



කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්තිය වළක්වමින් පොදු මහජන සහ වෘත්තීය ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ආකාරය පිලිබඳව උපදෙස්

පොදු මහජන සහ වෘත්තීය 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.



තව පිටත රටාවක් උදෙසා
 ආර්ථික වෘත්තීය සංරක්ෂණය
 TOWARDS A NEW NORMAL



MINISTRY OF HEALTH
 AND INDIGENOUS
 MEDICAL SERVICES



GOVERNMENT MEDICAL
 OFFICERS ASSOCIATION



SRI JAYAWARDENEPURA
 KOTTE MUNICIPAL
 COUNCIL



21. පවුලේ අය සහ මිතුරන් බැලීමට යාම

ශ්‍රී ලාංකිකයන් වශයෙන් අපට පවුලේ අය හා මිතුරන් සමඟ ශක්තිමත් සම්බන්ධතා ඇත. සෑම පාර්ශවයක්ම තමන්ගේ අවදානම අවබෝධ කර ගන්නේ නම්, ශාරීරික දුරස්ථභාවය සමඟ සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගත හැක. කරුණාකර අවදානම සහ ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ සලකා බලා මෙම වර්තමාන තත්වය තුළ අත්‍යවශ්‍ය නොවන ගමන් බිමන් කල් දමන්න.

නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්

- ඔබගේ පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට දුරකථන ඇමතුම්, පණිවිඩ සහ වීඩියෝ ඇමතුම් වැනි ක්‍රම භාවිතා කරන්න. ඔබේ පුද්ගලිකත්වය රැකගනු ලබන අයුරින් අන්තර්ජාලය භාවිතා කරන්න. අන්තර්ජාලය හරහා සිදුවිය හැකි අහිතකර බලපෑම් පිළිබඳව දැනුවත් වන්න.
- ඔබගේ නිවසින් පිටත අත්‍යවශ්‍ය නොවන ගමන් වලින් වළකින්න. දැනට පවුලේ අය සහ මිතුරන් හමුවීම කල් දමන්න.
- ගර්භනී කාන්තාවන්, වැඩිහිටියන් (අවුරුදු 65 ට වැඩි පුද්ගලයින්), නිදන්ගත රෝග ඇති පුද්ගලයින් වැනි අවදානමට ලක්විය හැකි කණ්ඩායම් සහිත නිවෙස්වලට යාමෙන් වළකින්න.
- නිවසට යාමට පෙර වීමසා බලන්න. නිවසේ කිසිදු සාමාජිකයෙකු අසනීපව සිටින හෝ උණ, කැස්ස, උගුරේ අමාරුව වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති අය සිටින නිවෙස්වලට නොයන්න.
- නිරෝධායනය කර ඇති හෝ හුදකලා කාල සීමාව තුළ නිරෝධායනය කර ඇති හෝ හුදකලා වීමට ඉල්ලා සිටින පුද්ගලයින් සිටින නිවෙස්වලට නොයන්න. නමුත් අත්‍යවශ්‍ය නම් නිරෝධායන / හුදකලා කාලය අවසන් වූ පසු ඔබට එසේ කළ හැකිය.
- ඔබට අසනීප නම් හෝ උණ, කැස්ස, උගුරේ අමාරුව වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් නිවසින් පිටව නොයන්න. අවශ්‍ය නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.
- ඔබට නැදෑ හිත මිතුරකු හමුවීමේ අත්‍යවශ්‍ය අවශ්‍යතාවක් තිබෙන්නේ නම් නම්, පහත සඳහන් දෑ අනුගමනය කළ යුතුය.
- නිවසෙන් පිටත රැඳෙන කාලය අවම කරන්න.
- අවම වශයෙන් මීටර 1 ක් වත් ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගන්න.
- ශ්වසන ආචාර වීඩි සහ දැන් වල පිරිසිදුකාවය සැමවිටම පවත්වා ගන්න.
- අතට අත දීම, සිප වැළඳ ගැනීම් මගින් ආචාර කිරීමෙන් වළකින්න.
- දොර හැන්ඩල්ස් වැනි නිතර නිතර ස්පර්ශ වන පොදු පෘෂ්ඨ ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.
- ආහාර පාන පිරිනැමීමෙන් / භාර ගැනීමෙන් වළකින්න. ආහාර / බීම වර්ගයක් පිරිනමන්නේ නම්, පිරිනැමීමට පෙර සහ පසු භාජන / වීදුරු සබන් හා වතුරෙන් හොඳින් සේදීමට වග බලා ගන්න.
- සියලු දෙනා එකට ගත කරන කාලය තුළදී දොරවල් සහ ජනෙල් විවෘත කර හොඳින් කිරීමෙන් හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබීමට සලස්වන්න. හැකි නම්, ගෘහස්ථ ගත කරන කාලය සීමා කර එළිමහන් ප්‍රදේශයක් භාවිතා කරන්න.
- ශාරීරික දුරස්ථභාවය සහතික කළ නොහැකි නම් හෝ අනෙක් පාර්ශවයේ සෞඛ්‍ය තත්වය නොදන්නේ නම් මුහුණු ආවරණ පැළඳිය හැකිය.

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වැඩපිළිවෙල

- ජනමාධ්‍ය, සමාජ මාධ්‍ය



සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
විශේෂඥ වෛද්‍ය අතිල් ජාසිංහ
 සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
 සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
 "සුවසිරිපාය"
 385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
 කොළඹ 10.

28/05/2020