ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်(COVID-19)နှင့်သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်များ

~ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက်~

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင်ကူးစက်ခံရလျှင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နောက်ဆုံးသုံးလပတ်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရပါက ပုံမှန်လူများနှင့်တူညီသောရောဂါလက္ခဏာနှင့် ပြင်းထန်မှု တွေ့ ရှိရကြောင်းလက်ရှိအခြေအနေတွင်သိရှိရပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ သန္ဓေသားထံ ကူးစက်နိုင်ကြောင်းကို ပြည်ပနိုင်ငံများမှသတင်းရရှိပါသည်။သို့ သော် ကလေးတွင်မွေးရာပါချို့ ယွင်းချက်ဖြစ်ခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်း နှင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းများ မတွေ့ ရပါ။ သို့ပါသဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ လိုအပ်တာထက်ပို၍စိုးရိမ်ပူပန်ရန်မလိုအပ်ပါ။

ရောဂါကာကွယ်ရန် နေ့ စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများ

ကူးစက်ခံရပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။ထို့ ကြောင့် လူထူထပ်သောနေရာများကိုရှောင် ပါ။လက်ကိုမကြာခဏဆေးပါ။အထူးသဖြင့် အောက်ပါနေရာများကိုသွားလာခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။
၁)လေဝင်လေထွက်မရှိသောနေရာ
၂)လူထူထပ်သောနေရာ
၃)လူအများနှင့်ထိတွေ့ ဆက်ဆံရမည့်နေရာ

အလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍

အလုပ်လုပ်လျက်ရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအနေဖြင့် မိမိ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မူတ မူတည်ကာ အောက်ပါအချက်များကို အလုပ်ရှင်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ အချိန်အပိုင်းအခြားနှင့်အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အိမ်မှတဆင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ယာယီခွင့်ယူခြင်း ။

ကျန်းမာရေး၊အလုပ်သမားနှင့်လူမှု ဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာနသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များဘေးကင်းစိတ်ချရေးအတွက် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ဤစာမျက်နှာ၏နောက်ဖတ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက်သက်မှတ်ထားသော ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အချက်များ၊ ကလေးမီးမဖွားမီပုံမှန်စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း နှင့် အဖျားရှိပါကလိုက်နာရန်များကိုဖော်ပြထားပါသည်။ အခြားသော အသေးစိတ်သတင်းအချက်အလက်များကို အောက်ဖော်ပြပါ ဝန်ကြီးဌာန၏အင်တာနက်စာမျက်နှာနှင့် သက်ဆိုင်ရာပညာရေးအဖွဲ့ အစည်းများ၏အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင်ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။
ကျန်းမာရေး၊အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန
(ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမေးအဖြေ)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00014.html
ဂျပန်နိုင်ငံသားဖွားမီးယပ်ဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါဆေးပညာအဖွဲ့
(ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်စပ်လျဉ်းသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သတင်းအချက်အလက်များ)
http://jsidog.kenkyuukai.jp/information/index.asp? (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)
※

မှတ်ချက် - ဖော်ပြပါအချက်များသည် ဧပရယ်လ် ၁ ရက်နေ့ တွင်ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်ပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။ ပြောင်းလဲမှုရှိပါက ထပ်မံပြင်ဆင်ပါမည်။

☞ နောက်သို့

❖ သက်မှတ်ထားသောလိုက်နာရန်အချက်များ

- လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် သေချာစွာမကြာခဏဆေးကြောပါ။
- အောက်ဖော်ပြပါ နေရာများကို သွားလာခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
  ၁) လေဝင်လေထွက် မကောင်းသော အလုံပိတ်နေရာ
  ၂) လူထူထပ်သောနေရာ
  ၃) လူအများနှင့် ထိတွေ့ ဆက်ဆံ စကားပြောဆိုရမည့်နေရာ
- အကယ်၍အိမ်တွင်အတူနေသူထံတွင်ကူးစက်ခံရသောလက္ခဏာများရှိပါက အခန်းခွဲ၍နေခြင်း၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါအစရှိသော အသုံးအဆောင်များခွဲသုံးခြင်းဖြင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ မှုကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

❖ ဖျားနာလျှင်၊ အခြားရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအအေးပတ်သော(အဖျား၊ ချောင်းဆိုး)လက္ခဏာရှိလျှင်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်သံသယရှိသူများအတွက်ဖွင့်လှစ်ထားသော တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် စင်တာများဆီ အမြန်ဆုံး ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ။ ခရိုင်ကျန်းမာရေးအစည်းအရုံးသို့ တချို့ သောခရိုင်များရှိ ဒေသခံဆေးခန်းများ တွင် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း (PCR testing) ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။(မေလ ၈ရက် နေ့ တွင်ပြင်ဆင်သည်။)

<မီးမဖွားမီ ကိုယ်ဝန်ရက်ချိန်းနှင့်စပ်လျဥ်း၍>

- **အကယ်၍ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိသူနှင့် ထိတွေ့ မိလျှင်၊ မိမိနေအိမ်တွင် ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိသူရှိလျှင်၊ ကိုယ်ဝန်ရက်ချိန်းသို့ မသွားခင် မိမိ၏ဆရာဝန်နှင့် အရင်တိုင်ပင်ပါ။**

- **အကယ်၍ မိမိပါ ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယ ရှိပါက ကိုယ်ဝန်ရက်ချိန်းသို့ မသွားပါနှင့်။** အရင်ဆုံး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်သံသယရှိသူများအတွက်ဖွင့်လှစ်ထားသော တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် စင်တာများဆီ ဆက်သွယ်ပါ။ လိုအပ်ပါက မိမိ၏ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

< မီးဖွားခြင်းနှင့် စပ်လျဥ်း၍>

- ခရိုင်တိုင်းတွင် ကူးစက်ခံရသော မိခင်လောင်းများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသော မီးဖွားမှု ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်လျက်ရှိပါသည်။ထို့ ကြောင့် အကယ်၍ကူးစက်ခံရပါက မိမိ၏ဆရာဝန်ထံဆက်သွယ်ပါ။

❖ **ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ဆိုင်သော အခြားသော သတင်းအချက်အလက်များကို ဘာသာစကားပေါင်းစုံ ဖုန်းခေါ်ပံ့ပိုးပေးသော ဝန်ဆောင်မှု နှင့်ပတ်သက်၍ဖော်ပြပါ SHARE အဖွဲ့ အစည်းအင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။**
❖ https://share.or.jp/english/news/covid-19_information_for_foreigners_b#multi

❖ အလုပ်လုပ်နေသူများနှင့် စပ်လျဥ်း၍

- မိမိ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍အောက်ပါအချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီးလုပ်ငန်းခွင်တွင်ဆွေးနွေးပါ။
  - ရုံးတက်ရုံးဆင်းချိန်ညှိနိုင်းခြင်းအိမ်မှနေ၍အလုပ်လုပ်ခြင်း၊မီးဖွားခွင့်နှင့်ပတ်သက်သောလစာ ထည့်သွင်းစဥ်းစားခြင်း။

❖ ကျန်းမာရေး၊အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာနမှ အလုပ်သမားအဖွဲ့ အစည်းများထံပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်တောင်းဆိုချက် ကျန်းမာရေး၊အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့်သက်ဆိုင်သောတောင်းဆိုချက်များ(ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၏အခွင့်အရေးများကို လေးစားရန်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များခွင့်ယူနိုင်ရေးစီစဉ်ပေးရန်) ကိုအလုပ်သမားအဖွဲ့ အစည်းများထံပေးပို့ ထားပါသည်။

❖ အလုပ်လုပ်နေသူများနှင့်ဆိုင်သောအခြားအမေးအဖြေများကိုအောက်ပါအင်တာနက်စာမျက်နှာတွင်ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ ◦
❖ https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00018.html (အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်နှင့် ကိုရီးယားဘာသာများ အလိုအလျောက် ဘာသာပြန်စနစ်ဖြင့်ဖတ်ရှုနိုင်သည်။)

- အလုပ်သမားဆိုင်ရာဥပဒေအရ လစာပေးခွင့် နှင့် နှစ်စဥ်ခွင့်
- ကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်အဆင်ပြေသောလုပ်ငန်းခွင်အနေအထား(ရုံးတက်ရုံးဆင်းချိန်ညှိနိုင်းခြင်း၊ အိမ်မှတဆင့်အလုပ်လုပ်ခြင်း)
- နေ့ ကလေးထိန်းစင်တာနှင့် ကျောင်းများအရေးပေါ်ပိတ်လျှင် ထပ်မံ၍လစာပေးခွင့်ပေးရန်။

Translated by joint project of Department of Community and Global Health, Graduate School of Medicine, The University of Tokyo, and Services for the Health in Asian & African Regions (SHARE).

၁.၄.၂၀၂၀ တွင်ပြင်ဆင်သည်။