

# အသားနှင့် မွေးမြူရေးကြက်/ ဘဲ ထုတ်လုပ်ငန်း အလုပ်သမားများ

## COVID-19 ရောဂါ ကာကွယ်ရန်အတွက် အလုပ်နှင့် အိမ်တွင် သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာများ

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

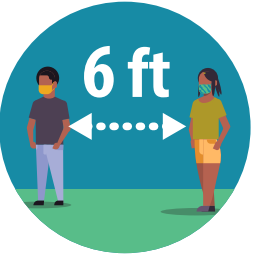


### နေမကောင်းလျှင် အိမ်မှာ နေပါ။

- သင့်အိမ်ရှိ အခြားသူများနှင့် ဝေးရာ အခန်းတစ်ခန်းတွင် တက်နိုင်သမျှနေထိုင်ပါ။
- သင်အလုပ်ပြန်ဆင်းနိုင်မည့် အချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ကြီးကြပ်သူနှင့် ဆရာဝန်တစ်ဦးအား ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

### စောင့်ကြည့်ရမည့်ခံစားရသော ဝေဒနာများ

- ဖျားခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း
- ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း
- လတ်တလောဖြစ်သော အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့ ပျောက်ခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း



### အလုပ်နှင့် အများပြည်သူကြားတွင် အခြားသူများနှင့် ၆ ပေ ကွာနေစေရန် ကြိုးစားထိန်းသိမ်းပါ။

- သော့ခတ်နိုင်သော အခန်းများ၊ နားနေရိယာများ၊ ခန်းမကျယ်လျှောက်လမ်းများနှင့် ဝင်ပေါက်ထွက်ပေါက်များတွင် အခြားသူများနှင့် နီးကပ်စွာနေခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- စကားပြောနေစဉ် အခြားသူများနှင့် ခွာပြောပါ။
- အလုပ်တွဲလုပ်သူများနှင့် အစားအသောက် မျှဝေစားသောက်ခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။

### လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် အများလူထုကြားထဲတွင် ရှိနေချိန်၌ သင့် နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့အား ဖုံးအုပ်ပေးနိုင်သည့် အဝတ်နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ထားပါ။



- သင့်နှာခေါင်းစည်းအား အံ့ကိုက် သက်သောင့်သက်သာ ရှိရှိ သင့်မျက်နှာတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ချိတ်တွယ် ဝတ်ဆင်ရပါမည်။
- နှာခေါင်းစည်းအား ချွတ်ရာတွင် မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်တို့ကို မထိမိအောင် ကြိုးစားပါ။ ထို့နောက် သင့်လက်များအား ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။
- အသုံးပြုပြီးနောက် နှာခေါင်းစည်းအား ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် လဲလှယ်ပါ။
- စိုနေလျှင် သို့မဟုတ် ညစ်ပေနေလျှင် နှာခေါင်းစည်းအား လဲလှယ်ပါ။
- နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ထားသည့်တိုင် အခြားသူများနှင့် ၆ ပေကွာနေစေရန် ကြိုးစားပါ။
- သင့်ပုံမှန်အလုပ်အတွက် လိုအပ်သည့် တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) အား ဆက်လက်ဝတ်ဆင်ပါ။



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)



သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်တို့အား အောက်ပါတို့ဖြင့် မထိစေရ -

- မဆေးရသေးသောလက်များဖြင့်
- လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်နေစဉ်
- နှာခေါင်းစည်းသို့မဟုတ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးမျက်မှန်များအား ချိန်ညှိနေစဉ် သို့မဟုတ် ချွတ်နေစဉ်



အောက်ပါအခြေအနေတို့တွင် သင့်လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြုပြီး ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၆၀% ပါဝင်သည့် အယ်လ်ကိုဟောအခြေပြု လက်သန့်ဆေးရည်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါ-

- အလုပ်ဆိုင်းများနှင့် နားနေချိန်များ မတိုင်မီနှင့် ပြီးနောက်တွင်
- နှပ်ညှစ်ပြီးနောက်၊ ချောင်းဆိုးပြီးနောက် သို့မဟုတ် နှာချေပြီးနောက်တွင်
- အိမ်သာတက်ပြီးနောက်တွင်
- အစာမစားမီတွင်
- အစားအစာ မပြင်ဆင်မီနှင့် ပြင်ဆင်ပြီးနောက်တွင်
- အဝတ်စ နှာခေါင်းစည်းအား ဝတ်ဆင်ပြီးနောက်၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားပြီးနောက်တွင်



ချောင်းဆိုးနှာချေရာတွင် ဖုံးကာထားပါ။

- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းအား တစ်ရှူးဖြင့် သို့မဟုတ် လက်မောင်းတံတောင်ဆစ်အတွင်းပိုင်းဖြင့် အုပ်ထားပါ။
- အသုံးပြုထားသောတစ်ရှူးများကို အမှိုက်ပုံးထဲထည့်ပါ။
- နှာချေ သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးပြီးနောက်တွင် ချက်ချင်းပင် လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ သို့မဟုတ် လက်ဆေးပါ။