

# လိုင်စင်ရ ဧည့်လမ်းညွှန်အတွက် COVID-19 ကာကွယ်ရေး အကြံပေးလမ်းညွှန်ချက်များ

ရပ်ရွာလူထုခရီးသွား  
လုပ်ငန်းများ (CBT) အတွက်  
**COVID-19**  
ကာကွယ်ရေး  
လမ်းညွှန်ချက်များ



**၁** ခရီးစဉ်မစတင်မီ - သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများကိုကြိုတင်အသိပေး  
အကြောင်းကြားထားပါ။ မိမိဧည့်သည်များ၏ ကိုယ်အပူချိန်နှင့်  
Covid-19 ရောဂါလက္ခဏာ (ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ အနံ့  
အရသာ မသိခြင်းစသည်) ရှိ/မရှိကို တိုင်းတာစစ်ဆေးပါ။



**၂** ခရီးစဉ်မစတင်မီ - မိမိဧည့်သည်များကို နှာခေါင်းစည်း၊ လက်သန့်  
ဆေးရည် ရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးမေးမြန်းပါ။ ကျေးရွာသို့ရောက်လျှင်  
Covid-19 ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များကို အကြမ်းဖျင်း တင်ပြပြီး  
(၅) ယောက်တစ်ဖွဲ့ဖြင့် လည်ပတ်နိုင်ကြောင်း အကြံပြုပါ။



**၃** ကျေးရွာသို့ရောက်ရှိလျှင် နှင့် ခရီးစဉ်အတွင်း - ရွာခံဧည့်လမ်းညွှန်  
များနှင့် ဒေသခံများအတွက် Covid-19 ဆိုင်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ်  
ရေးလုပ်ငန်းများကို တက်ကြွစွာဆောင်ရွက်ပါ။ ရွာခံဧည့်လမ်းညွှန်  
အား ခရီးစဉ်အကြောင်းကို ကူညီရှင်းပြပေးပါ။ လိုအပ်ပါက Covid-19  
ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များကို ဧည့်သည်များအား ဘာသာပြန်  
ပေးပါ။ ခရီးစဉ်တွင်သတ်မှတ်ထားသည့်အကွာအဝေးအတိုင်း လိုက်  
နာရန်အကြံပြုပါ။ (တံတွေးစက်များမစင်ရန် သတိပြုပါ။)



**၄** အကယ်၍ ဧည့်သည်တစ်ဦးဦးမှ ချောင်းဆိုးခြင်း၊  
အဖျားတက်ခြင်း၊ အနံ့အရသာမသိခြင်း စသည့်  
Covid-19 ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက အခြား  
ဧည့်သည်များ၊ ကျေးရွာဒေသခံများနှင့် ချက်ချင်း  
ခွဲထားပါ။ ထို့နောက် Covid-19 သံသယလူနာအား  
community quarantine နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ။  
ဆေးပေးခန်း၊ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်အား  
ဆက်သွယ်ပြီး အမြန်ဆုံးပို့ဆောင်ပါ။



**၅** ခရီးစဉ်ပြီးဆုံးချိန်တွင် မိမိဧည့်သည်၏  
အချက် အလက်များနှင့် ဆက်သွယ်  
ရမည့်ဖုန်း၊ အီးမေးလ်များကို အနည်းဆုံး (၃)  
ပတ်အထိသိမ်းဆည်းထားပါ။ ဧည့်သည်များ  
ထဲမှ တစ်ယောက်ယောက် Covid-19  
ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်လာပါက ရောဂါစစ်  
ဆေးမှုခံယူနိုင်ရန် ဆက်သွယ်အကြောင်း  
ကြားနိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။

ကျေးဇူးပြု၍ လမ်းညွှန်ချက်များကိုလိုက်နာပြီး ဘေးကင်းစွာနေပါ။