အသွားအလာကန့်သတ်မှုခံယူခြင်း (၁၄) ရက်ပြည့်မြောက်ပြီးနောက် သတ်မှတ်နေရာ (Quarantine Centre) များမှ မိမိနေအိမ်များသို့ ပြန်မည့်သူများအတွက် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

(Version- 2.0)

(၁၅-၉-၂၀၂၀)

သတ်မှတ်ထားသောနေရာ Quarantine Centre တွင် (၁၄)ရက်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် (COVID-19) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေးတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့သော သင့် အား ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့် ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။

Quarantine ကာလ (၁၄)ရက်ပြည့်မြောက်ပြီး နောက်ထပ်(၇)ရက်အတွင်း သင့်အတွက် ပိုမိုစိတ်ချရစေရန်နှင့် အခြားသူများထံမှ သင့်ထံသို့ (သို့မဟုတ်) သင်မှတစ်ဆင့် မိသားစုဝင်များ/ အခြားသူများထံသို့ (COVID-19) ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန် အောက်ပါအချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါ။

- Quarantine Centre မှ ပြန်မည့်သူများကို လာရောက်ခေါ်ဆောင်ရာတွင် လူအများအပြားဖြင့် လာရောက်ခေါ်ဆောင်ခြင်း၊ ပွဲဖက်နှုတ်ဆက်ခြင်းတို့ကို လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။
- မိမိနေအိမ်သို့ ပြန်သည့်လမ်းတစ်လျှောက်တွင် **ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (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 စားသောက်ဆိုင်များ စသည့် လူအများ စုဝေးရာ နေရာတို့တွင် ရပ်နားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- **မိမိနေအိမ်သို့ပြန်ရောက်ပြီး (၇)ရက်အတွင်း မိမိနေအိမ်တွင်သာ နေပါ။**
- အိမ်တွင် လေဝင်/ လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ် စသည်)များ သီးသန့်ထားရှိပါ။

- **အိမ်သားများနှင့်အတူ ရောနှောနေထိုင်ခြင်း မပြုဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၂မီတာ (၆ပေ)ခန့် အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။ မိတ်ဆွေများနှင့် မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) Online မှသာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။**
- မိမိ၏မိသားစု (သို့မဟုတ်) အခြားသူများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ပြောဆိုခြင်း လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။ မဖြစ်မနေ ပြောဆိုရပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပြီး (၆)ပေခန့်အကွာမှ ပြောဆိုပါ။
- အိမ်ရှိ အများသုံးပစ္စည်းတစ်ခုကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကို စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ 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။
- ဖျားခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။ ထို့နောက် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။
- **လူစုလူဝေးရှိသောနေရာများသို့ လုံးဝ (လုံးဝ) သွားရောက်ခြင်း မပြုရပါ။ ဤအချက်သည် အလွန်အရေးကြီးပါ၍ လုံးဝသတိပြု ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

Quarantine ကာလ (၁၄)ရက် ပြီးမြောက်၍ နောက်ထပ်(၇) ရက် ကာလအတွင်း နေအိမ်တွင်နေထိုင်စဉ် အထက်ပါအချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာခြင်းဖြင့် သင့်မိသားစုအား (COVID-19) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်မှုအန္တရာယ်မှ ထိရောက်စွာကာကွယ်ပါ။

COVID-19

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက
ဤနေရာကို Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၁၅-၉-၂၀၂၀)