

(COVID-19 ကပ်ဘေးကာလတွင် လိုက်နာရန်များ) နေ့စဉ်ဘဝ (ဧပြီ ၁၃၊ ၂၀၂၀) တွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် နေ့စဉ် ရောဂါထိန်းချုပ်ကာလ လိုက်နာရမည့် အဓိကစည်းမျဉ်း ၅ချက်

COVID-19 ဖြန့်နှံ့စေ့ကာလအတွက် ကိုဗြင်းပင်ဆိုင်ရာတွင် ရောဂါထိန်းချုပ်စနစ်တစ်ခုသို့ ကူးပွားခြင်းပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်ရောဂါကူးစက်မှုနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ရန်နေ့စဉ် နေ့စဉ် ရောဂါထိန်းချုပ်ကာလအတွင်း ထပ်တိုးအချိန်ကာလတစ်ခုထိ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ထိန်းသိမ်းရန် စည်းမျဉ်း၅ခုအား အကဲဖြတ်ကြည့်လိုပါသည်။

နေ့စဉ်ရောဂါထိန်းချုပ်ကာလ စည်းမျဉ်း ၅ခု

(စည်းမျဉ်း ၁) ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားမိပါက အိမ်တွင် ၃-၄ရက် အနားယူပါ
အကဲဖြတ်ပေးခြင်း: COVID-19 သည် သာမန်ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် အစောပိုင်းအဆင့်အတွင်းမှာတောင် လွယ်ကူစွာပျံ့နှံ့တတ်ပါသည်။ COVID-19 ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေရှိခြင်းကို အစဉ်အလာများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းအား လျော့ချခြင်းဖြင့် လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

1. သင့်တွင် အသက်ရှူလမ်းကင်းခြင်း ရောဂါလက္ခဏာရှိပါက၊ အိမ်တွင် ၃-၄ရက် အနားယူပါ။ အသက်ရှူလမ်းကင်းခြင်း ရောဂါလက္ခဏာများ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချွဲကပ်ခြင်း၊ လည်ချောင်းကွက်သားနားခြင်း၊ နှာစေးခြင်း အစရှိသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။
2. သင့်အနေဖြင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိပေးပါ။ အစဉ်အလာများနှင့်တွဲဆုံခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။ အစဉ်အလာများနှင့်အိမ်တွင်နေထိုင်ပါက mask အသုံးပြုပါ။ (သက်ကီရွယ်အိုများထိတွေ့ခြင်း နှင့် နာမကျန်းဖြစ်သည့် လူနာများနှင့် အတူစကားပြောခြင်း၊ စားသောက်ခြင်းအစရှိသည်တို့ကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။)
3. အနားယူပြီးနောက်ပိုင်း ရောဂါလက္ခဏာများပျောက်သွားခဲ့ပါက သင်လုပ်ဆောင်နေကျ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို ပန်လည်ပြုလုပ်ပါ။ အဖျားသည် ၃၈ ဒီဂရီခဲလ်စီးထက်ကျော်ပြီး နှာတာရှည်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အနားယူစဉ်အတွင်း ပိုဆိုးလာပါက၊ (☎1399, ☎ Area code+120) သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် ဆေးရုံ ဆေးပေးခန်းများကို ဆက်သွယ်ပါ။
4. ဆရာဝန်ထံ သွားခြင်း၊ ဆေးဆိုင်သို့သွားခြင်း သို့မဟုတ် မီးဖိုချောင်အတွက် လိုအပ်သည်များကို ဝယ်ယူခြင်း အစရှိသည့် မဖြစ်မနေ အပြင်သို့သွားရန်လိုအပ်သည့်အခါများတွင် Mask ဝတ်ဆင်ပါ။
5. ကုမ္ပဏီများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ အစရှိသည့်သူတို့သည် ရောဂါလက္ခဏာပန်နေသည့် အလုပ်သမားများ အလုပ်သို့မသွားရန် နှင့် အိမ်တွင်ပန်နေ၍ အနားယူခွင့်ပုဂ္ဂိုလ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(စည်းမျဉ်း ၂) လူများအကျဉ်းတွင် လမ်းနှစ်တန်းစာကင်းခွာ၍ လုံလောက်သောနေရာလွတ် ထားရှိပါ
အကဲဖြတ်ပေးခြင်း: COVID-19 သည် တံတွေးမှန်မွှားများမှတစ်ဆင့် အဓိကပျံ့နှံ့ပါသည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြားတွင် ၂မီတာထက်ပိုသော နေရာလွတ်ထားခြင်းသည် စကားပြောသည့်အခါ၊ နှာချွေး ချောင်းဆိုးသည့်အခါတွင် တံတွေးနှင့်ထိစပ်နိုင်ချေရှိမှုကို လျော့နည်းစေနိုင်ပြီးရောဂါကူးစက်ခြင်းအနှုတ်ရယ်ကိုပါ လျော့နည်းစေပါသည်။

1. တတ်နိုင်သမျှ အလုံပိတ် သို့မဟုတ် လူထူထပ်သော နေရာများကို မသွားပါနှင့်
2. နေ့စဉ်ဘဝတွင် အစဉ်အလာများနှင့် ၂မီတာ နီးပါး (အနည်းဆုံး ၁မီတာ) ခွာ၍နေပါ။
3. လူများတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လုံလောက်သည့်အကွာအဝေးတွင် နေနိုင်ရန် ထိုင်ခုံများထားပါ။
4. လူအများစုရုံးရမည်ဆိုပါက၊ လုံလောက်သည့် နေရာအကျယ်အဝန်းကို အထောက်အပံ့ပေးပြီးလူများကို ၂မီတာခွာ၍နေနိုင်ရန်လုပ်ဆောင်ပါ သို့မဟုတ် အချိန်ကို ညှိပါ။
5. လက်ဆွဲနုတ်ဆက်ခြင်း ပွင့်ဖက်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်

(စည်းမျဉ်း ၃) လက်ကိုစင်အောင်ဆေးပြီးချောင်းဆိုးသည့်အခါတွင် လက်ကိုပဝါဖြင့်အုပ်ပါ

အကခြင်းပရိုက်: ကျွန်ုပ်တို့၏ မသန်ရှင်းသော လက်များမှတစ်ဆင့် ခနုဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်မှုအား ကာကွယ်ရန် နှင့် အောက်ပါချောင်းဆိုးနည်းလမ်းစဉ်များမှတစ်ဆင့် ပျံ့နှံ့သည့် တံတွေးမှန်များကို ကာကွယ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

1. စီးနင်းသည့်ရေတွင် လက်ကိုဆပ်ဟုတ်ပြန်၍ ၂၀စက္ကန့်ထက်ကျော်အောင်ဆေးပါ သို့မဟုတ် စားမစားမှီနှင့် စားပြီးနောက်၊ သန့်စင်ခန်းအသုံးပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အပင်အိမ်သို့ပြန်လာသည့်အခါ၊ နှာချင်းညှစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းသို့မဟုတ် နှာချပ်ပြန်ခြင်းနှင့် လက်ကိုလက်သန့်ဆေးရည်ဖွင့်ဆေးပါ။

2. လက်မဆေးမှီ သင့်မျက်စိ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်တို့ကို မထိပါနှင့်။

3. ဘစင် နှင့် ဆပ်ဟုတ်ကို ကိုယ်ပိုင်/အများပိုင်နရောများတွင် ပြင်ဆင်ထားပြီးနောက်ရောတတ်တတ်များတွင် လက်သန့်ဆေးရည်ကို ထားပါ။

- သင့်လက်ကို နှစ်နာရီတိုင်းတွင် တစ်ကိမ္ဘာဆေးကခြားပါ

4. နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါတွင်၊ တစ်ရှူး၊ လက်ကိုင်ပဝါ သို့မဟုတ် အိတ်ကျီလက်အတွင်းဖက်ဖွင့်ဖုန်းအုပ်ပါ။

5. အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်သည့် အဖျား၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချွဲကျခြင်း၊

ကွက်သားများနာကျင်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း အစရှိသည်များ ဖြစ်ပါက၊ သို့မဟုတ် နမေကောင်းပါက၊ အခြားသူများအတွက် mask ကိုဝတ်ပါ။

(စည်းမျဉ်း ၄) တစ်ရက်ကို နှစ်ကိမ္ဘာသို့မဟုတ် နှစ်ကိမ္ဘာထက်ပို၍ လဝင်လထွက်ကောင်းအောင်လုပ်ပီပြင် ပုံမှန်ပိုးသတ်ပါ။

အကခြင်းပရိုက်: အသက်ရှူထုတ်သွင်းခြင်းနှင့် တံတွေးမှန်များရှိနိုင်သည့် ပိုးသတ်ထားသော

ဧရိယာများမှရောက်လာတတ်သော လထဲတွင်ရှိနေနိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပါဝင်သောတံတွေးမှန်များ၏ စုဆုံခြင်းကို လျော့နည်းစေခြင်းက လက်မှတစ်ဆင့် COVID-19 ကူးစက်ခြင်းကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။

1. သဘာဝ လဝင်လထွက်ကို တတ်နိုင်သလောက် ရရှိနိုင်ရန် ပြောင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ။ PM 2.5 သို့မဟုတ် အခြားအကခြင်းပရိုက်များကခြင်း ပြောင်းပေါက်များဖွင့်ရန် မဖော်ပြပါက၊ တနင်္ဂနွေလျှင် ၂ကိမ္ဘာအနည်းဆုံးဖွင့် တစ်ကိမ္ဘာလျှင် ၁၅မိနစ်ထက်ပို၍ လဝင်လထွက်ကောင်းအောင်လုပ်ပါ။

- တံခါးများနှင့် ပြောင်းပေါက်များကို လဝင်လထွက်ကောင်းအောင် လုပ်နစေခြင်းတွင် အတူတကွ ဖွင့်ထားပါ။

2. သင့်ရဲ့ နှုတ်အသုံးပုဂ္ဂိုလ် အိမ် သို့မဟုတ် အလုပ်နရော အစရှိသည့် နရောထိုင်ခင်းအစရှိသည်တို့ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပြီးနောက်လက်များနှင့် မကခြာထ ထိတွေရသည့် နရောများကို တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကိမ္ဘာ ပိုးသတ်ပါ။

- ဖုန်း၊ အဝေးထိန်းကွန်ထရိုလ်၊ လက်ကိုင်၊ တံခါးလက်ကိုင်ဘု၊ စားပွဲခုံ၊ ထိုင်ခုံ၊ ခလုတ်၊ ကီးဘုတ်၊ mouse၊ မိဘုတူစက် အစရှိသည်များ။

3. လူအများ မကခြာထ ထိတွေရသည့်အများသုံးနရောများနှင့် ပစ္စည်းများကို ပိုးသတ်ပါ။

- မကခြာထ ထိတွေရသည့်နရောများ: ဓါတ်လှကေးခလုတ်၊ ဝင်ပေါက်တံခါး၊ လက်ကိုင်၊ လက်ကိုင်တန်း၊

တံခါးလက်ကိုင်ဘု၊ ထိုင်ခုံ၊ ခလုတ်များအစရှိသည်။

အများသုံးပစ္စည်း : စျေးဝယ်ခြင်း အစရှိသည်။

4. ပိုးသတ်သည့်အခါတွင်၊ ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သည့်နရောမှ လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်း (အသုံးပုဂ္ဂိုလ် လမ်းညွှန်ချက် အစရှိသည်) များကို လိုက်နာပါ။

- ပိုးသတ်သည့်ပစ္စည်းများ: ပိုးသတ်ထားသည် သုတ်စရာအဝတ်များ၊ အရက် (အရက်ပရိုက် ၇၀%)၊ ဆိုဒီယမ် ဟိုက်ပိုကလိုရိတ် (အိမ်သုံး ကလိုရော့ အစရှိသည်)

(စည်းမျဉ်း ၅) အကွာအဝေးကို ဂရုပြုပါ။ စိတ်ချင်းသာအတူနပေါ

အကခြင်းပရိုက်: COVID-19 ကို အားလုံး၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ကိုဗြားအားထုတ်မှုတို့နှင့်အတူတကွ ကျော်လွှားနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဂရုစိုက်သော၊ နှင့်သိမ်မွေ့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို ဖန်တီးရန်လိုအပ်ပြီး အတူတကွ အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

1. ကျွန်ုပ်တို့၏ အနီးကပ်ဆုံးနှင့် အချစ်ခင်ရဆုံးသောသူများကို လူချင်းမတွေ့လျှင်တောင်မှ အဆက်အသွယ်မပျက်ပါစေနှင့်။
2. လူဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွက် မျှဝေခြင်းနှင့် သီးခြားထိုင်ခင်းတို့ကို စဉ်းစားပါ။ COVID-19 လူနာများ၊ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအတွက် စောင့်ကကြည့်ခံရသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်များကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများ နှင့် ပစ်တင်ပစ်ချခြင်းများကို ကန့်ကွက်ပါ။
3. အားနည်းသည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် ဂရုစိုက်မှုများ မျှဝေလေ့ကျင့်ပေးပါ။
4. သံသယရှိသော သတင်းအချက်အလက်များ၏ အရင်းအမြစ်များကို စစ်ဆေးပါ။ မတိကျသော ကာလဟာလများကို မမျှဝေပါနှင့်။ သတင်းမီဒီယာများတွင် လိုအပ်သည်ထက်ပိုသော စိတ်နှစ်မြ့ခြင်းတို့ကို လျှော့ကျပါ။