



Coronavirus Disease 2019(COVID-19)

ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍

စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများ၊ လုပ်ငန်းခွင်များ၊ အလုပ်ဌာနများနှင့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များသို့

လမ်းညွှန်ချက် (Version 4.0)

Updated as of (26-6-2020)

(က) အထွေထွေလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- ၁။ နေအိမ်မှအလုပ်လုပ်ရန် ဖြစ်နိုင်သော အလုပ်သမားများကို နေအိမ်များမှသာ အလုပ်လုပ်စေရပါမည်။ (Work from Home)
- ၂။ နေအိမ်မှအလုပ်လုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်သောလုပ်ငန်းခွင်များအတွက် **တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ခြင်း (Physical Distancing) လမ်းညွှန်ကို တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။**
 - အလုပ်ခွင်တစ်ခုတွင် အလုပ်သမားများကို တတ်နိုင်သမျှ မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်မလုပ်စေဘဲ ဘေးတိုက်သာ နေရာချထားပြီး အလုပ်သမား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကြား (၆)ပေခွာ၍ အလုပ်လုပ်စေရမည်ဖြစ်ပြီး (၆)ပေ တိကျသော အကွာအဝေး ရှိစေရန် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် အမှတ်အသား ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
 - မဖြစ်မနေ မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုပါက အများဆုံး (၁၅)မိနစ်ထက် မပိုစေရန် အထူးသတိပြုပေးပါ။
 - အလုပ်သမားများကို အဆိုင်းများခွဲ၍ အလုပ်လုပ်စေပြီး အဆိုင်းတစ်ခုစီတွင် တူညီသော အလုပ်သမားများကိုသာ တာဝန်ချထားပေးရပါမည်။ (Cohorting)
 - အလုပ်တက်/ဆင်းသည့် ဝင်ပေါက်/ထွက်ပေါက်များတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေ အကွာမှ ခွာ၍ အဝင်အထွက် ပြုလုပ်ရပါမည်။
 - ထမင်းစားခန်းတွင် နီးကပ်စွာ စုဝေးစားသောက်ခြင်း မပြုဘဲ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင် အနေအထားဖြစ်ပါက အကာအရံများထားရှိရပါမည်။ စားပွဲတစ်ဝိုင်းနှင့်တစ်ဝိုင်းအကြား (၆)ပေ အကွာထားရှိ၍ အကာအရံ(Partition) ထားပေး ရမည်။
 - အကယ်၍ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုခုအတွက် Physical distancing လမ်းညွှန်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ခက်ခဲပါက အဆိုပါလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ခြင်း ရှိ/မရှိ ဆုံးဖြတ်ပါ။ မဖြစ်မနေဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါက ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ် လျော့ကျနိုင်စေရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို

အတတ် နိုင်ဆုံး ဆောင်ရွက်ပြီးမှသာ အဆိုပါလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင် ရပါမည်။

၃။ အလုပ်သမားများ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် အထူးသတိပြုဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အလုပ်စတင်ဝင်ချိန်၊ အလုပ်မှထွက်ခွာချိန်၊ ထမင်းစားခန်း၊ နားနေခန်းသို့ မဝင်မီအချိန်၊ အစားအစာမစားသောက်မီအချိန်၊ စားသောက်ပြီးချိန်၊ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးချိန်၊ နားနေ ဆောင် (သို့မဟုတ်) နေအိမ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိချိန်များတွင် ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ စက္ကန့် (၂၀) အကြာ လက်ဆေးခြင်း (သို့) alcohol အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ စနစ်တကျ လက်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ လက်မဆေးဘဲ မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။ (Hand Hygiene)

၄။ စက်ရုံ/အလုပ်ရုံအတွင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးအတွက် အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပေး ပါ။ (Cleanliness)

၅။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများအပါအဝင် လိုအပ်သော တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို မဖြစ်မနေဝတ်ဆင်ရပါမည်။ (Respiratory Hygiene)

၆။ အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက် စေပါ။ (Staff sickness advice)

၇။ မည်သူမဆို အောက်ပါအချက်များအနက် တစ်ခုခုနှင့်ကိုက်ညီနေပါက အလုပ်ခွင်သို့ လုံးဝ လာရောက်ခြင်း မပြုဘဲ မိမိတို့၏ ကြီးကြပ်သူများမှတစ်ဆင့် တာဝန်ရှိသူ အဆင့်ဆင့်ထံသို့ သတင်းပို့ပြီး မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဌာနတို့သို့ ဖုန်းဖြင့် ကြိုတင်အကြောင်းကြားဆက်သွယ် ကာ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- ဖျားခြင်း(အပူချိန် ၃၈ C/ ၁၀၀.၄ F နှင့်အထက်)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများ ခံစား နေရခြင်း၊
- (COVID-19) ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် လွန်ခဲ့သော (၁၄)ရက်အတွင်း ထိတွေ့ မှုရှိခဲ့ခြင်း၊
- (COVID-19) ရောဂါ စောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရသူ၊ အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း ခံရသူတို့နှင့် တစ်အိမ်တည်းတွင်အတူတကွနေထိုင်ခြင်း၊

၈။ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် အောက်ပါအခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်နှင့် တွေ့ကြုံခဲ့ပါလျှင် ထိတွေ့မှု ရှိသူ (Close Contact) အဖြစ် သတ်မှတ်ရပါမည်-

- COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် (၃)ပေအကွာအဝေးအတွင်းတွင် အချိန် (၁၅)မိနစ် ကျော် ကြာအောင် မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးသူ
- COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ချင်းထိတွေ့မှုရှိခဲ့သူ
- COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် နီးကပ်သောပတ်ဝန်းကျင် (ဥပမာ - အိပ်ခန်း၊ နားနေခန်း၊ ထမင်းစားခန်း၊ အစည်းအဝေးခန်းစသည်တို့)တွင် အချိန်(၁၅) မိနစ်ကျော် ကြာအောင် ရှိနေခဲ့သူ
- COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် (၃)ပေအကွာအဝေးအတွင်း အရပ်လေးမျက်နှာ/အနီးတွင် အတူထိုင်၍ ဝန်ထမ်းကြို/ပို့ယာဉ် စီးနင်းခဲ့သူ (ပိုးတွေ့ရှိသူ/လူနာ၏အပြုအမူ နှင့် လှုပ်ရှားမှုပေါ်မူတည်၍ ယာဉ်ပေါ်တွင် အတူတကွ စီးနင်းခဲ့သူများ အားလုံးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါ သည်)

၉။ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် ထိတွေ့မှုရှိသူ (Close Contact) အဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်းခံရပါလျှင် အဆိုပါ အလုပ်သမား၏ ပထမဓာတ်ခွဲအဖြေ ထုတ်ပြန်ခြင်း မရှိသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ၎င်းအလုပ်သမားနှင့် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့သူ အလုပ်သမားများအားလုံးကို အလုပ်တွင်သော် လည်းကောင်း၊ နေအိမ်တွင်သော်လည်းကောင်း အသွားအလာ ကန့်သတ်ရပါမည်။ အကယ်၍ အဆိုပါအလုပ်သမားသည် ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာ ဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့သူ အလုပ်သမားများအားလုံးကို ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ သတ်မှတ်ထား သည့်နေရာတွင် စောင့်ကြည့်မှုအားခံယူစေရပါမည်။

၁၀။ လူမှုဖူလုံရေးအာမခံထားသော အလုပ်သမားများ၏ အကျိုးခံစားခွင့်အတွက် ကျန်းမာရေး နှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် အသွားအလာစောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုခြင်း ခံရ သောကာလ၊ ရောဂါအခြေအနေအရစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူနေရသောကာလ၊ ဆေးရုံ တက်ရောက် ကုသနေရသောကာလဟူ၍ အုပ်စုများသတ်မှတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆေး သက်သေခံ လက်မှတ်များဖြင့် ခွင့်ခံစားနိုင်စေရန်နှင့် လူမှုဖူလုံရေးဥပဒေနှင့်အညီ အကျိုး ခံစားခွင့် ရရှိနိုင်စေရန် သက်ဆိုင်ရာလူမှုဖူလုံရေး ဆေးခန်းများမှတစ်ဆင့် လျှောက်ထား နိုင်ပါသည်။

၁၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များကို ဖြစ်နိုင်ပါက နေအိမ်များမှသာအလုပ်လုပ်ခြင်း(work from home) ဖြင့်သာ အလုပ်လုပ်ကိုင်စေပြီး တူညီသောလစာနှုန်းခွင့်ပြုပေးရန်၊ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပြန်လည်မဝင်ရောက်မီ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများတွင် မူလကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ကိုယ်ဝန်နှင့်နှီးနွယ်ပတ်သက်နေသောကျန်းမာရေးပြဿနာများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးစေရန်၊

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေလျော့နည်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်များနှင့် ကိုယ်ကာယကိုအသုံးပြု၍ ပြင်းထန်စွာအလုပ်လုပ်ရခြင်းမရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင်သာ တာဝန်ချထားပေးရန်၊ ဝန်ထမ်းကြို/ပို့ ယာဉ်ပေါ်တွင် ဦးစားပေးသီးသန့်နေရာ (သို့မဟုတ်) ကားရှေ့ခန်း၌ နေရာပေးရန်၊ အလုပ်ချိန်အတွင်း နားနေချိန်အနည်းဆုံး(၄)ချိန်ခန့်ပေးရန် နှင့် နားနေချိန်တွင် လေကောင်းလေသန့် ရရှိသော နေရာများတွင် နေထိုင်ရန်၊ မွေးဖွားချိန်တွင် ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းများရှိ သားဖွားခန်းများတွင် ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ နှင့်သ မွေးဖွားနိုင်ရေး ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

၁၂။ အသက် (၅၀)နှစ်နှင့်အထက် မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ခံစားနေရသူများ (ဥပမာ - သွေးတိုးရောဂါ (သို့မဟုတ်) ၁၀နှစ်နှင့်အထက် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ (သို့မဟုတ်) ဆေးဝါး ကုသမှုခံယူသော်လည်း ရောဂါမထိန်းချုပ်နိုင်သော ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ)များအား ဆေးဝါး ကုသမှုခံယူစေရန်၊ ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းစေသော ဆေးဝါးများဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူနေရ သူများ(ဥပမာ- Immuno-suppressive drugs သောက်သုံးနေခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာ ရောဂါကုထုံးများ ခံယူနေခြင်း)အား အလုပ်ခွင်သို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်စေရန်နှင့် အဆိုပါ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ရန် သင့်တော်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်၏ သဘောထား မှတ်ချက် ပါရှိပါက အလုပ်ဝင်ရောက်မှုကို ခွင့်ပြုပြီး အခြားအလုပ်သမားများနှင့် ရောနှော အလုပ်လုပ်ကိုင်စေခြင်း မပြုဘဲ ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေလျော့နည်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် သာ တာဝန်ချထားပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

၁၃။ ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုရှိနေသောဒေသများသို့ ဖြစ်နိုင်ပါက ခရီးမသွားရန် (သို့မဟုတ်) ရွှေ့ဆိုင်း ရန်နှင့် အကယ်၍ မဖြစ်မနေခရီးသွားရမည်ဆိုပါက ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီး ဌာနနှင့် သက်ဆိုင်ရာဒေသအလိုက် ထုတ်ပြန်ထားသော ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၁၄။ လုပ်ငန်းခွင် ဝင်/ထွက်ပေါက်များတွင်(Non-contact Thermometer) (သို့မဟုတ်) (Thermal Scanner) များဖြင့် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာပြီးမှ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ကြရန်နှင့် ကိုယ်အပူချိန် ၃၈°C/၁၀၀.၄ F ထက် ကျော်လွန်နေပါက နီးစပ်ရာ လူမှုဖူလုံရေးဆေးခန်း (သို့မဟုတ်) မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဌာနတို့သို့ ဖုန်းဖြင့် ကြိုတင် အကြောင်းကြားဆက်သွယ်ပြီး အမြန်ဆုံးဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၁၅။ ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာစစ်ဆေးသည့် ဝန်ထမ်းများသည် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask)၊ လက်အိတ် (Glove)၊ ခန္ဓာကိုယ်အကာအကွယ်ဝတ်စုံ (Apron)၊ မျက်နှာအကာ(Face Shield)တို့ကို မဖြစ်မနေဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ၁၆။ အလုပ်တက်/မတက် ဆန်းစစ်ခြင်းကို စာရွက်ပေါ်တွင် စုရုံးလက်မှတ်ထိုးခြင်း၊ Fingerprint scanners အသုံးပြု၍ မှတ်သားခြင်းတို့ မပြုလုပ်ဘဲ ကြီးကြပ်ရေးမှူးများကသာ မှတ်သားခြင်းပြုလုပ်ရပါမည်။
- ၁၇။ တစ်ခါသုံး တစ်ကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးလျှင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်၊ တစ်ခါသုံးမဟုတ်သောပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်နှင့် အချင်းချင်း မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုကြရပါ။
- ၁၈။ ဓာတ်လှေကားအသုံးပြုခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ ဖြစ်နိုင်ပါက ရိုးရိုး လှေကားမှသာ အဆင်းအတက်ပြုလုပ်ကြရန်နှင့် ဓာတ်လှေကားဖြင့် မဖြစ်မနေ အဆင်းအတက်ပြုလုပ်ရမည်ဆိုပါက (၄)ယောက်ထက်ပို၍ မျက်နှာချင်းဆိုင် မစီးနင်းကြရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ၁၉။ လုပ်ငန်းခွင်များကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်အောင် တတ်နိုင်သမျှ စီစဉ်ထားပြီး ဖြစ်နိုင်ပါက ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ထားပေးပါ။
- ၂၀။ မိမိတို့အိမ်မှ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်လာသော ကိုယ်ပိုင်ထမင်းဘူးများ၊ ကိုယ်ပိုင်ရေဘူးများ အသုံးပြုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- ၂၁။ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဧည့်သည်များ မလိုအပ်ဘဲမလာရောက်စေရုံသာမက မိမိတို့တာဝန်ကျရာ အလုပ်ခွင်မှအပ အခြားအလုပ်ခွင်များသို့ အကြောင်းမဲ့ သွားရောက်ခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
- ၂၂။ ကုန်တင်ကုန်ချပြုလုပ်မည့်ကားများအတွက် ယာဉ်မောင်းများကို ယာဉ်ပေါ်၌သာ နေစေပြီး ကုန်တင်ကုန်ချပြုလုပ်မည့်လုပ်သားများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၍ ကုန်တင်ကုန်ချမပြုလုပ်မီ၊ ပြုလုပ်ဆဲနှင့် ပြုလုပ်ပြီးအချိန်များတွင် လုပ်သားများအနေဖြင့် လက်ကိုအနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ မကြာခဏ လက်ဆေးရပါမည်။
- ၂၃။ နားနေဆောင် (သို့မဟုတ်) နေအိမ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိပါက လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဝတ်ဆင်ထား သောအဝတ်အစားများကိုချက်ချင်းလျှော်ဖွပ်ပြီးရေချိုးပါ။
- ၂၄။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပြီး ကောင်းစွာအိပ်စက်အနားယူပါ။

(ခ) အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့် အထွေထွေလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များအပြင် အောက်ပါတို့ကိုလည်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်-

- ၁။ အလုပ်တက်/ဆင်းချိန်များ၌ လူစုလူဝေးမဖြစ်ပေါ်စေရန် အလုပ်ဌာနအလိုက် အလုပ်တက်/ဆင်းစေရန် အချိန်များကိုတတ်နိုင်သမျှ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးရန်နှင့် အဆိုင်းအလိုက် ထမင်းစားချိန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းတို့ဆောင်ရွက်ပေးရန်။

- ၂။ ဝန်ထမ်းကြို/ပို့ယာဉ်များကို Physical Distancing မှုနှင့်အညီ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊ ယာဉ်များပေါ်တွင် လက်သန့်စင်ဆေးရည်၊ တစ်ခါသုံးတစ်ရှူး၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)များ ထားရှိပေးရန်နှင့် လမ်းခရီးတွင် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးအချက်အလက် များကို ရုပ်/သံဖြင့်ပြသခြင်း (သို့မဟုတ်) အသံဖိုင်ဖြင့် ပြောကြားပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက် ပေးရန်၊
- ၃။ နေ့စဉ်အလုပ်တက်/ဆင်းသော အလုပ်သမားများ၏ ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ် များကို လိုအပ်ပါက အချိန်မရွေးဆက်သွယ်နိုင်ရန် အဆင်သင့်ပြုစုထားရန်၊
- ၄။ လိုအပ်သော တစ်ကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို အလုံအလောက် ထောက်ပံ့ ပေးရန်၊
- ၅။ လက်ဆေးကန်များကို လုံလောက်စွာစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊ စနစ်တကျ လက်ဆေးမှုကို အထောက်အကူပြုစေသော ဆပ်ပြာ၊ ရေ၊ လက်သန့်စင်ဆေးရည်၊ တစ်ရှူးစက္ကူ စသည် တို့ကို အလုံအလောက် ထောက်ပံ့ပေးရန်နှင့် လက်ဆေးရာနေရာတိုင်းတွင် စနစ်တကျ လက်ဆေးနည်းပိုစတာများကို ကပ်ထားပေးရန်၊
- ၆။ စားဖိုဆောင် ဝန်ထမ်းများ၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ (ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း စသည်တို့) အတွက် အထူးသတိပြုကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- ၇။ လူအများ မကြာခဏထိတွေ့ရာနေရာများ(ဥပမာ-စားပွဲမျက်နှာပြင်များ)၊ ဝန်ထမ်းများ နေ့စဉ်အသုံးပြုသောပစ္စည်းကိရိယာများကို မကြာခဏ ပိုးသတ်သန့်စင်နိုင်ရေးနှင့် ကြမ်းခင်း နေရာများကို အနည်းဆုံးတစ်ရက်လျှင်တစ်ကြိမ် ပိုးသတ်သန့်စင်နိုင်ရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန်၊
- ၈။ ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် ဆပ်ပြာ၊ရေတို့ဖြင့် ဦးစွာဆေးကြောပြီးနောက် 0.1% Hypochlorite Solution ဖြင့်လည်းကောင်း၊ သတ္တုမျက်နှာပြင်များကို (70-90%) Ethyl Alcohol ဖြင့် လည်းကောင်း အလုပ်ဆိုင်းတစ်ချိန်နှင့် တစ်ချိန် အကြား (အလုပ်ဆိုင်းတစ်ချိန်ပြီးတိုင်း) တွင် စနစ်တကျ ပိုးသတ်သန့်စင်ရန်၊
- ၉။ အိမ်သာအသုံးပြုရာတွင် အလုပ်သမားအများအပြားစောင့်ဆိုင်းရခြင်း မရှိစေရေး စီစဉ် ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊ မကြာခဏအမှိုက်သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်းတို့အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ရေဆိုးစွန့်ထုတ်ခြင်းစနစ်နှင့် မိလ္လာစနစ်တွင် ယိုစိမ့်မှုများ မရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- ၁၀။ လူစုလူဝေးဖြင့် အစည်းအဝေးများပြုလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ လူစုလူဝေးပြုလုပ်၍ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းကို မပြုလုပ်ရန်နှင့် ပိုစတာ၊ လက်ကမ်းစာစောင်များကို

သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းခွင်အလိုက် ဖြန့်ဝေပေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အသံဖိုင်များ အသုံးပြု၍ သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းခွင်အလိုက် နားဆင်နိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊

၁၁။ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာန(www.mohs.gov.mm)/(www.facebook.com/MinistryOfHealthAndSports Myanmar)မှ နောက်ဆုံးထုတ်ပြန်ထားသောအသိပေးချက်များ၊ သတိပေးချက်များနှင့်လမ်းညွှန်ချက် များကို အသုံးပြု၍ လိုက်နာဆောင်ရွက်စေရေးအသိပေးပြောကြားရန်၊

၁၂။ အလုပ်သမားများအကြား ကောလာဟလသတင်းအမှားများ ပျံ့နှံ့မှုမရှိစေရေး ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊

၁၃။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသည့် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ အလုပ်ဌာနများတွင် COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ်များကို မိမိတို့၏ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ အလုပ်ဌာနများ၌ လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် နေ့စဉ်ကြီးကြပ်ခြင်း နှင့် လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးရန်။

(ဂ) အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အထွေထွေလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များအပြင် အောက်ပါတို့ကိုလည်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်-

၁။ ဝန်ထမ်းကြိုပို့ယာဉ်များဖြင့်သာ တတ်နိုင်သမျှ အလုပ်တက်/ဆင်းပြုလုပ်ရန်နှင့် အများသုံးယာဉ်များကို ဖြစ်နိုင်လျှင် အသုံးမပြုရန်၊

၂။ အဆောင်များတွင်နေထိုင်သော အလုပ်သမားများအနေဖြင့် Physical distancing လမ်းညွှန်အပါအဝင် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော လမ်းညွှန်ချက်များအားလုံးကို လုပ်ငန်းခွင်တွင်သာမက နေထိုင်ရာအဆောင်များတွင်ပါ တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်။

(ဃ) အလုပ်သမားကြီးကြပ်ရေးမှူးများအနေဖြင့် အထွေထွေလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များအပြင် အောက်ပါတို့ကိုလည်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်-

၁။ မိမိဌာနရှိ ဝန်ထမ်းများစနစ်တကျ လက်ဆေးတတ်စေရေး သရုပ်ပြသင်ကြား ကြီးကြပ်ရန်နှင့် သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများရှိ/မရှိ အမြဲမပြတ် စောင့်ကြည့်ရန်၊

၂။ လုပ်ငန်းခွင်သို့ လာရောက်သောအလုပ်သမားအရေအတွက်ကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတင်ရန်၊

၃။ သံသယလူနာတွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ကြိုတင်ဖုန်းဆက်အကြောင်းကြား၍ ပို့ဆောင်ပေးရန်။

(c) ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များအနေဖြင့် အထွေထွေလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များအပြင် အောက်ပါတို့ကို လည်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်-

- ၁။ အလုပ်ခွင်အတွင်းနေရာတစ်ခုစီတိုင်းတွင် အလုပ်သမားဦးရေ(၅၀)ထက် မကျော်အောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန်၊
- ၂။ လုပ်ငန်းခွင်သို့ လာရောက်သော အလုပ်သမား အရေအတွက်ကို နေ့စဉ် မှတ်တမ်းတင်ထားရန်၊
- ၃။ ဓာတ်လှေကားများနှင့် ဝန်ချိစက်များထက် ရိုးရိုးလှေကားများကိုသာ ပို၍အသုံးပြုရန်နှင့် ဓာတ်လှေကားများနှင့် ဝန်ချိစက်များကို မဖြစ်မနေ အသုံးပြုရပါက လူနှင့်ဝန်များကို အနည်းဆုံး တင်ဆောင်ပြီး ထိတွေ့မှုများကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချရမည် ဖြစ်သကဲ့သို့ လူအများ ထိတွေ့နိုင်သောနေရာများဖြစ်သည့် တံခါးများနှင့် ခလုတ်များကိုလည်း 70-90% Ethyl Alcohol ကို အသုံးပြု၍ မကြာခဏ ပိုးသတ်သန့်စင်ရန်၊
- ၄။ လုပ်ငန်းသုံးယာဉ်များအတွင်းပိုင်းကိုလည်း ပုံမှန်ပိုးသတ်သန့်စင်ပေးရန်၊ အထူးသဖြင့် မတူညီသော မောင်းနှင်အသုံးပြုသူများ၏ အသုံးပြုမှုပြီးချိန်တိုင်း ပိုးသတ်သန့်စင်ရန်။

လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲနှင့်
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(Version 4.0, 26.6.2020)