කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය වළක්වමින් පොදු මහජන සහ වෘත්තීය ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ආකාරය පිළිබඳව 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

16.බන්ධනාගාර

බන්ධනාගාර යනු නිරන්තරයෙන් අවදානම් සහිත පුද්ගලයින් මිශ්‍ර කිරීම සිදුවිය හැකි ස්ථාන වේ. මෙම අවදානම් සහගත පුද්ගලයින් ආපසු ගොස් සාමාන්‍ය ජනතාව සමඟ මිශ්‍ර වීමේ සම්භාවිතාවද වැඩිය.

බන්ධනාගාර බලධාරීන්ට උපදෙස්

- පරිශ්‍රය තුල සිටින සියලුදෙනා දැනුවත් කළ යුතු අතර, කාර්ය මණ්ඩලය රෝගය පිළිබඳව සහ රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ පුහුණුව ලබා දිය යුතුය.
- බන්ධනාගාර රැඳවියන්ට ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර මගින් පණිවුඩ යැවීම තුළින් නිතර දැනුවත් කල යුතුය. දැන්වීම් පුවරු සහ වෙනත් අදාළ ස්ථානවල කොවිඩ්-19පාලන ක්‍රියාමාර්ග ප්‍රදර්ශනය කර සියලුම සිරකරුවන් ඒවා පිළිපැදීමට දිරිමත් කරන්න.
- උණ සහ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින් මුලින්ම හඳුනා ගැනීමට සුදුසු පියවර ගන්න. උණ, කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව යන ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ **3** ඇත්දැයි රැඳවියන්ගෙන් දෛනිකව විමසන්න. මෙම රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් 1390 අමතන්න හෝ බන්ධනාගාර සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් අමතන්න. COVID රෝගය නැතැයි තහවුරු වුවහොත් ක්ෂය රෝගය සඳහා පරීක්ෂණ කරන්න.
- නව රැඳවියන් පරණ රැඳවියන් හා මිශ්‍ර වීමට පෙර COVID රෝගීන් සමග ඇසුරු කිරීමක් හෝ රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ විමසීමක් කළ යුතුය.
- කිසියම් පුද්ගලයෙකුට උණ වැළඳී ඇත්නම්, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට පෙර තාවකාලිකව හුදකලා කිරීමට පහසුකම් තිබිය යුතුය.
- බන්ධනාගාරය තුල තදබදය වළක්වා ගැනීමට හැකි සෑම පියවරක්ම ගැනීම සහ සිරකරුවන්ට ප්‍රමාණවත් නවාතැන් පහසුකම් සැපයීම.
- සෑම විටම ශාරීරික දුරස්ථතාවය මීටරයක පරතරයකින් පවත්වා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සියලුම සිරකරුවන්ට එකවර ආහාර ලබා දීමෙන් වළකින්න. තදබදය සහ රැඳවියන් මිශ්‍ර වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ආහාර කණ්ඩායම් වශයෙන් වෙන් කර ලබාදෙන්න.
- සිරකරුවන් මෙන්ම කාර්ය මණ්ඩලය විසින් කෝප්ප සහ පිගන් වැනිදේ හවුලේ පරිහරණය කිරීමෙන් වලකින්න.
- සියලුම වැසිකිළි පිරිසිදුව හා සනීපාරක්ෂාවකින් යුතුව නඩත්තු කළ යුතුය.
- වැසිකිළියෙන් පිටත අත් සේදීම සඳහා සබන් හා ජලය සහිත අත් සේදීමේ පහසුකම් සැපයිය යුතුය. දිනපතා ස්නානය කිරීමට දිරිමත් කරන්න.
- රැඳවියන් හමුවීමට මසකට පැමිණෙන අමුත්තන් සංඛ්‍යාව හැකි තාක් සීමා කරන්න (නිර්දේශ කරන්නේ මසකට අමුත්තන් දෙදෙනෙකු පමණි).
- බන්ධනාගාරයට පිවිසෙන විට සියලුම පුද්ගලයින්ගේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න. $98.4^{0}F$ හෝ $37^{0}C$ ට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක් සටහන් කරන ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ඇතුල් වීමට ඉඩ නොදිය යුතුය.
- සියලුම අමුත්තන් මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය.
- පරිශ්‍රයට ඇතුළු වන අමුත්තන්ට අත් සේදීමේ පහසුකම් තිබිය යුතුය.
- බන්ධනාගාරය මත් ද්‍රව්‍ය වලින් (දුම්කොළ සහ වෙනත් ද්‍රව්‍ය වලින්) සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් බවට වග බලා ගන්න.
- ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් ඔබ විසින් එකඟතා ප්‍රකාශය පිරවිය යුතුය. සම්පූර්ණ කරන ලද එකඟතා ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා 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 ආයතන ප්‍රධානියාගේ වගකීම වේ.

කාර්ය මණ්ඩලයේ ආරක්ෂාව

- රාජකාරියේ යෙදී සිටියදී සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය සුදුසු ආරක්ෂක ආම්පන්න පැළඳිය යුතුය. (මුහුණු ආවරණ, ඒප්‍රන් , අත්වැසුම් ආදිය).
- එක් එක් පුද්ගලයන් හමුවීමෙන් පසු ඔවුන් දෑත් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කළ යුතුය.

- ඔවුන් සෑම විටම එකිනෙකා සමඟ මීටරයක දුරක් පවත්වා ගත යුතු අතර කළමනාකාරිත්වය මෙය පිළිපදිනවද යන්න සොයා බැලිය යුතුය.
- සියලුම කාර්ය මණ්ඩලයේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න. උෂ්ණත්වය 98.4^{0}F හෝ 37^{0}C ට වඩා වැඩි නම් වහාම වාර්තා කරන්න.

මුළුතැන්ගෙයි හා ආහාර සේවය

- සියළුම සූපවේදීන් සහ අනෙකුත් සහායක කාර්ය මණ්ඩලය ආහාර හැසිරවීමට පෙර සබන් යොදා අත් සේදිය යුතුය.
- ආහාර පිසීමට සූදානම් වීමට පෙර සියලු අමු පලතුරු සහ එළවළු හොඳින් සේදීම.

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා පිළිවෙල පදෙස් ක්‍රම

- සියලුම බන්ධනාගාර වෙත යවන මාර්ගෝපදේශ සටහන - ලබා ගත හැකි සම්මත ශ්‍රව්‍ය පණිවිඩ, දර්ශන පුවරු, භාවිතා කළ යුතුය.

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.