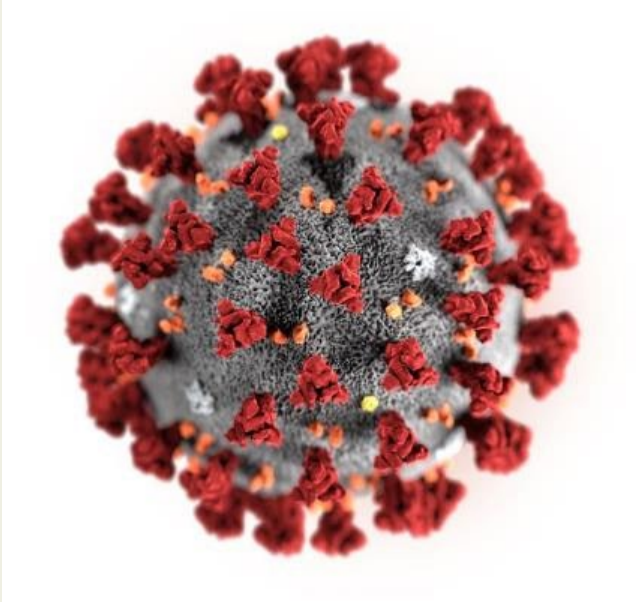


ပုံ- CDC / Alissa Eckert နှင့် Dan Higgins

အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေးကို ကာကွယ်ပေးခြင်း

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ ၂၀၁၉ (ကိုဗစ်-၁၉)

အလုပ်ခွင်များကို အွန်လိုင်းသို့ ကူးပြောင်းစဉ် အလုပ်သမားများအား OSHA/CDC လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း ကာကွယ်ပေးခြင်း

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

(ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အလုပ်သမားများ၊ ပထမဦးဆုံး တုံ့ပြန်သူများနှင့် ကူးစက်မှု ထိန်းချုပ်ရေး၊ ကိုယ်ပိုင် ကာကွယ်မှု / တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများအတွက် လေ့ကျင့်ပြီးသောသူများမှလွဲ၍) ဝန်ထမ်းများ အားလုံး အပါအဝင် ဝန်ထမ်းများအားလုံးသည် မဖြစ်မနေ သင်တန်း ပြီးမြောက်ရန်နှင့် အလုပ်ရှင်များမှလည်း ယခု ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေး လိုအပ်ချက်များ သို့မဟုတ် ဤ VOSHA မှပုံပိုးပေးသော သင်တန်းနှင့် အလားတူ သို့မဟုတ် ပိုမိုသာလွန်သည့် သင်တန်းများကို ကို၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မေလ ၄ ရက်တွင် နောက်ဆုံး ဆောင်ရွက်ရမည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

နိုဗယ်ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် လူများကို ဖျားနာစေသည့် ရောဂါပိုး အုပ်စုတွင် ပါဝင်သည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် တိရိစ္ဆာန်များ၊ ကုလားအုတ်များ၊ ကျွဲနွားများနှင့် ကြောင်များအကြား ကူးသန်းနိုင်သည်။
- SARS-CoV-2 သည် သတ္တမအကြိမ်မြောက် လူသား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်စိုးဖြစ်သည့် ကိုဗစ်-၁၉ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ရောဂါပိုးသည် တိရိစ္ဆာန်များမှ လူသားထံ စတင်ကူးဆက်သည်ဟု ယူဆရသည်။

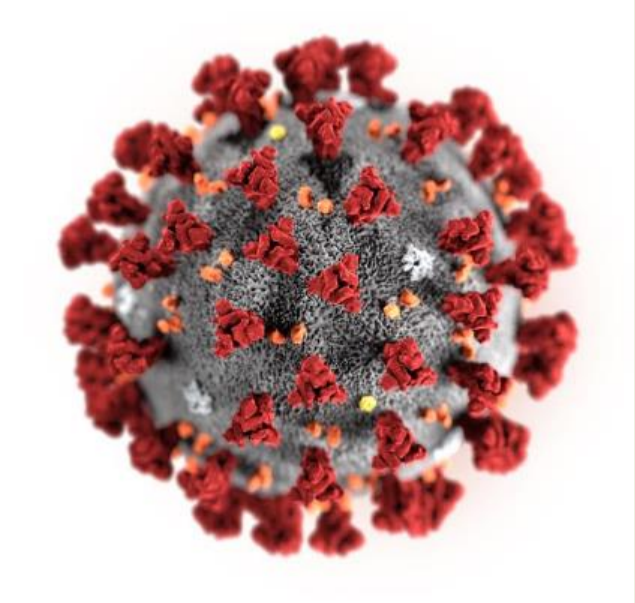


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါပိုး (ကိုဗစ်-၁၉) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

- ကိုဗစ်-၁၉သည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးထံသို့ ကူးဆက်နိုင်သည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါပိုးဖြစ်သည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါပိုးကို ဖြစ်ပွားစေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဝူဟန်မြို့တွင် ကပ်ရောဂါ စုံစမ်းစစ်ဆေးရာမှ ပထမဆုံး စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။

အရင်းအမြစ်- CDC

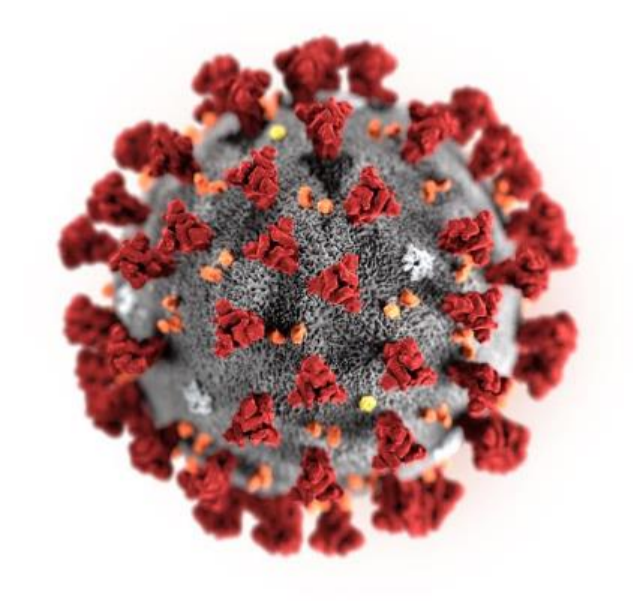


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ကိုဗစ်-၁၉သည် အခြား ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများနှင့် မည်သို့ကွာခြားမှု ရှိသနည်း။

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အများစုသည် သာမာန် အအေးမိခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်ဆေနိုင်သော်လည်း ကျန်းမာလျက်ရှိသူ အများစုအတွက် အန္တရာယ်မရှိပါ။
- အခြားသော ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမှာ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) နှင့် Middle East Respiratory Syndrome (MERS) တို့ဖြစ်ပြီး မတူညီသော ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။
- SARS-CoV-2 သည် ကွဲပြားသော ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်သည်။

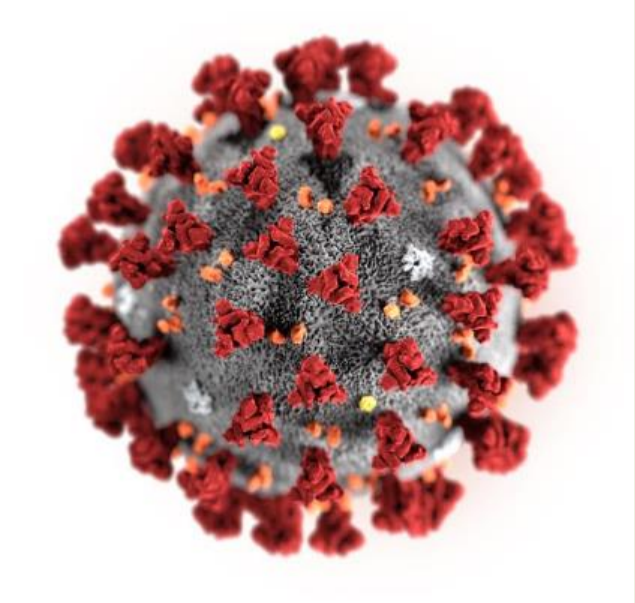


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မည်သို့ ပျံ့နှံ့ကူးစက်သနည်း။

- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးထံသို့ ကူးစက်သည်။
- ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရသူမှ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာစေးခြင်း သို့မဟုတ် စကားပြောသည့်အခါတွင် ထွက်လာသည့် အမှုန်အမွှားများမှတစ်ဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်သည်။ အဆိုပါ အမှုန်အမွှားများသည် အနီးအနားရှိသူများ၏ ပါးစပ်များ၊ နှာခေါင်းများ သို့မဟုတ် အဆုတ်အတွင်းသို့ ရှူသွင်းမိခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ကူးစက်ခံရသူများသည် အမြဲတစေ မဟုတ်သော်လည်း အများအားဖြင့် ဖျားနာခြင်း ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာ ပြသလျက် မရှိသောသူများသည်လည်း ဗိုင်းရပ်စ်ကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသည့် မျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုကို ထိတေ့ပြီးနောက် မိမိ၏ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ မျက်စိတို့ကို ထိတွေ့မိပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကို ကူးစက်ခံရနိုင်သော်လည်း ၎င်းမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်သည့် အဓိက နည်းလမ်းမဟုတ်နိုင်ပါ။

အရင်းအမြစ်- CDC

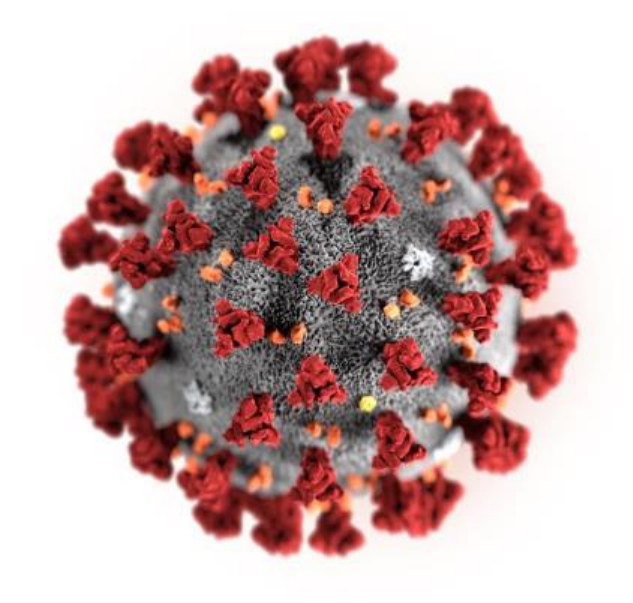


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ကူးစက်ခံရခြင်း ရောဂါလက္ခဏာများ

- ကိုဗစ်-၁၉ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရသူတိုင်းတွင် ရောဂါ လက္ခဏာများမရှိပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အသေးစားမှ ပြင်းထန်သော အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ပါဝင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက် ပြီးနောက် ၂ မှ ၁၄ ရက်တွင် စတင်နိုင်ပါသည်။
- **ရောဂါလက္ခဏာများမှာ**: အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ကြက်သီးထပြီး ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ကြက်သားနာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် အနံ့ သို့မဟုတ် အရာသာ အာရုံခံ ပျောက်ဆုံးခြင်း
- သင်သည် ကိုဗစ်-၁၉ လက္ခဏာများရှိပါက သင်၏ပံ့ပိုးသူကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ အကယ်၍ သင်သည်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ် အခြေအနေရှိပါက ၉-၁-၁ ကိုဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့သွားပါ။

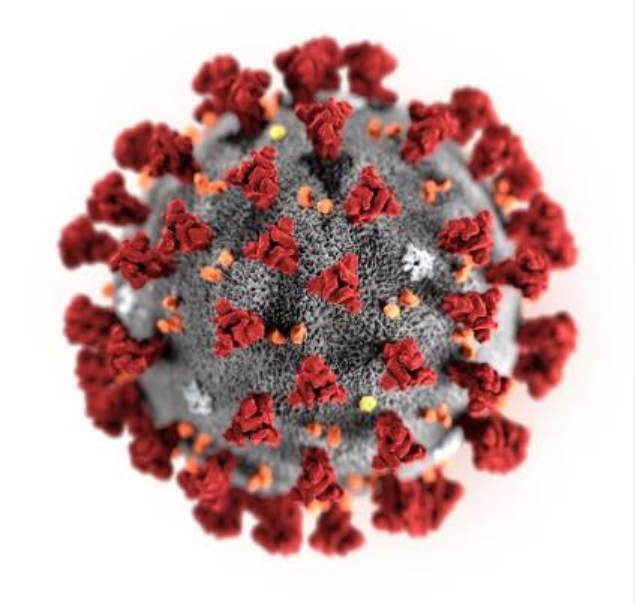


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

CDC ကိုယ်ပိုင်စစ်ဆေး ကိရိယာ:
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/index.html

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

လက်ရှိ ကပ်ရောဂါ

- ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၂.၇ သန်းကျော် ရှိသည်။
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ မတူညီသော အစိတ်အပိုင်းများသည် ကိုဗစ်-၁၉ လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်ကို မြင်တွေ့နေရသည်။
- ပြည်နယ် ၅၀ လုံးတွင် COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုကို CDC သို့ အစီရင်ခံ တင်ပြခဲ့သည်။

Latest situation summary:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

လက်ရှိ ကပ်ရောဂါ

အမေရိကန် ကိုဗစ်-၁၉ များတွင်-

- ခရီးသွားများထံမှ ကူးစက်ခြင်း
- သိရှိပြီးဖြစ်သည့် ကူးစက်ခံရသူနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့သူများထံ ကူးစက်ခြင်း
- ကူးစက်ခြင်း၏ အရင်းအမြစ်ကို မည်သိရှိရသည့် လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ကူးစက်ခြင်း
- အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု၏ ပြည်နယ် အများစုသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရခြင်းကို အစီရင်ခံထားသည်

Latest situation summary:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

သင့်အား ထိတွေ့ခြင်း / ကူးစက်ခြင်း ခံရပါက

- ကုသမှုမရယူမီ ကိုဗစ်-၁၉ ရှိနိုင်သည်ဟု ထင်ပါက သင်၏ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေး ဆေးခန်းကို အသိပေးပါ။
- သင်တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသူတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် ကူးစက်ခံရသည့် လက္ခဏာများ / ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါကနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ပြန်ဖွားသောဒေသများသို့ လတ်တလော ခရီးသွား သွားမှုင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား ပြောပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် အသက်ရှူရခက်ခဲနေလျှင် သို့မဟုတ် အခြားရောဂါလက္ခဏာများ ရှိပါက ချက်ချင်း အရေးကူအညီတောင်းရန် 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

Photo: CDC / Scott Housley

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် ကုသမှု

- သင်၏ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူသည် သင့်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ၏ ပြင်းထန်မှု အပေါ် မူတည်၍ COVID-19 အတွက် စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ် သင့်မသင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။
- COVID-19အတွက် လက်ရှိတွင် ကာကွယ်ဆေး သို့မဟုတ် တိကျသော ကုသမှုမရှိပါ။
- အချို့သောလူနာများ၊ အထူးသဖြင့် အလွန် နာမကျန်း ဖြစ်နေသူများသည် ဆေးရုံတွင် အထောက်အကူပြု စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်နိုင်သည်။

Photo: CDC / Scott Housley

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်များ

- ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေသော ရောဂါကို စောင့်ကြည့်ရန် OSHA သည်အလုပ်အကိုင် ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အမျိုးသား အင်စတီကျု (NIOSH) နှင့် အခြား အေဂျင်စီများသည် CDC နှင့် နီးကပ်စွာ ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်။
- အလုပ်ခွင်နေရာ အများအပြားတွင် ထိတွေ့ခြင်း အန္တရာယ်သည် လုပ်ငန်းခွင်တည်ရှိရာ ရပ်ကွက်ရှိ ပြည်သူလူထုအတွက် အန္တရာယ်ကို ထင်ဟပ် စေနိုင်သည်။
- အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အများပြည်သူနှင့် အခြား လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အနီးကပ်စွာ ထိတွေ့ဆက်ဆံပါက ပိုမို အန္တရာယ်ရှိလာနိုင်သည်။

Photo: U.S. Navy / Seaman Rob Aylward

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်များ

- အချို့သော လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသော အလုပ်သမားများသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်နိုင်ခြေ ပိုမိုများပြားနိုင်သည်-
  - ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဓာတ်ခွဲခန်းများ
  - အရေးပေါ်ဌာန
  - ရင်ခွဲရုံများနှင့် အခြား အသုဘ စောင့်ရှောက်မှု
  - လေယာဉ်ပျံ ဝန်ဆောင်မှုများ
  - နယ်စပ်ကာကွယ်ရေးနှင့် ခရီးသွား စစ်ဆေးမှု
  - အရေးပါသော လက်လီ အရောင်းဆိုင်များ(ဥပမာ - ကုန်စုံဆိုင်များ၊ ဆေးဆိုင်များ)

Photo: U.S. Customs and Border Protection / James Tourtellotte

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

လက်ရှိ OSHA စံနှုန်းများသည် အလုပ်သမားများအား ထိတွေ့မှုမှ ကာကွယ်ပေးသည

- အလုပ်သမားများအား SARS-CoV-2 နှင့် COVID-19 ကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လက်ရှိ OSHA စံနှုန်းများကို လိုက်နာပါ။
- အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့် OSHA သည် အလုပ်ခွင် အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေ ပုဒ်မ ၅ (က) (၁) ၏အထွေထွေ တာဝန် အပိုဒ်အရ အလုပ်သမား များအား ဆိုးဝါးသော အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ် များမှ အကာအကွယ် ပေးနိုင်ကြောင်းကို သတိရသင့်သည်

သက်ဆိုင်ရာ OSHA လိုအပ်ချက်များ

- တစ်ကိုယ်ရည် အကာအကွယ် ကိရိယာ(29 CFR 1910 subpart I) တို့ပါဝင်သည်-
  - PPE ယေဘုယျ လိုအပ်ချက်များ (1910.132)
  - မျက်စိနှင့် မျက်နှာ အကာအကွယ် (1910.133)
  - အသက်ရှူ အကာအကွယ် (1910.134)
  - လက်အကာအကွယ် (29 CFR 1910.138)
- သွေးတွင်း ပေါက်ဖွားသည် ပသိုဂျန်များ (29 CFR 1910.1030)
- ဘေးအန္တရာယ် ဆက်သွယ်မှု (29 CFR 1910.1200)
- မှတ်တမ်းရယူခြင်း (29 CFR part 1904)

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ထိတွေ့နိုင်သောအန္တရာယ်ရှိကဏ္ဍများ- အလွန်မြင့်မားသည်

- ကိုဗစ်-၁၉ လူနာများ သို့မဟုတ် သံသယရှိသူများအပေါ် အေရိုစော-ထုတ်လုပ်မှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ (ဥပမာ- အဆုတ်ပြွန်သွင်းခြင်း၊ ချောင်းဆိုးနိုင်စေရန် သလိပ်ထုတ်ခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ bronchoscopies များ၊ CPR၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသများများနှင့် စစ်ဆေးခြင်းများ၊ ဓာတ်ခွဲ နာမူနာ စုဆောင်းခြင်းများ) ပြုလုပ်သည့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများ (ဥပမာ။ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ သွားဆရာဝန်၊ အရေးပေါ် ဆေးဝန်ထမ်းများနှင့် EMTများ)။
- ကိုဗစ်-၁၉ လူနာများ သို့မဟုတ် သံသယရှိသူများ၏ ဓာတ်ခွဲ နာမူနာများကို ကိုင်တွယ်စုဆောင်းသည့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် ဓာတ်ခွဲခန်း ဝန်ထမ်းများ။
- သေဆုံးချိန်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသူများ သို့မဟုတ် သံသယရှိသူများ၏ အလောင်းများကို ခွဲစိတ်သည့် ရင်ခွဲရုံမှ ဝန်ထမ်းများ။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ထိတွေ့နိုင်သောအန္တရာယ်ရှိကဏ္ဍများ- မြင့်မားသည်

- ကိုဗစ်-၁၉ လူနာများနှင့် ထိတွေ့မိသည့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူနှင့် ဝန်ထမ်းများ (ဥပမာ - ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများနှင့် လူနာများ အခန်းများသို့ ဝင်ရောက်ရမည့် အခြားဆေးရုံ ဝန်ထမ်းများ) သည်။ (အေရှိုဆို ထုတ်လုပ်ခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဆောင်ရွက်ထားခြင်း <u>မရှိ</u>။)
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လုပ်သားများ (ဥပမာ - လူနာတင်ယာဉ် မောင်းနှင်သူ) သည် ကိုဗစ်-၁၉ လူနာ သို့မဟုတ် သံသယရှိသော လူနာများကို ကားအတွင်းသို့ သယ်ယူပို့ဆောင်သည်။
- သေဆုံးချိန်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသူများ သို့မဟုတ် သံသယရှိသူများ၏ အလောင်းများကို ပြင်ဆင်ပေးရသည့် ရင်ခွဲရုံ လုပ်သားများ။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ထိတွေ့နိုင်သောအန္တရာယ်ရှိကဏ္ဍများ- အတန်အသင့်

- SARS-CoV-2 ကူးစက် ခံရနိုင်သော်လည်း COVID-19 လူနာများဟု မသိရသူ သို့မဟုတ် သံသယ မရှိသူများနှင့် မကြာခဏ (ဆိုလိုသည်မှာ မိနစ်အနည်းငယ်ခန့်) သို့မဟုတ် (၆ ပေအတွင်း) မကြာခဏ ဆက်ဆံ ရသောအလုပ်များ။
- ဥပမာ :
  - မရှိမဖြစ် အရေးပါသော ကုန်စုံဆိုင်များနှင့် ဆေးဆိုင်များမှ လက်လီ လုပ်သားများ။
  - ဘက်စ်ယာဉ်မောင်းများ၊ ရထားယာဉ်မောင်းများနှင့် အဌားယာဉ်မောင်းများ ကဲ့သို့ ခရီးသွားလာရေး လုပ်သားများ။
  - အခြား ခရီးသွားလုပ်ငန်းများမှ လုပ်သားများ။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ထိတွေ့နိုင်သောအန္တရာယ်ရှိကဏ္ဍများ- နိမ့် (သတိ)

- SARS-CoV-2 ကူးစက်ခံရသူများ သို့မဟုတ် သံသယရှိသူများနှင့် ထိတွေ့ရန် မလိုအပ်သည့် အလုပ်များ သို့မဟုတ် အများပြည်သူနှင့် (ဖေပေအတွင်း) မကြာခဏ အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံရန် မလိုအပ်သော အလုပ်များ။
- ဤ အလုပ် ကဏ္ဍတွင် ကျရောက်သော လုပ်သားများသည် အများပြည်သူနှင့် အခြား လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် လုပ်ငန်းခွင် ထိတွေ့မှု အနည်းဆုံး ရှိသည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

စီးပွားရေး လုပ်ငန်းအားလုံး၊ အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အစိုးရ လုပ်ငန်းများ အတွက် လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံမှု လိုအပ်ချက်များ

စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများ အားလုံးသည် Vermont ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် CDC လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် VOSHA စံနှုန်းများကို လိုက်နာရမည်

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

မဖြစ်မနေ လိုအပ်ချက်များ

- ဝန်ထမ်းများသည် ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါ လက္ခဏာပြခြင်း (အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် / သို့မဟုတ် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း) ရှိပါက အလုပ် သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်တွင် ဆက်လက်နေထိုင်ခွင့်မပြုရ။
- လက္ခဏာ မရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသော လုပ်သားများကို လုပ်ငန်းခင်သို့ ဝင်ခွင့်မပြုပါ။ အလုပ်သမားနှင့် ထိတွေ့မှု ရှိသော အလုပ်သိများ(များ) သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါရှိသူ မည်သူမဆိုကို ၁၄ ရက်ကြာ ခွဲခြားနေထိုင်ရန် လိုအပ်သည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များ

- တံခါးပေါက်တိုင်းတွင် အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများရှိသူ မည်သူမဆို ဝင်ခွင့် မပြုကြောင်း ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားရမည်။

- **တတ်နိုင်ပါက** အလုပ်အဆိုင်းတစ်ခု မစတင်မီ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးချင်း စီတွင် အပူချိန်စစ်ဆေးခြင်း အပါအဝင် အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ (ဖျားနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် / သို့မဟုတ် အသက်ရှူ ရခက်ခဲခြင်း) မရှိကြောင်း စစ်ဆေးရန် သို့မဟုတ် စစ်တမ်းကောက်ယူရန် လိုအပ်သည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များ

- **အပူချိန် စစ်ဆေးမှုများ**
- *–CDC ၏အဆိုအရ အပူချိန် ၁၀၀.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်/ ၃၈ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် နှင့်အထက် အပူချိန်ကို အဖျားရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်*

- လက်ရှိအချိန်တွင် အရေပြားထိတွေ့ခြင်းမရှိဘဲ ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာသည့် စက်များ ဝယ်ယူရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ပုံမှန် အပူချိန် စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အလုပ်ရှင်များသည် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာသည့် စက်များကို တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားကာ ပစ္စည်းရှိပါက ချက်ခြင်း မှာယူရန် လိုအပ်သည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

မဖြစ်မနေ လိုအပ်ချက်များ

- ဝန်ထမ်းအားလုံးသည် လူမှုရေးအကွာအဝေး ၆ ပေ ခန့်တွင် နေပြီး သတိရှိစွာဖြင့် မိမိ၏ မျက်နှာကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- ဝန်ထမ်းများ စုဝေးခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များ

- တတ်နိုင်ပါက နားနေခန်းများနှင့် ထမင်းစားခန်းများ ကဲ့သို့သော သာမန် ဧရိယာများ အားလုံး ပိတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ထားရမည်။
- အကယ်၍ လုပ်ငန်း သဘောအရ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင် ဧရိယာသည် ဝန်ထမ်းများအား အလုပ်ခွင်၌ အစားအစာများကို ဘေးကင်းစွာ စားသုံးနိုင်ခြင်း မရှိပါက အခြေအနေအားလုံးနှင့်ကိုက်ညီသော၊ အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ စားသုံးနိုင်သော နေရာတစ်ခု သို့မဟုတ် အခန်းတစ်ခုကို အလုပ်ရှင်က သတ်မှတ်နိုင်သည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များ

- သတ်မှတ်ထားသော ဘုံရေယာသို့မဟုတ် အခန်း၏ ဝင်ပေါက်များတွင် နေရာထိုင်ခင်းကို ကန့်သတ်သည့်မူဝါဒနှင့် အနည်းဆုံး ထားရှိရမည့် လူမှုရေးအကွာအဝေး၊ လက်ဆေးခြင်း/လက်သန့်ရှင်းရေးနှင့် နေရာသန့်ရှင်းရေးလိုအပ်ချက်များ မူဝါဒကို အလုပ်ရှင်သည် ရှင်းလင်းစွာ ပြဋ္ဌာန်း ကြေငြာထားရန် လိုအပ်သည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များ

- အလုပ်ရှင်သည် လူတိုင်း ၆ ပေထက် မနည်းသော လူမှုရေးအကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန်အတွက် အလုပ်ရှင်သည် သတ်မှတ်ထားသော ဘုံဧရိယာ သို့မဟုတ် အခန်းဧ၀ါနေရာချထားမှုကို ကန့်သတ်ရမည်။ အလုပ်ရှင်သည် နေထိုင်မှုကန့်သတ်ချက်ကို ပြဋ္ဌာန်းရမည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များ

- ဝန်ထမ်းများ မထွက်ခွာခင် ဧရိယာတစ်ခုလုံးကို သန့်စင်ရန် လိုအပ်သည် သို့မဟုတ် နေ့စဉ် ပုံမှန် သန့်ရှင်းချိန်များ ရှိရမည်။

- လက်ဆေးရန် ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် လက်သန့်စင်ရည် များကို အခန်း သို့မဟုတ် ဘုံဧရိယာ၏ ဝင်ပေါက်တွင် ထားရှိရမည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

မဖြစ်မနေ လိုအပ်ချက်များ

- အခန်းတွင်း အလုပ်လုပ်နေစဉ် လေဝင်လေထွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်စေရန် တံခါးများနှင့် ပြူတင်းပေါက်များကိုဖွင့်ထားပြီး အခန်းတွင်းနေရာအတွက် လူဦးရေ ကန့်သတ်ထားပါ။
- မော်တော်ယာဉ် တစ်စီးအတွက် လူ ၂ ဦးထက် မပိုစေရ၊ အတူစီးနင်းနေစဉ် နှာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

မဖြစ်မနေ လိုအပ်ချက်များ

- အခြားသူများ ရှိနေသည့်အခါ ဝန်ထမ်းများသည် မိမိ၏ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို နှာခေါင်းစည်းဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ လက်လီ အရောင်း ငွေချေကောင်တာ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် နှာခေါင်းစည်း အစား “နှာချေခြင်း အကာ” ဖြစ်သည့် အကြည်ရောင် အပြားကာထားနိုင်သည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

မဖြစ်မနေ လိုအပ်ချက်များ

- ဖြစ်နိုင်ပါက လူတစ်ဦးမှ နောက်တစ်ဦးထံသို့ မကူးစက်ခင် တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ကီရိယာ တန်ဆာပလာများ မော်တော်ယာဉ်များ ကဲ့သို့သော ပုံမှန် ထိတွေ့လေ့ရှိသည့် မျက်နှာပြင်များနှင့် အိမ်သာများကဲ့သို့ ဘုံနေရာများနှင့် အသုံးအဆောင်များကို လုပ်ချိန်၏ အစ၊ အလယ်နှင့် အဆုံးတို့တွင် သန့်စင်ရန် လိုအပ်သည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

မဖြစ်မနေ လိုအပ်ချက်များ

- ဝန်ထမ်းများသည် အလုပ်ခွင် သို့ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် ထွက်ခွာခြင်းအပါအဝင် အလုပ်ချိန်အတွင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သို့မဟုတ် လက်သန့်ရှင်းရေးကို လွယ်ကူစွာနှင့်မကြာခဏအသုံးပြုခွင့်ရှိရမည်။ လက်ဖြင့်လက်ဆေးခြင်း (သို့) လက်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းသည်မကြာခဏလိုအပ်သည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

မဖြစ်မနေ လိုအပ်ချက်များ

- စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများသည် မိမိတို့၏ ဈေးဝယ်သူများအားမိမိ အိမ်ထောင်စု အဖွဲ့ဝင်မဟုတ်သည့် အများပြည်သူအကြား ထိတွေ့ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ရန် တောင်းဆိုသင့်သည်။
- အလုပ်ခွင်နှင့် အိမ်တွင်းလုံခြုံစွာ နေထိုင်ခြင်း အမိန့် နောက်ဆုံး သတင်းများ: https://accd.vermont.gov/news/update-new-work-safe-additions-stay-home-stay-safe-order

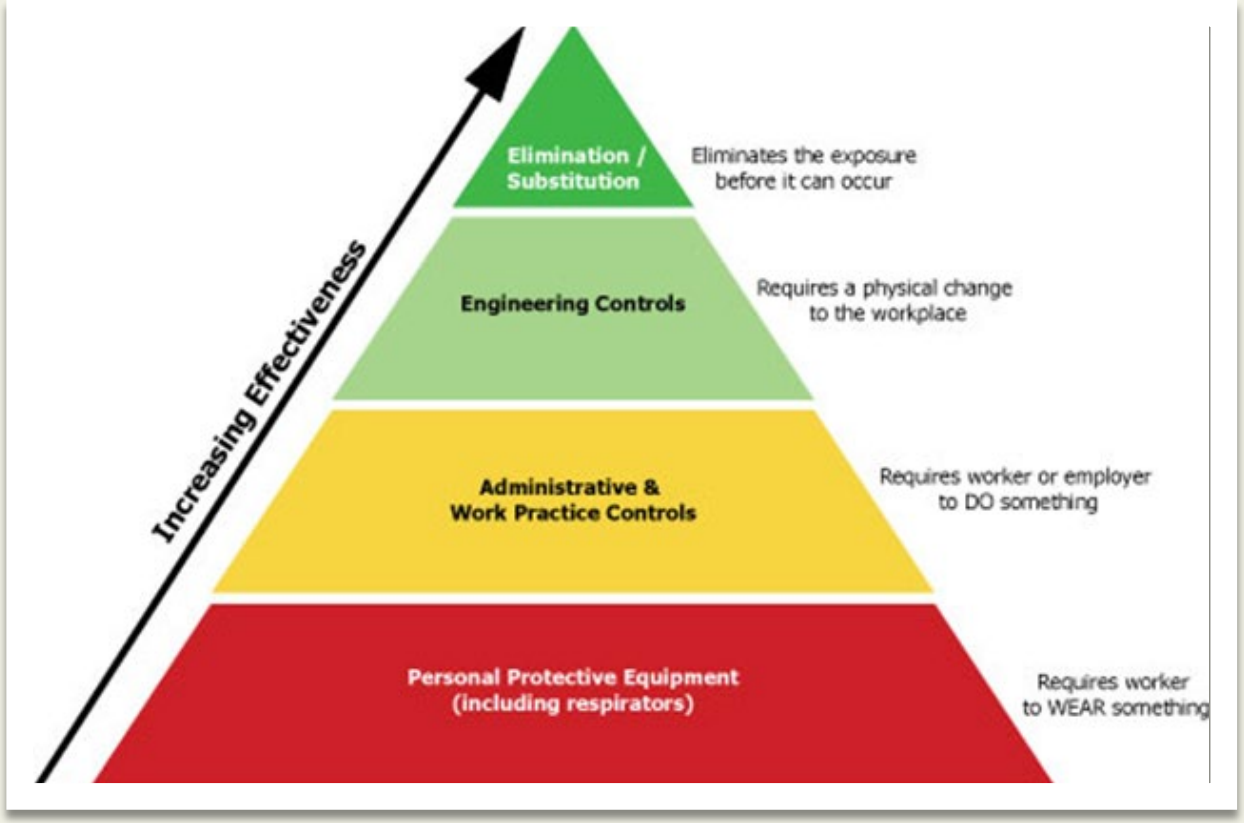
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

အလုပ်ရှင်များအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

အစီအစဉ် တစ်ခုရေးဆွဲပါ

- လုပ်ငန်းတွင်း အန္တရာယ်များကို စိစစ်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ
- အခြား အန္တရာယ်များ အတိုင်းပင် “ထိန်းချုပ်မှု အဆင့်ဆင့်” အရေးကြီးသော အယူအဆတစ်ခုဖြစ်သည်



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ပပျောက်စေခြင်း/အစားထိုးခြင်း

- အဝေးမှ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အကဲဖြတ်သင့်သည်။
- အစည်းအဝေးခန်းများ/ဆွေးနွေးခန်းများနှင့် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းများကို အင်တာနက်မှ တစ်ဆင့် ပြုလုပ်သင့်သည်
- ဖောက်သည်/လူနာ ဝန်ဆောင်မှုများကို အင်တာနက်မှ တစ်ဆင့် ပြုလုပ်သင့်သည်
- ဝန်ထမ်းမှဝန်ထမ်းကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် အလုပ်ခွင်နေရာများကို ဖြန့်ကျက်သင့်သည်
- <u>မည်သည့်</u> နာမကျန်းမှုရှိသည့် ဝန်ထမ်းများကို အိမ်တွင်နေရန် အားပေးသင့်သည်။
  ခွဲခြားမှု မရှိဘဲ တန်းတူ ဆက်သွယ် ပေးသင့်သည်
- ဖြစ်နိုင်ပါက ဝန်ထမ်းများကို ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာပေးသင့်သည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ထိန်းချုပ်မှု စီမံချက်များ

- ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန် အကာအကွယ်များ ထည့်သွင်းရန် စဉ်းစားပါ
  - အလုပ်ခွင် အကာအကွယ်ပြားများ
  - ငွေချေကောင်တာများအတွက် နှာချေခြင်း အကာအကွယ်ပြားများ
- ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်ကိုယ်တည်း လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်
- လေဝင်လေထွက် ပုံစံများနှင့် လေအသွားအလာများသည် ညစ်ညမ်းမှုကို လျော့ချပေးနိုင်သည်

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် လုပ်ငန်းခွင် အလေ့အကျင့် ထိန်းချုပ်မှု

လုပ်ငန်းခွင် အလေ့အကျင့် ထိန်းချုပ်မှုဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ပြန့်ပွားမှုကို ထိရောက်စွာ တားဆီးနိုင်ပါသည်

- တားဆီးမှု၏ အခြေခံမူများ
  - **လူမှု အကွာအဝေး:** လူမှုအကွာအဝေးဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား အနည်းဆုံး **6 ပေအကွာ** ရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
  - **တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှု:** လက်ဆေးရန်နှင့် လက်သန့်စင်ရန် ပစ္စည်းများကို ရရှိနိုင်ပြီး အသုံးပြုရန် အားပေးရမည်။
  - **လုပ်ခွင် သန့်ရှင်းမှု:** Employers အလုပ်ခွင်အတွင်း ထိတွေ့မှု များသော မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အကောင်အထည် ဖော်ရမည်။
    - တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ဈေးဝယ်လက်တွန်းလှည်းများ၊ အရောင်း စက်များ၊ စောင့်ဆိုင်းနေရာရှိ ခုံများနှင့် ဈေးဝယ်သူများ၊ လာရောက်လည်ပတ်သူများ သို့မဟုတ် အလုပ်သမားများ မကြာခဏ ထိတွေ့လေ့ရှိသည့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရမည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ဝန်ထမ်းလေ့ကျင့်ရေး

- အလုပ်သမားများအားလုံးကို ကိုဗစ်-၁၉ လုပ်ငန်းခွင်ထိတွေ့မှု အန္တရာယ်များအပြင် အန္တရာယ်များသော ဒေသများသို့ သွားရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိသူနှင့် ထိတွေ့မိပါက မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို လေ့ကျင့်ပါ။
- ထိတွေ့မှု အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်သားများ (ဥပမာ။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကဏ္ဍ)အကြောင်း ဆွေးနွေးပါ
  - ဗိုင်းရပ်စ် ထိတွေ့မှု၏ အရင်းအမြစ်များနှင့်ထို ထိတွေ့မှုနှင့် ဆက်စပ်သော အန္တရာယ်များ။
  - စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာ ထိန်းချုပ်မှုများ အသုံးပြုခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချရသော လုပ်ငန်းခွင် အလေ့အကျင့်များနှင့် PPE ဝတ်စုံများ ဝတ်ဆင်ခြင်း အပါအဝင် ထိတွေ့မှု ဖြစ်နိုင်ခြေကို တားဆီးရန် သို့မဟုတ် လျှော့ချရန် သင့်လျော်သောနည်းလမ်းများ။
  - အချို့သော OSHA စံနှုန်းများ (ဥပမာ။ BBP, PPE) သည် လုပ်သား လေ့ကျင့်ခြင်း လိုအပ်သည်။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

တစ်ကိုယ်ရည် အကာအကွယ် ကိရိယာ (PPE)

- PPE ဟုတ်မဟုတ် ကောင်းစွာ ခွဲခြားနားလည်ကြောင်း သေချာပါစေ။
- PPE ဆိုသည်မှာ-
  - **လက်အိတ်များ:** အမျိုးမျိုးသော လက်အိတ်များသည် များသောအားဖြင့် ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်းရှိသော လက်အိတ်များသည် မတူညီသော အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ရောဂါပိုး အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ရန် နိုက်ထရီ သို့မဟုတ် လေးတက်စ် လက်အိတ်များကို အသုံးပြုပါ။
  - **ခန္ဓာကိုယ် အကာအကွယ်;** အမျိုးမျိုးသော အကာအကွယ်ဝတ်စုံများကို အများအားဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားစေသော အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ရန် ဝတ်ဆင် ကြသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသော သို့မဟုတ် သံသယရှိလူနာများနှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှုရှိသော အဆောက်အအုံများတွင် Tyvek ဟူသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအပြည့်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်နိုင်သည်။ သို့သော်! ဒီဇိုင်းများ မတူညီသော်လည်း အားလုံးကို ခန္ဓာကိုယ်အပြည့် အလုပ်ပိတ် ဝတ်ဆင်ရမည်။
  - **မျက်စိ/မျက်နှာ အကာအကွယ်;** ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသော သို့မဟုတ် သံသယရှိလူနာများနှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှုရှိသောသူများအနေဖြင့် မျက်စိ အကာအကွယ်ကို ဝတ်ဆင်သင့်သည်။ မျက်စိ အကာအကွယ်သည် အပို အကာအကွယ်ဖြစ်သည်း မျက်နှာ အကာအကွယ်သည် မျက်စိ အကာအကွယ်နှင့် တွဲဖက် ဝတ်ဆင်သည့်အခါ အလွန်ကောင်းမွန်သော ကာကွယ်မှုကို သည်။
  - မျက်နှာဖုံးများနှင့် အသက်ရှူကိရိယာများ၏ ခြားနားချက်ကိုသိရှိ နားလည်ပြီးသင့်လျော်စွာ ဝတ်ဆင်ပါ။

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ဝန်ထမ်းများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

အစီအစဉ်ကို သိရှိနားလည်အောင်လုပ်ပါ

- သင်၏ အလုပ်ရှင်သည် သင့်အား ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အစီအစဉ် ရှိသင့်ပြီး ထိုအစီအစဉ်ကို ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေဖြင့် မေးမြန်း သိရှိ နားလည်သင့်သည်
- ထိုအစီအစဉ်သည် လုပ်သားများကို ကိုဗစ်-၁၉ မှ ကာကွယ်ရန် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။
  - လုပ်ငန်းခွင် ပြင်ဆင်မွမ်းမံခြင်း (အကာများ၊ ရွှေ့ပြောင်း လုပ်ငန်းခွင်များ)
  - လူမှု အကွာအဝေး
  - သန့်ရှင်းရေး
  - တစ်ကိုယ်ရည် အကာအကွယ် ကိရိယာ
  - မျက်နှာ အကာအကွယ်များ

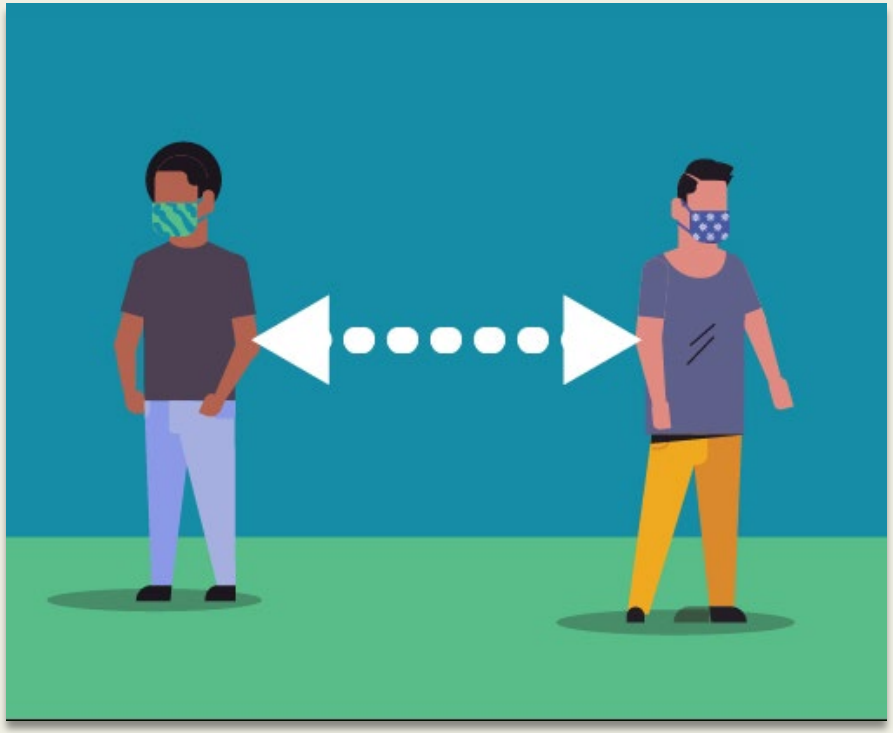
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

လူမှု အကွာအဝေး

“အကွာအဝေး တစ်ခုခြားနေခြင်း” ဟူသည့် လူမှု အကွာအဝေး ဆိုသည်မှာ သင်၏ အိမ်ထောင်စု ပြင်ပရှိ အခြားသူများနှင့် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အကြား အကွာအဝေးတစ်ခုခြားနေခြင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ထိတွေ့ခြင်းနှင့် ပျံ့နှံ့ခြင်းအတွက် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

- အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး 6-ပေအကွာတွင် နေပါ။
- လူစုဝေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- 6-ပေအောက် မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိတွေ့မှုသည် ထိရောက်မှုမရှိပါ၊ ထိုအချိန်တွင် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်သင့်သည်။

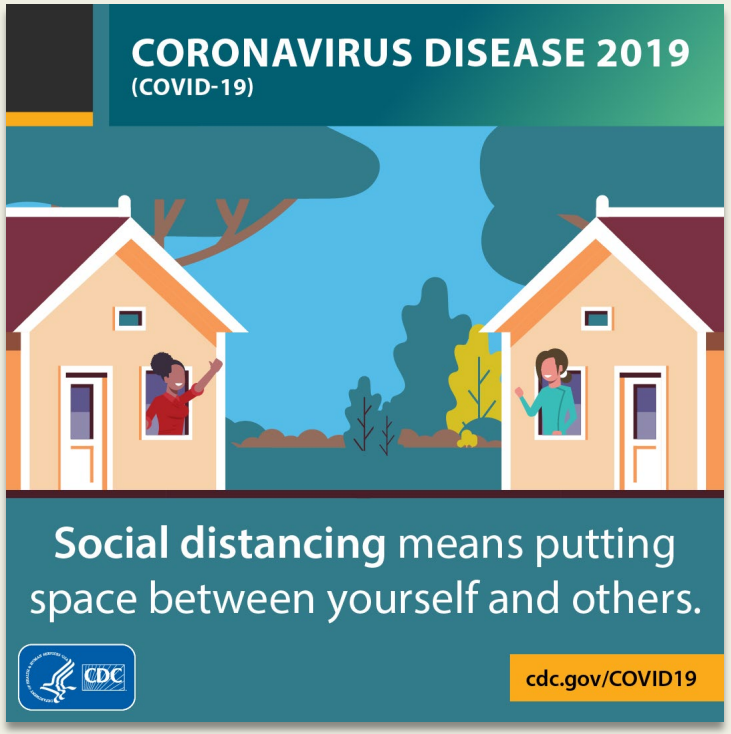
CDC ထံမှ လူမှု အကွာအဝေးအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန်



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

အိမ်တွင် လုံခြုံစွာ နေပါ

- နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါ လက္ခဏာ ပြခြင်း (ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း) တို့ရှိသည့် ဝန်ထမ်းများကို အလုပ်ခွင်အတွင်း ဝင်ခွင့် မပြုရပါ။
- ရောဂါ လက္ခဏာ မပြသော်လည်း ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသည့် လုပ်သားများကို အလုပ်ခွင်အတွင်း ဝင်ခွင့် မပြုရပါ။
- ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသူ သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကကိုင်ဖက် နှင့် ထိတွေ့မှုရှိသည့် လုပ်သား(များ)ကို ၁၄ ရက် သီးခြားခွဲနေရန် လိုအပ်သည်။



CDC ထံမှ လူမှု အကွာအဝေးအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန်

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

လက်ဆေးခြင်း/လက်သန့်စင်ခြင်း

သင်နှင့် သင့်မိသားစုအား ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လက်ဆေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။

သက်ဆိုင်ရာ ထိတွေ့မှု အန္တရာယ်များ ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ လုပ်သားအားလုံးသည်-

- မကြာခဏ လက်သန့်ရှင်းမှု ပြုလုပ်ရမည်
- နည်းစနစ်တကျ ချောင်းဆိုး/နာချေ ရမည်
- လက်မဆေးထားပါက မျက်စိ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်
- နာမကျန်းဖြစ်သူနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မရရှိနိုင်ပါက လက်သန့်စင်ရည်ကို အသုံးပြုပါ။

CDCမှ လက်ဆေးခြင်းအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန်

Photo: CDC

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

လက်ဆေးခြင်း/လက်သန့်စင်ခြင်း

အောက်ပါ အဆင့်ငါးဆင့်ကို အစဉ်အမြဲလိုက်နာပါ။

- စီးဆင်းလျက်ရှိသော သန့်ရှင်းသည့် ရေ (နွေးသော သို့မဟုတ် အေးသော) ဖြင့် လက်များကို စိုစွတ်စေပြီး ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းကို ပိတ်ပြီး ဆပ်ပြာတိုက်ပါ။
- ဆပ်ပြာဖြင့် လက်များကို ပွတ်တိုက်ပြီး အမြှုပ်ထစေပါ။ လက်ဖမိုး၊ လက်ချောင်းများအကြားနှင့် လက်သည်းများအကြား ဆေးကြောပါ။
- သင်၏ လက်များကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ခန့် ပွတ်တိုက်ပါ။ အချိန်မှတ်ရန် လိုအပ်ပါသလား။ “Happy Birthday” သီချင်းကို အစမှ အဆုံးအထိ နှစ်ကြိမ် ညည်းဆိုပါ။
- စီးဆင်းလျက်ရှိသော သန့်ရှင်းသည့် ရေဖြင့် လက်ဆေးကြောပါ။
- သန့်ရှင်းသော ပုဝါ သို့မဟုတ် လေဖြင့် အခြောက်ခံခြင်းဖြင့် လက်များကို ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။

Photo: CDC

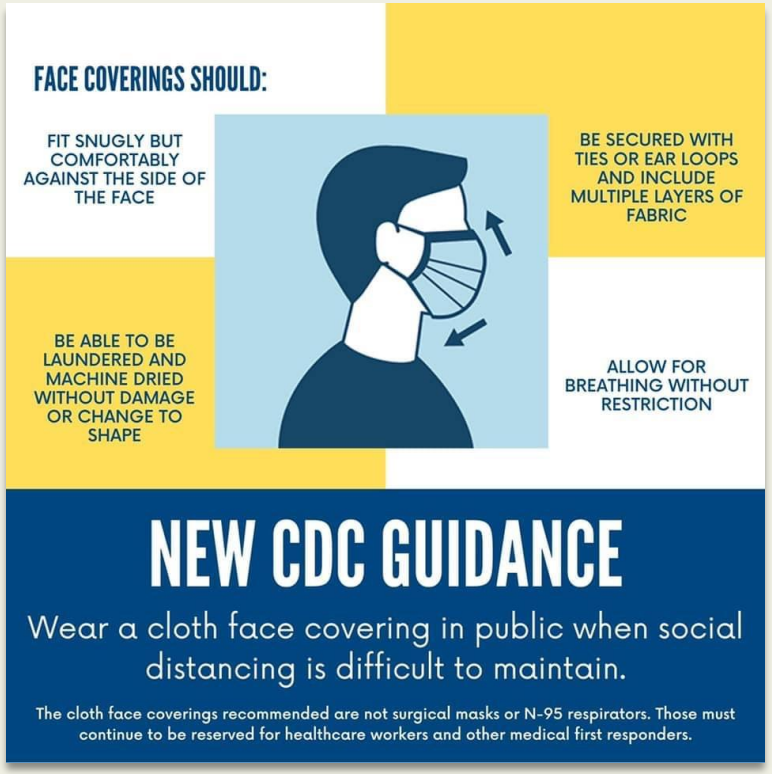
CDCမှ လက်ဆေးခြင်းအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန်

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

နှာခေါင်းစည်းများနှင့် မျက်နှာ အကာအကွယ်များ

မျက်နှာဖုံးများသည် ကိုဗစ်-၁၉ ဗိုင်းရပ်စ် ပျံ့နှံ့ခြင်းမှကာကွယ်ရန် အရေးကြီးသော ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ အမှုဆောင် အမိန့်အပြင် အများပြည်သူအကြား လူမှု အကွာအဝေး ထိန်းသိမ်းရန် ခက်ခဲသော အခြေအနေများတွင် အဝတ် မျက်နှာဖုံးများကို ဝတ်ဆင်ရန် CDC မှအကြံပြုသည်။

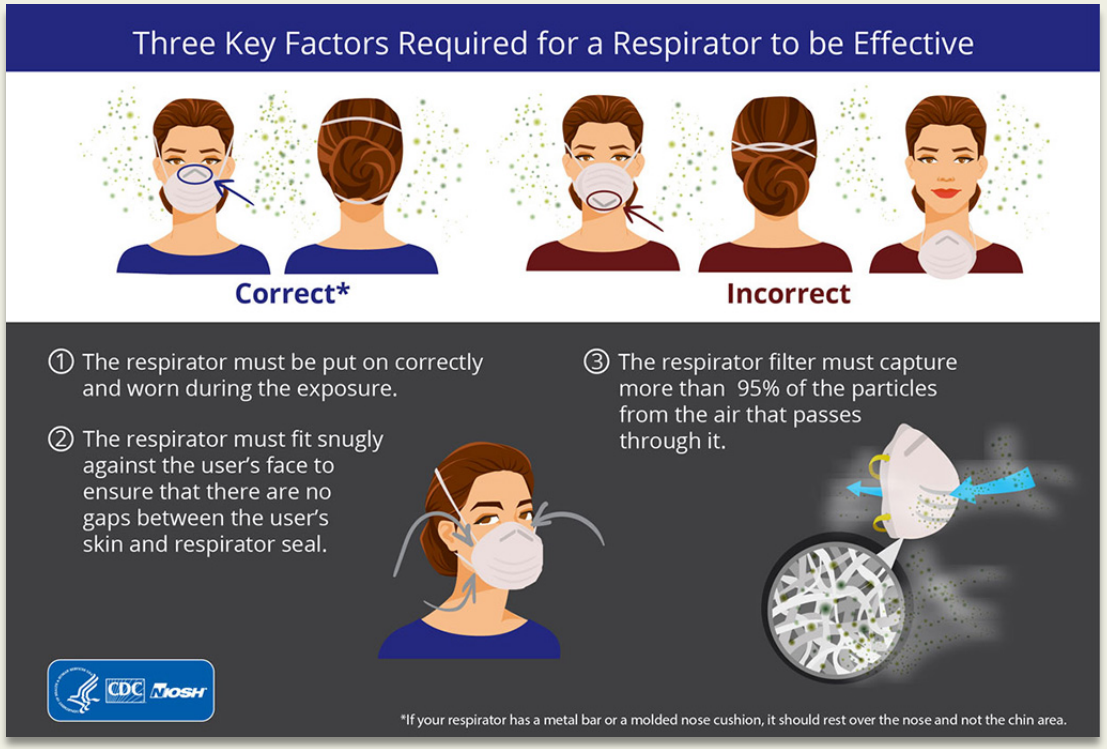
- အခြားသူများ၏ ရှေ့မှောက်တွင် ဝန်ထမ်းများသည် သူတို့၏ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို နှာခေါင်းစည်းဖြင့် ဖုံးအုပ် ထားရမည်။
- လက်လီ ဈေကောင်တာ ဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် နှာခေါင်းစည်းအစား ဖောက်ထွင်း မြင်နိုင်သော အကာအကွယ်ပြား သို့မဟုတ် "နှာချေ အကာအကွယ်" ကို တပ်ဆင်နိုင်သည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ခွဲစိတ် ကုသမှုဆိုင်ရာ မျက်နှာဖုံးများကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်သားများအတွက် သီးလျှောင် ထားသင့်သည်။ သင်၏ကိုယ်ပိုင် အဝတ် နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အဝတ်အစားဖြင့် နှာခေါင်းစည်း မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်ကို လေ့လာရန် ဤနေရာကိုနှိပ်ပါ။



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

အသက်ရှူနှာခေါင်းစည်း

- အသက်ရှူနှာခေါင်းစည်းများသည် တင်းကြပ်သော ဝတ်ဆင်မှုဖြစ်ပြီး တစ်ကိုယ်ရည် အကာအကွယ် ကိရိယာ အဖြစ်သတ်မှတ်သည်။
- N95 နှာခေါင်းစည်းများကို အသုံးပြုပါက တော်မတော် စမ်းသပ်ရန် မလိုအပ်ပါ *(သို့သော် နောက်ဆက်တွဲ D မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်)* LINK
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အသက်ရှူနှာခေါင်းစည်းများကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါက တော်မတော် စမ်းသပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်ရှင်မလည်း ပြည့်စုံသော အသေးစိတ်ကျသော ကာကွယ်မှု အစီအစဉ် လိုအပ်သည်။ (1910.134)
- အေရိုဆို ဗိုင်းရပ်စ် ထိတေ့ မှုရှိသည် (အဆုတ်တင်း ပြန်သင်းခြင်း၊ ချောင်းဆိုနှင်ရန် သလိပ်ထုတ်ပေးခြင်း အစရှိသည်) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ တင် လုပ်ကိုင်သူများအတွက် အသက်ရှူ နှာခေါင်းစည်းများကို အသုံးပြုရမည်။



[နှာခေါင်းစည်းများ/အသက်ရှူ နှာခေါင်းစည်များ အသုံးပြုရန် VOSHA လမ်းညွှန်ချက် လင့်ခ်]

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

အသုံးဝင်သော စာရွက်စာတမ်းများအတွက် လင့်ခ်များ

- ကုန်စုံဆိုင်နှင့် လက်လီဆိုင် လုပ်သားများ လုံခြုံရေးအတွက် OSHA လမ်းညွှန်ချက်: https://labor.vermont.gov/document/osha-protecting-grocery-store-workers-covid-19
- ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်သားများ လုံခြုံရေးအတွက် OSHA လမ်းညွှန်ချက် : https://labor.vermont.gov/document/osha-protection-construction-workforce-during-covid-19
- အိမ်အရောက်ပို့ ဝန်ဆောင်မှု လုပ်သားများ လုံခြုံရေးအတွက် OSHA လမ်းညွှန်ချက် : https://labor.vermont.gov/document/osha-covid-19-guidance-package-delivery-workforce
- ကုန်ထုတ်လုပ်မှု လုပ်သားများ လုံခြုံရေးအတွက် OSHA လမ်းညွှန်ချက်: https://labor.vermont.gov/document/osha-covid-19-guidance-manufacturing-industry-workforce
- လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပြန်လည် ဝင်ရောက်ခြင်း အဆင့်တစ် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး အေဂျင်စီ လမ်းညွှန်ချက်: https://accd.vermont.gov/news/update-new-work-safe-additions-stay-home-stay-safe-order

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

ရှေ့ဆက် နောက်ဆုံးရ သတင်းများအတွက်

- OSHA၏ ဝဘ်ဆိုဒ် https://www.osha.gov/SLTC/covid-19/
- CDC ကိုဗစ်-၁၉ ဝဘ်ဆိုဒ် https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- Vermont ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန https://www.healthvermont.gov/response/coronavirus-covid-19
- ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး အေဂျင်စီနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု https://accd.vermont.gov/covid-19
- လူမှုကွန်ယက်တွင် OSHA ကို follow လုပ်ပါ
  - Twitter: @OSHA_DOL
  - Facebook: ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန စာမျက်နှာကို follow လုပ်ပါ

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်

** သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်ကို ရရှိခြင်းဖြင့် သင်သည် ယခု သင်တန်းပြီးမြောက်ပြီး လုံခြုံရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို သိရှိနားလည်ပြီး ဖြစ်သည်။*

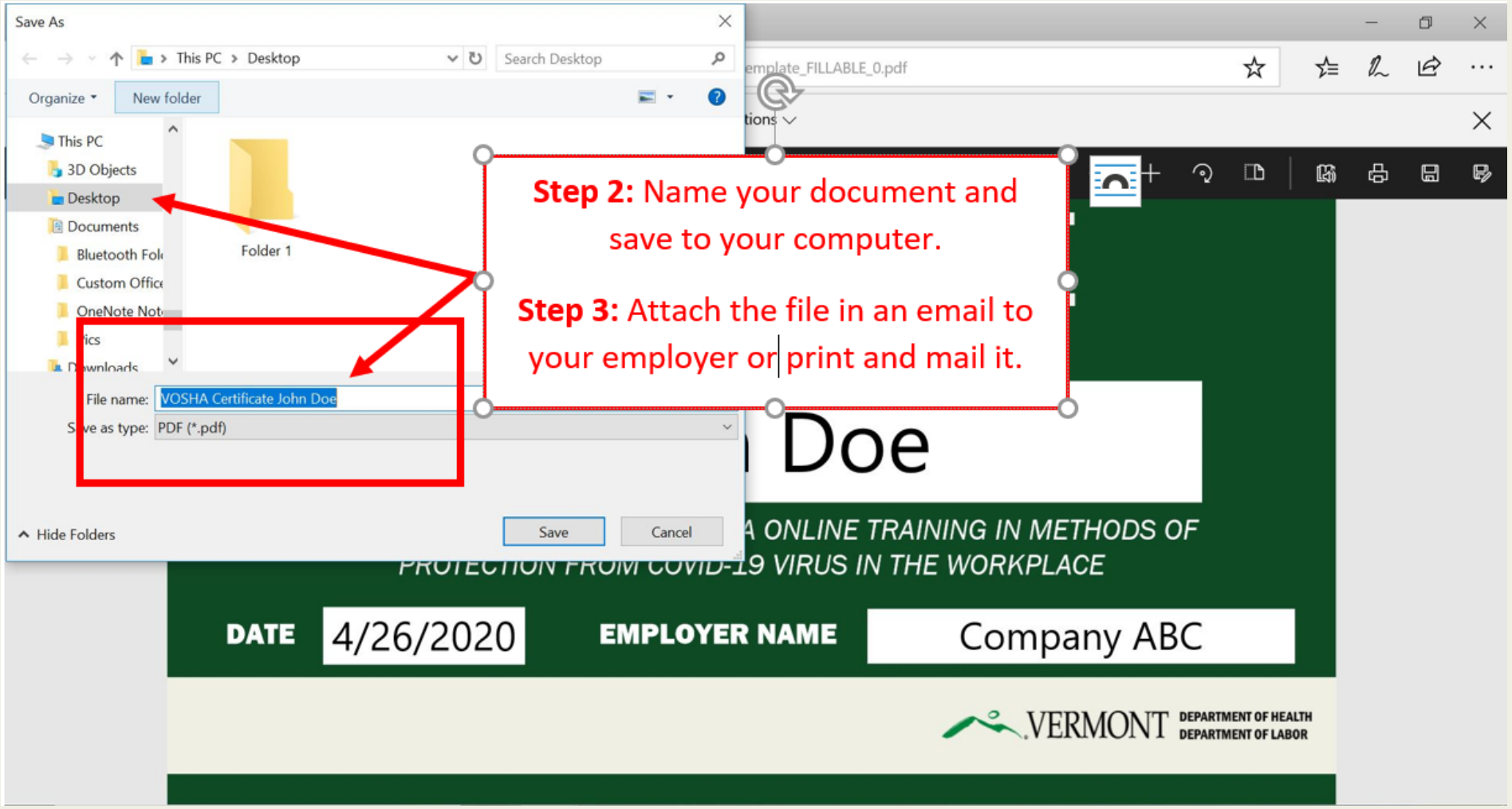
ဖြည့်စက် နိုင်သော အောင်လက်မှတ်ကို ဖြည့်စက်ပြီး မိတ္တူတစ်စောင်ကို သင်၏ အလုပ်ရှင်ထံသို့ ပေးအပ်ပါ။ သင်၏ မှတ်တမ်းများအတွက် မိတ္တူတစ်စောင်ကို သိမ်းဆည်းထားပါ။

သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်ကို သင်၏ ကွန်ပြူတာ အတွင်းသို့ မည်သို့ သိမ်းဆည်းနိုင်ကြောင်း လမ်းညွှန်ချက်များအတွက် နောက်စာမျက်နှာကို ကြည့်ပါ။

ယခု သင်တန်းအတွက် သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ရန်:
https://labor.vermont.gov/document/covid-19-training-certificate

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR