

အကြောင်းအရာ- ဒီဇင်ဘာ 1 ရက်မှစပြီး နှာခေါင်းစည်းတ
ပ်ခြင်းကဲ့သို့သော ကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးအစီအမံများ
ကို အသင့်အတင့် ဖြေလျှော့မည်။

ပြည်တွင်း ကူးစက်ရောဂါ အရှိန်အဟုန် ကျဆင်းမှုနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်
ရာ ကူးစက်ရောဂါများ တည်ငြိမ်မှု အခြေအနေတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ ကပ်
ရောဂါ ကာကွယ်ရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေး လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြ
ည်တွင်း ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေး စွမ်းရည်ကို ထိရောက်စွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်
ဗဟိုကူးစက်ရောဂါ ကွပ်ကဲမှု ဗဟိုဌာနက ယနေ့ (28)ရက်နေ့တွင် ကြေညာခဲ့သည်။
ကပ်ရောဂါအခြေအနေအား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အကဲဖြတ်ပြီးနောက်၊ ဒီဇင်ဘာ ၁
ရက်မှစ၍ နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်းကဲ့သို့သော ကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးအစီ
အမံများကို အတန်အသင့် ဖြေလျှော့ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာစည်းမျဉ်း
များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

1. Outdoor areaများနှင့် Outdoor ကွင်းပြင်များတွင်၊ အချိန်တိုင်း နှာခေါင်းစည်း
များ ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ချက်များကို ပယ်ဖျက်လိုက်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ယခုနှ
စ်ကုန်၊နှစ်သစ်ကူးကဲ့သို့သော ကြီးမားသော outdoor ပွဲများအတွက် နှာခေါင်းစည်း
များဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ချက်ကို ကပ်ရောဂါအခြေအနေ၏ပြောင်းလဲမှုများပေါ်မူတည်
၍ သီးခြားထုတ်ပြန်သွားမည်ဖြစ်သည်။

2. Indoor နေရာများသို့သွားသည့်အခါနှင့် (ရထား၊ သင်္ဘော၊ လေယာဉ် အပါအဝ
င်) မိုးလုံလေလုံ indoor နေရာများသို့ သွားသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းစည်းတပ်ခြင်း
များကို ဝတ်ဆင်ထားသင့်သည်။ ထူးခြားသောခြွင်းချက်ရှိသူများသည် နှာခေါင်းစည်း

တပ်ခြင်းဝတ်ဆင်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ရှိနိုင်ပါသည်။

3. အောက်ဖော်ပြပါ ခြင်းချက်များနှင့် ကိုက်ညီသူများသည် indoor၌ နှာခေါင်းစည်း၊ တပ်ခြင်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ရသော်လည်း နှာခေါင်းစည်း၊ တပ်ခြင်းများကို ဆောင်ထားသို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။ သို့သော်လည်း သင့်တွင် သက်ဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ရှိပါက သို့မဟုတ် သံသရာရှိသောလူ နှင့် အကွာအဝေးကို မထိန်းသိမ်းနိုင်လျှင် သင်သည် နှာခေါင်းစည်း၊ တပ်ခြင်းကို ဆက်လက် ဝတ်ဆင်သင့်သည်-

- (1) အားကစားလုပ်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ တစ်ဦးချင်း/အဖွဲ့လိုက် ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း။
- (2) မိမိကိုယ်တိုင် မောင်းနှင်ခြင်း ၊ ကားပေါ်တွင်အတူနေထိုင်သူ မိသားစုဝင်များ နှင့် ၊ သို့မဟုတ် ကားပေါ်တွင် တခြားသူများမရှိသော အခါ(ကားပေါ်တွင်တစ်ယောက်တည်း မောင်းနှင် သောအခါ)။
- (3) တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်ခြင်း၊ ဗီဒီယိုရိုက်ကူးခြင်း၊ အစီရင်ခံတင်ဆက်ခြင်း၊ ကြေညာခြင်း၊ မိန့်ခွန်းဟောပြောခြင်းများ၊ စာသင်ခြင်းများစသည့် စကားပြောဆိုမှုသဘောအရ တရားဝင်ရိုက်ကူးခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း။

(4) မျက်နှာဖုံး စိုစွတ်ဖွယ်ရှိသော ရေပူစမ်းများ၊ မီးဖိုများ၊ ရေပူစမ်းများ၊ ခန်းများ၊ ရေနွေးငွေ့ခန်းများ၊ ရေနှင့်ပက်သက်သောလှုပ်ရှားမှုများ စသည်တို့တွင်၊

4. အပြင်ထွက်တဲ့အခါ အစားအသောက်လိုအပ်ချက်တွေရှိနေရင် နှာခေါင်းစည်း၊ တပ်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်ရှိပါသည်

5. ကွပ်ကဲမှုစင်တာ သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူများက သတ်မှတ်ထားသော indoorနေရာများ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများ၊ ဥပမာသက်ဆိုင်ရာ ကွပ်ကဲမှုဌာန သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူများက သတ်မှတ်ထားသော indoorနေရာများ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများ

ဝန်ရှိသူများက သတ်မှတ်ထားသောကပ်ရောဂါကာကွယ်ရေးစနစ်နှင့်ကိုက်ညီပါက မျက်နှာဖုံးများကို ယာယီဖယ်ရှားနိုင်သည်။

6. တည်ခင်းညှိသည့်နေရာများ- ညစာစားပွဲတွင် ဝိုင်နှင့် လက်ဖက်ရည်ကို စားပွဲတစ်ခုချင်းဆီ ဂါရပ်ပြုခြင်းမလုပ်ရန် ပြဋ္ဌာန်းချက်ကို ပယ်ဖျက်ခြင်း။

ကိုယ်ခံအားမကောင်းသူများ၊ နာတာရှည်ရောဂါများ သို့မဟုတ် ဖျားနာခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား လူထုထပ်သောနေရာများတွင် နှာခေါင်းစည်းများတပ်ရန် အကြံပြုထားဆဲဖြစ်သည်။ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် လူတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိပြီး ပြည်သူများအား ကပ်ရောဂါကာကွယ်ရေးအစီအမံများကို လွတ်လပ်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှု အလေ့အထများ ၊ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ခြင်း နှင့်အခြားသူများ၏ကပ် ရောဂါလုံခြုံမှု ကို ကာကွယ်ရန် ပြည်တွင်းရပ်ရွာ၏ကပ်ရောဂါလုံခြုံမှုကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက် ပေး ပါ ။ COVID-19 ကာကွယ်ဆေး အပြည့်အဝ မထိုးရသေးတဲ့လူများကလည်း မိမိကိုယ်ကိုနှင့် ဆွေမျိုး မိတ်သင်္ဂဟတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ဖို့ COVID-19 ကာကွယ်ဆေး အမြန်ဆုံး ပြီးအောင် ထိုးကြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံလိုက်ပါတယ်။