

# လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း COVID-19 ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ်ရန် နှင့် စီမံခန့်ခွဲရန် IFC ၏ ထောက်ပံ့ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူထားသူများအတွက် ကြားကာလအကြံဉာဏ်များ

နိုင်ငံများစွာတွင် အရေးပါသော ထုတ်ကုန်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးအပ်နေသည့်အပြင် လုပ်သားများနှင့် ယင်းတို့ မိသားစုများအတွက် အလုပ်အကိုင်များနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းများ ဖန်တီးပေးနေသည့် IFC ၏ထောက်ပံ့ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူထားသူများ နှင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လုပ်ငန်းရှင်များအပေါ် COVID-19 ကပ်ရောဂါသည် စိန်ခေါ်မှုများစွာဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လူသားတို့အား ဘေးဒုက္ခကျရောက်စေသည့် COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကူးစက်ပျံ့ပွားခြင်းမှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများ ဖန်တီးပေးခြင်းသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကုမ္ပဏီအားလုံးအတွက်သာမက လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံး အတွက် အထူးအရေးပါ သောကိစ္စဖြစ်သည်။

## ရည်ရွယ်ချက်

ဤကြားကာလအကြံပြုစာတမ်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်ခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်းအပြင် ဒေသခံလူထုအတွင်း COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းနိုင်ရေး အစီအမံများ မြန်ဆန်စွာ ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် IFC ၏ ထောက်ပံ့ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူသူများကို ကူညီရန် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အသိအမှတ် ပြုထားသည့် သတင်းရင်းမြစ်များမှ အများပြည်သူသို့ထုတ်ပြန်အသိပေးထားသည့် အကြံဉာဏ်များကို စုစည်းကောက်နုတ် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအကြံပြုစာတမ်းအတွက် ကိုးကားသည့် သတင်းရင်းမြစ်များနှင့် နောက်ထပ်သတင်းအချက်အလက်များကို နောက်ဆက်တွဲ - ဝ တွင် စာရင်းပြုစု ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဤအကြံပြုစာတမ်းသည် ပြည့်စုံလုံလောက်သော စာတမ်းမဟုတ်ပါ။ ကဏ္ဍအလိုက် အထူးအကြံဉာဏ်များအစား ယေဘုယျအကြံဉာဏ်များသာ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ မြင့်မားသောကဏ္ဍများရှိ ကုမ္ပဏီများအနေနှင့် သက်ဆိုင်ရာကဏ္ဍအလိုက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့်စံနှုန်းများကို ကိုးကားသင့်သည်။ ဤအကြံပြုစာတမ်းအဆုံးတွင်ပါရှိသည့် မသက်ဆိုင် ကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက် အပြည့်အစုံကိုလည်း ကြည့်ရှုပါ။

ဤအကြံပြုစာတမ်းကို IFC ၏ အောက်ပါ COVID-19 အကြံပြုစာတမ်းများနှင့် အတူတွဲ ဖတ်ရှုသင့်သည်။

- IFC ၏ ထောက်ပံ့ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိထားသူများအတွက် COVID-19 နှင့်ဆက်စပ်၍ လုပ်သားများကို အထောက်အပံ့ပေးခြင်းဆိုင်ရာ ကြားကာလ အကြံဉာဏ်များ။ ယင်းအကြံပြုစာတမ်းတွင် COVID-19 အကြပ်အတည်းကာလတွင် လုပ်သားများ/ဝန်ထမ်းများကို မည့်သို့ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ကြောင်းနှင့် လုပ်သား/ဝန်ထမ်းအင်အား လျှော့ချမည့်အစား အခြားရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများကို မည့်သို့ စဉ်းစား နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။
- COVID-19 အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ IFC ၏ ထောက်ပံ့ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိထားသူများအတွက် ကြားကာလအကြံဉာဏ်များ။ ယင်းအကြံပြုစာတမ်းတွင် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ တာဝန်ဝတ္တရားများ ခွဲဝေသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် COVID-19 ဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကို ထိရောက်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် စီမံရေးဆွဲရာတွင် ကုမ္ပဏီများအား အထောက်အကူပြုရန် ရည်ရွယ်သည်။

## တားဆီးကာကွယ်ခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းခြင်း

ကုမ္ပဏီနှင့် ဒေသခံလူထုအပေါ် COVID-19 ၏ ထိခိုက်မှုများ လျှော့ချနိုင်မည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ဖော်ထုတ်ဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ဝတ္တရား များနှင့်အတူ သီးခြားအဖွဲ့တစ်ခု ဖွဲ့စည်းခြင်းကို ကုမ္ပဏီအလိုက် ပြုလုပ်ကြရန်အကြံပြုသည်။ ဆောင်ရွက်သင့်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် လက်တွေ့ကျသောနမူနာများကို အောက်ပါအပိုင်းတစ်ခုစီချင်းတွင် အကြံပြု ဖော်ပြထား သည်။

### COVID-19 ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များထောက်ပံ့ပေးပါ (1, 3, 16, 20)

ယခင်ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်ပျံ့နှံ့ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများအရ သတင်းအချက်အလက်ဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် သင်တန်းပေးခြင်းသည် ကုမ္ပဏီနှင့်အများပြည်သူ နှစ်ရပ်လုံးအတွက် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေများ လျှော့ချရန် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြလျက်ရှိသည်။

ကုမ္ပဏီအနေဖြင့် COVID-19 ကူးစက်ပျံ့ပွားခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်ရန်၊ အထူးသဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လုံလောက်သော အကွာအဝေးတစ်ခုအထိ ခြားနေရန်အတွက် အကြံပြုချက်များကို လေ့လာရန်၊ COVID-19 ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိပြုမိရန် ဝန်ထမ်းများအား သင်တန်းပေးရန်၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သည်များကို နားလည်သဘောပေါက်ထားရန်၊ ဤစာတမ်းပါ အကြံပြုချက် များကို လိုက်နာရန်၊ အလေ့အကျင့်ကောင်းများဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ပြုစုပေးအပ်ရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။

# COVID-19 ဆိုင်ရာအတွေ့ရများသော

## ရောဂါလက္ခဏာများ <sup>(11, 22)</sup>

ဖျားခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ မကြာခဏချမ်းတုန်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း နှင့် အနံ့ သို့ အရသာသစ် ခံစားမရခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့လူနာများသည် နှုတ်တိုခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျော့ခြင်း တို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ထိတွေ့ပြီး ၂ ရက်မှ ၁၄ ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာ များ ပြနိုင်သည်။

COVID-19 ကူးစက်ခံရသူများ သို့မဟုတ် ယင်းတို့မိသားစုအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် အရှက်ရအောင်ပြုလုပ်ခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသည့် ကိစ္စများအပေါ် ဝန်ထမ်းများ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းရန် ကုမ္ပဏီအတွင်း ဆက်သွယ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်သော လမ်းကြောင်းများ (ဥပမာ - SMS စာတိုပေးပို့ခြင်းနှင့် အီးမေးလ်) ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ် သင့်ပြီး ထိုဆက်သွယ် ရေး လမ်းကြောင်းများအသုံးပြုရန် အရင်းအမြစ်များ လုံလောက်စွာ ချထားပေးသင့်သည် (ဥပမာ - အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုအတွက် ခေါ်ဆို နိုင်သည့် ဖုန်းလိုင်းတွင် ဝန်ထမ်း များကို ၂၄ နာရီ တာဝန်ချ ထားခြင်း။)

## ဖျားနာနေသော သို့မဟုတ် ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသော လုပ်သားများကို အိမ်တွင်နေထိုင်ရန် သို့မဟုတ် အိမ်မှအလုပ် လုပ်ရန် ပြောပါ (7, 16, 20)

ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသော ဝန်ထမ်းများ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသို့ ကူးစက်မှုမဖြစ်စေရန် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသည့် ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် COVID-19 အတည်ပြုလူနာနှင့် လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း အနီးကပ်အတူရှိခဲ့သည့် ဝန်ထမ်းများကို လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ဝေးဝေးနေရန် ကုမ္ပဏီမှ ပြောကြားသင့်သည်။<sup>၁၆</sup> ဖျားနာနေသော လုပ်သားများသည် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ ချက်ချင်း တောင်းခံသင့်သည်။ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာ အနုစား တွေ့ရှိချိန်တွင် အလုပ်လုပ်နေဆဲဖြစ်သည့်ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် ထိုကူးစက်နိုင်သောရောဂါကို အခြားသူများထံသို့ ကူးစက်ပျံ့ပွားစေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။

ကုမ္ပဏီသည် နာမကျန်းခွင့်ခံစားခြင်းနှင့်ဆိုင်သည့် ဝန်ထမ်းရေးရာမူဝါဒများကို ပြန်လည်သုံးသပ်သင့်ပြီး ပြောင်းလဲရန် စဉ်းစားသင့်သည်။ နာမကျန်းဖြစ်နေနိုင်သောဝန်ထမ်း အလုပ်ခွင်သို့လာလျှင် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် ဝန်ထမ်းရေးရာမူဝါဒများကို ယာယီအားဖြင့်ဖြစ်စေ ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ထိုဝန်ထမ်းအနေ နှင့်လည်း အလုပ်ခွင်သွားရမည့် ဖိအားများကို ရှောင်လွှဲနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဝန်ထမ်းများ နာမကျန်းဖြစ်နေခြင်း ရှိမရှိ သိရှိရန် ခပ်တိုတို မေးခွန်းလွှာတစ်ခုကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ မေးခွန်းအားလုံးအပေါ် လုပ်သားများက မရှိပါ/မဖြစ်ပါဟု ဖြေကြားလျှင် ထိုလုပ်သားသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ရန် သင့်တော်သည်။ အောက်ပါ မေးခွန်းလွှာကို နမူနာတစ်ရပ်အဖြစ် ဖော်ပြပါသည်။

- သင်သည် လွန်ခဲ့သော ၂ ပတ်အတွင်းက COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ပါသလား။
- သင်သည် လွန်ခဲ့သော ၂ ပတ်အတွင်းက COVID-19 အဖြစ်များသော နိုင်ငံ/ဒေသ တစ်ခုခုသို့ သွားရောက်ခဲ့ပါသလား။
- သင်သည် ဖျားနေပါသလား။
- သင်သည် အဖျားကျရန် paracetamol သို့မဟုတ် aspirin စသည့် ဆေးဝါးများကို လွန်ခဲ့သည့် ၂၄ နာရီအတွင်း အသုံးပြုခဲ့ပါသလား။
- သင်သည် ချောင်းဆိုးနေပါသလား။ (ချောင်း ခပ်ပျော့ပျော့ ဆိုးလျှင်လည်း ဖော်ပြရန်ဖြစ်သည်။)
- သင်သည် လတ်တလောတွင် အသက်ရှူရာ၌ မောဟိုက်လာသည်ဟု ခံစားရပါသလား။

အကယ်၍ ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသသည်ရှိသော် ဝန်ထမ်းများသည် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု၊ တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းမှုအပါအဝင် လုံလောက်သည့်လက်လှမ်းမီမှုများကို တတ်နိုင်သမျှ ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ထားရမည်။

လုပ်ငန်းရပ်အားလုံးကို အိမ်မှအလုပ်လုပ်သည့်ပုံစံသို့ မည်သို့ ပြောင်းလဲကျင့်သုံးနိုင်မည်ကို စဉ်းစားပါ။ အိမ်မှအလုပ်လုပ်သည့်ပုံစံကို တတ်နိုင်သမျှ အားပေးကူညီပါ။

## ချောင်းဆိုးစဉ် ကိုယ်တိုင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ရောဂါကာကွယ်ရန် လိုက်နာရမည့် ကိစ္စများ (7, 16, 19)

များသောအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့ပွားစေသည့်နည်းလမ်းမှာ ကူးစက်ခံရသူများမှ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ချောင်းဆိုးစဉ် လိုက်နာရမည့် ကျင့်ဝတ်များကို လုပ်သားများ လိုက်နာစေရန် ညွှန်ကြားထားခြင်းဖြင့် ထိုအန္တရာယ်များ လျော့ကျအောင် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

- ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သို့မဟုတ် နှာချေသည့်အခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်သျှူးဖြင့် အုပ်၍ချောင်းဆိုးပါ သို့မဟုတ် နှာချေပါ။ အသုံးပြုထားသည့် တစ်သျှူးကို အဖုံးပါသည့် အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
- တစ်သျှူးမရနိုင်လျှင် တံတောင်ဆစ်အပေါ်ပိုင်းနှင့်ကာ၍ ချောင်းဆိုးပါ သို့မဟုတ် နှာချေပါ။ လက်ထဲသို့ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီးတိုင်း လက်များကို ဆေးကြောပါ။ ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့် ဂရုတစိုက် လက်ဆေးသည့်နည်းလမ်းက ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။ ထိုလက်ဆေးမှုနည်းလမ်း နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၏ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို မရနိုင်လျှင် လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။

ကျန်းမာရေးအတွက် လိုက်နာရမည့် အစီအမံများနှင့်ပတ်သတ်၍ ကုမ္ပဏီမှ လုပ်သားများအား ကောင်းစွာအသိပေးထားသင့်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်အားလုံးတွင် ရေနှင့် ဆပ်ပြာများ၊ လက်ဆေး နိုင်သည့် အခင်းအကျင်း၊ အပြင်အဆင်များ လုံလောက်စွာပြုလုပ်ပေးထားသင့်သည်။ တစ်သျှူးများနှင့် အမှိုက်ပုံးများလည်း ထားရှိပေးသင့်သည်။ မလိုက်နာသည့် အပြုအမူများ တွေ့ရှိရလျှင် လည်း ထိုသူများ လိုက်နာစေရန် တိုက်တွန်းပြောကြားသင့်သည်။

## လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကွာအဝေးတစ်ခု ခြားနေထိုင်ခြင်း (16, 20)

လူလူခြင်း ကူးစက်မှု တားဆီးကာကွယ်ရန် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှု တတ်နိုင်သမျှ အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် လိုအပ်သည်။ လူအများအပြား ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ကြသည့်အခါ သို့မဟုတ် အစည်းအဝေး တက်ရောက်ကြသည့်အခါ စိတ်ချရစေရန် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၂ မီတာ (၆ ပေ) အကွာတွင် ခပ်ခွာခွာနေရန် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

ကုမ္ပဏီအနေဖြင့် ဝန်ထမ်းများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၂ မီတာအောက် အကွာအဝေးရှိသော အလုပ်လုပ်သည့်နေရာအားလုံးကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်သင့်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်နေရာဒီဇိုင်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များအား ပြန်လည်ချိန်ညှိပြင်ဆင်၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထိတွေ့နိုင်ခြေ အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အောက်ပါ ဥပမာများကို စဉ်းစားသင့်ပါသည်။

- ပုံသေလုပ်ငန်းခွင်နေရာများ၊ ဥပမာ - ရုံးများ၊ အထည်ချုပ်စက်ရုံများ၊ ပါကင်ထုတ်ပိုးသည့် လုပ်ငန်းခွင်နေရာများ၊ အရည်အသွေးထိန်းသိမ်းရေးအခန်းများ၊ အစည်းအဝေးခန်းများ၊ စသည်တို့တွင် ဘေးကင်းသည့်အကွာအဝေး နေရာများသတ်မှတ်ထားရန်၊ ဥပမာ - ထိုင်ခုံများကို သတ်မှတ်အကွာအဝေးတွင် ချထားခြင်း သို့မဟုတ် ကြမ်းပေါ်တွင် အမှတ်အသားများ ပြုလုပ်ထားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ၂ မီတာအကွာအဝေး ထားမပေးနိုင်ပါက အလုပ်ခွင်နေရာကို ယခင်က လွတ်နေသည့် ဧရိယာများသို့ ချဲ့ထွင်နေရာချ ထားရန် စဉ်းစားပါ။ သို့မဟုတ် အလုပ်နေရာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြားတွင် ပလတ်စတစ်အထူပြားများ (plexiglass) ခြားထားရန် စဉ်းစားပါ။ အလုပ်နေရာတစ်ခုနှင့် တစ်ခု အကြား ခြားထားသည့် ပလတ်စတစ်အထူပြားများနှင့် အလုပ်နေရာများကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။ (အောက်တွင် ထိုအကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြထားသည်။)
- များသောအားဖြင့် လူအများစောင့်ဆိုင်းနေရသည့်နေရာများ ဥပမာ - ဓာတ်လှေကားများ၊ ဧည့်သည်နားနေခန်းများ၊ စက်ရုံအဝင်ဝထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲသည့်နေရာများ၊ ဝန်ထမ်းစားသောက်ဆိုင်များ အစရှိသည်တို့တွင် သတ်မှတ်ထားသည့် အကွာအဝေးများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် အမှတ်အသားပြုထားခြင်း
- တာဝန်အဆိုင်များ လွှဲပြောင်းခြင်း၊ (toolbox talks) များပြုလုပ်ခြင်း၊ အပတ်စဉ်အစည်းအဝေးများ စသည်တို့ကို Video Conference အသုံးပြုခြင်း
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအပါအဝင် အများနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့မှု၏ဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်းကို အားလုံးကိုအသိပေးပါ။ အခြားကောင်းမွန်သောအပြုအမူများကို အား ပေးပါ။ ဥပမာ - ဘေးကင်းသည့် အကွာအဝေးတစ်ခုခြားနား၍ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်မည့်အစား အခြားသင့်တော်သည့်နည်းလမ်းများ အသုံးပြု ခြင်း။
- အထူးသဖြင့် လူ ၁၀ယောက်ထက်ပိုသော အရေးကြီးသောလူမှုရေးပွဲများကို ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း လိုက်နာခြင်း။
- ပြည်တွင်းနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသို့ ခရီးသွားလာမှုကို ကပ်ရောဂါကာလတွင် အနည်းဆုံးအထိ လျှော့ချရန် (ဥပမာ - ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် မတူညီသည့် ဒေသများရှိ စက်ရုံများသို့ ကွင်းဆင်းလေ့လာခြင်းများ)၊ ခရီးသွားလာရန်လိုအပ်လျှင် သက်ဆိုင်ရာ ခရီးသွားလာမှုဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း များကို လေ့လာပါ။ ခရီးသွားခြင်းသည် အရေးပေါ် ကယ်ဆယ်ရေး (medical evaluation) အတွက်မဟုတ်လျှင် ခရီးသွားသူများသည် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာမရှိစေရန်နှင့် သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များက အကြံပြုထားသည့် အချိန်ကာလအတွင်း COVID-19 လူနာများနှင့် ထိတွေ့မှု မရှိခံရန်ဖြစ်သည်။ (မှတ်စု ၈ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (World Health Organization - WHO) က ပြီးခဲ့သော ၁၄ ရက်ကာလဟု အကြံပြုထားသည်) <sup>22</sup>
- လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုတွင် သတ်မှတ်အချိန်တစ်ခု၌ လုပ်သားအရေအတွက် အများအပြား ရှိနေခြင်းကို လျှော့ချရန်၊ အလှည့်ကျ အလုပ်လုပ်ရက်များ သတ်မှတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နောက်ထပ် အလုပ်အဆိုင်များကို ထပ်ထည့်ရန် စဉ်းစားပါ။ အလုပ်ချိန်တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သတ်မှတ်အကွာအဝေးခြားကာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်စေခြင်းဖြင့် အလုပ်ဆင်းရသည့် ရက်သတ္တပတ်တွင် လုပ်အား အပြည့်အဝကို ဆက်လက်ရရှိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

## လက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာထားခြင်း (7, 16, 20)

ရေ၊ ဆပ်ပြာနှင့် လက်ဆေးခြင်းကို မကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကူးစက်မှုတားဆီးကာကွယ်ရန်အတွက် အရေးပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) က လက်ကို ရေနှင့် ဆေးခြင်း၊ ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ ၂၀ စက္ကန့်ကြာ ဆေးကြောခြင်းနှင့် ရေနှင့်ထပ်မံဆေးကြောခြင်း၊ ထို့နောက် တစ်သျှူးစက္ကန့်အသုံးပြု၍ လက်သုတ်ပြီး ဘုံဘိုင်ခေါင်းကို လက်ဖြင့်မထိဘဲ ထိုတစ်သျှူးဖြင့်သာ ပိတ်ရန် အကြံပြုထားသည်။

ကုမ္ပဏီသည် ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အသုံးပြု၍ မကြာခဏ သေချာစွာ လက်ဆေးမှုကို အားပေးသင့်သည်။ လုပ်သားများ လက်ဆေးရန် လုံလောက်သည့်နေရာများ ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။ ဆပ်ပြာနှင့်ဘုံဘိုင်ရေကို ချက်ချင်းမရနိုင်လျှင် အနည်းဆုံး အယ်ကိုဟော ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို စီစဉ်ပေးပါ။ အဆိုပါပစ္စည်းများနှင့် နေရာအခင်းအကျင်းများသည် လုံလောက်သည့် အရေအတွက် ရှိစေရန်နှင့် အလုပ်ခွင်ဧရိယာအနီးအနားတွင် ရနိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။

တစ်ခါသုံးစက္ကန့်များ သို့မဟုတ် လေဖြင့်အခြောက်ခံစက်များကိုသာ အသုံးပြုပါ။ လက်သုတ်အဝတ်များကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုပါနှင့်။

## ဆေးကြောခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း (7)

ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့ပွားမှုကို တားဆီးကာကွယ်ရန်အတွက် အနည်းဆုံး နေ့စဉ်ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ ဥပမာ - စားပွဲများ၊ တံခါးလက်ကိုင်ဘုများ၊ လက်ကိုင်တန်းများ၊ မီးခလုတ်များ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ ကောင်တာထိပ်ဘက်မျက်နှာပြင်များ၊ ပစ္စည်းများ၏ လက်ကိုင်နေရာများ၊ စာရေးစားပွဲများ၊ ဖုန်းများ၊ ကီးဘုတ်များ၊ ရေအိမ်များ၊ ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းများ၊ လက်ဆေးကန်/မျက်နှာသစ်ကန်များ စသည်ဖြင့်။ သန့်စင်ရသည့်နေရာအလိုက် ပုံမှန်အသုံးပြုနေကျ သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ၏ အညွှန်းစာပါ ညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာပါ။ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော စက်ကိရိယာ/ လူသုံးပစ္စည်းများ၊ ဥပမာ - လက်လီဝယ်ယူသူများအတွက် ဈေးဝယ်လှည်းများ သို့မဟုတ် ဈေးဝယ်ခြင်းများကို တစ်ကြိမ်အသုံးပြုပြီးတိုင်း သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပါ။

ကုမ္ပဏီသည် ထိုပစ္စည်းများ/ဧရိယာများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်နိုင်ရန် လုံလောက်သည့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ထမ်းများထားရှိသင့်သည့်အပြင် သန့်ရှင်းရေးအလုပ်ကို သေချာစွာ လုပ်မလုပ်လည်း စစ်ဆေးသင့်သည်။

လုပ်ငန်းအဆိုင်းတစ်ခုပြီးတိုင်း အလုပ်ခွင်ဧရိယာများနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးအခန်းများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် ဝန်ထမ်းများကို ညွှန်ကြားပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကိရိယာများကို ထောက်ပံ့ပေးထားပြီး မည်သို့အသုံးပြုရ ကြောင်းညွှန်ကြားချက်များလည်း ပေးထားပါ။

လူအများထိတွေ့အသုံးပြုသည့်နေရာများ၊ မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ကီးဘုတ်များ၊ အဝေးထိန်းရီမုတ်များနှင့် စာရေးစားပွဲများတွင် တစ်ခါသုံးစက္ကန့်/အဝတ်စများပေးထားပါ။ သို့မှသာ ဝန်ထမ်းများသည် အသုံးမပြုမီနှင့် အသုံးပြုပြီးနောက်တွင် ထိုမျက်နှာပြင်များကို ပွတ်သပ်သန့်ရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်သူများအတွက် သင့်တော်သော တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးပစ္စည်း (personal protective equipment -PPE)ကို စီစဉ်ပေးပါ (အောက်ပါစာပိုဒ်ကို ကြည့်ပါ။) သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများအသုံးပြုရာ၌ ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

**အစားအစာများပြင်ဆင်ခြင်း (8)**

စားဖိုဆောင်ရွက်ထားသည် ကုမ္ပဏီက ချမှတ်ထားသည့် အစားအစာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အစီအမံများကိုလိုက်နာလျက် လုပ်သားများအား ကျွေးမွေးသည့်အစားအစာများ ဘေးကင်းစေရန် ကူညီသင့်သည်။ စားဖိုဆောင်ရွက်ထားသည် အောက်ပါတို့ကိုလိုက်နာသင့်သည်-

- အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရာ၌မောဟိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် COVID-19 အတည်ပြုလူနာတစ်ဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ခြင်းစသည့်လက္ခဏာရပ်များရှိလျှင် အလုပ်မသွားရန် တင်းတင်းကြပ်ကြပ် လိုက်နာသင့်သည်။<sup>၁၀</sup>
- စားဖိုဆောင်ရွက်မိသည့်အခါ ဝတ်စားလဲခြင်းနှင့် လက်ဆေးခြင်းအပါအဝင် အစားစာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ပုံမှန်အလေ့အကျင့်များဖြင့် လေ့ကျင့်သင်ယူ ထားသင့်သည်။ စားဖိုဆောင်ရွက် ဝတ်ဆင်သောဝတ်စုံများကို စားဖိုဆောင်ရွက်ပတ်ဝန်းကျင် အသုံးမပြုသင့်ပါ။ အဝတ်လဲခန်းနှင့်အတူ လက်ဆေးနိုင်သည့် အခင်းအကျင်း အပြင်အဆင်နှင့် ပစ္စည်းခေတ္တသိမ်းထားရန် သော့ခတ်နိုင်သော ဗီရို/အိတ်များ (ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျားမ အလိုက်ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးခြင်း) ကို ရရှိနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးသင့်သည်။ အလုပ်ဝတ်စုံများကို အနည်းဆုံး အပူချိန် 72°C ဖြင့် နေ့စဉ်လျှော့ဖွတ်သင့်သည်။
- အစားအစာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်စားသောက်သည့် ဧရိယာများ၏ ပြင်ပ၌ဆောင်ရွက်သည့် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ရေးလုပ်ဆောင်ချက်များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- လက်များကို ပုံမှန်ဆေးကြောရန်လိုအပ်သည်။
- ဇွန်းများကိုမျှဝေသုံးစွဲမှုကြောင့် အပြန်အလှန်ကူးစက်မှုများကို တားဆီး ကာကွယ်သင့်သည်။ ဘူဖေးစတိုင် အစားအစာတည်ခင်းမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ဇွန်းများ မျှဝေသုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်မည့်အစား အစားအစာများကို တတ်နိုင်သမျှ စားဖိုဆောင်ရွက်ထိန်းက တည်ခင်းကျွေးမွေးခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းအလိုက် တည်ခင်းသည့် ပန်းကန်အစုံလိုက်များဖြင့် အစားအစာများတည်ခင်းသင့်သည်။
- လုပ်သားများသည် စားသောက်ဆောင်ရွက်ရာဧရိယာသို့မဝင်မီ ယင်းတို့လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောသင့်သည်။

**လေအရည်အသွေးကြီးကြပ်ထိန်းချုပ်ရေးအစီအမံများ (16)**

လေဝင်လေထွက်ပိုမိုကောင်းမွန်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိရောက်အကျိုးများဆုံးဖြစ်သော လေစစ်များ တပ်ဆင်ခြင်းသည် ထိုဧရိယာအတွင်း ဗိုင်းရပ်စ်များ ဖယ်ရှားရန် အထောက်အကူရနိုင်သည့်အပြင် ကူးစက်ခံရမှုအန္တရာယ်လည်းလျော့နည်းနိုင်သည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးနီးကပ်စွာရှိနေခြင်းကို မတားမြစ်နိုင်သည့် နေရာများ၊ ဥပမာ- စက်ထိန်းချုပ်ခန်းများ၊ ဓာတ်လှေကားများ၊ ဧည့်သည်စောင့်ဆိုင်းခန်းများ စသည်တို့တွင် လေအရည်အသွေး ကြီးကြပ်ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ အစီအမံများ ထပ်ထည့်ရန် စဉ်းစားပါ။

**တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးပစ္စည်း Personal Protective Equipment<sup>(21)</sup>**

ကူးစက်ခံရ (နိုင်ခြေရှိ) သူ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးရှိနေသည့် ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့လာနိုင်သူများ၊ ဥပမာ- ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များနှင့် အသက်ရှူအကာအကွယ်ပစ္စည်း - အနည်းဆုံး N95 အဆင့် (U.S စံနှုန်း) သို့မဟုတ် P2 အဆင့် (EU စံနှုန်း) သို့မဟုတ် အလားတူစံနှုန်းရှိသည့် နှာခေါင်းစည်း(mask) ကိုအသုံးပြုသင့်သည်။ နောက်ဆက်တွဲ (၁) ပါရည်ညွှန်းချက်များကိုလည်းကြည့်ပါ။

**လုပ်သားအိပ်ဆောင်များ (7, 8, 16, 20)**

လုပ်သားအိပ်ဆောင်များသည် လူအများ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး နီးကပ်စွာ ကာလကြာရှည်နေထိုင်သည့်နေရာများ ဖြစ်သောကြောင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရာယ် မြင့်မားသည်။ ထို့ဖြစ်ရပ်များတွက် အထက်တွင်ဆွေးနွေးထားသည့် စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာ၍ အောက်ပါ အစီအမံတစ်ခု သို့မဟုတ် အစီအမံများကို ထပ်တိုးဆောင်ရွက်ရန်စဉ်းစားပါ-

- လုပ်သားအိပ်ဆောင်များသို့ ကူးစက်ခံရသူများ ဝင်ရောက်ခြင်းကို တားဆီးပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သို့မဟုတ် လိုအပ်လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို ဒေသန္တရစည်းမျဉ်းများ နှင့်(သို့မဟုတ်) သက်ဆိုင်ရာအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကြံပြုချက်များအတိုင်း အခြားသူများနှင့် သီးခြားခွဲကာ အသွားအလာကန့်သတ်ထားရမည်။
- လုပ်သားအိပ်ဆောင်များတွင် နေထိုင်သူအရေအတွက် ကန့်သတ်ချက်များကို အားပေးမြှင့်တင်၊ လေးစားလိုက်နာ၊ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲပါ။
- COVID-19 အန္တရာယ်မြင့်မားသောနိုင်ငံများ သို့မဟုတ် ဧရိယာများမှလာသော ဝန်ထမ်းသစ်ရှိလျှင်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို ဒေသန္တရစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ နှင့်(သို့မဟုတ်) သက်ဆိုင်ရာအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ၏ အကြံပြုချက်များအတိုင်း အခြားသူများ နှင့် သီးခြားခွဲကာ အသွားအလာကန့်သတ် စေရန်ဖြစ်သည်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် လုပ်သားအိပ်ဆောင်များကို စီမံခန့်ခွဲရန် တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်(များ) သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းအိမ်ယာရှိပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းပေးသူသည် နေထိုင်သူများ၏ ကိုယ်အပူချိန်များကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတင်ရန် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ မှတ်စု။ ကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်သည့်ပုံစံဖြင့် တိုင်းတာနိုင်သည့် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ (thermometer) ကိုအသုံးပြုပါ။ ထိုသို့အသုံးပြုခြင်းသည် ကူးစက်နိုင်ခြေများရှိသည့် နေထိုင်သူများ၏ ကိုယ်အပူချိန်ရယူသူအား အကာအကွယ်ပေး မည်ဖြစ်သည်။ (အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည်ကိုကြည့်ပါ။)
- COVID-19 ကြောင့် သေနိုင်သည်အထိ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသူများရှိနေသည့် လုပ်သားအိပ်ဆောင်များတွင် ထိုသူများအတွက် သီးခြားအခန်းများ ပေးထားရန် စဉ်းစားပါ။ ဤအခြေအနေတွင် အသက် ၆၅ နှစ်နှင့်အထက် ပုဂ္ဂိုလ်များ သို့မဟုတ် သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာ သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါရှိသူများကို အန္တရာယ်အလွန်မြင့်မားသူများဟု စဉ်းစားနိုင်သည်။
- လုပ်သားများအားလုံး ဆရာဝန်များနှင့် လွယ်လင့်တကူ တွေ့ဆုံနိုင်ခွင့် ရှိစေရမည် ။ ထိုနေရာတွင် ဘာသာစကားအခက်အခဲများမရှိစေရန်လုပ်ဆောင်ထားပါ။

- လက်ဆေးဆပ်ပြာများကို လုပ်သားရေချိုးခန်းအားလုံးတွင်ရနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးသင့်သည်။ သန့်ရှင်းရေးနှင့် အိမ်မှုထိန်းသိမ်းရေး ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို လူတိုင်းနေ့စဉ် တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်။
- တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ဘုံတိုင်ခေါင်းများ၊ တီဗွီစက်အစုံ/ မီဒီယာဆိုင်ရာစက်ကိရိယာများ၊ မီးဖိုချောင်သုံးစက်ကိရိယာများ၊ ကြိုးကြပ်ထိန်းချုပ်သည့်ကိရိယာများ၊ ခလုပ်များနှင့် အများသုံး ဧရိယာတွင်ရှိသည့် လူအများပုံမှန်ထိတွေ့နေသည့် အခြားပစ္စည်းများကို နေ့စဉ်အကြိမ်များစွာသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရမည်။ သက်ဆိုင်ရာပစ္စည်း/နေရာအလိုက် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရမည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို သတ်မှတ်ထားရန်ဖြစ်သည်။
- လူအများထိတွေ့သည့်မျက်နှာပြင်များ၊ လုပ်သားများအား ယင်းတို့တည်းခိုနေထိုင်ရာ နေရာများမှ သယ်ယူပို့ဆောင်သည့်ယာဉ်များ၏ အတွင်းမျက်နှာပြင်များ၊ ကောင်တာများ၊ ကြမ်းခင်းများ၊ နံရံများအား ရောဂါပိုးမွှားများနှင့် ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်နိုင်သည့်နေရာများအဖြစ် သတ်မှတ်၍ အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ် သင့်သည်။
- အိမ်ယာခင်းများကို တစ်ပတ်လျှင်အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် အပူချိန် 72°C ဖြင့် လျှော်ဖွတ်သင့်သည်။
- လေအေးပေးစက်၏ လေစစ်များကို အနည်းဆုံးလစဉ် သန့်ရှင်းပါ/အစားထိုးပါ။
- အခန်းတစ်ခုအတွင်းရှိ လူအရေအတွက်ကို အနည်းဆုံးလျှော့ချပါ။ အိမ်ယာများအကြား တတ်နိုင်သမျှ နှစ်မီတာကျော်ကွာဝေးရန်ဖြစ်သည်။
- သက်တောင့်သက်သာရှိမှု၊ လုံခြုံမှုနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့် စသည့် ကန့်သတ်ချက်များဘောင်အတွင်းမှ သဘာဝအတိုင်းလေအဝင်အထွက်ကောင်းစေခြင်း သို့မဟုတ် လေအဝင်အထွက်ရှိအောင် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ များများဆောင်ရွက်ပါ။ အလုပ်ချိန်တွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းရန် နေရာအခင်းအကျဉ်းများကို ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်ရန်စဉ်းစားပါ။
- ခရီးသွားလာမှုကန့်သတ်ချက်များကြောင့် သောင်တင်နေသည့် လုပ်သား များနှင့် နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ ပြန်ထွက်မရနိုင်သည့် လုပ်သားများအတွက် အိပ်ဆောင်နေရာများ ပေးပါ သို့မဟုတ် နောက်ထပ် ပြင်ဆင်ပေးပါ။

**ဝေးလံခေါင်ဖျားဧရိယာများတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု (23)**

အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အရည်အချင်းမီ ကျွမ်းကျင်ပုဂ္ဂိုလ်များက ဒေသန္တရစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့်အညီ အမြဲပေးအပ်သင့်သည်။ ကုမ္ပဏီက စီစဉ်ပေးသည့် အိပ်ဆောင်တွင်နေထိုင်နေသည့် ဆေးရုံတက်ရန်မလိုသော ရောဂါလက္ခဏာမပြင်းထန်သူများအတွက် ယင်းတို့မကျန်းမာစဉ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသာ ဆက်လက်ပေးရန်လိုအပ်သည်။

ထိုလူနာများကို ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ကြိုးကြပ်ကွပ်ကဲမှုရှိသည့် သီးခြားခွဲထားသည့် နေရာများတွင် စောင့်ရှောက်မှု ကောင်းမွန်စွာပေးထားသင့်သည်။ COVID-19 လူနာများကို အိမ်တွင် စောင့်ရှောက်နိုင်ရေးအတွက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း(WHO) သို့မဟုတ် အခြားသက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းက ထုတ်ပြန်သည့် လမ်းညွှန်ချက်များ ကိုလိုက်နာပါ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း(WHO) ၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331133> တွင် တွေ့နိုင်သည်။

ပြန်လည်ကျန်းမာကြောင်းကြေငြာခံရသူများ<sup>၁</sup> လုပ်ငန်းခွင်သို့ပြန်လာသည့်အခါ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် အခြားလူမှုရေးဆိုင်ရာ မလိုလားအပ်သောအပြုအမူများ မရှိစေရေး လမ်းညွှန်ချက် လုံလုံလောက်လောက် ပေးထားရန် ဖြစ်သည်။



---

## နောက်ဆက်တွဲ (၁) သတင်းရင်းမြစ်များနှင့် အသုံးဝင်သော ဝဘ်ဆိုက်လိပ်စာများ

- 1 : Advisory, Conciliation and Arbitration Service ACAS UK (2020) Coronavirus COVID-19: advice for employers and employees, <https://www.acas.org.uk/coronavirus>
- 2 : Canadian Union of Public Employees (2020) General occupational guidelines for COVID-19, <https://cupe.ca/general-occupational-guidelines-covid-19>
- 3 : Commonwealth Development Corporation -CDC- Group (2020) COVID-19 Guidance for Employers, <https://assets.cdcgroup.com/wp-content/uploads/2020/03/23093424/COVID-19-CDC-ESG-Guidance.pdf>
- 4 : Employment New Zealand (2020) Workplace response to coronavirus (COVID-19), <https://www.employment.govt.nz/about/news-and-updates/workplace-response-coronavirus-covid-19/#guidance>
- 5 : EU CDC (March 2020) Coronavirus disease (COVID-19) outbreak and workplace safety and health, <https://osha.europa.eu/en/highlights/coronavirus-disease-covid-19-outbreak-and-workplace-safety-and-health>
- 6 : EU CDC COVID-19 page, <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>
- 7 : EU OSHA COVID guidance for the workplace, [https://oshwiki.eu/wiki/COVID-19:\\_guidance\\_for\\_the\\_workplace#See](https://oshwiki.eu/wiki/COVID-19:_guidance_for_the_workplace#See)
- 8 : IPIECA (2016) Infectious disease outbreak management in the Oil & Gas industry. This document contains posters showing effective water-soap handwashing and sanitizing techniques and cough etiquette. <http://www.ipieca.org/resources/good-practice/infectious-disease-outbreak-management-a-programme-manual-for-the-oil-and-gas-industry/>
- 9 : UK Government (2020) stay at home guidance for COVID-19, <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection>
- 10 : United Nations – COVID-19 page: <https://www.un.org/coronavirus>
- 11 : US CDC – COVID-19 page, [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2Fnovel-coronavirus-2019.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2Fnovel-coronavirus-2019.html)
- 12 : US CDC (2020) Interim Guidance for Businesses and Employers to Plan and Respond to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>
- 13 : US CDC (2003) Guidelines for Environmental Infection Control in Health-Care Facilities, <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5210a1.htm>
- 14 : US Department of Labor (2020) Coronavirus Resources, <https://www.dol.gov/coronavirus>
- 15 : US National Institute of Health (2020) Coronavirus (COVID-19). <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus> (there is Interim Guidance for Businesses and Employers to Plan and Respond to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19))
- 16 : US OSHA (2020) Preparing Workplace for COVID-19, <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>
- 17 : US OSHA (2020) Infectious Diseases Website, [https://www.osha.gov/SLTC/healthcarefacilities/infectious\\_diseases.html#cdc\\_guidelines](https://www.osha.gov/SLTC/healthcarefacilities/infectious_diseases.html#cdc_guidelines)
- 18 : US OSHA (2020) Pandemic Influenza Guidelines, <https://www.osha.gov/SLTC/pandemicinfluenza/index.html>
- 19 : US Small Business Administration (2020) Coronavirus (COVID-19): Small Business Guidance & Loan Resources. <https://www.sba.gov/page/coronavirus-covid-19-small-business-guidance-loan-resources>
- 20 : WHO getting your workplace ready for COVID-19, <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/gettingworkplace-ready-for-covid-19.pdf>
- 21 : WHO (2020) COVID-19 advice for the public: When and how to use masks, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- 22 : WHO COVID-19 page: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

23 : WHO (2020) Home care for patients with suspected novel coronavirus (COVID-19) infection presenting with mild symptoms, and management of their contacts: interim guidance, 04 February 2020, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331133>

24 : Workplace Health and Safety Electrical Safety Office Workers' Compensation Regulator – Government of Queensland, Australia (2020) Coronavirus (COVID-19) workplace risk management, <https://www.worksafe.qld.gov.au/news/2020/coronavirus-covid-19-workplace-risk-management>

© ၂၀၂၀ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဘဏ္ဍာရေး ကော်ပိုရေးရှင်း။ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်အပြည့်ရှိ။

မသက်ဆိုင်ကြောင်းရှင်းလင်းချက်။ ဤအကြံပြုစာတမ်းသည် COVID-19 ကပ်ရောဂါကို ရင်ဆိုင် ကျော်လွှားနိုင်ရန် IFC ၏ ထောက်ပံ့ပံ့ဆောင်မှုများကို ရရှိထားသူများအား ကူညီရန် ရည်ရွယ်သည့်အကြံပြုချက်များ ပါဝင်သည်။ IFC ၏ ထောက်ပံ့ပံ့ဆောင်မှုများကို ရရှိထားသူများသည် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်း (WHO) နှင့် အခြားသက်ဆိုင်ရာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ၏ COVID-19 နှင့်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များ၊ အကြံပြုချက်များအပြင် ဒေသန္တရ ပြည်နယ်တိုင်းနှင့် ပြည်ထောင်စုအဆင့် အစိုးရကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များထံမှ သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း ကိုးကားသင့်သည်။ ထိုသို့ကိုးကားရာတွင် ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်များသည် အခြေအနေအချိန်အခါအလိုက် ပြောင်းလဲနိုင်သည်ကို မှတ်သားထားသင့်သည်။ IFC ၏ထောက်ပံ့ပံ့ဆောင်မှုများကို ရရှိထားသူများအနေနှင့် ယင်းတို့၏စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကဏ္ဍများရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများထံမှလည်း သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များရရှိနိုင်သည်။ ဤအကြံပြုစာတမ်းကို ပြည့်စုံစေလိုလောက်စွာ ပြုစုရန် ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဤစာတမ်းသည် ကဏ္ဍအလိုက် အထူးလမ်းညွှန်ချက်များအစား အများနှင့်ဆိုင်သော ယေဘုယျအချက်များကိုသာ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေမြင့်မားသောကဏ္ဍများတွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေသည့် IFC ၏ထောက်ပံ့ပံ့ဆောင်မှုများကို ရရှိထားသူများသည် ကဏ္ဍအလိုက် သက်ဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ နှင့်စံနှုန်းများကိုလည်း ကိုးကားသင့်သည်။

ဤအကြံပြုစာတမ်းပါ သတင်းအချက်အလက်များ၏ တိကျမှု၊ ပြည့်စုံလုံလောက်မှု၊ လတ်တလော အချက်အလက်ဖြစ်မှုတို့သေချာစေရန် သင့်တော်သောကြီးပမ်းမှုများ ပြုလုပ်ထားသော်လည်းပဲ အခြေအနေများသည် အပြောင်းအလဲ မြန်ဆန်နိုင်ပြီး လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသည့်အခြေအနေများကို ထင်ဟပ်ခြင်းမရှိတော့ခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။ IFC သည် ဤအကြံပြုစာတမ်းပါအချက်အလက်များ၏ တိကျမှု၊ ပြည့်စုံလုံလောက်မှု၊ လတ်တလော အချက်အလက် ဖြစ်မှုတို့ကို အခိုင်အမာအတည်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် အာမခံခြင်းမပြုပါ။ IFC သည် ဤအကြံပြုစာတမ်းပါ အချက်အလက်များတွင် အမှားအယွင်းများ၊ ဖယ်ချွန်ထားမှုများ သို့မဟုတ် လစ်ဟာမှုများ၊ အားနည်းမှုများအတွက် တာဝန်သိမည် သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိမည်ဟူ၍လည်း မယူဆပါ။ ဤအကြံပြုစာတမ်းတွင်ဖော်ပြထားသော သတင်းအချက်အလက်များ၊ နည်းလမ်းများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ ကောက်ချက်ချမှုများနှင့် ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်မှုများကို အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်အားထားခြင်း နှင့်စပ်လျဉ်း၍ တာဝန်သိမည် သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိမည်ဟူ၍လည်း မယူဆပါ။ ဤအကြံပြုစာတမ်းပါစာရွက်စာတမ်းများသည် ဥပဒေဆိုင်ရာ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဆေးပညာဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်စေရေး ဖွဲ့စည်းထူထောင်ပေးရန် မရည်ရွယ်ပါ။ IFC ၏ ထောက်ပံ့ပံ့ဆောင်မှုများကို ရရှိထားသူများ၏ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အကြံပေးမှုများ၏ အထူးအကြံဉာဏ်များကို အစားထိုးရန် ဤအကြံပြုစာတမ်းကို ကိုးကားခြင်း သို့မဟုတ် အသုံးပြုခြင်းကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဘဏ္ဍာရေးကော်ပိုရေးရှင်း (IFC) သည် ၎င်း၏ရေးသားဖော်ပြမှုများ ဖြန့်ဝေခြင်းကို အားပေး၍ စာဖတ်သူများသည် IFC ၏ ရေးသားဖော်ပြမှုများအပေါ် သင့်လျော်သောလေးစားမှုဖော်ပြ၍ မသက်ဆိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းချက်ပါ ထည့်သွင်းဖော်ပြလျှင် ထိုစာရွက်စာတမ်းများကို ပညာရေးဆိုင်ရာနှင့် စီးပွားရေးဆန်သောရည်ရွယ်ချက်များအတွက် မူပွားကူးယူခြင်းနှင့် ဖြန့်ဝေခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ဤအကြံပြုစာတမ်းအတွက် Ergon Associates ၏ ပံ့ပိုးမှုများအား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

IFC အကြောင်း နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူမှုရေးနှင့် စီမံအုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ (ESG) အလေ့အကျင့်များ တိုးတက်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်မှုများကို ပိုမိုလေ့လာသိရှိနိုင်ရန်အတွက် ဤတွင်လေ့လာရန် - [ifc.org/sustainability](http://ifc.org/sustainability)  
2121 Pennsylvania Avenue, N.W.  
Washington D.C., 20433 USA  
Internet: [www.ifc.org](http://www.ifc.org)