COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း ဟိုတယ်၊ ကစားဝိုင်းနှင့် အစားအစာဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် သန့်ရှင်းမှု လမ်းညွှန်ချက်

အောက်ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်မှုများသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၊ ဟိုတယ်လုပ်ငန်းရှင်များနှင့် အခြေခံသမဂများ လမ်းပြမှုမှ ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ COVID-19 ကာလအတွင်း ဟိုတယ်၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ကော်ဖီဆိုင်နှင့် ကစားဝိုင်းလုပ်ငန်းများတွင် ဧည့်သည်များအား ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကြိုဆိုဧည့်ခံနိုင်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်မှုများကို ပုံဖော်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဧည့်ဝတ်ပြုခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် UNITE HERE နဲ့ အတူတကွပူးပေါင်းပြီး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အသေးစိတ်ချမှတ်ကာ စနစ်တကျ အကောင်အထည်ဖော်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း

- လုပ်ငန်းဌာနတိုင်းတွင် COVID-19 ထိတွေ့မှုအနရာယ်ကို ခွဲခြားအကဲဖြတ်ရန်နှင့် ဤလမ်းညွှန်ချက်များကို အသုံးချပြီး ထိုထိတွေ့မှုကို လျှော့ချရန်အတွက် မန်နေဂျာများနှင့် အလုပ်သမားကိုယ်စားလှယ်များ ပါဝင်သော ကော်မတီတရပ်ကို ဖွဲ့စည်းပါ။ လုပ်ငန်းလည်ပတ်နေမှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ဖို့အတွက် ကော်မတီအနေဖြင့် ပုံမှန်တွေ့ဆုံပါ။
- လုပ်ငန်းဌာနတိုင်းတွင် ဤလမ်းညွှန်မှုများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်အတွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို စာဖြင့် အသေးစိတ်ရေးသား ဖော်ပြထားပေးပါ။ ထိုလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများသည် အလုပ်သမားများ လွယ်ကူစွာ နားလည်သော ဘာသာစကားဖြင့် ပံ့ပိုးပေးထားပါ။
- COVID-19 တုံ့ပြန်ရေးတွင် အားလုံးလိုက်နာကြစေဖို့ လုပ်ငန်းဌာနများတွင် ဦးစီးဆောင်ရွက်သူတစ်ဦး ခန့်အပ်ပါ။
- လုပ်ငန်းဌာနတိုင်း COVID-19 ဖြစ်ရပ်တွေအပေါ်တုံ့ပြန်သော လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံး၏ မှတ်တမ်းအသေးစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ ထိုမှတ်တမ်းထဲတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့သည့်နေရာများ၊ ဆောင်ရွက်ထားသော သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အစီအမံများ၊ သံသယဖြစ်ဖွယ်ပိုးသယ်ဆောင်သူနဲ့ ထိတွေ့ခဲ့သူများအဖြစ် သတ်မှတ်ခံထား ရသူများလည်း ပါဝင်ပါသည်။
- လုပ်ငန်းဌာနတိုင်းသည် တစ်ကိုယ်ရေအကာအကွယ်ပစည်း PPE အလုံအလောက် သိုလှောင်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုပစည်းများကို အလုပ်သမားများအား အခမဲ့ ဖြန့်ဝေပေးပါ။
- COVID-19 ပိုးရှိသူများ သို့မဟုတ် သံသယရှိသူများနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သူ အလုပ်သမားများနှင့် ထိုသူတို့၏ကိုယ်စားလှယ်များကို အလုပ်ရှင်များမှ အသိပေးပါ။ ထိုသို့ထိတွေ့မှုများရှိခဲ့ပါက သင့်လျော်သော ခြေရာ ခံမှုများ လုပ်ဆောင်ပါ။ ဥပဒေဘောင်အတွင်းမှ ခွင့်ပြုသည့်အတိုင်း COVID-19 ရောဂါပိုးရှိသူ သို့မဟုတ် သံသယရှိသူအဖြစ်သတ်မှတ်ခံထားရမှုကို အလုပ်ရှင်များမှ အလုပ်သမားများနှင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်စားလှယ်များအား အသိပေးပါ။
- လုပ်ငန်းဌာန၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ဗဟုသုတ စေ့စေ့စပ်စပ်ရှိသူကို အလုပ်ဆင်းချိန် တပိုင်းစီတွင် ခန့်ထားပါ။ အလုပ်ဆင်းကြသူများမှာ မည်သူမည်ဝါတွေဖြစ်ကြကြောင်း အလုပ်ရှင်များမှ အလုပ်သမားများအား အသိပေးထားရမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်သမားများမှာလည်း ဖျားနာသည့် လက္ခဏာရှိသူ အပါအဝင် သက်ဆိုင်သော စိုးရိမ်ဖွယ်အရာအားလုံးကို သတင်းပို့ပါ။ မှတ်တမ်းအသေးစိတ်များနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်ရလာဒ်များကို အလုပ် ရှင်များမှ ထိန်းသိမ်းထားသင့်ပြီး အလုပ်သမားများနှင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်စားလှယ်များ တောင်းဆိုလာပါက ပြသနိုင်ရပါမည်။
- ဧည့်ဝတ်ပြုခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတစ်ခုစီတွင် သင့်တော်သည့် ဘုံလေ့ကျင့်ရေးစံချိန်စံညွှန်းများ ရှိလာစေရန်နှင့် အလုပ်နားချိန် လစာရရှိခွင့်၊ အများပြည်သူဆိုင်ရာအကူအညီရရှိခွင့်နှင့် တခြားသော ရပ်ရွာအလိုက် အရင်းအမြစ်များ

ခံစားခွင့်များအတွက် အကူအညီပေးနိုင်ရန် မြို့တော် သို့မဟုတ် နယ်မြေအစိုးရများသည် လုပ်သားအင်အား ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်များအပေါ် ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးပါ၊ လုပ်ကိုင်ခွင့်ပေးပါ။

- လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ နည်းပညာသစ်များ မိတ်ဆက်ခြင်းမပြုမီ ထိုကိရိယာများမှာ ပြည်သူ့ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအပေါ်၊ အလုပ်သမားများအပေါ် သက်ရောက်မှုဘယ်လိုရှိနိုင်ကြောင်း ဆန်းစစ်ပါ။

အထွေထွေကျန်းမာရေးနှင့် စစ်ဆေးခြင်း

- အဆောက်အဦထဲသို့ ဝင်ရောက်ကြသော ဧည့်သည်များ၊ အလုပ်သမားများကို လေ့ကျင့်ထားသူများမှ အထိအတွေ့ မရှိစေပဲ အပူချိန်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပါ။ အပူချိန် ၁၀၀.၄° F (၃၈°C) နှင့်အထက် ရှိသူများအား ပထမအကြိမ်စစ်ဆေးပြီး ၁၀ မိနစ်အတွင်း ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ အပူချိန်ရှိခဲ့လျင် ထိုအပူချိန်များသည် ရောဂါကူးစက်ခံထားရမှုအခြေအနေမရှိကြောင်း အထောက်အထား (ဥပမာ ဆရာဝန်မှတ်ချက်) မပါရှိပါက အပူချိန် ၁၀၀.၄° F (၃၈°C) နှင့်အထက် ရှိသူများကို အဆောက်အဦထဲသို့ ပေးမဝင်စေရပါ။
- အပူချိန်ပုံမှန်မဟုတ်သောကြောင့် အလုပ်ထဲဝင်ရောက်ဖို့ ငြင်းပယ်ခံရသူ အလုပ်သမားများသည် ထိုနေရာတွင် အလုပ်ရှင် ကုန်ကျစရိတ်ဖြင့် COVID–19 ဆေးစစ်မှု ရရှိသင့်ပြီး အဖြေထွက်ရှိသည့်တိုင် ၎င်းတို့အား လစာအပြည့် ရ ခွင့်ရက်များ ပေးပါ။
- အလုပ်သမားအားလုံးကို COVID–19 လက္ခဏာကို မှတ်မိစေမည့် လမ်းညွှန်ချက်များ ထားရှိပေးပါ။

နေ့စဉ်ဘဝမှာ ခပ်ခွာခွာ

- အလုပ်သမားများသည် တယောက်နဲ့တယောက် ၆ ပေကွာ အနေအထားဖြင့် နေကြရန် မဖြစ်နိုင်သည့်တိုင် စုဝေးမနေထိုင်စေသင့်ပါ။ အချင်းချင်းတွေ့ဆုံမှု တထပ်တည်းမကျစေဖို့ အလုပ်ဆင်းချိန်များ အရှေ့အနောက် လွှဲထားဖို့လိုပါသည်။
- အလုပ်သမားအားလုံး ၆ ပေအကွာ နေထိုင်ကြစေဖို့ နားနေဆောင်များ၊ ထမင်းစားခန်းများ၊ လေ့ကျင့်ရေး နေရာများနှင့် အဝတ်အစားလဲခန်းများကို သုံးစွဲခွင့် ရှိစေသင့်ပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါက အလုပ်ခေတနားချိန်များကို တထပ်တည်းမဖြစ်စေရအောင် လက်တွေ့ကျကျ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။
- ထိတွေ့စရာမလိုသော နာရီများကိုသာ သုံးသင့်ပါသည်။ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လုံခြုံစွာ ထားရှိသင့်ပြီး အလုပ်သမားများအား အဆောက်အဦထဲသို့ ဝင်ရောက်စေရမည့် ရည်ရွယ်ချက်မပါရှိပါက အသုံးမပြုရပါ။

အလုပ်ပြန်လည် ဝင်ရောက်ခြင်း

- အလုပ်သမားအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ လက်ရှိနဲ့ ပြီးခဲ့သော COVID–19 အခြေအနေသိရစေဖို့ အလုပ်ရှင်မှ ကျခံပေးသော ဆေးစစ်မှုများရရှိသင့်သည်။ အလုပ်ပြန်လည်မဝင်ရောက်မီ ဆေးစစ်အဖြေထွက်ရှိသည့်အထိ အလုပ်သမားများတွက် ဆေးစစ်ချိန် အလုံအလောက် ပေးထားပါ။
- လုပ်ငန်းရှင်များသည် လုပ်ငန်းခွင်းတလျောက် လက်ရှိနဲ့ ပြီးခဲ့သော COVID–19 အခြေအနေအပေါ် အခြေခံ စာရင်းဇယားများပြုစုနိုင်ဖို့ တတိယအဖွဲ့အစည်းနှင့် လွှဲပြောင်းသင့်ပြီး တရားဝင်ခွင့်ပြုထားသည့် အတိုင်းအတာဖြင့် အလုပ်သမားများနှင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်စားလှယ်များအား ထိုစာရင်းဇယားများကို ပြသပါ။
- ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေတခုအဖြစ် ကြေငြာပြီးကတည်းက အသုံးပြုထားသော အခန်းများအား အောက်ပါ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများဖြင့် စနစ်တကျ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- လုပ်ငန်းပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ခြင်း ပို့ချသည့်အစီအစဉ်တွင် အလုပ်သမားအားလုံး ကျန်းမာရေးနှင့် သန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ သင်တန်း ပေးပါ။
- အသွားအလာ သို့မဟုတ် သီးခြားစောင့်ကြည့်ခံရသူအတွက် သုံးစွဲထားသော အခန်းအားလုံး သို့မဟုတ် ၇ ရက်အတွင်း COVID–19 နှင့် ဆက်စပ်သော လက္ခဏာရှိသူနေထိုင်ရာ အခန်းအားလုံးအား သင်တန်းရရှိ

ထားသော လုပ်သားအင်အားဖြင့် အောက်ပါလုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း ရှင်းလင်းကာ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်း သင့်ပါသည်။

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်စေဖို့ ပိုက်နှင့် HVAC စနစ်များကို အရည်အချင်းရှိသော ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ထမ်းများမှ သင့်လျော်စွာ စစ်ဆေးပေးပါ။
- လုပ်ငန်းဌာနတည်ရှိရာ ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ခရိုင်တွင် ၁၄ ရက်တာ ကာလတခုခုအတွင်း COVID–19 တွေ့ရှိထားပါက အလုပ်သမားများအား အတင်းအကျပ် အလုပ်မဆင်းခိုင်းသင့်ပါ။
- အလုပ်ဆင်းရန် ရွေးချယ်မခံရသော အလုပ်သမားများသည် အဓမအလုပ်ပြုတ်သူများအဖြစ် စဉ်းစားသင့် ပါသည်။ အတင်းအဓမအလုပ်ဖြုတ်ခံရခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး အလုပ်သမားများမှ အလုပ်လက်မဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်လျှောက်ထားလာမှုများအပေါ် အလုပ်ရှင်များမှ စိန်ခေါ်မှုများ မပြုလုပ်ရပါ။ လုပ်ငန်းပုံမှန်အနေအထား ပြန်လည်ရောက်ရှိလာသောအခါ အလုပ်သမားများအား အလုပ်ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခွင့်ပေးပါ။
- သူတို့အတွက်၊ တခြားသူအတွက် အနရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်း ယုံကြည်သဖြင့် အလုပ်ဆင်းရန် ငြင်းပယ်၍ လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိကြောင်း ယုံကြည့်သဖြင့် အစီရင်ခံတင်ပြမိ၍လည်းကောင်း ထိုအလုပ်သမားများအား အပြစ်ပေး လက်တုံ့ပြန်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- တုပ်ကွေးလိုလက္ခဏာ (ဖျားခြင်း၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊အသက်ရှုခက်ခဲခြင်း)ရှိပြီး ဖျားနာပျက်ကွက်သူ၊ အသွားအလာကန့်သတ်ခံထားရသူ၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အသွားအလာကန့်သတ်ခံထားရသူ၊ COVID–19 ရောဂါပိုးတွေ့ရှိထားသူ၊ သို့မဟုတ် COVID–19 ကြောင့် ကလေးများကျောင်းပိတ်ထားရာမှ အလုပ်ပျက်ရသူ များအပေါ် အလုပ်ရှင်များမှ အလုပ်တက်ရောက်မှုပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကန့်သတ်ချက်များ၊ အပြစ်ပေးဒဏ်ခတ်မှုများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

တကိုယ်ရေအကာအကွယ်သုံး ပစ္စည်းများ

- အလုပ်သမားများအား PPE များကို အလုပ်မစဝင်မီနှင့် ညစ်ပေးသွားသည့်အခါ အခမဲ့ ပံ့ပိုးပေးပါ။
- အသွားအလာကန့်သတ်ခံထားရသူ သို့မဟုတ် သီးခြားခွဲနေရသူ သို့မဟုတ် COVID–19 ရောဂါလက္ခဏာ ပြသူများ နေထိုင်ရာနေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်သော အလုပ်သမားများအတွက် PPE ပံ့ပိုးပေးပါ။ သို့မှသာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသတ်မှတ်ချက်အရ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(COVID–19) ပိုးရှိသူ သို့မဟုတ် သံသယရှိသူများအတွက် CDC ၏ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအကြံပြုချက်များနှင့် ကိုက်ညီမည် ဖြစ်ပါသည်။
- တခြားသော အလုပ်သမားများအတွက် နှာခေါင်းစည်းများ၊ တခါသုံးလက်အိတ်များ၊ လေကာမျက်မှန်၊ ရှေ့ဖုံးခါးစည်းဝတ်ရုံ၊ ခေါင်းစွပ်၊ ကဲ့သို့လို့ PPE များကို ပံ့ပိုးပေးပါ။
- ဓာတုပစ္စည်းများနှင့်ကိရိယာများကိုင်တွယ်ရာတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံစေဖို့ လိုအပ်သော PPE များ ဖြည့်ဆည်း ပေးပါ။
- လုပ်ငန်းဌာနတိုင်းတွင် PPE ဝတ်ခြင်း၊ ချွတ်ခြင်းများအပါအဝင် စနစ်တကျသုံးစွဲစေရန်အတွက် သင်တန်းများပေးပါ။

ဧည့်သည် ရောက်ချိန်နှင့် ထွက်ခွာချိန်

- ဧည့်သည်များအား ၎င်းတို့နှင့် ခရီးအတူမသွားသည့် သူတွေနှင့် ၆ ပေ အကွာ ခပ်ခွာခွာနေဖို့ တောင်းဆိုပါ။
- ဧည့်သည်များအား နှာခေါင်းစည်းများ ပံ့ပိုးပေးသင့်ပြီး အများပြည်သူနေရာသွားရောက်တိုင်း တပ်ရန်ပြောပါ။
- အဆောက်အဦးနေရာတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် သတ်မှတ်ချက်များဆိုင်ရာ ဆိုင်းပုဒ်ကို အဝင်လမ်းများနှင့် ဧည့်ကြိုနေရာများတွင် ထင်ရှားစွာ ထားပေးပါ။ ထိုလိုက်နာရမည့်အချက်များကို အများပြည်သူ နေရာများတွင် ကြီးကြပ်မည့် မန်နေဂျာတစ်ဦး တာဝန်ချထားပါ။
- အဆောက်အဦးထဲသို့ ဝင်ရောက်လာသူ ဧည့်သည်များ တံခါးများကို မထိစေသင့်ပါ။ တံခါးများကို ဒီအတိုင်း ဖွင့်ထားပါ၊ အလိုအလျောက် ဖွင့်ခိုင်းပါ သို့မဟုတ် တံခါးဖွင့်သူတယောက်ယောက်မှ ဖွင့်ခိုင်းပါ။

- ခရီးစဉ်တခုပြီးတိုင်း ရုပ်ပြေးယာဉ်ငယ်များကို စနစ်တကျ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ဧည့်သည်များအား ယာဉ်မောင်းဘေးထိုင်ခုံတွင် မထိုင်စေပဲ ဖြစ်နိုင်ရင် မှန်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အရံအတားဖြင့် ခြားထားပါ။ အကယ်၍ ဧည့်သည်တစ်ဦးဦး အသွားအလာကန့်သတ်ခံရ၍ဖြစ်စေ၊ သီးခြားစောင့်ကြည့်ခံရ၍ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာပြ၍ဖြစ်စေ ထိုအခြေအနေတွင် ဧည့်သည်စီးနင်းခဲ့သည့် ယာဉ်အား CDC ၏ "အရေးပေါ်သုံးမဟုတ်သော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်များ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းခြင်း" လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ချက်ချင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- ကြမ်းခင်းအမှတ်အသားများ သတ်မှတ်ပေးခြင်းများအပါအဝင် ဧည့်သည်များအား ၆ ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ရေး စည်းရုံးပါ။
- ကောင်တာများတွင် ချောင်းဆိုး၊နှာချေမှုကို အကာအကွယ်ပေးသည့် မှန်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အရံအတားများ တပ်ဆင်ထားပါ။
- ဧည့်သည်များအား ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ (ဥပမာ- ဧည့်ကြိုဝန်ထမ်း၊ နေရာချပေးသူများ၊ စသဖြင့်.) အတွက် အထိအတွေ့မပါသော မုန့်ဖိုးပေးစနစ် စီစဉ်ထားပေးပါ။

အထွေထွေ သန့်ရှင်းရေး

- အများသုံးနေရာနှင့်မျက်နှာပြင်များအားလုံးကို တနေ့ကိုအနည်းဆုံးတကြိမ်ခန့် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပါ။
- ဧည့်ကြိုနေရာ၊ နားနေခန်းကဲ့သို့လို လူအသုံးများသည့်နေရာအားလုံး တနာရီကို အနည်းဆုံးတကြိမ်ခန့် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပါ။
- တံခါးလက်ကိုင်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ ကုလားထိုင်များ၊ လုပ်ငန်းသုံးနေရာများ၊ အိမ်သာနှင့် ငွေရှင်းစက်များကဲ့သို့ လူအသုံးများပြားသည့် မျက်နှာပြင်နေရာများကို စာရင်းပြုစုကာ ထိုမျက်နှာပြင်များကို တစ်နာရီလျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်ခန့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- ဓါတ်လှေကား မျက်နှာပြင်နှင့်ခလုတ်များကို တနာရီလျှင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- ထုတ်ကုန်ညွှန်ကြားချက်များအဖြစ် ဖော်ပြထားသောအရာ မဟုတ်ခဲ့ပါက မြင်သာစွာညစ်ပေနေသည့် မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ဆေး မဖျန်းမီ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ (မြင်သာသော အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားရန် ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။)
- အမေရိကန်နိုင်ငံ ပတ်ဝန်းကျင်ကာကွယ်ရေး အေဂျင်စီ၏ စာရင်းအမှတ် N မှ ပိုးသတ်ဆေးများကို သုံးစွဲပါ။ ကနေဒါနိုင်ငံမှဖြစ်ပါက ဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်နံပါတ်တခုခုပါ ပိုးသတ်ဆေးကို သုံးစွဲပါ။ ကုန်ပစ္စည်းညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဂရုတစိုက်လိုက်နာပါ။
- ကြမ်းခင်းများကို အဖိတ်အစင်များ၊ ဖုံများနှင့် အမှိုက်များ ကင်းစင်စွာထားပြီး မြင်သာစွာ ထားရှိပါ။
- အများပြည်သူသုံးနေရာများရှိ အမှိုက်ပုံများကို ပုံမှန် စွန့်ပစ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- ပိုးသတ်ဆေး အလွယ်တကူ မဖျန်းနိုင်သောအရာ (ဥပမာ- သတင်းစာ၊ စက္ကူကတ်၊ အလှဆင်တန်ဆာ) များကို ဖယ်ရှားပါ။
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်သူများအား ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ ပြည့်စုံဘေးကင်းစွာ ပြီးစီးအောင် လုံလောက်သော အချိန် ပေးပါ။
- ယူနီဖောင်းများအား အလုပ်သမားကုန်ကျစရိတ် ကျခံစရာမလိုပဲ နေ့စဉ်လျှော်ဖွပ်ပါ၊

ကိုယ်တိုင်ယူ အစားအစာဝန်ဆောင်မှု

- စားပွဲများနှင့်နေရာထိုင်ခင်းများကို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလမ်းညွှန်မှုနှင့်အညီ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အများဆုံး အကွာအဝေးဖြင့် ထားရှိပါ။

- အစားအသောက်ခန်းမများနှင့် အစည်းအဝေးခန်းမများကို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုနှင့်အညီ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အများဆုံးအကွာအဝေးဖြင့် ထားရှိပါ။
- ကော်ဖီဆိုင်တို့လို အများပြည်သူသုံး နေရာများတွင် ခပ်ခွာခွာ အစဉ်လိုက် တန်းစီနိုင်စေဖို့ စီစဉ်ထားပါ။
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ ငွေရှင်းသူများနှင့် ဧည့်သည်များကြား မှန်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အရံအတား ထားရှိပါ။
- ကိုယ်တိုင်ယူသုံးနိုင်သော ဗန်းများ၊ ပန်းကန်များနှင့် အသုံးအဆောင်များ မထားရှိရပါ။
- လူအများကိုင်တွယ်သုံးစွဲသည့် (ဆား၊ ငရုပ်ကောင်းမှုန့်) တို့လို အရာများကို တခါသုံးအရာများနှင့် အစားထိုးပါ။
- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာမှ မသန့်ရှင်းတော့သည့် အစားအစာများကို အမြဲတမ်းဖယ်ရှားပါ။
- ဖူဖေးနှင့် ကိုယ်တိုင်ယူနိုင်သောအရာများ (ရေဆိုဒါ၊ ကော်ဖီစက် များအပါအဝင်) ကို ဆိုင်းငံ့ထားပါ။ ဒီနေရာတွင် အလုံပိတ်ထားသော ထမင်းဗူးများမှာ ချွင်းချက်ဖြစ်ပါသည်။
- အနံ့အသက်မပါသောဆပ်ပြာနှင့်ရေ သို့မဟုတ် အရက်ပျံပါသော လက်သန့်ဆေးရည်များကို ငွေရှင်းကောင်တာအပါအဝင် လိုအပ်သောနေရာများတွင် ထားရှိပါ။
- ငွေပေးချေမှုအတွက် သုံးစွဲထားရသော စက်ကိရိယာများကို ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ၊ ပိုးသတ်ပါ။
- အစားအစာ ပို့ဆောင်ဖို့အတွက်၊ ပေကျံနေသော ပန်းကန်များကို စုစောင်းဖို့အတွက် အသုံးပြုထားသော လှည်းများကို အလုပ်ချိန်တပိုင်းစီတိုင်း ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ၊ ပိုးသတ်ပါ။
- အဖျော်ယမကာစပ်သူ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအတွက် အထိအတွေ့မရှိစေသော မုန့်ဖိုးပေးစနစ် ထားရှိပါ။

မီးဖိုချောင်နှင့် ပန်းကန်ဆေးနေရာများ

- နေရာတခုနှင့်တခုကြား ဖြစ်နိုင်ရင် လက်တွေ့ကျကျ ၆ ပေအကွာရှိစေဖို့ မီးဖိုဆောင်များကို ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။
- နေရာတခုနှင့်တခုကြား ၆ ပေခြားရန်မဖြစ်နိုင်ပါက အလုပ်လုပ်ရာနေရာတွင် ခပ်ခွာခွာဖြစ်စေဖို့ အလုပ်ချိန်တပိုင်းစီကို အချိန်လွှဲထားပါ။ (ဥပမာ– ကြိုတင် အလုပ်ဆင်းစေခြင်း)
- အသုံးအဆောင်များနှင့် မီးဖိုချောင်မျက်နှာပြင်များကို စံညွှန်ပြည့်မှီသော သန့်စင်ဆေးရည်များ (ဥပမာ – ကလိုရင်း သို့မဟုတ် QUATs) တို့ကို အသုံးပြုကာ ပုံမှန်သန့်ရှင်းပေးပါ။ ကုန်ပစ္စည်းအညွှန်းအတိုင်း စေ့စပ်စွာ လိုက်နာပါ။
- ပန်းကန်များ နှင့် ချက်ပြုတ်အိုးများကို ပုံမှန်နည်းများအတိုင်း (ဥပမာ– ပန်းကန်ဆေးစက်ဖြင့်) ဆေးကြောပါ။
- အသွားအလာကန့်သတ်ခံထားရသူ၊ သီးခြားစောင့်ကြည့်ခံထားရသူ သို့မဟုတ် COVID–19 ဆက်စပ်ရောဂါလက္ခဏာပြသူ ဧည့်သည်များမှ သုံးစွဲထားသည့်ပန်းကန်များကို ချက်ချင်းဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- ပန်းကန်ဆေးခြင်းမပြုမီ အစားအစာအပိုင်းအစများကို ကိုယ်တိုင်အရင်ဖယ်ရှားပါ၊ မှုတ်ဆေးအသုံးပြုမှု အနည်းဆုံး ပမာဏဖြင့် သုံးစွဲပါ။
- အစားအစာများလိုက်ပို့ဖို့အတွက်၊ အသုံးပြုပြီးသော ပန်းကန်များ လိုက်စုဖို့အတွက် အသုံးပြုသော တွန်းလှည်းများနှင့် ဗန်းများကို “အသန့်” နှင့် “ညစ်ပေ” အညွှန်းများရေးသားကာ ခွဲထားပါ။ တွန်းလှည်းများနှင့် ဗန်းများကို ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။
- ပန်းကန်ထည့်တောင်းများ (ညစ်ပေနှင့် အသန့်) တို့ကို အလုပ်ချိန်တပိုင်းစီပြီးတိုင်း ဆေးကြောသန့်ရှင်းပါ။
- ပန်းကန်ဆေးသည့်နေရာတွင် သန့်ရှင်းသော ပန်းကန်၊ ညစ်ပေနေသော ပန်းကန်များအား သီးခြားစီ ခွဲထားပါ။

အခန်းဝန်ဆောင်မှု

- အစားအစာတွန်းလှည်းများကို ဧည့်သည်အခန်းများထဲသို့ မသွင်းရပါ။ .
- သန့်ရှင်းသောအခန်းနှင့် ညစ်ပေသောအခန်းများအား ဝန်ဆောင်မှုပေးရာတွင် တူညီသော တွန်းလှည်း မသုံးစွဲရပါ။

- အသွားအလာကန့်သတ်ခံထားရသူ သို့မဟုတ် သီးခြားစောင့်ကြည့်ခံထားရသူ နေထိုင်ရာအခန်းများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများပေးရာတွင် အထူးလေ့ကျင့်ထားသော ရှင်းလင်းသန့်ရှင်းရေးအဖွဲ့မှလွဲ၍ မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုမှ မပေးရပါ။ ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်လိုသည့်ပစ္စည်းများကို ဧည့်သည်အခန်း အပြင်တံခါးဝမှ စုစောင်းပါ။

အိပ်ခန်းဆောင်ဝန်ဆောင်မှု

နေ့စဉ်အနည်းဆုံးလုပ်ရသည်မှာ –

- သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းများသည် ဧည့်သည်အခန်းတခန်းစီ မဝင်မီ လက်ကိုဆေးကြောပါ၊ သန့်ရှင်းသော လက်အိတ်တစုံ ဝတ်ဆင်ပါ။
- သန့်ရှင်းရေးအတွက် တစ်ခါသုံးစက္ကူလက်သုတ်ပုဝါများကို သုံးစွဲပါ။
- ဖုန်စုပ်စက် မသုံးစွဲသင့်ပါ။
- အိပ်ယာခင်းများကို နေ့စဉ်လဲလှယ်ပြီး မြင့်မားသော အပူချိန်ဖြင့်လျှော်ပေးပါ။
- ညစ်ပေနေသော အိပ်ယာခင်းများနှင့်ပုဝါများကို အိတ်ဖြင့်ထည့်ပါ၊ ညစ်ပေနေသော လျှော်စရာအဝတ်များကို ကိုင်တွယ်တိုင်း တခါသုံးလက်အိတ်သုံးစွဲပါ၊ သုံးစွဲပြီး အကြိမ်တိုင်းစွန့်ပစ်ပါ။ လက်အိတ်စွန့်ပစ်ပြီး ချက်ချင်း လက်ဆေးပါ။ ညစ်ပေနေသော အိပ်ယာခင်းများအား လျှော်ထားသောအိပ်ယာခင်းများနှင့် မထိစေရပါ။
- လျှော်ထားသော အရာများသယ်ဆောင်သည့်အခါနှင့် အသုံးပြုပြီးသောအရာများ သယ်ဆောင်သည့်အခါ တွန်းလှည်းများကို ခွဲထားပါ။ တွန်းလှည်းများကို “အသန့်” သို့မဟုတ် “ညစ်ပေ” လို အညွှန်းများ ထင်ရှားစွာ ထားရှိပါ။ အလုပ်ချိန်တပိုင်းစီပြီးတိုင်း တွန်းလှည်းများကို သန့်ရှင်းပါ။
- ဧည့်သည်များအနေဖြင့် နေ့စဉ်အိပ်ခန်းဆောင်ဝန်ဆောင်မှုအပေါ် ရှောင်ရှားစေသည့်အခြေအနေမျိုး မဖြစ်စေရပါ။

ဧည့်သည် ထွက်သွားသည့်အခါ

- ဧည့်သည်ထွက်ခွာသွားသည့်အခါ အခန်းကို သေချာစွာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ပိုးသတ်ပါ။
- ကော်ဇောများကိုအနည်းဆုံးအပူချိန် ၁၆၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၇၁ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) ဖြင့် သန့်စင် အောင်ပြုလုပ်ပါ။
- ဧည့်သည်အခန်းထဲတွင် လက်ဆေးဆပ်ပြာနှင့် လက်သန့်ဆေးရည်များ အလုံအလောက်ထားရှိပါ။ ဧည့်သည်သုံးစွဲထားသော ရေချိုးခန်းသုံးပစ္စည်းများအားလုံး ဖယ်ရှားပါ။
- ဖန်ခွက်နှင့်ပန်းကန်များအားလုံးကို အခန်းထဲမှဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ နောက်တဖန် တခါသုံး ဖန်ခွက်၊ ပန်းကန်နှင့် အသုံး အဆောင်ပစ္စည်းများကို အခန်းထဲတွင် ပြန်ထည့်ပေးပါ။

ဖျားနာသည့် လက္ခဏာပြသလာသော ဧည့်သည်များ

- COVID-19 လက္ခဏာ ပြသူ မည်သည့်ဧည့်သည်ကိုမဆို ကူးစက်ရောဂါရှိသူဟု ယူဆပါ။
- ခွင့်ပြုချက်မရပဲ မည်သည့်ဝန်ထမ်းမှ မိမိဘာသာ–သီးခြားနေထိုင်ရာအခန်းများထဲသို့ မဝင်ရပါ။
- အိပ်ခန်းဆောင် သို့မဟုတ် အခန်းတွင်းသုံး အသုံးအဆောင်များကို ဧည့်သည်၏ အခန်းအပြင်တံခါးဝမှ ပေးပို့ပါ။
- နေ့စဉ်ဝန်ဆောင်မှုများကို အထူးလေ့ကျင့်ထားသော အဖွဲ့မှ ပံ့ပိုးပေးပါ။
- အမှိုက်များကို ကြွခိုင်ပြီး ယိုစိမ့်မှုမရှိသောအိတ်ဖြင့် ဧည့်သည်အခန်းတံခါးအပြင်ဘက်မှ စုစောင်းပါ။ ထိုအမှိုက်များကို ဟိုတယ်၏ အဓိကအမှိုက်စွန့်ပစ်ရာပုံးထဲသို့ ချက်ချင်းသွားစွန့်ပါ။
- မိမိဘာသာ–သီးခြားစောင့်ကြည့်ခံရသူ အခန်းမှ ထွက်ခွာသွားလျှင် အခန်းကို အထူးလေ့ကျင့်ထားသော အဖွဲ့ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ထိုအခန်းကို သန့်ရှင်းရေးမလုပ်ခင် ၇ ရက်ကြာ ပိတ်ထားသင့်သည့် အခန်းအဖြစ် သတ်မှတ်ပါ။ ခွင့်ပြုထားသော ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် မျက်နှာပြင်အားလုံးကို သေချာစွာ ရှင်းလင်းပါ။ ပုဝါများနှင့် အိပ်ယာခင်းများကို ဖယ်ရှားလျှော်ဖွပ်ပါ။ ချည်ထည်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောထိုင်ခုံ၊ ခန်းစီး စသည့် လျှော်လို့မရသည့် အရာများကို ရေနွေးငွေ့ဖြင့် သန့်ရှင်းပါ။

အားကစားခန်းမ၊ အနှိပ်ခန်း၊ ရေကူးကန်နှင့် တခြားအပန်းဖြေနေရာများ

- ထိုဝန်ဆောင်မှုများကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ လုပ်ငန်းလည်ပတ်နိုင်ပြီဖြစ်ကြောင်း ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များမှ ညွှန်ကြားချက် မပေးမချင်း ပိတ်ထားပါ။
- ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်သည့်အခါ သုံးစွဲသူအနည်းအများအလိုက် တရက်ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ စနစ်တကျ ရှင်းလင်းခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းလည်ပါ။

လျှော်ဖွပ်ရေးဌာန

- ညစ်ပေသော လျှော်စရာအဝတ်များအား ကိုင်တွယ်ရသည့်အခါ တခါသုံးလက်အိတ်များသုံးစွဲပါ။ သုံးစွဲပြီး အကြိမ်တိုင်း စွန့်ပစ်ပါ။ လက်အိတ်များဖယ်ရှားပြီးတိုင်း ချက်ချင်းလက်ဆေးပါ။
- ပြန်လည်သုံးစွဲနိုင်သည့် လက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါက ထိုလက်အိတ်များကို ညစ်ပေနေသော လျှော်စရာအဝတ်များအား ကိုင်တွယ်ရန်အတွက်သာဖြစ်ပြီး တခြားအတွက် မသုံးစွဲရပါ။ လက်အိတ်များဖယ်ရှားပြီးတိုင်း ချက်ချင်းလက်ဆေးပါ။
- ညစ်ပေနေသော လျှော်စရာအဝတ်များအား ခါယမ်းခြင်း မပြုရပါ။
- ညစ်ပေနေသောလျှော်စရာအဝတ်များကို ပိတ်စအိတ်ထဲသို့ အမျိုးအစားမခွဲပဲထည့်ပါ။ ပိုလျှံနေအောင် မထည့်ရပါ။
- အဝတ်ပုံးများကို "အသန့်" သို့မဟုတ် "ညစ်ပေ" အမှတ်အသားများဖြင့် မှတ်သားပါ။ ညစ်ပေနေသော အဝတ်ပုံးများသည် လျော်ဖို့အဝတ်အစားများအတွက်ဖြစ်စေပြီး လျော်ထားပြီးသော အဝတ်များအတွက် မသုံးရပါ။
- အဝတ်အစားထည့်သည့်ပုံးများကို ထုတ်လုပ်သည့်ဌာန၏ အညွှန်းအတိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ၊ ပိုးသတ်ပါ။ ပြန်လည်လျှော်ဖွပ်နိုင်သော ပိတ်သားဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် အဝတ်ပုံးသုံးစွဲရန် စဉ်းစားပါ။
- အဝတ်လျှော်စက်၏ အရှေ့ဖက် မျက်နှာစာများတွင် အကြိမ်ကြိမ် ရှင်းလင်း၊ သန့်ရှင်းပါ။
- ပစ္စည်းများကို ထုတ်လုပ်သူ၏ အညွှန်းအတိုင်း လျှော်ဖွပ်၊ အခြောက်ခံပါ၊ စက်တွင်ပါရှိသော အနွေးဆုံး သတ်မှတ်ချက်ဖြင့် လျှော်ဖွပ်ပါ၊ အဝတ်အစားအားလုံး သေချာစွာ အခြောက်ခံပါ။

ကစားဝိုင်းများ

- ကာစီနို ကြီးကြပ်သူများနှင့် မန်နေဂျာများသည် ဧည့်သည်များအား စုပြုံ၍မနေစေပဲ (အထူးသဖြင့် ငွေရှင်းကောင်တာအခန်းငယ်များ၊ ကစားမယ်ရွေးရာနေရာများတွင်) ဧည့်သည်အချင်းချင်းကြားနှင့် ဧည့်သည်-အလုပ်သမားများကြား ၆ ပေအကွာထားရှိပြီး သင့်လျော်သလို တန်းစီကြဖို့ ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- ငွေရှင်းရာနေရာအားလုံးကာ အကာအကွယ် အရံအတားများ တပ်ဆင်ပါ။
- ကဒ်အထိုင်စက်များနှင့် ကစားစားပွဲများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း၊ ထိုင်ခုံများကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ဧည့်သည်များအား ၆ ပေစီခြားကာ ကစားခွင့်ပြုပါ။
- ကဒ်အထိုင်စက်များ၊ စားပွဲများနှင့် ကစားပွဲတန်ဆာပလာများ (အန်စာတုံး၊ တုံကင်၊ စသဖြင့်..) တို့ကို မကြာမကြာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

တဆင့်ကန်ထရိုက်ယူခြင်းနှင့် ပြင်ပဝန်ဆောင်မှု

- ဧည့်သည်အကြိုအပို့လုပ်ပေးခြင်း၊ အစားအစာပြုပြင်ပို့ပေးခြင်း၊ အဝတ်အစားလျှော်ဖွပ်ပေးခြင်းနှင့် တခြား ဧည့်သည်များဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းအတွက် တဆင့်ကန်ထရိုက်ယူထားသူများသည့် ဒီလမ်းညွှန်ချက်တွင်ပါရှိသည့် စံညွှန်းအတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ ဝန်ဆောင်မှုပေးနိုင်သူ လိုအပ်ပါသည်။ တဆင့် ကန်ထရိုက်ယူထားသူများသည် ရောဂါကာကွယ်ရေး စံညွှန်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်ကြဖို့နှင့် ထိတွေ့မှုအပေါ်ခြေရာခံနိုင်ဖို့ လုပ်ငန်းသဘောအရ သူတို့၏ဝန်ထမ်းများနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်ဆံရေး ရှိရမည်ဖြစ်သည်။