



800 NE Oregon

Portland OR 97232

COVID.19@dhsosha.state.or.us

healthoregon.org/coronavirus

စတင်အကျိုးဝင်သည့်နေ့စွဲ - ဒီဇင်ဘာ 21၊ 2020

ကဏ္ဍလမ်းညွှန်ချက် - မိုးလုံလေလုံ နားနေ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံ တည်ဆောက်ခြင်း

အမိန့်အာဏာ - စီမံခန့်ခွဲရေးအမှတ်စဉ် ၂၀-66၊ ORS 433.441၊ ORS 433.443၊ ORS 431A.010

သက်ဆိုင်မှု - ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် -

- မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများ တည်ဆောက်ခြင်း၊ နှင့်
- မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများကို အသုံးပြုစဉ် သို့မဟုတ် ပါဝင်နေစဉ်တွင် ပြည်သူလူထု၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ လေ့ကျင့်ပေးသူများ၊ အားကစားနည်းပြများ၊ ကိုယ်စားလှယ်များ၊ အားကစားသမားများနှင့် ပွဲကြည့်သူများ၊ K-12 နှင့် ကောလိ ကောလိပ်ကျောင်းရှိ အားကစားသမားများနှင့် သက်ဆိုင်သည်။

မှတ်ချက် - အဆောက်အအုံတည်ရှိသည့် ကောင်တီ၏ သတ်မှတ်ထားသော ဘေးအန္တရာယ်အဆင့်အား ထည့်သွင်းမစဉ်းစားပဲ သက်ကြီး အသင်းတိုက်များအား လည်ပတ်ရန် ခွင့်မပြုပါ။

ပြဋ္ဌာန်းချက် - ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို မှန်ကန်သော စည်းကမ်းချက်များနှင့်အတူ လိုက်နာရန်လိုအပ်သောကြောင့် စီမံခန့်ခွဲရေးအမှတ်စဉ် 20-66၊ အပိုဒ် 10 တွင် ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်အတိုင်း ၎င်းသည် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေသည်။

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် - ဤလမ်းညွှန်ချက်၏ ရည်ရွယ်ချက်များသည် အောက်ဖော်ပြပါ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် သက်ဆိုင်သည် -

- “အပြည့်ထိတွေ့သည့် အားကစားများ” ဆိုသည်မှာ ပါဝင်သူများအကြား ပုံမှန် နီးကပ်ထိတွေ့မှု သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာထိတွေ့မှု ကို ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သည့် သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ကစားနည်းဖြစ်၍ ကစားနည်းကို ပါဝင်သူများအကြား ပုံမှန် နီးကပ်ထိတွေ့မှု သို့မဟုတ်

ကိုယ်ခန္ဓာထိတွေ့မှု ကို ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိခြင်းကို ထုတ်ပယ်ထားသည့် စည်းမျဉ်းများဖြင့် ကစားခြင်းမဟုတ်ပါက ဘောလုံး၊ ရက်ဘီ၊ နပန်းပွဲ၊ အားပေးခြင်း၊ ဘက်စကက်ဘော၊ ဟော်ကီ၊ ကခုန်ခြင်း၊ ဝါတာပိုလို၊ အမျိုးသားပိုက်ကွန်တပ်ကစားနည်းများ စသည်ဖြင့် ၎င်းတို့သာဟုတ် ကန့်သတ်မထားဘဲ ပါဝင်သည်။

- “အထွေထွေသုံး ရေကူးကန်များ” ဆိုသည်မှာ ကြီးမားသည့် ရေကူးကန်အဆောက်အအုံများသာမက စည်ပင်သာယာရေကူးကန်များနှင့် အသင်းတိုက်ရေကူးကန်များလည်း ပါဝင်သည်။
- “မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများ” ဆိုသည်မှာ မိုးလုံလေလုံ အပန်းဖြေအားကစားများ၊ မိုးလုံလေလုံ K-12 အားကစားများ၊ မိုးလုံလေလုံ ကော ကောလိပ်ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့်ဆိုင်သော အားကစားများ၊ မိုးလုံလေလုံ တစ်ကိုယ်ရည်လေ့ကျင့်မှုနှင့် မိုးလုံလေလုံကပွဲ ကဲ့သို့သော မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်သည့် အားကစားရုံများ၊ မိုးလုံလေလုံကစားကွင်းများနှင့် မိုးလုံလေလုံရေကူးကန်များ စသည်ဖြင့်အပါအဝင် ၎င်းတို့သာဟု ကန့်သတ်မထားသော မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးတည်နေရာများကို ဆိုလိုသည်။
- “ကန့်သတ်ထားသော ရေကူးကန်များ” ဆိုသည်မှာ တိုက်ခန်းအိမ်ရာ၊ ဟော်တယ်/ မော်တယ်၊ ပုဂ္ဂလိကအသင်း၊ အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် အသင်းရုံးတွင် နေထိုင်သူများ၊ ထောက်ပံ့သူများ သို့မဟုတ် အသင်းဝင်များအတွက် သတ်မှတ်ထားသော ရေကူးကန်များကဲ့သို့ အဆောက်အအုံနှင့်ပတ်သက်၍ လည်ပတ်သည့် ရေကူးကန်များဖြစ်သည်။
- “အနည်းအကျဉ်း- နှင့် အလယ်အလတ်-ထိစပ်မှုအားကစားများ” တွင် ဘောလုံးပျော့နှင့်ကစားသည့်ကစားနည်း၊ ဘော့စ်ဘောကစားနည်း၊ ဘောလီဘောကစားနည်း၊ အမျိုးသမီးဘောလုံးပစ်ကစားနည်း၊ အမေရိကန်ဘောလုံးကစားနည်းတစ်မျိုးစသည်ဖြင့် ၎င်းတို့သာဟု ကန့်သတ်မထားဘဲ ပါဝင်သည်။
- “လဟာပြင်” ဆိုသည်မှာ ယာယီ သို့မဟုတ် ဖြုတ်နိုင်သောအကာအကွယ်များ (ဥပမာ၊ အကာ သို့မဟုတ် အမိုး) တပ်ဆင်ထားသည့်နေရာများနှင့် လေဝင်ရန် ၎င်းဘေးပေါက်များ၏ စတုရန်းအရည် အနည်းဆုံး ခုနစ်ဆယ့်ငါးရာခိုင်နှုန်း ဖွင့်ထားသည့်နေရာများအပါအဝင် အမိုးမဲ့နေရာများဖြစ်သည်။
- “ထိတွေ့မှုမရှိသည့်အားကစားများ” တွင် တင်းနစ်ကစားနည်း၊ ရေကူးခြင်း၊ တောလမ်းဖြတ်ပြေးပြိုင်ပွဲ၊ ပြေးခုန်ပစ်၊ ကွင်းဘေး/ထိတွေ့ခြင်းမရှိသည့် အားပေးခြင်းနှင့် ကခုန်ခြင်းများ စသည်ဖြင့် ၎င်းတို့သာဟု ကန့်သတ်မထားဘဲ ပါဝင်သည်။

အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်အနေဖြင့် သေးငယ်သောအဖွဲ့များသည် ကြီးမားသောအဖွဲ့များထက် ပိုမိုဘေးကင်းသည်။ လဟာပြင်နေရာများသည် မိုးလုံလေလုံနေရာများထက် ပိုမိုဘေးကင်းသည်။ ခြောက် (6) (6) ပေ သို့မဟုတ် ၎င်းထက်ပိုသော အကွာအဝေး ရှိသည့် အားကစားများသည် နီးကပ်စွာထိတွေ့ရန် လိုအပ်သည့်အားကစားများထက် ပိုမိုဘေးကင်းသည်။ တိုတောင်းသည့်ကြာချိန်သည်

ရှည်လျားသောကြာချိန်ထက် ပိုမိုဘေးကင်းသည်။ မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံလုပ်ငန်းရှင်များသည် ၎င်းတို့ စီစဉ်ထားသည့် ပြန်ရန် ကစားရန်နှင့် လှုပ်ရှားမှုများကဲ့သို့သော ထိုအခြေခံအကြောင်းအရာများအားလုံးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်သည်။

အပြည့်အဝထိတွေ့ရသော အားကစားများအား ယခုအချိန်တွင် တားမြစ်ထားသည်။ အလေးမခြင်း၊ အင်အားသုံးရသောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ နှင့် အမေရိကန်ဘောလုံးကစားခြင်းတစ်မျိုးကဲ့သို့သော လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးတို့သည် အပြည့်အဝထိတွေ့ရသည့် မည်သည့်ကစားနည်းမဆို မပါဝင်နိုင်ပါ။

K-12 ကျောင်းအားကစားများ

ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုတွင် ပါဝင်ခြင်းသည် လူငယ်များ၏ကျန်းမာရေး အတွက် အလွန်အရေးပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် COVID-19 ကူးစက်မှု အန္တရာယ်မှ လျော့ချနေစဉ် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုအတွက် အခွင့်အရေးများကို စီစဉ်ပေးရန် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ K-12 ကျောင်းအားကစားများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များသည် [ကောင်တီ၏ COVID-19 ဘေးအန္တရာယ်အဆင့်](#) (အနည်းငယ်၊ အသင့်အတင့်၊ များပြားသော၊ အလွန်များပြားသော) အပေါ် အခြေခံထားပါသည်။ K-12 ကျောင်းအားကစားများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များသည် ကျောင်း၏ ညွှန်ကြားချက်ပုံစံများနှင့် ဆက်လက်သက်ဆိုင်မရှိပါ။ ကျောင်းလုပ်ငန်းများ၏ ထပ်တိုးအချက်အလက်များအတွက် [လူကိုယ်တိုင်သင်ကြားပို့ချမှုနှင့် ပြန်ဖွင့်ရန် ODE လမ်းညွှန်ချက်](#) ကို ရည်ညွှန်းပါ။

လည်ပတ်မှုများ -

မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများတွင် လိုအပ်သည်မှာ -

- [နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်နှာစည်းနှင့် မျက်နှာအကာအကွယ် လမ်းညွှန်ချက်](#)ကို ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
 - [နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်နှာစည်းနှင့် မျက်နှာအကာအကွယ် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း](#) တစ်ဦးချင်းအားလုံး လိုက်နာရန် သေချာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း။
 - ရေကူးသောအခါ သို့မဟုတ် ရေချိုးသောအခါ ၎င်းကဲ့သို့ မဖြစ်နိုင်သောအချိန်မျိုးတွင် နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်နှာစည်း သို့မဟုတ် မျက်နှာအကာအကွယ်တစ်ခု မလိုအပ်ပါ။ မျက်နှာစည်းသည် အခြားသူများအား သင်ရောဂါကူးစက်ခံထားရလျှင် ကာကွယ်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ လူများသည် ဖျားနာသည်ဟု မခံစားရသော်လည်း COVID-19 သည် အခြားသူများကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။
- ဖုန်းတီးထားသည့် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အသုံးပြုသည့် အပြင်ဘက်နေရာများ သို့မဟုတ် “လဟာပြင်” အတွက် သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း လိုက်နာသည့်

မည်သည့်လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုမဆို သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ လဟာပြင်သတ်မှတ်ချက်နှင့် မကိုက်ညီသည့် နေရာတစ်ခုဖြစ်လျှင် ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုများအား မိုးလုံလေလုံနေရာအဖြစ် စဉ်းစားပြီး မိုးလုံလေလုံလုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုများအတွက် လိုအပ်ချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီရမည်။

- အဆောက်အအုံများနှင့် ကိရိယာများအားလုံးကို လုံခြုံစွာလည်ပတ်ခြင်းနှင့် တိုးချဲ့ပိတ်သိမ်းပြီးနောက် ကောင်းမွန်သည့်အခြေအနေဖြစ်ရန် သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်စံနှုန်းများသည် ဤလုပ်ငန်းကို လမ်းညွှန်သင့်သည်။
- ချွေးထုတ်ခန်းများနှင့် ရေငွေ့ငွေ့ပေါင်းခံအခန်းများအား ပိတ်ထားပါ။
- နေ့ကလေးထိန်းကျောင်းများအား ပိတ်ထားပါ။
- လူငယ်အစီအစဉ်များအတွက် ပြည်နယ်လုံးဆိုင်ရာ ပြန်ဖွင့်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ကို ရည်ညွှန်း၍ ကျင့်သုံးပါ။
- ရောဂါလက္ခဏာရှိသူ တစ်ဦးချင်းစီကို အိမ်တွင်နေထိုင်ရန် တောင်းဆိုခြင်းနှင့် အကူအညီလိုအပ်ပါက မည်သူထံ ဆက်သွယ်ရမည်ကို စာရင်းပြုလုပ်ထားခြင်းတို့ အပါအဝင် COVID-19 လက္ခဏာများကို ဖော်ပြထားသည့် ရှင်းလင်းသော အမှတ်အသားများ ကို ကပ်ထားပါ။
- နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်နှာစည်း သို့မဟုတ် မျက်နှာအကာအကွယ်စည်းကမ်းချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းသော အမှတ်အသားများ ကပ်ပါ။
- ဧည့်ခန်းနေရာများ၊ အဝတ်လဲခန်းများ၊ နှင့် လူသုံးများသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများအနီးအနားတွင်သာမက အဆောက်အအုံတစ်ခုလုံးတွင် ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို တိုက်တွန်းသည့် ဆိုင်းဘုတ်များအား အသုံးပြုပါ။
- လေဝင်လေထွက်စနစ်များ ကောင်းမွန်စွာ လည်ပတ်ရန် သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ပြုပြင် ပြုပြင်ပေါက်များနှင့် တံခါးများဖွင့်ခြင်းဖြင့် လေလှည့်ပတ်မှုနှင့် လေဝင်လေထွက်မှုများကို တတ်နိုင်သမျှ မြှင့်တင်ပါ။ အတွင်းခန်းများတွင် ပြုပြင်ပေါက်များနှင့် တံခါးများကို အပြင်ဘက်သို့ ဖွင့်ထားသောအခါမှသာ အတွင်းလေနှင့် အပြင်လေ ဖလှယ်ရန် ပန်ကာများကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းများ၊ ကလေးများ သို့မဟုတ် ဝယ်ယူသူများအား ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်လျှင် ပြုပြင်ပေါက် ပြုပြင်ပေါက်များနှင့် တံခါးပေါက်များအား မဖွင့်ပါနှင့်။
- ကိရိယာအသုံးပြုခြင်းများ၊ လမ်းကြောင်းများ၊ အစရှိသည်တို့အတွက် ဖြစ်နိုင်လျှင် တစ်လမ်းသွားပုံစံကို ပြုလုပ်ပါ။ တစ်လမ်းထဲအသွားအလာပြုလုပ်ရန် ဆိုင်းဘုတ်များအသုံးပြုပါ။
- ဝန်ထမ်းများနှင့် ဖောက်သည်များ အသုံးပြုရန်အတွက် အဆောက်အအုံတစ်ခုလုံးတွင် လက်ဆေးရန်နေရာများ သို့မဟုတ် လက်သန့်ဆေးရည် (60-95% အရက်ပြန်ပါဝင်သော) စီစဉ်ပေးထားပါ။

- အစားအစာစီမံခန့်ခွဲခြင်း ဖြန့်ဖြူးခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်အတွက် [အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ဖွင့်လှစ်မှု လမ်းညွှန်ချက်ကို](#) ရည်ညွှန်းပါ။
- မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်း ပြန်ဖွင့်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအဆောက်အအုံများ ပြန်ဖွင့်ခြင်း မတိုင်မီ မူဝါဒများနှင့် လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ အချက်အလက်ကို သက်ဆိုင်သည့်သူ တစ်ဦးချင်းစီကို ပြောပြပါ။
- [အလုပ်ရှင်များနှင့် အဖွဲ့အစည်းများအတွက် အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်ကို](#) ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပါ။

ဖြစ်နိုင်လျှင် မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများ ဖြစ်သင့်သော်လည်း မလိုအပ်သည်များမှာ -

- အဆောက်အအုံအတွင်း လူအရေအတွက်ကန့်သတ်ပြီး ရက်ချိန်ဖြင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများ သို့မဟုတ် မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေချိန်မျိုးဖြစ်ရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ အဆောက်အအုံစီမံအုပ်ချုပ်သူ၏ ကြေညာချက်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း သတ်မှတ်ချိန်အတောအတွင်း အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းပါ။
- အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးအခံရှိသူများ သို့မဟုတ် အသက် 60 နှင့်အထက်သူများကဲ့သို့ COVID-19 ပြင်းထန်ရောဂါအတွက် ပိုအန္တရာယ်ရှိသူများအား ပကတိကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးသင်တန်းများ တင်ဆက်ခြင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- ဖောက်သည်များအား အဆောက်အအုံသို့ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် ရေဖြည့်နိုင်သောရေဘူးများအား ၎င်းတို့နှင့်အတူသယ်ဆောင်လာရန် ပြင်းထန်စွာ တိုက်တွန်းပါ။
- သတ်မှတ်ထားသည့်ဘေးအန္တရာယ်အဆင့်ကို အခြေခံသည့် လှုပ်ရှားမှုအားခွင့်မပြုဘဲ ကော ကောင်တီထဲရှိနေရာများတွင်ပင် အရေးပေါ်ဌာနအတွက် လေ့ကျင့်မှုအပါအဝင် အရေးပေါ်တုန့်ပြန်ခြင်းလှုပ်ရှားမှုများနှင့်အတူ ကိုက်ညီသော လှုပ်ရှားမှုများအား ခွင့်ပြုပါ။ ၎င်းကဲ့သို့ လှုပ်ရှားမှုများကိုပြုလုပ်လျှင် OHA သတ်မှတ်ချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်ကို အသုံးပြုရမည်။

ရေကူးကန်၊ မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများ လည်ပတ်ရန် လိုအပ်သည်များမှာ -

- [OAR 333i Division 60](#) အတိုင်း လိုက်နာပါ။
- ရေထဲတွင်မဟုတ်သည့်အခါ လိုအပ်သည့်ဝန်ထမ်းများသည် (ကယ်ဆယ်ရန် အစောင့်များအပါအဝင်¹) နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်နှာစည်း သို့မဟုတ် မျက်နှာအကာအကွယ်တစ်ခု ဝတ်ဆင်ပါ။

¹Oregon ရွှိ ဝေရကူးကန်များကို ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် [Oregon စီမံခန့်ခွဲရေးစဉ်းစားမှုများ](#) သည့် ဝေရကူးကန်အစားအစာစီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့၏အကြံပြုချက်များအပေါ် အခြေခံထားသော သတ္တဝါစောင့်ရှောက်ရေးဌာန၏ ဥပမာအားချဖင့်

- မိုးလုံလေလုံရေပူစမ်းကန်များအတွက် တစ်ကြိမ်လျှင် အိမ်ထောင်စုတစ်စုသာ ကန်ကိုအသုံးပြုရန် ကန့်သတ်ပါ။ လုပ်ငန်းရှင်များသည် 15 မိနစ် ဝန်ဆောင်မှုများဖြင့် ကြိုတင်စာရင်းသွင်းသည့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။

ခပ်ခွာခွာနေခြင်းနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံ -

မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများတွင် လိုအပ်သည်မှာ

- မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်း သို့မဟုတ် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံတည်ရှိသော ကောင်တီအတွက် သတ်မှတ်ထားသည့် ဘေးအန္တရာယ်အဆင့်ပေါ် အခြေခံသည့် အများဆုံးလုပ်နိုင်စွမ်းကို သတ်မှတ်ပါ။
- အချိန်တိုင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား အနည်းဆုံးခြောက် (6) ပေအကွာတွင် နေထိုင်ရန် လိုအပ်သည်များကို သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။
- မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေမှုနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် ပြင်ပသင်တန်းများသည် ဒေသန္တရစည်းကမ်းများကို မချိုးဖောက်ဘဲ ပါဝင်သူများနှင့် နည်းပြများသည် ခြောက်ပေအကွာတွင် သီးခြားပြောဆိုနေထိုင်ရန် ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် လုံခြုံစိတ်ချစွာ ကျင်းပရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- သက်ဆိုင်သည့် အားကစားကိရိယာများအား အနည်းဆုံးခြောက် (6) ပေခြား၍ တည်ရှိအောင် သတ်မှတ်ရန်။ သီးခြားပြောဆိုနေထိုင်ရေးအတွက် ကိရိယာများအားရွှေ့ပြောင်းရန် မလွယ်ကူပါက ၎င်းကို အသုံးပြုခြင်းမှ ရပ်ဆိုင်းထားရမည်။
- ကစားသမားများသည် အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ တားဆီးရန် သက်ဆိုင်သည့် ကစားသမားကိရိယာကို ခြားထားပါ။
- တစ်ယောက်ချင်းလေ့ကျင့်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ပေးသူနှင့် သင်တန်းသားကြား ခြောက် (6) ပေအကွာ ပေအကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းထားရပါမည်။ လေ့ကျင့်ပေးသူနှင့် သင်တန်းသားသည် ချိန်းဆိုချက်မတိုင်မီနှင့် ချိန်းဆိုချက်ပြီးနောက် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးဖြင့် သေသေချာချာ ဆေးကြောရန် သို့မဟုတ် (60-95% အရက်ပြန်ပါဝင်သော) လက်သန့်ဆေးရည်အသုံးပြုရပါမည်။
- တူညီသောအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏အဖွဲ့ဝင်များသည် လှုပ်ရှားမှုများတွင် အတူတကွ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး ခြောက် (6) ပေအကွာတွင်နေထိုင်ရန် မလိုအပ်သည်ကို ပါဝင်သူများ၊ လာရောက်လည်ပတ်သူများနှင့် ဝယ်ယူသူများအား အကြောင်းကြားပါ။

အကန့်အသတ်ခံရသော ရေကူးကန်များစုသည် ကမ္ဘာ့ယူနက်စကော့တစ်စုဝေယာကွလီအပေါ့။ သင့်၏ အဆာက္ကအုံသည် ကမ္ဘာ့ယူနက်စကော့တစ်စုဝေယာကွလီရန် မလိုအပ်ပါက သင့် ထိုလမှူးဝန်ထုတ်ပေးမှုကို ဂျပူပီရနွေလိုပါ။

- ဝင်ပေါက်များ၊ ထွက်ပေါက်များ၊ အများသုံးရေအိမ်များနှင့် လူများစုဝေးနိုင်သည့် အခြားနေရာများအပါအဝင် သီးခြားဆက်ဆံရေး သတ်မှတ်ချက်များအားလုံးနှင့် လိုက်နာခြင်းများ သေချာ သေချာအောင်ပြုလုပ်ရန် သီးခြားပြောဆိုဆက်ဆံရေးကို စစ်ဆေးရန် တာဝန်များခွဲဝေသတ်မှတ်ပါ။
- ခြောက် (6) ပေအကွာ သီးခြားပြောဆိုဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများတွင် တစ်ဦးချင်းစီ၏အရေအတွက်ကို လက်ခံပြီး ကန့်သတ်ထားသည့် အစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ပါ။ ရေကူးကန်ဝန်းကျင်တွင် တစ်ဦးချင်းစီအရေအတွက် ကန့်သတ်ရန် လုပ်ငန်းရှင်များသည် ကြိုတင်စာရင်းသွင်းခြင်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်သည်။
- မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်များအဆင့်ဆင့်ကို တစ်ချိန်တည်းတွင် တူညီသော မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံတွင် ဖြစ်ပေါ်သောအခါ မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကုမ္ပဏီများတွင် လိုအပ်သည်များမှာ -
 - အများသုံးရေအိမ်များ၊ စင်္ကြံများ၊ သရေစာမုန့်ရောင်းသည့်ဆိုင်များသာမက မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်များနှင့် နေရာများ မမျှဝေရန်အတွက် ဝန်ထမ်း၊ ပါဝင်သူများနှင့် ကြည့်ရှုသူများအား သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။
 - တံခါးလက်ကိုင်များ၊ မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်များ၏ နောက်ဆက်တွဲများအကြား ကဲ့သို့သော အများအားဖြင့် ထိတွေ့ရသည့် မျက်နှာပြင်များအား သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ။
 - ဝင်ပေါက်များ၊ ထွက်ပေါက်များ၊ စာရင်းသွင်းသည့်နေရာများ၊ အများသုံးအိမ်သာများနှင့် သရေစာမုန့်ရောင်းသည့်ဆိုင်များကဲ့သို့သော လူအသွားအလာများသည့်နေရာများအား သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းများကို မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်များ၏ နောက်ဆက်တွဲများအကြား သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။
 - ♦ မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်များတွင် ဝန်ထမ်း၊ ပါဝင်သူများနှင့် ကြည့်ရှုသူများသည် ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေအိမ်မျှသုံးခြင်း၊ ဝင်ပေါက်/ထွက်ပေါက်တံခါးများ ဖွင့်၍ ထားခဲ့ခြင်းနှင့် ဆိုင်ခန်းတံခါးလက်ကိုင်များကဲ့သို့ အများအားဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရသော မျက်နှာပြင်များနှင့် ဘုံပိုင်ခေါင်းများအား ပုံမှန် သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းတို့ကို သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။

ဖြစ်နိုင်လျှင် မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများတွင် ဖြစ်သင့်သည်များမှာ -

- ဝင်ပေါက်များ၊ ထွက်ပေါက်များနှင့် အများသုံးရေအိမ်များတွင် သီးခြားပြောဆိုဆက်ဆံရေးသတ်မှတ်ချက်များကို လိုက်နာရန် လူစုဝေးခြင်းကို လျှော့ချရန်

လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် ဆိုက်ရောက်ချိန်နှင့် ထွက်ခွာချိန်ကို တစ်ထပ်တည်းမကျစေရန် ဇယားဆွဲထားပါ။

- အမှတ်သားပြုလုပ်ထားသော ဝင်ပေါက်များနှင့် ထွက်ပေါက်များမှ တစ်လမ်းထဲသွားရန် တွန်းအားပေးပါ။ သို့သော် အပြင်သို့ထွက်ရန် အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များကို မပိတ်ဆို့ထားပါနှင့်။ တစ်လမ်းထဲအသွားအလာပြုလုပ်ရန် ဆိုင်းဘုတ်များအသုံးပြုပါ။
- ဝန်ထမ်းများနှင့် လာရောက်သူများအကြား သီးခြားပြောဆိုနေထိုင်ရေးအတွက်ခြောက် (6) ပေခြားရန် ပိုမိုခက်ခဲသောနေရာများ သို့မဟုတ် ကြိုဆိုလက်ခံရေးကောင်တာများအရှေ့ သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် ဖန်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် အတားအဆီးများချထားရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- မပါဝင်သော်လည်း သီးခြားပြောဆိုနေထိုင်ရန်လိုအပ်သည်ကို သေချာအောင်ပြုလုပ်ရန် တစ်ဦးချင်းစီအတွက် သတ်မှတ်ထားသောနေရာများတွင် တာဝန်ခွဲဝေသတ်မှတ်ထားပါ။

ရေကူးကန်၊ မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများ လည်ပတ်ရန် လိုအပ်သည်များမှာ -

- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခြောက် (6) ပေအကွာတွင်နေရန် ရေကူးကန်အပြင်အဆင်များအား ပြောင်းလဲပါ။
- ရေကူးကန်ကို တာပြည့်ရေကူးခြင်းအတွက် အသုံးပြုလျှင် တစ်ဦးချင်းစီအတွက် အခြားတစ်ဖက်အဆုံးတွင် ရေကူးကန်သို့ဝင်ထွက်ရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား ခြောက် (6) ပေအကွာတွင် သီးခြားပြောဆိုနေထိုင်ရန် ထိန်းသိမ်းထားရပါမည်။ လမ်းကြောင်းများ၏အဆုံးများအပါအဝင် အဆောက်အအုံများအတွင်း လူစုဝေးခြင်းကို တားမြစ်ထားပါ။
- တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ခြောက် (6) ပေအကွာအဝေးရှိသည့် ခွင့်ပြုထားသော စောင့်ဆိုင်းနေရာတစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။

အဝတ်လဲခန်းများ -

မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံ လုပ်ငန်းရှင်များသည် အဝတ်လဲခန်းအသုံးပြုခြင်းကို ခွင့်ပြုပါက လိုအပ်သည်များမှာ -

- တစ်ကြိမ်ထဲတွင် ရေချိုးခန်းနှင့် အဝတ်လဲခန်းများ အသုံးပြုခြင်း တစ်ဦးချင်းစီအရေအတွက်ကို ကန့်သတ်သည့် အစီအစဉ်တစ်ခုအား ပြုလုပ်ပါ။
- လူများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခြောက် (6) ပေအကွာတွင် နေရမည့် အစီအစဉ်တစ်ခုအား အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပါ။
- အဝတ်လဲခန်းတွင် ခွင့်ပြုသည့်နေထိုင်မှုပုံစံထက် မပိုလွန်စေရန် သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ လူတစ်ဦးလျှင် အနည်းဆုံး 35 စတုရန်းပေပေါ် အခြေခံ၍ အဝတ်လဲခန်း၏ အများဆုံးနေထိုင်မှုကို ဆုံးဖြတ်ရန် အဝတ်လဲခန်း၏ နေရာအကျယ်အဝန်းစုစုပေါင်းကို အသုံးပြုပါ။

- ဝင်ပေါက်များ၊ ထွက်ပေါက်များ၊ အများသုံးရေအိမ်များနှင့် လူများစုဝေးနိုင်သည့် အခြားမည်သည့်နေရာမဆိုတွင် ခပ်ခွာခွာနေရမည့် သတ်မှတ်ချက်များအားလုံးကို တစ်ဦးချင်းလိုက်နာမှုရှိစေရန် သီးခြားပြောဆိုနေထိုင်မှုအတွက် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးသူများအား တာဝန်ပေးပါ။

သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း -

မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများတွင် လိုအပ်သည်မှာ

- တိုးချဲ့ပိတ်သိမ်းပြီးနောက် ပြန်လည်မဖွင့်ခင် ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အဖွဲ့အစည်းနေရာများအားလုံးကို စေ့စပ်သေချာစွာ သန့်ရှင်းပါ။ COVID-19 ကိုဖြစ်စေသည့် SARS-CoV-2 ပိုးမွှားအတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရေးဌာန (EPA) ၏ ထောက်ခံစာရင်း² တွင် ပါဝင်သည့် ပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။
- အားကစားရုံတွင် စီစဉ်ပေးထားသည့် COVID-19 ကိုဖြစ်စေသည့် SARS-CoV-2 ပိုးမွှားအတွက် EPA ထောက်ခံချက်ရပစ္စည်းများအပါအဝင် ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ကိရိယာများအားလုံး (ဥပမာ၊ ဘောလုံးများ၊ အလေးတုံးများ၊ စက်များ၊ စသဖြင့်) ကို အသုံးမပြုခြင်းနှင့် အသုံးပြုပြီးနောက် ချက်ချင်းသုတ်ပစ်ရန် သက်ဆိုင်သူတစ်ဦးချင်းစီအား သတ်မှတ်ထားပါ။ 70%-95% အရက်ပြန်ပါဝင်သည့် ပျော်ရည်တစ်ခုဖြစ်လျှင်လည်း အဆင်ပြေသည်။
- အများအားဖြင့် ထိတွေ့ရသောမျက်နှာပြင်များ၊ အသွားအလာများသောနေရာများနှင့် အလုပ်နေရာများကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရန်နှင့် ပိုးသတ်ပါ။
- ကိုယ်ပိုင်အသုံးပြုရန်အတွက် ကိုယ်ပိုင်လက်သန့်ဆေးရည်များ ယူဆောင်လာရန် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီကို တိုက်တွန်းပါ။ မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံလုပ်ငန်းရှင်များအား လက်ဆေးရန်နေရာများ နှင့်/သို့မဟုတ် လက်သန့်ဆေးရည် စီစဉ်ပေးရန် တိုက်တွန်းပါ။
- သန့်စဉ်မှုပစ္စည်းများ (ဥပမာ၊ ဆပ်ပြာ၊ ရေအိမ်သုံးစက္ကူ၊ 60-95% အရက်ပျံပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်) တစ်နေ့တာလုံး လုံလောက်မှုရှိစေရန်နှင့် အများသုံးရေအိမ်များကို နေနေစဉ်အနည်းဆုံး ၂ကြိမ် စေ့စပ်သေချာစွာသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။ မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံလုပ်ငန်းရှင်များသည် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ဦးသာ ခွင့်ပြုသော အများသုံးရေအိမ်ကဲ့သို့နေရာများတွင် “တစ်ဦးဝင်တစ်ဦးထွက်” မူဝါဒအားအသုံးပြုရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။

²<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

ရေကူးကန်များပြင်ဆင်ပါက မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများတွင် လိုအပ်သည်မှာ -

- တို့ချဲ့ပိတ်သိမ်းပြီးနောက် ပြန်လည်မဖွင့်ခင် ရေကူးကန်၏နေရာများအားလုံးကို စေ့စပ်သေချာစွာ သန့်ရှင်းပါ။ ရေကူးကန်များအတွက် အထူးသတ်မှတ်ချက် -
 - Legionella ဘက်တီးရီးယားအား တားဆီးခြင်း - အဆောက်အအုံတစ်ခုသည် ကြာမြင့်သောအချိန်အပိုင်းအခြားတစ်ခုကြာအောင် ပိတ်ထားပြီးလျှင် -
 - ♦ ရေပူနှင့် ရေအေး ရေစနစ်နှစ်မျိုးစလုံးအား ရေဖောက်ထုတ်ပါ။ ရေဆွဲချခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ရေများအားလုံးကို အဆောက်အအုံပိုက်လိုင်းအတွင်း သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် အစားထိုးရန်ဖြစ်သည်။
 - ♦ ရေပူကို ၎င်း၏ အမြင့်ဆုံးအပူချိန်ရောက်သည်အထိ ရေဖောက်ထုတ်ပါ။
 - ♦ ရေဖောက်ထုတ်စဉ် လေဖိအားဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့် ရေများပန်းထွ ရေများပန်းထွက်လာခြင်းတို့မဖြစ်စေရန် ဂရုပြုသင့်သည်။
 - ♦ ရေခဲစက်များကဲ့သို့ ရေအသုံးပြုရသည့် အခြားကိရိယာများသည် ယခင်ကရေခဲများစွန့်ပစ်ခြင်းကဲ့သို့ ရေဖောက်ထုတ်ခြင်းအပြင် အခြားသန့်ရှင်းရေးအဆင့်များလည်း လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။ ရေ ရေအသုံးပြုရသည့်ကိရိယာများသည် ကုန်ထုတ်လုပ်သူများ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။
- ရေကူးကန်မဖွင့်ခင် စည်းစနစ်တကျဖြစ်သော လုပ်ငန်းလည်ပတ်ရေးနှင့် ပိုးသတ်ဆေးအဆင့်များအတွက် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ရေကူးကန်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးကုမ္ပဏီနှင့် ရေကူးကန်ပြန်လည်ပတ်ရေးကိရိယာကို စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ။
- ကယ်ဆယ်ရေးအစောင့်များသည် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည့်အချိန်တွင် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းကို တားမြစ်ထားပါ။

ဖြစ်နိုင်လျှင် မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများ ဖြစ်သင့်သော်လည်း မလိုအပ်သည်များမှာ -

- လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေစဉ် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ အပန်းဖြေအနားမယူခင်နှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး လှုပ်ရှားမှုမပြုလုပ်ခင်နှင့် ပြုလုပ်ပြီးနောက် ချက်ချင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် စက္ကန့် 20 ကြာအောင် လက်ဆေးရန်နှင့်/ သို့မဟုတ် (60-95% အရက်ပျံ့ပါဝင်သော) လက်သန့်ဆေးရည်အသုံးပြုရန် လာရောက်အသုံးပြုလည်ပတ်သူများအား ပြင်းပြင်းထန်ထန် တိုက်တွန်းပါ။

- ပုံမှန်အဆောက်အအုံအသုံးပြုခြင်း ပြန်မစခင်နှင့် အဆောက်အအုံအားလစ်လပ်ထားစဉ် ရေပိုက်များကို အပတ်စဉ် ရေဖောက်ထုတ်ပါ။ ပိုက်အတွင်းရှိရေပုပ်များသည် Legionella ဘက်တီးရီးယားပိုးနှင့် အခြားအန္တရာယ်ရှိသောပိုးမွှားများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းနှင့် တိုးပွားခြင်းတို့ကို ကူညီသည့်အခြေအနေများကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။ [အချိန်ကြာမြင့်စွာပိတ်ထားပြီးနောက် အဆောက်အအုံများပြန်ဖွင့်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်](#) ကို ကြည့်ပါ။

ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့သူများအား ခြေရာခံခြင်း -

မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများတွင် လိုအပ်သည်မှာ -

- ပါဝင်သူ၊ လာရောက်လည်ပတ်သူနှင့် ဝယ်ယူသူများ၏ ဆက်သွယ်မှုအချက်အလက်၊ မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်း သို့မဟုတ် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံအသုံးပြုမှု၏အချိန်နှင့် ရက်စွဲအား မှတ်တမ်းယူပါ။ မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်း သို့မဟုတ် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံနှင့် ပတ်သက်၍ COVID-19 အတည်ပြုလူနာတွေ့ရှိခဲ့လျှင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအမှုဆောင်များသည် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့သူတစ်ယောက်၏ ခြေရာခံစံစမ်းမှုအတွက် ၎င်းအချက်အလက်ကို စီစဉ်ရန်တာဝန်ရှိသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သည့်နေ့မှ ရက်60ပြီးနောက် မလိုအပ်လျှင် ၎င်းအချက်အလက်အား ဖျက်စီးခြင်းခံရမည်။

ဖြစ်နိုင်လျှင် မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများ ဖြစ်သင့်သော်လည်း မလိုအပ်သည်များမှာ -

- မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်း သို့မဟုတ် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံ လုပ်ငန်းစဉ်များမစတင်မီ ပါဝင်သူများ၊ လာရောက်လည်ပတ်သူများနှင့် ဝယ်ယူသူများအား အောက်ပါတို့ကို စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်း -
 - ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် ဆိုးဆိုးရွားရွားချောင်းဆိုးခြင်း ဖြစ်ဖူးပါသလား။
 - ဖျားနာခြင်း ဖြစ်ဖူးပါသလား။
 - အသက်ရှူရာတွင် မောဟိုက်ခြင်း ဖြစ်ဖူးပါသလား။
 - ဤလက္ခဏာများရှိသည့် တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် လွန်ခဲ့သော14ရက်အတွင်း COVID-19 ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် တွေ့ရှိဖူးပါသလား။

ပါဝင်သူ၊ လာရောက်လည်ပတ်သူ သို့မဟုတ် ဝယ်ယူသူသည် မည်သည့်စစ်ဆေးရေးမေးခွန်းကိုမဆို "ဖြစ်သည်"ဟု တုန့်ပြန်ခဲ့လျှင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း သို့မဟုတ် COVID-19 ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ ထိတွေ့ခဲ့ပြီး အနည်းဆုံး14ရက် သို့မဟုတ် ဆေးမသောက်ဘဲ အနည်းဆုံး24နာရီအတွင်း အဖျားရှိခြင်းအပါအဝင် ရောဂါလက္ခဏာများအားလုံးကိုမတွေ့ရှိတော့သည်အထိ အဆောက်အအုံသို့ လာရန်စောင့်ဆိုင်းခြင်းနှင့် အိမ်သို့ပြန်ရန် ၎င်းတို့အားမေတ္တာရပ်ခံသည်။

- ပါဝင်သူ၊ လာရောက်လည်ပတ်သူ သို့မဟုတ် ဝယ်ယူသူများတွင် ဖျားနာခြင်းလက္ခဏာများကိုတွေ့ရှိပါက အဆောက်အအုံမှချက်ချင်းထွက်ခွာရန်နှင့် ဆေးမသောက်ပဲ လက္ခဏာများပျောက်သွားပြီးနောက် အနည်းဆုံး24နာရီတိုင်အောင် ပြန်မလာရန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် တွန်းအားပေးပါ။

- ပြင်းထန်သော COVID-19 ရောဂါသစ်များ ပိုမိုတိုးပွားလာသည့်အန္တရာယ်တွင် (အသက် 65 နှစ်အထက် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအခံရှိသူများ) ပါဝင်သူများ၊ လာရောက်လည်ပတ်သူများနှင့် ဝယ်ယူသူများအား ၎င်းတို့၏ထိတွေ့ခြင်းအန္တရာယ်ကိုလျော့ချရန် အိမ်တွင်ဆက်လက်နေထိုင်ရန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် တွန်းအားပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ကစားခြင်း -

မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများတွင် လိုအပ်သည်မှာ

- ကစားနည်းများကစားရန် ပါဝင်သူများအကြားတွင် လိုအပ်သည့် အနည်းဆုံး သို့မဟုတ် အသင့်အတင့်သာလျှင် ထိတွေ့ရန် သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ လက်ဖဝါးရိုက်ခြင်း၊ လက်သီး/ တံတောင်ဆစ်ဖြင့်တိုက်ခြင်း၊ ရင်ဘက်တိုက်ခြင်းနှင့် စုပေါင်းအောင်ပွဲခံခြင်းတို့အား တားမြစ်ပါ။

ဖြစ်နိုင်လျှင် အားကစားအဖွဲ့အစည်းများ၊ အသင်းများ၊ နည်းပြများနှင့် အမှုဆောင်များအပါအဝင် မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများတွင် ဖြစ်သင့်သော်လည်း မလိုအပ်သည်များမှာ -

- ဖြစ်နိုင်လျှင် မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်ကိရိယာများကိုသာလျှင် အသုံးပြုရန် ကစားသမားများအား တိုက်တွန်းပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကိရိယာများအားဝေမျှခြင်းကို လျော့ချခြင်း သို့မဟုတ် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
 - အချို့အရေးပါသောကိရိယာများသည် ကစားသမားတစ်ဦးချင်းစီအတွက် မရှိနိုင်ပါ။ အားကစားအတွက် သင့်လျော်သော (ဥပမာ၊ ကစားသမားများ၊ အစုများ၊ အပိုင်းအခြားများ သို့မဟုတ် ကစားနည်းများ) အရေးပါသော သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ထားသောကိရိယာကို ဝေဝေမျှရန်လိုအပ်ပါက ဝေမျှသည့်ကိရိယာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီ၏ မျက်နှာပြင်များအားလုံးအား မကြာခဏ ပိုးသတ်သန့်ရှင်းပြီး ဖြစ်ရမည်။ COVID-19 ကိုဖြစ်စေသည့် SARS-CoV-2 ပိုးမွှားအတွက် [ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရေးဌာန \(EPA\)](#) ၏ ထောက်ခံစာရင်းတွင် ပါဝင်သည့် ပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။
 - အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အသေးစိတ်အချက်အလက်နှင့်အတူ ဦးခေါင်း၊ မျက်နှာနှင့် လက်များတိုက်ရိုက်ထိတွေ့ရသော ကိရိယာများအားလုံးကို သန့်ရှင်းပါ။
- လေ့ကျင့်ပေးသူများ၊ အားကစားနည်းပြများနှင့် ကစားသမားများသာလျှင် လေ့ကျင့်မှုများလုပ်ဆောင်ရန် သီးခြားပြောဆိုဆက်ဆံနေထိုင်ရေးတွင် သေချာအောင် သေချာအောင်ပြုလုပ်ရန်နှင့်လူများစုဝေးခြင်းကိုတားဆီးရန် ခွင့်ပြုပါ။
- နောက်အဖွဲ့မဝင်ခင် အရင်လေ့ကျင့်မှုမှလူများ အဆောက်အအုံမှထွက်ခွာရန် လေ့ကျင့်မှုများနှင့် ကစားနည်းများအကြားတွင် လုံလောက်သောအချိန် ရေးဆွဲပါ။ ၎င်းသည် အဆောက်အအုံများ/

ကိရိယာများ သန့်စင်ရန် လုံလောက်သောအချိန် စီစဉ်ထားခြင်းဖြင့် ဝင်ပေါက်များ၊ ထွက်ပေါက်များနှင့် အများသုံးရေအိမ်များတွင် စုဝေးခြင်းကို လျော့ချပေးသည်။

- သတ်မှတ်ထားသော ဝင်ပေါက်နှင့်ထွက်ပေါက်မှတစ်ဆင့် အဆောက်အအုံသို့ တစ်ဦးချင်းစီဝင်ရောက်ရန် တောင်းဆိုပါ။ အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များအား ပိတ်ဆို့ထားပါနှင့်။
- ဝန်ထမ်း၊ ကစားသမားများနှင့် ကြည့်ရှုသူများအား စီစဉ်ထားသည့် လေ့ကျင့်ချိန် သို့မဟုတ် ကစားချိန်မတိုင်မီချင်း အဆောက်အအုံများ၏အပြင်ဘက်တွင်နေရန် (ဥပမာ၊ ယာဉ်ထဲတွင်) တိုက်တွန်းပါ။ ၎င်းသည် လူများအား မဝင်ရောက်ခင် အဆောက်အအုံမှ ထွက်ခွာခွင့်ပြုပြီး လူစုဝေးခြင်းကိုလျော့ချသည်။

ခရီးသွားခြင်း

ပြည်နယ်ပြင်ပ ခရီးသွားလာခြင်းသည် ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်ချေကို တိုးနိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏ ပြည်တွင်းအပါအဝင် လေယာဉ်ခရီးရှည်များသည် ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားမှုအန္တရာယ်ကို အသင့်အတင့်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကြီးမားသောစိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် နောက်ဆဲ နောက်ဆက်တွဲဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် လေယာဉ်ကွင်းများတွင် ကူးပြောင်းစဉ် ထိတွေ့မှုများတိုးစေသည်။

အားကစားသမားများသည် မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများမှ သို့မဟုတ် ၎င်းသို့ သွားရောက်လည်ပတ်လျှင် လိုအပ်သည်များမှာ -

- ကူးပြောင်းစဉ်အချိန် ခရီးသွားစံနှုန်းများအပြင် ၎င်းတို့၏ ကန့်သတ်ချက်များဖော်ပြခြင်း -
 - မောင်းနှင်သူများအပါအဝင် ခရီးသွားစံနှုန်းတစ်ခု၏ အဖွဲ့ဝင်များအားလုံးသည် ဘတ်စ်ကားပေါ် သို့မဟုတ် ကားထဲတွင်ဖြစ်လျှင် နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်နှာအကာအကွယ် သို့မဟုတ် မျက်နှာစည်းတို့ကို ဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ခရီးသွားစဉ်အတွင်း ခရီးသည်များနှင့် အနည်းဆုံးသုံး(3)ပေအကွာတွင်ရှိရန် သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။
 - အရေးကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်များ (၎င်းတို့မှာ၊ အားကစားသမားများ၊ နည်းပြများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း) အား ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ပုံမှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုရှိသူများအား ခရီးသွားခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။
- လေကြောင်းခရီးစဉ်
 - တတ်နိုင်လျှင် စီးပွားဖြစ်လေကြောင်းခရီးစဉ်အစား လေယာဉ်စင်းလုံးငှားရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ စီးပွားဖြစ်လေကြောင်းခရီးစဉ်တွင် အားကောင်းသောကူးစက်ထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများသယ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကမ္ဘာ့တလွှား နှာခေါင်းစည်းပြုလုပ်ခြင်း သတ်မှတ်ချက်များ ရှိသင့်သည်။
 - အမြဲတမ်း 60-95% အရက်ပျံ့ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်ကို သယ်ဆောင်၍ ၎င်းကိုမကြာခဏအသုံးပြုပါ။

- အမြဲတမ်း နှာခေါင်းစည်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာစည်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် စားခြင်း သို့မဟုတ် သောက်ခြင်းအတွက် ဖယ်ခြင်းကိုလျော့ချပါ။
- မတူညီသောအသင်းနှင့်အတူ ကိုယ်ပိုင်လေယာဉ်တစ်စီးတည်းဖြင့် ခရီးသွားရန်ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မောင်းနှင်သူ၊ လေယာဉ်မှူးနှင့် လေယာဉ်ဝန်ထမ်းအပါအဝင် သက်ဆိုင်သော ခရီးသည်အားလုံး၏နာမည်များကို ခရီးစဉ်၏အချိန်နှင့် ရက်စွဲနှင့် ယာဉ်မောင်းအမှတ်/ လိုင်စင်နှင့်အတူ မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- အဖွဲ့တစ်ခုစီ၏မောင်းနှင်မှုမတိုင်ခင်နှင့် ပြီးနောက် နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် လက်များကို ပိုးသတ်သန့်စင်ထားလျှင် မောင်းနှင်သူများအား ခရီးသွားစံနှုန်းအဆင့်ဆင့်ဖြင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရန် ခွင့်ပြုပါ။ ဖော်ပြပါ [သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များ](#) အတိုင်း ခရီးသွားခြင်းတစ်ခုစီ၏ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအကြားတွင် ယာဉ်များအား သန့်ရှင်းထားရမည်ဖြစ်သည်။
- COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားရပါက ကျန်းမာစောင့်ရှောက်ရေးကျွမ်းကျင်သူများထံ စစ်ဆေးရန် ဆက်သွယ်ပါ။
- ဆက်သွယ်ပြီးလျှင် ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့သည့်သူများအား ခြေရာခံခြင်းအကြောင်းများတွင် ဒေသန္တရပြည်သူ ဒေသန္တရပြည်သူကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။

ဖြစ်နိုင်လျှင် အားကစားသမားများသည် မိုးလုံလေလုံ နားနေအပန်းဖြေခန်းနှင့် မိုးလုံလေလုံ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အဆောက်အအုံများသို့လာရောက်လျှင် သို့မဟုတ် ၎င်းမှပြန်လျှင် ဖြစ်သင့်သော်လည်း မလိုအပ်သည်များမှာ -

- [ခရီးသွားရန်အတွက် OHA လမ်းညွှန်ချက် \(ထောက်ခံချက်များ\)](#) ကို လိုက်နာပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် ညအိပ်နေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် တစ်နေ့ထဲတွင် သွားရောက်လည်ပတ်၍ ကစားပါ။ ညအိပ်နေခြင်းများ သို့မဟုတ် တစ်နေ့ထဲလည်ပတ်ခြင်းအတွက် အစားအစာများကို ကြိုတင်ထုပ်ပိုးပြင်ဆင်ထားခြင်း သို့မဟုတ် အခန်းဝန်ဆောင်မှုအား ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။ စားသောက်ဆိုင်တွင်စားခြင်းသည်သာလျှင် ရွေးချယ်စရာဖြစ်ပါက ဆိုင်မှစားစရာများအားထုပ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် အခြားနည်းလမ်းဖြစ်သည့် အပြင်တွင်စားခြင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

ထပ်တိုး အရင်းအမြစ်များ -

- [သင်သိနိုင်သည့် လက္ခဏာများ](#)
- [နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်နှာစည်း၊ မျက်နှာအကာအကွယ် လမ်းညွှန်ချက်](#)
- [ဝန်ထမ်းများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများအတွက် OHA အထွေအထွေလမ်းညွှန်ချက်](#)

စာရွက်စာတမ်းများ ရယူဖတ်ရှုခွင့် - မသန်စွမ်းသူများ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ် ဘာသာစကားမှလွဲ၍ အခြားသော ဘာသာစကားတစ်ခု အသုံးပြု ပြောဆိုသူများ အစရှိသူတို့အတွက် OHA သည် အခြားဘာသာစကားများ၊ စာလုံးအကြီးဖြင့် ပုံနှိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် မျက်မမြင်စာ အစရှိသဖြင့် အခြားပုံစံများဖြင့် အချက်အလက်များကို

စီစဉ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ စင်တာ 1-971-673-2411 ၊ 711 TTY
သို့မဟုတ် COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us သို့ ဆက်သွယ်ပါ