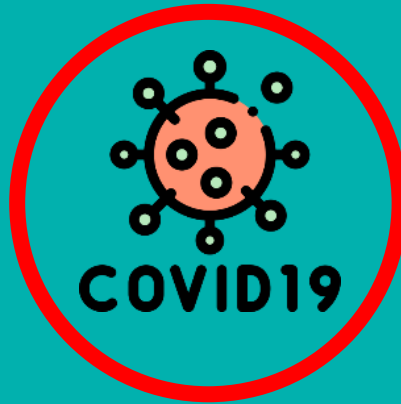




ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)
ကာလအတွင်း လူထုအခြေပြု
ဘက်စုံစေတနာ့ဝန်ထမ်း (ငှက်ဖျား)
လုပ်သားများအတွက် လက်စွဲစာအုပ်

နိဒါန်း

ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာလအတွင်း လူထုအခြေပြု ဘက်စုံစေတနာ့ဝန်ထမ်း (ငှက်ဖျား) လုပ်သားများ မိမိတို့၏ငှက်ဖျားတိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်းများကို စနစ်တကျနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် သီးသန့် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်သော လူထုအခြေပြု ဘက်စုံစေတနာ့ဝန်ထမ်း (ငှက်ဖျား) လုပ်သားများလက်စွဲစာအုပ်ကို တိတိကျကျလိုက်နာပြီး ယခုလမ်းညွှန်ကို COVID-19 ကာလအတွင်း လိုအပ်သလို အသုံးပြုသွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်ချက်များသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်၊ ကုသရေးတို့အတွက် ပြီးပြည့်စုံသော လမ်းညွှန်မဟုတ်ပါ။ လက်စွဲစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် COVID-19 ကာလအတွင်း လူထုအခြေပြု ဘက်စုံစေတနာ့ဝန်ထမ်း (ငှက်ဖျား) လုပ်သားများအနေဖြင့် ငှက်ဖျားစစ်ဆေးခြင်း၊ ကုသခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ငှက်ဖျားကျန်းမာရေး သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပို့ခြင်းလုပ်ငန်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များကိုသာ ဦးစားပေး ဖော်ပြထားပြီး ကျေးရွာအဆင့်တွင် ပြုလုပ်နိုင်သော အကြောင်းအရာများကို အဓိက ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အချိန်နှင့်တပြေးညီ ထုတ်ပြန်သော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လမ်းညွှန်ချက်များကိုလည်း တိတိကျကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

အနှစ်ချုပ်

ငှက်ဖျားရောဂါ သံသယရှိသူများအားလုံးကို အချိန်မီ သွေးစစ်ကုသမှုပေးနိုင်မှသာ ငှက်ဖျားရောဂါကို အမြစ်ပြတ် စေနိုင်ပါမည်။

ထို့ကြောင့် ငှက်ဖျားသွေးစစ်ဆေးကုသခြင်း လုပ်ငန်းများကို ရပ်ဆိုင်းခြင်း၊ အရှိန်လျှော့ခြင်းမျိုး လုံးဝမလုပ်ဘဲ လူထုကို လိုအပ်သည့် ငှက်ဖျား သွေးစစ်ခြင်း၊ ဆေးကုသခြင်း၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊ ဆေးစိမ်ခြင်းထောင်ဝေခြင်းနှင့် အသုံးပြုရန်တိုက်တွန်းခြင်းစသည်တို့ကို မြို့နယ်ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာနမှူး ၊ သက်ဆိုင်ရာ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးအာဏာပိုင်များ၏ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် COVID-19 သံသယလူနာများသည် ငှက်ဖျားသံသယလူနာကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာများ ပြနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ သင့်ထံသို့ ရောက်လာသော လူနာများကိုစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် **အထူးဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။**



မိမိထံသို့လာသော လူနာကို ကုသမှုမပေးမီ COVID-19 ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိ/မရှိ အရင်ဆုံးဖြတ်ပါ။ ရောဂါလက္ခဏာ၊ ခရီးသွားရာဇဝင်၊ COVID-19 အတည်ပြုလူနာနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်းရှိ/မရှိ တို့ကို အရင်မေးပါ။

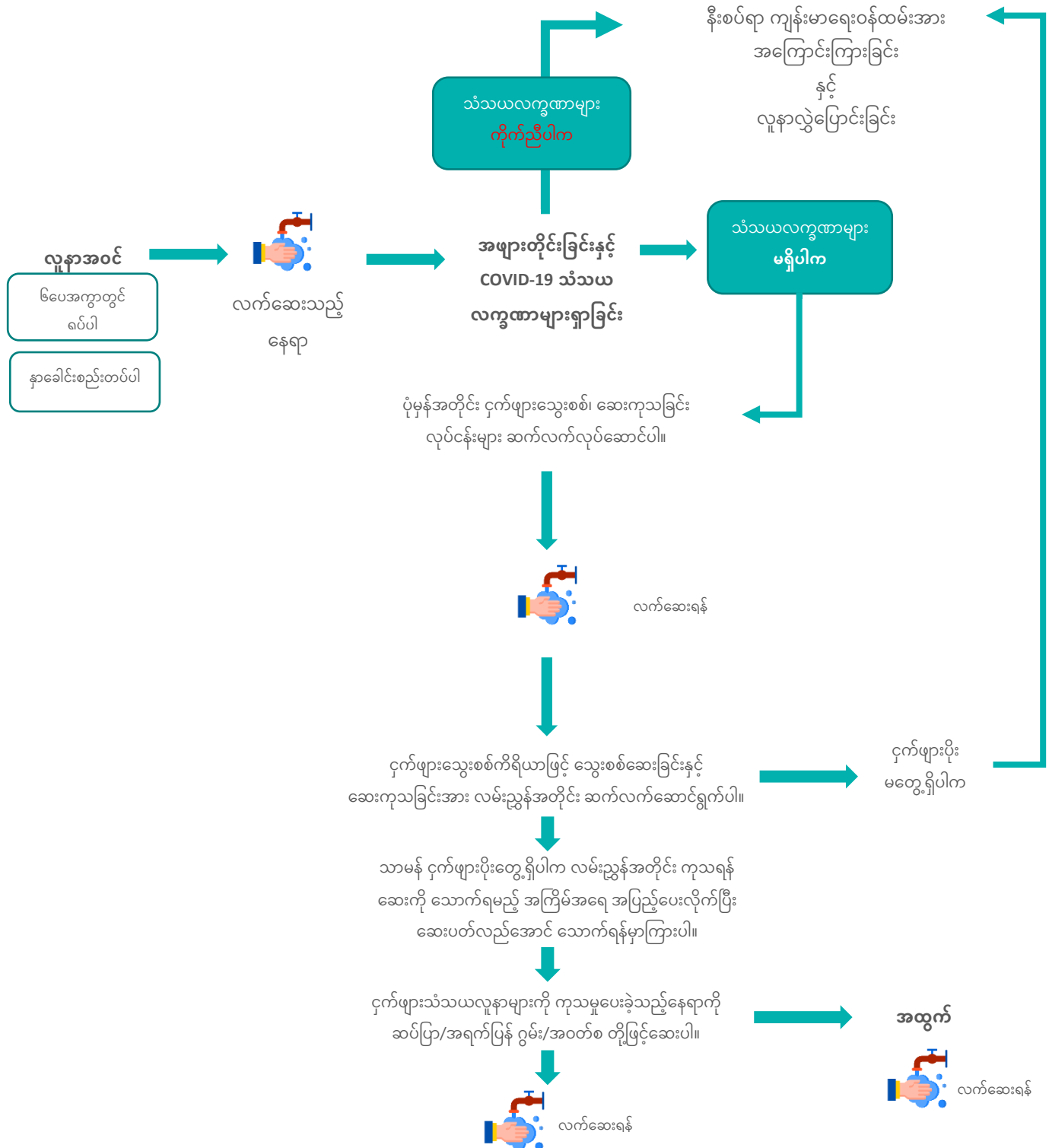


ပိုးကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် လိုက်နာရမည့်အချက်များကို အမြဲတစေ တိတိကျကျ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ။

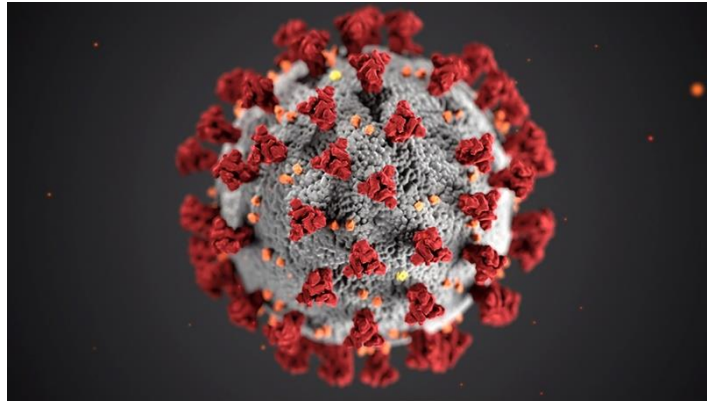


COVID-19 ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိမှသာ ငှက်ဖျားသွေးစစ်ခြင်း၊ ဆေးကုသခြင်း လုပ်ငန်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

COVID-19 ကာလအတွင်း ငှက်ဖျားသံသယလူနာများကို ငှက်ဖျားသွေးစစ်၊ ဆေးကုသခြင်းများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် လိုက်နာသင့်သည့် အဆင့်များ



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ဆိုတာဘာလဲ။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဆိုတာ တိရိစ္ဆာန်တွေမှာသာမက လူတွေမှာပါတွေ့နိုင်ပြီး ရောဂါပြင်းထန်တဲ့အထိ ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်အုပ်စုတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေကို ကူးစက်တဲ့အခါ သာမန်တုပ်ကွေးရောဂါလို လက္ခဏာကနေ ပြင်းထန်တဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါအထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

COVID-19 ဆိုတာ ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှာ စတွေ့ခဲ့ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်တဲ့ရောဂါကို ခေါ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

COVID-19 လူနာများမှာ **အဓိကတွေ့ရတတ်တဲ့** ရောဂါလက္ခဏာများ



ကိုယ်ပူခြင်း



ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း



ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း



အသက်ရှူရခက်ခြင်း

အခြားတွေ့ရတတ်သော လက္ခဏာများ



လည်ချောင်းနာခြင်း



အနံ့မရခြင်း



ခေါင်းကိုက်ခြင်း



ကြွက်သားများ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း

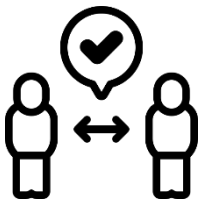
COVID-19 ဘယ်လို ကူးစက်လဲ

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသော လူ၏ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်မှ နှာချေသောအခါ၊ ချောင်းဆိုးသောအခါ၊ စကားပြောသောအခါ တွင်ထွက်သော အစက်ကလေးများ၊ အမှုန်အမွှားများထဲတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါနိုင်ပြီး ထိုအမှုန်အမွှားများကို အခြားလူတစ်ဦးမှ ရှူမိသောအခါ၊ ထိုအမှုန်အမွှားများ ကျနေသာမျက်နှာပြင်ကို တခြားတစ်ဦးမှ ထိမိ၊ ကိုင်မိပြီး မိမိ၏ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ မျက်လုံးတို့ကို ပြန်လည်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိပါက ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။



နှာချေသောအခါ ထွက်လာသော အစက်ကလေးများ၊ အမှုန်အမွှားများ

COVID-19 ဘယ်လို ကာကွယ်နိုင်လဲ။



နေ့စဉ်ဘဝမှာ ခပ်ခွဲခွဲနေပါ။
လူစုလူဝေးမဖြစ်အောင်
ရှောင်ကြဉ်ပါ။



လက်ကိုမကြာခဏ ဆပ်ပြာဖြင့်
အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင်
ဆေးပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) သံသယလူနာ ဟုတ်/မဟုတ်ဘယ်လို သိနိုင်မလဲ

 သံသယလက္ခဏာ	 ခရီးသွား ရာဇဝင်	 COVID-19 အတည်ပြုလူနာနှင့် အထိအတွေ့ရှိခဲ့သူများ	 COVID-19 သံသယလူနာ ဟုတ်၊ မဟုတ်
 အဖျားရှိခြင်း + အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာ တခုခုရှိနေခြင်း ဥပမာ။ ။  ချောင်းဆိုးခြင်း  အသက်ရှူရခက်ခြင်း	COVID-19 ကူးစက်လျက်ရှိသော ပြည်တွင်း ပြည်ပ ဒေသ များသို့ လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက် (၂ ပတ်အတွင်း) နေထိုင်ခဲ့ဖူးခြင်း ခရီးသွားခဲ့ခြင်း		 COVID-19 သံသယလူနာ
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာ တခုခုရှိနေခြင်း ဥပမာ။ ။  ချောင်းဆိုးခြင်း  အသက်ရှူရခက်ခြင်း		COVID-19 ကူးစက် အတည်ပြုပြီး လူနာနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ဖူးခြင်း	 COVID-19 သံသယလူနာ
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပိုးဝင်သည့် ပြင်းထန် လက္ခဏာ တခုခု  အဖျားအလွန်တက်ခြင်း  သက်ရှူရခက်ခြင်း  အရေးပေါ်ဆေးရုံတင်ရမည့် အခြေအနေ နှင့် အခြား ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောရောဂါများ မရှိသောအခြေအနေ			 COVID-19 သံသယလူနာ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) သံသယရှိ/မရှိ မေးရမည့်မေးခွန်းများ

၁. သင်/သင့်မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးကို ကျန်းမာရေးဌာနမှ သီးသန့်နေထိုင်ရန် လမ်းညွှန်ထားခြင်း ရှိပါသလား။
၂. သင်/သင့်မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးမှာ နိုင်ငံရပ်ခြား (ဥပမာ။ ။ တရုတ်နိုင်ငံ၊ ထိုင်းနိုင်ငံ သို့မဟုတ် COVID-19 ဖြစ်ပွားလျက် ရှိသော အခြားနိုင်ငံများ)၊ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ တခြားသောမြို့များ အထူးသဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများသည့် (ဥပမာ။ ။ ရန်ကုန်မြို့) သို့ လွန်ခဲ့သည့် ၁၄ ရက်အတွင်း ခရီးသွားလာခဲ့ပါသလား။
၃. သင်/သင့်မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးမှာ COVID-19 ပိုးတွေ့သည့် လူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ပါသလား။
၄. သင်/သင့်မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးမှာ လွန်ခဲ့သည့် ၁၄ ရက်အတွင်း ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်း ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အနံ့မရခြင်း များရှိပါသလား။

COVID-19 လူနာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက

နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနကို ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။



ငှက်ဖျားသွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ခပ်ခါခါနေခြင်းကို တိတိကျကျ လုပ်ပါ။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးကြမယ်။ COVID-19 သံသယလက္ခဏာ တွေ့ရှိတဲ့ လူနာကို မကြောက်သွားအောင် အားပေးစကားပြောဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ရောဂါကိုစောစောသိခြင်းက အသက်ကယ်ရာရောက်ကြောင်း၊ စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူပါက ကြောက်စရာ ရောဂါမဟုတ်ကြောင်း အားပေးပေးပါ။

COVID-19 သံသယမရှိမှသာ ငှက်ဖျား သွေးစစ်ခြင်း၊ ကုသခြင်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

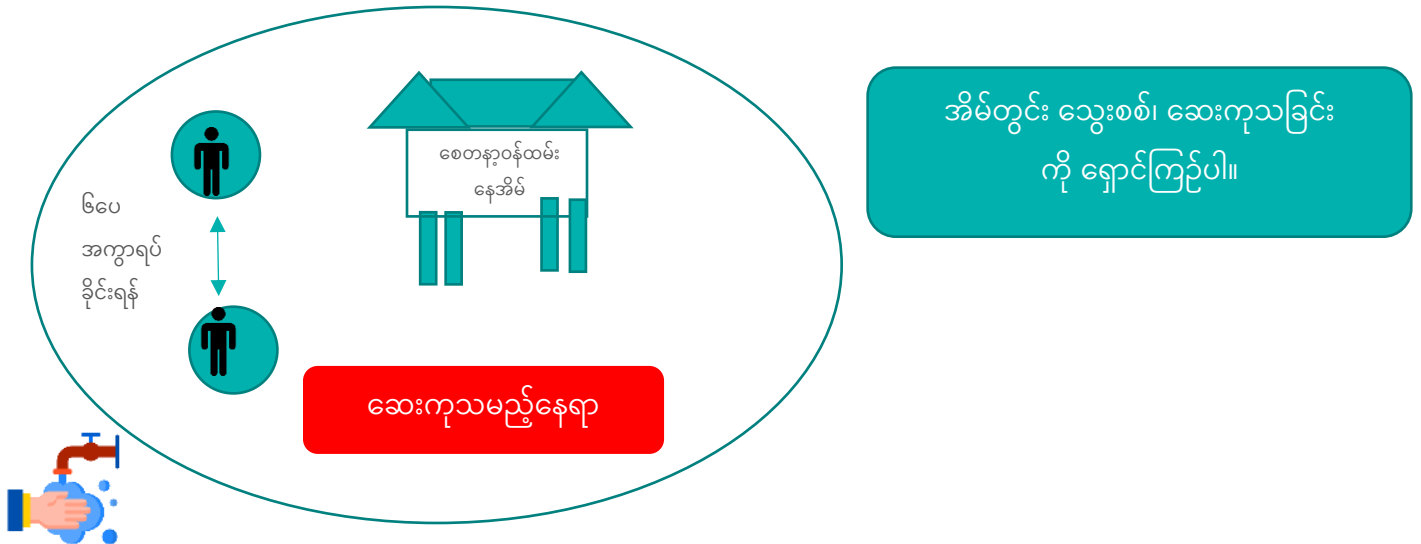
အောက်ဖော်ပြပါ ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများကို လိုက်နာပါက COVID-19 ရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်ပြီး လိုအပ်သည့် ငှက်ဖျားလုပ်ငန်းများကိုလည်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ငှက်ဖျားသံသယလူနာအား ငှက်ဖျားသွေးစစ်ခြင်း၊ ဆေးပေးခြင်းများကို သင်ကြားထားသည့်တိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ သွေးစစ်သည့်အခါတွင်လည်း မိမိကိုယ်တိုင် ပါးစပ်နှာခေါင်းစည်း စည်းခြင်း၊ တစ်ခါသုံးလက်အိပ်ဝတ်ဆင်ခြင်း အစရှိသည်များကို တိတိကျကျ လုပ်ဆောင်ပါ။

လူနာ ၁ ဦး ကြည့်ပြီးသွားသည့်နောက် နောက်တစ်ဦးကို မကြည့်မီ လက်ကို သေသေချာချာ ဆေးကြောပါ။

ငှက်ဖျားသံသယလူနာအား ကုသမှုပေးရာတွင် လိုက်နာရန်အဆင့်များ

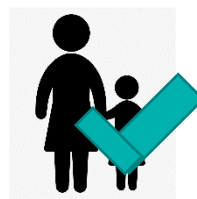
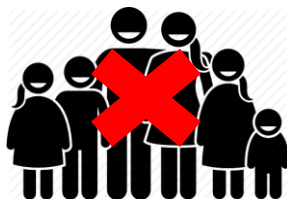
အဆင့် (၁)။ ငှက်ဖျားသွေးစစ်၊ ကုသမှုပေးမည့် နေရာအား ပြင်ဆင်ခြင်း



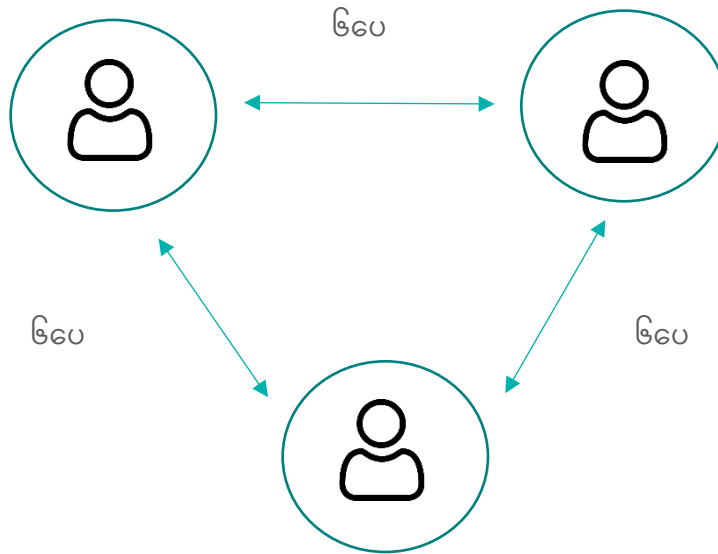
ငှက်ဖျားသွေးစစ်ခြင်း၊ ဆေးပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို လေဝင်လေထွက် ကောင်းသောနေရာတွင် ပြုလုပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက မိမိ၏အိမ်အတွင်းထက် အိမ်အပြင်ဘက် လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော ခြံဝင်းထဲတွင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ (ဥပမာ။ ။ အိမ်ရှေ့မြေတလင်း၊ ကွပ်ပျစ်၊ အရိပ်ရသည့် အပင်အောက်)

ငှက်ဖျားသံသယလူနာများအား ငှက်ဖျားသွေးစစ်ကုသမှုပြုလုပ်ရာနေရာတခု သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားပါ။ လုပ်ငန်းပြီးသည့်အခါ ပြန်လည်ဆေးကြောသန့်စင်ရာတွင် လွယ်ကူစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

လူစုလူဝေးမဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ (တချိန်ထည်းတွင် လူ ၅ဦးထက် မပိုစေရ။)



ငှက်ဖျားသံသယလူနာအား ဖြစ်နိုင်ပါက လူနာအဖော်အပြင် တခြားမလိုအပ်ဘဲ အပိုလူများ ခေါ်ဆောင်လာခြင်းကို တားမြစ်ပါ။



ငှက်ဖျားသံသယလူနာများအား စောင့်ဆိုင်းနေချိန်အတွင်း အိမ်ဝင်းထဲတွင် လူတစ်ဦးနဲ့တဦး ဇီပေအကွာတွင် နေခိုင်းပါ။
 ငှက်ဖျားသံသယလူနာများ အလွန်များနေပါက အချိန်ခွဲ၍ လာခိုင်းပါ။

ပိုးကူးစက်မှု ကာကွယ် ထိန်းချုပ်ခြင်းများလုပ်ဆောင်ခြင်း

လိုအပ်ချက်များ



ဆပ်ပြာ



လက်ဆေးရန်ရေ



အရက်ပြန်/ဝွမ်း



အမှိုက်ပုံး



လက်သန့်ဆေးရည် (ရရှိနိုင်ပါက)



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း

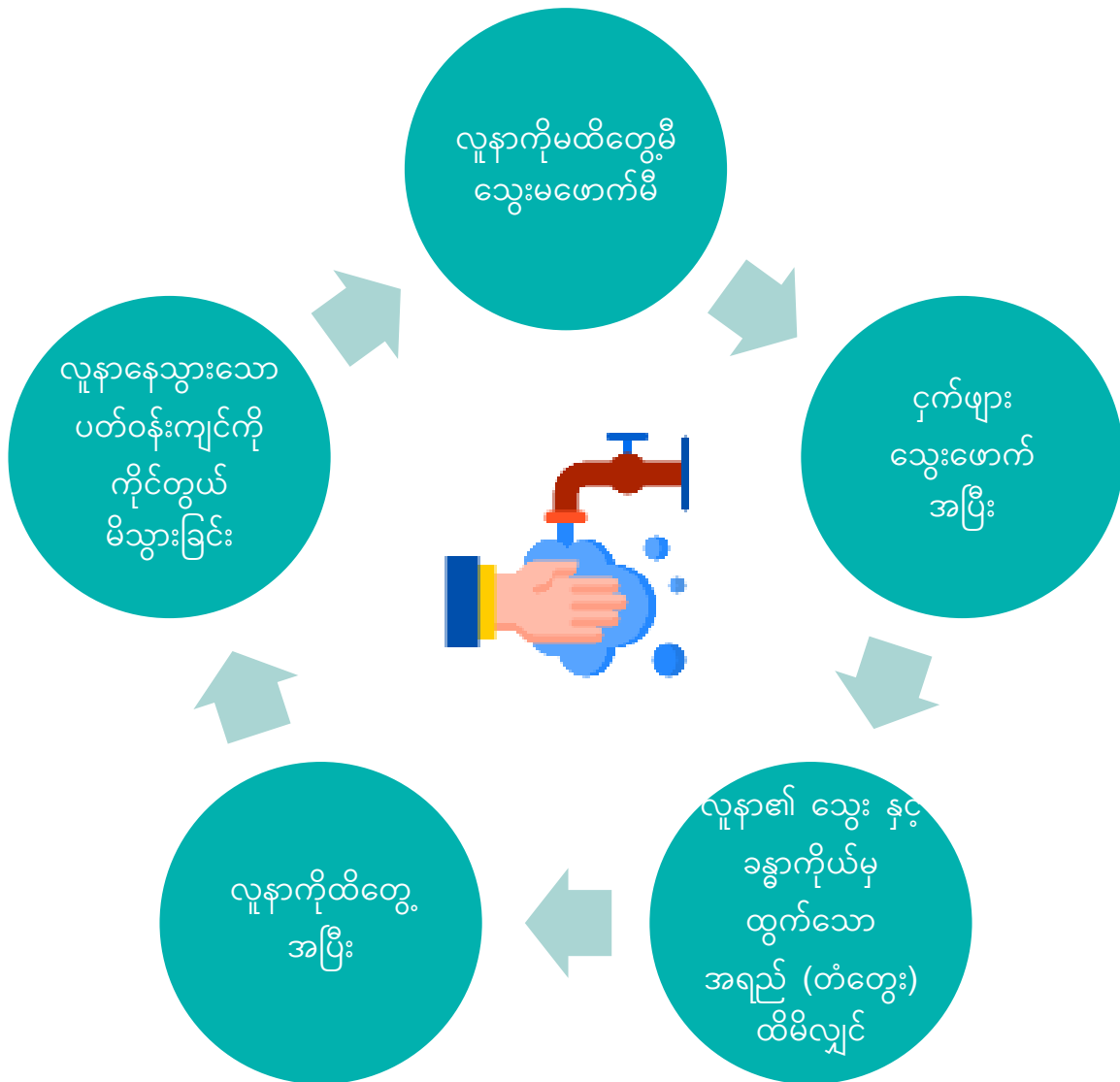


တစ်ခါသုံး လက်အိတ်

အဆင့် (၂) ငှက်ဖျားသွေးစစ်၊ ကုသမှုခံယူရန်ရောက်လာသူများအား ရောဂါပိုးကူးစက်မှု အန္တရာယ် လျှော့ချခြင်း

လက်ဆေးခြင်း

လက်ဆေးဖို့ အခြေအနေ (၅) မျိုးရှိပါတယ်။



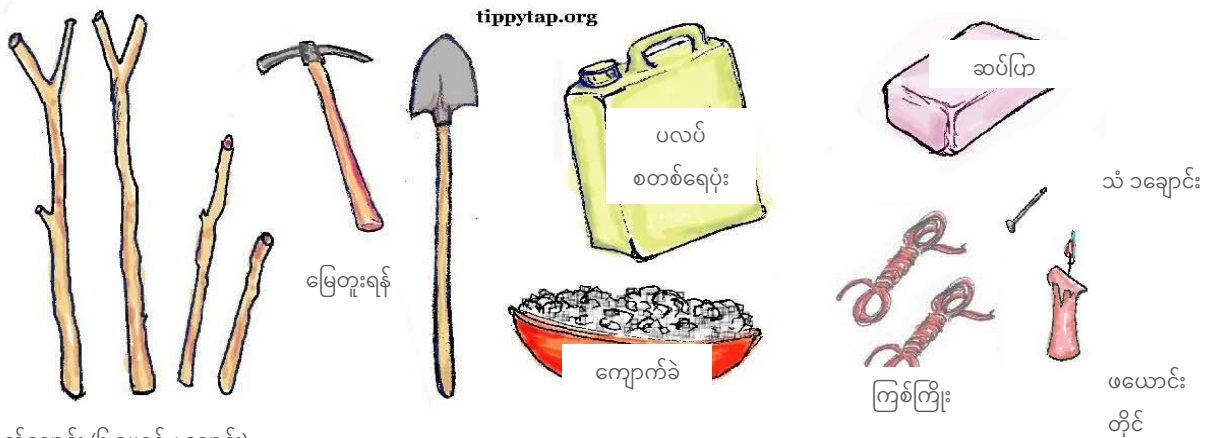
အိမ်အဝင်တွင် လက်ဆေးဖို့ လုပ်ပေးထားပါ။ လက်ဆေးပြီးမှ အိမ်ထဲ ဝင်ခိုင်းပါ။



လက်ဆေးရန် ရေစင်မရနိုင်ပါက ရေခရား၊ ဇလား၊ ရေဘုံဘိုင်တို့ကိုလည်း ထားပေးနိုင်ပါသည်။



ကျေးရွာများတွင် ပြုလုပ်ရလွယ်ကူ၊ အကုန်ကျမရှိ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လက်ဆေးစင် ဆောက်လုပ်နည်း (tippy tap)



၅ ပေခန့် ၂ ချောင်း (၅ ပေခန့် ၂ ချောင်း)
တုတ်ချောင်း အဖြောင့် (၃ ပေခန့် ၂ ချောင်း)

ကျင်း ၂ ကျင်း (၂ ပေခန့် အနက်) ၁ ကျင်းနှင့်
၁ ကျင်း ၂ ပေ ခန့် အကွာအနေအထား တူးပါ

၅ ပေ ခန့် ၂ တိုင် ၂ တိုင် အကွာအဝေး နှစ်ပေခန့် ကျင်းတွင်
စိုက်ပါ။

ကျင်းဝကို မြေဖို့ပါ။ ချောင်းဖြင့်
ခိုင်မာသွားစေရန် ဖို့ပါ။

အိမ်ဆောက်သံကို အပူပေးပါ။ အပူပေးထားသည့်
အပိုင်းနှင့် ပလတ်စတစ် ပုံးကို အပေါက်ဖောက်ပါ။

ဆပ်ပြာတုံးကို အပေါက် ဖောက်ပြီး
ကြိုးနှင့်ချည်ပါ။

ဆပ်ပြာတုံး ရေပုံးတို့ကို တန်းမှာ ချည်ပါ။

ကျစ်ကြိုး အစတခုကို ရေပုံးအဝကို ချည်ပြီး ကျန်အစကို
မြေကြီးမှာချထားသော တုတ်ချောင်းကို ချည်ပါ။

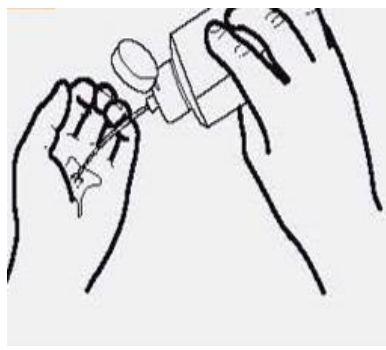
ရေဆင်းဖို့ အလယ်ရှိနေရာကို ကျောက်စလစ်၊ သဲ တို့ဖြင့် ဖို့ထားပါ။
မြေမှာ ချထားသော တုတ်ချောင်းကို နင်းပြီး ရေပုံးထဲမှ ရေကို ရေပုံး
ကိုကိုင်စရာ မလိုဘဲ လက်ဆေးနိုင်ပါပြီ။

လက်ဆေးနည်း ပိုစတာကို ကပ်ထားပါ။ လက်ဆေးနည်း သင်ပေးပါ။



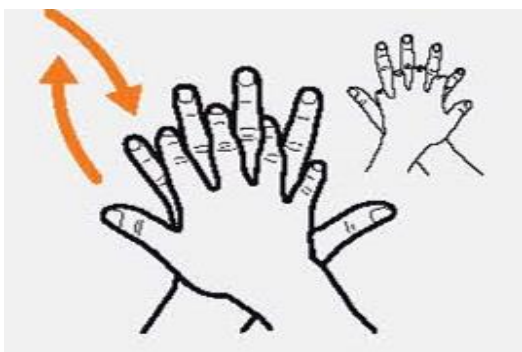
လက်သန့်ဆေးရည် ဖြင့် လက်ဆေးခြင်း

အနည်းဆုံး ၂၀ ခန့် ကြာအောင် ဆေးရပါမည်။



(၁) လက်သန့်ဆေးရည်ကို ထည့် ပါ။

(၂) ဖဝါး



(၃) ဖမိုး



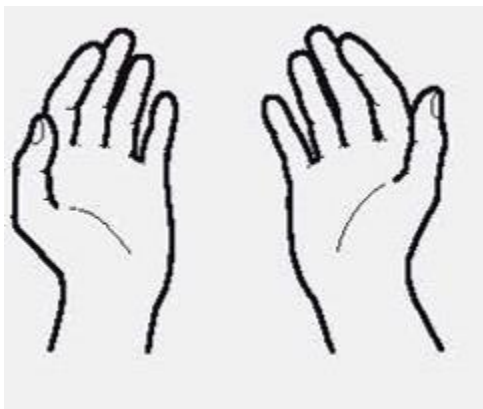
(၄) လက်ခေါက်ချိုး



(၅) လက်ကြား



(၆) လက်မ



(၇) ခြောက်သွားသည်ထိ စောင့်ပါ။

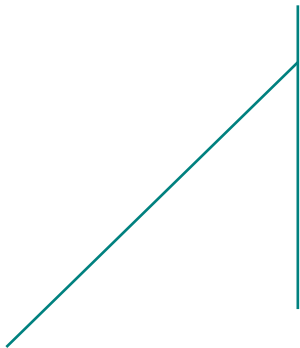
ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကိုကိုယ်တိုင်လည်း တပ်ပါ။ လူနာနှင့် အဖော်ကိုပါ တပ်ခိုင်းပါ။

COVID-19 သံသယ မရှိသော်လည်း အန္တရာယ်ကင်းရန် ငှက်ဖျားသံသယလူနာများ ဖျားခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းများရှိပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းတို့ကို အကာအကွယ်ပြုလုပ်ထားရန် လိုအပ်သည်။



လူနာထံတွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းရှိပါက တပ်ခိုင်းပါ။ မရှိပါက မိမိအိမ်မှ သင့်တော်သည့် အဝတ်စတစ်ခုဖြင့် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို အုပ်ထားခိုင်းပါ။

ယင်းသို့မှာကြားရာတွင် လူနာများအား ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း မဖြစ်အောင် အောက်ပါအတိုင်းအားပေးပါ။



အခုလို နားလည်ပေးပြီး စနစ်တကျ လိုက်နာပေးလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
ခုလိုကာကွယ်ထားတော့ လာပြတဲ့ အစ်ကို၊ အစ်မရော၊ စစ်ပေးတဲ့
ကျနော်/ကျမရော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ
မကူးအောင် ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်တာပေါ့။ ကျန်တဲ့ အိမ်သူ၊ အိမ်သားတွေလည်း
ဘေးကင်းတာပေါ့။

ငှက်ဖျားသံသယလူနာများအား ထိတွေ့နေစဉ် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်များကို ထိမိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



လူနာကို ကုသမှုပေးနေစဉ် လက်အိတ် အမြဲဝတ်ထားပါ။ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးပါ။



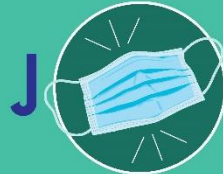
ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တပ်ရေးဌာနမှ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (MASK) စနစ်တကျဝတ်ဆင်ခြင်း

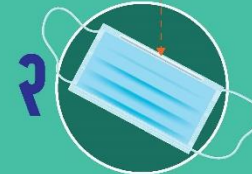
လိုက်နာရန်



၁ MASK မကိုင်မီ လက်ဆေးပါ



၂ စုတ်ပြခြင်း ညစ်ပေးခြင်းရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ



၃ သတ္တုချောင်း (သို့မဟုတ်) ကော်ချောင်း ပါသောဘက်ကို အပေါ်တွင်ထားပါ



၄ အရောင်ပိုရင့်သော မျက်နှာပြင်ကို အပြင်ဘက်တွင်ထားပါ



၅ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ



၆ MASK ကို ဖယ်ရှားမည်ဆိုလျှင် ကြိုးမကိုင်၍ ဖယ်ရှားပါ



၇ အစုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲတွင်သာ စွန့်ပစ်ပါ



၈ စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးပါ



ရှောင်ကြဉ်ရန်

ပါးစပ်သာ ဖုံးအုပ်ခြင်းနှင့် နှာခေါင်းသာ ဖုံးအုပ်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။



စုတ်ပြညစ်ပေးနေသော MASK များကို အသုံးမပြုရပါ။



စကားပြောသိုရန်အတွက် MASK ကို လက်ဖြင့်အောက်သို့ လျှော့ချခြင်း၊ မေးတွင် ချိတ်ထားခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

မိမိနှင့် ကြီးလွန်း၊ သေးလွန်းသော MASK များကို အသုံးမပြုရပါ။



MASK တပ်ပြီးပါက လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

အသုံးပြုပြီးသား ခွဲစိတ်သန်းသုံး



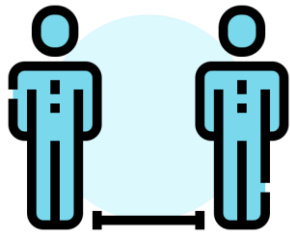
MASK များကို ဖြန့်မသုံးရပါ။

ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရုံဖြင့် (COVID-19) ရောဂါကို အပြည့်အဝ မကာကွယ်နိုင်ပါ။
တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး(၆)ပေခွာ၍ နေထိုင်ခြင်း၊ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင်
မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောခြင်းတို့ကို ပူးတွဲပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

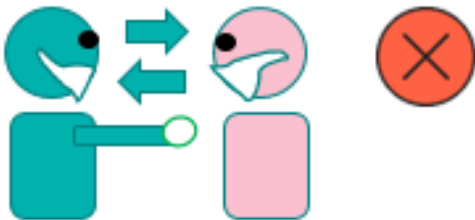
၃၀-၄-၂၀၂၀



ငှက်ဖျား သံသယလူနာအား သွေးစစ်၊ ဆေးကုသခြင်း ပြုလုပ်ရာတွင် ထားရှိသင့်သည့်အနေအထား



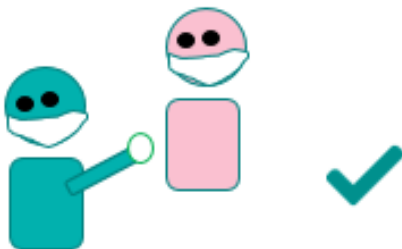
ငှက်ဖျားသွေးဖောက်သည့် အချိန်မှလွဲ၍ ကျန်အချိန်တိုင်း (ရာဇဝင်မေး၊ ဆေးပေး၊ လူနာမှတ်တမ်းမှတ်) လူနာနှင့် ၆ပေ အကွာမှသာ လုပ်ဆောင်ပါ။



လူနာနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် မထိုင်ပါနှင့်



ဘေးချင်းကပ်ထိုင်ပြီး လက်ကို ဆန့်ထုတ်ပြီး လူနာကို မျက်နှာလွှဲခိုင်းထားပါ။



လူနာကို အရှေ့မှာရပ်စေပြီး စေတနာ့ဝန်ထမ်းမှ အနောက်မှာရပ်ပြီး လက်နောက်ပစ်ခိုင်းပါ။

အဆင့် (၃) ရောဂါအကြောင်းမေးမြန်းခြင်း၊ သွေးစစ်ခြင်း

ပထမဦးစွာ လက်ကိုအရင်ဆေးပါ။ တစ်ခါဆေးလျှင် အနည်းဆုံး **၈၈နံ (၂၀)** ကြာအောင်ဆေးပေးပါ။



အကယ်၍ လက်သန့်ဆေးရည်များ ပေးထားပါကလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ပူချိန်တိုင်း ကိရိယာအသုံးပြုခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်း။

ဒီဂျစ်တယ် ကိုယ်ပူချိန်တိုင်း ကိရိယာ



ပါးစပ်ထဲ မထည့်ရပါ။ ချိုင်းကြား (ဂျိုင်း) တွင်သာထည့်၍ အသံမြည်သည့်အချိန်တွင် ဖတ်ပါ။

ပြဒါးသုံး အပူချိန်တိုင်း ကိရိယာ



ပါးစပ်ထဲ မထည့်ရပါ။ ချိုင်းကြား (ဂျိုင်း) တွင်သာတိုင်းရမည်။

အပူချိန်တိုင်း ကိရိယာများအားပိုးသတ်ခြင်း

ဒီဂျစ်တယ်နှင့် ပြဒါးသုံး အပူချိန်တိုင်း ကိရိယာများ အသုံးပြုရပါက တစ်ဦးကိုတိုင်းပြီး နောက်တစ်ဦးကို မတိုင်းခင် ပိုးသတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

အရက်ပြန်ရှိပါက - အရက်ပြန်စိမ်းထားသောဂွမ်း (သို့မဟုတ်) တခါသုံး အဝတ်စ၊ ဂွမ်းတို့ကို အရက်ပြန်စွတ်၍ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို သေချာစွာဆေးကြောပါ။ သူ့အလိုလို ခြောက်သွေ့သည်အထိ စောင့်ပါ။ အဝတ်ဖြင့်ပွတ်ခြင်း၊ လေဖြင့်မှုတ်ခြင်း မပြုရ။

အရပ်ပြန်မရှိပါက - ရေနံနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ဒီဂျစ်တယ်စနစ်သုံး အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို ရေထဲမနှစ်ရပါ။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာပြင်ကို ရေမစိုရပါ။ လူနာ၏အသားနှင့် ထိရာသတ္တုနေရာကို သေချာစွာသန့်စင်ပါ။

သွေးဖောက်ခြင်း

ငှက်ဖျားသွေးစစ်ကိရိယာဖြင့် သွေးစစ်ရာတွင် လူနာ၏လက်ကို ဘေးတိုက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အနောက်ဖက်သို့ ဆန့်ခိုင်းပြီး လက်ထိပ်ကိုဖောက်ပါ။

သွေးဖောက်ပြီး အဖြေစောင့်ဆိုင်းနေချိန်တွင် ဖိပေအကွာတွင်ပဲ ရပ်ခိုင်းပါ။ အာလာပသလ္လာပပြောခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- **ငှက်ဖျားပိုးတွေ့ရှိပြီး၊ သာမန်ငှက်ဖျား ဖြစ်ပါက ဆေးကုသမှုလမ်းညွှန်အတိုင်း ကုသပါ။ သောက်ရမည့် ဆေးများကို အပြည့်အစုံပေးပြီး သောက်ရမည့်အညွှန်းကို လူနာနှင့် အဖော်တို့ကို ဖိပေအကွာတွင် ရပ်ပြီးပြောပါ။**
- **ငှက်ဖျားပိုးတွေ့ရှိပြီး၊ ပြင်းထန်ငှက်ဖျား ဖြစ်ပါက ဆေးကုသမှုလမ်းညွှန်အတိုင်း အချိန်မီ လူနာလွှဲပါ။ သက်ဆိုင်ရာ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို ဆက်သွယ်ပါ။**
- **ငှက်ဖျားပိုးမတွေ့ရှိပါက အဖျားပျောက်ဆေး၊ ဓာတ်ဆား၊ အားဆေးများကို လမ်းညွှန်အတိုင်း ပေးပါ။ ရောဂါပြင်းထန်နေပါက ချက်ချင်းလွှဲပြောင်းပါ။**

အဆင့် (၄) သွေးစစ်၊ ဆေးပေးပြုလုပ်သည့် အချိန်တွင် အသုံးပြုလိုက်သည့် နေရာကို ပြန်လည်သန့်စင်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။

ငှက်ဖျားသံသယလူနာတစ်ဦးအား ငှက်ဖျားသွေးစစ်ကုသမှုပြုလုပ် ပြီးတိုင်း ထိုနေရာတိုက်ကို အရက်ပြန် အဝတ်စ/ဂွမ်းတို့ဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောပြီးမှ နောက်လူနာ တစ်ယောက်ကို ငှက်ဖျားသွေးစစ်ကုသမှုပြုလုပ်ပါ။

အဆင့်(၅) အမှိုက်များကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်း လက်စွဲမှ လမ်းညွှန် များကိုဖတ်ပြီး စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။

ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်း

COVID-19 ကာလအတွင်း ကျေးရွာလူထု အတွင်းထိရောက် မှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးသတင်းစကားများ၊ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ချက်များကိုသာ သိရှိစေခြင်း၊ အထူးသဖြင့် **ငှက်ဖျားအဖြစ်များသောရာသီ** (မိုးဦးနှင့် မိုးလွန်ကာလအတွင်း) လူထုအနေဖြင့် ကျန်းမာရေး အသိနှင့် ငှက်ဖျားသံသယရှိပါက **အချိန်မီ သွေးစစ်၊ ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန်အတွက်** လူထုအခြေပြု ဘက်စုံစေတနာ့ ဝန်ထမ်း (ငှက်ဖျား) လုပ်သားများ၏ တိုက်တွန်းချက်မှာ အလွန်အရေးပါပါသည်။

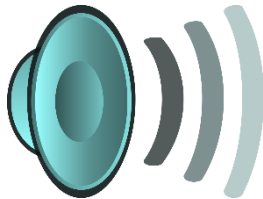
သို့ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုပါ။



COVID-19 ကာလအတွင်း ပုံမှန်ပြုလုပ်နေကြ လူစုပြီး ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။



လူစုလူဝေးဖြင့် မဟုတ်သော်လည်း တစ်ဦးမှ နောက်တစ်ဦးသို့ ကျန်းမာရေး သတင်းစကားပါးခြင်း၊ မိမိအိမ်သူအိမ်သား အချင်းချင်း တိုက်တွန်းခြင်းများကိုသာ အားပေးသင့်ပါသည်။



ကျေးရွာလူကြီးများ၏ အကူအညီဖြင့် အသံချဲ့စက်များ သုံးပြီး ကျန်းမာရေးသတင်း အချက်များ၊ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ချက်များ အခါအားလျော်စွာ ထုတ်လွှင့်ပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်လုပ်သော

- COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးနှိုးဆော်ချက်များ) (ဘာသာအမျိုးမျိုးဖြင့်)
- တေးသံရှင် မနော၏ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ရေး အသံလွှင့်ပြောကြားချက် (MP3 File)
- တေးသံရှင် သွန်း၏ "မိမိကစ ကာကွယ်ပါ (COVID-19)" ကျန်းမာရေးပညာပေးသီချင်း
- အခြား ငှက်ဖျား ပညာပေး နှိုးဆော်ချက်များ၊ သီချင်းများ အစရှိသည်များကို မိမိ၏သက်ဆိုင်ရာ NGO ဝန်ထမ်းများထံမှတောင်းယူ၍ ရွာတွင် ထုတ်လွှင့်ပါ။

ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြန့်ဖြူးရာတွင် လိုက်နာရမည့် အချက်များ



တာရှည်ခံဆေးစိမ်ခြင်ထောင်များသည် ငှက်ဖျားမဖြစ်ပွားအောင် ထိရောက်စွာကာကွယ်ပေးသည်။
COVID-19 ကာလအတွင်း ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဝေခြင်းလုပ်ငန်းများကို လုံးဝမရပ်သင့်ပါ။

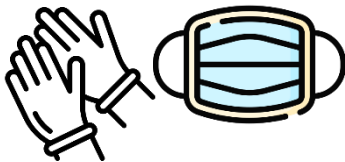
လိုအပ်သည့်ပြင်ဆင်မှုများ



ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဝေမည့် နေရာတွင် လက်ဆေးရန်နေရာ၊ ဆပ်ပြာ၊
လက်သန့်ဆေးရည်များ ထားရှိပါ။



ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဝေမည့်လုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ရမည့် ကျန်းမာရေး
ဝန်ထမ်း၊ ငှက်ဖျားစေတော့ဝန်ထမ်းများ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နေပါက
မပါဝင်သင့်ပါ။



ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဝေမည့်လုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ရမည့်သူများအတွက်
တစ်ခါသုံး လက်အိတ်၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) များ
ထားရှိပေးပါ။



ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဝေမည့် အစီအစဉ်နှင့် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များ
ကျေးရွာလူထုကို ကြေညာရန် အသံချဲ့စက် ထားရှိပါ။

COVID-19 ကာလအတွင်း အန္တရာယ်ကင်းစွာ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဝေနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

အိမ်ထောင်စု စာရင်းပြုစုခြင်း



ခြင်ထောင်လက်ခံမည့် အိမ်ထောင်စုစာရင်းကို ရှိပြီးသား ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးမှ စာရင်း၊ ယခင်ဝေထားသော စာရင်းများရှိပါကပြန်သုံးပါ။ အိမ်တိုင်းစေ့ စာရင်းလာပေးခိုင်းခြင်း မျိုးရှောင်ကြဉ်ပါ။



မိမိ၏ ကျေးရွာစာရင်းတွင် မပါသေးဘဲ ကျေးရွာမှ အလှမ်းဝေးနေသော တောင်ယာလုပ်သားများ၊ ရွှေ့ပြောင်း လုပ်သားများ၊ မိသားစုများ ကျန်၊ မကျန်ပြန်စစ်ပါ။ ရွာနှင့်ရွာနီးတဝိုက်ရှိ လူအားလုံး ခြင်ထောင် ရရှိရပါမည်။ လူ ၂ ဦးကို ခြင်ထောင် ၁လုံး နှုန်းဖြင့် အကြမ်းဖျင်းတွက်ပါ။

ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဝေခြင်း



ယခင်ကလို လူစုလူဝေးဖြင့်ဝေခြင်း **လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။** လက်ခံရယူမည့်အိမ်မှ အိမ်သား **ဘဦးသာလာခိုင်းပါ။** အပိုလူများမခေါ်လာရ။ မလာနိုင်ပါကအိမ်နီးချင်းကို အကူအညီတောင်း၍ ကိုယ်စားထုတ်ယူခိုင်းပါ။ ကလေးများ အသက်ကြီးရွယ်အိုများကို ဖြစ်နိုင်လျှင် မလာခိုင်းပါနှင့်။



ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဝေမည့်နေရာကို လူ ၁ ဦးနှင့် ၁ ဦး ဖြစ်အကွာရပ်နိုင်ရန် အကျယ်အဝန်းရှိသည် **နေရာကျယ်ပြီးကွင်းပြင်ရှိသောသော** စာသင်ကျောင်း၊ ဘုန်းကြီး/စေတီ/ဘုရားကျောင်းဝန်းများကို ရွေးချယ်ပါ။



ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဝေမည့်အချိန်ကို အသုတ်ခွဲပါ (ဥပမာ။ ။ မနက်နှင့်ညနေ)

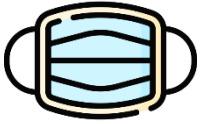
လူစုလူဝေးဖြစ်ခြင်းကို လျော့စေပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက တိုက်စနစ်ဖြင့် အိမ်ထောင်စုများကို မိမိအသုတ်ရောက်သည့် အချိန်မှလာခိုင်းပါ။



လူ ၁ ဦးနှင့် ၁ ဦး ဖြစ် အကွာရပ်ရပါမည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် စည်းဝိုင်းထားပါ။



ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဝေမည့်နေရာ အဝင်တွင် **လက်ဆေးရန်** ရေဆပ်ပြာ ထားရှိပေးပါ။
လက်ဆေးနည်း ပိုစတာကပ်ထားပါ။ လက်ဆေးပြီးမှဝင်ခိုင်းပါ။



ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်လာထုတ်မည့် သူများအားလုံးကို ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ (Mask) တပ်ပြီးမှ
လာခိုင်းပါ။ ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဝေမည့်သူများအားလုံးလည်း ဝတ်ထားရမည်။



ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်လက်ခံသည့်သူများကို ငှက်ဖျားကျန်းမာရေး စာစောင်များပေးပါ။
COVID-19 ရောဂါအား ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများပြောပြပါ။

အကယ်၍ အထက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းဖြင့် မိမိ၏ကျေးရွာတွင်ဝေရန် **မဖြစ်နိုင်ပါက**



တစ်အိမ်တက်ဆင်းဝေသည့်နည်းလမ်းကို အသုံးပြုပါ။



ကျေးရွာရှိကူညီလိုသည့် လုပ်အားပေးများစုဆောင်းပါ။ အသက်ရွယ်ကြီးရင့်သူနှင့်
ကလေးသူငယ်များကို လုပ်အားမပေးခိုင်းပါနှင့်။ လုပ်အားပေးများအားလုံး
တစ်ခါသုံးလက်အိတ်၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ (Mask) ဝတ်ခိုင်းပါ။



တစ်အိမ်တက်ဆင်းဝေမည့် အစီအစဉ်ကို ကြိုတင်ကြေညာပါ။
လာရောက်မည့်အချိန်နေ့ရက်ကို ကြေညာပြီးစောင့်ခိုင်းပါ။



တစ်အိမ်တက်ဆင်းဝေမည့်သူသည် အိမ်ထဲမဝင်ရပါ။ အိမ်ရှင်မှ ဧည့်ခံပါကလည်း
ယဉ်ကျေးစွာငြင်းပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် လက်ခံမည့်သူအားမထိတွေ့ပဲ ခြင်ထောင်ကိုပေးခဲ့ပါ။



တစ်အိမ်တက်ဆင်းဝေမည့်သူသည် မကြာခဏ လက်ဆေးပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်
ရှေ့အိမ် ဝေပြီးတိုင်း လက်ပြန်ဆေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက လက်သန့်ဆေးရည်ဆောင်ထားပါ။

လက်လှမ်းမမီသော လူများဆီသို့ ငှက်ဖျားသွေးဖောက်သွားသည့် လုပ်ငန်းများ

ငှက်ဖျားဖြစ်ပွားမှုများပြီး သွားလာရခက်ခဲသောဒေသတွင် နေထိုင်သူများ ငှက်ဖျားရောဂါကို အချိန်မီ သွေးစစ်၊ ကုသမှုခံယူနိုင်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ယခုကာလတွင် သွားလာမှုများ ပိတ်ပင်ထားသည့်အတွက် ထိုသူတို့ကို လက်လှမ်းမီနိုင်ရန် ပိုခက်ခဲနိုင်ပါသည်။



အခုကာလတွင် **အမှန်တကယ် လိုအပ်မှုသွေးဖောက်သွားခြင်းမျိုးကို** ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ထိုလက်လှမ်းမမီသောနေရာများကို အရင် သိအောင်လုပ်ပါ။ ထိုဒေသမှ တစ်ဦးဦးကို ထိုသူတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်မကောင်းသူ၊ ဖျားနာသူများ များနေပါက သတင်းပေးခိုင်းပါ။



သွားရောက်ဆေးကုသမှု ပေးရန်လိုအပ်လာသည့်အခါ **မိမိ၏ ရပ်ကျေးအာဏာပိုင်များနှင့်တိုင်ပင်ပြီး ခရီးစဉ်ကို စီစဉ်ပါ။** မိမိလာရောက်မည့်အချိန်ကို တိတိကျကျ သတင်းပေးထားပါ။ လိုအပ်သော ငှက်ဖျားသွေးစစ်ကိရိယာ၊ ဆေး၊ တာရှည်ခံဆေးစိမ် ခြင်ထောင်များ ဆောင်သွားပါ။



ဆေးကုသမှုပေးနေသည့် အချိန်တွင် ယခင်ဖော်ပြထားသည့် (လူစုလူဝေးရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ **အကာအကွယ်နှင့် ပိုးကူးစက်မှု လျှော့ချရေး နည်းလမ်းများကို** အသုံးပြုပါ။



ယခုကာလအတွင်း ပြန်လည်ရောက်ရှိရန် ခက်ခဲနိုင်သည့် ဒေသဖြစ်ပါက နောက်တချိန် ငှက်ဖျားဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အခြေအနေလည်းရှိနေလျှင် ACTဆေးကတ်များကို အရေးပေါ် ဖြစ်လာက သောက်နိုင်ရန် ထိုဒေသတွင် သင့်တင့်သောပမာဏ ထားခဲ့ပေးပြီး ဆေးသောက်နည်းကို သင်ကြားပေးခဲ့ပါ။ လိုအပ်ပါက ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ဖုန်းနံပါတ်၊ အဆက်အသွယ်များကို ပြောပြပေးခဲ့ပါ။



COVID-19 ရောဂါနှင့် ငှက်ဖျားရောဂါ အသိပညာပေး လက်ကမ်းစာဆောင်များ ပေးခဲ့ပါ။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ခပ်ခါခါနေခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ (Mask) တပ်ရန်။ ငှက်ဖျားသံသယလူနာဖြစ်စေ၊ COVID-19 သံသယလူနာ များရှိခဲ့ပါက အကြောင်းကြားပေးရန် ပြောပါ။

COVID-19 ကာလအတွင်း ငှက်ဖျားလူနာစာရင်း များအချိန်မီပေးပို့နိုင်ရေး

စေတနာ့ဝန်ထမ်းမှ ငှက်ဖျားသတင်းအချက်အလက်များ အချိန်မီပေးပို့ခြင်းကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင် ရပါမည်။

ခရီးသွားလာခွင့် ရှိပါက

- ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့အစည်းမှ သတ်မှတ်ပေးထားသည့် နေရာသို့ ငှက်ဖျား လူနာ စာရင်းများ သွားရောက် ပေးပို့ပါ။
- ထိုသို့ သွားရာတွင် အထက်ဖော်ပြပါ COVID-19 ကာကွယ်ခြင်း များကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- သွားရောက်ရန် အခက်ခဲ ရှိပါက မိမိ၏ ကြီးကြပ်သူအား ပွင့်ပွင့် င်းလင်း တင်ပြပါ။

ခရီးသွားလာခွင့် မရှိပါက

- အင်တာနက် ချိတ်ဆက်မိနိုင်ပါက မိမိ၏ ငှက်ဖျားလူနာ မှတ်တမ်းကို ဓာတ်ပုံရိုက် ပြီး ဗိုင်းဗာ (Viber)၊ ဖေ့ဘွတ် (Facebook) မှတစ်ဆင့် ကြီးကြပ်သူထံပေးပို့ ပေးပါ။
- အင်တာနက် မရနိုင်သော်လည်း ဖုန်းဆက် နိုင်ပါက ကြီးကြပ်သူထံ အကြောင်းကြားပြီး အောက်ပါ တို့ကို ရွတ်ပြပါ။
 - **ငှက်ဖျား သွေးစစ်သူ စုစုပေါင်း** (ကျား/မဦးရေ)
 - **ပိုးတွေ့သူ စုစုပေါင်း** (ဖယ်ဆီပါရမ် အရေအတွက်၊ ဗိုင်းဗက်ပိုး အရေအတွက်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ငါးနှစ်အောက် ပိုးတွေ့သူ စုစုပေါင်း)
 - **မိမိ၏ လက်ကျန် ဆေးစာရင်း**



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြန့်ဝေရေးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

နေ့စဉ်ဘဝမှာ ၁ ပုံ ခွာ ခွာ ငှေ နေ ပါ ...

COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ဖို့ လူအများနဲ့ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချဖို့က အဓိက အကျဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေ



ရောဂါပိုးရှိသူ

ကူးစက်ခြင်း



(၅) ရက် ကြာသောအခါ ...



(၂) ယောက်မှ (၃) ယောက်ထိ
ကူးစက်ခံရနိုင်

ရက် (၃၀) ကြာပြီးနောက် ...



... ၄၀၆ ယောက် ကူးစက်ခံရနိုင်

ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ယောက်ဟာ ပုံမှန်အတိုင်း လူအများနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံသွားလာနေပါက (၅)ရက်အတွင်း လူ(၂)ယောက် မှ (၃)ယောက်အထိ ကူးစက်နိုင်ပြီး၊ ရက် (၃၀)အတွင်း လူ (၄၀၆)ယောက်အထိ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။

လိုက်နာရန်အချက်များ

 တတ်နိုင်သလောက် အိမ်ထဲ မှာသာ နေပါ။	 တစ်ခြားသူများနှင့် ၂မီတာ (၆ပေ) အကွာ မှာသာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။	 စားသောက်ဆိုင်များနှင့် အလုပ်နေရာများတွင် စကားပိုင်းခွဲ ပြောဆိုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။	 လူစုလူဝေး လုံးဝ (လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ပါ။
 ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်ပါ။	 အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။	 အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားပါ။	 အပြင်သွားလျှင် နှာငေါင်းစည်း မြဲမြံစနစ်တင်ဆင်ပါ။
 ဈေးဝယ်မည့်သူကို တစ်ယောက်သာ သတ်မှတ်ပြီး ဈေးဝယ်ထွက်သည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို လျှော့ချပါ။			



တိုက် ချင်း ခွာ ငှေ ပေ စမ့် နှလုံးသားချင်းနီးကရယ် COVID-19 ကာကွယ်စမ့်







အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက QR CODE ကို SCAN ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ တိုက်တွန်းထားသော ကျေးရွာအတွင်း အသံချဲ့စက်ဖြင့် ကြေငြာပေးရမည့်
ပညာပေးသတင်းအချက်အလက်များ



၁။ နေ့စဉ် ဘဝမှာ ခပ်ခွာခွာနေကြပါ (က)

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကပ်ရောဂါကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့အတွက် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကိုကာကွယ်ဖို့ လူအများနဲ့ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ချရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ မိမိ၏ အိမ်ထဲမှာပဲနေပါ။
- လူစုလူဝေး ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ အလှူအတန်းများနဲ့ မင်္ဂလာပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်းကို ခေတ္တရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း မပြုပါနှင့်။
- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာတွင်သာ နေထိုင်ပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ အိမ်မှာပဲ အလုပ်လုပ်ပါ။
- နေ့စဉ်ဘဝတွင် လူအများနှင့်ထိတွေ့မှုများကို လျော့ချနိုင်လျှင် လျော့ချ နိုင်သလောက် ရောဂါကူးစက်မှုကနေ ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- လူအများနဲ့ မထိတွေ့ဘဲ မိမိအိမ်မှာ နေထိုင်တဲ့သူတွေအတွက် ကူးစက် နိုင်ခြေဟာ မရှိသလောက် နည်းပါးပါတယ်။

“ကိုယ်ချင်းခွာနေပေမယ့် နှလုံးသားချင်းနီးကာရယ်
COVID-19 ကာကွယ် ကြမယ်”
လို့ ပြောကြားတိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



၂။ နေ့စဉ် ဘဝမှာ ခပ်ခွာခွာနေကြပါ (ခ)

- ယခုအချိန်မှာ COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ဖို့ လူအများနဲ့ ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- နေ့စဉ်ဘဝတွင် လူအများနှင့်ထိတွေ့မှုများကို လျှော့ချနိုင်ရင် လျှော့ချနိုင်သလောက် ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ မိမိ၏ အိမ်ထဲမှာပဲနေပါ။
- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာ တွင်သာ နေထိုင်ပါ။
- မဖြစ်မနေ အိမ်အပြင်ထွက်ရမယ်၊ ဈေးဝယ်ထွက်ရမယ်ဆိုလျှင် လည်း တစ်မီသားစုလုံး အပြင်ထွက်ခြင်းမပြုဘဲ မိသားစုဝင် တစ်ဦးသာ မိမိ၏ မိသားစုအတွက် လိုအပ်တဲ့ပမာဏကို ဝယ်ယူပါ။
- Supermarket ကြီးများတွင် လူစုလူဝေးဖြင့် တိုးဝှေ့ဝယ်ယူခြင်း မပြုဘဲ နီးစပ်ရာ အိမ်ဆိုင်များမှသာ ဦးစားပေးဝယ်ယူပါ ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



၃။ လက်ကို စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ (က)

- ယခုအချိန် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကာကွယ်နိုင်ဖို့ အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းတွေထဲက တစ်ခုကတော့ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကို မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကူးစက်ခံနေရသူ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်တဲ့အစက်အမှုန်တွေ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါပိုးကပ်တင်ကျန်နေသော အရာဝတ္ထုတွေကို ကိုင်တွယ်ထားတဲ့လက်နဲ့ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာမှဖြစ်စေ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့်တော့ လက်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ(သို့မဟုတ်)အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀)% ပါတဲ့ လက်သန့်စင်ဆေးရည်တို့ကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် ဆေးရပါမယ်။
- အများသုံးပစ္စည်းတွေ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အစားအစာများကို ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီ၊ အစာ မစားမီနှင့် အညစ်အကြေးစွန့်ပြီးတိုင်း လက်ကို စနစ်တကျဆေးကြောပါ။
- လက်မဆေးဘဲ မိမိနှင့် အခြားသူများ၏ မျက်စိ၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းတို့ကို မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။
- ဒီကဗျာကလေးရွတ်ဆိုပြီး လက်ဆေးလိုက်ကြရအောင် -
 “ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြားလက်မ မကျန်ရ
 ကုတ်၍ ခြစ်ပါ လက္ခဏာ ၊ လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ။”
- လက်ဆေးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်အပါအဝင် မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာကိုပါ ကူးစက်ရောဂါအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ကြပါစို့။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
 ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
 (၂၆-၃-၂၀၂၀)



၄။ လက်ကို စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ (ခ)

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါသည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံနေရသူ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါတဲ့အစက်အမှုန်တွေ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက် ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါပိုးကပ်တင်ကျန်နေသော အရာဝတ္ထု တွေကို ကိုင်တွယ်ထားတဲ့လက်နဲ့ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ရာမှဖြစ်စေ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါတယ်။
- အဓိကအားဖြင့်တော့ လက်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြုပြီး အနည်းဆုံး စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောခြင်းဖြင့် လက်မှာ ကပ်ငြိနေနိုင်တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သေဆုံးပျက်စီးစေပြီး ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အလွယ်တကူ မရနိုင်ပါက အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟောလ် (၆၀)% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- လက်မဆေးဘဲ မိမိနှင့်အခြားသူများ၏ မျက်စိ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို မကိုင်တွယ် ပါနှင့်။
- အပြင်ကပြန်လာတိုင်း လက်ဆေးခြင်းဖြင့် မိမိနှင့်အတူနေ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ မိဘများ၊ နာတာရှည်ရောဂါ (ဆီးချို၊ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ကျောက်ကပ်၊ ကင်ဆာ) စတဲ့ ရောဂါရှိသူတွေရဲ့ အသက်ကို ကာကွယ်ပါ။
- အများအသုံးပြုတဲ့ လှေကားလက်ရန်း၊ တံခါးလက်ကိုင်နှင့် ငွေစက္ကူတွေကိုင်တွယ် ပြီးတိုင်း မကြာခဏ လက်ဆေးပါ ။
- ဒီကဗျာကလေးရွတ်ဆိုပြီး လက်ဆေးလိုက်ကြရအောင် -
“ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြားလက်မ မကျန်ရ
ကုတ်၍ ခြစ်ပါ လက္ခဏာ ၊ လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ။”
- လက်ဆေးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင် အပါအဝင် မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာကိုပါ ကူးစက်ရောဂါ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



၅။ နာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် လိုက်နာရမည့် အချက်များ (က)

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ဦး နာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့ အခါမှာ ထွက်လာတဲ့ ရောဂါပိုးပါဝင်တဲ့အစက်အမှုန်တွေက အနီး ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာဝတ္ထုတွေ၊ မျက်နှာပြင်တွေပေါ်ကို ကျရောက် တတ်ပါတယ်။
- ရောဂါပိုးပါဝင်တဲ့အစက်အမှုန်တွေ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါပိုး အစက်အမှုန်တွေ ကပ်ငြိနေတဲ့အရာဝတ္ထုတွေ ကိုင်တွယ်မိတဲ့ လက်နဲ့ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ရာမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေ ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့်မို့ COVID-19 ကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အပါအဝင် အခြားရောဂါပိုးများ မိမိမှတစ်ဆင့် မိမိ၏ မိသားစု၊ အတူနေသူများနှင့် မိမိရပ်ရွာကို ကူးစက်မှုမရှိစေဖို့ နာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



၆။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် လိုက်နာရမည့် အချက်များ (ခ)

**မိမိနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအများသို့ ရောဂါပိုးများ ကူးစက်
ခြင်းမရှိစေရန် -**

- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့်
ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- လက်ကိုင်ပဝါနှင့် အဝတ်စများ အသုံးမပြုပါနှင့်။
- အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်
ပါ ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်အခါတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့မဟုတ်)
အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟောလ် (၆၀)% ပါသော လက်သန့်စင်
ဆေးရည်တို့ကို အသုံးပြု၍ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်
ဆေးကြောပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးနေပါက လူအများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံသည့်
အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို
စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ။
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးနေပါက အလုပ်ခွင်သို့ သွားရောက်ခြင်း၊
ဘတ်စ်ကားစီးခြင်းနှင့် လူစုလူဝေးရှိရာသို့သွားခြင်း စသည်တို့ကို
လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



၇။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို အသုံးပြုရမည့် အချိန်များ

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ မိမိကစကာကွယ်ပါ။
- မိမိအတွက်ကာကွယ်သလို မိမိရဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေနှင့် မိမိရပ်ရွာကိုလည်း ကာကွယ်ပါ။
- ဖျားနာ၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ ခံစားနေရသူများအနေဖြင့် လူအများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံသည့်အချိန်တိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို စနစ်တကျတပ်ဆင်ပါ။
ထိုသူများအနေဖြင့် ဖြစ်နိုင်လျှင် မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ပါ။
- သာမန်ပြည်သူများအနေဖြင့် ဖျားနာ၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးနေသည့် လူနာများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့်အချိန်၊ လူထူထပ်သော နေရာများသို့ မဖြစ်မနေသွားရောက်ရသည့်အချိန်၊ အဝေးပြေးဘတ်စ်ကားဖြင့် ခရီးသွားသည့်အချိန်များတွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို တပ်ဆင်၍ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင် စနစ်တကျ ဖုံးအုပ်ပါ။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) အသုံးပြုပါက ထိရောက်စွာ ရောဂါကာကွယ်နိုင်ရန် လက်ကို မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



၈။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Surgical mask)ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုနည်း

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical mask) ကို တပ်ဆင်မည်ဆိုလျှင် နည်းစနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ရမည့်အချက်များကို ပြောကြားပေးပါမယ်။

- ဖျားနာ၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ ခံစားနေရသူများ၊ ၎င်းတို့ကို ပြုစုသူများအနေဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို တပ်ဆင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- အရောင်ပိုရင့်သည့် မျက်နှာပြင်ကို အပြင်တွင် ထားပါ။
- ပလပ်စတစ်ချောင်း (သို့မဟုတ်) သတ္တုချောင်းပါသည့်ဘက်ကို အပေါ်တွင်ထားပါ။
- ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်း နှစ်ခုစလုံးကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- Mask ကို တပ်ထားစဉ် လက်ဖြင့် လုံးဝ (လုံးဝ) မကိုင်ရ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားမည်ဆိုပါက အနောက်ဘက်ရှိ ကြိုးကိုသာ ကိုင်တွယ်၍ ဖယ်ပါ။
- အသုံးပြုပြီး Mask ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- ပြီးလျှင် လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်ဆေးပါ။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) အသုံးပြုပါက ထိရောက်စွာရောဂါကာကွယ်နိုင်ရန် လက်ကို မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- မိမိအသုံးပြုနေသော Mask စိုစွတ်လာပါက အသစ်လဲပါ။ အသုံးပြုပြီးသား Mask ကို လုံးဝပြန်မသုံးပါနှင့်။
- ချည်ထည်၊ ပိတ်စ၊ အဝတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော Mask များကို မသုံးပါနှင့်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



၉။ COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ရန် ကျေးရွာ၊
ရပ်ကွက်နှင့် ဈေးအတွင်းရှိ ဈေးဆိုင်များ
လိုက်နာရမည့် အချက်များ

- ရောင်းချသူများအနေဖြင့် ကိုယ်တိုင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာနေပါက အိမ်တွင်သာအနားယူပါ။ ဈေးသို့သွားရောက် ရောင်းချခြင်း (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်တိုင် အိမ်တွင် ဈေးရောင်းချခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အထူးဂရုပြုပါ။
- ရောင်းချသူများနှင့် ဝယ်ယူသူများအကြား(သို့မဟုတ်) ဝယ်ယူသူအချင်းချင်းအကြား အနည်းဆုံး (၃)ပေ ကွာစေရန် စီစဉ်ထားပါ။
- ငွေများ လက်ခံကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုစနစ်တကျဆေးကြောပါ။ ။
- လူအများ ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ-ကောင်တာစားပွဲ၊တံခါးလက်ကိုင်နှင့်ကြမ်းပြင်စသည်)တို့ကို အယ်ကိုဟောလ် (၇၀)% ပါသော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။
- မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် ဈေးဝယ်သူများ အသုံးပြုနိုင်ရန် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ၊ လက်ဆေးရန်နေရာ၊ အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀)% ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်များ ထားရှိပေးပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



၁၀။ COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရန် မိသားစုများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- အိမ်ရှင်မများအနေဖြင့် မိသားစုဝင်များ ဖျားနာနေပါက အိမ်တွင်သာ အနားယူခိုင်းပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အထူးဂရုပြုပါ။
- အစားအသောက်ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်ခြင်းများမပြုမီ လက်ကို စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ ။
- အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများကို သေချာစွာဆေးကြောပြီး ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။
- အစားအသောက်ဝယ်ယူရန်လိုအပ်ပါက အိမ်သို့ ဝယ်ယူသောစနစ် (Hand carry) ဖြင့်သာ သွားရောက်ဝယ်ယူပါ။
- ဈေးတွင် ပစ္စည်းဝယ်ယူသည့်အခါ ရောင်းချသူနှင့် (၃)ပေ အကွာမှသာ ဝယ်ယူပါ။
- ငွေများ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို စနစ်တကျဆေးကြောပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း၊ အိမ်လည်ခြင်းများ မပြုပါနှင့်။
- အထက်မြင့်တိုက်ခန်းများတွင် လူအများ ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ - တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်းနှင့် ကြမ်းပြင်စသည်တို့) ကို အယ်ကိုဟောလ် (၇၀)% ပါသော ဝိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ တိုက်တာဝန်ခံမှ ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- လိုအပ်လျှင် အသုံးပြုနိုင်ရန် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ၊ လက်ဆေးရန်နေရာ၊ အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး (၆၀)% ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်များ ထားရှိပေးပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



၁၁။ စိတ်ချယုံကြည်ရသော သတင်းအရင်းအမြစ်မှ ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်များကိုသာ ရယူလိုက်နာပါ။

- ယခုအချိန်မှာ ပြည်သူလူထုမှ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သိလိုစိတ်များ၊ လေ့လာလိုစိတ်များ မြင့်တက်လာတာနဲ့အမျှ ကောလာဟလ သတင်းအမှားများလည်း များစွာထွက်ပေါ်လာပါတယ်။
- အထူးသဖြင့် အရပ်ပြောစကားများနှင့် လူမှုကွန်ရက်များ (ဥပမာ- Facebook)မှ သတင်းမှား၊ သတင်းတုများ များစွာပြန့်ပွားလျက်ရှိပါတယ်။
- သတင်းမှား၊ သတင်းတုများကြောင့် ပြည်သူလူထုအနေနှင့် လိုအပ်သည်ထက် ပို၍ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ကြခြင်း၊ မှားယွင်းသော ကာကွယ်နည်းများ၊ ကုသ နည်းများ ခံယူကြခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများစွာ ခံစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- လူအများထိတ်လန့်ပြီး ဆိုးကျိုးများသာဖြစ်ပွားစေသော သတင်းမှား၊ သတင်းတုများကို ပြောဆိုရေးသားခြင်း၊ ဆက်လက်ဖြန့်ဝေခြင်းများ မပြုလုပ် ကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။
- COVID-19 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနတို့၏ တရားဝင်ဝက်ဘ်ဆိုဒ် စာမျက်နှာနှင့် Facebook စာမျက်နှာများတွင် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ဖော်ပြ လျက်ရှိပါတယ်။
- သို့ဖြစ်ပါ၍ ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရဌာနအသီးသီးမှ တရားဝင်ထုတ်ပြန်သော သတင်း အချက်အလက်များ၊ လမ်းညွှန်ချက်များကိုသာ လိုက်နာကြပါရန် တိုက်တွန်း နှိုးဆော်အပ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၆-၃-၂၀၂၀)



၁၂။ ပြည်ပမှဝင်ရောက်လာသော မြန်မာနိုင်ငံသားများ အနေဖြင့် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- ပြည်ပမှ ဝင်ရောက်လာသော မြန်မာနိုင်ငံသားများအနေဖြင့် မိမိတို့နေထိုင်ရာ မြို့နယ်အတွင်းရှိ ရပ်ကွက်/ ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။
- မိမိ၏ ခရီးသွားရာဇဝင်ကို မခြွင်းမချန် ပြောပြရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာတွင်သာ နေထိုင်ပြီး အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (Quarantine) ပြုလုပ်ခြင်းခံရမည်ဆိုပါက ကြည်ဖြူစွာ ခံယူပါ။
- မိမိတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါရှိ/မရှိ မသိရသေးမီအချိန်တွင် တာဝန်ရှိသူများ က ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ အသွားအလာကန့်သတ်စောင့်ကြည့်ခြင်း (Quarantine) ဆိုင်ရာ လိုက်နာရမည့်အချက်များကို တိတိကျကျလိုက်နာပါ။ အခြားသူများ နှင့် နီးကပ်စွာ မနေပါနှင့်။
- ပြည်ပမှပြန်လာပြီး (၁၄)ရက်အတွင်း ဖျားနာ၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တာဝန်ရှိသူနှင့် သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပြီး ကုသမှု ခံယူပါ။
- ဒီလို လိုက်နာရမည့်အချက်တွေကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် မိမိ၏မိသားစုအပါအဝင် မိမိရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများအား ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ပြည်သူများအနေဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပြည်ပမှပြန်လာပြီး သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အကြောင်းကြားရန် ပျက်ကွက်သူကို တွေ့ရှိပါက တာဝန်သိစွာသတင်းပေးပို့ခြင်းဖြင့် ကူးစက်ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ပါ။
- ပြည်ပမှပြန်လာသူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲ တတ်နိုင်သမျှ ဖေးမ ကူညီပါ။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၆-၃-၂၀၂၀)