



စေတနာ့ဝန်ထမ်းသင်တန်း လက်ခွဲစာအုပ်

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်းကယ်ဆယ်ရေးနှင့်
ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်းတို့ ပူးပေါင်း၍
၂၀၂၁-ခုနှစ်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ပြုစုထုတ်ဝေသည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းသင်တန်း လက်စွဲစာအုပ်



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်းကယ်ဆယ်ရေးနှင့်
ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်းတို့ ပူးပေါင်း၍
၂၀၂၁-ခုနှစ်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ပြုစုထုတ်ဝေသည်။

မာတိကာ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	COVID-19 ရောဂါတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရာတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍ	၅
၃။	စေတနာ့ဝန်ထမ်းတာဝန်နှင့်လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်	၇
၄။	ပြောဆိုဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု	၁၃
၅။	စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း	၁၇
၆။	ဦးတည်အုပ်စုအလိုက် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း	၂၀
	အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုများ	၂၀
	သက်ကြီးရွယ်အိုများ	၂၂
	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်နို့ဖို့ကလေးများ	၂၄
	ကလေးသူငယ်များ	၂၆
	မသန်စွမ်းသူများ	၂၈
	နာတာရှည်ရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ	၃၁
၇။	နိဂုံး	၃၆
နောက်ဆက်တွဲ-က		၃၇
	ရောဂါကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများ	
နောက်ဆက်တွဲ-ခ		၄၈
	စိတ်ဓာတ်ရေးရာမြှင့်တင်ပေးမှုဆိုင်ရာ	
	ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ဆက်သွယ်ရမည့်ဖုန်းနံပါတ်များ	

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
နောက်ဆက်တွဲ-ဂ	ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ဝတ်စုံဝတ်ဆင်သုံးစွဲခြင်း	၄၉
နောက်ဆက်တွဲ-ဃ	သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Center များပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ	၅၅
နောက်ဆက်တွဲ-င	COVID-19 ရောဂါသံသယလူနာများအား ခါတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း အစီအစဉ်(၂၄.၇.၂၀၂၁)	၆၂
နောက်ဆက်တွဲ-စ	Management Algorithm for Community COVID-19 Centers (Version 1 as of 26.7.2021)	၆၅
နောက်ဆက်တွဲ-ဆ	COVID-19 RDT Antigen ဖြင့် ခါတ်ခွဲစစ်ဆေးရာတွင် လိုက်နာရမည့် ဇီဝလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း လမ်းညွှန် (Version 01)	၆၇
နောက်ဆက်တွဲ-ဇ	Novel Coronavirus (2019-nCoV) ပိုးမွှားသန့်စင်ရေး (Decontamination and Disinfection) လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ(၁.၂.၂၀၂၀)	၈၅

အခန်း(၁)

နိဒါန်း

၁။ COVID-19 ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါဖြစ်သော Coronavirus Diseases 2019 (COVID-19) ရောဂါ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို (၂၀၂၀)ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှ စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာ(၁)ဦးကို (၂၃-၃-၂၀၂၀) ရက်နေ့တွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ COVID-19 ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း၊ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း လုပ်ငန်းများကို အရှိန်အဟုန်ဖြင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

ပိုးတွေ့လူနာများအား စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် သီးခြားထားရှိ ကုသမှုပေးခြင်း (Early case detection, isolation and treatment)၊ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြု လူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း (Contact tracing) လုပ်ငန်းများအား အရှိန်အဟုန်မြှင့်၍ ဆောင်ရွက်နိုင်မှသာ ပြည်သူလူထုအတွင်း ကူးစက်မှုကို လျော့ချ ဖြတ်တောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခါ COVID-19 ရောဂါပိုး မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲမှုအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုမှုများအရ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများအပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများ၏နည်းတူ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းပိုး (Variants) များ ကူးစက်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိနေရပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ထုတ်ပြန်ချက်များအရ မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းပိုးများသည် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်မှုနှင့် ထပ်မံကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်မှု ပိုမိုမြင့်မားပြီး ရောဂါပြင်းထန်သဖြင့် ဆေးရုံတက်ရောက်နိုင်ရခြေနှင့် သေဆုံးနိုင်ခြေလည်း မြင့်မား ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

COVID-19 ရောဂါသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆက်လက်ဖြစ်ပွား တည်ရှိနေမည့် ကူးစက်ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပြီးစီး

သည့်တိုင် ရောဂါဖြစ်ပွားရန် အန္တရာယ်ရှိနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသရေးလုပ်ငန်းများကို ထိရောက်စွာ အဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေး အတွက် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးရှိ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်၊ မြို့နယ်၊ ရပ်ရွာများမှ သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ နီးနယ်ဌာနဆိုင်ရာများ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပြည်သူလူထုအားလုံး၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အထူးအားဖြင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ ပါဝင် ဆောင်ရွက်မှုများကို ရေရှည်အတွက် စဉ်ဆက်မပြတ် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သက်ဆိုင်ရာဒေသအလိုက် COVID-19 ရောဂါကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသရေးလုပ်ငန်းများကို ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ကြမည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် လိုအပ်သော လုံခြုံရေးအကာအကွယ်များ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အနေအထိုင် အစားအသောက် အသွားအလာကိစ္စများအတွက် စနစ်တကျ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း၊ လုံလောက်သော အနားယူ အပန်းဖြေမှုရရှိစေခြင်းနှင့် နိုင်ငံတော်က အသိအမှတ်ပြု ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း အပြင် COVID-19 ရောဂါကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ခြင်း ဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်အလက်များကို သိရှိပြီး ထိရောက်သော ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရေး လိုအပ်သောအချိန်တိုသင်တန်းများ ပေးအပ်နိုင်ရန် ဤ “စေတနာ့ဝန်ထမ်း သင်တန်း လက်စွဲစာအုပ်” ကို ပြုစုထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ လက်ရှိဆောင်ရွက်နေသော COVID-19 ရောဂါကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသရေးလုပ်ငန်းများ

တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များရှိ မြို့နယ်များတွင် အောက်ဖော်ပြပါ (COVID-19) ရောဂါ ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသရေးလုပ်ငန်းများကို အဓိကထားဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

- (က) ပြည်ပနိုင်ငံများမှ ကုန်းလမ်း၊ လေလမ်း၊ ရေကြောင်းလမ်းများဖြင့် ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသူများအား သတ်မှတ်ရက်အတိုင်း အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားရှိခြင်းနှင့် ဓာတ်ခွဲနမူနာများရယူ စစ်ဆေးခြင်း၊

- (ခ) ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူ (primary contact) များ အား ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်၍ quarantine center များတွင် အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားရှိခြင်းနှင့်ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊
- (ဂ) COVID-19 ရောဂါသံသယလူနာ (PUI) များအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ community-based COVID-19 test center များတွင် ဓာတ်ခွဲနမူနာရယူပြီး COVID-19 ရောဂါရှိ၊ မရှိကို ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊
- (ဃ) ရောဂါလက္ခဏာမရှိသူနှင့် မပြင်းထန်သူပိုးတွေ့လူနာများအား community-based COVID-19 positive center များတွင် သီးခြားထားရှိ ကုသမှု ပေးခြင်း၊

သို့ဖြစ်ရာ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု လျော့နည်းစေရေးအတွက် ရောဂါကာကွယ် ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် အခန်း (၃) တွင် ဖော်ပြထားရှိသော COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး လုပ်ငန်း များတွင် ပူးပေါင်းပါဝင် ကူညီပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည် -

၃။ COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရသည့်ရည်ရွယ်ချက်များ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှဆောင်ရွက်နေသော COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းများဖြစ်သော အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိခြင်း (Quarantine)၊ Community-based COVID-19 test center များ ဖွင့်လှစ်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် Community-based COVID-19 positive center များတွင် သီးခြားထားရှိ ကုသမှုပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရ သည့် ရည်ရွယ်ချက်များအား သိရှိခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းများ၏ အရေးပါပုံကို သဘော ပေါက်ပြီး ပူးပေါင်းကူညီဆောင်ရွက်မှုများ ပိုမို ထိရောက်မည် ဖြစ်ပါသည်။

- (က) အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားရှိခြင်း (Quarantine) ၏ ရည်ရွယ်ချက်
 - ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်ပွားမှုအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု၍ ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူများကို စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ ကုသမှုပေးနိုင်ရန်၊

- ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ၊ အိမ်နီးချင်း၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများအား ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်နှင့်
- ပြည်သူလူထုအတွင်းရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုအား စောစီးစွာ ထိန်းချုပ် နိုင်ရန်၊

(ခ) Community-based COVID-19 test center များတွင် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

- ပိုးတွေ့လူနာများအား စောစီးစွာရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း (Early case detection)၊ စောစီးစွာ သီးခြားထားရှိကုသမှုပေးခြင်းနှင့် ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း (Contact tracing) လုပ်ငန်းများအား အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန်၊
- ပြည်သူလူထုအတွင်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုအားစောစီးစွာ ထိန်းချုပ် နိုင်ရန်၊

(ဂ) Community-based COVID-19 positive center များ တွင် သီးခြားထားရှိ ကုသမှုပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

- ပိုးတွေ့လူနာများအား စောစီးစွာ သီးခြားထားရှိ၍ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုကုသမှုခံယူစေရန်၊
- ပြည်သူ့ဆေးရုံများတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး လျော့ကျပြီး ဆေးရုံတွင် ကုသမှုပေးမည့် ပြင်းထန်လူနာများအား အရည်အသွေးပြည့်ဝသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ပေးနိုင်ရန်၊
- ဆေးကုသမှုနှောင့်နှေးမှုကြောင့် မလိုလားအပ်သော သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်၊

အခန်း(၂)

Covid-19 ရောဂါတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရာတွင်

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏အခန်းကဏ္ဍ

၄။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများအနေဖြင့် Covid-19 ရောဂါ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုကူညီပေးရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် မိမိတို့နှင့် မိမိတို့က အကူအညီ ပေးအပ်မည့်သူများအကြား တာဝန်ရှိမှုများ၊ ကျင့်ဝတ်များကို အပြန်အလှန်နားလည် သဘောပေါက်ကာ ထိရောက်အကျိုးရှိပြီး စနစ်ကျသော ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

၅။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ်ဆောင်ရွက်မည့်သူများသည် Quarantine Center ၏ လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် မိမိ၏ ကျွမ်းကျင်မှုအလိုက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ Quarantine Center တွင် နေထိုင်သူများ၏ ထူးခြားဖြစ်စဉ်နှင့် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်း၊ ကျား/မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာများနှင့် စိတ်ဓာတ်မြင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူရန်လိုအပ်သူများအား ညွှန်းပို့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စများကို ၎င်းတို့၏ မိသားစု၊ အကူအညီပေးမည့် သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများကို ချိတ်ဆက်ကူညီခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်ပါ သည်။

၆။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် မိမိပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အတိုင်းအတာအလိုက် Quarantine Center များတွင် အတွင်းစည်း(သို့မဟုတ်) အပြင်စည်း၌ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတာဝန်များကို သတ်မှတ်(၂၁)ရက်အတွင်း ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အစီအစဉ်က သတ်မှတ်ပေးသောနားနေရာ နေရာများတွင် (၇)ရက် အနားယူအပန်းဖြေနေထိုင်၍ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိနှင့်အတူ ဆောင်ရွက်ကြမည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအပေါင်းအဖော်များသည် အများကောင်းကျိုးကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အမြင်မတူမှုများ၊ အခက်အခဲများ၊ လိုအပ်ချက်များ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ကြရလေ့ရှိသဖြင့် စနစ်ကျသော စီမံကွပ်ကဲမှုများ၊ ချိတ်ဆက်မှုများရရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရာတွင် သည်းခံစိတ်၊ နားလည်စာနာစိတ် စသည့် “မေတ္တာ တရား”၊ ကူးစက်မြန်ရောဂါ၏ အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်ရင်းကိုယ်ကျိုးစွန့် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဟူသော “စာဂတရား”၊ Covid-19 ရောဂါ၏ ခြိမ်းခြောက်မှုကို ရှိသမျှအင်အားဖြင့် ဇွဲနှင့် အရုံးမပေး နောက်မဆုတ်သော “ဝီရိယတရား” စသည့် “မေတ္တာ၊ စာဂ၊ ဝီရိယ” တို့ဖြင့် Covid-19 ရောဂါကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိတို့၏ အချိန်၊ လုပ်အား၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အကြံဉာဏ်များကို အခကြေးငွေမယူဘဲ မိမိတို့၏ ဆန္ဒအရ ဤအစီအစဉ်တွင် အများကောင်းကျိုးအတွက်ကျရာ ကဏ္ဍလုပ်ငန်းခွင်မှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် စနစ်ကျစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေကြသည်ဟု မှတ်ယူ၍ ဂုဏ်ယူ ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း (၃)

စေတနာ့ဝန်ထမ်းတာဝန်နှင့်လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်

၇။ COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် Quarantine site, community-based test center နှင့် positive center များတွင် အောက်ပါ လုပ်ငန်းများအား ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရမည် -

- (က) သတ်မှတ်ရက်အတိုင်း အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိ နေထိုင်ရန် (သို့မဟုတ်) ဓာတ်ခွဲနမူနာယူစစ်ဆေးမှုခံယူရန် (သို့မဟုတ်) community positive center များတွင် သီးခြားထားရှိကုသမှုခံယူရန်အတွက် အသစ်ဝင်ရောက် လာသူများ၏အမည်၊ အသက်၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ နေရပ် လိပ်စာ အတိအကျတို့ အပါအဝင် လိုအပ်သော အချက်အလက်များအား သက်ဆိုင်ရာမှတ်တမ်းပုံစံဖြင့် စာရင်းရေးသွင်းရာတွင် ကူညီဆောင်ရွက် ပေးရန်၊
- (ခ) အဆိုပါသူများအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး၍ အားပေးကူညီရန်၊
- (ဂ) Quarantine center တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိသူများနှင့် community positive center များတွင် သီးခြားထားရှိ ကုသမှုခံယူနေသူ များ၏ စားသောက်ရေး၊ နေရေးလိုအပ်ချက်များရှိပါက တာဝန်ရှိသူ များအား အသိပေးရန်၊
- (ဃ) ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအား နေ့စဉ်မေးမြန်းပေးခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- (င) Quarantine center များ၌ အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိသူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာပေါ်ပေါက်သည်သည်ဟု သံသယရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို ချက်ချင်းအကြောင်းကြားရန်နှင့် လူနာအား စနစ်တကျလွှဲပြောင်းပေးရာတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်၊

အခန်း (၃)

- (စ) အောက်ပါကျန်းမာရေးအသိပညာပေးအချက်အလက်များကို လက်ကိုင် အသံချဲ့စက်ငယ်များ အသုံးပြု၍ နေ့စဉ်နှင့်အခါ အားလျော်စွာ နှိုးဆော် ပညာပေးရန်၊
- (င) လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောရန်နှင့် လက်ကို ဆေးကြောပါက ဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့် (၂၀)ခန့် ဆေးကြောရန်၊ ရေနှင့် ဆပ်ပြာ မရှိပါက Alcohol 60% ပါသော Hand Sanitizerဖြင့် ဆေးကြော ရန်၊
- (၂) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ မိမိတို့၏ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးအသုံးပြု၍လည်းကောင်း၊ တံတောင်ဆစ်ကွေး အသုံးပြု၍ လည်းကောင်း လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ရန်၊ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပြီး လက်ကို ဆေးကြောရန်၊
- (၃) လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ (၆)ပေခွာ၍ နေထိုင်သွားလာကြရန်၊
- (၄) ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း စသည့် လက္ခဏာတစ်ခုခုခံစားရပါက ချက်ချင်းသတင်းပေးပို့ရန်၊
- (ဆ) Quarantine center တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိသူများနှင့် community positive center များတွင် သီးခြားထားရှိ ကုသမှုခံယူနေသူ များအား ပြင်ပမှ လူများနှင့် ထိတွေ့ခြင်း၊ တွေ့ဆုံခြင်း မရှိအောင် ကြီးကြပ်ပေးရန်၊
- (ဇ) ပိုးသန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- (ဈ) စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များနှင့် အစားအစာကျွေးမွေးရေးလုပ်ငန်း များကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- (ည) တာဝန်ထမ်းဆောင်ရာနေရာတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်း ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်၊

- (ဋ) COVID-19 ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ တရားဝင် အင်တာနက်စာမျက်နှာ www.mohs.gov.mm နှင့် Facebook page များအား ပုံမှန်ကြည့်ရှု၍ သတင်းအချက်အလက်များရယူပြီး ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးရန်၊ (ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို နောက်ဆက်တွဲတွင် ကြည့်ပါ)
- (ဌ) ပြည်သူ့လူထုအခြေပြု COVID-19 ကုသရေးဌာန (Community-based COVID-19 positive center) များတွင် အောက်ဖော်ပြပါလုပ်ငန်းများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
 - (၁) COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းပစ္စည်းများ (ဥပမာ- PPE, surgical masks, surgical gloves, hand sanitizers, soap, disinfectants etc.) လက်ခံရရှိမှု၊ နေ့စဉ်အသုံးပြုနေမှု၊ လက်ကျန် အခြေအနေစာရင်းပြုစုခြင်း၊
 - (၂) COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့လူနာကုသရေး အထောက်အကူပြုဆေး ပစ္စည်းများ(ဥပမာ- oxygen cylinder, oxygen concentrators, pulse oximeter, suction machines, etc.) လက်ခံရရှိမှု၊ နေ့စဉ် အသုံးပြုနေမှု၊ လက်ကျန်အခြေအနေစာရင်းပြုစုခြင်း၊
 - (၃) COVID-19 ရောဂါပိုးတွေ့လူနာ ကုသရေးဆေးဝါးများ လက်ခံ ရရှိမှု၊ နေ့စဉ်အသုံးပြုမှု၊ လက်ကျန် အခြေအနေစာရင်း ပြုစုခြင်း၊
 - (၄) နေ့စဉ်လူနာတက်ရောက်မှု၊ လွှဲပြောင်းမှု၊ ဌာနမှ ကျန်းမာစွာအိမ်ပြန် နိုင်မှုစသည့်စာရင်းပြုစုရာတွင် ပူးပေါင်းကူညီခြင်း၊
 - (၅) လူနာများ နေ့စဉ်စားသောက်ရေးကိစ္စများအတွက် အလှူရှင်များ၊ လူနာမိသားစုများ၊ ဒေသအာဏာပိုင်များ၊ ဌာနအစီအစဉ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊

- (၆) Community positive center သို့ အလှူရှင်များက လှူဒါန်းလာသည့် ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းများ၊ အလှူငွေများနှင့် လိုအပ်လျက်ရှိသည့် ဌာနသုံးပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ စနစ်တကျ ဆက်သွယ်လက်ခံခြင်း၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်နှင့်အညီ အသုံးပြုနိုင်ရေးစီစဉ်ရာတွင် ပံ့ပိုးကူညီခြင်း၊
- (၇) COVID-19 ကုသရေးဌာန အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်သည့် ရေ/မီးလုပ်ငန်းများ စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိရေးတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ကူညီခြင်း၊
- (၈) လူနာများအကျိုးငှာ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့အစည်းများ၊ စေတနာရှင်ပြည်သူများ၊ ဌာနရှိ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဝန်ထမ်းများနှင့် လိုအပ်သလို ညှိနှိုင်းကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- (၉) COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းခြင်း၊ နေရာချထားခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးရန်နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား ကူညီဆောင်ရွက်ရန်၊
- (၁၀) မိမိတို့ တာဝန်ကျရာဒေသတွင် နယ်စပ်ဝင်ထွက်ပေါက်များရှိပါက နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ဝင်ရောက်လာသူများအား ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ဓါတ်ခွဲနမူနာရယူစစ်ဆေးခြင်းနှင့် Quarantine center များသို့ ပို့ဆောင်နေရာချထားပေးခြင်းများကို သက်ဆိုင်ရာ မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူး၏ ဦးဆောင်မှုအောက်တွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းကူညီဆောင်ရွက်ရန်၊
- (၁၁) မိမိရပ်ရွာပြည်သူလူထုအတွင်း COVID-19 ရောဂါသံသယလက္ခဏာများဖြင့် သေဆုံးသူလူနာရှိပါက စနစ်တကျသင်္ဂြိုဟ်နိုင်ရေး ပရဟိတအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်၊

၈။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် COVID-19 ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အောက်ပါစည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည် -

- (က) စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှသာ တာဝန်ကျရာ နေရာသို့ သွားရောက်ကူညီရန်၊ မိမိကိုယ်တိုင်ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့အရသာပျောက်ခြင်း နှင့်အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခုခံစားရပါက တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်းမပြုဘဲ လိုအပ်သော ဆေးကုသမှုခံယူရန်၊
- (ခ) စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မိမိတို့ တာဝန်ကျရာနေရာများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ချိန်များတွင် ၎င်းနေရာရှိ အသွားအလာ ကန့်သတ် ထားရှိသူများ/ သီးခြားထားရှိ ကုသမှုခံယူနေသူများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ တာဝန်ကျဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ အချင်းချင်းသော် လည်းကောင်း၊ (၆)ပေ အကွာအဝေးနေထိုင်သွားလာရန်၊ ရောနှော နေထိုင်ခြင်းမပြုရန်၊
- (ဂ) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကိုအချိန်ပြည့်တပ်ဆင်ထားရှိရန်၊
- (ဃ) လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့်(၂၀)ခန့်ကြာ မကြာခဏ ဆေးကြောရန် (သို့မဟုတ်) Hand sanitizer ဖြင့် လက်သန့်စင်ရန်၊
- (င) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ မိမိတို့၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တံတောင်ဆစ် အသုံးပြု၍လည်းကောင်း၊ တစ်ရှူးအသုံးပြု၍ လည်းကောင်း၊ လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ရန်၊ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပြီး လက်ကို ဆေးကြောရန်၊
- (စ) မိမိ၏ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုရန်၊
- (ဆ) စေတနာ့ဝန်ထမ်းသည် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ် မိမိကိုယ်တိုင်ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ရုတ်တရက် အနံ့

အရသာပျောက်ခြင်းနှင့်အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခုခံစားရပါက ဆက်လက်၍ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်း မပြုဘဲ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအား ချက်ချင်းသတင်းပို့ရန်၊ လိုအပ်သော ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူရန်။

အခန်း(၄)

ပြောဆိုဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု

၉။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိတာဝန်ယူလုပ်အားပေးဆောင်ရွက်ရသည့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် မိမိလုပ်ငန်း၏ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်စေရေးအတွက် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခံပြည်သူလူထုနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံပြောဆိုရသည်များ မလွဲမသွေ ရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြောဆိုဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိမိလုပ်အားပေး ဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ငန်းအပေါ် အများပြည်သူ သဘောထားလွဲမှားမှုမဖြစ်စေရေး၊ ဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေရေးအတွက် မှန်ကန် ထိရောက်သော ပြောဆိုဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်စေရန် အရေးကြီးပါသည်။

၁၀။ Covid-19 အား တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေးလုပ်ငန်းများအား အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထူးသဖြင့် Quarantine Center များတွင် စောင့်ကြည့်ခံများအဖြစ် နေထိုင်သူများနှင့် ထိတွေ့ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုပြုရာတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် အနီးကပ်ဆုံးနေရာတွင် ဆောင်ရွက်နေကြရသူများ ဖြစ်ပါသည်။

၁၁။ အောက်ဖော်ပြပါ ဆက်သွယ်ပြောဆိုဆောင်ရွက်သည့် နည်းလမ်း(၃)မျိုးကို အသုံးပြု နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်-

(က) နားထောင်ခြင်း

နားထောင်ခြင်းသည် အခြေခံအကျဆုံးသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုဆောင်ရွက် သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ နားထောင်ခြင်း၏ အဓိကကျသော ရည်ရွယ်ချက်မှာ သတင်းအချက်အလက်များရရှိရန်နှင့် အခြေအနေ တစ်ခု သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာ တစ်ခုအပေါ် နားလည်မှု ရရှိနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ တက်ကြွသော(Active)၊ အာရုံစိုက်သော (Attentive) နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိသော(Purposeful)နားထောင်မှုမျိုး ဖြစ်ရပါမည်။

(၄) နည်းလမ်း

နားထောင်ရာတွင် တစ်ဖက်မှ ပြောကြားသော စကားလုံးများနှင့် ထိုစကားလုံးများ၏ နောက်ကွယ်မှ ခံစားချက်များအားလည်း ရရှိနားလည် သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်သည်။ ထိုကြောင့် ပြောကြားသော စကားလုံးများကိုသာမက မပြောကြားဖြစ်သော စကားလုံးများအားလည်း ကြားသိနိုင်ရန် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

(ခ) စောင့်ကြည့်အကဲခတ်လေ့လာခြင်း

စောင့်ကြည့်အကဲခတ်လေ့လာခြင်း ပြုလုပ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခံရမည့်သူကို နားလည်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံအားဖြင့် စောင့်ကြည့်လေ့လာရာတွင် ယေဘုယျသွင်ပြင် လက္ခဏာများ၊ မျက်နှာအမူအရာ၊ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာနှင့် လှုပ်ရှားမှု၊ ပြောဆိုဆက်ဆံစဉ်အတွင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုအပေါ် အခြေခံသော အပြုအမူများတို့အား စောင့်ကြည့်လေ့လာသွားရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခံရသူသည် စိတ်ပျံ့လွင့်နေခြင်း ရှိ/မရှိကိုလည်း လေ့လာသွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းသည် အဓိကကျသော ဆက်သွယ်ပြောဆို ဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အပြန်အလှန်ဆောင်ရွက်မှု ပြုရသည့် လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းသည် သတင်းအချက်အလက်ရယူခြင်းနှင့် နားလည်မှုတည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက်သာမကဘဲ သတင်းအချက်အလက်များပေးရေးအတွက်လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းမှတစ်ဆင့် ပြဿနာကိုသာမက ပြဿနာနှင့် ဆက်စပ်အကြောင်းအရာများကိုလည်း နားလည်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁၂။ ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုဆောင်ရွက်မှုအား အဟန့်အတားဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများစွာရှိပါသည်။ ယင်းအကြောင်းရင်းများမှာ-

(က) ထိရောက်သော ပြောဆိုဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုပြုရန် ဝန်းကျင်ကောင်း မဟုတ်ခြင်း

ထိရောက်သော ပြောဆိုဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုပြုရန်အတွက် ဝန်းကျင်ကောင်း တစ်ခုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆူညံလွန်းသော၊ လုံခြုံစိတ်ချရမှု မရှိသော ဝန်းကျင်များ မဖြစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

(ခ) နားထောင်သူ၏ စိုးရိမ်စိတ်

နားထောင်သူသည်လည်း ခံစားချက်ရှိသော လူသားတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ စေတနာ့ ဝန်ထမ်းအနေဖြင့် မိမိ၏ စိတ်ခံစားချက်အား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းမရှိပါက တစ်ဖက်သား၏ ပြဿနာများအား မိမိကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ စိတ်ခံစားမှုများပြင်းထန်လာခြင်းနှင့် ထိုပြဿနာများနောက်သို့ လိုက်ပါခံစားခြင်း တို့ဖြစ်ပေါ်လာကာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုဆောင်ရွက်မှုပြုရခြင်း၏ မူလရည်ရွယ်ချက်ဆီသို့ မရောက်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အတွေ့အကြုံနည်းပါးသေးသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုဆောင်ရွက်မှုပြုသူများအနေဖြင့်လည်း မိမိပေါက်မြောက်အောင်မြင်လိုသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုဆောင်ရွက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မအောင်မြင်မည်ကို စိုးရိမ်မှုများလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

(ဂ) ရွေးချယ်နားထောင်ခြင်း

ရွေးချယ်၍ နားထောင်ခြင်းသည် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် ကြီးမားသောအဟန့်အတားဖြစ်ပါသည်။ နားထောင်သူများတွင် မိမိတို့ မနှစ်သက်သည်များ၊ မကြားလိုသည်များအား ထုတ်နုတ်၍ နှစ်သက်သည်များ၊ ကြားလိုသည်များကိုသာ

ရွေးချယ်နားထောင်လေ့ရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြဿနာအား ခြုံငုံ
နားလည်နိုင်မှုတွင် ထိခိုက်မှုဖြစ်စေပါသည်။

၁၃။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုဆောင်ရွက်မှုပြုရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါကျင့်ဝတ်များအား စောင့်ထိန်း
လိုက်နာသွားရန် လိုအပ်ပါသည်-

- (က) သတင်းအချက်အလက်များအား မပေါက်ကြားစေရေး စောင့်ထိန်းခြင်း၊
- (ခ) သတင်းအချက်အလက်ပေးရန်သာဖြစ်ပြီး၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မပေးခြင်း၊
- (ဂ) လုပ်ငန်းကိစ္စရပ်ထက်ကျော်လွန်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကိစ္စရပ်များတွင် မပါဝင်
ခြင်း၊
- (ဃ) ထိန်းချုပ်ထားသော စိတ်နှလုံးဖြင့်သာ ဆက်သွယ်ပြောဆို ဆောင်ရွက်
ခြင်း၊
- (င) မိမိလုပ်ပေးနိုင်သည်မှာ အကန့်အသတ်ဖြင့်သာရှိကြောင်း သိရှိထားခြင်း။

အခန်း(၅)

စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

၁၄။ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း(သို့မဟုတ်) တားမြစ်ခြင်းတို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် သီးခြားခွဲခြားနေထိုင်ရခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သောအကြောင်းများကြောင့် သတ်မှတ်နေရာ၊ အဆောက်အအုံများတွင် ထားရှိပြီး အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း(Community Based Facility Quarantine) နှင့်တခြား Quarantine အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်နေသူများအနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများခံစားရနိုင်ပါသည်။

၁၅။ ထို့ကြောင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းဆောင်ရွက်နေသူများအနေဖြင့် Quarantine အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်နေသူများအတွက် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုပေးရန် လိုအပ်သူများကို တွေ့ရှိပါက လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန၏ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ မြှင့်တင်ပေးမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းသို့ ညွှန်ပို့ပေးနိုင်ရန်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်များအား သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

၁၆။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဘဝ၏သာမန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ဖိစီးမှုသည် မိမိတို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းထက် ကျော်လွန်ခြင်း(သို့မဟုတ်) ပြင်းထန် များပြားခြင်းများ ရှိလာသည့်အခါ သောကပရိဒေဝဖိစီးမှုခံစားရနိုင်ပါသည်။

၁၇။ အောက်ပါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်နေပါက စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေကြောင်း သိရှိနိုင်ပါသည်-

- အိပ်စက်မှုပြဿနာရှိခြင်း
- အလွန်တက်ကြွခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- အစာအိမ်/အူလမ်းကြောင်းပြဿနာရှိခြင်း

အခန်း(၅)

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း/ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း
- ဒေါသထွက်ခြင်း
- ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း
- ပူဆွေးသောကရောက်ခြင်း
- ဝမ်းနည်းခြင်း
- အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားရခြင်း
- စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာပြဿနာရှိခြင်း
- မကောင်းတွေခြင်း
- ယုံကြည်မှုပျောက်ဆုံးခြင်း
- ပျင်းရိလာခြင်း
- အထီးကျန်ခြင်း
- အခြားသူများကိုအပြစ်တင်ခြင်း
- လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကျဆင်းလာခြင်း

၁၈။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မိမိအကူအညီပေးနေရသူများထံမှ အဆိုပါလက္ခဏာများရှိနေပါက လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန၏ စိတ်ဓါတ်ရေးရာမြှင့်တင်ပေးမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းသို့ ညွှန်းပို့ပေးရမည်ဖြစ်ပါ သည်။

၁၉။ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနသည် စိတ်ဓါတ်ရေးရာဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရေးအတွက် နေပြည်တော် အပါအဝင် တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်များတွင် Hot Line များထားရှိ၍ COVID-19

ကူးစက်ကပ်ရောဂါ ဘေးရင်ဆိုင်နေရစဉ် ကာလအတွင်း အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုပေးလျက် ရှိပါသည်။

၂၀။ စိတ်ဓါတ်ရေးရာဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ခံယူသူများ၏ သတင်းအချက်အလက် မပေါက်ကြားရေးကို အထူးအလေးထားကာကွယ် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပြီး အခြားလူမှုရေးနည်းလမ်းဖြင့် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ် ပါက ဆက်လက်ညွှန်းပို့ ချိတ်ဆက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

(နေပြည်တော်အပါအဝင် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်များအလိုက် ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်း နံပါတ်များကို နောက်ဆက်တွဲ-ခ တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။)

အခန်း(၆)

ဦးတည်ရာပိစုအလိုက်ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း

အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုများ

၂၁။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများသည် နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေးဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ COVID-19 ဖြစ်ပွားစဉ်ကာလတွင်လည်း အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များတွင် ရောဂါရရှိမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုနှစ်မျိုးလုံး တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သတ်မှတ်နေရာ အဆောက်အဦများတွင် ထားရှိပြီး အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း အစီအစဉ် များတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုများမဖြစ်ပွားစေရေးအတွက် ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်ရန်နှင့် ဖြစ်ပွားပါကလည်း ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့် အဖွဲ့အစည်းများသို့ ညွှန်ပို့ပေးနိုင်ရန်အတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု တားဆီးကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သိရှိ ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၂၂။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်းအပေါ် အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံပြီး ထိုအမျိုးသမီးအပေါ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် စီးပွားရေးဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု တစ်ခုခုကို ခြိမ်းခြောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ အနိုင်အထက်ပြု၍သော်လည်းကောင်း၊ အခြား တစ်နည်းနည်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း အကြမ်းဖက်သည့် ပြုလုပ်မှုကိုဆိုသည်။

၂၃။ Quarantine အစီအစဉ်များသို့ ရောက်ရှိနေစဉ်အတွင်း အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ Quarantine အစီအစဉ်များသို့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရောက်ရှိနေသူ များက ပြုလုပ်သည့် အောက်ပါအကြမ်းဖက်မှုများကို ကြုံရနိုင်ပါသည်-

- (က) ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်မှု
- (ခ) ညစ်ညမ်းသည့်စကားဖြင့်ဆဲဆိုမှု

- (ဂ) မိန်းမတို့၏ကာယိန္တရိယကိုအောင်မြင်စွာပြုလုပ်မှု
- (ဃ) ကာယိန္တရိယကို ပျက်စီးရန် အကြံဖြင့် လက်ရောက်မှု(သို့မဟုတ်)ပြစ်မှု မကင်း သော အနိုင်အထက်ပြုမှု
- (င) မုဒိမ်းမှု
- (စ) ဓမ္မတာနှင့်ဆန့်ကျင်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုကျင့်မှု၊
- (ဆ) အမျိုးသမီးကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ရန် ရည်ရွယ်၍ စကားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်မှု။

၂၄။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် Quarantine ခံယူမည့်သူများအား ကူညီကာကွယ်ပေးရန် တာဝန်ရှိသူများဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် အောက်ပါ အချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်-

- (က) Quarantine ခံယူသူသည် အမျိုးသမီး/မိန်းကလေးငယ်ဖြစ်ပါက အမျိုးသမီး စေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှ ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်၊
- (ခ) Quarantine အစီအစဉ်များရှိ အမျိုးသမီးနှင့်မိန်းကလေးငယ်များအား ရရှိ နိုင်သည့် အကူအညီနှင့်ဝန်ဆောင်မှုများအားအသိပေးရှင်းလင်းရန်၊
- (ဂ) အကူအညီပေးနေသော စေတနာ့ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု ပေးနေသူ တစ်ဦးဦးက အမျိုးသမီး၊ မိန်းကလေးငယ် တစ်ဦးဦးအပေါ် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု/ အလွဲသုံးမှု/ ခေါင်းပုံဖြတ်မှုမျိုး သို့မဟုတ် အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် နှောင့်ယှက်မှုမျိုးကို ပြုလုပ်နေ သည်ဟု သံသယရှိမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု ဖြစ်လာပါက တာဝန်ခံထံ အချိန် နှင့်တပြေးညီ သတင်းပို့ရန်၊
- (ဃ) မိဘအုပ်ထိန်းသူမပါသော အမျိုးသမီးငယ်များကို quarantine center မှ အမျိုးသမီးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများကလိုအပ်သောပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပံ့ပိုး ပေးရန်၊

(င) လိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအား လိုအပ်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရေးအတွက် လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနသို့ ညွှန်းပို့ပေးရန်။

၂၅။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအပါအဝင် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းမှလည်းကောင်း၊ သိရှိသူပြည်သူများမှ လည်းကောင်း၊ လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန၏ Help Line တယ်လီဖုန်းနံပါတ် ၀၆၇ ၃၄၀၄၂၂၂ နှင့် ၀၆၇ ၃၄၀၄၉၉၉ သို့ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ဆက်သွယ်တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ

၂၆။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကူးစက်ခံရပါက ငယ်ရွယ်သူများထက် ပို၍ရောဂါပြင်းထန်လေ့ရှိပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့်နှုန်း ပို၍မြင့်မားပါသည်။ လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံ၌ Covid-၁၉ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိ သေဆုံးသူများ၏ (၅၅.၄)% မှာ အသက် (၆၀) နှစ်ကျော်သူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပြီး အဆိုပါသေဆုံးသူများ၏ (၄၃.၄)% တွင် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် နာတာရှည်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ စသည်ဖြင့်ရောဂါအခံရှိသူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

၂၇။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများကို တွေ့ရပါမည်။

- (က) ဖျားခြင်း
- (ခ) ချောင်းဆိုးခြင်း
- (ဂ) မောခြင်း
- (ဃ) အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- (င) ခေါင်းမူးခေါင်းနောက်ခြင်း

(စ) အလွန်အမင်းအိပ်ချင်ခြင်း

(ဆ) သတိလစ်ခြင်း

၂၈။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ပါက COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို သံသယရှိရပါမည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်ကို အကြောင်းကြားရပါမည်။

၂၉။ Quarantine အစီအစဉ်များသို့ ရောက်ရှိနေသည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် နာတာရှည် ရောဂါများရှိ/မရှိ၊ ပုံမှန်သောက်နေကျ ဆေးများရှိ/မရှိ မေးမြန်းမှတ်သားထားရပါမည်။

၃၀။ Quarantine အစီအစဉ်များသို့ ရောက်ရှိနေသည့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသော သက်ကြီး ရွယ်အိုများတွင် ပုံမှန်သောက်နေကျ ဆေးဝါးလိုအပ်ချက်ရှိပါက (သို့မဟုတ်) ဆေးခန်းပြသရန် လိုအပ်ပါက အတူနေမိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးနှင့် တိုင်ပင်ပြီးနောက် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းသို့ သတင်းပို့၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရန်နှင့် ဆေးဝါး ပြတ်လပ်မှုမရှိစေရန် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ နာတာရှည် ရောဂါဝေဒနာရှင်များအား စောင့်ရှောက်ပေးရမည့် လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း ဆောင်ရွက် နိုင်သည်။

၃၁။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ခြင်း ရှိ/မရှိ ကိုနေ့စဉ်စောင့်ကြည့်ရပါမည်။ နေ့စဉ်ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာမှတ်သားနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၃၂။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မိသားစုဝင်များ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ နေရာအသစ်တွင် ပြောင်းရွှေ့နေရခြင်း စသည်တို့ကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျ ဝမ်းနည်းမှုများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကူအညီပေးရန်အထူး လိုအပ်ပါသည်။ အလွန်အမင်းဆိုးရွားစွာ စိတ်ဓာတ်ကျမှုများရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့)ဆရာဝန်ကို အကြောင်းကြားရပါမည်။

၃၃။ Quarantine အစီအစဉ်များသို့ ရောက်ရှိလာသည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို မိသားစုဝင် တစ်ဦးနှင့်အတူ နေထိုင်ခွင့်ပြုရပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့စို့ကလေးများ

၃၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှာ ပြောင်းလဲနေသော ကိုယ်ခံအားစနစ်နှင့် အခြားအပြောင်းအလဲများကြောင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တုံ့ပြန်ရာမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မဟုတ်သော အမျိုးသမီးများနှင့် မတူဘဲ ပြင်းထန်တတ်ပြီး အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်သက် ၂၈ ပတ်ကျော် အချိန်တွင် ပို၍ ပြင်းထန်တတ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အထောက်အထားများအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အများစုတွင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် မဟုတ်သော တုတ်ကွေးကဲ့သို့ လက္ခဏာမျိုးသာ ခံစားကြရပါသည်။

၃၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အား ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသော လက္ခဏာများ ရှိ/မရှိ နေ့စဉ် စစ်ဆေးသည့်အပြင် မိခင်နေကောင်းသလား၊ ကလေးပုံမှန်တိုးသလားဟု နေ့စဉ်မေးမြန်းမှတ်တမ်း တင်ပါ။

၃၆။ ပုံမှန်ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုခံယူရမည့်ရက်ဖြစ်လျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပေးပါ။ ကျန်းမာရေးဌာန၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

၃၇။ အရေးပေါ်လက္ခဏာများ၊ ဥပမာ- မွေးဖွားရန် ဗိုက်နာခြင်း၊ ရေဆင်းခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ပြီး အမြင်မှန်ဝါးခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ရင်ညွန့်(သို့) ညာဘက်နံရိုးအောက် အောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အလွန်အမင်း ဆက်တိုက်နာခြင်း၊ ဖျားပြီး အိပ်ယာမှ မထနိုင်အောင် အားနည်းခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်းစသည့် အခြေအနေများဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားရန် ဖြစ်ပါသည်။

၃၈။ မိခင်သည် စောင့်ကြည့်လူနာ၊ သံသယလူနာ(သို့မဟုတ်) ပိုးတွေ့လူနာဖြစ်ပါကလည်း မိခင်နို့ဆက်လက် တိုက်ကျွေးရန် အားပေးပါ။ မွေးကင်းစကလေးဖြစ်ပါက ကလေးနှင့် မိခင် အသားချင်းထိကပ်ထားရန်၊ မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့စတင်တိုက်ကျွေးရန် တိုက်တွန်းပါ။ သို့သော် မိခင်သည် ကလေးငယ်အား မထိတွေ့မီနှင့် ထိတွေ့ပြီးတွင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့်(၂၀)ကြာ ဆေးကြောခြင်း၊ ကလေးငယ်နှင့် နီးနီးကပ်ကပ်နေစဉ်တွင် Mask ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ မိခင်လက်နှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ထားသော မျက်နှာပြင်

များကို ဆေးကြောသန့်ရှင်းခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ရန် အသိပေးပြောကြားပါ။ COVID-19 ဗိုင်းရပ်ပိုးသည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်သည်ဟူသော အထောက်အထား မတွေ့ရှိရသေးကြောင်း၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်တွင် ရောဂါပိုးများကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်သည့်ဓာတ်များ ရရှိစေပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူပြုခြင်းစသည့် အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်ကြောင်း အသိပေး ပြောကြားပါ။

၃၉။ မိခင်သည် ကလေးငယ်အား မိခင်နို့မတိုက်နိုင်လောက်အောင် နာမကျန်းဖြစ်နေပါက မိခင်နို့ကို ညှစ်၍ တိုက်ကျွေးခြင်း၊ အခြားနို့တိုက်မိခင်၏ နို့ကိုတိုက်ကျွေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် နို့စို့ကလေးနှင့်ကလေးငယ်အတွက် သင့်လျော်အောင် ဖော်စပ် ထားသည့် နို့မှုန့်များကို သန့်ရှင်းစွာ ပြင်ဆင်တိုက်ကျွေးခြင်း စသည်ဖြင့် တစ်နည်းနည်း ဖြင့်တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် အကြံပြု စီစဉ်ပေးပါ။

၄၀။ အခြားအထူးလိုအပ်ချက်များ

- (က) အာဟာရပြည့်ပြီး သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာများစားရန် တိုက်တွန်းပါ။
- (ခ) သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နှုတ်ပြုလုပ်ရန်၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရန်နှင့် ပြည့်ဝစွာအနားယူရန် တိုက်တွန်းပါ။
- (ဂ) ၎င်းတို့၏ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာများ၊ Quarantine Site တွင်ကြုံရသော အခက်အခဲများကို နားလည်ပေးပါ။ အတတ်နိုင်ဆုံး ကူညီဖြေရှင်းပေးပါ။
- (ဃ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလနှင့် မီးတွင်းကာလတွင် စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းများ ပို၍ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သူတို့ ပြောဆိုတာကို နားထောင် ပေးပါ။ လက်ခံပေးပါ။ အားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။ ဆန့်ကျင်မှု မပြုပါနှင့်။
- (င) လိုအပ်လျှင် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုပေးသည့် အစီအစဉ်နှင့် ဆက်သွယ် ပေးပါ။

ကလေးသူငယ်များ

၄၁။ ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါသည် ကလေးများ၌လည်း ဖြစ်ပွားပါသည်။ သို့ရာတွင် ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားပါက ပြင်းထန်သောအဆင့်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသော ကလေးများမှတစ်ဆင့် အခြားသူများထံသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

၄၂။ ကလေးများတွင် ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပါက ကလေးအများစုသည် သိသာသော ရောဂါလက္ခဏာများအဖြစ် မပြသသော်လည်း ဖျားခြင်း၊ နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ခြင်း စသောရောဂါလက္ခဏာများ ပြသနိုင်ပါသည်။ နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသော ကလေးများအား အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၄၃။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မွေးကင်းစကလေးငယ်များအပါအဝင် ကလေးများအတွက် မဖြစ်မနေ စောင့်ရှောက်ပေးရမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အဆက်မပြတ် စေရေးအတွက် လိုအပ်သောပံ့ပိုးကူညီမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ကလေးများတွင် ကိုဗစ် ၁၉ ဓာတ်ခွဲအဖြေ အတည်ပြုကလေးများ၊ ကိုဗစ် ၁၉ သံသယကလေးများ (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါ လက္ခဏာများရှိနေသောကလေးများအား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

၄၄။ ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းမှာလူကြီးများနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများအား ကလေးများ လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အတွက်ကလေးများကို ပိုမိုရှင်းလင်းလွယ်ကူသော နည်းလမ်းများ၊ အသုံးအနှုန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရပါမည်။

၄၅။ ကလေးသူငယ်များကို မိဘများနှင့်အတူ နေထိုင်ခွင့်ပြုရပါမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက မွေးပြီး ပြီးချင်းမှ အသက်(၂၈)ရက် အရွယ်ဖြစ်သော မွေးကင်းစကလေးအား မိခင်နှင့်အတူ တတ်နိုင်သမျှထားရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ မွေးကင်းစကလေးအား မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးနိုင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သော်လည်း မိခင်သည် စောင့်ကြည့်လူနာ၊ သံသယလူနာ၊ ပိုးတွေ့လူနာဖြစ်ပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် ဆန္ဒရှိ

နေပါက စေတနာ့ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မိခင်နို့စနစ်တကျ တိုက်ကျွေးနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

၄၆။ မွေးကင်းစကလေးများအတွက် အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသော လက္ခဏာများ ဖြစ်သည့် အသက်ရှူမြန်ခြင်း/ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူသွင်းစဉ် ရင်ဘတ်အောက် ချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ နို့မစို့နိုင်ခြင်း၊ နို့လုံးဝမစို့နိုင်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ မိုန်း၍ နှိုးရခက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း(သို့မဟုတ်) ကလေး၏ ကိုယ်ခန္ဓာအေးစက်နေခြင်း၊ ကလေး လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း၊ ကလေးအသားဝါခြင်း၊ ကလေးမျက်စိမှ ပြည်ထွက်ခြင်း၊ ကလေး အရေပြားတွင်(၁၀)ခု ထက်များသော ပြည်ဖုလေးများရှိနေခြင်းတို့ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းကို အမြန်ဆုံး အသိပေး အကြောင်းကြားရပါမည်။

၄၇။ အသက်(၅)နှစ်အောက်ကလေး ဖြစ်ပါက အဆိုပါ ကလေးတွင် အသက်အန္တရာယ် လက္ခဏာများဖြစ်သော အရည်မသောက်နိုင်ခြင်း၊ နို့မစို့နိုင်ခြင်း၊ စားသောက်သမျှ အန် ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ မိုန်း၍ နှိုးရခက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းတို့ တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းကို အမြန်ဆုံး အသိပေး အကြောင်းကြားရပါမည်။

၄၈။ ကလေးသူငယ်များတွင် ကိုဗစ် ၁၉ ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်တိုင်းမကျခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပွားနိုင်သည်ကို ကြိုတင်နားလည် ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများ၏ ပူပန်သောကကို ဖြေလျှော့နိုင်ရန် မိဘများက အဓိကလုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သော်လည်း စေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှလည်း ကူညီဆောင်ရွက် ပေးနိုင်ပါသည်။ ကိုဗစ် ၁၉ နှင့် ဆက်စပ်၍ ကလေး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားရမှုများ သက်သာစေရေးအတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

၄၉။ ကလေးငယ်များ နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါ အစာမကျွေးခြင်း၊ အစားအစာ လျှော့ ကျွေးခြင်း၊ အစာလုံးဝမကျွေးခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။ စားနေကျ အစာများ ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်ကျွေးနိုင်ရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးရပါမည်။ အရည်များများ တိုက်ရမည်။ ဓာတ်ဆားရည်၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်၊ နို့ နှင့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဖျော်ရည်တို့ကို တိုက်နိုင်ပါသည်။ ကလေးအန်ပါက နည်းနည်းချင်း ပြန်တိုက်ပေးရပါမည်။ ပျော့ပျောင်းသော အစာများ

ကျွေးရပါမည်။ အစာပုံမှန်ကျွေးမှသာ ကိုယ်ခံအားကောင်းပြီး မြန်မြန်နေကောင်း စေပါမည်။

၅၀။ ထို့ပြင် ကလေးများ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ပံ့ပိုး ကူညီပေးရပါမည်။

၅၁။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်ပြီး အခြေအနေမှန်ကို ကလေးငယ်များနားလည်နိုင်သည့် စကားများဖြင့် ရှင်းပြ ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

၅၂။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ကလေးများ၏နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်း (ဥပမာ-ကစားခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း) တို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်နှင့် ရောဂါကာကွယ်ရေး၊ တကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေး များကို ၎င်းတို့ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင်စေရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးရပါ မည်။

မသန်စွမ်းသူများ

၅၃။ မသန်စွမ်းသူများ၏ခံစားချက်နှင့် ၎င်းတို့၏ မသန်စွမ်းမှုအလိုက် လိုအပ်ချက်တို့ကို သိမြင် ခံစားနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အချို့မှာ မသန်စွမ်းသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ် ရာတွင် အဆင်မပြေသည့်အပြင် မည်သို့ပြောဆိုဆက်သွယ်ရန် မတိကျပဲ ဒွိဟဖြစ်နေခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ခြင်းတို့ကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မသန်စွမ်းသူများနှင့် ပြောဆို ဆက်သွယ်ရာတွင် လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်တို့ကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ မသန်စွမ်းသူ များနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရန်မလိုပါ။ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျင့်ဝတ်တို့မှာလည်း လေ့လာဆောင်ရွက်ရန် လွယ်ကူပါသည်။ အမှန်တကယ်တွင် မသန်စွမ်းသူများသည် အများနည်းတူ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ အလေးပေးမှုတို့ကိုခံစားလိုခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် မသန်စွမ်းသူ၏ရှေ့တွင် တည်ငြိမ်ရင်းနှီးစွာဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ မသန်စွမ်းသူများအနေဖြင့် သက်သောင့်သက်သာရှိပြီး၊ နွေးထွေးမှုကို ရရှိခံစားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မသန်စွမ်းသူများနှင့်ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင်

မသန်စွမ်းသူအားလုံးနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျင့်ဝတ်နှင့် မသန်စွမ်းမှုအမျိုးအစားအလိုက် သိရှိရန် လိုအပ်သည့်ကျင့်ဝတ် ဟူ၍ ရှိပါသည်။

၅၄။ ကိုယ်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများနှင့် တွေ့ဆုံရာတွင် နွေးထွေးစွာ နှုတ်ခွန်းဆက်သပါ။ အများနည်းတူပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ အကူပါလာသူ သို့မဟုတ် မိသားစု၊ ဆွေမျိုးများထက် မသန်စွမ်းသူအား တိုက်ရိုက်ကြည့်၍ ပြောဆိုပါ။ မသန်စွမ်းသူနှင့် တစ်တန်းတည်းထိုင်၍ စကားပြောပါ။ မသန်စွမ်းသူ အသုံးပြုသော အထောက်အကူပြုကိရိယာတို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ယူဆောင်ကြည့်ရှုခြင်းမပြုရပါ။

၅၅။ အကြားအာရုံ မသန်စွမ်းသူများအား မိမိပြောဆိုလိုသည့် အကြောင်းအရာကို သေချာစွာ ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ အခြားအကြောင်းအရာတစ်ခုပြောင်းမည်ဆိုပါကလည်း အသေအချာ ရှင်းလင်း ပြောဆိုပါ။ ရှင်းလင်းတိကျစွာပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်မည့်နေရာတွင် ပြောဆိုပါ။ မိမိဘက်မှစတင်၍ မပြောမီ မသန်စွမ်းသူမှ မိမိအပေါ်အာရုံစိုက်မှုရစေရေး ဆောင်ရွက်ပါ။ မသန်စွမ်းသူ၏ ရှေ့တည့်တည့်တွင် ထိုင်၍ ပြောဆိုပါ။ ဖြည်းဖြည်း နှင့်မှန်မှန် ပြောဆိုပါ။ စကားလုံးဝမပြောနိုင်သူ သို့မဟုတ် အကြားအာရုံ လုံးဝမရှိသူနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် Sign Language တတ်ကျွမ်းသူ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းသူတို့နှင့် ပုံမှန်ဆက်သွယ်နိုင်သူတို့၏ အကူအညီ ရယူပြောဆိုဆက်သွယ်ပါ။

၅၆။ အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူနှင့် ဆက်သွယ်မည်ဆိုပါက မိမိမှ အသံပေးပြီး စတင် မိတ်ဆက်ပါ။ မသန်စွမ်းသူအား တိုက်ရိုက်ပြောဆိုဆက်သွယ်ပါ။ မိဘ သို့မဟုတ် အခြားသူမှတစ်ဆင့် ပြောဆိုခြင်းမျိုး မလုပ်ပါနှင့်။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကိုလည်း ရှင်းလင်းပြောပြရန် လိုပါသည်။ မိမိပြောဆိုလိုသည့် အကြောင်းအရာတို့ကို အမြင်အာရုံ မသန်စွမ်းသူ၏ စိတ်ထဲတွင် ရုပ်လုံးပေါ်လာသည့်အထိ သေချာတိကျစွာ ရှင်းလင်း ပြောကြားပါ။ အမြင်အာရုံ မသန်စွမ်းသူ၏ အမည်ကိုခေါ်၍ ပြောဆိုဆက်သွယ်ပါ။ မင်္ဂလာပါ။ တွေ့ရတာဝမ်းသာပါတယ် စသည်ဖြင့်ပြောဆိုဆက်သွယ်ပါ။ မိမိ၏အသံကို ဖြည်းဖြည်းနှင့်ပုံမှန်ပြောဆိုဆက်သွယ်ပါ။

၅၇။ ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူများနှင့် ထိတွေ့ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် မိမိ၏အပြုအမူ စကားပြောဆိုသည့်ပုံစံများ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အချို့သော ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူများသည် စကားပြောဆိုနိုင်မှု အခက်အခဲရှိနိုင်သောကြောင့် ၎င်းတို့၏ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူတို့မှ တစ်ဆင့်ပြောဆိုရာတွင်လည်း ကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံရပါမည်။ ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူများသည် နားလည်သဘောပေါက်မှု အားနည်းလေ့ရှိသောကြောင့် ရိုးရှင်း၍ နားလည်လွယ်နိုင်သော အသုံးအနှုန်းများ အသုံးပြုပြောဆိုရပါမည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အကြိမ်ကြိမ် ပြန်မေးတတ်ခြင်းကြောင့်လည်း စိတ်ရှည် နိုင်ရပါမည်။

၅၈။ မသန်စွမ်းသူအားလုံးနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များတို့ကိုလည်း သိရှိထားပြီး သတိထားလိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်-

- (က) မသန်စွမ်းသူမဟုတ်ပါ။ မသန်စွမ်းသူဟူသော ခေါ်ဆိုရမည်။ (မသန်စွမ်းမှု အမျိုးအစားအလိုက် ခေါ်ဆိုရန်မှာ အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူ၊ အကြားအာရုံမသန်စွမ်းသူ၊ ကိုယ်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူ၊ ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူ ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုး၊ အကန်း၊ မျက်မမြင်၊ နားမကြား၊ ဉာဏ်ရည်နိမ့်စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။)
- (ခ) မိမိမှ စတင်ပြောဆိုခြင်းထက် မသန်စွမ်းသူ၏ လိုအပ်ချက်ကို အရင်မေးပါ။
- (ဂ) မသန်စွမ်းသူ လိုအပ်မည့် အထောက်အကူပြုကိရိယာတို့ကို ရရှိသုံးစွဲနိုင်ရေးအတွက် သေချာစေရန် လုပ်ပါ။
- (ဃ) မသန်စွမ်းသူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိဘဲ အများနည်းတူ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပေးရပါမည်။
- (င) စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်ခံရသူများထဲမှ မသန်စွမ်းသူများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရေး၊ မှတ်တမ်းတင်ရေးနှင့် နောက်ဆက်တွဲစောင့်ရှောက်မှု ပေးရေး တို့ကို သေချာစေရပါမည်။

- (စ) အခက်အခဲနှင့် အထူးလိုအပ်ချက်တို့ကို မေးမြန်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- (ဆ) မသန်စွမ်းသူနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ရပါမည်။
- (ဇ) မသန်စွမ်းမှုအလိုက် သတင်းအချက်အလက်ရရှိမှု သေချာစေရေး ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- (ဈ) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်အာဟာရပြည့်ဝမှုရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- (ည) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် လိုအပ်သည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။
- (ဋ) မသန်စွမ်းအမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်တို့ကို ပိုမိုဂရုစိုက်ကာကွယ်ရပါမည်။
- (ဌ) အခြေခံ စားရေး၊ နေရေး လိုအပ်ချက်တို့ကို ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။
- (ဍ) ပညာသင်ကြားနေသော မသန်စွမ်းသူများ၏ ပညာရေးကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။
- (ဎ) မသန်စွမ်းသူ၏ မိသားစုဝင်တို့၏ လိုအပ်ချက်တို့ကိုလည်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။

နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာရှင်များ

(က) သွေးတိုးနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

သွေးတိုးရောဂါ - သွေးပေါင်ချိန် (၁၄၀/၉၀)နှင့်အထက်ရှိနေလျှင် သွေးတိုးရောဂါ ဟုသတ်မှတ်ပါသည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ - နှလုံးသို့ သွေးပို့ပေးသောသွေးကြောကို အဆီပိတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

(ခ) ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ

ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ အင်ဆူလင်ဓာတ်ထုတ်လုပ်မှု လျော့နည်းခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ အင်ဆူလင်ဓာတ် အာနိသင်လျော့နည်းမှုကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ သွေးအတွင်းသကြားဓာတ်များပြားနေပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသည့် နာတာရှည်ရောဂါ အစုအဝေးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) ကင်ဆာရောဂါ

ကလာပ်စည်း(ဆဲလ်)များဖောက်ပြန်ပြီး အထိန်းအကွပ်မဲ့ ပွားများလာကာ အသက်သေဆုံးသည့်အထိ အန္တရာယ်ရှိစေသောရောဂါဖြစ်သည်။

(ဃ) နာတာရှည်အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရှိုက်ခြင်း၊ မီးခိုးငွေ့ဖုန်မှုန့်များနှင့် ဥပဒ်ဖြစ်စေသောလုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ အခဲ၊ အရည်၊ အငွေ့ပစ္စည်းများကို ရှူရှိုက်မိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

(င) ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ

အဆုတ်သွင်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရှိ လေပြွန်များရောင်ရမ်းပြီး သာမန်ထက်ပို၍ တုံ့ပြန်မှု များပြားမြန်ဆန်နေခြင်းဖြစ်သည်။

(စ) လေဖြတ်ရောဂါ

ဦးနှောက်သို့ ပေးပို့သော သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ ပေါက်ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ ထိခိုက်မှုဖြစ်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါသည်။

နာတာရှည်ဝေဒနာရှင်များအတွက် Quarantine Center တွင် ထားရှိရမည့်နည်းလမ်း:

စဉ်	အမျိုးအစားများ	Facility Quarantine	Home Quarantine
၁	အခန်း	အခြားသူများနှင့် မရောနှောဘဲ သီးသန့် (၁)ခန်းထားလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။	အိမ်ခြံဝင်းထောင့်တစ်နေရာတွင် အခန်းငယ်ရှိပါက ပိုကောင်းပါသည်။ အိမ်တွင် အခန်းတစ်ခန်းထားလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ (လေဖြတ် လူနာ၊ စိတ်ရောဂါအခံရှိသူ၊ ဦးနှောက်ဥာဏ်ရည်မပြည့်သူများအား Home Quarantine တွင် ပိုသင့်လျော်ပါသည်။)
၂	ပြတင်းပေါက်	လေဝင်လေထွက် ကောင်းသည့် ပြတင်းပေါက်တစ်ခု အနည်းဆုံး ရှိရပါမည်။	လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့် ပြတင်းပေါက်တစ်ခု အနည်းဆုံးရှိရပါမည်။
၃	တည်နေရာ	အခြားသူများအလယ်တွင် မထားဘဲ ထောင့်စွန်းတွင် ထားရမည်။ ဘေးတစ်ဖက်တွင် နံရံနှင့် အခြားတစ်ဖက်တွင် အခြားသူများနှင့် (၆)ပေ ကွာရန် နှင့် ပလတ်စတစ်အကာအရံထားလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။	သီးခြားအခန်းတွင် ထားရမည်။ ထိုအခန်းအတွင်းဝင်ရန် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သောလူငယ်တစ်ယောက် သတ်မှတ်ထားရမည်။ ဝတ်စုံအပြည့်ဝတ်၍ (PPE, Mask, Gown, Cap)ထမင်းကျွေး/ ဝေယျာဝစ္စ ပြုလုပ်ပေးရန်။

နာတာရှည်ဝေဒနာရှင်များအတွက် အစားအသောက်

စဉ်	ရောဂါအမည်	အစားအသောက်
၁	သွေးတိုးရောဂါ	အငန်/အဆီ/ဟင်းချိုမှုန့်ရှောင်ရန်၊ အသီးအရွက်၊ အသားငါးများ စားပါ။ ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ရ။
၂	ဆီးချိုရောဂါ	ထမင်းလျော့စားပါ။ ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော အစားအသောက်ရှောင်ပါ။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများ စားပါ။ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ အသားငါး များစားပါ။
၃	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ	ဆား၊အငန်၊ အဆိမ့်၊ အဆီ၊ အချိုဓာတ်များရှောင်ပါ။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံနှင့် ငါး များများစားပါ။ ဆေးလိပ်၊ အရက် မသောက်ရ။
၄	ကင်ဆာရောဂါ	ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကွမ်းယာရှောင်ပါ။ ဆိုးဆေး၊ ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ထားသော အစားအသောက်များ၊ မှိုပါသော အစားအသောက်များရှောင်ပါ။

ဆေးဝါးများနှင့် ကုသမှု

- (က) ဆေးဝါးများ-မပြတ်လပ်စေရန်(၂)ပတ်စာခန့် အနည်းဆုံးထားရှိပေးရန်၊ သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အကြောင်းကြား၍ ထုတ်ထားရန်။ နေ့စဉ် ဆေးကို အချိန်မှန်မှန်နှင့် အညွှန်းအတိုင်း အတိအကျတိုက်ရန်(သို့) သောက်ရန် စောင့်ကြည့်ပေးပါ။
- (ခ) ကုသမှု-လူနာနှင့် ပြသနေသော သမားတော်(သို့) Quarantine Center တွင် ထားရှိ သော တာဝန်ခံဆရာဝန်သည် Video Call (သို့) Telephone Call(သို့) လိုအပ်ပါက လူကိုယ်တိုင် လာရောက်ကြည့်ရှုကုသပေးရန်။
- (ဂ) ဆေးမှတ်တမ်းများ- Quarantine Site တွင် အခြားသူများထက် ပို ဂရုစိုက်၍ တစ်နေ့(၂)ကြိမ် အနည်းဆုံးကြည့်ရှုပေးရန်နှင့် ဆေးမှတ်တမ်းတွင် ရေးသွင်းရန်။ ဆေးမှတ်တမ်းဖိုင်များ သေချာစွာ ဂရုတစိုက် ထားရန်။

အရေးပေါ်အခြေအနေ

လူနာ၏ သမားတော် နောက်ဆုံးကြည့်ထားသော ဆေးများ/မှတ်တမ်းများအား အရေးပေါ် လူနာတင်ယာဉ်ဖြင့် လူနာလွှဲပြောင်းရာတွင် တစ်ပါတည်း ထည့်ပေးရန်။

အခန်း(၇)

နိဂုံး

၅၁။ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အကူအညီများဆောင်ရွက်သည့်နေရာတွင် လူသားတိုင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။ အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သူများ၊ ထိခိုက်လွယ်သည့် အခြေအနေတွင်ရှိသောသူများအတွက် အလေးထားဆောင်ရွက်ရန် လိုပါသည်။ သဘာဝဘေး၊ အခြားအရေးပေါ် အခြေအနေတွင် ရှိသောသူများအတွက် အလေးထားဆောင်ရွက်ရန်လိုပါသည်။ သဘာဝဘေး၊ အခြားအရေးပေါ်အခြေအနေများနှင့် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေများပေါ်ပေါက်ချိန်တွင် လိုအပ်သည့်စီမံဆောင်ရွက်မှုများအား နိုင်ငံ တကာ စံနှုန်းများအတိုင်း လုပ်ဆောင်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၅၂။ ထို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ယခုဖြစ်ပွားနေသည့် ကိုဗစ်-၁၉ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါအားထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအပါအဝင် အားလုံးလက်တွဲဆောင်ရွက်ကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ရောဂါကာကွယ်ခြင်း နည်းလမ်းများ

(Infection Prevention Measures)

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန် အောက်ပါ နည်းလမ်း(၃)ခု ကို ကျင့်သုံးလိုက်နာရမည်။ ဤသို့ ကျင့်သုံးလိုက်နာခြင်းအားဖြင့် COVID-19 ရောဂါကိုသာမက အခြားကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ် ပေးနိုင်ပါသည်။

- ၁။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေခြင်း (Physical distancing)
- ၂။ လက်ဆေးခြင်း (Hand Washing)
- ၃။ ရောဂါကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း
(Use of personal protective equipment- PPE)

၁။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေခြင်း (Physical distancing)

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စကားပြောဆို ဆက်ဆံရာတွင် ၆ ပေ (၂ မီတာ) အကွာမှ ပြောဆို ဆက်ဆံပါ။ လူများဝိုင်းဖွဲ့၍ စကားပြောဆိုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၂။ လက်ဆေးခြင်း (Hand Washing)

နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ လက်ဆေးခြင်းသည် စက္ကန့် (၃၀) အတွင်း လက်ပေါ်မှ ရောဂါပိုး ၉၉.၉၇ ရာခိုင်နှုန်း သေစေနိုင်ပါသည်။

လက်ဆေးရန် နည်းလမ်း (၂) မျိုး

- (က) အရက်ပြန်ပါဝင်သော လက်ဆေးရည်ဖြင့် လက်ဆေးခြင်း
- (ခ) ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ လက်ဆေးခြင်း

ဘယ်နည်းက ပိုကောင်းသလဲ

- ရောဂါပိုးများကိုသေစေသည့် အာနိသင်မှာ အတူတူဖြစ်ပါသည်။
- အညစ်အကြေးများ ပေစွန်းမှုများရှိသောအခါနှင့် အိမ်သာမှထွက်သော အခါများတွင် ဆပ်ပြာ၊ ရေ၊ တို့ဖြင့် လက်ဆေးခြင်း နည်းလမ်းကို ပြုလုပ်ရ ပါမည်။
- အခြားအခြေအနေများတွင် နှစ်သက်ရာ၊ အဆင်ပြေရာနည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဘယ်အချိန်တွေမှာ လက်ဆေးရမလဲ

အထူးသတိပြု၍ လက်ဆေးရန် အချိန်များ

- အသွားအလာကန့်သတ်ထားရသူများ/ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ခံယူသူများ/ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများနှင့် ထိတွေ့ပြီးချိန် (သို့မဟုတ်) ထိုသူများနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်သို့ သွားရောက်ပြီးချိန်
- လက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို မကိုင်တွယ်မီ
- နှပ်ညှစ်ပြီး၊ ချောင်းဆိုးပြီး၊ နှာချေပြီးချိန်
- နှာခေါင်းစည်းစသော ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ စွန့်ပစ်ပြီးချိန်

အခြားအချိန်များ - အစားအစာများကို မချက်ပြုတ်မီ၊ ချက်ပြုတ်နေစဉ်နှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးချိန်၊ အစာမစားမီ၊ လူနာကို မပြုစုမီနှင့် ပြုစုပြီးချိန်၊ အိမ်သာတက်ပြီးချိန်၊ ကလေးကို မကိုင်တွယ်မီ၊ ကလေးအနီးလဲပြီးချိန် (သို့မဟုတ်) အိမ်သာအသုံးပြုပြီးသော ကလေးအား သန့်ရှင်းပေးပြီးချိန်၊ တိရစ္ဆာန်အား ကိုင်တွယ်ပြီး၊ အစာကျွေးပြီး (သို့မဟုတ်) အညစ်အကြေးအား ထိတွေ့ပြီးချိန်များတွင်လည်း စနစ်တကျ လက်ဆေးရမည်။

စနစ်တကျလက်ဆေးခြင်းအဆင့်များ

လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။

- (၁) လက်ကို ရေလောင်းပါ။
- (၂) လက်ခုပ်ထဲသို့ ဆပ်ပြာရည် ထည့်ပါ / ဆပ်ပြာတိုက်ပါ။
- (၃) လက်ဖဝါးအချင်းချင်း ပွတ်တိုက်ပါ။
- (၄) လက်ချောင်းအချင်းချင်း ယှက်လျက် ညှာလက်ဖဝါးကို ဘယ်လက်ဖဝါးပေါ်အုပ်ကာ ပွတ်တိုက်ပါ။ နောက်တစ်ဘက်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း တစ်ဖန်ပြုလုပ်ပါ။
- (၅) လက်ချောင်းချင်းယှက်လျက် လက်ဖဝါးအချင်းချင်း ပွတ်ပါ။
- (၆) လက်ချောင်းများအချင်းချင်းချိတ်နေသည့်အနေအထားဖြင့် လက်ချောင်းများ အတွင်းဘက်ကို အခြားလက်ဖဝါးတစ်ဘက်တွင် ထည့်၍ ပွတ်ပါ။
- (၇) ဘယ်ဘက်လက်မကို ညှာလက်ဖဝါးထဲတွင် ဆုပ်၍ လှည့်ပြီး ပွတ်ပါ။ နောက်တစ်ဘက်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း တစ်ဖန်ပြုလုပ်ပါ။
- (၈) ညှာဘက်လက်ချောင်းထိပ်များကို စုပြီး ဝဲဘက်လက်ဖဝါးပေါ်တွင် အရှေ့၊ အနောက်လှည့်ပြီး ပွတ်ပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း အခြားတစ်ဘက်ကိုလည်း ပြုလုပ်ပါ။
- (၉) လက်ကောက်ဝတ် တစ်ဖက်စီကို လှည့်၍ ပွတ်ပါ။
- (၁၀) လက်ကို ရေလောင်းဆေးပါ။
- (၁၁) သန့်ရှင်းသော အဝတ်/ တစ်ရှူးဖြင့် ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။ သင့်လက်များ ခြောက်သွေ့သွားပြီဆိုလျှင် လက်တွေ သန့်စင်သွားပါပြီ။



ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းတို့၏အထောက်အကူပြုချက်ဖြင့်
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ
(COVID-19)

ကာကွယ်ရေး

စနစ်တကျ လက်ဆေးပေး

“ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြား၊ လက်မ၊ မကျန်စေရ
ကုတ်၍ခြစ်ပါလက္ခဏာ လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ။”



၁ လက်ကို
ဆေးပေးပါ။



၂ ဆပ်ပြာ
တိုက်ပါ။



၃ ဖဝါး



၄ ဖမိုး



၅ လက်
ခေါက်ချိုး



၆ လက်ကြား



၇ လက်မ



၈ လက်ဖဝါးကို
ကုတ်ခြစ်ပါ။



၉ လက်ငောက်ဝတ်



၁၀ လက်ကို
ဆေးပေးပါ။



၁၁ သန့်ရှင်းသော
အဝတ်/စာနီစွမ်းဖြင့်
ခြောက်သွေ့ပါ။

အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင်ဆေးပါ။

အယ်လ်ကိုဟော ၆၀% နှင့်အထက် ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



www.moh.gov.mm
ဖုန်းနံပါတ် ၀၀၀၀-၂
ICAN မှတ်ပုံ



၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၂၅ ရက်



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့် အထိန်းသိမ်းရေးဦးစီးဌာန

ဆပ်ပြာနဲ့ ရေကို အသုံးပြုပြီး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင်လက်ဆေးဖို့ ဘာကြောင့်လို့အပ်တာလဲ



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို အပေါ်ယံအမိန့်များဖြင့် အလွှာနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားပါတယ်။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကပ်နေတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို တိုင်ထားတဲ့လက်နဲ့ ဖျက်စီး၊ နှာမိမိ၊ ပါးစပ်တို့ကို တိုင်တွယ်မိရင် ခရော့ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရနိုင်ပါတယ်။



ပျက်စီးသွားတဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဟာ လူ့ဓမ္မာကိုယ်ထဲကို ဝင်ရောက်ပြန့်ပွားနိုင်တော့မိ။



ဆပ်ပြာက မှုဒီအမိန့်များဖြင့်ကို ပျက်စီးစေပြီး စက္ကန့်(၂၀)ခန့်ကြာမှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို အပိုင်းပိုင်း ဖြစ်သွားစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆပ်ပြာနဲ့ရေကိုအသုံးပြုပြီး အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ မကြာခဏလက်ဆေးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်ကိုရော၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(COVID-19) အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပါ။

အသေးစိတ်အချက်အလက်



မိမိကျန်းမာရေးကို
emro.gov.mm

မတ်လ ၂၀၂၀

၃။ ရောဂါကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း

(Use of personal protective equipment - PPE)

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ (PPE) ကို သူ့နေရာနှင့်သူ သင့်တော်သလို ဝတ်ဆင်အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရောဂါကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်း (donning)၊ ချွတ်ခြင်း (doffing) နှင့် စွန့်ပစ်ခြင်းတို့ကို စနစ်တကျ ပြုလုပ်နိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

(က) ဆံပင်အကာ (Surgical cap)

(ခ) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Surgical mask) (သို့မဟုတ်) N95 နှာခေါင်းစည်း

(ဂ) မျက်နှာအကာ (Faceshield) (သို့မဟုတ်) အကာအကွယ်မျက်မှန် (Goggles)

(ဃ) လက်အိတ် (Gloves)

(င) ရှေ့ကာ ပလတ်စတစ် (Apron)

(စ) အင်္ကျီလက်ရှည်ပါသော၊ ရေစိုခံသော၊ နောက်ကကြိုးချည်နိုင်သော ဝတ်ရုံ

(Surgical gown)

(ဆ) အလုံပိတ် ဖိနပ်ရှည် (Protective boots)

ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း

- စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ်မရှိစေရန်အတွက် အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း (၃)ခုကို သူ့နေရာနှင့်သူ သူ့အချိန်နှင့်သူ စနစ်တကျ ပြုလုပ်ရပါမည်။

- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခပ်ခွာခွာနေခြင်း (physical distancing)၊ လက်ဆေးခြင်း (hand washing)နှင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (face mask) တပ်ဆင်ခြင်းသည် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသာမက လူတိုင်း အမြဲတမ်း လိုက်နာကျင့်သုံးနေရမည့် ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။
- အသွားအလာကန့်သတ်ထားရသူများ/ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ် စစ်ဆေးမှု ခံယူသူများ/ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများနှင့် ထိတွေ့ပြီးချိန် (သို့မဟုတ်) ထိုသူများ နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်သို့ သွားရောက်သော အချိန်တွင် ဆံပင်အကာ (Surgical cap)၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) (သို့မဟုတ်) N95 နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်နှာအကာ (Faceshield) (သို့မဟုတ်) အကာအကွယ်မျက်မှန် (Goggles)၊ လက်အိတ် (Gloves)၊ ရှေ့ကာ ပလတ်စတစ် (Apron)နှင့် အင်္ကျီလက်ရှည်ပါသော၊ ရေစိုခံသော၊ နောက်က ကြိုးချည်နိုင်သော ဝတ်ရုံ (Surgical gown) တို့ကို ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- လူနာလွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရာတွင်လိုက်ပါဆောင်ရွက်သည့်အခါတွင်လည်း ဆံပင် အကာ (Surgical cap)၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) (သို့မဟုတ်) N95 နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်နှာအကာ (Faceshield) (သို့မဟုတ်) အကာအကွယ်မျက်မှန် (Goggles)၊ လက်အိတ် (Gloves)၊ ရှေ့ကာ ပလတ်စတစ် (Apron)နှင့် အင်္ကျီလက်ရှည်ပါသော၊ ရေစိုခံသော၊ နောက်ကကြိုးချည်နိုင်သော ဝတ်ရုံ (Surgical gown) တို့ကို ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ အမှိုက်၊ အညစ်အကြေးများ စွန့်ပစ်ခြင်းစသည် တို့ကို ဆောင်ရွက်သည့်အချိန်များတွင် လက်အိတ်အထူအရှည် (Heavy duty gloves) နှင့် ဖိနပ်ရှည် (Protective boots) များကိုပါ ထပ်တိုး ဝတ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။



ကျန်းမာရေးအထိန်းသိမ်းရေးဦးစီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask)ကို စနစ်တကျတပ်ဆင်၍ ကာကွယ်ပါ

✓ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကို-

(၁) မိမိကိုယ်တိုင် ကူးစက်မခံရစေရန်၊

(၂) မိသားစုကို မကူးစက်စေရန်၊

(၃) မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိအခြားသူများထံ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု မရှိစေရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မဖြစ်မနေ စနစ်တကျ တပ်ဆင်၍ ကာကွယ်ရပါမည်။

✓ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်ခြင်းသည် အလွန် ထိရောက်သော ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းဖြစ်၍ ရောဂါဖြစ် ပွားမှုကွင်းဆက်ကို ထိရောက်စွာဖြတ်တောက်နိုင်ပါသည်။



၁၆၀၁၂၂၀၂၁

အမှိုက်၊ အညစ်အကြေးများ စွန့်ပစ်ခြင်း (Waste disposal)

- အမှိုက်နှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ အသုံးပြုပြီး အကာအကွယ်ဝတ်စုံပစ္စည်းများအား သတ်မှတ်နေရာတွင် စွန့်ပစ်ရမည်။
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ၂၄ နာရီထက်ပို၍ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်း မပြုရပါ။
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်း သိုလှောင်ရာနေရာနှင့် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများကို နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ ၀.၅ % ဟိုက်ပိုကလိုရိုက် ပိုးသတ်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး (Environmental cleaning)

ပစ္စည်းအမျိုးအမည်	ဆောင်ရွက်ရမည့်နည်းလမ်း	မှတ်ချက်
အခန်းကြမ်းပြင်များ	၁% ဟိုက်ပိုကလိုရိုက် အရည် စီမံထားသောကြမ်းတိုက်အဝတ်ဖြင့် ကြမ်းတိုက်၍ အခြောက်ခံပါ။	တစ်နေ့လျှင် (၁) ကြိမ် ကြမ်းတိုက်ရမည်။ လိုအပ်ပါက (ညစ်ပေမှုများ ရှိပါက) (၁) ကြိမ် ထက်ပို၍ တိုက်ရမည်။
ပရိဘောဂများ (ခုတင်၊ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်)	၁% ဟိုက်ပိုကလိုရိုက် ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် သန့်စင်ပြီး အခြောက်ခံပါ။	တစ်နေ့လျှင် (၁) ကြိမ်
ဘိုထိုင်ရေအိမ်	ထိုင်သောနေရာကို ၁% ဟိုက်ပိုကလိုရိုက် ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် သန့်စင်ပြီး အခြောက်ခံပါ။	ညစ်ပေပြီးတိုင်း ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် သန့်စင်ပြီး အခြောက်ခံပါ။
စက်ပစ္စည်းများ၊ သတ္တုမျက်နှာပြင်များ	၇၀% အယ်လကိုဟောဖြင့် ပိုးသန့်စင်ပါ။	တစ်နေ့လျှင် (၁) ကြိမ် လိုအပ်ပါက (ညစ်ပေမှုများ ရှိပါက) (၁) ကြိမ်ထက် ပိုမည်။

လူအများ မကြာခဏ ထိတွေ့လေ့ရှိသော နေရာများ (ဥပမာ - လှေကားလက်ရန်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ဓာတ်လှေခါးခလုတ်)	၇၀% အယ်လကိုဟောဖြင့် ပိုးသန့်စင်ပါ။	၂ နာရီလျှင် (၁) ကြိမ်
--	------------------------------------	-----------------------

အထက်ပါသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကို အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း ခံရသူများမှလည်း ပါဝင် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ဟိုက်ပိုကလိုရိတ်ဆေးရည်ပြင်းအား ၀.၅%၊ ၁%၊ ၂% အဖြစ် ဖျော်စပ်နည်းများ

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း	ပါဝင်သော ကလိုရင်း ပမာဏ ရာခိုင်နှုန်း	၀.၅% ဆေးရည်အဖြစ် ဖျော်စပ်ရန် ရေအချိုး	၁% ဆေးရည်အဖြစ် ဖျော်စပ်ရန် ရေအချိုး	၂% ဆေးရည်အဖြစ် ဖျော်စပ်ရန် ရေအချိုး
Sodium hypochloride solution (liquid bleach)	၃.၅%	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၆ ဆ	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၂.၅ ဆ	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၀.၇ ဆ
Sodium hypochloride solution (liquid bleach)	၅%	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၉ ဆ	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၄ ဆ	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၁.၅ ဆ
Na DCC (Sodium dichloroisocyanurate) powder	၆၀%	ဆေးမှုန့် ၈.၅ ဂရမ်အား ရေ တစ်လီတာတွင် ရောရန်	ဆေးမှုန့် ၁၇ ဂရမ်အား ရေ တစ်လီတာတွင် ရောရန်	ဆေးမှုန့် ၃၄ ဂရမ်အား ရေ တစ်လီတာတွင် ရောရန်
Na DCC (Sodium dichloroisocyanurate) aq;jym; (1.5gm^tablett)	၆၀%	ဆေးပြား ၆ ပြားအား ရေ တစ်လီတာတွင် ဖျော်ရန်	ဆေးပြား ၁၁ ပြားအား ရေ တစ်လီတာတွင် ဖျော်ရန်	ဆေးပြား ၂၃ ပြားအား ရေ တစ်လီတာတွင် ဖျော်ရန်
Chloramine powder ဆေးမှုန့်	၂၅%	ဆေးမှုန့် ၂၀ ဂရမ်အား ရေ တစ်လီတာတွင် ရောရန်	ဆေးမှုန့် ၄၀ ဂရမ်အား ရေ တစ်လီတာတွင် ရောရန်	ဆေးမှုန့် ၈၀ ဂရမ်အား ရေ တစ်လီတာတွင် ရောရန်

မှတ်ချက်- ကလိုရင်းဆေးမှုန့်များသည် ဖျော်စပ်ပြီးပါက အာနိသင် အလျင်အမြန် လျော့နည်းနိုင်သဖြင့် နေ့စဉ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖျော်၍ သုံးစွဲရမည်။ ဖျော်ထားပြီး ညစ်ညမ်းခြင်း၊ အနည်ထိုင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါက မသုံးစွဲသင့်ပါ။ သတ္တုထည် ပစ္စည်းများကို ပျက်စီးစေနိုင်သဖြင့် သုံးစွဲပြီးပါက ရေများများနှင့် ၁၀ မိနစ်ခန့် သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။

ရည်ညွှန်း

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ရေး စနစ်တကျ လက်ဆေးပေးပညာပေးပို့စတာ၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေး ဌာနခွဲ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊
- Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများမှ ထွက်ရှိသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်း များကို စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲခြင်း လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန၊
- Community based quarantine နှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊
- Hospital Infection Control Guidelines ဆေးရုံများတွင် ရောဂါကူးစက်မှု ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊
- ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏
webpage: <https://mohs.gov.mm/Main/content/publication/2019-ncov>

နေပြည်တော်ကောင်စီအပါအဝင် ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဒေသကြီးများအလိုက် ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ်များ

စဉ်	တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်	ဝန်ဆောင်မှု ပေးသည့် ဖုန်းနံပါတ်
၁	ကချင်ပြည်နယ်	၀၉- ၆၆ ၁၀၁ ၅၅ ၅၅
၂	ကယားပြည်နယ်	၀၉- ၈၈ ၉၉ ၀၀၀ ၂၂
၃	ကရင်ပြည်နယ်	၀၉- ၈၈ ၉၉ ၀၀၀ ၃၃
၄	ချင်းပြည်နယ်	၀၉- ၉၈ ၀၀ ၀၀ ၁၀၄
၅	စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး	၀၉- ၈၈ ၉၉ ၀၀၀ ၅၅
၆	တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး	၀၉- ၆၆ ၁၀၆ ၅၅ ၅၅
၇	ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး	၀၉- ၈၈ ၉၉ ၀၀၀ ၇၇
၈	မကွေးတိုင်းဒေသကြီး	၀၉- ၈၈ ၉၉ ၀၀၀ ၈၈
၉	မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး	၀၉- ၈၈ ၉၉ ၀၀၀ ၉၉
၁၀	မွန်ပြည်နယ်	၀၉- ၈၈ ၉၉ ၁၁၁ ၇၇
၁၁	ရခိုင်ပြည်နယ်	၀၉- ၈၈ ၉၉ ၁၁၁ ၈၈
၁၂	ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး	၀၉- ၆၆ ၁၁၂ ၅၅ ၅၅
၁၃	ရှမ်းပြည်နယ်	၀၉- ၈၈ ၉၉ ၁၁၁ ၃၃
၁၄	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး	၀၉- ၆၆ ၁၁၄ ၅၅ ၅၅
၁၅	နေပြည်တော်	၀၉- ၈၈ ၉၉ ၁၁၁ ၅၅

နောက်ဆက်တွဲ (ဂ)

ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် လူနာခန်းအတွင်း ဝင်ရောက်မည့်အချိန်တွင် Personal Protective Equipment (PPE) ခေါ် ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်သည့်ဝတ်စုံအား ဝတ်ဆင်ပြီး ဝင်ရောက် ရပါမည်။

၁။ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ဝတ်စုံ PPE အမျိုးအစား (ဥပမာ)

- (က) မျက်နှာအကာ (Faceshield) (သို့မဟုတ်) အကာအကွယ်မျက်မှန် (Goggles)
- (ခ) အင်္ကျီလက်ရှည်ပါသော၊ ရေစိုခံသော၊ နောက်ကကြိုးချည်နိုင်သော surgical gown
- (ဂ) လက်အိတ် (Gloves)
- (ဃ) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) (သို့မဟုတ်) N95 နှာခေါင်းစည်း
- (င) ဆံပင်အကာ (Surgical cap)
- (စ) အလုံပိတ် ဖိနပ်ရှည် (Protective boots)
- (ဆ) ရှေ့ကာ ပလတ်စတစ် (Apron)

၂။ PPE ဝတ်ဆင်ခြင်း (PPE Donning)

- (က) PPE ဝတ်စုံဝတ်ဆင်မည့်နေရာ အခန်းတွင် ရေဘေစင်၊ ဆပ်ပြာ၊ ကိုယ်လုံး ပေါ်မှန်၊ စားပွဲ နှင့် ၇၀ % Alcohol ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် (Hand sanitizer) တို့ ထားရှိသင့်ပါသည်။
- (ခ) PPE ဝတ်စုံဝတ်ဆင်မည့်သူသည် ချည်သားဖြင့် ချုပ်ထားသော လည်ပင်းစွပ် လက်တိုအင်္ကျီနှင့် ဘောင်းဘီရှည် (Scrub suit) ဝတ်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။

(ဂ) PPE ဝတ်စုံ မဝတ်ဆင်မီ ဝတ်ဆင်မည့်သူ၏ လက်ပတ်နာရီ၊ လက်ဝတ် ရတနာပစ္စည်းများ၊ ဘောပင်၊ လက်ကိုင်ဖုန်း၊ အမည်ကဒ်ပါ လည်ဆွဲကြိုး စသည်တို့ကို ဖယ်ရှားရပါမည်။ ဆံပင်ရှည်သူ ဖြစ်ပါက ဆံပင်ကို ခေါင်းစည်းကွင်း၊ ဆံညှပ်တို့ဖြင့် ချည်နှောင်ရပါမည်။

(ဃ) ဝတ်ဆင်ရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း စနစ်တကျ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

- ပထမဦးစွာ လက်ကို စနစ်တကျ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- PPEဝတ်စုံ surgical gown အား အပေါက်အပြုရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေး၍ စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ပါ။
- အလုံပိတ်ဖိနပ်ရှည် (protective boots)ဝတ်ဆင်ပါ။ gown ဝတ်စုံ၏ အောက်ခြေစအား ဖိနပ်အတွင်းထည့်သွင်းပါ။
- 70 % Alcohol ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် (Hand sanitizer) ဖြင့် လက်ကို ဆေးကြောပါ။
- ဦးထုတ် (surgical cap) အားဆောင်းပါ။ ဆံပင်လုံအောင် မှန်၍ ကြည့်၍ ဆောင်းပါ။
- N95 Maskအား ဝတ်ဆင်ပါ။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းလုံအောင် မှန်၍ ကြည့်၍ ဝတ်ပါ။

(N95 တပ်ဆင်ရာတွင် Mask အပြင်ကို ညာလက်ဖြင့် အုပ်ကိုင်၍ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ပေါ် အုပ်ပြီး အပေါ်ကြိုးကို နားရွက် အပေါ်တွင် ထား၍ အရင်တပ်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ကြိုးကို နားရွက်အောက်တွင် ထား၍ ကြိုးများကို တင်းအောင် နေရာ ချပါ။ နှာခေါင်း ရှေ့အနားသတ်ကို ဖိပေးခြင်းဖြင့် မျက်နှာနှင့် အံဝင် ခွင်ကျ ဖြစ် အောင်လုပ်ပါ။ လက် နှစ်ဖက်ဖြင့် အုပ်၍ Air

tight ဖြစ်၊ မဖြစ် စမ်းပါ။ မဖြစ်သေးလျှင် air tight ဖြစ်သည်အထိ ပြန်ဖိ၊ ကြိုး ပြန်တင်းခြင်း လုပ်ပေးပါ။ Air tight ဖြစ်မှ နောက် အဆင့်များကို ဆက်သွားပါ။ လိုအပ်ပါက Mask အကြီး၊ အသေး လဲလှယ် ဝတ်ဆင်ပြီး Air tight ဖြစ်၊ မဖြစ် ပြန်စမ်းပါ။

- ရှေ့ကာပလတ်စတစ် Apron ဝတ်ဆင်ပါ။
- အကာအကွယ်မျက်မှန် Goggles မတပ်ဆင်မီ ရာဘာကြိုး အရှည်ကို လျော့ရဲခြင်း မရှိအောင် ချိန်ညှိပြီးနောက် မှန်တွင် ကြည့်၍ သေချာစွာ တပ်ဆင်ပါ။ (Goggles အစား မျက်နှာအကာ Faceshield ကို တပ်ဆင်နိုင်ပါသည်။)
- 70 % Alcohol ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် (Hand sanitizer) ဖြင့် လက်ကို ဆေးကြောပါ။
- လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ပါ။ အင်္ကျီအောက်စား လက်အိတ်အတွင်းသို့ ထည့်ပါ။

နမူနာ Video link ကြည့်ရန် Link များ

<https://www.youtube.com/watch?v=a0csgc-vfC4> (ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန)

https://www.youtube.com/watch?v=ISmD_izl4nc&list=PLV5-7_pkp2uw7XIE-JUeHrZ8RvPQR3KGp&index=45 (ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန)

<https://www.youtube.com/watch?v=H4jQUBAIBrI> (CDC)

၃။ PPE ပြန်ချွတ်ခြင်း (PPE Doffing)

- (က) PPE ဝတ်စုံချွတ်မည့်နေရာအခန်းတွင် ရေဘေစင်၊ ဆပ်ပြာ၊ လက်သန့်စင်ဆေးရည် (Hand sanitizer)၊ ထိုင်ခုံ၊ အဖုံးပါ ခြေဖြင့်နင်း၍ ဖွင့်နိုင်သည့် အမှိုက်ပုံး၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်ထည့်ရန်နှင့် အကာအကွယ်ဖိနပ် (Boots)ထည့်ရန် ပိုးသတ်ဆေးထည့်ထားသောပုံးတို့ ထားရှိသင့်ပါသည်။
- (ခ) PPE ဝတ်စုံကို ချွတ်ရာတွင် ဆင့်ပွားရောဂါကူးစက်မှု မရှိစေရန် သတိထား၍ အဆင့်တိုင်းတွင် သေချာဂရုပြု စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- (ဂ) အောက်ပါအတိုင်း စနစ်တကျ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ချွတ်ရပါမည်။
 - 70 % Alcohol ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် (Hand sanitizer) ဖြင့် လက်ကို ဆေးကြောပါ။
 - ပလတ်စတစ်အကာ (Apron) ကို ဆွဲချွတ်ပါ။ အတွင်းမှ အပြင်သို့ လိပ်ပြီး စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
 - ဖိနပ် (Protective boots) ကို ချွတ်၍ ပိုးသန့်စင်ဆေးရည် ထည့်ထားသောပုံးထဲသို့ ထည့်ပါ။
 - 70 % Alcohol ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် (Hand sanitizer) ဖြင့် လက်ကို ဆေးကြောပါ။
 - လက်အိတ်ကို စနစ်တကျ ချွတ်ပါ။ (လက်အိတ်တစ်ဖက်ကို အခြားလက်ဖြင့် အပြင်ဘက်မှ ကိုင်၍ မျက်နှာပြင်အား အတွင်းရောက်သွားစေရန် အရင်ချွတ်ပြီး ကိုင်ထားပါ။ ကျန်လက်အိတ်တစ်ဖက်ကို လက်အိတ်အတွင်းမှ နှိုက်ကာ အပြင်သို့ လှန်၍ ချွတ်ပြီး လက်အိတ်နှစ်ဖက်ကို ခြေနင်းပါ အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။

- Surgical gown ကို ချွတ်ရာတွင် လည်ပင်းနောက်ကျောနှင့် ခါးနောက်ကျောတွင် ချည်ထားသော ကြိုးများကို အရင်ဖြည့်ပါ။ ထို့နောက် ပခုံးနှစ်ဖက်အတွင်းမှ ကိုင်၍ အတွင်းမှ အပြင်သို့ လိပ်ပြီး ဖြည်းညင်းစွာ ချွတ်ပါ။
- 70 % Alcohol ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် (Hand sanitizer) ဖြင့် လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။
- အကာအကွယ်မျက်မှန် (Goggles) ကို အရှေ့မျက်နှာပြင်ကို မထိစေဘဲ ရာဘာကြိုး၏ နောက်ပိုင်းမှကိုင်၍ ချွတ်ပြီးနောက် သေချာစွာပိုးသတ်ပြီး ပြန်သုံးစွဲရန် ပိုး သတ်ဆေးထည့်ထားသော ပုံးထဲသို့ ထည့်ပါ။
- 70 % Alcohol ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် (Hand sanitizer) ဖြင့် လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။
- N95 Mask ကို ချွတ်ရာတွင် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အောက်ကြိုးကို အရင်ဖြုတ်ကာ ကိုင်ထားပြီး အပေါ်ကြိုးကို ဖြုတ်ပါ။ နှာခေါင်းစည်းချွတ်ချိန်တွင် မျက်လုံးကို မှိတ်၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ ခြေနင်းပါ အမှိုက်ပုံးထဲသို့ထည့်ပါ။
- လက်သန့်စင်ဆေးရည် (Hand sanitizer) ဖြင့် လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။
- ဆံပင်အကာ (surgical cap) ကို အပြင်မှကိုင်၍ ဆွဲချွတ်ပြီး ခြေနင်းပါ အမှိုက်ပုံးထဲသို့ထည့်ပါ။
- 70 % Alcohol ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် (Hand sanitizer) ဖြင့် လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

- နောက်ဆုံးတွင် လက်ဆေးဘေစင်သို့ သွား၍ ဆပ်ပြာနှင့် ရေများများ အသုံးပြုပြီး လက်ကို စနစ်တကျသေချာစွာဆေးကြောပါ။

မှတ်ချက် -

- အသုံးပြုပြီးသော Goggles များအား ပြန်လည်သုံးစွဲလိုပါက 70% Ethanol ထည့်ထားသောခွက်တွင် (၃၀) မိနစ်ခန့် စိမ်ထားပြီး ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် ပြန်လည်ဆေးကြောကာ အခြောက်ခံပြီး ပြန်လည်အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။
- အသုံးပြုပြီးသော Boots များအား ပြန်လည်သုံးစွဲလိုပါက 70% Ethanol (သို့မဟုတ်) 0.1% Hypo-chloride solution (၁၀၀၀ ppm) ထည့်ထားသော ခွက်တွင် (၃၀) မိနစ်ခန့် စိမ်ထားပြီး ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် ပြန်လည်ဆေးကြောကာ အခြောက်ခံပြီး ပြန်လည်အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

နမူနာ Video link ကြည့်ရန် Link များ

https://www.youtube.com/watch?v=JL_d1-PGdCE (ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန)

https://www.youtube.com/watch?v=DGUcnygiUmY&list=PLV5-7_pkp2uw7XIE-JUeHrZ8RvPQR3KGp&index=30 (ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန)

https://www.youtube.com/watch?v=PQ_0c13D_vQ (CDC)



သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Centre များ
ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ
(Version 3.0)

(Updated as of 5-7-2021)

၁။ သတ်မှတ် (Community Based Facility Quarantine Centre) နေရာတွင် အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း-

- (က) သတ်မှတ်ထားရှိသောနေရာများအား တာဝန်ရှိသူများနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ သွားရောက် ကြည့်ရှုရမည်။
- (ခ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအား ထားရှိမည့်နေရာသည် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန် ရမည်။ လုံလောက်သော အကျယ်အဝန်းရှိရမည်။ (လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန် တံခါးမ၊ ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားရမည်။)
- (ဂ) ဖြစ်နိုင်ပါက လူတစ်ဦးလျှင် တစ်ခန်းသီးသန့်ထားရှိနိုင်မည့်နေရာ ဖြစ်ရမည်။
- (ဃ) ကျား၊ မ သီးခြားထားရှိရမည်။
- (င) တစ်ဦးလျှင် တစ်ခန်းထားရှိနိုင်ခြင်းမရှိပါက သီးသန့်ကုတင်များအား တစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၃) ပေ အကွာတွင် နှစ်ယောက်တစ်ခန်းထားရှိ၍ တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ရှိစေရန် အကာအရံ (Partition) ပါရှိရမည်။ အကာအရံမရှိပါက နှစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၆)ပေ အကွာ ထားရှိရမည်။
- (စ) ခန်းမတွင်ထားရှိမည်ဆိုပါက တစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၃)ပေအကွာတွင် ကုတင်များထားရှိ၍ တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ရှိစေရန် အကာအရံ(Partition) ထားရှိပေးရမည်။ အကာအရံထားရှိရန် မဖြစ်နိုင်ပါက နှစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၆) ပေ အကွာထားရှိရမည်။
- (ဆ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများအား အဝင်/အထွက်ရက် တူညီသောအုပ်စု(Cohort)အလိုက် အခန်းချင်း (သို့မဟုတ်) ခန်းမနေရာချင်း တူညီစွာ နေရာချပေးရမည်။ အုပ်စုလိုက် ခန်းမတွင် ထားရှိမည်ဆိုပါက (Cohort)အုပ်စုလိုက် အကာအရံ(Partition) ထပ်မံထားရှိပေးရမည်။ အဝင်/အထွက်ရက် မတူညီသောသူများအား အတူနေရာမပေးရပါ။
- (ဇ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများအား အဝင်/အထွက်ရက် တူညီသောအုပ်စု(Cohort)အလိုက် သီးသန့်ရေအိမ်များကို အသုံးပြုနိုင်ရန်စီစဉ်ပေးရပါမည်။(သီးသန့်ရေအိမ်အသုံးပြုရန် အဆင်မပြေပါက အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့မှုနည်းအောင် သွားလာအသုံးပြုရပါမည်။ ရေအိမ် လုံလောက်စွာ စီစဉ်ထားရှိရမည်။) အဝင်အထွက်ရက် မတူညီသောအုပ်စု (Cohort) များကို ရေအိမ်အတူတကွ

သုံးစွဲခြင်း မပြုစေရပါ။ ရေအိမ်အဝင်/အထွက်တွင် ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အလုံအလောက်ထားရှိခြင်းနှင့် စနစ်တကျလက်ဆေးနည်းပိုစတာများ ထားရှိရမည်။

- (ဈ) အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူများအတွက် ရေ၊ အစားအစာ၊ ဆေးဝါးနှင့် အခြားလိုအပ်သော အခြေခံအသုံးအဆောင်များ စီစဉ်ပေးရမည်။
- (ည) အစားအသောက်များလာရောက် ပို့ဆောင်သူများနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် စီစဉ်ရမည်။ (ဥပမာ- အစားအသောက်များအား သက်ဆိုင်ရာ အခန်း (သို့မဟုတ်) ခန်းမရှေ့ရှိ သတ်မှတ်စားပွဲတွင်ထားရှိပြီးမှ စားသောက်မည့်သူမှ ကိုယ်တိုင် ယူရန်)
- (ဋ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအတွက် သီးသန့်အသုံးအဆောင်များ အသုံးပြုရပါမည်။ (ဥပမာ- မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ သောက်ရေခွက်၊ ထမင်းပန်းကန်များ)
- (ဌ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအား အစားအသောက်စားသောက်နိုင်ရန်အတွက်သီးသန့်ပြင်ဆင် ပေးရမည်။ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအနေဖြင့် မိမိအခန်းအတွင်းရှိ မိမိအတွက်သတ်မှတ် ထားသောနေရာတွင်သာ စားသောက်ရပါမည်။
- (ဍ) ရောဂါပိုးသန့်စင်ခြင်းအတွက် လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ (70% Alcohol ပါဝင်သော ပိုးသန့်စင် ဆေးရည်)၊ တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များ၊ ပါစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ အဆင့်သင့်ထားရှိရပါမည်။
- (ဎ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူ သုံးစွဲသည့်အမှိုက်သရိုက်နှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား သတ်မှတ် နေရာတွင် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီနှင့်ချိတ်ဆက်၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်သည့် စနစ်ရှိရမည်။
- (ဏ) ရေဆိုးစွန့်စနစ်နှင့်မိလ္လာစနစ် ကောင်းမွန်စေရန်၊ ယိုစိမ့်မှုမရှိစေရန် ပုံမှန်စစ်ဆေးဆောင်ရွက် ရမည်။

၂။ သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Centre များတွင် အသွားအလာ ကန့်သတ် ခြင်း(သို့မဟုတ်)တားမြစ်ပိတ်ပင်ခြင်း (Quarantine) ဝင်ရောက်သည့်သူများအနေဖြင့် လိုက်နာ ရန်အချက်များ

- (က) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသည့်သူများအနေဖြင့် သတ်မှတ်နေရာတွင်သာ နေထိုင်ရမည်။ ဧည့်ခန်းသို့သွားရောက်ခြင်း၊ အခြားအခန်းများသို့သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း၊ အခြားသူနှင့်အတူ စားသောက်ခြင်း၊ ဝိုင်းပွဲပြောဆိုခြင်းနှင့် ပြင်ပသို့ထွက်ခွာခြင်းများကို လုံးဝ(လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ် ရမည်။

- (ခ) အသွား/အလကန့်သတ်ခြင်းခံရသည့်သူ တစ်ဦးချင်းသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြသော ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သူဖြစ်နိုင်၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး(၆)ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာနေရမည်။ ပါးစပ် နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို စားသောက်ချိန်နှင့်အိပ်ချိန်မှအပ အချိန်ပြည့် တပ်ဆင်ရမည်။
- (ဂ) လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟောလ် (၆၀)% ပါသော ရေမလုံ လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြု၍ စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြော ရမည်။ အများသုံးပစ္စည်းများ မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း၊ အစာ မစားမီတိုင်း၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာရည်ညှစ်ပြီးသည့်အခါတိုင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုစနစ်တကျဆေးကြောရမည်။
- (ဃ) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်း ကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ရမည်။ အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရမည်။ လက်ကို စနစ်တကျပြန်လည်ဆေးကြောရမည်။
- (င) ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေစစ်ဆေးခြင်းတို့ကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် ခံယူရ မည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းနှင့် သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏ တိုင်းတာ ခြင်းကို မိမိကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်၍ တာဝန်ရှိသူများထံ သတင်းပို့ရမည်။
- (စ) ဖျားနာခြင်း(ကိုယ်အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် (သို့မဟုတ်) ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် အထက် ရှိခြင်း)၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ရုတ်တရက်အနံ့/အရသာ ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပမာဏ (၉၂%)အောက် ကျဆင်းခြင်း စသည့် လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ပါက တာဝန်ရှိသူထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကြောင်းကြား၍ ဆေးကုသမှု ခံယူရမည်။
- (ဆ) စည်းကမ်းမဲ့တံတွေးထွေးခြင်း၊ စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်ပစ်ခြင်း၊ ကွမ်းယာစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက် ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၃။ သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Centre များတွင် အထွေထွေလိုက်နာရ မည့် အချက်များ

- (က) တာဝန်ကျဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို နေ့စဉ်တပ်ဆင်ပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ရမည်။
- (ခ) တာဝန်ကျဝန်ထမ်းများအနေနှင့် အချင်းချင်း အနည်းဆုံးနှစ်မီတာ (၆ပေ)အကွာတွင် နေထိုင်၍ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြုကာ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကို မကြာခဏ စနစ် တကျ ဆေးကြောရမည်။

- (ဂ) အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟောလ် (၆၀)%ပါဝင်သော ရေမလုံလက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်ရန် အဆင်သင့်ထားရှိရမည်။ လိုအပ်ပါက အသုံးပြုနိုင်ရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) များ အဆင်သင့်ထားရှိရမည်။
- (ဃ) အဆောက်အဦ အတွင်း/အပြင်ကို အမြဲမပြတ် ပိုးသန့်စင်ရေးအတွက် အောက်ပါတို့ကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ရမည်။
 - (၁) လူအများမကြာခဏထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ(ဥပမာ-ဓာတ်လှေကားခလုတ်၊ လှေကားလက်ရန်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များစသည်တို့)ကို အသုံးပြုသည့်လူဦးရေပေါ်မူတည်၍ (၂)နာရီ တစ်ကြိမ်ခန့် အယ်ကိုဟောလ် (၇၀)% ပါသော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရမည်။
 - (၂) လူအများ နေထိုင်လေ့ရှိသောနေရာများ၊ အခန်း၏ကြမ်းခင်းများနှင့် အခြား မျက်နှာပြင်များကို ပိုးမွှားသန့်စင်စေရန် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဆွတ်ထားသောအဝတ်ဖြင့်သေချာစွာသုတ်ပြီး(၁၀)မိနစ်ထားပါ။ထို့နောက် ရေဝတ်ဖြင့်ထပ်မံသုတ်ရမည်။
 - (၃) လက်နှင့်ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ - ကုတင်လက်ရန်းများ၊ စားပွဲများ၊ အများသုံးတယ်လီဖုန်း၊ လူခေါ်ခလုတ်၊ အိမ်သာရေဆွဲခလုတ်၊ တံခါးပေါက်၊ လေဝင်/လေထွက်ရှိသောနေရာများ) စသည်တို့ကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဖြင့် ဆေးကြောရမည်။
(1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ရရှိနိုင်ရန် ရေ (၁) လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေး (Bleaching Powder) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၄)ဇွန်း ထည့်၍ ဖျော်ပါ။)
 - (၄) လူအများ နေထိုင်လေ့ရှိသောနေရာများတွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုများအားအလွယ်တကူ ဆေးကြောသန့်စင်နိုင်သောအရာများနှင့် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။
- (င) အဆောက်အဦ၏ လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် ဦးစားပေးအစီအစဉ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်။
 - (၁) အခန်းများအား လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် တံခါးများ ဖွင့်ထားရမည်။
 - (၂) Aircon မဖြစ်မနေအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါက လေဝင်/လေထွက်စနစ်အား အမြဲမပြတ် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရမည်။ (လိုအပ်လျှင် လေစစ်စကားများကို အသစ်လဲလှယ်ရမည်။)
- (စ) ရေအိမ် လုံလောက်စွာစီစဉ်ထားရှိရမည်။ ရေဆိုးစွန့်စနစ်နှင့် မိလ္လာစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေရန် နှင့် ယိုစိမ့်မှုမရှိစေရန် အမြဲမပြတ် သတိပြုဆောင်ရွက်ရမည်။

- (ဆ) အဆောက်အဦအတွင်း လူအများစုဝေးခြင်း၊ ဟောပြောခြင်းနှင့် ပွဲများစီစဉ်ခြင်းကို လုံးဝရပ်ဆိုင်းထားရမည်။
- (ဇ) အဆောက်အဦအတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများစာရင်းနှင့် ကန့်သတ်စောင့်ကြည့်ခြင်းခံရသူစာရင်း၊ စတင်ဝင်ရောက်နေထိုင်သည့်အချိန်၊ Quarantine ရက်ပြည့်မည့်အချိန်၊ အချိန်တူဝင်ရောက်/ ထွက်ခွာမည့်အုပ်စု(Cohort)၊ သတ်မှတ်အုပ်စုအလိုက်နေရာခွဲဝေချထားခြင်း (Cluster)၊ ဝင်ရောက်သူအမည်၊ အသက်၊ မှတ်ပုံတင်နံပါတ် (သို့မဟုတ်) ပတ်စပို့နံပါတ်၊ နိုင်ငံသား၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်များအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ စနစ်တကျမှတ်တမ်းတင်ထားရှိရမည်။

၄။ သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Centre များရှိ တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် -

- (က) တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို နေ့စဉ် တပ်ဆင်ပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ရမည်။
- (ခ) တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် အချင်းချင်း အနည်းဆုံးနှစ်မီတာ (၆ပေ)အကွာတွင် နေထိုင်၍ ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြုကာ အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကို မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောရမည်။
- (ဂ) ဧည့်သည် (သို့မဟုတ်) Quarantine ဝင်ရောက်သူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အစားအသောက်ပေးပို့ရာတွင် တစ်ခါသုံးဘူးများဖြင့်ထည့်ပြီး လုံခြုံစွာပုံးအုပ်ပြီး ဧည့်သည်အခန်းရှေ့တွင် ခုံတစ်လုံးချထား၍ ပေးအပ်နိုင်ရေး ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမည်။
- (ဃ) မဖြစ်မနေ ဧည့်သည်၏အခန်းထဲဝင်ရမည်ဆိုပါက မိမိကိုယ်တိုင် Level-2 PPE ဝတ်စုံ (ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)၊ မျက်နှာအကာ(Face Shield)၊ ရင်ကာအင်္ကျီ (Surgical Gowns)၊ လက်အိတ် (Glove))ကို သေချာစွာ မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ရမည်။ အခန်းထဲမဝင်မီ ဧည့်သည်ကို ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) သေချာစွာတပ်ဆင်ရန် ကြိုတင်၍ပြောရမည်။ ဧည့်သည်နှင့် နှစ်မီတာ (၆ပေ)အကွာတွင်သာ နေရမည်။ အခန်းထဲမှထွက်သည်နှင့် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကို မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောရမည်။ ဧည့်သည်အခန်းထဲဝင်ရောက်စဉ် အသုံးပြုခဲ့သည့် တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများကို အပုံးပါသော အမှိုက်ပုံးများအတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရပါမည်။
- (င) စွန့်ပစ်ပစ္စည်းထည့်ရန် အမှိုက်အိတ်များကို လုံလောက်စွာထားပေးရမည်။ တစ်ကိုယ်ရေသုံးသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- အိမ်သာသုံးစက္ကန့်၊ တစ်ရှူးလိပ်၊ ဆပ်ပြာ၊ ရေမလှိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်၊ အခန်းသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ၊ ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်စသည်) တို့ကို လုံလောက်အောင် ထားရှိပေးရမည်။

- (စ) အဝတ်အစားများ လျှော်ဖွပ်ရာတွင် Level-2 PPE ဝတ်နံ့ (ပါးစပ် နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)၊ မျက်နှာအကာ(Face Shield)၊ ရင်ကာအင်္ကျီ (Surgical Gowns)၊ လက်အိတ် (Glove)ကို သေချာစွာ မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်၍ 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) (၁)ဆ နှင့် ရေ (၂၀)ဆ ရောနှောထားသောဆေးရည်ဖြင့် နာရီဝက် (မိနစ် ၃၀)စိမ်ပြီးမှ အဝတ် လျှော်စက် အသုံးပြုလျှော်ဖွပ်ရမည်။ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ စောင်၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ်များကို အရေးပေါ်အခြေအနေမှလွဲ၍ (၃) ရက်ခန့် (၁) ကြိမ်သာ လျှော်ဖွပ်ရမည်။
- (ဆ) စည်သည်(သို့မဟုတ်)Quarantineပြုလုပ်ခြင်းခံရသူမှ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ကြောင်း(သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ သံသယလက္ခဏာတစ်ခုခု ခံစားနေရကြောင်း အကြောင်းကြားလာပါက သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်လက်၍ ချက်ချင်းသတင်းပေးပို့ရမည်။
- (ဇ) ထပ်မံ၍ အသစ်ဝင်ရောက်မည့်သူအား ဝင်ရောက်ခွင့်မပြုမီ အခန်းသန့်ရှင်းရေးအနေဖြင့် အခန်း၏ ကြမ်းခင်းများနှင့် အခြားမျက်နှာပြင်များကို ပိုးမွှားသန့်စင်စေရန် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် သေချာစွာသုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ်ထားရမည်။ ထို့နောက် ရေဝတ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်ရမည်။

Community Based Facility Quarantine များရှိ တာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့် ဒေသဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် နှီးစွယ်ဝန်ကြီးဌာနများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ Community Based Facility Quarantine ဝင်ရောက်မည့်သူများအား ခရီးသွားရာစင်ပေါ်မူတည်၍ သာမန်အားဖြင့် (၁၀)ရက်တိတိ အသွားအလာ ကန့်သတ်နိုင်ရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သတ်မှတ်ထားသောနေရာများတွင်သာ နေထိုင်ခြင်းရှိ/မရှိ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် အလှူရှင်များကိုလိုအပ်သည့်အကာအကွယ်များဖြင့် သတ်မှတ်ထားရှိသည့်နေရာများ၌သာ ဝင်ရောက်စေခြင်း စသည်တို့ကို အချိတ်အဆက်ထိမိစွာ ပူးပေါင်း၍ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

Community Based Facility Quarantine ပြုလုပ်ခံရသူအချင်းချင်းနှင့် ရပ်ရွာဒေသအတွင်းသို့ ဆက်လက်ရောဂါ ကူးစက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ထားသောစည်းကမ်းများကို အထူးဂရုပြု လိုက်နာရပါမည်။

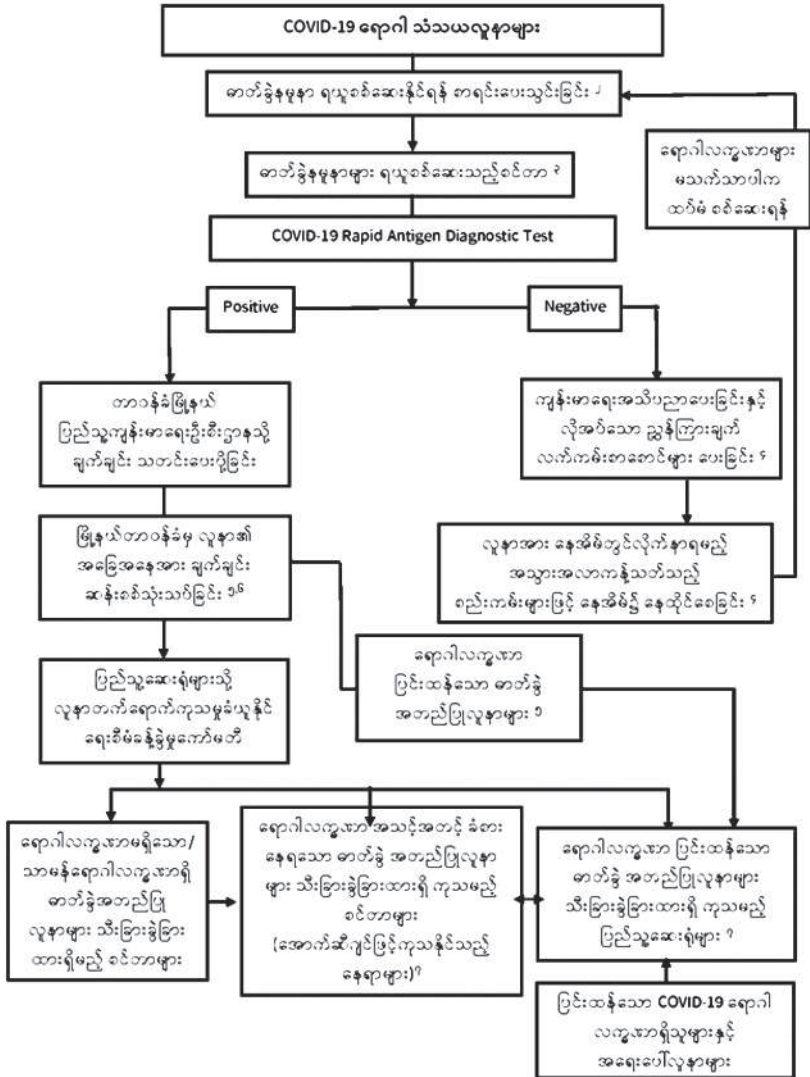


ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၅-၇-၂၀၂၁)
Version (3.0)

[https://mohs.gov.mm/ckfinder/connector?command=Proxy& lang=en&type=Main¤tFolder=%2FNews%2FNews_2021%2FJuly_2021\(B\)%2F&hash=a6a1c319429b7abc0a8e21dc137ab33930842cf5&fileName=1Guideline%20for%20CBFQ%20Centre%20\(5.7.2021\).pdf](https://mohs.gov.mm/ckfinder/connector?command=Proxy& lang=en&type=Main¤tFolder=%2FNews%2FNews_2021%2FJuly_2021(B)%2F&hash=a6a1c319429b7abc0a8e21dc137ab33930842cf5&fileName=1Guideline%20for%20CBFQ%20Centre%20(5.7.2021).pdf)

နောက်ဆက်တွဲ (c)

COVID-19 ရောဂါ သံသယလူနာများ ၊ ဓာတ်ခွဲ စစ်ဆေးခြင်း အစီအစဉ် (၂၄-၇-၂၀၂၁)



၁ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရုတ်တရက် အနံ့အရသာ ဖျောက်ဆုံးခြင်း စသည့် COVID-19 ရောဂါသံသယ လက္ခဏာများ ခံစားနေရသူ

၂ စာရင်းပေးသွင်းခြင်းအား online စနစ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်

လူနာများ စာရင်းပေးသွင်းမှု လက်ခံရာတွင် ကုသရေးဦးစီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားသော လုပ်ငန်း လမ်းညွှန်ပါ ရောဂါလက္ခဏာအဆင့်သတ်မှတ်ချက်များအတိုင်း ခွဲခြား၍ သတ်မှတ်ရမည်၊ ပြင်းထန်လူနာများကို ဦးစားပေးရမည်

စာရင်းပေးသွင်းလက်ခံရာတွင် အတတ်နိုင်ဆုံး နီးစပ်ရာ မြို့နယ်များ ပြစ်ရမည်

စာရင်းပေးသွင်းခြင်းကို လူနာနေထိုင်ရာ သက်ဆိုင်ရာ မြို့နယ်များမှလည်း တဆင့်ပေးသွင်း နိုင်ရမည်

ဦးစားပေးစစ်ဆေးပေးမည့်မြို့နယ်များနှင့် စစ်ဆေးနိုင်မည့်လူဦးရေ အပေါ်မူတည်၍ လက်ခံဆောင်ရွက်သွားပါမည်

၃ စင်တာ နေရာပြင်ဆင်ရာတွင် လုံလောက်သော အကျယ်အဝန်းရှိနေရာ၊ လူနာများ စောင့်ဆိုင်းရန် နေရာ၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်သောနေရာ၊ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများ ခေတ္တစောင့်ဆိုင်းရန် နေရာ စသဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရှိရန်

လုံခြုံရေးနှင့် အုပ်ချုပ်စီမံခန့်ခွဲမှုများ ကြိုတင်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန်

လူနာလွှဲပြောင်းကုသမှုအတွက် လုံလောက်သော လူနာတင်ယာဉ်များ ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်ထားရှိရန်

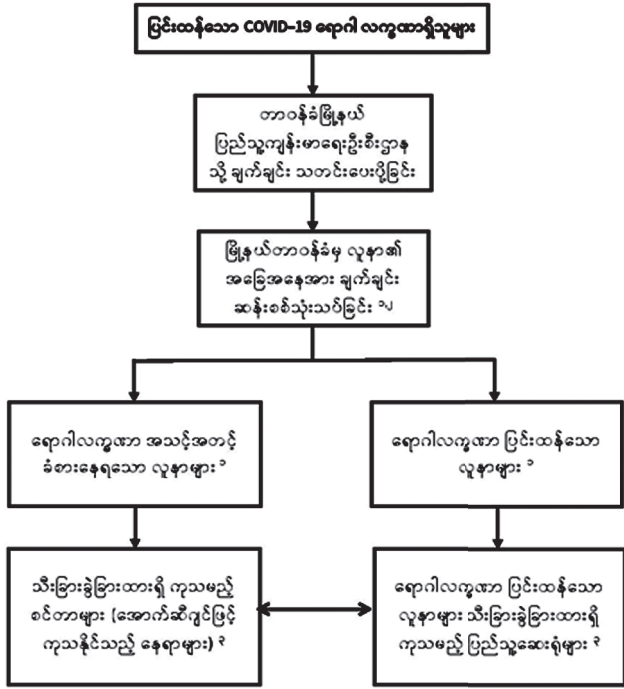
၄ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားသော စာစောင်များ၊ ညွှန်ကြားချက်များ ပြန့်ဝေပေးနိုင်ရေး စီစဉ်ထားရှိရန်၊ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိနေအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ အနစ်ချုပ် (Version 4.0) အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်၊

၅ ကုသရေးဦးစီးဌာနကထုတ်ပြန်ထားသော လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ပါ ရောဂါလက္ခဏာ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များ အတိုင်း ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရန်

၆ လူနာလွှဲပြောင်းပေးမှုအား ပြည်သူ့ဆေးရုံများသို့ လူနာတက်ရောက် ကုသမှုခံယူနိုင်ရေး စီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီထံ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားရန်

၇ ကုသရေးဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော COVID-19 ရောဂါ ကုသရေးလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များ အတိုင်း ကုသစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်၊

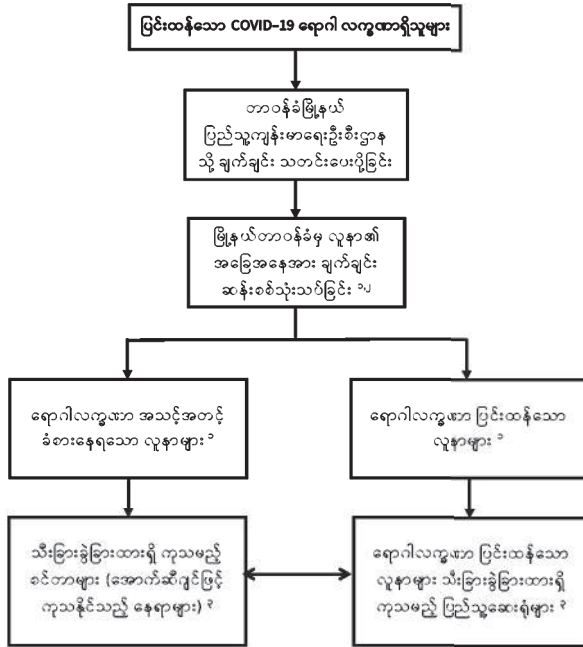
ပြင်းထန်သော COVID-19 ရောဂါ လက္ခဏာရှိသူများ လက်ခံလွှဲပြောင်းကုသပေးမည့် အစီအစဉ်
(၂၄-၇-၂၀၂၁)



- ၁ ကုသရေးဦးစီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားသော လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ပါ ရောဂါလက္ခဏာ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များ အတိုင်း ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရန်
- ၂ လူနာလွှဲပြောင်းပေးမှုအား ပြည်သူ့ဆေးရုံများသို့ လူနာတက်ရောက် ကုသမှုခံယူနိုင်ရေး စီမံခန့်ခွဲမှု ကော်မတီထံ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားရန်
- ၃ ကုသရေးဦးစီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားသော COVID-19 ရောဂါ ကုသရေး လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များအတိုင်း ကုသဆောင်ရွက်မှုပေးရန်

နောက်ဆက်တွဲ (၈)

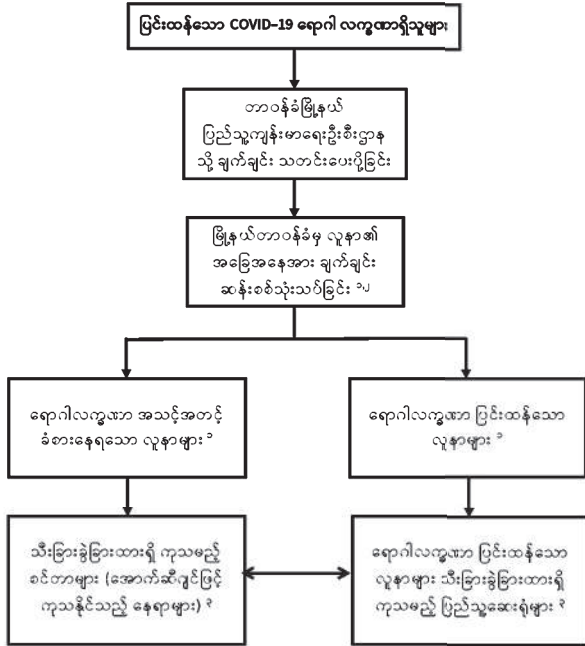
ပြင်းထန်သော COVID-19 ရောဂါ လက္ခဏာရှိသူများ လက်ခံလွှဲပြောင်းကုသပေးမည့် အစီအစဉ်
(၂၄-၇-၂၀၂၁)



- ၁ ကုသရေးဦးစီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားသော လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ပါ ရောဂါလက္ခဏာ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များ အတိုင်း ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရန်
- ၂ လူနာလွှဲပြောင်းပေးမှုအား ပြည်သူ့ဆေးရုံများသို့ လူနာတက်ရောက် ကုသမှုခံယူနိုင်ရေး စီမံခန့်ခွဲမှု ကော်မတီထံ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားရန်
- ၃ ကုသရေးဦးစီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားသော COVID-19 ရောဂါ ကုသရေး လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များအတိုင်း ကုသ စောင့်ရှောက်မှုပေးရန်

[https://mohs.gov.mm/ckfinder/connector?command=Proxy&lang=en&type=Main¤tFolder=%2FNews%2FNews_2021%2FAug_2021%20\(A\)%2F&hash=a6a1c319429b7abc0a8e21dc137ab33930842cf5&fileName=Flow%20Diagram_24-7-2021.pdf](https://mohs.gov.mm/ckfinder/connector?command=Proxy&lang=en&type=Main¤tFolder=%2FNews%2FNews_2021%2FAug_2021%20(A)%2F&hash=a6a1c319429b7abc0a8e21dc137ab33930842cf5&fileName=Flow%20Diagram_24-7-2021.pdf)

ပြင်းထန်သော COVID-19 ရောဂါ လက္ခဏာရှိသူများ လက်ခံလွှဲပြောင်းကုသပေးမည့် အစီအစဉ်
(၂၄-၇-၂၀၂၁)



- ၁ ကုသရေးဦးစီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားသော လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ပါ ရောဂါလက္ခဏာ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များ အတိုင်း ဆန်းစစ်သုံးသပ်ရန်
- ၂ လူနာလွှဲပြောင်းပေးမှုအား ပြည်သူ့ဆေးရုံများသို့ လူနာတက်ရောက် ကုသမှုခံယူနိုင်ရေး စီမံခန့်ခွဲမှု ကော်မတီထံ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားရန်
- ၃ ကုသရေးဦးစီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားသော COVID-19 ရောဂါ ကုသရေး လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များအတိုင်း ကုသ နေရာပေးရန်

[https://mohs.gov.mm/ckfinder/connector?command=Proxy&lang=en&type=Main¤tFolder=%2FNews%2FNews_2021%2FAug_2021%20\(A\)%2F&hash=a6a1c319429b7abc0a8e21dc137ab33930842cf5&fileName=Flow%20Diagram_24-7-2021.pdf](https://mohs.gov.mm/ckfinder/connector?command=Proxy&lang=en&type=Main¤tFolder=%2FNews%2FNews_2021%2FAug_2021%20(A)%2F&hash=a6a1c319429b7abc0a8e21dc137ab33930842cf5&fileName=Flow%20Diagram_24-7-2021.pdf)



**COVID-19 RDT Antigen ဖြင့် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရာတွင်
လိုက်နာရမည့် စီစဉ်ခြေမှုဆိုင်ရာ
လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်
(Version 01)**

**အမျိုးသားကျန်းမာရေးဓာတ်ခွဲမှုဆိုင်ရာဌာန
ရန်ကုန်မြို့
(၁၅-၁၀-၂၀၂၀)**

မာတိကာ

၁။	ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးရာတွင် သတိထားလိုက်နာရမည့် အချက်များ	၁
၂။	ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) ဝတ်ဆင်နည်း၊ အဆင့်ဆင့်နှင့် ချွတ်နည်းအဆင့်ဆင့်	၂
၃။	အသုံးပြုပြီးသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများအား ဇီဝလုံခြုံမှုစနစ်နှင့် အညီ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း	၈
၄။	RDT Test Kit အသုံးပြုရာတွင် လိုက်နာရမည့် ဇီဝလုံခြုံမှုစနစ်နှင့်အညီ စနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်းနှင့် စွန့်ပစ်ခြင်းနည်းလမ်းများ	၁၀
၅။	ကလိုရင်းကိုအခြေခံ၍ ထုတ်လုပ်ထားသော အရည်နှင့် အမှုန်များကို အသုံးပြု၍ လိုအပ်သော ကလိုရင်းဖျော်ရည်အချိုး ရရှိရန် ဆောင်ရွက်နည်း	၁၂
၆။	စနစ်တကျ လက်သန့်ရှင်းရေး နည်းစနစ်အဆင့်ဆင့်	၁၅
၇။	ကိုးကားချက်များ	၁၆

၁။ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးသပ်စစ်ဆေးရာတွင် သတိထားလိုက်နာရမည့် အချက်များ

ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးနေချိန်တွင် သင်သည်-

- ၁။ မျက်နှာပြင်ထိတွေ့မှုအား လျော့ချကန့်သတ်ရန် မလိုအပ်ဘဲ မည်သည့်အရာကိုမျှ ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ၂။ သင်၏ လက်များအား မျက်နှာနှင့် ထိတွေ့မိခြင်းမရှိအောင် သတိထားပါ။
- ၃။ ဆံပင်ရှည်ဖြစ်ပါက စုချည်ထားပါ။
- ၄။ လက်အိတ်များကို ဓာတ်ခွဲနမူနာတစ်ခါယူပြီးတိုင်း (သို့) စုတ်ပြုသွားတိုင်း (သို့) ကြီးမားစွာစွန်း ပေသွားသည့်အခါတိုင်း အသစ်လဲလှယ်အသုံးပြုပါ။
- ၅။ မည်သည့်စီမံဆိုင်ရာပစ္စည်းများကိုမဆို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် ဓါတ်ခွဲခန်းမှထွက်ခွာမီ သင့်လက် များကို သေချာစွာဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ (ရေနှင့် ဆပ်ပြာမရနိုင်ပါက အနည်းဆုံး ၇၀% အယ်လ်ကိုဟော ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။)
- ၆။ မတော်တဆ ဖြစ်ပွားသော ယိုဖိတ်မှုအတွက် သန့်စင်မှု ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများအား အဆင်သင့် ထားရှိပြီး သန့်စင်မှုပြုလုပ်သည့် အခါတိုင်းတွင် PPE အပြည့်အစုံ ဝတ်ဆင်ပါ။
- ၇။ တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ (လက်ဝတ်ရတနာများ၊ နာရီ၊ မိုတိုင်းဖုန်း၊ စသည်) အား ဓာတ်ခွဲ စစ်ဆေးသည့်နေရာသို့ မယူဆောင်လာရပါ။
- ၈။ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်သည့်အချိန်တွင်စားသောက်ခြင်း၊ ပီကေပါးခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ လက်ကိုင်ဖုန်းအသုံးပြုခြင်း၊ မျက်ကပ်မှန် တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် အလှကုန်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း တို့ကို လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။
- ၉။ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးသပ်ခြင်းများအား အလျင်လိုခြင်းမရှိဘဲ အချိန်ကိုက်ပြီးစီးစေရန် ဂရုစိုက်အလေး ပေး၍ သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ပါ။



၂။ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) ဝတ်ဆင်နည်း အဆင့်ဆင့်နှင့် ချွတ်နည်း အဆင့်ဆင့်

၂ က။ PPE ဝတ်စုံပြည့်ဝတ်ဆင်ခြင်းအဆင့်များ

(၁) နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ခြင်း

ကြိုးများအားသေချာစွာစည်းပါ-

အပေါ်ကြိုးအား ဦးခေါင်းနောက်ဖြင့်သောနေရာတွင် ချည်၍ အောက်ကြိုးအား နားရွက်အောက်မှယူ၍ အနောက်တွင်ချည်ပါ။ ကြိုးများ လိမ်နေခြင်းမရှိစေဘဲ သက်တောင့်သက်သာ ရှိနေပါစေ။ နှာခေါင်းစည်းသည် သင်၏ မျက်နှာနှင့် မေးစေ့ကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ရပါမည်။



Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

နှာခေါင်းစည်းရှေ့အပိုင်းအား သင်၏ နှာခေါင်းနှင့် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်စေရန် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် တပြိုင်နက်တည်း ဖိပါ။ လေလုံခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် နှာခေါင်းစည်း၏ အပေါ်တွင် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အုပ်ကိုင်၍ လေပြင်းပြင်းရှူထုတ်ပါ။ အစွန်းများမှ လေယိုစိမ့်ထွက်ခြင်း မရှိစေရပါ။



Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

(၂) လက်အိတ်များဝတ်ဆင်ခြင်း

လက်အိတ်နှစ်ထပ် ဝတ်ဆင်ပါ။ အတွင်းလက်အိတ်ကို ရှေးဦးစွာဝတ်ဆင်၍ အပြင်လက်အိတ်ကို surgical gown ဝတ်ဆင်ပြီးမှ ၎င်းဝတ်စုံ၏လက်အနားစများ ဖုံးအောင်ဝတ်ဆင်ရပါမည်။



အတွင်းလက်အိတ်

Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020



အပြင်လက်အိတ်

(၃) မျက်စိအကာအကွယ် ဝတ်ဆင်ခြင်း

အကာအကွယ် မျက်မှန်အား မျက်လုံးများ ဖုံးအုပ်မိအောင်ဝတ်ဆင်၍ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ကြိုးများ လိမ်နေခြင်းမရှိစေဘဲ သက်တောင့်သက်သာ ရှိနေပါစေ။



Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

(၄) PPE (သို့) Surgical gown

- Surgical gown ဝတ်ဆင်ပုံ

Surgical gown ကို အပေါက်အပြ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေး၍ ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ Surgical gown ကို ဝတ်ဆင်ပါက လည်ပင်းနောက်က ကြိုးကို ရှေးဦးစွာချည်၍ ထို့နောက် ခါးမှကြိုးကို ချည်ပါ။



Source: WHO posters, January 2015 WHO (WHO Reference number WHO/HIS/SDS/2015.1)

- PPE (Coverall ဝတ်ဆင်ပုံအဆင့်ဆင့်)

PPE (Coverall) ကို အပေါက်အပြ ရှိ/မရှိ ၊ မိမိနှင့်သင့်တော်သော Size ဟုတ်/မဟုတ် စစ်ဆေး၍ ပုံပါအတိုင်း ဝတ်ဆင်ရပါမည်။



Source: WHO posters, January 2015 WHO (WHO Reference number WHO/HIS/SDS/2015.1)

(၅) ဖိနပ်အကာ

ခြေချောင်းများ ဖုံးသည်အထိ လုံအောင်ဝတ်ထားသော ရှူးဖိနပ်များ အပေါ်မှ ဖိနပ်အကာကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ဖိနပ်အကာသည် ခြေမျက်စိများအပါအဝင် ခြေထောက်၏ အစိတ်အပိုင်း အားလုံးကို သေချာစွာ ဖုံးအုပ်နိုင်ရပါမည်။



Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

၂ ခ။ PPE ဝတ်စုံပြည့် ချွတ်ခြင်းအဆင့်များ

(၁) ဖိနပ်အကာချွတ်ခြင်း

အပြင်လက်အိတ်အား ၇၀% ethanol ဖြင့် ပျန်းပါ။ ဖိနပ်အကာ၏ အတွင်းဘက်ကိုသာ ထိကိုင်၍ ခြေဖနောင့်ဘက်မှစ၍ ချွတ်ပါ။









Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

- ဖိနပ်အကာ၏ အပြင်ဘက်
- ဖိနပ်အကာ၏ အတွင်းဘက်

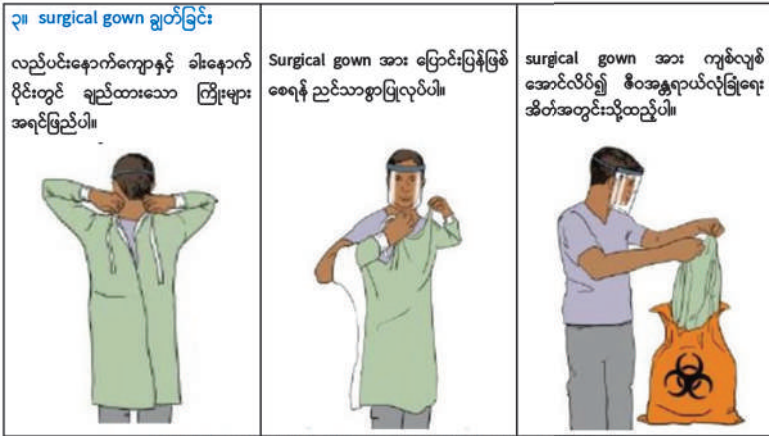
၂။ အပြင်လက်အိတ်ချွတ်ခြင်း

အပြင်လက်အိတ်များကို အောက်ပါသရုပ်ဖော်ပုံများအတိုင်း အဆင့်ဆင့်ချွတ်ပြီး ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေး အိတ်တွင်း သို့ ထည့်ပါ။ အတွင်းလက်အိတ်အား ၇၀% ethanol ဖြင့် ဖျန်းပါ။

<p>1</p>  <p>လက်အိတ်ဝတ်ထားသော လက်တစ်ဘက်၏ လက်ညှိုးနှင့်လက်မကို ဖိညှပ်ထားပါ။ အခြားလက်ဖြင့် လက်အိတ်အနားစကို ဆွဲကိုင်ပါ။ (အတွင်းလက်အိတ်ကို ညစ်ညမ်းမှုမဖြစ်စေရန် ဖြစ်သည်။)</p>	<p>2</p>  <p>လက်အိတ်၏အတွင်းဘက်ကိုပေါ်စေရန် လက်ချောင်းများအား ချိတ်သဖွယ် လျှိုသွင်းပါ။</p>	<p>3</p>  <p>လက်ချောင်းထိပ်များဘက်ဆီသို့ လက်အိတ်အားဆွဲယူပါ။ လက်အိတ်၏အတွင်းဘက်သည် လက်ချောင်းများအဆုံးသို့ရောက်သည်အထိ ပြောင်းပြန်အတိုင်း ဆွဲယူပါ။ ဤအချိန်၌ (လက်ညှိုးနှင့် လက်မကို အထူတကွ ဖိညှပ်ထားသောကြောင့်) လက်အိတ်များကို အပြီးသတ် ချွတ်ပစ်ခြင်း မပြုသေးဘဲ ထားပါ။</p>
<p>4</p>  <p>ဒုတိယလက်အိတ်ကို စတင်ချွတ်ရန် တပိုင်းတစ ချွတ်ထားသော လက်အိတ်ရှိ လက်ချောင်းများဖြင့် အခြားလက်တဖက်တွင် ရှိသော လက်အိတ်အတွင်းသို့ လျှိုသွင်းပါ။ (ယခုအခါ လက်အိတ်အတွင်းပိုင်းကို ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်သည်။)</p>	<p>5</p>  <p>ဒုတိယလက်အိတ်အား အပြီးသတ် ချွတ်ပါ။)</p>	<p>6</p>  <p>ပထမလက်အိတ်အား လက်အိတ်ချွတ်ပြီးသော လက်ဖြင့် (လက်အိတ်၏အတွင်းဘက်ကိုသာထိပြီး) အပြီးသတ်ချွတ်ပါ။ လက်အိတ်များကို ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေးအိတ်တွင်းသို့ထည့်ပါ။ အတွင်းလက်အိတ်များအား ၇၀% ethanol ဖြင့် ဖျန်းပေးပါ။</p>

Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

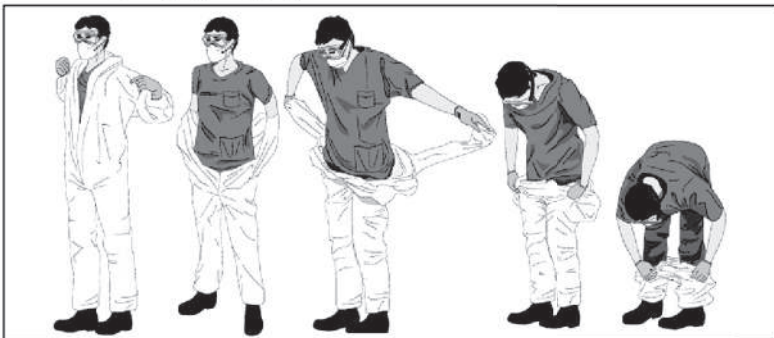
အပြင်လက်အိတ်များ
 အပြင်လက်အိတ်များ၏ အတွင်းဘက်
 အတွင်းလက်အိတ်များ





Source: Guidelines on Biosafety and Biosecurity in the biomedical laboratories, Version 1.9 August, 2016

၃(ခ)။ PPE Coverall ချွတ်ခြင်း

ရှေးဦးစွာ ခေါင်းစွပ်ကိုချွတ်ပါ။ ခေါင်းစွပ်ကို ချွတ်သည့်အချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်နှင့် ခေါင်းစွပ်၏ အပြင်ပိုင်းမှ ဆံပင်နှင့် မျက်နှာကို မထိသောအပိုင်းကို ကိုင်၍ အနောက်သို့ ဆွဲချွတ်ပါ။ ထို့နောက် ပုခုံးနှစ်ဘက်ကို လွတ်အောင်ချွတ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို အကာအကွယ်ဝတ်စုံအပြင်ပိုင်းသို့ ရောက်အောင်ဆွဲထုတ်ပါ။ ဝတ်စုံ၏ ကျန်သောအပိုင်းကို လက်နှစ်ဖက် ဖြင့် အတွင်းပိုင်းမှကိုင်၍ အပြင်သို့ လိပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းအထိ ဆက်၍ လိပ်ကာချွတ်သွားပါ။ ခြေထောက် နှစ်ဖက်စလုံး ဆွဲထုတ်ပြီးသည်နှင့် လိပ်ထားသော ဝတ်စုံကို Biohazard bags အတွင်းသို့ သေချာစွာစွန့်ပစ်ပါ။



Source: WHO posters, January 2015 WHO (WHO Reference number WHO/HIS/SDS/2015.1)

<p>၄။ မျက်စိအကာအကွယ်ချွတ်ခြင်း မျက်နှာနှင့် ဝေးသော ဦးခေါင်းနောက်မှစ၍ မျက်မှန်ကြိုးအား ဖယ်ရှားပါ။ ဝါးသန့်စင်ရန် သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင်ထားရှိပါ (သို့) ဇီဝအန္တရာယ် လုံခြုံရေးအိတ်တွင်းသို့ စွန့်ပစ်ပါ။</p> 	<p>၅။ နှာခေါင်းစည်းချွတ်ခြင်း အရှေ့ဘက်သို့ အနည်းငယ်ကိုင်ပြီး နှာခေါင်းစည်းအား ထိကိုင်ခြင်းမပြုဘဲ အောက်ဘက်ကြိုးကို ဦးခေါင်းနောက်မှစ၍ အရှေ့သို့ ဆွဲပြီး အရင်ချွတ်ပါ။ ထို့နောက် အပေါ်ကြိုးအား အထက်ပါနည်းအတိုင်းချွတ်ပါ။ မျက်နှာမှ ဝေးရာသို့ နှာခေါင်းစည်းအားချွတ်ပြီး ဇီဝအန္တရာယ် လုံခြုံရေး အိတ်တွင်းသို့ စွန့်ပစ်ပါ။</p> 	<p>၆။ အတွင်းလက်အိတ်ချွတ်ခြင်း အတွင်းလက်အိတ်ကို အပြင်လက်အိတ်ချွတ်သော အဆင့်များအတိုင်း ချွတ်ပြီး ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေး အိတ်ထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။</p> <p>၇။ လက်သန့်ရှင်းရေး PPE ဝတ်စုံပြည့် ချွတ်ပြီးပါက လက်သန့်ရှင်းရေးကို ချက်ချင်း ပြုလုပ်ပါ။</p>
--	---	--

Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

မှတ်ချက်။ PPE (Coverall)/ Surgical gown ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် ချွတ်ခြင်း အဆင့်တစ်ဆင့် ခြင်းစီကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် လက်သန့်ရှင်းရေးကို 70% alcohol ဖြင့် သေချာစွာ ပြုလုပ်ပါ။

၃။ အသုံးပြုပြီးသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများအားဖီဝလုံခြုံမှုစနစ်နှင့် အညီ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း

- အသုံးပြုပြီးသော Face shield, surgical gown / coverall, Gloves, N95 mask, Surgical cap, Shoe Cover များကို ဖီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေးအိတ် (Biohazard bag) အတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်၍ autoclave ဖြင့် အပူချိန် 121°C ၌ ၁၅ မိနစ် ကြာအောင် ပိုးသန့်စင်ပြီးမှသာ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- Autoclave ပိုးသန့်စင်စက်မရှိပါက အသုံးပြုပြီးသော ပစ္စည်းများကို ဖီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေး အိတ်တွင်းသို့ ထည့်၍ ကြိုးဖြင့်လုံခြုံစွာချည်နှောင်ပြီး စနစ်တကျမီးရှို့ဖျက်စီးပါ။ (သို့) ဘီကာခွက်ကြီး / ကွန်တိန်နာပုံး အကြီးတစ်ခုထဲသို့ထည့်၍ **နေ့စဉ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဖျော်ထားသော (1%) Hypochlorite Solution (10000 ppm) နှင့်စိမ့်၍ ၃၀ မိနစ် ထားပြီးမှ** ဖီဝအန္တရာယ် လုံခြုံရေးအိတ်အတွင်းသို့ ထည့်၍ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- အသုံးပြုပြီးသော Goggles များအား ပြန်လည်သုံးစွဲလိုပါက 70% ethanol ထည့်ထားသော ခွက်တွင် ၃၀ မိနစ်ခန့် စိမ့်ထားပြီး ရေ နှင့် ဆပ်ပြာ တို့ဖြင့် ပြန်လည်ဆေးကြောကာ အခြောက်ခံပြီး ပြန်လည်အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်။
- အသုံးပြုပြီးသော Boots များအား ပြန်လည်သုံးစွဲလိုပါက 70% ethanol (သို့) (0.1%) Hypochlorite Solution (1000 ppm) ထည့်ထားသော ခွက်တွင် ၃၀ မိနစ်ခန့် စိမ့်ထားပြီး ရေ နှင့် ဆပ်ပြာ တို့ဖြင့် ပြန်လည်ဆေးကြောကာ အခြောက်ခံပြီး ပြန်လည်အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်။
- မတော်တဆ ဖိတ်စင်ကျနေသော သွေး၊ အညစ်အကြေးများအား ဘစ်ရှူး (သို့)စုပ်ယူနိုင်သော အဝတ်စုံဖြင့် ဖုံးအုပ်ရမည်။ ထို့နောက် **နေ့စဉ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖျော်ထားသော (1 %) Hypochlorite Solution (10000 ppm) ကို လောင်းကာ ၃၀ မိနစ် ထားပြီးမှ ဖီဝအန္တရာယ် လုံခြုံရေးအိတ်အတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။**
- အသုံးပြုပြီး ညစ်ပေသောပစ္စည်းနှင့် သန့်ရှင်းပိုးသတ်ပြီးသော ပစ္စည်းများကို သီးခြားဖြစ်စေရန် ခွဲထားပါ။



- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများထည့်ထားသော ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေးအိတ်များကို ကြိုးဖြင့် သေချာစွာ ချည်နှောင်၍ သီးသန့်နေရာတွင်ထားရှိပြီး လွယ်လင့်တကူ မစွန့်ပစ်ဘဲ အနီးစပ်ဆုံးဆေးရုံသို့ သတိကြီးစွာယူဆောင်ပြီး အဆိုပါဆေးရုံ၏ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ် ထိန်းချုပ်ရေးလမ်းညွှန်ချက် (သို့) စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီမှ ချမှတ်ထားသော လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း စွန့်ပစ်ရမည်။

၄။ RDT Test Kit အသုံးပြုရာတွင် လိုက်နာရမည့် ဇီဝလုံခြုံမှုစနစ်နှင့်အညီ စနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်းနှင့် စွန့်ပစ်ခြင်း နည်းလမ်းများ

- ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးမည့်နေရာသည် လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်သောနေရာ ဖြစ်ရမည်။ စားပွဲ (သို့မဟုတ်) ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေးဗီရို (Biosafety Cabinet) တွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- လူနာတစ်ယောက်၏ ဓာတ်ခွဲနမူနာကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးတိုင်း အပြင်လက်အိတ်ကို လဲလှယ်ရမည်။
- Test Kit စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း မပြုလုပ်မီ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမည့် မျက်နှာပြင်အား 70 % ethanol (သို့) 0.1% Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖြင့် စိုစွတ်အောင်ပြုလုပ်ထားသော တစ်ရှူး (သို့) အဝတ်စဖြင့်သုတ်ပါ။ ထို့နောက် အဆိုပါ ပိုးသန့်စင်ပြီးသော မျက်နှာပြင်ပေါ်၌ တစ်ရှူးခင်း၍ test Kit များဖြင့် ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်ဖြစ်သည်။
- အသုံးပြုပြီးသော test Kit များအား ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေးအိတ်အတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်၍ autoclave ပိုးသန့်စင်စက်ဖြင့် အပူချိန် 121°C တွင် ၁၅ မိနစ်ကြာအောင် ပိုးသန့်စင်ပြီးမှသာ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်။
- Autoclave ပိုးသန့်စင်စက်မရှိပါက အသုံးပြုပြီးသော Test kits များကို ဘီကာခွက်ကြီး (သို့) ကွန်တိန်နာပုံး အကြီးတစ်ခုထဲသို့ထည့်၍ နေ့စဉ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖျော်ထားသော (1% Hypochlorite Solution (10000 ppm) ကိုလောင်းကာ ၃၀ မိနစ် ထားပြီးမှ ဇီဝအန္တရာယ် လုံခြုံရေးအိတ်အတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပြီးပါက စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခဲ့သည့် စားပွဲမျက်နှာပြင်ကို (0.1%) Hypochlorite Solution (1000 ppm) (သို့) 70% ethanol ဖြင့် စိုစွတ်အောင်ပြုလုပ်ထားသော တစ်ရှူး (သို့) အဝတ်စဖြင့်သုတ်၍ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခဲ့သော အခန်း၏နံရံနှင့် ကြမ်းခင်းများကိုလည်း (0.1%) Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။



- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများထည့်ထားသော ဇီဝအန္တရာယ်လုံခြုံရေးအိတ်များကို ကြိုးဖြင့် သေချာစွာ ချည်နှောင်၍ သီးသန့်နေရာတွင်ထားရှိပြီး လွယ်လင့်တကူ မစွန့်ပစ်ဘဲ အနီးစပ်ဆုံးဆေးရုံသို့ သတိကြီးစွာယူဆောင်ပြီး အဆိုပါဆေးရုံ၏ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ် ထိန်းချုပ်ရေးလမ်းညွှန်ချက် (သို့) စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီမှ ချမှတ်ထားသော လမ်းညွှန် ချက်များအတိုင်း စွန့်ပစ်ရမည်။

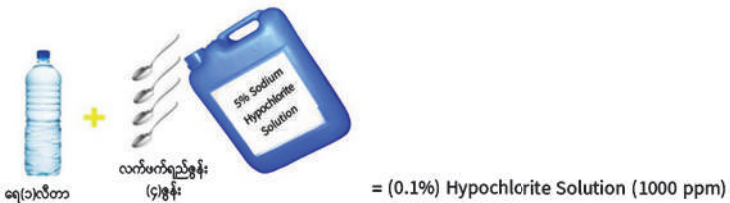
၅။ ကလိုရင်းကိုအခြေခံ၍ ထုတ်လုပ်ထားသော အရည်နှင့် အမှုန်များကို အသုံးပြု၍
လိုအပ်သော ကလိုရင်းဖျော်ရည်အချိုး ရရှိရန် ဆောင်ရွက်နည်း

ကလိုရင်းကို အခြေခံ၍ ထုတ်လုပ်ထားသော အရည်နှင့် အမှုန်များကို ရေနှင့် အချိုးကျရောစပ်
ခြင်းအားဖြင့် 0.1% Sodium hypochlorite solution (1000 ppm) နှင့် 1 % Sodium hypochlorite
solution (10000 ppm) တို့ကို ရရှိပါသည်။

Hypochlorite Solution (1.0%) နှင့် (0.1 %) ဖျော်စပ်နည်း

၁။ ကလိုရင်းအရည်(5% sodium hypochlorite)ကို သုံးပါက အောက်ပါအတိုင်းတွက်ချက်၍ ဖျော်ပါ။

- ရေ (၁) လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေးအရည် (200ml) လက်ဘက်ရည်ဇွန်း (၄၀) ဇွန်း ထည့်၍ ဖျော်ပါက (1%) Hypochlorite Solution (10000 ppm) ကို ရရှိမည်။
- ရေ (၁) လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေးအရည် (20 ml) လက်ဘက်ရည်ဇွန်း (၄) ဇွန်း ထည့်၍ ဖျော်ပါက (0.1%) Hypochlorite Solution (1000 ppm) ကို ရရှိမည်။



Source: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ပြန့်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ဖိုသနိုဇင်ပြင်းဆိုင်ရာ သီကောင်းရေးများ (Version 2.0) (2.6.2020), MoHS

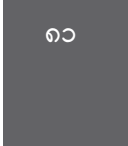
၂။ ကလိုရင်းအမှုန့် (bleaching powder) (35% calcium hypochlorite) ကို သုံးပါက အောက်ပါ အတိုင်း တွက်ချက်၍ ဖျော်ပါ။

ကလိုရင်းအမှုန့် (bleaching powder) ထမင်းစားစွန်းရည် မောက်မောက် (၂)စွန်း (28g) နှင့် ရေ(၁) လီတာကို ဦးစွာရောစပ်ပါက 1 % Hypochlorite Solution ကို ရရှိပါမည်။ ၎င်း 1 % Hypochlorite Solutionကို ရေ(၉)လီတာနှင့် ထပ်မံရောစပ်ပါက 0.1 % Hypochlorite Solution ကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။



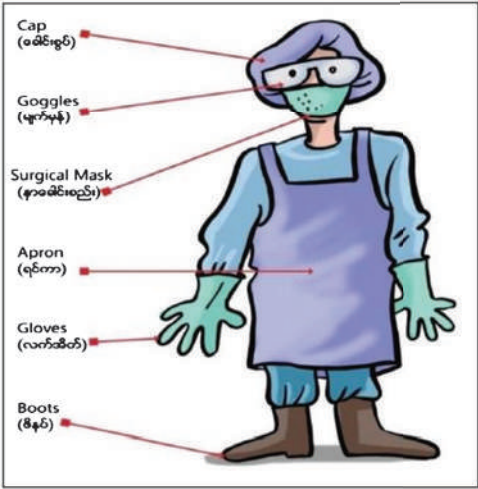
Source: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ဖြန့်ပွားမှုမတိုင်ကာလအတွင်း အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ဝိုင်းသန့်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ သိမ်ကောင်းရေးများ (Version 2.0) (2.6.2020), MHS

မှတ်ချက်။ ဖျော်ထားပြီးသော ဆေးရည်ကို (၂၄)နာရီအတွင်း ကုန်အောင်အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။ (၂၄)နာရီ ကျော်ပါက အာနိသင်လျော့ကျနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ် လတ်လတ် ဆတ်ဆတ်ဖျော်၍ သုံးစွဲရမည်။ ဖျော်ထားပြီး ညစ်ညမ်းခြင်း၊ အနည်ထိုင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါက မသုံးစွဲသင့်ပါ။ သတ္တုထည်ပစ္စည်းကိရိယာများ ပျက်စီးစေနိုင်သဖြင့် သုံးစွဲ ပြီးပါက ရေများများဖြင့် (၁၀)မိနစ်ခန့် သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။



ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည် ဖျော်စပ်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်းတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- ဆေးဖျော်စပ်မည့်နေရာသည် လေဝင်/လေထွက် ကောင်းသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။
- ဆေးဖျော်စပ်ရာတွင် ရေအေးကိုသာ အသုံးပြု၍ ဖျော်စပ်ရမည်။ ရေပူ/ရေနွေးသည် ဆေးအာနိသင်ကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။
- ဆေးဖျော်စပ်မည့်သူများ၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်မည့်သူများနှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း ပြုလုပ်မည့်သူများသည် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း၊ ရာဘာလက်အိတ်၊ ရင်ကာ၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်နှင့် လည်ရည်ဖိနပ် တို့ကို အသုံးပြုရပါမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက chemical အသုံးပြုခြင်းအတွက် အထူးပြုလုပ်ထားသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။
- ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း ပြုလုပ်ချိန်တွင် လေဝင်/လေထွက် ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပြီး လူအဝင်/အထွက် မရှိချိန်ဖြစ်ရပါမည်။
- အမျိုးအစားမတူသော ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်များကို ရောနှော၍ အသုံးမပြုရပါ။



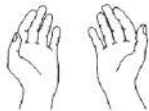


ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖျော်စပ်ချိန်တွင် ဝတ်ဆင်ရမည့် PPE နမူနာပုံစံ

Source: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ပြစ်ပွားမှုနှင့်ကာလအတွင်း အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ပိုးသန့်စင်ခြင်းဆိုင်ရာ သိကောင်းရေးများ (Version 2.0) (2.6.2020), MoHS



၆။ စနစ်တကျ လက်သန့်ရှင်းရေး နည်းစနစ်အဆင့်ဆင့်

<p>၁</p>  <p>လက်တစ်ဖက်ကို ဆပ်ပြာထည့်ပါ။</p>	<p>၂</p>  <p>အခြားလက်အား ရေလောင်းပါ။ (လက်ကိုင်စရာမလိုသည့် tap (သို့) ပုံမှန် tap ဖြစ်ပါက အဖွင့်အပိတ် လုပ်ရန် တစ်ရှူးစက္ကူကို သုံးပါ။)</p>	<p>၃</p>  <p>လက်ဖဝါးများကို ပွတ်တိုက်ပါ။ လက်ဝတ်ရတနာအားမချွတ်နိုင်ပါက လက်ဆေးနေစဉ်အတွင်း ၎င်းကိုပါ သန့်ရှင်းရေးသေချာစွာပြုလုပ်သင့်ပါသည်။</p>
<p>၄</p>  <p>လက်ချောင်းများယှက်လျက် ယာလက်ဖဝါးကို ဘယ်လက် ဖမ်းဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။ ဤအတိုင်း အပြန်အလှန်ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>၅</p>  <p>လက်ချောင်းများယှက်လျက် လက်ဖဝါးချင်းပွတ်တိုက်ပါ။</p>	<p>၆</p>  <p>လက်ချောင်းများကို အပြန်အလှန်ချိတ်ဆက်ပြီး လက်ဖဝါးများဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။</p>
<p>၇</p>  <p>ဘယ်လက်မအား ယာလက်ဖဝါးဖြင့် ဆုပ်ကိုင်၍ လှည့်ပြီးပွတ်တိုက်ပါ။ ဤအတိုင်း အပြန်အလှန် ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>၈</p>  <p>ယာလက်ချောင်းထိပ်များကို စု၍ ဘယ်လက်ဖဝါးကို အရှေ့မှ အနောက်၊ အနောက်မှအရှေ့ လှည့်ပြီးပွတ်တိုက်ပါ။ ဤအတိုင်း အပြန်အလှန် ပြုလုပ်ပါ။</p>	<p>၉</p>  <p>လက်ကို ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။</p>
<p>၁၀</p>  <p>လက်ကိုင်စရာမလိုသည့် tap(သို့) ပုံမှန် tap ဖြစ်ပါက အဖွင့်အပိတ် လုပ်ရန်တစ်ရှူးစက္ကူကိုသုံးပါ။</p>	<p>၁၁</p>  <p>တစ်ခါသုံး ပုဝါဖြင့် လက်ကို သေချာစွာ သုပ်ပါ။</p>	<p>၁၂</p>  <p>လက်များသန့်ရှင်းနေပြီဖြစ်သည်။</p>

Source: Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020

၇။ ကိုးကားချက်များ

- Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ပိုးသန့်စင်ခြင်းဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ (Version 2.0) (2.6.2020), Department of Public Health, MoHS, Myanmar
- Guidelines on Biosafety and Biosecurity in the Biomedical Laboratories, Version 1.9 August, 2016.
- Guidelines for using Sodium hypochlorite as a disinfectant for biological waste. Retrieved from <https://www.lentech.com.chemical> on 12-10-2020.
- Hospital Infection Control Guideline, Department of Medical Services, 2016
- How to put on and how to remove personal protective equipment – posters, January 2015, WHO (WHO Reference number WHO/HIS/SDS/2015.1)
- Infection Prevention and Control during health care when novel coronavirus (nCoV) is suspected, Interim Guidance. Retrieved from <https://www.who.int.docs> on 12-10-2020.
- Myanmar Laboratory Biosafety Quick Reference Manual, WHO (Myanmar), 2020
- Wuhan novel coronavirus (WN-CoV) Infection Prevention and Control Guidance, Public Health England (PHE). Retrieved from www.gov.uk on 12-10-2020.



2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV) ကူးစက်မှု ရှိ/မရှိ
စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု ခံယူနေရသူ (Person Under Investigation) (သို့မဟုတ်)
ရောဂါကူးစက်မှု အတည်ပြုပြီးသော သူများထံမှ
အခြားသူများသို့ ရောဂါမကူးစက်စေရေးအတွက် ပိုးမွှားသန့်စင်ရေး
(Decontamination & Disinfection) လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ (၁-၂-၂၀၂၀)

- ၁။ ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး ပစ္စည်းကိရိယာများ
- ၂။ သီးခြားလူနာခန်း (Isolation Room)
- ၃။ လူနာ၏ အိပ်ရာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ
- ၄။ ကုသရေးနှင့် ဓာတ်ခွဲခန်း စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ
- ၅။ လူနာများ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအတွက် အသုံးပြုသော လူနာတင်ယာဉ်နှင့် သယ်ယူ
ပို့ဆောင်ရေးပစ္စည်းများ
- ၆။ သေဆုံးသူ၏ ခန္ဓာကိုယ် (Dead Body)

အတွေ့ထွေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးမွှားသန့်စင်ရေးကို လေ့ကျင့်ထားသော ဝန်ထမ်းများက လုပ်ထုံး
လုပ်နည်းများအတိုင်း Personal Protective Equipment (PPE) အပြည့်အစုံ ဝတ်ဆင်၍ ပြုလုပ်
ရမည်။

PPE ဝတ်စုံတွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းများမှာ

- လက်အိတ်များ (Gloves)
- တစ်ခါသုံး လက်ရှည်အင်္ကျီ (Disposable gown)
- တစ်ခါသုံး ရှေ့ဖုံးအင်္ကျီ (Apron)
- မျက်စိအကာအကွယ် (Goggles)
- မျက်နှာအကာအကွယ် (Face shield)
- N95 mask
- Foot cover
- Cap

- Aerosol (အငွေ့) ထွက်စေသော Procedure များကို လုပ်ဆောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လူနာ၏ အခန်း (သို့မဟုတ်) သတ်မှတ်ထားသော 2019-nCoV လူနာစောင့်ရှောက်သည့် ဧရိယာ အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပါက မျက်စိအကာအကွယ် (Goggles)၊ မျက်နှာအကာအကွယ် (Face shield) နှင့် N95 အသက်ရှူကိရိယာများ အသုံးပြုရမည်။
- N95 အသက်ရှူကိရိယာ တပ်သည့်အခါတိုင်း Fit-check လုပ်ရမည်။
- လူနာ၏ အခန်းမှ ထွက်ခွာသောအခါ PPE ကို စနစ်တကျ ချွတ်ပါ။

၁။ ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး ပစ္စည်းကိရိယာများအား ပိုးမွှားသန့်စင်ခြင်း

- တစ်ခါသုံး ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး ပစ္စည်းကိရိယာများ အားလုံးကို 1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖြည့်ထားသော Container ထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
- ပြန်လည်အသုံးပြုသော ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး ပစ္စည်းကိရိယာများအားလုံး (ဥပမာ- Centrifuge, Vortex) စသည်တို့ကို အသုံးပြုပြီးနောက် 1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ် (သို့မဟုတ်) တစ်ရှူးဖြင့် ချက်ချင်းသုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ် ထားပါ။ ထို့နောက် ရေဝတ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်ပါ။
- Analyzer စက်များ၏ မျက်နှာပြင်ကို ၇၀% အီသနော (70% Ethanol Solution) ဆွတ်ထားသော အဝတ် (သို့မဟုတ်) တစ်ရှူးဖြင့် သုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ် ထားပါ။ Analyzer စက်များ၏ အတွင်းပိုင်း သန့်စင်မှုအတွက် အသုံးပြုသူလက်စွဲ (သို့မဟုတ်) ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်တွင် ပါရှိသော သန့်စင်ဆေးရည် (သို့မဟုတ်) ပိုးသတ်ဆေးများကို အသုံးပြုပါ။
- Centrifuge အတွင်း သွေးနှင့်ခန္ဓာကိုယ်အရည်များ ယိုဖိတ်မှုကို သန့်စင်ခြင်း
 - Aerosol (အငွေ့) များ ငြိမ်သက်စေရန် Centrifuge အဖုံးအား မိနစ် (၃၀) ခန့် ပိတ်ထားပါ။
 - ကျိုးပဲ့နေသော ဖန်စ (Glassware) (ရှိခဲ့လျှင်) လက်အိတ်ဝတ်ပြီး Forceps ဖြင့် ဖယ်ရှား၍ Sharp Box Container ထဲသို့ တိုက်ရိုက်ထည့်ပါ။ မကွဲသော Tube များကို သေချာစွာ ဖယ်ရှားပြီး 1:10 Hypochlorite Solution (5000 ppm) ဖြင့် အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀) ကြာအောင် စိမ်ပေးပါ။



- Rotor (သို့မဟုတ်) Bucket ကို 1:10 Hypochlorite Solution (5000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ်(သို့မဟုတ်) တစ်ရှူးခင်းထားသော Autoclavable ဗန်းထဲတွင် ထည့်ပြီး BSC Class II အတွင်းထည့်၍ အောက်ပါတို့ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။
 - ညစ်ပေနေသော Rotor သို့မဟုတ် Bucket ကို 1:10 Hypochlorite Solution (5000 ppm) ဖြင့် အပြည့်ဖြည့်ပါ။ အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀) ကြာ ထားပြီးနောက် အဆိုပါ solution ကို သွန်ပါ။ ထို့နောက် ဆပ်ပြာ၊ ရေ တို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။
 - Centrifuge ၏ အပြင်ဘက် မျက်နှာပြင်ကို 1:10 Hypochlorite Solution (5000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ် (သို့မဟုတ်) တစ်ရှူးဖြင့်သုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ရေဖြင့် ထပ်မံသန့်စင်ပါ။
 - Autoclavable ဗန်းကို အသုံးပြုပြီးသောအခါ Autoclave ပြုလုပ်ပါ။

၂။ သီးခြားလူနာခန်း (Isolation Room) အား ပိုးမွှားသန့်စင်ခြင်း

- သီးခြားလူနာခန်းများကို ပိုးသတ်ဆေးအငွေ့မှုတ်ခြင်း (Fumigation, Fogging) မပြုလုပ်ရ။
- Suspected Case နေထိုင်အသုံးပြုခဲ့သော ဟိုတယ်အခန်း/ အခန်းကို ဓာတ်ခွဲအဖြေရသည်အထိ လုံးဝပိတ်ထားပြီး Suspected Case မှ Confirmed Case အဖြစ် ဓာတ်ခွဲအဖြေဖြင့် ရောဂါ ကူးစက်မှု အတည်ပြုပြီးပါက သီးခြားလူနာခန်းအား အပြီးသတ်သန့်ရှင်းရေး Procedure အတိုင်း ပိုးမွှားသန့်စင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- သီးခြားလူနာခန်း၏ နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေး
 - PPE အပြည့်အစုံ ဝတ်ဆင်ပါ။
 - ထိုအခန်းအား ပိုးမွှားသန့်စင်စေရန် 1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် သေချာစွာသုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ် ထားပါ။ ထို့နောက် ရေဝတ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်ပါ။
 - လူနာကို တပ်ဆင်ထားသည့် ကိရိယာများ (ဥပမာ- IV Infusion Pump များ၊ Ventilator များ)၊ ကြမ်းခင်းများနှင့် အခန်း၏ အခြားမျက်နှာပြင်များကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် 1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောပါ။

- လက်နှင့် ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ- လူနာခုတင်လက်ရန်းများ၊ စားပွဲများ၊ TV Remote ၊ လူခေါ်ခလုတ်၊ တယ်လီဖုန်း၊ အိမ်သာရေဆွဲခလုတ်၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ တံခါးပေါက်၊ လေဝင်လေထွက်ရှိသောနေရာများ) စသည်တို့ကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် 1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောပါ။
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများအား (Checklist) ဖြင့် နေ့စဉ်စစ်ဆေးပါ။
- သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကို လူနာခန်းအပြင်ဘက်တွင် သီးသန့်ထားသို့ပါ။ (ဥပမာ-အပိုခန်း/စတိုခန်း)
- သီးခြားလူနာခန်းအတွက် သတ်မှတ်ထားသော သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်း (သို့မဟုတ်) တစ်ခါသုံး သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။
- သီးခြားလူနာခန်းအား အပြီးသတ်သန့်ရှင်းရေး (လူနာခန်းတွင် သီးခြားလူနာ ပြုစုခြင်း ပြီးဆုံးပါက)
 - PPE အပြည့်အစုံ ဝတ်ဆင်ပါ။
 - ပိုးမွှားသန့်စင်စေရန် 1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် သေချာစွာ သုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ် ထားပါ။ ထို့နောက် ရေဝတ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်ပါ။
 - လူနာစောင့်ရှောက်မှုကာလအတွင်း လူနာနှင့် ထိတွေ့မှုရှိထားသော (သို့မဟုတ်) ညစ်ပေထားသော မျက်နှာပြင်များအားလုံးကို 1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောပါ။
 - မွေ့ရာများနှင့် အိပ်ရာအသုံးအဆောင်များကို 1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။
 - ကန့်လန့်ကာ ခန်းစီးများ၊ အဝတ်များကို 1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖြင့် (၁၀) မိနစ် စိမ်ထားပါ။ အဝတ်လျှော်ရန် သီးသန့်အိတ်ဖြင့် သယ်ယူပို့ဆောင်၍ သီးခြားလျှော်ဖွပ်ပါ။
- အိမ်သာ နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေး
 - လူနာသည် လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ပါက သီးခြားလူနာအခန်းရှိ အိမ်သာကိုသာ အသုံးပြုပါ။
 - Bedpan အသုံးပြုပါက အညစ်အကြေးကို သီးခြားလူနာအခန်းရှိ အိမ်သာထဲသို့ ချက်ချင်း စွန့်ပစ်ပါ။



- အိမ်သာထိုင်ခုံ၊ အိမ်သာအတွင်းနံရံများ နှင့် Bedpan များကို 1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖြင့် နံ့အောင်လောင်း၍ (၁၀) မိနစ် ထားပြီးမှ ရေဆေးပါ။ ထို့နောက် ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ ထပ်မံဆေးကြောပါ။

၃။ အိပ်ရာအသုံးအဆောင်များအား ပိုးမွှားသန့်စင်ခြင်း

- ညစ်ပေသော အိပ်ရာအသုံးအဆောင်များ၊ လက်သုတ်ပဝါနှင့် အဝတ်အစားများကို လူနာအခန်းတွင်းရှိ အဝတ်အိတ်ထဲတွင် ထည့်ပါ။
- အဝတ်အိတ်များကို လျှော်ဖွတ်ရာနေရာသို့ သယ်ဆောင်စဉ် ပွင့်ထွက်ခြင်း/ကွဲထွက်ခြင်း မရှိစေရန် အဝတ်အိတ်ကို သေချာစွာ ချည်နှောင်ထားပါ။
- ညစ်ပေသော အိပ်ရာအသုံးအဆောင်များနှင့် အဝတ်အစားများကို တိုက်ရိုက်ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် အဝတ်လျှော်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရာတွင် လက်အိတ်များနှင့် Gown များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ညစ်ပေသော အဝတ်များနှင့် ထိတွေ့ထားသော လက်အိတ်များကို ချွတ်ပြီးနောက် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။
- ရောဂါပိုးများ မပြန့်ပွားစေရန်အတွက် ညစ်ပေသော အဝတ်များကို ခါခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရပါ။
- အဝတ်များ အားလုံးကို 1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖြင့် (၁၀) မိနစ် စိမ်၍ အနည်းဆုံး (၁၆၀)ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၇၁ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ရှိသော ရေပူတွင် အနည်းဆုံး (၂၅) မိနစ် ကြာအောင် လျှော်ပါ။

၄။ ကုသရေးနှင့် ဓာတ်ခွဲခန်း စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား ပိုးမွှားသန့်စင်ခြင်း

- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအားလုံးကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးခြင်း၊ Autoclaving (သို့မဟုတ်) ဓာတုပိုးသတ်ဆေးတို့ဖြင့် သန့်စင်ပါ။
- တစ်ခါသုံး ဆေးထိုးပြွန်များနှင့် အပ်များကို ပေါက်မထွက်နိုင်သော Sharp Box Container အတွင်းသို့ စွန့်ပစ်ပါ။



- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်သောအခါနှင့် ပိုးမွှားသန့်စင်ရေး ပြုလုပ်သည့်အခါများတွင် လက်အိတ်များနှင့် Gown များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- သွေး (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်အရည်များဖြင့် အလွန်အမင်း ညစ်ပေနေသော တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးခြင်း (သို့မဟုတ်) စွန့်ပစ်ခြင်း မပြုမီ အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀) ကြာအောင် 1:10 Hypochlorite Solution (5000 ppm) တွင် စိမ်ပါ။

၅။ လူနာများ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအတွက် အသုံးပြုသော လူနာတင်ယာဉ်နှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးပစ္စည်းများ (တွန်းလှည်း၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များ) အား ပိုးမွှားသန့်စင်ခြင်း

- PPE အပြည့်အစုံ ဝတ်ဆင်ပါ။
- ပိုးမွှားသန့်စင်စေရန် 1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် သေချာစွာ သုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ် ထားပါ။ ထို့နောက် ရေဝတ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်ပါ။
- လူနာတင်ယာဉ် ပိုးမွှားသန့်စင်ခြင်း
 - လူနာသယ်ယူသည့်ကာလအတွင်း လူနာနှင့် ထိတွေ့မှုရှိသော၊ ညစ်ပေလာသည့် မျက်နှာပြင်များ အားလုံးကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပိုးမွှားသန့်စင်ပါ။

၆။ သေဆုံးသူ၏ ခန္ဓာကိုယ် (Dead Body) အား ကိုင်တွယ်ခြင်း

- ခန္ဓာကိုယ်ထည့်သည့် အိတ်ထဲသို့ သယ်ယူရန် PPE အပြည့်အစုံ ဝတ်ထားသူ အနည်းဆုံး ၂ ဦး (သို့မဟုတ်) ၃ ဦး လိုသည်။
- သီးခြားလူနာအခန်းမှ မထွက်ခွာမီ ခန္ဓာကိုယ်ထည့်သည့် အိတ်၏ အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်ကို 1:10 Hypochlorite Solution (5000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ် (သို့မဟုတ်) တစ်ရှူးဖြင့် သုတ်ပါ။
- အခန်းမှ မထွက်ခွာမီ ခန္ဓာကိုယ်သယ်ဆောင်သည့် Trolley ကို ဘီးများအပါအဝင် 1:10 Hypochlorite Solution (5000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် သုတ်ပါ။
- အခန်းပြင်ပမှ PPE အပြည့်အစုံ ဝတ်ဆင်ထားသော ဝန်ထမ်းများမှ Trolley ကို လက်ခံရယူပါ။
- သေဆုံးသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရင်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း မပြုရပါ။



Household Bleach Solution ဖျော်စပ်ရာတွင် ဝတ်ဆင်ရမည့် PPE

- > Nitrile Rubber Gloves
- > Safety Glasses/ goggles
- > Surgical mask since there is potential for exposure to vapor
- > Lab coat

1:50 Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖျော်စပ်နည်း:

- ရေ (၁) လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေး လက်ဘက်ရည်ဇွန်း (၄) ဇွန်း ထည့်၍ ဖျော်ပါ။

1:10 Hypochlorite Solution (5000 ppm) ဖျော်စပ်နည်း:

- ရေ ၁လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေး လက်ဘက်ရည်ဇွန်း ၂၀ ဇွန်း ထည့်၍ ဖျော်ပါ။

မှတ်ချက်။ နေ့စဉ်ဖျော်စပ်၍ အရိပ်တွင်ထားပြီး ကုန်အောင် သုံးပါ။ နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက် မထိတွေ့ရပါ။

ကိုးကားချက်များ

- Wuhan novel coronavirus (WN-CoV) Infection Prevention and Control Guidance, Public Health England (PHE). Retrieved from www.gov.uk on 29-1-2020.
- Infection Prevention and Control during health care when novel coronavirus (nCoV) is suspected, Interim Guidance. Retrieved from https://www.who.int/docs on 29-1-2020.
- Guidelines for using Sodium hypochlorite as a disinfectant for biological waste. Retrieved from https://www.lentech.com.chemical on 29-1-2020.

National Health Laboratory, Department of Medical Services, Ministry of Health and Sports, Myanmar
Version 1, Updated on 1.2.2020

<http://mohs.gov.mm/su/klsy4474KL>

