ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) အားကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း-

ယေဘုယျအလုပ်ခွင် လိုအပ်ချက်များ – အကျဉ်းချုပ်

Department of Labor & Industries (L&I) အနေဖြင့် လုပ်ငန်းရှင်များအား လုံခြုံကျန်းမာသည့် လုပ်ငန်းခွင်များကို ဖန်တီးပေးရန်လိုအပ်သလို ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ပျံ့နှံ့မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရန် မြို့တော်ဝန်၏ အမိန့် ကိုလည်း အကောင်အထည်ဖော်လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းရှင်များ၏ မဖြစ်မနေလိုက်နာရမည့် ယေဘုယျလိုအပ်ချက်များ

ခပ်ခွာခွာနေခြင်း

- ဖြစ်နိုင်သည့်အခါတိုင်းတွင် ဝန်ထမ်းများအား အလုပ်ဖော်များနှင့် လူထုနေရာတွင် ခြောက်ပေအကွာတွင် ထားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ခပ်ခွာခွာနေရန် အဆင်မပြေပါက ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် အကာအရံများ နှင့် တခြားသော ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည့် စမ်းသပ်ပြီးသားနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ခပ်ခွာခွာနေရန် အဆင်မပြေပါက အဝတ်စမျက်နှာဖုံးများ၊ နှာခေါင်းစည်းများ သို့မဟုတ် အသက်ရှူကိရိယာများကို အသုံးပြုပါ။

လုံလောက်သော လက်ဆေးခြင်းကို မကြာခဏလုပ်ဆောင်ပါ။

- သန့်ရှင်း၍ ပူသောရေ၊ဆပ်ပြာ နှင့် လက်သုတ်ပဝါများပါဝင်သည့် အသေတပ်ဆင်ထားသော သို့မဟုတ် အလွယ်တကူသယ်ဆောင်နိုင်သည့် လက်ဆေးနိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။
- အလုပ်သို့ ရောက်ရှိချိန်တွင်၊ ခေတ္တရပ်နားသည့်အချိန်များတွင်၊ သန့်စင်ခန်းအသုံးပြုပြီးသည့်အခါတွင်၊ အစာမစားခင် နှင့် စားပြီးနောက်တွင်၊ ဆေးရွက်ကြီးပါဝင်သော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် သောက်ခြင်း နှင့် မသန့်ရှင်းသည့် မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင် လက်ကိုဆေးကြောရန်လိုသည်။
- တခြားသူများကိုင်တွယ်ပြီးသည့် အရာဝတ္ထုများကို ကိုင်ပြီးသည့်နောက်တွင် မကြာခဏလက်ကို သန့်စင်နိုင်သည့် သယ်ဆောင်ရန်လွယ်ကူသည့် ဗူးအတွင်းတွင် သန့်ဆေးရည်များ/ပစ္စည်းများ၊ သုတ်ရန်အဝတ်များ သို့မဟုတ် စက္ကူများကို ပြင်ဆင်ထားပေးသင့်ပါသည်။

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ ထပ်ဆင့် သန့်ရှင်းရေး နှင့် ပိုးသတ်ခြင်း

- မကြာခဏသန့်ရှင်းရေး လုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပေးသည့်အချိန်ဇယားကို ထားရှိပေးပါ။
- COVID-19 ဖြစ်ဖွယ်ရှိသောသူတွေ့ပြီးတိုင်း သေချာစွာ သန့်ရှင်းခြင်း နှင့် ပိုးသတ်ခြင်းကို နိုင်နိုင်နင်းနင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ပစ္စည်းများကို အလုံအလောက်ထားပေးပါ။
- ထိတွေ့မှုများသည့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏပိုးသတ်ပေးပါ။

- ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ဓာတုဗေဒဆေးများနှင့် ထိတွေ့သည့်အခါတိုင်းအကာအကွယ်လက်အိတ်များ၊ မျက်လုံး နှင့် မျက်နှာအတွက် အကာအကွယ်များအသုံးပြုကြောင်းသေချာစေပါ။
- မျှသုံးသည့် ယာဉ်များအနေဖြင့် မတူညီသည့်သူမှ အသုံးပြုပြီးသည့်အကြိမ်တိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်၍ ပိုးသတ်ပေးပြီး အသုံးပြုသူတစ်ဦးတည်းဖြစ်ပါကလည်း အသုံးပြုပြီးလျှင် မှန်မှန်သန့်ရှင်းပိုးသတ်ပေးပါ။
- ပိုးသတ်ဆေးများအတွက် ဘေးကင်းစေရန်အချက်အလက်စာရွက်များ (SDSs) ကို လုပ်ငန်းခွင်တွင် ထားပေးပါ။

ဖျားနာနေသည့် ဝန်ထမ်းများလိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းချက်များကို ချမှတ်ပါ။

- ဖျားနာနေသည့် ဝန်ထမ်းများကို အိမ်၌သာနေစေရန် သို့မဟုတ် အိမ်ရာတွင်နေပါကလည်း ဆက်လက်၍ သီးခြားနေစေရန် လိုသည်။
- COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာသည့် ဝန်ထမ်းများကို ဖော်ထုတ်၍ အိမ်သို့ပြန်ပို့ခြင်း သို့မဟုတ် သီးခြားနေစေပါ။
- COVID-19 သံသယရှိဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးရှိသည့် ဝန်ထမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့် မှတ်တမ်းများရရှိပြီးနောက်တွင် ဧရိယာတစ်ဝိုက်ကို ယာယီ ရပ်ဆိုင်း၍ နိုင်နိုင်နင်းနင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။

COVID-19 အလုပ်ခွင်တွင် ဖြစ်လာနိုင်သည့်ဆိုးကျိုးများ နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဝန်ထမ်းများကို ပညာပေးပါ။

ဝန်ထမ်းများနားအလည်နိုင်ဆုံး ဘာသာစကားဖြင့် အောက်ပါတို့ကို သိစေရန် သေချာစေပါ-

- COVID-19 ရောဂါနှင့် ဆက်နွှယ်နေသော ရှေ့ပြေးနိမိတ်များ၊ လက္ခဏာများ နှင့် ဆိုးကျိုးများ။
- အလုပ်ခွင်တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကို မည်သို့ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပုံ။
- လက်ကို ဆပ်ပြာ နှင့် ရေကိုသုံး၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ မည်ကဲ့သို့ ထိရောက်စွာဆေးကြောနိုင်ပုံ။
- ချောင်းဆိုးနှာချေသည့် အခါတွင် ဖုံးအုပ်ထားခြင်း နှင့် မဆေးရသေးသည့် လက်နှင့် မျက်နှာကိုကိုင်တွယ်ခြင်းကို ရှောင်ခြင်း၏ အရေးကြီးမှု။

* အောက်ပါစာရွက်စာတမ်းမှာ အကျဉ်းချုပ်သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ ထပ်ဆင့်အချက်အလက်များအတွက်၊ F414-164-000 *Coronavirus (COVID-19) Prevention: General Requirements and Prevention Ideas for Workplaces*သို့ ကြည့်ပါ။