

အခန်း (၃)

ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန်  
လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ  
ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးခြင်း

## ၃.၁။ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံရန် လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးကို (၂၀၂၁) ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှ စတင်ထိုးနှံသွားမည်ဖြစ်ပါ၍ အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို ကြိုတင်ရေးဆွဲ ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

## (က) ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန်ဦးစားပေးလူအုပ်စုများရွေးချယ်သတ်မှတ်ခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးအလုံအလောက်ရရှိရန် အခြေအနေမပေးသည့် ကာလဖြစ်ရာ တခြားနိုင်ငံများနည်းတူ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့်ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီး SAGE နည်းပညာအဖွဲ့မှထုတ်ပြန်ထားသော “roadmap for prioritizing uses of COVID-19 vaccines in the context of limited supply” နှင့် နိုင်ငံတွင်း ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေများကို အခြေအနေ ပေါ်မူတည်၍ ဦးစားပေး လူအုပ်စုများ ကိုရွေးချယ်ထားရှိပါသည်။

- ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန်ဦးစားပေးအုပ်စုများကို ရွေးချယ်ထား သော်လည်း ကာကွယ်ဆေးရရှိသည့်အချိန်တွင် ထပ်မံဆန်းစစ်၍ အလွန်အဖြစ်နည်းသည့်နေရာများကို ပထမဦးစားပေး အဆင့်တွင် မစဉ်းစားသေးဘဲရောဂါ ကူးစက်မှုမြင့်မားနေ သည့် တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်၊ လူအုပ်စုများကို ဦးစားပေး၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း စီမံချက်၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီရန် ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်၊ ကုသရေးအမျိုးသားအဆင့် ဗဟိုကော်မတီမှ ဦးစားပေး ရွေးချယ်သောအုပ်စုနှင့် ရရှိမည့်ကာကွယ်ဆေး အရေအတွက် အပေါ်တွင်မူတည်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုး အစီအစဉ်ကို လစဉ်ဆောင်ရွက်သွားရမည် ဖြစ်သည်။

## (ခ) ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

- ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးအသစ်ထည့်သွင်း ထိုးနှံမည့်အစီအစဉ်တွင် လိုအပ်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုများရရှိရန် ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။
  - အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာနမှ လူဦးရေစာရင်းကောက်ယူခြင်း၊
  - ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ကာကွယ်ဆေး သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ လုံခြုံရေး အစီအမံများ ဆောင်ရွက် ပေးခြင်း၊
  - အစိုးရအဖွဲ့များ၊ နှီးနွယ်သော ဌာနဆိုင်ရာများနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော လူမှုရေး အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အနီးကပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။

## (ဂ) အနုစိတ်စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်း

- ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်များနှင့်ကာကွယ်ဆေးထိုးအဖွဲ့များကိုကြိုတင်ဖွဲ့စည်းရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းတွင် အသုံးပြုသော အနုစိတ်စီမံချက်ပုံစံများ အသုံးပြု၍ အနုစိတ်စီမံချက်များ ရေးဆွဲရပါမည်။
- မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဌာနများအလိုက် အနုစိတ်စီမံချက်များကို ရေးဆွဲရပါမည်။
- မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများသည် ဒေသန္တရ/ တိုက်နယ်/ ကျေးလက်ကျန်းမာရေး ဌာနများခွဲ၏ လူဦးရေစာရင်းကို ပေါင်းစည်းရေးဆွဲရပါမည်။
- တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများသည် မြို့နယ်စီမံချက်များကို ဆန်းစစ်၍ ဗဟိုသို့ ပေးပို့ရပါမည်။

## (ဃ) လိုအပ်သော ပစ္စည်းများပြင်ဆင်ခြင်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်များအတွက် ကျန်းမာရေးဌာနအဆင့်တိုင်းတွင်

- ✓ ကာကွယ်ဆေးနှင့်လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်း လိုအပ်ချက်များကို ခန့်မှန်းတွက်ချက် တောင်းခံရပါမည်။
- ✓ အအေးလမ်းကြောင်းထိန်းသိမ်းသော ပစ္စည်းများရရှိမှုနှင့် လုံလောက်မှု အခြေ အနေများဆန်းစစ်၍ လိုအပ်ချက်ရှိပါက ခန့်မှန်းတွက်ချက် တောင်းခံရပါမည်။
- ✓ သတင်းပို့ပုံစံ၊ မှတ်ပုံတင်စာအုပ်၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်တမ်းကတ်ပြားများ၊ ပုံစံ များကို ခန့်မှန်းတွက်ချက် တောင်းခံရပါမည်။ Mobile tablet ရရှိသုံးစွဲမှုတွက် လိုအပ်ချက် ရှိပါက တင်ပြတောင်းခံရပါမည်။

- ✓ ကာကွယ်ဆေးထိုးသူများအားလုံးအတွက် လိုအပ်သော တစ်ကိုယ်ရေ ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ပစ္စည်းများ (Level 2 PPE) နှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်တွင် လက်ဆေးရေရရှိနိုင်စေရန် လိုအပ်ချက်များကိုခန့်မှန်းတွက်ချက် တောင်းခံရပါမည်။
- ✓ ကာကွယ်ဆေးထိုးအဖွဲ့တိုင်းအတွက် AEFI Kit လိုအပ်ချက်ကို တွက်ချက်တောင်းခံရမည်။
- ✓ လိုအပ်ချက်များအားလုံးသည် ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ ဖြည့်တင်းထားပြီး ဖြစ်ရမည်။



## (င) အစီအစဉ်အဆင့်ဆင့်

ကိုဗစ်- ၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန် ရည်မှန်းလူအုပ်စုများအလိုက် ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့် အောက်ပါ အဆင့်များကိုထည့်သွင်းရေးဆွဲပါ။

- i. လူထုအခြေပြုကာကွယ်ဆေးထိုးအစီအစဉ်ကိုသားဖွားဆရာမများဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဆေးရုံအခြေပြု ကာကွယ်ဆေးထိုးအစီအစဉ်ကို သတ်မှတ်ထားသော သူနာပြုများဖြင့် လည်းကောင်း ထိုးနှံရ မည်ဖြစ်ပါသည်။ (၂၇-၂-၂၀၂၁)ရက်နေ့အတွက် တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးများ၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့်ဆောင်ရွက်ပါမည်။

- ii. လစဉ် ပထမအပတ် (၁) ရက်မှ (၄) ရက်အထိ ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်မည် ဖြစ်ပြီး လစဉ် (၅) ရက်နေ့မှစတင်၍ ကိုဗစ်- ၁၉ ကာကွယ်ဆေးထိုး လုပ်ငန်း ကို (၁၅) ရက် မှ (၂၀)ရက်အတွင်းဆောင်ရွက်ရ မည် ဖြစ်သည်။
- iii. ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၅-၁၀) မိနစ်ကြာမြင့်မည် ဖြစ်သော ကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ ကာကွယ်ဆေးထိုးသူ တစ်ဦးသည် တစ်နေ့လျှင်လူ (၁၀၀) ဦး မှ (၁၅၀) ဦးခန့်ကို ထိုးနှံပေးမည် ဖြစ်သည်။

iv. မြို့နယ်တစ်ခုလျှင် ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ် အနည်းဆုံး (၁) ခုမှ အများဆုံး (၅) ခု နှင့် စုရပ်တစ်ခုလျှင် ကာကွယ် ဆေးထိုးအဖွဲ့အများဆုံး (၅) ဖွဲ့၊ စုစုပေါင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးအဖွဲ့ အများဆုံး (၂၅)ဖွဲ့ ဖွဲ့စည်း ထားရမည်။

v. ကာကွယ်ဆေးထိုးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့တွင် သားဖွားဆရာမ (၁) ဦးနှင့် ကျန်းမာ ရေးကြီးကြပ်-၂ (၁)ဦး ပါဝင်ရမည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ် တစ်ခုတွင် ကြီးကြပ်သူ (၁) ဦးထားရှိရမည်။

- iv. ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်တိုင်းတွင် အရေးပေါ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့ (၁)ဖွဲ့ ရှိရမည်။ အောက်ဆီဂျင်ပါသော အရေးပေါ်လူနာတင် ကားထားရှိရမည်။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့တွင် ဆရာဝန်(၁)ဦး၊ သူနာပြုဆရာမ(၂)ဦး၊ အကူ (၂)ဦးနှင့် ယာဉ်မောင်း (၁)ဦးတို့ ပါရှိရမည်။
- v. ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်တိုင်းတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးချိန် မစတင်မီနှင့် စုရပ်ပြီးသည်အထိ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာနမှ လုံခြုံရေးအစီအစဉ် တစ်ခု ရှိရပါမည်။

## ဥပမာ။ရည်မှန်းလူဦးရေ တစ်သိန်းရှိသော မြို့နယ်အတွက်

- ကာကွယ်ဆေးထိုးအဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့မှ တစ်ရက်လျှင် လူ(၁၀၀)ဦး ထိုးနှံမည် ဆိုပါက
- တစ်ရက်လျှင် လူဦးရေ (၂၅၀၀)ဦးခန့် ထိုးနှံနိုင်ရန် စုစုပေါင်း (၂၅)ဖွဲ့ လိုပါသည်။  
(ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ် (၅)ခု၊ စုရပ်တစ်ခုတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးအဖွဲ့ (၅) ဖွဲ့စီ)
- ကာကွယ်ဆေးကို ရက်ပေါင်း (၄၀) ထိုးနှံရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ထို့ကြောင့် ရက်တိုး၍ မထိုးနိုင်ပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးသူတိုး၍လည်းကောင်း၊  
အချိန်တိုး၍ လည်းကောင်း စီစဉ်ရပါမည်။

## ၃-၂။ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာထိုးနှံရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

### (က) ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း

- ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်တားဆီးခြင်း နှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း (Infection prevention and control - IPC) လုပ်ငန်းစဉ်များသည် ကာကွယ်ဆေးအထိုးခံရသူများနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်မှုကြောင့် ဖြစ်စေနိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများခံစားရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေး ရန်အလွန်ထိရောက်သော လက်တွေ့ဖြစ်ရင်းသည့်နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

- ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့်ထိန်းချုပ်ခြင်းစံကိုက်အလေ့အကျင့်များကို နည်းစနစ်တကျ လိုက်နာခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကိုယ်တိုင်နှင့် ကာကွယ်ဆေး လက်ခံရယူသူများအပြင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာလူထုကို ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

## ပုံ ()။ ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း(IPC) ၏ရည်မှန်းချက်



၁။ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ။



၂။ သင်၏ကာကွယ်ဆေး အထိုးခံမည့် များကို  
ကာကွယ်ပါ။



၃။ သင်၏မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာလူထုကိုကာကွယ်ပါ။



- ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်များအတွက် စံကိုက်ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်တားဆီးထိန်းချုပ်ခြင်း နည်းဗျူဟာများကိုအောက်ပါအတိုင်းကျင့်သုံး၍မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ။
  - လက်သန့်ရှင်းရေး - ကာကွယ်ဆေးလက်ခံရယူသူများနှင့် မထိတွေ့မီ/ ထိတွေ့ပြီးတိုင်း အရက်ပျံ့ ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် (သို့မဟုတ်) ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံးစက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် လက်နှစ်ဖက် လုံးကို စနစ်တကျဆေး ပါ။
  - **Level 2 PPE** ကိုဝတ်ဆင်ပါ။
  - ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး- အထူးသဖြင့် ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များကို (ကုလား ထိုင်များ၊ စားပွဲများနှင့် တံခါးလက်ကိုင်များစသည့်) သန့်ရှင်းမှုရှိစေရန်ပြုလုပ်ပါ။
  - ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရသည့်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း အလေ့အကျင့်များနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်း များကိုစနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်းနည်းလမ်းများ ကိုကျင့်သုံးပါ။

# (၁) လက်သန့်ရှင်းရေးအတွက်လိုအပ်သည်များပြင်ဆင်ခြင်း

လက်ဆေးခြင်းသည် ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကာကွယ်ရာတွင် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်နှင့်အညီ ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်တိုင်း၌ ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း လက်ဆေးရန်အတွက် ပစ္စည်းများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်တိုင်းတွင်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါပစ္စည်းများ ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်တိုင်းတွင် ရှိနေစေရန်မှာအချိန်နှင့် ငွေပမာဏ များသည်ဖြစ်ရာမရရှိသေးသောမြို့နယ်များတွင် အဆင့်ဆင့် တင်ပြ၍ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။



ပုံ (၁) လက်ဆေးရန်အတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

## (၂) စနစ်တကျလက်ဆေးခြင်း

- သင့်လျော်သောပစ္စည်းများနှင့် နည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုပါ။
  - လက်များသည် သိသာထင်ရှားစွာ ညစ်ပတ်ပေရေနေခြင်း မရှိခဲ့ လျှင် အရက်ပျံ့ ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့်လက်များကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) - (၃၀) ကြာအောင် စနစ်တကျ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။

(သို့မဟုတ်)

- လက်များသိသာထင်ရှားစွာညစ်ပတ်ပေကျနေပါက ရေ နှင့် ဆပ်ပြာ ကို အသုံး ပြု၍ လက်များကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၄၀) - (၆၀) ကြာအောင် စနစ်တကျ ပွတ်တိုက်ဆေး ကြောပြီး တစ်ခါသုံးလက်သုတ်ပဝါဖြင့်သုတ်ပါ။

- လက်ကိုရေလောင်းပါ။
- ဆပ်ပြာတိုက်ပါ။
- ဖဝါး - ဖမိုး - လက်ခေါက်ချိုး - လက်ကြား - လက်မ - လက်ဖဝါးကိုကုတ်ခြစ်ပါ။
- လက်ကောက်ဝတ် ကိုပွတ်ပါ။
- ထို့နောက်လက်ကိုရေလောင်းပါ။
- သန့်ရှင်းသောအဝတ်/တစ်ရှူးဖြင့် ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။

ပုံ ( )။ စနစ်တကျလက်ဆေးခြင်း



## (၃) တစ်ကိုယ်ရေ အကာကွယ်ပေးသော ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့်ကာကွယ်ခြင်း

- ကာကွယ်ဆေးထိုးအဖွဲ့မှ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသူ သားဖွားဆရာမသည် အဆင့် (၂) တစ်ကိုယ်ရေ အကာကွယ်ပေးသော ပစ္စည်းများ (level 2 Personal Protective Equipment –PPE items) ကိုဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂) သည် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (surgical mask) နှင့် မျက်နှာကာ (Face shield) ကို ဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးအဖွဲ့များသည် အဆိုပါ တစ်ကိုယ်ရေ အကာကွယ်ပေးသော ပစ္စည်းများကို ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ လက်ခံ ရရှိထားရန် နှင့်၎င်းတို့ကို မည်ကဲ့သို့ နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရမည်ကို လေ့ ကျင့် သင်ကြားထားရပါမည်။

**PPE များကိုအသုံးပြုရာတွင်အရေးကြီးသောအခြေခံသဘောတရားများမှာ-**

(က) PPE များသည် လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် အသင့်ရရှိ အသုံးပြုနိုင်ရမည်။

(ခ) လုံလောက်သောကာကွယ်မှုကိုပေးနိုင်ရန်အလို့ငှာ PPE သည် သင့်တော် မှန်ကန် သော သတ်မှတ်အရွယ် အစား ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

(ဂ) လူနာနှင့်မထိတွေ့မီ (သို့မဟုတ်) သင် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်း တာဝန် များကို မပြုလုပ်မီ PPE ကိုအမြဲတမ်း ဝတ်ဆင်ပါ။

(ဃ) လူနာ ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်မှု (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းတာဝန်များ ပြီးဆုံး သည် နှင့် တစ်ပြိုင်နက် PPE ကိုစနစ် တကျ ချွတ်ပါ။

(င) တစ်ခါသုံး PPE များ (ဥပမာ။ ခွဲစိတ်ခန်းသုံးဝတ်ရုံများ၊ လက်အိတ်များ) ကို လုံးဝပြန်လည် အသုံးမပြုပါနှင့်။ ပြန်လည်အသုံးချနိုင်သော PPE (ဥပမာ။ မျက်နှာကာ) ကို အသုံးပြုမှု တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်အကြား ပိုးသတ် ခြင်းများ မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရပါမည်။

**COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံမည်သူများသည်  
Level 2 PPE kit အမျိုးအစားကို ဝတ်ဆင် ရပါမည်။  
Level 2 PPE kit တွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများမှာ-**

- ခွဲစိတ်ခန်းသုံးဝတ်ရုံများ(gowns)
- လက်အိတ်များ(gloves)
- KN95 mask
- မျက်နှာကာ (face shield)
- ခွဲစိတ်ခန်းသုံးခေါင်းစောင်း

ပုံ အဆင့် (၂) တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ် ပေး  
သောပစ္စည်းများ





## (ခ) ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ် မစတင်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်သည် မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးထိုးနည်းဗျူဟာကို ကျင့်သုံးသည်ဖြစ်စေ အောက်ပါအချက်များဖြင့်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည်။
- ထိုသို့ပြင်ဆင်နိုင်ရန် ဆန်းစစ်ပုံစံများ အသုံးပြု၍ ပြင်ဆင်သွားပါမည်။ အဆိုပါပုံစံများကို အခန်း (၅)တွင်အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါသည်။

- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန် အကျိုးဝင်သူများ၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်နေရာနှင့် ၎င်းအကျိုး ဝင်သူ တစ်ဦးချင်း စီ အားကာကွယ်ဆေးထိုးပေးမည့် အချိန်စသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရပ်ကွက်/ကျေးရွာ အုပ်ချုပ်ရေး ရုံးများ၌ လူအများ မြင်သာအောင် တစ်ပတ်အလိုတွင် ချိတ်ဆွဲ ကြေညာ ထားရမည်ဖြစ်သည်။ လိုအပ် သလို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမည့်သူများ လက်မောင်းကို ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လွယ်ကူသော အင်္ကျီလက်တို ဝတ်လာ ရန်ကိုပါ ထည့်သွင်းကြေညာရပါမည်။

- ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်နေရာအားဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အောက်ဖော် ပြပါကာကွယ် ဆေးများနှင့်ကာကွယ်ဆေးထိုး လုပ်ငန်းသုံး ပစ္စည်းများကို လုံလောက်သော အရေအ တွက်ရှိနေစေရန် သေချာစွာ တွက်ချက် တောင်းခံထားရမည်။

- Post banner

- ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ

- လုံလောက်သော

အအေးလမ်းကြောင်းထိန်းကိရိယာများရှိစေရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ဆီလျော်သောဆေးထိုးအပ်နှင့်ဆေးထိုးပြွန်များရှိစေရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ဆေးထိုးအပ်စွန့်ပစ်ဘူးများ (safety box)
- AEFI Kit နှင့် သတင်းပို့ပုံစံများ
- နေ့အလိုက်/ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်အလိုက်ဆေးထိုးရန်လျာထားလှူဦးရေစာရင်း
- ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်တမ်းကတ်ပြားများ
- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာ ၊ နားကြပ် ၊ Thermo gun၊ Pulse Oxymeter ၊ Oxygen cylinder, oxygen delivery mask and nasal prone ၊ ကုတင်အသေး

## (ခ) ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်နေရာကို စနစ်တကျ စီစဉ်ခြင်း

- ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်အားမြင်သာအောင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- လူစုလူဝေးမဖြစ်စေခြင်း နှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေခြင်း
  - လူစုလူဝေးမဖြစ်စေရန်နှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် စနစ်တကျစီစဉ်နိုင်သည့် ကျယ်ဝန်းသော နေရာ (စာသင်ကျောင်း၊ ဘုန်း ကြီးကျောင်း များ၊ ဘာသာရေး အဆောက်အဦများနှင့် လိုအပ်ပါက ဘောလုံး ကွင်းများတွင် တဲထိုး ခြင်း) များကို ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်များအဖြစ် ညှိနှိုင်းအသုံးပြုရပါမည်။
  - ဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပါက လူစုလူဝေး မဖြစ်စေရန် နေရာကျယ်ကျယ်ရှိသော နေရာတွင်သာ စီစဉ်ရန်နှင့် လေဝင်လေ ထွက် ကောင်းစေရန် ပြုတင်းပေါက်များ ကိုဖွင့်ထားပါ။

## • လူစုလူဝေးထိန်းချုပ်ခြင်း

- ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်များတွင် စနစ်တကျ စောင့်ဆိုင်းနေခြင်း မရှိဘဲ စုပြုံတိုးဝှေ့ နေနိုင်သဖြင့် လူစုလူဝေးမဖြစ်အောင် တားဆီးရန် ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့် လူအရေ အတွက်ကို နေ့အလိုက် ကန့်သတ်ထားရပါမည်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမည့်သူ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအနည်းဆုံး (၁၀) မိနစ်ခြား၍ချိန်း ဆိုရမည်။ လက်တိုအင်္ကျီ ဝတ်ခဲ့ရန် မှာကြား ရမည်။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန် အကျုံးဝင်သူများ၊ ကာကွယ်ဆေး ထိုးမည့်နေရာနှင့် ၎င်းအကျုံး ဝင်သူတစ်ဦးချင်းစီ အားကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးမည့် အချိန် စသည့် သတင်း အချက် အလက်များကို ရပ်ကွက် / ကျေးရွာ အုပ်ချုပ်ရေးရုံးများ၌ ဆေးမထိုးမီ (၁)ပတ်အလို တွင် ချိတ်ဆွဲ ထားခြင်း ဖြင့် လူစု လူဝေးမဖြစ်စေရန်စီမံဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ပုံ ( )။ လေဝင်လေထွက် ကောင်းစေရန်ပြင်ဆင်ခြင်း



- ကာကွယ်ဆေးနှင့်

ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းလိုအပ်ချက်တွက်ချက်ခြင်း

- လိုအပ်သောကာကွယ်ဆေးအကြိမ်များ တွက်ချက်ပုံ -
  - ရည်မှန်းလူဦးရေ x ဆေးလေလွင့်မှုမြှောက်ဖော်ကိန်း(၁.၁၁)
- လိုအပ်သောကာကွယ်ဆေးအလုံးရေတွက်ချက်ပုံ
  - ဆေးအကြိမ်များ/ဆေးတစ်ပုလင်းတွင်ပါသောဆေးအကြိမ်များ
- အေဒီဆေးထိုးအပ် ရေတွက်ချက်ပုံ= ကာကွယ်ဆေးအကြိမ် x ၁.၁
- ကာကွယ်ဆေးဖျော်စပ်ရည် (လိုအပ်ပါက)=  
ကာကွယ်ဆေးပုလင်းအရေအတွက်



- ကာကွယ်ဆေးဖျော်စပ်ရည်ဆေးဖျော်စပ်ပြွန်(လိုအပ်ပါက)= ကာကွယ်ဆေး  
ပုလင်း အရေ အတွက် x ၁.၁
- အပ်စွန့်ပစ်ဘူး= ဆေးထိုးပြွန်စုစုပေါင်း/၁၀၀
- Duelist / အခြားသတင်းပို့ပုံစံများ (အခန်း (၅)  
တွင်အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါသည်။)
- AEFI Kit နှင့်သတင်းပို့ပုံစံများ (အခန်း (၄)  
တွင်အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါသည်။)
- အခြားစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများထည့်ရန်အမှိုက်အိတ်
- Level 2 PPE Kits - ကာကွယ်ဆေးထိုးသူ အတွက်တစ်နေ့လျှင် (၂) စုံ  
လိုအပ်ပါမည်။

## ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရသည့်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းများအတွက်အဆင့် (၇) ဆင့်

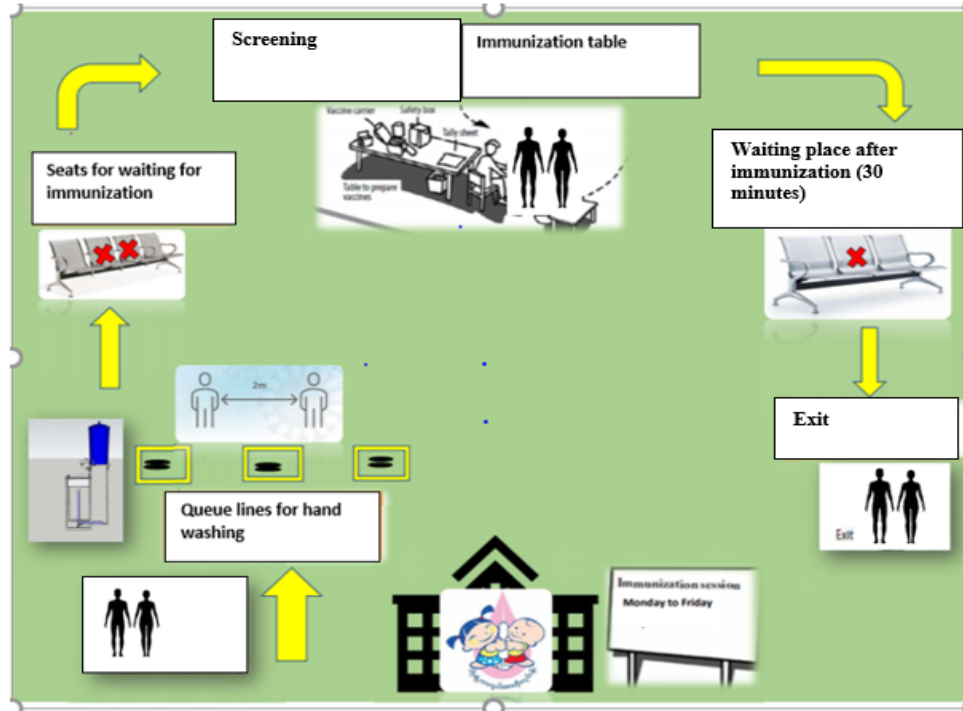
- ✓ သန့်ရှင်းသောဆေးထိုးစုရပ်နေရာ
- ✓ လက်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း
- ✓ ပိုးသတ်ထားသောဘေးကင်းမှုအတွက်စီမံထားသည့်ဆေးထိုးပြွန်များပိုးသတ်ထားသောကာကွယ်ဆေးပုလင်းများနှင့် ဖျော်စပ်ရည်ပုလင်းများ(လိုအပ်ပါက)
- ✓ အရေပြားသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း
- ✓ ချွန်ထက်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို လျော်ကန်သောစုစည်းသိမ်းဆည်းခြင်း
- ✓ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများစနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန်စီမံခန့်ခွဲခြင်း

- ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်ကို အောက်ပါအတိုင်းအစဉ်အလိုက်ပြင်ဆင်ရပါမည်-
  - လက်ဆေးရန်နေရာ၊
  - ကာကွယ် ဆေးမထိုးမီ စောင့်ဆိုင်းသော ထိုင်ခုံနေရာ၊
  - ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာလမ်းညွှန် ဗီဒီယိုစတုရန်းများ၊  
ကာကွယ်ဆေးမထိုးနှံရမည့်အခြေအနေ/ရွေ့ဆိုင်းရမည့်အခြေအနေ ဗီဒီယိုစတုရန်းများကို မြင်သာအောင် ချိတ်ဆွဲ ထားရန်
  - ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီကျန်းမာရေးအခြေအနေစစ်ဆေးရန်နေရာ
  - ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်နေရာ၊

- ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး စောင့်ဆိုင်းရန်နေရာ၊ (အနည်းဆုံး မိနစ်(၃၀) စောင့်ဆိုင်းရန်)
- ဆေးထိုးခန်းမှ ပြန်လည်ထွက်ခွာရန် ဘက်ကို လမ်းညွှန်ပြသသော မြှား တို့ကို မြင်သာအောင် အရောင်ပါသောတိပ်ကြိုး (သို့မဟုတ်) ထုံးတို့ဖြင့် မှတ်သား ပြသထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်ရှိအထက်ပါနေရာတစ်ခုချင်းကို ပြင်ဆင်ရာတွင် နေရာတိုင်းတွင် တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆)ပေအကွာခြား၍ စနစ်တကျ နေရာချထားနိုင်ရန် အထူးအလေးထား ပြင်ဆင် ရပါမည်။

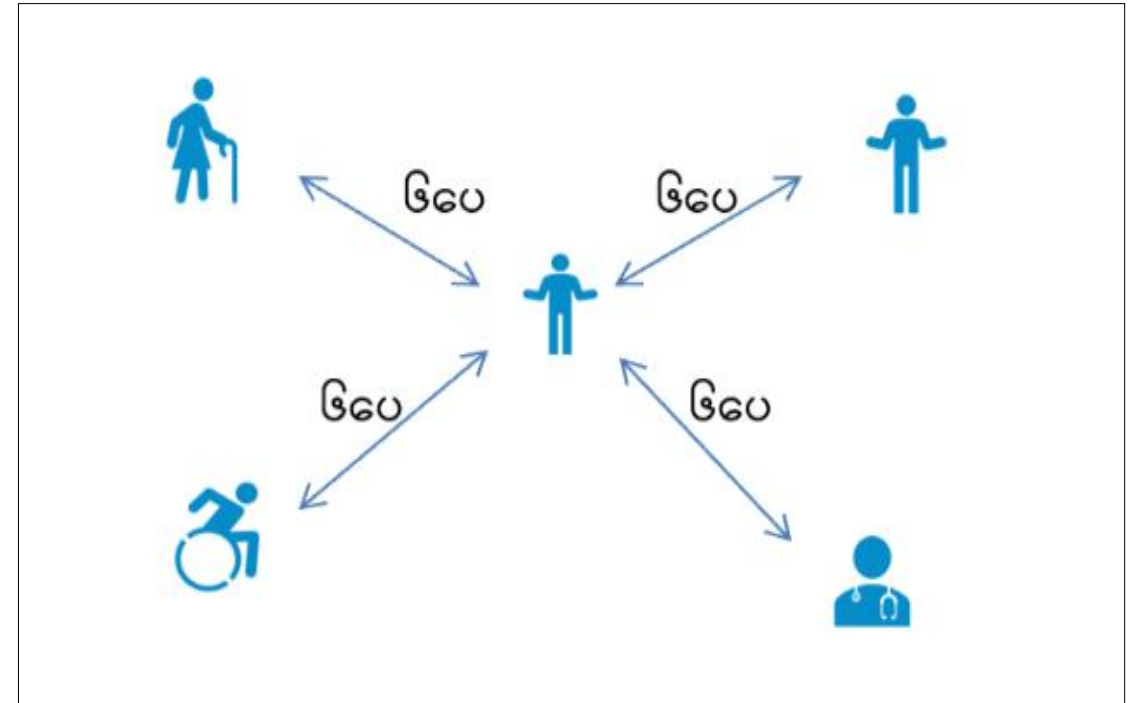
**ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးအစီအစဉ်များ ပြန်လည်စတင်ခြင်း  
လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပါ**

ပုံ ( )။ ကာကွယ်ဆေးထိုး  
စုရပ်ရှိတန်းစီ/စောင့်ဆိုင်းရာနေရာများအားပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်  
ထင်ရှားစွာ အမှတ်အသား ပြုလုပ်ခြင်း



စောင့်ဆိုင်းရာနေရာများအားပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ထင်ရှားစွာ  
အမှတ်အသား ပြုလုပ်ခြင်း

ပုံ( )။ တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆)ပေအကွာခြား၍ စနစ်တကျပြင်ဆင်ခြင်း



## ၃-၃။ ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာထိုးနှံခြင်း

### (က) ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီကျန်းမာရေးအခြေအနေစစ်ဆေးခြင်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်သို့ အဝင်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်ဦးစားပေးအစီအစဉ် သတ်မှတ်ထားသည့် အဆင့်အုပ်စုဝင် လူတစ်ဦးချင်းစီကို ကာကွယ်ဆေးမထိုးနှံမီ ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေ နှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါ အချက်များ ရှိ/မရှိ အလေးထား မေးမြန်းစစ်ဆေး ရပါမည်။

- မေးမြန်းရမည့် အချက်များ

- ကိုဗစ်-၁၉ ဓာတ်ခွဲ အတည် ပြုလူနာ (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်-၁၉ သံသယ လက္ခဏာ
- ယခင်ကဆေးမတည့်သည့်ရာဇဝင်
- ဓါတ်မတည့်သည့်ရာဇဝင်-  
အစားအစာ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊  
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ  
ဓာတ်မတည့် ခြင်းတို့ပြန်မှု

- စစ်ဆေးရမည့် အချက်များ

- Thermo-gun  
ဖြင့်ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာခြင်း

- မေးမြန်းရမည့် အချက်များ

- HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာရောဂါ (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ထိန်းချုပ်သည့် ဆေးဝါး (သို့မဟုတ်) ရောဂါကုထုံးများခံယူနေရခြင်း
- သွေးမတိတ်သောရောဂါ(သို့မဟုတ်)သွေးကျဲဆေးများ သောက်သုံးနေရခြင်း
- အမျိုးသမီးဖြစ်ပါကကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်(သို့မဟုတ်) နို့တိုက်မိခင်



# ကိုဗစ်-၁၉ သံသယလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- မောပန်းခြင်း
- ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း
- အာသီးယောင်ခြင်း
- မျက်စိရဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အနံ့/အရသာပျောက်ခြင်း
- လက်ချောင်းနှင့်ခြေချောင်များတွင်အရောင်ပြောင်းခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- အသက်ရှူကြပ်ခြင်း

## COVISHIELD™ ဆေးလုံးဝမထိုးရမည့်အခြေအနေ (Absolute Contraindication)

၁။ ကာကွယ်ဆေး (သို့) ဆေးတွင်ပါသောအောက်ပါပစ္စည်းများနှင့်ဓါတ်မတည့်ပါက လုံးဝမထိုးပါ။

- L-Histidine
- L-Histidine hydrochloride monohydrate
- Magnesium chloride hexahydrate
- Polysorbate 80
- Ethanol
- Sucrose
- Sodium chloride
- Disodium edetate dihydrate (EDTA)
- Water for Injection

၂။ ပထမအကြိမ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်ဓါတ်မတည့်ခြင်းများဖြစ်ပါကဒုတိယအကြိမ်မထိုးသင့်ပါ။

## **Pfizer-BioNTech COVID-19 vaccine ဆေးမထိုးရမည့်အခြေအနေ (Absolute Contraindication)**

၁။ ကာကွယ်ဆေး (သို့) ဆေးတွင်ပါသော ပစ္စည်းများနှင့် ပြင်းထန်သော ဓါတ်မတည့်ခြင်း၊  
အထူးသဖြင့် ဆေးထိုးမည့်သူများအနေဖြင့် polyethylene glycol (PEF) နှင့်  
ဓါတ်မတည့်ပါကမထိုးသင့်ပါ။

၂။ ပထမအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ဓါတ်မတည့်ခြင်းများဖြစ်ပါက ဒုတိယ အကြိမ်  
မထိုးသင့်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်

ယာယီရွှေ့ဆိုင်းရမည့်အခြေအနေ

(Temporary

Contraindication)

- ကိုဗစ်-၁၉ အတည်ပြုလူနာ (သို့မဟုတ်) ကိုဗစ်-၁၉ သံသယ လက္ခဏာ ခံစားခဲ့ရပါက ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံပေး မည်မဟုတ်ဘဲ ရောဂါလက္ခဏာများ လုံးဝပျောက်ကင်းပြီး (၁၄) ရက်ကျော်မှ ထိုးနှံပေးမည်။
- ကိုယ်အပူချိန် (၃၈) ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်/ (၁၀၀.၄) ဖာရင်ဟိုက်နှင့်အထက် ဖြစ်ပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို ရွှေ့ဆိုင်းရမည်။
- BP - 140/90 mmHg နှင့်အထက်ရှိသူများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းကို ရွှေ့ဆိုင်းရမည်။ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန် နှင့်ပြသတိုင်ပင်ပြီးမှသာ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရပါမည်။

- အခြားရောဂါအခံရှိသူများ၊ ဆေးကုသမှုခံယူနေသူများ၊ သွေးမတိတ်သောရောဂါ (သို့မဟုတ်) သွေးကျဲဆေးများ သောက်သုံးနေရခြင်းရှိပါက သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန် နှင့်ပြသတိုင်ပင်ပြီးမှသာ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရပါမည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်(သို့မဟုတ်)နို့တိုက်မိခင်တို့သည် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ယာယီ ရွှေ့ဆိုင်းရသူများ ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကျော်သွားမှ ထိုးသင့်ပါသည်။
- HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာရောဂါ (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ခံအား စနစ်ကိုထိန်းချုပ်သည့်ဆေးဝါး(သို့မဟုတ်)ရောဂါကုထုံးများခံယူနေရခြင်း- သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန် နှင့်ပြသတိုင်ပင်ပြီးမှသာ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရပါမည်။

## ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရာတွင်သတိထား၍ထိုးပေးရမည့်သူများ (Special warnings and special precautions for use)

၁။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာရောဂါ (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုထိန်းချုပ်သည့်ဆေးဝါး(သို့မဟုတ်)ရောဂါကုထုံးများခံယူနေရသူများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် ကိုယ်ခံအားတုန့်ပြန်မှု အားနည်းနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ သေချာစွာ ရှင်းပြထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၂။ သွေးမတိတ်သောရောဂါ(သို့မဟုတ်)သွေးကျဲဆေးများ သောက်သုံးနေရသူများတွင် ကာကွယ် ဆေးထိုး ပြီးနောက်ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင်သွေးထွက်ခြင်း(သို့) သွေးခြေဥ ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သဖြင့် ကြိုတင်ရှင်းပြထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃။ ကာကွယ်ဆေး(သို့)ဆေးသွင်းရသောကုသမှုများတွင် ဓာတ်မတည့်ခြင်း ရှိခဲ့သူများ (သို့) အစားအစာ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဓာတ်မတည့်ခြင်းရှိသူများကိုဆေးမထိုးမီ အထူးအလေးထားဆန်းစစ်နိုင်ရန်အတွက် ဆေးရုံ ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်တွင်ထိုးရမည် ဖြစ်သည်။အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်များအား ဆေးထိုးပေးမည် ဖြစ်သော်လည်း ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို ကြိုတင်နှစ်သိမှ ဆွေးနွေးထားရမည်။ ထိုးပေးခြင်းမပြုမီရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဆိုးကျိုးများကိုနှိုင်းယှဉ်တွက်ဆ၍ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ဆေးထိုးပြီးနောက် မိနစ် (၃၀)ခန့်စောင့်ကြည့်ရပါမည်။

## ၃-၄။ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ရောဂါပိုးကင်းစင်သောနည်းလမ်းကိုလိုက်နာပါ။
- ကာကွယ်ဆေးနှံခြင်းမပြုမီ ၊ လူတစ်ဦး ချင်းစီအားဆေးထိုးနှံပြီးချိန်နှင့် လက်အိတ်များ ညစ်ပေလာပါက မည်သည့်အချိန်မဆို လက်သန့်ရှင်းရေးကို ဆောင်ရွက်ပါ။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်တစ်ခုပြီးတိုင်း လက်အိတ်လဲလှယ်ရမည်။ လက်အိတ်များ လဲလှယ်သည့် အချိန်တိုင်းတွင် လက်သန့်ရှင်းခြင်းကို ပြုလုပ်ရပါမည်။



## (က) Pfizer-BioNTech COVID-19 vaccine) ထိုးနှံခြင်း

### ကာကွယ်ဆေးအရည်ပျော်စေခြင်း

- ကာကွယ်ဆေးသည်အေးခဲထားသောပုံစံဖြင့်လာသည်။ ဆေးတစ်ပုလင်းတွင် ဆေး အကြိမ်စာ (၆) ကြိမ်စာ ပါဝင်သည်။
- အေးခဲနေသောကာကွယ်ဆေးကို ရေခဲသေတ္တာအထဲတွင် (သို့မဟုတ်) အခန်း အပူချိန် တွင်ထား၍အရည်ပျော်စေရန်ပြုလုပ်ရပါမည်။
- ရေခဲသေတ္တာ (ILR) တွင်အရည်ပျော်စေခြင်း ( အပူချိန်  $+၂^{\circ}\text{C}$  နှင့်  $+၈^{\circ}\text{C}$  အတွင်း)
  - ရေခဲသေတ္တာအထဲတွင်ကာကွယ်ဆေးပုလင်း (၂၅) မှ (၁၉၅) ထိ အရည်ပျော်စေရန် အချိန် ၃နာရီ လိုအပ် နိုင်ပါသည်။
  - ကာကွယ်ဆေးပုလင်းအရေအတွက်နည်းပါကအချိန်အနည်းငယ်သာ လိုအပ်ပါမည်။

- အခန်းအပူချိန်၌ (၂၅°C) တွင်အရည်ပျော်စေခြင်း
  - အချိန် မိနစ် ၃၀ အတွင်း အရည်ပျော်နိုင်ပါသည်။
  - အခန်းအပူချိန်တွင်အရည်ပျော်ထားသောကာကွယ်ဆေးပုလင်းများကို (၂)နာရီအတွင်းဖျော်စပ်ရည်နှင့်ရောစပ်ပြင်ဆင်ရပါမည်(သို့မဟုတ်)ရေခဲသေတ္တာ (ILR) သို့ ပြန်လည်သိမ်းဆည်းထားရှိ ရပါမည်။
- အရည်ပျော်စေရန်ပြုလုပ်ထားပြီးကာကွယ်ဆေးကို UCC ထဲတွင် ပြန်လည်အေးခဲ ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

## ကာကွယ်ဆေးဖျော်စပ်ခြင်း

- ရောစပ်ခြင်းမပြုမီ ကာကွယ်ဆေးနှင့် ဖျော်စပ်ရည်၏ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်များကို စစ်ဆေးပါ။ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက် ရောက်ရှိကျော်လွန်ပြီး ကာကွယ်ဆေးများကို (လုံးဝ) အသုံးမပြု ပါနှင့်။ ကာကွယ်ဆေးနှင့် ဖျော်စပ်ရည်၏ သက်တမ်း ကုန်ဆုံးရက်များသည် ဆေးဖန်ပုလင်းပေါ်တွင် ပါရှိပါ သည်။
- ဖန်ပုလင်းတစ်ခုစီအတွက် ပိုးသတ်ထားသည့် ဂွမ်းဖတ်အသစ်ကို အသုံးပြု၍ ကာကွယ်ဆေး နှင့် ဖျော်စပ် ရည်များ၏ ဖေါ့ဆို့များကို သုတ်ပစ်ပါ။

- ရောစပ်ခြင်းမပြုမီအခန်းအပူချိန်တွင်ကာကွယ်ဆေးပုလင်းကို  
ညင်သာစွာ အပေါ် အောက် (၁၀) ကြိမ် လှည့်ပေးပါ။ (ပုံထည့်ရန်)  
ဆေးပုလင်းကို လှုပ်ခါခြင်းမပြုပါနှင့်။
- ကာကွယ်ဆေးပုလင်းထဲသို့ (တာရှည်ခံ ဆေးမပါရှိသော) ၀.၉%  
ဆိုဒီယမ်ကလိုရိုက် ဖျော်စပ်ရည် ၁.၈ စီစီကို ထိုးသွင်းပါ။

- ဆေးရောစပ်ပြွန် ကိုအသုံးပြု၍ ကာကွယ်ဆေးပုလင်းထဲတွင် ဖိအားအညီအမျှဖြစ် စေရန် အတွက် ကာကွယ်ဆေးပုလင်းထဲမှ လေ ၁.၈ စီစီကို ဖယ်ရှားပါ။
- ဖျော်စပ်ရည်စုပ်ယူထားသောဆေးထိုးပြွန်အား ဆေးထိုးအပ်စွန့်ပစ်ဘူးနှင့် ဖျော်စပ်ရည်ပုလင်းအား သီးသန့်အမှိုက်အိတ်တွင် စွန့်ပစ်ပါ။
- ဖျော်စပ်ရည်ထည့်ပြီးသောကာကွယ်ဆေးပုလင်းကို ညင်သာစွာ အထက် အောက် ၁၀ကြိမ် ထပ်လှည့်ပေးပါ။ ဆေးပုလင်းကို လှုပ်ခါခြင်းမပြုပါနှင့်။

- ကာကွယ် ဆေးသည် ဆင်စွယ်ရောင် (off-white) အရောင် ရှိရ မည် ဖြစ်ပြီး အရောင် ပြောင်းလဲခြင်း (သို့မဟုတ်) အစက်အမှုများ အသုံးမပြုပါနှင့် ။
- ဆေးဖျော်စပ်ခဲ့သည့်အချိန်နှင့်နေ့ရက် ကိုဆေးပုလင်းပေါ်တွင် ရေးမှတ်ရန်။
- တခါသုံး အေဒီအပ်ဖြင့် ကာကွယ်ဆေး (၀.၃) စီစီ ကို စုပ်ယူ၍ ဘယ်ဖက်လက်မောင်းတွင် ထိုးနှံပေး ရပါမည်။
- ရောစပ်ထားပြီးကာကွယ်ဆေးကို (၆ နာရီ) အတွင်းထိုးနှံပေးရပါမည်။

၆ နာရီနောက်ပိုင်း အသုံးမပြုခဲ့သော မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးကိုမဆို စနစ်တကျ စွန့်ပစ် ပါ။  
ရေခဲသေတ္တာများတွင် သိုလှောင်ရန် ပြန်လည်ပေးပို့ခြင်း မပြုပါနှင့်။

## (ခ) COVISHIELD™ ထိုးနှံခြင်း

- ကာကွယ်ဆေးမှာ အရည်ပုံစံဖြင့်လာသည်။ ဆေးတစ်ပုလင်းတွင် ဆေးအကြိမ်စာ (၁၀)ကြိမ်စာ ပါဝင်သည်။
- ကာကွယ်ဆေး စတင်ဖွင့်ဖောက်သည့်ရက်စွဲနှင့် အချိန်ကို ဆေးပုလင်း ပေါ်တွင် မှတ်သားပါ။
- ဖွင့်ဖောက်ပြီး ကာကွယ်ဆေးကို(၆ နာရီ) အတွင်းထိုးနှံပေးရပါမည်။

၆ နာရီနောက်ပိုင်း အသုံးမပြုခဲ့သော မည်သည့်ကာကွယ်ဆေးကိုမဆို  
စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ ရေခဲသေတ္တာ (သို့မဟုတ်)  
ရေခဲခံသေတ္တာများတွင် သိုလှောင်ရန် ပြန်လည် ပေးပို့ခြင်းမပြုပါနှင့်။

- တခါသုံး အေဒီအပ်ဖြင့် ကာကွယ်ဆေး (၀.၅) စီစီ ကို စုပ်ယူ စုပ်ယူ၍  
ဘယ်ဖက်လက်မောင်း တွင်ထိုးနှံပေးရပါမည်။



## (ဂ) ကြွက်သားအတွင်းကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း

### (Intramuscular- IM Injection)

- ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်သူနှင့် ကာကွယ်ဆေးလက်ခံထိုးနှံမည့်ပုဂ္ဂိုလ် တို့တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်မဖြစ်စေရန်ဘေးတိုက်အနေအထား ဖြင့်ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးရန် နေရာ ယူရပါမည်။
- ကာကွယ်ဆေးလက်ခံထိုးနှံမည့်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ထိုင်ခုံစီစဉ်ထားပေးရပါမည်။



ပုံ( )။  
ကြွက်သားအတွင်းကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း

- ဘယ်ဘက်လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်း အပြင်ဘက်ရှိအရေပြားကို အခြားလက်ဖြင့် ညင်သာစွာဆွဲဆန့်ပြီး အပ်ကို ၉၀° ထောင့်မှန်တည့်တည့်အနေအထားဖြင့် ကြွက်သား အထဲသို့ လျင်မြန်စွာထိုးသွင်းပါ။ထို့နောက်ကာကယ်ဆေးကိုငြင်သာစွာထိုးပါ။ အရေပြားအောက်တွင် အပ်ကို မရွေ့ပါ စေနှင့်။
- အပ်ကိုထိုးသွင်းလိုက်သည့်လမ်းကြောင်းအတိုင်းလျင်မြန်ချောမွေ့စွာပြန်ဆွဲ ထုတ်ပါ။

- ဆေးထိုးပြန်နှင့်အပ်ကို အပ်စွန့်ပစ်ဘူး အထဲသို့ ချက်ချင်း မဆိုင်းမတွ စွန့်ပစ်ပါ။
- ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက်သွေးထွက်ပါကဆေးထိုးသည့် နေရာတွင်သန့်ရှင်းသော ဂွမ်းဖတ်ဖြင့်ညှင်သာစွာဖိထားပါ။ ပွတ်ချေခြင်းမပြုပါနှင့်။
- ဆေးထိုးပြီးနောက် စောင့်ဆိုင်းရန် နေရာတွင် မိနစ် (၃၀)ခန့် စောင့်ကြည့်ရပါမည်။



ပုံ()။ အပ်စွန့်ပစ်ဘူး

## ၃-၅။ ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းသုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲခြင်း

အသုံးပြုပြီးသော ဆေးထိုးပြွန်၊ ဆေးထိုးအပ်နှင့် ကာကွယ်ဆေးပုလင်းများကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ် ခြင်းမပြုပါက ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေနိုင်သော ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားနိုင် ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းစေမှုနှင့် လူများကို ဒဏ်ရာရရှိမှု အန္တရာယ်တို့ မရှိစေရန် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး သုံးစွဲပစ္စည်းများကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရပါမည်။

## ကျန်းမာရေးဌာနတွင်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဘေးကင်းစွာစွန့်ပစ်ဖျက်ဆီးခြင်း

- အသုံးပြုပြီးသားဆေးထိုးပြွန်များကို အသုံးပြုပြီးနောက်ချက်ချင်း အပ်စွန့်ပစ်ဘူးအတွင်း သို့စွန့်ပစ်ပါ။ မည်သည့်အခါမှ အပ်အဖုံးကို လုံးဝပြန်မစွပ်ပါနှင့်။
- အပ်စွန့်ပစ်ဘူး၏လေးပုံသုံးပုံအထိ (သို့မဟုတ်) ဖြည့်ရမည့် မျဉ်းအထိ သာပြည့်အောင် ဖြည့်ပါ။
- သတ်မှတ်သည့်အတိုင်းအပ်စွန့်ပစ်ဘူးပြည့်သည့်အခါ စနစ်တကျ ပိတ်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာတွင် (၁) လထိန်းသိမ်းပြီးမှ စွန့်ပစ်ရပါမည်။

- အပ်စွန့်ပစ်ဘူးနှင့်အသုံးပြုပြီးသော PPE များမှ တဆင့် ရောဂါများ ကူးစက် ပျံ့နှံ့စေနိုင်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို အခြားအန္တရာယ်များသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ အားလုံး စွန့်ပစ်သည့် အတိုင်း သီးခြား ထည့်စရာ (သို့မဟုတ်) အမှိုက်အိတ် နှစ်ထပ် သုံး၍ အပူချိန် ၄၀၀ ဒီဂရီစင်တီ ဂရိတ် ထိ အပူပေး၍ သီးသန့် မီးရှို့ ဖျက်ဆီး ရပါမည်။

# ကျန်းမာရေးဌာနတွင်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများဘေးကင်းစွာစွန့်ပစ်ဖျက်ဆီးခြင်း

- Incinerator မရှိသော ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် မြေကျင်းတူးပြီး မီးရှို့မြေမြှုပ်ဖျက်စီးပါ။ မြေကျင်းသည် အနည်းဆုံး စွန့်ပစ်ပစ္စည်း (၁၀)ဘူးခန့်ဆန့်ရပါမည်။ အလျား (၄)ပေ အနံ(၃)ပေ နှင့် အနက်(၃)ပေရှိလျှင် သင့်တော်ပါသည်။ မီးစတင်ရှို့ရန် လောင်စာအနည်းငယ်လိုအပ်ပါသည်။
- အသုံးပြုပြီးကာကွယ်ဆေးပုလင်းလွှတ်များနှင့်အခြားစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို သီးခြားထည့်စရာ(သို့မဟုတ်) အမှိုက်အိတ်တွင်စွန့်ပစ်ပါ။

ပုံ()။ အမှိုက်အိတ်



## ၃-၅။ ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်များအပြီးသတ်သိမ်းဆည်းခြင်း

- မဖွင့်ဖောက်ရသေးသော COVID-19 ကာကွယ်ဆေးပုလင်းများနှင့် ဖျော်စပ်ရည် ပုလင်းများကို ရေ တွက်ပြီး သက်မှတ်ထားသည့် ကာကွယ်ဆေးရ/သုံးမှတ်တမ်းပုံစံတွင် အရေအတွက်ကို မှတ်တမ်း ရေးသွင်းရပါမည်။
- အသုံးပြုပြီးသော ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးပုလင်းအရေအတွက်၊ လက်ခံ ရရှိသော၊ ဖွင့်ဖောက် အသုံးပြုသော၊ စွန့်ပစ်သောကာကွယ်ဆေးပုလင်း အရေအတွက်များနှင့် ဖွင့်ဖောက်အသုံးမပြုရသော ပြန်လည်ပေးပို့သည့် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေး ပုလင်းများကို တွက်ချက်ပြီး ကြီးကြပ်သူထံ တင်ပြရ မည်။



- ကွင်းဆင်း/အစုလိုက်ဆေးထိုးခြင်းလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခဲ့လျှင် မဖွင့်ဖောက်ရသေးသော ပြန်လည်ပေးပို့သည့် ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးပုလင်းများ၊ဆေးဖျော်စပ် ရည်ပုလင်းများနှင့် ကာကွယ် ဆေးသယ်ဘူးများကို ရေခဲပြားများ (conditioning icepack)နှင့်အတူ ကာကွယ်ဆေးထုတ်ယူခဲ့သည့် ကာကွယ်ဆေး သိုလှောင်ခန်းသို့ အအေးလမ်းကြောင်းမပျက်ပြန်လည် ပေးပို့ရမည်။