

မေတ္တာဖွံ့ဖြိုးရေးမောင်ဒေးရှင်း၏

COVID – 19 အမြင်ဖွင့် အသိပညာပေး လုပ်ငန်းဖြစ်စဉ် လမ်းညွှန်ချက်

(Major Activities and process of COVID-19 Awareness Package Guideline)

(ဤစုစည်းမှုအတွက် မေတ္တာနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ငန်းစဉ်အဖွဲ့အား နည်းပညာသင်တန်းအားဖြင့် ပံ့ပိုးကူညီမှု ပေးခဲ့သော ကျန်းမာရေးဌာန ကချင်ပြည်နယ်နှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ WHO အားကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။)

နိဒါန်း

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (World Health Organization – WHO) မှ ၁၃.၃.၂၀၂၀ ရက်နေ့၊ ည (၁၁)နာရီအချိန်တွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ (Coronavirus Disease 2019 (COVID – 19) ကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာကပ်ရောဂါအဖြစ် သတ်မှတ် ကြေငြာခဲ့ပါသည်။

နိုင်ငံတော်အနေဖြင့် Coronavirus Disease 2019 (COVID -19)ရောဂါ ကာကွယ်၊ ထိန်းချုပ် ကုသရေး ဗဟိုကော်မတီကို ၁၃.၃.၂၀၂၀ ရက်နေ့တွင် ဗဟိုအဆင့် ကော်မတီအဖြစ် တိုးမြှင့်ဖွဲ့စည်း ခဲ့ပြီး လူစုလူဝေးအခမ်းအနားများ၊ ပွဲလမ်းသဘင်များကို ၂၀၂၀ပြည့်နှစ်၊ ဧပြီလ (၃၀) ရက်နေ့အထိ ကျင်းပခွင့်ရပ်ဆိုင်းထားကြောင်း နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံးမှ ၁၃.၃.၂၀၂၀ ရက်နေ့တွင် ၊ ကြေငြာချက်အမှတ် (၁/၂၀၂၀) ဖြင့် ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။

မေတ္တာ၏ ဝန်ထမ်းများနှင့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများအား COVID-19 (corona virus disease) ရောဂါပိုး ကူးစက်လာနိုင်သည့် အလားအလာရှိသော အခြေအနေနှင့် ကြုံတွေ့နေရသောကြောင့် အရေးပေါ် ကာလ အခြေအနေတွင် တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ရေးဆွဲထားပြီး လိုအပ်သော ညွှန်ကြားချက်များကိုလည်း အခါအားလျော်စွာ ထုတ်ပြန်လေ့ရှိပါသည်။ ယခုအခါ တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် လူထုပညာပေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ် ကောင်းမွန်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အလို့ငှာ ဤ ပညာပေးလုပ်ငန်း အဆင့်ဆင့်ကို ပြင်ဆင်ထားပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အခန်းများ

ဤ COVID – 19 အသိပညာပေးလုပ်ငန်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်သည် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (World Health Organization – WHO)နှင့် မြန်မာနိုင်ငံကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော ပညာပေးလက်ကမ်းစာဆောင်များကို မှီငြမ်းကိုးကားထားပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်မှာ - ကျေးရွာလူထုများ၊ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် မေတ္တာ၏ ဝန်ထမ်းများအား COVID-19 (corona virus disease) ရောဂါပိုးပြန့်ပွားမှုကူညီနိုင်စေရေးအတွက် **ကြိုတင်ကာကွယ်အသိပေးသည့် လုပ်ငန်းများ ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။**

ပါဝင်သော အခန်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- အခန်း - ၁ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) ဆိုသည်မှာ -
- အခန်း - ၂ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) ရောဂါလက္ခဏာ၊ ပြန့်ပွားမှု၊ ကာကွယ်နည်း
- အခန်း - ၃ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်နည်း နှင့် ပါတ်သက်သော နည်းလမ်း
- အခန်း - ၄ သံသယလူနာနှင့် ပါတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်/အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း
- အခန်း - ၅ ညွှန်းပို့ခြင်း
- အခန်း - ၆ အနှစ်ချုပ်ခြင်း

အခန်း - ၁ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) ဆိုသည်မှာ -

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) ကူးစက်ရောဂါ၏ သမိုင်းကြောင်းနှင့် လက်ရှိကူးစက်မှု အခြေအနေကို သိရှိရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အကြောင်းအရာအားဖြင့် -

COVID-19(2019-Novel Corona Virus) ဟာ ဗိုင်းရပ်အမျိုးအစား အသစ် ဖြစ်သည်။ ယခင်ကလူတွင် ကူးစက်ထားခြင်းမရှိပါ။ Corona Virus သည် ကြီးမားသောဗိုင်းရပ်အုပ်စုဖြစ်ပြီး လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များတွင် ရောဂါဖြစ်စေသည်။ Novel = New → Corona virus အသစ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်။

Novel Corona Virus – 2019 မှ COVID-19 (Corona Virus Disease – 2019) လို့ နာမည်ပြောင်းလဲထားသည်။ တရုတ်နိုင်ငံ ဂူဟန်မြို့တွင် တိရစ္ဆာန်ပေါင်းစုံရောင်းချသည့် (Sea Food Market)မှ စတင်ဖြစ်ပွားသည်ဟု ယူဆရသည်။

ရောဂါကူးစက်ခံရသောသူများတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများအဓိကခံစားရသည်။ COVID-19(2019-Novel Corona Virus) သည် SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) ရောဂါ နှင့် MERS-CoV ကဲ့သို့ Coronavirus ပိုးအမျိုးအစား ဗိုင်းရပ်အသစ်ဖြစ်သည်။

SARS ကို ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် တရုတ်နိုင်ငံတောင်ပိုင်း ဝှမ်ဒေါင်းပြည်နယ်မှာ ကြောင်ကတိုးနှင့် လင်းနို့များမှ တဆင့် ကူးစက်ပြီး ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ MERS ရောဂါဟာ 2012 ခုနှစ် Middle East respiratory syndrome coronavirus, or MERS-CoV ပိုးဖြစ်ပြီး Saudi Arabia နိုင်ငံမှာ ကုလားအုတ်များမှ စတင်ကူးစက်ခဲ့သည်။

COVID-19 စတင်ကူးစက်မှုကိုတော့ ဖော်ထုတ်မရနိုင်သေးပါ။

အသုံးပြုသည့် နောက်ဆက်တွဲ -

WHO – n CoV – Introductory Video – MP4 (လိုအပ်ပါက အသုံးပြုနိုင်သည်။)

<https://www.youtube.com/watch?v=pbbvdzP8Vjw>

အခန်း - ၂ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) ရောဂါလက္ခဏာ၊ ပြန့်ပွားမှု၊ ကာကွယ်နည်း

ဤအခန်းသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) ရောဂါလက္ခဏာ၊ ပြန့်ပွားမှု၊ ကာကွယ်နည်းများကို သိရှိရန် ဖြစ်သည်။ အကြောင်းအရာအားဖြင့် တွေ့ရှိရလေ့ရှိသော လက္ခဏာများ၊ ပြန့်ပွားမှုပုံစံနှင့် လျင်မြန်စွာ ကူးစက်နိုင်ပုံများ ကို ဆွေးနွေးမည်။ ထို့အပြင် ကာကွယ်နည်းလမ်းများကို မိတ်ဆက်ပေးမည်။ အစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနမှ ထုတ်ပြန်သော စောင့်ကြည့်လူနာ သတင်းအချက်အလက်နှင့် ကာကွယ်နည်းလမ်းကို လေ့လာရန် ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုသည့်နောက်ဆက်တွဲ

- COVID-19 symptom, transmission and prevention (26-1-2020)
- COVID-19 Poster_ MM_ transmit-symptom-prevent

အခန်း - ၃ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်နည်း နှင့် ပါတ်သက်သော နည်းလမ်း

ဤအခန်းသည် ရောဂါကာကွယ်နည်းလမ်းများကို စာတွေ့လေ့လာခြင်းနှင့် တတ်နိုင်ပါက လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အတူတကွ သိရှိလိုက်နာနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ လူစုလူဝေးနှင့် လူဦးရေထူထပ်သော နေရာဒေသတွင် နေထိုင်သွားလာ အလုပ်လုပ်ပါက ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ - စနစ်တကျ ချောင်ဆိုးခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းအသုံးပြုနည်းများကို လေ့လာရမည်။ အစားအစာ သန့်ရှင်းလုံခြုံမှု၊ သားငါးဈေးကွက်များတွင် သားငါးလုပ်ငန်းရောင်းချလုပ်ကိုင်သူများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်သူများ နှင့် ဈေးဝယ်သူများ နေထိုင်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်သည့်လူများ အတွက် သွားလာနေထိုင်နည်းများကိုလည်း ရှင်းလင်းဆွေးနွေးမည်။

အသုံးပြုသည့်နောက်ဆက်တွဲ

- ချောင်ဆိုးနည်း Cough Etiquette – 5-2-2020
- လက်ဆေးနည်း Hand wash
- နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုခြင်း Using mask -1
- နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုခြင်း Using Mask -2

- အစားအစာသန့်ရှင်းလုံခြုံမှု Food clean
- သားငါးဈေးသွား/နေထိုင်/အလုပ်လုပ်သူများအတွက် နေထိုင်နည်း Wet Market
- အစည်းအဝေးများပြုလုပ်ရာတွင် COVID-19 နှင့် ပတ်သက်၍ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

အခန်း - ၄ သံသယလူနာနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်/အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (quarantine)

မိမိတို့နေထိုင်ရာ နေရာ ဒေသများတွင် သံသယလူနာများရှိပါက သံသယလူနာအား ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်ဖြစ်စေ အစိုးရ အစီအစဉ်ဖြစ်စေ သီးသန့်ခွဲ၍ နေထိုင်စေပါက ကျန်မိသားစုဝင်များ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူအများကို ရောဂါကူးစက်မှုအနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သည်။ ဤအခန်းသည် သံသယလူနာနှင့် မိသားစုဝင်များ လိုက်နာရမည့် နေထိုင်သွားလာနည်းများ ကို သိရှိလိုက်နာနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ သံသယလူနာကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုဝင်များသည် စောင့်ကြည့်ကာလအတွင်း လိုက်နာရမည့် အချက်အလက်များကို ဆွေးနွေးသွားမည်။

အသုံးပြုသည့် နောက်ဆက်တွဲ

- သံသယလူနာနှင့် လိုက်နာရမည့် ချက်များ- Instruction for Home Quarantine (Suspected person)
- မိသားစုဝင်များ လိုက်နာရမည့် ချက်များ - Instruction for Home Quarantine (Family)

အခန်း - ၅ ညွှန်းပို့ခြင်း

လူများနေထိုင်ရာ နေရပ်၊ ကျေးရွာ ဒေသများတွင် ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာခံစားနေရသည့် သံသယလူနာတွေ့ပါက စနစ်တကျ စစ်ဆေးကုသနိုင်ရေးအတွက် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန/ဆေးရုံများသို့ ညွှန်းပို့ရမည်။ ထိုသို့ညွှန်းပို့ရာတွင် - ဆက်သွယ်ညွှန်းပို့မည့်လုပ်ငန်းစဉ်များ ပြင်ဆင်ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် မြို့နယ် ရပ်ကွက်/ကျေးရွာအုပ်စု အလိုက် ဆက်သွယ်နိုင်သည့် ဌာနများ ဝေမျှမည်။

ကျေးရွာ ရပ်ကွက်မှလည်း လူထုပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် စောင့်ကြည့်လေ့လာမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လူထုကိုယ်စား ညွှန်းပို့ရေးအတွက် ဆက်သွယ်ပေးမည့် လူ/အဖွဲ့ကို တာဝန်အပ်နှင်းခြင်း၊ လူနာညွှန်းပို့ပါက သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် အခြားသော ဝန်ဆောင်မှု ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် အသင်းအဖွဲ့များအား ဖော်ထုတ် ဆက်သွယ်ထားမည့် အစီအစဉ်များ ဆွေးနွေးမည်။ အစိုးရဌာနမှ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နိုင်ရေး သတ်မှတ်ပေးထားသော ဌာန များ သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ကြိုတင်ချိတ်ဆက်ထားရမည်။

အသုံးပြုသည့် နောက်ဆက်တွဲ

- Management Protocol for COVID-19 6-3-2020
- Community Strength to prevent - <https://www.youtube.com/watch?v=0sceNi--MIo>

အခန်း - ၆ အနှစ်ချုပ်ခြင်း

ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပိုမိုထိရောက်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) ကို လူထုက ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိရှိလိုက်နာခြင်း မိမိကိုယ်တိုင်မှ အစပြုပြီး သတိရှိရှိ သေချာစွာ နေထိုင်ပြုမူခြင်းအားဖြင့် လူအများဝိုင်းဝန်းကာကွယ်မှသာလျှင် ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည်။

အသုံးပြုသည့် နောက်ဆက်တွဲ

- အနှစ်ချုပ်တင်ပြခြင်း
- ကိုရိုနာဗိုင်းရောဂါ ကူးစက်ပျံ့ပွားသည့်ကာလအတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းခြင်း
- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့ပွားသည့်ကာလအတွင်း ကလေးသူငယ်များ စိတ်ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်အတွက် အကူအညီပေးလမ်းညွှန်
- COVID-19 လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့် ပါတ်သက်၍ ပြည်သူ့ထံ ပန်ကြားချက်
 - o ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ (၂၃) ရက်နေ့
 - o ၂၀၂၀ ခုနှစ် မတ်လ (၂၁) ရက်နေ့
- အစိုးရကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန မှ အချိန်နှင့် တပြေးညီ ထုတ်ပြန်ထားသော သတင်းအချက်အလက်နှင့် ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်များကို ဖတ်ရှုနိုင်ရန် COVID-19 နှင့် ပါတ်သက်၍ ချိတ်ဆက်မှု - <http://moths.gov.mm/Main/content/publication/2019-ncov> တွင် ဆက်လက် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

