ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ရွှေ့ပြောင်းမောလ်နှင့် စူပါမားကတ်၊ ပါဆယ်ရောင်းချသည့်ဆိုင်များနှင့် အိမ်တိုင်ရာရောက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်လုပ်ငန်းများတွင် ဆောင်ရွက်ထားရမည့်အချက်များ (Version 1.0)

(4-5-2020)

(က) အထွေထွေလိုက်နာရမည့်အချက်များ

၁။ ဆိုင်ပိုင်ရှင်ဖြစ်စေ၊ ဝန်ထမ်းဖြစ်စေ မည်သူမဆို အောက်ပါအချက်များအနက် တစ်ခုခုနှင့် ကိုက်ညီနေပါက လုပ်ငန်းခွင်သို့ လာရောက်ခြင်း လုံးဝမပြုရပါ။

- ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း စသည့် သံသယဖြစ်ဖွယ်လက္ခဏာ တစ်ခုခု ခံစားနေရခြင်း၊
- ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းစေသော ဆေးဝါးများဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူနေရသူများ (ဥပမာ - Immuno-suppressive drugs သောက်သုံးနေရခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာရောဂါ ကုထုံးများ ခံယူနေရခြင်း)၊
- COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် လွန်ခဲ့သော(၁၄)ရက်အတွင်း ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့ခြင်း၊
- တစ်အိမ်တည်း အတူနေ တစ်ဦးဦးကို COVID-19 ရောဂါစောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) အသွားအလာ ကန့်သတ်ခံရခြင်း။

၂။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သည့် အချိန်တိုင်းတွင် မျက်နှာအကာ (face shield)၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask)နှင့် လက်အိတ် (Gloves) တို့ကို ဝတ်ဆင်ရမည်။

၃။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောရမည်။ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုရပါမည်။ အထူးသဖြင့် (အစားအစာ၊ ကုန်ပစ္စည်း၊ ငွေစသည်တို့ကို ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ပြီးသည့် အခါတိုင်း၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးတိုင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း Mask ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အပြင်မှ ပြန်လာသည့်အခါတိုင်း) လက်ဆေးပါ။

၄။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဝန်ထမ်းများအချင်းချင်းကြား၊ ရောင်းချသူနှင့် ဝယ်ယူသူများကြား၊ ဝယ်ယူသူအချင်းချင်းကြားတွင် အနည်းဆုံး ၂ မီတာ (၆ပေ)ခြား၍ ရောင်းချ၊ ဝယ်ယူခြင်းပြုရမည်။

၅။ အပြင်မှ မိမိနေအိမ်သို့ ပြန်ရောက်သည်နှင့် အဝတ်အစားများကို ချက်ချင်းလဲလှယ်ရမည်။ အဆိုပါ အဝတ်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် မိနစ် ၃၀ စိမ်၍ ချက်ချင်းလျှော်ဖွပ်ပါ။

၆။ အပြင်မှပြန်ရောက်သည့်အခါတိုင်း တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို အလေးပေး၍ ရေချိုး၊ ကိုယ်လက် သန့်စင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ အဝတ်အစား မလဲမီနှင့် ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်း မပြုမီ အိမ်သားများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၇။ ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း–

- ရှော့ပင်းမောလ်များ၊ စူပါမားကတ်များ၊ ပါဆယ်နှင့်အိမ်တိုင်ရာရောက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် ဆိုင်များအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသည့် "အများ ပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ"နှင့် အညီ ပိုးသတ်သန့်စင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဆပ်ပြာရည်ကိုအသုံးပြု၍ ကြမ်းတိုက်ခြင်းကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ဆောင်ရွက် ရပါမည်။
- အများပြည်သူ ထိတွေ့မှုများသည့် သတ္တုမျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ– အဝင်တံခါး၊ အိမ်သာများ အတွင်းရှိ သတ္တုမျက်နှာပြင်များ၊ ငွေရှင်းကောင်တာမျက်နှာပြင်များ၊ ခါတ်လှေကားခလုတ် များ၊ စက်လှေကားလက်ရန်းများ၊ ဈေးဝယ်ခြင်းတောင်းလက်ကိုင်များ၊ ဈေးဝယ်တွန်းလှည်း လက်ကိုင်များ စသည်) တို့ကို 70% Ethyl Alcohol Spray ကို အသုံးပြု၍ တစ်နေ့တာအတွင်း မကြာခဏ ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

၈။ လုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့်–

- မိမိဝန်ထမ်းများအတွက် မျက်နှာအကာ (face shield)၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)၊ လက်သန့်စင်ဆေးရည်၊ လက်အိတ်၊ ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ကို အလုံအလောက် ထားရှိပေးရပါမည်။
- မိမိ၏ဝန်ထမ်းများအား အများသုံးယာဉ် (public transport) အသုံးမပြုစေဘဲ ဝန်ထမ်း ကြို/ပို့ယာဉ်များ စီစဉ်ပေးရပါမည်။

(ခ) အိမ်တိုင်ရာရောက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် အရောင်းဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များ "အထူး"လိုက်နာရမည့်အချက်များ

အိမ်တိုင်ရာရောက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် အရောင်းဆိုင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များအနေဖြင့် အထွေထွေ လိုက်နာရမည့်အချက်များအပြင် အောက်ပါအထူးလိုက်နာရမည့်အချက်များကိုလည်း ပူးတွဲလိုက်နာရမည်–

၁။ အစားအသောက်နှင့်ပစ္စည်းများကို အိမ်တိုင်ရာရောက် ပို့ဆောင်ပေးမည့် ဝန်ထမ်းများအား ၎င်းတို့ ဝန်ဆောင်မှုပေးရမည့် မြို့နယ်များကို တိတိကျကျ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးထားရမည်။

၂။ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အမြဲဆောင် ထား၍ ပစ္စည်းများပို့ဆောင်ချိန်တိုင်း၌ ၎င်းပစ္စည်း မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်၊ ငွေများ လက်ခံကိုင်တွယ်ပြီးချိန်တို့တွင် အသုံးပြုရမည်။

၃။ အစားအသောက်နှင့်ပစ္စည်း ပေးပို့ထားရှိရမည့်နေရာကို ဝယ်ယူသူနှင့်ညှိနှိုင်း၍ ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားရမည်။ ဝယ်ယူသူအား အသိပေးပြီးမှသာ အစားအသောက်နှင့် ပစ္စည်းများကို ထားရှိပါ။

၄။ ဝယ်ယူသူနှင့် ပေးပို့သူကြား အနည်းဆုံး ၂မီတာ (၆ပေ)အကွာတွင်သာ နေရမည်။

(ဂ) အစားအသောက် ပါဆယ်ရောင်းချသည့်ဆိုင်များ “အထူး”လိုက်နာရမည့်အချက်များ

အစားအသောက် ပါဆယ်ရောင်းချသည့်ဆိုင်များအနေဖြင့် အထွေထွေလိုက်နာရမည့်အချက်များအပြင် အောက်ပါအထူးလိုက်နာရမည့်အချက်များကိုလည်း ပူးတွဲလိုက်နာရမည်-

၁။ ပါဆယ်ဝယ်ယူရန်အတွက် online / တယ်လီဖုန်းတို့မှတစ်ဆင့် ကြိုတင်အမှာပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ထားရမည်။

၂။ ပါဆယ်လာရောက်ယူဆောင်ရာတွင် ပါဆယ်ပေးသည့်နေရာကို သီးသန့်သတ်မှတ်၍ လူတစ်ယောက်ချင်းစီသာ ဝင်ရောက်စေရမည်။

၃။ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကြား ၂မီတာ (၆ပေ)ခြား၍ တန်းစီနိုင်ရန် အမှတ်အသားများ ကြိုတင်မှတ်သားထားရမည်။ တစ်ချိန်တည်း၌ လူအများအပြား စုပုံခြင်း မရှိစေရပါ။

၄။ ရောင်းချသူနှင့် ဝယ်ယူသူကြားတွင် ပလတ်စတစ်အကာ (သို့မဟုတ်) မှန်အကာကို ထားရှိ၍ ထိုအကာကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ (သို့မဟုတ်) 70% Ethyl Alcohol Spray ကို အသုံးပြု၍ မကြာခဏ သန့်စင်ပေးရပါမည်။

၅။ ဝယ်ယူသူများအနေဖြင့် ပါဆယ် မယူမီနှင့် ယူဆောင်မှုအပြီးတွင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောရပါမည်။ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုရပါမည်။

(ဃ) ရှော့ပင်းမောလ်နှင့် စူပါမားကတ်များတွင် “အထူး”လိုက်နာရမည့်အချက်များ

ရှော့ပင်းမောလ်နှင့် စူပါမားကတ်များအနေဖြင့် အထွေထွေလိုက်နာရမည့်အချက်များအပြင် အောက်ပါအထူးလိုက်နာရမည့်အချက်များကိုလည်း ပူးတွဲလိုက်နာရမည်-

၁။ ငွေရှင်းသည့်နေရာတွင် တန်းစီရန် လိုအပ်ပါက လူတစ်ဦး နှင့် တစ်ဦးကြား ၂မီတာ(၆ ပေ)ခြား၍ တန်းစီနိုင်စေရန်အတွက် အမှတ်အသားများဖြင့် ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားရပါမည်။

၂။ ငွေရှင်းသည့်နေရာတွင် ရောင်းချသူနှင့်ဈေးဝယ်သူ အကြားတွင် ပလတ်စတစ်အကာ (သို့မဟုတ်) မှန်အကာကို ထားရှိရပါမည်။ ပလတ်စတစ်အကာ၊ မှန်အကာ၊ မျက်နှာအကာ(face shield)များကို

ဆပ်ပြာနှင့် ရေ (သို့မဟုတ်) 70% Ethyl Alcohol Spray ကို အသုံးပြု၍ မကြာခဏ သန့်စင်ပေးရပါမည်။

၃။ ဈေးဝယ်သူများ ဆိုင်အတွင်းသို့ မဝင်ရောက်မီတွင်လည်းကောင်း၊ ကုန်ပစ္စည်းများကို ကိုယ်တွယ်ဝယ်ယူမှုအပြီးနှင့် ငွေပေးချေမှုအပြီးဆိုင်မှမထွက်ခွာမီတွင်လည်းကောင်း လက်ဆေးနိုင်ရန်အတွက် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး Alcohol 60% ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်တို့ကို ထားရှိပေးရပါမည်။

၄။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်လာခြင်း မရှိသည့် ဈေးဝယ်သူအား ရှော့ပင်းမောလ် (သို့မဟုတ်) စူပါမားကတ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခွင့် မပြုရန်နှင့် လိုအပ်လာပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းများ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ထားရပါမည်။

၅။ ဝင်ပေါက်တွင် ဈေးဝယ်လာသူများအား ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ အပူချိန် ၃၈˙ C/ ၁၀၀.၄˙ F နှင့်အထက် ဖြစ်နေပါက အဆိုပါ ဈေးဝယ်လာသူအား ရှော့ပင်းမောလ် (သို့မဟုတ်) စူပါမားကတ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခွင့် မပြုရန်နှင့် စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ရန် စီစဉ်ထားရပါမည်။

၆။ ဈေးဝယ်သူများဆိုင်အတွင်းသို့ မဝင်ရောက်မီနှင့် ဆိုင်မှမထွက်ခွာမီ အချိန်တို့တွင် စနစ်တကျ လက်ဆေးရန်အတွက် ကြီးကြပ်ရပါမည်။

လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲနှင့်
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၄-၅-၂၀၂၀)