Coronavirus Disease 2019(COVID–19)
ကာကွယ်၊ထိန်းချုပ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍
စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများ၊ လုပ်ငန်းခွင်များနှင့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များသို့ လမ်းညွှန်ချက်
(Version 3.0)

Updated as of (19-4-2020)

၁။ နေအိမ်မှအလုပ်လုပ်ရန် ဖြစ်နိုင်သောအလုပ်သမားများကို နေအိမ်များမှသာ အလုပ်လုပ်စေရပါမည်။ (Work from Home)

၂။ နေအိမ်မှအလုပ်လုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်သောလုပ်ငန်းခွင်များအတွက် Physical Distancing လမ်းညွှန်ကိုတိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- အလုပ်ခွင်တစ်ခုတွင် အလုပ်သမားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား (၆)ပေခွာ၍ အလုပ်လုပ်စေရပါမည်။
- (၆)ပေတိကျသောအကွာအဝေးရှိစေရန် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် အမှတ်အသားပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- အလုပ်သမားများကိုတတ်နိုင်သမျှ မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်မလုပ်စေဘဲ ဘေးတိုက်သာနေရာချထားပြီးအလုပ်လုပ်စေရပါမည်။
- မဖြစ်မနေမျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုပါကအများဆုံး (၁၅) မိနစ်ထက် မပိုစေရန် အထူးသတိပြုပေးပါ။
- အလုပ်သမားများကို အဆိုင်းများခွဲ၍ အလုပ်လုပ်စေပြီး အဆိုင်းတစ်ခုစီတွင် တူညီသော အလုပ်သမားများကိုသာ တာဝန်ချထားပေးရပါမည်။ (Cohorting)
- အလုပ်သမားများ အလုပ်တက်/ဆင်းချိန်နှင့် ထမင်းစားချိန်များတွင် အချိန်လွှဲ၍ အလုပ်တက်/ဆင်းစေခြင်း၊ အဆိုင်းအလိုက် ထမင်းစားချိန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းတို့ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

၃။ အလုပ်သမားများ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် အထူးသတိပြုဆောင်ရွက်စေရပါမည်။ (Hygiene)

၄။ စက်ရုံ/ အလုပ်ရုံအတွင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပေးပါ။ (Cleanliness)

၅။ အလုပ်သမားများကို ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများနှင့် လက်အိတ်များ မဖြစ်မနေဝတ်ဆင်စေပါ။

၆။ အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာနမှထုတ်ပြန်ထားသော ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်စေပါ။ (Staff sickness advice)

၇။ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် အောက်ပါအခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်နှင့် တွေ့ကြုံခဲ့ပါလျှင် ထိတွေ့မှုရှိသူ (Close Contact) အဖြစ် သတ်မှတ်ရပါမည်-

- COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် ၃ ပေအကွာအဝေးအတွင်းတွင် ၁၅ မိနစ်ကျော် ကြာအောင် မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးသူ
- COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သူ
- COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် နီးကပ်သော ပတ်ဝန်းကျင် (ဥပမာ - အိပ်ခန်း၊ နားနေခန်း၊ ထမင်းစားခန်း၊ အစည်းအဝေးခန်း စသည်တို့) တွင် ၁၅ မိနစ်ကျော်ကြာအောင် ရှိနေခဲ့သူ
- COVID-19 ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် ၃ ပေအကွာအဝေးအတွင်း အရပ်လေးမျက်နှာတွင် အတူထိုင်၍ ဝန်ထမ်းကြို/ပို့ယာဉ် စီးနင်းခဲ့သူ (လူနာ၏ အပြုအမူနှင့် လှုပ်ရှားမှုပေါ်မူတည်၍ ယာဉ်ပေါ်တွင် အတူတကွ စီးနင်းခဲ့သူများ အားလုံးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်)

၈။ အထက်ပါအခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်နှင့်ကြုံတွေ့ခဲ့ပါလျှင် အဆိုပါအလုပ်သမား၏ ပထမဓာတ်ခွဲ အဖြေထုတ်ပြန်ခြင်းမရှိသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ၎င်းအလုပ်သမားနှင့်အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့သူအလုပ်သမားများအားလုံးကို အလုပ်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ နေအိမ်တွင်သော်လည်းကောင်းအသွားအလာကန့်သတ်ရမည်။ အကယ်၍ အဆိုပါ အလုပ်သမားသည် ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့သူအလုပ်သမားများအားလုံးကို ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာတွင် စောင့်ကြည့်မှုခံယူစေရမည်။

၉။ လူမှုဖူလုံရေးအာမခံထားသောအလုပ်သမားများ၏ အကျိုးခံစားခွင့်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်အသွားအလာစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းခံရသောကာလ၊ ရောဂါအခြေအနေအရစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူနေရသောကာလ၊ ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသနေရသောကာလဟူ၍အုပ်စုများ သတ်မှတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက်သော်လည်းကောင်း ဆေးသက်သေခံလက်မှတ်များဖြင့် ခွင့်ခံစားနိုင်စေရန်နှင့် လူမှုဖူလုံရေးဥပဒေနှင့်အညီ အကျိုးခံစားခွင့် ရရှိနိုင်စေရန် သက်ဆိုင်ရာလူမှုဖူလုံရေးဆေးခန်းများမှတစ်ဆင့် လျှောက်ထားနိုင်ကြရန် ဖြစ်ပါသည်။

(က) အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့်

၁။ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် အောက်ပါအချက်များအနက် တစ်ခုခုနှင့်ကိုက်ညီနေပါက အလုပ်ခွင်သို့မလာရောက်စေရန်ကြီးကြပ်ပေးရပါမည်-

- ဖျားခြင်း (အပူချိန် ၃၈˚ C/ ၁၀၀.၄˚ F နှင့်အထက်)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် သံသယဖြစ်ဖွယ်လက္ခဏာများ ခံစားနေရခြင်း၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ဖြစ်ခြင်း၊
- ကိုယ်ခံအားကျဆင်းစေသော ဆေးဝါးများဖြင့် ဆေးကုသမှုခံယူနေရသူများ (ဥပမာ – Immuno-suppressive drugs သောက်သုံးနေရခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာရောဂါကုထုံးများ ခံယူနေရခြင်း)၊
- (COVID-19)ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် လွန်ခဲ့သော (၁၄)ရက်အတွင်းထိတွေ့မှုရှိခဲ့ခြင်း၊
- (COVID-19)ရောဂါ စောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရသူ၊ အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်းခံရသူတို့နှင့် တစ်အိမ်တည်းတွင်အတူတကွနေထိုင်ခြင်း၊

မှတ်ချက်။ အသက် (၅၀) နှစ်နှင့်အထက် မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ခံစားနေရသူများ (ဥပမာ – သွေးတိုးရောဂါ (သို့မဟုတ်) ၁၀နှစ်နှင့်အထက် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ (သို့မဟုတ်) ဆေးဝါးကုသမှုခံယူသော်လည်း ရောဂါမထိန်းချုပ်နိုင်သော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ)ကိုမူ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူစေရန်နှင့် အခြားအလုပ်သမားများနှင့် ရောနှော အလုပ်လုပ်ကိုင်စေခြင်း မပြုဘဲ ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေ လျော့နည်းသည့် လုပ်ငန်းခွင် များတွင်သာ တာဝန်ချထားပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ အလုပ်သမားများအားအလုပ်တက်/ဆင်းပြုလုပ်ရန်အတွက် ဝန်ထမ်းကြို/ပို့ယာဉ်များကို Physical Distancing နှင့်အညီ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ အဆိုပါ ဝန်ထမ်းကြို/ပို့ယာဉ်များပေါ်တွင် လက်သန့်စင်ဆေးရည်၊ တစ်ခါသုံးတစ်ရှူး၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask)များထားရှိပေးပါ။ လမ်းခရီးတွင် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး အချက်အလက်များကို ရုပ်/သံဖြင့် ပြသခြင်း(သို့မဟုတ်)အသံဖိုင်ဖြင့် ပြောကြားပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

၃။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်သမားများကို ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများနှင့် လက်အိတ်များ မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်စေရန် ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

၄။ လုပ်ငန်းခွင် ဝင်/ထွက်ပေါက်များတွင်

- အလုပ်တက်/ဆင်းချိန်များ၌ လူစုလူဝေးမဖြစ်ပေါ်စေရန် အလုပ်ဌာနအလိုက် အလုပ်တက်/ဆင်းစေရန် အချိန်များကို တတ်နိုင်သမျှ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးပါ။
- ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာသည့်စက်များ (Non-Touch Thermometer) (သို့မဟုတ်) (Thermal Scanner)တပ်ဆင်ပေးပြီး ဝန်ထမ်းများအားလုံး ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာစစ်ဆေးပြီးမှသာ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက် ခွင့်ပြုပါ။ ထိုသို့ တိုင်းတာရာတွင် ကိုယ်အပူချိန် ၃၈˚C/၁၀၀.၄˚ F ထက်ကျော်လွန် နေပါက ဝင်ရောက်ခြင်းမပြုစေဘဲ နီးစပ်ရာလူမှုဖူလုံရေးဆေးခန်း (သို့မဟုတ်) မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဌာနတို့သို့ ဖုန်းဖြင့် ကြိုတင်အကြောင်းကြား ဆက်သွယ်ပြီး အမြန်ဆုံး ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာစစ်ဆေးပေးသည့် ဝန်ထမ်းများကိုပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask)၊ လက်အိတ် (Glove)၊ ခန္ဓာကိုယ်အကာအကွယ်ဝတ်စုံ (Apron)၊ မျက်နှာအကာ (Face Shield) တို့ကို မဖြစ်မနေဝတ်ဆင်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- အလုပ်တက်/ဆင်းသည့် ဝင်ပေါက်/ထွက်ပေါက်များတွင်လူစုလူဝေးမဖြစ်ပေါ် စေရန် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေအကွာမှ ခွာ၍ အဝင်အထွက် ပြုလုပ်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ကြိုတင်အကြောင်း ကြားထားပေးပါ။
- အလုပ်သမားများအလုပ်တက်ရောက်ခြင်းရှိ/မရှိဆန်းစစ်ရာ၌ ဝင်ပေါက်နေရာ တွင် ကြီးကြပ်ရေးမှူးများအား တာဝန်ချထားပြီး ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပါ။ (စာရွက်ပေါ်တွင် စုရုံးလက်မှတ်ထိုးခြင်း၊ Fingerprint scanners ဖြင့် ရုံးတက်/မတက် ဆန်းစစ်ခြင်းတို့ကိုရှောင်ကြဉ်ပါရန်)။
- ကုန်တင်ကုန်ချ ပြုလုပ်မည့်ကားများအတွက် ယာဉ်မောင်းများကို ယာဉ်ပေါ်၌သာနေစေပြီးကုန်တင်ကုန်ချ ပြုလုပ်မည့်လုပ်သားများနှင့် အနီးကပ် နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါရန်၊ ကုန်တင်ကုန်ချ မပြုလုပ်မီ၊ ပြုလုပ်ဆဲနှင့် ပြုလုပ်ပြီးအချိန်များတွင် လုပ်သားများအနေဖြင့် လက်ကို အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် မကြာခဏ စနစ်တကျဆေးရန် ပြောကြားပေးပါ။

- စက်ရုံ/အလုပ်ရုံသို့ နေ့စဉ်တက်/ဆင်းသောအလုပ်သမားများ၏ ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များကိုလိုအပ်ပါကအချိန်မရွေးဆက်သွယ်နိုင်ရန် အဆင်သင့် ပြုစုထားပါ။

၅။ လက်ဆေးမည့်နေရာများ လုံလောက်စွာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်နှင့် လက်ဆေးသည့်နေရာတိုင်းတွင်

- အလုပ်သမားများအား အလုပ်စတင်ဝင်ချိန်၊ အလုပ်မှထွက်ခွာချိန်များတွင် အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် လက်ဆေးစေရန် ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပါ။
- အလုပ်သမားများ စနစ်တကျလက်ဆေးမှုကို အထောက်အကူပြုစေရန် လိုအပ်သောထောက်ပံ့မှုများ (ဆပ်ပြာ၊ ရေ၊ လက်သန့်စင်ဆေးရည်စသည်) တို့ကိုအလုံအလောက် ရရှိစေရေးဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ဝန်ထမ်းများ လက်ဆေးရာနေရာတိုင်းတွင် စနစ်တကျလက်ဆေးနည်းပိုစတာများကိုကပ်ထားပေးပြီး စနစ်တကျလက်ဆေးခြင်းရှိ/မရှိ ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပါ။
- လက်ဆေးပြီးလက်အခြောက်ခံရန်အတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ (ဥပမာ–တစ်ရှူးစက္ကူများ)ထားရှိပေးပါ။

၆။ အိမ်သာအသုံးပြုခြင်းကိစ္စရပ်များတွင်

- အိမ်သာအသုံးပြုရန်အတွက် အလုပ်သမားအများအပြားစောင့်ဆိုင်းရခြင်း မရှိစေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- အိမ်သာတံခါး၊ လက်ကိုင်၊ ရေဆွဲချသောလက်ကိုင်များ/ခလုတ်များကိုမကြာခဏသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- အိမ်သာထဲတွင် အမှိုက်ပုံးများကိုအလုံအလောက် ထားရှိပေးရန်နှင့် မကြာခဏအမှိုက်သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်းတို့အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ရေဆိုးစွန့်ထုတ်ခြင်းစနစ်နှင့် မိလ္လာစနစ်တွင် ယိုစိမ့်မှုများမရှိစေရေးဆောင်ရွက်ပေးပါ။

၇။ ထမင်းစားခြင်းနှင့် နားနေခြင်းကိစ္စရပ်များတွင်

- ဖြစ်နိုင်ပါက အလုပ်သမားများ မိမိတို့အိမ်မှ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်လာသော ထမင်းဘူးများ၊ ရေဘူးများ ယူဆောင် စားသုံးခြင်းကိုအားပေးပါ။
- စက်ရုံ/အလုပ်ရုံမှ အစားအသောက် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပေးပါက စားဖိုဆောင်ဝန်ထမ်းများ၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

ကိစ္စရပ်များ(ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည်တို့)အတွက် အထူးသတိပြုကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- ထမင်းစားခန်းနှင့် နားနေခန်းများတွင် အလုပ်သမားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး(၆)ပေ အကွာခွာ၍အနားယူစားသောက်နိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ထမင်းစားခန်း၊ နားနေခန်းသို့ မဝင်မီနှင့် အစားအစာမစားသောက်မီ အလုပ်သမားများကိုစက္ကန့်(၂၀) ကြာအောင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့မဟုတ်) Hand Sanitizer အသုံးပြု၍ စနစ်တကျ လက်ဆေးရန် ကြီးကြပ် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ထမင်းစားခန်းရှိစားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ လူအများထိတွေ့ရာနေရာများကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့မဟုတ်) အရက်ပြန် (Alcohol) ၇၀% ပါဝင်သောသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် စနစ်တကျ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- ထမင်းစားခန်းမှအထွက်တွင် လက်ကိုစနစ်တကျ ဆေးကြောသန့်စင်စေရေး ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက် ပေးပါ။

၈။ နီးကပ်စွာအလုပ်လုပ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန်အတွက်

- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေအကွာခွာ၍ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လူစုလူဝေးဖြင့်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော Physical Distancing လမ်းညွှန်ကို တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်စေပါ။
- တစ်ခါသုံး တစ်ကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးပါက စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ တစ်ခါသုံးမဟုတ်သော တစ်ကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးပါက သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်နှင့် အလုပ်သမားအချင်းချင်း မျှဝေအသုံးပြုခြင်းမရှိစေရေးကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ဓာတ်လှေကားအသုံးပြုခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်စေ၍ ရိုးရိုးလှေကားမှသာ အဆင်းအတက် ပြုလုပ်ရန်နှင့် ဓာတ်လှေကားဖြင့် မဖြစ်မနေ အဆင်းအတက် ပြုလုပ်ရမည်ဆိုပါက (၄)ယောက်ထက်ပို၍ မျက်နှာချင်းဆိုင်မစီးစေရန် ကြပ်မတ်ပေးပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်များကို လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်အောင် တတ်နိုင်သမျှ စီစဉ်ပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပေးပါ။

၉။ အစည်းအဝေးများ/ ပညာပေးလုပ်ငန်းများပြုလုပ်ရာတွင်

- လူစုလူဝေးဖြင့် အစည်းအဝေးများပြုလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့်မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရမည်ဆိုပါကတက်ရောက်သူများအားအနည်းဆုံး(၆)ပေအကွာခွာ၍ နေရာချထားပြီးလေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာများတွင်သာပြုလုပ်ပါ။
- စက်ရုံအလုပ်ရုံများတွင်လူစုလူဝေးပြုလုပ်၍ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း ကိုမပြုလုပ်ရန်နှင့်ပိုစတာ၊လက်ကမ်းစာစောင်များကိုသက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင် အလိုက်ဖြန့်ဝေပေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အသံဖိုင်များ အသုံးပြု၍ သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းခွင်အလိုက် နားဆင်နိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ဝန်ထမ်းများအချင်းချင်း (သို့မဟုတ်) ဝန်ထမ်းအုပ်စုငယ် များအကြား ကျန်းမာရေးအသိပညာမျှဝေခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသောအသိပေးချက်များ၊ သတိပေးချက် များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကိုအသုံးပြု၍ လိုက်နာဆောင်ရွက်စေရေးအသိပေး ပြောကြားပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသောသတင်းအချက် အလက်များကိုကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ တရားဝင် အင်တာနက်စာမျက်နှာ (သို့မဟုတ်) Facebook Page, (www.mohs.gov.mmနှင့် www.facebook.com/MinistryOfHealthAndSportsMyanmar) တို့တွင်ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ QR code scanning မှ တစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်းသိရှိနိုင်ပါသည်။၎င်း စာမျက်နှာများတွင် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီထုတ်ပြန်ထားရှိသောသတင်းမှန် များနှင့် ဆောင်ရွက်ချက်များ၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ထုတ်ပြန်ချက်များနှင့် ရောဂါကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာသိကောင်းစရာများ၊ COVID-19 ကာကွယ်ရေး အသံလွှင့်ပြောကြားချက်အသံဖိုင်များ၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးရေဒီယိုအသံလွှင့် ချက်များနှင့် သီချင်းများ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) အသုံးပြုခြင်း ဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များကိုကြည့်ရှုကိုးကားအသုံးပြုပါ။
- အလုပ်သမားများအကြား ကောလာဟလ သတင်းအမှားများ ပျံ့နှံ့မှုမရှိစေရေး ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

၁၀။ ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းကိစ္စရပ်များတွင်

- အလုပ်သမားများနေ့စဉ်အသုံးပြုသောပစ္စည်းကိရိယာများကို 70% Alcohol ဖြင့် မကြာခဏသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် ကြီးကြပ်ရပါမည်။ ဥပမာ-

- ○ အလုပ်သမားများအသုံးပြုသောစားပွဲအစရှိသည့် အသုံးဆောင်ပစ္စည်းများ၊
- ○ ရေပိုက်ခေါင်းများနှင့်ဆေးကြောသန့်စင်ရာတွင် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများ၊
- ○ အိမ်သာရေဆွဲခလုတ်များ၊ အိမ်သာထိုင်ခုံများ၊
- ○ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ လှေကားလက်ရန်းများ၊ ဝရံတာများ၊
- ○ စက်လှေကားလက်ရန်းများနှင့် ဓာတ်လှေကားခလုတ်များ၊
- ○ လုပ်ငန်းသုံးစက်ပစ္စည်းများ၊ ကိရိယာများ၊
- ○ ကွန်ပြူတာနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်များ၊
- ○ မိတ္တူကူးစက်များအစရှိသောရုံးသုံးပစ္စည်းများ၊

- ကြမ်းခင်းနေရာများကို 0.1% Hypochlorite Solution (သို့မဟုတ်) ဆပ်ပြာ ရည်နှင့်ရေတို့ဖြင့် အလုပ်ဆိုင်းတစ်ချိန်နှင့် တစ်ချိန်အကြား (အလုပ်ဆိုင်းတစ်ချိန်ပြီးတိုင်းပြီးတိုင်း) တွင် စနစ်တကျ ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ။
- အမှိုက်သိမ်းဆည်းမှုများကို မကြာခဏပြုလုပ်ပြီး နေ့စဉ် အချိန်မှန် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

(ခ) အလုပ်သမားများအနေဖြင့်

- ○ ရေနှင့်ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် မကြာခဏစနစ်တကျ လက်ဆေးပါ။ လက်မဆေးဘဲမျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်တို့ကိုမကိုင်တွယ်ပါနှင့်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးပြီး ကောင်းစွာအိပ်စက်အနားယူပါ။
- ○ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ မဖြစ်မနေတတ်ဆင်ပြီး အလုပ်လုပ်ရပါမည်။
- ○ မိမိလုပ်ငန်းခွင်နှင့်နေအိမ်/အဆောင်တို့မှအပလူထူထပ်သောနေရာများသို့သွားရောက်ခြင်းကိုတတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ○ လုပ်ငန်းခွင်များတွင် မိမိတို့တာဝန်ကျရာအလုပ်ခွင်မှအပအခြားအလုပ်ခွင်များသို့သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ○ (COVID-19)ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် လွန်ခဲ့သော (၁၄)ရက်အတွင်းထိတွေ့မှုရှိခဲ့ခြင်း၊ (COVID-19)ရောဂါ စောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရသူ၊ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူတို့နှင့် တစ်အိမ်တည်းတွင်အတူတကွနေထိုင်ခြင်း များရှိပါကမိမိတို့နှင့်သက်ဆိုင်ရာ ကြီးကြပ်ရေးမှူးများ နှင့် မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဌာနတို့သို့ဖုန်းဖြင့်ကြိုတင်အကြောင်းကြား ဆက်သွယ်ပြီး ကျန်းမာရေးဌာန၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

- ဖျားခြင်း(အပူချိန် ၃၈° C / ၁၀၀.၄° F နှင့်အထက်)၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများခံစားရပါက လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမပြုဘဲ လူအများနှင့် ထိတွေ့မှုကို လည်းတတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး နီးစပ်ရာ လူမှုဖူလုံရေးဆေးခန်း (သို့မဟုတ်) မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဌာနတို့သို့ ဖုန်းဖြင့် ကြိုတင်အကြောင်းကြား ဆက်သွယ်ပြီး အမြန်ဆုံးကုသမှုခံယူကာ ကျန်းမာရေးဌာန၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- အထက်ပါ သံသယဖြစ်ဖွယ်လက္ခဏာများခံစားရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆေးကုသမှု ခံယူနေရလျှင်သော်လည်းကောင်း မိမိတို့၏ ကြီးကြပ်သူများမှတစ်ဆင့် တာဝန်ရှိသူအဆင့်ဆင့်ထံသို့ သတင်းပို့ပါ။
- မိမိတို့ အလုပ်သမားများအကြား သံသယဖြစ်ဖွယ်ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိထားစောင့်ကြည့်ရန်နှင့် တွေ့ရှိပါက ကြီးကြပ်သူမှတစ်ဆင့် တာဝန်ရှိသူအဆင့်ဆင့်သို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။
- ဝန်ထမ်းကြိုပို့ယာဉ်များဖြင့်သာ တတ်နိုင်သမျှအလုပ်တက်/ဆင်းပြုလုပ်ရန်နှင့် အများသုံးယာဉ်များကိုဖြစ်နိုင်လျှင် အသုံးမပြုပါနှင့်။
- အလုပ်သမားများ၏အတူနေမိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးသည် သံသယဖြစ်ဖွယ်လက္ခဏာများခံစားနေရပါကလည်း ကြီးကြပ်သူမှတစ်ဆင့် တာဝန်ရှိသူအဆင့်ဆင့်သို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။
- နားနေဆောင် (သို့မဟုတ်)နေအိမ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိပါက လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းဝတ်ဆင်ထားသော အဝတ်အစားများကိုချက်ချင်းလျှော်ဖွပ်ပြီးရေချိုးပါ။

(ဂ) အလုပ်သမားကြီးကြပ်ရေးမှူးများအနေဖြင့်

- မိမိဌာနရှိ ဝန်ထမ်းများစနစ်တကျ လက်ဆေးတတ်စေရေး သရုပ်ပြသင်ကြားကြီးကြပ်ပေးပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်၏ဝင်ပေါက်/ထွက်ပေါက်များတွင် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာသည့် စက်များအသုံးပြု၍ ဝန်ထမ်းများလုပ်ငန်းခွင် မဝင်မီဖျားနာခြင်းရှိ/မရှိစောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပြီး သတ်မှတ်အပူချိန်ထက် မြင့်မားနေသူများကိုလုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်စေခြင်းမပြုဘဲ ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရေးဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- မိမိလုပ်ငန်းခွင်မှ အလုပ်သမားများအားလုံး၏ ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များကိုလိုအပ်ပါကချက်ချင်းဆက်သွယ်နိုင်ရန် အမြဲမပြတ် ပြုစုထားပါ။

- မိမိလုပ်ငန်းခွင်မှ လူမှုဖူလုံရေးအကျိုးခံစားခွင့် ရရှိထားသောအလုပ်သမားများ၏ စာရင်းကိုစဉ်ဆက်မပြတ်သိရှိနေစေရန်နှင့် လိုအပ်ပါက ၎င်းတို့ကိုအချိန်နှင့်တပြေးညီ ဆက်သွယ်နိုင်ရန် လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်များရယူထားပါ။
- မိမိဌာနမှ၀န်ထမ်းများအကြားဖျားနာခြင်း၊ ဖျားနာသည့် ရောဂါရာဇ၀င်ရှိခြင်းနှင့် သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများရှိ/မရှိအမြဲမပြတ် စောင့်ကြည့်၍ သံသယလူနာ တွေ့ရှိပါကကျန်းမာရေးဌာနသို့ကြိုတင်ဖုန်းဆက်အကြောင်းကြား၍ ပို့ဆောင်ပေးပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်သို့ဧည့်သည်များမလိုအပ်ဘဲလာရောက်ခြင်းမရှိစေရန် ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်များတွင် မိမိတို့တာ၀န်ကျရာအလုပ်ခွင်မှအပအခြားအလုပ်ခွင်များသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း၊ မလိုအပ်သောနေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းတို့ မရှိစေရန် ကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်သို့လာရောက်သောအလုပ်သမားအရေအတွက်ကိုနေ့စဉ်မှတ်တမ်းတင်ထား ပါ။

(ဃ) ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များအနေဖြင့်

- COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မည် ဆိုပါက အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့် မိမိအလုပ်သမားများ ဖျားနာနေ လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အလုပ်သမား မိသားစု၀င် တစ်ဦးအနေဖြင့် စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှု၍ အသွားအလာကန့်သတ်ခံရခြင်း ရှိနေလျှင်သော်လည်းကောင်း အဆိုပါ အလုပ်သမားအား အလုပ်ခွင်သို့ လာရောက်ခြင်း မရှိစေရေးအတွက် အထူးဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အလုပ်ခွင်အတွင်း နေရာတစ်ခုစီတိုင်းတွင် အလုပ်သမားဦးရေ(၅၀)ထက် မကျော် အောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- လုပ်ငန်းခွင်သို့ လာရောက်သော အလုပ်သမား အရေအတွက်ကို နေ့စဉ် မှတ်တမ်းတင်ထားရပါမည်။
- အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် Physical distancing လမ်းညွှန်ကို အတိအကျ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- အလုပ်ခွင်တစ်ခုတွင် အလုပ်သမား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား (၆)ပေခွာ၍ အလုပ်လုပ်စေ ရပါမည်။
- တိကျသော အကွာအဝေး ရှိစေရန် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် (၆)ပေခြား အမှတ်အသား ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- အလုပ်သမားများကို တတ်နိုင်သမျှ မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်မလုပ်စေဘဲ ဘေးတိုက်သာ နေရာချပေးပါ။
- မဖြစ်မနေ မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုပါက အများဆုံး (၁၅) မိနစ်ထက် မပိုစေရန် အထူးသတိပြုပေးပါ။
- အလုပ်သမားများကို အဆိုင်းများခွဲ၍ အလုပ်လုပ်စေပြီး အဆိုင်းတစ်ခုတွင် လူပြောင်းလူလွှဲ မပြုလုပ်ဘဲ တူညီသော အလုပ်သမားများကိုသာ တာဝန်ထမ်းဆောင်စေပါ။ (Cohorting)
- အလုပ်သမားများ အလုပ်တက်/ဆင်းချိန်နှင့် ထမင်းစားချိန်များတွင် အချိန်လွှဲ၍ အလုပ်တက်/ဆင်းစေခြင်း၊ အဆိုင်းအလိုက် ထမင်းစားချိန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

(အကယ်၍ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု တစ်ခုခုအတွက် Physical distancing လမ်းညွှန်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ခက်ခဲပါက အဆိုပါလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ခြင်း ရှိ/မရှိ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါက ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်လျော့ကျနိုင်စေရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဆောင်ရွက်ပြီးမှသာ အဆိုပါလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရပါမည်)

- အလုပ်သမားများအနေဖြင့်–
  - လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် စက္ကန့် ၂၀ ခန့်ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောရန်၊
  - အထူးသဖြင့် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်အချိန်၊ အလုပ်သို့ စတင်ဝင်ရောက်ချိန်၊ အစာမစားမီ နှင့် အစားစားပြီးချိန်၊ အလုပ်ခွင်အတွင်း စက်ပစ္စည်းကိရိယာများ မကိုင်တွယ်မီနှင့် အလုပ်ဆိုင်း ပြီးဆုံးချိန်၊ အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်ကို စီးနင်းအသုံးပြုပြီးသည့်အချိန်နှင့် အိမ်သို့ပြန်ရောက်သောအချိန်များတွင် လက်ကို စနစ်ကျ ဆေးကြောရန်၊

- ○ အကယ်၍ ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် မဆေးကြောနိုင်သည့် အခြေအနေများတွင် Hand sanitizer များကို အသုံးပြု၍ ဆေးကြောရန်နှင့်
- ○ မိမိတို့၏မျက်နှာအား အလုပ်ခွင်အတွင်း မည်သည့်အချိန်တွင်မှ လက်ဖြင့် ထိတွေ့မှု မရှိစေရန်တို့ကို သေချာစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- ဓာတ်လှေကားများနှင့် ဝန်ချီစက်များထက် ရိုးရိုးလှေကားများကိုသာ ပို၍အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ဓာတ်လှေကားများနှင့် ဝန်ချီစက်များကို မဖြစ်မနေ အသုံးပြုရပါက လူနှင့်ဝန်များကို အနည်းဆုံး တင်ဆောင်ပြီး ထိတွေ့မှုများကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချရမည် ဖြစ်သကဲ့သို့ လူအများ ထိတွေ့နိုင်သောနေရာများဖြစ်သည့် တံခါးများနှင့် ခလုတ်များကိုလည်း 70% Ethyl Alcohol Spray ကို အသုံးပြု၍ မကြာခဏ ဆေးကြောပေးရပါ မည်။
- အလုပ်ခွင်အတွင်း လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန် အထူးဂရုပြုရပါမည်။ တတ်နိုင်သမျှ ပြတင်းတံခါးများကို ဖွင့်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်စေရပါမည်။
- လုပ်ငန်းသုံးယာဉ်များ အတွင်းပိုင်းကိုလည်း ပုံမှန်ပိုးသတ်သန့်စင်ပေးရန်၊ အထူးသဖြင့် မတူညီသော မောင်းနှင်အသုံးပြုသူများ၏ အသုံးပြုမှု ပြီးချိန်တိုင်း ပိုးသတ်သန့်စင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။