ကိုရိုနာကူးစက်ရောဂါ
အိမ်မှာကုသနေသူများအတွက်

၁။ အိမ်မှာကုသဖို့မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်

ရောဂါလက္ခဏာမရှိပေမယ့်လည်း လူတွေထိတွေ့မှုကနေတဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွါးမှုဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် အပြင်မထွက်ဘဲ အိမ်မှာကုသဖို့မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

၂။ ကုသသည့်အချိန်ကာလ

ကုသသည့်အချိန်ကာလသည် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်အပေါ် အခြေခံပြီး ရောဂါဖြစ်ပွါးသည့်နေ့ (ရောဂါလက္ခဏာမပြသူ နှင့် ရောဂါဖြစ်ပွါးသည့်နေ့ အတိအကျမသိသူသည် Positive ပြသည့် စစ်ဆေးထုတ်ယူနေ့)မှ ၁၀ရက်အကြာ သို့ ရောဂါလက္ခဏာပြသသူသည် ရောဂါလက္ခဏာသက်သာလာပြီးနောက် ၇၂နာရီအကြာနေ့ (၁၁ရက်မြောက်) အထိသတ်မှတ်ပါသည်။

၃။ အိမ်မှာကုသဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

(ကုသရေးပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်)

* အတူနေထိုင်သူရှိရင် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို အတတ်နိုင်ဆုံးလျှော့ချဖို့အတွက် အခြေခံအားဖြင့်သီးသန့် အခန်းထဲမှာ လုပ်ဆောင်ဖို့ မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။
* အိမ်သာ၊ ရေချိုးခန်းစသဖြင့် အတူနေထိုင်တဲ့ ဘုံသုံးတဲ့နေရာတွေကို ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းတာတို့ဖြင့် လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးဖို့မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

(ဆေးဝါးကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု)

* သောက်သုံးနေဆဲ ဆေးတွေရှိရင် ပိုပိုလိုလို ၃ပတ်စာအသင့်ပြင်ထားပြီး အိမ်မှာကုသနေစဉ် ဆေးဝါး မလုံလောက်တာမဖြစ်အောင် ပြသနေတဲ့ ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

(အစားအသောက်၊နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းတွေနဲ့ပတ်သတ်ပြီး)

* အစားအသောက်၊နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းတွေရောက်ရှိဖို့၊ရယူသုံးစွဲဖို့ အိမ်အထိပို့ဆောင်ပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှု သုံးမယ်ဆိုရင် သယ်ယူ ပို့ဆောင်ပေးသူနဲ့ မထိတွေ့အောင် ရယူလက်ခံဖို့ စဉ်းစားလုပ်ဆောင်ပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံ အပ်ပါသည်(ဥပမာ- တံခါးဝနားမှာ ချထားခဲ့တာမျိုး) ။

(အိမ်အရောက်ပို့ဆောင်ပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှု)

* _______က အိမ်မှာကုသနေသူတွေအတွက် အစားအသောက် ပို့ဆောင်ပေးတဲ့ဝန်ဆောင်မှုကို လုပ်နေပါတယ်။ (အသေးစိပ် ၆ မှာရေးထား)

၄။ ကုသမှုကာလအတွင်းလုပ်စေချင်သည့်အရာ

* ကုသမှုကာလအတွင်း အပြင်ကိုမထွက်ပါနဲ့
* ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို နေ့စဉ်စစ်ဆေးပါ
* နေ့စဉ် မနက်ညနေ့ကြိမ် ကိုယ်ပူတိုင်းပြီး မှတ်တမ်းရေးထားဖို့ မေတ္တာရပ်ခံပါသည်
* ၁နေ့၁ကြိမ် ကျန်းမာရေးဌာနတာဝန်ရှိသူမှ ကိုယ်အပူချိန်၊ ချောင်း၊ နှာရည်၊ နုံးနယ်မှု၊ အသက်ရှုကြပ်တာတို့စသဖြင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို မေးမြန်းတာလုပ်မှာမို့ တင်ပြပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်
* ရောဂါလက္ခဏာ အခြေအနေအပြောင်းအလဲရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ

၅။ အိမ်မှာကုသနေစဉ် သတိထားရမည့်အကြောင်းအရာများ

* သတ်သတ်မှတ်မှတ် အခန်းအတွင်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် လုပ်ပါ။
* အပြင်ကနေ အရေးမကြီးတဲ့ အိမ်လည်လာတာတွေကို လက်မခံပါနဲ့
* ကုသနေသူဟာ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခဲ့သည့်အရာတွေကို ၁နေ့၁ကြိမ်အထက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ
* အိမ်မှာကုသနေစဉ် အမှိုက်ကို အသေအချာတင်းကြပ်စွာ အလုံပိတ်ထုပ်ပိုးပြီး ပုံမှန်အမှိုက်လိုပဲပစ်ပါ
* ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို တိတိကျကျသိဖို့ ခက်ခဲသည့်အခြေအနေမျိုးနှင့် ရောဂါလက္ခဏာ ဆိုးဝါးလာနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးလဲဖြစ်လာနိုင်လို့ ကုသနေစဉ် ဆေးလိပ်၊ အရက် သောက်သုံးမှုကို တားမြစ်သည်။

၆။ အိမ်အရောက်ပို့ဆောင်ပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှု

အိမ်မှာကုသနေသူဟာ အပြင်မထွက်ပဲ ကုသရေးမှာပဲ အာရုံစိုက်နိုင်ဖို့ ဒေလီဘာရီ (အိမ်အရောက်ပို့ဆောင်ပေးတဲ့) ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ပေးဖို့ တောင်းဆိုသူကို အိမ်ထိအရောက် ပို့ဆောင်ပေးနေပါတယ်။ (ကုန်ကျစရိတ်မပေးရပါ)

* ၁နေ့၃နပ်စာကို အိမ်မှာကုသနေကာလ ပြီးဆုံးသည်အထိ ပို့ဆောင်ပေးနေပါသည်။
* အစားအစာကို အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်ပြီး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးနေသလို အာဟာရ မျှတ အောင်လည်း ထည့်သွင်းလုပ်ဆောင်နေပါတယ်။
* ပို့ဆောင်ပေးမှုမှာ ကုသနေသူနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိအောင် တံခါးဝနားမှာပဲ ပစ္စည်းချထား (ပို့ပြီး ချထား) တဲ့စနစ်ကို ကျင့်သုံးပါမည်။ဒီအပြင် အစားအသောက်ပို့ဆောင်ပေးတဲ့ပစ္စည်း၊ လာရောက်ပို့ဆောင်တဲ့အချိန်မှာသုံးတဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာများကို တခါသုံးစွန့်ပစ်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုပါမည်။
* ဟင်းချက်၊ သယ်ယူပို့ဆောင်၊ ပစ္စည်းတင်ပို့ထုပ်ပိုးတာနဲ့ပတ်သတ်ပြီး အစားအသောက် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုဥပဒေနှင့် အခြားသော ကျန်းမာရေးဥပဒေကို လေးစားလိုက်နာပြီး အစာအဆိပ်သင့်မှု မဖြစ်ပွါးအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုစသည်တို့ဖြင့် ကျန်းမာရေးမထိခိုက်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကိုလဲ ပြုလုပ်ပါသည်။

(၇) ကုသမှုပြီးဆုံးမှု

ကုသရေးစတင်သည့်နေမှ ကုသရေးပြီးဆုံးသည်အထိ ခန့်မှန်းနေ့ရက်ကို အကြောင်းကြားပါမည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ပေါ့ပါး(မပြင်းထန်)တယ်လို့ ယူဆရပါက ၁၀ရက်အကြာမှာ ကုသမှုပြီးဆုံးကြောင်း အကြောင်းကြားပါမည်။ __________ဆိုရင် ကုသမှုပြီးဆုံးတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို နောက်ဆုံး သုတေသနမှရရှိသည့် သုတေသန အချက်အလက်ပေါ်အခြေခံပြီး ၁၀ရက်တာရဲ့နောက်ဆုံး၃ရက်မှာ ချောင်းဆိုး၊ ကိုယ်ပူတာ စသည့် ရောဂါလက္ခဏာတို့မရှိတော့ပါက PCR ထပ်မစစ်တော့ပဲ ကုသမှု ပြီးဆုံးသည်ဟု သတ်မှတ်ပါသည် (ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ ထုတ်ပြန်မှုမှာလည်း ထပ်တူ ကုသမှု ပြီးဆုံးကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြုထားပါသည်)။

(၈) ကုသရေးပြီးဆုံးပြီးနောက်

တော်ရုံတန်ရုံဖြစ်ခဲပေမယ့် နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ထပ်ကူးခံရ(Positive)တဲ့သူလဲ ရှိပါသည်။ မိမိမှာ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ်ကူးစက်မှုနှင့် အနီးအနားက လူတွေထံ မကူးစက်အောင်ကာကွယ်ဖို့အတွက် ကုသမှုပြီးဆုံးပြီးနောက်၄ပတ်တာကို ဆက်လက်ပြီး အောက်ပါအချက်အလက်များမှာ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

<< တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အသေအချာစနစ်တကျလုပ်ပါ>>

* ဆပ်ပြာ၊ အရက်ပျံ(အယ်ကိုဟော) ပိုးသတ်ဆေးအရည်တို့ကိုသုံးပြီး လက်ကိုဆေးကြောပါ။
* ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနကထုတ်ပြန်ထားသည့် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း (မက်စ် ၊ တစ်ရှူး၊ လက်ကိုင် ပုဝါ၊ အင်္ကျီလက်စ၊ တံတောက်ကွေးအတွင်းဘက်တို့ကိုသုံးပြီး ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းတို့ကို ဖုံးဖိပြီး နှာချေတာ၊ မက်စ်တပ်တာတို့ဖြင့်) ကာကွယ်ပါ။

<<ကျန်းမာရေးစောင့်ကြည့်မှု>>

* နေ့စဉ် ကိုယ်အပူချိန်ကိုတိုင်းပါ။ ကိုယ်ပူချိန် (37.5°Cနှင့်အထက်) ရှိမရှိကို စစ်ဆေးပါ။

<<ချောင်းဆိုး၊ ကိုယ်ပူစသဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာပြလာပါက>>

* အမြန်ဆုံး နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနထံ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပြီး ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာက လိုအပ်ပါက ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းကို သွားပြပါ။
* နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနထံ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားချိန်နှင့် ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းကို သွားပြတဲ့ အချိန်မှာ ကြိုတင်ပြီး ကိုရိုနာကူးစက်ရောဂါနဲ့ အိမ်မှာကုသမှုခံယူခဲ့သူဖြစ်ကြောင်း ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားထားပါ။

(၉) အတူနေထိုင်သူတွေ သတိထားရမည့်အချက်များ

* ကုသနေသူနှင့် စကားပြောဆိုတာစသဖြင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချပေးပါ။
* မကြာခဏ လက်ဆေးပါ

* တတ်နိုင်သမျှ အတူနေထိုင်သူအားလုံး မက်စ်တပ်ဆင်ပါ။
* လက်ကိုင်ခေါင်း၊ကွင်းစသည့် ကုသနေသူ လက်ဖြင့်ထိတွေ့ထားသည့် အစိတ်အပိုင်းတွေကို အရက်ပျံဖြင့် ပိုးသတ်ပါ။
* ကိုယ်ပူတာစသဖြင့် နေလို့ထိုင်လို့မကောင်းပါက အမြန်ဆုံး နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနထံ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပြီး ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလိုက်နာက လိုအပ်ပါက ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းကို သွားပြပါ။
* အိုးခွက်၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါစသဖြင့် ကုသသူသီးသန့်သုံးဖို့ ပြင်ဆင်ထားပြီး ဘုံမသုံးပါနဲ့။ အိုးခွက်တို့တို ဆေးကြောတာ၊ အဝတ်အထည်ပိတ်စတို့ကို လျှော်ဖွတ်ရာမှာ ပုံမှန်သုံးနေကြ ဆပ်ပြာ/မှုန့်/ ရည်တို့ဖြင့် လျှော်ဖွပ်ပြီး အသေအချာ အခြောက်ခံပါ။
* ကုသသူ၏ အညစ်ကြေးရည်ဖြင့် ညစ်ပတ်သွားသည့် အဝတ်စများ၊ အခင်းတို့ကို ကိုင်တွယ်တဲ့အချိန်မှာ လက်အိတ်နှင့် မက်စ်ကိုတပ်ဆင်ပါ။
* အိမ်သာ၊ရေချိုးခန်းတို့ကို ကုသနေသူ သီးသန့်သုံးစေချင်ပေမယ့် ဘုံသုံးရမယ်ဆိုရင် သန့်ရှင်းရေးနဲ့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် လုပ်ပြီး ရေချိုးမယ်ဆိုရင် နောက်ဆုံးမှချိုးဖို့ လုပ်ပါ။
* မဖြစ်မနေမဟုတ်တဲ့ အိမ်လည်လာမှုကို လက်မခံဖို့နဲ့ ပစ္စည်းပို့ဆောင်ပေးသူတွေနဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံးလုံးဝ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု မလုပ်ဖို့ စဉ်းစားလုပ်ဆောင်ပါ။

အိမ်မှာကုသနေစဉ်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လို့ရသည့်နေရာ

ကုသနေစဉ်ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးတိုင်ပင်တာ၊ စားဝတ်နေထိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး တိုင်ပင်လိုတာ၊ဆွေးနွေးလိုတာ
အချိန် ၉း၀၀ မှ ၁၇း၀၀ ____________________ကျန်းမာရေးဌာန ____________________အဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပတ်- - -