



**သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Centre များ
ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ
(Version 2.0)**

(Updated as of 20-4-2020)

**၁။ သတ်မှတ် (Community Based Facility Quarantine Centre) နေရာတွင်
အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း-**

- (က) သတ်မှတ်ထားရှိသောနေရာများအား တာဝန်ရှိသူများနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ သွားရောက်ကြည့်ရှုရမည်။
- (ခ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအား ထားရှိမည့်နေရာသည် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်ရမည်။ လုံလောက်သော အကျယ်အဝန်းရှိရမည်။ (လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန် တံခါးမ၊ ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားရမည်။)
- (ဂ) ဖြစ်နိုင်ပါက လူတစ်ဦးလျှင် တစ်ခန်းသီးသန့်ထားရှိနိုင်မည့်နေရာ ဖြစ်ရမည်။
- (ဃ) ကျား၊ မ သီးခြားထားရှိရမည်။
- (င) တစ်ဦးလျှင် တစ်ခန်းထားရှိနိုင်ခြင်းမရှိပါက သီးသန့်ကုတင်များအား တစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၃) ပေ အကွာတွင် နှစ်ယောက်တစ်ခန်းထားရှိ၍ တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ရှိစေရန် အကာအရံ (Partition) ပါရှိရမည်။ အကာအရံမရှိပါက နှစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၆)ပေ အကွာ ထားရှိရမည်။
- (စ) ခန်းမတွင် ထားရှိမည်ဆိုပါက တစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၃)ပေအကွာတွင် ကုတင်များ ထားရှိ၍ တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ရှိစေရန် အကာအရံ (Partition) ထားရှိပေးရမည်။ အကာအရံ ထားရှိရန် မဖြစ်နိုင်ပါက နှစ်မီတာ (သို့မဟုတ်) (၆) ပေ အကွာထားရှိရမည်။
- (ဆ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများအား အဝင်/အထွက်ရက် တူညီသောအုပ်စု (Cohort) အလိုက် အခန်းချင်း (သို့မဟုတ်) ခန်းမနေရာချင်း တူညီစွာဦးစားပေး နေရာချပေးရမည်။ ခန်းမတွင်ထားရှိ မည်ဆိုပါက(Cohort) အုပ်စုလိုက် အကာအရံ (Partition) ထပ်မံထားရှိ ပေးရမည်။ အဝင်/အထွက်ရက် မတူညီသောသူများအား အတူနေရာမပေးရပါ။
- (ဇ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများအား အဝင်/အထွက်ရက် တူညီသောအုပ်စု (Cohort) အလိုက် သီးသန့်ရေအိမ်များကို အသုံးပြုနိုင်ရန်စီစဉ်ပေးရပါမည်။ (သီးသန့်ရေအိမ် အသုံးပြုရန် အဆင်မပြေပါက အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့မှုနည်းအောင် သွားလာအသုံးပြုရ ပါမည်။ ရေအိမ် လုံလောက်စွာစီစဉ်ထားရှိရမည်။) အဝင်အထွက်ရက် မတူညီသောအုပ်စု (Cohort) များကို ရေအိမ်အတူတကွသုံးစွဲခြင်း မပြုစေရပါ။

- (ဈ) အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူများအတွက် ရေ၊ အစားအစာ၊ ဆေးဝါးနှင့် အခြားလိုအပ်သော အခြေခံအသုံးအဆောင်များ စီစဉ်ပေးရမည်။
- (ည) အစားအသောက်များလာရောက် ပို့ဆောင်သူများနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူများ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် စီစဉ်ရမည်။ (ဥပမာ- အစားအသောက်များအား သက်ဆိုင်ရာအခန်း (သို့မဟုတ်) ခန်းမရှေ့ရှိ သတ်မှတ်စားပွဲတွင် ထားရှိပြီးမှ စားသောက်မည့်သူမှ ကိုယ်တိုင်ယူရန်)
- (ဋ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအတွက် သီးသန့်အသုံးအဆောင်များ အသုံးပြုရပါမည်။ (ဥပမာ- မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အိပ်ယာခင်း၊ သောက်ရေခွက်၊ ထမင်းပန်းကန်များ)
- (ဌ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူအား အစားအသောက်စားသောက်နိုင်ရန်အတွက်သီးသန့် ပြင်ဆင်ပေးရမည်။
- (ဍ) ရောဂါပိုးသန့်စင်ခြင်းပစ္စည်းများ (70% Alcohol ပါဝင်သော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်)၊ တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ အဆင့်သင့်ထားရှိရပါမည်။
- (ဎ) အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသူ သုံးစွဲသည့် အမှိုက်သရိုက်နှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား သတ်မှတ်နေရာတွင် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီနှင့်ချိတ်ဆက်၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်သည့် စနစ်ရှိရမည်။
- (ဏ) ရေဆိုးစွန့်စနစ်နှင့်မိလ္လာစနစ် ကောင်းမွန်စေရန်၊ ယိုစိမ့်မှုမရှိစေရန် ပုံမှန်စစ်ဆေး ဆောင်ရွက်ရမည်။

၂။ သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Centre များတွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) တားမြစ်ပိတ်ပင်ခြင်း (Quarantine) ခံရသည့်သူများ အနေဖြင့် လိုက်နာရန်အချက်များ

- (က) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသည့်သူများအနေဖြင့် သတ်မှတ်နေရာတွင်သာ နေထိုင်ရမည်။ ဧည့်ခန်းသို့သွားရောက်ခြင်း၊ အခြားအခန်းများသို့သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း၊ အခြားသူနှင့်အတူစားသောက်ခြင်းနှင့် ပြင်ပသို့ထွက်ခွာခြင်းများကို လုံးဝ(လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (ခ) အသွား/အလာကန့်သတ်ခြင်းခံရသည့်သူ တစ်ဦးချင်းသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြသော ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သူဖြစ်နိုင်၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး(၆)ပေအကွာနေပါ။ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို တတ်နိုင်သမျှအချိန်ပြည့် ဝတ်ဆင်ပါ။

- (ဂ) လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟောလ် (၆၀)% ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးပါ။ အများသုံးပစ္စည်းများ မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း၊ အစာမစားမီတိုင်း၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာရည်ညှစ်ပြီးသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုစနစ်တကျဆေးကြောပါ။
- (ဃ) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျပြန်ဆေးပါ။
- (င) ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေစစ်ဆေးခြင်းတို့ကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်ခံယူပါ။
- (စ) အကယ်၍ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း စသည့်လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ပါက တာဝန်ရှိသူထံ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကြောင်းကြား၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။
- (ဆ) စည်းကမ်းမဲ့တံတွေးထွေးခြင်း၊ စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်ပစ်ခြင်း၊ ကွမ်းယာစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၃။ သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Centre များတွင် အထွေထွေ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- (က) တာဝန်ကျဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို နေ့စဉ်ဝတ်ဆင်ပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။
- (ခ) တာဝန်ကျဝန်ထမ်းများအနေနှင့် အချင်းချင်း အနည်းဆုံးနှစ်မီတာ (၆ပေ) အကွာတွင် နေထိုင်ပြီး ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ကိုစနစ်တကျ မကြာခဏ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် ဆေးပါ။
- (ဂ) အယ်ကိုဟောလ် (၆၀)%နှင့်အထက်ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်ရန် အဆင်သင့်ထားရှိပါ။ လိုအပ်ပါက အသုံးပြုနိုင်ရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) များ ထားရှိပါ။

- (ဃ) အဆောက်အဦ အတွင်း/အပြင်ကို အမြဲမပြတ် ပိုးသန့်စင်ရေးအတွက် အောက်ပါတို့ကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။
 - (၁) လူအများ မကြာခဏ ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ-ဓာတ်လှေကားခလုတ်၊ လှေကားလက်ရန်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ စသည်တို့)ကို အနည်းဆုံး (၂)နာရီ တစ်ကြိမ် အယ်ကိုဟောလ် (၇၀)% ပါသော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။
 - (၂) လူအများ နေထိုင်လေ့ရှိသောနေရာများ၊ အခန်း၏ ကြမ်းခင်းများနှင့် အခြား မျက်နှာပြင်များကို ပိုးမွှားသန့်စင်စေရန် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဆွတ်ထားသောအဝတ်ဖြင့် သေချာစွာသုတ်ပြီး (၁၀)မိနစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ရေဝတ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်ပါ။
 - (၃) လက်နှင့်ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ - ကုတင်လက်ရန်းများ၊ စားပွဲများ၊ အများသုံးတယ်လီဖုန်း၊ လူခေါ်ခလုတ်၊ အိမ်သာရေဆွဲခလုတ်၊ တံခါးပေါက်၊ လေဝင်လေထွက်ရှိသောနေရာများ) စသည်တို့ကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဖြင့် ဆေးကြောပါ။
(1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ရရှိနိုင်ရန် ရေ (၁) လီတာတွင် ၅% အိမ်သုံးအရောင်ချွတ်ဆေး (Bleaching Powder) လက်ဖက်ရည်ခွန်း (၄)ခွန်း ထည့်၍ ဖျော်ပါ။)
 - (၄) လူအများ နေထိုင်လေ့ရှိသောနေရာများတွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုများအားအလွယ်တကူ ဆေးကြောသန့်စင်နိုင်သောအရာများနှင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- (င) အဆောက်အဦ၏ လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန်ပြုလုပ်ပါ။
 - (၁) အခန်းများအား လေဝင်/လေထွက်ကောင်းစေရန် တံခါးများ ဖွင့်ထားပါ။
 - (၂) Aircon မဖြစ်မနေအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါက လေဝင်/လေထွက်စနစ်အား အမြဲမပြတ် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။ (လိုအပ်လျှင် လေစစ်စကားများကို အသစ်လဲလှယ်ပါ။)
- (စ) ရေအိမ် လုံလောက်စွာစီစဉ်ထားရှိရမည်။ ရေဆိုးစွန့်စနစ်နှင့် မိလ္လာစနစ်ကို ကောင်းမွန် စေရန်နှင့် ယိုစိမ့်မှုမရှိစေရန် အမြဲမပြတ် သတိပြုဆောင်ရွက်ပါ။
- (ဆ) အဆောက်အဦအတွင်း လူအများစုဝေးခြင်း၊ ဟောပြောခြင်းနှင့် ပွဲများစီစဉ်ခြင်းကို လုံးဝရပ်ဆိုင်းထားပါ။
- (ဇ) အဆောက်အဦအတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများစာရင်းနှင့် ကန့်သတ်စောင့်ကြည့်ခြင်းခံရသူစာရင်း၊ စတင်ဝင်ရောက်နေထိုင်သည့်အချိန်၊ Quarantine ရက်ပြည့်မည့်အချိန်၊ အချိန်တူ

ဝင်ရောက်/ထွက်ခွာမည့်အုပ်စု(Cohort)၊ သတ်မှတ်အုပ်စုအလိုက်နေရာခွဲဝေချထားခြင်း (Cluster)၊ ဝင်ရောက်သူအမည်၊ အသက်၊ မှတ်ပုံတင်နံပါတ် (သို့မဟုတ်) ပတ်စပို့နံပါတ်၊ နိုင်ငံသား၊ နေရပ်လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်များအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ စနစ်တကျမှတ်တမ်း တင်ထားပါ။

၄။ သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Centre များရှိ တာဝန်ရှိသူများ အနေဖြင့် -

- (က) ဧည့်သည် (သို့မဟုတ်) Quarantine ပြုလုပ်ခြင်းခံရသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစားအသောက်ပေးပို့ရာတွင် တစ်ခါသုံးဘူးများဖြင့်ထည့်ပြီး လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ပြီး ဧည့်သည်အခန်းရှေ့တွင် ခုံတစ်လုံးချထား၍ ပေးအပ်နိုင်ရေး ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ပါ။
- (ခ) မဖြစ်မနေ ဧည့်သည်၏အခန်းထဲဝင်ရမည်ဆိုပါက မိမိကိုယ်တိုင်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) သေချာစွာတပ်ပါ။ အခန်းထဲမဝင်မီ ဧည့်သည်ကို ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) သေချာစွာတပ်ရန် ပြောပါ။ ဧည့်သည်နှင့် နှစ်မီတာ (၆ပေ) အကွာတွင်သာနေပါ။ အခန်းထဲမှထွက်သည်နှင့် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးပါ။
- (ဂ) စွန့်ပစ်ပစ္စည်းထည့်ရန် အမှိုက်အိတ်များကို လုံလောက်စွာထားပေးပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသုံး သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- အိမ်သာသုံးစက္ကန့်၊ တစ်ရှူးလိပ်၊ ဆပ်ပြာ၊ လက်သန့်စင် ဆေးရည်၊ အခန်းသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ၊ ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်စသည်)တို့ကို လုံလောက် အောင် ထားရှိပေးပါ။
- (ဃ) အဝတ်အစားများ လျှော်ဖွပ်ရာတွင် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) (၁)ဆ နှင့် ရေ (၂၀)ဆ ရောနှောထားသော ဆေးရည်ဖြင့် နာရီဝက် (မိနစ် ၃၀) စိမ်ပြီးမှ အဝတ် လျှော်စက် အသုံးပြုလျှော်ဖွပ်ပါ။
- (င) မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ စောင်၊ အိပ်ယာခင်း၊ ခေါင်းအုံးစွပ်များကို အရေးပေါ်အခြေအနေ မှလွဲ၍ (၃) ရက်ခန့် (၁) ကြိမ်သာ အထက်ပါနည်းလမ်းအတိုင်း လျှော်ဖွပ်ပါ။
- (စ) ဧည့်သည် (သို့မဟုတ်) Quarantine ပြုလုပ်ခြင်းခံရသူမှ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ကြောင်း အကြောင်းကြားလာပါက သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြား ပေးပါ။

(ဆ) ထပ်မံ၍ အသစ်ဝင်ရောက်မည့်သူအား ဝင်ရောက်ခွင့်မပြုမီ အခန်းသန့်ရှင်းရေး အနေဖြင့် အခန်း၏ ကြမ်းခင်းများနှင့် အခြားမျက်နှာပြင်များကို ပိုးမွှားသန့်စင်စေရန် 1:50 Hypochlorite Solution (1,000 ppm) ဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့် သေချာစွာသုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ်ထားပါ။ ထို့နောက် ရေဝတ်ဖြင့် ထပ်မံသုတ်ပါ။

သက်ဆိုင်ရာဌာနအသီးသီးမှ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစား ဝန်ကြီးဌာနနှင့်ပူးပေါင်း၍ ပြည်ပမှပြန်လာသော မြန်မာနိုင်ငံသားများအား (၂၁)ရက်ကြာ အသွားအလာကန့်သတ်နိုင်ရန်နေရာများ ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားခြင်း၊ သတ်မှတ်ထား သောနေရာများတွင်သာ နေထိုင်ခြင်းရှိ/မရှိ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ဧည့်သည်များ၊ အလှူရှင်များကို လိုအပ်သည့်အကာအကွယ်များဖြင့် သတ်မှတ်ထားရှိသည့်နေရာများ ဌာနဝင်ရောက်စေခြင်း စသည်တို့ကို စုပေါင်းအင်အားဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

Quarantine ပြုလုပ်ခံရသူအချင်းချင်းနှင့် ရပ်ရွာဒေသအတွင်းသို့ဆက်လက်ရောက် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ထားသောစည်းကမ်းများကို အထူးဂရုပြု လိုက်နာပါ။

COVID-19



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဤနေရာကို Scan ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၀-၄-၂၀၂၀)
Version (2.0)