



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ

ကိုဗစ်ရောဂါသံသယဖြင့် သေဆုံးသောလူနာများကို ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းရန် လမ်းညွှန်ချက် (ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၂၁ ခုနှစ်)

ယခုလက်ရှိအခြေအနေ၌ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုဗစ်ရောဂါသည် တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာထိ ပြန့်ပွားလာနေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါဖြစ်သည့် ကိုဗစ်ရောဂါသံသယကြောင့် လူအများအပြား သေဆုံးမှုဖြစ်ပွားနေသည်ကိုလည်း စိတ်မကောင်းစွာ တွေ့ရှိရပါသည်။

ယခုအချိန်သည် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ဆိုက်ကပ်နေချိန် ဖြစ်သောကြောင့် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို လျော့ချထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ဤကာလအတွင်း သေဆုံးသူများကို ကိုဗစ် သံသယလူနာအဖြစ် သတ်မှတ်၍ သေဆုံးသူ၏ခန္ဓာကို ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းရာတွင် လိုက်နာကျင့်သုံး နိုင်ရန် ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို ထုတ်ပြန်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ သေဆုံးသူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ၊ လေးစားသမှုဖြင့် ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်စေရန်
- ၂။ ဒေသအလိုက်၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုအလိုက်၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ရာတွင်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်က လိုက်လျောနိုင်သော သတ်မှတ်ဘောင်အတွင်းမှ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို လျော့ချထိန်းချုပ်နိုင်သော နည်းလမ်းများအတိုင်း စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်
- ၃။ အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ သေဆုံးသူနှင့် ထိတွေ့ထားသော မိသားစုဝင်များနှင့် သေဆုံးသူ၏ ကျန်ရစ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းရသော လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပါဝင်ရသူ အားလုံးတို့ ရောဂါကူးစက်ခံခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန် တို့ဖြစ်ပါသည်။

ကိုဗစ်ရောဂါမဟုတ်သော သေဆုံးသည့် အကြောင်းရင်းကို တိကျသေချာစွာ သိရှိပြီး သေဆုံးသူ၏ ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာမှာလည်း ကိုဗစ်ရောဂါနှင့် ကိုက်ညီမှု မရှိကြောင်း သေချာပါက ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်း သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ

ကိုဗစ်ရောဂါသံသယဖြင့် သေဆုံးသူ၏ ကျန်ရစ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းရသူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်ရောဂါပိုးသည် သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်သော အရည်များမှ တဆင့် ကူးစက်နိုင်ကြောင်း သေချာစွာ သိရှိနားလည်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်နှုန်းသည် ကိုဗစ်ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သူ အသက်ရှင်စဉ်တွင် ပိုမိုမြင့်မားသော်လည်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချနိုင်စေရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များကို သေချာစွာ လိုက်နာသင့်ပါသည်။

ဆေးရုံ/ဆေးခန်းတွင် မဟုတ်ဘဲ ကိုဗစ်ရောဂါသံသယဖြင့် သေဆုံးသူ၏ မိသားစုဝင်များ လိုက်နာရန် လမ်းညွှန်ချက်

- သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို မလိုအပ်ဘဲ ကိုင်တွယ်၊ ပွေဖက်ခြင်း မပြုရန်၊
- သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိပါက မိမိလက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀)ခန့် သေချာစွာ ဆေးကြောရန်၊
- အခန်းတွင်းတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆) ပေ အကွာမှ နေရန်၊
- နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့မဟုတ်) မိသားစုဆရာဝန်ကို တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားရန်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း/ဆရာဝန်များ လိုက်နာရန် လမ်းညွှန်ချက်

ကိုဗစ်ရောဂါသံသယဖြင့် သေဆုံးသည်ဟု ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားလာပါက

- သေဆုံးသူ၏ အိမ်အဝင်တွင် ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ခန့် လက်ဆေးရန်/ ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အဆင်မပြေပါက လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုရန်၊
- သေဆုံးသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထားရှိသော အခန်းတွင်းသို့ အခြားသူများ မဝင်ရောက်စေရေး သတိပေးလမ်းညွှန်ရန်၊
- သေဆုံးသူ၏ မိသားစုဝင်များနှင့် အနည်းဆုံး (၆) ပေ အကွာတွင် နေထိုင်ရန်၊



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ

- သေဆုံးကြောင်း အတည်ပြုရန် လူနာ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်ရမည်ဆိုပါက PPE (တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ) ကို စနစ်တကျ အပြည့်အစုံ ဝတ်ဆင်ရန်၊
- မိမိ၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို ပွတ်သပ်ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုမိအောင် ဂရုပြုရန်၊
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် အခန်းများရှိ ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားဖို့ အကြံပေးရန်။

သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို နေအိမ်အဆောက်အဦမှ ရွှေ့ပြောင်းသယ်ပို့ရန် လမ်းညွှန်ချက်

သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းမည့်သူများ လိုက်နာရန်

- PPE (တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ) ကို ဝတ်စုံပြည့် (တစ်ခါသုံး လက်အိတ်၊ တစ်ခါသုံး ဝတ်ရုံ၊ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး မျက်နှာနှင့် နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်မှန်) ဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။
- ကိုဗစ်ရောဂါကာကွယ်ရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို သေဆုံးသူ၏ မိသားစုဝင်များ လိုက်နာစေရေး ကြီးကြပ်ညွှန်ကြားရန်နှင့် အခန်းတွင်းမှ မိသားစုအားလုံး ထွက်ပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံရန်၊
- သေဆုံးပြီးကာစ လူနာကို ရွှေ့ပြောင်းချိန်တွင် ထွက်လာသော လေနှင့်အရည် အနည်းငယ်က လည်း ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသဖြင့် လူနာရွှေ့ပြောင်းချိန်တွင် သေဆုံးသူ၏ ပါးစပ်ကို နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ပြီးမှ ရွှေ့ပြောင်းပါရန်၊
- ရုပ်အလောင်းထည့်သွင်းနိုင်သည့်အိတ်များ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်သော အရည်များ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်သို့ ဖိတ်စဉ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရုံသာမက သေဆုံးသူ၏ အရှက် သိက္ခာကို လုံခြုံစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ လမ်းညွှန်ချက်

- သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို အဝတ်ဖြင့်ပတ်၍ မကြာမီအချိန်အတွင်း ရင်ခွဲရုံသို့ ပို့ရန်၊
- ရင်ခွဲရုံမပို့မီ သေဆုံးသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် သန့်စင်ရန် မလိုအပ်ပါ။
- ရုပ်အလောင်းထည့်နိုင်သော အိတ်များကို ကိုယ်ခန္ဓာအရည်များ အလွန်အမင်း ထွက်နေသော ရုပ်အလောင်းများမှ လွဲ၍ မဖြစ်မနေ အသုံးပြုရန် မလိုအပ်ပါ။
- ရုပ်အလောင်းထည့်ထားသော အိတ် (သို့မဟုတ်) အခေါင်းကို ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် အပြင်မှ ပွတ်တိုက်သန့်စင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ

ရုပ်အလောင်းပြင်ဆင်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်

- ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အအေးခန်းတွင် ထည့်ထားသော သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် မည်မျှအချိန်ကြာအောင် ရှင်သန်နိုင်မည်ကို ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် တွေ့ရှိချက်မျိုး မရှိသောကြောင့် အအေးခန်းတွင် ထည့်သွင်းထားစေကာမူ ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိနေသေးကြောင်း သတိပြုစေလိုပါသည်။
- ရောဂါအခံရှိသူများနှင့် ကိုဗစ်ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေများသောအုပ်စုတွင် ပါဝင်သူများအနေဖြင့် ကိုဗစ်သံသယဖြင့် သေဆုံးသူ၏ ရုပ်အလောင်းကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုမိစေရန် အထူး သတိပြုရပါမည်။ ထိုသူတို့အနေဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) ဝတ်ဆင်သည် ဖြစ်စေ၊ မဝတ်ဆင်သည်ဖြစ်စေ ရုပ်အလောင်းကို ပြင်ဆင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များဖြစ်သည့် ရေချိုး သန့်စင်ခြင်း၊ အဝတ်လဲလှယ်ဝတ်ဆင်ပေးခြင်း စသည့် မည်သည့်နေရာတွင်မျှ ပါဝင်ခြင်းမပြုရန် သတိပေးရပါမည်။
- ရုပ်အလောင်းပြင်ဆင်ခြင်းသည် မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်မျိုး မဟုတ်သောကြောင့် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါ ဆိုက်ရောက်နေချိန်တွင် ရုပ်ဆိုင်းထားခြင်းက ပိုမိုသင့်လျော်ပါမည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ လမ်းညွှန်ချက်

သေဆုံးသူ၏ မိသားစုဝင်များက ရုပ်အလောင်းကို ကြည့်ရှုလိုပါက အိမ်တွင် (သို့မဟုတ်) ရင်ခွဲရုံတွင် ကြည့်ရှုခွင့် ပြုနိုင်သော်လည်း ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ပွေဖက်နမ်းရှုပ်ခြင်းတို့ကို ခွင့်မပြုသင့်ဘဲ ကိုဗစ်ကာကွယ်ရေး စည်းကမ်းများကို အချိန်ပြည့် စနစ်တကျ လိုက်နာစေသင့် ပါသည်။

- ကိုဗစ်ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေမှာ ဆက်လက်ရှိနေသောကြောင့် သေဆုံးသူ၏ ကျန်ရှိပစ္စည်းများကို လည်း အမှတ်တရအဖြစ် အိမ်သို့ ပြန်သယ်ဆောင်ခြင်းမျိုး မလုပ်ဆောင်ရန် တားမြစ်ရပါမည်။
- ဒေသအလိုက်/ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုအလိုက် သတ်မှတ်ရက်အတိုင်း မြေမြှုပ်ခြင်း၊ ဂူသွင်းခြင်း ဖြစ်စေ၊ မီးသဂြိုလ်ခြင်းဖြစ်စေ ခွင့်ပြုနိုင်ပါသည်။



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ

နာရေးအခမ်းအနားပြုလုပ်ခြင်း

- ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနှုန်း လျော့ချနိုင်စေရေးအတွက် နာရေးသို့ လိုက်ပါပို့ဆောင်သူ ဦးရေကို ဒေသဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအရ ဦးရေအနည်းဆုံးသာ ခွင့်ပြုသင့်ပါသည်။
- လိုက်ပါပို့ဆောင်သူတိုင်းက မျက်နှာနှင့် နှာခေါင်းစည်းကို အချိန်ပြည့်ဝတ်ဆင်စေရပါမည်။
- ကိုဗစ်ရောဂါကာကွယ်ရေး လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား အနည်းဆုံး (၆) ပေ ခွာ၍ နေထိုင်ရပါမည်။
- သို့မှသာ ကိုဗစ်ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းကို လျော့ကျစေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုးကားချက်

- ၁။ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကိုဗစ်-၁၉ အတွက် လိုက်နာရန်- သေဆုံးသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မည်သို့ ကိုင်ကွယ်ထိန်းသိမ်းရမည်ကို လမ်းညွှန်ချက်။ ကျန်းမာရေးဌာန၊ မြောက်အိုင်ယာလန်နိုင်ငံ၊ (၆-၆-၂၀၂၁ ထုတ်ဝေ)
- ၂။ ကိုဗစ်သံသယ (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသည့် ကိုယ်ခန္ဓာများကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေးလမ်းညွှန်ချက်၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ (၂၂-၄-၂၀၂၁ ထုတ်ဝေ)
- ၃။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါနှင့်သေဆုံးသော ကိုယ်ခန္ဓာကိုင်ကွယ်ထိန်းသိမ်းရေး လမ်းညွှန်ချက်။ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်၊ (မတ်လ၊ ၂၀၂၀ ထုတ်ဝေ)