

COVID-19 ကူးစက်နှုန်း ညွှန်းကိန်းသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများကို ကာကွယ်ရန် ဦးတည်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤပုံစံ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံချင်းစီ၏ နိုင်ငံသားများ အတူတကွပူးပေါင်း၍ မိမိတိုင်းပြည်၏ ရောဂါကူးစက်နှုန်း ညွှန်းကိန်းပမာဏ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်နှင့် နိုင်ငံအများအပြားကလည်း ကူးစက်မှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် ဆောင်ရွက်စေလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ကူးစက်နှုန်းညွှန်းကိန်းအဆင့်သည် ခုနှစ်ရက်တစ်ကြိမ် ကြာသပတေးနေ့တိုင်း ပြောင်းလဲနေပါမည်။ မြင့်မား၊ အလယ်အလတ် သို့မဟုတ် နိမ့်စသည်သတ်မှတ်ချက် အနည်းဆုံး နှစ်ခုပြည့်မီသည့်နိုင်ငံများကို ယင်းအဆင့်သို့ ပြောင်းပေးမည်။ ကူးစက်မှု အနိမ့်ဆုံးမှ ကူးစက်မှု အမြင့်ဆုံး အဆင့်ရောက်နေသည့် အပြောင်းအလဲများကို အပတ်စဉ် တွေ့ကောင်းတွေ့နိုင်ပါသည်။ ပိုမြင့်မားသောကူးစက်အဆင့်မှ ပိုနိမ့်သော ကူးစက်မှုအဆင့်သို့ အပြောင်းအလဲများကို သတ်မှတ်အဆင့်နှင့် ကိုက်ညီသည့်အခါ အနည်းဆုံး ၁၄ ရက် တစ်ကြိမ်တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤပုံစံတွင် ကူးစက်မှုအဆင့်သတ်မှတ်ချက်များကို အောက်ပါမက်ထရစ်များပေါ်တွင်မူတည်၍ ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားပါသည်။

- လူနာ ကူးစက်မှုနှုန်း
- ကူးစက်သူ ဦးရေ
- အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင် အသုံးပြုမှု

COVID-19 ကူးစက်မှုနှုန်း ညွှန်းကိန်း	မြင့်မား	အလယ်အလတ်	နိမ့်
နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ၇ ရက်စာ ပျမ်းမျှ လူနာကူးစက်မှုနှုန်း	≥၁၃%	၆-၁၂.၉%	≤၅.၉%
နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ၁၄ ရက်အတွင်း လူ ၁၀၀၀၀၀ ကူးစက်မှုနှုန်း <small>လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း ရောဂါကူးစက်မှု ၁၄ ခု ထက်နည်းသော (သို့) ယင်းညီမျှသော နယ်စပ်ဒေသကောင်တီ (တစ်စတုရန်းမိုင်တွင် လူဦးရေခြောက်ဦးထက်နည်းသော) များမှာ ရောဂါကူးစက်မှု "နည်း" သည့် နေရာဒေသအဖြစ် အလိုအလျောက် သတ်မှတ်ခြင်းခံရမည်။ လွန်ခဲ့သော ၁၄ ရက်အတွင်း ရောဂါကူးစက်မှု ၁၄ ခုထက်များသော နယ်စပ်ဒေသကောင်တီများအား သတ်မှတ်ထားသော ကူးစက်မှုအညွှန်းစံနှုန်းကို အသုံးပြုပြီး ၎င်းတို့၏ ရောဂါကူးစက်မှုအဆင့်ကို ဆုံးဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။</small>	≥၃၅/ ၁၀၀၀၀၀	၃၅-၁၀၀/၁၀၀၀၀၀	≤၁၀၀/၁၀၀၀၀၀
နိုင်ငံအဝှမ်း အထူးကြပ်မတ်ဆောင် အသုံးပြုမှု (၇-ရက် ပျမ်းမျှ)	စုစုပေါင်း အသုံးပြုမှု ≥၇၂ % နှင့် ≥၁၅% COVID-19 အထူးကြပ်မတ်ဆောင် အသုံးပြုမှု	စုစုပေါင်း အသုံးပြုမှု ၆၉-၇၁.၉% နှင့် ၆-၁၄.၉ % COVID-19 အထူးကြပ်မတ်ဆောင် အသုံးပြုမှု	စုစုပေါင်း အသုံးပြုမှု ≤၆၈.၉% နှင့် ≤၅.၉% COVID-19 အထူးကြပ်မတ်ဆောင် အသုံးပြုမှု



တစ်ဦးချင်းစီနှင့်လုပ်ငန်းအားလုံးအတွက် ဆောင်ရွက်ချက်များ	မြင့်မား	အလယ်အလတ်	နိမ့်
<p>ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစွာ လူစုလူဝေးစုဝေးခြင်း</p> <p>စာဖတ်အဖွဲ့ (ဘာသာရေးဝတ်ပြုစည်းဝေးမှုများနှင့်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုက ကြီးကြပ်သည့်ပွဲများ မပါဝင်) မဟုတ်သည့် မိသားစုညစာစားပွဲကဲ့သို့သော ထုံးတမ်းအရ လူစုခြင်းက မိတ်ဆွေများနှင့် အတူတူစုံစည်းစေပါသည်။</p>	<p>လူမှုရေးအရ တွေ့ဆုံခြင်းကို အများဆုံး ၁၀ ယောက်သို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းသော ဦးရေကို ခွင့်ပြုသည်။</p>	<p>၁၀/၂၉ အထိ- လူမှုရေးအရ တွေ့ဆုံခြင်းကို အများဆုံး ၁၀ ယောက်သို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းသော ဦးရေကို ခွင့်ပြုသည်။</p> <p>၁၀/၂၉ နောက်ပိုင်း- လူမှုရေးအရ တွေ့ဆုံခြင်းကို အများဆုံး ၂၅ ယောက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းသော ဦးရေကို ခွင့်ပြုသည်။ တစ်ဦးချင်းက နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားမည်ဆိုပါက ၂၅ ထက်လည်း ကျော်လွန်ကောင်း ကျော်လွန်နိုင်ပါသည်။</p>	<p>လူမှုရေးအရ တွေ့ဆုံခြင်းကို အများဆုံး ၅၀ ယောက်သို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းသော ဦးရေကို ခွင့်ပြုသည်။ တစ်ဦးချင်းက နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားမည်ဆိုပါက ၅၀ ထက်လည်း ကျော်လွန်ကောင်း ကျော်လွန်နိုင်ပါသည်။</p>
<p>၆ ပေအကွာ နေထိုင်၍ မရသည့်နေရာများတွင် အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင် အများသူငါရောက်သည့် နေရာတွင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားပါ။ အလုပ်သမားရော ကြီးကြပ်နေသူများအတွက်ပါ လိုက်နာရမည်။</p> <p>ကူးစက်မှု အလယ်အလတ် သို့မဟုတ် နိမ့်သောနေရာများတွင် လုပ်ငန်းသဘောအရ နှာခေါင်းစည်း တပ်ရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်နိုင်ပါသည်။</p>	<p>လိုအပ်သည်</p>	<p>၁၀/၂၉ အထိ- ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးမှ ညွှန်ကြားထားသော</p> <p>၁၀/၂၉ နောက်ပိုင်း- ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးက တင်းကျပ်စွာ အကြံပြုထားသည်မှာ ကောင်တီ အဖွဲ့ဝင်များသည် ဒေသန္တာရကျန်းမာရေးအရာရှိနှင့်တိုင်ပင် ဆွေးနွေး၍ နှာခေါင်းစည်းလိုအပ်ချက်များကို ထုတ်ပြန်ကြေငြာရန်ဖြစ်ပါသည်။</p>	<p>ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးက တင်းကျပ်စွာ အကြံပြုထားသည်မှာ ကောင်တီ အဖွဲ့ဝင်များသည် ဒေသန္တာရကျန်းမာရေးအရာရှိနှင့်တိုင်ပင် ဆွေးနွေး၍ နှာခေါင်းစည်းလိုအပ်ချက်များကို ထုတ်ပြန်ကြေငြာရန်ဖြစ်ပါသည်။</p>
<p>လူမှုရေးအရတွေ့ဆုံပွဲများတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါက ၆ ပေအကွာ တွေ့ဆုံကြရမည်။</p>	<p>တင်းကျပ်စွာ အကြံပြုထားသည်မှာ</p>	<p>တင်းကျပ်စွာ အကြံပြုထားသည်မှာ</p>	<p>တင်းကျပ်စွာ အကြံပြုထားသည်မှာ</p>
<p>သန့်ရှင်းစင်ကြယ် အလေ့အထများ</p>	<p>တင်းကျပ်စွာ အကြံပြုထားသည်မှာ</p>	<p>တင်းကျပ်စွာ အကြံပြုထားသည်မှာ</p>	<p>တင်းကျပ်စွာ အကြံပြုထားသည်မှာ</p>



ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်အဆင့်များ | ၁၉၊ ၁၀၊ ၂၀၂၀

ဖျားနာသည့်အခါ မှာတွင်နေပါ	လိုအပ်သည်	လိုအပ်သည်	လိုအပ်သည်
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးက ထုတ်ပြန်ထားသော ကွာရန်တင်း/သီးသန့်ခွဲနေခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။	လိုအပ်သည်	လိုအပ်သည်	လိုအပ်သည်
လုပ်ငန်း			
လုပ်ငန်းအားလုံး	<ul style="list-style-type: none"> • လုပ်ငန်းလက်စွဲစာအုပ်ကို ကိုးကားပါ • နှာခေါင်းစည်းများ မတပ်ထားပါက အိမ်တွင်းမှာလည်း ၆ ပေအကွာက နေထိုင်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ • COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရသည့် အရိပ်အခြေပြပါက ဝန်ထမ်းရော ဖောက်သည်ပါ အိမ်ပြန်လွှတ်ရန်နှင့် ၆ ပေအကွာတွင် နေထိုင်ရန် အကြံပြုပါ • အခြားသင့်လျော်သည့် လာယူစနစ် စီစဉ်ပေးရန် (ပါဆယ်ဆွဲ၊ ပို့ပေး၊ ကားဆိုက်ကြိုပို့) • လေဝင်လေထွက်စနစ် ကောင်းမွန်စွာလည်ပတ်ကြောင်း စစ်ဆေးပါ • ၆ ပေအကွာမဖြစ်နိုင်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင် ငွေကိုင်ကောင်တာနှင့်ဖောက်သည်ဆက်ဆံရေးကောင်တာတို့တွင် ဝန်ထမ်းနှင့် ဖောက်သည်များကြားတွင် မှန်ကာထားပါ။ • တစ်နေ့ကိုအနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ် အိမ်သာများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် စင်ကြယ်စွာ ပိုးသတ်ပါ။ • အိမ်မှ အလုပ်လုပ်နေသူများ ဖျားနာသည့်အခါ သို့မဟုတ် ဖျားနာနိုင်သည့်အလားအလာရှိလာခဲ့ပါက ၎င်းဝန်ထမ်းများကို ကူညီပေးပါ။ • ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နေထိုင်ခြင်းအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဖွင့်ထားတဲ့ ကတိ(သို့မဟုတ် COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်တားဆီးရန် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးတိုးမြှင့်ထားသည့်အရေးယူဆောင်ရွက်ထားသော လုပ်ငန်းအတည်ပြုကတိ) များကို အသုံးပြုရန် အားပေးသည်။ • အများပြည်သူ လူစုလူဝေးနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များကို ချွင်းချက်ထားကောင်းထားနိုင်ပါသည်။ 		
(ဘူဖေးစာသောက်ဆိုင်များအပါအဝင်) စားသောက်ဆိုင်များတွင် ခပ်ကွာကွာစာသောက်ရန်	(စောင့်ဆိုင်းသည့်နေရာနှင့် ထိုင်ခုံများအပါအဝင်) ၆ ပေအကွာ တစ်ချိန်လုံး စီစဉ်ထားရန်	စောင့်ဆိုင်းသည့်နေရာအပါအဝင် စားသောက်ဆိုင်တွင် ထိုင်ကြသောအခါ ၆ ပေအကွာ ခပ်ခွာခွာစားသောက်ကြ အကြံပြုထားပါသည်။	တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ကြား ၆ ပေအကွာနေရာများ ချထားပေးရန် အကြံပြုထားပါသည်။
အရက်ဘားများ	(စောင့်ဆိုင်းသည့်နေရာနှင့် ထိုင်ခုံများအပါအဝင်) ၆ ပေအကွာ တစ်ချိန်လုံး စီစဉ်ထားရန်	တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ ၆ ပေအကွာတွင် နေရာချထားရန်၊ နေရာထိုင်ခင်း၏ ၅၅% ကို ကန့်သန့်ထားရန်၊ အခြားတစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ကြားကူးလူး ဆက်ဆံနေသူများက နှာခေါင်းစည်း	တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ကြား ၆ ပေအကွာနေရာများ ချထားပေးရန် အကြံပြုထားပါသည်။



ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်အဆင့်များ | ၁၉၊ ၁၀၊ ၂၀၂၀

		တပ်ထားရန်အကြံပြုထားပါသည်။	
<p>ပွဲလမ်းသဘင်၊ ရုပ်ရှင်ရုံ၊ အားကစားပွဲများ၊ မင်္ဂလာဆောင်များ၊ အပန်းဖြေအနားယူသည့်နေရာစသည့် အများပြည်သူလူထု စုဝေးခွင့်ပြုသည့် နေရာများ</p>	<p>- နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားရန်လိုအပ်သော်လည်း ဖျော်ဖြေသူ/ အားကစားသမားသည် ၎င်းတို့ ဖျော်ဖြေနေစဉ် မတပ်ဘဲလည်းနေနိုင်ပါသည်</p> <p>- ပွဲလမ်းသဘင် စီမံခန့်ခွဲသည့် ပုံစံကို ဖြည့်စွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်</p> <p>- ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းများကို ၎င်းတို့လုပ်ငန်းအခြေအနေ၊ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုတို့အပေါ်မူတည်၍ ၎င်းတို့လုပ်ငန်းစဉ်ကို မွမ်းမံကြရန်မျှော်လင့်ထားပြီး၊ UDOH က အကြံပြုသည့် ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်လည်းတိုင်ပြုရန် အကြံပြုထားပါသည်</p>	<p>- အိမ်ထောင်စု အုပ်စုများကြား ၆ ပေ ခွာရန်</p> <p>- အိမ်ထောင်စု အုပ်စုများကြား ၆ ပေခွာရန်ဆိုသည့်အချက်ကို ကင်းလွတ်ခွင့်ရရန် ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရာရှိများနှင့်ကောင်တီအဖွဲ့ဝင်များ က တိုင်ပင် တောင်းခံနိုင်ပါသည်။ ကင်းလွတ်ခွင့်များကို ၁၄ ရက်လျှင် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးကောင်း စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ဤအဆင့်တွင် ကူးစက်နိုင်ခြေမြင့်မားနေခြင်းကြောင့် ကင်းလွတ်ခွင့်များကို ချမှတ်ပေးရန်ခက်ခဲမည်ဖြစ်ပြီး အားပေးမည်လည်းမဟုတ်ပါ။</p>	<p>- အိမ်ထောင်စု အုပ်စုများကြားတွင် ၆ ပေ ခွာထားရန် အကြံပြုထားသော်လည်း အိမ်ထောင်စုအုပ်စုများကြားတွင် လူချင်းမခွာပဲ ဘေးချင်းကပ်ထိုင်ခွင့်ပေးထားသည်။</p> <p>။</p>
ကျောင်းများ	<p><u>ကျောင်းသုံးလက်စွဲစာအုပ်</u>နှင့် ယူတာပြည်နယ်ကျောင်းပညာရေး၏ <u>ကျောင်းပြန်ဖွင့်ချိန် လက်စွဲစာအုပ်</u> ကို ကိုးကားပါ။</p> <p>K-12 နှာခေါင်းစည်း မဖြစ်မနေ တပ်ထားရမည်။</p>		
တက္ကသိုလ်ပညာရေး	<p>USHE/ ကိုယ်ပိုင် တက္ကသိုလ်/ ကောလိပ် ပြန်ဖွင့်ချိန် စီမံချက်များကို ကိုးကားပါ</p>		

