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 (මූළමනින්ම / 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

44.කසළ හසුරුවන්නන්, වීදි පිරිසිදු කරන්නන් සහ පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය

ආයතන තුළ, වීදිවල සහ කසළ ට්‍රක් රථ භාවිතා කරන කසළ එකතු කරන හා ප්‍රවාහනය කරන සියලුම පුද්ගලයින්ට මෙම මාර්ගෝපදේශය අදාළ වේ. මෙම කාර්යයට අන්තරාදායක අපද්‍රව්‍ය හැසිරවීම අදාල වන හෙයින් සාමාන්‍ය මාර්ගෝපදේශයට අමතරව මෙම පුද්ගලයන්ට COVID-19 අසාදනය සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළැක්වීම සඳහා පහත දක්වා ඇති අමතර පියවර ගත යුතුය.

නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්

සේවා යෝජකයා

- සේවකයින්ට ප්‍රමාණවත් ආරක්ෂක සැපයුම් ලබා දීම (මුහුණු ආවරණ, අත්වැසුම්, රබර් බූට්, විෂබීජ නාශක, සබන් ආදිය).
- සියලුම වැදගත් වන ස්ථානවල අත් සේදීමේ පහසුකම් ලබාදීමට කටයුතු කරන්න.
- හැකි සෑම අවස්ථාවකම, නියමිත සේවා මුරය අවසානයේ ඇඳගෙන සිටි ඇඳුම් සෝදාගැනීමට හා නෑමට හැකිවන ලෙස පසුකම් සලසා දිය යුතුය.
- සේවකයන් භාවිත කරන වැසිකිලි, ඇඳුම් මාරුකිරීමේ ස්ථාන හා විවේකාගාර නිතරම පිරිසිදු කිරීමට හා විෂබීජානුහරණයට වගබලාගත යුතු අතරම ප්‍රධාන දොරවල්, ජනෙල් හා වා කවුළු විවෘත කර තබා ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රයක් ලැබෙන බවට තහවුරු කරගන්න. පුද්ගල දුරස්ථභාවය තබා ගැනීම සඳහා විවේකාගාරවල ප්‍රමාණවත් ඉඩ ප්‍රමාණයක් තිබිය යුතුය.
- සේවක සංඛ්‍යාව අවශ්‍යතාවයට අනුව අවම මට්ටමකට සීමා කරන්න.
- සියළුම සේවකයින්ගේ පදිංචි ප්‍රදේශය තහවුරු කර ඔවුන්ගේ තොරතුරු හා අවශ්‍ය විට ඇමතීමට දුරකථන අංක ලැයිස්තුවක් සෑදීමට වගබලාගන්න
- 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
- මුහුණු ආවරණ නිසි ලෙස භාවිතා කිරීම, අවම වශයෙන් මීටර 1 ක් වත් ශාරීරික දුරස්ථතාවය, ශ්වසන ආචාර විධි (respiratory ettiquette), බිමට කෙළ ගැසීම, පුද්ගලික සනීපාරක්ෂක පියවර සහ ඇස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ නොකිරීමට හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න හැසිරීම් පිළිබඳව කම්කරුවන් දැනුවත් කරන්න. කසළ සමග කටයුතු කිරීමේදී ඇතිවිය හැකි අවදානම් තත්ව සහ එම අවදානම මඟහැරීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිලිබඳව සේවකයින් දැනුවත් කරන්න.
- සේවකයින්ට ඔවුන්ගේ වැඩ මුරය අවසානයේ දිනපතා නිල ඇඳුම සේදීම කල හැකි පරිදි , අතිරේක නිල ඇඳුම් කිහිපයක් ලබාදෙන්න.
- 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 හිමිකරුගේ / භාරකරුගේ වගකීම වේ.

පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සේවා යෝජකයින්

- එක් එක් සේවකයා සඳහා වෙන වෙනම පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ සහ සැපයුම් කට්ටලයක් ලබා දිය යුතු අතර මේවා සේවකයින් අතර හුවමාරු කර නොගත යුතුය.

- සේවකයින්ට නිසි පරිදි පෘෂ්ඨයන් පිරිසිදු කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් සැපයුම් (දුවිලි පිසදමනයන් හා බින් බෑග් ඇතුළුව) ලබා දිය යුතුය. සියලුම අපද්‍රව්‍ය බඳුන් සඳහා බින් ලයිනර් හෝ බෑග් භාවිතා කළ යුතුය.

කසළ එකතු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය

- සේවකයන් විසින් ඔවුන් පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු (පදිංචි ස්ථානය, රෝග ලක්ෂණ, සැක සහිත රෝගී පුද්ගලයෙකු සමහ ඇති ඕනෑම සම්බන්ධතාවයක්) සේවායෝජකයා වෙත හෙළි කළ යුතුය.
- අසනීප බවක් දැනෙන්නේ නම් හෝ කැස්සක්, උණ, උගුරේ අමාරුවක් ඇත්නම් වැඩට වාර්තා නොකරන්න.
- වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර සහ සේවා මුරය අවසානයේදී තත්පර 20 ක් වත් සබන් යොදා අත් සෝදන්න. හැකිනම් සේවා මුර කාලය තුලද අත් සේදීම කළ යුතුය.
- දිනපතා වැඩ කිරීම සඳහා පැළඳ සිටින නිල ඇඳුම් සහ අනෙක් ඇඳුම් හොඳින් සේදීමට කටයුතු කරන්න.
- ඔබේ ආරක්ෂාව සඳහා ඔබේ සේවායෝජකයාගේ උපදෙස් පරිදි සෑම විටම ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතා කරන්න.
- ඔබේ රාජකාරි ඉටු කිරීමේදී සෑම විටම මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ සිටිය යුතු අතර සේවා මුරය අවසානයේ එය වැසිය හැකි බඳුනකට බැහැර කරන්න.
- කිසිම ආකාරයක කසළ (සාමාන්‍ය අපද්‍රව්‍ය පවා) ඔබේ දෑතින් ඇල්ලීමෙන් වැළකී සිටින්න. කසළ ඇල්ලීමේදී නිරතුරුව අත්වැසුම් හෝ අනෙකුත් උපකරණ භාවිතා කිරීමට වගබලාගන්න.
- සෑම විටම අනෙක් අයගෙන් අවම වශයෙන් මීටර 1ක දුරස්ථතාවයක් පවත්වා ගන්න.
- කෝප්ප, පිඟන් සහ තුවා අන් අය සමඟ හුවමාරු කර නොගන්න.
- තැන තැන බිම කෙළ ගැසීමෙන් වැළකී සිටින්න.
- සේවයේ යෙදී සිටියදී නිතර මුහුණ, ඇස් හා මුඛය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැලකී සිටින්න.
- කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ඔබේ වැලමිටේ ඇතුළත පැත්තෙන් නාසය සහ මුඛය ආවරණය කරගැනීමට වගබලාගන්න.
- ඔබගේ සේවා මුරයේදී සහ පසුව වෙනත් සේවකයින් සමඟ නිකරුණේ කතාබස් කරමින් නොසිටින්න.
- ඔබගේ සේවා මුරයේ දී බුලත් විට සැපීමෙන් වැළකී සිටින්න.

පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය

- පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ සහ වෙනත් සැපයුම් අනෙක් සේවකයින් සමඟ හුවමාරු කර නොගන්න.
- භාවිත කරන උපකරණ සේවා මුරය තුළදීඉතා හොඳින් විෂබීජානුහරණය කල යුතුය - තවද සෑම සේවා මුරයක් අවසානයේදීම භාවිත කල උපකරණ සබන් යොදා හොඳින් විෂබීජානුහරණය කල යුතුය.
- සියලුම අපද්‍රව්‍ය බඳුන් සඳහා බින් ලයිනර් හෝ බෑග් භාවිතා කළ යුතුය.
- හැකි සෑම වේලාවකම හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබීම සඳහා ජනෙල්, දොරවල් විවර කර තැබීමට කටයුතු කරන්න.
- නිතිපතා පොදුවේ ස්පර්ශ කරන ස්ථාන පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලක් හා විෂබීජනාශක දියර මගින් විෂබීජානුහරණය කරන්න - උදා: දොර හැඬල, පඩිපෙළේ අත්වාරුව, සෝපාන බොත්තම්, කවුන්ටර, ඇඟිලි සලකුණු සංවේදක ආදිය.
- හැකි තරම් දොර හැඬල වැනි නිතර ස්පර්ශ වන මතුපිටවල් ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.

කසළ එකතු කරන කාර්ය මණ්ඩලය

- දොර සීනුව සහ ගේට්ටු ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.
- කසළ මලු විවෘත කිරීමෙන් වලකින්න.

පරිශීලක / සේවාදායකයා

- කසළ බැහැර කිරීමේදී ප්‍රවේශම් වන්න - සියළුම මුහුණු ආවරණ, ටිෂූ , අත්වැසුම් ආරක්ෂිතව මලු තුළ හොඳින් දමා ඇති බවට සහතික වන්න.
- රෝගියෙක්ට අයත් හෝ රෝගියෙක් බලාගන්න පුද්ගලයෙකුට අයත් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරන විට බෑග් දෙකක දමා තදින් බැඳ බැහැරකල යුතුය.
- කසල බෑගයට දමා හොඳින් බැඳ තබා නැත්නම් එම කසල එකතු නොකරනු ලැබේ.
- කල්තියාම ඔබේ ගේට්ටුවෙන් පිටත කසළ බෑගය තැබීමෙන් කසළ හසුරුවන්නන් සමඟ ගැටීම අවම කරන්න.
- පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය සහ කසළ හසුරුවන්නන් සමඟ අවම වශයෙන් මීටර 1 ක දුරක් පවත්වා ගන්න.
- ඔබගේ ආරක්ෂාව සඳහා, ඔබේ වැඩ දිනය ආරම්භයේදී විෂබීජ නාශක භාවිතා කරමින් ඔබේම වැඩ කරන ස්ථානය (මේසය, පරිගණක ස්විචය සහ යතුරු පුවරුව, පුටුව, පෑන් ආදිය) විෂබීජානුහරණය කරන්න.

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වැඩපිළිවෙල

- නිතර නිතර කසළ එකතු කිරීමේ කටයුතුවල නියැලී සිටින සියළුම සංවිධානවලට / පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යයේ යෙදෙන සේවා යෝජකයින්ට ලිපි මගින් දැනුම් දීම.
- ජනමාධ්‍ය

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.