



စားသောက်ဆိုင်များ၊ ဟိုတယ်စားသောက်ခန်းမများအတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ

- လုပ်ငန်းခွင်မဝင်မီ ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို နေ့စဉ်အမြဲစစ်ဆေးပါ။
ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ (Non-contact Thermometer) ဖြင့် တိုင်းတာပြီး
ကိုယ်အပူချိန် ၃၈° C / ၁၀၀.၄° F အောက်တွင်ရှိမှသာ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်စေပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းများနှင့်
အားအင်ကုန်ခန်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့သတင်းပို့၍
ဆေးကုသမှုခံယူစေပါ။ လုပ်ငန်းခွင်မှအနားယူစေပါ။



- အစားအသောက် ပြင်ဆင်ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်သူများအနေဖြင့် ရေနံဆပ်ပြာ
အသုံးပြု၍ လက်ကိုမကြာခဏ စနစ်တကျဆေးကြောပါ။
- အသား၊ ငါး၊ ဥ အမျိုးမျိုး၊ ပင်လယ်စာအမျိုးမျိုးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို
သေချာစွာကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးသူများထံ ရောင်းချပါ။

- စားသုံးသူများအား ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်တိုင်းတာပြီး ကိုယ်ပူချိန် ၃၈° C / ၁၀၀.၄° F
အောက်တွင်ရှိမှသာ ဆိုင်သို့ဝင်ရောက်စေပါ။
- ရေ၊ ဆပ်ပြာနှင့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်တို့ကို ထားရှိရန်နှင့် လက်ဆေးရန်နေရာများ
လုံလောက်အောင် ထားရှိပေးပါ။
- ဧည့်သည်များကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ ၃ ပေ အကွာခွဲခြားထိုင်စေပါ။
- လူစုလူဝေးဖြင့်ရောင်းချခြင်းထက် အိမ်သို့ဝယ်ယူသွားစေခြင်း (Hand-carry)
အနေဖြင့်သာ ဦးစားပေးရောင်းချပါ။
- ဝန်ထမ်းများနှင့် ဧည့်သည်များအတွက် လိုအပ်ပါက အသုံးပြုနိုင်ရန်
ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း(Surgical Mask)များ ထားရှိပေးပါ။



- ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုးများသည် အရာဝတ္ထုများ မျက်နှာပြင်များတွင် ရှင်သန်နိုင်၍
လူအများနှင့် ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာများ (ဥပမာ - တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကား
လက်ရန်း၊ ငွေရှင်းကောင်တာ၊ စားပွဲများ၊ ထိုင်ခုံများ နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ)
ကို အယ်လ်ကိုဟော ၇၀ % အထက်ပါသော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်(သို့မဟုတ်)
ဆပ်ပြာရည်ဖြင့် မကြာခဏ စနစ်တကျ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။

- စွန့်ပစ်တစ်ရှူးနှင့် အခြားအမှိုက်များသိမ်းဆည်းရာတွင် အထူးဂရုပြု၍ လက်အိတ်ဝတ်ဆင်
ပြီး အရိုးရှည်တပ်တံမြက်စည်း၊ ဂေါ်ပြားနှင့်အမှိုက်ညှပ်အသုံးပြု၍ စနစ်တကျသိမ်းဆည်းပါ။
- အမှိုက်များအား အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ထည့်၍ လုံအောင်ပိတ်ပြီးမှ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။
- အမှိုက်နှင့် အညစ်အကြေးများကိုင်တွယ်ပြီးလျှင်ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ကို အသုံးပြု၍
လက်ကိုစနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။



အသေးစိတ်သိရှိနိုင်ရန်
ဤ QR Code ကို Scan ဖတ်ပါ

ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန
(၂၄.၃.၂၀၂၀)