කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය වළක්වමින් පොදු මහජන සහ වෘත්තිය 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

48. පාසල් පිළියෙළ වියයුතු ආකාරය

හැදින්වීම :නව ජීවන රටාවක් උදෙසා පාසලක් තුල බලාපොරොත්තු වනුයේ නිවැරදිව ශ්වසන ආචාර විධි පිළිපැදීම ශාරීරික දුරස්තතාවය පවත්වාගැනීම, අත්වල සනීපාරක්ෂාව හා නිවැරදිව අවශ්‍ය විට මුහුණු ආවරණ පැළදීමය. මෙම ක්‍රියාමාර්ග පිළිපැදීම මගින් කොවිඩ්-19 රෝගය පැතිරීම අවම කරගත හැක. නව සාමාන්‍ය ජීවන රටාවක් හඳුන්වා දීම සඳහා පාසල් පසුබිම ඉතා උචිත යැයි අපි විශ්වාස කරමු. මෙසේ ළමා අවධියේ සිට ඇති කරගන්නා හැසිරීම් රටා අපගේ සමාජයට දිගු කාලීන බලපෑමක් ඇති කරනු ඇත. අනාගතයේදී ඇතිවිය හැකි වෙනත් වසංගත රෝග වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම සඳහා ඒවා ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

නිශ්චිත පණිවිඩය / උපදෙස් / ය

විදුහල්පති / ගුරුවරුන් / සිසුන් සඳහා

- මෙමෙ රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා ගත යුතු ආරක්ෂක පිළිවෙත් පිළිබඳව ගුරුවරුන් හා අනෙක් සේවකයන් නිතර දැනුවත් කල යුතුය
- ගුරුවරුන් සිසුනට ආදර්ශයක් වන පරිදි නිතර අත් සේදීම, නිවැරදිව ශ්වසන ආචාර විධි පිළිපැදීම හා පුද්ගල දුරස්තතාවය පවත්වා ගැනීම කල යුතුය
- නිතර සබන් යොදා අත් සේදීම සඳහා අවශ්‍ය කරන සබන්, විෂබීජනාශක හා පිරිසුදු කිරීමට අවශ්‍ය වන ද්‍රව්‍ය ආදී පහසුකම් පාසැල තුල ප්‍රමාණවත් ලෙස තිබිය යුතුය
- නිතර පුද්ගල දුරස්තතාවය තබා ගැනීමේ වැදගත්කම මතක් කළ යුතුය. පන්ති කාමරයක් තුල ඇති ඉඩ ප්‍රමාණය සමග මීටරයක පුද්ගල දුරස්තතාවය තබාගැනීම අපහසු කටයුත්තකි. එවන් අවස්ථා වලදී මුහුණට මුහුණ දුරස්තතාවය තබාගැනීම පිළිබඳව ළමුන් දැනුවත් කල යුතුය.
- ශ්වසන ආචාර විධි - මෙය ඉගැන්වීම ඉතා වැදගවේ. පුරුද්දක් ලෙස කසින විටදී හෝ කිවිසුම්යාමකදී නිවැරදි පුරුදු අනුගමනය කළ යුතු අතර එය නැවත නැවත මතක්කර දීම ද වැදගත් වේ.
- අත් සේදීම සහ මුහුණ ස්පර්ශ නොකිරීම ගැන වැඩි අවධානයක් යොමුවිය යුතුය - අත් සේදීමේ පහසුකම් පාසල තුල තිබිය යුතු අතර මෙය පාසැල් දොරටුවට ආසන්නව පමණක් නොව පාසල් පරිශ්‍රයේ විවිධ ස්ථානවලද ස්ථානගත කලයුතු අතර එමගින් අත් සේදීමේ වාර ගණන වැඩි කිරීමට දිරිගැන්විය යුතුය.
- නිතර නිතර මුහුණ ඇල්ලීමෙන් වැළකී සිටීම බොහෝ ස්වසන රෝග වලින් වැළකී සිටීමට මහගු ලෙස උපකාරී වේ
- නිතර නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨ විෂබීජ හරණය කිරීම වැදගත් වේ.
- නිවසේ සිට පාසලේ පන්තිකාමරය වෙත පැමිණෙන විටදී හා නැවත පාසලේ සිට නිවාස වෙත යාමේදී නැවත නැවත භාවිත කළහැකි මුහුණු ආවරණ භාවිත කිරීමට දිරිගැන්විය යුතුය.
- පන්ති කමරයේදී මුහුණු ආවරණ පැළදීම අවශ්‍ය නොවේ
- මුහුණු ආවරණ පැළදීමට අවශ්‍ය නොවන වේලාවන් වලදී, මුහුණු ආවරණය වෙනම පිරිසිදු බහාලුමක හෝ ඇසුරුමක දමා තැබිය යුතුය. අවම වශයෙන් නැවත නැවත භාවිත කල හැකි මුහුණු ආවරණ 6ක් වත් එක් සිසුවෙකුට තිබිය යුතු ය.
- දරුවා රෝගී තත්වයකින් පෙළෙන්නේ නම් ඔහුව/ ඇයව පාසල් නොයැවීමට දෙමව්පියන් වගබලාගත යුතුය
- ශිෂ්‍යන් විසින් ලබාදෙන උපදෙස් පිළිපදිනවාද යන්න විදුහල්පති තුමා සහ ගුරුවරුන් විසින් සොයාබැලිය යුතුය.
- නිතර නිතර ශිෂ්‍යන්ගේ උෂ්ණත්වය පරික්ෂා කිරීම අවශ්‍ය නොවේ
- සෑම පාසැලක් තුලම රෝගී ළමුන් සඳහා වෙනමම කාමරයක් පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ
- කොවිඩ් -19 පැතිරීම වැලැක්වීම සඳහා සංඥා පුවරු ප්‍රදර්ශනය කිරීමට වගබලා ගන්න

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.