ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ်ကာလအတွင်း မြို့ပတ်ရထားနှင့် ဆင်ခြေဖုံးရထားများ ပြေးဆွဲရာတွင် ဝန်ထမ်းများနှင့် ခရီးသည်များ လိုက်နာရမည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက်များ

(Standard Operating Procedures – SOP) (Version 1.0)

Date: 5-2-2021

ရည်ရွယ်ချက်

ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ်ကာလအတွင်း မြို့ပတ်နှင့် ဆင်ခြေဖုံးလမ်းပိုင်း ရထားစီး ခရီးသည်များလိုက်ပါစီးနင်းရာတွင် COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများကို ခရီးသည် များမှလိုက်နာနိုင်စေရေးအတွက် ဤကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစံသတ်မှတ်ချက်ကို ရေးသားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မြို့ပတ်နှင့် ဆင်ခြေဖုံးလမ်းပိုင်းရထားတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်သည့်တာဝန်ရှိသူများ ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

(၁) ရထားဘူတာရုံရှိ လက်မှတ်ဝယ်ယူသည့်နေရာတွင် လူအများစုဝေးခြင်း မရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ၊ တစ်ဦး နှင့်တစ်ဦး (၆)ပေ အကွာနေထိုင်ခြင်း (Social Distancing) မူအတိုင်း ဝယ်ယူသူများမှ လိုက်နာစေရေး (၆)ပေအကွာ အကွက်ချ၍ စနစ်တကျ တန်းစီ ဝယ်ယူစေပါ။

(၂) ရထားဘူတာရုံများ၊ လက်မှတ်ဝယ်ယူသည့်နေရာများ၊ လူအများဖြတ်သန်းသွားလာရာ နေရာများတွင် COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် ပညာပေးပိုစတာများ၊ ဗီနိုင်း များကို မျက်စိနှင့် တစ်တန်းတည်းဖြစ်စေရန် ချိတ်ဆွဲထားရှိပါ။

(၃) ရထားဘူတာရုံများ၊ လက်မှတ်ဝယ်ယူသည့်နေရာများ၊ လူအများဖြတ်သန်းသွားလာရာ နေရာများတွင် လက်ဆေးရန်နေရာများ (ဥပမာ- ဆပ်ပြာ၊ ရေ၊ ဘေစင် .... စသည်)တို့ကို စီစဉ်ထားရှိပေးပါ။

(၄) ရထားစီးခရီးသည်များ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) များ၊ မျက်နှာအကာ (Face Shield)နှင့် အယ်ကိုဟောလ်(၆၀%)နှင့်အထက်ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည် ကို အလွယ်တကူဝယ်ယူနိုင်ရေး (ရောင်းချပေးခြင်း.. စသည့်)အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

(၅) ရထားဘူတာရုံရှိ လက်မှတ်ရောင်းချသည့်နေရာများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်သည့် ဝန်ထမ်းများ၊ ရထားလက်မှတ်စစ်ဝန်ထမ်းများ... စသည့် လူအများနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံ

ရသည့်ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)၊ မျက်နှာအကာ (Face Shield) နှင့် လက်အိတ် (Gloves) များကို မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ပါ။

(၆) ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် အများသုံးပစ္စည်းများကို မဖြစ်မနေ ကိုင်တွယ်ရပါက မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့် (၂၀) အကြာ စနစ်တကျ မကြာခဏဆေးကြောစေပါ (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟောလ် (၆၀%)နှင့် အထက် ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုစေပါ။

(၇) ရထားပေါ်တွင် လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန်အတွက် ပြတင်းပေါက်များ အားလုံးကို ဖွင့်ထားပါ။

(၈) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေ အကွာနေထိုင်ခြင်း (Social Distancing) အရ ခပ်ခွာခွာနေထိုင်စီးနင်းစေရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ပါ၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျက်နှာချင်း ဆိုင် မထိုင်ဘဲ တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာနေထိုင် စီးနင်း၍ ဖြစ်နိုင်ပါက ထိုင်ခုံတစ်ခုလျှင် တစ်ဦးသာ ခားလွယ်ခုတ်အနေအထားဖြင့် စီးနင်းပါ။

(၉) ရထားခရီးစဉ်တစ်ကြိမ်ပြေးဆွဲပြီးတိုင်း လူအများနှင့်ထိတွေ့မှုများနိုင်သောပစ္စည်းများ၊ မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ- ခရီးသည်ထိုင်ခုံများ၊ တံခါးလက်ရန်းများ၊ လှေခါးလက်ကိုင်များ၊ လက်ကိုင်တန်းများ၊ ရေပိုက်ခေါင်းများ၊ အိမ်သာများ... စသည်) ကို ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ ပိုးသတ်သန့်စင်ပေးပါ၊ (ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် ကလိုရင်းကို အခြေခံ၍ ထုတ်လုပ်ထားသော ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည် (0.1% Sodium Hypochlorite Solution (သို့မဟုတ်) 0.1% Calcium Hypochlorite Solution)နှင့် (70% Ethyl Alcohol)တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပြီး (ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ (၂.၆.၂၀၂၀) ရက်စွဲပါ Coronavirus Disease 2019(COVID-19) ဖြစ်ပွားနေစဉ် ကာလအတွင်း အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ (Version 2.0)၊ (www.mohs.gov.mm)၊ အရဆောင်ရွက်ပါ)

(၁၀) ဝန်ထမ်းများအကြား၊ ဝန်ထမ်းနှင့်ခရီးသည်များအကြားနှင့် ခရီးသည်များအကြား ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရေး အချင်းချင်းအသိပေး/သတိပေး ပြောကြားရမည့်အချက်များကို မကြာခဏ ကြေညာပေးပါ၊ ရထား အတက်/အဆင်း နေရာများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) ကို မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်၍ ရထား စီးရန် သတိပေးစတစ်ကာများကပ်ထားပါ။

(၁၁) ရထားဘူတာရုံတွင် ဈေးရောင်းချသူများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီး ဌာန၏ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ရေး ဈေးရောင်း/ဈေးဝယ်ရာတွင်လိုက်နာရမည့်အချက်များ (ဥပမာ- ဈေးရောင်းချသူများသည် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)နှင့် မျက်နှာအကာ

(Face Shield)များကို မဖြစ်မနေဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ဈေးရောင်းသူနှင့်ဝယ်သူအကြား တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာ အကွာအဝေး သတ်မှတ်ထားခြင်း..စသည်) တို့ကို တိကျစွာလိုက်နာစေပါ။ တာဝန်ရှိသူများမှ စည်းကမ်းလိုက်နာစေရေးပညာပေးလမ်းညွှန်မှုများ၊ ထိန်းသိမ်းကြီးကြပ်မှုများစဉ်ဆက်မပြတ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ရထားပေါ်တွင် လိုက်ပါစီးနင်းမည့်ခရီးသည်များ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

(၁) ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စသည့် ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလက္ခဏာ တစ်ခုခုကို ခံစားနေရသူများ၊ လွန်ခဲ့သည့် (၁၄)ရက်အတွင်း ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါအတည်ပြုလူနာများနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်းရှိသူများအနေဖြင့် ရထားစီးနင်းခြင်း လုံးဝ (လုံးဝ) မပြုရပါ။

(၂) ရထားစီးနင်းရန် မိမိအိမ်မှ စတင်ထွက်ခွာသည်နှင့်တပြိုင်နက် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)ကို စားသောက်ချိန်မှလွဲ၍ အမြဲတပ်ဆင်ထားရှိပါ၊ မိမိနေအိမ်သို့ ရောက်ရှိမှသာလျှင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို ချွတ်ပါ။

(၃) ခရီးသည်များအနေဖြင့် ရထားလက်မှတ်ဝယ်ယူရန် စောင့်ဆိုင်းချိန်နှင့် မြို့ပတ်ရထားစီးနင်းချိန်အတွင်း အခြားသူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ပါ။

(၄) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်ထားခြင်းမရှိပါက ရထား လုံးဝ (လုံးဝ) စီးနင်းခွင့်မရှိပါ။

(၅) ရထားပေါ်တွင် အများသုံးပစ္စည်းများကို တတ်နိုင်သမျှ မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။ မဖြစ်မနေကိုင်တွယ်ရပါက မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း အယ်ကိုဟောလ် (၆၀%)နှင့်အထက်ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ဗူးသေးကို ဆောင်ယူလာ၍ စနစ်တကျအသုံးပြုပေးပါ၊ (သို့မဟုတ်) ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့် (၂၀) အကြာစနစ်တကျဆေးကြောပါ။

(၆) အသက်(၆၀)နှစ်အထက် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ၊ ဆီးချို/သွေးတိုး/နှလုံး/အသည်း/ကျောက်ကပ်/ကင်ဆာ စသည့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများအနေဖြင့် မြို့ပတ်နှင့် ဆင်ခြေဖုံးရထားကို တတ်နိုင်သမျှ လူအများနှင့်စီးနင်းခြင်း မပြုသင့်ပါ။ မဖြစ်မနေ စီးနင်းရမည့်သူများအနေဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)နှင့် တွဲဖက်၍ မျက်နှာအကာ (Face Shield) ကိုပါ တပ်ဆင်ပါ။

(၈) ခရီးသည်များအနေဖြင့် အသုံးပြုပြီး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)နှင့် တစ်ခါသုံးတစ်ရှူး စက္ကူများ၊ အမှိုက်များကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးများအတွင်း (သို့မဟုတ်) အမှိုက်စွန့်ပစ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာများတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။

(၉) ရထားပေါ်တွင် လူစုလူဝေးဖြစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်အတွက် လူအများသွားလာမှုများ သည့်အချိန်ကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှား၍ ရထားစီးနင်းပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

(၅.၂.၂၀၂၁)