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

GOVERNMENT MEDICAL OFFICERS ASSOCIATION

SRI JAYAWARDENEPURA KOTTE MUNICIPAL COUNCIL

6. උපකාරක පන්ති

මෙය කුඩා කණ්ඩායම් පන්තිවල සිට විශාල පරිමාණ උපකාරක පන්ති දක්වා වේ.

නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්

සංවිධායක / ඉගැන්වීමේ කාර්ය මණ්ඩලය

- සිසුන් ඒකරාශීකොට පවත්වන පෞද්ගලික උපකාරක පන්තිවලට වඩා දුරස්ථ ඉගෙනුම් ක්‍රමයක් හරහා ඉගැන්වීම් ප්‍රවර්ධනය කරන්න. (තැපැල් සේවය හරහා දේශන සටහන් සහ පැවරුම් ගෙදර යැවීමෙන් හෝ සුදුසු අන්තර්ජාල ක්‍රම භාවිතය).
- පෞද්ගලික උපකාරක පන්ති පැවැත්වීමට බලධාරීන් අවසර දෙන විට: හදිසි ප්‍රතිචාර සැලැස්මක් ද තබා ගන්න:
  - සෞ. වෛ. නි. / මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) ඇතුළුව ප්‍රදේශයේ සියලුම හදිසි ඇමතුම් අංක එකතු කර ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.
  - සෞඛ්‍ය අංශ වලට යොමුකරනතෙක් කොවිඩ් වැනි රෝග ලක්‍ෂණ සහිතව අය හුදකලා කිරීමට ස්ථානයක් / කාමරයක් හඳුනාගත යුතුය.
  - ප්‍රමාණවත් ලෙස මුහුණු ආවරණ, අත්වැසුම්, පිරිසිදු කිරීමේ හා විෂබීජ නාශක පහසුකම් තිබිය යුතුය.
- පන්තිය විවෘත කිරීමට පෙර,
  - සියලුම මේස, බංකු, නිතර සම්බන්ධ වන පෘෂ්ඨයන් / දොරවල් හසුරුවන සහ පඩිපෙළ වැනි දෑ පිරිසිදු කරන්න. සබන් හා ජලය / පිරිසිදුකාරක දියර වලින් පිරිසිදු කළ යුතුය.
  - නිසි පිරිසිදුකාරක යොදා බිම පිරිසිදු කරන්න.
- ඉන්පසු සෑම පන්ති සැසියක්ම ආරම්භ කිරීමට පෙර මෙය කළ යුතුය.
- සියළුම සිසුන්ගේ ලිපිනයන් සහ සම්බන්ධතා අංක සහිත දත්ත සමුච්චයක් තබා එය ආරක්ෂිත ස්ථානයක තබා ගන්න. ලියාපදිංචි වීමට අන්තර්ජාල ක්‍රම යොදා ගන්න.
- කෝවිඩ් ආසාදනය වීම වැළැක්වීම සඳහා සාමාන්‍ය පූර්වෝපායන් අනුගමනය කරන්න: අනෙක් අයගෙන් අවම වශයෙන් මීටර 1 ක් වත් ශාරීරික දුරක් පවත්වා ගන්න, මුහුණු ආවරණයක් භාවිතා කිරීම අවශ්‍ය වේ, නිතිපතා අත් සේදීම සහ ශ්වසන ආචාර විධි පුහුණු වන්න. මේවා නිතර සිහි ගැන්වීමට ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්න.
- වැසිකිළි නිතර විෂබීජහරණය කිරීම හා ප්‍රමාණවත් ජල සැපයුමක් තිබිය යුතුය
- පැමිණීමේ පත්‍රිකා සංසරණය නොකරන්න. 'පන්ති කාඩ්පත' ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.
- විශාල පරිමාණ උපකාරක පන්ති (අවසර දී ඇති විට)
  - සිසුන් අතර මීටර 1 ක දුරක් පවත්වා ගනිමින් 50% හෝ ඊට අඩු සිසුන් සංඛ්‍යාවක් සමඟ පන්ති පවත්වන්න.
  - එකම පරිශ්‍රයක පන්ති 1 කට වඩා තිබේ නම්: සිසුන් එක්රැස් වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ආරම්භක වේලාව, අවසන් කාලය, කාල පරතරය එකිනෙකට වෙනස් ආකාරයෙන් සකස් කළ යුතුය.
- කුඩා පංතිවල අත් සේදීමේ පහසුකම් සහිතව සිසුන් අතර මීටර 1 ක දුරක් පවත්වා ගනිමින් පන්ති පැවැත්විය යුතුය
- පංතියේ මුද්‍රිත පොත්/සටහන් බෙදා හැරීමෙන් වළකින්න, එසේ කිරීම අත්‍යවශ්‍ය නම්, ඒවා අවම ලෙස ඇල්ලෙන පරිදි ලබා ගැනීම සඳහා වෙනම මධ්‍යම ස්ථානයක තබා ගත යුතුය.
- පන්ති කාමරය වායුසමීකරණය කර නොමැති නම්, දොරවල් සහ ජනෙල් විවෘතව තබා ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රයක් ලබා දෙන්න
- පන්ති කාමරය වායුසමීකරණය කර ඇත්නම්,
  - පිටතින් ප්‍රමාණවත් නැවුම් වාතය ලැබෙන ලෙස සකස් කරන්න
  - වායුසමීකරණයේ පෙරහන් සතියකට වරක් පිරිසිදු කරන්න
  - අප ජලය නිසි ලෙස බැහැර කරන්න
- මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු සහ උපදේශන වලට සිසුන්ට සහාය වීම; උදා. උපකාරක සේවා සමඟ සම්බන්ධ වීම: 1999 (සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය) 1926 (මානසික සෞඛ්‍ය උපකාරක සේවාව)
- කොවිඩ්-19 යැයි සනාථ කරන ලද රෝගියෙක් හමු වුවහොත් සෞ. වෛ. නි. කණ්ඩායමේ මඟ පෙන්වීම යටතේ වායු සමීකරණ හා වාතාශ්‍රය පද්ධතිය පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතු අතර, සෞ. වෛ. නි. සනීපාරක්ෂක ඇගයීම සහ අවසරය ලබා දෙන තෙක් එය නැවත ආරම්භ නොකළ යුතුය.

- ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් ඔබ විසින් 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/ භාරකරුගේ වගකීම වේ.

පරිශීලකයින් / සේවාදායකයින් / ස්වයං / ශිෂ්‍ය

- රටේ / ප්‍රදේශයේ කොවිඩ්-19 සම්ප්‍රේෂණය වැළැක්වීමේ ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ මූලික කරුණු සහ දත්ත පිළිබඳව දැනුවත් වන්න.

අනුගමනය කලයුතු පිළිවෙත්:

- උණ, කැස්ස, නාසය, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයක් ඇත්නම් පංති සඳහා සහභාගී නොවිය යුතුය.
- සෑම විටම අනෙක් සිසුන් හා කාර්ය මණ්ඩලය එකිනෙකා අතර මීටරයක පවත්වා ගන්න.
- පන්තියට ඇතුළුවීමට පෙර, විවේක කාලය තුළ, කෑමට පෙර, වැසිකිළි භාවිතා කිරීමෙන් පසු, පන්තියෙන් පිටවීමට පෙර, මුහුණු ආවරණ වෙනස් කිරීමට පෙර සහ පසුව සෑම විටම සබන් හා ජලය හෝ විෂබීජ නාශක ද්‍රව්‍යයක් යොදා අත් සේදීම.
- මුහුණු ආවරණ නිසි ලෙස පළඳින්න. ආහාර ගැනීමේදී මුහුණු ආවරණ නිසි ලෙස ඉවත් කර නිසි ලෙස තබා ගන්න.
- කැස්ස / කිවිසුම් යාමේදී ශ්වසන ආචාර විධි පවත්වා ගන්න.
- මුහුණ, මුඛය, ඇස් සහ නාසය කිසිවිටක ස්පර්ශ නොකරන්න.
- පන්තිය ආරම්භ වීමට පෙර / කාල පරාසය තුළ, පන්ති අවසන් වූ පසු කණ්ඩායම් වශයෙන් එකතු නොවීම.
- පොත් / ලිපි ද්‍රව්‍ය / අත් හුවමාරු බෙදා නොගැනීම.
- සියලුම සටහන් ඊමේල්, යෙදුම් පින්තූර, ගූගල් ඩ්‍රයිව් ආදිය හරහා බෙදා ගැනීමට දිරිගන්වන්න.
- ගෙදර හැදූ ආහාර ගෙන ඒම මිස ආහාර බෙදා ගැනීම සිදු නොකරන්න.
- වසංගතය පැතිරීම වැළැක්වීමේ පියවරකදී ඔබ හා සම්බන්ධ වීමට ගුරු වරුන්ට / පන්ති සංවිධායකයින්ට පුද්ගලික / නේවාසික ලිපිනයන් සහ සම්බන්ධතා තොරතුරු ලබා දෙන්න.

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වැඩපිළිවෙල

- මෙම මාර්ගෝපදේශ සෞඛ්‍ය බලධාරීන් විසින් වෙබ් අඩවි වල ප්‍රකාශයට පත් කළ යුතු අතර, සියලු සෞ. වෛ. නි. සහ පළාත් පාලන ආයතන වෙතින් සන්නිවේදනය කළ යුතුය.
- උපකාරක පන්තියට පිවිසෙන ස්ථානයේ පෝස්ටර් තැබීම.
- මෙය සමාජ මාධ්‍ය සහ ජනමාධ්‍ය හරහා මහජනයාට සන්නිවේදනය කිරීම.

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.