



ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ၊  
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ရုံးလုပ်ငန်းဌာနများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက်  
ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Version 3.0)



လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ရယူရန် QR-code)

(၄.၁၂.၂၀၂၀)

## မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
(၁)	နိဒါန်း	၂
(၂)	ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ရုံး/ဌာန ဝန်ထမ်းများ မဖြစ်မနေ သိရှိထားရန် အချက်များနှင့် အချင်းချင်းအသိပေးသတိပေး ပြောကြားရမည့်အချက်များ	၃
(၃)	ရုံးလုပ်ငန်းဌာနများတွင်လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကာ ကွယ်ရေး လုပ်ငန်းများ	၁၀
(၄)	ရုံး/ဌာနများတွင် စီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းအရ ကြိုတင်စီစဉ်ဆောင်ရွက် ထားရမည့် အချက်များ	၁၀
(၅)	ရုံး/ဌာန တာဝန်ရှိသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများလိုက်နာရန် အချက်များ	၁၂
(၆)	အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ဝန်ထမ်းအားလုံးအတူ တကွ လိုက်နာရမည့်အချက်များ (Respiratory Hygiene)	၁၂
(၇)	လက်မှတစ်ဆင့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးအတွင်းသို့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း (Hand Hygiene)	၁၃
(၈)	ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်မကူးစက်စေရေး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ခြင်း (Physical Distancing)	၁၄
(၉)	အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခရီးများလျော့ချခြင်း၊ လျော့ချနိုင်ရန်စီမံခြင်း	၁၅
(၁၀)	သန့်ရှင်းရေး ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း	
(၁၁)	ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သင်တန်းပေးခြင်းနှင့်ပညာပေးခြင်း	၁၆
(၁၂)	ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ သံသယရှိသော ဝန်ထမ်းများအား စီမံခြင်း	၁၆
(၁၃)	အထွေထွေဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ	၁၇

**(က) နိဒါန်း**

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်မှုရှိနိုင်သော လုပ်ငန်းများကို ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ချက်(၂၆.၆.၂၀၂၀)အရ ရုံးလုပ်ငန်းဌာနများသည် ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း (သို့) အများပြည်သူများ၊ ဧည့်သည်များ မကြာခဏ (သို့) အနီးကပ်ထိတွေ့မှုများရှိနိုင်သော်လည်း ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါရှိသော (သို့) သံသယလူနာများနှင့်ထိတွေ့ရန် မလိုအပ်သော လုပ်ငန်းဖြစ်သောကြောင့် ထိတွေ့မှုအန္တရာယ် အလယ်အလတ် (Medium Risk) ရှိသော လုပ်ငန်းများအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်အလယ်အလတ်ရှိသော လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်သော်လည်း အများပြည်သူအား မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများပေးရသည့် လုပ်ငန်းများဖြစ်သော ရဲနှင့် လုံခြုံရေးလုပ်ငန်းများ၊ ဘဏ်လုပ်ငန်းများ၊ အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါး လက်လီရောင်းသောလုပ်ငန်းများ၊ တည်းခိုခန်းလုပ်ငန်းများ၊ ခရီးသွားလုပ်ငန်းများ၊ ပစ္စည်းပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ ရေရရှိရေးနှင့် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများနှင့် အခြားပြည်သူ့ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရသည့် ဌာနများသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ရောဂါကူးစက်မခံရစေရေးအတွက် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို အထူးသတိပြု၍ လိုက်နာရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရုံးလုပ်ငန်းဌာနများတွင် COVID-19ရောဂါ ကာကွယ်ရန်အတွက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်(Version 3.0) (၄-၁၂-၂၀၂၀) နှင့် ရုံးလုပ်ငန်းဌာနများ မဖြစ်မနေသိသင့်သိထားရမည့် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးနှင့် ပြုမူပြောင်းလဲဆက်သွယ်ပညာပေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏အင်တာနက်စာမျက်နှာ(www.mohs.gov.mm)တွင် အလွယ်တကူ download ပြုလုပ်ရယူနိုင်ရန်စဉ်ထားရှိမည်ဖြစ်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါ QR-code ကို ရုံး/ဌာနများ၏ မြင်သာသောနေရာများတွင် ထားရှိခြင်းအားဖြင့် ရုံးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ မိဘိုင်းဖုန်းများဖြင့်အလွယ်တကူ စကင်ဖတ်၍ရယူသိမ်းဆည်းထားရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။



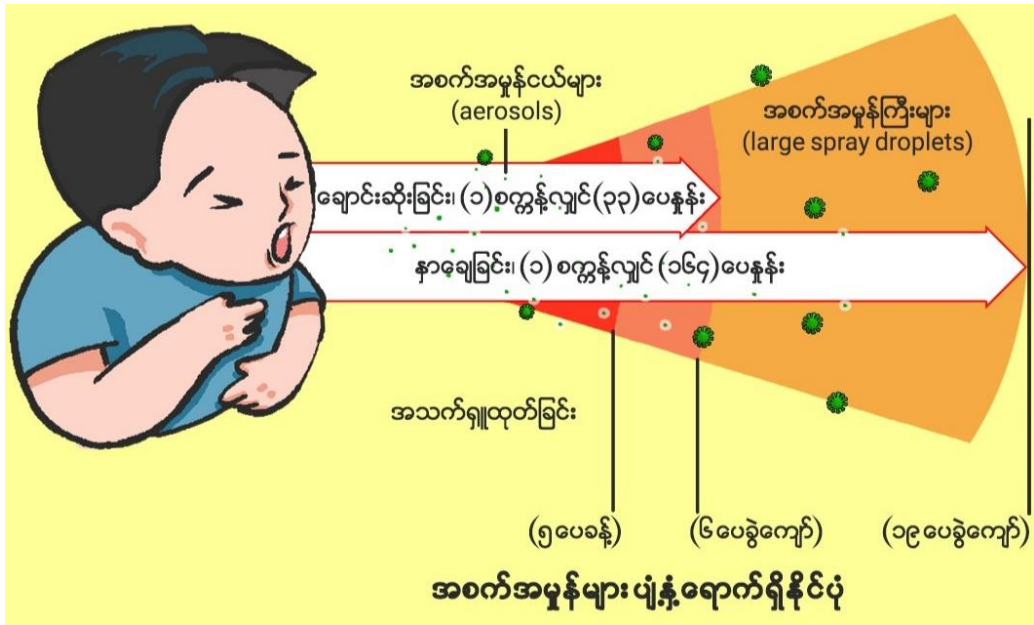
**(ခ) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ရုံး/ဌာန ဝန်ထမ်းများ မဖြစ်မနေ သိရှိထားရန် အချက်များနှင့် အချင်းချင်းအသိပေး သတိပေးပြောကြားရမည့်အချက်များ**

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားချိန် (၂၃.၃.၂၀၂၀) ရက်နေ့မှ (၄.၁၂.၂၀၂၀) ရက်နေ့အထိ ရောဂါဖြစ်ပွားကူးစက်မှုပုံစံများနှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိထားရသည့်အချက်များဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ ကြီးကြပ်သူ၊ တာဝန်ရှိသူများမှ မိမိတို့၏ ဝန်ထမ်းများကို အမြဲတစ်စေ အသိပေး၊ သတိပေး ပြောကြားနေရမည့် အချက်များဖြစ်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းအချင်းချင်းမှလည်း တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ အမြဲတမ်း အသိပေး၊ သတိပေး ပြောကြားကြရန်ဖြစ်ပါသည်။

(၁) (၄.၁၂.၂၀၂၀)ရက်နေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင်တွေ့ရှိရသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိသော သူများ၏ (၆၅) ရာခိုင်နှုန်းမှ (၈၃) ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ မပြသဘဲ သာမန်အတိုင်း နေကောင်းကျန်းမာစွာရှိနေသဖြင့် အမြင်အားဖြင့် မည်သူ့ထံတွင် ရောဂါပိုးရှိ သည်ကို မသိနိုင်ပါ။

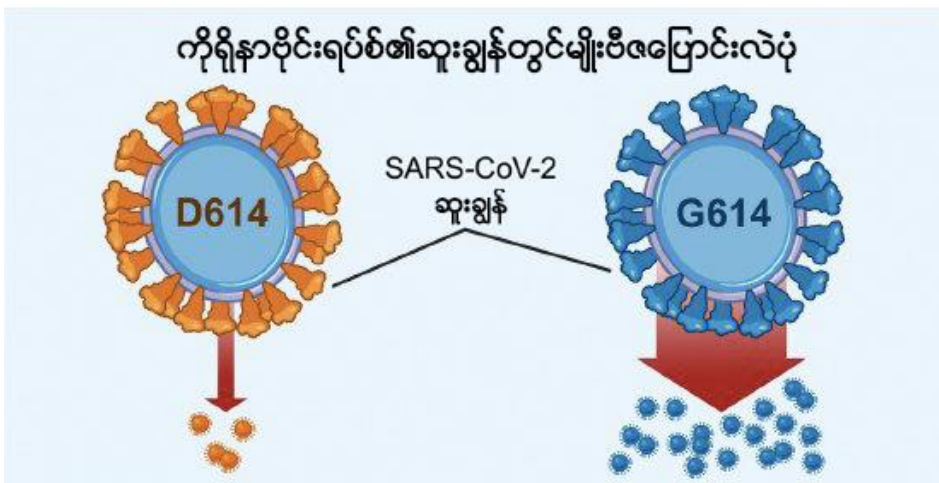
ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမပြသသူများထံမှ ရောဂါကူးစက်လာနိုင်ခြေရှိသည်ကို ရုံး/ဌာနဆိုင် ရာတာဝန်ရှိသူများ/ဝန်ထမ်းများ၊ ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များနှင့် မဖြစ်မနေရုံး/ဌာန အပြင်ထွက်၍ တာဝန်ထမ်းဆောင်သူများအနေဖြင့် အမြဲသတိပြုကာ အခြားသူများနှင့်နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း မပြုဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး(၆)ပေခန့်အကွာခပ်ခွာခွာနေထိုင်ရမည်ကို အထူးသတိပြုလိုက်နာရပါ မည်။

(၂) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်နိုင်သည့် အစက်အမှုန်(Droplets)များသည် အသက်ရှူထုတ်ခြင်းမှ တစ်ဆင့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်(၅)ပေခန့်အထိရောက်ရှိနိုင်ပြီးစကားကိုကျယ်လောင်စွာပြောကြား ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်းဖြင့် ပိုမိုကွာဝေးသည့် အကွာအဝေးအထိ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်နိုင်သည့် အစက်အမှုန်များသည် ချောင်းဆိုးခြင်းမှတစ်ဆင့် တစ်စက္ကန့်လျှင် (၃၃) ပေနှုန်းအရှိန်ဖြင့် (၆)ပေခွဲခန့်အထိလည်းကောင်း၊ နှာချေခြင်းမှတစ်ဆင့် တစ်စက္ကန့်လျှင် (၁၆၄) ပေနှုန်းအရှိန်ဖြင့် (၁၉) ပေခွဲခန့်အထိလည်းကောင်း ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနိုင်သည်ကို သိရှိ၍ သတိထား ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။



ပုံ(၂) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပါဝင်သောအစက်အမှုန်များပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနိုင်ပုံ

- (၃) သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်သည့် အစက်အမှုန်ငယ်များသည် လေထဲတွင် လွင့်မျောပျံ့နှံ့နိုင်သည့် အလွန်သေးငယ်သည့် အမှုန် (Aerosols)များ အသွင်ဖြင့် လည်း အလုံပိတ်အခန်းများ၊ အဲယားကွန်းအခန်းများ၊ လေဝင်လေထွက်မကောင်းသည့် အခန်းများအတွင်းရှိ လေထုထဲတွင် မိနစ်ပေါင်းများစွာကြာမြင့်သည်အထိ ရှိနေနိုင်၍ ၎င်းလေကို ရှူရှိုက်မိရာမှတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။
- (၄) သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ ယခုတစ်ကျော့ပြန်ဖြစ်ပွားသော ကိုဗစ်-၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏ မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲမှုကြောင့် ကူးစက်မှုနှုန်းသည် ယခင်ထက်(၁၀)ဆခန့် အထိ ပိုမိုမြင့်မားစွာ ကူးစက်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရပါသည်။



ပုံ(၃) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မျိုးဗီဇပြောင်းလဲမှုကြောင့်ကူးစက်မှုနှုန်းမြန်ဆန်လာပုံ

(၅) လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကူးစက်ပုံ (Mode of Transmission) အနေဖြင့် (၂)မျိုးတွေ့ရပါသည်။ ပထမကူးစက်ပုံမှာအသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသူ အသက်ရှူထုတ်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ပြုလုပ်ရာမှတစ်ဆင့် လေထဲပျံ့လွင့်နိုင်သော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်နိုင်သည့်အစက်အမှုန်(Droplets)များနှင့် လေထဲတွင်လွင့်မျောပျံ့နှံ့နိုင်သည့် အလွန်သေးငယ်သည့်အစက်အမှုန်(Aerosols)များသည် ၎င်းတို့၏ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းမှ တစ်ဆင့်ထွက်ရှိကာ အခြားသူများ၏ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့်မျက်လုံးတို့ အတွင်းဝင်ရောက်၍ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါအဆင့်ဆင့်ကူးစက်ပြန့်ပွားစေပါသည်။

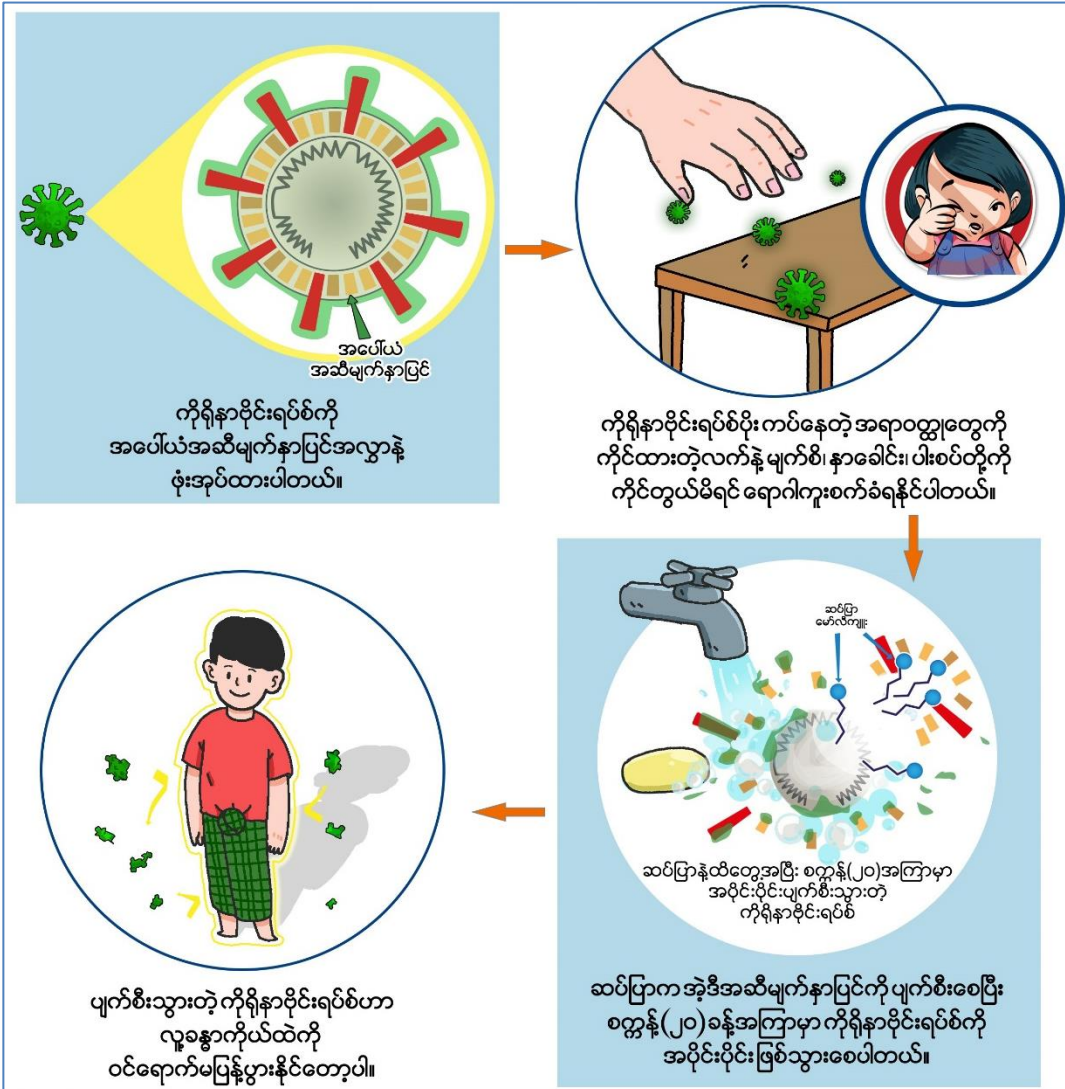
ထိုသို့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတိုက်ရိုက်ဝင်ရောက် ကူးစက်ခြင်းကိုထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်အကောင်းဆုံးနှင့်အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask)ကို ရုံးသို့လာရောက်သည့်အခါတိုင်း၊ အခြားသူများနှင့်တွေ့ဆုံသည့်အခါတိုင်း၊ မဖြစ်မနေအပြင်ထွက်ရသည့်အခါတိုင်းစနစ်တကျတပ်ဆင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask)ကို စနစ်တကျတပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိသူထံမှရောဂါပိုးများအဝေးသို့ပျံ့လွင့်ထွက်ခြင်းကိုထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask)ကိုစနစ်တကျတပ်ဆင်ထားသူများအနေဖြင့်လည်း မိမိတို့ထံသို့ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်ခြင်းမှ ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

(၆) ဒုတိယကူးစက်မှုပုံစံအနေဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်သောကူးစက်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ တစ်ဆင့်ခံပစ္စည်းများမှတစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိသူထံမှထွက်လာသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်သည့်အစက်အမှုန်(Droplets)များသည်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုများနှင့်မျက်နှာပြင်များပေါ်သို့ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိ၍ ၎င်းအရာဝတ္ထုများပေါ်တွင်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေနိုင်ပါသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးသည်သတ္တုပစ္စည်းများ၊ ကြေထည်ပစ္စည်းများနှင့် ဖန်ပစ္စည်းများပေါ်တွင် (၅)ရက်အထိ၊ စက္ကူပေါ်တွင် မိနစ်အနည်းငယ်မှ (၅)ရက်အထိ၊ သစ်သားပေါ်တွင်(၄)ရက်အထိ၊ ပလတ်စတစ်နှင့်စတီးများပေါ်တွင် (၂)ရက်မှ (၃)ရက်အထိ၊ ကတ်ထူစက္ကူပေါ်တွင် (၂၄)နာရီနှင့် ကြေးနီပေါ်တွင်(၄)နာရီအထိ အသက်ရှင်နေထိုင်၍ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့မိသူများ၏လက်တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများပါဝင်ကပ်ငြိသွားနိုင်ပါသည်။ ထို့သို့ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးများကပ်တင်ကျန်နေသောအရာဝတ္ထုများကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့မိ



ထားသောလက်ဖြင့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးတို့ကို ကိုင်တွယ်မိခြင်းကြောင့် ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။

လက်တွင်ကပ်တင်ကျန်နေသောကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ နှစ်စဉ် စွာ စနစ်တကျလက်ဆေးသည့်အခါတွင် ဆပ်ပြာမော်လီကျူးများနှင့်ထိတွေ့၍ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ပိုး၏အပေါ်ယံအဆီမျက်နှာပြင်လွှာကိုပျက်စီးစေပြီး စက္ကန့်(၂၀)ခန့်အကြာတွင်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ပိုးအားအပိုင်းပိုင်းဖြစ်၍ပျက်စီးသွားစေပါသည်။ ပျက်စီးသေဆုံးသွားသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကလာပ်စည်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး ပြန့်ပွားခြင်း မပြုလုပ်နိုင်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍လက်ကိုအနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျနှစ်စဉ်စွာဆေးကြောရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေအလွယ်တကူမရရှိနိုင်သောနေ ရာများတွင်အယ်ကိုဟောလ်အနည်းဆုံး(၆၀)ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အထက်ပါဝင်သော ရေမလိုလက် သန့်စင်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



ပုံ(၄) ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်လက်ကိုအနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာဆေးခြင်းကြောင့်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များပျက်စီးစေပုံ

(၇) လုပ်ငန်းခွင်၊ ရုံးဌာနများတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုဖြစ်စဉ်များကို လေ့လာချက်များအရ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေအတွင်း နီးကပ်စွာအလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ရုံးခန်းအတွင်း အတူစုဝေးစားသောက်ခြင်း၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်စားသောက်ခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ချွတ်ထားချိန်တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးကပ်စွာပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာ မပြသော ကိုဗစ်-၁၉ ပိုးရှိသူများနှင့် နီးကပ်စွာပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ မိသားစုအတွင်း နီးကပ် စွာနေထိုင်ရာမှ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ကူးစက်ခြင်း၊ အတူနေမိတ်ဆွေများထံသို့ ကူးစက်ခြင်း စသည့် ကူးစက်ခြင်းဖြစ်စဉ်အများစုကို တွေ့ရှိရပါသည်။

(၈) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရသူများအတွင်းမှ သေဆုံးခြင်းဖြစ်စဉ်များကို လေ့လာရာတွင် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာစသည့် နာတာရှည်ရောဂါ အခံရှိသူများတွင် သေဆုံးမှုနှုန်းအလွန်မြင့်မားသည်ကိုတွေ့ရှိရပြီး သေဆုံးသူအားလုံး၏ (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အဆိုပါ နာတာရှည်ရောဂါတစ်ခုခုအခံရှိသူဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းမခံရစေ ရန် အစဉ်အမြဲသတိပြု၍ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို လိုက်နာရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ရောဂါအခံရှိသူများအနေဖြင့် ဆေးဝါးပြတ်လပ်ခြင်းနှင့် ဆရာဝန်ထံပြသရန် ခက်ခဲခြင်းတို့ ကြောင့် မူရင်းရောဂါအခံများ ပိုမိုဆိုးရွားစွာ ခံစားရနေချိန်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါထပ်မံခံစား ရပါက ပြင်းထန်စွာ ခံစားရ၍ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်အထိ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများအနေဖြင့် သောက်လက်စ ဆေးဝါးများ မပြတ်လပ်ရန် လိုအပ် ပါသည်။ ရောဂါအခြေအနေကိုထိန်းထားရန်နှင့် ရောဂါအခြေအနေဆိုးရွားမလာစေရန် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနများ၊ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းများနှင့် မိသားစုဆရာဝန်များ၊ အထူးကု ဆရာဝန်များထံ ဆက်သွယ်၍ မိမိ၏ရောဂါအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှု များ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပြီး လိုအပ်ပါက ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရေး စည်းကမ်းချက်များ နှင့်အညီ သွားရောက်ပြသရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၉) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကို ရောဂါမဖြစ်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသာလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါ သည်။ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးများရှိ အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင်များတွင် ရောဂါပြင်းထန်စွာ ခံစားရသူများသည် အသက်ရှူရအလွန်ခက်ခဲကာ ပြင်းထန်သော ဝေဒနာကိုခံစားရ၍ သေဆုံး ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။



(၁၀) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ကိုဗစ်-၁၉) ကူးစက်ခံရသူများသည် ရောဂါပြန်လည်ကောင်းမွန်သက်သာလာသော်လည်း ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲရေရှည်ဆိုးကျိုးများကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- နှလုံးကြွက်သားများထိခိုက်ပျက်စီးစေ၍ ရေရှည်တွင် နှလုံးကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုး ခံစားလာရစေနိုင်ခြင်း၊
- အဆုတ်အတွင်းရှိလေအိတ်ငယ်များကို ပျက်စီးစေ၍ အဆုတ်တွင်အမာရွတ်များကျန်ခဲ့ကာ နောက်ဆက်တွဲ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများစွာ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ခြင်း၊
- အသက်ငယ်ရွယ်သူများတွင်ပင် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောစနစ်ကို ထိခိုက်၍ လေဖြတ်ရောဂါ၊ အတက်ရောဂါ၊ အကြောသေရောဂါ (Guillain-Barré syndrome) ဖြစ်ပွားစေခြင်း၊ ထို့အပြင် ခြေတုန်လက်တုန်ခြင်းဖြစ်ပွားသည့် (Parkinson) ရောဂါ၊ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးသည့် (Alzheimer) ရောဂါစသည့်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေမြင့်တက်စေခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးကြောများအတွင်း သွေးခဲခြင်းများဖြစ်ပေါ်၍ ဦးနှောက်သွေးခဲခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောများပိတ်ခြင်း၊ ခြေထောက်သွေးပြန်ကြောများပိတ်ခြင်း (Deep Vein Thrombosis) တို့အပြင် အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ခြင်း၊
- ပိုးကင်းစင်၍ရောဂါလက္ခဏာများ ပြန်လည်သက်သာလာခဲ့သော်လည်း အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင်တွင် ကာလရှည်ကြာသီးခြားခွဲ၍ ကုသမှုခံယူရခြင်းကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များခြင်းစသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုတို့ကို ခံစားရစေနိုင်ခြင်း၊
- သက်ကြီးဘိုးဘွားများနှင့် ဆီးချိုရောဂါကဲ့သို့ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများတွင် အလွန်အမင်း မောပန်းခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ကာလရှည်ကြာခံစားရစေနိုင်ခြင်း၊
- အထက်ဖော်ပြပါအချက်များအပြင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါသည် အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာသော ကူးစက်ရောဂါ(emerging infectious disease)ဖြစ်၍ လတ်တလောအနေနဲ့မသိရှိရသေးသောရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများစွာကိုလည်း ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။

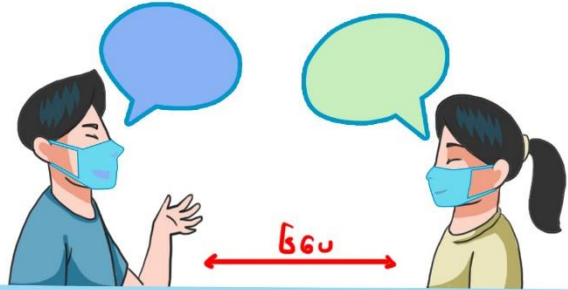


ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် မပျက်မကွက်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ



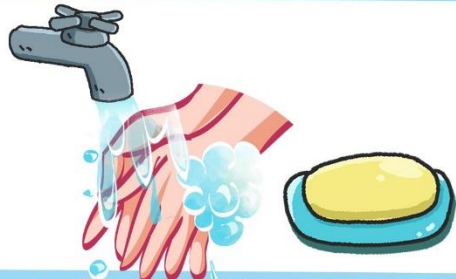
တတ်နိုင်သမျှ ဖိမိအိမ်တွင်သာနေပါ။



တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အနည်းဆုံး (၆)ပေအကွာမှသာ နေထိုင်ပြောဆိုဆက်ဆံကြပါ။



အပြင်ထွက်တိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို စနစ်တကျ မပျက်မကွက် တပ်ဆင်ပါ။



လက်တွင် ကပ်ပါလာနိုင်သော ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကို ပျက်စီးစေရန်အတွက် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာဆေးကြောပါ။

ရောဂါဖြစ်ပွားရာဒေသမှ လာသူများအား အသွားအလာကန့်သတ်၍ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း (Quarantine) လုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်စေရန်နှင့် တရားမဝင် ဝင်ရောက်လာသူများ တွေ့ရှိပါက မဖြစ်မနေ သတင်းပို့ပါ။



၂၀၂၀ခုနှစ်ဇူလိုင်လ(၉)ရက်

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက



ဤကျူအာရ်ကုဒ်ကို စတင်ဖတ်ပါ။

ပုံ(၅) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကာကွယ်ရေးမပျက်မကွက်ဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

**(ဂ) ရုံးလုပ်ငန်းဌာနများတွင်လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းများ**

**(၁) ရုံး/ဌာနများတွင် စီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းအရ ကြိုတင်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရမည့် အချက်များ**

- ရုံး/ဌာနသို့ သက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းမှအပ အခြားသူများကို ဝင်ရောက်ခွင့် လုံးဝ မပြုရပါ။
- ရုံးသို့လာရောက်မည့် ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ လွန်ခဲ့သည့် (၁၄)ရက်အတွင်း ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါအတည်ပြုလူနာတစ်ဦးဦးနှင့် ထိတွေ့မိခဲ့ခြင်း စသည်တို့ရှိပါက သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူထံ ချက်ချင်းအကြောင်းကြား၍ ရုံးသို့ လုံးဝ လာရောက်ခွင့်မပြုရပါ။
- ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ ရုံး/ဌာနသို့ လာရောက်ရာတွင် နေအိမ်မှထွက်သည်နှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask)ကို မဖြစ်မနေ စနစ်တကျ တပ်ဆင်စေရေး ကြိုတင် အကြောင်းကြားထားရှိရန်။
- ရုံးအကြို/အပို့ ကားများစီးနင်းရာတွင် ကားပေါ်သို့ စုပြုံတိုးဝှေ့၍ တက်ရောက်ခြင်းမပြုရန်၊ ကားပေါ်တွင်လည်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို မဖြစ်မနေ စနစ်တကျ ဆက်လက် တပ်ဆင်ထားရန်၊ Social Distancing မူများနှင့်အညီ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာနေထိုင်စီးနင်း၍ ဖြစ်နိုင်ပါက ဓားလွယ်ခုတ်အနေအထားဖြင့် စီးနင်းရန်၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး နီးကပ်စွာစကားပြောခြင်းမပြုရန်၊ အများသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ကားတံခါးလက် ကိုင်၊ ခုံတန်းများ) ကို ကိုင်တွယ်ပြီးပါက အယ်ကိုဟောလ်(၆၀)ရာခိုင်နှုန်းအထက်ပါသည့် ရေမလို လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဆောင်ထား၍ အသုံးပြုရန်၊ ကားပေါ်မှ ဆင်းချိန်တွင်လည်း စုပြုံတိုးဝှေ့၍ ဆင်းခြင်းမပြုရန်။
- ရုံးသို့ ရောက်ရှိချိန်တွင်လည်း Social Distancing မူများနှင့်အညီ ဝင်ရောက်ရန်၊ ဖြစ်နိုင်ပါက ရုံးအဝင်တွင် (၆)ပေအကွာ နေရာသတ်မှတ်၍ တစ်ဦးချင်း စနစ်တကျ ဝင်ရောက်စေရန်၊ ဝင်ပေါက်ထွက်ပေါက်များတွင် လူစုလူဝေးဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် အလုပ်တက်/ ဆင်းချိန်များကို ဖြစ်နိုင်ပါကခွဲ၍ သတ်မှတ်ပေးရန်။
- ရုံးအဝင်အဝတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ စနစ် တကျကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်၍ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၁၀၀.၄ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက် (သို့မဟုတ်) ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထက် ရှိပါက ရုံးသို့ ဝင်ရောက်ခွင့် မပြုစေဘဲ

သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြား၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု များ ရရှိစေရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊

- ကိုယ်အပူချိန်မြင့်မားနေသူအား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ခြင်းမပြုမီ ခေတ္တသီးခြား ထားရှိနိုင်မည့် အခန်းငယ်တစ်ခု ထားရှိပေးရန်၊
- ရုံးအဝင်အဝနှင့် ရုံးအတွင်းတွင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ၊ လက်ဖြင့်အဖွင့်အပိတ်ပြုလုပ်ရန် မလိုသည့် ခြေနင်းလက်ဆေးကန်(သို့မဟုတ်) လက်ဆေးကန်များ စီစဉ်ထားရှိပေးရန်၊
- ရုံးအဝင်အဝတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးပို့စတာများ၊ ဗီဒီယိုများထား ရှိပေးရန်၊
- အများပြည်သူဝန်ဆောင်မှုပေးရာ ဌာနမဟုတ်သည့် ရုံး/ဌာနများကို ပြင်ပမှ ဧည့်သည်များ ရုံးအတွင်းအထိ လာရောက်ခြင်းကို ခွင့်မပြုရန်၊
- ရုံးများတွင် ဝင်စာလက်ခံခြင်း၊ ထွက်စာပေးပို့ခြင်းစသည်တို့ ဆောင်ရွက်သည့်ဌာနကို ဖြစ်နိုင် ပါက ရုံးအပြင်တွင် သီးခြားထားရှိရန်၊
- အများပြည်သူဝန်ဆောင်မှုပေးရာ ရုံး/ဌာနများတွင် ဝန်ဆောင်မှုပေးရာနေရာနှင့် အများ ပြည်သူ ဝင်/ထွက်သွားလာရမည့်နေရာများကို သီးခြားဇုန်များ သတ်မှတ်ထားပြီး ဝန်ဆောင်မှု ပေးမည့် ဝန်ထမ်းများမှအပ အခြားဝန်ထမ်းများကို ပြင်ပမှ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် လုံးဝ ထိတွေ့မှု မရှိစေရန် စီစဉ်ထားရှိပေးရန်၊
- ရုံးများတွင် နေရာချထားရာတွင် ရုံးခန်းအကျယ်စတုရန်းပေကို (၃၆)ဖြင့်စား၍ ရရှိသော ကိန်းဂဏန်းကို အများဆုံးအနေဖြင့် ထားရှိရမည့်လူဦးရေအဖြစ် သတ်မှတ်ထားရှိရန်၊ တတ်နိုင်သမျှ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ နေရာချပေးရန်၊
- ဝန်ထမ်းများကိုတတ်နိုင်သမျှ မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်မလုပ်စေဘဲ ဘေးတိုက်သာ နေရာချ ထားပြီးအလုပ်လုပ်စေရန်၊
- အလုပ်စားပွဲများပေါ်တွင် စားပွဲတင်ပလတ်စတစ်အကာ (Plastic Cover) အား တတ်နိုင် သရွေ့ထားရှိအသုံးပြုနိုင်ရေး စီစဉ်ပေးရန်၊
- ထမင်းစားသောက်ရာတွင် စုပြုံစားသောက်ခြင်းမပြုရန်နှင့် တစ်ဦးချင်းစီ(၆)ပေအကွာခပ်ခွာခွာ စားသောက်နိုင်မည့် နေရာများစီစဉ်ပေးရန်၊
- အဆောက်အဦအတွင်း လူထူထပ်မှုမရှိစေရန်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်နေရာများ၊ ဝန်ထမ်းများ၊ ဧည့်သည်များ စုရုံးရောက်ရှိနိုင်သည့် အဝင်အထွက်နေရာများ၊ ဓါတ်လှေကားများ၊ လှေကား

များတွင်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး(၆)ပေကွာနေစေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရှိရန်၊ တတ်နိုင်သရွေ့ အလုံပိတ်ခါတ်လှေကားအသုံးမပြုစေဘဲ ရိုးရိုးလှေကား/ စက်လှေကားကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ အသုံးပြုစေရန်၊

- လူကိုယ်တိုင်တက်ရောက်ရသောအစည်းအဝေးများကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ချရန်ဖြစ်ပြီး မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရပါက အနည်းဆုံးအစည်းအဝေးတက်ရောက်သူအရေအတွက်ကိုသာတက်ရောက်စေ၍ အခန်းအကျယ်အဝန်းနှင့်အညီ တက်ရောက်စေ၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား(၆)ပေအကွာ နေရာချပေးရန်၊
- ရုံးများတွင် အဲယားကွန်းတပ်ဆင်ထားသောအခန်းများကို တတ်နိုင်သမျှ အဲယားကွန်းပိတ်၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းများကို ဖွင့်ထားရန်၊ အဲယားကွန်းတပ်ဆင်ထားခြင်း မရှိသော အခန်းများကိုလည်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရေး ဆောင်ရွက်ထားရှိရန်၊
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လူအများစုဝေးပြီး အထိအတွေ့များနိုင်သော လူမှုရေးပွဲလမ်းများကို ရပ်နားခြင်း (သို့) ရွှေ့ဆိုင်းခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်၊
- ရုံးများတွင် အမှိုက်သိမ်းရာတွင် အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးများကို ရုံးခန်းအလိုက် စီစဉ်ပေးခြင်း နှင့် ရုံးအလိုက် အမှိုက်စွန့်ပစ်သောစနစ်အား စနစ်တကျရှိစေရေး သက်ဆိုင်ရာဌာနများနှင့် ချိတ်ဆက်၍ စီစဉ်ထားရှိရန်၊
- ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် နေထိုင်ရာအဆောင်တွင်လည်းကောင်း၊ ဝန်ထမ်းအိမ်ရာများတွင် လည်းကောင်းနေထိုင်ရာ၌ တတ်နိုင်သရွေ့ ဧည့်သည်လက်ခံစကားပြောဆိုခြင်းကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် အဆောင်များတွင် စုရုံးစကားပြောခြင်း၊ စားသောက်ခြင်းနှင့် အပန်းဖြေခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ကြပါရန် သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် အသိပေး၊ သတိပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရန်၊

(၂) ရုံး/ဌာန တာဝန်ရှိသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများလိုက်နာရန် အချက်များ

(က) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ဝန်ထမ်းအားလုံးအတူ တကွ လိုက်နာရမည့်အချက်များ (Respiratory Hygiene)

- ရုံးလုပ်ငန်းချိန်တောက်လျှောက် စားသောက်ချိန်မှအပ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask)ကို လုံးဝ မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ထားရှိရန်၊



- အများပြည်သူအား ဝန်ဆောင်မှုပေးရသည့် ရုံးဝန်ထမ်းများနှင့် စာဝင်/စာထွက်ဌာနများတွင် တာဝန်ကျဝန်ထမ်းများသည် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) နှင့်တွဲဖက်၍ မျက်နှာအကာ (face shield)၊ လက်အိတ် (gloves) ကိုပါ တွဲဖက်ဝတ်ဆင်ရန်၊
- ထမင်းစားချိန်သည် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask)နှင့် မျက်နှာအကာ (face shield) စသည့် ရောဂါအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ချွတ်ထားရချိန်ဖြစ်၍ ရောဂါကူးစက်မှုအလွန်များ သည့်အချိန်ဖြစ်သည်ကို သတိပြုရန်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးသီးခြားစီ (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ စားသောက်ရန်၊ စုရုံးစားသောက်ခြင်း၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်စားသောက်ခြင်း ၊ ထမင်းစားချိန်စကား ပြောဆိုခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စားသောက်ဖွယ်ရာများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ဝေမျှသုံးစွဲ ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
- အလုံပိတ်အခန်းများ၊ အဲယားကွန်းအခန်းများ၊ လေဝင်လေထွက်မကောင်းသည့် အခန်းများ တွင် ဝင်ရောက်ခြင်းအား တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ အဆိုပါအခန်းများသို့ မဖြစ်မနေ ဝင်ရောက်ရသည့်အခါ အနည်းဆုံး လူဦးရေသာ ဝင်ရောက်ရန်နှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို လုံးဝ မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ထားရန် သတိပြုရန်၊ ဖြစ်နိုင်ပါက မျက်နှာအကာ (face shield) ကိုပါ တွဲဖက် ဝတ်ဆင်ထားရန်၊
- အသုံးပြုပြီး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) များ၊ လက်အိတ် (gloves) များစသည့် စွန့်ပစ် ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးများအတွင်းသို့ စွန့်ပစ်ရန်၊

**(ခ) လက်မှတစ်ဆင့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးအတွင်းသို့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုး ဝင်ရောက် ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း (Hand Hygiene)**

- ရုံးသို့ စတင်ရောက်ရှိချိန်၊ အလုပ်လုပ်နေချိန်အတွင်း (အထူးသဖြင့် ရုံးရှိ အများသုံးပစ္စည်းများ ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ပြီးချိန်) အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးချိန် ၊ သန့်စင်ခန်း အသုံးပြုပြီးချိန်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အညစ်အကြေးများနှင့် ညစ်ပေနေသော အရာဝတ္ထု များ (လက်အိတ်များ၊ အဝတ်အစားများ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ၊ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးစက္ကူများ၊ အမှိုက်များ) ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်၊ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ ကို မကိုင်တွယ်မီအချိန်များတွင် ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀) အကြာ လက်ဆေးခြင်း (သို့) အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး ၆၀% အထက်ပါဝင်သော ရေမလို လက် သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် စနစ်တကျ လက်ဆေးရန်၊

- လက်မဆေးဘဲ မိမိ၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးကို ကိုင်တွယ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်နိုင်သည်ကို သတိပြုရန်၊ အချင်းချင်း အသိပေး သတိပေးရန်၊
- စာရေးကိရိယာများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်နိုင်သည်ကို သတိပြုရန်၊ အချင်းချင်း အသိပေး၊ သတိပေးရန်၊

**(ဂ) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်မကူးစက်စေရေး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး(၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ခြင်း (Physical Distancing)**

လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခု/ ရုံးခန်းတစ်ခုအတွင်းတွင် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား တတ်နိုင် သရွေ့(၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန်၊

- အလုပ်စားပွဲများပေါ်တွင် လုံလောက်သောအမြင့်ရှိသည့် စားပွဲတင်ပလတ်စတစ်အကာ (Plastic Cover)အား ဝန်ထမ်းတိုင်းအတွက် တတ်နိုင်သရွေ့ထားရှိအသုံးပြုရန်၊
- အဝင်အထွက်နေရာများနှင့် အလုံပိတ်ခါတ်လှေကားများတွင် လူစုပြုံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ တတ်နိုင်သရွေ့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့် ရိုးရိုးလှေကား/ စက်လှေကားတွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်အသုံးပြုရန်၊
- ထမင်းစားသောက်ရာတွင် တစ်ဦးချင်းစီ (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ စားသောက်နိုင်ရန်အတွက် မိမိအတွက် သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင်သာ နေထိုင်စားသောက်ရန်၊
- အစည်းအဝေးများအား လူကိုယ်တိုင် တက်ရောက်ခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်၍ မဖြစ် မနေတက်ရောက်ရပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် မျက်နှာအကာ (face shield) ကိုပါ တွဲဖက် တပ်ဆင်၍ အခြားသူများနှင့် (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ရန်၊
- အိမ်အပြန်တွင်လည်း ကြို/ပို့ယာဉ်စီးနင်းရာတွင်လည်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) စနစ်တကျတပ်ဆင်ရန်နှင့် ရုံးသို့လာရောက်စဉ်က ကြို/ပို့ယာဉ်စီးနင်းခဲ့စဉ်က လိုက်နာခဲ့သည့် အချက်များအတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်၊
- နေထိုင်ရာအဆောင်တွင်လည်းကောင်း၊ ဝန်ထမ်းအိမ်ရာများတွင် လည်းကောင်းနေထိုင်ရာ၌ တတ်နိုင်သရွေ့ ဧည့်သည်လက်ခံစကားပြောဆိုခြင်းကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့်အဆောင်များ တွင် စုရုံးစကားပြောခြင်း၊ စားသောက်ခြင်းနှင့် အပန်းဖြေခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ကြရန်၊

**(ဃ) အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ခရီးများလျော့ချခြင်း၊ လျော့ချနိုင်ရန်စီမံခြင်း**

- ပြည်သူ့လူထုအတွင်း ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုရှိသော ဒေသများသို့ မလိုအပ်သော ခရီးသွားလာမှုများကို ဖျက်သိမ်းခြင်း (သို့) ရွှေ့ဆိုင်းခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ မဖြစ်မနေ ခရီးသွားရမည့်သူများကို လက်သန့်စင်ဆေးရည်ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာဒေသအလိုက် ထုတ်ပြန်ထားသော လမ်းညွှန်ချက်များအားလုံး (ဖျားနာပါက မည်သူ့ကို ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို အကြံပေးခြင်းအပါအဝင်) လိုက်နာဆောင်ရွက်စေရပါမည်။
- COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုရှိသောဒေသမှ ပြန်လာသူဝန်ထမ်းများအား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်ဆက်သွယ်စေ၍ ဒေသအလိုက် ထုတ်ပြန်ထားသော လမ်းညွှန်ချက်များတို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်စေရပါမည်။

**(င) သန့်ရှင်းရေး ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း**

- ထိတွေ့မှုအများဆုံးရှိနိုင်သည့် မျက်နှာပြင်များ (တံခါးလက်ကိုင်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ အိမ်သာများနှင့်ရေဆွဲခလုတ်များ၊ ကွန်ပျူတာကီးဘုတ်များနှင့် အလုပ်စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ ရုံးကြိုပို့ယာဉ်၏ ထိုင်ခုံများနှင့်လက်တန်းများ၊ လက်ကိုင်နေရာများ)ကို ဦးစားပေးအနေဖြင့် မကြာခဏပိုးသတ်သန့်စင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကြမ်းပြင်များကိုလည်း တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။ ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် ကလိုရင်းကို အခြေခံ၍ ထုတ်လုပ်ထားသော ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည် (0.1% Sodium Hypochlorite Solution (သို့မဟုတ်) 0.1% Calcium Hypochlorite Solution)နှင့်(70% Ethyl Alcohol)တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပြီး **(ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ (၂.၆.၂၀၂၀) ရက်စွဲပါ Coronavirus Disease 2019(COVID-19) ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ (Version 2.0)၊ (www.mohs.gov.mm)၊ အရဆောင်ရွက်ပါရန်) အိမ်သာအသုံးပြုရန်အတွက် ဝန်ထမ်းအများအပြား စောင့်ဆိုင်းရခြင်းမရှိစေရန်၊ အိမ်သာထဲတွင် အမှိုက်ပုံးများကိုအလုံအလောက်ထားရှိပေးရန်နှင့် မကြာခဏ အမှိုက်သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း၊ ရေဆိုးစွန့်ထုတ်ခြင်းစနစ်နှင့် မိလ္လာစနစ်တွင် ယိုစိမ့်မှုများ မရှိစေရေးတို့အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။**

**(စ) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သင်တန်းပေးခြင်းနှင့် ပညာပေးခြင်း**

- ဝန်ထမ်းများ၏ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတတိုးပွားစေရန် နံရံကပ်စာစောင်များ၊ ဗွီဒီယိုများ၊ အီလက်ထရောနစ်သတင်းစကားများ၊ အွန်လိုင်းသင်တန်းများအသုံးပြု၍ ပညာပေးခြင်း (staff empowerment) ကိုအခါအားလျော်စွာပြုလုပ်ရပါမည်။
- ထိုသို့ပြုလုပ်ရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့်ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များကိုသာအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကောလာဟလနှင့် သတင်းအမှားများကို ရှောင်ကြဉ်ဖယ်ရှားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

**(ဆ) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ သံသယရှိသော ဝန်ထမ်းများအား စီမံခြင်း**

- ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် အောက်ပါအချက်များအနက် တစ်ခုခုနှင့်ကိုက်ညီနေပါက ရုံးဌာနသို့ မလာရောက်စေဘဲ မိမိအိမ်တွင်သာ သီးသန့်နေစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆက်သွယ်၍ ဆေးကုသမှု ခံယူရပါမည်။
  - ဖျားခြင်း (အပူချိန် ၃၈ C/ ၁၀၀.၄ F နှင့်အထက်ရှိခြင်း)၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာ ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း စသည့် သံသယ ဖြစ်ပွယ်လက္ခဏာများ ခံစားနေရခြင်း၊
  - ကိုဗစ်-၁၉ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် လွန်ခဲ့သော (၁၄)ရက်အတွင်းထိတွေ့မှုရှိခဲ့ခြင်း၊
  - ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါစောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရသူ၊ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူတို့နှင့် တစ်အိမ်တည်းတွင် အတူတကွနေထိုင်ခြင်း၊
- ဝန်ထမ်းတစ်ဦး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါသံသယဖြင့် နေမကောင်းဖြစ်ပါက ထိုသူအားသီးသန့်ထားထားရှိ၍ နီးစပ်ရာဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ချက်ချင်း ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားရပါမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနှင့် ပိုးတွေ့ရှိပါက ဆောင်ရွက်သင့်သည်များကို ဆက်လက်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ဝန်ထမ်းများ အလုပ်တက်/ဆင်းမှတ်တမ်းနှင့် အစည်းအဝေးတက်ရောက်မှုမှတ်တမ်းများ လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းအား ယခုကာလအတွင်း ဆောင်ရွက်ရန်မသင့်ပါ။ အခြားနည်းလမ်းဖြင့် သာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်(၂၃.၁၁.၂၀၂၀)နေ့အထိတွေ့ရှိရသည့်ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ရုတ်တရက် အနံ့ပျောက်ဆုံးခြင်း(၆၇%)၊ ဖျားနာခြင်း(၃၇%)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း (၂၂%)၊ မောခြင်း(၁၄%)၊ နှာချေခြင်း /နှာစေးခြင်း(၅%)၊ ကြွက်သားနှင့်အဆစ်အမြစ်များနာကျင်ခြင်း(၅%)၊ လည်ချောင်းနာခြင်း(၄%)၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း(၄%)၊ ဗိုက်နာခြင်း/ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ခြင်း/အန်ခြင်း(၂%)၊ ရုတ်တရက် အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း(၂%)၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း(၂%)၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း(၁%)တို့ဖြစ်ပါသည်။

**(ဇ) အထွေထွေဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ**

- (၁) ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းသည်ရောဂါရှိ/မရှိအတိအကျခွဲခြားပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ ကိုယ်အပူချိန်ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်းရောဂါပိုးရှိနေနိုင်ပါသည်။(၄.၁၂.၂၀၂၀)ရက်နေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် တွေ့ရှိရသည့်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိသောသူများ၏(၆၅)ရာခိုင်နှုန်းမှ(၈၃)ရာခိုင်နှုန်းခန့် သည်ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ မပြသပါ။
- (၂) အဆောက်အဦအတွင်းရှိ လုပ်ငန်းခွင်နေရာများတွင်လည်းကောင်း၊ အဆောက်အဦပြင်ပရှိ နေရာများတွင်လည်းကောင်း ပိုးသတ်ဆေးအသုံးပြု၍ ဆေးမှုတ်ခြင်း၊ ဆေးဖျန်းခြင်းများ၊ အခန်းငယ်နှင့်အလုံခန်းများ အသုံးပြု၍ လူများကို ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသတ် သန့်စင်ခြင်းများသည် မှန်ကန်သော ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေအထောက်အထားများ မတွေ့ရှိရသေးသည့်အပြင် မျက်လုံး၊ အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းနှင့် အရေပြားတို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- (၃) ဝန်ထမ်းများ အလုပ်တက်ရောက်ခြင်းရှိ/မရှိ ဆန်းစစ်ရာ၌ ဝင်ပေါက်နေရာတွင် ကြီးကြပ်ရေး မှူးများအား တာဝန်ချထားပြီး ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပါ။ (စာရွက်ပေါ်တွင် စုရုံးလက်မှတ်ထိုး ခြင်း၊ Fingerprint scanners ဖြင့် ရုံးတက်/မတက် ဆန်းစစ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါရန်။)





ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးရာနဲ့  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

# ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (MASK) စနစ်တကျဝတ်ဆင်ခြင်း

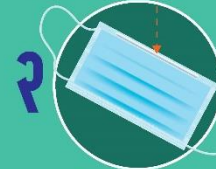
## လိုက်နာရန်



၁ MASK မတိုင်မီ လက်ဆေးပါ



၂ စုတ်ပြခြင်း ညစ်ပေခြင်းရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ



၃ သတ္တုချောင်း (သို့မဟုတ်) ကော်ချောင်း ပါသောဘက်ကို အပေါ်တွင်ထားပါ



၄ အရောင်ပိုရင့်သော မျက်နှာပြင်ကို အပြင်ဘက်တွင်ထားပါ



၅ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ



၆ MASK ကို ဖယ်ရှားမည်ဆိုလျှင် ကြိုးမှတိုင်၍ ဖယ်ရှားပါ



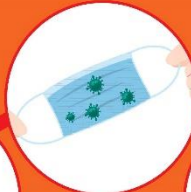
၇ အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲတွင်သာ စွန့်ပစ်ပါ



၈ စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးပါ

## မှောင်ကြည့်ရန်

ပါးစပ်သာ ဖုံးအုပ်ခြင်းနှင့် နှာခေါင်းသာ ဖုံးအုပ်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။



စုတ်ပြသစ်ပေနေသော MASK များကို အသုံးမပြုရပါ။

စကားပြောဆိုရန်အတွက် MASKကို လက်ဖြင့်အောက်သို့ လျှော့ချခြင်း၊ မေးတွင် ချိတ်ထားခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

မိမိနှင့် ကြီးလွန်း၊ သေးလွန်းသော MASKများကို အသုံးမပြုရပါ။



MASKတပ်ပြီးပါက လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။



အသုံးပြုပြီးသား ခွဲစိတ်ခန်းသုံး

MASK များကို ပြန်မသုံးရပါ။

ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရုံဖြင့် (COVID-19)ရောဂါကို အပြည့်အဝ မကာကွယ်နိုင်ပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး(၆)ပေခွာ၍ နေထိုင်ခြင်း၊ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောခြင်းတို့ကို ပူးတွဲပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

၉၀-၄-၂၀၂၀

ပုံ(၆)ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကိုစနစ်တကျဝတ်ဆင်နည်း



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်စေရန်နှင့်  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ရေး

## စနစ်တကျ လက်ဆေးပေး

“ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြား၊ လက်မ၊ မကျန်စေရ  
ကုတ်၍ခြစ်ပါလက္ခဏာ လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ။”



၁ လက်ကို  
စေ့လောင်းပါ



၂ ခပ်ပြာ  
တိုက်ပါ



၃ ဖဝါး



၄ ဖမိုး



၅ လက်  
ခေါက်ချိုး



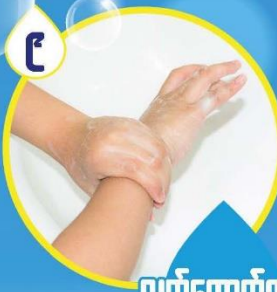
၆ လက်ကြား



၇ လက်မ



၈ လက်ဖဝါးကို  
ကုတ်ခြစ်ပါ



၉ လက်ကောက်ဝတ်



၁၀ လက်ကို  
စေ့လောင်းပါ



၁၁ သန့်ရှင်းသော  
အဝတ် / တစ်မျိုးဖြင့်  
ငြောက်အောင်သုတ်ပါ

အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင်ဆေးပါ။

အယ်လ်ကိုဟော ၆၀% နှင့်အထက် ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက  
ဤ QR CODE ကို  
SCAN ဖတ်ပါ။

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဖော်လ (၂၀) ရက်

ပုံ(၇) စနစ်တကျအနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)အကြာလက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်





ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာန  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

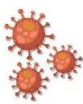
# နေ့စဉ်ဘဝမှာ ၁ ပုံ ခွာ ခွာ ငှေ နေ ပါ . . .

**COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ဖို့ လူအများနဲ့ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှ ငလျှော့ချဖို့က အဓိက အကျဆုံးဖြစ်ပါတယ်။**

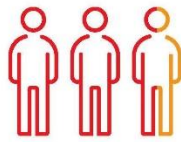
### COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေ



ကူးစက်ခြင်း



(၅) ရက် ကြာသောအခါ . . .



(၂) ယောက်မှ (၃) ယောက်ထိ ကူးစက်ခံရနိုင်

ရက် (၃၀) ကြာပြီးနောက် . . .



၄၀၆ ယောက် ကူးစက်ခံရနိုင်

ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ယောက်ဟာ ပုံမှန်အတိုင်း လူအများနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံသွားလာနေပါက (၅)ရက်အတွင်း လူ(၂)ယောက် မှ (၃)ယောက်အထိ ကူးစက်နိုင်ပြီး၊ ရက် (၃၀)အတွင်း လူ (၄၀၆)ယောက်အထိ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။

### လိုက်နာရန်အချက်များ



တတ်နိုင်သလောက် အိမ်ထဲမှာသာ နေပါ။



တစ်ခြားသူများနှင့် ၂မီတာ (၆ပေ) အကွာမှသာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။



စားသောက်ဆိုင်များနှင့် အလုပ်နေရာများတွင် စကားပိုင်းဖွဲ့ ပြောဆိုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



လူစုလူဝေး လုံးဝ (လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်ပါ။



အိမ်ရှေ့ဝအောင် အိမ်ပါ။



အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားပါ။



အပြင်သွားလျှင် နှာခေါင်းစည်း မဖြစ်မနေတပ်ဆင်ပါ။



ဈေးဝယ်မည့်သူကို တစ်ယောက်သာ သတ်မှတ်ပြီး ဈေးဝယ်ထွက်သည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို ငလျှော့ချပါ။

ကိုယ် ချင်း ခွာ ငှေ ပေ မယ့် နှလုံးသားချင်းနီးကာရယ် COVID-19 ကာကွယ်မယ်



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤ QR CODE ကို SCAN မတ်ပါ။

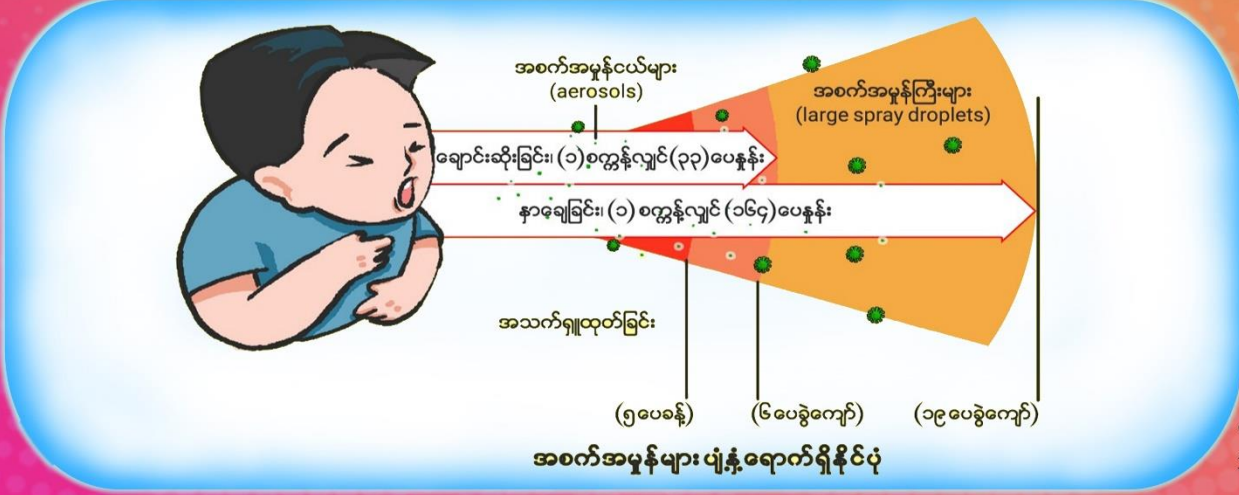
ပုံ(၈) နေ့စဉ်ဘဝမှာ(၆)ပေအကွာခပ်ခွာခွာနေပါ



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြန့်တင်ရေးဌာန  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

# ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျလုံခြုံစွာတပ်ဆင်ပါ

- ❖ ဈာန်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း၊ ရောင်းဆိုးခြင်းနှင့် လည်ချောင်းနာခြင်း စတဲ့လက္ခဏာတစ်ခုခု ခံစားရပါက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ (COVID-19) အပါအဝင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါတစ်ခုခု ရှိနေနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ❖ ရောင်းဆိုးခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးပါနိုင်သောအစက်အမှုန်ကြီးများ (Large Spray Droplets) သည် တစ်စက္ကန့်လျှင် (၃၃) ပေနှုန်းအရှိန်ဖြင့် အကွာအဝေး (၆) ပေခွဲကျော်အထိ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။
- ❖ နှာချေခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးပါနိုင်သောအစက်အမှုန်ကြီးများ (Large Spray Droplets) သည် တစ်စက္ကန့်လျှင် (၁၆၄) ပေနှုန်းအရှိန်ဖြင့် အကွာအဝေး (၁၉) ပေခွဲကျော်အထိ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။
- ❖ ထို့အပြင် ရိုးရိုးအသက်ရှူထုတ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးပါသောအစက်အမှုန်ကြီးများ (Large Spray Droplets) သည် အကွာအဝေး (၁၉) ပေခွဲအထိ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။
- ❖ ထိုသို့ထွက်ရှိနေသည့်အစက်အမှုန်များထဲတွင်ပါနိုင်သော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ရောဂါ အပါအဝင် ရောဂါပိုးများသည် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) မတပ်ဆင်ထားသော အခြားလူများသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။



**ရောဂါပိုးပါဝင်သောအစက်အမှုန်များထွက်ရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝင်ရောက်ခြင်း မရှိစေရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျလုံခြုံစွာတပ်ဆင်ပါ။**

ရည်ညွှန်းကိုးကား - ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ဒီဇွန်အတွက်သိကောင်းစရာ အမှတ်(၁၉)

၂၀၂၀ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ(၇)ရက်

ပုံ(၉) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကိုစနစ်တကျလုံခြုံစွာတပ်ဆင်ပါ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
(၄-၁၂-၂၀၂၀)