ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများနှင့် မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် နေအိမ်တွင်သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်း (Home Isolation) ဆောင်ရွက်ရာတွင် တိကျစွာလိုက်နာရမည့်အချက်များ

(Personal and Family Member's Guideline for Home Isolation, Version - 1.0)

(၁၃ - ၂ - ၂၀၂၂)

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေး၍ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိရသူ **ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများ**အား (၁၀)ရက် **နေအိမ်တွင်သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်း(Home Isolation)**ကို သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက စိစစ်၍ သတ်မှတ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီသူများကိုသာခွင့်ပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါပိုးစတင်တွေ့ရှိချိန်မှစတင်၍ နေအိမ်တွင်နေထိုင်ခွင့်ရရှိသူများအနေဖြင့်နေအိမ်တွင် (၁၀)ရက် တိတိ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ရောဂါပိုးတွေ့ရှိရခြင်းကြောင့် ဆေးရုံ(သို့မဟုတ်)ကုသရေးစင်တာတွင်(၅)ရက်ကြာ တက်ရောက်ကုသမှုခံယူခဲ့ပါက နေအိမ်တွင်ဆက်လက်၍(၅)ရက်၊ စုစုပေါင်း(၁၀)ရက် တိတိ၊ နေအိမ်တွင်သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်း(Home Isolation)ကို သတ်မှတ်လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ နေအိမ်တွင်သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်း(Home Isolation)ဆောင်ရွက်နေသည့် **ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများ**ထံ မှတစ်ဆင့် အတူနေမိသားစု၊ ဆွေမျိုးများနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်/ ရပ်ရွာအတွင်းသို့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းမရှိစေရန် **ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများကိုယ်တိုင်နှင့် အတူနေမိသားစုဝင်များအနေဖြင့်** အောက်ဖော်ပြပါ လိုက်နာရမည့်အချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများအနေဖြင့် နေအိမ်၌သီးသန့်ခွဲခြား၍ နေထိုင်ရာတွင် တိကျစွာလိုက်နာရမည့်အချက်များ

(၁) ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများအနေဖြင့် မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ခွင့်ရရှိသူများသည် သတ်မှတ်ကာလအတွင်း မိမိနေအိမ်တွင်သာ သီးခြားအခန်းဖြင့် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ပါ။ သီးခြား အခန်း မရှိပါက အိမ် အတွင်း လေဝင်/လေထွက်ကောင်းသည့်နေရာကို မိမိအတွက်သီးခြား နေရာ အဖြစ်သတ်မှတ်နေထိုင်ပါ၊ **(ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများအနေဖြင့် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်း (Isolation) ကာလ မပြည့်မြောက်မီ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ မပြသည့်တိုင် မိမိတွင်ရောဂါပိုး တွေ့ရှိထားရခြင်းဖြစ်၍ မိသားစုနှင့်အတူ နေသူများအား ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်ကို အမြဲသတိပြု၍ ၎င်းတို့ကို ရောဂါဝင်ရောက်ကူးစက်စေမှုမှ ကာကွယ်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။)**

(၂) အိမ်တွင်နေထိုင်စဉ် စားသောက်ချိန်မှအပ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက လေစစ်အားပိုမိုကောင်းမွန်သည့် N-95 (သို့မဟုတ်) KN-95 (သို့မဟုတ်) KF -94 စသည့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများကို တပ်ဆင်ထားပါ။

(၃) အိမ်အတွင်း လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိသည့် ပြတင်းပေါက်များကို နှစ်ဖက်လုံးဖွင့်ထားပေးပါ။

(၄) အိမ်သားများနှင့်အတူ ရောနှောနေထိုင်ခြင်း မပြုဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၂မီတာ (၆ပေ) အကွာ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ပါ။ မိသားစုနှင့်အတူတကွ စားသောက်ခြင်း လုံးဝ မပြုပါနှင့်။

(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။ အခြားသူများနှင့်အနီးကပ်ပြောဆိုခြင်းမှ လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိမိ၏ မိုဘိုင်းဖုန်းနှင့် အင်တာနက်တို့မှ တစ်ဆင့်သာ ဦးစားပေးဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။

(၇) အိမ်တွင်နေထိုင်ခွင့်ရရှိသည့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ခာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာအနေဖြင့် အိမ်ခြံဝင်းအပြင်သို့ ထွက်ခြင်းနှင့် လူစုလူဝေးရှိသောနေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၈) ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကိုမကြာခဏစနစ်တကျ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟောလ် (၆၀) ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ (နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်အခါတိုင်း၊ အများသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်း စသည်...) တို့ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အစာ မစားမီ နှင့် 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 ခပ်ခွာခွာ ပြောဆိုပါ။

(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 ခတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာကိုယ်တိုင် အဝတ်လျှော်စက် အသုံးပြု၍ လျှော်ဖွပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်တိုင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ လျှော်ဖွပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

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

(၁၄) မိမိအိမ်တွင်သာ သီးခြားခွဲ၍နေထိုင်ရန်ခွင့်ပြုထားသည့် တာဝန်ရှိသူများထံ မိမိ၏ကျန်းမာရေး အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် (သို့မဟုတ်)သတ်မှတ်ထားချိန်အတိုင်း ပုံမှန်သတင်းပေးပို့ပါ။

(၁၅) နေအိမ်တွင် သီးခြားနေထိုင်စဉ် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အိပ်ရာပေါ်မှ မထနိုင်ခြင်း၊ ခြေသည်း/လက်သည်းများပြာခြင်း(သို့မဟုတ်)အရောင်ဖျော့သွားခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏ (၉၄%)အောက်ကျဆင်းခြင်း စသည့် ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက မိမိအိမ်တွင်သာ သီးခြားခွဲ၍နေထိုင်ရန်ခွင့်ပြုထားသည့် တာဝန်ရှိသူများထံ (သို့မဟုတ်) နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။

အိမ်တွင်နေထိုင်ခွင့်ရရှိသည့် (Home Isolation) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ခတ်ခွဲအတည်ပြု လူနာအနေဖြင့် မိမိထံမှတစ်ဆင့် မိသားစု၊ ဆွေမျိုးများနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိရပ်ရွာသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန် သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ခတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများအနေဖြင့် နေအိမ်၌သီးသန့်နေထိုင်ခြင်း ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် တိကျစွာလိုက်နာရန်အချက်များ

(၁) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ခတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများအနေဖြင့် မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ခွင့်ရရှိပါက ထိုသူအတွက် နေအိမ်တွင် သီးခြားအခန်းနှင့် ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာ သီးသန့်ပြင်ဆင်ပေးထားပါ၊ သီးခြားအခန်း မရှိပါက နေအိမ်အတွင်း လေဝင်/လေထွက်ကောင်းသည့်နေရာကို ထိုသူအတွက် သီးခြားနေရာအဖြစ် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်စေပါ။

(၂) ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ခာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာအတွက် တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း စသည်) တို့ကို သီးသန့်ခွဲခြားပြင်ဆင်ပေးထားပါ။

(၃) ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ခာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ပြောဆိုခြင်းနှင့် ရင်းနှီးစွာပူးကပ်နေထိုင်ခြင်းတို့မပြုရပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၂မီတာ (၆ပေ) အကွာတွင် နေထိုင်စေပါ။ ထိုသူနှင့် အတူတကွ စားသောက်ခြင်း၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်စားသောက်ခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။

(၄) အတူနေမိသားစုဝင်များအနေဖြင့် အလှည့်ကျ ရရှိလာသည့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံခြင်း (သို့မဟုတ်) ထပ်ဆောင်းကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို ရယူရခြင်း မရှိသေးပါက မပျက်မကွက် ထိုးနှံမှုခံယူပါ။

(၅) အတူနေမိသားစုဝင်များတွင် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဆီးချို၊ နှလုံး၊ သွေးတိုး စသည့်… မကူးစက်တတ်သော နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများရှိပါက အိမ်တွင် သီးသန့်ခွဲခြား၍ နေထိုင်ခွင့်ရရှိသည့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ခာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် ထိတွေ့မှု လုံးဝမရှိစေဘဲနေထိုင်ပါ၊ အဆိုပါ မိသားစုဝင်များအနေဖြင့်အိမ်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ခာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာရှိနေသည်ဖြစ်၍ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကိုအမြဲတပ်ဆင်ထားပါ။ မိသားစုဝင် နာတာရှည်ရောဂါ တစ်ခုခုရှိသူအနေဖြင့် မိမိ၏ ရောဂါအခြေအနေအား ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ရန်အတွက် သောက်လက်စဆေးများကို မပျက်မကွက် ဆက်လက်သောက်သုံးခြင်းနှင့် မိမိပြသနေသည့် ဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ရယူခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ပါ။

(၆) အတူနေမိသားစုဝင်များအနေဖြင့် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကိုမကြာခဏစနစ်တကျ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံးအယ်ကိုဟောလ် (၆၀) ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

(၇) အိမ်တွင်နေထိုင်ခွင့်ရရှိသည့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ခာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေအရ မဖြစ်မနေ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးမည့်သူလိုအပ်ပါက အတူနေမိသားစုဝင်တစ်ဦးကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားရှိပါ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်သူသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံပြီး၍ ဆေးထိုးပြီး အနည်းဆုံး (၁၄)ရက် ပြည့်ပြီးသူဖြစ်ရပါမည်၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်သူအနေဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ် သုံးပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး တစ်ခါသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)၊ မျက်နှာအကာ (Face Shield)၊ တစ်ခါသုံး လက်အိတ်(Glove)တို့ကို မဖြစ်မနေဝတ်ဆင်ပါ၊ တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးပါက အဖုံးပါ သောအမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ၊ အသုံးပြုပြီး မျက်နှာအကာ (Face Shield)ကို စနစ်တကျပြန်လည်ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ လူနာအား ပြုစုမည့်သူ အနေဖြင့် လူနာ၏ အဝတ်အစားများကို လျှော်ဖွပ်ရမည်ဆိုပါက အဆိုပါ အဝတ်အစားများကို 1:50 Hypochlorite Solution (1,000ppm)

(၁)ဆနွင့် ရေ အဆ(၂၀) ရောနှောထားသော ဆေးရည်ဖြင့် နာရီဝက် (မိနစ် ၃၀) စိမ်ပြီးမှ အဝတ်လျှော်စက် အသုံးပြု၍ လျှော်ဖွပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အသုံးပြု၍ လျှော်ဖွပ်ပါ။

(၈) အိမ်တွင်နေထိုင်ခွင့်ရရှိသည့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ခတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာ၏ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- အသုံးပြုပြီး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ၊ တစ်ရှူးစက္ကူများစသည်....)တို့ကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံး ထဲတွင် စွန့်ပစ်စေပြီး လူနာကိုယ်တိုင် (သို့မဟုတ်) လူနာအားပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူမှ အသင့် ဖျော်စပ်ထားသည့် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000ppm) ဖြင့် စနစ်တကျ ဖျန်းပက်၍ ခတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာအား မိမိအိမ်တွင်သာ သီးခြားခွဲ၍နေထိုင်ရန်ခွင့်ပြုထားသည့် တာဝန်ရှိသူ များက လမ်းညွှန်ပေးသည့် သတ်မှတ်အမှိုက်စွန့်ပစ်ရန်နေရာတွင် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာ၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

(၉) အတူနေမိသားစုဝင်များအနေဖြင့် လူထူထပ်သောနေရာ၊ လူစုလူဝေးရှိရာနေရာများသို့ သွားရောက် ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၁၀) အိမ်တွင်နေထိုင်ခွင့်ရရှိသည့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ခတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာကို သတ်မှတ်ထားသော အိမ်ခန်း/နေရာတွင်သာ နေထိုင်စေပါ။ နေအိမ်ပြင်ပသို့သွားလာခြင်းကို လုံးဝ(လုံးဝ) မပြုစေရန် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပါ။

(၁၁) အိမ်တွင်နေထိုင်ခွင့်ရရှိသည့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ခတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားငယ်မှုမရှိစေရန် ကူညီဖေးမပါ။

(၁၂) တာဝန်ရှိသူများထံမှ အိမ်တွင်နေထိုင်ခွင့်ရရှိသည့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ခတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်သွယ်မေးမြန်းခြင်း (Health Monitoring) ပြုလုပ် ခြင်းကို အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ လိုအပ်ပါက မိသားစုဝင်များမှ နေ့စဉ် တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သတင်းပေးပို့ပါ။

(၁၃) အိမ်တွင်နေထိုင်ခွင့်ရရှိသည့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ခတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာတွင် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ သည့် ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း (သို့မဟုတ်) အတူနေ မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦး တွင် ဖျားနာခြင်း (ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (သို့မဟုတ်) ၁၀၀.၄ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက် အထက် ရှိခြင်း)၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ရှတ်တရက်အနံ့/အရသာ ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စသည့်ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်ပါက ခတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာအား မိမိအိမ်တွင်သာ သီးခြားခွဲ၍နေထိုင်ရန်ခွင့်ပြုထားသည့် တာဝန်ရှိသူ များထံ (သို့မဟုတ်) နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပါ။

(၁၄) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အရေးပေါ်တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့များမှ မိမိအိမ်သို့လာရောက်၍ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်မှုကို ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ပါ။

အိမ်တွင်နေထိုင်ခွင့်ရရှိသည့် (Home Isolation) ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ခံတက်ခွဲအတည်ပြုလူနာကို မိသားစုအနေဖြင့် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း နည်းစနစ်တကျ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ မိသားစုအပါအဝင် ရပ်ရွာအတွင်းသို့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ပါ။

ကိုဗစ်-၁၉

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤနေရာကို Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

(၁၃ - ၂ - ၂၀၂၂)

(Version- 1.0)