



**အကျဉ်းဦးစီးဌာန၊ အကျဉ်းထောင်များနှင့် အကျဉ်းစခန်းများတွင်
တာဝန်ရှိသူများနှင့် အကျဉ်းကျသူများအနေဖြင့်
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ
(Version-1.2)**

(၁၉-၁၁-၂၀၂၀)

- လက်ရှိအချိန်ထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင်တွေ့ရှိရသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိသောသူများ၏ (၆၅) ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမပြသဘဲသာမန်အတိုင်း နေကောင်းကျန်းမာစွာရှိနေသဖြင့် အမြင်အားဖြင့်မည်သူ့ထံတွင် ရောဂါပိုးရှိသည်ကို မသိနိုင်ပါ။
- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်နိုင်သည့် အစက်အမှုန်များသည် အသက်ရှူထုတ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင်(၅)ပေခန့်အထိလည်းကောင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းမှတစ်ဆင့် တစ်စက္ကန့်လျှင် (၃၃)ပေနှုန်းအရှိန်ဖြင့် (၆)ပေခွဲခန့်အထိလည်းကောင်း၊ နှာချေခြင်းမှတစ်ဆင့် တစ်စက္ကန့်လျှင် (၁၆၄)ပေနှုန်း အရှိန်ဖြင့် (၁၉)ပေခွဲခန့်အထိလည်းကောင်း ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။
- သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ ယခုတစ်ကျော့ပြန် ဖြစ်ပွားသော COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲမှုကြောင့် ကူးစက်မှုနှုန်း ယခင်ထက်(၁၀)ဆခန့် အထိပိုမိုလျင်မြန်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရပါသည်။
- အကျဉ်းဦးစီးဌာန၊ အကျဉ်းထောင်များ၊ အကျဉ်းစခန်းများတွင် COVID-19ရောဂါ ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာခြင်းမရှိပါက အကျဉ်းသား/သူများ အကြား၊တာဝန်ရှိသူများအကြား အဆင့်ဆင့်ရောဂါဆက်လက်ကူးစက်၍ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအလွန်များပြား နိုင်ပါသည်။
- COVID-19ရောဂါကို ထိရောက်စွာကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက်အောက်ဖော်ပြပါလိုက်နာရမည့် အချက်များကိုအချိန်တိုင်း/နေရာတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ထို့အပြင်မေ့လျော့ခြင်းမရှိစေရန် အချင်းချင်းသတိပေးခြင်း၊ လက်ကိုင်အသံချဲ့စက်(သို့မဟုတ်) အသံချဲ့စက်အသုံးပြု၍ကြေငြာပေးခြင်းများကို နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည် -

အကျဉ်းကျသူများအနေဖြင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ -

(က) သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာတွင်သာ နေထိုင်ပါ။

(ခ) သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာမှ အပြင်သို့ထွက်ရပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျ မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ပါ။

(ဂ) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆)ပေခွာ၍ နေထိုင်ပါ။

(ဃ) အများသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်း)စသည်တို့ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀) ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) ရေနှင့်ဆပ်ပြာ မရရှိနိုင်ပါက အယ်ကိုဟောလ်(၆၀%) ပါသော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ လက်မဆေးဘဲ နှာခေါင်း၊ မျက်စိနှင့် ပါးစပ်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းအား လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(င) အကျဉ်းသား/သူများအချင်းချင်း အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုရပါ။

(စ) ရုတ်တရက်နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းပြုသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တံတောင်ကွေးဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။

(ဆ) ထမင်းစားချိန်သည် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို ချွတ်ထားရသည့် အချိန်ဖြစ်၍ ကူးစက်မှုပိုမိုများပြားနိုင်သည့်အတွက်အောက်ပါတို့ကိုတိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ-

- ထမင်းစားဆောင်သို့စတင်ထွက်ခွာသည်နှင့်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask)ကိုစနစ်တကျ တပ်ဆင်ပါ။
- ထမင်းစားဆောင်သို့ တန်းစီဝင်ရောက်ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ(၆)ပေ အကွာမှ သာဝင်ပါ။ မဝင်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆)ပေအကွာမှသာ စားသောက်ပါ။ နီးကပ်စွာ အစုအဝေးဖြင့် စားသုံးခြင်း မပြုရပါ။
- မျက်နှာချင်းဆိုင်စားသောက်ခြင်း၊ စားသောက်နေစဉ်စကားပြောခြင်း လုံးဝ(လုံးဝ) မပြုလုပ်ရပါ။
- ထမင်းစားပြီးသည်နှင့် ချွတ်ထားသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို ချက်ချင်း ပြန်လည်တပ်ဆင်ပါ။
- ထမင်းစားပြီး နေထိုင်ရာသို့ ပြန်လည်သွားရောက်သည့်အခါတွင်လည်း အစုအဝေး မဖြစ်စေဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေခွာ၍ သွားရောက်ပါ။

- နေထိုင်ရာအဆောင်သို့ မဝင်ရောက်မီ ဖြစ်နိုင်ပါက ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) ရေနှင့်ဆပ်ပြာ မရရှိနိုင်ပါက အယ်ကိုဟောလ်(၆၀%)ပါသော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- (ဇ) ဖျားခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရုတ်တရက် အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်းစသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ သံသယလက္ခဏာများကို ခံစားရပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပါ။ ရနိုင်ပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို တပ်ဆင်ပါ။ အခြားသူများနှင့် (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာနေပါ။ **သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူ/ အုပ်ချုပ်သူထံ ချက်ချင်း သတင်းပေးပို့ပါ။**

တာဝန်ရှိသူများ/ အုပ်ချုပ်သူများအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

- (က) အကျဉ်းကျသူများအားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး(၆)ပေခန့်အကွာ နေရာချထားပေးခြင်းကိုဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- (ခ) အဆောက်အဦအတွင်း/အပြင် နေရာတစ်နေရာတွင် အလုပ်အတူလုပ်ရန် နေရာချထားရမည်ဆိုပါက လုပ်ငန်းခွင်အကျယ်အဝန်းဧရိယာစတုရန်းပေကို (၃၆)ဖြင့်စား၍ရရှိသော အရေအတွက်ကိုသာ အများဆုံးထားရှိရမည့်သူဦးရေအဖြစ် သတ်မှတ်ထားရှိနေရာချထားပေးပါ။
- (ဂ) အကျဉ်းသား/သူများအနေဖြင့် မိမိအတွက်ပေးထားသော သတ်မှတ်နေရာတွင်သာနေထိုင်ရန်အတွက် နေ့စဉ်ကြီးကြပ်ပေးပါ။ လိုက်နာခြင်းမရှိပါက ပြင်းထန်စွာ သတိပေးပါ။
- (ဃ) COVID-19 ရောဂါကိုထိရောက်စွာ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများကို သင်ကြားပေးပါ။ လက်ကိုင်အသံချဲ့စက်(သို့မဟုတ်) အသံချဲ့စက်အသုံးပြု၍ကြေငြာပေးခြင်းများကို နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- (င) အကျဉ်းသား/သူအချင်းချင်း အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခု ရှိ၍ဖြစ်စေ၊ မေ့လျော့၍ဖြစ်စေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးနီးကပ်စွာ ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်းမရှိစေရန် အမြဲသတိပေး/အသိပေးစေရေးအတွက် သင်ပြလမ်းညွှန်ပေးပါ။
- (စ) အကျဉ်းသား/သူများအကြား အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုစေရေး သင်ကြားပေးပါ/သတိပေးပါ။
- (ဆ) အကျဉ်းသား/သူများအနေဖြင့် အပြင်သို့ အလုပ်ထွက်လုပ်ရသည့်ကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ပြီး၍ နေထိုင်ရာနေရာသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်မည့်အခါတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍

အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင်စနစ်တကျဆေးကြောစေပါ (သို့မဟုတ်) ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုစေပါ။

(ဇ) အကျဉ်းသား/သူများ ဦးရေအလိုက် လက်ဆေးရန်နေရာများ၊ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ၊ ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်များ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask)များကို လုံလောက်စွာရရှိစေရန် စီစဉ်ပေးပါ။

(ဈ) ထမင်းစားချိန်တွင် စားပွဲတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အနည်းဆုံး (၆)ပေအကွာ နေရာချထားခြင်း (သို့မဟုတ်) ပလတ်စတစ်အကာအရံ ကာထားခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပါ။

(ည) အများနှင့်ထိတွေ့မှု အများဆုံးရှိနိုင်သည့် မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်၊ စားပွဲ၊ လှေကားလက်ရန်းစသည်...) တို့ကို မကြာခဏဆပ်ပြာနဲ့ရေ (သို့မဟုတ်)အယ်ကိုဟောလ် ၇၀-၉၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ပွတ်တိုက်၍ပိုးသတ်သန့်စင်ပေးပါ။

(ဋ) အကျဉ်းသား/သူများအလုပ်လုပ်ရန်နေရာနှင့် နေထိုင်ရာအဆောင်များတွင် လုံခြုံရေးအရ ထိခိုက်မှုမရှိစေဘဲ လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် စီစဉ်ပေးပါ။

(ဌ) တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့်လည်းအလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် သတိပြုပါ။

(ဍ) အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာန၏ဆက်သွယ်ရန် ဖုံးနံပါတ်များနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ (၂၄/၇) ဆက်သွယ်နိုင်မည့် (Hot line) ဖုံးနံပါတ်များကိုကြိုတင်ရယူထား၍ ကိစ္စကြီး/ငယ် ပေါ်ပေါက်လာပါက အချိန်မရွေးဆက်သွယ်ပါ။

(ဎ) အကျဉ်းဦးစီးဌာန၊ အကျဉ်းထောင်များနှင့် အကျဉ်းစခန်း များတွင် တာဝန်ရှိသူများသည် တည်ရှိရာဒေသအလိုက် တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်/ မြို့နယ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့်ကုသရေး ဦးစီးဌာနများနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ပူးပေါင်း၍ ချိတ်ဆက်ဆောင် ရွက်ပါ။

(ဏ) အကျဉ်းဦးစီးဌာန၊ တာဝန်ရှိသူများ/ အုပ်ချုပ်သူများ/ဝန်ထမ်းများအကြား ကောင်းမွန်သော အတွေ့အကြုံများ မကြာခဏ ဖလှယ်ပေးပါ။

(တ) လူအများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု ပိုမိုပြုလုပ်ရသည့် အကျဉ်းဦးစီးဌာနဝန်ထမ်းများသည် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း(mask) နှင့် မျက်နှာအကာ (Face shield) တို့ကို အမြဲတမ်းတွဲဖက် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရောဂါဝင်ရောက်ကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၁၉-၁၁-၂၀၂၀)