

## වෛද්‍ය පීඨය - කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලයය

### ආරක්ෂක අංශයේ කාර්ය මණ්ඩලයට විශේෂ උපදෙස්

#### අධීක්ෂණ නිලධාරියාට සාමාන්‍ය උපදෙස් -

- එක් සේවා මුරයක් සඳහා අවම ආරක්ෂක නිලධාරී සංඛ්‍යාවක් යෙදවිය යුතුයි.
- සෑම ආරක්ෂක නිලධාරියෙක්ම වැඩෙහි යොදවා ඇති ස්ථානය අධීක්ෂණ නිලධාරියාට ඕනෑම අවස්ථාවක සොයාගත හැකි විය යුතුයි. ඒ පිළිබඳව ලේඛණගත තොරතුරු සහ දත්ත නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම එම නිලධාරියාගේ වගකීමයි.
- අවශ්‍යතාවය සලකා අවම ගේට්ටු සංඛ්‍යාවක් භාවිතයට ගත යුතුය. එක් ගේට්ටුවක් සඳහා යෙදවිය හැකි උපරිම ආරක්ෂක නිලධාරී ගණන දෙදෙනෙකි.
- උණ, කැස්ස, කිවිසුම් යෑම, සොටු දියර ගැලීම, උගුර රිදීම වැනි රෝග ලක්ෂණ තිබෙන අය සේවයට පැමිණීම වැලැක්විය යුතුය. දිනපතා සේවයට අනුයුක්ත කිරීමේදී මෙවන් රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයන් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කළ යුතු අතර එවන් අය සේවයේ නොයෙදිය යුතුයි. යම් නිලධාරියෙකුට එවන් රෝග ලක්ෂණ වැඩ කරන අතරතුර ඇති වුවහොත් වහාම ඔහු/ ඇය නිවාඩු ලබාදී නිවසට යැවිය යුතුය.

#### වැඩට ආ විට ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

- ගේට්ටුව අසලදීම දෙ අත් සෝදා ගන්න (අත් සේදීමේ නිවැරදි ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් අවම වශයෙන් තත්පර 20ක්)
- නෑමෙන් පසු වැඩට අදින ඇඳුම ඇඳ ගන්න.
- පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ ( මුව වැසුම්, ආරක්ෂක කබා සහ අත් වැසුම්) නියමිත පරිදි පාවිච්චි කරන්න
- සෑම අවස්ථාවකදීම අවම වශයෙන් එක් මීටරයකවත් සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගන්න. උදා. අමුත්තන් පරීක්ෂා කිරීමේදී, ගේට්ටු නියාමනය කිරීමේදී
- පෞද්ගලික සබඳතා අවම කරන්න.
- මිනිසුන් රැස්වන ස්ථාන මග හරින්න.
- පෞද්ගලික උපකරණ අන් අය සමඟ හවුලේ පාවිච්චි කිරීමෙන් වලකින්න. (දුරකථන, කෑම බීම)
- අනවශ්‍ය ලෙස අවට ඇති මතුපිට පෘෂ්ඨ ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.
- හදිසියේ කැස්ස සහ කිවිසුම් යෑම ඇති වූ විට හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපදින්න.
- මුව ආවරණ පාවිච්චි කරන විට නියමිත උපදෙස් පිළිපදින්න.

දෙ අත් හොදින් පිරිසිදු කර ගන්නේ කෙසේද?

- අවම වශයෙන් තත්පර 20ක් ගත කර දෙ අත් හොදින් සබන් දමා සෝදන්න නැතිනම් මධ්‍යසාර සහිත පිරිසිදු කාරකයකින් අතුල්ලා පිරිසිදු කර ගන්න.
- අත් සේදීමේ හෝ පිරිසිදු කිරීමේ නිවැරදි ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම 1)
- මෙම පරිශ්‍රය ඇතුළත දී නිතරම, විශේෂයෙන්ම අධිකව ඇල්ලෙන මතුපිට පෘෂ්ඨ ඇල්ලීමට පෙර සහ පසු, කැමට පෙර සහ පසු වැනි අවස්ථා වල, අත් සේදීම හෝ මධ්‍යසාර සහිත පිරිසිදු කාරකයකින් අත් පිරිසිදු කිරීම කරන්න.



**හදිසි කැස්ස සහ කිවිසුම් යෑම පිළිබඳ හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපදින්නේ කෙසේද?**

- කහින සහ කිවිසුම් යන විට මුහුණ කට තම වැලමිටේ ඇතුළු පැත්තෙන් හෝ ඇඳ සිටින ඇඳුමේ අත කොටසෙන් ආවරණය කර ගන්න. මෙය කළ නොහැකි විට ටිෂූ කඩදාසියකින් මුහුණ කට ආවරණය කර, එය පියන සහිත කසල බඳුනකට දමා හොදින් අත් සෝදා ගන්න.
- වැඩ කරන අතර හොටු දියර ගැලීම, කැස්ස, කිවිසුම් යෑම වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් පාවිච්චියට ටිෂූ කඩදාසි සමඟ පියන සහිත කසල බඳුනක් ඔබේ සේවා ස්ථානයේ තබන්න.

**මුව ආවරණ පාවිච්චියේදී පිළිපැදිය යුතු කරුණු මොනවාද?**

- මුව ආවරණය ඇල්ලීමෙන් සහ ඉවත් කිරීමෙන් පසු අත් හොදින් සෝදන්න.
- මුව ආවරණය ඔබගේ නාසය මුල සිට නිකට යට දක්වා හොදින් වැසී තිබෙන සේ පළඳින්න.
- පාවිච්චි කිරීමෙන් පසු මුව ආවරණය ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.
- නිතර මුව ආවරණය සැකසීමෙන් වලකින්න.
- වරක් පාවිච්චි කර ගැලවූ මුව ආවරණ නැවත පාවිච්චි නොකරන්න.
- එකම මුව ආවරණය එක දිගට පැය 8 කට වඩා පාවිච්චි නොකරන්න
- මුව ආවරණය ගලවන විට:
  - එහි ඉදිරිපස කොටස අල්ලන්න එපා
  - පටි වලින් ගැට ගසා ඇත්නම්, පළමුව පහළ ඇති පටි ද දෙවනුව ඉහළ ඇති පටි ද ගලවන්න
  - ශල්‍ය මුව ආවරණ නැවත නැවත පාවිච්චි නොකරන්න.
  - ඉවත දමන මුව ආවරණය අවට පෘෂ්ඨ මත නොගැවෙන සේ ඉවත දැමිය හැකි මල්ලකට දමා නොදිරන අපද්‍රව්‍ය සමඟ ඉවත් කරන්න.
- මුව ආවරණය දහඩියෙන්, වතුරෙන් හෝ වෙනත් දෙයකින් තෙමී ඇත්නම් වහාම එය ගලවා, ඉවත දැමිය හැකි මල්ලකට දමන්න
- ශල්‍ය මුව ආවරණ පාවිච්චි කරන විට:
  - මුව ආවරණ විශ්ලිෂ්ඨානුභවණය කළ නොහැකි නිසා, සෑම දිනකම අලුත් මුව ආවරණයක් පාවිච්චි කරන්න.
- රෙදි මුව ආවරණ පාවිච්චි කරන විට:
  - මිනිත්තු 10ක් තම්බා එය ජීවාණුභවණය කර රෙදි මුව ආවරණය නැවත පාවිච්චි කළ හැක.
  - තෙමුණු මුව ආවරණ ගලවා අලුත් එකක් පැලඳිය යුතුය.

රැකියා ස්ථානයේදී සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගන්නේ කෙසේද?

- අන් අය සමඟ සෑම විටම අවම වශයෙන් මීටර එකක පරතරයක් පවත්වා ගන්න (වැඩ කරන විට, කෑම කන විට, පෝලිමක සිටින විට ආදී වශයෙන්).
- පොදු ස්ථාන වලට යාමෙන් වලකින්න (ආපන ශාලා, විවේකාගාර ආදිය)
- රැස්වීම් මග හරින්න.
- මුහුණට මුහුණ හමු වී කථා කිරීම අවම කරන්න.

අධිකව ඇල්ලෙන මතුපිට පෘෂ්ඨ ඇල්ලීම අවම කරන්නේ කෙසේද?

- පඩි නගින විට අත් වැල ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.
- අනවශ්‍ය ලෙස දොර අගුලු ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.
- බිත්ති, දොරවල් වලට හේත්තු වීමෙන් වලකින්න; මේස, තරප්පු, පඩි ජේළි මත ඉද නොගන්න.
- තමන් සතු උපකරණ අන් අය සමඟ හවුලේ පාවිච්චි කිරීමෙන් වලකින්න. (දුරකථන, පෑන් ආදිය )
- පිගන්, කෝප්ප සහ අනෙකුත් උපකරණ හෝ එකම කෑම පාර්සලය වෙනත් අය සමඟ හවුලේ පරිභෝජනය නොකරන්න. තමාගේම පිගාන, කෝප්පය සහ වතුර බෝතලය තබා ගන්න.