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 တွေ
့ရှိရကြောင်းလက်ရှိအခြေအနေတွင်သိရှိရပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ
သန္ဓေသားထံ ကူးစက်နိုင်ကြောင်းကို ပြည်ပနိုင်ငံများမှသတင်းရရှိပါသည်။သို
့သော် ကလေးတွင်မွေးရာပါချို့ယွင်းချက်ဖြစ်ခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်း
နှင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းများ
မတွေ့ရပါ။ သို့ပါသဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ လိုအပ်တာထက်ပို၍စိုးရိမ်ပူပန်ရန်မလိုအပ်ပါ။

ရောဂါကာကွယ်ရန် နေ့စဥ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများ

ကူးစက်ခံရပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင်
ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။ထို့ကြောင့်
လူထူထပ်သောနေရာများကိုရှောင်
ပါ။လက်ကိုမကြာခဏဆေးပါ။အထူးသဖြင့်
အောက်ပါနေရာများကိုသွားလာခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။
၁)လေဝင်လေထွက်မရှိသောနေရာ
၂)လူထူထပ်သောနေရာ
၃)လူအများနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံရမည့်နေရာ

အလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍

အလုပ်လုပ်လျက်ရှိသော
ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအနေဖြင့်
မိမိ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်
ပေါ်မူတည်ကာ
အောက်ပါအချက်များကို
အလုပ်ရှင်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
ရုံးတက်ရုံးဆင်းချိန်ညှိ
နှိုင်းခြင်း၊အိမ်မှတဆင့်
အလုပ်လုပ်ခြင်း၊
ယာယီခွင့်ယူခြင်း ။

**ကျန်းမာရေး၊အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေး 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
(ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်ပြင်ဆင်နေသူများ၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်စပ်လျဉ်းသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သတင်းအချက်အလက်များ)
http://jsidog.kenkyuukai.jp/information/index.asp? (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

❖ ဖော်ပြပါစာမျက်နှာသည်လက်ရှိရရှိသောသတင်းအချက်အလက်ပေါ်မူတည်၍ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ပြောင်းလဲမှုရှိလျှင် ထပ်မံပြင်ဆင်ပါမည်။

☞နောက်သို့

◆ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ စစ်ဆေးခြင်း၊ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သောလမ်းညွှန်ချက်အသစ်

- **ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအအေးပတ်သော(အဖျား၊ ချောင်းဆိုး)လက္ခဏာရှိလျှင်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်သံသယရှိသူများအတွက်ဖွင့်လှစ်ထားသော တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် စင်တာများသို့ အမြန်ဆုံး ဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ။**
- ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ သွားလျှင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ၊ လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်သေချာစွာဆေးပါ၊ ချောင်းဆိုးလျှင်၊ နှာချေလျှင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို တစ်သျှူး သို့ အဝတ်ဖြင့်အုပ်ပါ။

https://www.mhlw.go.jp/content/000628620.pdf (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များအတွက် ခရိုင်များရှိတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်စင်တာများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များအတွက်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ဆိုင်သော တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်စင်တာများကို သွားရောက်ရာတွင် လွယ်ကူစေရန် ခရိုင်၊ မြို့ နယ်တိုင်းနှင့် ဒေသအသီးသီးတွင်ဖွင့်လှစ်ထားပါသည်။

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11296.html (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

❖ **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

◆ မီးဖွားခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍

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

◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့ မီးနေသည်များ အလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်နှင့် သက်ဆိုင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျန်းမာရေး၊လုံခြုံရေးထိခိုက်မှုများသည် မမွေးရသေးသောကလေးတွင် သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သည်ဟု ဆရာဝန်ကညွှန်ကြားကြောင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် မိမိ၏အလုပ်ရှင်ကို ဖော်ပြပါက အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမား၏ကျန်းမာရေးအတွက် ညွှန်ကြားချက်အပေါ် အခြေခံ၍ လိုအပ်သော တာဝန်ယူမှုများ(အလုပ်ချိန်ပြောင်းလဲခြင်း၊ အလုပ်ဝန်ညှိနှိုင်းခြင်း) ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။
(လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကျား၊မတန်းတူအခွင့်အလမ်း နှင့် တန်းတူဆက်ဆံရေး ထိန်းသိမ်းမှု ဥပဒေ)
❖ ၂၀၂၀ မေလ ၇ ရက်နေ့ မှစ၍ ၂၀၂၁ ဇန်နဝါရီလ ၃၁ ရက်ထိ သက်ရောက်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ဆရာဝန်ထံမှ ဆေးလက်မှတ်မပါဘဲနှင့်ပင်လျှင် အချိန်ပိုအလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ညဘက် သို့ ပိတ်ရက်တွင်အလုပ်သွားရခြင်းများ မရှိစေရန် အလုပ်ရှင်အားတောင်းဆိုပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ (စံအလုပ်သမားဥပဒေ)
----ကိုယ်ဝန်ဆောင်အလုပ်သမားများအား ကာကွယ်ရေးနှင့် စပ်လျဉ်းသော လက်ကမ်းစာစောင်ကို ဖော်ပြပါ အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင်ဖတ်ရှု နိုင်သည်---

https://www.mhlw.go.jp/content/11909000/000628247.pdf (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

- ကျန်းမာရေး၊အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန အမျိုးမျိုးသောအလုပ်သမားသမဂ္ဂများထံ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အလုပ်သမားများ၏အခွင့်အရေးများကို လေးစားမှုရှိသော၊စိတ်သက်တောင့်သက်သာဖြင့် ခွင့်ယူနိုင်သော စနစ်တခုကိုပြင်ဆင်ရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် တောင်းဆိုထားပါသည်။

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11067.html
(စက်ဘာသာပြန်စနစ်ဖြင့် အင်္ဂလိပ်၊တရုတ် နှင့် ကိုရီးယားဘာသာများဖတ်ရှု နိုင်။)

◆ ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ ဗွီဒီယိုမက်ဆေ့ချ်

- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် ကလေးငယ်ရှိသောမိဘများအတွက် ဗွီဒီယိုမက်ဆေ့ချ်များကို ဖော်ပြပါအင်တာနက်စာမျက်နှာတွင်ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10996.html (Youtube ချန်နယ်တွင်စက်ဘာသာပြန်စနစ်ဖြင့် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

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).

Last edited: May 14th, 2020