International Labour Organization

လုပ်ငန်းခွင်မှာ Covid-19 ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် လျော့ချခြင်း

လုပ်ငန်းစစ်ဆေးချက်များ ရက်စွဲ ၆.၄.၂၀၂၀

ဤစစ်ဆေးရမည့်စာရင်းသည် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို လျော့ပါးစေရန်နှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် စီမံခန့်ခွဲမှု အချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤစစ်ဆေးချက်များကို အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းသည် COVID-19 ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း တိုးတက်စေရန်နှင့် တုံ့ပြန်မှု တိုးတက်စေရန်အတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့် ပြောင်းလဲမှုမှာ ပြုလုပ်ရန် လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်ရှင်များ၊ အလုပ်သမားများနှင့် ကြီးကြပ်သူများ တို့အကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း အပေါ်မူတည်သည်။ အလုပ်ရှင်များသည် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ကော်မတီများ သို့မဟုတ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ပါဝင်သင့်ပါသည်။

ဤစစ်ဆေးချက်များကို ဘယ်လိုအသုံးပြုမှာလဲ -

၁။ အကြီးတန်း စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူးများ၊ အလုပ်သမားကိုယ်စားလှယ်များနှင့် တာဝန်ရှိသည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ပါဝင်သည့် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ရန် တာဝန်ပေးပါ။

၂။ ဤစစ်ဆေးချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်များကို သင်တန်းပေးပါ။

၃။ ဤစစ်ဆေးရမည့် အချက်များကို ဖြည့်ပြီး သင့်၏စစ်ဆေးချက် ရလာဒ်များကို ရေးချပါ။

၄။ အဖွဲ့အနေဖြင့် မည့်သည့်အချိန်မှာ မည်သူက မည့်သည့်လုပ်ငန်းများကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်မည်ကို အစီအစဉ်ချမှတ်ပါ။

- ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း အသုံးပြုရန် နည်းလမ်းတခုကို ရှာဖွေပါ။ အကယ်၍ လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ မန်နေဂျာနှင့် အလုပ်သမားများ၏ အကြံဉာဏ်ကို ရယူပါ။ အကယ်၍ ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးထားပြီး သို့ မလိုအပ်ဘူး ဆိုပါက "လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များကို သင်အဆိုပြုပါသလား" အောက်မှာ မဟုတ်ပါ ဖြင့်ရေးမှတ်ပါ။
- အကယ်၍ ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းသည် တန်ဖိုးရှိမည်ဟု ယူဆပါက ဟုတ်ပါသည် ဖြင့်မှတ်သားပါ။
- အကြံဉာဏ်ထပ်ဖြည့်ရန် သို့မဟုတ် အခြေအနေတခုကို ဖော်ပြရန်နှင့် မှတ်ချက်ထပ်ဖြည့်ရန်အတွက် မှတ်ချက်အောက်က နေရာလွတ်ကို အသုံးပြုပါ။

၅။ သင် ဟုတ်ပါသည် ဟု မှတ်သားထားသည့် အချက်ကို နောက်တကြိမ် ပြန်ကြည့်ပါ။ အရေးကြီးဆုံးဟု သင်ယူဆသည့် အချက်များကို ရွေးချယ်ပြီး သူတို့ကို ပထမဦးစားပေး[1] အဖြစ် မှတ်သားပါ။

၆။ ဤစစ်ဆေးရမည့် အချက်များကို ဖြည့်သွင်းပြီးချင်း စီမံခန့်ခွဲရန်အတွက် (ဤအဆင့်သည် ကောင်းသောအပြောင်းအလဲများ ပိုမိုဖြစ်ထွန်းစေရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ကြောင်း အတွေ့အကြုံက ပြသလိုက်ပါသည်။) အကြံပြုချက်များကို ပြင်ဆင်ရန် အဖွဲ့သားများနှင့် အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးရန် ပြင်ဆင်ပါ။

၇။ တိုးတက်မှုများကို ဆက်လက် အကောင်အထည်ဖော်ရေးဆွဲရန်အတွက် စီမံခန့်ခွဲမှုထံသို့ အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုရလာဒ်ကို တင်ပြပါ။[2]

အဖွဲ့သည် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့် ကျန်းမာရေး အခွင့်အာဏာရှိသူများ၊ အလုပ်သမား စစ်ဆေးရေးဌာနများ၊ အမျိုးသားအဆင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အဖွဲ့အစည်းများ၊ အမျိုးသား လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်း လုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့များ၊ အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား အဖွဲ့အစည်းများ ထံမှ ရှင်းလင်းချက်များကို ရယူရန် တုံ့ဆိုင်းမနေသင့်ပါ။

၎င်းသည် အားလုံးလိုအပ်သော အစီအမံများ၏ ပြည့်စုံသောစာရင်းမဟုတ်ပါ။ အဖွဲ့သည် လုပ်ငန်းခွင်၌ COVID-19 တုံ့ပြန်မှု တိုးတက်ရန်အတွက် သင့်လျော်သည် ဟုယူဆသော မည့်သည့် အချက်များကိုမဆို စစ်ဆေးရမည့် စာရင်းထံသို့ ထည့်သင့်ပါသည်။ စီမံခန့်ခွဲမှုသည် သူတို့၏လုပ်ငန်းခွင်မှာ COVID-19 ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်သည့်အစီအစဉ်များကို ထူထောင်ရာတွင် နိုင်ငံတော် ဥပဒေပါ လိုက်နာရချက်များ နှင့် ကိုက်ညီရန် လိုအပ်ပါသည်။

[1] ၁။ အလုပ်သမားများ၏ကျန်းမာရေး၊ ၎င်း၏လေးနက်မှုနှင့်အရေးတကြီးအခြေအနေအပေါ်သက်ရောက်နိုင်သည့်အခြေအနေတစ်ခု၏ဖြစ်နိုင်ချေရှိမှု သို့မဟုတ် နည်းဥပဒေ ရှိမှုအရ ဦး စားပေးများကိုဆုံးဖြတ်သင့်သည်။

[2] ဆနာက်ေက်တွဲ-၁ တွင်ရှု

၁။ အလုပ်သမားများ၊ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး အလုပ်ခွင်၌ COVID-19 ကူးစက်ခံရမှုနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် စီမံခန့်ခွဲမှု၏ ကတိကဝတ်များနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကြေငြာပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်   မဟုတ်ပါ   ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၂။ အလုပ်ခွင်တွင်းရှိနေရာများ၊ အလုပ်သမားများနှင့် ထိတွေ့နိုင်သော အရင်းအမြစ်များ ပြုလုပ်လေ့ရှိသော လုပ်ငန်းများကိုစဉ်းစား၍ COVID-19 ကာကွယ်ရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် တုန့်ပြန်မှုအစီအစဉ်များ ရေးဆွဲပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်   မဟုတ်ပါ   ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၂၀၀၁ ILO ၏ လုပ်ငန်းခွင်ဘေး အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များအရ အရေးပေါ်ကာကွယ်ခြင်း၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် တုန့်ပြန်မှုအတွက် အဖွဲ့အစည်း၏ လုပ်ဆောင်မှုအရွယ်အစားနှင့် သဘောသဘာဝအရ စီစဉ်သင့်သည်။ ၎င်းတို့ကို ပြင်ပအရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခြားဌာနများနှင့် ပူးပေါင်း၍ ထူထောင်သင့်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အရေးပေါ် အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် လူအားလုံးကို အကာအကွယ်ပေးရန် လိုအပ်သော အချက်အလက်များအား သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ၊ ရပ်ကွက်နှင့် အရေးပေါ်ဌာနများ ကို သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်ရှိ လူအားလုံးအတွက် ရှေးဦးသူနာပြုဆေး ဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ၊ မီးသတ်နှင့် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အရေးပေါ်ကာကွယ်ခြင်း၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် တုန့်ပြန်ခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများတွင် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများ အပါအဝင် အဆင့်အားလုံးရှိ အဖွဲ့အစည်းအားလုံးမှ သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်နှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများ ကိုပေးရန်။

၃။ သင့်လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေးဌာန၏ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဒေသခံ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အာဏာပိုင်များ သို့မဟုတ် အခြားလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ပုံမှန်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး တိုးမြှင့်စေရန် ဗိုင်းရပ်စ် ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်နှင့် အခြားနည်းပညာဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များပါဝင်သော သတင်းအချက်အလက်များကို အခြားမိတ်ဖက်များနှင့် ပုံမှန်တိုင်ပင်ပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်   မဟုတ်ပါ   ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၄။ အမျိုးသားအဆင့် နှင့် ဒေသန္တရကျန်းမာရေး အာဏာပိုင်များမှ ထုတ်ပြန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ကိုးကား၍ COVID-19 အခြေအနေ ပေါ်ပေါက်လာသည့် အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ အလုပ်သမားများအား ယုံကြည်စိတ်ချရသော နောက်ဆုံးရ သတင်းအချက်အလက်များ ကိုပေးမည့် အလုပ်ခွင်စနစ်တစ်ခု တည်ထောင်ပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်   မဟုတ်ပါ   ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၅။ လုပ်ငန်းနေရာ အားလုံး လွှမ်းခြုံသည့် လုပ်ငန်းအန္တရာယ်များ ကိုမြေပုံဆွဲပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်   မဟုတ်ပါ   ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၆။ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး နှင့် ကျန်းမာရေးကို သင်၏ အရေးပေါ် အဆက်မပြတ် စီးပွားရေး အစီအစဉ်တွင် ပေါင်းစပ်ပြီး လုပ်သားအင်အား ချွေတာလျှော့ချခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နိုင်မည့်နေရာများ အပါအဝင် အခြားအလုပ်သမားနှင့် သက်ဆိုင်သည့် လိုအပ်ချက်များကို စဉ်းစားပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်   မဟုတ်ပါ   ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၇။ သင်၏အလုပ်ခွင်တွင် COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို အနိမ့်ဆုံးဖြစ်စေရန် အရေးမကြီးသော အလုပ်သမားများအတွက် နေအိမ် (သို့) တခြားတနေရာမှ လုပ်ကိုင်ခြင်း စနစ်ကိုမြှင့်တင်ပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်   မဟုတ်ပါ   ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၈။ အကယ်၍ အဝေးရောက်လုပ်ကိုင်နိုင်မှုမျိုး မဖြစ်နိုင်ပါက အလုပ်ရုံအတွင်းရှိ အလုပ်သမား အမြောက်အများ ထားရှိမှုကို ရှောင်ရှားရန် အလှည့်ကျအဆိုင်းများကို စတင်ပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည် မဟုတ်ပါ ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၉။ အမျိုးသားအဆင့် လမ်းညွှန်ချက်များ နှင့်အညီ သတင်းပို့ခြင်း၊ စောင့်ကြည့်ခြင်း နှင့် ပိုးသတ်ခြင်းများပါ ဝင်သည့် လုပ်ငန်းခွင် အတွင်း COVID-19 နှင့် ပတ်သက်၍ အတည်ပြုပြီး သို့မဟုတ် သံသယဖြစ်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို တွေ့ရှိပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ရ မည်ကိုအစီအစဉ်ရေးဆွဲပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည် မဟုတ်ပါ ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၁၀။ အမျိုးသား စံချိန်စံညွှန်းများနှင့်အညီ လုပ်ခလစာခံစားခွင့်၊ ဖျားနာခွင့်နှင့်မိဘ /စောင့်ရှောက်မှုခွင့်ကို တိုးချဲ့ပြီး အလုပ်သမားအားလုံးကို အသိပေးပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည် မဟုတ်ပါ ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၁၁။ COVID-19 ကာကွယ်ခြင်း မဟာဗျူဟာများနှင့် အစီအစဉ်များ၏ စောင့်ကြည့်လေ့လာ အကဲဖြတ်မှုယန္တရားကို တည်ထောင်ပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည် မဟုတ်ပါ ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

▶ (ခ)ဘေးအန္တရာယ် ဆန်းစစ်ခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲခြင်း နှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း

၁၂။ အလုပ်သမားများ၊ ကန်ထရိုက်တာများ၊ ဖောက်သည်များနှင့် လာရောက် လည်ပတ်သူများအတွက် ရှိနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်နှင့် အလုပ်ခွင်ရှိ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုများ ရှိနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ် ကိုအကဲဖြတ်၍ ဆောင်ရွက်ချက်များ အကောင်အထည်ဖော်ပါ (အပိုင်း ၃ ကိုကြည့်ပါ) ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည် မဟုတ်ပါ ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၁၃။ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့မှုအန္တရာယ် ကိုကာကွယ်ရန်နှင့် COVID-19 ရောဂါကူးစက်မှုတွင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို တားဆီးရန် အတွက်ချမှတ်ထားသော အစီအမံများနှင့် ပတ်သက်၍ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ အလုပ်သမားများနှင့် သူတို့၏ကိုယ်စားလှယ်များအား သင်တန်းပို့ချပေးရန်။ ထိခိုက် နိုင်ခြေ အန္တရာယ်မြင့်မားသော အလုပ်သမားများအတွက် သင်တန်းတွင် ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ဝတ်စုံများ (PPE) ကိုမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်း၊ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့်စွန့်ပစ်ခြင်းတို့ပါ ဝင်သင့်သည်။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည် မဟုတ်ပါ ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၁၄။ အလုပ်အကိုင်များမှ အသက်အန္တရာယ် (သို့) ကျန်းမာရေးအတွက် ကြီးမားသောအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော အခြေအနေကြုံတွေ့လာလျှင်အမျိုးသားဥပဒေနှင့်အညီ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအရ အလုပ်သမားများ အလုပ်ခွင်မှ ဖယ်ရှားနိုင်ရေး အသိပေးရန် နှင့် ကြီးကြပ်ရေးမှူး အားချက်ခြင်း အသိပေးရန်။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည် မဟုတ်ပါ ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၁၅။ ဖောက်သည်များနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုကို လျှော့ချရန်နှင့် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး အလေ့အထများ သေချာစေရန် လက်သန့်ရှင်းရေး၊ ပိုးသန့်လက်ဆေးရည်များ အသုံးပြုစေရန် ဖြန့်ဖြူးထားခြင်းဖြင့် ဝန်ထမ်းများ၊ ထရပ်ကားမောင်းသူများနှင့် အခြားသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်သားများ ကိုကူညီပါ။ အကယ်၍ အလုပ်သမားများသည် ဖောက်သည်များနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ပါက တကိုယ်ရည်သုံး အကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာများ ထောက်ပံ့ရန် စဉ်းစားပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည် မဟုတ်ပါ ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၁၆။ မလိုအပ်လျှင် ခရီးသွားခြင်းကို ရှောင်သင့်သည်။ စီးပွားရေးအရ ခရီးသွားများ COVID-19 ကူးစက်မှု အန္တရာယ်ကို အကဲဖြတ်ရန် စီစဉ်ပါ။ (ခရီးသွားခြင်းနှင့် အလုပ်တာဝန် အဆင့် အားလုံးအတွက်)[3]

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၁၇။ အင်တာနက်ပေါ်တွင်ဖြစ်စေ၊ မဖြစ်နိုင်လျှင် တယ်လီဖုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ အလုပ်သမားများ၊ အလုပ်သမားကိုယ်စားလှယ်များနှင့် ပုံမှန်ဆက်သွယ်မှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၁၈။ အသစ်ကြုံတွေ့လာနိုင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ၊ ပုံစံအသစ်များနှင့် အစားအစာ၊ အနားယူခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့် လူမှုရေး အဆက်အသွယ်များ အပါအဝင် ကျန်းမာသော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် အလုပ်သမားများကိုကူညီရန်။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

▶ (ဂ)ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့်လျော့ချခြင်းနည်းလမ်းများ

၁၉။ အလုပ်သမားများကြား အနည်းဆုံး ၂ မီတာ (၆ ပေ) ခြား အကွာအဝေးကို သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင် သတ်မှတ်ထားသည့် အတိုင်း လုပ်ငန်းခွင် ကို စီစဉ်ထားပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၂၀။ မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့ဆုံခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ၊ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု၊ အီးမေးလ် (သို့) အင်တာနက် အစည်းအဝေးများကို ဦးစားပေးပါ။ သင် အစည်းအဝေးများကို စီစဉ်ရန် လိုအပ်ပါက လူအများကြား လိုအပ်သော အကွာအဝေးရှိစေရန် သေချာစွာ စီစဉ်ထား ပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၂၁။ ဝန်ထမ်းများ၊ ဖောက်သည်များနှင့် လာရောက်လည်ပတ်သူများအတွက် သူတို့လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ ပိုးသန့်လက်ဆေးရည်များဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ သန့်စင်နိုင်ရန် ထားရှိရမည့်အပြင် လက်ဆေးခြင်း အနှစ်သာရကို မြှင့်တင်စေရန် ဆောက်ရွက်ရမည်။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၂၂။ လက်သန့်စင် ဆေးကြောဆေးရည်ကို လုပ်ငန်းခွင်ဝန်းကျင်ရှိ လွယ်ကူမြင်သာသော နေရာများတွင် ထားရှိရန်နှင့် ဤဆေးရည်များ မှန်မှန်ပြန်ဖြည့်စေဖို့အတွက် စီစဉ်ထားရှိရန်။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၂၃။ အများသုံးအိမ်သာများ အပါအဝင်စားပွဲများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ တယ်လီဖုန်းများ၊ ကီးဘုတ်များနှင့် အလုပ်လုပ်သောအရာဝတ္ထုများကို ပိုးသတ်ဆေး ပုံမှန်သုတ်ခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းမှုစနစ်ကို မြှင့်တင်ရန်။ မကြာခဏထိတွေ့သော မျက်နှာပြင်များကို ပိုမိုမကြာခဏ သန့်စင်သင့်သည်။ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသန့်ဆေးဝန်ဆောင်မှုကို ငှားရမ်းရန်စဉ်းစားပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

[3]ေ◌က်လက်ဖတ်ရှုရန်- https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/travel-advice

၂၄။ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ထိတွေ့မှု မြင့်မားသောနေရာများနှင့် အခန်းများကို သန့်ရှင်းသောလေ ရရှိစေရန်နှင့် လေဝင်လေထွက် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ထားရှိရမည်။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၂၅။ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေရာတွင် သင်၏တံတောင်ကွေးဆစ် သို့မဟုတ် တစ်ရှူးနှင့် သင်၏ပါးစပ် နှင့် နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်း အစရှိသော အလုပ်ခွင်၌ ကောင်းမွန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်စေပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၂၆။ အလုပ်ခွင်၌ လူခြင်းဝေးကွာစွာ အလုပ် လုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကို သေချာစေပြီး[4] တတ်နိုင်သမျှ " စုဝေးသော နေရာများတွင်" မရှိစေရန် ထားပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၂၇။ နှာစေးခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးရောဂါ ဖြစ်ပွားသူများအတွက် အသုံးပြုရန် သင့်တော်သော နှာခေါင်းစီးများကို ပံ့ပိုးပေးရန် လုပ်ငန်းခွင်များ၌ စက္ကူတစ်သျှူးများကို ရရှိနိုင်စေရန်၊ ၎င်းနှင့်အတူ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ အတွက် အဖုံးပိတ်အမှိုက်ပုံးများကို သန့်ရှင်းရေးအတွက် ထားရှိပေးရန်။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

▶ (ဃ) COVID-19 သံသယ နှင့် အတည်ပြုလူနာများ အတွက်ပြင်ဆင်ထားမှုများ

၂၈။ ဒေသဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်နှင့် အညီ COVID-19 လက္ခဏာများရှိသော သင်၏အလုပ်သမားများကို အလုပ်ခွင်သို့မလာရန် ညွှန်ကြားထားပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၂၉။ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း အပါအဝင် ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ ရှိပါက ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် ဒေသန္တရပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဖုန်းဆက်ပြီး အလုပ်သမားများအား မကြာသေးမီက ခရီးသွားခြင်းနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြောပြရန် အကြံပေးပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

၃၀။ သင့်လျော်သော ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် စောင့်နေစဉ်အတွင်း အလုပ်ခွင်၌ COVID-19 လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် မည်သူကိုမဆို သီးသန့်ထားရှိရန်စီစဉ်ပါ။ အလုပ်ခွင်နေရာကို ပိုးသန့်ဆေးဖြန်းရန်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ကြည့်မှုအတွက် စီစဉ်ပါ။

သင် ဘာကိုအရေးယူအဆိုပြုထားပါသလဲ?

ဟုတ်ပါသည်　　မဟုတ်ပါ　　ဦးစားပေး

မှတ်ချက်

[4] ကော်ဖီဆိုင်ကဲ့သို့သော လူစည်ကားသောနေရာများ

ANNEX I

ACTION PLAN & FOLLOW-UP FORM

1. Action Planning

Department/Section/Operation:

____

____

Date: __________________

Group: __________________

Technical area:

[ ] Policy, planning and organizing

[ ] Risk assessment, management and communication

[ ] Prevention and mitigation measures

[ ] Arrangement for suspected and confirmed covid-19 cases

[ ] Others __________________

____

Description of expected improvement

____

____

____

Location

____

____

____

Description

____

____

____

____

Approximate date of completion

____

____

• Separate sheets should be used for the improvements of different technical areas.

2. Action Follow-up: (Information about the improvement/s done)

Date: ____

Group: ____

Dept/Section/Operation: ____

Title of the improvement done/in progress:

____

____

Technical area:

[ ] Policy, planning and organizing

[ ] Risk assessment, management and communication

[ ] Prevention and mitigation measures

[ ] Arrangement for suspected and confirmed covid-19 cases

[ ] Others __________________

____

Date of implementation of the improvement:

____

____

Name of the responsible person/s:

____

____

Duration necessary for completing the improvement: _______________

Skills and techniques necessary for the implementation:

____

____

Improvement possibilities:

____

____

____

____

Strong points for making the improvement:

____

____

____

____

Necessary support for implementing the improvement (including from OSH authority/ies):

____

____

____

____