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

30.සාප්පු (සාමාන්‍ය)

මෙම කොටසේ උපදෙස් විවිධ වර්ගයේ සාප්පු වලට සඳහා අදාළ වේ; ඇඳුම්, සන්නිවේදන, පොත් සාප්පු

නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්

සංවිධායක / හිමිකරු / සේවා යෝජකයා

- සාප්පුව විවෘත කිරීමට පෙර මුහුණු ආවරණ, විෂබීජ නාශක වැනි ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය ප්‍රමාණ වලින් සපයා ගන්න. අවශ්‍යතාවය අනුව අවම කාර්ය මණ්ඩලයක් සේවයේ යොදවා ගැනීමට සැලසුම් කරන්න.
- සාප්පුව නැවත විවෘත කිරීමට ප්‍රථම වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර දිනක් පමණ ක්‍රියාත්මක කර තබා එහි පෙරහන **(filters)** පිරිසිදු කරන්න
- සෑම සති දෙකකට වරක් සිවිලිමේ විදුලි පංකා වල පෙති පිරිසිදු කරන්න
- සාප්පුවට ඇතුළු වීමේදී අත් සේදීමට පහසුකම් සැලසීම සුදුසුයි
- කාර්ය මණ්ඩලයේ පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න. මුහුණු ආවරණ පැළඳීම දෑත් සනීපාරක්ෂාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම, කිවිසුම් යන විට මුඛය සහ නාසය ටිෂූ එකකින් හෝ වැලමිටෙහි ඇතුළු පැත්තෙන් ආවරණය කිරීම මේ අතර වේ
- 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
- කිසිදු ගනුදෙනුකරුවෙකුට මුහුණු ආවරණයක් නොමැතිව සාප්පුවට ඇතුළු වීමට ඉඩ ලබා නොදෙන්න. මුහුණු ආවරණයක් නොමැති නම්, ඒවා ඇතුල් වීමේ දොරටුවේදී මිලදී ගැනීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.
- පරිශ්‍රයෙන් පිටත සේවාදායකයින්ට ඇතුළුවීමට වාරය පැමිණෙන තෙක් අවශ්‍ය පරතරය තබා ගනිමින්, අව්වෙන් හා වැස්සෙන් පීඩා නොවී සිටිය හැකි ආවරණය වූ නිශ්චිත ස්ථානයක් සකස් කරන්න
- වෙළඳසැල ඇතුලත එක් වරකට සිටිය හැකි ගනුදෙනුකරුවන්ගේ සංඛ්‍යාව අඩු කරන්න. එම සංඛ්‍යාව සාප්පුවට ඇතුළු වන ස්ථානයේ සඳහන් කරන්න
- වාතාශ්‍රය වැඩි කරන්න. වායුසමීකරණ යන්ත්‍ර තිබෙන්නේ නම් ඒවා නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක වන්නේදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න
- නිතර අතින් අල්ලන ද්‍රව්‍ය හා මතුපිටවල් (උදා - දොර / ශීතකරණ හැඬල, සාප්පු කූඩය / කරත්ත (shopping carts), ප්‍රදර්ශන කවුළු / කවුන්ටර) පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න
- සාප්පුව තුළ විකිණීම සඳහා ඇති භාණ්ඩ අවම වශයෙන් ස්පර්ශ කළ යුතු බව දැනුම් දෙන්න
- දොරවල් ඇරීම/වැසීම අවම කිරීමට උත්සාහ කරන්න. - පරිශ්‍රය වායුසමීකරණය කර නැත්නම් දොරවල් විවෘතව තබන්න. නැතහොත් ඇතුල්වීමේ / පිටවීමේ දොර විවෘත කිරීම / වසා දැමීම සඳහා එක් පුද්ගලයෙක් යොදවන්න
- ගෙවීම් සහ පිටවීම් සඳහා පෝලිම්වල සිටින විට ආරක්ෂිත දුරක් තබා ගැනීමට ගනුදෙනුකරුවන්ට මතක් කර දීම සඳහා මීටර 1 ක පරතරයකින් සලකුණු යොදන්න
- විදුලි සෝපානයක් තිබේ නම්, එකිනෙකා අතර ආරක්ෂිත දුරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා වරකට මගීන් සංඛ්‍යාව සීමා කිරීමට බිමෙහි ස්ථාන සලකුණු කරන්න
- තහවුරු කරන ලද COVID-19 රෝගියෙක් වාර්තා වුයේ නම්, ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ මඟ පෙන්වීම යටතේ අදාළ ස්ථානයේ විෂබීජ නාශක කටයුතු සිදු කළ යුතු අතර, වායු සමීකරණ පද්ධති ද නැවත ආරම්භ කිරීම ප්‍රථම පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතුය
- අධි අවදානම් සහිත ප්‍රදේශ වල, සාප්පු විවෘතව පවතින වේලාවන් වෙනස් කර ගනුදෙනුකරුවන්ගේ සංඛ්‍යාව පාලනය කිරීමට නිර්දේශ කරන්න
- හැකි නම් අන්තර්ජාලය තුළින් ඇණවුම් කිරීමට කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. එම භාණ්ඩ ලබා ගැනීමට පැමිණෙන අය සඳහා වෙනම කවුන්ටරයක් සකස් කළ හැකිය
- හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම මුදල් රහිත ගනුදෙනු දිරිමත් කරන්න. ක්‍රෙඩිට් කාඩ්පත් අත්සන් කිරීම සඳහා භාවිතා කරන පෑන එක් ගනුදෙනුකරුවෙක් භාවිතා කල පසු විෂබීජහරණය කරන්න
- ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් ඔබ විසින් එකඟතා ප්‍රකාශය පිරවිය යුතුය. සම්පූර්ණ කරන ලද එකඟතා 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 හිමිකරු / භාරකරුගේ වගකීම වේ

සේවාදායකයා / පාරිභෝගිකයා

- කෝවිඩ් ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා සාමාන්‍ය උපදෙස් පිළිපදින්න: අනෙක් අයගෙන් අවම වශයෙන් මීටර 1 ක් වත් දුරක් පවත්වා ගැනීම, සුදුසු පරිදි මුහුණු ආවරණයක් භාවිතා කිරීම, නිතිපතා අත් සේදීම සහ නිසි ශ්වසන ආචාර විධි භාවිතය
- හැකිතාක් අන්තර්ජාලය තුලින් ඇනවුම් කිරීම හා අන්තර්ජාලය තුලින් මුදල් ගෙවීමට කටයුතු කරන්න
- ඔබ ලබා ගන්නා භාණ්ඩ කල් තියා සැලසුම් කර ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න. එමගින් සාප්පුව තුල ගත කරන කාලය අවම කරන්න. හැකිනම් ලැයිස්තුව සාප්පුව වෙත ප්‍රථමයෙන් යවා, භාණ්ඩ පිළියෙළ කල පසු ගොස් රැගෙන එන්න. නිතර සාප්පු යාමෙන් වළකින්න
- පාරිභෝගිකයන් බහුලව ගැවසෙන ජනාකීර්ණ සාප්පු වලට නොයන්න
- මුදල් පරිහරණය අවම කරන්න. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම නිශ්චිත මුදලක් ලබා දීමට උත්සාහ කරන්න
- පොදු පෘෂ්ඨයන් ස්පර්ශ කිරීම අවම කරන්න - දොර හැඬල, කවුන්ටර, අත්සන් කිරීමට භාවිතා කරන පෑන්
- පේළියේ සිටගෙන සිටින විට, ඔබට පෙර සහ පසුව සිටින පුද්ගලයන්ගෙන් මීටර් 1 ක දුරක් පවත්වා ගැනීමට වග බලා ගන්න

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා පිළිවෙල

- ශාරීරික දුරස්ථභාවය, මුහුණු ආවරණ පැළඳීම, ඇතුල්වීමට පෙර අත් සේදීම, සාප්පුව ඇතුළත සිටිය හැකි උපරිම සංඛ්‍යාව යනාදිය දැක්වෙන පොස්ටර් හා දැන්වීම්
- මෙය සමාජ මාධ්‍ය සහ ජනමාධ්‍ය හරහා මහජනයාට සන්නිවේදනය කළ හැකිය
- ජනමාධ්‍ය තුලින් සාප්පු තුල අනුගමනය කළ යුතු පොදු භාවිතයන් පිළිබඳව දැනුවත් කල හැක

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.