Coronavirus Disease 2019(COVID-19)
ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍
စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများ၊ လုပ်ငန်းခွင်များ၊ အလုပ်ဌာနများနှင့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များသို့ လမ်းညွှန်ချက်
(Version 6.0)

Updated as of (13-7-2021)

စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ အလုပ်ဌာနများသည် လုပ်ငန်းသဘာဝအရ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုအလားအလာ ပိုမိုများပြားနိုင်ပြီး အလုပ်သမားများအကြားတွင်လည်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုများ ထပ်မံတွေ့ရှိလာရပါသောကြောင့် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ အလုပ်ဌာနများအနေဖြင့် အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များကို အထူးသတိပြု၍ တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ကြပါရန် အသိပေးပန်ကြားအပ်ပါသည်-

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ပျံ့နှံ့မှုကိုကာကွယ်ရန် လိုက်နာရန်အချက်များ

၁။ (က) ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ခြင်း (Physical Distancing)

(၁) နေအိမ်မှအလုပ်လုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်သော လုပ်ငန်းခွင်များအတွက် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းတွင် တတ်နိုင်သမျှ မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်မလုပ်စေဘဲ ဘေးတိုက်နေရာချထားပြီး (၆)ပေခွာ၍ လုပ်ကိုင်စေခြင်း၊ မဖြစ်မနေမျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုပါက တတ်နိုင်သရွေ့ အတိုဆုံးအချိန်အတွင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာလုပ်ကိုင်နေထိုင်ခြင်း(Physical Distancing) လမ်းညွှန်ကို တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်၊

(၂) Physical Distancing လမ်းညွှန်အတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အခွင့်မသာသည့် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ အလုပ်ဌာနများအနေဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေခွာ၍ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန် အခက်အခဲရှိပါက -

- အဆိုင်းစနစ်ကျင့်သုံးရန်နှင့် ထိုသို့ကျင့်သုံးရာတွင် ဝန်ထမ်းများအား မူလအဆိုင်းအတိုင်း မရွှေ့ပြောင်းဘဲ တာဝန်ချထားရန်၊

(သို့မဟုတ်)

- မျက်နှာအကာ(Face shield)ကို မဖြစ်မနေဝတ်ဆင်စေပြီး တတ်နိုင်သရွေ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် မဖြစ်စေရေးအတွက် စီစဉ်ပေးရန်နှင့် လုပ်ငန်းသဘာဝအရ မဖြစ်မနေ မျက်နှာချင်းဆိုင်ဖြစ်ပါက ပလတ်စတစ်အကာထားရှိရန်၊

(သို့မဟုတ်)

- လက်ရှိဝန်ထမ်းအင်အား၏ (၅၀%)ကိုသာ တစ်ရက်ခြားစီ (သို့မဟုတ်) မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းလိုအပ်ချက်အပေါ် မူတည်၍ တာဝန်ထမ်းဆောင်စေရန်ဖြစ်ပြီး အလုပ်သို့လာရောက်ခြင်းမပြုရသော ကျန်ဝန်ထမ်းများသည်လည်း မိမိတို့၏ နေအိမ်/အဆောင်များတွင်သာ နေထိုင်ကြရန်ဖြစ်သည်။

(၃) အလုပ်တက်/ဆင်းသည့် ဝင်ပေါက်/ထွက်ပေါက်များတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေအကွာမှခွာ၍ အဝင်အထွက်ပြုလုပ်ရမည်၊

(၄) ထမင်းစားခန်းတွင် Social Distancing နှင့်အညီ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေခန့်အကွာအဝေးတွင် (Zig-Zag)ပုံစံအနေအထားဖြင့် စားသောက်ရန်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်အနေအထားဖြင့် စုဝေးစားသောက်ခြင်း မပြုရန် (အဆိုင်းအလိုက် ထမင်းစားချိန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်း)နှင့် စကားပြောဆိုခြင်း မပြုကြရန်၊

(၅) အလုပ်သမားများအကြား အစားအသောက်၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ၊

(၆) ဝန်ထမ်းကြို/ပို့ယာဉ်များ စီးနင်းရာတွင် ကားပေါ်သို့ စုပြုံတိုးဝှေ့၍ တက်ရောက်ခြင်းမပြုရန်၊ ကားပေါ်တွင်လည်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask)ကို မဖြစ်မနေ စနစ်တကျ ဆက်လက်တပ်ဆင်ထားရန်၊ Social Distancing မူများနှင့်အညီ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာနေထိုင်စီးနင်း၍ ဖြစ်နိုင်ပါက ခေါင်းလွယ်ခုတ်အနေအထားဖြင့် စီးနင်းရန်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးကပ်စွာစကားပြောခြင်းမပြုရန်၊ အများသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ကားတံခါးလက်ကိုင်၊ ခုံတန်းများ) ကို ကိုင်တွယ်ပြီးပါက အယ်ကိုဟောလ် (၆၀%)အထက်ပါသည့် ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည် ဆောင်ထား၍ အသုံးပြုရန်၊ ကားပေါ်မှဆင်းချိန်တွင်လည်း စုပြုံတိုးဝှေ့၍ဆင်းခြင်း မပြုရန်တို့ကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

(ခ) ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) မဖြစ်မနေ စနစ်တကျ တပ်ဆင်ထားခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း

(၁) အလုပ်သမားများအားလုံး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းတွင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) များ မဖြစ်မနေဝတ်ဆင်ရန်နှင့် လိုအပ်ပါက လက်အိတ်(Glove)နှင့် မျက်နှာအကာ(Face Shield) တို့ကို ဝတ်ဆင်စေရမည်၊

(၂) ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာစစ်ဆေးသည့် ဝန်ထမ်းများသည် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)၊ လက်အိတ်(Glove)၊ ခန္ဓာကိုယ်အကာအကွယ်ဝတ်စုံ(Apron)နှင့် မျက်နှာအကာ(Face Shield) တို့ကို မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်ပါသည်၊

(၃) အလုပ်သမားနှင့် ဝန်ဆောင်မှုအသုံးပြုသူများ(Customers) အနေဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask) ကို နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အသုံးပြုရပါမည်။

(ဂ) စနစ်တကျလက်ဆေးခြင်း

(၁) လုပ်ငန်းခွင်သို့ စတင်ရောက်ရှိချိန်၊ အလုပ်လုပ်နေချိန်အတွင်း (အထူးသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ အများသုံးပစ္စည်းများကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ပြီးချိန်) အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးချိန်၊ သန့်စင်ခန်းအသုံးပြုပြီးချိန်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အညစ်အကြေးများနှင့် ညစ်ပေနေသောအရာဝတ္ထုများ (လက်အိတ်များ၊ အဝတ်အစားများ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Mask)များ၊ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးစက္ကူများ၊ အမှိုက်များ)ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်၊ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်တို့ကို မကိုင်တွယ်မီအချိန်များတွင် ရေနှင့်ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာ လက်ဆေးခြင်း (သို့) အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး(၆၀%)အထက်ပါဝင်သော ရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် စနစ်တကျလက်ဆေးရန်၊

(၂) လက်မဆေးဘဲ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊

(၃) အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့် လက်ဆေးကန်များကို လုံလောက်စွာစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ စနစ်တကျလက်ဆေးမှုကို အထောက်အကူပြုစေသော ဆပ်ပြာ၊ ရေ၊ လက်သန့်စင်ဆေးရည်၊ တစ်ရှူးစက္ကူစသည်တို့ကို အလုံအလောက်ထောက်ပံ့ပေးထားရန်၊

(ဃ) လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်အောင်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

(၁) စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ အလုပ်ဌာနများအတွင်း လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်ပါက အလုပ်ချိန်အတွင်း မျက်နှာချင်းဆိုင် ပြတင်းပေါက်များ၊ တံခါးများ ဖွင့်ထားပေးရပါမည်၊

(၂) လေအေးပေးစက်အသုံးပြုသော အလုံခန်းများအနေဖြင့် လေစစ်ဇကာများကို မကြာခဏ ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

(င) ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း

လူအများ မကြာခဏ ထိတွေ့ရာနေရာများ (ဥပမာ-စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ ဝန်ထမ်းများ နေ့စဉ်အသုံးပြုသော ပစ္စည်းကိရိယာများကို မကြာခဏ ပိုးသတ်သန့်စ နိုင်ရေးနှင့် ကြမ်းခင်းနေရာများကို အနည်းဆုံးတစ်ရက်လျှင်တစ်ကြိမ် ပိုးသတ်သ စင်နိုင်ရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရပါမည်။ ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြ ဦးစွာဆေးကြောပြီးနောက် 0.1% Hypochlorite Solution ဖြင့်လည်းကောင်း၊ သတ္တ မျက်နှာပြင်များကို 70-90% Ethyl Alcohol ဖြင့်လည်းကောင်း အလုပ်ဆိုင်းတစ်ချိန် နှင့်တစ်ချိန်အကြား (အလုပ်ဆိုင်းတစ်ချိန်ပြီးတိုင်း)တွင် စနစ်တကျပိုးသတ် သန့်စင်ရ ပါမည်။

(၁) ပိုးသတ်သန့်စင်ရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ Coronavirus Disease 2019(COVID-19) ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်းဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ များ (www.mohs.gov.mm) အရ ဆောင်ရွက်ပါရန်၊

(၂) သန့်စင်ခန်းအသုံးပြုရန်အတွက် ဝန်ထမ်းအများအပြား စောင့်ဆိုင်းရခြင်းမရှိ စေရန်၊ သန့်စင်ခန်းအတွင်းတွင် အမှိုက်ပုံးများကို အလုံအလောက်ထားရှိပေး ရန်နှင့် စနစ်တကျ အမှိုက်သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း၊ ရေဆိုး စွန့်ထုတ်ခြင်းစနစ်နှင့် မိလ္လာစနစ်တွင် ယိုစိမ့်မှုများ မရှိစေရေးတို့အတွက် စီစဉ် ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ပုံမှန်စစ်ဆေးရမည့် အချက်များ (Routine screening)

၂။ (က) ကြီးကြပ်သူများအနေဖြင့် အောက်ပါလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ပုံမှန်စစ်ဆေးရမည့်အချက် များ(Routine screening) ကို တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည် -

(၁) လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ပေါက်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ လမ်းညွှန် ချက်များနှင့်အညီ စနစ်တကျ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းလုပ်ငန်းကို ဆောင် ရွက်၍ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (သို့မဟုတ်) ၃၈ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်အထက်ရှိပါက လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ခွင့်မပြုစေဘဲ သက်ဆိုင် ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြား၍ ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုများ ရရှိစေရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်၊

(၂) အလုပ်သို့လာရောက်ချိန်၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေချိန်၊ ကြို/ပို့ယာဉ်များ စီးနင်းချိန်၊ ထမင်းစားချိန်နှင့် အလုပ်သိမ်းချိန်တို့တွင် အချင်းချင်းသတိပေးရမည့်အချက်

များကို ကြီးကြပ်သူမှ ပြောကြားပေးရန်ဖြစ်ပြီး အလုပ်သမားအချင်းချင်း ပြောကြားပေးနိုင်ရန်အတွက်လည်း တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးရမည်ဖြစ်သည်၊

(၃) ဝန်ထမ်းကြို/ပို့ယာဉ်များပေါ်တွင် လက်သန့်စင်ဆေးရည်၊ တစ်ခါသုံးတစ်ရှူး၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Masks) များ လုံလောက်စွာရှိ/မရှိ ပုံမှန်ကြီးကြပ်စစ်ဆေးရန်နှင့် လိုအပ်ပါက အဆိုပါပစ္စည်းများအား ဖြည့်တင်းပေးရမည်၊

(၄) လက်ဆေးရာနေရာတိုင်းတွင် စနစ်တကျလက်ဆေးနည်းပိုစတာများ ကပ်ထားပေးရမည်။

(၅) အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်၊

(ခ) အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်နှင့် ကြုံတွေ့ရပါက စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ အလုပ်ဌာနများတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် ဖွဲ့စည်းထားသော အဖွဲ့မှ စက်မှုဇုန်စီမံခန့်ခွဲရေးကော်မတီ၊ ထိုမှတစ်ဆင့် မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့်ကုသရေးဦးစီးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့၍ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ခံယူစေနိုင်ရေးအထူးဂရုပြု လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရန်ဖြစ်သည် -

(၁) မိမိကိုယ်တိုင် (သို့မဟုတ်) မိမိတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များအကြား -

(ကက) ဖျားခြင်း(ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (သို့မဟုတ်) ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထက်ရှိခြင်း)၊

(ခခ) ရုတ်တရက် အနံ့အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း၊

(ဂဂ) ချောင်းဆိုးခြင်း၊

(ဃဃ) အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊

(ငင) ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊

(စစ) ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း၊

(ဆဆ) လည်ချောင်းနာခြင်း၊

(ဇဇ) နှာစေးခြင်း၊

(ဈဈ) မောခြင်း၊

(ညည) ပျို့အန်ခြင်း၊

(ဋဋ) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊

(ဌဌ) စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း။

(၂) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ခာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် လွန်ခဲ့သော (၁၄)ရက်အတွင်း ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ခြင်း၊

(ကက) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ခာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် (၃)ပေအကွာအဝေး အတွင်းတွင် (၁၅)မိနစ်ကျော်ကြာအောင် မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ် လုပ်ခဲ့ဖူးသူ၊ ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သူ၊

(ခခ) နီးကပ်သောပတ်ဝန်းကျင် (ဥပမာ-အိပ်ခန်း၊ နားနေခန်း၊ ထမင်းစား ခန်း၊ အစည်းအဝေးခန်းစသည်တို့)တွင် (၁၅)မိနစ်ကျော်ကြာအောင် ရှိနေခဲ့သူ၊

(ဂဂ) (၃)ပေပတ်လည်အကွာအဝေးအတွင်းတွင် အတူထိုင်၍ ဝန်ထမ်း ကြို/ပို့ယာဉ်စီးနင်းခဲ့သူ (သံသယရှိသူဝန်ထမ်း၏ အပြုအမူနှင့် လှုပ် ရှားမှုပေါ်မူတည်၍ ယာဉ်ပေါ်တွင် အတူတကွ စီးနင်းခဲ့သူများ အားလုံးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်)၊

(၃) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ စောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရသူ၊ အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်းခံရသူတို့နှင့် တစ်အိမ်တည်းတွင် အတူတကွနေထိုင်ခဲ့ခြင်းတို့ ရှိပါက လုပ်ငန်းခွင်သို့ လုံးဝမလာရောက်စေရပါ။ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူ အကြီးအကဲထံ သတင်းပေးပို့စေရေး ကြိုတင်အသိပေးထားရန်နှင့် လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

၃။ မိမိတို့၏ စက်ရုံ/အလုပ်ရုံ/အလုပ်ဌာနတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ သံသယလူနာ သို့မဟုတ် ခာတ်ခွဲ အတည်ပြုလူနာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါက -

(က) ထိုသူအား စက်ရုံအတွင်းရှိ သီးသန့်ခွဲခြားထားရှိမည့်နေရာသို့ ပို့ဆောင်၍ နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ် အကြောင်းကြားရပါမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ဆောင် ရွက်ပေးခြင်းနှင့် ပိုးတွေ့ရှိပါက ဆောင်ရွက်သင့်သည်များကို ဆက်လက်ညှိနှိုင်းဆောင် ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်၊

(ခ) ၎င်းလူနာအလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့သောနေရာ၊ ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သောနေရာများ (ဥပမာ- ထမင်း စားခန်း၊ နားနေခန်း)တို့ကို စနစ်တကျ ပိုးသတ်သန့်စင်ခြင်း ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ရ မည်ဖြစ်ပြီး အဆိုပါလုပ်ငန်းနေရာအား waiting period အဖြစ် အနည်းဆုံး (၂၄)နာရီ ပိတ်ထားရပါမည်၊

(ဂ) အဆိုပါ waiting period အတွင်း သံသယလူနာ (သို့) ခါတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့သော လုပ်ငန်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များအား လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန် ဖွင့်ထားရပါမည်၊

(ဃ) အနီးကပ်ထိတွေ့သူ အလုပ်သမားများအား အဆိုပါလူနာ၏ ပထမဓာတ်ခွဲအဖြေထုတ်ပြန်ခြင်းမရှိသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး အလုပ်သို့ လုံးဝလာရောက်ခြင်း မပြုကြဘဲ မိမိတို့၏ နေအိမ်/အဆောင်များတွင်သာ နေထိုင်ကြရန်ဖြစ်သည်၊

(င) အခြားသူများ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းတွင် အထက်ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း တိတိကျကျလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်၊

(စ) ဝန်ထမ်းများအချင်းချင်း အထက်ဖော်ပြပါ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမြဲအသိပေး/သတိပေး ပြောကြားစေပါ၊

(ဆ) လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ရေးစည်းကမ်းများကို စနစ်တကျလိုက်နာစေရေး ပညာပေးခြင်း၊ ကြီးကြပ်ဆန်းစစ်လမ်းညွှန်ခြင်းများကို စနစ်တကျတာဝန်ပေး၍ ဆောင်ရွက်ပါ။

နေအိမ်များမှ အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် အခြားလိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

၄။ (က) နေအိမ်မှအလုပ်လုပ်ရန်ဖြစ်နိုင်သော အလုပ်သမားများကို နေအိမ်များမှသာ မဖြစ်မနေ အလုပ်လုပ်ခြင်း(Work from Home) ပြုလုပ်စေရမည်၊

(ခ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များကို ဖြစ်နိုင်ပါက Work from home ဖြင့်သာ အလုပ်လုပ်ကိုင်စေပြီး တူညီသော လစာနှုန်းခွင့်ပြုပေးရန်၊ မဖြစ်မနေ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရောက်ရန်လိုအပ်ပါက -

(၁) လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပြန်လည်မဝင်ရောက်မီ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများတွင် မူလကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ကိုယ်ဝန်နှင့်နီးနွယ်ပတ်သက်နေသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးစေရန်၊

(၂) ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေလျော့နည်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်များနှင့် ကိုယ်ကာယကို အသုံးပြု၍ ပြင်းထန်စွာ အလုပ်လုပ်ရခြင်းမရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင်သာ တာဝန်ချထားပေးရန်၊

(၃) ဝန်ထမ်းကြို/ပို့ယာဉ်ပေါ်တွင် သီးသန့်နေရာ (သို့မဟုတ်)ကားရှေ့ခန်း၌ နေရာပေးရန်၊

(၄) အလုပ်ချိန်အတွင်း နားနေချိန်အနည်းဆုံး (၄)ချိန်ခန့်ပေးရန်၊

(၅) နားနေချိန်တွင် လေကောင်းလေသန့်ရရှိသော နေရာများတွင် နေထိုင်ရန်၊

(ဖ) မွေးဖွားချိန်တွင် ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းများရှိ သားဖွားခန်းများတွင် ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်သာ မွေးဖွားနိုင်ရေး ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) အသက်(၅၀)နှစ်နှင့်အထက် မကူးစက်တတ်သော ရောဂါများခံစားနေရသူများ (ဥပမာ– သွေးတိုးရောဂါ (သို့မဟုတ်) ၁၀နှစ်နှင့်အထက် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ (သို့မဟုတ်) ဆေးဝါးကုသမှုခံယူသော်လည်း ရောဂါမထိန်းချုပ်နိုင်သော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ)နှင့် ဆေးဝါးကုသမှုခံယူနေသူများ(ဥပမာ– Immuno-suppressive drugs သောက်သုံးနေရခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာရောဂါကုထုံးများ ခံယူနေရခြင်း)အား အလုပ်ခွင်သို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်စေရန်နှင့် အဆိုပါအလုပ်သမားများအနေဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ရန်သင့်တော်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်၏ သဘောထားမှတ်ချက်ပါရှိပါက အလုပ်ဝင်ရောက်မှုကို ခွင့်ပြုပြီး အခြားအလုပ်သမားများနှင့် ရောနှောအလုပ်လုပ်ကိုင်စေခြင်းမပြုဘဲ ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေလျော့နည်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင်သာ တာဝန်ချထားပေးရန်ဖြစ်သည်။

ကိုဗစ်–၁၉ ရောဂါသည် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်ထားသော်လည်း အမြင်အားဖြင့် နေကောင်းကျန်းမာစွာဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာမပြသူ ရာခိုင်နှုန်းအများအပြား ရှိနေပါသောကြောင့် မိမိကစ၍ ကာကွယ်နိုင်မှသာလျှင် မိမိတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များအကြား၊ မိသားစုနှင့် နီးစပ်သူများအကြား ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း အသိပေးပန်ကြားအပ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
(၁၃–၇–၂၀၂၁)

Reference: World Health Organization, International Labour Organization; *Preventing and Mitigating COVID-19 at work, Policy brief,* 19 May 2021.