



## 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](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  
ආර්ථිකය සහ සෞඛ්‍යය පුනර්නාමය  
TOWARDS A NEW NORMAL



සෞඛ්‍ය සහ දේශීය  
වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය



රජයේ වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ  
සංගමය



ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර කෝට්ටේ  
මහ නගර සභාව



**52. එළිමහන් වැඩසටහන්**

හැඳින්වීම: එළිමහන් පරිසරයක පවත්වන උත්සව, සංගීත ප්‍රසංග, සන්නාම දියත් කිරීම්, ආදිය එළිමහන් වැඩසටහන් ලෙස සැලකේ. බොහෝ විට එළිමහන් වැඩසටහනක් කළමනාකරුවෙකු විසින් සම්බන්ධීකරණය කරනු ලබන විවිධ ආශ කිහිපයක සංකීර්ණ එකතුවකි. මෙය එක් පාර්ශවයකට ආදායම් උත්පාදනය කරන මාර්ගයක් වන අතරම සාමාන්‍ය ජනතාවගේ මානසික ආතතිය දුරු කිරීම සඳහා සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් ලෙස සැලකේ. එළිමහන් වැඩසටහන් නව පුද්ගලයින් හමුවන සහ විශාල පිරිසක් එක්රැස් වන අවස්ථාවක් වන බැවින් ද දීර්ඝ වේලාවක් පවත්වන ක්‍රියාකාරකමක් බැවින්, වසංගත කාලයක එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවේශමෙන් පැවැත්විය යුතු අතර සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ දැඩි ලෙස පිළිපැදිය යුතුය.

අනි විශාල ජනකායක් එක්රැස් වන එළිමහන් වැඩසටහන් පැවැත්වීම සුදුසු නොවේ. සිදුකරන සෑම වැඩසටහනක් සඳහාම අවසර දිය හැක්කේ එක් එක් වැඩසටහන අනුව පමණි, නමුත්, ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමේ මූලධර්මවලට තදින් අනුකූල විය යුතුය.

එළිමහන් වැඩසටහනකදී, කොවිඩ්-19 පැතිරීම වැළැක්වීමේ ක්‍රියාපටිපාටි අනුගමනය කිරීම පිළිබඳව වගකිව යුතු සංවිධායකයෙකු සිටිය යුතුය.

**නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්**

**කළමනාකරුවන් / සංවිධායකයින් සඳහා**

- සියළුම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් / කලා ශිල්පීන් පුද්ගලික ආරක්ෂාව සහ කොවිඩ්-19 වැළැක්වීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව පුහුණු / නැඹුරු විය යුතුය. [ශාරීරික දුරස්ථභාවය තබා ගැනීම, ශ්වසන ආචාර විධි පවත්වා ගැනීම (කිවිසුම් යාමේදී / කැස්ස ඇති විට වැලමීට ඇතුළු පසින් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම), නිතර මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකීම, නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් හා උපකරණ අනවශ්‍ය ලෙස භාවිතයෙන් වැළකීම, දෑත් වල සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම, සහ අවශ්‍ය විට නිවැරදිව මුහුණු ආවරණ පැළඳීම]
- සංවිධානය වන සියලුම වැඩසටහන් සඳහා පූර්ව අනුමැතිය සහ එකඟතාවය ලබාගැනීම අවශ්‍ය වේ. අදාළ පාර්ශවකරුවන්ගෙන් (සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය, ප්‍රාදේශීය පොලිස් ස්ථානය, පළාත් පාලන ආයතනය ආදිය) අවශ්‍ය අවසර සහ උපදෙස් ලබා ගන්න.
- සංවිධායක විසින් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ ක්‍රියාපිලිවෙලක් ස්ථාපිත කළ යුතු අතර සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව පිළිබඳ සොයා බැලීමට පුද්ගලයෙකු හෝ කණ්ඩායමක් පත් කළ යුතුය. මෙය සහභාගිවන්නන් / කාර්ය මණ්ඩලය / කලා ශිල්පීන් යන සියලු පාර්ශවයන් කොවිඩ්-19 පැතිරීම වැළැක්වීමේ පියවරයන් අනුගමනය කරන බව අධීක්ෂණය කිරීම සඳහා වේ. කාර්ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයින් / කලා ශිල්පීන්, උණ සහ / හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ (උදා: කැස්ස, උගුරේ අමාරුව) ඇති බවට වාචිකව පරීක්ෂා කළ යුතු අතර උණ පරීක්ෂා කිරීම සඳහා උෂ්ණත්වමාන භාවිතා කළ හැකි නමුත් අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්නේන්නම්, ස්පර්ශ නොවන උෂ්ණත්වමාන වඩාත් සුදුසු වන අතර පරීක්ෂා කරන පුද්ගලයා / කණ්ඩායම එය නිසි ලෙස භාවිතා කිරීම පිළිබඳව පුහුණුව වී සිටිය යුතුය
- කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ පියවරයන්ට උපකාරී වන පරිදි පැවැත්වීමට නියමිත වැඩසටහන, ප්‍රචාරණ ව්‍යාපාරය, ස්ථානය, කාලසීමාව, දවසේ පවත්වන වේලාව සහ අපේක්ෂිත ප්‍රේක්ෂකයින් සංඛ්‍යාව සැලසුම් කරන්න. කාලගුණය, අසල ඇති වෙනත් වැඩසටහන්, වෙනත් මහජන රැස්වීම් වැනි ඔබගේ වැඩසටහනට බලපාන වෙනත් කරුණු පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න
- වැඩසටහනේ ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව සංවිධායකවරයා පූර්ණ වගකීම ගත යුතුය
- වැඩසටහනට පෙර, පසු හා වැඩසටහන පවත්වන කාලය පුරාවටම එකිනෙකා අතර මීටර 1 ක ශාරීරික දුරස්ථභාවයක් තබා ගන්නා ලෙස මහජනතාව පාලනය කරන්න
- මිනිසුන් එක්රැස් වීම හා මිශ්‍ර වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා මිනිසුන් ඇතුළු වන සහ පිටවන ස්ථානවලදී අවශ්‍ය ක්‍රියා මාර්ග ලබා ගන්න



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

- උත්සව භූමියෙන් පිටත, මහාමාර්ග වල, උද්‍යාන වල අනවශ්‍ය එක්රැස්වීම්, පෝලීම්, රංචු ගැසීම් වළක්වා ගැනීමට අදාළ පියවර ගන්න
- වැඩසටහන පවත්වන භූමිය තුළ සහභාගිවන්නන් පාලනය කිරීම සඳහා යාන්ත්‍රණයක් හා අවශ්‍ය පරිදි ඉඩකඩ තිබිය යුතුය (සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ පුද්ගලයා / කණ්ඩායම මේ සඳහා වගකිව යුතුය). වෙනත් පවුල් වලින් පැමිණෙන පුද්ගලයින් අතර මීටර 1 ක දුරක් පවත්වා ගත යුතුය. දැඩි ශාරීරික දුරස්ථභාවයන්ට අනුගතවන සිදුකරන නව්‍ය ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්න
- සබන් යොදා අත් සේදීමේ හෝ/හා ඇල්කොහෝල් අඩංගු වූ දෑත් සනීපාරක්ෂක දියර ඇතුල්වන ස්ථානයේ හා අවශ්‍ය නම් වැඩසටහන පවත්වන භූමියේ තබන්න
- ශාරීරික දුරස්ථභාවය සහභාගිවන්නන්ට පමණක් නොව කලා ශිල්පීන් විසින්ද පිළිපැදිය යුතුය
- නිතර ස්පර්ශ කරන ලද පෘෂ්ඨයන් (දොර හැඩල, ජල කරාම ආදිය), උපකරණ විෂබීජහරණය කරන්න
- ඇඳුම් මාරු කරන කාමර සහ සේදුම් කාමර හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන ලෙස සකස් කළ යුතුය. ඒවා නිතරම පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතු අතර පිරිසිදු කිරීමේ සටහනක් පවත්වා ගත යුතුය. හැකි නම්, කාර්ය මණ්ඩලයට හා සහභාගිවන්නන් සඳහා වෙන් වෙන් වශයෙන් සේදුම් කාමර සපයා දෙන්න
- බඩු බාහිරාදිය වෙත වෙනම ගබඩා කිරීමට ප්‍රමාණවත් ඉඩක් ඇති බවට සහතික කර ගන්න සහ අවශ්‍ය පරිදි මේවා නීතිපතා විෂබීජහරණය කරන්න
- ඉවත දැමිය හැකි කෝප්ප, උපකරණ හැකි තරම් භාවිතා කිරීම ගැන සලකා බලන්න
- මත්පැන් පානය කිරීමට අවසර නැත
- නොසන්සුන්තාවය ඇති විය හැකි නොහික්වුණු හැසිරීම් සිදු නොවිය අතර එමඟින් පුද්ගල දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට බාධා පැමිණේ
- වීදි වෙළෙන්දන් සිටි නම්, ඔවුන් වීදි වෙළෙන්දන් සඳහා වන මාර්ගෝපදේශය තදින් පිළිපදින බව වග බලා ගන්න. එවැනි වෙළෙන්දන් වටා සෙනග එක්රැස් වීමට අවසර නැත
- ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල වන බව දැක්වමින් 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 සංවිධානය කරන්නාගේ වගකීම වේ

**සහාගිවන්නන් සඳහා**

- ඔබට අසනීප බවක් දැනෙන්නේනම් (ඔබට උණ / කැස්ස / උගුරේ අමාරුව වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්) වැඩසටහනට නොයන්න
- අදාළ ස්ථානයට පැමිණීමට පෙර අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් ඔබේ දෑත් සබන් හා වතුරෙන් සෝදන්න.
- නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් හා උපකරණ සමඟ නිතර ඇල්ලීමෙන් වළකින්න
- ශ්වසන ආවාර විධි පිළිපදින්න (කිවිසුම් යාමේදී / කැස්ස යන විට වැලමිට ඇතුල් පසින් මුඛ සහ නාසය ආවරණය කර ගන්න)
- ඔබේ මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න
- නිවැරදිව මුහුණු ආවරණ පැළඳීම අවශ්‍ය වේ
- පිටස්තර පුද්ගලයින් සමඟ අනවශ්‍ය ලෙස කතාබස් කිරීමෙන් හා සෙල්ලි / ඡායාරූප ගැනීමෙන් වළකින්න
- අවසර ලත් ප්‍රදේශය පමණක් භාවිතා කරන්න. අවසර ලත් ප්‍රදේශය පවුල් පදනම මත පුද්ගලයින්ට පමණක් සීමා වී ඇත්නම් අනෙක් ප්‍රදේශවලට ඇතුළු නොවන්න
- අතට අත දීම, පහක් දැමීම, සිප වැළඳගැනීම් හෝ කණ්ඩායම් නැටුම් වැනි එකිනෙකා අතර ගැටෙන ක්‍රියාකාරකම් වලින් වළකින්න

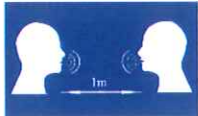


**කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය වැළැක්වීමේ පොදු මහජන සහ වෘත්තීය ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ආකාරය පිළිබඳව උපදෙස්**

- ඔබේම වතුර බෝතලයක් ගෙන එන්න. නැවත එය පිරවීමේදී බෝතලයේ මුඛය ඩිස්පෙන්සර් කරාමයේ නොගැවෙන බවට වග බලා ගන්න.
- වතුර බෝතල්, කෝප්ප හෝ අනෙකුත් දෑ අන් අය සමඟ බෙදා නොගන්න
- මත්පැන් පානය කිරීම තහනම් වන අතර බීමතින් පැමිණීම තහනම්ය
- අනවශ්‍ය ලෙස පරිශ්‍රයේ රැඳී නොසිටින්න. වෙනත් ආකාරයේ රංචු ගැසීම් සිදු නොකරන්න
- නිවසට පැමිණි පසු ස්නානය කරන්න. ඇඳ සිටි ඇඳුම් සෝදන්න

**නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස්**

- ජනමාධ්‍ය, සමාජ මාධ්‍ය
- ගත යුතු පූර්වාරක්ෂාවන් පිළිබඳව සහභාගිවන්නන්ට මතක් කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් සංඥා ඇතුළු වන, පිටවන ස්ථානවල, වැඩසටහන් පවත්වන පරිශ්‍රයේ මෙන්ම පිටතින්ද තබන්න
- “නව ජීවනරටාව” , ශාරීරික දුරස්ථභාවය, ශ්වසන ආචාර විධි, සනීපාරක්ෂක ක්‍රමෝපායන් සහ නිවැරදිව මුහුණු ආවරණ භාවිතා කිරීම පිළිබඳ නිවේදනය වැඩසටහන ප්‍රචාරයේදී, වැඩසටහන් ආරම්භයේ හා පුරාවටම ප්‍රචාරණය කරන්න



  
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.