# ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

# ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

## Coronavirus Disease 2019(COVID-19) ကာကွယ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စက်ရုံအလုပ်ရုံများသို့ လမ်းညွှန်ချက် (၁၉-၃-၂၀၂၀)

- **အလုပ်ရှင်များ အနေဖြင့်**
  - ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာသည့်စက်များ တပ်ဆင်ပေးပြီး ဝန်ထမ်းများအားလုံး ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာပြီးမှသာ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုပါ။
  - မိမိတို့၏ဝန်ထမ်းများ စနစ်တကျ လက်ဆေးမှုကို အထောက်အကူ ပြုစေရန် လိုအပ်သော ထောက်ပံ့မှုများ(ဆပ်ပြာ၊ ရေ၊ Hand Sanitizer)ကို အလုံအလောက် ရရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
  - ဝန်ထမ်းများ လက်ဆေးရာ နေရာတိုင်းတွင် စနစ်တကျ လက်ဆေးနည်း ပိုစတာများကို ကပ်ထားပေးပြီး စနစ်တကျ လက်ဆေးခြင်း ရှိ/မရှိ ကြီးကြပ်ပါ။
  - လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဝန်ထမ်းများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၃)ပေအကွာတွင် အလုပ်လုပ်နိုင်စေရန်တတ်နိုင်သမျှ နေရာစီစဉ်ထားရှိပါ။ လူစုလူဝေးနှင့် လုပ်ကိုင်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။
  - စက်ရုံအလုပ်ရုံများတွင် လူစုလူဝေး ပြုလုပ်၍ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်းကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ပိုစတာနှင့် လက်ကမ်းစာစောင်များကို သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင် အလိုက် ဖြန့်ဝေပေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အသံဖိုင်များ အသုံးပြု၍ သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်အလိုက် နားဆင်နိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဝန်ထမ်းများ အချင်းချင်း (သို့မဟုတ်) ဝန်ထမ်းအုပ်စုငယ်များအကြား ကျန်းမာရေး အသိပညာမျှဝေခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
  - ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော အသိပေးချက်များ၊ သတိပေးချက်များ နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို တိတိကျကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
  - ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော သတင်းအချက်အလက်များကို www.mohs.gov.mm နှင့် www.facebook.com/MinistryOfHealthAndSportsMyanmar တို့တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ QR code scanning ဖြင့်လည်းကောင်း Coronavirus Disease 2019 Surveillance

Dashboard စာမျက်နှာတွင် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ထုတ်ပြန်ထားရှိသော သတင်းမှန်များနှင့် ဆောင်ရွက်ချက်များ၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ထုတ်ပြန်ချက်များနှင့် ရောဂါကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာသိကောင်းစရာများ၊ COVID–19 ကာကွယ်ရေး အသံလွှင့်ပြောကြားချက် အသံဖိုင်များ၊ ကျန်းမာရေးပညာပေး ရေဒီယိုအသံလွှင့်ချက်များနှင့် သီချင်းများ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ ကြည့်ရှု ကိုးကားအသုံးပြုပါ။

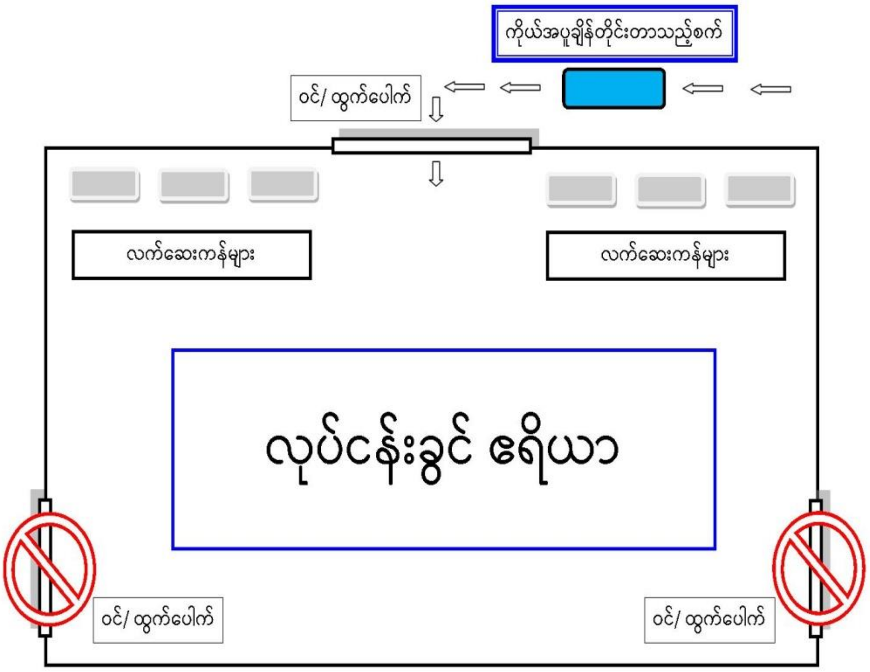
- ဝန်ထမ်းများအကြား ကောလာဟလ သတင်းအမှားများ ပျံ့နှံ့မှု မရှိစေရေး ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- **ဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့်**
  - ရေနှင့်ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ မကြာခဏ စနစ်တကျ လက်ဆေးပါ။ လက်မဆေးဘဲ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝစွာ စားသုံးပြီး ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူပါ။
  - မိမိလုပ်ငန်းခွင်နှင့် နေအိမ်/ အဆောင်တို့မှအပ လူထူထပ်သော နေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
  - ဖျားခြင်း(အပူချိန် ၃၈˚ C / ၁၀၀.၄˚ F နှင့်အထက်)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများ ခံစားရပါက လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ခြင်း မပြုဘဲ လူအများနှင့် ထိတွေ့မှုကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် အမြန်ဆုံး ကုသမှုခံယူပါ။
  - ဝန်ထမ်းများအကြား သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိထားစောင့်ကြည့်ရန်နှင့် တွေ့ရှိပါက ကြီးကြပ်သူမှတစ်ဆင့် တာဝန်ရှိသူအဆင့်ဆင့်သို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။

- **ဝန်ထမ်းကြီးကြပ်ရေးမှူးများ အနေဖြင့်**
  - မိမိဌာနရှိ ဝန်ထမ်းများ စနစ်တကျ လက်ဆေးတတ်စေရေး သရုပ်ပြသင်ကြား ကြီးကြပ်ပေးပါ။

- လုပ်ငန်းခွင်၏ ဝင်ပေါက်/ထွက်ပေါက်များတွင် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာသည့်စက်များ အသုံးပြု၍ ဝန်ထမ်းများလုပ်ငန်းခွင် မဝင်မီ ဖျားနာခြင်းရှိ/မရှိ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပြီး သတ်မှတ်အပူချိန်ထက် မြင့်မားနေသူများကို လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်စေခြင်း မပြုဘဲ ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ရေး ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- မိမိဌာနမှ ဝန်ထမ်းများအကြား ဖျားနာခြင်းနှင့် သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများ ရှိ/မရှိ အမြဲမပြတ် စောင့်ကြည့်၍ သံသယလူနာ တွေ့ရှိပါက အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းပို့ဆောင်ပေးပါ။

## လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မဝင်ရောက်မီနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ




- အပူချိန် ၃၈˙ C / ၁၀၀.၄˙ F ကျော်သော ဝန်ထမ်းများကို လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းဝင်ရောက်စေခြင်းမပြုဘဲ အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပို့ဆောင်ရန်
- စနစ်တကျ လက်ဆေးပြီးမှသာ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရန်၊
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဝန်ထမ်းများတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၃)ပေအကွာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်နှင့် လူစုလူဝေးဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လက်သန့်ဆေးရည် (Hand Sanitizer) များအလုံအလောက်ရှိစေရန်
- လုပ်ငန်းခွင်၏ ကြမ်းပြင်များကို ၁% ကလိုရင်း ဆေးရည် အသုံးပြု၍ နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်
- မိမိလုပ်ငန်းခွင်နှင့် နေအိမ်/အဆောင်တို့မှ အပ လူထူထပ်သော နေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊

**လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ**

**ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန**

**အသေးစိတ် သိရှိလိုပါက ဤ QR Code ကို Scan ဖတ်ပါ။**