

中央流行疫情指揮中心表示，就目前國內疫情現況及現行確診者管制措施進行討論。經諮詢專家意見，自 11 月 14 日起(確診者開始隔離日，Day 0)，採居家照護之 COVID-19 非重症確診者隔離/自主健康管理改為「5+n 天」，亦即居家照護確診者隔離滿 5 天後，若快篩陰性則無需進行自主健康管理；若快篩陽性應持續進行自主健康管理至快篩陰性日，或至距離解除隔離日滿 7 天。

ကူးစက်ရောဂါကွပ်ကဲမှုဗဟိုဌာနက

လက်ရှိပြည်တွင်းကူးစက်ရောဂါအခြေအနေနှင့်အတည်ပြုလူနာများ

ထိန်းချုပ်မှုအစီအမံများကိုဆွေးနွေးထားကြသည်။ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် တိုင်ပင်ပြီးနောက်၊

နိုဝင်ဘာ ၁၄ ရက်မှ စတင်၍ (positive ဖြစ်သူ quarantine

ဝင်ရသည့်နေ့(0နေ့)အိမ်တွင်ပြုစောင့်ရှောက်ရသော COVID-19

ရောဂါလက္ခဏာမပြင်းထန် သော positive လူနာများအား Quarantineဝင်ရခြင်း

/မိမိကိုယ်ကိုကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲ ရခြင်းအား "၅+n ရက်" သို့

ပြောင်းလဲသွားမည်ဖြစ်သည်။အိမ်တွင် ပြုစောင့်ရှောက် သည့် 5ရက်ပြည့်ပြီးနောက် RT-

PCR test စစ်ဆေးမှုသည် negative ဖြစ်ပါက၊

မိမိကိုယ်ကိုကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ရန်မလို တော့ပါ။ RT-PCR test စစ်ဆေးမှုသည်

positive ဖြစ်ပါက၊ negative ဖြစ်သည်အထိမိမိကိုယ်ကိုကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ရန်

သို့မဟုတ် quarantine ကိုရုတ်သိမ်းသည့်နေ့မှ 7 ရက်အထိ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်

指揮中心說明，專家於會議中表示，目前國內疫情已脫離高峰期，依據指揮中心初步觀察，此波疫情全年齡層致死率較前一波疫情低，而目前全人口疫苗涵蓋率高，確診人數亦已占一定人口比率，社區已有一定之群體保護力。為促進後疫情時代社會經濟發展並兼顧國內民眾生活需求，經參考各國防疫措施及相關文獻，建議採居家照護之非重症確診者的隔離天數可由現行 7 天調整為 5 天，並於解除隔離後進行 7 天自主健康管理；確診者如於自主健康管理期間快篩陰性或距解除隔離日已達 7 天，就可以解除相關管制措施。此外，考量自 11 月 7 日起，將實施確診者解除隔離後自主健康管理措施調整，以及接觸者全面

採行「0+7 自主防疫」，建議晚於前述各種鬆綁新制後再實施，並調整相關配套措施。

ကူးစက်ရောဂါကွပ်ကဲမှုဗဟိုဌာနမှလက်ရှိပြည်တွင်းကူးစက်ရောဂါသည် COVID

waveမဟုတ် တော့ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူများက အစည်းအဝေးတွင်

ပြောကြားထားသည်။ကွပ်ကဲမှုစင်တာ၏ ကနဦးလေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ

ယခုကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု သေဆုံးမှုနှုန်းသည် ယခင်လိုင်းထက် နည်းပါးနေကြောင်း၊

လက်ရှိတွင် လူဦးရေတစ်ခုလုံး၏ ကာကွယ်ဆေးလွှမ်းခြုံမှုနှုန်းမှာ မြင့်မားနေပြီး

အတည်ပြုသည့် လူနာအရေအတွက်မှာ လူဦးရေ၏

အချိုးအစားတစ်ခုအထိရှိသေးသော်လည်း ရပ်ရွာတွင် အုပ်စုလိုက်ကာကွယ်နိုင်မှုရှိ

နေပြီဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းကပ်ရောဂါကာလတွင် ပြည်သူများ၏လူ

နေမှုကိုမြှင့်တင်ရန်အတွက် နိုင်ငံအသီးသီး၏ ကပ်ရောဂါကာကွယ်ရေးအစီအမံများနှင့်

ဆက်စပ်စာပေများကို ကိုးကား၍ ရောဂါလက္ခဏာမပြင်းထန် သော အိမ်တွင်home

quarantine ဝင်သည့်ရက်ကိုလက်ရှိ 7 ရက်မှ 5 ရက်အထိ ချိန်ညှိထားပြီး 7 ရက်ကြာ

မိမိကိုယ်ကို ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှုကို ပယ်ဖျက်လိုက်သည် ၊ အတည်ပြုလူနာသည်

မိမိကိုယ်ကိုကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှုကာလအတွင်း RT-PCR testစစ်ချိန်တွင် negative

ဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် quarantineဝင်သည့်ရက် 7 ရက် မြောက်နေ့သို့ရောက်ရှိပါက

သက်ဆိုင်ရာထိန်းချုပ်မှုအစီအမံများကို ရုတ်သိမ်းနိုင်သည်။ ထို့အပြင်၊ နိုဝင်ဘာလ 7

ရက်နေ့မှစတင်၍ အတည်ပြုထားသောလူနာများအား သီးခြားခွဲထားရာမှ

လွတ်မြောက်ပြီးနောက်တွင် ချမှတ်ထားသော

မိမိကိုယ်ကိုကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုအစီအမံများကို ချိန်ညှိသွားမည်ဖြစ်ပြီး၊

ထိတွေ့မှုရှိသူများအတွက် "0+7 မိမိကိုယ်ကိုသိသန့်ခွဲနေခြင်း" ကို

အပြည့်အဝလိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။ အထက်ပါ

လျှော့ပေါ့ထားသောစနစ်သစ်များကိုအရင်အကောင်အထည်ဖော်ပြီး

နောက်ပိုင်းမှသက်ဆိုင်ရာပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအစီအမံများကို

ပြုလုပ်သင့်သည်ဟုအကြံပြုထားပါသည်။

指揮中心提醒，仍需進行自主健康管理之民眾，期間應避免出入無法保持社交距離或容易近距離接觸不特定對象之場所，禁止聚餐、聚會等近距離或群聚型活動，並遵守現行醫療應變措施，以保護自己與他人。

ကွပ်ကဲမှုဌာနသည် မိမိကိုယ်ကို ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှု လုပ်ဆောင်ရန်

လိုအပ်နေသေးသူများကို ဤကာလအတွင်း လူစုလူဝေးဖြင့် ခပ်ခာခာနေ၍မရနိုင်သော

နေရာများသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အတိအကျ မဖော်ပြထားသော အရာဝတ္ထုများနှင့်

နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်းများကို ရှောင်ရှားရန် ညစာစားပွဲနှင့် စုဝေးပွဲကဲ့သို့သော

အနီးကပ်သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက်လှုပ်ရှားမှုများကို တားမြစ်ထားပြီး ၎င်းတို့သည်

လက်ရှိဆေးဘက်ဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုနှင့်အညီ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန်

အစီအမံများကို လိုက်နာရန် သတိပေးသည်။

指揮中心呼籲，隨著疫情趨緩，各項防疫措施將逐步鬆綁，回歸常態生活，請民眾配合相關防治措施及指引，落實勤洗手及咳嗽禮節等衛生防護措施，並建議接種 COVID-19 疫苗，以提升自身及社區保護力，降低疾病傳播風險。

ကပ်ရောဂါ ကူးစက်နှုန်း လျော့နည်းလာသည်နှင့်အမျှ အမျိုးမျိုးသော ကပ်ရောဂါ

ကာကွယ်ရေး အစီအမံများကို တဖြည်းဖြည်း ဖြေလျော့ပေးကာ ပုံမှန်ဘဝ

ပြန်လည်ရောက်ရှိ လာစေရန် သက်ဆိုင်ရာ ကာကွယ်ရေး အစီအမံများနှင့်

လမ်းညွှန်ချက်များဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကာ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်းနှင့်

ချောင်းဆိုးခြင်း ကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု အစီအမံများကို အကောင်အထည်ဖော်

ဆောင်ရွက်ကြပါရန်ပြည်သူများအား ကွပ်ကဲမှုဌာနမှမေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကိုနှင့် ရပ်ရွာကို ကာကွယ်မှု မြှင့်တင်ရန်၊ ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေကို

လျှော့ချရန်အတွက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ကိုလည်းအကြံပြုပါသည်။