



COVID-19 RDT Antigen ဖြင့် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရာတွင်
လိုက်နာရမည့် ဇီဝလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ
လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်
(Version 01)

အမျိုးသားကျန်းမာရေးဓာတ်ခွဲမှုဆိုင်ရာဌာန

ရန်ကုန်မြို့

(၁၅-၁၀-၂၀၂၀)

မာတိကာ

၁။	ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးရာတွင် သတိထားလိုက်နာရမည့် အချက်များ	၁
၂။	ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) ဝတ်ဆင်နည်း၊ အဆင့်ဆင့်နှင့် ချွတ်နည်းအဆင့်ဆင့်	၂
၃။	အသုံးပြုပြီးသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများအား ဇီဝလုံခြုံမှုစနစ်နှင့် အညီ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း	၈
၄။	RDT Test Kit အသုံးပြုရာတွင် လိုက်နာရမည့် ဇီဝလုံခြုံမှုစနစ်နှင့်အညီ စနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်းနှင့် စွန့်ပစ်ခြင်းနည်းလမ်းများ	၁၀
၅။	ကလိုရင်းကိုအခြေခံ၍ ထုတ်လုပ်ထားသော အရည်နှင့် အမှုန်များကို အသုံးပြု၍ လိုအပ်သော ကလိုရင်းပျော်ရည်အချိုး ရရှိရန် ဆောင်ရွက်နည်း	၁၂
၆။	စနစ်တကျ လက်သန့်ရှင်းရေး နည်းစနစ်အဆင့်ဆင့်	၁၅
၇။	ကိုးကားချက်များ	၁၆

၁။ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးသပ်စစ်ဆေးရာတွင် သတိထားလိုက်နာရမည့် အချက်များ

ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးနေချိန်တွင် သင်သည်-

- ၁။ မျက်နှာပြင်ထိတွေ့မှုအား လျော့ချကန့်သတ်ရန် မလိုအပ်ဘဲ မည်သည့်အရာကိုမျှ ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ၂။ သင်၏ လက်များအား မျက်နှာနှင့် ထိတွေ့မိခြင်းမရှိအောင် သတိထားပါ။
- ၃။ ဆံပင်ရှည်ဖြစ်ပါက စုချည်ထားပါ။
- ၄။ လက်အိတ်များကို ဓာတ်ခွဲမှုနာတစ်ခါယူပြီးတိုင်း (သို့) စုတ်ပြုသွားတိုင်း (သို့) ကြီးမားစွာစွန်း ပေသွားသည့်အခါတိုင်း အသစ်လဲလှယ်အသုံးပြုပါ။
- ၅။ မည်သည့်ဒီဇိုင်းဆိုင်ရာပစ္စည်းများကိုမဆို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် ဓါတ်ခွဲခန်းမှထွက်ခွာမီ သင့်လက် များကို သေချာစွာဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ (ရေနှင့် ဆပ်ပြာမရနိုင်ပါက အနည်းဆုံး ၇၀% အယ်လ်ကိုဟော ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။)
- ၆။ မတော်တဆ ဖြစ်ပွားသော ယိုဖိတ်မှုအတွက် သန့်စင်မှု ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများအား အဆင်သင့် ထားရှိပြီး သန့်စင်မှုပြုလုပ်သည့် အခါတိုင်းတွင် PPE အပြည့်အစုံ ဝတ်ဆင်ပါ။
- ၇။ တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ (လက်ဝတ်ရတနာများ၊ နာရီ၊ မိုဘိုင်းဖုန်း စသည်) အား ဓာတ်ခွဲ စစ်ဆေးသည့်နေရာသို့ မယူဆောင်လာရပါ။
- ၈။ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်သည့်အချိန်တွင်စားသောက်ခြင်း၊ ပီကေဝါးခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ လက်ကိုင်ဖုန်းအသုံးပြုခြင်း၊ မျက်ကပ်မှန် တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် အလှကုန်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း တို့ကို လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။
- ၉။ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးသပ်ခြင်းများအား အလျင်လိုခြင်းမရှိဘဲ အချိန်ကိုက်ပြီးစီးစေရန် ဂရုစိုက်အလေး ပေး၍ သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ပါ။

၂။ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) ဝတ်ဆင်နည်း အဆင့်ဆင့်နှင့် ချွတ်နည်း အဆင့်ဆင့်

၂ က။ PPE ဝတ်စုံပြည့်ဝတ်ဆင်ခြင်းအဆင့်များ

(၁) နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ခြင်း

ကြိုးများအားသေချာစွာစည်းပါ-

အပေါ်ကြိုးအား ဦးခေါင်းနောက်မြင့်သောနေရာတွင် ချည်၍ အောက်
ကြိုးအား နားရွက်အောက်မှယူ၍ အနောက်တွင်ချည်ပါ။ ကြိုးများ
လိမ်နေခြင်းမရှိစေဘဲ သက်တောင့်သက်သာ ရှိနေပါစေ။ နှာခေါင်း
စည်းသည် သင်၏ မျက်နှာနှင့် မေးစေ့ကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ရပါမည်။



Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

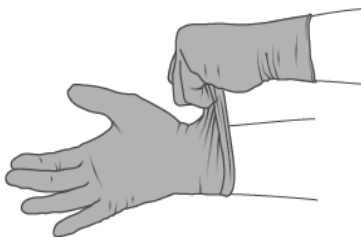
နှာခေါင်းစည်းရှေ့အပိုင်းအား သင်၏ နှာခေါင်းနှင့် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်စေ
ရန် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် တပြိုင်နက်တည်း ဖိပါ။ လေလုံခြင်း ရှိ-မရှိ
စစ်ဆေးရန် နှာခေါင်းစည်း၏ အပေါ်တွင် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အုပ်ကိုင်၍
လေပြင်းပြင်းရှူထုတ်ပါ။ အစွန်းများမှ လေယိုစိမ့်ထွက်ခြင်း မရှိစေ
ရပါ။



Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

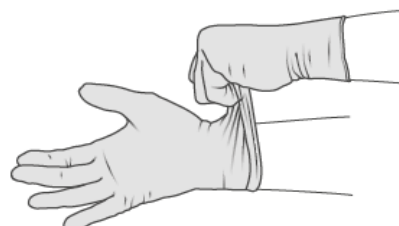
(၂) လက်အိတ်များဝတ်ဆင်ခြင်း

လက်အိတ်နှစ်ထပ် ဝတ်ဆင်ပါ။ အတွင်းလက်အိတ်ကို ရှေးဦးစွာဝတ်ဆင်၍ အပြင်လက်အိတ်ကို
surgical gown ဝတ်ဆင်ပြီးမှ ၎င်းဝတ်စုံ၏လက်အနားစများ ဖုံးအောင်ဝတ်ဆင်ရပါမည်။



အတွင်းလက်အိတ်

Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020



အပြင်လက်အိတ်

(၃) မျက်စိအကာအကွယ် ဝတ်ဆင်ခြင်း

အကာအကွယ် မျက်မှန်အား မျက်လုံးများ ဖုံးအုပ်မိအောင်ဝတ်ဆင်၍ အံဝင် ခွင်ကျ ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ကြိုးများ လိမ်နေခြင်းမရှိစေဘဲ သက်တောင့် သက်သာ ရှိနေပါစေ။



Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

(၄) PPE (သို့) Surgical gown

- Surgical gown ဝတ်ဆင်ပုံ

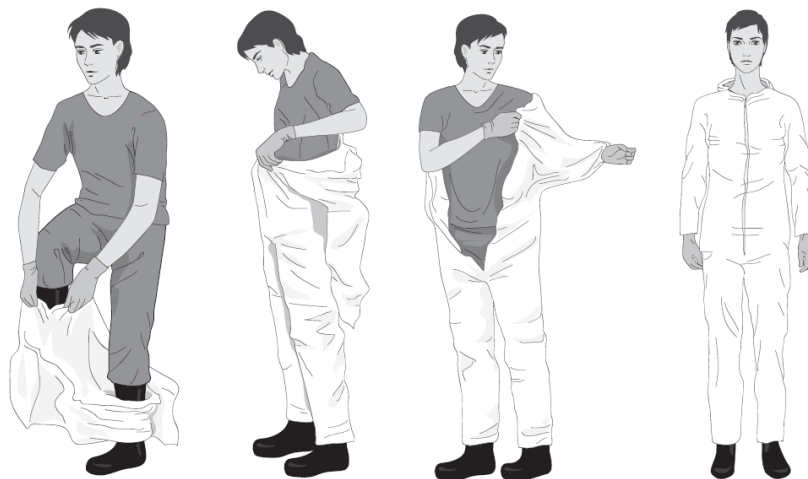
Surgical gown ကို အပေါက်အပြေ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေး၍ ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ Surgical gown ကို ဝတ်ဆင်ပါက လည်ပင်းနောက်က ကြိုးကို ရှေးဦးစွာချည်၍ ထို့နောက် ခါးမှကြိုးကို ချည်ပါ။



Source: WHO posters, January 2015 WHO (WHO Reference number WHO/HIS/SDS/2015.1)

- PPE (Coverall ဝတ်ဆင်ပုံအဆင့်ဆင့်)

PPE (Coverall) ကို အပေါက်အပြေ ရှိ/မရှိ ၊ မိမိနှင့်သင့်တော်သော Size ဟုတ်/မဟုတ် စစ်ဆေး၍ ပုံပါအတိုင်း ဝတ်ဆင်ရပါမည်။



Source: WHO posters, January 2015 WHO (WHO Reference number WHO/HIS/SDS/2015.1)

(၅) ဖိနပ်အကာ

ခြေချောင်းများ ဖုံးသည်အထိ လုံအောင်ဝတ်ထားသော ရှူးဖိနပ်များ အပေါ်မှ ဖိနပ်အကာကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ဖိနပ်အကာသည် ခြေမျက်စိများအပါအဝင် ခြေထောက်၏ အစိတ်အပိုင်း အားလုံးကို သေချာစွာ ဖုံးအုပ်နိုင်ရပါမည်။



Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

၂။ PPE ဝတ်စုံပြည့် ချွတ်ခြင်းအဆင့်များ

(၁) ဖိနပ်အကာချွတ်ခြင်း

အပြင်လက်အိတ်အား ၇၀% ethanol ဖြင့် ဖျန်းပါ။ ဖိနပ်အကာ၏ အတွင်းဘက်ကိုသာ ထိကိုင်၍ ခြေဖနောင့်ဘက်မှစ၍ ချွတ်ပါ။


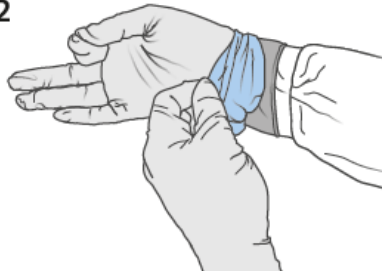


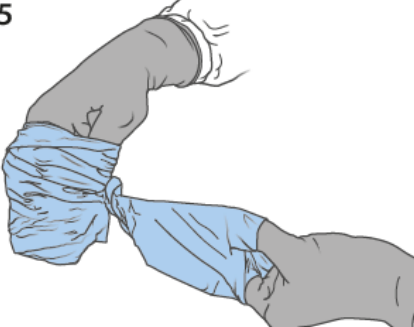



Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

■ ဖိနပ်အကာ၏ အပြင်ဘက် ■ ဖိနပ်အကာ၏ အတွင်းဘက်

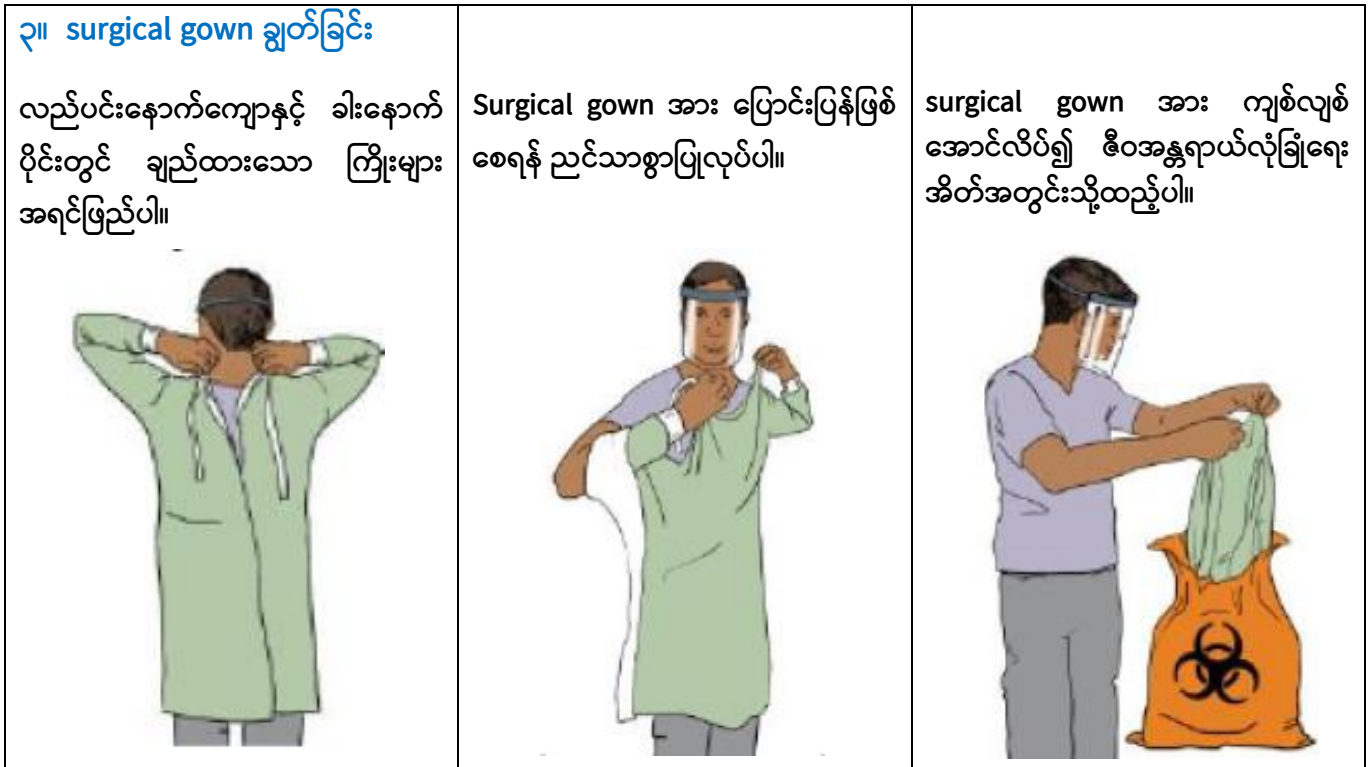
၂။ အပြင်လက်အိတ်ချွတ်ခြင်း

အပြင်လက်အိတ်များကို အောက်ပါသရုပ်ဖော်ပုံများအတိုင်း အဆင့်ဆင့်ချွတ်ပြီး ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေး အိတ်တွင်း သို့ ထည့်ပါ။ အတွင်းလက်အိတ်အား ၇၀% ethanol ဖြင့် ဖျန်းပါ။

<p>1</p>  <p>လက်အိတ်ဝတ်ထားသော လက်တစ်ဘက်၏ လက်ညှိုးနှင့်လက်မကို ဖိညှပ်ထားပါ။ အခြားလက်ဖြင့် လက်အိတ်အနားစကို ဆွဲကိုင်ပါ။ (အတွင်းလက်အိတ်ကို ညစ်ညမ်းမှုမဖြစ်စေရန် ဖြစ်သည်။)</p>	<p>2</p>  <p>လက်အိတ်၏အတွင်းဘက်ကိုပေါ်စေရန် လက်ချောင်းများအား ချိတ်သဖွယ် လှိုင့်သွင်းပါ။</p>	<p>3</p>  <p>လက်ချောင်းထိပ်များဘက်ဆီသို့ လက်အိတ်အားဆွဲယူပါ။ လက်အိတ်၏အတွင်းဘက်သည် လက်ချောင်းများအဆုံးသို့ရောက်သည်အထိ ပြောင်းပြန်အတိုင်း ဆွဲယူပါ။ ဤအချိန်၌ (လက်ညှိုးနှင့် လက်မကို အတူတကွ ဖိညှပ်ထားသောကြောင့်) လက်အိတ်များကို အပြီးသတ် ချွတ်ပစ်ခြင်း မပြုသေးဘဲ ထားပါ။</p>
<p>4</p>  <p>ဒုတိယလက်အိတ်ကို စတင်ချွတ်ရန် တပိုင်းတစ ချွတ်ထားသော လက်အိတ်ရှိ လက်ချောင်းများဖြင့် အခြားလက်တဖက်တွင် ရှိသော လက်အိတ်အတွင်းသို့ လှိုင့်သွင်းပါ။ (ယခုအခါ လက်အိတ်အတွင်းပိုင်းကို ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်သည်)</p>	<p>5</p>  <p>ဒုတိယလက်အိတ်အား အပြီးသတ် ချွတ်ပါ။)</p>	<p>6</p>  <p>ပထမလက်အိတ်အား လက်အိတ်ချွတ်ပြီးသော လက်ဖြင့် (လက်အိတ်၏အတွင်းဘက်ကိုသာထိပြီး) အပြီးသတ်ချွတ်ပါ။ လက်အိတ်များကို ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေးအိတ်တွင်းသို့ထည့်ပါ။ အတွင်းလက်အိတ်များအား ၇၀% ethanol ဖြင့် ဖျန်းပေးပါ။</p>

Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

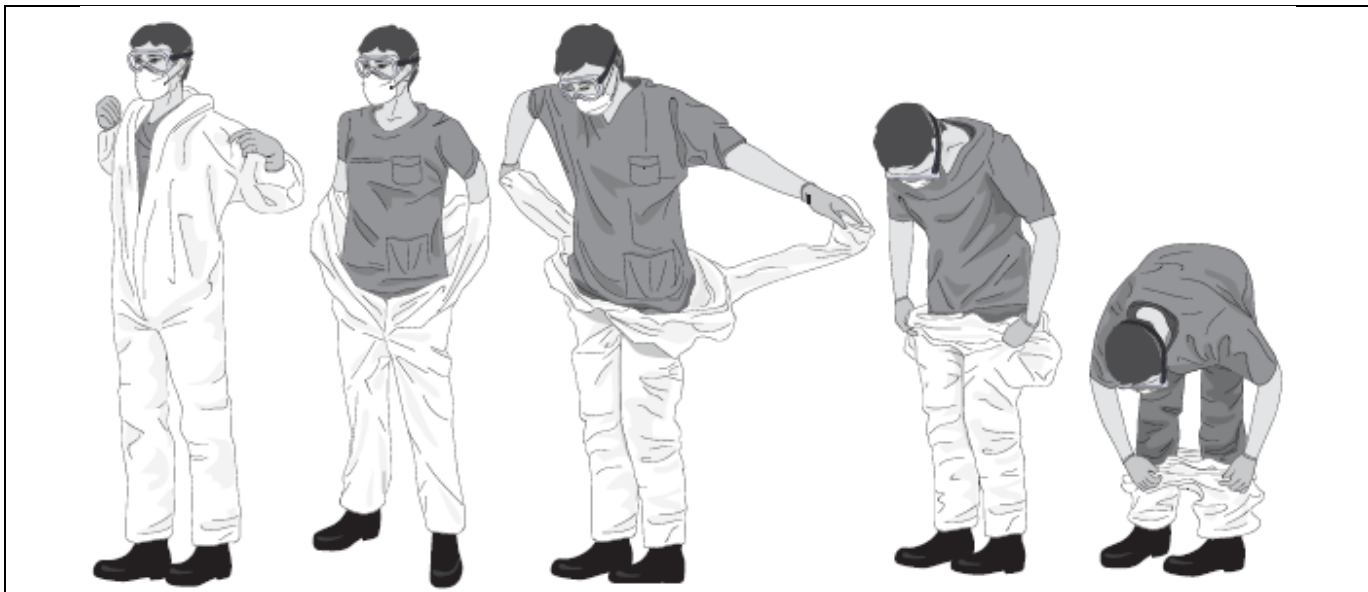
အပြင်လက်အိတ်များ အပြင်လက်အိတ်များ၏ အတွင်းဘက် အတွင်းလက်အိတ်များ



Source: Guidelines on Biosafety and Biosecurity in the biomedical laboratories, Version 1.9 August, 2016

၃(ခ)။ PPE Coverall ချွတ်ခြင်း

ရှေးဦးစွာ ခေါင်းစွပ်ကိုချွတ်ပါ။ ခေါင်းစွပ်ကို ချွတ်သည့်အချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်နှင့် ခေါင်းစွပ်၏ အပြင်ပိုင်းမှ ဆံပင်နှင့် မျက်နှာကို မထိသောအပိုင်းကို ကိုင်၍ အနောက်သို့ ဆွဲချွတ်ပါ။ ထို့နောက် ပုခုံးနှစ်ဘက်ကို လွတ်အောင်ချွတ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို အကာအကွယ်ဝတ်စုံအပြင်ပိုင်းသို့ ရောက်အောင်ဆွဲထုတ်ပါ။ ဝတ်စုံ၏ ကျန်သောအပိုင်းကို လက်နှစ်ဖက် ဖြင့် အတွင်းပိုင်းမှကိုင်၍ အပြင်သို့ လိပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းအထိ ဆက်၍ လိပ်ကာချွတ်သွားပါ။ ခြေထောက် နှစ်ဖက်စလုံး ဆွဲထုတ်ပြီးသည်နှင့် လိပ်ထားသော ဝတ်စုံကို Biohazard bags အတွင်းသို့ သေချာစွာစွန့်ပစ်ပါ။




Source: WHO posters, January 2015 WHO (WHO Reference number WHO/HIS/SDS/2015.1)

၄။ မျက်စိအကာအကွယ်ချွတ်ခြင်း
 မျက်နှာနှင့် ဝေးသော ဦးခေါင်းနောက်
 မှစ၍ မျက်မှန်ကြိုးအား ဖယ်ရှားပါ။
 ပိုးသန့်စင်ရန် သတ်မှတ်ထားသော
 နေရာတွင်ထားရှိပါ (သို့) ဇီဝအန္တရာယ်
 လုံခြုံရေးအိတ်တွင်းသို့ စွန့်ပစ် ပါ။



၅။ နှာခေါင်းစည်းချွတ်ခြင်း
 အရှေ့ဘက်သို့ အနည်းငယ်ကိုင်ပြီး
 နှာခေါင်းစည်းအား ထိကိုင်ခြင်းမပြုဘဲ
 အောက်ဘက်ကြိုးကို ဦးခေါင်းနောက်
 မှစ၍ အရှေ့သို့ ဆွဲပြီး အရင်ချွတ်ပါ။
 ထို့နောက် အပေါ်ကြိုးအား အထက်ပါ
 နည်းအတိုင်းချွတ်ပါ။ မျက်နှာမှ ဝေးရာ
 သို့ နှာခေါင်းစည်းအားချွတ်ပြီး ဇီဝ
 အန္တရာယ် လုံခြုံရေး အိတ်တွင်းသို့
 စွန့်ပစ်ပါ။



၆။ အတွင်းလက်အိတ်ချွတ်ခြင်း
 အတွင်းလက်အိတ်ကို အပြင်လက်
 အိတ်ချွတ်သော အဆင့်များအတိုင်း
 ချွတ်ပြီး ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေး အိတ်
 ထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။

၇။ လက်သန့်ရှင်းရေး
 PPE ဝတ်စုံပြည့် ချွတ်ပြီးပါက လက်
 သန့်ရှင်းရေးကို ချက်ချင်း ပြုလုပ်ပါ။

Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

မှတ်ချက်။ PPE (Coverall)/ Surgical gown ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် ချွတ်ခြင်း အဆင့်တစ်ဆင့်
 ခြင်းစီကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် လက်သန့်ရှင်းရေးကို 70% alcohol ဖြင့် သေချာစွာ
 ပြုလုပ်ပါ။

၃။ အသုံးပြုပြီးသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများအားဇီဝလုံခြုံမှုစနစ်နှင့် အညီ

စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း

- အသုံးပြုပြီးသော Face shield, surgical gown / coverall, Gloves, N95 mask, Surgical cap, Shoe Cover များကို ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေးအိတ် (Biohazard bag) အတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်၍ autoclave ဖြင့် အပူချိန် 121°C ၌ ၁၅ မိနစ် ကြာအောင် ပိုးသန့်စင်ပြီးမှသာ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- Autoclave ပိုးသန့်စင်စက်မရှိပါက အသုံးပြုပြီးသော ပစ္စည်းများကို ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေး အိတ်တွင်းသို့ ထည့်၍ ကြိုးဖြင့်လုံခြုံစွာချည်နှောင်ပြီး စနစ်တကျမီးရှို့ဖျက်စီးပါ။ (သို့) တီကာခွက်ကြီး / ကွန်တိန်နာပုံး အကြီးတစ်ခုထဲသို့ထည့်၍ **နေ့စဉ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဖျော်ထားသော** (1%) Hypochlorite Solution (10000 ppm) နှင့်စိမ်၍ ၃၀ မိနစ် ထားပြီးမှ ဇီဝအန္တရာယ် လုံခြုံရေးအိတ်အတွင်းသို့ ထည့်၍ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- အသုံးပြုပြီးသော Goggles များအား ပြန်လည်သုံးစွဲလိုပါက 70% ethanol ထည့်ထားသော ခွက်တွင် ၃၀ မိနစ်ခန့် စိမ်ထားပြီး ရေ နှင့် ဆပ်ပြာ တို့ဖြင့် ပြန်လည်ဆေးကြောကာ အခြောက်ခံပြီး ပြန်လည်အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်။
- အသုံးပြုပြီးသော Boots များအား ပြန်လည်သုံးစွဲလိုပါက 70% ethanol (သို့) (0.1%) Hypochlorite Solution (1000 ppm) ထည့်ထားသော ခွက်တွင် ၃၀ မိနစ်ခန့် စိမ်ထားပြီး ရေ နှင့် ဆပ်ပြာ တို့ဖြင့် ပြန်လည်ဆေးကြောကာ အခြောက်ခံပြီး ပြန်လည်အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်။
- မတော်တဆ ဖိတ်စင်ကျနေသော သွေး၊ အညစ်အကြေးများအား တစ်ရှူး (သို့)စုပ်ယူနိုင်သော အဝတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ရမည်။ ထို့နောက် **နေ့စဉ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖျော်ထားသော** (1 %) Hypochlorite Solution (10000 ppm) ကို လောင်းကာ ၃၀ မိနစ် ထားပြီးမှ ဇီဝအန္တရာယ် လုံခြုံရေးအိတ်အတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- အသုံးပြုပြီး ညစ်ပေသောပစ္စည်းနှင့် သန့်ရှင်းပိုးသတ်ပြီးသော ပစ္စည်းများကို သီးခြားဖြစ်စေရန် ခွဲထားပါ။

- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများထည့်ထားသော ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေးအိတ်များကို ကြိုးဖြင့် သေချာစွာ ချည်နှောင်၍ သီးသန့်နေရာတွင်ထားရှိပြီး လွယ်လင့်တကူ မစွန့်ပစ်ဘဲ အနီးစပ်ဆုံးဆေးရုံသို့ သတိကြီးစွာယူဆောင်ပြီး အဆိုပါဆေးရုံ၏ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ် ထိန်းချုပ်ရေးလမ်းညွှန်ချက် (သို့) စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီမှ ချမှတ်ထားသော လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း စွန့်ပစ်ရမည်။

င။ RDT Test Kit အသုံးပြုရာတွင် လိုက်နာရမည့် ဇီဝလုံခြုံမှုစနစ်နှင့်အညီ စနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်းနှင့် စွန့်ပစ်ခြင်း နည်းလမ်းများ

- ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးမည့်နေရာသည် လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်သောနေရာ ဖြစ်ရမည်။ စားပွဲ (သို့မဟုတ်) ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေးဗီရို (Biosafety Cabinet) တွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- လူနာတစ်ယောက်၏ ဓာတ်ခွဲနမူနာကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးတိုင်း အပြင်လက်အိတ်ကို လဲလှယ်ရမည်။
- Test Kit စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း မပြုလုပ်မီ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမည့် မျက်နှာပြင်အား 70 % ethanol (သို့) 0.1% Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖြင့် စိုစွတ်အောင်ပြုလုပ်ထားသော တစ်ရှူး (သို့) အဝတ်စဖြင့်သုတ်ပါ။ ထို့နောက် အဆိုပါ ပိုးသန့်စင်ပြီးသော မျက်နှာပြင်ပေါ်၌ တစ်ရှူးခင်း၍ test Kit များဖြင့် ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်ဖြစ်သည်။
- အသုံးပြုပြီးသော test Kit များအား ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေးအိတ်အတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်၍ autoclave ပိုးသန့်စင်စက်ဖြင့် အပူချိန် 121°C တွင် ၁၅ မိနစ်ကြာအောင် ပိုးသန့်စင်ပြီးမှသာ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်။
- Autoclave ပိုးသန့်စင်စက်မရှိပါက အသုံးပြုပြီးသော Test kits များကို ဘီကာခွက်ကြီး (သို့) ကွန်တိန်နာပုံး အကြီးတစ်ခုထဲသို့ထည့်၍ နေ့စဉ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖျော်ထားသော (1%) Hypochlorite Solution (10000 ppm) ကိုလောင်းကာ ၃၀ မိနစ် ထားပြီးမှ ဇီဝအန္တရာယ် လုံခြုံရေးအိတ်အတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပြီးပါက စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခဲ့သည့် စားပွဲမျက်နှာပြင်ကို (0.1%) Hypochlorite Solution (1000 ppm) (သို့) 70% ethanol ဖြင့် စိုစွတ်အောင်ပြုလုပ်ထားသော တစ်ရှူး (သို့) အဝတ်စဖြင့်သုတ်၍ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခဲ့သော အခန်း၏နံရံနှင့် ကြမ်းခင်းများကိုလည်း (0.1%) Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။

- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများထည့်ထားသော ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေးအိတ်များကို ကြိုးဖြင့် သေချာစွာ ချည်နှောင်၍ သီးသန့်နေရာတွင်ထားရှိပြီး လွယ်လင့်တကူ မစွန့်ပစ်ဘဲ အနီးစပ်ဆုံးဆေးရုံသို့ သတိကြီးစွာယူဆောင်ပြီး အဆိုပါဆေးရုံ၏ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ် ထိန်းချုပ်ရေးလမ်းညွှန်ချက် (သို့) စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီမှ ချမှတ်ထားသော လမ်းညွှန် ချက်များအတိုင်း စွန့်ပစ်ရမည်။

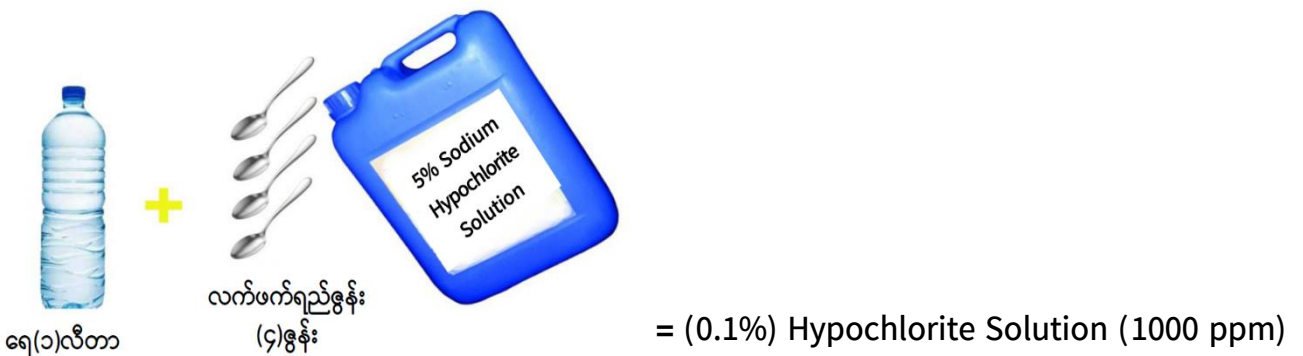
၅။ ကလိုရင်းကိုအခြေခံ၍ ထုတ်လုပ်ထားသော အရည်နှင့် အမှုန့်များကို အသုံးပြု၍ လိုအပ်သော ကလိုရင်းဖျော်ရည်အချိုး ရရှိရန် ဆောင်ရွက်နည်း

ကလိုရင်းကို အခြေခံ၍ ထုတ်လုပ်ထားသော အရည်နှင့် အမှုန့်များကို ရေနှင့် အချိုးကျရောစပ်ခြင်းအားဖြင့် 0.1% Sodium hypochlorite solution (1000 ppm) နှင့် 1 % Sodium hypochlorite solution (10000 ppm) တို့ကို ရရှိပါသည်။

Hypochlorite Solution (1.0%) နှင့် (0.1 %) ဖျော်စပ်နည်း

၁။ ကလိုရင်းအရည်(5% sodium hypochlorite)ကို သုံးပါက အောက်ပါအတိုင်းတွက်ချက်၍ ဖျော်ပါ။

- ရေ (၁) လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေးအရည် (200ml) လက်ဘက်ရည်ဇွန်း (၄၀) ဇွန်း ထည့်၍ ဖျော်ပါက (1%) Hypochlorite Solution (10000 ppm) ကို ရရှိမည်။
- ရေ (၁) လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေးအရည် (20 ml) လက်ဘက်ရည်ဇွန်း (၄) ဇွန်း ထည့်၍ ဖျော်ပါက (0.1%) Hypochlorite Solution (1000 ppm) ကို ရရှိမည်။



Source: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ပိုးသန့်စင်ခြင်းဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ (Version 2.0) (2.6.2020), MoHS

၂။ ကလိုရင်းအမှုန့် (bleaching powder) (35% calcium hypochlorite) ကို သုံးပါက အောက်ပါ အတိုင်း တွက်ချက်၍ ဖျော်ပါ။

ကလိုရင်းအမှုန့် (bleaching powder) ထမင်းစားဇွန်းရည် မောက်မောက် (၂)ဇွန်း (28g) နှင့် ရေ(၁) လီတာကို ဦးစွာရောစပ်ပါက 1 % Hypochlorite Solution ကို ရရှိပါမည်။ ၎င်း 1 % Hypochlorite Solutionကို ရေ(၉)လီတာနှင့် ထပ်မံရောစပ်ပါက 0.1 % Hypochlorite Solution ကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

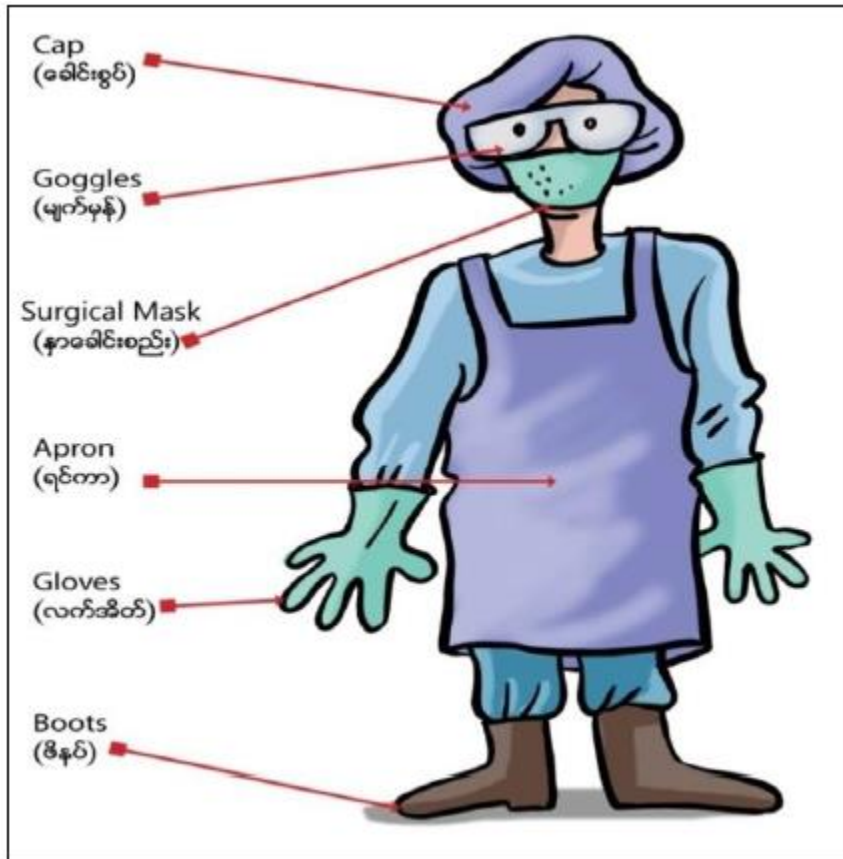


Source: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ပိုးသန့်စင်ခြင်းဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ (Version 2.0) (2.6.2020), MoHS

မှတ်ချက်။ ဖျော်ထားပြီးသော ဆေးရည်ကို (၂၄)နာရီအတွင်း ကုန်အောင်အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။ (၂၄)နာရီ ကျော်ပါက အာနိသင်လျော့ကျနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် **နေ့စဉ် လတ်လတ် ဆတ်ဆတ်ဖျော်၍ သုံးစွဲရမည်။** ဖျော်ထားပြီး ညစ်ညမ်းခြင်း၊ အနည်ထိုင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါက မသုံးစွဲသင့်ပါ။ သတ္တုထည်ပစ္စည်းကိရိယာများ ပျက်စီးစေနိုင်သဖြင့် သုံးစွဲ ပြီးပါက ရေများဖြင့် (၁၀)မိနစ်ခန့် သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။

ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည် ဖျော်စပ်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်းတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ



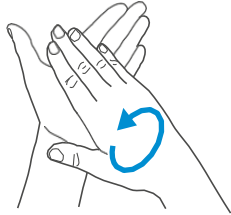
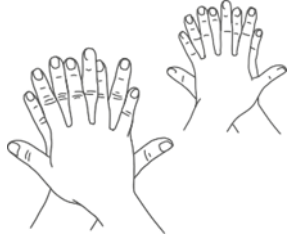
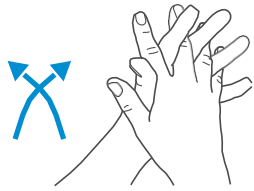
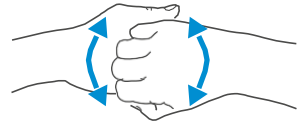

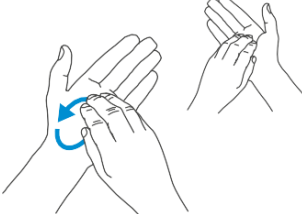
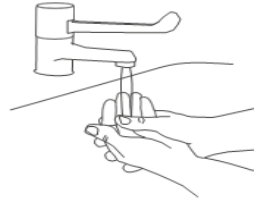
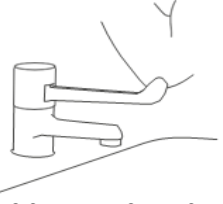
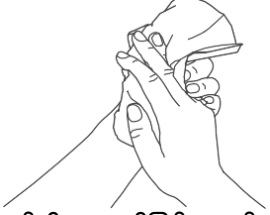
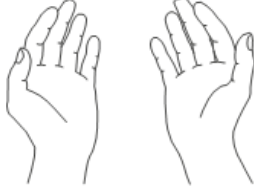
- ဆေးဖျော်စပ်သည့်နေရာသည် လေဝင်/လေထွက် ကောင်းသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။
- ဆေးဖျော်စပ်ရာတွင် ရေအေးကိုသာ အသုံးပြု၍ ဖျော်စပ်ရမည်။ ရေပူ/ရေနွေးသည် ဆေးအာနိသင်ကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။
- ဆေးဖျော်စပ်မည့်သူများ၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်မည့်သူများနှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း ပြုလုပ်မည့်သူများသည် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း၊ ရာဘာလက်အိတ်၊ ရင်ကာ၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်နှင့် လည်ရှည်ဖိနပ် တို့ကို အသုံးပြုရပါမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက chemical အသုံးပြုခြင်းအတွက် အထူးပြုလုပ်ထားသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။
- ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း ပြုလုပ်ချိန်တွင် လေဝင်/လေထွက် ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပြီး လူအဝင်/အထွက် မရှိချိန်ဖြစ်ရပါမည်။
- အမျိုးအစားမတူသော ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်များကို ရောနှော၍ အသုံးမပြုရပါ။



ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖျော်စပ်ချိန်တွင် ဝတ်ဆင်ရမည့် PPE နမူနာပုံစံ

Source: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ပိုးသန့်စင်ခြင်းဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ (Version 2.0) (2.6.2020), MoHS

၆။ စနစ်တကျ လက်သန့်ရှင်းရေး နည်းစနစ်အဆင့်ဆင့်

<p>၁</p>  <p>လက်တစ်ဖက်ကို ဆပ်ပြာထည့်ပါ။</p>	<p>၂</p>  <p>အခြားလက်အား ရေလောင်းပါ။ (လက်ကိုင်စရာမလိုသည့် tap (သို့) ပုံမှန် tap ဖြစ်ပါက အဖွင့်အပိတ် လုပ်ရန် တစ်ရှူးစက္ကူကို သုံးပါ။)</p>	<p>၃</p>  <p>လက်ဖဝါးများကို ပွတ်တိုက်ပါ။ လက်ဝတ်ရတနာအားမချွတ်နိုင်ပါက လက်ဆေးနေစဉ်အတွင်း ၎င်းကိုပါ သန့်ရှင်းရေးသေချာစွာပြုလုပ်သင့်ပါသည်။</p>
<p>၄</p>  <p>လက်ချောင်းများယှက်လျက် ယာလက်ဖဝါးကို ဘယ်လက် ဖမိုးဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။ ဤအတိုင်း အပြန်အလှန်ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>၅</p>  <p>လက်ချောင်းများယှက်လျက် လက်ဖဝါးချင်းပွတ်တိုက်ပါ။</p>	<p>၆</p>  <p>လက်ချောင်းများကို အပြန်အလှန်ချိတ်ဆက်ပြီး လက်ဖဝါးများဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။</p>
<p>၇</p>  <p>ဘယ်လက်မအား ယာလက်ဖဝါးဖြင့် ဆုပ်ကိုင်၍ လှည့်ပြီးပွတ်တိုက်ပါ။ ဤအတိုင်း အပြန်အလှန် ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>၈</p>  <p>ယာလက်ချောင်းထိပ်များကို စု၍ ဘယ်လက်ဖဝါးကို အရှေ့မှ အနောက်၊ အနောက်မှအရှေ့ လှည့်ပြီးပွတ်တိုက်ပါ။ ဤအတိုင်း အပြန်အလှန် ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>၉</p>  <p>လက်ကို ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။</p>
<p>၁၀</p>  <p>လက်ကိုင်စရာမလိုသည့် tap(သို့) ပုံမှန် tap ဖြစ်ပါက အဖွင့်အပိတ် လုပ်ရန်တစ်ရှူးစက္ကူကိုသုံးပါ။</p>	<p>၁၁</p>  <p>တစ်ခါသုံး ပုဝါဖြင့် လက်ကို သေချာစွာ သုပ်ပါ။</p>	<p>၁၂</p>  <p>လက်များသန့်ရှင်းနေပြီဖြစ်သည်။</p>

Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

၇။ ကိုးကားချက်များ

- Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ပိုးသန့်စင်ခြင်းဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ (Version 2.0) (2.6.2020), Department of Public Health, MoHS, Myanmar
- Guidelines on Biosafety and Biosecurity in the Biomedical Laboratories, Version 1.9 August, 2016.
- Guidelines for using Sodium hypochlorite as a disinfectant for biological waste. Retrieved from <https://www.lentech.com.chemical> on 12-10-2020.
- Hospital Infection Control Guideline, Department of Medical Services, 2016
- How to put on and how to remove personal protective equipment – posters, January 2015, WHO (WHO Reference number WHO/HIS/SDS/2015.1)
- Infection Prevention and Control during health care when novel coronavirus (nCoV) is suspected, Interim Guidance. Retrieved from <https://www.who.int.docs> on 12-10-2020.
- Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020
- Wuhan novel coronavirus (WN-CoV) Infection Prevention and Control Guidance, Public Health England (PHE). Retrieved from www.gov.uk on 12-10-2020.