သင်၏ လုပ်ငန်းခွင်ကို COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ကြမည်နည်း။

၂၀၂၀ပြည့်နှစ်၊ မေလ

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော နည်းလမ်းများသည် သင့်လုပ်ငန်းခွင် တွင် အအေးမိခြင်း၊ တုပ်ကွေးရောဂါစသည့် ရောဂါများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးပြီး ဝန်ထမ်းများအား ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ပါမည်။

အလုပ်ရှင်များသည် မိမိတို့လုပ်ငန်းခွင်နေရာများသို့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါမရောက်ရှိသေးသည့်တိုင် အောက်ပါအချက်များကို ချက်ချင်း စတင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- သင့်လုပ်ငန်းခွင်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစွာနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ထားရှိရပါမည်။
  - ဝန်ထမ်းများ ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ- စာရေးစားပွဲ၊ စားပွဲခုံမျက်နှာပြင်များ)၊ အရာဝတ္ထုများ (ဥပမာ- တယ်လီဖုံး၊ ကွန်ပျူတာကီးဘုတ်) ညစ်ညမ်းနေခြင်းသည် ကိုဗစ်ရောဂါ ကူးစက်စေသည့် အဓိကနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပေးပါ။
- လက်ဆေးခြင်းသည် သင့်လက်ပေါ်ရှိ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သေဆုံးစေနိုင်ပြီး ကိုဗစ်ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သောကြောင့် ဝန်ထမ်းများအား စနစ်တကျ လက်ဆေးစေရန် နည်းလမ်းများကို မြှင့်တင်ပါ။
  - လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို လုပ်ငန်းခွင်ရှိ မြင်သာသော နေရာများတွင် ထားရှိပြီး ပြတ်လပ်မှု မရှိစေရန် ပုံမှန်ဖြည့်တင်းပေးပါ။
  - စနစ်တကျ လက်ဆေးနည်း ပိုစတာများကို ကပ်ထားပေးပါ။
  - အခြားဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများ ဥပမာ- လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးအရာရှိများထံမှ လမ်းညွှန်မှု ခံယူခြင်း၊ အစည်းအဝေးများတွင် ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ လုပ်ငန်းတွင်း ဆက်သွယ်မှုများ မှတဆင့် အသိပညာပေးခြင်းတို့ဖြင့် လက်ဆေးခြင်းကို မြှင့်တင်သင့်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းများ၊ အားလုံးသည် ရေနှင့်ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးနိုင်မည့် နေရာများ လက်လှမ်းမီနေစေရပါမည်။

- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး သည့်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များကို လိုက်နာခြင်းသည်ကိုဗစ်ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သောကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လိုက်နာနိုင်စေရန် အားပေးပါ။
  - ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ချောင်းဆိုးခြင်းအမူအကျင့် ပိုစတာများ ကပ်ထားပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) အခြား ဆက်သွယ်ရေး နည်းလမ်းများ ဥပမာ- လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ကျန်းမာရေးအရာရှိများထံမှ လမ်းညွှန်မှု ခံယူခြင်း၊ အစည်းအဝေးများတွင် ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ လုပ်ငန်းတွင်း ဆက်သွယ်မှုများမှတဆင့် အသိပညာပေးခြင်းတို့ကိုလည်းဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
  - လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း နှာခေါင်းစည်းများ၊ နှာရည်ယိုခြင်း(သို့) ချောင်းဆိုးခြင်းစသည့် လက္ခဏာများ ခံစားရသူများအတွက် အသုံးပြုနိုင်ရန် လုံလောက်သည့် တစ်ခါသုံး စက္ကူတစ်ရှူးများနှင့် ၎င်းတို့ကို စွန့်ပစ်နိုင်ရန် အဖုံးပိတ်ပါသည့် အမှိုက်ပုံးများ ရှိနေစေရပါမည်။
- ဝန်ထမ်းများ လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ခရီးသွားရန် လိုအပ်ပါက ခရီးမသွားလာမီ သက်ဆိုင်ရာဒေသမှ ခရီးသွားမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြံပေးချက်များကို ရယူရန် အကြံပြုရပါမည်။
- သင့်ဝန်းကျင်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ စတင်ကူးစက်ပျံ့နှံ့ လာပါက မည်သူမဆို သာမာန် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း (၃၇.၇ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်နှင့် အထက်) ရှိလျှင် အိမ်တွင်သာ နေထိုင်သင့်ကြောင်းဝန်ထမ်းများအား ရှင်းလင်းပြောကြား ထားသင့်ပါသည်။ ပါရာစီတမော၊ အိုင်ဗျူပရိုဖင်၊ အက်စပရင်စသည့် ဆေးဝါးများ သည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာ များကိုဖုံးကွယ်နေစေသောကြောင့် အဆိုပါဆေးများကို သုံးစွဲရလျှင် မိမိအိမ်တွင်နေထိုင်ခြင်း (သို့) နေအိမ်မှ အလုပ်လုပ်စေသင့်ပါသည်။
  - အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက်များပါသော ပညာပေးပိုစတာများကို သင့်အလုပ်နေရာတွင် ချိတ်ဆွဲထားရှိသင့်ပြီး အလုပ်တွင်အသုံးပြုလေ့ရှိသော အခြားဆက်သွယ်သည့် နည်းလမ်းများမှ တဆင့်လည်း ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

- သင့်အလုပ်သမားများအား ထိုကဲ့သို့ အိမ်တွင်နေရသည့် အချိန်များကို နာမကျန်းခွင့်အနေဖြင့် သတ်မှတ်မည် ဖြစ်ကြောင်း သေချာစွာ သိရှိနေစေရပါမည်။

၂။ အစည်းအဝေးများ ပြုလုပ်ရသည့် အခါများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်နိုင်မှုမှ လျော့ချရန် မည်သို့ စီမံဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။ အလုပ်ရှင်နှင့် အစည်းအဝေးစီစဉ်သူများ အနေဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ အကြောင်း ထည့်သွင်း စဉ်းစား သင့်သလဲ။

အစည်းအဝေးစီစဉ်သူများ အနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်နိုင်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရခြင်းမှာ -

- သင့်အစည်းအဝေးသို့ တက်ရောက်လာသူများအားလုံးသည် မထင်မှတ်ဘဲ ကိုဗစ်-၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အစည်းအဝေးသို့ သယ်ဆောင်ယူလာနိုင်ပြီး အခြားသူများထံသို့ မသိလိုက်ဘဲ ရောဂါပိုးကို ထိတွေ့စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါသည် လူအများစုတွင် ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်မှုမရှိဘဲ အနည်းစုသာ ရောဂါ ပြင်းထန် စေတတ်ပါသည်။ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများ၏ ၅ ဦးတွင် ၁ ဦးခန့်သာ ဆေးရုံတက်ကုသမှု ခံယူရပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေကို ကာကွယ်ရန်/ လျော့ချရန် ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည့် အချက်များ-

အစည်းအဝေးမပြုလုပ်မီ-

- သင် အစည်းအဝေးပြုလုပ်မည့် နေရာဒေသ၏ အာဏာပိုင်များ၏ အကြံပြုချက်များကို လေ့လာ၍ အကြံပြုသည့် အတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- သင့်အစည်းအဝေးတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်မှု ကာကွယ်မည့် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲထားရှိပါ။
  - မျက်နှာချင်းဆိုင်အစည်းအဝေးများ ပြုလုပ်ရန် လိုမလိုစဉ်းစားပါ။ အင်တာနက်မှ တဆင့် ပြုလုပ်၍ ရသော တယ်လီကွန်ဖရင့်စ် များသို့ ပြောင်းလဲ ပြုလုပ်ပါ။
  - အစည်းအဝေးများကို တက်ရောက်သူ အရေအတွက် တတ်နိုင်သလောက် လျော့ချပါ။

- အဓိကကျသော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအရာရှိ (သို့) သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးတာဝန်ရှိသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြီး သတင်းအချက်အလက်များဆန်းစစ်ပါ၊ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရှိပါ။
- အစည်းအဝေးတက်ရောက်သည့် သူများအားလုံးအတွက် လုံလောက်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်များ၊ တစ်ရှူးစက္ကူများအပါအဝင် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်မှာယူပြင်ဆင်ထားပါ။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာရှိသောသူတိုင်းအတွက် အသုံးပြုနိုင်မည့် တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းများ အဆင်သင့်ရှိနေစေရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- လက်ရှိကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသည့် အခြေအနေများကို စောင့်ကြည့်၍ အစည်းအဝေး တက်ရောက်မည့် သူများအား ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိလျှင် (သို့) နေမကောင်းလျှင် အစည်းအဝေး မတက်သင့်ကြောင်း ကြိုတင် အကြောင်းကြားပါ။
- အစည်းအဝေး စီစဉ်သူ၊ တက်ရောက်သူ၊ အကျွေးအမွေးတာဝန်ယူရသူများ၊ ဧည့်သည်များထံမှ ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုံးနံပါတ်၊ အီးမေးလ်လိပ်စာ၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ၎င်းတို့ တည်းခိုရာနေရာများကို တောင်းယူထားပါ။ အကယ်၍ တစ်ဦးဦးတွင် ရောဂါသံသယတွေ့ရှိရပါက ၎င်းတို့၏ အချက်အလက်များကို သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပေးပို့မည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းလင်းစွာ သိရှိစေရပါမည်။ အကယ်၍ အဆိုပါအချက်ကို သဘောမတူပါက အစည်းအဝေးသို့ တက်ရောက်ခွင့်မပြု သင့်ပါ။

- အစည်းအဝေးတက်ရောက်နေသူ တစ်ဦးဦး (ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းစသည့်) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ သံသယလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားလာပါက တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မည့် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားရှိရပါမည်။ **အဆိုပါအစီအစဉ်တွင် အနည်းဆုံးပါဝင်သင့်သည့် အချက်များမှာ-**
  - တစ်စုံတစ်ဦး နေမကောင်းဖြစ်လျှင် (သို့) လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လျှင် သီးခြားခွဲထားနိုင်မည့် အခန်း (သို့) နေရာ သတ်မှတ်ထားရှိပါ။

- အဆိုပါနေရာမှ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ လုံခြုံစိတ်ချစွာ လွဲပြောင်းပေးနိုင်မည့် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပါ။
- အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူ (သို့) ဝန်ထမ်း (သို့) အလုပ်သမား တစ်ဦးဦးသည် အစည်းအဝေးအတွင်း (သို့) အစည်းအဝေးပြီးပြီးချင်း ကိုဗစ်ရောဂါပိုး စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိရှိနေရပါမည်။
- သင့်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ (သို့) ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် အစီအစဉ်ကို ကြိုတင်ညှိနှိုင်းထားပါ။

အစည်းအဝေး ပြုလုပ်နေစဉ် ကာလအတွင်း

- အစည်းအဝေးစီစဉ်သူမှ တက်ရောက်သူများ လုံခြုံမှုရှိစေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက် ထားရှိမှုကို နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စာဖြင့် ဖြစ်စေ ရှင်းလင်းအသိပေးထားရပါမည်။
  - ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်း။ ဥပမာ– ထိတွေ့ခြင်းမရှိဘဲ နှုတ်ဆက်ခြင်းနည်းလမ်းများကို ထည့်သွင်းခြင်း၊
  - အစည်းအဝေးတွင် တက်ရောက်သူများ အားလုံး ပုံမှန်လက်ဆေးခြင်း (သို့) အရက်ပျံသုံး လက်သန့်စင်ဆေးရေ အသုံးပြုခြင်းကို အားပေးရန်
  - တက်ရောက်သူများအား နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တံတောင်ကွေး (သို့) တစ်ရှူးစက္ကူကို အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းခြင်း၊ သုံးစွဲပြီး တစ်ရှူးစက္ကူများစွန့်ပစ်ရန် ပုံးများ ထားရှိပေးရန်။
  - အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူများမှ ဆက်သွယ် သတင်းပေးနိုင်မည့် လိပ်စာများ၊ အရေးပေါ် ဖုံးနံပတ်များကို ထားရှိပေးရန်
- အခန်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် အရက်ပြန်သုံး လက်သန့်စင်ဆေးရည်များကို မြင်သာစွာ ထားရှိရပါမည်။
- နေရာ လုံလောက်စွာရှိပါက အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူများ နားနေရန်ခုံနေရာများကို တစ်မီတာ အကွာအဝေး ရှိစေရန်စီစဉ်ထားရှိရပါမည်။

- အခန်းအတွင်း လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန် ပြတင်းတံခါးများ၊ တံခါးမကြီးများကို ဖွင့်ထားရပါမည်။
- တစ်စုံတစ်ဦး နေထိုင်မကောင်းခံစားရပါက ကြိုတင်စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန် (သို့) အရေးပေါ်ဌာနသို့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက် ရပါမည်။
  - မိမိဒေသ၏ အခြေအနေ၊ မကြာမီက ခရီးသွားလာမှု ရာဇဝင်တို့ အပေါ်မူတည်၍ အဆိုပါသူအား သီးသန့်ခန်းတွင် ထားရှိရပါမည်။ နှာခေါင်းစီး အသုံးပြုစေပြီး အခြေအနေပါတည်၍ နေအိမ်သို့ ပြန်ရန် (သို့) စစ်ဆေးပေးနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးသို့ လုံခြုံစွာ သွားရောက်စေရပါမည်။
- တက်ရောက်သူများအားလုံး၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို အသိအမှတ်ပြု ကျေးဇူးတင်ရပါမည်။

အစည်းအဝေး ပြုလုပ်ပြီးစီးသောအခါ

၁– အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူအားလုံး၏ ဆက်သွယ်ရမည့် လိပ်စာများအား အနည်းဆုံး တစ်လ သိမ်းဆည်းထားရှိရပါမည်။ ထိုနည်းအားဖြင့် အစည်းအဝေး တက်ရောက်သူ တစ်ဦးဦး အစည်းအဝေးပြီးစတွင် နေမကောင်းဖြစ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနမှ ကိုဗစ်ရောဂါပိုး ထိတွေ့မှု ရှိသူများလိုက်လံ ရှာဖွေရာတွင် အထောက်အကူ ပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၂. အကယ်၍ အစည်းအဝေး တက်ရောက်သူတစ်ဦးဦး ကိုဗစ်သံသယဖြင့် စောင့်ကြည့်ခွဲထားခံရပါက အစည်းအဝေးစီစဉ်သူသည် တက်ရောက်သူများအားလုံး သိရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။၎င်းတို့အား မိမိဘာသာ ရောဂါလက္ခဏာ ပေါ်မပေါ် ၁၄ ရက် စောင့်ကြည့်ရန် နှင့် တစ်နေ့ ကိုယ်အပူချိန် နှစ်ကြိမ်တိုင်းရန် အကြံပေးရပါမည်။

၃. အကယ်၍ ၎င်းတို့ တွင် ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့) ကိုယ်ပူချိန်တက်ခြင်း (အပူချိန် ၃၇.၃ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် နှင့် အထက်) ခံစားရပါက နေအိမ်တွင် တစ်ဦးတည်းသီးသန့် ခွဲနေရပါမည်။ (ဆိုလိုသည်မှာ – မိသားစုများ အပါအဝင် အခြားသူများနှင့် အနီးကပ် (၁ မီတာအတွင်း) ထိတွေ့ ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။) ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများ

(သို့) သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ တယ်လီဖုံးဆက်သွယ်၍ ၎င်းတို့၏ ခရီးသွားရာဇဝင်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို အကြောင်းကြားသင့်ပါသည်။

၄. အစည်းအဝေး တက်ရောက်ခဲ့သူများအားလုံး ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ကို အသိအမှတ်ပြု ကျေးဇူးတင်ရပါမည်။

သင်နှင့် သင့်ဝန်ထမ်းများ တာဝန်ဖြင့်ခရီးသွားလာစဉ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များ

ခရီးမသွားမီ

- မိမိအပါအဝင် မိမိအဖွဲ့အစည်းနှင့် ဝန်ထမ်း များအားလုံး ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ပျံ့နှံနေသည့် နေရာများနှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံးသတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိနေစေရပါမည်။
- နောက်ဆုံးသတင်းအချက်အလက်ပေါ်မူတည်၍ အဖွဲ့အစည်းမှ စီစဉ်ထားသော ခရီးသွားလာမှု၏ အကျိုးနှင့် အပြစ်ကို ဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ခံစားရနိုင်သော အလုပ်သမား/ဝန်ထမ်းများ (ဥပမာ- အသက်ကြီးရင့်သူများ၊ သွေးတိုး၊ဆီးချို၊ နှလုံးနှင့် အဆုတ်ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူများ) အား မစေလွှတ်သင့်ပါ။
- ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ တွေ့ရှိသော နေရာများသို့ ခရီးသွားမည့် သူများအားလုံး ကျန်းမားရေးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့) သက်ဆိုင်ရာပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဌာနများမှ အရေးကြီးသတင်းအချက်အလက်များ အတိုချုပ်စုဆောင်း၍ လေ့လာသင့်ပါသည်။
- ခရီးသွားလာရမည့် အလုပ်သမား/ဝန်ထမ်းများ သယ်ဆောင်သွားနိုင်ရန် နှာခေါင်းစည်းများ၊ (၁၀၀ မီလီလီတာ အောက်ဝင် အရက်ပြန်သုံးလက်သန့်စင်ဆေးရည်ပုလင်း)များ ထောက်ပံ့ပေးပေးသင့်ပါသည်။

ခရီးသွားလာနေစဉ်အတွင်း

- အလုပ်သမား/ဝန်ထမ်းများအား ၎င်းတို့၏ လက်ကို ပုံမှန်ဆေးရန် နှင့် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသောသူများနှင့် အနည်းဆုံး နှစ်မီတာ ခန့်အဝေးတွင် နေထိုင်ရန် အားပေးရပါမည်။
- အလုပ်သမား/ဝန်ထမ်းများအား ခရီးသွားနေစဉ်အတွင်း နေမကောင်းဖြစ်လာပါက မည်သည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်နှင့် မည်သူ့ကို ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သိရှိနေစေရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- သင်၏ အလုပ်သမား/ဝန်ထမ်းများသည် သက်ဆိုင်ရာ ဒေသတာဝန်ရှိသူများမှ ထုတ်ပြန်ထားသော အမိန့်ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာစေရပါမည်။ ဥပမာ– တားမြစ်ထားသော နေရာများသို့ သွားလာခြင်း မပြုရန်၊ သင်၏ အလုပ်သမား/ ဝန်ထမ်းများသည် ဒေသတွင်းကန့်သတ်ထားသော သွားလာစရာနေရာများ၊ လှုပ်ရှားမှုများ ၊ လူစုလူဝေးများကို လိုက်နာရမည်။

- သင် (သို့) သင့် အလုပ်သမား/ ဝန်ထမ်းများ ခရီးသွားလာရာမှ ပြန်ရောက်လာသော အခါ–
  - ကိုဗစ်–၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု ရှိနေသော နေရာများမှ ပြန်လာသော အလုပ်သမား/ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ပြန်ရောက်လျှင် မိမိဘာသာ ရောဂါလက္ခဏာ ပေါ်မပေါ် ၂၁ ရက်စောင့်ကြည့်ရန်နှင့် တစ်နေ့ ကိုယ်အပူချိန် နှစ်ကြိမ်တိုင်း ရပါမည်။ (သို့မဟုတ်) သက်ဆိုင်ရာ ဒေသတာဝန်ရှိသူများမှ ထုတ်ပြန် ထားသော အမိန့်ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာစေရပါမည်။
  - အကယ်၍ ၎င်းတို့ တွင် ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့) ကိုယ်ပူချိန်တက်ခြင်း (အပူချိန် ၃၇.၃ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် နှင့် အထက်) ခံစားရပါက နေအိမ်တွင် သီးသန့် ခွဲနေရပါမည်။ (ဆိုလိုသည်မှာ မိသားစုများအပါအဝင် အခြားသူများနှင့် အနီးကပ် (၂ မီတာအတွင်း) ထိတွေ့ ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများ (သို့) သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ တယ်လီဖုံးဆက်သွယ်၍ ၎င်းတို့၏ ခရီးသွားရာဇဝင်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို အကြောင်းကြားသင့်ပါသည်။

၄။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင် လူထုအတွင်း ကိုဗစ် -၁၉ ရောဂါရောက်ရှိလာပါက သင့်၏လုပ်ငန်းခွင် ဝန်းကျင်တွင် အသင့် ရှိနေစေရန်–

- အကယ်၍ သင့်အလုပ်မှ တစ်စုံတစ်ဦး ကိုဗစ်-၁၉ သံသယဖြစ်ပွားခဲ့လျှင် မည်သည်တို့ကို ပြုလုပ်ရမည်ကို အစီအစဉ် ကြိုတင်ရေးဆွဲထားပါ။
  - အစီအစဉ်တွင် နေမကောင်းသူအား လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အခြားသူများနှင့် သီးခြား ခွဲထားနိုင်သော အခန်း(သို့) နေရာတွင် ထားရှိနိုင်ရန်၊ နေမကောင်းသူနှင့် ထိတွေ့ရသူ အရေအတွက် တတ်နိုင်သမျှနည်းစေရန်နှင့် သက်ဆိုင်ရာ ဒေသကျန်းမာရေးတာဝန် ရှိသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရန်တို့ ပါဝင်ရပါမည်။
  - ဂုဏ်သိက္ခာထိခိုက်စေခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမဖြစ်ပေါ်စေဘဲ ကူးစက်နိုင်ခြေများသူ များကို ရှာဖွေရန်နှင့် ကူညီမှုပေးနိုင်ရန် စဉ်းစားရပါမည်။ ထိုသူများမှာ ရောဂါဖြစ်ပွား နေသောဒေသများသို့ မကြာမီက ခရီးသွားလာခဲ့သူ (သို့) ကျန်းမာရေးဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ခံစားရနိုင်သော အလုပ်သမား/ဝန်ထမ်းများ (ဥပမာ– ဆီးချို၊ နှလုံးနှင့် အဆုတ် ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူများ၊ အသက်ကြီးရင့်သူများ၊)
  - သင့်ဒေသအတွင်းရှိ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးတာဝန်ရှိသူများအား သင့်ရေးဆွဲနေသော အစီအစဉ်ကို ပြောကြား၍ ၎င်းတို့ထံမှ အကြံဉာဏ်များရယူရန်။

- သင့်အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပုံမှန်အင်တာနက်အသုံးပြုဆက်သွယ်မှုကို အားပေးပါ။ သင် နေထိုင်ရာဒေသတွင် ကိုဗစ် -၁၉ရောဂါ ကပ် ရောဂါ အသွင်ဖြစ်ပွားလာပါက ကျန်းမာ ရေးဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများမှ အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးများနှင့် လူစုလူဝေးများကို ရှောင်ရှားရန် အကြံပြုပါလိမ့်မည်။ အင်တာနက်အသုံးပြုဆက်သွယ်မှုသည် သင့်ဝန်ထမ်း များ ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်လျှက် သင့်အလုပ်ဆက်လက်လည်ပတ်နေစေရန် အထောက် အကူဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

- သင့် အလုပ်ရှိရာ ဒေသတွင် ကိုဗစ်–၁၉ ကပ်ရောဂါ အသွင်ဖြစ်ပွားလာချိန်တွင် သင့် လုပ်ငန်းဆက်လက်လည်ပတ်နေစေရန် အရေးပေါ်အစီအစဉ်များရေးဆွဲထားပါ။
  - အဆိုပါ အစီအစဉ်သည် သင်လုပ်ငန်းခွင် (သို့) နေထိုင်ရာပြည်သူလူထုအတွင်းတွင် ကိုဗစ် –၁၉ရောဂါ ကပ်ရောဂါ အသွင်ဖြစ်ပွားလာလျှင် အကူအညီပေးပါမည်။ အခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ကိစ္စများတွင် လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
  - အဆိုပါအစီအစဉ်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်မှု (သို့) နေထိုင်မကောင်းမှုကြောင့် သင့်လုပ်ငန်းခွင်သို့ အလုပ်သမားများ၊ စာချုပ်ချုပ်ဆိုသူ၊ ထောက်ပံ့သူ အများအပြား မလာရောက်နိုင်သော အခြေအနေမျိုးတွင် သင့်လုပ်ငန်းဆက်လက် လည်ပတ်နေစေရန် ဦးတည်စဉ်းစားသင့်ပါသည်။
  - အရေးပေါ်အစီအစဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ သင့် အလုပ်သမား/ ဝန်ထမ်းများ၊ စာချုပ်ချုပ်ဆိုသူများအား ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ၊ မလုပ်ဆောင်ရမည်များကို ရှင်းလင်းပြရပါမည်။ ၎င်းတို့ သာမာန်လက္ခဏာများဖြစ်ပွားချိန်တွင် အလုပ်မှဝေးနေရန် ၊ သာမာန်ဆေးဝါးများ (ဥပမာ– ပါရာစီတမော၊ အိုင်ဗျူပရိုဖင်)စသည့် ဆေးဝါးများသည် ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖုံးကွယ်စေသည် စသည့်အရေးကြီးအချက်များကို အလေးအနက် ရှင်းလင်းပြရပါမည်
  - သင့် အရေးပေါ်အစီအစဉ်သည် ကိုဗစ်–၁၉ လူနာ၏ အလုပ်ဌာနအတွင်း (သို့) ပတ်ဝန်းကျင်တွင် စိတ်ဓါတ်ရေးရာ ၊ လူမှုရေးရာ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး သတင်းအချက်အလက်နှင့် ကူညီမှု ပေးနိုင်ရန် သေချာရပါမည်။
  - လုပ်သားများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေး အထောက်အပံ့စနစ် မပါဝင်သော အသေးစားနှင့် အလတ်စားလုပ်ငန်းများ အတွက်လည်း သင့်ဒေသအတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးအကူအညီပေးသော သူများနှင့် လက်တွဲပြီး စီစဉ်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
  - သင့်ဒေသအတွင်းနှင့် အမျိုးသားအဆင့် ကျန်းမာရေးတာဝန်ရှိသူများမှ သင်၏ အရေးပေါ်အစီအစဉ်ကို ကူညီလမ်းညွှန်နိုင်ပါသည်။

သိရှိထားရမည်မှာ-

- ယခုအချိန်သည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့် အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ သာမာန်ရိုးရှင်းသော ကာကွယ်မှု၊ အစီအစဉ်များသည် ကြီးမားသော ကွဲပြားမှု ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် စတင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင်၏ အလုပ်သမား/ဝန်ထမ်းများနှင့် သင့်လုပ်ငန်းကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

မည်သို့ သတင်းသိရှိနေ နိုင်သနည်း

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ထုတ်ပြန်သော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းများကို

- https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/ ရှာဖွေပါ။