

COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် တကိုယ်ရည်သွားလာမှု ကန့်သတ်ခြင်းဆိုင်ရာ လူထုအသိပေးကြေငြာချက်

(မိမိဘာသာ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ)

လေးစားအပ်ပါသော ကြယ်စင်မြို့တော်အိမ်ရာဝင်းနေ လူကြီးမင်းများ ခင်ဗျာ/ရှင်

COVID-19 အရေးပေါ်အခြေအနေကို တုန့်ပြန်သောအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ်ရာဝင်းအတွင်း နေထိုင်သူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရေးတို့အတွက် ကြယ်စင်မြို့တော်အိမ်ရာမှ အုပ်ချုပ်မှုတာဝန်ရှိသူများသည် သန်လျင်မြို့နယ် အုပ်ချုပ်ရေး တာဝန်ရှိသူများနှင့် နိုင်ငံတော်အစိုးရ အဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိသူများတို့နှင့် အနီးကပ်ပူးပေါင်း၍ တကိုယ်ရည်သွားလာမှု ကန့်သတ်ခြင်းဆိုင်ရာ (Self-Quarantine) စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့် အမိန့်ကြော်ငြာချက်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ရန် စတင်ချမှတ် အကောင်အထည်ဖော်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးအကြောင်းကြားအပ်ပါသည်။

ကြယ်စင်မြို့တော်အိမ်ရာဝင်းအတွင်းတွင် လူဦးရေ ၂,၃၀၀ ကျော်နီးပါး နေထိုင်လျက်ရှိရာ ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် အကာအကွယ်ပေးရန် လိုအပ်သည်များကို လုပ်ဆောင် ကြရန်မှာ အထူးပင် အရေးကြီးလှပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ မိသားစုဝင်များထဲတွင် ကိုယ်အပူချိန် မြင့်မားခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားနေရပါက ပြင်ပနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် မိမိအိမ်၌ပင် မိမိဘာသာ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ရန် (တကိုယ်ရည် သွားလာမှု ကန့်သတ်ခြင်းအဆင့်မဟုတ်ပါ) မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

အစိုးရအဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိသူများကလည်း COVID-19 ရောဂါခံစားနေရသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့ သည့် မည်သူ့ကိုမဆို ခြေရာခံလိုက်ရန်နှင့် တကိုယ်ရည် သွားလာမှု ကန့်သတ်ရန် မူဝါဒများ တင်းကြပ် စွာ ချမှတ်ထားပါသည်။ ကြယ်စင်မြို့တော်အိမ်ရာ အုပ်ချုပ်မှုတာဝန်ရှိသူများအနေဖြင့်လည်း အခြား

အိမ်ထောင်စုများ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရေးအတွက် သွားလာမှုကန့်သတ်ခံထားရသော မည်သည့် အိမ်ထောင်စုကိုမဆို ချမှတ်ထားသော လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း ရှိမရှိကို စောင့်မတ်ကြည့်ရှုသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ရာဝင်းအတွင်း နေထိုင်လျက်ရှိကြသော လူကြီးမင်းတို့ အနေဖြင့်လည်း အိမ်ရာဝင်းအတွင်းရှိ သွားလာမှုကန့်သတ်ခံထားရသော အိမ်ထောင်စု၏ လျှို့ဝှက် အပ်သည့် ကိုယ်ရေးအချက်အလက် (Privacy) ကို ငဲ့ညှာသောအားဖြင့် အများပြည်သူထံ ထုတ်ဖော် ပြောကြားခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ကြပါရန် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အလေးအနက်ထား မှာကြားလိုပါသည်။

တကိုယ်ရည် သွားလာမှု ကန့်သတ်ခြင်းဆိုရာ သဘောတရားနှင့် စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိသည့် မည်သူ့ကိုမဆို မြန်မာနိုင်ငံ ရဲတပ်ဖွဲ့မှ ချမှတ်ထားသော ဥပဒေများအရ ပြစ်ဒဏ်ချမှတ် အရေးယူမည်ဖြစ်ကြောင်း မြို့နယ်မှအမိန့်ကြေငြာချက်များလည်း မကြာမီတွင် ထုတ်ပြန်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေလိုပါသည်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန (MOHS) မှ ၎င်းအမိန့် ကြေငြာချက်များအား ထုတ်ပြန်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ကြယ်စင်မြို့တော်အိမ်ရာမှ အုပ်ချုပ်မှု တာဝန် ရှိသူများအနေဖြင့်လည်း ၎င်းအမိန့်ကြေငြာချက်များကို အိမ်ရာတွင်နေထိုင်သူများ လိုက်နာမှု ရှိစေရေးအတွက် အစိုးရအဖွဲ့တာဝန်ရှိသူများနှင့် လက်တွဲဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ကျေးဇူးပြု၍ နားလည်ပေးစေလိုပါသည်။

မိမိဘာသာ သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ရန် (Self-Isolation) အတွက် ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာပေးစေလိုပါသည်။

- သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်းကို ၁၄ ရက်ကြာပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအတောအတွင်း အိမ်ထဲမှ အိမ်ပြင်သို့ မထွက်ကြပါရန်
- အိမ်ထဲ၌နေစဉ်အတွင်း အခြားသော မိသားစုဝင်များနှင့် အနည်းဆုံး ၁ မီတာမှ ၂ မီတာခြား၍ နေထိုင်ကြပါရန်၊ (အထူးသဖြင့် မိဘ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ကလေးများ)
- မီးဖိုချောင်၊ ရေအိမ်နှင့် ရေချိုးခန်းတို့ကို ဘုံမသုံးကြရန်နှင့် ဧည့်ခန်းနှင့် လူသွားစင်္ကြန်များတွင် အတူတကွမနေကြရန်နှင့် မဖြစ်မနေ နေရမည်ဆိုလျှင် မျက်နှာဖုံး (Masks) တပ်ထားရန်

- ရေအိမ်နှင့် ရေချိုးခန်းများကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း ပိုးသတ်ဆေးနှင့် သေချာစွာ ဆေးကြောရန်
- ဖြစ်နိုင်လျှင် အိပ်ရာခွဲအိပ်ရန်နှင့် မျက်နှာသုတ်ပဝါများကို သီးသန့်ခွဲသုံးရန်
- သူငယ်ချင်း (သို့မဟုတ်) မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် အစားအသောက်ပို့ရာတွင် တံခါးဝ၌သာ ချထားခဲ့ရန်
- အိမ်သို့ ဧည့်သည်မဖိတ်ရန်
- အစာအစားမီ၊ အစာစားပြီးချိန်တိုင်းနှင့် ရေအိမ်အသုံးပြုပြီးတိုင်း ရေနှင့်ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် စနစ်တကျ လက်ဆေးရန်၊ အိမ်ထဲ၌ လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်သော နေရာတွင် ထားရှိရန်
- နှာချေ ချောင်းဆိုးတိုင်း ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူး (သို့မဟုတ်) တံတောင်ဆစ်ကွေးဖြင့် အုပ်၍ ဆိုးရန်
- တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ဖုန်းများ၊ မီးခလုတ်များ၊ မီးဖိုချောင်ကောင်တာမျက်နှာပြင်များ၊ လက်ရန်းများကို မကြာမကြာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်
- ရေဓာတ်ပြည့်ဝနေစေရန် ရေများများသောက်ရန်
- အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်လျှင် လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ရန်
- ၂ နာရီခြားတခါ ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိမရှိ ပုံမှန်စစ်ဆေးရန်နှင့် လက္ခဏာများရှိမရှိကို မှတ်တမ်းတင်ထားရှိရန်
- အကယ်၍ အထက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရပါက ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံး ပြသရန်နှင့် တာဝန်ရှိ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ လာရောက်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးနိုင်ရန်အတွက် အကြောင်းကြားရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုလက်ရှိ COVID-19 ရောဂါပြန့်ပွားနေချိန်တွင် လူကြီးမင်းတို့အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးကြပါရန်နှင့် ယခုကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်နေမှုများကို နားလည်ပေးကြပါရန် အလေးအနက်ထား ပန်ကြားလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ်ရာဝင်းအတွင်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

ထပ်မံသိရှိလိုသည်များကို Hotline ဖုန်းနံပါတ် 09 699 872 699 သို့ ဆက်သွယ်၍လည်း စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ သိရှိလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ ဖုန်းနံပါတ်များသို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဌာနများ၏ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်များ

- ပန်းလှိုင်ဆေးခန်း (Star City) - 09 7753 9380
- ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာန - 09-449001261, 09-794510057
- မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာန - 09-2000344, 09-43099526
- ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာန - 067-3431432, 067-3431434, 09-429228991, 09-459149477

- ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်တုန့်ပြန်ရေးဌာန - 067- 3420268
- သန်လျင်ဆေးရုံ - 056 21 511
- ချမ်းမြေ့မေတ္တာဆေးရုံ (သန်လျင်) - 09 42012 3047
- ပန်းလှိုင်စီလုံဆေးရုံ - 01-368 4323, 09-421042679
- International SOS Yangon: 01-657922, 09-420114536
- တရားဝင် Covid-19 Hotlines - 09756341601, 09756341602

ယခုလို ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးသည့်အတွက် အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်းနှင့် လူကြီးမင်းတို့အားလုံး ကျန်းမာ၊ ဘေးကင်းပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါသည်။

လေးစားစွာဖြင့်

Star City Management