ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

Coronavirus Disease 2019(COVID-19)ကာကွယ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စက်ရုံအလုပ်ရုံများသို့ လမ်းညွှန်ချက်

- **အလုပ်ရှင်များ အနေဖြင့်**
  - ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာသည့်စက်များ တပ်ဆင်ပေးပြီး ဝန်ထမ်းများအားလုံး ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာပြီးမှသာ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုပါ။
  - မိမိတို့၏ဝန်ထမ်းများ စနစ်တကျ လက်ဆေးမှုကို အထောက်အကူ ပြုစေရန် လိုအပ်သော ထောက်ပံ့မှုများ(ဆပ်ပြာ၊ ရေ၊ Hand Sanitizer)ကို အလုံအလောက် ရရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
  - ဝန်ထမ်းများ လက်ဆေးရာ နေရာတိုင်းတွင် စနစ်တကျ လက်ဆေးနည်း ပိုစတာများကို ကပ်ထားပေးပြီး စနစ်တကျ လက်ဆေးခြင်း ရှိ/မရှိ ကြီးကြပ်ပါ။
  - လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဝန်ထမ်းများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၃)ပေအကွာတွင် အလုပ်လုပ်နိုင်စေရန်တတ်နိုင်သမျှ နေရာစီစဉ်ထားရှိပါ။ လူစုလူဝေးနှင့် လုပ်ကိုင်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။
  - စက်ရုံအလုပ်ရုံများတွင် လူစုလူဝေး ပြုလုပ်၍ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်းကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ပိုစတာနှင့် လက်ကမ်းစာစောင်များကို သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်အလိုက် ဖြန့်ဝေပေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အသံဖိုင်များ အသုံးပြု၍ သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်အလိုက် နားဆင်နိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဝန်ထမ်းများ အချင်းချင်း (သို့မဟုတ်) ဝန်ထမ်းအုပ်စုငယ်များအကြား ကျန်းမာရေး အသိပညာမျှဝေခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
  - ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော အသိပေးချက်များ၊ သတိပေးချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို တိတိကျကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
  - ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော သတင်းအချက်အလက်များကို www.mohs.gov.mm နှင့် www.facebook.com/MinistryOfHealthAndSportsMyanmar တို့တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ QR code scanning ဖြင့်လည်းကောင်း Coronavirus Disease 2019 Surveillance

Dashboard စာမျက်နှာတွင် အချိန်နှင့်တပြေးညီ ထုတ်ပြန်ထားရှိသော သတင်းမှန်များနှင့် ဆောင်ရွက်ချက်များ၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ထုတ်ပြန်ချက်များနှင့် ရောဂါကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာသိကောင်းစရာများ၊ COVID-19 ကာကွယ်ရေး အသံလွှင့်ပြောကြားချက် အသံဖိုင်များ၊ ကျန်းမာရေးပညာပေး ရေဒီယိုအသံလွှင့်ချက်များနှင့် သီချင်းများ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ ကြည့်ရှုကိုးကားအသုံးပြုပါ။

- ဝန်ထမ်းများအကြား ကောလဟာလ သတင်းအမှားများ ပျံ့နှံ့မှု မရှိစေရေး ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

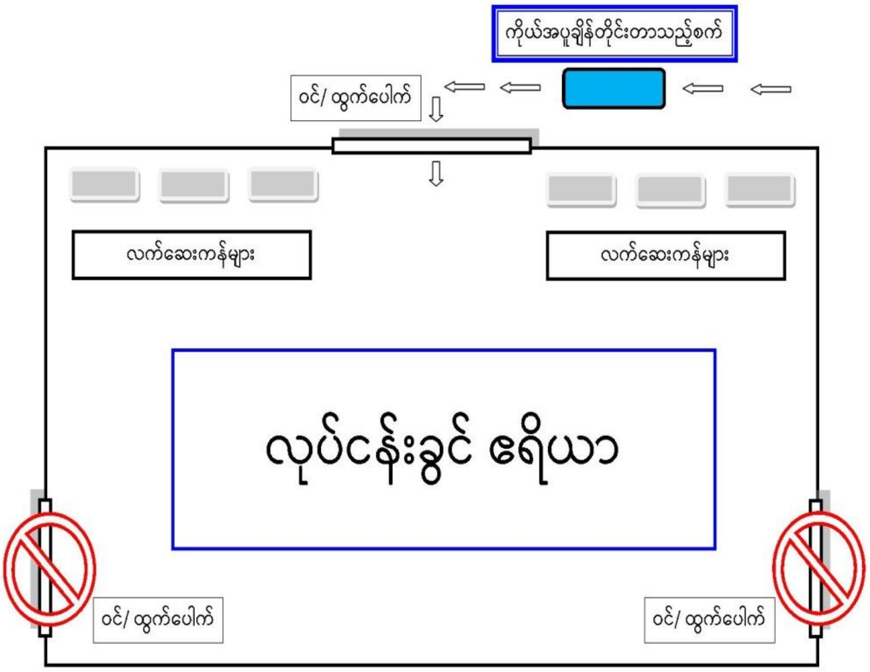
- **ဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့်**
  - ရေနှင့်ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ မကြာခဏ စနစ်တကျ လက်ဆေးပါ။ လက်မဆေးဘဲ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝစွာ စားသုံးပြီး ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူပါ။
  - မိမိလုပ်ငန်းခွင်နှင့် နေအိမ်/ အဆောင်တို့မှအပ လူထူထပ်သော နေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
  - ဖျားခြင်း(အပူချိန် ၃၈˚ C / ၁၀၀.၄˚ F နှင့်အထက်)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများ ခံစားရပါက လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ခြင်း မပြုဘဲ လူအများနှင့် ထိတွေ့မှုကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် အမြန်ဆုံး ကုသမှုခံယူပါ။
  - ဝန်ထမ်းများအကြား သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိထားစောင့်ကြည့်ရန်နှင့် တွေ့ရှိပါက ကြီးကြပ်သူမှတစ်ဆင့် တာဝန်ရှိသူအဆင့်ဆင့်သို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။

- **ဝန်ထမ်းကြီးကြပ်ရေးမှူးများ အနေဖြင့်**
  - မိမိဌာနရှိ ဝန်ထမ်းများ စနစ်တကျ လက်ဆေးတတ်စေရေး သရုပ်ပြသင်ကြားကြီးကြပ်ပေးပါ။
  - လုပ်ငန်းခွင်၏ ဝင်ပေါက်/ထွက်ပေါက်များတွင် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာသည့်စက်များ အသုံးပြု၍ ဝန်ထမ်းများလုပ်ငန်းခွင် မဝင်မီ ဖျားနာခြင်းရှိ/မရှိ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပြီး

သတ်မှတ်အပူချိန်ထက် မြင့်မားနေသူများကို လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်စေခြင်းမပြုဘဲ ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ရေး ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- မိမိဌာနမှ ဝန်ထမ်းများအကြား ဖျားနာခြင်းနှင့် သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများ ရှိ/မရှိ အမြဲမပြတ် စောင့်ကြည့်၍ သံသယလူနာ တွေ့ရှိပါက အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းပို့ဆောင်ပေးပါ။

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မဝင်ရောက်မီနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ



- အပူချိန် ၃၈˚ C / ၁၀၀.၄˚ F ကျော်သော ဝန်ထမ်းများကို လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းဝင်ရောက်စေခြင်းမပြုဘဲ အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပို့ဆောင်ရန်၊
- စနစ်တကျ လက်ဆေးပြီးမှသာ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရန်၊
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဝန်ထမ်းများတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၃)ပေအကွာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်နှင့် လူစုလူဝေးဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လက်သန့်ဆေးရည် (Hand Sanitizer)များ အလုံအလောက် ရှိစေရေးဆောင်ရွက်ထားရှိရန်၊
- လုပ်ငန်းခွင်၏ ကြမ်းပြင်များကို ၁% ကလိုရင်း ဆေးရည် အသုံးပြု၍ နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်
- မိမိလုပ်ငန်းခွင်နှင့် နေအိမ်/အဆောင်တို့မှ

လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

အသေးစိတ် သိရှိလိုပါက ဤ QR Code ကို Scan ဖတ်ပါ။

၁၉-၃-၂၀၂၀