



**COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ်ကာလ မိမိနေအိမ်တွင် နေထိုင်စဉ်အတွင်း
ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရေး (Healthy Stay at Home) အတွက်
လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့်အချက်များ (Version 1.1)**

နေ့စွဲ၊ ၁၉-၄-၂၀၂၀

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကူးစက်မှုကိုထိရောက်စွာကွင်းဆက်ဖြတ်တောက်လျှော့ချနိုင်ရန်အတွက် ပြည်သူများအနေဖြင့် မိမိနေအိမ်တွင်သာနေထိုင်ခြင်း (Stay at Home) ပြုလုပ်စဉ် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်-

- (၁) တတ်နိုင်သမျှအိမ်တွင်း၌သာနေထိုင်ပါ။ လူစုလူဝေးရှိရာနေရာသို့ လုံးဝ(လုံးဝ) မသွားပါနှင့်။
- (၂) အထူးသဖြင့်အသက်(၆၀)နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများ၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ ကင်ဆာစသည့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများအနေဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားပါက သေဆုံးမှုနှုန်းအလွန်မြင့်မား၍ အပြင်ထွက်ခြင်းကိုလုံးဝရှောင်ပါ။
- (၃) အိမ်တွင်ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။
- (၄) မဖြစ်မနေအပြင်ထွက်ရပါကပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)ကို လုံးဝ(လုံးဝ)ဝတ်ဆင်ပါ။
- (၅) နှာခေါင်းစည်း(Mask)အား မကိုင်တွယ်မီနဲ့ ကိုင်တွယ်ပြီးတဲ့အခါတိုင်း၊ ငွေလက်ခံကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ အပြင်မှပြန်လည်ရောက်ရှိသည့်အခါတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အလွယ်တကူမရပါက အယ်ကိုဟောလ်(၆၀%) နှင့် အထက်ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- (၆) ဈေးဝယ်ထွက်ရမည်ဆိုပါက မိသားစုအတွင်းမှတစ်ဦးနှင့်ယာဉ်မောင်းတစ်ဦး (စုစုပေါင်း နှစ်ဦး) ကိုသာ သွားရောက်ဝယ်ယူစေပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်ခန့်သာ ဝယ်ယူပါ။
- (၇) ဈေးဝယ်သည့်အခါ ဈေးဝယ်သူအချင်းချင်းကြား (သို့မဟုတ်) ဈေးရောင်းသူနှင့်ဈေးဝယ်သူအကြား တတ်နိုင်သမျှ အနည်းဆုံး(၆)ပေခွာ၍ ဈေးဝယ်ပါ။
- (၈) အပြင်ထွက်ရာမှအိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ-
 - (က) အပြင်မှဝယ်ယူလာသောပစ္စည်းများကို အိမ်ဝင်ပေါက်တွင် အိတ်အတွင်းမှထုတ်၍ခြင်း တောင်း (သို့မဟုတ်)ပုံးအတွင်းပြောင်းထည့်၍ ရေဖြင့်ဆေးကြောနိုင်သည့် အသုံးအဆောင်များ၏ မျက်နှာပြင်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေအသုံးပြု၍ စနစ်တကျဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
 - (ခ) အပြင်ထွက်စဉ် ဝတ်ဆင်သွားသောအဝတ်အစားများကို ဖြစ်နိုင်ပါကအိမ်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်းလဲလှယ်ပါ။ အဆိုပါအဝတ်များကိုချက်ချင်းဆပ်ပြာနှင့်(၃၀)မိနစ်စိမ်၍လျှော်ပါ။
 - (ဂ) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကိုအလေးပေး၍ ရေချိုးခြင်း၊ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ အဝတ်အစားမလဲမီ/ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်းမပြုမီ အိမ်သားများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- (၉) ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ သွားရောက်ရန်ရှိပါက ယာဉ်မောင်း (၁)ဦးအပါအဝင် စုစုပေါင်း (၃) ဦးသာ သွားရောက်ပါ။
- (၁၀) အထပ်မြင့်တိုက်ခန်းနှင့်အိမ်များရှိအများသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်းစသည်) တို့အား မကြာခဏစနစ်တကျသန့်စင်ပါ။
- (၁၁) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတိုင်း တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲသို့စွန့်ပစ်ပါ။ စက္ကန့်(၂၀)ကြာအောင် စနစ်တကျ လက်ပြန်ဆေးပါ။
- (၁၂) အိမ်မှာ နေထိုင်စဉ်ကာလအတွင်း မိမိကျန်းမာရေးအတွက်-
 - (က) မိသားစုဝင်/အတူနေသူအချင်းချင်းနီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်းတတ်နိုင်သမျှမပြုရပါ။
 - (ခ) အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။
 - (ဂ) သင့်တော်သောမပြင်းထန်သည့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ပါ။
 - (ဃ) စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် လူမှုကွန်ရက်/မိတ်ဆွေဖုန်းများမှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။ တရားထိုင်ခြင်း/ ယောဂကျင့်ခြင်း/ ဝတ်ပြုခြင်း/ ဆုတောင်းခြင်းစသည့် မိမိယုံကြည်ရာဘာသာရေးလုပ်ငန်းများ တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။
- (၁၃) ကောလာဟလသတင်းမှားများကို လုံးဝမယုံပါနှင့်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် နိုင်ငံပိုင်မီဒီယာများမှ သတင်းများ/လမ်းညွှန်ချက်များကိုသာ ယုံကြည် လိုက်နာပါ။
- (၁၄) မိသားစုဝင်/အတူနေသူများတွင် အဖျား(၃၈°C/၁၀၀.၄°Fနှင့်အထက်)ရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း စသည့် COVID-19 ရောဂါသံသယလက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့မဟုတ်) အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် အိမ်တွင်နေထိုင်ခြင်း(Stay at Home)ပြုလုပ်စဉ် ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပြည်သူများစိတ်ပူပန်မှုမရှိစေရေး(၂၄)နာရီစောင့်ရှောက်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပြည်သူများအနေဖြင့်လည်း မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးအား အထူးဂရုပြုနေထိုင်ကြရန်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားသော ဥပဒေစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းပြုပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၁၉-၄-၂၀၂၀)