နယူးဇီလန်နိုင်ငံတွင် ကိုဗစ်(တ်)–၁၉ အတွက်သတိပေးနိုးဆော်မှုအဆင့်များ။

Unite against COVID-19

- ဒီသတိပေးနိုးဆော်မှုအဆင့်များသည်ပြည်သူ့ကျမ်းမာရေးနှင့် ဆက်ဆံမှုဌာနများကိုတိတိကျကျဘာလုပ်ရမည်ကိုညွှန်ကြားပါသည်။
- ဒီညွှန်ကြားမှုများသည်အမြဲပြောင်းလဲအသိပေးခြင်းသည်––– ၁။ကိုဗစ်(တ်)–၁၉ ရောဂါ၊အဆင့်နှင့်ပတ်သက်ပြီး၊သိပ္ပံနည်းပညာအရ ပိုမိုသိလိုလျှင်၂၂။နယူးဇီလန်နိုင်ငံနှင့်တကမ္ဘာလုံးတွင်၊ဒီရောဂါကာကွယ်ဘို့လုပ်ဆောင်မှုများဘယ်လောက်အထိ၊ထိထိရောက်ရောက်ရှိသည်အ
- ဒီသတိပေးနိုးဆော်မှုအဆင့်သည်၊ ဓါတုဖြို့၊ရွာတရွာ၊ဒေသတခုအတွက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- နိုင်ငံတခုလုံးအတွက်ဒီသတိပေးနိုးဆော်မှုအဆင့်များသည်တူချင်မှတူပါမည်။အဆင့်ကိုမြင့်၍ရပါသည်၊လျှော့၍ရပါသည်။
- မြို့ပြောရလျှင်၊ဒီသတိပေးနိုးဆော် မှုအဆင့်များသည်၊တပေါင်းထည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ၊အဆင့်(၁)သည်၊အခြေခံအဆင့်ဖြစ်သည်၊လိုက်နာရမည်။ သို့သော်နောက်အဆင့်တက်ဘို့ပြင်ဆင်ပါမည်။
- ဘယ်အဆင့်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ကျမ်းမာရေးဆောင်ရွက်မှုများ။အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုများ။စားသောက်ကုန်နှင့်အခြားအရေးကြီးရေးပါသည့်ဆောင်ရွက်မှုဌာနများနဲ့ဝန်ထမ်းများသည်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားကြပါမည်။ဒီလုပ်ငန်းများမှဝန်ထမ်းများအားလုံးသည်၊ မိမိတာဝန်များကိုဆောင်ရွက်နေစဉ်တွင်၊ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကျမ်းမာ

အဆင့်။	အန္တရာယ်ရှိမှုကိုစိစစ်ခြင်း။	ကာကွယ်နိုင်မှုအဆင့်များ။ (ဒေသ၊ရပ်ကွက်အလိုက် သို့မဟုတ် တနိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာ)
အဆင့်(၄)ဖယ်ရှားပါ။ ရောဂါသည်ထိမ်းလို့ မရသည့်အဆင့်ရှိသည်လို့ ထင်ရသည်။	• ရောဂါရှိခြင်းကိုအတည်ပြုပြီး၊အရမ်းပြန့်ပွားနေသည်။ • နေရာတကာတွင်ပြန့်ပွားနေသည်။	• လူအများအိမ်ထဲတွင်နေထိုင်ရန်အမိန့်ထုတ်ညွှန်ကြားထားသည်။ • ပညာသင်ကြားမှုနေရာများအားလုံးပိတ်ထားမည်။ • လုပ်ငန်းများအားလုံးပိတ်ထားမည်။အရေးပါသည့်လုပ်ငန်းမလွဲ၍။(ဥပမာ၊SuperMarket များ၊ဆေးအရောင်းဆိုင်များ၊ဆေးခန်းများ။) • လူသုံးကုန်ပစ္စည်း၊စါးသောက်ကုန်ပစ္စည်းများကိုကန့်သပ်ဝေငှရောင်းချခြင်း၊နေရာထိုင်ခင်းလိုအုပ်ပါကတောင်းဆို၍ရခြင်း။ • ခရီးသွားလာမှုများကိုကန့်သတ်၊တား၊မြစ်၊ပိတ်ပင်ခြင်း။ • ကျမ်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုဌာနများကို အရေးကြီးလျှင်၊ကြီးသလို ပြန်လည်နေရာချထားခြင်း။
အဆင့်(၃)တားမြစ်ပါ။ ရောဂါသည်ထိမ်းလို့ မရသည့်အပြင်၊မြင့်မားသည့်အန္တရာယ်အဆင့်မှာရှိသည်။	• လူမျိုးစုအတွင်းလူတဦးမှတဆင့်၊ • လူတဦးကိုကူးဆက် ပြန့်ပွားနေသည်။ သို့မဟုတ် နေရာကွက်ကြားတွင်အစုလိုက်ဖြစ်နေသည်။	• နေရာကွက်ကြားတွင် "အစုလိုက်ဖြစ်နေသည်၊ လူမျိုးစုအတွင်းလူတဦးမှတဆင့်၊လူတဦးကိုကူးဆက်ပြန့်ပွားနေသည့်နေရာများသို့သွားလာမှုကိုကန့်သတ်ခြင်း။ • ရောဂါပြန့်ပွားနေသည့်ပညာသင်ကြားမှုနေရာများကိုပိတ်ခြင်း။ • လူစုဝေးမှုများကိုပိတ်ခြင်း။ • အများပြည်သူသုံးသည့်နေရာများကိုပိတ်ခြင်း။(ဥပမာ၊ စါကြည့်တိုက်များ၊ ရှုပ်ရှင်ရုံများ၊ ပြတိုက်များ၊ အစါးအသောက်ရောင်းသည့်နေရာများ၊ ရေကူးကန်များ၊ အားကစားရုံများ၊ အပန်းဖြေနေရာများ။) • အရေးမကြီးသည့်လုပ်ငန်းများအားလုံးပိတ်ရမည်။အလုပ်–လုပ်ပုံလုပ်နည်းအစီအစဉ်များကိုပြောင်းလဲ၊ပြုလုပ်ခြင်း။ • မျက်နှာချင်းဆိုင်၊ ကျမ်းမာရေးအတွက်ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆွေးနွေးခြင်း လုံးဝမရှိစေရ။ • ဆေးရုံအတွင်း၊အသေးစါးခွဲစိတ်ကုသမှုကိုရပ်ဆိုင်းပြီး၊ဆရာဝန်များကိုအခြားအရေးကြီးသည့်နေရာများသို့ပြောင်းလဲနေရာတာဝန်ထမ်းဆောင်စေခြင်း။
အဆင့်(၂)လျှော့ပါ။ ရောဂါကိုထိမ်းလို့ ရသည်၊သို့သော်လူမျိုးစုထဲတွင်၊လူတဦးမှတဆင့်၊လူတဦးသို့ကူးဆက်ချင်းအန္တရာယ်သည်ကြီးမားနေသည်။	• ကိုဗစ်(တ်)–၁၉ရောဂါပိုးကို၊နိုင်ငံခြားမှသယ်ယူလာနိုင်ခြင်းကြီးမားသည့်အန္တရာယ်ရှိသည်။ သို့မဟုတ် • နိုင်ငံခြားမှသယ်ယူလာခြင်းကိုသတိပြုမှတ်သားခြင်း။ • သို့မဟုတ် • အိမ်အတွင်းရောဂါပြန့်ပွားမှုသတိပြုခြင်း။ • သို့မဟုတ် • တဦးချင်းဖြစ်စေ၊အစုလိုက်ဖြစ်မှုများကိုခွဲခြားခြင်း • သီးခြားထားခြင်း။	• လူဝင်လူထွက်ရှိသည့်လေဆိပ်၊သင်္ဘောဆိပ်ကိုကန့်သတ်ခြင်း။ • လူအစုအဝေး၊အုပ်စုဖွဲ့ခြင်းကိုထပ်မံတားမြစ်ခြင်း။ • အများပြည်သူသုံးဘတ်(စ်)ကားပေါ်တွင်နေရာခွာ၍ထိုင်ခြင်း။(ဥပမာ။ တတ်နိုင်လျှင်မိမိဘေးရှိထိုင်ခုံကိုအလွတ်ထားခြင်း။) • နယူးဇီလန်နိုင်ငံအတွင်း၊အရေးမကြီးသည့်ခရီးသွားလာမှုကိုဟန့်တားခြင်း။ကန့်သတ်ခြင်း။ • အလုပ်–လုပ်ရမည့်ဝန်ထမ်းများတတ်နိုင်လျှင်၊ရုံးကိုမသွားဘဲအိမ်မှအလုပ်–လုပ်ခြင်းနည်းကိုစတင်လုပ်ဆောင်ခြင်း။(ဥပမာ၊အလုပ်ခွင်မှမဟုတ်ဘဲတခြားနေရာမှအလုပ်–လုပ်ချင်း။ အချိန်နာရီပြောင်းခြင်းအလုပ်–လုပ်ချင်း။ လုပ်ငန်းခွင်မှာတဦးနှင့်တဦးခွာ၍အလုပ်–လုပ်ချင်း။ ထမင်းစားချိန်ကိုတပြိုင်ထည်းယူဘဲ၊ခွဲယူချင်း။ အခွင့်ယူခြင်းကိစ္စများကိုအစဉ်ပြေအောင်လုပ်ခြင်း။) • လုပ်ငန်းတွင်ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ရန်၊ အစီအစဉ်များကိုအကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။ • ရောဂါပိုးရရှိနိုင်ဘို့အန္တရာယ်မြင့်မားသူတွေကိုအပြင်မသွားဘဲအိမ်အတွင်းမှာနေနိုင်းခြင်း။ (ဥပမာ၊ အသက်(၇၀)နှစ် နှင့်အထက်များ၊ သို့မဟုတ် • လက်ရှိတခြားရောဂါရှိနေသူများ။)
အဆင့်(၁)ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ ရောဂါကိုထိမ်းလို့ ရသည်။	• ကိုဗစ်(တ်)–၁၉ရောဂါပိုးကို၊နိုင်ငံခြားမှသယ်ယူလာနိုင်ခင်းသည်၊ဖြင့်မားသည့်အန္တရာယ်အဆင့်မှာရှိသည်။ • သို့မဟုတ် • ကြိုကြားနိုင်ငံခြားမှသယ်ဆောင်လာခြင်း။ • သို့မဟုတ် • နိုင်ငံခြားမှပြန်လာသူကြောင့်အိမ်ထောင်စုအ • တွင်းသီးခြားတဦးဦးသို့ကူးဆက်ပြန့်ပွားစေခြင်း။	• ကိုဗစ်(တ်)–၁၉ရောဂါပိုးကို၊နိုင်ငံခြားမှသယ်ယူလာနိုင်ခြင်းအန္တရာယ်ကိုနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်၊လူဝင်လူထွက်ရှိသည့်လေဆိပ်၊သင်္ဘောဆိပ်ကိုကန့်သတ်ခြင်း။ • ဝင်လာသူများဘယ်သူတွေနဲ့ထိတွေ့မှုရှိသလဲ၊ဘယ်ကိုသွားသလဲဆိုတာကိုစစ်ဆေးရှာဖွေခြင်း။ • မိမိကိုယ်မိမိအလျှောက်ခွဲခွာနေခြင်း၊သီးသန့်နေခြင်းကိုကြပ်မတ်ခြင်း။ • ကိုဗစ်(တ်)–၁၉ ရောဂါပိုးရှိမရှိကိုသေသေချာချာစစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်း။ • လူတဦးနှစ်တဦးခွာပြီးနေရန်တိုက်တွန်းခြင်း။ • လူ ၅၀၀ ထက်ပို၍မစုဝေးရန်။ • နေထိုင်မကောင်းလျှင်၊အိမ်မှာနေဘို့၊တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ချက်ချင်းအကြောင်းကြားရန်။ • လက်ကိုသေသေချာချာရေဆေးပြီးချောက်အောင်သုပ်ပါ။ချောင်းဆိုး၊နှာချီလျှင်၊လက်မောင်းတကောက်ကွေးထဲလုပ်ပါ။လက်မသန့်လျှင်မျက်နှာကိုမကိုင်ပါနဲ့။