



ရပ်ရွာအခြေပြု

ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက်

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါတုံ့ပြန်မှု

သင်ရိုးညွှန်းတမ်း



ဥပျေရာရ၌

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ပထမလှိုင်းကို နိုင်ငံခြားမှပြန်လာသူတစ်ဦးထံမှ မတ်လ (၂၃)ရက်၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင်စတင်တွေ့ရှိပြီး မေလ၊ ၂၀၂၀ ခုနှစ်တိုင်အောင် ရောဂါတွေ့ရှိမှု တဖြည်းဖြည်းများလာခဲ့သည်။ ဒုတိယလှိုင်းကို ဩဂုတ်လလယ်တွင် စစ်တွေမြို့တွင် စတင်တွေ့ရှိပြီး ကျန်ပြည်နယ်/တိုင်းအများစုကို ဒီဇင်ဘာလ၊ ၂၀၂၀တိုင်အောင်ပျံ့နှံ့ခဲ့သည်။ တတိယလှိုင်းသည် ချင်းပြည်နယ်တွင်းမြို့တွင် အိန္ဒိယနယ်စပ်မှ ပြန်လာသူထံမှ စတင်ခဲ့သည်။ ယင်းလှိုင်းသည် ဒယ်လတာ(Delta) ခေါ် ကူးစက်လွယ်၍ ရောဂါပြင်းထန်သော မျိုးစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပြီး ဇွန်လမှဩဂုတ်လထိ ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ဇူလိုင်တွင် ဖြစ်ပွားမှုအများဆုံးဖြစ်သည်။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသည် နိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင်ဖြစ်ပွားကာ ကျန်းမာရေးစနစ်အပေါ် ဝန်ပိစေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် အရင်းအမြစ်နည်းပါးသော အခြားနိုင်ငံများနည်းတူ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကြောင့် ကျန်းမာရေးစနစ်ကို ယိုင်နဲ့စေပြီး ထိခိုက်စေပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကာကွယ်တားဆီးရေးနှင့် တုံ့ပြန်မှုလုပ်ငန်းများအပေါ် အားစိုက်လုပ်နေရ၍ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်း၊ မိခင်နှင့်မျိုးဆက်ပွားလုပ်ငန်းများ၊ မွေးကင်းစ၊ ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေး၊ အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများကို ရပ်တန့်စေ၍ မလိုလားအပ်သော ကာကွယ်၍ရသော သေဆုံးမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ လွန်ခဲ့သော လ(၂၀) အတွင်း ကိုဗစ်လှိုင်းများကိုဖြတ်ကျော်၍ အောင်မြင်ခဲ့သော အတွေ့အကြုံ သင်ခန်းစာယူစရာများကို လေ့လာပြုစုပြီး ရှေ့တန်းတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် စံနမူနာထားမှီငြမ်းရန် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် နောင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ကိုဗစ်လှိုင်းများကို ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သကဲ့သို့၊ ရှေ့တန်းတိုက်စစ်မှူး စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် သိသင့်၊ တတ်သင့်သောအသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အလေ့အထကောင်းများကို သင်ကြားတတ်မြောက်ခြင်းဖြင့် ပြည်သူလူထုအား ကူညီပံ့ပိုးရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်လက်ကမ်းစာစောင်၊ ကိုဗစ်-၁၉ဆိုင်ရာ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်၊ အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ကိုဗစ်-၁၉လူနာအား အိမ်တွင်စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း စသည်ဖြင့် အများအပြားရှိပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ဆောင်ရွက်နေသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်၊ သူတစ်ပါးအားမကူးစက်ရန်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပြည်သူလူထုအား ကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန်တို့အတွက် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် သင့်တော်လျော်ညီစွာ ထုတ်ဝေထားသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းမရှိသေးပါ။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ရိုးရှင်းပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြထားသော သင်ရိုးအား နောင်ဖြစ်ပွားနိုင်သော ကပ်ရောဂါနှင့် ကူးစက်မြန်ပြင်းထန် အဆုတ်ရောင်ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးတို့အတွက်ပြင်ဆင်၍ မြန်မာပြည်ရှိ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် အထောက်အကူပြုရန်ပြုစုထားပါသည်။

၂၀၂၁ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ (၂၇) မှ (၂၉) ထိ နေ့တစ်ဝက်၊ (၃) ရက်တာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်တားဆီးတုံ့ပြန်ခြင်းသင်တန်းအား ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ UNFPA၊ Jhpiego၊ Local Resource Centre၊ Myanmar Council of Churches မှ သင်တန်းပံ့ပိုးသူများမှ ပို့ချခဲ့ရာ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းမှ သင်တန်းဆရာများ၊ သင်တန်းတာဝန်ခံများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ တက်ရောက်ခဲ့ကြပါသည်။ ယင်းသင်တန်းမှ အကြံပြုချက်အတွေ့အကြုံများကိုရယူပြီး သင်ရိုးအတွက်လိုအပ်သော အချက်အလက်အလက်များကို စစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေး လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံများအားဝေမျှ၍ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အားဖြည့်ပေးသောမိတ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းများ၊စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းကြီးကြပ်သူများအား ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အနေဖြင့် အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအား အသုံးပြု၍ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကိုမြှင့်မားစေပြီး စေတနာ့လုပ်ငန်းများထမ်းဆောင်ရာတွင် ပြည်သူလူထုအတွက်ပိုမို၍ အကျိုးသက်ရောက်စေမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

မာတိကာ

ဥပယောဇဉ်	က
အတိုကောက်များ	ဆ
နိဒါန်း	ဈ
ရည်မှန်းချက်	ဈ
ပန်းတိုင်	ဈ
သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပုံစံ နှင့် သင်ကြားပို့ချနည်း	ည
သင်ခန်းစာ ၁။ ကိုဗစ်-၁၉အကြောင်းအခြေခံအချက်အလက်များ	၁
၁.၁။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဆိုတာဘာလဲ	၁
၁.၂။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မည်သို့ကူးစက်ပါသနည်း	၂
၁.၃။ မည်သူသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေပိုများသနည်း	၂
၁.၄။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာက ဘာတွေလဲ	၃
၁.၅။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိကြောင်း မည်သို့သိနိုင်မည်နည်း	၃
၁.၆။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ခြင်း	၄
၁.၇။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါစီမံခန့်ခွဲခြင်း အကျဉ်းချုပ်	၅
၁.၈။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ အထင်မှားများ	၆
သင်ခန်းစာ ၂။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းခြင်း၊ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား	၇
ကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအလုပ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရည်အချင်းများ	
၂.၁။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းခြင်းနှင့် အယူဝါဒ	၈
စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ကျင့်ဝတ်သိက္ခာ (၁၀) ချက်	၉
၂.၂။ ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ကာကွယ်ရေးနှင့်	၁၁
စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း	
ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ	၁၂
ကာကွယ်ရန်အကြံပြုခြင်း	
လုပ်ငန်းခွင် ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်ခြင်း(GBV)၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ	၁၄
ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း (Harassment) နှင့် စော်ကားခြင်း(Abuse) တို့အား	
ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဖြေရှင်းခြင်း	
ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ထိန်းညှိခြင်း	၁၅
စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနားယူခြင်းနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းအတွက်	၁၆
စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း	
၂.၃။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အရေးကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာအရည်အချင်းများ	၁၇
လူနာ၏ သတင်းအချက်အလက်များကို စောင့်ထိန်းမှု	၁၇
ပဋိပက္ခစီမံခန့်ခွဲမှု	၁၈
တာဝန်သိ၊ တာဝန်ခံမှု	၁၉

ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှု	၁၉
ဆက်သွယ်ခြင်း	၂၀
လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု	၂၁
အသင်းအဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်း	၂၂
သင်ခန်းစာ ၃။ အန္တရာယ်အသိပေးခြင်းနှင့်လူထုအားပါဝင်စေခြင်း၊	၂၃
ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် အထောက်အကူပြုသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးခြင်း	
၃.၁။ အန္တရာယ်အသိပေးခြင်းနှင့်လူထုအားပါဝင်စေခြင်း	၂၃
၃.၂။ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေး	၂၅
၃.၃။ အထောက်အကူပြုသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးခြင်း	၂၅
သင်ခန်းစာ ၄။ ရပ်ရွာအခြေပြု စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူနှင့်	၂၉
အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူအား ရှာဖွေမေးမြန်းခြင်း	
၄.၁။ ရပ်ရွာအခြေပြုစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း	၃၀
၄.၂။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း	၃၀
၄.၃။ အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူအား ရှာဖွေမေးမြန်းခြင်းနှင့် အကြောင်းကြားခြင်း	၃၂
၄.၄။ အိုမီခရွန် (Omicron) မျိုးရိုးဗီဇမျိုးကွဲအသစ်ဖြစ်ပွားနေစဉ်	၃၃
အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူအား ရှာဖွေမေးမြန်းခြင်းနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း	
သင်ခန်းစာ ၅။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ် ရောဂါပိုးကူးစက်မှုမှကာကွယ်ခြင်း	၃၇
ထိန်းချုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ(IPC)	
၅.၁။ လက်သန့်ရှင်းရေး	၃၈
၅.၂။ နှာချေ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များ	၃၉
၅.၃။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ခြင်း	၃၉
၅.၄။ တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ	၄၃
၅.၅။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသန့်စင်ခြင်း	၄၄
စားပွဲ၊ အိပ်ရာခင်းများ လျှော်ဖွတ်ရန် စီမံခန့်ခွဲခြင်း	၄၇
ပြန်လည်အသုံးပြုမည့် တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများအား ပိုးသန့်စင်ခြင်း	၄၇
လူနာပို့ဆောင်ယာဉ်များအား ပိုးသန့်စင်ခြင်း	၄၇
၅.၆။ အမှိုက်စနစ်တကျစွန့်ပစ်စေရန် လုပ်ဆောင်ခြင်း	၄၈
၅.၇။ အလောင်းအား စီမံခန့်ခွဲခြင်း	၄၈
သင်ခန်းစာ ၆။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း	၅၁
သင်ခန်းစာ ၇။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့သူဖူးနှင့် မပြင်းထန်နှင့်	၅၅
အလယ်အလတ်အဆင့်ရောဂါလက္ခဏာများရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာများအား	
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	
၇.၁။ အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်တွင်နေထိုင်သော အသွားအလာကန့်သတ်	၅၆
ခံထားရသူများအတွက် အကြံပြုခြင်း	

၇.၂။	ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသံသယ/မပြင်းထန်နှင့် အလယ်အလတ်ရောဂါလက္ခဏာများရှိသော ကိုဗစ်-၁၉အတည်ပြုလူနာအတွက် သတ်မှတ်နေရာတွင် သီးသန့်ခွဲခြားနေရန် အကြံပြုခြင်း	၅၇
၇.၃။	အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်တွင် လူနာအားစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ရပ်ရွာအခြေပြု ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍ	၅၇
၇.၄။	နေအိမ်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခံယူမည့်သူများအတွက် အကြံပြုခြင်း	၅၉
၇.၅။	ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ သံသယ/မပြင်းထန်မှ အလယ်အလတ်အဆင့် ရောဂါလက္ခဏာများရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါအတည်ပြုလူနာအတွက် နေအိမ်တွင် သီးသန့်ခွဲခြား၍ နေထိုင်ရန်အကြံပြုခြင်း	၆၀
၇.၆။	နေအိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် မိသားစုဝင်များအား အကြံပြုခြင်း	၆၁
၇.၇။	နေအိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ရပ်ရွာအခြေပြု ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍ	၆၃
၇.၈။	အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းနှင့် သီးသန့်ခွဲခြားနေခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ပြုခြင်း	၆၄
သင်ခန်းစာ ၈။	ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်တွင် အထူးဂရုပြုရန်လိုအပ်သော လူနာများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	၆၅
၈.၁။	ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ် မကူးစက်ရောဂါအခံရှိသူများအားစောင့်ရှောက်ခြင်း	၆၅
၈.၂။	ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၊ မီးတွင်းလူနာနှင့် နို့တိုက်မိခင်များအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	၆၆
၈.၃။	ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရသော ကလေးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	၆၈
၈.၄။	ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားချိန်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ပိုးရှိသူအားစောင့်ရှောက်ခြင်း	၇၀
၈.၅။	ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားချိန်တွင် မသန်စွမ်းသူနှင့် အနာကြီးရောဂါရှိသူတို့အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	၇၁
သင်ခန်းစာ ၉။	ကပ်ရောဂါကာလ၌ ကြုံတွေ့နိုင်သော အထူးပြဿနာများ	၇၃
၉.၁။	ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကာလအတွင်း ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု	၇၃
၉.၂။	ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်ခြင်း	၇၇
၉.၃။	ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အရည်အချင်းဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်ပေးအပ်ခြင်း	၈၁
နောက်ဆက်တွဲများ		၈၃
နောက်ဆက်တွဲ ၁။	ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့) အရက်ယိုလက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် လက်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းကို ပြသသောပိုစတာများ	၈၃
နောက်ဆက်တွဲ ၂။	ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရာတွင် ဆောင်ရန်များနှင့် ရှောင်ရန်များ	၈၅
နောက်ဆက်တွဲ ၃။	ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါအခြေအနေတွင် ထိတွေ့မှုနှင့် လေထုထဲရှိ အမှုန်အမွှားများမှတစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် တပ်ဆင်သော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ	၈၆

နောက်ဆက်တွဲ ၄။	ကိုဗစ်-၁၉ဖြစ်ပွားနေစဉ် လုပ်ဆောင်မည့်လုပ်ငန်းအပေါ်မူတည်၍ ၈၇
	ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ဝတ်ဆင်ရန်အကြံပြုထားသော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ
နောက်ဆက်တွဲ ၅။	ကလိုရင်းဆေးရည်အား ကလိုရင်းပေါင်ဒါနှင့် ကလိုရင်းဆေးရည်မှ ၉၂
	ဖျော်စပ်နည်းများ
နောက်ဆက်တွဲ ၆။	ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အကြံပြုချက်အတိုင်း အမှိုက်များအား ၉၄
	သိမ်းဆည်းရန်နှင့် သတ်မှတ်ထားသော အရောင်အမှိုက်ပုံးတွင် ခွဲခြား၍စွန့်ပစ်ရန်ပြဇယား
နောက်ဆက်တွဲ ၇။	မြန်မာနိုင်ငံကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ သတ်မှတ်ထားသော ၉၅
	ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုး ဦးစာပေးအုပ်စု
နောက်ဆက်တွဲ ၈။	ခြေထောက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နည်းပြ ပိုစတာ ၉၆
နောက်ဆက်တွဲ ၉။	အောက်စီဂျင်ပမာဏကောင်းမွန်ရန် အကြံပြုသောအနေအထားများ ၉၇
နောက်ဆက်တွဲ ၁၀။	ဒစ်ကျစ်တယ်ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းကိရိယာဖြင့် ကိုယ်အပူချိန်ကို ၉၈
	စနစ်တကျတိုင်းတာနည်း
နောက်ဆက်တွဲ ၁၁။	အောက်စီမီတာ(Oximeter)ကို အသုံးပြု၍ အိမ်တွင် ၁၀၀
	အောက်စီဂျင်ပမာဏတိုင်းတာ၍ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း
နောက်ဆက်တွဲ ၁၂။	သီးခြားနေထိုင်စေခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ပြုရန် သတ်မှတ်ချက်များ ၁၀၁
နောက်ဆက်တွဲ ၁၃။	စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ ၁၀၂
	ပေးသောနေရာများ (MHPSS) ၏ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်များ
နောက်ဆက်တွဲ ၁၄။	လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းခံရပြီးနောက် အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း ၁၀၅
	နှင့် HIV ပိုးဝင်ရောက်မှုမှကာကွယ်ခြင်း
နောက်ဆက်တွဲ ၁၅။	ဗဟုသုတ အကဲဖြတ်ခြင်းမေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ ၁၀၈
နောက်ဆက်တွဲ ၁၆။	သင်တန်းအချိန်ဇယား (နမူနာ) ၁၁၂
ကိုးကားစာစုများ	 ၁၁၃

အတိုကောက်များ

ABHR	Alcohol based hand rub
Ag-RDT	Antigen Rapid Diagnostic Test
ART	Anti-retroviral therapy
BMI	Body mass index
CBS	Community-based surveillance
CHVs	Community health volunteers
COVID-19	coronavirus disease 2019
DVT	Deep vein thrombosis
EUL	Emergency Use Listing
GBV	Gender based violence
HBC	Home-based care
HIV	Human immunodeficiency virus
IPC	Infection prevention and control
MERS	Middle east respiratory syndrome
MHPSS	Mental health and psychosocial support
NCDs	Non-communicable diseases
NVP	Nevirapine
PEP	Post exposure prophylaxis
PPE	Personal protective equipment
RT-PCR	Reverse transcriptase polymerase chain reaction
RCCE	Risk communication and community engagement
SARS	Severe acute respiratory syndrome
WHO	World Health Organization

နိဒါန်း

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါသည် ပုံမှန်မဟုတ်သော အဆုတ်အအေးမိရောဂါအဖြစ် တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဟူဘေးပြည်နယ်၊ ဂူဟန်မြို့တွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အရေးပေါ်အခြေအနေအဖြစ် ဇန်နဝါရီ (၃၀)၊ ၂၀၂၀ခုနှစ်တွင် ကြေငြာခဲ့သည်။ ယင်းရောဂါသည် လျင်မြန်စွာကူးစက်၍ နိုင်ငံပေါင်း (၂၂၀) ယ့်နဲ့ခဲ့သည်။ ဧပြီလ (၁၃)၊ ၂၀၂၂ နေ့အထိ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် လူပေါင်း (၄၉) သန်းကျော်ကူးစက်ခဲ့ပြီး လူဦးရေ (၆) သန်းကျော် သေဆုံးခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပထမဆုံး ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလူနာအား မတ်လ(၂၃)၊ ၂၀၂၀ခုနှစ် တွင် ပြည်ပနိုင်ငံမှ ပြန်လာသူများထဲမှ တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ရောဂါတဖြည်းဖြည်း ကူးစက်ပျံ့ပွားလာရာ ဇူလိုင်လ ၂၀၂၁ခုနှစ်တွင် ပြင်းထန်၍ကူးစက်လွယ်သော ဒယ်လ်တာ (Delta) မျိုးရိုးဗီဇကွဲကြောင့် သေဆုံးမှု အများဆုံးဖြစ်ခဲ့သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါကြောင့် စီးပွားရေးကျဆင်းနေချိန်တွင် နိုင်ငံရေးမတည်ငြိမ်မှုထပ်လောင်းဖြစ်ပေါ်ခဲ့သောကြောင့် ကျန်းမာရေးစနစ်နှင့်ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးတို့အား စိတ်ဖိစီးမှုအလွန်ဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။ အရင်းအမြစ်ရှားပါး၍ ယိုင်နဲ့သောကျန်းမာရေးစနစ်အပေါ် ထပ်မံဝန်ပိခြင်းမရှိစေရန် ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါတုံ့ပြန်မှုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် မလွှဲမသွေလိုအပ်နေပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏စာရင်းအရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၂ခုနှစ် မေလ (၁၅)ရက်နေ့အထိ အတည်ပြုလူနာ (၆) သိန်းကျော်နှင့် သေဆုံးသူ ၁၉၄၃၄ ဦး ရှိကြောင်းသိရပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးနှံပြီးလွှမ်းခြုံမှုမှာ ၄၀% ဖြစ်ပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာဦးရေ ကျဆင်းလာပြီး ၂၀၂၂ခုနှစ် ဧပြီလ (၁၃)ရက်နေ့အထိတွင် စစ်ဆေးမှု၏ ၁% သာရှိပြီး တစ်ပတ်အတွင်း သေဆုံးသူမရှိကြောင်းတွေ့ရပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျန်းမာရေးစနစ်အားနည်းခြင်းနှင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်မျိုးရိုးဗီဇကွဲအသစ်များ ဆက်လက်ထွက်ပေါ်နေခြင်းတို့ကြောင့် တုံ့ပြန်နိုင်ရန်အတွက် အဆင်သင့်ရှိနေရန် ပြင်ဆင်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား မှန်ကန်သောအသိပညာ၊ အရည်အချင်းနှင့် ခံယူချက်များရှိလာစေရေးအတွက် ပြီးပြည့်စုံပြီး ရိုးရှင်းသောသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတစ်ခု ပြုစုရန်အလွန်လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းသည် ရှေ့တန်းမှ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသူများအား ၎င်းတို့၏ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်သော ရပ်ရွာလူထုတွင် ကူညီပံ့ပိုးနိုင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေစေခြင်းဖြင့် ရပ်ရွာလူထုအတွင်း မသေသင့်ဘဲသေခြင်းမျိုးမှရှောင်ရှားနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးစနစ်အပေါ် ကျရောက်နိုင်သော ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးအားလျှော့ချနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ရည်မှန်းချက်

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကူးစက်ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးတွင် ပိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်သော အဖွဲ့အစည်းများအား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါတုံ့ပြန်မှုတွင်ပါဝင်မည့် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို ပြီးပြည့်စုံပြီး ရိုးရှင်းသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြင့် တပြေးညီ သင်ကြားပို့ချနိုင်ရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။

ပန်းတိုင်း

ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် မှန်ကန်သောအသိပညာ၊ အရည်အချင်းနှင့် ခံယူချက်များဖြင့် ရပ်ရွာအခြေပြုနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ လူနာစောင့်ရှောက်ရေးသတ်မှတ်နေရာများတွင် စောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ထိရောက်စွာ ပါဝင်ကူညီပံ့ပိုးမှုများပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် စစ်မှန်သော စေတနာ့ဝန်ထမ်းစိတ်ဓါတ်ကို ခိုင်မာစေရန်နှင့် တွန်းအားပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် အခြားကျန်းမာရေးလူ့စွမ်းအားတို့ ပူးပေါင်းပြီး ဝန်ဆောင်မှု ပေးပါက လိုအပ်နေသော ရပ်ရွာလူထုအား ပိုမိုကောင်းမွန်သောစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပုံစံနှင့် သင်ကြားပို့ချနည်း

- ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ရောဂါဖြစ်ပွားနေချိန်တွင် Virtual နည်းလမ်းများဖြစ်သော ဗီဒီယိုဆက်သွယ်မှု သင်ကြားပို့ချခြင်းနည်းဖြင့် ပြင်ဆင်ထားသည်။
- သင်တန်းအား နေ့ခင်း (၁) နာရီမှ (၅) နာရီ အထိ စီစဉ်ထားပြီး (၅)ရက်တာ သင်တန်းဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် (၄)နာရီကြာ သင်တန်းချိန်တွင် ရှေ့ရက်တွင်သင်ကြားပို့ချခဲ့သော အရေးကြီးသည့်အချက်များကို ပြန်နွှေးရန်နှင့် အားလပ်ချိန် (၁၅) မိနစ်စီ ပါဝင်ပါသည်။ ဆရာအဖြစ်သင်တန်းပို့ချမည့် အဖွဲ့အစည်းများအတွက် ရှေ့ဆက်လုပ်ငန်းစဉ်ရေးဆွဲရန် (၃၀) မိနစ် စီစဉ်ထားပါသည်။
- သင်တန်းအတိမ်အနက်နှင့် သင်တန်းပို့ချရန်ကြာချိန်တို့သည် သင်တန်းသားများ၏ အခြေခံဗဟုသုတ၊ သင်ကြားပို့ချမည့်နည်း (လူတွေ့ သို့မဟုတ် Virtual နည်းလမ်းများဖြစ်သော ဗီဒီယိုဆက်သွယ်မှုသင်ကြားပို့ချခြင်း)၊ နှင့် လုပ်ငန်းခွင်သို့ဝင်ရန် အလျင်လိုမှုအပေါ်မူတည်သည်။
- ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာများအား ကြောင်းကျိုးလျော်ညီစွာ စီစဉ်ထားပါသည်။ နမူနာသင်တန်းအချိန်ဇယားအားလည်း အလားတူစီစဉ်ထားပါသည်။ (နောက်ဆက်တွဲ ၁၆ တွင်ကြည့်ပါ)။ တစ်ချို့သောသင်ခန်းစာများတွင် အကြောင်းအရာတစ်ခုထက်ပို၍ ပါဝင်ပါသည်။ နမူနာအချိန်ဇယားသည် လျာထားချက်ဖြစ်ပြီး အဖွဲ့အစည်း/သင်တန်းပို့ချသူများမှ သင်ခန်းစာအတွင်းရှိ အကြောင်းအရာများနှင့် ၎င်းအတွက်ကြာချိန်ကို လိုအပ်သလိုချိန်ညှိနိုင်ပါသည်။
- သင်တန်းပို့ချသူများမှ အထူးသဖြင့် Virtual နည်းလမ်းများဖြစ်သော ဗီဒီယိုဆက်သွယ်မှုသင်ကြားပို့ချခြင်းနည်းဖြင့် ပို့ချပါက သင်တန်းပြီးမြောက်သွားသောအခါ သင်တန်းသားများသည် လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုပြည့်မီကြောင်း မည်သို့သေချာအောင်ပြုလုပ်နိုင်မည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ

၁

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပုံစံနှင့် သင်ကြားဖို့ချနည်း

ရည်ရွယ်ချက်များ	ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးပါက သင်တန်းသားများသည် ၁။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်မှု၊ အန္တရာယ်များသောလူအုပ်စု၊ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် အဓိကကျသောလုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါစီမံခန့်ခွဲမှုများအား အကျဉ်းချုံးဖော်ပြတတ်လာခြင်း ၂။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာများကို သိရှိလာခြင်း ၃။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော အထင်မှားများအားပြင်နိုင်ခြင်း
သင်တန်းနည်းစနစ်	အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများမေးခြင်း အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်တင်ပြခြင်း
သင်ထောက်ကူ	Power point presentation ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု https://youtu.be/oqFn6AHoJZQ နှာခေါင်းအတွင်းမှ နမူနာယူခြင်း https://youtu.be/uxuKyxiKddA ; https://www.youtube.com/watch?v=ar2Grm_t8X8 Standard Q COVID-19 Ag ဓါတ်ခွဲကိရိယာဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ဓါတ်ခွဲ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း https://www.youtube.com/watch?v=IRM-_8KVf30
ကြာမြင့်ချိန်	၄၅ မိနစ်
ဆန်းစစ်ခြင်းနည်းလမ်း	တက်ကြွစွာပါဝင်ခြင်း၊ မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ မှား/မှန်မေးခွန်းများ၊ ဓမ္မဓိဌာန်မေးခွန်းများ

၁.၁။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဆိုတာဘာလဲ

- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသည် ၂၀၁၉ခုနှစ်တွင် “SARS-CoV-2”ဟု အမည်ပေးထားသော ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်တစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။
- SRAS-CoV-2 သည် ၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သော ကူးစက်မြန်ပြင်းထန်အဆုတ်ရောဂါ (SARS)နှင့် ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင်ဖြစ်ခဲ့သော အရှေ့အလယ်ပိုင်းအဆုတ်ရောဂါ (MERS) တို့ကိုဖြစ်စေခဲ့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းစနစ်ကို အဓိကထိခိုက်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းနစ်မျိုးစိတ်တူသည်။

- ဗိုင်းရပ်စ်၏အရင်းအမြစ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမသိသေးသော်လည်း ၎င်းသည် လင်းနီနှင့် သင်းခွေချပ်ကဲ့သို့သော နို့တိုက်သတ္တဝါများမှ ပေါက်ဖွားလာသည်ဟုယူဆရပြီး တရုတ်နိုင်ငံ ဟူဘေးပြည်နယ်ရှိ ဟူနန်ပင်လယ်စာနှင့် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားသောဈေးနှင့် ဆက်စပ်နေသည်ဟု ထင်ရပါသည်။
- ၂၀၁၉ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် လူသားတွင်ဖြစ်သော ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါအား တရုတ်နိုင်ငံ ဂူဟန်မြို့တွင် ပထမဆုံးတွေ့ရှိခဲ့သည်။ လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ကူးစက်ရာမှ တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားသည်။ ၎င်းကို ၂၀၂၀ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)မှ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေအဖြစ် အစီရင်ခံခဲ့ပြီး ၎င်း၏ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ၂၀၂၀ခုနှစ် မတ်လတွင် ကပ်ရောဂါအဖြစ် ကြေငြာခဲ့သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးရှိ နိုင်ငံတိုင်းနီးပါးတွင် ပြည်တွင်းကူးစက်မှု ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပထမဆုံးလူနာအား ၂၀၂၀ခုနှစ် မတ်လ (၂၃) ရက်နေ့တွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ သေဆုံးမှုအများစုသည် ဒယ်လ်တာ(Delta)မျိုးရိုးဗီဇကွဲကြောင့်ဖြစ်သော တတိယလှိုင်းတွင် ကြုံတွေ့ရပြီး ၂၀၂၁ခုနှစ် ၃လတာ (ဇွန်-ဩဂုတ်) ကာလအတွင်းတွင် ဇူလိုင်လတွင် သေနှုန်းအမြင့်ဆုံးသို့ ရောက်ခဲ့သည်။
- နှစ်နှစ်တာကာလအတွင်းတွင် အယ်လ်ဖာ (Alpha)၊ ဘီတာ(Beta)၊ ဒယ်လ်တာ(Delta)၊ အိုမီခရွန် (Omicron) ဟူသော မျိုးရိုးဗီဇကွဲများစွာပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ဒယ်လ်တာ (Delta)သည် သေစေလောက်သော မျိုးရိုးဗီဇကွဲဟု လူသိများပြီး အိုမီခရွန်(Omicron)သည် ပို၍ကူးစက်မြန်ကြောင်းသိရသည်။

၁.၂။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မည်သို့ကူးစက်ပါသနည်း

- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူနှင့် အနီးကပ်ရှိနေစဉ် ရောဂါရှိသူမှချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း (သို့) စကားပြောရာမှထွက်လာသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါသော အမှုန်အမွှားများအား ရှူသွင်းမိခြင်း (သို့) ၎င်းတို့၏မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်အတွင်းသို့ ဝင်သွားစေခြင်းတို့မှ တိုက်ရိုက်ကူးစက်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ်
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများရှိသော မျက်နှာပြင်အား ထိတွေ့ထားသော ရောဂါပိုးကပ်ပါနေသောလက်ဖြင့် ၎င်းတို့၏မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်တို့အား ကိုင်မိခြင်းဖြင့် သွယ်ဝိုက်၍ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါပိုးရှိသောသူသည် အခြားသူများအား မည်သည့်အချိန်တွင် ကူးစက်နိုင်ပါသနည်း

- ရောဂါမပြင်းထန်သောအဆင့်နှင့် အလယ်အလတ်အဆင့်ဖြစ်သူတို့တွင် ရောဂါလက္ခဏာပေါ်ပြီး (၈-၉) ရက်ထိ ရောဂါကူးစက်နိုင်ပြီး ရောဂါပြင်းထန်သူတွင် ပို၍ကြာမြင့်စွာကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်သူသည် အခြားသူများအား ကူးစက်နိုင်ပါသလား

- ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်သေးသူနှင့် ရောဂါလက္ခဏာမပြသူ နှစ်ဦးစလုံးသည် အခြားသူများသို့ ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။

၁.၃။ မည်သူသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေပိုများသနည်း

မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း (IPC) လုပ်ငန်းများနှင့် လူမှုရေးအစီအမံများကိုတင်းကြပ်စွာမလိုက်နာပါက လူတိုင်းရောဂါရနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကာကွယ်ဆေးမထိုးပါက ထိုသူတို့သည် အသက်အရွယ်မရွေး ပြင်းထန်စွာဖျားခြင်း (သို့) သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ပါလူအုပ်စုတို့သည် ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေ ပို၍မြင့်မားပါသည်။

- ၁။ အသက် (၆၀)နှစ် နှင့် အထက် (သို့) ရောဂါအခံရှိသူ
 - ၂။ ကူးစက်လွယ်သောအုပ်စုများ - ဒုက္ခသည်များ၊ ပြည်တွင်းနေရပ်စွန့်ခွာသူများ၊ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူများ၊ ကျူးကျော်ရပ်ကွက်နှင့် ဝင်ငွေနည်းသောအုပ်စုများ
 - ၃။ လူမှုဝန်ထမ်းများအပါအဝင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအားလုံး
- အောက်ပါလူအုပ်စုတို့သည် ရောဂါကူးစက်ခံရပါက ပြင်းထန်သောကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးပြောင်းသွားရန် ဖြစ်နိုင်ခြေများသူများဖြစ်သည်။

- ၁။ အသက် (၆၀)နှစ် နှင့် အထက်ရှိသူ (အသက်ကြီးသည်နှင့်အမျှ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်)
- ၂။ ရောဂါအခံရှိသောသူ - ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါ၊ နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါ၊ စိတ်ရောဂါ၊ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားနည်းသူ၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ရောဂါရှိသူ၊ အဝလွန်သူ၊ ကင်ဆာရောဂါရှိသူနှင့် ဆေးလိပ်သောက်သူ
- ၃။ သက်ကြီးကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၊ အဝလွန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆီးချိုရှိခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် သွေးဆိပ်တက်ခြင်း

သတိပြုရန်အချက် အန္တရာယ်နည်းခြင်းသည် အန္တရာယ်မရှိခြင်းမဟုတ်ပါ။

၁.၄။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာကဘာတွေလဲ

အဖြစ်များသောလက္ခဏာများ


ကိုယ်ပူခြင်း


ချောင်းဆိုးခြင်း


မောပန်းခြင်း


အနံ့အရသာပျောက်ခြင်း

အဖြစ်နည်းသောလက္ခဏာများ


လည်ချောင်းနာခြင်း


ခေါင်းကိုက်ခြင်း


ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း


မျက်လုံးနီ(သို့)ယားခြင်း


ဝမ်းလျှောခြင်း


အရေပြားအနီစက်ပေါ်ခြင်း (သို့) လက်ချောင်းခြေချောင်းများ အရောင်ပြောင်းခြင်း

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ချက်ခြင်းခံယူရန် ပြင်းထန်သောလက္ခဏာများ


အသက်ရှူမဝခြင်း/
အသက်ရှူရခက်ခြင်း


စကားမပြောနိုင်ခြင်း (သို့) မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း (သို့) စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း


ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း

၁.၅။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိကြောင်း မည်သို့သိနိုင်မည်နည်း

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကို အောက်ပါစံနှုန်းများဖြင့် အတည်ပြုနိုင်ပါသည် -

- ၁။ ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်မီ (၂)ရက်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာပေါ်ပြီး (၁၄) ရက်အတွင်း ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူ နှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း

- ၂။ ကျန်းမာရေးစမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များ (ဖျားခြင်း၊ အဓိကဓါတ်ခွဲစစ်ဆေးသောသွေးအဖြေများ အပြောင်းအလဲရှိခြင်းနှင့်/သို့ အဆုတ်ဓါတ်မှန်တွင် အပြောင်းအလဲရှိခြင်း)
- ၃။ နှာခေါင်း၊ အာခေါင်မှယူသော တို့ဖတ်နမူနာ (သို့) ချောင်းဆိုးရာမှထွက်သော သလိပ်တို့ကို ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

ရောဂါရာဇဝင်နှင့် ကျန်းမာရေးစမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်ပေါ်မူတည်၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ရောဂါအတည်ပြုရန် ဆုံးဖြတ်ပါလိမ့်မည်။

၎င်းအား Reverse Transcriptase Polymerase Chain Reaction (RT-PCR) test နှင့် အချိန်တိုတွင်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း Antigen Rapid Diagnostic Test (Ag-RDT) တို့ဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းမလုပ်နိုင်ပါက ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသံသယ (သို့) အတည်ပြုလူနာနှင့်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသောသမိုင်းကြောင်းနှင့် ရောဂါလက္ခဏာ (၂) မျိုးရှိခြင်း (သို့) ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသောသမိုင်းကြောင်းမရှိပါက ရောဂါလက္ခဏာ (၃)မျိုးရှိခြင်းဖြင့် အတည်ပြုနိုင်ပါသည်။

Ag-RDT ဖြင့် ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်သည့်အခါ သတိပြုရမည့်အချက်များ -

- ဖြစ်နိုင်ပါက ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှသတ်မှတ်ထားသော စံနှုန်းနှင့်ကိုက်ညီသော စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းကိရိယာကိုသုံးပြီး အညွှန်းတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ။
- မတော်တဆထိခိုက်မိရာမှ စမ်းသပ်စစ်ဆေးသည့် အရည်ဖိတ်စင်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရန် ညီညာသောမျက်နှာပြင်ကိုရွေးပါ။
- ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းအား အခြားသူများနှင့် (၆) ပေ အကွာအဝေးတွင်ထားပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ။
- ပစ္စည်းကိရိယာများအား ရောဂါမကူးစက်နိုင်ရန် သေချာစွာစွန့်ပစ်ပါ။
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ပြီးပါက မျက်နှာပြင်အား ချက်ခြင်းသေချာစွာဆေးကြောပြီး ပိုးသန့်စင်ပါ။ လက်ကို ချက်ခြင်းဆေးကြောပါ။

၁.၆။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရထားသူသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများအားကာကွယ်ရန် အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များအား လူတိုင်းလိုက်နာရန်လိုအပ်ပါသည်။

- ရှောင်ကြဉ်ရမည့် ၃နေရာ (3Cs) ကိုရှောင်ပါ
 - လေဝင်လေထွက်မကောင်းသော အလုံပိတ်နေရာ (closed space)
 - လူများစွာရှိနိုင်သော လူစည်ကားသောနေရာများ။ ရှောင်ကြဉ်ရန်မဖြစ်နိုင်ပါက (သို့) ကန့်သတ်နေရာများနှင့် အလုံပိတ်ထားသောနေရာများတွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ထားပါ။ (Crowded places)
 - လူတစ်ဦးတစ်ယောက်/လူအများနှင့် အနီးကပ်နေခြင်း (Close contact)
- လိုက်နာရမည့် အချက် (၃) ချက် (3Ws) ကိုကျင့်သုံးပါ
 - လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆) ပေ ခွာ၍နေပါ (Watch distance)

- လေဝင်လေထွက် မကောင်းသောနေရာနှင့် လူများနီးကပ်စွာနေရသောအခြေအနေများတွင် ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ (Wear a mask)
- လက်သန့်ဆေးရည် (သို့) ဆပ်ပြာနှင့်ရေသုံးကာ လက်မကြာခဏဆေးကြောပါ (Wash hands)
- သင်ချောင်းဆိုး နှာချေသောအခါ သင်၏ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းတို့ကို တံတောင်ဆစ်ကွေး (သို့) တစ်ရှူးတို့ဖြင့် လုံအောင်ဖုံးအုပ်ထားပါ။ အသုံးပြုပြီးသောတစ်ရှူးကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပြီး ချက်ခြင်းလက်ဆေးပါ။
- မကြာခဏ ထိတွေ့သောမျက်နှာပြင်များအား သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသန့်စင်ခြင်းလုပ်ပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပိုးရှိကြောင်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ပါက (သို့) ရောဂါလက္ခဏာ ပေါ်လာပါက သက်သာလာသည်အထိ မိမိတစ်ဦးတည်း သီးသန့်ခွဲ၍နေထိုင်ပါ။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အလှည့်ကျရောက်ပါက ကာကွယ်ဆေးအပြည့် ထိုးနှံပါ။
- ဒေသန္တရလမ်းညွှန်မှုများကို လိုက်နာပါ။

၁.၇။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ စီမံခန့်ခွဲခြင်းအကျဉ်းချုပ်

ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံထားရသောသူအများစုသည် ရောဂါလက္ခဏာများ လုံးဝမပြပါ။

ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူများအနက် -

- ၈၀% တို့သည် ရောဂါလက္ခဏာမပြခြင်း (သို့) လက္ခဏာမပြင်းထန်သောအဆင့်မှ အလယ်အလတ် အဆင့်သို့ပြောင်း (ကိုယ်ပူခြင်း နှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း)
- ၁၅% သည် ပြင်းထန်သောလက္ခဏာပေါ်ပေါက်ခြင်း (အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း) နှင့်
- ၅% သည် အသည်းအသန်ဖျားခြင်း (အဆုတ်ပျက်စီးခြင်း/အဆုတ်အလုပ်မလုပ်ခြင်း၊ သွေးဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါချို့ယွင်းခြင်းနှင့် သေဆုံးနိုင်ခြေရှိခြင်း)

သုတေသနများမှရရှိသော အချက်အလက်များကိုကိုးကား၍ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါအားကုသရန် တိကျသော လမ်းညွှန်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် မပြင်းထန်သောအဆင့်နှင့် အလယ်အလတ် အဆင့်လက္ခဏာရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာများအား ရပ်ရွာအခြေပြုစီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှ ၎င်းစီမံခန့်ခွဲမှုတွင် မည်သို့ပါဝင်နိုင်ပုံကို အဓိကဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို သင်ခန်းစာ(၅)တွင် အကျယ်တဝင့်ဆွေးနွေးပါမည်။

အတိုချုပ်အားဖြင့် မပြင်းထန်သောအဆင့်နှင့် အလယ်အလတ်အဆင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာရှိသောသူ သည် နေအိမ် (သို့) သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် (၁၀) ရက် သီးသန့်ခွဲခြားနေရပါမည်။ (မှတ်ချက်။ သီးသန့်ခွဲခြားနေရန် လိုအပ်သောကြာချိန်ကို နောက်ဆုံးပေါ် ဒေသဆိုင်ရာညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပြင်ဆင်လိုက်နာပါ) ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်သောလူနာသည် ဆေးရုံတက်၍ တိကျသောကုသမှုခံယူရပါမည်။

သီးခြားခွဲနေစဉ် လူနာသည် -

- တစ်အိမ်ထဲအတူနေ မိသားစုဝင်များအား ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရမည်။
- စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုနေစဉ် ရောဂါဆိုးဝါးလာပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းခံယူရမည်။
- ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တိုးတက်ကောင်းမွန်ရန်နှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများမှကာကွယ်ရန် အထွေထွေကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလမ်းညွှန်မှုများကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည်။

- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါအလွန်လက္ခဏာကျန်ရှိနေပါက နလံထစေရန် လမ်းညွှန်မှုများအတိုင်း ဆက်လုပ်ရမည်။
- လက္ခဏာများလုံးဝပျောက်ကင်းသွားပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အလှည့်ကျရောက်လျှင် ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံရမည်။

၁.၈။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ အထင်မှားခြင်း

အသေးစိတ်ထပ်မံသိရှိလိုပါက ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာသို့ ကိုးကာပါ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>.

အထင်	အမှန်
စိုင်းရစ်စ်ပိုးက ပူတဲ့နေရာမှာ အသက်မရှင်နိုင်ဘူး။ 	နားလည်မှု လွဲတာပါ။ ရှင်နိုင်ပါတယ်။
အရက် သောက်ရင် ရောဂါ မကူးဘူး။ 	ရောဂါဖြစ်ပွားပါက အရက် သောက်ရင် ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်တယ်။
ပါးစပ်နှင့် နားခေါင်းစည်းကို အမြဲ တပ်ထားပါ။ 	မိမိနှင့် အခြားသူတို့ကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။
အသက်ကြီးတဲ့ သူတွေပဲ ဖြစ်တာ၊ လူငယ်တွေ မဖြစ်ဘူး။ 	အသက်အရွယ် မရွေးပါဘူး။ အသက်ကြီးသူတွေ ဖြစ်ရင်တော့ ပိုပြီးပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။
ဆေးအသစ် ပေါ်နေပြီ။ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ကုလို့ရပြီ။ 	လက်ရှိအချိန်အထိ ဆေး မရှိသေးပါ။ ပူးပေါင်း ကြိုးစားနေကြပါတယ်။
ရောဂါဖြစ်ပွားနေတဲ့ ဒေသတွေက ပိုတဲ့ပစ္စည်း၊ ပါဆယ်ထုပ်တွေကို လက်ခံလို့ မဖြစ်ဘူး။ 	ရပါတယ်။ ရောဂါပိုးက အဲဒီလို ပစ္စည်းတွေပေါ်မှာ ကြာကြာ အသက်မရှင်နိုင်ပါဘူး။
ဈေးတွေ ပိတ်နိုင်တယ်။ နီကွာတွေ၊ ဆေးတွေ ဝယ်လောင်ထားမှ ဖြစ်မယ်။ 	ပြည်သူတွေအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တာတွေနဲ့ ဈေးတွေကို ပိတ်သိမ်းဖို့ အစီအစဉ် မရှိပါ။
သတင်းတွေကို ဝှံ့ကွယ် ထိမ်ချွန်ထားတယ်။ 	ပြည်သူများ သိသင့်၊ သိထိုက်တဲ့ သတင်းတွေကို အချိန်နဲ့ တစ်ပြေးညီ ထုတ်ပြန်နေတယ်။

(အထင်အမြင် မှားရင် လုပ်သင့်တာ မလုပ်တော့ဘူး)

သင်ခန်းစာ



စေတနာ့ဝန်ထမ်းခြင်း၊ ရုပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအလုပ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရည်အချင်းများ

ရည်ရွယ်ချက်များ	ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးပါက သင်တန်းသားများသည် - ၁။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းများကို စာရင်းပြုစု၍ လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ၂။ ရုပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်များကို သိရှိလာခြင်း ၃။ လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ ဆန်းစစ်ခြင်းဇယားကို အသုံးပြု၍ ၎င်းတို့ကို ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေအား အကဲဖြတ်နိုင်ခြင်း ၄။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် စော်ကားခြင်းတို့မှကင်းဝေးရန် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားသင့်သော အချက်အလက်များနှင့် ယင်းသို့ကြုံတွေ့လာပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဆွေးနွေးတတ်လာခြင်း ၅။ စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုသိရှိပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုကို မည်သည့်အချိန် မည်သည့်နေရာတွင် ယူရမည်ကို ဖော်ပြနိုင်ခြင်း ၆။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် သတင်းအချက်အလက်များအား လုံခြုံအောင်စောင့်ထိန်းခြင်းကို မည်သည့်အချိန်တွင် ကျော်လွန်၍လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို ဖော်ပြတတ်ခြင်း ၇။ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရန် အဆင့်များကိုသိရှိခြင်း ၈။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် တာဝန်ခံမှုနှင့် ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှုတို့၏တန်ဖိုးကို ဖော်ပြတတ်ခြင်း ၉။ ဆက်သွယ်ရေး၏လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှုတွင် အဓိကကျသောအချက်နှင့် အသင်းအဖွဲ့အတွင်း ဆက်သွယ်ရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေမည့်နည်းလမ်းများအား ဖော်ပြတတ်ခြင်း ၁၀။ အသင်းအဖွဲ့အတွင်း ဆက်ဆံရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် အကြံပြုထားသောလုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖော်ပြတတ်ခြင်း
သင်တန်းနည်းစနစ်	အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ဖော်ပြသခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

သင်ထောက်ကူ	Power point presentation	
ကြာမြင့်ချိန်	၂ နာရီ	
ဆန်းစစ်ခြင်းနည်းလမ်း	တက်ကြွစွာပါဝင်ခြင်း၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိသော မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ ပုစ္ဆာဖြေရှင်းခြင်း၊	မှား/မှန်မေးခွန်းများ၊ ဓမ္မဓိဋ္ဌိန်မေးခွန်းများ၊ မေးခွန်းတို

၂.၁။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းခြင်းနှင့် အယူဝါဒ

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

လူတစ်ဦးသည် အတင်းအဓမ္မခိုင်းစေခြင်း (သို့) အခကြေးငွေပေး၍လုပ်ရခြင်းမျိုး မဟုတ်ပဲ လိုလိုလားလားနှင့် လုပ်ခြင်း အထူးသဖြင့် အခြားသူအားကူညီခြင်း (<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/volunteer>)

စေတနာ့ဝန်ထမ်းခြင်း

ကုလသမဂ္ဂစေတနာ့ဝန်ထမ်း-မြန်မာ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှတ် (၅၆/၃၈) မှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းခြင်းအား ငွေကြေး ဆုလာဒ်သည် အဓိကလှူဆောင်မှုမဟုတ်ပဲ သာမန်ပြည်သူလူထုကောင်းကျိုးအတွက် တိုက်တွန်းမှုမပါဘဲ ပြုလုပ် သောလုပ်ဆောင်မှုဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

အဘယ်ကြောင့် ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးတွင် အရေးကြီးပါသနည်း

- ၂၀၂၁ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ (၁) ရက်နေ့ နိုင်ငံရေးပဋိပက္ခများ၏ဆိုးကျိုးကြောင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလှိုင်း များသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးစနစ်ကို များစွာထိခိုက်စေခဲ့သည်။ ၎င်းသည် ပြည်သူလူထုအား လုံလောက်သော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးရန် အကန့်အသတ်များဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် အားလုံးလက်လှမ်းမီရရှိနိုင်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေသောကြောင့် ကိုဗစ်-၁၉ကပ် ရောဂါ တတိယလှိုင်းတွင် လူအမြောက်အများ သေခဲ့ရပါသည်။ ကပ်ရောဂါတုံ့ပြန်ရန် အရပ်ဘက်ကဏ္ဍ အသီးသီးမှ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းပါးသောဒေသများတွင် အခြေခံ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၏ အထူးအရေးကြီးသော အရင်းအမြစ်ဖြစ်လာသည်။ ၎င်းတို့သည် ရပ်ရွာ ဒေသအခြေအနေ၊ ရိုးရာနှင့် ဘာသာစကားကို နားလည်သူဖြစ်သောကြောင့် ရှေ့တန်းမှဆောင်ရွက်သူများ အဖြစ် ရပ်ရွာလူထုအတွက် လိုအပ်သောကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုရေး ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးရန် သင့်လျော်သူများ ဖြစ်ပါသည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းခြင်း၏ အခြားအကျိုးကျေးဇူး (၆) ချက်

- ၁။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်သူများသည် မလုပ်သူထက် (၃၇%) အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းပေါ်သည်။
- ၂။ အထက်တန်းဒီအလိုမာအောင်မြင်ပြီးသူများတွင် (၅၁%) ပို၍ အလုပ်အကိုင် ရရှိနိုင်သည်။
- ၃။ ကျေးရွာများတွင် လုပ်ကိုင်သောစေတနာ့ဝန်ထမ်းများတွင် မလုပ်သူများထက် (၅၅%) ပို၍ အလုပ်အကိုင် ရရှိနိုင်သည်။

- ၄။ လူအများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ရခြင်းကြောင့် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုကို ကုသနိုင်သည်။
- ၅။ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုနှင့် ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်တိုးစေသည်။
- ၆။ သုတေသနပြုချက်အရ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်သူ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် သေဆုံးမှုနှုန်းကျဆင်းပြီး အသက်ရှည်စေသည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ကျင့်ဝတ်သိက္ခာ (၁၀) ချက်

စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ခြင်းသည် မိမိတို့စေတနာ့ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း၊ ရပ်ရွာလူထု၊ လူနာနှင့်အဖွဲ့အစည်းများအား ကာကွယ်ရန်ဟူသော အခြေခံမူဖြင့် တည်ဆောက်ထားသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ ကျင့်ဝတ်သိက္ခာ (၁၀) ချက်သည် ရပ်ရွာအခြေပြု ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းတွင် အကျင့်ပျက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် လမ်းညွှန်ဖြစ်သည်။

- ၁။ ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်သောအရာအားလုံးသည် တိုက်ရိုက် (သို့) သွယ်ဝိုက်၍ ကျွန်ုပ်ကိုယ်စားပြုသော အဖွဲ့အစည်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ခြေရှိကြောင်းကို သတိရှိပါသည်။
- ၂။ ကျွန်ုပ်သည် အဖွဲ့အစည်းအတွင်းနှင့် ပြင်ပရှိလူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ပွင့်လင်းမြင်သာမှု၊ ပြတ်သားမှုနှင့် ရိုးသားမှုတို့ဖြင့် အမြဲကျင့်ကြံသွားပါမည်။
- ၃။ ကျွန်ုပ်သည် မိမိလုပ်ဆောင်သောလုပ်ငန်းအား သုံးသပ်ပြီး အမြင့်မားဆုံး အကျင့်စာရိတ္တစံနှုန်းအတိုင်း ရပ်တည်ကာ မလျော်ညီသောအပြုအမူတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ရန် အမြဲကြိုးစားနေပါမည်။
- ၄။ ကျွန်ုပ်သည် လူတိုင်းကိုဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ၊ တန်ဖိုးထားလျက်၊ လေးစား၊ အလေးထား၍၊ ယဉ်ကျေးပျူငှာစွာနှင့် တရားမျှတစွာ ဆက်ဆံပါမည်။
- ၅။ ကျွန်ုပ်မြင်တွေ့သော ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာတရားမမျှတမှုများအား သတိထား၍ အဖြေရှာဆောင်ရွက်ပါမည်။
- ၆။ ကျွန်ုပ်သည် ဒေသဆိုင်ရာဥပဒေနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအားလုံးကို လေးစားလိုက်နာပါမည်။
- ၇။ ကျွန်ုပ်သည် အများအကျိုးအတွက် ပေးလှူအပ်ထားသော အရင်းအမြစ်အားလုံးကို သမ္မာသတိရှိရှိဖြင့် အသုံးပြု ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါမည်။
- ၈။ ကျွန်ုပ်သည် ဘုတ်အဖွဲ့ဝင်များ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ မိမိတို့စောင့်ရှောက်နေသောသူများနှင့် အခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုအတည်ပြုရယူခြင်းမရှိဘဲ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခဖြစ်စေသော အမှုအရာမှရှောင်ကြဉ်ပါမည်။
- ၉။ ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ငန်းတာဝန်စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ် လွှမ်းမိုးသက်ရောက်နိုင်မည့်လက်ဆောင်များ (သို့) နှစ်သက်ဖွယ်ရာများကို လက်ခံရယူမည်မဟုတ်ပါ။
- ၁၀။ ကျွန်ုပ်သည် မိမိ၏အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှုနယ်ပယ်တွင် သတ်မှတ်ထားသော ကျင့်ဝတ်စံနှုန်းကို လည်း လိုက်နာကျင့်သုံးပါမည်။

ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကာကွယ်တားဆီးရေးလုပ်ငန်းများတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် ထမ်းဆောင်နေစဉ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များကို လိုက်နာရမည်။

ဆောင်ရန်

- လုပ်ငန်းတာဝန်မထမ်းဆောင်မီ ၎င်းနှင့်ဆက်စပ်၍ ရှိလာနိုင်သောအန္တရာယ်ကိုမေးမြန်းပါ။
- ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို ကျင့်သုံးပါ။

- အလုပ်မလုပ်မီ၊ လုပ်နေစဉ်နှင့် လုပ်ပြီးလျှင် စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် လက်ကိုသေချာစွာပွတ်သပ်ဆေးကြောပါ။ ရေနံဆပ်ပြာ အဆင်သင့်မရှိပါက အရက်ယိုအနည်းဆုံး (၆၀%) ပါသော လက်သန့်ဆေးရည်ကိုသုံးပါ။ လက်သန့်ဆေးရည်ခြောက်သည်အထိ လက်၏မျက်နှာပြင်အားလုံးကို ပွတ်မိပါစေ။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆) ပေ အကွာ ခွာ၍နေပါ။
- နှာချေ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း တံတောင်ဆစ်ကွေးဖြင့် (သို့) တစ်ရှူးဖြင့် လုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- သင်၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်တို့ကို လက်မဆေးဘဲ ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မကြာခဏထိတွေ့သောမျက်နှာပြင်များကို မထိတွေ့မီနှင့် ထိတွေ့ပြီးတိုင်း ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ပိုးသန့်စင်ပါ။
- လိုအပ်ပါက တကိုယ်ရေသုံးကာကွယ်ပစ္စည်း (PPE) ကိုဝတ်ဆင်ပါ။
- အခြားသူများနှင့် (၆) ပေ ခပ်ခွာခွာ နေပါ။
- မိမိနှင့်သင့်လျော်သော လုပ်ငန်းတာဝန်ပေးအပ်ရန် မိမိ၏စွမ်းဆောင်နိုင်သောလုပ်ငန်းများနှင့် အားလပ်သောအချိန်တို့ကို ကြိုတင်အသိပေးပါ။
- အလုပ်မလုပ်ဆောင်မီ သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်စစ်ဆေး၍ လုပ်ကိုင်ရမည့်တာဝန်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။
- အပြင်ထွက်၍အလုပ်လုပ်ရန် အန္တရာယ်ရှိပါက အိမ်တွင်လုပ်နိုင်သောအလုပ်ကို ရွေးချယ်ပါ။
- အလုပ်မှပြန်လာပြီးခြင်း အဝတ်အစားများအား အိမ်ပြင်ပတွင် လဲလှယ်ပါ။
- အပြင်သို့သွားရာတွင် ယူဆောင်သွားလေ့ရှိသောအရာများအား သီးသန့်တစ်နေရာတွင်ထားပြီး ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် အမြဲသန့်ရှင်းရေး မကြာခဏလုပ်ပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုပါ။ ယင်းသို့မလုပ်မီ မိသားစုဝင်များနှင့် အနီးကပ်မနေပါနှင့်။
- လိုအပ်ပါက မိမိနေအိမ် (သို့) သတ်မှတ်ထားသောကန့်သတ်နေရာတွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။

ရှောင်ရန်

- မိမိသည် အောက်ပါအခြေအနေတစ်ခုခုနှင့် ကိုက်ညီနေပါက စေတနာ့ဝန်ထမ်းမပြုလုပ်ရပါ။
 - လွန်ခဲ့သော ၁၄ရက်က ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာ ရှိခဲ့ဖူးလျှင်
 - လွန်ခဲ့သော ၁၄ရက်က ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူနှင့် အနီးကပ်နေခဲ့ဖူးလျှင်
 - လွန်ခဲ့သော ၁၄ရက်က လူထုတွင်းကိုဗစ်-၁၉ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ပျံ့ပွားမှုရှိသောဒေသသို့ ခရီးသွားခဲ့ခြင်း
 - လွန်ခဲ့သော ၁၄ရက်က အလုပ်တစ်နေရာများဖြစ်သော လေယာဉ်ပျံ (သို့) လေယာဉ်ကွင်းတွင်နေခဲ့ခြင်း
 - လွန်ခဲ့သော ၁၄ရက်က လူဦးရေ (၅၀)ထက်ပိုသော အခမ်းအနားတစ်ခုသို့ တက်ရောက်ခဲ့ခြင်း
- စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ရန် လိုအပ်သောအခြေအနေမဟုတ်ပါက စေတနာ့ဝန်ထမ်းမလုပ်ရပါ။
- ရောဂါကူးစက်လွယ်သောသူနှင့်နေထိုင်ခြင်း (သို့) မကြာခဏထိတွေ့ခြင်းရှိပါက စေတနာ့ဝန်ထမ်းမလုပ်ရပါ။
- ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်ကို လက်မခံနိုင်ပါက စေတနာ့ဝန်ထမ်းမလုပ်ပါနှင့်။

၂.၂။ ရပ်ရွာအခြေပြု ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ကာကွယ်ရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ

ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် တစ်ဦးချင်းစီသော်လည်းကောင်း၊ အဖွဲ့လိုက်သော်လည်းကောင်း မတူညီသောကျွမ်းကျင်မှုများရှိကြ၍ ရှေ့တန်းမှနေ၍ ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါတုံ့ပြန်မှုများတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုနှင့် အကူအညီများပေးခြင်း (သို့) နောက်တန်းတွင် အရေးတကြီးမဟုတ်သော ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် တာဝန်ပေးအပ်ခံရနိုင်ပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါတုံ့ပြန်မှုအတွက် ရှေ့တန်းတွင် လုပ်ကိုင်နေသော ရပ်ရွာအခြေပြု ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ကူးစက်ရောဂါနှင့်ထိတွေ့ခြင်း၊ လုပ်ငန်းချိန်ကြာမြင့်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ချင်စိတ်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့အစည်းများသည် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်နှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒုက္ခများမှ ကာကွယ်ပေးမည့် မူဝါဒနှင့်ပံ့ပိုးကူညီမှု အစီအမံများကို ရေးဆွဲသည့်အခါ ယင်းအချက်များကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ကာကွယ်ရန်အတွက် အဖွဲ့အစည်းသို့အကြံပြုခြင်း

အဖွဲ့အစည်းများသည် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်လူမှုကျန်းမာရေးအတွက် ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ ကျားမ(gender)သာတူညီမျှရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွဲဝေရာတွင် မျှတရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်နှောင့်ယှက်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုလုံးဝကင်းရှင်းရေး၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ လုပ်ငန်းအသွားအပြန်တွင်လုံခြုံရေးအစီအမံများ အလုံအလောက်ထားရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

အထောက်အကူပြုသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးခြင်း

- စေတနာ့ဝန်ထမ်းတို့အား အလွဲသုံးစားခံရခြင်းနှင့် လစ်လျူရှုခံရခြင်းတို့မှကင်းဝေးရန်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အန္တရာယ်ကင်းစွာလုပ်ကိုင်နိုင်ရေး ခိုင်မာသောအကာအကွယ်မူဝါဒနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ထားရှိရမည်။
- လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို စောစီးစွာသိရှိနိုင်စေရန်နှင့် ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးရန်အတွက် အမြဲအဆက်အသွယ်ပြုလုပ်နေပြီး ပံ့ပိုးကူညီကြီးကြပ်မှု မကြာခဏလုပ်ဆောင်ပါ။
- ဝန်ထမ်းများ၏လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဝန်ထမ်းများအားဂရုစိုက်ခြင်းအပါအဝင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့အား လက်လှမ်းမီရရှိရန် ဆောင်ရွက်ထားပါ။
- အခြေခံသန့်ရှင်းရေးအစီအမံများကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပါ။ ဝန်ထမ်းများအား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန် လက်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ၊ တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ၊ သန့်ရှင်းရေးနှင့်ပိုးသတ်ရန်ပစ္စည်းများ ပြတ်လပ်မှုမရှိဘဲ လုံလောက်ပြီး လက်လှမ်းမီရန် စီစဉ်ထားရမည်။
- လုပ်ငန်းခွင်မဝင်မီ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား တစ်ကိုယ်ရေအကာအကွယ်သုံးပစ္စည်းများ လျော်ညီစွာ သုံးတတ်ခြင်းအပါအဝင် ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း(IPC)လုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်သော သင်တန်းပေးပြီးကြောင်း သေချာပါစေ။

- စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးတွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာပြလာပါက သီးခြားခွဲနေရန်နေရာ အဆင်သင့် ပြင်ထားပြီး ၎င်းဝန်ထမ်းနှင့်မိသားစုအား ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့်ရရှိသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုတို့အားလျော့ကျစေရန် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး မိသားစုဝင်များ၊ ချစ်သူများ (သို့) အထောက်အပံ့ပေးသောသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်မှု ပုံမှန်ရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

သင့်လျော်သော စေတနာ့ဝန်ထမ်းစီမံခန့်ခွဲမှုပြုလုပ်ခြင်း

- စေတနာ့ဝန်ထမ်းအနည်းငယ်ကိုသာ အရေးကြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ လုပ်ရန်စီစဉ်ပါ။
- ဝန်ထမ်းများအား အဆိုင်း (သို့) အုပ်စုခွဲခြင်းဖြင့် တာဝန်ချပါ။
- လူချင်းထိတွေ့မှုလိုအပ်ခြင်းနှင့် ထိတွေ့ရန်ကြာချိန်တို့ကို လျှော့ချပါ။
- အလုပ်ချိန်ထက်ကျော်လွန်၍ အလွန်အကျွံကြာမြင့်စွာလုပ်ခိုင်းခြင်းကို ရှောင်ပါ။

အလုပ်ဝင်မည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား စိစစ်ရွေးချယ်ခြင်း

- စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအလုပ်မဝင်မီ တစ်ချို့သောအခြေအနေများအတွက် ၎င်းတို့၏အမူအကျင့်များနှင့် မ ကိုက်ညီကြောင်းကိုသိရှိအောင် ဖော်ထုတ်ရန်၊ ဖြစ်ပေါ်တတ်သောစိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ၎င်းတို့နှင့်ကိုက် ညီသောအခန်းကဏ္ဍကို တာဝန်ပေးအပ်နိုင်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏အရည်အချင်းကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် တစ်ဦး ချင်းစီ လူတွေ့စိစစ်ရွေးချယ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- စေတနာ့ဝန်ထမ်းသည် အကျင့်ပျက်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့မှစောင့်ရှောက်မှုပေးနေသော လူနာ၏ ကျန်းမာရေး၊ သုခချမ်းသာပြည့်ဝပြီး လူ့အခွင့်အရေးတို့ကို ထိခိုက်စေမည့်အကျင့်ဆိုးများကို ရှောင်ကြဉ် ရမည်မှာ ၎င်းတို့၏တာဝန်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အလုပ်မဝင်မီ သဘောတူလက်မှတ် ရေးထိုးစေရပါမည်။

ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အကြံပြုခြင်း

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းသဘာဝ၊ လုပ်ငန်းခွင်အနေအထားနှင့် ထိတွေ့ရသောသူတို့သည် ၎င်းတို့အား ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်ဟု သိထားသင့်သည်။ ဇယား (၁) တွင် ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း တာဝန်မထမ်းဆောင်မီ လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေကို ဆန်းစစ်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာ ကွယ်ရန် သင့်လျော်သောကာကွယ်ရေးအစီအမံများ လုပ်ဆောင်ပါ။ (အသေးစိတ်သိလိုပါက သင်ခန်းစာ ၅ တွင် ကြည့်ပါ)

ဇယား ၁။ လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေ ဆန်းစစ်ခြင်းဇယား

အမျိုးအစား	အန္တရာယ်ရှိနိုင်ခြေအဆင့်		
	နည်းပါး	အသင့်အတင့်	မြင့်မား
(က) လုပ်ငန်းခွင် သဘာဝ	နောက်တန်းတွင် လုပ်ကိုင်ပြီး လူနာနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှု မရှိ	ရှေ့တန်းတွင်လုပ်ဆောင်ပြီး လူနာ (သို့) လူနာနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုရှိပြီး သူတို့၏အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့လုပ်ကိုင်ခြင်း	
(ခ) အလုပ်လုပ်သည့် နေရာ	လေဟာပြင် (အခန့်ကန့်ခြင်းမရှိ)	လေဝင်လေထွက် ကောင်း	အလုံပိတ်နေရာများ
(ဂ) ဝန်ထမ်းဦးရေနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးရမည့် လူဦးရေစုစုပေါင်း	လူဦးရေ (၁၀) ဦးအောက် (သို့) လူတစ်ဦးအတွက် အကျယ်အဝန်း ၁၆ စတုရန်းမီတာ ရှိသည့် နေရာဖြစ်ခြင်း		လူ (၁၀) ဦးထက်ပိုပြီး ၁၆ စတုရန်းမီတာလျှင် လူတစ်ဦးထက် ပိုနေခြင်း
(ဃ) ဝန်ထမ်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးရမည့် သူများနှင့်ထိတွေ့မှု	ထိတွေ့မှုမရှိ	မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ဆုံ မှု၅မိနစ်ထက်မပိုခြင်း	မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ဆုံ မှုသည် ၁၅ မိနစ်ထက်ပို ကြာခြင်း
(င) ဝန်ဆောင်မှုပေးရမည့် သူအမျိုးအစား	ရောဂါကူးစက်မှုမရှိ သူများ	ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများ	

ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်လျှင် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း

- အလုပ်မသွားပဲ နေအိမ်၊ အဆောင် (သို့) ကိုဗစ်-၁၉တိုက်ဖျက်ရေးတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းစဉ်နေသော နေရာတွင် သီးသန့်ခွဲခြားနေပါ။
- မိမိ၏ အထက်လူကြီး/အဖွဲ့အစည်းကို သတင်းပို့ပြီး ညွှန်ကြားမှုအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။
- ရောဂါကူးစက်မှု ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာအစီအမံများအားကျင့်သုံးပါ။ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာများကိုစောင့်ကြည့်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပြင်းထန် လက္ခဏာများရှိလာပါက ချက်ချင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူပါ။
- ကောင်းစွာအနားယူပါ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ကုသမှုခံယူပါ။ မိသားစု၊ ချစ်ခင် သူများနှင့် အဆက်သွယ်လုပ်ပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုကင်းဝေးရန် တွေးတောခံစားခြင်းတို့ကိုထိန်းချုပ်ပါ။
- ပြဿနာကြုံတွေ့လာပါက မိမိ၏အထက်လူကြီးကို ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပြီး ၎င်းတို့ထံမှ ဖြေရှင်းရန် အကူအညီရယူပါ။

လုပ်ငန်းခွင်ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်ခြင်း(GBV)၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း (Harassment) နှင့် စော်ကားခြင်း(Abuse) တို့အား ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ဖြေရှင်းခြင်း

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ကျား/မရေးရာ(Gender) - ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝဆိုင်ရာခွဲခြားမှုများထက် လူမှုရေး (သို့) ယဉ်ကျေးမှုကွဲပြားမှုများဖြင့် ဖော်ပြသည့် အမျိုးသား (သို့) အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်းအခြေအနေကိုခေါ်သည်။ ဇီဝဗေဒဖြစ်တည်မှုနှင့်ဆက်စပ်သော စုပေါင်းဂုဏ်ရည်များ (သို့) စရိုက်လက္ခဏာများ (သို့) ဇီဝဗေဒဖြစ်တည်မှုအပေါ် သတ်မှတ်သောရလဒ်ဖြစ်သည်။ (အောက်စဖို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်)

လိင်(sex) သည် အမျိုးသား အမျိုးသမီးတို့၏ ဇီဝဗေဒဖြစ်တည်မှုအခြေအနေဖြစ်သည်။

ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) ဆိုသည်မှာ ကျား/မရေးရာ(Gender) အမြင်ကွဲပြားမှုကိုအခြေခံ၍ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ် သူမ၏သဘောဆန္ဒမပါဘဲ၊ ခွင့်မပြုဘဲ အာဏာအလွဲသုံးစားပြုလုပ်ခြင်း (သို့) အတင်းအကျပ် ပြုလုပ်စေခြင်းကဲ့သို့သော ထိခိုက်နစ်နာစေသည့် အန္တရာယ်ကျူးလွန်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နစ်နာစေမှု (သို့) ဝေဒနာခံစားမှုများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အပြုအမူများ၊ ထိုအပြုအမူများပြုလုပ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်းနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်ကိုတားဆီးပိတ်ပင်သည့် အခြားအပြုအမူများ ပါဝင်သည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုရေးဝန်ထမ်းများ၏ ၇၀%သည် အမျိုးသမီးများဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် အများအားဖြင့် ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းအပါအဝင် ရှေ့တန်းကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့နှင့်မိသားစုအား ရောဂါကူးစက်နိုင်ဖွယ်အန္တရာယ်ရှိသော်လည်း စီးပွားရေး၏ လိုအပ်ချက်အရဆက်လက် လုပ်ကိုင်နေရပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် အကြမ်းဖက်ခြင်းမှ ခံရနိုင်ခြေ အများဆုံးဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ၈% နှင့် ၃၈% ကြားသည် ၎င်းတို့၏လုပ်သက်တစ်လျှောက်တွင် တစ်ချိန်ချိန်တွင် ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်မှုကို ကြုံတွေ့ကြရသည်။ နောက်ထပ်များစွာသောသူများ သည် ၎င်းတို့၏အလုပ်ကြောင့် နှုတ်ဖြင့်ရန်လိုခြင်းနှင့် လူမှုရေးဖယ်ကြည့်မှုနှင့် တွေ့ကြုံခြင်း (သို့) ခြိမ်းခြောက်ခံ ရခြင်းတို့ကြုံကြရသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ အကြပ်အတည်းကာလတွင် လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်များ ပြတ်လပ်မှုနှင့် လူမှုရေးတင်းမာမှုများတိုးလာခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု၊ ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ရန်လိုမှုများတိုးလာပါသည်။ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အမျိုးသမီးဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို အာမခံနိုင်ရန်နှင့် ကျားမရေးရာ(gender) သဘာဝညီမျှမှုအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများ လိုအပ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်စေသောအချက်များ

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမျှော်လင့်ချက်များနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတာဝန်ခံယူမှုနှင့် မြဲမြံသောလူမှုရေးစံနှုန်းများနှင့် ကျားမ (gender)အခန်းကဏ္ဍတို့ကဲ့သို့သောဆက်စပ်မှုနှင့် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာအချက်များကြောင့် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား လုပ်ငန်းတာဝန်ခွဲဝေမှုမမျှတခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- ကျားမအခန်းကဏ္ဍနှင့် ကျယ်ပြန့်စွာလက်ခံပုံသွင်းထားသည့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့ မည်သို့သော အလုပ်/အရာကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်ဟူသော ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ သတ်မှတ်ချက်သည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ထင်ဟပ်စေသည်။ ယင်းသည် အမျိုးသမီးများ၏အရည်အချင်းနှင့် ၎င်းတို့အပေါ်ထားရှိသောမျှော်မှန်းချက်တို့နှင့်ပတ်သက်သည့်ခံယူချက်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိစေပြီး လုပ်ငန်းခွင်တန်းတူညီမျှမှုကို ပျက်ပြားစေသည်။

- လုပ်ငန်းခွင်တွင် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ရှေ့တန်းတွင်လုပ်ကိုင်နေသော အမျိုးသမီးဝန်ထမ်းများအား နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ စော်ကားခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် အလုပ်ခွင်မှရောဂါပိုးသယ်လာသူဟု လူမှုခွဲခြားသတ်မှတ်ခံရခြင်းများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရစေသည်။

အဖွဲ့အစည်းသို့ အကြံပြုခြင်း

- ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်ခြင်း (GBV)၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း(Harassment)နှင့် စော်ကားခြင်း (abuse) တို့မှ ကင်းသောလုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်ရန်နှင့် မည်သို့သော ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် စော်ကားခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာပါက တင်ပြအစီရင်ခံနိုင်သော ထိရောက်စွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်သော မူဝါဒတစ်ခုရှိရမည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းနှင့် ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းပြုလုပ်ပါက အရေးယူနိုင်သည်ကို ဝန်ထမ်းအလုပ်ခန့်စာချုပ်တွင် ထည့်သွင်းရေးဆွဲပြီး သိရှိကြောင်း ၎င်းတို့အား လက်မှတ်ထိုးမှတ်တမ်းထားရမည်။
- ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် စော်ကားခြင်းများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည့် မူဝါဒအကြောင်းကို ဝန်ထမ်းအလုပ်စတင်ချိန်တွင် လမ်းညွှန်မှုပေးထားရန်နှင့် ပုံမှန်မွမ်းမံသင်တန်းများပေးရမည်။
- လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းခြင်း၊ စုပေါင်းသဘောတူညီမှုရယူခြင်း၊ အသိပညာပေးခြင်းနှင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအားပံ့ပိုးခြင်းဖြင့် ဝန်ထမ်း၊ အလုပ်ရှင်နှင့် အဖွဲ့အစည်းအကြား လေးစားမှုရှိပြီး ကျားမခြုံငုံသောလုပ်ငန်းခွင်ယဉ်ကျေးမှု တည်ဆောက်ပါ။

သင်သည် အကြမ်းဖက်မှုကြုံတွေ့လျှင် မည်သို့လုပ်မည်နည်း

- မိမိအနားရှိယုံကြည်ရသောသူ (သို့) လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ထံမှ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန် ချက်ချင်းအကူညီတောင်းပါ။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် မိမိယုံကြည်ရသောသူအား ဖွင့်ဟပြောဆိုပြီး လိုအပ်ပါက GBV ဝန်ဆောင်မှုရယူပါ။ ၎င်းသည် မိမိ၏အထက်လူကြီးဖြစ်ရန် မလိုပါ။
- အမျိုးသမီးများအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ပါစေ။

ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ထိန်းညှိခြင်း

ကျန်မာရေးဝန်ထမ်းနှင့်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါအန္တရာယ်ကို အလားတူရင်ဆိုင်ကြရပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးမှ များပြားလှသော ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ကျန်မာရေးဝန်ထမ်းနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် စိန်ခေါ်မှုများကြုံတွေ့စေသည်။ အလုပ်များခြင်း၊ ကပ်ရောဂါနှင့်အတွေ့အကြုံမရှိခြင်းနှင့် မိမိစောင့်ရှောက်မှုပေးနေသောသူ အများအပြားသေဆုံးခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများခံစားရသည်မှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း (သို့) မိမိအပေါ်ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကြောင့် မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာလူထုတို့မှ ဖယ်ကြည့်ခြင်းနှင့်ရင်ဆိုင်ရသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ရေရှည်လုပ်ငန်းတာဝန်ထမ်းဆောင်ရာတွင် ရုပ်ပိုင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုများ ဖြစ်စေပါသည်။

မိမိ၏စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်လိုထိန်းမလဲ

- စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရခြင်း၏အကြောင်းရင်းကိုသိအောင် မိမိကိုယ်ကို ပြန်သုံးသပ်ပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုသည် မိမိ၏တွေးခေါ်နှင့် ခံစားချက်ကြောင့်ဖြစ်လျှင် မိမိလေ့လာသင်ယူထားသောနည်းပညာများမှ မိမိအတွက်အဆင်ပြေမည့်နည်းကိုသုံး၍ စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြေရှင်းပါ (အသေးစိတ်သိလိုပါက သင်ခန်းစာ ၉ တွင်ကြည့်ပါ)။

- အကယ်၍စိတ်ဖိစီးမှုသည် လုပ်ငန်းခွင်ပြဿနာကြောင့်ဖြစ်လျှင် မိမိ၏အထက်အရာရှိ/အဖွဲ့အစည်းနှင့် တိုင်ပင်ပြီး ပြဿနာကိုဖြေရှင်းပါ။ ခေတ္တခဏအနားယူပါ (သို့) လိုအပ်ပါက စေတနာ့ဝန်ထမ်းခြင်းမှ ယာယီရပ်ဆိုင်း၍ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှုကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။
- အကယ်၍စိတ်ဖိစီးမှုသည် မိသားစု (သို့) ရပ်ရွာလူထုတို့၏ ဖယ်ကြဉ်မှုကြောင့်ဖြစ်လျှင် ၎င်းတို့အပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိသောသူနှင့် ၎င်းတို့အား ကိုဗစ်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လာစေခြင်းဖြင့် လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်မှုမှ လျော့ချရန်လုပ်ဆောင်ပါ။
- အာရုံမစိုက်နိုင်တော့ခြင်း၊ အလွန်ပင်ပန်းသည်ဟုခံစားရခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်ရှိသည်ဟုထင်မှားခြင်း စသည်ဖြင့်ခံစားလာရပါက စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုခံယူပါ (နောက်ဆက်တွဲ ၁၃ တွင်ကြည့်ပါ)။

အဖွဲ့အစည်းသို့ အကြံပြုခြင်း

- ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ၎င်းတို့၏ အရည်အချင်းနှင့်ကိုက်ညီသော အလုပ်ကို စီစဉ်ပေးနိုင်ရန် ၎င်းတို့၏အရည်အချင်းကို အလုပ်မခန့်မီ (သို့) တစ်ချို့သောအလုပ်တာဝန်မပေးခင် သိအောင်လုပ်ထားပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသောသူကို အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လက်တွေ့ကျကျပံ့ပိုးကူညီမညွှန်ညွှန်များကို ဝန်ထမ်းအား ပြောပြထားပါ။
- မန်နေဂျာ/အထက်လူကြီးမှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ပါးသက်သာစေရန် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းနည်းဗျူဟာသုံးပြီး စံနမူနာလုပ်ပြပါ။
- မမျှတမှုနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းမှရှောင်ရှားရန် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအကြား လုပ်ငန်းခွဲဝေရာတွင် မျှတမှုရှိပါစေ။
- စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်ပါက အလုပ်တာဝန်များသောနေရာမှ နည်းသောနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းစေပါ။
- မိသားစုထဲတွင် (သို့) မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသောဝန်ထမ်းအတွက် လုပ်ငန်းအချိန်ဇယားကို လိုအပ်သလို ပြောင်းလဲရေးဆွဲပါ။
- ဝန်ထမ်းများနှင့် အမြဲအဆက်သွယ်လုပ်ပြီး အထောက်အကူပြုသော ကြီးကြပ်မှုပေးပါ။
- အရေးပေါ်စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ဦးနှောက်အာရုံကြောဆိုင်ရာလက္ခဏာများတွေ့ကြုံရပါက စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ပေးသူပညာရှင်များနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသောဝန်ထမ်းနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုအား ပို၍ဂရုစိုက်ပါ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနားယူခြင်းနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းအတွက် စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

တစ်ချို့သော ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ပြင်းထန်သောဖိစီးမှုအောက်တွင် သုံးလတိုင်အောင် ဆက်တိုက်အလုပ်လုပ်ကြရသည်။ ၎င်းဝန်ထမ်းများအိမ်သို့မပြန်မီ (သို့) နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် အလုပ်မဝင်မီ အနားယူခြင်းနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းများလိုအပ်သည်။ ဥပမာ မြန်မာခရစ်ယာန်အသင်းတော်များကောင်စီမှ “စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် အနားယူစခန်း” ဖွင့်လစ်ကာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား အစားသောက်ကောင်းများ၊ ရှူခင်းသာပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အပန်းဖြေလှုပ်ရှားမှုများဖြင့် (၇)ရက်အနားယူရန်နှင့် ပြန်လည်အားဖြည့်ရန်စီစဉ်ပေးသည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ၎င်းတို့၏ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို အသိမှတ်ပြုတန်ဖိုးထားကြောင်းသိနိုင်ရန်အတွက် နိုင်ငံတော်၏လေးစားခံရသောသူ (ဥပမာ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်) မှ လက်မှတ်ထိုးချီးမြှင့်သောဂုဏ်ပြုလွှာ (သို့) ခရီးသွားစရိတ်များချီးမြှင့်ပေးခဲ့ပါသည်။

၂.၃။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အရေးကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာအရည်အချင်းများ

ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ပြီးပြည့်စုံခြင်းမရှိသော ကျန်းမာရေးစနစ်များအတွက် အရေးကြီးသောဒေါက်တိုင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၎င်းတို့၏ပရဟိတလုပ်ငန်းမှတစ်ဆင့် ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါတုံ့ပြန်ရေးတွင် အဓိကပံ့ပိုးကူညီသူများလည်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရပ်ရွာအခြေပြု ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ကပ်ရောဂါအကြပ်အတည်းကာလတွင် လူနာနှင့်ပြည်သူအား ပံ့ပိုးကူညီ စောင့်ရှောက်မှုများ အောင်မြင်စွာပေးနိုင်ရန်အတွက် အဓိကကျသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများပိုင်ဆိုင်ထား ရန်လိုအပ်ပါသည်။

လူနာ၏ သတင်းအချက်အလက်များကို စောင့်ထိန်းမှု

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် လူနာတွင်လျှို့ဝှက်ပိုင်ခွင့်ရှိခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအလေ့အကျင့်တစ်ခုအနေဖြင့် ၎င်းလူနာ၏သတင်းအချက်အလက်အသေးစိတ်ကို စောင့်ထိန်းပေးရန်တာဝန်ရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင်ပါဝင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့လူနာ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအသေးစိတ်ကို လူနာ၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် သို့မဟုတ် မဖြစ်မနေထုတ်ဖော်ပြောဆိုရမည့်အချိန်မှလွဲ၍ သူတစ်ပါးအား လုံးဝထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း မပြုအပ်ပါ။
- တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူအများအားထိခိုက်မှုအန္တရာယ်မှကာကွယ်ရန်၊ အလေးထားဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သောအခါတွင် အထက်ပါစည်းမျဉ်းကိုကျော်လွန်၍ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
- ၁၉၈၈ လူ့အခွင့်အရေးဥပဒေတွင် လူသားတိုင်းတွင် ၎င်း၏ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့် မိသားစုဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်လုံခြုံမှုအား စောင့်ထိန်းလေးစားရမည်ဟူသော အခွင့်အရေးရှိသည်။ သို့သော် အန္တရာယ်မှကာကွယ်ရန်၊ အလေးထားဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သောအခါတွင် ဤအခွင့်အရေးအားကျော်လွန်၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
- ၂၀၁၄ စောင့်ရှောက်မှုဥပဒေတွင် ထိခိုက်လွယ်သော အသက်ကြီးသူများအား အန္တရာယ်မှကာကွယ်ရာတွင် လူသားဗဟိုပြုသောနည်းဖြင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် တိုက်တွန်းထားပါသည်။

ရပ်ရွာအခြေပြု ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် မည်သည့်အချိန်၌ သတင်းအချက်အလက်စောင့်ထိန်းခြင်းအားကျော်လွန်၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း

ကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် သတင်းအချက်အလက်အား လုံခြုံအောင်စောင့်ထိန်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မရေရာခြင်းများစွာရှိပါသည်။ တစ်ချို့သောအခြေအနေများတွင် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် လူနာ (သို့) အများပြည်သူတို့၏အကျိုးကို ကာကွယ်ရန်လိုအပ်ပါက ၎င်းတို့၏သတင်းအချက်အလက်အား လုံခြုံအောင်စောင့်ထိန်းရမည့်တာဝန်ကို ကျော်လွန်၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ -

- လူနာအတွက် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သည်ဟု လုံလောက်သောအကြောင်းရင်းရှိခဲ့လျှင်
- လူနာမှတစ်ဆင့် အခြားသူများသို့ အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သည်ဟု လုံလောက်သောအကြောင်းရင်းရှိခဲ့လျှင်
- အထက်ပါကဲ့သို့သော အခြေအနေများတွင် သင်သည် မိမိ၏ထင်မြင်ချက်အား အထက်လူကြီးသို့ သတင်းပို့ပြီး နောင်တွင်လည်း ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေမှကာကွယ်ရန် ပါဝင်ကူညီရမည်။

ပဋိပက္ခစီမံခန့်ခွဲမှု

- ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ လူအများအကြား သဘောထားကွဲလွဲသော အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။
- လုပ်ငန်းခွင်တွင် ပဋိပက္ခကို ရှောင်လွှဲရန်မလွယ်လှပါ။ လူတိုင်းတွင် မိမိတို့ခံယူထားသောတန်ဖိုး၊ ပန်းတိုင်၊ လိုအပ်ချက်များ၊ စိတ်အားထက်သန်မှုများနှင့် မတူညီသောပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့်အမြင်များရှိကြသည်။ အခြားသူများနှင့် ဤအချက်များမတိုက်ဆိုင်သောအခါ ပဋိပက္ခဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- ပဋိပက္ခသည် အပျက်သဘောတစ်ခုတည်းမဟုတ်ပါ။ ပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်ကူးအသစ်များ၊ ယုံကြည်မှု၊ ပူးပေါင်းပါဝင်လာစေခြင်းနှင့် တိုးတက်ခြင်းတို့အတွက် တွန်းအားဖြစ်စေသော ကောင်းသောပဋိပက္ခဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ပန်းတိုင်ရောက်ရန် မျှတသောပြိုင်ဆိုင်ခြင်း
- အပျက်သဘောဆောင်သောပဋိပက္ခသည် အခြားသူများနှင့်ရုံးရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်ခြင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအားထိခိုက်နိုင်ခြင်း၊ အသင်းအဖွဲ့၏ဆက်ဆံရေးနှင့်လုပ်ဆောင်မှုအား လျော့ကျစေခြင်း၊ အန္တရာယ်ရှိသောပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်စေပြီး အချိန်ကုန်ကာ လုပ်ငန်းတွင် ဆုံးရှုံးမှုများဖြစ်စေသည်။

ပဋိပက္ခအားမည်သို့ ဖြေရှင်းမည်နည်း

လူမှုဆက်ဆံရေးပါရမီ၊ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခြင်း၊ အခိုင်အမာပြောဆိုခြင်းနှင့် တစ်ဖက်သားအားအလေးထားခြင်းသည် ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်းမှ တားဆီးလျော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။ ပဋိပက္ခကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ပဋိပက္ခကြီးထွားမှုကိုကာကွယ်ရန်နှင့် ၎င်း၏နောက်ဆက်တွဲပြဿနာအား လျော့ပါးစေရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပဋိပက္ခကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ၎င်းတို့၏စိတ်ခံစားချက်ဖြင့် ပြောဆိုနိုင်မည့် လုံခြုံသောနေရာကိုစီစဉ်ပေးပြီး ပဋိပက္ခဖြစ်ရခြင်း၏ နောက်ခံအကြောင်းရင်းကိုရှာဖွေပြီး တင်းမာမှုကိုလျော့ချနိုင်မည့် အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနည်းကိုရှာပါ။

- ပဋိပက္ခကို “ထိန်းချုပ်” မည့်အစား ၎င်းအား အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုပါ။
- သူတစ်ပါးနှင့် ငြင်းခုံနေမည့်အစား သဘောတူညီချက်ညှိယူပါ။
- လူတိုင်းတွင် တန်ဖိုး၊ အရည်အချင်းနှင့် တာဝန်ခံယူမှု ကိုယ်စီရှိသောကြောင့် လူတိုင်းကို တန်ဖိုးထားဆက်ဆံပါ။
- သူတစ်ပါးအား ဘာလုပ်ရမည်ဟုပြောမည့်အစား ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ရှိရန်၊ ဆန္ဒနှင့်စံနှုန်းများပြည့်မီရန်အတွက် စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ အလေးထားခြင်းနှင့် စေတနာထားခြင်းတို့ကို ချိန်ညှိလုပ်ဆောင်ပါ။
- ကိုယ်မဖြေရှင်းနိုင်ပါက သင့်လျော်သောသူအား ဖြေရှင်းပါစေ။
- ဂရုဏာဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။

ပဋိပက္ခအား အောင်မြင်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်မည့်အချက်သုံးချက်မှာ -

- ပွင့်လင်းပါ။ သူတစ်ပါးကိုစာနာပါ။ သူတစ်ပါးတို့၏ စေ့ဆော်မှု၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် တုံ့ပြန်မှုတို့ကို နားလည်ပေးပါ။ သေချာစွာနားထောင်ပြီး ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကိုသုံးသပ်ပါ။
- ပြည့်ဝသူဖြစ်ပါစေ။ မိမိ၏စိတ်ကူးများအား ဦးစွာမပြောပဲ အခြားသူများ၏အထင်အမြင်ကို အရင်မေးပါ။ သူတစ်ပါး၏ပြောဆိုချက်ကို သဘောမတူသော်လည်း လေးစားပါ။
- စိတ်ရှည်ပါ။ အခြေအနေများကို ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာနှင့် လေးစားမှုထားပြီးကြည့်ပါ။ မိမိ၏မျှော်လင့်ချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီးရှင်းလင်းပါစေ။ မိမိရောသူတစ်ပါးပါ တာဝန်ယူမှုတာဝန်ခံမှုရှိပါစေ။ မိမိမှအမှားပြုမိခဲ့လျှင် ဝန်ခံပါ။ အမှားပြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

တာဝန်သိ၊ တာဝန်ခံမှု

- တာဝန်ခံမှုတွင် ပြုလုပ်သူမှ ၎င်းပြုလုပ်သောလုပ်ဆောင်ချက်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များအာလုံးသည် ခိုင်လုံသောအကြောင်းပြချက်များဖြင့် လုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းကို တာဝန်ယူခြင်းဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် တာဝန်ခံခြင်းဆိုသည်မှာ လူနာ၏အကျိုးကိုရှေးရှုပြီး ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိမိ၏လုပ်ဆောင်ချက်များသည် ခိုင်လုံသောအကြောင်းပြချက်ရှိပါစေ။ လူနာ၏ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် သတင်းအချက်အလက်များအားစောင့်ထိန်းရာတွင် လျှို့ဝှက်ချင်းဆိုင်ရာဥပဒေနှင့် ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းများနှင့်ကိုက်ညီကြောင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ကုသမှုအောင်မြင်ရန် လူနာ၏တာဝန်ခံမှုသည် အလားတူအရေးကြီးပါသည်။ တာဝန်ခံမှုသည် လူနာအား ၎င်း၏ကုသမှုတွင် ပါဝင်လာရန် တွန်းအားဖြစ်စေပြီး ၎င်းတို့သည် ၎င်း၏စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်ကြောင်း သိမြင်စေနိုင်ပါသည်။
- တာဝန်ခံမှုသည် သူတစ်ပါးအားအပြစ်တင်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်စေခြင်း (သို့) အပြစ်ရှိသကဲ့သို့ ခံစားစေရန်မဟုတ်ပါ။ တာဝန်ခံမှုသည် ပန်းတိုင်ရောက်ရန်အမြေရှာခြင်းနှင့် အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ တာဝန်ခံလာနိုင်စေရန် နမူနာယူရန်ကောင်းသော လုပ်ရပ်တစ်ချို့မှာ -

- ၁။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမပေးခင် ယင်းသို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရခြင်း အကြောင်းပြချက်ကိုသိရှိထားပါ။
- ၂။ သင်သည် အချို့သောစောင့်ရှောက်မှုများပေးရန် အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း ရှိမရှိစဉ်းစားပါ။
- ၃။ လူနာနှင့် လုပ်ဆောင်မည့်အစီအစဉ်အပေါ် သဘောတူညီမှုရယူထားပါ။
- ၄။ လူနာအား သင်၏အခန်းကဏ္ဍကို သိရှိနားလည်စေပါ။
- ၅။ လူနာ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေတိုးတက်မှု စောင့်ကြည့်သုံးသပ်ပါ။
- ၆။ သင်၏လုပ်ငန်းစဉ်တွင် တာဝန်ခံမှု၏အရေးပါပုံ၊ ၎င်းသည် လူနာစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အဖွဲ့အစည်း၏ အောင်မြင်မှုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်ပုံတို့ကို သင့်မိသားစုဝင်များ၊ သင့်ကိုကြီးကြပ်သူ (သို့) ရပ်ရွာလူထု/ရွာသူကြီးများ နားလည်အောင်ပြောထားပါ။
- ၇။ လွန်လွန်ကြူးကြူးမဖြစ်စေပဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြစ်ပါစေ။ တစ်ကြိမ်လျှင် အမူအကျင့်တစ်ခုသာ ပြင်ပါ။
- ၈။ သင်အမှားလုပ်မိပါက ရိုးသားစွာဝန်ခံပြီး တိုးတက်ရန်အတွက်ပြင်ပါ။

ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှု

ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှုဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးသည် ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်ခြင်း၏ အရည်အသွေးဖြစ်သော ခိုင်မာသောအခြေခံကျင့်ဝတ်စည်းမျဉ်းကို အစဉ်အမြဲလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းကိုခေါ်ပါသည်။

- ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်သောသူသည် မိမိကိုယ်မိမိသတိရှိခြင်း၊ တာဝန်ခံမှု၊ တာဝန်ယူမှု၊ သစ္စာရှိမှု၊ ခိုင်လုံသောကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် အခြေခံကျင့်ဝတ်စည်းမျဉ်းကို စောင့်ကြည့်နေသူရှိရန်မလိုပဲ အစဉ်အမြဲလိုက်နာသူဖြစ်သည်။
- လူတစ်ဦး၏ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှုအား ၎င်း၏လုပ်ငန်းဆောင်တာတွင် တာဝန်ခံမှုနှင့် ရိုးသားစွာ ပြုလုပ်သွားခြင်းကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။

ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှုရှိရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးပါသနည်း

- ၁။ ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှုသည် ဂုဏ်သိက္ခာကဲ့သို့ပင် အရေးပါသည်။
- ၂။ လူနာ၏ ကျန်းမာရေးရလဒ်အပေါ် ကောင်းကျိုးဖြစ်စေသည်။

- ၃။ အခြားသူများအား ပိုမိုကောင်းလာစေရန် လုံ့ဆော်မှုဖြစ်စေသည်။
- ၄။ ပိုမိုကောင်းမွန်သောလုပ်ငန်းခွင်ကို ဖြစ်ထွန်းစေသည်။

**ရုပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွင်
ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်ခြင်းအား မည်သို့ပြသနိုင်မည်နည်း**

- ၁။ ရိုးသားပါ
- ၂။ အားကိုးရသူ ဖြစ်ပါစေ
- ၃။ အခြားသူကို လေးလေးစားစားဆက်ဆံပါ
- ၄။ တာဝန်ခံမှုရှိပါစေ
- ၅။ အခြားသူများ၏ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ဂုဏ်ပြုပါ
- ၆။ အဖွဲ့အစည်း၏မူဝါဒနှင့် စည်းကမ်းများကိုလိုက်နာပါ
- ၇။ အခြားသူများအတွက် ကောင်းသောနမူနာဖြစ်ပါစေ
- ၈။ လှူဒါန်းသောပစ္စည်းနှင့် အသုံးအဆောင်များကို တန်ဖိုးထားပါ
- ၉။ သူတစ်ပါးကို ဖေးမကူညီပါ
- ၁၀။ လေးစားမှုဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်ပဋိပက္ခနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများအား ဖြေရှင်းပါ

ဆက်သွယ်ခြင်း

သတင်းအချက်အလက်များကို စကားပြောခြင်း စာရေးခြင်း (သို့) အခြားကြားခံဝတ္ထုကိုအသုံးပြုပြီး ဖြန့်ဖြူးခြင်း
လဲလှယ်ခြင်း။ စိတ်ကူးနှင့်ခံစားချက်များကို အောင်မြင်စွာပို့ဆောင်မျှဝေခြင်း (အောက်စဖို့ဒ် အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန်)
ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင် သတင်းပို့သူ၊ သတင်းအချက်အလက်၊ လမ်းကြောင်းနှင့် လက်ခံသူတို့ ပါဝင်သည်။
ဆက်သွယ်ခြင်းကို မတူညီသောနည်းများဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

- ၁။ နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း - မျက်နှာချင်းဆိုင်၊ ဖုန်း၊ ရေဒီယို (သို့) တယ်လီဗေးရှင်းနှင့် အခြားမီဒီယာများမှ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း။ အသံ၏လေယူလေသိမ်းမှ ပြောဆိုသူ၏စိတ်ခံစားချက်ကို သိမြင်နိုင်သည်။
- ၂။ နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုခြင်းမဟုတ်သောဆက်သွယ်ရေး - ကိုယ်ဟန်အမူအရာ၊ ဟန်ပန်သဏ္ဌာန်ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း
- ၃။ စာဖြင့်ရေးသားဆက်သွယ်ခြင်း - စာများ၊ အီးမေးလ်၊ လူမှုမီဒီယာ၊ စာအုပ်များ၊ မဂ္ဂဇင်း၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ
- ၄။ မြင်သာစေသောဂရပ်နှင့်ဇယားများ - မြေပုံ၊ ကားချပ် တံဆိပ်များနှင့် အခြားမြင်သာစေသောအရာများအားလုံးဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသည် လူတို့ဆက်သွယ်သောနည်းလမ်းနှင့် သတင်းပေးပို့ရန်အသုံးပြုသော လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲစေသည်။ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းအဆင့်တိုင်းတွင် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ပေးပို့သူမှ သတင်းအချက်အလက်အား ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ၊ သင့်လျော်သောလမ်းကြောင်းရွေးချယ်မှုနှင့် လက်ခံသူရရှိရန်နှင့် နားလည်မှုကိုထိခိုက်နိုင်သော အဟန့်အတားများကို ဖယ်ရှားခြင်းတို့အပေါ်မူတည်ပါသည်။ အဟန့်အတားများတွင် ဗန်းစကား၊ အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်း၊ အနှောင့်အယှက်ရှိခြင်း၊ ခံယူချက်နှင့်အမြင်မတူညီခြင်း၊ အကြားအာရုံချို့တဲ့ခြင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဘာသာစကားကွဲလွဲခြင်း စသည်ဖြင့်ပါဝင်သည်။ ထိရောက်သော

ဆက်သွယ်မှုသည် နားလည်မှုလွှဲခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ရေးအဆင့်များတွင်ရှိသော အဟန့်အတားများကိုလျော့နည်းစေသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါကာလတွင် ရောဂါကူးစက်မှုဆိုးရွားလာခြင်းနှင့်အတူ သတင်းအချက်အလက်များ များပြားစွာပြန့်ပွားနေခြင်းကြောင့် မိမိ၏ကျန်းမာရေးကိုကာကွယ်နိုင်ရန် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အခက်အခဲကြုံတွေ့စေပါသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကောလဟာလများ၊ သတင်းမှားကိုလိုက်နာကြခြင်းသည် လူထု၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ လူထုသည် မှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ချက်များကို မလိုက်နာပါက ဤကပ်ရောဂါရှည်ကြာစေမည်ဖြစ်သည်။ သတင်းအချက်အလက်များ မှန်ကန်စွာစီးဆင်းရန်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ဆေးဝါးမလိုအပ်ဘဲ ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးတွင် အရေးပါသည်။ ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့ဝန်ဆောင်မှုပေးသော လူထုနှင့်အတူလက်တွဲကာ များပြားလှသောသတင်းအချက်အလက်များ ကူးစက်ပျံ့ပွားခြင်းကို အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ထိန်းညှိနိုင်ပါသည်။

- လူထုထံမှပြောဆိုခြင်းကိုနားထောင်ပြီး ယုံကြည်မှုနှင့်ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ကာ ၎င်းတို့အား သတင်းအချက်အလက်များ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း တိုက်ဖျက်ရေးတွင်ပါဝင်လာပါစေ။
- မဟုတ်မမှန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို စုစည်းပြီး ဖြေရှင်းပါ။
- ပြည်သူလူထုအား ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်၊ ၎င်းတို့မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာလူထုအား ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါမှ ကာကွယ်ရန် ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး ပြည့်စုံသောသတင်းများပေးပါ။
- မှန်ကန်သောသတင်းများကို ဒေသဘာသာစကားဖြင့် အခြေအနေအလိုက် အချိန်နှင့်တပြေးညီ မျှဝေပါ။

လူအချင်းချင်းဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု

နေရာတိုင်းတွင် ထိရောက်စွာဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မှုသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် မသေချာမရေရာမှုများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းများဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် လူနာများသည် စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်အလိုမကျခြင်းတို့နှင့် အများဆုံးရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသူဖြစ်သည်။ လူအချင်းချင်း ထိရောက်စွာဆက်သွယ်နိုင်မှုသည် ကပ်ရောဂါကာလတွင် ပိုလိုအပ်ပါသည်။ လူအချင်းချင်း ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်နိုင်ရန် -

- ၁။ ဂရုတစိုက်နားထောင်ပြီး အလေးထားခြင်းနှင့် လေးစားမှုရှိခြင်းတို့ဖြင့် ယုံကြည်မှုကို ဆောက်တည်ပါ။
- ၂။ လူနာအား ၎င်း၏စိတ်ဆန္ဒကိုဖော်ပြရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ၃။ လူနာ၏ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရည်နှင့် ကောင်းသောပြောင်းလဲနိုင်မှုတို့ကို အားပေးပါ။
- ၄။ ဝေဖန်အကဲဖြတ်ခြင်းမလုပ်ပဲ လူနာ၏စိတ်ခံစားချက်ကို နားလည်ပြီး ကိုယ်ချင်းစာနာပါ။
- ၅။ လူနာနားလည်သော ဘာသာစကားသုံး၍ လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေပါ။
- ၆။ မေးခွန်းပြန်မေးပြီး လူနာ၏နားလည်မှုကို ဆန်းစစ်ပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများလည်း စိတ်ဖိစီးမှုရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရပါသည်။ အလုပ်ဝန်ပိခြင်း၊ မိမိအားရောဂါကူးစက်မည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်း၊ မိမိမဟုတ်ဆင့် မိသားစုရောဂါကူးစက်မည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းတို့သည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား စိတ်ဖိစီးမှု ပို၍ဖြစ်စေပါသည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဆက်သွယ်မှုစွမ်းရည်များသည် ရပ်ရွာအခြေပြု ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား လုပ်ငန်းခွင်ရှိဆက်ဆံရေးတင်းမာမှုကို ဖြေလျော့စေနိုင်ရန်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဆက်ဆံရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာရန် အထောက်အကူပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- ၁။ သူတစ်ပါးပြောသည်ကို သေချာစွာနားထောင်ပြီး မရှင်းလင်းသောအရာကို ပြန်မေးပါ။
- ၂။ သူတစ်ပါးအား ခင်မင်ရင်းနှီးသော ကိုယ်ဟန်ပန်အမူအရာ လေယူလေသိမ်းဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းသည် မိမိကိုချဉ်းကပ်ရာတွင်လွယ်ကူစေပြီး ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုလာရန် တွန်းအားပေးနိုင်ပါသည်။

- ၃။ မိမိပြောလိုသောအရာကို ရှင်းလင်းကျစ်လစ်စွာပြောဆိုနိုင်ရန် မပြောမီကြိုတင်စဉ်းစားထားပါ။
နားထောင်သူ ရှုပ်ထွေးမသွားရန် လိုသည်ထက်ပို၍ပြောခြင်း၊ လျော့၍ပြောခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။
- ၄။ ခင်မင်ရင်းနှီးသောအပြုံး (သို့) လေယူလေသိမ်းသည် သူတစ်ပါးအား သင်နှင့်ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုလာရန် တွန်းအားဖြစ်စေပါသည်။
- ၅။ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိခြင်းသည် မိမိပြောဆိုသည့်အတိုင်း သူတစ်ပါးလိုက်နာလုပ်ဆောင်မည်ကို ယုံကြည်ကြောင်း ပြသခြင်းဖြစ်သည်။
- ၆။ သူတစ်ပါးနှင့်သဘောမတူသော်လည်း ၎င်းတို့၏အမြင်ကို နားလည်လေးစားတတ်ရန် စာနာမှုရှိဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
- ၇။ သူတစ်ပါး၏အမြင်ကို နားလည်နိုင်ရန် ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိပါစေ။
- ၈။ သူတစ်ပါးကိုလေးစားခြင်းသည် မိမိထံသို့ ပို၍ပွင့်လင်းစွာဆက်သွယ်လာရန် အထောက်အကူဖြစ်စေ ပါသည်။
- ၉။ ချီးမွမ်းဩဘာပေးခြင်းအပါအဝင် အပြုသဘောဆောင်သော ဝေဖန်တုံ့ပြန်မှုပေးခြင်းသည် သူတစ်ပါး အား ပို၍အားတက်စေပါသည်။
- ၁၀။ မိမိပြောဆိုမည့်သူအား ပေးလိုသောသတင်းအချက်အလက်ပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သောဆက်သွယ် ရေးလမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်ပါ။

အသင်းအဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်း

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် လူနာအား အရည်သွေးကောင်းမွန်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသော ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် အသင်းအဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါ ကျ ရောက်ချိန်တွင် အသင်းအဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ရန် ပို၍လိုအပ်သော်လည်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် ၎င်း ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် စိန်ခေါ်မှုများစွာဖြင့် ရင်ဆိုင်နေရပါသည်။ ထိရောက်သော အသင်းအဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင် ခြင်းဖြစ်စေရန် ကျွမ်းကျင်မှုများ ပေါင်းစည်းညှိနှိုင်းခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းတို့သည် အရေးကြီးပါသည်။

အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့၏အသင်း အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ပိုမိုတိုးတက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်မည်။

- ၁။ အပြန်အလှန်နားလည်မှု တည်ဆောက်ပါ။
- ၂။ မတူညီသောကျွမ်းကျင်မှုများ ပါဝင်စေပါ။
- ၃။ တာဝန်ဝတ္တရားကို ရှင်းလင်းစွာသိရှိပြီး အချင်းချင်းဆက်နွှယ်လုပ်ကိုင်ပါ။
- ၄။ အခြားသူများကို ရိုင်းပင်းကူညီပါ။
- ၅။ အဆင်မပြေမှုများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများပြုလုပ်ပါ။
- ၆။ အခြားသူများပြောကြားသည်ကို သေချာစွာနားထောင်ကာ အရေးကြီးသောအချက်ကို အတည်ပြုပါ။
- ၇။ သတင်းအချက်အလက်ကို အချိန်နှင့်တပြေးညီမျှဝေပါ။

သင်ခန်းစာ



အန္တရာယ်အသိပေးခြင်းနှင့် လူထုအားပါဝင်စေခြင်း၊ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် အထောက်အကူပြုသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ	ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးပါက သင်တန်းသားများသည် - ၁။ အန္တရာယ်အသိပေးခြင်းနှင့်လူထုအားပါဝင်စေခြင်း၏ အရေးကြီးပုံနှင့် လူထုပါဝင်လာအောင် ချဉ်းကပ်နည်းများအား ဖော်ပြတတ်ခြင်း ၂။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါနှင့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကာကွယ်တားဆီးရေးလုပ်ဆောင်ချက်အစီအမံများနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုပြုလုပ်ရာတွင် ပါဝင်ရမည့်အကြောင်းအရာများအား ဖော်ပြတတ်လာခြင်း ၃။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကာကွယ်ရေးတွင် ကျားမတန်းတူညီမျှမှုရှိသော အထောက်အကူပြုပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးရန် လိုအပ်သောပံ့ပိုးမှုများကို စာရင်းပြုစုတတ်လာခြင်း	
သင်တန်းနည်းစနစ်	အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း၊ self-learning ကိုယ်တိုင်လေ့လာစေခြင်း	
သင်ထောက်ကူ	Power point presentation သင်၏ အန္တရာယ်ကိုသိခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ကိုလျော့ကျစေခြင်း http://themimu.info/sites/themimu.info/files/documents/Video_Best_Practice_during_COVID-19_Pandemic_WHO_ENG-MMR.mp4	
ကြာမြင့်ချိန်	၁နာရီ ၄၅ မိနစ်	
ဆန်းစစ်ခြင်း နည်းလမ်းများ	တက်ကြွစွာပါဝင်ခြင်း၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိသော မေးခွန်းများမေးခြင်း၊	မှား/မှန်မေးခွန်းများ၊ ဓမ္မဓိဋ္ဌိန်မေးခွန်းများ၊ မေးခွန်းတို

၃.၁။ အန္တရာယ်အသိပေးခြင်းနှင့် လူထုအားပါဝင်စေခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါ၏အန္တရာယ်ကို အသိပေးခြင်းနှင့် လူထုအားပါဝင်စေခြင်းသည် အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို အောင်မြင်စွာတုံ့ပြန်နိုင်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေတိုင်းတွင် ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုအသစ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် ပျက်ကွက်ခြင်းဖြင့် ယုံကြည်မှုနှင့်ဂုဏ်သတင်းဆုံးရှုံးခြင်း၊ စီးပွားရေးထိခိုက်မှုများနှင့် အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်များဆုံးရှုံးခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေပါသည်။ လူအများကိုကယ်တင်ရန်နှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို လျော့ချနိုင်ရေးအတွက် သတင်းအချက်အလက်များပိုမိုရရှိရန် သိထားသောအရာများ၊ မသိသေး

သောအရာများနှင့် လုပ်ဆောင်နေမှုများကို ကြိုတင်၍ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုရရှိပြီး နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို လျော့ကျစေခြင်းဖြင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးတုံ့ပြန်မှုတွင် အရေးကြီးဆုံး နှင့် အထိရောက်ဆုံးသော လုပ်ငန်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

အန္တရာယ်အသိပေးခြင်းနှင့်လူထုအားပါဝင်စေခြင်းသည် ဘာကြောင့်အရေးကြီးသနည်း

- ၁။ အန္တရာယ်အသိပေးခြင်းနှင့် လူထုအားပါဝင်စေခြင်းဖြင့် မှန်ကန်သောသတင်းအချက်အလက်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကို လူထုအတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်မျှဝေပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သတင်းအချက် အလက်များ အလွန်အကျွံပျံ့နှံ့ပြီး လူထုများအကြား မှားယွင်းသောခံယူမှုများဖြစ်စေသော ကပ်ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးကို ခက်ခဲစေခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် အန္တရာယ်အသိပေးခြင်းနှင့် လူထုအားပါဝင်စေခြင်းသည် သက်သေအထောက်အထားခိုင်လုံသော လူတိုင်းလိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် အသက်ကယ်နိုင်သည့် အရေးကြီးသော ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလမ်းညွှန်များကို လူထု ကိုယ်တိုင်ပူးပေါင်းပါဝင်လာစေပြီး ကပ်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများအား ပိုမို၍ထိရောက် အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်စေနိုင်ပါသည်။
- ၂။ ဇီဝဓာတ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် နားလည်မှုလွဲခြင်းများကို ပြေပျောက်စေသည်။
- ၃။ ၎င်းသည် လူထုများအား နားလည်ယုံကြည်ပြီး လက်လှမ်းမီသော သိပ္ပံနည်းကျအသိပညာတို့ကို အသွင် ပြောင်းကာ ဖြန့်ဝေစေနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ၄။ ကပ်ရောဂါတုံ့ပြန်မှု၊ ကပ်ရောဂါကြီးထွားမှုကိုတားဆီးရန် လက်ခံနိုင်လောက်သောအကျိုးရှိသည့် ကာကွယ် ရေးနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီနှင့် လူထုတစ်ရပ်လုံးမှ ကာကွယ်ရေး အစီအမံများကို လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လူထုအားပါဝင်စေသည်။
- ၅။ အန္တရာယ်အသိပေးခြင်းနှင့်လူထုအားပါဝင်စေခြင်းသည် ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် ဒေသဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုကို စုစည်းပေးရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။

လူထုပါဝင်လာအောင် မည်သို့လုပ်မည်နည်း

- ၁။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကို ထိန်းချုပ်ရန်ရည်ရွယ်ပြီး မိမိ၏အခန်းကဏ္ဍနှင့် မိမိလုပ်နေသောလုပ်ငန်းများအား မိတ်ဆက်ပါ။ ပြောဆိုနေချိန်တွင် မိမိသည် ၎င်းတို့၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုကိုသတိထားမိပြီး ၎င်းတို့နှင့်အခြား သူများအား ကာကွယ်နိုင်ရန် ကူညီရန်ဆန္ဒရှိကြောင်း စာနာနားလည်မှုပြပေးပါ။
- ၂။ ကပ်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအတွက် လိုက်နာရန်နှင့် သိထားသင့်သည်များကို မိမိမျှဝေခြင်းမပြုမီ လူထုတို့ သိထားသည့်အရာ၊ ၎င်းတို့၏ခံစားချက်နှင့် ကပ်ရောဂါတုံ့ပြန်မှုအတွက် ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ဦးစွာနားထောင်ပါ။
- ၃။ လူထုတို့၏မေးခွန်းများ၊ ကြောက်ရွံ့မှုများနှင့် သတင်းအမှားများအား ဒေသဘာသာစကားဖြင့်၊ ရိုးရှင်း သောအသုံးအနှုန်းနှင့် လိုရင်းအချက်ကိုသာ အသုံးဝင်၊ မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များဖြင့် ရှင်းလင်းစွာ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ တုံ့ပြန်ပါ။ တစ်ခုခုကိုမသိပါက ရိုးသားစွာဝန်ခံ၍ သိရှိပါက ၎င်းတို့အား ပြန်ပြောမည်ဟုပြောပါ။
- ၄။ မိမိပေးလိုက်သော သတင်းအချက်အလက်များအား လူတိုင်းနားလည်ကြောင်း သေချာအောင် နားလည်မှု အဆင့်ကို ဆန်းစစ်သောအနေဖြင့် မေးခွန်းမေးပါ။
- ၅။ ကာကွယ်ရေးအစီအမံများတွင် ၎င်းတို့အား တက်ကြွသောအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်စေရန် ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းစဉ်များအား ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်းနှင့်အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းတို့တွင် ၎င်းတို့အားပါဝင်ပါစေ။ ကိုဗစ်

ကာကွယ်ရေးအစီအမံများကို ၎င်းတို့၏အခြေအနေတွင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို လူထုအားစဉ်းစားရန် တိုက်တွန်းပါ။ စကားပြောပါ။ နားထောင်ပါ။ အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကြုံတွေ့ခံစားရသူထံမှ အကြံဉာဏ်များရယူပါ။

- ၆။ မည်သူတွေနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မည်နည်း။ လူထုမှယုံကြည်ပြီး သိထားသူကိုခေါ်ယူပါ။ ၎င်းတို့သည် ရပ်ရွာလူထုများ၊ ရွာသူကြီးများ/ရပ်ရွာအကြီးအကဲများ၊ ဘာသာရေးဆရာများ၊ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ နှင့် အရပ်ဘက် အဖွဲ့အစည်းမှ ပြည်သူများတို့ဖြစ်သည်။
- ၇။ မည်သို့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမည်နည်း။ ရပ်ရွာလူထုသည် ၎င်းတို့နှင့်သင့်လျော်သော အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို သိကြသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သတင်းစာတိုများကို လူမှုမီဒီယာ(ဖေ့ဘုတ်၊ မက်ဇင်ဂျာ၊ ဗိုင်းဘာအုပ်စု)၊ အများသူငှာများအသုံးပြုသောနေရာများတွင် နဖူးစည်းစာတန်း (သို့) ပိုစတာချိတ်ဆွဲခြင်း၊ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြား စသည်တို့မှ မျှဝေနိုင်သည်။
- ၈။ လူထုအား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါအကြောင်းနားလည်အောင် မည်သည့်အရာကို မျှဝေမည်နည်း။ ကျန်းမာရေးစာတိုများသည် အတတ်နိုင်ဆုံး ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်ရန်လိုသည်။ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ချက်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး ၎င်းတို့ကို အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးကြောင်းကို အကြောင်းပြချက်ဖြင့်ဖြေရှင်းပါ။

၃.၂။ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေး

ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးသည် လူထုအား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော အသုံးဝင်သည့်သတင်းအချက်အလက်များပေးရန်၊ အရေးကြီးသောအစီအမံများကိုချမှတ်နိုင်ရန်နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်မှုအား အတူတကွတိုက်ဖျက်ရန်အတွက် ရပ်ရွာလူထုတုံ့ပြန်မှုဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများကို လွယ်ကူချောမွေ့စေရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ မသန်စွမ်းသူများနှင့် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုတို့၏ ဆက်သွယ်မှုလိုအပ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီသော ဘာသာစကားကိုအသုံးပြုပါ။ အထူးသဖြင့် သွားလာမှုကန့်သတ်ထားသောကာလအတွင်း ဒေသအခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီမည့် သင့်လျော်သောဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပါ။

ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရာတွင် ကိုဗစ်-၁၉ဆိုတာဘာရောဂါလဲ၊ အန္တရာယ်ဘယ်လောက်ကြီးလဲ၊ ဘယ်လူအုပ်စုတွေကအန္တရာယ်ပိုရှိပြီး ဘယ်သူတွေက ပြင်းထန်သောကိုဗစ်-၁၉ရောဂါအခြေအနေသို့ ဖြစ်သွားနိုင်သလဲ၊ ရောဂါဘယ်လို ကူးစက်ပျံ့နှံ့တာလဲ၊ ရောဂါကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန်အတွက် အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရန် အရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်ချက်များကဘာတွေလဲ၊ ထိတွေ့မှုရှိသောသူဆိုတာဘယ်သူတွေလဲ၊ “အနီးကပ်ရှိနေခြင်း”ဆိုတာဘာလဲ၊ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာများကဘာတွေလဲ၊ ဘာကြောင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာများကို စောစီးစွာသိရှိခြင်းက အရေးကြီးတာလဲ၊ ရောဂါရလာလျှင် ဘာကိုလိုက်နာရမှာလဲ၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ပြင်းထန်သောကိုဗစ်-၁၉ရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း ဆေးရုံတက်ရန်လိုခြင်းနှင့် အသက်သေဆုံးခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးကြောင်းရှင်းပြရန်၊ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သောမေးခွန်းများအား ဖြေကြားပေးရန်နှင့် နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့်အထင်အမှားများကို ပြင်ပေးရန်တို့ပါဝင်ရမည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် သင်ခန်းစာ ၁၊ ၄၊ ၅ နှင့် ၆ တို့တွင် ကိုးကားပါ။

၃.၃။ အထောက်အကူပြုသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးခြင်း

ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံများကို လူထုတို့လိုက်နာခြင်းသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်မှုအား အောင်မြင်စွာလျှော့ချနိုင်ရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ခံယူမှုများကို မိတ်ဆက်ခြင်းအပြင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်လာရန် လိုအပ်သောအရင်းအမြစ်များအားလုံးရှိနေ

ရေး၊ လက်လှမ်းမီရေးနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ရရှိရေးတို့ကို သေချာအောင်ဆောင်ရွက်ထားပါ။ အချို့သောအစီအမံများသည် အစိုးရ၏တာဝန်ဖြင့် မူဝါဒနှင့်ဥပဒေစိုးမိုးရေးလိုအပ်သော်လည်း အချို့သောအစီအမံများသည် လူထု၏ ပါဝင်မှုလိုအပ်သည်။ အန္တရာယ်အသိပေးခြင်းနှင့် လူထုအားပါဝင်စေခြင်းပြုလုပ်စဉ်တွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းများအား ဒီဇိုင်းရေးဆွဲသောအခါ ပြည်သူအားပါဝင်စေပြီး ရေးဆွဲနိုင်သည်။

အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သောပံ့ပိုးမှုများ

- အိမ်ထောင်စုတိုင်းနှင့် အများအသုံးပြုသောနေရာများတွင် လက်ဆေးရန်နေရာ၊ ရေ၊ ဆပ်ပြာနှင့် လက်သန့်ဆေးရည်တို့ အဆက်မပြတ်ရှိစေ။
- လက်သန့်ရှင်းရေးထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများကို လူတိုင်းလက်လှမ်းမီစေရန် ဈေးနှုန်းသက်သာစွာ ထုတ်လုပ်ရန်။
- အခမဲ့/သက်သာသောဈေးနှုန်းဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းဝေရန်။
- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို အားပေးရန်အတွက် အများသူငှာအရောက်များသော နေရာတွင် စည်းများ သေချာရှင်းလင်းစွာ တားထားပေးရန်။
- သက်တူရွယ်တူများအချင်းချင်း ပညာပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ သွားလာလှုပ်ရှားမှုကန့်သတ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းရန်။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် ကွမ်းယာလျှော့ချရေး ပညာပေးအစီအစဉ်များ တိုး၍ပြုလုပ်ရန်။
- အရက်နှင့်ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီးတားမြစ်ရေးအကြောင်းများ၊ အရက်၊ ကွမ်းယာအပါအဝင် ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်း၏ဆိုးကျိုး၊ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိပုံနှင့် အရက်၊ ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်တောက်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများအား ပြည်သူအတွင်း အသိပညာတိုးပွားစေရန် ရရှိနိုင်သော ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းကိုသုံး၍ ကျန်းမာရေးအသိဉာဏ်တိုးမြှင့်ပေးရန်။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် ကွမ်းယာထုတ်ကုန်တို့အပေါ် အခွန်တိုးမြှင့်ကောက်ခံရန်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားတိုးမြှင့်ရန် လိုအပ်သောပံ့ပိုးမှုများ

- အရည်အသွေးကောင်းသောကာကွယ်ဆေးကို လက်လှမ်းမီရန်နှင့် အသုံးပြုနိုင်ရေး ပံ့ပိုးပေးရန်။
- အာဟာရအစီအစဉ်ဖြင့်တင်ရေးနှင့် အခြေခံစားသောက်ကုန်များကို လူအများလက်လှမ်းမီစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း
- တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန်။

ရောဂါကို စောစီးစွာရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် လိုအပ်သောပံ့ပိုးမှုများ

- ပြင်းထန်သော ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာများကို စောစီးစွာသိရှိရန် အရေးကြီးကြောင်းကို အလေးပေးပြောဆိုပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာများအား လူအများသိရှိစေရန် ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြန့်တင်ရေးတွင် ပါဝင်ရန်။
- ရောဂါရှာဖွေရာတွင် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပြီး အရည်အသွေးပြည့်ဝသောစစ်ဆေးမှုကို လက်လှမ်းမီမှုရရှိစေရေး ပံ့ပိုးရန်
- ဆေးရုံတက်ရာတွင် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုများပေးရန်။
- နေအိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် လိုအပ်သောလူမှုရေးပံ့ပိုးမှုများပေးရန်။

- ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုအတွက် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကျန်းမာရေးဝန်းထမ်းများရှိနေအောင် စီစဉ်ခြင်း။
- လက်လှမ်းမီသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိစေရန်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အကူဖြစ်စေရန် ဖုန်းဖြင့်ဆွေးနွေးပြောဆိုစေခြင်းနှင့် ဗီဒီယိုဖြင့်ဆက်သွယ်၍ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရာတွင် ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းတို့ဖြင့် အရက်နှင့် ဆေးလိပ်/ ဆေးရွက်ကြီး ဖြတ်တောက်ခြင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် ပါဝင်ကူညီပါ။

အခြားသူများသို့ ကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် လိုအပ်သောပံ့ပိုးမှုများ

- တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ လုံလောက်စွာရှိနေရေး၊ လက်လှမ်းမီရေးနှင့် ထိရောက်စွာ အသုံးပြုရေးတို့ကိုစီစဉ်ပါ။
- မကြာခဏ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းတို့အား တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန်၊ အိမ်သာဆေးရန်လိုအပ်သော သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းကိရိယာများအပါအဝင် ဆပ်ပြာရည်နှင့်ပိုးသတ်ဆေးများ ပံ့ပိုးပေးပါ။
- အမှိုက်စနစ်တကျ စွန့်ပစ်နိုင်ရေး စီမံခန့်ခွဲမှုပေးပါ။

ကျားမ(Gender)လိုအပ်ချက်များ ခြုံငုံထည့်သွင်းစဉ်းစားထားသော သတ်မှတ်ထားသည့်

အသွားအလာကန့်သတ်ရေးစင်တာအတွက်အစီအမံ

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအမံ

- အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအခန်းများအား ခွဲထားခြင်း (လိုက်ကာ၊ အခန်းကန့်ခြင်းဖြင့် ခွဲထားခြင်း)
- အိမ်သာချိုးခန်းများအား သီးသန့်ထားရှိခြင်းနှင့် အလင်းရောင်ကောင်းစွာရရှိစေရန် ပြုလုပ်ထားခြင်း၊ တံခါးချပ်များထားရှိခြင်း။
- ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအား ၎င်းတို့မိဘများဆွေမျိုးများ၊ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် အတူထားရှိခြင်း။
- မသန့်စွမ်းသူများ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် စီစဉ်ထားရှိခြင်း။
- ဝန်ထမ်းများအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း၊ မဖွယ်မရာပြုခြင်းနှင့် အခြားသောမဖွယ်မရာပြုခြင်းများအား ခွဲခြားသိရှိရန် သတင်းပေးပို့နိုင်ရန် သင်တန်းများပေးခြင်း။
- အမျိုးသားဝန်ထမ်း အမျိုးသမီးဝန်ထမ်းများ ထားရှိခြင်း။

ကျန်းမာရေး/ အာဟာရ/ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး/ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

- သန့်ရှင်းမှုရှိသော၊ ရေလုံလောက်သော၊ လက်လှမ်းမီသော၊ ကောင်းမွန်သောအိမ်သာချိုးခန်းများ ရရှိစေရန်
- အမျိုးသမီးနှင့်မိန်းကလေးငယ်များအား လုံလောက်သော အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်းအပါအဝင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများအား လုံလောက်စွာရရှိရေး။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု၊ ကျွမ်းကျင်သောစောင့်ရှောက်သူများအား လက်လှမ်းမီမှုရှိစေခြင်း။
- နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အခြေခံကျသော စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့၊ ကလေးငယ်များရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် လိုအပ်သောအစားအစာကျွေးနည်း လက်တွေ့အထောက်အပံ့ပေးခြင်း။
- နို့တိုက်မိခင်များအတွက် လုံခြုံသော၊ သီးသန့်ဖြစ်သော နေရာထားရှိပေးခြင်း။

သတင်းအချက်အလက်ဖြန့်ဝေခြင်း

- Quarantine Center စည်းကမ်းများ၊ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များအား မြန်မာဘာသာဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရုပ်မြင်၊ အသံဖိုင်များအပါအဝင်၊ အခြား ဘာသာစကားများဖြင့်လည်းကောင်း လူတိုင်းရရှိနေစေရန်။
- အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသားများနှင့်ယောက်ျားလေးငယ်များအား အကူအညီပေးဖုန်း လိုင်းများ၊ အခြားအထောက်အကူများနှင့်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များပေးထားခြင်း။

ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်ခြင်း (GBV)၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း (Harassment) နှင့် စော်ကားခြင်း (Abuse) တို့အား ကာကွယ်ခြင်း

- သတ်မှတ်အသွားအလာကန့်သတ်/သီးသန့်ခွဲခြားနားနေဆောင်သို့ ရောက်ရှိနေသော အသွားအလာ ကန့်သတ်ခံရသူတို့အား ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း နှင့် စော်ကားခြင်းတို့ဆိုင်ရာမူဝါဒနှင့်ပတ်သက်သည့် အသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ပေးပြီး ၎င်းတို့အား တိုင်ကြားသတင်းပို့ခြင်းတွင် ပါဝင်ပါစေ။
- သတ်မှတ်ထားသော အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်တွင် နေထိုင်သူများအား ကျားမအလိုက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အထောက်အပံ့ပေးရန်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အမျိုးသမီးအစောင့် အရှောက်/လုံခြုံရေး ထားရှိပေးရန်။
- ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း (သို့) မဖွယ်မရာပြုခြင်း တွေ့ကြုံ ရပါက လုံခြုံသောနေရာတစ်ခုအား စီစဉ်ထားရှိရန်နှင့် လိုအပ်သောအထောက်အပံ့များ ရရှိနိုင်ရန် လွှဲပြောင်းညွှန်ပို့ပေးခြင်း (နောက်ဆက်တွဲ ၁၃ တွင်ကြည့်ပါ)။

သင်ခန်းစာ

၄

ရပ်ရွာအခြေပြု စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူအား ရှာဖွေမေးမြန်းခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ	ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးပါက သင်တန်းသားများသည် ၁။ ရပ်ရွာအခြေပြု စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် ပြုလုပ်ရမည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြတတ်လာခြင်း ၂။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုရှိသောဒေသတွင် ရောဂါရှာဖွေပုံနည်းလမ်းနှင့် မည်သို့ကွင်းဆင်းရှာဖွေရမည်ကို သိရှိလာခြင်း ၃။ အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ထားသူနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသံသယလူနာအား အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုတတ်လာခြင်း ၄။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူအား ရှာဖွေမေးမြန်းခြင်းနှင့် ၎င်းတို့အားအသိပေးခြင်းတို့ကို မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို ဆွေးနွေးတတ်လာခြင်း
သင်တန်းနည်းစနစ်	အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာခြင်း၊ လက်တွေ့သရုပ်ပြသခြင်းနှင့် လက်တွေ့ပြန်လည်သရုပ်ပြသခြင်း
သင်ထောက်ကူ	Power point presentation
ကြာမြင့်ချိန်	၁ နာရီ ၁၅ မိနစ်
ဆန်းစစ်ခြင်းနည်းလမ်း	တက်ကြွစွာပါဝင်ခြင်း၊ မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ မှား/မှန်မေးခွန်းများ၊ ဓမ္မဓိဋ္ဌိန်မေးခွန်းများ

ကပ်ရောဂါသည်ရပ်ရွာလူထုအတွင်းစတင်ပြီး ရပ်ရွာလူထုအတွင်းတွင်ပင်အဆုံးသတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရပ်ရွာအခြေပြုစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းတို့သည် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်သည်။

စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများ၊ သံသယနှင့်အတည်ပြုလူနာများအား စောစီးစွာရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး ၎င်းတို့အား အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း၊ သီးသန့်ခွဲခြား၍နေထိုင်စေခြင်းတို့ဖြင့် အခြားသူများသို့ ရောဂါဆက်လက်ပျံ့နှံ့ကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်မှုကွင်းဆက်အား ဖြတ်တောက်ရန် မြန်ဆန်ထိရောက်သော တုံ့ပြန်မှုအစီအမံတစ်ခုဖြစ်သည်။

၄.၁။ ရပ်ရွာအခြေပြု စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း

ရပ်ရွာအခြေပြုစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းသည် ရပ်ရွာလူထုများမှ ရပ်ရွာအတွင်းဖြစ်ပွားသော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ၏ ထူးခြားဖြစ်ရပ်များကို စနစ်တကျရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး သတင်းပို့ခြင်းဖြစ်သည်။

ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့တွင်ရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါနှင့်ပတ်သက် သောအသိပညာနှင့် ဒေသအခြေအနေသိကျွမ်းမှုတို့ဖြင့် ရပ်ရွာလူမှုကွန်ရက်များမှတစ်ဆင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ သံသယလူနာများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း၊ လူနာများအားခါတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းနှင့် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်စေခြင်းတို့တွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် ဒေသအတွင်းကူး စက်ပြန့်ပွားမှုကိုကာကွယ်ရန် ထိရောက်စွာပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

ရပ်ရွာအခြေပြု စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းကို မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း

ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို အခွင့်အလမ်းဖြစ်စေမည့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအခြေအနေများကို စူးစမ်းလေ့လာပါ။ ဥပမာ - လူနေထူထပ်သောနေရာ၊ လုပ်ငန်းခွင်များ၊ မကြာခဏပြုလုပ်သော လူမှုရေးနှင့်ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ ခရီးသွားခြင်းမှထိတွေ့မှုရှိနိုင်ခြေများ၊ ရေနံနှင့်မိလ္လာရေဆိုးထုတ်စနစ်တို့အား လုံလောက် စွာလက်လှမ်းမီမှုမရှိခြင်းနှင့် လူချင်းတိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုပါဝင်သော ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအလေ့အထများ။ ဦးတည်ချက်ရှိသော ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးပြုလုပ်ရန်အတွက် ဤအခြေအနေများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့် သည်။ ရပ်ရွာတစ်ခုအတွင်း (သို့) လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုရှိ လူတစ်ချို့မှ တူညီသောလက္ခဏာများပြခြင်း၊ လူစုလူဝေး ပြီးနောက် ဖျားနာခြင်းကဲ့သို့သော ရပ်ရွာအတွင်းတွင် ထူးခြားသောဖြစ်ရပ်များရှိပါက ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။

၎င်းတို့ကို အောက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများမှတစ်ဆင့် ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်သည် -

- စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း - ရပ်ရွာလူထုတို့၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ - အရသာပျောက်ဆုံးခြင်းသည် ယခင်ကကြုံတွေ့ဖူးသော အဖြစ်များသည့်လက္ခဏာတစ်ရပ်မဟုတ်ပါ။
- ‘ကောလဟာလ’ ကိုနားထောင်ပါ။ ၎င်းသည်မှန်ချင်မှန်မည်၊ မှားလျင်လဲမှားနိုင်သည်။ ရပ်ရေးရွာရေး သတင်းပေးနိုင်သော အချက်အချာကျသူများနှင့် စကားပုံမှန်ပြောဆိုပါ။
- ရပ်ရွာလူထုအကြောင်းကိုသိပြီး သတင်းအချက်အလက်များကိုစုဆောင်းရန်၊ ကောလဟာလများကို စိစစ်ရန်နှင့် အသေးစိတ်အချက်အလက်ရရှိရန် အားကိုးယုံကြည်ရသောပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ကွန်ယက် တည်ဆောက်ပါ။

လိုအပ်ပါက လျှင်မြန်စွာအရေးယူဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဒေသအခြေအနေနှင့်လျော်ညီသော သတင်းပို့နည်းဖြင့် မိမိ ၏ တွေ့ရှိချက်များကို မိမိအကြီးအကဲထံသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။

၄.၂။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း

ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာလူထုတွင်းရှိ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာအား မည်သို့ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ပါသနည်း

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာမရှိသောဒေသတွင် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါသံသယလူနာအား အောက်ဖော်ပြပါ ရပ်ရွာအခြေပြုစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနည်းလမ်းကိုအသုံးပြု၍ တတ်နိုင်သမျှ စောစီးစွာရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်သည်။

- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေသောနေရာမှ ခရီးသွားပြန်လာသူအား စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း။

- ပြင်းထန်စွာချောင်းဆိုး၍ နေမကောင်းခြင်း(သို့)သေဆုံးခြင်းဟူသော သတင်း (သို့) ကောလဟာလကို နားထောင်ပါ။
- တိုင်းရင်းဆေးဆရာများထံမှ ၎င်းတို့တွေ့နေရသော လက္ခဏာများအကြောင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာအခြေအနေများ တိုးလာခြင်းရှိမရှိ စူးစမ်းရှာဖွေပါ။
- သံသယရှိသူ မည်သူကိုမဆို စောင့်ကြည့်ပြီး အကြီးအကဲထံသတင်းပို့ပါ။

သံသယရှိသောသူများ

(က) လူတစ်ဦးတစ်ယောက်တွင်

- ရုတ်တရက်ပြင်းထန်ဖျားလာခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးလာခြင်း (သို့)
- ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားကိုက်ခဲ နာကျင်ခြင်း၊ အရသာမရခြင်း၊ အနံ့ပျောက်ခြင်း/ပျို့ခြင်း/အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲ ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်းတို့မှ **မည်သည့် ၃မျိုး (သို့) အထက်နှင့်**
- **ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေ အန္တရာယ်များသောဒေသတွင်** လက္ခဏာမပေါ်မီ (၁၄) ရက်အတွင်း အလုပ်လုပ်ခြင်း (သို့) နေထိုင်ခြင်း (လေဝင်လေထွက်မကောင်းသောနေရာ၊ ရွှေ့ပြောင်းဒုက္ခသည် များအတွက် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသောစခန်းနှင့် ယင်းစခန်းကဲ့သို့သော လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေအတွက် သတ်မှတ်နေရာ (သို့))
- လက္ခဏာမပေါ်မီ (၁၄) ရက်အတွင်း **ရပ်ရွာလူထုအတွင်းကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုရှိသောဒေသသို့** ခရီးသွားထား ခြင်း (သို့) နေထိုင်ခြင်း (သို့)
- လက္ခဏာမပေါ်မီ (၁၄) ရက်အတွင်း ရပ်ရွာအတွင်း (သို့) ကျန်းမာရေးဌာနများကဲ့သို့သော **မည်သည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွင်မဆို** အလုပ်လုပ်နေခြင်း

(ခ) **ကူးစက်မြန်ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါရှိသောလူနာ** (ရုတ်တရက်ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ပြီး အဖျား ရှိခဲ့သော ရာဇဝင်ရှိခြင်း (သို့) တိုင်းကြည့်သောအခါ ၃၈ဒီဂရီစင်ဒီဂရီ (၃၈°C)နှင့် အထက် ကိုယ်ပူချိန် မြင့်တက်ကာ ဖျားနေခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းဟူသော ရာဇဝင်ရှိသော ကူးစက်မြန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ လွန်ခဲ့သော (၁၀) ရက်အတွင်း လက္ခဏာပြခြင်းနှင့် ဆေးရုံတက်ရန်လိုအပ်ခြင်း)

(ဂ) **SARS-CoV-2 Antigen-RDT ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ပိုးတွေ့ပြီး** ရောဂါကူးစက်မှုသတ်မှတ်စံနှုန်း နှင့် မကိုက်ညီသောလက္ခဏာမပြသူ။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါအား ရပ်ရွာလူထုအတွင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိသည်နှင့်တပြိုင်နက် ၎င်းလူနာ၏ ရပ်ရွာလူထု အတွင်းတွင် ပိုးကူးစက်နိုင်သောအချိန်ကိုလျော့နည်းစေရန်နှင့် စောလျင်စွာစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးရလဒ် တိုးတက်ကောင်းမွန်ရန်အတွက် ကူညီပေးနိုင်ရန် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ ဝန်ထမ်းများမှ ကွင်းဆင်းလူနာရှာဖွေခြင်းကို စောနိုင်သမျှ စောစောစတင်ရန်လိုအပ်သည်။

ကွင်းဆင်းလူနာရှာဖွေခြင်းကို မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း

- လူနာများကိုရှာဖွေရန် ရပ်ရွာလူထုနှင့် မည်သို့အကောင်းဆုံးလုပ်ကိုင်နိုင်မည်ကို ရပ်ရွာလူကြီးနှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- လူနာများကို စောစီးစွာရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း ရပ်ရွာလူထုနှင့် ပြောဆိုပါ။
- ရပ်ရွာလူထုများအား အတူနေမိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးတွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါနှင့်ဆင်တူသော လက္ခဏာ များရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက မိမိထံ (သို့) နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာသို့ အကြောင်းကြားခိုင်းပါ။

- သံသယရှိသောလူနာများသည် ဆေးရုံ (သို့) ဆေးခန်းတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမခံယူမီ တိုင်းရင်းဆေးနှင့် ပယောဂဆရာများ၊ ဆေးဆိုင်များသို့ ဦးစွာသွားလေ့ရှိသဖြင့် ယင်းလူများ သွားလေ့ရှိသောနေရာများနှင့် ရပ်ရွာလူထုများထံသို့ ပုံမှန်သွားရောက်လည်ပတ်ပါ။
- ရောဂါရှိထားသူအား ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်သူများမှ စုံစမ်းစစ်ဆေးချိန်တွင် ကူညီပေးပါ။
- သံသယရှိသောသူများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် လွှဲပြောင်းခြင်းတို့တွင် အဓိကပံ့ပိုးကာကူညီပေးနိုင်မည့်သူများအား ပါဝင်ပါစေ။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ သံသယရှိသောသူတစ်ဦးတွေ့ပါက သင် ဘာလုပ်မည်နည်း

- အထက်လူကြီး/ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်သို့ သတင်းပို့ပြီး ညွှန်ကြားမှုကိုလိုက်နာပါ။
- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိနိုင်ကြောင်း ထိုသူတို့အားရှင်းပြပါ။
- ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်အတွက် လူကို လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်းလွှဲပြောင်းပါ (သို့) သင့်လျော်မည်ဆိုပါက Ag-RDT ဖြင့် မိမိဖာသာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ရန် ကူညီပေးပါ။
- လူနာအားသီးသန့်ထားရှိခြင်း၊ ခွဲခြားပြီးနေထိုင်ရေးအတွက် ဒေသဆိုင်ရာလမ်းညွှန်မှုကိုလိုက်နာပါ။
- နေအိမ်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း/သီးသန့်ခွဲခြား၍နေထိုင်ခြင်းပြုလုပ်ပါက ယင်းကာလအတွင်း လူနာအား လိုက်နာရမည့်အရာများအား ညွှန်ကြားပြီး မိသားစုဝင်များအားလည်း လူနာကိုမည်သို့ စောင့်ရှောက်ရမည်နှင့် မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများကို အကြံပေးပါ။
- ရောဂါအခြေအနေကိုသိရှိရန် လူနာအား ပုံမှန်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပါ။
- အကယ်၍ လူနာသည် ပြင်းထန်သောလက္ခဏာရှိ (သို့) တိုးပွားလာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုချက်ချင်းခံယူရန် အကြံပေး (သို့) ပံ့ပိုးပါ။
- ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများအား အားဖြည့်လုပ်ကိုင်လာရန် ရပ်ရွာလူထုတို့နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

၄.၃။ အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူအား ရှာဖွေမေးမြန်ခြင်းနှင့် အကြောင်းကြားခြင်း

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူအား ရှာဖွေမေးမြန်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံထားရသောသူနှင့် ထိတွေ့ဖူးသူတစ်ဦးတစ်ယောက်အား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ (အောက်ဖော်ပြပါ ပုံ ၁ တွင်ကြည့်ပါ)

အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းသည် ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသူများကို ရောဂါမကူးစက်နိုင်တော့သည့် အချိန် (၁၄) ရက်ထိ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုမှုအောက်တွင် ထားရှိခြင်းနှင့် လူနာအသစ်အား စောစီးစွာရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်မှုအားထိန်းထားနိုင်ပြီး လိုအပ်သောစောင့်ရှောက်မှုရယူနိုင်ခြင်းဖြင့် လူထုအတွင်း ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေအန္တရာယ်မှ လျော့နည်းစေပါသည်။

ရောဂါရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့ထားသူမှာ မည်သူနည်း

ရောဂါရှိသောသူနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူသည် ကျန်းမာသောသူဖြစ်၍ ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည် (သို့) ကူးစက်မခံရသောသူဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသူသည် (က) ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာရှိသူနှင့် လက္ခဏာမပြမီ (၂) ရက်နှင့် ပြုပြီး (၁၄) ရက်အတွင်းနှင့် (ခ) လက္ခဏာမပြသူနှင့် ဓါတ်ခွဲအတည်ပြုစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းမတိုင်မီ (၂) ရက်နှင့် စစ်ဆေးပြီး (၁၀) ရက်အတွင်း အောက်ပါအခြေအနေတို့မှတစ်ဆင့် အနီးကပ် (၆ပေအတွင်း) ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်သည်။

- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ (သို့) အတည်ပြုလူနာနှင့် (၃) ပေအတွင်း (၁၅) မိနစ်ထက်ကြာအောင် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ဆုံခဲ့ခြင်း
- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ (သို့) အတည်ပြုလူနာနှင့် လူအချင်းချင်း တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုရှိဖူးခြင်း (ဥပမာ ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နှမ်းခြင်း၊ လက်များထိတွေ့ခြင်း)
- တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများမပါဘဲ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ (သို့) အတည်ပြုလူနာ အား စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း
- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ (သို့) အတည်ပြုလူနာနှင့် အလုံပိတ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အတူနေခဲ့ခြင်း
- ရပ်ရွာဒေသဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ ဆန်းစစ်ချက်ဖော်ပြထားသောအခြေအနေများတွင် ရှိနေခဲ့ခြင်း

နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူများအား မည်သို့ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး အကြောင်းကြားမည်နည်း

လူနာအား လက္ခဏာမပေါ်မီ (၂) ရက်နှင့် ပေါ်ပြီး (၁၄) ရက်အတွင်း ထိတွေ့ခဲ့သောသူများနှင့် ပြုမူဆောင်ရွက်ခဲ့သည့်များကို ပြန်စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့အနက် တစ်အိမ်တည်းအတူနေသူများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် သွားလည်ခဲ့ဖူး၊ စကားပြောခဲ့ဖူးသူများနှင့် သွားရောက်လည်ပတ်ခဲ့သောနေရာများ ပါဝင်နိုင်သည်။ နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူ၏ အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်နှင့်ပြည့်မီသူတို့၏ လိုအပ်သောအချက်အလက်များအား အဖွဲ့အစည်းမှဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း စာရင်းပြုစုပြီး မိမိ၏အထက်လူကြီးထံသို့ သတင်းပို့ပါ။

ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် မိမိ၏အထက်လူကြီးမှ တာဝန်ပေးအပ်ထားသော နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူများအားတွေ့ရှိက အကြောင်းကြားရန်နှင့် ခြေရာခံလိုက်ရန် ဆက်သွယ်ရပါမည်။ တယ်လီဖုန်းမှတစ်ဆင့် ဦးစားပေးဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။ အကယ်၍ လူချင်းတွေ့ဆုံရန်လိုအပ်ပါက လူလူချင်းခပ်ခွာခွာနေပြီး သင့်လျော်သော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများဝတ်ဆင်ကာ ပြောဆိုချိန် (၁၅) မိနစ်အတွင်း ပြောစေပါ။

နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူများအား စာနာနားလည်ပေးပြီး ကိုင်တွယ်ရခက်ခဲသောတုံ့ပြန်မှုမျိုး ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု မျှော်လင့်ထားပါ။ နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူအား ၎င်းတို့၏အခြေအနေကိုသိစေပြီး ယင်းသူသည် နေအိမ် (သို့) သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် (၁၄) ရက် အသွားအလာကန့်သတ်နေထိုင်ရန် မိမိ၏အထက်လူကြီး ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း လမ်းညွှန်မှုပေးပြီး ကူညီမည်ဖြစ်ကြောင်းအကြောင်းကြားပါ။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုစဉ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် သေချာစွာစာနားထောင်ပြီး နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူ၏ မေးခွန်းနှင့်စိုးရိမ်ပူပန်မှုအားလုံးတို့ကို ဖြေရှင်းပေးခဲ့ပါစေ။

၄.၄။ အိုမီခရွန် (Omicron) မျိုးရိုးဗီဇကွဲအသစ်ဖြစ်ပွားနေစဉ် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူအား ရှာဖွေမေးမြန်းခြင်းနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း

SARS-CoV-2 ဖြစ်ပွားနှုန်းအလွန်မြင့်မားသည့်အခြေအနေတွင် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူများအားလုံးကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း၊ စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းပြုလုပ်ရန်မဖြစ်နိုင်သောအခါ ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း၏ ကွင်းဆက်ဖြတ်ရန်ထက် ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုနှင့် သေဆုံးမှုလျော့ချရေးကိုဦးတည်၍ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူများကို ဦးစားပေးရှာဖွေဖော်ထုတ်သင့်သည်။

ဦးစားပေးရမည့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူများမှာ -

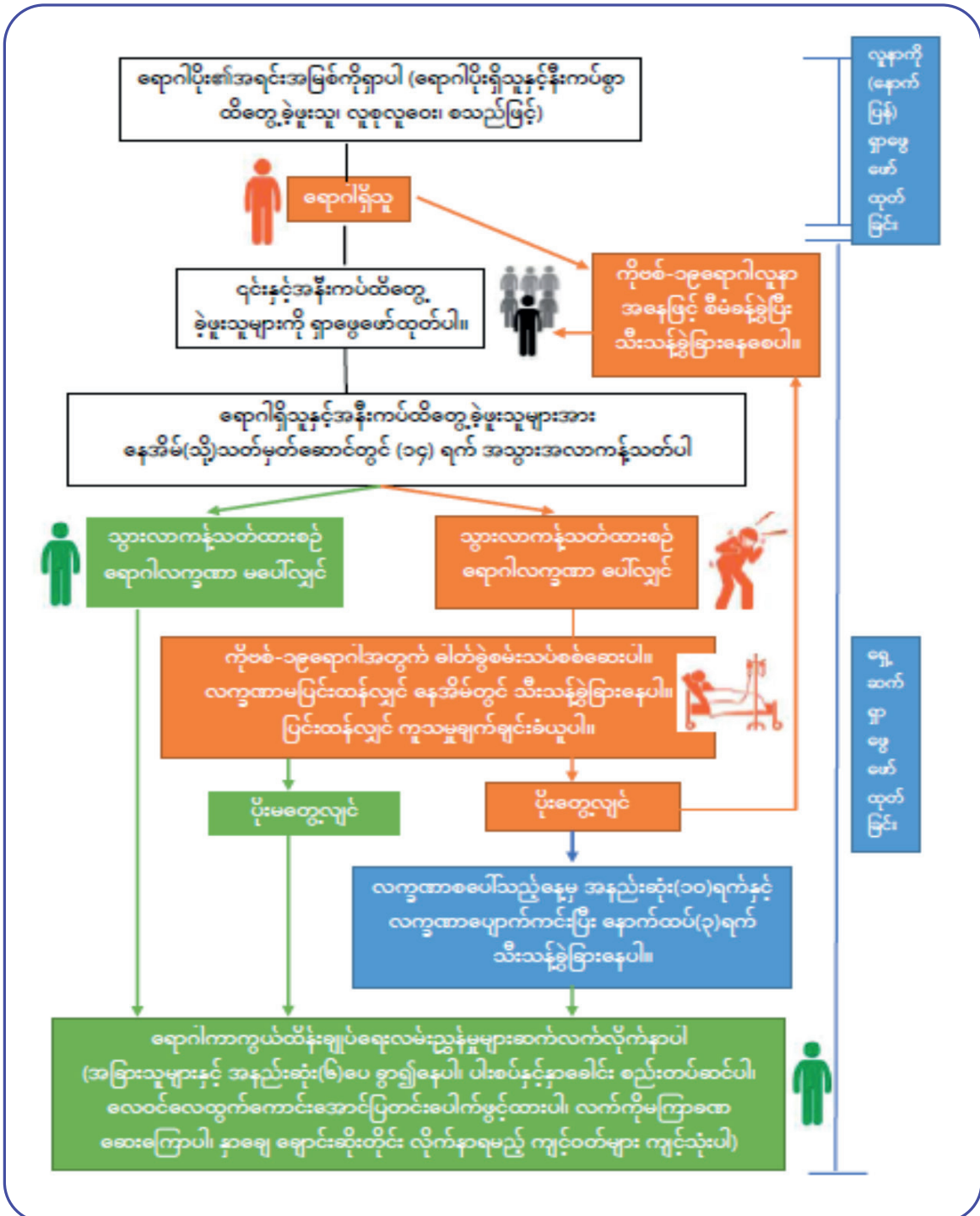
- ၁။ ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေမြင့်မားသူ (သို့) ကိုယ်ခံအားနည်းသူ
- ၂။ ရောဂါပြင်းထန်အဆင့်သို့ရောက်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေများသူ
- ၃။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် လူနာကိုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ

လူနာအားလုံးအား ၎င်းတို့နှင့်နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသောသူအားလုံးကို လျှို့ဝှက်သို့သိပ်စွာ အကြောင်းကြားရန်နှင့် ဒေသဆိုင်ရာလမ်းညွှန်မှုဖြင့် မိမိဖာသာ အသွားအလာကန့်သတ်နေထိုင်ရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

အသွားအလာကန့်သတ်ရန်ကြာချိန်

- ၁။ အကယ်၍ PCR (သို့) Ag-RDT စမ်းသပ်စစ်ဆေးသည့်အဖြေများသည် ပိုးမတွေ့လျှင်နှင့် ရောဂါရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူတွင် လက္ခဏာမပြပါက (၇) ရက်
- ၂။ အကယ်၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းမလုပ်နိုင်ပါက၊ ရောဂါရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူတွင် လက္ခဏာမပြပါက (၁၀) ရက်
 - သို့သော် ရောဂါရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူသည် အခြားသောကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာနည်းလမ်းများအတိုင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို (medical mask) (၁၄) ရက်တပ်ဆင်ရန်၊ အသွားအလာကန့်သတ်ထားသူ၏ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာကို စောင့်ကြည့်ရန်နှင့် လက္ခဏာပေါ်လာပါက စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။
 - ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ မိမိကိုယ်တိုင် ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး အသွားအလာကန့်သတ်ရန်ကြာချိန်ကို လျော့ချရန်အတွက် အကြံပြုထားခြင်းမရှိပါ။

ပုံ ၁။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ သံသယ/အတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း၊ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ပြဇယား



သင်ခန်းစာ

၅

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ် ရောဂါပိုးကူးစက်မှုမှကာကွယ်ခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းများ (IPC)

ရည်ရွယ်ချက်များ	ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးပါက သင်တန်းသားများသည် - ၁။ လက်သန့်ရှင်းရေးကို မှန်ကန်စွာလုပ်တတ်လာခြင်း ၂။ ချောင်းဆိုး နှာချေစဉ်လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များ၏ အရေးပါပုံကို ပြောဆို ဆွေးနွေးတတ်လာခြင်း ၃။ သက်ဆိုင်ရာအခြေအနေများပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းဝတ်တတ်ရန် ပြောဆိုရှင်းပြတတ်လာခြင်း ၄။ သင့်လျော်သော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုရာတွင် မှန်ကန်စွာရွေးချယ်အသုံးပြုတတ်လာခြင်း ၅။ တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို မှန်ကန်စွာဝတ်ခြင်းနှင့်ချွတ်ခြင်း ၆။ ပြင်းအားမတူညီသော ကလိုရင်ဆေးရည်ပြင်းအားများကို ဖျော်စပ်တတ်လာခြင်း ၇။ အမှိုက်များအား လျော်ညီစွာစွန့်ပစ်နည်းများကို သိရှိလာခြင်း ၈။ ရပ်ကွက်အတွင်းနာရေးရှိပါက အလောင်းကိုကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိသားစုဝင်အားအကြံပြုရန် အဓိကကျသောအချက်များအား သိရှိလာခြင်း
သင်တန်းနည်းစနစ်	အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများမေးခြင်း၊ ကလိုရင်ဆေးရည်၏ပြင်းအား မတူညီသောပစ္စည်းများတွက်ချက်ခြင်း၊ လက်တွေ့သရုပ်ဖော်ပြသခြင်းနှင့် လက်တွေ့ပြန်လည်သရုပ်ဖော်ပြသခြင်း၊ ကလိုရင်ဆေးရည်လက်တွေ့ဖျော်စပ်ခြင်း
သင်ထောက်ကူ	Power point presentation, Hand washing: https://www.youtube.com/watch?v=3PmVJQUcm4E လက်ဆေးကဗျာ၊ လက်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းပုံစံတစ်ခု၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း မှန်ကန်စွာတပ်ဆင်ခြင်း https://www.youtube.com/watch?v=YPd-XrDhZrQ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပုံ https://www.youtube.com/watch?v=adB8RW4l3o4 ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ PPE ဝတ်စုံပြည့်ဝတ်ဆင်ခြင်း - YouTube; Demonstration of Donning (Putting On) Personal Protective Equipment (PPE) - YouTube

	ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ PPE ဝတ်စုံပြည့်ချွတ်ခြင်း - YouTube; Demonstration of Doffing (Taking Off) Personal Protective Equipment (PPE) - YouTube အလောင်းစီမံခန့်ခွဲခြင်း https://www.youtube.com/watch?v=qkBBn7dnwWA အိမ်သာသန့်ရှင်းရေးနှင့်ပိုးသန့်စင်ခြင်း https://www.youtube.com/watch?v=0z-NTXcSURw ကလိုရင်းပေါင်ဒါ၊ ဇီးဘရားဇွန်း၊ (၁) လီတာဝင်ရေပူးများ၊ ရေ ချိန်ရန်ခွက်၊ အရက်ပျံလက်သန့်ဆေးရည်၊ တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းအစုံ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း၊ ရိုးရိုးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း	
ကြာမြင့်ချိန်	၂ နာရီ ၃၀မိနစ်	
ဆန်းစစ်ခြင်း နည်းလမ်း	တက်ကြွစွာပါဝင်ခြင်း၊ လက်တွေ့သရုပ်ဖော်ပြသရာတွင် ပါဝင်ခြင်း၊ လက်တွေ့ပြန်လည် သရုပ်ပြခြင်းဖြင့်အရည်အချင်း ဆန်းစစ်ခြင်း	မှား/မှန်မေးခွန်းများ ဓမ္မမိဉ္ဇိန်မေးခွန်းများ လက်တွေ့ လုပ်ငန်းတွင်ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့်ပံ့ပိုးစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ရှေ့တန်းတွင်လုပ်ကိုင်နေသော ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ ပို၍မြင့်မားပါသည်။ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာ ကွယ်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့်ထိန်းချုပ်ရေးလမ်းညွှန်မှုများကို နားလည်သဘောပေါက် ပြီး တိကျစွာလိုက်နာရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ယင်းတို့မှာ **တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအနည်းဆုံး (၆)ပေကွာဝေးနေရန်၊ လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြောရန်၊ နှာချေ ချောင်းဆိုးသည့်အချိန်တိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များအားပြု ကျင့်ရန်၊ တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများအား သင့်လျော်ထိရောက်စွာအသုံးပြုရန်၊ ပတ်ဝန်းကျင် မျက်နှာပြင်များအား မကြာခဏပိုးသန့်စင်ရန်နှင့် အမှိုက်များအား စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန်** တို့ပါဝင်ပါသည်။

၅.၁။ လက်သန့်ရှင်းရေး

- လက်သန့်ရှင်းရေးကို စနစ်တကျပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လူနာ၊ ၎င်း၏အနီးတစ်ဝိုက်နှင့် ပေကျံသောမျက်နှာ ပြင်နှင့်ထိတွေ့ပြီး လက်တွင်ကပ်ပါလာနိုင်သော SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ပါသည်။
- လက်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင် အရက်ပျံအနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သောလက်သန့်ဆေးရည် (သို့) ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင်သေချာစွာပွတ်သပ်၍ စုစုပေါင်း (၁)မိနစ်ကြာ အောင်ဆေးကြောပါ။ အကယ်၍ လက်သည် အလွန်ပေကျံနေပါက ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးသင့်ပြီး လေသလပ်ခံခြင်း (သို့) သန့်ရှင်းသောပုဝါ၊ တစ်ရှူးတို့ဖြင့် ခြောက်အောင်သုတ်သင့်ပါသည်။ အကယ်၍ အနည်းငယ်သာပေကျံပါက လက်သန့်ဆေးရည်ကိုသုံးနိုင်ပါသည်။ လက်သန့်ဆေးရည်ကိုမသုံးမီ လက် ကိုခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ပါ။

လက်သန့်ရှင်းရေးကို မည်သည့်အချိန်တွင် လုပ်မည်နည်း

- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ် လက်ကို တတ်နိုင်သရွေ့ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- နှာချေ ချောင်းဆိုးပြီးတိုင်း၊ တစ်ရှူးကို စွန့်ပစ်ပြီးသောအခါ
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း၊ လက်အိတ်၊ တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများမဝတ်ဆင်မီနှင့် ချွတ်ပြီးသောအခါ
- လူခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောအရည်များ (သို့) ၎င်းတို့နှင့်စွန့်ပေးနေသောအရာဝတ္ထုများ၊ လူနာပတ်ဝန်းကျင်၊ လူနာ၏အဝတ်အစားနှင့် အရာဝတ္ထုများကိုထိတွေ့ပြီးသောအခါ
- သံသယလူနာ (သို့) ရောဂါကူးစက်ခံရထားသောလူနာ၏အခန်း (သို့) ပတ်ဝန်းကျင်သို့မဝင်မီနှင့် အခန်းမှပြန်လည်ထွက်ခွာသောအခါ
- အများသူငှာသွားလာလေ့ရှိသောနေရာများမှ ပြန်ရောက်ပြီး အိမ်ထဲသို့မဝင်မီ
- အစားအသောက်မပြင်ဆင်မီ၊ တည်ခင်းမကျွေးမွေးမီနှင့် အစာမစားမီနှင့် စားပြီးချိန်
- အိမ်သာကိုအသုံးပြုပြီးသောအခါနှင့် သေးခံလဲပြီးသောအခါ
- တိရိစ္ဆာန် (သို့) တိရိစ္ဆာန်၏အညစ်အကြေးနှင့် ထိတွေ့ပြီးသောအခါ၊ အမှိုက်များကိုစွန့်ပစ်ပြီးသောအခါနှင့် လက်များပေးကျနေသောအခါ

လက်သန့်ရှင်းရေးကိုသေချာစွာ မည်သို့လုပ်မည်နည်း

နောက်ဆက်တွဲ (၁) ရှိ ပုံစံတစ်မျိုးတွင်ကြည့်ပါ။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်တွင်ပေးထားသော ဗွီဒီယိုလင့်ကို ကိုးကားပါ။

၅.၂။ နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များ

SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုးသည် လူနာမှချောင်းဆိုး၊ နှာချေ၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းနှင့် စကားပြောသောအခါ တို့တွင်ထွက်ပေါ်လာသော အမှုန်အမွှားများမှတစ်ဆင့် အဓိကကူးစက်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများသို့ ရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်းမှကာကွယ်ရန် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များအား အချိန်တိုင်းလိုက်နာကျင့်သုံးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

နှာချေ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များကို မည်သို့လိုက်နာရမည်နည်း

- နှာချေ ချောင်းဆိုး (သို့) နှပ်ညှစ်သောအခါတွင် တစ်ရှူးဖြင့် သင်၏ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းတို့အား လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးသောတစ်ရှူးအား အဖုံးပါသောမှိုက်ပုံးထဲသို့စွန့်ပစ်ပြီး လက်ကို စနစ်တကျစင်ကြယ်အောင် ချက်ချင်းဆေးကြောပါ (သို့) ပါးစပ်ဖုံးအုပ်ရန် အလွယ်တကူမရှိပါက သင်၏တံတောင်ဆစ်ကွေး (လက်ဖဝါး မဟုတ်ပါ) ဖြင့်အုပ်၍ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ။ (သို့) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းဝတ်ထားပါက မချွတ်ဘဲ တပ်ဆင်လျက်ဆိုးပါ။ အကယ်၍ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းစိုထိုင်းလာပါက အသစ်လဲလှယ်ပြီး အဖုံးပါသောမှိုက်ပုံးထဲသို့စွန့်ပစ်ပြီးလျှင် လက်ကိုစနစ်တကျ စင်ကြယ်အောင် ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။

၅.၃။ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်း

အဘယ်ကြောင့်လူတို့တွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ရန်လိုအပ်ပါသနည်း

လူတို့သည် လူနာနှင့်အနီးကပ်နေစဉ် လူနာမှထွက်ပေါ်လာသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာအမှုန်အမွှားများကို တိုက်ရိုက်ရှူသွင်းမိသောအခါ SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုး ကူးစက်ခံရပါသည်။ သင့်တော်သောပါးစပ်နှင့်

နှာခေါင်းစည်းကို သေချာစွာတပ်ဆင်ခြင်းသည် အသက်ရှူသွင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းအမျိုးအစားများ

ဤသင်ခန်းစာတွင် လေထုမှတစ်ဆင့်ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းအတွက် တပ်ဆင်ရမည့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း အကြောင်းမပါဝင်ပါ။ ရိုးရိုးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများတွင် စံနှုန်းနှင့်ကိုက်ညီသော အဝတ်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းများနှင့် အလွှာများစွာပါသော အိမ်တွင်းဖြစ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ ပါဝင်ပါသည်။



- ဆေးရုံဆေးခန်းနှင့်မပတ်သက်သော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင်အသုံးပြုသည်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများသည် စံနှုန်းဖြင့်ကိုက်ညီပြီး အောက်ပါတို့တွင်အသုံးပြုသည်

- ဆေးရုံဆေးခန်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်နေရာများ
- အသက် (၆၀) နှစ်နှင့်အထက် နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပြင်းထန်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသူ
- နေမကောင်းသူ (သို့) ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသူနှင့် ကျန်းမာရေးဌာန (သို့) အိမ်တွင် လူနာအား စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း ဘေးကင်းလုံခြုံစွာတပ်ဆင်ရေး

(နောက်ဆက်တွဲ ၂ ရှိ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း ဘေးကင်းလုံခြုံစွာတပ်ဆင်ရေးအတွက် ဆောင်ရန်နှင့်ရှောင်ရန် တွင်ကြည့်ပါ)

- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို လျော်ညီစွာအသုံးပြုခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းစွာထားခြင်းနှင့် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ထိရောက်စွာအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်လဲပါ။ စိုထိုင်းလျှင် (သို့) ပေကျံလျှင် ချက်ချင်းလဲပါ။
- အကယ်၍ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းဖြစ်ပါက စနစ်တကျချွတ်ပြီး သန့်ရှင်းသောပလတ်စတစ်အိတ်ထဲတွင် သိမ်းဆည်းကာ နေ့တိုင်းလျှော်ဖွတ်ပါ။
- မိမိသုံးပြီးသား/တစ်စုံတစ်ယောက်သုံးပြီးသား ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းအား အခြားသူများကို ပေးမသုံးပါနှင့်။

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို မည်သို့တပ်ဆင်မည်နည်း

သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်တွင်ပေးထားသောဗီဒီယိုလင့်ကို ကိုးကားပါ။

မည်သည့်အချိန်တွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်မည်နည်း

နောက်ဆက်တွဲ (၄) တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း လုပ်ငန်းပေါ်တည်၍ သင့်လျော်သော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ရွေးချယ်ပါ။

သာမန်ပြည်သူလူထုအတွက် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း

ဇယား ၂။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုအလိုက်၊ ဒေသအခြေအနေ၊ ဦးတည်လူအုပ်စု၊ တပ်ဆင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အမျိုးအစားများပေါ်မူတည်၍ ရပ်ရွာတွင်တပ်ဆင်ရန် အကြံပြုထားသောပါးစပ် နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ

ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု အခြေအနေ	နေရာများ	ဦးတည်လူအုပ်စု	ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း အမျိုးအစား
လူထုအတွင်း SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုရှိ(သို့) သံသယရှိ(သို့) အစုလိုက်ကူးစက်မှုရှိ သောအခြေအနေတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုး/ မထိုးသည်ဖြစ်စေ	အိမ်တွင်း_လေဝင် လေထွက် မကောင်းသောနေရာ (အနည်းဆုံး ၆ပေ ခွာနိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိ ထည့်မတွက်ပါက)	သာမန်ပြည်သူလူထု အတွက်-လူအများစုဝေး သောဈေးဆိုင်၊ အလုပ်ရုံ များ၊ ကျောင်း၊ ဘာသာရေး အဆောက်အအုံများ၊ စားသောက်ဆိုင်များ၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့် ရုံများ (သို့) အလုပ်ပိတ် လမ်းပန်းဆက်သွယ် ရေးများ၊ မိသားစုဝင်များ အတွက် -ပြင်ပဧည့်သည် ရောက်လာပါက	ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မဟုတ်သော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း
	အိမ်တွင်း_လေဝင် လေထွက် ကောင်းသော်လည်း အနည်းဆုံး ၆ပေ ခွာနိုင်ခြင်းမရှိပါက	ပြင်းထန်အဆင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားသူ/များ	
	အိမ်ပြင်တွင် အနည်းဆုံး ၆ပေ ခွာနိုင်ခြင်းမရှိပါက	သာမန် ပြည်သူလူထု	ရည်ရွယ်ချက်ပေါ် မူတည်၍
	အနည်းဆုံး ၆ပေခွာနိုင် ခြင်းမရှိပါက၊ ပြင်းထန် အဆင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသူ/များ		
SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်မှု အနည်းငယ်တွေ့ရ (သို့) သံသယရှိ(သို့) မတွေ့ရပါက	အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေပေါ် အခြေခံခြင်း (ပိုးနှင့်ထိ တွေ့နိုင်ခြေ၊ အန္တရာယ် ရှိနိုင်ခြေ၊ နေထိုင်သော အခြေအနေ၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင် ရန်ဖြစ်နိုင်ခြေ၊ ပါးစပ် နှင့်နှာခေါင်းစည်းအမျိုး အစား၊ ကာကွယ်ဆေး လွှမ်းခြုံမှုနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မျိုးရိုးဗီဇမျိုးကွဲပေါ်စိုးရိမ်မှု)		

မည်သည့် ကူးစက်မှု အခြေအနေမဆို	ရပ်ရွာလူထုအတွင်း မည်သည့် အခြေအနေတွင်မဆို	ရောဂါလက္ခဏာပြ/ မပြသည်ဖြစ်စေ မည်သူမဆို ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါသံသယ (သို့) အတည်ပြုလူနာဖြစ်ပါက (သို့) ဓါတ်ခွဲအဖြေစောင့် နေသူသည် အခြားသူများ နှင့်အတူရှိနေစဉ်	ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း
-------------------------------------	--	--	---

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်စဉ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်း

- ပြင်းထန်သောလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်တွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း မတပ်သင့်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်တွင် အရေးကြီးဆုံးသောအစီအမံသည် လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန်နှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆) ပေ ကွာဝေးရမည်။
- အကယ်၍ အဆောက်အအုံအတွင်း လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါက လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော လူစုလူဝေးမဖြစ်သော လေ့ကျင့်ရုံသို့သွားပါ။ လူအချင်းချင်း အကွာအဝေးကို ဝေးနိုင်သလောက်ဝေးပါစေ။ လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြောပါ။ မကြာခဏထိသောမျက်နှာပြင်များနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများအား ပိုးသန့်စင်ပါ။

ကလေးငယ်များအတွက် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ

- အသက် (၅) နှစ်အောက်ကလေးငယ်များအား ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း ပေးမဝတ်သင့်ပါ။
- ရပ်ရွာလူထုအတွင်း SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်မှုရှိသော (သို့) သံသယရှိသောနေရာများ၏ အောက်ပါအခြေအနေတို့တွင် အသက် (၅)နှစ်အထက် မှ အသက် (၁၁) နှစ်အထိ ကလေးများအား ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများတပ်ဆင်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။
 - အနည်းဆုံး (၆) ပေအကွာတွင်နေထိုင်သော်လည်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းမကောင်း မသိနိုင်သောနေရာ
 - လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော်လည်း အနည်းဆုံး (၆) ပေအကွာအဝေးတွင် မနေနိုင်ပါက
 - အသက် (၁၂) နှစ် (သို့) (၁၂)နှစ်အထက်လူရွယ်များသည် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ လူကြီးအတွက် အကြံပြုထားသည့်အတိုင်း တပ်ဆင်ရမည်။
 - ပြင်းထန်သော ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဆိုးကျိုးဖြစ်နိုင်ခြေများသော ကလေးများအား ၎င်းတို့အား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့်တိုင်ပင်၍ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများတပ်ဆင်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။
 - မှတ်ဉာဏ် (သို့) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာချို့တဲ့ခြင်းများ၊ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုပုံမှန်ခြင်း၊ မသန်စွမ်းခြင်း (သို့) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရန်ခက်ခဲသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများရှိခြင်း (သို့) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ထိခိုက်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်စေနိုင်သော ကလေးများသည် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း မတပ်ဆင်သင့်ပါ။
 - မည်သည့်ကလေးမှ ပစ္စည်းမရှိ၍ (သို့) ငွေကြေးမတတ်နိုင်၍ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း မတပ်ဆင်နိုင်ခြင်း (သို့) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းကြောင့် ပညာသင်ယူခြင်းကို မတားဆီးသင့်ပါ။

မှတ်သားရန်။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရုံဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ မကာကွယ်နိုင်ပါ။ မိမိအလှည့်ကျရောက်ပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်၊ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၆ပေခွာနေထိုင်ရန်၊ လက်မကြာခဏဆေးကြောရန်၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များကျင့်သုံးရန်နှင့် ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားရန်တို့ကို အမြဲလိုက်နာပါ။

၅.၄။ တကိုယ်ရည်သုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ

တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများသည် (နောက်ဆက်တွဲ ၃ တွင်ကြည့်ပါ) ဆိုးဝါးသောလုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်နှင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများကိုဖြစ်စေသော အန္တရာယ်များနှင့်ထိတွေ့ခြင်းမှ လျှော့ချရန်ဝတ်ဆင်သောပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသံသယ (သို့) အတည်ပြုလူနာအား ပြုစုစောင့်ရှောက်စဉ်တွင် မိမိကိုယ်ကိုနှင့်အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ အရေပြားနှင့် အဝတ်အစားများအား SARS-CoV-2 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့်ထိတွေ့ခြင်းမှကာကွယ်ရန် အသုံးပြုသော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဦးတည်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာနှင့် တိုက်ရိုက်အနီးကပ်ထိတွေ့သောအခါတွင် မလွဲမသွေဝတ်ရပါမည်။

ကူးစက်နိုင်ခြေနှင့် လုပ်ဆောင်မည့်လုပ်ငန်းအပေါ်မူတည်၍ မှန်ကန်သော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကိုဝတ်ဆင်ပါ။ (နောက်ဆက်တွဲ ၄ တွင်ကြည့်ပါ) ၎င်းအားလူနာအခန်း (သို့) သီးသန့်ခွဲနေခန်းထဲသို့မဝင်မီ ဝတ်ဆင်သင့်ပြီး ၎င်းနေရာမှထွက်ခွာမီ ချွတ်ရပါမည်။

တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို မဝတ်ဆင်မီ မှတ်သားရန် အဓိကအချက်အလက်များ

- လုပ်ငန်းမထမ်းဆောင်မီ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို မည်သို့ဝတ်ဆင်မည်နှင့် ချွတ်မည်ဟူသော သင်တန်းပေးပြီးဖြစ်ပါစေ။ မှန်ကန်သော အဆင့်အတိုင်းပြုလုပ်ကြောင်းသေချာစေရန် ကျွမ်းကျင်သူ (သို့) လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးမှ စောင့်ကြည့်ပါစေ။
- တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို မဝတ်ဆင်မီ လက်ဝတ်ရတနာများနှင့်နာရီအားချွတ်ပြီး ဘောပင်နှင့် ဖုန်းများအား အိတ်ကပ်ထဲမှထုတ်ထားသင့်ပါသည်။
- အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့ကိုချွတ်သောအခါတွင် အစဉ်အတိုင်းပြုလုပ်ရန် အဆင့်များကို အတိအကျလိုက်နာ၍ တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများအား သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် ဝတ်ဆင်ပါ။ ချွတ်ပါ။ (သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်တွင်ပေးထားသောဖွဲ့အုပ်စုလိုက် ကိုးကားပါ)

တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ရာတွင် မှတ်သားရန် အဓိကအချက်အလက်များ

- မျက်လုံးအကာအကွယ် (မျက်နှာအကာ/မျက်မှန်) (သို့) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း ကိုမထိပါနှင့်။ လက်များအား မျက်နှာကိုမထိစေရန် သတိပြုပါ။
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိတွေ့မှုနည်းနည်းသမျှနည်းစေရန် ထိုင်ခြင်း၊ ပြေးလွှားခြင်း (သို့) နံရံသို့မှီခြင်း တို့မလုပ်ရပါ။
- အကယ်၍ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း (သို့) အကုန်လုံးစုတ်ပြပါက (ဥပမာ လက်အိတ်ပြုခြင်း (သို့) မျက်မှန်အတွင်းသို့ အကောင်ဝင်ခြင်း) နေရာမှချက်ချင်းထွက်ခွာကာ ချွတ်ရမည့်နေရာသို့သွား၍ တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများအားချွတ်ပါ။

တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ချွတ်ရာတွင် မှတ်သားရန် အဓိကအချက်အလက်များ

- တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ချွတ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်များသော လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုကူးစက်နိုင်ခြေနှင့် အခြားသူများသို့ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေမှလျော့ချရန် သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင် မှန်ကန်သောအဆင့်အတိုင်း ဖြေးဖြေးနှင့်သတိရှိစွာချွတ်ရပါမည်။ (သင်ခန်းစာ အစီအစဉ် တွင်ပေးထားသော ဗီဒီယိုလင့်ကိုကိုးကားပါ)
- စွန့်ပစ်ရာတွင် အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ ပြန်လည်အသုံးပြုမည့်အရာများအား ပြန်လည်သန့်စင်ရန် သေချာစွာသိမ်းဆည်းပါ။ ပြီးလျှင် လက်သန့်ရှင်းရေး ချက်ချင်းလုပ်ပါ။

ပစ္စည်းရှားပါးသောအခြေအနေတွင် တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ပုံမှန်ထက်ကြာရှည်စွာဝတ်ခြင်း (သို့) လူနာတစ်ဦးထက်ပိုသုံးခြင်း (သို့) ပြန်လည်ပိုးသတ်ခြင်းဖြင့် တာရှည်စွာအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

လက်အိတ်ဝတ်ခြင်း

လက်အိတ်များဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် လူနာ၏ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောအရည်နှင့် လူနာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရောဂါပိုးရှိနိုင်သောနေရာကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသောသူ၏ လက်နှင့်တိုက်ရိုက်မထိတွေ့စေခြင်းဖြင့် ရောဂါမကူးစက်ရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ကျန်းမာရေးဌာနမဟုတ်သည့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါစီမံခန့်ခွဲသည့်အခြေအနေတွင်သုံးသော လက်အိတ်ကို ဦးတည်ပါမည်။ လုပ်ဆောင်မည့်လုပ်ငန်းပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သောလက်အိတ်ကိုဝတ်ဆင်ပါ။ (နောက်ဆက်တွဲ (၄) တွင်ကြည့်ပါ)

လက်အိတ်ဝတ်ဆင်စဉ် ဆောင်ရန်များနှင့်ရှောင်ရန်များ

- လုပ်ဆောင်မှုပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သောလက်အိတ်ကိုရွေးချယ်ပါ။ စုတ်ပြဲနေပါက မဝတ်ပါနှင့်။
- အကယ်၍လက်အိတ်သည် မြင်သာအောင်ပျက်ဆီးနေခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းနေခြင်း၊ ကပ်နေခြင်း (သို့) ခန္ဓာကိုယ်မှအရည်ဖြင့်စွန်းပေနေခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် ချွတ်ပစ်ပါ။
- တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များအား သုံးပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကိုချက်ချင်းဆေးကြောပါ။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်မအပ်စပ်ဘဲ ရပ်ရွာတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လက်အိတ်များဝတ်ဆင်ခြင်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်တားမြစ်ပါသည်။
- လက်အိတ်ဝတ်ခြင်းဖြင့် အခြားကာကွယ်ရေးအစီအမံကို အစားမထိုးရပါ။
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးစွန်းပေနေသော လက်အိတ်ဝတ်ထားသောလက်အား သန့်ရှင်းရေးမလုပ်မီ မိမိ၏ပါးစပ်၊ မျက်လုံးနှင့် နှာခေါင်းတို့ကိုထိတွေ့မိပါက ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပြီး၊ အခြားသူများထံသို့လည်း လူများမကြာခဏထိတွေ့သောမျက်နှာပြင်ကိုကိုင်တွယ်ထားသော လက်တို့မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မလိုအပ်ဘဲထိတွေ့ခြင်းမှ အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ကြဉ်ကာ လက်အိတ်အား သေချာချွတ်ပြီး စွန့်ပစ်ရန်နှင့် လက်ကိုချက်ချင်းဆေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

၅.၅။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသန့်စင်ခြင်း

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးစွန်းပေနေသော လူနာ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် မကြာခဏကိုင်တွယ်သောမျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏသန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းသည် ရောဂါပိုးမွှားများကိုလျော့ပါးစေပါသည်။

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်အချိန်ဇယား

ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေပေါ်မူတည်၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်အချိန်ဇယားနှင့် နည်းလမ်းများ

နေရာများ	အကြိမ် အရေအတွက်	ပစ္စည်း	အကြိမ် အရေအတွက်
လူနာ ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးသောနေရာ	အနည်းဆုံး တနေ့ နှစ်ကြိမ်၊ သံသယလူနာစမ်းသပ် စစ်ဆေးပြီးသည့် အခါတိုင်း	မျက်နှာပြင်များ (ကြမ်းပြင်၊ စားပွဲ၊ ထိုင်ခုံ)	အနည်းဆုံး တနေ့ နှစ်ကြိမ်၊ ညစ်ပေနေသည်ကို တွေ့သည့်အခါတိုင်း
သီးခြားခွဲနေဆောင်	အနည်းဆုံး တနေ့ တစ်ကြိမ်၊ လူနာတစ်ဦးသုံးပြီးတိုင်း	ဆေးရုံဆေးခန်းသုံး ပစ္စည်းများ (ဂျိုင်း အောက်ထည့်တိုင်းသည့် သာမိုမီတာများ)	လူနာတစ်ဦး သုံးပြီးတိုင်း
လူနာမဟုတ်သူများ အတွက်နေရာများ	အနည်းဆုံး တနေ့တစ်ကြိမ်	အစားအသောက် ပန်းကန် ခွက်ယောက်များ	လူနာတစ်ဦး သုံးပြီးတိုင်း
အိမ်သာများ	အနည်းဆုံး တနေ့ နှစ်ကြိမ်၊ ညစ်ပေနေသည်ကို တွေ့သည့်အခါတိုင်း	ပြန်သုံးနိုင်သည့် တကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်း များ (ရင်ကာ/အေပရန်၊ ဘွတ်ဖိနပ်)	စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု တစ်ခုပြီးတိုင်း၊ သီးခြား ဆောင်မှထွက်လာတိုင်း၊ ညစ်ပေနေသည်ကို တွေ့သည့်အခါတိုင်း
နေရာအားလုံး အတွက်	သွေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ မှထွက်သော အရည် ပေးကျနေသည်ကို တွေ့သည့်အခါတိုင်း	အိပ်ယာခင်းနှင့် မွေ့ယာများ	လူနာတစ်ဦးသုံးပြီးတိုင်း၊ ညစ်ပေနေသည်ကို တွေ့သည့်အခါတိုင်း

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် လုပ်ငန်းစဉ်များ

- ၁။ ဖုန်မှုန့် မြေကြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော သွေးနှင့်အညစ်အကြေးများ စွန်းပေနေခြင်းမှဖယ်ရှားရန် ဆပ်ပြာ နှင့်ရေဖြင့် ပထမဦးဆုံးဆေးပါ။
- ၂။ ပိုးသန့်စင်ခြင်းမလုပ်မီ မျက်နှာပြင်ကိုခြောက်သွေ့နေပါစေ။ သာမန်ပတ်ဝန်းကျင်ပိုးသတ်ရန်တွက် ၀.၁% ကလိုရင်းဆေးရည်ဖြင့်သုတ်ပြီး အနည်းဆုံး (၁၀)မိနစ်ကြာအောင်ထားပါ။ (ကလိုရင်းဆေးရည်ဖျော်စပ်နည်း အား ဇယား ၄ တွင်ကြည့်ပါ။) သွေး (သို့) ခန္ဓာကိုယ်မှအရည်များ အလွန်အကျွံပေးကျနေသော မျက်နှာပြင် အတွက် ၀.၅% ကလိုရင်းဆေးရည်ကိုသုံးပါ။
- ၃။ ပိုးသတ်ဆေးအကြွင်းအကျန်များကို ဖယ်ရှားရန်လိုအပ်ပါက ရေဖြင့်ကျင်းပါ။

ဇယား ၄။ ကလိုရင်းဆေးရည်ဖျော်ခြင်း (နောက်ဆက်တွဲ ၅ တွင်ကြည့်ရန်)

ကလိုရင်းအမှုန့်မှ ကလိုရင်းဆေးရည်ဖျော်ခြင်း	ကလိုရင်းဆေးရည်မှ မတူညီသောပြင်းအားဖျော်စပ်ခြင်း
[လိုအပ်သော ကလိုရင်းပြင်းအား% / ရှိသော ကလိုရင်းဆေးမှုန့်ပြင်းအား%] x ၁၀၀၀ = ကလိုရင်းဆေးမှုန့် ဂရမ်/ရေ ၁လီတာ ဥပမာ [၀.၅% / ၃၅%] x ၁၀၀၀ = ၀.၀၁၄၃ x ၁၀၀၀ = ၁၄.၃ဂရမ် ကလိုရင်းဆေးမှုန့် ၁၄.၃ဂရမ် ကလိုရင်းဆေးမှုန့် + ရေ ၁လီတာ = ၀.၅% ကလိုရင်းဆေးရည်	[ရှိသော ကလိုရင်းဆေးရည်ပြင်းအား% / လိုအပ်သော ကလိုရင်းဆေးရည်ပြင်းအား%] - ၁ = ဆေးရည် (၁) ဆ နှင့် ရောရမည့်ရေပမာဏ ဥပမာ [၅% / ၀.၅%] - ၁ = ၉ဆ ၅% ကလိုရင်းဆေးရည် (၁)ဆအား ရေ (၉)ဆဖြင့် ရောပါ = ၀.၅% ကလိုရင်းဆေးရည်

မှတ်သားရန်အချက်များ

- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် ကလိုရင်းဆေးရည်အား တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ဖျော်ပြီး အကျန်များကို (၂၄)နာရီကျော်ပါက စွန့်ပစ်ပါ။
- ဆေးရည်ကို အလင်းရောင်ထိုးမဖောက်သောပုံးတွင် သိမ်းဆည်းပြီး နေရောင်ခြည်ဖြင့်တိုက်ရိုက်မထိသော လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့်နေရာတွင်ထားပါ။
- ဆေးရည်ကို ပြင်ဆင်ကိုင်တွယ်သောအခါတိုင်းတွင် လုပ်ငန်းသုံးလက်အိတ်၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်လုံးအကာအကွယ်ကိုဝတ်ရပါမည်။

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် ဆောင်ရန်

- သွေးနှင့်ခန္ဓာကိုယ်အရည်များ အလွန်အကျွံပေးနေသောကြမ်းပြင်အား သန့်ရှင်းရေးလုပ်သောအခါ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်မှန်၊ ရင်ကာ/အေပရန်၊ ဘွတ်ဖိနပ်နှင့် လုပ်ငန်းသုံးလက်အိတ်ဝတ်ဆင်ပါ။
- လက်နှင့်ထိတွေ့မှုနည်းပါးသောနေရာများ ဥပမာ-ကြမ်းပြင်၊ နံရံ၊ မျက်နှာကြက်နှင့် လူနာမနေသော နေရာများအား ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- မကြာခဏထိတွေ့သောမျက်နှာပြင်များ (မီးခလုတ်များ၊ တံခါးနှင့်ပြတင်းပေါက်လက်ကိုင်များ၊ ရေချိုးခန်းကြမ်းပြင်များ၊ အိမ်သာနှင့် ရေပိုက်ခေါင်းများ၊ လက်ဆေးကန်များ၊ စားပွဲ၊ ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာကီးဘုတ်များ စသည်ဖြင့်)နှင့် လူနာအနီးတစ်ဝိုက်ရှိ ကူးစက်လွယ်နိုင်သောနေရာများ ဥပမာ-အိပ်ယာခင်းများ၊ ကုတင်ဘေးစားပွဲငယ်များ၊ ရေပိုက်ခေါင်းများ၊ အိမ်သာနှင့်ရေချိုးခန်း စသည်တို့အား မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ၀.၁% ကလိုရင်းဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသန့်စင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- သန့်ရှင်းရေးအား မြင့်ရာမှနိမ့်ရာသို့၊ သန့်ရှင်းသောနေရာမှညစ်ပတ်သောနေရာသို့ စနစ်တကျပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ဥပမာ-ရေချိုးခန်းကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်သောအခါ အိမ်သာသည် ရောဂါပိုးကပ်ညှိရန် အဖြစ်နိုင်ဆုံးနေရာဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းနေရာအား နောက်ဆုံးမှသာလုပ်သင့်ပါသည်။ အိမ်သာအိုးအားသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးပါက အိုးအဖုံးကိုအုပ်ပြီးမှသာ ရေဆွဲချပါ။
- အဝတ်ခြောက်ဖြင့်တိုက်ခြင်းထက် အဝတ်စိုဖြင့်တိုက်ရပါမည်။ လူနာမနေသောနေရာတွင် တံမြက်စည်း (သို့) ကြက်မွေးတံဖြင့်လှည်းခြင်း မပြုရပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သီးခြားခွဲနေသောအခန်းအား တစ်ခါသုံးပစ္စည်း (သို့) သီးသန့်ပစ္စည်းကိရိယာကိုသုံးပါ။
- လက်အိတ်ချွတ်ပြီးလျှင် လက်ကိုဆေးကြောပါ။

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် ရှောင်ရန်

- အိမ်တွင်း (သို့) အိမ်ပြင်၌ဖြစ်စေ ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်း (သို့) မှုတ်ခြင်းသည် မထိရောက်သည့်အပြင် ဆေးရည်နှင့်ထိတွေ့ရန် အန္တရာယ်များသောကြောင့် မလုပ်သင့်ပါ။
- ဆေးဖြန်းခြင်းသည် လေထုထဲသို့ အမှုန်အမွှားရောက်စေတတ်ပြီး ယားယံခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် အသုံးမပြုသင့်ပါ။
- ရောဂါပိုးပါသောအမှုန်အမွှား (သို့) ဖုန်မှုန့်များကို ပျံ့နှံ့စေသောကြောင့် ကြမ်းတိုက်တုတ်တံခေါင်းနှင့် သန့်ရှင်းရေးသုံးအဝတ်များအား ခါခြင်းမပြုရပါ။

စားပွဲ၊ အိပ်ရာခင်းများ လျှော်ဖွတ်ရန် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

- စွန်းပေနေသော ပိတ်စများကိုကိုင်တွယ်ရာတွင် လုပ်ငန်းသုံးလက်အိတ်အပါအဝင် သင့်လျော်သော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- စွန်းပေနေသောအဝတ်စများအား လူနာခန်းရှိ ရေမယိုနိုင်သောပုံးထဲတွင် ထည့်ထားသင့်သည်။
- စွန်းပေနေသောအဝတ်စများအား လျှော်ဖွတ်ရန်သိမ်းဆည်းရာတွင် ၎င်းတို့ကို သတိထား၍လှိမ့်ယူပြီး မယိုစိမ့်နိုင်သော ပုံး/အိတ်ထဲသို့ထည့်ပါ။ အဝတ်စများအား မခါရပါ။
- စွန်းပေနေသောအဝတ်စများအား လျှော်ခြင်း
 - အဝတ်လျှော်စက်ဖြင့်လျှော်ခြင်း
 - အဝတ်လျှော်စက်၏အညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာပါ (သို့)
 - ဆပ်ပြာနှင့်ရေအပ ၆၀-၉၀°C (၁၅၈-၁၇၆°F) တွင် (၁၀) မိနစ် စိမ်ပါ
 - ကူးစက်နိုင်ခြေအန္တရာယ်ရှိမှုပေါ်မူတည်၍ ပိုးသန့်စင်ခြင်းလုပ်ပါ
 - လက်ဖြင့်လျှော်ခြင်း
 - ပုံးအကြီးတစ်လုံးထဲရှိ ဆပ်ပြာနှင့်ရေပူထဲသို့နှစ်ကာ ဖိတ်စင်ခြင်းမရှိအောင် သတိထားပြီး တုတ်ဖြင့် မွေ့၍လျှော်ပါ။
 - လျှော်ဖွတ်ပြီးသောအဝတ်စနှင့် အဝတ်အစားများအား ၀.၀၅% ကလိုရင်းဆေးရည်တွင် (၃၀) မိနစ်စိမ်ပြီး ရေဖြင့်ပြန်ကျင်းပါ။
 - လက်အိတ်ချွတ်ပြီးလျှင် လက်ကိုဆေးကြောပါ။
 - နေရောင်ခြည်အောက်တွင် လုံးဝခြောက်အောင်လှန်းပါ။
 - ပုံးကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

ပြန်လည်အသုံးပြုမည့် တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများအား ပိုးသန့်စင်ခြင်း

- ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးပြီး မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ၀.၁% ကလိုရင်းဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသတ်ရန်သုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ရေဖြင့်ကျင်းပါ။

လူနာပို့ဆောင်ယာဉ်များအား ပိုးသန့်စင်ခြင်း

- လုပ်ငန်းသုံးလက်အိတ်အပါအဝင် သင့်လျော်သောတကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- လူနာကိုသယ်ယူပို့ဆောင်စဉ် စွန်းပေသောမျက်နှာပြင်အားလုံးကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး သွေးစွန်းနေသော မျက်နှာပြင်အား ၀.၅%၊ ကျန်မျက်နှာပြင်အား ၀.၁% ကလိုရင်းဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသန့်စင်ရန်သုတ်ပြီး (၁၀) မိနစ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ရေဖြင့်ကျင်းပါ။

၅.၆။ အမှိုက်စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန် လုပ်ဆောင်ခြင်း

- အမှိုက်များအား ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်စီမံခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် လုပ်ငန်းသုံးလက်အိတ် နှင့် သင့်လျော်သောတကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ၎င်းတို့အားချွတ်ပြီးလျှင် လက်ကိုဆေးကြောပါ။
- **သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်မှုများတွင် လူနာထားသောနေရာအတွက်** - လူနာခန်းမှထွက်လာသော အမှိုက်များ အားလုံးကို ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအဖြစ်မှတ်ယူပြီး သတ်မှတ်ထားသောအရောင် အတိုင်း (နောက်ဆက်တွဲ ၆ တွင်ကြည့်ပါ)၊ မယိုစိမ့်နိုင်သော၊ မပေါက်ထွက်နိုင်သော၊ အမှတ်အသားပါ သော၊ အိတ်နှစ်ထပ်ပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့စွန့်ပစ်ပြီး ပထမအိတ်အားသေချာစွာချည်ပြီးလျှင် ဒုတိယ အိတ်ထဲသို့ထည့်ပြီး စည်ပင်သာယာအမှိုက်သိမ်းရာတွင် စွန့်ပစ်ခြင်း (သို့) မြေမြှုပ်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- **အိမ်တွင်လူနာရှိပါက** - ဖြစ်နိုင်လျှင် လူနာ၏အမှိုက်များအား ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ခွဲခြား၍ စွန့်ပစ်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါက လူနာ၏အမှိုက်များအားအိတ် (၂) ထပ်စွပ်၍ အိမ်၏အမှိုက်များနှင့်အတူ မ စွန့်ပစ်မီ လူနာ၏အခန်းတွင်ထားရှိပါ။

၅.၇။ အလောင်းအား စီမံခန့်ခွဲခြင်း

- အလောင်းအားမကိုင်တွယ်မီ လက်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်နေရာနှင့်ပစ္စည်းများ၊ တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ် ပစ္စည်းများနှင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်နှင့် ပိုးသတ်ရန်ပစ္စည်းများ အဆင်သင့်ရှိနေရမည်။
- သေဆုံးသူနှင့် မိသားစုဝင်များနေထိုင်ရာ ဒေသထုံးတမ်းစဉ်လာများကို အစဉ်လိုက်နာလေးစားရမည်။
- အာဏာပိုင်များနှင့်ညှိနှိုင်းကာ သေဆုံးသူမိသားစုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးနှင့် စုံစမ်းရန်လိုအပ်သည့် သေဆုံးရခြင်းအကြောင်းရင်းနှင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေတို့အား ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းညှိစီမံခန့်ခွဲ သင့်သည်။

အလောင်းအား ဆေးရုံမှ ရင်ခွဲရုံ (သို့) မီးသင်္ဂြိုဟ်သောနေရာ (သို့) မြေမြှုပ်သောနေရာသို့ မည်သို့ပို့မည်နည်း

- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသောလူနာ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကိုဦးစွာကွက်ကာ အလောတကြီး သင်္ဂြိုဟ်ခြင်း မပြုရပါ။
- အလောင်းနှင့်ထိတွေ့သူအားလုံး (ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (သို့) မြေမြှုပ်ရန် (သို့) မီးသင်္ဂြိုဟ် ရန် အလောင်းပြင်ဆင်ပေးသောအဖွဲ့) သည် ထိတွေ့မည့်အဆင့်ပေါ်မူတည်ပြီး သင့်လျော်သော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်သင့်သည်။
- အလောင်းအားရွှေ့ပြောင်းခြင်းမပြုမီ လူနာအားသွင်းထားသောဆီးပိုက်များ၊ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသွင်း ထားသောပစ္စည်းများအားထုတ်ရမည်။ ရင်ခွဲရန်စီစဉ်ပါက အလောင်းပြင်ခြင်းကို ဒေသဆိုင်ရာလမ်းညွှန် ချက်အတိုင်းပြုလုပ်ပါ။
- ဒွါရပေါက်များမှ အရည်များမထွက်အောင်လုပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားမှုအနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ကိုင် တွယ်ပါ။
- အလောင်းကို အဝတ်ဖြင့်ပတ်၍ အလျင်မြန်ဆုံးရွှေ့ပြောင်းစေပါ။ အလောင်းအားမပို့ဆောင်မီ ပိုးသန့် စင်ခြင်းမပြုရပါ။
- သင်္ဂြိုဟ်ရာတွင်အဆင်ပြေစေရန် အရည်အလွန်အကျွံထွက်ခြင်းမှလွှဲ၍ အလောင်းထည့်သောအိတ်ကို မသုံးပါနှင့်။
- လူသေအလောင်းကို အထူးသီးသန့်ယာဉ်များဖြင့် မသယ်ရပါ။

အသုဘအိမ်/ရင်ခွဲရုံအတွက် အကြံပြုခြင်း

- အလောင်းကိုမပုပ်ပွရန် ဆေးထိုး/စီမံခြင်းမပြုရပါ။ ပြုလုပ်လိုပါက ပြုလုပ်မည့်သူသည် လိုအပ်သော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်သင့်သည်။
- မိသားစုမှ အလောင်းကို ကြည့်လိုပါက ကြည့်ခွင့်ပေးပြီး အနည်းဆုံး (၆) ပေ ခွာနေရပါမည်။ အလောင်းကိုကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်း (သို့) နှမ်းရှုံ့ခြင်းမလုပ်ရပါ။ အလောင်းကို ကြည့်ပြီးသည်နှင့် လက်ကိုဆေးကြောပါ။
- အကယ်၍ အလောင်းကို ယဉ်ကျေးမှုဘာသာရေးထုံးတမ်းစဉ်လာအရ အိမ်သယ်ရမည်ဆိုပါက
 - မိသားစုသို့မလွှဲပြောင်းမီ အလောင်းကို ရင်ခွဲရုံ/ဆေးရုံတွင် ပြင်ဆင်ပါ။
 - သယ်ဆောင်ရန်အတွက် အလောင်းအား အလောင်းအိတ် (သို့) အခေါင်းထဲသို့ထည့်ပါ။
 - အလောင်းကြည့်ရန်အတွက် အလောင်းအိတ်/အခေါင်းကိုဖွင့်သောအခါ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းနှင့်လက်အိတ်ကိုဝတ်ဆင်ပါ။ ဖွင့်ပြီးသည်နှင့် လက်အိတ်ကိုချွတ်ပြီး လက်ကိုဆေးကြောပါ။
 - အလောင်းအား အိတ်/အခေါင်းထဲမှ မထုတ်ပါနှင့်။
 - အကယ်၍ နောက်ထပ်ပြုပြင်ရန်လိုအပ်ပါက အလောင်းပြင်သည့်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အိမ်တွင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- သက်ဆိုင်ရာ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာန၏ လမ်းညွှန်မှုကိုလိုက်နာပါ။

ရပ်ရွာလူထုအတွင်းတွင် အလောင်းများအားကိုင်တွယ်ခြင်း

- သေဆုံးသူနှင့်မိသားစု၏ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေးထုံးတမ်းစဉ်လာတို့အား လေးစားထိန်းသိမ်းပါ။
- အလောင်းကို ပလတ်စတစ်စ (သို့) အဝတ်စဖြင့်အုပ်၍ ယဉ်ကျေးမှုထုံးစံနှင့်အညီ စောင်းလှည့်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်းပြုပါ။
- အလောင်းအား ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်ရွေ့လျားမှုအား နည်းနိုင်သမျှအနည်းဆုံးပြုလုပ်ပါ။
- မပြင်ဆင်မီ (သို့) မပြောင်းရွှေ့မီ အလောင်းအား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမဟုတ်သော/ အဝတ်စပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ပေးပါ။
- အလောင်းပြင်ဆင်သူသည် အလောင်းပြင်ဆင်နေစဉ်တွင် တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများအားလုံး (ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်မှန်/မျက်နှာအကာ၊ ရေမစိမ့်သောလက်ရှည်ဝတ်ရုံ၊ လုပ်ငန်းသုံးလက်အိတ်နှင့် ဘွတ်ဖိနပ်) ကိုဝတ်ဆင်ပြီး တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများချွတ်ပြီးပါက လက်ကိုဆေးကြောပါ။ အလောင်းပြင်ဆင်မှုတွင်ပါဝင်သူအားလုံး ပြီးဆုံးပါက လက်ကိုဆေးကြောပါ။
- အလောင်းကိုဂူသွင်းပါက ၎င်းသူသည် လုပ်ငန်းသုံးလက်အိတ်ကိုဝတ်ဆင်ပြီး ပြီးဆုံးပါက လက်ကိုဆေးကြောပါ။
- ပြန်လည်အသုံးပြုမည့် တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများအား ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးပြီး ၀.၁% ကလိုရင်းဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသန့်စင်ပါ။

အသုဘအိမ်သို့ အကြံပြုခြင်း

- သင်္ဂြိုဟ်ရာတွင် တက်ရောက်နိုင်သောလူဦးရေနှင့်ပတ်သက်၍ ဒေသဆိုင်ရာလမ်းညွှန်မှုကိုလိုက်နာပါ။ အနည်းဆုံး (၆) ပေခွာ၍ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကိုတပ်ဆင်ပြီး ပြီးဆုံးသည်နှင့် လက်ကိုဆေးကြောပါ။
- မိသားစုဝင်များအား ရောဂါကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းစဉ်လာတို့ကို လိုက်နာ၍ ထိန်းညှိဆောင်ရွက်ပါ။
- အလောင်းပြင်ဆင်ရာတွင် လူအနည်းဆုံးသာပါဝင်သင့်သည်။
- မိသားစုဝင်များအား အလောင်းကိုထိတွေ့ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်းမရှိရန်ညွှန်ကြားထားရမည်။ အကယ်၍ ယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းစဉ်လာအရ လိုအပ်ပါက အခြားနည်းလမ်းအားရှာဖွေအစားထိုးပါ။
- အသက် (၆၀) နှစ်နှင့်အထက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အသုဘအခမ်းအနားတက်ရောက်ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်စေသင့်သည်။
- နေမကောင်းသောသူများသည် အသုဘမပို့သင့်ပါ။ အကယ်၍ ပို့ဆောင်ရမည်ဆိုပါက အခြားသူများအား ရောဂါမပျံ့နှံ့စေရန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်၍ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး (၆) ပေအကွာတွင်နေပြီး လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြောရမည်။

သင်ခန်းစာ



ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ	ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးပါက သင်တန်းသားများသည် - ၁။ ရပ်ရွာလူထုအား ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေး၏ကောင်းကျိုးကို ပညာပေးတတ်လာခြင်း ၂။ ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးထိုးရခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ဆွေးနွေးတတ်လာခြင်း ၃။ အဖြစ်များသောကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးနောက် ကြုံတွေ့နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို ဖော်ပြတတ်လာခြင်း ၄။ ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော စိုးရိမ်မှုများအား ဖြေကြားတတ်လာခြင်း ၅။ ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လူထုအား စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သောအဆင့်များအား ဖော်ပြတတ်လာခြင်း
သင်တန်းနည်းစနစ်	အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း၊
သင်ထောက်ကူ	Power point presentation ပို့စတာ
ကြာမြင့်ချိန်	၄၅ မိနစ်
ဆန်းစစ်ခြင်း နည်းလမ်း	တက်ကြွစွာပါဝင်ခြင်း၊ မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ မှား/မှန်မေးခွန်းများ၊ ဓမ္မစိဋ္ဌာန်မေးခွန်းများ

ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပါသနည်း

ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ပြင်းထန်သောရောဂါအဆင့်နှင့် သေဆုံးခြင်းတို့မှကာကွယ်ရန်၊ မျိုးရိုးဗီဇမျိုးကွဲအသစ်များပေါ်ထွက်လာခြင်းကိုရပ်တန့်ရန်၊ ကပ်ရောဂါကိုအဆုံးသတ်ရန်နှင့် စီးပွားရေးအပေါ်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုကို လျှော့ချရန်အတွက် အရေးကြီးသောကပ်ရောဂါတုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည်။

လက်ရှိကာကွယ်ဆေးများသည် ဘေးကင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိပါသလား

- ကာကွယ်ဆေးများသည် ရောဂါဖြစ်ခြင်းကိုမဖြစ်စေဘဲ သက်ဆိုင်ရာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တိုက်ခိုက်ရန် ကိုယ်ခံအား တုံ့ပြန်မှုထွက်ပေါ်လာအောင် စီစဉ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။
- ကိုဗစ်ရှီးလ်(Covishield)၊ ဆိုင်နိုဖန်း(Sinopharm)၊ ဆိုင်နိုဗက်(Sinovac)၊ ဂျန်ဆင်နှင့် ဂျန်ဆင်

(Johnson & Johnson)၊ ဖိုင်ဇာ(Pfizer)၊ မိုဒါးနား(Moderna)၊ ကိုဗက်ဆင်း(Covaxin)၊ ကိုဗက်စ် (Covovax) တို့သည် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အရေးပေါ်အသုံးပြုရန်ခွင့်ပြုထားသော ကာကွယ်ဆေးများဖြစ်၍ လက်ရှိမျိုးကွဲများအားလုံးအတွက်ထိရောက်ပြီး အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့မှကာကွယ်ပေးသည်။

- လက်ရှိကာကွယ်ဆေးများသည် အပြည့်အဝ (၁၀၀%) မကာကွယ်ပေးနိုင်သောကြောင့် ကြားဖြတ်ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ထို့ကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ လူစုလူဝေးရှောင်ခြင်း၊ အလုံပိတ်နေရာများအား လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ထားခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးနှာချေသည့်အခါ တံတောင်ဆစ်ကွေးဖြင့်ကာထားခြင်းနှင့် မကြာခဏလက်ဆေးခြင်းတို့အား ဆက်လက်လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။

မည်သူတွေ ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သနည်း

- လူတိုင်းသည် ဒေသဆိုင်ရာကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းအစီအစဉ်အတိုင်း မိမိတို့ဆေးထိုးရန် အလှည့်ကျရောက်လျှင် ထိုးသင့်ပါသည်။
 - လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံတွင် ထိုးနှံနေသောကာကွယ်ဆေး (ကိုဗစ်ရှီးလ်၊ ဆိုင်နိုဖန်း၊ ဆိုင်နိုဗက်၊ မြန်ကိုဖန်း) များသည် ရောဂါအခံများဖြစ်သော သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ အဆုတ်၊ အသံနှင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါများ၊ ကင်ဆာ၊ တီဘီ၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များအပါအဝင် အသက် (၁၈) နှစ်နှင့်အထက် လူများအတွက် ဘေးကင်းပါသည်။
 - ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားသူလည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါသည်။
 - လူအားလုံးအား တပြိုင်တည်းကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရန် မလုံလောက်သောအခါတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေအမြင့်မားဆုံးလူအုပ်စုနှင့် ပြင်းထန်အဆင့်ရောဂါရနိုင်ခြေလူအုပ်စုတို့ကို ဦးစားပေး၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းအား အဆင့်ဆင့်တိုးချဲ့ထိုးနှံသွားသည် (မြန်မာနိုင်ငံကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ဦးစာပေးလူအုပ်စုအား နောက်ဆက်တွဲ ၇ တွင်ကြည့်ပါ)။
- ထိုသူတို့မှာ - ကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုရေးစောင့်ရှောက်မှုနေရာများမှ ရှေ့တန်းတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူများ
- အသက် (၆၅) နှစ်အထက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ
 - ရောဂါအခံရှိသော အသက် (၆၅) နှစ်အောက်လူများ
- ပြင်းထန်ရောဂါအဆင့်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများသည် လက်ရှိပျံ့နှံ့နေသောမျိုးရိုးဗီဇမျိုးကွဲများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ကာကွယ်ဆေးထပ်ဆောင်းထိုးနှံရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကြုံတွေ့နိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားနှင့် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ခန္ဓာတုံ့ပြန်မှုပေါ်မူတည်၍ မပြင်းထန်သောဘေးထွက်ဆိုးကျိုး (သို့) ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိခြင်းတို့ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။
- အဖြစ်များသောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ - ဆေးထိုးသောနေရာတွင်နာခြင်း (သို့) ယားခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားကိုက်ခဲခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျောခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် ဤလက္ခဏာများသည် တစ်ရက် (သို့) နှစ်ရက်အတွင်းတွင် သက်သာပါသည်။

- အနားယူခြင်း၊ ရေဓာတ်ဖြည့်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ပူကျဆေး (သို့) မပြင်းသောအကိုက်အခဲဆေးတို့ဖြင့် ၎င်းလက္ခဏာများအား သက်သာအောင်လုပ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စကားမပြောနိုင်ခြင်း (သို့) မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်းတို့ ကြုံတွေ့ရပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနတွင် ကုသမှုချက်ချင်းခံယူပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသူသည် အဘယ်ကြောင့် ဆေးထိုးသောနေရာ၌ (၁၅-၃၀) မိနစ်ထိ စောင့်ဆိုင်းရန် လိုအပ်သနည်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးနောက် ပြင်းထန်သောကာကွယ်ဆေးဓာတ်မတည့်ခြင်းများဖြစ်ခြင်း အလွန်ရှားပါးပါသည် (၁ သန်းတွင် ၁ ယောက်ခန့်သာ)။ အကယ်၍ဖြစ်ခဲ့လျှင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီး စက္ကန့်မှမိနစ်ပိုင်းအတွင်းပေါ်တတ်သည်။ ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးသည် ကာကွယ်ဆေးအသစ်ဖြစ်သောကြောင့် ပြင်းထန်သောကာကွယ်ဆေးဓာတ်မတည့်ခြင်းများအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်မသိသေးပါ။ ထို့ကြောင့် ပြင်းထန်သောဓာတ်မတည့်ခြင်းကို စောင့်ကြည့်နိုင်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းပေးနိုင်ရန်နှင့် လွှဲပြောင်းခြင်းပြုလုပ်နိုင်ရန် ဆေးထိုးပြီးသူများသည် ဆေးထိုးသောနေရာတွင် (၁၅-၃၀) မိနစ်ခန့် စောင့်ဆိုင်းသင့်သည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော အမေးများသောမေးခွန်းများ

- ၁။ ကိုဗစ်-၁၉လူနာနှင့် ကိုဗစ်-၁၉သံသယလက္ခဏာရှိသောသူများ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုအပ်ပါသလား။
ထိုးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့၏လက္ခဏာများ အားလုံးသက်သာအောင် (၁၄) ရက်နောက်ဆုတ်ပြီးမှ ထိုးသင့်ပါသည်။
- ၂။ ကိုဗစ်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးသည်နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကို ချက်ချင်းကာကွယ်နိုင်ပါသလား။
ယေဘုယျအားဖြင့် ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်မှကိုယ်ခံစွမ်းအား စတင်ပေါ်ထွက်ရန် အနည်းဆုံးနှစ်ပတ်လုံးလိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် လက်ကို မကြာခဏဆေးခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး (၆) ပေအကွာတွင်နေခြင်းနှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်းတို့ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ၃။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ဖူးသူများ ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုအပ်ပါသလား။
ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ဖူးသူများလည်း ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးကို အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံသင့်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးသည် ခုခံအားတုံ့ပြန်မှုကို အင်အားဖြည့်တင်းပေးသည်။
- ၄။ ရောဂါအခံရှိပြီး ဆေးဆက်သောက်နေသောသူများ ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုအပ်ပါသလား။
ရောဂါအခံရှိပြီး ဆေးဆက်သောက်နေသောသူများသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရလျှင် ပြင်းထန်သောအခြေအနေသို့ ဖြစ်နိုင်ခြေများသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန် ဦးစားပေးအုပ်စုအနေဖြင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ၅။ မည်သူသည် ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်သူဖြစ်ပါသနည်း။
ကိုဗစ်-၁၉သံသယ/အတည်ပြုခံထားရသူ၊ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပြီး (၁၄) ရက်အတွင်း နာလန်ထူနေသူနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာရှိနေသူတို့သည် ၎င်းအချိန်တွင် ကာကွယ်ဆေးမထိုးသင့်ပါ။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးထားသူ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျသောရောဂါရှိသူနှင့် ခုခံစွမ်းအားစနစ်ဖိနှိပ်သောဆေးသောက်နေသူများသည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ကြိုတင်တိုင်ပင်သင့်သည်။

- ၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန် လိုအပ်ပါသလား။
 ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရပါက ပြင်းထန်သောအခြေအနေသို့ ဖြစ်နိုင်ခြေများသောကြောင့် ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံသင့်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် နောက်ဆုတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနှင့် ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရန်မလိုအပ်ပါ။
- ၇။ နို့တိုက်မိခင်သည် ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုအပ်ပါသလား။
 ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးသည် နို့စို့နေသောကလေးငယ်အား မည်သည့်အန္တရာယ်မျှမဖြစ်စေပါ။ ထို့ကြောင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် အခြားသူများနည်းတူ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံသင့်ပါသည်။
- ၈။ ကနဦးအကြိမ်ပြည့်ထိုးရာတွင် မတူသောကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံရပါသလား။
 ပထမအကြိမ်နှင့်ဒုတိယအကြိမ်အတွက် မတူသောကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးနှစ်မျိုးကို ဘေးကင်းစွာ ထိုးနှံနိုင်ပါသည်။
- ၉။ ရာသီသွေးပေါ်နေချိန်တွင် အမျိုးသမီးများ ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေး ထိုးရပါသလား။
 အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့ရာသီသွေးပေါ်နေစဉ်ကာလအတွင်း မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးနှံနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင်

ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး အသင်းအဖွဲ့နှင့် အဖွဲ့အစည်း၏တာဝန်ခန့်အပ်မှုပေါ်မူတည်၍ ၎င်းတို့၏ပါဝင်မှုကွဲပြားနိုင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် အောက်ပါတို့တွင်ကူညီနိုင်သည်။

- လူထုအား ၎င်းတို့၏အလှည့်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် သေချာအောင်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပါ။ လူထုအား စည်းရုံးလှုံ့ဆော်နေစဉ် စကားပြောရာတွင် စာနာစိတ်ဖြင့် ကြင်နာစွာနားထောင်ပါ။
- အိမ်တိုင်ရာရောက် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးရန် လိုအပ်ခြင်းကဲ့သို့သော ထူးခြားဖြစ်စဉ်ပေါ်ပေါက်လာပါက အဖွဲ့အားအကြောင်းကြားပြီး ထိုးနှံခြင်းတွင်ကူညီပေးပါ။
- လူထု၏ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော အသိပညာတိုးပွားရန် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးရင်း ၎င်းတို့၏စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းတို့ကို နားထောင်ပေးပါ။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော မေးခွန်းများအားဖြေကြားပေးပါ။
- အသက်ကြီးသူနှင့် မသန်စွမ်းသူတို့ကို ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးပါ။
- ရောဂါအခံရှိသူများအား ၎င်းတို့၏အခြေအနေနှင့်စိုးရိမ်ခြင်းများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ အကြောင်းကြားနိုင်ရန်ညွှန်းပို့ပေးပါ။
- ကာကွယ်ဆေးသယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ အအေးခတ်ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် အမှိုက်များစွန့်ပစ်ရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။

သင်ခန်းစာ

၇

**ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူနှင့် မပြင်းထန်နှင့်
အလယ်အလတ်ဆင့်ရောဂါလက္ခဏာများရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာများအား
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း**

ရည်ရွယ်ချက်များ	ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးပါက သင်တန်းသားများသည် ၁။ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းနှင့် သီးခြားခွဲ၍နေထိုင်ခြင်းတို့အား ခွဲခြားတတ်လာခြင်း ၂။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူနှင့် ၎င်းတို့နှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ဖူးသူတို့အား သတ်မှတ်အဆောင်နှင့် အိမ်တွင်စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးတတ်လာခြင်း ၃။ သတ်မှတ်အဆောင်နှင့် နေအိမ်တွင်စောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် သင်တန်းသားများ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးတတ်လာခြင်း ၄။ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းနှင့် သီးသန့်ခွဲခြားနေခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးနိုင်သည့်စံနှုန်းအား ဖော်ပြတတ်လာခြင်း	
သင်တန်းနည်းစနစ်	အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ဖော်ပြသခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာခြင်း၊	
သင်ထောက်ကူ	Power point presentation, poster, pulse oximeter မှောက်အိပ်ခြင်းအနေအထား https://www.youtube.com/watch?v=f-AkBQ9CvGA အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း https://www.youtube.com/watch?v=bBkGDleQwXo ကိုဗစ်-၁၉သံသယနှင့် မပြင်းထန်လူနာအား အိမ်တွင်စောင့်ရှောက်ခြင်း https://cdn.who.int/media/videos/default-source/default-video-library/home-care-of-suspected-and-mild-cases-of-covid-19-mm-version-web.mp4?sfvrsn=1fd8c2f2_4	
ကြာမြင့်ချိန်	၂ နာရီ ၃၀ မိနစ်	
ဆန်းစစ်ခြင်း နည်းလမ်း	တက်ကြွစွာပါဝင်ခြင်း၊ မေးခွန်းများမေးခြင်း၊	မှား/မှန်မေးခွန်းများ

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူနှင့် လူထုအတွင်းကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုရှိသောဒေသမှ ခရီးသွားပြန်လာသူများသည် ရောဂါပိုးပျံ့နှံ့ခြင်းကိုထိန်းချုပ်ရန်နှင့် ရောဂါရှိသူကိုစောစီးစွာရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ရန်နှင့် လိုအပ်သလိုကုသမှုပေးနိုင်ရန်အတွက် ဒေသဆိုင်ရာလမ်းညွှန်မှုအတိုင်း သတ်မှတ်ထားသောအဆောင် (သို့) နေအိမ်တွင် (၁၄)

ရက် အသွားအလာကန့်သတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ (မှတ်ချက်။ အသွားအလာကန့်သတ်ရန် လိုအပ်သောကြာချိန်ကို နောက်ဆုံးပေါ်ဒေသဆိုင်ရာညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပြင်ဆင်လိုက်နာပါ)

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပိုးတွေ့သူတို့သည် လက္ခဏာရှိ/မရှိဖြစ်စေ အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် ရောဂါလက္ခဏာပေါ်ချိန်မှ (၁၃) ရက် (သို့) လက္ခဏာများပျောက်ကင်းသည့်အထိ အခြားသူများနှင့် သီးခြားခွဲ၍နေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာမပြင်းထန်သူနှင့် အလယ်အလတ်အဆင့်ရှိသူတို့သည် ဒေသဆိုင်ရာလမ်းညွှန်မှုအတိုင်း နေအိမ် (သို့) သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် သီးခြားခွဲ၍နေထိုင်နိုင်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်သူများသည် ဆေးရုံတက်၍ ကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်ပါသည်။

**၇.၁။ အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်တွင်နေထိုင်သော
အသွားအလာကန့်သန့်ခံထားရသူများအတွက် အကြံပြုခြင်း**

အခြားသူများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေပါ

- ၁။ သတ်မှတ်ကာလတစ်ခုအတွက် သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်နေပါ။ အပြင်ထွက်ပြီးအခြားသူများနှင့် မတွေ့ပါနှင့်။
- ၂။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် အခန်းပြတင်းပေါက်များအားဖွင့်ထားပါ။
- ၃။ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး (၆) ပေအကွာအဝေး ခွာ၍နေပါ။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့်ထိတွေ့မှုလျော့နည်းစေရန်

- ၄။ လက်ကိုမကြာခဏသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ (အသေးစိတ်အား သင်ခန်းစာ ၅ တွင်ကြည့်ပါ)။ လက်မဆေးဘဲ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်တို့ကို မထိပါနှင့်။
- ၅။ နှာချေ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များကိုကျင့်သုံးပါ (အသေးစိတ်အား သင်ခန်းစာ ၅ တွင်ကြည့်ပါ)။
- ၆။ အခြားသူများရှိနေချိန်တွင် အနည်းဆုံး(၆) ပေခွာ၍နေရန်မဖြစ်နိုင်ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကိုတပ်ဆင်ပါ။
- ၇။ အိမ်သာကိုအသုံးပြုပြီးပါက အိမ်သာအိုးအဖုံးကိုအုပ်ပြီးမှသာ ရေဆွဲချပါ။

သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဂရုစိုက်ပါ

- ၈။ ကောင်းစွာအနားယူပါ။ အရည်များများသောက်ပါ။ အာဟာရရှိအောင်စားပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပုံမှန် လုပ်ပါ။ သောက်နေကြဆေးများဆက်သောက်ပါ။
- ၉။ သင်၏ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ကြည့်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာပါက စောင့်ရှောက်မှုစံနှုန်းများအား ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။
- ၁၀။ မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်းနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ဖုန်း (သို့) လူမှုမီဒီယာမှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ရေး ပြုလုပ်ပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း (အသေးစိတ်အား သင်ခန်းစာ ၅ တွင်ကြည့်ပါ)

- ၁၁။ သင်အနီးအနားရှိမျက်နှာပြင်များဖြစ်သော ကုတင်တန်းများ၊ ကုတင်ဘေးစားပွဲငယ်၊ ကုလားထိုင်၊ တံခါးသော့/လက်ကိုင် စသည်တို့ကို မကြာခဏသန့်ရှင်းပြီး ပိုးသန့်စင်ပါ။
- ၁၂။ အဝတ်အစားများ၊ အိပ်ရာခင်းနှင့် အခြားအဝတ်စများအား ဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုသုံးကာ လက်ဖြင့်လျှော်ခြင်း၊ (သို့) ၆၀-၉၀°C (၁၄၀-၁၉၄°F) တွင်စက်ဖြင့်လျှော်ကာသေချာခြောက်အောင်လှန်းပါ။ စွန်းပေနေသော အဝတ်စများအား ကိုင်တွယ်စဉ် မခါပါနှင့်။

၁၃။ သင်၏အမှိုက်များအား သတ်မှတ်ထားသောအမှိုက်ပုံးတွင် သေချာစွာစွန့်ပစ်ပါ။

၁၄။ ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောက်ယှက်ခြင်းတို့ကြုံတွေ့ပါက မိမိယုံကြည်ရသူ/ စေတနာ့ဝန်ထမ်း/ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။

၇.၂။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသံသယ/မပြင်းထန်နှင့် အလယ်အလတ်ရောဂါလက္ခဏာများရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ အတည်ပြုလူနာအတွက် သတ်မှတ်နေရာတွင် သီးသန့်ခွဲခြားနေရန်အကြံပြုခြင်း

- အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်တွင်နေထိုင်သော အသွားအလာကန့်သတ်ခံထားရသူများအတွက် အကြံပြုခြင်းများအားလုံးနှင့် အောက်ပါတို့ကိုလိုက်နာပါ။

၁။ သွေးကြောအတွင်းသွေးခဲခြင်းမှကာကွယ်ရန် ခြေထောက်လှေကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပါ (နောက်ဆက်တွဲ ၈ တွင်ကြည့်ပါ)။

၂။ အဆုတ်အားကောင်းရန်နှင့် အောက်စီဂျင်ပမာဏတိုးလာရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပါ။

၃။ အောက်စီဂျင်ပမာဏကောင်းမွန်ရန် တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) နာရီကြာအောင် မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့်နေပါ (နောက်ဆက်တွဲ ၉ တွင်ကြည့်ပါ)။

၄။ ကိုယ်အပူချိန်ကို တစ်ရက် (၂) ကြိမ်တိုင်းရန် (နောက်ဆက်တွဲ ၁၀ တွင်ကြည့်ပါ) နှင့် အောက်စီမီတာ (Oximeter) ဖြင့် အောက်စီဂျင်ပမာဏကို တစ်ရက် (၃) ကြိမ်တိုင်းပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံသို့သတင်းပို့ပါ။ အကယ်၍ အောက်စီဂျင်ပမာဏ ၉၀% အောက်ရောက်လျှင် အရေးပေါ်ကုသရန်အတွက် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ အကယ်၍ အောက်စီဂျင်ပမာဏ ၉၀-၉၄%ကြားတွင်ရှိလျှင်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တိုင်ပင်ပြီး နောက်ထပ်လမ်းညွှန်မှုရယူပါ (နောက်ဆက်တွဲ ၁၁ တွင်ကြည့်ပါ)။

၅။ ဖျားခြင်း၊ ညောင်းကိုက်ခြင်း (သို့) ခေါင်းကိုက်ခြင်းများရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ပါရာစီတမောသောက်ပါ။ အကယ်၍ ကိုယ်အပူချိန်မကျပါက နဖူးပေါ်တွင် အဝတ်စိုတင်နိုင်ပါသည်။ အခြားဆေးများအား ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲမသောက်ရပါ။

၆။ သင်၏ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ကြည့်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပြင်းထန်လက္ခဏာများ (အသေးစိတ်အား သင်ခန်းစာ ၁ တွင်ကြည့်ပါ) ပေါ်လာပါက အောက်စီဂျင်ပမာဏမည်မျှပင်ရှိပါစေ ကူသမူခံယူရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်း/ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။

၇.၃။ အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်တွင် လူနာအားစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း၏ အခန်းကဏ္ဍ

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံနှင့်အဖွဲ့အစည်းများ၏ မူဝါဒနှင့်တာဝန်ခန့်အပ်ခံရမှုပေါ်မူတည်၍ ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏အခန်းကဏ္ဍ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ ကျင့်ဝတ်နှင့်အညီ မိမိ၏တာဝန်များကိုထမ်းဆောင်ပါ။ ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများအပေါ်မူတည်၍ တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကိုဝတ်ဆင်ပါ (နောက်ဆက်တွဲ ၄ တွင်ကြည့်ပါ)။ ယေဘုယျအားဖြင့် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်ရှိ လူနာအားစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် အောက်ပါလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ကူညီနိုင်ပါသည်။

အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်/သီးခြားခွဲနေဆောင်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူ/သီးခြားခွဲ၍ နေထိုင်သူများအတွက် အထွေထွေပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်/သီးခြားခွဲနေဆောင်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူ/သီးသန့်ခွဲခြားနေသူများအားလုံးကို virtual နည်းလမ်းများဖြစ်သော ဖုန်း/ဗွီဒီယိုဆက်သွယ်မှုများဖြင့် တွေ့ဆုံခြင်း (သို့) လူမှုကွန်ယက်မှတစ်ဆင့် ပိုစတာများမျှဝေခြင်းဖြင့် အသိပညာပေးပါ။
- အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်/သီးခြားခွဲနေဆောင်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူ/သီးသန့်ခွဲခြားနေသူများရောက်ရှိလာချိန်တွင် ၎င်းတို့အား ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလမ်းညွှန်မှုများအား ပညာပေးပြီး ၎င်းတို့လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပါ။
- အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်/သီးခြားခွဲနေဆောင်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူ/သီးသန့်ခွဲခြားနေသူများ လက်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်၊ နှာချေ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များကို ကျင့်သုံးရန်နှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆) ပေခွာ၍နေရန် မိုက်ဖြင့်စေ့ဆော်အားပေးပါ။ ပညာပေးပါ။
- အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်/သီးခြားခွဲနေဆောင်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူ/သီးခြားခွဲနေသူများသည် ၎င်းတို့၏သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်နေထိုင်ပြီး ပြင်ပမှလူများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်းမရှိအောင် ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်/သီးခြားခွဲနေဆောင်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူ/သီးသန့်ခွဲခြားနေသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများ၏စာရင်းအား အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ စနစ်တကျ မှတ်တမ်းတင်ထားရှိပေးပါ။

အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူများအတွက် အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

- အသွားအလာကန့်သတ်နေထိုင်သူများ၏ကျန်းမာရေးကို နေ့စဉ်မေးမြန်းပေးခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကွဏ္ဍာပေါ်သည်ဟု သံသယရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။

သီးခြားခွဲနေဆောင်တွင် သီးခြားခွဲ၍နေထိုင်သူများအတွက် အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

- သီးခြားခွဲနေဆောင်တွင် သီးသန့်ခွဲခြား၍နေထိုင်သူများအား သွေးကြောအတွင်းသွေးခဲခြင်းမှကာကွယ်ရန် ခြေထောက်လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ရန်၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ရန်နှင့် အောက်စီဂျင်ပမာဏတိုးပွားစေရန် တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) နာရီကြာအောင် မှောက်အိပ်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ရန် ပိုစတာမျှဝေခြင်း၊ ဗွီဒီယိုဖြင့်ပြသခြင်း (သို့) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား (၆) ပေခွာပြီး သင့်လျော်သော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများဝတ်ကာ လက်တွေ့သရုပ်ပြခြင်းတို့ဖြင့် ညွှန်ကြားပါ။
- သီးခြားခွဲနေဆောင်တွင် သီးသန့်ခွဲခြား၍နေထိုင်သူများအား ကိုယ်အပူချိန်ကို တစ်ရက် (၂) ကြိမ်တိုင်းရန်နှင့် အောက်စီမီတာ(Oximeter) ဖြင့် အောက်စီဂျင်ပမာဏကို တစ်ရက် (၃) ကြိမ်တိုင်းပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံသို့ သတင်းပို့ရန်အကြံပေးပါ။ အကယ်၍အောက်စီဂျင်ပမာဏ ၉၀% အောက်ရောက်လျှင် အရေးပေါ်ကုသရန်အတွက် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ပါ။
- သီးသန့်ခွဲခြား၍နေထိုင်သူများ၏ကျန်းမာရေးကို နေ့စဉ်မေးမြန်းပေးခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။

အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်/သီးခြားခွဲနေဆောင်ရှိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၏ အခြားစီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းများတွင် ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်း

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်အတွက် အသွားအလာကန့်သတ်ဆောင်/သီးခြားခွဲနေဆောင်များအား ပြင်ဆင်ရာတွင် ပါဝင်ကူညီပါ။
- အလှူရှင်များလာရောက်လှူဒါန်းရာတွင် တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်စေပြီး သတ်မှတ်နေရာအထိသာဝင်ရောက်စေရန် ကူညီစီမံပေးပါ။
- အစားအသောက်များ လှူဒါန်းခွဲဝေရာတွင် ကူညီပေးပါ။
- အဆောက်အအုံတွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ထားပေးပါ။ အကယ်၍ လေအေးပေးစက်ကိုအသုံးပြုပါက လေစစ်စကာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် ကူညီပေးပြီး အသစ်လဲရန် လိုအပ်ပါက အထက်လူကြီးထံသို့သတင်းပို့ပြီး အသစ်လဲလှည့်ပါ။
- အဆောက်အအုံဘေးပတ်ဝန်းကျင်၊ မကြာခဏထိတွေ့သောမျက်နှာပြင်များ၊ လူနာအနီးတစ်ဝိုက် နေရာများနှင့် လူအများနေထိုင်သောနေရာများအား သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာတွင် ကူညီပေးပါ။
- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ သံသယ/အတည်ပြုလူနာဆင်းသွားသောအခါ ၎င်းအခန်းအား သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသန့်စင်ခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် ကူညီပေးပါ။
- ရေဆိုးနှင့်မိလ္လာစနစ်အား ယိုစိမ့်မှုမရှိစေရန် ပုံမှန်စစ်ဆေးရေးပြုလုပ်ပေးပါ။

၇.၄။ နေအိမ်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခံယူမည့်သူများအတွက် အကြံပြုခြင်း

အခြားသူများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေပါ

- ၁။ သီးခြားအခန်းတွင် သီးသန့်ခွဲနေပါ။ သီးခြားအခန်းမရှိပါက လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာ တစ်နေရာတွင် သီးသန့်ခွဲနေပါ။
- ၂။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် အခန်းပြတင်းပေါက်များဖွင့်ထားပါ။
- ၃။ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး (၆) ပေ ခွာ၍နေပါ။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့်ထိတွေ့မှုလျော့နည်းစေရန်

- ၄။ လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- ၅။ နှာချေ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များကို ကျင့်သုံးပါ။
- ၆။ အခြားသူများရှိသောအခါတွင် အနည်းဆုံး (၆) ပေ ခပ်ခွာခွာနေရန်မဖြစ်နိုင်ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ထားပါ။
- ၇။ အိမ်၏ဘုံသုံးနေရာများဖြစ်သော ဧည့်ခန်း၊ မီးဖိုချောင်များသို့ အသွားအလာလုပ်ခြင်းကိုလျှော့ပါ။ အခြားသူများနှင့် ၎င်းနေရာတို့တွင်အတူရှိနေစဉ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ထားပြီး အနည်းဆုံး (၆) ပေ ခွာ၍နေပါ။

သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဂရုစိုက်ပါ

- ၈။ ကောင်းစွာအနားယူပါ။ အရည်များများသောက်ပါ။ အာဟာရရှိအောင်စားပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်လုပ်ပါ။ သောက်နေကြဆေးများ ဆက်သောက်ပါ။
- ၉။ သင်၏ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ကြည့်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာပါက စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။

- ၁၀။ စောင့်ကြည့်ခံရစဉ်ကာလအတွင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချိတ်ဆက်ထားပါ။
- ၁၁။ အပြင်သို့မသွားဘဲ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ဖုန်း (သို့) လူမှုမီဒီယာမှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ရေးပြုလုပ်ပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း (အသေးစိတ်အား သင်ခန်းစာ ၅ တွင်ကြည့်ပါ)

- ၁၂။ ရေချိုးခန်းနှင့်အိမ်သာ သီးသန့်သုံးပါ။ သီးသန့်သုံးရန်မဖြစ်နိုင်ပါက အသုံးပြုပြီးတိုင်း ပိုးသန့်စင်ပါ။ အိမ်သာကိုအသုံးပြုပြီးလျှင် အိမ်သာအိုးအား အဖုံးအုပ်ပြီးမှသာ ရေကိုဆွဲချပါ။
- ၁၃။ အစားအသောက်၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များအား သီးသန့်ခွဲသုံးပါ။ အသုံးပြုပြီးတိုင်း ၎င်းတို့ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောပါ။
- ၁၄။ သင်အနီးအနားရှိ မျက်နှာပြင်များဖြစ်သော ကုတင်တန်းများ၊ ကုတင်ဘေးစားပွဲငယ်၊ ကုလားထိုင်၊ တံခါးသော့/ လက်ကိုင် စသည်တို့ကို မကြာခဏသန့်ရှင်းပြီး ပိုးသန့်စင်ပါ။
- ၁၅။ အဝတ်အစားများ၊ အိပ်ရာခင်းနှင့် အခြားအဝတ်စများအား ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုသုံး၍ လက်ဖြင့်လျှော်ခြင်း (သို့) ၆၀-၉၀°C (၁၄၀-၁၉၄°F) တွင် စက်ဖြင့်လျှော်ကာ သေခြာခြောက်အောင်လှန်းပါ။ စွန်းပေနေသော အဝတ်စများအား ကိုင်တွယ်စဉ် မခါပါနှင့်။
- ၁၆။ သင်၏အမှိုက်များအား စနစ်တကျထုပ်ပိုးပြီး စည်ပင်သာယာအမှိုက်သိမ်းခြင်းတွင် စွန့်ပစ်ခြင်း (သို့) မြေမြှုပ်ပါ။

၇.၅။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသံသယ/မပြင်ထန်းမှအလယ်အလတ်အဆင့် ရောဂါလက္ခဏာများရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါအတည်ပြုလူနာအတွက် နေအိမ်တွင် သီးသန့်ခွဲခြား၍နေထိုင်ရန်အကြံပြုခြင်း

- နေအိမ်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်ခံထားရသူများအတွက် အကြံပြုခြင်းများအားလုံးနှင့် အောက်ပါ တို့ကိုလိုက်နာပါ။
 - ၁။ သွေးကြောအတွင်းသွေးခဲခြင်းမှကာကွယ်ရန် ခြေထောက်လှေကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပါ။
 - ၂။ အဆုတ်အားကောင်းရန်နှင့် အောက်စီဂျင်ပမာဏတိုးလာရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပါ။
 - ၃။ အောက်စီဂျင်ပမာဏကောင်းမွန်ရန် တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) နာရီကြာအောင် မှောက်လျက် အနေအထားဖြင့်နေပါ။
 - ၄။ ဖျားခြင်း၊ ညောင်းကိုက်ခြင်း (သို့) ခေါင်းကိုက်ခြင်းများရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ပါရာစီတမောသောက်ပါ။ အကယ်၍ ကိုယ်အပူချိန်မကျပါက နဖူးပေါ်တွင် အဝတ်စိုတ်နိုင်ပါသည်။ အခြားဆေးများအား ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ မသောက်ရပါ။
 - ၅။ သင်၏ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ကြည့်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပြင်းထန်လက္ခဏာများပေါ်လာပါက ကူသမှုခံယူရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်း/ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။
 - ၆။ ကိုယ်အပူချိန်ကို တစ်ရက် (၂) ကြိမ်တိုင်းရန်နှင့် အောက်စီမီတာ(Oximeter)ဖြင့် အောက်စီဂျင်ပမာဏကို တစ်ရက် (၃) ကြိမ်တိုင်းပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံသို့ သတင်းပို့ပါ။
 - (က) အကယ်၍အောက်စီဂျင်ပမာဏ ၉၄%နှင့်အထက်ရှိလျှင် အောက်စီဂျင်ပမာဏအား အရင်တိုင်းဆက်တိုင်းပါ။

- (ခ) အကယ်၍ အောက်ကီရပ်ပမာဏ ၉၀% နှင့်အထက် သို့သော် ၉၄%အောက်ရောက်လျှင် -
 - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တိုင်ပင်ပါ (သို့) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
 - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း အောက်ကီရပ်ပါ။
 - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း စတီးရွိုက်(steroid) ဆေးသောက်ပါ။
- (ဂ) အကယ်၍အောက်ကီရပ်ပမာဏ ၉၀% အောက်ရောက်လျှင် ၎င်းသည် ပြင်းထန်ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ဖြစ်သည်။
 - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ပါ။
 - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း အောက်ကီရပ်ပါ။
 - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း စတီးရွိုက်ဆေးသောက်ပါ။
 - အောက်ကီရပ်ပမာဏကောင်းမွန်ရန် တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) နာရီကြာအောင် မှောက်လျက် နေအထားဖြင့်နေပါ။

၇။ ကျန်းမာရေးစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုမှုအတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောက်ရွက်ပါ။

၇.၆။ နေအိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် မိသားစုဝင်များအား အကြံပြုခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာအား သီးသန့်ခွဲခြားနေစေခြင်း

- ၁။ လူနာအား အခြားသူများနှင့်ခပ်ခွာခွာနေရန်အတွက် သီးခြားအခန်းတစ်ခန်း (သို့) လေဝင်လေထွက် ကောင်းသောနေရာတစ်နေရာတွင် သီးသန့်ခွဲခြားနေရန်စီစဉ်ပါ။
- ၂။ အိမ်တွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး လေကောင်းလေသန့်ရှိစေရန် ပြတင်းပေါက်များအား ဖွင့်ထားပါ။

ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုးနှင့်ထိတွေ့မှုလျော့နည်းစေရန်

- ၃။ လူနာကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် မိသားစုဝင်တစ်ဦးသတ်မှတ်ပါ။ ထိုသူသည် ရောဂါကူးစက်လွယ်သူ မဟုတ်ဘဲ ပြင်ပမှလူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းနည်းသူဖြစ်ပြီး လွန်ခဲ့သော (၁၄) ရက်မတိုင်မီ ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့်ထိုးပြီးသူဖြစ်ရမည်။
- ၄။ လူနာကိုပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် လူနာနှင့်တစ်ခန်းထဲတွင်အတူရှိနေစဉ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ထားပါ။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကိုတပ်ဆင်ထားစဉ် လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ် ခြင်းမပြုရပါ။ အညစ်အကြေးများစွန်းပေခြင်း (သို့) စိုထိုင်းပါက ချက်ချင်းအသစ်လဲပါ။
- ၅။ အိမ်တွင် ဧည့်သည်လက်ခံခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။ အိမ်အတွင်းနှင့် မိသားစုဘုံသုံးနေရာများတွင် သွားလာ လှုပ်ရှားခြင်းမပြုရပါ။ ယင်းဘုံသုံးနေရာများတွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြတင်းပေါက်များ အားဖွင့်ထားပါ။
- ၆။ လူနာနှင့် အခန်းခွဲအိပ်ပါ။ အခန်းခွဲအိပ်ရန်မဖြစ်နိုင်ပါက သီးခြားကုတင်ဖြင့် အနည်းဆုံး (၆) ပေ အကွာ အဝေးတွင်အိပ်ပါ။
- ၇။ လူနာနှင့်တစ်ခန်းထဲအတူရှိနေချိန်တွင် လူတိုင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင် ထားပါ။
- ၈။ လူနာအတွက် အစားအသောက်ပန်းကန်ခွက်ယောက်များနှင့် အိပ်ရာအသုံးအဆောင်များ သီးသန့်ခွဲသုံးပါ။
- ၉။ လူနာနှင့် သွားတိုက်တံ၊ ပုဝါ၊ အဝတ်အစားများ၊ အိပ်ယာခင်း၊ ဆေးလိပ် စသည်တို့ကို မျှဝေမသုံးပါနှင့်။

- ၁၀။ လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြောပြီး လူနာအနီးတဝိုက်သို့သွားပြီးတိုင်း ချက်ခြင်းဆေးကြောပါ။ ထို့အပြင် အစားအစာများမပြင်မီနှင့်ပြင်ပြီးချိန်၊ အစာမစားမီ၊ အိမ်သာကိုအသုံးပြုပြီးချိန်နှင့် လက်ညစ်ပေသော အခါတိုင်း တွင်သေချာစွာဆေးကြောရန်လိုအပ်ပါသည်။ မြင်သာအောင်ပေနေပါက ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးပြီး မဟုတ်ပါက လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်ပါသည်။ လက်ကို သေချာစင်ကြယ် အောင်မဆေးဘဲ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကိုမထိရပါ။
- ၁၁။ လူနာ၏ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောအရည်များ အထူးသဖြင့် ခံတွင်းနှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ထွက် သောအရည်များနှင့်ဝမ်းများကို လက်ဖြင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လူနာအား ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးသောအချိန်တွင် တစ်ခါသုံးလက်အိတ်နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းတို့ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ဆီး၊ ဝမ်းနှင့် အခြားအညစ်အကြေးများကိုင်တွယ်ချိန်တွင် သင့်လျော် သော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကိုဝတ်ဆင်ပါ (နောင်ဆက်တွဲ ၄ တွင် ကြည့်ပါ)။

လူနာအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ၁၂။ လူနာ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံသို့ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သတင်းပို့ပါ။
- ၁၃။ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် စကားမပြောနိုင်ခြင်း (သို့) မလှုပ်ရှား နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနတွင် ချက်ခြင်းကုသမှုခံယူပါ။
- ၁၄။ လူနာအား ကောင်းစွာအနားယူရန်၊ အရည်များများသောက်ရန်၊ အာဟာရရှိအောင်စားရန်၊ ကိုယ်လက်လှုပ် ရှားမှုပုံမှန်လုပ်ရန်၊ သောက်နေကြဆေးများဆက်သောက်ရန် ကူညီပံ့ပိုးပါ။
- ၁၅။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပြင်းထန်အဆင့်သို့ ဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်ရှိသူ (သင်ခန်းစာ ၁ တွင်ကြည့်ပါ) အား ပို၍ သေချာစွာဂရုစိုက်ပါ။
- ၁၆။ ရောဂါအင်္ဂါရပ်များအတွက် သောက်နေကြဆေး (၆) လစာရှိရန်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းသူများအတွက် အရေးကြီးသောဆေးများ (၂) ပတ်စာရှိရန်စီစဉ်ထားပါ။ ဆေးကုန်သွားလျှင် ပြန်ဖြည့်နိုင်ရန်စီစဉ်ထားပါ။
- ၁၇။ လူနာအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများပေးပါ။
- ၁၈။ ကလေးငယ်များ အောက်စီဂျင်ပမာဏ ၉၀% အောက်နည်းပြီး ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ နို့မစို့နိုင်ခြင်း (သို့) အရည်မသောက်နိုင်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း (သို့) သတိလစ်ခြင်း (သို့) တက်ခြင်းတို့ဖြစ် လျှင် ချက်ခြင်းကုသမှုခံယူပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် အမှိုက်စီမံခန့်ခွဲခြင်း

- ၁၉။ လူနာ၏ အစားအသောက်ပန်းကန်ခွက်ယောက်များအား အသုံးပြုပြီးသည့်အခါတိုင်း ဆေးကြောပါ။
- ၂၀။ သင့်လျော်သော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကိုဝတ်ဆင်ပြီး လူနာ၏အနီးအနားရှိမျက်နှာပြင် များဖြစ်သော ကုတင်တန်းများ၊ ကုတင်ဘေးစားပွဲငယ်၊ ကုလားထိုင်၊ တံခါးသော့/လက်ကိုင် စသည်တို့ ကို မကြာခဏသန့်ရှင်းပြီး ပိုးသန်းစင်စေပါ။
- ၂၁။ သင့်လျော်သော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကိုဝတ်ဆင်ပြီး ရေချိုးခန်းနှင့်အိမ်သာအား တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသန့်စင်ပါ။ အိမ်သာဆေးပြီးလျှင် အိမ်သာအိုးအား အဖုံးအုပ် ပြီးမှသာ ရေကိုဆွဲချပါ (သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်တွင်ပေးထားသောဗွီဒီယိုလင့်ကို ကိုးကားပါ)။
- ၂၂။ သင့်လျော်သော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကိုဝတ်ဆင်ပြီး လူနာ၏အဝတ်အစားများ၊ အိပ်ရာခင်းနှင့် အခြားအဝတ်စများအား ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုသုံးကာ လက်ဖြင့်လျှော်ခြင်း (သို့) ၆၀ - ၉၀ °C (၁၄၀-၁၉၄°F) တွင် စက်ဖြင့်လျှော်ကာ သေချာခြောက်အောင်လှန်းပါ။ စွန်းပေနေသောအဝတ်စများ အားကိုင်တွယ်စဉ် မခါပါနှင့်။ လုပ်ငန်းသုံးလက်အိတ်အား အသုံးပြုပြီးတိုင်း ပိုးသန့်စင်ပါ။

- ၂၃။ လူနာ၏အမှိုက်များအား စနစ်တကျထုပ်ပိုးပြီး စည်ပင်သာယာအမှိုက်သိမ်းခြင်းတွင် စွန့်ပစ်ခြင်း(သို့) မြေမြှုပ်ပါ။
- ၂၄။ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများအတွက် လာရောက်သော အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။

အရင်းအမြစ်/ပစ္စည်းများ စုဆောင်းခြင်း

- ၂၅။ နေအိမ်တွင် စောင့်ရှောက်မှုပေးစဉ်ကာလအတွင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချိတ်ဆက်ထားပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူရန် ဆေးရုံများ၊ ကျန်းမာရေးဌာနများ၏ ဖုန်းနံပါတ်များနှင့် အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များအား စုစည်းထားပါ။
- ၂၆။ ပုံမှန်သောက်နေသောဆေးများ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းနှင့် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ရန်အတွက် ဆပ်ပြာရည်နှင့်ပိုးသတ်ဆေးများအား စုဆောင်းထားပါ။
- ၂၇။ ကူညီပံ့ပိုးမှုရယူရန်အတွက် မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အိမ်နီးခြင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ ဖုန်းနံပါတ်များအား စုစည်းထားပါ။
- ၂၈။ စားသောက်ကုန်များ၊ ဆက်သွယ်သွားလာနှင့် အခြားအရေးကြီးသောကိစ္စများအား ပံ့ပိုးမှုရယူရန် ပံ့ပိုးပေးသူ/ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကွန်ယက်ဆောက်တည်ထားပါ။

၇.၇။ နေအိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ရပ်ရွာအခြေပြု ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏မူဝါဒနှင့် တာဝန်ခန့်အပ်ခံရမှုပေါ်မူတည်၍ ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏အခန်းကဏ္ဍ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ ကျင့်ဝတ်နှင့်အညီ မိမိ၏တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ပါ။ ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများအပေါ်မူတည်၍ တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကိုဝတ်ဆင်ပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် နေအိမ်တွင် သီးသန့်ခွဲခြားနေသောလူနာအား စောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် အောက်ပါလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ကူညီနိုင်ပါသည်။

- ၁။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ထားသူများ၊ လူနာများနှင့် မိသားစုဝင်များအား ရောဂါကူးစက်မှု ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊ ပိုစတာမျှဝေခြင်း၊ ဗီဒီယိုဖြင့်ပြသခြင်း (သို့) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား (၆) ပေခွာပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာတွင် သင့်လျော်သော တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများဝတ်ကာ လက်တွေ့သရုပ်ပြခြင်းတို့ဖြင့် ပံ့ပိုးပေးပါ။
- ၂။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ဖူးသူများနှင့် လူနာများအား နေအိမ်တွင် အသွားအလာကန့်သတ်/သီးသန့်ခွဲခြားနေစဉ်ကာလအတွင်း မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ရန်နှင့် မိသားစုဝင်များအား ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် လိုက်နာရမည့်အရာများအား အထက်တွင်ဖော်ပြထားပြီးသည့်အတိုင်း အကြံပေးပါ။
- ၃။ မိသားစုဝင်များအား နေအိမ်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ဖူးသူနှင့်လူနာအားပံ့ပိုးရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကိုရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်နှင့် နေအိမ်တွင်အသွားအလာကန့်သတ်နေထိုင်သူအား သတ်မှတ်နေရာတွင်နေပြီး အိမ်ပြင်သို့မထွက်ရန် ကြီးကြပ်စောင့်ကြည့်ပေးရန်နှင့် အခြားနေရာသို့ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ပါက စေတနာ့ဝန်ထမ်းထံသို့ ချက်ခြင်းအကြောင်းကြားရန် အကြံပေးပါ။
- ၄။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ထားသူ၊ လူနာနှင့် မိသားစုဝင်များနှင့် ပုံမှန်နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဆက်သွယ်ရန် ချိတ်ဆက်ထားပါ။

- ၅။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ဖူးသူမှ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာလျှင်၊ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာမှ ပြင်းထန်လက္ခဏာပေါ်လာလျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရမည့်နေရာအား ကြိုတင်အသိပေးထားပါ (သို့) ဆေးရုံတက်၍ တိကျသောကုသမှုခံယူရန် ချက်ချင်းစီစဉ်ပေးပါ။
- ၆။ မိသားစုဝင်များအား လိုအပ်လာပါက ငွေရေးကြေးရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုများရယူနိုင်ရန် ၎င်းတို့ကိုပံ့ပိုးပေးသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ထားပေးပါ။
- ၇။ နေအိမ်တွင်သံသယ/လူနာအားပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် လိုအပ်သည်များ အကူညီရယူနိုင်ရန် ရပ်ရွာလူထုများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။

၇.၈။ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းနှင့် သီးခြားခွဲခြားနေခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ပြုခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ဖူးသူအား (၁၄) ရက်အသွားအလာကန့်သတ်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်ပါက ကင်းလွတ်ခွင့်ပြုနိုင်သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာရှိသောလူနာအား သီးသန့်ခွဲခြားနေပြီး (၁၄) ရက်မြောက်နေ့တွင် ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးနိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာစတင်သည့်နေ့မှစ၍ (၁၀) ရက်အပြင် ရောဂါလက္ခဏာ (ဖျားခြင်းနှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ) မရှိသော နောက်ထပ် (၃) ရက်သီးသန့်ခွဲခြားနေပြီးလျှင် ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးနိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာမရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာအား သီးသန့်ခွဲခြားနေပြီး (၁၁) ရက်မြောက်နေ့တွင် ဆိုလိုသည်မှာ SARS-CoV-2 ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးပိုးတွေ့သောနေ့မှစ၍ (၁၀) ရက် သီးခြားခွဲခြားနေရန် ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ (နောက်ဆက်တွဲ ၁၂ တွင်ကြည့်ပါ။)

သင်ခန်းစာ

၈

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်တွင် အထူးဂရုပြုရန်လိုအပ်သော လူနာများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ	ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးပါက သင်တန်းသားများသည် - ၁။ မကူးစက်ရောဂါအခံရှိသော ကိုဗစ်-၁၉လူနာအား အကြံပြုရမည့်အရာနှင့် ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းမှ မည်သို့ကူညီနိုင်မည်ကို ဖော်ပြတတ်လာခြင်း။ ၂။ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၊ မွေးဖွားစဉ်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရပါက စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောပံ့ပိုးမှုနှင့် အခြားပံ့ပိုးမှုများကို သိရှိလာခြင်း။ ၃။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသော ကလေးများအား အိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အကြံပြုရမည့်အရာများကို ဖော်ပြတတ်လာခြင်း။ ၄။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်နေချိန်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီလူနာ(HIV)နှင့် ဆေးသုံးစွဲသူတို့အား ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်းအား ဖော်ပြတတ်လာခြင်း။ ၅။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်နေချိန်တွင် မသန်စွမ်းသူတို့အား စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးတတ်လာခြင်း။
သင်တန်းနည်းစနစ်	အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း
သင်ထောက်ကူ	Power point presentation ပို့စတာများ
ကြာမြင့်ချိန်	၂ နာရီ ၃၀ မိနစ်
ဆန်းစစ်ခြင်းနည်းလမ်း	တက်ကြွစွာပါဝင်ခြင်း၊ မေးခွန်းတို

၈.၁။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ် မကူးစက်ရောဂါအခံရှိသူများအား စောင့်ရှောက်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သေဆုံးမှုများအနက် မကူးစက်ရောဂါများကြောင့် သေဆုံးခြင်းသည် ၂၀၁၀ ခုနှစ်မှစ၍ အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်လာသည်။ ၂၀၁၉ခုနှစ်မှစ၍ သေဆုံးခြင်း၏ ထိပ်ဆုံးအကြောင်းရင်း (၄) ခုမှာ လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နာတာရှည်အဆုတ်လေဖြန်ကျဉ်းရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါတို့ဖြစ်သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကြောင့် ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သောကပရိဒေဝဖိစီးမှုကြောင့် ၎င်းတို့ကိုဖြေဖျောက်ရန် အရက်နှင့်ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီးအလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းတို့ဖြစ်လာစေသည်။ ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော အဆုတ်လေဖြန်ကျဉ်းခြင်းနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါအခံရှိသူတို့တွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ

ဖြစ်ပါက ပို၍ပြင်းထန်ပြီး ဆေးရုံတက်ရပါကလည်း သေဆုံးမှုပို၍မြင့်မားပါသည်။ အရက်သောက်ခြင်းသည် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုကျဆင်းစေပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေနှင့် ကူးစက်မြန်ပြင်းထန်အဆုတ်ရောဂါ ကဲ့သို့သော ပြင်းထန်ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားပါသည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကာလအတွင်း မကူးစက်ရောဂါများအား ကာကွယ်ကုသရာတွင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လက်လှမ်းမီစွာရရှိမှုသည် ပြီးခဲ့သောနှစ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ကျဆင်းလာသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ် သော မကူးစက်ရောဂါလူနာများသည် ရောဂါအခံမရှိသူနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ဆေးရုံကြာရှည်စွာတက်ရခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းမြင့်မားခြင်းတို့ကို တွေ့ရှိရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မကူးစက်ရောဂါအခံမရှိသူသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူး စက်ခံရပါက ရောဂါပြင်းထန်အဆင့်ဖြစ်ရန်နှင့် သေဆုံးရန်ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမြင့်မားသည်။

ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် မကူးစက်ရောဂါအခံမရှိသောလူနာအား ဆေးကုသမှု ဆက်လက်ရရှိနိုင်မည့်နည်းလမ်းရှိနေစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် လိုအပ် သောပံ့ပိုးမှုများဖြင့် အောက်ပါအတိုင်းအကြံပေးပါ။

- ၁။ လက်ကိုမကြာခဏဆေးပါ။ လူစုလူဝေးမှရှောင်ပါ။ အခြားသူများနှင့်အနီးကပ်နေခြင်းမှရှောင်ပါ။ အခြား သူများနှင့် (၆) ပေ ခွာနေပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ထားပါ။ ပြင်ပသို့ သွားရန်လိုအပ်ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ပါ။ အတူနေမိသားစုတွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသံသယ/အတည်ပြုလူနာရှိပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင် ပါ။ မကြာခဏထိတွေ့သောမျက်နှာပြင်များအား သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသန့်စင်ပါ။
- ၂။ လူနာအား ပုံမှန်သောက်နေကြဆေးများကို ဆက်သောက်ရန်နှင့် ဆေးများကို အနည်းဆုံး (၆) လစာ စုဆောင်းထားရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ၃။ လူနာအား (မိသားစု) သမားတော်နှင့် ဆေးကုသမှုဆက်လက်ခံယူနိုင်ရန်၊ အရေးကြီးသောဆေးဝါးများ ရရှိနိုင်မည့်နေရာနှင့် အရေးပေါ်ကုသမှုအတွက် သွားရမည့်နေရာများသိအောင် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။
- ၄။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှထုတ်ပြန်သော နောက်ဆုံးပေါ်ကျန်းမာရေးပညာ ပေးခြင်းနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကိုမျှဝေပေးပြီး မြန်မာနိုင်ငံ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ဖေ့စ်ဘုတ်စာမျက်နှာကို ကိုးကားရန်အကြံပေးပါ။
- ၅။ လူနာအား ကျန်းမာရေးအခြေအနေတိုးတက်ကောင်းမွန်ရန်နှင့် မကူးစက်ရောဂါများ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများလျော့ကျရန် အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းအလေ့အကျင့်များ ဆက်လက်ပြုလုပ်ရန် ပံ့ပိုးကူညီ ပေးပါ။ ဥပမာ-ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်းသွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးတွင်းသကြားဓါတ် တိုင်းတာစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် အကြံပေးပါ။
- ၆။ အရက်သောက်ခြင်းသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပိုးမှ ကာကွယ်သည်ဟူသော အယူအဆမှားများကို ပြင်ဆင် ပေးပါ။

၈.၂။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၊ မီးတွင်းလူနာနှင့် နို့တိုက်မိခင်များအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အခြားပြည်သူ လူထုနှင့်အလားတူ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ တူညီသော်လည်း ယင်းသို့ဖြစ်ပွားပါက ၎င်းတို့နှင့် အသက်ရွယ်တူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မဟုတ်သောအမျိုးသမီးများနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက ပြင်းထန်ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသို့ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများကြောင်းကို သိထားရပါမည်။ ထို့ကြောင့် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ

အနေဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနှင့် သူမ၏အနီးတစ်ဝိုက်ရှိလူတို့အား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားချိန်ကာလတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအားကာကွယ်ရန် ယခင်ကထက် ပို၍အရေးကြီးကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပါက မည်သည့်နေရာတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းခံယူရမည်ကို သိရှိထားရန် ကူညီပေးပါ။

ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါကာလတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနှင့် မိသားစုဝင်များ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် အဓိကအရေးကြီးသော ပံ့ပိုးမှုနှင့် အခြားပံ့ပိုးမှုများ ပံ့ပိုးပေးရမည်။

အဓိကအရေးကြီးသောပံ့ပိုးမှု

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနှင့်မိသားစုဝင်များအား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာများကို ပညာပေးပြီး ယင်းတို့ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါက ချက်ချင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် အကြံပေး/ ကူညီပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးအား မွေးဖွားလိုသည့်နည်းလမ်းရွေးချယ်ရန်နှင့် ပြင်ဆင်ရန်၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် မည်သည့်နေရာသွားရမည်၊ မည်သူ့ကိုအကြောင်းကြားဆက်သွယ်ရမည်ကို သိအောင် ကူညီပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနှင့်မိသားစုဝင်များ မှန်ကန်သောရွေးချယ်မှုပြုလုပ်နိုင်ရန် ၎င်း၏ရင်သွေးငယ်အား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသောမိခင်နှင့် တစ်ခန်းတည်းအတူထားခြင်း၏ အားသာ/အားနည်းချက်များကိုရှင်းပြပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် အောင်မြင်ရန် အားပေးကူညီရာတွင် ၎င်းတို့၏ရွေးချယ်မှုကိုလေးစားပြီး ပံ့ပိုးပေးပါ။

အခြားပံ့ပိုးမှုများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရပါက ၎င်းတို့နှင့် အသက်ရွယ်တူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မဟုတ်သော အမျိုးသမီးနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် ကိုဗစ်-၁၉ပြင်းထန်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများကြောင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနှင့်မိသားစုဝင်များအား အကြောင်းကြားထားပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု လိုအပ်နိုင်ပြီး အထူးကြပ်မတ်ဆောင်တွင် ကုသရမည့်အလားအလာရှိခြင်းနှင့် လမစေ့ဘဲ ရင်သွေးငယ်မွေးဖွားနိုင်ခြေရှိကြောင်း မိသားစုအား ကြိုတင်ပြောထားရမည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနှင့် မိသားစုဝင်များအား ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် လူမှုရေးအစီအမံများကို လိုက်နာကျင့်သုံးရန်နှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အလှည့်ရောက်ပါက ထိုးသင့်ကြောင်းတိုက်တွန်းပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနှင့် သူမနှင့်အနီးတစ်ဝိုက်တွင်ရှိသူတို့သည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများကိုလိုက်နာရန် အရေးကြီးကြောင်း ထပ်လောင်းပြောဆိုပါ။
- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသောသူသည် ရင်သွေးငယ်အား ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သောကြောင့် အမျိုးသမီးနှင့် အခြားစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတို့သည် ရင်သွေးငယ်သို့ ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းအန္တရာယ် လျော့နည်းစေရန်အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းလမ်းညွှန်မှုများကို လိုက်နာရန် အမျိုးသမီးနှင့်မိသားစုဝင်များအား ပညာပေးပါ။
- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ် အမျိုးသမီးအာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု၊ မွေးဖွားခြင်းနှင့် မွေးဖွားပြီးချိန်တို့တွင် လက်လှမ်းမီသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရန် ကူညီပေးပါ။

- အမျိုးသမီးအား ၎င်းတို့မွေးဖွားလိုသည့်နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်နိုင်ကြောင်းနှင့် သန္ဓေတားရန် စီစဉ်နိုင်ကြောင်း ပညာပေးပါ။ ဗိုက်ခွဲ၍မွေးခြင်းအား ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်ရှိမှသာပြုသင့်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့မှ အကြံပြုထားပါသည်။ တစ်ဦးချင်းစီအတွက် မွေးဖွားမှုနည်းလမ်းများသည် အမျိုးသမီး၏ ဆန္ဒ နှင့် ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်ပေါ် မူတည်သည်။
- အမျိုးသမီးများအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့်မွေးဖွားစဉ်တွင် မိခင်မှကလေးသို့ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသော်လည်း အလွန်နည်းပါးပါသည်။ အကယ်၍ကူးစက်ခဲ့လျှင် ကလေးများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါမဖြစ်ပွားပါ။ ရောဂါလက္ခဏာပေါ်ပေါက်ပါကလည်း လျင်မြန်စွာပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း ပညာပေးပါ။
- အပြင်းအထန်နေမကောင်းသောအခြေအနေမှလွဲ၍ အမျိုးသမီးများအား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်စေပြီး ကလေးအားမွေးပြီးပြီးချင်း မိခင်နှင့်နီးကပ်စွာ(ရင်ဘတ်ပေါ်)ထားကာ နို့ချိုတိုက်ကျွေးရန် အားပေးပါ။ အကယ်၍ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းမရှိပါက နှာချေ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း လိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်များကိုကျင့်သုံးပြီး ကလေးအားမကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို စနစ်တကျဆေးခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့် နီးကပ်စွာထားခြင်းနှင့် နို့ချိုတိုက် ကျွေးခြင်းတို့ ဆက်လက်ပြုလုပ်သင့်ပါကြောင်း ပညာပေးပါ။ ယင်းသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးထံသို့ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို နှိုင်းယှဉ်ပါက ကောင်းကျိုးပိုများပါ ကြောင်း ပညာပေးပါ။
- အကယ်၍ မိခင်သည် အပြင်းအထန်ဖျားနေပြီး ကလေးအားတိုက်ရန် နို့မညစ်နိုင် (သို့) နို့ချိုမတိုက် ကျွေးနိုင်ပါက ကလေးအား နို့ဆက်တိုက်နိုင်ရန် အောက်ပါနည်းလမ်းများမှ ရွေးချယ်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။
 - နေကောင်းလာသောအခါ နို့ချိုပြန်လည်တိုက်ကျွေးခြင်း၊
 - မိခင်နို့ရည်အလှူရှင်ထံမှ နို့ရည်ကိုတိုက်ကျွေးခြင်း၊
 - အခြားအမျိုးသမီးတစ်ယောက်ထံမှ မိခင်နို့ကိုတိုက်ကျွေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ကလေးငယ်အား ပြုစု စောင့်ရှောက်စေခြင်း။

၈.၃။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရသောကလေးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ နည်းပါးပါသည်။ ရောဂါဖြစ် ခဲ့ပါက မပြင်းထန်သောအခြေအနေပိုဖြစ်နိုင်သော်လည်း အခြားသူသို့ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါ၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ (သို့) ကင်ဆာရောဂါရှိသောကလေးများသည် ပြင်းထန်ရောဂါအဆင့်သို့ ဖြစ် နိုင်ခြေနှင့် သေဆုံးရန်ပိုများပါသည်။ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းအနေဖြင့် ရပ်ရွာလူထုအား ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေချိန်တွင် အခြားအချိန်များထက် ကလေးငယ်အား တုပ်ကွေးရောဂါမှကာကွယ်ရန်နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူး စက်ခံရခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးညွှန်ကြားချက်များအားလုံးကို လိုက်နာပြီး ကလေးနေမကောင်း ဖြစ်လာပါက ကုသမှုခံယူနိုင်ရန် အသိပေးထားရမည်။

ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်သောကလေးအား နေအိမ်တွင်ပြုစုစောင့် ရှောက်ရန် ကလေးနှင့်မိသားစုဝင်များအား အကြံပေးခြင်းနှင့် အောက်ပါလုပ်ငန်းရပ်များကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသောကလေးနှင့် မည်သို့ ထိတွေ့ဆက်သွယ်နိုင်ပါသနည်း

- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသောကလေးအား တစ်ယောက်တည်းသီးသန့်ခွဲခြား၍ မနေပါစေနှင့်။ ကလေးအား ရောဂါအခံမရှိသော ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ကျန်းမာသောစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးနှင့်အတူ မိသားစုဝင် များနှင့် သီးသန့်ခွဲ၍နေထိုင်ရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

- ကလေးနှင့်ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါအကြောင်းပြောပါ။ အသက်အရွယ်နှင့်ကိုက်ညီသော မှန်ကန်သောသတင်း အချက်အလက်များအား ရိုးရှင်းစွာပြောပါ။
- ကလေးအား ၎င်းတို့ခံစားချက်များကိုဖော်ပြရန်နှင့် မေးခွန်းများမေးရန် တိုက်တွန်းပါ။ ကလေးများ သည် ၎င်းတို့၏စိတ်ဖိစီးမှုကို မတူသောပုံစံဖြင့် တုံ့ပြန်လာနိုင်သဖြင့် ၎င်းတို့၏ခံစားချက်ကို နားလည် အသိအမှတ်ပြုပေးပြီး စိတ်ရှည်ပေးရပါမည်။
- ကလေးများသည် လူကြီး၏ ကိုယ်ဟန်အမူအရာကို အတုယူလေ့ရှိသောကြောင့် စိတ်အေးအေးထား ကာ အကောင်းမြင်စိတ်မွေးပါ။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ၏ မသေချာမရေရာမှုတို့မှ စိုးရိမ်စိတ်ခံစားရခြင်းတို့ ကို လျှော့ချပါ။
- ကလေးအား ကွန်ပျူတာဖြင့် သင်ခန်းစာများသင်ကြားစေခြင်း (online learning) ၊ ကစားခြင်းနှင့် ဖုန်း (သို့) ရုပ်မြင်သံကြားဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် သူငယ်ချင်းများ၊ ဆွေမျိုးများနှင့် လူမှုရေးအဆက်အသွယ် ပြုခြင်းကဲ့သို့သော ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ပါစေ။

ကလေးများအား အရေးကြီးသော ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး အလေ့အထများကို လိုက်နာရန် မည်သို့ပြုလုပ်ပေးရမည်နည်း

- ကလေးအတွက် ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအလေ့အထများ လိုက်နာရန် စံပြနမူနာဖြစ် အောင်နေပါ။ ကလေးအား အဘယ်ကြောင့် ၎င်းအလေ့အထများလိုက်နာရန် အရေးကြီးကြောင်းရှင်းပြပါ။
- ကလေးများအား ၎င်းတို့ လုပ်နိုင်သောအရာ ဥပမာ - လက်ဆေးခြင်းတို့ကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်စေပြီး ၎င်းအလေ့အထပြုလုပ်ခြင်းအပေါ် ချီးကျူးပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ် ထိန်းချုပ်ရေး (IPC)လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လာအောင်တိုက်တွန်းပါ။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသောကလေးများသည် နေအိမ်တွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း

တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသလား

- မိသားစုဝင်များနှင့်အတူနေသောအခါ ကလေးအား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ် ဆင်ပေးပါ။
- ကလေးငယ်သည် မသန်စွမ်းမှုကြောင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း မတပ်ဆင်နိုင်ပါက မျက်နှာဖုံးအကာ တပ်ဆင်ပေးပါ။ မျက်နှာဖုံးအကာတပ်ဆင်သောအခါ မေးစေ့အောက်နှင့် မျက်နှာ၏ဘေးနှစ်ဖက်အပါ အဝင် မျက်နှာတစ်ပြင်လုံး ကာမိပါစေ။ မျက်နှာဖုံးအကာတပ်ဆင်ထားစဉ် မျက်လုံး (သို့) မျက်နှာကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်စေနိုင်သော ကျိုးပဲ့ခြင်းမဖြစ်အောင်သတိထားပါ။
- ရောဂါရှိသောကလေးနှင့်ထိတွေ့သော မိသားစုဝင်များသည် လေဝင်လေထွက်မကောင်းသော အလုံ ပိတ်အခြေအနေ (သို့) (၆) ပေခွာ၍နေရန် မဖြစ်နိုင်သောအခါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်း စည်း တပ်ဆင်ထားရမည်။
- ပြင်းထန်ရောဂါအဆင့်သို့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော မိသားစုဝင်တို့သည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသောကလေးနှင့် အတူရှိနေသောအခါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ထားရမည်။

မည်သည့်အချိန်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းခံယူရမည်နည်း

- ကလေးငယ်ပြန်လည်နေကောင်းလာရန် ကောင်းစွာအနားယူခြင်း၊ အရည်များစွာသောက်ခြင်းနှင့် အာဟာရ ရှိအောင်စားစေပါ။
- ရောဂါလက္ခဏာပေါ်လာပါက မပြင်းထန်သော်လည်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံမှ ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ် ရယူပါ။ ကလေးငယ်ဖျားခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ နို့မစို့/အရည်မသောက်နိုင်ခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာအန် ခြင်း၊ နုံးခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းခံယူစေပါ။

အထက်ပါပုံပိုးမှုများအပြင် ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါတုံ့ပြန်မှု သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများဖြင့်လည်း ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

- ပုံမှန်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရန်နှင့် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် မိဘ/အုပ်ထိန်းသူတို့နှင့် ဆက်သွယ်ရန်နည်းလမ်းများဖြင့် ချိတ်ဆက်ထားပါ။
- ကလေးအား ကွန်ပျူတာဖြင့် သင်ခန်းစာများ (online learning) သင်ကြားရာ၌ မိဘ/အုပ်ထိန်းသူများတွင် ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာ တတ်ကျွမ်းမှုအားနည်းပါက ၎င်းတို့အားကူညီပေးပါ။

၈.၄။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားချိန်တွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗီ (HIV) ပိုးရှိသူအား စောင့်ရှောက်ခြင်း

အိပ်ချ်အိုင်ဗီ (HIV) ပိုးရှိသူနှင့် အေအိုင်ဒီအက်စ် (AIDS) ရောဂါရှိသူတို့သည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားရန်နှင့် ကူးစက်ခံရပါက ပြင်းထန်ရောဂါအဆင့်သို့ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားချိန်တွင် ၎င်းတို့အား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်နှင့် HIV ကုသမှု ဆက်လက်ရရှိရန် အထူးဂရုပြုရပါမည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗီ (HIV) ပိုးရှိသူနှင့် ဆေးသုံးစွဲသူတို့အား အကြံပြုခြင်း

- မိမိအား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလမ်းညွှန်မှုများကို တိကျစွာလိုက်နာပါ။
- မိမိချောင်းဆိုးသောအခါ (သို့) ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားသောအခါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ပြီး အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး (၆) ပေ ခွာ၍နေပါ။
- မိမိထံတွင် ဆေးအလုံလောက်ရရှိစေပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားချိန်တွင် ထပ်မံရရှိနိုင်မည့်နေရာကို သိထားပါ။
- အရေးပေါ်ပုံပိုးမှုရရန်အတွက် အိပ်ချ်အိုင်ဗီ (HIV) အဖွဲ့သားများ၊ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့များနှင့် အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ထားရှိပါ။
- မိမိ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာများရှိလာပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်းခံယူပါ။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေချိန်တွင် ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအနေဖြင့်

HIV ပိုးရှိသူတို့ကို မည်သို့ကူညီပေးနိုင်မည်နည်း

- HIV ကာကွယ်ရေး ပုံမှန်လုပ်ငန်းများနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများအား လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် HIV လူမှုကွန်ယက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ထားပါ။
- HIV ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းများ
 - HIV ပိုးရှိသူနှင့် ဆေးသုံးစွဲသူတို့အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူရန် ရက်ချိန်းများစီမံဆောင်ရွက်ရာတွင်နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများ၌ လူစုလူဝေးမှရှောင်ကြဉ်ရန် နေရာထိုင်ခင်းစီမံရာတွင် ခပ်ခွာခွာနေစေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။
 - ကုသရေးဌာနတို့တွင် အေအာတီ (ART)ဆေးနှင့် မက်သဒုန်းဆေးများထုတ်ဝေရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။ ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမိပါက စောင့်ရှောက်မှုရယူရန် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ချိတ်ဆက်/ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။
 - ၎င်းတို့တွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ (သို့) တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများရှိလာပါက ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကုသရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။

- ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် နယ်ဝေးမှရောက်ရှိလာသူတို့အား ဦးစားပေး ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။
- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ်ကာလတွင် အသွားအလာကန့်သတ်ထားချိန်တွင် မိမိနေထိုင်ရာ နေရာ၌ရှိနေသော HIVပိုးရှိသူနှင့် ဆေးသုံးစွဲသူတို့အား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ကာ ၎င်းတို့အား ARTဆေး နှင့် မက်သဒုန်းဆေးရရှိရန်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူနိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။
- ကွန်ပျူတာနည်းပညာအသုံးပြု၍ တက်ရောက်သောအစည်းအဝေး (online meeting) ဖြင့် HIV ရောဂါကူးစက်ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆက်လက်လိုက်နာကျင့်သုံးရန် HIVပိုးရှိသူ အဖွဲ့သားများ ကွန်ယက်နှင့် အုပ်စုအတွင်း ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း (group chat) ဖြင့် ဆက်သွယ် ပြောဆိုစေပါ။
- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက်
 - ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ခြင်းမှလျော့ချရန်နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ နှင့်ပတ်သက်သော နောက်ဆုံးရရှိသောသတင်းအချက်အလက်များပေးရန် ယင်းတို့၏ ဖုန်း (သို့) လူမှုကွန်ယက်မှတစ်ဆင့် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပါ။
 - ဗီဒီယို/ ရုပ်မြင်သံကြားနည်းဖြင့်ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း၊ စာတိုပို့ခြင်း၊ ပို့စတာနှင့် ဗီဒီယိုပေးပို့ခြင်း ဖြင့် ၎င်းတို့အား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးလမ်းညွှန်မှုများ ပညာပေးပြီး ၎င်းတို့ နားလည်သဘောပေါက်ကာ လိုက်နာကြောင်း သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။
 - ၎င်းတို့၏မေးခွန်းများအား ဖြေကြားပေးပြီး ၎င်းတို့၏စိုးရိမ်မှုများကို ဖြေရှင်းရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။

၈.၅။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားချိန်တွင် မသန်စွမ်းသူနှင့် အနာကြီးရောဂါရှိသူတို့အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အနာကြီးရောဂါရှိသူနှင့် မသန်စွမ်းသူများသည် လူ့အသိုင်းအဝန်းမှ ဖယ်ကြဉ်ခြင်းခံရပြီး သတင်းအချက်အလက် များ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများရယူရန် လက်လှမ်းမမီခြင်းတို့နှင့် ကြုံတွေ့လေ့ရှိသောကြောင့် ၎င်းတို့အား ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းနှင့် ရောဂါတို့၏ဆိုးကျိုးများကို ခံစားရနိုင်ခြေပိုများစေပါသည်။

မသန်စွမ်းသူများသည် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၏ ဆိုးကျိုးများကို ပိုမိုခံစားရလေ့ရှိကြပြီး အခြားသူများ ထက်ပိုမိုသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက်များလည်း ရှိနိုင်တတ်ပါသည်။ ထိုအခြင်းအရာများကို နားလည်ထားပြီး လိုအပ်ချက်များအတွက်ပြင်ဆင်ထားရန်နှင့် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း များတွင် အတားအဆီးများကို ဖော်ထုတ်ဖြေရှင်းထားခြင်းမျိုးများ ပြုလုပ်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေချိန်တွင် ရပ်ရွာကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မသန်စွမ်းသူများ နှင့် အနာကြီးရောဂါရှိသူတို့ကို မည်သို့ကူညီပေးနိုင်မည်နည်း

- ဒေသခံရပ်ရွာလူကြီးနှင့်အတူပူးပေါင်းပြီး မသန်စွမ်းသူများအတွက် ခြုံငုံပါဝင်သော ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များရေးဆွဲရန်နှင့် ၎င်းတို့အသိုင်းအဝန်းနှင့် အုပ်စုတူအချင်းချင်းသို့ လက်လှမ်းမီရန်အတွက် မသန်စွမ်းသူနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း (သို့) ပြောင်းလဲမှုကိုစွမ်းဆောင်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။
- လိုအပ်ပါက အရေးကြီးသောသတင်းအချက်အလက်များမျှဝေရန်၊ အရေးပေါ်နှင့်စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုများပေးနိုင်ရန် မသန်စွမ်းသူများ (သို့) မိဘများနှင့် အနာကြီးရောဂါရှိသူများ လူမှုကွန်ယက်အဖွဲ့များနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ထားပါ။

- အရေးကြီးသောသတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေသောအခါ မသန်စွမ်းသူများ လက်လှမ်းမီနိုင်မည့်ပုံစံကိုအသုံးပြုပါ။ ဥပမာ -
 - ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူကလေးများနှင့် ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိသော တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများအတွက် ရုပ်ပုံကားချပ်ပါပြီး ဖတ်ရလွယ်ကူသောပုံစံ
 - မျက်မမြင်များနှင့် အမြင်အာရုံလျော့နည်းသူတို့အတွက် မျက်မမြင်နှင့်စာလုံးအကြီးပုံနှိပ်ခြင်း (သို့) ရပ်ရွာလူထုအကြား အသံချဲ့စက်ဖြင့် သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်း
 - အကြားအာရုံချို့တဲ့သူများအတွက် ကိုယ်ဟန်အမူအရာသုံးခြင်း (သို့) ဗွီဒီယိုစာတမ်းထိုးခြင်း (သို့) စာဖြင့်ရေးသားထားခြင်း
 - အထောက်အကူနည်းပညာများကို အသုံးပြုနေသူများအတွက် ပုံရိပ်ကားချပ်ဖတ်နည်း (screen reader) ဖြင့် ဖတ်၍ရသော အင်တာနက်စာမျက်နှာကိုမျှဝေပေးခြင်း
 - ကြောက်ရွံ့မှုမှန်းတိမ်းမှု၊ လူမှုရေးဖယ်ကြည့်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းတို့အား ပြေပျောက်စေရန်၊ ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရန် စံနမူနာယူသူဖြစ်စေခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်မျှဝေရန်အတွက် မသန်စွမ်းသူများအုပ်စုမှ ဩဇာလွှမ်းမိုးသူအား ရပ်တည်ကာကွယ်ပေးသူအဖြစ် ပါဝင်ပါစေ။
- ၎င်းတို့နှင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုသောအခါတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် မကောင်းခြင်းအသွင်ဆောင်သော အသုံးအနှုန်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ လူနာ၏ရောဂါ အမည်တပ်၍ဖော်ပြခြင်းမပြုဘဲ စာနာနားလည်မှုဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။ ဥပမာ - ‘နားကန်းသောကလေး’ ဟုအသုံးပြုမည့်အစား ‘နားမကြားသောကလေး’ ၊ ‘အနု’ အစား ‘အနာကြီးရောဂါကူးစက်ခံရသူ’ ဟူ၍သုံးနှုန်းပြောဆိုပါ။

သင်ခန်းစာ



ကပ်ရောဂါကာလ၌ ကြုံတွေ့နိုင်သော အထူးပြဿနာများ

ရည်ရွယ်ချက်များ	ဤသင်ခန်းစာပြီးဆုံးပါက သင်တန်းသားများသည် ၁။ လိင်(sex) နှင့် ကျားမရေးရာ(gender) မတူညီမှုအား ခွဲခြားတတ်လာခြင်း ၂။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ (survivor) ဗဟိုပြုချဉ်းကပ်မှု အခြေခံလမ်းညွှန် သဘောတရားများ ၄ ချက်အား စာရင်းပြုစုတတ်လာခြင်း ၃။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ (survivor) အား လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့စဉ် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးတတ်လာခြင်း ၄။ လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်မှုအား မည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို ဆွေးနွေးတတ်လာခြင်း ၅။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုရယူရန် လိုအပ်သောအခြေအနေအား ဖော်ပြတတ်လာခြင်း ၆။ လူထုအား စိတ်ဖိအားခံစားရခြင်းမှကာကွယ်ရန် အကြံပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးတတ်လာခြင်း
သင်တန်းနည်းစနစ်	အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ဖော်ပြသခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာခြင်း၊
သင်ထောက်ကူ	Power point presentation အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးပြား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကြောင့်လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်မှုမှကင်းဝေးရန် https://www.youtube.com/watch?v=3EsXIQqbD98 ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကြောင့်လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်မှုအား ဖြေရှင်းခြင်း https://drive.google.com/file/d/1nfK20y5pHGKR5mqBi1MEb5vh4VeJzGiW/view?usp=sharing
ကြာမြင့်ချိန်	၂ နာရီ
ဆန်းစစ်ခြင်းနည်းလမ်း	တက်ကြွစွာပါဝင်ခြင်း၊ မေးခွန်းတို၊ မှား/မှန်မေးခွန်းများ

၉.၁။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကာလအတွင်း ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု

ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်ခြင်းကိုဖြစ်စေသော အခြေအနေများ

- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုထိန်းချုပ်ရန် လိုအပ်ချက်အရ နေအိမ်တွင်းသာနေရန်သတ်မှတ်ချက်သည် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအား ၎င်းတို့၏ ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းကျူးလွန်သူနှင့် ပို၍ထိတွေ့စေသည်။

- ကျူးလွန်သူများက ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကာလအတွင်း ကန့်သတ်မှုများကိုအသုံးပြုကာ အခွင့်အာဏာနှင့် ထိန်းချုပ်မှုကို ပြုလုပ်လာခြင်း။
- စီးပွားရေးအခြေအနေ မသေချာမရေရာခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်းနှင့် လူနေမှုကျပ်တည်းခြင်းတို့ကြောင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ပိုမိုမြင့်တက်လာသည်။
- အမျိုးသမီးများသည် သွားလာမှုကန့်သတ်စဉ်ကာလတွင် မိသားစုဝင်များနှင့် သူငယ်ချင်းများထံမှ ကာကွယ်ရေးအကူအညီပံ့ပိုးမှုလျော့နည်းခြင်း (သို့) လက်လှမ်းမမီခြင်းတို့ ဖြစ်လာသည်။
- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း ရောဂါပျံ့ပွားမှုကိုထိန်းချုပ်ရန် လိုအပ်ချက်အရသွားလာမှုများကန့်သတ်ခြင်းသည် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းကျူးလွန်သူများအား အရက်နှင့်ဆေးသုံးစွဲမှု တိုးမြှင့်လာစေသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကာလတွင် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုကို မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်မည်နည်း

ကလေးငယ်၊ အမျိုးသမီးနှင့် အသက်ကြီးသူတို့အပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်းကာကွယ်ရေးနှင့် တုံ့ပြန်ရေးတို့တွင်ပါဝင်သော ကျန်းမာရေးနှင့် အခြားဌာနများမှ မူဝါဒချမှတ်သူများနှင့် မန်နေဂျာများသည် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းမှ ကင်းစင်စေရန် ထိရောက်စွာ စီမံဆောင်ရွက်မှုပြုရန်လိုအပ်သည်။

- ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနှင့် တုံ့ပြန်မှုအစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း ကာကွယ်ရေးနှင့်တုံ့ပြန်ရေး အစီအစဉ်ရှိထားရမည်။ ဥပမာ- သွားလာလှုပ်ရှားမှု ပိတ်ပင်ထားသောကာလတွင် ဝန်ဆောင်မှုဆက်လက်ရရှိရန် အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထားရမည်။
- ကပ်ရောဂါအတွင်း ကျားမအကြမ်းဖက်မှုတွေ့ကြုံရပါက ပြည်သူလူထုအား ဝန်ဆောင်မှုရရှိနိုင်သည့် အချက်အလက်များ၊ ပစ်မှတ်ထားခံရခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်မည့်နည်းလမ်းများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုဟု ထင်ရသောလက္ခဏာများကို အသိပေးထားပြီး လိုအပ်ပါက မည်သို့ကူညီပေးရမည်ကို သိရှိထားစေရမည်။
- မူဝါဒများနှင့်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများမှတစ်ဆင့် တားမြစ်ခြင်း၊ ဥပမာ-အရက်သောက်ခြင်း၊ လက်နက်များအသုံးပြုခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်းနှင့် (သို့) မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်စေသော အန္တရာယ်များ
- အကြမ်းဖက်ခံရပြီး ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ (survivors) အား ပံ့ပိုးခြင်း။
- အကြမ်းဖက်မှုအားဖြေရှင်းရန် ကဏ္ဍပေါင်းစုံအဖွဲ့အစည်းများနှင့်လုပ်ကိုင်ပြီး လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ဝန်ဆောင်မှုနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များအား အချိန်နှင့်တပြေးညီဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထားရမည်။

လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ခြင်း

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် အကြမ်းဖက်ခံရပြီး ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ(survivor)အပေါ် အန္တရာယ်ထပ်မံကျရောက်ခြင်းမရှိစေရန်နှင့် ကျင့်ဝတ်နှင့်အညီ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့နိုင်ရန် ဦးတည်ဆွေးနွေးပါမည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ(survivors)နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုသောအခါ (သို့) လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့သောအခါတွင် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူဗဟိုပြုချဉ်းကပ်ခြင်းအား အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။

- ၁။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ(survivors)၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံစိတ်ချမှု ကို ဦးစားပေးရမည်။
- ၂။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ(survivors)၏ အဖြစ်အပျက်အား ၎င်း၏သဘောတူညီချက်အရ အကူအညီပေးနိုင်သော တသီးပုဂ္ဂလများ (သို့) အဖွဲ့အစည်းများ၊ အထောက်အပံ့နှင့် ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော တသီးပုဂ္ဂလများ (သို့) အဖွဲ့အစည်းများကို မျှဝေခြင်းမှအပ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းရမည်။

- ၃။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ(survivor)၏ ဆန္ဒ၊ အခွင့်အရေးများနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကို တန်ဖိုးထား လေးစားရမည်။
- ၄။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတို့၏ လူမျိုးစု၊ ဘာသာရေးနှင့် ကျားမရေးရာပေါ်မူတည်၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုရပါ။

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ (survivors) အား လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ရာတွင် ရပ်ရွာကျန်းမာရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်း၏ အခန်းကဏ္ဍ

- မိမိ၏နေရာဒေသတွင် မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများအားရရှိနိုင်သည်ကို နားလည်သိမြင်ရန် GBV ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် အမြဲပထမ ဆက်သွယ်စကားပြောဆိုပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အချိန်တိုင်း GBV ပြုကျင့်ခံရသူအား GBV ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံသို့ ပထမဦးစွာ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပါ။ ၎င်းတို့သည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ (survivors) ၏ဆန္ဒနှင့် လိုအပ်ချက်အပေါ်မူတည်၍ လိုအပ်သောလွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ခြင်းပြုလုပ်ပါလိမ့်မည်။ အခြားအဖွဲ့အစည်းသို့ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ခြင်းမပြုမီ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ(survivor) ထံမှ ကြိုတင်သဘောတူညီကြောင်း လက်မှတ်ယူထားရမည်။
- မိမိ၏နေရာဒေသတွင်ရရှိနိုင်သော အခြားဝန်ဆောင်မှုများအားလည်း သိရှိအောင်လုပ်ထားပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ (survivor) ၏ သဘောတူညီမှုဖြင့် ဆေးဝါးကုသမှု ချက်ခြင်းရရှိရန်ပံ့ပိုးပေးပါ။ (အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းနှင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ(HIV)ပိုးမကူးစက်စေရန် ကာကွယ်ဆေးတို့ကို အခင်းဖြစ်ပွားချိန်မှ ၁၂၀နာရီအတွင်း အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသောက်ရန်နှင့် ၇၂ နာရီအတွင်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV)ပိုးကာကွယ်ဆေးသောက်ရန် လမ်းညွှန်ပေးရမည်)(နောက်ဆက်တွဲ ၁၄ တွင်ကြည့်ပါ)။
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ (survivors) ၏ လုံခြုံမှုကိုကာကွယ်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသည့်နေရာတွင် ၎င်းတို့ပြောသောစကားများကို နားထောင်ပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ(survivor)နှင့် ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံနှင့်ဆိုင်သော လူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာနှင့် ခွဲခြားသိမြင်နိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များအားချရေးခြင်း၊ ဓါတ်ပုံရိုက်ယူခြင်း မပြုရပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ(survivor)နှင့် အခင်းဖြစ်စဉ်ကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းရမည်။

သင်၏နေရာဒေသတွင် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသူအား ဝန်ဆောင်မှုပေးသောသူမရှိလျှင်

- မိမိသည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ(survivors)အား အကူအညီပေးရန် စီစဉ်နေစဉ် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုရှိအောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ(survivors)၏ သဘောတူညီချက်အရ အနီးစပ်ဆုံးရှိ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံသို့ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပေးပါ။ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူမရှိပါက UNFPA ကိုဆက်သွယ်ပါ။
- ယင်းသို့ လွှဲပြောင်းပေးရာတွင် သွားလာရေးအဆင်ပြေအောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ (သို့) ဝန်ဆောင်မှုကိုရရှိအောင် ကူညီပေးနေသောတာဝန်ခံ (focal point)နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပြီး ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ (survivors) အား ခရီးသွားလာရေးစရိတ် ထောက်ပံ့ပေးပါ။
- အချို့သော ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ(survivors)သည် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် တွေ့ဆုံစကားပြောရန် လက်မခံကြပါ။ ထိုအခါတွင် မိမိအနေဖြင့် အချိန်မီအရေးပေါ်ကာကွယ်ရမည့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီအကြောင်းနှင့် အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးအကြောင်းကို ရှင်းပြရမည်။

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ (survival) အား လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ရာတွင် ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အရာများ

- ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်များတွင် ကြားဝင်ဖြေရှင်းခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။
- အီးမေးလ် (သို့) စာများပို့ရာတွင်နှင့် လွှဲပြောင်းရာတွင်အသုံးပြုသော မည်သည့်စာရွက်စာတမ်းများတွင်မဆို ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ ဖြစ်ရပ်သတင်းများကို အသေးစိတ်ထည့်မရေးရပါ။
- မိမိအနေဖြင့် လွှဲပြောင်းပေးခဲ့ပြီးသော ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်များအကြောင်းကို မည်သည့်ဆွေးနွေးပွဲတွင်မှ ဖွင့်ဟသတင်းပို့ပြောဆိုခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ မိသားစု (သို့) သူငယ်ချင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ(survivors)အကြောင်းကို မျှဝေပြောဆိုခြင်းမပြုရ။

လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုပေးသောအဖွဲ့အစည်း (သို့) ယင်းအဖွဲ့အစည်းရှိဝန်ထမ်းမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းနှင့် စော်ကားခြင်း

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းနှင့် စော်ကားခြင်းဆိုသည်မှာ ထိခိုက်လွယ်သောလူများအား လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုပေးသောအဖွဲ့အစည်းနှင့် သက်ဆိုင်သောဝန်ထမ်းများ၏ (လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုပေးသောဝန်ထမ်းများ၊ လုံခြုံရေးဝန်ထမ်း၊ ကားမောင်းသူ၊ ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်း၊ စောင့်ရှောက်မှုအပါအဝင် စသည်ဖြင့်) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းနှင့် စော်ကားခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အဆင့်များကိုရည်ညွှန်း၍ အသုံးပြုသောအခေါ်အဝေါ်ဖြစ်သည်။
- ကျူးလွန်သူ မည်သူပင်ဖြစ်ပါစေ၊ ကူညီပံ့ပိုးမှုများမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကျူးလွန်သူသည် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုပေးသောအဖွဲ့အစည်းနှင့် ဆက်သွယ်သောသူဖြစ်ပါက သက်ဆိုင်ရာဒေသရှိ တာဝန်ရှိသူအား ဆက်သွယ်သတင်းပို့ရမည်။

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ဖြစ်ရပ်ကို သင့်ထံသို့ ဖွင့်ဟပြောဆိုလာသောအခါ

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း၊ အလွဲသုံးစားပြုခြင်းကို တစ်ဦးဦးမှတွေ့ရှိပါက ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ ခွင့်ပြုချက်တောင်းစရာမလိုဘဲ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူသို့ ချက်ချင်းတိုင်ကြားရမည်။

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ (survivor) မှ ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဟလာပါက
 - သူမအတွက် ဆေးဝါးကုသရေးအကူအညီ လိုသလားမေးပါ။
 - အနီးစပ်ဆုံးသော GBV ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် ဆက်သွယ်လိုသလား မေးပါ။
- အခြားသူတစ်ဦးမှ ဖွင့်ဟလာပါက
 - သူမရဲ့ လုံခြုံရေးထိမ်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်မည့် အခြားအဖွဲ့ကိုရှာပါ။ သို့သော် သူမခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ မည်သည့်အချက်လက်မှ မပြောပါနှင့်။
 - ယင်းအဖွဲ့မှ သိလိုသောကြောင့် အခြားသူများကိုမေးမြန်းခြင်း ၊ ဖြစ်စဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး စုံစမ်းခြင်းများ လုံးဝမပြုရပါ။
 - ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ (survivor) အား လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်များပေးနိုင်စေရန်အတွက် အနီးဆုံးအမျိုးသမီးစင်တာအကြောင်း (နောက်ဆက်တွဲ ၁၃ တွင်ကြည့်ပါ) ယင်းအဖွဲ့ကို ပြောကြားပေးရမည်။

မိမိ၏ရှေ့မှောက်တွင် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပွားပါက

- လုံခြုံရေး၊ သို့မဟုတ် လူထုခေါင်းဆောင်၊ အသင်းအဖွဲ့အစည်းကော်မတီ စသည်တို့သို့ ဆက်သွယ် အကူညီတောင်းရမည်။
- အကယ်၍ မိမိအနေဖြင့် လုံခြုံရေးတာဝန်ယူနိုင်ပါက ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအား ကျူးလွန်သူနှင့် ခွဲထားပါ။
- ဆေးဝါးကုသရန် လိုအပ်မှုရှိ/မရှိ မေးပါ။ GBV အတွက် အဓိကကူညီသူနှင့် ဆက်သွယ်ချင်လားမေးပါ။

၉.၂။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်ခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါ၏ မသေချာမရေရာမှုကြောင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းနှင့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကို မြောက်များစွာဖြစ်စေပြီး လူထုမှ ကိုဗစ်-၁၉ကူးစက်မှုရှိသောဒေသမှပြန်လာသူကို သတ်ဖြတ်ခြင်းကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိသောတုံ့ပြန်မှုများ ပြုလုပ်မိစေသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါမှ ပျောက်ကင်းလာသူအပေါ် မကောင်းခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းတို့ကြောင့် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူတို့အား ဖုံးကွယ်ခြင်း၊ ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်ငြင်းဆိုခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် နှောင့်နှေးစေခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကိုထိန်းချုပ်ရန် အခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်သည်။ လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်မှု၏ အကျိုးဆက်၊ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းနှင့် ၎င်းအားမည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို သိခြင်းဖြင့် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား ရပ်ရွာလူထုနှင့်ပူးပေါင်းပြီး လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်ခြင်းကို လျော့နည်းရန် ပံ့ပိုးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်မှုကို မည်သူတွေ ခံကြရသနည်း

- ၁။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသောသူ၊ ၎င်းတို့အားစောင့်ရှောက်သူများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ရပ်ရွာလူထုများ
- ၂။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအပါအဝင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့်ထိတွေ့ဖူးသူဟု ထင်မြင်ခံရသူများ

အဘယ်ကြောင့် လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်ရသနည်း

- ၁။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသည် ရောဂါအသစ်ဖြစ်သောကြောင့် သတင်းအချက်အလက်ကို သေချာမသိနိုင်ခြင်းကြောင့်
- ၂။ မသိသေးသောအရာများအပေါ် လူတွေကြောက်တတ်လေ့ရှိသောကြောင့်
- ၃။ ထိုကြောက်ရွံ့မှုများကြောင့် အခြားပတ်သက်သူများအား ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်စေခြင်းတို့ကြောင့်

လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်မှုကို မည်သို့ကိုင်တွယ်မည်နည်း

- ၁။ ရောဂါကိုကောင်းစွာနားလည်ပြီး ရောဂါဖြစ်သူအား စာနာမှုထားခြင်း။
- ၂။ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပါ။ အားကိုးအားထားပြုနိုင်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ခံယူနိုင်ရန် အကြံပေးပါ။
- ၃။ ရပ်ရွာလူထုများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် လက်တွေ့ကျပြီး ထိရောက်သောစီမံဆောင်ရွက်မှုများကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။
- ၄။ လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်ခြင်းခံရသောသူများအား အဖွဲ့အစည်းများထံမှ စိတ်လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု ရယူရန် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။

လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်မှုကိုဖြေရှင်းရန် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ

- ၁။ ရောဂါနှင့် ၎င်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ပွင့်လင်းစွာ၊ ရိုးသားစွာနှင့် ထိရောက်စွာဆွေးနွေးရန် ပြင်ဆင်ပါ။
- ၂။ အချို့သောစကားလုံးများသည် လက်ရှိမကောင်းမြင်မှုအပေါ် ထပ်လောင်းအားပြည့်ခြင်းကို ဖြစ်စေသောကြောင့် **သင့်လျော်သော စကားလုံးများကိုရွေးချယ်ပါ။** လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်ခြင်းကို လျော့ပါးစေသောအသုံးအနှုန်း၊ လူမျိုးဘာသာတိုင်းနှင့်အကြိုးဝင်သော သာမန်ဘာသာစကားကို ရွေးချယ်ပါ။
 - ဆောင်ရန်** - လူအများနှင့်ပြောဆိုရာတွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ‘ကူးစက်သည်’ (သို့) ‘ခံစားရသည်’ ဟု သုံးနှုန်း ပြောဆိုပါ။
 - ရှောင်ရန်** - ‘ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခြင်း’ ‘အခြားသူများကိုရောဂါဖြစ်စေခြင်း’ (သို့) ‘ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြန့်ခြင်း’ စသည်တို့ ပြောဆိုသုံးနှုန်းခြင်းသည် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနှင့် ကူးစက်စေခြင်းနှင့် အပြစ်တင်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေသောကြောင့် ရှောင်ရန်။ လူသိကွာကို မငဲ့ကွက်သော ပြောဆိုသုံးနှုန်းခြင်းသည် ရောဂါရှိသောသူများအား တစ်ခုခုမှားယွင်းခြင်းကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်ဟု ထင်မြင်ခံရခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
 - ဆောင်ရန်** - ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါမှရနိုင်သော အန္တရာယ်ကို တိကျစွာပြောဆိုပါ။
 - ရှောင်ရန်** - မသေချာသော ကောလဟာလများကို ထပ်ဆင့်ပြောဆိုခြင်း မပြုပါနှင့်။
 - ဆောင်ရန်** - အပြုသဘောဖြင့် လူများနှင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုပြီး ရောဂါစောစီးစွာရှာဖွေခြင်းနှင့် ကုသခြင်း၊ ကာကွယ်ရေးလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းတို့၏ ထိရောက်အကျိုးရှိပုံကို အလေးထား၍ပြောပါ။
 - ရှောင်ရန်** - မမှန်ကန်သော အဖျက်သဘောဆောင်၍ ခြိမ်းခြောက်မှုပါသော သတင်းစကားများအား အလေးထားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ရန်။
- ၃။ **မှန်ကန်သောအချက်အလက်ပေးပြီး မှားယွင်းသောခံယူချက်များကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။** လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်မှုသည် ရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး အသိပညာမလုံလောက်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ နားလည်လွယ်သော ဘာသာစကားကိုအသုံးပြု၍ ကူးစက်ခံရလွယ်သူများ၊ ကုသရန်ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူနိုင်သောနေရာများအား တိကျစွာပြောပြထားရမည်။
- ၄။ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ကဲ့သို့သော **လူမှုရေးနယ်ပယ်တွင်လွှမ်းမိုးသူများ၏** အကူအညီရယူ၍ လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်ခံရသောသူများအား ကူညီပံ့ပိုးနိုင်မည့်နည်းများ (သို့) နာမည်ကြီးသရုပ်ဆောင်များ၏ အကူအညီရယူ၍ လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်မှုလျှော့ချရေး သတင်းစကားများကို ချဲ့ကားပြောစေခြင်း **ပြုပါစေ။** ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူနှင့် ဩဇာလွှမ်းမိုးသူတို့အား မှန်ကန်သောသတင်းအချက်အလက်များ ပြောဆိုစေခြင်းဖြင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်ခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံမှုပြုသူများ အမှန်မြင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီရာတွင် ပါဝင်ပါစေ။
- ၅။ လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်မှုကိုဖြေရှင်းရန် ပထမဦးစွာ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါမှ ပြန်လည်ပျောက်ကင်းလာကြောင်း ဆန္ဒရှိသူမှ **လူသိရှင်ကြား ဖွင့်ဟပြောဆိုရမည်။** ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ်တစ်လျှောက်လုံး လူနာအား ပျောက်ကင်းလာအောင် စောင့်ရှောက်မှုပေးသောသူများအကြောင်းနှင့် လူအများစု ရောဂါပျောက်ကင်းလာကြောင်း အလေးထား၍ သတင်းမျှဝေပါ။
- ၆။ **ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင်များသည်** မည်သည့်လူမျိုးမဆို ရပ်ရွာလူထု **အားလုံး** နားလည်နိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များ ဖြစ်ရပါမည်။

- ၇။ သတင်းသမားကျင့်ဝတ် - သတင်းသမား/ဂျာနယ်လစ်မှ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏အမူအကျင့်ကို လွန်ကဲစွာ ရေးသားဖော်ပြခြင်းမပြုရပါ။ ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူအား လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ ကုသမှုခံယူသည့်သတင်းကို ချဲ့ကားဖော်ပြခြင်းကြောင့် ကူးစက်ရောဂါကိုဟန့်တားရန် အစွမ်းမရှိသူဟုခံစားရစေကာ လူထုအား ပို၍ကြောက်ရွံ့စေပါသည်။ ယင်းသို့ဖော်ပြမည့်အစား ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် လိုက်နာရမည့်အလေ့အကျင့်များ၊ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူရမည်တို့ကို တိုးမြှင့်ဖော်ပြသင့်သည်။
- ၈။ အခြားလူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြင့် အားလုံးအတွက် ဂရုစိုက်မှုနှင့် စာနာမှုတို့ကို ပြသဖော်ဆောင်ပါ။

၉.၃။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ကပ်ရောဂါကြောင့် ရုတ်တရက်အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ သွားလာလှုပ်ရှားမှုပိတ်ပင်တားဆီးခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ခြင်း၊ စီးပွားရေကျပ်တည်းခြင်း၊ အနာဂတ်ရေးမသေချာခြင်း၊ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း (သို့) သေဆုံးခြင်းအားစိုးရိမ်ခြင်းနှင့် သေဆုံးသူတို့အတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းတို့ကို ရင်ဆိုင်ရသောကြောင့် စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများစွာဖြစ်စေပါသည်။ ၎င်းအပြင် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုတိုးလာသည်နှင့်အမျှ သတင်းအမှားများ ထွက်ပေါ်လာခြင်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပို၍ဆိုးဝါးလာစေပြီး နောက်ဆုံးတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်းကို ထိခိုက်လာနိုင်ပါသည်။

ရုပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းအနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ဖိစီးမှုအားလျော့နည်းရန် မည်သို့ကူညီနိုင်မည်နည်း

- ကပ်ရောဂါကာလတွင် စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး မိမိတစ်ဦးတည်းမဟုတ်ဘဲ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ရင်ဆိုင်ရန်ကန်နေရကြောင်း လူထုအားရှင်းပြပါ။
- ပြည်သူလူထုထံမှ ပုဂ္ဂိုလ်များကိုနားထောင်ပြီး ၎င်းတို့၏စွမ်းဆောင်နိုင်မှုအတွင်းရှိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းနှင့် မထိန်းချုပ်နိုင်သောအချက်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခဲ့ခြားပေးပါ။
- မိမိ၏ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင်ရှိသော အချက်များဖြစ်သည့် နေအိမ်တွင်သာနေခြင်း၊ လက်သန့်ရှင်းရေးမကြာခဏလုပ်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပုံမှန်လုပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများစားရန်၊ ကောင်းစွာအနားယူအိပ်စက်ခြင်း၊ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသတင်းများ အလွန်ကြည့်ခြင်းမပြုရန်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းနှင့်ယုံကြည်ရသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ မိမိနှစ်သက်သောအရာများကိုလုပ်ခြင်း၊ မိမိ၏အတွေးနှင့် ခံစားချက်တို့အား ထိန်းချုပ်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းခြင်းဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုမှကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- အကယ်၍စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများလုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်လာပါက စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုအကူအညီကိုရယူရန် အကြံပြုပါ (နောက်ဆက်တွဲ ၁၃တွင်ကြည့်ပါ) ။ ဥပမာ -
 - မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူများကို ထိခိုက်နာကျင်စေရန် စဉ်းစားနေမိသည့်အခါ
 - စိတ်ခံစားချက်ပြင်းထန်မှု (သို့) ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ (သို့) ထုံထိုင်းပြီး ဗလာဟင်းလင်းခံစားချက်မျိုး အစရှိသည့် သောကပရိဒေဝဖိစီးမှုလက္ခဏာများအပေါ် မိမိတို့အနေဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်မဖြစ်နိုင်ဟု ခံစားရသည့်အခါ

- မိမိတို့၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် အပြည့်အဝလုပ်ဆောင်နိုင်မှု မရှိဘဲ ယုတ်လျော့ကျဆင်းမှုများ ဆက်တိုက်ရှိနေသောအခါ
- စိတ်သက်သာရာရရန်အတွက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးသုံးစွဲခြင်း တိုးလာသောအခါ
- ရင်ဖွင့်ရန်လိုအပ်သည်ဟု ခံစားရသော်လည်း မိမိတို့၏ခံစားချက်များကို ဝေငှရန် မည်သူမျှမရှိသောအခါ

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကြောင့် ကြုံတွေ့ရသော စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး အတိုင်းအတာကြောင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ်ကာလတွင် အောက်ပါလူအုပ်စုတို့အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးသုခရရှိရေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။ ရပ်ရွာလူထုအား စိတ်ဖိစီးမှုရင်ဆိုင်နိုင်ရန်နှင့်ကာကွယ်နိုင်ရန် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ရွာသူကြီး (သို့) ရပ်ရွာလူထုတို့နှင့်ပူးပေါင်းပြီး လူထုအများအပြားသို့ ကျယ်ပြန့်စွာရောက်ရှိနိုင်မည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြင့် အောက်ပါသတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေပေးနိုင်ပါသည်။

သာမန်ပြည်သူလူထုအတွက် အကြံပြုခြင်း

- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိလူများအား ထိခိုက်နိုင်ခြေရှိကြောင်း မိမိကိုယ်ကိုသတိပေးပါ။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခံရပါက ကူးစက်ခံရသူနှင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေသူ၏ အပြစ်မဟုတ်ကြောင်း သိထားရမည်။
- ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူတို့သည် အမှားကျူးလွန်ခဲ့ခြင်းမဟုတ်သောကြောင့် ၎င်းတို့အား ကြင်နာစွာ ဂရုစိုက်ပြီး ပံ့ပိုးမှုပေးပါ။
- မိမိအား စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုတို့ကိုဖြစ်စေမည့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းများ ကြည့်ခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း (သို့) နားထောင်ခြင်းတို့ကို ကန့်သတ်၍ပြုလုပ်ပါ။
- ယုံကြည်ရသောအရင်းအမြစ်မှ သတင်းအချက်အလက်များကိုသာလေ့လာပါ။ ကောလဟာလမဟုတ်ဘဲ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကိုလျော့ချပေးနိုင်သော မှန်ကန်သောအချက်များကိုသာ မှတ်ယူပါ။
- ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ဒေသအာဏာပိုင်/ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း/ရပ်ရွာကျန်းမာရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ လမ်းညွှန်မှုကိုလိုက်နာပါ။
- မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ။ အခြားသူများကိုလည်းကူညီပါ။ အသိုင်းအဝန်းတစ်ခုအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါတိုက်ဖျက်ရာတွင် ပိုမိုအားကောင်းစေပါသည်။
- ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပျောက်ကင်းသူ၏ အတွေ့အကြုံတို့အား ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်မှုတို့ကို ဖြစ်စေသူတို့အား မျှဝေခြင်းဖြင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် လူမှုရေးဖယ်ကြဉ်မှုကို လျော့ကျစေပါ။
- မိမိတာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေသောဒေသမှ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါခံစားရသူကို စောင့်ရှောက်မှုပေးသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြုစုသူတို့၏အားထုတ်မှုတို့ကို အသိမှတ်ပြုခြင်းနှင့် မိမိအနေဖြင့် ရပ်ရွာလူထုများအား ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်တာဆီးရေးတွင် ပို၍ပူးပေါင်းခြင်းတို့အတွက် ကျေးဇူးတင်စကားပြောဆိုပါ။

အသက်ကြီးသူ၊ ရောဂါအခံရှိသူနှင့် ၎င်းတို့အားစောင့်ရှောက်သူတို့အတွက် အကြံပြုခြင်း

- အသိဉာဏ်အားနည်းကာ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ တုန်လှုပ်မှုနှင့် ငြင်းဆန်ခြင်းတို့ ပိုမိုဖြစ်တတ်သော သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ကို အထူးသဖြင့် အသွားအလာတားမြစ်ထားသောကာလတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်မိသားစုဝင်များအား ပိုမိုဂရုစိုက်စေပြီး စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများပေးပါ။

- လက်ရှိအနေအထားကို နားလည်လွယ် မှန်ကန်အောင်ရှင်းပြပြီး ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေတို့ကို လျော့ချရန်နှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်တို့ကို နားလည်အောင် ရှင်းလင်းတိုတုတ်ပြီး စိတ်ရှည်လေးစားစွာဖြင့်ပြောပြပါ။
- ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအစီအမံများကို ကျင့်သုံးရန် ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးသော လူမှုကွန်ယက်များနှင့် မိသားစုဝင်များကို ပါဝင်လာအောင်လုပ်ပါ။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများအား အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့မှုနည်းအောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ (ဖြစ်နိုင်လျှင် သီးသန့်နေထိုင်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။)
- အတူနေမိသားစုဝင်များနှင့် ရင်းနှီးစွာပူးကပ်နေထိုင်ခြင်းမပြုဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆) ပေ အကွာတွင်နေပါ။ အတူတကွစားသောက်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် သက်ကြီးရွယ်အိုများသုံးရန် ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာ သီးသန့်စီစဉ်ပေးပါ။ အကယ်၍ အတူမျှဝေသုံးစွဲပါက အသုံးပြုခဲ့သော ရေပိုက်ခေါင်း၊ တံခါးလက်ကိုင် စသည်တို့ကို ၀.၁% ကလိုရင်းဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသန့်စင်ပါ။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများသုံးသော တကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ (ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ အိပ်ရာခင်း) ကို ခွဲခြားထားပါ။ (အခြားသူများ အသုံးပြုမိလျှင် စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောသန့်စင်ပေးပါ)
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ မကြာခဏထိတွေ့ကိုင်တွယ်သုံးစွဲသောနေရာများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးပါ။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအသောက်ကို ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးပါ။
- ရောဂါအခံရှိသူတို့အား လက်လှမ်းမီသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုရယူနိုင်သော နောက်ဆုံးပေါ်သတင်းအချက်အလက်များ ပေးထားပါ။ ပုံမှန်သောက်နေသော ဆေးများအား (၂)ပတ်စာ ရှိနေစေရန်နှင့် ဆက်လက်ဝယ်ယူရရှိနိုင်မည့်နေရာအား အသိပေးထားပါ။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ရောဂါအခံအတွက် တိုင်ပင်ပြသလေ့ရှိသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ဖုန်းနံပါတ်များကိုစုစည်းထားပြီး ယင်းတို့အား ဖုန်း၊ အင်တာနက်တို့ဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်၍ ကုသမှုခံယူစေပါ။ မဖြစ်မနေ လူကိုယ်တိုင်သွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်ပါက ပြသရမည့်အချိန်ကို ကြိုတင်ညှိနှိုင်း၍ ပြင်ပမှလူများနှင့် ထိတွေ့မှု၊ ထိတွေ့ချိန် အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- နေ့စဉ် ပုံမှန်ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားရှိရန်နှင့် မပျင်းရိစေရန် နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် လှုပ်ရှားမှုတို့ကို တတ်နိုင်သမျှပုံမှန်လုပ်ပါ။
- ချစ်ခင်ရသောသူများနှင့် ဖုန်း (သို့) လူမှုကွန်ယက်တို့မှ ပုံမှန်အဆက်အသွယ်လုပ်ပါ။ ပြင်ပအကူအညီလိုအပ်ပါက ရယူနိုင်ရန် ဆက်သွယ်ရမည့်ဖုန်းနံပါတ်များကို အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားပါ။

အရည်အချင်းဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်ပေးအပ်ခြင်း

အထက်ပါစံနှုန်းနှင့်ကိုက်ညီသော သင်တန်းသားများအား သင်တန်းအောင်မြင်စွာ ပြီးမြောက်ကြောင်း သင်တန်းဆင်းလက်မှတ် ပေးအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

- နေ့စဉ်သင်တန်း အချိန်မှန်တက်ရောက်ခြင်း
- သင်တန်းပြီးဆုံးချိန် ဗဟုသုတအကဲဖြတ်ရာတွင် အမှတ်ပေါင်း ၆၀%ကျော်ရရှိခြင်း
- သင်တန်းချိန်တွင် တက်ကြွစွာပါဝင်သူဖြစ်ခြင်း၊ မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ လျော်ညီသော ဆွေးနွေးမှုများ၊ မှတ်ချက်များပြုလုပ်ခြင်း။

နောက်ဆက်တွဲများ

နောက်ဆက်တွဲ-၁

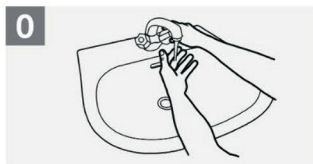
ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့) အရက်ပျံလက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် လက်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းကို ပြသသောပုံစံတစ်ခု

ပုံ ၁။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် လက်ဆေးကြောခြင်း

လက်ကို လက်ဆေးရည်ဖြင့် ဘယ်လို ဆေးကြမလဲ

မျက်စိနှင့် မြင်နိုင်လောက်အောင် လက်တွေ ညစ်ပေးနေပါက လက်ကို ဆပ်ပြာ/ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ သို့မဟုတ်လျှင် လက်ဆေးရည်နှင့် ပွတ်တိုက်ပါ။

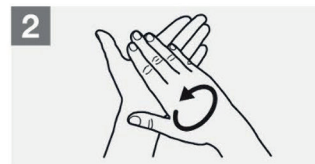
🕒 ကြာချိန်စုစုပေါင်း ၄၀ - ၆၀ စက္ကန့်



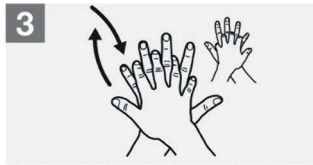
0 လက်ကို ရေဖြင့် စိုအောင်စွတ်ပါ။



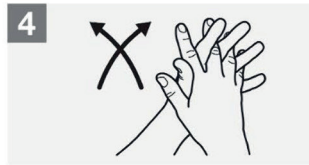
1 လက်၏ မျက်နှာပြင်တစ်ခုလုံး ကာဖ်အောင် သင့်တော်သည့် ဆပ်ပြာပမာဏကို လက်ထဲသို့ ထည့်ပါ။



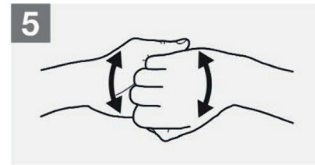
2 လက်ဖဝါးအချင်းချင်း ပွတ်တိုက်ပါ။



3 လက်ချောင်းအချင်းချင်း ယှက်လျက် ညာဘက်လက်ဖဝါးကို ဘယ်ဘက် လက်ဖဝါးပေါ် အပ်ကာ ပွတ်တိုက်ပါ။ နောက် တစ်ဘက်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း တစ်ဖန် ပြုလုပ်ပါ။



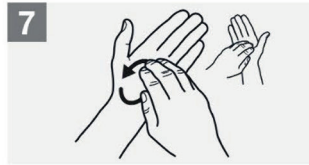
4 လက်ချောင်းချင်းယှက်လျက် လက်ဖဝါး အချင်းချင်း ပွတ်ပါ။



5 လက်ချောင်းများ အချင်းချင်းချိပ်နေသည့် အနေအထားဖြင့် လက်ချောင်းများ၏ အတွင်းဘက်ကို အခြားလက်ဖဝါး တစ်ဘက်တွင် ထည့်၍ ပွတ်ပါ။



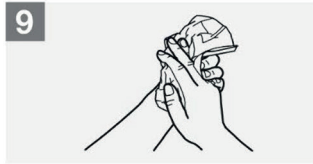
6 အယ်ဘက်လက်မကို ညာဘက်လက်ဖဝါးထဲတွင် ဆုပ်၍ လှည့်ပြီး ပွတ်ပါ။ နောက်တစ်ဘက်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း တစ်ဖန် ပြုလုပ်ပါ။



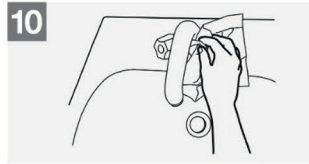
7 ညာဘက်လက်ချောင်းထိပ်များကို စုပြီး ဝဲဘက်လက်ဖဝါး ပေါ်တွင် အချွေ အနောက်လှည့်ပြီး ပွတ်ပါ။ ထိုနည်း အတိုင်း အခြားတစ်ဘက်ကိုလည်း ပြုလုပ်ပါ။



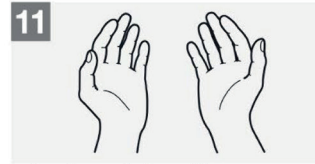
8 လက်ကို ရေဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။



9 တစ်ခါသုံး လက်သုတ်ပုဝါဖြင့် လက်ကို ခြောက်သွေ့အောင် သေချာစွာ သုတ်ပါ။



10 လက်သုတ်ပုဝါကို သုံးပြီး ရေခိုက်ခေါင်းကို ပိတ်ပါ။



11 သင့်လက်များ သန့်ရှင်းသွားပါပြီ။



World Health
Organization
Myanmar

Patient Safety
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean Your Hands

ပုံ ၂။ လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် လက်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း

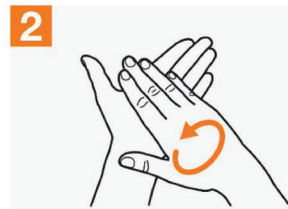
လက်ကို လက်ဆေးရည်ဖြင့် ဘယ်လို ပွတ်တိုက်ကြမလဲ

လက်သန့်ရှင်းရေးအတွက် လက်ကို လက်ဆေးရည်နှင့်ပွတ်တိုက်ပါ။ မျက်စိနှင့် မြင်နိုင်လောက်အောင် လက်ညှစ်ပေးနေပါက လက်ကို ဆပ်ပြာရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။

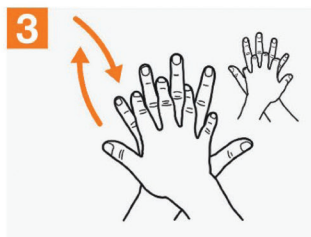
 လက်ဆေး/ပွတ်တိုက်သော ကြာချိန်စုစုပေါင်း ၂၀-၃၀ စက္ကန့်



လက်ခုပ်ထဲသို့ လက်တစ်ဖဝါးစာ လက်ဆေးရည်ကို ထည့်ပါ။



လက်ဖဝါးအချင်းချင်း ပွတ်တိုက်ပါ။



လက်ချောင်းအချင်းချင်း ယက်လျက် ညာဘက်လက်ဖဝါးကို ဘယ်ဘက် လက်ဖဝါးပေါ် အပ်ကာ ပွတ်တိုက်ပါ။ နောက်တစ်ဘက်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း တစ်ဖန် ပြုလုပ်ပါ။



လက်ချောင်းချင်းယက်လျက် လက်ဖဝါးအချင်းချင်း ပွတ်ပါ။



လက်ချောင်းများ အချင်းချင်းချိပ်နေသည့် အနေအထားဖြင့် လက်ချောင်းများ၏ အတွင်းဘက်ကို အခြားလက်ဖဝါးတစ်ဘက်တွင် ထည့်၍ပွတ်ပါ။



ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးကို ညာဘက်လက်ဖဝါးထဲတွင် ဆုပ်၍ လှည့်ပြီး ညာဘက်လက်ချောင်းထိပ်များကို စုပြီး ဝဲဘက်လက်ဖဝါးပေါ်တွင် အရှေ့ အနောက်လှည့်ပြီး ပွတ်ပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း အခြားတစ်ဘက်ကိုလည်း ပြုလုပ်ပါ။



သင့်လက်များ ခြောက်သွေ့သွားပြီဆိုလျှင် လက်တွေ သန့်စင်သွားပါပြီ။



World Health
Organization
Myanmar

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean Your Hands

နောက်ဆက်တွဲ - ၂

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရာတွင် ဆောင်ရန်များနှင့် ရှောင်ရန်များ

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို လုံခြုံစွာ ဝတ်ဆင်နည်း

who.int/epi-win

ပြုလုပ်ပါ →



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို မကိုင်တွယ်မီ လက်ကို သေချာစွာဆေးကြောပါ။



နှာခေါင်းစည်းတွင် စွတ်ပြခြင်း (သို့) အပေါက်များ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။



သတ္တုအပိုင်းအစ (သို့) ကော်ချောင်း ရှိသော (သို့) တောင့်တင်းသော အပေါ်ဘက်ခြမ်းကို ရှာပါ။



အရောင်ရှိသောဘက်ကို အပြင်ဘက်သို့ လှည့်ထားပါ။



သတ္တုအပိုင်းအစ (သို့) ကော်ချောင်းရှိသော (သို့) တောင့်တင်းသော အပေါ်ဘက်ခြမ်းကို သင်၏ နှာခေါင်းပေါ်တွင်ထားပါ။



နှာခေါင်းပါးစပ်နှင့် မေးစွေကို ကာထား နိုင်ပါစေ။



သင်၏ မျက်နှာပေါ်တွင် ချိန်ညှိပါ၊ ဘေးနှစ်ဖက်စလုံးမှာ ကွာဟ မနေစေရပါ။



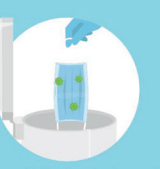
ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း ကို ဝတ်ဆင်ပြီးပါက လက်နှင့် မထိတွေ့ရပါ။



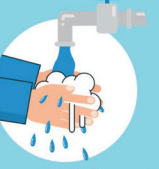
နား (သို့) ဦးခေါင်း အနောက်ဘက်မှနေ၍ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို ဖယ်ရှားပါ။



ဖယ်ရှားနေစဉ် သင်နှင့် အရာဝတ္ထုများ၏မျက်နှာပြင်နှင့် ဝေးအောင် ထားပါ။



အသုံးပြုပြီး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း ကို အဖုံးပါသော အမြွက်ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်း စွန့်ပစ်ပါ။



စွန့်ပစ်ပြီးပါက လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

မပြုလုပ်ပါရန် →



စွပ်ပြနေသော (သို့) စိုစွတ်နေသော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို မသုံးပါနှင့်။



ပါးစပ် (သို့) နှာခေါင်း တစ်ခုထဲ ပေါ်တွင် မတပ်ဆင်ရပါ။



သင်၏ မျက်နှာနှင့် ချောင်နေသော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို မသုံးပါနှင့်။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း၏ အရှေ့ဘက်ကို မထိတွေ့ပါနှင့်။



တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်စကားပြောရန် (သို့) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ထိနိုင်သည့် အမှုအရာများပြုလုပ်ပါက ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို မဖယ်ရှားမီပါစေနှင့်။



အသုံးပြုပြီးသော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို အခြားသူများ လက်လှမ်းမီသည့်နေရာတွင် မထားရပါ။



အသုံးပြုပြီးသော ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း ကို ပြန်လည်၍ မသုံးရပါ။

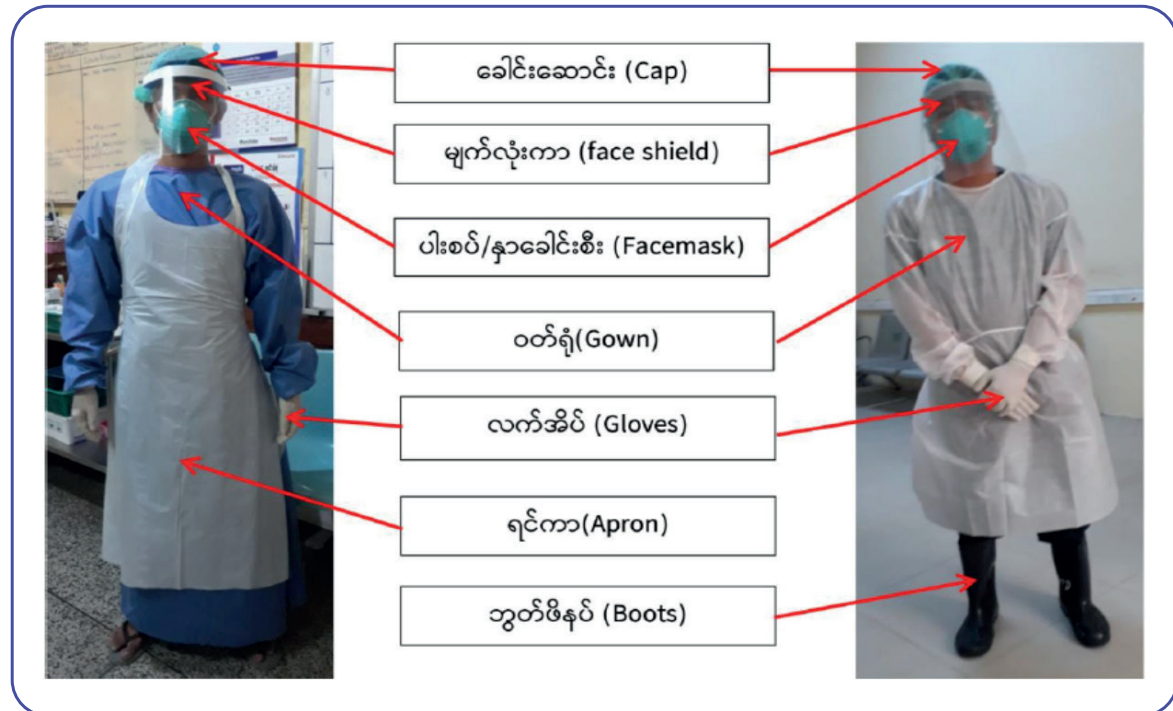
ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တစ်ခုတည်းက သင့်ကို COVID-19 မှ မကာကွယ် နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ အခြားသူများထံမှ အနည်းဆုံး ၁ မီတာ (၃ ပေ) အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ထား လျှင်တောင် သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် သေချာစွာ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။

EPI·win World Health Organization Myanmar

၈၅

နောက်ဆက်တွဲ-၃

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါအခြေအနေတွင် ထိတွေ့မှုနှင့် လေထုထဲရှိအမှုန်အမွှားများမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် တပ်ဆင်သောတကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ



နောက်ဆက်တွဲ-၄

**ကိုဗစ်-၁၉ဖြစ်ပွားနေစဉ် လုပ်ဆောင်မည့်လုပ်ငန်းအပေါ်မူတည်၍
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ဝတ်ဆင်ရန်အကြံပြုထားသော တကိုယ်ရေသုံး
အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ**

ဖော်ပြချက်	ဆေးဘက် ဆိုင်ရာ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်း စည်း	အခြား ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း	ဝတ်ရုံ	လက် အိတ်	မျက်မှန်/ မျက်နှာ ကာ	ဘွတ် ဖိနပ်
လူသားချင်းစာနာထောက်ထားခြင်း အခြေအနေများအပါအဝင် ရပ်ရွာလူထုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းများ						
SARS-CoV-2 ကူးစက်မှုရှိ (သို့) သံသယ(သို့) အနည်းငယ် (သို့) အစုလိုက်တွေ့ရှိသောဒေသတွင် သာမန်လူထုနှင့်ထိတွေ့ခြင်း (ဥပမာ-ကိုယ်ဝန်ဆောင်(သို့) မွေးဖွားပြီး စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း)	+	ရောဂါကြိုတင် ကာကွယ်ရန် နှင့် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေ ဆန်းစစ်မှုပေါ် မူတည်၍အခြား တကိုယ်ရေ သုံးအကာကွယ် ပစ္စည်းများတပ် ဆင်ပါ				
ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသံသယ(သို့) အတည်ပြုလူနာနှင့် တိုက်ရိုက်ထိ တွေ့ခြင်း (သို့) ၎င်းတို့ရှိသော နေအိမ်သို့ဝင်ရောက်ခြင်း	+	-	+	+	+	
ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသံသယ (သို့) အတည်ပြုလူနာနှင့် လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက် (ဥပမာ-အင်တာဗျူးခြင်း) သော်လည်း တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှု မရှိခြင်း	+	-	-	-	-	-
လူနာ၏အခန်းတွင်းဝင်ရောက်ခြင်း (တိုက်ရိုက်ကူညီမှု (သို့) စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းမရှိ)	+	-	-	-	-	-

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသံသယ(သို့) အတည်ပြုလူနာအား နေအိမ်တွင် တိုက်ရိုက်စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း	+	-	+	+	+	
ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာ၏ ဝမ်း၊ဆီး (သို့) အမှိုက်ကိုင်တွယ်သောအခါ	+	-	+	+	+	-
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစုံစမ်းစစ်ဆေးမှုတွင် ကူညီပေးသည့် စုံစမ်းရေးအဖွဲ့အတွက် အထူးထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းများ						
ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူ(သို့) ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ သံသယ(သို့) အတည်ပြုလူနာနှင့် လူချင်းတွေ့ဆုံ အင်တာဗျူးခြင်းအား ခြံဝင်းပြင်ပတွင် ပြုလုပ်သင့်သည်။	+	-	-	-	-	-
ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်ပွားခဲ့သည့် အလုပ်ပိတ်နေရာများအား စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း	+	-	-	-	-	-
SARS-CoV-2 ကူးစက်မှုရှိ (သို့) သံသယ (သို့) အနည်းငယ် (သို့) အစုလိုက်တွေ့ရှိသောဒေသတွင် ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်ပွားခဲ့သော နေရာများအား စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း	-	သတ်မှတ်စံနှုန်း နှင့်ကိုက်ညီ သော အဝတ် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း	-	-	-	-
ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးနေချိန်တွင် အထူးထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းများ						
SARS-CoV-2 ကူးစက်မှုရှိ (သို့) သံသယ (သို့) အနည်းငယ် (သို့) အစုလိုက်တွေ့ရှိသောဒေသတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးခြင်း	+	ရောဂါကြိုတင် ကာကွယ်ရန် နှင့် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေ ဆန်းစစ်မှုပေါ် မူတည်၍အခြား တကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ် ပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ပါ				
ပြင်ပလူနာနှင့် အတွင်းလူနာကုသဆောင်များတွင်						
SARS-CoV-2 ကူးစက်မှုရှိ (သို့) သံသယရှိသောဒေသတွင် အနည်းဆုံး (၃)ပေခွာ၍ တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှုမရှိဘဲ ပဏာမစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခြင်း	+	ဆက်တိုက် တပ်ဆင် ရမည်	မှန်/ ဖန်သားပြင်များ		+	(၆)ပေ ခွာရန် မဖြစ် ပါက

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာအခန်းတွင် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်	+	-	+	+	+	+
ခွဲစိတ်ကုသသောနေရာများ						
ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာအား ခွဲစိတ်ရန်ပို့ဆောင်စဉ်	+	-	-	-	+	-
SARS-CoV-2 ကူးစက်မှုရှိ (သို့) သံသယ (သို့) အနည်းငယ် (သို့) အစုလိုက်တွေ့ရှိသောဒေသတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါမရှိသော လူနာအား ခွဲစိတ်ရန်ပို့ဆောင်စဉ်	+	-	-	-	-	-
ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာအား ကုတင်မှပို့ဆောင်ရန် ရွှေ့ပြောင်းစဉ်တွင်ကူညီခြင်း	+	-	+	+	+	-
ပြင်ပလူနာနှင့် အတွင်းလူနာကုသဆောင်များရှိ အခြားသောအခြေအနေများတွင်						
SARS-CoV-2 ကူးစက်မှုရှိ (သို့) သံသယ(သို့) အစုလိုက်တွေ့ရှိသော ဒေသတွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိခြင်း	+	-	-	-	-	-
SARS-CoV-2 ကူးစက်မှုရှိ (သို့) သံသယ (သို့) အစုလိုက်တွေ့ရှိသော ဒေသတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလူနာ နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိခြင်း၊ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလူနာ မနေသောနေရာတွင် အုပ်ချုပ်မှု လုပ်ငန်းများပြုလုပ်ခြင်း	+/-	-/+	-	-	-	-
ကိုဗစ်-၁၉အထူးကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ပြင်းထန်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါကုသဆောင်များ						
အမှုန်အမွှားများ (aerosols) ထွက်နိုင်သောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ မကြာခဏပြုလုပ်သောနေရာများ (လူနာတိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိ)	-	အသက်ရှူ ကိရိယာကို ဆက်တိုက် တပ်ဆင်ရမည်	-	-	-	-
ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာရှိသော အထူးကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်မှု သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်	-	အသက်ရှူ ကိရိယာ	+	+	+	+

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါမပြင်းထန်နှင့် အလယ်အလတ်လက္ခဏာရှိသော လူနာများ သီးခြားခွဲနေဆောင် (ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုဆောင်) တွင်ပြုလုပ်သောလုပ်ငန်း	+	-	-	-	+	-
	ဆက်တိုက် တပ်ဆင် ရမည်				(၆)ပေ ခွာရန် မဖြစ်နိုင် ပါက	
သီးခြားခွဲနေသူ၏ အခန်းသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း	+	-	+	+	+	+
				လုပ် ငန်းသုံး လက် အိတ်		
လေဆိပ်အဝင်ပေါက်များ၊ ဆိပ်ကမ်းနှင့် နယ်စပ်နေရာများအတွင်း အထူးထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းများ						
SARS-CoV-2 ကူးစက်မှုရှိ (သို့) သံသယ (သို့) အစုလိုက်တွေ့ရှိသော ဒေသတွင် လေဝင်လေထွက် မကောင်းသော အလုပ်ဝတ်နေရာများ (၆) ပေခွာ/မခွာနိုင်သည်ဖြစ်စေ	-	သတ်မှတ်စံနှုန်း နှင့်ကိုက်ညီ သော အဝတ်ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်း စည်း	-	-	-	-
SARS-CoV-2 ကူးစက်မှုရှိ (သို့) သံသယ (သို့) အစုလိုက်တွေ့ရှိသော ဒေသတွင် ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းတာ စစ်ဆေးသောနေရာ	-	ဝန်ထမ်းနှင့် ခရီးသွား သူကြား အကာအကွယ် ဖြင့်ခြားထား ခြင်း	-	-	+	-
					အကာ အကွယ် မရှိပါက	
ခရီးသွားသမိုင်းနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ လက္ခဏာရှိသော ခရီးသည်အား အင်တာဗျူးခြင်း	+	-	-	-	+	-
အဖျားရှိသောခရီးသည် ကိုယ်ပူချိန် တိုင်းသောနေရာအား သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း	+	-	+	+	+	+
				လုပ် ငန်းသုံး လက် အိတ်		
သီးခြားခွဲနေဆောင်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သော်လည်း တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိခြင်း	+	-	-	-	-	-
ခရီးသည်အား ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ သံသယလူနာအဖြစ် ကျန်းမာရေး ဌာနသို့ပို့ဆောင်ရာတွင် ကူညီ (သို့) စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း	+	-	+	+	+	-

သီးခြားခွဲနေဆောင်အား သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း	+	-	+	+ လုပ် ငန်းသုံး လက် အိတ်	+	+
ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ သံသယ (သို့) အတည်ပြုလူနာအား ကျန်းမာရေး ဌာနသို့ပို့ဆောင်စဉ်	+	-	+	+	+	-
SARS-CoV-2 ကူးစက်မှုရှိ (သို့) သံသယ (သို့) အစုလိုက်တွေ့ရှိသော ဒေသတွင် လူနာအားပို့ဆောင်ခြင်း (ယာဉ်မောင်းနှင့် လူနာကြားတွင် အကန့်ခြားထားခြင်း)	+	-	-	-	-	-
လူနာနှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိခြင်း (ယာဉ်မောင်းနှင့် လူနာကြားတွင် အကန့်ခြားမထားခြင်း)	+	-	-	-	-	-
လူနာ တင်/ချရာတွင် ကူညီခြင်း	+	-	+	+	+	-
လူနာအား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပို့ဆောင်စဉ်နှင့် ပို့ဆောင်ပြီးချိန်တွင် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း	+	-	+	+ လုပ် ငန်းသုံး လက် အိတ်	+	+

နောက်ဆက်တွဲ-၅

ကလိုရင်းဆေးရည်အား ကလိုရင်းပေါင်ဒါနှင့် ကလိုရင်းဆေးရည်မှ ဖျော်စပ်နည်းများ

၀.၅ % ကလိုရင်းဆေးရည် ဖျော်စပ်ပုံ

၁။ ကလိုရင်းအမှုန့်၏ ပြင်းအား အား ဦးစွာ စစ်ဆေးပါ။

၂။ လိုအပ်သော ပြင်းအား ၀.၅% ရှိသည့် ကလိုရင်း ဆေးရည်ကို ဖျော်ရန် ထည့်ရမည့် ကလိုရင်း အမှုန့်ပမာဏ(ဂရမ်)ကို တွက်ချက်ပါ။

ဥပမာ။ ။ ၃၅ % ပြင်းအားရှိသော ကလိုရင်း ဆေးမှုန့်မှ ၀.၅ % ပြင်းအားရှိသော ကလိုရင်းရည် ရရှိရန် တွက်ချက်ခြင်း။
(ဂရမ်/လီတာ)

$$\diamond \frac{\text{လိုအပ်သော ကလိုရင်း ပြင်းအား}}{\text{လက်ရှိ ရှိသော ကလိုရင်း ဆေးမှုန့် ပြင်းအား}} \times ၁၀၀၀ = \text{ဂရမ် / လီတာ}$$

$$\diamond \frac{၀.၅ \%}{၃၅ \%} \times ၁၀၀၀ = ၁၄.၂ \text{ ဂရမ် / လီတာ}$$

၃။ တွက်ချက်၍ ရသော ကလိုရင်း ပမာဏ (ဂရမ်) နှင့် ဓရ ၁ လီတာ အား ရောမွှေပါ။



ဓရ ၁ လီတာ

+



၃၅ % ကလိုရင်း ဆေးမှုန့် ဖြစ်ပါက ကလိုရင်း ဆေးမှုန့် ၂ ဇွန်း သို့မဟုတ်
၆၅ % ကလိုရင်း ဆေးမှုန့် ဖြစ်ပါက ကလိုရင်း ဆေးမှုန့် ၁ ဇွန်း
ထပ်မံစားဇွန်း ၁ ဇွန်း = ၇.၇ ဂရမ် (၃၅ % ကလိုရင်း ဆေးမှုန့်)

- ကလိုရင်း ဆေးရည်ဖျော်စပ်သူသည် အကာအကွယ်ပစ္စည်း (PPE) ဝတ်ဆင်ရမည်။
- ကလိုရင်း နှင့် ဓရ ဖျော်စပ်ပြီး မိနစ် ၃၀ ကြာပြီးမှသာတောင် အသုံးပြု ရမည်။
- ဖျော်စပ်ထားသော ကလိုရင်း ဆေးရည်အား ၂၄ နာရီ အတွင်း အသုံးပြုရမည်။
- ဖျော်စပ်ထားသော ကလိုရင်း ဆေးရည်အား နေနှင့် အလင်းရောင်တိုက်ရိုက်မကျရောက်နိုင်သော နေရာတွင် အခန်းခံ၍ ထားရမည်။

၅%ကလိုရင်းဆေးရည်မှ ၀.၅%ကလိုရင်းဆေးရည်ဖျော်စပ်ပုံ

၁။ ရှိသော ကလိုရင်းဆေးရည်၏ ပြင်းအားကို ဦးစွာစစ်ဆေးပါ။

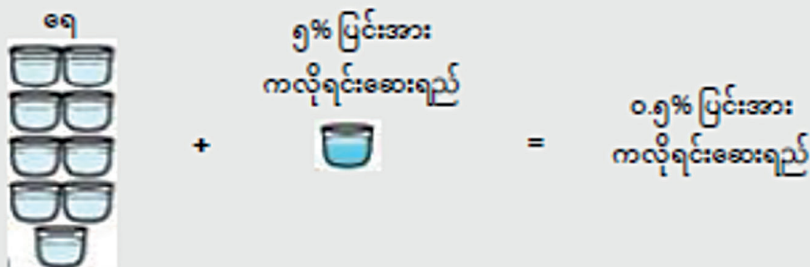
၂။ ၀.၅%ပြင်းအားရှိသော ကလိုရင်းဆေးရည် ရရှိရန် ရောစပ်ရမည့် ရေပမာဏကို တွက်ချက်ပါ။

ဥပမာ။ ၅% ပြင်းအားရှိသော ကလိုရင်းဆေးရည်မှ ၀.၅% ပြင်းအားရှိသော ကလိုရင်းဆေးရည် ရရှိရန် တွက်ချက်ခြင်း။

$$\frac{\text{ရှိသော ကလိုရင်းဆေးရည် ပြင်းအား}}{\text{လိုအပ်သော ကလိုရင်းဆေးရည် ပြင်းအား}} - ၁ = \text{လိုအပ်သော ရေ ပမာဏ (အဆ)}$$

$$\frac{၅\%}{၀.၅\%} - ၁ = 9$$

၃။ တွက်ချက်၍ ရသော ရေပမာဏ(အဆ) နှင့် ရှိသော ကလိုရင်းဆေးရည် (၁)ဆ နှင့် ရောမွှေပါ။



- ကလိုရင်းဆေးရည် ဖျော်စပ်သူသည် တကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ (PPE)ကို ဝတ်ဆင်ရမည်။
- ဖျော်စပ်ထားသော ကလိုရင်းဆေးရည်အား ၂၄ နာရီ အတွင်း အသုံးပြုရမည်။
- ဖျော်စပ်ထားသော ကလိုရင်းဆေးရည်အား နေနှင့်အလင်းရောင် တိုက်ရိုက် မကျရောက်နိုင်သော နေရာတွင် အဖုံးဖုံး၍ ထားရမည်။

နောက်ဆက်တွဲ-၆

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အကြံပြုချက်အတိုင်း အမှိုက်များအား သိမ်းဆည်းရန်နှင့် သတ်မှတ်ထားသော အရောင်အမှိုက်ပုံးတွင် ခွဲခြား၍စွန့်ပစ်ရန်ပြုလေ့ရှိသော

စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအမျိုးအစား	အမှိုက်ပုံးအရောင်နှင့် အမှတ်အသား	အမှိုက်ပုံးအမျိုးအစား	အမှိုက်သိမ်းဆည်းရန် အကြိမ်ရေ
ရောဂါကူးစက်နိုင်သော စွန့်ပစ်ပစ္စည်း	အဝါရောင်နှင့် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း သင်္ကေတ	အမှိုက်ပုံးထဲတွင် ရေမယိုစိမ့်နိုင်သော ခိုင်ခန့်သည့် ပလပ်စတစ် အိတ်ထည့်ထားခြင်း	ပုံး၏ ၄ပုံ ၃ပုံ ပြည့်သောအခါ (သို့) အနည်းဆုံး တစ်ရက်တစ်ကြိမ်
ချွန်ထက်သော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ	အဝါရောင်နှင့် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း သင်္ကေတ	ချွန်ထက်ပစ္စည်းများ မပေါက်ထွက်နိုင်သော အမှိုက်ပုံး	လှိုင်းတားထားသော နေရာ၏ ၄ပုံ ၃ပုံ ပြည့်သောအခါ
ရောဂါဗေဒဆိုင်ရာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ	အဝါရောင်နှင့် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း သင်္ကေတ	အမှိုက်ပုံးထဲတွင် ရေမယိုစိမ့်နိုင်သော ခိုင်ခန့်သည့် ပလပ်စတစ် အိတ်ထည့်ထားခြင်း	ပုံး၏ ၄ပုံ ၃ပုံ ပြည့်သောအခါ (သို့) အနည်းဆုံး တစ်ရက်တစ်ကြိမ်
ဓါတုနှင့်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း	အညိုရောင်နှင့်အန္တရာယ် ရှိကြောင်း သင်္ကေတ	ပလပ်စတစ်(သို့) မာကြောသောအမှိုက်ပုံး	လိုအပ်သလို
ရေဒီယိုသတ္တိကြွ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း	ရေဒီယိုသတ္တိကြွ သင်္ကေတ	ခဲပုံး	လိုအပ်သလို
ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်းမှ ထွက်သော အထွေထွေ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း	အမည်းရောင်	ပိုးသန့်စင်ပြီး ပြန်သုံးနိုင်သော အမှိုက်ပုံးထဲတွင် ပလပ်စတစ်အိတ် ထည့်ထားခြင်း	ပုံး၏ ၄ပုံ ၃ပုံ ပြည့်သောအခါ (သို့) အနည်းဆုံး တစ်ရက်တစ်ကြိမ်

နောက်ဆက်တွဲ-၇

မြန်မာနိုင်ငံကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ သတ်မှတ်ထားသော ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးထိုး ဦးစားပေးအုပ်စု

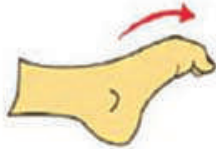
- ၁။ နိုင်ငံတော်အဆင့်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အဆင့် စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအဖွဲ့ဝင်များ၊
- ၂။ အစိုးရကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ
- ၃။ ပုဂ္ဂလိကကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ
- ၄။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ/ပရဟိတဝန်ထမ်းများ
- ၅။ ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ သီလရှင်ကျောင်းများနှင့် သာသနာ့ဝန်ထမ်းများ
- ၆။ နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းများ
- ၇။ ပုဂ္ဂလိကစက်ရုံ/အလုပ်ရုံဝန်ထမ်းများ
- ၈။ ပုဂ္ဂလိကသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများမှ ဝန်ထမ်းများ
(ကားဆရာများ၊ ယာဉ်နောက်လိုက်များ အစရှိသဖြင့်)
- ၉။ ဟိုတယ်၊ မိုတယ်၊ တည်းခိုရေးနှင့် အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ
- ၁၀။ ပုဂ္ဂလိကဘဏ်နှင့် ငွေကြေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ
- ၁၁။ အကျဉ်းထောင်/အချုပ်ထောင်မှ အကျဉ်းသားများ
- ၁၂။ ပုဂ္ဂလိကပညာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ
- ၁၃။ ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများ
- ၁၄။ EAO များ (Ethnic Armed Organizations)
- ၁၅။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် ကုန်းလမ်း/ ရေကြောင်း/ လေကြောင်းအသုံးပြု၍
နိုင်ငံတကာ/ပြည်တွင်းဝင်/ထွက်ပေါက်များတွင် အဓိကတာဝန်ယူထားသောလုပ်ငန်းများ
- ၁၆။ ပို့ကုန်၊ သွင်းကုန်လုပ်ငန်းများ၊ ကုန်ပစ္စည်းသိုလှောင်ရေးလုပ်ငန်းများ
- ၁၇။ အခြားဝင်ငွေရှိသောလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများ
- ၁၈။ စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းရောင်းချသူများ၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်၊ စားသောက်ဆိုင်များမှ ဝန်ထမ်းများ
- ၁၉။ ရွှေ့ပြောင်းလူအုပ်စုများနှင့် ယာယီစခန်းများ
- ၂၀။ မိမိ
- ၂၁။ မသန်စွမ်းသူများ
- ၂၂။ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ
- ၂၃။ အစိုးရမဟုတ်သော ပြည်တွင်း/ပြည်ပ အဖွဲ့အစည်းများမှ ဝန်ထမ်းများ
- ၂၄။ အခြေခံပညာ အလယ်တန်းအဆင့်၊ အထက်တန်းအဆင့် ကျောင်းသား/သူများ

နောက်ဆက်တွဲ-၈

ခြေထောက်လှေကျင့်ခန်းလုပ်နည်းပြပို့စတာ

သွေးပြန်ကြော သွေးခဲပိတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်ပြုလုပ်ရမည့် လှေကျင့်ခန်းများ

၁၈ ခြေချောင်းဖျားကို အောက်ဘက်ကွေး၍ ခြေဖဝါးကို အောက်ဘက်ကော့ပါ။



၁၉ ခြေချောင်းဖျားကို အပေါ်ဘက်ကော့ပါ။



၂၀ ခြေချောင်းဖျားကို တင်းတင်းစုပါ။



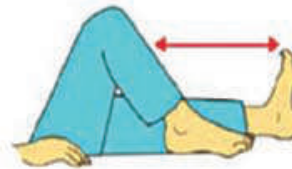
၂၁ ခြေချောင်းဖျားကို ကားထားပါ။



၂၂ ခြေကျင်းဝတ်ကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဌယ်လှည့်ပါ။



၂၃ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းစလုံးကို ဆန့်ထားပါ။ ငြီးလျှင် ဒူးကို တစ်လှည့်စိကွေးပါ။



နောက်ဆက်တွဲ-၉

အောက်ဆီဂျင်ပမာဏကောင်းမွန်ရန် အကြံပြုသောအနေအထားများ

အောက်ဖော်ပြပါ လူအုပ်စုတို့မှလွဲ၍ အောက်ဆီဂျင်ပမာဏကောင်းမွန်ရန် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလူနာများ လုပ်ဆောင်ရမည့်အနေအထားများ။

- မကြာမီက ဝမ်းဗိုက်ခွဲစိတ်ခံထားသူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၊ ရေဖျဉ်းအလွန်ဆွဲနေသူ၊ ကျောက်ကပ်ဆေးနေသူ၊ ဦးခေါင်းနှင့်ကျောရိုးဒဏ်ရာရရှိထားသူ၊ သွေးပေါင်ချိန် (၉၀)မီလီမီတာမာကျူရီ (90mmHg) အောက်ကျဆင်းနေသူ



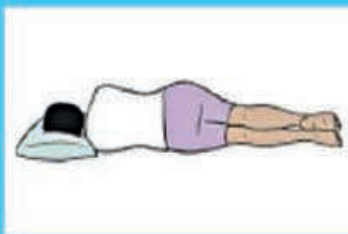
၁။ ပထမအဆင့်
မှောက်အိပ်ပါ။
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)



၂။ ညာဖက်သို့
ဘေးစောင်းအိပ်ပါ။
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)



၃။ ၃၀-၆၀ ဒီဂရီစောင်း၍
ထိုင်ပါ။
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)



၄။ ဘယ်ဖက်ဘေးသို့
စောင်း၍အိပ်ပါ။
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)



၅။ တခြမ်းမှောက်
အိပ်ပါ။
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)



၆။ နောက်ဆုံးအဆင့် မှောက်အိပ်ပါ။
(မိနစ် ၃၀ မှ ၂ နာရီ)
ပြီးလျှင် ပထမအဆင့်မှ ပြန်ပါ။

ခေါင်းအုံး (၅) လုံးကို နေရာချပါ။

- ဦးခေါင်းအောက်တွင် (၁) လုံး
- ရင်ဘတ်အောက်တွင် (၂) လုံး
- တင်ပါးဆုံအောက်တွင် (၁) လုံး
- နူးခေါင်းအောက်တွင် (၁) လုံး

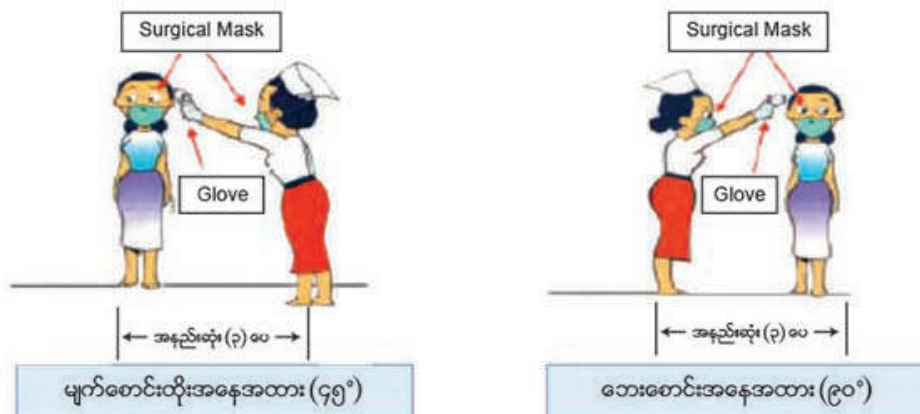
အသက်ရှူရအဆင်ပြေစေရန်
ဝမ်းဗိုက်အောက်သို့
လက်ထိုးထည့်ရနိုင်သည့်
အနေအထားမှ လွတ်နေရမည်။

နောက်ဆက်တွဲ-၁၀

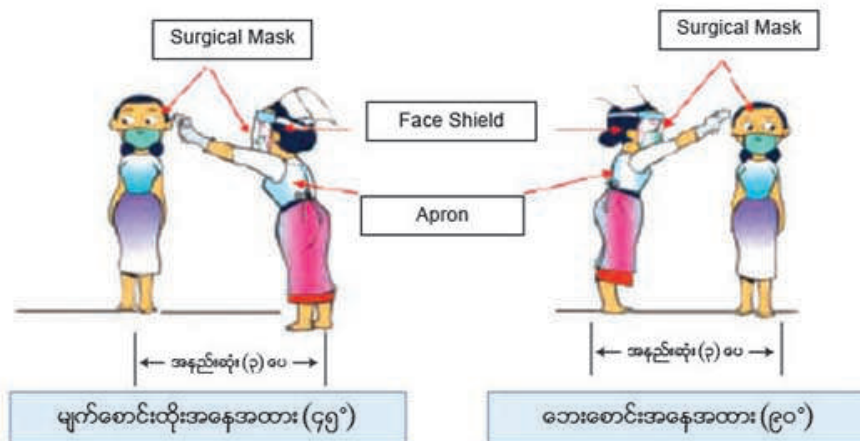
ဒစ်ဂျစ်တယ်ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကိရိယာဖြင့် ကိုယ်အပူချိန်ကို စနစ်တကျတိုင်းတာနည်း

- ၁။ တိုင်းတာမည့်သူသည် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို ညာဘက်လက်ဖြင့်ကိုင်၍ တိုင်းတာခံရမည့်သူ၏ ညာဖက်ခြမ်းတွင် နေရာယူပါ။ (ဘယ်လက်ဖြင့်တိုင်းလျှင် ဘက်ဖက်ခြမ်းတွင် နေရာယူပါ။)
- ၂။ တိုင်းတာမည့်သူနှင့် အတိုင်းခံရမည့်သူသည် လက်တဆန့် (၃) ပေဝန်းကျင် ကွာဝေးရမည်ဖြစ်ပြီး မျက်စောင်းထိုးအနေအထား (၄၅°) (သို့မဟုတ်) ဘေးစောင်းအနေအထား (၉၀°) ဖြစ်ရမည်။

(မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ (လုံးဝ) မတိုင်းရပါ။)



(ပုံ-၁) သာမန်ပြည်သူများကို တိုင်းတာခြင်းပုံစံ



(ပုံ-၂) အသွားအလာကန့်သတ်ခံရသူကို တိုင်းတာခြင်း

(နဖူးတွင် ဆံစလုံးဝ မရှိရပါ။)



(ပုံ-၃) အပူချိန်တိုင်းတာရမည့်နေရာ

မှတ်ချက်

- အပူချိန်တိုင်းတာမည့်သူများအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားခြင်း၊ နာတာရှည်ရောဂါများရှိခြင်း၊ (ဥပမာ - သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါများ) နှင့် အသက် (၆၀) နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများဖြစ်ပါက အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုရပါ။

- အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းခံရမည့် ပြည်သူများအနက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားခြင်း၊ နာတာရှည်ရောဂါများရှိခြင်း၊ (ဥပမာ - သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါများ) နှင့် အသက် (၆၀) နှစ်နှင့် အထက်ရှိသူများ ပါရှိပါက အခြားသူများနှင့်ရောနှော၍ အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းမပြုသင့်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက သီးသန့်နေရာခွဲခြား၍ တိုင်းတာခြင်း (သို့မဟုတ်) အုပ်စုခွဲခြား၍ တိုင်းတာခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၄-၂-၂၀၂၀)

နောက်ဆက်တွဲ-၁၁

အောက်စီမီတာ (Oximeter) ကိုအသုံးပြု၍ အိမ်တွင် အောက်စီဂျင်ပမာဏ တိုင်းတာ၍ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း



World Health Organization

Myanmar

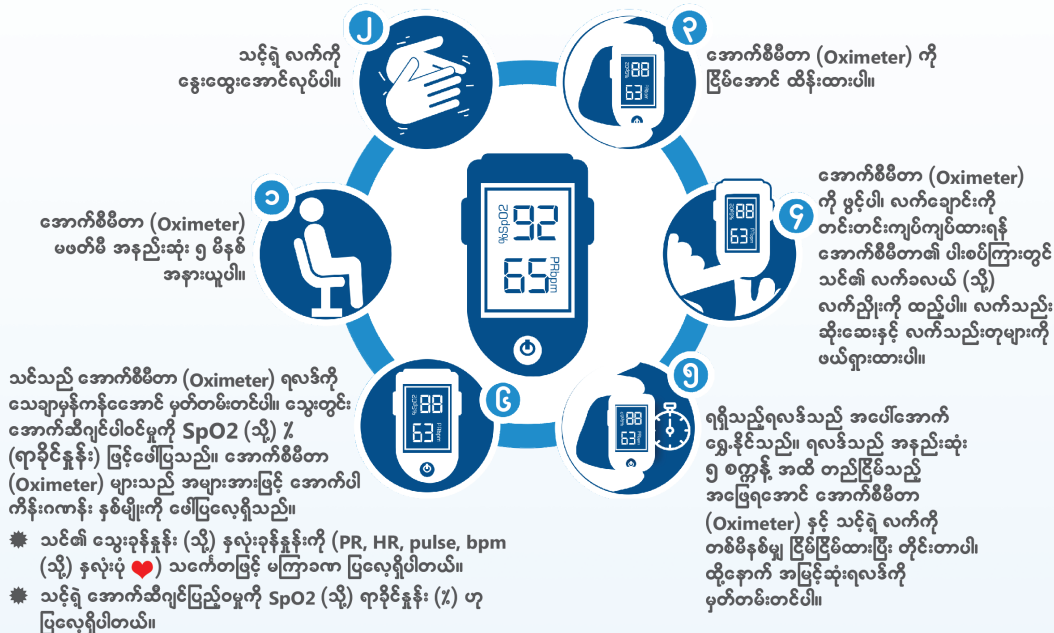
အများပြည်သူအတွက်

Covid19 ကူးစက်ခံရပါက အိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း သင်ရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏကို စစ်ဆေးတိုင်းတာခြင်း

အောက်စီမီတာ (Oximeter) ကို သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က အောက်ဆီဂျင် ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်းရလဲဆိုတာ စစ်ဆေးဖို့သုံးပါတယ်။ သင့်တွင် Covid19 လက္ခဏာများရှိပြီး သင့်ရဲ့အောက်စီဂျင် ပြည့်ဝမှု (အောက်စီဂျင်ပမာဏ) နည်းပါက သင့်တွင် ပြင်းထန်သော Covid19 ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အောက်ပါအချက်များဟာ မပြင်းထန်သော (သို့) အလယ်အလတ်ရှိသော Covid19 ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများနှင့် အိမ်မှာဆေးကုသမှု ခံယူနေသူများအတွက်ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)က အောက်စီမီတာ (Oximeter) သုံးရန် အကြံပေးခဲ့လျှင် အောက်စီမီတာကိုသုံးပြီး သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏကို ဘယ်လိုမှတ်တမ်းတင်မလဲ။



သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်)၏ အကြံပေးမှုကို တိတိကျကျ လိုက်နာပါ။ သင့်ရဲ့ မှတ်တမ်းတင်ထားသော အောက်စီဂျင် ပမာဏကို အခြေခံ၍ အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း အကြံပေးလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏ ဟာ ၉၀% အောက်ဖြစ်ပါက အမြန်ဆုံး ဆေးရုံ တက်ရောက် ကုသမှု ခံယူပါ။

အကယ်၍ သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင် ပမာဏဟာ ၉၀% (သို့) ၉၀% နှင့် အထက် ဖြစ်သော်လည်း ၉၄% အောက် ဖြစ်ပါက သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ (ဆရာဝန်)နှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ (သို့) ဆေးရုံ တက်ရောက်ကုသမှု ခံယူပါ။

သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင် ပမာဏဟာ ၉၄% အထက် ဖြစ်ပါက တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ် သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင် ပမာဏကို တိုင်းတာပါ။

သင့်ရဲ့ အောက်စီဂျင် ပမာဏဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ရှိပါစေ သင့်တွင် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အိပ်ရာမှ မထနိုင်ခြင်း (သို့) မိမိကိုယ်ကို ဂရုမစိုက်နိုင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (သို့) စိတ်ရှုပ်ထွေးလာခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း (သို့) အိပ်မက်ခြင်း၊ ဗိုင်းခြင်းတို့ ဖြစ်လာလျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (ဆရာဝန်) ထံမှ အမြန်ဆုံး အကူအညီ ရယူပါ။

နောက်ဆက်တွဲ-၁၂

သီးခြားနေထိုင်စေခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ပြုရန် သတ်မှတ်ချက်များ

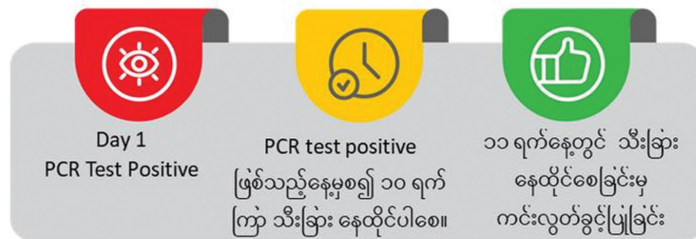
COVID-19



သီးခြားနေထိုင်စေခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ပြုခြင်းအတွက် အချိန်ကာလသတ်မှတ်ချက်

PCR positive ဖြစ်ပြီး COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ မရှိသူများအတွက်

- PCR စစ်ဆေးမှုပြုသည့်နေ့ကို ပထမ ၁ ရက်အဖြစ်သတ်မှတ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- အကယ်၍ ရောဂါလက္ခဏာမပြပါက ၁၀ ရက်ကြာ သီးခြား နေထိုင်ပါစေ။



COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများရှိပြီး PCR test positive ဖြစ်သူများအတွက်

- သီးခြားနေထိုင်စေရာတွင် ရောဂါလက္ခဏာစတင်သည့်နေ့မှစ၍ ၁၀ ရက်အပြင် ရောဂါလက္ခဏာများမရှိသော နောက်ထပ် ၃ ရက် အမြဲပါဝင်ပါသည်။
- သီးခြားနေထိုင်စေခြင်း အနည်းဆုံးကာလသည် ၁၃ ရက်ဖြစ်ပြီး ၁၄ ရက်နေ့တွင် ကင်းလွတ်ခွင့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ (ရောဂါလက္ခဏာများဆက်ရှိနေလျှင် ပို၍ကြာနိုင်ပါသည်)



* This is based on the latest scientific information about when people are infectious and it will be updated as more information becomes available:
<https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/criteria-for-releasing-covid-19-patients-from-isolation>

နောက်ဆက်တွဲ-၁၃

**စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ
အထောက်အပံ့ပေးသောနေရာများ (MHPSS) ၏ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်များ**

မသန်စွမ်းအမျိုးသမီးများ

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့်
ကျား၊ မရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများရင်ဆိုင်နေရပါသလား?

ရုံးချိန်အတွင်း - နံနက် (၉ : ၀၀) နာရီမှ ညနေ (၅ : ၀၀) နာရီထိ
ဥပဒေရေးရာ အွန်လိုင်းအကြံပေးဝန်ဆောင်မှုကို ရယူနိုင်ပါပြီ



www.facebook.com/helpline4wwd
www.facebook.com/helpline4wwd.mm



09-765 777 890
09-959 777 890



09-426 777 890
(SL Interpretation)

ကျား၊ မ အကြမ်းဖက်မှုအတွက် ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်များ

Allegations of sexual exploitation, sexual abuse and sexual harassment can be made to

- Interagency PSEA Helpline - 09-405 149616

For GBV Helpline services, you can make call to

- "Phone Khaw Lite Par" Helpline
 - 09-789 122 649 (Daily from 9AM-9PM)
 - Find "Phone Khaw Lite Par" Facebook Page
<https://www.facebook.com/HelpLineVAW>
 - "Nar Htaung Pay Mal Naw" (We Are All Ears) Hotline
 - 09-777 206035 (Daily, 9AM - 4PM)
 - 09-889 570586 (Daily, 4PM - 12AM)
 - Viber, Whatsapp and "Nar Htaung Pay Mal Naw"
- Facebook page <https://www.facebook.com/allears.w>

အပြုံးပန်းနှင့် and Legal Clinic Myanmar (LCM) မှလည်း helpline services များပေးနေပါသည်။ ဖော်ပြပါ
လင့်တွင် ဖောင်ကို ဒေါင်းလုပ်ရယူပြီး ဖြည့်စွက်ကာ လိုအပ်သော ကုသမှုဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များ
အတွက် အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။

[Registration for accessing Hotline/Helpline service mapping information \(google.com\)](#)

Contacts for Mental Health and Psychosocial Support

Citta Consultancy

- Adjusting to Change / Life Transitions.
- Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) / Trauma / Complex PTSD.
- Relationships & Marriage. Child and/
- or Adolescent Issues.
- Health / Illness / Medical Issues.
- Mindfulness Meditation.
- Employee Assistance Program;
- Support groups

Phone : +95 99609 89551

Marble Psychological Services

- Individual Therapy (Adults)
- Couples Therapy
- Family Therapy
- Individual Therapy (Children), Play Therapy, Group Work, Social Skills Groups
- Parents Support, Parenting Courses
- Assessments (Cognitive, Educational, Developmental, Behavior Assessments)
- Employee Assistance Services
- Stress and Wellbeing – Training and Consultancy
- Mental Health – Training and Consultancy

Phone : +95 9456124067

Counseling Corner

- Psychotherapy and Counselling Services (Individual, Couple, Family, and Group Therapy)
- Basic and Advanced Counselling Skills Training
- Employee Assistance Programme

Phone : +95 9784509916, +95 9785074173

Metanoia

- Psychiatric services
- Psychotherapy
- Lay counseling
- Life skills training
- Group psychoeducation and psychosocial activities
- Outreach emergency response (PFA team)

Phone : +95 9 9595 40733

"Khan Sar Chat Lay Myar"
(Little Emotions) Helpline : 09 961140000 (all SIM)

Serenity

- Counseling specifically related to anxiety, stress, grief, depression, and trauma (Individual, Family, and other)
- Mental health awareness training to different organizations.
- Psychosocial Support Training and Basic Counseling Training
- Employee Assistance Programmes

Phone : +95 9 776 884275

Reach Out Myanmar

- Individual Counselling
- Couple and Family Counselling
- Psychotherapy
- Assessments
- Group counseling/Support Group
- Psychological Training/Workshop and Talk
- Offering mental health-related
- consultation for organization
- Feedback and consultation for managers and supervisor

Phone : +95 9 767128927 (Office Hours)

နောက်ဆက်တွဲ-၁၄

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းခံရပြီးနောက် အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းနှင့် HIV ပိုးဝင်ရောက်မှုမှ ကာကွယ်ခြင်း

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးပေးခြင်း

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးပေးခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရပြီးနောက် (၅) ရက်အတွင်း အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးပေးနိုင်ပါက ကိုယ်ဝန်မရရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးနှစ်မျိုးလုံးကို အသုံးပြုရသည်။

Levonorgestrel တစ်မျိုးတည်းပါသောဆေး

ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပါသော ဆေးထက် ပို၍ထိရောက်ပြီး ပျို့အန်မှုနည်းသည်။ Levonorgestrel 1.5 mg ပါဝင်သော ဆေးကို တစ်ကြိမ်တည်းသောက်ပါ။

Combined estrogen-progestogen ဟော်မုန်း နှစ်မျိုးပါသောဆေး

Levonorgestrel တစ်မျိုးတည်းပါသောဆေး မရရှိနိုင်ပါက သုံးပါ။

Ethinylestradiol 100µg နှင့် Levonorgestrel 0.5 mg ပါဝင်သောဆေးကို ၁၂ နာရီခြား၍ နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

မည်သည့်အမျိုးသမီးမဆို အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို သောက်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေစစ်ဆေးခြင်း (သို့) ကိုယ်ဝန်ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်းတို့ကို မလိုအပ်ပါ။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေး လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်ရောဂါအတွက် ပဋိဇီဝဆေးနှင့် PEP တို့ကို တစ်ပြိုင်တည်းသောက်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်မရှိပါ။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးနှင့် ပဋိဇီဝဆေးတို့ကို ပျို့အန်ခြင်း နည်းစေရန် အချိန်ခြား၍ အစာနှင့်အတူ သောက်နိုင်သည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရသည့် အမျိုးသမီးအား အောက်ပါအချက်အလက်များကို ဆွေးနွေးရှင်းပြ၍ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို ပေးပါ။ သုံးမသုံး သူမ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါစေ။

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးအတွက် ရှင်းပြဆွေးနွေးရန် အချက်များ

အလိုအတူဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန်ရလာမည်ကို စိုးရိမ်နေနိုင်သည်။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးအကြောင်း ရှင်းပြပါ။

သူမသည် ထိရောက်သော သားဆက်ခြားဆေးတစ်ခုခု သုံးစွဲနေခြင်း ရှိ/မရှိ မေးပါ။ (ဥပမာ-ဆေးကင်း၊ ထိုးဆေး၊ လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့်ခြင်း၊ သားအိမ်တွင်းပစ္စည်းထည့်ခြင်း၊ သားကြောဖြတ်ထားခြင်း စသည်) သုံးထားပါက ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြေနည်းသည်။ သူမနောက်ဆုံးရာသီလာသည့် ပထမရက်သည် လိင်ဆက်ဆံမှုမဖြစ်မီ ၇ ရက်အတွင်းဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြေနည်းသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သူမဆန္ဒရှိပါက အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို သောက်နိုင်သည်။

- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေး သုံး/မသုံးမှာ အမျိုးသမီး၏ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှုအတိုင်းဖြစ်သည်။
- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသည် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေသည်။ သို့သော် ၁၀၀% ကာကွယ်မပေးပါ။
- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသည် အဓိကအားဖြင့် သားဥမကြွရန်တားဆီးသည်။
- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသည် ကိုယ်ဝန်ကို မပျက်စေနိုင်ပါ။
- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသည် နောက်တစ်ကြိမ် လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပါက ကိုယ်ဝန်မရအောင် တားမပေးနိုင်ပါ။
- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသည် ပုံမှန်သုံးစွဲရသည့် ထိရောက်သော သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများအစား အသုံးပြုရန်မဟုတ်ပါ။

- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးမသောက်မီ ကိုယ်ဝန် ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန် မလိုပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီးဖြစ်ပါက အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကြောင့် ထိခိုက်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။ သို့သော် သူမဆန္ဒရှိပါက ကိုယ်ဝန် ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပေးနိုင်သည်။

ညွှန်ကြားချက်

- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးကို တတ်နိုင်သမျှ အစောဆုံးသောက်သင့်သည်။ အလိုမတူဘဲ လိင်ဆက်ဆံခံရပြီးနောက် (၅) ရက်အတွင်းသောက်နိုင်သည်။ သို့သော် ရက်ကြာသည်နှင့်အမျှ ထိရောက်မှုပိုနည်းမည်။
- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသောက်ပြီးနောက် ပျို့အန်ချင်စိတ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးသောက်ပြီး ၂နာရီအတွင်း အန်ခွဲပါက နောက်ထပ်ဆေးပြန်သောက်နိုင်ရန် အမြန်ဆုံးပြန်လာပါ။ နေ့စဉ်သောက်သားဆက်ခြားဆေးကပ်ထဲမှဆေးကို သောက်မည်ဖြစ်ပါက မသောက်မီ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီကြို၍ ပျို့အန်ခြင်းသက်သာသည့်ဆေး (Domperidone, Maxalon စသည်) သောက်နိုင်သည်။
- ဆေးသောက်ပြီးရက်အနည်းငယ်အတွင်း ရာသီသွေးအနည်းငယ်ဆင်းနိုင်သည်။
- နောက်ဆုံးရာသီလာပြီးနောက် အကြမ်းဖက်မခံရမီ အခြားလိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိကောင်း ရှိနေနိုင်သည်။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးက ထိုကိုယ်ဝန်အပေါ် သက်ရောက်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အန္တရာယ်လည်း မဖြစ်စေပါ။
- ပုံမှန်ရာသီလာရမည့်ရက်ထက် တစ်ပတ်နောက်ကျပါက ပြန်လာပြသင့်သည်။

သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်းကို အရေးပေါ်ထည့်ပေးခြင်း (Copper IUD)

- အရေးပေါ်သန္ဓေတားရန်အတွက် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံပြီး (၅) ရက်အတွင်းထည့်ပေးနိုင်သည်။
- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးလုံးထက် ပိုထိရောက်သည်။
- အလိုမတူဘဲ လိင်ဆက်ဆံခံရပြီးနောက် သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်းကိုသုံးပါက လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါပို၍ ရနိုင်ခြေရှိကြောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- အမျိုးသမီးက ထည့်သွင်းလိုပါက အလွန်ထိရောက်သော ရေရှည်သားဆက်ခြားနည်းလမ်းဖြစ်၍ ထည့်သွင်းရန် ချက်ချင်းညွှန်းပို့ပါ။

HIV ပိုးဝင်ရောက်မှုမှ ကာကွယ်ခြင်း

HIV ပိုးနှင့်ထိတွေ့ပြီးနောက် ကာကွယ်ရန် ဆေးပေးခြင်း (Post-exposure prophylaxis-PEP) ကို HIV ပိုးနှင့်ထိတွေ့ပြီး (၇၂) နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှ စော၍ပေးပါ။ သူ၏ အခြေအနေမှာ PEP သုံးစွဲရန် လိုအပ်သင့်လျော်ခြင်း ရှိ/မရှိ သူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

PEP ပေးရန် မည်သည့်အခါစဉ်းစားသင့်သလဲ

အခြေအနေ၊ ပိုးကူးဝက်နိုင်ချေ	ဆောင်ရွက်ရန် အကြံပြုချက်
ကျူးလွန်သူသည် HIV ပိုး ရှိနေခြင်း (သို့) ရှိ/မရှိ မသိခြင်း	PEP ပေးပါ။
လူနာတွင် HIV ပိုး ရှိ/မရှိ မသိခြင်း	HIV ပိုး ရှိ/မရှိ သွေးစစ်ခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။
လူနာတွင် HIV ပိုး ရှိ/မရှိ မသိဘဲ သွေးစစ်လိုခြင်း မရှိပါက	PEP ပေးပြီး ဆက်လက်လာရောက်ပြသရန် ချိန်းဆိုပါ။
လူနာတွင် HIV ပိုး ရှိနေပါက	PEP မပေးပါနှင့်၊ ART ဆေး သုံးစွဲနေခြင်းမရှိပါက ရရှိနိုင်သည့် ဌာနသို့ ညွှန်းပို့ပေးပါ။
လူနာသည် သွေး (သို့) သုတ်ရည်နှင့် ထိတွေ့ခဲ့ပါက (မိန်းမကိုယ်တွင်ဖြစ်စေ၊ စအိုတွင်ဖြစ်စေ၊ ပါးစပ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်ရာ (သို့) အခြားအတွင်းအင်္ဂါတွင်ဖြစ်စေ)	PEP ပေးပါ။

သူသည် သတိမေ့နေခဲ့ပြီး ဘာဖြစ်မှန်းမသိခဲ့ပါက	PEP ပေးပါ။
အုပ်စုလိုက် မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်း	PEP ပေးပါ။

ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

PEP ဆေးသုံး/မသုံးကို လူနာက ဆုံးဖြတ်ရမည်။ သူ့အား အောက်ပါအချက်များကို ရှင်းပြ၍ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်ကူညီပါ။

- ဒေသတွင်း HIV ဖြစ်ပွားနှုန်း အခြေအနေ၊
- ကျူးလွန်သူသည် HIV ပိုးရှိသူ ဟုတ်/မဟုတ် သိပါသလား၊
- အကြမ်းဖက်ခံရပုံ၊ ကျူးလွန်သူ အရေအတွက်၊ မျိုးပွားလမ်းကြောင်း (သို့) အခြားနေရာများတွင် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်း ရှိ/မရှိ၊
- PEP သည် HIV ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးသည်။ သို့သော် ၁၀၀% ကာကွယ်မပေးပါ။
- ဆေးကို (၂၈) ရက်ကြာအောင် သောက်ရသည်။ လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးပြုနေသောဆေးမှာ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် သောက်ရသည်။ အသုံးပြုသည့် ဆေးညွှန်းပေါ်မူတည်၍ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် (သို့) နှစ်ကြိမ် သောက်ရသည်။
- PEP သောက်သူများအနက် ထက်ဝက်ခန့်မှာ ဘေးထွက်အာနိသင်များ ခံစားရသည်။ (ဥပမာ - ပျို့အန်လိုခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အများစုမှာ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သက်သာသွားတတ်သည်။)

သမည် PEP ကို သောက်မည်ဖြစ်ပါက

- အတတ်နိုင်ဆုံး စောစီးစွာ စ၍သောက်ပါ။ အကြမ်းဖက်ခံရပြီး (၇၂) နာရီထက် ပို၍နောက်မကျရပါ။
- ပုံမှန် ဆက်လက်ပြသရန် သေချာပါစေ။
- PEP တွင် ပါဝင်မည့်ဆေးများမှာ နိုင်ငံ၏ စံလမ်းညွှန်အတိုင်းဖြစ်သည်။
- HIV ပိုး မရှိသူများအတွက် Nevirapine (NVP) ဆေးမှာ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်နိုင်ချေများသောကြောင့် PEP တွင် ထည့်မပေးရပါ။
- ပထမအကြိမ်တွေ့ဆုံ၍ ဆွေးနွေးကုသသည့်အချိန်တွင် HIV ပိုး ရှိ/မရှိ သွေးစစ်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- တစ်လခွဲအကြာတွင် သွေးပြန်စစ်ပါ။
- သွေးပြန်စစ်ရာတွင် HIV ပိုးရှိနေသည်ကို တွေ့ရပါက HIV ကုသမှု (ART) နှင့် စောင့်ရှောက်မှုတို့အတွက် ညွှန်းပို့ပေးပါ။

PEP ကို မှန်မှန်သောက်ရန် ဆွေးနွေးရှင်းပြခြင်း (Adherence Counseling)

PEP ပေးသည့်အခါ မှန်မှန်သောက်ရန်မှာ အရေးကြီးသော ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ လူနာအား အောက်ပါအချက်များကို ဆွေးနွေးရှင်းပြပါ။

- ဆေးသောက်ရန် တစ်ကြိမ်စီတိုင်းကို သတိရရန် အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် နေ့တိုင်း အချိန်သတ်မှတ်၍ သောက်သင့်သည်။ (ဥပမာ - မနက်စာစားချိန် (သို့) ညစာစားချိန်၊ ဆေးကို အချိန်မှန်သောက်ခြင်းဖြင့် သွေးထဲတွင် ဆေးပမာဏ မှန်ကန်စွာ ရှိနေလိမ့်မည်။)
- လက်ကိုင်ဖုန်းမှ နှိုးစက် (သို့) အလားတူပစ္စည်းသုံး၍ ဆေးသောက်ရန် သတိပေးစေနိုင်သည်။ မိသားစုဝင် (သို့) မိတ်ဆွေတို့ကလည်း သတိရစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။
- အချိန်မှန် ဆေးသောက်ရန်မေ့ခဲ့ပြီး ၁၂ နာရီထက်ပို၍ နောက်မကျသေးပါက သတိရချိန်တွင် ဆေးကို သောက်ရမည်။
- ၁၂ နာရီထက် ပို၍နောက်ကျနေပါက နောက်တစ်ကြိမ် သောက်ရမည့်ဆေးကို ပုံမှန်အချိန်တွင်သောက်ပါ။
- တစ်ချိန်တည်းတွင် နှစ်ခွက်စာဆေးကို မသောက်ရပါ။
- ဘေးထွက်အာနိသင်များသည် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်မသွားပါက၊ ဆေးညွှန်းအတိုင်း မသောက်နိုင်ပါက (သို့) အခြားပြဿနာတစ်ခုခုရှိပါက ဆေးခန်းသို့ ပြန်လာပြသင့်သည်။

နောက်ဆက်တွဲ-၁၅

ဗဟုသုတအကဲဖြတ်ခြင်း မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ

ညွှန်ကြားချက်များ။ အောက်ပါသတ်မှတ်ချက်သည် မှန်ပါက ပေးထားသောနေရာတွင် **T** ဟုရေးပါ။ မမှန်ပါက **F** ဟုရေးပါ။

- ၁။ အသက် (၆၀) နှစ်ထက်ကြီးသောလူကြီးများအတွက် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါမှ ကာကွယ်ရန် အပြင် ()
မထွက်ဘဲ နေအိမ်တွင်းသာနေခြင်းဖြင့်ပင် ထိရောက်သည်။
- ၂။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူ ချောင်းမဆိုးပါက ယခင်ကဲ့သို့ပင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်း ()
စည်းမတပ်ဆင်ဘဲ ၎င်းနှင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာနေထိုင်နိုင်သည်။
- ၃။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ခြင်းသည် ()
အရေးအကြီးဆုံးသော လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်။
- ၄။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ခြင်းသည် မိမိတို့စေတနာ့ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း၊ ရပ်ရွာလူထု၊ လူနာနှင့် ()
အဖွဲ့အစည်းများအား ကာကွယ်ရန်ဟူသော အခြေခံမူဖြင့် တည်ဆောက်ထားသည်။
- ၅။ ရပ်ရွာအခြေပြု ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်၏ သတင်း ()
အချက်အလက်များကို မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို လုံးဝထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း မပြုလုပ်
အပ်ပါ။
- ၆။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် တာဝန်ခံယူမှုဆိုသည်မှာ ရပ်ရွာအခြေပြု ()
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှပြုလုပ်သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများအားလုံးတွင် ခိုင်လုံသော
အကြောင်းပြချက်ရှိ၍ လုပ်ဆောင်ခဲ့သောလုပ်ငန်းများတွင် တာဝန်ယူခြင်းကိုခေါ်သည်။
- ၇။ ထိရောက်သောဆက်သွယ်မှုသည် နားလည်မှုလွဲခြင်းကိုလျော့နည်းစေရန်နှင့် ဆက်သွယ်ရေး ()
ဆိုင်ရာအတားအဆီးများကို ကျော်လွှားစေနိုင်သည်။
- ၈။ ကပ်ရောဂါကျရောက်နေစဉ်တွင် ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးကို ဦးစားပေးရမည် ()
ဖြစ်သောကြောင့် အသင်းအဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အရေးမကြီးပါ။
- ၉။ အန္တရာယ်အသိပေးခြင်းနှင့် လူထုအား ပူးပေါင်းပါဝင်စေခြင်းသည် လူထု၏ပူးပေါင်းပါဝင်မှု ()
ဖြင့် ကပ်ရောဂါထိန်းချုပ်ရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။
- ၁၀။ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း(surveillance) သည် ရောဂါရှိသောသူကို စောစီးစွာရှာဖွေဖော်ထုတ် ()
ခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကင်းဆက်ကို ဖြတ်တောက်ရန် မြန်ဆန်ထိရောက်သော
တုံ့ပြန်မှုနည်းလမ်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။
- ၁၁။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသံသယလူနာတွင် ဖျားခြင်း (သို့) ချောင်းဆိုးခြင်း ဖြစ်ရမည်။ ()

- ၁၂။ မိသားစုဝင်များသည် ယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းစဉ်လာအရ လိုအပ်သည့်တိုင်အောင် ကိုဗစ်-၁၉ () ရောဂါဖြင့်သေဆုံးသူအား နှမ်းရှို့ခြင်း/ထိတွေ့ခြင်းမပြုလုပ်သင့်ပါ။
-
- ၁၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးနှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အရေးပေါ် () အခြေအနေတွင် အသုံးပြုရန်ခွင့်ပြုထားသော ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးအား အန္တရာယ်ကင်းစွာထိုးနှံနိုင်သည်။
-
- ၁၄။ မိသားစုဝင်ထဲတွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသောသူသာ ပါးစပ်နှင့် () နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
-
- ၁၅။ ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုတွင် တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ () (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခြင်းတို့ပါဝင်သည်။
-

ညွှန်ကြားချက်များ။ အကောင်းဆုံးအဖြေတစ်ခုကို ဝိုင်း ပါ။

- ၁။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန် ပါဝင်သောအရေးကြီးသောလုပ်ငန်းစဉ်များမှာ -
- (က) လူစုလူဝေးမှရှောင်ကြဉ်ရန်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆)ပေ ခွာ၍နေရန်၊ လက်ကိုမကြာခဏ ဆေးကြောရန်၊ (၆)ပေခွာ၍နေရန်မဖြစ်နိုင်ပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရန်၊ နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါ တံတောင်ဆစ်ကွေး(သို့)တစ်ရှူးဖြင့် လုံအောင်ဖုံးအုပ်ထားရန်၊ မိမိ၏မျက်လုံးနှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် ပြတင်းပေါက်များအားဖွင့်ထားရန်
 - (ခ) ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာရှိသူနှင့် ဝေးဝေးနေရန်
 - (ဂ) ကောင်းစွာအနားယူပါ။ အာဟာရရှိသောအစားအစာစားပါ။ ကိုယ်ခံအားကောင်းစေရန် ဗိုက်တာမင် (vitamins) အားဆေးများသောက်ပါ။
- ၂။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူဆိုသည်မှာ
- (က) ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပိုးတွေ့သူထံမှ ပါဆယ်ထုတ်လက်ခံရရှိထားသူ
 - (ခ) ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူအား ပိုးတွေ့စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုမတိုင်မီ (၁၄)ရက်အတွင်းတွင် အနီးကပ်ထိတွေ့ဖူးသူ
 - (ဂ) ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ/အတည်ပြုလူနာနှင့် (၃)ပေအတွင်း ၁၅မိနစ်ကြာအောင် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေခဲ့ဖူးသူ
- ၃။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ သံသယ (သို့) အတည်ပြုလူနာတိုင်းသည် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းအား ရောဂါလက္ခဏာရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ တပ်ဆင်သင့်သည်။
- (က) အလုံပိတ်အခန်း၌သာ
 - (ခ) ရပ်ရွာလူထုအတွင်း မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို
 - (ဂ) မိသားစုဝင်မဟုတ်သူ ရှိနေသောအခါ

- ၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် ပြင်းထန်ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါအဆင့်သို့ ရောက်နိုင်ခြေမြင့်မားသည်။
- (က) အကယ်၍ ရင်သွေးငယ်အား ချက်ချင်းမမွေးဖွားပါက
 - (ခ) သူမသည် ပုံမှန်မွေးရိုးမွေးစဉ်အတိုင်း ရင်သွေးငယ်အားမွေးဖွားပါက
 - (ဂ) သူမသည် အသက်ကြီးသူ၊ အဝလွန်သူနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သွေးတိုးခြင်းရှိပါက
- ၅။ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူသည် အခြားသူများနှင့် သီးသန့်ခွဲခြား၍နေသင့်သည်။
- (က) ရောဂါလက္ခဏာ စပေါ်ချိန်မှ (၁၄) ရက် သီးသန့်ခွဲခြား၍နေသင့်သည်။
 - (ခ) ရောဂါလက္ခဏာပျောက်ကင်းပြီး နောက်ထပ် (၃) ရက် သီးသန့်ခွဲခြား၍နေသင့်သည်။
 - (ဂ) ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါလက္ခဏာပေါ်လာလျှင် သီးသန့်ခွဲခြား၍နေသင့်သည်။
- ၆။ သီးသန့်ခွဲခြားနေစဉ်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါရှိသူသည် အောက်ပါတို့ကိုလိုက်နာသင့်သည်
- (က) နေမကောင်းခြင်းမှ လျင်မြန်စွာသက်သာရန် ပိုးသတ်ဆေးများသောက်သင့်သည်
 - (ခ) သူ/သူမ၏အတွေးများအား စီမံထိန်းချုပ်ပြီး ကျန်းမာသောအလေ့အထများပြုကျင့်ရန်
 - (ဂ) အခြားသူများနှင့် လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရန်
- ၇။ ထိရောက်သော ပိုးသန့်စင်ခြင်းအတွက်
- (က) မျက်နှာပြင်အား ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဦးစွာသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရပါမည်
 - (ခ) ပိုးသတ်ဆေးအပြင်း သုံးရမည်
 - (ဂ) ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် အနည်းဆုံး (၃၀) စက္ကန့်စိမ်ရမည်
- ၈။ သွေး (သို့) ခန္ဓာကိုယ်မှအရည်နှင့် အလွန်စွန်းပေနေသောမျက်နှာပြင်အား ပိုးသန့်စင်ရန်
- (က) ၀.၁% ကလိုရင်းဆေးရည်ကိုသုံးပါ
 - (ခ) ၀.၅% ကလိုရင်းဆေးရည်ကိုသုံးပါ
 - (ဂ) ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောပါ
- ၉။ စွန်းပေနေသောအဝတ်စများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင်
- (က) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်လုံး/မျက်နှာအကာ၊ လုပ်ငန်းသုံးလက်အိတ်၊ ရေမစိမ့်နိုင်သော ဝတ်ရုံ (သို့) ရင်ကာ/အေပရန်နှင့် ဘွတ်ဖိနပ်တို့ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
 - (ခ) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှူသွင်းခြင်းမှကာကွယ်ရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ရုံဖြင့် လုံလောက်သည်။
 - (ဂ) စွန်းပေနေသောအဝတ်စများနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမှကာကွယ်ရန် လက်အိတ်ဝတ်ရန် ပို၍အရေးကြီးပါသည်။
- ၁၀။ တကိုယ်ရေသုံးအကာကွယ်ပစ္စည်းများချွတ်ရာတွင် မှန်ကန်သောအဆင့်များမှာ
- (က) လက်အိတ်ကိုချွတ်ပါ။ လက်ဆေးပါ။ ဝတ်ရုံကိုချွတ်ပါ။ မျက်နှာ/မျက်လုံးအကာကိုဖယ်ပါ။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကိုချွတ်ပါ။ လက်ဆေးပါ။
 - (ခ) ဝတ်ရုံကိုချွတ်ပါ။ လက်အိတ်ကိုချွတ်ပါ။ လက်ဆေးပါ။ မျက်နှာ/မျက်လုံးအကာကိုဖယ်ပါ။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကိုချွတ်ပါ။ လက်ဆေးပါ။
 - (ဂ) လက်အိတ်ကိုချွတ်ပါ။ ဝတ်ရုံကိုချွတ်ပါ။ လက်ဆေးပါ။ မျက်နှာ/မျက်လုံးအကာကိုဖယ်ပါ။ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကိုချွတ်ပါ။ လက်ဆေးပါ။

- ၁၁။ ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးသည် လူတစ်ဦးအား အောက်ပါတို့မှကာကွယ်ပေးနိုင်သည်
- (က) SARS-CoV-2 မျိုးကွဲဗီဇမျိုးသစ် ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်
 - (ခ) ဆေးရုံတက်ခြင်းနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကြောင့်သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်
 - (ဂ) မကြာခဏလက်ဆေးရန်လိုအပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်
- ၁၂။ ကိုဗစ်-၁၉ကာကွယ်ဆေးကို အောက်ဖော်ပြပါလူတို့တွင် လိုအပ်ပါသည်
- (က) ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသူတွင် အထူးသဖြင့်လိုအပ်ပါသည်
 - (ခ) ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန်မသင့်လျော်သော အထူးတားမြစ်ချက်မရှိသူ အသက် (၁၈)နှစ်နှင့် အထက် မည်သူမဆို
 - (ဂ) အထူးသဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါပြင်းထန်အဆင့်သို့ ရောက်နိုင်ခြေအန္တရာယ်ရှိသူ
- ၁၃။ ပဋိပက္ခအားကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင်၊ သင်သည်
- (က) ကောင်းစွာနားထောင်ပါ
 - (ခ) မတူညီခြင်းကို လျစ်လျူရှုပါ
 - (ဂ) ခံစားချက်ထက် အချက်အလက်ကိုဦးတည်ပါ
- ၁၄။ လုပ်ငန်းခွင် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် စော်ကားခြင်းတို့ အားဖြေရှင်းရန်
- (က) ၎င်းတို့ကိုဖြေရှင်းမည့် ခိုင်မာသောဥပဒေရှိပြီး ၎င်းဥပဒေအားလိုက်နာရန်လိုအပ်သည်
 - (ခ) ၎င်းအားစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရန် လုံခြုံရေးသီးသန့်ထားရှိခြင်း
 - (ဂ) ဝန်ထမ်း/လူနာ မဝင်ရောက်မီ သေချာစွာစိစစ်ခြင်း
- ၁၅။ ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ်တွင် စိတ်ဖိစီးမှုမှကာကွယ်/သက်သာရန်
- (က) မိမိ၏ထိန်းချုပ်မှုစွမ်းရည်အောက်တွင်ရှိသော အရာများကိုသာဦးတည်ပါ
 - (ခ) ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော အရာအားလုံးကို လျစ်လျူရှုပါ
 - (ဂ) ကပ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး သတင်းများကိုမကြည့်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းမပြုပါနှင့်

အဖြေများ

Question #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
True/false	F	F	F	T	F	T	T	F	T	T	F	T	T	F	T
MCQ	a	c	b	c	b	b	a	B	a	c	b	b	a	a	a

နောက်ဆက်တွဲ-၁၆

သင်တန်းအချိန်ဇယား (နမူနာ)

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
1:00-1:30PM Session 0 • Opening & Intro- duction • Objectives of training	1:00-1:15PM Recap of Day1 take home messages, Q&A	1:00-1:15PM Recap Day2 take home messages, Q&A	1:00-1:15PM Recap Day3 take home messages, Q&A	1:00-1:30PM Recap Day4 take home messages, Q&A
1:30-2:00PM Pre-course knowledge assessment	1:15-2:15PM Session 3 Risk Communication and Community Participation Q&A	1:15-3:15PM Cont: Session 5 Infection prevention and control in COVID-19 Q&A	1:15-3:00PM Cont: Session 7 Facility-based and home-based care for contact and suspected and COVID-19 patient with mild to moderate symptoms and roles of CHVs in FBC and HBC Q&A	1:15-1:45PM Cont: Session 8 Care of special population Q&A
2:00-2:45PM Session 1 Introduction on COVID-19 Q&A	2:15-3:00PM Cont: Session 3 Health promotion and creating a conducive environment Q&A	3:15-3:30PM Comfort Break	3:00-3:15PM Comfort Break	1:45-3:45PM Session 9 Special issues encounter during diseases outbreak Q&A
2:45-3:30PM Session 2 Volunteerism, and safeguarding of CHVs, Essential skills required for a volunteer Q&A	3:00-3:15PM Comfort Break	3:30-4:15PM Session 6 COVID-19 vaccination Q&A	3:15-5:00PM Session 8 Care of special pollutions Q&A	3:45-4:00PM Comfort Break
3:30-3:45PM Comfort Break	3:15-4:30PM Session 4 Surveillance and contact tracing Q&A	4:15-5:00PM Session 7 Facility-based and home-based care for contact and suspected and COVID-19 patient with mild to moderate symptoms Q&A		4:00-4:30PM Post-test
3:45-5:00PM Cont: Session 2 Volunteerism, and safeguarding of CHVs, Essential skills required for a volunteer Q&A	4:30-5:00PM Session 5 Infection prevention and control in COVID-19 Q&A			4:30-5:00PM Future Plan
				5:00PM Closing

ကိုးကားစာရင်း

1. Coronaviridae Study Group of the International Committee on Taxonomy of Viruses The species severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. Nat Microbiol. 2020;5:536–544. - [PMC](#) - [PubMed](#)
2. WHO-convened global study of origins of SARS-CoV-2: China Part. Joint WHO-China study: 14 January-10 February 2021. 30 March 2021 COVID-19: Animal-human interface and food safety. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/who-convened-global-study-of-origins-of-sars-cov-2-china-part> (Accessed on 2022, April 14)
3. Ebrahim Abbasi-Oshaghi, Fatemeh Mirzaei, Farhad Farahani, Iraj Khodadadi, Heidar Tayebinia, Diagnosis and treatment of coronavirus disease 2019 (COVID-19): Laboratory, PCR, and chest CT imaging findings, International Journal of Surgery, Volume 79, 2020, Pages 143-153, ISSN 1743-9191, <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.05.018>.
4. C. Sohrabi, Z. Alsafi, N. O'Neill, M. Khan, A. Kerwan, A. Al-Jabir, et al., World Health Organization declares global emergency: a review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19), Int. J. Surg. 76 (2020) 71-76, <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034>.
5. World Health Organization (2020). Transmission of SARS-CoV-2: implications for infection prevention precautions. Scientific brief, 09 July 2020. Geneva: World Health Organization; 2020
6. Ong SWX, Tan YK, China PY, Lee TH, Ng OT, Wong MSY, et al. Air, surface environmental, and personal protective equipment contamination by severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) from a symptomatic patient, JSMA, 2020
7. Cambridge Dictionary. Meaning of volunteer in English. Available at <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/volunteer?q=volunteer%29> (Accessed on 15 April 2022)
8. Volunteers of America, Greater Baton Rouge. "VII. Code of Ethics." Volunteer Handbook, Board of Directors of Volunteers of America Greater Baton Rouge, 2014, June 25, pp 11. 1-13. Retrieved from https://voa-production.s3.amazonaws.com/uploads/pdf_file/file/854/Volunteer_Handbook_Revised_2014.pdf
9. Spera, C.; Ghertner, R., Nerino, A., DiTommaso, A. (2013). *Volunteering as a Pathway to Employment: Does Volunteering Increase Odds of Finding a Job for the Out of Work?* Corporation for National and Community Service, Office of Research and Evaluation: Washington, DC, 2013.
10. Centers for Disease Control and Prevention (2012, September 19). Volunteering Throughout the Disaster Cycle: Insights from the Medical Reserve Corps [Blog post]. Retrieved from <https://blogs.cdc.gov/publichealthmatters/2012/09/volunteering/by> (Accessed on 2022, April 15)
11. MCCY. Guidelines for volunteer management during COVID-19 pandemic. Available at <https://www.mccy.gov.sg/about-us/news-and-resources/press-statements/2020/apr/covid-19-guidelines-for-volunteer-management>. (Accessed on 2022, May 3)
12. Volunteer Glasgow. COVID-19: Keeping volunteers & individuals safe. Updated 29th April 2022. Available at <https://www.volunteerglasgow.org/volunteer/covid-19-keeping-volunteers-individuals-safe/>. (Accessed on 2022, May 3)
13. Virginia Service. COVID-19 Volunteer Guidelines. Available at <https://virginiainservice.virginia.gov/2020/04/covid-19-volunteer-guidelines/>. (Accessed on 2022, May 3)
14. SHCC. Report. Violence Against or Obstruction of Health Care in Myanmar. December 2021
15. Qing Miao, Susan Schwarz, Gary Schwarz, Responding to COVID-19: Community volunteerism and coproduction in China, World Development, Volume 137, 2021, 105128, ISSN 0305-750X,

16. Actionaid. Safety guidelines for volunteers participating in COVID-19 control activities. Version 1. June 2020. Volunteers of America Greater Baton Rouge, Inc. Code of Ethics/Standards of Conduct. Available at <https://www.voagbr.org/voagbr-code-of-ethics>. (Accessed on 2022, May 3)
17. HUB. High Speed Training. A Guide to Confidentiality in Health and Social Care. April 12, 2019. Available at <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/confidentiality-in-health-and-social-care/> (Accessed on 2022, May 4)
18. Hypercontext. Management Skills. 5 Conflict management skills every manager should learn. Available at <https://hypercontext.com/blog/management-skills/conflict-management-skills> (Accessed on 2022, May 4)
19. SHRM. Better workplaces better world. Why Workplace Conflict Can Be Healthy. Available at <https://www.shrm.org/hr-today/news/hr-magazine/0517/pages/why-workplace-conflict-can-be-healthy.aspx> (Accessed on 2022, May 4)
20. October Boyles. ICA Notes. Behavioral Health HER. How Is Accountability Measured in Healthcare? October 6, 2020. Available at <https://www.icanotes.com/2020/10/06/how-is-accountability-measured-inhealthcare/#:~:text=As%20a%20behavioral%20health%20professional,your%20clients'%20confidentiality%20and%20safety>. (Accessed on 2022, May 4)
21. The balance careers. What is Integrity. Available at <https://www.thebalancecareers.com/what-is-integrity-really-1917676> (Accessed on 2022, May 4)
22. Nursing and Healthcare Education. 10 Ways to Demonstrate Integrity in Nursing Practice. Available at <https://www.nursingprocess.org/integrity-in-nursing.html> (Accessed on 2022, May 4)
23. E. Salas, J.A. Cannon-Bowers, Teamwork and Team Training, Editor(s): Neil J. Smelser, Paul B. Baltes, International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, Pergamon, 2001, Pages 15487-15492, ISBN 9780080430768, <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01436-4>.
24. World Health Organization (2020). WHO calls for healthy, safe and decent working conditions for all health workers amidst COVID-19 pandemic. Departmental news.20 April 2020 (Accessed on 2022, May 4)
25. World Health Organization (2020). Risk communication and community engagement readiness and response to coronavirus disease (COVID-19). Interim guidance. 19 March 2020
26. IFRC, Unicef, WHO. COVID-19: Key tips and discussion points for field staff, community workers, volunteers and community networks. 23 February 2020
27. C. Rothe, M. Schunk, R. Sothmann, et.al., Transmission of 2019-nCoV infection from an asymptomatic contact in Germany, N. Engl. J. Med. (2020) NEJMc2001468. Epub ahead of print.
28. World Health Organization (2022). Infection prevention and control in the context of coronavirus disease (COVID-19): A living guideline. 7 March 2022
29. World Health Organization (2019). Standard Operating Procedures and Guideline on Health Care Waste Management. April 2019.
30. The novel coronavirus pneumonia emergency response epidemiology team. Vital surveillances: the epidemiological characteristics of an outbreak of 2019 Novel Coronavirus disease (COVID-19) -China 2020. China CDC Weekly. 2020;2(8):113-22.
31. Myanmar Covid-19 Surveillance Dashboard. Available at [MINISTRY OF HEALTH \(moh.gov.mm\)](https://moh.gov.mm) (Accessed on 2022, April 14)
32. World Health Organization (2020). Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected. Interim guidance 19 March 2020
33. World Health Organization (2020). Rational use of personal protective equipment for COVID-19 and considerations during severe shortages. Interim guidance. 23 December 2020
34. World Health Organization (2020). Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus. Interim guidance. 23 April 2020
35. World Health Organization (2022). Masks in the context of COVID-19. The latest on the global situation & updated recommendations on wearing masks. EPI.WIN. Coronavirus Update 76. 21 march 2022
36. World Health Organization (2021). COVID-19 Infection Prevention and Control. Living guideline. Mask use in community settings. 22 December 2021

37. PPE definition. United States Department of Labor. Available at <https://www.osha.gov/personal-protective-equipment> (Accessed on 22 April 2022)
38. Pacific Public Health Surveillance Network. Infection prevention and control guidelines.2021. ISBN: 978-982-00-1391-9
39. Centers for Disease Control and Prevention. Best Practices for Environmental cleaning in Healthcare Facilities: in Resources-Limited Settings. Version 2. 2019
40. IGES. UN environment program. Waste Management during the COVID-19 Pandemic. From Response to Recovery. August 2020.
41. IFRC. Community-Based Surveillance. Indonesia. Case Study. Community Epidemic & Pandemic Preparedness Programme. April, 2021.
42. WHO COVID-19: Case Definitions Updated in Public health surveillance for COVID-19, published 16 December 2020 (https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Surveillance_Case_Definition-2020.2)
43. World Health Organization (2022). Contact tracing and quarantine in the context of the Omicron SARS-CoV-2 variant. Interim guidance. 17 February 2022
44. African Union. Africa CDC. COVID-19 & Community Health Workers. 2-Days Orientation training.ppt.1/31/2021
45. Ministry of Health. Personal and Family Member's Guideline for Home Quarantine, (Version – 5.0) Updated as of (13-2-2022)
46. Ministry of Health. သတ်မှတ် Community Based Facility Quarantine Center များတွင် အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) တားမြစ်ပိတ်ပင်ခြင်း (Quarantine) ဝင်ရောက်သည့်သူများအနေဖြင့် လိုက်နာရန်အချက်များ (Version 3.0) (Updated as of 5-7-2021)
47. Social Science in Humanitarian Action. Key considerations: quarantine in the context of COVID-19 (February 2020). Available at www.socialscienceinaction.org.
48. World Health Organization (2021). Considerations for quarantine of contacts of COVID-19 cases. Interim guidance. 25 June 2021
49. Ministry of Health. ဟိုတယ်/တည်းခိုခန်း (Hotel/Guest House) Quarantine Center များ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ (Version 3.0) (Updated as of 5-7-2021)
50. Ministry of Health and Sport (2020). Department of Public Health. Proper measuring of body temperature
51. Ministry of Health. Personal and Family Member's Guideline for Home Isolation, Version – 1.0 (13-2-2022)
52. WHO Presentation of Preliminary Results of 2021 Assessment on NCD Service Disruption during COVID-19 Pandemic. Available at [Presentation of Preliminary Results of 2021 Assessment on NCD Service Disruption during COVID-19 Pandemic \(who.int\)](https://www.who.int/publications/i/item/presentation-of-preliminary-results-of-2021-assessment-on-ncd-service-disruption-during-covid-19-pandemic) (Accessed 30 April Dec 2022)
53. Population-wide interventions for reducing alcohol consumption: what dose the per capita consumption indicator say. Snapshot series on alcohol control policies and practice. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
54. The Royal Children's Hospital Melbourne. Supporting your child to cope with the COVID-19 pandemic. Available at https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Supporting_your_child_to_cope_with_the_COVID-19_pandemic/. (Accessed on 30 April 2022)
55. WHO Coronavirus disease (COVID-19): Children and masks. Available at <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/q-a-children-and-masks-related-to-covid-19>. Accessed on 30 April 2022)
56. The Ministry of Health, National AIDS Program. Emergency protocol for HIV prevention and care during COVID-19 outbreak
57. Unicef. Risk Communication & Community Engagement for COVID-19-Engaging with Children and Adults with Disabilities
58. UN Women. From Insight to Act. Gender Equality in the Wake of COVID-19. 2020
59. World Health Organization. Home/Activities/Preventing violence against health workers. Available at <https://www.who.int/activities/preventing-violence-against-health-workers> (Accessed on 30 April 2022)

60. International Labor Organization. Gender, Equality and Diversity and ILOAIDS Branch, Conditions of Work and Equality Department. Sexual harassment in the world of work.
61. International Labor Organization (2020). ILO Brief. ILO Violence and Harassment Convention, 2019 (No. 190): 12 ways it can support the COVID-19 response and recovery. May 2020.
62. World Health Organization (2020). Addressing Violence Against Children, Women and Older People during the COVID-19 Pandemic. Key Actions. 17 June 2020
63. UNFPA. GBV Pocket Guide: How to support survivors of GBV when a GBV actor is not available in your area (<https://myanmar.unfpa.org/en/publications/gbv-pocket-guide-book>)
64. Myanmar GBV sub-sector GBV Referral Guidance during COVID-19 (<https://sites.google.com/view/myanmargbvcwg/covid-19/covid-19-referral-guide>)
65. UNFPA. Gender Based Violence and Referral.ppt. Light Touch Training for CHW. 27-29 Dec 2021
66. Ministry of Health and Sport (2017). Guideline on Health Care for Gender-Based Violence. September 2017
67. IFRC, Unicef, WHO. COVID-19 Stigma & Discrimination: Should we be scared of people who have had COVID-19?
68. CFRC, Unicef, WHO. Social Stigma Associated with COVID-19. Updated on 24 February 2020
69. World Health Organization (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. 18 March 2020
70. World Health Organization. Myanmar (2022). Elderly health and COVID-19. Health education brochure for elderly people
71. World Health Organization. Myanmar (2022). Elderly health and COVID-19. Health education brochure for family members
72. UNFPA. MHPSS During COVID-19 Pandemic Crisis. Power point presentation in light touch training for volunteers conducted on 27-29 December 2020

