



Infrared (Non-Touch) အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို အသုံးပြု၍ အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းလမ်းညွှန်

(Updated as of 4-5-2020)

(က) အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို ကြိုတင် စစ်ဆေးပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ အများစုတွင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် (Body Temperature) တိုင်းတာခြင်းနှင့် အရာဝတ္ထုများ၏ မျက်နှာပြင်အပူချိန် (Surface Temperature) တိုင်းတာခြင်း နှစ်မျိုးပါဝင်လေ့ ရှိသောကြောင့် ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းရန် (Body Temperature) ကို ရွေးချယ်ပါ။
- ၂။ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ အမျိုးအစားအလိုက် အသုံးပြုရန်အညွှန်း၊ လိုက်နာရမည့်အချက်များ၊ ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်နှင့် တိကျမှုတို့ ကွဲပြားသည့်အတွက် ဦးစွာစိစစ်မှတ်သားပါ။
- ၃။ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ၏ တိုင်းတာဖော်ပြချက်များ မှန်၊ မမှန် စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ (အေးသောပစ္စည်း၊ ပူသောပစ္စည်းများကို အပူချိန်ပြောင်းလဲဖော်ပြခြင်း ရှိ/မရှိ စမ်းပါ)
- ၄။ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ၏ တိုင်းတာဖော်ပြချက်ကို မှန်ကန်အောင် ချိန်ညှိပါ။ (အသုံးပြုနေကျဖြစ်သော ပြဒါးတိုင် (သို့မဟုတ်) အခြားအပူချိန်တိုင်းကိရိယာဖြင့် တိုင်း၍ရသော အဖြေနှင့် တူ/မတူ စိစစ်ပါ။ မတူညီပါက အသုံးပြုရန် အညွှန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ချိန်ညှိပါ။)
- ၅။ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို နေပူထဲတွင် အသုံးပြု၍ မရပါ ။
- ၆။ ယေဘုယျအားဖြင့် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို အသုံးပြုရာတွင် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုလိုက်နာနိုင်မှ အဖြေတိကျ မှန်ကန်ပါမည်။
 - ၁) အခန်း/ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်သည် (အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ ကောင်းစွာလည်ပတ်ဆောင်ရွက် နိုင်သည့် သတ်မှတ်အပူချိန်ထက်) ပိုလျှင်/လျော့လျှင် အဖြေမမှန်နိုင်ပါ။
 - ၂) အပူချိန်တိုင်းကိရိယာနှင့် အပူချိန်တိုင်းတာခံရမည့်သူများသည် အပူချိန်မတိုင်းမီ အနည်းဆုံး တတ်နိုင်သမျှ (၂ပမာ- မိနစ် (၃၀) ခန့်) တူညီသော ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတွင် ရှိရန်လို သည်။
 - ၃) အပူချိန်တိုင်းတာမည့်နေရာ (နဖူး) ပေါ်တွင် ဆံပင်၊ ချွေးနှင့် အညစ်အကြေးများ ရှိနေပါက ဦးစွာ ဖယ်ရှားစေပြီးမှ တိုင်းတာပါ။
 - ၄) အပူချိန်တိုင်းကိရိယာအလိုက် သတ်မှတ်ထားသော အကွာအဝေးမှသာ တိုင်းတာပါ။ (ကိရိယာ အများစုသည် (၁) လက်မ၊ (၂) လက်မ အကွာမှသာ တိုင်းတာ၍ ရပါသည်။)
 - ၅) အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို တစ်ခါအသုံးပြုပြီးတိုင်း စက်ကိုပိတ်၍ အနည်းဆုံး (၂) မိနစ် စောင့် ပြီးမှ ထပ်မံအသုံးပြုပါ။

၆) လူတစ်ဦးတည်းကို သေချာစေရန် ထပ်မံတိုင်းတာလိုပါက (၁၅) မိနစ် ခြားပြီးမှ တိုင်းတာပါ။
(သို့မဟုတ်) အခြားအပူချိန်တိုင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါ။

(ခ) အပူချိန်တိုင်းရာတွင် COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်မှုမှကာကွယ်နိုင်ရန် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၁။ တိုင်းတာမည့်သူနှင့် တိုင်းတာခြင်းခံရမည့်သူ နှစ်ဦးစလုံး အကာအကွယ်ဝတ်ဆင်မှုကို သတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်သည်။ အကာအကွယ်ဝတ်စုံအသီးသီး၏ ဝတ်ဆင်နည်းနှင့် ချွတ်နည်းအဆင့်ဆင့်အား စနစ်တကျ ကြိုတင်လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၁-က) အပူချိန်တိုင်းတာစစ်ဆေးပေးမည့်သူများနှင့် ရောဂါစမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးမည့်သူများ အနေဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အောက်ပါအကာအကွယ်များကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

- သာမန်ပြည်သူများကို တိုင်းတာစစ်ဆေးမည်ဆိုပါက -
 - ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)
 - လက်အိတ် (Glove) တို့ကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။
- အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူများကို တိုင်းတာစစ်ဆေးမည်ဆိုပါက -
 - ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)
 - လက်အိတ် (Glove)
 - မျက်နှာကာ (Face Shield)
 - ခါးစည်းရှေ့ကာ (Apron) တို့ကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။
- ရောဂါရှိသူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူကို တိုင်းတာစစ်ဆေးမည်ဆိုပါက (ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ဦးစားပေး တာဝန်ယူ တိုင်းတာစစ်ဆေးသင့်ပါသည်) -
 - N95 ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းစည်း
 - လက်အိတ် (Glove)
 - မျက်နှာကာ (Face Shield)
 - အပေါ်ဝတ်ရုံ (Gown) တို့ကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။
- ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများကို တိုင်းတာစစ်ဆေးမည်ဆိုပါက (ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှသာ တိုင်းတာစစ်ဆေးရပါမည်) -
 - N95 ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းစည်း
 - လက်အိတ် (Glove)
 - မျက်စိကာ (Goggle)
 - အပေါ်ဝတ်ရုံ (Gown)

- ခါးစည်းရှေ့ကာ (Apron)
- ဖိနပ်ကာ (Foot Cover) တို့ကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

➢ ရောဂါပိုးရှိသည်ဟု အတည်ပြုထားသော လူနာများကို တိုင်းတာစစ်ဆေးမည်ဆိုပါက (ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ တိုင်းတာစစ်ဆေးပါ)-

- ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ အပြည့်အစုံ (Full PPE) ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

(၁-ခ) အပူချိန်တိုင်းတာခြင်း တစ်မျိုးတည်းကိုသာ ခံယူရမည့်သူများအနေဖြင့် မိမိထံမှ အခြားသူများထံသို့ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အောက်ပါ အကာအကွယ် များကို ဝတ်ဆင်ထားရပါမည်။ (ထိတွေ့မှု ခန့်မှန်းကြာမြင့်ချိန် - (၁၅) မိနစ်နှင့်အောက်)

➢ သာမန်ပြည်သူများနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများ ဖြစ်ပါက -

- အဝတ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Cloth Mask) (သို့မဟုတ်) ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ဝတ်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။

➢ ရောဂါရှိသူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူများ၊ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများနှင့် ရောဂါပိုးရှိသည်ဟု အတည်ပြုထားသောလူနာများ ဖြစ်ပါက -

- ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကိုသာ ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

(၁-ဂ) အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းသာမက ရောဂါစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကိုပါ လာရောက်ခံယူမည့် သူများအနေနှင့် အောက်ပါအကာအကွယ်များကို ဝတ်ဆင်ထားရမည်။ (ထိတွေ့မှု ခန့်မှန်းကြာမြင့်ချိန် (၁၅) မိနစ်နှင့်အထက်)

➢ သာမန်ပြည်သူများနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူများ ဖြစ်ပါက -

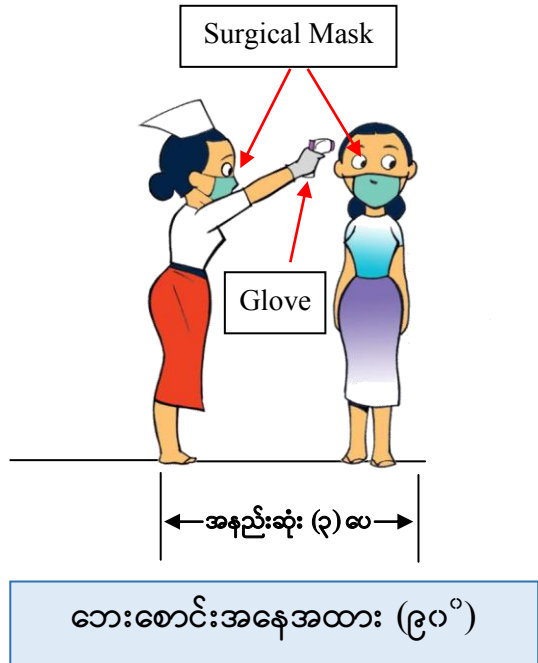
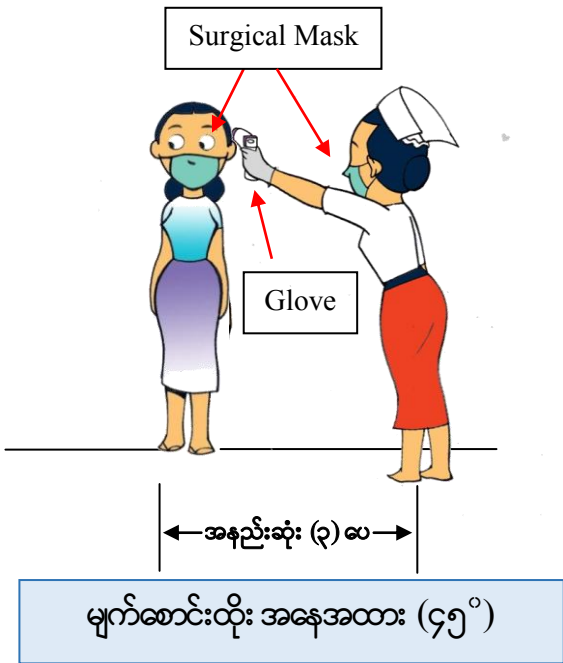
- အဝတ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Cloth Mask) (သို့မဟုတ်) ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ဝတ်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။

➢ ရောဂါရှိသူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူများ၊ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများနှင့် ရောဂါပိုးရှိသည်ဟု အတည်ပြုထားသောလူနာများဖြစ်ပါက -

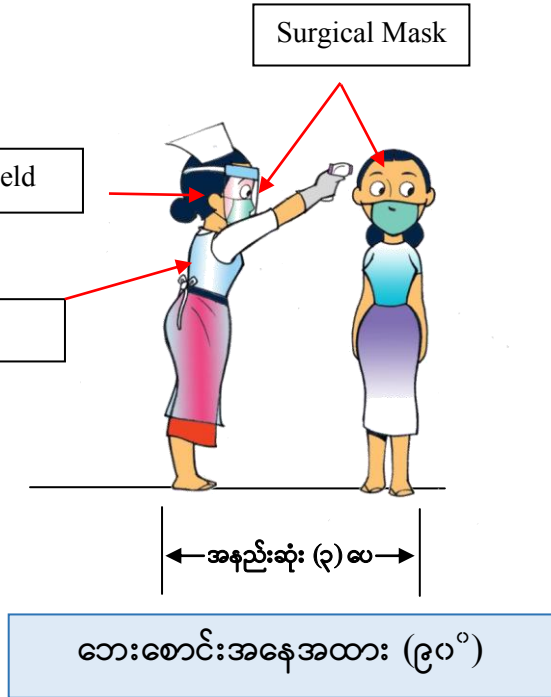
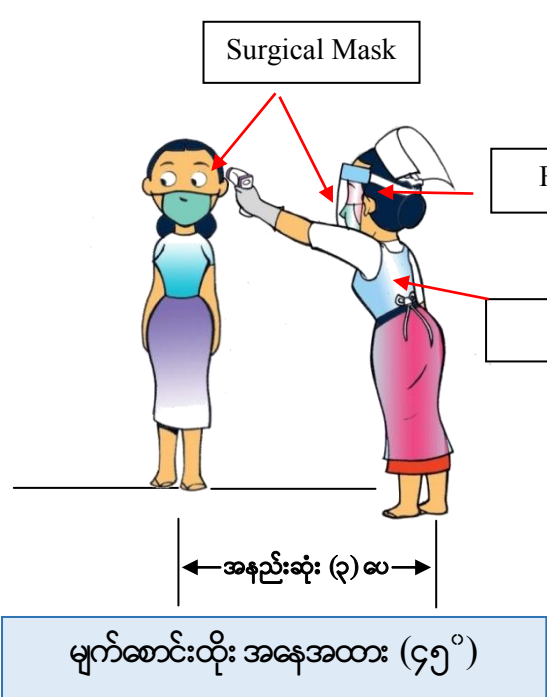
- ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကိုသာ ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

(ဂ) စနစ်တကျ အပူချိန်တိုင်းတာရန်အတွက် -

- ၁။ တိုင်းတာမည့်သူသည် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို ညာဘက်လက်ဖြင့်ကိုင်၍ တိုင်းတာခံရမည့်သူ၏ ညာဖက်ခြမ်းတွင် နေရာယူပါ။ (ဘယ်လက်ဖြင့်တိုင်းလျှင် ဘယ်ဖက်ခြမ်းတွင်နေရာယူပါ။)
- ၂။ တိုင်းတာမည့်သူနှင့် အတိုင်းခံရမည့်သူသည် လက်တဆန့် (၃) ပေဝန်းကျင် ကွာဝေးရမည်ဖြစ်ပြီး မျက်စောင်းထိုး အနေအထား (၄၅°) (သို့မဟုတ်) ဘေးစောင်းအနေအထား (၉၀°) ဖြစ်ရမည်။
(မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ (လုံးဝ) မတိုင်းရပါ။)



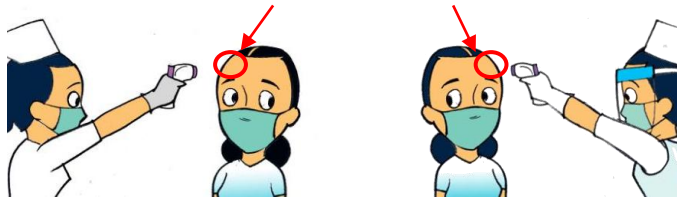
(ပုံ- ၁) သာမန်ပြည်သူများကို တိုင်းတာခြင်းပုံစံ



(ပုံ - ၂) အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူကို တိုင်းတာခြင်းပုံစံ

၃။ နဖူးရှေ့တည့်တည့်ကိုမတိုင်းပဲ နဖူးညာဘက်ဘေး (သို့မဟုတ်) ဘယ်ဘက်ဘေးနေရာကို တိုင်းပါ။

(နဖူးတွင် ဆံစ လုံးဝ မရှိရပါ။)



(ပုံ- ၃) အပူချိန်တိုင်းတာရမည့်နေရာ

၄။ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ၏ အသုံးပြုရန်အညွှန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အဖြေကိုဖတ်ပါ။

မှတ်ချက်

• အပူချိန်တိုင်းတာမည့်သူများအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားခြင်း၊ နာတာရှည်ရောဂါများရှိခြင်း (ဥပမာ- သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါများ)နှင့် အသက် (၆၀) နှစ်နှင့် အထက်ရှိသူများဖြစ်ပါက အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

• အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းခံရမည့် ပြည်သူများအနက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားခြင်း၊ နာတာရှည်ရောဂါများရှိခြင်း (ဥပမာ- သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါများ) နှင့် အသက် (၆၀) နှစ်နှင့် အထက်ရှိသူများပါရှိပါက အခြားသူများနှင့် ရောနှော၍ အပူချိန်တိုင်းတာခြင်း မပြုသင့်ပါ။

• ဖြစ်နိုင်ပါက သီးသန့်နေရာခွဲခြား၍ တိုင်းတာခြင်း (သို့မဟုတ်) အုပ်စုခွဲခြား၍ တိုင်းတာခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၄-၅-၂၀၂၀)