කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්තිය වළක්වමින් පොදු මහජන සහ වෘත්තිය ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ආකාරය පිළිබඳව 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

World Health Organization

MINISTRY OF HEALTH AND INDIGENOUS MEDICAL SERVICES

GOVERNMENT MEDICAL OFFICERS ASSOCIATION

SRI JAYAWARDENEPURA KOTTE MUNICIPAL COUNCIL

15.වැඩිහිටි රැකවරණ නිවාස

වැඩිහිටි පුද්ගලයින් කොවිඩ්-19ආසාදනයට ගොදුරු වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති අතර අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇතිවීමේ ඉඩකඩ වැඩිය. එබැවින්, වැඩිහිටි රැකවරණ නිවාසවල කොවිඩ්-19වැළැක්වීම කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්

සංවිධායක / හිමිකරු / සේවා යෝජකයා

- මෙම ස්ථානයට ඇතුළු වන සියලුම අමුත්තන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය පිළිබඳව අමතර විමසිල්ලෙන් සිටීම අවශ්‍ය වේ. හැකිතාක් අමුත්තන් සීමා කරන්න දිනපතා පිටත සිට රාජකාරී වාර්තා කරන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් පරිශ්‍රයට ඇතුළු වීමට පෙර කොවිඩ්-19 පාලනය කිරීමට ගත හැකි සියලු ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන බවට වග බලා ගන්න.
- මෙම ස්ථානයට පැමිණි අමුත්තන්ගේ වාර්තාවක් තබා ගන්න. මෙම වසංගතය අතරතුර බාහිර පුද්ගලයින්ට වැඩිහිටියන් සමග සෘජුව සම්බන්ධ වීමට ඉඩ නොදෙන්න. උපරිම නිරෝගී පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු විසින් පරිත්‍යාග භාර දිය යුතුය.
- සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය සහ සියලුම අමුත්තන් මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය.
- පදිංචිකරුවන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා කොවිඩ්-19පාලනය කිරීමේ පියවර පිළිබඳව අඛණ්ඩව දැනුවත් කිරීම සහ අවශ්‍ය වන සමීප නිරීක්ෂණ සඳහා යාන්ත්‍රණයක් සකස් කිරීම.
- කොවිඩ්-19 පාලනය කිරීමේ පියවරයන් අනුගමනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම. අත් සේදීමේ පහසුකම් (ආබාධිත සහ වැඩිහිටි හිතකාමී අත් සෝදන බේසම) සහ ඇල්කොහොල් අඩංගු අත් පිරිසිදුකාරක නිතර භාවිතා කිරීම සඳහා තිබිය යුතුය.
- මුහුණු ආවරණ, විෂබීජ නාශක වැනි සැපයුම් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට තබා ගත යුතුය.
- කොවිඩ්-19 සම්ප්‍රේෂණය වැලැක්වීම සඳහා ආධාරක උපකරණවල මතුපිට, බිම, බිත්ති, ගෘහ භාණ්ඩ සහ මතුපිට විෂබීජහරණය කිරීමට පියවර ගත යුතුය.
- සියළුම පදිංචිකරුවන් ස්පර්ශ නොකරන උෂ්ණත්වමානයක් තැබීම.
- අවශ්‍ය විට සුදුසු වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමේ යාන්ත්‍රණයක් තිබිය යුතුය. පහසුවෙන් ළඟා විය හැකි ස්ථානයක හදිසි ඇමතුම් අංකයක් තබා ගන්න.
- පරිශ්‍රයේ සිටින ඕනෑම කෙනෙකුට කැස්ස සහ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, උණ, උගුරේ අමාරුව වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් වහාම එම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී / මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක අමතන්න. 1390 අමතන්න. ඔවුන්ගේ උපදෙස් අනුව ක්‍රියා කරන්න.
- පදිංචිකරුවන් සඳහා හදිසි අවස්ථාවකදී ප්‍රවාහන කල හැකි ක්‍රමයක් හඳුනා ගන්න. සායනයට / බැංකුවලට පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කිරීම වැළැක්වීම සඳහා පුද්ගලික ප්‍රවාහන පහසුකම් ක්‍රමයක් හඳුනා ගන්න.
- වෙනත් රෝග සඳහා කිසිදු බාධාවකින් තොරව ප්‍රතිකාර හා විමර්ශන පහසුකම් ලබා ගත හැකි බව තහවුරු කර ගන්න.
- නැවුම් වාතාශ්‍රය සහ ප්‍රමාණවත් හිරු එළිය ලැබෙන ලෙස පරිශ්‍රය සැකස ගන්න. ප්‍රමාණවත් නැවුම් වායුව සංසරණය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා වායුසමීකරණ යන්ත්‍රයේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වය සහතික කර ගන්න. සතියකට වරක් වායුසමීකරණයේ පෙරහන් සෝදා පිරිසිදු කරන්න. වායු සමීකරණ යන්ත්‍රයේ අප ජලය නිසි ලෙස ජලාපවහන පද්ධතියට මුදා හරින්න.
- වැසිකිළි පිරිසිදුකම හා සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් ජල පහසුකම් ඇති බව තහවුරු කර ගන්න.
- ශාරීරික දුරස්ථභාවය පුහුණු කළ යුතුය (පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර අවම වශයෙන් මීටරයක දුරක් තිබිය යුතුය). රෝද පුටු භාවිතා කරන්නන් සඳහා ශාරීරික දුර මීටරයකට වඩා තබා ගැනීම සුදුසුය.
- කොවිඩ්-19 හි අවදානම අධික කාලවලදී උත්සව සැමරුම් පැවැත්වීම හෝ එකට එකතු වීම වැනි රැස්වීම් සහ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය නොකරන්න.
- වැඩිහිටියන් පරිශ්‍රයෙන් ඉවත්ව නොයා වැඩිහිටියන් සඳහා සත්කාරක නිවාසයේ වෛද්‍ය හා හෙද සත්කාර සඳහා ක්‍රමවේදයක් සකස් කරන්න.
- ප්‍රමාණවත් ඖෂධ තොගයක් තබාගෙන දිගු කාලීන ඖෂධ ලබා ගන්නා අයට නියම කරන ලද ඖෂධ මාත්‍රාවක් ලබා දීමට වග බලා ගන්න.
- අවශ්‍යතාවය මත ප්‍රමාණවත් ආහාර තොගයක් ගබඩා කර තබා ගැනීම සහ ආහාර ඉවත දැමීම අඩු කිරීමට ආහාර ප්‍රවේශමෙන් භාවිතා කරන්න.

- වැඩිහිටියන්ට සමබර ආහාර වේලක් ලබා දීමට සැමවිටම උත්සාහ කරන්න. පිටස්තර පුද්ගලයින් සමඟ ඇති සම්බන්ධතා අවම කිරීම සඳහා පරිශ්‍රය තුළ ආහාර පිසීම සුදුසුය.
- පදිංචිකරුවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමටත් සහ එදිනෙදා කටයුතු සාමාන්‍ය පරිදි සිදු කරගෙන යාමටත් විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න.
- ගෘහස්ථව ආගමික කටයුතු සිදුකිරීමට පහසුකම් සපයන්න.
- ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් ඔබ විසින් එකහතා 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 අයිතිකරු / භාරකරු ගේ වගකීම වේ.

පරිශීලක / සේවාදායකයා

- නිතරම අත් සේදීමේ පුරුද්ද වර්ධනය කර ගැනීමට වයස්ගත පුද්ගලයින් දිරිමත් කරන්න.
- තුවා වැනි පුද්ගලික අයිතම අන් අය සමඟ බෙදා නොගන්න.
- ක්‍රියාකාරීව සිටින්න සුපුරුදු පරිදි හොඳ ජීවන රටාවක් තබා ගන්න. ප්‍රමාණවත් නින්දක් සහතික කරන්න. නිතරම ජලය පානය කිරීම, සමබර පෝෂණය සමඟ සැහැල්ලු ආහාර වේලක් ගන්න.
- හැකි නම් රැකවරණ නිවාසයෙන් පිටව නොයන්න. ජනාකීර්ණ ප්‍රදේශවලට හෝ වාතාශ්‍රය අඩු ස්ථානවලට නොයන්න.
- අන්තර්ජාලය හරහා ක්‍රියාත්මක වන මෙවලම් යොදාගනිමින් අදරනීයයන් සමග සම්බන්දතාවයන් පවත්වාගැනීමට උනන්දුවන්න, අප ඉල්ලා සිටින්නේ "ශාරීරික දූරස්ථභාවය" මිස "සමාජ දූරස්ථභාවය" නොවේ.
- පිටතට යන විට පුද්ගලික ආරක්ෂණ පියවර ගන්න. මුහුණු ආවරණ පැළඳීම සහ මීටර 1 ක් හෝ ඊට වැඩි දුරක් අනෙක් අයගෙන් ඈත්ව සිටීම දිරිමත් කරනු ලැබේ.
- කොවිඩ්-19 සහිත වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයෙකු සුව වී වැඩිහිටි නිවසට ආපසු යාමට අවශ්‍ය නම්, ඔහු / ඇය අවම වශයෙන් දින 14 ක් නිරෝධායනය කළ යුතු අතර එහි සෞඛ්‍ය තත්වය සාමාන්‍ය තත්වයට පත්වන තෙක් එයට ඇතුළුවීමට ඉඩ නොදේ.
- නිධන්ගත රෝග වලින් පෙළෙන වයස්ගත පුද්ගලින් වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් නොමැතිව ඖෂධ ගැනීම නතර නොකළ යුතුය. වරින් වර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සහ නියම කරන ලද ඖෂධ සඳහා ඔවුන්ගේ ළඟම ඇති සෞඛ්‍ය සේවා මධ්‍යස්ථානය වෙත යා හැකිය, නැතහොත් වෛද්‍යවරයාගේ ඇගයීම මත ඔවුන්ට දිගු කාලීනව නියම කරන ලද ඖෂධ ඉල්ලා සිටිය හැකිය. මෙමගින් වෛද්‍යවරයා හමුවීමට යා යුතු වාර ගණන අඩු කරගත හැක.සෞඛ්‍ය සේවා මධ්‍යස්ථානයට යන විට අවශ්‍ය පුද්ගලික ආරක්ෂණ පියවර ගන්න. රැකවරණ නිවාස කළමනාකරුට/කළමනාකාරියට රෝගියා වෙනුවෙන් ඖෂධ ලබා ගත හැකිය.
- පූර්ණ කාලීන රැකවරණයක් අවශ්‍ය වයස්ගත වූවන් සඳහා සේවා සැපයීමේදී, එම සේවා සපයන්නන්තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය. ඔවුන් හැකි තරම් ගෘහස්ථව සිටිය යුතුය. පිටතට යාමට අවශ්‍ය නම් ඔවුන් පුද්ගලික ආරක්ෂණ පියවර ගත යුතුය.

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා පිළිවෙල

- අදාළ පළාත් පාලන ආයතනය විසින් අදාළ වැඩිහිටි රැකවරණ නිවාස වෙත උපදෙස් නිකුත් කළ යුතුය.
- පෝස්ටර් කාර්යාලයේ, සෑම කාමරයකම, පොදු ස්ථානවල තැබිය යුතු අතර ශබ්ධ විකාශන යන්තර යොදාගනිමින් අදාළ සියලු දෙනාටම දිනපතා මතක් කරනු ලැබේ.
- මෙම මෙහෙයුම් ක්‍රමය ලිඛිතව හා දුරකථනයෙන් නේවාසික වැඩිහිටි පුද්ගලයින්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ට දැනුම් දිය යුතුය.

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.

28/05/2020