# සේවා ස්ථානයන්හි නව කොරෝනා වෛරසය (COVID-19) පැතිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශය

ඔබ සේවා ස්ථානයේ නව කොරෝනා වෛරසය (COVID -19) පැතිරීම වළක්වා ගැනීමට, පාලනයට සහ සේවකයින්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය ඉහල නංවා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කලයුතු ක්‍රියාමාර්ග ඇතුලත් පහත ලේඛනය ඉතා සරල සහ අනුගත වීමට පහසු ආකාරයෙන් සකසා ඇත.

## 1. සේවා ස්ථානවල රෝගය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ක්‍රම

රෝගය සම්ප්‍රේෂණය කිරීම පහත සඳහන් ක්‍රම 3 මගින් සිදුවිය හැකිය.

- කෙල බිඳිති - අසාදිත කෙල බිඳිති ආශ්‍රහණය මගින් වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය විය හැක. අසාදිත පුද්ගලයකු කහින විට , කිවිසුම් යැවීමේදී හෝ ප්‍රශ්වාසයෙදී කෙල බිඳිති සැදිය හැක. මෙවැනි කෙල බිඳිති මීටරයක දුරට පැතිර යා හැක.
- ඍජුවම - රෝගී පුද්ගලයකු සමග ඍජු සබඳතාවයක් පැවැත්වීම මගින් (සිප වැළඳ ගැනීම) පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයකුට රෝගය බෝවිය හැක. වෛරසය නාසය, ඇස් හෝ කට මගින් ශරීරයට ඇතුල් විය හැක.
- වක්‍රව - අසාදිත පුද්ගලයකු කහින විට, කිවිසුම් යැවීමේදී හෝ ප්‍රශ්වාස කරන විට, ඇතිවන අසාදිත කෙල බිඳිති අවට ඇති ද්‍රව්‍ය සහ පෘෂ්ය මත පතිත වන අතර නිරෝගී පුද්ගලයකු එම පෘෂ්ඨයක් ඇල්ලීමෙන් අනතුරුව, තම ඇස් , නාසය හෝ කට ඇල්ලීමෙන්

## 2. රෝගය වැළැක්වීමේ පියවර

**මෙම රෝගය මැඩපැවැත්වීම සඳහා සියලු සේවකයින් හා සේවා යෝජකයින් පහත සඳහන් ආරක්ෂිත පිළිවෙත් අනුගමනය කල යුතුය.**

2.1 පහත සඳහන් කාණ්ඩවල සේවකයින් සේවය සඳහා වාර්තා නොකල යුතුය.

- කෙටි කාලීනව ඇතිවූ උණ, කැස්ස, නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම, උගුරේ අසාදනය සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව ආදී රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින්.
- පසුගිය දින 14 තුල නව කොරෝනා අසාදනය පිළිබඳ සැක සහිත හෝ තහවුරු කළ පුද්ගලයෙක් සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වූ පුද්ගලයින්.
- නව කොරෝනා අසාදනයට ඇති අවදානම හේතුවෙන් නිරෝධායනය කර ඇති පුද්ගලයින්.

ඉහත රෝගී තත්වය සහිත පුද්ගලයෙකු සේවය සඳහා පැමිණියහොත් ඔහු / ඇය වහාම ආපසු හරවා යැවීමට සේවා යෝජකයා වග බලා ගත යුතුය. ඔහුට / ඇයට නව කොරෝනා අසාදනය වැළඳී ඇතැයි සැකයක් ඇත්නම් 06 වන ඡේදයේ සඳහන් පියවර අනුගමනය කරන්න.

2.2 සේවා පරිශ්‍රයට ඇතුළු වන සෑම අයෙක්ම (අමුත්තන් සහ සේවකයින්) පරිශ්‍රයට ඇතුළු වීමට පෙර සබන් යොදා අත් සේදිය යුතුය. (පාදයෙන් ක්‍රියාත්මක කල හැකි වතුර කරාමයක් මේ සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ). විකල්පයක් ලෙස මද්‍යසාර අඩංගු (මද්‍යසාර 75% - 85% අතර) දෑත් පිරිසුදු කාරකයක් භාවිතා කල හැකිය.
මීට අමතරව ඇතුල්වන ස්ථානයේදී ජලය සහිත පා දෝවනයක් තුලින් ගමන් කර පාද පිරිසිදු කර ගැනීමට අවස්ථාව සැලසීම හෝ පාවහන් ඉවත් කර පරිශ්‍රය තුළ භාවිතා කිරීමට නව පාවහන් යුගලක් ලබා දීමද සිදු කල හැකිය.

2.3 රැකියා ස්ථානයට ඇතුළු වන අවස්ථාවේ සියලු සේවකයින්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම සිදුකල යුතු අතර 98.4 $^{0}$F හෝ 37 $^{0}$C ට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක් සහිත ඕනෑම පුද්ගලයෙකු ආපසු හරවා යැවිය යුතුය.

2.4 සෑම විටම සේවකයින් අතර මීටරයක දුරක් තබා ගත යුතුය. (වැඩ කරන අතරතුර, රැස්වීමක දී, ආපනශාලාවේ දී ආදිය)

2.5 සියලු සේවකයින් සේවයේ නියැලෙන විට මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය. මුඛ ආවරණය පැළඳ ඇති විට එය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය. මුඛ ආවරණය ගැලවීමෙන් පසු, පියන සහිත කසල බඳුනකට බැහැර කර, පසුව දෑත් පිරිසිදු කරගත යුතුය. මුඛ ආවරණය ගැලවීමේදී අතින් ඇල්ලීම හැකිතාක් අවම කල යුතුය.

2.6 සෑම විටම මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.

2.7 කහින විට සහ කිවිසින විට සෞඛ්‍යමත් ආකාරයට එය සිදු කල යුතුය. කහින විට සහ කිවිසුම් යාමේදී වැලමිටේ ඇතුල් පැත්ත හෝ උරහිස මගින් ආවරණය කල යුතුය. මෙලෙස සිදු කිරීම නොහැකි අවස්ථාවලදී, ටිෂු කඩදාසියකින් කට සහ නාසය ආවරණය කල යුතු අතර, ඉන් පසු ටිෂු කඩදාසිය පියන සහිත කසල බඳුනකට බැහැර කර දෑත් සබන් යොදා සේදිය යුතුය.

2.8 සේවකයින් අන් අයගේ ජංගම දුරකථන, පෑන් සහ පොදු දුරකථන, ෆැක්ස් යන්ත්‍ර, මේස, හෝ අනෙකුත් මෙවලම් සහ උපකරණ අත්‍යවශ්‍ය කරුණකදී හැර භාවිතයෙන් වැළකිය යුතුය.

2.9 නිතිපතා සිදුකරන පවිත්‍රතා කටයුතු එනම් පිසදැමීම, පිරිසිදු කිරීම සහ සේවා ස්ථානයේ ඇති පෘෂ්ඨ, උපකරණ සහ අනෙකුත් දෑ විෂබීජහරණ කටයුතු, අඛණ්ඩව සිදුකල යුතුය.
සියලුම පෘෂ්ඨ සබන් සහ ජලය හෝ සාමාන්‍ය පිරිසිදු කාරක යොදා තෙත රෙදි කඩකින් පිසදැමීමෙන් අනතුරුව ලෝහ පෘෂ්ඨ 70% මද්‍යසාර අඩංගු ද්‍රාවණයකින් විෂබීජහරණය කලයුතු අතර, ලෝහ නොවන පෘෂ්ඨ 0.1% සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් (Sodium Hypochlorite) යොදා විෂබීජහරණය කල යුතුය.
දොර අගුලු සහ හැඩලයන් පැය තුන (3) කට වරක් වත් පිරිසිදු කර, විෂබීජහරණය කල යුතුය.
පොළව සහ යන්ත්‍ර දිනකට දෙවරක් (2) (හෝ වැඩමුරයන් පවතින සේවා ස්ථාන වල සෑම වැඩමුරයක් අවසානයේදී) පිරිසිදු කර, විෂබීජහරණය කල යුතුය.

2.10 දොරවල් සඳහා තිරු තිර භාවිතා කිරීමෙන් වැළකී සිටිය යුතු අතර ඒවා අත්‍යාවශ්‍ය නම්, ඉහත විස්තර කර ඇති පරිදි විෂබීජ නාශක යොදා දිනකට තුන් (3) වතාවක් පිරිසිදු කල යුතුය.
2.11 ආචාර කිරීම සඳහා සේවකයින් අතට අත දීම, වැළඳගැනීම අධෛර්යමත් කල යුතු අතර, ඒ සඳහා ස්පර්ශ නොවන ආචාර ක්‍රමවේදයෙන් භාවිත කල යුතුය.

2.12 හැකිතාක් පහත සඳහන් කරුණු පිළිපැදීමෙන් සහ සපයා දීමෙන් යහපත් පුද්ගලික සෞඛ්‍ය හා සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට සේවකයින් ධෛර්යමත් කිරීම සුදුසුය.

- සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
- ප්‍රමාණවත් තරම් පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම
- නිතිපතා ශාරීරික ව්‍යායාම් සිදු කිරීම
- දුම්පානය සහ මත්පැන් පානය කිරීම වැනි සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන පුරුදු වලින් වැළකීම

## 3. සේවා කවුන්ටරවල කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා නිශ්චිත උපදෙස්

**(ප්‍රවේශ පත්‍ර කවුන්ටර්, සුපිරි වෙළඳපොල කවුන්ටර්, බැංකු ආදිය)**

3.1 සෑම විටම මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න. (මුඛ ආවරණය ආරක්ෂිතව හා නිසි ලෙස පැළඳිය යුතු අතර එය නිසිලෙස බැහැර කරන තුරු ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න)

3.2 ගනුදෙනු කිරීමේදී සෑම විටෙකම පාරිභෝගිකයා මීටරයක් දුරින් තබා ගැනීමට කටයුතු කිරීම හෝ විකල්පයක් ලෙස කවුන්ටරය ඉදිරිපිට වීදුරු / ප්ලාස්ටික් ආවරණයක් සවිකර ගන්න. මෙහිදී ගනුදෙනු සඳහා ආවරණයේ පහතින් විවරයක් තබන්න.

3.3 මුදල් ගනුදෙනු අවම කිරීම (ණය / හර කාඩ් පතක් භාවිතා කරන්න). ණය / හර කාඩ් පත් භාවිතා කරන විට පාරිභෝගිකයා විසින්ම එය යන්ත්‍රයට ඇතුළු කර නැවත ඉවත් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

3.4 කවුන්ටරයේ නිලධාරියා අත්සන් කිරීමට භාවිතා කරන පෑන හුවමාරු නොකල යුතුය. (පාරිභෝගිකයා තමාගේ පෑන භාවිතා කළ යුතුය) පාරිභෝගිකයා හට පෑනක් නොමැතිව මුදල් අයකැමිගේ පෑන භාවිතා කලේනම් එය නැවත භාවිතයට පෙර විෂබීජහරණය කල යුතුය.

3.5 මද්‍යසාර අඩංගු දෑත් පිරිසුදු කාරකයක් කවුන්ටරයකට එකක් බැගින් තබා ගන්න. එය සෑම ගනුදෙනුවකටම පසු භාවිතා කරන්න. එසේ නැතිනම් විකල්පයක් ලෙස අත් වැසුම් පළඳින්න. (අත්වැසුම් නැවත භාවිතා නොකල යුතු අතර රාජකාරිය අවසානයේ සංවෘත කසල බඳුනකට නිසිලෙස බැහැර කල යුතුය.)

## 4. රැකියා ස්ථානයෙන් ආපසු නිවසට පැමිණි විට කළ යුතු දේ

4.1 නිවසට ඇතුල් වීමට පෙර,

- සබන් යොදා හොඳින් අත් සෝදන්න.
- ඇඳුම් සහ සපත්තු / සෙරෙප්පු ඉවත් කර ඒවා නිවසින් පිටත තබන්න. ඒවා සේදීමෙන් පසු පමණක් නිවාස තුලට ගත යුතුය. සේදීමකින් තොරව නැවත ඒවා භාවිතා නොකරන්න.
- ඔබ රැගෙන ගිය සියලු දේ නිවසින් පිටත තබන්න. කිසියම් භාණ්ඩයක් නිවස තුළට ගෙන යන්නේ නම් එය සබන් යොදා හෝ මධ්‍යසාර අඩංගු දියරයකින් විෂබීජහරණය කරන්න. (මෙය ඔබගේ ජංගම දුරකථනය, ඇස් කණ්ණාඩි, අත් ඔරලෝසු ආදිය සඳහාද අදාළ වේ)
- හොඳින් සබන් යොදා ස්නානය කිරීමෙන් පසුව නිවසට ඇතුළු වන්න.

## 5. සේවා යෝජකයින් විසින් පහත සඳහන් දෑ ක්‍රියාත්මක කල යුතුය

5.1 අවශ්‍යතාවය අනුව අත්වැසුම්, ඇස් ආවරණ, මුඛ ආවරණ, ආරක්ෂිත කබා හෝ ඒප්‍රන් වැනි පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ සේවකයින් සඳහා ලබා දී අදාල නිර්දේශ අනුව පැළඳීමට උනන්දු කල යුතුය.

5.2 සේවා ස්ථානවල වාතාශ්‍රය හොඳින් පවත්වා ගෙන යා යුතු අතර හැකි නම් වායු පෙරහන් ස්ථාපනය කරන්න. වායුසමීකරණ නොමැති ස්ථාන තුල දොරවල් විවෘත කර තබන්න.

5.3 විශාල පිරිසක් සහභාගී වන රැස්වීම් සීමා කරන්න. පුද්ගලයින් මුහුණට මුහුණ හමුවීම අත්‍යවශ්‍ය දැයි සලකා බලන්න. විදේශිකයන් හා රෝගය වැළඳී ඇතැයි සැක සහිත පුද්ගලයින් සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වීඩියෝ සම්මන්ත්‍රණ ආදි විකල්ප සන්නිවේදන ක්‍රම භාවිතා කරන්න.
රැස්වීමක් පැවැත්වීම අත්‍යවශ්‍ය නම්,

- සහභාගි වන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව අවම කරන්න
- අත් පිස්නා, මද්‍යසාර අඩංගු දෑත් පිරිසුදු කාරක ප්‍රමාණවත් ලෙස කලින් ඇණවුම් කරන්න

5.4 ආපනශාලාවේ තදබදය වැළැක්වීම සඳහා දිවා විවේකය සහ තේ විවේකය කණ්ඩායම් වශයෙන් ලබා දිය යුතුය.

5.5 සේවකයින් අතර සම්බන්ධතා අවම කිරීම සඳහා නව වැඩ කිරීමේ ක්‍රම (විද්‍යුත් තැපැල්, දුරකථන ඇමතුම් ආදිය හරහා) භාවිතා කල යුතුය.

5.6 සියලු මුඛ ආවරණ, අත්වැසුම් සහ හිස් ආවරණ ආදිය නැවත භාවිතා නොකල යුතු අතර ඒවා ආරක්ෂිතව බැහැර කල යුතුය.

5.7 දැනට භාවිතා කරන මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුව අපද්‍රව්‍ය බැහැර කල යුතුය. පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලයට අපද්‍රව්‍ය බැහැරලීමේ නිවැරදි ක්‍රියා පටිපාටිය පිළිබඳ පුහුණුව ලබා දිය යුතුය. කාර්මික අත්වැසුම් ඇතුළු සුදුසු පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපාංග සහ අත් සේදීම සඳහා ප්‍රමාණවත් සබන් හා ජල පහසුකම් ඔවුන්ට ලබා දිය යුතුය.

5.8 නව කොරෝනා ආසාදනය, අවදානම් සාධක සහ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත හැසිරීම් (උදා., ශ්වසන රෝගයක දී පිළිපැදිය යුතු ආචාර ධර්ම, පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපාංග භාවිතය සහ මෙම ලේඛනයේ 04 වන කොටසේ උපදෙස් පිළිපැදීම) පිළිබඳ සියලු සේවකයින් දැනුවත් කිරීම සහ පුහුණු කිරීම සිදු කල යුතුය.

5.9 ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල වන ලෙස සේවකයින් දිරිමත් කිරීම සඳහා පෝස්ටර් සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන පණිවිඩ ප්‍රදර්ශනය කිරීම.

5.10 සියලු සේවා ස්ථානවල නව කොරෝනා ආසාදනයට එරෙහිව ක්‍රියාත්මක වන පාලන ක්‍රියාකාරකම් අධීක්ෂණය කිරීම සහ අවශ්‍ය තොරතුරු සැපයීම සඳහා සුදුසු ප්‍රධානියෙක් (හෙද නිලධාරියෙක්, ආරක්ෂක නිලධාරියෙක්, මානව සම්පත් කළමනාකරුවෙක් හෝ තනතුරට සුදුසු සහ වගකිව යුතු නිලධාරියෙක්) යෙදවීම.

## 6. සේවා ස්ථානයේ රෝගී බවට සැක සහිත පුද්ගලයෙක් හඳුනා ගතහොත් පිළිපැදිය යුතු විශේෂ උපදෙස්

සේවා ස්ථානයේදී රෝගී බවට සැක සහිත පුද්ගලයෙක් අනාවරණය වුවහොත් ගිලන් රථයක් මඟින් ඔහු ළඟම ඇති රජයේ රෝහල වෙත යැවීමට අවශ්‍ය පියවර ගත යුතුය.

1990 අමතා සුවසැරිය ගිලන්රථ සේවාව සම්බන්ධ කර ගැනීම හෝ පහත දක්වා ඇති සම්බන්ධතා අංක හරහා සහාය ලබා ගත හැක.

රෝගී බවට සැක සහිත සේවකයා මුඛ ආවරණයක් පැළඳ හුදකලාව සිටිය යුතු අතර රෝහල් ගතවන තෙක් රෝගය පැතිරීම සීමා කිරීම සඳහා ඉහත සඳහන් කළ සියලු සෞඛ්‍යාරක්ෂණ පිළිවෙත් වලට අනුව කටයුතු කල යුතුය. මේ සඳහා සේවා ස්ථානයේ වෙන් කල කාමරයක් තෝරා ගත යුතුය. එම කාමරය අවශ්‍ය විට පහසුවෙන් විෂබීජහරණය කළ හැකි එකක් විය යුතුය. මෙසේ යොමු කල සේවකයෙකුගේ රෝගී තත්වය තහවුරු වුවහොත්, තම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වෙත දන්වා ලැබෙන උපදෙස් අනුව කටයුතු කරන්න.

**මෙම මාර්ගෝපදේශයේ සඳහන් නිර්දේශිත යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු සැලකිල්ලට ගනිමින්, සේවා යෝජකයන් විසින් නව කොරෝනා අසාදනය සඳහා පෙර සැලැස්මක් සකස් කල යුතුය. මෙමඟින් ආසාදනය පැතිරීම වැළැක්වීමට / පාලනය කිරීමට පමණක් නොව, සැක සහිත රෝගීන් අනාවරණය වීමේදී ඇති විය හැකි නොසන්සුන් තත්වය වලක්වාගත හැකිවනු ඇත.**

**වැඩි විස්තර සඳහා**

නව කොරෝනා ආසාදනය පිළිබඳ වැඩි විස්තර අවශ්‍ය නම් කරුණාකර සම්බන්ධ වන්න;

- පැය 24 පුරා විවෘත සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය - 94 113 071 073
- රජයේ මාධ්‍ය ඒකකයේ ක්ෂණික දුරකථන අංකය - 117
- සුවසැරිය ගිලන්රථ සේවයේ දුරකථන අංකය - 94 710 107 107
- ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී

නැතහොත් කරුණාකර පහත වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ වසංගත රෝග ඒකකය,  වෙබ් අඩවිය http://www.epid.gov.lk

වෛද්‍ය ලක්ෂ්මන් ගම්ලත්

නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාව)

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

05.04.2020