කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය වළක්වමින් පොදු මහජන සහ වෘත්තිය 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

27.කාර්යාල (රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික)

COVID-19 තත්වයට ප්‍රතිචාර වශයෙන් වර්තමාන තත්ත්වය හේතුවෙන්, පුද්ගල දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා කාර්යාල සාමාජිකයින් සහ අමුත්තන් සංඛ්‍යාව අවම කළ යුතුය.

නිශ්චිත පණිවිඩය / උපදෙස්

කාර්යාල කළමනාකරණය

- ආයතනික සූදානම සැලැස්මක් සකස් කිරීම සඳහා වගකිවයුතු නිලධාරියෙකු පත් කිරීම සහ පිරිස් පුහුණුව ශක්තිමත් කිරීම
- දොරටුව සහ කාර්යාල පරිශ්‍රයේ අත් සේදීම (පාදයෙන් / සංවේදක මඟින් ක්‍රියාත්මක වන) සඳහා ප්‍රමාණවත් පහසුකම් සැපයීම
- සේවක සෞඛ්‍ය අධීක්ෂණ පද්ධතියක් ස්ථාපිත කිරීම, සෑම දිනකම සේවකයින්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සටහන් කිරීම සහ නියමිත වේලාවට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා අසනීප යැයි හැඟෙන අයට මග පෙන්වීම.
- මුහුණු ආවරණ නිසි ලෙස පැළඳීමට කාර්ය මණ්ඩලය දිරිගැන්වීම
- සේවකයින්ගේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳව දිනපතා විමසීමේ ක්‍රමයක් ඇති කරන්න. (උණ සහ කැස්ස / සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ විමසන්න) සහ ඔවුන්ට සුදුසු වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමේ ක්‍රියාවලියක් ස්ථාපිත කරන්න
- සේවකයින්ගේ පදිංචිය සහ සම්බන්ධතා තොරතුරු තහවුරු කරගැනීමේ ක්‍රමයක් තිබිය යුතුය.
- සේවකයින්ගේ පදිංචිය සහ දුරකථන අංක සහිත තොරතුරු රැස් කිරීමේ ක්‍රමයක් තිබිය යුතුය.
- වාතාශ්‍රය ලැබීම ක්‍රමවත් කිරීම සඳහා හැකි තරම් දොරවල්, ජනෙල් සහ විදුලි පහන් විදුලි පහන් විවෘතව තබන්න.
- අප වාතය පිටවන පංකාව (exhaust fan) සෑම විටම ක්‍රියාත්මක කර තබන්න.
- සතියකට වරක් වායුසමීකරණ යන්ත්‍රවල පෙරහන් සෝදන්න / පිරිසිදු කරන්න.
- සති දෙකකට වරක් සිවිලිමේ විදුලි පංකා වල පෙති පිරිසිදු කරන්න.
- වායු සමීකරණ / විදුලි පංකා මධ්‍යස්ථ වේගයකින් ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- වායු සමීකරණවල ඝනීභවනය වූ ජලය ආරක්ෂිතව ජලාපවහන පද්ධතියට මුදා හරින්න.
- නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න. උදා. දොර හැසිරවීම්, මේස මුදුන්, පොදු දුරකථන, ඡායා පිටපත් යන්ත්‍ර, ඇඟිලි සලකුණු සංවේදක, සෝපාන බොත්තම් ආදිය.
- පොදු ස්ථානය සහ කාර්යාල ප්‍රදේශය පිරිසිදුව හා පිළිවෙලට තබා නිසි ලෙස අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ යාන්ත්‍රණය සහතික කිරීම.
- සේවකයින්ගේ පුද්ගලික දුරස්ථභාවය සහතික කිරීම. උදා; හැකි සෑම අවස්ථාවකම නිවසේ සිට සේවය කිරීමේ පහසුකම් සැපයීම, විදුලි සංදේශ ජාල හරහා රැස්වීම් පැවැත්වීම හෝ රැස්වීම් සඳහා සහභාගිවන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව සීමා කිරීම (උදා: වීඩියෝ සම්මන්ත්‍රණය). -රැස්වීම පිළිබඳ ඇති උපදෙස් මාලාව බලනන්.
- සේවකයින්ට සේවාමුර පදනමක් මත වැඩ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම, එක් සැසියකට සේවක සංඛ්‍යාව 50% හෝ ඊට අඩු වන ලෙස (ප්‍රදේශයේ අවදානම් කාණ්ඩය මත පදනම්ව) සීමා කරන්න.
- එකිනෙකා අතර මීටර 1 ක පරතරයක් සහතික කරමින් සේවකයින් අසුන් ගැන්වීමට කටයුතු යෙදීම.
- 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 ආයතන ප්‍රධානියාගේ වගකීම වේ.

සේවකයා

- කාර්යාලයට ඇතුළු වීමට පෙර / පිටත්ව යාමට පෙර සහ නිතර වැඩ කරන විට අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සබන් යොදා දෑත් සෝදන්න.

- පුද්ගලික සනීපාරක්ෂක පුරුදු පුහුණු වන්න; කිවිසුම් යන විට ඔබේ මුඛය සහ නාසය ටිෂූ කඩදාසියකින් හෝ වැලමිටෙහි ඇතුළු පත්තෙන් ආවරණය කරන්න, භාවිතා කළ ටිෂූ සහ මුහුණු ආවරණ පියන සහිත බඳුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න.
- මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
- ඔබේ මුහුණු ආවරණ නිසි ලෙස පැළඳ ගන්න.
- සෑම විටම අනෙක් අය සමග අවම වශයෙන් මීටර් 1 ක පරතරයක් පවත්වා ගන්න.
- කිසිදු රැස්වීමක් සංවිධානය නොකරන්න.
- බොහෝ දෙනාගේ ස්පර්ශයට නිතර ලක්වන පෘෂ්ඨයන් ස්පර්ශ නොකරන්න. හැකි සෑමවිටෙකම, එවැනි පෘෂ්ඨයන් අවම ලෙස ස්පර්ශ කරන්න (දොරවල් ඇරීමට වැලමිට / ශරීරය භාවිතා කිරීම වැනි ක්‍රම).
- ඔබට සුළුවෙන් හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් නිවසේ රැඳී සිටින්න.
- අවශ්‍ය අවම පෞද්ගලික බඩු බාහිරාදිය ඔබ සමඟ රැගෙන යන්න. හැකි නම් කාර්යාලයට ස්වර්ණාභරණ, ඔරලෝසු, අව් කණ්ණාඩි ආදි ආයිත්තම් භාවිතයෙන් වළකින්න.

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා පිළිවෙල

- විද්‍යුත් ලිපිනවල සිහිකැඳවීම් හුවමාරු කිරීම.
- මහජන ඇමතුම් පද්ධතිය මගින් නැවත මතක් කිරීම.
- පෝස්ටර් / දැන්වීම් / වීඩියෝ හරහා සෞඛ්‍ය පණිවිඩ ලබාදීම.

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.