# කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය වළක්වමින් පොදු මහජන සහ වෘත්තීය ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ආකාරය පිලිබඳව උපදෙස්

පොදු මහජන සහ වෘත්තීය ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපදේශ සටහන් ලබා දී ඇත. සංචාරක සේවා, විශාල සාප්පු සංකීර්ණ, උත්සව කළමනාකරණය වැනි සමහර අංශවලට උපදෙස් සටහන් කිහිපයක් අදාළ වේ.

මෙම උපදෙස් කාර්යයන් නැවත ආරම්භ කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ලබා දී ඇති සමස්ත අවසරයට යටත් වේ (මුළුමනින්ම / තෝරාගත්).

සෑම උපදෙස් සටහනක්ම සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශයේ සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් විසින් නිකුත් කරනු ලබයි. කොවිඩ්-19 සම්ප්‍රේෂණය වැළක්වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග ආයතන හිමිකරු / වගකිවයුතු පුද්ගලයා වෙත ඉදිරිපත් කර ඇත.

වෘත්තීය ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වැඩිදුර තොරතුරු ලබා ගැනීමට - කරුණාකර

http://eohfs.health.gov.lk/occupational/index.php?option=com_content&view=article&id=61&Itemid=208&lang=en වෙත යොමු වන්න.

නව ජීවන රටාවක් උදෙසා
புதிய வாழ்க்கை முறையை நோக்கி
TOWARDS A NEW NORMAL

සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය

World Health Organization Sri Lanka

රජයේ වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ සංගමය

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර කෝට්ටේ මහ නගර සභාව

## 14.ළමා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන සහ පෙර පාසල්

කාර්ය මණ්ඩලය සහ ළමුන් අතර ඇති සමීප සම්බන්ධතාවය හා සම්බන්ධ අවදානම් සැලකිල්ලට ගනිමින්, මෙම සේවාවන් සිදු කිරීමේදී කළමනාකාරීත්වයට සහ කාර්ය මණ්ඩලයට අතිශයින්ම වැදගත් ආරක්ෂක උපක්‍රම අනුගමනය කරන ලෙස උපදෙස් දෙනු ලැබේ.

**නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්**

**කළමනාකාරීත්වය**

- ළමුන් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේදී රෝග වැළඳීම වැළැක්වීමේ සඳහා ගත යුතු පියවර පිළිබඳව සියලුම ගුරුවරුන් සහ ළමුන් රැකබලා ගන්නන් දැඩි අවධානය යොමු කල යුතුය.
- ගනු ලබන ඕනෑම තීරණයක් / උපදෙස් සියලු දෙමව්පියන් සමඟ ඉක්මනින් සන්නිවේදනය කිරීමේ ක්‍රමයක් ස්ථාපිත කරන්න (WhatsApp / Viber කණ්ඩායම් වැනි).
- කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ඇතුල්වන ස්ථානයේ අත් සේදීමේ පහසුකම් සකස් කිරීම සහ මුහුණු ආවරණ ප්‍රමාණවත් සැපයීම.
- කළමනාකරණය විසින් සියළුම කාර්ය මණ්ඩලයේ දෛනික සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳව විමසීමක් කල යුතුය
- රෝගී කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකුට හෝ රෝගී දරුවෙකුට පරිශ්‍රයට ඇතුළුවීමට ඉඩ නොදෙන්න. දෙමව්පියන් / කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් අසනීපව සිටින විට ඔවුන් නොපැමිණීම පිළිබඳව පරිපාලනයට දැනුම් දීම සඳහා දුරකථන අංකයක් වෙන් කරන්න.
- යමෙකු අසනීප වුවහොත් ක්‍රියා කල යුතු ආකාරය පිළිබඳව සැලැස්මක් තබා ගන්න. රෝගී දරුවෙකු වෙන් කර බලා සඳහා භාවිතා කළ හැකි හුදකලා කාමරයක් හෝ ප්‍රදේශයක් (පන්ති කාමරයේ කෙළවරක ඇති යහනක් වැනි) සැලසුම් කරන්න.
- ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ හෝ උණ පිළිබඳව සියලුම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් සහ ළමයින් වාචිකව පරීක්ෂා කරන්න. හැකි නම්, ඇතුල්වන ස්ථානයේ ස්පර්ශ නොකරන උෂ්නත්වමානයකින් උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න.
- හැකි නම්, පංතිවල සෑම දිනකම එකම ළමුන් කණ්ඩායමක් ඇතුළත් විය යුතු අතර එකම පුද්ගලයෙකු සෑම දිනකම එකම කණ්ඩායමේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය.
- උත්සව, නිවාඩු දින සිදුවීම් සහ විශේෂ ප්‍රසංග වැනි විශේෂ සිදුවීම් අවලංගු කිරීම හෝ කල් දැමීම.
- එකම පුද්ලයෙකු දරුවා භාරදීමට හා රැගෙන යාමට පැමිණිය යුතු බවත් හැකි නම්, ආච්චිලා සීයලා වැනි වයස්ගත පුද්ගලයින් හෝ බරපතල වෛද්‍ය තත්වයන් ඇති අය දරුවන් භාරදීමට හා රැගෙන යාමට නොපැමිණීම සුදුසු බවත් දන්වන්න.
- ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය අධිකාරිය විසින් ඉහළ අවදානමක් ඇති බව ප්‍රකාශ කරන ප්‍රදේශවල මධ්‍යස්ථානය ක්‍රියාත්මක නොවිය යුතුය.
- ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් ඔබ විසින් එකඟතා ප්‍රකාශය පිරවිය යුතුය. සම්පූර්ණ කරන ලද එකගතා ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා වෙත යැවිය යුතුය. එහි පිටපතක් අදාළ පළාත් පාලන ආයතනයට (මහ නගර සභාව / නගර සභාව / ප්‍රාදේශීය සභාව) යැවිය යුතු අතර තවත් පිටපතක් තමන් සතුව තබා ගත යුතුය. ඉහත මාර්ගෝපදේශ දැඩි ලෙස පිළිපැදීම සහතික කිරීම අයිතිකරු / භාරකරු ගේ වගකීම වේ.

**ගුරුවරුන් සහ රැකබලා ගන්නන්**

- ශ්වසන රෝග පැතිරීම වැළැක්වීමේ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන්න (අත් සේදීම, ශ්වසන ආචාර විධි, නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් පිරිසිදු කිරීම / විෂබීජහරණය කිරීම).
- ඔබට කැස්ස, උගුරේ අමාරුව සහ උණ වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් කළමනාකරණයට දැනුම් දී රැකියාවට යාමෙන් වළකින්න.
- මුහුණු ආවරණයක් නිසි ලෙස පැළඳ ගන්න. මුහුණු ආවරණ පැළඳීම දරුවන් අතර දිරිමත් නොකළ යුතුය. හුස්ම හිරවීමේ අවදානම නිසා වයස අවුරුදු 2 ට අඩු ළදරුවන්ට හා ළමයින්ට මුහුණු ආවරණ පැළඳීමෙන් වැළකිය යුතුය. මුහුණු ආවරණ පිළිබඳ සංකල්පය පිළිබඳව වයස අවුරුදු 3 සිට 5 දක්වා පෙර පාසල් දරුවන්ට ඉගැන්විය හැකිය.
- රෝග සම්ප්‍රේෂණය වැඩි කළ හැකි දෛනික කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වෙනස් කිරීම හෝ නතර කිරීම පිළිබඳව සලකා බලන්න.

- කලාව, සංගීතය සහ ව්‍යායාම වැනි විශේෂ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කණ්ඩායම් වෙන් වෙන්ව තබා ගැනීම සහ ක්‍රීඩා කරන වේලාවන්හි ළමුන් මිශ්‍ර කිරීම සීමා කරන්න.
- හැකි නම්, නිදන වේලාවේදී, ළමුන්ගේ නිදන මෙට්ට, පැදුරු (හෝ තොටිල්ල) හැකිතාක් දුරට පරතරය ඇති බව සහතික කරන්න (අඩි 3 ක් / හෝ මීටර 1 ක් දුරින්). තවදුරටත් වෛරසය පැතිරීම අඩු කිරීමට ළමුන් මුහුණට මුහුණලා නිදි කරවීමෙන් වළකින්න.
- සෙල්ලම් බඩු විෂබීජනාශක දියර යොදා හෝ සබන් යොදා  පිරිසිදු කරන්න. පිරිසිදු කළ නොහැකි සෙල්ලම් බඩු භාවිතා නොකළ යුතුය. ළමයින්ට ළඟා විය නොහැකි ස්ථානයක ඇල්කොහොල් අඩංගු අත් පිරිසිදුකාරක තබා ඇති බවට වග බලා ගන්න.
- කාර්ය මණ්ඩලය අතර පහසුවෙන් සේදිය හැකි සැහැල්ලු ඇඳුම් අඳින්න. අනවශ්‍ය  පළඳනා භාවිතයෙන් වලකින්න.
- ළමුන් රැක බලාගන්නන් කුඩා දරුවන් සේදීම, ආහාර දීම හෝ ඔසවා ගැනීමේදී හෝ අඬන / කනස්සල්ලට පත්වන දරුවෙකුව සනසවන විට තමන්ගේ ආරක්ෂාවට, දිගු අත් කමිසයක් ඇඳීමෙන් සහ කරපටි වලින් දිගු කොණ්ඩය බැඳීම හෝ සිදු කල හැක.
- පිසූ ආහාර ගෙදරින් ගෙන ඒමට දරුවන් දිරිමත් කරන්න. ආපනශාලාවක් හෝ කණ්ඩායම් කෑම කාමරයක් සාමාන්‍යයෙන් භාවිතා කරන්නේ නම්, ඒ වෙනුවට පන්ති කාමරවල ආහාර සපයන්න. සාමාන්‍යයෙන් ආහාර වේල් එක මේසයක සිට එකට අනුභව කරන්නේනම් , එක් එක් දරුවාට වෙන් වූ පිගන්, කෝප්ප භාවිතා කරන්න.

දෙමාපියන් / දරුවා

- ඔබේ දරුවාට හෝ නිවසේ සිටින කිසිවෙකුට උණ / ශ්වසන රෝග ඇතිනම් ඔබේ දරුවා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයට යැවීමෙන් වලකින්න.
- ඔබේ දරුවාට පහසුවෙන් සේදිය හැකි ඇඳුම් අන්දවන්න. මාල, ඔරලෝසු, වළලු, රිබන් වැනි අනවශ්‍ය උපාංග පැළඳවීමෙන් වළකින්න.
- අමතර ඇඳුමක් හොඳින් වසන ලද බෑගයක දමා දරුවාගේ පාසල් බෑගයේ තබන්න.
- මුහුණට / නළලට හිසකෙස් වැටීම වැළැක්වීම සඳහා දරුවාගේ කොණ්ඩය නිසි ලෙස පීරන්න.මෙමඟින් දරුවාගේ හිසකෙස් හා මුහුණ ස්පර්ශ කිරීම වලක්වනු ඇත.
- නිවසේ සකස් කල  ආහාර සහ සුලු කෑම යවන්න. ඉතිරි ආහාර ගෙදර ගෙන ඒමට ඔවුන්ට උපදෙස් දෙන්න. දිවා ආහාර පෙට්ටි සබන් ගා හොඳින් සෝදන්න.
- විෂබීජ නාශක හෝ සබන් හා ජලය සමග දිනපතා දරුවාගේ බෑග්, පොත් සහ වෙනත් උපකරණ පිරිසිදු කරන්න.
- ඔබේ පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් සමඟ සම්බන්ධ වීමට පෙර දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන වලින් ආපසු පැමිණි විගස ඔබත් ඔබේ දරුවාත්  හොඳින් ස්නානය කරන්න.
- දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානය වෙත සහ ආපසු පැමිණෙන විට වෙනත් ගමන් යාමෙන් වළකින්න. (විශේෂයෙන් සුපිරි වෙළඳසැල්, පොත් සාප්පු, ආපනශාලා වැනි ජනාකීර්ණ ස්ථාන කරා).
- දරුවා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයේ කාලය ගත කළ ආකාරය ගැන කතා කරමින් සිටියදී, යමෙකු අසනීප වී ඇති බව (සීතල, කැස්ස ඇති බව) ඔහු දුටුවාද යන ප්‍රශ්නය මතු කරන්න.

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වැඩපිළිවෙල පදෙස් ක්‍රමය

- සංඥා පුවරු, පිවිසුම් දොරටුව ඉදිරිපිට දැන්වීම්, ජනමාධ්‍ය, සමාජ මාධ්‍ය

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

විශේෂඥ වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
"සුවසිරිපාය"
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.