အသွားအလာကန့်သတ်မှုခံယူခြင်းသတ်မှတ်ရက်ပြည့်မြောက်ပြီးနောက် သတ်မှတ်နေရာ(Facility Quarantine Centre)များမှ မိမိနေအိမ်များသို့ပြန်မည့်သူများနှင့်မိသားစုဝင်များ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

(Version- 3.0)

(၂၀-၉-၂၀၂၀)

သတ်မှတ်နေရာ(Facility Quarantine Centre)တွင်စနစ်တကျလိုက်နာနေထိုင်ခြင်းဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(COVID-19) ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေးတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့သော **သင့်** အား ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့် ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။

အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်နိုင်ရေး အချက်အလက်များ

၁။ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (Call Center): 2019

၂။ ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာန (Central EOC Hot Line): 067 3420268

၃။ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန: 09 756341601, 09 756341602 (Yangon Hot Line)

၄။ ရခိုင်ပြည်နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန: 09 423773672, 09 250332752 (Rakhine Hot Line)

၅။ ....တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာန: ________________ (State/Region Hot Line) (သက်ဆိုင်ရာတိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အလိုက်ဖြည့်သွင်းရန်)

သတ်မှတ်နေရာ(Facility Quarantine Centre)များမှ မိမိနေအိမ်သို့ပြန်မည့်သူအနေဖြင့် မိမိကို ဆက်သွယ်နိုင်သည့် ဖုန်းနံပါတ်နှင့် အိမ်တွင်နေထိုင်စဉ်(Home Quarantine) ကာလအတွင်းနေထိုင်မည့် နေရပ်လိပ်စာတို့ကို သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူထံ လုံးဝမပျက်မကွက်(မပျက်မကွက်)ပေးရပါမည်။

သတ်မှတ်နေရာ(Facility Quarantine)ကာလ (၇)ရက်ပြည့်မြောက်ပြီး နောက်ထပ်(၇)ရက် အိမ်တွင်နေထိုင်စဉ် (Home Quarantine)ကာလအတွင်း သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် အောက်ပါအချက်များကို တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

(က) Quarantine ဝင်ရောက်ခဲ့သူအနေဖြင့်တိကျစွာလိုက်နာရန်အချက်များ

- Quarantine Centre မှ ပြန်မည့်သူများကို လာရောက်ခေါ်ဆောင်ရာတွင် လူအများအပြား ဖြင့် လာရောက်ခေါ်ဆောင်စေခြင်း၊ ပွဲ့ဖက်နှုတ်ဆက်ခြင်းတို့ကို လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။
- မိမိနေအိမ်သို့ ပြန်သည့်လမ်းတစ်လျှောက်တွင် **ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို မဖြစ်မနေ လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။** နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် တစ်ရှူးအသုံးပြုပါ။ အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- မိမိနေအိမ်သို့ပြန်ရာတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက မှန်အလုံပိတ်ထားသောယာဉ်များနှင့် အများသုံး ယာဉ်များကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ **Air-con အသုံးပြုသောယာဉ်ဖြစ်ပါကတံခါးများကိုဖွင့်ထားပါ။** လမ်းခရီးတွင် အများသုံးယာဉ်ရပ်နားစခန်းများနှင့် စားသောက်ဆိုင်များ....စသည့် လူအများ စုဝေးရာ နေရာတို့တွင် ရပ်နားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- **မိမိနေအိမ်သို့ပြန်ရောက်ပြီး (၇)ရက်အတွင်း မိမိနေအိမ်(သို့မဟုတ်) နေအိမ်ခြံဝင်းအတွင်း တွင်သာနေပါ။ အပြင်သို့သွားရောက်ခြင်း လုံး၀(လုံး၀) မပြုရပါ။ ဤအချက်သည် အလွန် အရေးကြီးပါ၍ သတိပြုရှောင်ကြဉ်ပါ။**
- အိမ်တွင် လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ် စသည်)များ သီးသန့်ထားရှိပါ။
- **အိမ်သားများနှင့်အတူ ရောနှောနေထိုင်ခြင်း မပြုဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၂မီတာ (၆ပေ)ခန့် အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။ မိတ်ဆွေများနှင့် မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) Online မှသာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။**
- မိမိ၏မိသားစု (သို့မဟုတ်) အခြားသူများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ပြောဆိုခြင်း လုံးဝရှောင်ကြဉ် ပါ။ မဖြစ်မနေ ပြောဆိုရပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပြီး (၆)ပေခန့်အကွာမှ ပြောဆိုပါ။
- အိမ်ရှိ အများသုံးပစ္စည်းတစ်ခုကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံး ပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကို စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာ

နှင့်ရေ မရနိုင်ပါက အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး (၆၀%) ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့် အခါတိုင်း တစ်ခါသုံးတစ်ရှူးကို အသုံးပြုပါ။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူး၊ ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းစည်းတို့ကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးပါ။
- ဖျားခြင်း၊ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စသည့် လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါကခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Surgical Mask) ကိုတပ်ပါ။ ထို့နောက် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်အကြောင်း ကြားပါ။

(ခ) Quarantine ဝင်ရောက်ခဲ့သူ၏မိသားစုဝင်များအနေဖြင့်တိကျစွာလိုက်နာရန်အချက်များ

- အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရမည့်သူအတွက် **နေအိမ်တွင် သီးခြားအခန်း (သို့မဟုတ်) လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့်နေရာတွင် သီးသန့်နေရာပြင်ဆင် ထားပေးပါ။**
- ထိုသူအတွက် **တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း စသည်) တို့ကို သီးသန့်ပြင်ဆင်ပေးထားပါ။**
- **ထိုသူနှင့်အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်းနှင့် ရင်းနှီးစွာပူးကပ်နေထိုင်ခြင်းတို့မပြုရပါ။** တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၂မီတာ(၆ပေ)အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။
- **ထိုသူနှင့်အတူတကွစားသောက်ခြင်းလုံးဝ(လုံးဝ) မပြုပါနှင့်။**
- ထိုသူနှင့်မျှဝေအသုံးပြုရသည့်ပစ္စည်းများကို မကိုင်တွယ်ခင်နှင့်ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါတိုင်း မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏစနစ်တကျ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀) အကြာ စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း(သို့မဟုတ်)အယ်ကိုဟောလ်အနည်းဆုံး (၆၀%) ပါသော ရေမလို လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- **ထိုသူနှင့် မဖြစ်မနေ ပြောဆိုရပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပြီး (၆)ပေခန့်အကွာမှ ပြောဆိုပါ။**

- ထိုသူအား ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)ကိုမဖြေ့မလျော့တပ်ဆင်စေရန်နှင့် **အထက်ဖော်ပြပါလိုက်နာရမည့်အချက်များကိုတိကျစွာလိုက်နာစေရေးကြီးကြပ်ပေးပါ၊ ပံ့ပိုးပေးပါ။**
- မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် **လူထူထပ်သောနေရာ၊ လူစုလူဝေးရှိရာနေရာများသို့သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။**
- **မိသားစုဝင်များတွင် ဖျားခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စသည့် လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ် နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Surgical Mask)ကိုတပ်ပါ။ ထို့နောက် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။**

သတ်မှတ်နေရာ (Facility Quarantine) ကာလ (၇)ရက် ပြီးမြောက်၍ နောက်ထပ်(၇) ရက်နေအိမ်တွင်နေထိုင်စဉ် (Home Quarantine) ကာလ အတွင်း အထက်ပါအချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစုအား (COVID-19) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်မှုအန္တရာယ်မှ ထိရောက်စွာကာကွယ်ပါ။

COVID-19

အသေးစိတ်ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဤနေရာကို Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၀-၉-၂၀၂၀)