# အသားနှင့် မွေးမြူရေးကြက်/ ဘဲ ထုတ်လုပ်ရေး လုပ်ငန်း နေရာဌာနများ-

## အလုပ်သမားများကြား COVID-19 ရောဂါပိုးကူးစက်မှုအား ကာကွယ်ရန် အဓိက မဟာဗျူဟာများ

အသုံးပြုနိုင်သောဖားရှင်း- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/meat-poultry-processing-workers-employers.html

အလုပ်ရှင်များသည် ၎င်းတို့၏အလုပ်နေရာအား COVID-19 ရောဂါ ပျံ့နှံ့မှု ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားနိုင်သည့် အချက်များရှိ/မရှိ စစ်ဆေးသင့်သည်။ အောက်ပါကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်ကို အသုံးပြု၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအစဉ်တစ်ခုအား ရေးဆွဲလုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်နေရာဒေသရှိ COVID-19 ရောဂါဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးအခြေအနေများ ရရှိနိုင်ရန် ပြည်နယ် နှင့်/ သို့မဟုတ် ဒေသဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရာရှိများနှင့် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ ထံသို့ မကြာခဏ သွားရောက်သင့်သည်။

- **အလုပ်သမားများအား တတ်နိုင်သမျှ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၆ ပေခြား၍ ထားပါ (တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခွာ၍နေခြင်းကို အားပေးပါ)။** အလုပ်သမားများကြား အကွာအဝေးကို မြှင့်တင်ရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတားအဆီးများအား အသုံးပြုပါ၊ ဝန်ထမ်းအရေအတွက် လျှော့ချပါ သို့မဟုတ် အလုပ်ရုံများ၊ အလုပ်လုပ်ငန်းစဉ်များအား ပြုပြင်မွမ်းမံပါ။ အလုပ်တက်/ဆင်း သတင်းပို့နေရာများ တိုးချဲ့ပါ၊ နားနေခန်းများတွင် ထိုင်ခုံများ နေရာချဲထားပြီး နားနေရန်အတွက် အပြင်ဘက်တွင် တဲများ ထပ်တိုး ဆောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

- **နေမကောင်းသည့် အလုပ်သမားများအား အိမ်တွင်နေရ န် အားပေးပါ။** နေမကောင်းသည့် အလုပ်သမားများအား မက်လုံး ဆုံးရှုံးရမှုမရှိဘဲ အိမ်တွင်နေရန်ခွင့်ပြုသည့် မူဝါဒများကို ရေးဆွဲပါ။ အလုပ်သမားများသည် ဤမူဝါဒများအား သိရှိသတိပြုမိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ COVID-19 ရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘေးအန္တ ရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားမှုရှိသည့် အလုပ်သမားများအတွက် မူဝါဒများ ရေးဆွဲရန် လုပ်ငန်းခွင်ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များနှင့် လုပ်ဆောင်ပါ။

- **မျှဝေသုံးသော နေရာများတွင် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း ပြုလုပ်သည့် အကြိမ်ရေအား မြှင့်တင်ပြီး လုံလောက်သော လေဝင်လေထွက်ရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ပါ။ အနည်းဆုံးအားဖြင့် အလုပ်သမားများသည် အလုပ်ဌာနများ ပြောင်းသည့်အခါတိုင်းတွင် ကိရိယာများနှင့် အခြားသော တန်ဆာပလာများအား သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။** အလုပ်နေရာများ၊ နားနေခန်းများနှင့် ဘတ်စ်ကားများ သို့မဟုတ် ဗင်ကားများရှိ ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များအား အဆိုင်းတစ်ခု ပြီးဆုံးတိုင်းတွင် သို့မဟုတ် ထို့ထပ်ပို၍ မကြာခဏ ပိုးသတ်ပါ။ အလုပ်သမားတစ်ဦးစီမှ အခြားတစ်ဦးဆီသို့ တိုက်ရိုက်လေမှုတ်ထုတ်ခြင်းအား ကာကွယ်ရန် ပန်ကာများအား ဦးတည်ရာပြောင်းလဲပါ သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားပါ။ ပန်ကာများအား ဖယ်ရှားပြီးလျှင် အလုပ်ရှင်များသည် အပူဘေးအန္တရာယ် အား ကာကွယ်ရန် အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

- **တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခွာ၍နေခြင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန် အလုပ်သမာမ်ားအား အားပေးပါ။** နားနေချိန်နှင့် ရောက်ရှိ/ထွက်ခွာချိန်များ တိုက်မနေစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ အလုပ်နေရာဧရိယာများ၊ နားနေရာဧရိယာများ၊ လော်ကာခန်းများ၊ ဟောခန်းမများနှင့် လျှောက်လမ်းကျယ်များ၊ ဝင်ပေါက်နှင့်ထွက်ပေါက် နေရာအဝန်းအဝိုင်းများ အပါအဝင် အလုပ်သမားများ စုစည်းနေနိုင်သည့် နေရာများတွင် မြင်သာသော သတိပေးချက်များ (ကြမ်းခင်းအမှတ်အသားများနှင့် သင်္ကေတများ) ထားရှိပါ။ အလုပ်သမားများအား အလုပ်သွားအလုပ်ပြန်တွင် လူစု၍ကားစီးခြင်းအား ရှောင်ရှားရန် အားပေးပါ။ လူစုကားစီးရန် လိုအပ်ပါက ယာဉ်တစ်စီးတွင် ပါဝင်မည့် လူအရေအတွက်အား တတ်နိုင်သမျှ ကန့်သတ်ပါ။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းက ယာဉ်ပိုမိုလိုအပ်နိုင်ပါသည်။ မျှဝေစီးနင်းသော ဗင်ကား သို့မဟုတ် ကားနေရာလွတ်တွင် အဝတ်နာခေါင်းစည်းများ ဝတ်ဆင်ရန် အလုပ်သမားများအား အားပေးပါ။

- **အလုပ်သမားများအား အလုပ်ခွင်သို့ မဝင်ရောက်မီတွင် COVID-19 ရောဂါကြောင့် ခံစားရလေ့ရှိသည့်ဝေဒနာများ ရှိ/မရှိ ကြိုတင်စစ်ဆေးပါ။** ကြိုတင်စစ်ဆေးသည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတွက် ပြည်နယ်နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအရာရှိများ၊ လုပ်ငန်းခွင်ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ ရောဂါလက္ခဏာရှိသည့် အလုပ်သမားများအား အိမ်သို့ချက်ချင်းပြန်ပို့ပါ၊ ၎င်းတို့အား (ဖြစ်နိုင်ပါက) အိမ်တွင် သီးသန့်ခွဲခြားနေထိုင်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ တစ်ဦးနှင့် ဆက်သွယ်ရန် အားပေးပါ။ ၎င်းတို့ မည်သည့်အချိန်တွင် လုပ်ငန်းခွင်ပြန်ဝင်နိုင်မည်ဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်ကို အသိပေးပါ။

- **အဝတ်စ နာခေါင်းစည်းများ နှင့်/သို့မဟုတ် မျက်နှာအကာများ ထောက်ပံ့ပေးရန် စဉ်းစားပါ။** နာခေါင်းစည်းများအား ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ (နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ပေါ်တွင် အံကိုက်စွာ) ဖုံးအုပ်ထားကြောင်း သေချာလုပ်ဆောင်ပါ။ ရက်ထည်အလွှာများစွာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် လျှော်ဖွတ်အသုံးပြုနိုင်သော နာခေါင်းစည်းများအား ထောက်ပံ့ပေးပါ။ စိုစွတ်သောအခါ၊ ညစ်ပေသောအခါ သို့မဟုတ် မသန့်မပြန့် ဖြစ်သောအခါတွင် လဲလှယ်ပါ။ နာခေါင်းစည်းများသည် အသက်ရှူကူစက် သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုံး နာခေါင်းစည်းကဲ့သို့သော အကြံပြုသည့် သို့မဟုတ် လိုအပ်သည့် PPE အတွက် အစားထိုးရန် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ ထိတွေ့ညစ်ပေမှုမရှိစေဘဲ PPE ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် ချွတ်ခြင်းနည်းလမ်းကို အလုပ်သမားများအား လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အလုပ်ဆိုင်းတစ်ခုစီပြီးနောက် အသုံးပြုပြီးလျှင် မျက်နှာအကာများအား သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ မျက်နှာအကာများသည် မေးစေ့ကို ကျော်လွန်ကာ မျက်နှာ၏ ဘေးဘက်များပတ်လည်ကို ပတ်မိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ပါ။

- **မှန်ကန်သော လက်ဆေးခြင်းကို အားပေးပါ။** စီးဆင်းနေသောရေ၊ ဆပ်ပြာ၊ စက္ကူပဝါများနှင့် အမှိုက်ပုံးများ (ဖြစ်နိုင်ပါက လက်ဖြင့်ထိစရာမလိုသော အမှိုက်ပုံးများ) အား အသုံးပြုနိုင်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးပါ။ အလုပ်သမားများအား အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် လက်ဆေးခိုင်းပါ။ လက်ဆေးရန်နေရာ သို့မဟုတ် လက်သန့်ဆေးရည် အသုံးပြုနိုင်သည့် နေရာများကို နေရာအများအပြားတွင် ထားရှိပါ။ အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သည့် အယ်လ်ကိုဟောအခြေပြု လက်သန့်ဆေးရည်ကို ထားပေးပါ။

- **အလုပ်သမားများနှင့် ကြီးကြပ်သူများအား COVID-19 ရောဂါပိုး ပျံ့နှံ့မှုကို ၎င်းတို့လျှော့ချနိုင်သည့် နည်းလမ်းကို ပညာပေးပြီး လေ့ကျင့်ပေးပါ။** နေမကောင်းသောအခါ အိမ်တွင်နေထိုင်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခွာ၍နေခြင်း၊ အဝတ်စနာခေါင်းစည်းများ အား ဝတ်ဆင်နည်းနှင့် မှန်ကန်သော လက်ဆေးနည်းကဲ့သို့သော ခေါင်းစဉ်များ ပါဝင်သင့်ပါသည်။ ပစ္စည်းကိရိယာများအား နားလည်လွယ်သည့် ပုံစံနှင့် သင့်လျော်သော ဘာသာစကားများဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးထားပါ။ CDC တွင် ဒေါင်းလုတ်လုပ်နိုင်သော ပိုစတာများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA | CDC

cdc.gov/coronavirus

CS 317047-G 06/05/2020