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

43.ජංගම ආහාර වෙළෙන්දන්; බේකරි ඇතුළු අනුභව කිරීමට සූදානම් ආහාර

මෙම මාර්ගෝපදේශ මගින් කෙළින්ම ආහාරයට සූදානම් කර ඇති ආහාර ද්‍රව්‍ය ගැන සඳහන් වේ.

නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්

හිමිකරු

ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී

- පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය සහ ගෘහ පාලිකාවන් විසින් මුහුණු ආවරණ, අත්වැසුම් සහ වෙනත් පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ පළඳින බවට තරයේ වගබලාගත යුතුය.
- සියලුම ආහාර පිළියෙළ කරන්නන් ආහාර පිළියෙළ කිරීමට පෙර අත් සේදිය යුතුය.
- සකස් කිරීමට පෙර සියලු පලතුරු සහ එළවළු හොඳින් සෝදාගත යුතුය.
- සියළුම ආහාර තබන පෘෂ්ඨයන් උදා - ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ මේස, කැපුම් පුවරු, පිහි ආදිය සෑම පිළියෙළ කිරීමකට පළමුව විෂබීජහරණය කල යුතුය.
- සියලුම ආහාර ගබඩා කිරීමේදී හා ප්‍රවාහනය කිරීමේ දී හොඳින් ආවරණය කර තබන්න.
- ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් ඔබ විසින් එකහතා 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 හිමිකරුගේ වගකීම වේ.

ආහාර විකිණීමේදී

- සෑම විටම එක් නිශ්චිත ස්ථානයක හෝ නිශ්චිත මාර්ගයක ක්‍රියාත්මක විය යුතු අතර, ඔබේ මෙහෙයුම් ප්‍රදේශයෙන් රෝගීන් හඳුනා ගැනීම හෝ COVID 19 රෝගීන් සමග සෘජු සම්බන්ධතා පැවැත්වූ පුදගලයන් සිටියේද යන්න පිළිබඳව දැනුවත් වන්න.
- සීමිත / හුදකලා කර ඇති ප්‍රදේශයකට කිසි විටෙකත් ඇතුල් නොවන්න.
- ඔබට අසනීප බවක් දැනේ නම් ඔබ වැඩ කිරීමෙන් වැළකිය යුතු අතර ඔබගේ වෙළදාම් කටයුතු ඔබ වෙනුවාට වෙන අයෙකුට කිරීමට දීමෙන් ද වලකින්න.
- පුද්ගල දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා එක් වරකට සීමිත ගනුදෙනුකරුවන් ගණනකට සේවාව සලසන්න. වාහනයේ එක් වරකට සේවය ලබා දිය කළ හැකි ලබාදිය හැකි පරිභෝගිකින් ගණන ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- පහසුවෙන් මුදල ගෙවිය හැකි වන පරිදි භාණ්ඩ මිලගණන් ගනුදෙනු කිරීමට පහසු අගයකට (Round figure) නියම කරන්න, එවිට මුදල් පරිහරණය අවම වනු ඇත.
- සෑමවිටම ආහාර අල්ලන විට දී මුහුණු ආවරණ, අත්වැසුම් පැළඳගෙන සිටීමට වගබලාගන්න (අත්වැසුම් නැතිව ආහාර ඇල්ලීමෙන් වලකින්න).
- මුදල් පරිහරණය කිරීම සහ ආහාර ලබා දීම වෙන වෙනම කළ යුතුය.
- වෙළඳ කුටියේ / වාහනයේ සෑමවිටම විෂබීජ නාශක දියරයක් තබා තිබිය යුතු අතර ඔබ අත්වැසුම් ඉවත් කරන සෑම විටම ඔබේ දෑත් පිරිසිදු කරන්න. සෑම සේවාදායකයන් 5 දෙනෙක් සඳහා යොමුවීමෙන් පසු අත් සේදීම කළ හැක්කේ නම් වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

පරිශීලක / සේවාදායකයා

- කලින් පිසිනලද ආහාර පරිභෝජනය හැකිතාක් අඩු කරන්න.
- සැහැල්ලු අහාර ලෙස පලතුරු, ඇට වර්ග සහ අනෙකුත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පරිභෝජනය කරන්න.
- නියම කරන ලද ස්ථානයක ක්‍රියාත්මක වන විශ්වාසදායක වෙළෙන්දෙකුගෙන් පමණක් පිසූ ආහාර මිලදී ගන්න.
- අසනීප පෙනුමක් ඇති හෝ සනීපාරක්ෂක පියවර නොගන්නා වෙළෙන්දන්ගෙන් ආහාර මිලදී නොගැනීමට වගබලාගන්න.

- අහාර මිලදී ගැනීමේදී හා මිලදී ගැනීමෙන් පසුව, පුද්ගල දුරස්තතාවය හා අත් වල පිරිසිදු භාවය තබා ගැනීමට වගබලාගන්න.
- හැකි සෑම විටම ආහාර සෙල්සියස් අංශක 65 ක උෂ්ණත්වයකට විනාඩි 4 ක් උණුසුම් කරන්න.
- ආහාර උණුසුම් කිරීමෙන් පසු ඉක්මනින් පරිභෝජනය කරන්න, එය නිරාවරණය කර තැබීමෙන් වලකින්න.

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වැඩපිළිවෙල

- සංඥා පුවරු
- දැන්වීම් /සෑම වාහනයකම (වෙළඳ කුටියකම) පෝස්ටර ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
- 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.

28/06/2020