

ကုန်ထုတ်လုပ်ရေး ဝန်ထမ်းများ

သင်္ကာရန်နှင့် သင့်လုပ်ငန်းခွင်ကို COVID-19 မှ ကာကွယ်ရန် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင် ပြင်ပများတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ

အသုံးပြုနိုင်သော တားရင်း- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-manufacturing-workers-employers.html>



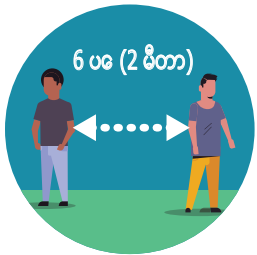
နေမကောင်းလျှင် အိမ်မှာ နေပါ။

စောင့်ကြည့်ရမည့် ရောဂါလက္ခဏာများ -

- ရောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ဖျားခြင်း
- ချမ်းစိမ့်ခြင်း
- ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့ ပျောက်ဆုံးခြင်း

သင်ဖျားနာနေလျှင် အခြားလူများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။

- အခြားသူများနှင့် ဝေးရာနေရာ သင့်အိမ်ရှိ သီးသန့်ခန်းတွင် ဖြစ်နိုင်သမျှ နေထိုင်ပါ။
- သင်အလုပ်ပြန်ဆင်းနိုင်မည့် အချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ သင်၏ ကြီးကြပ်သူ၊ ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။



လုပ်ငန်းခွင်နှင့် သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တတ်နိုင်သမျှ အခြားလူများနှင့် (လူကြီး 2 ဦး၏ လက်မောင်းများ အကွာအဝေး) အနည်းဆုံး 6 ပေခန့် ခွာ၍ နေထိုင်ပါ။

- သော့ခတ်ထားသည့် အခန်းတွင်၊ လျှောက်လမ်း သို့မဟုတ် စင်္ကြံလမ်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်သို့ သွားသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ပြန်သည်ဖြစ်စေ စကားပြောဆိုပါက အနည်းဆုံး 6 ပေအကွာမှ ပြောဆိုပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အစားအသောက် မျှဝေစားသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အထူးသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင် ပြောင်းလဲလျှင် သို့မဟုတ် ပစ္စည်းကိရိယာ အသစ်များသို့ ပြောင်းသုံးလျှင်ပစ္စည်းကိရိယာများကို ပုံမှန် [သန့်ရှင်း၍ ပိုးသတ်ရမည်](#)
- တတ်နိုင်သမျှ ကားကြိုလိုက်မစီးပါနှင့်။



လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် လူထုကြားထဲတွင် ရှိနေချိန်၌ သင့်နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့အား ဖုံးအုပ်ပေးနိုင်သည့် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ထားပါ။

- သင့်အကာအကွယ်အား သင့်မျက်နှာ ဘေးဘက်များနှင့် အံကိုက်ဖြစ်အောင် ဝတ်ဆင်ရမည် သို့သော် သက်သောင့်သက်သာ ရှိရှိ ဝတ်ဆင်ရမည်
- သင့်မျက်နှာ အကာအကွယ်ကို ဖယ်ရှားလျှင် သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်များနှင့် မထိတွေ့ပါစေနှင့်၊ သင့်လက်များကို ချက်ခြင်း ဆေးကြောပါ။
- အသုံးပြုပြီးနောက် နှာခေါင်းစည်းအား လျှော့ဖွပ်ပါ သို့မဟုတ် လဲလှယ်ပါ။
- စိုနေလျှင် သို့မဟုတ် ညစ်ပနေလျှင် နှာခေါင်းစည်းအား လဲလှယ်ပါ။
- သင့်ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက် လိုအပ်သည့် တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) အား ဆက်လက်ဝတ်ဆင်ပါ။



cdc.gov/coronavirus



သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်တို့အား အောက်ပါတို့ဖြင့် မထိစေရ -

- မဆေးရသေးသောလက်များဖြင့်
- လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်နေစဉ်
- နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးမျက်မှန်များအား ချိန်ညှိနေစဉ် သို့မဟုတ် ချွတ်နေစဉ်



အောက်ပါအခြေအနေတို့တွင် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာအောင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြုပြီးသင့်လက်ကို ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် အယ်လ်ကိုဟောအခြေပြု လက်သန့်ဆေးရည်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ-

- အလုပ်ဆိုင်းများနှင့် နားနေချိန်များ မတိုင်မီနှင့် ပြီးနောက်တွင်
- နှပ်ညှစ်ပြီးနောက်၊ ချောင်းဆိုးပြီးနောက် သို့မဟုတ် နှာချေပြီးနောက်တွင်
- သန့်စင်ခန်း အသုံးပြုပြီးလျှင်
- အစာမစားမီတွင်
- အစားအစာ မပြင်ဆင်မီနှင့် ပြင်ဆင်ပြီးနောက်တွင်
- အဝတ်စ နှာခေါင်းစည်းအား ဝတ်ဆင်ပြီးနောက်၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားပြီးနောက်တွင်။



ချောင်းဆိုးနှာချေရာတွင် ဖုံးကာထားပါ

- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းအား တစ်ရှူးဖြင့် ကာထားပါ သို့မဟုတ် တစ်ရှူးစများ မရှိပါက လက်မောင်းတံတောင်ဆစ်အတွင်းပိုင်းကို အသုံးပြုပါ
- အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးများကို အမှိုက်ပုံးထဲထည့်ပါ
- နှာချေပြီးတိုင်း သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးပြီးတိုင်း ချက်ခြင်းသင့်လက်များကို ဆေးကြောပါသို့မဟုတ် အနည်းဆုံး အယ်လ်ကိုဟော 60% ပါဝင်သည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ