ළමා ලේකම් කාර්යාලය
කාන්තා හා ළමා කටයුතු සහ සමාජ ආරක්ෂණ අමාත්‍යාංශය

COVID-19 පැතිරීම වැලැක්වීමට මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන සුදානම් කිරීම සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

2020 ජූනි

COVID-19 පැතිරීම වැලැක්වීමට මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන සූදානම් කිරීම සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය:

- පෙර පාසල්/මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන
- ළමා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන
- වතු ආශ්‍රිත ළමා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන

සඳහා අදාල වේ.

ළමා ලේකම් කාර්යාලය
කාන්තා හා ළමා කටයුතු සහ සමාජ ආරක්ෂණ අමාත්‍යාංශය

2020 ජූනි

පටුන

මාර්ගෝපදේශ සටහනේ අරමුණ 1

මධ්‍යස්ථාන නැවත ආරම්භ කිරීම තීරනය කිරීමේ/
සැලසුම් කිරීමේ ක්‍රියාපටිපාටිය 1

COVID-19 රෝගය යනු 2

COVID-19 හි ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ 2

1. මූලික මග පෙන්වීම් 4

2. මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා
මධ්‍යස්ථාන නැවත ආරම්භ කිරීම සඳහා සූදානම් කිරීම 5

3. මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා
මධ්‍යස්ථාන නැවත ආරම්භ කර පවත්වාගෙන යාමේදී
අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 6

ඇමුණුම් 14

ඇමුණුම 1 - එකඟතා ප්‍රකාශය 14

ඇමුණුම 2 - මුල් ළමා විය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා
මධ්‍යස්ථාන පරිපාලකයින්, ගුරුවරුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය
සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව 15

ඇමුණුම 3 - මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා
මධ්‍යස්ථානයට ලැබෙන ජල සැපයුමේ ගුණාත්මක භාවය
හා ප්‍රමාණවත් බව තහවුරු කිරීම 16

ඇමුණුම 4 - නිසි ලෙස අත් සෝදන්නේ කෙසේද? 17

ඇමුණුම 5 - විෂබීජහරණය සිදු කළ යුතු ආකාරය 18

මාර්ගෝපදේශ සටහනේ අරමුණ

මුල් ළමාවිය දරුවන් COVID-19 රෝගයට ගොදුරු වීමට හේතු වන නව කොරෝනා වෛරසයට නිරාවරණය වීමේ අවදානම මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන හා රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන තුළදී අවම කිරීම සහ එම මධ්‍යස්ථාන තුල රෝගය පැතිරයාමේ හැකියාව සීමා කිරීම මෙම මාර්ගෝපදේශ සටහනෙහි අරමුණයි.

මුල් ළමා විය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවාවට පෙර පාසල්, මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන, ළමා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන සහ වතු ආශ්‍රිත ළමා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන ඇතුළත් වේ.

මෙම මාර්ගෝපදේශ සටහන පෙර පාසල් ගුරුවරුන්, ළමා ආරක්ෂණ සේවකයින් සහ පරිපාලකයින් සඳහා යොමුවක් ලෙස භාවිත කිරීම අරමුණු කර ඇත. එමෙන්ම දෙමව්පියන්ද මේ සම්බන්ධයෙන් දැනුම්වත් වීම අත්‍යාවශ්‍ය කරුණකි.

එසේම, මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් විසින් කාන්තා හා ළමා කටයුතු සහ සමාජ ආරක්ෂණ අමාත්‍යංශ ලේකම් වෙත යොමු කරන ලද FHB/CH11/FDGOSL/09/2020 දරණ, 2020.06.15 දිනැති මාර්ගෝපදේශයට අනුගතව සකස් කර ඇත.

මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන හා රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන වලදී රෝග වැළැක්වීමට පියවර ගැනීම මගින් පමණක් රෝගය පැතිරීම හෝ ආසාදනය වීම සම්පූර්ණයෙන් වළක්වා ගැනීම සිදුකළ නොහැකි වුවද, මෙම පියවරයන් සඳහා අනුගත වීම සහ නිරන්තරව අනුගමනය කිරීම මගින් මුල් ළමාවිය මධ්‍යස්ථාන වල සනීපාරක්ෂාව ගැන අවධානය වැඩි කරන අතර එය අවසානයේ COVID-19 රෝගය මෙන්ම අනෙකුත් ලෙඩ රෝග පැතිර යාම පාලනය කිරීමට දායක වේ.

COVID-19 යනු අළුත් රෝගයකි. දැනට පවතින විද්‍යාත්මක සාක්ෂි සහ මාර්ගෝපදේශ මත පදනම්ව මෙම මාර්ගෝපදේශය සකස්කර ඇත. ඉදිරියට ලැබෙන නව සාක්ෂි සහ මාර්ගෝපදේශ අනුව මෙම මාර්ගෝපදේශ ද යාවත්කාලීන වනු ඇත.

මෙම මාර්ගෝපදේශ සටහන ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය බලධාරීන් විසින් නිකුත් කරනු ලබන සියලු උපදෙස් හා මග පෙන්වීම් සමඟ කියවා අනුගමනය කළ යුතුය.

මධ්‍යස්ථාන නැවත ආරම්භ කිරීම තීරනය කිරීමේ/සැලසුම් කිරීමේ ක්‍රියාපටිපාටිය

මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන හා රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන අතුරින් ළමා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන/වතු ආශ්‍රිත ළමා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන පළමුව ද, පෙර පාසල්/මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන ඉන් පසුවද ආරම්භ කරනු ඇත. මධ්‍යම රජය මගින් මධ්‍යස්ථාන නැවත ආරම්භ කිරීම පිළිබඳව නිල නිවේදනයක් නිකුත් වූ පසු එම දිනයන් හා මධ්‍යස්ථාන ආරම්භ කිරීමේ පිළිවෙල තීරණය කිරීම හා අදාල උපදෙස් සම්බන්ධයෙන් මධ්‍යම රජය විසින් නිකුත් කරනු ලබන චක්‍රලේඛයන් මගින් අදාල බලධාරීන් දැනුම්වත් කරනු ඇති අතර ඊට අදාලව සියළු මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුකූලව ඉදිරි කටයුතු ක්‍රියාත්මක වනු ඇත.

පෙර පාසල්/මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන ආරම්භ කිරීමේදී එක් එක් පළාත් වලට අදාල සුවිශේෂී කරුණු තීරණය කිරීම හා ක්‍රියාත්මක කිරීම, උක්ත චක්‍රලේඛයන්ට අදාලව පිහිටවනු ලබන පළාත් සහ ප්‍රාදේශීය කමිටු මඟින් සිදු කරනු ඇත.

එසේම එම ප්‍රාදේශීය කමිටු වල උපදෙස් ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ එක් එක් මධ්‍යස්ථානය හරහා COVID-19 රෝගය සම්ප්‍රේශනය වීමේ අවදානම අවම කිරීමට සහාය දීම සඳහා සෑම මධ්‍යස්ථානයකම එහි දෙමාපියන්ගෙන් සැදුම්ලත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවක් පිහිටුවාගෙන පවත්වාගෙන යාම අවශ්‍ය වේ.

COVID-19 රෝගය යනු

COVID-19 යනු නව කොරෝනා වෛරසය (SARS-CoV-2) මඟින් ශ්වසන පද්ධතියේ ඇතිවන ආසාදනයකි. මෙය සමහරවිට මාරන්තික ද විය හැකියි. මෙය මිනිසුන් තුළ කළින් හඳුනාගෙන නොමැති නව වෛරසයකි.

රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වන ආකාරය

COVID-19 සම්ප්‍රේෂණය වන ආකාර දෙකකි

1. සෘජු සම්ප්‍රේෂණය - පුද්ගලයෙකු කැස්ස සහ/හෝ ආසාදික පුද්ගලයෙකුගේ කිවිසුම් වලට නිරාවරණය වී ආසාදිත බිඳිති අශ්වාස කිරීමෙන්.

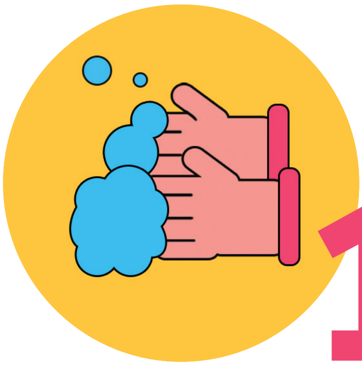
2. වක්‍රාකාරව සිදුවන සම්ප්‍රේෂණය - වෛරසයෙන් දූෂිත මතුපිටක් හෝ භාණ්ඩයක්/ද්‍රවයක් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු මුඛය, නාසය හා ඇස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් COVID-19 ආසාදනය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකියි.

COVID-19 හි ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ

COVID-19 ආසාදනයේ ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, කැස්ස සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයයි. මීට අමතරව, සමහර රෝගීන්ට ඇඟ පත වේදනාව, කිවිසුම් යාම, නාසික තදබදය, උගුරේ අමාරුව සහ පාචනය ඇති විය හැකි. මෙම රෝග ලක්ෂණ සාමාන්‍යයෙන් සුළු රෝග තත්වයන් වන අතර ඒවා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ආරම්භ වේ. බොහෝ අය (80%ක් පමණ) රෝහල් ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නොවී රෝගයෙන් සුවය ලබන අතර අනෙක් අයට රෝහල් ගතවීම අවශ්‍ය වේ. ආසාදනයට නිරාවරණය වීමෙන් පසු රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට දින 2 සිට 14 දක්වා කාලයක් ගත වේ.

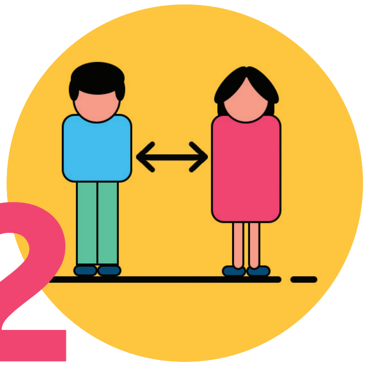
COVID-19 ආසාදනයේ මෙම සලකුණු හා රෝග ලක්ෂණ ළමුන් සහ වැඩිහිටියන් නිතර අත්විඳින පොදු ශ්වසන පද්ධතික ආසාදන වලට සමාන වේ. COVID-19 ආසාදනය අනෙකුත් ශ්වසන පද්ධතික ආසාදන වලින් වෙන් කර හඳුනා ගැනීම දුෂ්කර විය හැකිය. එබැවින්, මෙම රෝග ලක්ෂණ කල් තියා හඳුනාගැනීම පිළිබඳව සියලු දෙනා සුපරීක්ෂාකාරී විය යුතු අතර, COVID-19 ආසාදනයක් විය හැකි රෝග පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා රෝගය වැළඳී ඇත් දැයි සැක කරන පුද්ගලයන් අනෙකුත් අයගෙන් වෙන් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

COVID -19 සම්ප්‍රේෂණය වැළැක්වීමේ ප්‍රධාන වැළැක්වීමේ පියවර තුනක් නම් -



1

නිසියාකාරව අත් සේදීම



2

පුද්ගලයන් අතර මීටර් 1-2 ක
භෞතික දුරස්තභාවය පවත්වා ගැනීම

3

ශ්වසන ආචාර විධි
පවත්වා ගැනීම

1. මූලික මග පෙන්වීම්

1.1. කළමනාකාරිත්වය/ගුරුවරුන් සඳහා

- මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන නැවත ආරම්භ කිරීමට අදාලව මධ්‍යම රජය විසින් මාර්ගෝපදේශයන් සහ චක්‍රලේඛ නිකුත් කිරීමට කටයුතු කරනු ඇත. එමගින් බලය පවරනු ලබන පරිදි පළාත් හා ප්‍රාදේශීය කමිටු මගින් නිර්දේශ කරනු ලබන කාල රාමු සහ නිර්නායකයන්ට අදාලව COVID-19 න් වැලකීමේ නව ජීවන රටාව සඳහා මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන සූදානම් කිරීම, ආරම්භ කිරීම හා පවත්වාගෙන යාමේ පියවර ක්‍රියාත්මක විය යුතුය.

- මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන නැවත ආරම්භ කිරීම සම්බන්ධ තීරන ගැනීම පිණිස පිහිටුවනු ලබන පළාත් හා ප්‍රාදේශීය කමිටු මගින් හෝ පළාත් හා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය අධිකාරීන් විසින් යම් ප්‍රදේශයක් COVID-19 රෝග වහනය සඳහා ඉහළ අවදානමක් ඇති ප්‍රදේශයක් ලෙස නම් කළහොත් එම ප්‍රදේශ වල මධ්‍යස්ථාන දැනුම් නැවත දෙන තුරු ක්‍රියාත්මක නොවිය යුතුය.

- මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන, සංවර්ධන හා රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් කළමනාකරු/හිමිකරු විසින් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇති එකඟතා ප්‍රකාශය (**ඇමුණුම 1**) පිරවිය යුතුය. සම්පූර්ණ කරන ලද එකගතා ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වෙත ද, එහි පිටපත් අදාළ පළාත් පෙර පාසල් ඒකකයට හා පළාත් පාලන ආයතනයටද (මහ නගර සභාව/නගර සභාව/ප්‍රාදේශීය සභාව) යැවිය යුතු අතර තවත් පිටපතක් තමන් සතුව තබා ගත යුතුයි. මෙම මාර්ගෝපදේශ දැඩි ලෙස පිළිපැදීම සහතික කිරීම ආයතන කළමනාකරු/හිමිකරු/භාරකරුගේ වගකීම වේ.

- මධ්‍යස්ථාන ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ **ඇමුණුම 2** ලෙස දක්වා ඇති පිරික්සුම් ලේඛණයෙහි දක්වා ඇති නිර්නායක ක්‍රියාත්මක කළ හැකි උපරිමයෙන් සම්පූර්ණ කිරීමට ආයතන කළමනාකරු/හිමිකරු/භාරකරු විසින් කටයුතු කළ යුතුයි. එක් එක් මධ්‍යස්ථානය අදාල නිර්නායක සපුරා ඇති බව ක්ෂේත්‍ර මට්ටමේ නිලධාරීන් විසින් තහවුරු කර ගනු ඇත.

- ළමුන් සමග සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේදී රෝග වැළඳීම වැළැක්වීම සඳහා ගත යුතු පියවර පිළිබඳව සියලුම ගුරුවරුන් සහ ළමුන් රැකබලා ගන්නන් දැඩි අවධානය යොමු කල යුතු අතර ඊට අදාලව නිකුත් කර ඇති සියළු මාර්ගෝපදේශයන් සහ සෞඛ්‍ය අංශ මගින් ලබා දී ඇති උපදෙස් සම්බන්ධයෙන් සියලුම ගුරුවරුන් සහ ළමුන් රැකබලා ගන්නන් හා කාර්යය මණ්ඩලය මෙන්ම දෙමව්පියන් ද දැනුවත් කළ යුතුය.

- ගනු ලබන ඕනෑම තීරණයක්/උපදෙස් සියලු දෙමව්පියන් හා කාර්යය මණ්ඩලය සමග ඉක්මනින් සන්නිවේදනය කිරීමේ ක්‍රමයක් (WhatsApp, Viber කණ්ඩායම් වැනි) ස්ථාපිත කිරීම සිදුකළ යුතුය.

- ප්‍රාදේශීය කමිටුවේ උපදෙස් ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ එක් එක් මධ්‍යස්ථානය හරහා COVID-19 රෝගය සම්ප්‍රේශනය වීමේ අවදානම අවම කිරීමට සහාය දීම සඳහා සෑම මධ්‍යස්ථානයකම එහි දෙමාපියන්ගෙන් සැදුම්ලත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවක් පිහිටුවාගෙන පවත්වාගෙන යාම අවශ්‍ය වේ.

1.2 දෙමාපියන් සඳහා

- සංකීර්ණ වෛද්‍ය අවශ්‍යතා (ශ්වසන, හෘද රෝග සහ නිදන්ගත රෝග තත්වයන් ඇතුළුව) ඇති දරුවන් මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථානයට/දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයට/ළමා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන එවීමට පෙර ඔවුන්ගේ දෙමව්පියන්/භාරකරුවන් විසින් ළමා රෝග පිළිබඳ වෛද්‍යවරයකු හමුවී උපදෙස් ලබාගත යුතුය. එය, මේ අවස්ථාවේදී එම දරුවාගේ අඛණ්ඩ අධ්‍යාපන යෝග්‍යතාව පිළිබඳ අවදානම තක්සේරු කිරීමට හා තීරණ ගැනීමට උපකාරී වේ.

- COVID -19 රෝගයෙන් දරුවන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා එක් එක් මධ්‍යස්ථානය තුළ දෙමාපියන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් පිහිටුවනු ලබන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව පිහිටුවාගෙන පවත්වාගෙන යාම අවශ්‍ය වන අතර ඒ සඳහා සහාය විය යුතු වේ.

2. මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන නැවත ආරම්භ කිරීම සඳහා සූදානම් කිරීම

2.1 නිසි භෞතික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා මධ්‍යස්ථානය සූදානම් කිරීම

- නියමිත නිර්දේශ අනුව පන්ති කාමරය තුල නිසි පරිදි භෞතික දුරස්ථභාවය (අඩි 3 - 6 හෝ මීටර 1 - 2 ක්) පවත්වා ගනිමින් එක් එක් වයස් කාණ්ඩවල දරුවන් පෙර පාසල වෙත අවතීර්ණ කර ගැනීමේ පිළිවෙලක් සකස් කර ගැනීම (හැකි සෑමවිටකම අදාල එක් එක් දිනවල පංතියේ එකම ළමුන් කණ්ඩායමක් ඇතුළත් වන සේ පිළිවෙලක් සකස් විය යුතු අතර, එකම පුද්ගලයෙකු වෙත සෑම දිනකම එම කණ්ඩායමේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමේ වගකීම පැවරිය යුතු වේ).

- සෞඛ්‍ය උපදෙස් වලට අනුව දරුවන් අතර නිසි දුරස්ථභාවය පවත්වාගත හැකි වන පරිදි සහ නිසි සනීපාරක්ෂක තත්වයන් පවතින පරිදි පන්ති කාමර සහ එළිමහන් සෙල්ලම් පරිශ්‍ර සූදානම් කිරීම.

2.2 සනීපාරක්ෂක පහසුකම් ස්ථාපනය කිරීම

- මධ්‍යස්ථානයේ ප්‍රධාන පිවිසුම, වැසිකිළියේ හෝ නාන කාමරයේ දොරටුව අසල සහ අදාල අනෙකුත් ස්ථාන වල අත් සේදුම් පහසුකම් ස්ථාපිත කිරීම. මෙමගින් කාර්ය මණ්ඩලය සහ දරුවන් සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදී වයසට සරිලන පරිදි අත් සේදීමේ පහසුකම් සැපයිය හැකි බවට වගබලා ගැනීම.

- සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය (සබන්, දියර සබන්, සනීපාරක්ෂක සේදුම් දියර සහ සේදුම් උපකරණ, කසල බඳුන් (පැඩලය සහිත කසල බඳුන් වඩාත් උචිතය) හා උපාංග ප්‍රමාණවත් පරිදි පවත්වා ගැනීම.

- පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනක් සහ පිරිසිදු කළ යුතු ස්ථාන, උපකරණ සහ සෙල්ලම් බඩු පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් සකස් කිරීම. නිතිපතා වැසිකිළි පිරිසිදු කිරීම අධීක්ෂණය කිරීම සඳහා ගුරුවරියකු හෝ රැකබලාගන්නෙකු පත් කිරීම.

- කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ප්‍රමාණවත් පරිදි මුව ආවරණ පවතින බව සහ ඔවුන් විසින් ඒවා නිසි සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද වලට අනුකූලව නිවැරදිව පළඳින ආකාරය ගැන දැනුවත් බවට සහතික කර ගැනීම.

- මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථානයට ලැබෙන ජල සැපයුමේ ගුණාත්මක භාවය හා ප්‍රමාණවත් බව තහවුරු කිරීම (මීට අදාල වැඩිදුර තොරතුරු **ඇමුණුම 3** යටතේ දක්වා ඇත).

2.3 හදිසි අවස්ථාවන් සඳහා පෙර සූදානම හා දැනුම්වත් කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් සකස් කිරීම

- හදිසි තත්ත්වයකදී සම්බන්ධ කර ගතයුතු අත්‍යවශ්‍ය ආයතන සහ පුද්ගලයින්ගේ දුරකථන අංක සහ ඔවුන් සම්බන්ධ කරගත හැකි ආකාරය දැක්වෙන දැන්වීමක් මධ්‍යස්ථානය තුළ පැහැදිලිව පෙනෙන පරිදි ප්‍රදර්ශනය කිරීම.

- යමෙකු (දරුවකු හෝ කාර්යය මණ්ඩලයේ අයෙකු) මධ්‍යස්ථානය තුළදී අසනීප වුවහොත් ක්‍රියා කල යුතු ආකාරය පිළිබඳව සැලැස්මක් තබා ගැනීම් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුකරන තෙක් හෝ දරුවාගේ භාරකරුවන් පැමිණෙන තෙක් රෝගී දරුවෙකු වෙන් කර බලා ගැනීම සඳහා භාවිත කළ හැකි කාමරයක් හෝ ප්‍රදේශයක් (පන්ති කාමරයේ කෙළවරක ඇති යහනක් වැනි) සකස් කිරීම.

- COVID-19 සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම සීමාකරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව සහ මධ්‍යස්ථානයේදී ඔබ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය, දෙමාපියන් සහ දරුවන් දැනුවත් කිරීමේ දැන්වීම්, පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සහ අත්පත්‍රිකා ලබා දීමට කටයුතු කිරීම.

- පෙර පාසල/දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානය නැවත ආරම්භ කරන පළමු දිනයේදීම, නව සෞඛ්‍ය ක්‍රමවේද පිළිබඳව ළමයින්ට වැටහෙන ආකාරයට "කර පෙන්වීමේ" වැඩසටහනක් පැවැත්වීම.

3. මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන නැවත ආරම්භ කර පවත්වාගෙන යාමේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග

3.1 අත් සේදීම (නිවැරදිව අත් සේදීම පිළිබඳව උපදෙස් ඇමුණුම 4 මගින් දැක්වේ)

- කාර්ය මණ්ඩලය සහ දරුවන් පහත අවස්ථාවන්හිදී නිසි පරිදි (සබන් හෝ අත් සේදීමේ දියර යොදා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක්) අත් සේදීම සිදුකළ යුතුය (අත් සේදීමේදී තත්පර 20 ක් ගතවන බැවින් ඒ සඳහා සුදුසු ගීතයක් ගායනා කරමින් අත සේදීමට දරුවන්ට කියා දීම).

- මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථානයට පිවිසීමේදී
- දරුවන් සමග කරන ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කිරීමට පෙර සහ අවසන් කිරීමෙන් පසු
- ආහාර ගැනීම ආරම්භ කිරීමට පෙර සහ අවසන් කිරීමෙන් පසු
- වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු
- දෑත් අපවිත්‍ර විය හැකි ඕනෑම අවස්ථාවකදී

- අත් සේදීම නිරීක්ෂණය කිරීමට ක්‍රමයක් ඇති කිරීම සහ නිතර/අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී හොඳින් අත් සෝදන දරුවන් හට ප්‍රශංසා කිරීම/ඇගයීම.

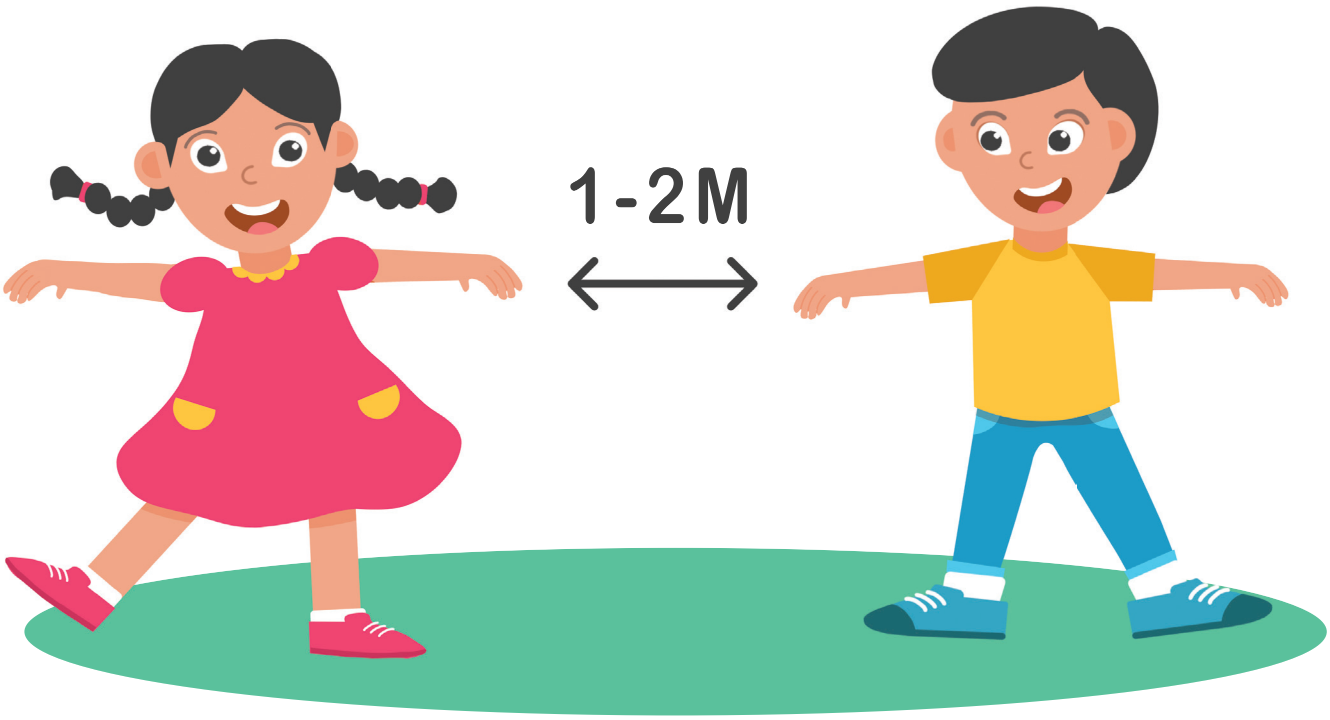
3.2 භෞතික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම

- පන්ති කාමරය තුළදී දරුවන්හට එකිනෙකාට අඩි 3 - 6 ක්/හෝ මීටර 1 - 2 ක් දුරින් ඉඳ ගැනීමට හැකිවන පරිදි ඔවුනගේ මේස හා පුටු සකස් කොට තිබිය යුතුය.

- සෑම අවස්ථාවකදීම දරුවන් අතර නිසි භෞතික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට අවස්ථාව සැලසීම (අඩි 3 - 6 හෝ මීටර 1 - 2 ක්) සහ තවදුරටත් වෛරසය පැතිරීම අඩු කිරීමට, ළමුන් මුහුණට මුහුණලා සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් වලින් වැළකීම.

- දරුවන් එකිනෙකාගෙන් (අඩි 3 - 6 හෝ මීටර 1 - 2 ක්) දුරින් වාඩි කරවීම් ඔවුන්ගේ දෑත් දිගුකර ගැනීමට හෝ ‘පියාපත් විහිදුවන්න’ පුරුදු කරවීම (ඔවුන් තම මිතුරන්ට අත නොතැබීමට තරම් ප්‍රමාණවත් ඉඩක් එකිනෙකා අතර තබා ගත යුතුය).

- ළමා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන වල දරුවන් නිදන වේලාවේදී ඔවුනගේ නිදන මෙට්ට, පැදුරු, තොටිලි හැකිතාක් දුරට අඩි 3 - 6/මීටර 1 - 2 පරතරයකින් යුතුව තැබීමට කටයුතු කළ යුතුය.



3.3 ශ්වසන ආචාර විධි

- සෑම විටම මුහුණ, ඇස්, මුඛය හා නාසය ස්පර්ශ නොකිරීමට දරුවන් හට කියා දීම.
- කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමේදී තමන්ගේ වැලමිටෙන් හෝ පිරිසිදු ටිෂූ එකකින් ආවරණය කරගැනීම වැනි යහපත් ශ්වසන ආචාර විධි අනුගමනයට දරුවන් යොමු කිරීම (එම ටිෂූ එක සංවෘත කසල බඳුනකට දමා ඉන්පසු නැවතත් සබන් යොදා අත් සෝදා ගැනීම/හැකිනම්, එම කසල බඳුන ස්පර්ශ කිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා පෙඩල් සහිත/පාදයෙන් පාගා විවෘත කරන කසල බඳුනක් භාවිතා කිරීම).
- කළමනාකරුවන්, ගුරුවරුන් ඇතුළු සියලුම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් මුව ආවරණයන් නිසි ලෙස පැළඳ ගැනීම.

3.4 නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් පිරිසිදු කිරීම/ විෂබීජහරණය කිරීම

- සෙල්ලම් බඩු 70% ඇල්කොහොල් අඩංගු විෂබීජනාශක පිරිසිදුකාරක දියර යොදා හෝ සබන් යොදා පිරිසිදු කිරීම සහ පිරිසිදු කළ නොහැකි සෙල්ලම් බඩු භාවිතා නොකිරීම (ඇල්කොහොල් අඩංගු අත් පිරිසිදුකාරක භාවිතා කරන්නේ නම්, ඒවා දරුවන්ට ළඟා විය නොහැකි ස්ථානයක තබා ඇති බවට වග බලා ගත යුතුය).
- දිනපතා මධ්‍යස්ථානය ආරම්භ කිරීමට පෙර දොර අගුල්, විදුලි ස්විච, ජල කරාම, කවුන්ටර, වැසිකිළි අසුන, මේස, පුටු, රාක්ක සහ සෙල්ලම් මිදුල් උපකරණ වැනි නිතර ස්පර්ශ වන මතුපිටයන්, 70% ඇල්කොහොල් අඩංගු විෂබීජනාශක පිරිසිදුකාරක දියර යොදා පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කිරීම.
- නිෂ්පාදකයාගේ උපදෙස්වලට අනුකූලව සේදිය හැකි සෙල්ලම් බඩු හොඳින් සේදීම සහ හැකිනම්, උණුසුම් ජලයෙන් සෝදා හොඳින් වේලා ගැනීම (ඇඳ ඇතිරිලි, ඇඳ ආවරණ, කොට්ට, කොට්ට උර සහ මෙට්ට/පැදුරු වැනි රෙදි වර්ග සඳහාද මෙය අදාළ වේ).
- ආරක්ෂාව පිළිබඳ ගැටළු නොමැති නම් නිතර විවෘත කළ යුතු දොරවල් විවෘතව තැබීම සුදුසුය.
- මධ්‍යස්ථානයේ බිම විෂබීජ නාශනය සඳහා සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් 0.5% ද්‍රාවණයක් භාවිතා කරන්න. (මේ සම්බන්ධ වැඩිදුර විස්තර සඳහා **ඇමුණුම 05** බලන්න).

3.5 පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව තහවුරු කිරීම

- මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථානයට පැමිණීමේදී සියලුම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් සහ දරුවන් හට ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ හෝ උණ තත්ත්වයක් පවතීද යන්න පිළිබඳව වාචිකව පරීක්ෂා කිරීම. සපයාගත හැකි නම්, ඇතුල්වන ස්ථානයේදී ස්පර්ශ නොකරන ඩිජිටල් උෂ්නත්වමානයකින් ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම.
- ගුරුවරුන්හට හෝ නිවසේ සිටින කිසිවෙකුට උණ/ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් කළමනාකරණයට දැනුම් දී රැකියාවට පැමිණීමෙන් වැළකීම.
- දරුවාට හෝ නිවසේ සිටින කිසිවෙකුට උණ/ශ්වසන රෝග ඇතිනම් සම්පූර්ණ සුවය ලබන තුරු ඔවුන් මධ්‍යස්ථානය වෙත නොඑවන ලෙස දෙමාපියන් දැනුම්වත් කිරීම.
- කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්/දරුවන් අසනීපව සිටින විට ඔවුන් නොපැමිණීම පිළිබඳව පරිපාලනයට දැනුම් දීම සඳහා දුරකථන අංකයක් වෙන් කිරීම සහ එම තොරතුරු නිසි පරිදි ලේඛණගත කිරීම.

3.6 ආහාර ගැනීම සම්බන්ධ ක්‍රමවේදය

- බීමට ජලය සහ පිසූ ආහාර ගෙදරින් ගෙන ඒමට දරුවන්/දෙමාපියන් දිරිමත් කිරීම.

- සාමාන්‍යයෙන් ආහාර වේල් එක මේසයක සිට එකට අනුභව කරන්නේනම්, දරුවන් අතර නිසි භෞතික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම සහ එක් එක් දරුවාට වෙන් වූ භාජන, පිගන්, කෝප්ප භාවිතා කිරීම. (ඔබ සතුව ඇත්තේ සීමිත මේස ගණනක් නම් සහ සාමාන්‍යයෙන් සියලුම දරුවන් ආහාර ගන්නේ එකම වේලාවක නම්, කාල පරාසයන් බෙදා ආහාර ගැනීමට සැලැස්වීම).

- ආහාර බෙදා හදා ගැනීම ධෛර්යමත් නොකිරීම සහ අදාල සෑම අවස්ථාවකදීම ඉහළම සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් අනුගමනය තහවුරු කිරීම.

- සමහර දරුවන්ට ආහාර ගැනීම සඳහා සහාය අවශ්‍ය වන බැවින් ඊට පෙර නිසි ලෙස ජලය සහ සබන් යොදා අත් සේදීම සිදු කල යුතුයි.

3.7 පෙර පාසල්/මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන තුළ ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය

ඉගෙනුම් අවකාශ

- පන්ති කාමරය සැකසීමේදී සහ ක්‍රියාකාරකම් ස්ථානගත කිරීමේදී සැලකිලිමත් වීම (මේසය මත සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් වලදී, මේසයේ එක් එක් කෙළවර පමණක් යොදා ගැනීම).

- පන්ති කාමරය තුල හැකිතාක් දරුවන්ට තනි තනිව කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් සකස් කිරීම.

- ළමා පුටු වල පරතරය අවම වශයෙන් මීටර 1 - 2 ක දුරින් ස්ථාන ගත කිරීම.

- හැකි සෑම තැනකම වාතාශ්‍රය ගලායාම සඳහා ගොඩනැගිල්ලේ කවුළු විවෘතව තැබීම.

ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්

- එදිනෙදා ජන ජීවිතය යථා තත්ත්වයට පත්වන තෙක් මධ්‍යස්ථානය සඳහා සරල දෛනික කාලසටහනක් සකස් කර ක්‍රියාත්මක කිරීම (මධ්‍යස්ථානය වසා තැබූ කාලය තුළ අතපසු වූ ඉගෙනුම් හැකි ඉක්මනින් ආවරණය කිරීමට මෙම කාලය තුල ළමුන් යොමු නොකළ යුතුය).

- සීමිත අවකාශයක ළමුන් රොක්වීම වැළැක්වීම සඳහා උදේ වරුවේ රැස්වීම් අවම කිරීම.

- හැකි සෑමවිටකම (උදා: කාලගුණය යහපත් නම් සහ ප්‍රමාණවත් කාර්ය මණ්ඩලයක් අධීක්ෂණය සඳහා සිටී නම්) වැඩි කාල පරාසයක් පුරා ගෘහස්ථ/එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීම ගැන සලකා බැලීම (මෙමගින්, දරුවන්ට වැඩි ඉඩකඩක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට අවස්ථාව සලසා එකිනෙකා අතර නිසි සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම අපේක්ෂා කෙරේ).

- ඔබට ගෘහස්ථ/එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට නොහැකි නම්, එළිමහනේ වැඩි කාලයක් ගත කිරීම ගැන සලකා බැලිය යුතුයි. (එය, වඩා පුළුල් පරාසයක ක්‍රියාකාරකම් ව්‍යාප්ත කිරීම සඳහා සහ නිසි භෞතික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ළමුන් දිරිගන්වනු ඇත).

- සෑම දරුවෙකුම පැදුරක හෝ බිම එකට වාඩි වී කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් කිරීම වෙනුවට, එක් වරකට දරුවන් එක් අයකු හෝ දෙදෙනෙකු බැගින් ගෙන පොත් කියවීම/කතන්දර කීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් දවස පුරාවට සිදුකිරීම ගැන සලකා බැලිය හැක.

- කුඩා දරුවන් සඳහා, සෙල්ලම් උපකරණ මාරුවෙන් මාරුවට ලබාදීම ගැන සලකා බැලීම සහ එම සෙල්ලම් උපකරණ පිරිසිදු කිරීමේ වාර ගණන වැඩිකිරීම.

- දරුවන්ගේ තනි තනි අවශ්‍යතා ගැන සැලකිලිමත් වෙමින් ඔවුන්ගේ චර්යානු ගත ක්‍රියාකාරම් එක විටම වෙනස් නොකිරීමට සැලකිලිමත් වීම.

- දරුවන් හට මෙම තත්වය මත තව දුරටත් නිවසේ රැඳී සිටීමට සිදුවේ යැයි අපේක්ෂා කරන යම් කාලයක් වේ නම්, ඉගෙනීමේ අඛණ්ඩතාව සහතික කිරීමට, ඉගෙනුම් අත්දැකීම් වල නිවසේ සිට නිරත වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රම දැන් සිටම සැලසුම් කිරීම.

දරුවන්ට අවශ්‍ය මනෝ සමාජීය සහාය ලබා දීම

- මධ්‍යස්ථාන තුළ හෝ නිවසේ සිදුවන වෙනස්වීම් වලට සහ වසංගතයට සම්බන්ධ නව ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් සමහර දරුවන් පීඩාවට පත් විය හැකිය. දරුවන් මානසික ආතතියට විවිධ ආකාර වලින් ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකිය. පොදු ප්‍රතිචාර අතරට, නිදා ගැනීම, හිසරදය, බඩේ අමාරුව, කනස්සල්ලට පත් වීම, කෝප වීම, හාන්සි වීම, හෝ හුදකලා වීමට බිය වීම ආදිය ඇතුළත් වේ.

- දරුවන්ගේ ප්‍රතික්‍රියා වලට සහාය දක්වන ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාර දක්වමින් වයස් මට්ටමට ගැලපෙන ආකාරයෙන් ඔවුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

- ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා වලට ඇහුම් කන් දි ඔවුන්ව සැනසීමට හා සෙනෙහස දැක්වීමට කාලය ගන්න, ඔවුන් ආරක්ෂිත බව තහවුරු කරන්න.

- භෞතික දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගනිමින් දරුවන්ට සෙල්ලම් කිරීමට සහ විවේකීව සිටීමට අවස්ථා නිර්මානය කරන්න.

3.8 පොදුවේ අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- දෙමාපියන්/භාරකරුවන් සහ කාර්යමණ්ඩලය අතර සෘජු සම්බන්ධතා සීමාකිරීම සහ භෞතික දුරස්ථභාවය පවත්වාගැනීම සඳහා ළමුන් මධ්‍යස්ථානය වෙත භාර දීමේ හා රැගෙන යාමේ නිර්දේශිත පිළිවෙත් පිළිපැදීම.

- දෙමාපිය රැස්වීමක් පැවැත්වීමට අවශ්‍යම වන්නේ නම් මුව ආවරණ පැළඳීම, රැස්වීමට පෙර සහ පසුත් නිසි ලෙස අත් සේදීම සහ මීටර 1ක දුරින් ආසන සකස් කර ඇති බවට සහතික වීම.

- හැකි නම් එකම පුද්ගලයෙකු දරුවා භාරදීමට හා රැගෙන යාමට පැමිණිය යුතු බවත්, හැකි නම් ඉතාමත් වයස්ගත පුද්ගලයින් හෝ බරපතල සෞඛ්‍ය තත්වයන් ඇති අය දරුවන් භාරදීමට හා රැගෙන යාමට නොපැමිණීම සුදුසු බවත් දැන්වීම.

- නිල ඇඳුමක් ඇඳීමේ අවශ්‍යතාවය බලාත්මක නොකර දරුවන්ට පහසු ඇඳුමකින් සැරසී මධ්‍යස්ථානයට පැමිණීමට ඉඩදීම.

- සියළු කාර්ය මණ්ඩලය පහසුවෙන් සේදිය හැකි සැහැල්ලු ඇඳුම් ඇඳීම සහ අනවශ්‍ය පළඳනා භාවිතයෙන් වැලකීම (ළමුන් රැක බලාගන්නන් කුඩා දරුවන් සේදීම, ආහාර දීම හෝ ඔසවා ගැනීමේදී හෝ දරුවෙකුව සනසවන විට තමන්ගේ ආරක්ෂාවට, දිගු අත් කමිසයක් ඇඳීමෙන් සහ දිගු කොණ්ඩය බැඳීම සිදු කල හැක).

- ප්‍රසංග, උපන්දින සැමරුම්, උත්සව සහ නිවාඩු උළෙල වැනි විශේෂ අවස්ථා අවලංගු කිරීම.

- විනෝද චාරිකා අධෛර්යමත් කිරීම සහ පොදු ක්‍රීඩාපිටි උපකරණ භාවිතා කිරීමෙන් වැළකීම.

- රෝග සම්ප්‍රේෂණය වැඩි කළ හැකි දෛනික කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වෙනස් කිරීම හා ඊට අදාල නව ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගැනීම සිදු කිරීම.

- කලාව, සංගීතය සහ ව්‍යායාම වැනි විශේෂ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කණ්ඩායම් වෙන් වෙන්ව (එක් එක් පන්ති වශයෙන් ආදී) තබා ගැනීම සහ ක්‍රීඩා කරන වේලාවන්හි ළමුන් මිශ්‍ර කිරීම සීමා කිරීම.

- අමුත්තන් සංඛ්‍යාව හැකි උපරිමයට අඩු කිරීම සහ එසේ පැමිණෙන අමුත්තන් දෛනිකව ලේඛණගත කිරීම. එසේම COVID-19 සඳහා ඉහළ අවදානම් කාණ්ඩයට අයත් පහත සඳහන් පුද්ගලයින් ඔබගේ මධ්‍යස්ථානයට ඇතුළු කර නොගැනීම වඩා සුදුසු වේ.

1. වයෝවෘද්ධ අයවලුන් සහ විවිධ රෝගී තත්වයන් ඇති අය
2. පසුගිය දින 14 තුළ විදේශගතව සිට ආපසු පැමිණි අය
3. උණ හෝ උග්‍ර ශ්වසන ආසාදන රෝග ලක්ෂණ ඇති අය (උදා: කැස්ස, උගුරේ අමාරුව, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ආදී).

3.9 දෛනිකව පවත්වා ගත යුතු ලේඛන

- මධ්‍යස්ථානය වෙත දෛනිකව පැමිණෙන දරුවන්ගේ පැමිණීමේ ලේඛනයක්.
- මධ්‍යස්ථානය වෙත දෛනිකව පැමිණෙන ගුරුවරුන්ගේ සහ කාර්ය මණ්ඩල වල පැමිණීමේ ලේඛනයක්.
- පිටතින් දෛනිකව පැමිණන අමුත්තන්ගේ තොරතුරු ඇතුලත් ලේඛනයක්.
- මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන ගොඩනැගිල්ල විෂබීජහරණය හා පිරිසිදු කිරිම සම්බන්ධව දෛනික තොරතුරු ඇතුලත් ලේඛනයක්.
- මීට අමතරව දැනටත් මධ්‍යස්ථානයේ නිශ්චිතව පවත්වා ගෙන යනු ලබන සියළු ලේඛන (ලොග් පොත වැනි).

3.10 දරුවන් ප්‍රවාහනය කිරීම

- දරුවන් මධ්‍යස්ථානය වෙත ප්‍රවාහනය කිරීමේ දී හැකිතාක් දුරට තමන්ගේම පෞද්ගලික රථයක් භාවිතා කිරීම.
- පාසල් වෑන් රථ හෝ වෙනත් ප්‍රවාහන මාර්ගයක් භාවිතා කරන්නේ නම්, නියමිත සෞඛ්‍ය උපදෙස් අනුව ප්‍රවාහන කටයුතු සිදුකරන්නේ ද යන්න පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින ලෙස දෙමාපියන්ව දැනුවත් කිරීම.

3.11 අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය

- ආහාර අපද්‍රව්‍ය, කඩදාසි සහ දිරාපත් නොවන අපද්‍රව්‍ය (වීදුරු, ලෝහ, ප්ලාස්ටික් සහ පොලිතින්) සඳහා ලේබල් කරන ලද හෝ වර්ණ ගැන්වූ කසල බඳුන් තබා ගැනීම.
- හැකි සෑම විටම පෙඩල් මඟින් ක්‍රියා කල හැකි හා කසල මලු බහාලිය හැකි අපද්‍රව්‍ය එකතු කිරීමේ බඳුන් භාවිතා කරන්න, නැතිනම් සංවෘත කසල බඳුන් භාවිතා කිරීම.
- කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමේදී භාවිතා කරන ලද පිස්නා සංවෘත කසල බඳුනකට දමා වහාම සබන් යොදා අත් සේදීම.
- මෙම කසල බඳුන් වල එකතු වන අපද්‍රව්‍ය මධ්‍යස්ථාන භූමිය තුලදීම ආරක්ෂිතව බැහැර කිරීමට හෝ පළාත් පාලන ආයතන වල අපද්‍රව්‍ය එකතු කිරීමේ රථ වලට භාරදීමට කටයුතු කිරීම.
- මධ්‍යස්ථාන භූමිය තුල අපද්‍රව්‍ය (කඩදාසි සහ පිස්නා), වළක් තුල ආරක්ෂිතව පුළුස්සා දැමීම මගින් බැහැර කල හැක. එහිදී ළමුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලයේ ආරක්ෂාව සඳහා වන සියලු පියවරයන් අනුගමනය කළ යුතුය.

3.12 දෙමාපියන්ගේ වගකීම

- තම දරුවාට හෝ නිවසේ සිටින කිසිවෙකුට උණ/ශ්වසන රෝග ඇතිනම් දරුවා මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයට/දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයට යැවීමෙන් වැලකීම.
- ළමුන් මධ්‍යස්ථානය වෙත භාර දීමේ හා රැගෙන යාමේ නිර්දේශිත පිළිවෙත් පිළිපැදීම.
- දරුවාට පහසුවෙන් සේදිය හැකි ඇඳුම් ඇන්දවීම. මාල, ඔරලෝසු, වළලු, රිබන්, බෝ, වැනි අනවශ්‍ය උපාංග පැළඳවීමෙන් වැලකීම.
- මුහුණට/නළලට හිසකෙස් වැටීම වැළැක්වීම සඳහා දරුවාගේ කොණ්ඩය නිසි ලෙස පීරීම (මෙමගින් දරුවා හිසකෙස් හා මුහුණ ස්පර්ශ කිරීම වැලැක්වනු ඇත).
- අමතර ඇඳුමක් හොඳින් වසන ලද බෑගයක දමා දරුවාගේ පාසල් බෑගයේ තැබීම.
- නිවසේ සකස් කල ආහාර සහ නිවසේ සකස් කල සුළු කෑම යැවීම සහ ඉතිරි ආහාර නිවසට ගෙන ඒමට ඔවුන්ට උපදෙස් දීම (නිවසේදී දිවා ආහාර පෙට්ටි සබන් ගා හොඳින් සෝදා ගැනීම).
- විෂබීජ නාශක හෝ සබන් ද යොදා පෙගවූ රෙදිකඩක්/ස්පොන්ජ් කැබැල්ලක් භාවිතයෙන් දිනපතා දරුවාගේ බෑග්, පොත් සහ වෙනත් උපකරණ පිරිසිදු කිරීම.
- මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන/මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානය/ළමා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානය වෙත යන විට සහ ආපසු පැමිණෙන විට වෙනත් ගමන් යාමෙන් වැළකීම (විශේෂයෙන් සුපිරි වෙළඳසැල්, පොත් සාප්පු, ආපනශාලා වැනි ජනාකීර්ණ ස්ථාන කරා).

- මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන/මුල් ළමාවිය සංවර්ධන/දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන වලින් ආපසු පැමිණි විගස (පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් සමඟ සම්බන්ධ වීමට පෙර) ඔබේ දරුවාත්, දරුවා රැගෙන පැමිණි පුද්ගලයාත් හොඳින් ස්නානය කර පිරිසිදු වීම.

- දරුවා මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන/මුල් ළමාවිය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයේ/ ළමා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයේ කාලය ගත කළ ආකාරය ගැන කතා කරමින් සිටියදී, යමෙකු අසනීප වී ඇති බව (උණ, කැස්ස ඇති බව) දරුවා නිරීක්ෂනය කළේද යන්න පිළිබඳ විමසීම.

3.13 අසනීප දරුවෙකු හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු කළමනාකරණය කිරීම

දරුවකු හෝ කාර්ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයෙකු මධ්‍යස්ථානයේ සිටියදී COVID-19 පෙළෙන බවට සැක නම්,

- දරුවෙකු/කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු COVID-19 සමග අසනීප වුවහොත් කුමක් කළ යුතුද යන්න කළින් සැළසුම් කිරීම.

- කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු හෝ COVID-19 සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇති දරුවෙකු නිවසට/ ප්‍රතිකාර සඳහා යවන තුරු තබා ගැනීම සඳහා වෙනම කාමරයක් හුදකලා කාමරයක් ලෙස හඳුනා ගත යුතුය.

- සිසුන් අතර අපකීර්තියක් හෝ භීතියක් ඇති නොකර, රෝගී ශිෂ්‍යයන්ගේ හෝ කාර්ය මණ්ඩලය හෝ වෙනත් අයගෙන් වෙන් කිරීම.

- උග්‍ර ශ්වසන ආසාදනයකින් ගුරුවරයා පෙළුනහොත්, විකල්ප ගුරුවරයෙකු නොමැතිනම් පෙර පාසල වසා දැමෙනු ඇත.

- ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණී, ළඟම ඇති රෝහල, දෙමාපියන්ගේ/රැකබලා ගන්නන්ගේ සම්බන්ධතා අංක පහසුවෙන් බලා හැකි පරිදි තබාගත යුතුය.

- තත්වය අනුව, අවස්ථාවන්ට උචිත ලෙස දරුවන්/ කාර්ය මණ්ඩලය කෙළින්ම සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට යොමු කිරීම අවශ්‍ය විය හැකිය. වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා 1999 යන අංක ඇමතීම.

- විකල්පයක් ලෙස, ගිලන් රථයක් ගෙන්වා දරුවා හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයා ළඟම ඇති රජයේ රෝහලට යොමු කරන්නේ නම් සුව සැරිය ගිලන් රථ සේවාව 1990 අමතා ගෙන්වා ගත හැකිය.

- මෙවැනි අවස්තාවකදී දරුවාගේ සහ එම පවුලේ පුද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වන පරිදි සෑම විටම කටයුතු කිරීම ගුරුවරුන්ගේ සහ කළමණාකාරිත්වයේ පූර්ණ වගකීම වේ.

- උණ වැනි රෝගා බාධ හේතුවෙන් ළමුන් හා කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ගේ පැමිණීම සැලකිය යුතු ලෙස අඩුවන්නේ නම්, ඒ පිළිබඳව ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි (MOH) දැනුවත් කල යුතුය.

ඇමුණුම්

ඇමුණුම 1 - එකඟතා ප්‍රකාශය

.... වන මම

.... ලියාපදිංචි අංකය දරණ ....

.... ආයතනයේ හිමිකරු/අධ්‍යක්ෂක/

කළමනාකරු වන අතර ....

.... යන ලිපිනයේ

පිහිටා ඇති ඉහත සඳහන් මගේ ආයතනය ....
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශයට අයත් වේ.

මම විසින් බෝවන රෝග වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම සඳහා අදාළ වන නීතිමය විධිවිධාන හා සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යංශය විසින් වරින් වර කොරෝනා වයිරස් රෝගය 2019 (කොවිඩ්-19) වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම සඳහා නිකුත් කරනු ලබන මාර්ගෝපදේශ, උපදෙස් සහ චක්‍රලේඛයන්ට අනුව අදාළ ව්‍යාපාර/ආයතන අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිපදින බවට මෙයින් සහතික වෙමි.

මම හෝ මගේ ආයතනයේ ඕනෑම සේවකයෙකු විසින් එවැනි නීතිමය විධිවිධාන උල්ලංඝනය කලහොත්, පවත්නා ව්‍යවස්ථාපිත නීතිය/නීතිවල අදාළ වන ඕනෑම නීතිමය විධිවිධානයන් යටතේ මා හට එරෙහිව පියවර ගත හැකි බව මම දනිමි.

අත්සන : ....

ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය : ....

දිනය : ....

සටහන : ලබාදී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් ඔබ විසින් එකඟතා ප්‍රකාශය පිරවිය යුතුය. *සම්පූර්ණ කරන ලද එකගතා ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා වෙත ද එහි පිටපතක් අදාළ පළාත් පාලන ආයතනයටද (මහ නගර සභාව/නගර සභාව/ප්‍රාදේශීය සභාව) යැවිය යුතු අතර තවත් පිටපතක් තමන් සතුව තබා ගත යුතුය. මෙම මාර්ගෝපදේශ දැඩි ලෙස පිළිපැදීම සහතික කිරීම ආයතන කළමනාකරු/හිමිකරු/භාරකරුගේ වගකීම වේ.*

(මෙම එකඟතා ප්‍රකාශය සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශ වෙබ් අඩවිය මගින් බාගත කළ හැකිය)
http://www.health.gov.lk/moh_final/english/public/elfinder/files/feturesArtical/2020/46/Assurance%20form_Sinhala.pdf

ඇමුණුම 2 - මුල් ළමා විය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථාන පරිපාලකයින්, ගුරුවරුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

	අයිතමය	පරීක්ෂා කලා
1.	මධ්‍යස්ථානය විවෘත කිරීමට පෙර පහත ඇති දේ තිබේදැයි තහවුරු කරන්න a) සිසුන්, කාර්ය මණ්ඩලය සහ අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා අත් සේදීම සඳහා ජලය සහ සබන් ලබා දිය හැකිය - සිසුන් 50 දෙනෙකු සඳහා අවම වශයෙන් ටැප් එකක් වත් තිබිය යුතුය b) පාවිච්චි කරන ලද ටිෂු කඩදාසි දැමීම සඳහා ප්‍රමාණවත්, පියනක් සහිත බඳුන් (පෙඩල් වලින් ක්‍රියාත්මක වන බඳුන්) අවම වශයෙන් එකක් වත් පන්තියකට තිබිය යුතුය c) ශ්වසන ආචාර විධි, අත් සේදීම සහ ශාරීරික දුරස්ථභාවය පිළිබඳව සිසුන්/ කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කිරීම සඳහා ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු පෝස්ටර්/ දැන්වීම් d) පාසල් වේලාවේ දී ශිෂ්‍යයෙකු/කාර්ය මණ්ඩලයක් අසනීප වුවහොත් කුමක් කළ යුතුද යන්න පිළිබඳව සූදානම් වීමේ සැලැස්ම e) හදිසි අවස්ථාවක දී භාවිතා කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් මුව ආවරණ තොගයක් තිබීම f) පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ප්‍රමාණවත් මුව ආවරණ තොගයක් තිබීම g) වැසිකිළි/පන්ති/නිතර භාවිතා වන ස්ථාන විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් විෂබීජ නාශක/විරංජන කාරක ලබා ගත හැකි වීම	
2.	නිතිපතා අත් සේදීම ඇතුළු හොඳ සනීපාරක්ෂක පුරුදු ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ නිරූපණය කිරීම a) අත් සේදුම් ස්ථානවල සබන් හා ආරක්ෂිත ජලය තිබීම හෝ b) අත් සනිපාරක්ෂක (hand sanitizers) තිබීම	
3.	මධ්‍යස්ථාන ගොඩනැගිල්ල, පන්ති කාමර සහ විශේෂයෙන් ජල හා සනීපාරක්ෂක පහසුකම්, අවම වශයෙන් දිනකට දෙවරක් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කිරීම a) 0.5%ට සමාන සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් භාවිතා කරන්න (සමාන මිලියනයට කොටස් 5,000) b) පුද්ගලයින් සහ කුඩා අයිතම විෂබීජ නාශනය සඳහා අයිසොප්‍රොපයිල් මධ්‍යසාර ලබා ගැනීමට හැකිවීම c) මුව ආවරණ සහ අත්වැසුම් ප්‍රමාණවත් සංඛ්‍යාවක් තිබීම	
4.	කවුළු විවෘත කර තිබීම, වායු සමීකරණ භාවිතයෙන් ඉවත් කර තිබීම	
5.	කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු හෝ COVID-19 සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇති දරුවෙකු ප්‍රතිකාර සඳහා යවන තුරු බලා ගැනීම සඳහා වෙනම ප්‍රදේශයක් හෝ කාමරයක් හුදකලා කාමරයක් ලෙස හඳුනාගෙන තිබීම	
6.	කුණු කසළ දිනපතා ඉවත් කර ආරක්ෂිතව බැහැර කිරීම	
7.	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාල, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණී සහ දෙමාපියන් සම්බන්ධ කර ගත හැකි දුරකථන අංක හා ලඟම ඇති රෝහල්වල දුරකථන අංක සහිත ලැයිස්තුවක් තිබීම	

ඇමුණුම 3 - මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන සහ රැකවරණ සේවා මධ්‍යස්ථානයට ලැබෙන ජල සැපයුමේ ගුණාත්මක භාවය හා ප්‍රමාණවත් බව තහවුරු කිරීම

- මධ්‍යස්ථාන වල ප්‍රමාණවත් තරම් ජල පහසුකම් ඇති බවට තහවුරු කර ගන්න. සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් (අත් සේදීම) සහ පාරිසරික පිරිසිදු කිරීම සඳහා ප්‍රමුඛතාවය දිය යුතුය.

- අවශ්‍ය නම්, මධ්‍යස්ථාන පරිශ්‍රයේ අමතර ජලය ගබඩා කිරීම සඳහා ඇති ඉඩ ප්‍රස්තා සලකා බැලීම.

- නිතිපතා පිරිසිදු කරන ලද සහ ආවරණය කරන ලද ජල බඳුන් වල පිරිපහදු කළ ජලය සුරක්ෂිතව ගබඩා කිරීම මගින් ජල සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු කිරීම.

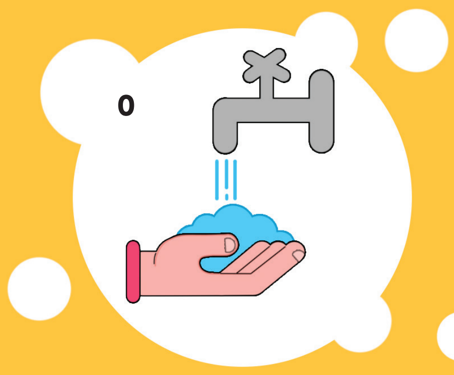
- පානීය ජල බඳුන් හා කරාම නිරන්තරයෙන් පිරිසිදු කිරීම මගින් විෂබීජහරණය සිදුකිරීම.

- පානීය ජලය සඳහා තමන්ගේම බඳුනක්/බෝතලයක් භාවිතා කිරීමට ළමයින්, ගුරුවරුන් සහ රැක බලාගන්නන් දිරිමත් කිරීම (නිවසේ සිට රැගෙන එන ලද හෝ එම ස්ථානයේදී ආරක්ෂිත ජල සැපයුමකින් පුරවා ගන්නා ලද බඳුනක්/බෝතලයක්).

- ජල බඳුන්, කෝප්ප හෝ වීදුරු සාමූහිකව පාවිච්චි කිරීම වැලකීම.

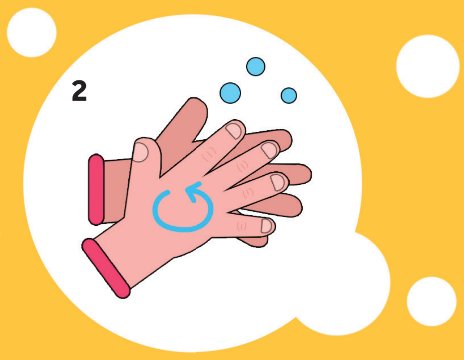
- දෙමව්පියන්/භාරකරුවන් විසින් සෑම දිනකම අවසානයේදී පාවිච්චි කරන ලද පානීය ජල බෝතල්/ කෝප්ප/වීදුරු නිවසේදී පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියට හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ළමයින් සම්බන්ධ කර ගැනීම.

ඇමුණුම 4 - නිසි ලෙස අත් සෝදන්නේ කෙසේද?

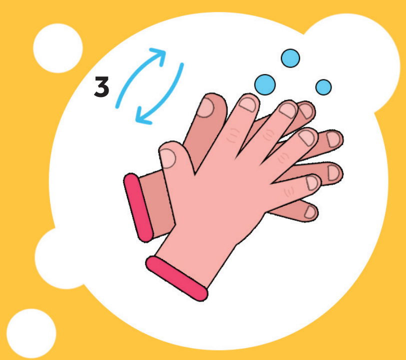


මුලින්ම ඔබේ අත් ජලයෙන් තෙමා ගන්න

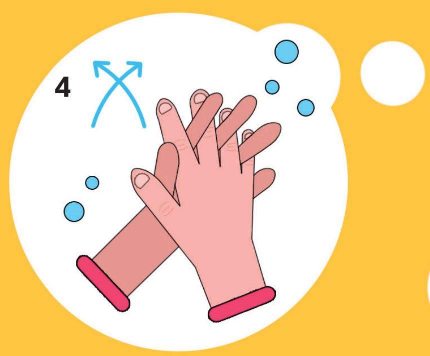
ඔබේ දෑතේම හොඳින් තැවරෙන පරිදි හොඳින් සබන් ගා ගන්න



ඔබේ අත් දෙක එකට හොඳින් අතුල්ලන්න

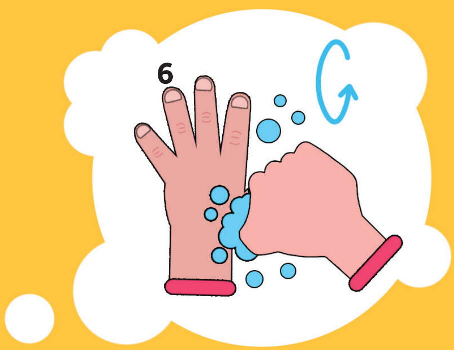


ඔබේ දකුණ අත්ලෙන් වම් අත්ලේ පිටි පැත්ත හොඳින් අතුල්ලන්න



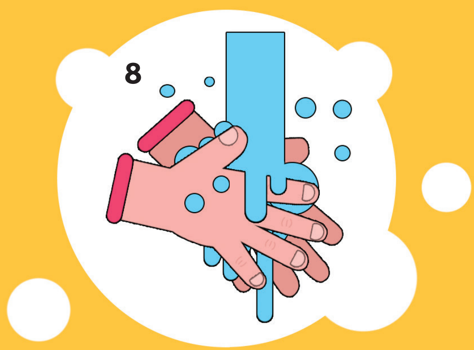
ඔබේ ඇඟිලි අතර හොඳින් අතුල්ලන්න

ඔබේ ඇඟිලිවල පිටුපස අනෙක් අත්ලෙහි ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත මත අතුල්ලන්න



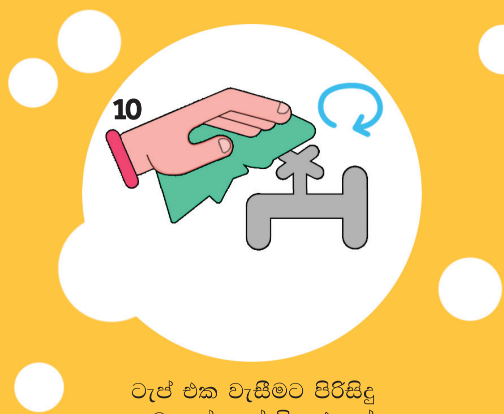
ඔබේ වම් මාපටගිල්ල ඔබේ දකුණු අත්ලෙන් කරකවන්න. දකුණු මාපටගිල්ල වම් අත්ලෙන් කරකවන්න

ඔබේ නියපොතු සහ ඇඟිලි තුඩු පිරිසිදු කරන්න

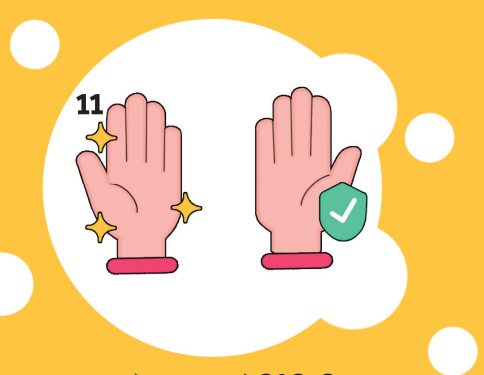


සබන් සියල්ල ඉවත්වන පරිදි ඔබේ දෑත් හොඳින් සෝදන්න

ඔබේ අත සම්පූර්ණයෙන්ම වියළා ගන්න



ටැප් එක වැසීමට පිරිසිදු තුවායක් හෝ ටිෂූ එකක් භාවිතා කරන්න



දැන් ඔබේ දෑත් පිරිසිදුයි

ඇමුණුම 5 - විෂබීජහරණය සිදු කළ යුතු ආකාරය

- දොර ජනෙල් හැඩල - 70% එතිල් ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණයෙන් පිස දැමීම
- අනෙකුත් ලෝහ පෘෂ්ඨ - 70% එතිල් ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණයෙන් පිස දැමීම
- ලෝහමය නොවන පෘෂ්ඨ - 0.1% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණයකින් පිස දැමීම
- අත්වැට/ආහාර ගන්නා මේස - 70% එතිල් ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණයෙන් පිස දැමීම
- ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් උපකරණ - 70% එතිල් ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණයෙන් පිස දැමීම
- නැවත භාවිතා කළ හැකි උපකරණ - 70% එතිල් ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණයෙන් පිස දැමීම
- වැසිකිළි/කැසිකිළි - 0.5% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණයකින් පිස දැමීම
- පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු සඳහා භාවිත කරන උපකරණ (මොප්/කසල බඳුන්) - 0.5% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණයකින් පිස දැමීම සහ අව්වේ හොඳින් වේලා ගැනීම
- ආසාදිත අපද්‍රව්‍ය - වෙනමම ස්ථානයක වලක් හාරා පුළුස්සා දැමීම

හයිපොක්ලෝරයිට් විෂබීජ නාශක දියරය වෙළඳපොලෙන් මිල දී ගත හැකි 35% ක්ලෝරින් අඩංගු විරංජන කුඩු (35% bleaching powder) මගින් සාදා ගත හැකිය.

0.5% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණය සාදා ගැනීම

35% ක්ලෝරීන් අඩංගු විරංජන කුඩු (35% bleaching powder) ග්‍රෑම් 15ක් (15g) ගෙන ජලය ලීටර් එකක (1L) ඉතා හොඳින් දිය කිරීමෙන් 0.5% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණය සාදා ගත හැකිය. අනතුරුව බඳුනේ පතුල මත තැන්පත් වී තිබෙන දිය නොවන කොටස (අවක්ෂේපය) පෙරීම මගින් ඉවත් කළ හැකිය.

0.1% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණය සාදා ගැනීම

35% ක්ලෝරීන් අඩංගු විරංජන කුඩු (35% bleaching powder) ග්‍රෑම් 3ක් ගෙන ජලය ලීටර් එකක (1L) ඉතා හොඳින් දිය කිරීමෙන් 0.1% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණය සාදා ගත හැකියි අනතුරුව බඳුනේ පතුල මත තැන්පත් වී තිබෙන දිය නොවන කොටස (අවක්ෂේපය) පෙරීම මගින් ඉවත් කළ හැකිය.

ළමා ලේකම් කාර්යාලය
කාන්තා හා ළමා කටයුතු සහ සමාජ ආරක්ෂණ අමාත්‍යාංශය

unicef

for every child
සෑම දරුවෙක් වෙනුවෙන්ම
ஒவ்வொரு சிறுவர்களுக்காகவும்

එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදල