ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း အများပြည်သူသုံး ယာဉ်ကြီး၊ ယာဉ်ငယ်နှင့် အဝေးပြေးကားဂိတ်များတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ (Version 1.0)

(Updated as of 11-5-2020)

(က) အထွေထွေလိုက်နာရမည့်အချက်များ

ယာဉ်လိုင်းပိုင်ရှင်၊ ယာဉ်ဝန်ထမ်း၊ ခရီးသွားပြည်သူ မည်သူမဆို-

- အောက်ပါအချက်များအနက် တစ်ခုခုနှင့် ကိုက်ညီနေပါက လုပ်ငန်းခွင်သို့ လာရောက်ခြင်း၊ အများပြည်သူသုံးယာဉ်တွင် စီးနင်းလိုက်ပါခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ-
  - ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် သံသယဖြစ်ဖွယ်လက္ခဏာများ ခံစားနေရခြင်း၊
  - ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းစေသော ဆေးဝါးများဖြင့် ဆေးကုသမှုခံယူနေရသူများ (ဥပမာ - Immuno-suppressive drugs သောက်သုံးနေရခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာရောဂါ ကုထုံးများ ခံယူနေရခြင်း)၊
  - COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် လွန်ခဲ့သော(၁၄)ရက်အတွင်း ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ခြင်း၊
  - တစ်အိမ်တည်း အတူနေ တစ်ဦးဦးကို COVID-19 ရောဂါစောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) အသွားအလာ ကန့်သတ်ခံရခြင်း။
- အချိန်တိုင်းတွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မဖြစ်မနေ သေချာတပ်ဆင်၍ အသုံးပြုရပါမည်။
- ရုတ်တရက် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပါက လက်မောင်း၊ တံတောင်ကွေးတို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ ဆိုးရပါမည်။
- ဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောရမည်။ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုရပါမည်။ အထူးသဖြင့် (အစားစားခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်း မပြုမီ၊ ငွေ၊ ယာဉ်အတွင်းရှိတန်းများ၊ လက်ကိုင်ကွင်းများ၊ ခါးပတ်များစသည်တို့ကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ပြီးသည့်

အခါတိုင်း၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးတိုင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အပြင်မှ ပြန်လာသည့်အခါတိုင်း) လက်ဆေးရပါမည်။

- အပြင်မှ မိမိနေအိမ်သို့ ပြန်ရောက်သည်နှင့် အဝတ်အစားများကို ချက်ချင်းလဲလှယ်ရမည်။ အဆိုပါ အဝတ်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် မိနစ် ၃၀ စိမ်၍ ချက်ချင်းလျှော်ဖွပ်ရပါမည်။
- အပြင်မှပြန်ရောက်သည့်အခါတိုင်း တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို အလေးပေး၍ ရေချိုး၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ အဝတ်အစား မလဲမီနှင့် ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်း မပြုမီ အိမ်သားများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

(ခ) ခရီးသွားပြည်သူများ အနေဖြင့်

အထွေထွေလိုက်နာရမည့် အချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း လိုက်နာရမည်-

- ပြည်သူများအနေဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ အိမ်တွင်နေရပါမည်။
- ဝန်ထမ်းအများစု အလုပ်တက်/ဆင်း အများဆုံး ပြုလုပ်သည့် အချိန်ဖြစ်သော မနက်စောစောပိုင်း(နံနက် ၈ နာရီမှ ၁၀ နာရီကြား)နှင့် ညနေပိုင်း(ညနေ ၄ နာရီမှ ၆ နာရီကြား) အချိန်ကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်၍ သွားလာသင့်ပါသည်။
- ကားမှတ်တိုင်တွင် စောင့်ဆိုင်းသည့်အချိန်တွင်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆)ပေခန့် ခွာ၍ တတ်နိုင်သမျှ စုပြုံစောင့်ဆိုင်းခြင်း မပြုရပါ၊
- ယာဉ်ပေါ်သို့ မတက်မီနှင့် ယာဉ်ပေါ်မှ ဆင်းသည့်အချိန်တိုင်းတွင် လက်ဆေးနိုင်ရန် အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို မိမိနှင့်အတူ တပါတည်း ဆောင်ထားသင့်ပါသည်။
- မိမိတို့စွန့်ပစ်ရမည့် အမှိုက်များ (ဥပမာ-တစ်ရှူးများ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) များ၊ ရေသန့်ဘူးခွံများ) ကို ကားပေါ်တွင် စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ချန်ထားခဲ့ခြင်းများ မပြုလုပ်ဘဲ မိမိတို့နှင့်အတူ ယူဆောင်သွားပြီး အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးများတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရပါမည်။
- ထိုင်ခုံများသည် ရှေ့နောက်ဖြစ်လျှင် ရှေ့နောက်တစ်တန်းတည်း မထိုင်ရပါ။ ဥပမာ- ရှေ့ခုံတွင် ထိုင်သူသည် ထိုင်ခုံ၏ ညာအစွန်တွင် ထိုင်လျှင် နောက်ခုံတွင် ထိုင်သူသည် ထိုင်ခုံ၏ ဘယ်အစွန်၌ ထိုင်ရပါမည်။
- ရထားနှင့် ကားပေါ်ရှိ ထိုင်ခုံများသည် မျက်နှာချင်းဆိုင် (၂)ယောက်ထိုင်ခုံများ ဖြစ်ပါက (၂)ယောက် မထိုင်ဘဲ တစ်ယောက်ချင်းစီသာ **ညာအစွန်တွင် ကပ်၍ထိုင်ပါ (သို့) ထိုင်ခုံ၏ ဘယ်အစွန်၊ ညာအစွန်တွင် ကပ်၍ထိုင်ပါ။** မျက်နှာချင်းဆိုင် အများထိုင် ခုံတန်းရှည်များ ဖြစ်ပါက ပူးကပ်၍ မထိုင်ပဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာ ထိုင်ရန် နှင့် တစ်ဖက်ခုံတန်းတွင် ထိုင်သူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်တည့်တည့် မဖြစ်စေရန် ဂရုပြုရပါမည်။

(ဂ) ယာဉ်ဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့်

အထွေထွေလိုက်နာရမည့် အချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း လိုက်နာရမည်-

- လေဝင်/လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ကားပြတင်းပေါက်များ တတ်နိုင်သမျှ ဖွင့်၍ မောင်းနှင်သင့်ပါသည်။
- ခရီးသည်များအား ဘယ်အစွန်၊ ညာအစွန် တစ်လှည့်စီ(Zig-zag) တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာ ထိုင်စေရန်အတွက် ယာဉ်ပေါ်ရှိ ထိုင်ခုံများတွင် အမှတ်အသားများထားရှိ၍ စနစ်တကျ ထိုင်ရန် ကြီးကြပ်ပေးရပါမည်။
- ခရီးသည်များအား ယာဉ်ပေါ်သို့ မတက်ရောက်မီ လက်ဆေးရန်၊ ယာဉ်ပေါ်မှ ဆင်းလျှင် လက်ဆေးရန်နှင့် ခရီးစဉ် တစ်လျှောက် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ရေးကို ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် စစ်ဆေးဆောင်ရွက်ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။
- ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်တွင် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး အချက်အလက်များကို ရုပ်သံဖြင့် ပြသခြင်း (သို့) အသံဖိုင်ဖြင့် ပြောကြားခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။

(ဃ) Taxi ယာဉ်မောင်းများ အနေဖြင့်

အထွေထွေလိုက်နာရမည့် အချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း လိုက်နာရမည်-

- လေဝင်/လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ကားပြတင်းပေါက်များ တတ်နိုင်သမျှ ဖွင့်၍ မောင်းနှင်သင့်ပါသည်။
- Taxi ယာဉ်၏ ရှေ့ထိုင်ခုံနှင့် နောက်ထိုင်ခုံတို့ကြားတွင် မှန်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပလတ်စတစ်ဖြစ်သော်လည်းကောင်း လုံခြုံစွာအကာအရံ ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- ခရီးသွားပြည်သူများအား ယာဉ်၏နောက်ထိုင်ခုံတွင်သာ ထိုင်စေ၍ ခရီးပို့ဆောင်ပေးရပါမည်။
- ခရီးသွားပြည်သူနှင့် ထိတွေ့မှုနှင့် ငွေလက်ခံကိုင်တွယ်ရမှု လျှော့နည်းစေရန်အတွက် online booking နှင့် online payment တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ အသုံးပြုပါ။

(င) ယာဉ်လိုင်းပိုင်ရှင်များ အနေဖြင့်

အထွေထွေလိုက်နာရမည့် အချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း လိုက်နာရမည်-

- ယာဉ်ဝန်ထမ်းများအား ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) နှင့် အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်တို့ကို အလုံအလောက် ထောက်ပံ့ပေးရပါမည်။
- Physical Distancing တတ်နိုင်သမျှရှိစေရန်အတွက် ပို့ဆောင်နိုင်သော ခရီးသည် အရေအတွက်၏ တစ်ဝက်ကိုသာ တင်ဆောင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- ဘယ်အစွန်၊ ညာအစွန် တစ်လှည့်စီ(Zig-zag) ခပ်ခွာခွာ ထိုင်စေရန်အတွက် ယာဉ်ပေါ်ရှိ ထိုင်ခုံများတွင် အမှတ်အသားများ ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်မထားသော ခရီးသည်များအား လုံးဝတင်ဆောင်ခြင်းမပြုရန် ညွှန်ကြားထားရပါမည်။
- ခရီးသည်များ လက်ဆေးနိုင်ရန် ဝင်ပေါက်/ထွက်ပေါက်များတွင် အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်များ အလုံအလောက် ထားရှိပေးရပါမည်။
- ယာဉ်မောင်း မောင်းနှင်သည့်နေရာနှင့် ခရီးသွားပြည်သူများ စီးနင်းသည့်နေရာကြားတွင် မှန်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပလတ်စတစ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း အကာအရံလုံခြုံစွာ ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်တွင် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး အချက်အလက်များကို ရုပ်သံဖြင့်ပြသခြင်း (သို့) အသံဖိုင်ဖြင့် ပြောကြားခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် စီစဉ်ပေးရပါမည်။

(စ) အဝေးပြေးယာဉ်ဂိတ်များ/ ယာဉ်ရပ်နားစခန်းများတွင်

အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော အထွေထွေလိုက်နာရမည့်အချက်များ၊ ယာဉ်ဝန်ထမ်းများ လိုက်နာရမည့်အချက်များ ၊ ယာဉ်လိုင်းပိုင်ရှင်များ လိုက်နာရမည့်အချက်များတို့ကို လိုက်နာရမည့်အပြင်-

- လက်ဆေးရန်အတွက် လက်ဆေးကန်၊ ရေ၊ ဆပ်ပြာ (သို့) အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်များကို ခရီးသည်များနှင့် ဝန်ထမ်းများ အလုံအလောက်အသုံးပြုနိုင်ရန် ထားရှိပေးရပါမည်။
- ယာဉ်မထွက်ခွာမီ စောင့်ဆိုင်းနေသော ခရီးသည်များအား Physical Distancing တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေအကွာ ရရှိစေရန် ထိုင်ခုံများအား အမှတ်အသားများ ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- ကားပေါ်သို့ ခရီးသည် မတင်မီအချိန်တွင် non-contact thermal scannerအားအသုံးပြု၍ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ အပူချိန် ၃၈˚ C/ ၁၀၀.၄˚ F နှင့်အထက် ဖြစ်နေပါက အဆိုပါ ခရီးသည်အား တင်ဆောင်ခြင်း မပြုရန် နှင့် စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ရန် စီစဉ်ထားရပါမည်။ အပူချိန် ၃၈˚C/ ၁၀၀.၄˚ F နှင့်အထက် ဖြစ်နေပါက တင်ဆောင်ခြင်း မပြုသည်ကိုလည်း ထင်သာမြင်သာသော နေရာများတွင် အသိပေးပိုစတာများ ချိတ်ဆွဲထားရပါမည်။
- နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်မထားသော ခရီးသည်အား ယာဉ်ပေါ်သို့ တက်ခွင့်၊ စီးနင်းခွင့် လုံးဝမပြုရပါ (သို့) ခရီးသည်ကို နှာခေါင်းစည်း ရရှိနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးရပါမည်။
- ခရီးသည်တိုင်း၏ နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်ပြားအမှတ်၊ နေထိုင်သည့် နေရပ်လိပ်စာနှင့် သွားရောက်မည့်နေရပ်လိပ်စာ၊ ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်တို့ကို ခုံနံပါတ်နှင့်ယှဉ်တွဲ၍ မှတ်တမ်းထားရှိရမည်ဖြစ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာဌာနများမှ လိုအပ်လာလျှင် ပေးအပ်ရပါမည်။

(ဆ) အများသုံးယာဉ်များကို ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း

- ယာဉ်အသုံးပြုသူများနှင့် ထိတွေ့မှု အများဆုံးဖြစ်သည့် နေရာများဖြစ်သော ကားအတက်/အဆင်း ပြုလုပ်ရာနေရာများရှိ လက်တန်းများ၊ ကားပေါ်ရှိ လက်ကိုင်ကွင်းများ၊ ထိုင်ခုံလက်တန်းများ ခါးပတ်ကြိုးတပ်/ဖြုတ်ရာခလုပ်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ပြတင်းပေါက်မှန်များ အစရှိသောနေရာများနှင့် အကာအရံ ပြုလုပ်ထားသော မှန် (သို့) ပလတ်စတစ်တို့ကို ခရီးစဉ်တစ်ကြောင်း ပြေးဆွဲပြီးတိုင်း တစ်ကြိမ် 0.1% Sodium Hypochlorite Solution (1,000ppm) (သို့မဟုတ်) 0.1% Calcium Hypochlorite Solution (သို့မဟုတ်) 70% Ethyl Alcohol Spray ဖျန်းပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။ ထိုသို့ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် သတ္တုမျက်နှာပြင်များကို 70% Ethyl Alcohol Spray ဖျန်းပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။
- တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၁)ကြိမ် ညနေ ကားသိမ်းချိန်တွင် ကားအတွင်း/အပြင် နေရာအနှံ့အပြားကို ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။ ထိုသို့ ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် ကားကြမ်းခင်းများကို ဆပ်ပြာရည်နှင့် ဦးစွာကြမ်းတိုက်ပြီး (၁၀)မိနစ်မှ (၃၀)မိနစ်အကြာတွင် ရေစိုအဝတ်ဖြင့် ပြန်လည်ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။
- ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် ကားပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပြီး လူအဝင်/ အထွက် မရှိစေရပါ။
- ပိုးသတ်သန့်စင်မည့်သူများသည် လက်ရှည်အင်္ကျီ၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း၊ ခေါင်းစွပ်၊ လက်အိတ်အထူအရှည်နှင့် လည်ရှည်ဖိနပ်စသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ဇ) ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်ဖျော်စပ်ခြင်း

- ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည် 0.1% Sodium Hypochlorite Solution (1,000ppm) (သို့မဟုတ်) 0.1% Calcium Hypochlorite Solution (1,000ppm) ရရှိစေရန် အစွန်းချွတ်ဆေးအရည် Sodium Hypochlorite (သို့မဟုတ်) အစွန်းချွတ်ဆေးအမှုန့် Calcium Hypochlorite တို့ကို ရေဖြင့် အချိုးကျဖျော်စပ်နိုင်ပါသည်။
- အစွန်းချွတ်ဆေးအရည် (5% Sodium Hypochlorite)ကို အသုံးပြုပါက ဆေးရည် (1:50 အချိုး) ရေ(၁)လီတာတွင် ဆေးရည်(20ml) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၄) ဇွန်းထည့်၍ ဖျော်စပ်ပါ။
- အစွန်းချွတ်ဆေးအမှုန့် Bleaching Powder (35% Calcium Hypochlorite)ကို အသုံးပြုပါက Bleaching Powder ထမင်းစားဇွန်းရှည် မောက်မောက်(၂)ဇွန်း (28 gram) နှင့် ရေ (၁) လီတာကို ဦးစွာရောပါ။ ထို့နောက် ရေ (၉)လီတာ ထပ်မံရောစပ်ပါ။

(ဖျော်စပ်ပြီး (၂၄) နာရီအတွင်း ကုန်အောင် အသုံးမပြုပါက အာနိသင် လျော့ကျနိုင်ပါသည်)

- ဖျော်စပ်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရပါမည်-
    - လေဝင်/လေထွက် ကောင်းသည့်နေရာ ဖြစ်ရပါမည်။
    - ရေအေးကိုသာ အသုံးပြုရပါမည်။
    - ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း၊ ရာဘာလက်အိတ်၊ ရင်အကာနှင့် အကာအကွယ်မျက်မှန်တို့ကို အသုံးပြုရပါမည်။

လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲနှင့်
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၁၁-၅-၂၀၂၀)