ဘာသာရေး၊ သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၊ စာသင်တိုက်များ၊ သီလရှင်ကျောင်းများ၊ ဝတ်ပြုကျောင်းများတွင် သီတင်းသုံးသူများ/ နေထိုင်သူများနှင့် တာဝန်ရှိသူများ/ အုပ်ချုပ်သူများအနေဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

(Version-1.1)

(၁၂-၃-၂၀၂၁)

လက်ရှိအချိန်ထိမြန်မာနိုင်ငံတွင်တွေ့ရှိရသည့်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိသောသူများ၏ (၇၀)ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမပြသဘဲသာမန်အတိုင်း နေကောင်းကျန်းမာစွာရှိနေသဖြင့် အမြင်အားဖြင့်မည်သူ့ထံတွင် ရောဂါပိုးရှိသည်ကို မသိနိုင်ပါ။

ဘာသာရေး၊ သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၊ စာသင်တိုက်များ၊ သီလရှင်ကျောင်းများ၊ ဝတ်ပြုကျောင်းများတွင် COVID-19 ရောဂါထိရောက်စွာ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာခြင်းမရှိပါက သီတင်းသုံးသူများ၊ နေထိုင်သူများအကြား ရောဂါကူးစက်မှုများ စတင်ဖြစ်ပွားရာမှတစ်ဆင့် အတူနေသီတင်းသုံးဖော်များ/ မိတ်ဆွေများထံ အဆင့်ဆင့်ရောဂါဆက်လက်ကူးစက်၍ ရောဂါဖြစ်ပွါးမှုများပြားနိုင်ပါသည်။

၁။ COVID-19 ရောဂါထိရောက်စွာ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် ဘာသာရေး၊ သာသနာရေးဆိုင်ရာနေရာများတွင်နေထိုင်သီတင်းသုံးသူများနှင့်တာဝန်ရှိသူများ/အုပ်ချုပ်သူများသည်အောက်ပါမဖြစ်မနေလိုက်နာရမည့်အချက်များကို အချိန်တိုင်း/နေရာတိုင်းလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းနှင့် လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ရန်စီစဉ်ပေးခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်၊ ထို့အပြင် မေ့လျော့ခြင်းမရှိစေရန် အချင်းချင်းသတိပေးခြင်း၊ လက်ကိုင်အသံချဲ့စက်(သို့မဟုတ်)အသံချဲ့စက်အသုံးပြု၍ကြေငြာပေးခြင်းများကိုနေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပေး ရပါမည် -

(က)တတ်နိုင်သမျှမိမိနေထိုင်သီတင်းသုံးသည့်နေရာ/ကျောင်းဆောင်တွင်သာနေထိုင်ပါ၊

(ခ) သီတင်းသုံးနေထိုင်ရာ ကျောင်းဆောင်နေရာမှ အပြင်သို့ထွက်ရပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျ မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ပါ၊

(ဂ) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆)ပေခွာ၍ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်သီတင်းသုံးပါ၊

(ဃ) လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) ရေနှင့်ဆပ်ပြာ မရရှိနိုင်ပါက အယ်ကိုဟောလ်(၆၀%) ပါသောရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ၊

(င) ဖျားခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရုတ်တရက် အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်းစသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ သံသယလက္ခဏာများကို ခံစားနေရခြင်း၊ လွန်ခဲ့သော (၁၄)ရက်အတွင်း

(COVID-19) ခေတ်ခဲ့အတည်ပြုလူနာ၊ စောင့်ကြည့်လူနာနှင့် အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်းခံရသူတို့နှင့် ထိတွေ့မှုရှိခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု များပြားနေသောဒေသများသို့ ခရီးသွားရောက်ခဲ့ခြင်း ရှိပါက မိမိအတွက် နေထိုင်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် နေရာတွင်သာ နေပါ၊ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို တပ်ဆင်ပါ၊ အခြားသူများနှင့် (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ နေပါ၊ **သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူ/ အုပ်ချုပ်သူထံ ချက်ချင်း သတင်းပေးပို့ပါ။**

၂။ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၊ စာသင်တိုက်များ၊ သီလရှင်ကျောင်းများ၊ ဝတ်ပြုကျောင်း များတွင် သီတင်းသုံးသူများ/ နေထိုင်သူများ ဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

(က)နံနက်အိပ်ယာထချိန်/ညအချိန်စသည့်...ဝတ်ပြုချိန်များတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- တတ်နိုင်သမျှ ဝတ်ပြုရာနေရာသို့ သွားရောက်ခြင်းမပြုဘဲ မိမိနေရာမှသာလျှင် ဝတ်ပြုပါ။
- မဖြစ်မနေ ဝတ်ပြုခန်းသို့ သွားရောက်ဝတ်ပြုရမည်ဆိုပါက နေထိုင်ရာအခန်းမှ ဝတ်ပြုခန်း သို့ စတင်ထွက်ခွာသည်နှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို စနစ်တကျ မဖြစ်မနေ တောက်လျှောက် တပ်ဆင်ထားပါ။
- ဝတ်ပြုမည့်အခန်းသို့ ဝင်ရောက်ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ (၆)ပေ အကွာမှသာ ဝင်ပါ၊ မဝင်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အလွယ်တကူ မရရှိနိုင်ပါက အယ်ကိုဟောလ်(၆၀%) ပါ သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆)ပေအကွာ နေရာချထားသော နေရာမှသာ ဝတ်ပြုပါ၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးကပ်စွာ အစုအဝေးဖြင့် ဝတ်ပြုခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် ဝတ်ပြုခန်း တံခါးများကို ဖွင့်ထားပေးပါ၊ အလုံပိတ် အခန်း (ဥပမာ-အဲယားကွန်းအခန်း) များတွင် လူစု၍ ဝတ်ပြုခြင်းမှ လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကြမ်းပြင်အားထိ၍ ဝတ်ပြုပါက အဆိုပါ ကြမ်းပြင်အားထိထားသောလက်အား ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အလွယ်တကူ မရရှိနိုင်ပါက အယ်ကိုဟောလ်(၆၀%) ပါသော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ၊ လက်မဆေးဘဲ နှာခေါင်း၊ မျက်စိနှင့် ပါးစပ်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းအား လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ရုတ်တရက်နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းပြုသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ခါ သုံး တစ်ရှူး(သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ၊ အသုံးပြုပြီး တစ်ရှူး ကို အဖုံးပါသည့် အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

(ခ) အာရုံဆွမ်းဘုဉ်းပေးချိန်/ နေ့ဆွမ်းဘုဉ်းပေးချိန်နှင့် အစာစားသုံးချိန်တွင် ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

- တတ်နိုင်သမျှ ဆွမ်းစားကျောင်းဆောင်သို့ သွားရောက်သုံးဆောင်ခြင်းမပြုဘဲ မိမိနေထိုင်ရာ ကျောင်းဆောင်တွင်ပင် တစ်ဦးချင်းသာ သီးသန့် သုံးဆောင်ပါ။
- မဖြစ်မနေ ဆွမ်းစားကျောင်းဆောင်သို့ သွားရောက်သုံးဆောင်ရမည်ဆိုပါက မိမိနေထိုင် ရာအခန်းမှ ဆွမ်းစားကျောင်းဆောင်သို့ စတင်ထွက်ခွာသည်နှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို စနစ်တကျ မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ပါ။
- ဆွမ်းစားကျောင်းဆောင်သို့ ဝင်ရောက်ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ(၆)ပေ အကွာမှသာ ဝင်ပါ။ မဝင်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟောလ်(၆၀%) ပါသော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- စားပွဲကုလားထိုင်ဖြင့် ထိုင်၍ စားသုံးရမည်ဖြစ်လျှင် တစ်ခန်းတည်းအတူနေ ပုဂ္ဂိုလ်များမဟုတ်ပါက တစ်ခုံလျှင် တစ်ဦးသာ ထိုင်၍ စားသုံးပါ
- တစ်ခန်းတည်းအတူနေပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ပါက တစ်ခုံလျှင် နှစ်ဦးသာ စားသုံးပါ။
- စားပွဲတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အနည်းဆုံး (၆)ပေအကွာ နေရာချထားခြင်း (သို့မဟုတ်) ပလတ်စတစ်အကာအရံ ကာထားခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပါ။
- စားပွဲဝိုင်းဖြင့် ကြမ်းပြင်တွင် ထိုင်၍ စားသုံးရမည်ဆိုပါက တစ်ခန်းတည်းအတူနေ ပုဂ္ဂိုလ်များမဟုတ်ပါက စားပွဲဝိုင်းအငယ်များဖြင့် တစ်ခုံလျှင် တစ်ဦးသာ ထိုင်၍ စားသုံးပါ။
- စားပွဲဝိုင်းအကြီးဖြင့် ကြမ်းပြင်တွင်ထိုင်၍ အတူတကွ စားသုံးရမည်ဆိုပါက (၆)ပေ ခန့်ကျယ်ဝန်းသော စားပွဲဝိုင်းတွင် တစ်ခန်းထဲအတူနေဖြစ်ပါက အများဆုံး(၄)ဦးသာ အတူတကွထိုင်၍ စားသုံးပါ။ တစ်ခန်းထဲ အတူနေ ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ပါက အများဆုံး (၂)ဦးသာ စားသုံးပါ။
- ဆွမ်းစားသုံးချိန်တွင် ဘာသာရေးအရ ရွတ်ဆိုရန် ရှိပါက မိမိစိတ်အတွင်းမှသာ ရွတ်ဆိုပါ။ ဆွမ်းစားသုံးချိန်တွင် အချင်းချင်းစကားပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆွမ်းစားမည့်အချိန်တွင် ချွတ်ထားသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို ဆွမ်းကိစ္စပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် ချက်ချင်း ပြန်လည်တပ်ဆင်ပါ။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးကပ်စွာ အစုအဝေးဖြင့် စားသုံးခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် ဆွမ်းစားကျောင်းအခန်းမှ တံခါးများကို ဖွင့်ထားပေးပါ။

- ဆွမ်းစားရာတွင် အသုံးပြုသည့် လက်သုတ်ပုဝါ၊ ဇွန်း၊ ခရင်းစသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုရပါ။
- ဆွမ်းစားသုံးချိန်တွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို ချွတ်ထားရသည့် အချိန်ဖြစ်၍ ရောဂါကူးစက်နိုင်ချေ များသည့် အချိန်ဖြစ်ပါသည်၊ လိုက်နာရန်အချက်များကို မမေ့လျော့စေရန် အချင်းချင်း သတိပေးပြောကြားပါ။
- ဆွမ်းဘုန်းပေးပြီး သီတင်းသုံးရာနေရာသို့ ပြန်လည်ကြွရောက်သည့်အခါတွင်လည်း အစုအဝေးမဖြစ်စေဘဲ တစ်ပါးနှင့်တစ်ပါး (၆)ပေခွာ၍ ကြွရောက်ပါ။
- သီတင်းသုံးသည့်နေရာသို့ မဝင်ရောက်မီ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) ရေနှင့်ဆပ်ပြာ မရရှိနိုင်ပါက အယ်ကိုဟောလ်(၆၀%) ပါ သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

(ဂ) Stay at Home မဟုတ်သည့်မြို့နယ်များတွင်ဆွမ်းခံထွက်ချိန်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- တတ်နိုင်သမျှ ဆွမ်းခံမကြွဘဲ ကျောင်းတွင်သာ ဆွမ်းကိစ္စ အဆင်ပြေစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။
- မဖြစ်မနေ ဆွမ်းခံကြွရမည်ဆိုပါက (Physical Distancing) နှင့်အညီ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး(၆)ပေ အကွာ ခပ်ခွာခွာဖြင့် ဆွမ်းခံကြွပါ။
- ကားဖြင့် ဆွမ်းခံကြွရမည်ဆိုပါက ထိုင်ခုံတစ်ခုတွင် တစ်ယောက်ချင်းစီသာ ခါးလွယ်ခုတ်အနေအထားဖြင့် ခပ်ခွာခွာ ထိုင်ပါ။ ထိုင်ခုံတစ်ခုထဲတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးကပ်စွာ မထိုင်ရပါ။ အဲယားကွန်းအသုံးပြုသောယာဉ်ဖြစ်ပါက တံခါးများကို တတ်နိုင်သမျှ ဖွင့်ထားပေးပါ။
- ဆွမ်းခံကြွသည့်အခါ ကျောင်းဆောင်မှ ထွက်ခွာသည်နှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို စနစ်တကျ မဖြစ်မနေ တောက်လျှောက် ဝတ်ဆင်ပါ။ ဆွမ်းခံကြွပြီး ကျောင်းသို့ ပြန်ရောက်သည့်အခါတွင် အသုံးပြုပြီးသည့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက မျက်နှာအကာ (Face shield) အား စနစ်တကျ တပ်ဆင်ပါ။
- ဆွမ်းခံကြွရောက်ရမည့်နေရာ (သို့မဟုတ်) အိမ်အရေအတွက်အနည်းဆုံးဖြစ်သာ ဆွမ်းခံကြွရောက်ခြင်းကိစ္စ ပြီးမြောက်ရန်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ဆွမ်းခံကြွပြီး ကျောင်းသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသည့်အခါတွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) ရေနှင့်ဆပ်ပြာ မရရှိနိုင်ပါက အယ်ကိုဟောလ်(၆၀%) ပါ သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

- ဆွမ်းခံကြွပြီး အပြင်မှ ပြန်လာသည်နှင့် သင်္ကန်းများ/ဝတ်စုံများကို လဲလှယ်ပါ၊ အပြင်တွင် ဝတ်ဆင်ခဲ့သောသင်္ကန်း/ဝတ်စုံကို ဆပ်ပြာဖြင့် မိနစ်(၃၀)စိမ်ပြီးနောက် လျှော်ဖွပ်ပါ။

(ဃ) စာပေလေ့လာချိန်တွင် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- ဖြစ်နိုင်သရွေ့ မိမိနေထိုင်ရာ အခန်းတွင်သာစာပေလေ့လာပါ၊
- မိမိနေထိုင်ရာ အခန်းမှ စာပေလေ့လာမည့်အခန်းသို့ သွားရောက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို စနစ်တကျ မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ပါ၊
- စာပေလေ့လာမည့်အခန်းသို့ မဝင်ရောက်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ အနည်း ဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) ရေနှင့်ဆပ်ပြာ မရရှိနိုင် ပါက အယ်ကိုဟောလ်(၆၀%) ပါ သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ၊
- စာပေလေ့လာမည့်အခန်းအတွင်းတွင် (Physical Distancing) နှင့်အညီ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး(၆)ပေအကွာဖြင့် ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ပါ၊
- တစ်ခန်းတည်း အတူနေထိုင်သူများ မဟုတ်သူများအနေဖြင့် စုရုံး၍ စာပေဆွေးနွေးခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ရပါ၊
- စာပေလေ့လာမည့်အခန်းကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် တံခါးများကို ဖွင့်ထားပါ၊

၃။ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၊ စာသင်တိုက်များ၊ သီလရှင်ကျောင်းများ၊ ဝတ်ပြုကျောင်း များတွင် တာဝန်ရှိသူများ/ အုပ်ချုပ်သူများအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေခန့်အကွာတွင်သာ အိပ်ယာ/ကုတင်နေရာချထားခြင်း၊ အိပ်ယာ အတွက်သီးခြားစီနေရာပေးခြင်း၊ အကန့်ကာခြားထားပေးခြင်းစသည်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ဆောင်ရွက်ထားရှိပေးပါ၊
- နေရာတစ်နေရာ (သို့မဟုတ်) ကျောင်းဆောင်တစ်ခုထဲတွင် နေရာချထားရမည်ဆိုပါက ကျောင်းဆောင်အကျယ်အဝန်းဧရိယာစတုရန်းပေကို (၃၆)ဖြင့်စား၍ရရှိသော အရေ အတွက်ကိုသာ အများဆုံးထားရှိရမည့်သူဦးရေအဖြစ်သတ်မှတ်ထားရှိနေရာချထားပေးပါ၊
- သီတင်းသုံးသူများ/ နေထိုင်သူများအနေဖြင့် မိမိအတွက် ပေးထားသော နေရာတွင်သာ နေထိုင်ရန်အတွက် နေ့စဉ်ကြီးကြပ်ပေးပါ၊ လိုက်နာခြင်းမရှိပါက သတိပေး၊ အသိပေးခြင်း များ ပြုလုပ်ပေးပါ၊ မမေ့လျော့စေရန် အချင်းချင်းအမြဲသတိပေးစေရေးလမ်းညွှန်ပေးပါ။
- အပြင်သို့ မဖြစ်မနေထွက်ရသည့်ကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ပြီး၍ နေထိုင်ရာကျောင်းဆောင်သို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်မည့်အခါတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်

(၂၀)ကြာအောင်စနစ်တကျဆေးကြောစေပါ(သို့မဟုတ်) ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည် ကို အသုံးပြုစေပါ။

- သီတင်းသုံးသူများ/ နေထိုင်သူများဦးရေအလိုက် လုံလောက်စွာအသုံးပြုနိုင်မည့် ဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြု၍လက်ဆေးရန်နေရာများ/ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်များ/ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask)များစီစဉ်ပေးပါ။
- အများနှင့်ထိတွေ့မှု အများဆုံးရှိနိုင်သည့် မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်၊ စားပွဲ၊ လှေကားလက်ရန်းစသည်...) တို့ကို မကြာခဏပွတ်တိုက်ပိုးသတ်သန့်စင်ပေးပါ။
- သင်္ကန်း၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါစသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုရ စေရပါ။
- နေထိုင်ရာအဆောင်တွင်လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရေး တံခါးများကိုဖွင့်ထားရန် ပြောကြားပေးပါ။
- အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခု ရှိ၍ဖြစ်စေ၊ မေ့လျော့၍ဖြစ်စေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးကပ်စွာ ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း မရှိစေရန် အချင်းချင်း သတိပေးစေပါ။
- COVID-19 ရောဂါထိရောက်စွာ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများကိုသင်ကြားပေးပါ။ အခန်းတွင်းနေထိုင်သူအချင်းချင်းဆွေးနွေးစေပါ၊ လက်ကိုင်အသံချဲ့စက်(သို့မဟုတ်) အသံချဲ့စက် အသုံးပြု၍ကြေငြာပေး ခြင်းများကိုနေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၊ စာသင်တိုက်များ၊ သီလရှင်ကျောင်းများ၊ ဝတ်ပြုကျောင်း များရှိ တာဝန်ရှိသူများ/ အုပ်ချုပ်သူများအချင်းချင်း ကောင်းမွန်သော အတွေ့အကြုံများ ဖလှယ်ပေးပါ။
- အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာန၏ဆက်သွယ်ရန် ဖုံးနံပါတ်များ၊ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ (၂၄/၇) ဆက်သွယ်နိုင်မည့် (Hot line) ဖုံးနံပါတ်များကိုကြိုတင်ရယူထား၍ ကိစ္စကြီး/ငယ်ပေါ်ပေါက်လာပါကအချိန်မရွေးဆက်သွယ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

(၁၂-၃-၂၀၂၁)