



Guideline for Home Quarantine

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူများအတွက်
လမ်းညွှန်ချက်များ (အနှစ်ချုပ်)

(updated as of 26.3.2020)

အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရမည့်သူများလိုက်နာရန်-

- (၁) မိမိနေအိမ်သို့ပြန်ရောက်ပြီး (၁၄)ရက်အတွင်း နေအိမ်တွင် သီးခြားအခန်းဖြင့် သီးသန့်ခွဲခြား နေထိုင်ပါ။ လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားပါ။
- (၂) အိမ်သားများနှင့်အတူ ရောနှောနေထိုင်ခြင်း မပြုဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၁မီတာ (၃ပေ)အထက် အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ မိသားစုနှင့်အတူတကွ စားသောက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- (၃) ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာ သီးသန့်သုံးပါ။ အကယ်၍ အတူမျှဝေသုံးစွဲရလျှင် မိမိ အသုံးပြုခဲ့သော ရေပိုက်ခေါင်း၊ တံခါးလက်ကိုင်စသည်တို့ကို 1:50 Hypochlorite Solution (1,000ppm) ဖြင့် ဆေးကြောသန့်ရှင်းပါ။
[ဖျော်စပ်နည်း-(1:50 Hypochlorite Solution(1,000ppm) ရရှိနိုင်ရန် ရေ(၁)လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံး အရောင်ချွတ်ဆေး (Bleaching Powder) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၄)ဇွန်းထည့်၍ ဖျော်ပါ။]
- (၄) အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။ အခြားသူများနှင့် အနီးကပ်ပြောဆိုခြင်း လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိမိ၏ Mobile ဖုန်းနှင့် အင်တာနက်တို့မှ တစ်ဆင့်သာ ဦးစားပေးဆက်သွယ် ပြောဆိုပါ။
- (၅) လူစုလူဝေးရှိသောနေရာများသို့ လုံးဝ(လုံးဝ) သွားရောက်ခြင်းမပြုရပါ။ ဤအချက်သည် အလွန်အရေးကြီး၍ အထူးသတိပြုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၆) ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် လက်ကိုမကြာခဏစနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။ အကယ်၍ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရနိုင်ပါက အနည်းဆုံး Alcohol ၆၀% ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ (နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်အခါတိုင်း၊ အများသုံး ပစ္စည်းများ မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ် ပြီးတိုင်း၊ အစာမစားမီ နှင့် အစာစားပြီးတိုင်း) လက်ဆေးပါ။

- (၇) မိမိနှင့် အခြားသူများ၏ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို လက်ဖြင့်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၈) မိမိ၏မိသားစု (သို့မဟုတ်) အခြားသူများနှင့် မဖြစ်မနေ ဆက်ဆံပြောဆိုရပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပြီးမှ ပြောဆိုပါ။
- (၉) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် တစ်ခါသုံးတစ်ရှူးကို အသုံးပြုရပါမည်။ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူး၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)၊ လက်အိတ်တို့ကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် စနစ်တကျလက်ပြန်ဆေးပါ။
- (၁၀) တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ် စသည်)များ သီးသန့်ထားရှိပါ။ အသုံးပြုပြီးသော မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ်၊ စောင်၊ အဝတ်အစားများ လျှော်ဖွတ်ရာတွင် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ Sodium Hypochlorite Solution (၁)ဆနှင့် ရေ အဆ(၂၀) ရောနှောထားသော ဆေးရည်ဖြင့် နာရီဝက်(မိနစ်၃၀)စိမ်ပြီးမှ အဝတ်လျှော်စက် အသုံးပြုလျှော်ဖွတ်ခြင်းဖြစ်သည်။
- (၁၁) ကိုယ်အပူချိန်ကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်တိုင်းပါ။ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း စတဲ့လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။

မိမိထံမှတစ်ဆင့် မိသားစုဆွေမျိုးများနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိရပ်ရွာသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန် သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

မိသားစုဝင်များလိုက်နာရန်-

- (၁) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာနေထိုင်ရမည့်သူအတွက် နေအိမ်တွင် သီးခြားအခန်းပြင်ဆင်ထားပေးပါ။
- (၂) ထိုသူအတွက် တစ်ကိုယ်ရေအသုံးပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း စသည်) တို့ကို သီးသန့်ပြင်ဆင်ပေးထားပါ။

- (၃) အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်းနှင့် ရင်းနှီးစွာပူးကပ်နေထိုင်ခြင်းတို့မပြုရပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၁မီတာ(၃ပေ)အကွာတွင် နေထိုင်ပါ။ အတူတကွစားသောက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- (၄) မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏစနစ်တကျ စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။ လူထူထပ်သောနေရာ၊ လူစုလူဝေးရှိရာနေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၅) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရပြီး မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူကို သတ်မှတ် ထားသော အိမ်ခန်းတွင်သာ နေထိုင်စေပါ။ နေအိမ်ပြင်ပသို့ သွားလာခြင်းကို လုံးဝ(လုံးဝ) မပြုစေရန်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပါ။
- (၆) ထိုသူ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပုံမှန်သတင်းပို့ပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားငယ်မှုမရှိစေရန် ကူညီပေးမပါ။
- (၇) အကယ်၍ ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။
- (၈) အခြေခံကျန်းမာရေးပညာရှင်များမှ မိမိအိမ်သို့လာရောက်၍ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ် ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပါက ကူညီဆောင်ရွက်ပါ။

အသွားအလာကန့်သတ်၍ မိမိအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ရမည့်သူကို မိသားစုအနေဖြင့် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း နည်းစနစ်တကျ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ မိသားစုအပါအဝင် ရပ်ရွာအတွင်းသို့ COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ပါ။



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက
ဤနေရာကို Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၅-၃-၂၀၂၀)
Version (2.0)