အိမ်တွင်း ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်ငန်း- အိမ်တွင်း စောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများCOVID-19 သတ်မှတ်ချက်များ

ဤစာရွက်စာတမ်းသည် အိမ်တွင်း ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်ငန်း၊ အထူးသဖြင့် အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ဤစာရွက်စာတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များအရ အိမ်တွင်းဝန်ဆောင်မှုလုပ်သားသည် အလုပ်ရှင် တစ်ဦး သို့မဟုတ် တစ်ဦးအထက်ထံမှ လခရပြီး အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားအဖြစ် သီးခြားအိမ်တစ်အိမ်တွင် သို့မဟုတ် အနီးနားတွင် လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စုတစ်ဦးကို အိမ်တွင်း ဝန်ဆောင်မှုများပေးသည့် လုပ်သားတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်တွင်းဝန်ဆောင်မှုလုပ်သားတွင် အချိန်ပိုင်းနှင့် လခစား ဝန်ထမ်းများ၊ တစ်ကိုယ်ရေ လုပ်အားဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့် သီးခြားစာချုပ်ဖြင့်လုပ်ကိုင်သူများ၊ အချိန်ပြည့်နှင့် အချိန်ပိုင်း လုပ်သားများနှင့် ယာယီ လုပ်သားများ ပါဝင်ပါသည်။ အလုပ်ရှင်တွင် အိမ်တွင်း စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်သားအဖြစ် ဝန်ဆောင်မှုများပေးရန် အိမ်တွင်းလုပ်သားကို တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဆင့်ခံငွေပေးသည့် ဌာနရမ်းခန့်အပ်သော အဖွဲ့အစည်း၊ လူများ၊ အိမ်ထောင်စုများနှင့် အလုပ်ရှင်များ (ဥပမာ၊ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေး အေဂျင်စီများနှင့် အွန်လိုင်း ပလတ်ဖောင်းများ အပါအဝင် တိုက်ရိုက် ဝန်ဆောင်မှုများပေးသည့် လုပ်ငန်းများ) တို့ ပါဝင်ပါသည်။ အလုပ်ရှင်တစ်ဦးအထက် ရှိချိန်တွင် သတ်မှတ်ချက်များမှာ အလုပ်ရှင်/ဝန်ထမ်း အလုပ်အကိုင် ဆက်နွယ်မှုနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

အခြား အိမ်တွင်းလုပ်သားများ၏ အလုပ်ကို အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ တရားဝင်ကြေညာချက် 20-05 အရ အခြေခံအဖြစ် သတ်မှတ်မထားသောကြောင့် ၎င်းတို့မှာ သီးခြား လမ်းညွှန်ချက်များ တွင် အကျုံးဝင်ပါသည်။ အိမ်တွင်း စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများမှာ ကိုယ်လက်မသန်စွမ်းသော သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးမကောင်းသော သို့မဟုတ် အားနည်းသော လူများအနေဖြင့် စားသောက်ခြင်းနှင့် အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ခြင်း ကဲ့သို့ "နေ့တစဉ် ရှင်သန်နေထိုင်ရေး လုပ်ဆောင်ချက်များ" ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် ကူညီပေးသည့် တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးသူများ ဖြစ်သည်။ လူအများအား နေ့တစဉ် ရှင်သန်နေထိုင်ရေး လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် ကူညီပေးခြင်း အပြင် အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများသည် လူအများအား ရပ်ရွာတစ်ခုအတွင်း သီးခြား ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်စေမည့် "နေ့တစဉ် ရှင်သန်နေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အရေးပါသော လုပ်ဆောင်ချက်များ" အတွက်လည်း ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများတွင် RCW 18.88B အရ ပြည်နယ် Department of Health ၏ လက်မှတ်ရထားသူများ အပါအဝင် အခြားလူများလည်း ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများက ဆောင်ရွက်သည့် အလုပ်ကို အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ တရားဝင်ကြေညာချက် 20-05 အရ အခြေခံဟု ယူဆခဲ့သောကြောင့် COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလ တစ်လျှောက်လုံး ဝန်ဆောင်မှုများစွာကို ဆက်လက်၍ ဆောင်ရွက်စေခဲ့သည်။ အောက်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသည့်အတိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး သတ်မှတ်ချက်များကို အလုပ်ရှင်များနှင့် အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သား တစ်ဦးချင်းက လိုက်နာရပါမည်။

ပြဋ္ဌာန်းချက်တစ်ခုခုက လုပ်သားတစ်ဦးတည်းရှိသော အလုပ်ရှင်နှင့် *လုံးဝ* မသက်ဆိုင်သည့်အခါ အဆိုပါ အလုပ်ရှင်က လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် မလိုအပ်ပါ။

အိမ်တွင်းဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းရှိ လုပ်သားများသည် အလုပ်ဆောင်ရွက်၊ လုပ်ခရဖျားနာခွင့် ရယူရန်နှင့် အလုပ်အကိုင်မရှိသူ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ရယူရန် ၎င်းတို့၏ လုပ်နိုင်စွမ်းတွင် ကန့်သတ်ချက်များကို အချိုးအစားမမျှတစွာ ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိထားပါသည်။ အလုပ်အကိုင် အခြေအနေအားလုံးတွင် အလုပ်ရှင်များသည် ၎င်းတို့၏ လုပ်သားများက လုပ်သား ကာကွယ်ရေးများကို ရယူရာတွင် တွေ့ရှိနိုင်သော ကန့်သတ်ချက်များကို သတိပြုမိရမည်။

<u>ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး သတ်မှတ်ချက်များ</u>

အိမ်တွင်ဝန်ဆောင်မှု အလုပ်ရှင်အားလုံးတွင် ပြည်နယ်နှင့် ဖက်ဒရယ် ဥပဒေနှင့် စည်းကမ်းချက်များအတိုင်း ဘေးကင်းပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အလုပ်ခွင်ကို ထားရှိရန် အထွေထွေ တာဝန် ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့သည် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၏ "Safe Start" တရားဝင်ကြေညာချက် 20-25.4 တွင် အကြမ်းဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း COVID-19 အလုပ်ခွင် အထူးသီးသန့် ဘေးကင်းရေး ကျင့်ထုံးများအပြင် L&I [အလုပ်ခွင်များအတွက် အထွေထွေ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စိတ်ကူးများနှင့်အညီ လုပ်ဆောင်ရမည်။] Washington (ဝါရှင်တန်) ပြည်နယ် Department of Health နှင့် Washington (ဝါရှင်တန်) ပြည်နယ် Department of Social and Health Services တို့သည် အလုပ်သမားများအတွက် ဘေးကင်းရေး လမ်းညွှန်ချက် စာရွက်စာတမ်းများကို ဖန်တီးရေးသားခဲ့သည်။

- [အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအတွက် Washington (ဝါရှင်တန်) ပြည်နယ် Department of Health အကြံပြုချက်များ]
- [COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုအတွင်း ဘေးကင်းသော စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းအတွက် Washington (ဝါရှင်တန်) ပြည်နယ် Department of Social and Health Services တစ်ဦးချင်း ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ (IPs) လမ်းညွှန်ချက်]

အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှု အေဂျင်စီများနှင့် Washington (ဝါရှင်တန်) ပြည်နယ်ကဲ့သို့ စီမံအုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတာဝန်များ အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် ပူးတွဲအလုပ်ရှင်သည် ဖော်ပြပါတို့ အပါအဝင် လုပ်သားများကို ကာကွယ်ရန် COVID-19 သတ်မှတ်ချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရမည်-

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အကြောင်းနှင့် ကူးစက်မှုတားဆီးပုံအပြင် အလုပ်ရှင်၏ COVID-19 မူဝါဒများအကြောင်း လုပ်သားများ အကောင်းဆုံး နားလည်နိုင်မည့် ဘာသာစကားဖြင့် အသိပညာပေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်သမျှ အမြင့်ဆုံး အတိုင်းအတာအထိ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုအားလုံးတွင် ဝန်ထမ်းများနှင့် ဖောက်သည်အားလုံးတို့ကြားတွင် ခြောက်ပေခွာ၍ နေရမည်။ တင်းကျပ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းမှာ အလုပ်အချို့အတွက် မဖြစ်နိုင်ပါက အဟန့်အတားများ အသုံးပြုခြင်း၊ ကျဉ်းမြောင်းသော သို့မဟုတ် အလုပ်ပိတ်ထားသော ဧရိယာများတွင် ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဖောက်သည်များကို လျှော့ချခြင်းနှင့် နားချိန်များနှင့် အလုပ်အဆိုင်းစချိန်များကို လွှဲဆွဲထားခြင်း ကဲ့သို့ အခြား ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စီမံချက်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- လက်အိတ်များ၊ မျက်မှန်များ၊ မျက်နှာအကာများနှင့် နှာခေါင်းစည်းများကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်း (PPE) ကို ဆောင်ရွက်နေသည့် အလုပ်အတွက် လိုအပ်သလို ဝန်ထမ်းအား အခမဲ့ထုတ်ပေးပြီး ဝတ်ဆင်ခိုင်းရမည်။ နောက်ထပ် အသေးစိတ်အတွက် [ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မျက်နှာအကာနှင့် နှာခေါင်းစည်း သတ်မှတ်ချက်များ]() ကို ကိုးကားပါ။ COVID ပိုးတွေ့ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာရှိသော ဖောက်သည်များထံ စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသည့် အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်သားများသည် "အန္တရာယ်အလွန်မြင့်မားသော" အခြေအနေတွင် ရှိနေပြီး ၎င်းတို့အား သင့်လျော်သော PPE ကို ထုတ်ပေးရမည်။ ရောဂါလက္ခဏာရှိနေသော ဖောက်သည်များကို စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသည့် အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများအား "အန္တရာယ် အလယ်အလတ်" ရှိသူ အမျိုးအစားဟု ယူဆပြီး ခွဲစိတ်ခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်းများအပြင် အခြေအနေအလိုက် သင့်လျော်သော ထပ်ဆောင်း PPE များ ပံ့ပိုးပေးရမည်။ ထို့အပြင် အဝတ်စ မျက်နှာအကာများကို အလုပ်ရှင်များက ပံ့ပိုးပေးရမည်ဖြစ်ပြီး တစ်ဦးတည်း အလုပ်လုပ်ကိုင်နေခြင်း မဟုတ်သည့် လုပ်သားတိုင်းက ဝတ်ဆင်ရမည် သို့မဟုတ် Department of Labor & Industries ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး စည်းမျဉ်းများနှင့် လမ်းညွှန်အရ ပိုမြင့်မားသော ကာကွယ်ရေးအဆင့်ကို သတ်မှတ်ပေးခြင်းမရှိသရွေ့ ရုပ်ရွာတွင် အလုပ်တာဝန်များ ဆောင်ရွက်ချိန်တွင် ဝတ်ဆင်ရမည်။ အဝတ်စ မျက်နှာအကာကို [Department of Health လမ်းညွှန်]() တွင် ဖော်ပြထားသည်။ မျက်နှာအကာများ ဝတ်ဆင်ခြင်းအတွက် ဤသတ်မှတ်ချက်များ၏ ခြွင်းချက်များတွင် ရုံးခန်း၊ မော်တော်ယာဉ် သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်တွင် တစ်ဦးတည်း အလုပ်လုပ်ချိန် သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးက နားပင်းချိန် သို့မဟုတ် အကြားအာရုံ ခက်ခဲနေချိန်နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် မျက်နှာအမှတ်အသားများနှင့် ပါးစပ် လှုပ်ရှားမှုများကဲ့သို့ ဘာသာစကား အချက်ပြမှုများအပေါ် အားကိုးနေသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနေပါက၊ မျက်နှာအကာ ဝတ်ဆင်ခြင်းကို

မသင့်လျော်စေမည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှု လူတစ်ဦးတွင်ဖြစ်နေပါက သို့မဟုတ် အလုပ်တွင် လူချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုမရှိချိန်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

ဖော်ပြပါ အချက်များအပါအဝင် အလုပ်သမားများကို ကာကွယ်ရန် အလုပ်ရှင်သည် COVID-19 သတ်မှတ်ချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရပါမည်။ ဝန်ဆောင်မှုရယူသူ တစ်ဦးချင်းက ခန့်အပ်ထားပြီး တစ်ဦးချင်း ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအဖြစ် DSHS မှတဆင့် ပေးချေသည့် အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများကို ရွေးချယ်ထားပြီး ဖောက်သည်-အလုပ်ရှင်က ကြီးကြပ်ပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်များတွင် DSHS သည် ကူးစက်မှုနှင့် COVID ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးနည်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်ကို ထုတ်ပြန်ပါသည်။

- အထောက်အပံ့ အလုံအလောက်ဖြင့်မကြာခဏ ပြည့်စုံသော လက်သန့်ဆေးခြင်းကို သေချာဆောင်ရွက်ပါ။ မျှဝေသုံးသည့် ကိရိယာများ သို့မဟုတ် အခြားအရာများတွင် ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခြင်းကို တားဆီးရန် ဘေးကင်းပြီး သင့်လျော်ချိန်တွင် တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များကို သုံးပါ။
- ထိတွေ့မှုများသော မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းပြီး ပိုးမွှားသတ်ပေးပါ။
- ဝန်ထမ်းများနှင့် ဖောက်သည်များကို ၎င်းတို့၏ အဆိုင်းအစတွင် COVID-19 လက္ခဏာများ/ရောဂါလက္ခဏာများ စစ်ပါ။ အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများသည် အိမ်မှာနေရမည် သို့မဟုတ် ဖျားနေပါက သို့မဟုတ် နေမကောင်းဖြစ်ပါက အိမ်သို့ ချက်ချင်း ပြန်ရမည်။ ဖြစ်နိုင်သော သို့မဟုတ် အတည်ပြု COVID-19 ဖျားနာမှုရှိသည့် ဝန်ထမ်းက လုပ်ကိုင်၊ ထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင်များ စသည်တို့ကဲ့သို့ ရှိသည့် လူနေအိမ်မဟုတ်သော အလုပ်ရှင်ရုံးခန်းဧရိယာများကို ဧရိယာနှင့် စက်ကိရိယာမှာ သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပြီးချိန်အထိ ပိတ်ဆို့ဝန်းရံထားပါ။ သေချာသန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ရန် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအတွက် စင်တာများက ချမှတ်သည့် [သန့်ရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်များ](#) ကို လိုက်နာပါ။
- လုပ်သားများ၏ အလုပ်ကြောင့် ၎င်းတို့က COVID ပိုးတွေ့သည်အဖြစ် အတည်ပြုထားသည့် လူတစ်ဦးချင်းနှင့် ထိတွေ့ထားကြောင်းကို အလုပ်ရှင်က ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးနောက် အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများကို ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။

လုပ်သားသည် COVID-19 က ဖန်တီးသည့် ဘေးအန္တရာယ်များ အပါအဝင် ဘေးမကင်းသော အလုပ်ကို ဆောင်ရွက်ရန် ငြင်းဆိုနိုင်သည်။ အခြေအနေမှာ ဘေးမကင်းဟု ယုံကြည်သည့် အိမ်တွင်း စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားသည် လူမှုဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် အေဂျင်စီ ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံ ဆက်သွယ်ရမည်။ RCW 49.17 အရ လုပ်သား၏ အလုပ်ငြင်းဆန်မှုသည် အချို့သော သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက အလုပ်ရှင်အနေဖြင့် ဥပဒေအရ ဘေးကင်းရေး ကာကွယ်ထားသော လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် ပါဝင်သည့် လုပ်သားကို တန်ပြန်အရေးယူရန်မှာ ဥပဒေနှင့်မညီပါ။ ဤထုတ်ပြန်ချက်များတွင် အချက်အလက်များကို မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်- [အလုပ်ခွင်တွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ခွဲခြားဆက်ဆံမှု](#) နှင့် [စပိန်ဘာသာ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ခွဲခြားဆက်ဆံမှု လက်ကမ်းစာစောင်](#)။

COVID-19 ထိတွေ့မှု အန္တရာယ်ကြောင့် အလုပ်လုပ်ရန်မှာ ဘေးကင်းသည်ဟု မထင်မြင်၍ အလုပ်ခွင်မှ ဖယ်ခွာရန် ရွေးချယ်သည့် လုပ်သားများသည် အချို့သော ခွင့် သို့မဟုတ် အလုပ်လက်မဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ အလုပ်ရှင်များသည် တရားဝင်ကြေညာချက် 20-46 ဖြင့် အကျုံးဝင်သည့် ကူးစက်နိုင်ခြေများသူများထံ ရနိုင်သော အလုပ်ရှင်ကခွင့်ပြုထားသည့် စုပေါင်းခွင့် သို့မဟုတ် အလုပ်လက်မဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် ၎င်းတို့၏ အသုံးပြုရန် ရွေးချယ်မှု စီစဉ်ပေးရမည်။ အခြားလုပ်သားများသည် မိသားစုဦးစားပေး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဖြေရှင်းရေး အက်ပ်ဥပဒေတွင်ပါသည့် တိုးချဲ့မိသားစုနှင့် ဆေးခွင့်၊ အလုပ်လက်မဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်များ သို့မဟုတ် အခြေအနေအပေါ် မူတည်၍ အခြား လခပေး နားချိန်တို့ကို ရယူခွင့်ရှိနိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ် အချက်အလက်များကို [နိုဗယ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ပျံ့ပွားမှု (COVID-19) ရင်းမြစ်များ] နှင့် [Washington (ဝါရှင်တန်) မိသားစု စောင့်ရှောက်ရေး အက်ဥပဒေနှင့် မိသားစုဦးစားပေး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ဖြေရှင်းရေ အက်ဥပဒေ]တို့တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

<u>အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်သားများ-</u>

ထို့အပြင် လုပ်သားများသည်-

1. ဖျားနေပါက အိမ်မှာနေရမည်။ COVID ပိုးတွေ့သူအဖြစ် သံသယရှိသော သို့မဟုတ် အတည်ပြုထားခံရချိန်တွင် အလုပ်ရှင်ကို အကြောင်းကြားပါ။
2. အိမ်တွင် COVID-19 ဖြင့် ဖျားနေသည့် မိသားစုဝင်ရှိပါက ကြီးကြပ်ရေးမှူးကို အကြောင်းကြားပါ။ လုပ်သားတွင် COVID-19 ဖြင့် ဖျားနေသည့် မိသားစုဝင်တစ်ဦး ရှိနေပါက အဆိုပါ လုပ်သားသည် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ဦး စီးဌာန က ချမှတ်ထားသည့် သီးခြားနေရေး/ခွဲနေရေး သတ်မှတ်ချက်များကို လိုက်နာရမည်။
3. အလုပ်သို့ သတင်းမပို့မီ ဖုန်းကြိုဆက်ပြီး သင်က စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသူမှာ ယခင်က မဖြစ်ဖူးသည့် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝခြင်းကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာများ ကြုံတွေ့နေရခြင်းရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။ ဖြစ်နေပါက ဝန်ဆောင်မှုများမှာ နှောင့်နှေးနိုင်ခြင်း ရှိမရှိ ထည့်စဉ်းစားပါ သို့မဟုတ် COVID-19 အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှု လမ်းညွှန်ချက် စာရွက်တွင် ဖော်ပြထားသော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို လိုက်နာပါ။
4. ဖြစ်နိုင်ပါက သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားလူများကြား အနည်းဆုံး ခြောက်ပေခွာ၍ နေပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွာနေမှုမှာ အလုပ်အချို့အတွက် မဖြစ်နိုင်ပါက အဝတ်စ မျက်နှာအကာများနှင့် PPE ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အခြား ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စီမံချက်များကို အသုံးပြုရမည်။
5. သင့်အဆိုင်း စတင်ချိန်နှင့် ကုန်ဆုံးချိန်နှင့် အစားအသောက် မပြင်ဆင်မီနှင့် ပြင်ဆင်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်း အရည်များနှင့် ထိချိန်တို့တွင် လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး အရက် 60% ပါသည့် အရက်အခြေခံသော လက်သန့်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။

6. အိမ်တွင်းရှိ မျက်နှာပြင်များ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများကို တတ်နိုင်သမျှ မထိကိုင်ပါနှင့်။ အလုပ်လုပ်နေစဉ် မကြာခဏ ထိကိုင်လေ့ရှိသည့် မျက်နှာပြင်များကို ဆေးကြောပါ။

<u>မိမိအိမ်တွင် ဝန်ဆောင်မှုများပေးရန် အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်းကို ခန့်အပ်သည့် ဖောက်သည် အလုပ်ရှင်တစ်ဦးချင်း-</u>

7. ဖောက်သည်မှာ အိမ်တွင်း ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် နေရချိန်၊ ဖျားနေချိန် သို့မဟုတ် COVID-19 ဆက်စပ် ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရနေချိန်တွင် အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားအား အသိပေးပါ။
8. အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သား ဖျားနေပါက သို့မဟုတ် ဖျားနေပုံပေါက်နေပါက ၎င်းတို့ မဖျားနာတော့သည်အထိ အလုပ်မလုပ်ခိုင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။
9. အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သား ရှိနေချိန်တွင် မကြာခဏ လက်ဆေးပါ။
10. ဖြစ်နိုင်ချိန်တွင် အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားနှင့် အနည်းဆုံး ခြောက်ပေခွာနေပြီး အိမ်တွင်း စောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ချိန်ကို လျှော့ချပါ။

<u>အလုပ်ခွင် လမ်းညွှန်ချက်များ</u>

11. အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးနေစဉ် ရှိနေပြီး နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်နိုင်စွမ်းရှိသည့်သူများသည် ရပ်ရွာတွင်း ကူးစက်မှု အန္တရာယ်ကို ရှောင်ကြဉ်ရန် အနည်းဆုံး အဝတ်စ မျက်နှာအကာအကွယ်တစ်ခုကို ဝတ်ဆင်ရမည်။ PPE သတ်မှတ်ချက်အားလုံးကို လိုက်နာပါရန်လည်း ထိုလူအားလုံးကို တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်တွင်းလုပ်သား အလုပ်လုပ်နေစဉ် အိမ်ထောင်စုတွင်ရှိသည့် လူများသည် အိမ်တွင်းလုပ်သားနှင့် ဝေးကွာသည့်နေရာနှင့် အိမ်တွင်းလုပ်သားနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပိုများသော အများနှင့်ခပ်ခွာခွာနေရေးကို စီစဉ်ရန် ပိုသေးသော အခန်းများမှ ပိုကြီးသော အခန်းများသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သင့်ပါသည်။ အလုပ်ခွင်ရှိလူများသည် အသိအမြင်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုများကြောင့် မျက်နှာအကာ နှင့်/သို့မဟုတ် PPE ဝတ်ဆင်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းနှင့် ဝတ်ဆင်ရန် မလိုခြင်း ရှိနိုင်သည်။
12. ထိတွေ့မှုများကို အနည်းဆုံးလျှော့ချပါ။ အရေးကြီး အသေးစိတ်များကို ဗာကျူရယ်နည်းလမ်းဖြင့် ဆွေးနွေးမရနိုင်ပါက သင်၏ လူကိုယ်တိုင် တုံ့ပြန်ပြောဆိုမှုကို ခပ်မြန်မြန်ပြောဆိုပြီး စကားပြောဆိုမှု တိုင်းတွင် ခြောက်ပေခွာထားပါ။ အိမ်တွင်း စောင့်ရှောက်မှု လက်ခံရရှိနေသူများသည် အသိအမြင်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ အားနည်းချက်များကြောင့် အကွာအဝေးနှင့် အချိန်သတ်မှတ်ချက်များကို မလိုက်နာနိုင်ခြင်းနှင့် လိုက်နာရန် မလိုအပ်ခြင်း ရှိနိုင်သည်။
13. တစ်ရှူးများနှင့် အမှိုက်ပုံးများကို အလုပ်ခွင် သို့မဟုတ် အိမ်တွင် အသင့်ထားရှိရမည်။
14. အလုပ်ရှင်များသည် အလုပ်သမားများက ဘေးကင်းသည်ဟု မယုံကြည်သည့် အလုပ်ခွင်တွင် မလုပ်ကိုင်ရန် အလုပ်သမားများ၏ အခွင့်အရေးအပြင် ဤဖြစ်ရပ်များတွင် ခွင့်ရက် သို့မဟုတ် အလုပ်လက်မဲ့ခံစားခွင့်များ ရယူနိုင်ခွင့်အကြောင်း ၎င်းတို့ကို အသိပေးပါမည်။

15. အိမ်တွင်းလုပ်သားသည် မကြာခဏ သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းကဲ့သို့ ထပ်ဆောင်း အလုပ်များကို အပြီးသတ်ရမည်ဟု မျှော်လင့်ထားပါက ၎င်းအား စာရေးသားထားသော သဘောတူညီချက်ဖြင့် ဖော်ပြရမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်သမားများ အလုပ်လုပ်ခဲ့သည့် အချိန်အတွက် နစ်နာကြေးပေးရမည်။
16. အလုပ်ခွင် လုပ်သားများ၏ သင်တန်းအားလုံးကို အခပေးအချိန်အတွင်း ပို့ချရမည်။
17. ဖြစ်နိုင်ချိန်တိုင်း လုပ်သားများသည် မော်တော်ယာဉ်တစ်စီးလျှင် တစ်ဦးနှုန်းဖြင့် အလုပ်ခွင်များသို့ သီးခြားမောင်းနှင်သွားရည်။
18. အလုပ်သမားများသည် ပင်မတည်နေရာတွင် တွေ့ဆုံပြီး ကုမ္ပဏီပိုင် မော်တော်ယာဉ်များဖြင့် အလုပ်ခွင်သို့ ခရီးသွားပါက လုပ်သားတစ်ဦးလျှင် တစ်ဦး ခွဲဝေပေးပြီး အလှည့်ကျမသွားပါနှင့်။ ကုမ္ပဏီပိုင် မော်တော်ယာဉ်များ သို့မဟုတ် အခြား အများပိုင် မော်တော်ယာဉ်ဖြင့် ခရီးသွားမှုကို မော်တော်ယာဉ်၏ ဝင်ဆံ့မှု 50% အထိနှင့် [ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မျက်နှာအကာအကွယ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း သတ်မှတ်ချက်များ](#) တွင် ဖော်ပြထားသည့် အများနှင့်ခွာနေရေးနှင့် PPE သတ်မှတ်ချက်များအတိုင်းသာ ခွင့်ပြုပါမည်။

သက်ဆိုင်ပါက အလုပ်သမား ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များသည် L&I's Division of Occupational Safety and Health (DOSH) အရ တည်မြဲရေးလုပ်ဆောင်ချက်နှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

- အလုပ်ရှင်များသည် COVID-19 ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီ ကို L&I's Division of Occupational Safety and Health (DOSH) မှ တောင်းခံနိုင်ပါသည်။
- ဝန်ထမ်း အလုပ်ခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး တိုင်ကြားချက်များကို L&I DOSH ဘေးကင်းရေး ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်စင်တာ- (1-800-423-7233) သို့ တင်ပြရမည် သို့မဟုတ် adag235@lni.wa.gov သို့ အီးမေးလ်မှတဆင့် ပေးပို့ရမည်။
- သဘောတူညီရေး ကျင့်ထုံးများနှင့် လိုက်နာရန် နည်းလမ်းဆိုင်ရာ အထွေထွေမေးခွန်းများကို ပြည်နယ်၏ လုပ်ငန်းတုံ့ပြန်ရေးစင်တာ https://coronavirus.wa.gov/how-you-can-help/covid-19-business-and-worker-inquiries သို့ တင်ပြနိုင်သည်။
- တရားဝင်ကြေညာချက် 20-25 နှင့် သက်ဆိုင်သော အခြား ချိုးဖောက်မှုအားလုံးကို https://bit.ly/covid-compliance သို့ တင်ပြရနိုင်သည်။