လုံခြုံရေး နှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ကော်မတီ/ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ကော်မတီ၏ စာရွက်စာတမ်း : 2020 ခုနှစ်   လ

အလုပ်ခွင်တွင် ကိုရိုနာ ရောဂါ ကူးစက်မှု ပြန့်ပွါးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် စစ်ဆေးရမည့် စာရင်း

1　ဤစစ်ဆေးရမည့် စာရင်းသည် အလုပ်ခွင်တွင် ကိုရိုနာ ရောဂါ ကူးစက်မှု မပြန့်ပွါးစေရန်အတွက် အခြေခံကျသော အစီအမံများ၏ အကောင်အထည်ဖော်မှု အခြေအနေကို အတည်ပြုရန် ရည်ရွယ်သည်။

2 ယင်းတို့ထဲတွင် လုပ်ငန်းအမျိုးအစား၊ အလုပ်ပုံစံ၊ အလုပ်အမျိုးအစား တို့အပေါ် မူတည်၍ အချို့အချက်များမှာ လုပ်ဆောင်ရန် အခက်အခဲများ ရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အချက် အားလုံးကို (လုပ်ဆောင်နေခြင်း) မဟုတ်လည်း စီမံလုပ်ဆောင်နေမှုသည် မလုံလောက်ဟု မဆိုလိုပါ။ လုပ်ငန်းခွင်၏ အခြေအနေမှန်ကို အတည်ပြုရန်နှင့် အားလုံး (အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်သမား) မှ ချက်ချင်း လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အရာများကို တိကျသေချာစွာ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။

3　အတည်ပြုထားတဲ့ ရလာဒ်များကို ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ကော်မတီအစရှိသည်တို့အား အစီရင်ခံပါ။ အစီအမံများတွင် မလုံလောက်သည့် အချက်များရှိပါက စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်စေပြီး ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ထို့ပြင် ထိုရလာဒ်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး အလုပ်သမားအားလုံးမှ အတည်ပြုနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပါ။

ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးကော်မတီအား ဖွဲ့စည်းမထားရှိသော အလုပ်ခွင်တွင် အလုပ်ရှင်မှ ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါ။

※　အမြို့မြို့အနယ်နယ်ရှိ အလုပ်သမားရုံး၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း စံနှုန်း စစ်ဆေးရေးရုံးသို့ အစီရင်ခံရန် မလိုအပ်ပါ။

အကြောင်းအရာ	အတည်ပြုရန်
1.　ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်တားဆီးရန် လုပ်ဆောင်ပုံ	
･လုပ်ငန်းခွင်၏ အကြီးအကဲသည် ကိုရိုနာရောဂါ ပြန့်ပွါးမှုအား ကာကွယ်ရန် တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ဆောင်နေကြောင်း ပြသပြီး၊ အလုပ်သမားများအား ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်းကို မြှင့်တင်ရန် အရေးကြီးကြောင်း အသိပေးလျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အလုပ်ခွင်တွင် ကူးစက်ရောဂါကို ကာကွယ်ရေးဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ယူရမည့်သူ နှင့် တာဝန်ခံများကို ခန့်အပ်သည်။ (ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး မန်နေဂျာ၊ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးအား မြှင့်တင်ပေးသူ စသည်)	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･ကုမ္ပဏီ၏ လုပ်ဆောင်နေမှု၊ စည်းမျဉ်းများအား အလုပ်သမားအားလုံးအား အသိပေးလျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အလုပ်သမားများက ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေး လုပ်ဆောင်မှုများအား ပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားပြသပေးရန် စီမံခန့်ခွဲကြီးကြပ်ရေး တာဝန်ခံများအား အသိပညာ ပေးလျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･လုံခြုံရေး နှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ကော်မတီ၊ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ကော်မတီ စသည် အလုပ်သမားနှင့် အသုံးပြုသူများ စုနေသည့် နေရာတွင် ကိုရိုနာ ကူးစက်ရောဂါ ပြန့်ပွါးမှုကို တားမြစ်ရန် ခေါင်းစဉ်ဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်၏ အခြေအနေမှန်နှင့် ကိုက်ညီသော လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အစီအမံများကို ဆွေးနွေးလျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အလုပ်ခွင်ပြင်ပတွင်လည်းအလုပ်သမားများအား ကူးစက်ရောဂါမှကာကွယ်ရေး အတွက်လုပ်ဆောင်မှုများပြုလုပ်ရန်ရောဂါကူးစက်မှု တိုးမြှင့်သော "အခန်းကဏ္ဍ၅ ခု" နှင့် နေထိုင်မှု ပုံစံအသစ်" ၏ လက်တွေ့ကျသော ဥပမာများအကြောင်းကို အလုပ်သမားများအားလုံးကို အသိပေးလျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･ ကိုရိုနာရောဂါ ထိတွေ့မှု အတည်ပြု အက်ပလီကေးရှင်း (COCOA) အား အသိပေးပြီး Install လုပ်ရန် အလုပ်သမားများအား အကြံပြုလျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
2 ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန် အခြေခံကျသော လုပ်ဆောင်ပုံ	
(1)ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန် အခြေခံအချက် (၃)ချက် - (၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေး ထားရှိရန်၊ (၂) Mask နှာခေါင်းအကာတပ်ရန်၊ (၃) လက်ဆေးရန်	
･လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အကွာအဝေးအား အတတ်နိုင်ဆုံး 2m (၆ ပေခန့်) (အနဲဆုံး 1m) (၃ ပေခန့်) ခြားထားစေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･စကားပြောသည့်အခါ အတတ်နိုင်ဆုံး မျက်နှာခြင်းဆိုင်ထားခြင်းကို ရှောင်ရှားစေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အပြင်ထွက်သည့်အချိန်၊ အဆောက်အဦးအတွင်း ရှိသည့်အချိန်၊ စကားပြောဆိုသည့် အခါများတွင် ရောဂါအခြေအနေ မရှိလည်း Mask ကို နှာခေါင်းအကာ ဝတ်ဆင်ထားစေသည်။　 ※အကယ်၍ ကိုယ်ပူခြင်းမျိုး ရှိပါက နံပါတ် 6 ကို ဖတ်ရှုစစ်ဆေးပါ။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･လက်ဆေးခြင်းအား စက္ကန့် ၃၀ ကြာ လက်နှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် ညင်သာစွာ ပွတ်၍ ဆေးစေသည်။ (လက်နှင့် လက်ချောင်းများ ပိုးသတ်ဆေးကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်)။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အခြား ( )	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ

အကြောင်းအရာ	အတည်ပြုရန်
(2)အောက်ပါအချက် ၃ချက်အား လုံးဝ ရှောင်ရှားပါရန်	
･အချက် ၃ချက် (လူစုလူဝေး၊ နီးကပ်စွာနေခြင်း၊ အလုံပိတ်ခြင်း) ကို ရှောင်ရှားရန် လုပ်ဆောင်ချက်များကို အားလုံးအား အသိပေးထားပြီး လုပ်ငန်းခွင် ပြင်ပအပါအဝင် ရှောင်ရှားကြရန် သေချာစွာ လုပ်ဆောင်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အခြား ( )	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
(3) နေ့စဉ် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု	
･အလုပ်မဝင်ခင် ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းတာစေရန် အားလုံးကို အသိပေးပြီး သေချာစွာ လုပ်ဆောင်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အလုပ်တက်သည့်အခါ အားလုံး၏ နေ့စဉ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ (ကိုယ်ပူခြင်း၊ ညောင်းညာခြင်း များပါဝင်ရှည့် အအေးမိသည့် လက္ခဏာများ ရှိမရှိ၊ အရသာနှင့် အနံ့ များ ပုံမှန်မဟုတ်သည်များ ရှိမရှိ)ကို စစ်ဆေးလျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･ကျန်းမာရေး အခြေအနေမကောင်းပါက ရိုးသားစွာ အသိပေးနိုင်ရန် လွယ်ကူသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပြီး၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ မကောင်းကြောင်း တိုင်တန်းလာပါက အလုပ် မလုပ်ခိုင်းစေရန်၊ ရိုးသားစွာ အသိပေးပြီး အနားယူခြင်းကို နစ်နာမှုရှိစေသော ကိုင်တွယ်မှုများ မလုပ်စေရန် လုပ်ငန်းခွင်အား အတည်ပြု စစ်ဆေးလျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အခြား ( )	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
(4) အထွေထွေ ကျန်းမာရေး အာမခံချက်	
･အချိန်ကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း စသည့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများ မစုပုံလာစေရန် ဂရုစိုက်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အာဟာရလုံလောက်အောင် စားသုံးခြင်း၊ လုံလောက်အောင် အိပ်ခြင်း စသည်များအား အားလုံးကို အသိပေးပြီး သေချာဆောင်ရွက်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အခြား ( )	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
(5)"လူနေမှုပုံစံအသစ်" ၏ လက်တွေ့ဥပမာတွင် ဖော်ပြထားသည့် "အလုပ်လုပ်သည့် ပုံစံအသစ်" အား အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်ပုံ နှင့်ပတ်သက်၍	
･"နည်းပညာ ကို အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း နှင့် အလှည့်ကျ အလုပ်လုပ်ခြင်း " စနစ်များကို အသုံးပြုလျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･"အချိန်အနည်းငယ်ခြားသော အလုပ်ချိန်ဖြင့် သက်တောင့်သက်သာ ရှိစေခြင်း " ကို အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･ရုံး၏ လူဦးရေ သိပ်သည်းမှုကို လျှော့ချမည့် "ရုံးကို ကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်းဖြင့် " ကို အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･"အစည်းအဝေးကို Online ဖြင့်" အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･"လိပ်စာကတ် လဲလှယ်မှုကို Online ဖြင့်" အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･"မျက်နှာချင်းဆိုင် အစည်းအဝေးများကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့်နေရာနှင့် Mask တပ်ခြင်းဖြင့်" ကို အကောင်အထည်ဖော် လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
(6) ကိုရိုနာရောဂါကူးစက်မှုနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်း	
･နိုင်ငံ၊ ဒေသန္တရအစိုးရ၊ ဂျပန်နိုင်ငံ ခရီးသွားလာရေးဆိုင်ရာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသင်း၊ ဂျပန်လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသင်း စသည့် အများပြည်သူအကျိုးစီးပွါးအတွက် ဆောင်ရွက်သော ပညာရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာ များမှ နောက်ဆုံးရ သတင်းအချက်အလက်များအား စုဆောင်းလျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အခြား ( )	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
3 ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်တားဆီးရန် လက်တွေ့ကျသောလုပ်ဆောင်ပုံများ	
(1)အခြေခံ လုပ်ဆောင်ပုံများ	
･(၁) လေဝင်လေထွက် မကောင်းသော ပိတ်လှောင်ထားသည့် နေရာ၊ (၂) လူဦးရေ အမြောက်အများ စုဝေးနေခြင်း၊ (၃) နီးကပ်စွာ စကားပြောဆိုခြင်း အသံထွက်ခြင်း စသည့် "သတိပြုရမည့်အချက် ၃ချက် " ကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်စေနိုင်မည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို မပြုလုပ်စေရန် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အထက်ပါ "သတိပြုရမည့်အချက် ၃ချက် " တစ်ပြိုင်နက်တည်းမဟုတ်လည်း၊ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်ရန် "သတိပြုရမည့် အချက်များအား လုံးဝမလုပ်ခြင်း သုည " ကို ရည်ရွယ်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အခြား ( )	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ

အကြောင်းအရာ	အတည်ပြုရန်
（2） လေဝင်လေထွက် မကောင်းသော အလုံပိတ်နေရာများအား ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ခြင်း	
･အလုပ်ခွင်ရှိရာ အဆောက်အဦးသည် စက်ဖြင့်လေဝင်လေထွက်စေခြင်း (လေအေးပေးစက် (သို့) လေဝင်လေထွက်စက် တပ်ဆင်ထားခြင်း) ဖြစ်ပါက အဆောက်အဦးသန့်ရှင်းရေး ဥပဒေ၏ လေထုပတ်ဝန်းကျင် စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ကိုက်ညီစေသည်။ (သို့သော်အပူချိန်ကို၁၈ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထိထိန်းသိမ်းပါ)	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･ရုံးအဆောက်အဦး၏ ပြတင်းပေါက်ဖွင့်လိုက်သောအခါ ဆောင်းရာသီတွင် "လေဝင်လေထွက် မကောင်းသော အလုံပိတ်နေရာများ"ကိုလက်ကမ်းစာစောင်တွင် အကြံပြုထားသည့် လေဖလှယ်သည့် နည်းစနစ်များ ဖြင့် အခန်း၏ အပူချိန် ၁၈ ℃အထက်နှင့် စိုထိုင်းဆကို ၄၀% သို့မဟုတ်ထိုထက်ပို၍ မြင့်အောင်ထိန်းသိမ်းပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင်သင့်တော်သောလေဝင်လေထွက်အတွက်ပြတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားပါ (HEPA filter နှင့်အတူလေသန့်စင်စက်ကိုသင့်တော်စွာအသုံးပြုခြင်းအပါအဝင်)။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･ရထားအစရှိသည့်အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဥ်များကို အသုံးပြုနေစဉ် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ခြင်းအားဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်အားလုံးအား အသိပေးထားသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အခြား（　　　　　　　　　　　　　　　）	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
（3） လူအများ စုဝေးသည့်နေရာများကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း	
･ လုပ်ငန်းအမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ တတ်နိုင်သလောက် ရုံးတက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ခြင်းအား ကြိုးစားဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･ရထား၊ ဘတ်စ်ကားများတွင် တစ်ခြားသူနှင့် ပူးကပ်ခြင်းအား ရှောင်ရှားရန် အချိန်အနည်းငယ်ခြားသော အလုပ်ချိန်၊ စက်ဘီးဖြင့် ရုံးတက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်ကားဖြင့်ရုံးတက်ခြင်း စသည်များကို လုပ်ဆောင်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･ဗီဒီယို၊ Web များဖြင့် အစည်းအဝေး လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လူများစုဝေးသည့် အစည်းအဝေးများကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားစေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･မျက်နှာချင်းဆိုင် အစည်းအဝေးများ ကျင်းပသည့်အခါတွင် အခြေခံအားဖြင့် Mask နှာခေါင်းအကာ တပ်ခြင်း၊ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အကွာအဝေးအား တတ်နိုင်ရင် 2m (၆ ပေခန့်) (အနဲဆုံး 1m) (၃ ပေခန့်) ခြားစေပြီး၊ တတ်နိုင်သမျှ မျက်နှာချင်းဆိုင်ခြင်းကို ရှောင်ရှားစေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･ဧည့်သည်နှင့် ဆက်ဆံရသည့် အလုပ်များတွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး နီးကပ်စွာ မျက်နှာချင်းဆိုင်ခြင်းအား ရှောင်ရှား၍ မရပါက အလုပ်သမားများအား Mask တပ်စေပြီး တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကြားတွင် အကြည်ရောင်ဖိုက်ဘာပြား၊ မီးမလောင်နိုင်သော ထွင်းဖောက်မြင်ရသော ကန့်လန့်ကာများဖြင့် ကာစေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အလုပ်ခွင်ပြင်ပ (ဘတ်စ်ကားစီးချိန်စသည်) တွင်လည်း Mask နှာခေါင်းအကာ တပ်ခြင်း၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အကွာအဝေးထားခြင်း စသည်၊ သတိထားရန်အချက် ၃ချက်ကို ရှောင်ရှားရန် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･အခြား（　　　　　　　　　　　　　　　）	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
（4） ထိတွေ့မှုဖြင့် ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း	
･အရာများ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများ (ဥပမာဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ၊စားပွဲစသည်)နှင့် ကိရိယာတန်ဆာပလာများအား လူအများဖြင့် အသုံးပြုခြင်းကို တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ရှားစေသည်။ အသုံးပြုရမည့်အခါတွင် အသုံးမပြုမီနှင့် အသုံးပြုပြီးချိန်တွင် လက်ဆေးခြင်း၊ လက်နှင့် လက်ချောင်းများအား ပိုးသတ်ခြင်းကို သေချာစွာ ဆောင်ရွက်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･ထိုင်သည့်နေရာကို လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ထိုင်နိုင်သည့် စနစ်ကိုသုံးသည့် ရုံးခန်းများတွင် အသုံးမပြုခင် နှင့် အသုံးပြုပြီးနောက် ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ထိုင်ခုံနေရာကိုသန့်စင်ရန်၊ ထိုင်ခုံများကြားကို သေချာနေရာခြားထားရန်၊ အသုံးပြုမှုများအား မှတ်တမ်းတင်ခြင်းတို့အား ပြုလုပ်နေပါသည်။	
･အလုပ်ခွင်အတွင်းတွင် အလုပ်သမား အများထိတွေ့မှုရှိသော ပစ္စည်းများ၊ စက်ပစ္စည်းနှင့် တန်ဆာပလာများအား မကြာခဏ အရက်ပြန် (ပါဝင်မှုပမာဏ ၆၀% သို့မဟုတ်ထိုထက်ပို)၊ ဆာဖာကန် သို့မဟုတ်ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုလိုလစ်၏ ၀.၀၅% ရေအရောဖြင့် ဆေးကြောခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်စေသည်။ ※လူအများရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပိုးသတ်ခြင်းနှင့် ပိုးကောင်များသေစေသည့် ပစ္စည်းများအား ဖြန်းခြင်းသည် မျက်စိနှင့် အရေပြားအပေါ် ရောက်ရှိခြင်း၊ ရှူရှိုက်မိခြင်းမှ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်သည့်အတွက် အားမပေးပါ။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
･ အခြား（　　　　　　　　　　　　　　　　　　）	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ

အကြောင်းအရာ	အတည်ပြုရန်
(5) နီးကပ်သော အကွာအဝေးမှ စကားပြောဆိုခြင်း၊ အသံထွက်ခြင်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း	
・လုပ်ငန်းခွင်တွင် (လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အပါအဝင်) အခြားသူနှင့် ပြောဆိုသည့်အခါ ကျယ်လောင်စွာ မပြောဘဲ တတ်နိုင်သမျှ အကွာအဝေးတစ်ခု ထားရှိစေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・ပြင်ပလူများ၊ ဧည့်သည်များ၊ စီးပွါးရေးလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိတွေ့မှု ၊ အနီးကပ်အကွာအဝေးမှ ပြောဆိုမှုကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားစေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・မဖြစ်မနေ MASK နှာခေါင်းကာ မပါပဲ 1m (၃ ပေ ခန့်) အကွာမှ ပြောရပါက ၁၅မိနစ်အတွင်းသာ ပြောစေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・ဖုန်နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများစသည့် အကာအကွယ်အဖြစ် အသက်ရှူရန် Mask နှာခေါင်းကာတပ်ရန် လိုအပ်သော အလုပ်များအတွက် အသံဖြင့် ဆက်သွယ်သည့်အခါ Mask ကို မဖယ်ရှားရန် အသိပေးလျက်ရှိသည်။ အသံချဲ့စက် အသုံးပြုခြင်း (သို့) အသံထုတ်လွှင့်သည့် ဘုတ်ပြားပါသည့် Mask များအား အသုံးပြုစေလိုသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အခြား （ ）	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
（６） ဘုံအသုံးပြုသော အိမ်သာများ သန့်ရှင်းရေး	
・လူမျိုးစုံ ထိတွေ့မှုရှိသောနေရာများတွင်သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ပိုးသတ်စေခြင်းများကို ဆောင်ရွက်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အိမ်သာ၏ ကြမ်းပြင်နှင့် နံရံများတွင် ဆိုဒီယမ် ဟိုက်ပိုကလိုရစ် ၀ .၁% ရေရော ဖြင့် လက်အိတ်အသုံးပြုပြီး သန့်စင်ပိုးသတ်သည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အိမ်သာအဖုံးကို ပိတ်ပြီး အညစ်အကြေးများကို စီးဆင်းစေရန် ဖော်ပြသည်။ (အိမ်သာခွက်အတွင်းသည် ပုံမှန် သန့်ရှင်းမှုဖြင့် လုံလောက်သည်)	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・စက္ကူ လက်သုတ်ပုဝါများ တပ်ဆင်ခြင်း (သို့) တစ်ဦးချင်းစီအတွက် လက်သုတ်ပုဝါးများ ပြင်ဆင်ပေးခြင်း	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・လက်လေမှုတ်စက်များ၊ အများသုံးလက်သုတ်ပုဝါများ အသုံးပြုခြင်းကို တားမြစ်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အခြား（ ）	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
(7) နားနေရန် နေရာစသည်တို့ကို အသုံးပြုခြင်းအကြောင်း	
・တစ်ကြိမ်တည်းတွင် အနားယူသည့်လူဦးရေကို လျှော့ချပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင် စားသောက်ခြင်း၊အချိန်ရှည်ပြောဆိုခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・ အနားယူသည့်နေရာသည် ပုံမှန်အားဖြင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အနားယူသည့် နေရာတွင် အတူတကွ အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများ (စားပွဲ၊ ထိုင်ခုံ၊ အလိုအလျောက် အရောင်းစက်၏ ခလုတ် စသည်) အား ပုံမှန် ပိုးသတ်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အနားယူသည့်နေရာ၏ အဝင်အထွက် ရှေ့နောက်နေရာများတွင် လက်ဆေးခြင်း၊ လက်နှင့် လက်ချောင်းများအား ပိုးသတ်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・ဝန်ထမ်း စားသောက်ဆိုင်များတွင် ကူးစက်မှုအား ကာကွယ်ရန် ထိုင်ခုံများအား လျှော့ချခြင်း၊ ထိုင်သည့် နေရာများအား အကန့်အသတ်လုပ်ခြင်း၊ Mask ချွတ်၍ ရယ်မောပြောဆိုခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် သတိပေးခြင်း၊ နေ့လည်အနားယူချိန်ကို ခြားပေးခြင်း စသည် တီထွင်ကြံဆလျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・ဝန်ထမ်း စားသောက်ဆိုင်များတွင် ကူးစက်မှုအား ကာကွယ်ရန် ညှပ်များ၊ ရေနွေးအိုးများ အတူသုံးခြင်းကို ရှောင်ရှားလျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・ဆေးလိပ်သောက်သည့်နေရာတွင် တပြိုင်နက်တည်း အသုံးပြုသည့် လူအရေအတွက်အား ကန့်သတ်ခြင်း၊ လက်နှင့် လက်ချောင်းများ ပိုးသတ်ပြီး လုံးဝခြောက်သွားသည့်အခါမှ ဆေးလိပ်သောက်ရန် ညွှန်ကြားခြင်း၊ စကားမပြောဘဲ သောက်ပြီးသည်နှင့် လျှင်မြန်စွာ ထွက်ခွါခြင်းအား အသုံးပြုသူများအား အသိပေးပြီး သေချာစွာ လုပ်ဆောင်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အခြား အများအသုံးပြုသောနေရာများတွင် လူစုလူဝေး၊ နီးကပ်ခြင်း၊ အလုံပိတ် မဖြစ်အောင် အသုံးပြုနည်းကို ဆန်းစစ်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အခြား（ ）	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
（８） အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍	
・နှာရည်ယိုခြင်း၊ တံတွေး စသည်များ ကပ်ငြိနေသည့် အမှိုက် (သောက်သုံးပြီး စက္ကူခွက်၊ ပုလင်း၊ သံဘူး၊ ရေသန့်ဘူး အပါအဝင်) များကို ကြွပ်ကြွပ်အိတ်ဖြင့်ထည့်၍ စွန့်ပစ်ခြင်းကိုပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အမှိုက်များကို ကောက်ယူစုဆောင်းသူသည် Mask၊ လက်အိတ်၊ မျက်မှန် အကာအကွယ်များကို ဝတ်ဆင်၍ လုပ်ငန်းပြီးသည့်အခါ သေချာစွာ ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ကိုဆေးကြောခြင်းကို ပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အခြား（ ）	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ

အကြောင်းအရာ	အတည်ပြုရန်
4 ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သော အလုပ်သမားများအား ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း စသည်	
・အအေးမိရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် "ရုံးမတက်ရန်/မတက်စေရန်"နှင့်ဆရာဝန်အစရှိသည့်အနီးအနားရှိဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းနှင့် တယ်လီဖုန်းဖြင့်တိုင်ပင်ခြင်းကိုလုပ်ဆောင်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် အခြေခံလူနာများ (ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ နာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ၊နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ကင်ဆာ စသည်) ရှိသူများ၏ ပိုမိုပြင်းထန်စေသည့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် အလုပ်သမားများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအား ကာယကံရှင်များ၏ တောင်းဆိုမှုနှင့် ဆရာဝန်များ၏ ထင်မြင်ချက်များအရ (နည်းပညာများကို အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်စေခြင်း နှင့် ပြောင်းလွယ်သော အလုပ်ချိန်ဖြင့် ရုံးတက်စေခြင်း) စသည်များကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးအလုပ်သမားများသည် ဆရာဝန် သို့ သားဖွားဆရာမများ၏ လမ်းညွှန်မှုများအရ "မိခင်ကျန်းမာရေးဆက်သွယ်မှု ကတ်ပြား" စသည် ဖြင့် တောင်းဆိုလာပါက၊ လုပ်ငန်းခွင် ဆရာဝန်၏ အကြံဉာဏ်များအား ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး၊ အလုပ်များအားကန့်သတ်ချင်း (သို့) ရုံးတက်ခြင်းကို ကန့်သတ်ခြင်း (အိမ်မှ အလုပ်လုပ်စေခြင်း (သို့) အလုပ်နားစေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။) တို့ကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・ နည်းပညာဖြင့် အလုပ်လုပ်စေသောအခါ၊ အလုပ်နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများကို ခွဲခြားရန် သိရှိထားရမည်ဖြစ်ပြီး အထက်လူကြီး နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား ဆက်သွယ်ရေး နည်းစနစ်ကို ဆန်းစစ်ပြီး၊ အိမ်မှ အလုပ်လုပ်ခြင်း၏ ဝိသေသလက္ခဏာကိုနားလည်ပြီးသည့်အခါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မလုံလောက်ခြင်း၊ အိပ်ချိန်စည်းချက် မမှန်ခြင်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ သိသိသာသာဖြစ်လာဖွယ်ရှိခြင်း စသည်တို့ကို သိထားစေပြီး အလုပ်လုပ်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・ အခြား ( )	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
5 ကိုရိုနာရောဂါပိုး ကူးစက်သူများ နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ထားသူများ (အောက်တွင်"ကူးစက်သူများစသည်") ပေါ်ထွက်လာသည့်အခါ ဆောင်ရွက်ရန်	
(1)ကူးစက်သူအား အကျိုးယုတ်စေမည့် ကိုင်တွယ်မှုများ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို တားမြစ်ခြင်းအား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ညွှန်ကြားထားရှိခြင်း	
・ကိုရိုနာပိုးကူးစက်သူဟု အတည်ပြုပြီးပါကလည်း အလုပ်ထုတ်ခြင်း နှင့် အခြားသော အကျိုးယုတ်စေမည့် ကိုင်တွယ်မှုများကို မလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို တားမြစ်ထားခြင်းကို အားလုံးအား အသိပေးထားပြီး သေချာ လုပ်ဆောင်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
(2) ရောဂါပိုးကူးစက်သူ ပေါ်ထွက်လာသည့်အခါ ဆောင်ရွက်ရန်	
・ကိုရိုနာရောဂါပိုး ကူးစက်သူဟု အတည်ပြုပြီးပါက လျင်မြန်စွာ လုပ်ငန်းခွင်အား ဖုန်း၊ Email စသည်ဖြင့် အကြောင်းကြားရန် အားလုံးအား အသိပေးထားပြီး သေချာစွာ ဆောင်ရွက်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・ကိုရိုနားပိုး ကူးစက်ထားသည်ဟု အတည်ပြုပြီးသော တတိယမြောက်လူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ထားခြင်းရှိပြီး ကျန်းမာရေးဌာနမှ အိမ်မှာနေရန် တောင်းဆိုထားခြင်းခံရပါက လျင်မြန်စွာ လုပ်ငန်းခွင်အား ဖုန်း၊ Email စသည်ဖြင့် အကြောင်းကြားရန် အားလုံးအား အသိပေးထားပြီး သေချာ ဆောင်ရွက်စေသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・ကိုရိုနာရောဂါပိုးကူးစက်ထားသည်ဟု သတင်းပို့မှုအား လက်ခံသည့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်းရှိဌာန (တာဝန်ခံ)ကို သတ်မှတ်ပြီး၊ အားလုံးကို အသိပေးထားသည်။ ထို့အပြင် ထိုကဲ့သို့သော သတင်းအချက်အလက်များကို ကိုင်တွယ်သည့် ဌာန (တာဝန်ခံ)၏ စီမံမှု အတိုင်းအတာနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများအား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအား သတ်မှတ်ပြီး အားလုံးကို အသိပေးထားသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・ကိုရိုနာရောဂါပိုး ရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ထားသူသည် အလုပ်ခွင်အတွင်းရှိပါက မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ သတ်မှတ်ပြီး အားလုံးအား အသိပေးထားသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အလုပ်ခွင့်တွင် ပိုးသတ်ရန် လိုအပ်သည့် အခါမျိုးမှာ ဆောင်ရွက်ရန် ကြိုတင်၍ ဆန်းစစ်မှုများ လုပ်ထားသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အခြား ( )	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
(3) အခြား ဆောင်ရွက်ရန်	
・ပိုးရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာ ထိကပ်ထားသူများအား ဆောင်ရွက်ရန်စသည့် လိုအပ်သော ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများကို လက်ခံသည့် "ကျန်းမာရေးဌာန" "အမိနိုင်ငံပြန်လာသူများ၊ ထိတွေ့မှုရှိသူများ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် စင်တာ " စသည်ကို အတည်ပြုထားသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・ လုပ်ငန်းခွင်ရှိ ကျန်းမာရေး/ အာမခံ အဆောက်အအုံများတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ မကောင်းသူများကို လက်ခံသည့်အခါ အလုပ်ခွင်အတွင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြောင်း သတိပြုပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများသည် ပုံမှန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများအတိုင်းလိုက်နာပြီး သင့်တော်သော ရောဂါကူးစက်မှုများအား ကာကွယ်သည့် စနစ် (လူနာအား Mask တပ်စေခြင်း၊ စောင့်ဆိုင်းသည့်နေရာနှင့် ရွေ့လျားသည့်နေရာများကို ခွဲခြားခြင်း၊ လူနာအား အကွာအဝေးတစ်ခုထားရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း) ကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အခြား ( )	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ

အကြောင်းအရာ	အတည်ပြုရန်
6 အဖျားရှိခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း (※ပူပြင်းသောနေရာတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်းကြောင့်အဖျားရှိသည့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါက အတည်ပြုပါ။)	
・ခန္ဓာကိုယ်မှ အပူထွက်ရှိမှုကို တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းချုပ်ရန် အလုပ်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်များကို လျှော့ချခြင်းနှင့်အတူ အားလပ်ချိန်များစွာယူရန် အရေးကြီးကြောင်း အသိပေးထားသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・ရေမဆာလည်း အလုပ်သမားများအား ရေဓာတ်၊ ဆားဓာတ်ကို ဖြည့်ရန် အသိပေးပြီး သေချာအောင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ※Mask ဖြင့် ပါးစပ်အား ဖုံးထားခြင်းကြောင့် ရေဆာသည့်စိတ်ခံစားမှုကို နဲစေနိုင်သည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ
・အဆောက်အအုံအပြင်ဘက်တွင် လုံလောက်သော အကွာအဝေး အနဲဆုံး 2m (၆ပေခန့်) အထက် ထားရှိပြီး ကျယ်လောင်သည့် အသံထွက်ရန် မလိုသည့်အခါ Mask ကို ချွတ်ရန် အသိပေးထားသည်။	လုပ်ဆောင်သည် / မလုပ်ဆောင်ပါ

※ မရှင်းလင်းသည့် အချက်များရှိပါက အနီးအနားရှိ အလုပ်သမားဌာန (သို့မဟုတ်) အလုပ်သမား စံချိန်စံနှုန်း စစ်ဆေးရေးရုံး၏ လုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှုဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ။

၂၀၂၀ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၇ ရက်နေ့ ထုတ်ဝေ