දුරකථන) 0112669192 , 0112675011
தொலைபேசி) 0112698507 , 0112694033
Telephone) 0112675449 , 0112675280

ෆැක්ස්) 0112693866
பெக்ஸ்) 0112693869
Fax)0112692913

විද්‍යුත් තැපෑල)postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி)
e-mail)

වෙබ් අඩවිය) www.health.gov.lk
இணையத்தளம்)
website)

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය)
எனது இல) FHB/AYH/COVID-19/Let/2020
My No.)

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No. :)

දිනය)
திகதி) 19/05/ 2020
Date)

සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
சுகாதார மற்றும் சுதேசவைத்தியச் சேவைகள் அமைச்சு
Ministry of Health and Indigenous Medical Services

ලේකම්, නිපුණතා සංවර්ධන රැකියා සහ කම්කරු සම්බන්ධතා අමාත්‍යාංශය
ලේකම්, ක්‍රීඩා සහ තරුණ කටයුතු අමාත්‍යාංශය
ලේකම්, උසස් අධ්‍යාපන කාර්මික සහ නවෝත්පාදන අමාත්‍යාංශය
සභාපති, විශ්ව විද්‍යාල ප්‍රතිපාදන කොමිෂන් සභාව

තරුණ තරුණියන් සඳහා වන සියළුම පුහුණු ආයතන, කාර්මික විද්‍යාල, විශ්ව විද්‍යාල පරිශ්‍ර තුල කොවිඩ් 19 වසංගත රෝග ව්‍යාප්තිය වැළක්වීම පිළිබඳ සූදානම සඳහා වූ අතුරු මාර්ගෝපදේශය - 2020 මැයි 12

තරුණ තරුණියන් සඳහා වන සියළුම පුහුණු ආයතන, කාර්මික විද්‍යාල, විශ්ව විද්‍යාල සඳහා මෙම අන්තර් මාර්ගෝපදේශය නිකුත් කරන්නේ මේ රටේ ඇදිරි නීතිය ලිහිල් කිරීමෙන් පසුව සාමාන්‍ය ජන ජීවිතය යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමත් සමග පුහුණු ආයතන, කාර්මික විද්‍යාල සහ විශ්ව විද්‍යාල නැවත ආරම්භ කිරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය පිළිබඳව විස්තර කිරීමටයි.

කොරෝනා වෛරස රෝගය (කෝවිඩ් 19) පිළිබඳව දැනට හඳුනාගෙන ඇති දත්ත විශ්ලේෂණයන්ට අනුව මෙම මාර්ගෝපදේශය සකස් කර ඇත. මෙම රෝගය ආසාධිත පුද්ගලයකු කහින විට හෝ කිවිසුම් යවන විට පිටවන බිඳිති කෙලින්ම ස්පර්ශ වීමෙන් හෝ එම වෛරස සහිත බිඳිති තැන්පත් ව ඇති පෘෂ්ඨ ස්පර්ශ කිරීමෙන් අනතුරුව තම මුහුණ (ඇස්, නාසය සහ කට) ස්පර්ශ කිරීමෙන් බෝවිය හැක. පෘෂ්ඨ මත පැය කිහිපයක් මෙම වෛරසයට ජීවී තත්වයෙන් පැවතිය හැකිය. වෛරස ව්‍යාප්තිය පාලනයට අදාළව ශාරීරික දුරස්ථභාවය සහ දෙඅත් සේදීම, විෂබීජ හරණය, ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම ඇතුළු අනෙකුත් ආරක්ෂණ පිළිවෙත් සම්බන්ධයෙන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මහජනතාව වෙත තරයේ අවවාද කර ඇත. ඊට අමතරව වැළක්විය හැකි සියළුම පුද්ගල සංචරණ සහ අවදානම් අඩු සහ වැඩි කලාප අතර පුද්ගල හුවමාරු වීම් අවම වන පරිදි සමාජ ආරක්ෂණ ක්‍රමෝපායන්ද සකස් කර ඇත.

අද පවතින ගෝලීය වසංගත අවධානම සහ අප රට මුහුණ දී ඇති තත්ත්වය සැලකූ කල නැවත තරුණයන් සඳහා වන පුහුණු ආයතන, කාර්මික පුහුණු ආයතන සහ විශ්ව විද්‍යාල වැනි උසස් අධ්‍යාපන ආයතන අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා ඉක්මනින් ආරම්භ කිරීමට සුදුසු වාතාවරණයක් නොමැති බව අවධාරණය කිරීමට අවශ්‍යය.

රට තුල වසංගත ව්‍යාප්තිය පාලනය ප්‍රමාණවත් බවට විද්වත් කමිටු තහවුරු කළ පසුවල නැවත ඉහත ආයතන විවෘත කරන දිනය පිළිබඳව තීරණය කළයුතු වේ. එලෙස තීරණය කළ පසු රට තුල වසංගත ව්‍යාප්ති ස්වභාවයට අනුකූලව, ඉහත සඳහන් ආයතන තුළ අත්‍යවශ්‍ය සනීපාරක්ෂක කටයුතු පවත්වා

ගැනීමට අදාල යටිතල පහසුකම් ප්‍රමාණවත් බව අධ්‍යනය කිරීමෙන් අනතුරුව පමණක් ඒවායෙහි අධ්‍යන කටයුතු නැවත ආරම්භ කරන දිනය පිළිබඳව තීරණය කලයුතුවේ.

ඉහත කී පුහුණු ආයතන සහ විශ්ව විද්‍යාල නිරෝධාන මධ්‍යස්ථාන ලෙස යොදාගෙන තිබුනේ නම් එම පරිශ්‍ර විෂබීජහරණය කර අවම වශයෙන් දින 3ක් වත් සම්පූර්ණයෙන් වසා දමා තැබිය යුතුය.

මෙම මාර්ගෝපදේශයේ මූලික අරමුණ වන්නේ ආයතන බලධාරීන්ට ඉහත කී පුහුණු ආයතන සහ විශ්ව විද්‍යාල විවෘත කිරීමට පෙර සූදානම සඳහා අවශ්‍ය අත්වැලක් සැපයීමයි. මෙම මර්ගෝපදේශයෙන් ඉහත සඳහන් අමාත්‍යාංශ යටතේ ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන තරුණයන් සඳහා වන පුහුණු වීම් සහ අධ්‍යයන කටයුතු ආරම්භ කිරීමට අවශ්‍ය සැලසුම් සම්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් අඩංගු වේ. එම උපදෙස් අනුගමනය කිරීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සපයාගෙන කෝවිඩ් 19 වසංගතය වැලක්වීමට අවශ්‍ය පියවර ගත යුතුයි.

1. <u>සැලසුම් ක්‍රියා පටිපාටිය</u>

ජාතික මට්ටමේ නිර්දේශ මත නැවත අධ්‍යයන කටයුතු සහ පුහුණුවීම් සඳහා එම ආයතන දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමින් විවෘත කිරීම පිළිබඳ අවසන් තීරණය ගැනීම සඳහා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවාඅධ්‍යක්‍ෂ, දිස්ත්‍රික්ක ලේකම්, සහ ආයතන ප්‍රධානී ඇතුළු අනෙකුත් නිර්දේශිත නිලධාරීන්ගෙන් සැදුම්ලත් කමිටුවක් මගින් සිදු කිරීමට නිර්දේශ කෙරේ. මෙහිදී ගනු ලබන තීරණ ඒ අමාත්‍යාංශ මගින් ජාතික මට්ටමේ නිර්දේශ මත පදනම්ව ගනු ලබන තීරණ වලට අනුගත විය යුතුය. මෙම තීරණ වලට එළඹිය යුත්තේ සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපන, පොලිසිය ඇතුළු ත්‍රිවිධ හමුදාව, සමාජ සේවා සහ ප්‍රවාහන කටයුතු වලට අදාළ නිලධාරීන් හා සම්බන්ධ වී, ප්‍රාදේශීයව පවතින වසංගත තත්ත්වය හොඳින් විමර්ශනය කර නිකුත් කරන නිර්දේශ සැලකිල්ලට ගැනීමෙනි.

<u>තීරණ ගැනීම සඳහා පහත නිර්දේශ වලට අනුගත වන්න:</u>

පුහුණු ආයතන හෝ විශ්ව විද්‍යාල විවෘත කිරීම පියවර කිහිපයකට සිදුකල යුතු අතර සෞඛ්‍ය තත්වය පිලිබඳ සුපරික්ෂණය කරමින් ක්‍රමිකව වැඩි කළ යුතුය.

- පළමුව විවෘත කළ යුතු පුහුණු ආයතන හෝ විශ්ව විද්‍යාල
- විවෘත කරන දිනය
- ඒ ඒ ආයතන හෝ විශ්ව විද්‍යාල වල මුලින් ආරම්භ කරන පාඨමාලා සහ වසර හෝ කණ්ඩායම තීරණය කල යුත්තේ මීටරයක් හෝ ඊට වැඩි පරතරයක් ශාරීරික දුරස්ථභාවය ලෙස තබා ගැනීමට හැකි වන ලෙසටයි
- සිසුන් සමීපව සිටිමින් සිදු කිරීමට ඇති ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ අවම කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රම වේදයන් සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීම
- නේවාසික සිසුන් සඳහා අධ්‍යයන කටයුතු හෝ පුහුණු වීම් කටයුතු ආරම්භ කරන්නේ කවදා සිටද යන්න සහ එම සිසුන්ට මීටරයක ශාරීරික දුරස්ථ භාවය තබා ගනිමින් නේවාසික පහසුකම් ලබා දෙන ආකාරය. උදා: සිසුන් කොපමණ සංඛ්‍යාවක් නේවාසිකාගාරයක සිටිය යුතුද යන්න
- හදිසි තත්ත්වයකදී ආයතනය වසා දමන ආකාරය (උදා: වසංගතයක් ලෙස රෝගය පැතිර යාමකදී).

ඒ ඒ ආයතනය සම්බන්ධයෙන් තීරණ ගැනීම ඉහත කමිටුව මගින් හෝ ආයතනය විසින් පත් කල නිලධාරීන්, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, ප්‍රාදේශීය ලේකම් සහ වෙනත් අදාල ප්‍රාදේශීය බලධාරීන් ගෙන් සමන්විත කමිටුවක් මගින් සිදු කල හැක.

<u>ආයතනය සම්බන්ධයෙන් තීරණ ගත යුතු කරුණු වන්නේ:</u>

- එකිනෙකා අතර මීටරයක ශාරීරික දුරස්ථ භාවය තබා ගැනීම සඳහා පන්තියක හෝ දේශන ශාලාවක සිටිය යුතු අවම සිසුන් සංඛ්‍යාව

- ආයතනය තුල හෝ විශ්ව විද්‍යාලය තුල වසරක හෝ කණ්ඩායමක ආරම්භ වන සහ අවසන් වන වේලාව තීරණය කිරීම - ඇතුල් වන සහ පිටවන දොරටු අසල පුද්ගලයන් ගැවසීම අවම වන පරිදි
- **ආයතනය හෝ විශ්ව විද්‍යාල** සතියකට විවෘත කරන දින ගණන තීරණය කිරීම සහ කුමන දිනයන්හිදී විවෘත කරන්නේද යන්න
- නේවාසික සිසුන් සඳහා අධ්‍යයන හෝ පුහුණු වීම් කටයුතු ආරම්භ කරන්නේ කවදා සිටද යන්න සහ සිසුන් කොපමණ සංඛ්‍යාවක් නේවාසිකාගාරයක සිටිය යුතුද යන්න
- රෝග පැතිරීමක් නිරීක්ෂණය කළ විට නැවත වසා දැමීමට අවශ්‍ය ක්‍රියා පටිපාටිය පිලිබඳව තීරණය කිරීම

- මුලින්ම ආරම්භ කල යුත්තේ අඩු අවදානම් සහිත කලාප වල තෝරාගත් ආයතන කීපයක් හෝ පීඨ කීපයක් පමණකි. සබන් යොදා අත් සේදීම සහ අනෙකුත් අත්‍යවශ්‍ය සනීපාරක්ෂක පහසුකම් පවතින, පුද්ගල දුරස්ථභාවය පවත්වාගැනීමට ක්‍රම සකස් කරගත හැකි, නිතර සුපරීක්ෂණයට ලක් කිරීමට සම්පත් දායකත්වය කළමනාකරණය කරගත හැකි ආයතන හෝ පීඨ සඳහා ප්‍රමුඛත්වය ලබා දෙන්න. වැඩි තොරතුරු සඳහා වසංගත රෝග ඒකකයේ වෙබ් අඩවිය හරහා ගොස් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී ප්‍රදේශ වල කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්තිය සම්බන්ධයෙන් ඇති නව්‍ය තොරතුරු ලබා ගත හැක. (http://www.epid.gov.lk/web/)
- ආයතන හෝ පීඨ විවෘත කරන දින ගණන සහ දිනකට පැමිණෙන සිසුන් ගණන තීරණය කරන්න. මෙහිදී ශිෂ්‍යයන්ගේ මෙන්ම කාර්ය මණ්ඩල වල ශාරීරික දුරස්ථතාවය මීටරයක දුරින් පවත්වාගැනීම ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය
- මෙසේ තෝරාගත් ආයතන හෝ පීඨ ආරම්භ කර පළමු සතියේ එම ආයතන /පීඨ වල තත්ත්වය දිනපතා පරීක්ෂා කළ යුතුය (ආයතන /පීඨ වෙත සපයා ඇති පිරික්සුම් ලයිස්තුවට අනුව- **ඇමුණුම 1**). ඉන් අනතුරුව මසක් ගෙවෙන තෙක් සතියකට වරක් බැගින් ආයතනය හෝ විශ්ව විද්‍යාල මගින් පත් කල වගකිව යුතු නිලධාරීන් මගින් මෙම පරීක්ෂාව සිදු කළ යුතුය. ඉන් අනතුරුව කොවිඩ් 19 වෛරස ව්‍යාප්තියේ බලපෑම අනුව පරීක්ෂා කරන කාල පරාසය, ආයතන /පීඨ මගින් පත් කල කමිටුව මගින් තීරණය කිරීමට නියමිතය
- අදාල ආයතනය හෝ විශ්ව විද්‍යාලය විසින් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල සමග සාකච්ඡා කර ක්‍රියාත්මක තත්ත්වය පිලිබඳ ප්‍රගතිය පිරික්සිය යුතුය. කොවිඩ් 19 අසාදනය වැලැක්වීම හා පාලනය පිලිබඳ යම් ගැටළු ඇත්නම් වහාම ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා ඒ බව සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වෙත දැනුම් දිය යුතුය
- අදාල ආයතනය හෝ **විශ්ව විද්‍යාල** පරිශ්‍රය තුල හදිසි ආපදා තත්වයක් සඳහා වූ සැලසුම් සකස් කිරීම සහ යාවත්කාලීන කිරීම සිදු කළ කළ යුතුය
- ආයතනය හෝ විශ්ව විද්‍යාල පරිශ්‍රය තුල සමාජයීය උත්සව, වැඩමුළු, රැස්වීම්, ප්‍රදර්ශන, ක්‍රීඩා උත්සව ආදී සාමූහික කටයුතු නැවත දන්වන තුරු අවලංගු කළ යුතුය
- ආයතනය හෝ විශ්ව විද්‍යාල පරිශ්‍රය තුලදී ශිෂ්‍යයෙකු, ගුරුවරයෙකු හෝ වෙනත් කාර්ය මණ්ඩල සේවකයකු සැක කටයුතු රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුවහොත් ඔවුන් අදාල සෞඛ්‍ය සේවා මධ්‍යස්ථාන වෙත හෝ නිවස වෙත යවන තෙක් වෙන්කර තැබීමට පරිශ්‍රය තුල සුදුසු ස්ථානයක් සකස් කළ යුතුය
- යෞවනයෙකුට ආයතනය වෙත පැමිණීමට නොහැකි අවස්ථාවකදී හෝ අසනීප වූ විටකදී හෝ ආයතනය තාවකාලිකව වසා තබන වේලාවකදී ගුණාත්මක අධ්‍යාපනයක්/ පුහුණු වීම් ලබා දීම සඳහා තාක්ෂණික ක්‍රම වේධයන් උපයෝගී කර ගත යුතුයි
- කොවිඩ් 19 වසංගත කාලයේදී විෂය නිර්දේශයේ තිබෙන ක්ෂේත්‍ර පුහුණුවීම් සඳහා පරිශ්‍රය තුලින් පිටත සිදු කලයුතු සංචරණයන් සීමා කල යුතුයි
- ප්‍රයෝගික පරීක්ෂණ සිදු කිරීමකදී හෝ සමීපව ක්‍රියාකාරකම් සිදු කල යුතු විටක දුරස්ථ අධ්‍යාපනික ක්‍රමවේදයන් හෝ පුහුණු වන්නන් ප්‍රමාණය එකිනෙකා අතර මීටරයක ශාරීරික දුරස්ථ භාවය තබා ගැනීමට හැකිවන සේ සීමා කලයුතුය
- විශේෂ අවස්ථාවන්හිදී මෙම **මාර්ගෝපදේශයට** අනුගත වෙමින් ආයතනය සඳහා අවශ්‍ය පරිදි අමතර **මාර්ගෝපදේශයන් භාවිතා** කල හැක

2. අසාදනය වැලැක්වීම සහ පාලන ක්‍රම වලට අනුගතව සුරක්ෂිත ආයතන ක්‍රියාවලියක් පවත්වා ගෙන යාම

2.1 ආයතනය තුලට ඇතුල් වීම සඳහා විශේෂයෙන් සිහි තබා ගත යුතු කරුණු:

- යම් ශිෂ්‍යයෙකු /කාර්ය මණ්ඩලයේ නිලධාරියෙකු /අනධ්‍යන කාර්ය මණ්ඩලයේ සේවකයෙකු උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ පෙන්වයි නම් ආයතනයට පැමිණීමෙන් වැළකිය යුතු බවට තරයේ අවවාද කළ යුතුය
- ප්‍රතිශක්තිය හීනතා සහිත රෝග වලින් පෙලෙන හෝ ප්‍රතිශක්ති හීනතා ඖෂධ ලබා ගන්නා යෞවනයන් නැවත දන්වන තුරු ආයතනයට ගෙන්වා ගැනීමෙන් වලකින්න

2.2 ආයතනය තුලට පැමිණීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු:

- ආයතනය /පීඨය ආරම්භයේදී පුද්ගලයන් සාමාන්‍ය පරිදි එක්රැස් වීමෙන් වැළකිය යුතුය. ආයතනය /පීඨය තුලට ඇතුළු වන සෑම අයෙකු අතර සෑම විටම සෑම ස්ථානයකම මීටරයක් හෝ ඊට වැඩි ශාරීරික දුරස්ථභාවයක් පවත්වාගත යුතුයි
- ආයතනය /පීඨය ට ඇතුළු වන්නන් පරීක්ෂා කිරීමට ගේට්ටුව අසල පරීක්ෂකයකු සිටිය යුතුය (මෙහිදී සෑම අයෙකුගෙන්ම රෝග ලක්ෂණ විමසීමක් කළ යුතු අතර සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇති අයකු හමු වුවහොත් එම පුද්ගලයා නැවත නිවසට යැවීමට සැලසුම් කළ යුතු අතර එතෙක් වෙන්කර තැබීමට අවශ්‍ය පහසුකම් පරිශ්‍රයේ අනිවාර්යයෙන් තිබිය යුතුය) හෝ
  ඇතුළු වීමට පෙර සියලු පුද්ගලයන්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කර බලා යම් පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර උෂ්ණත්වය 98.4^0 F හෝ 37^0C ට වඩා වැඩි නම් වහාම එම තැනැත්තාව නිවාස වෙත යැවීමට කටයුතු කරන තෙක් වෙන්කර තබන්න
- ආයතනය /පීඨයට ඇතුළු වීමට පෙර ගේට්ටුව අසල අත් සෝදන පහසුකම් සැකසීම කල යුතු අතර මෙහිදී ශාරීරික දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගැනීමට වග බලා ගත යුතුය. පරිශ්‍රය තුලට ඇතුළු වන සෑම කෙනෙකුම සබන් යොදා දෑත් පිරිසිදු කිරීම හෝ hand sanitizer අධාරයෙන් දෑත් පිරිසිදු කර ගත යුතුය
- විෂබීජ නාශක දියර පුද්ගලයන්ට ඉසීම හෝ විෂබීජ නාශක කුටි භාවිතා කිරීම අනුමත නොකරයි
- ආයතනය / පීඨය ට පැමිණීමේ දි සහ නැවත නිවසට ගමන් කිරීමේදීත්, එම පරිශ්‍රය තුළදීත් සෑම පුද්ගලයකුම මුඛ ආවරණයක් (මුකවාඩමක්) පැළඳිය යුතුය. සාමාන්‍ය වෛද්‍ය නිර්දේශයන්ට අනුකූල මුඛ ආවරණ සහ කඩදාසි පිස්නා (paper tissues) ආයතනය තුල තිබිය යුතුය. යම් තැනැත්තෙකුට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ කැස්සක් තිබේ නම් එම තැනැත්තා එම අවස්ථාවේදී මුඛ ආවරණයක් පැළඳ නොසිටියේ නම් වහාම මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය. භාවිත කරන ලද මුඛ ආවරණ සහ කඩදාසි පිස්නා බැහැර කිරීමට පියන සහිත කසළ බඳුන් පරිශ්‍රය තුල තිබිය යුතුය

2.3 ආයතනය තුල අනුගමනය කල යුතු රෝග වැලැක්වීමේ ක්‍රමවේද සහ ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වාගැනීමට කළ යුතු සාමාන්‍යය පිළිවෙත්:

- දේශනා ශාලා සහ ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණාගාර ඇතුලත හෝ ඒ අසල සහ වැසිකිලි අසල සබන් යොදා අත් සෝදන පහසුකම් සැකසීම
- ගොඩනැගිලි, පන්ති කාමර, පඩිපෙළ සහ බිම පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජානුහරණය අවම වශයෙන් දිනපතා ආයතනයේ /පීඨයේ කාර්යයන් ආරම්භ කිරීමට පෙර සිදුකල යුතුය. පුද්ගලයන් නිරන්තරයෙන් අතින් අල්ලන ස්ථාන, ආයතනයේ /පීඨයේ කාර්යයන් ආරම්භ වීමට පෙරත්, ආරම්භ වී පැය 3කට පසුත් ලෙස දිනකට දෙවරක් විෂබීජහරණය කළ යුතුය. (උදාහරණ: අත් වැට, කෑම මේස, දොර ජනෙල් හැඬල, දේශනා ශාලා සහ ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණාගාර වල ඉගෙනුම් සහ ඉගැන්වීමේ උපකරණ, වැසිකිළි, ජල කරාම ආදිය) **(ඇමුණුම 11** බලන්න).

- ආයතනයේ/ පීඨයේ සියළුම පුද්ගලයින් (ආචාර්යවරු, දේශකයින්, සිසුන් සහ අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩල) පිලිබඳ හදිසි ඇමතුම් සම්බන්ධතා සහ පෞද්ගලික තොරතුරු ඇතුලත් දත්ත පද්ධතියක් පවත්වා ගත යුතුයි.
- පුද්ගලික ආරක්ෂක උපාංග වල තොග අවශ්‍ය තරම් පවතින බවට වගබලා ගන්න (භාණ්ඩ හා උපකරණ තොග කළමනාකරණය උදා: සබන්, මුඛ ආවරණ, පිරිසිදු කාරක)
- දෙපසටම ඇවිද යන පඩිපෙල වල් / පටු මාවත්/ පටු කොරිඩෝ වල එක පැත්තකින් එක දිසාවකට පමණක් යන පරිදි බිම සලකුණු යෙදිය යුතුය. මෙම දිශාව දැක්වෙන සලකුණු සහිත උපදෙස් එම ස්ථාන අසල ප්‍රදර්ශනය කල හැක.
- පොදුවේ භාවිතා කරන දොරටු හැකිතාක් විවෘතව තබන්න (උදා: දේශන ශාලා, පරීක්ෂණාගාර දොරටු, ප්‍රධාන දොරටු, සේදුම් ස්ථාන වල දොරටු ආදිය). අත් වලින් දොරටු ස්පර්ශ වීම අවම කිරීම මෙයින් අපේක්ෂා කෙරේ.
- පරිශ්‍රය තුල සෑම දෙනෙකුම අතර සෑම විටම සෑම ස්ථානයකම මීටරයක් හෝ ඊට වැඩි ශාරීරික දුරස්ථභාවයක් පවත්වාගත යුතුයි (දේශන ශාලා, පරීක්ෂණාගාර, ක්‍රීඩා පිට්ටනි, පොදු ස්ථාන, වැසිකිළි ආදී ස්ථාන)
- සිසුන් සමීපව සිට සිදු කල යුතු ඉගැන්වීම් සහ ඉගෙනීම සඳහා වන ක්‍රියාකාරකම් සහ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වලින් වළකින්න. පොදු උපකරණ භාවිතා කිරීමෙන් කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්වලින්ද වළකින්න
- කොවිඩ් 19 රෝග ව්‍යාප්තිය වැලැක්වීම සහ මනෝ සාමාජීය සුවතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා යෝග, සතිමත් භාවනා ක්‍රම සඳහා සිසුන් හා කාර්ය මණ්ඩලය යොමු කරන්න. කොවිඩ් 19 වැලැක්වීම සම්බන්ධයෙන් සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන පණිවුඩ ආයතන පරිශ්‍රය තුල ප්‍රදර්ශනය කරන්න. මෙම සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන පණිවිඩ දවස ආරම්භයේදී හෝ වෙනත් විශේෂිත වේලාවකදී නිවේදනය කල හැක. මෙම පණිවුඩ ලබා දීමේදී පිරිස් ඒකරාශී කිරීමෙන් වලකින්න.
- සිසුන් අතර ලිපි ද්‍රව්‍ය පොත් උපකරණ, ආහාර හෝ බීම වර්ග හුවමාරු කිරීමෙන් වලකින ලෙස උපදෙස් දෙන්න. විද්‍යාගාර උපකරණ පොදුවේ භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න. සියළු කාර්ය මණ්ඩල ඊට අනුගත වන්න
- සිසුන් කිසිම ආකාරයකින් පරිශ්‍රය තුල සහ ඉන් පිටත සාමූහිකව එක්රැස් නොවන ලෙසට කටයුතු කරන්න ආයතනය /පීඨය ආරම්භයේදී හෝ අවසානයේදී සිසුන් සාමාන්‍ය පරිදි එක්රැස් වීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා කිරීමෙන් ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වාගැනීමට අපහසු වන කිසිදු ආකාරයේ ක්‍රීඩාවක සිසුන් නිරත නොවිය යුතුය.
- මීටරයක් හෝ ඊට වැඩි ශාරීරික දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගෙන කල හැකි ව්‍යායාම දිරිමත් කරන්න
- සියලුම සිසුන්ට එකවර දිවා ආහාර විවේකය ලබා නොදිය යුතුය. එමගින් සිසුන් අතර පුද්ගල දුරස්ථභාවය තබා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.
- සියලුම සිසුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය දිවා ආහාරයට පෙර සබන්යොදා දැත් සේදිය යුතු වන අතර වතුර බෝතල්, පිඟන්, කෝප්ප, හැඳි ගෑරුප්පු සහ ආහාර යනාදිය එකිනෙකා අතර හුවමාරු කිරීමෙන් වලකින ලෙස උපදෙස් දෙන්න. සියළු කාර්ය මණ්ඩල ඊට අනුගත වන්න.
- යෞවනයන්ට ඔවුන්ගේ දිවා ආහාරය සහ ජලය නිවසින් ගෙන ඒමට උපදෙස් දෙන්න. ඔවුන්ට ජල කරාමයෙන් කෙලින්ම ජලය පානය කිරීමෙන් වලකින ලෙස උපදෙස් දෙන්න. ජල බෝතල් කරාමයෙන් නැවත පුරවා ගෙන පානය කල හැකිය
- අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරලීම - ආසාදිත අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරලීමට පියනක් සහිත කසල බඳුන් තබන්න. එම බඳුන් ආරක්ෂිතව බැහැර කරලීමට උපදෙස් දෙන්න (වෙනත් ස්ථානයක පිළිස්සීම කල යුතුය).
- කාර්ය මණ්ඩලයේ අත්‍යාවශ්‍ය නොවන සියලුම ආකාරයේ රැස්වීම්/ උත්සව/ පුහුණුවීම් නැවැත්විය යුතුය

- ආයතනයට ගමන් කිරීම සහ නැවත නිවසට පැමිණීමේදී අසාදනය වැලැක්වීම හා පාලනය පිලිබඳ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය මගින් නිකුත් කර ඇති මාර්ගෝපදේශය පිලිබඳව සියලුම සිසුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කල යුතුයි (**ඇමුණුම 111** බලන්න).

  ආයතනයේ/ පීඨයේ සිට නිවසට පැමිණි පසු නිවසට ඇතුල් වීමට පෙර පාවහන් ගලවා තබා සබන් යොදා දෑත් සේදීමට උපදෙස් දෙන්න. පාවහන් ගලවා නිවසේ පිටතින් තබන්න. නැවත පළඳින විට පිරිසිදු කර පළඳින්න. ගෙන ගිය බෑගය හා උපකරණ වෙනම ස්ථානයක තබන්න. හැකිනම් සනීපාරක්ෂක දියර යොදා ඒවා පිරිසිදු කරගන්න. ඇඳුම් ගලවා සබන් දියරයක ගිල්වා තබන්න. රෙදි සෝදා නෑමෙන් පසු නිවසේ සාමාන්‍ය කාර්යයන්හි නිරත වන්න.

3. ආයතනයේ/ පීඨයේ සිටින කාල වේලාව අතරතුර යෞවනයෙකු හෝ කාර්ය මණ්ඩලයේ සමාජිකයකු අසනීප වූ විටකදී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

ආයතනයේ/ පීඨයේ සිටින කාල වේලාව අතරතුර යෞවනයෙකු හෝ කාර්ය මණ්ඩලයේ සමාජිකයකු අසනීප වූ විටකදී කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්ත වීම වැලැක්වීම සඳහා ක්‍රියා මාර්ග ගත යුතුයි (වැඩි විස්තර සඳහා **ඇමුණුම IV** බලන්න).

4. නේවාසිකාගාර සඳහා උපදෙස්

ආයතනයේ/ පීඨයේ නේවාසිකාගාර නැවත විවෘත කර පවත්වාගෙන යාම පිළිබඳ ප්‍රධානියා හෝ පීඨාධිපති, ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා සමග සාකච්ඡා කර තීරණය කළ යුතුය (**ඇමුණුම V** බලන්න).

කෝවිඩ් 19 රෝගය වලක්වා ගැනීමේ සියලු ක්‍රමවේදයන් නේවාසිකාගාරය තුලද ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.

5. ආපන ශාලා සඳහා උපදෙස්

මෙම අවස්ථාවේදී තම ආහාර නිවසින් රැගෙන එන ලෙස උපදෙස් දෙන්න. එවිට ආපනශාලා වලින් ආහාර ගැනීම සීමා කල හැක ආපන ශාලා වල සේවය ආරම්භ කිරීමට නම් රෝග මර්ධන පිළිවෙත් ඒ ආකාරයෙන්ම අනුගමනය කල යුතුයි (**ඇමුණුම VI** බලන්න)

6. මනෝ සාමාජීය සුවතාවය

දැනට පවතින ගෝලීය වසංගත තත්ත්වය නිසා අසහනකාරී වාතාවරණයක් ඇති වී ඇති බව වටහාගත යුතුය. මෙහිදී මනසට දැනෙන වෙනස් වීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. ජීවිතයේ යහපත් මෙන්ම අයහපත් කාල වකවානුද ඇති බවට වටහා දිය යුතුය. දැනට අප මානසිකව අයහපත් තත්ත්වයක සිටියද ඉතා ඉක්මනින් යහපත් තත්ත්වයක් උදා වන බවට ශිෂ්‍යන්ට පැහැදිලි කළ යුතුය.

- පවුලේ සාමාජිකයන් කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් අසාදනය වී ඇති යෞවනයන් කොන් නොකළ යුතු අතර හිංසනයට ද ලක් නොකළ යුතුය.
- විවිධාකාර තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි බවට යෞවනයන්ට වටහා දිය යුතු අතර තමන්ට ගැටළුකාරී ඕනෑම අවස්ථාවකදී ඔවුන්ට ඇති ප්‍රශ්ණ උපදේශකවරු /දේශකයන්/
- උපදේශන සේවා ලබා දෙන නිලධාරීන්/ වගකිවයුතු නිලධාරියෙක් සමග සාකච්ඡා කිරීමට උනන්දු කළ යුතුය.

➢ තම යහළුවන්ට උදව් කිරීම පිණිස මෙන්ම හිංසනය සහ කොන් කිරීමෙන් වැළකීම සඳහා **යෞවනයන්** තුල යහ පුරුදු ඇතිකළ යුතුය
➢ සෞඛ්‍යය සහ සුවතාව පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව උපදේශකවරු/ දේශකයන් / ආචාර්යවරු උනන්දු කල යුතුය
➢ ආතතියෙන් පෙළෙන **යෞවනයන්** සහ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් හඳුනාගෙන ඔවුන්ට අවශ්‍ය සහාය ලබාදීමට සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, දේශකයන් / ආචාර්යවරු සහ කාර්ය මණ්ඩලය සමග එක්ව කටයුතු කළ යුතුය.
➢ උදව් ලබාගැනීමට නම් කොට ඇති දුරකථන අංක, දැන්වීම් පුවරු හරහා හෝ දුරකථන පණිවුඩ හරහා හෝ දැන්වීම් හරහා සෑම දෙනෙකුටම ප්‍රචාරය කළ යුතුය.

උදාහරණ : මානසික සෞඛ්‍ය පිලිබඳ දුරකථන අංකය - 1926
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - 1999

➢ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් නීති පතා කිරීමට උනන්දු කරන්න
උදාහරණ: ව්‍යායාම්, යෝග භාවනා, සතිමත් බව පුහුණු වීමේ වැඩසටහන්, චිත්‍ර, නැටුම්, සංගීතය ආදී
➢ තම අත්දැකීම් අන් අය සමග බෙදා ගැනීමට **යෞවනයන්**ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න
➢ මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන ඕනෑම පුද්ගලයකු ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයාට/ මානසික සෞඛ්‍ය පිලිබඳ වෛද්‍ය නිලධාරීවරයාට යොමු කළ යුතුය.
මානසික ආතතියේ රෝග ලක්ෂණ **ඇමුණුම VII** හි දක්වා ඇත.

යෞවනයන්ගේ ආරක්ෂාව සෑම විටම තහවුරු කරන්න (හදිසි දුරකථන අංකය 1929)

7. <u>යෞවනයන්ගේ වගකීම</u>

යෞවනයන්ව පහත සඳහන් කරුණු සම්බන්ධව බලකරණය කරන්න

➢ කෝවිඩ් 19 රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව (කැස්ස, උණ, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව, හිසරදය...). එවැනි රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් ඒ බව හඳුනාගන්න. 1390 අංකය අමතා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගෙන ඊට අනුකූලව කටයුතු කරන්න.
➢ කෝවිඩ් 19 රෝගයේ උණ සහ කැස්ස වැනි රෝග ලක්ෂණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා උණ රෝග ලක්ෂණ වලට සමාන වන බව මතක තබාගන්න.
➢ යෞවනයෙකු අසනීප තත්වයකින් පසුවේ නම්, ඒ බව ආයතනය /පීඨයට දන්වා පැමිණීමෙන් වළකින්න
➢ ආයතනයේ/ පීඨයේ මෙන්ම අනෙකුත් සියළුම ස්ථාන වලදී පිළිපැදිය යුතු යහපත් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත පුරුදු පුහුණු කරවන්න
  - නිතර දෑත් සේදීම
  - කහින විට සහ කිවිසුම් යන විට වැලමිටේ ඇතුල් පැත්තෙන් හෝ ටිෂූ කඩදාසියකින් නාසය සහ මුඛය ආවරණය කිරීම එම ටිෂූ කඩදාසිය පියන සහිත කසල බඳුනකට දැමීම සහ නිසි පරිදි දෑත් සේදීම
  - මුඛය නාසය සහ ඇස් ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.
➢ මුහුණු ආවරණ නිවැරදිව පළඳින්න සහ ඒවා ඇල්ලීමෙන් වලකින්න
➢ සෑමවිටම මීටරයක් හෝ ඊට වැඩි ශාරීරික දුරස්ථභාවයක් පවත්වාගත යුතුයි
➢ සෑමවිටම නිවසේ පිළියෙළ කල ආහාර අනුභව කරන්න
➢ පෞද්ගලිකව පරිහරණය කරන දේවල් පොදුවේ භාවිතා නොකරන්න
➢ ඔවුන්ගේ වගකීම අවබෝධ කර ගෙන කොවිඩ් වසංගතය වැළැක්වීම සඳහා සෞඛ්‍ය සහ ආයතන බලධාරීන්ගේ උපදෙස් පිළිපදින්න

- මෙය මුළු මහත් ලෝකයම මුහුණ දෙන තාවකාලික අපහසුකාරී තත්වයක් බවත් දැනට මානසිකව පහල මට්ටමක සිටියත් ඉතා ඉක්මනින් යථා තත්ත්වයට පත්වනු ඇති බව අවබෝධ කර දෙන්න
- කෝවිඩ් 19 රෝග ලක්ෂණ හෝ රෝගය ඇති කිසිවකු කොන් කිරීම හෝ විහිලුවට භාජනය කිරීම නොකළ යුතුය.

මෙම මාර්ගෝපදේශයේ ඇති කරුණු අදාල වග කිව යුතු බලධාරීන්ට දැනුම් දිය යුතුය. කෝවිඩ් 19 රෝගය පැතිරීම වැලැක්වීම සඳහා අදාළ බලධාරීන් මහජන සෞඛ්‍ය බලධාරීන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කල යුතුය.

....

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

වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

පිටපත්:

ලේකම්, **සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා** අමාත්‍යාංශය
අතිරේඛ ලේකම් (මහජන සෞඛ්‍ය), **සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා** අමාත්‍යාංශය
අතිරේඛ ලේකම් (සෞ.සේ.), **සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා** අමාත්‍යාංශය
අතිරේඛ ලේකම්, උසස් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය (අධ්‍යාපන ගුණාත්මක සංවර්ධනය)
අතිරේඛ ලේකම්, නිපුණතා සංවර්ධන රැකි රක්ෂා සහ කම්කරු සම්බන්ධතා අමාත්‍යාංශය
අතිරේඛ ලේකම්, ක්‍රීඩා සහ යෞවන කටයුතු අමාත්‍යාංශය
සභාපති /අධ්‍යක්ෂ, ජනරාල් ජාතික තරුණ සේවා සභාව
සභාපති /අධ්‍යක්ෂ, ජාතික යොවුන් සේනාංකය
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, මහජන සෞඛ්‍ය සේවා 1, **සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා** අමාත්‍යාංශය
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, මහජන සෞඛ්‍ය සේවා 11, **සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා** අමාත්‍යාංශය
ප්‍රධාන වසංගත රෝග විද්‍යාඥ, **සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා** අමාත්‍යාංශය
අධ්‍යක්ෂ, මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය, **සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා** අමාත්‍යාංශය
අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය, සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය

ඇමුණුම 1

ආයතන ප්‍රධානීන් සහ කාර්යය මණ්ඩලය සඳහා වන පරීක්ෂා ලැයිස්තුව

		පරීක්ෂාව
1.	ආයතනය ආරම්භ කිරීමට පෙර සකසා ගත යුතු දේවල්: අ. යෞවනයන්ට සහ කාර්යය මණ්ඩලයට (ආරක්ෂක සේවයේ අය ඇතුළු) සේදීම සඳහා අවශ්‍ය සබන් සහ ගලා යන ජලය - අවම වශයෙන් 50 දෙනෙකුට එක ජල කරාමයක් වශයෙන් ඇත ආ. සේදීම සඳහා පහසුකම් ඇති සෝදන ස්ථාන ඇතිබව ඇ. ප්‍රමාණවත් තරම් පියන සහිත කසල බහාලන බඳුන් (පාදයෙන් ඇරීමට හැකියාව ඇති බඳුන් වඩා සුදුසයි). එක දේශන ශාලාවකට ඉවතලන ටිෂූ කඩදාසි දැමීමට එක බැගින් වත් සපයා ගැනීම ඈ. යෞවනයන්ගේ සහ කාර්ය මණ්ඩලයේ දැනුවත් භාවය සඳහා ශ්වසන රෝග සම්බන්ධ ආරක්ෂක සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්, අත සේදීම සහ ශාරීරික දුරස්ථභාවය සම්බන්ධ සෞඛය පණිවුඩ, පෝස්ටර් /දැන්වීම් මගින් ප්‍රදර්ශනය කිරීම ඉ. යෞවනයකු හෝ කාර්ය මණ්ඩලයේ කෙනෙකු අසනීප වූ විට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග පිලිබඳ සැලැස්ම ඇත ඊ. කෝවිඩ් 19 යයි සැක කරන යෞවනයෙක් හෝ කාර්ය මණ්ඩලයේ කෙනෙකු ප්‍රවාහනය තෙක්/ ගිලන් රථයක් පැමිණෙන තෙක් රඳවා ගැනීම සඳහා තාවකාලිකව හුදකලා කර තැබීමට වැසිකිළි පහසුකම් සහිත කාමරයක් උ. හදිසි අවස්ථාවකදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය තරම් මුහුණු ආවරණ (face mask) ඇත ඌ. පිරිසිදු කිරීම සඳහා සිටින කාර්ය මණ්ඩලයට ප්‍රමාණවත් තරම් මුහුණු ආවරණ සහ අත් වැසුම් ඇත එ. වැසිකිළි / පන්ති කාමර/ නිතර ගැවසෙන ස්ථාන සහ මතුපිට පිරිසිදු කිරීමට අවශ්‍ය තරම් විෂබීජ නාශක දියර සහ බ්ලීච් තිබේ	
2.	නිතරම සබන් යොදා දැත් සේදීමට සහ ධනාත්මක සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධනය, නිරූපනය සහ අධීක්ෂණය : අ. පිරිමි සහ ගැහැණු සඳහා වෙන් වෙන් වශයෙන් හොඳින් පිරිසිදු කරන ලද වැසිකිළි ඇති බව ආ. අත සේදීම සඳහා එම ස්ථාන වල සබන් සහ ජලය සපයා ඇතිබව ඇ. නිතරම හොඳින් දැත් සෝදයි	
3.	ආයතනයේ ගොඩනැගිලි, දේශන ශාලා සහ සනීපාරක්ෂක පහසුකම් සපයන වැසිකිළි වැනි ස්ථාන පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජානුහරණය කිරීම අවම වශයෙන් දිනකට දෙවරක් වත් සිදු කරයි: අ. විශේෂයෙන් පුද්ගලයන් නිතරම ස්පර්ශ කරන ස්ථාන අවම වශයෙන් දිනකට දෙවරක් (අත් වැට, කෑම ගන්නා කාමර/ ආපන ශාලා, ක්‍රීඩා උපකරණ, දොර සහ ජනෙල් අරින පියන් සහ අගුලු, ඉගැන්වීමට සහ ඉගෙනගැනීමට භාවිතා කරන මෙවලම් ආදිය) ආ. 0.5% හයිපොක්ලෝරයිට් (සාන්ද්‍රනය 5000ppm) මතුපිට වල් පිරිසිදු කිරීම සඳහා සහ කුඩා උපකරණ 70% ඇල්කොහොල් ද්‍රවනයෙන් පිස දමන්න ඇ. පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ අවශ්‍ය තරම් පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලයට සපයා තිබීම	
4.	පිරිසිදු ස්වභාවික වාතය සහ ආලෝකය එන ලෙස ස්ථාන සකසන්න (ජනෙල් ඇර තැබීම, විදුලි පංකා ක්‍රියාත්මක කර එක දිශාවකට පමණක් වාතය ගමන් කරන ලෙස)	
5.	ප්‍රදර්ශන පුවරු යොදා ගෙන සෞඛ්‍ය පිලිවෙත් අනුව දැත් සේදීම, ශ්වසන පද්ධතියේ රෝග සඳහා සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපැදීම, සහ ශාරීරික දුරස්ථභාවය සඳහා උනන්දු කිරීම	
6.	කසල බඳුන් දිනපතා නිසි ක්‍රම වේදයකට ඉවත් කිරීම	
7.	සන්නිවේදන කටයුතු තනි පුද්ගලයෙකු සඳහා වෙනුවට පොදුවේ විකාශනය කිරීම හෝ ලිඛිතව දැන්වීම	

ඇමුණුම 11

<u>නිරතුරුව ස්පර්ශ කිරීම මගින් අපිරිසිදු වන පෘෂ්ඨ පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කිරීම</u>

බොහෝ පුද්ගලයන් ස්පර්ශකරන පෘෂ්ඨ ආයතනය ආරම්භ කිරීමට පෙර සහ ආරම්භ කර පැය 3 කට පසු පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතුය. (උදාහරණ: අත් වැට, දිවා ආහාර ගන්නා මේස, ක්‍රීඩා උපකරණ, දොර ජනෙල් හැඬල, ඉගෙනුම් සහ ඉගැන්වීමේ උපකරණ......)

1. ගිලන් කාමරයේ/ රෝගීන් වෙන්කර තබන කාමරයේ මතුපිට පෘෂ්ඨ පිරිසිදු කිරීම
- දොර ජනෙල් හැඬල/ ජනෙල් හැඬල 70% ඇල්කොහොල් ද්‍රවනයෙන් පිස දමන්න
- අනෙකුත් ලෝහ පෘෂ්ඨ 70% ඇල්කොහොල් ද්‍රවනයෙන් පිස දමන්න
- ලෝහමය නොවන පෘෂ්ඨ 0.1% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රවනයෙන් පිස දමන්න

2. නිරතුරුව ස්පර්ශ කරන පෘෂ්ඨ
- අත් වැට/ දිවා ආහාර ගන්නා මේස, - 70% ඇල්කොහොල් ද්‍රවනයෙන් පිස දමන්න
- ඉගෙනුම් සහ ඉගැන්වීමේ උපකරණ. - 70% ඇල්කොහොල් ද්‍රවනයෙන් පිස දමන්න

3. නැවත වරක් භාවිතා කළ හැකි උපකරණ - 70% ඇල්කොහොල් ද්‍රවනයෙන් පිස දමන්න

4. වැසිකිළි - 0.5% හයිපොක්ලෝරයිට්

5. උපකරණ පිරිසිදු කිරීම (මොප්, කුණු එකතු කරගන්නා උපකරණ) - 0.5% හයිපොක්ලෝරයිට්

6. ආසාධිත අපද්‍රව්‍ය - වෙනම ස්ථානයක පුළුස්සන්න.

ඇමුණුම 111

ගමනාගමනය සඳහා උපදෙස්

1. ගමනාගමනය සඳහා වාහන භාවිතා කිරීමේදී ශාරීරික දුරස්ථභාවය සහ මතුපිටවල් ස්පර්ශ කිරීම අවම වන ලෙස ගමන් කිරීම.
2. ශිෂ්‍යන් සහ දේශකයන් මුහුණු ආවරණ පැළඳීම සහ නිසි ලෙස දෑත් පිරිසිදු කිරීම
3. ආයතනයට අයත් සියලුම වෑන් / බස්රථ රියදුරන් සඳහා ශ්වශන පද්ධතියේ රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් නිවසේ රැඳී සිටීමට සහ අදාල බලධාරීන් දැනුවත් කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
4. ශිෂ්‍ය /ශිෂ්‍යාවන් සහ කාර්යය මණ්ඩලය ගමන් කිරීමට පෙර ආයතනයට අයත් වාහන විශ්බීජනුහරණය කරන්න
5. වාහන එන තෙක් රැඳී සිටීමේදී ශාරීරික දුරස්ථ භාවය රඳවා ගෙන එකට ගැවසීමෙන් වළකින්න

ඇමුණුම IV

ආයතනයේ /පීඨයේ සිටින කාල වේලාව අතරතුර යෞවනයෙකු හෝ කාර්ය මණ්ඩලයේ සමාජිකයකු අසනීප වූ විටකදී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

1. ආයතනයේ හෝ පීඨයේ සිටින කාල වේලාව අතර තුර ශිෂ්‍යයෙකු හෝ කාර්යය මණ්ඩලයේ කෙනෙකු කොවිඩ් 19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුවහොත් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ වැඩපිළිවෙලක් සකස් කළ යුතුය. ආයතනයට අදාල ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වරයාට, මහජන සෞඛ්‍ය පරික්ෂක වරයාට සහ යෞවනයාගේ හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයාගේ පවුලේ සමාජිකයින්ට දැනුම් දිය යුතුය.

2. ප්‍රථමයෙන්ම මේ සඳහා තම ප්‍රාදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වරයා සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරික්ෂක වරයා සමග සාකච්ඡා කර සැලසුමක් සකස් කර ගත යුතුය

3. හදිසි අවස්ථාවකදී දැනුම් දිය යුතු දුරකථන අංක පිලිබඳ දැනුවත් වී ඒවා ආයතනයේ සෑම දෙනෙකුටම පෙනෙන පරිදි ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.

4. රෝග ලක්ෂණ සහිත ශිෂ්‍යයෙකු හෝ කාර්ය මණ්ඩලයේ සමාජිකයකු රෝහලට රැගෙන යන තුරු තාවකාලිකව වෙනකොට තැබීමට වැඩපිළිවෙලක් සකස් කළ යුතුය. මෙම ක්‍රියාව සහවේදනයෙන් යුතුව කාරුණිකව සිදුකල යුතු අතර කිසිදු අවස්ථාවකදී රෝග ලක්ෂණ සහිත අය පහත් කොට සැළකීමක් හෝ කොන් කිරීමක් නොකළ යුතුය.

5. යම්කිසිවකු උණ, උගුරේ අමාරුව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව ඇතුළු කොවිඩ් 19 රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි නම් එම තැනැත්තා එම අවස්ථාවේදී මුඛ ආවරණයක් පැළඳ නොසිටියේ නම් වහාම මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය.

6. හදිසි අවස්ථාවකදී ගිලන් රථය/ සුවසැරිය 1990 කැඳවීමට කටයුතු කරන්න. පවතින රෝග තත්ත්වය සැලකිල්ලට ගෙන යෞවනයා/ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයා සෘජුවම රෝහල් ගත කිරීම හෝ නිවසට යැවීම සිදු කළ යුතුය.

ඇමුණුම V

<u>නේවාසිකාගාර සඳහා උපදෙස්</u>

1 තදබදවීමක් නොවන ලෙස අවශ්‍ය සියලුම ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමෙන් නේවාසික පහසුකම් සැපයිය යුතුයි (ආයතනය තුල ඇති කමිටුව මගින් ශාරීරික දුරස්ථභාවය සැලකිල්ලට ගෙන නේවාසික පහසුකම් සපයන්නේද යන්න තීරණය කල යුතුයි. මේ සඳහා ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය බලධාරීන් වන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී ගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න).

2 පෞද්ගලික සුරක්ෂිතතාවය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණවත් උපකරණ, ප්‍රමාණවත් ලෙස තිබිය යුතුයි.
(උදා: සබන්; මුහුණු ආවරණ, ආදී සියලු උපකරණ)

3 දෙපසටම ඇවිද යන පඩිපෙලවල් /පටු මාවත් /පටු කොරිඩෝ වල එක පැත්තකින් එක දිසාවකට පමණක් යන පරිදි බිම සලකුණු යෙදිය යුතුය. මෙම දිශාව දැක්වෙන සලකුණු සහිත උපදෙස් එම ස්ථාන අසල ප්‍රදර්ශනය කල හැක

4 පොදුවේ භාවිතා කරන දොරටු හැකිතාක් විවෘතව තබන්න. (උදා: පොදු ශාලා /පොදු කාමර දොරටු, සේදුම් ස්ථාන වල දොරටු). අත් වලින් දොරටු ස්පර්ශ වීම අවම කිරීම මෙයින් අපේක්ෂා කෙරේ.

5 නේවාසිකාගාරය දිනකට දෙවරක් වත් විෂබීජානුහරණය කරන්න

6 සියලුම ස්ථාන වලට ඇතුළු වීමේදී සබන් යොදා අත සේදීම කල යුතුවේ. පැලඳ සිටි සෙරෙප්පු/ පාවහන් ගලවා පරිශ්‍රයට ඇතුළු වන ස්ථානයට පිටතින් හෝ අවම වශයෙන් කාමර වල පිටතින් තබන්න.

7 ආහාර ගැනීමේදී කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස වෙලාවල් වෙන් කර තදබදය අවම වන ලෙස ආහාර ගන්න.

8 බුෆේ ආකාරයෙන් ආහාර ලබා දෙන්නේ නම් විශේෂ පුද්ගලයෙකුට පමණක් ආහාර බෙදා දීම සිදු කිරීමට කටයුතු කලයුතුයි. එම තැනැත්තා විශ්බීජානුහරන ක්‍රම භාවිත කල යුතුයි. එනම් අත් වැසුම් සහ මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතුයි.

9 පරිශ්‍රය තුල සෑම දෙනෙකු අතරම සෑම විටම, සෑම ස්ථානයකම ආහාර ගන්නා භෝජනාගාර ඇතුළු ස්ථාන වල මීටරයක් හෝ ඊට වැඩි ශාරීරික දුරස්ථභාවයක් පවත්වාගත යුතුයි

10 ආහාර ගැනීමේදී වීදුරු, පිඟන්, කෝප්ප, හැඳි ගෑරුප්පු සහ ආහාර යනාදිය එකිනෙකා අතර හුවමාරු කිරීමෙන් වලකින ලෙස උපදෙස් දෙන්න. සියළු කාර්ය මණ්ඩල ඊට අනුගත වන්න

11 කොවිඩ් 19 රෝග ව්‍යාප්තිය වැලැක්වීම සහ පාලනය පිලිබඳ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන පණිවිඩ ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය. අසල්වැසියන්ටත් මේ සඳහා අනුගත වන ලෙස දැනුම් දෙන්න. බාහිරින් අමුත්තන් පැමිණීම සීමා කරන්න

12 යම් තැනැත්තෙකුට උණ හෝ උණ සමග ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් එම තැනැත්තා හුදකලා කර වෙනම තැබීම සඳහා වැසිකිලි පහසුකම් සහිත කාමරයක් තිබිය යුතුයි

13 කොවිඩ් 19 රෝග ලක්ෂණ යෞවනයෙකුට හෝ කාර්යය මණ්ඩලයට තිබේ නම් වහාම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීට, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මහතාට සහ එම තැනැත්තාගේ පවුලේ අයට දැන්වීම සඳහා වැඩ පිළිවෙලක් සැකසිය යුතුයි

14 මෙම සැලැස්ම පිළිබඳව ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ව දැනුවත් කල යුතුයි

15 යම්කිසිවකු උණ, උගුරේ අමාරුව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව ඇතුළු කොවිඩ් 19 රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි නම් 1390 අංකය අමතා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගෙන ඊට අනුකූලව කටයුතු කරන්න. හදිසි අවස්ථාවකදී ගිලන් රථය/ සුවසැරිය 1990 කැඳවීමට කටයුතු කරන්න. පවතින රෝග තත්ත්වය සැලකිල්ලට ගෙන යෞවනයා/ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයා ඍජුවම රෝහල් ගත කිරීම හෝ නිවසට යැවීම සිදු කළ යුතුය. එම තැනැත්තාට කොවිඩ් වැළදී ඇති බවට පරීක්ෂණ මගින් තහවුරු වුවහොත් සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ට ඒ බව දැනුම් දී ඔවුන්ගේ උපදෙස් මත රෝග ව්‍යාප්තිය වැලක්වීමට කටයුතු කරන්න

ඇමුණුම V1

<u>භෝජනාගාර සඳහා උපදෙස්</u>

1 තදබදය වැලක්වීමට තේ සහ දිවා ආහාරය සඳහා වේලාවන් කණ්ඩායම් ලෙස ලබා දීම.

2 ශාරීරික දුරස්ථභාවය මීටරයක දුර තබා ගැනීම සඳහා ගෘහ භාණ්ඩ පිළියෙළ කරන්න.

3 සෑම විටම ආහාර ගැනීමේදී වීදුරු පිඟන් කෝප්ප හැඳි ගෑරුප්පු සහ ආහාර යනාදිය එකිනෙකා අතර හුවමාරු කිරීමෙන් වලකින ලෙස උපදෙස් දෙන්න.

4 බුෆේ ආකාරයෙන් ආහාර ලබා දෙන්නේ නම් විශේෂ පුද්ගලයෙකුට පමණක් ආහාර බෙදා දීම සිදු කිරීමට කටයුතු කලයුතුයි. එම තැනැත්තා විශබීජානුහරන ක්‍රම භාවිත කල යුතුයි. එනම් අත් වැසුම් සහ මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතුයි.

ඇමුණුම V11

<u>මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ</u>

යෞවනයෙකු තුල මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ හඳුනාගන්නේ කෙසේද ?

- වෙනදා කැමැත්තෙන් කරනු ලබන ක්‍රියා වලට මේ දිනවල උනන්දුවක් නොදැක්වීම
- නින්ද නොයාම හෝ වෙනදට වඩා නින්ද යාම
- හැසිරීමේ ගැටළු /අධික තරහව /ප්‍රචණ්ඩත්වය
- ආත්මාභිමානය අඩු වීම
- මතකය අඩු වීම
- මනස එක අරමුණක තබා ගැනීමට අපහසු වීම
- ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ - ආහාර රුචිය වෙනස්වීම, හිසරදය...
- නොරිස්සුම් ස්වභාවය
- කුඩා දරුවකු ලෙස හැසිරීම
- මුරණ්ඩු ගති ලක්ෂණ පෙන්වීම

Bibiliography

1. World Health Organization,UNICEF,Key messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools, March 2020
   https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4
   (Accessed May 09, 2020).

2. Epidemiology Unit, Ministry of Health, Facts about disease,2020
   http://www.epid.gov.lk/web/images/pdf/Fact_Sheet/fact-sheet-covid-19-english.pdf
   (Accessed May 09, 2020).
   වසංගත රෝග අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය - රෝගය පිලිබඳ තොරතුරු

3. Epidemiology Unit,Ministry of Health,Categarization of Medical Officer of Health Areas based on number of COVID 19 cases reported by date
   http://www.epid.gov.lk/web/images/pdf/Circulars/Corona_virus/moh_area_map_4.jpg
   (Accessed May 12, 2020).

4. Epidemiology Unit, Ministry of Health, Environmental Cleaning Guidelines to be used during COVID-19 outbreak-15/3/2020
   http://www.epid.gov.lk/web/images/pdf/Circulars/Corona_virus/environment%20cleaning.pdf (Accessed May 09, 2020).
   වසංගත රෝග අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය - කොවිඩ් 19 වසංගත සමයේදී පරිසරය පිරිසිදු කිරීමේ උපදෙස් මාලාව 15/03/2020

5. Epidemiology Unit, Ministry of Health, Guidance for workplace preparedness for COVID-19,2020
   http://www.epid.gov.lk/web/images/pdf/Circulars/Corona_virus/tr_guidance_english.pdf (Accessed May 10, 2020).

6. Directrate of Enviromental Health,Occupational Health and Food Safety, Ministry of Health, Guidelines on COVID-19 preparedness for workplaces-Operational guidelines on preparedness and response for COVID-19 outbreak for work settings-17.4.2020
   http://www.health.gov.lk/moh_final/english/public/elfinder/files/feturesArtical/2020/Opreational Guide on COVID-19 for salons-English.pdf (Accessed May 09, 2020).