ဟိုတယ်/တည်းခိုခန်း (Hotel/ Guest House Quarantine Centre) များ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

(Version 1.0)

(updated as of 26-3-2020)

၁။ ဟိုတယ်/တည်းခိုခန်း (Hotel/ Guest House Quarantine Centre) ပြုလုပ်ရန် အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

(က) သတ်မှတ်ထားရှိသော ဟိုတယ်/တည်းခိုခန်းများအား တာဝန်ရှိသူများ နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ သွားရောက်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။

(ခ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူ ထားရှိမည့် ဟိုတယ်/တည်းခိုခန်း အခန်းများသည် လုံလောက်သောအကျယ်အဝန်းရှိရမည်။

(ဂ) ဖြစ်နိုင်ပါက လူတစ်ဦးလျှင် တစ်ခန်းသီးသန့်ထားရှိနိုင်မည့်နေရာ ဖြစ်ရမည်။ တစ်ဦးလျှင် တစ်ခန်းထားရှိနိုင်ခြင်းမရှိပါက သီးသန့်ကုတင်များကို ၁မီတာ (သို့မဟုတ်) ၃ပေ အကွာတွင် (၂)ယောက် တစ်ခန်းထားရှိရမည်။ တစ်ဦးချင်း သီးသန့်ရှိစေရန် အကာအရံ (Partition) ထားရှိပေးရမည်။

(ဃ) ကျား၊ မ သီးခြားထားရှိရမည်။

(င) ခန်းမတွင် ထားရှိမည်ဆိုပါက တစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၃) ပေ အကွာတွင် ကုတင်များထားရှိ၍ တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ရှိစေရန် အကာအရံ (Partition) ထားရှိပေးရမည်။ အကာအရံ ထားရှိရန် မဖြစ်နိုင်ပါက နှစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၆)ပေ အကွာထားရှိရမည်။

(စ) အခန်းများသည် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်ရမည်။ အခန်းများအား လေဝင်လေထွက် ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များ၊ တံခါးများ ဖွင့်ထားပါ။ အဲယားကွန်း (Aircon) မဖြစ်မနေ အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါက လေဝင်လေထွက် စနစ်အား အမြဲမပြတ်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။ (လိုအပ်လျှင် အသစ်လဲလှယ်ပါ။)

(ဆ) အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအတွက် သီးသန့်ရေအိမ်ကို အသုံးပြုနိုင်ရန်စီစဉ်ပေးရပါမည်။ (သီးသန့်ရေအိမ် အသုံးပြုရန် အဆင်မပြေပါက အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့မှုနည်းအောင် သွားလာအသုံးပြုရပါမည်။ လုံလောက်စွာ စီစဉ်ထားရှိရမည်။)

(ဇ) အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူများအတွက် ရေ၊ အစားအစာ၊ ဆေးဝါးနှင့် အခြားလိုအပ်သော အခြေခံအသုံးအဆောင်များ စီစဉ်ပေးရမည်။

(ဈ) အစားအသောက်များလာရောက် ပို့ဆောင်သူများနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် စီစဉ်ရမည်။ (ဥပမာ - အစားအသောက်များအား သက်ဆိုင်ရာအခန်း (သို့မဟုတ်) ခန်းမရှေ့ရှိ သတ်မှတ်စားပွဲတွင် ထားရှိပြီးမှ စားသောက်မည့်သူမှ ကိုယ်တိုင်ယူရန်)

(ည) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအတွက် သီးသန့်အသုံးအဆောင်များ အသုံးပြုရပါမည်။ (ဥပမာ- မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ သောက်ရေခွက်၊ ထမင်းပန်းကန်များ)

(ဋ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအား အစားအသောက်စားသောက်နိုင်ရန်အတွက် သီးသန့်ပြင်ဆင်ပေးရမည်။

(ဌ) ရောဂါပိုးသန့်စင်ခြင်းပစ္စည်းများ (70% Alcohol ပါဝင်သော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်)၊ တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ အဆင့်သင့်ထားရှိရပါမည်။

(ဍ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူ သုံးစွဲသည့် အမှိုက်သရိုက်နှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား သတ်မှတ်နေရာတွင် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီနှင့်ချိတ်ဆက်၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်သည့် စနစ်ရှိရမည်။

(ဎ) ရေဆိုးစွန့်စနစ်နှင့် မိလ္လာစနစ် ကောင်းမွန်စေရန်နှင့် ယိုစိမ့်မှုမရှိစေရန် စစ်ဆေးထားရမည်။

(ဏ) ရေဆိုးစွန့်စနစ်နှင့် မိလ္လာစနစ်အား ပုံမှန်စစ်ဆေးဆောင်ရွက်ရမည်။

၂။ ဟိုတယ်/တည်းခိုခန်း (Hotel/ Guest House Quarantine Centre) များတွင် အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) တားမြစ်ခြင်း (Quarantine) ခံရသည့်သူများအနေဖြင့် လိုက်နာရန်အချက်များ

(က) အသွား/အလာ ကန့်သတ်ခြင်းခံရသည့်သူများအနေဖြင့် ဟိုတယ်/တည်းခိုခန်းအခန်းတွင်း၌သာ နေထိုင်ရမည်။ စားသောက်ခန်းမသို့ သွားရောက်ခြင်း၊ ဧည့်ခန်းသို့ သွားရောက်ခြင်းနှင့် အခြားအခန်းများသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းနှင့် ပြင်ပသို့ ထွက်ခွာခြင်းများကို လုံး၀ (လုံး၀) ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(ခ) ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေစစ်ဆေးခြင်းတို့ကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် ခံယူပါ။

(ဂ) အကယ်၍ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း စသည့်လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ပါက တာဝန်ရှိသူထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပြီး ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

(ဃ) စည်းကမ်းမဲ့တံတွေးထွေးခြင်း၊ စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်ပစ်ခြင်း၊ ကွမ်းယာစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၃။ ဟိုတယ်/တည်းခိုခန်း (Hotel/ Guest House Quarantine Centre) များတွင် အထွေထွေလိုက်နာရမည့် အချက်များ

(က) တာဝန်ကျဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို နေ့စဉ်ဝတ်ဆင်ပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ ။

(ခ) အယ်ကိုဟောလ် (၆၀)% နှင့်အထက်ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်ရန် အဆင်သင့်ထားရှိပါ ။ လိုအပ်ပါက အသုံးပြုနိုင်ရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်း စည်း (Surgical Mask) များ ထားရှိပါ ။

(ဂ) အဆောက်အဦအတွင်း/အပြင်ကို အမြဲမပြတ် ပိုးသန့်စင်ရေးအတွက် အောက်ပါတို့ကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။

(၁) လူအများ မကြာခဏ ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ- ဓာတ်လှေကားခလုတ်၊ လှေကားလက်ရန်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ စသည်တို့) ကို အနည်းဆုံး (၂) နာရီ တစ်ကြိမ် အယ်ကိုဟောလ်(၇၀) % ပါသော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည် အသုံးပြု ၍ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ ။

(၂) လူအများ နေထိုင်လေ့ရှိသောနေရာများ၊ အခန်း၏ ကြမ်းခင်းများနှင့် အခြား မျက်နှာပြင်များကို ပိုးမွှားသန့်စင်စေရန် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် သေချာစွာ သုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ရေဝတ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်ပါ။

(၃) လက်နှင့်ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ- ကုတင်လက်ရန်းများ၊ စားပွဲများ၊ အများသုံးတယ်လီဖုန်း၊ လူခေါ်ခလုတ်၊ အိမ်သာရေဆွဲခလုတ်၊ တံခါးပေါက်၊ လေဝင်လေထွက်ရှိသောနေရာများ) စသည်တို့ကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဖြင့် ဆေးကြောပါ။

(1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ရရှိနိုင်ရန် ရေ (၁)လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေး (Bleaching Powder) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၄) ဇွန်း ထည့်၍ ဖျော်ပါ။)

(၄) လူအများ နေထိုင်လေ့ရှိသောနေရာများတွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုများအား အလွယ်တကူ ဆေးကြောသန့်စင်နိုင်သောအရာများနှင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ ။

(ဃ) အဆောက်အဦ၏ လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန်ပြုလုပ်ပါ ။

(၁) အခန်းများအား လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် တံခါးများ ဖွင့်ထားပါ။

(၂) Aircon မဖြစ်မနေအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါက လေဝင်/လေထွက်စနစ်အား အမြဲမပြတ်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။ (လိုအပ်လျှင် အသစ်လဲလှယ်ပါ။)

(င) ရေဆိုးစွန့်စနစ်နှင့် မိလ္လာစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေရန်နှင့် ယိုစိမ့်မှုမရှိစေရန် အမြဲမပြတ် သတိပြုဆောင်ရွက်ပါ။

(စ) အဆောက်အဦအတွင်း လူအများစုဝေးခြင်း၊ ဟောပြောခြင်းနှင့် ပွဲများ စီစဉ်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းထားပါ ။

(ဆ) စားသောက်ခန်းရှိ စားပွဲများနှင့် ထိုင်ခုံများအား အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ပေ) ခြားထားခြင်းနှင့် ထိုင်ခုံများအား မျက်နှာချင်းဆိုင်မဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်၍ နေရာချထားခြင်း။ (အခန်းသို့ဝယ်ယူသွားသောစနစ် (takeaway) ဖြင့်သာ ရောင်းချပါ။ အစားအသောက်များကို အခန်းတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ပို့ဆောင်ခြင်းကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ပါ။)

(ဇ) အဆောက်အဦအတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများစာရင်းနှင့် ဧည့်သည်များ၏ အဝင်/အထွက်စာရင်း၊ ဟိုတယ်/တည်းခိုခန်းအတွင်း စတင်နေထိုင်သည့်အချိန်၊ အမည်၊ အသက်၊ မှတ်ပုံတင်နံပါတ် (သို့မဟုတ်) ပတ်စပို့နံပါတ်၊ နိုင်ငံသား၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်များအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ စနစ်တကျမှတ်တမ်းတင်ထားပါ ။

၄။ ဟိုတယ်/တည်းခိုခန်း (Hotel/ Guest House Quarantine Centre) ၏ ဧည့်ကြိုကောင်တာတွင် ဆောင်ရွက်ရန်

(က) တာဝန်ကျဝန်ထမ်းများအနေနှင့် အချင်းချင်း တစ်မီတာ (၃ပေ) အကွာတွင် နေထိုင်ပြီး ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်ကိုစနစ်တကျ မကြာခဏဆေးပါ ။

(ခ) Quarantine Centre မဟုတ်သည့် Hotel များတွင် ဧည့်သည်၏ ခရီးသွားရာဇဝင်ကိုစစ်ဆေး၍ (၁၄)ရက်အတွင်း COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားရာဒေသသို့ သွားရောက်ခဲ့ဖူးသူဖြစ်ပါက ထိုသူများအား အခြားဧည့်သည်များနှင့် ဝေးသည့်နေရာ၌ ခေတ္တစောင့်ဆိုင်း စေပြီး သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ **ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။**

၅။ ဟိုတယ်/တည်းခိုခန်း (Hotel/ Guest House Quarantine Centre) များရှိ တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် -

- ဧည့်သည် (သို့မဟုတ်) Quarantine ပြုလုပ်ခြင်းခံရသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစားအသောက်ပေးပို့ရာတွင် တစ်ခါသုံးဘူးများဖြင့်ထည့်ပြီး လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်၍ ဧည့်သည်အခန်းရှေ့တွင် ခုံတစ်လုံးချထား၍ ပေးအပ်နိုင်ရေး ဦးစားပေး ဆောင်ရွက် ပါ ။
- မဖြစ်မနေ ဧည့်သည်၏အခန်းထဲဝင်ရမည်ဆိုပါက အခန်းထဲမဝင်မီ ဧည့်သည်ကို ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) တပ်ရန် ပြောပါ။ ဧည့်သည်နှင့် တစ်မီတာ (၃ပေ) အကွာ တွင်သာနေပါ။ အခန်းထဲမှထွက်သည်နှင့် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ စနစ်တကျ ဆေးပါ။
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းထည့်ရန် အမှိုက်အိတ်များကို လုံလောက်စွာထားပေးပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသုံး သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- အိမ်သာသုံးစက္ကူ၊ တစ်ရှူးလိပ်၊ ဆပ်ပြာ၊ လက်သန့်စင်ဆေးရည်၊ အခန်းသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ၊ ပိုးသန့်စင်ဆေးရည် စသည်တို့) ကို လုံလောက်အောင် ထားရှိပေးပါ။
- အဝတ်အစားများ လျှော်ဖွပ်ရာတွင် Sodium Hypochlorite Solution (၁) ဆနှင့် ရေ (၂၀)ဆ ရောနှောထားသော ဆေးရည်ဖြင့် နာရီဝက် (မိနစ် ၃၀) စိမ်ပြီးမှ အဝတ်လျှော်စက် အသုံးပြုလျှော်ဖွပ်ပါ။
- မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ စောင်၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းဦးစွပ်များကို အရေးပေါ်အခြေအနေမှလွဲ၍ (၃)ရက်လျှင် (၁) ကြိမ်သာ အထက်ပါနည်းလမ်းအတိုင်း လျှော်ဖွပ်ပါ ။
- ဧည့်သည် (သို့မဟုတ်) Quarantine ပြုလုပ်ခြင်းခံရသူမှ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ကြောင်း အကြောင်းကြားလာပါက သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြား ပါ ။

- ထပ်မံ၍ အသစ်ဝင်ရောက်မည့်သူအား ဝင်ရောက်ခွင့်မပြုမီ အခန်းသန့်ရှင်းရေးအနေဖြင့် အခန်း၏ ကြမ်းခင်းများနှင့် အခြားမျက်နှာပြင်များကို ပိုးမွှားသန့်စင်စေရန် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် သေချာစွာ သုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ရေဝတ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်ပါ။

၆။ Quarantine Centre မဟုတ်သည့် Hotel/ Guest House များတွင် တည်းခိုနေသော ဧည့်သည်များအတွက် အကြံပြုချက်

(က) လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုအသုံးပြု၍ စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။

(ခ) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုပါ။

(ဂ) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးသောတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်ဆေးပါ။

(ဃ) အကယ်၍ နေမကောင်းဖြစ်ပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို ချက်ချင်းတပ်ပါ။ အခန်းတွင်း၌သာနေထိုင်ပါ၊ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများကို အကြောင်းကြား၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူပါ။

(င) အကယ်၍ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးစသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက ဘတ်စ်ကား၊ အငှားကား၊ ရထား၊ သင်္ဘောစသည့်အများ သုံးယာဉ်များ လုံးဝ(လုံးဝ) အသုံးမပြုရပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် သက်ဆိုင်ရာဌာနများမှဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် ပြည်သူလူထုနှင့်ပူးပေါင်း၍ ပြည်ပမှ ပြန်လာသော မြန်မာနိုင်ငံသားများအား (၁၄)ရက်ကြာ အသွားအလာကန့်သတ်နိုင်ရန်နေရာများ ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားခြင်းနှင့် သတ်မှတ်ထား သောနေရာများတွင်သာ နေထိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း လုပ်ငန်းများကို ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

Quarantine ပြုလုပ်ခံရသူအချင်းချင်းနှင့် ရပ်ရွာဒေသအတွင်းသို့ ဆက်လက်ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ထားသောစည်းကမ်းများကို အထူးဂရုပြု လိုက်နာပါ။