



Epidemiology Unit

Ministry of Health & Indigenous Medical Services

231, De Saram Place, Colombo 10, Sri Lanka

Tele: (+94 11) 2695112, 2681548, 4740490, 4740491, 4740492 Fax: (+94 11) 2696583 E-mail: chepid@slt.net.lk, epidunit@slt.net.lk Web: www.epid.gov.lk

COVID-19 සඳහා සේවා ස්ථාන සුදානම් කිරීම සඳහා වන මාර්ගෝපදේශණය

පසුගිය වසරේ දෙසැම්බරයේ චීනයේ හුව්හෙයි පළාතෙන් ආරම්භ වූ COVID 19 නම් නව කොරොනා වයිරස් ආසාදනය දැන් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ගෝලීය වසංගතයක් ලෙස ප්‍රකාශයට පත් කර තිබේ. සමාජයේ සියලුම කොටස් මහජන සෞඛ්‍ය බලධාරීන් සමඟ සම්බන්ධ වී වෛරසය පැතිරීම වැළැක්වීමට හා පාලනය කිරීමට පියවර ගත යුතුය.

සේවා ස්ථානවල රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීමට හා වඩාත් සුරක්ෂිතව තබා ගැනීමට ව්‍යාපාර හිමිකරුවන්ට මෙන්ම සේවකයින් හටද විශාල කාර්ය භාරයක් පැවරේ.

වෛරසය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා සේවා ස්ථානවල ගත යුතු ප්‍රධාන පියවර මෙම ලේඛනයෙන් දක්වා ඇත. අසනීප හේතුවෙන් අහිමි වන වැඩ කරන දින ගණන අඩු කිරීමට සහ COVID-19 පැතිරීම වැළැක්වීමට හෝ මන්දගාමී කිරීමට මෙය උපකාරී වේ. ආසාදනය පැතිරීම අවම කිරීම සඳහා පහත සඳහන් සරල පියවරයන් රැකියා ස්ථානයේ පහසුවෙන් අනුගමනය කළ හැකිය.

COVID-19 පැතිරෙන ආකාරය ගැන සැලකිලිමත් වන්න

මෙම වෛරසය පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වේ. (ඔවුන් මීටර 1 කට වඩා ආසන්නයේ සිටින විට). අසාදිත පුද්ගලයෙකු කහිනවිට හෝ කිවිසිනවිට පිට කරන බිඳිනි නිරෝගී පුද්ගලයෙකු ආශ්වාස කරන විට රෝගය බෝ විය හැකිය. තවද, එම බිඳිනි අවට ඇති පෘෂ්ඨයන් හා වස්තූන් (මේස, දොර හැඩල හෝ පොදු දුරකථන) මත තැන්පත් විය හැකිය. නිරෝගී පුද්ගලයෙකු මෙම පෘෂ්ඨයන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු ඔහුගේ / ඇයගේ ඇස්, නාසය හෝ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමෙන් රෝගය වැළඳිය හැකිය.

වැඩි අවදානමක් ඇත්තේ කවුරුන්ටද යන්න පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න

වෛරසය ආසාදනය වූ බොහෝ පුද්ගලයින්ට මද රෝග ලක්ෂණ ඇති වන අතර කිසිදු සංකූලතාවයකින් තොරව සුවය ලබයි. ප්‍රතිශක්තිය අඩු අය, දියවැඩියාව, හෘදය, වකුගඩු පෙනහළු රෝගවලින් පෙළෙන පුද්ගලයින්ට වැඩි අවදානමක් ඇත. වයස වැඩිවීමත් සමඟ අවදානම වැඩි වන අතර අවුරුදු 60 ට වැඩි පුද්ගලයින් වඩාත් අවදානමට ලක්විය හැකිය.

සේවකයින් සහ ගනුදෙනුකරුවන් අතර හොඳින් දැන් සේදීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම

මේ සඳහා සබන් හා වතුරෙන් හෝ ඇල්කොහොල් අඩංගු සේදුම් දියරයකින් දැන් සේදීම වඩාත් සුදුසුයි.

- සේවකයින් සහ ගනුදෙනුකරුවන් විසින් සේවා ස්ථානයට ඇතුළු වීමට පෙර ඔවුන්ගේ දැන් පිරිසිදු කිරීම අනිවාර්ය කරන්න.
- ප්‍රධාන දොරටුවල මෙන්ම සුදුසු වෙනත් ස්ථානවල දැන් පිරිසිදු කරගැනීමේ පහසුකම් ඇති කරන්න.
- සේදුම් දියර බෝතල් නීතිපතා නැවත පුරවන්න. සෑමවිටම සබන් හා ජලය ප්‍රමාණවත් තරම් ඇති බවට සහතික වන්න.
- නිවැරදි දැන් සේදීමේ ක්‍රමය පෝස්ටර්, පත්‍රිකා, එල්සීඩී පැනල් හරහා සේවකයින් සහ ගනුදෙනුකරුවන් වෙත ලබා දෙන්න.

සබන් හා වතුරෙන් හෝ ඇල්කොහොල් අඩංගු සේදුම් දියරයකින් දැන් සේදීම මගින් වෛරස් විනාශ වන අතර COVID-19 පැතිරීම වැළැක්වයි.

රැකියා ස්ථානයේ පිරිසිදුකම හා සනීපාරක්ෂාව

- දිනකට කිහිප වතාවක් සුදුසු විෂබීජ නාශකයක් භාවිතා කර පෘෂ්ඨයන් (උදා: මේස සහ පුව) සහ වස්තූන් (උදා: පොදු දුරකථන, පරිගණක යතුරුපුවරු, ටෙලර් යන්ත්‍ර, දොර හැඩල සහ අන් වැට්ටල් ආදිය) විෂබීජ නාශනය කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- හැකි තරම් දොරවල් විවෘතව තබා ගන්න (වායුසම්කරණය නොකළ ප්‍රදේශ) - මෙය දොර හැඩල ස්පර්ශ කිරීමේ අවශ්‍යතාවය අවම කරයි.
- වායුසම්කරණය කළ ප්‍රදේශවල - ඔබේ ශරීරයෙන් තල්ලු කිරීමෙන් දොරවල් විවෘත කරන්න (මෙය දොර හැඩල ස්පර්ශ කිරීමේ අවශ්‍යතාවය අවම කරයි) ඇදීමෙන් විවෘත කළ යුතු දොරවල් සඳහා ඉවත දැමිය හැකි ටිෂු කඩදාසි භාවිතා කර දොර හැඩලය අල්ලන්න. අනතුරුව එය වහාම ඉවතලන්න.)
- සේවා ස්ථානය තුළ (සුපිරි වෙළඳසැල්, සාප්පු, බැංකු, රජයේ කාර්යාල ආදිය) ගනුදෙනුකරුවන්ගේ තදබදය අවම කිරීමට පියවර ගන්න. ආරක්ෂක නිලධාරීන්ගේ සහාය ඇතිව ප්‍රධාන පිවිසුම් හරහා පරිශ්‍රයට පැමිණෙන ගනුදෙනුකරුවන් පාලනය කරන්න. කාර්ය මණ්ඩලයට හැසිරවිය හැකි හා නියමිත දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගත හැකි ප්‍රමාණයක් පමණක් පරිශ්‍රය ඇතුළට ගන්න. අන් අය තම වාරය ලැබෙන තුරු ආයතනයෙන් පිටත සුදුසු ස්ථානයක රඳවා තබන්න.
- ගනුදෙනුකරුවන් සහ ආයතනයේ නිලධාරීන් අතර අවම වශයෙන් මීටර 1 පරතරයක් තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. මෙය කළ නොහැකි නම්, එවැනි නිලධාරීන් විසින් මුහුණ ආවරණයක් පැළඳීම හා අනෙක් අයට වඩා වැඩි වාර ගණනක් අත් සේදීම කළ යුතුයි. දැන් නොසෝදා මුහුණ ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුය.

COVID-19 පැතිරෙන ප්‍රධාන ක්‍රමයක් වන්නේ අසාදිත බිඳිති වලින් දූෂිත පෘෂ්ඨයන් ස්පර්ශ කිරීමයි. ගනුදෙනුකරුවන් / සේවාදායකයින් විශාල සංඛ්‍යාවක් නීතිපතා පැමිණෙන සේවා ස්ථාන සඳහා මෙම උපදෙස් වඩාත් වැදගත් වේ. උදා. බැංකු, රෝහල්, සාප්පු සංකීර්ණ, ආගමික ස්ථාන ආදිය...

රැකියා ස්ථානයේ ශ්‍රේණිගත රෝග පැතිරීම අවම කිරීම

නිතර කිවිසුම් පිටකරන හෝ කැප්සෙන් පෙළෙන අයගේ භාවිතය සඳහා මුහුණු ආවරණ හෝ විෂු ආයතනය මගින් ලබා දෙන්න. පාවිච්චි කල එවැනි දෑ සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව බැහැර කිරීම සඳහා සංවෘත බඳුන් ලබා දීමද වැදගත් වේ.

කැප්ස හෝ කිවිසුම් විෂු කඩදාසියකින් හෝ නවන ලද වැලමිටකින් ආවරණය කිරීම මගින් බිඳිනි මගින් බෝවන COVID-19 පැතිරීම වළක්වයි.

නවතම තොරතුරු දැන ගැනීම තහවුරු කිරීම

අත් සේදීම සහ ශ්‍රේණිගත රෝග පැතිරීම වැළැක්වීම සම්බන්ද පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සේවා යෝජකයන්ට පියවර ගත හැකිය. තවද, අන්තර් ජාලය හරහා පහත වෙබ් අඩවියෙන් අදාළ නවතම සෞඛ්‍ය තොරතුරු ලබා ගත හැකිය (www.epid.gov.lk).

කැප්සක්, උගුරේ අපහසුතාවයක් හෝ උණ (37.3 C හෝ ඊට වැඩි) තත්වයක් ඇති වුවහොත් නිවසේ රැඳී සිට වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්නා ලෙස සේවකයින්ට දැනුම් දෙන්න.

විදේශ ගමන්

ඔබ හෝ ඔබේ ආයතනයේ කිසිවෙකු විදේශ ගත වීමට සිටී නම් COVID 19 ව්‍යාප්තිය පිළිබඳව යාවත්කාලීන වන්න. මෙම තොරතුරු <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/> වෙතින් ලබා ගත හැකිය. මෙම ගමනේ ප්‍රතිලාභ හා අවදානම මනාව තක්සේරු කර, ගමන අත්‍යවශ්‍ය නම් පමණක් ඉතා හොඳින් සැලසුම් කර ගමනේ යෙදෙන්න.

COVID-19 රෝගයට ගොදුරු වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති සේවකයින් (උදා: වැඩිහිටි සේවකයින් සහ දියවැඩියාව, වකුගඩු, හෘද, පෙනහළු හා පිලිකා රෝග) ජාත්‍යන්තර සංචාර කිරීම සුදුසු නොවේ.

COVID-19 පැතිරී ඇති රටක සිට පැමිණි සේවකයින්ට දින 14 ක් රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව නිරීක්ෂණය කරන ලෙස සහ දිනකට දෙවරක් උෂ්ණත්වය මැන බැලීමට උපදෙස් දෙන්න. ඔවුන්ට කැප්සක් හෝ උණක් ඇති වුවහොත් (එනම් 37.3 C හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයක්) ළඟම ඇති රජයේ රෝහලෙන් වහාම ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.

මූලාශ්‍ර - Getting your workplace ready for COVID-19 https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6

රැස්වීමට හෝ උත්සවයට පෙර,

එකී රැස්වීම හෝ උත්සවය අත්‍යවශ්‍ය දැයි නැවත සලකා බලන්න.

එය අත්‍යවශ්‍ය නම්, මුහුණට මුහුණ හමුවී කිරීම අවශ්‍ය දැයි සලකා බලන්න.

එසේ අවශ්‍ය නොමැති නම් ටෙලිකොන්ෆරන්ස් හෝ අන්තර්ජාල මාදුකාංගයක් මගින් එය සිදු කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

සජීවී රැස්වීමක් පැවැත්වීම අත්‍යවශ්‍ය නම්, පහත උපදෙස් පිළිපදින්න.

- සහභාගීවන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව අවම කිරීම
- සහභාගීවන්නන් සමඟ අතට අත නොදීම, ඒ වෙනුවට 'ආයුරෝවන්' කියා අවාර කිරීම
- සියලුම සහභාගීවන්නන් සඳහා දැන් පිරිසිදු කිරීමේ පහසුකම් ලබා දෙන්න. කහින හෝ නිතර කිවිසුම් යවන ඕනෑම කෙනෙකුට ලබා දීම සඳහා මුහුණු ආවරණ හෝ ටිෂූ කඩදාසි ප්‍රමාණවත් පරිදි සුදානම් කර ගන්න
- සහභාගීවන්නන් අතර අවම වශයෙන් මීටර 1 ක පරතරයක් පවත්වා ගන්න
- ඉහත දක්වා ඇති සියලුම සනීපාරක්ෂක පියවර අනුගමනය කරන්න