ကျောင်းတွင် ကျောင်းသူ/ကျောင်းသားများ လိုက်နာရန်အချက်များ

(၁) ကျောင်းတက်ချိန် ကျောင်းဝန်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်စဉ်၊ အတန်းထဲသို့ဝင်စဉ်၊ အတန်းထဲမှ ထွက်ခွာစဉ်နှင့် ကျောင်းဆင်းချိန်တို့တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆) ပေခွာ၍ နေရမည်။

(၂) စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေခွာ၍ နေထိုင်ရမည်။

(၃) ကျောင်းဝင်ပေါက်ဝတွင် ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းကို ကောင်းစွာခံယူရမည်။

(၄) ကျောင်းသား/ကျောင်းသူ ကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ အတူနေမိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးဖြစ်စေ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း (ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းစသည့် COVID-19 ရောဂါသံသယ လက္ခဏာများ) ရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ လွန်ခဲ့သည့် (၁၄) ရက်အတွင်း COVID-19 ရောဂါ အတည်ပြု လူနာတစ်ဦးဦးနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့မှု (Primary Contact) ရှိခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း ကျောင်းသို့ လာရောက်ခြင်း လုံးဝမပြုရပါ။ သက်ဆိုင်ရာကျောင်းသို့ ချက်ချင်းခွင့်တိုင်ပါ။ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေး ဌာနသို့ အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။

(၅) ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ (အထူးသဖြင့် - နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်အခါတိုင်း၊ အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးတိုင်း၊ အများသုံး ပစ္စည်းများ မကိုင်တွယ်မီနှင့်ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အိမ်သာမှဆင်းပြီးတိုင်းလက်ဆေးပါ။) လက်မဆေးဘဲ မိမိနှင့် အခြားသူတို့၏ မျက်နှာကို ကိုင်တွယ်ခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။

(၆) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) နှင့် မျက်နှာအကာ (Face Shield) များကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်ရမည်။

- Mask/ Face Shield များကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လဲလှယ်တပ်ဆင်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- Mask/ Face Shield များ၏ အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်ကို လက်ဖြင့်မကိုင်ရပါ။
- အဝတ် Mask များကို စနစ်တကျ လျှော်ဖွပ်၍ အသုံးပြုပါ။
- မျက်နှာအကာ(Face Shield)များကို မျက်နှာအုပ်မိသည့် အနေအထားတွင်သာ တည့်မတ်စွာ ထားရန်နှင့် အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်ကို မကိုင်တွယ်မိစေရန် သတိပြုပါ။

(၇) အိမ်သာသွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အခြားကိစ္စနှင့်အတန်းအပြင်ထွက်လျှင်သော်လည်းကောင်း တစ်ဦးချင်းဆီသာ အသွားအလာပြုလုပ်ရမည်။ (အိမ်သာတွင် စောင့်ဆိုင်းရပါက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေခွာ၍ စောင့်ဆိုင်းရမည်)

(၈) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပါက တစ်ခါသုံးတစ်ရှူး(သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်း ကို လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ရမည်။ တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အသုံးပြုပြီး တစ်ရှူးကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံး ထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပြီးနောက် လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောရမည်။

(၉) မိမိ၏ စာရေးကိရိယာများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမဆို) အခြားသူများ နှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်း လုံးဝ မပြုရပါ။

(၁၀) အိမ်ပြန်ရောက်ချိန်တွင် ကျောင်းဝတ်စုံများကို ချက်ချင်းချွတ်ပြီး လဲလှယ်ပါ။ အဝတ်များကို မခါပါနှင့်။ ဆပ်ပြာနှင့် မိနစ်(၃၀)ကြာစိမ်ပြီး လျှော်ဖွပ်ပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေချိုးပါ။ ကိုယ်လက် သန့်စင်ခြင်းမပြုမီ အိမ်ရှိမိသားစုဝင်များ အထူးသဖြင့် (အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ၊ နာတာရှည် ရောဂါ ရှိသူများ)နှင့် နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း မပြုရပါ။

မှတ်ချက်။ အထက်ပါအချက်များကို ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ လိုက်နာရန် ဆရာ/ဆရာမများမှ ကြီးကြပ်ရပါမည်။