

# ශ්‍රී ලංකික ආගන්තුක සත්කාරක කර්මාන්තය සඳහා වන වසංගත තත්වයන්ට සූදානම් වීම පිළිබඳ පාධමාලාව



## අත්පෙන්

## අධ්‍යාපන පුද්ගලය

ඡර්හින් කුරම් - කොන්ත්‍රාත් නියෝජිත

Scope Global

5 වන මහල , 12 වන පේර වීදිය , අයදේලේසි , 5000, ශිෂ්ටෙලියාව

දුරකථන: +61 8 7082 1431

Farheen.Khurrum@scopeglobal.com

## ප්‍රකාශන අයිතිය

මෙම ලේඛනයේ ප්‍රකාශන අයිතිය ස්කොප් ග්‍රෝබල් පුද්ගලික සමාගම සඳුවේ. සේවාදායකයාගේ අභ්‍යන්තර භාවිතය හැරුණු විට, ස්කොප් ග්‍රෝබල් පුද්ගලික සමාගම හි නිසි බලයටත් නියෝජනයෙකුගේ පූර්ව ප්‍රකාශන අවසරයකින් තොරව මෙම ලේඛනයේ අන්තර්ගතය සම්පූර්ණයෙන් හෝ අර්ධ වශයෙන් ප්‍රතිනිෂ්පාදනය කළ නොහැක. මෙම ලේඛනය භාවිතා කළ හැකියේ මෙම ගිවිසුමේ විෂය කාරණය වන වැඩ කටයුතු කරගෙන යාම සඳහා ස්කොප් ග්‍රෝබල් පුද්ගලික සමාගම සමඟ ගිවිසුමක් ඇති කර ගැනීමේ අරමුණින් පරික්ෂණ කටයුතු හා අැගස්මී කටයුතු සඳහා පමණි.

ස්කොප් ග්‍රෝබල් පුද්ගලික සමාගම හි ප්‍රකාශන අවසරයකින් තොරව මෙම ලේඛනයෙන් හෝ විහි නිර්දේශ, තොරතුරු, හෝ වෙනත් දැන කිසිදු ආකාරයකින් භාවිතා කළ නොහැක.

## 1.0 අනුවාදය (2020 අගෝස්තු)



Quality  
ISO 9001

SAI GLOBAL

# පෙරවදුන



**ධම්මිකා විජයසිංහ මහත්මියගේ පත්‍රිව්‍යය,  
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරය**

කොරෝනා වෛටරසය වසංගතය නිසා විශාල වශයෙන් පිවිත හා ගෝලීය වශයෙන් දුරුණු මිනිස් දුක් වේදනා ඇති විය. විය මැත අතිතයේ ඇති වූ විශාලතම මහජන සෞඛ්‍ය අරුබුදය වන අතර විය විශාල අරුබුදයකට ද හේතු වී තිබේ. සංචාරක හා ආගන්තක සත්කාර අංශ මෙම අරුබුදයෙන් වැඩිපුරම පිඩාවට පත්ව ඇත

ජනලිය සංචාරක ගමනාන්තයක් වන ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක අංශයට COVID 19 හි ගෝලීය ව්‍යාප්තිය දැඩි බලපෑමක් ඇති කරයි. සංචාරක කර්මාන්තයේ කුඩා හා මධ්‍ය පරිමාතා ව්‍යවසායන් ව්‍යාපෘති බලපෑමට ලක්විය හැකිය. COVID-19 පැතිරීම පාලනය කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාව ඉතා සාර්ථක වී ඇති අතර රට ලෝකයේ අංක විශේ සංචාරක ගමනාන්තය පමණාක් නොව විශිෂ්ට සෞඛ්‍ය දේවාවක් සහිත ගමනාන්තයක් බව ඔප්පු කර ඇත.

රට විසා දැඩිම ලිහිල් කිරීමෙන් පසුව, සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂක පියවරයන් පිළිබඳ දැඩි මාර්ගෝපදේශයකට යටත්ව දේශීය සංචාරක කටයුතු සඳහා හෝටල් විවෘත වේ. මෙම වසර තුළ පාත්‍රතාන්තර සංචාරකයින් සඳහා රට නැවත විවෘත කිරීමට සැලසුම් කරයි. සියලුම පාර්ශ්වකරුවන් මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුකූල වීම සහ පාත්‍රතාන්තර සංචාරකයින්ගේ සහ පුරවැසියන්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පුර්වාරක්ෂාව ගැනීම අවශ්‍ය වේ. අපගේ මෙහෙයුම් මාර්ග පිළිබඳව Skills for Inclusive Growth වැඩිසටහනවලම ස්තුතිවන්ත වෙමි.

දැනගැනීම වැඩි කාලයක් තිස්සේ ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක ක්ෂේත්‍රයේ යහපැවැන්ම උදෙසා උපකාරී වීම පිළිබඳව සිස්ටේලියානු රජයට අපි කෘතකු වෙමු. ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරය වෙනුවෙන්, පාදමාලා අන්තර්ගතය සකස් කිරීමේද ඔවුන් දැක්වූ අගහා බ්‍රායකත්වය සහ ශ්‍රී ලංකාවේ පුනර්ජීවනය වූ සංචාරක කර්මාන්තය කරා යන මාවත අනුගමනය කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා සංචාරක ව්‍යාපාරයට ලබා දුන් සහයෝගයට ස්තුතිවන්ත වෙමි.

**ධම්මිකා විජයසිංහ මහත්මිය  
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්  
ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරය**



## වසංගත තත්ත්වයක් තුළ සිතන ආකාරය සහ කටයුතු කිරීම

COVID-19 සෞඛ්‍ය හා මානුෂීය ආධාර ලබා දීමට ප්‍රමුඛතාවය ලබා දෙමින් සහ ගෝලීය වශයෙන් සෞඛ්‍ය පදනම් ගැනීමත් කිරීම සඳහා ක්ෂේමීක සහාය ලබා දෙමින් රජයත්, පරිත්‍යාගකීමීන්, රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන, පදනම් සහ පොදුගලික අංශය සඳහා පෙර නොවූ විරු සෞඛ්‍ය අනියෝගයක් නිර්මාණය කර තිබේ.

වසංගතය යනු ගෝලීය හා ජාතික වෙළඳාම කඩාකප්පල් කිරීම හෝ නවතා දැමීම, ගෘහස්ථ් ව්‍යාපාර අන්තර්ජාතික සමාගම් වෙත අර්ථබුද්‍යාරී තත්ත්වයන් කර ගෙන ඒම, ආදායම අනිමිවීම, විරුකියාව ඉහළ යාම සහ වීම් ප්‍රතිච්ලියක් ලෙස දුර්දුතාව ඉහළ යාම ය.

ඡිස්ලේලියානු රජය විසින් අරමුදල් සපයන ලද මුලපිටිමේ කුසලතා වැඩසටහනේ දී අපගේ ප්‍රමුඛතාවය වන්නේ COVID-19 වසංගතයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ සංවාරක අංශයේ නියැලෙන්නන්ට, ඔවුන්ගේ ආර්ථික පිටිතයට සහ ඔවුන්ගේ යහපැවැත්මට අනිතකර බලපෑම් කළමනාකරණය කිරීමට සහ අවම කිරීමට උපකාර කිරීමයි.

ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණීමට උනන්දුවක් දක්වන අමුත්තන්ට ගුණාත්මක සේවාවන් සහ අත්දැකීම් ලබා දීමෙන් ශ්‍රී ලංකාව පුරා සිරින ප්‍රාදේශීය ප්‍රජාවන් සඳහා වැඩි දියුණු කළ ආදායමක් උපය ගැනීමට සංවාරක ව්‍යාපාරය අවස්ථාව ලබා දෙයි. ගුණාත්මක අත්දැකීම් සහ සේවාවන් සංවර්ධනය කිරීම සහ අලෙවිකරණය කිරීම නරඹුනන්ට ශ්‍රී ලංකාව භුක්ති විඳීමටත් ගුණාත්මක අත්දැකීම්, සේවා සහ තිෂ්පාදන මුදලී ගැනීමටත් හැකි ප්‍රධාන මාධ්‍යයකි. මෙම ආදායම දේශීය රැකිය උත්පාදනය කිරීමට සහ සංවාරක ආදායම දිවයින පුරා බෙදා හැරීමට යොදා ගත හැකිය.

ශ්‍රී ලංකාවේ වඩා තොட ත්‍රියාකාරී සංවාරක අංශයකින් සංවාරක කර්මාන්තය සංවර්ධනය කිරීමෙහිදී සේවා යෝජකයින් හා ශ්‍රී ලංකා සංවාරක සංවර්ධන අධිකාරිය (SLTD) සමග වැඩ කිරීමේදී කුඩා ව්‍යාපාරවලට පැවැත් COVID ප්‍රතිසාධන ත්‍රියාවලිය සඳහා සූදානම් විය යුතු අතර මොඩියුල් පුහුණු පැවැත්රයක් අප විසින් සකස් කර ඇත.

වසංගතය කුඩා ව්‍යාපාර කර ඇති ආකාරය සහ නරඹුනන්ගේ ආර්ථිකයේ නියැලී සිරින ආකාරය නැවත සකස් කිරීමට අවස්ථාවක් සපයයි. ශ්‍රී ලංකාවේ අද්විතීය හා අව්‍යාපාර අත්දැකීම් සේවන ඉහළ ව්‍යාපාර මාධ්‍යමක් ඇති අමුත්තන් සඳහා නව සහ සාමාන්‍ය සංවාරක සේවා සහ තිෂ්පාදන නැවත සකස් කිරීමට දැන් කාලයයි.

වැඩිදියුණු කළ දේශීය ආර්ථික සංවර්ධනය හා ඇතුළත් කිරීම සඳහා රජයේ ප්‍රතිපත්ති අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමට නම් සංවාරක ව්‍යාපාරයේ අනාගතය සඳහා සංවාරක ව්‍යාපාර විවිධ දාම සහ ආර්ථික සංවර්ධන කොරෝඩ් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා කුඩා ව්‍යාපාර වීකාඩ්ඩි කිරීම අවශ්‍ය වේ. ප්‍රාදේශීය ප්‍රජාවන් සේවයේ යොදුවා ස්ථීර පුරුෂ සමානාත්මකාවය සහ වැඩිදියුණු කළ සමාජ සහීත්වනය සහතික කළ හැක්සේ මෙම කුඩා ව්‍යාපාරවලට ය. මෙම ව්‍යාපාරවලට ගුණාත්මකාවය වැඩි දියුණු කිරීමට, අනුවර්තන හා කඩිසර වීමට, විවිශ්චාල් ආර්ථික ව්‍යාපාරයට හා ගෙන්ස්තාවයට සහාය වීමට අවශ්‍ය වේ.

---

සියලුම හාජාවලින් ශ්‍රී ලංකිකයින් සඳහා පුහුණු ද්‍රව්‍ය සපයන, ප්‍රායෝගික ව්‍යවසාය මාර්ගෝපදේශ සහ සේවා ස්ථාන ප්‍රාටෝකේල ඇති මෙම COVID-19 පෙර සූදානම පුහුණු පැනෙශ්‍රය සංව්‍යුධිනය කිරීමට සහයෝගය දැක්වීම පිළිබඳව අපි ඉතා සතුට වෙමු. වෘත්තින් කුඩා ව්‍යාපාරවලට රුපයේ සංවාරක සොඛනය මාර්ගෝපදේශ. අනුකූලව නැවත විවෘත කිරීමට හා වැඩිදියුණු කිරීමට නැති වේ. මෙම වැඩිසටහන 2020 ජූලි මාසයේදී නැගෙනහිර ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ කර ඇතෙක් උස්ථිත්ත දක්වා ව්‍යාප්ත කෙරේ.

අනුපාත් කිරීමේ වර්ධන වැඩිසටහන සඳහා නිපුණතා පිළිබඳ වැඩිදියුර තොරතුරු ලබා ගැනීමට කරුණාකර අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න <https://inclusivegrowth.com.lk/>

කිරීමේ අඩවිය මහතා

කත්ත්‍යායම් නායක

S4IG වැඩිසටහන

# අන්තර්ගතය

	පිටුව
පෙරවදන 1	1
පෙරවදන 2	2
වසාගත තත්ත්වයක් තුළ සිතන ආකාරය සහ කටයුතු කිරීම	2
අන්තර්ගතය	4
මෙම පාඨමාලාව පිළිබඳ හැඳින්වීම සහ පසුබිම	5
S4IG ගෙන	5
පාඨමාලාව	5
පසුබිම	6
කෙටි යෙදුම්	9
සංකීත	10
පළමු කොටස - COVID-19 හැඳින්වීම	11
දෙවන කොටස - සහිපාරක්ෂාව සහ COVID-19	32
තුන්වන කොටස - අමුත්තන්ගේ ආරක්ෂාව	53
හතරවන කොටස - ආගත්තක පුද්ග	71
පස්වන කොටස - කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ වැඩි කිරීම	107
හයවන කොටස - නිවසේ පිටුපස	124
හත්වන කොටස - සැපයුම්කරුවන්	144
අවවන කොටස - සේවා සපයන්නන්	156
නවවන කොටස - හදිසි ප්‍රතිචාරය	179
දහවන කොටස - ගොමු සහ උපග්‍රහ්‍යය	193

# මෙම පාධමාලාව පිළිබඳ හැඳුන්වීම සහ පසුබිම

COVID-19 ව්‍යක්තිය තුළ මෙහෙයුම් කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා ආගන්තුක සත්කාර සපයන්නන්ට ඔවුන්ගේ වැඩි කිරීමේ කුමයට අනුවර්තනය වීමට සහාය වීම සඳහා Skills for Inclusive Growth වැඩසටහන S4IG වීසින් මෙම පාධමාලාව සකස් කරන ලදී. මෙම ලේඛනයේ දක්වා ඇති තොරතුරු සහ ඒ හා සම්බන්ධ පූජුණු සම්පත් හාවතා කිරීමෙන්, ආගන්තුක සත්කාර සපයන්නන්ට දේශීය හා විදේශීය සංචාරකයින්ට (මෙය නැවත ආරම්භ වන විට) සේවය කිරීමට තොඳීපිළි සුදානම් කරන අතරම වීමතින් රට සුරක්ෂිතව තබා ගැනීම සඳහා වගකීමෙන් යුතුව දායකත්වය තබා දෙයි

## S4IG ගැන

Skills for Inclusive Growth වැඩසටහන (S4IG) යනු සීස්ටේලිජානු රජයේ නිපුණතා සංවර්ධන, රැකියා හා කම්කරු සංඝාතා ආමාතකාංශයේ සහයෝගයෙන් ආරම්භ වුවති. ව්‍යක්තියායන්හි කාර්ය සාධනය ගක්තිමත් කිරීම, ඔවුන්ගේ සේවාවන්හි ගුණාත්මකතාවය ඉහළ නැංවීම, රැකියා උත්පාදනය සහ ආදායම් වැඩි කිරීම සඳහා අම්පාර, මධ්‍යමාදිගම්ප්‍ර, පොලොන්නරුව සහ ත්‍රිකුණාමලය යන රටවල සංචාරක හා ආගන්තුක සත්කාර ක්ෂේත්‍රයේ කාන්තාවන්, පිරිමින් සහ ආඩායිත පුද්ගලයින්ගේ ප්‍රිතිත තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා Skills for Inclusive Growth වැඩසටහන (S4IG) මගින් පූජුණුව තබා දෙයි

## පාධමාලාව

ශ්‍රී ලංකා ආගන්තුක සත්කාර කර්මාන්තය සඳහා වන වසංගත සුදානම පිළිබඳ පාධමාලාව සැරසුම් කර ඇත්තේ ආගන්තුක සත්කාර සහ සංචාරක ක්‍රියාකාරීතින්ට සින්ම දේශීය හා ජාත්‍යන්තර රෙගුලාසිවලට අනුකූලව විශ්වාසයෙන් යුතුව නිර්ණය කිරීමට සහ COVID-19 වසංගතය අතරතුර ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙන අමුත්තන්ගේ අපේක්ෂාවන් කළමනාකරණය කිරීමටය

මෙම පූජුණු වැඩසටහන ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරයේ (SLTDA) මුල්පිට්‍රමකි. සෞඛ්‍ය සේවා ආයතනයේ (IHP) S4IG සහ SLTDA හි සහාය ඇතිව බේවිඩ් වෙබ් උපදේශකවරුන් වීසින් ඔවුන්ගේ පූජුණු වෘත්තික කණ්ඩායම සමග පූජුණු පැක්ෂය සකස් කර ඇත. සංචාරක පැක්ෂය සංචාරක විශ්වාසිම් දාමය හරහා COVID-19 කළමනාකරණය කිරීමේදී ඔවුන්ගේ කාර්ය සාධනය වැඩි දියුණු කිරීමට අපේක්ෂා කරන සේවා ගෝපකයින්ට සහ පූජුණුවන්නන්ට රුණාත්මකතාවය පිළිබඳ සහතිකයක් සපයන බව හඳුනාගෙන තිබේ.

මෙම පූජුණු සම්පත් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා රජයේ සහ පොදුගැලීක අංශයෙන් ලැබෙන සහයෝගය අඩු කැනැදු පූර්වකව පිළිගන්නා අතර ශ්‍රී ලංකාවේ සේවා ස්ථාන හරහා ව්‍යාප්ති මෙය කිරීමට බලපොරාත්තු වෙමු

COVID-19 විවිධ ව්‍යාපාරවලට විවිධ ආකාරවලින් බලපානු ඇත. COVID-19 යටතේ නවාතැන් සහ ආගන්තුක සත්කාර සේවා සපයන්නන් හැකි තරම් ආරක්ෂිතව ක්‍රියාත්මක වීමට මෙම මාර්ගෝපදේශ අදහස් කෙරේ. සහිපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂිත මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කිරීම වැදගත් වන අතර, සැපයුම්කරුවන් මෙම ලේඛනයේ ඇති තොරතුරු ඔවුන්ගේ තනි වර්ගයට සහ ව්‍යාපාරයේ ප්‍රමාණයට අනුවර්තනය කළ යුතුය.

මෙය විශාල අත්පොතක් බැවින් විය තේරුම් ගැනීමට සහ හාවතා කිරීමට පහසු වන පරිදි නිර්මාණය කර ඇත. විය බොහෝ උදාහරණ සමග පහසු ප්‍රවේශ කොටස් වලට බෙදා ඇත. ආරක්ෂාව සහ සහිපාරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ග ක්‍රියාත්මක

කරන ලෙස ආගන්තුක සත්කාර සපයන්නන් ශ්‍රී ලංකා රජය සහ ශ්‍රී ලංකා වෙළිකොම් ආයතනයෙන් ඉල්ලා ඇත. මෙම අත්පොතේහි අරමුණ වන්නේ විම පියවර තේරැම් ගැනීමට සහ අදාළ කර ගැනීමට පහසු කිරීමයි.

ආගන්තුක සත්කාර සපයන්නන් ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයෙහි වෙනස්කම් බරක් කිරීමට අදහස් නොකෙරේ. COVID-19 වලින් සියලු දෙනා ආරක්ෂා කිරීම සඳහා දේශීය කරන ආරක්ෂාව සහ සහිපාරක්ෂක පිළිවෙත් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් ආරක්ෂිතව ක්‍රියාත්මක වීමට සැපයුම්කරුවන්ට උපකාර කිරීම මෙම පියවරයන්ගේ අරමුණයි. විශාල හා කුඩා ආගන්තුක සත්කාර සපයන්නන්ට ඔවුන්ගේ ව්‍යාපාර දිගටම කරගෙන යා හැකි අතර අප සියලු දෙනා COVID-19 සමග ජීවත් වීමට ඉගෙන ගනිමු.

කුඩා හෝ විශාල නවාතනන් ආයතන, ආගන්තුක සත්කාර කර්මාන්ත සැපයුම්කරුවන් සහ සේවා සපයන්නන් සඳහා වන ක්‍රියාමාර්ග මෙම ලේඛනයට ඇතුළත් ය. කුඩා ක්‍රියාකරුවන්ට ගැලපෙන පරිදි පියවරයන් විශාල වශයෙන් අනුගත විය යුතු අවස්ථාවල දී, අපි ඔවුන් සඳහා 'නිවාස නවාතනන් සඳහා යන මාත්‍යකාව යටතේ කොටස් සහ උදාහරණ ඇතුළත් කර ඇත්තේමු.

සමස්තයක් වශයෙන්, ආගන්තුක සත්කාරක ක්‍රියාකරුවන්ට ඔවුන්ගේ නිශ්චිත ව්‍යාපාර මෙහෙයුම් වලට ගැලපෙන පරිදි ඔවුන්ගේම සැලැස්මක් හා යාන්ත්‍රණයක් ඇති කර ගැනීමට අපි උනන්ද කරමු. කරුණාකර මෙම අත්පොතේ ඇති තොරතුරු අනුවර්තනය කර ඔබේ තත්ත්වයට ගැලපෙන පරිදි COVID-19 මිහුම් ඔබ සතුව ඇති බවට සහතික වන්න.

## පසුබිම

COVID-19 වෙරෝයු 2019 අග හාගයේදී විනයේ මතුවූ දා සිට විය ලේකයේ සෑම රටකටම පාහේ ව්‍යාප්ත වී ඇති අතර විය පෙර නොවූ විරෑ හා ගෝලිය මහජන සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂා පරිදි දැක්වා විය. 2020 ජූලි මස අවසානය වන විට වෙරෝයු මිලියන 15 කට වැඩි පිරිසකට ආසාදනය වී ඇති අතර ලොව පුරු මිලියන හාගයකට වඩා මිය ගොස් ඇත.

සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවට සාපේක්ෂව වෙරෝයුයේ අධික ආසාදනය මෙම අනුපාතයන්ට හේතු වේ. COVID-19 සහිත පුද්ගලයින්ගෙන් සැලකිය යුතු සංඛ්‍යාවක් රෝග ලක්ෂණ නොමැති අතර ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ රෝගීන් මෙම කාණ්ඩායට අයත් වේ. රෝග ලක්ෂණ නොමැති පුද්ගලයින්ට තවමත් වෙනත් පුද්ගලයින්ට ආසාදනය විය හැකි අතර බොහෝ ආසාදන මේ ආකාරයෙන් සිදු වේ.

විශේෂයෙන් ගණන් බලා ඇති පරිදි වින්තනක් සොයා ගැනීමට මාස 12-18 අතර කාලයක් ගතවිය හැකිය. මෙම බොවුන රෝගය සමග අපට යම් කාලයක් ජීවත් වීමට සිදුවනු ඇත. විනෝක් ජාත්‍යන්තර සංවාරක හා සංවාරක කටයුතු ඉතා සීමා සහිතව පවතිනු ඇත.

වෙරෝයු අඩංගුව පැනිරීම වැළැක්වීමට සමත් වූ ශ්‍රී ලංකාව, සිස්ලේමිකාව සහ නවසීලන්තය වැනි රටවල් විශේෂ අනියෝගයකට මුහුණ දී ඇති අතර ඔවුන්ගේ පළමු ප්‍රමුඛතාවය වනුයේ වෙරෝයු නැවත තම රටවලට පැමිණීම වැළැක්වීමයි. මෙම රටවල් දැක්වා දේශීල්‍යමා පාලනයන් පවත්වා ගෙන යනු ඇති අතර, විමර්ශන් සංවාරකයින් ඔවුන් පැමිණීම වළක්වනවා පමණක් නොව, ඔවුන්ගේ සංවාරකයින්ට ශ්‍රී ලංකාව නැරඹීමට අවශ්‍ය වීමට ඇති ඉඩකඩ අඩු වේ.

මෙම හේතුන් නිසා, සිස්ලේමිකාව, නවසීලන්තය සහ තායිවානය වැනි ස්ථානවල රජයන් පෙන්වා දී ඇත්තේ තම රටවල් ආරක්ෂාකාරීව තබා ගැනීම සඳහා 2021 වන තෙක් ජාත්‍යන්තර දේශීල්‍යමා සඳහා තම දේශීල්‍යමා වසා තබන බවයි. ශ්‍රී

ලංකා රජයේ ආයතන විසින් විදේශීය සංචාරකයින් සඳහා නැවත විවෘත කිරීම සඳහා දිනයන් මේට පෙර ප්‍රකාශයට පත් කර තිබුණාද, ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ වෛද්‍ය ආයතන සහ විශේෂඥයින් ඊට විරෝධීව උපදෙස් දී ඇති අතර නැවත විවෘත කිරීමේ දිනය තවදුරටත් ප්‍රමාද විය හැකිය. කෙසේ වෙතත්, මෙය සිදු වුවද, දේශීය සංචාරකයින්ට රට තුළ සංචාරය කිරීම සඳහා රට ආරක්ෂිතව තිබිය යුතුය.

මෙම හේතුන් නිසා, ශ්‍රී ලංකාවේ ආගන්තුක සත්කාර සපයන්නන්ට COVID-19 අනියෝගය එලදායී ලෙස කළමනාකරණය කිරීමට, ඔවුන්ගේ කාර්ය මත්ස්යලය ආරක්ෂා කිරීමට සහ අමුත්තන්ට ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රමාණවත් ලෙස ආරක්ෂා වන බවට සහතිකයක් ලබා දීමට සහාය සහ මග පෙන්වීම අවශ්‍ය වේ.

මෙම අත්පොත සහ උපකාරක ප්‍රහුණු පාඨමාලාව ශ්‍රී ලංකා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන ආයතනය සහ ලේක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ (WHO) තොරතුරු මෙන්ම විශේෂඥයින්, ව්‍යාපාරික අයිතිකරුවන් සහ නිලධාරීන් ඇතුළු ජාත්‍යන්තර ප්‍රහුණු රාජීයක තොරතුරු මත පදනම් වේ. COVID-19 ආශ්‍රිත ගැටළු පිළිබඳ විවිධ දැන්වීම්කේත්තායන් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා විවිධ රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන ආයතන ව්‍යුත්.

ශ්‍රී ලංකා වෙළිකොම් ආයතනය විසින් 2020 ජූනි 8 වන දින සංචාරක කර්මාන්තය සඳහා මාර්ගෝපදේශ භාඩ්‍යා දෙන ලදී. සංචාරක කර්මාන්තයේ නියුත අය ඔවුන්ගේ විශේෂිත තත්ත්වයට ගැලපෙන පරදි ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ක්‍රියා පටිපාටි සහ ප්‍රාටෝකෝල් පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක දැනු සටහනක් මෙම මාර්ගෝපදේශ මගින් සපයනු ලැබේ, අතිරේක මග පෙන්වීමක් සහිතව, ඔවුන්ගේ අමුත්තන්ගෙන් වැඩි දෙනෙක් දේශීය සංචාරකයින් වීමට ඇති ඉඩකඩ මනසේ තබා ගනී.

### ප්‍රයෝගනවත් සම්පත්

● ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරිය, 2020. සෞඛ්‍ය ප්‍රාටෝකෝල සමග ශ්‍රී ලංකා සංචාරක මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශ, වෙළුම 1, 2020 ජූනි 08. සංචාරක හා ගුවන් සේවා අමාත්‍යාංශය.

<https://www.sltda.gov.lk/storage/documents/SLTourism-OperationalGuidelines.pdf>

මෙම පාඨමාලාව COVID-19 මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශ වල ප්‍රායෝගික යොදීම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන අතර ආගන්තුක සත්කාර අංශයේ සේවය කරන ඇය ඉලක්ක කර ගනී. විය පරිශීලක හිතකාම් ලෙස නිර්මාණය කර ඇත. මෙම පාඨමාලාව හාටිතා කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන වෙනත් වාසි පහත දැක්වේ:

- » මෙය ඔබේ ව්‍යාපාරය සඳහා SLTDA මාර්ගෝපදේශ ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කරන මාර්ගෝපදේශයක.
- » මෙම පාඨමාලාව සමඟ, නව රේඛලාසි සම්බන්ධයෙන් ඔබ කරන්නේ කුමක්ද යන්න ඔබට පරීක්ෂා කළ හැකිය. ආගන්තුක සත්කාර ව්‍යාපාරවලට අභාෂ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම විහි අරමුණයි.
- » මෙම පාඨමාලාව මගින් ඔබට COVID-19 භා සම්බන්ධ ඔබගේ අමුත්තන්ගේ අවශ්‍යතා සහ ඔවුන් දැනුවත්කර, ආරක්ෂිත සහ සතුවීන් තබා ගන්නේ කෙසේද යන්න තෝරුම් ගැනීමට මෙම පාඨමාලාව ඔබට උපකාරී වනු ඇත.
- » මෙම මාර්ගෝපදේශය ඔබේ සේවකයින්ගෙන් උපරිම ප්‍රයෝගන ලබා ගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව සහ අමුත්තන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා නීති රිති අනුගමනය කරන බවට වග බලා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- » මෙම උපදෙස් ඔබගේ ආයතනයට පිටතින් පැමිණෙන කොන්ත්‍රාත්කරුවන් සහ සැපයුම්කරුවන් අදාළ ආරක්ෂණ නීති රිති අනුගමනය බව සහතික කරගනීමට උපකාරී වනු ඇත.
- » අමුත්තන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය ඔවුන් පරිශ්‍ය තුළ සහ ඔවුන් පරිශ්‍යයෙන් පිටත සිටින විට වෙටරසයට නිරාවරණය වීම අවම කිරීම සඳහා නිවැරදි ක්‍රිය පටිපාරීන් අනුගමනය කිරීමට මෙම මාර්ගෝපදේශය ඔබට උපකාර කරනු ඇත, COVID-19 ගෙන වින අනියෝගයන්ට මුහුණ දීමට මෙම පාඨමාලාව ඔබට උපකාරී වේ.

# සංක්ෂීප්ති:

**BOH** - Back of house - නිවසේ පිටුපස

**FOH** - Front of house - නිවසේ ඉදිරිපස

**HODs** - Head of departments - දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානීය

**MoH** - Ministry of Health - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

**MT** - Management Team - කළමනාකරණ කණ්ඩායම

**PPE** - Personal Protective Equipment- පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ

**RRT** - Rapid Response Team- වේගවත් ප්‍රතිචාර කණ්ඩායම

**SLTDA** - Sri Lanka Tourism Development Authority - ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන ආධිකාරිය

**WHO** - World Health Organisation - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

**S4IG** - Skills for Inclusive Growth - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

**PHI** - Public Health Inspector - මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක

**HACCP** - Hazard Analysis and Critical Control Points - උපදුව විශ්ලේෂණය සහ විවේචනාත්මක පාලන කරුණු

**MOH** - Medical Officer of Health - සෞඛ්‍ය වෙළුන නිලධාරී

**F&B** - Food and Beverage - ආහාර පාන

**NIC** - National Identity Card - පාතික හැඳුනුම්පත

**FIT** - Free Independent Travellers - නිදහස් ස්වාධීන සංචාරකයින්

**COVID-19** - Coronavirus Disease 2019 - කොරෝනා වයිරස් රෝගය 2019

**HPB** - Health Promotion Bureau- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

**GM** - General Manager- ප්‍රධාන කළමනාකර

**AC** - වායු සමීකරණ

**BMICH** - Bandaranaike Memorial International Conference Hall - බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ ජාත්‍යන්තර සම්ම්‍යාග්‍රහණ ගාලාව

**SLAPCEO** - Sri Lanka Association of Professional Conference, Exhibition and Event Organizers - ශ්‍රී ලංකා වෘත්තීය සම්මේලනය, පුදුරුණය සහ සිදුවීම් සංවිධායකයින්

**EPID** - Epidemiology Unit (MoH) - විසංගත රෝග විද්‍යා තීක්ෂණය

**EOHFS** - Occupational Health Unit (MoH) - වෘත්තීය සෞඛ්‍ය තීක්ෂණය

**SMEs** - Small to medium enterprises - කුඩා හා මධ්‍යම පරිමාණ ව්‍යවසායන්

## බාංප්න සටහන



නොවලය



ගෙයේ හවුස්



නොමිස්ටේ



මතක තබා ගන්න /  
අමතක නොකරන්න



නැවත සිනි  
කරන්න



හිතන්න



කාර්ය මණ්ඩලය



අමුත්තන්



නෑන්ඩ් සැනිටයිසර්



වාර්තාව



කාර්යක සම්බන්ධතා  
වලින් වළකින්න



ඇස්, නාසය, මුඛය  
ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න



ප්‍රවාහනය



වාර්කා / විනෝද  
වාර්කා



සැපයුම්කරුවන්



අන්වැසුම්



මූහනු ආවරණ



අත් සේදුන්න



සමාජ දුරස්ථාවය



ගෙදර ඉන්න



පිරසිදු කිරීම



වැළම්ටට කිවිසීම



සම්බන්ධතා සෙවීම



උපදව / අවදානම්



ආහාර බෙදා ගැනීමෙන්  
වළකින්න

# 1 වන කොටස:

## හඳුන්වීම



COVID-19 පිළිබඳ පොදු හඳුන්වීමක් සහ COVID-19 රෝග ලක්ෂණ ඇතුළත මෙම අත්පොත මගින් COVID-19 පැතිරෙන ආකාරය සහ ආගත්තුක සත්කාරක සහ කාර්ය මත්බලයේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා ආගත්තුක සත්කාර ක්‍රියාකාරුවන් විසින් ගත යුතු තීරණාත්මක ක්‍රියාමාර්ග ඉදිරිපත් කර ඇත

ହେଠିନ୍ତିମ

## මෙම අත්පෙනු ගැන

මෙම අත්පාත සරල භාෂාවන් ලිය ඇති අතර විය සිංහල ඉංග්‍රීසි සහ දෙමළ යන භාෂා තුනකින් ලබාගත හැකිය මෙම අත්පාත ලේඛන තුනෙන් විකකි:

- » අත්පොත
  - » පුහුණුකරුවන්ගේ පොත
  - » සහනාගිවන්න්ගේ පොත

අත්පොත පහත සඳහන් අංග සහ ව්‍යුහය සමඟ සකසා ඇත:  
මෙම අත්පොතේ සම කොටසක්ම කොටස් තුනකින් පහත පරිදි වේ



ව්‍යුත් ඔබ තේරුමේ ගත යනු කොටස සහ තොරතුරු විස්තර කරයි. පත්පෙළේ අඩංගු වන්නේ:

- » කොටු තුළ උද්දීපනය කර ඇති වැදගත් කරුණු අමතක නොකරන්න
  - » නිතර අසනු ලබන ප්‍රශ්න
  - » කළ යුතු හා නොකළ යුතු දේ උඩානරණයක් ලෙස ඉස්මතු කරමින් ඉදිරිපත් කර ඇති වග

විය නිර්මාණය කර ඇත්තේ නවාතැන් කත්ඩ්බූලෝම් තුනක් මෙහිම සංවාරක කර්මාන්තයේ සේවය කරන සේවා සපයන්නන් ද මහයේ තබාගෙනය

විශේෂයෙන්:

- » අමුත්තන්ට ඔවුන්ගේ නිවසේ කාමර කුලියට නව හිමිකරුවන්
  - » කාමර සංඛ්‍යාව පහක් හෝ රීට වැඩි හිමි ගෙස්ට් හවුස් හිමියන්
  - » කාමර දැනයක් හෝ වැඩි ගණනක් සහිත ආයතනයක් හිමි හෝටල් හිමිකරුවන් සංවාරක හෝටලයක් හෝ තරඟ පන්තියේ හෝටලයක් ලෙස SLTDA විසින් වර්ගිකරණය කර ඇත
  - » සංවාරක ක්‍රියාකරුවන් සහ සර්ල් යෝග සහ සූචිත ආණ්ඩ සේවා සපයන්නත් (ඉහළ නෑංවීම)



අන්පොත කොටස් 10 කට බෙදා ඇති අතර වෙනස්කම් කළමනාකරණය කිරීම සහ COVID-19 දැනුවත් කිරීම ඉහළ නයිත්වීම සඳහා:

- » අමුත්තන් සමග කටයුතු කිරීම
- » කාර්යමන්ඩලය සමග කටයුතු කිරීම
- » සැපයුම්කරුවන් සමග කටයුතු කිරීම
- » සේවා සපයන්නන් සමග කටයුතු කිරීම

විනිසා ආගන්තක සත්කාරක ආයතනවල සාමාන්‍යයෙන් අදාළ වන අවස්ථානුකූල සන්දර්භය තුළ පිරස් සහ මහජන අන්තර්ඩ්‍රියා එමදායී ලෙස කළමනාකරණය කිරීම සඳහා සම්මත මෙහෙයුම් ක්‍රමවේදයන් ඉදිරිපත් කිරීම අන්පොතේ අරමුණායී ආගන්තක සත්කාරක ක්‍රියාකාරුවන්ට ඔවුන්ගේ ආයතනවල ඇති කළමනාකරණ හා COVID-19 වැළැක්වීමේ ක්‍රියාමාර්ග ඔවුන්ගේ වර්තමාන මෙහෙයුම් සමග ඉදිරිපත් කර ඇති අමතර අවදානම් සලකා බලා ඒවා කළමනාකරණය කළ නයිත්වා:

- » සම්බන්ධතා වළක්වා ගැනීම
- » නිරාවරණයෙන් වැළකී සිරීම
- » පාලනයන් ක්‍රියාත්මක කිරීම

කළමනාකරණ ක්‍රියා පරිපාලිවල නැවත සකස් කරන ලද වෙනස්කම් අන්පොතෙහි දැක්වා ඇත:

- » දැනුවත්තාවය ඉහළ නයිත්වා
- » ක්‍රියාත්මක වශේ දියුණු සනීපාරක්ෂාවට පියවර
- » සන්නිවේදනය කර වාර්තා කරන්න
- » කාර්ය මන්ඩලයට සහාය සහ මග පෙන්වීම

ප්‍රාථමික කළමනාකරණ අරමුණාක් වන්නේ කාර්ය මන්ඩලය සංඝල ගැන්වීමයි විවිධ ඔවුන්ගේ නවාතැන් ස්ථාපිතයේ වෙනස්කම් විශේෂයෙන් යුතුව කළමනාකරණය කිරීමට ආරක්ෂාත්ව ක්‍රියාත්මක වීමට පුද්ගලික වගකීම භාර ගැනීමට සහ අමුත්තන්ට ශ්‍රී ලංකාවේ රුදී සිටින කාලය තුළ ඔවුන්ට සහාය වීමට හැකි වේ

මෙම ලේඛනය විවිධාකාර සංක්ෂීප්තයන් භාවිතා කරයි ඇතුළු කිරීමේ යොමුව හි සඳහන් කළ නයිත්වා අතර ඇතුළු කිරීමේ නිරෝපකය වෙත ප්‍රධාන කරණය වැනි අංශ පෙන්වන අයිතින හඳුනා ගැනීම සඳහා සරල ක්‍රියාවලයක්

### අමතක කරන්න විපා:

- » ඔබ ඔබේ කාර්ය මන්ඩලය, සංඝල, සායන්, අමුත්තන්, සහ සැපයුම්කරුවන් ආරක්ෂා කිරීමට ස්ථානයේ COVID-19 පියවර තිබිය යුතුය.
- » මෙම පියවරයන් අරමුණා සඳහා සුදුසු විය යුතු අතර තොද සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂා පිළිවෙත් ඇතුළත් විය යුතුය.
- » කරණකර මෙම අන්පොතේ ඇති තොරතුරු ඔබේ තත්ත්වයට ගැලපෙන පරිදි අනුවර්තනය කරන්න.

## ආගන්තුක සත්කාර කර්මාන්තයට ඇති බලපෑම

ආගන්තුක සත්කාර ක්‍රියාකරුවන් වගයෙන් ඔබ සමග වැඩ කරන ඔබේ අමුත්තන්ගේ, කාර්ය මණ්ඩලයේ සහ වෙනත් අයගේ සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා ඔබ සැලකීම්ත් විය යුතුය. නව තොරතුරු සම්පූර්ණය සහ මාර්ගෝපදේශ මත වන විට එවා යටත්කාලීනව තබා ගැනීමට ඔබට යුතුකමක් ඇත . COVID-19 ට විරෝධී පාතික ප්‍රයත්තයට අනුගත වසංගතයන්ට හේතු නොවී දායක වීමට ආගන්තුක සත්කාර කර්මාන්තයට ද වැදගත් වගකීමක්

ශ්‍රී ලංකාව සංචාරකයින් සඳහා නැවත විවෘත කරන විට, ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තයේ කාර්යකත්වය සහ සංචාරකයින්, ආගන්තුක සත්කාර වෘත්තිකයන් සහ පද්ධාවාසීන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. මෙයින් අදහස් විය හැකිය:

- ❶ ඔබේ ව්‍යාපාරය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය වෙනස් කිරීම
- ❷ ඔබ සහ ඔබේ කාර්ය මණ්ඩලය කටයුතු කරන ආකාරය වෙනස් කිරීම
- ❸ නව අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා ඔබේ පූජා අනුගත කිරීම
- ❹ ඔබ ඔබේ අමුත්තන්ට සත්කාර කරන ආකාරය අනුවර්තනය කිරීම
- ❺ අතිරේක සෞඛ්‍ය හා සහිපාරක්ෂක පියවර ක්‍රියාත්මක කිරීම
- ❻ සහිත්වේදනය සහ වාර්තා තබා ගැනීම වැඩි කිරීම

## අමුත්තන්ගේ අපේක්ෂාවන්



COVID-19 රටවල් වලට වෙනස් ආකාරයකින් බලපාන බැවින්, ආගන්තුක සත්කාර සපයන්නන් සංචාරකයින්ගේ විවෘත අපේක්ෂාවන් පිළිබඳව දැනුවත් විය යුතුය. ඔවුන් විදේශයන්හි සිට පැමිණුන අමුත්තන් නම්, ඔවුන්ගේ රටේ COVID-19 මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කිරීමට පුරුදු වී සිටිනු ඇත , විය ශ්‍රී ලංකාවේ මාර්ගෝපදේශයන්ට වඩා වෙනස් විය හැකිය.

ආගන්තුක සත්කාර සපයන්නන් අමුත්තන්ට ඔවුන්ගේ නවාතැන් තුළ අනුගමනය කළ යුතු COVID-19 සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ අපේක්ෂාවන් පැහැදිලි කිරීමට සූජානම් විය යුතු අතර, ඔවුන් අපේක්ෂා කරන අතරතුර ඔවුන්ට මග පෙන්විය යුතුය:

- ❶ ආගන්තුක සත්කාරයේ කාර්ය පවත්වා ගන්න, සහ
- ❷ ආරක්ෂාව පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කරන්න

ආගන්තුක සත්කාර සපයන්නන් අමුත්තන් රැඳූ සිටින කාලය තුළ දැකීමට කැමති COVID-19 සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂක පියවරයන් ගැන සිතා බැලිය යුතුය. නිදුසුනක් ලෙස, COVID-19 ට පෙර ඔබ සියුම් ලෙස පිරිසිදු ලෙස පිරිසිදු කර ඇති අතර අමුත්තන්ට විය සිදුවන්නේ නැත. සමහර අමුත්තන් විවෘත හා පැහැදිලි සහිපාරක්ෂක පියවර පිළිගනු ඇත. ඔවුන්ට කිරීමට අවසර දී ඇති (සහ අවසර නැති) දේ පිළිබඳ වැඩි මග පෙන්වීමක් ඔවුන් අපේක්ෂා කළ හැකිය.



ලදාකරණයක් වශයෙන්:

අපේක්ෂාව	නව ක්‍රියාවලිය	හේතුව
කෙරීන්ම ලොඩිය තුළට යන්න .	<p>අදතු වීමට පෙර විරාමය:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✖ සපත්තු විෂධීජහරණය කරන්න</li> <li>✖ උෂ්ණත්වය පරික්ෂා කරන්න</li> <li>✖ අත් සනීපාරක්ෂාව කරන්න</li> </ul> <p>අමුත්තන් ස්වයං ප්‍රකාශන පෝරමයක් සම්පූර්ණ කර මුහුණු ආවරණ පැලදිය යුතුය.</p>	පරිගිය තුළ පිටත දූෂණය වීම හා ආසාදනය පැතිරීම වැළැක්වීම
සම්මත පිරිසිදු කිරීම	අමතර සනීපාරක්ෂාව සමඟ නිතර පිරිසිදු කිරීම	අයිතම හානිකර ද්‍රව්‍ය වලින් තොර බව සහතික කිරීම
ගමන් මලු ආධාර	කාර්ය මත්ත්බලය විසින් ගමන් මලු සනීපාරක්ෂක කර ආගන්තකයා වෙත ආපසු ලබා දෙනු ඇත	ස්පර්ශය හා ආසාදන පැතිරීම අවම කිරීම
තටාක පුද්ගලුව පහසු සහ හවුල් පුවෙශය	ප්‍රවේශය පුරුව වෙන්කරවා ගැනීමක් වන අතර එක් එක් අමුත්තන්ගේ හාවිතය නිශ්චිත කාල සීමාවකට සීමා විය හැකිය.	ස්පර්ශය හා ආසාදන පැතිරීම අවම කිරීමෙන් තටාක පුද්ගල සහ වෙනස්වන පුද්ගල ආරක්ෂාව හාවිත කිරීම සහතික කිරීම

## විවිධ දූෂ්චර කේත්‍යාන් අවබෝධ කර ගැනීම

මෙයෙහි අමුත්තන්ගේ අපේක්ෂාවන් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා, වෙනත් රටවල් COVID-19 සමග විවිධ ආකාරවලින් කටයුතු කරන බව මතක තබා ගන්න. ආගන්තුක සත්කාර ව්‍යාපාර විදේශීය සංචාරකයින්ගේ විවිධ අපේක්ෂාවන් පිළිබඳව දැනුවත් විය යුතුය.

මෙයෙහි අමුත්තන් අපේක්ෂා කරන්නේ කුමක් දැයි සමකා බැවුරු හැකි වික් කුමයක් නම්, ඔවුන්ගේ මව් රටවල රෙගුලාසි පරික්ෂා කිරීමයි. පහත ලැයිස්තුගත කර ඇති වෙබ් අඩවි ශ්‍රී ලංකාවේ සමහර ඉහළම සංචාරක ප්‍රහව් වෙළඳපෙළවල COVID-19 මාර්ගෝපදේශ සඳහා ය. මෙයි දේශප්‍ර නැරඹීමට පැමිණෙන ප්‍රධාන සංචාරක වෙළඳපෙළවල් වෙත ඔබ බලන වෙබ් අඩවි සකස් කරන්න

රට	වෙබ් අඩවිය
වික්සන් රාජධානීය	<a href="https://www.gov.uk/coronavirus">https://www.gov.uk/coronavirus</a>
ඉන්දියාව	<a href="https://www.mygov.in/covid-19">https://www.mygov.in/covid-19</a>
ප්‍රංශය	<a href="https://www.gouvernement.fr/en/coronavirus-covid-19">https://www.gouvernement.fr/en/coronavirus-covid-19</a>
යෝරුපය	<a href="https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19-pandemic">https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19-pandemic</a>
ජර්ਮනිය	<a href="https://www.deutschland.de/en/corona-virus-germany-overview">https://www.deutschland.de/en/corona-virus-germany-overview</a>
ඇමරිකාව	<a href="https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html">https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html</a>
ඡ්‍යුනිට්‍රොලියාව	<a href="https://www.health.gov.au/">https://www.health.gov.au/</a>

## COVID-19 යනු කුමක්ද?

### අවදානම් මොනවාද සහ විය පැතිරෙන්නේ කෙසේද?



මෙට මෙම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දිය හැකිද?

- » COVID-19 යනු කුමක්ද සහ විය පැතිරෙන්නේ කෙසේද?
- » COVID-19 සෑම කෙනෙකුවම ඇතිවිය හැකි අවදානම් අවම කිරීමට අපට කුමක් කළ හැකිද?
- » COVID-19 වෙතින් ඉහළ අවදානමක් ඇති අය මෙස ව්‍යාපිකරණය කරන්නේ කළුද?
- » COVID-19 ආගන්තුක සත්කාර කර්මාන්තයට අදාළ වන්නේ ඇයි?
- » MT සහ RRT යනු කුමක්ද සහ වියට සම්බන්ධ විය යුත්තේ කළුද?

### මෙම කොටසේදී අපි:

- විය පාලනය කිරීම සඳහා ගත නැකි පියවර ආකාරය COVID-19 ව්‍යාප්ත කුමෝපායන් ගැන සලකා බලන්න.
- මෙම COVID-19 සෞඛ්‍ය අර්ථාදයක් ඇති වැදගත්කම හා අනියෝග පිළිබඳව අවධාරය සහ මෙය ආගන්තුක සත්කාර අංශයට බලපාන ආකාරය.
- COVID-19 පියවර සම්බන්ධයෙන් ප්‍රධාන පුද්ගල හා සත්කාරක සේවා කර්මාන්තය සඳහා සමහර ප්‍රමුඛතා ලිපි.
- මෙම නව කුම්වේද සහ සීමාවන් ගැන ක් සඛැදී සමග අදහස් තුවමාරුවෙන් අනියෝග හඳුනා ගන්න.

සැලකිල්ලට ගත යුතු ප්‍රධාන කරුණු:

- COVID-19 යනු සම රටකම මහජන සෞඛ්‍යයට සැලකිය යුතු අවදානමක් ඇති කරන වෛරසයක් වන අතර විය ලෝකයේ ආර්ථිකයන්ට සැලකිය යුතු ලෙස බලපා ඇත.
- COVID-19 ඇත්තේ කාවද සහ පරික්ෂාවකින් තොරව සිදු කරන්නේ කුවුරුන්දැයි පැවසිය නොහැක. තවද COVID-19 ආසාදිත සියල්ලන් හඳුනා ගැනීමට පරික්ෂණයට නොහැක.
- COVID-19 යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් සියලුම අමුත්තන් සමග කටයුතු කරන ආකාරය වෙනස් කිරීමයි - දේශීය හා විදේශීය, කාර්ය මණ්ඩලය සහ සැපයුම්කරුවන්.

## COVID-19 ගැන ඔබ දැනගත යුතු දේ

### COVID-19 යනු කුමක්ද?

COVID-19 යනු මිනිසුන් සහ සතුන් තුළ දරුණු රෝගාබාධ ඇති කරන පහසුවෙන් හා සීගුයෙන් බෝවන රෝගයකි. විය 2019 දෙසැම්බරයේ විනයේ ව්‍යාහාන් හි ආරම්භ වුවද, විය බොහෝ රටවලට ව්‍යාහාන් වී ඇති අතර දැන් විය වසංගතයක් ලෙස ලේඛල් කර ඇත. 2020 ජූලි මස අවසානය වන විට COVID-19 මගින් ගෝලීය වශයෙන් මිලියන 15 කට අධික ජනතාවක් ආසාදන්‍ය වී ඇති අතර මිලියන භාගයකට වඩා මිශ්‍ය ගොස් ඇත. සමහර පුද්ගලයින්ට COVID-19 ඇති අතර එවා නොදැන සිටිය හැකිය, අනෙක් අයට දරුණු රෝග ලක්ෂණ ඇත. මෙම අත්පොත ලිවිමේදී COVID-19 සඳහා නිශ්චිත ප්‍රතිකාරයක් නොමැත.

### COVID-19 හි රෝග ලක්ෂණ මොනවාදී?

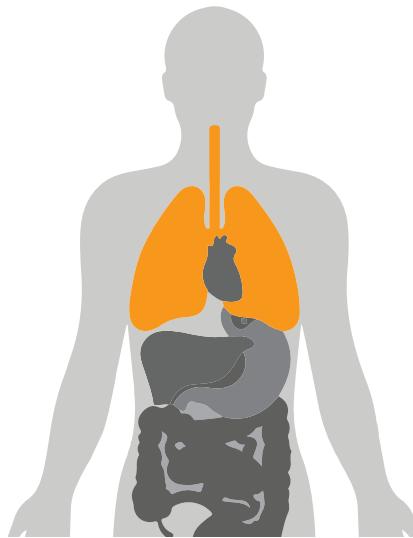
COVID-19 සහිත බොහෝ අය, බොහෝ විට, කිසි විටෙකත් රෝග ලක්ෂණ වර්ධනය නොකරයි. අවාසනාවකට මෙන්, මෙම පුද්ගලයින්ට තවමත් වෛරසය බෙදාගෙන අන් අයට ආසාදන්‍ය කළ හැකිය.

වඩාන් පොදු රෝග ලක්ෂණ තුන නම්:

- උණ - ගේර උෂ්ණත්වය  $37^{\circ}\text{C}$  ක් හෝ ඊට වැඩි
- වියලි කැස්ස
- වෙනස

වෙනත් රෝග ලක්ෂණ අතර:

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| ● තුළ්ම හිරවීම | ● පාවනය              |
| ● උගුරේ වේදනාව | ● සහ්ධිපත් වේදනාව    |
| ● හිසරදය       | ● රසය නැතිවීම        |
| ● නාසය සිරවීම  | ● සම්බුද්ධිය         |
| ● වේදනාව       | ● ඇගුලි දුර්වලතා වීම |



ඛොහො ආය රෝගල් ගත කිරීමකින් තොරව සුවය බඩි, නමුත් සමහර පුද්ගලයින්ට බරපතල රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කළ හැකිය.

### COVID-19 පැතිරෙන්නේ කෙසේද?

COVID-19 ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ නාසයෙන් හෝ මුඩයෙන් විසිවී යන කුඩා බිඳිත හරහා පුද්ගලයෙන් පුද්ගලයාට පැතිරෙයි. මෙම බිඳිත පුද්ගලය වටා ඇති වස්තුන් හා පැහැදියන් මත පැවතිය හැකිය.



යමෙකු මෙම බිඳිත තුළ්ම ගන්නවා නම් හෝ බිඳිත සමග මනුෂීයක් ස්පර්ශ කර ඔවුන්ගේ ඇස්, නාසය හෝ මුඩය ස්පර්ශ කළහාන් ඔවුන් ආසාදනය විය හැකිය.



සම් කෙනෙකුම ග්‍රෑසන සනීපාරක්ෂාව පිළිපැදිම වැදගත් වන අතර රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා අවම වශයෙන් මේටර් 1.5 ක් දුරක් වෙනත් පුද්ගලයින්ගෙන් පවත්වා ගත යුතුය.



### අධි අවදානම් සහිත කණ්ඩායම මොනවාදී?

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව, COVID-19 වලින් දැඩි ලෙස රෝගාතුර වීමේ අවදානම ඉහළ මට්ටමක පවතින කණ්ඩායම් ගණනාවක් ඇත . මොනවා ඇතුළත් (නමුත් වීවාර පමණක් සීමා නොවේ):

- » අවුරුදු 60 ට වැඩි පුද්ගලයින්
- » අධි රැකිර පීඩනය ඇති පුද්ගලයින්
- » නැඳ හා පෙනහත් තත්ත්වයන් ඇති පුද්ගලයින්
- » දියවැඩියාව ඇති පුද්ගලයින්

## ➤ පිළිකා ඇති අය

## » આબાદ સહીત પ્રદૂષાંગણક

මෙවා අද අවස්ථාවේ යැයි සැලකෙන සමහර කණ්ඩායම් වහා අතර ඔවුන්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරතු පදනම් තිය ඇතෙක් වේවාට වඩා අඩු විය හැකි බැවින් රෝගයට විරෝධව සටහන් කිරීමට ඔවුන්ට නොහැකි විය හැකිය.

COVID-19 වලින් තීනකම කෙනෙකුට දුරණු ලෙස රෝගාත්‍යාර විය හැකි බව මතක තබා ගැනීම වැඳගත්ය

සියලුම පුද්ගලයින්, වයස හෝ කාරීරක තත්ත්වය නොසලකා, COVID-19 වැළඳීමට හෝ පැතිරීමට විරෝධව පියවර ගත යුතුය. ඔවුන් දෙස බැලීමෙන් යමෙකු COVID-19 ආසාදනය වේ ඇත්දැය කිමට නොහැකි බව ඔවුන් මතක තබා ගත යුතුය - බොහෝ අවස්ථාවල ආසාදනය පැතිරෙන්නේ කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් තොමැති යුදාවයින් විසිනි.

උනා වැපුදුනු, තුක්ම තිරවීම, පපුවේ වේදනාව / පිබනය හෝ කරනය / වලනය නැතිවීම වැනි ඕනෑම පද්ගලයෙකු වහාම වෙදා ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුය.

සමුප දුරක්ෂණාවය යනු කුමක්ද?



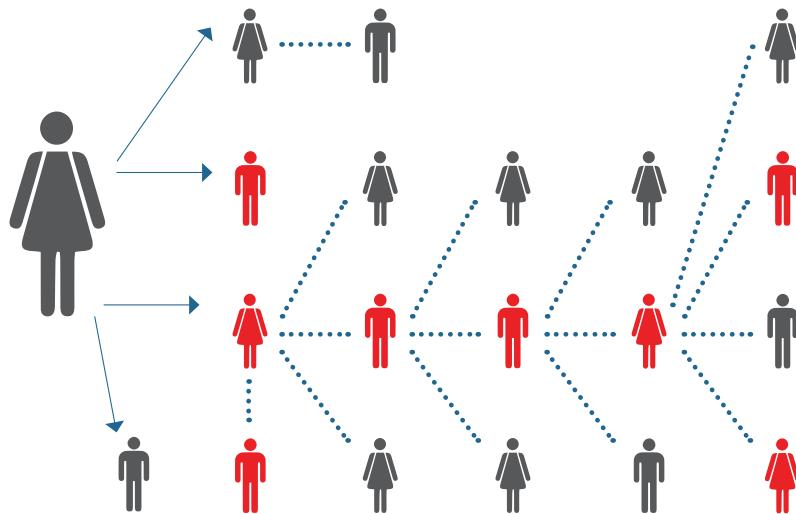
සමාජ දුරක්ෂාවය (සමහර විට සොනික දුරක්ෂාවය ලෙස හැඳින්වේ) යන්හේත් අදහස් කරන්නේ මිනිසුන් තමන් සහ අනෙක් පුද්ගලයින් අතර ආරක්ෂා ඉඩක් පවත්ව ගැනීමයි. සමාජ දුරක්ෂාවය යනු මහජන සෞඛ්‍ය භාවිතයක් වන අතර COVID-19 සහිත පුද්ගලයින් රෝග සම්ප්‍රේෂණය සඳහා ඇති අවස්ථා අඩු කිරීම සඳහා සුවපත් කරන පුද්ගලයින් සමඟ සම්පූර්ණ සම්බන්ධතා පැවත්වීම වැළැක්වීම අරමුණු කරයි. ක්‍රියාකාරකම් අවලංගු කිරීම හෝ පොදු ස්ථාන වකා දැමීම වැනි විශාල පරිමාවා නිශ්චාලාර්ග මෙන්ම සමහා මග හැරීම වැනි තත් තීරණ ද විය යුතු ඇතුළත් විය හැකිය.

කෙසේ වෙතත්, සමහර රජයන් මේටර 1.0 ක ආරක්ෂිත දුරක් නිරදේශ කරයි, කෙසේ වෙතත්, මෙම අත්පොත සහ පුහුණු උවසය සහ SLTDA මාරුගෝපදේශයන්ට අනුකූලව, විධිනොකාගෙන් මේටර 1.5 ක ආරක්ෂිත දුරක් පවත්වා ගැනීමට ජනතාව නිරදේශ කරනු ලැබේ . ශ්‍රී ලංකාවෙන් වෙනස් මග පෙන්වීමක් බ්‍රඛ දෙන රටවිත් පැවිණුන අමුත්තන්ගේ පැලේත්තාවන්ට සරුරුනා සේ මෙය උපකාර වේ



## සම්බන්ධතා හඩායාම යනු කුමක්ද?

ස්පර්ශ හඩායාම යනු ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග ව්‍යුහයේ සම්බන්ධතා පැවත්වූ සියලු දෙනා හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රියාවලියයි. මෙය ඔවුන් සමග වැඩි කරන කාර්ය මණ්ඩලය, ඔබ සංචාරය කළ පැවුලේ සාමාජිකයන්, ඔවුන් සේවය කළ අමුන්තන්, ඔවුන් හමු වූ සැපයුම්කරුවන් සහ ඔවුන් අදාළ කාලය තුළ කාලය ගත කළ වෙනත් අය විය හැකිය. සංචාරක කර්මාන්තය වාර්තා තබා ගන්නේ නම්, COVID-19 සිදුවීම් වලට පුත්‍රිවාර දැක්වීමට සහ බාහිර විවේකයක් අඩංගු සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ට ක්‍රියාක්ලි විය හැකිය.



COVID-19 පැතිර යාමේදී සේවා යෝජකයින් සහ ආගන්තුක සත්කාර කර්මාන්තයේ නියුත අය සිවේස්තරාත්මක දෙළිඹික වාර්තා තබා ගැනීම සහ අවම වශයෙන් දින 90 ක්වත් තබා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය .



කවුද	මොන වාර්තාද
කළමනාකරණය ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන්	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ මාරුදේමේ රටාව සහ බිඳීමේ රටාව.</li> <li>➤ ඔවුන් සේවය කළේ කුමන කණ්ඩායමේ / දෙපාර්තමේන්තුවේද?</li> <li>➤ හේවාසික / අන්වාසික. පදිංචිකරුවෙක් නම්, ඔවුන් නිඛුගත්තේ කුමන නවාතැන් වෘද්‍ය?</li> <li>➤ ඔවුන් කාර්ය මණ්ඩල ප්‍රවාහනය නාවිතාකලාද හැඳේද?</li> <li>➤ නිවාඩු, දිනයන් සහ ඔවුන් ගිය ස්ථාන</li> <li>➤ අහමු PCR පරීක්ෂණවල පුත්‍රිල වලට හාජතය විය</li> </ul>
සැපයුම්කරුවන්	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ නම</li> <li>➤ ලිපිනය</li> <li>➤ ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය</li> <li>➤ වාහන අංකය</li> <li>➤ පැමිණීමේ වේලාව සහ සහ පිටතු වේලාව</li> <li>➤ රයදුරන් සඳහා, ආගන්තුක (ය) හෝ කණ්ඩායමේ නම ද සටහන් කළ යුතුය</li> </ul>

කවුද	මොන වාර්තාද
අමුත්තන්	<ul style="list-style-type: none"> <li>» නම</li> <li>» ඇමතුම් අංකය</li> <li>» පාතික හැඳුනුම්පත / හැඳුනුම් අංකය</li> <li>» සංචාරයේ අරමුණ</li> <li>» කුමන කාරුය මත්ස්වලය (සහ / හෝ අමුත්තන්) ඔවුන් සංචාරය කළ සේරාන / ප්‍රදේශ සමග අන්තර් සඩුනා පැවැත්වීද?</li> <li>» පැමිණීමේ හා පිටවන වේලාව</li> </ul>
අමුත්තන්	<ul style="list-style-type: none"> <li>» නම</li> <li>» ඇමතුම් අංකය</li> <li>» විදේශ ගමන් බලපත්‍රය / පාතික හැඳුනුම්පත් අංකය</li> <li>» වාහන අංකය (අදාළ නම්)</li> <li>» පැමිණීමේ කාලය</li> <li>» ගුවන් ගමන් විස්තර (විදේශීය සංචාරකයෙකු නම්)</li> <li>» ස්වයං ප්‍රකාශන ආකෘතිය</li> </ul>

COVID-19 ආසාදනය තහවුරු වූ හෝ සැක කළ සිදුවීමක දී ඔවුන්ගේ තොරතුරු ප්‍රාදේශීය මහජන සෞඛ්‍ය බලධාරීන් සමග බෙදා ගන්නා බව අදාළ සියලු පාර්ශ්වයන්ට දැන්වන්න . මෙම කොන්දේසියට විකාර නොවන සිනෑම කෙනෙකුට පර්‍රුයට පිවිසීමට ඉඩ නොදිය යුතුය .

## මිනිසුන් විසින් ගත යුතු ප්‍රධාන ක්‍රියාමාර්ග මොනවාදී?

### අවදානම් කළමනාකරණය

COVID-19 හඳුන්වා දෙන අවදානම් කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ආගන්තුක සත්කාර සපයන්නන්ට ඔවුන්ගේ ව්‍යාපාරය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය තක්සේරු කිරීම සහ නව අවදානම් හඳුන්වා දෙන ආකාරය සහ පවතින අවදානම් වෙනස් කිරීම තක්සේරු කිරීම අවශ්‍ය වේ. අවදානම කළමනාකරණය කිරීමේදී, ආගන්තුක සත්කාර ක්‍රියාකරුවන් අවදානම තුරන් කිරීම, අවම කිරීම හෝ පාලනය කිරීම අරමුණු කළ යුතුය. 3 වන කොටසෙහි: ආගන්තුක ආරක්ෂාව, අත්පොත මගින් නිරාවරණ සහ සම්බන්ධිත අවදානම අවම කිරීමේ සංකීර්ණ ගෙනඟැර දක්වයි.

COVID-19 කළමනාකරණය සඳහා සාර්ථක දිඟුනමක් සඳහා නොද සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂාවක් සහ සනීපාරක්ෂාවක් පවත්වා ගැනීමෙන්වා ගැනීම සහ මූලික ප්‍රාටෝකෝල කිහිපයක් අනුගමනය කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. COVID-19 ගෙන වින අනියෝගයන්ට මුහුණ දීමට මෙම අත්පොත ඔබට උපකාර වේ.

⦿ අන්තර්ඩිය අවම කිරීමෙන් සහ ඉහළ ස්පර්ශ ප්‍රදේශ වළක්වා ගැනීමෙන් සම්බන්ධතා වළක්වා ගැනීම. මෙය සිදු කරනුයේ සමාජ දුරස්ථාවය දිරිගැන්වීම සහ අමුත්තන්, කාර්ය මණ්ඩලය, සැපයුම්කරුවන් සහ සේවා සපයන්නන් අතර අනවශ්‍ය සම්බන්ධතා වළක්වා ගැනීමෙනි.

⦿ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය (MOH), ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) සහ ශ්‍රී ලංකා සංවාරක සංවර්ධන අධිකාරය SLTDA විසින් නිරදේශ කරනු ලබන සනීපාරක්ෂාව සහ පාලන ක්‍රියාමාර්ග ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් නිරාවරණය වීම වළක්වා ගැනීම. ප්‍රදේශලික ආරක්ෂණ උපකරණ (PPE) හාවිතය, සනීපාරක්ෂාව හාවිතා කිරීම සහ පරුණුයට ඇතුළු වන සහ පිටවන අය පාලනය කිරීම මෙයට ඇතුළත් වේ.

⦿ අවධානම තුරන් කිරීම, අවම කිරීම හෝ පාලනය කිරීම සඳහා මිනුම් සහ පද්ධති ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් පාලනයේ ක්‍රියාත්මක කිරීම. අමුත්තන්, පුහුණු කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු සියලුම පාර්ශවකරුවන් දැනුවත් කිරීම සහ COVID-19 කළමනාකරණය සඳහා ක්‍රියාදාමයන් සකස් කිරීම මෙයට ඇතුළත් ය.

COVID-19 වලට නිරාවරණය වීමේ අවධානම කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ආගන්තක සත්කාර සපයන්නන් විසින් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු මූලික ක්‍රියාකාරකම් වනුයේ:

- ⦿ සනීපාරක්ෂාව වැඩි දියුණු කිරීම,
- ⦿ සමාජ දුරස්ථාවයට සහාය වන ක්‍රියාමාර්ග ගන්න
- ⦿ ස්පර්ශය හෝ ගුවන් නිරාවරණය හරහා නිරාවරණය වීම වළක්වන පාලක දුමන්න



ව්‍යාපාර හිමිකරුවෙකු ලෙස ඔබ ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ප්‍රධාන අංශ 8 ක් ඇත:

අංකය	ප්‍රධාන ප්‍රදේශය	දැනුහාරණ
1.	දේපල / වාහනය / පරිශ්‍ය පුරා සමාජ දුරස්ථාවය ක්‍රියාත්මක කිරීම	<ul style="list-style-type: none"> <li>⦿ අනෙක් අයගෙන් මේරි 1.5 ක සමාජ දුරක් තබා ගන්න</li> <li>⦿ මේ සඳහා පහසුකම් සැපයීම සඳහා ගෘහ හාන්ඩ් ගෙනයන්න / ඉවත් කරන්න</li> <li>⦿ මෙම පරතරය දැක්වීමට බිම් සලකුණු හාවිතා කරන්න</li> <li>⦿ පදිංචිය 50% ක ධාරිතාවයකින් තබා ගන්න</li> </ul>
2.	අවකාශයට හෝතික වෙනස්කම් කරන්න	<ul style="list-style-type: none"> <li>⦿ මේ සඳහා පහසුකම් සැපයීම සඳහා ගෘහ හාන්ඩ් සකසන්න / ඉවත් කරන්න</li> <li>⦿ ආසන මේරි 1.5 ක් දුරන් තබා ගැනීම සඳහා අමතර ගෘහ හාන්ඩ් ඉවත් කරන්න, සහ රාජී හෝජන කණ්ඩායම් අතර මේරි 2 ක්</li> <li>⦿ බාධක සහ කිවිසුම් ආරක්ෂකයින් සවි කරන්න</li> <li>⦿ වික් පැත්තකට ගමන් කරන පද්ධතියක් සාදන්න</li> <li>⦿ පිහිනුම්තවාක පුවු / වෙරක් ආසන දුරින් තබන්න</li> </ul>

අංකය	ප්‍රධාන ප්‍රදේශය	ලදානරු
3.	සහිපාරක්ෂක / විෂයීය නාගක ලබා දෙන්න	<ul style="list-style-type: none"> <li>» දේපල / වාහනය / පරිග්‍රය පුරා කාර්ය මණ්ඩලය සහ අමුත්තන්ගේ නාවිතය සඳහා</li> <li>» පෙබල් බිස්පෙන්සර් සමඟ / නැතිව විවිධ උසින් ප්‍රවේශ විය හැකි බවට සහතික වන්න</li> </ul>
4.	බෙදාගත් සහ අනවිශ්‍ය අයිතම ඉවත් කරන්න	<ul style="list-style-type: none"> <li>» මෙස වලින් විසිනුරු නාණ්ඩ හා මූර්ති වැනි</li> </ul>
5.	පිරසිදු කිරීමේ පාලනයන් ක්‍රියාත්මක කිරීම	<ul style="list-style-type: none"> <li>» COVID-19 පැතිර යාමකදී අමුත්තෙකු, සැපයුම්කරුවෙකු සහ කාර්ය මණ්ඩල විස්තර ලොග් පොතක සටහන් කරන්න</li> <li>» අවම වශයෙන් දින 90 ක් තබා ගන්න</li> </ul>
6.	සියලුම අන්තර්ක්‍රියා වල වාර්තා තබා ගන්න	<ul style="list-style-type: none"> <li>» අමුත්තා සංචාරක, සැපයුම්කරු සහ කාර්ය මණ්ඩල විස්තර COVID-19 පැතිරීමේ සිද්ධිය සම්බන්ධයෙන් ලොග් සටහන් තබා ගන්න</li> <li>» අවම වශයෙන් දින 90 ක් වත් තබා ගන්න</li> </ul>
7.	නව වැරිදිනයන් සමඟ දැනුවත්ව හා යාවත්කාලීනව සිටින්න	<ul style="list-style-type: none"> <li>» සංචාරය අධිකාරය, අමාත්‍යාංශ, ප්‍රාන්ත පාලන ආයතන සහ කර්මාත්ත සංගම් ඇතුළු නිල ආර්ථි මාර්ග සිට</li> </ul>
8.	පදිංචිය 50 දක්වා තබා ගන්න	<ul style="list-style-type: none"> <li>» තීරණය 50% බාරිතාව</li> <li>» වෙන් කරවා ගැනීම් 50% ක් ගැලපෙන බව තහවුරු කරන්න</li> </ul>

#### සන්නිවේදන:

COVID-19 මිනුම් පිළිබඳ සංචාරකයින්ට විවිධ අත්දැකීම් සහ අපේක්ෂාවන් ඇති බැවින්, ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වැදුගත්ම දෙය නම් නවාතැන් සපයන්නා සහ අමුත්තන් අතර පැහැදිලි සන්නිවේදනයයි.

පැහැදිලි සන්නිවේදනය අමුත්තන්ට සහ කාර්ය මණ්ඩලයට ඔවුන් කළ යුතු දේ තේරුම් ගැනීමට උපකාර වේ. මෙය COVID-19 අපේක්ෂාවන් වරදවා වටහා ගැනීමේ ගැටුව මගින් ගැනීමට උපකාර වේ.

වැදුගත් COVID-19 පියවරයන් කාර්ය මණ්ඩලයට මතක් කිරීම සඳහා අමතර සන්නිවේදනයක් අවශ්‍ය වේ. ගැටුව විවෘතව වාර්තා කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලය බල ගැන්විය යුතුය. කළමනාකරණයට නැවත වාර්තා කිරීම සමඟ ඔවුන්ට පහසුවක් දැනීමට මෙය උපකාර වේ.

සන්නිවේදනය පැහැදිලි, නිවැරදි, නිතර නැවත නැවතන් විය යුතුය.

ඉහළම ප්‍රමුඛතා	විස්තර
පැහැදිලි සන්නිවේදනයේ වැදගත්කම	<p>සෙංඩන හා සනීපාරක්ෂක සංයුෂා ප්‍රමුඛ ස්ථානවල පුද්ගලයනා කෙරේ අමුත්තන්ට දැකිය හැකි ස්ථානවල පිරිසිදු කර ඇති රෝටා සහ පිරික්සුම ලැයිස්තුව</p> <p>අලේක්සා කළ යුතු දේ පිළිබඳ වෙති අඩවියේ / දුරකථනයේ පූර්ව වෙන්කරවා ගැනීමේ තොරතුරු</p>
අමුත්තන්ගේ අවශ්‍යතා තේරේම ගැනීම	<p>COVID-19 පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අවබෝධය සම්බන්ධයෙන් මිනිසුන් වෙනස් වන බව තේරේම ගැනීම සහ මෙය ඔවුන්ගේ හැසිරුමෙන් පිළිබැඳු විය හැකිය</p> <p>මිනෑම ගැටෙලුවක් සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ට කරා කළ හැකි අයෙකු සිටින බවත් ඔවුන් බැරැරේම් ලෙස සලකන බවත් සහතික වන්න</p>
ආගන්තුක සන්කාරයේ සාරය පවත්වා ගන්න	අමුත්තන්ට තවමත් අවශ්‍ය වන්නේ ඔවුන් තිවාඩුවක් ගත කර ඇති බවක් දැනෙන අතර ඔවුන්ගේ නවාතැන් භුක්ති විදිමට හැකිවීමයි
ආගන්තුකයන් සහ කාර්ය මත්ස්යාලය නිති රිති අනුගමනය කරන ලෙස ආවාරිස්ලි ලෙස අවධාරණය කරයි	නීති රිති භුවමාරු කරගත නොහැකි බවත් ඒවා ඔවුන්ගේ සහ වෙනත් අයගේ ආරක්ෂාව සඳහා බවත් පැහැදිලි කිරීම
COVID-19 තොරතුරු සහ මිනුම් පිළිබඳ සංයුෂා සහ මතක් කිරීම් පෙන්වන්න	<p>පහත සඳහන් දී ඇතුළත් කරන්න:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● අත් සේදීම / සනීපාරක්ෂාව ප්‍රවර්ධනය කිරීම</li> <li>● ග්වසන සනීපාරක්ෂාව</li> <li>● මුලික සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත්</li> <li>● ප්‍රධාන කාර්ය මත්ස්යාල නිලධාරීන්ගේ සම්බන්ධතා තොරතුරු</li> <li>● හඳුනීම් දුරකථන අංක</li> </ul> <p>සංයුෂා සඳහා උදාහරණ සඳහා උපග්‍රහණ ල බලන්න.</p>

සන්නිවේදනය ලිඛිත හා වාචික පමණක් නොව විය දැනුමය වේ. අමුත්තන් විවිධ නාජාවන් කතා කරන බැවින් COVID-19 සංයුෂා පළ කිරීම රෙකම්බාරු කරනු ලැබේ. නිවස ඉදිරිපිට පැහැදිලි සලකුණු සහ පෝස්ටර් නිවස ඉදිරිපිට පුද්ගලයනා කරන්න .

ලදහරණයක් ලෙස, COVID-19 සිද්ධියක් සමග ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ගය සියලු කාර්ය මණ්ඩලය දැන සිටිය යුතුය. කාර්ය මණ්ඩල ප්‍රහැරුවීම් සහ කණ්ඩායම් රැස්වීම් වලදී ඔවුන් මේ පිළිබඳව දැනුවත් කළ නැකිය. හඳුස් සම්බන්ධතා තොරතුරු සහිත සංඝා නිවාස පුදේශ පිටුපස පළ කළ යුතුය.

### මෙම වැදගත් COVID-19 නොවූයින් සටහන් කරන්න:

- » පාතික COVID-19 ප්‍රතිචාර අඟල්රේ - 1999
- » රාජ්‍ය තොරතුරු කේන්ද්‍රය - 1919
- » ඔබ පුදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සම්බන්ධීකරණ තොරතුරු
- » ඔබේ RRT සාමාජිකයන් සම්බන්ධීකරණ තොරතුරු
- » ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරිය - 0112 426 800
- » සුවසැරය තිලන් රජ සේවය - 1990
- » ශ්‍රී ලංකා සංචාරක ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය - 1912

## ඡඛේ වගකීම - මෙහෙයුම් ප්‍රතිචාර කණ්ඩායම් අනතුරු



සියලුම සහ්තිවේදන සැපයුම්කරුවන් විසින් කළ යුතු පළමු දෙය නම් ඔවුන්ගේ COVID-19 ප්‍රතිචාරයේ කොටසක් ලෙස කණ්ඩායම් දෙකක් පිහිටුවීමයි: කළමනාකරණ කණ්ඩායම (MT) සහ වේගවත් ප්‍රතිචාර කණ්ඩායම (RRT).

මෙම කණ්ඩායම් වල පරාමාර්ථය වන්නේ සිදුවීම් වලක්වා ගැනීම, සිද්ධින් ව්‍යුහයේ ලෙස කළමනාකරණය කිරීම සහ පරිශ්‍රාය භාර ගන්නා සියලු දෙනා අතර බලපෑම අවම කිරීමයි. COVID-19 සිද්ධියක් ඇති වූ විවිධ පියවර ගැනීම කණ්ඩායම් දෙකම වගකිව යුතුය.

මෙම කණ්ඩායම් දෙකට සම්බන්ධ වීමට සුදුසු පුද්ගලයින් ඔවුන්ගේ කාර්යාලය, පෙන්ත්ස්ථ්‍රවය, හැකියාව සහ කැමැත්ත මත පදනම්ව ප්‍රවේශමෙන් තෝරා ගත යුතුය.

### COVID-19 සිද්ධියක් යනු කුමක්ද?

සිදුවීමක් යනු COVID-19 හි සත්‍ය හෝ සැක සහිත (බලධාරීන් විසින්) සිද්ධියක් සම්බන්ධ සිදුවීම් ය. නැතහොත් යමෙකු රෝග ලක්ෂණ වර්ධනය වූ විවිධ හෝ COVID-19 විය හැකි රෝග ලක්ෂණ වලින් පෙළෙන සිද්ධියක්.

### කළමනාකරණ කණ්ඩායම

#### කළමනාකරණ කණ්ඩායම් සිටින්නේ කුවදී?

මෙම කණ්ඩායමට ප්‍රධාන කළමනාකරණ (හෝ සංස්ථාපිත ප්‍රධානියා) විසින් නායකත්වය දිය යුතු අතර, දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානීන් (HODS), හෝවල් වෛද්‍යවරයා / ඇමතුම් වෛද්‍යවරයා, RRT නායකයා වැනි වෙනත් උසස් නිලධාරීන් ඇතුළත් කළ යුතුය.

#### කළමනාකරණ කණ්ඩායම කරන්නේ කුමක්ද?

සේවා ස්ථානයක් COVID-19 සකක් කිරීමේ වගකීම කළමනාකරණ කණ්ඩායම සතුය සුදුනම සහ ප්‍රතිචාර සැලැස්ම. COVID-19 අව්‍යාහාරණ වලට පිළියාම් යොදීමට අවශ්‍ය පාලනයන් සැලැස්මට අවතුළත් විය යුතුය.

COVID-19 සේවා ස්ථානයට හඳුන්වා දෙන අවදානම් සැලස්ම මගින් විසඳුය යුතුය. කම්කරුවන් COVID-19 වලට නිරාවරණය වන ආකාරය පිළිබඳ ප්‍රහවයන් වියට ඇතුළත් විය යුතුය,

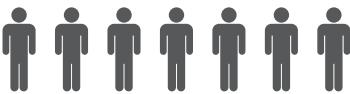
- » සාමාන්‍ය ජනතාව, ගනුදෙනුකරුවන් සහ සහායකයන්
- » රෝගී පුද්ගලයන් හෝ ආසාදනය වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති අය උඩා. පුත්‍ර COVID-19 සම්ප්‍රේෂණය සහිත ස්ථාන කිහිපයකට ගිය පුද්ගලයන්
- » නිවසේදී සහ පුජා සැකසුම් වලදී වෘත්තීය තොටෙන අවදානම් සාධක
- » සේවකයින්ගේ තහි අවදානම් සාධක.

කළමනාකරණ කණ්ඩායම කළ යුත්තේ:

රාජකාරිය	ක්‍රියාත්මක කිරීම
	ස්ථාපිත දේශීය අමාත්‍යාංශ, සංචාරක පරිපාලනය හා කර්මාන්ත සංගම් සමග සාකච්ඡා මනාව සැකසු ක්‍රියාකාරී සැලස්මක්.
ක්‍රියාත්මක කිරීම	ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන ආයතනයේ මාර්ගෝපදේශ යටතේ සැලස්ම ක්‍රියාත්මක කරන්න. නව මග පෙන්වීම්, ක්‍රියා පරිපාරී හෝ රෙගුලාසි වලට අනුකූලව අවශ්‍ය විටෙක සැලස්ම යාවත්කාලීන කරන්න .
උපදෙස් දෙන්න	RRT වෙත උපදෙස් දෙන්න:  SLTDA, MoH, සංචාරක සහ පළාත් පාලන ආයතනවල මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන්න . ක්‍රියාකාරී සැලස්ම ක්‍රියාත්මක කරන්න.  අදාළ බලධාරන් විසින් නිකුත් කරනු ලබන නව මග පෙන්වීම්, ක්‍රියා පරිපාරී, රෙගුලාසි හෝ වෙනස්කම් පිළිබඳ සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලය යාවත්කාලීන කරන්න .
බඳ ගැන්වීම	RRT හට සැලස්ම ක්‍රියාත්මක කිරීමට හැකි වන පරිදි ප්‍රමාණවත් අරමුදල් හා සම්පත් ඇති බවට සහතික වන්න .
අධික්ෂණය	අසාමාන්‍ය හා සැලකිය යුතු සිදුවීම් ගැන විමස්ලිමත් වන්න . හිඛැස් හඳුනා ගැනීමට සහ RRT සමග සාකච්ඡා කිරීමට සැලස්ම නිතර ඇගයීමට ලක් කරන්න.
වාර්තාව	ලොග් සටහන් පොත සම්පාදනය පිළිබඳ සියලු සැලකිය යුතු, අසාමාන්‍ය, වැදුගත් සිදුවීම් හා විස්තර සඳහා ගනු ලබන ක්‍රියාමාර්ග.  අනාගත යොමු කිරීම් සඳහා වාර්තා සංරක්ෂිත කරන්න .  වාර්තා සන්නිවේදන වැරදි වැවැනීම් හෝ සන්නිවේදනය හිඛැස් වළක්වා ගැනීමට කාර්ය මණ්ඩලය, හා සඩැදි, නිතර නිතර අමුත්තන් සහ පාර්ශ්වකරුවන්.  අවම වශයෙන් දින 90 ක්වත් වාර්තා තබා ගත යුතුය.

රාජකාරිය	ත්‍රිය
සන්නිවේදනය කරන්න	<p>නිවැරදි හා යාචන්කාලීන තොරතුරු කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ බෙදා ගැනීමට RRT විසින් කෙටි සැසි සංවිධානය කරන්න.</p> <p>මෙම කෙටි සැසි සහතික කරයි:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» අනාගතයේදී ඇතිවිය හැකි ඕනෑම සිදුවීමක් පිළිබඳ නිවැරදි හා පූර්ව නිර්වචනය කළ තොරතුරු ගලා යාම.</li> <li>» පූර්වාරක්ෂක පියවර සහ අදාළ තොරතුරු අමුත්තන්ට සහ අනෙකුත් පාර්ශවකරුවන්ට ව්‍යුත් ලෙස සන්නිවේදනය කරනු ලැබේ.</li> <li>» වැරදි ත්‍රිය පරිපාරී හඳුනා ගැනීම සහ අවශ්‍ය වන වෙනස්කම් පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම සඳහා RRT විසින් සංක්ෂීප්ත කරනු සිදු කරයි.</li> <li>» කාර්යමණ්ඩලයට (ගෙවල් පිටපස) සහ අමුත්තන්ට (පොදු ස්ථානවල, හෝටල් පිවිසුම්, පිළිනීම්, අවන්හල් පිවිසුම්, සියලු කාමර) දෘශ්‍යමාන ස්ථානවල වැදගත් පණිවිධ සන්නිවේදනය කරන්න.</li> </ul> <p>මෙම සන්නිවේදනයන්ට අනුළත් විය යුත්තේ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» අත් සේදීම සහ ආරක්ෂිත සමාජ දුරස්ථාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම</li> <li>» COVID-19 හි ග්‍රෑව්‍ය රෝග ඉක්ෂණය</li> <li>» පිරිසිදුකම සහ මූලික සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් ප්‍රධාන කාර්ය මණ්ඩල නිලධාරීන්ගේ සම්බන්ධතා තොරතුරු</li> <li>» හඳුනී දුරකථන අංක</li> </ul>
ප්‍රහැනුව	පවත්නා තත්ත්වය සහ අවශ්‍ය නිවැරදි කිරීමේ ත්‍රියමාර්ග පිළිබඳව අවබෝධනා ගිවිසුම , පළාත් හෝ පළාත් පාලන ආයතන සහ SLTDA ආයතනයෙන් අවශ්‍ය ප්‍රහැනුව හා උපදෙස් ලබා ගැනීමට RRT ව්‍යුත් දෙන්න .

## කළමනාකරණ කණ්ඩායම් සඳහා උදාහරණ

 <p><b>නොවලය:</b> නිදහ කාමර 15 ක් සමග</p>  <p><b>සේස්ට් හවස්:</b> නිදහ කාමර 6 ක් සමග</p>  <p><b>නොමිස්ට්ටේ:</b> කාර්ය මණ්ඩලය 1 ක් සමග පවත්වාගෙන යාම</p>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>» RRT නායකයා</li> <li>» ප්‍රධාන කළමනාකරණ</li> <li>» ගෘහ පාලක ප්‍රධානීය</li> <li>» ආරක්ෂක ප්‍රධානීය</li> <li>» ඉදිරිපස කාර්යාල කළමනාකරණ</li> <li>» ආහාර පාන කළමනාකරණ</li> <li>» ඇමතුම් වෛද්‍යවරයා</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>» කළමනාකරණ</li> <li>» ප්‍රධාන වේවර් (RRT නායක)</li> <li>» ප්‍රධාන උයන්පළ්ලා</li> <li>» ආරක්ෂක නිලධාරියා</li> <li>» ප්‍රධාන කෝතියා</li> <li>» ප්‍රධාන ගෘහ පාලකාව</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>» නිවාතැන් කළමනාකරණය කරන ප්‍රධාන පුද්ගලයා MT සහ RRT නායකයා යා. COVID-19 සිද්ධීම් සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම සඳහා එම සහ RRT හි වගකීම් දෙකම සිවුන් දැන සිටිය යුතුය.</li> </ul>

## ඉක්මන් ප්‍රතිචාර කණ්ඩායම -RRT

හඳුනී අවස්ථා වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම, අදාළ බලධාරීන් විසින් කරනු ලබන සිනමා පුහුණුවකට සහනාගේ වීම සහ කළමනාකරණ කණ්ඩායම විසින් පවරා ඇති කාර්යයන් ඉටු කිරීම සඳහා RRT කණ්ඩායම අනුයුත්ත කර ඇත. RRT කණ්ඩායම COVID-19 පිළිබඳ කළමනාකරණ කණ්ඩායමට ස්ථානීය යාවත්කාලීන කිරීම් සපයයි.

### RRT හි සිටින්නේ කවුද ?

ඉක්මන් ප්‍රතිචාර කණ්ඩායම් නායකයා : ඉහළ කළමනාකරණයේ තියෙශීතයෙකු හෝ RRT නායකන්වය සඳහා කළමනාකරණ කණ්ඩායම විසින් පත් කරන ලද පුද්ගලයෙක්.

වෙශෙන් ප්‍රතිචාර කණ්ඩායම් සාමාජිකයින්: කළමනාකරණ කණ්ඩායම සහ RRT කණ්ඩායම් නායකයා විසින් වික් වික් දෙපාර්තමේන්තුවෙන් පත් කරන ලද පුද්ගලයින්.

### RRT කරන්නේ තුමක්ද?

RRT විසින්:

- » හඳුනී අවස්ථාවන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන්න
- » අදාළ බලධාරන්ගේ පුහුණුවට සහනාගේ වන්න
- » කළමනාකරණ කණ්ඩායම විසින් පවරා ඇති කාර්යයන් ඉටු කරන්න
- » දත්ත නිර්ණය කිරීම, දැනුවත් කිරීම සහ විකතු කිරීම සඳහා සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය සමග සංගත වන්න

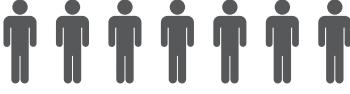
- » COVID-19 ස්ථානීය යාවත්කාලීන කිරීම් පිළිබඳ කළමනාකරණ කණ්ඩායමට වාර්තා කරන්න
- » SLTDA" MoH" සංචාරක සහ පළාත් පාලන ආයතනවල මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන්න
- » MT විසින් නිර්මාණය කරන දැනු හිජාකාර් සැලැස්ම හිජාත්මක කිරීම
- » අදාළ බලධාරීන් විසින් නිකුත් කරනු ලබන නව මග පෙන්වීම්, හිජා පරිපාටි, රෙගුලාසි හෝ වෙනස්කම් පිළිබඳ සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලය යාවත්කාලීන කරන්න

### RRT හි සිටිය යුත්තේ කවුද ?

RRT සඳහා තෝරා ගත යුත්තේ කවුරුත්ද යන්න තීරණය කිරීමේදී, පහත සඳහන් පූර්ණ සලකා බලන්න:

- » අවශ්‍ය කාර්යයන් මුළු කිරීමට ඔවුන්ට හැකියාවක් නිබේද?
- » COVID-19 බහාත්මක නඩුවක් හැසිරවීමේ පිළිනය යටතේ ඔවුන්ට මුහුණ දිය හැකිද?
- » ජ්‍යෙෂ්ඨ තොඳින් සංචාරකය වී ඇති අතර නීති රිති අනුගමනය කිරීමට දක්ෂ ද?
- » ඔවුන් අනෙකත් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් සමග තොඳින් කටයුතු කරනවාද?
- » ඔවුන් මෙම භූමිකාව භාර ගැනීමට කැමතිද?
- » සෑම ප්‍රධාන දෙපාර්තමේන්තුවන්ම කෙනෙකු ඇතුළත් වේද?
- » RRT හි සිටින පුද්ගලයන් කළමනාකරණ කණ්ඩායමට වඩා වෙනස්ද?
- » RRT මෙහෙයුමට තොඳුම පුද්ගලය කවුද?

### ඉක්මන් ප්‍රතිචාර කණ්ඩායම් සඳහා උදාහරණ

 <p><b>හොටලය:</b> නිදහා කාමර 15 ක් සමග</p>  <p><b>සෞඛ්‍ය හැවුස්:</b> නිදහා කාමර 6 ක් සමග</p>  <p><b>හොමස්වේ:</b> කාර්ය මණ්ඩලය 1 ක් සමග පවතින විසින් පවත්වාගෙන යාම</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>» RRT නායකය ඉදිරිපස කාර්යාල කළමනාකරණ වේ</li> <li>» පිළිගැනීම, ආරක්ෂාව, මුළුතැන්ගෙය, ගෘහ පාලනය පිළිබඳ 1 කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙක්</li> <li>» නිවසේ කාර්ය මණ්ඩලයේ ඉදිරිපස දෙකම</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>» නවාතැන් කළමනාකරණය කරන ප්‍රධාන පුද්ගලය RRT නායකය ය. COVID-19 සිදුවීම් සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම සඳහා MT සහ RRT හි වගකීම් දෙකම ඔවුන් දැන සිටිය යුතුය.</li> </ul>
--	---	--



### අමතක නොකරන්න

මධ්‍ය නොදු සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂිත පිළිවෙත් ඇති බව සහතික කිරීම සඳහා සුදුසු COVID-19 මිනුම් තිබිය යුතුය. මෙය ඔබගේ කාර්ය මත්ත්වලය, අමුත්තන්, සගයන්, අමුත්තන් සහ සැපයුම්කරුවන් ආරක්ෂා කිරීමයි. කරණාකර ඉහත සඳහන් කළ MT සහ RRT උදාහරණ ඔබේ තත්ත්වයට ගැලපෙන පරිදි අනුගත කරන්න.

COVID-19 සිදුවීමක් සිදුවුවනොත් (රෝග ලක්ෂණ ආගත්තකයෙකු හෝ කාර්ය මත්ත්වල සාමාජිකයෙකු වැනි), RRT විසින් පුද්ගලයා පර්ක්ෂා කර තුදකු කොට 1390 හෝ 1999 යන දුරකථන අංකයට ඇමතිමෙන් බලධාරීන් දැනුවත් කළ යුතුය. පුද්ගලයා කුමක් වුවත් ආගත්තකයෙකු හෝ කාර්ය මත්ත්වල සාමාජිකයෙකු නම්, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (MOH) සහ මගපන සෞඛ්‍ය පර්ක්ෂකවරුන්ගේ (PHI) තිරයේයෙන් දැයි ලෙස ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය. සැක සහිත හෝ තහවුරු කරන ලද COVID-19 නඩුවක් හැසිරවීම පිළිබඳ සවිස්තර තොරතුරු සඳහා 9 වන කොටස බලන්න: හඳුසි ප්‍රතිචාරය .

### ඡ්‍යාම්පන කාමරය

හුදකු කාමරයක් ලෙස වෙන් කර ඇති විශේෂත නිස් කාමරයක් තිබිය යුතුය. හැකි නම්, අමුත්තන් සඳහා වික් කාමරයක් සහ නිවයේ පිටුපස කාර්ය මත්ත්වලයේ හාටිතය සඳහා කාමරයක් සකස්හේන.

COVID-19 රෝග ලක්ෂණ සහිත ඕනෑම පුද්ගලයෙකු මෙම කාමරයේ හුදකු විය යුතුය. කාමරය සුදුසු, සුවපහසු හා හොඳින් සකස් කර තිබිය යුතුය, වඩාත් සුදුසු වන්නේ අමුත්තා ඇති නාන කාමරයක් හෝ වැසිකිලියක් සමඟ ය. සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ උපදෙස් පරිදි අවශ්‍ය වෛද්‍ය උපකරණ, විෂධීජ නාගක සහ PPE විළුන් විය සම්බුද්ධ විය යුතුය.

අවශ්‍ය විටෙක කාමරය විෂධීජහරණය කිරීමට හැකි විය යුතුය.

### නිතර අසනු ලබන ප්‍රශ්න

මගේ සගයන් COVID-19 මග පෙන්වීම අනුගමනය නොකරන්නේ නම් මා සම්බන්ධ කර ගන්නේ කාවදී? ඔබ ඔබේ කළමනාකරුව සහ ඉක්මන් ප්‍රතිචාර කන්ඩායමට දැනුම් දිය යුතුය .

යමෙකට COVID-19 තිබේදී මා කියන්නේ කෙසේදී?

යමෙකු COVID-19 රැගෙන යනවාදැයි ඔබට කිව නොහැකි බව මතක තබා ගන්න, සැම කෙනෙකුම රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි. විඛැවින් ඔබ සැම කෙනෙකුවම ඉහළ අවබ්‍යහමක් ඇති අය ලෙස සැලකිය යුතුය. යමෙකු රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ නම්, පුද්ගලයා වෙන් කොට වෛද්‍ය ආධාර ලබා ගන්න:

ආගත්තකයෙකු සමාජ දුරක්ෂාවය පවත්වා ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කළහොත් අප කුමක් කළ යුතුදී?

වෙන්කරවා ගැනීමේදී ඔවුන් විකාර වූ නවාතැන් සංස්ථාවේ නිතිරිත ආවාරුණුව නමුත් ස්ථීරව ඔවුන්ට මතක් කර දෙන්න. ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව සහ වෙනත් පුද්ගලයින්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ක්‍රිය පටිපාටි පවතින බව පැහැදිලි කරන්න. ආගත්තකයාට දැනුම් දිය යුත්තේ ඔවුන් නිති රිති නොහැකු හැරයනොත් ඔවුන්ට ස්ථානය අන්තරු යන ලෙස ඉල්ලා සිරිය හැකි බවයි. අමුත්තන් විසින් නොගැලපෙන ඕනෑම සිදුවීමක් RRT වෙත දැනුම් දෙන්න.

විකම පුද්ගලයින් කළමනාකරණ කන්ඩායමේ සහ RRT හි සිටිය හැකිදී?

සමහර කුඩා ආයතන සමඟ, නිවාස නවාතැනක් වැනි, ඔබට ක්‍රියාකාරකම් දෙකම නියෝජනය කිරීමට වික් පුද්ගලයෙකු පත් කළ හැකිය. වැදගත්ම දෙය නම්, COVID-19 සිදුවීම සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම සඳහා වෙන් කළ පුද්ගලය කළමනාකරණ කන්ඩායමේ සහ RRT හි වගකීම් දැන සිරීමයි. ඔබේ ආයතනයට කළමනාකරණ කන්ඩායමක් සිරී නම් ඔබ RRT ලෙස කැපවූ පුද්ගලයෙකු පත් කිරීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

අපට අනුත්තර වෛද්‍යවරයෙකු හෝ වෛද්‍යවරයෙකු අනුතුමක් තොමතු. අප කළ යුත්තේ කුමක්දී?

RRT තුළට ඇතුළත් කිරීමට ඔබට අනුත්තර වෛද්‍යවරයෙකු නොමති නම්, වෛද්‍ය ආධාර ලබා ගත හැකි නිවැරදි සම්බන්ධතා අංක පිළිබඳව කාර්ය මත්ත්වල දැනුවත්ව සිරීන බවට වග බලා ගන්න. ආගත්තකයෙකු හෝ කාර්ය මත්ත්වල

සාමාජිකයෙකු අසනීප වී COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන්නේ නම්, ඔබ පළමුව වෛද්‍ය තොටීලයින් (1390/1999) අමතා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) හෝ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (MOH) ගේ උපදෙස් අනුගමනය කළ යුතුය.

**කිසියම් COVID-19 මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳ ප්‍රශ්න ඇත්තම් මට කා සමග කතා කළ හැකිදී?**  
මින් කර්මාන්ත සංගමය, පළාත් පාලන ආයතනය, MoH හෝ SLTDA අමතන්න.

**COVID-19 පිළිබඳ යාචන්කාලීන තොරතුරු ලබා ගත හැක්කේ කොතැනින්දී?**

ශ්‍රී ලංකාවේදී, ඔබට 1390 සහ 1999 යන දුරකථන අංක අමතන්න, පහත වෙබ් අඩවි වලට පිවිසෙන්න :

විස්තර	ආයතනය	වෙබ් අඩවි සභැදිය
COVID-19 පිළිබඳ සාමාන්‍ය තොරතුරු	සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය (HPB) සහ MoH	<a href="https://hpb.health.gov.lk/en/covid-19">https://hpb.health.gov.lk/en/covid-19</a>
COVID-19 පිළිබඳ සාමාන්‍ය තොරතුරු	WHO	<a href="https://www.who.int/srilanka/COVID-19">https://www.who.int/srilanka/COVID-19</a>
ආගන්තුක සත්කාර මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳ තොරතුරු	SLTDA	<a href="https://www.srilanka.travel/pdf/SL_Tourism_Operational_Guidelines.pdf">https://www.srilanka.travel/pdf/SL_Tourism_Operational_Guidelines.pdf</a>
ශ්‍රී ලංකාවේ COVID-19 තත්ත්වය පිළිබඳ තොරතුරු	EPID -විසංගත රෝග විද්‍යා ඒකකය (MoH)	<a href="http://www.epid.gov.lk/web/index.php?lang=en">http://www.epid.gov.lk/web/index.php?lang=en</a>



## මතක තබා ගන්න

### » සම්බන්ධතා වළක්වා ගන්න:

- ඔබේ ආරක්ෂාව මෙන්ම ඔබේ සේවකයින් සහ අමුත්තන් සම්බන්ධයෙන් ඔබ වගකිව යුතුය.
- පැහැදිලි සන්නිවේදන ඉතා වැදගත් වේ. ඔබේ අමුත්තන් නිති රිති අනුගමනය කරන බවට වග බලා ගන්න.
- අනිත් අය ගෙන් මීටර්1.5ක ක ආරක්ෂිත සමාජ දුර පවත්වා ගෙන යාම.

### » තිරාවරණය වැළැක්වීම:

- යමෙකට COVID-19 තිබේදැයි ඔබට පැවසිය නොහැක, විඛැවීන් දැක් සනීපාරක්ෂක ත්‍රිය පරිපාටි සෑම කාර්ය මණ්ඩලයක්ම සහ අමුත්තන් විසින්ම අනුගමනය කළ යුතුය.
- ඔබට අසනීප බවක් දැනී නම්, රැකියාවට නොයන්න. නිවසේ රැඳී සිට රෝග පැතිර්මෙන් වළකින්න.
- යමෙක රැකියාවෙහි අසනීප නම්, වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්නා අතරතුර නුදෙකලා වීමට ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. 9 වන වගන්තියේ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න:

### » නදිසි ප්‍රතිචාර

- ඔබේ ආයතනයේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා ඔබ යම් යම් දේ කරන ආකාරය වෙනස් කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය විය හැකිය.
- ඔබ ඔබේ නවාතැන් පහසුකම් ස්ථාපිත කිරීම සඳහා RRT හා MT සකස් කළ යුතුය.
- ඔබේ අමුත්තන්ට ආරක්ෂිත බවක් දැනීය යුතු අතර ආගන්තුක සත්කාරයේ සාරය රඳවා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

# 2 වන කොටස:

සනීපාරක්ෂාව සහ COVID-19



පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව, PPE සහ පිරසිලු කිරීමේ ත්‍රියා පටිපාටි ආවරණය කරමින් COVID-19 ට ප්‍රතිචාර වශයෙන් මිනිනුන් සහ ව්‍යාපාර විෂින් ගත යුතු පොදු වැළැක්වීමේ පියවර.

## සනීපාරක්ෂාව සහ COVID-19

මෙම අංශය ආගන්තුක සත්කාර ව්‍යාපාරයක් සඳහා නොදු සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් මොනවාදැයි හඳුන්වා දෙයි. නොදු සනීපාරක්ෂාව තුළින් COVID-19 නිරාවරණය වීමෙන් ආරක්ෂා වීමට, සුදුසු පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) පැලුදීමට සහ සමාජ දුරක්ෂා පියවරයන් අනුගමනය කිරීමට මිනිසුන්ට හැකි වන්නේ මෙයට ය. ආරක්ෂකව නැවත විවෘත කිරීම සඳහා නවාතැන් සපයන්නන් ඔවුන්ගේ මෙහෙයුම් අනුගත විය යුතු ආකාරය සහ ආරක්ෂකව තුළියාත්මක වීම සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ යුතු සාමාන්‍ය වැළැක්වීමේ පියවරයන් පිළිබඳව ද අපි සොයා බලමු.

COVID-19 සඳහා තිශ්වීත ප්‍රතිකාරයක් නොමැති අතර වින්තනක් සොයා ගැනීමට මාස 12-18 අතර කාලයක් ගත විය හැකිය. මෙම බේවන රෝගය සමඟ අපට යම් කාලයක් ඡ්‍යවත් වීමට සිද්ධවනු ඇත. COVID-19 පැතිරීම වැළැක්විය හැකි නොදුම ක්‍රමය වන්නේ නොදු සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් ක්‍රියාත්මක කිරීම හා අනුගමනය කිරීමයි.

නව සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂක අවශ්‍යතාවයන්ට අනුවර්තනය වීම සඳහා නවාතැන් සපයන්නන්ට ඔවුන්ගේ මෙහෙයුම්



ඔබට මෙම පූර්ණවලට පිළිතුරු දිය හැකිද?

» COVID-19 පැතිරීම වළක්වන නොදු පොදුගලික සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් කෙසේද?

» වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමට සෑම කෙනෙකුම ගත යුතු පියවර මොනවාද?

» PPE යනු කුමක්ද?

» PPE අදින්නේ ඇයිද?

» මුහුණු ආවරණයක් පැලුදීමට නිවැරදි ක්‍රමය කුමක්ද?

» පිරිසිදු කිරීම සහ සනීපාරක්ෂාව අතර වෛනස කුමක්ද?

» පිරිසිදු කිරීමේ පිළිවෙත් වෙනස් කළ යුත්න් කෙසේද?

මෙම කොටසේදී අපි:

» කාර්ය මණ්ඩලය, අමුත්තන් සහ පාර්ශ්වකරුවන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ගත යුතු වැදගත් පොදුගලික සනීපාරක්ෂක පියවරයන් ගෙනහැර දක්වන්න.

» PPE යනු කුමක්ද සහ COVID-19 පැතිරීම නැවැත්වීම වැදගත් වන්නේ ඇයිද යන්න පැහැදිලි කරන්න.

» ක්‍රියාත්මක වීමට අනුගමනය කළ යුතු පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියා පරිපාලි විස්තර කරන්න.

» COVID-19 යටතේ ආගන්තුක සත්කාර මෙහෙයුම් අනුවර්තනය කිරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වෙනස්කම් පිළිබඳ දැනුවත්තාවය වර්ධනය කිරීම

## සැලකීම්ලට ගත යුතු ප්‍රධාන කරණය:

COVID-19 පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා:

- » මුහුණු ආචාරනායක් සහ වෙනත් පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ පැළදීමයි.
- » නිතර නිතර හා හොඳින් පිරිසිදු කිරීමයි.
- » ඉහළ ස්පර්ශක සහ පුද්ග කේරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමයි.
- » මෙහෙයුම් සහ යුතුකම් වෙනස් විය යුතු ආකාරය පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය මුහුණු කිරීම සහ දැනුවත් කිරීමයි

## සහිපාරක්ෂාව සහ COVID-19



COVID-19 වෛරසය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි අතර COVID-19 දූෂිත මත්‍යිට ස්පර්ශ කිරීමෙන් ආසාදනයවේ.

ආසාදිත පුද්ගලයෙකු ඔබ අසල කැස්ස වැනි වාත සම්බන්ධතා මගින් වෛරසය පැතිරීම මෙන්ම ආසාදිත පුද්ගලයෙකුට ආසාදිත බිඳින් මේස සහ දුරකථන වැනි පෘත්‍යායන් මත පතිත විය හැකිය. ආසාදිත පුද්ගලයෙකුට මෙම පෘත්‍යායන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් හා ඔවුන්ගේ ඇස්, නාසය හෝ මුධය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වෛරසය වැළඳිය හැකිය.

COVID-19 හි සමහර පැතිරීම් වාතය තරහා සහ වායු සම්කරණ පද්ධති හරහා ව්‍යාප්ති වී ඇතැයි සැලකේ. මෙය කෙතරම් වැදුගත් දැය විශේෂයෙන් දැනුට විකාර හොවෙනි, නමුත් හොඳ වාතාගුයක් පවත්වා ගැනීම සාමාන්‍ය මග පෙන්වීමක් ලෙස සියලු සැකසුම් වලදී යොශා වේ,

### උදුහරණයක්

රමේෂ්වර COVID-19 ආසාදනය වී ඇති අතර ඔහු කාමර මහලට විදුලි සේපානය බොත්තම විධීමට පෙර ඔහුට කැස්සක් සැදේ. ඔහු අංශ බොත්තම මත තබයි. මද වේලාවකට පසු නඩුහා සේපානයට ඇතුළු වී විකම සේපාන බොත්තම ඔබයි.. ඇය ආසාදිත අංශ බඩා ගනී. විවිධ නඩුහා ඇගේ ඇස අනුල්ලන අතර වෛරසය ඇගේ පද්ධතියට ඇතුළු වීමට සමත් වේ. ඇයට COVID-19 ආසාදනය වේ.

ඔබේ පිරිසිදු කිරීමේ පිළිවෙන් අනුගමනය කිරීම සහ නිවැරදි උපකරණ භාවිතා කිරීම අව්‍යාහාරණ අවම කර ගැනීමට සහ ඉහළම සහිපාරක්ෂක ප්‍රමිතින් පවත්වා ගැනීමට ව්‍යුත්‍යායකි

COVID-19 සම්ප්‍රේෂණය කිරීමේ තුළය	වැළැක්වීමේ කුම
ආසාදිත පුද්ගලයෙකු විසින් තුළයක් හෙළන විට හෝ පිට කරන බිංදු යමෙකු තුළයක් ගන්නා විට පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට ආසාදනයවේ.	අවම වැශයෙන් මිටර් 1.5 ක සමාජ දුරක් පවත්වා ගන්න. අන් අයට රේග පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා මුහුණු ආචාර පළදින්න.
ආසාදිත තරල බිංදු ඇති පෘත්‍යායන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් දැන් පිරිසිදු කිරීමට පෙර ඇස්, නාසය හෝ මුධය ස්පර්ශ කිරීමෙන් ආසාදනයවේ.	විෂඩ්‍ය නාශක සමග නිතිපතා පිරිසිදු කරන්න. ඔබේ ඇස්, නාසය සහ මුධය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.

## පොදු ප්‍රාදේශීලික සනීපාරක්ෂාව යනු කුමක්ද?

සංච විටම ඉහළ සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම වැදුගත්ය. සංච කෙනෙකුම මෙම මූලික සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් අනුග මනය කළ යුතුය:

<b>1.</b> අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් සඩන් යොදා ඔබේ අන් නිතරම සේදීන්න. COVID-19 සඳහා ප්‍රතිඵැක්වීරිය සඩන් අවශ්‍ය නොවේ	
<b>2.</b> ඔබේ දැනීන් නොව රිජු වලට නො වැලුමෙට කිවිසුම් සහ කැස්ස! කිවිසුම් යන විට නාසය සහ මුධය රිජු වලින් ආවරණය කරන්න. සංචාත බදුන්වල හාවිතා කළ රිජු වහාම බැහැර කර ඇත් සේදීම.	
<b>3.</b> දැනීන් ඔබේ ඇස්, නාසය සහ මුධය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න .	
<b>4.</b> නොසේදු ඇත් සහ සනීපාරක්ෂක නිතිපතා හාවිතා කරන්න. ජලය සහ සඩන් නොමැති විට	
<b>5.</b> අසනීපව සිටින කෙනෙකු සමග සම්ප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.	
<b>6.</b> නිරන්තරයෙන් ස්පර්ශ වන වස්තුන් සහ පෘෂ්ඨයන් පිරිසිදු කර විෂඩ්පහරණය කරන්න.	
<b>7.</b> සංච විටම ඇත් අයගෙන් මිටර් 1.5 ක් දුරින් සමාජ දුරක් පවත්වා ගන්න.	
<b>8.</b> ඔබ අසනීප ව්‍යවහාර් නිවෙසේ රැඳී සිටින්න.	
<b>9.</b> ආහාර, බීම නො සිගරවී බෙදා නොගන්න.	

## අත් සේදීය යුත්තේ කුමන විටද සහ කෙසේද?

අත් යනු COVID-19 සහ අනෙක් වෛක් ප්‍රදේශීලියකුගෙන් තවත් ප්‍රදේශීලියකුට පැතිරෙන වඩාත් පොදු කුමයකි. වෛක් ප්‍රදේශීලි නැවැත්වීය හැකි වැදුගත්ම කුමයක් වන්නේ සඩන් හා ජලය සමග නිතර ඇත් සේදීමයි. මෙය වෛක් මරා දුමයි. වීය එලඟායි හා පහසුය.

### මම කොපමණ වාරයක් අත් සේදිය යුතුදී

COVID-19 වැළැක්වීමේ සහ්දුර්හය තුළ, ඔබ පහත සඳහන් වේලාවන්හිදී අත් සේදිය යුතුය:

- » ඔබේ නාසය සිරීමෙන්, කැස්ස හෝ කිවිසුම් ගාමෙන් පසු
- » පොදු ප්‍රවාහනය, වෙළුදුපල සහ පූජනීය ස්ථාන ඇතුළු පොදු අවකාශයක් නැරඹීමෙන් පසු
- » මුදල් ඇතුළු නිවසින් පිටත මතුපිට ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසුව
- » අසනීප පුද්ගලයෙකු රැකඩලා ගැනීමට පෙර, පසුව සහ පසුව
- » කැමට පෙර සහ පසු

පොදුවේ, පහත සඳහන් වේලාවන්හිදී ඔබ සැමවිටම අත් සේදිය යුතුය:

- » වැසිකිලිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු
- » කැමට පෙර සහ පසු
- » කසල හැසිරවීමෙන් පසු
- » සනුන් සහ සුරතල් සනුන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු
- » පළදරුවන්ගේ බියපර වෙනස් කිරීමෙන් හෝ වැසිකිලිය භාවිතා කිරීමට දරුවන්ට උදෑවී කිරීමෙන් පසු
- » ඔබේ දැන් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපිරිසිදු වූ විට

### මාගේ දැන් නිසි ලෙස සේදා ගෙන්නේ කෙසේද?

සබන් සහ පලය භාවිතා කර අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් අත් සේදීම. අත් සේදීම කළ නොහැකි නම්, අත් සහීපාරක්ෂක දමා (අවම වශයෙන් 60% ඇල්කොහොල් සමග) භාවිතා කර සම්පූර්ණ ආවරණය සඳහා තත්පර 20 ක් ඔබේ අත්වල අත්ම්ලන්න .

# How to Handwash

Handwashing should take you about 20 to 40 seconds



Wet your hands with water



Apply enough soap to cover your entire hand



Rub your hands together, palm to palm



Rub your palms over the backs of your hands



Scrub between your fingers



Rub the backs of your fingers on opposite palm



Place your fist over your thumb and twist



Clean your fingernails and fingertips



Rinse your hands with water until all the soap has washed away



Dry your hands completely



Use the towel to close the tap



Your hands are clean

## රැකියා ස්ථානයේ හොඳ සහිපාරක්ෂාව දීර්මත් කරන්නේ කෙසේදී?

- » සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය සහ අමුත්තන් අතර අත් සහිපාරක්ෂාව දීර්මත් කිරීම සඳහා සිංහා සටහන් කරන්න.
- » සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය සහ අමුත්තන් අතර සමාජ දුරස්ථාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා සිංහා සටහන් කරන්න.
- » අමුත්තන්ගේ පුද්ගලික අයිතම ස්ථාන කිරීමෙන් වළක්වා ගැනීමට කාර්ය මණ්ඩලය දීර්මත් කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස ගමන් මලු සහ සාප්පු යාම.
- » පිළිගැනීමේ මේස වැනි ඉහළ අවදානම් සහිත පුද්ගලවල හෝතික බාධක ස්ථාපනය කරන්න.
- » පිළිගැනීම සහ පිටත සේපාන වැනි පුද්ගලයින් වික්රෝස් විය හැකි සමාජ දුරස්ථාවයට සහාය වීම සඳහා බිමෙහි (මෙටර 1.5 ක් දීර්න්) සලකුණු සවි කරන්න.
- » හැකි සෑම අවස්ථාවකම අමුත්තන්ට තනි භාවිත පුද්ගලික අයිතම ලබා දෙන්න, නැතහොත් වෙනත් ආගන්තකයෙකු භාවිතා කිරීමට පෙර සියලු කට්ටල පිරිසිදු කර ඇති බවට සහතික වන්න (ලභ: ඉතු, සීනි, ඡැමිපූ). අපද්‍රව්‍ය අවම කිරීම සඳහා වරකට ලබා දී ඇති ප්‍රමාණය සීමා කිරීම සලකා බලන්න.
- » කාර්ය මණ්ඩලය වැඩිව පෙර සේදිය යුතු අතර සෑම දිනකම / මාරුවේමේදී නැවුම් පිරිසිදු නිල ඇඟුම් ඇඳිය යුතුය. එවා පැළදිය යුත්තේ රැකියාවෙන් මිස පරිණායන් පිටත නොවේ.



Coronavirus  
(COVID-19)

# GOOD HYGIENE IS IN YOUR HANDS.

Wash your hands thoroughly with soap and water for at least 20 seconds to prevent passing on germs. Dry your hands.

**TOGETHER WE CAN HELP STOP  
THE SPREAD AND STAY HEALTHY.**

For more information about **Coronavirus (COVID-19)** visit [health.gov.au](http://health.gov.au)



Australian Government

Authorised by the Australian Government, Canberra

## අත් සහිපාරක්ෂක

අත් සහිපාරක්ෂක නිතිපතා භාවිතා කළ යුතුය, විශේෂයෙන් සඛන් හා පලය සමග අත් සේදීම කළ නොහැකි නම්. අත් සහිපාරක්ෂක වල අවම වශයෙන් 60% ඇල්ලාකොනාල් තිබිය යුතුය.

පරිණායට පිවිසෙන දොරවල්, අවන්හල, විදුලි සේපාන, ස්පා, ව්‍යායාම ගාලාව, කාර්ය මණ්ඩල ආපනාගාලාව, කාර්ය මණ්ඩල නවාතැන්, මුළුනැන්ගෙය වැනි නවුල් පහසුකම් සඳහා පිවිසුම් දොරවල් සහ සේවා ස්ථානය අවට ප්‍රමුඛ ස්ථානවල අත් සහිපාරක්ෂක ඩිස්පෙන්සර් තබන්න. ඩිස්පෙන්සර් නිතිපතා නැවත පිරවිය යුතුය . අවන්හල් භාවිතා කරන අමුත්තන්ට කිහිපය පෙර අත් සේදීම හෝ සහිපාරක්ෂක භාවිතයෙන් පිරසිදු කරන ලෙස ඉල්ලා සිටිය යුතුය.

ආබාධ සකිත් පුද්ගලයින්ට ප්‍රවේශ විය හැකි උසකින් අත් සහිපාරක්ෂක ඩිස්පෙන්සර් තබන්න. පාඨ-පෙබල් මගින් ක්‍රියාත්මක වන ඩිස්පෙන්සර් භාවිතා කරන්න, නමුත් සමහර අයට මෙවා භාවිතා කිරීමට නොහැකි විය හැකි බව සලකන්න. හැකි නම්, සංවේදක සංශීලිය අත් සහිපාරක්ෂක භාවිතා කරන්න

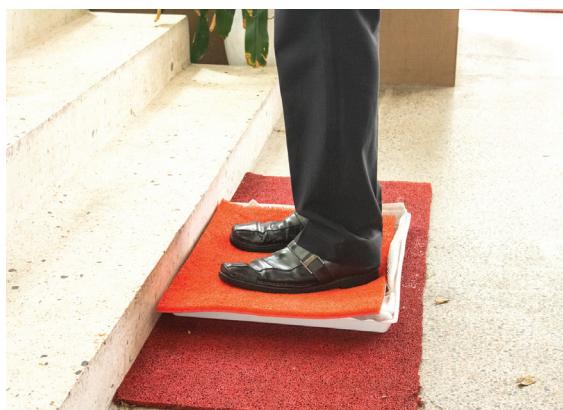


## පාවහන් විෂධිජ නාශක

හානිකර අංශ පාවහන් මත ගෙන යා හැකිය. පාවහන් විෂධිජ නාශක කිරීම මෙම අවදානම අවම කිරීමේ එළඹයි කුමයකි. ඔබේ පරිණායට පිවිසෙන ස්ථානයේ මෙය සිදු කිරීම වැදගත්ය, බෝ වීමේ අවදානම සීමා කිරීම සහ පිරසිදු පරිකරයක් සහතික කිරීම.

පරිණායට පැමිණෙන සැම කෙනෙකුම ඔවුන්ගේ පාවහන් විෂධිජහරණය කළ යුතුය. මෙයට කාර්ය මණ්ඩලය, අමුත්තන්, සැපයුම්කරුවන් සහ අමුත්තන් ඇතුළත් වේ.

පරිණායට පිවිසෙන දොරවුවල පාවහන් විෂධිජ නාශක ස්ථාන සට් කරන්න. මුළුනැන්ගෙය හා භාරකාරන්වය, පිටත කාර්ය මණ්ඩල නවාතැන් සහ රියලුරු නවාතැන් වලින් පිටත ඒවා තබා ගැනීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.



## පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE)

COVID-19 පැතිරීම නැවැත්වීමට PPE නිවැරදිව භාවිතා කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙම කොටස PPE වැදගත් වන්නේ ඇයි සහ විය නිවැරදිව භාවිතා කරන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කරයි.

### PPE යනු කුමක්ද?

පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) යනු ආරක්ෂා අඟයුම් සහ පැලු සිරින තැනැත්තා තුවාල හෝ ආසාදන වලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති උපකරණ වේ.

නිර්දේශීත PPE මුහුණු ආවරණ සහ අත්වැසුම් ඇතුළත් වේ.



අමතර තුම්කාව-විශේෂිත PPE වලට ඇතුළත් වන්නේ:

- » අක්ෂි ආරක්ෂාව
- » ග්‍රෑසන යන්තු (N95 ප්‍රමිතිය හෝ ඊට සමාන)
- » ගැටුම්
- » ඩේප්ල්
- » බුටිස් හෝ සංචාර ඇගිල් වැඩ සපන්තු

### PPE අදින්නේ ඇයි?

COVID-19 මූලික වශයෙන් සම්පූර්ණ සහ ජල බිඳින් හරහා මිනිසුන් අතර පැතිරෙයි. PPE පුද්ගලයෙකුගේ සම, මුඩිය, භාසය හෝ ඇයි සහ වෙටරස් බැක්ටීරියා ආසාදන අතර බාධකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. නිසි ලෙස භාවිතා කරන විට, විය විස් පුද්ගලයෙකුගේ තවත් පුද්ගලයෙකුට ආසාදන පැතිරීම අවම කරයි. රැකියා ස්ථානයේ සිටියදී, ජනාධිකරණ ස්ථානවල සහ පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කරන විට සුදුසු PPE සැම විටම පැලුදිය යුතුය.

### අමත්තන් PPE ඇදිමට අවශ්‍යයි?

අමත්තන් වෙනත් පුද්ගලයින් වටා සහ පොදු හෝ හවුල් අවකාශයන්හි මුහුණු ආවරණ පැලුදීමට අපේක්ෂා කෙරේ. නිසුහනක් වශයෙන්, අවන්හලට ඇතුළු වන විට හෝ හෝ ජනාධාරයේ අමත්තන් මුහුණු ආවරණ පැලුදිය යුතු අතර, ඔවුන් වාසි වී ආහාර හෝ බීම පානය කළ පසු වේවා ඉවත් කළ හැකිය. සමහර අමත්තන් විසේ කිරීමට තොරා ගත්තද අමත්තන්ට අත්වැසුම් හෝ වෙනත් PPE පැලුදීම අවශ්‍ය නොවේ.

නිතිපතා අන් සේවීම සහ අන් සනීපාරක්ෂක භාවිතය සැම කෙනෙකුවම වැදගත් ය: අමත්තන්, කාර්ය මණ්ඩලය, සැපයුම්කරුවන් සහ සාමාන්‍ය ජනතාව.

### PPE නිසි ලෙස අදින්නේ කෙසේදී?



රෙදි මුහුණු ආවරණ යනු මුහුණු ආවරණ පැලු සිරින පුද්ගලයා අනාරක්ෂා නමුත් රෝග ලක්ෂණ නොමැති අවස්ථාවකදී අනෙක් අය ආරක්ෂා කිරීමයි. ඔවුන් විය පැලු සිරින තැනැත්තා අන් අයට වෙටරසය පැතිරීමෙන් වෘත්තිය ඇත.

අන් අයගෙන් ආරක්ෂා සමාජ දුරක්ෂාවයක් පවත්වා ගැනීම ද්‍රැශ්කර වන විට වේවා පැලුදීම විශේෂයෙන් වැදගත් වන අතර සැම කෙනෙකුම වේවා පැලු සිරින විට විඛාත් එලුභායි වේ.

අ) අවුරුදු 2 ට අඩු පැවත්වන් සහ පැවත්වන්, ආ) තුෂ්ම ගැනීමට අපහසු හෝ සිනිසුන්ව සිරින ඕනෑම කෙනෙකුට රෙදි මුහුණු ආවරණ භාවිතා නොකළ යුතුය. ඇ) ආධාර නොමැතිව රෙදි ආවරණ ඉවත් කිරීමට අපොහොසත් වූ හෝ වෙනත් ආකාරයකින් නොහැකි ඕනෑම ඇයෙකුට.

මහජු ආචාර්යක් පළදින්හේ කෙසේද?

## HOW TO WEAR A NON-MEDICAL FABRIC MASK SAFELY

who.int/epi-win

### Do's →



Clean your hands before touching the mask



Inspect the mask for damage or if dirty



Adjust the mask to your face without leaving gaps on the sides



Cover your mouth, nose, and chin



Avoid touching the mask



Clean your hands before removing the mask



Remove the mask by the straps behind the ears or head



Pull the mask away from your face



Store the mask in a clean plastic, resealable bag if it is not dirty or wet and you plan to re-use it



Remove the mask by the straps when taking it out of the bag



Wash the mask in soap or detergent, preferably with hot water, at least once a day



Clean your hands after removing the mask

### Don'ts →



Do not wear the mask under the nose



Do not remove the mask where there are people within 1 metre



Do not use a mask that is difficult to breathe through



Do not wear a dirty or wet mask



Do not share your mask with others

A fabric mask can protect others around you. To protect yourself and prevent the spread of COVID-19, remember to keep at least 1 metre distance from others, clean your hands frequently and thoroughly, and avoid touching your face and mask.



**World Health Organization**



### අමතක කරන්න විභා:

- » මහජු ආචාර්ය මුධය සහ නාසය යන දෙකම ආචාර්ය කළ යුතුය.
- » ඔබේ බෙල්ල වටා නො තැබූ මත ආචාර්යක් තබන්න විභා

## අත්වැසුම්



අත්වැසුම් පැලදීම බොහෝ විට අවශ්‍ය නොවේ. අත්වැසුම් පැලදු සිටින පුද්ගලයින්ට COVID-19 තවමත් පැතිර යා හැක්කේ වික් මතුපිටකට හා පසුව තවත් මතුපිටකටය. අත්වැසුම් පළදින තැනැත්තාට වඩාත් ව්‍යුහයි වැළැක්වීමේ පියවර නොසලකා හැරීමට මග පෙන්වන ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව්‍යුහ හැඟීමක් ලබා දිය හැකිය. නොදුම වැළැක්වීම වන්නේ අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සඩන් යොදා නිසි ලෙස හා නිතරම අත් සේදීම සහ / නො අත් සනීපාරක්ෂක යන්තුයක් හාවතා කිරීමයි.

වර්තමාන MoH අවවාදය නම්, සෞඛ්‍ය සේවා පසුධිමයින් පිටත අත්වැසුම් පැලදීම සීමිත හාවතයක් වන නමුත්, අත්වැසුම් අවශ්‍ය වන අවස්ථා තිබේ. මේවාට පිරිසිදු කිරීම, ගමන් මලු පිරිසිදු කිරීම, පොගවා ගත් රෙදි සේදීම හා ආහාර සැපයීම ඇතුළත් වේ.

අත්වැසුම් පැලදිය යුත්තේ කවදාදී	අත්වැසුම් වර්ගය
පිරිසිදු කිරීම	බර වැඩ නො රබර කිර අත්වැසුම්
පොගවා ගත් ලිනන් රෙදි හැසිරවීම	බර වැඩ නො රබර කිර අත්වැසුම්
ආහාර ගැනීමට සූදානම්ව හැසිරවීම / සේවය කිරීම	අත්වැසුම් ආහාර ආරක්ෂිත ද්‍රව්‍යයින් සාදා ඇත.
මුදල් / කාඩ්පත් හැසිරවීමේ කවුන්ටර්	රබර අත්වැසුම්
බෙදා හැරීම් හැසිරවීම	බර වැඩ නො රබර කිර අත්වැසුම්
අස්ථිප පුද්ගලයෙකු රැකබලා ගැනීම	රබර අත්වැසුම්

අත්වැසුම් පැලදු සිටින විට, අත්වැසුම් පැතිරීමේ හානිකර අංශ ඇතිවීමේ අවදානම සීමා කිරීම සඳහා ඒවා ආරක්ෂකතව ඉවත් කිරීම වැදගත්ය. කාර්යයන් වූ විට අත්වැසුම් වෙනස් කළ යුතුය (කාමරයක් පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු නො හාරීමක් වැනි) සහ ඕනෑම වේලාවක අපවිත වීමක් සැක කෙරේ නම්.

### ප්‍රයෝගනවත් සම්පත්:

COVID-19 සම්පත් සඳහා, ඉහත අත් සේදීම, මුහුණු ආවරණ සහ අත්වැසුම් හාවතා කරන පෝස්ටර් වැනි උපග්‍රහන්ටය බලන්න.

අත්වයුම් ආරක්ෂාව ඉවත් කරන්නේ කෙසේද

# How to Remove Gloves

To protect yourself, use the following steps to take off gloves

1



Grasp the outside of one glove at the wrist.  
Do not touch your bare skin.

2



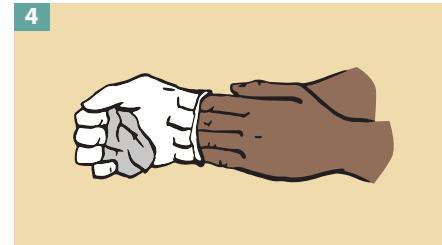
Peel the glove away from your body,  
pulling it inside out.

3



Hold the glove you just removed in  
your gloved hand.

4



Peel off the second glove by putting your fingers  
inside the glove at the top of your wrist.

5



Turn the second glove inside out while pulling  
it away from your body, leaving the first glove  
inside the second.

6



Dispose of the gloves safely. Do not reuse the gloves.

7



Clean your hands immediately after removing gloves.

## COVID-19 යටතේ පිරිසිදු කිරීම

COVID-19 යන්නෙහි අදහස් කරන්නේ පිරිසිදුකම වෙන කවරභාවත් වඩා වැදගත් බවයි. COVID-19 වෙතින් අමුත්තන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා අමුත්තන්ගේ කාමර, පොදු ප්‍රදේශ, නිවස පිටුපස සහ කාර්ය මණ්ඩල ප්‍රදේශ භාඥීන් පිරිසිදු කිරීම හා සනීපාරක්ෂාව කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

විය පිරිසිදු හා සනීපාරක්ෂාව සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. පිරිසිදු කිරීමෙන් අපිරිසිදු හා සමහර විෂයීජ ඉවත් කරයි, නමුත් විය ඒවා විනාශ තොකරයි. විෂයීජ විනාශ කිරීම සඳහා ඔබ විෂයීජ නායක සමග සනීපාරක්ෂාව කළ යුතුය. සනීපාරක්ෂාව දැන් සියලු පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතුවල අත්‍යවශ්‍ය අංශයකි.

### සනීපාරක්ෂාව යනු කුමක්ද?

පිරිසිදු කිරීම හා සනීපාරක්ෂාව සමාන තොවේ :

- ❖ පිරිසිදු කිරීමෙන් මතුපිටින් අපිරිසිදු හා සුන්ඩුන් ඉවත් වේ. උඩාහරණයක් ලෙස මේසයක් පිස දැක්වීමට උතුසුම් සඛ්‍යන් රේද්දක් හාවිතා කිරීම. සනීපාරක්ෂාව සහ අමුත්තන්ගේ යහපැවැත්ම සඳහා පිරිසිදු කිරීම වැදගත් වන නමුත් COVID-19 පැනිරීම වැළැක්වීමට විය ප්‍රමාණවත් තොවේ.
- ❖ විෂයීජ නායක නීත්පාදනයක් සමග සනීපාරක්ෂාව යනු රසායනික ද්‍රව්‍ය හාවිතා කරමින් පැහැදියකින් විෂයීජ ඉවත් කර ඒවා මරා දැක්වීමයි. මෙය වෙරෝසය පැනිරීමේ අවදානම ඇවම කරයි.

### ආරක්ෂා පිරිසිදු කිරීම සඳහා සූදානම් වන්න:

1. විවිධ පැහැදියන්ට ගැලුපෙන නිවැරදි නීත්පාදන වික් රුස් කරන්න.
2. නීත්පාදන පිළිබඳ ආරක්ෂා මාර්ගෝපදේශ පරික්ෂා කරන්න. විශේෂයෙන් නව නීත්පාදන / වෙළඳ නාම හඳුන්වා දී ඇත්තැන්ම්, ඒවා නීති ලෙස හාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි කාර්ය මණ්ඩලය දැන සිටින බවට වග බලා ගන්න.
3. නිවැරදි උපකරණ වික් රුස් කරන්න. ප්‍රමාණවත් සැපයුමක් සහතික කිරීම. රෙදි, දුව්ලි හා පිසදැමීම් මාරුවීම් වලදී නීතිපතා ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම අවශ්‍ය වන අතර සෑම දිනකම අවසානයේ.
4. මෙහෙම ස්ථානීය පැහැදියන් සහ ලිඛන් හා රෙදි සේදන කටයුතු අනුල්ව පිරිසිදු කිරීමේ හා සනීපාරක්ෂාක ක්‍රියා පාලිතා පිළිබඳ කාර්ය මණ්ඩලය පුහුණු කරන්න.
5. අන්වයුම්, ගවුම් / එප්න් සහ මුහුණු ආවරණ / තිර වැනි පිරිසිදු උපකරණ සඳහා ආරක්ෂක උපකරණ පැලදීම පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය පුහුණු කරන්න.
6. කාමර පිරිවිතරයන්ට අනුව කාමරයක් අනුගමනය කිරීම සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තුවක් සාදන්න

### ආරක්ෂිත පිරසිදු කිරීමේ ක්‍රියා පටිපාටිය

චිත්‍රම පුද්ගලයක් පිරසිදු කිරීම හා සනීපාරක්ෂාව සඳහා පහත පියවර අනුගමනය කරන්න:

පියවර	කටයුතු	පටිපාටිය
1	ආරක්ෂා කරන්න	<p>සබන් හා වතුරෙන් තත්පර 20 ක් අත් හොඳුන් සේදුන්න.</p> <p>මුහුණු ආවරණ, අත්වසුම් සහ වෙනත් PPE පළදුන්න. නිවරදී ආරක්ෂිත ආම්පන්න නොමැතිව අවකාශයකට ඇතුළු නොවන්න.</p> <p>පිරසිදු කිරීමේදී ඔබේ මුහුණා, නාසය හෝ මුඩ්‍ය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.</p>
2	වාතාගුරු	පිරසිදු කිරීම ආරම්භ කිරීමට පෙර කවුලු සහ ලොරවල් විවෘත කරන්න (හැකි සෑම තැනකම්).
3	දුවලී	අවකාශය දුව්ලී කර බිම පිරසිදු කිරීම හෝ වැකුම් කිරීම.
4	පිරසිදුයි	<p>සබන් සහ පළය සහ / හෝ පිරසිදු කිරීමේ නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් දූෂණ පෘත්‍යාධිත්වාන් අපිරසිදු හා සුන්ඩුන් පිස දුමන්න.</p> <p>නිෂ්පාදකයාගේ උපදෙස් අනුව මදු මතුපිට පිරසිදු කරන්න.</p> <p>පොගවන ගියර් නැවත භාවිතා නොකරන්න.</p>
5	සනීපාරක්ෂාව	<p>සනීපාරක්ෂක උපදෙස් අනුව රසායනික විෂධීජ නාශක යොදුන්න.</p> <p>හැන්ඩ්ලුස්, දුරස්ථ හා ස්වේච්ඡ වැනි ඉහළ ස්පර්ශ අයිතම කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න.</p>
6	වායු වියල	හැකි සෑම විවම, විෂධීජ නාශක කාර්යක්ෂමතාව සඳහා වියලීමට ඉඩ දෙන්න.
7	වෙක් පත	සියලුම පෘත්‍යාධිත්වන් පිරසිදු කර සනීපාරක්ෂක යන්තුය දෙවරක් පරික්ෂා කරන්න. පිරසිදු කිරීමේ පිරික්සුම් ලැයිස්තුවක් වෙත යොමු වන්න (අදාළ නම්).
8	බැහැර කරන්න	<p>භාවිතා කළ හැකි ඉවත දැමීය හැකි නිෂ්පාදන සංවෘත බලුන්වලට විසි කරන්න.</p> <p>නැවත භාවිතා කළ හැකි නිෂ්පාදන සහ මෙවලම් පිරසිදු කරන්න.</p>
9	සනීපාරක්ෂාව	<p>සෑම කාමරයකින් පසු වැකුම් ක්ලිනර් නිස් කරන්න.</p> <p>වික් වික් භාවිතයෙන් පසු සියලු පිරසිදු කිරීමේ මෙවලම් සනීපාරක්ෂාව කරන්න.</p>
10	ආරක්ෂා කරන්න	<p>පුද්ගලික PPE ඉවත් කර සංවෘත බලුන්වලට බැහැර කරන්න, නැතහෙත් නැවත භාවිතා කළ හැකි නම් සේදීම සඳහා සංවෘත බලුන්වලට දුමන්න.</p> <p>සබන් හා වතුරෙන් තත්පර 20 ක් අත් හොඳුන් සේදුන්න.</p>

### පිරිසිදු කිරීමේදී හා සනීපාරක්ෂාව සහ COVID-19:

- » මතුපිට පිරිසිදු කිරීම හා විෂයීර නායක කිරීම සඳහා පිරිසිදු රෙදී, කඩ්ලාසි තුවා හෝ පිසදුම්මී හාවතා කරන්න. හාවතයට පිරිසිදු බාල්දී වලට විසඳුම් දමන්න.
- » රෙදී නැවත ඉසීමෙන් අපවිතු වීමේ අවදානම වැඩි කරයි, විඛැවීන් විකම රෙදී නැවත තෙම්මට වඩා නැවුම් රෙද්දක් හාවතා කරන්න. මේ සඳහා සාමාන්‍ය රෙදී වලට වඩා රෙදී අවශ්‍ය වේ.
- » හාවතයෙන් පසු කඩ්ලාසි තුවා සහ ඉවත දැමීය හැකි පිසදුම්මී වහාම ඉවතලන්න.
- » වෙරස් අංශ වාතයට යැවිය හැකි ඉසින බෝතල් හෝ පිළින ඉසින හාවතය අවම කරන්න

### ‘ඉහළ ස්පර්ශ’ මතුපිටක් යනු කුමක්ද?

ඉහළ ස්පර්ශක පෘත්ධියන් යනු නිතර හෝ බහු පුද්ගලයින් විසින් හසුරුවන දේවල් වේ. ඉහළ ස්පර්ශක පුද්ගල බොහෝ විට බහු පුද්ගලයින් විසින් සංවාරය කරනු ලැබේ. මෙම පුද්ගල සහ පෘත්ධියන් පිරිසිදු කිරීමේදී හා සනීපාරක්ෂාව කිරීමේදී විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු අතර වෙරස් අංශ ඒවා සමග සම්බන්ධ වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති බැවින් ඒවා වෙනත් පුද්ගලයින්ට ලබා දිය හැකිය



### ඉහළ ස්පර්ශක පෘත්ධියන් සඳහා උදාහරණ:

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| » ලොර හසුරුම්            | » යතුරු සහ කාමර කාච්පන් |
| » සැහැල්ල ස්විච          | » අගුල්                 |
| » සේපාන බොත්තම්          | » හාජන සේවය කිරීම       |
| » අත් පරි                | » වැප්                  |
| » රැසවාහිනී දුරස්ථ පාලකය | » විකණුම් සේවාන         |
| » වායු සම්කරණ දුරස්ථ     | » වැඩපොළවල්             |
| » පෑතන                   | » දුරකථන                |
| » මෙනු                   |                         |

## COVID-19 සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ පිළිවෙත් අනුගත කිරීම

COVID-19 යන්නෙන් අදාළයේ කරන්නේ නිතර නිතර පිරිසිදු කිරීමයි. සාමාන්‍ය පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලියට අමතරව අනුගමනය කළ යුතු පොදු උපදෙස් පහත වශයෙන් දැක්වේ.

පුද්ගලය	උපදෙස්
ගහස්ථා පුද්ගල ඇතුළුව  පිවිසුම්  ලෙඛි  කොරෝබි සහ ප්‍රජා පෙළ  විස්කැලේටර්  විදුල් සේපාන  ආරක්ෂක මුර කුටි  කාර්යාල කාමර  ආපනාගාලා	නිර්දේශීත විෂධීජ නාඟකයක් සමග දිනකට කිහිප වතාවක් විෂධීජනරණය කරන්න.  වතාගුරුය පහසු කිරීම සඳහා හැකි තරම් දොරවල් සහ ජනෙල් විවෘතව තබන්න.  කිසිදු කාන්දුවීම්, දුවිල් හෝ සුන්ඩුන් වලින් තොරව දායාත්මානව තබා ගන්න.  සෑම දිනකම / මාරුව අවසානයේ පිරිසිදු කර විෂධීජනරණය කරන්න.
යොදුම්	දිනකට අවම වශයෙන් තුන් වතාවක්වත් පිරිසිදු කරන්න.
මහල්, කාර්යාල උපකරණ සහ ගහ භාණ්ඩ	අවම වශයෙන් දිනකට දෙවරක්වත් පිරිසිදු කරන්න සහ විෂධීජනරණය කරන්න (හෝ අදාළ නම් සෑම මාරුවකටම පසුව).
දොර තරිවූ සහ හැසිරවීම්	සෑම මාරුවකටම හා සෑම පැය තුනකට පෙර පිරිසිදු කර විෂධීජනරණය කරන්න.
පොදු පුද්ගලවල ඉහළ ස්පර්ශක මතුපිට	අවම වශයෙන් දිනකට හතර වතාවක්වත් පිරිසිදු කර විෂධීජනරණය කරන්න.
අවන්හල / බාර	භාවිතයෙන් පසු සහ වෙනත් ආගන්තකයෙකුට භාවිත කිරීමට පෙර මේස සහ පුවු පිරිසිදු කර විෂධීජනරණය කරන්න.

විවිධ පැම්දියන් ඒවාට සුදුසු නිෂ්පාදන සමග පිරිසිදු කර සිතීපාරක්ෂක කළ යුතුය.

මතුපිට	උපදෙස්
දොර හැසිරවීම්, ආරක්ෂක අගුල්, යතුරු ඇතුළු මෝහ මතුපිට .	පළමුව පිරිසිදු කර අවම වශයෙන් 70% විතිල් මධ්‍යසාර විෂධීජ නාඟකයක් සමග සිතීපාරක්ෂාව කරන්න.  දොර හැසිරවීම ස්පර්ශ කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ඉවත් කිරීම සඳහා හැකි සෑම තැනකම දොරවල් විවෘතව තබන්න.

මතුපිට	උපදෙස්
මෙස, කවුන්ටර, පුටු ඇතුළු ලෝහ නොවන මතුපිට .	පළමුව පිරසිදු කර 0.1% සේයියම් හයිපොක්ලෝරයි දාවනායකින් සහිතාරක්ෂාව කරන්න.
කිලිටි රෙදී සහ වෙනත් රෙදී	කිලිටි රෙදී මාරු වම වැළැක්වීම සඳහා පිරසිදු රෙදිවලින් කිලිටි රෙදී වෙන්කර තබා ගන්න.  නිෂ්පාදකයා විසින් නිර්දේශ කරනු ලබන ඉහළම උප්ත්ත්ත්වයේ සේදුන්න.
සෙල්ලම් බඩු, මුරුනි, විසිතුරු භාණ්ඩ වැනි පිරසිදු කිරීමට හා විෂධීජ නාශක කිරීමට අපහසු අයිතම	භාවිතයෙන් හෝ පුද්ගලිකය කිරීමෙන් මේවා ඉවත් කරන්න.



### අමතක කරන්න විපා

- » COVID-19 වලක්වා ගැනීම සඳහා නිතර නිතර පිරසිදු කිරීම අවශ්‍ය වේ.
- » බිස්ටර් සහ පිසුදුමේ රෙදී මාරුවකට අවම වශයෙන් තුන් වතාවක්වත් නැවුම් ලෙස ආදේශ කළ යුතුය.
- » සබන්, අත් සහිතාරක්ෂක (අවම වශයෙන් 60% ඇල්කොහොල්), කඩ්පාසි තුවා, පටක, විෂධීජ නාශක පිසුදුමේ, රෙදී සහ ජ්පර්ස / පාද පාදකයෙන් ක්‍රියා කරන කුණු බලපෑන් ඇතුළුව පිරසිදු කිරීමේ නිෂ්පාදන හා උපකරණ සැපයීම වැඩි කරන්න.

## හෝටල්, ගෙස්ට් හැටුස්, හෝම් ස්ටේ හි ආගන්තුක සත්කාර මෙහෙයුම්



COVID-19 යටතේ ආගන්තුක සත්කාර මෙහෙයුම් 'නව සාමාන්‍යයට' අනුගත විය යුතුය. ආරක්ෂාත්ව හා සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ක්‍රියාත්මක වීමට අවශ්‍ය වෙනස්කම් කාර්ය මත්ස්යිලයට සහ අමුත්තන්ට බලපානු ඇත. අ) කාලය ගන්න ) මෙහෙයුම්වල විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්හි ඇති විය හැකි බලපෑම් සලකා බලන්න, ආ) මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කිරීම සඳහා ඔබේ මෙහෙයුම් අනුවර්තනය කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ පැහැදිලි සැලැස්මක් සකස් කිරීම සහ ඇ) වෙනස් වන දේ සහ ඇය යන්න පිළිබඳව කාර්ය මත්ස්යිලය දැනුවත් කිරීම .

කාර්ය මත්ස්යිලය සහ අමුත්තන් ආරක්ෂාත්ව තබා ගැනීමට සහ COVID-19 පැහැදිලි සීමා කිරීමට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග ලැයිස්තුවක් සඳහා උපග්‍රහණය A වෙත යොමු වන්න.

COVID-19 ට පෙර හෝටල්, ගෙස්ට් හැටුස් සහ නිවාසවල පොදු භාවිතයන් සහ දැන් ක්‍රියාත්මක වීමට මෙම මෙහෙයුම් වෙනස් විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ උදාහරණ පහත දැක්වේ.

සටහන: 3 වන වගන්තිය: ආගන්තුක ආරක්ෂාව, 4 වන කොටස: ආගන්තුක පුදේශ, 5 වන කොටස: කාර්ය මත්ස්යිලය සමඟ වැඩි කිරීම සහ 6 වන කොටස: නිවසේ පිටුපස ඇතුළුව විවිධ මෙහෙයුම් ක්ෂේත්‍රයන්ට බලපාන මාර්ගෝපදේශ මෙම අත්පොති විස්තරාත්මකව සලකා බලනු ඇත



COVID-19 ට පෙර අපේක්ෂාව	COVID-19 ට පසු අපේක්ෂාව	අරමුණු
ලොඛිය යනු අමුත්තන්ට විධිගෙනකා හමුවීමට හා හමුවීමට පිළිගැනීමේ අවකාශයකි.	<p>ලොඛිය තවමත් සාදරයෙන් පිළිගත හැකිය! කෙසේ වෙතත්, සමාජ දුරස්ථාවය ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.</p> <p>අමුත්තන් අතර මේටර් 1.5 ක ඉඩ ප්‍රමාණයක් තබා ගැනීම සඳහා ආසන වෙත් කළ යුතුය. සාමාන්‍ය ගැන භාණ්ඩ භාවිතයෙන් ඉවත් කිරීම මෙයට ඇතුළත් විය හැකිය .</p>	සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීම
අමුත්තන් ලොඛියේ අමුත්තන් හමුවෙයි.	නරඹන්නන් දීර්මත් නොකළ යුතුය.	විහාව සම්ප්‍රේශනය ආරක්ෂා වීමට.
අමුත්තන්ට රුදී සිරින කාලය තුළ ඔවුන් කැමති පරිදි පරිග්‍රයට පැමිණිය හැකිය.	<p>අමුත්තන් දේපළ වෙත පැමිණුන සිම අවස්ථාවකම අපිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රිය පරිපාටියකට භාජනය විය යුතුය,</p> <p>ඔවුන් රික වේලාවක් පිටතට ගියෙ.</p> <p>ගැරුර උෂ්ණත්වය සහ ග්‍රෑසන රෝග ලක්ෂණ පරික්ෂා කිරීම, අන් සේදීම, පාවහන් සහ ගමන් මුළු සහිපාරක්ෂාව මෙයට ඇතුළත් වේ.</p>	හරස් සම්ප්‍රේශනය වීමේ අවදානම සීමා කිරීම සහ දේශීය රෙගුලාසි වලට අනුකූල වීම.
ආහාර සේවාව ආරම්භ කිරීමට පෙර අවන්හාල් මෙස සම්පූර්ණයෙන්ම සකසා ඇත.	<p>අමුත්තන් අසුන් ගන්නා තුරු මෙස හැඳි ගැරප්පූ ආදිය වලින් සකස් නොකළ යුතුය. අසුන් ගත් පසු අත්වයුම් පැලැදු සිරින කාර්ය මණ්ඩලය විසින් පිරිසිදු හැඳි ගැරප්පූ අමුත්තන්ට ගෙන විනු ඇත.</p> <p>අනවශ්‍ය සැරසිල් භාණ්ඩ මෙස වලින් ඉවත් කරනු ලැබේ. මුණු හා ගම්මිරස් ජේකර් වැනි බෙඳාගන්නා භාණ්ඩ ඉල්ලීම පරිදි තති සේවා පැකට් මගින් ප්‍රතික්ෂාපනය කරන්න.</p>	නිරාවරණය වීමේ අවදානම සීමා කිරීම සහ සහිපාරක්ෂාව ප්‍රමිතීන් පවත්වා ගැනීම
අමුත්තන්ට සමාලෝචනය කිරීම සඳහා මෙනුව මෙස මත තබා ඇත.	ඩිජිටල් මෙනු වෙත මාරුවීම නියම කරනු ලැබේ, නිදුසුනක් ලෙස මෙසය මත සංකේතයක් පරිලෝකනය කිරීම හෝ අමුත්තන්ට නැරඹීම සඳහා මෙසයට ගෙන වින කළ පුවරු හෝ සංයුතා භාවිතා කිරීම.	සම්ප්‍රේශනය අවම කිරීම සඳහා

COVID-19 ව පෙර ආපේක්ෂාව	COVID-19 ව පසු ආපේක්ෂාව	අරමුණ
කාමරයේ කළම කාමරයේ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් සකසා ඇත.	ආචාරණය කළ පිශින් දොරෙන් දෙවන ඉතිරි වේ. කාමර සේවාව සැකසීමට හෝ ඉවත් කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලය කාමරයට ඇතුළු හොවේ.	සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීම සහ හරස් දූෂණය වීමේ අවදානම අවම කිරීම.
විවේක වේලාවන් සහ ආහාර වේලෙහි කාර්ය මණ්ඩලය වික්රේස් වේ.	රාජකාරයේ යෙදී සිටින කාලය තුළ පවා කාර්ය මණ්ඩලය මිටර 1.5 ක සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වා ගත යුතුය .	සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීම සහ හරස් දූෂණය වීමේ අවදානම අවම කිරීම.

## නිතර අසනු ලබන ප්‍රශ්න

මම හෝටල් අමුත්තන් සමග මැදිහත් හොවෙමි. මම මුහුණු ආචාරණයක් පැළඳුමට අවශ්‍යද?

ඔව්, ඔබ අමුත්තන් සමග අන්තර් ත්‍රියා කළත් නැතත් රැකියා ස්ථානයේ මුහුණු ආචාරණයක් පැළඳිය යුතුය. මෙය සෙසු කාර්ය මණ්ඩලය, සැපයුම්කරුවන් සහ ඔබ සම්බන්ධ කර ගන්නා වෙනත් පුද්ගලයින් ඇතුළුව පර්සරයේ සිටින සියල්ලන් ආරක්ෂා සඳහා අවශ්‍යයි. පිටත සිටි සහ පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කරන විට මුහුණු ආචාරණයක් පැළඳිය යුතුය . මුහුණු ආචාරණයක් පැළඳ සිටින තැනැත්තා ආසාදනයෙන් ආරක්ෂා කරන අතර ආසාදිත පුද්ගලයින් (රෝග ලක්ෂණ සහිතව හෝ නැතිව) අන් අයට ආසාදනය වීම වළක්වයි මගේ PPE වෙනස් කිරීමට මට කොපමණ වාරයක් අවශ්‍යද?

මගේ PPE වෙනස් කිරීමට මට කොපමණ වාරයක් අවශ්‍යද?

වෛද්‍ය මුහුණු ආචාරණයක් සෑම පැය භතරකට වරක් වෙනස් කළ යුතුය. නැවත භාවිතා කළ හැකි මුහුණු ආචාරණයක් සඳහා, නිෂ්පාදන උපදෙස් අනුගමනය කරන්න, නමුත් පොදුවේ නැවත භාවිතා කළ හැකි මුහුණු ආචාරණයක් නිතරම සේදිය යුතුය.

කාර්යයන් මාරු කිරීමේදී සියලුම පිළිරි වෙනස් කළ යුතුය, නිඛුනක් ලෙස කාමර පිරිසිදු කිරීමේදී, කාමරයක් නිම කිරීමෙන් පසු අන්වැසුම් බැහැර කළ යුතු අතර රිළු කාමරයට ඇතුළු වන විට නැවුම් යුගලයක් පැළඳිය යුතුය.

නැවත භාවිතා කළ හැකි PPE පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේද?

වෛද්‍ය විසින් නිර්දේශ කර ඇති පරිදි:

- » නැවත භාවිතා කළ හැකි මුහුණු ආචාරණ: නිෂ්පාදන උපදෙස් අනුගමනය කරන්න
- » අක්ෂ අයේ කන්තුව්: සඩන් සහ ජලය / රීපෝල් දාව්‍යාය සහ විතිල් 70% ඇල්කොහොල්
- » බුටිස්: හයිපොක්ලෝරයි 0.5%

වෙනත් ඉහළ ස්පර්ශක පාළේ තිබේද?

ඔව්, ඉහත ලයිස්තුවට ඇතුළත් ව්‍යුහෙන් පොදු උදාහරණ පමණි. ඔබේම ආයතනයක් සඳහා බලන්න: බහුවිධ පුද්ගලයින් අන්තර්ත්‍රියා කරන පුදේශ, පෘත්‍ර සහ අයිතම මොනවාදා ඔබේ ව්‍යාපාරයේ අමතර අවධානයක් අවශ්‍ය ඉහළ ස්පර්ශක පෘත්‍ර මෙවා වේ .

මෙම පිරිසිදු කිරීමේ පිළිවෙත් ගාහ පාලක කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා තවත් බොහෝ කාර්යයන් සේ පෙනේ. අමි අනුවර්තනය වන්නේ කෙසේද?

COVID-19 පැතිරීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා මෙම පියවර අනුගමනය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙය ඔබේ කාර්ය මණ්ඩලය සහ අමුත්තන් ආරක්ෂා කරයි. ඔබේ කාර්ය මණ්ඩලය හොඳින් පුහුණු කරන්න. විවිධ මත්පිට සහිපාරක්ෂාව වැනි අමතර පියවර ඉක්මනින් සාමාන්‍ය වර්යාවේ කොටසක් බවට පත්වේ. පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු අවසන් කිරීමට ඔබ වැඩි සැපයුම් ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය විනු ඇත, මෙහිදී ඔබට අවශ්‍ය තරම් පිරිසිදු නිෂ්පාදන හා උපකරණ ඇති බව සහතික කරන්න



## මතක තබා ගන්න

### » සම්බන්ධතා වලක්වා ගන්න:

- වෛටරසය වැළඳීමේ අවධානම අවම කිරීම සඳහා අන් අයගෙන් මිටර් 1.5 ක සමාජ දුරක් පවත්වා ගන්න.
- තත්පර 20 ක් සඩන් යොදා අන් සේදීම ඇතුළත් සෑම විටම නොදු සනීපාරක්ෂාව පූහුණු වන්න.
- වෙනත් කාර්ය මත්ස්‍යාලය හෝ අමුත්තන් සමග ආහාර හෝ ඩීම භාණ්ඩ බෙදා නොගන්න.

### » තිරාවරණය වැළැක්වීම:

- මූහුණු ආවරණයක් පැළඳීමෙන් ඔබ වටා ඇති අය විෂයීය වලින් ආරක්ෂා වේ.
- භාරගත් රාජකාරී සඳහා තිවැරදි PPE පැළඳිය යුතුය. මුළුන් අවශ්‍ය PPE පැළඳීමෙන් තොරව කාර්යයක් ආරම්භ නොකරන්න.
- PPE තිවැරදිව පැළඳිය යුතු ආකාරය, අන් සේදීම සහ පිරිසිදු කිරීමේ හා සනීපාරක්ෂක තිෂ්පාදන භාවිතා කරන ආකාරය පිළිබඳව කාර්ය මත්ස්‍යාලය පූහුණු කළ යුතුය.

### » පාලනයන් ක්‍රියාත්මක කිරීම:

- කාර්ය මත්ස්‍යාලය සියලුම සනීපාරක්ෂාව සහ PPE මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුකූල බව සහතික කරන්න.
- සනීපාරක්ෂාව සහ පිරිසිදු කිරීමේ පිළිවෙන් සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තු ලබා දීම, අවශ්‍ය සියලු පියවර ගන්නා බව කාර්ය මත්ස්‍යාලයට සහතික කිරීම.
- දිනපතා පිරිසිදු කිරීම සහ විෂයීය නාභක වැඩි කිරීම සඳහා කාලසටහනක් සකස් කරන්න.
- නොදු සේදුම් කාමර වැනි ඉහළ අවධානම් සහිත ප්‍රදේශ සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ කාලය සහ කාර්ය මත්ස්‍යාලයේ නම සහිත කාර්ය මත්ස්‍යාලයක් වාර්තා පත්‍රිකාවක් සම්පූර්ණ කරන්න

# 3 වන කොටස:

## අමුත්තන්ගේ ආරක්ෂාව



COVID-19 අමුත්තන්ට බලපාන ආකාරය, නවාතැන් සපයන්නන්ට අමුත්තන් සමඟ එමඟි මෙස සහ්තිවේදනය කළ හැකි ආකාරය සහ අමුත්තන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ගත යුතු කියාමාර්ග.

## අමුත්තන්ගේ ආරක්ෂාව

සමාජ දුරස්ථිරණාවය සඳහා පහසුකම් සැපයීම සඳහා අවකාශය ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම ඇතුළුව නිවාස (FOH) ප්‍රදේශ ඉදිරිපිට නවාතැන් සපයන්නන් විසින් ගත යුතු පොදු ක්‍රියාමාර්ග මෙම කොටසින් ආවරණය කෙරේ.

අමුත්තන්ට රැදී සිටින කාලය තුළ ප්‍රවේශ විය හැකි ප්‍රදේශ FOH ආවරණය කරයි. මෙයට ඇතුළත් වන්නේ

- |                     |  |
|---------------------|--|
| » ඇතුළුවීම / පිටවීම | » කාමර වෙනස් කිරීම                       |
| » ලොඩිය             | » විවේකාගාරය / වාඩි වී සිටින ප්‍රදේශ     |
| » සේපානය            | » ස්පා                                   |
| » අවන්හල සහ බාර්    | » අමුත්තන්ගේ නිදහ කාමර සහ පුද්ගලික වෙරස් |
| » තවාක ප්‍රදේශය     |  |

නිවාස ඉදිරිපිට ආරක්ෂාව කළමනාකරණය කිරීම අතිශයින්ම වැදගත්ය. මෙම ප්‍රදේශ ඉහළ සම්බන්ධතා සහ ඉහළ නිරාවරණයක් ඇති අතර විම නිසා COVID-19 සඳහා අවදානම් මට්ටම් වැඩි වී ඇත. රේගු කොටසේ, 4 වන කොටස: ආගන්තුක ප්‍රදේශ, වික් වික් FOH ක්ෂේත්‍ර සඳහා සවිස්තරාත්මක මාර්ගෝපදේශ ලබා දී ඇත.

ඉහත විස්තර කර ඇති පරිදි සමහර කුඩා ආයතන, නිවාස නවාතැන් වැනි නිවාස වල ඉදිරිපිටක් නොතිබෙනු ඇත. අමුත්තන්ට භාවිතා කළ හැකි ඇතුළත හා පිටව පොදු ප්‍රදේශ ඔවුන්ට ඇත. තොරතුරු මෙම කොටස හෝටල්, ගෙස්ට් හැටුස් සහ නිවාස නවාතැන් සඳහා සමානව අනුළ වේ.

COVID-19 පැතිර යාමේදී නිවාස සඳහා පැමිණෙන විට අමුත්තන් අපේක්ෂා කරන්නේ කුමක්ද සහ වසංගතයේ ප්‍රතිච්චයක් ලෙස ඔවුන්ගේ අපේක්ෂාවන් වෙනස් වී ඇත්තේ කෙසේද යන්න සලකා බැඳීම වැදගත්ය. අමුත්තන් රැදී සිටීමට පෙර, පසුව සහ පසුව ඔවුන් සමඟ පැහැදිලි සන්නිවේදනයේ වැදගත්කම මෙම කොටසින් ආවරණය කෙරේ. පැහැදිලිව සන්නිවේදනය කිරීමෙන්, නවාතැන් සපයන්නන්ට අමුත්තන්ට ආරක්ෂා සහතිකයක් ලබා ගත හැකිය. බොහෝ සංවාරකයින් COVID-19 ආරක්ෂා ක්‍රියා පටිපාටි පිළිබඳව විශ්වාසයෙන් සිටින නවාතැන් වල රැදී සිටීමට කැමැත්තක් දක්වයි, ව්‍යුහවින් නොදු ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම සහ සන්නිවේදනය කිරීම ඔබේ වෙන් කිරීම් වැඩි කිරීමට ඉඩ ඇත.

### ඡබට මෙම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දිය හැකිද?

- » අමුත්තන් රැදී සිටීමට පෙර සහ පසුව ඔවුන් වෙත මා සන්නිවේදනය කරන්නේ කෙසේද?
- » රෙගුලාසි අනුගමනය කිරීමට අමුත්තන් දිරීමත් කරන්නේ කෙසේද?
- » ආගන්තුකයෙකුට අනුකූල වීමට අකමති විය හැක්කේ ඇය සහ විවැනි තත්ත්වයන් සමඟ කටයුතු කරන්නේ කෙසේද?
- » ආගන්තුක අපේක්ෂාවන් සහ COVID-19 ගටනේ ක්‍රියාත්මක වීමේ යථාර්ථය අතර ඇති විය හැකි පරතරයන් පිළිබඳව මා දැනුවත් විය යුතුදා?
- » නව නීති ගෙන අමුත්තන්ට හැගෙන ආකාරය පිළිබඳ ප්‍රතිපොළුණය ලබා ගන්නේ කෙසේද?
- » ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා මගේ ආයතනයේ ඇති අවකාශයන් ප්‍රතිසංවිධානය කරන්නේ කෙසේද?

මෙම කොටසේදී, අපි:

- » අමුත්තන්ගේ තප්පිය සහ සාර්ථක මෙහෙයුම් සඳහා අමුත්තන් රැඳී සිටීමට පෙර සහ ඔවුන් අතර පැහැදිලි සන්නිවේදනය කෙතරම් වැදගත්ද යන්න පෙන්වන්න.
- » COVID-19 අවබ්‍රූහම් තේරේම් ගන්නේ කොස්ද සහ අවබ්‍රූහම් මට්ටම් තක්සේරු කරන්නේ කොස්දයි සෞයා ගන්න.
- » COVID-19 යටතේ ආගත්තුක අපේක්ෂාවන් සහ ක්‍රියාත්මක වීමේ යථාර්ථය අතර ඇති පරතරය පියවා ගැනීමට නවාතැන් සපයන්නන්ට හැකි වන්නේ කොස්දයි පරීක්ෂා කරන්න.
- » ඇතිවිය හැකි දුෂ්කර අවස්ථාවන් සමඟ කටයුතු කරන්නේ කොස්ද යන්න සාකච්ඡා කරන්න.
- » අමුත්තන්ට සමාජ දුරක්ෂා කිරීම පහසු කිරීම සඳහා අවකාශය ප්‍රතිසංවිධානය කරන්නේ කොස්ද යන්න විස්තර කරන්න.

සැලක්ල්ලට ගෙ යුතු ප්‍රධාන කරුණු:

- » සියලුම අමුත්තන් මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ. නවාතැන් සපයන්නන්ට විය ප්‍රතික්ෂේප ව්‍යවහාර් ඉවත්ව යන ලෙස ඉල්ලා සිටීමට අයිතියක් ඇත.
- » සරල වෙනස්කම් මගින් අමුත්තන්ට මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කිරීමට දිරිගැන්විය හැකිය.
- » හොඳ සන්නිවේදනයක් ඉතා වැදගත්. කම්ත් සන්නිවේදනය කරන්න විවිධ අමුත්තන්ට අපේක්ෂා කළ යුතු දේ දෙනගත හැකිය. වරදවා වටහාගැනීම් හෝ දුෂ්කර අවස්ථාවන් ව්‍යක්තා ගැනීමට පැහැදිලිව සන්නිවේදනය කරන්න.
- » ඔබේ ආයතනයේ බොහෝ අවකාශයන්ට COVID-19 ආරක්ෂාව සඳහා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම අවශ්‍ය විය හැකිය.

## උපදුව/අවබ්‍රූහම් අවබෝධ කර ගැනීම



නිවස ඉදිරිපත බොහෝ පුදේශ COVID-19 සඳහා ඉහළ අවබ්‍රූහමක් ඇත. COVID-19 වලට නිරාවරණය වීමේ අවබ්‍රූහම රඳා පවතින්නේ ආ) ආසාදනය විය හැකි වෙනත් පුද්ගලයින් හා ආ) ආසාදිත පෘත්‍ර සහ වස්තුන් සමඟ සම්පූර්ණ හෝ නිරන්තර සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමේ අවස්ථාව මත ය.

නවාතැන් ආයතනවල බහුවිධ පුද්ගලයින්ට විකිනෙකා හා විකම පෘත්‍රයන් හා වස්තුන් සමඟ සම්බන්ධ විය හැකි බොහෝ ක්ෂේත්‍ර තිබේ. සම්බන්ධතා වැඩි වීම යනු අවබ්‍රූහම වැකි වීමයි.



නිරාවරණය වැඩි වීම නිසා සමහර පුදේශ ඉහළ අවධානමක් ඇත:

- ❖ අවන්හල්, මිනිසුන්ට මුහුණු ආවරණ ඉවත් කර ආසන්නයේ භාභාර ගත යුතුය
- ❖ පිළිගැනීමේ මේස, මිනිසුන් මුහුණාට මුහුණාලා කතා කරන තැන

සම්බන්ධතා වැඩි වීම නිසා සමහර පුදේශ ඉහළ අවධානමක් ඇත ,

- ❖ විදුලි සේපාන (ඛිතු පුද්ගලයින් සේපාන බොත්තම් ස්ථානයෙහි කරයි)
- ❖ පොදු කේදුම් කාමර (ඛිතු පුද්ගලයින් භාවිතා කරයි)
- ❖ ලොඩ් ආසන පුදේශ (ඛිතු පුද්ගලයින් භාවිතා කරයි)
- ❖ ස්වයං සේවා තේ, කොළඹ සහ පල ස්ථාන (ඛිතු පුද්ගලයින් භාවිතා කරයි)

**හෝටලයක / ගෙස්ට් හාවක් / නිවාසයක අවධානම් මට්ටම් තක්සේරු කරන්නේ කෙසේද?**



සම නවාතැන් ආයතනයක්ම තම පරිගුදේ සියලුම පුදේශ සඳහා අවධානම් මට්ටම් තක්සේරු කළ යුතුය. ව්‍යාපාරයේ කුමන අංශ ඉහළ / මධ්‍යම / අඩු අවධානම් තක්සේරු කිරීමේදී, පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සලකා බලන්න:

- ❖ අමුත්තන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය භාවිතා කරන පුදේශයදී?
- ❖ විවිධ අමුත්තන් විකවර පුදේශය භාවිතා කරනවාද?
- ❖ ආරක්ෂිත සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීමට ඉඩකඩ නිඩේද?
- ❖ පුදේශයේ පෘත්‍යායන් හා වස්තුන් ස්ථාන කිරීමට හෝ අන්තර් ත්‍යා කිරීමට මිනිසුන්ට කොපමත් ඉඩ නිඩේද?
- ❖ විරින් විට පහාකීර්ණ වන්නේ කුමන පුදේශයද?

**අවධානම පාලනය කරන්නේ කෙසේද?**

පහත වගුවේ දැක්වෙන්නේ වික් වික් අවධානම ඉවත් කිරීමට, අවම කිරීමට හෝ පාලනය කිරීමට නවාතයේ සපයන්නන්ට ගත හැකි ප්‍රධාන උපදූට සහ පියවරයි.

ප්‍රධාන උපදූට තුමක්ද?	විය පාලනය කරන්නේ කෙසේද?
<b>තදබදය:</b> තද අවකාශයන් සහ තදබදය සහිත පුදේශවල.	<p>හෝටල් පිවිසුම් තොරවුව, පිටත සේපාන සහ අමුත්තන් පෝලුම් ගැසෙන වෙනත් ස්ථානවල බිම සඳහනු ආරක්ෂිත දුරක් සවි කරන්න.</p> <p>මිනිසුන්ගේ වෙනත් පාලනය කිරීම සඳහා දිගා සඳහනු භාවිතා කරමින් වික් මාර්ගයක් සකසන්න . උපදූට මිනිසුන්ගේ මෙය වික් අවන්හල් තොරක් 'අනුල්වීම', වික් 'පිටවීමක්' මෙය නම් කර ඇත. පඩිපෙළ දෙකක් ඇති ගොඩනැගිලිවල, වික් 'ඉහළට' අනෙක 'පහළට'. මෙය මිනිසුන් විකිනෙකා තරණය කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ඉවත් කරයි.</p> <p>සමාජ දුරස්ථා අවශ්‍යතා සඳහා සේපාන භාවිතා කරන පුද්ගලයින්ගේ සංඛ්‍යා සීමා කරන්න.</p>

ප්‍රධාන උපදෙශක කුමක්දී	විය පාලනය කරන්නේ කෙසේදී?
<p>නිරාවරණය, අනෙක් පුද්ගලයින් සමඟ මුහුණාට මුහුණාලා සම්පූර්ණ සම්බන්ධතා පැවත්වීම.</p> 	<p>මුහුණාට මුහුණා නිරාවරණය වීම අවම කරන්න.</p> <p>හෝප්ත සංග්‍රහ කන්ඩායම් ඉවත් කර අවන්හල් වැළ අතර හොතික දුර අවම වශයෙන් මේටර් 1.5 දෑක්වා වැඩ කරන්න. මිනිසුන් හැකි සම තැනකම කෙපින්ම වාඩි වී සිටිමෙන් ව්‍යුහයින්න. මුහුණා ආවරණ ඉවත් කර ඇති බැවේන් ආහාර ගැනීම වඩාත් අවදානම් සහගත ක්‍රියාකාරකම් වලින් විකාඛිත විය යුතු විය විසින් සිටිමෙන් ව්‍යුහයින්න. මුහුණා ආවරණ ඉවත් කර ඇති බැවේන් ආහාර ගැනීම වඩාත් අවදානම් සහගත ක්‍රියාකාරකම් වලින් විකාඛිත විය යුතු විය විසින් සිටිමෙන් ව්‍යුහයින්න.</p> <p>පිළිගැනීමේ මේසය වැනි මුහුණාට මුහුණා නිරාවරණය වීම වළක්වා ගත නොහැකි අවස්ථාවන්හිදී, කාර්ය මත්ස්යාලය මුහුණා ආවරණ පැපැදිල් සහගතික කිරීම, කාර්ය මත්ස්යාලය සහ අමුත්තන් වෙන් කිරීම සඳහා කිවිසුම් ආරක්ෂකයින් / ජ්‍යෙෂ්ඨ තීර සිටිමෙන් කිරීම .</p>
<p>නිරාවරණය, පාම්පේයන් හෝ වස්තුන් සමඟ සම්බන්ධ වීමෙන්</p> 	<p>සම අවස්ථාවන්හිදී, සඳහාම පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනක් ස්ථාපිත කරන්න. ඉහළ ස්ථාපිතයක අයිතම සහ ඉහළ අවදානම් සහිත පුද්ගල දීනකට කිහිප වතාවක් සහිපාරක්ෂක කළ යුතුය.</p> <p>COVID-19 පිරිසිදු කිරීමේ අවශ්‍යතා පිළිබඳව කාර්ය මත්ස්යාලය නොදින් පුහුණා කරන්න .</p> <p>මේස මත ඇති මුර්ති වැනි පහසුවෙන් පිරිසිදු කර සහිපාරක්ෂාව කළ නොහැකි FOH පුද්ගලවලින් වස්තු ඉවත් කරන්න .</p> <p>ආගන්තුක කාමර හැකි තරම් පැය 24-48 අතර කාලයක් හිස්ව තබන්න .</p>
<p>අමුත්තන් විකිනොකාට හොතිකව සම්පූර්ණ සිටිම</p> 	<p>ඇඟිල් ආයතනයට හොතික වෙනස්කම් සිදු කරන්න විවිධ අමුත්තන්ට ආරක්ෂිත දුරක් පවත්වා ගැනීම පහසුය.</p> <p>කෙම මේස සහ පුවු අතර අවම වශයෙන් මේටර් 1.5 ක දුරක් ඉඩ දෙන්න . අත්‍යික්ත ගෙහ භාණුව් ඉවත් කරන්න. වාඩි විය යුතු ස්ථානය (හෝ වාඩි නොවීම) පෙන්වන සිංඡු ස්ථාපනය කරන්න.</p> <p>වනායාම ගාලුව සහ තටාකය වැනි පොදු පහසුකම් භාවිතා කිරීම සීමා කිරීම සහ පොදු පහසුකම් කළුන් වෙන්කරවා ගැනීම දීර්ඝත් කිරීම .</p> <p>ඕනෑම වේලාවක අවන්හලක හෝන්න සංග්‍රහ කිරීම සීමා කරන්න, සහ කෙම ගැනීම සඳහා වෙන් කරවා ගැනීම දීර්ඝත් කරන්න , විවිධ අවන්හලට සුදුසු පරතරයින් යුත් මේස සකක් කළ හැකිය.</p> <p>වික් වරකට හවුල් පහසුකම් කොපමත් සංඛ්‍යාවක් ආරක්ෂිත ගණනාකට භාවිතා කළ හැකිද යන්න සීමා කරන්න .</p> <p>මේස මත පර්පෙක්ස් වැනි අවකාශයන් වෙන් කිරීමට බෙදුම්කරුවන් භාවිතා කරන්න අමුත්තන් අවම වශයෙන් මේටර් 1.5 ක් දුරක් සිටින බව සහගතික කිරීම සඳහා බිම් සැලක්‍යා භාවිතා කරන්න.</p>



### අමතක කරන්න විට:

- » සම නවාතනේ ආයතනයක්ම තම පරිගුයේ සියලුම පුදේශ සඳහා අවබ්‍යනම් මට්ටම් තක්සේරු කළ යුතුය.
- » ඉහළ අවබ්‍යනම් සහිත පුදේශ වන්නේ වැඩි නිරාවරණයක් හෝ වැඩි සම්බන්ධතා ඇති ආයයි.
- » හෝටලයක, ගෙස්ට් හවුස් හෝ නිවාසයක බොහෝ පුදේශ COVID-19 සඳහා ඉහළ අවබ්‍යනමක් ඇත.



### අමුත්තන්ගේ අපේක්ෂා කරන්නේ කුමක්ද?

අමුත්තන් විසින් තියම කර ඇති මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කිරීම සහ නොදු සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම අපේක්ෂා කෙරේ. අමුත්තන් පැමිණීමට පෙර ඔවුන් සමග පැහැදිලිව සන්නිවේදනය කිරීම වැදගත් වන අතර වීම නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ තත්ත්වය සහ ඔවුන්ගේ අපේක්ෂා කරන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව ඔවුන්ට පූර්ණ අවබෝධයක් ලබා දී ඇත.

අමුත්තන්ගේ පහත පියවර අනුගමනය කළ යුතුය: :

#### සනීපාරක්ෂාව:

- » අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සඩන් යොදා ඇත් සේදීම.
- » ඇත් සනීපාරක්ෂක නිතිපතා භාවිතා කරන්න, සඩන් සහ ජලය නොමැති විට.
- » අනෙකුත් අමුත්තන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය වෙතින් මේටර් 1.5 ක් දුරක් ආරක්ෂා සමාජ දුරක් පවත්වා ගන්න.
- » අසක්නීප බවක් දැනේ නම් වහාම දුරකථන මාර්ගයෙන් පිළිගැනම් අංශයට දැනුම් දෙන්න. RRT සහ විධිමත් දුරකථන පරික්ෂාව සහ පරික්ෂණය සිදු කරන වෙදා වෘත්තිකයන් ගන්තා තීරණ (නුදකලා වීමට සහ / හෝ කළමනාකරණ සහ වෙදා වෘත්තිකයන් විසින් ගනු ලබන වෙනත් තීරණ සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන්න).
- » ප්‍රසිද්ධියේ පිටතදී සහ පරිගුයට පැමිණෙන විට මුහුණු ආවරණ පළදින්න.



#### පැමිණෙන විට:

- » පරිගුයට ඇතුළු වන විට ගෙරී උප්තාත්වය සහ ග්‍රෑවසන රෝග ලක්ෂණ පරික්ෂා කර බැලීමට ඉඩ දෙන්න.
- » ඇතුළුවීමට පෙර ඇත් සනීපාරක්ෂක යන්ත්‍රයක් භාවිතා කර පාවහන් විෂඩ්පනරණය කරන්න.
- » තොරවුවේ සපයා ඇති ස්වයං ප්‍රකාශන පෝරමය ඇත්සන් කරන්න.
- » ඔවුන්ගේ ගමන් මලු තොරවුවේ විෂඩ්පනරණය කිරීමට ඉඩ දෙන්න.
- » සම්බන්ධතා ලුහුබඳීමේ අරමුණු සඳහා නිවැරදි හා සවිස්තරාත්මක තොරතුරු ලබා දීමෙන් වාර්තා තබා ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට සහාය වන්න.

### මුළුන් රුදී සිටින කාලය තුළ:

- » සමාජ දුරස්ථ පියවරයන්ට ගරු කිරීම සහ පිළිපැදිම.
- » ආයතනයේ නීතිරීතිවලට ගරු කරමින් එවාට අවනත වන්න. පරිණයේ පොදු ස්ථානවල සිටින විට මුහුණු ආචරණ පළදින්න.
- » කළමනාකාරත්වයේ අවසරයකින් තොරව පරිණයට අමුත්තන්ට ආරාධනා නොකරන්න.
- » මුළුන් නැවත පරිණයට පැමිණෙන සෑම අවස්ථාවකම පරික්ෂා කර බැලීමට ඉඩ දෙන්න. ඇතුළුවීමට පෙර අත් සහිපාරක්ෂක යන්තුයක් භාවිතා කර පාවහන් විෂබ්ජනරණය කරන්න.
- » කිසේම කාමරය සහ ව්‍යායාම ගාලුව වැනි වෙනත් පහසුකම් සඳහා වෙන් කරවා ගන්න.
- » ඕනෑම වේලාවක තබාකය, විදුලි සේපාන සහ ආසන ප්‍රදේශ වැනි පහසුකම් භාවිතා කළ හැකි පුද්ගලයින්ගේ සංඛ්‍යාව සීමා කරන නීතිවලට ගරු කරන්න.

### සාමාන්‍යයෙන්:

- » අනුමත සංවාරක ක්‍රියාකාරෝවන්, රියදුරුන් සහ නවාතැන් සපයන්නන් භාවිතා කරන්න.
- » ආරක්ෂිත සහ ආරක්ෂිත යැයි සහතික කර ඇති අධිවි සහ ආකර්ෂණීය ස්ථාන වෙත පිවිසෙන්න.
- » සාද හා විශාල රැස්වීම් වලින් වළකින්න.
- » සහතික නොකළ හෝ මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය නොකරන ස්ථාන, සාංස්ක්‍රාන්තික ස්ථාන ආනාර්පාන නැවැත්වීම සහ සංවාරය කිරීමෙන් වළකින්න.

## අමුත්තන් සමග කටයුතු කරන කාර්ය මණ්ඩලය ප්‍රේක්ෂා කරන දේ



අමුත්තන්ගේ සහ අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩලයේ ආරක්ෂාව සඳහා, අමුත්තන් සමග මුළුන්ගේ අත්තර්ත්‍ය වලදී කාර්ය මණ්ඩලය මෙම මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ. මෙය සෑම විටම හොඳ පෞද්ගලික සහිපාරක්ෂාවක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරීවේ.

- » සෑම විටම අමුත්තන්ට සහ අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩලයට ආවාර කිරීමට “ආයුබෝවන්” කිමේ කුමය භාවිතා කරන්න.
- » වැළඳ ගැනීම්, අතට අත දීම සහ අමුත්තන් සමග ගාර්ංක සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.
- » අමුත්තන්ගෙන් මීටර් 1.5 ක ආරක්ෂිත සමාජ දුරක් පවත්වා ගන්න.
- » සෑම විටම දුරැවන් රුගෙන යාමෙන් හෝ සෙල්ලම් කිරීමෙන් වළකින්න.
- » බිජ් හෝ සාංස්ක්‍රාන්තික සටහා වැනි අමුත්තන්ගේ පුද්ගලික බඩු ස්ථාන කිරීමෙන් වළකින්න.
- » මාර්ගෝපදේශ සමග තුරු වන්න විවිධ මුළුන්ට ඕනෑම ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දිය හැකිය.



### අමතක කරන්න විපා:

ස්වභාවයෙන්ම බොහෝ ආගේතුක සත්කාර කාර්ය මණ්ඩලය මිතුණු වන අතර අමුත්තන් සමග සම්පූර්ණ කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය වේ. COVID-19 තත්ත්වයක් යනු මෙය තවදුරටත් අවසර නැත. සමාජ දුරස්ථාවය වෙටරසය පැවතීම වළක්වන අතර විය ඉතා වැදගත් වේ. අමුත්තන්ගෙන් සහ සෙනු කාර්ය මණ්ඩලයෙන් අසත්ව සිටීමට කාර්ය මණ්ඩලයට නීතිපතා මතක් කරන්න. මෙය ශක්තිමත කිරීම සඳහා කණ්ඩායම් රැස්වීමෙන් තුළ කාර්යාලය පුහුණු වන්න.

## ආගත්තුක අපේක්ෂාවන් කළමනාකරණය කිරීම සහ COVID-19 යට්ටෝරුවය

බොහෝ අමුත්තන් ඔවුන්ගේ නවාතැන් සපයන්නන් විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අනුකූල වන අතර, මෙම පියවර අවට සිටින සියලු දෙනාගේ ආරක්ෂාව සඳහා බව තේරේම් ගන්න. කෙසේ වෙතත්, අවබෝධය හෝ අපේක්ෂාවන්හි පරතරයක් තිබිය හැකිය, විය බලාපොරොත්තු සුන්හීමකට හෝ අනුකූල නොවීමට හේතු විය හැකිය.

### උදාහරණයක්:

කාමන් ස්ථායුයේ සිට පැමිණෙන අතර ඇයට බීම සාදන අතරතුර බාර්චිකෙහි වාඩි වී බාර්ටෙන්චිර් සමඟ කතාබස් කිරීමට අවශ්‍යය. ඇයට මේසයක වාඩි වී ඇගේ බීම ඇය වෙත ගෙන එමට සිදුවීම ගැන ඇය කළකිරීමට පත්ව සිටී. කාමන්ට දැනෙන්නේ මෙය අඩු සමාජයේ බවක් ලෙස ය. කෙසේ වෙතත්, බාර් කළමනාකරු පැහැදිලි කිරීමෙන් පසු මේස සේවයට පමණක් අවසර ඇති බැවින් ඔවුන්ට අමුත්තන් සහ කාර්ය මත්ඩිලය අතර ආරක්ෂා දුරක් තබා ගත හැකිය. වෙනස අවශ්‍ය වන්නේ මත්දැයි කාමන්ට දැන් වැටහෙයි



අමුත්තන් විවිධ පසුබීම් විලින් පැමිණෙන අතර ඔවුන්ගේ මව රටවල විවිධ COVID-19 නීති රිති වලට භාවිතා කළ හැකිය. නවාතැන් සපයන්නන් විසින් අමුත්තන්ට ක්‍රියා පරිපාරි පැහැදිලි කිරීමට සහ ඔවුන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීමට කාර්ය මත්ඩිලය පුහුණු කළ යුතුය. අමුත්තන් අවශ්‍යතා සඳහා හේතු තේරේම් ගන්නේ නම්, ඔවුන් වීවා අනුගමනය කිරීමට වැඩි ඉඩක් ඇත.

### උදාහරණයක්:

පෝන් පැමිණෙන්නේ මුහුණු ආවරණ පැලදීමට අවශ්‍ය නොවන රටකිනි. ඔහුගේ ශ්‍රී ලාංකික හෝටලය වටා ඇවේදින විට ඔහුගේ මුහුණු ආවරණ පැලදීමට ඔහු කැමති නැත, මත්ද ඔහු මෙම අවශ්‍යතාවයට තුරු නැති බැවිති. මෙය අනෙක් අමුත්තන්ට අපහසුතාවයක් ගෙන දෙයි. සියලුම අමුත්තන් සහ කාර්ය මත්ඩිලය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පොදු ස්ථානවල මුහුණු ආවරණ නිර්දේශ කරන බව ඉදිරිපස කාර්යාල කළමනාකරු ජොජ්ට පැහැදිලි කිරීමෙන් පසුව. විකක් පැලදීමට ජොන් විකර වේ.



ආගත්තුකයෙකු ඔවුන්ගේ නවාතැන් සැපයුම්කරු ගෙන් අපේක්ෂා කරන දේ අතර පරතරය පියවා ගැනීම සඳහා පැහැදිලි සහ්තිවේදනයක් අවශ්‍ය වේ.

නවාතැන් සපයන්නන් කළ යුත්තේ:

- » ඔබගේ ආයතනයේ වෙනස්කම් ආගත්තුක අත්දැකීම් වෙනස් කරන්නේ කෙසේදැයි සළකා බලන්න.
- » වෙනස්කම් සඳහා හේතු කාර්ය මත්ඩිලය තේරේම් ගෙන ඇති බවට වග බලා ගන්න සහ මෙම හේතු අමුත්තන්ට සහ්තිවේදනය කිරීමට ඔවුන් පුහුණු කරන්න.
- » පැමිණීමට පෙර, අමුත්තන්ට ඔවුන්ගේ ආගත්තුක අත්දැකීමට බලපාන සැලකිය යුතු වෙනස්කම් පිළිබඳ තොරතුරු සපයන්න.
- » 4 වන කොටස: ආගත්තුක පුදේශ්වරට පුදේශයක ආගත්තුක අපේක්ෂාවන් නව යට්ටෝරුවට වඩා වෙනස් විය හැකි ආකාරය සහ වෙනස් වීමට හේතුව පෙන්වන වගු ඇතුළත් වේ.

## අමුත්තන් සමග සන්නිවේදනය කිරීම



ආගත්තක ගමන පුරාම අමුත්තන්ට ඔවුන් අනුගමනය කළ යුතු නීති සහ ඔවුන්ගේ ආගත්තක ගමන පුරාම ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග, වෙන්කරවා ගැනීමේ සිට පරික්ෂා කිරීම දක්වා දැනුවත් කළ යුතුය.

අමුත්තන්ට අනුගමනය කළ යුතු තොරතුරු සහ මාර්ගෝපදේශ මතක් කරන ස්ථාන කිහිපයක් තිබිය යුතුය. ආගත්තක ගමන පුරා පැහැදිලි සන්නිවේදනයක් සඳහා පහත පියවර අනුගමනය කරන්න:

නැවත විවාත කිරීමට පෙර:

බඩට සන්නිවේදනය කිරීමට අවශ්‍ය දේ	මත්ද
ක්‍රියාත්මක වන ආරක්ෂක පියවරයන් පිළිබඳව වෙබ් අඩවිය යාවත්කාලීන කරන්න	ඔබ ගත්තා ක්‍රියාමාර්ග ප්‍රකිද්ධ කිරීමට සහ අනාගත අමුත්තන්ට දැනුම් දීමට.
සංචාරක ක්‍රියාකරුවන් සහ වෙන්කිරීමේ සේවාවන් ("Booking'com" "Airbnb" Agoda ආදිය) සමග සම්බන්ධ වන්න. ඔබගේ ලැයිස්තුගත කිරීම වල ආරක්ෂිත තොරතුරු යාවත්කාලීන කර ඇති බවට සහතික වන්න	ඔබ ගත්තා ක්‍රියාමාර්ග ප්‍රකිද්ධ කිරීමට සහ අනාගත අමුත්තන්ට දැනුම් දීමට.
FOH ප්‍රදේශවල සහ නිදහ කාමරවල සහිපාරක්ෂාව සහ සමාජ දුරස්ථා ක්‍රියාමාර්ග ගැන අමුත්තන්ට මතක් කිරීම සඳහා පෝස්ටර් සව් කරන්න.	පැහැදිලිව සන්නිවේදනය කිරීම සහ අනුකූල නොවීම අවම කිරීම.
ක්‍රියාත්මක වන ආරක්ෂක පියවරයන් පිළිබඳ කාර්ය මණ්ඩලය කෙරියෙන් සහ අමුත්තන්ගේ ප්‍රශ්නවලට පිළිබුරු දීමට ඔවුන් සූභානම් කරන්න.	මාර්ගෝපදේශ ක්‍රියාත්මක කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලය බල ගැන්වීම.

අමුත්තන්ගේ පැමිණීමට පෙර:

බඩ අමුත්තන්ට සන්නිවේදනය කිරීමට අවශ්‍ය දේ	මත්ද
ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ විස්තරාත්මක විස්තරයක් විශ්වාස්‍ය තැපෑලවෙන් අමුත්තන්ට යවන්න (නැතහොත් අභාෂ සංචාරක ක්‍රියාකරුවන්ට බඩා දෙන්න).	ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ විස්තරාත්මක විස්තරයක් විශ්වාස්‍ය තැපෑලවෙන් අමුත්තන්ට යවන්න (නැතහොත් අභාෂ සංචාරක ක්‍රියාකරුවන්ට ලබා දෙන්න).
අමුත්තන්ට පරික්ෂා කිරීමේදී (උදා: ගැරීර උෂ්ණත්ව පරික්ෂාවන් සහ ගමන් මලු සහිපාරක්ෂාව) සහ ඔවුන් රුදී සිරින කාලය තුළ (සමාජ දුරස්ථාවය, මුහුණු ආවරණ පැලදීම ආදිය) ගත යුතු පියවර ඇතුළත් කරන්න.	අමුත්තන්ට පරික්ෂා කිරීමේදී (උදා: ගැරීර උෂ්ණත්ව පරික්ෂාවන් සහ ගමන් මලු සහිපාරක්ෂාව) සහ ඔවුන් රුදී සිරින කාලය තුළ (සමාජ දුරස්ථාවය, මුහුණු ආවරණ පැලදීම ආදිය) ගත යුතු පියවර ඇතුළත් කරන්න.
අමුත්තන්ට යැවීම සඳහා උදාහරණ රීමේල් පිටපතක් සඳහා උපග්‍රහණය ප්‍රධාන බිලත්න.	අමුත්තන්ට යැවීම සඳහා උදාහරණ රීමේල් පිටපතක් සඳහා උපග්‍රහණය ප්‍රධාන බිලත්න.
ඔබේ ආයතනයේ වෙන්කරවා ගැනීමක් යනු රෙගුලාසි අනුගමනය කිරීමට විකර වීම බව අමුත්තන්ට සන්නිවේදනය කරන්න.	වරදවා වටහාගැනීම් නො අනුකූලතා බැවෙන් අවම කිරීම!

## පිරික්සීමේදී:

ඔබ අමුත්තන්ට සහිතවේනය කිරීමට අවශ්‍ය දේ	මත්ද
<p>පරිණයට ඇතුළුවේ සඳහා පහත සඳහන් අවශ්‍යතා අත්‍යවශ්‍ය බව අමුත්තන්ට දන්වන්න</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» ගැටෙල් උෂ්ණත්ව පරික්ෂාව</li> <li>» ග්‍රෑවසන රෝග ලක්ෂණ පරික්ෂාව</li> <li>» අත් සේදීම</li> <li>» පාවහන් විෂධීජ නායක</li> <li>» ගමන් මලු සනීපාරක්ෂාව</li> </ul>	<p>අවදානම් සහිත අමුත්තන් හඳුනා ගැනීම සහ සියලු අමුත්තන්ගේ සහ කාර්ය මත්බලයේ ආරක්ෂාව ආරක්ෂා කිරීම.</p> <p>විෂධීජ පැතිරීම සීමා කිරීම.</p>
අමුත්තන් පිටතින් නැවත පරිණයට පැමිණෙන සෘම අවස්ථාවකම මෙම පියවර සම්පූර්ණ කරන බව අමුත්තන්ට දන්වන්න.	විෂධීජ පැතිරීම සීමා කිරීම.
ස්වයං ප්‍රකාශන පෝරමය සම්පූර්ණ කර ඔවුන්ගේ සම්පූර්ණ තොරතුරු ලබා දෙන ලෙස අමුත්තන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. ස්වයං ප්‍රකාශන පෝරමයක් සඳහා උපග්‍රහණය D බලන්න.	යමෙකු අසනීප වූ විට. දේශීය රෙගුලාසි වලට අනුකූල වීම සහ සම්බන්ධතා සොයා ගැනීමේ අරමුණු සඳහා.

## රුදී සිටින කාලය තුළ:

ඔබට අමුත්තන්ට සහිතවේනය කිරීමට අවශ්‍ය දේ	මත්ද
පරිණය තුළ සිටින විට සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගත යුතුය.	සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීම සහ හරස් නිරාවරණය අවම කිරීම.
අමුත්තන් පිටතින් නැවත පරිණයට පැමිණෙන සෘම අවස්ථාවකම ගැටෙල් උෂ්ණත්වය සහ ග්‍රෑවසන පරික්ෂාවන් සිදු කරනු ලැබේ. අමුත්තන් හවුල් පහසුකම් භාවිත කිරීමට පෙර එවා පැවැත්විය හැකිය.	අවදානම් සහිත අමුත්තන් හඳුනා ගැනීම සහ සියලු අමුත්තන්ගේ සහ කාර්ය මත්බලයේ ආරක්ෂාව ආරක්ෂා කිරීම.
මුවන් භාවිත කළ වේලාවන් සහ ආසන සැලසුම් (ආපනගාල / බාර් පුදේශ සඳහා) ඇතුළුව හවුල් පහසුකම් භාවිත කළ බවට වාර්තා තබා ගනු ඇත. මේවා බෙදාගනු ඇත	යමෙකු අසනීප වුවහොත් සම්බන්ධතා සොයා ගැනීමේ අරමුණු සඳහා.

## පිටතමේදී

ඔබට අමුත්තන්ට සහිතවේනය කිරීමට අවශ්‍ය දේ	මත්ද
මුවන්ගේ ඊළුග ගමනාන්තය පිළිබඳ විස්තර විමසන්න සහ මුවන් පිටත්ව යන වේලාව සහ ප්‍රවාහන කුමය සටහන් කරන්න.	සම්බන්ධතා ලුහුබඳීමේ අරමුණු සඳහා.
COVID-19 කාල පරිවිශේදය තුළ ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් පිළිබඳ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දීම සඳහා අමුත්තන් පරිණයෙන් පිටවීමට පෙර ප්‍රතිපෝෂණ පෝරමයක් සම්පූර්ණ කරන්න.	රෙගුලාසි මගින් අමුත්තන්ට ඇතිවිය හැකි බලපෑම අවබෝධ කර ගැනීම සහ වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ක්ෂේත්‍ර හඳුනා ගැනීම.

ආගත්තුකයෙකු නැවති සිටිමට පෙර, පසුව සහ නැවති සිටින කාලය අතරතුරු ඔබට භාවිත කළ හැකි පිරික්සුම් ලැයිස්තුවක ඉහත සන්නිවේදන මාර්ගෝපදේශ සඳහා උපග්‍රහණය C බලන්න.

## හඹිරීම් අනුවර්තනය කරන්න

COVID-19 මාරුගෝජදේශ තේරුමේ ගැනීමට සමහර අමුත්තන්ට සහාය අවශ්‍ය විය හැකි බව මතක තබා ගන්න. ආබාධ සහිත සමහර අමුත්තන්ට රෙගුලාසි අනුගමනය කිරීම වඩා අනියෝගාත්මක විය හැකිය. නිදුසුනක් වශයෙන්, දෘග්‍ය ආබාධ සහිත පුද්ගලයෙකු අන් ඇගගෙන් ආරක්ෂිත සමාජ දුරක්ෂාවයක් පවත්වා ගැනීමට අරගල කළ හැකිය. සියලුම අමුත්තන්ට උපකාර කිරීම සඳහා ඔබේ කාර්ය මණ්ඩලයට අනුවර්තනය විය හැකි ආකාරය සලකා බලන්න.

## උදාහරණ 1

හ්‍යේ ලෙන්ග් ගොරීකව ආබාධිත වූ නමුත් ඇගේ රෝද පුවුලේ ස්වාධීනව ගමන් කළ හැකිය. ඇය COVID-19 හි අවබ්‍යනම් තේරුමේ ගෙන ඇති අතර නවාතැන් ආයතනයේ සෞඛ්‍ය භා ආරක්ෂිත කියා පරිජාරීන් පිළිපැදීමට කැමති නමුත් සහිපාරක්ෂක බිස්පෙන්සරයට ප්‍රාග්ධනය එක් ප්‍රාග්ධනය ඇති අතර, ඇයගේ කළමනාකරුව දැන්වා ඇති අතර, ඔවුන් දැන් ආබාධිත පුද්ගලයින්ට පුවුලි විය හැකි උසකින් අත් සහිපාරක්ෂක බිස්පෙන්සර සවි කර ඇත.



## උදාහරණ 2

පියරේ දෘග්‍යාබාධිත වන අතර ඔහුගේ පෙම්වතිය සමඟ ගමන් කරයි. ඔහුට ස්වාධීන බීමට අවශ්‍ය නමුන් බොහෝ විට ඒ සඳහා උපකාර අවශ්‍ය වේ. නව COVID-19 කියාපරිපාරිය සමඟ ඔහු වඩාත් දුෂ්කර දේවල් සොයා ගනී. පියරේ හෝටලයේ පිරිසැලසුම සහ සහිපාරක්ෂක, විජ්‍ය ආදිය සොයා ගන්නේ කොහොත්දැයි නොදුන්නා නිසා ඔහු බොහෝ විට ඔහුගේ දැන් සහිපාරක්ෂාව නොකරයි. ඔහුගේ පෙම්වතිය පියරේ පොදු ස්ථාන වටා ඇවිද යන හෝටල් කළමනාකරු සමඟ කතා කර සංම සහිපාරක්ෂක ස්ථානයක්ම පිහිටා ඇති ස්ථානය පැහැදිලි කරයි.



මූහණු ආවරණයක් පැළඳීමෙන් මිනිසුන් සහිතිවේදනය කරන ආකාරය වෙනස් වේ. යමෙකු සිනහවෙන් හෝ කොළයෙන් සිරිනවාදැයි බැලීම පහසු නැත. අමුත්තන් හොඳුන් සහිතිවේදනය නොකරන බව හැගෙන්හේ නම් මෙය වරදුවා වටහාගැනීම් හෝ අසතුවට හේතු විය හැකිය. මෙම අනියෝගය ජය ගැනීම සඳහා, අමුත්තන් සමඟ කතා කරන විට හඩ ස්වර්යට අවධානය ගොමු කර විවෘත ගෝර භාෂාව භාවිතා කරන්න. විවෘත අත්ල සමඟ තවත් අනිනයන් භාවිතා කරන්න. මෙය ආරක්ෂිත යැයි පෙනෙන පරිදි හරස් අතට අත නොතබන්න.



## හොඳ හැසිරීම දීර්මන් කරන්න

නව රෙගුලාසි සමග අමුත්තන් සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමේදී කුඩා වෙනස්කම් සැලකිය යුතු ය. බොහෝ විට මෙම වෙනස්කම් සඳහා විශාල කාලයක් හෝ මූල්‍ය විය නොවේ.

ලදාහරණයක් වශයෙන්:

- » ආහාර ගැනීම සඳහා ස්ථානයක් කළුන් වෙන්කරවා ගැනීමට අමුත්තන් දීර්මන් කරන්න. මෙමගින් අවන්හලට රස්වන පුද්ගලයින්ගේ සංඛ්‍යාව අඩු වන අතර සමාජ දුරස්ථාවයට සහාය වනු ඇත. නොමිලේ දීම හෝ සුලු කෑමක් සමග කළේනියා වෙන් කරවා ගන්නා අමුත්තන්ට තත්ත්ව කරන්න.
- » හෙෂතික මෙනු කිරීම් විම වුළක්වා ගැනීම සඳහා ආහාරපාන සහ ස්ථාන සඳහා ඩිජිටල් හෝ විද්‍යුත් මෙනු භාවිතා කරන්න. සංකේතයක් පරේලෝකනය කරන අමුත්තන් හරහා මෙනු වලට ප්‍රවේශ විය හැකිය, නැතහොත් අමුත්තන්ට ඔවුන් පිවිසෙන විට රැමීල් කළ හැකිය. විකල්පයක් ලෙස අමුත්තන් විසින් හැසිරීමට අවශ්‍ය නොවන විශාල කළ ප්‍රවරුවක ඔබේ මෙනු විකල්ප බෙදා ගන්න.

## අමුත්තන්ගේ ප්‍රතිපෝෂණය



නව රෙගුලාසි ගැන අමුත්තන්ට හැගෙන ආකාරය සහ ඔබේ ආයතනය තුළ ඒවා ක්‍රියාත්මක වන්නේ කෙසේද යන්න තේරේම් ගැනීම සඳහා, අමුත්තන්ගේ ප්‍රතිපෝෂණය ලබා ගැනීම වැදගත්ය. COVID-19 සන්දර්භය තුළ මෙය විශේෂයෙන් වැදගත් වේ. නව පාලනයන් සමග අමුත්තන් සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේද සහ ව්‍යාපාරය ආගන්තුක අපේක්ෂාවන් සපුරාලන්නේ නම් තේරේම් ගැනීමට ප්‍රතිපෝෂණය ඔබට උපකාර වේ.

සාමාන්‍ය ආගන්තුක අත්දැකීම් සමග COVID-19 සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ප්‍රශ්න ඇතුළත් වන පිටවීමේදී ප්‍රතිපෝෂණ පෝරමයක් සම්පූර්ණ කිරීමට අමුත්තන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. උදාහරණ පෝරමයක් සඳහා උපග්‍රහණය ට වෙත යොමු වන්න .

චිජිටල් ප්‍රතිපෝෂණ පෝරමයක් නිර්දේශ කෙරේ. ඔබට ප්‍රතිපෝෂණ යෙදුමක්, රැමීල් සම්ක්ෂණයක් හෝ අමුත්තන් පිළිගැනීමේ සිර වැඩිලටයක් භාවිතා කළ හැකිය. ප්‍රතිපෝෂණය විකතු කිරීම සඳහා බොහෝ යෙදුම් තිබේ, උදාහරණයක් ලෙස(Survey Monkey, Zonka Feedback, Google Forms, Review Pro)

වැඩිලටයක් භාවිතා කරන්නේ නම්, වෙනත් ආගන්තුකයෙකු හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු විසින් හැවත භාවිතා කිරීමට පෙර විය සනීපාරක්ෂක කළ යුතුය. ඔබ කඩුසි පෝරමයක් භාවිතා කරන්නේ නම්, විය සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා භාවිතා කරන පෙන 'පාවිච්ච කළ' භාජනයක තබා හැවත භාවිතා කිරීමට පෙර සනීපාරක්ෂාව කළ යුතුය. ආගන්තුක ප්‍රතිපෝෂණ ප්‍රශ්න සඳහා උදාහරණ:

- » COVID-19 සඳහා වන ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව ඔබට කෙතරම් ධනාත්මක හැඟීමක් තිබේද?
- » ක්‍රියාත්මක වන COVID-19 පියවර සමග ඔබ කෙතරම් ආරක්ෂාවද?
- » ඔබගේ නවාතැන් තුක්ති විදිමට රෙගුලාසි බලපා තිබේද?
- » නව රෙගුලාසි පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය කොතරම් නොදුන් සන්නිවේදනය කළේද?
- » ඔබ අත්විදින ආරක්ෂක පියවරයන්හි යම් තිබැස් තිබේද?
- » වැඩිදියුණු කිරීම / ගැලපීම් සඳහා ඔබට යෝජනා තිබේද?

## නොගැලපෙන අමුත්තන් සමඟ ගෙනුදෙනු කිරීම



සමහර අමුත්තන් රෙගුලාසිවලට අනුකූල නොවීමට හෝ අනුකූල වීමට ඉල්ලා සිටින විට දුෂ්කර ලෙස හැසිරීමට ඉඩ ඇත. මිනිසුන් COVID-19 රෙගුලාසි වලට අනුකූල නොවන විට මෙය කළමනාකාරීත්වයට වාර්තා කළ යුතු සිදුවීමක් නිර්මාණය කරයි.

### අනුකූල නොවන අමුත්තන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද

බොහෝ අවස්ථාවන්හිදී, ආගන්තුකයාට අවශ්‍ය දේ සහ ඇයි යන්න පිළිබඳ පැහැදිලි සහ විශ්වාසයෙන් සන්නිවේදනය කිරීම අනුකූලතා ගැටෙළව විසඳුනු ඇත.

විය පැහැදිලි කරන්න:

- ❶ රෙගුලාසි ආගන්තුකයාගේ, අනෙකුත් අමුත්තන්ගේ සහ කාර්ය මත්සිලයේ ආරක්ෂාව සඳහා ය.
  - ❷ රෙගුලාසි සියලුම අමුත්තන්ට අඩා වේ.
  - ❸ මෙම රෙගුලාසි ශ්‍රී ලංකා බලධාරීන් විසින් සකසා ඇති අතර නවාතැන් සපයන්නන්ට එවා අනුගමනය කිරීම හැර වෙනත් විකල්පයක් නොමැත.
- අ) ආගන්තුකයා නොගැලපෙන ආකාරයෙන් (ලභ: මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ නොසිටීම), ආ) එම වෙනුවට ඔවුන් කළ යුතු දේ (ලභ: මුහුණු ආවරණයක් පැළදීම) සහ වියට හේතුව (ලභ: වෙනත් අය ආසාධනයෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම).

තන්වය මත පදනම්ව නොගැලපෙන අමුත්තන්ට ගැලපෙන ප්‍රතිචාර. පහත වගුවේ දැක්වෙන්නේ අමුත්තන් අනුකූල නොවා හැකි හේතු සහ ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරයයි.

අමුත්තා අනුකූල නොවන්නේ ඇයිදී?	පැහැදිලි කිරීම	තන්වය ආමත්තුණය කරන්නේ කෙසේද?	
නොදැනුවත්හාවය හෝ අමතක වීම	නිවාඩු මතෙන්හාවයක සිටින අතරතුර අමුත්තන්ට සමහර රෙගුලාසි අනුගමනය කිරීමට අමතක විය හැකිය, නැතහෙත් යම් තත්වයක් තුළ ඔවුන් කළ යුතු දේ පිළිබඳව ඔවුන් නොදැන සිටිය හැකිය.	අමුත්තන්ට රෙගුලාසි මතක් කිරීම සඳහා දැන්වීම් / පුවරු / පෝස්ටර් ප්‍රදානනය කරන්න.	රෙගුලාසි වල අමුත්තන්ට සහ සැම ස්පර්ශක ස්ථානයකිදීම එවා අනුගමනය කරන්නේ කෙසේදියි දැනුම් දෙන්න.
හාමා ගැටිල් හේතුවෙන් අවබෝධය නොමැතිකම	අමුත්තන් බොහෝ භාෂා කතා කරයි. ඔවුන්ගේ භාෂාවන් හැර වෙනත් භාෂාවලින් කට්ටා කරන හෝ ලිඛිත උපදෙස් ඔවුන්ට නොගෝරෙනු ඇත.	හැකි නම්, ඔබේ අමුත්තන්ගේ භාෂාවන් සන්නිවේදනය කරන්න.	සන්නිවේදනය සඳහා පෝස්ටර්, සිංහල සහ දැන් මාර්ගෝපදේශ භාවිතා කරන්න.

<p>අවශ්‍ය දේ වරදවා වටහා ගැනීම.</p>	<p>මධ්‍ය සපයන උපදෙශී සහ මාර්ගෝපදේශ ප්‍රමාණවත් නොවන්නේ නම්, වරදවා වටහාගැනීම් තිබිය හැකිය.</p>	<p>පැහැදිලි භාෂාව භාවිතා කරන්න.</p> <p>කෙටි යෙදුම් වලින් වළකින්න.</p> <p>ප්‍රශ්න ඇසීමට අමුත්තන් දිරිමත් කරන්න.</p> <p>මිඛේ COVID-19 නොරුරු සමග මිඛේ වෙඩි අඩවිය යාවත්කාලීන කරන්න.</p> <p>සංඛ්‍යා පෝස්ටර් ඇතුළු විවිධ ආකෘතිවල රෙගුලාසි සපයන්න.</p>
<p>ඩීමන්කම</p>	<p>ආගන්තුකයෙකු බීමන්ව සිටි නම් සහයෝගී විය නොහැකිය.</p>	<p>ආගන්තුකයාට තවදුරටත් මත්පැන් පානය කිරීමෙන් වැළැක්වීය යුතුයි.</p> <p>මිඛේ ආයතනයේ අලේක්ජාවන් පැහැදිලිව පැහැදිලි කරන්න සහ අමුත්තන් වේචා අනුගමනය කළ යුතුය.</p> <p>ආගන්තුකයා ඊට අනුකූල නොවන්නේ නම් ඔවුන්ව යාමට පැවසීම හෝ පොලිසියට කතා කිරීමට ඔබට අයිතියක් ඇත.</p>

### අමුත්තන්ට සම්මුතියකට විළාඩීමට අපහසු නම් කුමක් කළ යුතුද?

අමුත්තන් අවශ්‍යතා තේරේම් ගෙන තවමත් සහයෝගය දැක්වීම ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නම්, නවාතැන් සපයන් විසින් ඔවුන්ගෙන් පරිශ්‍යෙන් ඉවත්ව යන ලෙස ඉල්ලා සිටිය හැකිය. තත්ත්වය මග හැරී නොයිගෙනාත්, පොලිසිය සහ / හෝ PHI සම්බන්ධ කර ගැනීම අවශ්‍ය විය හැකිය.

පහත දැක්වෙන්නේ අනුකූල නොවන අමුත්තන් සමග ගනුදෙනු කිරීමේදී කළ යුතු හා නොකළ යුතු දේ ලැයිස්තුවකි.

කරන්න	විළාඩීම
<p>✓ පිළිගත හැකි හැසිරීම් සහ අනුගමනය කළ යුතු රෙගුලාසි මොනවාද යන්න පැහැදිලි කරන්න</p>	<p>✗ අපැහැදිලි අලේක්ජාවන් ඇති කරන්න</p>
<p>✓ ආවාරුණි නමුත් ඔවුන් ඉල්ලීමෙන් ස්වීර වන්න</p>	<p>✗ තර්ක වෘත්ත පැවෙළන්න</p>
<p>✓ ප්‍රමාදන් සම්බන්ධ නම්, දුරුවන් දුරුවන් අනුකූලව කටයුතු කරන බවට දෙමාපියන් වග බලා ගත යුතු බව ඔවුන් ආයතනයට අවශ්‍ය බව පැහැදිලි කරන්න</p>	<p>✗ දුරුවන් ඔවුන් නිවැරදි කිරීමට උත්සාහ කරන්න, නැතහෙත් දුරුවන් රුගෙන යන්න</p>
<p>✓ සැම සිදුවීමක් ලොග් පොන් සටහන් කරන්න</p>	<p>✗ සමාජ දුරස්ථානාවය අමතක කරන්න</p>
<p>✓ අමුත්තන් සහයෝගය දැක්වීම ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නම් ඔවුන් ආයතනයෙන් ඉවත් වන ලෙස ඔබට ඉල්ලා සිටිය හැකිය</p>	<p>✗ කෙසේ හෝ පුද්ගලයාට නිගුහ කිරීම හෝ අගෝරව කිරීම</p>
<p>✓ අමුත්තා ප්‍රවන්ඩකාරී ව්‍යවහොත් හෝ නීති රීති පිළිපැදිමට අපොහොසත් ව්‍යවහොත් පොලිසියට හෝ පීව්විඥ වෙත අමතන්න</p>	<p>✗ සිද්ධිය පිළිබඳ ඕපාදුප වෙනත් අමුත්තන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය සමග පැවසීම</p>



## අවකාශ ප්‍රතිසංවිධානය කරන්නේ කෙසේද

නිවස ඉදිරිපිට ඇති අවකාශය සමාජ දුරස්ථාවයට සහ රෝග පැතිරීම වැළැක්වීමට ප්‍රතිසංවිධානය කළ යුතුය. මෙය සිදු කිරීම සඳහා, වැඩිපුරම භාවිතා වන ප්‍රදේශ (හෝ කලාප), ආගන්තුක හා කාර්ය මණ්ඩල වෙනත් සහ ඔබට කළ හැකි ආකාරය ගැන සිතා බලන්න. අවකාශය නිර්මාණය කිරීමට හෙතිකව හැඩැගැස්වීම සහ මිනිසුන් අතර සමාජ දුරස්ථාවය දිරීමත් කිරීම.

පියවර තුනක ත්‍රියාවලියක් ලෙස සංවිධානය කිරීම සිතීම ප්‍රයෝගනවත් වේ: 1) දුරක් නිර්මාණය කිරීම, 2) බාධක ස්ථාපනය කිරීම, 3) තද්බඳය ඉවත් කිරීම



### දුර සාදන්න:

කටයුතු	මෙය යෙදිය යුතු ස්ථානය
ගහන භාණ්ඩ විකිනෙකට වඩා මීටර් 1.5 ක ආරක්ෂිත දුරකට නැවත සකස් කරන්න.	අමුන්තන් විසින් භාවිතා කරනු ලබන ඕනෑම ආසන ප්‍රදේශයක්:
ගහන භාණ්ඩ පරතරය තැබිය නොහැකි නම්, අතිරික්තය ඉවත් කරන්න.	ලොඩි, අවන්හල, බාර්, තවාකය, පුවු, වේරස්, විලිමහන් ප්‍රදේශ
ගහන භාණ්ඩ ඉවත් කළ නොහැකි නම්, අවකාශය නිර්මාණය කිරීම සඳහා 'වාඩි නොවන්න' සංඛ්‍යා භාවිතා කරන්න.	අවන්හල බාර්, වෙනත් නොරන් ප්‍රදේශ
අවන්හල් මේස සහ පුවු වෙනත් මේස සහ පුවු වලට වඩා අවම වශයෙන් මීටර් 1.5 ක් දුරන් ස්ථානගත කරන්න. මිනිසුන් විකිනෙකාට විරැද්ධිව වාඩි නොවීමේම අසුන් ගන්න.	අවන්හල, බාර්, වෙනත් නොරන් ප්‍රදේශ
විලිමහන් ආසන දිරීමත් කිරීම සහ ප්‍රමුඛතාවය දීම. නැකි සෑම තැනකම ජනෙල් සහ දූරවල් විවෘත කරන්න.	ආසන ස්ථිති සියලුම ප්‍රදේශ
ප්‍රමා යන්ත්‍රේපකරණ වෙනත් යන්ත්‍රවලින් මීටර් 1.5 ක ආරක්ෂිත දුරකට නැවත සකස් කරන්න.	ප්‍රමා පහසුකම්

### බාධක ස්ථාපනය කරන්න:

කටයුතු	මෙය යෙදීය යුතු ස්ථානය
කාර්ය මණ්ඩලය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා විදුරු / ජේලාක්සීක් පළිහ සවි කරන්න	මුහුණාට මුහුණා සම්බන්ධ වන ස්ථාන, උදා: පිළිගැනීමේ මෙසය
ඩූග ක්‍රියාවලිය ඉදිරිපිට හෝ මෙස මත කිවිසුම් ආරක්ෂකයින් සවි කරන්න	අවන්හල් සහ කැම මෙස
කිවිසුම් ආරක්ෂකයින් සවි කරන්න. තීරු / ක්‍රියාවලිය සේවාව ඉවත් කරන්න	බාර් සහ කේපි හල් පුද්ගලික

### තදුබඳය ඉවත් කරන්න:

කටයුතු	මෙය යෙදීය යුතු ස්ථානය
බෑම සලකුණු සවි කරන්න ( දුණු ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට උපකාර කිරීම සඳහා ඉනා මැහැවින් වයනය ) ආරක්ෂකව මිටර් 1.5 ක් දුරින්	අමුත්තන් රැඳී සිරීමට රස්වන ස්ථාන, විනම් දොරටුවෙන් පිටත, පිළිගැනීමේ දී, පිටත සේපාන වැනි
කැම ගැනීම සඳහා කළුන් වෙන් කරවා ගැනීම දීර්මන් කරන්න. වික් වර්කට අවසර දී ඇති අමුත්තන් ගණන සීමා කරන්න.  මෙස සේවාව පමණක් සපයන්න. ක්‍රියාවලිය හරහා සේවය නොකරන්න හෝ අඟුවුම් කිරීමට අමුත්තන්ට ක්‍රියාවලයට පිවිසීමට ඉඩ නොදෙන්න.	අවන්හල්, බාර් සහ කැරේ වැනි හෝජන පුද්ගලික.
මිනිසුන්ගේ විශය පාලනය කිරීම සඳහා දිගා සලකුණු හාවතා කරමින් වික් මාර්ගයක් සකසන්න.	අමුත්තන් ගමන් කරන පුද්ගලික. උදාහරණයක් ලෙස, වික් දොරක් 'ඇතුළුවීම', අනෙක් දොරටුව 'පිටිවීම' ලෙස නම් කරන්න.  පඩිපෙළ දෙකක් ඇති ගොඩනැගිලිවල, විකක් 'ඉහළට' අනෙක් 'පහළට'. මෙමගින් පඩි පෙළේ මිනිසුන් විඛිනෙකා තරණය කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ඉවත් කරයි.
වර්කට අවසර දී ඇති අමුත්තන් ගණන සීමා කරන්න. තදුබඳය වළක්වා ගැනීම සඳහා කාල පරාසයන් වෙන් කිරීම සඳහා වෙන්කිරීමේ කුමවේදයක් ස්ථාපිත කරන්න.	ස්ථා, පිමි, පිහිනුම් තටාකය වැනි හවුල් පහසුකම්.
නම්ස්කීල් ආරම්භක වේලාවන් පවත්වා ගෙන යාම සහ පෙර වෙන්කරවා ගැනීම් සඳහා පමණක් පහසුකම් හාවතා කිරීමට ඉඩ දෙන්න.	ස්ථා, පිමි, පිහිනුම් තටාකය

## අමුත්තෙකු අසනීප බවට පත්වුවහොත් කුමක් කළ යුතුදී?



අමුත්තෙකුට අසනීප බවක් දැනේ නම්, 37°C ට වඩා වැඩි ගැටු උෂ්ණත්වයක් හෝ වෙනත් COVID-19 රෝග ලක්ෂණ ඇත්දැයි (කැස්ස, නාසික තදබඳය, ආදිය ශ්වේසන අපහසුතා) පරීක්ෂාකර කිරීම, භුදකලා කිරීම සහ දැනුම් දීම වැදුගත් ය.

9 වන කොටස: හඳුනී ප්‍රතිචාර මගින් සැක සම්බන්ධ තුළ සිද්ධියක් කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද යන්න විස්තරාත්මකව ආවරණය කරයි. ගත යුතු ක්ෂේත්‍රීක ත්‍රියාමාර්ගය පිළිබඳ කෙටි සාරාංශයක් මෙන්න:

- 1. පරීක්ෂාකර කිරීම :** PPE පැළඳ සිරින පුහුණු කාර්ය මණ්ඩලය COVID-19 රෝග ලක්ෂණ සඳහා පුද්ගලයා පරීක්ෂා කර ඕවුන්ගේ ගැටු උෂ්ණත්වය ගත යුතුය.
- 2. භුදකලා කරන්න :** අමුත්තන්ට ඕවුන්ගේ කාමරයේ භුදකලා වීමට ඉල්ලන්න. හවුල් පහසුකම් දිගටම නාවිතා කිරීමට හෝ වෙනත් අමුත්තන් සමග මිශ්‍ර වීමට ඕවුන්ට ඉඩ නොදෙන්න.
- 3. දැනුම් දෙන්න :** අදාළ වෛද්‍ය බලධාරීන් සම්බන්ධ කර ගන්නා RRT වෙත දැනුම් දෙන්න. බලධාරීන් බඟ දෙන සියලුම උපදෙස් පිළිපූරුන්න

## නිතර අසනු ලබන ප්‍රශ්න

නිවාස පිටුපස ඇති අවදානම් මට්ටම් ගැනු අප සලකා බැලුය යුතුදී?

ඔව්, නිවාස පිටුපස පුදේ ඇවදානම සඳහා තක්සේරු කළ යුතුය. රැකියා (හෝ රැකියා කන්ස්ඩ්‍රායම්) ද අවදානම් සඳහා තක්සේරු කළ යුතුය, මෙය 6 වන වගන්තිය: නිවසේ පිටුපස ආවරණය කෙරේ.

සමහර අමුත්තන් අනෙක් අයට වඩා වැඩි අවදානමක් තිබේද?

සමහර අමුත්තන්ට COVID-19 ආසාදනය වී ඇත්තැන් බරපතල සංකුලතා ඇතිවේමේ අවදානම වැඩි ය. කෙසේ වෙනත්, විම විනිශ්චයන් කළ හැක්සේ වෛද්‍ය වෘත්තිකයන්ට පමණි. නවාතැන් සපයන්නන් සියලුම අමුත්තන්ට COVID-19 ව්‍යාජ්‍යත්වීමේ අවදානම හෝ COVID-19 ආසාදනය වීමේ ඉහළ අවදානමක් ලෙස සැලකිය යුතු අතර සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂක පියවරයන් දැකි ලෙස අනුගමනය කළ යුතුය.

මගේ ආයතනයේ සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂණ නීති රිති අනුගමනය කිරීම අසිරු විය හැකි ගාර්ඩක ආබාධ සහිත කෙනෙකුට මම උදව් කරන්නේ කෙසේද?

පැමිණීමට පෙර හෝ පිරික්සීමෙන් පසු හැකි ඉක්මනින් පාරෙහුළියා සමග කෙළුන්ම කතා කරන්න. ආගන්තුකයාට ඕවුන්ගේ අවශ්‍යතා මොනවාදයි පැහැදිලි කිරීමට ඉඩ දෙන්න සහ ආරක්ෂා ක්‍රියා පරිපාරී අනුගමනය කිරීමට ඕවුන්ට අමතර උපකාර අවශ්‍ය නම්. ඒවාට ඇඟුම්කන් දීමෙන් ඔබට යම් ගැටුවක් ඇත්ද යන්න සහ වීවා නවාතැන් ගැනීම සඳහා යමක් පැහැදිලි කිරීම, ගෙනයාම හෝ නැවත සකස් කිරීම අවශ්‍ය දැයි සොයා ගැනීමට ඔබට හැකි වේ.

අපට ඉවත් කළ හැකි අන්තර්‍ය යැයි වර්ග කළ හැකි අයිතම මොනවාදී?

බෝ වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා, අමුත්තන්ගෙන් අනවශ්‍ය හෝ පිරිසිදු කිරීමට හා සනීපාරක්ෂාව කිරීමට අපහසු යිනිම අයිතම ඉවත් කරන්න. මෙයට මූර්ති, මේස සැරසිලි, විසිනුරු හාන්ඩ් සහ එම සෙල්ලම් බඩු ඇතුළත් විය හැකිය. අමුත්තන්ගේ කාමරවල, දුන්ත කට්ටවල, රුවුල බැසම් කට්ටවල, වැනිටි කට්ටවල, මහන කට්ටවල, ඡවර් කැජ්, පනා, මිෂ දුව්ස, සරරා ආදිය මෙයට ඇතුළත් විය හැකිය. ඉල්ලීම පරිදි ඔබට විවැනි හාන්ඩ් (ඕවු පරිගුයේ තිබේ නම්) බඟ දිය හැකි බව අමුත්තන්ට දැන්වන්න.

අපගේ ආයතනයේ දී කඩිලුසි සිට සිංහල් දක්වා මාරු විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් මොනවාදී?

ඩිප්ටර් වෙත මාරුවේම මගින් මිනිසුන් තමන්ගේ පුද්ගලික උපාංගයක් භාවිතා කළ හැකි නිසා බොහෝ දෙනෙකු විකම සෞනික අධිකමයන් හසුරුවෙන්නේ නැති නිසා ආසාදන පැතිරේමේ අවදානම අඩු කරයි. ඩිප්ටර් වෙත මාරු කළ හැකි බොහෝ ක්‍රියාදාළයන් ඇත, උදාහරණයක් ලෙස:

- » පර්ක්හා කිරීමේදී / පිටවීමේදී: අමුත්තන්ගේ තොරතුරු සිපිල් විකතු කිරීම, මුද්‍රණය කරනවාට වඩා විශුන් තැපැල් ලැබීම්, විශුන් තැපැල් ප්‍රතිපෝෂණ ආකෘති, මුදල් / කාචිපත් වෙනුවට ගෙවීම් යෙදුම් හාවිතා කිරීම.
  - » කාමරවල: ඔබේ තොතික හෝටල් මාර්ගෝපදේශ වෙනුවට රැපවාහිනිය, යෙදුමක් හෝ අමුත්තන්ට විශුන් තැපැල් කිරීම. කාමර සේවා මෙනුවට විශුන් තැපැල් කරන්න හෝ යෙදුමක පුද්ගලනය කරන්න.
  - » ආහාර පාන : අමුත්තන්ට මෙනුව හෝ විශුන් තැපැල වෙත ප්‍රවේශ වීම සඳහා යෙදුමක් හෝ සංකේතයක් සකසන්න. විශුන් තැපැල, යෙදුම හෝ වෙබ් අධිවිය හරහා වෙන් කරවා ගත හැකිය



## ମତକ ତବ୍ରି ଗନ୍ଧ

- මිනිසුන් අතර වෙටරසය පැවතීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා ගෙවල් ඉදිරිපිට වෙනස්කම් කරන්න. දුරක් සාදන්ත, බාධක සෑව් කරන්න සහ තදබූදය ඉවත් කරන්න.
  - කාර්ය මණ්ඩලය අමුත්තන් සහ අමුත්තන්ගේ දුරක්වන් සමඟ කාර්යක සම්බන්ධතා පැවත්වීමෙන් වැළකි සිටිය යුතුය.
  - සමාජ දුරක්ථාවය සඳහා පොදු පුද්ගල නැවත සකස් කරන්න.

» **නිරාවරණය වැළැක්වීම:**

  - අමුත්තන් සමඟ සන්නිවේදනය කිරීමේදී හෝ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන විට පවා අමුත්තන්ගෙන් මිටර් 1.5 ක් දුරන් ආරක්ෂාව සිටින්න.
  - කෙසේ වෙතත් ආගන්තක සන්කාරයේ සාරය පවත්වා ගැනීම වැදගත්ය, ඔබේ ප්‍රමුඛතාවය අමුත්තන්ගේ සහ කාර්ය මණ්ඩලයේ සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව විය යුතුය.
  - අමුත්තෙකුට අසනීප ව්‍යවහාර් වනාම පියවර ගන්න. අන් අය සමඟ දිගටම සමාජගත වීමට ඔවුන්ට ඉඩ නොදෙන්න

» **පාලනයන් ක්‍රියාත්මක කිරීම**

  - සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂණ ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය පූහුණු කර ඇති බවට සහතික වීම සහ ඒවා සෑම අංශයකින්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම වශ්වාස ගොඩ නැගීමට හේතුවේ.
  - අවම වශයෙන් දින 90 ක්වත් සන්නිපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ අමුත්තන් සමඟ සන්නිවේදනය සහ අන්තර්ක්‍රියා පිළිබඳ සිවිස්තර වාර්තා තබා ගන්න.
  - මාර්ගෝපදේශවලට අනුකූල නොවන අමුත්තන්ට (සහ කාර්ය මණ්ඩලයට) විරෝධිව කඩිනම් පියවර ගන්න.

# 4 වන කොටස:

## ආගන්තුක පුද්ගලික



ඡඩගේ ආගන්තුක පුද්ගලික ත්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ ප්‍රායෝගික මාරුගෝපදේශ, අවකාශය ප්‍රෝදුනය

## ආගන්තුක පුද්ගලික

ආගන්තුක නිදහන කාමර සහ නාන කාමරවල ක්‍රියාත්මක කළ යුතු පිළිවෙත් මෙම කොටසින් ආචරණය කෙරේ. ආරක්ෂාව, සෞඛ්‍යය සහ සනීපාරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා නිවෙසේ ඉදිරිපස (FOH) සංවිධානය කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව අපි අවධානය යොමු කරමු.

නිරාචරණය හා සම්බන්ධතා වැසි වීම හේතුවෙන් සියලුම ආගන්තුකයන්ට සහ සාමාන්‍ය ජනතාවට විවෘතව ඇති පරිග්‍රයන්හි තීරණාත්මක පුද්ගල වේ. මෙම පුද්ගලවලට ඇතුළත් වන්නේ:

- ආ) ඇතුළුවීම සහ පිටවීම
- ඇ) පිළිගැනීම සහ ලොඩිය
- ඇඇ) අවන්හල් සහ බාර්
- ඇඇඇ) පොදු සේදුම් කාමර
- එ) පහසුකම්: පිහිනුම් තවාකය, ස්හා, පිම් ආදිය.
- ඊ) විදුලි සේවාන සහ ආගන්තුක කොරෝන්වි

ආගන්තුක නිදහන කාමර සහ නාන කාමරවල ක්‍රියාත්මක කළ යුතු පිළිවෙත් මෙම කොටසින් ආචරණය කෙරේ.

**ඡබට මෙම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දිය හැකිදී?**

- ❖ අමුත්තන් මුළුන්ම පරිග්‍රයට පැමිණෙන විට කළ යුත්තේ කුමක්ද?
- ❖ COVID-19 හා සම්බන්ධ අවදානම් අවම කිරීම සඳහා ආහාරපාන මෙහෙයුම් වෙනස් විය යුත්තේ කෙසේද?
- ❖ පොදු සේදුම් කාමර විෂබේදනරණය කිරීමට කොපමත් වාරයක් අවශ්‍ය වේද?
- ❖ පිහිනුම් තවාකයේ මෙහෙයුම් වෙනස් විය යුත්තේ කෙසේද?
- ❖ ආගන්තුක අපේක්ෂාවන් සහ මෙහෙයුම් COVID-19 යාර්ථිය අතර ඇති විය හැකි පර්තරය මට තේරෙනවාද?

**මෙම කොටසේදී, අපි:**

- ❖ ආගන්තුක පුද්ගලවලට අවශ්‍ය විවිධ භාවිතයන් පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය කිරීම.
- ❖ අවන්හල, පිහිනුම් තවාකය, ලොඩිය, පිළිගැනීමේ සහ අමුත්තන්ගේ කාමර ඇතුළුව වික් වික් පුද්ගලයට අදාළ වන මාර්ගෝපදේශ විස්තර කරන්න.
- ❖ මෙම පුද්ගලවල අමුත්තන් සහ කාර්ය මත්ඩලය ආරක්ෂාව තබා ගන්නේ කෙසේදැයි ඉගෙන ගන්න.
- ❖ COVID-19 යටතේ ක්‍රියාත්මක වීමේ යාර්ථිය නිවාඩු කාලය තුළ අමුත්තන් අපේක්ෂා කරන දේට වඩා වෙනස් වන්නේ කෙසේදැයි සලකා බලන්න.

### සැලකිල්ලට ගත යුතු ප්‍රධාන කරණු:

- » නවාතැන් වල සමඟ පුද්ගල නිරාවරණය වීම නිසා ඉහළ අවදානමක් ඇති අතර අනෙක් ඒවා සම්බන්ධතා වැඩි වීම නිසා වේ. මෙය ආසාදිත පුද්ගලයින් සහ / හෝ ආසාධන පෘෂ්ඨයන් හා වස්තුන් සමඟ විය හැකිය.
- » COVID-19 යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ නිතර නිතර පිරිසිදු කිරීම සහ සනීපාරක්ෂාව කිරීමයි. නවාතැන් සපයන්නන් වික් වික් පුද්ගලයට ගැලපෙන පරදි පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනක් සකස් කළ යුතුය.
- » සම කෙනෙකුගේම සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂාව සඳහා වන අවශ්‍යතා අමුත්තන් අනුගමනය කරන බවට වග බලා ගැනීම සඳහා සියලු කාර්ය මණ්ඩලය පූහුණු කර බල ගැන්විය යුතුය.



### අමතක නොකරන්න

රජයේ බලධාරීන් සහ ආරක්ෂක අංශ නිලධාරීන් විසින් පහතා ඇති කොන්දේසි දැඩි ලෙස පිළිපැදිය යුතුය. මේවා වරින් වර වෙනස් විය හැකිය. ඕනෑම පළාත් පාලන ආයතන සහ කර්මාන්ත සංගමීවල MoH වෙබ් අඩවි වල තොරතුරු ඔබ යාවත්කාලීනව තබා ගැනීමට වග බලා ගන්න.

- » COVID-19 යාවත්කාලීන කිරීම්: [hpb.health.gov.lk/COVID-19](http://hpb.health.gov.lk/COVID-19)
- » පාර්සරක හා ව්‍යවසාය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂක වෙබ් අඩවිය: <https://eohfs.health.gov.lk/occupational/>
- » වසංගත රෝග ඒකාබද්ධ වෙබ් අඩවිය: <https://www.epid.gov.lk>



### නිවෙස් ඉදිරිපිට ඇති අවදානම අඩු කිරීම

නිවාස පුද්ගල ඉදිරිපිට අවදානම අවම කිරීම සඳහා බොහෝ ප්‍රායෝගික කුම නිබේ. මෙයට සමාජ දුරක්ෂාවය, නිරාවරණය හා සම්බන්ධතා අඩු කිරීම සහ නිරන්තර සනීපාරක්ෂාව පිළිවෙත් ක්‍රියාත්මක කිරීම ඇතුළත් වේ. පහත දැක්වෙන්නේ අමුත්තන් විසින් භාවිත කරන පුද්ගලවල අවදානම අවම කිරීම සඳහා ඔබට ගත හැකි සරල පියවර ලැයිස්තුවකි. අවදානම අවබෝධ කර ගැනීම පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක සාකච්ඡාවක් සඳහා 3 වන කොටස: ආගන්තුක ආරක්ෂාව බලන්න.



### සමාජ දුරක්ෂාවය පහසු කිරීම සඳහා සරල කුම:

- » ආකන පුද්ගල අවම වශයෙන් මේටර 1.5 ක් දුරින් ප්‍රතිසංවිධානය කිරීමෙන් අමුත්තන්ට සමාජ දුරක්ෂාවය ස්වාධාවික යැයි පෙනේ. අතිරික්ත ගැහ භාණ්ඩ ඉවත් කරන්න හෝ 'වාඩි නොවන්න සලකුණු තබන්න. අවකාශය ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම පිළිබඳ වැඩි විසින්තර සඳහා 3 වන කොටස: ආගන්තුක ආරක්ෂාව බලන්න.
- » පහසුකම් වලට ඇතුළුවීමට සහ පිටවීමට සහ පඩි පෙළ ඉහළට හා පහළට යාමට වික්-මාර්ග පද්ධති ස්ථාපනය කරන්න.
- » මනිසුන් පෝලීම් ගැසීමට ඉඩ ඇති පුද්ගලවල බිම් සලකුණු මේටර 2 ක් දුරින් තබන්න.
- » පහසුකම් සඳහා විවෘත හා වසා දැමීමේ වේලාවන් සමඟ නම්භාෂිල් වන්න සහ කළුන් වෙන්කරවා ගත් කාල පරාසයන් ක්‍රියාත්මක කරන්න. මෙය සංඛ්‍යා භාවිත කරමින් ආරක්ෂාව දාරිතාවයක් තබා ගැනීමට උපකාරී වන අතර හැකි තරම් අමුත්තන්ට ඒවා නුක්ති විද්‍යාමට ඉඩ සලසයි.

### මිනිසුන් අතර නිරාවරණය අඩු කිරීමට සරල කුම:



- » ඉදිරිපස මේසය වැනි ඉහළ සම්බන්ධතා ස්ථානවල කිවිසුම් ආරක්ෂකයින් වැනි හොතික බාධක සවී කරන්න.
- » අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සඛන් හා වතුරෝහ් නිතිපතා අත් සේදීම ඇතුළත කාර්ය මණ්ඩලය සහ අමුත්තන් නොදු පෙෂ්දුගලික සනීපාරක්ෂාව අනුගමනය කරන බවට සහතික වන්න.
- » අසනීප යැයි හැරේ නම් අමුත්තන්ට ඔවුන්ගේ කාමරයේ රුදී සිටින ලෙස දැනුම් දෙන්න.

### COVID-19 සඳහා පිරිසිදු කිරීම අනුවර්තනය වීමට සරල කුම:



- » 2 වන වගන්තියේ සනීපාරක්ෂාවට අදාළ මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරමින් ආරක්ෂිත පිරිසිදු කිරීමේ පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න
- » පිරිසිදු කිරීම හා සනීපාරක්ෂක කාලසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ එවා අවශ්‍ය පරිදි නිතිපතා නීම කර ඇති බව සහතික කිරීම.
- » නිවරදී නිෂ්පාදන ගබඩා කර ඔවුන්ගේ භාවිතය පිළිබඳ කාර්ය මණ්ඩලය පූහුණු කරන්න.
- » වීම අවකාශයට අවශ්‍ය සියලුම පියවර ලැයිස්කුගත කිරීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා පුද්ගල-විශේෂිත පිරික්සුම් ලැයිස්කුවක් සාදන්න (උදා: අමුත්තන්ගේ කාමරය, පොදු සේදුම් කාමරය).
- » සාමාන්‍යයෙන් පිරිසිදු කිරීම සිදු කරනු ලබන්නේ නොපෙනී ය. කෙසේ වෙතත් අමුත්තන්ට පරිග්‍රයේ පිරිසිදු කිරීමේ හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ පැහැදිලි සමකෘතු දැකගත හැකි නම් ඔවුන්ට සහනයක් දැනෙනු ඇත.

### ආකාදනය වීමේ අවදුනම අවම කිරීම සඳහා සරල කුම:



- » පුද්ගලනයෙන් සනීපාරක්ෂාව කිරීමට අපහසු අත්‍යවශ්‍ය නොවන අයිතම ඉවත් කරන්න.
- » හැකි සෑම තැනකම ඩීපුල් මෙහෙයුම් කුම වෙත මාරු වන්න. මුදුන පොත් පිංවකට වඩා ඊමේල් කළ ආහාර පාන මෙනු භාවිත කිරීම සහ කාමර රුපවාහිනියේ හෝටල් තොරතුරු පුද්ගලනය කිරීම මෙයට ඇතුළත් විය හැකිය.
- » ආගන්තක සහ කාර්ය මණ්ඩල භාවිතය සඳහා වෙනම මුළු උග්‍ර තබා ගන්න.
- » සනීපාරක්ෂක අයිතම පාවිච්ච කළ භාණ්ඩ වලින් වෙන්ව තබා ගන්න. නිදසුනක් වශයෙන්, පිළිගැනීමේ දී භාජන දෙකක් තබා ගන්න, විකක් අමුත්තන්ට අත්සන් කිරීමට පිරිසිදු පැන්, දීමට අනෙක අමුත්තන්ට අපිරිසිදු පැන් නැවත තබා දීමට.
- » සනීපාරක්ෂක කට්ටල සර්වියරී විකක ඔතා කඩ්පාසි පැකටුවක් / මියුම් කට්ටලයක් තුළ මුළු තබන්න. අමුත්තන් ආහාර ගන්නා අතරතුර ඔවුන්ගේ මූහුණු ආවරණ සඳහා ගබඩාවක් ලෙස මියුම් කට්ටලය භාවිත කිරීමට ඔබට දිරිගැනීවිය හැකිය.



## සංචාරක සත්කාරක නිවාස සඳහා

ලොඩ් / විවේකාගාරවල බෙදාගත් තේ සහ කේපි සැස්දීමේ පහසුකම් හරස් අපවිතු වීමේ අවබ්‍යනමක් ඇත. බහුවිධ අමුත්තන් විසින් කෙරිල්ස්, මග සහ තේ / කේපි බහාලුම් භාවිතා කරනු ලැබේ. මේවා ඉවත් කිරීම හෝ ආගන්තක කාමරවල තති පහසුකම් සැපයීම සලකා බලන්න. හවුල් පහසුකම තබා ගැනීමට ඔබ තීරණය කරන්නේ නම්, අමුත්තන් භාවිතා කිරීමට පෙර ඔවුන්ගේ දැන් සතිපාරක්ෂාව කළ යුතු අතර කාරුය මත්ස්යලය නිතිපතා සතිපාරක්ෂාව කළ යුතුය. අත් සතිපාරක්ෂාව සඳහා අමුත්තන්ට මතක් කර දෙන ක්‍රියාවලයට ඉහළින් ලකුණක් / පෝස්ටරයක් තබන්න

## අමුත්තන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා පොදු ක්‍රියා පටිපාටි:

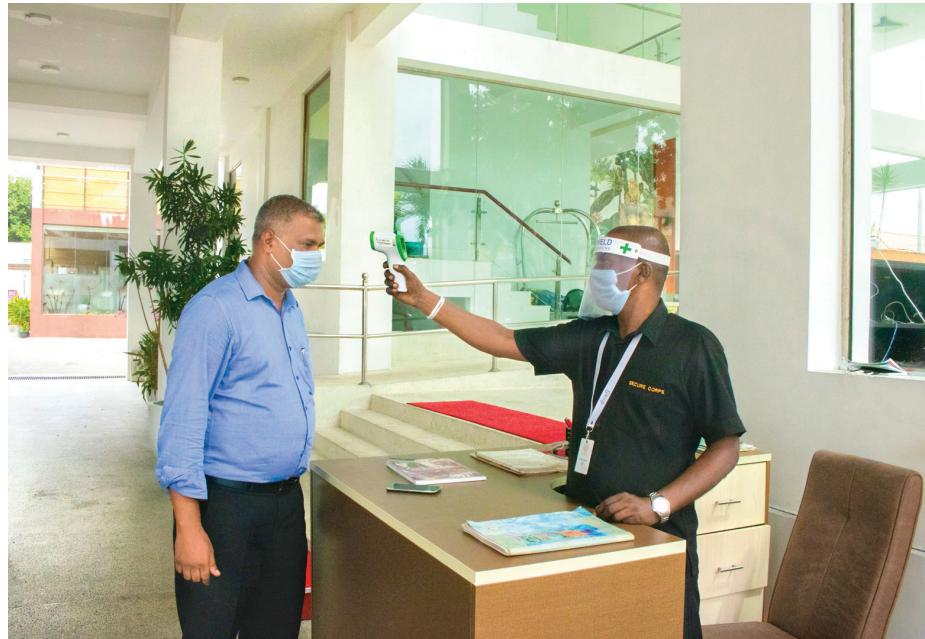
- » ප්‍රතිචාර කණ්ඩායම (RRT) සහ RRT නායකය සියලු ආගන්තක මූහුණැති පුදේශවල පොටෝකේලයන් පිළිපැදිමට වශෙනු ගත යුතු අතර ආගන්තක මූහුණ දෙන අවස්ථාවන් සමඟ කටයුතු කිරීමට හැකි විය යුතුය.
- » ආගන්තක අවශ්‍යතා, ප්‍රශ්න සහ අවශ්‍යතාවයන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා අවශ්‍ය වන පරිදි RRT කණ්ඩායම තීරන්තරයෙන් ඇගයීමට ලක් කළ යුතුය.
- » අසාමාන්‍ය, අනවශ්‍ය, සැලකිය යුතු හෝ වැදගත් සිදුවීම් හෝවල් ලොග පොතේ / පද්ධතියේ සටහන් කළ යුතුය.
- » පුද්ගලයන් සමාජ දුරක්ෂා නිති රිති පිළිපැදිම සහතික කිරීම සඳහා පොදු ස්ථානවල පැහැදිලි හා දෘශ්‍යමාන බැමි සලකනු භාවිතා කිරීම සුදුසාය.
- » ආරක්ෂා පොටෝකේල, ග්‍රෑසන රෝග ලක්ෂණ හඳුනා ගන්නේ කෙසේද සහ තදිසි අවස්ථාවකදී සම්බන්ධ විය යුත්තේ කටයුතුන්ද යන්න පිළිබඳව සමස්ත කණ්ඩායමට නිසි ලෙස දැනුවත් කළ යුතුය. COVID-19 ආශ්‍රිත ප්‍රශ්න හෝ පරිග්‍රයේ සිදුවිය හැකි අවස්ථාවන් සඳහා RRT සම්බන්ධ විය යුතුය.
- » ඉදිරිපත මේකයේ අමුත්තන්ගේ භාවිතය සඳහා මූහුණු ආවරණ සහ අත්වැසුම් වැනි ඉවත දැමීය හැකි PPE ආම්පන්න සුදුනාම්ව තබා ගන්න.
- » ආගන්තක පුදේශ පිරිසිදු කිරීම හා සතිපාරක්ෂාව සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියා පරිපාරි අවශ්‍ය සංඛ්‍යාත සමඟ ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය. වේවා භාවිත රාවන් සඳහා අනුගත විය යුතුය. පිරිසිදු කිරීම පිළිබඳ වැඩිදුර උපදෙස් සඳහා 2 වන කොටස: සතිපාරක්ෂාව බලන්න.
- » දැනුමාන ස්ථානවල සහ විවිධ උසකට ප්‍රවේශ විය හැකි සියලුම ආගන්තක පුදේශවල අත් සතිපාරක්ෂක යන්ත්‍රයක් බ්‍රාදෙන්න. හැකි නම් සංවේදක මගින් ක්‍රියාත්මක වන ඩිස්පෙන්සර් භාවිතා කරන්න.
- » ආගන්තක අපේක්ෂාවන් අතිත අත්දැකීම් මත පදනම් වන අතර, ඔබේ පරිග්‍රයේ ඉදිරිපත් කළ හැකි වර්තමාන සහ අනාගත දේවා ප්‍රමිතින්ට වඩා වෙනස් විය හැකිය. අපේක්ෂාවන්හි මෙම වෙනස්කම් මොනවාදැයි තේරෙම් ගැනීමට කාලය ගන්න.

## පිවිසුම්



බොහෝ අය නවාතැන් අයනවල පිවිසුම් හා පිටවීමේ ස්ථාන හරහා ගමන් කරති. විබැවීන් අභුලු වන සහ පිටවන අය පරික්ෂා කිරීම සඳහා දැනු පද්ධති පවතින බව සහතික කිරීම වැදගත්ය. මෙය ආසාදිත පුද්ගලයින් පරිග්‍රයට ඇතුළුවීම වැළැක්වීම සහ ආසාධනය අවම කිරීම සඳහා වැදගත් වේ.

වෙන් කරවා ගැනීමක් නොමැති කිසිවෙකු පරිණයට අනුළු නොවිය යුතු බව ඉදිරිපස කාර්යාලය සහ ආරක්ෂක කණ්ඩායම් දැනුවත් කළ යුතුය. අමුත්තන්ගේ තොරතුරු ලබා ගැනීම වැදගත් වන අතර අමුත්තන්ට පරිණයට අනුළුවීමට පෙර සෞඛ්‍ය හා සනීපාරක්ෂක පරීක්ෂාවත් සම්පූර්ණ කිරීම වැදගත්ය. අනුළුවීමේ / ඉදිරිපස කාර්යාල කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ විවෘත පරිදි මුහුණා ආවරණ, අත්වැසුම් සහ වෙනත් PPE පැපැලිය යුතුය. මෙහෙයුම් සඳහා සූභ්‍යතාවම් වීමට පහත පියවර අනුගමනය කරන්න.

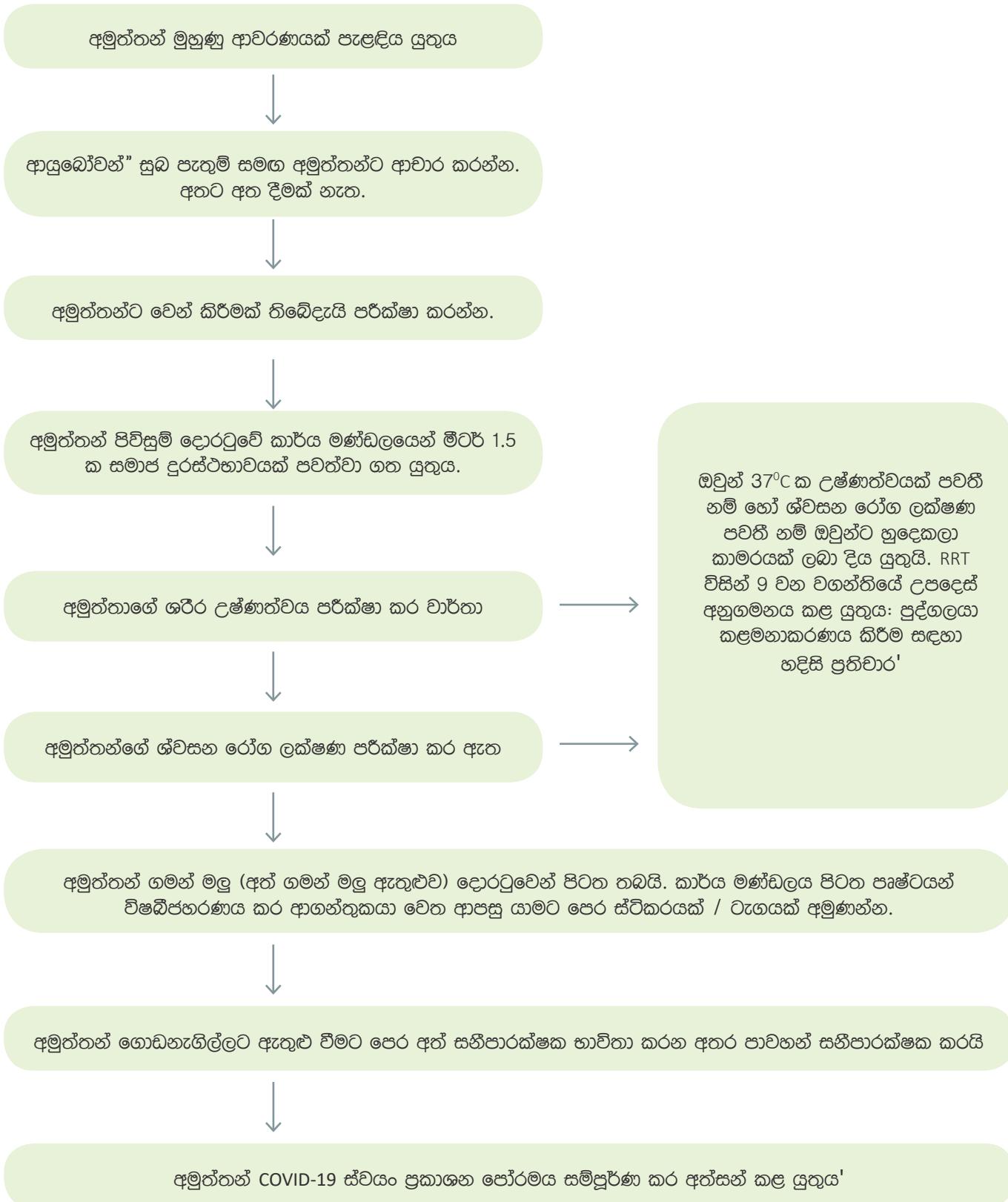


#### අමුත්තන් පිළිගැනීමට සූභ්‍යතාවම් වන්න:

මෙහෙයුම් අවශ්‍යතාවය	ස්ථානය	මෙය ත්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේද?	හේතුව
සියලුම අමුත්තන්ට භාවිතා කිරීම සඳහා වික් පොදු පිවිසුමක් කැප කරන්න	අනුළුවීම	වික් පිවිසුමක් තෝරන්න. වෙනත් බොරවුවල දැන්වීම් හෝ හෝතික බාධක දමන්න.	සියලු දෙනා පැමිණීමේදී පරීක්ෂා කර ඇති බව සහතික කිරීම.
බොරවුවේ පරීක්ෂා කිරීමට සකසන්න	අනුළුවීම	අමුත්තන්ගේ නම් සහ ගැරු උෂ්ණත්වය සටහන් කිරීමට බොග් පොතක් සකස් කරන්න . ජ්‍යෙගම උෂ්ණත්වානය භොදු ත්‍රියාකාරී පිළිවෙළකට ඇති බවට සහතික වන්න. ආයත්තක ගැරු උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීමට සහ වාර්තා කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලය යොදුවන්න.  අමුත්තන්ට පෝලීම් ගැසීමට හැකි වන පරිදි ම්‍යටර් 2 ක් දුරන් සලකුණු තබන්න.	සම්බන්ධතා ලුහුඩැදීමේ අරමුණු සඳහා. රෝගී පුද්ගලයින් පැමිණීම සහ රෝග පැතිරීම වැළැක්වීම.  සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීම.

මෙහෙයුම් අවශ්‍යතාවය	ස්ථානය	මෙය ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේද?	හේතුව
බෙරට්වෙම් සනීපාරක්ෂක ස්ථානයක් පිහිටුවන්න	අනුල්වීම	<p>ප්‍රවේශ විය හැකි උසකින් අන් සනීපාරක්ෂක බිජ්පෙන්සර් සවි කරන්න.</p> <p>පාවහන් විෂේෂ නාභක ස්ථානයක් ස්ථාපනය කරන්න, ඉසින හෝ විෂේෂ නාභක බිම පැදුරක් සවි කරන්න.</p> <p>ක්‍රියාවලිය තුළ ගමන් මුළු සහ දුම්රිය කාර්ය මණ්ඩලය විෂේෂහරණය කිරීම සඳහා පුද්ගලයක් සකස් කරන්න.</p>	<p>හොඳ පොදුගලික සනීපාරක්ෂක පවත්වා ගැනීම සහ බෝවීමේ අවදානම අවම කිරීම.</p>
අමුත්තන් සඳහා COVID-19 ස්වයං පකාශන ආකෘති	අනුල්වීම	<p>අමුත්තන්ට පැමිණෙන විට සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා හැකි නම් ඩිජිටල් ආකාරයෙන් සැපයුම් ආකෘති පත්.</p> <p>ආගන්තක ස්වයං ප්‍රකාශන පෝරමයේ උඩුහරණයක් සඳහා උපග්‍රහණය D බලන්න.</p>	<p>සම්බන්ධතා ලුහුබඳීමේ අරමුණු සඳහා.</p>

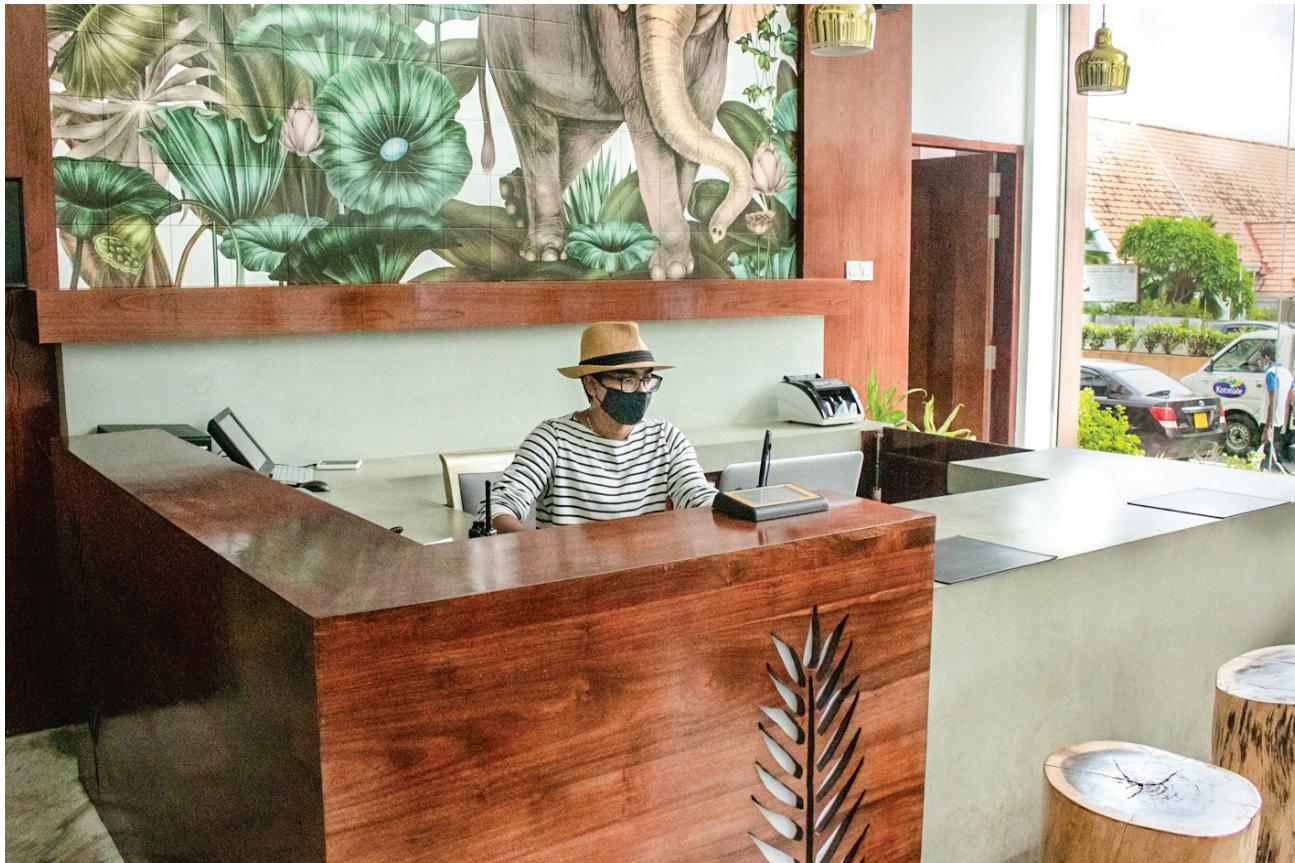
### අමුත්තන් පැමිණී පසු ක්‍රියා පටිපාටි:



## පිළිගැනීමේ සහ ලොඩ්



පිළිගැනීමේ සහ ලොඩ් පුදේශ විවිධ පුදේශලයින් (අමුත්තන්, කාර්ය මණ්ඩලය සහ අමුත්තන්) නිතර හාවිතා කරන බැවින් සම්බන්ධතා සහ නිරාවරණ වලින් වැඩි අවබ්‍යන්තමක් ඇත. රෝ අමතරව ඉදිරිපස මේසය කාර්ය මණ්ඩලය සහ අමුත්තන් අතර ඉහළ සම්බන්ධතා පුදේශයකි.



### COVID-19 යටතේ මෙහෙයුම් සඳහා පිළිගැනීමේ සහ ලොඩ් පුදේශ අනුවර්තනය විමර්ශනය පහත පියවර අනුගමනය කරන්න

මෙහෙයුම් අවශ්‍යතාවය	ස්ථානය	මෙය කුළාත්මක කරන්නේ කෙසේද?	පේනුව
මුහුණු ආවරණ සහ අත් සනීපාරක්ෂක තොග	ඉදිරි පස මේසය	පරිග්‍රයේ පොදු ස්ථානවල සිටියදී අමුත්තන් මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතුය. එවාගේ හාවිතය සඳහා ඔබට සුදුසු මුහුණු ආවරණ සහ අත් සනීපාරක්ෂක තොගයක් ඇති බවට සහතික වන්න.	පුදේශලික සනීපාරක්ෂාව සඳහා.

මෙහෙයුම් අවශ්‍යතාවය	ස්ථානය	මෙය ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේද?	හේතුව
කිවිසුම් ආරක්ෂකය	ඉදිරි පස මේසය	ඉදිරිපස මේසයේ කිවිසුම් ආරක්ෂකයින් සවී කරන්න	සම්බන්ධතා අවදානම අඩු කිරීම සඳහා.
සමාජ දුරක්ෂා වීමට පහසුකම් සපයන්න	පිළිගැනීම සහ මෙළඹිය	මිට්‍ර 1.5 ක දුරක් රැඳී සිටින අමුත්තන්ට පහසුකම් සැලකීම සඳහා ගෘහ භාණ්ඩ නැවත සකස් කරන්න . අතිරික්ත ගෘහ භාණ්ඩ ඉවත් කරන්න	සමාජ දුරක්ෂා හා පවත්වා ගැනීම .
අමුත්තා සඳහා සහිපාරක්ෂක අයිතම	ඉදිරි පස මේසය	ආගන්තක භාවිතය සඳහා වෙනම පැන් තබා ගන්න , වේවාට පෝරම අත්සන් කිරීමට හෝ ගෙවීම් කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට.  නැවත කාර්ය මණ්ඩලයට භාර දෙනවාට වඩා 'පාවිච්ච කළ' යනුවෙන් ලේඛල් කරන ලද බඳුනකට පැන් ආපසු තබා දෙන ලෙස අමුත්තන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.  වික් වික් භාවිතයෙන් පසු සහිපාරක්ෂාව කරන්න.	භාණ්ඩ නැසිරීම් අවම කිරීම සහ අපවිත වීමේ අවදානම අවම කිරීම.

#### සහිපාරක්ෂාව:

ලොඛිය සහ පිළිගැනීමේ ස්ථාන නිතිපතා පිරිසිදු කර සහිපාරක්ෂාව කළ යුතුය. අවශ්‍ය සංඛ්‍යාතය සමඟ මෙය සිදු කරන බව සහතික කිරීම සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරන්න.

- » සියලුම නැසිරීම්, වැඩිලට් පරිගණක, කවුන්ටර, පුවු ආයුධ සහ වැඩිපොළවල් සෑම පැයකදීම විෂධීජනරණය කළ යුතුය.
- » සෑම ආගන්තක අන්තර්ක්‍රියාකාරීත්වයකින් පසු පුවු සහ මේස වැනි අමුත්තන් ස්පර්ශ කරන ඕනෑම මතුපිටක් විෂධීජනරණය කළ යුතුය.

#### වාතාගුරු:

- » හැකි සෑම තැනකම තොරවල් සහ ජනෙල් විවෘත කරන්න.
- » නිරන්තරයෙන් වායු සම්කරණ වේකක පිරිසිදු කිරීම සහ දුගර විෂධීජනරණය කිරීම.

### ආගන්තක අපේක්ෂාවන් කළමනාකරණය කිරීම

COVID-19 නිසා සිදුවන මෙහෙයුම් වෙනස්වේම් වලින් අදහස් වන්නේ පැමිණිමේ ක්‍රියාවලිය අමුත්තන් පුරුදු වී ඇති දෙයට වඩා වෙනස් බවයි. අමුත්තන් පැමිණෙන විට නොපැමිණෙන සේබඩ සහ ආරක්ෂණ ක්‍රියා පරිපාරි ආවාරිතිව හා කළුත්‍රියා සහ්තිවේදනය කිරීම වැදගත්ය. පහත වගුවේ දැක්වෙන්නේ අමුත්තන්ගේ අපේක්ෂාවන් නව යථාර්ථයට වඩා වෙනස් විය හැකි ආකාරය සහ වෙනස් වීමට හේතුවයි. නව ක්‍රියාදාමයන් මොනවාද සහ ඒවා වැදගත් වන්නේ ඇයිද යන්න අමුත්තන්ට පැහැදිලි කිරීමට ඉදිරිපස කාර්යාල කාර්ය මණ්ඩලය පුහුණු කරන්න.

COVID-19 ආරක්ෂක පියවරයන් ගැන අමුත්තන් සමග සහ්තිවේදනය කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ වැඩි විස්තර සඳහා 3 වන කොටස බලන්න: අමුත්තන්ගේ ආරක්ෂාව

අපේක්ෂාව	නව ක්‍රියාවලිය	හේතුව
ස්වයං-වාහන නැවැත්තීම	ස්වයං-වාහන නැවැත්තීම තවදුරටත් නොමැත	බෝ වීමේ අවදානම අවම කිරීම.
පැමිණි වහාම ගොඩනැගිල්ලට ඇතුළු වන්න.	අමුත්තන් ගොඩනැගිල්ලට ඇතුළු වීමට පෙර ඔවුන් අපිරසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලීන් හරහා යති.	පරිශ්‍ය තුළ පිටත අපවිත වීම හා ආසාදනය පැතිරීම වැළැක්වීම.
අත් තුවමාරු සහ සුඩ පැතුම්.	“ආයුබෝවන්” සුඩ පැතුම් ක්‍රමය. අතට අත නොදිය යුතුය	සම්බන්ධිත අවම කිරීම සහ සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීම.
ගමන් මලු ආධාර	ගමන් මලු සහිපාරක්ෂණය කර ආගන්තකය වෙත ආපසු යවතු ලැබේ	බෝ වීම වැළැක්වීම සඳහා.
සාදරයෙන් පිළිගනිමු සිසිල් දීම සහ තුවා	මුදා තැබූ බිභාෂුම්වල සේවය කළ යුතු බීම . තුවා ඉවත දැමීය හැකිය.	සහිපාරක්ෂක කළ යුතු ඇයිතම ප්‍රමාණය අවු කිරීම.

### පිරික්සුම් ක්‍රියාවලිය

#### සහිපාරක්ෂක පියවර:

- » හැකි සෑම විටම, විද්‍යුත් තැපැල් ආකෘති හෝ කඩ්පාසි රහිත පිරික්සුම් වැනි ක්‍රම ඩිජිටල් වෙක්පන් වෙත මාරු වන්න.
- » අමුත්තන්ට නිකුත් කිරීමට පෙර සහ ආපසු පැමිණිමේන් පසු යතුරු කාඩ්පන් සහිපාරක්ෂක කළ යුතුය.
- » අත්සන් අවශ්‍ය නම්, හැවත හාවිතා කිරීමට පෙර පැන් සහිපාරක්ෂක කළ යුතුය. සරල විසඳුමක් නම් ඉදිරිපස මෙශ්‍ය මත හාජන දෙකක් තිබීම, විකක් සහිපාරක්ෂක පැන් සඳහා හාවිතයට සුදානම්, අනෙක අපිරසිදු පැන් සඳහා ය. අමුත්තන් ඔවුන්ගේ පැන් අපිරසිදු බිභාෂා පැන් ආදේශ කරයි. ඉන්පසු ඒවා කාර්ය මණ්ඩලය විසින් සහිපාරක්ෂක කරනු ලැබේ.
- » අමුත්තන්ට අසන්න සහ / හෝ උතු වැළඳී ඇත්තාම්, ඔවුන් තම කාමරයේ රැඳී සිටිය යුතු අතර, උපකාර සඳහා පිළිගැනීමේ උත්සවයක් කැඳවිය යුතුය. පිළිගැනීමේ කාර්ය මණ්ඩලය ආගන්තකයාගේ තත්ත්වය තක්සේරු කිරීම සඳහා දුරකථන පරීක්ෂණ මගින් RRT හරහා වෙවුන ආධාර ලබා දිය යුතුය. වෙවුන උපදෙස් අනුව වැඩිදුර ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතුය. 9 වන කොටස බලන්න: අමුත්තෙකු අසන්න ව්‍යවහාර කුමක් කළ යුතුද යන්න පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක තොරතුරු සඳහා හඳුසි ප්‍රතිචාරය

### පෝරම සහ ප්‍රකාශනය:

- » අමුත්තන් ස්වයං ප්‍රකාශන පෝරමය සහ ඔවුන්ගේ පුද්ගලික සහ ගමන් විස්තර සම්පූර්ණ කළ යුතුය. නම, සම්බන්ධතා තොරතුරු, ගුවන් ගමන් විස්තර, ශ්‍රී ලංකාවට සහ මැනකදී සංවාරය කළ වෙනත් රටවලට (අදාළ නම්) මෙයට ඇතුළත් වේ. ආගන්තක ස්වයං ප්‍රකාශන පෝරමයේ උඩාහරණයක් සඳහා උපග්‍රහණයේ D බලන්න.
- » විදේශීය අමුත්තන් අවශ්‍ය සෞධිය හා ආගමන අධිකාරීන් සමග ලියාපදිංචි වී ඇති බවට සාක්ෂි පෙන්විය යුතුය.
- » ආගන්තක ආකෘති විකතු කිරීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලය අත්වැසුම් පැපළදිය යුතුය. හැකි නම් ඩිප්ටර් ආකෘති වෙත මාරු වන්න.



### අමතක නොකරන්න

අමුත්තන් පරීක්ෂා කිරීමට පෙර ස්වයං ප්‍රකාශන පෝරමය සම්පූර්ණ කළ යුතුය .

### ගෙවීම:

- » හොතික අයිතම හැකිරවීම අඩු කිරීම සඳහා මාර්ගගතව හෝ යෙදුම් හරහා ඩිප්ටර් ගෙවීම් දිරීමත් කරන්න. කාඩ්පත් ගෙවීම් මුදල් වලට වඩා යෝජ්‍ය වේ.
- » අමුත්තන්ගේ මුදල් / කාඩ්පත් විකතු කර ආපසු ලබා දීමට කාර්ය මණ්ඩලය අත්වැසුම් හාවිතා කළ යුතුය.
- » කාඩ් යන්ත්‍රයේ පින් අංකය ඇතුළත් කිරීමට පෙර අත් සහිපාරක්ෂාව සඳහා අමුත්තන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.
- » අත්සන් සඳහා, වික් වික් හාවිතයෙන් පසු 70% ඇල්කොහොල් ප්‍රාවිතයකින් පැහැ සහිපාරක්ෂක කළ යුතුය.
- » විකතු කළ මුදල් හැකි නම් සහිපාරක්ෂාව කළ යුතුය.



## සංචාරක සතිපාරක නිවාස සඳහා

කුඩා ආයතනවලට පැමිණීම කළමනාකරණය කිරීමට අවශ්‍ය වන අතර වික් කාර්ය මණ්ඩලයක් සමග පමණක් පරීක්ෂා කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සිදු කළ හැකිය. සතිපාරක්ෂක පියවර සහ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවන් මග හැරීම හෝ ප්‍රමාද නොවීම වැදගත්ය

ලදාහරණයක්

ලජ්ප්‍රවෙලි හි නිදහන කාමර දෙකක නිවාසයක, අයිතිකරු විසින් පහත සඳහන් පියවරයන් නියම කර ඇත

- » අත් සතිපාරක්ෂක සහ විෂධීජ නාංක පාලිසි ඉදිරිපස දොරෙන් පිටත සවි කර ඇත.
- » අමුත්තන්ගේ ඉල්ලා සිරින්ගේ ඇතුළට ඇව්වූතාට වඩා දොරට තවිචු කර බලා සිරින ලෙසයි.
- » අනුගමනය කළ යුතු පියවර අයිතිකරු පැහැදිලි කරයි. නාංක උම්කරනා මගහරවා ගැනීමට ඔහු පෝස්ටරයක් භාවිතා කරයි.
- » පළමු අමුත්තන් අත් සහ පාද සතිපාරක්ෂක කර පසුව හිමිකරු ජංගම උම්කරනා මග ඔවුන්ගේ ගැරු උම්කුත්වය පරීක්ෂා කරන අතර COVID-19 හි පැහැදිලි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සොයා බැලුයි.
- » ඔහු ඔවුන්ගේ ගමන් මලු දොරෙන් පිටත තබන ලෙස ඉල්ලා සිරි.
- » අමුත්තන් වෙනම පෑන් සමග ස්වයං ප්‍රකාශන පෝරමය සම්පූර්ණ කරයි. විය අවසන් වූ පසු, ඒවා මෙසය මත නම් කරන ලද 'අපිරසිදු පෑන් බලුනට දැමීය යුතුයි.
- » හිමිකරු ආගන්තුක ගමන් මලු සතිපාරක්ෂක කර පාවිච්ච කරන ලද පිසුදුමීම් / රේඛි පියනක් සහිත බලුනකට බැහැර කරයි.
- » ඔහු අත්වැසුම් පැළඳ සිරින ආකෘති විකතු කරන අතර අමුත්තන්ට ඔවුන්ගේ සතිපාරක්ෂක කාමර යෙළර ලබා දෙයි.

### ක්‍රියාවලිය පරීක්ෂා කරන්න

අමුත්තන් පිටත්ව යන විට, ක්‍රියාත්මක කර ඇති COVID-19 ආරක්ෂක පියවරයන් පිළිබඳ ඔවුන්ගේ අදහස් ඇතුළත් ප්‍රතිපේෂණ පෝරමයක් සම්පූර්ණ කිරීමට ඔවුන්ගේන් ඉල්ලා සිරින්න. මෙය ඔබේ ආයතනයේ මිනුම් අමුත්තන්ට ඇති කරන බලපෑම වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාරී වන අතර අමුත්තන්ට ආරක්ෂා බවක් දැනීම සඳහා ඔබට ගත හැකි ලොම් පියවර තිබේ නම්.

COVID-19 මිනුම් ඇතුළත් ආගන්තුක වෙක්පත් ප්‍රතිපේෂණ පෝරමයක් සඳහා උදාහරණයක් සඳහා උපග්‍රහණය E බලන්න.

### ඉදිරිපත මේසයේ අමුත්තන්ට උදාව කිරීමේදී:

කරන්න	විෂාලා
✓ අමුත්තන් ස්වයං ප්‍රකාශන ආකෘති පත්‍ර ඉදිරිපත් කරන බවට සහතික වන්න සහ විදේශීය අමුත්තන් සෞඛ්‍ය හා සංතුමණ බලධාරීන් සමග ලියාපදිංචි වේ ඇත.	✗ ස්වයං ප්‍රකාශන පෝරමය ඉදිරිපත් කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කරන අමුත්තනෙකු පරීක්ෂා කරන්න.
✓ සියලු ආකාර විකතු කිරීම සඳහා අත්වයුම් පළදුන්න.	✗ අත්වයුම් නොමැතිව ආකෘති විකතු කරන්න.
✓ මුදල් සහ තේඩ් කාඩ් විකතු කිරීමේදී අත්වයුම් හාවිතා කරන්න.	✗ අත්වයුම් නොමැතිව මුදල් විකතු කිරීම හෝ තේඩ් කාඩ් හැසිරවීම.
✓ මුහුණ ආවරණයක් පැළදුගෙන අමුත්තන්ට උපකාර කිරීමේදී මීටර් 1.5 අභින් සිටින්න.	✗ දුරකථන සහ පැන් ඇතුළු අමුත්තන් සමග අයිතම බෙදා ගන්න. අමුත්තන් හාවිතා කරන සිනසම හාන්ඩියක් වහාම සනීපාරක්ෂක කළ යුතුය.

### නිතර අසනු බෙහෙන ප්‍රශ්න

#### අපට අමුත්තන්ට පිළිගැනීමේ බිම ලබා දිය හැකිදී?

ඔව්, නමුත් ආසාදනය විමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා මේවා අනුගත කරන්න. සිසිල් බිම හැකි නම් විදුරු නොමැතිව මුදා තැඹු බහාලුම්වල ස්වය කළ යුතුය. ඉවත දැමිය හැකි සිසිල් තුවා අවම වශයෙන් හැසිරවිය යුතු අතර පියනක් සහිත බහාලුමක් / බිඳුනකට බැඟැර කළ යුතුය.

#### අපට ගමන් මුදු සමග අමුත්තන්ට සහාය විය හැකිදී?

කාර්ය මණ්ඩලය සනීපාරක්ෂක ගමන් මුදු කාමරයට ගෙන යන්නේ නම්, හැසිරවීම අවම කිරීම සඳහා බහුවිධ පුද්ගලයින් අතර ගමන් මුදු නොපැමිණිය යුතුය. අමුත්තන් ඔවුන්ගේ කාමර වෙත රැගෙන යන විට ජනාධිරීතා විදුලී සේපාන (හැකි නම්) සහ අත් පටි වැනි මතුපිට ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.

#### දරුවන් සමග පවුලකට උදාව කළ හැකිදී?

නැත, කාර්ය මණ්ඩලය ලමයින් හෝ එදුරුවන් හැසිරවිය යුතු නැත. අවම වශයෙන් මීටර් 1.5 ක සමාජ දුරක් තබා ගන්න.

#### අමුත්තන්ට ඔවුන්ගේ කාමර වටා පෙන්විය හැකිදී?

ඔව්. නමුත් කාමරය වටා අමුත්තන් පෙන්වන විට, මතුපිට සහ අයිතම ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න. කාමරය සනීපාරක්ෂක ලෙස සකක් කර ඇති බව අමුත්තන්ට පැහැදිලි කරන්න ( පිරිසිඳු කිරීම අවසන් වූ පසු ගෙ පාලනයේ ප්‍රමුඛ ස්ථානයක දැන්වීම් රී / කාඩ්ඩ්‍රුක්‍යාලු සඳහා ඔබ ගන්නා සිනසම පියවරක් පෙන්වා දෙන්න, වනම් මුදා තැඹු පැහැවා වල විදුරු සැපයීම අත් සනීපාරක්ෂක සහ වැනිටි කරිවල ඉවලුම මත සැපයීම

#### පරිශ්‍යට රියදුරන් පිළිගැනීමට අපට හැකිදී?

රියදුරන් විවේක ගැනීම සහ රියදුරු නවාතනේ වල එක රියක් රැදි සිටීම කමක් නැත (තිබේ නම්) කෙසේ වෙතන්, රියදුරුගේ තොරතුරු සටහන් කළ යුතු අතර ඔවුන් සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව පියවරයන් පිළිපැදිය යුතුය. රියදුරන් සඳහා ආහාරපාන සහ නවාතනේ පහසුකම් සැපයීම පිළිබඳ වැඩි විස්තර සඳහා 6 වන කොටස: නිවස පිටුපස බලන්න .

## රැඳී සිටින කාලය තුළ අමුත්තන් පිටවීම සහ නැවත ඇතුළු වීම

අමුත්තන් රාත්‍රී කිහිපයක නැවති සිටින්නේ නම්, ඔවුන් නවාතැන් ගෙන සිටියදී විනෝද වාරිකා, වාරිකා හෝ දේශීය අවන්හල්වල ආහාර ගැනීම වැනි ස්ථාන වලින් පිටව යනු ඇත. අමුත්තන් පරිණයෙන් පිටත සිටියදී, ඔවුන් භාතිකර අංශ ලබා ගැනීමේ අවදානමක් ඇත, විබැඩින් ආගන්තකයෙකු නැවත පරිණයට පැමිණෙන සංම අවස්ථාවකම ඔවුන් අපිරසිදු කිරීමේ පියවර සහ පරික්ෂාවන්ට භාජනය විය යුතුය. පරිණයෙන් පිටත පොදු ස්ථානවල සිටියදී අමුත්තන් මුහුණු ආවරණ පැළඳීම වැදගත්ය

මෙයට ඇතුළත් වන්නේ:

- » උෂ්ණත්වය සහ ග්‍රෑවසන රෝග ලක්ෂණ පරික්ෂා කිරීම
- » අත් සහ පාවහන් සන්නිපාරක්ෂාව
- » ගමන් මලු / සාප්පු විෂබේජ නාශක



### අමතක නොකරන්න

අමුත්තනෙකු COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන්නේ නම් සහ / තෝ 37°C ට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක් තිබේ නම්, ඔවුන් අමුත්තන්ගේ කාමර / පරිණයට ඇතුළුවෙමව පෙර වෙදා පරික්ෂණයකට භාජනය කළ යුතුය . මේ සඳහා නම් කර ඇති තුදුකලා කාමරයට ආගන්තකයාව ආවාරුණිල් ලෙස රැගෙන යන්න. RRT 9 වන වගක්තියේ උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුය: වෙදා ආධාර ලබා ගැනීම සඳහා හඳුසි ප්‍රතිචාර දැක්වීම.

### අමුත්තන් සඳහා රියුදුරන් සහ මාර්ගෝපදේශ සංවිධානය කිරීම



සංචාරකයින් රැගෙන ය යුත්තේ ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවේධන අධිකාරීයේ මියාපදිංචි වී සිටින රියුදුරන්, සංචාරක ක්‍රියාකරුවන් සහ මාර්ගෝපදේශකයින් පමණි.

සංචාරකයින් අමුත්තනෙකුවම ආරක්ෂිත ප්‍රවාහන පහසුකම් සහතික කිරීම සඳහා සංචාරක නියෝජිතය හෝ සංචාරක ක්‍රියාකරු සමග වික් වික් නවාතැන් ආයතනවල කළමනාකරණය වගකීම දරයි. ගුවන්තොටුපුල පිකප්, මාරුවීම් සහ විනෝද වාරිකා සඳහා භාවිතා කරන වාහන මෙයට ඇතුළත් ය. සකස් කර ඇති වාහන නිර්දේශීත සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂිත ක්‍රිය පරිපාරිවලට අනුකූල විය යුතුය .

වාහනයක් සංපුවම සැකසීමේදී හෝ අදාළ සංචාරක නියෝජිතය / සංචාරක ක්‍රියාකරු සමග සම්බන්ධීකරණය කිරීමේදී, සංචාරකයින් සඳහා සංවිධානය කර ඇති ඕනෑම ප්‍රවාහන සේවාවක් COVID-19 කොන්දේසි යටතේ ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව සහ සන්නිපාරක්ෂාව සඳහා වන ප්‍රමිතින් සපුරාලීම සහතික කිරීම නවාතැන් සැපයුම්කරුගේ වගකීම වේ . ගමනට පෙර සහ අතරතුර වාහනය නොදින් පිරිසිදු කිරීම හා සන්නිපාරක්ෂාව කිරීම, සමාජ දුරස්ථානාවය සඳහා මගින් සංඛ්‍යාව සිමා කිරීම සහ සන්නිපාරක්ෂක පහසුකම් සැපයීම මෙයට ඇතුළත් ය.

අමුත්තන් සඳහා ප්‍රවාහන කටයුතු සංවිධානය කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු දේ පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් සඳහා, උපග්‍රහ්‍ය F වෙත යොමු වන්න.

8 වන කොටස: සංචාරකයින් ප්‍රවාහනය කිරීම සහ රියුදුරන්, සංචාරක ක්‍රියාකරුවන් සහ මාර්ගෝපදේශකයින් සමග අන්තර් ක්‍රියා කිරීම සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳ සවිස්තර තොරතුරු සේවා සපයන්නන්ට ඇතුළත් වේ.

පරිණයේ අමුත්තන් මුණාගැසෙන රියුදුරන් සහ මාර්ගෝපදේශකයින්ට ඔවුන්ගේ පොදුගැලීක තොරතුරු සැපයීය යුතු අතර ස්වයං ප්‍රකාශන පෝරමයක් සම්පූර්ණ කළ යුතුය. අත්‍යවශ්‍ය සෞඛ්‍ය පරික්ෂාවන්ට භාජනය විය යුතු අතර බොරටුවේ අත් සහ සපත්තු සන්නිපාරක්ෂාව කළ යුතු අතර පරිණයේ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය. රියුදුරන් සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා ස්වයං ප්‍රකාශන පෝරමයක් සඳහා ඇමතුම් H වෙත යොමු වන්න .

## නොවන අමුත්තන්

ගෙහස්ථ අමුත්තනෙකු හමුවීමට වුවද, පරිණයට පැමිණෙන අමුත්තන් අධේරියමත් කළ යුතුය. කෙසේ වෙතත්, ඔබ අමුත්තන්ට ඉඩ දීමට තීරණය කරන්නේ නම්, පහත පියවර අනුගමනය කරන්න:

- සියලුම අමුත්තන් ස්වයා ප්‍රකාශන පෝරමයක් සම්පූර්ණ කළ යුතු අතර දොරටුවේ සනීපාරක්ෂාව පරික්ෂා කරයි. උෂ්ණත්ව පරික්ෂාවන් සහ අත් සනීපාරක්ෂාව අනිවාර්ය වේ.  $37^{\circ}\text{C}$  වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක් හෝ ග්‍රෑසන රෝග ලක්ෂණ ඇති ඕනෑම අමුත්තනෙකට ඇතුළුව ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතුය.
- නම, සම්බන්ධතා තොරතුරු, ජාතික හැඳුනුම්පත / විදේශ ගමන් බලපත්‍ර අංකය, දිනය, පැමිණීමේ වේලාව සහ පිවෙන්වීමේ වේලාව සහ ඔවුන් හමු වූ ආගන්තකයාගේ නම ඇතුළුව නම් කරන ලද උෂ්ඨනයක අමුත්තන්ගේ තොරතුරු සටහන් කළ යුතුය.
- අමුත්තන්ට විනෝදාස්වාදය බඩා දිය යුත්තේ ලොඩි පුද්ගලයේ පමණක් වන අතර පරිණයේ වෙනත් පුද්ගලවලට ප්‍රවේශ වීම සීමා කළ යුතුය.
- නොවාසික අමුත්තන්ට ආහාර පාන පහසුකම් සීමා කිරීම වඩාත් සුදුසුය. නරඹුන්නන්ගේ තොරතුරු වලට අමතරව, අනෙකාසිකයින්ට ආහාර පාන පහසුකම් භාවිතා කිරීමට අවසර දීමට ඉඩ තීරණය කරන්නේ නම්, ඔවුන් සංචාරය කළ ස්ථානය (ආසන) සහ ආසන සැකසුම් ද සටහන් කළ යුතුය.

## හෝජන වෙළඳසැල්



ආහාර ගන්නා වේලාවන්හිදී අධික ජනකායක් ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇති බැවින් (සම්බන්ධතා වැඩි වීම) සහ ආහාර ගන්නා විට / පානය කරන විට මුහුණු ආවරණය ඉවත් කරන නිසා (නිරාවරණය වැඩි වීම). මෙම පුද්ගලවල ආසාදනයක් ඇති නොවන බවට වග බලා ගැනීම සඳහා ආහාර, සේවා සහ සනීපාරක්ෂක ආරක්ෂාව අත්සවාන වේ.

ප්‍රධාන උපදාව මොනවාදී?	අවදානම අවම කර ගෙන්නේ කෙසේද?
ආහාර ගන්නා වේලාවට මිනිසුන් වික්රෝස් වීමෙන් භා කිස්මට මුහුණු ආවරණය ඉවත් කිරීමෙන් නිරාවරණ අවදානමවැඩි වීම.	<p>කිස්ම මේස සහ කණ්ඩායම් අතර අවම වශයෙන් මිටර් 1.5 ක සමාජ දුරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ගෙහ භාණ්ඩ ස්ථානගත කරන්න .</p> <p>නැකි නම් සංප්‍රවම ප්‍රතිවිරැද්ද පුද්ගලයින් අසුන් ගැනීමෙන් වළඳින්න.</p>
බහුවිධ පුද්ගලයින් ගෙහ භාණ්ඩ, කවුන්ටර, සේවා උපකරණ සහ වෙනත් ඉහළ ස්පර්ශක මත්‍යිට ස්පර්ශ කරන නිසා සම්බන්ධතා අවදානම වැඩි වේ. මිනිසුන් පැහැදියන් සහ ඔවුන්ගේ මුහුණු ස්පර්ශ කළහොත් වෙටරසය පැහිර යා හැකිය.	<p>ස්වයා සේවා බුගේ විෂින් වළඳින්න. ආහාර බහාලුම්වල භාජන හෝ පියන ස්පර්ශ කිරීමට රාඛී හෝජන සංග්‍රහයට ඉඩ නොදෙන්න.</p> <p>විවිධ හෝජන ගාලා භාවිතය අතර මේස සහ පුව සනීපාරක්ෂාව කරන්න.</p> <p>අනෙකුවම් කිරීම සහ ගෙවීම සඳහා මේස සේවාව සපයන්න.</p> <p>ස්ථාන දොරටුව් විවිධ කිරීම සහ සඳහා කාර්ය මත්ඩිල සාමාජිකයෙකු පත් කරන්න.</p>

අවන්හල්, බාර් සහ වෙනත් හෝජනාගාරවල පහත සඳහන් පියවර ගත යුතුය.

#### සමාජ දුරස්ථාවය ක්‍රියාත්මක කිරීම:

#### සමාජ දුරස්ථාවය ක්‍රියාත්මක කිරීම:

- » දුරස්ථාවය මේටර් 1.5 ක් තබා ගැනීම සඳහා ගහ භාණ්ඩ නැවත ස්ථානගත කරන්න, කිසේම මෙස සහ කණ්ඩායම් අතර සමාජ දුර. ගහ භාණ්ඩ ඉවත් කළ නොහැකි නම්, 'වාසි නොවන්න සලකුණු තබන්න.
- » පෝලීම් ගැනීමට ඉඩ ඇති විට, සමාජමය වශයෙන් දුරස්ථා පද්ධතියක් ක්‍රියාත්මක කරන්න. මිනිසුන්ට නැති සිටීමට සලකුණු මේටර් 1.5 ක් දුර්න් බිම තබන්න.
- » වෙන්තිරීම් දිරීමන් කිරීම සහ ඇවේදීම අධ්‍යෝයමන් කිරීම. මෙය ඔබට රාඛී හෝජන සංග්‍රහය කළමනාකරණය කිරීමට සහ සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- » අමුත්තන්ට පමණක් හෝජන පහසුකම් සීමා කිරීම සලකා බලන්න.
- » මෙසයක වාසි විය හැකි රාඛී හෝජන සංග්‍රහය සීමා කරන්න. කුඩා දුරුවන් සිටින පවුල් සඳහා දීමනා ලබා දිය යුතුය.
- » සෑම දිනකම වගු භාවිතය විශ්මය ජනක ලෙස සලකන්න, උච්. වික් දිනක් 50% ක් භාවිතා කරන අතර අනෙක් අය 'වාසි නොවන්නේ' සහ අනෙක් 50% රීලුග ද්‍රව්‍යෙන් නම් කරන්න.
- » නැති නම් වික්-මාරුග පද්ධතියක් (වික් පිවිසුමක්, වික් පිට්වීමක්) ක්‍රියාත්මක කරන්න.





### සනීපාරක්ෂාව:

- ❖ අමුත්තන් සහ කාර්ය මත්ස්‍යලය සඳහා දොරටුවල අත් සනීපාරක්ෂක යන්තු සවි කරන්න.
- ❖ PPE වෙත ප්‍රවේශ විය හැකි සැපයුමක් බඩා දෙන්න. සියලුම කාර්ය මත්ස්‍යලය සෑම විටම මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යතු අතර අවශ්‍ය පරිදි වෙනත් PPE භාවිතා කළ යුතුය.
- ❖ හවුල් රසකැවිල් මේස වලින් ඉවත් කරන්න. ඉල්ලීම පරිදි තති සේවා හෝ සනීපාරක්ෂක අයිතම සමඟ ප්‍රතිස්ථාපනය කරන්න. අත්‍යවශ්‍ය නොවන අයිතම වගු වලින් ඉවත් කරන්න.
- ❖ හරස් අපවිතු වීමේ අව්‍යාහාර අවම කිරීම සඳහා ඉවත් දැමිය හැකි හෝ තති භාවිත මේස රෙදී, අත්සිස්නා, හැඳි ගැරැඹ්පූ සහ තුවා භාවිතා කිරීම සලකා බලන්න.
- ❖ බිජිටල් මෙනු වෙත මාරු වන්න උඩා. අමුත්තන්ට ඔවුන්ගේ දුරකථනයෙන් ප්‍රවේශ විය හැකි සංකේතයක් භාවිතා කිරීම හෝ හැකි නම් අමුත්තන්ට මෙනු රීමේල් කිරීම. කඩ්පාසි මෙනු නැවත භාවිතා කිරීමට පෙර පැය 72 ක් ගබඩා කළ යුතුය. නැවත භාවිතා කිරීමට පෙර ලැබුවේ මෙනු සනීපාරක්ෂණය කළ යුතුය.
- ❖ අයිස් මැසින් විෂධීජහරණය කළ පානීය ජල සැපයුමකට සම්බන්ධ කර තිතිපතා පිරිසිදු කර විෂධීජහරණය කළ යුතුය. අයිස් මැසින් නොමැති නම්, විෂධීජහරණය කළ ජල සැපයුමෙන් සාදන ලද අයිස් ආවරණය කළ භාජනයක ගබඩා කළ යුතුය. මෙය දිනපතා පිරිසිදු කර විෂධීජහරණය කළ යුතුය.
- ❖ විලර් නිවැරදි උම්ණන්වයක් පවත්වා ගත යුතු අතර මෙහෙයුම් වලට පෙර පිරිසිදු කර විෂධීජහරණය කළ යුතුය.

### සේවා කාලය තුළ:

- ❖ හැකි නම් වාතානුය වැඩි කිරීම සඳහා දොරටුල් සහ ජනෙල් විවෘත කරන්න.
- ❖ “ආයුබෝවන්” සමඟ අමුත්තන්ට සුඩ පතන්න, අත නොතබන්න.
- ❖ සම්බන්ධතා ලුහුබඳීමේ අරමුණු සඳහා අමුත්තන්ගේ නම, කාමර අංකය සහ වගු අංකය සටහන් කරන්න. අවම වශයෙන් දින 90 ක් තබා ගන්න.
- ❖ අමුත්තන් අසුන් ගන්නා තුරු හැඳි ගැරැජ්පූ සහිත මේස සකස් නොකරන්න. මෙය ආසාදය වීමේ අව්‍යාහාර අවම කිරීම සඳහා ය.
- ❖ ආසන අමුත්තන් අනෙක් මේස / කන්ඩායම් වලින් අවම වශයෙන් ඡ්‍රේම් 1.5 ක් දුරින්. තති කාමරවල අමුත්තන්ට මේස දෙකක් මත නවාතනේ දෙන්න.
- ❖ අමුත්තන් අසුන් ගන් පසු, සීල් තබන ලද පැකටුවක සනීපාරක්ෂක කටිලුටි සහ සර්වීටි බඩා දෙන්න. ආගන්තකයාගේ මුහුණු ආවරණ සඳහා දුරන්නා මෙන් දෙශුණුයක් විය හැකි කඩ්පාසි මියුම් කවරයක් භාවිතා කිරීම සලකා බලන්න. විකල්පයක් ලෙස, කටිලුටි තාපන ආලෝකයක් යටතේ තබා ගත හැකි අතර පසුව කඩ්පාසි සර්වීයටි විකක ඔතා භාවිතා කළ හැකිය.
- ❖ පිවිසුම් දොර හසුරුව තිතිපතා සනීපාරක්ෂණය කරන්න. හැකි නම්, විය අමුත්තන් සඳහා විවෘත කිරීමට කාර්ය මත්ස්‍යල සාමාජිකයෙකු යොදුවන්න.

### ගෙවීම:

- » හෝජන සංග්‍රහයක් කවුන්ටරයකට පැහැ වීමට වඩා මෙසයේ බිල්පත් ඉදිරිපත් කරන්න.
- » ගෙවීම බිජවල් හෝ සනීපාරක්ෂක බිල් ගෝල්බර භාවිතා කළ යුතුය. අත්සන් කිරීමට භාවිතා කරන පෑන් වික් භාවිතයෙන් පසු වහාම සනීපාරක්ෂක කළ යුතුය. මුදල් ගනුදෙනු අධේරියමත් කරන්න.
- » විකුණුම් ස්ථානය පර්යන්තය ක්‍රියාත්මක කිරීමට කාර්ය මත්සිල සාමාජිකයෙකු පත් කර නිතිපතා විෂයීජනාශක කරන්න

### මෙස පිරිසිදු කිරීම

- » මුහුණු ආවරණ සහ අත්වැසුම් භාවිතා කරමින්, කිලිටි රෙදි ඉවත් කර රෙදි සේදීම සඳහා සංවෘත භාජනයක තබන්න.
- » අත්වැසුම් ඉවත් කර භාවිතකල රෙදි හසුරුවේමෙන් පසු අත් සේදීම. අවම හැසිරවීමක් සහිත නව රෙදි මෙස මත තැබීමට නැවුම් අත්වැසුම් පළදුන්න.
- » නව හෝජන සංග්‍රහයට වාඩි වීමට පෙර මෙසය, පුවු සහ මෙසය මත ඇති ඕනෑම භාණ්ඩයක් වහාම සනීපාරක්ෂක කළ යුතුය. පිරිසිදු කිරීම හැකි ඉක්මනීන් කළ යුතුය.
- » කණ්නාඩි බාර / අවන්හලේ අතින් සේදා නොගත යුතුය. නිර්දේශීත ජල උෂ්ණත්වයේ දී ඒවා විදුරු රෙදි සේදන යන්තුයක සේදිය යුතුය.
- » ගබඩා කිරීම / නිශ්චල කාමර පුදේශය සහ භාවිතා කළ පිශකන් භාණ්ඩ හැසිරවීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ සඳහා 6 වන කොටස බලන්න: නිවස පිටුපස.

### සේවයෙන් පසු:

- » කෑම කාමරය වසා දැමීමට හා අගුලු දැමීමට පෙර මෙස, පුවු, සේවා ස්ථාන සහ ධීම් ඇතුළු මුළු අවන්හල් පුදේශයම පිරිසිදු කර විෂයීජනරණය කරන්න.
- » බාර / අවන්හලේ තබා ඇති විදුරු භාණ්ඩ සංවෘත බහාලුම්වල ගබඩා කළ යුතුය, විවෘත රාක්කවල හෝ කවුන්ටර උඩි නොවේ.



## සංචාරක සත්කාරක නිවාස සඳහා

ආහාරපාන හැසිරවීම අඩු කිරීම, සමාජ දුරස්ථාවය පහසු කිරීම සහ හොඳ සත්පාරක්ෂක පිළිවෙත් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා හෝම් ස්ටෝරෝ විසින් ආගන්තුකයන්ට ලබා දෙන ආහාර සේවාව අනුවර්තනය කළ යුතුය.

### උද්‍යතරණයක්

පොලොන්නරුවේ නිදන කාමර තුනක නිවාසයක, උදේ ආහාරය සාමාන්‍යයෙන් වෙරස් මත නිදගෙන සිටින සියලුම අමුත්තන් සමඟ සපයනු ලැබේ. COVID-19 නිසා නිමිකරු වඩාත් ආරක්ෂාව ක්‍රියා කිරීම සඳහා පහත සඳහන් වෙනස්කම් සිදු කර ඇත:

- » මේටර් 1.5 ක සමාජ දුරස්ථාවය අවශ්‍යතාවය සමඟ වෙරස් වික මේස දෙකක් පමණක් නිඩ්මට තරම් විශාලය. ඇය තෙවන මේසය ඉවත් කර ඇත.
- » අමුත්තන් දැන් පෙර දින රාත්‍රියේ උදේ ආහාරය තෝරාගෙන කැමට වේලාවක් තෝරා ගන්න. විකවර ආහාර ගත හැක්කේ කාමර දෙකක් පමණි, විභැවීන් උදේ ආහාර වේලු වෙනස් වේ.
- » ආහාර නැවුම් ලෙස සකස් කර අමුත්තන්ට කෙටින්ම සපයනු ලැබේ.
- » පළනුරු, පාන් සහ ජෑම් සැම විවම ආවරණය කර ඇත.
- » අමුත්තන් සඛන් හා වනුරෙන් අත් සේදීම හෝ උදේ ආහාරය සඳහා පැමිණෙන විට වෙරස් මත ලබා දී ඇති ඩිස්පෙන්සරය භාවිතයෙන් අත් සත්පාරක්ෂාව කිරීම.
- » සත්පාරක්ෂක කට්ටල අමුත්තන්ට ආරක්ෂා කඩුසි මියුම් කටරවල පිළිගන්වයි.
- » සැම විවම අමුත්තන් සමඟ අන්තර් ක්‍රියා කරන අතරතුර, නිමිකරු / කාර්ය මණ්ඩලය" මූහුණු ආවරණ පැළද සිටී.
- » අමුත්තන් පිටව ගිය පසු, මේසය ක්ෂේත්‍රව පිරිසිදු කර, පිරිසිදු කර ඇතෙකත් අමුත්තන්ට වාඩි වීමට පෙර සියලු මතුපිට සත්පාරක්ෂාව කරනු ලැබේ.
- » පිගන් හාන්ඩ් උණුසුම්, සඛන් වනුරෙන් සේදා වියුම්මට දමයි.

## අවන්හලක / බාර්ථකක අමුත්තන්ගේ අපේක්ෂාවන්ට ඇති බලපෑම:

අපේක්ෂාව	නව ක්‍රියාවලිය	පේනුව
රාත්‍රී හෝපන ගාලාව කෙපින්ම ඇවිදුගෙන වාඩි වී සිටිත.	කල්තියා වෙන් කිරීමක් කරන්න. දොරවුවේ අත් සහ පාද සනීපාරක්ෂාව.	රාත්‍රී හෝපන සංග්‍රහය ආරක්ෂිත බාර්තාවයකට තබා ගැනීම. අපවිතු වීමේ අවදානම අවම කිරීම. සම්බන්ධතා ලුහුබඳීමේ අරමණු සඳහා.
තනි මෙනු	රීමේල් හෝ බිලැක්බෝඩ් මෙනු හැකිතාක්. කඩුසි නම්, නැවත භාවිතා කිරීමට පෝර මෙනු පැය 72 ක් ගෙවා කළ යුතුය .	බෝවිම වැළැක්වීම සඳහා
සම්පූර්ණයෙන්ම තැබූ මේස	ආගන්තුකයා වාඩි වූ පසු තොකර සහ හැදි ගැරැප්ප තබනු ලැබේ. ඉවත දැමිය හැකි ස්ථාන සැකසුම් හැකි සැම තැනකම.	බෝවිම වැළැක්වීම සඳහා
මේසය මත ලුණු භා ගම්මරිස් වැනි කුළුබඩා.	තනි භාවිත සේවා වලදී හෝ භාවිතයෙන් පසු පිරිසිදු කර සනීපාරක්ෂක කළ හැකි බහාලුම්වල ඉද්දීම මත සැපයීම .	බෝවිම වැළැක්වීම සඳහා
අමුත්තන් බාර් විකේ වාඩි වී සිටීම හෝ රැස් කිරීම.	මේස සේවාව පමණි. බාර් කවුන්ටරයේ ආසන නොමැත	සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීම.

## මධ්‍යින් බාර් සහ අවන්හල ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී:

කරන්න	විටා
✓ වෙන් කරවා ගැනීමට හෝ කාමර සේවා භාවිතා කිරීමට රාත්‍රී හෝපන සංග්‍රහය දිරිමත් කරන්න.	✗ ඇවිදුමේ හෝ ආගන්තුක නොවන රාත්‍රී හෝපන සංග්‍රහය දිරිමත් කරන්න.
✓ මිටර් 1.5 ක ආරක්ෂිත සමාජ දුරස්ථාවයකට අනුගත වන පරදි ආසන සකස් කර ඇති බවට සහතික වන්න.	✗ කත්ත්බායම් හෝ පුද්ගලයින් වික්රේස් වීමට බාර්ථක අසල සිටීමට හෝ සම්පූර්ණ පෝෂ්ම් ගැසීමට ඉඩ දෙන්න.
✓ ඉවත දැමිය හැකි මේස රෙදි, අත්පිසිනා, හැදි ගැරැප්ප, භාර්න සහ මේස අයිතම හැකි සැම තැනකම භාවිතා කරන්න.	✗ පළමුව සනීපාරක්ෂාවකින් තොරව මේස අයිතම නැවත භාවිතා කරන්න. භාවිත රෙදි නැවත භාවිතා නොකරන්න.
✓ තනි භාවිත කුළුබඩා භාවිතා කරන්න.	✗ හවුල් බහාලුම් / රඳවනයන් තුළ කුළුබඩා භාවිතා කරන්න.

කරන්න	විපා
✓ විෂටල් හෝ ඉවත දැමීය නැකි මෙනු භාවිතා කරන්න	✗ වග අතර මෙනු බෙඳා ගන්න.
✓ ලා කාර්බේ හෝ මෙනු සකසන්න.	✗ ස්වයං සේවා බුගේ පිරිනමන්න.
✓ මේස සේවාව ක්‍රියාත්මක කරන්න	✗ අමුත්තන්ට බාර්බිකෙන් ඩීම විකතු කිරීමට හෝ ගෙවීමට කවුන්ටරය වෙත යන්නට ඉඩ දෙන්න.

### කාමර සේවය (කාමරයේ ක්‍රම)

අමුත්තන්ට කාමර හෝතන සංග්‍රහ කිරීම සමාජ දුරක්ෂණාචාරයට සහාය වීමට සහ ආගන්තුකයන්ගේන් පැමිණෙන අවන්තන්ට අඩු බාර්තාවය කළමනාකරණය කිරීමට හොඳ කුමයක් විය භාකිය.

හරක් අපවිත වීමේ අවදානම අවම කර ගැනීම සඳහා ආහාර ප්‍රවාහනය කිරීම සහ අපිරිසිදු පිශාන් භාණ්ඩ විකතු කිරීම කෙරෙන් විශේෂ අවධාරණය යොමු කළ යුතුය . කාර්ය මණ්ඩලය තවදුරටත් කාමරයට ආහාර ලබා තොදූය යුතුය. නැතහොත් කෙළුන්ම ආගන්තුකයට භාර දිය යුතුය, විය කාමරයේ දොරෙන් පිටත තැබිය යුතුය.

### සේවය:

- ① කාමර සේවා සපයන කාර්ය මණ්ඩලය භාණ්ඩ ලබා දීමේදී මුහුණු ආවරණ සහ වෙනත් සුදුසු PPE පැපළදිය යුතුය.
- ② බෙඳා හැරීම සඳහා ආහාර සහ පාන වර්ග සම්පූර්ණයෙන්ම ආවරණය කළ යුතුය.
- ③ ආහාර ලබා දීමේදී කාර්ය මණ්ඩලය අමුත්තන්ගේ කාමරයට ඇතුළු තොවිය යුතුය. ඔවුන් දෙරට තවිට කළ යුතුය / කාමරයේ සීනුව භාවිතා කර භාරදීම පිටත ඇති බව අමුත්තන්ට දැනුම් දිය යුතුය.
- ④ මුළු තැඹු කඩුවකි බහාලුම්වල අත්පිස්නා, හැඳි ගැරැඹේපු සහ සර්වියට් ලබා දෙන්න. කට්ටලම් සහ සර්වියට් රඳවා තබා ගැනීමට කඩුවකි ලියුම් කවරයක් භාවිතා කිරීම සලකා බලන්න

### විකතු කරන්න:

- ① තැටෑ විකතු කිරීමේදී කාර්ය මණ්ඩලය අමුත්තන්ගේ කාමරයට ඇතුළු තොවිය යුතුය. අමුත්තන් පාවිච්ච කළ තැටෑ සහ සියලුම භාණ්ඩ ඔවුන්ගේ කාමර දොරෙන් පිටත තැබිය යුතුය.
- ② හැඳි ගැරැඹේපු සහ ඉතිරි ආහාර ඉවත් කිරීමට ආවරණය කළ බහාලුම් භාවිතා කළ යුතුය.
- ③ කොරඩ්බ්‍රු තුළ ඉතිරිව ඇති කාලය අවම කිරීම සඳහා හැකි ඉක්මනින් ඉවත් කරන්න. අමුත්තන්ට ඔවුන්ගේ කාමර සේවය විකතු කිරීමට සුදුනම් වූ විට පිළිගැනීමේ උත්සවය අමතන්න.
- ④ කාමර සේවා වෛල් (භාවිතා කරන්නේ නම්) සහ තැටෑ වික් වික් භාවිතයෙන් පසු විෂ්ඩේපහරණය කළ යුතුය. වෛල් / තැටෑ විෂ්ඩේපහරණය කළ පසු ඇගුවීමට ස්ථිකරයක් හෝ ඒ භා සමාන සලකුණු භාවිතා කරන්න.

ආගන්තක අපේක්ෂාවන් කෙරෙනි බලපෑම:

අපේක්ෂාව	නව ක්‍රියාවලිය	හේතුව
කාමරයේ හෝජන මෙනුව කාමරයේ සපය ඇත.	යෙදුම හෝ රැසවාකීනි තීරය හරහා මෙනුව විද්‍යුත් තැපැල් කිරීම හෝ බෙදාගැනීම.	බෝලීමේ අවබ්‍යනම අවම කිරීම.
සේවාදායකයා පිගන් කේප්ප, හැඳි ගැරැප්ප කිවිල සහ විදුරු භාණ්ඩ කාමරයට ගෙනැවිත් මෙසය තබයි.	සම්පූර්ණයෙන්ම ආවරණය කරන ලද පිගන් සහ පිගන් භාණ්ඩ කාමරයේ ලොරෙන් පිටත කාර්ය මණ්ඩලය විසින් ඉතිරි කරනු ලැබේ.	බෝලීමේ අවබ්‍යනම අඩු කිරීම.
පිගන් ඉවත් කිරීම සඳහා සේවාදායකයා කාමරයට ඇතුළු වේ.	කිසු / තැවේ කාමරයේ ලොරෙන් පිටත ආගන්තකයා විසින් තැබිය යුතුය	ආරක්ෂා සමාජ දුරක් පවත්වා ගැනීම.

### ඩූග සේවාව

මෙම අවස්ථාවේදී ඩූග ඉදිරිපත් නොකිරීමටත්, ලා කාර්බේ හෝ මෙනු සැකසීමටත් නිර්දේශ කෙරේ. ස්වයං සේවා ඩූග සඳහා අවසර නැත. ඔබ ඩූග විකක් පිරිනැමීමට තීරණය කරන්නේ නම්, මෙම මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන්න

### සුදුනම් වන්න:

- » සියලුම ඩූග කුවුන්ටර වල කිවිසුම් ආරක්ෂකයින් සවි කරන්න
- » විවිධ භාණ්ඩ සේවය කිරීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් පත් කරන්න. අමුත්තන්ට සේවය කිරීමට හෝ ඩූග අයිතම සඳහා පියන විවිධ කළ නොහැක.
- » සියලුම අයිතම සඳහා නිවැරදි උම්ණන්ට ගෙවා කිරීම සහතික කිරීම.

### සේවා කාලය තුළ:

- » සකස් කළ ආහාර විශාල ප්‍රමාණයක් තබා ගන්නවාට වඩා කුඩා කිසු වර්ග පුද්ගලනය කර නිතිපතා පුරවන්න.
- » අමුත්තන් හැඳි, ඩූග වොං හෝ පියන හැසිරවිය යුතු නැත.
- » නැකි කිසු විවිධ පියන වසා තබන්න.

### අත් සේදීමේ පොදු



හෝටලයේ පොදු ස්ථාන වන ලොඩිය සහ අවන්තල වැනි රෙදි සේදුන කාමර වැඩි අවබ්‍යනමක් ඇති බැවින් ඒවා බහු පුද්ගලයින් විසින් නිතර භාවිතා කරනු ලබන අතර ඉහළ ස්පර්ශක පෘත්‍රයන් ඇත. අවම වශයෙන් දිනකට තුන් වතාවක් මෙම පුද්ගල පිරිසිදු කිරීම හා සනීපාරක්ෂාව සඳහා කුමවේදයක් ස්ථාපිත කිරීම වැදගත්ය.

ප්‍රධාන උපදෙශ මොනවාදී	අවදානම අවම කර ගන්නේ කෙසේද?
ඉහළ ස්පර්ශක පැම්චියන් සහ විකම පහසුකම් භාවිත කරන බහු පුද්ගලයින්ගේ අවදානම වැඩි වීම.	පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරන්න. අවම වශයෙන් සෑම පැය හතරකට වරක්ම සියලු පැම්චියන් විෂයීයහරණය කරන්න. ඉහළ ස්පර්ශක පුද්ගල කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලය පුහුණු කරන්න.
බොහෝ අය විකවර රෙදි කේදන කුරී භාවිත කරන්නේ නම් තදබදය.	කාර්යභාෂුල කේදුම් කාමර සඳහා, ප්‍රධාන කේදුම් කාමරයේ දොර විවෘත කිරීමට සහ තදබදය වැළැක්වීමට කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු යොදවන්න. අඩුවෙන් භාවිත කරන හෝ කුඩා කේදුම් කාමර සඳහා, වරකට වික් පුද්ගලයෙකුට කේදීමේ කාමරය භාවිත කිරීමට ඉඩ දීම පමණක් සලකා බලන්න. කාර්ය මණ්ඩලයෙන් යතුර ඉල්ලා සිටින ලෙස අමුත්තන්ට දැන්වන්න. භාවිතයෙන් පසු යතුර ආපසු ලබා දෙන සෑම අවස්ථාවකම සහීපාරක්ෂාව කරන්න.

#### මෙහෙයුම් සඳහා සූදානම් වන්න:

- » දිනකට අවම වශයෙන් තුන් වතාවක්වන් නිතිපතා පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරන්න. මෙය භාවිත රටාවන්ට ගැලපෙන පරදි සකස් කරන්න, උදාහරණයක් ලෙස අවන්හල් වැසිකිලි දිවා ආහාරය සහ රාඛී ආහාරය වටා නිතර නිතර පිරිසිදු කළ යුතුය.
- » සම්බන්ධතා අඩු කිරීම සඳහා හැකි නම් ස්වයංක්‍රීය අත් වියලුම් සහ සංවේදක ටැං සවී කරන්න.
- » වැසිකිලි දොරෙන් පිටත අත් සහීපාරක්ෂක බිස්පෙන්සරයක් සවී කරන්න.
- » පියන සහිත පාදයට හෝ සංවේදකයෙන් ක්‍රියාත්මක වන අපද්‍රව්‍ය බඳුන් වෙත මාරු වන්න.

#### නිෂ්පාදන පිරිසිදු කිරීමේ



- » භාවිතයේ සිටින විට අවම වශයෙන් සෑම පැය හතරකට වරක්ම විෂයීයහරණය කරන්න. බීම, බීත්ති, දොරවලු සහ සියලු පැම්චියන් ඇතුළත් වේ: දොර හැසිරවීම, වැසිකිලි ආසනය සහ ආවරණ, බිඩුලිවිසි හි උළුත් හැන්ඩ්ල් / බොත්තම්, බිඩුලිවිසි වැං්ච්, අත් තුවා බිස්පෙන්සරය .
- » අවම වශයෙන් සෑම පැය හතරකට වරක් ඡවර කුරී සහ කාමර වෙනස් කිරීම.
- » සම්බන්ධතා අඩු කර ගැනීමට හැකි නම් ප්‍රධාන දොර විවෘත තබන්න. විකල්පයක් ලෙස, පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු දොර විවෘත කර තදබදය වැළැක්වීම සඳහා ස්ථානගත කරන්න.
- » නොද සහීපාරක්ෂාව ගැන අමුත්තන්ට මතක් කර දීම සඳහා සින්ක් වලට ඉහළින් සලකුණු තබන්න.
- » අත් සබන්, සහීවයිසර් සහ කඩ්පාසි තුවා පුරුණ ලෙස සැපයීම සහතික කිරීම. මතා මැනවින් සහීපාරක්ෂක එකක සහ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ බඳුන් ක්‍රියාත්මක කළ යුත්තේ පාද හෝ සංවේදකයෙහි.
- » අපද්‍රව්‍ය බඳුන් පිළිර් පැළුද සිටින පුහුණු කාර්ය මණ්ඩලය විසින් පිරිසිදු කළ යුතුය



### සංචාරක සත්කාරක නිවාස සඳහා

- » අමුත්තන්ට ඔවුන්ගේ කාමරවලට සවි කර ඇති නාන කාමර භාවිතා කිරීමට දිරිගත්වන්න (තිබේ නම්).
- » කාමර කිහිපයක් පොදු නාන කාමරයක් භාවිතා කරන්නේ නම්, දැඩි පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනක් ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.
- » පිරිසිදු කිරීමේ පිරික්සුම් ලැයිස්තුවක් සවි කර නාන කාමරය පිරිසිදු කරන වේලාව සටහන් කරන්න.
- » අමුත්තන්ට භාවිතා කිරීම සඳහා අත් සඩන් සිනෑස තරම් ලබා දෙන්න.
- » ආගන්තක භාවිත රටාවන්ට පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහන සකස් කරන්න.

#### උදාහරණයක්

අරුගම් බොක්කෙහි පිහිටි නිවාසයක කාමර 3 ක් ඇති අතර උදේ 8-10 සිට උදේ ආහාරය සපයයි. බොහෝ අමුත්තන් උදේ පාන්දුර සර්ල් සඳහා යති. දහවල් කාලයේදී අමුත්තන් පරිග්‍රයේ සිටින්නේ කළාතුරකිනි. මෙම නවාතැන් ඇති පොදු නාන කාමරය බොහෝ විට උදේ වරැවේ අමුත්තන් සැරසැරීමට පිටත්ව ගොස් නැවත කෘමට පැමිණේ. උදේ ආහාරය සේවය ආරම්භ කිරීමට පෙර නාන කාමරය පිරිසිදු කළ යුතු අතර විය අවසන් වූ පසු නැවත වරක් මෙය ඉහළ භාවිත කාලයක් වේ. පසු දින, අමුත්තන් විෂියට වින විට, නිතර නිතර පිරිසිදු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.

## පිහිනුම් තටාකයේ



හොඳ සත්පාරක්ෂක පිළිවෙත් අමුත්තන්ට මතක් කිරීම සඳහා පිහිනුම් තටාකය අවට රෙගුලාසි පැහැදිලිව පෙන්විය යුතුය. සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගෙන යාම සහතික කිරීම සඳහා කාර්ය මත්‍ය්‍යලය අත්වැල් බැඳ ගත යුතු අතර තටාකය තදබඳයට පත් නොවේ.



#### මෙහෙයුම් සඳහා සුදුනම් වන්න:

- » වර්තමාන තත්ත්වය තුළ පිහිනුම් තටාකය විවෘතව තබා ගැනීම සුදුසු දැයි සුලකා බලන්න.
- » සංචාරය විවෘත කරන්නේ නම්, සමාජ දුරස්ථාවය දිරිගත්වීම සඳහා වරකට තටාකය භාවිතා කරන පුද්ගලයින්ගේ සඩනාව සීමා කරන්න. අන්තර්ක්‍රියා සීමා කිරීම සහ සමාජ දුරස්ථාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා අමුත්තන්ට කාල පරාසයන් වෙන් කිරීම සුලකා බලන්න.

- » තවාකය භාවිතා කිරීම අමුත්තන්ට පමණි, අමුත්තන්ට / පිටස්තරයින්ට තොටේ.
- » තුවා ලබා ගැනීම සඳහා නම් කරන ලද ස්ථානයක් තබා ගන්න.
- » සමාජ දුරක්ෂාවය සඳහා තීරු විෂ්ය සකසන්න.
- » පොම්ප නොදු තත්ත්වයේ පවතින බවටත් ජලය නිසි මෙස සලකන බවටත් සහතික වන්න.

#### මෙහෙයුම් අතරතුර:

- » පිරිසිදු තුවා සංචෘත භාජනයක ගබඩා කර අවම හැසිරවීමක් සහිත අමුත්තන්ට නිකුත් කරන්න.
- » අමුත්තන් තවාකයට ඇතුළු වීමට පෙර නිසි මෙස ස්ථානය කළ යුතුය.
- » තවාක සහායකයා මූහුණාභවරනයක් පැපැදිය යුතු අතර නිතිපතා අත් සහිපාරක්ෂාව කළ යුතුය.
- » අත්වැසුම් පැපැදු සිරින කාර්ය මණ්ඩලය / තවාක සේවකයින් විසින් හසුරුවන ලද රෙදු සේදීම සහ රෙදු සේදීම සඳහා සංචෘත බහාලුම්වල තැබේ.
- » තවාක භාවිතා කරන්නන්ගේ නම්, සම්බන්ධතා අංකය, වේලාවන් සටහන් කරන්න. අවම වශයෙන් දින 90 ක් තබා ගන්න.
- » තවාකයේ ආහාර / බීම සේවය කරන්නේ නම්, ආහාර ප්‍රවාහනය කිරීමේදී ආවරණය කිරීම සහ නිම් කෑම කඩිනම්න් පිරිසිදු කිරීම ඇතුළුව ආහාර සේවය සඳහා සුළුසු ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කරන බවට සහතික වන්න.
- » තවාකයේ සියලුම පුද්ගලික නිතිපතා පිරිසිදු කර පිරිසිදු කරන්න. විස්තර සඳහා පහත වගුව බලන්න.

පුද්ගලය	උපදෙස්	සංඛ්‍යාතය
තවාක තටේටුවේ පුද්ගලය	පිරිසිදු භා විෂධීජ නාගක	දිනපතා
තවාකය තුළ මතුපිට	ඩුරසුව සහ පිරිසිදු කරන්න	දිනපතා
තවාක පියවර, ඉණිමං, අත් පරී සහ බාහිර හවුරු බොත්තම්	විෂධීජ නාගක	මෙහෙයුම් අතරතුර සහ සඡම දිනකම අවසානයේ
අව් කණ්නාඩි, මේස සහ තවාක මෙටිට ඇතුළු තවාක ගැහ භාණ්ඩ	පිරිසිදු කර පිරිසිදු කරන්න	වික් වික් භාවිතයෙන් පසු
කාමර සහ සේදුම් කාමර වෙනස් කිරීම	පිරිසිදු කර පිරිසිදු කරන්න	දිනපතා.

### නඩත්තු:

- » තවාක සේවකයින් සුපර්ක්ෂාකාරී විය යුතු අතර තවාක නිසි ලෙස සනීපාරක්ෂාව හා අපිරිසිදු කිරීම සහතික කළ යුතුය.
- » අවශේෂ ක්ලෝර්න් මට්ටම සහතික කිරීම සහ නිර්දේශීත pH මට්ටම සෑම විටම පවත්වා ගෙන යනු ලැබේ.
- » උපරිම පැය 6 ක 'හැරවුම් අතිකාලයක් සහිත තවාක පෙරහන් නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම පර්ක්ෂා කර සහතික කරන්න. නිසි පෙරීම සහතික කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පරිදි තවාක පෙරහන් නැවත සේදිය යුතුය.

### ස්පා / පිමි



ස්පා පහසුකම් සඳහා බොහෝ විට කාර්ය මණ්ඩලය අමුත්තන් සමග සම්පූර්ණ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම අවශ්‍ය වන අතර සෑම විටම සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීමට හොඳුකි විය හැකිය. නිදසුනක් වශයෙන්, සම්බාහනය යනු විකිත්සකයා සේවාදායකයාගේ සිරුරට හෝතිකව ස්පාරු කිරීමට හා දීර්ඝ කාලයක් ඔවුන් සමග සම්පූර්ණ සිටීමට සිදුවන්නකි. අවදානම් අවම සඳහා හොඳම සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් ක්‍රියාත්මක වන බව සහතික කිරීම වැදගත්ය.

ආරක්ෂිත සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වා ගැනීමට සහ සම්බන්ධ වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා වරකට පහසුකම් භාවිතා කරන අමුත්තන්ගේ සංඛ්‍යාව සීමා කිරීමට ස්පා සහ පිමි වලට අවශ්‍ය විය හැකිය. පහසුකම් භාවිතා කරන සියලුම අමුත්තන්ගේ සහ ඔවුන්ගේ විකිත්සකවරයාගේ (අදාළ නම්) වාර්තා තබා ගත යුතුය. සියලුම ස්පා මෙවලම් සහ ව්‍යායාම උපකරණ මධ්‍යසාර / රසායනික පාදක සනීපාරක්ෂක භාවිතා කිරීමට පෙර සහ පසුව සම්පූර්ණයෙන්ම සනීපාරක්ෂක කළ යුතුය

### මෙහෙයුම් සඳහා සූදානම් වන්න:

- » පෙර වෙත් කිරීම් පමණක් පිළිගන්න. ඇවේෂීමේ සැසි වලින් වළකින්න.
- » ඔබට විකවර පරිශීලකයින් ගණන සීමා කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකි බැවින් විවෘත කිරීමේ හා වකා දැමීමේ වේලාවන් සමග නම්කිල් වන්න.

### මෙහෙයුම් අතරතුර:

- » මුහුණු ආවරන සහ සුදුසු PPE ආම්පන්න පැපදීමට ප්‍රහුණුකරුවන් / විකිත්සකයින්.
- » පිමි / ස්පා වෙත පිවිසීමට පෙර COVID - 19 රෝග ලක්ෂණ සඳහා ආගන්තුක ගැටු උම්ත්තාත්වය සහ තිරය පර්ක්ෂා කරන්න.
- » පිමි / ස්පා වලට ඇතුළු වීමට පෙර අන් සේදන්න (හෝ සනීපාරක්ෂාව කරන්න).
- » සෑම භාවිතයකට පෙර සහ පසු සියලු මෙවලම් සහ / හෝ උපකරණ විෂබෑජනරණය කරන්න.
- » ප්‍රහුණුකරුවන් / විකිත්සකයින් අමුත්තන්ගේ බඩු ස්පාරු කිරීම හෝ හැසිරවීම හොකළ යුතුය.
- » වික් වික් ආගන්තුකයාගේ බඩු බාහිරාදිය සඳහා ලොකරු විකක් සපයන්න. ලොකරු බෙදා හොගන්න. වික් වික් භාවිතයෙන් පසු ලොකරු සනීපාරක්ෂක කළ යුතුය.
- » සම්බන්ධතා ලුහුඩැඳීමේ අරමුණු සඳහා අමුත්තා සහ විකිත්සක / ප්‍රහුණුකරුගේ තොරතුරු සටහන් කරන්න.
- » පිළිගැනීමේ ස්ථාන, හැන්ඩ්ල්ස් සහ වෙනත් ඉහළ ස්පාරුක මතුපිට නිතර පිරිසිදු කරන්න.
- » දින මෙහෙයුම් අවසානයේදී බිම් ප්‍රදේශ පිරිසිදු හා විෂබෑජ නායක, නිතර ස්පාරු කළ බිත්ති, මතුපිට සහ සියලුම පිමි / ස්පා උපකරණ.

### ප්‍රතිකාර කාමර:

- » වික් වික් ප්‍රතිකාරයෙන් පසු 70% ක් ඇල්කොහොල් දාවත්‍යයෙන් පූහුණු ස්ථාන සහ පුවු පිරිසිදු කරන්න.
- » වික් වික් භාවිතයෙන් පසු පතා, බුරසු සහ වෙනත් මෙවලම් සනීපාරක්ෂාව කරන්න.
- » මෙහෙයුම් වලට පෙර, අතරතුර සහ පසු හවුල් පෘෂ්ඨයෙන් සනීපාරක්ෂාව කරන්න.
- » උපකරණ සහ නිෂ්පාදන බෙදාගැනීම අවම කරන්න.
- » රෙදු සේදීම සඳහා නම් කරන ලද සංවෘත බදුනක භාවිත කළ රෙදු තැබිය යුතුය.

### ආගන්තුක අපේක්ෂාවන් කෙරෙන බලපෑම:

අපේක්ෂාව	නව ක්‍රියාවලිය	ජේතුව
ස්ථාවර හා සංවෘත වේලාවන් ස්ථාවර කර ඇත	නම්‍යකීම් වේලාවන්	තදබදාය වැළැක්වීම සඳහා
ඇවිදිමේ හමුවීම්	වෙන් කිරීම හෙව් ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වේ	තදබදාය වැළැක්වීම සඳහා
යන්තු සූඩානම් සහ භාවිතයට ඇත	අමුත්තන් අතර සනීපාරක්ෂාව සඳහා යන්තු / උපකරණ	බෝ වීමේ අව්‍යානම අවම කිරීම



### අමතක කරන්න විඛ:

සම භාවිතයෙන් පසු පිළි සහ ස්පා උපකරණ සනීපාරක්ෂක කළ යුතුය. නිදසුනක් වශයෙන්, ආගන්තුකයෙකු ඩිම් බෙදේ භාවිත කළ ව්‍යුත් අවසන් වූ පසු, වෙනත් අමුත්තෙකුට වීවා භාවිත කිරීමට පෙර වීවා සනීපාරක්ෂක කළ යුතුය. වරකට පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව සීමා කිරීම මගින් පිරිසිදු කිරීමේ අවශ්‍යතා වැඩි කිරීමටත් කළමනාකරණය කිරීමටත් හැකි වේ.

## සේපාන



ආගන්තුක සේපාන (සහ සේවා සේපාන) බහු ස්ථානීක සේපාන සහ මිනිසුන් අතර සම්පාදනය සම්බන්ධතා ඇති කරයි.

ආසාදනය පැතිරීම අවම කිරීම සඳහා, සේවා යෝජකයෙන් විසින් සමාජ දුරක්ෂාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා මගින් සංඛ්‍යාව සීමා කළ යුතුය. වරකට විදුලි සේපානය භාවිතා කළ හැක්කේ වික් අයෙකු හෝ දෙදෙනෙකුට පමණක් බව මෙයින් අදහස් විය හැකිය. මුහුණ ඉවතට කිරීමට ක් සඩාදී උපදෙස් දෙමින් දොරවල් පිටත පෝස්ටර් පුද්ගලනය



සම්බන්ධ වීමේ අවධානම අවම කිරීම සඳහා, පහත ක්‍රියා පටිපාටි ආවරණය කරන්න පිරික්ෂූම් ලැයිස්තුවක් වැනි තුමානුකුල ක්‍රියා පටිපාටියක් ක්‍රියාත්මක කරන්න:

පුද්ගල	පටිපාටිය
සේපාන පාලක, බොත්තම්, අන් පටි ආදිය වැනි ඉහළ ස්ථානීක පෘත්‍රයන්.	නිතිපතා පිරිසිදු හා සනීපාරක්ෂාව, දිනකට කිතිප වතාවක්.
පාලක පැනල්	<p>පිරිසිදු කිරීමේ වාර ගණන වාර්තා කිරීම සඳහා පිරික්ෂූම් ලැයිස්තුවක් ක්‍රියාත්මක කරන්න.</p> <p>70% ඇඳුකොනොල් විෂ්වීජ නාශක සමග පිරිසිදු කර පිරිසිදු කරන්න.</p> <p>මෙය පුවරුවේ මතුපිටව හානි කළ හැකි නම්, ආරක්ෂා, ඉවත් කළ හැකි ඒලාස්ටික් පත්‍රයක් සවී කරන්න. මෙම පත්‍රය නිතිපතා පිරිසිදු කර අවශ්‍ය විට ප්‍රතිස්ථාපනය කළ යුතුය.</p> <p>හැකි නම් යනුරු කාඩ්පත් හෝ ස්කෑනර් යන්තු සමග ක්‍රියා කරන්න.</p>

පුද්ගලය	පටිඵාචය
මහල	නිතිපතා පිරිසිදු කරන්න. බිම පහසුවෙන් පිරිසිදු කළ තොගැකි නම් (කාපටේ වැනි), පිරිසිදු කිරීමට හා විෂධීජ නාංක කිරීමට පහසු වන තාවකාලික ජ්ලාස්ටික් ආවරණයක් හාවිතා කිරීම ගැන සලකා බලන්න.
බෙත්ති	නිතිපතා පිරිසිදු කර පිරිසිදු කරන්න. ආරක්ෂිත උපදෙස් පුද්ගලයන් කිරීම සහ පාලන පිළිවෙත් ඔසවන්න.
වාතාගු පද්ධතිය වැඩි දියුණු කිරීම	පද්ධතිය සම්පූර්ණයෙන්ම ක්‍රියාත්මක වන බවට සහතික වන්න. තොද වාතාගුය යනු COVID-19 ට විරෝධ වැළැක්වීමේ පියවරකි.

ආගන්තක සහ සේවා සේෂාන සඳහා:

කරන්න	විෂාලාක්ෂණීය
✓ මැහින් සංඛ්‍යාත සීමා කරන්න.	✗ තදබඳයට ඉඩ දෙන්න.
✓ සේෂානයේ බොත්තම් සහ ස්පර්ශක ස්ථාන නිතරම විෂධීජහරණය කරන්න	✗ මුහුණු ආවරණයක් තොමැතිව විදුලි සේෂානය හාවිතාකිරීමට මිනිසුන්ට ඉඩ දෙන්න.
✓ ඉවත් කළ හැකි මතුපිට ආවරණයක් සහිත සේෂානයේ බිම ආවරණය කරන්න. නිතිපතා පිරිසිදු කර විෂධීජ නාංක කරන්න.	✗ වායු කුහර විෂධීජහරණය කිරීමට අමතක කරන්න.
✓ සේෂානයේ බොත්තම් / පාලක හාවිතා කරන විට යතුරු ආරක්ෂකයින් හෝ අත්වැසුම් හාවිතා කරන්න.	✗ සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීමට අමතක කරන්න.

සේෂාන ලොඩිය, කොරොඩ් සහ පැඩි පෙළ:

- ☒ වාතය සංසරණය වීම සඳහා තොද වාතාගුයක් (සේවාකාවික හෝ ක්‍රමානුකූල) සහතික කිරීම.
- ☒ සේෂාන ලොඩිය, කොරොඩ්ව සහ පැඩිපෙළ මතුපිට වරින් වර විෂධීජහරණය කිරීම සහතික කිරීම සඳහා මුදුබැඳීම් පත් වැනි ක්‍රමානුකූල කුමයක් ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- ☒ දිනකට කිහිප වතාවක් පැඩිපෙළ අත් සහිපාරක්ෂාව කරන්න.
- ☒ 70 % ඇල්කොනොල් ප්‍රාවත්තය සමග නිතරම දොර හැසිරවීම සහ අමතුම් බොත්තම් ඔසවන්න.
- ☒ සේෂාන ලොඩි වැනි ප්‍රමුඛ ස්ථානවල තොද සහිපාරක්ෂක පිළිවෙත් සහ COVID-19 වැළැක්වීමේ කුම පිළිබඳ පෝෂ්ටර් / සිංඡු පුද්ගලයන් කරන්න.



### අමතක තොකරන්න

සේපානයේ සිරින විට අමුත්තන් විකිනොකාට මුහුණ තොදීය යුතුය. ඔවුන් ආරක්ෂිත සමාජ දුරක් පවත්වා ගත යුතුය.

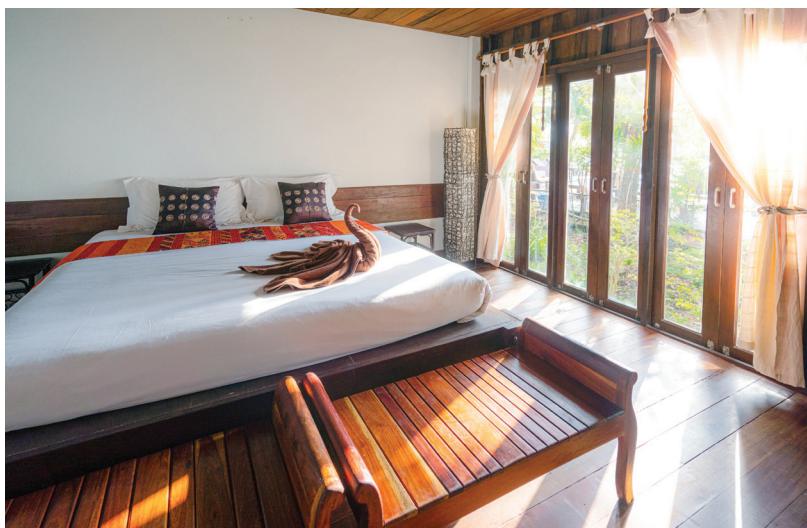


### අමුත්තන්ගේ කාමර

කාමරයක බොහෝ විට වෙටරස් සම්පූෂ්ඨතාය වන්නේ පැම්බයෙන් හා අස්ස්, නාසය හෝ මුඩයෙන් සිදුවන හානිකර අංශ අතර වතු සම්බන්ධතා මගිනි. ආගන්තක කාමරයක මෙම අංශ සඳහා ප්‍රහවයන් අතර කිමිටි ඇඳ ඇතිරිලි, බිලෙන්කරී, ඇඳ ඇතිරිලි, කොට්ටි, තුවා, නාන කඩා යනාදීය ඇතුළත් වේ.

අමුත්තන් පිටව ගිය පසු සහ පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු පැය 24-48 අතර කාලයක් කාමර හිස්ව තබා ගැනීමට අරමුණු කරන්න. කුඩා ගිනිකරනා සහ වීසි කියා විරෝධ කරන්න. හැකි නම්, නාවිතයේ ඇති කාමර මාරුකරන්න, නැතහොත් සංස්ථාපිතයේ ප්‍රමාණයට ඉඩ දෙන්නේ නම් සම්පූර්ණ මහල් / කොට්ඨාසි මාරුකරන්න.

අපවිත වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා ලිනන් සනීපාරක්ෂාව වෙනස් කිරීම වැදගත්ය. ආගන්තකයෙකු ඉල්ලා කිරියනාත් මින් සෑම දින දෙකකට හෝ තුනකට ඇඳ ඇතිරිලි වෙනස් වීමේ වාර ගණන අඩු කරන්න. ආගන්තක කාමරයක ඇති සියලුම පැම්බයන් සවිස්තරාත්මකව ඉහළ අවධානයකින් යුතුව සැලකිය යුතුය.



නිරාවරණය වීමේ අවදානම අවම කිරීම:

පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය 2 වන වගන්තියේ ආරක්ෂිත පිරිසිදු කිරීමේ පිළිවෙත් අනුගමනය කළ යුතුය: පිරිසිදු කිරීමේදී සනීපාරක්ෂාව, අමුත්තන්ගේ කාමර සැකසීම සහ නාවිතා කළ රේඛී වෙනස් කිරීම. මෙවාට ඇතුළත් වන්නේ:

- » සබන් හා වතුරෙන් අන් සේදීම.
- » අවශ්‍ය පරිදි මුහුජාවරණ, බර වැඩ හෝ රබර් අන්වයුම් සහ වෙනත් PPE පැළුදීම.
- » මුහුණ, නාසය හෝ මුඩය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
- » වායු සංසරණය වැඩි කිරීම සඳහා ජනෙල් සහ ලොරවල් විවෘත කිරීම.

» වැනි කරිවල වැනි අනවශ්‍ය භාණ්ඩ ආගන්තක කාමර / නාන කාමර වලින් ඉවත් කළ යුතුය. මෙය හරස් දූෂණය විමේ අවබ්‍යන්ම සීමා කරනු ඇත.

» හැකි නම්, පරික්ෂා කර ඇති අමුත්තෙකුගේ කාමරයක් පිරිසිදු කිරීමට පෙර පැය කිහිපයක් ගත කිරීමට ඉඩ දෙන්න.

#### අමුත්තන්ගේ කාමරයක් පිරිසිදු කිරීමේදී:



- » කාමරයට ඇතුළු වීමට පෙර පාවතන් විෂයීජනරණය කරන්න.
- » වාතාගුය වැඩි කිරීම සඳහා කටුවා, බැල්කනියේ සහ පිවිසුම් දොරවල් විවෘත කරන්න.
- » වෙක් සවිකාශ සහ සවිකිරීම් තිවරදී වැඩි පිළිවෙළට ඇත.
- » AC පද්ධතිය පරික්ෂා කර පෙරත්තය පිරිසිදු කරන්න. අවශ්‍ය නම් AC සහිපාරක්ෂක වගු භාවිතා කරන්න.
- » වැකුම් ක්ලිනර් භාවිතා කරන්නේ නම්, වෙනත් පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියා පටිපාටි සිදු කිරීමට පෙර කාපටි පිරිසිදු කරන්න.

#### ඉවත් කරන්න:

- » කෝප්ප, පිරිසි, වම්බලර්, හැඳි, විදුරු භාණ්ඩ.
- » නානකාමරය ඇතුළු භාවිතා කරන ලද සහ භාවිතා නොකළ රෙදී. අවම හැසිරවීම භාවිතා කරන්න. ආවරණය කළ බැංශ / ලොම් වලට දමන්න. මෙම රෙදී පිරිසිදු රෙදී සමඟ සම්බන්ධ වීමට ඉඩ නොදෙන්න.

#### විෂයීජ නායක:

- » උනු. තොරවල්, මේස, පුටු, අඹලුම් ආයිත්තම් කරිවල තොරවල්, රැසවාහිතිය, ජනෙල්, ආරක්ෂිත තැං්පත තොකර්, කුඩා ශේරකරණ, දුවීල් බදුන් (ඉතා මැනවීන් පාදනයෙන් ක්‍රියාත්මක වන), දුර්පතා.
- » බිත්ති, බිම් සහ සිවිලිමේ උල මතුපිට.
- » භාවිතා කරන්නේ නම් තොරතුරු කඩිභාසි / පොත් පෝරමයට වඩා මෙම තොරතුරු සිඡිවල් කිරීම වඩාත් සුදුසුය.
- » 70% ඇඟ්කොහොල් උවත්තයක් සහිත රැසවාහිති, එස් සහ වෙනත් දුරස්ථ පාලක. පහසුවෙන් පිරිසිදු කිරීම භා සහිපාරක්ෂාව සඳහා ජ්ලාක්ටික් ආවරණ තිබිය යුතුය.

#### නැවත ආරම්භ කරන්න:

- » පිරිසිදු කෝප්ප, පිරිසි, වම්බලර් සහ හැඳි ලබා දෙන්න. හැකි නම් මුදා තැං් කඩිභාසි පැකටි වල තබන්න.
- » අමුත්තන්ගේ භාවිතය සඳහා සෑම කාමරයකම කුඩා අත් සහිපාරක්ෂක යන්තුයක් ලබා දෙන්න.

#### අවසාන:

- » ගෙන පාලනය සම්පූර්ණ වූ පසු, කාමරය විෂයීජනරණය කළ වේලාව භා දිනය පෙන්වන දෙනුමාන ස්ථානයක (ලදා: ඇඟ් මත) ස්ථීරකර් / කුඩාරම් කාඩ්පතක් තබන්න.

## ආමුත්තන්ගේ භාන කාමර



» පාවිච්ච කරන ලද වැසිකිලි නිවැරදිව බැහැර කිරීමට පියවර ගන්න. ජැමිපූ, බොඩි වොෂ් වැනි වැසිකිලි වල තහි කොටස් භාවිත කිරීම රෙකම්බාරෑ කරනු ලැබේ. නැවත භාවිත කළ හැකි බෝතල් සහ ඩිස්පෙන්සර් උපරිම පරිස්සමෙන් විෂධීජහරණය කළ යුතුය.

### විෂධීජ නාභක:

- » ආසන ආවරණයක් සහිතව WC ග්ල්‍යුම් කරන්න.
- » සියලුම සවිකෘත ඇතුළුව මුළු පුද්ගලයම ගැහුරු පිරිසිදු කරන්න.
- » නාන තවාක, වැනිරි කවුන්ටර මතුපිට, දුරපතා, ඡවර් කුට් / තිර, රාක්ක, තුවා රාක්ක සහ වැසිකිලි කඩ්පාසි දුරන්නා ඇතුළු සියලුම සවිකෘත අක්‍රීය කරන්න.
- » බිත්ති, බිම් සහ සිවිල්‍යමේ සියලු වයිල් කළ පෘත්‍රයන් විෂධීජහරණය කරන්න.
- » වැජ්, ග්ල්‍යුම් උපාංග සහ දොර බොත්තම් / භැන්සිල් වල හැන්සිල්ස් / ලේවර අක්‍රීය කරන්න.

### නැවත ආරම්භ කරන්න:

- » හැකි නම්, මුදා තැබූ කඩ්පාසි භාජනයක නැවුම් තුවා සපයන්න. පිරිසිදු තුවා අපිරසිදු එවා සමග සම්බන්ධ නොවන බවට සහතික වන්න.
- » ආමුත්තන්ගේ භාවිතය සඳහා අත් සේදීම / සබන් නැවත පුරවා ඇති බවට සහතික වන්න.

### නිතර අසනු බෙහෙ ප්‍රශ්න

#### අපට වර්ත්ත්‍යවත් සේවාවක් කළ හැකිද?

ඔව්, නමුත් ඇදුම් නැම්මෙන් වළැකින්න. පෘත්‍ර සහ රෙදි පිළිබඳ අවම සම්බන්ධතා සහිතව සේවාව පවත්වන්න. කාර්ය මත්ස්‍යාලය මුහුණු ආවරණයක් පැළදිය යුතු අතර පිරිසිදු කිරීමට පෙර සහ පසු සබන් හා වතුරෙන් අත් නොදින් සේදීය යුතුය . පිරිසිදු කිරීමේදී නාසය, මුදා හෝ අයිත් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළැකින්න.

අපට ඉවත් කළ හැකි අනවශ්‍ය යැයි වර්ග කළ හැකි අයිතම මොනවාදී?

වැනිරි කිටිවල වැනි අනවශ්‍ය භාණ්ඩ ආගන්තක කාමර / භාන කාමර වලින් ඉවත් කළ යුතුය. මෙය බොවීමේ අවබානම සීමා කරනු ඇත

#### පුද්ගලික ආසන පුද්ගලයකට අප සැලකන්නේ කෙසේද?

කාමරයක පෙදුළුගලික වෙරස් / බැල්කතියක් තිබේ නම් මෙම පුද්ගලය පිරිසිදු කර සහිපාරක්ෂාව කළ යුතුය . වෙනත් අංශවල මෙන්ම පිරිසිදු කිරීමේ හා සහිපාරක්ෂක පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න. දොර හැන්සිල්ස්, පුව බාහු විවේක සහ රේල් පිළි වැනි ඉහළ ස්පර්ශක පුද්ගල කෙරෙහි විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කරන්න. බැල්කතියේ පන්තිය විෂධීජහරණය කිරීමට මතක තබා ගන්න (අභාෂ නම්).



## සංචාරක සන්කාරක නිවාස සඳහා

හෝමිස්ටේස් ඔවුන්ගේ මෙහෙයුම් වලට ගැලපෙන පරිදි පිරිසිදු කිරීමේ මාර්ගෝපදේශ අනුවර්තනය කළ යුතුය. කාමර පිරිසිදු කිරීම සඳහා වික් පුද්ගලයෙකු විගතිව යුතු නම්, ඔවුන් සනීපාරක්ෂක පරිසරයක් සහතික කිරීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. ඔවුන්ගේ අත්වැසුම් වෙනස් කිරීම සහ විවිධ කාමර පිරිසිදු කිරීම අතර පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ විෂයීජහරණය කිරීම මෙයට ඇතුළත් ය.

ඊට අමතරව, නිවාස නවාතැන් ගත යුත්තේ:

- » සිදුවිය හැකි දූෂණය වැළැක්වීම සඳහා අමතර කොට්ඨාස, බිලැන්කාරී සහ තුවා ආගන්තුක කාමර තුළ ගබඩා කිරීමෙන් වළැකින්න. ඉල්ලීම පරිදි මෙම අයිතම ලබා දිය හැකිය.
- » කාමරවල සිරින අමුත්තන්ට සඩන් ලබා දෙන බවට සහතික වන්න විවිධ ඔවුන්ට හොඳ සනීපාරක්ෂාව ප්‍රත්‍යුම් කළ හැකිය.
- » හැවුල් ජල බෙදාහරින්නෙකු නාවිතා කිරීමට පෙර අත් සනීපාරක්ෂාව සඳහා අමුත්තන්ගෙන් ඉල්ලා සිරින්න. බොත්තම් හෝ ස්වේච්ඡන් සක්‍රිය / අක්‍රිය කිරීම කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කරමින් හැවුල් බෙදාහරින්නන් හෝ උපකරණ නිතිපතා විෂයීජහරණය කරන්න!



## අමතක කරන්න ව්‍යාපාරය:

- » කාමර අතර, පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මත්ස්‍යාලය පුද්ගලික පීපීර් ඉවත් කර ආරක්ෂාව බැහැර කළ යුතු අතර සඩන් හා වතුරෙන් අත් හොඳින් සේදිය යුතුය.
- » පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ කාමර අතර අපිරිසිදු කළ යුතුය.
- » සැම විටම විෂයීජ නාශක ප්‍රමාණවත් ප්‍රමාණයක් පවත්වා ගන්න.

## නිතර අසනු ලබන ප්‍රශ්න

ස්වයංක්‍රීය වෙළුර් යන්තුයක් වෙත ගාමට අමුත්තෙක් විනාඩි 10 ක් පමණක් පිටව ගියේය, අප පැමිණි වට ඔවුන් පරික්ෂා කර බැලිය යුතුද?

ඔව්. සියලුම අමුත්තන්, කාර්ය මත්ස්‍යාලය, රියලුරන්, සැපයුම්කරුවන්, සේවා සපයන්නන් සහ අමුත්තන් ඔවුන් පරිගුරුව ඇතුළු වන සැම අවස්ථාවකම පරික්ෂා කළ යුතුය.

අප ආගන්තුක පුද්ගලුව අත් සනීපාරක්ෂක ස්වාන්තෙ කළ යුත්තේ කොට්ඨෑස්දී?

ජාල පෙබල් සහිත / රැකිතව අත් සනීපාරක්ෂක යන්තු (හෝ ඉතා මැහැවින් සංවේදක මෙහෙයුම් සංස්කරණය) ඔබේ පරිගුරු පුරා ඇති බවට සහතික වන්න. පිවිසුම් තොරටුව සහ අවට, ලොඩිය, සේවානය, පඩි පෙළ, පිළිගැනීමේ කටුන්වරය, කොරබේ, අවන්තල් / බාර් සහ සේදුම් කාමර මෙයට ඇතුළත් වේ (නමුත් ඒවාට පමණක් සීමා නොවේ).

අපගේ පුතිග්‍රාහක පුද්ගලයේ සේදුම් කාමර පිරිසිදු කිරීමට කොපමත් වාරයක් අවශ්‍යදී?

පොඳ සේදුම් කාමර දිනකට අවම වශයෙන් තුන් වතාවක්වත් පිරිසිදු කර පිරිසිදු කළ යුතුය. පිරිසිදු කිරීම සේදු කළේ කටුවාද සහ කුවුරන් විසින්ද යන්න වාර්තා කිරීමට පද්ධතියක් ක්‍රියාත්මක කරන්න.

දිවා සංචාර සඳහා අමුත්තන් රැගෙන යන සංචාරක මාර්ගෝපදේශකයින්ට තොවියේ අමුත්තන් බලා සිටිය හැකිදී?

ඔවුන් කී දෙහෙක්ට රැදී සිටිය හැකිය . ඔවුන් තොරටුවේ සෞඛ්‍ය පරික්ෂාවන් සහ අපිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලියට භාජනය විය යුතු අතර ඔවුන්ගේ පොද්ගලික තොරතුරු සහ COVID-19 ස්වයං ප්‍රකාශන පෝරමයක් ලබා දිය යුතුය.

**අමුත්තන්ගේ දැරුවන් නිසි ලෙස හැඳිරෙන්නේ නැත්තම්, අප කළ යුත්තේ කුමක්ද?**

සමාන්තර ආයතන සමග සාකච්ඡා කර ප්‍රමාණීය සමාජ දුරක්ෂාව සහ නොදු සිත්පාරක්ෂාව ඇතුළු මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කළ යුතු බව ඔවුන්ට මතක් කරන්න. කාරුය මත්ස්‍යාධික ප්‍රමාණීය මාර්ගෝපදේශ අතර ඔවුන්ට කෙලින්ම ස්ථාන නොකළ යුතුය. 3 වන කොටස බලන්න: අමුත්තන් සමග සන්නිවේදනය කිරීම සහ නොගැලපෙන අමුත්තන් හැසිරවීම පිළිබඳ වැඩි විස්තර සඳහා අමුත්තන්ගේ ආරක්ෂාව .

**ආන්වාසිකයින්ට අපගේ අවන්හලේ ආහාර ගත යැකිද?**

ආපහාර සහ බාර් ඇතුළු ඔබේ පහසුකම් හාවිතා කිරීමට ආන්වාසික අමුත්තන්ට ඉඩ නොදීම නියම කරනු ලැබේ. ඔබ ආන්වාසික හෝපන සංග්‍රහයට ඉඩ දෙන්නේ නම්, ඔවුන් පැමිණීමේදී අපිරසිදුකමට හාර්තය නොවන අතර පහත සඳහන් තොරතුරු ඔබ සටහන් කළ යුතුය: නම, ලිපිනය, සම්බන්ධතා අංකය, පාතික හැඳුනුම්පත / විදේශ ගමන් බලපත්‍ර අංකය, සංවාරය කළ ස්ථානය සහ ආසන සැකසුම්.

**COVID-19 ඇති බවට සැක කරන අමුත්තෙකුට අපි කාමර සේවාවක් රඛා දෙන්නේ කෙසේද?**

ආගන්තුකායාට කාමර සේවාවක් සැපයීම සඳහා කාරුය මත්ස්‍යාධිකයෙකු නම් කරන්න. හාරදීම සඳහා ඉහත ක්‍රියා පරිපාලි අනුගමනය කරන්න. විකතු කිරීම සඳහා, සීයුලු පියල්, තැං සහ හාර්තය ව්‍යාම වෙනම හැසිරවීය යුතුය: ආහාර ආන්සි කළ යුතුය, අත්සීස්නා සහ හැඳි ගැරුපේප වෙන් වෙන් වශයෙන් සේදිය යුතුය. හරස් අපවිතු වීමේ අවබාහම සීමා කිරීම සඳහා මෙම තත්ත්වය තුළ අමුත්තන් සඳහා ඉවත දැමීය නැකි ආහාර පෙටරි සහ හැඳි ගැරුපේප හාවිතා කිරීම සලකා බලන්න. සැක සහිත COVID-19 සමග අමුත්තෙකු කළමනාකරණය කිරීම පිළිබඳ වැඩි විස්තර සඳහා 9 වන කොටස බලන්න: හදිසි ප්‍රතිචාරය.



### මතක තබා ගන්න:

» සම්බන්ධතා වළක්වා ගන්න:

- කාරුය මත්ස්‍යාධිකයෙකු විටම අමුත්තන්ගෙන් මේරු 1.5 ක සමාජ දුරක් පවත්වා ගත යුතුය.
- අමුත්තන් සමාජ දුරක්ෂාව ය පූහුණු කළ යුතු අතර ආන්සි අමුත්තන්ගෙන් ආරක්ෂා දුරක් තබා ගත යුතුය. සමාජ දුරක්ෂා අවශ්‍යතා අමුත්තන්ට මතක් කිරීමට ඉදිරිපත කාරුයාල කණ්ඩායම් සටහා ගැන්වීම.
- අමුත්තන්ට සමාජ දුරක්ෂා කිරීම පහසු කිරීම සඳහා නිවාස අවකාශය ඉදිරිපිට ප්‍රතිසංවිධානය කරන්න.

» තිරාවරණය වැළැක්වීම:

- ඔබගේ ක්‍රියාවලිය නැකි තාක් දුරට ඩිජිටල් වෙත යවත්කාලීන කරන්න. මෙය අමුත්තන්ට සහ කාරුය මත්ස්‍යාධිකයෙකු කඩුසි තොරතුරු ආකෘති / පොත් පිංව හැසිරවීමේ අවශ්‍යතාවය අඩු කරන අතර ඔබේ හෝටල් තොරතුරු ආහාර පාන මෙනු වැනි සිනෑම තැනක සිට සිනෑම වේලාවක ප්‍රවේශ විය නැකිය.
- පහසුවෙන් සිත්පාරක්ෂාව කළ නොහැකි අයිතම ඉවත් කළ යුතුය. අමුත්තන්ගේ මූර්ති, විසිනුරා භාණ්ඩ සහ සේල්ලම් බඩු මෙයට ඇතුළත් ය.
- නොදු පොදුගලික සිත්පාරක්ෂාව COVID-19 ව විරෝධ වැදුගත් වැළැක්වීමේ කුමයකි. අමුත්තන් මෙය පූහුණු කිරීමට දිරිගැන්වීම සඳහා සංයුෂා සහ පොස්ටර් හාවිතා කරන්න, විශේෂයෙන් තටාකය, පොදු සේදුම් කාමර සහ වෙනස්වන කාමර වැනි පුදේශකවල.

**» පාලනයන් කියාත්මක කිරීම:**

- COVID-19 යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ වඩාත් තොදින් පිරිසිදු කිරීම සහ සහිපාරක්ෂාව කිරීමයි. නව කියා පරිපාරි පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය පුහුණු කිරීම සහ අවශ්‍ය සංඛ්‍යාත සමග ප්‍රදේශ සහිපාරක්ෂාව සඳහා වග බලා ගැනීම සඳහා මුහුබැඳීම් පත්‍රිකා භාවිතා කිරීම.
- සියලුම අමුත්තන්, රියදුරන් සහ අමුත්තන්ගේ වාර්තා අවම වශයෙන් දින 90 ක් තබා ගන්න.
- COVID-19 හි රෝග ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමට සහ අසහිපව සිරින ආගන්තුකයෙකු හැසිරවීමට කාර්ය මණ්ඩලය පුහුණු කරන්න: පරික්ෂාව, තුළකලා කිරීම සහ දැනුම් දීම. COVID-19 ඇති බවට අමුත්තෙකු / කාර්ය මණ්ඩලයක් සැක කරන්නේ නම් කුමක් කළ යුතු යන්න පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක තොරතුරු සඳහා 9 වන කොටස බලන්න: හඳුසි ප්‍රතිචාරය.

# 5 ලන කොටස:

කාර්ය මණ්ඩලය සමග කටයුතු කිරීම



COVID-19 කාර්ය මණ්ඩලයට බෙදාහැරුව කොටසේ කාර්ය මණ්ඩලය ඔවුන්ගේ දෙනීක රාජකාරී කටයුතු වලදී අපේක්ෂා කරන්නේ කුමක්ද සහ තව්‍යතාත් සපයන්නන්ට මෙම වෙනස්කම් කාර්යක්ෂමව කළමනාකරණය කර ගත හැක්කේ කොටසේ?

## කාර්ය මණ්ඩලය සමග කටයුතු කිරීම

COVID-19 පවත්නා කාලය තුළදී නවාතැන් සපයන්නකට කාර්ම්‍යක තම කටයුතු කරගෙන යාම පිණිස සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලයට යම් යම් කටයුතු පිළිබඳව පූහුණුව ලබාදිය යුතු අතර ඔවුන්ගේ දෙනීන් රාජකාරී කටයුතු වලදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පවතී. මෙම කොටසේදී අප විසින් පහත කරගතු ආවරණය කරනු ලැබේ.

අ) COVID-19 කාර්ය මණ්ඩලයට බලපාන්නේ කෙසේද?

ආ) ඔබගේ ආයතනයේ අවදානම් මට්ටම තක්සේරු කරන්නේ කෙසේද?

ඇ) කාර්ය මණ්ඩලය තම දෙනීන් කාර්යයන්හිදී අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රධානතම සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂිත පියවරයන් වෙටරසය ආනෙකුන් කාර්ය මණ්ඩලයට සහ අමුන්තල්ට බෝලිම අවම කිරීම සඳහා පැහත සවිස්තරාන්මකට දක්වා ඇති මාර්ගෝපදේශ කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලුම සාමාජිකයින් විසින් අනුගමනය කිරීම අවශ්‍ය වේ. මෙම කොටසේ දක්වා ඇති උපදෙස් විස් විස් තනතුරු අනුව වශෝෂිත නොවන අතර එවා කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලුම සාමාජිකයින්ට සහ කළමනාකාරීත්වයට අභ්‍යන්තරී වේ.

COVID-19 අනියෝගය අනුරූප කාර්ය මණ්ඩලය කළමනාකරණය කර ගැනීම පිළිබඳ උපදෙස්ද මෙම කොටස මගින් ආවරණය වේ.

ඡබට මෙම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු ලබා දිය හැකිදී?

- ❖ විවධ දෙපාර්තමේන්තු කෙරෙහි COVID-19 පිළිබඳ කොන්දේසි කටයුතු බලපෑමක් ඇති කරනු ලබයිද?
- ❖ කාර්ය මණ්ඩලයේ කටයුතු සාමාජිකයින්ට මෙම මාර්ගෝපදේශ බලපානු ලබයිද?
- ❖ කාර්ය මණ්ඩලය සේවයට වාර්තා කිරීමේදී කටයුතු ව්‍යුහාජ්‍යතාත්මක සම්පූර්ණ කළ යුතුද?
- ❖ අඹුල දාමා ඇති ප්‍රදේශයක සිට කාර්ය මණ්ඩලයට සේවයට වාර්තා කළ හැකිද?
- ❖ කාර්ය මණ්ඩලයේ සේදුම් කාමර කිවරක් පිරිසිදු කිරීම සහ ව්‍යුහාජ්‍යතාත්මක සිදුකළ යුතුද?
- ❖ තම සේවා මුරය අවසානයේදී කාර්ය මණ්ඩලය විසින් සිදු කළ යුත්තේ කුමක්ද?
- ❖ කාර්ය මණ්ඩලයේ මානසික යහපැවැත්ම ආරක්ෂා කරගැනීම ඇතුළුව COVID-19 අනියෝග පවත්නා කාලය තුළදී ඔවුන්ව කළමනාකරණය කර ගැනීම පිළිබඳ උපදෙස්
- ❖ COVID-19 මාර්ගෝපදේශ පිළිපදිමට අවශ්‍යවන මෙහෙයුම් වෙනස්කම් පිළිබඳ විසින් කිරීම
- ❖ නොදුන් වාර්තා පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම සහ සඛ්‍යතා සොයාගැනීමේදී විය ප්‍රයෝගනවත් වන අයුරු වස්තර කිරීම.
- ❖ කාර්ය මණ්ඩලය සේවයට පැමිණිමේදී සහ ඔවුන්ගේ සේවා මුරය අවසානයේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ වස්තර කිරීම, මෙම කොටසේදී සිදු කරනු ලැබේ.

### සටහන් කළයුතු වැදගත් කරණු

- » කෙතරම් ජේෂණය වුවද කාර්ය මණ්ඩලයේ සෑම සාමාජිකයෙකුටම COVID-19 මාර්ගෝපදේශ අඟාල වේ.
- » ගමන් මත විෂයීජනරණය කිරීම සහ උප්ත්තුන්වය මැතිම වැනි නව වගකීම් COVID-19 පිළිබඳ ක්‍රියාවාරුග මගින් තිර්මාණය වේ.
- » COVID-19 යන්නේ අර්ථය වනුයේ ඔබගේ ව්‍යාපාරයේ සෑම පුදේශයක්ම පිරිසිදුව සහ විෂයීජනරණය කර පවත්වා ගැනීමයි.
- » COVID-19 යන්නේ අර්ථය වනුයේ වෛරසය වැළඳීමේ හෝ ව්‍යාප්ත වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා ඔබ කාර්ය මණ්ඩල ක්‍රියාවන්ට අනුගත වීම අවශ්‍ය වන බවයි.
- » ග්‍රාමීය පුදේශවල සිට පැමිණෙන කාර්ය මණ්ඩලයට ඔවුන්ගේ පොදුගලික සෞඛ්‍ය මට්ටම ඉහළ නැංවීම සඳහා අතිශේක පුහුණුව සහ දැරූගැනීම අවශ්‍ය විය හැකිය.
- » කාර්ය මණ්ඩලය විසින් අනුගමනය කළයුතු සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂිත තුම පිළිබඳව ඔවුන් සමග අදහස් තුවමාරු කර ගැනීම සහ ඔවුන්ව ඒ පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම අනිශ්‍ය වැදගත් වේ.

### COVID-19 අතරතුරදී කාර්ය මණ්ඩලය කළමනාකරණය කර ගැනීම

COVID-19 කාර්ය මණ්ඩලයට බලපාන ආකාරය



ව්‍යාපාර ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙරෙහි COVID-19 වසංගතය මගින් දැකි බලපෑමක් ඇතිකරනු ලැබේ. නවාතැන් නැවත විවෘත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කරනු ලබන මාර්ගෝපදේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම යන්නේ බොහෝ මෙහෙයුම් වෙනස්කම් අදහස් විය හැකි අතර විමෙනින් කාර්ය මණ්ඩලය කෙරෙහිද බලපෑමක් ඇති කෙරෙනු ලැබිය හැකිය. සියලු දෙනා විසින්ම COVID-19 මාර්ගෝපදේශ පිළිපැදම වැදගත් වන අතර කාර්ය මණ්ඩලයේ සියල්ලන්ම සහ කළමනාකාරීත්වය මෙයට ඇතුළත් වේ. සේවා යෝජකය විසින් :

- » නව රෙගුලාසි කාර්ය මණ්ඩලයේ කටයුතු කෙරෙහි බලපාන ආකාරය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම
- » නව රෙගුලාසි අනුගමනය කිරීම සඳහා ඔවුන්ව පෙළඳුවීම
- » නිරන්තර ස්ථානීය පරීක්ෂාවන් සහ සමාලෝචනයන් අනුව ඔවුන් කටයුතු කරන ආකාරය අධික්ෂණය කිරීම සිදු කළ යුතුය.





## කාර්ය මණ්ඩලය රාජකාරී සඳහා අනුවර්තනය වීම

COVID-19 තත්ත්වය යටතේ කටයුතු කිරීම සඳහා වෙනස්කම් සිදුකිරීම යන්නෙන් අදහස් විනුයේ රාජකාරී කටයුතු වැසිවීමට හෝ වෙනස් වීමට ඉඩ ඇති බවයි. යම් යම් කාර්යයන් ඉටු කිරීමට සහ මින් පෙර නොපැවති තනතුරු සඳහා වඩා වැඩි කාර්ය මණ්ඩලයක් අවශ්‍ය වන බව නවාතැන් සපෘත්තන්ට අවබෝධ විය හැකිය. උදාහරණයක් මෙස :

- » බුලේ කුමයට ආහාර පිළිගැන්වීමේදී අමුත්තන්ට ආහාර වර්ග බෙදීම සඳහා වේව්‍රේවරුන් රුදුවීම.
- » අමුත්තන් විසින් භාවිතා කළ පසුව සෑම විවකම මෙස විෂධිජනරණය කිරීම සඳහා අතිරේක පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලයක් අවශ්‍ය වීම.
- » කාර්ය මණ්ඩලය සේවයට පැමෙනුන විට ඔවුන්ගේ උප්තාත්වය පර්ක්ෂා කිරීම සඳහා සේවකයින් යෙදුවීම.
- » පැමෙනුන අමුත්තන්ගේ ගමන් මළ විෂධිජනරණය කිරීම, පිළිගැනීමේ කුවුන්වරයේ කාර්ය මණ්ඩලයට පැවරීම

රාජකාරීන්හි සිදුවීය හැකි වෙනස්කම් වලට අමතරව, තම රාජකාරී වට්ටිවාව සහ තමා භාවිතා කරන උපකරණ පිරිසිදු කර ගැනීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලයේ සෑම සාමාජිකයෙකුටම පෞද්ගලිකව වඩා වැඩි වගකීමක් පැවරයි. උදාහරණයක් වශයෙන් පිළිගැනීමේ කුවුන්වරයේ සේවය කරන සේවකයින් විසින් විහි ඇති ලේඛිලුව පිරිසිදු කිරීම සිදුකළ යුතුය. මෙම වෙනස්කම් කළමනාකරණය කර ගැනීම සඳහා සේවා යෝජකයින් විසින් :

### හඳුනාගැනීම්:

- » වික් වික් මාර්ගෝපදේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වගකීම පැවරෙන දෙපාර්තමේන්තුව / කණ්ඩායම කුමක්ද යන්න සළකා බැඳීම.
- » මාර්ගෝපදේශ කණ්ඩායමට / කාර්ය මණ්ඩලයට බලපාන්තේ කෙසේදැයි සළකා බැඳීම. ව්වා වෙනස් කිරීම හෝ ඔවුන්ගේ රාජකාරී වලට එකතු කිරීම කළ යුතුද?
- » මෙම අවශ්‍යතාවයන් සහ රාජකාරීන් වෙනස් වීම / වැසිවීම කෙසේ සිද වේද යන්න කාර්ය මණ්ඩලයට මනාව පැහැදුම් කර දීම

### ක්‍රියාත්මක කිරීම:

- » පිරිසිදු කිරීමේ සහ විෂධිජනරණය කිරීමේ කාර්යයන් සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා අතිරේක කාලයක් ලබා දීම
- » අවශ්‍ය රාජකාරී කටයුතු සඳහා ප්‍රමාණවත් සම්පත් ලබා දීම (සේවකයින් සහ උපකරණ)
- » නිශ්පාදන ප්‍රමාණවත් අයුරින් ලැබෙන බව සහතික වීම. පිරිසිදු කිරීමේ, විෂධිජනරණය කිරීමේ දුවන, වැසිකිලි කඩුසි, රිජු ආදිය
- » සවිස්තර වාර්තා පවත්වා ගැනීම

### අධික්ෂණය කිරීම:

- » නව ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරනු ලබන්නේද යන්න නිරන්තරව අධික්ෂණය කිරීම.
- » විශේෂයෙන්ම සොඩු සහ පිරිසිදු කිරීමේ පුරුදු වලට අනුකූලව කටයුතු කරන්නේද යන්න තහවුරු කිරීම සඳහා ස්ථානීය පර්ක්ෂාවන් සිදුකිරීම.
- » අනුකූලව කටයුතු නොකරන යම් ස්ථාන වේ නම් ව්වා වාර්තා ගත කිරීම සහ ව්වා නිවැරදි කිරීම පිණිස අවශ්‍ය ප්‍රහුණුව, සම්පත් සහ වෙනත් සහාය ලබා දීම.
- » නව ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය වෙතින් ප්‍රතිපෝෂණයක් ඉල්ලා සිටීම සහ මෙහෙයුම් වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා හඳුසි ප්‍රතිචාර කණ්ඩායම සහ කළමනාකරණ කණ්ඩායම සමග සැලසුම් සකස් කිරීමේදී ඇතිවන පර්තරයන් ඇගයීම.

## මානසික සෞඛ්‍යය

ඡිබගේ කාර්ය මණ්ඩලය තම රාජකාරීන් ඉටුකරනු ලබන ආකාරය සහ ඔවුන් තම සම්පත්මයින් සමග කටයුතු කරනු ලබන ආකාරය COVID-19 හේතුවෙන් වෙනස් විය හැකිය. රාජකාරීයෙන් බැහැරව සළකනු ලබදී රෙගුලාසි සහ සමාජ දුරක්ෂාවය පිළිබඳ පියවරයන්හි අර්ථය වනුයේ පුද්ගලයින්ට සාමාන්‍ය පරිදි තම ප්‍රවුල සහ සම්පත්මයින් සමග සඩුනා පැවැත්විය නොහැකි බවයි. මෙවන් වසංගත තත්ත්වයකදී මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙන් බලපෑමක් ඇතිවීම ස්වාහාවක සිදුවීමකි.

තම කාර්ය මණ්ඩලය සහ කාර්ය මණ්ඩලයේ යහපැවැත්ම පිළිබඳව සේවායෝජකයින් සැලකිලිමත් විය යුතුය. ආගත්තුක සත්කාර සැපයීම පිළිබඳ ව්‍යාපාරයේදී අමුත්තන් ප්‍රධාන වශයෙන්ම අවධානය යොමු කරනු ලබන්නේ සපයනු ලබන සේවාවේ ගුණාත්මක හාටය කෙරෙහිය. ප්‍රිතිමත් කාර්ය මණ්ඩලයක් විසින් තම පාර්ශ්වීකයින්ටද ප්‍රිතිය ගෙන දේ. මෙම ඇසිරු අවස්ථාවේදී ඡිබගේ කාර්ය මණ්ඩලයට උපකාර කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න. ඒ සඳහා අදහස් කිහිපයක්:

- කාර්ය මණ්ඩලයට තම ප්‍රවුලේ සාමාජිකයින්ට ඇමතුම් ලබා ගැනීමට සහ / හෝ වීඩියෝ ඇමතුම් ලබාගත හැකි වන පරිදි විසින් පහසුකම් ලබා දීම.
- සතිපතා විද්‍යාත් තැපෑල ආදිය මගින් කාර්ය මණ්ඩලයට නිරන්තර යාවත්කාලීන තොරතුරු ලබා දෙන්න. පුද්ගලයින්ට නිරන්තර තොරතුරු ලබාදීම මගින් ඔවුන් තුළ පවතින අනිශ්චිත හාටයන් අඩුවී යයි.
- කාර්ය මණ්ඩලය මුළුස්මය ගැටළු ඇතිවිය හැකිය. ඔවුන්ගේ මුළුස්මය තත්ත්වය නාගා සිවුල්වීමට පෙන්ගැලීක මුළුස් සැලසුම් සඳහා යම් යම් සම්පත් ඔවුන්ට ලබා දීමට ඔබට හැකියාවක් තිබේද?
- තමාගේ යම් ගැටළු හෝ දුක්ගැනීම් පිළිබඳව ඔවුන්ගේ කළමනාකරු හෝ ජේජ්ඩ කළමනාකාරීන්ට සමග සාකච්ඡා කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලය දෙරූමන් කරන්න.

## COVID-19 තත්ත්වය තුළදී කාර්ය මණ්ඩලය සමග අදහස් භූවමාරු කර ගැනීම.

COVID-19 විකාශීතිය අතරතුරු කාර්ය මණ්ඩලය සමග තීරන්තරව සහ පැහැදිලිව අදහස් භූවමාරු කරගැනීම වැදගත් වේ.

- නිල මාර්ගෝපදේශ සහ රෙගුලාසි මෙන්ම නිකුත් කර ඇති යම් යාවත්කාලීන තොරතුරු
- රාජකාරී කටයුතු ඉටුකිරීමේදී අනුගමනය කිරීමට අපේක්ෂා කරනු ලබන ක්‍රියා මාර්ග සහ විසේ කළ යුත්තේ මන්ද යන්න
- තම භූමිකාව- විශේෂිත මාර්ගෝපදේශ සහ ක්‍රියාමාර්ග
- මාර්ගෝපදේශ මගින් ඔවුන්ගේ රාජකාරීන් වෙනස් වන්නේ නම් හෝ අනිරෝක් රාජකාරීන් පැවරෙන්නේ නම් ඒ හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ භූමිකාවට ඇතිවන බලපෑම
- යම් ගැටළු හෝ සැලකිලිමත් විය යුතු කරනු පිළිබඳව ඔවුන්ට සම්බන්ධ කරගත හැක්කේ කවරකුද
- මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය නොකරනු ලබන අවස්ථාවන්හිදී ගැටළුවක් වාර්තා කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය උනුවත්කිරීම අවශ්‍ය වේ.

කාර්ය මණ්ඩලයට තම රාජකාරී කටයුතු නිවැරදිව කාර්යක්ෂමව සහ ආරක්ෂාත්ව ඉටුකිරීමට පැහැදිලි සන්නිවේදනය වැදගත් වේ.



### සහ්තිවේදන කුම:

සමාජ දුරස්ථාවය හේතුකොට ගෙන සියලු දෙනාම සහභාගි වන රැස්වීම් පැවත්වීම කළ නොහැකි මෙන්ම විසේ කිරීම සුදුසු වන්නේද නැත. පුද්ගල සහභාගිත්වය සහිත රැස්වීම් පැවත්වීමේ අවශ්‍යතාවය අවම කරන අතර තුර සහ්තිවේදන කටයුතු සිදුකරන ආකාරය පිළිබඳව සේවා යෝජකයින් විසින් සැලකිලුමත් වය යුතුය.

- » කුඩා කණ්ඩායම් වගයෙන් හෝ කණ්ඩායමෙන් කණ්ඩායමට රැස්වීම් පැවත්වීම.
- » අංග ප්‍රධානීන් පමණක් ඇතුළත් වන සේ රැස්වීම් පැවත්වීම. තම කණ්ඩායමට සංක්ෂීපීත අභ්‍යන්තර කළ හැකිය.
- » පුද්ගල සහභාගිත්වය සහිත රැස්වීම් වෙනුවට විද්‍යාත් තැපෑල හෝ වීඩියෝ ඇමතුම් ගොඳා ගැනීම.
- » තොරතුරු සහ ගාවත්කාලීන ප්‍රච්‍රිත භූවමාරු කර ගැනීම සඳහා විසින් ඇප් සංවාද වැනි කණ්ඩායම් සහ්තිවේදන කුම ගොඳා ගැනීම.

ආදිය මෙයට ඇතුළත් විය හැකිය.

### ඇභ්‍යාපනය සහ ප්‍රහුණුව්:

කාර්ය මණ්ඩලය විසින් මාර්ගෝපදේශ අවබෝධ කරගෙන අනුගමනය කරනු ලබන බවට සේවා යෝජකයා වගකිව යුතුය. බොහෝ අවස්ථා වලදී විශේෂයෙන්ම කාලය ගත වන නිසා කාර්ය මණ්ඩලය ඇතැම් පියවරයන් අමතක කිරීම හෝ නොසළකා හැරීම සිදු කිරීමේ පිළිබඳව පැවත්වීම් නිර්ත්තර පරීක්ෂාවන් හා අඛණ්ඩව ප්‍රහුණුව ලබා දීම සේවා යෝජකයා විසින් සිදු කළ යුතුය. මෙයට පහත කරනු ඇතුළත් වේ.

- » සේවානිය පරීක්ෂාවන් සිදු කිරීම, ප්‍රතිච්‍රිත වාර්තා ගතකිරීම සහ යම් ගැටළු විසඳීම සඳහා විශේෂිත ප්‍රහුණු සැසි පැවත්වීම්.
- » මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කිරීමේදී කාර්ය මණ්ඩලයට යම් යම් අවස්ථාවන්ට මුහුණු දී විශ්වාසය ඇතිකර ගැනීම පිනිස උදෑසන කණ්ඩායම් රැස්වීමේදී මිනින්න 5ක යම් අවස්ථා නිර්ජ්‍යනායක් ඉදිරිපත් කිරීම. උදාහරණයක් ලෙස මුහුණු ආවරණයක් නොපැලද සිරින අමුත්තෙකු පිළිබඳව කටයුතු කරන ආකාරය; කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු ග්‍රෑසන අපහසුතා පෙන්වුම් කළහොත් කටයුතු කළ යුතු ආකාරය.
- » මාර්ගෝපදේශයන්හි විශේෂිත කොටස් කෙරෙහි අවධානය ගොමු කරමින් සහිපත විද්‍යාත් තැපෑල මහින් සිහි කැඳවීම් යැවේම්.
- » අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලයට සිහිපත්කිරීම සඳහා පෝක්සිංචර් සහ දෘශ්‍ය ආධාරක නාවිතා කිරීම.

### කාර්ය මණ්ඩලය අනිප්‍රේරණය කිරීම

මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කිරීම යනු බරක් නොව සැම දෙනාටම එලභායි වන අයුරින් ක්‍රියාත්මක වන නව කුමයක් බව කාර්ය මණ්ඩලයට හැඟී යන පරිදි දෙනාත්මක පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ ගන්න. කාර්ය මණ්ඩලයට ඕවුන්ගේ රාජකාරීන් හැඟී උපරිම අයුරින් ඉටු කළ හැකි වන පරිදි ඕවුන්ගේ මානසික තත්ත්වය ඉහළ නංවාමේ කුම පිළිබඳව සැලකිලුමත් වන්න. මෙයට පහත කරනු ඇතුළත් විය හැකිය :

- » වැඩි දූෂණු කළ හැකි බව පෙනීයන දේ පිළිබඳව යෝජනා ඉදිරිපත් කරන ලෙස කාර්ය මණ්ඩලය දැරීමත් කිරීම.
- » විසින් ඇප් වැනි යොදවුම් නාවිතා කරමින් පුද්ගලික ආරක්ෂිත ඇඟුම් විලින් සැරසි සිනාමුසු මුහුණින් සිරින කාර්ය මණ්ඩලය, ප්‍රීතිමත් අමුත්තන් සහ සම්පූර්ණ කරන ලද ව්‍යාපෘති ආදියේ ප්‍රායාරුප කණ්ඩායම අතර භූවමාරු කිරීම.
- » සුවිශේෂ කාර්යභාරයක් ඉටුකරනු ලබන කණ්ඩායම් සාමාජිකයින්ට තනාග පිරිනැමීම / ඇගයිම ආදිය සඳහා නම්කරන ලෙස කාර්ය මණ්ඩලයෙන් ඉල්ලා සිරීම.
- » රෙගුලාසි කාර්ය මණ්ඩලයට සහ ඕවුන්ගේ විත්ත දෙබර්සයට කෙසේ බලපාන්නේද යන්න පිළිබඳ ප්‍රතිපෝෂණයක් විද්‍යාත් තැපෑල් සම්ස්ජ්‍යනා හරහා හෝ කණ්ඩායම් රැස්වීම් වලදී ඕවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිරීන්හා. ලැබුණු ප්‍රතිපෝෂණය මත පදනම්ව ඒවා වැඩි දූෂණු කරන්න.

### අනුකූලව කටයුතු නොකරන කාර්ය මණ්ඩලය හසුරුවා ගැනීම

කාර්ය මණ්ඩලය විසින් මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය නොකරනු ලබන යම් අවස්ථාවක් වෙතොත් විය කඩිනම්න් සහ කාර්යක්ෂමව හසුරුවා ගත යුතුවේ.

- » පැහැදුලි කිරීම: ගැටවා කුමක්ද යන්න සහ කුමක් කළ යුතුව තිබුණේද යන්න පැහැදුලි කරන්න.
- » දැනුවත් කිරීම: විම විශේෂීත මාර්ගෝපදේශ / ත්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුත්තේ මන්දුයි පැහැදුලි කරන්න. කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් විම රිති අවබෝධ කරගත් බව සහ අනුගමනය කිරීමට විකාග වූ බව තහවුරු කර ගන්න.
- » ලිපි ලේඛනය: අනුකූලව කටයුතු නොකරන යම් අවස්ථාවන් පිළිබඳව වාර්තා කරගෙන විය හඳුසි ප්‍රතිචාර කණ්ඩායමට දැනුම් දෙන්න.

නැවත නැවතන් අනුකූලව කටයුතු නොකරන්නේ නම් වී සඳහා පියවර ගත යුතුය. විසේ නොවුනහොත් විය කාර්ය මණ්ඩලය සහ අමුත්තන් යන සියල්ලන්ම අවබ්‍රාහම පත් කිරීමකි.

### වාර්තා තබා ගැනීම



COVID-19 ව්‍යාපෘතිය අතරතුරු ඔබගේ ආගන්තක සත්කාර සැපයීමේ ව්‍යාපාරය කළමනාකරණය කර ගැනීම සඳහා ගෙවීමන් කළමනාකරණ ත්‍රියාමාර්ග ඔබ සතුව තිබිය යුතුය. ඔබගේ වාර්තා තබා ගැනීමද මෙයට ඇතුළත් වේ. දුරකථන කාලීන සහ අර්ධකාලීන වශයෙන් සේවයේ නිරතවන කාර්ය මණ්ඩලයේ යාවත් කාලීන වාර්තා සේවා යෝජකය සතුව තිබිය යුතුය. කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ගේ සේවය ආරම්භ කරන දිනය වහා පැවති ප්‍රතිචාර අංක වෙනස් වී තිබිය හැකි අතර ඔවුන්ගේ පදනම් ස්ථානය වෙනස් වී තිබිය හැකි බැවින් සිංහ සතුව පවතින විම තොරතුරු තවමත් තිබැරදිද යන්න තහවුරු කර ගන්න. මෙයට පහත තොරතුරු ඇතුළත් විය යුතු වේ.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> සම්පූර්ණ නම                   | නදුසි අවස්ථාවකදී දැනුම් දීමට තොරතුරු:                             |
| <input type="checkbox"/> ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය        | <input type="checkbox"/> නම                                       |
| <input type="checkbox"/> සම්බන්ධ කරගත හැකි දුරකථන අංකය | <input type="checkbox"/> කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයාට ඇති යාති සඛ්‍යතාව |
| <input type="checkbox"/> පුද්ගලික විද්‍යුත් තැපෑල      | <input type="checkbox"/> දුරකථන අංකය                              |
| <input type="checkbox"/> නිවසේ ලිපිනය                  | <input type="checkbox"/> ලිපිනය                                   |

මෙහෙයුම් කටයුතු වලදී, ඔබගේ කාර්ය මණ්ඩලය පිළිබඳ පහත තොරතුරු වාර්තා ගත කර ගන්න:

- » සේවා මුර සකස් වන ආකාරය
- » ඔවුන් සේවය කරන්නේ කටයුතු ක්‍රියාවලයෙන් යන වග
- » හෝටුසික/හෝටුසික නොවන. හෝටුසික නම් ඔවුන් රුදී සිටියේ කුමන නවාතැනෙන්ද යන වග
- » ඔවුන් කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ඇති ප්‍රවාහන පහසුකම් හාවිතා කරන්නේද, නැතිද යන වග
- » නිවාඩු ලබා සිටින විට ඔවුන් ගමන් කළ ස්ථාන සහ දිනයන්
- » සිදු කරන ලද අනුමු පිසිඳාර් පර්ක්ෂණ වල ප්‍රතිඵල

## වාර්තා පවත්වා ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

පුද්ගලයෙකුගේ පුද්ගලයෙකුට සහ මත්සිවක සිට පුද්ගලයෙකුට COVID-19 රෝගය ආසාදනය වීමට ඉඩ තිබේ. යමෙකු COVID-19 ආසාදිතයෙකු බවට පත් වුවහොත් වම තැනැත්තාගේ සම්බන්ධතා කඩිනලීන් සොයාගත හැකිවන පරිදි ඔබ විසින් යාචිත්කාරීන තොරතුරු තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

වෛරසයට නිරාවරණය වී දින 2-14 අතර කාලය තුළ දී COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කළ හැකිය. 1 කොටස: කාර්ය මණ්ඩලය අමුත්තන් සහ සැපයුම්කරවන් සඳහා ඔබ විසින් තබා ගත යුතු වාර්තා බිඳ වැරීම පිළිබඳ හැඳින්වීම බලන්න.

## අවබ්‍යාහම තේරුම්ගැනීම



COVID-19 සඳහා ඇති අවබ්‍යාහම අවබෝධ කර ගැනීමට නවාතැන් සපයන්නන් විසින් තම නවාතැන් පළ වල පසුපස පුද්ගලය පිළිබඳව තක්සේරු කළ යුතුය.

වැඩි වශයෙන් නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් ඇතැම් පුද්ගල වැඩි අවබ්‍යාහමක් සහිත වේ. විවැනි පුද්ගල නම්:

- » හාරකාර පුද්ගල ( හාවිතා කරන ලද ආහාර බලුන් පිරිසිදු කරන පුද්ගලය)
- » රෙදු සේදන ස්ථානය ( අපිරිසිදු රෙදු පිරිසිදු කරන ස්ථානය)
- » කාර්ය මණ්ඩල ආපන ගාලාව ( සේවකයින් ආහාර අනුහාරය සඳහා තම මුඛ ආවරණ ඉවත් කරන ස්ථානය)

වැඩි වශයෙන් සඩඳතා පැවැත්වීම හේතුවෙන් ඇතැම් ස්ථාන වැඩි අවබ්‍යාහමක් සහිත වේ.

- » කාර්ය මණ්ඩල නේවාසිකාගාර ( පුද්ගලයින් බොහෝ පිරිසක් වික්ව නැවති සිටින ස්ථානය)
- » කාර්ය මණ්ඩල සේදුම් කාමර ( පුද්ගලයින් බොහෝ පිරිසක් විසින් හාවිතා කරන ලැබේ.)

රැකියා ස්ථාන සඳහා වන නිරාවරණය වීමේ අවබ්‍යාහම මට්ටම් තක්සේරු නිරීම පිළිබඳ පහත මාර්ගෝපදේශ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් ලබා දී ඇතා:

**අඩු නිරාවරණ අවබ්‍යාහම:** මහජනතාව සහ වෙනත් සම මට්ටමේ සේවකයින්- අමුත්තන්-පාරිහැශකයින් හෝ සේවා දායකයින් හෝ කොන්ත්‍රාත්ත්කරුවන් සමග නිරන්තර සහ සම්ප සඩඳතා රැකි සහ COVID-19 ආසාදිත වී ඇති බව දැන්නා හෝ විවත් සැකයක් සහිත පුද්ගලයින් සමග සඩඳතා පැවැත්වීම අවශ්‍ය නොවන රැකියා හෝ කාර්යයන්.

**මධ්‍යම නිරාවරණ අවබ්‍යාහම:** මහජනතාව සහ වෙනත් සම මට්ටමේ සේවකයින්- අමුත්තන්-පාරිහැශකයින් හෝ සේවා දායකයින් හෝ කොන්ත්‍රාත්ත්කරුවන් සමග නිරන්තර සහ සම්ප සඩඳතා (මිට්‍ර 1 කට වඩා අඩු දුරකින් යුතු) සහිත සහ COVID-19 ආසාදිත වී ඇති බව දැන්නා හෝ විවත් සැකයක් සහිත පුද්ගලයින් සමග සඩඳතා පැවැත්වීම අවශ්‍ය නොවන රැකියා හෝ කාර්යයන්.

**ඉහළ නිරාවරණ අවබ්‍යාහම:** COVID-19 ආසාදිත වී ඇති බව දැන්නා හෝ විවත් සැකයක් සහිත පුද්ගලයින් සමග සම්ප සඩඳතා පැවැත්වීමට ඉහළ සම්භාවිතාවයක් සහිත මෙන්ම වෛරසය ආසාදනය වී තිබිය හැකි උව්‍ය සමග කටයුතු කරන රැකියා හෝ කාර්යයන්.

## අවදානම් මට්ටම තක්සේරු කරන්නේ කෙසේද

ස්ථානයේ පසුපස පුදේශයේ අවදානම පිළිබඳව තක්සේරුවක් මෙන්ම සැම රැකියාවක් හෝ රැකියා කණ්ඩායමක් සඳහාම අතිරේක අවදානම් තක්සේරුවක් සිදු කළ යුතුවේ. ඇතැම් තනතුරු සඳහා විවිධ අවදානම් මට්ටම් පැවතිය හැකි අතර විවිධ කාර්යයන් වලදී විවිධ මට්ටමන් නිරාවරණය වීම සිදු වීමට ඉඩ ඇත. යම් තනතුරු ( හෝ තනතුරු කණ්ඩායමක්) සඳහා අවදානම් තක්සේරුවක් සිදු කිරීමේදී පහත කරනු ලැබූ සැලකිලුමන් විය යුතු වේ:

1. පරීසරය
2. කාර්යය
3. තර්ජනය (තිබේ නම්)

උදා: ඇතැම් තනතුරු දුරන්නන්ට අසක්තීප තත්ත්වයේ පසුවන අමුත්තන් සමග සෘජුවම සම්බන්ධ වීම අවශ්‍ය විය හැකිය.



ඇතැම් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ගේ වයස හෝ පෙර පැවති වෙළඳ තත්ත්වයන් හේතුවෙන් ඔවුන්ට කොට්ඨාස-19 රෝගය වැළඳීමේ වැඩි අවදානමක් පවතී. පුදේගලයින් සඳහා වන අවදානම තක්සේරු කිරීමේ දී මෙය සැලකිල්ලට ගත යුතුය. ආරක්ෂක දේශීල්යේ තියුණු ව්‍යවහාර, ගැහු පාලකයින්, රියුදුරන් සහ බෙදාහැරීමේ කටයුතු වල නිර්තවන්නන් වැනි අන් අය සමග නිරන්තරයෙන් සඩුනා පවත්වන ඇතැම් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ට රෝගයට නිරාවරණය වීමේ වැඩි අවදානමක් පවතී.

කළමනාකාරීන්ට විසින් කාර්ය මණ්ඩලයේ උපදෙස් ලබාගෙන සේවය ආර්ථික COVID-19 රෝගයට නිරාවරණය වීමේ අවදානම නිරන්තරයෙන් යාචන්කාරීන කළ යුතුය.

කාර්ය මණ්ඩලයට නිකුත් කළ යුතු, රෝගය වළක්වා ගැනීම සඳහා වන ප්‍රධාන පියවරයන්ට පහත කරනු ලැබූ ඇතුළත් වේ.

1. දෑන් පිරිසිදු කිරීම
2. ග්‍යෙව්සන සුවතාසීනාවය
3. සමාජ කුරස්ථාවය
4. නිරන්තරව පිරිසිදු කිරීමේ සහ විෂයීජහරණය කිරීමේ පුරුදු
5. අවදානම වටහා ගැනීම සහ ඒ පිළිබඳව සන්නිවිදනය කිරීම
6. සැක සහිත COVID-19 රෝගීන් සහ ඔවුන්ගේ සඩුනා පිළිබඳව කටයුතු කිරීම.

## අවදානම පාලනය කරන්නේ කෙසේද?

අමුත්තන් ගැවසෙන පුදේශ වල අවදානම පාලනය කිරීම සඳහා ගොඳා ගනු ලබන මූලධර්ම සහ ක්‍රියාමාර්ගයන්ම කාර්ය මණ්ඩලය ගැවසෙන සහ නවාතැනේ පසුපස පුදේශයටද අභ්‍යන්තර වේ. 3 කොටස: විවිධ ආකාරයේ අවදානම් කළමනාකරණය කර ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක පැහැදුම් කිරීමක් සඳහා අමුත්තන්ගේ ආරක්ෂාව, බලන්න.



## කාර්යමණ්ඩලයේ දෙනික රාජකාරීන් සඳහා වන ක්‍රියා පිළිවෙත්



### අමතක නොකරන්න

කාර්ය මණ්ඩලයේ සෑම දෙනාම විසින් සෑම අවස්ථාවකදීම ඉහළ පොදුගැලීක සනිපාරක්ෂාවක් පවත්වා ගත යුතුය. 2 කොටස: සනිපාරක්ෂාව හා COVID-19 සහ කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කිරීම සඳහා පෝදෝර පුද්ගලික සෑවා අනුගමනය කරන්න.

ආරක්ෂා සනිතව කටයුතු කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය හා සනිපාරක්ෂක පියවරයන් තම දින විරෝධව වික් කර ගැනීමට කාර්ය මණ්ඩලය පියවර ගත යුතුය. මෙයට හෝතික පරසරය සකස් කිරීම, තිව්පුම් ඇති කිරීම, නව ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කිරීම සහ වේවා ක්‍රියාවේ යෙදුවීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලය මගින් පියවර ගනු ලැබිය යුතුය.

සේවා ස්ථානයට පැමිණිලේදී කාර්ය මණ්ඩලය පුද්ගලිකිරීම සඳහා කළමනාකාරන්වය මගින් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු පියවරයන් පහත වගුවේ දැක්වේ. සේවයට පැමිණෙන සෑම අවස්ථාවකදීම කාර්ය මණ්ඩලය විසින් අනුගමනය කළ යුතු නිශ්චිත පියවරයන් ගැලීම් සටහනක් මගින් පසුව දක්වා ඇත.

මෙහෙයුම් අවශ්‍යතා	ස්ථානය	මෙය ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේද	හේතුව
සේවයට වාර්තා කිරීමේදී සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලය වෙනුවෙන් වික් පොදු පිව්පුමක් යොදා ගැනීම.	කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු විම	<p>වික් පිව්පුමක් තෝරා ගෙන කාර්ය මණ්ඩලයට දහුම් දීම.</p> <p>අනෙකත් ඇතුළු විමේ බෙරවුවල දැන්වීම් පුද්ගලික සෑවා හෝ බාධික යොදීම.</p> <p>කාර්ය මණ්ඩලයේ දැන් පිරිසිදු කිරීම හෝ විෂඩ්‍යභාරණය කිරීම.</p>	කාර්ය මණ්ඩලයේ සියල්ලන්ම ඇතුළු විමේදී COVID-19 සඳහා පරීක්ෂා කළ බවට සහතික විම
කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු විමේදී උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම	කාර්ය මණ්ඩල පිව්පුම	<p>කාර්ය මණ්ඩලයේ නම් සහ උෂ්ණත්වය සටහන් කිරීමට ලොඟ පොතක් සකස් කිරීම.</p> <p>ජංගම උෂ්ණත්ව මාපකය මනා ක්‍රියාකාර තත්ත්වයේ පවතින බවට සහතික විම.</p> <p>උෂ්ණත්වය පරීක්ෂාකර සටහන් කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලය යෙදුවීම හා ඔවුන්ව පුහුණු කිරීම.</p> <p>කාර්ය මණ්ඩලයට ප්‍රේලි ගැසී සිටීමට පොලුව මත මිටර් 2ක් දුරින් සළකුණු කිරීම.</p>	<p>රෝගී පුද්ගලයින් සේවයට පැමිණා රෝගය පැනිරීම වැළැක්වීම.</p> <p>සඛ්‍යාතා සොයා ගැනීම සඳහා.</p> <p>සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීමට.</p>
ලොකර කාමර වල සමාජ දුරස්ථාවය ක්‍රියාත්මක කිරීම	ලොකර කාමර	මි. 1.5 ක දුරස්ථාවයක් පවත්වා ගත හැකිවන පරිදී වික් අවස්ථාවකදී පහසුකම් භාවිතා කරන කාර්ය මණ්ඩලයේ සංඛ්‍යාව පාලනය කිරීම.	සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීමට.

මෙහෙයුම් අවශ්‍යතා	ස්ථානය	මෙය කියාත්මක කරන්නේ කෙසේද	හේතුව
බාහිර ඇඳුම් හා පාවතන් ගබඩා කිරීම.	ලොකර් කාමර	<p>කාර්ය මණ්ඩලයේ බාහිර ඇඳුම් ගබඩා කිරීමට ලොකර් හා සපත්තු රාක්ක ලබා දීම.</p> <p>පිරිසිදු නිල ඇඳුම් හා සපත්තු ගබඩා කරන ස්ථානයෙන් මෙය වෙන්ව තිබු යුතුය.</p>	විකිනෙක අතර අපිරිසිදු විම සීමා කිරීමට.
දැන් සේදීමේ පහසුකම්	පිවිසුම / ලොකර් කාමරය / ඇඳුම් මාරු කිරීමේ කාමරය	<p>සඛන් සහ/හෝ විෂධිපහරණ ද්‍රව්‍ය සහිතව දැන් සේදීමේ පහසුකම් සැලකීම</p>	මනා පෞද්ගලික සුවතාසීතාවයක් පවත්වා ගැනීම. විකිනෙක අතර අපිරිසිදු විම සීමා කිරීමට.
පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ ලබාදීම	සියලුම ස්ථාන	<p>මුහුණු ආවරණ, අත් වැසුම්, අස් ආවරණ සහ ආරක්ෂිත ඇඳුම් ඇතුළු සියලුම පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ ගබඩා කර තැබීම.</p> <p>පිවිසුමේදී කාර්ය මණ්ඩලයට ලබා ගත හැකි වීම.</p>	වෛරසය පැතිරීම අවම කිරීම.
දිනපතා අභිත් නිල ඇඳුම්	ලොකර් කාමරය	<p>කාමාන්ස ආකාරයට වඩා නිතරම නිල ඇඳුම් පිරිසිදු කිරීම.</p> <p>අභිත් නිල ඇඳුම්, කාර්ය මණ්ඩලයේ බාහිර ඇඳුම් වලින් වෙන්ව ආවරණය කර ගබඩා කළ යුතුය.</p>	විකිනෙක අතර අපිරිසිදු විම සීමා කිරීමට.
සෞඛ්‍යාරක්ෂිත සපත්තු	ලොකර් කාමරය	<p>පිරිසිදු සපත්තු බාහිර සපත්තු වලින් වෙන් කර ලොකර් කාමර වල ගබඩා කළ යුතුය.</p> <p>සේවයේදී හාවතා කිරීමට සපත්තු ලබා දී නොමැති නම් බාහිර සපත්තු නොදුන් විෂධිපහරණය කළ යුතුය.</p>	විකිනෙක අතර අපිරිසිදු විම සීමා කිරීමට.
නේවාසික කාර්ය මණ්ඩලයේ බාහිර ඇඳුම් ඔවුන් පැමිණි වට පිරිසිදු කරන්න.	රෙදි සේදුන ස්ථානය	<p>නේවාසික කාර්ය මණ්ඩලයේ බාහිර ඇඳුම් වෙනම සේදුන්න.</p> <p>වරක් පිරිසිදු කළ පසුව බැංගයක දමා ආවරණය කර කාර්ය මණ්ඩලයට ආපසු ලබා දෙන්න.</p>	විකිනෙක අතර අපිරිසිදු විම සීමා කිරීමට.
කාර්ය මණ්ඩලය, සැපයුම්කරු සහ අමුත්තනගේ තොරතුරු සඳහා සටහන් පොත් (පොතක්) තබන්න.	කළමනාකරණ කාර්යාලය	වික් වික් අංශ වලින් රැස් කළ තොරතුරු අවම වශයෙන් දින 90ක් වත් සුරක්ෂිතව තබා ගත යුතුයි	සඩුතා සොය ගැනීමේ කාර්යය සඳහා



## කාර්ය මණ්ඩලය පිරිසිදු කිරීම

විකිනෙකා අතර සිනෑම ආකාරයකින් විශ්වාසීය පැහැරීම වැළැක්වම සඳහා සේවකයින් සේවයට පැමණිමේදී දැක්වූ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ. සේවක පිවිසුමේදී පරීක්ෂා කිරීම සහ සිනෑම රාජකාරීයක් ආරම්භ කිරීමට පෙර ඇඳුම් මාරු කර ගැනීම මෙයට ඇතුළත් වේ. දිවා සේවකයින් පහත ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කළ යුතුය:

පැමණිමේදී:

රාජකාරීයට යාමේදී කාර්ය මණ්ඩලය මුහුණු ආවරණ පැළදු සිටිය යුතුය.



ඇතුළු විමේදී පෝළීමක් තිබේ නම් මිටර් 1.5ක සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වා ගත යුතුය.



සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය නියමත පිවිසුමෙන් ඇතුළු විය යුතුය.



කාර්ය මණ්ඩලයේ උප්ත්‍යාත්වය පරීක්ෂා කර සටහන් කර ගැනීම



කාර්ය මණ්ඩලයේ ග්‍රෑසන අපහසුතා පිළිබඳව පරීක්ෂා කර ඇත.



මුවන්ගේ උප්ත්‍යාත්වය සේල්සියස් අංශක 37 ට වැඩි නම් හෝ ග්‍රෑසන අපහසුතා පවතී නම් ඔවුන්ට ගොඩනැගිල්ලට ඇතුළු විමර්ශ ඉඩු ලබා නොදෙන්න. ඇයික්ෂණය කිරීමට ඔවුන්ට ආපසු නිවසට ගැවිය යුතු අතර අවශ්‍ය වෙතොත් වෙදා ප්‍රතිකාර ලබා දෙන්න. හඳුස් ප්‍රතිචාර වීකෙයට මෙය දැන්වය යුතු අතර 9 කොටස: හඳුස් ප්‍රතිචාර යටතේ ඇති ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතුය.



කාර්ය මණ්ඩලය විසින් යොගෙන වින සිනෑම ගමන් මල්ලක් විෂධ්‍යාත්මකරණය කළ යුතුය. ගමන් මත යොගෙන වීම අවම කළ යුතුය.



කාර්ය මණ්ඩලය ගොඩනැගිල්ලට ඇතුළු වන විට දෙඅත් විෂධ්‍යාත්මකරණය කළ යුතු අතර පාවහන් ද විෂධ්‍යාත්මකරණයට ලක් කළ යුතුය.

**සටහන්:** කාර්ය මණ්ඩල නවාතැනේ සිට පැමිණෙන හේවාසික කාර්ය මණ්ඩලය (දිවා කාර්ය මණ්ඩලයට වෙනස්ව) තම ග්‍රෑසන රෝගී ලක්ෂණ හා උප්ත්‍යාත්වය පරීක්ෂා කරවාගෙන දෙනික පදනම්න් සටහන් කරවා ගත යුතුය. නිවාඩු ගොස් ආපසු පැමිණෙන වට ඔවුන් යොගෙන ආ යුත්තේ අවම ඇඳුම් / බඩුබාහිරාදිය පමණි.



### පැමිණි පසු

කාර්ය මණ්ඩලය කේලීන්ම කාර්ය මණ්ඩල ලොකරු කාමරුයට යාම. (හෝ තේවාසික නම් කාර්ය මණ්ඩල නවාතැනව)



කාර්ය මණ්ඩලය තම පුද්ගලික අඛණ්ඩ සහ පාවතන් ඉටත් කර සපයා ඇති ලොකරු හා රාක්ක වල තැබීම.



කාර්ය මණ්ඩලය සඩන් හාවිතා කරමින් නිසි පරිදි ස්නානය කර පිරිසිදු වීම.



කාර්ය මණ්ඩලය නව නිල අඛණ්ඩ අඛණ්ඩ පෙර දෙඅත් විෂධීපහරණය කරයි. නව නිල අඛණ්ඩ අඛණ්ඩ වීම වැළැක්වීමට මෙය සිදු කරයි.



කාර්ය මණ්ඩලයට සපයා ඇති නව නිල අඛණ්ඩ හා විෂධීපහරණය කරන ලද සපත්තු පැළදු ගැනීම.



කාර්ය මණ්ඩලය තම රාජකාරී ස්වභාවය අනුව මුහුණු ආවරණ හා අනෙක් පොද්ගේලික ආරක්ෂක උපකරණ වලින් සැරසීම.



කාර්ය මණ්ඩලයට දැන් තම රාජකාරී ආරම්භ කළ ගැකිය.

ඡ්‍යෙන්ස් සේවා මුරය අවසානයේදීට

කාර්ය මණ්ඩලය ලොකරු කාමරයට ඇතුළු විමෙදි දෙඅත් විෂධීජහරණය කර ගැනීම.



පුද්ගලික ආරක්ෂක ඇඳුම් ඉවත් කර ලබා දී ඇති සංවෘත බලුන් තුළට දැමීම.



නිල ඇඳුම් හා සේවා පාවතන් ඉවත් කර එවා සේදීම සඳහා සේදුම් කාමරයේ ඇති බලුනෙහි තැබීම.



කාර්ය මණ්ඩලය සඩන් හාවතා කර නොදින් පිරිසිදු වීම



කාර්ය මණ්ඩලය තම පුද්ගලික ඇගලුම් ස්පර්ශ කිරීමට පෙර දෙඅත් සේදීම / විෂධීජහරණය කිරීම



කාර්ය මණ්ඩලය පිටත් ව යාම සඳහා තම පුද්ගලික ඇඳුම්හි සැරසීම



කාර්ය මණ්ඩලය විම වෙන්කරන ලද පිවිසුම / බැහැර යන තොරතුව හාවතා කර පිටව යාම

කාර්ය මණ්ඩලය රාජකාරියට පැමිණිමේදී කළ යුතු හා නොකළ යුතු දේ:

කළ යුතු	නොකළ යුතු
✓ මූහුණු ආවරණයක් පැලෙන සේවයට පැමිණිම	✗ ඔබගේ උප්ත්‍යත්වය සෙල්සියක් අංශක 370 වැඩි නම් හෝ වෙනත් සිනසම කොටස-19 රෝග ලක්ෂණ පවතී නම් සේවයට පැමිණිම
✓ පැමිණි පසුව කාර්ය මණ්ඩල ලොකරු කාමරයට යාම	✗ අනවශ්‍ය ඇඳුම් හෝ ගමන් මත රැගෙන ව්ම
✓ ඇඳුම් මාරු කරන විට ඇතුළු සැම විටම සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීම	✗ ඔබගේ තිල ඇඳුමන් සේවයට පැමිණිම
✓ පුද්ගලික ඇඳුම් හා පාවතන් ඉවත් කර ආරක්ෂාවට තැබීම	✗ පැමිණිමෙන් පසුව සහ ඇඳුම් මාරු කිරීමට පෙර වෙනත් තැනෙකට යාම සහ යහැවන් සමග කඩාවේ යෙදීම
✓ නව තිල ඇඳුමක් ඇඳීමට පෙර දෙපත් නොදැන් සේදීම	



### අමතක නොකරන්න

කාර්ය මණ්ඩලය රාජකාරීයෙන් පිටත පොදු ස්ථාන වලදී මූහුණු ආවරණ පැලෙන සිරිය යුතුය. සඩුනා සඳහා සහ නිරාවරණය විමට වැඩි අවදානමක් පවතීන අවස්ථාවලදී සහ පොදු ප්‍රවාහන මාධ්‍යවලදී මෙය ඉතා වැදුගත්ය.

## කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු අසනීප ව්‍යවහාර් කුමක් කළ යුතුදී?



කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙක්- අසනීප ව්‍යවහාර්, උප්ත්‍යත්වය සෙල්සියක් අංශක 370 වැඩි නම් හෝ වෙනත් සිනසම COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පවතී නම් ( කැස්ස, නාසය සිර විම, නුස්ම ගැනීමේ අපහසුව ආදී) විය පරික්ෂා කර, නුදකලා කර දැනුම් දීම වැදුගත්ය.

9 කොටස: හඳුසි ප්‍රතිචර්‍යා මගින් COVID-19 සැකසීන අවස්ථාවක් කළමනාකරණය කර ගන්නා ආකාරය හා COVID-19 බව තහවුරු ව්‍යවහාර් ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග ආවරණය කරයි. මෙය ගතයුතු නැඳීසි පියවර පිළිබඳ සාරාංශයකි.

1. පරික්ෂාව: පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ පැලෙන සිරින පුහුණු කාර්ය මණ්ඩලය විසින් පුද්ගලයාගේ COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පරික්ෂා කර ඔවුන්ගේ උප්ත්‍යත්වය මැනිය යුතුය.
2. නුදකලා කිරීම: කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයාට වෙන් කරන ලද නුදකලා ප්‍රදේශයේ රැඳවීම. ඔවුනට රාජකාරී ඉටු කිරීමට හෝ කාර්ය මණ්ඩලයේ අනෙකුත් අය සමග මිණු විමට ඉඩ නොදිය යුතුය.
3. දැනුම් දීම: අභාෂ වෛද්‍ය බලධාරීන් සමග කටයුතු කරන හඳුසි ප්‍රතිකාර එකකයට දැනුම් දෙන්න. බලධාරීන් ලබාදෙන සියලුම උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

## නිතර අසන ප්‍රශ්න

කාර්ය මණ්ඩලය සේවයට වාර්තා කරන සෑම වටම ඔවුන්ට පරීක්ෂා කළ යුතුදී?

ඔව්, කාර්ය මණ්ඩලය සේවයට පැමෙනුන සෑම වටම ඔවුන්ගේ උප්ත්තුන්ට පරීක්ෂා කිරීම වැදගත් වේ. සේවා මුර අතර හෝ රාත්‍රීයේදී ඔවුන් COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කළ නැක.

කාර්ය මණ්ඩලයට අගුල් දැමු පුද්ගලයක සිට සේවයට පැමෙනිය හැකිදී?

නැත. පරිගුයට ඇතුළු වන සිහාම අයෙකු වෙදාමය හේතු මත අගුල් දැමු පුද්ගලයකින් හෝ සේවය / තිබාස නිරේඛායනයේ යෙදෙන පුද්ගලයකින් නොවිය යුතුය. අදාළ පුද්ගලයාට ඇතුළු විමට ඉඩ ලබම නොදිය යුතු අතර මග පෙන්වීම හා ඉදිර කටයුතු සඳහා වහාම හදාසි ප්‍රතිචාර එකකාට දැනුම් දිය යුතුය.

අපට කාර්ය මණ්ඩල වතුර මල් නැත. ඒ වෙනුවට අප කුමක් කළ යුතුදී?

කාර්ය මණ්ඩලය පරිගුයෙන් පිටතදී හානිකර විෂයීය වලට නිරාවරණය ව අන්තර් විධිනෙකා අතර බෝ වීමේ අවදානම අඩු කිරීම සඳහා සංඛ්‍යාත පැහැදිලි සේවය පිශ්චාවකි. විය කාර්ය මණ්ඩලයට නැවුම්ව රාජකාරී ආරම්භ කිරීමටද උපකාරී වෙයි. ඔබට වතුර මල් නැති නම් කාර්ය මණ්ඩලය තම නිල ඇඳුම ඇඳුමට පෙර කාර්ය මණ්ඩල නාහ කාමර වලදී සංඛ්‍යාත පිශ්චාව විය යුතුය. යහපත් සේවය පුරුදු සෑම වටම වැදගත් බව කාර්ය මණ්ඩලයට සිහිපත් කරන්න.

කාර්ය මණ්ඩලයට ඔවුන්ගේ නිල ඇඳුමන් සේවයට පැමෙනිය හැකිදී?

හොහැක. පිරිසිදු වීමෙන් පසුව කාර්ය මණ්ඩලය නව නිල ඇඳුමකට මාරු විය යුතුය. නිවසේ සිට හෝ සේවයට පැමෙනිමේදී හානිකර විෂයීය රැගෙන ආ හැකිය. සේවයේදී ඇඳුම් මාරු කිරීමෙන් මෙම හානිකර අංශ සේවා පර්සරයේ අවදානම අඩු වෙයි.

කාර්ය මණ්ඩලයට එකම නිල ඇඳුම දින හිපයක් ඇඳිය නැකිදී?

කොටඩි-19 යනු වෙරසය ආසාදනය වීමේ සහ / හෝ පැතිර්මේ අවදානම අඩු කිරීමට සියලුම සෞඛ්‍ය පුරුදු ඉහළ ප්‍රමතියකින් යොදා ගත යුතු රෝගයකි. කාර්ය මණ්ඩලයට සෑම දිනකම නව නිල ඇඳුමක් ලබා දිය නැති වන පරිදී ඔබගේ රෙදී සේදුම් ත්‍රියාවලිය සකස් කිරීම හෝ වැඩි කිරීම හෝ කළ යුතුය. ඔබ බාහිර රෙදී සේදුමේ සේවයක් හාවතා කරන්නේ නම්, ඔවුන්ද බෙදා හැරීමේදී ආරක්ෂා හා පිරිසිදු ඇඳුම් අපිරිසිදුවීම වැළැකෙන පරිදී මාරුගෙන්පද්‍රේ අනුග මනය කරමින් කටයුතු කරන්නේදැයි තහවුරු කර ගන්න.

මූහුණු ආවරණ පළදින රෙස කාර්ය මණ්ඩලයට බලපෑම් කිරීමට මට හැකිදී?

ඔබගේ සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලයේ හා අමුත්තන්ගේ ආරක්ෂාව පිනිස මූහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතුය. අනෙකුත් පුද්ගලික ආරක්ෂා ඇඳුම් පැළඳිය යුත්තේ රාජකාරී හා බලධාරන්ගේ උපදෙස් අනුවය.



## සිංහ තබා ගන්න

### » සඛියුතා මග හැරීමට

- සියලුම කාරුය මණ්ඩලය මුහුණු ආවරණ පැපැදිය යුතු අතර මටර 1.5 සමාජ දුරස්ථා නීති අනුග මනය කළ යුතුය.
- සමාජ දුරස්ථා හාවය සඳහා රැස්වීම හා දෙශීක හමු පැවැත්වීම. ඔබට කණ්ඩායම පුද්ගලිකව හමු විය යුතුද හෝ තොරතුරු දුරකථන ඇමතුමක් / විද්‍යුත් තැපෑල මගින් සහ්තිවේදනය කළ හැකිදැයි සපුළුකා බලන්න.
- ඔබගේ කාරුය මණ්ඩලය ගැවසෙන පුද්ගලයේ වික්රේට්වන ස්ථාන ඉවත් කොට වැඩ කරන ස්ථාන වල ඉඩ කඩ සලසා දෙන්න.

### » නිරාවරණය විම වැළැක්වීමට

- අසනීප බව දැනේ නම් හෝ COVID-19 රෝගලක්ෂණ පෙන්වයි නම් කාරුය මණ්ඩලයට සේවයට පැමතීමට ඉඩ තොදෙන්න.
- දෙපත් විෂයීජනරණ දුවි කාරුය මණ්ඩලයේ අයට පහසුවෙන් ප්‍රවෙශ විය හැකි ස්ථානවල සහ නවාතැනේ පසුපස පුද්ගලයේ තබන්න.
- සේවයට වාර්තා කරන විට සියලුම කාරුය මණ්ඩලය විෂයීජනරණ ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කළ යුතුය.
- කාරුය මණ්ඩලයේ අයකු- COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්වයි නම්, ඔහුව භූදකලා කිරීමට වහාම පියවර ගෙන අදාළ බලධාරීන් සම්බන්ධ කර ගන්න. වැඩි දුර තොරතුරු සඳහා 9 කොටස: හදුසි ප්‍රතිචාර බලන්න.

### » පාලනයන් ක්‍රියාත්මක කිරීම:

- සියලුම කාරුය මණ්ඩලය පුරුණ කාලීන, අර්ධ කාලීන, තාවකාලීක, ස්ථීර. හෝවාසික හෝ නොවාසික තොවන වුවද මාර්ගෝපදේශ පිළිපැඳිය යුතුය.
- අනුකූල ස්ථානීය පරික්ෂාවන් සිදුකිරීම සහ කාරුය මණ්ඩල පුහුණුවට අදාළ යම් ගැටළු ප්‍රකාශ කිරීම සිදුකරන්න.
- කාරුය මණ්ඩලයේ යමකු- මෙයට අනුකූල තොවන්නේ නම් ප්‍රමුඛ කරණක් ලෙස සළකා වාර්තා කොට කටයුතු කළ යුතුය. විය ඔබගේ සමස්ත කාරුය මණ්ඩලයම හා අමුත්තන් අවබ්‍යනුමට පත් කිරීමකි.
- කාරුය මණ්ඩලය, අමුත්තන් හා සැපයුම්කරුවන් පිළිබඳව වාර්තා අවම වශයෙන් දින 90ක් වන් තබා ගන්න.

# 6 වන කොටස:

## නිවස පිටුපස



ඉඩගේ නිවස පිටුපස ප්‍රදේශය සහ සේවක මණ්ඩල ප්‍රදේශවල මෙහෙයුම් කටයුතු සිදු කිරීම සඳහා වන ප්‍රායෝගික මග පෙන්වීම්.

## නිවස පිටුපස, මෙහෙයුම් සහ සේවක මත්සිල පුද්ගල

COVID-19 පෝතුවෙන් නවාතැන් පහසුකම් ස්ථාපනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් අනුගමනය කළ යුතු නවතම සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග පවතින බව හෙළුදාරව් වී තිබේ. මෙම තත්ත්වය කළමණාකරුවන් විසින් අවබෝධ කරගෙන රිට උච්ච කාර්යයන්හි නිරත වීම සඳහා සිය කාර්ය මත්සිලය පූහුණු කළ යුතු වේ. මෙම ප්‍රායෝගික සැකිය මගින් සිදු කෙරෙන්නේ සිය ස්ථානවල මෙන්ම නිවාසවල පසුපස කොටසට අයත් මුළුතැන්ගෙය, රේදී සේදුන ස්ථානය සහ සේවා මත්සිල නිවාතැන්පලවල COVID-19 නිසා ඇතිවන සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂක ගැටළු තුරන් කිරීමට, විෂ බලපෑම අවම කිරීමට හෝ පාලනය කිරීමට කාර්ය මත්සිලය ගෙන ඇති ආරක්ෂිත කුමවේද සහ ඔවුන් ක්‍රියාකාර්ය විමර්ශනය කිරීමයි.

ප්‍රමාණයෙන් විශාල ආයතනවල පැහැදිලිව වෙන් කරන ලද පිටුපස කොටසක් ඇති නමුත් කුඩා ආයතනවල විවැනි පහසුකම් දක්නට නොලැබේ. මෙහි දක්වා ඇති සුවිශේෂ නිදසුන් ඇසුරුන් විවැනි කුඩා ආයතන හෝ කුඩා පරීමාණයේ නිවාතැන්පලවන් යෝජනා කර ඇති මාරෝගෝපදේශයෙන්ට අනුගතව සිය මෙහෙයුම් කුමවේදවලට ගැපුපෙන ආකාරයෙන් ක්‍රියාකාර්ය කිරීමට පූහුණුවන්.

### ඔබට මෙම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීය හැකිදී?

- » මුළුතැන්ගෙයට ප්‍රවේශ විය හැක්කේ සේවක මත්සිලයේ කිහිම් සාමාජිකයන්ටද?
- » සේවා සපයන පුද්ගලය තුළදී කාර්ය මත්සිලය භාවිත කළ යුතු අයදුම කුමක්ද?
- » කිමිටි රේදී කාමරවල සිට ලොන්ඩිරියට ගෙන යන්නේ කෙසේද?
- » සේවා මත්සිල ආපනාගාලාව තුළ ආරක්ෂිත පර්තරය යනු කුමක්ද?
- » සේවක නිවාතැන්පල තුළ ඔවුන්ගේම පාවතන් පැපැදීමට හැකියාවක් පවතිදී?

### මෙම කොටසේ අඩි:

- » නිවස පිටුපස මෙහෙයුම් කටයුතු COVID-19 වලට විරෝධ සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂිත කුමවේදයන්ට අනුව පවත්වා ගන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කිරීම
- » කාර්ය මත්සිලය සිදු කළ යුත්තේ කුමක්ද සහ නොකළ යුතු දේ සාකච්ඡා කිරීම
- » මුළුතැන්ගෙය, ලොන්ඩිරි, කාර්ය මත්සිල ආපන ගාලාව, කාර්ය මත්සිල නිවාතැන්පල සහ භාණ්ඩ ලබා ගන්නා ස්ථානවලදී අනුගමනය කළ යුතු සුවිශේෂ කුමවේද අවධාරණය කිරීම

### සිනි තබා ගත යුතු වැදගත් කරණු:

- » කාර්ය මත්සිලය ගැවසෙන ස්ථානවල පහසුවෙන් ප්‍රාග්ධන විය හැකි අන්දමින් විෂයාත්‍ය නාඟක දියර තැබිය යුතුය.
- » මුළුතැන්ගෙය සහ සංග්‍රහ කරන ස්ථානවලට ඇතුළු වීමට අනෙකුත් අංශවල කාර්ය මත්සිලයට අවසර නොදිය යුතුය.
- » රේදී විකිනෙක හා මුසුවනු නොදීමට සියලුම ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතුය.
- » ඔබගේ විවේක කාලසටහන් වෙනස් කිරීම මගින් විවේක කාලය විකට සිටින හෝ ආපනාගාලාව තුළ වරකට ගැවසෙන සේවක පිටුපස සීමා කළ යුතුය.

## මුළුතැන්ගෙය



මුළුතැන්ගෙය සහ සංග්‍රහ කටයුතු සිදු කරන ස්ථානය සාර්ථක ලෙස පවත්වාගෙන යාම සඳහා විදිහෙදා කටයුතු කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාලාමයන් පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කළ යුතුය. මෙයි අංශවල මනා ක්‍රියාකාරීත්වයක් පවත්වාගෙන යාම සඳහා කළමණාකාරත්වය විසින් මෙහෙයුම් කටයුතුවලද වෙනස්කම් සිදු කළ යුතුය. නවාතැන් පහසුකම් සපයන්නන් විසින් COVID-19 උච්චර පවතින තත්ත්වයක් යටතේ ආරක්ෂිත අන්දමින් කාර්යක්ෂම ලෙස මෙහෙයුම් කටයුතු සිදු කරගෙන යාම්ව නම් ඔවුන් විසින් සපයන ආහාර වර්ග මොනවාද යන්න සලකා බැලීම සහ එවාට අවශ්‍ය ගැලපුම් ඇති කර ගැනීමද සිදු කළ යුතුය.

### මෙහෙයුම් කටයුතු සඳහා සූදානම් වීම:

යැපින් විවෘත කිරීම සඳහා ඔබගේ මුළුතැන්ගෙය ඉතාමත් හොඳින් සූදානම් කරන්න. COVID-19 වක්‍රීත වීමේ අවධානම අවම කිරීම සඳහා උපකරණ තියුණු උෂ්ණත්වය යටතේ ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අතර වාතාකුය ලැබෙන කුමවේදයන් නිවැරදිව ක්‍රියාත්මක විය යුතුය.



කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලුම දෙනා සුදුසු අඛණ්ඩවලින් සැරසීමත් සෑම විටම මුව ආවරණ සහ අත් වැසුම් (අවශ්‍ය නම් පමණක්) පැළඳීමත් සිදු කළ යුතුය. යැපි විවෘත කිරීමට පෙර සේවකයන් ඉටු කළ යුතු දේවල්:



### පිරසිදු කිරීම සහ විෂේෂ නාඟනය:

- » පොලුව, මෙවලම් සහ වැඩි මතුපිට ඇතුළුව මුළුතැන්ගෙයි සියලුම වපසරිය
- » ග්‍රීස් පෙරණයන් ඇතුළුව වියන් ඉවත් කිරීම
- » පිටාර පද්ධතියේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වය තහවුරු කරන පංකා සේදුසි කරන්න
- » ලොරවල් සහ ලොර ගස්කරීද ඇතුළුව අන්තර් ආහාර ගබඩා කරන උපාංග

### පරීක්ෂා කරන්න:

- » සියලුම මෙවලම් භාවිතයට ගත හැකි පිළිවෙළට තිබේද යන්න. ශේෂකරණ ගබඩා සහ ආහාර දිනහසුම් කරන උපාංග නිවැරදි උෂ්ණත්වය යටතේ ක්‍රියාත්මක වනවාද යන්නටි වැඩි අවධානයක් ගොමු කරන්න.
- » වළං සේදුනය සහ විදුරු සේදුන යන්ත්‍ර තියුණු උෂ්ණත්වය යටතේ ක්‍රියාත්මක වනවාද යන්න.

### සංචාරණය කරන්න:

- » හෝඩින් වාතාගුරු ලැබෙන බව තහවුරු කරන්න
- » කුවන්ටර් සහ ආහාර කිවිසුම්වලින් ආරක්ෂා වන ලෙස සකසන්න.
- » යළු භාවිතයට ගත හැකි පරිදි සුදානම් කර ඇති පිරිසිදු, විෂධීජ නාගනය කරන ලද පොද්ගලික අරක්ෂක මෙවලම් සඳහා තැනක් වෙන් කරන්න
- » කාර්ය මත්ස්‍යලයට විෂධීජ නාගක දියර සොයමින් විවිධ ස්ථානවලට යාමට අවශ්‍ය නොවන පරිදි මුළුතැන්ගේ විවිධ තැන්වල විෂධීජ නාගක දියර තබන්න.

### මුළුතැන්ගේ මෙහෙයුම් කටයුතු සිදු වන අවස්ථාවේදී:

කාර්ය මත්ස්‍යලයේ සියලු දෙනා අවශ්‍ය සතීපාරක්ෂක සම්මතයන් සහ කොන්ටේසි පිළිබඳ සම්පූර්ණයෙන්ම දැනුවත් බවත් ඔවුන් සුදුසු නිල ඇදුම්වලින් සැරසී, මුධාවරණ පැපැල (අවශ්‍ය නම් අත්වසුම්ද පැපැල) විෂධීජහරණය කරන ලද පාවහන් පළදින බවත් ප්‍රධාන කේෂකා විසින් තහවුරු කළ යුතුය.



### මෙහෙයුම් අතරතුර:

- » වැඩ මුරයක් ආරම්භ වීමට පුරුම සියලුම වැඩ කරන මතුපිටවල විෂධීජහරණය කළ යුතුය.
- » නිතරම මුළුතැන්ගේ පොලුව මැදීම සහ විෂධීජහරණය කිරීම සිදු කළ යුතුය.
- » නිතරම සහ වැඩ අහවර වූ විව සියලුම වැඩ කරන මතුපිටවල් පිරිසිදු කර විෂධීජහරණය කළ යුතුය.
- » පිරිසිදු කිරීම් කටයුතුවලට යොඳු ගත් බුරුසු සහ බිම මධ්‍යින කොසු විෂධීජහරණය කර වියලෙන්නට තබන්න.
- » නොපිසු ආහාර නිතරම ආවරණය කර තබන්න, ආහාර සුරක්ෂිතතාව සඳහා දී ඇති උපදෙස් පිළිපදින්න.
- » පිසු ආහාර නිතරම ආවරණය කර නියමිත උෂ්ණත්වය යටතේ ගබඩා කර තබන්න.
- » පිරිසිදු කරන ලද මුළුතැන්ගේ උපකරණ, හැඳි ගැරුපේපු ආදිය සහ වීදුරු යනාදිය නියමාකාරයෙන් ආවරණය කර ගබඩා කළ යුතුයි.
- » පිරිසිදු කර විෂධීජහරණය කළ මුළුතැන්ගේ උපකරණ, හැඳි ගැරුපේපු ආදිය සහ වීදුරු යනාදිය අවසාන පරිභෝෂකයා වෙත ගෙන යනතුරු වික්නේක මිශ්‍ර නොවිය යුතුය.

### සේවාව/දිනය අවසානයේදී:

- ❖ කැපුම් ලංචි සහ පිහි විෂධීජානුහරණය කිරීම සඳහා විෂධීජනාගක සේදුමක ගිල්වා තබන්න.
- ❖ ජෝග, වළං පිශෙන් සහ අනෙකුත් උපකරණ පිරිසිදු කර විෂධීජනුහරණය කරන්න.
- ❖ පිශෙන් සේදන යන්තු සහ විදුරු සේදන යන්තු පිරිසිදු කර සම්පූර්ණයෙන්ම වතුර වේලෙන තුරු තබන්න.
- ❖ සියලුම මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ, මතුපිටවල්, පොළව සහ ඩින්ති පිරිසිදු කර විෂධීජනුහරණය කරන්න.
- ❖ ඩිම මදින කොසු, බුරුසු සියල්ලක් විෂධීජනුහරණය කර වියලෙන්නට තබන්න.

### මුළුතැන්ගෙයි සේවක මත්චලය කළ යුතුදී?

ආහාර සමග ගනුදෙනු කරන අය නිතරම දැක් පිරිසිදු කර ගත යුතුය. විනම් ආරම්භයට පෙර, ආහාර සැකසීමේදී හෝ විනා මෙහා ගෙනයාමේදී, කසල ඉවත් කිරීමෙන් පසුව, වැසිකිරී යාමෙන් පසුව, නාසය පිස දැමීමෙන් පසුව, කිවිසීමෙන් සහ කැස්සෙන් පසුව, ආහාර ගැනීමෙන් පසුව, ඩිමෙන් හෝ දුම්පානයෙන් පසුවද දැක් පිරිසිදු කර ගත යුතු අතර විය ඔහත කි අවස්ථාවට පමණක් සීමා නොවේ.

කළ යුතු	නොකළ යුතු
✓ වැඩ කරන පරිග්‍රයේ පමණක් රැඳී සිරිය යුතුය.	✗ මුළුතැන්ගෙයි කාර්ය මත්චලයට අයත් නොවන අයට මුළුතැන්ගෙයට ඇතුළු වීමට ඉඩ දීම.
✓ සෑම විටම මේටර් 1.5ක සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වා ගන්න.	✗ මුඛාවරණ සහ නිස්වැසුම් ඉවත් කිරීම.
✓ නිල ඇඳුම්, මුඛාවරණ සහ අවශ්‍ය නම් අන් වැසුම් පැපැදීම.	✗ විෂධීජනුහරණ නොකළ උපකරණ හා මෙවලම් හවුලේ භාවිත කිරීම.
✓ තම තුම්කාවට ගැපැපෙන නිල ඇඳුම් සහ ආයිත්තම්වලින් සැරසීම. උදා: කළ දේශීමේදී නොතෙමෙන ඒප්පන් සහ පාවතන් පැපැදීම	✗ පිස් හෝ නොපිස් ආහාර ආවරණය නොකර ගබඩා කර තැබීම
✓ නිතරම දැක් දේම් සහ විෂධීජානුහරණය කිරීම. ග	✗ පිරිසිදු සහ පිරිසිදු නොකළ මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ හා විදුරු ආදිය විකට තැබීම.
✓ ඇස්, නාසය හෝ මුඛය ඇල්මීමෙන් වැපැකීම.	✗ ආයතනය තුළ අනෙකුත් කාර්ය මත්චල සාමාජිකයන් සමග ඇවිදීම හෝ මුළුවීම.

### ආහාර සැකසීම සහ මෙනු සැලසුම් කිරීම



ආහාර සමග ගැටීම අවම කර ගැනීමටත් වැඩිපුර ආහාර නාස්ති වීම අවම කර ගැනීමටත් ඔබගේ මෙනු සැලසුම් සහ ආහාර සැපයුම් සේවා ගැපැපෙන පරිදි සකස් කර ගන්න. මේ මතින් සැපුවම හෝ වත්තාකාරයෙන් වෙටරසය ව්‍යුත්ත වීම වළකා ගත නැතිය.

- ❖ සෑම විටම ශිතකරණ ගබඩා උපාංග (ශිතකරණ සහ සිසිලන පෙරිටි) පිරිසිදුව තබා ගන්න. නිවැරදි උෂ්ණත්වය පවත්වා ගත යුතු අතර (ශිතකරණ සඳහා අවමය -180C වන පරිදිත් සිසිලන පෙරිටි සඳහා +1°C සිට 5°C දක්වාත් වේ) සමාන කාල අන්තරවලදී උෂ්ණත්වය දැක්වීම සහ වාර්තා කිරීම කළ යුතුය.
- ❖ සියලුම අයිතම වේවායේ තිෂ්පාදිත දිනය සහ කළේ ඉකුත් වන දිනය පැහැදිලිව සඳහන් කර විෂධීජානුහරණය කර ආවරණය කරන ලද බහාලුම්වල තැබිය යුතුය. සෑම ඇසුරුමක්ම භාවිතයෙන් පසුව පිරිසිදු කර විෂධීජානුහරණය කර වියලෙන්නට තැබිය යුතුය.

- » ඔබ උණුසුම් ආහාර තොග වශයෙන් නිෂ්පාදනය කරන්නේ නම් විවැනි උණුසුම් ආහාර ඇසීරිය හැකි භාජනවල 65°C ක අවම උෂ්ණත්වයක් යටතේ තැබිය යුතුය.
- » පරෙන්ඡනය කිරීම සඳහා සූදානම් කර ඇති ආහාර සමග කටයුතු කිරීමේදී පිරිසිදු සහ විෂධීජානුහරණය කරන ලද මෙවලම් භාවිත කළ යුතුය. විශි මෙවලම් හටුවලේ භාවිත නොකළ යුතුය.
- » කැස්සකට හෝ කිවිසුමකට නිරාවරණය වූ ආහාර ඉවත්මිය යුතුය.
- » කවුන්ටර් ක්‍රියාත්මක වන්නේ නම් විහිදී කාර්ය මත්ඩලය පිරිසිදු කළ නිල ඇඹුම්, මුඛාවරණ පැපැදිය යුතු අතර නිරන්තරයෙන් දැක් විෂධීජානුහරණය කළ යුතුය.



### අමතක නොකරන්න

SLTDA දැකි ලෙස අවවාද කර සිරින්නේ ආහාර සැකසීමේදී සහ ගබඩා කිරීමේදී HACCP මාර්ගෝපදේශ පිළිපැදිය යුතු බවයි. වැඩි විස්තර සඳහා පිවිසෙන්න. <https://www.fda.gov/food/hazard-analysis-critical-control-point-haccp/haccp-principles-application-guidelines>

### අපේ මෙනුපත් වෙනස් විය යුත්නේ කවරකාරයෙන්ද?

අනවශ්‍ය පරිදි ආහාර දුව්‍ය සමග නිරන්තර ගැටීම සහ අතිරේක ආහාර නාස්ති වීම වළක්වා ගැනීමට A la carte සහ සැලුගුම් කළ මෙනුපත් බඩා දීමට තදින්ම යෝජනා කර සිටී. තවද ඔබගේ මෙනුපත්වල සඳහන් ආහාර වට්ටෝරු සරලව සහ ඉක්මනීන් සැකසීමට හැකියාවක් පැවතිය යුතුයි.

ලුභාහරණයක් ලෙස කුඩා ප්‍රමාණයෙන් සංග්‍රහ කරනු ලබන අතුරුපස වික්වර වැඩිපුර සැදිය යුතුයි. සංකීර්ණ අන්දමේ ආහාර පිළියෙළ කිරීම්, ආහාර සංග්‍රහ කිරීමේදී ආහාර සමග ගැටීම අවම කිරීම වෙනුවෙන් කිහිපය ලද පලතුරු භාවිතයට යෝජනා කරනු ලැබේ. කිම රැවීය වැඩි කිරීම සඳහා යොදා ගෙනු ලබන ඇපටයිසර් සඳහාද මෙම කුමයම යොදා ගත හැකිය.

Pan to Plate' සංක්‍රෑතය අනුව උණුසුම් ආහාර සැකසීම අවශ්‍යතාව පරිදි ඉල්ලමට අනුව සිදු කළ යුතුය.



### සංචාරක සත්කාරක නිවාස සඳහා

මෙවැනි බොහෝමයක් තැන්වල උණුසුම් ආහාරය බඩා දෙන අතර සවස් වර්ගෙවී ආහාර බඩා දෙන්නේ ඉල්ලමක් කිරීම මතය. පසුව උණුසුම් ආහාරය පිළියෙළ කර දීම සඳහා පෙරදා රාත්‍රීයේම ඒ පිළිබඳ දැනුවත් කරන මෙන් ඔබගේ අමුත්තහ්ම් උපදෙස් දෙන්න. මෙමගින් ආහාර සමග විෂධීජ යැදීම අවශ්‍ය කර ගත හැකි අතරම ඉවත්මන ආහාර ප්‍රමාණය අවම කර ගැනීමටද හැකිවේ.

### කිම කාමරයේ මෙහෙයුම් කටයුතු අපට සිදු කළ හැකිදී?

කාමර තුළ සිටීම ආහාර ගැනීමේ අවශ්‍යතාවත් ආහාර ගෙන වීම, පිරිසිදු කිරීම ආදියේදී දැකි සහිජාරක්ෂක පුරුදු යටතේ සිදු කළ යුතු විනමුත් විසේ කිරීමට දීර්ඝ අමිගුන් අපනගාලා තුම්යේ ගැවසීම අවම කර ගත යුතුය. මේ පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා 4 කොටස: ආගන්තුකයන් සිටින ස්ථානවලට අදාළ මාර්ගෝපදේශ කියවා බලන්න.

### අපට බුගේ එකක් මෙහෙයුවිය හැකිදී?

බුගෙවලට වඩා ආහාර පත් සහ පෙර සූදානම් කළ මෙනුපත් දීර්ඝ කෙරෙන නමුත් ඔබ බුගේ එකක් තෝරා ගන්නේ නම් වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා 4 කොටස: ආගන්තුකයන් සිටින ස්ථානවලට අදාළ මාර්ගෝපදේශ කියවා බලන්න.

## මුළුතැන්ගෙයි අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම:

ආකාශනය වීමේ අවබ්‍රහම අවම කිරීම සඳහා මුළුතැන්ගෙයි අපද්‍රව්‍ය ඉතාම ආරක්ෂා අන්දමින් බැහැර කළ යුතුය.

❖ විවිධාකාරයේ කසල වර්ග නිවැරදිව බැහැර කිරීම සඳහා වර්ණ කේත සහිත පාදයෙන් විවෘත කළ හැකි කසල බඳුන් භාවිත කරන්න.

❖ භාවිතයෙන් පසුව හිස් කසල බඳුන් හොඳින් කෝදා පිරිසිදු කර විෂධීජහරණය කළ යුතුය. පිරිසිදු කළ බඳුන් යළින් භාවිතයට ගැනීමට පෙර හොඳින් වියලා ගත යුතුය.

### කසල ඉවත් කරන සේවකයන් කළ යුත්තේ මොනවාදී

❖ ගැපපෙන ආරක්ෂා අන්වයුම්, සපන්තු සහ අවශ්‍යකාවය පරිදි අනෙකුත් පොදුගලික ආරක්ෂා මෙවලම් ප්‍රජාන්න. කසල සමග හෝතිකව ගනුදෙනු කිරීම අවම කිරීමෙන් හැකිතාක් මෙවලම් භාවිත කරන්න.

❖ කසල ඉවත් කිරීමෙන් අනතුරුව, ආරක්ෂා ඇඟුම් කට්ටල ඉවත් කර, ඒවා පිරිසිදු කර විෂධීජහරණය කිරීමෙන් පසු යළි භාවිතය සඳහා තබන්න. (ඉවතුරිය හැකි ඒවා නම් ඉවත්තෙන්න.) සෑම දිනකම මෙහෙයුම් කටයුතු අවසාන වීමෙන් පසු විම ආරක්ෂා ඇඟුම් කට්ටල ඒ සඳහා වෙත් කර ඇති ස්ථානවලම තබන්න.

❖ කසල බැහැර කිරීමෙන් පසුව, පිරිසිදු පාවහන් පැපැදු මුළුතැන්ගෙයට ඇතුළු වීමට පෙර ඒවා විෂධීජහරණය කරන්න.



## සංග්‍රහ කිරීමේ/ ආහාර ගබඩා කාමරය

අමුත්තන් අතර රෝග ආකාශනය වීම වැළැක්වීම සඳහා සංග්‍රහ කිරීමේ සහ ආහාර ගබඩා කාමරය පුද්ගල සහ ඒවායේ ඇති උපකරණ සහිතාරක්ෂාව තහවුරු වන මෙහෙයුන් පවත්වා ගත යුතුය. ගබඩා කාමර නිතරම පිරිසිදු කර විෂධීජහරණය කළ යුතුය.

### මෙහෙයුම් සැලසුම් කිරීම:

❖ සංග්‍රහ කිරීමේ පුද්ගලයේදී පැපැදුම සඳහාම වෙත් වූ පාවහන් කාර්ය මණ්ඩලයට ලබා දෙන්න. ඒවා වෙනත් ස්ථානයක භාවිත නොකළ යුතුය. කාර්ය මණ්ඩලයේ භාවිතය සඳහා සේදීය හැකි පාවහන් තබන රාක්ක සංග්‍රහ කරන පුද්ගලයෙන් පිටත තැබිය යුතුය.

❖ විසේ කිරීමට නොහැකි නම් සංග්‍රහ කරන පුද්ගලයට ඇතුළු වීමට පෙර පාවහන් විෂධීජහරණය කිරීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලයට පහසුකම් සපයන්න.

❖ සේවය ඇරඹීමට පෙර වැඩඩිම විෂධීජහරණය කරන්න. පොලට, බිත්ති, රාක්ක සහ වැඩඩිම මීට අයත් වේ.

### මෙහෙයුම් අතරතුර:

❖ භාවිතයට ගත් පිගන් ආදිය ඉක්මණාන් ම පිරිසිදු කළ යුතුය.

❖ සේදීමට පෙර පිගන්වල ඇති ආහාර අතිත් ඉවත් කළ යුතුය. ආකාදීත විෂධීජ වාතයට මුදා හැරීමට හැකියාවක් ඇති බැවින් ආහාර ඉවත් කිරීමට සේදී භාවිත කිරීම අවම කළ යුතුය.

❖ කෝදා පිරිසිදු කරන උද පිගන් ආදිය විනා මෙහා ගෙන යන බන්දේසි සහ කුඩා කරත්ත නිතර පිරිසිදු කළ යුතුය.

❖ පිරිසිදු කළ භා නොකළ පිගන් ආදිය නිතරම වෙත් කොට තැබිය යුතුය.

❖ දිනය අවසානයේදී, වැඩකීම පිරිසිදු කර විෂධීජානුහරණය කළ යුතුය. පොලුව, බිත්ති, රාක්ක සහ වැඩකීම මේ අයන් වේ.

❖ භාවිත නොකරන අවස්ථාවලදී උදා: රාත්‍රියේදී, අදාළ පුදේශයට පිවිසීම අවහිර කර යතුරු දැමීය යුතුය.

**සංග්‍රහ කරන කොටසේ සිටින කාර්ය මණ්ඩලය කළ යුත්තේ මොනවාදී?**

කළ යුතු	නොකළ යුතු
✓ වැඩ කිරීමට පෙර නොදින් දැක් සේදන්න / විෂධීජානුහරණය කරන්න.	✗ අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩලයට සංග්‍රහ කරන කාමරයට / සිටිල් රැමි පෙදෙස පැමිණීමට අවසර දීම
✓ සෑමවිටම මේටර් 1.5ක පරතරයක් තබා ගන්න.	✗ පාවතන් මාරු කිරීමෙන් හෝ විෂධීජානුහරණය කිරීමෙන් තොරව ඇතුළු වීම.
✓ පිරිසිදු කළ මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ, වීදුරු ආදිය සමග කටයුතු කිරීමේදී මුඛාවරණ, වීප්‍රන් සහ හිස් වැසුම් භාවිත කරන්න.	✗ මුඛාවරණ සහ හිස් වැසුම් ඉවත් කිරීම.
	✗ ඇතුළු වීමට පෙර දැක් සේදීමට හෝ විෂධීජානුහරණය කිරීම අමතක කිරීම.

## රේදි සේදීම



පිරිසිදු ලිනන් සහ අපිරිසිදු ලිනන් විකිනෙක මිශ්‍ර නොවන බව තහවුරු කිරීම සඳහා රේදි සේදීම් කටයුතුවල වෙනස්කම් සිදු කළ යුතුය. විලෝස විකිනෙක ගැටීමෙන් වෙටරස් පැතිරීමේ අවබ්‍රහම ඉහළ යා නැක. මෙලෝස පිරිසිදු ලිනන් සහ අපිරිසිදු ලිනන් වෙන් වෙන් වශයෙන් තැබීම සේදීම් සහ ගෙදර දොරේ වැඩ කටයුතු අතරතුරදී රේදි විකනු කිරීම, සේදීම සඳහා අදාළ ස්ථානයන්ට ගෙන යාම, සේදීම, වේශීම සහ ගබඩා කිරීම යන සමඟ අවස්ථාවකදීම සිදු කළ යුතුය.



මූලික අවදානම් කවරේද?	ඡබට අවදානම අවම කළ හැක්කේ කෙසේද?
<p>පාවිච්චියට ගත් ලිනන් විෂයීය ආසාදනය සඳහා ජේතු විය හැක.</p>	<p>පාවිච්චියට ගත් ලිනන් වැසු බඳුන්වලට දුමන්න.</p> <p>අපිරසිදු ලිනන් සහ අපිරසිදු රෙදි සේදීමේදී ගක්තිමත් නො රබේ අන් වැසුම් භාවිත කරන්න.</p> <p>නිෂ්පාදකය විසින් නිරදේශ කර ඇති උපරිම උණ්ණත්වය යටතේ සේදුම් කටයුතු සිදු කරන්න. අපිරසිදු ලිනන් පිරසිදු ලිනන් සමග මුෂ්‍ර වීම අවම කරමින් සේදුම් කාමරය තුළ ඇති විය හැකි අවදානම අවම කිරීමට අවශ්‍ය සැලුසුම් ව්‍යාත්මක කළ යුතුයි.</p> <p>ඇඳ රෙදි අමුන්තන්ගේ ඉල්ලීම පරිදි දින 2 නො වැකට වරක් පිරසිදු කරන්න.</p>
<p>සේදුම් කාමරයේ ඇති යන්තු සහ මතුපිටවල් බොහෝ දෙනෙක් ස්පර්ශ කරන බැවින් වෙටරස් ආසාදනය වීමේ හැකියාව වැඩියි. මිනිසුන් විම මතුපිටවල් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසුව සිය මුහුණු ස්පර්ශ කිරීම නිසා මෙලෙස ආසාදනය විය හැකිය. නිතරම සපයා ඇති පහසුකම් පිරසිදු කරන්න.</p>	<p>නිතරම ස්පර්ශ කරන මතුපිටවල් වන රෙදි සේදුන යන්තුය, රෙදි වෙළන කොටසේ පියන් සහ අන් ආධාරක විෂයීජානුහරණය කරන්න.</p> <p>ව්‍යාපාර හැවලේ භාවිත කිරීමෙන් වළැකන්න.</p> <p>අවශ්‍යතාවය පරිදි මුඛාවරණ සහ අනෙකුත් පෙන්ගැලීක ආරක්ෂක මෙවලම් පළුදින්න.</p>

മേഖലയിൽ കുറവാണ് സ്കൂളുകൾ കരഞ്ഞെന്ന് :

- » සියලුම සේදුම් උපකරණ නොදින් පිරිසිදු කරන්න. සේදුම් සහ වියලුම් යන්තුවල මත්පිටවල් සම්බන්ධයෙන් විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න.
  - » සියලුම සේදු සහ නොසේදු ලිනන් සේදුම් ස්ථානයෙන් ඉවත් කරන්න. අනතුරුව සේදුම් ස්ථානයේ සියලුම මත්පිටවල් විෂධීජානුහරණය කරන්න.
  - » රෙදී කාමරයේ සියලුම මත්පිටවල් පිරිසිදු කර විෂධීජානුහරණය කරන්න.
  - » සියලුම සේදුම් තාපන, පූලී, මේස සහ රාක්ක ආදිය පිරිසිදු කරන්න. හැකි අවස්ථාවකදී විෂධීජානුහරණය කරන්න.
  - » විවිධ ස්ථානයන්හි සිට සේදුම් කාමරයට අපිරිසිදු රෙදී ගෙන ඒම සඳහා රෙදී බිජ් සහ පූලී සුදානම් කර තබන්න.
  - » සේදිය යුත රෙදී උමන බලන්, මල්, පූලී ආදිය “පිරිසිදු” හෝ “අපිරිසිදු” මෙස පැහැදිලිව සටහන් කර තබන්න. අපිරිසිදු රෙදී ඒ සඳහාම වෙන් වූ බලන්වලත්, පිරිසිදු රෙදී ඒ සඳහාම වෙන් වූ බලන්වලත් පමණක් දුමන බව තහවුරු කළ යුතුයි.
  - » රෙදී කාමරය පිහිටා ඇත්තේ රෙදී සේදුම් කාමරයෙන් දුරස්ථාව වෙන්ව නම්, රෙදී විහා මෙහා ගෙන යාමට සඳහා ආවරණය කර ඇති පූලී හෝ වසන ලද මල යොදා ගන්න.
  - » සේදුම් කාමරය තුළ කිරියුතු නොදින් සිතා බලා සැලසුම් කළ යුතුය. විහිදී සමාජ දුරස්ථාවය සහ පිරිසිදු ලිනන් සහ දැපිරිසිදු රැඳී විකිනෙක ගැටීම අවම කිරීමට වැඩි අවදානයක් දිය යුතුය.

### රේදී සේදුම් කටයුතු මෙහෙයුමේදී:

අමුත්තන්ගේ කාමරවලින් රේදී ලබා ගෙන එ්වා ආවරණය කළ බැංශ් සහ ප්‍රෝටේවලට දුමන්න. කාර්ය මණ්ඩලය අත් වැසුම් පැපළදිය යුතුයි.



අපිරසිදු රේදී ලබා ගැනීමේදී සහ තේරීමේදී වීත් සමග කටයුතු කිරීම අවම කළ යුතුයි.



අපිරසිදු රේදී සම්බන්ධ කටයුතු අවසාන වූ වනාම කාර්ය මණ්ඩලය අත් වැසුම් ඉවත් කර දැක් විෂධීපානුහරණය කළ යුතුයි.



නිෂ්පාදකයා නියම කර ඇති ඉහළම උන්නත්වය යටතේ රේදී සේදුම කළ යුතුයි.



පිරිසිදු ලිනන් භාවිත කිරීමට පෙර කාර්ය මණ්ඩලය දැක් විෂධීපානුහරණය කළ යුතුයි.



රේදී කාමරයට යැවීමට පෙර පිරිසිදු ලිනන් අයිතම වෙන් කරන්න.



ආවරණය කරන ලද ප්‍රෝටේවිතයෙන් (වෙන් කර ඇත්තම්) පිරිසිදු රේදී රේදී කාමරයට යැවේ.

රේදී සේදුමේදී කාර්ය මණ්ඩලය කළ යුතු දේ:

කළ යුතු	නොකළ යුතු
✓ මූබාවරණයක් පළදුන්න.	✗ පිරිසිදු රේදී හෝ සේදුම සඳහා රේදී එහා මෙහා ගෙන යන විට පිරිසිදු රේදී හා පිරිසිදු කළ යුතු රේදී විකිනෙක මිශ්‍ර වන සේ තැබේම.
✓ ඉවත්ලිය හැකි අත් වැසුම් පළදුන්න. සෑම භාවිතයක් අවසානයේදීම ඒවා භාවිතයෙන් ඉවත් කරන්න.	✗ පිරිසිදු රේදී අපිරිසිදු රේදී තබන ස්ථානයේම තැබේම. මුළුන්ම විම මතුපිට විෂධීජානුහරණය කළ යුතුයි.
✓ අපිරිසිදු ලිනන් ඇල්ලීමෙන් පසුව දැන් විෂධීජානුහරණය කරන්න.	✗ කාර්ය මණ්ඩලයේ සෙසු අය සමග හවුලේ උපකරණ භාවිතය. කාර්ය මණ්ඩලයේ සෙසු අය භාවිත කිරීමට පෙර යන්තු අත් ආධාරක, බොත්තම් ආදී උපකරණ විෂධීජානුහරණය කළ යුතුය.
✓ පිරිසිදු ලිනන් ඇල්ලීමට පෙර දැන් විෂධීජානුහරණය කරන්න.	✗ කාර්ය මණ්ඩලයේ සෙසු අය සමග සම්පූර්ණ කළ යුතුය කිරීම. මේටර් 1.5ක ආරක්ෂිත පර්තරයක් පවත්වා ගැනීම.
✓ සම්පූර්ණයෙන්ම අයිතම පිරිසිදු කරන්න.	✗ වාතයට විෂධීජ ඇතුළුවන ආකාරයෙන් අපිරිසිදු රේදී ගැසීම.
✓ ආවරණය කරන ලද වෛල හෝ රේදී මල මගින් ප්‍රවාහනය කරන්න. පිරිසිදු රේදී සඳහා වෙනමන් අපිරිසිදු රේදී සඳහා වෙනමන් මල භාවිත කළ යුතුය.	



### සංවාරක සත්කාරක නිවාස සඳහා

අපිරිසිදු රේදී අතිත් අයිතමයන්ගෙන් වෙන් කොට තබා ගැනීම වැදගත් වේ. ඔබේ රේදී සේදුන යන්තුය ඇත්තේ ප්‍රධාන නිවස තුළ නම්, අපිරිසිදු රේදී වෙනත් මතුපිටවල් සමග ගැරීම වළක්වා ගත යුතුය.

- » අපිරිසිදු රේදී දැමීමට පමණක් වෙන් වූ පියන සහිත බදුනක් භාවිත කරන්න. ප්‍රාග්ධනීක් ආවරණයක් සහිත බදුනක් මේ සඳහා තෝරා ගැනීම තැපෑන් විෂධීජනුහරණය කිරීමේ කටයුතු පහසු වේ.
- » අමුත්තන්ගේ කාමරවලුන් පිරිසිදු කළ යුතු රේදී රැක් කර ගැනීමේදී අත් වැසුම් සහ මූබාවරණ පැළඳ වනාම විම රේදී බදුනකට දීමන්න.
- » විම රේදී සේදුන යන්තුයකට දීමා වනාම සේදුන්න, පොළව මත හෝ කටුන්ටර් මත විම රේදී ගොඩ ගැසීමෙන් වළක්න්න. අපිරිසිදු රේදී දැමු බදුන විෂධීජානුහරණය කරන්න.
- » රේදී සේදුන යන්තුයේ පාලක ප්‍රවරුව ස්ථාපිත කිරීමට පෙර ඔබගේ අපවිත වූ අත් වැසුම් ඉවත්ලන්න. සඩහා සහ ජලය යොදා දැන් සේදුන්න.
- » ආවරණය කරන ලද බදුනක හෝ බැෂගයක ඇති මැටිල්ට පෙර හොඳුන් වියලා ගන්න.

### මම රේදී අසුරන්නේ කෙසේද?

සියලුම පිරිසිදු මිනන් විෂයාත සමග තොගවෙන පරදී ආවරණය කර ඇසිරිය යුතුය.

මතක තබා ගන්න, හැකි අවස්ථාවලදී ඉවත්ලිය හැකි නැංශකින් සහ මේස රේදී ආදිය භාවිත කළ යුතුය.

### මගේ රේදී සේදුම් කටයුතු පිටස්තර ආයතනයකට භාර දෙන්නේ නම්?

රේදී සේදුම් කටයුතු පිටස්තර ආයතනයකට භාර දෙන්නේ නම් පිරිසිදු කරන ලද රේදී ආරක්ෂාත්ව ආපසු ලැබෙන බව තහවුරු කර ගත යුතුය. ප්‍රධානය අතරතුරදී හෝ ගෙන ඒමෙන් අනතුරව ගබඩාවන්ට යැවේමට පෙර වෙනත් ඒවා සමග මිශ්‍ර තොට්‍ය බවට තහවුරු කර ගත යුතුය. අදාළ සේදුම් ආයතනය සිය ආයතනය තුළදී අපිරිසිදු භා පිරිසිදු රේදී වෙන වෙනම තබා බව තහවුරු කර ගත යුතුය. 7 කොටස තුළින් ගෙන ආ තොග සමග කටයුතු කරන්නේ කෙසේද යන්න සහ සැපයුම්කරුවන් සමග කටයුතු කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.

### සහය සේවා



සම් අවස්ථාවකදීම ඔහුම සහයක සේවාවක් පිළිවෙළකට පවත්වා ගත යුතුය. මේ අයත් වන්නේ:

- ❶ විදුලි බලය
- ❷ සහනීවේදන පහසුකම් (උදා: දුරකතන, අන්තර්පාල)
- ❸ ජල සැපයුම (උණුසුම්, ශිතල, සාමාන්‍ය)
- ❹ කකළ බැහැර කිරීමේ කුමවේදය
- ❺ වායු සමනය කිරීමේ පද්ධතිය (මධ්‍යම, තති, බහු බෙදුම් සහ (VRV))
- ❻ වායු දිඟා උපකරණ

### මෙය වැදගත් වන්නේ ඇයි?

ඉහත සඳහන් මොනයම් හෝ අංශයක ක්‍රියාකාරීත්ව දුර්වලතාවක් නිසා මෙහෙයුම් කටයුතු ආරක්ෂාත්ව පවත්වාගෙන යාමට ගෙන ඇති ක්‍රියාමාරිග යළි සළකා බැවිය යුතු තත්ත්වයකට ගෙන විය. මෙමගින් අමුත්තන්ට, කාරිය මත්ස්‍යවාස සහ සියලුම පාර්ශවකරුවන්ට අවදානමක් ඇති විය හැක.

### සේවා සේපාන



සේවා සේපාන සහ (අමුත්තන්ගේ සේපාන) යන දෙවරුගෙම දැඩි අවදානමක් සහිත වේ. මන්ද යන් සීමාකාර පුදේශයක් තුළ බොහෝ පිරිසකට පාඨම සිටිගෙන සිටීමට සිදු වේ. තවද බොහෝ දෙනෙක් විකම මතුපිට ස්පර්ශ කිරීමට පවතින අවදානමද ඉහළය. මෙම අවදානම මෙහෙයුම් කටයුතුවල වෙනස්කම් ඔස්සේ මග හැර ගත යුතුවේ. 4 කොටස :

අමුත්තන්ට අදාළ මාර්ගෝපදේශ යටතේ අමුත්තන්ගේ සේපාන භාවිතය පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු සඳහන් වේ. සේවා සේපාන සම්බන්ධයෙන්ද මෙය අදාළ වේ.

## භාණ්ඩ භාර ගන්නා ස්ථානය



විදිනෙදා ව්‍යාපාරික මෙහෙයුම් කටයුතුවල කොටසක් ලෙස භාණ්ඩ ප්‍රවාහනය සහ වෙනත් ගනුදෙනු සම්බන්ධතාවලදී විවිධ සැපයුම්කරුවන් සහ හවුල්කරුවන් සමඟ කටයුතු කිරීමට සිදුවේ. පලතුර, ව්‍යුවත්, මස්, මාල, වියලි ආහාර, සේදුන ලද රෝ සහ පිරිසිදු කිරීම් උච්ච ආදිය ප්‍රවාහනය මීට අයත් වේ. භාණ්ඩ භාර ගන්නා ස්ථානය සහ කාර්ය මත්ත්වලය සැපයුම්කරුවන් සමඟ ගනුදෙනු කරන ස්ථානවල මෙහෙයුම් කටයුතු ආක්‍රිතව කොට්ඨාස-19 ව්‍යාපෘති වීමේ අවදානමට වෑරෙහිව අවශ්‍ය පියවර ගැනීම වැඳගත් වේ.

අත්පොතේ 7 කොටස බලන්න: සැපයුම්කරුවන් සමඟ ගනුදෙනු කළ යුතු ආකාරය විස්තරාත්මකව

භාණ්ඩ භාර ගැනීමේ කළුපය කොට්ඨාස-19 තත්ත්වයට අනුගතව මෙහෙයුම් කටයුතු සිදු කළ යුතුය. විහිදී සේවකයන් කළ යුතු දේ:

### සූභ්‍රතම් කිරීමේ කළුපය:

- » භාණ්ඩ භාර ගැනීමේ ස්ථානයේ පොළව සේදුකි කර බලා විහි යම් ඉරිනැලීමක් හෝ භාහියක් සිදු ව ඇත්තම් අලුත්වැඩිය කටයුතු කළ යුතුය. පොළව තොද තත්ත්වයේ තිබිය යුතු අතර, වතුරට ඕරෝත්තු දිය හැකි, පහසුවන් සේදු පිරිසිදු කළ යුතුය.
- » උතුසුම් සහ ශිතල ජල පහසුකම් දෙවර්ගයම ඇති ජල නෙකු සමඟ මල නොඩුන ලෝහ සින්ක් විකක් සහ සේදු දේවල් තැකීමට මල නොඩුන ලෝහ මේසයක් තබන්න.
- » ලැබුණු පලතුර සහ එලවල සේදුම සහ විෂධීජනරණය කිරීම සඳහා සුදුසු පහසුකම් සලසන්න. විම උච්ච ගබඩාවන්ට ගෙන යාමට පෙර මෙම කටයුතු සිදු කළ යුතුය.
- » සියලු දෙනාටම සේදුම් පහසුකම් සහ විෂධීජනාකක දියර පහසුකම් සලසන්න. සංම භාණ්ඩ ගෙන ඒමක් අවසානයේ දී සහ විවිධ අයිතම සමඟ ගනුදෙනු කරන අතරවාරයේදී දෙන් පිරිසිදු කර ගැනීමට සහ විෂධීජනානුහරණය කර ගැනීමට කාර්ය මත්ත්වලය දැනුවත් කරන්න.
- » භාණ්ඩ බැංමේදී බර වැඩ සඳහා ගැපුපෙන අත් වැසුම් හෝ රඛරී අත් වැසුම් භාවිත කරන්න.
- » භාණ්ඩ ගෙන ඒමේදී ඔබ අපේක්ෂා කරන අභ්‍යරැම් තත්ත්වයේ ගුණාත්මක බව පිළිබඳ සැපයුම්කරු දැනුවත් කරන්න. වියලි ආහාර උච්ච, මාල, මස් ගෙන ඒමේදී අවටරණය කරන ලද බිඳුන්වල ගෙන ආ යුතුය.
- » භාණ්ඩ භාර ගැනීමේ කළුපයේ සිට ගබඩාවන් දක්වා එවා රැගෙන යාමට සුදුසු පිරිසිදු කළ හැකි රඳවන සූභ්‍රතම් කර ගන්න. සංම භාවිතයක් අවසානයේම මේවා සේදු විෂධීජනානුහරණයට ලක් කළ යුතුය.



### සංවාරක සත්කාරක නිවාස සඳහා

භාණ්ඩ භාර ගැනීමට වෙන් වූ විශේෂ ස්ථානයක් නොමැති නම් නිවස පිටපස කොටසේ සේදු විෂධීජනානුහරණයට ලක් කිරීමට පහසුකම් සලසන්න. මෙහිදී සැපයුම්කරු හෝ භාණ්ඩ නිවාස හරහා ගෙන යාමෙන් තොරව ප්‍රවේෂ වීමේ හැකියාව තිබිය යුතුය. සේදුම් පහසුකම් ඇති බව තහවුරු කරගන්න. විෂධීජනානුහරණය කරන තුරු භාණ්ඩ නිවාස තුළට හෝ ගබඩාවට ගෙන ඒමෙන් වළකින්න.

## කාර්ය මණ්ඩලය



ආපන ගාලුව තුළ විවේකයෙන් කාලය ගත කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලයට හැකියාවක් පැවතියද කොවිඩ-19 තත්ත්වය නිසා කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලුම දෙනාම විකම අවස්ථාවක විහි ගැවසීම සූදුසු නොවේ. කාර්ය මණ්ඩලය සහ අමුත්තන් අවබ්‍රාහ්මිත් ගළවා ගැනීම සඳහා සමාජ දුරස්ථාවය සහ සහිපාර්ශක්ෂක පහසුකම් තර කළ හැකිය.

### මෙහෙයුම් සූදානම් කරන්න :

- » ආහාර ගැනීම සඳහා මේස පිළියෙළ කිරීමේදී ආසන අතර මීටර් 1.5ක පර්තරයක් පවත්වා ගන්න.
- » ආපනගාලාවට පැමිණෙන බෙරටු දෙකේම විෂධීජනාකක දියර සපයන්න.
- » බුගේ ආකාරයට ආහාර සංග්‍රහ කරන විට කිවිස්මිවලින් ආරක්ෂා වන ලෙසින් පිළියෙළ කරන්න.
- » ප්‍රමාණවත් පරිදි දැක් යේදීමට අවශ්‍ය සඛන්, දියර සඛන් ආදී පහසුකම් සපයන්න.
- » තවුලේ භාවිත කරන අයෙකුම මේසවලින් ඉවත් කරන්න. තවුලේ භාවිත කරන අයෙකුම අවම කරන්න.
- » ද්‍රව්‍යේ වැඩ පටන් ගැනීමට පෙර සියලුම මේස සහ අනෙකුත් මතුපිටවල් සේදා විෂධීජනුහරණය කරන්න.
- » නිරාවරණය වීම අවම කිරීම සඳහා විවිධ දෙපාර්තමේන්තු / කණ්ඩායම් සඳහා ආහාර ගන්නා වේලාවල් වෙන් කරන්න.
- » ආපන ගාලුව තුළ බොහෝ දෙනෙක් රැස් වීම අවම කිරීමට සහ මීටර් 1.5ක සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වා ගැනීමට ආහාර ගැනීමට වේලාවල් වෙනම යොදන්න.



### උදානරණය:

කුඩා හෝටලයක කළමණාකරු සතුව සිය කාර්ය මණ්ඩල ආපනගාලාවක් ඇති අතර ඔහුට නවාතැන් පහසුකම් ලබා දිය හැක්කේ සිවි දෙනෙකුට පමණක් බවත් ආපනගාලාවේ ආරක්ෂිතව සංග්‍රහ කිරීමට යෙදුවිය හැක්කේ වික් කාර්ය මණ්ඩල කණ්ඩායමක් පමණක් බවත් වටහා ගනී. සාමාන්‍යයෙන් ඔහුගේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයන් 18 දෙනෙක් විකම අවස්ථාවක ආහාර ගනී. මේ නිසා මීටර් 1.5ක සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීම වැනි ආරක්ෂිත ක්‍රියාරාග අනුගමනය කළ යුතුය. ඔහු සිදු කරන වෙනස්කම් වන්නේ:

- » මීටර් 1.5ක පර්තරයක් සහිතව ඉදු ගැනීමට හැකි වන පරිදි කාර්ය මණ්ඩලයේ මේස පුව සකසන්න.
- » කාමරයේ ඇති අතිශේක පුව සහ මේස ඉවත් කරන්න. ඉවත් කළ නොහැකි පුවවල රේඛ් භාවිතයෙන් කතිර ලකුණුක් යොදන්න.
- » වෙනස්කම් සිදු කර ඇත්තේ තමන්ගේ ආරක්ෂාව පිණිස බව කාර්ය මණ්ඩලයට පැහැදිලි කර දෙන්න.
- » වික් වරකට විකම කණ්ඩායමේ (උදා: අනුගමන කටයුතු සිදු කරන කණ්ඩායම) කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් සිවි දෙනෙකුට පමණක් විකට ආහාර ගැනීමට හැකි වන පරිදි කාල සටහන් සකසන්න. ඔවුන්ට ආහාර ගැනීමට නියමිත වේලාවක් වෙන් වේ. ඔවුන් පිටත වූ පසුව ඊශාගැටු පැමිණෙන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් සිවි දෙනා සඳහා මේස විෂධීජනුහරණය කෙරේ.



### මෙහෙයුම් අතරතුර:

- » සියලුම හැඳි ගැරුප්පූ සහ මුළුතැන්ගේ උපකරණ පිශාන් සේදන යන්තුයක් භාවිතයෙන් හෝ උණුසුම් ජලයෙන් සේදා හරින්න.
- » සියලුම වීදුරු භාජන ස්වයංක්‍රීය වීදුරු සේදනයක් මගින් හෝ උණුසුම් ජලයෙන් සේදා හරින්න.
- » සෑම ආහාර වේලකින්ම පසුව සියලුම මෙස සහ අනෙකුත් මතුපිටවල් සේදා විෂබ්ඩානුහරණය කරන්න.
- » ආපනුගාලාවේ පොළට, බිත්ති, වීදුරු පැනල් සහ ලොරවල් ආදි සෑම ස්ථානයක්ම දුවස් වැඩ අනවර වූ විට සේදා විෂබ්ඩානුහරණය කරන්න.

### කාර්ය මණ්ඩල නවාතැන් පහසුකම්:



කාර්ය මණ්ඩලයට සැපයු නවාතැන් පහසුකම් සනීපාරක්ෂාව තහවුරු වන අත්දම්න් යහපත් තත්ත්වයක පවතින බව තහවුරු කිරීම නවාතැන් පහසුකම් සපයන්නාගේ වගකීම වේ. කොට්ඨාස-19 හේතුවෙන් කාර්ය මණ්ඩලයේ නවාතැන් පහසුකම් ඉතාමත් හොඳින් පිරිසිදු කර ගත යුතුය. ඒ අනුව අවකාශය හොඳින් ලැබෙන ලෙස හෝ නිදන කාමරවල සිටින කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් ගණන අඩු කිරීම සහ පුද්ගලයන් අතර මිට්‍ර 1.5ක සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වා ගැනීම කළ යුතුය.

හේවාසික කාර්ය මණ්ඩලය නවාතැන් ගැනීමේදී මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුගත විය යුතු අතරම යහපත් සනීපාරක්ෂාවක් පවත්වා ගත යුතුය.තම හැසිරීම කෙසේ හැඩ ගැනීය යුතුද යන්න පිළිබඳ කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් ය යන්න සහ ඔවුන් ඔබ දී ඇති උපදෙස්වලට ගරු කරන බව තහවුරු කර ගත යුතුයි. සේවකයන් කළ යුතු දේ:

### මෙහෙයුම් සුදුනම් කරන්න

- » නවාතැන්පළවල සහ නිදන කාමරවල ප්‍රමාණයට වඩා සෙනාග නොගැවසෙන පරිදි පියවර ගන්න. විනම් සාමාන්‍යයෙන් කාමරයක නතර විය හැකි පිරිසට වඩා අඩු පිරිසක් වික කාමරයට රැඳවිය යුතුයි.
- » සේදීය හැකි පාවහන් රාක්කයක් නවාතැන් ගන්නා කාර්ය මණ්ඩලයට සපයන්න.
- » දැන්වීම් ප්‍රවරු සහ අනෙකුත් අභාෂ ස්ථානවල කොට්ඨාස-19 වළක්වා ගැනීමට ගෙන ඇති ආරක්ෂා ක්‍රියාමාර්ගයන් සහ සෞඛ්‍ය සහ සනීපාරක්ෂක කුමවේද පිළිබඳ සඳහන් කරන්න.
- » අභාෂ පරිග්‍රයට ඇතුළු විය හැකි පිරිස සීමා කර පැමිණෙන පිරිසගේ තොරතුරු අනාගතයේ ආසාදිතයන් සොයා ගැනීම් පහසුව සඳහා වාර්තා කරන්න.

- » කාර්ය මණ්ඩලයේ කිසියම් අයෙකුට කොවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ ඇති ව්‍යවහාර් ඒ වෙනුවෙන් කමාරයක් වෙන් කර තබන්න. 9 කොටස ඕස්සේ පිළිපැදිය යුතු ක්‍රියාමාර්ග දැන ගත හැකි අතර, කාර්ය මණ්ඩලයේ කිසිවකුට උණ හෝ අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ පහළ ව්‍යවහාර් කළ යුතු හඳුනී ප්‍රතිචාර මොනවාද යන්න පිළිබඳ විමර්ශන දැනුවත් වන්න.

#### මෙහෙයුම් අතරතුරු:

- » කාර්ය මණ්ඩලය කාමර පිරිසිදු කරමින්, විෂධීජානුහරණය කරමින් දිනපතා සහිපාරක්ෂක වටාපිටාවක් පවත්වා ගන්න.
- » අවම වශයෙන් දිනකට තෙවරක් (නේවාසික / නේවාසික නොවන) කාර්ය මණ්ඩල නාන කාමර පිරිසිදු කර විෂධීජානුහරණය කළ යුතුය.
- » අවශ්‍යතාවය පරිදි කාර්ය මණ්ඩලයට ලබා දී ඇති පැරණි රෝගී සහ කොට්ඨ උර සේවා පිරිසිදු කළ යුතුය.

#### කාර්ය මණ්ඩලය ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග මොනවාදී?

නවාතැන්පළට ඇතුළු වීමට පෙර කාර්ය මණ්ඩලය කළ යුතු දේ:

- » සබන් සහ ජලය යොදා අත් සේදුන්න නැතිනම් විෂධීජනාකක දියර හාවිත කරන්න.
- » සෙරෙජ්පූ හෝ සපත්තු ගළවා පිටත තබා ඇති රාක්කවල තබන්න.

#### නවාතැන්පළදී කාර්ය මණ්ඩලය කළ යුතු දේ:

- » විවේක කාමර, ඇඳුම් මාරු කරන කාමර සහ නිදා ගන්නා අවස්ථාවලදී කාර්ය මණ්ඩලයේ සෙසු සාමාජිකයන් සමග මිටර් 1.5ක සමාජ දුරස්ථාවයේක් පවත්වා ගන්න.
- » වෙස්, කරෙම සහ කාඩ් සෙල්ලම්වලින් වළකින්න. මන්ද විෂධීජානාකක සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගත නොහැකි නිසා.
- » ජංගම දුරකතන, පැන්, පැන්සල, ආහාරපාන, උම්වැට්, පනා සහ පොදුගලික ඇඳුම් පැළඳුම් නවුලේ හාවිත නොකරන්න.

#### රියදුරු නවාතැන් පහසුකම්



ඔබ රියදුරුට නවාතැන් පහසුකම් ලබා දෙන්නේ නම් ඒ සඳහා කාර්ය මණ්ඩලයට ලබා දෙන තරමේ ආරක්ෂාවක් සැපයිය යුතුය.

#### සුදුනම් කරන්න:

- » නවාතැන්පළ තුළ සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගනිමින් කොපමත් රියදුරුන් සංඛ්‍යාවක් රඳවා ගත හැකිද යන්න තක්සේරු කරන්න.
- » විෂධීජනාකක දියර සහ සබන් සපයන්න. සේදුම් කටයුතු සඳහා වන පහසුකම් ක්‍රියාකාරී තත්ත්වයේ පැවතිය යුතුය.
- » රියදුරු සඳහා වන සේවාවන්හි වෙනස්කම් සිදු වන විට ඒ පිළිබඳ සංවාරක මෙහෙයුම් දැනුවත් කළ යුතුය.

### භාවිතයේදී:

- » ආසාදිතයන් හඳුනා ගැනීමේ කටයුතුවලට පහසුවක් වීම පිණිස රියදුරුගේ නම, දුරකතන අංකය, ජා.නැ. අංකය, රාජ්‍යාභන අංකය, අමුත්තාගේ/අමුත්තන්ගේ නම්, පැමිණි සහ පිට වූ වේලාවන් වාර්තා කළ යුතුය.දින 90 පුරාවට වීම වාර්තා තබා ගත යුතුය.
- » නවාතැනට පැමිණිමට පෙර රියදුරුන් පාවතන් ගළවා අදාළ රාක්කවල තබා නවාතැනට ඇතුළු විය යුතුය. ඇතුළු වීමට පෙර පිරිසිදු වීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.
- » රියදුරුන් නවාතැන් ගැනීමට පෙර, පසු හා නවාතැන් ගෙන සිටන අතරතුර නවාතැන් පහසුකම් දුන් ස්ථානය ඉතා නොදුන් පිරිසිදු කරන්න.
- » රියදුරුන් සමග කටයුතු තීර්ම සම්බන්ධයෙන් වැඩි විස්තර සඳහා 7 කොටස: සැපයුම්කරුවේ බලන්න.

### කාර්ය මණ්ඩල ප්‍රවාහනය:

ඇත් කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ප්‍රවාහන පහසුකම් සපයයි නම් කාර්ය මණ්ඩලයේ කිසිවෙක් අනවශ්‍ය පරිදි කොට්ඨාස-19 රෝග අවබ්‍යාහමට ලක් නොවන බව සහ ඊට අදාළ මාරුගෝපදේශ අනුගමනය කරන බව තහවුරු කර ගත යුතුය.

- » විෂ්වාසීජ ආසාදනය වළක්වා ගැනීමට නම් මගින් ප්‍රවාහනය තීර්මට පෙර රාක් පිරිසිදු කර විෂ්වාසානුහරණය කළ යුතුය. ආසන, දොර හැඩිල, අභ්‍යන්තර දොර පැනල්, කටුවූ සහ දොර ලොක් ආදිය මීට අයන් වේ.
- » ඔබේ කාර්ය මණ්ඩලයට ගැපුපෙන බාරිතාවක් සහිත රාක්ක් තෝරා ගෙන සමාජ දුරක්ෂාවය පවත්වා ගත්තා.
- » නොවන නොකළ යුතු ආසනවල වේජ් මගින් කතිර ලකුණු යොදීම හෝ 'මෙහි අසුන් ගැනීමෙන් වළකින්න යන්න සඳහන් කළ යුතුය.
- » කාර්ය මණ්ඩලය වාහනයේ දොර ඇල්මේමෙන් වැළකිය යුතුය. මගින් වෙනුවෙන් දොර ඇර්මට සහ වැසීමට වෙන් කළ නිලධාරී මහතෙක් පත් කළ යුතුය.
- » වාහනයට ඇතුළු වීමෙදි සහ ඉන් බැසීමෙදි සමාජ දුරක්ෂාවය පවත්වා ගතිමින් වීම කටයුත්ත සිදු තීර්ම සඳහා අමතර කාලයක් කාර්ය මණ්ඩලයට දිය යුතුය.
- » සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය වාහනය තුළදී මුඛාවරණ පැළඳිය යුතුයි.

#### අමතක නොකරන්න

සෑම කාර්ය මණ්ඩලය විසින් විවෘත මීටර් 1.5ක සමාජ දුරක්ෂාවය පවත්වා ගත යුතුය. කාර්ය මණ්ඩලයේ නවාතැන් ගන්නා ස්ථානය, ඇඳුම් මාරු කරන ස්ථානය ඇතුළු සෑම තැනකදීම මෙය සිදු කළ යුතුය.

## කාර්යාල පරිසරය

පරිපාලන අංශවල, විනම් ප්‍රධාන කාර්යාල කොටස වැනි තැන්වල සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර අවධානමට නිරාවරණය වීම අවම කර ගැනීම සඳහා ගැහ හාන්ඩ් තබන පිළිවෙළ වෙනස් කළ යුතුය.

### සුඛනම් කරන්න:

- » මිටර් 1.5ක පරිතරයක් සංම් පුළු සහ මේස අතරම පවත්වා ගන්න. හැකි නම් කාර්ය මත්‍යිලය විකිනෙකාට සම්පූර්ණයෙන්ම විරද්ධි දිගාවට නොවේ, විනමුත් මුහුණට මුහුණ නොවන ආකාරයෙන් අසුන් ගත යුතුය. වැඩිපුර ඇති ගැහ හාන්ඩ් ඉවත් කරන්න.
- » ඇතුළුවන ස්ථානවල විෂධීජනාකක දියර තබන්න, කාර්ය මත්‍යිලය ඒවායින් දැන් පිරිසිදු කර ගන්නා බවට සහතික කරන්න.
- » කාර්යාලයේ සේවය කරන සේවකයන් පිරිස සීමා කර ආරක්ෂාව තහවුරු කරන්න.

### මෙහෙයුම් අතරතුර:

- » ඇතුළුවේමේ කාර්ය මත්‍යිලය විෂධීජනාකක දියර යොදා දැන් පිරිසිදු කර ගත යුතුය.
- » අත්‍යවශ්‍යම පිරිසට පමණක් ඇතුළුවේමට අවිසර දෙන්න.
- » ක්ෂේමික ඇමතුම් කවුලුව ආසන හවුලේ හාවිත කිරීම හෝ පොත්පත් හවුලේ හාවිත කිරීමට කාර්ය මත්‍යිලයට ඉඩ නොදෙන්න.
- » නිතරම ස්ථානය වන මතුපිටවල් වන විදුලි බල්ධවල ස්විච්, වායු සම්කරණවල දුරස්ථාව පාලක සහ දොරවල්වල අල්වන කොටස් ආදිය ද්‍රව්‍ය ආරම්භයේදීම සහ දිනකට කිහි වතාවක් පිරිසිදු කර විෂධීජානුහරණය කරන්න.
- » හැකි නම් දොර ජනෙල් විවර කර නොදින් වාතානුය ලබා දෙන්න.

### නිවස පිටපස පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු වෙනස් කළ යුත්තේ කෙසේද?



කොටස-19 විෂධීජ කාරකයට දින කිහියක් කිසියම් මතුපිටක රැස් සිටීමට හැකියාවක් පවතී. නවාතැන් පහසුකම් සපයන්නත් ඔවුන්ගේ පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු නවීකරණය කළ යුතු අතර කාර්ය මත්‍යිලය ගැවසෙන ප්‍රදේශවල නිරන්තර පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු කළ යුතුය.

අයිතමය	ක්‍රියාවලිය	වාර ගණන
කාර්ය මත්‍යිල නාන කාමර	(නේවාසික සහ නේවාසික නොවන) නොදින් පිරිසිදු කර විෂධීජානුහරණය කරන්න	අවම වශයෙන් දිනකට තෙවරක්
කාර්ය මත්‍යිල ලාඩ්වු	(නේවාසික සහ නේවාසික නොවන) පිරිසිදු කර විෂධීජානුහරණය කරන්න	නිතරම. සංම වැඩ මුරයක් ආරම්භයේදීම සහ අවසානයේදීම.
කාර්ය මත්‍යිල නිල ඇඟම්	හැකි නම් දෙපාර්තමේන්තු අනුව / කණ්ඩායම් අනුව වෙන් කර සොදන්න	නිතරම

අයිතමය	ක්‍රියාවලිය	වාර ගණන
නිල ඇඳුම්, දුව්ලි ගසන සහ පිසදුමන රෙදී කැබඳී	අමුත් වේචා භාවිත කරන්න.	දිනපතා
දුව්ලි ගසන සහ පිසදුමන රෙදී කැබඳී	අමුත් වේචා භාවිත කරන්න.	අවම වශයෙන් වැඩි මුරයකදී තෙවරක්

2 කොටස බලන්න: පිරිසිදු කිරීම සහ විෂධිපානුහරණය කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ වැකිදුර තොරතුරු සඳහා මෙහි සනිපාරක්ෂාව කොටස බලන්න



### අමතක තොකරන්න:

- » ඔබ සතුව ප්‍රමාණවත් පරදි පිරිසිදු කිරීමේවලට අවශ්‍ය නිෂ්පාදිත, දුව්ලි පිස දුමන දැ, පිස දුමන රෙදී කැබඳී සහ නිල ඇඳුම් ඇති බව සහතික කර ගන්න.
- » පිරිසිදු කිරීමේදී සහ විෂධිපානුහරණය කිරීමේදී කාර්ය මණ්ඩලය බර වැකිවලට ඕනෑම් දෙන අන්දමේ අත් වැසුම් හෝ රඛ්‍ර අත්වැසුම් පැළදිය යුතුය.

## නිතර අසන ප්‍රශ්න

මෙකි ක්‍රියාවලින් පිළිපාදින බව තහවුරු කිරීමට බැඳී සිටින්නේ කුවරණ්දී?

ක්‍රියාවලින්හි උද්ගත වන දුට්ටූවලතා සොයා ගැනීම, වාර්තා කිරීම, වාර්තා තබා ගැනීම ආදිය සිදු කිරීමට RRT නායකයා බැඳී සිටී. අදාළ ක්‍රියාවලින් නිවැරදිව ක්‍රියාත්මක වන බව සහ වේචාව ගැපුපෙන වෙනස්කම් සිදු කළ යුතු බව ඔවුන් විසින් කළමනාකාරන්වයට දැනුම් දිය යුතුය.

අප උත්සාහ කරන්නේ කිරීමට ප්‍රවේශයක් අනුගමනය කිරීමට වුවත්, පහත දැක්වෙන මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුව ඇතැම් අයිතමවල පරෙන්ජනය එක් වරකට පමණක් සිමා වේ. අප මේ සඳහා කුමක් කළ යුතුදී?

කොට්ඨාස-19 තත්ත්වය යටතේ ක්‍රියාවලින් සහ මාර්ගෝපදේශයන් මගින් නිර්දේශ කර සිටින්නේ වැකි වශයෙන් පෙළේ දිරාපත් වීමට ලක් තොවන පොලින් වැනි උව්‍යවල ඉල්ලමේ ඉහළ නැගීමකි. මෙමගින් නිර්මාණය වන කසලවල පාරිසරක භාවිතය අවම කිරීමට කසල වෙනම විකණ කිරීම රජයේ අධිකාරීන්ගේ අනුදෙනුම මත වේචා බැහැර කිරීම සිදු කළ යුතුය.

සියලුම අමතන්ගේ ඇද ඇතිරි ආදිය සේදිය යුතුදී? (උදා: කොටට, මෙට්ට ආවරණ, කුළුන්) අමතන්ගේ භාවිතයට සැපුවම්ම නිරාවරණය වි ඇද රෙදී ආදිය රේඛ භාවිතයට / වෙන් කිරීමට පෙර සේදිය යුතුය. අනෙකුත් අයිතම සඳහා වූනෙනු අනුගමනය කළ කුමවේදයම භාවිත කළ යුතුය.

සේවය නිමා වෙමත් අනතුරුව තොවාසික කාර්ය මණ්ඩලයට විවේකයෙන් සහ විනෝදයෙන් සිටීමට අවශ්‍ය වේ. නමුත් මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුව ඔවුන්ට ක්‍රිඩාවල නිර්ත වම තහනම් වේ. ඇයි?

මිනිසුන් අතර කොට්ඨාස-19 පැත්මට ඉඩ තිබේ. කාර්ය මණ්ඩලයේ වින් සාම්පූර්ණය වුවානාන් අනෙක් අයටද විය ආසාදනය විය හැක. විම නිසාවෙන් සේවය නිමා කළ නිලධාරීන් පවා සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීම, මුඛාවරණ පැළදීම වැනි සේවය සහ සනිපාරක්ෂක මාර්ගෝපදේශ පිළිපාදීම වැඳුගත් වේ. කාඩ් සේල්ලම් කිරීම වැනි ක්‍රියා නිසා පිරිසක් ප්‍රශ්න වානි වී සිටීම සහ විකම කාඩ්පත් විනිහෙකා අතර තුවමාරු වීම සිදුවේ. විමනිසා කාර්ය මණ්ඩලය අවදුනමේ හෙළන සෑම ක්‍රියාකාරකමකින්ම අභ්‍යන්තර වී සිටිය යුතුය.



## මතක තබා ගන්න

### » සම්බන්ධ වීම වළක්වා ගන්න :

- හෝතිකව සේවයට වාර්තා කර සිටින කාර්ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයන් පිරිස අඩු කර ඔවුන් විකිනෙකා අනවශ්‍ය ලෙස මුදු වීම වළක්වා ගන්න.
- ආපන ගාලුවේ හෝ විවේක කාමරයේ ගැටසෙන කාර්ය මණ්ඩල පිරිස අඩු කිරීමට ආහාර ගන්න කාලවේලාවන් වෙනස් කරන්න.
- නවාතැන් ගැනීමේදී සහ විවේක කාලයේදී පවා කාර්ය මණ්ඩලය මේරු 1.5ක සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වා ගත යුතුය.

### » නිරාවරණය වීම වළක්වා ගන්න:

- රැස් කිරීම, ප්‍රවාහනය, සේදීම සහ ගබඩා කිරීම යන අවස්ථාවන්හිදී අපිරිසිදු රෙදු පිරිසිදු රෙදුවලින් වෙන් කොට තැබිය යුතුයි.
- සඡපයුම්කරුවන් මාර්ගෝපදේශයන් පිළිපදින බව සොයා බැඳීය යුතු අතර භාණ්ඩ ගෙන ඒමෙන් පසුව එවා කාර්ය මණ්ඩලය විසින් මැනවින් සැකසුම් ක්‍රියාවලියට යොදුවන බව තහවුරු කළ යුතුය.
- නිවස පිටපත සියලුම ප්‍රදේශවල ඉහළ මට්ටමේ සනීපාරක්ෂක සම්මතයන් පවත්වා ගන්න. නිතරම පිරිසිදු කර විෂඩ්ප්‍රහරණය කරන්න.

### » පාලක ක්‍රියාත්මක කරන්න:

- මාර්ගෝපදේශයන් ක්‍රියාත්මක කර හඳුසි පත්වාර කන්ඩායම කඩ කිරීම හෝ හඳුසි පත්වාර කන්ඩායම සම්බන්ධයෙන් පරතර පවත්වා ගැනීමට අදාළව වාර්තා පවත්වා ගැන්නීමට පැහැදිලි තුම්බේදායක් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- තමන්ගේ ආරක්ෂාව මෙන්ම සෙසු අමුත්තන්ගේ සහ මිත්‍රයන්ගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන්ද මාර්ගෝපදේශයන් අනුගමනය කිරීම වැදගත් වන බව, සිදු කළ යුතු වෙනස්කම් සම්බන්ධයෙන් කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කරන්න.
- මාර්ගෝපදේශයන් අනුගමනය කරන බවටත් කිසියම් පරතරයක් හෝ උග්‍රලංකණය කිරීමක් සිදු වේ නම් එවා සොයා බැඳීමටත් සුපරක්ෂකවරු සහ කළමණාකරුවන් දැරීමත් කළ යුතුය.

# 7 වන කොටස:

## සැපයුම්කරුවේ



මෙම කොටසෙහි ආචාරණය කරනු ලබන්නේ නවාතැන් පහසුකම් සඟයන්නන් සැපයුම්කරුවන්ට සහ භාණ්ඩ යොගෙන වීම පිනිස සිය ගොඩනැගිලිවලට ඇතුළුවීමට ඉඩ සලසන විටකදී අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂක ක්‍රමවේදයන් ය.

## සංජුම් කරුවලට

සංජුම් කරුවලට යන සේවාවක් සංජුම් සඳහා නවාතැන් පහසුකම් සපයන ආයතනයට පිටතින් පැමිණෙන ඕනෑම කෙනෙකි. රට ආරක්ෂක අංශ නිලධාරීන්, වට්ටිවාවේ වැඩි කරන ඇය, නඩත්තු කරන්නන් සහ භාණ්ඩ ප්‍රවාහනය කරන්නන් ඇතුළත් වේ.

කාර්යක්ෂම ලෙස කටයුතු කිරීම සඳහා නවාතැන් පහසුකම් සපයන ආයතනවලට බාහිර සේවකයන්ගේ සහය අවශ්‍ය වන අතර මෙම සංජුම් කරුවල් මෙම දාමයේ වැදගත් පුරුෂකක් වේ. කෙසේ වෙතත්, බොහෝ පිරිසක් අදාළ පරිග්‍රයට ඇතුළු වීම තුළින් COVID-19 ව්‍යුහය මෙම අවදානම ඉහළ යයි.

සංජුම් කරුවල මුහුණ පාන ගැටිල සහ විඛි අවදානම අවම කිරීමට ගත හැකි පියවර මෙම කොටසින් සලකා බැඳෙන්. සංජුම් කරුවල් සමග ගනුදෙනු කිරීමේදී කළමනාකරුවන් සිය ආයතනය විසින් COVID-19 පාලනය කිරීමට අදාළව ගෙන ඇති සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂක කුමවේද මොනවාද යන්න තක්සේරු කළ යුතුය.

මෙකි සංදුර්හය තුළ “සංජුම් කරුවල” යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ ව්‍යුහයේ වේතනාවෙන් හෝ සේවා සංජුම් සඳහා අදාළ පරිග්‍රයට පැමිණෙන ඇයයි. මේ ඇයත් පිරිස වන්නේ (නමුත් පහත සඳහන් පිරිසට පමණක් සීමා නොවේ.):

- ❶ භාණ්ඩ සංජුම් කරුවල්
- ❷ ආරක්ෂක නිලධාරීන්
- ❸ රයදුරන්
- ❹ අනියම් / කොන්ත්‍රාත් සේවකයන්
- ❺ බාහිර සම්බාහන සහ ස්පා තෙරපිවරුන්
- ❻ බාහිර යොගා ගුරුවරුන්

### ඔබට පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සංජුම් හැකිද?

- ❶ සංජුම් කරුවල් පරිග්‍රයට පැමිණෙන විටදී ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂක කුමවේද මොනවාදී?
- ❷ සංජුම් කරුවල් ආරක්ෂක සහ සහිපාරක්ෂක කුමවේද අනුගමනය කරන බව තහවුරු කිරීමට බැඳී සිටින්නේ කුවුරුන්ද?
- ❸ ඔබගේ පරිග්‍රයට පැමිණෙන සංජුම් කරුවල්ගෙන් වාර්තා කර ගත යුතු තොරතුරු මොනවාදී?
- ❹ ගෙන වින භාණ්ඩ ලබා ගත යුත්තේ කොහොදිද?
- ❺ තෙරපිවරුන් වැනි බාහිර සේවා සපයන්නන් පරිග්‍රය තුළ හැසිරය යුත්තේ කෙසේද?

### මෙම කොටසේදී, අපි අවදානය යොමු කරන්නේ:

- ❶ නවාතැන් පහසුකම් සපයන්නන් විසින් පරිග්‍රයට ඇතුළුවන සංජුම් කරුවල් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග ගෙන හැර දැක්වීම
- ❷ සංජුම් කරුවල්ට පරිග්‍රය තුළට පිවිසීමට අවසර ලබා දීම තුළින් පැන හැඟිය හැකි අවදානම සහ විය අවම කර ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ විස්තර කිරීම.
- ❸ බාහිර තෙරපිවරුන් වැනි ආගන්තකයන් සමග ගනුදෙනු කරන සංජුම් කරුවල් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගයන් විස්තර කිරීම.

## සැපයුම්කරුවන් වැදගත් දාස:

- » COVID-19 ට නිරාවරණය වීමේ වැසි ප්‍රවත්තාවක් පවතින්නේ සැපයුම්කරුවන්ට වන අතර රීට හේතුව වන්නේ ඔවුන් බොහෝ ස්ථානවලට ගමන් කරන නිසා සහ බොහෝ පිරිසක් සමඟ ගනුදෙනු කරන නිසාවෙති.
- » බෝලීමේ අවදානම අවම කර ගැනීම සඳහා සැපයුම්කරුවන් අභාෂ පරිශ්‍රයට පැමිණීමෙන් අනතුරුව දැකී විෂධීජහරණ ක්‍රියාවලියකට මුහුණ දිය යුතුයි.
- » COVID-19 අවදානම හේතුවෙන් කොට්ඨාසි ආසාදිතයන්ගේ ආශ්‍රිතයන් හඳුනා ගැනීමේ අනාගත අවශ්‍යතා සඳහා ප්‍රයෝගනවත් වන අන්දමට සැපයුම්කරුවන් පිළිබඳ වාර්තා තබා ගත යුතුයි.
- » COVID-19 අවදානම හේතුවෙන් කුමන සැපයුම්කරුවන්ට ප්‍රවේශ වීමට අවසර ලබා දිය යුතුද , ඔවුන් අනුගමනය කළ යුතු මාර්ගෝපදේශ කවරේද යන්න කළේ තියා සැලසුම් කළ යුතුයි.



## සැපයුම්කරුවන් සඳහා වන සාමාන්‍ය ක්‍රියාදාමයන්

සාමාන්‍යයන් සැපයුම්කරුවන් දිනපතා බොහෝමයක් ස්ථානවලට ගමන් කිරීම මෙන්ම බොහෝ පිරිසක් සමඟ කටයුතු කිරීම සිදුවේ. ඔවුන් ආසාදිත පුද්ගලයන් සමඟ ගනුදෙනු කළහොත් හෝ වෙනත් ස්ථානයකදී විෂධීජහරණය නොකළ මතුපිටක් සමඟ ගැටුහොත් , මෙම පරිශ්‍රය තුළටද ආසාදනය පත්‍රුවන විෂධීජ කොටස් රැගෙන වින්නට පුළුවන.

සැපයුම්කරුවන්ගෙන් සිදු විය හැකි රෝගය වකාශ්ත වීමේ අවදානම සීමා කර ගැනීමට නම්, ඔවුන් පහත සඳහන් කුමවේදය අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ. ඇතුළු වීමේදී පරික්ෂාවට ලක් වීම, විෂධීජ නාභක දියර හාවිතය සහ වාර්තා පවත්වා ගැනීම මීට ඇතුළත් වේ. මෙයි ක්‍රියාවලීත් පිළිබඳ සැපයුම්කරුවන් කළේ තියා දැනුවත් කිරීම සහ ඔවුන් විම ක්‍රියාමාර්ග පිළිපෑදින බව තහවුරු කිරීම කළමණාකරුවන්ගේ වගකීම වේ. මෙයි ආරක්ෂා ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය නොකරන සැපයුම්කරුවන්ට පරිශ්‍රය තුළට ඇතුළු වීමට අවසර නොදිය යුතුය. විසේ සිදු කරන්නේ සියලුම දෙනාගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙති.

නවාතනේ පහසුකම් සපයන්නන් මෙම මාර්ගෝපදේශයන් අනුගමනය කිරීමට ආරක්ෂක නිලධාරීන් සහ අනෙකුත් කාර්ය මත්ස්‍ය පුහුණු කළ යුතුය. කළමණාකරුවන් විසින් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කිරීමට ආරක්ෂක නිලධාරීන්ට අවසර ලබා දිය යුතුය. විම මාර්ගෝපදේශයන් නොසැලකා හරින සැපයුම්කරුවන්ට පරිශ්‍රය තුළට ඇතුළු වීමට අවසර නොදිය යුතුය.



ප්‍රධාන අවදානම් කවරේද?	මධ්‍ය අවදානම අඩු කළ හැක්කේ කෙසේද?
සැපයුම්කරුවන් COVID-19 ආසාදිතයන් විය හැක.	<p>අභුත් වීමට පෙර ගරුර උප්ත්‍යන්වය පරික්ෂා කිරීමට සහ ග්‍රෑසන රෝග ලක්ෂණ අභුත්දයි පරික්ෂා කිරීමට සැලකිලිමත් වන්න. විවැනි රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන්නේ නම් සැපයුම්කරුවන්ට ප්‍රවේශය සඳහා අවසර තොදෙන්න.</p> <p>සැපයුම්කරුවන් පරිණායට අභුත් වීමට පෙර මුදාවරණයක් පැළඳීම, දැන් විෂයීජ නාභක දියර යොදා පිරිසිදු කර ගැනීම සහ ආරක්ෂා පාවහන් පැළඳීම අනිවාර්ය වේ.</p> <p>ආසාදිතයන් හඳුනා ගැනීමේ කාර්යයට පහසුවක් වනු පිණිස සැපයුම්කරුවන්ගේ පොදුගලික තොරතුරු වර්තා කළ යුතුය. කාර්ය මත්ස්‍යලයේ ගරුර උප්ත්‍යන්වය දිනකට දෙවරක් පරික්ෂා කිරීම වැනි දැයි ආරක්ෂාකාරී ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන සැපයුම්කරුවන්ට ප්‍රමුඛත්වයක් ලබා දෙන්න.</p>
සැපයුම්කරුවන් පරිණායට ගෙනෙන භාණ්ඩවල විෂයීජය තිබෙන්නට පූර්වාන්තය.	<p>ප්‍රවාහනය කරනු ලැබූ භාණ්ඩ ලබා ගැනීම ඒ කාර්ය සඳහා වෙන් කර ඇති ස්ථානවලදී පමණක් සිදු කිරීමට වග බල ගන්න.</p> <p>හැකි සියලු අවස්ථාවාදීම ගෙන විනු ලබන භාණ්ඩ මුදු තබන ලද ඇසුරුම් මෙස ගෙන ඒමට කටයුතු කරන්න.</p> <p>කාර්ය මත්ස්‍යලය විසින් භාණ්ඩ ගෙවාවන් තුළට හෝ පරිණායේ වෙනත් ස්ථානයකට ගෙන යාමට පෙර භාණ්ඩ ලබා ගත් ස්ථානයේදීම විෂයීජහරණය කරන්න.</p>
සැපයුම්කරුවන්ට උපාංග/මෙවලම්/ගෘහ භාණ්ඩ පරිහරණය කිරීමට අවශ්‍ය විය හැක. විමර්ශන් බෝවීමට ඇති අවදානම ඉහළ යා හැක.	<p>හැකි සියලු අවස්ථාවකදීම පොදුවේ භාවිත කරන භාණ්ඩ අවම කර ගැනීම.</p> <p>නාවිතයට පෙර සහ භාවිතයෙන් පසුව සියලුම උපාංග, මෙවලම්, ගෘහ භාණ්ඩ පිරිසිදු කර විෂයීජහරණය කළ යුතුයි.</p>

සැපයුම්කරුවන් සමග ක්‍රියා කිරීමේදී ඔබ කළ යුතු දේ

#### මූලිකත්වය දිය යුතු දේ:

- » පරිණායට අභුත් වීමට අවසර ලබා දිය යුතු සැපයුම්කරුවන් කටයුතුවන්ද යන්න කළේ තියා තීරණය කරන්න.
- » අන්තර්ජාලය සැපයුම්කරුවන්ට පමණක් අභුත් වීමට අවසර ලබා දෙන්න. භාණ්ඩ ප්‍රවාහනයේදී ඔබ ඔවුන්ගේ ඇසුරුම් සේවාවන් බිඟාපොරාත්තු වන ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳ ඔවුන් දැනුවත් කරන්න. වියලි ආහාර, මාල් සහ මත් ආදිය ආවරණය කරන ලද බඟාලුම්වල ගෙන ආ යුතුය.
- » සැපයුම්කරුවන් අසක්ති තත්ත්වයකින් පෙළෙන්නේ නම් ඔවුන් පරිණායට තොපැම්ණිය යුතු බව කළේ තියා දැනුවත් කර තබන්න.
- » පැමිණෙන සැපයුම්කරුවන් පරික්ෂාවට ලක් කිරීම සිළුබදා ආරක්ෂක අංශ ප්‍රත්‍යුම් කිරීම සහ විම ක්‍රියාවලීන්ට අවනත තොවන සැපයුම්කරුවන්ට ප්‍රවේශය සඳහා අවසර තොදීමට ආරක්ෂක අංශ මෙහෙයවන්න.
- » සැපයුම්කරුවන්ට අභුත් වීමට සහ පිටවීමට දොරටුවක් වෙන් කර තබන්න.
- » සැපයුම්කරුවන්ගේ තියාමිත සේවාවන් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය වටාපිටාවේ පමණක් ගැවසීමට අවසර ලබා දෙන්න.

### පරික්ෂා කරන්න:

පරිග්‍රයට ඇතුළු වන ස්ථානයේදීම සියලුම සැපයුම්කරුවන්ගේ ගෝර උෂ්ණත්වය පරික්ෂා කිරීමට කටයුතු කරන්න.

» යම්කිසි රෝග ලක්ෂණයක් පෙනෙන්නට ඇත්දැයි සැලකීමෙන් වන්න. උග්: වියලි කැස්ස, නාසය අවකිර වීම, ග්වසන අපහසුතා ආදිය

» පහත තත්ත්වයන් යටතේ සැපයුම්කරුවන්ට ප්‍රවේශ වීමට අවසර ලබා නොදිය යුතුය:

» ගෙවුතු දින 14ක කාලය තුළ විදේශයක සිට පැමිණි අයෙකු වීම

» අදාළ සැපයුම්කරුවන් ලොක් ඩිවුන් කළ ප්‍රදේශයක හෝ ස්වයා නිරෝධායනයට ලක් කළ / නිවාස තුළම නිරෝධායනයට ලක් කළ අය වීම.

» 37°C ක හෝ ඊට ඉහළ ගෝර උෂ්ණත්වයක් පෙනුම් කිරීම හෝ වෙනත් රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කිරීම

» පරිග්‍රය තුළ අනුගමනය කරනු ලබන රෙගුලාසින්ට අවනත වීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම

» ඉහත සඳහන් කිහිපි හෝ අවස්ථාවක් උද්දෙත වේ නම් වහාම වී ප්‍රදේශයන් ප්‍රවේශ වීම වැළක්වා, වැකිදුර කටයුතු කිරීම සඳහා කළමනාකරණ කණ්ඩායමට / හඳිසි ප්‍රතිකාර කණ්ඩායමට දැනුම් දෙන්න.

### විෂධිප නාශනය



» පාදයෙන් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි පරිදි දෑන් විෂධිප නාශනය කිරීමේ පහසුකම් ඇතුළු වන ස්ථානයෙහි තබන්න.

» සියලුම සැපයුම්කරුවන් ප්‍රවේශ වීමට පෙර දැන් සහ පාවතන් විෂධිප නාශනය කර ඇති බව තහවුරු කර ගන්න.

» සියලුම සැපයුම්කරුවන් ප්‍රවේශ වීමට පෙර මුහුණු ආවරණයක් පැඳුද ඇති බව තහවුරු කර ගන්න.

» භාවිතයෙන් පසු ඉවත් කර දැමිය හැකි අන් වැසුම් සැපයුම්කරුවන්ගේ භාවිතය සඳහා ප්‍රවේශ වන ස්ථානයේ තබන්න.

### වාර්තා කරන්න:



» සැපයුම්කරුගේ පැමිණීම පිළිබඳ තොරතුරු ලොග පොතේ සටහන් කර තබන්න. අන්තර්ගත විය යුත්තේ: නම, ලිපිනය, ජා. නම් අංකය, වාහනයේ අංකය, පැමිණී වේලාව / පිටත් වූ වේලාව. සැපයුම්කරුවන්ගේ පොද්ගලික ප්‍රකාශ ලබා ගැනීම පිළිබඳ උදාහරණයක් G ඇමෙනුමේ දක්වා ඇත.

» ආසාදිතයන් හඳුනා ගැනීමට ප්‍රයෝගනවත් විය හැකි බැවින් දින 90 පමණ වනතුරු මෙමෙස වාර්තා පවත්වා ගන්න.

### හවුමේ භාවිත කරන උපකරණ

සැපයුම්කරුවන්ට පරිග්‍රය තුළ ඇති උපාංග, මෙවලම් සහ ගැහ භාණ්ඩ යොදාගැනීම හැඳිය යුතුය. සියලුම දෙනාගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා මෙම උපාංග සෑම භාවිතයක් අවසානයේම විෂධිපහරණය සිදු කළ යුතුයි.

» භාවිතයට පෙර හා පසු සියලුම මත්සිටවල් විෂධිපහරණය කළ යුතුයි.

» සැකසුම් ක්‍රියාවලියට පෙර ගෙනෙන ලද භාණ්ඩ ඊට අදාළ භාණ්ඩ ලබා ගැනීමේ ස්ථානවලම තැබිය යුතුය. විෂධිපහරණය නොකරන ලද කිසිම අයිතමයක් ගබඩාවල හෝ පරිග්‍රයේ වෙනත් තැනක නොතැබිය යුතුය.

» නුවමාරු කරගෙන උපකරණ භාවිත කිරීම හැකිතාක් අවම කළ යුතු අතර සෑම භාවිතයකට පෙර විෂධිපහරණයට ගැනීම යුතුය. අමුත්තන්ගේ භාවිතයට සහ සැපයුම්කරුවන්ගේ භාවිතයට වන වෙනම උපකරණ තැබිය යුතුය.



### අමතක නොකරන්න

සැපයුම්කරුවෙන් කාර්ය මණ්ඩලය, ආගන්තුකයන් සහ අනෙකුත් සැපයුම්කරුවෙන් සමඟ මේරී 1.5 ක ආරක්ෂිත පරාතරයක් පවත්වා ගත යුතුය.



## භාණ්ඩ ප්‍රවාහනය

භාණ්ඩ ප්‍රවාහනයේදී එවා සේදිසි කිරීම, පාලනය කිරීම සහ විෂධිජනරණය කිරීම ඉතාමත් වැදගත් වේ. ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රියාවලියට අමතරව, රෝගය ව්‍යාපෘති වීමේ අවදානම අවම කර ගැනීම සඳහා මෙම පියවර අනුගමනය කරන්න.

### සංචිතය කරන්න:

» නිවස පිටුපස යනුවෙන් ඇති 6 කොටසේ සඳහන් අන්දමට භාණ්ඩ භාර ගන්නා සේවානය පිළියෙළ කරන්න. විවැති සේවානයක් තොමැති නම් සේදුම් පහසුකම් සහිත නිවසේ ඉඩකඩි ඇති පිටුපස ප්‍රදේශයක් තෝරාගෙන අදාළ මාර්ගෝපදේශයන් ආරක්ෂාකාරීව පිළිපදින්න.

හැකියාවක් පවති නම් සැපයුම්කරුවෙන් පරිග්‍රය තුළට පැමිණිම සීමා කරමින් ප්‍රවේශ ලොරටුව අසලදීම භාණ්ඩ භාර ගැනීමට පහසුකම් සළස්න්න.



### මාර්ගෝපදේශනය:

- » සැපයුම්කරුගෙන් භාණ්ඩ ලබා ගැනීමට සේවකයෙක් / සේවකයන් පිරිසක් වෙන් කර තබන්න. සැපයුම්කරුවෙන් සමඟ ගනුදෙනු කරන පිරිස අවම කරන්න.
- » භාණ්ඩ සම්බන්ධ කටයුතුවලදී කාර්ය මණ්ඩලය දැන් විෂධිජනාකක දියර යොලා පිරිසිදු කර ගැනීම, සුදුසු ආකාරයේ පෝද්ගලික ආරක්ෂක මෙවලම්.. පැලදීම සහ රඛ්‍ර අත්වැසුම් භාවිතා කළ යුතුය.
- » සම්පූර්ණයෙන්ම විෂධිජනරණ ක්‍රියාවලියට භාජනය කිරීමට හැකියාව ඇති විවකදී මිස මුළු නොතබන ලද භාණ්ඩ පිළිනොගත යුතුය.

### විෂධීජහරණය:

- ❖ අදාළ පරිගුදේ වෙනයම් ස්ථානයකට ගෙන යාමට පෙර භාණ්ඩ භාර ගන්නා ස්ථානයේදී ම සියලුම භාණ්ඩ විෂධීජහරණය කළ යුතුය.
- ❖ භාවිතයට ගත් අත්වයුම් පියන සහිත කසල බලුනකට දැමීය යුතුය.
- ❖ 6 කොටසේ දැක්වා ඇති පරිදි නිවස පිටුපස කොටස තුළ සිදු කළ යුතු පිරිසිදු කිරීම්, විෂධීජහරණය කිරීම් ගැඹුපෙන වුදුවලට අභ්‍යාවත සිදු කළ යුතුය. විෂධීජහරණය කළ සහ විෂධීජහරණය නොකළ මෙවලම් අතර සට්ටිනය වළක්වා ගත යුතුය.
- ❖ කාර්ය මණ්ඩලය සංම ප්‍රවාහන කටයුත්තක් අවසානයේදීම සහ විවිධ උපකරණ සමඟ කටයුතු කිරීමේදී දැන් පිරිසිදු කිරීම සහ විෂධීජහරණය කරන බව තහවුරු කර ගත යුතුය.



### ගෙන ආ භාණ්ඩ පිළිගැනීම:

කළ යුතු	නොකළ යුතු
✓ භාණ්ඩ ප්‍රවාහනය කරන අවස්ථාවේදී එවා මනාව අසුරා මුදා තබා ඇති බව තහවුරු කරන්න	✗ විෂධීජහරණය කිරීමේ හැකියාවක් තිබියදී හැර මුදා නොතබන ලද භාණ්ඩ පිළිගැනීම
✓ අයිතම සහ සියලුම අසුරුම් විෂධීජහරණය කිරීම සඳහා වෙන් වූ වුදු භාවිත කරන්න.	✗ විෂධීජහරණය කරන ලද අයිතම විෂධීජහරණය නොකරන ලද අයිතම සම්පයේ තැබීම.
✓ භාණ්ඩ ප්‍රවාහනය සිදු කරන සැපයුම්කරුවන්ට එවා භාර දීමට වෙන් වූ ස්ථානයක් ඇති බව තහවුරු කරන්න.	✗ සැපයුම්කරුවන් ඇතුළු නොවිය යුතු ස්ථානවලට ඇතුළු වීමට ඉඩ ලබා දීම.

## රියදුරන්:



- » ආයතනයට ප්‍රවේණ වීමට පෙර, විනම් ප්‍රවේණ දොරටුව අසලදී රියදුරන් සාමාන්‍ය සේදුසි කිරීම් සහ සහිපාරක්ෂක ක්‍රියාවලියට සහනාත් වීම අනිවාර්ය වේ.
- » රියදුරන්ගේ පොදුගලික තොරතුරු සහ රථ වාහන සම්බන්ධ තොරතුරුවලට අමතරව, ආරක්ෂක අංශ විසින් අමුත්තන්ගේ තොරතුරු සහ වීම කණ්ඩායමේ නම සටහන් කර ගත යුතුය.
- » රියදුරන්ට අභාර / නවාතැන් පහසුකම් සහ භාව කාමර සපයන බැවින් එහිදී සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගත යුතුයි. රියදුරන් කාර්ය මණ්ඩලය ආභාර ගන්නා ස්ථානය හැර වෙනත් ස්ථානයක් ඒ සඳහා භාවිත කළ යුතුයි.
- » රියදුරන්ට නවාතැන් පහසුකම් ලබා දෙන්නේ නම්, කාර්ය මණ්ඩලයට නවාතැන් පහසුකම් ලබා දීමේදී අනුගමනය කළ යුතු කරුණුම ක්‍රියාවට නැංවිය යුතුයි. විස්තරාත්මක පැහැදිලි කිරීමක් අවශ්‍ය නම් නිවස පිටුපස කටයුතු සඳහන් වන 6 වන කොටස පරිශීලනය කරන්න.



## ආරක්ෂක නිලධාරන්/ අනියම් සහ කොන්ත්‍රාත් සේවකයන්



ආරක්ෂක නිලධාරන් සහ අනෙකුත් අනියම් සහ කොන්ත්‍රාත් සේවකයන්ද කළමනාකාරීත්වය විසින් ආයතනය තුළ ක්‍රියාත්මක කර ඇති සහිපාරක්ෂක සහ ආරක්ෂක මාර්ගෝපදේශයන් අනුගමනය කිරීම තුළින් යහපත් පොදුගලික සහිපාරක්ෂාවක් පවත්වා ගත යුතුය.

සේවයට වාර්තා කිරීමට පෙර ආරක්ෂක නිලධාරන් සහ අනෙකුත් අනියම් සහ කොන්ත්‍රාත් සේවකයන්ගේ බලාපොරොත්තු වන්නේ කිහිම් ආකාරයේ හැසේරීමක්ද යන්න පිළිබඳ ඔවුන් දැනුවත් කර තිබේම තුළින් ඔවුන් වීම ක්‍රියාමාර්ග පිළිපදිනු ඇතේ. මෙහි අරමුණ වන්නේ ඔවුන්ගේත්, කාර්ය මණ්ඩලයේත්, අමුත්තන්ගේත් ආරක්ෂාවය

## පූර්ව රාජකාරී:

- » සියලුම ආරක්ෂක නිලධාරන් සහ අනෙකුත් අනියම් සහ කොන්ත්‍රාත් සේවකයන් ආයතනයට ඇතුළු වීමට පෙර සාමාන්‍ය සේදුසි කිරීම් සහ අනෙකුත් ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අනුගත විය යුතුයි.
- » සියලුම පොදුගලික ඇඟුම් ප්‍රවේණ චීමේදී ඉවත් කොට ඒ සඳහ වෙන් කර ඇති ලොකරු තුළ බහාලිය යුතුය. ස්නානය කිරීමෙන් අනතුරුව නැවුම් තිල ඇඟුම්වලින් සැරසිය යුතුය.

### ආරක්ෂක උපායමාර්ග:

- » ඉවත්ලිය හැකි අත් වැසුම් ආරක්ෂක නිලධාරීන් සහ අගෙකුත් අනියම් සහ කොන්ත්‍රාත් සේවකයන්ට ලබා ගත හැකි පරිදි තැබිය යුතුයි.
- » අනියම් / කොන්ත්‍රාත් සේවකයන් යාන්ත්‍රික උපකරණ / මෙවලම් මධ්‍යසාර අඩංගු විෂයීර්තනාශක යොදා භාවිතයට පෙර සහ පසු පිරිසිදු කිරීම අනිවාර්ය වේ.

### සන්නිවේදනය:

- » සියලුම අමුත්තන්, කාර්ය මත්ත්වලය හෝ ආගන්තකයන් වෙනුවෙන් COVID-19 සම්බන්ධ රෙගුලාසි සහ ක්‍රියාවලීන් පිළිබඳ ආරක්ෂක නිලධාරීන් සම්පූර්ණයෙන්ම දැනුවත් කර තිබිය යුතුයි.
- » සිය වටාපිටාවට බලපෑමක් ඇති කළ හැකි COVID-19 සම්බන්ධ රෙගුලාසි සහ ක්‍රියාවලීන් පිළිබඳ අනියම් / කොන්ත්‍රාත් සේවකයන් සම්පූර්ණයෙන්ම දැනුවත් කර තිබිය යුතුයි.
- » හඳුනී අවස්ථාවකදී සම්බන්ධ කර ගත හැකි අංශවල දුරකතන අංක ආරක්ෂක නිලධාරීන්ට ලබා දීය යුතු අතර විවැති අවස්ථාවකදී ක්‍රියා කරන ආකාරය පිළිබඳ ප්‍රහුණුවක් ලබා දීය යුතුය.

### අමුත්තන් සමග කටයුතු කරන සැපයුම්කරුවෙන් සඳහා වන උපදෙස්



අමුත්තන්ට සේවා සැපයීම සඳහා ඔවුන් නවාතැන් ගෙන සිටින ස්ථානවලට පැමිණිමට තෙරපිටරැන්, සම්බාහන සහ කාය වර්ධන / ගෝගාවාර්තනවරුන්ට පැමිණිමට සිදුවේ. මෙති සැපයුම්කරුවන්ද නියම කර ඇති සනීපාරක්ෂක ක්‍රමවේදයම අනුගමනය කළ යුතු අතර පැමිණෙන අවස්ථාවේදී නියම කර ඇති ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අවනත විය යුතුය. මේ අමතරව, ඔවුන් අමුත්තන් සමග ගනුදෙනු කරන බැවින් විකි ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන සමස්ත කාලය පුරාම ඔවුන් අතිරේක සනීපාරක්ෂක සහ ආරක්ෂක මාර්ගෝපදේශයන් අනුගමනය කළ යුතුය.

අමුත්තන් සමග ගනුදෙනු කරන සැපයුම්කරුවන්ගේ පොදුගලික තොරතුරු සහ රෝවානන සම්බන්ධ තොරතුරු හැරැණු විට ඒ ඒ සැපයුම්කරුවන් විසින් සම්බන්ධතා පවත්වන ලද අමුත්තන්ගේ (නම, කාමර අංක) ආදි තොරතුරු සටහන් කර ගත යුතුය.



### බාහිර සම්බාහන සහ තෙරපිටරැ

අමුත්තන්ට සේවා සැපයීම සඳහා නවාතැන්පළවලට පැමිණෙන සැපයුම්කරුවන් පහත පියවර අනුගමනය කළ යුතුයි:

#### පුර්ව රාජකාරී:

- » පරිගුරු ඇතුළු වන අවස්ථාවේදී පොදුගලික ඇඟලුම් පොලුදුම් ඉවත් කර ඒවා ඊට වෙන් කර ඇති ලොකරුවල තැබිය යුතුයි.
- » සපයා ඇති සඩන් යොදා ස්ථානය කළ යුතුයි. ඒ සඳහා හැකකාවක් නොමැති නම් සඩන් සහ ජලය යොදා ඉතා තොදුන් සේදා හැරිය යුතුයි.
- » අලුත් නිල ඇඟලුමක් අදින්න. හැකි නම් පිරිසිදු කරන ලද පාවතන් පැලුදීම සිදු කළ යුතුයි.

#### සාත්තුවක් අතරතුරු:

- » 8 කොටසේ දැක්වෙන පරිදි ස්ථා සඳහා සේවා සපයන්නන් / සුවතා සපයන්නන් සඳහා වන සාත්තුවක් අතරතුරු නියම කර ඇති කෘමවේදයම අනුගමනය කළ යුතුයි.

- » මේ අතරට “ආයුධෝච්චන්” කියා ආචාර කිරීම, මුඩාවරණයක් සහ ගැලපෙන ආකාරයේ පොද්ගලික ආරක්ෂක මෙවලම් පැලදීම, සෑම සාත්ත්විකවම පෙර හා පසුව අන් සේදීම සහ විෂධීජානුහරණය කිරීම, මිට් 1.5ක ආරක්ෂක පරතරයක් පවත්වා ගැනීම ඇතුළත් වේ.

#### සාත්ත්වන් පසු:

- » 8 කොටසේ දැක්වෙන පරිදි ස්ථා සඳහා සේවා සපයන්නන්/ සූචිතා සපයන්නන් සඳහා වන සාත්ත්වකින් පසුව සිදු කළ යුතු පිරිසිදු කිරීම් සහ සාත්ත්වකින් කටයුතුවලට අභාෂ ක්‍රියාවලියම බාහිර තෙරපිටරයන්/සම්බාහන ද අනුගමනය කළ යුතුය
- » මේ අතරට සාත්ත්ව කිරීම අතරතුරදී භාවිත තෙල් වර්ග ඒ සඳහා සපයා ඇති බලුන්වලට දැමීම, භාවිත කළ ලිනන්/තුවා සේදීම සහ විෂධීජානුහරණය කිරීමට ඒ සඳහා වෙන් කර ඇති බලුන්වලට දැමීම සහ භාවිත කළ උපකරණ සහ මතුපිටවල් විෂධීජානුහරණය කිරීම ඇතුළත් වේ.

#### රාජකාරියේ පසු:

- » භාවිත කළ නිල ඇඳුම් පියන සහිත සේදුම් බලුන්වලට දුමන්න.
- » ඉවත්තන පොද්ගලික ආරක්ෂක මෙවලම් ඒ සඳහා වෙන් කර ඇති බලුන්වලට දුමන්න.
- » සපයා ඇති සඩන් යොලා සේදුම් කටයුතු සිදු කිරීමෙන් අනතුරුව ඔබගේ පොද්ගලික ඇඳුම්වලින් සැරසෙන්න.



#### සංවාරක සත්කාරක නිවාස සඳහා

සාත්ත්ව සිදු කිරීම සඳහාම වෙන් වූ කාමරයක් නොමැති අවස්ථාවකදී ඇතැම් නවාතැන් පහසුකම් සපයන්නන් සිය අමුත්තන්ගේ විවේක කාමරය ඒ සඳහා භාවිත කරයි. මේ අවස්ථාවන්හිදී, ඉහත මාර්ගෝපදේශයන් මෙකි අතිරේක පියවරයන්ද සමෘම අනුගමනය කළ යුතුයි:

- » පිරිසිදු ලිනන්/ තුවා ආදිය සාත්ත්ව සඳහා භාවිත කළ යුතුය. විය අවසාන වූ වහාම ඒවා අමුත්තන්ගේ කාමරයෙන් ඉවත් කළ යුතුය.
- » අමුත්තන්ගේ පොද්ගලික භාවිතය සඳහා පවතින තුවා/ ලිනන් ආදිය තෙරපිටරැන් විසින් ස්ථාපිත නොකළ යුතුය.
- » පිරිසිදු වට්පිටාවක් පවත්වා ගැනීම සඳහා අමුත්තන්ගේ පොද්ගලික මෙවලම් අභාෂ සාත්ත්ව සිදු කරන ස්ථානයට ගෙන නොඟ යුතුය.
- » අමුත්තන්ගේ කාමරයට ඇතුළු වීමට පෙර තෙරපිටරැන් පිරිසිදු වීම සහ දැන් විෂධීජානුහරණය කළ යුතුය.
- » අමුත්තන්ගේ කාමරය තුළ ඇති අවශ්‍ය නොවන අයිතිම ස්ථාපිත කිරීමෙන් තෙරපිටරා වැළකිය යුතුය.
- » සාත්ත්වන් පසුව භාවිත කළ හෝ ස්ථාපිත කළ මතුපිටවල්, අයිතිම හෝ ගැහ භාණ්ඩ පිරිසිදු කර විෂධීජානුහරණය කළ යුතුය.
- » සත්කාරක කටයුතු කරන අවස්ථාවේදී අමුත්තන් කාමරයෙන් පිටත් විය යුතුය නැතිනම් තෙරපිටරා සමඟ මිට් 1.5ක පරතරයක් පවත්වා ගෙන යුතුය.

## බාහිර යෝගාචාර්යවරු

අමුත්තන්ට සේවාවක් සැපයම සඳහා පැමිණෙන යොගාචාර්යවරුන් සිය පංති පැවැත්වීමේද සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වා ගැනීම සහ අවම ඕෂ්‍ය පිරිසක් සමඟ කටයුතු කිරීමට වග බලා ගත යුතුයි. 8 කොටස පරිශීලනය කිරීම තුළින් යෝගාචාර්ය සහ ස්වේච්ඡා මෙහෙයුම් පිළිබඳ විස්තරාත්මක තොරතුරු ලබා ගත හැකිය. අමුත්තන් සමඟ ගනුදෙනු කරන සියලුම සැපයුම්කරුවන් පහත පියවර ඇනුගමනය කළ යුතුය:

කළ යුතු	නොකළ යුතු
✓ නිතර දැන් සේදුන්න, විෂධීජ භාෂක දියර යොඩා පිරිසිදු කරන්න.	✗ සාන්දුවට අනවශ්‍ය තරම් අමුත්තන් ස්පර්ශ කිරීම. මේටර් 1.5ක පරාතරයක් පවත්වා ගැනීම.
✓ “ආයුබෝවන්” කියා ආචාර කරන්න.	✗ ගනුදෙනුකරුවන්ට අතර අත දීම හෝ වැළඳ ගැනීම.
✓ අමුත්තන්, කාර්ය මණ්ඩලය හෝ සැපයුම්කරුවන් භාවිත කළ මත්තිවවල්, මෙවලම් සහ ගහ භාණ්ඩ විෂධීජහරණය කරන්න.	✗ විෂධීජහරණය නොකළ හෝ අනෙකුත් තෙරපිවරුන් විසින් භාවිත කළ මෙවලම් භාවිතය.
✓ භාවිතයට ගත් සියලුම ලිනන්/ තුවා සේදීම සඳහා වහාම සේදුම් බඳුන්වලට දමන්න.	✗ අපිරිසිදු ලිනන්/තුවා ආදිය පිරිසිදු මත්තිවවල දැමීම.

## නිතර අසන ප්‍රශ්න

හෝටලයට පිටත සිටින වෙළෙන්දුන්ගෙන් නැවුම් පලතුරු සහ ව්‍යුහ මිලදී ගැනීමට මට හැකියාවක් තිබේද?

ඔව්. සැපයුම්කරුවන්ට භාණ්ඩ බැම සඳහා වෙන් වූ ස්ථානයක් කළේ තියාම සුදානම් කරන්න. හෝටලය විසින් ප්‍රවාහනය කරන ලද භාණ්ඩ භාර ගැනීමට පුද්ගලයෙකු යෙදුවිය යුතු අතර වීම භාණ්ඩ සෞඛ්‍යක්ෂිත අන්දුම්න් ප්‍රවාහනය කළ බව සහතික කළ යුතුය. පෙරේ සහ බැංච්වල බාහිර සනීපාරක්ෂක කටයුතු සිදු කළ යුතුය. මද වහාම භාණ්ඩ භාර ගනු බඩන ස්ථානයේදීම නිෂ්පාදිත පිරිසිදු කිරීම සහ විෂධීජහරණය කළ යුතුය.

නැඩිතු කටයුතු සිදු කිරීම සඳහා කොන්ත්‍රාත් සේවකයෙකු කැඳවීමට මට හැකියාවක් තිබේද?

ඔව්, කෙසේවෙතත්, වීම සේවකයා ප්‍රවේශ වීමෙන් අනතුරුව විෂධීජහරණ ස්ථාවලියේ සියලු පියවරයන්ට මුහුණු දැනු යුතු අතර ගැලපෙන ආකාරයේ පොද්ගලික ආරක්ෂක මෙවලම් පැළඳීම අනිවාර්ය වේ. භාවිතයට පෙර හා පස් සියලුම මෙවලම් හෝ යන්ත්‍රේපකරණ විෂධීජහරණය කළ යුතුය.

ගැනුම්කරුවන්ට සාන්තු කරන අවස්ථාවලදී තෙරපිවරුන් මූඛාවරණ පැළඳිය යුතුද?

ඔව්. සාන්තු කරන කාලය මූල්‍යලේඛ්‍ය මූඛාවරණ, ඉවත දැමීය හැකි ඒප්පේ සහ ගැලපෙන ආකාරයේ පොද්ගලික ආරක්ෂක මෙවලම් පැළඳීම අනිවාර්ය වේ.

ගැනුම්කරුවක් කායවර්ධන මධ්‍යස්ථානයකින්/යෝගාචාර්යවරයෙකුගෙන් ඇඳීම් ව්‍යායාම ඉල්ලා සිටියහොත්, අපට විය කළ හැකිද?

ගැනුම්කරුවා සහ උපදේශකයා අතර සම්බන්ධතාව හැකිතාක් දුරට සීමා කිරීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. ඒ වෙනුවට ගැනුම්කරුවාටම ස්වයං - ඇඳීම් ව්‍යායාම කරන ආකාරය පෙන්වා දෙන්න.



## මතක තබා ගන්න:

### » සම්පූර්ණ වීම වළක්වා ගන්න:

- සකම විටම මේටර් 1.5ක ආරක්ෂිත පරතරයක් පවත්වා ගන්න.
- ඔබගේ ආයතනය තුළට පැමිණෙන සංස්කරණ ප්‍රමාණය සීමා කරන්න. වීමෙක ඇතුළු වීමට ඉඩ ලබා දෙන්නේ කාටද යන්න කළේතියා නිරතාය කරන්න.
- භාණ්ඩ බාර ගැනීම සඳහා වෙන් කළ කොටසේ කෝදා පිරිසිදු කිරීම සඳහා පහසුකම් සලසන්න.

### » ආවරණය වීම වළක්වා ගන්න:

- සංස්කරණ ප්‍රමාණයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අදාළ පරිශ්‍රය තුළට පිවිසීමට අවසර නොදෙන්න.
- ඔබගේ ගබඩාවන් තුළට ගෙන යාමට පෙර ගෙන ආ භාණ්ඩ විෂධිප්‍රහරණය කරන්න.
- ඔබගේ පරිශ්‍රය තුළට පැමිණෙන සියලුම සංස්කරණ ප්‍රමාණයක් පොද්ගලික සහිපාරක්ෂාව මැනවීන් පවත්වා ගත යුතුය.

### » පාලන ක්‍රියාත්මක කරන්න:

- සංස්කරණ පරිශ්‍රයේ ස්ථාපනය කර ඇති උයේ සහිපාරක්ෂක සහ ආරක්ෂක ක්‍රමවේදයන්ට අනුගත විය යුතුය.
- අදාළ රෙගුලාසීන් මතාව ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා කාර්ය මත්ඩලය සහ ආරක්ෂක නිලධාරීන් ප්‍රහාර කිරීම සහ ඕවුන්ට ඒ සඳහා බලය ලබා දීම කළ යුතුය.
- ආසාදිතයන් හඳුනා ගැනීමේදී පහසුවක් වන අන්දමීන් සියලුම සංස්කරණ ප්‍රමාණයෙහි, කොන්ත්‍රාත් සේවකයන්ගේ සහ අමුත්තන්ගේ විස්තර වාර්තා කළ යුතුය.

# 8 චන කොටස:

සේවා සපයන්නන්



COVID-19 තත්ත්වයට ප්‍රතිචාර වශයෙන් නවාතනේ පහසුකම් සපයන්නන් තොටෙන සංවාරක සේවා සපයන්නන් විසින් ගෙවීමෙන් යොමු කළ මෙය නිවාරක පියවර.

## සේවා සපයන්නන්

මෙම කොටස මගින් COVID-19 කොහෝඳේකි යටතේ ක්‍රියා කිරීමේදී වගකීම් සහගතව හා ආරක්ෂාකාරී ලෙස සිය රාජකාරී ඉටු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව නවාතනේ පහසුකම් සපයන්නන් තොවන සංවාරක විශාලාර වෙත මග පෙන්වයි.

විවැති ව්‍යාපාර වලට:

- » සංවාරක මෙහෙයවන්නන් හා මග පෙන්වන්නන්
- » ප්‍රවාහන සේවා සපයන්නන්
- » ස්පා, සුවතා සහ ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර පහසුකම්
- » යෝගා පංති, සර්ල් පාසල් හා අනෙකුත් ගේර යෝගනා ක්‍රියාකාරකම් ද ඇතුළත් වේ.

හෝටලයක්, ආගන්තුක තිවාසයක් හෝ නිවාස නවාතනක් වෙන්කරගත් අමුත්තන් හට බොහෝ විට යෝගා, සර්ල් ක්‍රියාකාරකම් කිරීම හෝ ආයුර්වේද විකින්සා වැනි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් වල නියැල්මට අවශ්‍ය වේ.

මෙම සේවා සපයන්නන් වෙත සිය පාරහෝගිකයන් කෙරෙහි වගකීමක් පැවරි ඇති අතර ඔවුන්ගේ කාර්යාලය හා වගකීම් පිළිබඳ අවබෝධයක් හා සංවාරකයන් හෝ අමුත්තන් සමඟ ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ දැනුමත් තිබිය යුතුය. අමුත්තන් හෝ සංවාරකයන් හට ඇතිවිය හැකි අවදානම, අවම කිරීම සඳහා සේවා සපයන්නන් හට නවාතන් සපයන ආයතන යන දෙපිරසම වික්ව කළ යුතුය.

මෙම කොටස මගින් විවිධාකාර සේවා සපයන්නන් විසින් අනුගමනය කළ යුතු විශේෂීය මාර්ගෝපදේශයන් පිළිබඳව විස්තර කරනු ලැබේ. COVID-19 යටතේ ක්‍රියා කිරීමේදී සංවාරකයන් හට ප්‍රවාහන පහසුකම් සැලසීම හා සියලුම ආකාරයෙන් සේවා සපයන්නන් විසින් ගතයුතු පොදු පියවරයන් පිළිබඳව තවදුරටත් මෙයින් විස්තර කරනු ලැබේ.

මෙම මාර්ගෝපදේශයන් තුළින් COVID-19 යටතේ සේවා සපයන්නන් හට හැකිතාක් ආරක්ෂාකාරී ලෙස ක්‍රියා කිරීම සඳහා උපකාරී වීම ඇපේක්ෂා වුවද, COVID-19 තත්ත්වය විවිධ ව්‍යාපාර වලට තොයෙක් අයුරුන් බලපෑම් ඇතිකරයි. සේවා සපයන්නන් විසින් මෙම මාර්ගෝපදේශයන් තම ව්‍යාපාරයේ ආකාරය හා ප්‍රමාණය සඳහා තනි වශයෙන් අනුරූප වන අයුරුන් උපයෝගි කරගත යුතුය.

### ඡබට මෙම ප්‍රශ්න වලට පිළිනුරු සැපයිය හැකිදී?

- » COVID-19 රෙගුලාසි තුළින් නවාතනේ සපයන්නන් තොවන ව්‍යාපාර වලට බලපෑම් ඇතිවන්නේ කෙසේද?
- » COVID-19 වෙත ප්‍රතිචාර වශයෙන් සංවාර මෙහෙයවන්නන් විසින් ගතයුතු පියවරයන් මොනවාද?
- » ස්පා නැවත විවෘත කිරීමට හැකි වූ විට ආරක්ෂාකාරී ලෙස පවත්වාගෙන යාම සඳහා ගතයුතු පියවර මොනවාද?
- » සර්ල් මෙහෙයවන්නන් වීම ක්‍රියාවන් COVID-19 යටතේ අනුරූප කරගත යුත්තේ කෙසේද?

මෙම කොටසේ අප විසින්:

- » COVID-19 ආශ්‍රිත රෙගුලාසි සේවා සපයන්නන් වෙත බලපාන්නේ කෙසේද යන්න විස්තර කිරීම හා මෙම ව්‍යාපාර විසින් ගතයුතු පොදු ක්‍රියාමාර්ග කවරේද යන්න දැන වශයෙන් දැක්වීම,
- » COVID-19 යටතේ ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳ සංවාරක සේවා සපයන්නන් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වෙනස්කම් පිළිබඳ දැනුවත්හාවය වර්ධනය කිරීම,

◎ සංචාර මෙහෙයවන්නන් ප්‍රවාහන සපයන්නන්, ස්ථා සහ සුවතා මධ්‍යස්ථාන හා සර්ල් පාසල් සහ ගෝග ආදි ක්‍රියාකාරකම් සලසන්නන් විසින් ගනුයුතු විශේෂීත පියවරයන් දැඟ වශයෙන් ගෙනහැර දැක්වීම සිදු කරනු ලැබේ.

### සැලකිය යුතු ප්‍රධාන කරණු:

- ◎ COVID-19 යනුවෙන් අදහස් වන්නේ ඔබ හා ඔබගේ පාරන්තිකයන් මුහුණු ආවරණයක් පැපැදිමත්, ඔබගේ දැක් නිතර සේදීම සිදු කළ යුතු බවත් ය.
- ◎ COVID-19 යනුවෙන් අදහස් වන්නේ වාහන තුපුදී පවා සමාජ දුරස්ථාවයට ගරු කිරීමයි.
- ◎ කොට්ඨාස - COVID-19 යනුවෙන් අදහස් වන්නේ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් සංචාරකයන් හා අනෙකුත් සේවා සපයන්නන් සමග අන්තර්ඩ්‍රියා කරන ආකාරය වෙනස් කිරීමයි.
- ◎ COVID-19 යනුවෙන් අදහස් වන්නේ ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් සංචාරක ව්‍යාපාර හා සංචාරක ආකර්ෂණීය ස්ථාන විවෘත නොවිය හැකි බව හෝ ව්‍යාපාර මෙහෙයවනු ලබා ආකාරයේ වෙනසක් සිදුවිය හැකි බවයි.



### අමතක නොකරන්න

COVID-19 ආක්‍රිත තත්ත්වය පරිණාමය වෙමින් පවතියි. ඔබට හා ඔබගේ ව්‍යාපාරයට බලපාන නවතම තොරතුරු ගාවත්කාලීනව තබා ගැනීම වැදගත්ය. ශ්‍රී ලංකාවේදී ඔබට 1390 හා 1999 යන වෙළඳා සේවා දුරකතන අංක ඕස්සේ සම්බන්ධ විය හැකි අතර වැඩි විස්තර සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පහත දැක්වෙන වෙබ් අඩවි වෙත පිවිසිය හැකිය.

- ◎ COVID-19 ගාවත්කාලීන කිරීම [hpb.health.gov.lk/covid-19](http://hpb.health.gov.lk/covid-19)
- ◎ පාරිසරක හා ව්‍යාපාර සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩල වෙබ් අඩවිය: <https://eohfs.health.gov.lk/occupational/>
- ◎ වසංගත රෝග විශ්කක වෙබ් අඩවිය: <https://www.epid.gov.lk>



## පොදු ක්‍රියාමාර්ග

COVID-19 යටතේ ක්‍රියාත්මක වන ඕනෑම ආකාරයේ ව්‍යාපාරයක් සඳහා අදාළ වන පොදු ප්‍රතිපත්ති ඇත. සියලුම ව්‍යාපාර විසින් පහත දැක්වෙන පියවරයන් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අතර ආරක්ෂාව සහ සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ ඉහළ ප්‍රමිතින් පිළිපැදිය යුතුය.

සනීපාරක්ෂක / ආරක්ෂක පියවරයන්	විය වැදගත් වන්නේ අයි?
සමාජ දුරස්ථාවය	පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයට COVID-19 සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා
මතුපිට පැම්දියන්, මෙවලම් හා උපකරණ නිතිපතා පැවිතු කිරීම හා ඒවාට විෂයිත නාංචක යෙදීම.	මතුපිට පැම්දියන්ගෙන් පුද්ගලයට COVID-19 සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම අවම කිරීම.
තත්පර 20 ක් සඩහන් හා ජලය යොදා දැක් සේදීම අනුව යහපත් පුද්ගලික සනීපාරක්ෂක පුරුදු	COVID-19 වෙත නිරාවරණය වීමේ අවදානම අවම කිරීම.
සටහන් තබා ගැනීම	යම් පුද්ගලයෙකු හට COVID-19 ධනාත්මක ව්‍යවහාර ආක්‍රිතයන් හැඳුනාගැනීමේ කාර්යය සඳහා.

මෙම කාර්ය පරිපාලී අනුගමනය කිරීම තුළින් ඔබගේ කාර්ය මත්ස්‍යලය වෙත සහිපාරක්ෂිත සේවා ස්ථානයක්ද පැමිණෙන සංවාරකයන් හට ආරක්ෂා සහගත පරිසරයක් ද තහවුරු වේ.

### සහිපාරක්ෂාව:



- » කාර්ය මත්ස්‍යලයේ හා සේවාදායකයන්ගේ හාවිතය සඳහා ප්‍රමාණවත් දැක් විෂ්වීප නාභක ප්‍රවත්තයක් ඇති බවට සහතික විය යුතුය. උත් විෂ්වීප නාභක දාවත්තායක් ප්‍රවේශ දොරටුව, පිටත හා කාර්යමත්ස්‍යලය ගැටුසෙන ස්ථානයන් ඇතුළු පහසුවෙන් ප්‍රවේශ විය හැකි ස්ථානයන්හි තබන්න.
- » මනා පිළිවෙළකට හා විවිධ ප්‍රවේශ උසින් යුතුව අත් සේදුමේ පහසුකම් ඇති බවට සහතික වන්න.
- » හැකිනම් සංවේදක මගින් ක්‍රියාකරන කරාම බඩාදෙන්න, විසේ හැකිනම්, පාදයෙන් ක්‍රියාකරන හා අතින් ක්‍රියාකරන කරාම යන දෙවර්ගයම හාවිතා කරන්න.
- » හාවිතා කරන ලද රිෂ් කඩ්ඩාසි හා කඩ්ඩාසි තුවා බැහැර කිරීම සඳහා සංවිත බදුන් බඩා දෙන්න.
- » ස්වභාවික වාතානුය උරකීම උනන්දු කරවීම පිණිස ප්‍රායෝගික අවස්ථාවලදී දොර සහ ජනෙල් විවෘතව තබන්න.
- » ඔබගේ කන්ඩායමට නිසි පොද්ගලික ආරක්ෂක උපාංග සපයන්න. විකිනෙකා සමග හා සංවාරකයන් සමග අන්තර්ක්‍රියා වලදී මුහුණු ආවරණ පළදුන්න.
- » ඔබගේ කන්ඩායම සියලුම සහිපාරක්ෂක රිති පිළිබඳව දැනුවත් බව සහතික කරගන්න. සේවා ස්ථානය අවට බහු හාජා දැන්වීම් අවවන්න. සෑම අවස්ථාවකදීම කාර්යමත්ස්‍යලය විසින් යහපත් සහිපාරක්ෂක පූරුදු අනුගමනය කළ යුතුය.
- » හැකිනම් සංවාරකයන් හා කාර්යමත්ස්‍යලය වෙත වෙන් වෙන් විවේකාගාර සපයන්න.

### යහපත් සහිපාරක්ෂක පූරුදු යනු මොනවාදී?

සෑම අවස්ථාවකදීම ඉහළ පූද්ගලික සහිපාරක්ෂා මට්ටමක් පවත්වාගෙන යාම සෑම සේවා සපයන්නෙකු සඳහාම වැඳගත්වේ. යහපත් පූද්ගලික සහිපාරක්ෂා පූරුදු පිළිබඳ උපදෙස් සඳහා 2 කොටස: සහිපාරක්ෂාව හා COVID-19 බලන්න.

### සමාජ දුරස්ථාවය:

- » සමාජ දුරස්ථාවය පිළිබඳ ක්‍රියාමාර්ග වලට ගරු කරන්න.
- » සමාජ දුරස්ථාවයට අනුරූප වන අයුරින් ඔබගේ පරිසරය සකස් කරන්න. ඕනෑම ආසනයක් අවම වශයෙන් මේරු 1.5 දුරින්වත් පැනවීමට කටයුතු කරන්න.
- » සමාජ දුරස්ථා ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ හැකි පරිදි වරකට සංවාරකයන් ගණන සීමා කරන්න. උඩානරණ වශයෙන්, යෝගා පංතියකට සහනාගි වන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව අඩුකිරීම මෙමගින් අදහස් කළ හැකිය.
- » සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වාගත හැකි ව්‍යුහෙන් නම් මිස කාන්ඩායම් ජායාරූප ගැනීමෙන් වළකින්න.

### මෙහෙයුම්:

- » ආයුබෝධන්, යන පිළිගැනීම හාවිතා කරන අතර, අතට අත දීම වැනි දිසිදු ආකාරයේ හෝ ස්පෑර්යයින් වළකින්න.
- » හවුල් මිශාපදින් පොරම හාවිතයෙන් වැළකෙමින්, හැකි විට ඩිජිටල් ක්‍රමවේදයන්ට මාරු වන්න. සංවාරකයන් විසින් ලේඛන අත්සන් කිරීම හෝ පිරවීම අවශ්‍ය වන්නේ නම්, හාවිතා කරන පැන වෙනත් සංවාරකයෙකු වෙත දීමට පෙරානුව පවතු කර ගැනීම සිදු කළ යුතුය.
- » සංවාරකයන්ගේ විස්තර සටහන් කරගන්න. නම්, දුරකතන අංකය, ගමන් බලපත්‍ර / ජා.හැ.ප අංකය, නවානැනු / ලිපිනය හා ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණි දිනය (විදෙස් සංවාරකයෙක් නම්). විය ආශ්‍රිතයන් හඳුනාගැනීම සඳහා අවම

වශයෙන් දින 90 ක් හෝ තබාගෙන්න. සංචාරකයන් හට ලබාදෙන පුද්ගලික තොරතුරු හා ස්වයං ප්‍රකාශය ඇතුමත් පෝරමයක් සඳහා නිදිතා ක් සඳහා 'ව්' පරිණ්ඩිය බලන්න.

- » මුදල් පරිහරණය වෙනුවට විද්‍යුත් ගෙවීම් දෙරීම තුළු කරන්න.
- » සංචාරකයන් හා කාර්යමන්ඩලය වෙත යහපත් සනිජාරක්ෂා පුරුදු හා වගකීම් සහගත හැසිරීම පිළිබඳව නැවත මතක් කිරීම පිනිස දැන්වීම් පුද්ගලණය කරන්න.
- » හැකිතාක් දුරට උපාග බෙදා හදා ගැනීමෙන් වළකින්න. හැකි අවස්ථාවහ්සිලි, සෑම පුද්ගලයෙකු වෙතම ඔවුන්ගේ තනි හාවතය සඳහා භාණ්ඩ ලබා දෙන්න. හටුමේ හාවතා කරන ලද ඕනෑම උපාගයක් නැවත හාවතයට පෙර විෂධිජනරණය කළ යුතුය.

### කාර්ය මන්ඩල කළමනාකරණය



- » ඔබගේ කන්ඩායම වල පුමාණය සීමා කරන්න. පුද්ගලයන් විකට පැමිණීමෙන් හා පිටව යාමන් වළකින්න. විකම වේලාවකදී පුද්ගලයන් විවේක ගැනීම සිදු නොවන සේ දිවා ආහාරය කඩින් කඩි ගැනීම පිනිස ඔබගේ කාර්ය මන්ඩල වාර්තා යාවත්කාලීන කරන්න. මිට:
- සම්පූර්ණ නම
- ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය
- දුරකථන අංකය
- පෙෂ්ඨ්ගලික විද්‍යුත් රුපිතය
- නිවසේ ලිපිනය
- හඳුනී අවස්ථාවකදී සම්බන්ධ කරගත හැකි අයගේ විස්තර, තම කාර්ය මන්ඩල සාමාජිකයාට ඇති සම්බන්ධය දුරකථන අංකය, රුපිතය, විද්‍යුත් රුපිතය ඇතුළත් විය යුතුය.

- » කාර්ය මන්ඩලය සේවයට වාර්තා කරන විටදී උෂ්ණත්වය මැන බැඳීම හා සටහන් කිරීම සිදු කරන්න. ඇවසන රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන්නේද යන්න පරික්ෂා කරන්න (ලදා: කැස්ස, නාසය සිරවීම, කෙටි ප්‍රුෂ්ම). රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන හෝ සෙල්සියස් අංශක 37 ට වැඩි උෂ්ණත්වයක් ඇති කාර්ය මන්ඩල සාමාජිකයන් හට පර්‍යාය තුළට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොත්තින්න.
- » මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳව ඔබගේ කාර්ය මන්ඩලය දැනුවත් කර සංචාරකයන් හට ඔවුන්ට අනුගමනය කරන මෙන් ඉල්ලා සිරීම පිළිබඳව ඔවුන්ට අපහසුතාවයක් නොමැති බවට සහතික වන්න. කිසියම් සංචාරකයක් COVID-19 ලක්ෂණ පෙන්වන්නේ නම්, ඔවුන් සිදු කළ යුත්තේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව පුහුණුවක් ලබා දෙන්න.
- » සෑම දිනකම / වාරයකම / සංචාරක කන්ඩායමක් සමගම කුමන කාර්ය මන්ඩලයක් රාජකාරී කළේද යන්න පිළිබඳ වාර්තාවක් තබාගෙන විය අවම වශයෙන් දින 90 ක් හෝ තබා ගන්න. මෙය කිසියම් පුද්ගලයෙක් අසනීප වුවනොත් ආක්රුයන් හඳුනාගැනීම සඳහා උපකාරී කර ගැනීම පිනිස සිදු කරනු ලැබේ.

### සේදුම්කාමර හා ස්නාන පහසුකම්:

- » සෑම අවස්ථාවකදීම, පුමාණවත් තරම් වොයිලෝ පේපර්, කඩ්ප්‍රිය් තුවා, අත් වියළන යන්තු හා සඩන් / දියර සඩන් සපයන්න. හාවතා කරන ලද කඩ්ප්‍රිය් බැහැර කිරීම සඳහා සංවෘත බැඳුන් ලබා දෙන්න.
- » හැකිනම්, වැසිකිලි සේදු හැරීමේ උපකරණ සංවේදක මගින් ක්‍රියාකාරන ලෙස සකසන්න.
- » පොදු සේදුම් කාමර පහසුකම් වලට නිතිපතා විෂධිජ නාංක යොදන්න. කරාම, තොර, හැඳවුන හා තොරගුල්. තුවා රඳවන, වැසිකිලි ආසන, ආවරණ හා සිස්ටර්න් හැඩිලය, සේදුම් බේසම්, බොත්තම්, ස්විවයන් හා කඩ්ප්‍රිය් තුවා ඩිස්පේන්සර ආදි වැඩි වශයෙන් සේපර්ජ වන සේවාන කෙරෙහි විශේෂ අවධානය යොමු කරන්න.

- » සියලුම සේදුම් කාමර පහසුකම් සමඟ විවම මනා පිළිවෙළකින් ඇති බවට සහතික වන්න.
- » හැකිනම්, සංචාරකයන්ගේ හා කාර්යමන්බලයේ හාවිතය සඳහා වෙන් වෙන් වශයෙන් පහසුකම් සලසන්න.
- » කිහිපි කරන ලද තුවා සේදුම සඳහා නිසි සංවෘත බලුන් වල බහා තැබිය යුතුය. එවා සමග හැවුම් තුවා හරක් දූෂණය වීම වැළැක්වීමට වෙනම ප්‍රවාහනය කළ යුතුය.
- » නිශ්චාදකයා විසින් නිර්දේශීත ඉහළම උම්තාන්වයෙන් තුවා සේදුය යුතුය. පිරිසිදු තුවා කිහිපි එවායෙන් වෙන්ව ආවරණය කොට අසුරා තැබිය යුතුය.

#### පිරිසිදු කිරීම:

- » හැකිතාක් දුරට පොදු වස්තුන් ස්ථාපිත කිරීමෙන් වැළකෙන බවට සහතික වන්න. නොවැළැක්විය හැකි පොදු වස්තුන් නිතිපතා විෂධිජ නාශක යොදා පිරිසිදු කරගන්න.
- » සිනම වැඩමුරයකින් පසු වැඩිඩිම් මුළුමනින්ම පිරිසිදු කරගන්න. පළමුව සඛන් හා ජලය හෝ සාමාන්‍ය බිවර්පන්ටේ කුඩා වර්ගයක් සමග ද දෙවනු සියලුම ලෝහ මතුපිට පැඡ්ධයන් අවම වශයෙන් 70% ක මද්‍යසාර ප්‍රාවත්‍යාකින් ද, සියලුම ලෝහ නොවන මතුපිට පැඡ්ධයන් 0.1 % ක සේධීයම් හයිඛෝක්ලෝරයි දාවත්‍යාකින්ද පිරිසිදු කරගන්න.
- » උපාංග භාවිතා කරනු ලබන සමඟ අවස්ථාවකින්ම අනතුරුව හා අන් අය භාවිතා කිරීමට පෙර, (ලභ:- යෝග පැදුරු හා සර්ග පුවරු, මුළුමනින්ම පිරිසිදු කරගන්න).
- » ඉහළ ස්ථාපිතයකින් යුතු වස්තුන් අමතර අවධානයකින් තිරන්තරයෙන් පිරිසිදු කරගන්න. (ලභ:- බෞර හැකිල, කේතල්, කේපි යන්තු, දුරකථන, ප්‍රචිපෙල අත්වැට)
- » කාර්යමන්බලයට අදාළ ප්‍රදේශවල නිතිපතා විෂධිජනාශක යොදාය යුතු අතර මනා පිළිවෙළකින් නඩත්තු කළ යුතුය.

#### සංචාරකයෙකු/සේවාදායකයෙකු හට ආචාර කිරීමේදී:

කළ යුතු දැක්වා ඇත්තා සේවාදායකයෙකු හට ආචාර කිරීමේදී	නොකළ යුතු දැක්වා ඇත්තා සේවාදායකයෙකු හට ආචාර කිරීමේදී
✓ ඔවුන්ට "ආයුබෝවන්" යන ආචාර විධියෙන් පිළිගන්න.	✗ අතට අන දීම
✓ ඔවුන්ගේ උම්තාන්වය පරික්ෂා කොට සටහන් කරගන්න. උම්තාන්වය සේල්සියස් අංශක 37 ට වැඩි නිසිදු අයෙකට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදාය යුතුය.	✗ සේවාදායකයෙන් රැඳු සිරීමේදී විකිනෙකාට පළමු අසුන් ගැනීමට ඉඩ දීම. ආරක්ෂා සමාජ දුරස්ථානාවයක් පවත්වාගැනීම.
✓ ආශ්‍රිතයන් තදනාගැනීමේ කාර්යය සඳහා සේවාදායකයාගේ පොද්ගලික තොරතුරු සටහන් කරගන්න.	✗ අමුත්තන් අතර පැන්, මෙනුපත් හෝ වෙනත් භාණ්ඩ නුවමාරු කරගැනීම.
✓ මුහුණු ආවරණ පළදින්න. සංචාරකයන්ද මුහුණු ආවරණ පළදින බවට සහතික වන්න.	✗ සංචාරකයන් හෝ සේසු කාර්යමන්බලය සමග ආහාර හෝ පාන වර්ග බෙදා හදා ගැනීම.



## සංචාරකයන්ගේ වගකීම් සහගත හැකිරීම:

සංචාරකයන් විසින් මෙම මාරුගෝපදේශ අවබෝධයට ගෙන අනුගමනය කරන බවට සහතික වීම සියලුම සංචාර මෙහෙයවන්නන්ගේ වගකීම වේ. සංචාරකයන් හට මෙම මාරුගෝපදේශ පිළිබඳව මතක් කිරීමට හා ඔවුන් ඊට බඳා ඇති බවට දැන්මීමට ඔබට හැකි වය යුතුය.

### සංචාරකයන් විසින් සිදු කළ යුත්තේ කුමක්ද?

සංචාරකයන් දෙන වාරකාවක හෝ ක්‍රියාකාරකමක නිරතව සිය නවාතැනෙන් බැහැරව සිටින අවස්ථාවලදී,

- ❖ සමාජ දුරක්ෂා රිති අනුගමනය කළ යුතු අතර අවම වශයෙන් අන් අයගෙන් මිට් 1.5 ක් වත් දුරක්ෂා සිටිය යුතුය. මෙම රිතිය විකම පවුලේ සාමාජිකයන් සම්බන්ධයෙන් ලිඛිල් කළ හැකිය.
- ❖ සමාජ දුරක්ෂාවය පවත්වාගත හැක්කේ නම් මිස, කණ්ඩායම් ජායාරූප ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- ❖ ආරක්ෂිත මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතුය.
- ❖ අවම වශයෙන් තත්ත්ව 20 ක්වත් තිතිපතා සඩහා සමග දැන් සේදිය යුතුය. සේදීමට නොහැකි අවස්ථාවලදී දැන් විශ්විත නායක ප්‍රාවණ භාවිතා කළ යුතුය.
- ❖ පොදු ස්ථාන වලදී හා ප්‍රවාහනයේදී මුහුණු ආවරණය පැළඳිය යුතුය.
- ❖ සංචාර මෙහෙයවන්නා. සංචාරක නියෝජිතයා හෝ මගපෙන්වන්නා විසින් දෙන ලද උපදෙස් හා මාරුගෝපදේශ අනුගමනය කළ යුතුය.
- ❖ ශ්‍රී ලංකාවේ රැඳී සිටින කාලය අතරතුර සර්ලන පරිදි මුහුණු ආවරණ, දැන් විෂධිජනාගක ප්‍රාවණ හා අනෙකුත් තේරුගත් පොදුගලික ආරක්ෂක උපාංග, උලු:- අන්වයුම්, ආදියෙන් ප්‍රදුගලිකව ප්‍රමාණවත් පරිදි සපයා ගත යුතුය.
- ❖ ඔවුන්ගේ සංචාරය සඳහා සුදුසු ප්‍රවාහන කුමයක් සුදුහම් කළ යුතුය. දැනට, සංචාරකයන් හට දුම්රිය, බස්රෑ හා තිරෝද රථ ඇතුළු පොදු ප්‍රවාහන සේවා ලබා ගැනීමට අවසර නොමැත.

### ඔබ මේ පිළිබඳව සන්නිවේදනය කරන්නේ කෙසේද?

ඔබගේ ව්‍යුහාරය වෙත පැමිණෙන සංචාරකයන් බොහෝමයක් විවිධ රටවලින් පැමිණිය හැකි අතර, විවිධ භාෂා කරා කරන නොයෙක් අපේක්ෂාවන් සහිත අය විය හැකිය. ඔබට මෙම රෙගුලාසි විස්තර කිරීම සඳහා රූප මාධ්‍යයෙන් පෝස්ටර් යොදාගත හැකිය. නිදසුත් සංඛ්‍යා සඳහා 'ම' පරිභේශ්චිය බලන්න.

සංචාරකයන්ට පහසුවෙන් පෙනෙන ස්ථානවල පෝස්ටර් යොදාගන්න. උදාහරණ වශයෙන්:

- ❖ ඔබගේ ගොඩනැගිල්ලට ප්‍රවේශ වන ස්ථානයේ
- ❖ පිළිගැනීමේ මේසය අසල
- ❖ සංචාරකයන් රැඳී සිටින ආසන ප්‍රදේශයේ
- ❖ විවේකාගාරවලදී, ලොරවල් මත හා සේදුම් බෙසම් ඉහළීන්
- ❖ වාහන තුළදී, රියදුරු අසුන් පිටුපස.
- ❖ ඇදුම් මාරු කිරීමේ ප්‍රදේශයන්හි, දොරවල් මත

## සංචාර මෙහෙයවන්නන්/ සංචාරක මගපෙන්වන්නන් වෙත උපදෙස්



මෙම කොටස මගින් සංචාර මෙහෙයවන්නන්, සංචාරක නියෝජිතයන් හා සංචාරක මගපෙන්වන්නන් හට (මින්මතු සියලුම සංචාර මෙහෙයවන්නන්) COVID-19 කොන්ඩ්‍රොසි යටතේ වගකීම් සහගත අයුරුන් ක්‍රියා කළයුතු ආකාරය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ ලබා දෙයි.

කාර්යමන්ධිලය, යහුවෙන්, රියලුරන්, මගපෙන්වන්නන්, හාමා පරිවර්තකයන් හා අනෙකුත් සහය කාර්යමන්ධිලය ඇතුළු සංචාර සේවයේ නියුත පුද්ගලයන් අදහස් වේ.



### විදෙස් සංචාරකයන් ලිඛි ලංකාවට පැමිණිමට පෙර:

- ❶ සංචාරකයාගේ සංචාර සැලැස්ම ලබාගත යුතුය.
- ❷ ඔවුන් භාවිතා කිරීමට අදහස් කරන නවාතනේ හා අනෙකුත් සංචාරක සේවා සපයන්නන් ලිඛි ලංකා සංචාරක සංවර්ධන ලියාපදිංචි වී ඇති බවට හා "නිරුපදිත හා සුරක්ෂිත" ලෙස සහතික කොට ඇත්ද යැන පරික්ෂා කළ යුතුය.
- ❸ සංචාරකයන්ගේ පෙර සංචාර, විශේෂයෙන්ම ලිඛි ලංකාවට පැමිණිමට පෙර දින 21 ක් තුළදී සංචාරය කරන ලද රටවල් පිළිබඳ විස්තර ඉල්ලා ගත යුතුය.
- ❹ ඔවුන් මේට අනුකූල නොවන සේවා සපයන්නෙකු යොලු ගැනීමට අපේක්ෂා කරන්නේ නම්, ඔවුන්ගේ සංචාර සැලැස්ම වෙනස් කරන ලෙස / සංණේධිතය කරන ලෙස දැන්විය යුතුය. මෙය විනිතව, ආගන්තකයන්ගේත් ඔවුන් අටට සිටින අන් සියලු දෙනාගේත් ආරක්ෂාව සඳහා අනුකූල සේවා සපයන්නන් යොලු ගන්නා බවට විස්තර කරමින් දැන්විය යුතුය.
- ❺ අවශ්‍ය වෙතොත්, නවාතනේ සපයන්නන් හා සම්බන්ධ වෙමින් සංචාරකයන් හට ආරක්ෂා ප්‍රවාහනයක් සුදානම් කළ යුතුය. වැඩි විස්තර සඳහා පහත ප්‍රවාහන සේවා සපයන්නන් කොටස බලන්න.

### සංචාරය අතරතුර දී

සංචාර මෙහෙයවන්නන් විසින් සංචාරකයන්ගේ ඔවුන්ගේ කාර්ය මත්ධිලයේත් ආරක්ෂාව සහතික කළ යුතුය. සංචාර මෙහෙයවන්නන් වෙත දක්වා ඇති විස්තරාත්මක මාර්ගෝපදේශයන් අනුගමනය කිරීම තුළින්, ඔවුනට සංචාරකයන්ගේ සංචාරය හැකිතාක් දුරට ආරක්ෂා හා විනෝද්පතනක වන බවට සහතික විය හැකිය.

ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරෝගි ලියාපදිංචි වී ඇති හා විමෙනින් සහතික ලත් මගපෙන්වන්නන් පමණක් (ජාතික මගපෙන්වන්නන්, රියලුර මාර්ගෝපදේශකයන් හා ප්‍රාදේශීය / නගර මාර්ගෝපදේශකයන් ඇතුළුව) සංචාරකයන් හට වෙන්කළ යුතුය. කිසියම් සංචාරක සේවාවක් ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර නිදහස් සංචාරක මගපෙන්වන්නන්, හාමා පරිවර්තකයන් හා රියලුරන් ලිඛි ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරෝගි සමග ලියාපදිංචි විය යුතු අතර විමෙනින් ආශ්‍රුයන් හඳුනාගැනීමට අවශ්‍ය අවස්ථාවකදී ඔවුන්ට පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකිය.

සංචාර මෙහෙයවන්නන් විසින් සංචාරකයන් සම්බන්ධයෙන්:

රාජකාරිය	ඩියාමාර්ගය
මාරුගෝපදේශ බලාත්මක යුතුය.	<p>සංචාරකයන් මූහුණු ආවරණ පළදින බවටත්, සැම විටම මීටර් 1.5 ක ආරක්ෂිත සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වාගන්නා බවටත් සහතික වන්න. සංචාරකයන් සතුව මූල සංචාරයට ප්‍රමාණවත් තරම් මූහුණු ආවරණ, දැන් විෂ්ඩ්ඩිජ්නායක දාවත් හා අනෙකුත් පොදුගැලීක ආරක්ෂිත උපාංග(අත්වැසුම් ආදි) තොග තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. නැතිනම් මේවා ලබාගැනීම සඳහා සහය වන්න.</p> <p>තම දැන් නිතර විෂ්ඩ්ඩිජ්නායක දාවත් යෙන් සේදීම, නැකිවිට මතුපිට පෘත්ත්යන් ස්පර්ශයෙන් වැළැකිම හා භාණ්ඩ අතට ගැනීම සඳහා තම තුනුරු අත භාවිතා කිරීම සඳහා සංචාරකයන් දැරීමත් කරන්න.</p>
යහපත් හැකිරීම් දැරීමත් කළ යුතුය.	<p>සංචාරකයන් සංචාරක ස්ථාන වලට හෝ ආකර්ෂණීය ස්ථාන වලට කන්ඩායම් වශයෙන් වික්රේටෝක් වීම වැළැක්වීමට අවශ්‍ය පියවර ගන්න.</p> <p>සංචාරයේ කිසිදු අවස්ථාවකදී හෝ සාද පැවැත්වීම තුළින් සෙනාග වික්රේස් වීමට ඉඩ ඇති හෙයින් විවැනි දී අධේර්ණමත් කරන්න.</p> <p>නැතිතාක් ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරිය විසින් "නිර්පළීත හා සුරක්ෂිත" බවට සහතික කරන ලද සංචාරක අඩවි හා ආකර්ෂණීය ස්ථාන නැරඹීමට සංචාරකයන් දැරීමත් කරන්න.</p>
කල් ඇතිව සුදානම් විය යුතුය.	<p>මාරුගත කුමය ඔස්සේ හෝ කලීන් වෙන් කරවා ගැනීම මගින් සංචාරක අඩවි හා ආකර්ෂණ ස්ථාන සඳහා ප්‍රවේශ පත් සුදානම් කරගැනීම.</p> <p>බොහෝ සංචාරක අඩවි කලීන් වෙන්කරවාගැනීම් පමණක් භාරගනු ඇත. ඔබගේ කාර්යමන්ත්වය හෝ සංචාරකයන් තදබිඳයට නිරාවරණය වීම වැළැක්වීම පිණිස සැම දෙයක්ම කලීන් වෙන්කරවා ගැනීමට උත්සහගතන්න</p>
සංචාරකයන්ගේ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා කළ යුතුය.	සංචාරකයන්ගේ නිරන්තර උෂ්ණත්ව පරීක්ෂාවන් සිදුකර එවා සටහන් කරගන්නා ඇතර, ඔවුන් තුළ COVID-19 රෝග ලක්ෂණ කිසිවක් පෙන්නුම් කරන්නේද යන්න (කැස්ස, නාසය සිරවීම, කෙටි ප්‍රුෂ්ම ආදිය) නිර්ක්ෂණය කරන්න.
මාරුගෝපදේශ සන්නිවේදනය කළ යුතුය.	<p>සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පත්‍රවීඩ් හා සංචාරකයන් සඳහා නිර්දේශීත හැකිරීම නිරන්තරයෙන් සන්නිවේදනය කරන්න.</p> <p>සංචාරකයන් හට මතක් කිරීම හා භාෂා අසිරේතා අවම කිරීම සඳහා පෝස්ථිර සහ දායක ආධාරක යොදා ගන්න.</p>

සංචාර මෙහෙයවන්නේ විසින් කාර්යමන්ඩලය සම්බන්ධයෙන්:

රාජකාරිය	ක්‍රියාමාර්ගය
සුදුසු කාර්යමන්ඩල නවාතනේ පිළියෙළ කළ යුතුය.	කාර්යමන්ඩලය නට සංචාරකයන්ගේ වෙන්ව ආහාර හා නවාතනේ පහසුකම් තිබිය යුතුය. නවාතනේ ඇතුළුව සැමවීටම ඔවුන් මීටර් 1.5 ක සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වා ගත යුතුය.
කාර්යමන්ඩලය පුහුණු කළ යුතුය.	නවතම මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳව කාර්යමන්ඩලය දැනුවත් බව සහතික වන්න.  ආසාදන වැළැක්වීමේ ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව ඔවුන් පුහුණු කර කාර්යමන්ඩලයට හෝ සංචාරකයන් නට කිසියම් COVID-19 ලක්ෂණයක් මත වුවහොත් වහාම වෙළු ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ මග පෙන්වීමක් ලබා දෙන්න.
කාර්යමන්ඩලය පරීක්ෂණයට භාජනය කළ යුතුය.	කාර්යමන්ඩලය නට මාසිකව අහමු පීසිආර් පරීක්ෂණය දීද කළ යුතුය. මෙම වාර්තා ශ්‍රීලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරිය මගින් සත්‍යාපනය කිරීම සඳහා තබාගත යුතුය.
වාර්තා තබාගත යුතුය.	අවම වශයෙන් දින 90 ක් වත් සංචාර කණ්ඩායම, සංචාරය කරන ලද ස්ථාන හා රාජකාරී කරන කාර්යමන්ඩලය පිළිබඳ විසින්තරාන්මක සටහන් තබාගන්න.

සංචාරක අඩවියක් නැරඹීමට සංචාරකයන් රැගෙන යාමේදී මා විසින් සලකා බැලිය යුත්තේ මොනවාදී

සංචාරක අඩවි, ආකර්ෂණීය ස්ථාන, ආයතන හා ක්‍රියාකාරකම් (මින්මතු සියල්ල "අඩවිය" ලෙස නඳුව්වනු බඩන) දැක්මාර්ගෝපදේශ යටතේ ක්‍රියාත්මක වේ. ඔබට සංචාරකයන් සංචාරයක් සඳහා රැගෙන යාමට අවශ්‍ය වන්නේ නම් විම අඩවිය අදාළ බලධාරීන් විසින් නියම කරන ලද මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරමින් ක්‍රියාත්මක වන බිවා සහතික කරගැනීම වැදගත්ය.

සංචාරය අතරතුරුදී, සංචාරකයන් (හා ඊට සම්බන්ධ වන සිනම කාර්යමන්ඩලයක්) විසින් පොදු මාර්ගෝපදේශ හා එම සංචාරක අඩවියට විශේෂී වූ උපදෙස් අනුගමනය කළ යුතුය.



සංචාරයට පෙර	සංචාරය අතරතුර	සංචාරයට පසු
<p>අධිවිය විවෘත ද යන්න පරීක්ෂා කරන්න.</p> <p>ලක්ත මාර්ගෝපදේශ හා රෙගුලාසි වලට අධිවිය අනුගත වන්නේ ද යන්න සොයා බලන්න. වෙති අධිවිය පරීක්ෂා කිරීම සහ/හෝ ඇමතුමක් ලබාදීම මගින් දැන ගන්න.</p> <p>විවෘත වන බෛලාවන් වෙනස් වීම හෝ සංචාරකයන්ට පමණක් ලබා දී ඇති තැරුමුම වේලාවන් වල වෙනස්වීම් පිළිබඳව සොයා බලන්න.</p>	<p>මුහුණු ආවරණ හා අනෙකුත් සුදුසු පොද්ගේලික ආරක්ෂක උපාංග පළදින්න.</p> <p>පැමිණීමේදී උෂ්ණත්වය මැන බලන අතර පාවත්තන් විෂධිපහරණය කරනු ලැබේ.</p> <p>විෂධිපහරණ ක්‍රියාවලියෙන් අනතුරුව ඕනෑම ලබා දෙන ස්ථිකරය පළදින්න. (නැතිනම් QR කේතය පැහැදිලි තබාගන්න)</p>	<p>අධිවියෙන් පිට වන විට කුණු කසළ ඇත්තාම් එවා රැගෙන යන්න. අධිවිය තුළ කුණු කසළ බැහැර කිරීම නොකළ යුතුය.</p> <p>නාවිත කරන ලද මුහුණු ආවරණ හා රිෂ්ඨ කඩ්ලාසි වායුරෝධික හෝ සිං-ලොක් කවර තුළ බහා තබා ආරක්ෂාත්ව බැහැර කරන්න.</p>
<p>ප්‍රවේශ පත් කළීන් වෙන් කරවා ගන්න. බොහෝ අධිවි සඳහා කළීන් වෙන් කරවා ගත් නරඹීන්නා පමණක් පිළිගැනීමට ඉඩ ලබා දී ඇත.</p>	<p>අධිවියට ඇතුළු වන විට නව මුහුණු ආවරණයක් පළදින්න. පැරණි මුහුණු ආවරණය ආරක්ෂාත්ව බැහැර කරන්න.</p>	<p>පිට වීමට පෙර දැක් සඩන් යොඳ සොළු, පාවත්තන් විෂධිපහරණය කර ඕන සතු සියලු දැක විෂධිපහරණය කරන්න. (ලදා: ගමන්මලු)</p>
<p>සූදානම් කර ඇති ප්‍රවාහන සේවය සොඩිසා අමාත්‍යාංශ මාර්ගෝපදේශ වලට අනුකූල වන්නේද යන්න තහවුරු කරගන්න.</p>	<p>නාවිත කරන ලද මුහුණු ආවරණ හා රිෂ්ඨ කඩ්ලාසි ආදිය බැහැර කිරීම සඳහා පොද්ගේලික සිං-ලොක් හෝ වායුරෝධික කසළ මුළු රැගෙන යන්න.</p>	<p>නරඹීන ලද අධිවි, නැවතුම්පළවල් හා සංචාරයට වික් වූ සංචාරකයන් හා කාර්යමණ්ඩලය පිළිබඳ වාර්තාවක් ආශ්‍රිතයන් හඳුනාගැනීමේ පහසුව පිණිස අවම වශයෙන් දින 90ක් වත් තබාගන්න.</p>
<p>ආහාර පාන අලෙවිසැල් සොයා ගත හැකිද යන්න පරීක්ෂා කරන්න. කිසිවක් තොමැති නම්, සංචාරකයන් විසින් තම ආහාර පාන සුදුසු විට දී මුළු තබන ලද භාර්තයක රැගෙන යා යුතුය</p>	<p>සිංහාරක්ෂක හා ආරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ සිනෑම සහ සියලුම අධිවි උපදෙස් පිළිපදින්න.</p> <p>නිතිපතා දැක් සේදීම සහ/හෝ විෂධිපහාශක දාවනා නාවිතා කිරීම සිදු කරන්න.</p>	
	<p>සැම විටම මීටර් 1.5ක ආරක්ෂා සමාජ දුරස්ථිරාවයක් පවත්වාග න්න.</p>	

### සංචාරය අතරතුර සංචාරකයෙකුට අසනීප බව පෙනී යන්නේ නම් සිදුකළ යුත්තේ කුමක්ද?

සෙල්කියක් අංශක 37 ට වැඩි උෂ්ණත්වයක් ඇති සහ/හෝ ශ්‍රේෂ්ඨ රෝග ලක්ෂණ ඇති සිනෑම සංචාරකයෙකු වහාම 1390 යන සොඩිසා අමාත්‍යාංශ දුරකතන අංශයට අමතා වෙළුඟ ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය. සංචාර මෙහෙයුවන්නා විසින් සොඩිසා අමාත්‍යාංශය හා ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවැධිත අධිකාරිය වෙත සිදුවීම පිළිබඳව වාර්තා කළ යුතුය. වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා 9 කොටස: හඳුසි ප්‍රතිචාර බලන්න.

### සංචාරයෙන් අනතුරුව කාර්යමණ්ඩලය හා මැගපෙන්වන්නා විසින් ගත යුතු පියවර කවරදා?

සංචාරයක් අවසානයේදී, කාර්යමණ්ඩලය හා මැගපෙන්වන්නා විසින් COVID-19 අවධානමෙන් ඔවුන් හා තම පවුල් ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා පහත දැක්වෙන ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතුය.

- නම වාසස්ථානයට ඇතුළු වීමට ප්‍රථම තමා සතු ගමන්මලු වැනි දැක තිව්‍යින් පිටත තැබිය යුතුය. එවා නිවස තුපට ගැනීමට පෙර මද්‍යසාර අඩංගු විෂධිපහාශක දාවනායක් යොදා විෂධිපහරණය කරගත යුතුය.

» හැකිනම්, නිවසට ඇතුළු විමර්ශ පෙර ජලය හා සබන් යොදා ස්නානය කරන්න. අවම වශයෙන් දැන් මුළුමත්ත්ම සේවා පාවහා පිටතින් ගෙවා තබන්න.

» හැකිනම්, කඩ්පෑසි වෙනුවට විද්‍යුත් කුමවේද භාවිතයෙන් සංචාරක වාර්තා ඉදිරිපත් කරන්න. කාර්යාල හා බැංකු වෙත ක්ෂේත්‍රී ගමන් හා භාගිතිකව පැමිණීම ව්‍යුත්වා ගැනීම සඳහා ගෙවීම් පියවීම සඳහා බැංකු තුවමාරු පද්ධති භාවිතා කරන්න.

**සංචාරයක් අනතුරුව කාර්යමත්වලය හට අසකිප තත්ත්වයක් ඇති ව්‍යවහාර් සිදුකළ යුත්තේ කුමක්ද?**



සංචාරයක් අනතුරුව, අසකිපගෙනියක් හෝ දුර්වල බවක් (ඉහළ උෂ්ණත්වයක් / ශේෂන රෝග ලක්ෂණ ඇතිව හෝ නැතිව) දැනෙන්නේ නම්, වනාම 1390/1999 අමතා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර බ්‍රහ්ම යුතුය. වෛද්‍ය විශේෂයෙන් විසින් විය COVID-19 බවට සැකකටයුතු සිද්ධියක් ලෙස සලකන්නේ නම් වෛද්‍ය විශේෂයෙන් විසින් නිකන් කරනු ලබන උපදෙස් පිළිපැදිල් හා ඒ පිළිබඳව ඔවශේ සේවායෝජකය දැනුවත් කිරීම සිදු කරන්න. ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරිය 1912 අමතා දැනුවත් කළ යුතුය.

## ප්‍රවාහන සේවා:

බොහෝ සංචාර මෙහෙයවන්නන් විසින් සංචාරයකන් හට ප්‍රවාහන සේවා සැපයීම හෝ සිය නවාතැන් සේවා හෝ පහසුකම් වෙත සංචාරයකන් රැගෙන වින ප්‍රවාහන සේවා සපයන්නන් සමඟ අනෙකුන් සංචාරක පැවත්වීම් සිදුකරනු ලබයි. පහත සඳහන් කාර්යපරිපාලි සංචාරක බස්රාථ, කුලීරාථ හා ප්‍රදේශීලිකව කුලීරාථ ගත් වාහන වලට අභාව වේ. වත්මන් තත්ත්වය යටතේ සංචාරයකන් හට පොදු ප්‍රවාහනය (දුම්රිය, බස්රාථ, ත්‍රිරෝද රට්) භාවිත කිරීමට ඉඩ ලබා දී නොමැත. :



ප්‍රවාහන සේවා සපයන්නන් විසින් සිය රථ වාහන තුළ මීටර් 1.5 ක ආරක්ෂිත සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වා ගනිමන් රැගෙන යා හැකි ප්‍රදේශීලියන් ගනුන කොපමත්වල යන්න සලකා බැවා ඒ අනුව ඔවුන්ගේ කටයුතු හැඩිගැස්වය යුතුය.

සංචාරයකන් ප්‍රවාහනය කිරීම සඳහා භාර දෙන ලද රථවාහන, කාර්යමත්වලය හා රියදුරුන් COVID-19 කොන්දේසි යටතේ කටයුතු කරන විට, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිර්දේශීත සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂක කාර්යපරිපාලි වලට දැඩිව අනුගත විය යුතුය.

ප්‍රවාහන සේවා සපයන්නන් විසින්:

සංචාරයට පෙර	සංචාරය අතරතුර	සංචාරයන් පසු
<p>රථය තුළ ප්‍රමාණවත් තරම් දැන් විෂයීජනාශක දාවතා හා මූහුණු ආවරණ ඇති බවට සහතික විය යුතුය.</p> <p>අවශ්‍ය වෙනොත්, සංචාරයන්ගේ උෂ්ණත්වය මැන බැඳීම සඳහා බිජිටල් උෂ්ණත්වමාපකයක් තබන්න.</p>	<p>සැම විටම අසුජ්ජත මගින් අතර නිර්දේශිත මීටර් 1.5ක ආරක්ෂිත සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වාගත යුතුය.</p> <p>ප්‍රවාහක් විකට ගමන් කරන්නේ නම්, මෙම රිතිය ලිඛිල් කළ හැකි අතර වෙනස් කන්ඩායම් අතර මීටර් 1.5ක පරතරයක් තබා ගත යුතුය.</p>	<p>ගමන අවසානයේදී (හෝ බිඡු දීන සංචාරයක් නම් ද්‍රව්‍ය අවසානයේදී) රථය නිසි පරිදි පිරිසිදු කර සේවා විෂයීජනාශක දාවතායක් යොදා ගතිමන් ඇතුළත විෂයීජනරණය කළ යුතුය.</p> <p>වැඩි වශයෙන් ස්ථාන වන ස්ථාන සඳහා විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න.</p>
<p>රථයේ පිටත හා ඇතුළත හොඳින් පිරිසිදු කළ යුතුය.</p> <p>ආසන, හැඩිල අභ්‍යන්තර දොරපළ, ජනන්ල, අඡල, බාහිර දොර හඩ්ල, බිම රඳව්‍ය, පොල ආදිය ඇතුළු වැඩි ස්ථාන ඇතුළත කළ යුතුය.</p>	<p>හැකිනම්, රියදුරුන්/ කාර්යමත්වලය විසින් සංචාරයන්ගේ භාෂාවෙන්, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන හා සංචාරයන්ගේ වශයෙන් හැසිරීම් පිළිබඳ පණ්ඩි සන්නිවේදනය කළ යුතුය.</p>	<p>රියදුරු සහ කාර්යමත්වලය රියදුරු වාසස්ථානයට හෝ වෙනත් කිසියම් හෝ ක්‍රියාකාරකමක් වෙත ව්‍යුත්මෙට පෙර ස්නානය කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.</p>

<p>රියලුරු හා කාර්යමණ්ඩලයන් මතා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයකින් පසුවන බවට සහතික වන්න. ඔවුන් හට COVID-19 රෝග ලක්ෂණ (හ්‍යෝම ගැනීමේ අපහසුතා, කැස්ස, උණ, බඩුම, අතිසාරය ආදි) නොමැති බවට ප්‍රකාශ පෝරමයක් ඔවුන් විසින් සම්පූර්ණ කොට අත්සන් කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.</p> <p>නිදර්ණ ප්‍රකාශ පෝරමයක් සඳහා 'ලු' පරිණීමිය බලන්න.</p>	<p>සංචාරයේ සැම නැවතුමකින් අනතුරුව,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» අන්තර් දොර පළු</li> <li>» බාහිර දොර නැවුල</li> <li>» ජනෙල් අගුල</li> <li>» අගුල</li> <li>» බීම රුධිවන ඇතුළු රෝග තුළ ස්පර්ශ වන ස්ථාන පිරිසිදු කරගත යුතුය.</li> </ul> <p>සංචාරකයන් හට මේරු 1.5 ක ආරක්ෂිත පරාතරයක් තබා ගනීමින් නැඟීමට හා බැසිමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ලබාදිය යුතුය.</p>	<p>අවම වශයෙන් දින 90 ක් නැවතුම්වුලවල්ද ඇතුළුව සංචාරකයන්ගේ හා සංචාරයේ විස්තරාත්මක වාර්තා තබා ගන්න. මෙය ආශ්‍යතයන් හඳුනා ගැනීමේ පහසුව පිණිස වේ.</p>
<p>රියලුරුගේ හා කාර්යමණ්ඩලයේ උස්ථුත්වය මැන බැලිය යුතුය.</p>	<p>සහතික නොලත් අලෙවී සැල්, අවන්හල්, සංචාරක අඩවි, සාප්ප සංකීර්ණ ආදියෙන් නැවැත්වීමෙන් වළකින්න.</p>	
<p>රෝගට ගොඩිමට පෙර රියලුරුගේ, කාර්යමණ්ඩලයේ හා සංචාරකයන්ගේ පාවහන් විෂධිජහරණය කළ යුතුය.</p>	<p>රෝගයේ රියලුරු හා කාර්යමණ්ඩලය සංචාරය අතරතුර දී මත්පැන් භාවිතා කිරීම සහ/හෝ දුම්පානය සිදු නොකළ යුතුය.</p>	
<p>සංචාරකයන් සඳහා නිර්දේශිත වශයෙන් සහගත නැසිරීම හා සෞඛ්‍ය උපදෙස් දැක්වෙන පෝෂ්ටර් ප්‍රදානණය කළ යුතුය.</p>	<p>යම් සංචාරකයෙකු තුළ සංචාරය අතරතුරදී COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන්නේ නම්, සෞඛ්‍ය අමාන්‍යාංශය විසින් නිර්දේශිත මාර්ගෝපදේශ හා කාර්යපරිපාලි අනුගමනය කරන්න. වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා 9 කොටස හඳුනා ප්‍රතිචාර බලන්න.</p>	



## ස්පා/සුවතා මධ්‍යස්ථාන සඳහා උපදෙස්



ස්පා සහ සුවතා පහසුකම් වල කාර්යමන්ත්වය නට බොහෝවිට සංවාරකයන් / සේවාදායකයන් සමග සම්පූර්ණ පැවත්වීමට අවශ්‍ය වන අතර සැමවිටම සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වාගත තොහැකි විය හැකිය. උදාහරණයක් වශයෙන්, සම්බාහනයකදී විකිත්සකයා නට සේවාදායකයා ගාර්ඩිකව ස්පර්ශ කිරීමට හා දෑර්ස කාලයක් ඔවුන්ට සම්පත් සිරීමට සිදුවේ. COVID-19 අවබානම අඩුකිරීම සඳහා වඩාත් යහපත් සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් ත්‍රිකාන්මක වන බවට තහවුරු කර ගැනීම වැදගත් වේ.

දැනට මෙම පහසුකම් විවෘත කිරීමට අවසර දී තොමැති බව සලකන්න. සේවක බලධාරීන් විසින් මෙම ව්‍යුහය අරුණීමට අවසර ලබාදුන් විට අනුගමනය කළ යුතු මාර්ගෝපදේශ පහත දැක්වේ.

වැඩි අවධානමක් ඇති ප්‍රදේශ මොනවාදී?	මෙම අවධානම අවම කළහැකිකේ කෙසේද?
පිළිගැනීමේ ස්ථාන සහ සේවාදායකයන් වික්රේස් වන ප්‍රදේශ	<p>සමාජ දුරස්ථාවය අනුගමනය කිරීම.</p> <p>ශුහාන්ඩ් ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා ඉවත් කිරීම මගින් සේවාදායකයන් අසුන්ගෙන සිටින විට සහ රැඳී සිටින විට දී ආරක්ෂිත පරාතරයක් පවත්වාගත හැකිය.</p>
විකිත්සකයන් හා සේවාදායකයන් සත්කාර අතරතුරේදී අනෙකාන් සඩානා පවත්වන විට.	<p>සනීපාරක්ෂක මාර්ගෝපදේශ තරයේ අනුගමනය කරන්න.</p> <p>මුහුණු ආවරණ පැලදීම හා දැක් සේදීම/විෂධිපත්‍රකාශක යොදීම නිතිපතා සිදු කරන්න.</p> <p>ආසාදනයකදී අවශ්‍ය වුවහොත්, අවම වශයෙන් දින 90 ක් වත් ආගන්තුකයන්ගේ හා විකිත්සකයන්ගේ වාර්තාවක් තබාගන්න.</p>

වකී අවබුහමක් ඇති පුද්ගල මොනවාදී?	ඉටට අවබුහම අවම කළහක්කේ කෙසේදී?
යෝදුම්කාමර හා ඇදුම් මාරු කිරීමේ පහසුකම්.	<p>පහසුකම් නිතර පිරිසිදු කරන්න.</p> <p>හාවිනා කරන ලද මතුපිට පෘෂ්ඨයන් මත නිරන්තරයෙන් විෂධිජනාගක ප්‍රාවත්‍ය යොදන්න.</p> <p>ලපාංග තුවමාරු කර ගැනීමෙන් වළකින්න.</p> <p>හාවිනා කරන ලද රේඛී සංචාත බැඳුන්වල බහා තබා නිශ්පාදකය විසින් නිරදේශ කරන ලද ඉහළම උප්තාත්වයෙන් සේදුන්න.</p>

### මාගේ ත්‍රියාකාරකම් වෙනස් විය යුත්තේ කෙසේදී?

මෙම කොටස ආරම්භයේදී දක්වන ලද පොදු ත්‍රියාමාර්ග වලට අමතරව, ස්ථා සහ සුවිතා පහසුකම් විසින් පහත පියවරයන්ද ගත යුතුය.



#### මෙහෙයුම් කටයුතු සඳහා සූජුනම් විම:

- » සමාජ දුරස්ථාවය සඳහා සහය වීම පිණිස, පෙර වෙන් කරවා ගැනීම් හා යොදාගත් ගමුවීම් මගින් පමණුක් සත්කාර කිරීමට උත්සහ කරන්න.
- » කාර්යමන්ඩලය සහ සේවාදායකයන් සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් දැන් විෂධිජනාගක ප්‍රාවත්‍ය සපයන්න.
- » නිතර හාවිත වන මතුපිට පෘෂ්ඨයන් නිතිපතා විෂධිජනාගක ප්‍රාවත්‍ය යොදා පිස දෙන්න.
- » ප්‍රවේශ විමේදී සේවාදායකයන් හට පරිග්‍රාම තුළදීම සඳහා නව මුහුණු ආවරණයක් ලබා දෙන්න. ඔවුන් හාවිත කරන ලද මුහුණු ආවරණය ආරක්ෂාව බිජැර කරන්න.

### සත්කාර කාමර:

- ❖ සෑම සත්කාරයකින් අනතුරුවම සත්කාරක ස්ථාන හා ආසන 70%ක මද්‍යසාර අඩංගු ප්‍රාවණ්‍යක් යොදා පිරිසිදු කරන්න.
- ❖ පනා, බුරුසු හා අනෙකුත් උපකරණ භාවිත කරන සෑම වරකටම අනතුරුව විෂධීජනාක ප්‍රාවණ යොදා පිරිසිදු කරන්න.
- ❖ සත්කාර කටයුතු වලට පෙර, ඒවා අතරතුර හා පසුව ස්ථා අසුන් හා වෙනත් ඕනෑම පොදු මත්පිට ප්‍රාජ්‍යයන් හෝ සත්කාරක ස්ථාන විෂධීජනරණය කරන්න.
- ❖ උපාංග හා නිශ්පාදන හවුලේ භාවිත කිරීම අවම කරන්න. නැකි අවස්ථාවලදී, සෑම විකිත්සකයෙකු වෙතම තනි භාණ්ඩ ලබා දෙන්න. හවුලේ භාවිත කරන ඕනෑම උපාංගයක් හෝ නිශ්පාදන නැවත භාවිතයට පෙර විෂධීජනරණය කරන්න.
- ❖ කිලුව තුවා සහ රේඛීම සඳහා නිසි සංවෘත බඳුන් වල බහා තැබිය යුතුය. ඒවා සමග නැවුම් තුවා හරස් දූෂණය විම වැළැක්වීමට වෙනම ප්‍රවාහනය කළ යුතුය.
- ❖ රේඛී සහ තුවා නිශ්පාදකය විසින් තිරේදේශීත ඉහළම උෂ්ණත්වයෙන් සේදිය යුතුය. පිරිසිදු රේඛී කිලුව ඒවායෙන් වෙන්ව ආවරණය කොට අසුරා තැබිය යුතුය.

### සත්කාරයක් අතරතුර දී,

කළ යුතු දී	නොකළ යුතු දී
✓ කිසියම් සත්කාරයක් ආරම්භ කිරීමට තත්පර 20කටවත් ප්‍රථම දීන් සඳහා සේදන්න.	✗ වැළැඳුගැනීම හෝ අතට අත දීම
✓ සත්කාර කාලය තුළු භාවිත කරන ලද ආලේපන නම් කරන ලද බඳුන් වලට බැහැර කරන්න.	✗ උපකරණ හෝ නිශ්පාදන පළමුවෙන් විෂධීජනරණය කිරීමෙන් තොරව තුවමාරු කරගැනීම.
✓ භාවිත කරන ලද රේඛීම සඳහා නිසි සංවෘත බඳුන් වල බහාලන්න.	✗ සත්කාරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා සේවාදායකයට සම්පූර්ණ සිටීම.
✓ භාවිත කරන ලද රේඛීම සඳහා නිසි සංවෘත බඳුන් වල බහාලන්න.	✗ ඔබගේ මුහුණු ආවරණය ඉවත් කිරීම
✓ ඕනෑම නිශ්පාදනයක් හා උපාංගයක් සත්කාරයෙන් අනතුරුව විෂධීජනාක ප්‍රාවණ යොදා පිරිසිදු කරන්න.	✗ සත්කාර කාමර හෝ ගබඩා කාමර තුළට අතනවෙන නොවන කාර්නමන්ස්බලයට හෝ අන් අයට ඇතුළු වීමට ඉඩ දීම.
	✗ සේවාදායකයන් (හෝ සෙසු කාර්යමන්ස්බලයට) සමග ආහාර බෙදා හදා ගැනීම.

## නිතර අසන පැන:

අපගේ ස්ථා මධ්‍යස්ථානය තුළ විකිත්සකයන් ගෙන්නාවක් සිටී. ඔවුන් සියලුළුම විකම නිශ්පාදනය හාවිත කරන විට හරස් දූෂණය වීමේ අවදානම අඩු කරන්නේ කෙයේද?

ඇඳව සෑම විකිත්සකයෙකු වෙතම ඔවුන්ගේම උපාංග හා නිශ්පාදන ක්‍රේට්ටුයක් ලබා දිය හැකිය. මෙම ක්‍රේට්ටුය විකිත්සකයාගේ තහි හාවිතය සඳහා පමණක් වන අතර, බෝතල් හා උපකරණ හාවිත කරන සෑම වරකටම අනතුරුව විෂධීජහරණය කිරීම ඔවුන්ගේ වගකීම වේ. පුද්ගලික ක්‍රේට්ටු සැපයීම තුළින් හරස් දූෂණය වීමේ අවදානම අඩු වේ.

**අපට යුවෙක් සම්බාහනය කළ හැකිදී?**

විම අමුත්තන් දෙදෙනා විකම කාමරයේ නැවති සිටී නම්, ඔවුන් දෙදෙනා විකවර සම්බාහනය කළ හැකියි. විසේ නැතිනම්, ආරක්ෂිත සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වා ගැනීම පිණිස විස් සත්කාර කාමරයකට විස් සේවාදායකයෙකු බැරින් පමණක් සිටිය යුතුය..

මාගේ සේවාදායකය හට රෘපලාවන්නාගාර සත්කාරයක් සිදු කිරීමේදී, රෘපලාවන්නාගාර පනාවක් හෝ බුරුසුවක් හාවිත කළ හැකිදී?

ඉව්. විනමුත්, හාවිතයට පෙර හා පසු විම පනාව/බුරුසුව විෂධීජහරණය කරන බවට වගබලාගත යුතුය.

මාගේ සේවාදායකය හට නියපොතු හඩිගැන්වීමක් සිදු කළ හැකිදී?

ඉව්. විනමුත්, උපකරණ හාවිතයට පෙර හා පසු සම්පූර්ණයන්ම විෂධීජහරණය කරන බවට වගබලාගත යුතුය. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම, උපකරණ විෂධීජහරණය කිරීම සඳහා UV ආලෝකය යොදාගන්න.

## සර්ග් පාසල් වෙත උපදෙස්



සර්ග් පාසල් බොහෝවිට සැපුවම මුහුදු වෙරලේ පවත්වාගෙන යුතු ලබන අතර සීමිත හොතික ව්‍යුහයන් හා පහසුකම් පැවතිය හැකිය. ඇතැම් ස්ථාන වල සංචාරකයන්/සේවාදායකයන් හට පාඩම් හෝ දුටුසේ සර්ග් කටයුතු පිළිබඳ සමාලෝචන දැරූන සඳහා රැඳී සිටිය හැකි ගොඩනැගිලි ඇත. මෙම ව්‍යුහය විසින් ගෘහස්ථ හා වෙරළ මත යන සිය මෙහෙයුම් අංශ දෙක කෙරෙහිම කොට්ඨෑ-19 මාරුගොඩදේශ බලපාන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව සලකා බැවෙම වැදගත්ය.

සර්ග් පාසල් තුළ, පාඩම් අතරතුරදී බොහෝවිට කාර්යමන්ඩලය හට සංචාරකයන්/සේවාදායකයන් සමඟ සීමිප සඩහා පැවතෙන්වීමට සිදු වන අතර, එහිදී සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වාගත නොහැකි විය හැකිය. උපකරණ විනමුත්, සිංහයෙකු හට ජලයේදී උපකාර කරන විට, උපදේශකයන්ට හා සේවාදායකයන්ට මේරි 1.5ක දුරින් සිටිය නොහැකිය. සේවායෝජකයින් හා කාර්යමන්ඩලය හැකිතාක් ප්‍රායෝගිකව මෙම මාරුගොඩදේශ අනුගමනය කිරීමට උත්සහ දුරිය යුතුය. කොට්ඨෑ-19 අවදානම අවම කිරීම සඳහා වඩාත් යහපත් සහිපාරක්ෂක පිළිවෙත් ක්‍රියාත්මක වන බවට සහතික වීම වැදගත්ය.



වැඩි අවදුනමක් ඇති ප්‍රදේශ මොනවාදී?	ඡබට අවදුනම අවම කළහක්කේ කෙසේදී?	
පිළිගැනීමේ ස්ථානය සහ සර්ල් ප්‍රවරු අසල වැනි සේවාදායකයන් වික්රේස් වන ස්ථාන	සමාජ දුරස්ථාවය අනුගමනය කිරීම. ගෘහනාණ්ඩ ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා ඉවත් කිරීම මගින් සේවාදායකයන් අසුන්ගෙන සිරින විට සහ රැඳී සිරින විට දී ආරක්ෂිත පර්තරයක් පවත්වාගත හැකිය.	
සේදුම්කාමර හා ඇදුම් මාරු කිරීමේ පහසුකම්	පහසුකම් නිතර පිරිසිදු කරන්න. හාවිතා කරන ලද මතුපිට පෘෂ්ඨයන් මත තිරෝතරයෙන් විෂධිපනාශක ප්‍රවත්ත යොදුන්න.	නැකි විටදී උපාංග හැවලේ හාවිත කිරීමෙන් වළකින්න. සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වාගැනීම සඳහා වරකට විහි සිරින පුද්ගලයන් සංඛ්‍යාව සීමා කරන්න.
සර්ල් ප්‍රවරු ගබඩා ප්‍රදේශ	ප්‍රවරු හසුරුවෙන පුද්ගලයන් සංඛ්‍යාව සීමා කරන්න. සේවාදායකයන් වේවා ස්ථාන කරමින් ඇවේදීම සිදු නොකළ යුතුය.	මිටර 1.5ක සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වාගත හැක්කේ නම් මස කණ්ඩායම් ජායාරූප ගැනීමෙන් වළකින්න. අව්ව තැපීමේ ඇදුන් මිටර 1.5ක ආරක්ෂිත සමාජ දුරස්ථාවයකින් යුතුව තැබිය යුතුය.

### මා විසින් මෙහෙයුම වෙනස් කළ යුත්තේ කෙසේදී?

මෙම කොටස ආරම්භයේදී දක්වන ලද පොදු ක්‍රියාමාර්ගය වලට අමතරව, සර්ල් පාසල් විසින් පහත පියවරයන්ද ගත යුතුය.

#### මෙහෙයුම කටයුතු සඳහා සූදානම් වීම:

- ❶ පෙර වෙන් කරවා ගැනීම් හාර ගැනීමට හා යොදාගත් නමුවේම් මගින් පමණක් පාඩම් පැවතෙන්වීමට උත්සහ කරන්න.
- ❷ වෙරෙශී අත් සේදුමේ පහසුකම් නොතිබිය හැකිය. ඔබ සතුව කාරුයමත් බැලයේ හා සේවාදායකයන්ගේ හාවිතය සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් දැන් විෂධිපනාශක ප්‍රවත්ත ඇති බවට සහතික වන්න. විමෙන්ම, වේවා වෙරෙශී, සේදුම්කාමර තුළ හා ඇදුම් මාරු කිරීමේ පහසුකම් ඇති ස්ථාන වල බඩා ගැනීමට පහසු ස්ථානයක තබන්න.
- ❸ අව්ව තැපීමේ ඇදුන් මිටර 1.5ක ආරක්ෂිත සමාජ දුරස්ථාවයකින් යුතුව තැබිය යුතුය.
- ❹ නිතර හාවිත වන මතුපිට පෘෂ්ඨයන් නිතිපතා විෂධිපනාශක ප්‍රවත්ත යොදා පිස දෙන්න.
- ❺ කුඩා කඩා වැනි මුහුණ හෝ පිස ස්ථාන වන උපාංග පුද්ගලයන් අතර තුවමාරු කර නොගත යුතුය. හාවිත කරන ලද්දේ නම්, වෙනත් පුද්ගලයෙකු විසින් නැවත හාවිත කිරීමට පෙර කුඩා කඩා සේදා වේළා ගත යුතුය.

## නිතර අසන පැහැ:

පන්තියක් තුළ අපට සිංහන් කොපමතු ප්‍රමාණයක් තබා ගත හැකිද?

ඡඛට මේටර් 1.5ක ආරක්ෂිත සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වාගත හැකි වන පරිදි ඡඛගේ පන්ති වල ප්‍රමාණය අඩු කිරීමට සිදු විය හැකිය. මෙය සිංහන් ඇදුම් මාරු කිරීමේ කාමර වල සිරින විට, උපාංග ලබා ගැනීමේදී හා පාඩම් දුරුණ සමාලෝචනය කිරීමේදී (අදාළ වන්නේ නම්) වඩාත් වැදගත් වේ.

වෙරලේද යහපත් දැන් සහිපාරක්ෂක තුම අනුගමනය කරන්නේ කෙසේද?

වෙරල මත ගලා යන ජලය සහිත දැන් සේදීමේ පහසුකම් සඳහා මෙහෙයු විය හැකිය. ඒ වෙනුවට, දැන් විෂධිජනාක ප්‍රාවත්‍ය යොදා ගන්න. කාර්යමන්ත්වා සඳහා විවිධ ස්ථානයන්හි, උපාංග ප්‍රතිඵලියෙන් අඩුන් අසල, සර්ඟ් ප්‍රවරු රාක්ක අසල බෝතල් කිහිපයක් ඇති බවට සහතික වන්න.



### අමතක තොකරන්න

- » කාර්යමන්ත්වා විසින් අවශ්‍ය පරිදි මුහුණු ආවරණ හා අනෙකුත් පොදුගලික ආරක්ෂක උපාංග පැලදිය යුතුය.
- » අසහීප ගතියක් දැනෙන්නේ නම් කාර්යමන්ත්වා රාජකාරියට වාර්තා නොකළ යුතුය.
- » මේටර් 1.5ක ආරක්ෂිත සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වාගන්න.



## යෝග මධ්‍යස්ථාන වෙත උපදෙස්

යෝග ස්වේච්ඡයේ මගින් කණ්ඩායම් පන්ති හා තති පුද්ගල ඉගැන්වීම් වෙත සේවා සපයනු ලැබේ. මෙය යෝග ස්වේච්ඡයේට ගෘහස්ථාව හෝ විෂ්ලේෂණී/පියාසි මත පර්සරයක විය හැකිය. මෙම ව්‍යාපාර විසින් COVID-19 මාර්ගෝපදේශ තමාට බලුපාන්නේ කෙසේද යන්න සලකා බලා ඒ අනුව සිය කටයුතු හඩිගස්වාගැනීම වැදගත්ය.

යෝග පන්ති අතරතුරදී, සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වාගැනීම අතිශයින්ම වැදගත්ය. ගුරුවරුන් විසින් සිංහන්ගේ ඉරුයව් ගාර්ඩ්‍යකට හැඩිගැස්වීමෙන් වැළඳිය යුතුය. මෙම මාර්ගෝපදේශ ප්‍රායෝගිකව හැකිතාක් අනුගමනය කිරීමට උත්සහ කරන්න. COVID-19 අවදානම අඩු කිරීම සඳහා වඩාත් යහපත් සහිපාරක්ෂක පිළිවෙත් අනුගමනය කරන බවට සහතික වීම වැදගත්ය.

වැඩි අවදානමක් ඇති ප්‍රාදේශ මොනවාදී?	ඡඛට අවදානම අවම කළහැක්සේ කෙසේද?
පිළිගැනීමේ ස්ථානය සහ සේවාදායකයන් වික්රිස් වන ස්ථාන	සමාජ දුරස්ථාවය අනුගමනය කිරීම. ගෘහනාණ්ඩ ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා ඉවත් කිරීම මගින් සේවාදායකයන් අසුන්ගෙන සිරින විට සහ රැදී සිරින විට දී ආරක්ෂිත පර්තරයක් පවත්වාගත හැකිය.

වයි අවස්ථාමක් ඇති පුද්ගල මොනවාදී?	ඡිබට අවස්ථාම අවම කළහකේක් කෙසේදී?
යෝග ස්වේච්ඡාව තුළදී	<p>සමාජ දුරස්ථාවය අනුගමනය කිරීම. යෝග පැදුරු සඳහා මීටර් 1.5ක දුරකින් ඉඩ ලකුණු කරන්න.</p> <p>විවෘත දොර ජනෙල් මගින් වාතාගුය ලැබේමට සලස්වන්න.</p> <p>ආරක්ෂිත මට්ටමකට පත්තිය තුළ සිසුන් සංඛ්‍යාව සීමා කරන්න.</p> <p>ලපාංග හවුලේ භාවිත නොකරන්න. (ලදා: බර ඉසිල්ලේමේ ලපාංග, පරි, පැදුරු, තුවා, බිලොක් ආදිය)</p>
සේදුම්කාමර හා ඇදුම් මාරු කිරීමේ පහසුකම්	<p>පහසුකම් නිතර පිරිසිදු කරන්න.</p> <p>නිතර භාවිත වන මකුපිට පැම්දියන් මත නිරහ්තරයෙක් විෂධිජනාකක උවත් යොදන්න.</p> <p>හැකි විටදී ලපාංග හවුලේ භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න. කිළුව තුවා සඳහා සංවෘත බිඳුන් ලබා දෙන්න.</p>

ම) විසින් මෙහෙයුම වෙනස් කළ යත්තේ කෙසේද?

මෙම කොටස ආරම්භයේදී දක්වන ලද පොදු ක්‍රියාමාර්ගය වලට අමතරව, සර්ල පාසල් විසින් පහත පියවරයන්ද ගත යුතුය.

මෙහෙයුම කටයුතු සඳහා සූදුනම් විම:

- » පෙර වෙන් කරවා ගැනීම් හාර ගැනීමට හා ගොදාගත් හමුවේම් මගින් පමණක් පාඩම් පැවැත්වීමට උත්සහ කරන්න.
  - » ආරක්ෂිත සමාජ දුරක්ෂණාචාරයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා පන්තියක සිසුන් සංඛ්‍යාව සීමා කරන්න. කත්ත්බායම් පන්ති වලට වඩා තහි පුද්ගල පන්ති පැවැත්වීම දෙරෙනමත් කරන්න.
  - » ගෝග ස්ට්‍රේඩියෝට් සමාජ දුරක්ෂණාචාරය රැකෙන පරිදි සකස් කරන්න. ගෝග පැදුරු මීටර් 1.5ක දුරකින් තැකිය යුතුය. මෙමගින් පන්තියකට සිටිය යුතු ශිෂ්‍යයන් සංඛ්‍යාව අඩු කිරීමට සිදු විය නැකිය.

## ପୋଡ୍ ଅନୁଷ୍ଠାନିକମି:

- » නිතර හාටිත වහු මත්සීට පෘෂ්ඨයන් හා පූද්ගලයන් වැඩි පිරිසක් විසින් හාටිත කරනු ලබන බවට හඳුනාගත් වෙනත් පුදේශ මත විෂධිපනාශක ප්‍රාවත්‍ර යොදා පිසදුමන්න.
  - » උපාංග හටුලේ හාටිත කිරීම අවම කරන්න. හැකි අවස්ථාවලදී සෑම උපදේශකවරයෙකු වෙත හා සේවාදායකයන් වෙත තනි හාටිතය සඳහා උපාංග රුඩා දෙන්න. බර ඉසිල්ලමේ උපාංග, පරි හා බිලොක් ආදි හටුලේ හාටිත කරනු ලබන උපාංග වෙනත් සේවාදායකයන් හෝ කාර්යමන්ධිලය විසින් හාටිත කිරීමට පෙර විෂධිපහරණය කළ යුතුය.
  - » යොශා පැදුරු හාටිත කරන සෑම වරකටම අනතුරුව විෂධිපහරණය කොට වේපා ගත යුතුය.
  - » සෑම පහේතියක් අවසානයේදී හා ද්‍රව්‍ය අවසානයේදී, යොශා ස්වේච්ඡයේට පිරිසිදු කළ යුතුය.

### යෝගා පන්තියක් අතරතුරදී:

කළ යුතු දැක්ම	නොකළ යුතු දැක්ම
✓ ස්වේච්ඡේවර ඇතුළ වීමට පෙර දෑන් සේවා ගන්න / විෂධිජනාකක ආවත්තා යොදන්න.	✗ වැළඳගැනීම හෝ අතට අත දීම
✓ මිටර් 1.5ක සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වාගන්න.	✗ උපාංග පළමුවෙන් විෂධිජනරණය කිරීමෙන් තොරව තුවමාරු කරගැනීම.
✓ විවෘත තොර ජනෙල් මගින් වාකාශය ලැබීමට සැලස්වන්න.	✗ සේවාදායකයන් වෙතින් සෙල්සියක් අංශක 370 වැඩි උෂ්ණත්වයක් හෝ කොට්ඨාස 19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන්නේ නම් ඔවුන්ට පන්තිය තුළට ඇතුළ වීමට ඉඩ දීම.
✓ හැකි අවස්ථා වලදී, සේවාදායකයන් හට තමාගේම යෝගා පැදුරක්, තුවා සහ උපාංග ගෙන ජීමට උනත්ද කරගැනීම. විසේ නැතිනම්, ඔවුන්ට එවා තනි තනිව ලබා දෙන්න.	✗ මිටර් 1.5ක දුරින් ආරක්ෂිතව ඉඩ කඩ සැලැස්වීමට හැකි පමණාර වඩා වැඩි සේවාදායකයන් පිරිසකට පන්තිය තුළ සිටීමට ඉඩ දීම
✓ යෝගා පැදුරු භාවිත කරන සැම වරකටම අනතුරුව පිරිසිදු කරන්න.	✗ විකිනෙකා ස්පර්ශ කළ යුතු යෝගා ඉරියවී සිසුන්ට නිර්දේශ කිරීම. උදා: යුගල අහසාස
✓ භාවිත කරන ලද තුවා සේදීම සඳහා නිසි සංවෘත බිඳුන් වල බහාලන්න.	

### නිතර අසන පැන

අපට කන්ඩායම් පන්ති පැවැත්විය හැකිද, නැතිනම් තනි පුද්ගල පන්ති පමණක් පැවැත්විය හැකිදී!

මිටර් 1.5ක සමාජ දුරස්ථාවය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය පවත්වාගත හැකි නම් පමණක් කන්ඩායම් පන්ති පැවැත්විය හැකිය. පොලුව මත යෝගා පැදුරු ආරක්ෂිතව තැබිය හැකි පරිදි ඉඩ ලකුණු කරන්න. ශ්‍රී ලංකා විසින් උපාංග හැකි භාවිත නොකළ යුතුය.

ශිෂ්ටයක් හට තමාගේම යෝගා පැදුරක් රැගෙන ආ හකිදී?

ඔව්. විහෙන්, එවා හරස් දූෂණයෙන් වැළඳුවෙන් පිනිස පන්තියට පෙර හා පසු විෂධිජනරණය කළ යුතුය.



### අමතක නොකරන්න:

- ➊ කාර්යමන්ඩලය විසින් අවශ්‍ය පරිදි මුහුණු ආවරණ හා අනෙකුත් පොදුගලික ආරක්ෂක උපාංග පැලදුය යුතුය.
- ➋ අසනීප ගතියක් දැනෙන්නේ නම් කාර්යමන්ඩලය රාජකාරියට වාර්තා නොකළ යුතුය.
- ➌ මිටර් 1.5ක ආරක්ෂිත සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වාගන්න.

## නිතර අසන පැහැ:

යම සංචාරකයෙකු හට මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුගත වීමට අවශ්‍ය නොවන්නේ නම්, කළ යුත්තේ කුමත්ද?

මුවන්ට මෙම පියවර අනුගමනය කිරීමට අවශ්‍ය නොවන්නේ නම්, මාර්ගෝපදේශයන් ඇත්තේ කුමන පේත්තුවක් නිසා ද යන්න සන්ස්ක්‍රිත හා පැහැදිලිව විස්තර කරන්න. වේවා ඔවුන්ගේත්, අත් අයගේත් ආරක්ෂාව සඳහා සකස් කර ඇත. භාජා අසිරේතා ඇතොත්, විස්තර කිරීම් සඳහා රැස සටහන් සහිත පෝක්ටර් යොදා ගන්න.

**මා විසින් සංචාරකයෙකුගෙන් සටහන් කරන යුත්තේ කුමන තොරතුරුදී?**

ආණිතයන් හඳුනාගැනීම සඳහා උපකාරී විය හැකි වැදගත් තොරතුරු සටහන් කළ යුතුය. මේ: නම, ගමන් බලපත්‍ර/ප්‍ර.හැ.ප. අංකය, දුරකථන අංකය, නවාතැන්පලෙහි නම, සංචාර මෙහෙයවන්නාගේ නම, මෙරටට පැමිණි දිනය (වදෙක් ශ්‍රී ලාංකිකයෙකු නම), තදිසි අවස්ථාවකදී සමඟන්ධ කර ගත හැකි අංකය ඇතුළත් වේ.

**මාගේ සේවාදායකයන් සඳහා දූෂ්ඨත්වී කරන ලද ප්‍රවාහන සේවාව ආරක්ෂාන්ද යන්න දැන ගන්නේ කෙසේද?**

සංචාරකයන් COVID-19 මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන රෑ වල පමණක් ගමන් කළ යුතුය. අමුත්තන්/ සංචාරකයන් සඳහා 'ල් පරිභේදය බලන්න.

**අප විසින් සාමාන්‍යයෙන් සංචාරකයන් ගැනෙන යන සියලුම සංචාරක අඩවි වලට යා හැකිද?**

අනෙකුම් සංචාරක අඩවි හා ආකර්ෂණීය ස්ථාන බලධාරීන් විසින් තවමත් විවෘත කිරීමට අවසර දී නොමැති විය හැකි අතර, අනෙකුත් ස්ථාන වසා තබේමට තීරුණය කොට තීබිය හැකිය. වේවා ක්‍රියාත්මක වන්නේද, ඒ කෙසේද යන්න දැනගැනීම සඳහා සැපුවම වෙති අඩවිය පරීක්ෂා කරන්න. මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුගත වී ඇති සංචාරක අඩවි හා ආකර්ෂණීය ස්ථාන පමණක් නැරඹීමට යන්න. විවිධ සංචාරක අඩවි හා ආකර්ෂණීය ස්ථාන සඳහා වගක්ව යුතු බලධාරීන්ගේ ලැයේස්තුවක් සඳහා 'වෛළී' පරිභේදය බලන්න.

**සංචාරකයන් හට බෝට්ටු සවාර වැනි සියලුම ආකාරයේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය හැකිද?**

බලධාරීන් විසින් ඇතෙම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා තවමත් අවසර දී නොමැති. විශේෂීය ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව දැනගැනීම සඳහා අදාළ බලධාරීන්ගෙන් වීමසන්න. විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා හා වගක්ව යුතු බලධාරීන්ගේ ලැයේස්තුවක් සඳහා 'වෛළී' පරිභේදය බලන්න.



### මතක තබා ගන්න.

#### ● සේවාගයෙන් වළැකින්න:

- රැවාහන ඇතුළුව මේටර් 1.5ක ආරක්ෂා සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වාගන්න.
- අතිරේක අසන ඉවත් කිරීම, මේස ඉවත් කිරීම සහ/හෝ 'අසුන් ගැනීමෙන් වළැකින්න' යන සිංලු භාවිතය මගින් ඔබගේ ව්‍යාපාර වට්පාටාව හැඩිගැස්වන්න.
- කාර්යමන්ඩලය අතර, සංචාරකයන් සමඟ හෝ සංචාරකයන් අතර උපාංග, නිශ්පාදන, ආහාර හෝ පාන වර්ග බෙදා හදා නොගන්න.

#### ● නිරාවරණයෙන් වළැකින්න:

- ආරක්ෂා සමාජ දුරස්ථාවයක් පවත්වාගත හැකි වන පරිදි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වන සංචාරකයන් සංඛ්‍යාව අඩු කරන්න.
- සංචාරකයන් සෙනය පිරි ඇති ස්ථාන වලට රැගෙන යාමෙන් වළැකින්න.
- අසනීප ගැනියකින් පසුවන්නේ නම් හෝ COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ නම්, කාර්යමන්ඩලය හට රාජකාරියට වාර්තා කිරීමට හෝ සංචාරකයන් හට ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමට ඉඩ නොදෙන්න.

» පාලන විධි ක්‍රියාත්මක කරන්න:

- මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳව හා සංචාරකයන් වේවා අනුගමනය කරන බවට සහතික වන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව කාර්යමණ්ඩලය දැනුවත් කරන්න.
- සමාජ දුරස්ථාවය රැකෙන පරීඩ් ක්‍රියාකාරකමක / සංචාරයක නිරත වන සංචාරකයන් සංඛ්‍යාව අඩු කරන්න.
- ආණිතයන් හළුනාගැනීමේ පහසුව පිළිසිය සංචාරකයන්, කාර්යමණ්ඩලය, සංචාර හා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ තොරතුරු සටහන් කරන්න.

# 9 වන කොටස:

## හඳුනීම් ප්‍රතිචාර



අමුත්තකු හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු හට කොවිඩ-19 අශ්‍රී බවට සැක පහළ කරන්නේ නම් කළ යුතු දේ

## හඳුනී ප්‍රතිචාර

අමුත්තකු හෝ කාර්ය මත්ස්‍ය සාමාජිකයක COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ නම් හෝ ඔහුට විම රෝගය ආසාදනය වී ඇති බවට සැකසීමිත නම්, කළ යුතු දේ සම්බන්ධයෙන් මෙම කොටසින් ආවරණය කෙරේ.

නවචනයේ පහසුකම් සපයන්නන් සිය පරිණාය තුළ සිටින යම් අයෙකුට COVID-19 ආසාදනය වී ඇති බවට සැක පහළ කරන්නේ නම්, ඔවුන් අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රායෝගික මාරුගෝපදේශ හා ආරක්ෂක පියවර මෙහි ඇතුළත් වේ. වෛරසය අනෙකුත් කාර්ය මත්ස්‍ය සාමාජිකයන් හා අමුත්තන් අතර පැතිරුණාම අවම කිරීම සඳහා පහත විස්තර කොට ඇති රෝග ලක්ෂණ හඳුනාගැනීමත් ආරක්ෂක පියවර අනුගමනය කිරීමත් වැදගත් වේ.

විමෙන් ම, COVID-19 ආසාදනය වී ඇති බවට තහවුරු වී ඇති අමුත්තකු හෝ කාර්ය මත්ස්‍ය සාමාජිකයකු ආරක්ෂිත අන්දමින් රැක බලා ගන්නා ආකාරය ද මෙම කොටසින් විස්තර කෙරේ.

**COVID-19 රෝගය සම්බන්ධයෙන් විමෙන් සිදුකිරීමට මෙම වැදගත් දුරකථන අංක සිහිනඩාගත්ත:**

- » COVID-19 ජාතික ක්‍රියාන්තරය - 1999
- » රාජ්‍ය තොරතුරු කේන්ද්‍රය - 1919
- » ඔබගේ පුදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා සම්බන්ධ කරගත හැකි විස්තර
- » ක්‍රියාකාරීක ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් සම්බන්ධ කරගත හැකි විස්තර
- » ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරය - 0112 426 800
- » සුවසැරිය තිබුන්ත සේවය - 1990
- » ශ්‍රී ලංකා සංචාරක ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය - 1912

පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලබාදිය හැකි ද:

- » COVID-19 ආසාදනය වී ඇති බවට සැකසීමිත අයෙකු මා හඳුනාගත්තේ කෙසේ දී?
- » COVID-19 ආසාදනය වී ඇති බවට සැකසීමිත අයෙකු හා ආරක්ෂිත අන්දමින් කටයුතු කරන්නේ කෙමෙස දී?
- » COVID-19 රෝගය ආසාදනය වී ඇත්තම්, රෝගය පැතිරීම අවම කරන්නේ කෙමෙස දී?
- » COVID-19 ආසාදිතයකු සිටිය නම් දැනුවත් කළ යුත්තේ කුමන පුද්ගලයින් දී?

මෙම කොටසින් අප පහත සඳහන් කරනු සාකච්ඡා කරන්නෙමු:

- » යම් අයෙකු COVID-19 ආසාදිතයකු බවට තහවුරු වුවහොත්, විම පුද්ගලයා හඳුනා ගන්නා ආකාරය
- » යම් අයෙකු COVID-19 ආසාදිතයකු බවට තහවුරු වුවහොත්, කළ යුතු දේ හා තොකළ යුතු දේ

- » රෝග ව්‍යුහ්තිය පාලනය කරන ආකාරය
- » යම් අයෙකු COVID-19 ආසාදිතයකු බවට තහවුරු වුවහොත් දැනුම් දෙන්නේ කා හට ද?

### සිංහ තබාගත යුතු වැදුගත් කරණු

- » යම් අයෙකුට COVID-19 ආසාදිතය වී ඇති බවට තහවුරු කරගැනීමට වෛරස පරීක්ෂණයක් සිදු කිරීම අවශ්‍ය වුව ද, පිටතට දිස්වන රෝග ලක්ෂණ තිබිය හැක.
- » යම් අයෙකුට වෛරසය ආසාදිතය වී ඇති බවට ඔබ සැක කරන්නේ නම්, විම පුද්ගලයා පූදෙකලා කිරීම, රෝග ලක්ෂණ ඇතිදායී පරීක්ෂා කිරීම, සටහන් කරගැනීම, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයකු දැනුවත් කිරීම යනාදිය සිදු කළ යුතු අතර අවශ්‍ය නම් විම පුද්ගලයා වෙනත් ස්ථානයකට රැගෙන යා යුතු ය.
- » බය ඇති කරගැනීම, විම පුද්ගලයා පිළුබඳ කටකතා පැනිර්වීම හෝ ඔහුට පහත් මෙස සැලකීම යනාදිය සිදු නොකිරීම වැදුගත් වේ.
- » ආසාදිතය වී ඇතැයි සැක පහළ කළ පුද්ගලයා හමු වූ ක්‍රාපය විසා දීමා විෂක්ෂණරණය සිදු කිරීම අවශ්‍ය වේ.



### අමතක නොකරන්න

යම් අයෙකුට COVID-19 ආසාදිතය වී ඇති බවට හෝ නොමැති බවට 100%ක් තහවුරු කරගත හැකි විකම කුමවේදය වන්නේ විශේෂීත COVID-19 පරීක්ෂණ කුමවේදය පමණි.



### සයකිසින් ඡොරු COVID - 19 ආසාදිතයකු සතු විය හැකි රෝග ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම

COVID-19 ආසාදිතයන් තුළ රෝග ලක්ෂණ දැක්නට ලැබෙනු හෝ නොලැබෙනු ඇත. රෝග ලක්ෂණ සාමාන්‍ය මට්ටමේ සිට දුරෑතු අවස්ථාවක් දක්වා විතිදිය හැක. COVID-19 රෝග ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමට සැම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයකුම පුහුණු කිරීම වැදුගත් වේ.

#### COVID - 19 රෝග ලක්ෂණ මොනවා දී?

වඩාන් බිඟුල ව දැක්නට ලැබෙන රෝග ලක්ෂණ 3 වන්නේ:

- » උනා - ගර්ජ උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංගක 37 හෝ ඊට වැකි විම
- » වියලු කැස්ස
- » වෙහෙසකාර බව

අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ වන්නේ:

- » තුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා
- » උගුරේ වේදුනාව
- » තිසරදාය

- » නාසා අවහිරය
- » වේදනා හා කැක්කුම්
- » පාවනය
- » අක්ෂ පටල ප්‍රදාහය
- » රසය හෝ ගන්ධය ගැනීම්
- » සමේ පලු හට ගැනීම, හෝ ඇගිලි හෝ පාගිලි අවර්තා වීම

COVID-19, ඉන්ස්ලුවන්සා හා සෙමිප්‍රතිශකුව යන රෝගයන්හි රෝග ලක්ෂණ අතර වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීම අසිරා වේ. සිනෑම ආසාදිත හෝ ග්‍රෑසනාබාධ රෝග ලක්ෂණයක් (ලඟලෝ වේදනාව, හිසරදය, ඩුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව, මස්පිඩු වේදනාව, කැස්ස හෝ නාසා අවහිරය වැනි) සඳහා සැලකිලිමන් අන්දුම්න් ප්‍රතිකාර කළ යුතු වේ.

- » ඔබට මෙම රෝග ලක්ෂණ පවතී නම්, සේවයට වාර්තා කිරීමේන් වැළකි සිටින්න.
- » ඔබ නුදෙකළා විය යුතු අතර වෛද්‍යවරයු විසින් පරික්ෂාවට ලක්විය යුතු ය.
- » COVID-19 රෝග පරික්ෂාවකට ඔබ ලක්විය යුතු ය.
- » වෛද්‍යවරයු විසින් පරික්ෂා කොට තහවුරු කරන තුරු ඔබ සේවයට වාර්තා නොකළ යුතු ය.
- » ඔබ රැක බලාගන්නා පුද්ගලයන් ආරක්ෂිත බවට ඔබ තහවුරු කළ යුතු ය.

## වළක්වා ගැනීමේ පියවර



රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා නිර්දේශ කොට ඇති පියවර 2වන කොටස වන සනීපාරක්ෂාව හා මෙම අත්පොතේ පෙර කොටස් මගින් ස්විස්තරාත්මක ව ආවරණය කර ඇත. COVID-19 රෝග ව්‍යාපෘතිය වැළැක්වීමට ඔබ ගත යුතු පියවර කෙරියෙන් මෙහි දක්වා ඇත.

- » ආරක්ෂක නිලධාරීන් හා පිළිගැනීමේ නිලධාරීන් පරිණය තුළට පිවිසෙන නව පුද්ගලයන් පිළිබඳ විශේෂයෙන් ම සැලකිලිමන් විය යුතු ය. කළුන් වෙන්කරවා ගැනීමකින් තොරව සේවාවන් ලබා දීම හා ව්‍යෝග අමත්තන් ඇතුළත් කරවා ගැනීම සඳහා අවකාශය ලබාගැනීම අවම කළ යුතු ය.
- » සැම පුවේශ ස්ථානයකම ජ්‍යෙෂ්ඨ උග්‍රීතාන්ත්‍රික ප්‍රතිඵලියක් තබන්න. පරිණයට ඇතුළුවන සිනෑම අයෙකුගේ උග්‍රීතාන්ත්‍රිය පරික්ෂා කරන්න.
- » අමත්තන්ගේ භාවිතය සඳහා බැහැර ලිය හැකි මූඛාවරණ, අත්වැසුම්, හා ගේර ආවරණ පිළිගැනීමේ කුවන්ටරයේ තිබිය යුතු ය.
- » පාදයෙන් ත්‍රියා කළ හැකි ව්‍යුහාන්ත්‍රික අත්සේෂ්දන දියර අඩංගු උපකරණ සැම පුවේශ ස්ථානයක ම තිබිය යුතු ය.
- » ප්‍රවේශයට ඇතුළුවීමට පෙර සැම අයෙකු ම මද්‍යසාර අඩංගු අත්සේෂ්දන දියර හාවිත කළ යුතු අතර මූඛාවරණ පැළඳ සිටිය යුතු වේ.
- » රෝගී ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් සඳහා මූලික ව වෙන් කරන ලද නිරෝධායන පුද්ගලයක් සකස් කරන්න.
- » ඔබගේ පුවේශය තුළ ඇතිවිය හැකි COVID-19 තත්ත්වයක් පාලනය කළ හැකි, ජේන්ස් හා ප්‍රාග්‍රැඳු නිලධාරීන්ගෙන් සමන්විත ක්ෂේත්‍රීක ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කණ්ඩායමක් සාදන්න.

## වගකීම්

COVID-19 ක්‍රියාත්මකයේ කොටසක් ලෙස ශ්‍රී ලංකා සංචාර සංවර්ධන අධිකාරීයේ සඳහා අංශයක ම කළමනාකරණ කන්ඩායම හා ක්ෂේත්‍රීක ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කන්ඩායම වශයෙන් කන්ඩායම දෙකක් සිටිය යුතු ය. මෙම කන්ඩායම්වල රාජකාරී හා යුතුකම් 1වන කොටසෙහි සට්ස්තරාත්මක දක්වා ඇත. වහි සාරාංශයක් පහතින් දක්වා ඇත.

### කළමනාකරණ කන්ඩායම:

- ❶ සාමාන්‍යාධිකාර්වරයා ප්‍රධානත්වය දරන මෙම කන්ඩායම, දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානීන්, ආයතනයේ වෛද්‍ය නිලධාර්වරයා හෝ අවශ්‍ය වූ විට කැඳවන වෛද්‍ය නිලධාර්ය, ක්ෂේත්‍රීක ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කන්ඩායමේ නායකයා ආදි ඉහළ පෙළේ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් මගින් සඳහා ලත් වේ.
- ❷ කළමනාකරණ කන්ඩායම සතු වගකීම් වන්නේ COVID-19 තත්ත්වයට ගැඹුපෙන පරිදි, ක්‍රියාවත නැංවීම් සිදු කිරීම, වී සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් බුද්ධීම, කටයුතු සූලානම් කිරීම, වාර්තා කිරීම, අධික්ෂණය කිරීම, සහ්තිවේදනය සිදු කිරීම හා පුහුණු කිරීම යනාදිය වේ.

### ක්ෂේත්‍රීක ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කන්ඩායම:

- ❶ ඉහළ කළමනාකරණ මණ්ඩලයේ නියෝධිතයකු, හෝ කළමනාකරණ කන්ඩායම මගින් පත් කළ පුද්ගලයකු විසින් මෙහෙයවනු ලැබේ.
- ❷ මෙහි සාමාජිකයන්, කළමනාකරණ කන්ඩායම මගින් වික් වික් දෙපාර්තමේන්තුවෙන් පත්කරන ලද පුද්ගලයන් විය යුතු ය.
- ❸ ඔවුන් හඳුනී තත්ත්වයන්හි දී කටයුතු කරන අතර, අභ්‍යා බලධාරීන් විසින් පවත්වන පුහුණුවේ සඳහා සහභාගී වීම, කළමනාකරණ කන්ඩායම මගින් පහවන රාජකාරී ඉටුකිරීම, නවතම COVID-19 තත්ත්වයන් සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලි කිරීම, දැනුවත් කිරීම හා දත්ත වික්රේස් කිරීම, හා කළමනාකරණ කන්ඩායමට වාර්තා කිරීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලය හා වික් ව කටයුතු කිරීම ඔවුන් සිදු කළ යුතු ය.

පහත කාරණා සම්බන්ධයෙන් වන වැදගත් මාර්ගෝපදේශ, ක්ෂේත්‍රීක ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කන්ඩායම අනුගමනය කළ යුතු වේ.

- ❶ අමුත්තකු හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයු හට COVID-19 ආසාදනය වී ඇති බවට හඳුනාගැනීම.
- ❷ ආසාදිතයකු හා ආරක්ෂාකාරී අන්දම්න් කටයුතු කිරීම.
- ❸ වෛරස ව්‍යාපෘතිය අවම කිරීම.
- ❹ ආසාදනයක් ඇතිවිය හැකි අවස්ථාවක දී, සුදුසු බලධාරීන් සම්බන්ධ කරගැනීම.
- ❺ ආසාදිතයකු ගැවපුණු ස්ථානයක් වසා දුමා විෂ්වීජනරණයට ලක්කිරීම.
- ❻ ආසාදිතයකු ප්‍රවාහනය කිරීම.



## සංචාරක සත්කාරක නිවාස සඳහා

අවම සේවක සංඛ්‍යාවක් සිටින කුඩා සේවා ස්ථාන සහ සංචාරක සත්කාරක නිවාස තුළ සම්පූර්ණ ක්ෂේත්‍රීක ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කණ්ඩායමක් ක්‍රියාත්මක කිරීම නොහැකි වනු ඇත.

කිසියම් පවුලකට අයත් සංචාරක සත්කාරක නිවාසයක, විෂි කළමනාකරණ/ අයිතිකරණ මූලිකත්වය ගෙන, පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන්ගේ සහයෝගය ඇතුව (කාර්ය මණ්ඩලය ද අයත් වේ) ක්ෂේත්‍රීක ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කණ්ඩායම හා කළමනාකරණ කණ්ඩායමට අයත් වගකීම් ඉටු කළ යුතු වේ. COVID-19 රෝගය හා සම්බන්ධ අවස්ථාවක දී, සම්බන්ධ කරගත යුත්තේ කවුරුන් ද, හා විසේ කළ යුත්තේ කුමන අවස්ථාවේ ද යන්න දැනගැනීම වැදගත් වේ.

මාරුගෝපදේශ සැලකිල්ලට ගෙන, කුඩා සේවා ස්ථාන හා සංචාරක සත්කාරක නිවාස, සිය පරිණය තුළ COVID-19 රෝගය හා සම්බන්ධ අවස්ථාවක් පාලනය කිරීමේ දී ගත යුතු පියවර ක්‍රියාත්මක වන අන්දම සැලසුම් කිරීම නිරදේශීත වේ.

## රෝග ලක්ෂණ පවතින අමුත්තකු සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම



අමුත්තකු හට COVID-19 රෝගය ආසාදනය වී ඇති බවට සැකසීම් අවස්ථාවක, විම පුද්ගලය භුදෙකලා කිරීමට, බලධාරීන් දැනුවත් කිරීමට හා විම අවස්ථාව පාලනය සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් ලබා දෙන උපදෙස් අනුගමනය කිරීම සඳහා කඩිනම් ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම වැදගත් වේ.

අමුත්තකු හට COVID-19 රෝගය ආසාදනය වී ඇති බවට සැකසීම් නම්,

### භුදෙකලා කරන්න:

- ❶ සිය කාමරය තුළ හෝ වෙන්කරන ලද නිරෝධානය පරිණයක් පවතී නම්, විම ස්ථානයේ හෝ භුදෙකලා වන ලෙස ජේෂ්ඨීය කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු අදාළ පුද්ගලය හට පැවසිය යුතු ය.
- ❷ ආරක්ෂණ උපකරණ පැලුදී පුහුණු කළ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු විසින් කොට්ඨෑස-19 රෝග ලක්ෂණ සඳහා විකි අමුත්තා පරීක්ෂාවට ලක් කර යුතු ය.
- ❸ මහා අවබෝධයකින් හා කාරුණික ලෙස අමුත්තාට සැලකිය යුතු වේ. විය ඔවුන්ට පීඩාකාරී අත්දැකීමක් විය හැක.
- ❹ අමුත්තා සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කළ යුත්තේ, සුදුසු ආරක්ෂක පියවර සැලකිලිමත් අන්දමින් අනුගමනය කරන සහ ආරක්ෂණ උපකරණ පැලුදී තෝරාගත් නිලධාරියෙකු විසින් පමණි.
- ❺ අනෙකුත් අමුත්තන් හා කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් හා සමාගම පවත්වන අනවශ්‍ය සම්බන්ධතා වැළැක්විය යුතු වේ.

### දැනුවත් කරන්න:

- ❶ ක්ෂේත්‍රීක ප්‍රතිචාර කණ්ඩායමේ නායකයා දැනුවත් කරන්න.
- ❷ විම කණ්ඩායමේ නායකයා හෝ වෙනත් ජේෂ්ඨීය කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු විසින් වහා හෝටලයේ වෙළුළුවරයාගේ, වෙළුන කණ්ඩායමේ, අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක කැදුවන වෙළුළුවරයාගේ හෝ පුදේශයේ සෞඛ්‍ය වෙළුන නිලධාරීවරයා/මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයාගේ සහය ලබාගත යුතු ය. සැකකටයුතු COVID-19 ආසාදිතයෙකු පරිණය තුළ සිටින බවට ඔවුන් දැනුවත් කළ යුතු ය.

- » කළමනාකරණ කණ්ඩායම විවෙතී අවස්ථාවක් ලොග් පොතෙහි /තොරතුරු පද්ධතියේ සටහන් කළ යුතු අතර සම් දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානීයෙකු හට ම දැන්වීම මගින් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් දැනුවත් කිරීම හා අනතුරු ඇගැවීම සිදුකළ යුතු ය.

## අනුගමනය කරන්න:

- » සේවක වෙළඳා නිලධාරිවරයා සහ/හෝ මහජන සේවක පරීක්ෂකවරයා ලබාදෙන උපදෙස් මත ව පිළිපැදිය යුතු වේ. වියි අමුත්තා, අහොතුත් අමුත්තන්, කාර්ය මණ්ඩලය හා පරිග්‍රය තුළ ඇති පහසුකම් යනාදීය සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීමේ උපදෙස් මේට අයත් වේ.
  - » අමුත්තා හා මූහුණට මූහුණ ලා කටයුතු කිරීමට පෙර සෑම නිලධාරයකු ම සුදුසු ආරක්ෂණ උපකරණු පැළඳිය යුතු වේ.

## ନିତର ଅସନ ପ୍ରକ୍ରିୟା

වියලු කැස්සක් සහිත අමුත්තකු පොදු ස්ථානයක සිටියි හම් තෙයතු පියවර කුමක්ද?

වහා ම විම පුද්ගලය සම්බන්ධයෙන් සාමාන්‍යාධිකාර්වරය හෝ කත්ත්බායමේ ජේෂණ්ධ සාමාජිකයකු දැනුවත් කරන්න. සාමාන්‍යාධිකාර්වරය හෝ කත්ත්බායමේ ජේෂණ්ධ සාමාජිකය කාරුණික ව විම පුද්ගලය තට සිය කාමරයට තුළට වී පසුවන තෙස පවසනු ඇත. පසුව ඕනෑම COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පවතිනුදී පරික්ෂා කළ යුතු වේ.

COVID-19 ආකාරීන බවට සැකසහිත අයෙකු සිටින කාමරයක් තුළට ගැන පාලන කාර්ය මණ්ඩල සේවකයන්ට හෝ ආහාර පාන අදිය ගෙනයන සේවකයන්ට යා හැකි දී?

නොහැක. විම අමුත්තාගේ අවශ්‍යතා (ආහාර, ජලය, ඔඩෑසි) සොයා බැඳීම සඳහා වික් කාර්ය මත්ත්වීම සාමාජිකයෙකු කළමනාකාරීන්ටය මගින් පත් කළ යුතු වේ. මොහුට මනා ප්‍රහුණුවක් ලබා දිය යුතු අතර ආරක්ෂණ උපකරණ පැලදැසිරිය යුතු වේ.

විවැනි අවස්ථාවක් තොට් ලෙඟ සටහන් පොතේ/ තොරතුරු පද්ධතියේ සටහන් කළ යුත්තේ ඇයි,  
කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් දැනුවත් කිරීම හා ඔවුන් අදාළ පුද්ගලය හා මුහුණාට මුහුණ කටයුතු කිරීම වැළැක්වීම  
සඳහා මෙය අවශ්‍ය වේ.

අමුත්තා මා හට අභ්‍යමිකන් නොදෙන්නේ නම් කළ හැක්කේ කුමක්ද?

වහාම ආරක්ෂක අංශය හා සාමාන්‍යධිකාර මේනු කත්ත්වායමේ පෙන්ත් සාමාන්‍යකයකු දැනුවත් කිරීන්ත.

COVID-19 ප්‍රකාශනීත බවට සැකස්හිත පූර්ණ හෙදෙකළ තුළ යත්තේ පැය,

වෙරස ව්‍යුත්තිය නෑ ඇත් ඇයට ආසානාය වීම සිද්ධාච්චිම සඳහා හැඳකළ තීර්ම ප්‍රතිඵල වේ.



සංචාරක සත්කාරක නිවාස සඳහා

ඡෛබගේ සංචාරක සත්කාරක නිවාසයේ සිටින අමුත්තකුගේ උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 370 වැඩි නම්, ඔහු පුදෙකලා කොට පරික්ෂා කර දැනුවත් හිරිමල පියවර ගන්න. ක්ෂණික ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කණ්ඩායමේ වගක්ම් කළමනාකරු/පැයිතිකරු වෙ කළ යුතු වේ.

- » සිය කාමරය තුළ පුදෙකලා වන මෙහේ අමුත්තාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.
  - » ඔහුට පරිණයෙන් බැහැර එමට ඉඩ නොදෙන්න.
  - » ඔබගේ පුදේශයේ සෞඛ්‍ය වෙළුන නිලධාරීවරයා සහ/හෝ මහතන සෞඛ්‍ය පරික්ෂකවරයා කළුතුන්ද කරගන්න.

- » පැවුලේ අතිකුත් සාමාජිකයන් හට (නැතහෙත් කාර්ය මණ්ඩලයට) අමුත්තා සමග සම්බන්ධ එමත ඉඩ නොදෙන්න.
  - » නිවාසයේ වාසය නොකරන අසල්වාසින්, සැපයුම්කරුවන් හෝ පැවුලේ සාමාජිකයන් හට පරිග්‍රය තුළට පිවිසීමට ඉඩ නොදෙන්න. මෙය ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙනි.
  - » උද්‍යෝග ආහාරවේල ගන්නා ස්ථාන හෝ විෂ්මනන් අසුත්ගන්නා ස්ථාන වැනි අමුත්තා ගැටසුණු සෑම ස්ථානයක් ම විෂඩ්පන්තුය කරන්න.
- බලධාරීන් විසින් ලබාදෙන සෑම උපදෙසක් ම පිළිපදින්න. මෙම අමුත්තාට අසීරු අවස්ථාවක් වනු ඇති බවට සිහි තබාගන්න. කාරුණික ව අවබෝධයෙන් යුතු ව ඔවුන්ට සලකන්න. විනමුන්, ඔවුන් උපදෙස් පිළිපදින බවට වශ්‍ය වශයෙන්න

## රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයකු රිකුබලා ගැනීම



කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයුට රෝග ලක්ෂණ ඇති විටක හෝ COVID-19 ආසාදනය වී ඇති බවට සැකසීම් අවස්ථාවක දී, ඔහු කන්ඩ්බායමේ අනෙක් අයගෙන් වහා ඇත් කරලුම හා වෛද්‍ය උපදෙස් පැනීම වැදගත් වේ.

කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයා තුළ රෝග ලක්ෂණ පහළ වන්නේ ඔහු නිවසේ සිටිය දී නම්

කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයා කළ යුතු දැන්වන්න:

**භූංදුකලා වීම:**

- » ඔහු නිවසේ පසුවිය යුතු අතර සේවයට වාර්තා නොකළ යුතු ය.
- » නිවසේ භූංදුකලා විය යුතු අතර පැවුලේ සාමාජිකයන් හා අමුත්තන් අසුරු කිරීමෙන් වැළකී සිටින්න.
- » වෛද්‍යවරයකු පරික්ෂා කරන තුරු සේවයට වාර්තා නොකර සිටින්න.

**දැනුවත් කිරීම:**

- » විකිනී තත්ත්වය හා රෝග ලක්ෂණ සම්බන්ධයෙන් තම කළමනාකරු සහ/හෝ ක්ෂේත්‍රීක ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කන්ඩ්බායමේ නායකයා දැනුවත් කරන්න.
- » 1390/1999 දුරකථන අංක අමතා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.
- » බලධාරීන් විසින් ඔවුන්ට ලබාදෙන උපදෙස් පිළිපදින්න. COVID-19 පරික්ෂාවකට ලක්වීම සහ/හෝ නිරෝධායනය වීම ඡ්‍යුව ඇත් විය හැක!

පරිග්‍රය තුළ රාජකාරිවල යොදී සිටිය දී කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයකු රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි නම්

ඔහු කළ යුතු දැන්වන්න:

**දැනුවත් කිරීම:**

- » තමාට අසනීප තත්ත්වයක් හෝ COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පවතී නම්, කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයා වහා ම ක්ෂේත්‍රීක ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කන්ඩ්බායමේ සාමාජිකයකු සහ/හෝ තම කළමනාකරු දැනුවත් කළ යුතු ය.

### හුදෙකලා වීම:

- ❖ කාර්ය මණ්ඩල සඳහා කලින් වෙන් කරන ලද නිරෝධායන ස්ථානයට ඔවුන් වහා මාරු කර යැවිය යුතු ය.
- ❖ ආරක්ෂණ උපකරණ පැලදී පුහුණුව ලත් නිලධාරියකු මගින් COVID-19 රෝග ලක්ෂණ සඳහා ඔහු පරීක්ෂාවට කේකළ යුතු වේ.
- ❖ මහා අවබෝධයකින් හා කාරුණික ලෙස අමුත්තාට සැලකිය යුතු වේ. විය ඔවුන්ට පිඩාකාරී අත්දැකීමක් විය හැක.
- ❖ අමුත්තා සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කළ යුත්තේ, සුදුසු ආරක්ෂක පියවර සැලකීමෙන් අත්දුමින් අනුගමනය කරන සහ ආරක්ෂණ උපකරණ පළදින තෝරාගත් නිලධාරියකු විසින් පමණි.
- ❖ අනෙකුත් අමුත්තන් හා කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් හා සමෘග පවත්වන අනවශ්‍ය සම්බන්ධතා වැළඳක්විය යුතු වේ.

### දැනුවත් කිරීම:

- ❖ ක්ෂණික ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කණ්ඩායමේ නායකයා හෝ වෙනත් ජේෂණ්ධි කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයකු විසින් වහා හෝටලයේ වෛද්‍යවරයාගේ, වෛද්‍ය කණ්ඩායමේ, අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක කැඳවන වෛද්‍යවරයාගේ හෝ ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා/මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයාගේ සහය බ්‍රාහ්මණ යුතු ය. සැකකටයුතු කොට්ඨාස-19 ආසාදිතයකු පරිණාය තුළ සිරින ධවට ඔවුන් දැනුවත් කළ යුතු ය.
- ❖ කළමනාකරණ කණ්ඩායම විවැනි අවස්ථාවක් ලොග් පොනේහි/තොරතුරු පද්ධතියේ සටහන් කළ යුතු අතර සෑම දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානීයෙකු හර ම දැන්වීම මගින් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් දැනුවත් කිරීම හා අනතුරු ඇඟවීම සිදුකළ යුතු ය.

### අනුගමනය කිරීම:

- ❖ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා සහ/හෝ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා බ්‍රාහ්මණ උපදෙස් මහා ව පිළිපැදිය යුතු වේ. වෛද්‍යවරයා විම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයාගේ රෝග ලක්ෂණ තහවුරු කිරීම සඳහා විම රෝගියා පරීක්ෂා කිරීම මේ ඇයන් විය හැක.
- ❖ අමුත්තා හා මහජනට මුහුණ මුහුණ ලා කටයුතු කිරීමට පෙර සෑම නිලධාරියකු ම සුදුසු ආරක්ෂණ උපකරණ පැලදීය යුතු වේ.

### කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයකු/ අමුත්තකු COVID-19 ආසාදියකු බවට සැකසීම් නම්:

කළ යුතු දේ	නොකළ යුතු දේ
✓ පෙර වෙශ්කරන ලද කාමරයේ හුදෙකලා වහා ලෙස ඔවුන්ට උපදෙස් දීම, (නැතහොත් තම කාමරයේ රැඳු සිරීම)	✗ නිති රිති ලිහිල් කිරීම හෝ සුපුරුදු පරිදි ඔවුන්ට සිය රාජකාරිවල නියැලුමට/නිවාඩු ගැනීමට ඉඩ දීම.
✓ සහයෝගය දැක්වීම හා කාරුණික විම	✗ ඔවුන්ට නිදහස් වහා මෙහා ගමන් කිරීමට ඉඩ දීම හෝ පරිණායෙන් පිටතට යැමට ඉඩ දීම.
✓ රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන ඕනෑම සාමාජිකයකු සම්බන්ධයෙන් ක්ෂණික ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කණ්ඩායම දැනුවත් කිරීම.	✗ රෝග ලක්ෂණ, COVID-19 රෝග ලක්ෂණවලට සමානයාදි තමා විසින් ම විනිශ්චය කරගැනීම.

කළ යුතු දේ	නොකළ යුතු දේ
✓ ආරක්ෂණ උපකරණ පැලුද සිටීම හා සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වාගැනීම.	✗ අමුත්තාට වඩාත් ආසන්න වීම (මීටර් 1.5ට වැඩියෙන්)
✓ ඔවුන්ගේ උපකරණ හා වෙනත් රෝග ලක්ෂණ පරික්ෂා කිරීම	✗ පරික්ෂා කිරීම් හා පරික්ෂණවලින් තොර ව තමා COVID-19 ආසාදනය වී ඇති බවට නිගමනය කිරීම

### නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ රාජකාරී ස්ථානයේ සෞදා තමාට අසනීප බව පවසු සිටියි. මා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ප්‍රංගම උපකරණ වෙත පැවත්වා ඇතුළු උපකරණ පරික්ෂා කොට බලා ඇතුළු අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ COVID-19 රෝග ලක්ෂණදායී පරික්ෂා කර බලුන්න. ඒවා සමාන රේ නම්, හෝ ඇතුළු උපකරණ සොයීයක් අභිජන 37ට වඩා වැඩි නම්, වහාම ක්ෂේත්‍රීක ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කන්ඩ්බායම් සාමාජිකයෙකු දැනුවත් කරන්න. කාර්ය මත්ඩ්බාය සඳහා පෙර වෙන් කරන දෙන නිරෝධාය පුදේශය තුළ ඔවුන් සෞදා රැදී සිටිය යුතු වේ. රාජකාරී කටයුතු දිගට ම කරගෙන යාමට හෝ අනෙකුත් කාර්ය මත්ඩ්බාය හා අමුත්තන් හා වික් වීමට ඔහුට ඉහු නොදෙන්න.

කාර්ය මත්ඩ්බාය සාමාජිකයෙකු හට පරික්ෂණයක් කිරීමට අවශ්‍ය නම්, ඔහුට පොදු ප්‍රවාහන සේවාවල ගමන් කළ හැකි දී? නොහැක. කාර්ය මත්ඩ්බාය සාමාජිකයෙකු හට පරික්ෂණයක් කිරීමට අවශ්‍ය නම්, ඔහු ගමන් කළ යුත්තේ අවසරලත් හා ආරක්ෂිත වාහනයක පමණක් වන අතර ඔහු පිටවීමෙන් පසු විය විෂධිපහරණයට ලක්කා යුතු ය.



### අමතක නොකරන්න:

- ✖ COVID-19 වැළදුනා බවට සැක සකින අමුත්තකු හෝ කාර්ය මත්ඩ්බාය සාමාජිකයක සඳහා ප්‍රතිචාර කළ යුත්තේ සොයිය වෙළුන නිලධාරීවරා සහ මහජන සොයිය පරික්ෂකවරාගේ නිර්දේශවලට අනුගත වන පරිදි ය.
- ✖ COVID-19 ආසාදනය වූ බවට තහවුරු වුවහොත්, තත්ත්වය පාලනය සම්බන්ධයෙන් හා වීම ස්ථානයේ ඉදිරි මෙහෙයුම් කටයුතු සම්බන්ධයෙන් මහජන සොයිය බලධාරීන් උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

## තහවුරු වූ රෝගීන් රැකි බලා ගැනීම

පරිග්‍රය තුළ තහවුරු වූ රෝගීයෙකු සිටින විට, අදාළ අමුත්තා / කාර්ය මත්ඩ්බාය සාමාජිකය ප්‍රතිචාර මධ්‍යස්ථානයකට රැගෙන යාම සඳහා කටයුතු සූදානම් කළ යුතු ය. වෙළුස රෝගීයා රැගෙන යන තුරු, රෝගය වෙන් වීම පාලනය සඳහා ගත හැකි සෑම පියවරක් ම ගත යුතු ය. අනෙකුත් අයට වෙටරසය බෝවීමේ අවදානම අවම කිරීමට COVID-19 ආසාදනය ගමන් කළ සෑම පුදේශයක් ම වහා ම වසා දැමීය යුතු ය. සොයිය බලධාරීන් පරිග්‍රයට පැමිණ, වළක්වාගැනීම සඳහා ගත යුතු ඉදිරි පියවර සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

### ප්‍රවාහනය

- ✖ COVID-19 රෝගීයා ප්‍රවාහනය සඳහා (1390/1999 යන දුරකථන අංක ඔස්සේ) හඳුසි ගිලන්රා සේවාව හෝ වෙළුන්වරායෙකු අමතන්න.
- ✖ රෝගීයා (අමුත්තා හෝ කාර්ය මත්ඩ්බාය සාමාජිකයා) පොදු හෝ සාමාන්‍ය ප්‍රවාහන කුමවේද හාවිත නොකළ යුතු ය. ඔවුන් රැගෙන යා යුත්තේ, අනුමත ආරක්ෂණ උපකරණ පැලුදී රියදුරකු සකින ආරක්ෂිත වාහනයකි.
- ✖ සොයිය වෙළුන නිලධාරීවරාන්ගේ සහ/හෝ මහජන සොයිය පරික්ෂකවරාන්ගේ උපදෙස් අනුව, රෝගීයා ප්‍රවාහනය කිරීම සංවිධානය කළ යුත්තේ ක්ෂේත්‍රීක ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කන්ඩ්බායම් නායකයා විසිනි.
- ✖ රෝගීයා ප්‍රවාහනය කිරීමෙන් අනතුරු ව, වාහනය මනාව පවිතු කොට විෂධිපහරණය කළ යුතු ය.

## දැනුම්මීම

- » 1912 දුරකථන මාර්ග ඔස්සේ වාර්තා වූ COVID-19 ආසාදිතයන් (අමුත්තන් හා කාර්ය මණ්ඩල සේවකයින්) පිළිබඳ ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරිය දැනුවත් කරන්න.
- » රෝගියාගේ තත්ත්වය පිළිබඳ දැනුම් දීමට හඳුනී අවස්ථාවක සම්බන්ධ කරගන්නා පුද්ගලයා හා සම්බන්ධ වීම සඳහා රෝගියාගේ අනුමතිය බ්‍රාජන්න.
- » අවශ්‍ය නම්, රෝගියාගේ පවත්වේ සාමාජිකයන්, සහ අමුත්තන් සඳහා, ඔවුන්ගේ විදේශ නියෝජිතායෙන් හා අදාළ තානාපත් කාර්යාල / මහ කොමිෂන් කාර්යාල (විදේශ සංචාරකයන් නම්) හා සම්බන්ධ වීමට සහයෝගය බ්‍රාජන්න.
- » ආසාදිතය සංචාරක සයෙකු සිරින අමුත්තෙකු නම්, තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් දැනුවත් කළ යුතු ය. ඔහු සම්බන්ධයෙන්, සෞඛ්‍ය වෙළඳ තිලධාරීවරයා සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා විසින් නිර්දේශ කරනු ලබන සිනෑම පියවරක් ගන්න.

## වසාදුම්ම

පරිශ්‍රය තුළ ආසාදිතය ගැවසුනු සිනෑම ස්ථානයක වෙටරසය පැවතිය හැක. වීම ස්ථාන මනාව විෂයීජනරණය කරන තුරු ඒවා වසා දැමීය යුතු වේ. ආසාදිතය තුදුකලා වන කාමරය, අමුත්තන්ගේ / කාර්ය මණ්ඩලයේ කාමරය මෙන් ම ඔවුන් භාවිත කොට ඇති සිනෑම පොදු / කාර්ය මණ්ඩලයට ඇයත් ස්ථානයක් මීට ඇත්තේ වේ.

- » සෞඛ්‍ය වෙළඳ තිලධාරීවරුන්ගේ/මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ගේ උපදෙස් අනුව, පරිශ්‍රය තුළ ආසාදානය වී ඇතැයි සැක කරන ස්ථාන වසා දැමීම තීරණය කරනු ලැබිය යුත්තේ ක්ෂේත්‍රීක ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කණ්ඩායම හා කළමනාකරණ කණ්ඩායම විසිනි.
- » කළමනාකරණ කණ්ඩායම වීම තීරණය කළින් වෙන්කරවාගැනීම් සිදු කරන අංශ, ආරක්ෂක අංශ හා වෙනත් ප්‍රධාන අංශ ප්‍රධානීන් සමඟ සාකච්ඡා කළ යුතු ය.
- » වසා දැමුනු ස්ථාන වෙත ප්‍රවේශ වීමට අමුත්තන්ට හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් හට ඉඩ බ්‍රාජන්න.
- » රෝගි පොදුවේ භාවිත කරන ස්ථාන (උදා: ගෝර සුවතා මධ්‍යස්ථාන) භාවිත කොට ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න.
- » මහජන සෞඛ්‍ය බලධාරීන් හට මුළු පරිශ්‍රය ම වසා දැමීමට නියෝග බ්‍රාජ තැක. කළමනාකරණ මණ්ඩලය, වෙටරස ව්‍යුත්තී අව්‍යානිත අව්‍යානිත කිරීමට, සහ කාර්ය මණ්ඩලය, අමුත්තන්, සහ අවට පුද්ගලයන් ආරක්ෂා කිරීමට බලධාරීන් බ්‍රාජන් උපදෙස් දැක්ව ව ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ය.

## නිතර අසන ප්‍රශ්න

වසාදුම්මක් (Lockdown) යන්නෙන් අදහස් වනුයේ කුමක්ද?

වසාදුම්මක් යනු වීම කාලය ඇතුළත කිසිවකුට වීම පරිශ්‍රයට ඇතුළු වීමට හෝ පිටවීමට නොහැක යන්නයි.

වසාදුමා අති කාලය ඇතුළත අමුත්තන් හට පිටව ය හැකි දී?

නොහැකිය. අමුත්තන් ද වීම පරිශ්‍රය තුළ රැඳී සිටිය යුතු වේ.

අදාළ ස්ථානයේ නැවතිමට කළින් දීන වෙන්කරවාගේ අමුත්තන් සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන්නේ කෙමෙස දී? කළමනාකරණ කණ්ඩායම කළින් වෙන්කරවා ගැනීමේ අංශ හා පිළිගැනීමේ අංශ හා වික් ව පරිශ්‍රය වසා දුමා ඇති හෙයින් විසේ දීන වෙන්කරවා ගත් අයට ඊට ඇතුළු විය නොහැකි බවට දැනුම් දිය යුතු ය.

වසාදුම්ම සම්බන්ධයෙන් නියෝග නිකුත් කරන්නේ කවුරුන් දී?

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා

## විෂබීජහරණය

වෙරෝසය පවතින බවට සැක කරන ස්ථාන වසා දුමා විෂබීජහරණයට ලක්කළ යුතු වේ. ස්ථානයක් වසා දැමීම සඳහා, විම ස්ථානය තීරු යොදා සලකුණු කරන්න. හැකිනම්, කාමරයේ දොර අගුල් දමන්න. ස්ථානය වසා දැමීමේ දී, ආරක්ෂණු උපකරණ පළදුන්න. අනතුරු ව, දෙඅත් නොදුන් සේදන්න. කිසිවකු (අමුත්තකු හෝ කාරුය මත්බල සාමාජිකයකු) විම ස්ථානයට පැමිණීම වළක්වන ලෙස ආරක්ෂක අංශයට උපදෙස් දෙන්න.

**COVID-19 ආසාදිත බවට සැක සහිත ස්ථාන පිරිසිදු කරන්නේ කෙමෙස ද**



පියවර / කාණ්ඩය	ඩ්‍රියාපටිපාටිය
ආරක්ෂණු උපකරණ පළදුන්න	මුධාවරණ, ආරක්ෂිත ඇස් ආවරණ, කන හෝ රබර අන්වයුම් සහ තරල ප්‍රතිරෝධී කෑර ආවරණ
වාතාගුරු ලැබීමට සලස්වන්න	වාතය ගමන් කිරීම වැඩි කිරීම සඳහා දොර ජනෙල් විවෘත කරන්න.
සේදිය හැකි ලිනන් ඉවත් කරන්න	වසන දැඩි තුළට දමන්න. COVID-19 පරික්ෂණ ප්‍රතිඵල වින තුරු මේවා විවෘත කිරීම හෝ සේදීම නොකළ යුතු ය. COVID-19 පරික්ෂණයෙන් ආසාදිත බවට තහවුරු වුවහොත්, ලිනන් පුළුස්සා දැමීය යුතු වේ. ආසාදිත නොවන බවට තහවුරු වුවහොත්, ලිනන් සේදා දමන්න.
අපළුව්‍ය සියල්ල ම ඉවත් කරන්න	COVID-19 වැළැඳුන බවට සැකකරන අයෙකුගේ හෝ ආසාදිතයෙකුගේ කාමරයෙන් බැහැර කරන සෑම දෙයක් ම අන්තරායකර ලෙස සලකා ආරක්ෂිත අන්දම්න් ඉවතුලන්න.
සේදිය හැකි අනෙකුත් දුවන ද ඉවතුලන්න	ගෙහනාන්ඩ්, පිගන් කේල්ප, කුළුන් (පුටු, බේස්ක්, මේස ආදිය) මනාව සේදා විෂබීජහරණය කරන්න.
ගෙහනාන්ඩ්	ඉවත දැමීය නොහැකි ගෙහනාන්ඩ්වල කතිර හැඩැති තීරු හෝ අසුන් නොගන්නා ලෙසට දක්වන පුවරු තබන්න.
තිතර ස්හර්ස්වන මතුපිට, දොර හැබිල, විදුල් ස්විච, වායු සාම්කරණ දුරස්ථ පාලක ආදිය	විම මොහොතේ ම සකසා ගත් 0.1% හයිපොක්ලෝරසිට්වල පොගවා ගත් පිරිසිදු රේදී කැබැල්ලක් මතින් පිරිසිදු කොට විෂබීජහරණය කරන්න.
ලෝහමය මතුපිට	70% අල්කොහොල් විෂබීජනාගකයක් යොදා පිසදමන්න.
පොලව	විම මොහොතේ ම සකසා ගත් 0.1% හයිපොක්ලෝරසිට් යොදා තෙත මාත්‍රා කරන්න. විනාඩි 10කින් නැවත වතුර හා ප්‍රවීතුක යොදා සේදන්න.
නාන කාමරය, සේදන බේසම, බිත්ති, බිම හා කොම්බය ආදිය ඇතුළත් ව	විම මොහොතේ ම සකසා ගත් 0.5% හයිපොක්ලෝරසිට් යොදා පිරිසිදු කරන්න
ඉවත් කරන්න	ආරක්ෂණු උපකරණ ඉවත් කොට ආරක්ෂිත අන්දම්න් බැහැර කරන්න. සඩන් හා ජලය යොදා දෙඅත් අවම වගයෙන් තත්පර 20ක් හෝ සේදන්න.

හැකිනම්, කොවිඩ්-19 වෙටරසය තිබේයැයි සැකකරන කාමරුයකට අයතුව වීමට, විය පිරිසිදු කිරීමට හා විෂධීජනරණය කිරීමට පෙර අවම පැය 24ක් හෝ රෝට වැඩි කාලයක් යැදී සිටින්න.

**පුද්ගලයක් විෂධීජනරණය කිරීමේ දී:**

කළ යුතු දේ	නොකළ යුතු දේ
✓ සේවකයෙන් ආරක්ෂණ උපකරණ පැලුද ඇති බවට වගඩලාගන්න.	✗ වෙටරසය පවතින බවට සැකකරන පුද්ගලයකට මුඛාවරණ, අත්වැසුම්, ඇස් ආවරණ හෝ ගේර ආවරණ නොමැති ව අයතුව වීම.
✓ මිනන් සඳහා වැසිය හැකි ජ්ලාස්ටික් බැංශ හාවත කරන්න.	✗ කිලුව ලිනන් හෝ අපුලුව්‍ය විවෘත ස්ථානවල ගොඩිගැසීම හෝ පිරිසිදු මතුපිටවල් අපවිත කිරීම
✓ කිලුව ලිනන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු හෝ පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු තීමා කිරීමෙන් පසු අත්වැසුම් සුදුසු කිසළ බඳුන් වෙත බැහැර කරන්න.	✗ වෙනත් කාර්යයන් සඳහා අත්වැසුම් හාවත හාවත කිරීම.
✓ ආරක්ෂණ උපකරණ ඉවත් කිරීමෙන් අනතුරු ව සඩන් යොතු දෙනෙන් සේදුන්න.	✗ අනවශ්‍ය කාර්ය මත්ඩ්බුල සාමාජිකයන් හට අයතුව වීමට ඉඩ දීම.



### අමතක නොකරන්න:

- » හාවත කරන ලද මිනන්වල විෂධීජ පැවතිය හැක.
- » COVID-19 ආසාදිතයකු බවට සැක සහිත අයෙකු පුදෙකලා කොට තැබූ කාමරුයක හාන්ඩ් ස්පර්ශ කිරීමේ දී, සහ හෝ රඛ්‍ය අත්වැසුම්, මුඛාවරණ ඇස් ආවරණ හා ගේර ආවරණ පළදුන්න.

## නිතර අසන ප්‍රශ්න

කාර්ය මත්ඩ්බුල වාසස්ථානයේ සිටින මාගේ සගය COVID-19 ආසාදිතයකු බවට තහවුරු වී ඇති මුත් මා තුළ කිසිදු රෝග ඔවුන්ගේ නොමැත. මා ද පර්ක්හාවකට යොමු විය යුතු දී ඔවුන්ගේ නොමැත. මා ද පර්ක්හාවකට යොමු විය යුතු දී

මුවන් ඔවුන්ගේ නොමැත. මා ද පර්ක්හාවකට යොමු විය යුතු දී

අමතක ආසාදිතයකු බවට තහවුරු වී ඇත. ඇයගේ සංවාරක සගයන්ට අප පවසන්නේ කුමක්ද, ඔවුන්ගේ සගය COVID-19 ආසාදිතයකු බවට තහවුරු වී ඇති බවත් ඇය ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයකට යොමු කළ යුතු බවත් ඔවුන්ට පවසන්න. ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව උදෙසා සෞඛ්‍ය වෙද්‍ය තිලකාධිවරයා / මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා නිර්දේශ කරන ඕනෑම ක්‍රියාමාර්ගයක් ඔවුන් පිළිපැඳිය යුතු බව ඔවුන්ට පවසන්න. වීම පියවර මොනවායි පැහැදිලි ව විස්තර කරන්න. ඔවුන් හට අනාරක්ෂාත්වයකට දැකිය හැකි අතර ඔවුන් කනාට්‍රවෙන් පසුවිය හැකි බැවින් ඔවුන්ට කාරුණික ව, මහා අවබෝධයක් යුතු ව සුලකන්න.

හුදෙකලා කොට සිටින සැකකළින ආසාදිතයකු නිරීක්ෂණය කරන්නේ කොළඹ දී?

තෝරාගත් කාර්ය මත්ඩ්බුල සාමාජිකයකු වීම පුද්ගලයා ආසාදිතයකු නොවන බවට තහවුරු වන තුරු දිනපතා ඔවුන්ගේ උග්‍රීත්වය මැන බැවුම හා රෝග ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කිරීම සිදු කොට එවා සටහන් කිරීම සිදු කළ යුතු ය.

හුදෙකලා කොට සිටින අයෙකට විවිධ දේ සපයන්නේ කොළඹ දී?

වීම පුද්ගලයාට ජලය, ආහාර, බෙහෙත් ආදිය සැපයීම සඳහා තෝරාගත් කාර්ය මත්ඩ්බුල සාමාජිකයකු සිටිය යුතු ය. ඔවුන් ආරක්ෂණ උපකරණ පැලුදිය යුතු අතර ඉතා කාරුණික ව හා අවබෝධයෙන් යුතු ව වීම පුද්ගලයාට සැලකිය යුතු ය.

වසා දැමීම සම්බන්ධයෙන් විදේශ නියෝජිතායන්හා සංචාර මෙහෙයවන්න් දැනුවත් කළ යුතු දී ඇව්. නිශ්චිත කාල පරිවිෂේෂයක් සඳහා පරිණය වසා දුමා ආත්ම බවට සංචාරක කටයුතු හා සම්බන්ධ හැඳුවකරුවන් දැනුවත් කිරීම හා වසා දැමීම ඉවත් කරන තුරු ඩිනෑම පිරිසක් තම පරිගුය තුළින් ඉවත් කරලීම යෝගය වේ.



### අමතක නොකරන්න:

සෞඛ්‍ය හා රජයේ බලධාරීන් විසින් පනවනු ලබන උපදෙස් හා ක්‍රියාපටිපාටි කළීන් කළට වෙනස් විය හැක. නවාතැන් පහසුකම් සපයන්නන් විවැනි වෙනස්කම් සම්බන්ධයෙන් නිතර දැනුවත් විය යුතු අතර නව ක්‍රියාපටිපාටි දියන් කිරීම සඳහා පියවර ගත යුතු වේ. වැඩි විස්තර සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පහත සඳහන් වෙත අඩවි පරිශීලනය කරන්න.

» පාරිසරික හා ව්‍යාවස්ථා සෞඛ්‍ය අංශය:  
<http://eohfs.health.gov.lk/occupational/>

» වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය: <http://www.epid.gov.lk>



### සිහිතබාගන්න

» ඇසුරු කිරීමෙන් වළඹින්න:

- උණ හෝ COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පවතින ඩිනෑම අයෙකු වහාම තුදෙකලා කරන්න.
- අනෙකුත් අමුත්තන්ට හෝ කාරුය මත්සිල සාමාජිකයන් හට විවැනි පුද්ගලයකු බැහැදුකීමට ඉඩ නොදෙන්න. විවැන්නන්ට පරිගුය තුළ නිදහස් ගමන් කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- වෙටරසය පැතිරීමේ අවදානම අවම කිරීමට විෂධිප ඇති බවට සැකකරන ස්ථාන වහාම වසා දුමන්න.

» නිරාවරණය වීමෙන් වැළඹිම:

- සැකසහිත COVID-19 ආසාදිතයන් හා කටයුතු කරන ඩිනෑම අයෙකු ආරක්ෂණ උපකරණ පැපැදිය යුතු වේ.
- වෙටරසය ව්‍යාපෘති වීමේ අවදානම අවම කිරීමට ආසාදිතයන් හා ගැටීම අවම කළ යුතු වේ.
- විෂධිප ඇති බවට සැකක කරන ස්ථාන වසා දුමන්න. කාරුය මත්සිල සාමාජිකයන් හෝ අමුත්තන් හට විම ස්ථාන වෙත ඇතුළු වීමට අවස්ථාව නොදෙන්න.

» පාලනය කිරීම:

- සැම COVID-19 රෝගීන් වාර්තා වීමක් ම තොර් සටහන් පොනෙහි සටහන් කරන්න.
- සැකසහිත COVID-19 ආසාදිතයන් සම්බන්ධයෙන් බලධාරීන් දැනුවත් කොට විම අවස්ථාව පාලනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් වහ ඔවුන්ගේ උපදෙස් මනාව පිළිපැදින්න. මෙය පරිගුය තුළ සියල්ලගේ ම හා පිටත ප්‍රජාවගේ ආරක්ෂාව උදෙසා වේ.
- විම තත්ත්වය පිළිබඳ බය ඇතිවන ආකාරයෙන් කටකතා පැතිරීමේම කාරුය මත්සිලය හට අවස්ථාව ලබා නොදෙන්න.

# 10 වන කොටස:

විමර්ශන හා උපග්‍රහණ



## විමර්ශන

### COVID-19 සම්බන්ධ තොරතුරු

1. ලේඛක සෞඛ්‍ය සංචාරකයේ කොරෝනා වෙවුරසය පිළිබඳ වන වෙබ් අඩවිය: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
2. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ COVID-19 හා සම්බන්ධ නවතම තොරතුරු: [hpb.health.gov.lk/covid-19](http://hpb.health.gov.lk/covid-19)
3. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ වසංගත රෝග විද්‍යා අංශයේ වෙබ් අඩවිය: <https://www.epid.gov.lk>
4. ශ්‍රී ලංකාවේ COVID-19 ව විරෝධ ක්‍රියාත්මකය නිල වෙබ් අඩවිය: <https://covid19.gov.lk/>
5. පාරිසරක හා ව්‍යාවසාහික සෞඛ්‍ය අංශය: <https://eohfs.health.gov.lk/occupational/>

### ශ්‍රී ලංකා සංචාරක ව්‍යාපාරය

6. ශ්‍රී ලංකා සංචාරක සංවර්ධන අධිකාරිය: <https://www.sltda.gov.lk/>
7. ශ්‍රී ලංකා සංචාරක ව්‍යාපාර වෙබ් අඩවිය: <https://www.srilanka.travel/>

### ආගත්තුක සත්කාර ව්‍යාපාරය සඳහා උපදෙස්:

8. සෞඛ්‍ය උපදෙස් හා ශ්‍රී ලංකා සංචාරක ව්‍යාපාර මෙහෙයුම් කටයුතු සම්බන්ධ උපදෙස්: <https://www.sltda.gov.lk/storage/documents/SLTourism-OperationalGuidelines.pdf>
9. රාජකාරී පරිසරය තුළ COVID-19 රෝගය සඳහා සූභ්‍යතානම් වීම සහ ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිළිබඳ මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශ: ආගත්තුක සත්කාර කරුමාත්තය (හෝටල් සහ ආගත්තුක නිවාස): <http://eohfs.health.gov.lk/occupational/images/COVIDguide/Hospitality-Industry.pdf>
10. රාජකාරී පරිසරය තුළ COVID-19 රෝගය සඳහා සූභ්‍යතානම් වීම සහ ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිළිබඳ මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශ (අනුරූ මාර්ගෝපදේශනය): [http://www.health.gov.lk/moh\\_final/english/public/elfinder/files/feturesArtical/2020/OPERATIONAL%20GUIDELINES%20on%20preparedness%20and%20response%20for%20Covid-19%2017th%20April%202020.pdf](http://www.health.gov.lk/moh_final/english/public/elfinder/files/feturesArtical/2020/OPERATIONAL%20GUIDELINES%20on%20preparedness%20and%20response%20for%20Covid-19%2017th%20April%202020.pdf)
11. COVID-19 රෝගය පවතින කාලය අතරතුර පරිසරය පිරිසිදු කිරීම සම්බන්ධ මාර්ගෝපදේශ: [http://www.epid.gov.lk/web/images/pdf/Circulars/Corona\\_virus/environment%20cleaning.pdf](http://www.epid.gov.lk/web/images/pdf/Circulars/Corona_virus/environment%20cleaning.pdf)
12. ආහාර ද්‍රව්‍ය සැකසීම හා ගබඩා කිරීම සම්බන්ධයෙන් වන HACCP මාර්ගෝපදේශ: <https://www.fda.gov/food/hazard-analysis-critical-control-point-haccp/haccp-principles-application-guidelines>

## අමුත්තන් හා කාර්ය මණ්ඩලය ආරක්ෂිත ව තබේමට හා කොට්ඨාස-19 වහාප්තිය සීමා කිරීමට කළ හැකි දේ

### 1. සමාජ දුරස්ථාවය

- අමුත්තන් හා කාර්ය මණ්ඩලය ගැවසෙන ස්ථානවල අන් පුද්ගලයන් හා මීටර් 1.5ක දුරක්ෂා ප්‍රතිඵලිය ඇත්තා පොෂ්ටර් පළකරන්න.
- උපරිම ආරක්ෂිත බාරතාව ඉක්මවා නොමැති බවට තහවුරු වීමට, සේපාන, නානකාමර, ගේර සුවතා මධ්‍යස්ථානවල ප්‍රවේශයන් අසල සංඡා ප්‍රවරු තබන්න.
- සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වාගැනීමට බෙස්ක්, මේස, පුවු හා වෙනත් අසුන් ඇත් කර තබන්න.
- හැකිනම්, වික වරක දී රාජකාරී කිරීමට අවම සේවක සංඛ්‍යාවක් පවත්වාගෙන යෑම සඳහා රාජකාරී වේශාවන් වෙනස් කරන්න.
- මූහුණාට මූහුණාලා පවත්වන සාකච්ඡා වෙනුවට දුරකථන හරහා හෝ මාර්ගගත කුමාරි පවත්වන්න.
- අමුත්තන් හා කාර්ය මණ්ඩලය පෙළ ගැසෙන ස්ථාන, උඩාහරණ වශයෙන් ප්‍රවේශ ස්ථාන හා පිළිගැනීමේ කාමරවල සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වාගැනීම සඳහා බිම සලකුණු සටහන් කරන්න.
- සැපයුම්කරුවන් ඔබේ පරිග්‍රාම පැමිණීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් දැනුවත් කරන්න.

### 2. අත් සේදීම හා සනීපාරක්ෂාව

- ඇතුළුවන ස්ථාන හා පිටවන ස්ථාන අසල ජලය හා සබන් සමගින් අත් සේදීම සඳහා පහසුකම් සලසන්න.
- නාන කාමරවල අත්සේදීමේ දියර හා කඩ්පාසි අත්පිස්නා ප්‍රමාණවත් තරමින් තිබෙන බවට වගබලාගන්න.
- තිවැරදි ලෙස අත් සේදීන ආකාරය පැහැදිලි කරන පොෂ්ටර් පුදුරුණය කරන්න.
- පරිග්‍රාම අවට අත්සේදීම සඳහා පහසුකම් හා අත් පිරිසිදු කරගැනීමේ විෂබ්ජනාකක දියර යනාදිය සපයන්න.
- ප්‍රවේශ ස්ථානයේ ගමන්ධඩු සහ පාවහන් විෂබ්ජනරණය කිරීමට ස්ථානයක් සකසන්න.
- විෂබ්ජ පැතිරායම අවම කිරීමට යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු පවත්වාගෙන යෑම සම්බන්ධයෙන් කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කරන්න.
- මිතරන් හා අමුත්තන් ඇසුරා කිරීම සීමා කරන මෙන් කාර්ය මණ්ඩලයට උපදෙස් බ්‍රාදෙන්න. අතට අත දීම හෝ අනවශ්‍ය ලෙස පුද්ගලයන් හෝ භාණ්ඩ ස්පර්ෂ කිරීමෙන් වැළකෙන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
- මුදල් රැහිත ගනුදෙනු සිදු කිරීමට උනන්දු කරවන්න.
- පරිග්‍රාම අවට වසා ඇති කසල බදුන් තබන්න.
- අමුත්තන් හා කාර්ය මණ්ඩල භාවිතය සඳහා මුඛාවරණ, අත්වැසුම් හා වෙනත් ආරක්ෂණ උපකරණ ගබඩා කොට තබන්න.

## උපගුණ්වීය

### 3. පිරිසිදු කිරීම

- පිරිසිදු කිරීමේ දුව්‍ය නිවැරදි ව හාටිත කරන ආකාරය හා විවිධ මත්‍යිට පිරිසිදු කොට විෂයීජහරණය කරන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් කාර්ය මණ්ඩලය පුහුණු කරන්න.
- පිරිසිදු කිරීමේ දී අත්වසුම් පළදින ලෙසටත් විසේ පැපදිමට පෙර හා පසු අත් සේදීමටත් (නැතහොත් විෂයීජනාශක සේදුම් දියර හාටිත කරන ලෙස) ඔවුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- දිනපතා පිරිසිදු කිරීම හා විෂයීජහරණය සිදුකිරීම සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනක් සකස්කරන්න. නිතර ස්පර්ෂයට ලක්වන මත්‍යිට දිනකට කිහිප සැරයක් පිරිසිදු කළ යුතු වේ.
- රාජකාරී ස්ථානයට අමතර බැංශ හෝ ආදාළම් රුගෙන තොටින ලෙසට කාර්ය මණ්ඩලයට උපදෙස් දෙන්න.

### 4. රෝග ලක්ෂණ නිර්ක්ෂණය කිරීම

- COVID-19 රෝග ලක්ෂණ හඳුනාගැනීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලය පුහුණු කරන්න. ඔවුන් ගැවසෙන ස්ථානවල තොරතුරු දැක්වෙන පුවරු පුද්ගලය කරන්න.
- කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් අසනීප තත්ත්වයෙන් පසුවන්හේ හම් නිවසේ හතර වහ ලෙස ඔවුන්ට උපදෙස් දෙන්න. ඔවුන්ට COVID-19 රෝග ලක්ෂණ නිඩිනම්, ඔවුන් වෙළඳ උපදෙස් පැනිය යුතු ය.
- සංචරණ තහනම් කොට ඇති පුද්ගලවල සිට වින කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් රාජකාරයට තොපැමිණිය යුතු ය.
- කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන්නේ ද නැතහොත් සැකසහිත COVID-19 ආසාදිතයෙනු සම්ප ව අසුරු කොට ඇද්දුයේ යන්න පවසන ලෙස ඔවුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- අමුත්තන් අසනීප වූ අවස්ථාවක දී කාමරය තුළ තුදෙකලා වී උපකාර ඉල්ලා සිටින ලෙස ඔවුන්ට දැනුම් දෙන්න.
- කාර්ය මණ්ඩල සඳහා වෙන්කරන ලද නිරෝධායන පුද්ගලයක් සකසන්න.

### 5. ඉදිරිය සැලසුම් කරන්න

- ඔබගේ ආයතනය තුළ කළමනාකරණ කණ්ඩායමක් හා ක්ෂේමික ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කණ්ඩායමක් සංවිධානය කරන්න.
- විම කණ්ඩායම්වල වගකීම් ඉටුකිරීම සඳහා ඔවුන් පුහුණු කරන්න.
- ක්ෂේමික ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කණ්ඩායම COVID-19 හා සම්බන්ධ කාරණා පිළිබඳ අනෙක් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් දැනුවත් කළ යුතු ය.
- අනුගමනය කළ යුතු කුමවේදයන් සම්බන්ධයෙන් අමුත්තන් දැනුවත් කිරීමට හා ඕනෑම ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු සැපයීමට පිළිගැනීමේ නිලධාරීන් පුහුණු කරන්න.
- විකි කුමවේද පිළි තොගන්නා අමුත්තන් හෝ රාජකාර ස්ථානයේ සාර්ථක හා කටයුතු කරන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් දැනුවත් කරන්න.
- පිරිසිදු කිරීමේ දුව්‍ය හා උපකරණ ගබඩා කරන්න.
- කාර්ය මණ්ඩල හා අමුත්තන් ගැවසෙන ස්ථානවල හඳුනී ඇමතුම් දුරකථන අංක පුද්ගලය කරන්න.
- කාර්ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයාට හෝ අමුත්තකු හට අසනීප වූ අවස්ථාවක දී ඔවුන් කළ යුත්තන් කුමක්ද හා සම්බන්ධ කරගත යුත්තේ කාවද යන්න සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් දැනුවත් කරන්න.
- මහජන බලධාරීන් හා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය COVID-19 සම්බන්ධයෙන් ලබාදෙන නවතම තොරතුරු සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් ව පසුවන්න.

### අමුත්තන් හා සහිත්වෙදුනය කිරීම - පිටපත

COVID-19 සම්බන්ධයෙන් අමුත්තන් දැනුවත් කිරීම අනියෝගාත්මක කාර්යයක් වනු ඇත. වෛද්‍යයට නිරාවරණය වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ විසින් ගනු ලබන පියවර හා අමුත්තන් අනුගමනය කළ යුතු පියවර සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කිරීමට පහත පිටපත උපකාරී වනු ඇත. ඔවුන් ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණිමට පෙර ඔබට මෙය ඔවුන් වෙත යැවිය හැක. මෙම සංවේදී කාරණාව වඩාත් කාරුණික ව හා සුදුසු පරිදි සාකච්ඡා කිරීමට මෙම පිටපත උපකාරී වනු ඇත.



#### සිහිතබාගන්න:

- » විදේශ අමුත්තන් සිය රටවල අනුගමනය කරන වෙනස් කුමවේද සඳහා යුරු වී සිටිය හැක. ශ්‍රී ලංකාවේ අනුගමනය කරන කුමවේද මොනවාද හා ජ්‍යෙෂ්ඨ වන්නේ ඇයි ද යන්න ඔවුන් විමසු විට කාරුණික ව හා පැහැදිලි ලෙස පිළිතුරු දීමට සුදානම්න් පසුවන්න.

#### රැමීල් පිටපත:

(යවන්නාගේ නම)

ඔබ (නවාතන්පොලේ නම) වෙත පිළිගැනීමට අප මහත් අපේක්ෂාවෙන් පසුවන්නෙමු. COVID-19 වසංගත කාලය අතරතුර සකමදෙනාම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව සිටින බවට තහවුරු වීම සඳහා අපි අමතර පියවර ගෙන ඇත්තෙමු.

(නවාතන්පොලේ නම) කටයුතු කරන්නේ කෙලෙස ද?

(නවාතන්පොලේ නම) විසින් අපගේ අමුත්තන්ගේ, කාර්ය මණ්ඩලයේ හා අවට ප්‍රජාවගේ ආරක්ෂාව උදෙසා COVID-19 රෝගයට නිරාවරණය වීමේ අවබ්‍යනම පාලනය කිරීමට පියවර ගෙන ඇත.

(මෙහි, ක්‍රියාවට නංවා ඇති පියවර ඇතුළත් කරන්න. සහිපාරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ග වැඩිදියුණු කිරීම, අමුත්තන්ගේ හා කාර්ය මණ්ඩලයේ උෂ්ණත්වය නීතිපතා පරික්ෂා කිරීම, සමාජ දුරක්ෂාවය පවත්වාගැනීම, සමහර කටයුතු/සේවා ඉටුකිරීමෙන් වැළකි සිටීම යනාදිය මෙයට අයත් විය හැක) යනාදිය මෙයට අයත් වේ.

ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

ඔබ මෙහි නවාතන්ගත් විට ඔබට සහ ඔබේ පවුලේ අයට/මිතුරන් හට විශිෂ්ටතම සේවාවක් සැපයීම අපහට වැදගත් වේ.

ඉහත සඳහන් කොට ඇති පියවර ක්‍රියාත්මක කිරීමට සහයෝගය දැක්වීම මගින්, අපගේ කාර්ය මණ්ඩලයේ හා අනෙකුත් අමුත්තන්ගේ සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව කෙරෙනි ඇති අවබ්‍යනම් පාලනය කිරීමට අපට උපකාරී වන්න. ඔබගේ මිතුරන් හා පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ සෞඛ්‍ය පවත්වාගැනීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන පිළිවෙත් මෙහි ද ඉටු කරන්න.

නිතර දෙන් සේදීම, කසින විට දෑ හෝ කිවිසුම් හරින විට නාසය හා මුඛය වැළමිටෙන් හෝ ටේඛ කඩුසියකින් ආවරණය කරගැනීම, සහ සමාජ දුරක්ෂාවය පවත්වාගැනීම සඳහා වන නීති අනුගමනය කිරීම මේ අයත් විය හැක.

ශ්‍රී ලංකා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශ වෙබ් අඩවියෙන් හා රාජ්‍ය වෙබ් අඩවි මගින් වැඩිදියුර විස්තර සෞඛ්‍යගත හැක.

» <https://hpb.health.gov.lk/en/covid-19>

» <https://covid19.gov.lk/>

මේ,

(ඔබේ නම සඳහන් කරන්න)

## ලපුණ්වය

### අමුත්තන් හා මහාව සභ්‍යනිවේදනය කරන ආකාරය: පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

වෛද්‍ය නිරාවරණය වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ විසින් ගනු ලබන පියවර හා අමුත්තන් අනුගමනය කළ යුතු පියවර සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කිරීම සඳහා පහත ලැයිස්තුව උපකාරී වනු ඇත. මෙම සංවේදී කාරණාව අමුත්තා නවාතැන්ගෙන සිටින දින වකවානුවල වික් වික් අදියරේ දී සාකච්ඡා කිරීමට මෙම ලැයිස්තුව උපකාරී වනු ඇත.

පැමිණීමට පෙර:

පැමිණීමට පෙර	ඡවී
ඔබ විසින් ගනු ලබන ආරක්ෂිත පියවර සම්බන්ධයෙන් ඔබ ඔබගේ වෙබ්ඩොවිය යාවත්කාලීන කොට ඇත් දී?	
සිංහාර නියෝජිතයන් හා කලීන් වෙන්කරවා ගැනීමේ සේවා (Airbnb, Bookings.com, Agoda ආදිය) සමග සහ්තිවේදනය කොට වීම ලැයිස්තුවල ආරක්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු අලුතෙන් වික්කොට ඇත් දී?	
ඡවී ආයතනය තුළ කලීන් වෙන්කරවා ගැනීමක් සිදු කිරීම සඳහා අමුත්තන් විසින් තීතිරිති අනුගමනය කළ යුතු බවට ඔවුන්ට දැන්වා තිබේ දී?	
ඡවුන් පැමිණීමට පෙර අනුගමනය කළ යුතු පියවර සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලි විස්තර කිරීමක් ඔවුන්ට රැමේල් පත්‍රිකාවක් මගින් දැනුම් දී ඇත් දී?	
යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු හා සමාජ දුරක්ෂණාවය පවත්වා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් වන පෝස්ටර්/පුවරු සවී කර ඇත් දී?	

පිළිගැනීමේ කටුන්වරය අසු දී:

පිළිගැනීමේ කටුන්වරය	ඡවී
අමුත්තන්ගේ උප්ප්‍රතාත්ව පරික්ෂාව හා පිටතට දිස්වන ග්‍රෑසනාබාධ ලක්ෂණ සඳහා වන පරික්ෂණ හා ඔවුන් අන් සේදීම යනාදිය සිදු කොට ඇත් දී? විය පරිශ්‍යයට ඇතුළු වීම සඳහා පූර්වාවශ්‍යතාවක් බව අමුත්තන් හට දැන්වුයේ දී?	
අමුත්තන්ගේ ගමන්ධඩු පරිශ්‍ය තුළට ගෙන ඒමට පෙර විෂයීජනරණයට ලක් කොට ඇත් දී? විය පරිශ්‍යයට ඇතුළු වීම සඳහා පූර්වාවශ්‍යතාවක් බව අමුත්තන් හට දැන්වුයේ දී?	
ගහ භාණ්ඩ ඇත් කොට තැබීම, දුරක්ෂණාවය දක්වන සලකුණු, හා ආවරණ සවී කිරීම ආදි පාලන පියවර ක්‍රියාත්මක කරන්න.	
ඔබ ප්‍රතිපොශණය අගයන බවත් විමතින් COVID-19 හා සම්බන්ධ ක්‍රියාපිළිවෙත් වැඩිදියුණු කිරීමට අපේක්ෂා කරන බවත් අමුත්තන්ට පවසන්න. ඔවුන් නවාතැන්ගෙන සිටින කාලය අතරතුර ඔවුන්ගේ ප්‍රතිචාර අපේක්ෂා කරන බව පවසන්න.	

## චපගුණ්වය

නවාතැන් ගෙන සිටින කාලය අතරතුර:

අමුත්තන් නවාතැන් ගෙන සිටින කාලය අතරතුර	ඡවී
අදාළ නියමයන්, විශේෂයෙන් ම පිළිගැනීමේ කටුන්ටරයේ සෑම ස්ථානයක ම පුද්ගලිකයා කොට ඇත් ද?	
පවතින ආරක්ෂක පියවර සම්බන්ධයෙන් අදාළ කාර්ය මණ්ඩලය තිබූපතා දැනුවත් කරන්නේ ද?	
අමුත්තන් පොදු පහසුකමක් භාවිත කිරීමට පෙර උෂ්ණත්ව පරීක්ෂා හා පිටතට දිස්වන ග්වසනාභාධ ලක්ෂණ සඳහා වන පරීක්ෂණ සිදු කරන්නේ ද? මෙම ක්‍රියාපිළිවෙත සම්බන්ධයෙන් අමුත්තන් දැනුවත් කොට තිබේ ද?	
අවන්හල්, බාර්, ඔසු උෂ්ලවල්, පිහිනුම් තටාක, ගෝර සුවතා මධ්‍යස්ථාන, හා වෙනත් පහසුකම් භාවිතය සම්බන්ධයෙන් සටහන් තබාගැනීම සිදුවන්නේ ද? මෙම ක්‍රියාපිළිවෙත සම්බන්ධයෙන් අමුත්තන් දැනුවත් කොට තිබේ ද?	
අමුත්තන් පිටතට ගොස් නැවත පරිශ්‍යට අනුළ වීමේ ද උෂ්ණත්ව පරීක්ෂා කිරීම් හා පිටතට දිස්වන ග්වසනාභාධ ලක්ෂණ සඳහා වන පරීක්ෂණ සිදු කරන්නේ ද? මෙම ක්‍රියාපිළිවෙත සම්බන්ධයෙන් අමුත්තන් දැනුවත් කොට තිබේ ද?	
ඔබ අමුත්තන්ගෙන් අමතර ප්‍රතිපෝෂණයක් ලබාගත්තේ ද?	

නික්ම යැමේ ද:

නික්ම යැමේ ද	ඡවී
අමුත්තාගේ මිළුග ගමනස්ථානය, නික්ම යන දිනය හා නික්මෙන වෙළාව සටහන් තබාගත්තේ ද?	
COVID-19 ප්‍රතිපෝෂණ පත්‍රයක් (චිපිටල් පත්‍රිකාවක් වඩාත් යෝග වේ) අමුත්තා හට ලබාදුන්නේද?	

## ලපුණ්නවය

### COVID-19 සම්බන්ධයෙන් අමුත්තන් සඳහා වන ස්වයං-ප්‍රකාශනය :අංකාති පත්‍රය

පරිශ්‍ය තුළට ඇතුළු වීමේ දී අමුත්තන් මෙම ආකෘති පත්‍රය සම්පූර්ණ කළ යුතු වේ.

අංකය	විස්තරය	ඉවි	ඡත	අදහස්
1	අවසන් දින 14 තුළ කැස්ස සමග පවතින උනු තත්ත්වයක්, උගුරේ වේදනාවක් හෝ තුළ්ම ගැනීමේ අපහසුතාවක් ඔබට පැවතියේ දී?			
2	පසුගිය සති 2 ඔබ COVID-19 වැළැලුනා බිවිට සැක කළ අයෙකු හෝ ආසාදිතයකු සමග සම්පූර්ණ (අඩි 6 වී ඇති) දිග ඇතුළු පැවත්වා තිබේ දී?			
3	පරීක්ෂා කරන ස්ථානයේ දී ඔබගේ ගරීර උග්න්ත්වය සෙල්සියස් අංශක 370 වඩා වැඩි අගයක් ලෙස සටහන් වුණි දී?			
4	පසුගිය දින 30 ඇතුළත ඔබ විදේශ රටක සිට නැවත පැමිණිය අයෙක් දී? පිළිතුර ඔවුන් නම්, විසේ නැවත පැමිණි රටවල් මොනවාදා?			
5	පසුගිය දින 30 ඇතුළත විදේශ රටක සිට නැවත පැමිණි අයෙකු හා සම්පූර්ණ සම්බන්ධතා පවත්වා මේ වනවිට අසක්තිය තත්ත්වයෙන් පෙළෙන් අයෙක් දී?			

දිනය: \_\_\_\_\_

වේලාව: \_\_\_\_\_

අමුත්තාගේ නම: \_\_\_\_\_

විදේශ ගමන් බලපත්‍ර / ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය: \_\_\_\_\_

දුරකථන අංකය: \_\_\_\_\_

කන්ඩායමේ නම / සිංචාර මෙහෙයවන්නා (අදාළ නම් පමණි) \_\_\_\_\_

ශී ටංකාවට පැමිණි දිනය (අදාළ නම් පමණි) \_\_\_\_\_

වාහන අංකය(අදාළ නම් පමණි) \_\_\_\_\_

හඳුනීම් අවස්ථාවක දී සම්බන්ධ කරගත හැකි දුරකථන අංකය (නම, අංකය, රීමේල් මිශ්‍යනය)

අත්සන \_\_\_\_\_

සටහන්: යම් අයෙකුගේ උග්න්ත්වය සෙල්සියස් අංශක 370 වඩා වැඩි නම් සහ/හෝ පිටතට දිස්වන ග්‍රෑසනාබාධ ලක්ෂණ (කැස්ස, නාසා අවහිරය, තුළ්ම ගැනීමේ අපහසුතාව ආදිය) ඇත්තැම්, ඔහුට ඇතුළු විය නොහැකි අතර සුදුසු පියවර ගත යුතු වේ

## අමුත්තන්ගේ ප්‍රතිපෝෂණය ලබාගැනීම: ආකාති පත්‍රය

අමුත්තන්ගේ ප්‍රතිපෝෂණ ආකාති පත්‍රය				
විශිෂ්ටයි	යහපත්	සාමාන්‍යයයි	දුර්වලයි	
<b>COVID-19</b>				
COVID-19 රෝගයට විටෙහි ව අනුගමනය කළ සත්‍යාචාරක්ෂක හා ආරක්ෂණ ක්‍රමවේදයන්හි තත්ත්වය කෙඩු දී?				
වම ක්‍රමවේදයන් ක්‍රියාත්මක වන අතරතුර ඔබට ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් දැනුණු හැරීම කෙඩු දී?				
COVID-19 නියමයන් සම්බන්ධයෙන් කාර්ය මණ්ඩලය සත්‍යාචාරය කෙඩු දී?				
විය දුර්වල නම්, ගැටුව පැවතියේ කුමක් සම්බන්ධයෙන් දී? අදහස් දක්වන්න.				
විකිනී නියමයන් හේතුවෙන් ඔබ නැවතුම්පොලේ ගතකළ කාර්ය සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි සමාන්තමක බලපෑමක් ඇති වුණි දී?	ඔව්	නැත		
ඔබ අත්විද ආරක්ෂක ක්‍රමවේද සම්බන්ධයෙන් දුර්වලතා පැවතියේ දී?	ඔව්	නැත		
විකිනී ක්‍රමවේද වැඩිදියුණු කිරීම / වෙනස් කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඔබ සතු ව යෝජනා තිබේ දී?				

## ලපුණ්න්වය

පිළිගැනීමේ කටුන්වරය	විශිෂ්ටයි	යහපත්	සාමාන්‍යයයි	දුර්වලයි
කාර්ය මණ්ඩලයේ ආචාර්යීත්වය				
කාර්ය මණ්ඩලයේ උපකාර්යීත්බව				
පැමිණීම				
පිටවීම				
ගමන්මල ගෙනයන්නා				
සංචාර වෙන්කරවාගැනීමේ කටුන්වරය				
<b>අවන්හල</b>				
කාර්ය මණ්ඩලයේ ආචාර්යීත්වය				
කාර්ය මණ්ඩලයේ සේවය				
ආහාරවල තත්ත්වය				
අවට වාතාවරණය				
<b>කාමර</b>				
කාමරවල පිරිසිඳුබව				
කාමරවල පහසුකම්				
ගෘහ පාලනය				
කාමර සේවය				
<b>වෙනත් පහසුකම්</b>				
පිහිනුම් තවාකය				
ශරීර සුවතා මධ්‍යස්ථානය				
වෙනත්				
වෙනත් අදහස් තිබේනම් පහතින් දක්වන්න.				

## අමුත්තන් සඳහා ප්‍රචාන පහසුකම් සැලකීම්: පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

කම් වෙන්කිරීම් සිදු කළ සංචාරකයන් ආරක්ෂා ව ප්‍රචානය කිරීමේ වගකීම සංචාර නියෝගීතය හෝ සංචාර මෙහෙයුම්කරු ද ඇතුළු ව වික් වික් නවාතැන්පොලේ කළමනාකරණ මණ්ඩලය සතු වේ. ගුවන්තොටුපලේ සිට රැගෙන ජීම, මාරුවීම් හා සංචාර සඳහා භාවිත වන වාහන මෙම වගකීම් අතරට අයත් වේ. අමුත්තන් සඳහා පිළියෙළ කරන වාහන නිර්දේශීත සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂණ පරිපාලි හා අනුගත විය යුතු ය.

තනිව වාහනයක් සුදානම් කිරීමේ දී, හෝ සංචාර නියෝගීතය / සංචාර මෙහෙයුවන්හා සමග වික්ව විසේ සුදානම් කිරීමේ දී, පහත සඳහන් ලැයිස්තුව නිරික්ෂණය කොට වාහනය අපේක්ෂා අවශ්‍යතා සපුරා ඇත්දැයි තහවුරු කරගන්න.

ප්‍රචාන පහසුකම් සැලකීමේ දී, විමසීමෙන් වන්න:	වාහනය පැමිණීමෙන් පසු, විමසීමෙන් වන්න:
<input type="checkbox"/> අවශ්‍ය කරන්නේ කුමන ප්‍රමාණයේ වාහනයක් දී? අමුත්තන් අසුන් ගෙන සිටින විට ආරක්ෂා ව සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වාගැනීමට හැකිතරුම් විම වාහනය විශාල යුතු වේ. (විසේ ගමන් කරන්නේ පවුල් සාමාජිකයන් පිරිසක් නම්, මෙයි සිලා ලිහිල් කළ හැක.)	<input type="checkbox"/> විෂයීජ භාෂක අත් සේදුම් දියර සපයා ඇති ද, විමෙන් ම ගමන අතරතුර සෑම අමුත්තෙකු හට ම සැපයීමට ප්‍රමාණවත් තරමින් එවා තිබේ දී?
<input type="checkbox"/> ප්‍රචාන පහසුකම් සපයන්හා COVID-19 සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂණ කුමවේද සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් දී?	<input type="checkbox"/> වාහනය හොඳින් පිරිසිදු කොට තිබේ දී?
<input type="checkbox"/> ගමන අතරතුර අමුත්තෙකු COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරයි නම් විවැනි අවස්ථාවක කටයුතු කරන අන්දම සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් දැනුවත් දී?	<input type="checkbox"/> පාවහන් විෂයීජනරාත්‍ය කිරීමේ උපකරණ ඔවුන් සතු ව තිබේ දී?
<input type="checkbox"/> රියදුරා පිළිබඳ තොරතුරු මොනවාදී? (නම, දුරකථන අංකය, හැඳුනුම්පත් අංකය, ලිපිනය)	<input type="checkbox"/> උපකරණ ඔවුන් සතු ව තිබේ දී?
	<input type="checkbox"/> රියදුරා මූඛාවරණයක් පැළඳ සිටියි දී?
	<input type="checkbox"/> රියදුරා මනා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයකින් පසුවන්නේ දී? ඔහු COVID-19 රෝග ලක්ෂණ කිසිවක් පෙන්වුම් කරයි දී?



### සිනිනභාගන්න:

රියදුරාගේ තොරතුරු, ගමන් විස්තර හා ප්‍රචාන සැපයුම්කරුගේ තොරතුරු සටහන් කොටගෙන එවා ආශ්‍යනයන් සෞඛ්‍යකම් කාර්යයන් සඳහා යොදාගැනීමට දින 90ක කාලයක් තබාගැනීමට සිනිනභාගන්න.

## රුපග්‍රහණය

### COVID-19 සම්බන්ධයෙන් සැපයුම්කරුවන් සඳහා වන ස්වයං-ප්‍රකාශනය : ආකාරි පත්‍රය

පොදුගලික තොරතුරු:

නම:	_____
හඳුනුම්පත් අංකය	_____
දුරකථන අංකය:	_____
ම්‍රියිනය:	_____

COVID-19 සම්බන්ධයෙන් වන ස්වයං-ප්‍රකාශනය

අංකය	වීස්තරය	ඡවී	භත	අදහස්
1	අවසර් දින 14 තුළ කැස්ස සමඟ පවතින උතු තත්ත්වයක්, උගුරේ මේදනාවක් හෝ තුළුම ගැනීමේ අපහසුතාවක් ඔබට පැවතියේ ද?	_____	_____	_____
2	පසුගිය සති 2 ඔබ COVID-19 වැළඳුනා බවට සැක කළ අයෙකු හෝ ආසාදිතයකු සමඟ සම්ප (අඩ් 60 අඩ්) දිගු අසුරක් (මිතිත්තු 2-30 වැඩි) පවත්වා තිබේ ද?	_____	_____	_____
3	පරීක්ෂා කරන ස්ථානයේ ද ඔබගේ ගරුර උප්ත්තාත්වය සෙල්සියස් අංශක 370 වඩා වැඩි අගයක් ලෙස සටහන් වුණි ද?	_____	_____	_____
4	පසුගිය දින 30 ඇතුළත ඔබ විදේශ රටක සිට නැවත පැමිණිය අයෙක් ද? පිළිතුර ඡවී නම්, විසේ නැවත පැමිණි රටවල් මොනවාද?	_____	_____	_____
5	පසුගිය දින 30 ඇතුළත විදේශ රටක සිට නැවත පැමිණි අයෙකු හා සම්ප සම්බන්ධතා පවත්වා මේ වනවිට අසනීප තත්ත්වයෙන් පෙළෙන් අයෙක් ද?	_____	_____	_____

දිනය: \_\_\_\_\_

වේලාව: \_\_\_\_\_

අත්සන: \_\_\_\_\_

සටහන්: යම් අයෙකුගේ උප්ත්තාත්වය සෙල්සියස් අංශක 370 වඩා වැඩි නම් සහ/හෝ පිටතට දිස්වන ශ්‍රව්‍යනාඛාධ ලක්ෂණ (කැස්ස, නාසා අවතිරය, තුළුම ගැනීමේ අපහසුතාව ආදිය) ඇත්තේ ඇතුළත්, ඔහුට ඇතුළු විය තොගකි අතර සූඩි පියවර ගත යුතු වේ

## රුපග්‍රහණය

### කාරුය මණ්ඩලය හා රුපග්‍රහණ සඳහා COVID-19 සම්බන්ධයෙන් වන ස්වයං-ප්‍රකාශනය: ආකෘති පත්‍රය

පොදුගැලීක තොරතුරු:

නම: _____
නැඳුනුම්පත් අංකය: _____
දුරකථන අංකය: _____
ලිපිනය: _____
හඳිසි අවස්ථාවක දී සම්බන්ධ කරගත හැකි දුරකථන අංකය(නම, අංකය): _____

COVID-19 සම්බන්ධයෙන් වන ස්වයං-ප්‍රකාශනය

අංකය	විස්තරය	ඡැටි	නැත	අදහස්
1	අවසන් දින 14 තුළ කැස්ස සමඟ පවතින උතු තත්ත්වයක්, උගුරේ වෛද්‍යාචාරයක් හෝ තුළ ගැනීමේ අපහසුතාවක් ඔබට පැවතියේ ද?			
2	පසුගිය සති 2 ඔබ COVID-19 වැළැඳුණ බවට සැක කළ අයෙකු හෝ ආසාදිතයකු සමඟ සම්පූර්ණ (අඩු 60 අවු) දිග ඇසුරක් (මිනින්තු 2-3ට වැඩි) පවත්වා තිබේ ද?			
3	පරික්ෂා කරන ස්ථානයේ දී ඔබගේ ගේර උප්ත්‍යාචාරය සෙල්සියක් අංශක 370 වඩා වැඩි අගයක් ලෙස සටහන් වුණි ද?			
4	පසුගිය දින 30 ඇතුළත ඔබ විදේශ රටක සිට නැවත පැමිණිය අයෙක් ද? පිළිබඳ ඡැවුම් නම්, විසේ නැවත පැමිණි රටවල් මොනවාද?			
5	පසුගිය දින 30 ඇතුළත විදේශ රටක සිට නැවත පැමිණි අයෙකු හා සම්පූර්ණ සම්බන්ධතා පවත්වා මේ වනවිට අසනීප තත්ත්වයෙන් පෙළෙන් අයෙක් ද?			

රුපග්‍රහණ සඳහා:

අමුත්තාගේ / කණ්ඩායමේ නම: \_\_\_\_\_

ගමන් විස්තර: \_\_\_\_\_

වාහන අංකය: \_\_\_\_\_

දිනය \_\_\_\_\_

වෙළාව \_\_\_\_\_

අන්සන \_\_\_\_\_

සටහන්: කාරුය මණ්ඩලයේ/ රුපග්‍රහණ උප්ත්‍යාචාරය සෙල්සියක් අංශක 370 වඩා වැඩි නම් සහ/හෝ පිටතට දිස්ක්වන ශ්‍රේෂ්ඨනාභාධ ලක්ෂණ (කැස්ස, නාසා අවහිරය, තුළ ගැනීමේ අපහසුතාව ආදිය) ඇත්තැම්, ඔවුන් රාජකාරීයේ නොයෙදිය යුතු අතර සුදුසු පියවර ගත යුතු වේ

## ලපගුණ්වීය

### සේවාලාභීන්ගේ පොදුගලික විස්තර සහ සේවා සැපයුම්කරුවන් සඳහා COVID-19 සම්බන්ධයෙන් වන ස්වයං-ප්‍රකාශනය: ආකෘති පත්‍රය

පොදුගලික තොරතුරු:

නම: _____
විදේශ ගමන් බලපත්‍ර/හැඳුනුම්පත් අංකය: _____
හු ලංකාවට පැමිණි දිනය (අභ්‍ය නම් පමණි): _____
දුරකථන අංකය: _____
හු ලංකාවේ පදිංචි ලිපිනය: _____

COVID-19 සම්බන්ධයෙන් වන ස්වයං-ප්‍රකාශනය

අංකය	විස්තරය	මව්	නැත	අදහස්
1	අවසන් දින 14 තුළ කැස්ස සමග පවතින උත්‍ය තත්ත්වයක්, උගුරේ වේදනාවක් හෝ තුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවක් ඔබට පැවතියේ දේ?			
2	පසුගිය සති 2 ඔබ COVID-19 වැළදුනා බවට සැක කළ අයෙකු හෝ ආකෘතියකු සමග සම්පාදනය ඇතුළු අයෙක් (මිනින්දූ 2-3 වැනි) පවත්වා තිබේ දේ?			
3	පරීක්ෂා කරන ස්ථානයේ දී ඔබගේ ගෝර උප්පාත්වය සෙල්සියක් අංශක 370 වඩා වැඩි අයෙක් මෙය සටහන් වුණි දේ?			
4	පසුගිය දින 30 අවසන් ඔබ විදේශ රටක සිට නැවත පැමිණිය අයෙක් දේ? පිළිතුර ඔව් නම්, විසේ නැවත පැමිණි රටවල් මොනවාද?			
5	පසුගිය දින 30 අවසන් විදේශ රටක සිට නැවත පැමිණි අයෙකු හා සම්පාදනය පවත්වා මේ වනවිට අස්ථිය තත්ත්වයෙන් පෙළෙන් අයෙක් දේ?			

හඳුනීම් අවස්ථාවක දී සම්බන්ධ කරගත හැකි දුරකථන අංකය (නම, අංකය, රීමේල් ලිපිනය)

දිනය _____	වෛලාව _____
අත්සන _____	

සටහන්: යම් අයෙකුගේ උප්පාත්වය සෙල්සියක් අංශක 370 වඩා වැඩි නම් සහ/හෝ පිටතට දිස්ක්වන ග්‍රෑෆ්සනාභාධ  
ලක්ෂණ (කැස්ස, නාසා අවතිරය, තුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව ආදිය) අත්තම්, ඔහුට අවතුලු විය නොහැකි අතර සුදුසු  
පියවර ගත යුතු වේ

## අමුත්තන් ප්‍රවාහනය: පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

අමුත්තන් සමඟ සංවාරය කිරීමට පෙර, විය අතරතුර හා ඉන් පසු, අනුගමනය කළ යුතු සනීපාරක්ෂක හා ආරක්ෂණ පියවර සම්බන්ධයෙන් පහත පිරික්සුම් ලැයිස්තුව සම්පූර්ණ කරන්න.

සංවාරයට පෙර	සංවාරය අතරතුර	සංවාරයට පසු
<input type="checkbox"/> මුඛාවරණ ප්‍රමාණවත් තරම් ඇති බවට තහවුරු කරගන්න.	<input type="checkbox"/> අසුන්ගෙන සිටින මගින් අතර නිරදේශීත දුරස්ථාවය පවත්වාගන්න.	<input type="checkbox"/> බස් රුහු/වාහනය පිරිසිදු කොට සේදන්න.
<input type="checkbox"/> අත් පිරිසිදු කරගැනීමේ විෂය්‍රෝග දියර ප්‍රමාණවත් තරම් ඇති බවට තහවුරු කරගන්න.	<input type="checkbox"/> සොඩින පණිවිඩ හා වගකීම්සහගත ව හැසිරෙන පුදුරු දැක්වෙන පණිවිඩ ගුවන මාධ්‍ය සහ/හෝ දැක්වා මාධ්‍ය මගින් සහ්තිවේදනය කරන්න.	<input type="checkbox"/> සංවාරකයින්ගේ විස්තර සටහන් කොටගෙන එවා අවම වශයෙන් දින 90ක් පමණ තබාගන්න
වාහනය පිරිසිදු කොට විෂය්‍රෝග ප්‍රහරණය කරන්න. <input type="checkbox"/> අසුන් <input type="checkbox"/> හැඩිල <input type="checkbox"/> අහන්තර දොර පැනලය <input type="checkbox"/> ජන්ල <input type="checkbox"/> අගුල <input type="checkbox"/> පිටත දොර හැඩිල <input type="checkbox"/> කජ් රඳවන <input type="checkbox"/> කණු ආදිය	සිංහ නැවතුමක දී ම, පහත දැක්වෙන වැඩියෙන් ස්පර්ශවන ස්ථාන විෂය්‍රෝග ප්‍රහරණය කරන්න: <input type="checkbox"/> අහන්තර දොර හැඩිල <input type="checkbox"/> බාහිර දොර හැඩිල <input type="checkbox"/> ජන්ල අගුල <input type="checkbox"/> අගුල <input type="checkbox"/> කජ් රඳවන	අහන්තරය විෂය්‍රෝග ප්‍රහරණය කරන්න <input type="checkbox"/> අසුන් <input type="checkbox"/> හැඩිල <input type="checkbox"/> අහන්තර දොර පැනල <input type="checkbox"/> ජන්ල <input type="checkbox"/> අගුල <input type="checkbox"/> බාහිර දොර හැඩිල <input type="checkbox"/> කජ් රඳවන
<input type="checkbox"/> රියදුරු ගෙන් හා කාර්යමණ්ඩලයේ පාවතන් විෂය්‍රෝග ප්‍රහරණය කරන්න		
<input type="checkbox"/> රියදුරු ගෙන් හා කාර්යමණ්ඩලයේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න. <input type="checkbox"/> උෂ්ණත්වමානයක් වාහනයේ තබාගන්න.		
<input type="checkbox"/> රියදුරු හා කාර්ය මණ්ඩලය ස්වයං-ප්‍රකාශන ආකෘති පත්‍ර පුරවා අත්සන් කිරීම		

## උපගුණ්වීය

### ආකර්ෂණීය ස්ථාන හා නූම් සඳහා වන වග කිවයුතු අධිකාර ලැයිස්තුව

	ආකර්ෂණීය ස්ථානය / නූම්ය / ක්‍රියාකාරකම	ප්‍රධාන වග කිවයුතු අධිකාර
1	වනපිටින්, වන රක්ෂිත සහ විම රක්ෂිත තුළ සංවාරකයන් සඳහා සංවිධානය කරන සියලු ම ක්‍රියාකාරකම්	වනපිටි සංරක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව වන සංරක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව
2	පොරාණික ස්ථාන හා විම ස්ථානවල සංවාරකයන් සඳහා සංවිධානය කරන සියලු ම ක්‍රියාකාරකම්	මධ්‍යම සංස්කෘතික අරමුදල පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව ගාලු උරුමය පදනම
3	සත්වෝද්‍යාන හා විම ස්ථානවල සංවාරකයන් සඳහා සංවිධානය කරන සියලු ම ක්‍රියාකාරකම්	ජාතික සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුව
4	ලද්ධිද උද්‍යාන හා උද්‍යාන	ජාතික උද්ධිද උද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුව
5	විනෝද උද්‍යාන / නිකේතන වරායන් / ත්‍රාසජනක ක්‍රිඩා (පල ක්‍රිඩා / ගුවන් සිදුකරන ක්‍රිඩා / පොලොවේ සිදුකරන ක්‍රිඩා)	ප්‍රාදේශීය හා දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාල පොද්ගලික අංශයේ ආයතන ශ්‍රී ලංකා ගුවන් හමුදාව / නාවික හමුදාව / වෙරළාරක්ෂක බලකාය
6	කොළඹකාගාර හා විම ස්ථානවල සංවාරකයන් සඳහා සංවිධානය කරන සියලු ම ක්‍රියාකාරකම්	ජාතික කොළඹකාගාර දෙපාර්තමේන්තුව පොද්ගලික කොළඹකාගාර අයිතිකරුවන්
7	පුද්ගලික, වැදගත් අවස්ථා සහ සම්මේලන, බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ පාත්‍රතාර සම්මේලන කාලාව හා වෙනත් රුපයට අයන් ස්ථාන, වැදගත් අවස්ථා/සම්මේලන සඳහා පහසුකම් සැලසීය හැකි හෝටල්	පොද්ගලික අංශයේ උත්සව ගාලා අයිතිකරුවන් ශ්‍රී ලංකා වෘත්තීය සම්මේලන සහ පුද්ගලික සංවිධායකයන්ගේ සංස්දාය
8	දියඅැල්, වෙරළ තීර, ගංගා, වැව්, තේවතු ආදි ස්වභාවික ආකර්ෂණ හා විම ස්ථානවල සංවාරකයන් සඳහා සංවිධානය කරන සියලු ම ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රාදේශීය හා දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාල වෙරළ සම්පත් සංරක්ෂණ සහ කළමනාකරණ දෙපාර්තමේන්තුව සමුද්‍ය පර්සර ආරක්ෂණ අධිකාරය පලාත් සහා- පලාත් සංවාරක අමාත්‍යාංශ / අධිකාර පලාත් පාලන අධිකාර ප්‍රජා සංවිධාන

## ප්‍රයෝගනවත් සංඡේ පුවරු

COVID-19 සම්බන්ධයෙන් ගන්නා පියවර පිළිබඳ සංචාරකයන් සහ අත්දැකීම් හා අලේක්සා විවිධාකාර විය හැකි බැවින්, ආගේතුක සහ්කාර සපයන්නා හා අමුත්තා / සංචාරකය අතර පවත්නා පැහැදිලි සහ්තිවේදනය අතිශය වැදගත් වන්නකි. පුහුණුකිරීමේ කටයුතු සිදු කරන පුද්ගලයන් සඳහා COVID-19 රෝගය පිළිබඳ තොරතුරු හා ඒ සම්බන්ධයෙන් ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග සිහිකැදුවන ආකාරයේ පුවරු පුද්ගලනය කළ යුතු වේ.

සහ්කාරකක්ෂක පුරුදු, සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වාගැනීම, ආරක්ෂණ උපකරණ නිවැරදි හාවිතය සහ වෙනත් දේ සම්බන්ධයෙන් වන පෝස්ටර් ආදිය පුද්ගලනය කරන්න. අවම විශයෙන්:

- ❶ කාර්ය මණ්ඩලය/අමුත්තන් සඳහා වන සහ්කාරකක්ෂක සම්මතයන් හා ප්‍රවේශවීමේ දී ඔවුන් පිළිපැදිය යුතු කාරණා සම්බන්ධයෙන් දැඟන මාධ්‍යයන් උපදෙස් ලබාදෙන්න.
- ❷ මුහුණ ආවරණය කරගැනීම, පොදු ස්ථානවල සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වාගැනීම, සහ රැස්විය හැකි පුද්ගලයන් සංඛ්‍යාව සීමා කිරීම ආදිය ඇතුළත් ව ගොඩනැගිල්ලට ඇතුළු වීමේ දී පිළිපැදිය යුතු උපදෙස් හා නිර්ත්තායක පුද්ගලනය කරන්න.
- ❸ හැකිනම්, අමුත්තන් අතර පවත්වාගත යුතු අපේක්ෂිත දුරස්ථාවය වන මිටර් 1.5 පැහැදිලි කොට දැක්වීම සඳහා බිමෙහි සලකුණු යොදුන්න.

ගොඩනැගිල්ලක් වටා පුද්ගලනය කළ හැකි හැතනොත් පුහුණුකරන ස්ථානවලදී හාවිත කළ හැකි වැදගත් පුවරු:

- ❶ හඳුනීම අවස්ථාවකදී සම්බන්ධ කරගන්නා දුරකථන අංක
- ❷ මූඛාවරණයක් පළදින ආකාරය
- ❸ අත් සොයුන ආකාරය
- ❹ වෙළුස කටයුතු සඳහා යොදා තොගන්නා රෙදී මූඛාවරණ ආරක්ෂිත ව පළදින ආකාරය
- ❺ රාජකාරී ස්ථානයේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ පෝස්ටර්
- ❻ අත් අය අසනීපවීමෙන් වළක්වා ගැනීම
- ❼ මිටර් 1.5කින් සමාජ දුරස්ථාවය පවත්වාගැනීමේ පෝස්ටරය
- ❽ නවතින්න මූඛාවරණයක් පළදින්න

## ප්‍රයෝගනවත් මුලාගු

ඡඩගේ පහසුව සඳහා, පහත දක්වා ඇති වෙබ්පිටුවල තොරතුරු පුවරු, දුෂ්‍ය මාධ්‍ය හා පෝස්ටරු ආදි අමතර පුද්ගලික සඳහා වන සැබැලි දක්වා ඇති අතර එවා එළා ආකාරයෙන් ම මුද්‍රණය කොට නාවිත කළ හැක.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

<https://www.who.int/srilanka/covid-19>

සෞඛ්‍ය පුවරුධන කාර්යාලය

<https://www.hpb.health.gov.lk/en/covid-19>

විසංගත රෝග විද්‍යා අංශය (සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය)

<http://www.epid.gov.lk/web/index.php?lang=en>

ආගත්තුක සත්කාර කර්මාන්තය සඳහා වන සුවිශේෂ මාරුගෝපදේශ - (ආරක්ෂිත විකාගේ නගරයක්)

<https://www.chicago.gov/content/dam/city/sites/covid/reopen-businesses-portal/guidelines/BeSafe.HotelandAccommodations-City-of-Chicago-Phase-4-Guidelines.pdf>

## සැපුන්වය

පහත සඳහන් පෝස්ටර් පහත සබඳ හරහා ගොස් බාගත කරගන්න.:

1-8 දක්වා වන පෝස්ටර් ලේක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ තීවා වේ.

<https://www.who.int/srilanka/covid-19/resources---learn-and-share>



01



02



03



04



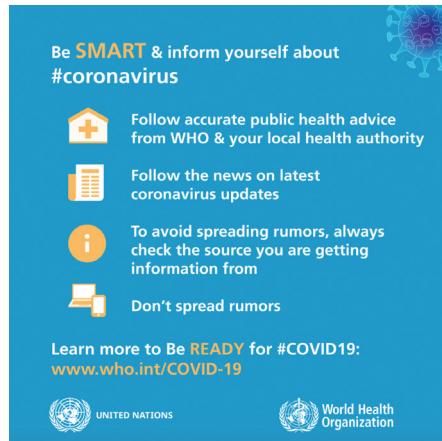
05



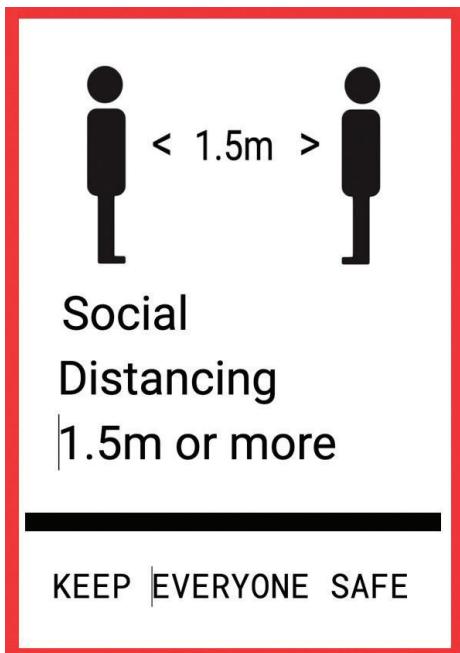
06



07



08



09



10



Agency for Market Communication Services

CS.DS/2020-A

11



12

පුද්ගලයන් මිටර් 1.5ක (මිටරයක නොව) සමාජ දුරක්ෂිතාවයක් පවත්වාගෙන යුතු බවට ශ්‍රී ලංකා සංවාරක සංචාරක අධිකාරය විසින් නිර්දේශ කරන බවට රාජකාර ස්ථානයේ පෝක්ටරයෙහි, දක්වන්න.

9 - [https://drive.google.com/file/d/1BucDzeJki\\_OK6n14hIEHoxSLmtnamDJo/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1BucDzeJki_OK6n14hIEHoxSLmtnamDJo/view?usp=sharing)

10 - [https://drive.google.com/file/d/1wuSNqSK3boIVMKA0l1ABd\\_d7J4udH06u/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1wuSNqSK3boIVMKA0l1ABd_d7J4udH06u/view?usp=sharing)

11 - <https://www.cdc.gov/vhf/ebola/pdf/poster-how-to-remove-gloves.pdf>

12 - <http://eohfs.health.gov.lk/occupational/images/2020/Covid-19%20workplace%20poster.jpg>



