



အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူများအတွက်

လမ်းညွှန်ချက်များ (အနှစ်ချုပ်)

(Diplomat and UN passport ကိုင်ဆောင်ထားသူများနှင့် လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်အရ Home Quarantine ပေးရသူများအတွက်သာ)

(Guideline for Home Quarantine, Version - 4.0)

(Updated as of 5. 7. 2021)

လတ်တလောအခြေအနေတွင် လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်အရ Home Quarantine ပေးရသူများသည် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များနှင့် ပြည့်စုံရန်လိုအပ်ပါသည်-

- (က) ကိုယ်ပိုင်ခြံဝင်းအတွင်းရှိ လုံးချင်းအိမ်တွင် နေထိုင်သူဖြစ်ခြင်း၊
- (ခ) လူနေအိမ်ကျပ်ပါးသည့်ရပ်ကွက်တွင် နေထိုင်ခြင်း၊
- (ဂ) အိမ်တွင် ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာ တွဲလျက်ပါသော သီးခြားအခန်းရှိခြင်း၊
- (ဃ) အတူနေမိသားစုဝင်များတွင် အသက်(၆၀)နှစ်အထက် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး စသည့် နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူ မရှိခြင်း၊
- (င) အတူနေမိသားစုဝင် နည်းပါးခြင်း၊
- (စ) အတူနေမိသားစုဝင်သည် လူအများနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံ၍ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ရသူ (ဥပမာ- ဘဏ်ဝန်ထမ်း၊ ရုံးဝန်ထမ်း၊ ဈေးရောင်းချသူစသည်...) မဟုတ်ခြင်း၊

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရမည့်သူများလိုက်နာရန်-

- (၁) Home Quarantine နေထိုင်ခွင့်ရရှိသူများသည် ခရီးသွားရာဇဝင်ပေါ်မူတည်၍ သာမန်အားဖြင့် (၁၀)ရက်တိတိ နေအိမ်တွင် သီးခြားအခန်းဖြင့် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ပါ။ **Quarantine ကာလ မပြည့် မြောက်မီ ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမပြသော်လည်း မိမိတွင်ရောဂါရှိနိုင်၍ မိသားစုနှင့်အတူ နေသူများအား ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။**
- (၂) အိမ်တွင်နေထိုင်စဉ် စားသောက်ချိန်မှအပ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask)ကို မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ထားရှိရန်၊
- (၃) လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားပါ။ တတ်နိုင်သရွေ့ လေဝင်/လေထွက်ကောင်းသည့်နေရာတွင်သာ နေထိုင်ပါ။
- (၄) အိမ်သားများနှင့်အတူ ရောနှောနေထိုင်ခြင်း မပြုဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၂မီတာ (၆ပေ) အကွာ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ပါ။ မိသားစုနှင့်အတူတကွ စားသောက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

(၅) ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာ သီးသန့်သုံးပါ။ အကယ်၍ ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာကို မဖြစ်မနေ အတူနေသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲရလျှင် မိမိအသုံးပြုခဲ့သော ရေပိုက်ခေါင်း၊ တံခါးလက်ကိုင်စသည်တို့ကို 1:50 Hypochlorite Solution (1,000ppm) ဖြင့် ဆေးကြောသန့်ရှင်းပါ။

(ဖျော်စပ်နည်း-(1:50 Hypochlorite Solution(1,000ppm) ရရှိနိုင်ရန် ရေ(၁)လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေး(Bleaching Powder) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၄)ဇွန်းထည့်၍ ဖျော်ပါ။)

(၆) အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။ အခြားသူများနှင့်အနီးကပ်ပြောဆိုခြင်း လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိမိ၏ Mobile ဖုန်းနှင့် အင်တာနက်တို့မှ တစ်ဆင့်သာ ဦးစားပေးဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။

(၇) အိမ်ခြံဝင်းအပြင်သို့ ထွက်ခြင်းနှင့်လူစုလူဝေးရှိသောနေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၈) ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကိုမကြာခဏစနစ်တကျ ဆေးကြောပါ(သို့မဟုတ်)အနည်းဆုံး Alcohol ၆၀%ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ (နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်အခါတိုင်း၊ အများသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်း စသည်...) တို့ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးတိုင်း) စနစ်တကျ လက်ဆေးပါ။

(၉) စနစ်တကျ လက်မဆေးဘဲ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို လက်ဖြင့်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၁၀) မိမိ၏မိသားစု (သို့မဟုတ်) အခြားသူများနှင့် မဖြစ်မနေ ဆက်ဆံပြောဆိုရပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပြီး (၆)ပေအကွာမှ ခပ်ခွာခွာပြောဆိုပါ။

(၁၁) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ခါသုံးတစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ရပါမည်။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူး၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)၊ လက်အိတ်တို့ကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် စနစ်တကျလက် ပြန်ဆေးပါ။

(၁၂) တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ် စသည်...)တို့ကို သီးသန့်ထားရှိပါ။ အသုံးပြုပြီးသော မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ်၊စောင်၊အဝတ်အစားများ လျှော်ဖွပ်ရာတွင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ 1:50 Hypochlorite Solution (1,000ppm) (၁)ဆနှင့် ရေ အဆ(၂၀) ရောနှောထားသော ဆေးရည်ဖြင့် နာရီဝက်(မိနစ် ၃၀) စိမ်ပြီးမှ အဝတ်လျှော်စက် အသုံးပြုလျှော်ဖွပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

(၁၃) ကိုယ်အပူချိန်ကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်တိုင်းပါ။ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်တိုင်းကိရိယာ (Pulse Oximeter) အသုံးပြု၍ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပြည့်ဝမှုကို အနည်းဆုံး တစ်နေ့(၃)ကြိမ် တိုင်းပါ။

- (၁၄) Home Quarantine နေထိုင်ရန်ခွင့်ပြုထားသည့် တာဝန်ရှိသူများထံမှ မိမိ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေ နှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်သွယ်မေးမြန်းခြင်း (Health Monitoring) ပြုလုပ်ခြင်းကို အပြည့်အဝ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ လိုအပ်ပါက မိမိမှစတင်၍ နေ့စဉ်သတင်းပို့ပါ။
- (၁၅) Home Quarantine နေထိုင်ခွင့်ရရှိသူသည် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးစသည့် နာတာရှည်ရောဂါအခံ တစ်ခုခု ရှိသူဖြစ်ပါက သောက်နေကျဆေးများကို ဆက်လက်သောက်သုံးပါ။ မိမိပြသလျက်ရှိသည့် အထူးကုဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) မိသားစုဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြား၍ ရောဂါနှင့် ပတ် သက်သည့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု (Tele-consultation) များ ဆောင်ရွက်ပါ။
- (၁၆) ဖျားနာခြင်း(ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (သို့မဟုတ်) ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် အထက် ရှိခြင်း)၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့/အရသာ ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏ (၉၂%)အောက် ကျဆင်းခြင်း စသော လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန(သို့မဟုတ်) မိမိအား Home Quarantine နေထိုင်ရန်ခွင့်ပြုထားသည့် တာဝန်ရှိသူများထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။

မိမိထံမှတစ်ဆင့် မိသားစု၊ဆွေမျိုးများနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိရပ်ရွာသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန် သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

မိသားစုဝင်များလိုက်နာရန်-

- (၁) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရမည့်သူအတွက် နေအိမ်တွင် သီးခြား အခန်းနှင့် ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာ သီးသန့်ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။
- (၂) ထိုသူအတွက် တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ(ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း စသည်) တို့ကို သီးသန့်ပြင်ဆင်ပေးထားပါ။
- (၃) Home Quarantine ဝင်ရောက်နေသူနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ပြောဆိုခြင်းနှင့် ရင်းနှီးစွာပူးကပ်နေထိုင် ခြင်းတို့မပြုရပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၂မီတာ(၆ပေ)အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ အတူတကွ စားသောက်ခြင်း၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်စားသောက်ခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။
- (၄) အတူနေမိသားစုဝင်များအနေဖြင့် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏစနစ်တကျ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး Alcohol ၆၀% ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- (၅) Home Quarantine ဝင်ရောက်နေသူအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးမည့်သူ (သို့မဟုတ်) အတူနေ မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားရှိပါ။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်သူအနေဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေ

အကာအကွယ်သုံးပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး တစ်ခါသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)၊ မျက်နှာအကာ(Face Shield)၊ တစ်ခါသုံးလက်အိတ်(Glove)တို့ကို မဖြစ်မနေဝတ်ဆင်ပါ။ တစ်ခါသုံး ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးပါက အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ အသုံးပြုပြီး မျက်နှာအကာ (Face Shield)ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

- (၆) လူထူထပ်သောနေရာ၊ လူစုလူဝေးရှိရာနေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၇) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူကို သတ်မှတ်ထားသော အိမ်ခန်း တွင်သာနေထိုင်စေပါ။ နေအိမ်ပြင်ပသို့သွားလာခြင်းကို လုံးဝ(လုံးဝ)မပြုစေရန် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပါ။
- (၈) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားငယ်မှုမရှိစေရန် ကူညီပေးမပါ။
- (၉) တာဝန်ရှိသူများထံမှ Home Quarantine ဝင်ရောက်နေသူ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ ဆက်သွယ်မေးမြန်းခြင်း (Health Monitoring) ပြုလုပ်ခြင်းကို အပြည့်အဝ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ လိုအပ်ပါက မိသားစုဝင်များမှ နေ့စဉ်သတင်းပေးပို့ပါ။
- (၁၀) Home Quarantine ဝင်ရောက်နေသူတွင်လည်းကောင်း၊ အတူနေမိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးတွင် လည်းကောင်း ဖျားနာခြင်း(ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (သို့မဟုတ်) ၁၀၀.၄ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်အထက်ရှိခြင်း)၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့/ အရသာ ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏ (၉၂%)အောက် ကျဆင်း ခြင်း စသည့်ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) မိမိ အား Home Quarantine နေထိုင်ရန်ခွင့်ပြုထားသည့် တာဝန်ရှိသူများထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပါ။
- (၁၁) အခြေခံကျန်းမာရေးပညာရှင်များမှ မိမိအိမ်သို့လာရောက်၍ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပါက ကူညီဆောင်ရွက်ပါ။

အသွားအလာကန့်သတ်၍ မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူကို မိသားစုအနေဖြင့် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း နည်းစနစ်တကျ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ မိသားစုအပါအဝင် ရပ်ရွာအတွင်းသို့ COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ပါ။



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤနေရာကို Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၅ - ၇ - ၂၀၂၁)
(Version- 4.0)