ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၄၉)

(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၂၂) ရက်

အခြေခံပညာကျောင်းများ ပြန်ဖွင့်ချိန်တွင် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ၊ မိဘများနှင့် ဆရာများ အထူးသတိပြုလိုက်နာရမည့် အချက် (၆) ချက်

(၁) ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ အတူနေမိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးဖြစ်စေ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း (ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းစသည့် COVID-19 ရောဂါသံသယ လက္ခဏာများ) ရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ လွန်ခဲ့သည့် (၁၄)ရက်အတွင်း COVID-19 ရောဂါ အတည်ပြုလူနာတစ်ဦးဦး နှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့မှု (Primary Contact) ရှိခဲ့လျှင်သော်လည်း ကောင်း ကျောင်းသို့စေလွှတ်ခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။ သက်ဆိုင်ရာကျောင်းသို့ ချက်ချင်း ခွင့်တိုင်ပါ။ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။

(၂) ကျောင်းသို့လာစဉ်၊ ကျောင်းတွင်ရှိနေစဉ်နှင့် ကျောင်းမှအိမ်သို့ ပြန်ချိန်များတွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) နှင့် မျက်နှာကာ (Face shield) များ စနစ်တကျ တပ်ဆင်စေရန်နှင့် တပ်ဆင်ထားခြင်း မရှိပါက ကျောင်းအတွင်း လုံးဝ ပေးမဝင်ပါနှင့်။

(၃) တစ်ကိုယ်ရေသုံး အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- စာအုပ်၊ ခဲတံ၊ ခဲဖျက်၊ ပေတံ စသည်) ကို တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မျှဝေသုံးစွဲခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။

(၄) လက်တွင် ကပ်ပါလာနိုင်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ပျက်စီးစေရန်အတွက် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် ဆေးကြောစေပါ။

(၅) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆) ပေ ကွာခြား၍ ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ပါ။ နီးနီးကပ်ကပ်နေခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ပါနှင့်။ အချင်းချင်း သတိပေးပါ။

(၆) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို စနစ်တကျ ဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူး အသုံးပြုပါက အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်ဆေးပါ။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပညာသင်၊ ကြိုတင်တားဆီး ကိုဗစ်နိုင်တီး (COVID-19)