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

MINISTRY OF HEALTH AND INDIGENOUS MEDICAL SERVICES

World Health Organization

GOVERNMENT MEDICAL OFFICERS ASSOCIATION

SRI JAYAWARDENEPURA KOTTE MUNICIPAL COUNCIL

23.ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාංගන සහ ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්

සෞඛ්‍ය පූර්වාරක්ෂාවන්ට අවධානය යොමු කරන මෙම කාල පරිච්ඡේදය තුළ ඔබේ ශාරීරික හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඉහළ නැංවීමට යෝග වැනි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පුහුණු කිරීම දිරිමත් කරනු ලැබේ. අනෙකුත් පුහුණුවීම් සුම්බා, ව්‍යයාම් පන්ති, ඒකල නැටුම් සහ බැඩ්මින්ටන්, පැසිපන්දු, ස්කොෂ් වැනි ක්‍රීඩාගාර වල පවත්වන ක්‍රීඩා මේ සඳහා ඇතුළත් වේ. නැවත දැනුම් දෙන තුරු සේවාදායකයින් සංඛ්‍යාවේ සීමාවන් රජය විසින් ප්‍රකාශයට පත්කරනු ඇත.

නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්

හිමිකරු / කළමනාකාරීත්වය

- කොවිඩ්-19 පාලනය කිරීමේ ක්‍රම පිළිබඳව සියළුම කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කරන්න -දෑත් සනීපාරක්ෂාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම, සහ කිවිසුම් යන විට / කැස්ස ඇති විට ටිෂූ කඩදාසියකින් හෝ වැලමිට ඇතුල් පැත්තෙන් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම සහ වැසිය හැකි කසල බඳුනකට ටිෂූ බැහැර කිරීම, අවම වශයෙන් මීටර 1 ක් වත් දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගැනීම සහ මුහුණු ආවරණ නිසි පරිදි භාවිතා කිරීම.
- ඇතුල් වීමේ දොරටුවට ආසන්නව අත් සේදීමේ පහසුකම් සලස්වන්න (සබන් සමඟ). ඇල්කොහොල් අඩංගු අත් පිරිසිදුකාරක පුහුණු ශාලාවේ ස්ථාන කිහිපයක තබන්න.
- සියළුම සේවකයින් සහ සේවාදායකයින් ඇතුල්වීමේදී රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව වාචිකව විමසන්න (උණ, කැස්ස සහ උගුරේ වේදනාව වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ).
- ලිපිනය සහ දුරකථන අංකය වැනි විස්තර ඇතුළුව සියළුම සේවාදායකයින් ලියාපදිංචි කළ යුතුය.
- පුද්ගලයින් ගැවසීම සීමාකිරීම සඳහා වරකට පැමිණෙන සේවාදායකයින් සංඛ්‍යාව අඩු කිරීම. සේවාදායකයින් සඳහා කාල පරාසයන් වෙන් කිරීම සහ තදබදය වැළැක්වීම සඳහා කලින් වේලාවන් වෙන් කරගන්නා ලෙස සේවාදායකයින්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. වේලාවන් වෙන් කරගන්නා විට, උණ, කැස්ස සහ උගුරේ අමාරුව වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ගැන විමසන්න. සහභාගීවන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව සීමා කිරීම පිළිබඳව සේවාදායකයාට දැනුම් දිය යුතු අතර සැසි සඳහා වෙන්කරවා ගැනීමේදී අනුගමනය කළයුතු සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ පිළිවෙත් පිළිබඳව උපදෙස් පත්‍රිකාවක් සේවාදායකයාට ලබා දිය යුතුය.
- නැවුම් වාතාශ්‍රය සහ ප්‍රමාණවත් හිරු එළිය ලැබෙන ලෙස පරිශ්‍රය සකසාගන්න. 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.
- නිතර ස්පර්ශ කරන ලද පෘෂ්ඨයන් (දොර හැඬල, ජල කරාම, උපකරණවල ස්පර්ශක තිර ආදිය) සහ උපකරණ පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න.
- ඇඳුම් මාරු කිරීමේ කාමර, නාන කාමර හා වැසිකිළි නිතරම පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතු අතර පිරිසිදු කිරීමේ සටහනක් පවත්වා ගත යුතුය. හැකි නම්, සේවකයින් සහ සේවාදායකයින් සඳහා ඇඳුම් මාරු කිරීමේ කාමර, නාන කාමර හා වැසිකිළිය වෙන් වෙන් වශයෙන් වෙන් කළ යුතුය.
- ඇඳුම් සහ උපකරණ ගබඩා කිරීමේ පහසුකම් වෙන වෙනම ලබා දෙන්න, නිතිපතා විෂබීජහරණය කරන්න.
- සේවාදායකයින්ට දොරකඩ අසලදී ව්‍යයාම් කිරීමට භාවිත කරන පාවහන් මාරුකළ යුතු බවත් පිටතදී භාවිතා කරන පාවහන් යුගලය එම ස්ථානයේ ගලවා තබා අතුලට පැමිණීමටත් පමණක් අවසර ලබා දෙන්න.
- බීමට වතුර සැපයීමේදී ඉවත දැමිය හැකි කෝප්ප ලබා දීම හෝ සේවාදායකයින්ට තමන්ගේම වතුර බෝතල් රැගෙන එන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.
- හැකි සෑම විටම අන්තර්ජාලය ඔස්සේ අවශ්‍ය සේවා ලබා දෙන්න. සේවාදායකයින් සඳහා අන්තර්ජාලය හරහා මුදල් ගෙවීමේ ක්‍රමයක් සකසන්න. සම්පූර්ණ මුදල ගෙවීමට දිරිමත් කිරීමෙන් මුදල් හැසිරවීම අවම කරන්න.
- පුහුණුවීම් අතරතුරත් අනෙකුත් ක්‍රියාකාරකම් වලදීත් සහභාගිවන්නන් අතර ප්‍රමාණවත් භෞතික දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගෙන යන බවට සහතික වන්න.
- 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 අයිතිකරු / භාරකරු ගේ වගකීම වේ.

සේවකයින් / උපදේශකයින්

- ඔබට උණ සහ/හෝ කැස්ස සහ උගුරේ අමාරුව වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් සේවයට නොයන්න.
- සැසිවාරය පුරාම අනෙකුත් සේවකයින්ගෙන් සහ සේවාදායකයින්ගෙන් ප්‍රමාණවත්ශාරීරික දුරස්තබවක් (මීටරයක්) පවත්වා ගැනීම සඳහා ලබා දී ඇති උපදෙස් පිළිපදින්න.
- එක් එක් සේවාදායකයින් අතරතුරදී සබන් හා ජලය යොදා අත් සෝදන්න. ව්‍යායාම උපකරණ හා ඒවායේ ස්පර්ශක භාවිතයෙන් පසු ඇල්කොහොල් මත පදනම් වූ දෑත් පිරිසිදුකාරයක් භාවිතා කරන්න.
- වතුර වීදුරු හෝ කෙටි ආහාර එකිනෙක අතර බෙදාහදාගෙන පාවිච්චි නොකරන්න.

සේවාලාභීන් / සේවාදායකයින්

- ඔබට උණ සහ/හෝ කැස්ස සහ උගුරේ අමාරුව වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් ක්‍රීඩාගාරයට නොයන්න.
- ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථානයට යාමට වේලාවක් වෙන් කරවාගෙන, වෙන් කරගත් වේලාවට පමණක් යන්න.
- ඇතුල් වූ වහාම සහ පිටවන විට තත්පර 20 ක් සබන් යොදා ඔබේ අත් හොඳින් සෝදන්න.
- දොර හැඩල, ජල කරාම වැනි නිතර ස්පර්ශ වන මතුපිට නිතර ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
- ක්‍රීඩා උපකරණ, ඇඳුම් පැළඳුම් සහ උපකරණ වෙනත් කණ්ඩායම් හෝ පුද්ගලයින් සමඟ හුවමාරු කර නොගන්න.
- කිසිම වේලාවක ඔබේ මුහුණ, මුඛය හෝ ඇස් ස්පර්ශ නොකරන්න.
- අතට අත දීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් මඟින් වෙනත් අය සමඟ ස්පර්ශ වීමෙන් වළකින්න.
- බැඩ්මින්ටන් ෂටල, පැසිපන්දු, අනෙකුත් ක්‍රීඩා උපකරණ ආදිය හැසිරවීමෙන් පසු ඔබේ මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වලකින්න.
- එක් එක් ක්‍රීඩා කිරීමකින් පසුව ඇල්කොහොල් අඩංගු අත් පිරිසිදුකරකයක් මගින් දෑත් පිරිසිදු කරගන්න.
- ඔබේම වතුර බෝතලයක් ව්‍යායාම් ශාලාවට ගෙන එන්න. නැවත පිරවීමේදී බෝතලයේ මුඛය වතුර ඩිස්පෙන්සර්හි ස්පර්ශ නොවන බවට වග බලා ගන්න.
- ක්‍රීඩා කිරීමෙන් අනතුරුව හැකි ඉක්මනින් එම ස්ථානයෙන් ඉවත්ව යන්න.

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වැඩපිළිවෙල

- පැමිණීමට වෙලාවක් වෙන්කරවා ගැනීමේදී සේවාදායකයින්ට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- වැඩිදුර දැනුම් දෙන තුරු නව නීති ප්‍රදර්ශනය කිරීම ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- ව්‍යායාම ශාලාවට පිවිසෙන ස්ථානයේ පෝස්ටරයක් ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- සමාජ මාධ්‍ය සහ ජනමාධ්‍ය.

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.