသောက်တွဲပါရှိသောရထားများတွင်အစားအစာများကိုပါဆယ်စနစ်ဖြင့်သာရောင်းချရန်၊
- ရထားစီးနင်းနေစဉ်ကာတစ်လျှောက်တွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) မပျက်မကွက် တပ်ဆင်ထား၍ စီးနင်းစေရေးအတွက် အသိပေးသည့်ပညာပေးစတစ်ကာများကို ရထားတွဲများအတွင်း တတ်နိုင်သရွေ့မျက်စိနှင့်တတန်းတည်းဖြစ်ရာနေရာများတွင် မဖြစ်မနေကပ်ထားပေးရန်၊
- ခရီးသည်များအတွက် လူစီးရထားများတွင် Social Distancing နှင့်ကိုက်ညီရေးတို့အတွက် ရိုးရိုးတန်းစီးခရီးသည်(၁)ဦးလျှင် ထိုင်ခုံနံပါတ်(၂)နေရာတပ်၍ (၁)ခုံအဖြစ် ရောင်းချပေးရန်၊
- အထက်တန်းစီးခရီးသည်များအတွက်(၃၀)ခုံပါတွဲဖြစ်လျှင်ခုံအမှတ်(A)နှင့်(C)ကိုသာရောင်းချပေးပြီး (၄၀)ခုံပါတွဲ ဖြစ်လျှင် ခုံအမှတ်(A) နှင့်(D) တို့ရောင်းချပေးလျက် (၂)ခုံတွဲဖြစ်ပါက ထိုင်ခုံနံပါတ်(၂)ခုရောတပ်၍ (၁)ခုံအဖြစ်ရောင်းချပေးရန်၊
- ရထားစီးခရီးသည်များ၏ ခရီးသွားရာဇဝင်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားနိုင်ရန်၊ သံသယလူနာတွေ့ရှိပါက နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ကိုအချိန်မီပူးပေါင်းရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ရန်တို့အတွက် လက်မှတ်ရောင်းချသူများအနေဖြင့် လက်မှတ်ဝယ်ယူသည့် ခရီးသည်များ၏ အမည်၊ မှတ်ပုံတင်အမှတ်၊ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်နှင့် လိပ်စာများတောင်းခံရယူပြီး လက်မှတ်ထိုင်ခုံဇယား(Chart)၌ တစ်ပါတည်း ဖြည့်သွင်းဆောင်ရွက်သွားရန်၊
- ရထားများ၊ ခရီးသည်နားနေသော အခန်းများ၊ ဝန်ထမ်းများတာဝန်ထမ်းဆောင်ရာနေရာများရှိ တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များအား ဖွင့်ထား၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရေး ဆောင်ရွက်ရန်၊ တံခါးများနှင့်ပြတင်းပေါက်များအားဖွင့်ထားရန်ခက်ခဲသောနေရာများ၌ လေဝင်လေထွက်စနစ်(Ventilation System) ကောင်းမွန်နေစေရေး ဆောင်ရွက်ရန်
- တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) မတပ်ဆင်ထားလျှင် စီးနင်းခွင့်မပြုခြင်း၊ ဘူတာအဝင်နှင့် ရထားများပေါ်တွင်ခရီးသည်များ၏ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာစေခြင်း၊ ဘူတာအဝင်အထွက် လက်ဆေးခုံများ၌ လက်ဆေးစေခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) တပ်ဆင်ပြီးမှသာ ဘူတာအတွင်းနှင့်ရထားပေါ်သို့ တက်ရောက်စေခြင်း၊ သတ်မှတ်ခရီးသည် ဦးရေမှအပ ထိုင်ခုံမဲ့ လုံးဝမရောင်းချစေခြင်းတို့ကို ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ရန်
- ရထားစီးနင်းနေစဉ် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရထားစီးခရီးသည်များမှ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)များ ပျက်စီး/ပျောက်ဆုံးပါက အစားထိုးလဲလှယ်ပေးနိုင်ရေး ကြိုတင်စီမံ ဆောင်ရွက်ထားရန်၊

- ခရီးစဉ်အတွင်း ခရီးသည်တစ်ဦးဦးအနေဖြင့် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် COVID-19 သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ခံစားရကြောင်းသတင်းပို့လာပါကထိုသူအား သီးသန့်နေရာတွင်ခွဲခြား၍ထားပါ၊ လူနာ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ခရီးစဉ်အဆုံးအထိ လိုက်ပါခွင့်ပြု၍ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်စေခြင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်း ပို့ဆောင်ပေးခြင်းများဆောင်ရွက်ပေးပါ၊

(ဃ) ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်ဘူတာရုံများတွင်လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- ဘူတာရုံများ၌ထားရှိသော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရာတွင် ခရီးသည်များ အများဆုံးထိတွေ့အသုံးပြုသောအရာဝတ္ထုများ (ဥပမာ-လှေကားလက်ရန်းနှင့်လက်မှတ်ရောင်းကောင်တာများ) အား အဓိကထား၍ ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရန်၊
- ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းခြင်း လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် ပိုးသတ်သန့်စင်ရန်နေရာများနှင့် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချိန်ကို စနစ်တကျ checklist ပြုလုပ်၍ စိစစ်လုပ်ဆောင်ရန်၊
- ရောဂါကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန်အလို့ငှာ လက်မှတ်ရောင်းကောင်တာများတွင် ပလပ်စတစ်အကာအရံများထားရှိ၍ ခရီးသည်နှင့် ဝန်ထမ်းများအကြား ကန့်သတ်ထားရန်၊
- လက်မှတ်ရောင်းချသောနေရာများ နှင့် လက်မှတ်ရောင်းချသော နေရာရှေ့တွင် ခရီးသည်များတန်းစီနိုင်ရန် သတ်မှတ်အမှတ်အသားများထားရှိ၍ social Distance အကွာအဝေး(၆)ပေခန့် ရရှိစေရန် အတွက်ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ရန်၊
- ဘူတာရုံများ၌ ခရီးသည်များသည် လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် လိုအပ်သလိုအသုံးပြုနိုင်ရန် Alcohol အနည်းဆုံး(၆၀%)ပါရှိသည့် ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်၊ လက်ဆေးဘေစင်၊ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ တို့ကိုအလုံအလောက်ထားရှိရန်
- လက်ဆေးဘေစင်၊ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့မဟုတ်) Alcohol အနည်းဆုံး(၆၀%)ပါရှိသည့် ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ဗူးများကို လက်မှတ်အရောင်းကောင်တာများ၊ နားနေခန်းများနှင့် ခရီးသည်များရထားစောင့်ဆိုင်းသည့်နေရာများတွင် တတ်နိုင်သရွေ့ထားရှိရန်၊

(င) COVID-19 ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် ဆောင်ရွက်ရန်အချက်များကို အသိပေးခြင်း

- COVID-19 ရောဂါဆိုင်ရာ အသိပညာပေးPosterများထားရှိခြင်း၊ အသိပေးကြေညာခြင်းများ/ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခြင်းများဆောင်ရွက်၍ ခရီးသည်များအား ဘူတာရုံနှင့်ရထားပေါ်တွင် အောက်ပါအချက်များကိုအဓိကထား၍ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးကြေညာပေးရန်-
    - ရထားပေါ်တွင် ရထားလိုက်ဝန်ထမ်းများအပါအဝင် ခရီးသည်များအားလုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)များ စနစ်တကျ မပျက်မကွက်(မပျက်မကွက်) တပ်ဆင်ထားကြရန်နှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်း စည်း(Mask)မပါဘဲ ရထားစီးနင်းခွင့်လုံးဝခွင့်မပြုပါကြောင်း ပြောကြားရန်၊
    - ရထားများနှင့် ခရီးသည်နားနေသော အခန်းများ၌ လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန်၊ တံခါးများနှင့်ပြတင်းပေါက်များအား ဖွင့်ထားရန် (သို့မဟုတ်) လေဝင်လေထွင်စနစ် (Ventilation System)ကို ဖွင့်ထားရန်၊
    - တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး Social Distance ရရှိစေရန် သတ်မှတ်ချက်များအား လိုက်နာ ဆောင်ရွက်စေရန်၊
    - ရထားစီးနင်းနေစဉ်အတွင်း အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ စကားပြောဆိုခြင်း၊ ဝိုင်းဖွဲ့၍ပြောဆိုခြင်းနှင့်မျက်နှာခြင်းဆိုင်နီးကပ်စွာဝိုင်းဖွဲ့စားသောက်ခြင်းများရှောင်ကျဉ်ရန်၊
    - အများသုံးပစ္စည်းများကိုမကိုင်တွယ်မီနှင့်ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်းတွင်စနစ်တကျအနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)အကြာ လက်ဆေးစေခြင်း(သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုကြစေရန်၊
    - ဘူတာရုံရေိယာ ဘူတာယာဒ်ဝင်းများအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာမည့် ခရီးသည်နှင့်လိုက်ပါပို့ဆောင်သူများအားလုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)တပ်ဆင်ကြစေရန်၊ အပူချိန်တိုင်းတာမှုကိုခံယူကြစေခြင်းရန်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတတ်နိုင်သရွေ့ (၆)ပေ အကွာ ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ကြစေရန်၊

(စ) ဝန်ထမ်းများကိုCOVID-19 ရောဂါကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

မီးရထားသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းရှိ တာဝန်ရှိသူများ၊ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ခေါင်းစဉ်(က)ပါ အထွေထွေလိုက်နာရမည့်အချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်တို့ကိုပါလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ -

- ရောဂါကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန် နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်း
    - ဝန်ထမ်းများသည် အိမ်မှ အလုပ်သို့မလာခင်နေ့စဉ်ကိုယ်အပူချိန်တိုင်း၍ စစ်ဆေးရန်၊

- အလုပ်မသွားမီနှင့်လုပ်ငန်းခွင်သို့စတင်ဝင်ရောက်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာစစ်ဆေးခြင်းနှင့် COVID-19 သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများရှိ/မရှိစစ်ဆေးခြင်း
    - ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီဆဲလ်ဆီးရပ်(သို့မဟုတ်) ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်နှင့်အထက်ရှိပါက၊ အုပ်ချုပ်သူထံသို့သတင်းပို့ရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ပုံမှန်ဖြစ်ပါက အလုပ်သို့ လာရန် (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းခွင်တွင်တာဝန်ထမ်းဆောင်ရန်
    - အလုပ်လုပ်နေစဉ် ဖျားခြင်း၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့်အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် COVID-19 သံသယဖြစ်ဖွယ်လက္ခဏာများခံစားလာရပါက သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူထံဆက်သွယ်အကြောင်းကြား၍ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
    - ကျန်းမာရေးမကောင်းသော ဝန်ထမ်းများသည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည်အထိ အိမ်မှာနေ၍ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရန်၊ သက်သာတိုးတက်မှုမရှိပါက ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးရန်(သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ရန်၊
- အလုပ်နှင့်အိမ်သို့ ပုံမှန်သွားလာရာတွင် COVID-19 ရောဂါကာကွယ်မှုများဆောင်ရွက်စေပါ (ဥပမာ-ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)စနစ်တကျမပျက်မကွက်တပ်ဆင်စေခြင်း၊ ရုံးကြို/ပို့ယာဉ်များ စီးနင်းရာတွင် (Social distancing)မှုများနှင့်အညီ စီးနင်းဆောင်ရွက်စေခြင်း) စသည့်ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှထုတ်ဝေထားခဲ့သော ရုံးလုပ်ငန်းဌာနများ တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Version 3.0) (4-12-2020) (https://www.mohs.gov.mm/page/2966)အရ ဆောင်ရွက်ပါရန်၊
- ရုံးခန်းအတွင်း လူထူထပ်မှုမှ ရှောင်ကျဉ်နိုင်ရန်နှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လုံလောက်သောအကွာအဝေးတွင်နေထိုင်၍အလုပ်လုပ်ရန်အခက်အခဲရှိပါက ရထားသွားလာရေးနှင့်မသက်ဆိုင်သော ဝန်ထမ်းများအား တတ်နိုင်သရွေ့ Work from Home (အိမ်မှလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်စေသော) ပုံစံမျိုးဖြင့် အလုပ်လုပ်နိုင်စေရေး စီစဉ်ပေးပါရန်၊
- ရုံးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်းတွင် COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်-
    - လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စားသောက်ချိန်မှလွဲ၍ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) စနစ်တကျ မပျက်မကွက် တပ်ဆင်စေရန်၊
    - ရုံးခန်းပြတင်းပေါက်များအားဖွင့်၍ရခဲ့လျှင် လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန်၊ ပြတင်းပေါက် များအား ပုံမှန်ဖွင့်ပေးခြင်း လုပ်ဆောင်ရန်၊ တံခါးများနှင့်ပြတင်းပေါက်များအား ဖွင့်ထားရန် ခက်ခဲသောနေရာများ၌ လေဝင်လေထွက်စနစ် (Ventilation System) ကောင်းမွန်နေစေရေး ဆောင်ရွက်ရန်

- ရုံးများတွင် ဝန်ထမ်းများအကြား လုံလောက်သော အကွာအဝေးရရှိစေရန် တတ်နိုင်သမျှဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လုံလောက်သော အကွာအဝေးမရရှိပါက အကာအရံ ထားရှိခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
  - အများသုံးပစ္စည်းများကိုမကိုင်တွယ်မီနှင့်ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်းတွင်စနစ်တကျအနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)အကြာ လက်ဆေးစေရန်(သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည် စနစ်တကျ အသုံးပြုစေခြင်းဆောင်ရွက်စေရန်၊
  - ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ပြုစုထုတ်ဝေထားခဲ့သော ရုံးလုပ်ငန်းဌာနများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကာကွယ်ရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Version3.0) (4-12-2020) (https://www.mohs.gov.mm/page/2966) တွင် ပါဝင်သောအချက်များကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်စေရန်၊
- ခရီးစဉ်အတွင်း ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးအနေဖြင့် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် COVID-19 သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ခံစားရကြောင်းသတင်းပို့လာပါကထိုသူအား သီးသန့်နေရာတွင်ခွဲခြား၍ထားပါ၊ လူနာ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ခရီးစဉ်အဆုံးအထိ လိုက်ပါခွင့်ပြု၍ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်စေခြင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်း ပို့ဆောင်ပေးခြင်းများဆောင်ရွက်ပေးပါ၊

(ဆ) လူစီးတွဲများကို ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း

- ရထားများတွင် အသုံးပြုသူများနှင့် ထိတွေ့မှု အများဆုံးဖြစ်သည့် နေရာများဖြစ်သော လူစီးတွဲအတက်/အဆင်း ပြုလုပ်ရာနေရာများရှိ လက်တန်းများ၊ လူစီးတွဲပေါ်ရှိ လက်ကိုင်ကွင်းများ၊ ထိုင်ခုံလက်တန်းများ ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ အိမ်သာများ၊ သန့်စင်ခန်းများ၊ ရေချိုးခန်းများ၊ ပြတင်းပေါက်မှန်များ အစရှိသောနေရာများနှင့် အကာအရံ ပြုလုပ်ထားသော မှန်(သို့မဟုတ်) ပလတ်စတစ်တို့ကို ခရီးစဉ်တစ်ကြောင်း ပြေးဆွဲ ပြီးတိုင်း တစ်ကြိမ် 0.1% Sodium Hypochlorite Solution (1,000ppm) (သို့မဟုတ်) 0.1% Calcium Hypochlorite Solution (သို့မဟုတ်) 70% Ethyl Alcohol Spray ဖျန်းပြီး ပိုးသတ် သန့်စင်ရပါမည်။ ထိုသို့ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် သတ္တု မျက်နှာပြင်များကို 70% Ethyl Alcohol Spray ဖျန်းပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။

- ရထားခရီးစဉ်အစ/အဆုံး တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၁)ကြိမ် နှင့် ရထားသိမ်းချိန်တွင် လူစီးတွဲ အတွင်း/အပြင် နေရာအနှံ့အပြားကို ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။ ထိုသို့ ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် လူစီးတွဲကြမ်းခင်းများကို ဆပ်ပြာရည်နှင့် ဦးစွာကြမ်းတိုက်ပြီး (၁၀)မိနစ်မှ (၃၀)မိနစ်အကြာ တွင် ရေစိုအဝတ်ဖြင့် ပြန်လည်ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။
- ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် လူစီးတွဲပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့် ထားပြီး လူအဝင်/ အထွက် မရှိစေရပါ။
- ပိုးသတ်သန့်စင်မည့်သူများသည် လက်ရှည်အင်္ကျီ၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း၊ ခေါင်းစွပ်၊ လက်အိတ်အထူအရှည်နှင့် လည်ရှည်ဖိနပ်စသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၈) ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်ဖျော်စပ်ခြင်း

- ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည် 0.1% Sodium Hypochlorite Solution (1,000ppm) (သို့မဟုတ်) 0.1% Calcium Hypochlorite Solution (1,000ppm) ရရှိစေရန် အစွန်းချွတ်ဆေးအရည် Sodium Hypochlorite (သို့မဟုတ်) အစွန်းချွတ်ဆေးအမှုန့် Calcium Hypochlorite တို့ကို ရေဖြင့် အချိုးကျဖျော်စပ်နိုင်ပါသည်။
- အစွန်းချွတ်ဆေးအရည် (5% Sodium Hypochlorite)ကို အသုံးပြုပါက ဆေးရည် (1:50 အချိုး) ရေ(၁)လီတာတွင် ဆေးရည်(20ml) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၄) ဇွန်းထည့်၍ ဖျော်စပ်ပါ။
- အစွန်းချွတ်ဆေးအမှုန့် Bleaching Powder (35% Calcium Hypochlorite)ကို အသုံးပြုပါက Bleaching Powder ထမင်းစားဇွန်းရှည် မောက်မောက်(၂)ဇွန်း (28 gram) နှင့် ရေ (၁)လီတာ ကို ဦးစွာရောပါ။ ထို့နောက် ရေ (၉)လီတာ ထပ်မံရောစပ်ပါ။

  (ဖျော်စပ်ပြီး (၂၄) နာရီအတွင်း ကုန်အောင် အသုံးမပြုပါက အာနိသင် လျော့ကျနိုင်ပါသည်)
- ဖျော်စပ်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရပါမည်-
  - လေဝင်/လေထွက် ကောင်းသည့်နေရာ ဖြစ်ရပါမည်။
  - ရေအေးကိုသာ အသုံးပြုရပါမည်။
  - ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း၊ ရာဘာလက်အိတ်၊ ရင်အကာနှင့် အကာအကွယ်မျက်မှန် တို့ကို အသုံးပြုရပါမည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

(၄ - ၃ -၂၀၂၁)