အသွားအလာကန့်သတ်မှုခံယူခြင်း(၁၄)ရက်ပြည့်မြောက်ပြီးနောက် သတ်မှတ်နေရာ (Quarantine Centre) များမှ မိမိနေအိမ်များသို့ ပြန်မည့်သူများအတွက် လိုက်နာရမည့်အချက်များ (Version 1.0)

၇.၄.၂၀၂၀

သတ်မှတ်ထားသောနေရာ Quarantine Centre တွင် (၁၄)ရက်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် (COVID-19) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေးတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့သော သင့် အား ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့် ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။

Quarantineကာလ (၁၄)ရက်ပြည့်မြောက်ပြီး နောက်ထပ်(၁၄)ရက်ခန့်အတွင်း သင့်အတွက် ပိုမို စိတ်ချရစေရန်၊ သင်မှတစ်ဆင့် မိသားစုဝင်များနှင့်အခြားသူများကို (COVID-19)ရောဂါကူးစက် ခြင်းမရှိစေရန် အောက်ပါအချက်များကို တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

- Quarantine Centre မှ ပြန်မည့်သူများကို လာရောက်ခေါ်ဆောင်ရာတွင် လူအများအပြား ဖြင့် လာရောက်ခေါ်ဆောင်ခြင်း၊ ပွဲ့ဖက်နှုတ်ဆက်ခြင်းတို့ကို လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။
- မိမိနေအိမ်သို့ ပြန်သည့်လမ်းတစ်လျှောက်တွင် ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) (သို့မဟုတ်) အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Cloth Mask) ဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် တစ်ရှူးအသုံးပြုပါ။ အသုံးပြု ပြီးတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။
- မိမိနေအိမ်သို့ပြန်ရာတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက မှန်အလုံပိတ်ထားသော ယာဉ်များနှင့် အများသုံး ယာဉ်များကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ Air Con အသုံးပြုသောယာဉ်ဖြစ်ပါက တံခါးများကို ဖွင့်ထား ပါ။ လမ်းခရီးတွင် အများသုံးယာဉ်ရပ်နားစခန်းများနှင့် စားသောက်ဆိုင်များ စသည့် လူအများ စုဝေးရာ နေရာတို့တွင် ရပ်နားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မိမိနေအိမ်သို့ပြန်ရောက်ပြီး (၁၄)ရက်ခန့်အတွင်း မိမိနေအိမ်တွင်သာနေပါ။
- အိမ်တွင် လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာ ခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ် စသည်)များ သီးသန့်ထားရှိပါ။

- **အိမ်သားများနှင့်အတူ ရောနှောနေထိုင်ခြင်း မပြုသေးဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၂မီတာ (၆ပေ)ခန့် အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။ မိတ်ဆွေများနှင့် မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) Online မှသာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။**
- မိမိ၏မိသားစု (သို့မဟုတ်) အခြားသူများနှင့် အနီးကပ်ပြောဆိုခြင်း လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။ မဖြစ်မနေ ဆက်ဆံပြောဆိုရပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Surgical Mask) (သို့မဟုတ်) အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Cloth Mask) ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပြီး (၆)ပေခန့်အကွာမှ ပြောဆိုပါ။
- အိမ်ရှိ အများသုံးပစ္စည်းတစ်ခုကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကို စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရနိုင်ပါက အနည်းဆုံး Alcohol ၆၀% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့် အခါတိုင်း တစ်ခါသုံးတစ်ရှူးကို အသုံးပြုပါ။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူး၊ ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းစည်းတို့ကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးပါ။
- ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။ ထို့နောက် နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။
- **လူစုလူဝေးရှိသောနေရာများသို့ လုံးဝ (လုံးဝ) သွားရောက်ခြင်း မပြုရပါ။ ဤအချက်သည် အလွန်အရေးကြီး၍ လုံးဝသတိပြု ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

Quarantine ကာလ ပြီးမြောက်၍ နောက်ထပ်(၁၄)ရက်ခန့်ကာလအတွင်း အထက်ပါအချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာခြင်းဖြင့် သင့်မိသားစုအား (COVID-19) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်မှုအန္တရာယ်မှ ထိရောက်စွာကာကွယ်ပါ။

COVID-19

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက
ဤနေရာကို Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲနှင့်
ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၇-၄-၂၀၂၀)