COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရန် မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက် နှင့် ကျေးရွာအတွင်းရှိ ဈေးဆိုင်များ၊ ဈေးများ၊ ဈေးဝယ်သူများနှင့် ဈေးကြီးကြပ်ရေးကော်မတီများ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

(Version 1.0)

နေ့စွဲ၊ ၂၁-၄-၂၀၂၀

ဈေးဝယ်သူများအနေဖြင့်

၁။ မိသားစုတစ်စုတွင် ဈေးဝယ်မည့်သူတစ်ဦးကိုသာ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားပါ။ ဈေးဝယ်ထွက်ရမည်ဆိုပါက မိသားစုအတွင်းမှတစ်ဦးနှင့် ယာဉ်မောင်း တစ်ဦး (စုစုပေါင်း နှစ်ဦး)ကိုသာ သွားရောက်ဝယ်ယူစေပါ၊ ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ခန့်သာ ဝယ်ယူပါ။

၂။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာနေသောသူများ၊ အသက်(၆၀)နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများ၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ ကင်ဆာစသည့် နာတာရှည်ရောဂါ ရှိသူများအနေဖြင့် ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း မပြုရပါ။

၃။ ဈေးဝယ်ထွက်မည်ဆိုလျှင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို လုံးဝ(လုံးဝ) ဝတ်ဆင်ပါ။

၄။ ဈေးဝယ်သည့်အခါ ဈေးဝယ်သူအချင်းချင်းကြား (သို့မဟုတ်) ဈေးရောင်းသူနှင့် ဈေးဝယ်သူအကြား တတ်နိုင်သမျှ အနည်းဆုံး(၆)ပေခွာ၍ ဈေးဝယ်ပါ။

၅။ နှာခေါင်းစည်း (Mask)အား မကိုင်တွယ်မီနဲ့ ကိုင်တွယ်ပြီးတဲ့အခါတိုင်း၊ ငွေလက်ခံ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ ဈေးမှပြန်လည်ရောက်ရှိသည့်အခါတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောပါ၊ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အလွယ်တကူ မရပါက အယ်ကိုဟောလ် (၆၀%)နှင့်အထက် ပါဝင်သော လက်သန့်စင် ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

၆။ လက်မဆေးရသေးဘဲ မိမိ၏ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်လုံးတို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ လုံးဝ (လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၇။ ဈေးဝယ်ထွက်ရာမှ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ-

(က) ဈေးမှဝယ်ယူလာသောပစ္စည်းများကို အိမ်ဝင်ပေါက်တွင် အိတ်အတွင်းမှ ထုတ်၍ ခြင်းတောင်း (သို့မဟုတ်) ပုံးအတွင်း ပြောင်းထည့်ပါ။ ရေဖြင့်ဆေးကြောနိုင်သည့် အသုံးအဆောင်များ၏ မျက်နှာပြင်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အသုံးပြု၍ စနစ်တကျ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။

(ခ) ဈေးသွားစဉ် ဝတ်ဆင်သွားသော အဝတ်အစားများကို ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်းလဲလှယ်ပါ။ အဆိုပါအဝတ်များကို ဆပ်ပြာနှင့် (၃၀)မိနစ်စိမ်၍ ချက်ချင်း လျှော်ပါ။

(ဂ) တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကိုအလေးပေး၍ ရေချိုး၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ အဝတ်အစားမလဲမီ/ ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်းမပြုမီ အိမ်သားများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဈေးရောင်းချသူများအနေဖြင့်

၁။ ဈေးရောင်းချသူများအနေဖြင့် ကိုယ်တိုင် ဖျားနာ၊ ချောင်းဆိုး/နှာချေ နေပါက အိမ်တွင်သာ အနားယူပါ။ ဈေးသို့ သွားရောက်ရောင်းချခြင်း (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်တိုင် အိမ်တွင် ဈေးရောင်းချခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အထူးဂရုပြုပါ။

၂။ ဈေးရောင်းချသူများနှင့် ဈေးဝယ်သူများအကြား (သို့မဟုတ်) ဝယ်ယူသူအချင်းချင်း အကြား အနည်းဆုံး (၆)ပေ ကွာစေရန် စီစဉ်ထားပါ။ (ဥပမာ- နေရာသတ်မှတ်ထားခြင်း၊ အကွက်ချထားခြင်း)

၃။ ဈေးရောင်းချသူသည် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) လုံးဝ(လုံးဝ) ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

၄။ ငွေလက်ခံကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကို စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။ (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟောလ် (၆၀%)ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

၅။ လက်မဆေးရသေးဘဲ မိမိ၏ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်လုံးတို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ လုံးဝ (လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၆။ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ဈေးဝယ်သူများအသုံးပြုနိုင်ရန် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ၊ လက်ဆေးရန်နေရာ၊ အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးတို့ကို ထားရှိပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀%)ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်နှင့် တစ်ရှူးတို့ကို ထားရှိပေးပါ။

၇။ လူအများ ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ-ငွေရှင်းကောင်တာစားပွဲ၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ဈေးဝယ်ခြင်းတောင်းလက်ကိုင်၊ လက်တွန်းလှည်းလက်ကိုင်) စသည်တို့ကို အယ်ကိုဟောလ် (၇၀%) ပါသော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။ ကြမ်းပြင်ရှိပါက ဆပ်ပြာရည်ကိုအသုံးပြု၍ ဦးစွာကြမ်းတိုက်ပြီး (၁၀)မိနစ်မှ မိနစ်(၃၀)အတွင်း ရေစိုဝတ်ဖြင့် ပြန်လည်ပွတ်တိုက်ပါ။

ဈေးကြီးကြပ်ရေးကော်မတီများအနေဖြင့်

၁။ ဈေးအတွင်း လက်ဆေးရန်နေရာ၊ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ကို စီစဉ်ပေးခြင်း၊ အယ်ကိုဟောလ် (၆၀%)နှင့်အထက် ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်များ ထားရှိပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)များကို ထားရှိပေးပါ။

၂။ ဈေးဆိုင် တစ်ဆိုင်နှင့်တစ်ဆိုင် (သို့မဟုတ်) ဆိုင်ခန်းတစ်ခန်းနှင့်တစ်ခန်း (သို့မဟုတ်) ဈေးအတွင်း ရောင်းချရာနေရာ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု အနည်းဆုံး(၆)ပေ အကွာမှ ရောင်းချနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။

၃။ ဈေးရောင်းချသူများနှင့် ဈေးဝယ်သူများအကြား (သို့မဟုတ်) ဝယ်ယူသူအချင်းချင်း အကြား အနည်းဆုံး (၆)ပေ အကွာရှိစေရန် ကြီးကြပ်ပေးပါ။

၄။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းချက်များကို ဈေးဆိုင်များ၊ ဈေးရောင်းချသူများ နှင့် ဈေးဝယ်သူများ အနေဖြင့် အတိအကျလိုက်နာစေရန် ပညာပေးစစ်ဆေးကြပ်မတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၁-၄-၂၀၂၀)