



**“ တစ်ဦးကို တစ်ဦး အသိပေးခြင်း / သတိပေးခြင်း မိသားစုစီမံချက် ”  
ဆောင်ရွက်လျက်ရှိခြင်းကို အသိပေးခြင်း (၁၉-၁-၂၀၂၁)**

**ရည်ရွယ်ချက်**

မိမိ မိသားစုအဆင့်မှအစပြု၍ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ ဆွေမျိုးများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များအချင်းချင်း COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် အသိပေး / သတိပေး ပြောကြားခြင်းဖြင့် အဖွဲ့အစည်း / ဌာနများ / လူမှုပတ်ဝန်းကျင် တို့သို့ ရောဂါကာကွယ်ရေး အမှုအကျင့်ကောင်းများ အဆင့်ဆင့်ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိကာ ထိုမှတစ်ဆင့် တစ်နိုင်ငံလုံး ပျံ့နှံ့လွှမ်းခြုံမှုနှင့် ပြည်သူ့အားလုံး၏ အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲလာမှုတို့ဖြင့် COVID-19 ရောဂါ အမြန်ဆုံး ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

**စီမံချက်ဆောင်ရွက်မည့် ပုံစံ**

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးရုံးများနှင့် ဌာနများ/ ပြည်ထောင်စုအဆင့် အဖွဲ့အစည်းများ/ တိုင်းဒေသ ကြီးနှင့် ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့ရုံးများ/ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ/ ပုဂ္ဂလိကကုမ္ပဏီများ/ လုပ်ငန်းများ/ စက်ရုံအလုပ်ရုံများ/ ပရဟိတ အဖွဲ့အစည်းများ/ အသင်းအဖွဲ့များ (Organizations and Associations)/ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ/ အစရှိသည့် ဌာန/ အဖွဲ့အစည်းများ၏ -

ဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ ဆွေမျိုးများ။ အိမ်နီးနားချင်းများကို ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော “ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအချင်းချင်း အသိပေး/ သတိပေး ပြောကြားရမည့် အချက်များ (version 04)” တွင် ပါဝင်သည့်အချက် (၈)ချက်အား မျှဝေပြောကြားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါ အစု(entity) များသည် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု၏ အဖွဲ့ဝင်များဖြစ်ပါက ယင်းအဖွဲ့အစည်း၏ အခြားအဖွဲ့ဝင်များသို့ အဆိုပါအချက်များကို အသိပေးခြင်း၊ လိုက်နာမှုမရှိပါက သတိပေးခြင်းတို့အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ လူမှုကွန်ရက် စာမျက်နှာနှင့် အင်တာနက်



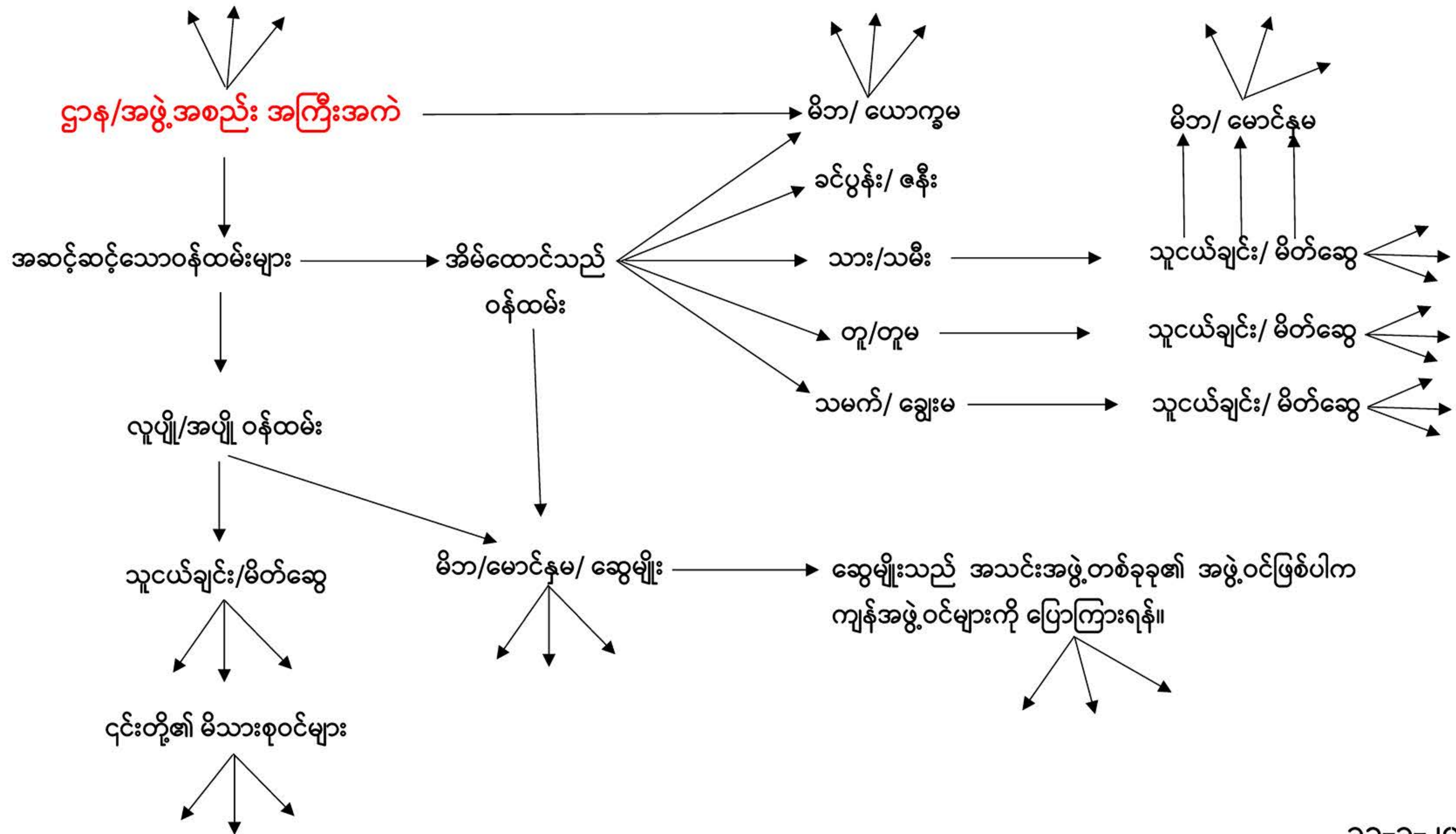
စာမျက်နှာများကို မပြတ်ကြည့်ရှုလေ့လာစေရန် သတိပေးခြင်းတို့ကို ပြည်သူတစ်ဦး၏ တာဝန် တစ်ရပ်အနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

**နိဂုံး**

ဤရောဂါမှာ ကိုယ်ဖြစ်ကိုယ်ခံမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ဖြစ်ပါက မိမိ၏ အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ အား ကူးစက်နိုင်သည်ဆိုသည့်အချက်ကို ပြည်သူအားလုံး၊ မိသားစုဝင်အားလုံး သိရှိနားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ရောဂါမကူးစက်စေရေးအတွက် အချင်းချင်း အသိပေး/ သတိပေး ပြောကြားခြင်းဖြင့် COVID-19 ကပ်ရောဂါကို အမြန်ဆုံး ထိန်းချုပ်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည် ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာနှင့် လိုက်နာရမည့်အချက်များအား အချင်းချင်းအသိပေး ဖြန့်ဝေခြင်း ဆင့်ကဲ အကျိုးသက်ရောက်မှု (Cascading or domino effect)







**ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအချင်းချင်း အသိပေး/ သတိပေး ပြောကြားရမည့်အချက်များ (Version 04) (၁၉-၁-၂၀၂၁)**

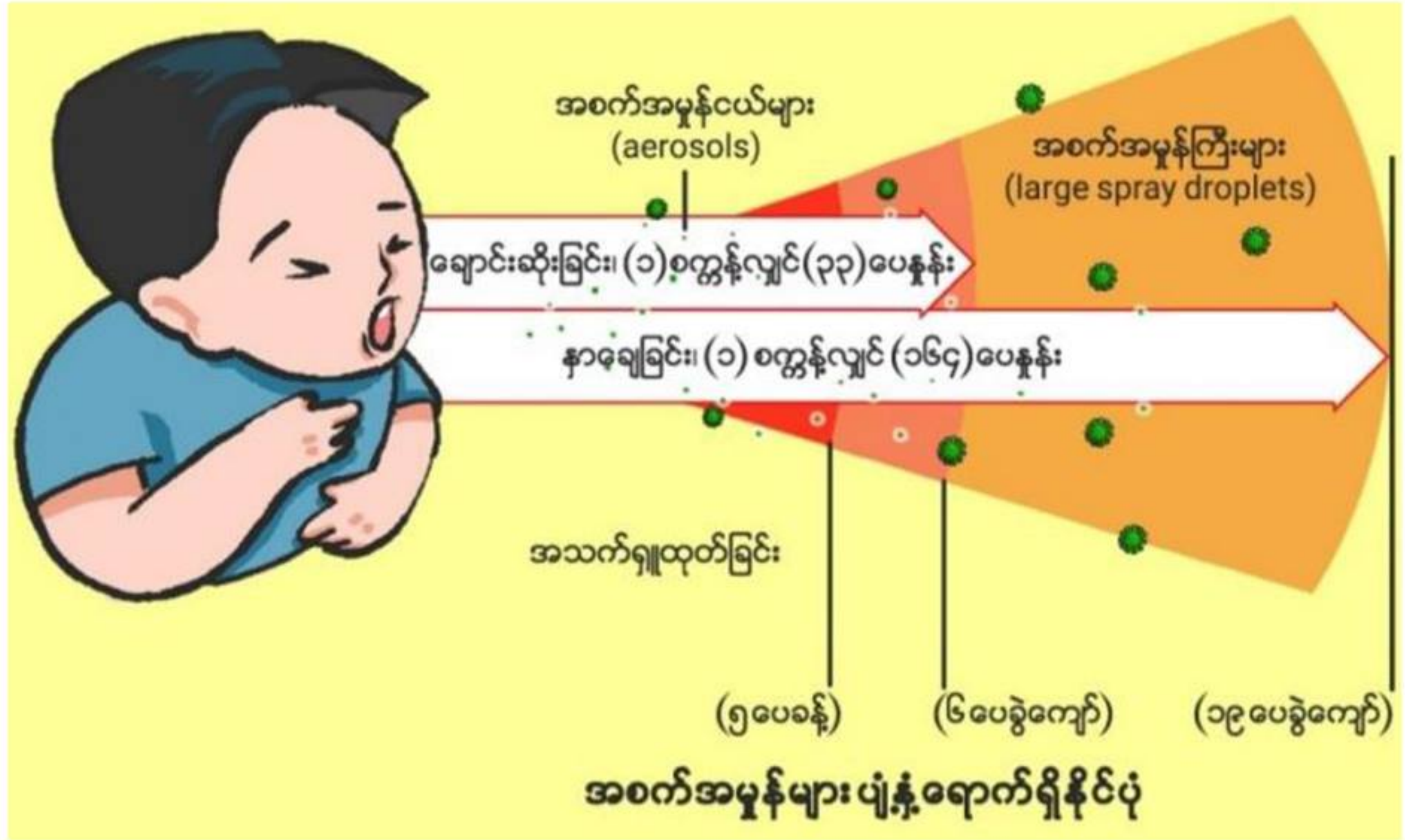
**၁။ ရောဂါပိုးရှိ/မရှိ အမြင်ဖြင့် မသိနိုင်ပါ**

(၁၈-၁-၂၀၂၁) ရက်နေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (ကိုဗစ်-၁၉) ပိုးတွေ့ရှိသူ (၁၃၄,၇၉၅)ဦးအနက် **(၆၃) ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာမပြသဘဲ** သာမန်အတိုင်း နေကောင်းကျန်းမာစွာ တွေ့ရှိခဲ့ရသဖြင့် အမြင်အားဖြင့် မည်သူ့ထံတွင် ရောဂါပိုးရှိသည်ကိုမသိနိုင်ပါ။ ရောဂါ ရှိသူများကလည်း မိမိထံတွင် ရောဂါရှိနေသည်ကို မသိရှိနိုင်ပါ။

**၂။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုး အဓိကပျံ့နှံ့ကူးစက်ပုံ**

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်နိုင်သည့် အစက်အမှုန် (Droplets) များသည် အသက်ရှူထုတ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် အနီး ပတ်ဝန်းကျင် (၅)ပေခန့်အထိ ရောက်ရှိနိုင်ပြီး စကားကိုကျယ်လောင်စွာပြောကြားခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်းဖြင့် ပိုမို ကွာဝေးသည့် အကွာအဝေးအထိ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ချောင်းဆိုးခြင်းမှတစ်ဆင့် တစ်စက္ကန့်လျှင် (၃၃)ပေနှုန်း အရှိန်ဖြင့် (၆)ပေခွဲခန့် အထိ၊ နှာချေခြင်းမှတစ်ဆင့် တစ်စက္ကန့်လျှင်(၁၆၄)ပေနှုန်းအရှိန်ဖြင့် (၁၉)ပေခွဲခန့်အထိ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

**အထူးသဖြင့် အလုံပိတ်အခန်းများ၊ အဲယားကွန်းအခန်းများ၊ လေဝင်/ လေထွက် မကောင်းသော အခန်းများ တွင် ရောဂါပိုးသည် ပိုမို၍လွယ်ကူစွာ ပျံ့နှံ့ကူးစက်နိုင်ပါသည်။**



ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်နိုင်သည့် အစက်အမှုန် (Droplets)များသည် ရောဂါပိုးရှိသူ၏ လက်တွင်ကပ်၍ပါရှိ နေခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှထွက်ရှိခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာဝတ္ထုများ၊ အများသုံး ပစ္စည်းများ (ဥပမာ-တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်း စသည်...)တို့အပေါ်၌ ကပ်တင်ကျန်ရှိနေကာ အဆိုပါအရာဝတ္ထု တို့ကိုကိုင်တွယ်မိသူ အခြားသူများ၏လက်တွင် ဆက်လက်ကပ်ညှိပါရှိ၍ စနစ်တကျ လက်မဆေးဘဲ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်လုံးတို့ကို ကိုင်တွယ်မိရာမှ ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ကူးစက်နိုင်ပါသည်။



၃။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ အလွယ်တကူ ကူးစက်စေသော အခြေအနေများ

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) မတပ်ဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေအတွင်း နီးကပ်စွာ ပြောဆို ဆက်ဆံခြင်း၊ ဝိုင်းဖွဲ့စကားပြောခြင်း၊ အတူစုဝေးစားသောက်ခြင်း၊ မျက်နှာချင်းဆိုင် စားသောက်ခြင်း၊ အလုံပိတ်အခန်းများ၊ လေဝင်/လေထွက်မကောင်းသောအခန်းများတွင် အခြားသူများနှင့်အတူ နေထိုင် လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် လူစုလူဝေးရှိရာသို့ သွားရောက်ခြင်းတို့ဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါအလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင် ပါသည်။

နေရာစုံမှ လူများလာရောက်ရာ **ဈေးများတွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (mask) တပ်ဆင်ခြင်းမရှိဘဲ ဈေးဝယ်ယူခြင်းပြုပါက ဈေးဝယ်ချိန်ကာလတိုတောင်းစေကာမူ COVID-19 ကူးစက်ခံရနိုင်ချေအလွန်များ ပါသည်။**

၄။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သူများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူများအနက် (၉၂) ရာခိုင်နှုန်းခန့် သည် ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ ကင်ဆာစသည့် နာတာရှည် ရောဂါအခံ ရှိသူများ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူများအနက် သေဆုံးပြီးမှ ဆေးရုံရောက်လာသူ (၁၀) ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ဆေးရုံသို့ရောက်ပြီး (၂၄) နာရီအတွင်း သေဆုံးသူမှာ (၂၁) ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည့်အတွက် သေဆုံးသူများ၏ (၃၁) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဆေးရုံသို့ အချိန်မီရောက်ရှိခြင်း မရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

အသက်ကြီးသူများနှင့် ရောဂါအခံရှိသူများသည် အိမ်ပြင်သို့လုံးဝမထွက်သော်လည်း အပြင်ထွက် သော အတူနေမိသားစုဝင်များမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ခံရပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများကို တွေ့ရှိနေရပါသည်။ သို့ပါ၍ **အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် ရောဂါအခံရှိသူများသည် အိမ်၌နေစဉ်တွင်ပင် အပြင်သို့သွားလာမှုများသော အိမ်သားများနှင့် အနီးကပ် မနေထိုင်သင့်ပါ။ ထမင်းလည်း မျက်နှာချင်းဆိုင်အတူ မစားသင့်ပါ။**

၅။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ပြင်းထန်စွာခံစားရပုံ

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသူများအနက် အချို့သည် အသက်ရှူရအလွန်ခက်ခဲသောကြောင့် အထူး ကြပ်မတ်ကုသဆောင် (ICU) တွင် ကုသမှုအမျိုးမျိုး (အောက်စီဂျင်ပေးခြင်း၊ ပိုက်ထည့်၍အသက်ရှူကူစက် တပ်ရခြင်း၊ သွေးရည်ကြည်ကုထုံးဖြင့် ကုသခြင်းစသည်....) ခံယူရပြီး ရောဂါပြင်းထန်စွာခံစားရကာ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၆။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသူများအနက် အချို့မှာရောဂါ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သက်သာလာသော်လည်း နောက်ဆက်တွဲ ရေရှည်ဆိုးကျိုးများဖြစ်သည့် နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါများ၊ သွေးကြောများအတွင်း သွေးခဲခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုကြီးမားစွာ ခံစားရခြင်း၊ အလွန်အမင်းမောပန်း ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းစသည့် နာတာရှည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများခံစားရခြင်းတို့ကို တွေ့ရှိနေရပါသည်။



၇။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်

တတ်နိုင်သမျှ အိမ်မှာနေပါ။ အပြင်ထွက်တိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မဖြစ်မနေ စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ။ လူအများနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံရပါက မျက်နှာအကာ (Face Shield) များကိုပါ တွဲဖက် တပ်ဆင်ပါ။

**ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) နှင့် မျက်နှာအကာ (Face Shield) မတပ်သော ဈေးရောင်းသူများထံမှ ဈေး လုံးဝ (လုံးဝ) မဝယ်ပါနှင့်။** ဈေးမသွားခင်တွင် ဝယ်ယူရန်စာရင်းကို အိမ်၌ရေးသားပြီးမှ ဈေးသို့ သွားရောက် ခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် ဈေးထဲ၌ အချိန်အတိုဆုံးဖြင့် ဝယ်ယူခြင်းတို့ လုပ်ဆောင် ကြပါ။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ (၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ပါ။ လူစုလူဝေးရှောင်ကြဉ်ပါ။ လက်ကို စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ။

အလုံပိတ်အခန်းများ၊ အဲယားကွန်းအခန်းများ၊ လေဝင်/ လေထွက်မကောင်းသောအခန်းများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ကြဉ်ပါ။

အိမ်ပြင်သို့ ထွက်လေ့ရှိသူများအနေဖြင့် အိမ်ရှိအသက်(၆၀)နှစ်အထက်အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ၊ ဆီးချို/သွေးတိုး/နှလုံး စသည့်...နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်း၊ အတူစားသောက် ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း စသည် ...သံသယရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက ချက်ချင်း နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့သွားရောက်ပါ။

**ပြည်သူများအနေဖြင့် မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်အချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အသိပေးပါ။ သတိပေးပါ။**

၈။ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းတွေကို လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းက ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်လိုပါသည်

အထက်ပါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းမှ တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိပါက ထိန်းချုပ်ရန်ခက်ခဲသော လူအစုလိုက်အပြုံလိုက် ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်ပွားမှုများစွာ ထပ်ခါထပ်ခါ ကြုံတွေ့ ရနိုင်ပြီး မိမိတို့နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးစသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို ကြီးမားစွာ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

- လူတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းအနေဖြင့် -
- (၁) ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်ပါ။
  - (၂) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ပါ။
  - (၃) လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
  - (၄) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသိပေး၊ သတိပေးပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန