



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ အတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများအနေဖြင့် မိမိအိမ်တွင်အသွားအလာကန့်သတ်၍နေထိုင်စေခြင်း (Home Quarantine)

ခွင့်ပြုချက်ရရှိပါက တိကျစွာလိုက်နာရမည့်အချက်များနှင့်

အတူနေထိုင်သူများအနေဖြင့် တိကျစွာလိုက်နာရမည့်အချက်များ

(Personal and Family Member's Guideline for Home Quarantine, Version - 5.0)

(၁၃-၂-၂၀၂၂)

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ အတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများအနေဖြင့် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေး ဌာန (သို့မဟုတ်) ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရာစင်တာ (သို့မဟုတ်) အရေးပေါ်တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့များသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြား၍ ရောဂါပိုးရှိ/မရှိ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးမှုခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေး၍ ရောဂါပိုးမတွေ့ရှိရသူ အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူများအား (၁၀)ရက် အသွားအလာ ကန့်သတ်၍ သီးသန့်ထားရှိနိုင်ရန်အတွက် ပြည်သူ့လူထုအခြေပြုကွာရန်တင်းစင်တာများတွင် (Community Based Facility Quarantine) နေထိုင်ရန်အတွက် သော်လည်းကောင်း၊ ဟိုတယ် (Hotel Quarantine) တွင် နေထိုင်ရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသူများကို မိမိအိမ်တွင်သာ အသွား အလာကန့်သတ်၍ (Home Quarantine) နေထိုင်ခွင့်ပြုရန်လည်းကောင်း သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များ၏ စိစစ်အတည်ပြုမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ခွင့်ပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ခြင်း (Home Quarantine) ခွင့်ပြုချက် ရရှိသူများ တိကျစွာလိုက်နာရန်-

- (၁) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ခွင့်ရရှိသူများသည် (၁၀)ရက်တိတိ မိမိ နေအိမ်တွင်သာ သီးခြားအခန်းဖြင့် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ပါ။ သီးခြားအခန်းမရှိပါက အိမ်အတွင်း လေဝင်/လေထွက်ကောင်းသည့်နေရာကို မိမိအတွက် သီးခြားနေရာအဖြစ် သတ်မှတ်နေထိုင်ပါ။ (အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ခွင့် (Home Quarantine) ရရှိသူများ အနေဖြင့် ကွာရန်တင်းကာလမပြည့်မြောက်မီ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာမပြသည့်တိုင် ရောဂါ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ထားခြင်းဖြစ်၍ မိမိထံမှတစ်ဆင့် မိသားစုနှင့်အတူနေသူ များအား ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်ကို အမြဲသတိပြု၍ ၎င်းတို့ကို ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကူးစက်စေမှုမှ 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 ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားပါ။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိသည့် ပြတင်းပေါက်များကို နှစ်ဖက်လုံးဖွင့်ထားပေးပါ။
- (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၏ မိုဘိုင်းဖုန်းနှင့် အင်တာနက်တို့မှ တစ်ဆင့်သာ ဦးစားပေးဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။
- (၇) အိမ်ခြံဝင်းအပြင်သို့ ထွက်ခြင်းနှင့်လူစုလူဝေးရှိသောနေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၈) ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကိုမကြာခဏစနစ်တကျ ဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟောလ် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင် ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ (နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်အခါတိုင်း၊ အများသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကား လက်ရန်း 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 ခပ်ခွာခွာ ပြောဆိုပါ။
- (၁၁) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ခါသုံးတစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ရပါမည်။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူး၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)၊ လက်အိတ်တို့ကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးပါ။

- (၁၂) တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ် စသည်...)တို့ကို သီးသန့်ထားရှိပါ။ အသုံးပြုပြီးသော မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ်၊ စောင်၊ အဝတ်အစားများလျှော်ဖွပ်ရာတွင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ 1:50 Hypochlorite Solution (1,000ppm) (၁)ဆနှင့် ရေ အဆ(၂၀) ရောနှောထားသော ဆေးရည်ဖြင့် နာရီဝက်(မိနစ် ၃၀) စိမ်ပြီးမှ အဝတ်လျှော်စက်အသုံးပြုလျှော်ဖွပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်တိုင်ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု လျှော်ဖွပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- (၁၃) ကိုယ်အပူချိန်ကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်တိုင်းပါ။ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်တိုင်းကိရိယာ (Pulse Oximeter) အသုံးပြု၍ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပြည့်ဝမှုကို အနည်းဆုံး တစ်နေ့(၃)ကြိမ် တိုင်းပါ။
- (၁၄) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ခွင့်ရရှိသူသည် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးစသည့် နာတာရှည်ရောဂါအခံ တစ်ခုခုရှိသူဖြစ်ပါက သောက်နေကျဆေးများကို ဆက်လက်သောက်သုံးပါ။ မိမိပြသလျက်ရှိသည့် အထူးကုဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) မိသားစုဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြား၍ ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု (Tele-consultation)များ ဆောင်ရွက်ပါ။
- (၁၅) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရန်ခွင့်ပြုထားသည့် တာဝန်ရှိသူများထံမှ မိမိ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်သွယ်မေးမြန်းခြင်း (Health Monitoring) ပြုလုပ်ခြင်းကို အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ လိုအပ်ပါက မိမိမှစတင်၍ နေ့စဉ်သတင်းပေးပို့ခြင်း (သို့မဟုတ်) သတ်မှတ်ထားချိန်များအတိုင်း သတင်းပေးပို့ပါ။
- (၁၆) ဖျားနာခြင်း(ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (သို့မဟုတ်) ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် အထက် ရှိခြင်း)၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့/အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အိပ်ရာပေါ်မှမထနိုင်ခြင်း၊ ခြေသည်း/လက်သည်းများပြာခြင်း(သို့မဟုတ်)အရောင်ဖျော့သွားခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်ပမာဏ (၉၄%)အောက်ကျဆင်းခြင်းစသည့်.. ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန(သို့မဟုတ်) မိမိအား အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရန် ခွင့်ပြုထားသည့် တာဝန်ရှိသူများထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရမည့် (Home Quarantine) ခွင့်ပြုချက်ရရှိသူများ အနေဖြင့် မိမိထံမှတစ်ဆင့် မိသားစု၊ဆွေမျိုးများနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိရပ်ရွာသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန် သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ခြင်း (Home Quarantine) ခွင့်ပြုချက် ရရှိသူများ၏ အတူနေမိသားစုဝင်များလိုက်နာရန်-

- (၁) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရမည့်သူအတွက် နေအိမ်တွင် သီးခြား အခန်းနှင့် ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာ သီးသန့် ပြင်ဆင်ပေးထားခြင်း ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ သီးခြားအခန်း မရှိပါက နေအိမ်အတွင်း လေဝင်/လေထွက်ကောင်းသည့်နေရာကို ထိုသူအတွက် သီးခြားနေရာ အဖြစ် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်စေပါ။
- (၂) ထိုသူအတွက် တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ(ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း စသည်) တို့ကို သီးသန့်ပြင်ဆင်ပေးထားပါ။
- (၃) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်သူနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ပြောဆိုခြင်း နှင့် ရင်းနှီးစွာပူးကပ်နေထိုင်ခြင်းတို့မပြုရပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၂မီတာ(၆ပေ)အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ အတူတကွ စားသောက်ခြင်း၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်စားသောက်ခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။
- (၄) အတူနေမိသားစုဝင်များအနေဖြင့် အလှည့်ကျ ရရှိလာသည့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံခြင်း (သို့မဟုတ်) ထပ်ဆောင်းကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို ရယူခြင်းမရှိသေးပါက မပျက်မကွက် ထိုးနှံမှုခံယူပါ။
- (၅) အတူနေမိသားစုဝင်များတွင် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဆီးချို၊ နှလုံး၊ သွေးတိုး စသည့်... မကူးစက်တတ်သော နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများရှိပါက **အိမ်တွင် အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်း ခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရသူနှင့် ထိတွေ့မှုလုံးဝမရှိစေဘဲနေထိုင်ပါ။** အဆိုပါ မိသားစုဝင်များ အနေဖြင့်အိမ်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ထားသူရှိနေသည် ဖြစ်၍ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကိုအမြဲတပ်ဆင်ထားပါ။ မိသားစုဝင် နာတာရှည်ရောဂါ တစ်ခု ခုရှိသူ အနေဖြင့် မိမိ၏ ရောဂါအခြေအနေအား ကောင်းမွန်စွာထိန်းချုပ်ထားနိုင်ရန်အတွက် သောက် လက်စဆေးများကို မပျက်မကွက် ဆက်လက်သောက်သုံးခြင်းနှင့် မိမိပြုသနေသည့် ဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ရယူခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပါ။
- (၆) အတူနေမိသားစုဝင်များအနေဖြင့် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏစနစ်တကျ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် စင်ကြယ်စွာ စနစ်တကျဆေးကြောပါ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟောလ် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

- (၇) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရသူအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေအရ မဖြစ်မနေ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးမည့်သူလိုအပ်ပါက အတူနေမိသားစုဝင်တစ်ဦးကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားရှိပါ။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်သူသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံပြီး၍ ဆေးထိုးပြီးအနည်းဆုံး(၁၄)ရက်ပြည့်ပြီးသူ ဖြစ်ရပါမည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်သူအနေဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်သုံးပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး တစ်ခါသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)၊ မျက်နှာအကာ (Face Shield)၊ တစ်ခါသုံး လက်အိတ်(Glove)တို့ကိုမဖြစ်မနေဝတ်ဆင်ပါ။ တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးပါက အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ အသုံးပြုပြီး မျက်နှာအကာ (Face Shield)ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ လူနာအား ပြုစုမည့်သူအနေဖြင့် လူနာ၏အဝတ်အစားများကို လျှော်ဖွပ်ရမည်ဆိုပါက အဆိုပါအဝတ်အစားများကို 1:50 Hypochlorite Solution (1,000ppm) (၁)ဆနှင့် ရေအဆ(၂၀) ရောနှောထားသော ဆေးရည်ဖြင့် နာရီဝက် (မိနစ် ၃၀) စိမ်ပြီးမှ အဝတ်လျှော်စက် အသုံးပြု၍ လျှော်ဖွပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အသုံးပြု၍ လျှော်ဖွပ်ပါ။
- (၈) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရသူ၏စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- အသုံးပြုပြီး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ၊ တစ်ရှူးစက္ကူများ စသည်...)တို့ကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲတွင် စွန့်ပစ်စေပြီး လူနာကိုယ်တိုင်(သို့မဟုတ်) လူနာအားပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူမှ အသင့်ဖျော်စပ်ထားသည့် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000ppm)ဖြင့် စနစ်တကျ ဖျန်းပက်၍ အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရသူအား မိမိအိမ်တွင် သီးခြားခွဲ၍ နေထိုင်ရန် ခွင့်ပြုထားသည့် တာဝန်ရှိသူများက လမ်းညွှန်ပေးသည့် သတ်မှတ်အမှိုက်စွန့်ပစ်ရန်နေရာတွင် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း တိကျစွာ လိုက်နာ၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။
- (၉) အတူနေမိသားစုဝင်များအနေဖြင့် လူထူထပ်သောနေရာ၊ လူစုလူဝေးရှိရာနေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၁၀) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရသူကိုသတ်မှတ်ထားသော အိမ်ခန်း/နေရာတွင်သာ နေထိုင်စေပါ။ နေအိမ်ပြင်ပသို့သွားလာခြင်းကို လုံးဝ(လုံးဝ)မပြုစေရန် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပါ။
- (၁၁) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရသူအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားငယ်မှု မရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။
- (၁၂) တာဝန်ရှိသူများထံမှ အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရသူ၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်သွယ်မေးမြန်းခြင်း (Health Monitoring) ပြုလုပ် ခြင်းကို

အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ လိုအပ်ပါက မိသားစုဝင်များမှ နေ့စဉ်သတ်မှတ်ထားချိန်များ တွင်သတင်းပေးပို့ပါ။

- (၁၃) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရသူ (သို့မဟုတ်) အတူနေ မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးတွင် ဖျားနာခြင်း(ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်(သို့မဟုတ်)၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် အထက် ရှိခြင်း)၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့/ အရသာ ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အိပ်ရာပေါ်မှမထနိုင်ခြင်း၊ ခြေသည်း/လက်သည်းများပြာခြင်း(သို့မဟုတ်)အရောင်ဖျော့သွားခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ သွေးတွင်း အောက်ဆီဂျင်ပမာဏ (၉၄%)အောက်ကျဆင်းခြင်း စသည့်... ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်ပါက အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရသူအား မိမိအိမ်တွင် သီးခြားခွဲ၍နေထိုင်ရန်ခွင့်ပြုထားသည့် တာဝန်ရှိသူများထံ (သို့မဟုတ်) နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန သို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပါ။
- (၁၄) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့များမှ မိမိအိမ်သို့လာရောက်၍ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်မှုကို ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရမည့် (Home Quarantine) ခွင့်ပြုချက်ရရှိသူ၏မိသားစုအနေဖြင့် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း နည်းစနစ်တကျ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ မိသားစု/မိတ်ဆွေများ အပါအဝင် ရပ်ရွာအတွင်းသို့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ပါ။

ကိုဗစ်-၁၉



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤနေရာကို Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
(၁၃ - ၂ - ၂၀၂၂)
(Version- 5.0)