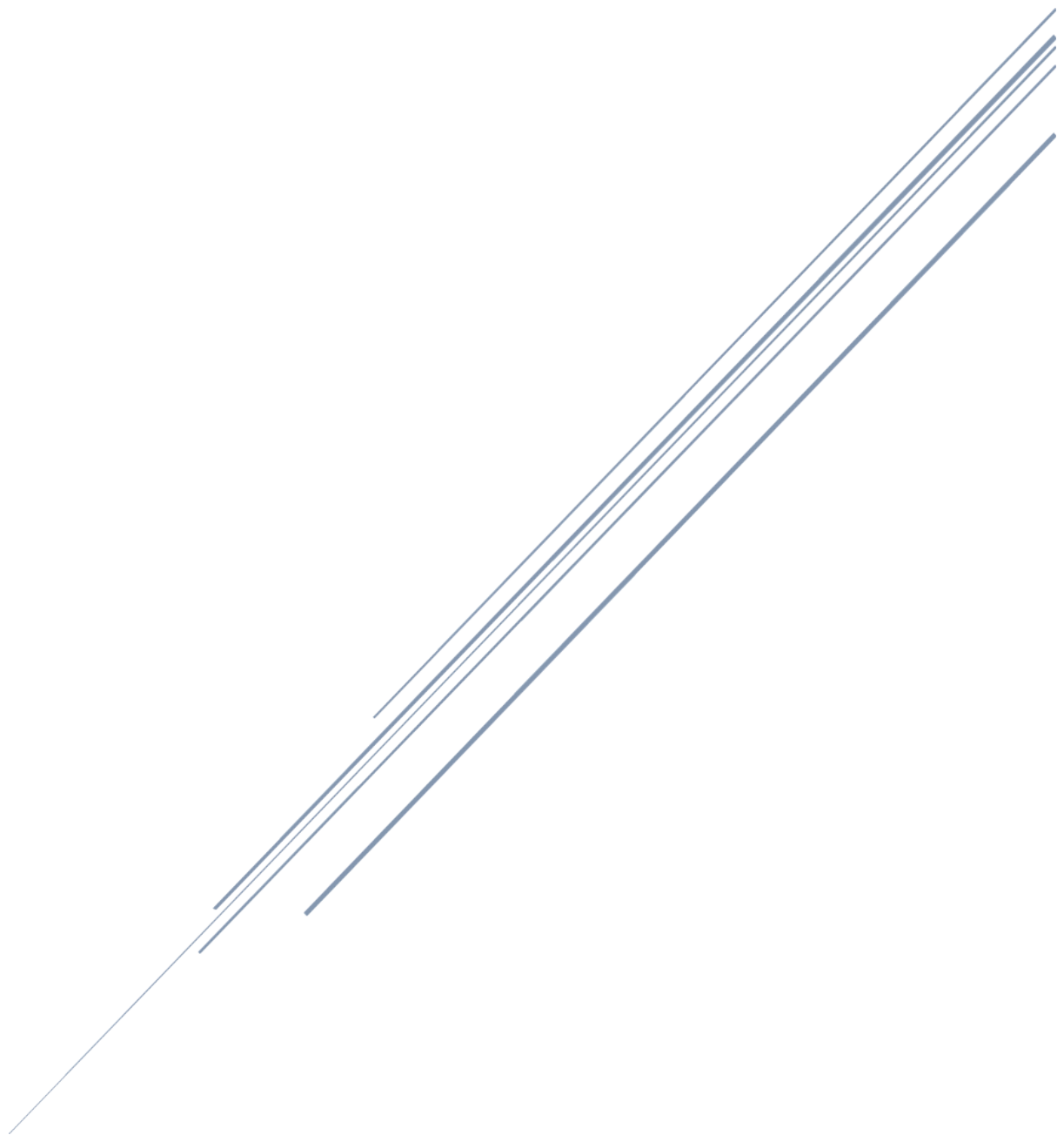


ကိုဗစ်ရောဂါသံသယဖြင့် နေအိမ်တွင် သေဆုံးသွားသော မိသားစုဝင်အား ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းရန် လမ်းညွှန်ချက်

(Guidelines for what to do if your loved ones pass away from COVID-19 at home)



ကိုဗစ်ရောဂါသံသယဖြင့် နေအိမ်တွင် သေဆုံးသွားသောမိသားစုဝင်အား ကိုင်တွယ် ထိန်းသိမ်းရန် လမ်းညွှန်ချက်

ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါသည် တကမ္ဘာလုံးတွင် ရိုက်ခတ်နေသကဲ့သို့ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာအထိ အရှိန်အဟုန်ပြင်းစွာ ပြန့်ပွားလာနေပါသည်။ ကိုဗစ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသူအများစုမှာ ပြန်လည်သက်သာပျောက်ကင်းသော်လည်း ရောဂါကူးစက်ခံရသူအချို့မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အသက်သေဆုံးသည်အထိ ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွားမှုကို လျှော့ချထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ဤကာလအတွင်း သေဆုံးသူများကို မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို ကိုဗစ် - ၁၉ သံသယလူနာအဖြစ် သတ်မှတ်၍ သေဆုံးသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းချိန်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို သေချာစွာ လိုက်နာကျင့် သုံးရမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ သေဆုံးသူနှင့်ထိတွေ့ထားသော မိသားစုဝင်များနှင့် သေဆုံးသူ၏ ကျန်ရစ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းရသော လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပါဝင်ရသူအားလုံးကို ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန်နှင့်

၂။ သေဆုံးသူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ၊ လေးစားသမှုဖြင့် ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်း၍ ဒေသအလိုက်၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုအလိုက်၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ကလိုက်လျောနိုင်သော သတ်မှတ်ဘောင်အတွင်းမှ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို လျှော့ချထိန်းချုပ်နိုင်သော နည်းလမ်းများအတိုင်း စနစ်တကျလုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။

ဆေးရုံဆေးခန်းတွင်မဟုတ်ဘဲနေအိမ်တွင်ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသံသယဖြင့်သေဆုံးပါကအတူနေသူများအနေဖြင့်

- သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကိုမလိုအပ်ဘဲ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်နမ်းရှုပ်ခြင်း မပြုရပါ။
- ကလေးများ၊ အသက် ၆၀ နှစ်နှင့်အထက် လူကြီးများ နှင့် ရောဂါအခံရှိသူများ (ကိုယ်ခံစွမ်းအား လျော့နည်း နေသူများ) အား သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခွင့် မပြုရပါ။
- သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ထားပါက မိမိလက်ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာ သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။
- အခန်းတွင်းတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆) ပေအကွာတွင်နေပါ။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် အိမ်၊ အခန်းရှိ ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ။
- နီးစပ်ရာကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (သို့) မိသားစုဆရာဝန်ကို တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပါ။
- သေဆုံးသူ အသုံးပြုသွားသော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ပန်းကန်၊ ခွက်၊ လူနာသုံး ပက်လက်အိုး စသည်) နှင့် ထိတွေ့ထားသော မျက်နှာပြင်များ (ကုတင်၊ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင် စသည်) ကို လက်အိတ်ဖြင့်ကိုင်တွယ်၍ ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပြီး အရက်ပျံ ၇၀% (Ethanol 70% solution) ပါသည့်အရည် (သို့) ၀.၁% ဟိုက်ပိုကလိုရိုက်ဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသန့်စင်ပါ။

- သေဆုံးသူဝတ်ဆင်အသုံးပြုသွားသော အဝတ်အထည်၊ စောင်၊ အိပ်ရာခင်း၊ ခြင်ထောင် အစရှိသည်တို့ကို အိုး/ဇလုံအကြီးထဲသို့ ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာထည့်ပြီး စိမ်၍ တုတ်ချောင်းဖြင့် နှံ့စပ်အောင်မွှေပါ (မိမိအား ရေမစင်စေအောင် ဂရုပြုပါ)။ ထို့နောက် ရေသွန်ချ၍ ၀.၀၅% ကလိုရင်းအရည်ဖြင့် မိနစ် (၃၀) ခန့်စိမ်ပြီး ရေဖြင့် သေချာပြန်လည်ဆေးကြောကာ နေရောင်အောက်တွင် ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ/ ဆရာဝန်များအနေဖြင့်

ကိုဗစ်ရောဂါသံသယဖြင့်သေဆုံးသည်ဟု ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားလာပါက

- သေဆုံးသူ၏ အိမ်အဝင်တွင် ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ခန့် လက်ဆေးရန် (သို့) ဆပ်ပြာနှင့် ရေ အဆင်မပြေပါက အယ်ကိုဟော ၆၀% ပါသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- သေဆုံးသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထားရှိသော အခန်းတွင်းသို့ အခြားသူများမဝင်ရောက်စေရေး သတိပေးလမ်းညွှန်ပါ။
- သေဆုံးသူ၏မိသားစုဝင်များနှင့် အနည်းဆုံး (၆) ပေအကွာတွင် နေထိုင်ပါ။
- သေဆုံးကြောင်းအတည်ပြုရန်နှင့် လူနာ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်ရမည်ဆိုပါက တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) ကို စနစ်တကျ အပြည့်အစုံဝတ်ဆင်ပါ။
- မိမိ၏ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို ပွတ်သပ်ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုမီအောင် ဂရုပြုပါ။

သေဆုံးသူ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို ကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်း၍ နေအိမ်အဆောက်အဦမှ သုဿာန်သို့ ရွှေ့ပြောင်းသယ်ပို့သူများ အနေဖြင့်

ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုးသည် သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်သောအရည်များမှ တဆင့် ကူးစက်နိုင်ကြောင်း သေချာစွာသိရှိနားလည်ရန် လိုအပ်သည်။

- တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) ကို ဝတ်စုံပြည့် (တစ်ခါသုံးလက်အိတ်၊ တစ်ခါသုံးဝတ်ရုံ၊ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်မှန်) ဝတ်ဆင်ပါ။ (ပူးတွဲပါပုံကို ကြည့်ပါ။)
- ရောဂါအခံရှိသူများနှင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်နိုင်ခြေများသောအုပ်စုတွင် ပါဝင်သူများ အနေဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) ဝတ်ဆင်သည်ဖြစ်စေ၊ မဝတ်ဆင်သည်ဖြစ်စေ ကိုဗစ် - ၁၉ သံသယဖြင့် သေဆုံးသူ၏ ရုပ်အလောင်းကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုရန် နှင့် အခြားမည်သည့် နေရာတွင်မျှ ပါဝင်ခြင်းမပြုရန် အထူးသတိပြုပါ။
- ကိုဗစ်ရောဂါကာကွယ်ရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို သေဆုံးသူ၏မိသားစုဝင်များ လိုက်နာစေရေး ကြီးကြပ်ညွှန်ကြားရန် နှင့် အခန်းတွင်းမှ မိသားစုအားလုံးထွက်ပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံပါ။
- သေဆုံးသူတွင် ချိတ်ဆက်ထားသော (ရှိပါက) ဆေးပိုက်လိုင်း၊ ဆီးပိုက် အစရှိသည်တို့ကို ဂရုပြုဖယ်ရှားပါ။
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ပိုးသတ်ထုပ်ပိုးပြီးမှ စွန့်ပစ်စေရန် အိမ်သားများအား သတိပေးပါ။

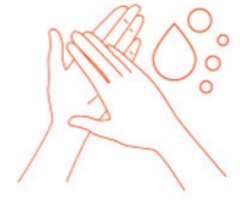
- ရုပ်အလောင်းကို တတ်နိုင်သမျှ အနည်းဆုံး ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- သေဆုံးပြီးကာစ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွှေ့ပြောင်းချိန်တွင် ထွက်လာသောလေနှင့် အရည်အနည်းငယ်မှာ ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းချိန်တွင် သေဆုံးသူကို ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ပြီးမှ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- သေဆုံးသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် သန့်စင်ရန် မလိုအပ်ပါ။
- ရုပ်အလောင်းပြင်ဆင်ခြင်း (ရေချိုးသန့်စင်ခြင်း၊ အဝတ်လဲလှယ်ဝတ်ဆင်ခြင်း) သည် မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်သည့်အတွက် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ ဆိုက်ရောက်နေချိန်တွင် ရုပ်ဆိုင်းထားခြင်းက ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။
- သေဆုံးသူ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို အဝတ်ဖြင့်ပတ်၍ ပလတ်စတစ်အခင်း/စဖြင့် (ရုပ်အလောင်း ထည့်သွင်းနိုင်သည့်အိတ်များ မရှိပါက) လုံခြုံစွာ ထုပ်ပိုးပါ။
- ရုပ်အလောင်းထည့်သွင်းနိုင်သည့်အိတ်များ အသုံးပြုပါက သေဆုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သော အရည်များ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်သို့ ဖိတ်စဉ်ခြင်းနှင့် သေဆုံးသူ၏ အရှက်သိက္ခာကို လုံခြုံစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း ရုပ်အလောင်းထည့်နိုင်သော အိတ်များကို ကိုယ်ခန္ဓာအရည်များ အလွန်အမင်း ထွက်နေသော ရုပ်အလောင်းများမှလွဲ၍ မဖြစ်မနေ အသုံးပြုရန်မလိုအပ်ပါ။
- ရုပ်အလောင်းထည့်သောအိတ် (သို့) ပလတ်စတစ်အခင်း (သို့) အခေါင်းကို ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် အပြင်မှ ပွတ်တိုက်သန့်စင်ပါ။
- တစ်ခါသုံး တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ(PPE) များကို စနစ်တကျ ပြန်ချွတ်ပြီး (ပူးတွဲပါပုံကို ကြည့်ပါ။) ထုတ်လုပ်သူ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သေချာစွာ ပိုးသတ်ပြီးမှ စွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့် (၂၀) ကြာ သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

နာရေးအခမ်းအနားပြုလုပ်လျှင်

- ကိုဗစ် - ၁၉ ကာကွယ်ရေးစည်းကမ်းများကို အချိန်ပြည့် စနစ်တကျ လိုက်နာပါ။
- ဒေသအလိုက်၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုအလိုက် မီးသဂြိုဟ်ခြင်း (သို့) မြေမြှုပ်ခြင်း (သို့) ဂူသွင်းခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ကိုဗစ် - ၁၉ ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေမှာ ဆက်လက်ရှိနေသောကြောင့် သေဆုံးသူ၏ ကျန်ရှိ ပစ္စည်းများကို အမှတ်တရအဖြစ် အိမ်သို့ ပြန်လည်သယ်ဆောင်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။
- ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနှုန်း လျှော့ချနိုင်စေရေးအတွက် နာရေးသို့ လိုက်ပါပို့ဆောင်သူဦးရေကို ဒေသဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအရ ဦးရေအနည်းဆုံးသာ ခွင့်ပြုပါ။
- ရောဂါအခံရှိသူများ နှင့် နေမကောင်းဖြစ်နေသော မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများအား နာရေး ပို့ဆောင်ခွင့် မပြုရပါ။
- လိုက်ပါပို့ဆောင်သူတိုင်း ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းစည်း နှင့် မျက်နှာအကာကို အချိန်ပြည့် ဝတ်ဆင်ပါ။
- ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကာကွယ်ရေး လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား အနည်းဆုံး (၆) ပေခွာ၍ နေထိုင်ပါ။

တကိုယ်ရည်သုံးရောဂါကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) ဝတ်ဆင်ပုံလမ်းညွှန်
 COVID 19 Positive ဖြစ်သူနှင့်ထိတွေ့သူများအတွက် ချောင်းဆိုး၊နှာချေ
 ရာမှ ထွက်လာသောအစက်အမှုန်များမှ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

၁ လက်သန့်ရှင်းမှုကိုလုပ်ဆောင်ပါ။
 အရက်ပျံကို အခြေခံသည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်နှင့်
 လက်ကို စက္ကန့် ၂၀-၃၀ ကြာသည်အထိပွတ်ပေးပါ။
 (သို့)
 လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် စက္ကန့် ၄၀-၆၀
 ကြာသည်အထိ ဆေးကြောပါ။



၂ တကိုယ်ရည်သုံးရောဂါကာကွယ်ရေး
 ဝတ်စုံ (PPE) ကို ဝတ်ဆင်ပါ။



၃ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်းကို
 တပ်ဆင်ပါ။



၄ မျက်စိအကာအကွယ်ကို တပ်ဆင်ပါ။
 မျက်နှာအကာအရံ (သို့) goggles မျက်မှန်ကို
 တပ်ဆင်ပါ။



၅ လက်အိတ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
 အကာအကွယ်ဝတ်စုံ၏ လက်အဖျားဖုံးအောင်
 လက်အိတ်ကို လက်ကောက်ဝတ်အထိ
 ဝတ်ဆင်ပါ။



၆ တကိုယ်ရည်သုံးရောဂါ
 ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE)
 အပြည့်အစုံ



တကိုယ်ရည်သုံးရောဂါကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) ချွတ်ယူပုံလမ်းညွှန် COVID 19 Positive ဖြစ်သူနှင့်ထိတွေ့သူများအတွက် ချောင်းဆိုး၊နာချေ ရာမှ ထွက်လာသောအစက်အမှုန်များမှ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

PPE ကို အန္တရာယ်ကင်းစွာစွန့်ပစ်ရန် ကူးစက်တတ်သောစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများထည့်သည့် အမှိုက်ပုံးများရှိနိုင်ကြောင်းသေချာပါစေ။ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သောပစ္စည်းများအတွက် သီးခြား အမှိုက်ပုံးများကို ထားရှိပါ။

အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

၁ လက်အိတ်ကို ချွတ်ပါ။



၂ ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံကို ချွတ်ပါ။

ဝတ်စုံကိုချွတ်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်မှ အဝေးကို သေချာစွာဆွဲချွတ်ပါ။ သို့မှသာ မိမိ အဝတ်အစားများကို မကူးစက်စေဘဲ လုံခြုံစိတ်ချစွာ စွန့်ပစ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။



၃ လက်သန့်ရှင်းမှုကို လုပ်ဆောင်ပါ။

အရက်ပျံကို အခြေခံသည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်နှင့် လက်ကို စက္ကန့် ၂၀-၃၀ ကြာသည်အထိပွတ်ပေးပါ။
(သို့)
လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် စက္ကန့် ၄၀-၆၀ ကြာသည်အထိ ဆေးကြောပါ။



၄ မျက်စိအကာအကွယ်ကို ဖယ်ရှားပါ။



၅ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကိုဖယ်ရှားပါ။

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကိုဖယ်ရာတွင် ကြိုးမှ ကိုင်၍ ဖယ်ရှားရမည်။ တခြားမျက်နှာပြင်များ ကို ထိမိခြင်းမှ ရှောင်ရှားရမည်။



၆ လက်သန့်ရှင်းမှုကို လုပ်ဆောင်ပါ။

အရက်ပျံကို အခြေခံသည့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်နှင့် လက်ကို စက္ကန့် ၂၀-၃၀ ကြာသည်အထိပွတ်ပေးပါ။
(သို့)
လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေတို့ဖြင့် စက္ကန့် ၄၀-၆၀ ကြာသည်အထိ ဆေးကြောပါ။



ကိုးကားချက်။ ။
WHO: Infection prevention and control for the safe management of a dead body in the context of COVID-19 Interim Guidance (4 September 2020)
WHO-Myanmar: Coronavirus Disease (COVID-19) Advice for the Public, Personal Protective Equipment (PPE) in Myanmar Language
Department of Public Health, England: Guidance for care of the deceased with suspected or confirmed coronavirus (COVID-19) (updated 22 April 2021)