



COVID-19 ရောဂါထိရောက်စွာကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရန် မြို့နယ်/ရပ်ကွက်/  
 ကျေးရွာအတွင်းတွင် အိမ်ဆိုင်များနှင့်လမ်းဘေးဈေးဆိုင်များ  
 တိကျစွာလိုက်နာရမည့်အချက်များ  
 (Version 1.0)

နေ့စွဲ - ၂၁-၁၁-၂၀၂၀

**သတိပြုရန်အချက်များ**

- လက်ရှိအချိန်ထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင်တွေ့ရှိရသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိသောသူများ၏ (၆၅) ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမပြသဘဲသာမန်အတိုင်း နေကောင်းကျန်းမာစွာရှိနေသဖြင့် ဆိုင်သို့လာ ရောက်သူတိုင်းတွင်ပိုးရှိနေနိုင်သည်ကိုသတိပြုပါ။
- 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)ဆခန့်အထိ ပိုမိုလျင်မြန်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ဈေးဝယ်ခြင်း/ဈေးရောင်းခြင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် COVID-19 ရောဂါထိရောက်စွာ ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များကိုတိကျစွာလိုက်နာခြင်းမရှိပါက မိမိထံရောဂါဝင်ရောက်ကူးစက်မှုရာမှတစ်ဆင့် အတူနေထိုင်သူများ/ မိတ်ဆွေများ/ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များထံအဆင့်ဆင့်ဆက်လက်ကူးစက်၍ ရောဂါဖြစ်ပွားသူများပြားကာ ရောဂါကြောင့်နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများစွာ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

အိမ်ဆိုင်များနှင့်လမ်းဘေးဈေးဆိုင်များတွင် -

(၁) ဈေးရောင်းချသူများအနေဖြင့်ဖျားနာ/ချောင်းဆိုး/နှာချေ/ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံး နေပါကအိမ်တွင်သာအနားယူပါ။ ဈေးရောင်းချခြင်းကို လုံးဝ(လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ပါ။\*

(၂) အသက်(၆၀)နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများ/ ဆီးချို/ သွေးတိုး/ နှလုံး/ ကျောက်ကပ်/ အသည်း/ ကင်ဆာစသည့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများအနေဖြင့် ဈေးရောင်းခြင်းမပြုသင့်ပါ။

(၃) ဈေးရောင်းချသူသည် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)နှင့် မျက်နှာအကာ(Face Shield)ကို လုံးဝ(လုံးဝ) စနစ်တကျတပ်ဆင်ရပါမည်။\*

(၄) ဈေးရောင်းချရာမှ COVID-19ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည်ကိုအထူးသတိပြုပါ။ ဈေးရောင်းချသူ များနှင့် ဈေးဝယ်သူများအကြား(သို့မဟုတ်) ဝယ်ယူသူအချင်းချင်းအကြား ဖြစ်နိုင်သရွေ့ ခပ်ခွာ ခွာဖြစ်စေရန်စဉ်ထားပါ။\* (ဥပမာ- ရောင်းသူ/ဝယ်သူ နေရာသတ်မှတ်ထားခြင်း၊ အကွက် ချထားခြင်း၊ အကာအရံတန်း/ကြိုး/ ဝါးလုံးတန်းကာထားခြင်း၊ ခုံနေရာခပ်ခွာခွာချထားခြင်း)။

(၅) ဈေးဝယ်ရာတွင်လူစုပြုံရွှံ့မဝယ်စေရေးအထူးသတိပြုပေးပါ။\*

(၆) ငွေလက်ခံကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အများသုံးပစ္စည်းတစ်ခုခုကိုမကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း အယ်ကိုဟောလ်(၆၀%)နှင့်အထက်ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုဆောင်ထား၍ အသုံးပြု ပေးပါ\* (သို့မဟုတ်)ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကို စနစ်တကျဆေး ကြောပါ။

(၇) လက်မဆေးရသေးဘဲ မိမိ၏ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်လုံးတို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ လုံးဝ (လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ပါ။\*

(၈) ရုတ်တရက် နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ပြုသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကိုတစ်ခါသုံးတစ် ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အဖုံးပါသည့်အ မှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်ကိုစနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။

(၉) ဆိုင်တွင်မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ဈေးဝယ်သူများအသုံးပြုနိုင်ရန် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ၊ လက်ဆေးရန် နေရာ၊ တစ်ရှူးနှင့် အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးတို့ကိုထားရှိပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အယ်ကိုဟောလ် အနည်း ဆုံး (၆၀%) ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုထားရှိပေးပါ။

(၁၀) လူအများ ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ-ငွေရှင်းကောင်တာစားပွဲ၊ တံခါး လက်ကိုင်၊ ဈေးဝယ်ခြင်းတောင်းလက်ကိုင်၊ လက်တွန်းလှည်းလက်ကိုင်) စသည်တို့ကို အယ်ကိုဟောလ်

(၇၀% မှ ၉၀%) ပါသော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ ပွတ်တိုက်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပါ။  
(သို့မဟုတ်) ဆပ်ပြာရည်ကိုအသုံးပြု၍ ပွတ်တိုက်ပြီး (၁၀)မိနစ်မှ မိနစ်(၃၀)အတွင်း ရေစိုဝတ်ဖြင့် ပြန်လည်ပွတ်တိုက်ပါ။

(၁၁)ဈေးမှ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ-

(က) ဈေးမှအိမ်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိသည့်အခါတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင်စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အလွယ်တကူမရနိုင်ပါက အယ်ကိုဟောလ် (၆၀%)နှင့် အထက်ပါဝင်သော လက်သန့်စင် ဆေးရည်ကိုအသုံးပြုပါ။\*

(ခ) ဈေးသွားစဉ်ဝတ်ဆင်သွားသော အဝတ်အစားများကို ဖြစ်နိုင်သရွေ့ အိမ်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်းလဲလှယ်ပါ။ အဆိုပါအဝတ်များကို ဆပ်ပြာနှင့် (၃၀)မိနစ်စိမ်၍ ချက်ချင်းလျှော်ဖွတ်ပါ။

(ဂ) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကိုအလေးပေး၍ ရေချိုး၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ အဝတ်အစားမလဲမီ/ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်းမပြုမီ အိမ်သားများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။

(မှတ်ချက်- \* ပြထားသောအချက်များကို လုံးဝ(လုံးဝ)မဖြစ်မနေလိုက်နာပေးပါ။)

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
(၂၁-၁၁-၂၀၂၀)