



COVID-19 ၏ အရေးကြီးသော အချက်အလက်များ (Essential Information about COVID-19)

Manual for Ethnic Health Clinic Service Providers

May 2020

Table of Contents

(COVID-19) ဆိုတာ ဘာလဲ???	3
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ဘယ်လိုကူးစက်ခံရနိုင်တာလဲ	4
COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ	4
ရောဂါပျိုးသောကာလ (Incubation Period) & Infectivity	5
ရောဂါကာကွယ်ဖို့ နည်းလမ်း	5
နှာခေါင်းစည်း(Mask) ကို ဘယ်လိုတပ်ရမလဲ၊ ချွတ်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုစွန့်ပစ်ရမလဲ?	6
လွန်ခဲ့သော (၁၄) ရက်အတွင်း (COVID-19) ရောဂါဖြစ်ပွားနေတဲ့ ဒေသမှ ပြန်လာသောသူများ လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေက ဘာတွေလဲ	7
စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း (Surveillance)	8
အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချက် ။	8
သံသယရှိသော လူနာ (Suspected case)	8
ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော လူနာ (Probable Case)	8
ပိုးတွေ့ လူနာ (Confirmed Case)	8
ရောဂါပိုးရှိသူ နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့သူ (Closed contact)	9
ရှေ့တန်းမှလုပ်ဆောင်နေကြသည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ	9
COVID-19 ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း မှ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း	10
ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ ကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးခြင်း ဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သေစေနိုင်ပုံ	11
လက်ကို ဆေးခန်းတွင် ဘယ်အချိန်မှာ ဆေးမလဲ	11
နှာခေါင်းစည်းကို ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဝတ်ဆင်ပါ။	12
N-95 mask	12
Surgical mask (ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်း)	13
Cloth mask (အဝတ် နှာခေါင်းစည်း)	14
Inward Transmission (Mask အပြင်မှ အတွင်းသို့ အစက်အမှုန်များ ဝင်ရောက်ခြင်း)	15
Outward Transmission (Mask အတွင်းမှ အပြင်သို့ အစက်အမှုန်များထွက်ခြင်း)	15
တကိုယ်ရည် ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (Personal Protective Equipment - PPE) ဝတ်ဆင်ပါ။	17
တကိုယ်ရည် ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (Personal Protective Equipment - PPE) ဝတ်နည်း ချွတ်နည်း	18

ဆေးထိုးအပ်များ စူးတတ်သော ကိရိယာများကို သတိထား ကိုင်တွယ် အသုံးပြုရန် 24

Physical distancing (လူချဲ့နေခြင်း)..... 28

ဒီလိုကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ??? 31

စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ခြင်း..... 32

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်စပ်မှုရှိသူများအား ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ခြင်း (Contact Tracing)..... 32

စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း နှင့် အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း..... 34

(Surveillance & Quarantine)..... 34

အသွားအလာကန့်သတ်ကြည့်ရှုခြင်း(Quarantine) ဆိုတာဘာလဲ။ 40

အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း - လူချဲ့နေခြင်း - သီးသန့်ခွဲခြားထားခြင်း - အိမ်တွင်နေစေခြင်း - နေရာဒေသကို ပိတ်ချခြင်း ကွဲပြား ခြားနားချက်..... 43

တိုင်းရင်းသားကျန်းမာရေး ဆေးခန်းများတွင် နေ့စဉ် ခွဲခြား စစ်ဆေးခြင်း (Daily patient screening in EHO Clinics)..... 44

ခုခံအား စနစ်ကို မည်သို့ မြှင့်တင်ရမည်နည်း..... 50

CLINICAL MANAGEMENT OF COVID-19 DISEASE 59

ဆေး နှင့် ဆေး ပစ္စည်းများစာရင်း..... 68

COVID-19 DISEASE RELATED MEDICINE & SUPPLIES FOR ETHNIC HEALTH ORGANIZATIONS’ CLINIC 68

DRUGS DOSES & ESTIMATE REQUIREMENT PER ADULT PATIENT (For COVID-19) 71

INFECTION PREVENTION AND CONTROL MATERIALS LISTS (For COVID-19)..... 73

This manual is developed from the information provided in COVID 19 4 training modules to EHO clinic service providers in April - May 2020. And CPI also provided COVID-19 Hands-on training to EHO clinic service providers while using essential key messages from 4 trainings.

**COVID-19 Hands-On Training for EHOs clinic service providers (2 days online training)
(Total 5 hours)**

This “hands-on” training is based on CPI COVID 19 – 4 Training modules. It is extracted from the previous modules.

This training is designed for EHO frontline health care service providers (HCSP) from clinics. It is only “Must Know (Essential)” key information.

We suggest to review references attached in this training package if the write up cannot understand very well.

As COVID-19 is a new disease, many new knowledge and finding are still developing. That is why, HCSPs should learn and study updates time to time. Guidelines will need to be changed depending on the new findings and experiences.

“Daily patient screening in clinics” topic is the new development which was not included in previous 4 trainings modules. It is the important guideline how to do screening for all patients at the clinic. It is ESSENTIAL to study this topic.

(COVID-19) ဆိုတာ ဘာလဲ???

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ဆိုတာ (၂၀၀၉) ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလက တရုတ်ပြည်သူ့ သမ္မတ နိုင်ငံ၊ ဂူဟန်မြို့မှာ စတင်တွေ့ရှိခဲ့တဲ့ Coronavirus မျိုးစိတ် အသစ်တစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပွား ခဲ့ တဲ့ ကူးစက်ရောဂါ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- COVID-19 ရောဂါသည် ပြင်းထန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ် ပေါ်စေ နိုင်ပါသည်။ ရောဂါအသစ်ဖြစ်ပြီး ဒီဗိုင်းရပ်စ်ကို အရင်တုန်းက လူတွေမှာ မတွေ့ ရှိခဲ့ကြပါဘူး။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ဘယ်လိုကူးစက်ခံရနိုင်တာလဲ

- ရောဂါရှိတဲ့သူနဲ့ အနီးကပ် ထိတွေ့ရာကတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။ (COVID-19) ရောဂါခံစားနေရတဲ့သူ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လာတဲ့ ရောဂါပိုး အစက်အမှုန်တွေ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ဝင်ရောက်ရာမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။
- ရောဂါပိုး အစက်အမှုန်တွေက အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ၊ မျက်နှာပြင် တွေ ပေါ်ကို ကျရောက် တတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါပိုးတင်ကျန်နေတဲ့ မျက်နှာပြင်၊ အရာဝတ္ထုတွေကို ကိုင်တွယ်ထားတဲ့ လက်နဲ့ မိမိမျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကို ကိုင်တွယ်မိရာက တစ်ဆင့် လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (2) မီတာ (6 ပေ) အကွာမှာနေဖို့ အလွန်အရေး ကြီး ပါတယ်။
- ထို့ကြောင့် လက်ကို မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ ဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြော ခြင်း သို့မဟုတ် အယ်ကိုဟောလ် အနည်းဆုံး ၆၀% ပါသော လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြု ရမည်ဟု အကြံပြုခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- မသန့်ရှင်းသော လက်ဖြင့် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ် တို့ကို မကိုင်မိဖို့ရာ အလွန်အရေး ကြီးပါသည်။
- ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် လေ ထဲမှ တစ်ဆင့်လည်း ပျံ့နှံ့ ကူးစက် နိုင်ပါသည်။
- ထို့ကြောင့် နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို ဝတ်ဆင်ထားခြင်းသည် ရောဂါ ကာကွယ်ရန် လုပ် ဆောင်ချက် တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- သို့သော် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ထားခြင်း တစ်ခုတည်းဖြင့် မလုံလောက်ပါ။ နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကို အနည်းငယ်သာ ကာကွယ်ပါသည်။
- လူချဲနေခြင်း (Physical distancing) နှင့် အပြင်ကပြန်လာတိုင်း မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း သည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ

- အဖြစ်အများဆုံး ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ အဖျားကြီးခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။
- တစ်ချို့လူနာတွေမှာ သလိပ်ထွက်ခြင်း၊ မောခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်း နှင့် ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း တို့လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- အဖြစ်နည်းသော လက္ခဏာများမှာ အနံ့ အရသာ ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း/ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း နှင့် ဝမ်းလျှောခြင်း တို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။
- ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူတစ်ချို့မှာ မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာမှ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမရှိပါ။ ထိုသူများသည် ပုံမှန်နေကောင်းသော သူများနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သောကြောင့် အရေး ကြီး ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၅၀% သော လူများသည် မည်သည့် လက္ခဏာမှ ပြသခြင်းမရှိပါ။ (May Report)

- ရောဂါဖြစ်ပွားသူတွေထဲမှာမှ ၈၀% က အထူးကုသမှု ခံယူစရာမလိုဘဲ ပြည်လည်သက်သာ သွားလေ့ရှိပါတယ်။
- ၁၅% သော သူများသည် မပြင်းထန်သော (သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်သော နမိုးနီးယား ဖြစ်နိုင် ပါသည်။
- ၅% သော သူများသည် အသက်ရှူကူရှူခြင်းကို လိုအပ်၍ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။
- ကလေးများတွင် အဖြစ်နည်းပါသည်။
- ဖျားနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်းစတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစားရပြီဆိုလျှင် ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူသင့်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလူတွေမှာ ရောဂါပြင်းထန်တာလဲ

- ယခုလက်ရှိတွေ့ရှိချက်များအရတော့ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ (၆၅ နှစ် နှင့် အထက်)၊ နဂို ရောဂါအခံ (သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံး၊ ကင်ဆာ၊ အဆုတ်ရောဂါ) ရှိတဲ့သူတွေမှာ ပိုပြီး ပြင်းထန် တတ်ပါတယ်။
- ထို့ကြောင့် ထိုသူများကို ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အိမ်ပြင်သို့ မထွက်ဘဲ အိမ်ထဲတွင်သာ နေထိုင်လျှင် (Stay at home) အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ရောဂါပျိုးသောကာလ (Incubation Period) & Infectivity

ရောဂါပျိုးသောကာလ ဆိုသည်မှာ.....

ရောဂါ စတင်ကူးစက်ခံရသော ရက်မှ ရောဂါလက္ခဏာ စတင်သော ရက် ကြား အချိန် ကာလ ကို ဆိုလိုပါသည်။ COVID-19 ရဲ့ ရောဂါပျိုးချိန်ကာလမှာ ပျမ်းမျှ ၅ ရက်ဖြစ်ပြီး ၁ ရက် ကနေ ၁၄ ရက်အထိ ကြာနိုင်ပါသည်။

ရောဂါကာကွယ်ဖို့ နည်းလမ်း

- ရေ နှင့် ဆပ်ပြာ အသုံးပြုပြီး အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် လက်ကိုမကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။ (ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပွတ်တိုက်ပါ။ ပြီးနောက် ရေဖြင့် လက်နှစ်ဖက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရပါမည်။) (သို့မဟုတ်)
- Alcohol (အနည်းဆုံး ၆၀%) ပါတဲ့ လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ (လက်ကို စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးခြင်းအားဖြင့် လက်မှာကပ်ငြိနေတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကို သေ စေ နိုင်ပါတယ်)
- Social/physical distancing (လူချဲနေခြင်း) အနည်းဆုံး (2)မီတာ 6 ပေ) အကွာမှာနေပါ။
- မိမိရဲ့ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း နဲ့ ပါးစပ်တို့ကို မသန့်ရှင်းသော လက်ဖြင့် / ညစ်ပေနေသော လက် ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုပါနဲ့။

- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါတိုင်း လိုက်နာရမယ့် ကျင့်ဝတ်တွေကို လိုက်နာပါ။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး တဲ့အခါ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။ သုံးပြီးသား တစ်ရှူးကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ ချက်ချင်း စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်ဆေးပါ။
- နှာခေါင်းစည်း (mask) များကို စနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်း
- အိမ်တွင်သာ နေထိုင်ခြင်း (Stay at home)
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် အနေအထိုင် ကန့်သတ်ခြင်း
- တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး ထိတွေ့မှုနည်းစေရန် လူများစုဝေးသော နေရာများ ပိတ်ခြင်း။ (ဥပမာ။ ကျောင်း ၊ ရုပ်ရှင်ရုံ စသဖြင့်)
- Lockdown ပြုလုပ်ခြင်း (နေရာဒေသကို ကန့်သတ်ပိတ်ပင်ခြင်း)
- နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့လျှင် အိမ်မှာပဲ အနားယူပါ။ ဖျားနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်းတွေ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူပါ။ သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွေက လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။
- လူအများ အသုံးပြုသော မျက်နှာပြင်များ နှင့် အရာဝတ္ထုများကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း ဥပမာ။ ။ တံခါးသေ့ ၊ တံခါး လက်ကိုင် ၊ တီဗွီ ခလုတ် ၊ မီးခလုတ် ၊ လက်ကိုင်ဖုန်း ၊ ကွန်ပျူတာ ၊ ထိုင်ခုံ လက်ရန်းများ စသဖြင့် ။ ။
- လူများသော နေရာများတွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း

COVID-19 ကူးစက်မှုကို အထိရောက်ဆုံးလျော့ချနိုင်တဲ့ နည်းကတော့ "STAY AT HOME" အိမ်မှာနေခြင်း ၊ လက်ကို ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။
အကယ်၍ မဖြစ်မနေ အပြင်ထွက်ရမည်ဆိုလျှင် COVID-19 ကူးစက်မှု လျော့နည်းဖို့ နဲ့ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ SOCIAL DISTANCING and WEAR MASK ကို အမြဲတမ်း လိုက်နာဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

နှာခေါင်းစည်း(Mask) ကို ဘယ်လိုတပ်ရမလဲ၊ ချွတ်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုစွန့်ပစ်ရမလဲ?

- နှာခေါင်းစည်းကို မဝတ်ခင် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စနစ်တကျ သေချာစွာဆေးပါ။ (သို့မဟုတ်) Alcohol ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းတွင် အပေါက်အပြဲများ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- အရောင်ပိုရင့်သည့် မျက်နှာပြင်ကို အပြင်ဘက်တွင် ထားရှိပါ။ ကော်ချောင်း (သို့မဟုတ်) သတ္တုချောင်းရှိသည့်ဘက်သည် အပေါ်ဘက်ဖြစ်သည်။ (ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုပါက)
- ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းနှစ်ခုလုံးကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။

- Mask ၏ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် မိမိ၏ မျက်နှာကြားတွင် လစ်ဟာမှု (gap) မရှိစေရပါ။
- Mask အသုံးပြုနေစဉ် Mask အပြင်ဘက် ကို လက်ဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရပါ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားမည်ဆိုပါက Mask အနောက်ဘက်ရှိ ကြိုးကိုသာ ကိုင်တွယ်ဖယ်ရှားပါ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားပြီးပါက မိမိ၏လက်ကို စနစ်တကျပြန်လည် ဆေးကြောပါ။
- မိမိအသုံးပြုနေသော Mask သည် စိုစွတ်လာပါက အသစ်တစ်ခုနှင့် လဲလှယ်အသုံးပြုပါ။
- အသုံးပြုပြီးသား surgical mask ကို ပြန်လည်၍ အသုံးမပြုရပါ။ အသုံးပြုပြီးသား Mask ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ immediately လွှင့်ပစ်ပါ။ အဝတ် နှာခေါင်းစည်းအသုံးပြုပါက ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာ လျော်ဖွတ်ပြီး ပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ချည်ထည်၊ ပိတ်စ အဝတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားတဲ့ Mask များကို အသုံးပြုပါ။ အပြင်မှ ပြန်လာသည်နှင့် ဆပ်ပြာ နှင့် ချက်ချင်း လျော်ဖွတ်ရပါမည်။
- အဝတ် နှာခေါင်းစည်း နှင့် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်း များသည် အများပြည်သူများအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။
- သို့သော် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်းသည် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် အသင့်တော်ဆုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။

လွန်ခဲ့သော (၁၄) ရက်အတွင်း (COVID-19) ရောဂါဖြစ်ပွားနေတဲ့ ဒေသမှ ပြန်လာသောသူများ လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေက ဘာတွေလဲ

- အထက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ရောဂါကာကွယ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို လိုက်နာပါ။
- မိမိမှာခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဖျားငွေ့ငွေ့ရှိခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်ပေါက်လာပါက မိသားစုနဲ့အတူ ရောနှောနေထိုင်ခြင်းမပြုဘဲ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ပါ။ အကယ်၍ အစားအစာဝယ်ရန် / အပြင်ထွက်ရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါက နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ထားရပါမယ်။
- အကယ်၍ အဖျားကြီးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူပါ။ ခရီးသွားရာဇဝင်ကို နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး သတင်းပို့ပြီး ကုသမှုခံယူပါ။ ခရီးသွားရာဇဝင်နဲ့ အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့တဲ့ သူတွေစာရင်း ကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူထံ ပြောပြပါ။ (အထက်ပါအချက်များကို လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြင့် (COVID-19) ရောဂါအပါအဝင် အခြားကူးစက်ရောဂါများ အန္တရာယ်ကနေ ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း (Surveillance)

အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချက် ။

သံသယရှိသော လူနာ (Suspected case)

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းရှိသည့် လူနာ (အဖျားတက်ခြင်း ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း)

AND

ရောဂါလက္ခဏာ မပြုမီ ၁၄ရက် အတွင်းတွင် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ၊ ဒေသတစ်ခု သို့မဟုတ် နယ်မြေတစ်ခုသို့ ခရီးသွားခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် နေထိုင်ခဲ့ခြင်း (သွားရောက်နေထိုင်ခဲ့သော နေရာ/ဒေသ/နိုင်ငံ သည် လူထုအတွင်း COVID-19 ရောဂါကူးစက်မှု ရှိနေသော နေရာဖြစ်ခြင်း)

OR

မည်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ရှိသော လူနာကို မဆို

AND

ရောဂါလက္ခဏာများ မဖြစ်ပေါ်မီ လွန်ခဲ့သော ၁၄ရက်အတွင်း အတည်ပြုထားသော သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော COVID-19 လူနာဖြင့် ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့ခြင်း

OR

ပြင်းထန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါရှိသော လူနာ (အဖျားတက်ခြင်း နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ လက္ခဏာ အနည်းဆုံး တစ်ခုရှိခြင်း (ဥပမာ။ ။ ချောင်းဆိုးခြင်း ၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း - ဆေးရုံတက်ရန် လိုအပ်ခြင်း)

AND

ရောဂါနှင့်ပတ်သတ်သော အခြား ရှင်းပြနိုင်သည့် လက္ခဏာများ မရှိခြင်း ။ (ဥပမာ။ ။ ပန်းနာရင်ကြပ် ရောဂါအခံရှိခြင်းကြောင့် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း ၊ ပြည်တည်နာ တစ်ခုခုရှိခြင်းကြောင့် ဖျားခြင်း ။ ။)

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော လူနာ (Probable Case)

A. COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ကို စစ်ဆေးရာတွင် အဖြေမပေါ်သော/မရေရာသော သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိသောလူနာ ။ (သို့မဟုတ်)

B. မည်သည့်အကြောင်းပြချက်ဖြင့်မဆို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းမပြုလုပ်နိုင်သော သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိသော လူနာ။

ပိုးတွေ့ လူနာ (Confirmed Case)

ရောဂါသွင်ပြင် လက္ခဏာ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ COVID-19 ရောဂါကူးစက်မှုကို ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် အတည်ပြုပြီးသူ

ရောဂါပိုးရှိသူ နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့သူ (Closed contact)

ရောဂါပိုးရှိသူ နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခဲ့သူ ဆိုသည်မှာ တစ်မိတာအတွင်း မျက်နှာချင်းထိ တွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် နေရာတစ်ခု/အခန်းတစ်ခန်းထဲတွင် ၁၅ မိနစ်ကြာ အနီးကပ် ထိတွေ့ ခဲ့ခြင်း ကို ဆိုလိုသည်။

COVID-19 ရှိသူသည် ကူးစက်နိုင်ဆဲပင်ဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ ၂ ရက် ကနေ ရောဂါလက္ခဏာစတင်ပြီး ၁၄ရက်အတွင်း စတင် ပါသည်။

ရှေ့တန်းမှလုပ်ဆောင်နေကြသည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ

1. ကူးစက်မှု ကာကွယ်ခြင်း နှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း (Infection Prevention & Control) အတွက် အဓိကအချက်များကို သိရှိထားရမည်။
2. ဆေးခန်းသို့ ဝင်ရောက်လာသည့် လူနာအားလုံးကို စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ရမည်။
3. ဆေးခန်းတွင် COVID-19 သံသယရှိသောလူနာများအား မည်သို့ ကိုင်တွယ်ရမည်ကို သိရှိရမည်။
4. COVID-19 သံသယရှိသော လူနာ (Suspected case) များဖြင့် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်းကို ကျွမ်းကျင်ရမည်။
5. COVID-19 လူနာများဖြင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မှု ရှိသူများကို လိုက်လံရှာဖွေ၍ ဖော်ထုတ်ခြင်း (Case contact tracing) ကို ပြုလုပ်ရမည်။
6. COVID-19 သံသယရှိသော လူနာများ နှင့် ထိတွေ့မှုရှိသော သူများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ယူရန် အကြံပေးရမည်။
7. COVID-19 သံသယရှိသော လူနာများကို ဆေးရုံသို့ မည်သို့ လွှဲပြောင်းမည်ကို လွှဲပြောင်းရန် အဆင်ပြေပါက စီစဉ်နိုင်ရမည်။
8. COVID-19 သံသယရှိသော လူနာများကို လွှဲပြောင်းရန် မဖြစ်နိုင်ပါက မည်သို့ ကုသမည်ကို သိရှိရမည်။
9. ထပ်ဆင့် ကူးစက်မှုများကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အများပြည်သူ စုဝေးမှုများကို လျော့ချခြင်း ၊ ပွဲလမ်းသဘင်များအား ဆိုင်းငံ့ခြင်း လုပ်ငန်းများကို အဆင့်မြှင့်တင် လုပ် ဆောင်ခြင်း
10. ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရန်
11. ရောဂါစစ်ဆေးခြင်း ၊ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (quarantine) နှင့် အိမ်တွင်သာနေ စေခြင်း (stay at home) စသော ဒေသတွင်း လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် ပါဝင်ရန်
12. တိုင်းရင်းသားလူထု အခြေပြုကျန်းမာရေးလုပ်သားများ နှင့် ဒေသတွင်း COVID-19 အဖွဲ့များနှင့်အတူ လမ်းညွှန်ခြင်း နှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း

COVID-19 ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း မှ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ကာကွယ်တားဆီးခြင်း (Prevention in clinic)

လက်ကို သေချာစင်ကြယ်စွာ စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးပါ။

နှာခေါင်းစည်းကို ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဝတ်ဆင်ပါ။

လူနာစမ်းသပ်ခန်း ၊ မွေးခန်းများကို စနစ်တကျ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

တကိုယ်ရည် ကာကွယ်ရေး ဝတ်စုံ လိုအပ်ပါက ဝတ်ဆင်ပါ။

ဆေးထိုးအပ်များ စူးတတ်သော ကိရိယာများကို သတိထား ကိုင်တွယ် အသုံးပြုရန်

လူနာစမ်းသပ်ကုသရာတွင် အသုံးပြုမည့် ကိရိယာများကို စနစ်တကျပိုးသတ်ထားရန် နှင့် နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရန်

လူနာစမ်းသပ်မှီ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်နိုင်မည့် ပစ္စည်းများ လူနာစမ်းသပ်ခန်းထဲတွင် ရှိ/မရှိ အရင်ဆန်းစစ်ပါ။ ဥပမာ။ ။ ဆပ်ပြာနှင့် သန့်ရှင်းသောရေ (သို့မဟုတ်) အရက်ပျံ (အနည်းဆုံး ၆၀%) ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်အား အသုံးပြုရမည်။

Physical distancing (လူချဲ့နေခြင်း)



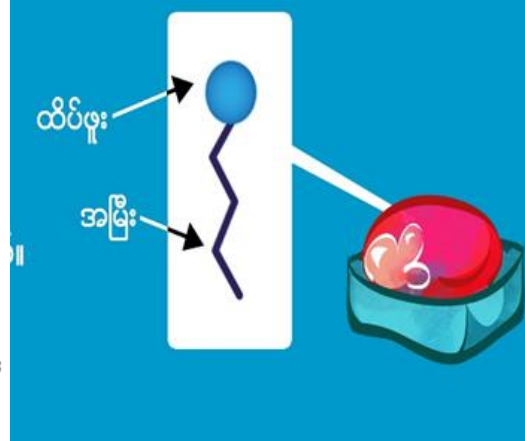
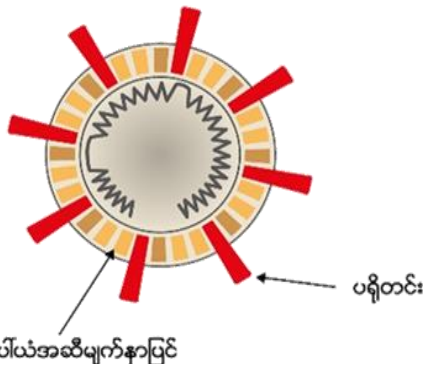
ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြား၊ လက်မ၊ မကျန်စေရ ကုတ်၍ခြစ်ပါလက္ခဏာ လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ



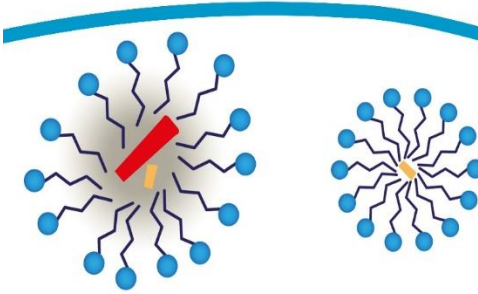
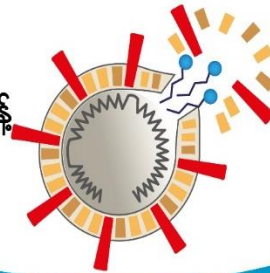
ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ ကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးခြင်း ဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သေစေနိုင်ပုံ

လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အနည်းဆုံး ၂၀ (သို့) အရက်ပျံ (အနည်းဆုံး ၆၀%) ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် အနည်းဆုံး ၂၀ စက္ကန့် ဆေးကြောပါ။

လက်မှာကပ်ငြိနိုင်တဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပုံ



ဆပ်ပြာမော်လီကျူးရဲ့အမြီးပိုင်းက ဗိုင်းရပ်စ်အဆီမျက်နှာပြင်ကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက် ကပ်ငြိပြီး ရေတွင် ပျော်ဝင်နိုင်သော မော်လီကျူး အစုအဝေး (Micelles) များအဖြစ် ပြောင်းလဲစေပြီး စက္ကန့် (၂၀) ခန့် အကြာမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ကို အပိုင်းပိုင်း ပျက်စီးသေဆုံးသွားစေတယ်။



ဆပ်ပြာမြှုပ်နှံရာနေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ် အပိုင်းအစတွေပါတဲ့ မော်လီကျူးအစုအဝေး (Micelles) များကို ရေနှင့်လောင်းချ ဆေးကြောလိုက်တဲ့အခါ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကင်းစင်သော လက်တစ်စုံကိုရပြီပေါ့။

လက်ကို ဆေးခန်းတွင် ဘယ်အချိန်မှာ ဆေးမလဲ

- ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ အပါအဝင် ဆေးခန်းဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် လက်သန့်ရှင်းရေးကို မကြာခဏပြုလုပ်ရန် အထူးသဖြင့်
 - လူနာတစ်ဦးအား မစမ်းသပ်မီ နှင့် စမ်းသပ်ပြီးတိုင်း၊
 - လူနာအား ဆေးမထိုးမီ နှင့် ဆေးထိုးပြီးတိုင်း၊
 - ဆေးခန်း သန့်ရှင်းရေးမလုပ်မီ နှင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးတိုင်း၊
 - လူနာ (သို့) တခြားသူများ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သော အရည်များနှင့် ထိတွေ့ပြီးချိန်တိုင်း၊
 - လူနာ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အား ထိတွေ့ပြီးသည့် အချိန်တိုင်း၊
 - အိမ်သာ အသုံးမပြုမီနှင့် အသုံးပြုသည့် အချိန်တိုင်း၊
 - အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း မပြုမီ၊
 - အစာမစားမီ နှင့် အစာစားပြီးတိုင်းတွင် လက်ဆေးရပါမည်။

နှာခေါင်းစည်းကို ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဝတ်ဆင်ပါ။



N-95 mask

၆။ ရောဂါဗိုးအမှုန်အမွှားတွေကို (၉၅)% ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း N95 mask ဆိုတာ ဘာလဲ?

- N95 mask ဆိုတာ လေထဲမှာရှိတဲ့ ရောဂါဗိုးအမှုန်အမွှားတွေကို (၉၅)% ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ N95 mask ကို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေများတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသာ တပ်ဆင်သင့်ပါတယ်။



ပုံ-၂။ N95 ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း

- စနစ်တကျသင်ကြားလေ့ကျင့်ထားခြင်းမရှိဘဲ N95 mask ကို ကြာရှည်စွာ တပ်ဆင်ထားရန်နှင့် စနစ်တကျ အသုံးပြုနိုင်ရန် မလွယ်ကူပါ။ ဒါကြောင့် သာမန် ပြည်သူများအနေဖြင့် တပ်ဆင်ရန် အကြံမပြုလိုပါ။

Surgical mask (ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်း)

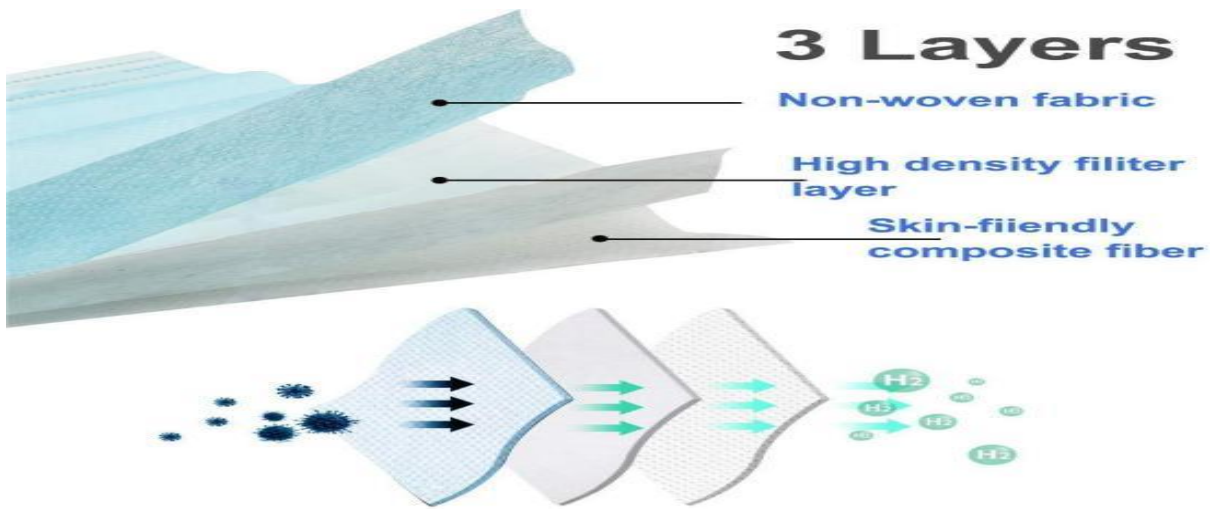
၅။ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ဆိုတာ ဘာလဲ ?

ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ဆိုသည်မှာ-

- ရောဂါပိုးပါသော အရည်၊ အစက်အမှုန်များ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် မဝင် ရောက်စေရန် (သို့မဟုတ်) ပြင်ပသို့လွင့်ထွက်ခြင်းမရှိစေရန် ကာကွယ်ပေးသော တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ ဖြစ်ပါသည်။
- တင်းကြပ်စွာစည်းနှောင်ထားခြင်း မရှိသောကြောင့် အရည်၊ အမှုန်အမွှားများ (Droplets - အချင်း 10 μ m နှင့်အထက်) ကို ကာကွယ်မှုပေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း လေတွင်လွင့်မျောနိုင်သည့်သေးငယ်သောအမှုန်အမွှားများ (Aerosol - အချင်း 10 μ m နှင့်အောက်) ကို မကာကွယ်ပေးနိုင်ပါ။
- ခွဲစိတ်ခန်း၊ သွားဆေးခန်း၊ ဆေးပညာနှင့် သက်ဆိုင်သော နေရာများနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။



ပုံ-၁၊ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း
(Surgical Mask)



Cloth mask (အဝတ် နှာခေါင်းစည်း)

၇။ ချည်ထည်နဲ့လုပ်တဲ့ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Cloth Mask) ဆိုတာ ဘာလဲ?

ချည်ထည် (သို့မဟုတ်) လီနင် (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အိမ်တွင်းဖြစ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Cloth Mask) ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိအိမ်မှာ အပ်ချုပ်စက်ရှိလျှင် အလွယ်တကူပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

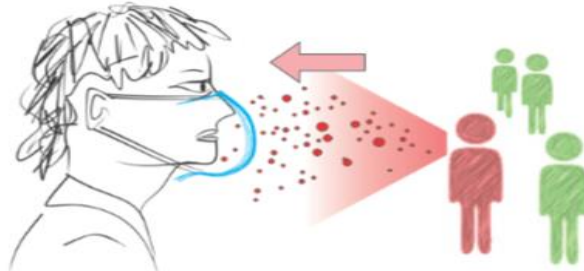


ပုံ-၃၊ အိမ်တွင်းဖြစ် ချည်သား၊ လီနင်သား (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသားဖြင့် ချုပ်ထားသော Cloth Mask

Inward Transmission (Mask အပြင်မှ အတွင်းသို့ အစက်အမှုန်များ ဝင်ရောက်ခြင်း)

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) အမျိုးမျိုးရဲ့ အပြင်ကဝင်ရောက်လာတဲ့ ရောဂါ ပိုးအမှုန်အမွှားတွေ ကာကွယ်ပေးနိုင်မှုကတော့ -

(Mask အပြင်မှအတွင်းသို့အစက်အမှုန်များဝင်ရောက်ခြင်း)



	Mask အတွင်းဝင်ရောက်လာသော အစက်အမှုန်များ	ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အစက်အမှုန်များ
ချည်သား၊ လီနင်သား၊ နှစ်မျိုးစပ်Mask	၃၃	၁၀၀ (အညွှန်းကိန်း)
ခွဲစိတ်ခန်းသုံးMask	၂၅	
N95 Mask	၀	

ပုံ-၄၊ Mask အမျိုးမျိုး၏ အပြင်ကဝင်ရောက်သော ရောဂါပိုးအမှုန်အမွှားတွေ ကာကွယ်ပေးနိုင်မှု^၅

Outward Transmission (Mask အတွင်းမှ အပြင်သို့ အစက်အမှုန်များထွက်ခြင်း)

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) အမျိုးမျိုးရဲ့အတွင်းမှ အစက်အမှုန်များ အပြင် သို့ထွက်ခြင်းအား ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း အနေနဲ့ -

အခြားသူများအား ကာကွယ်ခြင်း

(Mask အတွင်းမှအပြင်သို့အစက်အမှုန်များထွက်ခြင်း)



ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာမှထွက်လာသော အစက်အမှုန်များ	ပတ်ဝန်းကျင်သို့ထွက်သွားသော အစက်အမှုန်များ		
၁၀၀ (အညွှန်းကိန်း)	၉၀	ချည်သား၊ လီနင်သား၊ နှစ်မျိုးစပ်Mask	
	၅၀		ခွဲစိတ်ခန်းသုံးMask
	၃၀		N95 Mask

ပုံ-၅၊ Mask အမျိုးမျိုး၏အတွင်းမှရောဂါပိုးအမှုန်အမွှားများထွက်ရှိခြင်းအား ကာကွယ်ပေးနိုင်မှု^၅

အဝတ် ပါးစပ်နှင့်နာခေါင်းစည်း ဆိုတာ

ချည်သား၊ လီနင်သား (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသားဖြင့် အိမ်တွင် ချုပ်လုပ်နိုင်သော ပါးစပ်နှင့် နာခေါင်းစည်း ဖြစ်ပါသည်။



သတိပြုရမည့်အချက်များ

- အိမ်တွင်းဖြစ် အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နာခေါင်းစည်းသည် ဝတ်ဆင်သူနှင့် အံဝင်ခွင်ကျ (Fit) ဖြစ်နေရပါမည်။
- အနည်းဆုံးအလွှာနှစ်ထပ် (ချည်သား၊ လီနင်သား (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသား) ရှိရမည်။ အလွှာနှစ်ထပ်မှာ အရောင်ကွဲရမည်။ အတွင်းနှင့်အပြင် သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားရှိရမည်။
- အဝတ်စမှာ ခပ်စိပ်စိပ်ရက်လုပ်ထားသော ချည်ထည် (သို့မဟုတ်) လီနင်သား ဖြစ်ရမည်။



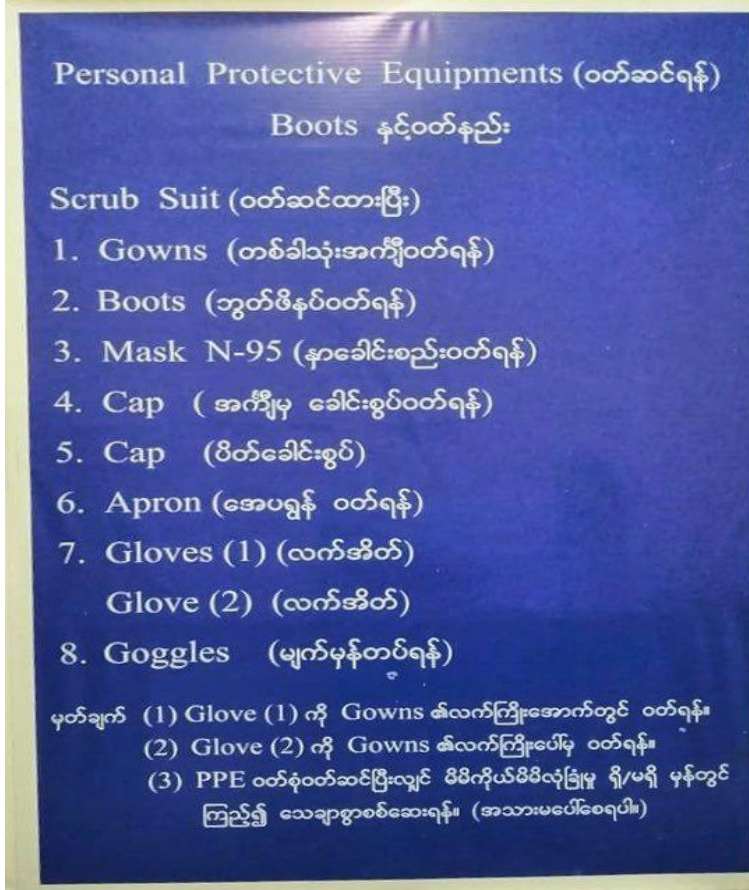
ဘယ်လိုချုပ်ရမလဲ?

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- ၁၀" x ၆" အရွယ် ချည်သား(cotton) ၊ လီနင်(linen) သား (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်းအသား (၂) ခု
- ၆" အရွယ် ကျုံ့ဆန့် နိုင်သောကြိုး (ရာဘာကွင်း၊ အဝတ်ကြိုး၊ ခေါင်းစည်းကြိုး)
- အပ်နှင့် အပ်ချည်
- ကတ်ကြေး



တကိုယ်ရည် ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (Personal Protective Equipment - PPE) ဝတ်ဆင်ပါ။





တကိုယ်ရည် ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (Personal Protective Equipment - PPE) ဝတ်နည်း၊ ချွတ်နည်း

(တကိုယ်ရည် ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ မည်ကဲ့သို့ ဝတ်ရမည် ၊ ချွတ်ရ မည်ကို ဗီဒီယို သင်တန်းစာ များထဲတွင် ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။)

ရောဂါရာဇဝင်မေးတဲ့အခါမှာ လူနာ နဲ့ ကျန်းမာရေးလုပ်သားဟာ ၆ ပေ အကွာ မှာ ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်...

အကယ်၍ လူနာရဲ့ ရောဂါရာဇဝင်မှာ.....

- လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနေသော နေရာဒေသသို့ သွားခဲ့ဖူးလျှင်..... သို့မဟုတ်
- လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း ပိုးတွေ့လူနာ (သို့) ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောလူနာ နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့ဖူးလျှင်..... သို့မဟုတ်
- ဖျား ၊ ချောင်းဆိုး ၊ အသက်ရှူရခက်ခဲနေလျှင်.... သို့မဟုတ်
- ဖျား၍ အလွန်ပြင်းထန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများရှိနေလျှင်.....

ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် အထူးဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ကြဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

ရောဂါရာဇဝင်မေးရာတွင်

- လူနာ နှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည် အနည်းဆုံး ၆ ပေအကွာ တွင် ရှိနေရမည်။
- Surgical Mask မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ထားရပါမည်။

သံသယရှိလူနာ(Suspected Case) အား သီးခြားစမ်းသပ်ခန်း ထဲတွင် စမ်းသပ်မည်ဆိုလျှင်

- Surgical Mask မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ထားရမည်။
- လက်အိတ် (Surgical Glove ဆိုလျှင်ပိုကောင်းသည်) မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ထားရမည်။
- Gown (PPE အထဲမှ ဝတ်ရုံရှည်) မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ထားရမည် ။

(ဖြစ်နိုင်ချေလူနာ / သံသယလူနာအား လွှဲပြောင်းရမည်ဆိုလျှင်)

PPE ဝတ်စုံပြည့် ဝတ်ဆင်သွားရမည် ဖြစ်သည်။

- Surgical Mask (N95 Mask ဆိုလျှင် ပိုကောင်းသည်) မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ထားရမည်။
- လက်အိတ် (Surgical Glove ဆိုလျှင်ပိုကောင်းသည်) မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ထားရမည်။
- Gown (PPE အထဲမှ ဝတ်ရုံရှည်) မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ထားရမည် ။
- Cap (ခေါင်းစွပ်) မဖြစ်မနေဝတ်ဆင်ထားရမည်။
- Eyes Protection (Goggles or face shield) မျက်စိ အကာအကွယ် - မျက်မှန် သို့မဟုတ် မျက်နှာ အကာအကွယ် ကိုပါ တပ်ဆင်သွားရပါမည်။

ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) ဝတ်ဆင်ရာတွင် လိုက်နာရန် အညွှန်း

- (၁) သင့်လျော်သော ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံကို ရွေးချယ်၍ အညွှန်းကို သေချာစွာ ဖတ်ပါ။
 - (၂) ဘွတ်ဖိနပ်ကို ချွတ်၍ ခြေအိတ်အတွင်းသို့ ဘောင်းဘီအနားစများကို ထည့်ပါ။
- ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ရာတွင် ဝတ်စုံ၏ ခြေထောက်အနားစများသည် ဘွတ်ဖိနပ်ကို လုံခြုံစွာ အုပ်နေစေရမည်။
- (၃) ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံကို လက် နှင့် ပုခုံးပေါ်သို့ ဆွဲတင်ပါ။
 - (၄) ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ ဇစ် ကို တစ်ဝက်အထိ ဆွဲတင်ပါ။
 - (၅) နှာခေါင်းစည်း (သို့) အသက်ရှူကိရိယာ နှင့် မျက်မှန်ကို တပ်ဆင်ပါ။
 - (၆) ခေါင်းစွပ်ကို စွပ်ပါ။
 - (၇) လက်အိတ်ကို ဝတ်ပါ။ ဝတ်စုံ၏ လက်အနားစများသည် လက်အိတ်အပေါ်သို့ လက်အနားစများသည် လက်အိတ်အပေါ်သို့ ဖုံးအုပ်နေစေရမည်။
 - (၈) ဝတ်စုံ၏ ဇစ် ကို မေးစေ့အထိ သေချာစွာ ဆွဲတင်၍ ခေါင်းစွပ်ကို မျက်နှာ နှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် သေချာစွာတပ်ပါ။ ချပ်ချပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်အောင် အသင့်ပါကပ်ခွာဖြင့် လုံအောင်ပိတ်ပါ။
- လှုပ်ရှားမှု ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံအတွက် လုံခြုံမှု ရှိ / မရှိ ၊ အံဝင်ခွင်ကျမှု ရှိ / မရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။

သတိပြုရန်....

- ပြန်လည်အသုံးမပြုရ။
- PPE ကို ဝတ်ဆင်အသုံးပြုရာတွင် လက်ကောက်ဝတ်၊ ခြေကျင်းဝတ်၊ လည်ပင်း စသည်တို့ကို သေချာစွာ လုံခြုံမှု ရှိစေရန် တိပ်ဖြင့် သေချာစွာ ကပ်ရန်။

ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) ချွတ်ရာတွင် လိုက်နာရန် အညွှန်း
တကိုယ်ရည်ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ ချွတ်ခြင်းသည် ဝတ်ဆင်ခြင်းထက် ပို၍ အရေးကြီးပါသည်။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝတ်စုံချွတ်ရာတွင် အဝတ်အစားများဖြင့် ထိတွေ့
ကူးစက်နိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

- (၁) ကပ်ခွာများ တိပ်များကို ခွာပါ။
- (၂) ဇစ် ကို ခါးအထိ ဆွဲချပါ။
- (၃) ခေါင်းစွပ်ကို အပြင်မှကိုင်၍ ခေါင်း နှင့် ဝေးရာသို့ ဆွဲချွတ်ပါ။ လက်အိတ် နှင့် ဦးခေါင်းကို မထိစေရ။
- (၄) လက်တစ်ဖက်မှ ဝတ်စုံ နှင့် လက်အိတ်ကို နောက်ကျောဘက်မှ ဆွဲချွတ်ပါ။
- (၅) ချွတ်ရန်ကျန်နေသော လက်တစ်ဖက် နှင့် လက်အိတ်ကို အတွင်းမှ အပြင်သို့ ဆွဲချွတ်ပါ။
- (၆) ဝတ်စုံ၏ ခြေထောက်ပိုင်းကို အတွင်းမှ အပြင်သို့ လိပ်၍ ထိုင်လျက်ဆွဲချွတ်ပါ။
- (၇) ဘွတ်ဖိနပ် ချွတ်ပါ။
- (၈) သန့်ရှင်းသော လက်ဖြင့် မျက်မှန် နှင့် နှားခေါင်းစည်း (သို့) အသက်ရှူကိရိယာများကို အနောက်ဘက်မှ ဆွဲချွတ်ပါ။
- (၉) ဝတ်စုံ နှင့် အသုံးအဆောင်များကို ထုပ်ပိုး၍ သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင် စွန့်ပစ်ပါ။

သတိပြုရန်....

- ဝတ်ဆင်သူ နှင့် ဝတ်စုံ၏ ပြင်ပအစိတ်အပိုင်းများ ထိတွေ့မှု မရှိစေရန် အထူးသတိပြုကိုင်တွယ်ပါ။
- အသုံးပြုပြီးသော ဝတ်စုံ နှင့် အသုံးအဆောင်များကို သတ်မှတ်စည်းကမ်းများအတိုင်း စွန့်ပစ်ပါ။

ဆေးခန်းတွင် ကူးစက်ရောဂါ ကို ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းရန် အရေးကြီးဆုံးသော
အခြေခံသဘောထားများ

ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ အပါအဝင် ဆေးခန်း ဝန်ထမ်းများ ၏

- I. တကိုယ် ရည်သန့်ရှင်းမှု နှင့်
- II. ဆေးခန်း ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ထိန်းသိမ်းပါ။

D. ဆေးခန်းအား ပိုးသန့်စင်ခြင်း

ပစ္စည်းအမျိုးအမည်	ဆောင်ရွက်ရမည့်နည်းလမ်း	မှတ်ချက်
ကြမ်းပြင်	ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ရေကိုအသုံးပြု၍ ရေပတ်ဝတ်ဖြင့် ကြမ်းတိုက်ပါ။	တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ကြမ်းတိုက်ရမည်။ လိုအပ်ပါက နှစ်ကြိမ်ထက်ပို၍တိုက်ရမည်။
ပရိဘောဂများ- လူနာ ခုတင်၊ လူနာစမ်းသပ်ခုံ၊ နံတန်းရှည်များ၊ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်များ နှင့် Drip stand များ	ပိုးသတ်ဆေးရည် နှင့် ရေဖြင့် သန့်စင် ပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ထားရမည်။ ၇၀% အယ်လ်ကိုဟော (သို့မဟုတ်) ၁% ဟိုက်ပိုကလိုရိတ်စ် ဆေးရည်လည်း သုံးစွဲနိုင်သည်။	ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကိုလည်း ဂရုပြုကြရမည်။
ဓမ္မယာ၊ ခေါင်းအုံးများ(ပြင်ပမှ ပလတ်စတစ် ဖြင့် အမြဲ ဖုံးအုပ်ထားရမည်)	ပိုးသတ်ဆေးရည် နှင့် ရေဖြင့် သန့်စင် ပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ထားရမည်။ ၇၀% အယ်လ်ကိုဟော (သို့မဟုတ်) ၁% ဟိုက်ပိုကလိုရိတ်စ် ဆေးရည်လည်း သုံးစွဲနိုင်သည်။	ပျက်စီး သွားသော ဓမ္မယာ၊ ခေါင်းအုံးများကို စွန့်ပစ်ပါ။ ဓမ္မယာ၊ ခေါင်းအုံးများစုတ်ပြုပါက လဲလှယ်ပါ။
တယ်လီဖုန်း၊ ဆေးတင်တွန်းလှည်း၊ ခွဲစိတ်ပစ္စည်းတွန်းလှည်း	ပိုးသတ်ဆေးရည် နှင့် ရေဖြင့် သန့်စင် ပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ထားရမည်။ ၇၀% အယ်လ်ကိုဟော ဖြင့် နေ့စဉ် ပိုးသန့်စင်ပါ။	
ဖိတ်စင်ကျနေသော သွေး၊ အညစ်အကြေးများ	စက္ကူပုဝါ (သို့မဟုတ်) ပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်သော အဝတ်စုံဖြင့် တိုက်ရမည်။ ပိုးသတ်ဆေးရည်နှင့် ရေဖြင့် သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ပြီး အခြောက်ခံပါ။	စက္ကူပုဝါ အား စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်၊ ပြန်လည်သုံးစွဲမည့် အဝတ်ဖြင့်သုံးပါက လျှော်သည့် အခါသီးခြား စနစ်တကျလျှော်ဖွတ်ပါ။
ဈေးရက်စက်	စက်ပစ္စည်းကို ပိုးသတ်ဆေးရည်နှင့် ရေဖြင့်ဆေးကြောပါ။ အခြောက်ခံပြီးနောက် ၇၀% အယ်လ်ကိုဟော ဖြင့် နေ့စဉ် ပိုးသန့်စင်ပါ။	

<p>Commode ခေါ် ဘိုထိုင် အိမ်သာ၊ Squatting ခေါ် ဆောင့်ညောင်ထိုင် အိမ်သာ</p>	<p>ထိုင်သောနေရာနှင့် လက်တန်းကို ရေနှင့်ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် နေ့စဉ် ဆေးကြောရန် နှင့်ခြောက် သွေ့အောင် ထားရန်၊ ၁% / ၂% ဟိုက်ပိုကလိုရိက်ဒ် ပိုးသတ်ဆေးရည် ဖြင့် ပိုးသန့်စင်ပြီး အခြောက်ခံပါ။</p>	<p>ညစ်ပေပြီးတိုင်း ပိုးသတ်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပြီး အခြောက်ခံပါ။ ၁% / ၂% ဟိုက်ပိုကလိုရိက်ဒ် ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် အခြောက်ခံပါ။</p>
<p>ချည်ထည်၊ အဝတ်အထည်များ</p>	<p>ပြန်လည်သုံးစွဲလိုပါက ဦးစွာလျှော်ဖွပ်သန့်စင်ရမည်။ လျှော်ဖွပ်ရာတွင် ၇၀-၈၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် အထိပူနေသော ရေအဖွေးတွင် စိမ်၍ လျှော်ဖွပ်ခြင်း (သို့) ၀.၅% ဟိုက်ပိုကလိုရိက်ဒ် အရည်တွင် နာရီဝက်ခန့် စိမ်ရမည်။ ရေဖြင့် ကလိုရင်းဆေးရည်များကို ကုန်စင်အောင် ထပ်မံဆေးကြောရမည်။</p>	<p>နေပူပူတွင် လှမ်း၍ အခြောက်ခံရမည်။</p>
<p>ကြမ်းတိုက်အဝတ်</p>	<p>ပြန်လည်သုံးစွဲလိုပါက ဦးစွာလျှော်ဖွပ်သန့်စင်ရမည်။ လျှော်ဖွပ်ရာတွင် ၇၀-၈၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် အထိပူနေသော ရေအဖွေးတွင် စိမ်၍ လျှော်ဖွပ်ခြင်း (သို့) ၀.၅% ဟိုက်ပိုကလိုရိက်ဒ် အရည်တွင် နာရီဝက်ခန့် စိမ်ရမည်။ ရေဖြင့် ကလိုရင်းဆေးရည်များကို ကုန်စင်အောင် ထပ်မံဆေးကြောရမည်။</p>	<p>ကြမ်းတိုက်အဝတ်များကို စိုစိုစွတ်စွတ် မထားရ။ ကြမ်းတိုက်အဝတ်ကို နေ့စဉ် လဲလှယ်သုံးစွဲ ရမည်။ သွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သော အရည်များ သန့်စင်ပြီးပါက ကြမ်းတိုက် အဝတ်များကို ချက်ချင်း လဲလှယ်ရမည်။ သန့်စင်ထားသော ကြမ်းတိုက် အဝတ်များကို ခြောက်သွေ့ မှသာ သိမ်းဆည်းရမည်။</p>
<p>ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပိုက်များ</p>	<p>Infection Safety boxes ကဲ့သို့သော စက္ကူပုံးများကို ၃ပုံ ၂ပုံ ပြည့်သည်နှင့် လုံခြုံအောင် ပိတ်၍ မီးရှို့စက်တွင် မီးရှို့ဖျက်ဆီးရမည်။</p>	

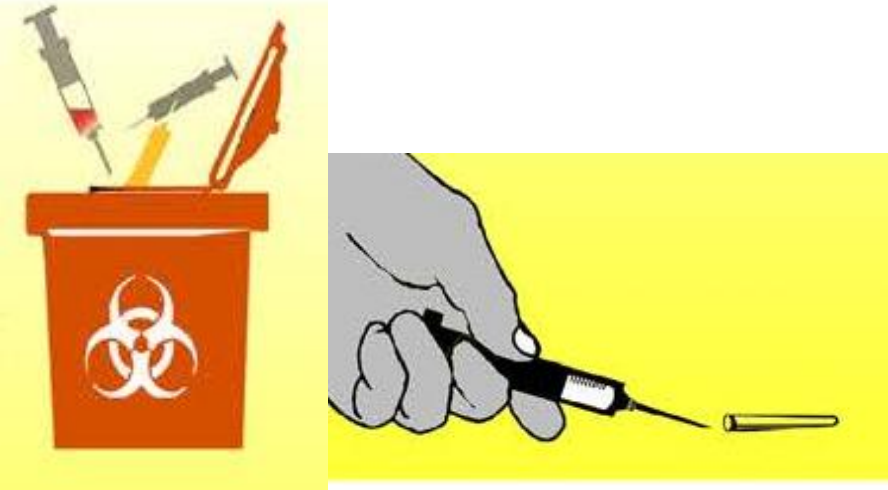
နားကြပ်၊ သွေးပေါင်ချိန် ကိရိယာ	Detergent ပိုးသန့်စင်ဆေးနှင့် ရေဖြင့် သန့်စင်ပြီး အခြောက်ခံရမည်။ ၁%မှ ၂% ဟိုက်ပိုကလိုရိတ် အရည် သို့မဟုတ် ၇၀ % ပြင်းအားရှိသော အယ်လ်ကိုဟော သုံးနိုင်ပါသည်။	လူနာတစ်ယောက် အသုံးပြုပြီးတိုင်း ဆောင်ရွက်သင့်သည်။
သွေးပေါင်ချိန်သော လက်ပတ်အဝတ်	ဆပ်ပြာ၊ ရေနှင့် ဆေးကြောကာ သင့်လျော်သော ပိုးသန့်စင်ဆေး တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် သန့်စင်ရမည်။ဆေးကြော၍ မရပါက ၁% မှ ၂ %ဟိုက်ပိုကလိုရိတ်အရည် သို့မဟုတ် ၇၀ % ပြင်းအား အယ်လ်ကိုဟောရည် သုတ်လိမ်း အခြောက်ခံရမည်။	လျှော်ပြီးတိုင်း နေပူတွင် လှမ်းရမည်။



အသေးစိတ်အား IPC for EHO clinics (Reference number 1, attached) စာမျက်နှာ- ၉, ၁၀, ၁၁, ၁၃ တွင် လေ့လာပါ။(ပူးတွဲ ပေးထားပါသည်) ဟိုက်ပိုကလိုရိတ် အရည် ပြင်းအား ၀.၅%, ၁% နှင့် ၂% ရအောင် ဖျော်နည်းများအား စာမျက်နှာ- ၁၃ တွင် လေ့လာပါ။

ဆေးထိုးအပ်များ စူးတတ်သော ကိရိယာများကို သတိထား ကိုင်တွယ် အသုံးပြုရန်

အသုံးပြုပြီးသောတစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်များ (သို့) ချွန်ထက်သောပစ္စည်းများအား အဖုံးပြန်စွပ်ခြင်းမပြုဘဲချက်ချင်း စွန့်ပစ်ပါ။ အကယ်၍ ဆေးထိုးအပ်သည် တိရစ္ဆာန်သွေး (သို့) အသားဖြင့် ထိတွေ့မှု မရှိခဲ့ပါက လက်တစ်ဘက် တည်းသုံးကာ အဖုံးစွပ်နိုင်သည်။



- နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြု ဇီဝအမှတ်အသားပါ စွန့်ပစ်ပုံး ထဲသို့စွန့်ပစ်ရမည်။
- Injection Safety Box များကဲ့သို့ စက္ကူပုံးများကို ၃ပုံ ၂ပုံ ပြည့်သည်နှင့် လုံခြုံအောင် ပိတ်၍ မီးရှို့စက်တွင် မီးရှို့ဖျက်ဆီးရမည်။

ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း	ပါဝင်သော ကလိုရင်း ပမာဏရာနှုန်း	၀.၅% ဆေးရည်အဖြစ် ဖျော်စပ်ရန်ရေအချိုး	၁% ဆေးရည် အဖြစ် ဖျော်စပ်ရန်ရေအချိုး	၂% ဆေးရည် အဖြစ် ဖျော်စပ်ရန်ရေအချိုး
Sodium hypochlorite solution (liquid bleach)	၃.၅ %	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၆ ဆ	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၂.၅ ဆ	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၀.၇ ဆ
Sodium hypochlorite solution (liquid bleach)	၅ %	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၉ ဆ	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၄ ဆ	ဆေးရည် ၁ ဆ နှင့် ရေ ၁.၅ ဆ
Na DCC (Sodium dichloroisocyanurate) powder ဆေးပြား (1.5 gm/tablet)	၆၀ %	ဆေးမှုန့် ၈.၅ ဂရမ် အား ရေတစ်လီတာ တွင်ရောရန်	ဆေးမှုန့် ၁၇ ဂရမ် အား ရေတစ်လီတာ တွင် ရောရန်	ဆေးမှုန့် ၃၄ ဂရမ် အား ရေတစ်လီတာ တွင် ရောရန်
Na DCC (Sodium dichloroisocyanurate) powder ဆေးပြား (1.5 gm/tablet)	၆၀ %	ဆေးပြား ၆ ပြား အား ရေတစ်လီတာ တွင် ဖျော်ရန်	ဆေးပြား ၁၁ ပြား အား ရေတစ်လီတာ တွင် ဖျော်ရန်	ဆေးပြား ၂၃ ပြား အား ရေတစ်လီတာ တွင် ဖျော်ရန်
Chloramine powder ဆေးမှုန့်	၂၅ %	ဆေးမှုန့် ၂၀ ဂရမ် အား ရေတစ်လီတာ တွင် ဖျော်ရန်	ဆေးမှုန့် ၄၀ ဂရမ် အား ရေတစ်လီတာ တွင် ဖျော်ရန်	ဆေးမှုန့် ၈၀ ဂရမ် အား ရေတစ်လီတာ တွင် ဖျော်ရန်

မှတ်သားရန်။ ကလိုရင်းဆေးမှုန့်ရည်များသည် ဖျော်စပ်ပြီးပါက အာနိသင် အလျင်အမြန်လျော့နည်းနိုင်သဖြင့် နေ့စဉ်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖျော်၍ သုံးစွဲရမည်။ ဖျော်ထားပြီးသစ်သမ်းခြင်း၊ အနည်ထိုင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါက မသုံးစွဲသင့်ပါ။ သတ္တုထည်ပစ္စည်းကိရိယာများအား ပျက်စီးစေနိုင်သဖြင့် သုံးစွဲပြီးပါက ရေများ များနှင့် ၁၀ မိနစ် ခန့် သေသေချာချာဆေးကြောရမည်။ Hypochlorite ပိုးသန့်စင်ဆေးရည် သုံးစွဲနည်းများ အသေးစိတ် ထပ်မံသိလိုပါက WHO နှင့် CDS/ Atlanta ပူးပေါင်းထုတ်ဝေသော Infection control for Viral Haemorrhagic Fevers in the African Health Care Setting” 1998 အား Internet Website [http:// www.cdc.gov/ncidod/dvrd/spb/mn pages/vhfmanual.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvrd/spb/mn_pages/vhfmanual.htm) တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖျော်စပ်နည်း
(10% chlorine solution အတွက်)

- ရေ ၁ လီတာ အတွက် ၁၀ မီလီလီတာ (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း) 10% chlorine solution
- ရေ ၂ လီတာ အတွက် ၂၀ မီလီလီတာ (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ ဇွန်း) 10% chlorine solution
- ရေ ၃ လီတာ အတွက် ၃၀ မီလီလီတာ (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၆ ဇွန်း) 10% chlorine solution
- ရေ ၄ လီတာ အတွက် ၄၀ မီလီလီတာ (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၈ ဇွန်း) 10% chlorine solution
- ရေ ၅ လီတာ အတွက် ၅၀ မီလီလီတာ (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁၀ ဇွန်း) 10% chlorine solution

Hypochlorite Solution

- ၎င်းသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ၊ ဘတ်တီးရီးယားပိုးများ၊ ပရိုတိုဇွများကဲ့သို့ မိုက်ခရိုအော်ဂဲနစ် များကို ထိထိရောက်ရောက်သတ်နိုင်သည်။
- သွေးနှင့်ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သည့် အရည်များပေကျသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ ပိုးသန့်စင်ရာတွင် သုံးသည်။
- ၎င်းသည် မကောင်းသော အနံ့အသက်များလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။
- လိုအပ်သော ပြင်းအားတွင်စနစ်တကျ အသုံးပြုပါက လူကို အန္တရာယ်မပေးနိုင်ပါ။
- လိုအပ်သော ပြင်းအားထက် အားပျော့ပါက ပိုးမွှားများကို ထိရောက်စွာ မသတ်နိုင်ပါ။ ပိုအားပြင်းနေပါက ပိုးမွှားသန့်စင်လိုသည့်အရာများကို ထိခိုက်ပျက်စီး (စား) စေနိုင်သည်။

Hypochlorite Solution (1000 ppm) ဖျော်စပ်စဉ် သတိထားရမည့် အချက်များ

- ကလိုရင်း အရည်သည် လူကို ဆိုးဝါးစွာ အန္တရာယ် မပေးသော်လည်း အထိုက်လျောက်တော့ ထိခိုက်စေပါသည်။
- ထို့ကြောင့် ဖျော်စပ်နေစဉ် ရာဘာလက်အိတ်ရှည်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- မိမိတွက်ချက်ထားသည့် ပမာဏအတိုင်း သတ်မှတ်ထားသော ရေပုံးအတွင်းသို့ သတိထားပြီးထည့်ပါ။
- ၁၀ စက္ကန့်ခန့် မှန်မှန် မွှေပါ။
- အသုံးမပြုမီ နာရီဝက်ခန့်စောင့်ပါ။
- ထိုပုံးတွင် Hypochlorite Solution (1000 ppm) (သို့) ကလိုရင်းဖျော်ရည်ဟု စာရေးပါ/စာကပ်ပါ။
- ပုံးကို အဖုံးဖုံးထားပါ ။



Empower communities. Transform lives.

- နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက်မထိတွေ့နိုင်သောနေရာတွင်သာထားပါ။
- ကလိုရင်းဖျော်ရည်ကို လုံးဝ မသောက်ရ၊ မျက်စိထဲ လုံးဝမဝင်စေရ။
- ကလေးများနှင့် ဝေးသော၊ လက်လှမ်းမမီသော နေရာတွင်ထားပါ။
- တစ်နေ့တာ အသုံးပြုမည့်ပမာဏကိုသာ နေ့စဉ်ဖျော်၍ အရိပ်တွင်ထားပြီး နေ့ချင်းပြီးကုန်အောင် အသုံးပြုပါ။ အကုန်ပါက နောက်နေ့ဆက်လက်အသုံးပြုခြင်း မပြုရပါ။
- ပြင်းသော အက်ဆစ်နှင့် ရောနှောအသုံးပြုခြင်း “လုံးဝ” မပြုရ။ ကလိုရင်းအဆိပ်ငွေ့ဖြစ်တတ်သည်။

ကလိုရင်းအရည်ကို အသုံးပြုပုံ အဆင့်ဆင့်

- အသုံးပြုပြီး ကိရိယာများကို ကလိုရင်းအရည်ထည့်ထားသော ပုံးထဲသို့ထည့်ပါ။
- (အသုံးပြုပြီးဟု ဆိုရာတွင် Procedure/ Operation တစ်ခုလုံး ပြီးသည်အထိမစောင့်ပဲ နောက်ထပ် အသုံးပြုရန်မလိုတော့သော ကိရိယာကို ကလိုရင်းအရည်ထဲသို့ တခါတည်း ထည့်စိမ်ရမည်)
- ကလိုရင်းအရည်ထဲစိမ်ပြီးသောကိရိယာများကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့်မှ ပြန်ယူမသုံးရ။
- ကိရိယာများကို Unlock လုပ်ပြီးမှ ထည့်ရမည်။
- ကိရိယာများကို ကလိုရင်းအရည်အတွင်း အလုံးစုံမြုပ်အောင်စိမ်ပါ။
- ကိရိယာများကို ထိုပုံးအတွင်း ထည့်ရာတွင် ကိရိယာတွင် တွယ်ကပ်နေသော ကိုယ်တွင်းအရည်များ ၊ သွေးစများ နှင့် ပုံးထဲရှိကလိုရင်းအရည်များ ဘေးသို့ ဖိတ်စင်ခြင်းမရှိစေရန် အထူးသတိပြုရမည်။
- အနည်းဆုံး ၁၀ မိနစ်ခန့်စိမ်ပါ။ စိမ်ပြီးလျှင် ထိုပုံးကို မွှေခြင်း၊ လှုပ်ခြင်း ဘာမှထပ်လုပ်ရန်မလိုပါ။
- ကလိုရင်းအရည်ကို လက်ဖြင့်တိုက်ရိုက်မထိရ၊ အသုံးပြုစဉ်တွင် ရာဘာလက်အိတ်အရည်ဖြင့်သာ အသုံးပြုရန် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။
- ၁၀ မိနစ်ခန့်စိမ်ပြီးလျှင် ကိရိယာများကို အလွယ်တကူဆေးကြောသန့်စင်နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။

See detail in “Chlorine solution” (Reference number 2 attached)

Physical distancing (လူချဲ့နေခြင်း)

- Physical distancing အား WHO (ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း) မှ ထုတ်ပြန်ထားချက်အရ လူတစ်ယောက် နှင့် တစ်ယောက် တတ်နိုင်သမျှအနည်းဆုံး နှစ်မီတာ (၆ပေ) ခြားထားပါ။
 - ဆေးခန်းသို့လာသော လူနာ/ဧည့်သည်အရေအတွက်ကိုကန့်သတ်ပါ။
 - ဆေးခန်းသို့ အကြောင်းမဲ့ အလည်လာခြင်းအား တတ်နိုင်သမျှကန့်သတ်ထားသင့်သည်။ (အထူးသဖြင့် နိုင်ငံရပ်ခြားမှာ ပြန်လာသူများ အား)
 - ဆေးခန်းလာပြသူ အားလုံး အား COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ အား မေးမြန်း စမ်းသပ်ခြင်း နှင့် သံသယဖြစ်ဖွယ် အကြောင်းအချက်များ မေးမြန်းခြင်း ကို ကနဦး ပြုလုပ်သင့်သည်။
ဆေးခန်းအတွင်းသို့ မဝင်ခင် ပြုလုပ်ရပါမည်။
လူနာများ ဆေးခန်း အတွင်း / စမ်းသပ်ခန်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီးမှ ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ နှင့် အခြားလူနာများအားလုံး ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးခန်းအတွင်းသို့ မဝင်ခင် စစ်ဆေးခြင်းသည် အလွန် အလွန် အရေးကြီး ပါသည်။
အကယ်၍ ဆေးခန်းက အလွန်သေးငယ်/ကျဉ်း လွန်း၍ အခန်းအပို မရှိပါက ဆေးခန်း အပြင်တွင် တဲထိုး၍ လည်းကောင်း၊ ပလပ်စတစ် ဖြင့် အခန်းပြုလုပ်၍ လည်းကောင်း ဆောက်လုပ်၍ လူနာစောင့်ဆိုင်းခြင်းများ ကို တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ၆ ပေ ခွာ၍ စီစဉ်ပေးရမည်။
 - COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် သံသယဖြစ်ဖွယ် အကြောင်းအချက်များ ရှိသော မည်သူ့ကိုမဆို စနစ်တကျ လွှဲပို့ပေးခြင်း နှင့် သက်ဆိုင်ရာသို့ အကြောင်းကြားပေးခြင်း များကို ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။
-
- x အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုအား ဖျက်သိမ်းခြင်း (သို့) ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း ပြုပါ။
 - x မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရမည် ဆိုပါက လူတစ်ယောက် နှင့် တစ်ယောက် တတ်နိုင်သမျှအနည်းဆုံး နှစ်မီတာ ရှိစေရန် စီစဉ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ ရရှိရန် အဆင်မပြေပါက ပွဲအား ဖျက်သိမ်းခြင်း (သို့) ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း ပြုပါ။
 - x လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ထိတွေ့ခြင်း မှ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားပါ။

ဘာကြောင့်ပါလဲ.....

၀% ဆက်တိုက်အချက်အလက်ပိုမိုရရှိသူ

ရောဂါပိုးရှိသူ

တူးစက်ခြင်း

(၅) ရက် ကြာသောအခါ...
 (၂) ယောက်မှ (၃) ယောက်ထိ ကူးစက်ခံရနိုင်

ရက် (၃၀) ကြာပြီးနောက်...
 ... ၄၀၆ ယောက် ကူးစက်ခံရနိုင်

ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ယောက်ဟာ ပုံမှန်အတိုင်း လူအများနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံသွားလာနေပါက (၅)ရက်အတွင်း လူ(၂)ယောက် မှ (၃)ယောက်အထိ ကူးစက်နိုင်ပြီး ရက် (၃၀)အတွင်း လူ (၄၀၆)ယောက်အထိ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။

၅၀% ထိတွေ့မှုထက်ဝက်ခန့် လျော့ချနိုင်လျှင်

ရောဂါပိုးရှိသူ

တူးစက်ခြင်း

(၅) ရက် ကြာသောအခါ...
 (၁) ယောက်မှ (၂) ယောက်ထိ ကူးစက်ခံရနိုင်

ရက် (၃၀) ကြာပြီးနောက်...
 ၁၅ ယောက် ကူးစက်ခံရနိုင်

နေ့စဉ်ဘဝတွင် လူအများနှင့် ထိတွေ့မှုများကို ထက်ဝက်ခန့် လျော့ချနိုင်ပါက ရက်(၃၀)အတွင်း လူ(၁၅)ယောက်သာ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။

၇၅% ထိတွေ့မှု ၇၅% လျော့ချနိုင်လျှင်

ရောဂါပိုးရှိသူ

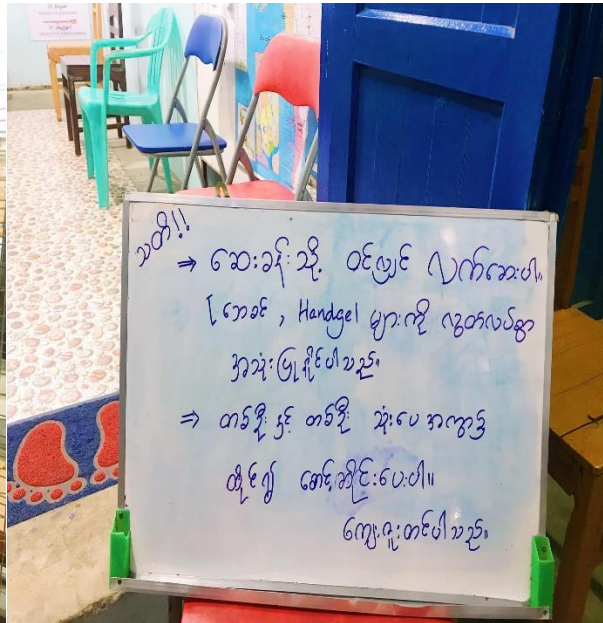
တူးစက်ခြင်း

(၅) ရက် ကြာသောအခါ...
 (၁) ယောက်ခန့်သာ ကူးစက်ခံရနိုင်

ရက် (၃၀) ကြာပြီးနောက်...
 ၂ ယောက် မှ ၃ ယောက် ကူးစက်ခံရနိုင်

နေ့စဉ်ဘဝတွင် လူအများနှင့်ထိတွေ့မှုများကို (၇၅%) လျော့ချနိုင်ပါက ရက် (၃၀)အတွင်း လူ(၂)ယောက်မှ (၃)ယောက်သာ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။

ဆေးခန်းတချို့တွင် Social/Physical distancing အတွက် စီစဉ်ထားပုံ



ဒီလိုကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ???

ပြည်သူလူထုများ

မိမိကစ၍ကာကွယ်ပါ



- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ) လက္ခဏာ ခံစားနေရသူများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည် ဆေးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဝတ်ဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူပါ။
- **လူထူထပ်သည့်နေရာများသို့ သွားလာခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။**
- တိရစ္ဆာန်များနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လိက်နာရန်အချက်များ

 <p>တတ်နိုင်သလောက် အိမ်ထဲ မှာသာ နေပါ။</p>	 <p>တစ်ခြားသူများနှင့် ၂ပီတာ (၆ပေ) အကွာ မှာသာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။</p>	 <p>စားသောက်ဆိုင်များနှင့် အလုပ်နေရာများတွင် စကားဝိုင်းခွဲ၊ ပြောဆိုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။</p>	 <p>လူစုလူဝေး လုံးဝ (လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ပါ။</p>	
 <p>ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်ပါ။</p>	 <p>အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။</p>	 <p>အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားပါ။</p>	 <p>အပြင်သွားလျှင် နှာခေါင်းစည်း မဖြစ်မနေတပ်ဆင်ပါ။</p>	 <p>ဈေးဝယ်မည့်သူကို တစ်ယောက်သာ သတ်မှတ်ပြီး ဈေးဝယ်ထွက်သည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို လျှော့ချပါ။</p>

စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ခြင်း

1. Follow usual protocol & guidelines instructions.
2. If you want to read details about waste protocol, read in details in “Disposal of Waste product during COVID-19” (Reference number 3, attached)

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်စပ်မှုရှိသူများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း (Contact Tracing)

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာ (Confirmed case) နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်စပ်မှု (Closed contact) ရှိသူများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း (Contact tracing) ဆိုသည်မှာ ယခု COVID-19 ကပ်ရောဂါ အချိန်တွင် နေ့စဉ်ကြားသိနေရသော စကားလုံးအဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့လေသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် ကူးစက်ရောဂါများကို တိုက်ဖျက်ရန် ယခင်နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက အသုံးပြုခဲ့သော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးမဟာဗျူဟာ ဖြစ်သည်။

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာ နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်စပ်မှုရှိသူများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း ဆိုတာ မကြာသေးခင်က ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံထားရတဲ့ SARS-CoV-2၊ COVID-19 ကို ဖြစ်ပေါ်စေ သော ဗိုင်းရပ်စ် နှင့် မည်သူသည် အနီးကပ် အဆက်အသွယ်ပြုခဲ့သလဲ ဆိုတာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိ စေ ရန် ဆက်သွယ်ပြီး နောက်ထပ် ဘာလုပ်ရမည်ကို လမ်းညွှန်လိမ့်မည်။ အချို့ဖြစ်ရပ်များတွင် ထပ်မံပြန့်ပွားမှုကို တားဆီးရန်အတွက် သီးခြားခွဲထုတ်ခြင်း ပါဝင်နိုင်သည်။

- ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာ နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်စပ်မှုရှိသူများကို ရှာဖွေဖော်ခြင်း သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်

ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုထိန်းချုပ်ရန် အတွက် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအစတွင် အမှန်တကယ် အရေးကြီးသည် ၊မည်သူသည် မည်သူကို ကူးစက်သည်ကို နားလည်ရန် နှင့် ကျယ်ပြန့်သော ကွင်းဆက်များ သိရှိရန် ဖြစ်သည်။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရင် ကပ်ရောဂါ တစ်ခု သို့မဟုတ် ကူးစက်ရောဂါရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သိသိသာသာ လျော့ချနိုင်လိမ့်မယ်။

- ဘယ်အချိန်မှာ လုပ်ရမည်နည်း

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အကြံပြုချက်များအပေါ် မူတည်၍ COVID-19 ရောဂါ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်မပြသမီ (၂)ရက်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာပြသပြီး (၁၄) ရက်အတွင်း လူနာနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်စပ်မှုရှိသူများအား ရှာဖွေ ဖော်ထုတ် ရပါမည်။

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများ (Confirmed case) နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူ (closed contact) အိမ်သားများနှင့် ၎င်းတို့ တည်းခိုနေထိုင်ခဲ့ရာနေရာများ၊ လုပ်ငန်းအတူဆောင်ရွက်ခဲ့သူများ၊ အနီးကပ်ထိတွေ့သူများ၊ ခရီးစဉ်အတွင်း အတူတကွသွားရောက်ခဲ့သူများအား နေအိမ်တွင်တိကျစွာ အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း (Strict home quarantine) ပြုလုပ်ထားရှိ၍ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု ရပါမည်။

- ပြည်သူလူထုအားလုံး၏ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်မှု မရှိမဖြစ် အထူး လိုအပ်ပါသည်။

ထိုသို့စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရာတွင် အိမ်သားများအပါအဝင် ပြည်သူလူထုအားလုံး၏ ပူးပေါင်း ပါဝင် ဆောင်ရွက်မှု အထူး လိုအပ်ပါသည်။

ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုလူနာများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်မပြသမီ (၂)ရက်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာပြသပြီး (၁၄)ရက်အတွင်း အများပြည်သူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်စပ်မှုရှိနိုင်သည့် နေရာ များသို့ သွားရောက်ခဲ့မှုအား ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် နီးစပ်ရာ အုပ်ချုပ်ရေး အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ် အကြောင်းကြား စေလိုကြောင်း တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

COVID-19 ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ် ထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းအတွက် ဓာတ်ခွဲအတည်ပြု လူနာများ (Confirmed case) နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်စပ်မှု (Closed contact) ရှိသူများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်၍ အသွားအလာ တားမြစ်ပိတ်ပင် ကန့်သတ် (Quarantine) ၍ ရောဂါစောင့် ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း (Surveillance) လုပ်ငန်းများကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း နှင့် အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း (Surveillance & Quarantine)

COVID-19 ကာလအတွင်း စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် နှင့် ရည်မှန်းချက်

COVID-19 ကာလအတွင်း စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

- ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကိုကန့်သတ်ရန်။
- ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေး တာဝန်ရှိသူများ အနေဖြင့် COVID-19 ၏ အန္တရာယ်ကို စီမံခန့်ခွဲရန်။

COVID-19 စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်များတွင်

- သံသယဖြစ်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်များအား လျင်မြန်စွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း၊ သီးခြားထားခြင်း၊ စမ်းသပ်ခြင်းနှင့် စီမံခြင်း တို့ကိုပြုလုပ်နိုင်သည်
- အဆက်အသွယ်များကို ဖော်ထုတ်ပြီး လိုက်နာပါ
- ထိန်းချုပ်မှု အစီအမံများ၏ အကောင်အထည်ဖော်မှုကို လမ်းပြ ပါသည်
- ထိခိုက်လွယ်သော လူများအကြား ဖြစ်ပွားမှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း

စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း (Quarantine) က သံသယဖြစ်ဖွယ် လူနာ (Suspected Case) များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်။ ထို့နောက် သံသယဖြစ်ဖွယ် လူနာများကို ၂၁ ရက် (CBFQ, HBQ) ကို ထိန်းသိမ်းထားရန် လိုသည်။ လူနာသည် အသွားအလာကန့်သတ်ကြည့်ရှုခြင်း(Quarantine) ကာလအတွင်း COVID-19 လက္ခဏာပြလာလျှင် COVID-19 စစ်ဆေးမှုအတွက် နမူနာယူရန် ပြင်ဆင်ပါ။ ဤလူနာများသည် စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုအောက်လူနာ (Patient Under Investigation-PUI) ဖြစ်လာသည်။

ကောက်ယူရမည့် သတင်းအချက်အလက်များ

၁) စစ်ဆေးမှု ခံယူသည့် လူပုဂ္ဂိုလ် ၏ ကိုယ်ရေး အချက်အလက်များ

- လူနာ၏ အမည် နှင့် မှတ်ပုံတင်အမှတ်
- အသက် / ကျား/မ
- အမြဲတမ်းနေထိုင်သော ကျေးရွာ နှင့် ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ်
- အမျိုးသမီး ဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင် ဟုတ်/မဟုတ်

၂) ရောဂါလက္ခဏာနှင့် ပတ်သက်သော စစ်ဆေးရမည့် အချက်အလက်များကို လူထု အခြေပြုအဖွဲ့အစည်း များ အနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကို သေချာစွာ ကောက်ယူထားရမည်။

ပထမအဆင့်-

- လွန်ခဲ့သော (၁၄) ရက်အတွင်း COVID 19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားသော ဒေသ/နိုင်ငံ သို့ သွားရောက်ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိ / မရှိ
- လွန်ခဲ့သော (၁၄) ရက်အတွင်း COVID 19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားသော လူနာ (သို့) ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသော လူနာနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း ရှိ/မရှိ

တွေ့ရှိချက်များနှင့် အတူ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

လွန်ခဲ့သော (၁၄) ရက်အတွင်း COVID 19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားသော ဒေသ/နိုင်ငံ သို့ သွားရောက်ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိသည် (သို့မဟုတ်) COVID 19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားသော လူနာ (သို့) ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသော လူနာနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း ရှိသည် ဆိုပါက--

ယင်းစစ်ဆေးတွေ့ရှိသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်အား နေအိမ် (သို့) သီးသန့် စီစဉ်ထားသော နေရာတွင် (21) ရက် တိုင်တိုင် အသွားအလာ ကန့်သတ်ပိတ်ပင်ခြင်း ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထို့နောက် သက်ဆိုင်ရာ EHO authority နှင့် ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားရပါမည်။

ကောက်ယူရမည့် သတင်းအချက်အလက်များ

ဒုတိယအဆင့်-

လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါရှိ/မရှိကို စစ်ဆေးရမည်

- ဥပမာ -
- ဖျားနာခြင်း
 - ချောင်းဆိုးခြင်း
 - အသက်ရှူမဝခြင်း/မောခြင်း

တွေ့ရှိချက်များနှင့် အတူ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ
ပထမအဆင့် ဖြစ်သော လွန်ခဲ့သော (၁၄) ရက်အတွင်း COVID 19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားသော ဒေသ/နိုင်ငံ
သို့ သွားရောက်ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိသည် (သို့မဟုတ်) COVID 19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားသော လူနာ (သို့)
ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသော လူနာနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်း ရှိသည် အပြင်
ဒုတိယအဆင့် ဖြစ်သော လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများပါ
တွေ့ရှိခဲ့ပါက ယင်းစစ်ဆေးတွေ့ရှိသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်အား EHO clinic တွင် လိုအပ်သော ရောဂါ
စစ်ဆေးမှုများနှင့် ကုသမှုများ ကို ခံယူရပါမည်။

တတိယအဆင့်-

လတ်တလော ပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါရှိ/မရှိကို စစ်ဆေးရမည်
ဥပမာ - အသက်ရှူနှုန်း မြန်ခြင်း (တစ်မိနစ်လျှင် ၃၀ ကြိမ်နှင့် အထက်)
ပြင်းထန်သော အသက်ရှူကြပ်ခြင်း
သွေးပေါင်ချိန် ကျခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

တွေ့ရှိချက်များနှင့် အတူ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ
အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော ခရီးသွား ရာဇဝင်များ နှင့် ရောဂါ လက္ခဏာများ သာမက
လတ်တလော ပြင်းထန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါ လက္ခဏာများပါ တွေ့ရှိခဲ့လျှင်
ယင်းလူနာအား သီးသန့် အခန်းခွဲ ထားရမည်။ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း အကြောင်းကြား၍
လူနာ လွှဲပြောင်းခြင်း လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ယင်းလူနာအား ကိုင်တွယ်ရာတွင်
ကူးစက်ရောဂါ အကာအကွယ် ပေးနိုင်သော နည်းလမ်းများဖြင့်သာ ကိုင်တွယ်ရမည်။ (ဥပမာ - PPE
ဝတ်ဆင်၍)

မှတ်တမ်း နမူနာ ပုံစံ

- ၁) ယင်းမှတ်တမ်းများကို လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးလျှင် တစ်ရွက်နှုန်းဖြင့် မှတ်တမ်း တင်ထားရမည်။
- ၂) ယင်းမှတ်တမ်းများကို မိမိတို့၏ သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများတွင် သိမ်းဆည်းထားရမည်။
- ၃) လွှဲပြောင်းရန် လိုအပ်လာပါက မိတ္တူ တစ်စုံ ရေး၍ လူနာနှင့်အတူ ထည့်ပေးလိုက်ရပါမည်။

ကောက်ယူရမည့် သတင်းအချက်အလက်များ

- ၃) တိုင်းရင်းသား ကျန်းမာရေး ဆေးပေးခန်းများ အနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကို သေချာစွာ
ကောက်ယူထားရမည်။

ရောဂါ နှင့် သွားသွား ရာဇဝင်

COVID 19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသော ဒေသ/နိုင်ငံ သို့ သွားရောက်ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိ/မရှိ ရှိပါသည် - မရှိပါ

***အကယ်၍ သွားရောက်ခဲ့ပါက (___ ရက် _____လ _____နှစ်) မှ (___ ရက် _____လ _____နှစ်) ထိ နေထိုင်ခဲ့ပါသည်။

လွန်ခဲ့သော ရက်များတွင် ဖျားနာသူ/နေမကောင်းသူ နှင့် ထိတွေ့ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိ/မရှိ ရှိခဲ့ပါသည် - မရှိခဲ့ပါ

***အကယ်၍ ထိတွေ့ ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိခဲ့ပါက လွန်ခဲ့သော (_____) ရက်က ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းဖျားနာသူသည် COVID 19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသူ - (သို့မဟုတ်) COVID 19 ရောဂါ သံသယ ရှိသူ - ဖြစ်ပါသည်။

စမ်းသပ်ချက်များ

ဆေးရုံတက်ရောက်ရန် လိုအပ်သော အခြေအနေများ

	ရှိသည်	မရှိပါ
***အဖျား ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
***ချောင်းဆိုးခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
လည်ချောင်းနာခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ခေါင်းကိုက်ခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ဝမ်းလျှောခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
***မောခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ဆီးထွက်နည်းခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	ရှိသည်	မရှိပါ
***တစ်မိနစ်အတွင်း အသက်ရှူနှုန်း ၃၀ နှင့် အထက် ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
***ပြင်းထန်သော သက်ရှူကြပ်ခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
***SPO2 90% on room air	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
***အပေါ်သွေးပေါင်ချိန် ၁၀၀ mmHg အောက်ရှိခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
***GCS < 15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COVID 19 သံသယ လူနာ စစ်ဆေးမှု မှတ်တမ်း ပုံစံ

ရက်စွဲ - _____ ရက် _____ လ _____ နှစ် အချိန် - [နံနက်] သို့ [ည] _____ နာရီ _____ မိနစ်
 ဆေးခန်းအမည် _____ အဖွဲ့အစည်းအမည် _____
 မြို့နယ်အမည် _____ ကျန်းမာရေးလုပ်သားအမည် _____

သံသယ လူနာ၏ အချက်အလက်များ

မှတ်ပုံတင် အမှတ် _____ အမည် _____
 အသက် _____ နှစ် _____ လ ကျား မ
 အမြတ်စား နေထိုင်သော ရက်ကွက်/ကျေးရွာ အမည် _____ ဖုန်းနံပါတ် _____
 ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ဟုတ်ပါသည် မဟုတ်ပါ

ရောဂါ နှင့် ခရီးသွား ရာစတင်

COVID 19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသော ဒေသ/နိုင်ငံ သို့ သွားရောက်ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိ/မရှိ ရှိပါသည် မရှိပါ
 ***အကယ်၍ သွားရောက်ခဲ့ပါက (_____ ရက် _____ လ _____ နှစ်) မှ (_____ ရက် _____ လ _____ နှစ်) ထိ နေထိုင်ခဲ့ပါသည်။
 လွန်ခဲ့သော ရက်များတွင် ဖျားနာသူ/နေမကောင်းသူ နှင့် ထိတွေ့ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိ/မရှိ ရှိခဲ့ပါသည် မရှိခဲ့ပါ
 ***အကယ်၍ ထိတွေ့ ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိခဲ့ပါက လွန်ခဲ့သော (_____) ရက်က ဖြစ်ပါသည်။
 ယင်းဖျားနာသူသည် COVID 19 ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသူ (သို့မဟုတ်) COVID 19 ရောဂါ သံသယ ရှိသူ ဖြစ်ပါသည်။

စမ်းသပ်ချက်များ

ဆေးရုံတက်ရောက်ရန် လိုအပ်သော အခြေအနေများ

	ရှိသည်	မရှိပါ		ရှိသည်	မရှိပါ
***အဖျား ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
***ချောင်းဆိုးခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	***တစ်မိနစ်အတွင်း အသက်ရှူနှုန်း ၃၀ နှင့် အထက် ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
လည်ချောင်းနာခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	***ပြင်းထန်သော သက်ရှူကြပ်ခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ခေါင်းကိုက်ခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	***SPO2 90% on room air	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	***အပေါ်သွေးပေါင်ချိန် ၁၀၀ mmHg အောက်ရှိခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ဝမ်းလျှောခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	***GCS < 15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
***မောခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
ဆီးထွက်နည်းခြင်း ရှိ/မရှိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

COVID 19 ရောဂါ သံသယအဆင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း

- ၁- ဖျားခြင်း
- ၂- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ လက္ခဏာရှိခြင်း (ဥပမာ - ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မောခြင်း)
- ၃- ရောဂါလက္ခဏာများအား ဖြစ်စေသော အခြားရောဂါ မသတ်မှတ်နိုင်ခြင်း
- ၄- လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း COVID 19 ရောဂါဖြစ်ပွားသော ဒေသသို့ ခရီးသွားခဲ့ဖူးခြင်း
- ၅- လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း COVID 19 ရောဂါပိုး ရှိနိုင်သူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ဖူးခြင်း
- ၆- ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသရန် လိုအပ်သော အခြေအနေရှိခြင်း

*** ကြယ်ပွင့်ပြု လက္ခဏာများသည် သံသယ လူနာ အဆင့် သတ်မှတ်ရာတွင် အရေးကြီးပါသည်။

လက္ခဏာ ၁ + ၂ + ၄ သည် A အဆင့် သံသယ လူနာ ဖြစ်သည်။
လက္ခဏာ ၁ + ၂ + ၅ သည် B အဆင့် သံသယ လူနာ ဖြစ်သည်။
လက္ခဏာ ၁ + ၂ + ၃ + ၆ သည် C အဆင့် သံသယ လူနာ ဖြစ်သည်။

တွေ့ရှိချက်များနှင့် အတူ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ
COVID 19 ရောဂါ သံသယအဆင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း

၁- ဖျားခြင်း

၂- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ လက္ခဏာရှိခြင်း (ဥပမာ - ချောင်းဆိုးခြင်း ၊ မောခြင်း)

၃- ရောဂါလက္ခဏာများအား ဖြစ်စေသော အခြားရောဂါ မသတ်မှတ်နိုင်ခြင်း

၄- လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း COVID 19 ရောဂါဖြစ်ပွားသော ဒေသသို့ ခရီးသွားခဲ့ဖူးခြင်း

၅- လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း COVID 19 ရောဂါပိုး ရှိနိုင်သူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ဖူးခြင်း

၆- ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသရန် လိုအပ်သော အခြေအနေရှိခြင်း

လက္ခဏာ ၁ + ၂ + ၄ သည်
A အဆင့် သံသယ လူနာ ဖြစ်သည်။

***1

ယင်းလူနာအား သီးသန့် အခန်းခွဲ ထားရမည်။

***2

ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း အကြောင်းကြား၍

***4

လူနာ လွှဲပြောင်းခြင်း လုပ်ငန်းများ

လက္ခဏာ ၁ + ၂ + ၅ သည်
B အဆင့် သံသယ လူနာ ဖြစ်သည်။

***1

ဆောင်ရွက်ရမည်။

***2

***5

ယင်းလူနာအား ကိုင်တွယ်ရာတွင် ကူးစက်ရောဂါ

အကာအကွယ် ပေးနိုင်သော နည်းလမ်းများ

လက္ခဏာ ၁ + ၂ + ၃ + ၆ သည်
C အဆင့် သံသယ လူနာ ဖြစ်သည်။

***1

ဖြင့်သာ ကိုင်တွယ်ရမည်။

***2

***3

(ဥပမာ - PPE ဝတ်ဆင်၍)

***6

အသွားအလာကန့်သတ်ကြည့်ရှုခြင်း(Quarantine) ဆိုတာဘာလဲ။

လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းသို့ ရောဂါကူးစက်မှုပြန့်ပွားမှုကိုကာကွယ်ရန် Corona ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှု အလားအလာရှိသောသူအား အဆောက်အအုံမှထွက်ခွာခြင်း / အပြင်ဘက်သို့သွားခြင်းကို ကန့်သတ်ခြင်း။

ထိုကာလအတွင်း ထိုသူသည်အခန်း (သို့) အိမ်တွင်တစ်ယောက်တည်း နေ၍ ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း နှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း ကိစ္စရပ်များအားလုံးကို ထိန်းသိမ်းထားရမည်။ အခန်းထဲတွင် အခြားလူတစ်ယောက်ရှိလျှင် အနည်းဆုံး ၆ပေ ခွဲထားသင့်သည်။ လူပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦးကြား အပိုင်းအကန့် ခြားနားခြင်းများ ရှိသင့်ပါသည်။

အဆောက်အဦးတစ်ခုအတွင်း အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားသော သူများ အချင်းချင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းများ / အဆက်အသွယ်များ မပြုလုပ်သင့်ပေ။ ဧည့်သည်များကိုလည်း လက်မခံရပေ။

တကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးကို အချိန်တိုင်း ထိန်းသိမ်းထားရမည်။ ဥပမာ။ ။ အစားအစာ ၊ အဝတ်လျှော်ခြင်း ၊ အိမ်သာ ၊ အိပ်ယာ နှင့် တန်ဆာပလာများ စသဖြင့် ။ ။

လက်ရှိလိုအပ်ချက်မှာ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသူများ နှင့် ထိတွေ့ခဲ့သူများ သို့မဟုတ် ကပ်ရောဂါဒေသမှ ထွက်ခွာလာသူများသည် ၂၁ရက် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသူသည်အိမ်တွင်နောက်ထပ် ၇ရက် ထပ်မံထိန်းသိမ်း ထားရမည်။

✓ Quarantine ၏ ရည်ရွယ်ချက်

- ရောဂါလက္ခဏာပေါ်ထွန်းလာခြင်းနှင့်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းရှိမရှိကို quarantine လူအားစစ်ဆေးပါ။ ဖြစ်ပေါ်လာပါက စောစီးစွာ ဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် လူထုအသိုင်းအဝိုင်းများ သို့ရောဂါကူးစက်မှုကိုစစ်ဆေးပါ။ ၎င်းသည် ကာကွယ်ခြင်း နှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

✓ Quarantine ဘယ်သူတွေ လိုအပ်ပါသလဲ။

ရောဂါပိုးတွေ့ရှိသူ နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့သူများ သို့မဟုတ် မကြာသေးမီက ရောဂါဖြစ်ပွားမှု များသော နေရာမှ ပြန်လာခဲ့သူများ။ ဥပမာ။ ။ ထိုင်း ၊ တရုတ် ၊ အိန္ဒိယ နှင့် အခြားတိုင်းပြည်များ သို့မဟုတ် ရန်ကုန်။ ။

အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း ဆိုသည်မှာ ရောဂါလက္ခဏာများမတိုင်မီ ၂ ရက် (သို့) ရောဂါလက္ခဏာများပြီးနောက် ၁၄ ရက် ထိတွေ့ခဲ့ခြင်းကို ဖြစ်သည်။

ရပ်ရွာ အခြေပြု အဆောက်အအုံများတွင် နေထိုင်စေ၍ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (CBFQ) သည် များစွာသော လူမှုရေး ပြဿနာများ၊ စိန်ခေါ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကြောင့် ရပ်ရွာ အခြေပြု အဆောက်အအုံများတွင် နေထိုင်စေ၍ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (CBFQ) မပြုလုပ်မီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းကို မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

(အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ လူကို ကန့်သတ်သည် မဟုတ် ၊ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ကန့်သတ်ထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗိုင်းရပ်စ် ပျံ့ပွား ကူးစက်မှု လျော့ချနိုင်ရန် လူကို ခေတ္တခဏ အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ပါသည်)

Quarantine (အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း) အမျိုးအစားများ

၁။ ရပ်ရွာ အခြေပြု အဆောက်အအုံများတွင် နေထိုင်စေ၍ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (Community Based Facility Quarantine; CBFQ)

၂။ နေအိမ်တွင် နေထိုင်စေ၍ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (Home Based Quarantine; HBQ)

၃။ ဆေးရုံတွင် နေထိုင်စေ၍ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (Hospital Quarantine; HQ)

၁။ ရပ်ရွာ အခြေပြု အဆောက်အအုံများတွင် နေထိုင်စေ၍ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (CBFQ)

- ရပ်ရွာ အခြေပြု အဆောက်အအုံများတွင် နေထိုင်စေ၍ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း မပြုလုပ်မီ အုပ်စုဖွဲ့၍ ကျေးရွာ အာဏာပိုင်များ၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်သားများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ပါဝင်သည့် အဖွဲ့ သို့မဟုတ် ကော်မတီ မှ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း နေရာကို ပြင်ဆင်ပါ။ ၎င်းသည် COVID-19 အတွက် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ရှုထောင့် ၊ လုံခြုံရေး ၊ လူမှုရေး လိုအပ်ချက်များ နှင့် အညီ ဖြစ်သင့်သည်။ (ဥပမာ။ ။ အစားအစာ ၊ အိပ်ယာ ၊ လျှပ်စီးမီး ၊ အိမ်သာ စသဖြင့်)
- ဆပ်ပြာ နှင့် ရေ ၊ အယ်ကိုဟောလ် လက်သန့်ဆေးရည် ၊ နှာခေါင်းစည်း ၊ လူချဲနေခြင်း နှင့် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်ခြင်း တို့သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။
- ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်ကို တစ်ရက် နှစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပြီး ရောဂါလက္ခဏာကို မေးမြန်းရမည်။
- ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်ပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။ အကယ်၍ ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် အခြား သင့်လျော်သော နေရာသို့ လွှဲပြောင်းခြင်းကို ဆုံးဖြတ်ပေးလိမ့်မည်။

- တူညီစွာ ရောက်လာသော အဖွဲ့ များကို အတူတကွ ထားရှိရပါမည်။
- ဘက်ပေါင်းစုံမှ စောင့်ကြည့်ရန်အတွက် လူတစ်ဦးသည် အနည်းဆုံး ၂၄နာရီ နေသင့်သည်။ ထိုသူသည် တကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးကို ထိန်းသိမ်းသင့်ပါသည်။
- အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း ခံနေရသော သူများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ဆိုင်သော အသိပညာများ ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ အားလုံးကို ပြုလုပ်ရပါမည်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန မှ ထုတ်ပြန်သော ညွှန်ကြားချက်များကို ပူးတွဲထားရန် ။
- အကြံဉာဏ်များ အားလုံးကို တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းသိမ်းထားရန် နှင့် လိုက်နာရန် မဖြစ်နိုင်ပါက လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်ပြီး သင့်လျော်သောနည်းလမ်းများကို ဆောင်ရွက်ပါ။

၂။ နေအိမ်တွင် နေထိုင်စေ၍ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (HBQ)

- CBFQ နှင့်သတ်မှတ်ချက်တူညီပြီး လိုအပ်ချက်ချင်းတူသည်။
- CBFQ နှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင်မသင့်လျော်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်မိသားစုနှင့်အတူနေ၍ အိမ်၌ရှိနေသော ဤကျန်းမာရေးလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကိုလိုက်နာရန် ပို၍ ခက်ခဲသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။
- မိသားစုဝင်အားလုံးကို ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ပညာပေးရန် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရန် အရေးကြီးသည်။
- အကယ်၍ ထိုသူသည် ဆေးရုံတွင် ၂၁ ရက်ကြာ အသွားအလာကန့်သတ်ပြီးစီး၍ ဆေးရုံမှ အိမ်သို့ပြန်လာလျှင် မိမိနေအိမ်တွင် နောက်ထပ် ၇ ရက်ကြာ ဆက်၍ အသွားအလာ ကန့်သတ် ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- နေအိမ်သည်သေးငယ်နေပါက လူချုံနေခြင်းသည် မဖြစ်နိုင်ပေ။
- လက်သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းသည်အိမ်တွင်အန္တရာယ်ရှိသည်။ ၎င်းသည်ပေါက်ကွဲနိုင်သောအန္တရာယ်ရှိသည်။
- မည်သည့် ပြဿနာ ကို မဆို ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပေးသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရပါမည်။

၃။ ဆေးရုံတွင် နေထိုင်စေ၍ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း (Hospital quarantine: HQ)

- လူအရမ်းများလွန်းနေပါက ဆေးရုံတွင် နေထိုင်စေ၍ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ
- နေမကောင်းသူများ ၊ ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်လာသူများသာ ဆေးရုံတွင် ထားသင့်ပါသည်

- မိသားစုနှင့်ရပ်ရွာလူထုအတွက်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနည်းသော်လည်း ဆေးရုံဝန်ထမ်းများ အတွက် ကြီးမားသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်ပါသည်။
- အခြေခံအချက်အလက်များမှာ CBFQ နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း - လူချဲနေခြင်း - သီးသန့်ခွဲခြားထားခြင်း - အိမ်တွင်နေစေခြင်း - နေရာဒေသကို ပိတ်ချခြင်း ကွဲပြား ခြားနားချက်

အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း (Quarantine):

အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း သည် ရောဂါလက္ခဏာ မပြသော်လည်း ရောဂါပိုးရှိသူ နှင့် ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့သောသူများ/အုပ်စုများ အတွက် ဖြစ်သည်။ ထိုသူများကို အခြားသာမန်လူများ နှင့် ဝေးဝေး နေခိုင်းခြင်းဖြင့် တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး မသိလိုက်ပါပဲ ရောဂါကူးစက်မှု မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်းကို ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း ၊ ကပ်ရောဂါ ၊ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ များတွင် အသုံးပြုကြသည်။

လူချဲနေခြင်း (Physical Distancing):

လူချဲနေခြင်းတွင် လူစုလူဝေးများသော ပွဲလမ်းသဘင်များ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ အကယ်၍ လူများသော နေရာများတွင် ရှိနေရမည်ဆိုပါက တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး ၆ပေ အကွာတွင် နေရပါမည်။

သီးသန့်ခွဲခြားထားခြင်း (Isolation):

သီးသန့်ခွဲခြားထားခြင်းသည် အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်ခြင်း အတူတူပင်ဖြစ်သော်လည်း သီးသန့်ခွဲခြားထားခြင်းမှာ ရောဂါ ပိုးကူးစက်ခံရပြီး ဖျားနာနေသူများအတွက်သာ ဖြစ်သည်။ သီးသန့်ခွဲခြားထားခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများမှ ရောဂါမရှိသူ/နေကောင်းသော သူများသို့ ရောဂါဆက်လက် မကူးစက် မပျံ့နှံ့နိုင်အောင် ကာကွယ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အိမ်တွင်နေစေခြင်း (Stay at Home)

အိမ်ထဲတွင်သာ နေထိုင်ရန် နှင့် အကြောင်းကိစ္စ ကြီးငယ်မှ လွဲ၍ အပြင်သို့ မထွက်ရန် (ဖျားနာခြင်း၊ ဆေးဝါးဝယ်ခြင်း ၊ မရှိမဖြစ် အစားအသောက်များ ကုန်၍ ထွက်ဝယ်ခြင်း)

နေရာဒေသကို ပိတ်ချခြင်း (Lockdown)

နိုင်ငံ ပိတ်ချခြင်း ၊ မြို့နယ် ပိတ်ချခြင်း ။ ။ အပြစ်ဒဏ်များဖြင့် ပို၍ ကန့်သတ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

တိုင်းရင်းသားကျန်းမာရေး ဆေးခန်းများတွင် နေ့စဉ် ခွဲခြား စစ်ဆေးခြင်း (Daily patient screening in EHO Clinics)

ဆေးခန်းသို့ လာသည့် လူတိုင်းကို နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်လာရန် လူထုကို ကြေညာအသိပေးပါ။

အောက်ပါ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆေးခန်းတွင် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ရမည် ။

- ဆေးခန်းတိုင်းသည် လူနာစမ်းသပ်ကြည့်ရှုရန် အတွက် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်သော သီးခြား အခန်း (သို့မဟုတ်) တဲထိုး၍ သော်လည်းကောင်း သီးသန့် ထားရှိသင့်ပါသည်။ စမ်းသပ်ခန်းအပြင်တွင် လူနာများ စောင့်ဆိုင်းနေရန် နေရာသည် လုံလောက်သော အကျယ်အဝန်း ရှိသင့်ပါသည်။
- လက်ဆေးရန် နေရာ အနည်းဆုံး ၃ နေရာ ရှိသင့်သည် ။
 - ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော လူနာများ စောင့်ဆိုင်းရာ နေရာ / အခန်း တွင် တစ်ခု
 - ဆေးခန်းအဝင် ဆေးခန်းမှတ်ပုံတင် သော နေရာတွင် တစ်ခု
 - ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် တစ်ခုထက်ပိုသော လက်ဆေးရန် နေရာများ
- တာဝန်ရှိသူများ ၊ တိုက်နယ်ဆေးရုံ နှင့် မြို့နယ်ဆေးရုံများမှ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအား ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်များကို အဆင်သင့် ထားရှိရမည်။

တကိုယ်ရည် ကာကွယ်ရေး ဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်ရန် ညွှန်ကြားချက်

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း	ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်း	လက်အိတ်	ဝတ်ရုံရှည်	မျက်နှာကာ / မျက်လုံးကာ မျက်မှန်
စစ်ဆေးသော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း	+	-	-	-
သံသယရှိလူနာအား စမ်းသပ်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း	+	+	+	+ (ရှိပါက)
လွှဲပြောင်းရာတွင် လိုက်ပါသွားမည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း	+	+	+	+

ဆေးခန်းသို့ လာသည့် လူနာတိုင်း လူနာတိုင်းကို ဆေးခန်းမှတ်ပုံတင်ပြုလုပ်သည့် အခန်းထဲသို့ မဝင်မီ စနစ်တကျ စစ်ဆေးရမည်။

လူနာအားလုံး၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းတာ၍ အောက်ပါ မေးခွန်း ၆ ခုကို မေးမြန်းရပါမည်။

- ၁- ဖျားခြင်း
- ၂ - အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ လက္ခဏာရှိခြင်း (ဥပမာ - ချောင်းဆိုးခြင်း ၊ မောခြင်း)
- ၃ - ရောဂါလက္ခဏာများအား ဖြစ်စေသော အခြားရောဂါ မသတ်မှတ်နိုင်ခြင်း
- ၄- လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း COVID 19 ရောဂါဖြစ်ပွားသော ဒေသသို့ ခရီးသွားခဲ့ဖူးခြင်း
- ၅- လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း COVID 19 ရောဂါပိုး ရှိနိုင်သူနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ဖူးခြင်း
- ၆ - ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသရန် လိုအပ်သော အခြေအနေရှိခြင်း

အကယ်၍ ထိုမေးခွန်းများထဲမှ တစ်ခုမှ မရှိပါက အုပ်စု (၁) အဖြစ် သတ်မှတ်ရမည်။

အုပ်စု (၁) လူနာများကို ပုံမှန် ဆေးခန်းမှတ်ပုံတင်လုပ်ရာ နေရာ/အခန်း ကို သွားပြီး အခန်းထဲ မဝင်မီ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ ဖြင့် စနစ်တကျ လက်ဆေးပြီး လူနာကို နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပေးရမည်။

အကယ်၍ ထိုမေးခွန်းများထဲမှ တစ်ခုခု ရှိပါက အုပ်စု (၂) အဖြစ် သတ်မှတ်ရမည်။

အုပ်စု (၂) လူနာများကို သီးသန့် အခန်း (သို့) တဲလေးထဲတွင် စောင့်ဆိုင်းခိုင်းရမည်။ သီးသန့်ထားရာနေရာသို့ လူနာရောက်လျှင်ရောက်ချင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေ ဖြင့် စနစ်တကျ လက်ဆေးခြင်း (သို့မဟုတ်) အယ်ကိုဟောလ် ၆၀% ပါသော လက်သန့်ဆေးရည်အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းစေပါ။ လူနာကို နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုင်ခုံများသည်လည်း ၆ပေ ကွာ၍ ထားရှိရပါမည်။

COVID-19 ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော လူနာများ စောင့်ဆိုင်းရန် (သို့မဟုတ်) စမ်းသပ်ရန် နေရာ / တဲ

- ခရီးသွား ရာဇဝင် ကို မေးမြန်းပါ
- အပေါ်မှ မေးခွန်း ၆ ခု ကို ပြန်လည်၍ မေးမြန်း၍ ချရေးမှတ်ထားပါ။
- လူနာက ခရီးသွားရာဇဝင် ရှိ၍ အနီးကပ်ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့ပါက ၂၁ ရက် အသွားအလာ ကန့်သတ် ရန် စီစဉ်ရပါမည်။
- အဖျား ပြန်လည် တိုင်းတာရမည်။
- အောက်စီဂျင် တိုင်းကိရိယာ(Pulse Oximeter) ဖြင့် အောက်စီဂျင် ပမာဏကို တိုင်းတာ ရမည်။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်သည့် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း ၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း နှင့် ပြင်းထန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိပါသလား (အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ မည်သည့်ရောဂါမှ

မဖြစ်ဖူးခြင်း ဥပမာ။ ပန်းနာရင်ကြပ် ရောဂါ၊ COPD ရောဂါ စသည်) တို့ကို မေးမြန်း
ရပါမည်။

- အရေးကြီးသော လက္ခဏာများကို စစ်ဆေးပါ (နှလုံးခုန်နှုန်း ၊ အသက်ရှူနှုန်း ၊ သွေးပေါင်ချိန်
(Glasgow Coma Scale စသည်)
- ပြင်းထန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ
 - အသက်ရှူနှုန်း တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၃၀ ထက် များခြင်း
 - ပြင်းထန်စွာ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း
 - သာမန်အခန်းအတွင်းတွင် သွေးတွင်းအောက်စီဂျင် ပမာဏ ၉၃% အောက် နည်းနေခြင်း
 - အပေါ်သွေး ၁၀၀ mmHg အောက်နည်းနေခြင်း
 - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ ပြောင်းလဲနေခြင်း

အကယ်၍ လူနာတွင် ပြင်းထန်သောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက
ကုသမှုကို ချက်ချင်းပေးရမည်။ (အသေးစိတ်ကို Clinical Management တွင် ဖတ်ပါ)

အကယ်၍ လူနာသည် အထက်ပါ လက္ခဏာများတွေ့ရှိရပါက အုပ်စု (၃) ဟု သတ်မှတ်၍
သံသယရှိလူနာအဖြစ် လွှဲပြောင်းရန် စီစဉ်ပါ ။

လက္ခဏာ ၁ + ၂ + ၄ သည် A အဆင့် သံသယ လူနာ ဖြစ်သည်။
လက္ခဏာ ၁ + ၂ + ၅ သည် B အဆင့် သံသယ လူနာ ဖြစ်သည်။
လက္ခဏာ ၁ + ၂ + ၃ + ၆ သည် C အဆင့် သံသယ လူနာ ဖြစ်သည်။

အုပ်စု (၃) လူနာအားလုံးသည် လွှဲပြောင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ မလွှဲပြောင်းမီ ထိုလူနာကို
အခြားလူနာများ နှင့် အနီးကပ် ရှိမနေစေရန် ခွဲခြားထားရမည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

မလွှဲပြောင်းမီ တိုက်နယ်ဆေးရုံ (သို့) မြို့နယ်ဆေးရုံ ကို ဆက်သွယ်ရပါမည်။ (အကယ်၍ လူနာအား
လွှဲပြောင်းနိုင်ပါက)

သံသယ လူနာ အတွက် မှတ်တမ်းဖြည့်စွက်ရပါမည်။ (ပူးတွဲဖော်ပြထားသည်)
အသေးစိတ်စစ်ဆေးခြင်းများကို Flow diagram တွင် ကြည့်ရှုပါ ။

ပုံမှန် လူနာများကို စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်း

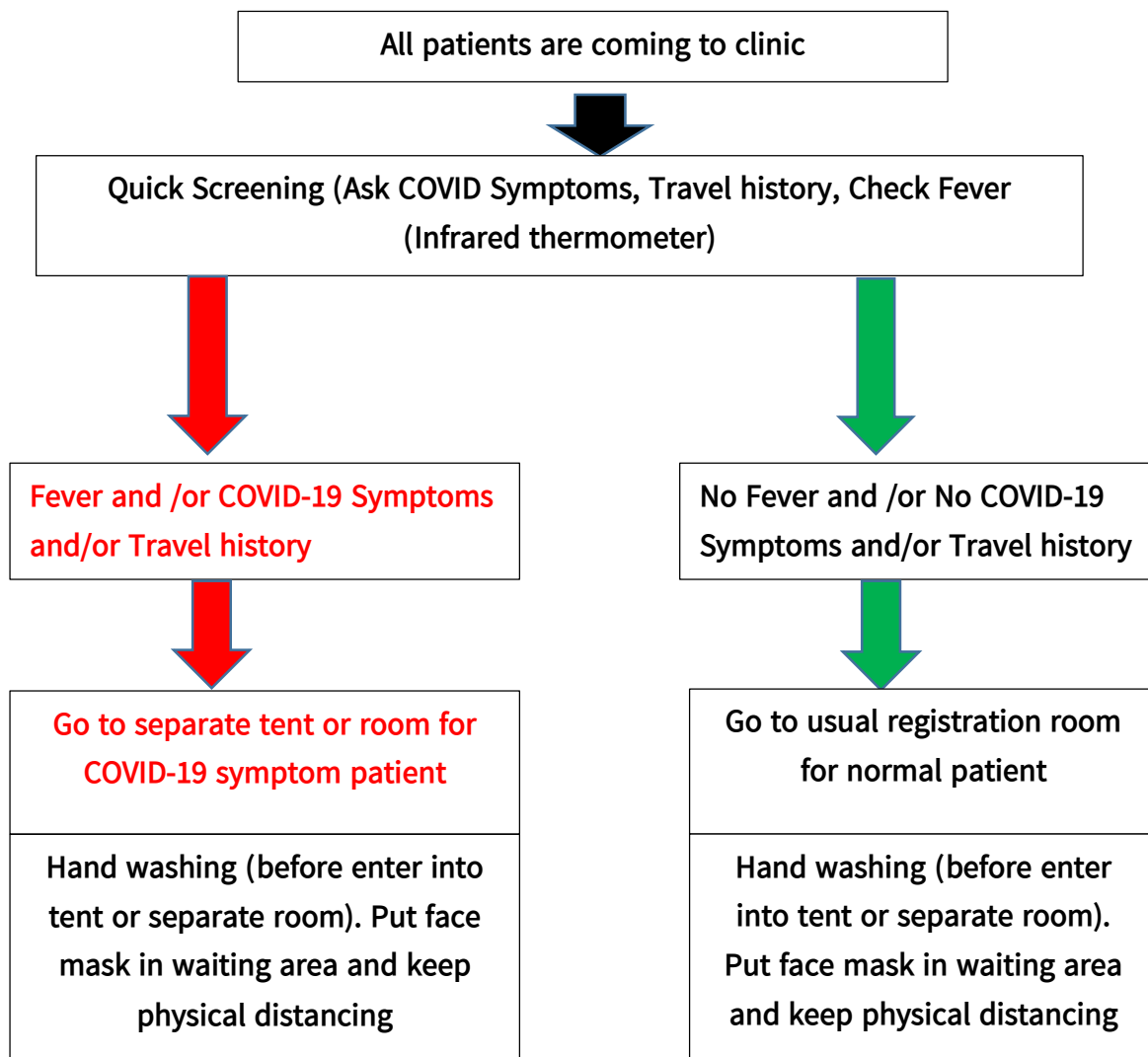
- ဆေးခန်းသို့လာတိုင်း နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်လာရမည်ဖြစ်ပြီး စာရင်းပေးသွင်းမည့် နေရာသို့ မဝင်မီ လက်ကို စနစ်တကျ ဆေးကြောရပါမည်။
- လူနာတစ်ယောက်တည်းသာ ဆေးခန်းကို လာပြု၍ အပိုလူများ မခေါ်လာရန် ပြောပြထားရမည်။
- ထိုင်ခုံများသည် ၆ပေခွာ၍ ရှိနေရပါမည်။ (မဖြစ်နိုင်လျှင် အနည်းဆုံး ၃ ပေ ကွာရမည်) အခြားသူများသည် အပြင်တွင် စောင့်နေရမည်။ (စောင့်ဆိုင်းရန်နေရာကို ဖန်တီးပေးနိုင်လျှင် အလွန်ကောင်းပါမည်)
- နာတာရှည်ရောဂါများအတွက် ပုံမှန်သောက်နေကျ ဆေးဝါးများကို ၂ လစာ ၃ လစာ ထောက်ပံ့ ပေးလိုက်ရပါမည်။ (သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ပန်းနာရင်ကြပ်)
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအားလုံး ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်း နှင့် လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်ထားရမည်။
- စမ်းသပ်ခန်းသည် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်ရပါမည်။

ဆေးခန်းကို ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း

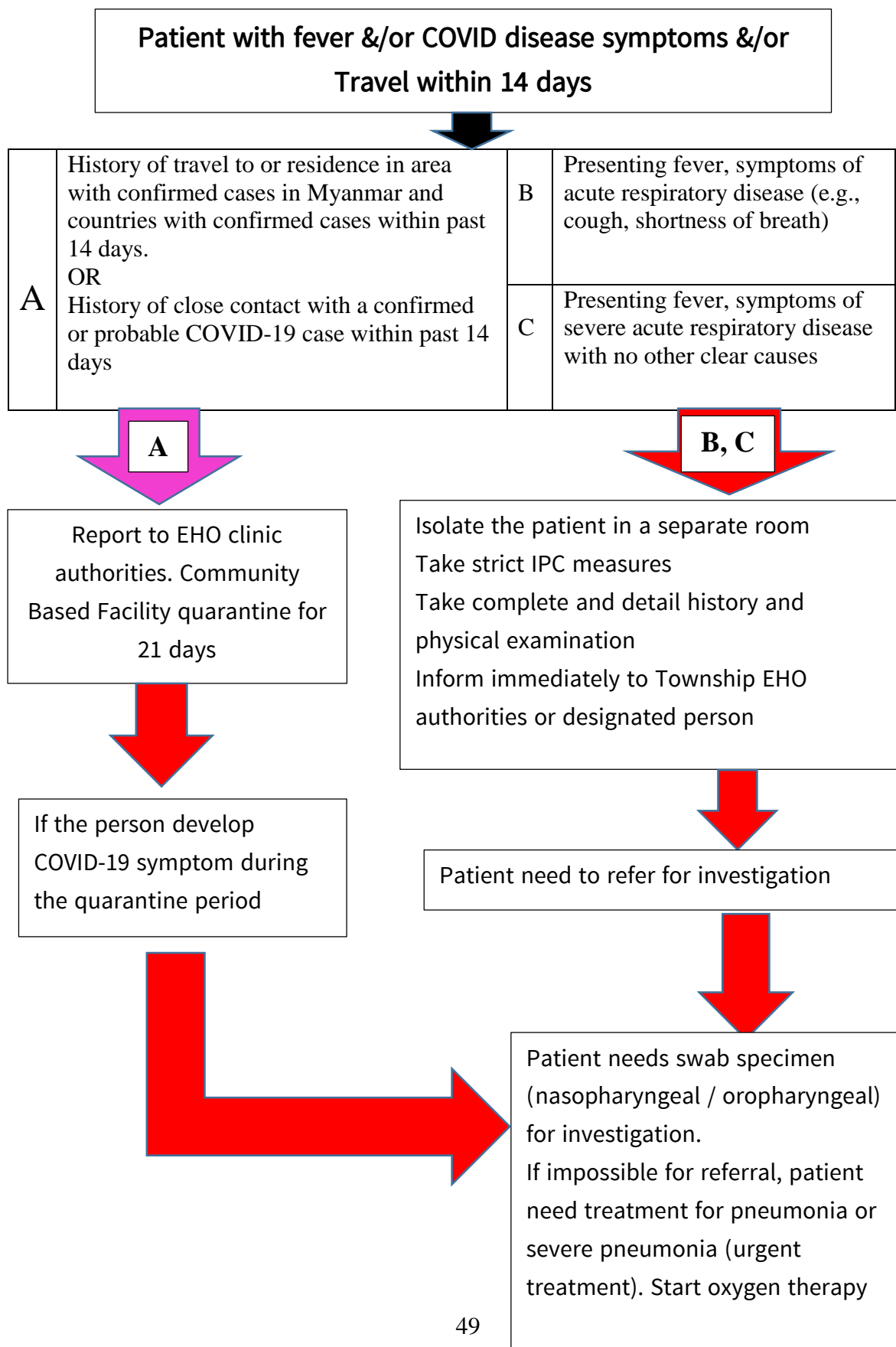
- အသေးစိတ်ကို သင်တန်းတွင် သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာများထဲတွင် ဖတ်ရှုပါရန် ။
- ဆေးရုံ ဆေးခန်း ပစ္စည်းများသည် Sodium Hypochlorite solution နှင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည်။
- Hypochlorite solution သည် ပြင်းအားများသည် ပစ္စည်းကိရိယာများအပေါ် မှုတ်ည်၍ ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။
- အသေးစိတ်ကို အောက်ပါ ခေါင်းစဉ်တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

Detail see in IPC for EHO clinics (Reference number 1) and Chlorine solution (Reference number 2). These documents attached in this training package.

SCREENING ALL PATIENTS AT EHO CLINICS (FLOW DIAGRAM)



SCREENING GROUP 2 PATIENT AT EHOs CLINICS (FLOW DIAGRAM)



HOW TO BOOST OUR IMMUNE SYSTEM

ခုခံအား စနစ်ကို မည်သို့ မြှင့်တင်ရမည်နည်း

COMPONENT OF IMMUNE SYSTEM

White blood cell

- i. Lymphocytes 62%
- ii. Monocytes 30%
- iii. Eosinophil 5.3%
- iv. Basophil 0.3%
- v. Others 0.1%

LINE OF DEFENCE

1. Tissue Macrophages: Transform from monocytes: phagocytosis
1. Neutrophil invasion
2. Monocyte invasion
3. Increased production of WBC from bone marrow

GENERAL PRECAUTIONS

1. Clean/wash hands water & soap (20 secs mini) or 60% alcohol based solutions
2. Cover your nose & mouth when coughing or sneezing
3. Wear mask when go out (cloth or surgical mask)
4. Social / Physical distancing: 6 feet (2 meter)
 - Droplet
 - Airborne
 - Direct contact
 - Blood / fecal???
5. Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms

1. General Rules

- Sleep 7-8 hours
- Rest enough
- Exercise (Not heavy)
- Avoid stress
- All healthy manners
- Balanced diet (Protein, Carbohydrates, Fats, Vitamins
Minerals, Fiber, Water)
- Nutrition: supportive food (Garlic, Green tea, Turmeric, Ginger)

2. Targeted support for immune response

- i. Vitamin D 10,000 IU/day
- ii. Zinc 50-100 mg/day
- iii. Avoid sugars
- iv. Vitamin C > 3000 mg/day
- v. Flavonoids (anti-oxidant) > 200 mg/day
- vi. Vitamin A 10,000 – 20,000 IU/day
- vii. Vitamin E 800 IU/day
- viii. Vitamin B6 100 mg/day

SOURCES FOR VITAMIN-D

- Orange juice
- Soy milk
- Egg yolk
- Mushroom
- Cord liver oil



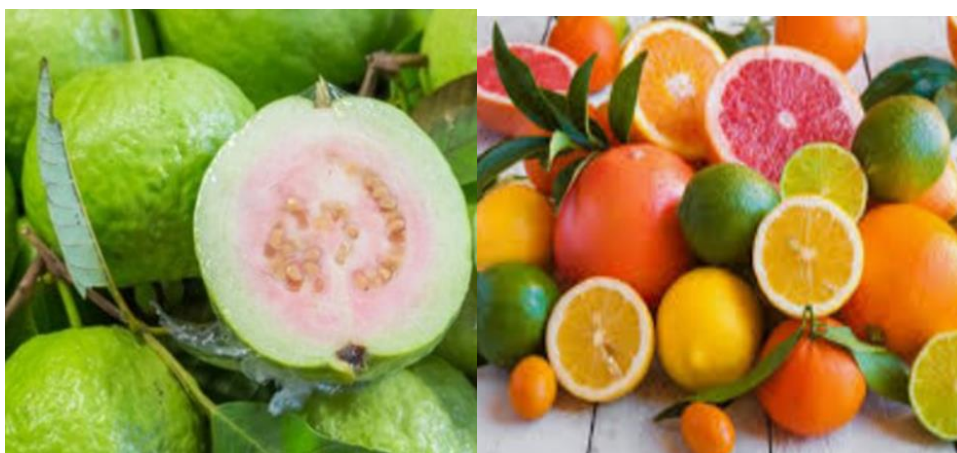
SOURCES OF ZINC

- Meat, Shellfish
- Legumes, chickpeas
- lentils beans
- Seeds, Nuts
- Dairy, Eggs, Whole Grains.



SOURCE OF VITAMIN C

- Broccoli, cauliflower, guava
- Green and red peppers.
- Spinach, cabbage, turnip greens and other leafy greens.
- Sweet and white potatoes.
- Tomatoes



ANTIOXIDANTS



SOURCE OF ANTIOXIDANTS

- Blueberries, blackberries, strawberries
- Sweet potatoes, carrots, red & green peppers, spinach, broccoli
- Walnuts, sunflower seeds
- Coffee, tea and a glass of red wine



SOURCES of VITAMIN A

- Beef liver.
- Cod liver oil.
- Sweet potato.
- Carrots.
- Black-eyed peas.
- Spinach.
- Broccoli.
- Sweet red pepper
- Pumpkin
- Mango

<p>1 Sweet Potato</p>  <p>214% DV (1922µg) Vitamin A (RAE) per cup baked 180 Calories</p>	<p>2 Carrots</p>  <p>148% DV (1329µg) Vitamin A (RAE) per cup cooked 55 Calories</p>
<p>3 Tuna</p>  <p>143% DV (1267µg) Vitamin A (RAE) in a 6oz fillet 313 Calories</p>	<p>4 Butternut Squash</p>  <p>127% DV (1144µg) Vitamin A (RAE) per cup cooked 89 Calories</p>
<p>5 Spinach</p>  <p>105% DV (943µg) Vitamin A (RAE) per cup cooked 41 Calories</p>	<p>6 Cantaloupe</p>  <p>33% DV (299µg) Vitamin A (RAE) per cup 80 Calories</p>
<p>7 Lettuce</p>  <p>23% DV (205µg) Vitamin A (RAE) per cup 8 Calories</p>	<p>8 Red Bell Peppers</p>  <p>22% DV (198µg) Vitamin A (RAE) per cup cooked 38 Calories</p>
<p>9 Broccoli</p>  <p>13% DV (120µg) Vitamin A (RAE) per cup cooked 55 Calories</p>	<p>10 Grapefruit</p>  <p>12% DV (106µg) Vitamin A (RAE) per cup 74 Calories</p>

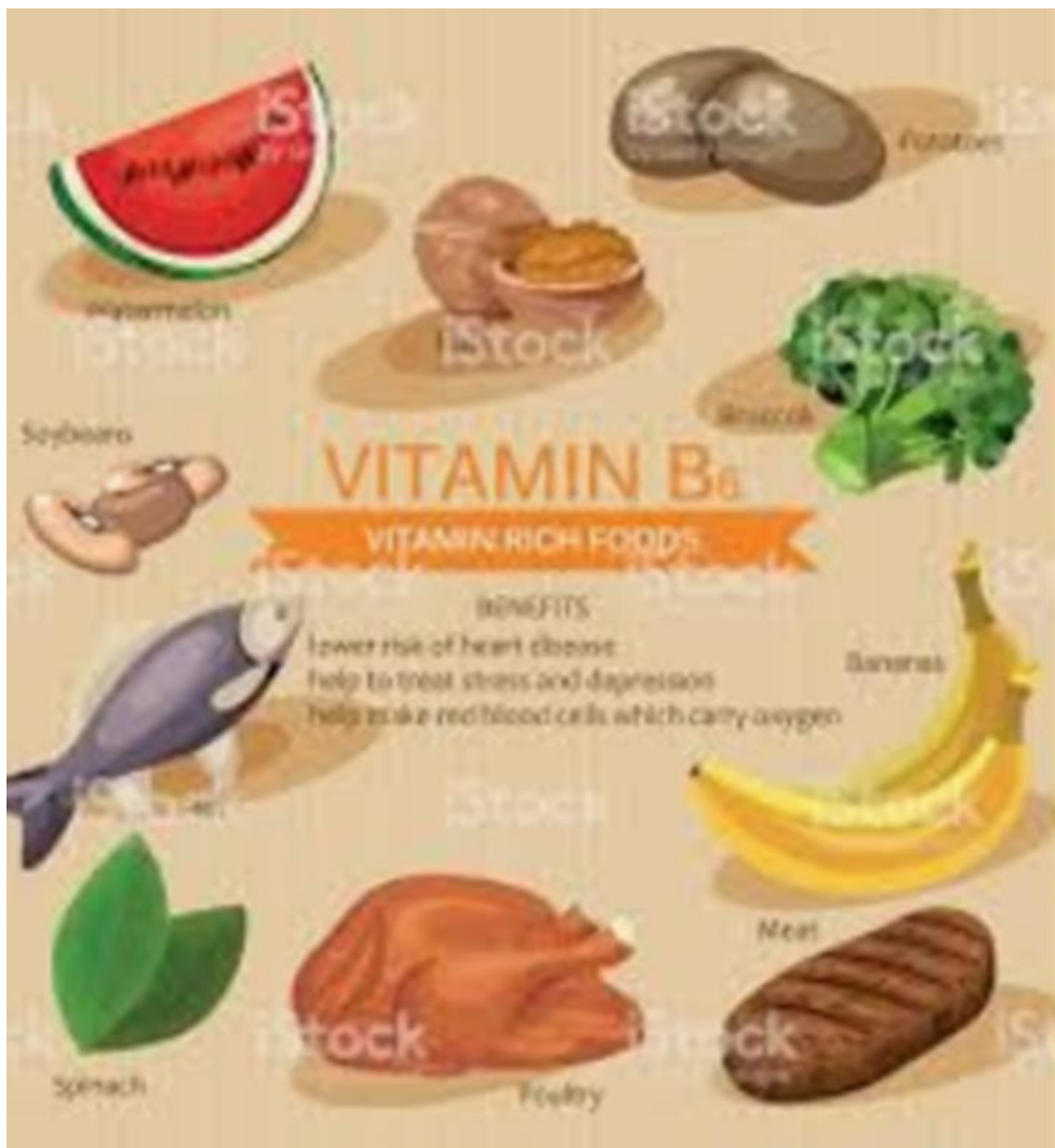
SOURCES of VITAMIN E

- Sunflower seeds
- Tomatoes
- Mango
- Almonds
- Peanuts
- Sunflower oil
- Avocados
- Spinach
- Swiss chard
- Butternut squash



SOURCES of VITAMIN B6

- Pork, chicken
- fish
- bread
- brown rice
- eggs
- vegetables
- soya beans
- peanuts
- milk
- potatoes

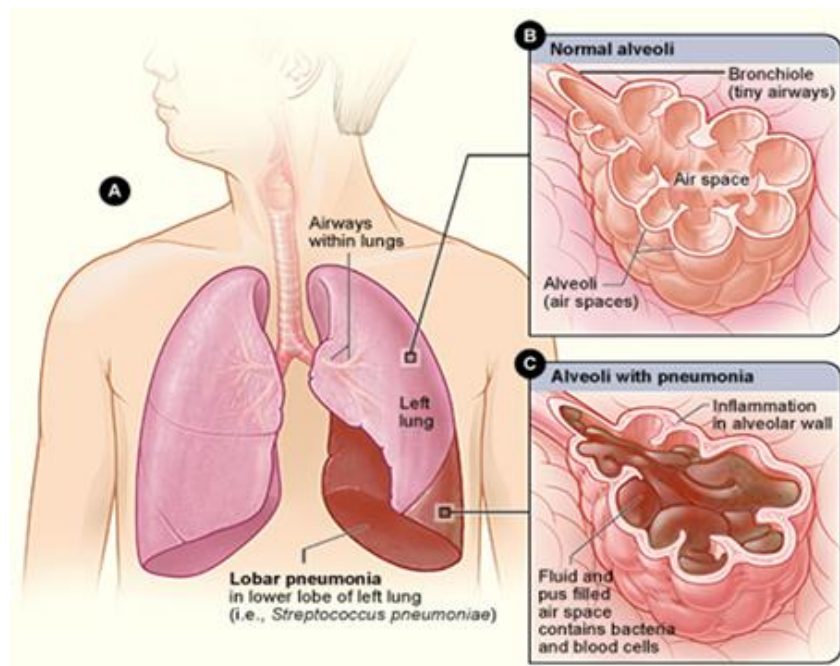


CLINICAL MANAGEMENT OF COVID-19 DISEASE

PNEUMONIA (BROCHOPNEUMONIA)

Pneumonia is "a severe form of an acute LRI that specifically affects the lungs" and is typically caused by bacteria/viruses/fungi.

The lungs reaction to these foreign microbes is to cause an inflammatory response causing the bronchioles & alveoli to fill with fluid and become solid.



Symptoms are usually milder in atypical pneumonia compared to typical pneumonia. Atypical pneumonia is characterized by preceding upper airway symptoms, myalgia, fever headache and unproductive cough.

COVID -19: Is an Atypical Pneumonia

Common symptoms in COVID-19 (may appear 2-14 days after exposure)

1. Fever
2. Cough
3. Shortness of breath

Note: sometimes there is no symptom.

Emergency warning signs for COVID-19

- Trouble breathing
- Persistent pain or pressure in the chest
- Confusion
- Bluish lips or face

Higher Risk Group in COVID-19

- ❖ People aged 65 years and older
- ❖ People who live in a nursing home or long-term care facility
- ❖ People of all ages with underlying medical conditions: Chronic lung ds, serious heart conditions, immune-compromised persons (Cancer patients, HIV, prolonged use of steroids, organ transplant patients, immune weakening medicines)
- ❖ People with severe obesity (body mass index [BMI] of 40 or higher)
- ❖ People with diabetes
- ❖ People with chronic kidney disease undergoing dialysis
- ❖ People with liver disease
- ❖ Other groups: pregnant people, people experiencing homelessness, and people with disabilities, vulnerable groups

CLASSIFICATIONS OF COVID-19

- I. ***Mild Illness:*** Patients with uncomplicated URT viral infection.
 - Non-specific symptoms: i.e fever, fatigue, cough (with or without sputum production), anorexia, malaise, muscle pain, sore throat, dyspnoea, nasal congestion, or headache. Rarely, patients may also present with diarrhoea, nausea and vomiting
- II. ***Pneumonia:*** Adult with pneumonia but no signs of severe pneumonia and no need for supplemental oxygen.

III. **Severe Pneumonia:** Fever or suspected respiratory infection, plus one of:
respiratory rate > 30 breaths/min; severe respiratory distress; or SpO₂ ≤ 93% on
room air

IV. **Acute respiratory distress syndrome (ARDS):** worsening above situation

COVID-19 EPIDEMIOLOGY

- 80% of cases are mild
- 15% of cases are severe
- 5% of cases are critically ill

MANAGEMENT OF SUSPECTED COVID-19 IN EHO CLINICS

SAFETY FIRST FOR HEALTH WORKERS & OTHER PATIENTS

- Strictly follow SOP for patients & health care workers
- Triage MUST BE start BEFORE enter into room
- If COVID symptoms / travel and/or contact history: keep in separate room, SOP for patients & health care workers who are going to exam
- If patient is suspected case: Refer to Hospital: Follow SOP
- Daily follow IPC in the clinic
- Data entry, COVID suspect form

MGT OF MILD COVID – 19

- ❖ Patients with mild disease do NOT require hospital interventions; but isolation is necessary to contain virus transmission and will depend on national strategy and resources. (In EHO situation need refer to hospital if suspect, contact to hospital before referral)
- ❖ May need community based facility quarantine or home based quarantine. Must follow SOP accordingly.

- ❖ Provide patient with mild COVID-19 with symptomatic treatment such as antipyretics for fever.
- ❖ Counsel patients with mild COVID-19 about signs and symptoms of complicated disease. If they develop any of these symptoms, they should seek urgent care through national referral systems.
- ❖ Counsel patient & family about SOP to follow strictly

CRITERIA FOR ADMISSION

Anyone of the following parameters:

- ❖ Respiratory rate > 30 breaths/min
- ❖ Severe respiratory distress
- ❖ SpO₂ ≤ 93% on room air
- ❖ Systolic blood pressure ≤ 100 mmHg
- ❖ Altered mental status (GCS < 15)

HOW TO MANAGEMENT IN DIFFICULT SITUATION

1. Quick Check and emergency treatments if require

Always remember

- AIRWAY: must be keep patent
- BREATHING: RR, abnormal sounds (> 30/min is a danger sign)
- CIRCULATION: Pulse, BP, capillary refills time (Normal < 3 seconds), extremities-cold

2. Check all vital signs (pulse, capillary refill time (> 3 seconds), BP, RR, oxygen saturation.
3. Check oxygen saturation with pulse oximeter, count respiratory rate.
4. If there are signs of respiratory distress, IMMEDIATELY start oxygen therapy.

OXYGEN THERAPY

Supplemental Oxygen therapy



Available for 2 person sharing oxygen at the same time.

It helps you save the cost of buying the other 5 Liter single flow machine (\$770)



- Give oxygen if hypoxemic- measure oxygen saturation by pulse oximeter then titrate
 - SpO₂ <90% (haemodynamically stable patient)
 - SpO₂ <94% (pts with haemodynamically unstable)
 - SpO₂ <92-95% (pregnant women)



NASAL PRONG

FACE MASK

FACEMASK WITH RESERVOIR

NASAL PRONG: Start Oxygen 2-3 L/min use nasal prongs and

- Assess in 15 minute. If > 5L, mouth will dry.
- If increasing RD or O2 < 90 or
- < 94 in pregnant woman

FACE MASK: Oxygen 6-10 L/min use face mask and assess again as above. If increasing RD or O2 < 90 or < 94 in pregnant woman then

FACEMASK WITH RESERVOIR: Oxygen 10-15L/min. Make sure reservoir **MUST** be full with Oxygen

EMPIRICAL TREATMENT FOR PNEUMONIA IN ADULT (PNEUMONIA + ATYPICAL PNEUMONIA)

Fluid management

- Insert IV (16 or 18 gauge) and start fluids (DS or DW) at 1 ml/kg/hour for severely ill patients with sepsis and dehydration. (Beware fluid overload because patient has pneumonia)

Mild pneumonia

- PO Augmentin 625 mg tds + PO Azithromycin 500mg od x 5 days
- Alternatively Azithromycin is not available Erythromycin 500 mg tds or qid
- If Augmentin is not available, Amoxicillin 500 mg tds po X 5 days

Severe pneumonia

- IV Augmentin 1.2 g 8 hourly for 7 days + IV Azithromycin 500 mg OD for 7 days If not better
- Inj: Ceftriaxone 1 to 2 g IV or IM once a day or 12 hourly OR

- Cefotaxime 2 g IV every 6 hourly) or IV Cefuroxime (750 mg to 1.5 g IV or IM every 8 hourly) + Azithromycin (above dose)
- If Ceftriaxone, Cefotaxime, Cefuroxime is not available, Ampicillin Inj: 2 g IV 6 hourly X 7 days.

EMPIRIC TREATMENT FOR CHILDREN WITH SEVERE PNEUMONIA

How to Classify Pneumonia?

Classify children according to the severity of the illness:

- ❖ Pneumonia: fever, cough and rapid breathing, but no chest indrawing (of the lower chest wall) and no flaring of nostrils.
- ❖ Severe pneumonia: fever, cough, rapid breathing, chest indrawing and flaring nostrils, or grunting. Note: Children < **2 months of age with rapid breathing** should be classified as having severe pneumonia.

Age	Rapid Breathing
Birth – 2 months	≥ 60 breaths/minute
2–12 months	≥ 50 breaths/minute
1–5 years	≥ 40 breaths/minute

Mild Pneumonia

- ❖ Amoxicillin syrup 45 mg/kg/dose, p.o 12 hourly for 5 days. If not better in 48 hour change to
- ❖ Amoxicillin/clavulanate, oral, 45 mg/kg/dose of amoxicillin component 12 hourly to complete 10 days total.
- ❖ Paracetamol if child is febrile. 15 mg/kg, 6 hourly
- ❖ Maintain nutrition: Continue breast and oral feeds. Consider small frequent feeds orally. If can't consider nasogastric tube

Danger signs indicating urgent and immediate treatment / referral include:

- » oxygen saturation of < 90% in room air
- » cyanosis
- » inability to drink
- » < 2 months of age
- » impaired consciousness
- » grunting

Algorithm to deliver increasing oxygen in children

Nasal prongs are the preferred method of delivering oxygen to infants and children < 5 years of age with hypoxaemia who require oxygen therapy.

Practical considerations:

- ❖ The distal prong should fit well into the nostril (premature infants: 1 mm; infants weighing up to 10 kg: 2 mm).
- ❖ The prongs should be secured with a piece of tape on the cheeks near the nose.
- ❖ Care should be taken to keep the nostrils clear of mucus to avoid blockage.

Starting flow and titration parameters

When the child has only respiratory distress, oxygen supplementation is recommended at SpO₂ < 90%.

- ❖ Children presenting with emergency signs (obstructed or absent breathing, severe respiratory distress, central cyanosis, signs of shock, coma or seriously reduced level of consciousness, seizures, signs of severe dehydration) with or without respiratory distress should receive oxygen therapy if their SpO₂ is < 94%. These children should receive oxygen initially by nasal prongs at a standard flow rate
- ❖ 0.5–1 L/min for neonates;
- ❖ 1–2 L/min for infants;
- ❖ 2–4 L/min for older children) or through an appropriately sized face mask (> 4 L/min) to reach an SpO₂ of ≥ 94%.
- ❖ If severe hypoxaemia persists despite maximal flow rates: start oxygen with face mask with reservoir bag.
- Ampicillin Inj: 50 mg/kg IV every 6 hours for at least 5 days PLUS

- Gentamicin 7.5 mg/kg IM or IV once a day for at least 5 days. PLUS
- Azithromycin Inj: IV, 10 mg/kg/dose daily for 2 days and continue Azithromycin, oral, 5 mg/kg/dose daily for 3 days

If the child does not show signs of improvement within 48 hours. Continued Gentamicin up to 5 days and Azithromycin ADD

- Cloxacillin/Flucloxacillin Inj: 50 mg/kg IM or IV every 6 hours at least 5 days.
- If the child is not improve in 3 days, change to Ceftriaxone Inj: (80 mg/kg IM or IV once daily X 10 days)

Discharge Criteria

- Afebrile for at least 48 hours
- Resolving respiratory symptom (cough, dyspnea)
- Can't do throat/nasal swab
- Home or facility quarantine for 14 days (after asymptomatic condition) after discharge

What are essential in MGT of COVID in CLINIC?

- ***Antibiotic for Pneumonia and Atypical Pneumonia***
 - Augmentin and Azithromycin: po or iv
 - Inj: Ceftriaxone
 - Erythromycin (po)
 - Amoxicillin (po)
 - Inj: Ampicillin
 - Inj: Gentamicin
 - Inj: Cloxacillin
- ***Oxygen***
 - Cylinder or concentrator
 - Pulse oximeter
 - Nasal prong (for adult & child), Face mask (Adult & Child) and Face mask with reservoir bag.

Other uses for Oxygen: Pregnant woman with fetal distress, Newborn and neonates, Asthma and COPD, all severe pneumonia, all critical care.

ဆေး နှင့် ဆေး ပစ္စည်းများစာရင်း

COVID-19 DISEASE RELATED MEDICINE & SUPPLIES FOR ETHNIC HEALTH ORGANIZATIONS' CLINIC

SN	ITEM NAME	FORM	REMARK
Medicine (Antibiotics)			
1	Augmentin 625mg/tab (amoxicillin-clavulanate)	Tablet	For adult severe pneumonia
2	Augmentin 1.2 Gm/vial	Injection	For adult mild pneumonia
3	Azithromycin 500 mg/tab	Tablet	For adult mild pneumonia
4	Azithromycin 500 mg/vial	Injection	For adult severe pneumonia
5	Azithromycin 200mg/5ml	Suspension	For paediatrics
6	Amoxicillin 500 mg	Tablet	For adult; Mild pneumonia: NICE guideline
7	Amoxicillin 250 mg/5ml	Suspension	For paediatrics Mild pneumonia: NICE guideline
8	Ampicillin 500 mg or 1 Gm	Injection	For adult & children
9	Ceftriaxone 1Gm	Injection	For adult and Children
10	Cloxacillin 250 mg	Injection	For children
11	Doxycycline 100 mg	Tablet	For adult; Substitute for Erythromycin
12	Erythromycin 500 mg	Tablet	For adult; Substitute for Azithromycin
13	Gentamicin 40 mg/2ml	Injection	For paediatrics
Medicine (Other drugs)			
1	Oxygen concentrator or cylinder	1 Unit	For adult & children
2	Salbutamol Nebulizer Solution 5mg/2.5 ml	Ampoule	For adult & children; Option
3	Budesonide Nebulizer Solution 1 mg/2ml	Ampoule	For adult & children; Option
4	Paracetamol 500 mg	Tablet	For adult & children
5	Paracetamol Syrup 125 mg/5ml	Bottle	For young children
6	Ringer Lactate 500 ml	Bottle/ bag	For adult & children
7	Normal Saline 0-9% 500 ml	Bottle/ bag	For adult & children
8	5% Dextrose water 500 ml	Bottle/ bag	For adult & children
9	Dextrose saline 500 ml	Bottle/ bag	For adult & children

10	Inj: 25% Glucose 20 ml	ampoule	For adult & children
11	Water for injection 20 ml	ampoule	For adult & children
Supplies / Equipment			
1	Oxygen pipe	1 unit	
2	Nasal prongs (adult)	1 unit	
3	Nasal prongs (Paediatrics)	1 unit	
4	Nasal prongs (Neonate))	1 unit	
5	Nebulizer machine	1 unit	Some model oxygen concentrator and neubilizer together.
6	Adult face mask with reservoir bag	1 unit	
7	Paediatric face mask with reservoir bag	1 unit	
8	Face mask with venture devices (various colours)	7 numbers	24%, 28%,31%, 35%,40%,50%,60%
9	Pulse oximeter and batteries	1 unit	
10	Drip set (Adult)	1 unit	
11	Drip set (Paediatrics)	1 unit	
12	Plaster	1 roll	
13	Bandage various sizes	1 roll each	
14	IV cannula different sizes	1 unit each	
15	Various syringes (2.5ml, 5 ml, 20 ml, 50 ml)	1 unit each	

Sample photos of Medical Supplies and Equipments

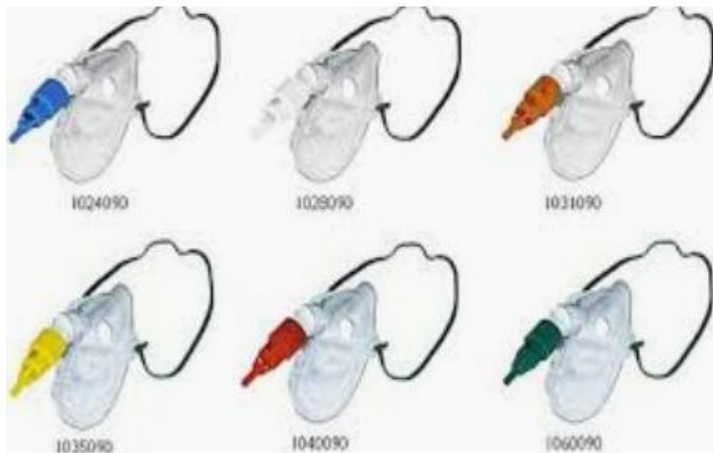


Oxygen mask with Reservior bag Oxygen with nasal prong



Face mask oxygen

Oxygen with various Oxygen concentration mask (Colour Code)



adjustable venturi mask

Nebulizer (For Asthma)



Neonate oxygen nasal prong



DRUGS DOSES & ESTIMATE REQUIREMENT PER ADULT PATIENT (For COVID-19)

SN	ITEM NAME	FORM	DOSAGE & REQUIREMENT AMOUNT PER PATIENT NOTE: Bold fonts show estimate requirement per patient
Medicine (Antibiotics)			
1	Augmentin 500/125 (amoxicillin-clavulanate)	Tablet	PO Augmentin 625 mg tds X 5 days (15 tablets/pt)
2	Augmentin 1.2 Gm/vial	Injection	IV Augmentin 1.2 g 8h (ATD) for 7 days (21 vials/pt)
	Augmentin Syrup 125/31	Bottle	10 ml of 125/31 suspension 3 times/day (1-5yr); 10 ml of 250/62 suspension 3 times/day (>5 to 12 yr); 500/125 mg 3 times/day all doses X 5 days (1-2 bottles/pt)
3	Azithromycin 500 mg/tab	Tablet	Azithromycin 500mg od x 5 days (5 tablets/pt)
4	Azithromycin 500 mg/vial	Injection	IV Azithromycin 500 mg OD for 7 days (7 vials/pt)
5	Azithromycin 200mg/5ml 15 ml	Suspension	Children 10 mg/kg once a day (1-2 bottles)
6	Amoxicillin 500 mg	Tablet	500 mg 3 times/day X 5 days (15 tablets/pt)
7	Amoxicillin 250 mg/5ml 60 ml	Suspension	250 mg 3 times/day (1-4 yrs) X 5 days; 500 mg 3 times/day X 5 days (> 5 yr) (1-2 bottles)
8	Ampicillin 1 Gm/vial	Injection	Adult 2Gm 6 hourly X 7 days; Child 50 mg/kg IV every 6 hours X 5 days (56 vials)
	Cloxacillin 500 mg	Injection	For Children; 50 mg/kg IM or IV every 6 hours at least 5 days. (20 vials)
9	Ceftriaxone 1Gm	Injection	Adult 1-2 Gm once daily X 7 days; For Children 80 mg/kg IM or IV once daily X 5-7 days (14 vials)
12	Doxycycline 100 mg	Tablet	200 mg on first day, then 100 mg once a day for 4 days (5-day course in total) (6 tablets)
13	Erythromycin 500 mg	Tablet	500 mg four times a day for 5 days (20 tablets)
14	Erythromycin 250mg/5ml 60ml	Suspension	250 mg to 500 mg four times a day for 5 days (3 bottles)

15	Gentamicin 80 mg/2ml	Injection	Gentamicin 7.5 mg/kg IM or IV once a day X 5 days (5 vials)
Medicine (Other drugs)			
16	Oxygen concentrator or cylinder	1 unit	
17	Salbutamol Nebulizer Solution 5mg/2.5 ml	Ampoule	20 ampoules/box
18	Budesonide Nebulizer Solution 1 mg/2ml	Ampoule	20 ampoules/box
19	Paracetamol 500 mg	Tablet	2 tablets qid
20	Ringer Lactate 500 ml	Bottle/ bag	
21	Normal Saline 0-9% 500 ml	Bottle/ bag	
22	5% Dextrose water 500 ml	Bottle/ bag	
23	Dextrose saline 500 ml	Bottle/ bag	
24	Inj: 25% Glucose 20 ml	ampoule	
25	Water for injection 20 ml	ampoule	
Supplies / Equipment			
1	Oxygen pipe	1 unit	
2	Nebulizer machine	1 unit	
3	Nasal prongs (adult)	1 unit	
4	Nasal prongs (Paediatrics)	1 unit	
5	Nasal prongs (Neonate)	1 unit	
6	Adult face mask with reservoir bag	1 unit	
7	Paediatric face mask with reservoir bag	1 unit	
8	Face mask with venture devices (various colours)	7 numbers	± 7 colours
9	Pulse oximeter and batteries	1 unit	
10	Drip set (Adult)	1 unit	
11	Drip set (Paediatrics)	1 unit	

INFECTION PREVENTION AND CONTROL MATERIALS LISTS (For COVID-19)

Sr. No.	Particular
1	Personal Protective Measures (PPE) full
2	N95 masks
3	Surgical Masks
4	Scrub suits (top and pants)
5	Face Shields
6	Goggles (eye protection)
7	Sterile Surgical gloves
8	Non-Medical Utility gloves (heavy duty gloves)
9	Patient Examination gloves
10	Alcohol 70% hand rub
11	Liquid soap/Soap
12	Hand drying tissues
13	Chlorine (Powder/Liquid)
14	Aprons (heavy duty)
15	Sharp Boxes
16	Plastic bags for waste management
17	Waste bin with lid
18	Plastic sheets

Dear... All EHO Health Staff from Field Clinics

YOU ARE NOT ALONE!!!

IF YOU HAVE ANY PROBLEM REGARDING WITH YOUR PATIENT, YOU
CAN CALL US, ANY TIME FROM ANY PLACE.
YOU ARE THE MOST WELCOME.... BECAUSE YOU ALL ARE THE STARS
YOU ALL ARE HELPING TO YOUR COMMUNITY... THAT IS WHY....

"WE SALUTE YOU ALL."



EMERGENCY CONTACT

1. Dr Khun Ye Hein

Facebook Messenger "Khun Ye Hein"

Email: khunyehein@cpintl.org

Myanmar Mobile: 094 283 24696

2. Dr Thein Win

Facebook Messenger "Thein Win"

Email: theinwin@cpintl.org

Thai Mobile +66 63 016 7730



တိုင်းရင်းသား ကျန်းမာရေး ဆေးခန်းငယ်များတွင် COVID-19 ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော လူနာများကို ကုရန် အခန်းအပိုမရှိပါ။

အခန်းအပို မရှိတဲ့အတွက် လူနာအားလုံးနဲ့ တစ်ခန်းထဲမှာ အတူကြည့်မည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အခြားလူနာများအတွက်ပါ အလွန် အန္တရာယ်များပါသည်။

ဒါကြောင့် ဒီ အန္တရာယ်ကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့

၁။ တဲ ထိုးပြီး အဝတ် / ပလပ်စတစ် နဲ့ အခန်းကာပြီး (သို့မဟုတ်)

၂။ ဆေးခန်းအနီးရှိ အသုံးမပြုသော စာသင်ကျောင်း ၊ အဆောက်အဦးအငယ်များတွင် ထိုလူနာများကို စမ်းသပ်ကြည့်ရှု နိုင်ပါသည်။

အပြောလွယ်သလောက် လုပ်ဆောင်ဖို့ မလွယ်ဘူးဆိုတာကို နားလည်ပါသည်။

ဒါပေမယ့် ဝန်ထမ်းများ နှင့် အခြားလူနာများ၏ အသက်အန္တရာယ်ဘေးမို့ ဖြစ်အောင် ဝိုင်းဝန်းကြိုးစားကြစေချင်ပါသည်။

