

# DCSD မှ ကျွန်ုပ်တို့၏ အအား ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ထားရှိသည်

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျောင်းသားများနှင့် ဝန်ထမ်းများတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးစားပေးချက်အဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေပါမည်။ ကျောင်းများထဲတွင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်များ လျော့ချနိုင်ရန် အောက်ပါ ရောဂါ ထိန်းချုပ် လျော့ချရေးမဟာနည်းဗျူဟာများကို အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရန် အကြံပြုထားပါသည်။ ဤတွင် DeKalb ကောင်တီ ခရိုင်ကျောင်း (DCSD) မှ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိုင်းအဝိုင်းအား ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ထားရှိသည် နည်းလမ်းများဖြစ်ပါသည် -

### 1- နှာခေါင်းစည်းများကို အချိန်တိုင်းတပ်ဆင်ခြင်း

နှာခေါင်းစည်းများကို အချိန်တိုင်းတပ်ဆင်ပါ။ နှာခေါင်းစည်းများသည် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို ကောင်းစွာ ဖုံးတားရမည်ဖြစ်ပြီး မျက်နှာဘေးဖက်များတွင် အပေါက်မရှိစေဘဲ အံတိုက် ဖြစ်ရပါမည်။ မျက်နှာကာများသည် နှာခေါင်းစည်းအား အတားတိုင်း မဟုတ်ပါ။

### 2- လူမှုရေးရာ အကွာအဝေးခြားနေခြင်း

လူများကြားထဲတွင် အနည်းဆုံး 6 ပေ ခန္ဓာကိုယ် အကွာအဝေးခြားနေခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာများကို ဖန်တီးပါ။ DCSD သည် အပေါင်းအပါ လုပ်ပေးခြင်းလည်းရှိပါသည်။ ထိတွေ့ ကူးစက်မှု အနည်းဆုံး ဖြစ်အောင် ကျောင်းဖွင့်နေ့တစ်နေ့လုံး၌ အတူတကွ ရှိနေကြရန် ကျောင်းသားများနှင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အလုပ်သမားများအား အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း ပါဝင်ပါသည်။ တစ်ထပ်တည်းမကျအောင် လွှဲဆွဲသောအချိန်ဇယားဖြင့်၊ ဥပမာ-ရောက်ရှိလာချိန် နှင့် ပို့ဆောင်ချိန်များနှင့် တည်နေရာများတွင် အပေါင်းအပါများဖြင့် နေစေပြီး မလိုအပ်သည့် ဧည့်သည်လည်ပတ်မှုများ နှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများကို ကန့်သတ်ခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

### 3- သင့်လက်များကို ဆေးပါ

လက်များကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် အနည်းဆုံး 20 စက္ကန့်ကြာ ဆေးကြောပြီး မျက်နှာထိကိုင်ခြင်းများကို ရှောင်ပါ။ နှာခေါင်းစည်း မတပ်ထားသည့်အခါတွင် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းများကို တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးကာပြီး နှပ်ချေညှိ၊ ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချေ ပြီးနောက် သင့်လက်များကို ချက်ချင်း ဆေးပါ။

### 4- သန့်ရှင်းရေး နှင့် ဝိုင်းဝန်းခြင်း

CDC ၏ အခြေခံသဘောတရားမှာ ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များကို ပုံမှန် နှင့် တစ်သမတ်တည်း သန့်စင် ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ DCSD အနေဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအား သေချာစေရန် ထောက်ပံ့ပစ္စည်း (ဥပမာ၊ ဆပ်ပြာ၊ စက္ကန့်သုတ်ပုဝါ၊ အရက်ပြန် အနည်းဆုံး 60% ပါသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်၊ ဝိုင်းသတ်သုတ်ပုဝါများ၊ နှာခေါင်းစည်း) များကို လုံလောက်စွာ စီစဉ်ပေးထားသည်။ ဤတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေရန် DCSD ၏ အခြားသော ဆောင်ရွက်မှုများဖြစ်ပါသည် -

- မကြာခင် ထိတွေ့မှုရှိသည့် မျက်နှာပြင်များကို သန့်စင်ပေးခြင်း
- စာသင်ခန်း အပြင်အဆင်များကို ပြုပြင်ခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကာအရန်များ နှင့် COVID-19 ဆိုင်းဘုတ်များကို တပ်ဆင်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ အတူမျှအသုံးပြုခြင်းကို ဟန့်တားပါ

### 5- ဆက်သွယ်မှုဖြုတ် ခြေရာကောက်ခြင်း

DCSD သည် မကြာသေးမီက COVID-19 ကူးစက်မှုဖြစ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များကို အခြားသူများသို့ ထပ်မံကူးစက်မှုမှ တားဆီးကာကွယ်ရန် ဖော်ထုတ်ခဲ့သည့် Georgia ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဌာနနှင့် DeKalb ကျန်းမာရေးဘုတ် အဖွဲ့နှင့် ဆက်လက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။ အောက်ပါနည်းများအားဖြင့် ဆက်သွယ်မှုဖြုတ် ခြေရာကောက်ခြင်းသည် COVID-19 ၏ ကူးစက်မှုကို ကျညီလျော့စေ ပေးပါသည် -

- လူများအား COVID-19 နှင့် မိမိတို့ ထိတွေ့မှု ဖြစ်နိုင်ကြောင်း နှင့် မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး အတွက် COVID-19 ၏ လက္ခဏာများနှင့် အရိပ်အမြည်များကို စောင့်ကြည့်သင့်ကြောင်း အသိပေးခြင်း။
- COVID-19 နှင့် ထိတွေ့ကူးစက်မှုဖြစ်နိုင်သူများအား စစ်ဆေးမှုပြုရန် ကူညီပေးခြင်း
- ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန၏ လမ်းညွှန်မှုနှင့်အညီ လူများအား မိမိတို့ COVID-19 ဖြစ်ခဲ့ပါက ကိုယ်တိုင်-သီးသန့်ခွဲနေစေခြင်း သို့မဟုတ် မိမိတို့ နီးနီးကပ်ကပ် ရှိခဲ့ပါက ကိုယ်တိုင်-ရောဂါချုပ်စောင့်ကြည့်စေခြင်း

### 6- လေဝင်လေထွက် ဆောက်လုပ်ခြင်း

DCSD သည် သင့်လျော်သော လေဝင်လေထွက်ရှိ စေရန် ကျောင်းစာသင်ရာနေရာများနှင့် အဆောက်အဦများကို မကြာခင် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါသည်။ CDC နှင့် စက်မှုလုပ်ငန်း၏ လမ်းညွှန်မှုနှင့် ကိုက်ညီရန် တတ်နိုင်သမျှအတိုင်းအတာအထိ ကျွန်ုပ်တို့၏ HVAC ဌာနများတွင် လေဝင်လေထွက်ခြင်း နှင့် စစ်ထုတ်ကိရိယာများကို တိုးမြှင့် တပ်ဆင်ထားသည်။

အောက်ပါ DCSD ကျောင်း အဆင်သင့်ရှိမှု နည်းဗျူဟာများသည်လည်း DCSD ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် နေရာတစ်ကျ ပြုလုပ်ထားရှိပြီးဖြစ်ပါသည် -

### 7- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆရာမများအပါအဝင်အတွက် ကာကွယ်ဆေး အဆင့် 1B ကို ရရှိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် 31 ဦးသော DCSD သူနာပြုများအား ပုဂ္ဂိုလ်များအား ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းပေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ Georgia ထဲတွင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေး၏ စီမံပေးမှုအတွက် အစီအစဉ်တွင် လိုက်နာရန် DCSD မှ အသင့်ရှိနေပါသည်။

### 8- စစ်ဆေးမှု

DCSD အနေဖြင့် ကျောင်းသားများ၊ ဝန်ထမ်းများ နှင့် မိသားစုများအတွက် COVID -19 စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပေးခြင်းတွင် ပျံ့ကျစေသည့်များနှင့် လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ရန် စိတ်လှုပ်ရှားနေပါသည်။ စစ်ဆေးမှုပြုခြင်းသည် မိမိတို့၌ လက္ခဏာပြမီ နှင့် အခြားသူများသို့ ကူးစက်မှုအန္တရာယ် ရှိမရှိ ကို ဂရုမထားဘဲ - ကျောင်းသားများ၊ ဝန်ထမ်းများ နှင့် မိသားစုများ၌ SARS-CoV-2 ကူးစက်မှု ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။



ကျွန်ုပ်တို့၏မျက်နှာများကို နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အကာအရန် များဖြင့် ဖုံးကာခြင်း



နှာခေါင်းစည်းများ သို့မဟုတ် အကာအရန်များဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာများကို ဖန်တီးခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်များကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် အနည်းဆုံး 20 စက္ကန့်ကြာမြဲပွတ်တိုက် ဆေးကြောပြီး မျက်နှာထိကိုင်ခြင်းများကို ရှောင်ခြင်း



အဆောက်အဦများ၊ ဘတ်စကားများ၊ အိမ်သာသန့်စင်ခန်းများ နှင့် ထိတွေ့မှုများသော နေရာများကို သန့်ရှင်းရေးနှင့် သန့်စင်မှု ပြုလုပ်ခြင်း

