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

පොදු මහජන සහ වෘත්තිය 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. COVID-19 සම්ප්‍රේෂණය වැළැක්වීම සඳහා අනුගමනය කළ ක්‍රියාමාර්ග ආයතන හිමිකරු / වගකිවයුතු පුද්ගලයා වෙත ඉදිරිපත් කර ඇත.

නව ජීවන රටාවක් උදෙසා
புதிய வாழ்க்கை முறையை நோக்கி
TOWARDS A NEW NORMAL

MINISTRY OF HEALTH AND INDIGENOUS MEDICAL SERVICES

World Health Organization

GOVERNMENT MEDICAL OFFICERS ASSOCIATION

SRI JAYAWARDENEPURA KOTTE MUNICIPAL COUNCIL

5. සම්මන්ත්‍රණ / වැඩමුළු පැවැත්වීම/ ප්‍රචාරණ වැඩසටහන්

වර්තමාන තත්වය යටතේ සම්මන්ත්‍රණ / වැඩමුළු පැවැත්වීම හැකිතාක් අවම කළ යුතුය. හැකි සෑම විටම ඊමේල් වලට අමතරව කණ්ඩායම් රැස්වීම් සඳහා ස්කයිප්, සූම්, වට්ස්ඇප්, වයිබර් සහ ඉමෝ වැනි වැඩසටහන් භාවිතා කරන්න. පුද්ගලිකව හමුවීම අත්‍යවශ්‍ය යැයි සලකන අවස්ථාවකදී පහත සඳහන් කරුණු සලකා බැලිය යුතුය. විශාල සංඛ්‍යාවක් සහභාගී වන වැඩසටහන් පැවැත්වීම නොසුදුසුය.

නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්

සම්මන්ත්‍රණයේ / වැඩමුළුවේ සංවිධායකයින් සඳහා

- හැකි අවම පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාවකට ආරාධනා කර රැස්වීම කෙටියෙන් අවසන් කිරීමට සැලසුම් කරන්න.
- රෝග වැළැක්වීමේ ක්‍රියාමාර්ග සම්බන්ධයෙන් අනුගමනය කිරීමට, මෙම රැස්වීම සඳහා සැලසුම් කරනලද නිශ්චිත විධිවිධාන පිළිබඳ විස්තර සහිතව සියලුම සහභාගිවන්නන් සඳහා මෙම මාර්ගෝපදේශය රැස්වීමට පෙර බෙදා හරින්න.
- රැස්වීම ආරම්භයේදී සහ විවේක කාලයේදී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රියා පිළිවෙත් පිළිබඳ දැනුවත් කල යුතුය.
- සහභාගිවන්නන්ගේ සම්බන්ධතා තොරතුරු සහිත ලැයිස්තුවක් පවත්වා ගත යුතුය.
- කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ උගුරේ අමාරුව වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති ඕනෑම සහභාගිකයෙකුට නිවසේ රැඳී සිටිමින් මාර්ගගතව හෝ දුරකථනයෙන් රැස්වීමට එක්වන ලෙස කල්ඇතුව උපදෙස් දෙන්න.
- රැස්වීමට පැමිණීම සඳහා පොදු වාහන (කණ්ඩායම් ප්‍රවාහනය) භාවිතා කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට හෝ අවම කිරීමට සහභාගිවන්නන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- සියලුම සහභාගිවන්නන් සඳහා සබන් යොදා අත් සේදීම සඳහා පහසුකම් සකස් කිරීම (පාදයෙන් ක්‍රියා කල හැකි හෝ ස්වයංක්‍රියව ක්‍රියාත්මක වන ජල කරාම වඩාත් යෝග්‍යයි) හෝ ඇල්කොහොල් අඩංගු අත් පිරිසිදුකාරක දියර සැපයීම. රැස්වීම් භූමියට ඇතුළු වීමට පෙර සහ රැස්වීමෙන් පසු පිටත්ව යාමට පෙර අත් පිරිසිදු කර ගන්නා ලෙස සියලුම සහභාගිවන්නන්ට උපදෙස් දිය යුතුය.
- රැස්වීම පැවැත්වෙන ස්ථානය හැකි සෑම විටම හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇතිව තබා ගන්න.
- සහභාගීවන්නන් දොර හසුරුවලට (දොර හැඬල) අත නොතබන ලෙස හැකි සෑම විටම ස්ථානයට යන සියලු දොරවල් විවෘතව තබන්න.
- සියලුම සහභාගිවන්නන් සඳහා 'මීටර රීතියට' අනුකූලව රැස්වීම් කාමරයේ ආසන සකස් කළයුතු අතර මුහුණට මුහුණලා අසුන් ගැන්වීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- සියලුම සහභාගිවන්නන් අතට අත දීම වැනි අන් අයව ස්පර්ශ වියහැකි සම්බන්ධතා වලින් වැළකී සිටිය යුතු අතර රැස්වීම පුරා එකිනෙකා අතර අවම වශයෙන් මීටරයකවත් දුරක් පවත්වා ගත යුතුය.
- ලියකියවිලි හෝ ද්‍රව්‍ය අතින් අතට නොයවන්න. පැමිණීමේ ලැයිස්තුවක අත්සන් ලබා ගන්නේ නම් සහභාගීවන්නන්ට තමන්ගේ පෑනක් භාවිතා කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එප්එම් මයික්‍රොෆෝන, වයිට් බෝඩ් පෑන් ආදිය අතින් අත මාරු කර හවුලේ භාවිතා නොකරන්න.
- රැස්වීමේදී ආහාර හා පාන වර්ග සපයනු ලබන්නේ නම්, ආහාර පරිහරණය කරන / පිරිණමන පුද්ගලයින්, නිසි පරිදි සබන් යොදා අත් සේදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- තේ පිරිනමන්නේ නම් ඒ සඳහා ඉවත දැමිය හැකි කෝප්ප යොදා ගන්න.
- බුෆේ ක්‍රමයට ආහාර පිළියෙළ කර ඇති අවස්ථාවල, ආහාර බෙදීමට නිශ්චිත සේවකයන් යොදාගන්න.
- ආහාර මේසය වටා මිනිසුන් එක්රැස් නොවන බවට වග බලා ගතයුතු අතර , ඔවුන් තේ පානය / කතාබස් සඳහා රැස් නොවිය යුතුය. තවත් පුද්ගලයෙකුට අහාර බෙදාදීම කළ හැකිය.
- වායුසමීකරණ භාවිතය අවම කරන්න.
- භාවිතා කරනලද අත්පිස්නා, කඩදාසි, සර්වියට් සහ අනෙකුත් ඉවතලන ද්‍රව්‍ය බහාලීම සඳහා පියන සහිත බඳුනක් තැබිය යුතුය.
- ඉවතලන විෂූ සහ අනෙකුත් ඉවතලන ද්‍රව්‍ය දැමීමට වසිය හැකි කසල බඳුනක් තැබිය යුතුය.
- මත්පැන් පිළිගැන්වීම තහනම් වේ.
- නර්තනය සඳහා අවස්ථාව ලබා දිය යුත්තේ වේශ නිරූපණය තමන් විසින්ම සිදු කරගත් නර්තන ශිල්පීන්ට පමණි. උපරිම නර්තන ශිල්පීන් සංඛ්‍යාව හතරකට සීමා කළ අතර ඔවුන් සෑම විටම මීටර් 1 ක පරතරයක් තබා ගත යුතුය.

- සම්මන්ත්‍රණ/ වැඩමුළු පවත්වන ආයතන වල හිමිකරුවන්/සංවිධායක වරුන් විසින් ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් නැවත වැඩ ආරම්භයේදී එකඟතා ප්‍රකාශය පිරවිය යුතුය. සම්පූර්ණ කරන ලද එකගතා ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා 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 හිමිකරුවන්/සංවිධායක ගේ වගකීම වේ.

සම්මන්ත්‍රණයට / වැඩමුළුවට සහභාගිවන්නන් සඳහා

- ඔබට ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් රැස්වීමට සහභාගී නොවන්න.
- සම්මන්ත්‍රණය / වැඩමුළුව පුරා එකිනෙකාගෙන් මීටර් 1 ක දුරක් පවත්වා ගන්න (ලියාපදිංචිය, අසුන් ගැනීම, තේ විවේක ආදිය).
- මුහුණු ආවරණයක් නිසි ලෙස පැළඳිය යුතුය.
- රැස්වීම කාමරයට ඇතුළුවීමට හා ඉන් පිටවීමට පෙර; පහසුකම් තිබේ නම්, සබන් යොදා අත් සේදීම හෝ පිරිසිදුකාරක දියර භාවිතා කර දැත් විෂබීජහරණය කරගන්න.
- වෙනත් සහභාගිවන්නන් සමඟ ශාරීරික සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.
- බොහෝදෙනාගේ ස්පර්ශයට නිතර ලක්වන පෘෂ්ඨයන් (දොර හැඬල වැනි) ස්පර්ශ කිරීමෙන් හැකිතරම් වැළකී සිටින්න.
- ඔබගේ පරිහරණයට වෙනම පොත්, පෑන්, වතුර බෝතල් ආදිය තබා ගන්න.

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වැඩපිළිවෙල

- රැස්වීමට පෙර උපදෙස් විද්‍යුත් තැපැලෙන් සංසරණය කරන්න.
- රැස්වීම ආරම්භයේදී සහ තේ / දිවා ආහාර විවේකයන්හීදී උපදෙස් නැවත දැනුම් දෙන්න.
- එවැනි රැස්වීම් සඳහා භාවිතා කරන ස්ථාන වල මෙම නීති රීති ප්‍රදර්ශනය සඳහා දැන්වීම් පුවරුවක් භාවිතා කළ හැකිය.

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.