



(COVID-19)ကာလတွင် လူခန္ဓာကိုယ်အား တိုက်ရိုက်ဆေးဖျန်းခြင်းနှင့်
 အလုံခန်းငယ်များကို အသုံးပြု၍ ပိုးသန့်စင်ခြင်းအတွက်
 သတိပေးချက်ထုတ်ပြန်ခြင်း (Version 1.0)

(Updated as of 19-5-2020)

- (COVID-19)ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း ပြည်တွင်းရှိနေရာအချို့၌ အနီအောက်ရောင်ခြည် (သို့) လှုပ်ရှားမှုအာရုံခံကိရိယာများ တပ်ဆင်ထားသည့် သေတ္တာ(box)များ၊ လှိုက်ခေါင်း (tunnel)၊ အကန့်(partition)ခွဲထားသောနေရာ၊ ဂိတ်အငယ်များနှင့် မှန်ကာခန်းငယ် (booth) များ တို့ကိုအသုံးပြု၍ လူခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းခြင်းများ ပြုလုပ်နေကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။
- ၎င်းအခန်းများအတွင်းသို့ လူဝင်ရောက်ပြီးသည်နှင့် လှုပ်ရှားမှုအာရုံခံကိရိယာ (Motion Sensors)မှတစ်ဆင့် သိရှိပြီး ကလိုရင်း (သို့) ကလိုရင်းကွန်ပေါင်းပါဝင်သော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်၊ အခြားဓာတုဆေးရည် အပျော့စားများဖြင့် လူခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ စက္ကန့် (၂၀)မှ (၃၀)အထိ အလိုအလျောက်ပက်ဖျန်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ၎င်းဆေးဖျန်းခြင်း များကို ဆိုင်ခန်း၊ ရုံးခန်း၊ အလုပ်ခန်း၊ နေအိမ်အတွင်းသို့ လူနှင့် ကပ်ငြိ၍ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ရောက်ရှိမလာစေရန်ရည်ရွယ်၍ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။
သို့သော် ယခုအချိန်အထိ ၎င်းနည်းလမ်းသည် မှန်ကန်သောပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်း ဖြစ်ကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေအထောက်အထားများ မတွေ့ရှိရသေးပါ။^{1,2}
- သေတ္တာ(box)များ၊ အကန့်(partition)ခွဲထားသောနေရာနှင့် မှန်ကာခန်းငယ်(booth)များကို အသုံးပြု၍ ကလိုရင်းနှင့် ကလိုရင်းကွန်ပေါင်းပါဝင်သော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည် (သို့မဟုတ်) အခြား ဓာတုဆေးရည် အပျော့စားများကို လူခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ပက်ဖျန်းခြင်းဖြင့် ပိုးသန့်စင် ပေး၍မရကြောင်း WHO မှ အတိအလင်း ကြေညာထားပါသည်။³
- ထို့အပြင် ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ကြောင့် အရေပြား ထိခိုက်စေခြင်း၊ မျက်စိ ထိခိုက်စေခြင်း၊ ပါးစပ်အတွင်း ဝင်ပါက Mucous Membrane များ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းနှင့် အငွေ့ကို ရှူရှိုက်မိ ပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ထိခိုက်စေခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း WHO မှ သတိပေးထား ပါသည်။³

ကလိုရင်း ပါဝင်သော ဆေးရည်များကို လူခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ တိုက်ရိုက်ဆေးဖျန်းခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။

- ကလိုရင်းပါဝင်သော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေနိုင်သော ကြောင့် ကလိုရင်းဆေးမှုန့်နှင့် ဆေးရည်များအား ပိုးသတ်ရန်အတွက် ဆေးဖျော်၊ ဆေးဖျန်း သည့်အချိန်တွင်ပင် တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- (COVID-19)ကိုဖြစ်စေသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ကြေးနီပေါ်တွင်(၄)နာရီခန့်အထိလည်းကောင်း၊ ကဒ်ထူပြားပေါ်တွင် (၂၄) နာရီခန့်အထိလည်းကောင်း၊ ပလတ်စတစ်နှင့် စတီးလ်များပေါ်တွင် (၇၂)နာရီအထိလည်းကောင်း အသက်ရှင်တင်ကျန်နိုင်သည်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး(WHO) မှ ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။^{1,3}
- အရာဝတ္ထုများ (ဥပမာ- ကြမ်းပြင်...စသည်)၏ မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် ကပ်ငြိရှင်သန်နိုင် သော (COVID-19)ရောဂါကို ဖြစ်စေသည့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို-
 - အစွန်းချွတ်ဆေးအရည် [Sodium hypochlorite 0.1%(1000 ppm)]
 - အစွန်းချွတ်ဆေးအမှုန့် [Calcium hypochlorite 0.1%(1000 ppm)]
 - 70% Ethyl Alcohol
 - ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ တို့ကိုအသုံးပြု၍ ပိုးသတ်သန့်စင်နိုင်ပါသည်ဟု US CDC နှင့် WHO တို့မှ ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။^{3,5}

လူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အဝတ်အစားများ ပိုးသတ်သန့်စင်ရန်အတွက် -

- ◆ အဝတ်အထည်များကို ဆပ်ပြာနှင့် (၃၀)မိနစ်စိမ်၍ ချက်ချင်းလျှော်ဖွပ်ပြီး အခြောက်ခံခြင်း
- ◆ လူ့အရေပြားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ ရေချိုးသန့်စင်ခြင်း တို့သည် အထိရောက်ဆုံးနှင့် ဘေးအကင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

- အရက်ပြန်(သို့မဟုတ်)ကလိုရင်းပါဝင်သောပိုးသတ်ဆေးရည်များကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ပက်ဖျန်း ခြင်းက လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီးသော (COVID-19)ရောဂါကို ဖြစ်စေသည့် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို မသေစေနိုင်ပါ။
- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသောသူ၏ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ပိုးသတ်ဆေးပက်ဖျန်းထားစေကာမူ အဆိုပါ ပိုးရှိသူ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ စကားပြောခြင်းတို့မှ ထွက်လာသည့် ရောဂါပိုးပါရှိသော အစက်အမှုန်များသည် အခြားသူထံသို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေ၊ ၎င်းအစက် အမှုန်များကို ကိုင်တွယ်မိသည့်လက်နှင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်မိခြင်းမှ တစ်ဆင့်ဖြစ်စေ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်များ ဖျန်းခြင်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ အန္တရာယ်ကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်-

လူခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ကလိုရင်း (သို့မဟုတ်) အခြားဓာတုဆေးရည်များဖြင့် ပက်ဖျန်း၍ ပိုးသန့်စင်ခြင်း လုံးဝမပြုဘဲ

- ◆ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏစနစ်တကျ လက်ဆေးခြင်း၊
- ◆ တတ်နိုင်သမျှ မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ခြင်း၊
- ◆ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အနည်းဆုံး(၆)ပေ အကွာတွင် နေခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ပလတ်စတစ်အကာ/ မှန်အကာစသည့် အကာအရံများဖြင့် ခြားထားခြင်း
- ◆ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)၊ မျက်နှာအကာ(Face Shield) စနစ်တကျ တပ်ဆင်ခြင်း၊
- ◆ အများသုံးပစ္စည်းများ၊ မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း ...စသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသည့် ရောဂါကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးကြပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲနှင့်
 ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
 ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
 (၁၉-၅-၂၀၂၀)

Reference: 1. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters. Available at <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

2. MaHTAS COVID-19 RAPID EVIDENCE UPDATES, DISINFECTION BOX/CHAMBER/TUNNEL/BOOTH/PARTITION/GATE ON THE TRANSMISSION OF COVID-19, based on available evidence up to 27 April 2020.

3. Q&A on Coronavirus disease (COVID-19) <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>, 27 April 2020.

4. United States Environment Protection Agency (USEPA). Disinfectants for used against SARS-Co-V. Available at <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>.

5. Centers for Disease Control and Prevention. Introduction, Methods, Definition of Terms. Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities. Infection Control. Disinfection and Sterilization.