COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် စောင့်ကြည့်လူနာ(Person Under Investigation –PUI)များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ၊ အနီးကပ်ထိတွေ့သူများအနေဖြင့် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

(Version-1.0)

(updated as of 15-9-2020)

COVID-19 ရောဂါစောင့်ကြည့်လူနာ (Person Under Investigation – PUI) ဆိုသည်မှာ အောက်ဖော်ပြပါ COVID-19 ရောဂါသံသယလက္ခဏာများ ခံစားနေရသည့်သူများကို ဆိုလိုပါသည်-

- ရုတ်တရက်ဖျားခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း

  (သို့မဟုတ်)

- အောက်ပါလက္ခဏာများအနက် (၃)ခုနှင့်အထက် ခံစားရခြင်း (ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ မောခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ စိတ်ဂနာမငြိမ် ဖြစ်ခြင်း)

  (သို့မဟုတ်)

- အခြားရောဂါတစ်စုံတစ်ရာကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း

  (သို့မဟုတ်)

- လွန်ခဲ့သော(၁၀)ရက်အတွင်း ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသမှုခံရသည်အထိ လတ်တလောပြင်းထန်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း

COVID-19 ရောဂါစောင့်ကြည့်လူနာ (Person Under Investigation-PUI) အဖြစ် ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသမှုခံယူနေစဉ် ကာလအတွင်း လူနာကိုယ်တိုင်လိုက်နာရမည့်အချက်များ –

- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျ အချိန်ပြည့်တပ်ဆင်ပါ၊
- ရောဂါစောင့်ကြည့်လူနာများအတွက် သတ်မှတ်ထားသည့် လူနာဆောင်အတွင်းရှိ မိမိအတွက် သတ်မှတ်ထားသည့် နေရာတွင်သာနေထိုင်ပါ၊ တစ်ဦးချင်း သီးသန့်အခန်းမဟုတ်ပါက အခြားလူနာများနှင့် အနည်းဆုံး(၆)ပေခွာ၍ နေထိုင်ပါ၊ မိမိအတွက် သတ်မှတ်ထားသည့် လူနာဆောင်ပြင်ပသို့ လုံးဝ မထွက်ရပါ၊
- လူနာအချင်းချင်း အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုရပါ၊
- လက်မဆေးဘဲ မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုရပါ၊
- အများသုံးအိမ်သာအသုံးပြုခြင်း၊ အများသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရမ်း) တို့ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြု၍ စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင်

မကြာခဏစနစ်တကျဆေးပါ (သို့) အနည်းဆုံးအယ်လ်ကိုဟော(၆၀%)ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ၊

- လူနာ၏ မိသားစုနှင့်ဧည့်သည်များ လာရောက်ခြင်း လုံးဝ မပြုရပါ၊ မိသားစုဝင်များ၊ အခြားသူများနှင့် မိုဘိုင်းဖုန်း(သို့မဟုတ်) အင်တာနက် အသုံးပြု၍ ဆက်သွယ်ပါ၊
- စည်းကမ်းမဲ့ တံတွေးထွေးခြင်း၊ အမှိုက်ပစ်ခြင်း၊ ကွမ်းယာစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း တို့ကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ၊
- တက်ရောက်သည့် ဆေးရုံမှသတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းချက်များအား အတိအကျ လိုက်နာပါ၊

စောင့်ကြည့်လူနာသည် COVID-19 ရောဂါရှိသည်ဟု ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုချက်ရရှိပါက ၎င်းလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများ (အတူနေမိသားစုဝင်များ၊ လုပ်ငန်းအတူဆောင်ရွက်ခဲ့သူများ၊ ခရီးစဉ်အတွင်း အတူတကွ သွားရောက်ခဲ့သူများ... စသည်) တို့အနေဖြင့် -

- အတည်ပြုလူနာနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည့်သူများအား ရှာဖွေသည့် လုပ်ငန်းများတွင် အပြည့်အဝပူးပေါင်းပါဝင်ပါ၊
- နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံးသို့ အမြန်ဆုံး သတင်းပေးပို့ပါ၊
- သက်ဆိုင်ရာမှ စီစဉ်ပေးသည့် အသွားအလာကန့်သတ်နေထိုင်ခြင်း (Quarantine) ပြုလုပ်သည့်နေရာသို့ မရောက်ရှိသေးမီ အောက်ပါတို့ကို အတိအကျလိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးပါ-
  - မိမိနေအိမ်တွင်သာ သီးခြားနေထိုင်ပါ၊ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး (၆)ပေအကွာတွင်သာနေထိုင်ပါ၊
  - နေအိမ်တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည်ရောဂါ (ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကင်ဆာစသည့်...) ရှိသူများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်း လုံးဝ မပြုပါနှင့်၊
  - နေအိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်၊
  - လုပ်ငန်းခွင်သို့သွားရောက်ခြင်း၊ အများပြည်သူသုံးယာဉ်များအသုံးပြုခြင်း၊ လူစုလူဝေးရှိရာသို့ သွားရောက်ခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ၊
  - ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို အချိန်ပြည့် စနစ်တကျ တပ်ဆင်ပါ၊
  - ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏစနစ်တကျ ဆေးကြောပါ၊ (အထူးသဖြင့် အများသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ-တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်း) မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်အခါတိုင်း)၊
  - မိမိအပါအဝင် မိသားစုဝင်များတွင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရုတ်တရက် အနံ့အရသာ ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းစသည့် COVID-19 သံသယလက္ခဏာများ ခံစားရပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ၊ စနစ်တကျ ဆေးကုသမှု ခံယူပါ၊

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

(၁၅-၉-၂၀၂၀)