Coronavirus Disease 2019(COVID-19)
ကာကွယ်၊ထိန်းချုပ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍
စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများ၊ အလုပ်ဌာနများသို့ လမ်းညွှန်ချက်
(Version 5.0)

Updated as of (9-10-2020)

စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများ၊ အလုပ်ဌာနများသည် လုပ်ငန်းသဘာဝအရ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု အလားအလာ ပိုမိုများပြားနိုင်ပြီး အလုပ်သမားများအကြားတွင်လည်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုများ တွေ့ရှိလာရပါသောကြောင့် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ အလုပ်ဌာနများအနေဖြင့် အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များကို အထူးသတိပြု၍ တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြပါရန် အသိပေးပန်ကြားအပ်ပါသည်-

၁။ နေအိမ်မှအလုပ်လုပ်ရန် ဖြစ်နိုင်သော အလုပ်သမားများကို **နေအိမ်များမှသာ** မဖြစ်မနေ အလုပ်လုပ်စေရမည်။ (**Work from Home**)

၂။ နေအိမ်မှအလုပ်လုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်သော လုပ်ငန်းခွင်များအတွက် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရေး စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းတွင် တတ်နိုင်သမျှ မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်မလုပ်စေဘဲ ဘေးတိုက်နေရာချထားပြီး (၆)ပေခွာ၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်စေခြင်း၊ မဖြစ်မနေ မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုပါက အများဆုံး (၁၅)မိနစ်ထက် မပိုစေခြင်းစသည့် **တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ခြင်း (Physical Distancing)**လမ်းညွှန်ကို တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။

၃။ Physical Distancing လမ်းညွှန်အတိုင်း တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အခွင့်မသာသည့် စက်ရုံ/ အလုပ်ရုံ/ အလုပ်ဌာနများအနေဖြင့် ၆ ပေခွာ၍ မရပါက

- အဆိုင်းစနစ်ကျင့်သုံးရန်နှင့် ထိုသို့အဆိုင်းစနစ် ကျင့်သုံးရာတွင် ဝန်ထမ်းများအား အဆိုင်းမရွှေ့ပြောင်းဘဲ တာဝန်ချထားရန်

(သို့မဟုတ်)

- Face shield ကို မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်စေပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင် မဖြစ်စေရေးအတွက် စီစဉ်ပေးရန်နှင့် ပလတ်စတစ် အကာထားရှိရန်

(သို့မဟုတ်)

- လက်ရှိဝန်ထမ်းအင်အား၏ (၅၀)ရာခိုင်နှုန်းကိုသာ တစ်ရက်ခြားစီ သို့မဟုတ် မိမိတို့၏လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်ပေါ် မူတည်၍ တာဝန်ထမ်းဆောင်စေရန်ဖြစ်ပြီး အလုပ်သို့လာရောက်ခြင်း မပြုရသော ကျန်ဝန်ထမ်းများသည်လည်း မိမိတို့၏ **နေအိမ်/ အဆောင်များတွင်သာ** နေထိုင်ကြရန် ဖြစ်သည်။ (**Stay at home**)

၄။ ရေနှင့်ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ဆေးခြင်း (သို့) Alcohol အနည်းဆုံး (၆၀)ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး လက်မဆေးဘဲ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၅။ အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့် လက်ဆေးကန်များကို လုံလောက်စွာစီစဉ်ဆောင်ရွက် ပေးခြင်း၊ စနစ်တကျလက်ဆေးမှုကို အထောက်အကူပြုစေသော ဆပ်ပြာ၊ ရေ၊ လက်သန့်စင်ဆေးရည်၊ တစ်ရှူးစက္ကူ စသည်တို့ကို အလုံအလောက် ထောက်ပံ့ ပေးခြင်းနှင့် လက်ဆေးရာ နေရာတိုင်းတွင် စနစ်တကျ လက်ဆေးနည်းပိုစတာများကို ကပ်ထား ပေးရပါမည်၊

၆။ အလုပ်သမားများအား လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းတွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ အပါ အဝင် လိုအပ်သော တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်စေရမည်။

၇။ အလုပ်တက်/ဆင်းသည့် ဝင်ပေါက်/ထွက်ပေါက်များတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေ အကွာမှခွာ၍ အဝင်အထွက် ပြုလုပ်ရမည်။

၈။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များကို ဖြစ်နိုင်ပါက Work from home ဖြင့်သာ အလုပ်လုပ်ကိုင်စေပြီး တူညီသောလစာနှုန်းခွင့်ပြုပေးရန်၊ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပြန်လည် မဝင်ရောက်မီနီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် မူလကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ကိုယ်ဝန်နှင့် နှီးနွယ်ပတ်သက်နေသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို စမ်းသပ်စစ် ဆေးစေရန်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေ လျော့နည်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်များနှင့် ကိုယ်ကာယကိုအသုံးပြု၍ ပြင်းထန်စွာ အလုပ်လုပ်ရခြင်းမရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင်သာ တာဝန်ချထားပေးရန်၊ ဝန်ထမ်းကြို/ပို့ ယာဉ်ပေါ်တွင် သီးသန့် နေရာ (သို့မဟုတ်) ကားရှေ့ခန်း၌ နေရာပေးရန်၊ အလုပ်ချိန်အတွင်း နားနေချိန် အနည်းဆုံး (၄)ချိန်ခန့်ပေးရန်နှင့် နားနေချိန်တွင် လေကောင်းလေသန့် ရရှိသော နေရာများတွင် နေထိုင်ရန်၊ မွေးဖွားချိန်တွင် ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းများရှိ သားဖွားခန်း

များတွင် ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့်သာ မွေးဖွားနိုင်ရေး ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

၉။ အသက် (၅၀)နှစ်နှင့်အထက် မကူးစက်တတ်သောရောဂါခံစားနေရသူများ (ဥပမာ – သွေးတိုးရောဂါ (သို့မဟုတ်) ၁၀နှစ်နှင့်အထက် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ (သို့) ဆေးဝါးကုသမှုခံယူသော်လည်း ရောဂါမထိန်းချုပ်နိုင်သော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ) အား ဆေးဝါးကုသမှုခံယူစေရန်၊ ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းစေသော ဆေးဝါးများဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူနေရသူများ(ဥပမာ– Immuno-suppressive drugs သောက်သုံးနေရခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာ ရောဂါကုထုံးများ ခံယူနေရခြင်း)အား အလုပ်ခွင်သို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်စေရန်နှင့် အဆိုပါ အလုပ်သမားများ အနေဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ရန် သင့်တော်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်၏ သဘောထားမှတ်ချက် ပါရှိပါက အလုပ်ဝင်ရောက်မှုကို ခွင့်ပြုပြီး အခြားအလုပ်သမားများနှင့် ရောနှောအလုပ်လုပ်ကိုင်စေခြင်း မပြုဘဲ ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေ လျော့နည်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင်သာ တာဝန်ချထားပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

၁၀။ အလုပ်ဝင်ရောက်သည့် အချိန်တိုင်းတွင် ကိုယ်အပူချိန် မဖြစ်မနေ တိုင်းတာရန်နှင့် ကိုယ်အပူချိန် မြင့်တက်နေသော အလုပ်သမားများအား အလုပ်သို့ မဝင်ရောက်စေဘဲ ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

၁၁။ ထမင်းစားခန်းတွင် နီးကပ်စွာ စုဝေးစားသောက်ခြင်းမပြုဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေခွာ၍ စားသောက်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင် အနေအထားဖြစ်ပါက အကာအရံများ ထားရှိရမည်။

၁၂။ အလုပ်သမားများအကြား အစားအသောက်၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။

၁၃။ လူအများ မကြာခဏထိတွေ့ရာနေရာများ (ဥပမာ–စားပွဲမျက်နှာပြင်များ)၊ ဝန်ထမ်းများနေ့စဉ်အသုံးပြုသော ပစ္စည်းကိရိယာများကို မကြာခဏ ပိုးသတ်သန့်စင်နိုင်ရေးနှင့် ကြမ်းခင်းနေရာများကို အနည်းဆုံးတစ်ရက်လျှင်တစ်ကြိမ် ပိုးသတ်သန့်စင်နိုင်ရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရပါမည်။ ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် ဦးစွာ ဆေးကြောပြီးနောက် 0.1% Hypochlorite Solution ဖြင့်လည်းကောင်း၊ သတ္တုမျက်နှာပြင်များကို 70-90% Ethyl Alcohol ဖြင့်လည်းကောင်း အလုပ်ဆိုင်း

တစ်ချိန်နှင့် တစ်ချိန်အကြား (အလုပ်ဆိုင်းတစ်ချိန်ပြီးတိုင်း)တွင် စနစ်တကျ ပိုးသတ်သန့်စင်ရပါမည်။

၁၄။ အလုပ်သို့လာရောက်ချိန်၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေချိန်၊ ကြို/ပို့ယာဉ်များ စီးနင်းချိန်၊ ထမင်းစားချိန်နှင့် အလုပ်သိမ်းချိန်တို့တွင် အချင်းချင်း သတိပေးရမည့် အချက်များကို ကြီးကြပ်သူမှ ပြောကြားပေးရန်ဖြစ်ပြီး အလုပ်သမားအချင်းချင်း ပြောကြားပေးနိုင်ရန်အတွက်လည်း တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ (ပြောကြားရမည့် အချက်များ – ပူးတွဲ)

၁၅။ ဝန်ထမ်းကြို/ပို့ယာဉ်များကို Physical Distancing မူနှင့်အညီ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ ယာဉ်များပေါ်တွင် လက်သန့်စင်ဆေးရည်၊ တစ်ခါသုံးတစ်ရှူး၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)များ ထားရှိပေးခြင်း၊ လမ်းခရီးတွင် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး အချက်အလက်များကို ရုပ်/သံဖြင့်ပြသခြင်း (သို့မဟုတ်) အသံဖိုင်ဖြင့် ပြောကြားပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းများကို ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ သတ်မှတ်ထားသော နည်းလမ်းများအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၁၆။ အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။ (Staff sickness advice)

၁၇။ မိမိကိုယ်တိုင် (သို့) မိမိတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များအကြား–

- ဖျားခြင်း၊ ရုတ်တရက် အနံ့အရသာ ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊
- COVID–19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် လွန်ခဲ့သော(၁၄)ရက်အတွင်း ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ခြင်း၊
    - COVID–19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် ၃ ပေ အကွာအဝေးအတွင်း တွင် ၁၅ မိနစ်ကျော်ကြာအောင် မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးသူ၊
    - ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သူ၊
    - နီးကပ်သောပတ်ဝန်းကျင် (ဥပမာ– အိပ်ခန်း၊ နားနေခန်း၊ ထမင်းစားခန်း၊ အစည်းအဝေးခန်းစသည်တို့)တွင် ၁၅ မိနစ်ကျော် ကြာအောင် ရှိနေခဲ့သူ၊

- ၃ ပေ အကွာအဝေးအတွင်း အရပ်လေးမျက်နှာတွင် အတူထိုင်၍ ဝန်ထမ်းကြို/ပို့ယာဉ်စီးနင်းခဲ့သူ (လူနာ၏အပြုအမူနှင့် လှုပ်ရှားမှုပေါ်မူတည်၍ ယာဉ်ပေါ်တွင် အတူတကွ စီးနင်းခဲ့သူများအားလုံးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်)၊

- COVID-19 ရောဂါစောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရသူ၊ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူတို့နှင့် တစ်အိမ်တည်းတွင် အတူတကွ နေထိုင်ခြင်းတို့ရှိပါက စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ အလုပ်ဌာနများတွင် COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် ဖွဲ့စည်းထားသောအဖွဲ့မှ စက်မှုဇုန်စီမံခန့်ခွဲရေးကော်မတီ၊ ထိုမှတစ်ဆင့် မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာနသို့ ချက်ချင်း သတင်းပို့၍ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ခံယူစေနိုင်ရေး အထူးဂရုပြု လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရန် ဖြစ်သည်။

၁၈။ မိမိတို့၏ စက်ရုံ/ အလုပ်ရုံ/ အလုပ်ဌာနတွင် COVID-19 သံသယလူနာ သို့မဟုတ် ခာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါက

- ၎င်းလူနာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့သောနေရာ၊ ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သောနေရာများ(ဥပမာ-ထမင်းစားခန်း၊ နားနေခန်း)တို့ကို စနစ်တကျ ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး အဆိုပါ လုပ်ငန်းနေရာအား waiting period အဖြစ် အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီ ပိတ်ထားရပါမည်။ အဆိုပါ waiting period အတွင်း သံသယလူနာ (သို့) ခာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့သော လုပ်ငန်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များအား လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန် ဖွင့်ထားရပါမည်။
- အနီးကပ်ထိတွေ့သူအလုပ်သမားများအား အဆိုပါလူနာ၏ ပထမခာတ်ခွဲအဖြေ ထုတ်ပြန်ခြင်း မရှိသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး အလုပ်သို့လုံးဝလာရောက်ခြင်းမပြုကြဘဲ မိမိတို့၏ နေအိမ်/အဆောင်များတွင်သာ နေထိုင်ကြရန် ဖြစ်သည်။
- အခြားသူများ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းတွင် အထက်ဖော်ပြပါ **Physical Distancing** လမ်းညွှန်အတိုင်းတိတိကျကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

COVID-19 ရောဂါသည် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်ထားသော်လည်း အမြင်အားဖြင့် နေကောင်းကျန်းမာစွာဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ မပြသူ များပြားနေပါသောကြောင့် မိမိကစ၍ ကာကွယ်နိုင်မှသာလျှင် မိမိတို့၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များအကြား၊ မိသားစုနှင့် နီးစပ်သူများအကြား ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း အသိပေး ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန