



ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များမှ အလုပ်သမားများနှင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေသော တောင်သူလယ်သမားများ နားနေချိန်နှင့် ထမင်းစားချိန်များတွင် စုဝေးစားသောက်မှုမပြုစေရေး လမ်းညွှန်ချက်

(၃-၆-၂၀၂၀)

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (COVID-19) သည် အခန်းတစ်ခုအတွင်း၌ အတူတကွစားသောက် သူများတွင် အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ခြင်းသည် -
 - (က) စုဝေးစားသောက်ချိန်တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆) ပေ အကွာအဝေးအတွင်းတွင် စုရုံး စားသောက်ခြင်း၊
 - (ခ) စားသောက်နေချိန်တွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ချွတ်ထား၍ စားသောက် ရခြင်း၊
 - (ဂ) ပန်းကန်ခွက်ယောက်များနှင့် ဇွန်းများကို အတူတကွ အသုံးပြုရခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- စားသောက်ရာမှ ရောဂါကူးစက်ခံရသည့်အခါ အိမ်ရှိအတူနေထိုင်သူများထံသို့ ဆက်လက် ၍ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

၁။ ဝန်ထမ်းများနှင့် အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင်တွင် လိုက်နာရန်

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များမှ အလုပ်သမားများနှင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နေ သော တောင်သူလယ်သမားများအနေဖြင့် -

- မိမိတို့အိမ်မှ မိမိတို့ တစ်ကိုယ်စာ ပြင်ဆင်လာသော ထမင်းဘူးများကို မိမိတစ်ဦးတည်း စားရန်၊
- မဖြစ်မနေ အခြားသူများနှင့် အတူတူစားပါကလည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေ အကွာ ခွာ၍ ဓားလွယ်ခုတ်အနေအထားဖြင့် စားသောက်ရန်၊
- လေဝင် လေထွက်ကောင်းသောနေရာများတွင်သာ စားသောက်ရန်၊
- အစားအစာ မစားသောက်မီ၊ အများသုံးပစ္စည်းများ မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးချိန် တိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်ကို စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေး ကြောရန်၊
- ထမင်းစားခန်းများတွင် နီးကပ်စွာ စုဝေးစားသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကြရန်။

- ပန်းကန်ခွက်ယောက်များနှင့် ဇွန်းများကို အခြားသူများနှင့် အတူတကွ အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
- မျက်နှာချင်းဆိုင် စားသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။

၂။ လုပ်ငန်းရှင်နှင့် တာဝန်ရှိသူများ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဆောင်ရွက်ပေးရန်

လုပ်ငန်းရှင်နှင့် တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့်လည်း အလုပ်သမားများ စနစ်တကျ စားသောက် နိုင်ရန်အတွက် -

- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေ အကွာခွာ၍ စားသောက်စေရန်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် စားသောက်ခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက် စီစဉ်ပေးရန်၊
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်ဖြစ်ပါက အကာအရံများ (ပလတ်စတစ် (သို့) plexiglass) ထားရှိပေးရန်၊
- အလုပ်ဆိုင်အလိုက် ထမင်းစားချိန်များ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေး၍ တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်း စားသောက်သူဦးရေလျော့ကျအောင် စီစဉ်ပေးရန်၊
- ထမင်းစားခန်းနှင့် နားနေခန်းကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် စီမံပေးရန်၊
- ထမင်းမစားမီနှင့် ထမင်းစားပြီးသည့်အချိန်တိုင်း လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အသုံးပြု၍ စနစ်တကျ ဆေးကြောနိုင်စေရန်အတွက် လက်ဆေးရန်နေရာများ လုံလောက်စွာ စီစဉ် ပေးရန်၊
- ထမင်းစားခန်းရှိ စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ လူအများ ထိတွေ့ရာနေရာများကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟောလ် (၇၀) % ပါဝင်သော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ထမင်းမစားမီနှင့် စားပြီးတိုင်း စနစ်တကျ ဆေးကြောသန့်စင်ရန်။

လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲနှင့်
 ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
 ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
 (၃-၆-၂၀၂၀)

ကိုးကားချက်

- 1။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန သတင်းစကား (၁၀) ချက်
- 2။ <https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/physical-distancing-for-coronavirus-covid-19>
- 3။ [www.cdc](http://www.cdc.gov) Social distancing, Quarantine and isolation
- 4။ Eater.com/21262619/is-it-safe-to-eat-out-coronavirus-restaurant-safety-risks-covid-19
- 5။ <https://morinvillenews.com/2020/03/26/not-sharing-snacks-and-utensils-among-new-recommendations-to-fight-covid-19-spread/>