

COVIDSafe သြစတြေးလျနိုင်ငံသို့ အစီအစဉ်လမ်းကြောင်းပြမြေပုံ

COVIDSAFE

ပြည်နယ်များနှင့် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေများသည် ဒေသတွင်း အခြေအနေများပေါ် အခြေခံ၍ ကွဲလွဲသော အချိန်တွင် လုပ်ပါမည်
ပြည်ထောင်စု အစိုးရ အဖွဲ့သည် သုံးပတ်တိုင်း အဆင့် တိုးတက်မှုကို သုံးသပ်ပါမည်

အဆင့် ၁

COVID စိတ်ချဘေးကင်းသည့် ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ခြင်းကို လှူချင်း ခပ်ခာခာနေခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်စင်ရေးတို့နှင့်အတူ စတင်ဖွင့်သည်

- သင့်အိမ်တွင် ဧည့်သည် ၅ ယောက်အထိ
- အိမ်ပြင်ပ၌ ၁၀ ယောက်အထိ လူစုလူဝေးများ
- သင်နှင့်သင် အလုပ်ရှင်အတွက် အဆင်ပြေလျှင် အိမ်မှနေ၍ အလုပ်လုပ်ပါ
- စာကြည့်တိုက်များ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း စင်တာများနှင့် လေ့ကျင့်ရေးကွင်းများ ဖွင့်သည်
- သြစတြေးလျန်လူများ ပိုလုပ်နိုင်သည်မှာ-
 - ဈေးဝယ်ခြင်း
 - စားသောက်ဆိုင်များနှင့် ကဖီများ
 - အိမ် ရောင်းခြင်းများ နှင့် လေလံတင်ခြင်းများ
 - ဒေသတွင်း ကစားကွင်းများ
 - လဟာပြင် လေ့ကျင့်ကွင်းများ
 - ဒေသတွင်းနှင့် နယ်စွန် ခရီးထွက်ခြင်း

အဆင့် ၂

စီးပွားလုပ်ငန်း အများစု လှူချင်း ခပ်ခာခာနေခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်စင်ရေးတို့နှင့်အတူ ပြန်ဖွင့်သည်

- အိမ်ပြင်ပ၌ ၂၀ ယောက်အထိ လူစုလူဝေးများ
- သင်နှင့်သင် အလုပ်ရှင်အတွက် အဆင်ပြေလျှင် အိမ်မှနေ၍ အလုပ်လုပ်ပါ
- သြစတြေးလျန်လူများသည် ၂၀ ယောက်အထိ လူစုလူဝေးများဖြင့် ပို၍ပင် လုပ်နိုင်သည်မှာ-
 - အားကစားရုံများ
 - အလှပြင် ဆိုင်များ
 - ရုပ်ရှင်ရုံများ၊ ဇာတ်ရုံများ သို့မဟုတ် အပန်းဖြေပန်းခြံများ
 - ပန်းချီပြခန်းများ နှင့် ပြတိုက်များ
 - ပြည်တွင်း ခရီးစဉ် အချို့
- အချို့ကိစ္စများ၌ ပြည်နယ်များ နှင့် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေများသည် ပိုမိုများပြားသည့် အရေအတွက်ကို ခွင့်ပြုနိုင်သည်

အဆင့် ၃

သြစတြေးလျန်လူ အားလုံး လှူချင်း ခပ်ခာခာနေခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်စင်ရေးတို့နှင့်အတူ အလုပ်ပြန်ဝင်ပါ




- အယောက် ၁၀၀ အထိ လူစုလူဝေးများ
- အလုပ်ခွင်သို့ ပြန်ဝင်ပါ
- တက်စမေးနီးယား အသားအပြန်၊ ပစိဖိတ် ကျွန်း ခရီးစဉ်နှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကျောင်းသား ခရီးစဉ်တို့ကို စဉ်းစားပါ
- သြစတြေးလျန်လူများ အယောက် ၁၀၀ အထိ လူစုလူဝေးများဖြင့် ပို၍ပင် လုပ်နိုင်သည်မှာ-
 - အစားအစာ ရောင်းချသည့် စားသောက်ခန်းမများ
 - ပေါင်းခံချွေးထုတ်ခန်းများ နှင့် ရေချိုးခန်းများ
 - ပြည်တွင်းခရီးစဉ် အားလုံး
- အချို့ကိစ္စများ၌ ပြည်နယ်များ နှင့် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေများသည် ပိုမိုများပြားသည့် အရေအတွက်ကို ခွင့်ပြုနိုင်သည်

သစ်ကြေးလျန်းလူများ ဤကိစ္စ အောင်မြင်ရန် လုပ်နိုင်သည့် အရာ COVIDSAFE

ကိုယ်တိုင် တာဝန်များ

 1.5 မီတာ လူချင်း ခပ်ခာခာနေခြင်းကို ထိန်းသိမ်းထားပါ
  လက်ပိုးသတ် သန့်စင်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းထားပါ
  အသက်ရှုလမ်း ကြောင်းဆိုင်ရာ သန့်စင်ရေးကို လုပ်ပါ
  နေထိုင်မကောင်း သည့်အခါ အိမ်ဦးနေပါ
  COVIDSafe app ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲယူပါ

ကျန်းမာရေး အခြေခံများ

 လူထုအခြေခံ စစ်ဆေးခြင်း
  ရောဂါရှိကြောင်း အတည်ပြုခံရသူများနှင့် အထိအတွေ့ရှိသူကို ရှာဖွေရန် တိုးချဲ့ပေးထားသည့် စွမ်းရည်
  ဒေသ ကျန်းမာရေး စနစ် တံ့ပြန်မှု

ထိခိုက်လွယ်သော လူများအား ကာကွယ်ပေးပါ

 ထိခိုက်လွယ်သော လူများသည် နေနိုင်သမျှ အိမ်၌ ဆက်လက်နေသင့်သည်။ ဝေးလံခေါင်းပါးနေရာနှင့် အဘိုရင်းဂျင်း တိုင်းရင်းလူမျိုးနှင့် တောရက်စရေလက်ကြား ကျွန်းသား အသိုင်းအဝိုင်းထဲသို့ ကန့်သတ်ထားသည့် ခရီးစဉ် မိသားစုနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အထိအတွေ့နှင့် မျှမျှတတလုပ်သည့် သက်ကြီးရွယ်အို ကန့်သတ်ပိတ်ပင်ချက်များ