



# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် လွှတ်တော် အရပ်ရပ် ကျင်းပဆောင်ရွက်ရာတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အကြံပြုချက်များ

(Updated as of 5-5-2020)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုအား ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် လွှတ်တော်ကျင်းပနေစဉ်ကာလများအတွင်း လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ကြီးများနှင့် လွှတ်တော်အရပ်ရပ်မှ တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော အောက်ပါအကြံပြုချက်များအတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

## (က) လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ကြီးများအနေနှင့်

- (၁) လွှတ်တော်သို့ သွားရောက်ရသည့်အချိန်မှလွဲ၍ ကျန်အချိန်များတွင် မိမိတို့၏ အဆောင်ရှိ အခန်းတွင်း၌သာ နေထိုင်ရပါမည်။ အခြားအခန်းများသို့ သွားရောက်ခြင်းအား တတ်နိုင်သမျှ (လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်ပြီး မိမိ တည်းခိုရာခြံဝင်း၏ ပြင်ပသို့ ထွက်ခွာခြင်း လုံးဝ (လုံးဝ) မပြုသင့်ပါ။
- (၂) လက်ကို အစားမစားမီနှင့် အစာစားပြီးချိန်၊ အိမ်သာတက်ပြီးချိန်၊ အများသုံး ပစ္စည်း များ (တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်း၊ ဓာတ်လှေကားခလုတ်စသည်) အား မကိုင်တွယ်မီ နှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တိုင်းတွင် ရေနှင့် ဆပ်ပြာ အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀) % ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြု၍ စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးရပါမည်။
- (၃) တခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး (၆) ပေ အကွာမှသာ ပြောဆိုဆက်ဆံရပါမည်။
- (၄) ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို လွှတ်တော်သို့ သွားရောက်သည့်အခါတိုင်း၊ နေထိုင်ရာ အခန်း အပြင်သို့ ထွက်သည့်အခါတိုင်းနှင့် တခြားသူများနှင့် (၆) ပေ အတွင်းတွင် ပြောဆို ဆက်ဆံရသည့် အခါတိုင်းတွင် စနစ်တကျ မဖြစ်မနေ အသုံးပြုရပါမည်။
- (၅) နှာချေ/ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို စနစ်တကျ လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ရပါမည်။ တစ်ရှူး အသုံးပြုဖုံးအုပ်ပါက အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ရပါမည်။ ရေနှင့် ဆပ်ပြာ အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀) % ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးရပါမည်။
- (၆) နေ့စဉ် (၃၀) မိနစ်ခန့် မိမိနှင့် သင့်တော်သည့် မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ပြုလုပ်ရပါမည်။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်၍ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးရပါမည်။

- (၇) ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်းစသည့် လက္ခဏာတစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာပါက တာဝန်ရှိသူများထံသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကြောင်းကြားရပါမည်။ လိုအပ်ပါက စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူရပါမည်။
- (၈) တည်းခိုဆောင်များတွင် ဖွင့်လှစ်ထားသောဆေးခန်းများတွင် ကိုယ်အပူချိန်စစ်ဆေးခြင်း နှင့် အခြားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အပြည့်အဝ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

**(ခ) လွှတ်တော်အရပ်ရပ်ရှိ တာဝန်ရှိသူများအနေနှင့်**

လက်ရှိအချိန်ကာလတွင် လွှတ်တော်ပင်မအစည်းအဝေးကြီးများ၊ Side meeting များနှင့် ကြားနာပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ရာ၌ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါသည်။

- (၁) လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ရမည့် ဝန်ထမ်းများအား ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းများ ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားရှိရပါမည်။
- (၂) လွှတ်တော်အတွင်း ဧည့်သည်နှင့် တည်းခိုရာအခန်းများအတွင်း ပြင်ပဧည့်သည်များ လာရောက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်စေရပါမည်။
- (၃) ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်းမပြုမီသော်လည်းကောင်း၊ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်တွင်သော်လည်းကောင်း နေမကောင်းဖြစ်ပါက အလုပ်ခွင်သို့ လုံးဝ လာရောက်ခြင်းမပြုစေရန်နှင့် ၎င်းဝန်ထမ်းများအား ခွင့်ယူစေ၍ ကုသမှု ခံယူစေရပါမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက မိမိအိမ်မှသာ အလုပ်လုပ်ရပါမည်။
- (၄) လွှတ်တော်တက်ရောက်ရန်အတွက် ကြို/ပို့ယာဉ်များဖြင့် လာရောက်ရာတွင်လည်း မော်တော်ယာဉ်မောင်းများအား ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်၍ မောင်းနှင်ရပါမည်။ ထိုင်ခုံများအားလည်း Physical Distancing မှုဖြင့် ကိုက်ညီစေရန် သတ်မှတ်နေရာချထားရပါမည်။ (တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၃) ပေအကွာ နှင့် ဓားလွယ်ခုတ်အနေအထားဖြင့် စီးနင်းသင့်ပါသည်။)
- (၅) မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သော လွှတ်တော်ပင်မအစည်းအဝေးများ၊ Side meeting များနှင့် ကြားနာပွဲများကိုသာ ကျင်းပဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- (၆) အချို့ကိစ္စရပ်များတွင် Viber group (သို့မဟုတ်) Online မှ Video Conference များဖြင့်သာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

- (၇) Side Meeting များတက်ရောက်ရာတွင် လူပုဂ္ဂိုလ်ကိုယ်တိုင် တက်ရောက်ရမည် ဆိုပါက လူဦးရေ အနည်းဆုံးအရေအတွက်ကိုသာ တက်ရောက်စေရပါမည်။
- (၈) တက်ရောက်မည့်သူများအနေဖြင့် ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာစေးခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ ခံစားနေရပါက တက်ရောက်ခြင်းမပြုရန် ဖိတ်စာတွင် (သို့မဟုတ်) အကြောင်းကြားရာတွင် တစ်ပါတည်း ထည့်သွင်းအကြောင်း ကြားရပါမည်။
- (၉) ကျင်းပချိန်အား အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချရပါမည်။
- (၁၀) တက်ရောက်လာသူများအား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆) ပေခန့် ကွာဝေး စေ၍ နေရာထိုင်ခင်းအား စီစဉ်ထားရှိရပါမည်။
- (၁၁) အခန်းငယ်များတွင် ကျင်းပပြုလုပ်ပါက လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိ ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားရပါမည်။
- (၁၂) တတ်ရောက်လာသူအားလုံးအား ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်စေခြင်းနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းအား လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်စေရပါမည်။
- (၁၃) လွတ်တော်အစည်းအဝေးအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်မည့် ဝင်ပေါက်များအား အနည်းဆုံး ဖြစ်စေရေး စီစဉ်၍ ဝင်ပေါက်များတွင် Non-contact thermometer (သို့မဟုတ်) Thermal scanner များ အသုံးပြု၍ အဖျားရောဂါ ရှိ/မရှိနှင့် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး လက္ခဏာ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးကာ အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာမရှိသူများကိုသာ ဝင်ရောက်စေခြင်း၊ အခမ်းအနားကျင်းပနေစဉ် ဖျားနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသူများရှိပါက အခမ်းအနားမှ ထွက်ခွာစေရန် ညှိနှိုင်းမေတ္တာရပ်ခံခြင်းများ ပြုလုပ်၍ ဆေးကုသမှု ခံယူစေရေးများ ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။
- (၁၄) စနစ်တကျလက်ဆေးခြင်း ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် လက်ဆေးဇလုံ၊ ရေနှင့်ဆပ်ပြာ၊ တစ်ခါသုံးတစ်ရှူးစက္ကူ၊ အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀) % ပါဝင်သည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်များကို တက်ရောက်လာမည့်သူများအားလုံးအတွက် လုံလောက်မှုရှိအောင် စီစဉ်ထားရှိရပါမည်။
- (၁၅) အစားအသောက်တည်ခင်းဧည့်ခံရာ၌ တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်ခါသုံးပန်းကန်ခွက်ယောက်များ (Disposable utensils)ကိုသာ သတ်သတ်မှတ်မှတ် အသုံးပြုစေခြင်းနှင့် အသုံးပြုပြီးသည့် အိုးခွက်ပန်းကန်များ ဆေးကြောရာတွင် ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အသုံးပြု၍ စနစ်တကျ ပြန်လည် ဆေးကြောရပါမည်။
- (၁၆) အစားအသောက် ပြင်ဆင်/ရောင်းချသူများအား ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)၊ မျက်နှာကာ (Face Shield)၊ ခါးစည်းရှေ့အကာ (Apron)၊ ခေါင်းဆောင်း (Cap) နှင့် လက်အိတ် (Glove) တို့ကို ဝတ်ဆင်ထားစေရမည်။

- (၁၇) အစားအသောက်တည်ခင်းဧည့်ခံသည့် နေရာများအား လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာများ ဖြစ်ရပါမည်။ လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ထား ရှိရပါမည်။ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်၍ စားသောက်စေခြင်း မပြုရပါ။ (တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၃) ပေအကွာ နှင့် ဓားလွယ်ခုတ် အနေအထားဖြင့် ထိုင်ရန် နေရာကြိုတင် သတ်မှတ်ပေးရပါမည်။)
- (၁၈) ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ အကြံပြုချက်များအတိုင်း ကြမ်းပြင်များ၊ ရေ၊ အိမ်သာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ရန်နှင့် အမှိုက်စွန့်ပစ် ရန်နေရာများနှင့် အမှိုက်သိမ်းစနစ်များ ကောင်းမွန်စေရေးကို စနစ်တကျ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားရှိရပါမည်။
- (၁၉) တက်ရောက်လာသူများ COVID-19 ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် ပတ်သက် ၍ အထူးဂရုပြုမိစေရေးအတွက် ကျန်းမာရေးပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ ပိုစတာ များထားရှိခြင်းနှင့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ကြီးများ၏ တည်းခိုရိပ်သာဆောင်များ တွင် Hand Speaker များ၊ Loud Speaker များအသုံးပြု၍ ကျန်းမာရေးအသိပညာ ပေးခြင်းကို မကြာခဏ ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။
- (၂၀) တက်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် မကြာခဏ စနစ်တကျ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာ အောင် လက်ဆေးခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး (၆) ပေအကွာ နေထိုင်ခြင်းနှင့် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းရာတွင် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ် လုံခြုံအောင် စနစ်တကျ ဖုံးအုပ်ခြင်းစသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီး ဌာနမှ အကြံပြုထားသည့်အချက်များအား တိကျစွာ လိုက်နာမှုရှိစေရေး စဉ်ဆက်မပြတ် ကြီးကြပ်၊ ပညာပေးဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။
- (၂၁) ရောဂါကူးစက်မှု လျော့ချနိုင်ရန်အတွက် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် လွှတ်တော် ဝန်ထမ်းများကြား ထိတွေ့မှုနည်းပါးစေရန် ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် လွှတ်တော်ဝန်ထမ်း များကို Minimum essential workforce ဖြင့်သာ လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်စေခြင်း၊ ဝန်ထမ်းများ ဝင်ရောက်နိုင်သည့်ခုံများအား သတ်မှတ်ခွဲခြားထားခြင်းနှင့် အဆိုပါ ခုံများအတွင်းသို့ နေ့စဉ်ဝင်ရောက်သော ဝန်ထမ်းစာရင်းများ စနစ်တကျ မှတ်တမ်း ထားရှိခြင်းများအား ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

(ဂ) အထူးသတိပြု မမေ့မလျော့ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များမှာ -

- (၁) မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယနေ့အထိတွေ့ရှိသော ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာ (၁၅၁) ဦး၏ (၅၇) % ခန့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာပြသခြင်းမရှိဘဲ ရောဂါပိုးရှိနေခြင်းကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုလူနာများသည် ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ မပြဘဲ ရောဂါပိုး ရှိသူများ ဖြစ်နေပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ မိမိမှ အခြားသူများကို မကူးစက်ရန်နှင့် အခြားသူများမှ မိမိထံမကူးစက်နိုင်စေရန်အတွက် အထူးဂရုပြုကာကွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- (၂) လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များကြီးအနေနှင့် လွှတ်တော်တွင်း လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် စိတ်ပါဝင်စားမှုများပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆) ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာနေရမည့်အချက်ကို သတိမမူမိဘဲ နီးကပ်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံမိတတ်သဖြင့် အထူးသတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ဦးကို တစ်ဦး သတိပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- (၃) ယခုအခါတွင် Covid-19 ရောဂါလက္ခဏာအသစ်များ ပေါ်ထွက်လာနေလျက် ရှိပါသည်။ (ဥပမာ - အနံ့မရခြင်း၊ အရသာမခံနိုင်ခြင်း) ထို့အပြင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏ သဘောသဘာဝမှာလည်း ပြောင်းလဲလျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် အထူးသတိပြု၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- (၄) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးသည် အရေပြားမှတစ်ဆင့်ဖောက်ဝင်ကူးစက်နိုင်ခြင်း မရှိဘဲ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်စိမှသာ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ လူအများနှင့် ထိတွေ့ရလေ့ရှိသော ဝန်ထမ်းများအား ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) အပြင် မျက်နှာကာ (Face Shield) များကိုပါ ဝတ်ဆင်ထားစေရပါမည်။
- (၅) အသက် (၆၀) နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများနှင့် သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ ကင်ဆာစသည့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ (COVID-19) ဖြစ်ပွားပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေအလွန်များသဖြင့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ကြီးများ၊ တာဝန်ရှိသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများအနက် အဆိုပါအချက်များနှင့် ကိုက်ညီသူများရှိပါက ပိုမို၍ သတိပြုကာကွယ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- (၆) လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ကြီးများအနေနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်လျက်ရှိသော အကြံပြုချက်များအတိုင်း စနစ်တကျတိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဆိုပါက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။



COVID-19 ဤနေရာတွင် Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန (၅-၅-၂၀၂၀)