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 අමාත්‍යංශය 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 කෝට්ටෙ මහ නගර සභාව

49. ඉරිදා පාසල්

හැඳින්වීම: නව ජීවන රටාවක් උදෙසා ඉරිදා 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 මෙම රෝගය පැතිරීම අවම කරගත හැක. මෙම නව සෞඛ්‍ය සම්පන්න හැසිරීම් මාලාවක් හඳුන්වා දීම සඳහා ඉරිදා පාසල් පසුබිම ඉතා උචිත යැයි අපි විශ්වාස කරමු. මන්ද ඉරිදා පාසල තුලින් ළමා කාලය තුළ ලබා දෙන යහපත් පුරුදු බොහෝ කාලයක් අප සමාජය තුළ පවතිනු ඇත. තවද අනාගතයේදී ඇතිවිය හැකි වෙනත් රෝග වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම සඳහා ඒවා ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

මෙම උපදෙස් මාලාව අදාල වන්නේ ඉරිදා පාසල් සඳහා පමණක් වන අතර ආගමික ස්ථාන සඳහා වන උපදෙස් සඳහා ආගමික ස්ථාන පිළිබඳ උපදෙස් මාලාව බලන්න (අංක 19)

නිශ්චිත පණිවිඩය / උපදෙස් / ය

විදුහල්පති / ගුරුවරුන් / සිසුන් සඳහා

- මෙම රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා ගත යුතු ආරක්ෂක පිළිවෙත් පිළිබඳව ගුරුවරුන් හා අනෙක් සේවකයන් නිතර දැනුවත් කල යුතුය
- ගුරුවරුන් සිසුනට ආදර්ශයක් වනපරිදි 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 උපකරණ ආදී පහසුකම් ඉරිදා 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 වැදගත් වේ. පුරුද්දක් ලෙස කැස්සකදී හෝ කිවිසුම් යාමකදී 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 ඉරිදා පාසල තුල තිබිය යුතු අතර මෙය පාසැල් දොරටුවට ආසන්නව පමණක් නොව ඉරිදා 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 මහඟු ලෙස උපකාරී වේ
- නිතර නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨ විෂබීජ හරණය කිරීම වැදගත් වේ.
- නිවසේ සිට ඉරිදා 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 පැළඳීම අවශ්‍ය නොවේ
- මුහුණු ආවරණ පැළඳීමට අවශ්‍ය නොවන වේලාවන් වලදී, මුහුණු ආවරණය වෙනම පිරිසිදු බහාලුමක හෝ ඇසුරුමක දමා තැබිය යුතුය.
- දරුවා රෝගී තත්වයකින් පෙළෙන්නේ නම් ඔහුව/ ඇයව ඉරිදා පාසල් නොයැවීමට දෙමව්පියන් වගබලාගතයුතුය
- ශිෂ්‍යන් විසින් ලබාදෙන උපදෙස් පිළිපදිනවාද යන්න විදුහල්පති තුමා සහ ගුරුවරුන් විසින් සොයාබැලිය යුතුය.
- නිතර නිතර ශිෂ්‍යන්ගේ උෂ්ණත්වය පරික්ෂා කිරීම අවශ්‍ය නොවේ

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.