စားသောက်ဆိုင်များ၊ ဟိုတယ်စားသောက်ခန်းမများအတွက်
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ

- လုပ်ငန်းခွင်မဝင်မီ ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို နေ့စဉ်အမြဲစစ်ဆေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ (Non-contact Thermometer) ဖြင့် တိုင်းတာပြီး ကိုယ်အပူချိန် ၃၈˚ C / ၁၀၀.၄˚ F အောက်တွင်ရှိမှသာ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်စေပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းများနှင့် အားအင်ကုန်ခန်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့သတင်းပို့၍ ဆေးကုသမှုခံယူစေပါ၊ လုပ်ငန်းခွင်မှအနားယူစေပါ။

- အစားအသောက် ပြင်ဆင်ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်သူများအနေဖြင့် ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အသုံးပြု၍ လက်ကိုမကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ။
- အသား၊ ငါး၊ ဥ အမျိုးမျိုး၊ ပင်လယ်စာအမျိုးမျိုးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သေချာစွာကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးသူများထံ ရောင်းချပါ။

- စားသုံးသူများအား ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်တိုင်းတာပြီး ကိုယ်ပူချိန် ၃၈˚ C / ၁၀၀.၄˚ F အောက်တွင်ရှိမှသာ ဆိုင်သို့ဝင်ရောက်စေပါ။
- ရေ၊ ဆပ်ပြာနှင့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်တို့ကို ထားရှိရန်နှင့် လက်ဆေးရန်နေရာများ လုံလောက်အောင် ထားရှိပေးပါ။
- ဧည့်သည်များကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ ၃ ပေ အကွာခွဲခြားထိုင်စေပါ။
- လူစုလူဝေးဖြင့်ရောင်းချခြင်းထက် အိမ်သို့ဝယ်ယူသွားစေခြင်း (Hand-carry) အနေဖြင့်သာ ဦးစားပေးရောင်းချပါ။
- ဝန်ထမ်းများနှင့် ဧည့်သည်များအတွက် လိုအပ်ပါက အသုံးပြုနိုင်ရန် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း(Surgical Mask)များ ထားရှိပေးပါ။

- ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် အရာဝတ္ထုများ မျက်နှာပြင်များတွင် ရှင်သန်နိုင်၍ လူအများနှင့် ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ – တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကား လက်ရန်း၊ ငွေရှင်းကောင်တာ၊ စားပွဲများ၊ ထိုင်ခုံများ နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ) ကို အယ်လ်ကိုဟော ၇၀ % အထက်ပါသော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်(သို့မဟုတ်) ဆပ်ပြာရည်ဖြင့် မကြာခဏ စနစ်တကျ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။

- စွန့်ပစ်တစ်ရှူးနှင့် အခြားအမှိုက်များသိမ်းဆည်းရာတွင် အထူးဂရုပြု၍ လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ပြီး အရိုးရှည်တပ်တံမြက်စည်း၊ဂေါ်ပြားနှင့်အမှိုက်ညှပ်အသုံးပြု၍ စနစ်တကျသိမ်းဆည်းပါ။
- အမှိုက်များအား အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ထည့်၍ လုံအောင်ပိတ်ပြီးမှ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။
- အမှိုက်နှင့် အညစ်အကြေးများကိုင်တွယ်ပြီးလျှင်ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ကို အသုံးပြု၍ လက်ကိုစနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။

COVID-19

အသေးစိတ်သိရှိနိုင်ရန် ဤ QR Code ကို Scan ဖတ်ပါ

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၄.၃.၂၀၂၀)