ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများ
ဆေးရုံမှ ဆင်းပြီးနောက် တိကျစွာလိုက်နာရန်အချက်များ
(Version 1.0)

(၁၅-၉-၂၀၂၀)

- ဆေးရုံမှဆင်းခွင့်ပြုရန်အတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများသက်သာ ပျောက်ကင်းနေပြီဖြစ်သော်လည်း မိမိမှတစ်ဆင့် တခြားသူများကို ရောဂါကူးစက်မှု မရှိစေရန် **မိမိနေအိမ်တွင်သာ (၇) ရက်တိတိ ဆက်လက်အနားယူနေထိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။**
- **မိမိနေအိမ် (သို့မဟုတ်) နေအိမ်ခြံဝင်းပြင်ပသို့ လုံးဝ သွားရောက်ခြင်းမပြုရပါ၊ ဤအချက်သည် အလွန်အရေးကြီးပါ၍ လုံးဝသတိပြု ရှောင်ကြဉ်ပါ။**
- မိမိနေအိမ်သို့ ပြန်သည့်လမ်းတစ်လျှောက်တွင် **ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို မဖြစ်မနေ လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။** နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် တစ်ရှူးအသုံးပြုပါ။ အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- မိမိနေအိမ်သို့ပြန်ရာတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက မှန်အလုံပိတ်ထားသော ယာဉ်များနှင့် အများသုံးယာဉ်များကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ **Air Con အသုံးပြုသောယာဉ်ဖြစ်ပါက တံခါးများကို ဖွင့်ထားပါ။** လမ်းခရီးတွင် အများသုံးယာဉ်ရပ်နားစခန်းများနှင့် စားသောက်ဆိုင်များစသည့် လူအများ စုဝေးရာ နေရာတို့တွင် ရပ်နားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အိမ်တွင် လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာ ခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ် စသည်) များ သီးသန့်ထားရှိပါ။
- **အိမ်သားများနှင့်အတူ ရောနှောနေထိုင်ခြင်း မပြုဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၂) မီတာ (၆ပေ)ခန့် အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။ မိတ်ဆွေများနှင့် မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) Online မှသာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။**

- မိမိ၏မိသားစု (သို့မဟုတ်) အခြားသူများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ပြောဆိုခြင်း လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။ မဖြစ်မနေ ပြောဆိုရပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပြီး (၆)ပေခန့် အကွာမှ ပြောဆိုပါ။
- အိမ်ရှိ အများသုံးပစ္စည်းတစ်ခုကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကို စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရနိုင်ပါက အနည်းဆုံး အယ်လ်ကိုဟော ၆၀% ပါဝင်သော ရေမလို လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့် အခါတိုင်း တစ်ခါသုံးတစ်ရှူးကို အသုံးပြုပါ။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူး၊ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းစည်းတို့ကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးပါ။
- ဆေးရုံဆင်းပြီး (၁) ပတ်အကြာ သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ပြန်လည်ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးရုံဆင်းပြီးနောက် (၇) ရက် ကာလအတွင်း အထက်ပါအချက်များကို တိကျစွာ လိုက်နာခြင်းဖြင့် သင့်မိသားစုအား (COVID-19) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်မှုအန္တရာယ်မှ ထိရောက်စွာကာကွယ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၁၅-၉-၂၀၂၀)