



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 වැළැක්වීම 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.



හව පිවිසි රටාවක් උදෙසා
ආරක්ෂා සහ සුවසඳු පිණිස
TOWARDS A NEW NORMAL



සෞඛ්‍ය සහ දේශීය
වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය



රජයේ වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ
සංගමය



ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර කෝට්ටේ
මහ නගර සභාව



51. එළිමහන් ක්‍රීඩා

හැදින්වීම: එළිමහන් ක්‍රීඩා යනු එළිමහන් අවකාශයන්හි සිදුකෙරෙන ක්‍රීඩා වේ. මෙම ක්‍රීඩා අතරට මලල ක්‍රීඩා, ක්‍රිකට්, වොලිබෝල්, පැසිපන්දු, නෙට්බෝල් වැනි ක්‍රීඩා ඇතුළත් වේ. මෙම ක්‍රීඩා වලට සම්බන්ධ ප්‍රධාන අවදානම වන්නේ ප්‍රේක්ෂකයින් විශාල වශයෙන් සහභාගී වීමයි. ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත් නොවේනම් එළිමහන් ක්‍රීඩා නැරඹීමට යාමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.

විශේෂිත පණිවිඩ / උපදෙස්

කළමනාකරුවන් / සංවිධායකයින් සඳහා

- සියලුම සේවකයන්, ක්‍රීඩකයන් දැන් පිරිසිදුව තබා ගැනීම, ශ්වසන ආචාර විධි (කිවිසුම් යාමේදී / කැස්ස ඇති විටදී වැලඹීම ඇතුළත් පසින් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කර ගැනීම), සහ මුහුණු ආවරණ නිවැරදිව පැළඳීම, පුද්ගල දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම (අවශ්‍ය විට) යනාදී ආරක්ෂාකාරී පිළිවෙත් පිලිබදව පිලිබදව දැනුවත් කිරීම හා පුහුණු කිරීම වැදගත් වේ.
- ව්‍යායාම කිරීමේදී හෝ ක්‍රීඩා කිරීමේදී මුහුණු ආවරණ පැළඳීමට අවශ්‍ය නොවේ. ක්‍රීඩා කිරීමේදී එකිනෙකා අතර මීටර 1 ක දුරක් සෑම විටම පවත්වා ගැනීමද කල නොහැකිය. එබැවින්, අසනීප බවක් දැනෙන විට (උණ සහ / හෝ කැස්ස හෝ උගුරේ අමාරුව වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති) ක්‍රීඩා වලට සහභාගී නොවීම සහ නිරතුරුව අත් සනීපාරක්ෂාව (සබන් හා වතුරෙන් අත් සේදීම අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් හෝ ක්‍රීඩා වකට පෙර සහ පසු අත් සනීපාරක්ෂක භාවිතා කිරීම) මුහුණ ස්පර්ශ කිරීම, බෝල මත කෙළ ආලේප කිරීම ,නිවැරදිව ශ්වසන ආචාර විධි භාවිතා කිරීම සහ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකීම වැදගත් වේ
- සේවකයන්ගේ සෞඛ්‍ය ටත්වය අධීක්ෂණය කිරීම සඳහා ක්‍රමවේදයක් සකස් කිරීම වැදගත් වේ. තවද යම් සේවකයෙක් අසනීප තත්වයකින් පෙළෙන්නේ නම් සේවය සඳහා පැමිණීමෙන් වැළකී සිටීම වැදගත් වේ
- ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩා කිරීමට පෙර ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය පිලිබදව වාචිකව විමසා බැලීම වැදගත් වේ(කැස්ස,උගුරේ වේදනාව). ක්‍රීඩකයන්ගේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂ කිරීමට හැකිනම් එය වඩාත් සුදුසු වන අතර එසේ කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. උෂ්ණත්වය පරීක්ෂ කිරීමට අධෝරක්ත කිරණ මගින් උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන උපකරණයක් භාවිත කලයුතු අතරම එම උපකරණ භාවිතය පිලිබදව සේවකින් පුහුණු කල යුතුය.
- ක්‍රීඩකයන්ට නිරතුරුව ගත යුතු පූර්වාරක්ෂාවන් පිලිබදව නිරතුරුව මතකකර දීම සඳහා සංඥා පුවරු ප්‍රදර්ශනය කල යුතුය.
- අත් සනීපාරක්ෂාව ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ඇල්කොහොල් අඩංගු දැන් සනීපාරක්ෂක හා නිරතුරුව දැන් සේදීම සඳහා සබන් සහ අත් සේදීමේ පහසුකම් ලබාදීම වැදගත් වේ
- ක්‍රීඩා පරිශ්‍රයට ඇතුළුවන ක්‍රීඩකයන් හා පුහුණුකරුවන් පිලිබදව නාමලේඛනයක් පවත්වාගැනීම වැදගත් වේ
- තදබදය වැලැක්වීම සඳහා එක් එක් ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් පුහුණු වීම් සඳහා වෙනමම කොටස් කල්තියා වෙන්කර තැබීම සුදුසු වේ.
- එක් එක් ක්‍රීඩා තරග අවසානයේ එක් කණ්ඩායමක් යාම හා තව කණ්ඩායමක් ක්‍රීඩා පරිශ්‍රයට පැමිණීමට පෙර ක්‍රීඩාගාරය, නත කාමර හා ක්‍රීඩකයන් රැදිසිටි පරිශ්‍රය විෂබීජ නාශක දියර වලින් පිරිසිදු කිරීමට වගබලාගන්න
- නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨ දොර හඩල විෂබීජ නාශක දියර යොදා පිරිසිදු කරන්න
- නත කාමර හා කිරීමේ කාමර හොදින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන ලෙස සකස් කල යුතුය. තවද එම කාමර විෂබීජ නාශක දියර යොදා පිරිසිදු කල යුතු අතර ඒ සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ සටහනක් යුතුය. පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යමණ්ඩලය හා ක්‍රීඩකයන් හමුවීම අවම විය යුතුය.



කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය වළක්වමින් පොදු මහජන සහ වෘත්තීය ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ආකාරය පිලිබඳව උපදෙස්

- ඇදුම් සහ බඩු බාහිරාදිය වෙත වෙනම ගබඩා කිරීමට ප්‍රමාණවත් ඉඩක් ඇති බවට සහතික වන්න (බිත්තියේ හෝ ලොකර්වල හොඳ පරතරයකින් යුත් ඇදුම් එල්ලන කොකු) තවද මේවා නීතිපතා විෂබීජහරණය කිරීමට වගබලාගන්න
- ක්‍රීඩකයන් හා සේවකයන් තමන්ගේම පානීය ජලය රැගෙන පැමිණීම වැදගත් වේ. පානීය ජලය ක්‍රීඩාගාරය තුළ ලබාදීමේදී එක් වරක් භාවිතාකර ඉවත දැමිය හැකි කෝප්ප ලබාදිය යුතුය
- එළිමහන් ක්‍රීඩා නැරඹීම සඳහා ප්‍රේක්ෂකයින් තබා නොගැනීමට කටයුතු කිරීම කළමනාකාරිත්වයේ වගකීමකි. නමුත් අවුරුදු 12 ට අඩු දරුවන් ක්‍රීඩා කරන්නේ නම් එක් දෙමාපියෙකු දරුවෙකු සමඟ පැමිණිය හැකිය. සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් විසින් දැනුම් දෙන තුරු මෙම උපදෙස් අනුගමනය කළ යුතුය. දෙමව්පියන් හා වෙනත් අවසර ලත් ප්‍රේක්ෂකයෙකු ක්‍රීඩා නරඹීමේදී ආරීරික දුරස්ථභාවය සහ මුහුණු ආවරණ පැළඳීම අනිවාර්යයෙන් කළයුතු වේ
- ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් ඔබ විසින් එකඟතා ප්‍රකාශය පිරවිය යුතුය. සම්පූර්ණ කරන ලද එකඟතා ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා 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 අයිතිකරු / භාරකරු ගේ වගකීම වේ.

ක්‍රීඩක, ක්‍රීඩිකාවන් සඳහා

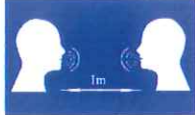
- ඕනෑම ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවක් අසනීප තත්වයකින් (කැස්ස, උගුරේ වේදනාව, උණ) පෙළෙන්නේ නම් ක්‍රීඩා සඳහා පැමිණීමෙන් වැළකී යුතුය
- ක්‍රීඩා කිරීමට පෙර හා ක්‍රීඩා පසු කිරීමෙන් පසු අවම වශයෙන් තත්පර 20ක් වත් යොදා දැන් සේදීම කල යුතුය
- ක්‍රීඩා කරන බෝල මත කෙල අලේප කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය
- නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකී සිටින්න
- නිවැරදි ශ්‍රවණ ආචාර විධි පිළිපදින්න වද්දගත් වේ. (කිවිසුම් යාම / කැස්ස යන විට හෝ වැලමිටකින් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කරගන්න)
- නිතර මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වලකින්න
- ඔබට හෝ ඔබගේ ක්‍රීඩා කණ්ඩායම වෙනුවෙන් වෙන්කර ඇති කොටස හෝ ප්‍රදේශය තුළ පමණක් රදීසිටින්න
- සෑමවිටම ඔබට අවශ්‍ය ජලය රැගෙන ඒමට වගබලාගන්න
- අනෙක් ක්‍රීඩකයන් සමඟ ජාල බෝතල් කෝප්ප එක්ව භාවිත කිරීමෙන් වැළකී සිටින්න
- සෑම ක්‍රීඩකයෙක්ම ක්‍රීඩා කිරීමෙන් පසුව ස්නානය කල යුතුය. තවද අද සිටි ඇදුම් සෝදා පිරිසිදු කල යුතුය
- ක්‍රීඩා කරන ප්‍රදේශය තුළ නිකරුනේ ඇවිදීමෙන් වලකින්න.
- ක්‍රීඩා භාණ්ඩ (ක්‍රිකට් පිති, රැකට්) අනෙක් ක්‍රීඩකයන් සමඟ හුවමාරු කර භාවිත කිරීමෙන් වලකින්න. එසේ කිරීමට සිදු වේ නම්, එක අයෙක් භාවිත කල පසු අනෙක් ක්‍රීඩකය භාවිත කිරීමට පෙර විෂබීජහරණය කරන්න
- ක්‍රීඩා කිරීමේදී මීටර 1 ක පුද්ගල දුරස්තවය පවත්වා ගත නොහැකිය. නමුත් හැකි සෑමවිටම එය පවත්වා ගැනීමට උත්සහ කරන්න .
- ක්‍රීඩකයන්, පුහුණුකරුවන් හෝ අනෙක් පුද්ගලයන් සමඟ අතට අත දීම, පහක් දැමීම හා සිප වැලඳගැනීම නොකළ යුතුය

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස්

- සංඥා ප්‍රදර්ශනය කිරීම
- ජනමාධ්‍ය, සමාජ මාධ්‍ය



කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය වළක්වමින් පොදු මහජන සහ වෘත්තීය ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ආකාරය පිලිබඳව උපදෙස්




සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

විශේෂඥ වෛද්‍ය අතිල් ජාසිංහ
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
"සුවසිරිපාය"
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.