

ပြည်သူ့လူထု၏ ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်းကူညီစောင့်ရှောက်ပေးမှုဖြင့် သတ်မှတ်နေရာ
အဆောက်အဦများတွင်ထားရှိပြီး အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း အစီအစဉ်
(Community Based Facility Quarantine) နှင့်
ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (Version 1)

အသွားအလာကန့်သတ်ပိတ်ပင်ခြင်း (Quarantine)

(ကူးစက်ရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဥပဒေ မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အခြားသူများသို့ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားပျံ့နှံ့မှု မရှိစေရေးအတွက် ကူးစက်ရောဂါ (သို့) ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားသူ တစ်ဦးဦးနှင့်ထိတွေ့ခဲ့သူ (သို့) ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားသူနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်သူ၊ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သော အရာဝတ္ထု၊ ပစ္စည်း (သို့) ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ထိတွေ့ခဲ့သည်ဟု သံသယရှိသူ (သို့) တိရစ္ဆာန်ကို သတ်မှတ်ထားသည့်ကာလအထိ အခြားသူများနှင့် မထိတွေ့ရန် အသွားအလာတားမြစ် ပိတ်ပင်ခြင်း (သို့) ကန့်သတ်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ယင်းစကားရပ်တွင် ယာဉ်နှင့်ကုန်ပစ္စည်းများ၏ အသွားအလာကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ခြင်း (သို့) ကန့်သတ်ခြင်းပါဝင်သည်။

အသွားအလာကန့်သတ်ရမည့်သူ

အသွားအလာကန့်သတ်ရမည့်သူဆိုသည်မှာ COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများနှင့် ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုမြင့်မားသောဒေသများမှ ပြန်လာသည့် မည်သူမဆို လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာမရှိသော်လည်း အသွားအလာကန့်သတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူနာနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့နေထိုင်သူဆိုသည်မှာ လူနာရောဂါ လက္ခဏာမပြေမီ (၂)ရက် နှင့်ရောဂါလက္ခဏာပြပြီး (၁၄) ရက်အတွင်း အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သူ များကိုဆိုလိုသည်။

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်

- ရောဂါကူးစက်မှု ဖြစ်ပွားမှုအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု၍ ရောဂါဖြစ်ပွားသူများအား စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ ကုသမှုပေးနိုင်ရန်၊

- ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များ၊ အိမ်နီးချင်း၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများအား ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် ပြည်သူ့လူထုအတွင်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုအား စောစီးစွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်၊

အသွားအလာကန့်သတ်ရမည့်ကာလ

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူသည် COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် နောက်ဆုံးထိတွေ့ခဲ့သည့်ရက်မှစ၍ (၁၄) ရက် (သို့မဟုတ်) ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားမှု မြင့်မားသောဒေသများမှ ပြန်လာသည့်ရက်မှစ၍ (၁၄)ရက် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများအားထားရှိရန်နေရာတစ်ခုအဖြစ်သတ်မှတ်ရန်လိုအပ်သောအချက်များမှာ-

- လူထုထပ်သောနေရာနှင့်ဝေးသော၊ လုံခြုံရေးစိတ်ချရသော၊ လိုအပ်ပါကဆေးရုံကြီးများသို့ အဆင်ပြေပြေပို့ဆောင်ပေးနိုင်သောနေရာ ဖြစ်ရမည်။
- လူနာတင်ယာဉ်ရပ်ရန် နှင့် အခြားယာဉ်များရပ်နားရန်မြေကွက်လပ်ရှိသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။
- လိုအပ်သော အစားအစာ၊ ဆေးဝါးနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးရန် လွယ်ကူသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်သော လုံလောက်သော အကျယ်အဝန်းရှိသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက လူတစ်ဦးလျှင် တစ်ခန်းသီးသန့်ထားရှိနိုင်မည့်နေရာ ဖြစ်ရမည်။
(တစ်ဦးလျှင်တစ်ခန်းထားရှိနိုင်ခြင်းမရှိပါက သီးသန့်ခွဲတင်များအား တစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၃) ပေအကွာတွင်ထားရှိ၍ (Partition) ခြားကာ နှစ်ယောက်တစ်ခန်းထားရှိရမည်။ ခန်းမတွင် ထားရှိမည်ဆိုပါက တစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၃) ပေအကွာတွင် ခွဲတင်များထားရှိ၍ တစ်ဦးချင်း သီးသန့်ရှိစေရန် အကာအရံ (Partition) ထားရှိပေးရမည်။ (Partition) မရှိပါက ခွဲတင်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကို ၆ ပေအကွာ ထားရှိရမည်)
- ကျား၊ မ သီးခြားထားရှိနိုင်သောနေရာ ဖြစ်ရမည်။

- ရေ၊ မီး ပြည့်စုံသောနေရာဖြစ်ရမည်။ ၂၄ နာရီ ရေအဆက်မပြတ် (Running water) ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ထားရမည်။ Running water မရရှိပါက သိုလှောင်ရေကို အသုံးပြုနိုင်ရန် စီစဉ်ထားရှိရမည်။ မီးပြတ်ပါက အသင့်အသုံးပြုနိုင်ရန် မီးစက်ရှိရန် လိုအပ်သည်။
- ရေဆိုးစွန့်စနစ်နှင့် မိလ္လာစနစ် ကောင်းမွန်၍ ယိုစိမ့်မှုမရှိသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။
- အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများအား သာမန်လူများအသုံးပြုသော ရေအိမ်ကို ဝေမျှအသုံးပြုခြင်းမပြုလုပ်စေဘဲ သီးသန့်ရေအိမ်ကို အသုံးပြုနိုင်ရန်စီစဉ်ပေးရပါမည်။ တစ်ဦးချင်းစီ သီးသန့်ရေအိမ် မထားရှိနိုင်ပါက ထားရှိမည့် လူဦးရေအပေါ်မူတည်၍ လုံလောက်သော ရေအိမ်အရေအတွက်ကို ထားရှိပေးရမည်။
- အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူများအတွက် ရေ၊ အစားအစာ၊ ဆေးဝါး နှင့် အခြားလိုအပ်သော အခြေခံ အသုံးဆောင်များ စီစဉ်ကြီးကြပ်ပေးရမည်။
- အစားအသောက်များလာရောက်ပို့ဆောင်သူများနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း ခံရသူများ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် စီစဉ်ရမည်။
- အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများကို သယ်ယူလွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရာတွင် လူနာတင်ယာဉ် ဖြင့်သာပို့ဆောင်ရမည်။ လူနာတင်ယာဉ်မရှိပါက သီးသန့်ယာဉ်စီစဉ်၍ Standard Precaution များလိုက်နာကာ ပို့ဆောင်ပေးရမည်။ သယ်ယူလွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ပြီးနောက် ယာဉ်ကို ပိုးသန့်စင်ခြင်းကိစ္စရပ်များကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအတွက် သီးသန့်အသုံးအဆောင်များ အသုံးပြုရပါမည်။ (ဥပမာ - မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ သောက်ရေခွက်၊ ထမင်းပန်းကန်များ)
- ရောဂါပိုးသန့်စင်ခြင်းပစ္စည်းများ (၇၀ % Alcohol ပါဝင်သည့် ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်)၊ တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ အဆင်သင့်ထားရှိ၍ ပုံမှန်သုံးစွဲနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်းခံရသူ သုံးစွဲသည့် အမှိုက်သရိုက်နှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား သတ်မှတ်နေရာတွင် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီနှင့် ချိတ်ဆက်၍ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သည့် စနစ်ရှိရမည်။

သတ်မှတ်နေရာရှိ တာဝန်ရှိသူများ လိုက်နာရန် အချက်များ

- အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ထိတွေ့မှုနည်းအောင် နေထိုင်သွားလာရပါမည်။
- ရောဂါအခံရှိသူများ (ဥပမာ - ဆီးချိုရောဂါ၊ နာတာရှည် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ကိုယ်ခံအားမကောင်းသည့်သူများ) အားတာဝန်ပေးအပ်ခြင်းမပြုရပါ။
- အသွားအလာ ကန့်သတ်သည့် နေရာသို့ မည်သည့်ညွှန်သည်မှ လက်ခံခြင်းမပြုရပါ။
- Quarantine ခံရသူများနှင့်ထိတွေ့ပြီးပါက (သို့မဟုတ်) ထိုသူနေထိုင်ရာနေရာ ပတ်ဝန်းကျင်သို့ သွားရောက်ပြီးပါက လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောရပါမည်။
(Alcohol ၇၀ % ပါဝင်သည့် လက်သန့်ဆေးရည်အား အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လက်ကို ဆေးကြောပြီးပါက တစ်ခါသုံး လက်သုတ်ပုဝါ (သို့) တစ်ရှူးအား အသုံးပြု၍ လက်ကိုအခြောက်ခံရပါမည်။ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည့် လက်သုတ်ပုဝါ အသုံးပြုမည်ဆိုပါက မကြာခဏလဲလှယ်၍ စနစ်တကျ လျှော်ဖွတ်ရပါမည်)
- Quarantine ခံရသူအား ထိတွေ့မှုပြုလုပ်စဉ် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း၊ လက်အိတ်များအား စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်၍ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းအား လုံအောင်ဖုံးအုပ်၍ တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ (နှာခေါင်းစည်းအား တပ်ဆင်ထားချိန်တွင် ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ထိခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ နှာခေါင်းစည်းစိုစွတ်လာပါက အသစ်တစ်ခု ချက်ချင်းလဲလှယ်တပ်ခြင်းရမည်။ တစ်ခါသုံး ရော်ဘာလက်အိတ်နှင့် ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းများ ချွတ်ပြီးပါက လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ချက်ချင်းဆေးကြောရမည်)
- အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအား ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်နိုင်ရန် လုံလောက်စွာ ပေးထားရမည်။
- အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်းခံရသူ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးစဉ် အသုံးပြုထားသည့် အသုံးအဆောင်များအား စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည်။ အသုံးပြုပြီးသား ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းနှင့် လက်အိတ်များအား စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည်။

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ထွက်ရှိလာသော အရည်များနှင့် အခြားခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ရှိလာသော အရည်များနှင့် ထိတွေ့ထားသော မျက်နှာပြင်များအား ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) ရေနှင့် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရန်နှင့် ကလိုရင်းဆေးရည် (၀.၅ %) ဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်းပြုလုပ်ရမည်။
- အဆောက်အဦအတွင်းရှိ စားပွဲ၊ ခုံ၊ အိပ်ယာနှင့် အခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများနှင့် မာကျောသော မျက်နှာပြင်များအား ပိုးသတ်ခြင်းအား အားပျော့ကလိုရင်းအရည်ဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော အရာဝတ္ထုများအား ကိုင်တွယ်ပါက တစ်ခါသုံး လက်အိတ်နှင့် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းအား တပ်ဆင်ခြင်း၊ ပြီးလျှင်လက်အား ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် ချက်ချင်း ဆေးကြောခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။
- ကလိုရင်းဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်းပြုလုပ်၍ မရသောနေရာများအား (၇၀ %) အရက်ပြန် (ethanol) ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ရှိလာသော အရည်များဖြင့် ထိတွေ့ထားသော အဝတ်အစားများ၊ အိပ်ယာ၊ ခြင်းစသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား ချက်ချင်းဖယ်ရှား၍ လျှော်ဖွတ်ရမည်။ အဝတ်အစားများ၊ အိပ်ယာခင်းများ၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါနှင့် လက်သုတ်ပုဝါများအား လျှော်ဖွတ်ရာတွင် Sodium Hypochlorite Solution (၁) ဆ နှင့် ရေအဆ (၂၀) ရောနှော ထားသောဆေးရည်ဖြင့် နာရီဝက် (မိနစ် ၃၀) စိမ်ပြီးမှ လျှော်ဖွတ်၍ အခြောက်ခံရမည်။ (အဝတ်လျှော်စက်အတွင်း၌ အပူချိန် (၁၄၀-၁၉၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ဖြင့်) သေချာစွာ အခြောက်ခံရမည်။)

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်လာပါက အောက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းများကို သတ်မှတ်နေရာရှိ တာဝန်ရှိသူများမှ ဆောင်ရွက်ရမည်။

- နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ညွှန်းပို့ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းသတင်းပေးပို့ရမည်။
- လူနာအားလွှဲပြောင်းခြင်းမပြုမီ လွှဲပြောင်းပေးမည့်ဆေးရုံသို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ရေး ညှိနှိုင်းအကြောင်းကြား ပြီးမှသာ လွှဲပြောင်းပေးပို့ရမည်။
- လူနာလွှဲပြောင်းပေးပို့ရာတွင် Standard Precaution များကိုတိကျစွာ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည်။
- လူနာအား ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းအား တပ်ဆင်စေရမည်။

- လူနာအား ဆေးရုံသို့ညွှန်းပို့ရာတွင် အများပြည်သူသုံးယာဉ်အား လုံးဝ အသုံးမပြုရပါ။ လူနာ တင်ယာဉ် (သို့) သီးသန့်ယာဉ်ဖြင့်သာ ပို့ဆောင်ရမည်။ ယာဉ်ပေါ်တွင် အနည်းဆုံး လူအင်အား ဖြင့်သာဆောင်ရွက်ရမည်။ ယာဉ်မောင်းနှင့် ယာဉ်ပေါ်လိုက်ပါလာသူ အားလုံးသည် သတ်မှတ် ထား သော အကာအကွယ် ဝတ်စုံများကို အပြည့်အစုံ ဝတ်ဆင်ရ မည်။ လူနာအား သယ်ပို့စဉ် လူနာတင်ယာဉ် (သို့) သီးသန့်ယာဉ်အား ပြုတင်းပေါက်များဖွင့်လျက် သယ်ဆောင်ရမည်။ လူနာအား သတ်မှတ်နေရာသို့ ပို့ဆောင်ပြီးပါက ကားကို သတ်မှတ်ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ပိုးသန့် စင်ဆေးကြောရမည်။ ယာဉ်မောင်းနှင့် ယာဉ်အကူတို့ ဝတ်ဆင်ခဲ့သော အကာအကွယ်ဝတ်စုံ များကို သတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည်။

-

ရောဂါပိုးသန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း

- လူအများမကြာခဏထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ - လှေကားလက်ရန်းများ၊ တံခါး လက်ကိုင်များ၊ ဓာတ်လှေကားခလုတ် စသည်တို့) ကိုအနည်းဆုံး (၂) နာရီတစ်ကြိမ် အရက်ပျံ (၇၀) ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည် အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရမည်။
- လူအများ နေထိုင်လေ့ရှိသောနေရာများ၊ အခန်း၏ကြမ်းခင်းများနှင့် အခြားမျက်နှာပြင် များကို ပိုးမွှားသန့်စင်စေရန် အချိုး (1:50) Hypochlorite solution (1,000 ppm) ဆွတ်ထား သောအဝတ်ဖြင့် သေချာစွာသုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ်ထားပါ။ ထို့နောက်ရေဝတ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ် ရပါမည်။
- လက်နှင့်ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ- TV remote၊ အများသုံး တယ်လီဖုန်း၊ လူခေါ်ခလုတ်၊ အိမ်သာရေဆွဲခလုတ်၊ တံခါးလက်ကိုင်ဖု၊ ခုတင်လက်ရန်းများ၊ စားပွဲများ စသည်တို့ကို) တစ်နေ့လျှင် (၂) ကြိမ် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဖြင့် ဆေးကြောရမည်။ (1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ရရှိနိုင်ရန် ရေ (၁) လီတာတွင် (၅)% အိမ်သုံး အရောင်ချွတ်ဆေး (Bleaching Powder) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၄) ဇွန်းထည့်၍ပျော်ပါ)
- လူအများနေထိုင်လေ့ရှိသော နေရာများတွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုများအားအလွယ်အကူ ဆေးကြောသန့်စင်နိုင်သော အရာများနှင့် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ Official Website တွင် အောက်ဖော်ပြထားသော လမ်းညွှန်ချက်များအား လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

- သတ်မှတ်(Community based Facility Quarantine Center) နေရာတွင် အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရန်အချက်များ၊
- သတ်မှတ်(Community based Facility Quarantine Center) များတွင် အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း (သို့) တားမြစ်ပိတ်ပင်ခြင်း (Quarantine) ခံရသည့်သူများ လိုက်နာရန် အချက်များ၊
- သတ်မှတ်(Community based Facility Quarantine Center) များရှိတာဝန်ရှိသူများ လိုက်နာရမည့်အချက်များ
- သတ်မှတ်(Community based Facility Quarantine Center) များတွင် အထွေထွေ လိုက်နာရမည့်အချက်များ၊

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၆-၃-၂၀၂၀)