



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း အများပြည်သူသုံး ယာဉ်ကြီး၊ ယာဉ်ငယ်နှင့် အဝေးပြေးကားဂိတ်များတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ (Version 1.0)

(Updated as of 11-5-2020)

(က) အထွေထွေလိုက်နာရမည့်အချက်များ

ယာဉ်လိုင်းပိုင်ရှင်၊ ယာဉ်ဝန်ထမ်း၊ ခရီးသွားပြည်သူ မည်သူမဆို-

- အောက်ပါအချက်များအနက် တစ်ခုခုနှင့် ကိုက်ညီနေပါက လုပ်ငန်းခွင်သို့ လာရောက်ခြင်း၊ အများပြည်သူသုံးယာဉ်တွင် စီးနင်းလိုက်ပါခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ-
 - ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် သံသယဖြစ်ဖွယ်လက္ခဏာများ ခံစားနေရခြင်း၊
 - ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းစေသော ဆေးဝါးများဖြင့် ဆေးကုသမှုခံယူနေသူများ (ဥပမာ - Immuno-suppressive drugs သောက်သုံးနေခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာရောဂါ ကုထုံးများ ခံယူနေခြင်း)၊
 - COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် လွန်ခဲ့သော(၁၄)ရက်အတွင်း ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ခြင်း၊
 - တစ်အိမ်တည်း အတူနေ တစ်ဦးဦးကို COVID-19 ရောဂါစောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) အသွားအလာ ကန့်သတ်ခံရခြင်း။
- အချိန်တိုင်းတွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မဖြစ်မနေ သေချာတပ်ဆင်၍ အသုံးပြုရပါမည်။
- ရုတ်တရက် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပါက လက်မောင်း၊ တံတောင်ကွေးတို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ ဆိုးရပါမည်။
- ဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောရမည်။ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုရပါမည်။ အထူးသဖြင့် (အစားစားခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်း မပြုမီ၊ ငွေ၊ ယာဉ်အတွင်းရှိတန်းများ၊ လက်ကိုင်ကွင်းများ၊ ခါးပတ်များစသည်တို့ကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ပြီးသည့်

အခါတိုင်း၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးတိုင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အပြင်မှ ပြန်လာသည့်အခါတိုင်း) လက်ဆေးရပါမည်။

- အပြင်မှ မိမိနေအိမ်သို့ ပြန်ရောက်သည်နှင့် အဝတ်အစားများကို ချက်ချင်းလဲလှယ်ရမည်။ အဆိုပါ အဝတ်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် မိနစ် ၃၀ စိမ်၍ ချက်ချင်းလျှော်ဖွပ်ရပါမည်။
- အပြင်မှပြန်ရောက်သည့်အခါတိုင်း တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို အလေးပေး၍ ရေချိုး၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ အဝတ်အစား မလဲမီနှင့် ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်း မပြုမီ အိမ်သားများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

(ခ) ခရီးသွားပြည်သူများ အနေဖြင့်

အထွေထွေလိုက်နာရမည့် အချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း လိုက်နာရမည်-

- ပြည်သူများအနေဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်နေရပါမည်။
- ဝန်ထမ်းအများစု အလုပ်တက်/ဆင်း အများဆုံး ပြုလုပ်သည့် အချိန်ဖြစ်သော မနက်စောစောပိုင်း(နံနက် ၈ နာရီမှ ၁၀ နာရီကြား)နှင့် ညနေပိုင်း(ညနေ ၄ နာရီမှ ၆ နာရီကြား) အချိန်ကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်၍ သွားလာသင့်ပါသည်။
- ကားမှတ်တိုင်တွင် စောင့်ဆိုင်းသည့်အချိန်တွင်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆)ပေခန့် ခွာ၍ တတ်နိုင်သမျှ စုပြုံစောင့်ဆိုင်းခြင်း မပြုရပါ။
- ယာဉ်ပေါ်သို့ မတက်မီနှင့် ယာဉ်ပေါ်မှ ဆင်းသည့်အချိန်တိုင်းတွင် လက်ဆေးနိုင်ရန် အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို မိမိနှင့်အတူ တပါတည်း ဆောင်ထားသင့်ပါသည်။
- မိမိတို့စွန့်ပစ်ရမည့် အမှိုက်များ (ဥပမာ-တစ်ရှူးများ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) များ၊ ရေသန့်ဘူးခွံများ) ကို ကားပေါ်တွင် စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ချန်ထားခဲ့ခြင်းများ မပြုလုပ်ဘဲ မိမိတို့နှင့် အတူ ယူဆောင်သွားပြီး အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးများတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရပါမည်။
- ထိုင်ခုံများသည် ရှေ့နောက်ဖြစ်လျှင် ရှေ့နောက်တစ်တန်းတည်း မထိုင်ရပါ။ ဥပမာ- ရှေ့ခုံတွင် ထိုင်သူသည် ထိုင်ခုံ၏ ညာအစွန်တွင် ထိုင်လျှင် နောက်ခုံတွင် ထိုင်သူသည် ထိုင်ခုံ၏ ဘယ်အစွန်၌ ထိုင်ရပါမည်။
- ရထားနှင့် ကားပေါ်ရှိ ထိုင်ခုံများသည် မျက်နှာချင်းဆိုင် (၂)ယောက်ထိုင်ခုံများ ဖြစ်ပါက (၂)ယောက် မထိုင်ဘဲ တစ်ယောက်ချင်းစီသာ ညာအစွန်တွင် ကပ်၍ထိုင်ပါ (သို့) ထိုင်ခုံ၏ ဘယ်အစွန်၊ ညာအစွန်တွင် ကပ်၍ထိုင်ပါ။ မျက်နှာချင်းဆိုင် အများထိုင် ခုံတန်းရှည်များ ဖြစ်ပါက ပူးကပ်၍ မထိုင်ပဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာ ထိုင်ရန် နှင့် တစ်ဖက်ခုံတန်းတွင် ထိုင်သူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်တည့်တည့် မဖြစ်စေရန် ဂရုပြုရပါမည်။

(ဂ) ယာဉ်ဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့်

အထွေထွေလိုက်နာရမည့် အချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း လိုက်နာရမည်-

- လေဝင်/လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ကားပြတင်းပေါက်များ တတ်နိုင်သမျှ ဖွင့်၍ မောင်းနှင်သင့်ပါသည်။
- ခရီးသည်များအား ဘယ်အစွန်၊ ညာအစွန် တစ်လှည့်စီ(Zig-zag) တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာ ထိုင်စေရန်အတွက် ယာဉ်ပေါ်ရှိ ထိုင်ခုံများတွင် အမှတ်အသားများထားရှိ၍ စနစ်တကျ ထိုင်ရန် ကြီးကြပ်ပေးရပါမည်။
- ခရီးသည်များအား ယာဉ်ပေါ်သို့ မတက်ရောက်မီ လက်ဆေးရန်၊ ယာဉ်ပေါ်မှ ဆင်းလျှင် လက်ဆေးရန်နှင့် ခရီးစဉ် တစ်လျှောက် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ရေးကို ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် စစ်ဆေးဆောင်ရွက်ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။
- ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်တွင် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး အချက်အလက်များကို ရုပ်သံဖြင့် ပြသခြင်း (သို့) အသံဖိုင်ဖြင့် ပြောကြားခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။

(ဃ) Taxi ယာဉ်မောင်းများ အနေဖြင့်

အထွေထွေလိုက်နာရမည့် အချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း လိုက်နာရမည်-

- လေဝင်/လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ကားပြတင်းပေါက်များ တတ်နိုင်သမျှ ဖွင့်၍ မောင်းနှင်သင့်ပါသည်။
- Taxi ယာဉ်၏ ရှေ့ထိုင်ခုံနှင့် နောက်ထိုင်ခုံတို့ကြားတွင် မှန်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပလတ်စတစ်ဖြစ်သော်လည်းကောင်း လုံခြုံစွာအကာအရံ ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- ခရီးသွားပြည်သူများအား ယာဉ်၏နောက်ထိုင်ခုံတွင်သာ ထိုင်စေ၍ ခရီးပို့ဆောင်ပေးရပါမည်။
- ခရီးသွားပြည်သူနှင့် ထိတွေ့မှုနှင့် ငွေလက်ခံကိုင်တွယ်မှု လျှော့နည်းစေရန်အတွက် online booking နှင့် online payment တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ အသုံးပြုပါ။

(င) ယာဉ်လိုင်းပိုင်ရှင်များ အနေဖြင့်

အထွေထွေလိုက်နာရမည့် အချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း လိုက်နာရမည်-

- ယာဉ်ဝန်ထမ်းများအား ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) နှင့် အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်တို့ကို အလုံအလောက် ထောက်ပံ့ပေးရပါမည်။
- Physical Distancing တတ်နိုင်သမျှရှိစေရန်အတွက် ပို့ဆောင်နိုင်သော ခရီးသည် အရေအတွက်၏ တစ်ဝက်ကိုသာ တင်ဆောင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- ဘယ်အစွန်၊ ညာအစွန် တစ်လှည့်စီ(Zig-zag) ခပ်ခွာခွာ ထိုင်စေရန်အတွက် ယာဉ်ပေါ်ရှိ ထိုင်ခုံများတွင် အမှတ်အသားများ ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်ထားသော ခရီးသည်များအား လုံးဝတင်ဆောင်ခြင်းမပြုရန် ညွှန်ကြားထားရပါမည်။
- ခရီးသည်များ လက်ဆေးနိုင်ရန် ဝင်ပေါက်/ထွက်ပေါက်များတွင် အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်များ အလုံအလောက် ထားရှိပေးရပါမည်။
- ယာဉ်မောင်း မောင်းနှင်သည့်နေရာနှင့် ခရီးသွားပြည်သူများ စီးနင်းသည့်နေရာကြားတွင် မှန်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပလတ်စတစ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း အကာအရံလုံခြုံစွာ ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်တွင် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး အချက်အလက်များကို ရုပ်သံဖြင့် ပြသခြင်း (သို့) အသံဖိုင်ဖြင့် ပြောကြားခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် စီစဉ်ပေးရပါမည်။

(စ) အဝေးပြေးယာဉ်ဂိတ်များ/ ယာဉ်ရပ်နားစခန်းများတွင်

အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော အထွေထွေလိုက်နာရမည့်အချက်များ၊ ယာဉ်ဝန်ထမ်းများ လိုက်နာရမည့်အချက်များ ၊ ယာဉ်လိုင်းပိုင်ရှင်များ လိုက်နာရမည့်အချက်များတို့ကို လိုက်နာရမည့်အပြင်-

- လက်ဆေးရန်အတွက် လက်ဆေးကန်၊ ရေ၊ ဆပ်ပြာ (သို့) အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်များကို ခရီးသည်များနှင့် ဝန်ထမ်းများ အလုံအလောက် အသုံးပြုနိုင်ရန် ထားရှိပေးရပါမည်။
- ယာဉ်မထွက်ခွာမီ စောင့်ဆိုင်းနေသော ခရီးသည်များအား Physical Distancing တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေအကွာ ရရှိစေရန် ထိုင်ခုံများအား အမှတ်အသားများ ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- ကားပေါ်သို့ ခရီးသည် မတင်မီအချိန်တွင် non-contact thermal scannerအားအသုံးပြု၍ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ အပူချိန် ၃၈°C/ ၁၀၀.၄° F နှင့်အထက် ဖြစ်နေပါက အဆိုပါ ခရီးသည်အား တင်ဆောင်ခြင်း မပြုရန် နှင့် စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ရန် စီစဉ်ထားရပါမည်။ အပူချိန် ၃၈°C/ ၁၀၀.၄° F နှင့်အထက် ဖြစ်နေပါက တင်ဆောင်ခြင်း မပြုသည်ကိုလည်း ထင်သာမြင်သာသော နေရာများတွင် အသိပေးပိုစတာများ ချိတ်ဆွဲထားရပါမည်။
- နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ထားသော ခရီးသည်အား ယာဉ်ပေါ်သို့ တက်ခွင့်၊ စီးနင်းခွင့် လုံးဝ မပြုရပါ (သို့) ခရီးသည်ကို နှာခေါင်းစည်း ရရှိနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးရပါမည်။
- ခရီးသည်တိုင်း၏ နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ပြားအမှတ်၊ နေထိုင်သည့် နေရပ်လိပ်စာနှင့် သွားရောက်မည့်နေရပ်လိပ်စာ၊ ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်တို့ကို ခုံနံပါတ်နှင့်ယှဉ်တွဲ၍ မှတ်တမ်းထားရှိရမည်ဖြစ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာဌာနများမှ လိုအပ်လာလျှင် ပေးအပ်ရပါမည်။

(ဆ) အများသုံးယာဉ်များကို ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း

- ယာဉ်အသုံးပြုသူများနှင့် ထိတွေ့မှု အများဆုံးဖြစ်သည့် နေရာများဖြစ်သော ကားအတက်/အဆင်း ပြုလုပ်ရာနေရာများရှိ လက်တန်းများ၊ ကားပေါ်ရှိ လက်ကိုင်ကွင်းများ၊ ထိုင်ခုံလက်တန်းများ ခါးပတ်ကြိုးတပ်/ဖြုတ်ရာခလုပ်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ပြတင်းပေါက်မှန်များ အစရှိသောနေရာများနှင့် အကာအရံ ပြုလုပ်ထားသော မှန် (သို့) 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 သတ္တုမျက်နှာပြင်များကို 70% Ethyl Alcohol Spray ဖျန်းပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။
- တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၁)ကြိမ် ညနေ ကားသိမ်းချိန်တွင် ကားအတွင်း/အပြင် နေရာအနှံ့အပြားကို ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။ ထိုသို့ ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် ကားကြမ်းခင်းများကို ဆပ်ပြာရည်နှင့် ဦးစွာကြမ်းတိုက်ပြီး (၁၀)မိနစ်မှ (၃၀)မိနစ်အကြာတွင် ရေစိုအဝတ်ဖြင့် ပြန်လည်ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။
- ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် ကားပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပြီး လူအဝင်/ အထွက် မရှိစေရပါ။
- ပိုးသတ်သန့်စင်မည့်သူများသည် လက်ရှည်အင်္ကျီ၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း၊ ခေါင်းစွပ်၊ လက်အိတ်အထူအရှည်နှင့် လည်ရှည်ဖိနပ်စသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ဇ) 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 အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရပါမည်-
 - လေဝင်/လေထွက် ကောင်းသည့်နေရာ ဖြစ်ရပါမည်။
 - ရေအေးကိုသာ အသုံးပြုရပါမည်။
 - ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း၊ ရာဘာလက်အိတ်၊ ရင်အကာနှင့် အကာအကွယ်မျက်မှန် တို့ကို အသုံးပြုရပါမည်။

လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲနှင့်
 ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
 ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
 (၁၁-၅-၂၀၂၀)