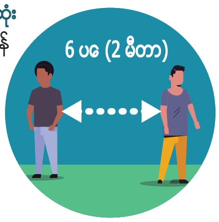
ကုန်ထုတ်လုပ်ရေး အဆောက်အအုံ -

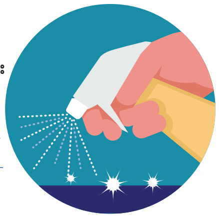
အလုပ်သမားများကြား COVID-19 ရောဂါပိုးကူးစက်မှုအား ကာကွယ်ရန် အဓိက မဟာဗျူဟာများ

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

အလုပ်ရှင်များသည် ၎င်းတို့၏အလုပ်နေရာအား COVID-19 ရောဂါ ပျံ့နှံ့မှု ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားနိုင်သည့် အချက်များရှိ/မရှိ စစ်ဆေးသင့်သည်။ အောက်ပါကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြု၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအစဉ်တစ်ခုအား ရေးဆွဲလုပ်ဆောင်ပါ။ ပြည်နယ်နှင့်/သို့မဟုတ်ဒေသဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရာရှိများနှင့် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်များထံသို့ COVID-19 ရောဂါဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးအခြေအနေများ ရရှိနိုင်ရန်မကြာခဏ သွားရောက်သင့်သည်။



- **အလုပ်သမားများအား တက်နိုင်သမျှ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား အနည်းဆုံး 6 ပေခြားထားပါ။** အလုပ်သမားများကြား အကွာအဝေးကို မြှင့်တင်ရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတားအဆီးများအား အသုံးပြုပါ၊ ဝန်ထမ်းအရေအတွက် လျှော့ချပါ သို့မဟုတ် အလုပ်ရုံများ၊ အလုပ်လုပ်ငန်းစဉ်များ သို့မဟုတ် အလုပ်ချိန်နှင့် အလုပ်ဆိုင်းများအား ပြုပြင်မွမ်းမံပါ။ အလုပ်တက်/ဆင်း သတင်းပို့နေရာများ တိုးချဲ့ပါ၊ နားနေခန်းများတွင် ထိုင်ခုံများ နေရာချထားပြီး နားနေရန်အတွက် အပြင်ဘက်တွင် တဲများ ထပ်တိုး ဆောက်ပေးနိုင်ပါသည်။



- **မျှဝေသုံးသော နေရာများတွင် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း ပြုလုပ်သည့် အကြိမ်ရေအား တိုးမြှင့်ပါ။ကိရိယာများ သို့မဟုတ်** အခြားသော တန်ဆာပလာများအား အနည်းဆုံးအားဖြင့်အလုပ်သမားများသည် အလုပ်ဌာနများ ပြောင်းသည့်အခါတိုင်းတွင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ အဆိုင်းတစ်ခု ပြီးဆုံးတိုင်းတွင် အလုပ်နေရာများနှင့် နားနေခန်းများရှိ ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များအား မကြာခဏ ပိုးသတ်ပါ။ ဘတ်စ်စကားများနှင့် ဗင်ကားများအား အသုံးပြုပြီးလျှင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။

- **အလုပ်သမားများအား အလုပ်ခွင်သို့ မဝင်ရောက်မီတွင် COVID-19 ရောဂါကြောင့် ခံစားရလေ့ရှိသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိ/မရှိ ကြိုတင်စစ်ဆေးပါ။** ကြိုတင်စစ်ဆေးသည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတွက် ပြည်နယ်နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအရာရှိများ၊ လုပ်ငန်းခွင်ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ ရောဂါလက္ခဏာရှိသည့် အလုပ်သမားများအား အိမ်သို့ ချက်ချင်းပြန်ပို့ပါ၊ ၎င်းတို့အား အိမ်တွင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ရန် အားပေးပြီး ၎င်းတို့ မည်သည့်အချိန်တွင် လုပ်ငန်းခွင်ပြန်ဝင်နိုင်မည်ဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်ကို ပေးပါ။

- **မှန်ကန်သော လက်ဆေးခြင်းကိုအားပေးပါ။ စီးဆင်းနေသောရေ၊ ဆပ်ပြာ၊ စက္ကူပဝါများနှင့် အမှိုက်ပုံးများ (ဖြစ်နိုင်ပါက လက်ဖြင့်ထိစရာမလိုသော အမှိုက်ပုံးများ) အား အသုံးပြုနိုင်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးပါ။**အလုပ်သမားများအား အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာအောင် လက်ဆေးခိုင်းပါ။ (ဖြစ်နိုင်ပါက လက်ဖြင့်ထိစရာမလိုသည့်) လက်သန့်ဆေးရည် အသုံးပြုနိုင်သည့် နေရာအရေအတွက်ကို တိုးမြှင့်ပါ။ အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် အယ်လ်ကိုဟောအခြေပြု လက်သန့်ဆေးရည်ကို ထားပေးပါ။

- **အလုပ်သမားများအား COVID-19 ရောဂါအကြောင်းနှင့် အိမ်နှင့်အလုပ်တွင် ယင်းတို့ကိုယ်ယင်းတို့နှင့် အခြားသူများအား ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းအား ပညာပေးပြီး လေ့ကျင့်ပေးပါ။** နေမကောင်းသောအခါ အိမ်တွင်နေထိုင်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခွာ၍နေခြင်း၊ အဝတ်နှာခေါင်းစည်းများအား ဝတ်ဆင်နည်းနှင့် မှန်ကန်သော လက်ဆေးနည်းကဲ့သို့သော ခေါင်းစဉ်များ။ ပစ္စည်းကိရိယာများအား နားလည်လွယ်သည့် ပုံစံ၊ သင့်လျော်သော ဘာသာစကားများဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးထားပါ။ CDC တွင်ဒေါင်းလုတ်လုပ်နိုင်သော ပိုစတာများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

- **(ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသော်လည်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက်တွင် ရောဂါပိုးရှိကြောင်း တွေ့ရသည့် အလုပ်သမားများအပါအဝင်) နေမကောင်းသည့် အလုပ်သမားများအား အိမ်တွင်နေရန် အားပေးပါ။ နေမကောင်းသည့် အလုပ်သမားများအား အပြစ်ပေးမှု သို့မဟုတ် မက်လုံး ဆုံးရှုံးရမှုအတွက် ကြောက်လန့်နေရန် မလိုဘဲ အိမ်တွင်နေရန်အတွက် အားပေးသည့် မူဝါဒများကို ရေးဆွဲပြီး အလုပ်သမားများသည် ဤမူဝါဒများအား သိရှိသတိပြုမိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ COVID-19 ရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး**ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားမှုရှိသည့်အလုပ်သမားများအတွက် မူဝါဒများ ရေးဆွဲရန် လုပ်ငန်းခွင်ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များနှင့် လုပ်ဆောင်ပါ။

- **တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခွာ၍ နေခြင်း (အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး 6 ပေ ခွာ၍ နေထိုင်ခြင်း) အား လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန် အလုပ်သမားများအား အားပေးပါ။** နားနေချိန်နှင့် အလုပ်ဆိုင်းများအား တစ်ထပ်တည်းမကျအောင် အချိန်ဇယားလွှဲဆွဲပါ။ အလုပ်ဧရိယာများ၊ နားနေရာဧရိယာများ၊ သော့ခတ်နိုင်သော အခန်းများ၊ ဟောခန်းမများနှင့် လျှောက်လမ်းကျယ်များ၊ ဝင်ပေါက်နှင့်ထွက်ပေါက် နေရာအဝန်းအဝိုင်းများ အပါအဝင် အလုပ်သမားများ စုစည်းနေနိုင်သည့် နေရာများတွင် သတိပေးချက်များ ထားရှိပါ။ အလုပ်သမားများအား အလုပ်သွားအလုပ်ပြန်တွင် ဖြစ်နိုင်ပါက လူစု၍ကားစီးခြင်းအား ရှောင်ရှားရန် အားပေးပါ။

- **အဝတ်နှာခေါင်းစည်းများနှင့် မျက်နှာကာများအား ထောက်ပံ့ပေးပါ။** နှာခေါင်းစည်းများအား ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ (နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ပေါ်တွင် အံကိုက်စွာ) ဖုံးအုပ်ထားကြောင်း သေချာလုပ်ဆောင်ပါ။ အဝတ်အလွှာများစွာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် လျှော်ဖွပ်အသုံးပြုနိုင်သော နှာခေါင်းစည်းများအား ထောက်ပံ့ပေးပါ။ စိုစွတ်သောအခါ၊ ညစ်ပေသောအခါ သို့မဟုတ် မသန့်မပြန့်ဖြစ်သောအခါတွင် လဲလှယ်ပါ။ အလုပ်ဆိုင်းတစ်ခုစီပြီးနောက် အသုံးပြုပြီးလျှင် မျက်နှာအကာများအား သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။ မျက်နှာအကာများသည် မေးစေ့ကို ကျော်လွန်ကာ မျက်နှာ၏ ဘေးဘက်များပတ်လည်ကို ပတ်မိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ပါ။
- **အလုပ် လုပ်ငန်းများအတွက် လိုအပ်သည့် တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) အား ထောက်ပံ့ပေးပါ။** အသက်ရှူကူစက် သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုံး နှာခေါင်းစည်းကဲ့သို့သော အကြံပြုထားသည့် သို့မဟုတ် လိုအပ်သည့် PPE အတွက် နှာခေါင်းစည်းများကို အစားမထိုးပါနှင့်။ PPE အား ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုကြောင်း သေချာပါစေ။ ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ ထိတွေ့ညစ်ပေမှုမရှိစေဘဲ PPE ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် ချွတ်ခြင်းနည်းလမ်းကို အလုပ်သမားများအား လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- **အရေးပေါ် လုပ်ဆောင်ချက် အစီအစဉ်တစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။**

အလုပ်မဆင်းသူ မြင့်မားလာမှုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ လုပ်အားနည်းနည်းဖြင့် သင်၏ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ချက်များအား မည်သို့ဆက်လက်မည်ကို အစီအစဉ်ချပါ။ အလွန်အရေးပါသော တာဝန်များအား ဆောင်ရွက်ရန် အလုပ်သမားများအား အပြန်အလှန် လေ့ကျင့်ထားပေးပါ။

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES USA | CDC

cdc.gov/coronavirus

CS 316954-J 07/07/2020