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

4. ඇවිදීමේ මංතීරු භාවිතා කිරීම

සෑම කෙනෙක්ම දිනපතා ව්‍යායාම කළ යුතුය. අපි බෝ නොවන රෝග අඩු කිරීම සඳහා වන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මිනිසුන් අතර ප්‍රචලිත කර ඇත්තෙමු. බොහෝ පළාත් පාලන ආයතන ද ඇවිදීමේ ඇවිදීමේ මංතීරු නිර්මාණය කර ඇත. මේවා නිතිපතා භාවිතා වන විනෝදය සහ පුද්ගල හමුවීම් සඳහා පොදු අවකාශයන් බවටද පත්ව ඇත.

නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්

පළාත් පාලන ආයතනය

- මෙම ප්‍රදේශ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පොදු භාවිතය සඳහා විවෘත කළ හැකිය - ඇවිදීම / බයිසිකල් පැදීම සඳහා පමණක් භාවිතා කිරීම.
- රජය විසින් උපදෙස් දෙන කාල සීමාව තුල මෙම අවකාශයයේ නිකරුනේ රැඳී සිටීමට / සමාජ රැස්වීම් සඳහා ස්ථාන ලෙස භාවිතා කිරීම නොකළ යුතුය.
- එක් දිශාවකට පමණක් ගමන් කිරීම අනුමත කළ යුතුය. මේ සඳහා ඊතල ඇඳ හැකිය.
- පාපැදි කුලියට දීමේදී එක් එක් භාවිතය අතර ප්‍රමාණවත් පරිදි විෂබීජ නාශක යොදා පාපැදි පිරිසිදු කල යුතුය.
- පරිශීලකයා විසින් පාපැදි බාර දීමට පෙර හැඬල ලබාදෙන විෂබීජ නාශක දියරයකින් පිරිසිදු කොට භාර දිය යුතුය.
- ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වාගෙන යාම, අත් පිරිසිදුව තබා ගැනීම සහ මුහුණු ආවරණ පැළඳීම පිළිබඳ දැඩි උපදෙස් සහිතව ආහාර මිලදී ගෙන රැගෙන යාමට පමණක් ආහාර අලෙවිසැල් විවෘත කිරීමට අවසර දිය හැකිය. ජංගම ආහාර වෙළඳුන් හෝ ආපනශාලා පවත්වා ගෙන යාම සම්පූර්ණයෙන් වැළැක්විය යුතුය.
- ආහාර අලෙවිසැල්වල සේවය කරන සියලුම පුද්ගලයින්ට අත් සනීපාරක්ෂාව, ශ්වසන ආචාර විධි, මුහුණු ආවරණ නිසි ලෙස භාවිතා කිරීම සහතික කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ පැහැදිලි උපදෙස් ලබා දිය යුතුය. ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති රෝගයක් ඇත්නම් රැකියාවට නොපැමිණෙන ලෙස සියලුම පුද්ගලයින්ට පැහැදිලිවම උපදෙස් දිය යුතුය.
- ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි වන සේ සංඥා ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

ඇවිදීමේ මංතීරු භාවිතා කරන පුද්ගලයින්

- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වලට අවසර නැත.
- ඔබේ මුහුණ ස්පර්ශ නොකරන්න. පුද්ගලික මුහුණු තුවායක් (Face towel) භාවිතා කරන්න.
- කරුණාකර අනෙක් පරිශීලකයින්ගෙන් අවම වශයෙන් මීටර් 1 ක පරතරයක් පවත්වා ගන්න.
- දිශානුගත සලකුණු අනුගමනය කරන්න.
- ආහාර අලෙවිසැල් භාවිතා කරන විට මීටරයක දුරක් පවත්වාගෙන මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ ගන්න.

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වැඩපිළිවෙල

- දැන්වීම් පුවරු සහ සංඥා පුවරු ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

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