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

22.පිහිනුම් තටාක සහ වෙරළ භාවිතය

අවසර ලත් කාලසටහනට අනුව සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ උපදෙස් අනුව පිහිනුම් තටාක සහ මුහුදු වෙරළ භාවිතා කළ හැකිය.

නිශ්චිත පණිවිඩය / උපදෙස්

හිමිකරු / ක්‍රියාකරු

- පිහිනුම් තටාක නඩත්තු කිරීම සඳහා පවත්නා මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුව නිතිපතා විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
- පිහිනුම් තටාකයේ ජලයේ pH අගය 7.4 ත් 7.8 ත් අතර පවත්වා ගත යුතුය.
- තටාක කාණු නිසි ලෙස ජලාපවහන මාර්ගයකට බැහැර කළ යුතු අතර ඍජුව පසට බැහැර නොකළ යුතුය.
- මීටර 1 ක පුද්ගල දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා පිහිනුම් තටාකය අවට ප්‍රදේශයට අවසර දිය හැකි උපරිම පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව තීරණය කරන්න.
- තටාකය භාවිතා කිරීම සඳහා කලින් වේලාවන් වෙන් කර ගැනීමේ ක්‍රමයක් තිබීම හා දුරකථනය හරහා වේලාව වෙන් කර ගැනීමේ පහසුකම් සළසා දීම.
- සෑම තටාකය භාවිතා කරන්නේකුටම ප්‍රමාණවත් තටාක තුවා තබා ගැනීම සහ තුවා හරහා රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළැක්වීමට භාවිතා කළ තුවා නිසි ලෙස ඉවතලෑමේ ක්‍රමයක් තබා ගන්න.
- පිහිනුම් තටාකය භාවිතා කරන්නන්ගේ නම, ලිපිනය සහ දුරකථන අංකය ඇතුළුව ලැයිස්තුවක් තබා ගන්න.
- තටාකය භාවිතා කිරීමට ප්‍රථම සියල්ලන්ගේම ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න. උෂ්ණත්වය 37.0°C හෝ 98.4 °F ට වඩා වැඩි නම් ඔවුන් තටාකය භාවිතා කිරීමෙන් වළක්වන්න.
- ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් පිහිනුම් තටාක හිමිකරුවන් 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.

පරිශීලක / සේවාදායකයා

- ජනප්‍රිය වෙරළ තීරයන් වැනි ජනාකීර්ණ ස්ථාන වෙත යාම මගින් ඔබට රෝගය වැළඳීමේ අනවශ්‍ය අවදානමකට ඔබව නිරාවරණය කරයි. එබැවින් හැකිතාක් මෙවන් ස්ථාන වලට යෑමෙන් වැළකී සිටින්න.
- ඔබේ ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය අවශ්‍යතාවයක් වන අවස්ථාවන්හිදී පමණක් වෙරළ හෝ පිහිනුම් තටාකය භාවිතා කරන්න.
- අප-ජලය හෝ පිරිසිදු නොකළ ජලය මගින් දූෂණය වීමට ඉඩ ඇති වෙරළ භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න.
- පිහිනුම් තටාකය අවට හෝ වෙරළේ සිටියදී මුහුණු ආවරණයක් පළඳින්න.
- තටාකය භාවිතා කිරීමට හෝ මුහුදේ ස්නානය කිරීමට පෙර සබන් ගා හොඳින් ස්නානය කරන්න.
- ඔබට අසනීප බවක් දැනේ නම් කිසිවිටක් තටාකය භාවිතා නොකරන්න.
- සෑම විටම ඔබේ පුද්ගලික තුවා / තනි භාවිත තුවා සහ පිහිනුම් ඇඳුම් භාවිතා කරන්න. කිසිවිටක නාන ඇඳුම් හෝ තුවා හුවමාරු නොකරන්න.

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වැඩපිළිවෙල

- සංඥා පුවරු.
- දැන්වීම / පෝස්ටරය.
- සමාජ මාධ්‍ය.

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.