ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်းနှင့် ပြည်တွင်းရေကြောင်းအတွင်း ပြေးဆွဲလျှက်ရှိသော ခရီးသည်တင်ရေယာဉ်များ၊ ခေါက်တိုဖယ်ရီရေယာဉ်များ၊ ညအိပ်အပျော်ခရီးစဉ်သွား (River Cruise) ရေယာဉ်များနှင့် ရှုခင်းကြည့်အပျော်စီး (Sightseeing)ရေယာဉ်များ သွားလာမှု အဆင်ပြေချောမွေ့စေရေးအတွက် လိုက်နာရမည့်အချက်များ (Version 1.0)

(Updated as of 4-3-2021)

(က) အထွေထွေလိုက်နာရမည့်အချက်များ

- မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်းနှင့် ပြည်တွင်းရေကြောင်းအတွင်း ပြေးဆွဲလျှက်ရှိသော ခရီးသည်တင် ရေယာဉ်များနှင့် ခေါက်တိုဖယ်ရီရေယာဉ်များသွားလာမှုခရီးစဉ်များအား သက်ဆိုင်ရာတိုင်း ဒေသကြီး (သို့မဟုတ်) ပြည်နယ်များထံသို့ ပေးပို့လာသည့်အခါ ဒေသအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်း များနှင့် ပူးပေါင်း၍ COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအစီအမံများ ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- ရေယာဉ်ဝန်ထမ်းများနှင့် ခရီးသွားပြည်သူ မည်သူမဆို အောက်ပါအချက်များအနက် တစ်ခုခုနှင့် ကိုက်ညီနေပါက လုပ်ငန်းခွင်သို့ လာရောက်ခြင်း၊ အများပြည်သူသုံးယာဉ်တွင် စီးနင်း လိုက်ပါ ခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ-
    - ဖျားခြင်း၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံး ခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် သံသယဖြစ်ဖွယ်လက္ခဏာများ ခံစားနေရခြင်း၊
    - ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းစေသော ဆေးဝါးများဖြင့် ဆေးကုသမှုခံယူနေရသူများ (ဥပမာ - Immuno-suppressive drugs သောက်သုံးနေရခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာရောဂါ ကုထုံးများ ခံယူနေရခြင်း)၊
    - COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် လွန်ခဲ့သော(၁၄)ရက်အတွင်း ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ ခြင်း၊

- ○ တစ်အိမ်တည်း အတူနေ တစ်ဦးဦးကို COVID-19 ရောဂါစောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) အသွားအလာ ကန့်သတ်ခံရခြင်း။

- ခရီးသွားလက်မှတ်ဝယ်ယူရန် လူကိုယ်တိုင်သွားရောက်မည် ဆိုပါက ဝယ်ယူသူ/ ရောင်းချသူများ အနေဖြင့် Mask ကို မဖြစ်မနေ စနစ်တကျ တပ်ဆင်ပါ၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေခန့်ခွာ၍ တတ်နိုင်သမျှနေပါ၊ Mask မဖြစ်မနေတပ်ဆင်ရန် အချင်းချင်း သတိပေးစေပါ၊ လက်မှတ် အရောင်းကောင်တာများ အားပလပ်စတစ်အကြည်ဖြင့် ကာရံထားပါ၊ အများသုံး ပစ္စည်းများ ကိုမကိုင်တွယ်မီနှင့်ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါတိုင်း လက်ကိုစက္ကန့်(၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- အချိန်တိုင်းတွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မဖြစ်မနေ မပျက်မကွက် စနစ်တကျ တပ်ဆင်ထားရပါမည်။
- ရုတ်တရက် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပါက လက်မောင်း၊ တံတောင်ကွေးတို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ ဆိုးရပါမည်။
- လက်ဆေးရာတွင် ဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောရပါမည်။ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုရပါမည်။ အထူးသဖြင့်(အစားစားခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်းမပြုမီ၊ ငွေ၊ ရေယာဉ် အတွင်းရှိတန်းများ၊ လက်ကိုင်ကွင်းများ၊ ခါးပတ်များစသည်တို့ကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ပြီးသည့် အခါတိုင်း၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးတိုင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အပြင်မှ ပြန်လာသည့်အခါတိုင်း) လက်ကို စနစ်တကျဆေးရပါမည်။
- ရေယာဉ်ဝန်ထမ်းများ၊ ဆိပ်ကမ်းရှိဝန်ထမ်းများ၊ လုံခြုံရေးတာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် အခြားခရီးသွားများ၊ ဒေသခံများနှင့်အနီးကပ်တွေ့ဆုံ၍ အချိန်ကြာမြင့်စွာစကားပြောဆိုခြင်း၊ မိမိတို့ဝန်ထမ်းအချင်းချင်းလည်း ဝိုင်းဖွဲ့စုဖွဲ့စားသောက်ခြင်းများ မပြုလုပ်စေရေး ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ရန်၊
- ခရီးသည်များ လမ်းခရီး၌ ဝယ်ယူစားသုံးခြင်းအား လျော့ချရန်အတွက် စတင်ထွက်ခွာရာ အရပ်မှ ခရီးဆုံးရောက်သည်အထိ ၎င်းတို့အတွက် လိုအပ်သော စားစရာနှင့် သောက်သုံးရေအား မိမိနှင့်အတူ တပါတည်းပါရှိစေရေး အသိပေးနှိုးဆော် စီစဉ်သွားရန်၊ ရေယာဉ်များပေါ်တွင် တရားမဝင်ဈေးသည်များ တက်ရောက်ရောင်းချခြင်းမပြုစေရေး တင်းကြပ်စွာ အထူးသတိပြု တားမြစ်ပေးရန်၊

- အပြင်မှ ပြန်ရောက်သည်နှင့် အဝတ်အစားများကို ချက်ချင်းလဲလှယ်ရမည်။ အဆိုပါ အဝတ်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် မိနစ် ၃၀ စိမ်၍ ချက်ချင်းလျှော်ဖွပ်ရပါမည်။
- အပြင်မှပြန်ရောက်သည့်အခါတိုင်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အလေးပေး၍ ရေချိုး၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ အဝတ်အစား မလဲမီနှင့် ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်းမပြုမီ အိမ်သားများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
- အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရေယာဉ်ခရီးစဉ် ဖျက်သိမ်းခြင်း၊ မတော်တဆမှု ဖြစ်ခြင်းစသည့် ခရီးစဉ်ဖျက်သိမ်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ခရီးသည်များ ခရီးစဉ်ကူးပြောင်းပေးရမှုများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး စည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ ထပ်ဆင့်သယ်ယူ ပို့ဆောင်နိုင်ရေးအတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- သက်ဆိုင်ရာဌာနများမှ လိုအပ်လာလျှင် ပေးအပ်နိုင်ရန် ပုံမှန်ခရီးသည်တင်နှင့် အပျော်စီး ရေယာဉ်များတွင် ခရီးသည်တိုင်း၏ နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ပြားအမှတ်၊ နေထိုင်သည့် နေရပ်လိပ်စာနှင့် သွားရောက်မည့် နေရပ်လိပ်စာ၊ ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်တို့ကို ခုံနံပါတ်နှင့် ယှဉ်တွဲ၍ မှတ်တမ်းထားရှိရမည်ဖြစ်ပြီး လိုက်ပါသူ ခရီးသည်များသည့် ခေါက်တိုဖယ်ရီများတွင် သီးခြားအစီအစဉ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ထားရမည်။
- ရေယာဉ်များ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်မှုမရှိစေရေး စနစ်တကျ ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်သွားရန်နှင့် ခရီးစဉ်အစနှင့်အဆုံးနေရာများ၌ ရေယာဉ်များ စည်းကမ်းလိုက်နာမှု ရှိ/မရှိ စနစ်တကျ ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်။
- **ရေယာဉ်များ စည်းကမ်းလိုက်နာမှုစစ်ဆေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် သက်ဆိုင်ရာဒေသ အာဏာပိုင်များက တာဝန်ပေးအပ်ထားသည့် အဖွဲ့အစည်းများကသာ စစ်ဆေးရန်၊** မလိုလားအပ်သော အုပ်ချုပ်မှုပြဿနာများမဖြစ်ပေါ်စေရေး ပရဟိတအဖွဲ့အစည်းများကို လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးဆောင်ရွက်ခြင်းမျိုးမပြုရန်၊
- ရေယာဉ်များကို **တာဝန်ပေးအပ်ထားသည့်အဖွဲ့အစည်းများက** COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးစည်းကမ်းချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိ/မရှိ စစ်ဆေးမှုများအား ခရီးစဉ်အလိုက် စနစ်တကျမှတ်တမ်းပြုစု၍ သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများအား ပုံမှန်တင်ပြရန်၊ စည်းကမ်းချက်များကိုလိုက်နာခြင်းမရှိပါက သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများထံတင်ပြ၍ ပညာပေးခြင်းအပါအဝင် လိုအပ်သလို အဆင့်ဆင့်အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန်၊
- အထက်အပိုဒ်များပါ စည်းကမ်းချက်များအား ခရီးသည်နှင့်ရေယာဉ်ဝန်ထမ်းများအားလုံး သိရှိနိုင်ရေး နေပြည်တော်ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်အသီးသီးနှင့် ရေကြောင်းပို့ဆောင်ရေးညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနတို့ ညှိနှိုင်း၍ ထုတ်ပြန်ကြေညာပေးရန်။

(ခ) ခရီးသွားပြည်သူများအနေဖြင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

- ပြည်သူများအနေဖြင့် အိမ်အပြင်သို့ထွက်လျှင် စားသောက်ချိန်မှလွဲ၍ အချိန်တိုင်းတွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို မဖြစ်မနေမပျက်မကွက်တပ်ဆင်ထားရပါမည်။
- ရေယာဉ်လက်မှတ်ဝယ်ယူရာတွင်လည်းကောင်း ရေယာဉ်မထွက်ခွာမီ စောင့်ဆိုင်းချိန်တွင်လည်းကောင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ အနည်းဆုံး(၆)ပေခန့်ခွာ၍ စောင့်ဆိုင်းရပါမည်၊ စုပြုံ၍စောင့်ဆိုင်းခြင်း မပြုရပါ၊
- ရေယာဉ်ပေါ်သို့ မတက်မီနှင့် ရေယာဉ်ပေါ်မှ ဆင်းသည့်အချိန်တိုင်းတွင် လက်ဆေးနိုင်ရန် အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို မိမိနှင့်အတူတပါတည်း ဆောင်ထား၍ လူအများသုံးပစ္စည်းများကို မကိုင်တွယ်မီနှင့်ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း အသုံးပြုရပါမည်။
- ခရီးစဉ်တလျှောက်မိမိအတွက်သတ်မှတ်နေရာတွင်သာနေထိုင်ရန် ဝိုင်းဖွဲ့စုဖွဲ့စားသောက်ခြင်းများမပြုလုပ်ရန်၊ အခြားခရီးသွားများ၏နေရာသို့သွားရောက်ခြင်း၊ အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်း၊ ဝိုင်းဖွဲ့၍စကားပြောဆိုခြင်း မပြုလုပ်ရန်။
- မိမိတို့စွန့်ပစ်ရမည့် အမှိုက်များ (ဥပမာ-တစ်ရှူးများ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) များ၊ ရေသန့်ဘူးခွံများ)ကို ရေယာဉ်ပေါ်တွင် စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ချန်ထားခဲ့ခြင်းများမပြုလုပ်ဘဲ မိမိတို့နှင့်အတူယူဆောင်သွားပြီးအဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးများတွင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရပါမည်။ စည်းကမ်းမဲ့ ကွမ်းတံတွေးထွေးခြင်း၊ တံတွေးထွေးခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
- ထိုင်ခုံများသည် ရှေ့နောက်ဖြစ်လျှင် ရှေ့နောက် တစ်တန်းတည်း မထိုင်ရပါ၊ သတ်မှတ်ထားသောနေရာများတွင်သာ စနစ်တကျ လိုက်ပါစီးနင်းရပါမည်။ ဥပမာ- ရှေ့ခုံတွင် ထိုင်သူသည် ထိုင်ခုံ၏ ညာအစွန်တွင် ထိုင်လျှင် နောက်ခုံတွင် ထိုင်သူသည် ထိုင်ခုံ၏ ဘယ်အစွန်၌ ထိုင်ရပါမည်။
- ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျ မပျက်မကွက်တပ်ဆင်ထားရပါမည်။ တပ်ဆင်ထားသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)သည် စိုစွတ်ခြင်း၊ ညစ်ပေခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်ပါက အသစ်လဲလှယ်ရပါမည်။ အသုံးပြုပြီးသော Mask ကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရပါမည်။
- ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ရေးလိုက်နာရမည့်အချက်များကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အချင်းချင်း အသိပေး/သတိပေးရန်၊

- ခရီးစဉ်အတွင်း ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာ ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့်အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် COVID-19 သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ခံစားလာရပါက ရေယာဉ်ပေါ်ရှိသက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူထံ အကြောင်းကြား၍ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။

(ဂ) ခရီးသည်နှင့် အပျော်စီးရေယာဉ်လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်သူများ မှ လိုက်နာရမည့် အချက်များ

အထက်တွင်ပါရှိသည့် အထွေထွေလိုက်နာရမည့်အချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်များကိုပါ လိုက်နာရန်ဖြစ်ပါသည်-

- ထိုင်ခုံများ အသေတပ်ဆင်ထားပါက ခရီးသည်အား ထိုင်ခုံတစ်ခုခြား၍ ထိုင်ရန် စီစဉ်ထားရမည်။
- ထိုင်ခုံမပါရှိသောရေယာဉ်များတွင် ခရီးသည်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သရွေ့(၆)ပေခန့် ခွာ၍ လိုက်ပါရမည့်နေရာများ သတ်မှတ်ထားရမည်။
- ဘယ်အစွန်၊ ညာအစွန် တစ်လှည့်စီ (Zig-zag) ခပ်ခွာခွာထိုင်စေရန်အတွက် ရေယာဉ်ပေါ်ရှိ ထိုင်ခုံများ၊ နေရာများတွင် အမှတ်အသားများ ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- Physical Distancing တတ်နိုင်သမျှရှိစေရန်အတွက် ပို့ဆောင်နိုင်သော ခရီးသည်အရေ အတွက်၏ တစ်ဝက်ကိုသာ တင်ဆောင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- ခေါက်တိုဖယ်ရီရေယာဉ်များတွင် ခရီးသည်သွားလာမှုများပြားသည့်အချိန်တွင် (Social Distancing) ရရှိစေရန်အတွက် ခရီးသည်များကို စုပြုံ၍တင်ဆောင်ခြင်းထက် ခရီးစဉ်အခေါက်ရေတိုး၍ ပြေးဆွဲရမည်။
- ခရီးသည်အတက်အဆင်းနေရာတွင် ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးရန် (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟောလ်အနည်းဆုံး (၆၀)% ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့်လက်သန့်စင်ရန် အစီအမံများ ထားရှိရမည်။
- ခရီးသည်များ လက်ဆေးနိုင်ရန် အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်များ အလုံအလောက် ထားရှိပေးရပါမည်။
- ရေယာဉ်ကုန်းပတ်နှင့် အခန်းများအား လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန် အကာများ၊ ပြူတင်းပေါက်များဖွင့်ထားရမည်။

- ရေယာဉ် မောင်းနှင်သည့် အခန်းသီးခြားမရှိပါက မောင်းနှင်သည့်နေရာနှင့် ခရီးသွားပြည်သူများ စီးနင်းသည့်နေရာကြားတွင် မှန်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပလတ်စတစ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း အကာအရံ လုံခြုံစွာ ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- ရိုးရိုးရေယာဉ်များနှင့် ခေါက်တိုဖယ်ရီရေယာဉ်များပေါ်တွင် စားသောက်ဆိုင်ပါရှိပါက ပါဆယ်စနစ်ဖြင့်သာ ရောင်းချပေးရန်၊
- ညအိပ် အပျော်ခရီးစဉ်သွား (River Cruise) ရေယာဉ်များနှင့် ရှုခင်းကြည့်အပျော်စီး (Sightseeing)ရေယာဉ်များရှိ စားသောက်ဆိုင်များအနေဖြင့် တတ်နိုင်သရွေ့ ပါဆယ်စနစ်ဖြင့်သာ ရောင်းချပေးရန်၊ စားသောက်ဆိုင် မဖြစ်မနေ ဖွင့်လှစ်ရန်လိုအပ်ခြင်းနှင့် အစားအသောက်ကျွေးမွေးမှုအစီအစဉ်များ ပါရှိပါက လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်သည့်နေရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော "စားသောက်ဆိုင်များ ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ရာတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ (Version-1.1)" (www.mohs.gov.mm) နှင့်အညီ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်ရန်၊ စည်းကမ်းမဲ့တံတွေးထွေးခြင်းနှင့် ကွမ်းတံတွေးထွေးခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း မပြုရန်နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ သံသယလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက သတင်းပို့ရန်နှိုးဆော်စာအား ဗီနိုင်းများရိုက်နှိပ်၍ ခရီးသည်များ မြင်သာသောနေရာများတွင် ကပ်ထားရမည်။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) တပ်ဆင်မထားသော ခရီးသည်များအားလုံးဝတင်ဆောင်ခြင်း မပြုရန် ညွှန်ကြားထားရပါမည်။ ခရီးသည်များ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) အလွယ် တကူရရှိနိုင်ရန်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ရောင်းချပေးနိုင်ရေး စီစဉ်ထားရှိရပါမည်။
- ရေယာဉ်ဝန်ထမ်းများ၏ သန့်စင်ခန်းနှင့် ခရီးသည်များအသုံးပြုမည့် သန့်စင်ခန်းများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားရမည်။
- ရေယာဉ်ဝန်ထမ်းများအား ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) နှင့် အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်တို့ကို အလုံအလောက် ထောက်ပံ့ပေးရပါမည်။
- ရေယာဉ်ရှိသန့်စင်ခန်းများအား သန့်ရှင်းစွာထား၍ ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းကို မကြာခဏဆောင်ရွက်ရမည်။
- ရေယာဉ်ပိုင်ရှင်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နိုင်သည့် ဆက်သွယ်ရေးစနစ် ဖော်ဆောင်ထားရမည်။

- ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ သံသယလူနာအား တွေ့ရှိပါက သီးခြားခွဲထားရန်နေရာအား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။
- ခရီးစဉ်အတွင်း ခရီးသည်တစ်ဦးဦးအနေဖြင့် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် COVID-19 သံသယဖြစ်ဖွယ်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ခံစားရကြောင်း သတင်းပို့လာပါက ထိုသူအား သီးသန့်နေရာတွင် ထားရှိရပါမည်၊ လူနာ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ခရီးစဉ်အဆုံးအထိ လိုက်ပါခွင့်ပြု၍ ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်စေခြင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

(ဃ) COVID-19 ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် ဆောင်ရွက်ရန်အချက်များကို အသိပေးခြင်း

- COVID-19 ရောဂါဆိုင်ရာ အသိပညာပေးPosterများထားရှိခြင်း၊ အသိပေးကြေညာခြင်းများ/တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခြင်းများဆောင်ရွက်၍ ခရီးသည်များအား ဆိပ်ကမ်းနှင့် ရေယာဉ်ပေါ်တွင် အောက်ပါအချက်များကိုအဓိကထား၍ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးကြေညာပေးရန်-
    - ရေယာဉ်ပေါ်တွင် ဝန်ထမ်းများအပါအဝင် ခရီးသည်များအားလုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း(Mask)များ စနစ်တကျ မပျက်မကွက်(မပျက်မကွက်) တပ်ဆင်ထားကြရန်နှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) မပါဘဲ ရေယာဉ်စီးနင်းခွင့် လုံးဝခွင့်မပြုပါကြောင်း ပြောကြားရန်၊
    - ရေယာဉ်ပေါ်နှင့် ခရီးသည်နားနေသော အခန်းများ၌ လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန်၊ တံခါးများနှင့်ပြတင်းပေါက်များအား ဖွင့်ထားရန် (သို့မဟုတ်) လေဝင်လေထွက်စနစ် (Ventilation System)ကို ဖွင့်ထားရန်၊
    - တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး Social Distancing ရရှိစေရန် သတ်မှတ်ချက်များအား လိုက်နာဆောင်ရွက်စေရန်၊
    - ရေယာဉ်စီးနင်းနေစဉ်အတွင်း အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာ မရှိဘဲ စကားပြောဆိုခြင်း၊ ဝိုင်းဖွဲ့၍ ပြောဆိုခြင်းနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်နီးကပ်စွာ ဝိုင်းဖွဲ့ စားသောက်ခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊

- အများသုံးပစ္စည်းများကို မကိုင်တွယ်မီနှင့်ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်းတွင် စနစ်တကျ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)အကြာ လက်ဆေးစေခြင်း(သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင် သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုကြစေရန်၊
- ဆိပ်ကမ်းဧရိယာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာမည့် ခရီးသည်နှင့် လိုက်ပါပို့ဆောင်သူများ အားလုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)တပ်ဆင်ကြစေရန်၊ အပူချိန်တိုင်းတာမှုကို ခံယူကြစေရန်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတတ်နိုင်သရွေ့ (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ကြစေရန်၊
- ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ရေးလိုက်နာရမည့်အချက်များကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအချင်းချင်းအသိပေး/သတိပေးရန် ဗီနိုင်းများမြင်သာသောနေရာများတွင်ချိတ်ဆွဲထားပေးရန်၊

(င) ဝန်ထမ်းများကို COVID-19 ရောဂါကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

ခရီးသည်နားနေဆောင်နှင့်လက်မှတ်ရုံများအတွင်းရှိ ရုံးခန်းများနှင့် ရေကြောင်းသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လုပ်ငန်းခွင်ရှိ တာဝန်ရှိသူများ၊ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ခေါင်းစဉ်(က)ပါ အထွေထွေလိုက်နာ ရမည့် အချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်တို့ကိုပါ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ -

- **ရောဂါကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန် နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်း**
    - ဝန်ထမ်းများသည် အိမ်မှ အလုပ်သို့မလာခင်နေ့စဉ်ကိုယ်အပူချိန်တိုင်း၍ စစ်ဆေးရန်၊
- **အလုပ်မသွားမီနှင့်လုပ်ငန်းခွင်သို့ စတင်ဝင်ရောက်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာစစ်ဆေးခြင်းနှင့် COVID-19 သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်း**
    - ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီဆဲလ်ဆီးရပ်(သို့မဟုတ်) ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်နှင့် အထက် ရှိပါက၊ အုပ်ချုပ်သူထံသို့ သတင်းပို့ရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ပုံမှန်ဖြစ်ပါက အလုပ်သို့ လာရန် (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းခွင်တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရန်
    - အလုပ်လုပ်နေစဉ် ဖျားခြင်း၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့ အရသာပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့်အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် COVID-19 သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများခံစားလာရပါက သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူထံ ဆက်သွယ် အကြောင်းကြား ၍ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
    - ကျန်းမာရေးမကောင်းသော ဝန်ထမ်းများသည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာသည်အထိ အိမ်မှာနေ၍ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ နေ့စဉ်

ဆောင်ရွက် ရန်၊ သက်သာတိုးတက်မှု မရှိပါက ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးရန်(သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေး ဌာနသို့ သွားရောက်ရန်၊

- အလုပ်နှင့် အိမ်သို့ ပုံမှန်သွားလာရာတွင် COVID-19 ရောဂါကာကွယ်မှုများဆောင်ရွက်စေပါ (ဥပမာ-ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)စနစ်တကျ မပျက်မကွက်တပ်ဆင်စေခြင်း၊ ရုံးကြို/ပို့ ယာဉ်များ စီးနင်းရာတွင် (Social distancing)မှုများနှင့်အညီ စီးနင်းဆောင်ရွက်စေခြင်း) စသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေထားခဲ့သော ရုံးလုပ်ငန်းဌာနများ တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Version 3.0) (4-12-2020) (https://www.mohs.gov.mm/page/2966)အရ ဆောင်ရွက်ပါရန်၊
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းတွင် COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်-
    - လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စားသောက်ချိန်မှလွဲ၍ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) စနစ်တကျ မပျက်မကွက် တပ်ဆင်စေရန်၊
    - ပြတင်းပေါက်များအားဖွင့်၍ ရခဲ့လျှင် လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန်၊ ပြတင်းပေါက်များအား ပုံမှန်ဖွင့်ပေးခြင်း လုပ်ဆောင်ရန်၊ တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များအား ဖွင့်ထားရန် ခက်ခဲသောနေရာများ၌ လေဝင်လေထွက်စနစ် (Ventilation System) ကောင်းမွန်နေစေရေး ဆောင်ရွက်ရန်၊
    - ရုံးများတွင် ဝန်ထမ်းများအကြား လုံလောက်သော အကွာအဝေးရရှိစေရန် တတ်နိုင်သမျှဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လုံလောက်သော အကွာအဝေးမရရှိပါက အကာအရံထားရှိခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
    - အများသုံးပစ္စည်းများကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်းတွင် စနစ်တကျ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)အကြာ လက်ဆေးစေရန်(သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည် စနစ်တကျ အသုံးပြုစေခြင်း ဆောင်ရွက်စေရန်၊
    - ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ပြုစုထုတ်ဝေထားခဲ့သော ရုံးလုပ်ငန်းဌာနများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကာကွယ်ရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Version3.0) (4-12-2020) (https://www.mohs.gov.mm/page/2966) တွင် ပါဝင်သောအချက်များကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်စေရန်၊

ရေယာဉ်ခရီးစဉ်အတွင်း ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးအနေဖြင့် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် COVID-19 သံသယဖြစ်ဖွယ်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက် ခံစားရကြောင်းသတင်းပို့လာပါက ထိုသူအား သီးသန့်နေရာတွင်

ခွဲခြား၍ထားပါ၊ လူနာ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ခရီးစဉ်အဆုံးအထိ လိုက်ပါခွင့်ပြု၍ ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်စေခြင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးပါ၊

(စ) ဆိပ်ကမ်းရှိခရီးသည်နားနေဆောင်များတွင် တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့်လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

ခေါင်းစဉ်(က)ပါ အထွေထွေလိုက်နာရမည့်အချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း လိုက်နာရပါမည်-

- လက်ဆေးရန်အတွက် လက်ဆေးကန်၊ ရေ၊ ဆပ်ပြာ (သို့) အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်များကို ခရီးသည်များနှင့်ဝန်ထမ်းများအလုံအလောက် အသုံးပြုနိုင်ရန် ထားရှိပေးရပါမည်။
- ရေယာဉ်မထွက်ခွာမီ စောင့်ဆိုင်းနေသော ခရီးသည်များအား Physical Distancing တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေအကွာ ရရှိစေရန် ထိုင်ခုံများအား အမှတ်အသားများ ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- ရေယာဉ်ပေါ်သို့ ခရီးသည် မတင်မီအချိန်တွင် non-contact thermal scannerအား အသုံးပြု၍ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ အပူချိန် ၃၈˚ C/ ၁၀၀.၄˚ F နှင့်အထက် ရှိနေပါက အချိန်(၁၅)မိနစ်ခန့် စောင့်ဆိုင်း၍ ထပ်မံတိုင်းရပါမည်၊ ထပ်မံတိုင်းသည့်အခါတွင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်နေပါကအဆိုပါခရီးသည်အားတင်ဆောင်ခြင်းမပြုရန်နှင့်နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပြီး ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန် စီစဉ်ထားရပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ အပူချိန် ၃၈˚C/ ၁၀၀.၄˚ F နှင့်အထက် ရှိနေပါက တင်ဆောင်ခြင်းမပြုသည်ကိုလည်း ထင်သာမြင်သာသောနေရာများတွင် အသိပေးပိုစတာများ ချိတ်ဆွဲထားရပါမည်။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) တပ်ဆင်မထားသောခရီးသည်အား ရေယာဉ်ပေါ်သို့တက်ခွင့်၊ စီးနင်းခွင့် လုံးဝ မပြုရပါ (သို့မဟုတ်) ခရီးသည်ကို ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) ရရှိနိုင်ရန် (သို့မဟုတ်) ရောင်းချပေးနိုင်ရေး စီစဉ်ထားရှိရပါမည်။

(ဆ) ရေယာဉ်များကို ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း

- ရေယာဉ်အသုံးပြုသူများနှင့် ထိတွေ့မှု အများဆုံးဖြစ်သည့် နေရာများဖြစ်သော ခရီးသည်အတက်/အဆင်း ပြုလုပ်ရာနေရာများရှိ လက်တန်းများ၊ လက်ကိုင်ကွင်းများ၊ ထိုင်ခုံလက်

တန်းများ ခါးပတ်ကြိုးတပ်/ဖြုတ်ရာခလုပ်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ အိမ်သာများ၊ ရေချိုးခန်းများ၊ သန့်စင်ခန်းများ၊ ပြတင်းပေါက်မှန်များ အစရှိသောနေရာများနှင့် အကာအရံ ပြုလုပ်ထားသော မှန် (သို့မဟုတ်) ပလတ်စတစ်တို့ကို ခရီးစဉ်တစ်ကြောင်း ပြေးဆွဲပြီးတိုင်း တစ်ကြိမ် 0.1% Sodium Hypochlorite Solution (1,000ppm) (သို့မဟုတ်) 0.1% Calcium Hypochlorite Solution (သို့မဟုတ်) 70% Ethyl Alcohol Spray ဖျန်းပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။ ထိုသို့ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် သတ္တု မျက်နှာပြင်များကို 70% Ethyl Alcohol Spray ဖျန်းပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။

- တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး(၁)ကြိမ် ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။ ထိုသို့ ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် ရေယာဉ်ကြမ်းခင်းများကို ဆပ်ပြာရည်နှင့် ဦးစွာကြမ်းတိုက်ပြီး (၁၀)မိနစ်မှ (၃၀)မိနစ် အကြာတွင် ရေစိုအဝတ်ဖြင့် ပြန်လည်ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။
- ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပြီး လူအဝင်/ အထွက် မရှိစေရပါ။
- ပိုးသတ်သန့်စင်မည့်သူများသည် လက်ရှည်အင်္ကျီ၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း၊ ခေါင်းစွပ်၊ လက်အိတ်အထူအရှည်နှင့် လည်ရှည်ဖိနပ်စသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ဓ) 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) လီတာကို ဦးစွာရောပါ။ ထို့နောက် ရေ (၉)လီတာ ထပ်မံရောစပ်ပါ။
  (ဖျော်စပ်ပြီး (၂၄) နာရီအတွင်း ကုန်အောင် အသုံးမပြုပါက အာနိသင် လျော့ကျနိုင်ပါသည်)

- ဖျော်စပ်ရာတွင် လေဝင်/လေထွက် ကောင်းသည့်နေရာ ဖြစ်ရပါမည်။ ရေအေးကိုသာ အသုံးပြုရပါမည်။ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း၊ ရာဘာလက်အိတ်၊ ရင်အကာနှင့် အကာအကွယ် မျက်မှန်တို့ကို အသုံးပြုရပါမည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

(၄ -၃-၂၀၂၁)