ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

အမိန့်အမှတ် ၅၅/၂၀၂၁

၁၃၈၂ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၁၃ ရက်

(၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၉ ရက်)

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် ကူးစက်ရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး ဥပဒေ ပုဒ်မ ၂၁ ပုဒ်မခွဲ (ခ) ပါ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ကျင့်သုံး၍ ဤအမိန့်ကို ထုတ်ပြန်လိုက်သည်။

၁။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုဖြစ်စဉ်များ ဆက်လက်ပေါ်ထွက်လျက် ရှိနေပါသည်။ ထို့အပြင် COVID-19 ရောဂါပိုး၏ သဘာဝအရ လူစုလူဝေးဖြစ်သော နေရာများတွင် ကူးစက်မှုနှုန်း ပိုမိုမြင့်မားနိုင်ပါသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာအတာသင်္ကြန်ပွဲသည် သာမန်အားဖြင့် လူစု လူဝေးဖြင့် စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပလေ့ရှိသဖြင့် လက်ရှိ COVID-19 ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည့် အခြေအနေအရ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုများ ပိုမိုများပြားလာနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ မြန်မာ့ရိုးရာအတာ သင်္ကြန်ပွဲတော်ကာလအတွင်း COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည် -

အထွေထွေလိုက်နာရန် အချက်များ

၂။ (က) ရေကစားရန်စုဝေးသည့်နေရာ၊ ရေကစားမည့်နေရာ၊ စတုဒိသာကျွေးမည့် နေရာများ ပြင်ဆင်ရာတွင် လုံလောက်သည့် Physical Distancing ရရှိစေရေးအတွက် နေရာ ပြင်ဆင်ရာတွင် အတတ်နိုင်ဆုံး သတ်မှတ်အကွာအဝေး (၆)ပေ ရရှိနိုင်ရန် စီစဉ် ဆောင်ရွက်ရန်၊

(ခ) မဏ္ဍပ်ပြုလုပ်၍ ရေကစားလိုပါက ပေ(၂၀)ပတ်လည်ထက်မပိုသော မဏ္ဍပ်ကိုသာ ပြုလုပ်ရန်၊ (ဥပမာ-မြန်မာ့ရိုးရာ အုန်းလက်ရေကစားမဏ္ဍပ်)

(ဂ) လူစုလူဝေးဖြစ်ပွားစေနိုင်သော ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်များ ထည့်သွင်းဆောင်ရွက် ခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရန်၊ (လူစုလူဝေးဖြစ်ပွားမှုမရှိစေရန်နှင့် လိုအပ်သော Physical Distancing ရရှိစေရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။)

(ဃ) ရေကစားရာတွင် လူစုလူဝေးမဖြစ်စေရန်နှင့် သတ်မှတ်ထားသော အကွာအဝေးမှ ရေကစားခြင်းပြုလုပ်ရန်၊

(င) ရေကစားမည့်နေရာသို့ လာရောက်သူများအားလုံးသည် ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)နှင့် မျက်နှာအကာ(Face Shield)အား တွဲဖက်၍ မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ရန်၊ Surgical Mask ရေစိုပါက အသစ်လဲလှယ်တပ်ဆင်ရန်၊ Surgical Mask တပ်ဆင်ထားရန် ခက်ခဲသောအခြေအနေ (အထူးသဖြင့် ရေကစားချိန်) တွင် မျက်နှာအကာ(Face Shield)အား မဖြစ်မနေ စနစ်တကျ တပ်ဆင်ထားရှိရေး ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ရန်၊

(စ) ရေကစားသည့်နေရာများတွင် ကြီးကြပ်ဆော်သြသည့်အဖွဲ့များ တာဝန်ပေးအပ်ထားရှိပြီး COVID-19 ရောဂါကာကွယ်ရေး လမ်းညွှန်ချက်များအားလုံးကို လိုက်နာစေရေး အထူးကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်စေရန်၊

(ဆ) စတုဒီသာကျွေးမွေးရာတွင် တတ်နိုင်သမျှ ပါဆယ်(Take-away)စနစ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန်၊

(ဇ) စတုဒီသာကျွေးသည့်နေရာများ၏ အစားအသောက်များ ကျွေးမွေးသောနေရာများတွင် Physical Distancing ရရှိစေရေးအတွက် ခုံလွယ်ခုတ်ထိုင်စေခြင်းနှင့် စားပွဲတစ်ဝိုင်းနှင့်တစ်ဝိုင်းအား (၆)ပေအကွာနေရာချထားရန်စသည့် Physical Distancing ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ရန်၊ အစားအသောက်ပြင်ဆင်ပေးသူများအား ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း(Surgical Mask)နှင့် လက်အိတ်(Gloves) များ ဝတ်ဆင်စေရန်၊

(ဈ) စတုဒီသာကျွေးမည့်နေရာများသို့ မဝင်ရောက်မီ ရေနှင့်ဆပ်ပြာ(သို့မဟုတ်) အယ်လ်ကိုဟော(၆၀%)ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် (Hand Sanitizer/ Gel)များနှင့် လက်သန့်စင်ဆေးကြောရန်၊

(ည) အမှိုက်စွန့်ပစ်မည့်နေရာများ စနစ်တကျစီစဉ်ထားရန်နှင့် အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းလုပ်ငန်းအား သက်ဆိုင်ရာဌာနများနှင့် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန်၊

(ဍ) အများနှင့်သက်ဆိုင်သော အနားယူအပန်းဖြေနေရာများသည် လူအများစုဝေးနိုင်သည့် နေရာများဖြစ်သည့်အတွက် လာရောက်အပန်းဖြေသူ လူအုပ်စုများ အချင်းချင်း နီးနီးကပ်ကပ်မရှိစေဘဲ Physical Distancing ရရှိစေရေးအတွက် စီစဉ်ထားရန်နှင့် ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ရန်၊

(ဎ) မိသားစုခရီးသွားလာခြင်းများရှိပါက ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားရှိသော ခရီးသွားလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်။

ရေကစားမည့်နေရာသို့ လာရောက်သူများ လိုက်နာရန်

၃။ (က) ရေကစားမည့်နေရာသို့ လာရောက်မည့်သူအားလုံးသည် ဖျားခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရုတ်တရက် အနံ့/အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း စသည့် COVID-19 ရောဂါ သံသယလက္ခဏာများမရှိဘဲ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ကောင်းမွန်မှသာ လာရောက်နိုင်ရေး ကြိုတင်အသိပေးထားရှိရန်၊

(ခ) ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(Surgical Mask)နှင့် မျက်နှာအကာ(Face Shield)တို့ကို အချိန်ပြည့်စနစ်တကျတပ်ဆင်ရန်၊ (ရေစိုခြင်းဖြစ်ပါက ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းအား ကာကွယ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ၍ တတ်နိုင်သမျှရေမစိုစေရန်နှင့် ရေစိုပါက ချက်ချင်းလဲလှယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။)

(ဂ) ရေကစားရာတွင် အနီးကပ်ကစားခြင်းမပြုရန်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေ၍ ရေကစားရန်၊ အတတ်နိုင်ဆုံး သတ်မှတ်နေရာများတွင်နေ၍ ရေကစားခြင်းအား ဆောင်ရွက်ရန်၊

(ဃ) ရေနှင့်ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) အယ်လ်ကိုဟော(၆၀%)ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် (Hand Sanitizer/ Gel)များနှင့် မကြာခဏ လက်သန့်စင်ဆေးကြောရန်။

ရေပက်ခံသူများ လိုက်နာရန်

၄။ (က) ရေပက်ခံသူများအားလုံးသည် ဖျားခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရုတ်တရက် အနံ့/အရသာပျောက်ဆုံးခြင်း စသည့် COVID-19 ရောဂါ သံသယလက္ခဏာများ မရှိဘဲ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ကောင်းမွန်မှသာ ရေပက်ခံထွက်ရန်၊

(ခ) နေအိမ်ပြင်ပသို့ထွက်ခွာပါက ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Surgical Mask)နှင့် မျက်နှာအကာ(Face Shield)အား တွဲဖက်၍ မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ရန်၊ Surgical Mask ရေစိုပါက အသစ်လဲလှယ်တပ်ဆင်ရန်၊ Surgical Mask တပ်ဆင်ထားရန် ခက်ခဲသောအခြေအနေ(အထူးသဖြင့် ရေကစားချိန်)တွင် မျက်နှာအကာ (Face Shield) အား မဖြစ်မနေ စနစ်တကျ တပ်ဆင်ထားရန်၊ (ရေစိုခြင်းဖြစ်ပါက ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းအား ကာကွယ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။)

(ဂ) လမ်းလျှောက်သကြ်္ကန်လည်ပတ်သူများနှင့် ရေကစားသူများအနေဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေရန်၊

(ဃ) မြန်မာ့ရိုးရာသကြ်္ကန်ကာလအတွင်း ရေပက်ခံကားများဖြင့် လှည့်လည်သွားလာပါက အတူနေမိသားစုဝင်များသာ လိုက်ပါစီးနင်းရန်နှင့် အခြားသူများအား လိုက်ပါစီးနင်းလည်ပတ်ခြင်း မပြုရန်၊

(င) ရေနှင့်ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) အယ်လ်ကိုဟော(၆၀%)ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် (Hand Sanitizer/ Gel) များနှင့် မကြာခဏလက်သန့်စင်ဆေးကြောရန်။

မှတ်ချက်။ မြန်မာ့ရိုးရာသကြ်္ကန်ကာလအတွင်း ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့သော ပြည်သူများအနေဖြင့် (၂)ပတ်အတွင်း COVID-19 **ရောဂါသံသယလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ခံစားရပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။**

၅။ အထက်ဖော်ပြပါ လိုက်နာရန်အချက်များနှင့်စပ်လျဉ်း၍ လိုက်နာရန်ပျက်ကွက်ပါက တည်ဆဲဥပဒေများအရ အရေးယူဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာသက်ခိုင်ဝင်း
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး

စာအမှတ်၊ ၁မဆ(ဆ)၂၀၂၁/

ရက်စွဲ၊ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၉)ရက်

ဖြန့်ဝေခြင်း

နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌရုံး

နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီရုံး

နိုင်ငံတော်စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအုပ်ချုပ်မှုရုံး

ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော်ရုံး

ပြည်သူ့လွှတ်တော်ရုံး

အမျိုးသားလွှတ်တော်ရုံး

ပြည်ထောင်စုတရားလွှတ်တော်ချုပ်

တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ရုံး

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေဆိုင်ရာခုံရုံး

ပြည်ထောင်စုရွေးကောက်ပွဲကော်မရှင်ရုံး

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဌာနအားလုံး

ပြည်ထောင်စုရှေ့နေချုပ်ရုံး

ပြည်ထောင်စုစာရင်းစစ်ချုပ်ရုံး

ပြည်ထောင်စုရာထူးဝန်အဖွဲ့

နေပြည်တော်ကောင်စီ

တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ် စီမံအုပ်ချုပ်ရေးကောင်စီအားလုံး

မြန်မာနိုင်ငံတော်ဗဟိုဘဏ်

အဂတိလိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေးကော်မရှင်ရုံး

မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသားလူ့အခွင့်အရေးကော်မရှင်ရုံး

နေပြည်တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ

ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ

မန္တလေးမြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ

ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်	}	မြန်မာနိုင်ငံပြန်တမ်းအပိုင်း(၁)တွင်
ပုံနှိပ်ရေးနှင့်ထုတ်ဝေရေးဦးစီးဌာန		ထည့်သွင်းကြေညာပေးပါရန်။

ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအောက်ရှိ ဦးစီးဌာနများအားလုံး

ပြည်ထောင်စုနယ်မြေ၊ နေပြည်တော်/တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး/ ကုသရေး

ဦးစီးဌာနမှူးများအားလုံး