



“၂၀၂၀-၂၀၂၁ ပညာသင်နှစ်”



COVID-19 ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ တားဆီးနိုင်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍

ကျောင်းသို့ မလာမီနှင့် ကျောင်းပို့ချိန်၊ ကျောင်းချိန်အတွင်း၊ မုန့်/ထမင်းစားနားချိန်၊ ကျောင်းဆင်းချိန် တို့တွင် မိဘ၊ ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

(Version 1.3)

(23-6-2020)

(က) ကျောင်းသို့မလာမီနှင့် လာရောက်စဉ် မိဘနှင့် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- ❖ ကျောင်းသို့မလာမီ မိမိတို့၏ရင်သွေးငယ် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများကို အောက်ပါအချက်များကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည်အထိ သင်ကြားပေးထားပါ-
 - ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောနည်း
 - ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်နည်းနှင့် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်များ
 - နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များ
- ❖ ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသောက်စေရန်၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စေရန်၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရန် ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။

ဖျားနာခြင်း (ကိုယ်ပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (သို့) ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် အထက်ရှိခြင်း)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းစသည့် နေမကောင်းဖြစ်နေသော ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများအား ကျောင်းသို့ မလွှတ်ပါနှင့်။ ခွင့်တိုင်ကြားပြီး နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်ပါ။

- ❖ ကျောင်းကြို/ပို့ပြုလုပ်ရန် မိဘ/အုပ်ထိန်းသူ တစ်ဦးကိုသာ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားပါ။ (ဆက်သွယ်ရန် နေရပ်လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်ကို ကျောင်းအုပ်/ အတန်းပိုင် ဆရာ၊ဆရာမ(များ) ထံတွင် စာရင်းသွင်းပါ။) သတ်မှတ်စာရင်းပေးထားသော အုပ်ထိန်းသူမှသာ ကျောင်းကြို/ပို့ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ကျောင်းပို့ရာတွင် ကျောင်းဝင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ(အသက် ၆၀ နှစ်နှင့်အထက်)နှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ (ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ ကင်ဆာ၊ အဆုတ်၊ အသည်းရောဂါ)ရှိသူများ ကျောင်းကြို/ပို့ခြင်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး လုံးဝ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းစသည့် မိမိကိုယ်တိုင် နေမကောင်း ဖြစ်ပါက ကျောင်းသို့လိုက်ပို့ခြင်းကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

❖ ကျောင်းပို့ချိန်တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေ ကွာခြား၍ ခပ်ခွာခွာနေပါ။ အချင်းချင်း လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ နီးနီးကပ်ကပ်နေခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ပါနှင့်။

- ❖ ကျောင်းလာသည့် လမ်းတစ်လျှောက်တွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း(mask)နှင့် မျက်နှာအကာ (Face Shield) ကို စနစ်တကျ လုံခြုံစွာ တပ်ဆင်ပါ။
- ❖ တစ်နေ့တာလိုအပ်မည့် အစာအာဟာရ (ထမင်း+မုန့်+ရေ) များကို ဖြစ်နိုင်လျှင် အိမ်မှစီစဉ်၍ ယူဆောင်လာပါ။

❖ ကျောင်းသို့လာချိန်တွင် ကျောင်းကြို/ပို့ယာဉ်များအသုံးပြုရာတွင် air-con အသုံးပြုသောယာဉ် ဖြစ်ပါက အသုံးမပြုဘဲ ပြတင်းတံခါးများ တတ်နိုင်သမျှဖွင့်ထားပါ။ တစ်ခုံလျှင် တစ်ဦးသာ ဓားလွယ်ခုတ်အနေအထားဖြင့် ထိုင်ပါ။ (အန္တရာယ်ရှိသဖြင့် လက်၊ ခေါင်း လုံးဝ မထုတ်ပါစေနှင့်။)

ကျောင်းကြို/ပို့ယာဉ်များတွင် အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀%)ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် ကိုထားရှိပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ယာဉ်ပေါ်သို့ တက်/ဆင်းသည့်အချိန်တိုင်း လက်သန့်စင် ဆေးရည်ကို အသုံးပြုစေပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကြို/ပို့ယာဉ်များပေါ်တွင် COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေးပို့စတာများ ကပ်ထားခြင်း၊ အသံဖိုင်များ၊ သီချင်းများဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ ဗီဒီယိုများပြသခြင်း တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

❖ ယာဉ်မောင်းသည် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း(mask)ကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်ပြီး ၎င်းနှင့် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများကြားတွင် အကာအရံ (ပလတ်စတစ်အကာ၊ မှန်အကာ)ဖြင့် ခြားထားပါ။ ကလေးများကို အတင်/အချ ပြုလုပ်မည့် ယာဉ်နောက်လိုက်သည် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း(mask)နှင့် မျက်နှာအကာ (Face Shield) ကို စနစ်တကျ လုံခြုံစွာ တပ်ဆင်ပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။

ကျောင်းတံခါးဝင်ပေါက်တွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေ ကွာခြား၍ စနစ်တကျ တန်းစီပြီး Infrared Thermometer ဖြင့် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာခြင်း ကို ခံယူရပါမည်။ ကိုယ်အပူချိန် စစ်ဆေးပြီးနောက် ဖျားနာခြင်း (ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (သို့) ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်) အထက်ရှိပါက ကျောင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း မပြုစေဘဲ တာဝန်ရှိသူ (သို့) နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်ပါ။

(ခ) ကျောင်းသို့ရောက်ရှိပြီး ကျောင်းချိန်အတွင်း ဆရာ/ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- ❖ စာသင်ခန်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရာတွင် မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများကို ဦးစားပေး၍ ဝင်ရောက်စေပါ။ ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများအားလုံး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေအကွာမှသာ စည်းကမ်းတကျတန်းစီ၍ စာသင်ခန်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ကြပါ။

စာသင်ကြားချိန်များအတွင်း မျက်နှာအကာ (Face Shield) တပ်၍ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ။

လက်ကိုရေနှင့် ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ (သို့မဟုတ်) အယ်လ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀%) ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

[အထူးသဖြင့် အစာမစားမီတိုင်း၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးတိုင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း အညစ်အကြေး ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်းနှင့် အိမ်သာမှဆင်းပြီး တိုင်း၊ အများသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- လှေကားလက်ရန်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ စသည်) တို့ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးပါ။]

လက်မဆေးဘဲ မျက်စိ၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းတို့ကို လုံးဝ မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။

- ❖ အသုံးပြုပြီးသောတစ်ရှူးများ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) များကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ စွန့်ပစ်ပြီးလျှင် လက်ကို စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ ပြန်ဆေးပါ။

လူစုလူဝေးဖြစ်စေမည့် အစည်းအဝေးများ၊ ကျောင်းတွင်းလှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။ မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည်ဆိုပါက ခပ်ခွာခွာနေခြင်း (physical distancing) မှုနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ပါ။

အတန်းခေါင်းဆောင်သတ်မှတ်ပေးပါ။ ကျောင်းသား/သူများအချင်းချင်း COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအသိပညာပေး အချက်များကို လိုက်နာရန် သတိပေးပြောဆိုပါ။

(ဂ) မုန့်စားနားချိန်နှင့် ထမင်းစားနားချိန်တွင် ဆရာ/ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများ လိုက်နာရမည့် အချက်များ

- ❖ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော ဈေးရောင်း ဈေးဝယ်များ လိုက်နာ/ ရမည့် သတ်မှတ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီမှု မရှိသည့် ကျောင်းမုန့်ဈေးဆိုင်များကို ဖွင့်လှစ်ခွင့် မပြုပါနှင့်။

အိမ်မှစီစဉ်၍ ယူဆောင်လာသော အစာအာဟာရများ(ထမင်း၊မုန့်၊ရေ)ကို မိမိအတန်း စာသင်ခုံတွင်သာ တစ်ဦးချင်း သီးခြား စားသုံးစေပါ။ စုပေါင်းစားသုံးခြင်း လုံးဝမပြုရပါ။

- ❖ အစားမစားမီနှင့် စားပြီးချိန်တွင် ရေနှင့်ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့်ကြာအောင် (၂၀) စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။ရေနှင့်ဆပ်ပြာကို အလွယ်တကူမရနိုင်ပါက အယ်လ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀%) ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြု၍ လက်သန့်စင်ဆေးရည် ခြောက်သောအခါမှသာ အစားအစာများကို ကိုင်တွယ်စားသုံးပါ။

(ဃ) ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် မိဘနှင့် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- ❖ ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် ကျောင်းကြိုရာ၌ လာကြိုသူများအချင်းချင်းသော် လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် သော်လည်းကောင်း (physical distancing) မှုနှင့် အညီ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေအကွာတွင် နေပါ။
- ❖ ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် လာကြိုသောမိဘများ ကျောင်းဂိတ်ဝတွင်သာ လာကြိုပါ။ ကျောင်းဝင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ သတ်မှတ်ထားသော မိဘအုပ်ထိန်းသူမှသာ ကျောင်းကြိုပါ။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ(အသက် ၆၀ နှစ်နှင့်အထက်)နှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ (ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ ကင်ဆာ၊ အဆုတ်၊ အသည်း.....ရောဂါ)ရှိသူများ ကျောင်းကြို/ပို့ခြင်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး လုံးဝမပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းစသည့် မိမိကိုယ်တိုင် နေမကောင်းဖြစ်ပါက ကျောင်းကြိုခြင်းကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် လမ်းတစ်လျှောက်၌ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask)ကို စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ။

- ❖ ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် ကျောင်းကြို/ပို့ယာဉ်များအသုံးပြုရာတွင် air-con အသုံးပြုသောယာဉ် ဖြစ်ပါက အသုံးမပြုဘဲ ပြတင်းတံခါးများ တတ်နိုင်သမျှဖွင့်ထားပါ။ တစ်ခုလျှင် တစ်ဦးသာ ဓားလွယ်ခုတ်အနေအထားဖြင့် ထိုင်ပါ။ (အန္တရာယ်ရှိသဖြင့် လက်၊ ခေါင်း လုံးဝ မထုတ်ပါစေနှင့်။)
- ❖ ယာဉ်မောင်းသည် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း(mask)ကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်ပြီး ၎င်းနှင့် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများကြားတွင် အကာအရံ (ပလတ်စတစ်အကာ၊ မှန်အကာ)ဖြင့် ခြားထားပါ။ ကလေးများကို အတင်/အချ ပြုလုပ်မည့် ယာဉ်နောက်လိုက်သည် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း(mask)နှင့် မျက်နှာအကာ (Face Shield) ကို စနစ်တကျ လုံခြုံစွာ တပ်ဆင်ပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။

- ❖ အိမ်သို့ရောက်သည်နှင့် ဝတ်ဆင်ခဲ့သောအဝတ်များကို ချက်ချင်းလဲလှယ်ပါ။ အဝတ်များကို မခါပါနှင့်။ ဆပ်ပြာ နှင့် မိနစ် (၃၀) ကြာစိမ်ပြီးနောက် ချက်ချင်း လျှော်ဖွပ်ပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေချိုးပါ။
- ❖ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်းမပြုမီ အိမ်ရှိမိသားစုများ (အထူးသဖြင့် သက်ရွယ်ကြီးရင့်သူများ) နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်း မပြုပါနှင့်။

(c) ကျောင်းများ၊ စာသင်ခန်းများတွင် ပြင်ဆင်ထားရှိရမည့် အချက်များ

- ❖ လူထုအခြေပြုသီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်းစင်တာ (Community Based Facility Quarantine Center) အဖြစ် အသုံးပြုထားသော ကျောင်းများကို ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ခြင်း မပြုမီ၊ စာသင်ခန်းများ အဖြစ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ပိုးသန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပြီး သတ်မှတ်အချိန် ရောက်မှသာ ဖွင့်လှစ်ခြင်းပြုရမည်။

- ❖ ကျောင်းများစတင်ဖွင့်လှစ်ချိန်မှစ၍ ရောဂါမကူးစက်စေရန် လုံခြုံစိတ်ချစွာ စနစ်တကျ စီစဉ် ပြင်ဆင်ဖွင့်လှစ်နိုင်ရေး (ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask)၊ တစ်ခါသုံး လက်အိတ် (Gloves)၊ မျက်နှာအကာ (Face Shield)၊ လက်ဆေးရန် ရေနှင့် ဆပ်ပြာ၊ နေ့လည်စာ စားရန်နေရာ၊ သန့်စင်ခန်း... စသည်) စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။

စာသင်ကြားချိန်တွင် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား(၆)ပေအကွာ နေရာချထား ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ အကယ်၍ ခုံတန်းရှည်(လေးယောက်ထိုင်)ဖြစ်ပါက တစ်ဦးလျှင် (၃၆) စတုရန်းပေနှုန်းဖြင့် ရှေ့နောက် (၆)ပေ စီခွာ၍ စီစဉ်ပါ။

- ❖ ဆရာများအချင်းချင်းကြား၊ ကျောင်းသားများ အချင်းချင်းကြားနှင့် ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများကြား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေအကွာမှသာ ပြောဆိုဆက်ဆံ၍ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း (physical distancing) မှုဖြင့် သင်ကြား၊ သင်ယူနိုင်ရေး စီစဉ်ပါ။
- ❖ ကျောင်းများတွင် COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရေးအသိပညာပေး ပို့စတာများ၊ ဗီဒီယိုများ၊ မြေစိုက် ပို့စတာများထားရှိခြင်းဖြင့် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ၊ ဆရာ/ဆရာမများ၏ ကျန်းမာရေး အသိပညာမြှင့်တင်ရေး ဆောင်ရွက်ပါ။
- ❖ အမှိုက်စွန့်ပစ်ရာတွင် စနစ်တကျရှိစေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။

နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်၊ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းတည်နေရာ၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုများ၏ အမည်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်များ ရယူထားပါ။

❖ ကျောင်းချိန်အတွင်း COVID-19 သံသယရောဂါလက္ခဏာရှိသော ကျောင်းသား/ကျောင်းသူ၊ ဆရာ/ဆရာမများကို တွေ့ရှိပါက သီးခြား အခန်း၌ထားရှိနိုင်ရေး၊ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်သတင်းပို့နိုင်ရေး ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားရှိပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လျင်မြန်စွာ တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးဌာနများ၊ အုပ်ချုပ်ရေးဌာနများနှင့် အခြားနှီးနွယ်ဌာနများ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကြိုတင်ညှိနှိုင်း ပြင်ဆင် ထားပါ။

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့်
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၃-၆-၂၀၂၀)