အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူများအတွက်လမ်းညွှန်ချက်များ (အနှစ်ချုပ်)

(လတ်တလောအခြေအနေအရ Diplomat and UN passport ကိုင်ဆောင်ထားသူများအတွက်သာ)

(Guideline for Home Quarantine)

Version (3.0)

(Updated as of 20.4.2020)

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရမည့်သူများလိုက်နာရန်-

(၁) Diplomat and UN passport ကိုင်ဆောင်ထားသူများ နေအိမ်သို့ပြန်ရောက်ပြီး (၂၈)ရက် အတွင်း နေအိမ်တွင် သီးခြားအခန်းဖြင့် သီးသန့်ခွဲခြား နေထိုင်ပါ။ **Quarantine ကာလ မပြည့်မြောက်မီ ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမပြသော်လည်း မိမိတွင် ရောဂါရှိနိုင်၍ မိသားစုနှင့် အတူနေသူများအား ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။**

(၂) လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားပါ။

(၃) အိမ်သားများနှင့်အတူ ရောနှောနေထိုင်ခြင်း မပြုဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၂မီတာ (၆ပေ)အထက် အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ မိသားစုနှင့်အတူတကွ စားသောက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

(၄) ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာ သီးသန့်သုံးပါ။ အကယ်၍ အတူမျှဝေသုံးစွဲရလျှင် မိမိ အသုံးပြုခဲ့သော ရေပိုက်ခေါင်း၊ တံခါးလက်ကိုင်စသည်တို့ကို 1:50 Hypochlorite Solution (1,000ppm) ဖြင့် ဆေးကြောသန့်ရှင်းပါ။

(ဖျော်စပ်နည်း-(1:50 Hypochlorite Solution(1,000ppm) ရရှိနိုင်ရန် ရေ(၁)လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေး (Bleaching Powder) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၄)ဇွန်းထည့်၍ ဖျော်ပါ။)

(၅) အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။ အခြားသူများနှင့် အနီးကပ်ပြောဆိုခြင်း လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိမိ၏ Mobile ဖုန်းနှင့် အင်တာနက်တို့မှ တစ်ဆင့်သာ ဦးစားပေးဆက်သွယ် ပြောဆိုပါ။

(၆) လူစုလူဝေးရှိသောနေရာများသို့ လုံးဝ(လုံးဝ) သွားရောက်ခြင်းမပြုရပါ။ ဤအချက်သည် အလွန်အရေးကြီး၍ အထူးသတိပြုရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၇) ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကိုမကြာခဏစနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရနိုင်ပါက အနည်းဆုံး Alcohol ၆၀% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ (နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်အခါတိုင်း၊ အများသုံး

ပစ္စည်းများ မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အစာမစားမီ နှင့် အစာစားပြီးတိုင်း) လက်ဆေးပါ။

(၈) မိမိနှင့် အခြားသူများ၏ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို လက်ဖြင့်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၉) မိမိ၏မိသားစု (သို့မဟုတ်) အခြားသူများနှင့် မဖြစ်မနေ ဆက်ဆံပြောဆိုရပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပြီးမှ ပြောဆိုပါ။

(၁၀) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တစ်ခါသုံးတစ်ရှူးကို အသုံးပြုရပါမည်။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူး၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)၊ လက်အိတ်တို့ကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် စနစ်တကျလက်ပြန်ဆေးပါ။

(၁၁) တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ် စသည်)များ သီးသန့်ထားရှိပါ။ အသုံးပြုပြီးသော မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ်၊ စောင်၊ အဝတ်အစားများ လျှော်ဖွတ်ရာတွင် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ 1:50 Hypochlorite Solution (1,000ppm) (၁)ဆနှင့် ရေ အဆ(၂၀) ရောနှောထားသော ဆေးရည်ဖြင့် နာရီဝက်(မိနစ်၃၀)စိမ်ပြီးမှ အဝတ်လျှော်စက် အသုံးပြုလျှော်ဖွပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

(၁၁) ကိုယ်အပူချိန်ကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်တိုင်းပါ။ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း စတဲ့လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။

မိမိထံမှတစ်ဆင့် မိသားစုဆွေမျိုးများနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိရပ်ရွာသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန် သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

မိသားစုဝင်များလိုက်နာရန်-

(၁) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရမည့်သူအတွက် နေအိမ်တွင် သီးခြားအခန်းပြင်ဆင်ထားပေးပါ။

(၂) ထိုသူအတွက် တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း စသည်) တို့ကို သီးသန့်ပြင်ဆင်ပေးထားပါ။

(၃) အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်းနှင့် ရင်းနှီးစွာပူးကပ်နေထိုင်ခြင်းတို့မပြုရပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၂မီတာ(၆ပေ)အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ အတူတကွစားသောက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

(၄) မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏစနစ်တကျ အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။ လူထူထပ်သောနေရာ၊ လူစုလူဝေးရှိရာနေရာ များသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၅) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူကို သတ်မှတ်ထားသော အိမ်ခန်းတွင်သာ နေထိုင်စေပါ။ နေအိမ်ပြင်ပသို့ သွားလာခြင်းကို လုံးဝ(လုံးဝ) မပြုစေရန် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပါ။

(၆) ထိုသူ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပုံမှန်သတင်းပို့ပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားငယ်မှုမရှိစေရန် ကူညီဖေးမပါ။

(၇) အကယ်၍ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။

(၈) အခြေခံကျန်းမာရေးပညာရှင်များမှ မိမိအိမ်သို့လာရောက်၍ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပါက ကူညီဆောင်ရွက်ပါ။

အသွားအလာကန့်သတ်၍ မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူကို မိသားစုအနေဖြင့် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း နည်းစနစ်တကျ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ မိသားစုအပါအဝင် ရပ်ရွာအတွင်းသို့ COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ပါ။

COVID-19

အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက
ဤနေရာကို Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၀-၄-၂၀၂၀)
(Version 3.0)