සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය

ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ පාර්ලිමේන්තුවේ කෝවිඩ්-19 පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා පෙර සූදානම සහ ප්‍රතිචාර පිළිබඳ මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශ.

2020 ජූලි

සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය

ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ පාර්ලිමේන්තුවේ කෝවිඩ්-19 පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා පෙරසූදානම සහ ප්‍රතිචාර පිළිබඳ මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශ.

2020 ජුලි

<u>කර්තෘ මණ්ඩලය</u>

ප්‍රධාන කර්තෘ

වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ	-	සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල්

<u>කර්තෘවරුන්</u>

වෛද්‍ය එල්.ටී. ගම්ලත්	-	නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල්,(පරිසර හා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය), සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය.
වෛද්‍ය වී.ටී.එස්.කේ. සිරිවර්ධන	-	අධ්‍යක්ෂ,(පරිසර හා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය), සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය.
වෛද්‍ය ඉනෝකා සුරවීර	-	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ. පරිසර හා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය, සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය.
ධම්මික දසනායක මහතා	-	පාර්ලිමේන්තුවේ මහ ලේකම්.
නීල් ඉද්දවෙල මහතා	-	කාර්ය මණ්ඩල ප්‍රධානී සහ පාර්ලිමේන්තුවේ නියෝජ්‍ය මහ ලේකම්.
වෛද්‍ය කුමුදු වීරකෝන්	-	ලේඛකාධිකාරී, පරිසර හා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය, සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය.

පටුන

අංකය	මාතෘකාව	පිටුව
	පොදු මාර්ගෝපදේෂ	
01	කොවිඩ්-19 සම්ප්‍රේෂණයවීම	04
02	රාජකාරියට වාර්තා කිරීමට නුසුදුසු පුද්ගලයන් කාණ්ඩ	04
03	කළමනාකරණ පියවර	04
04	මතුපිට පෘෂ්ඨ පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජ හරණය කිරීම	04
05	කාර්ය මණ්ඩලය ප්‍රවාහනය කිරීම	05
06	සැකකටයුතු පුද්ගලයකු හමුවුවහොත් පිළිපැදියයුතු විශේෂ උපදෙස්	05
07	පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ආරක්ෂිත පියවර	05
08	ආරක්ෂක කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ආරක්ෂිත පියවර	05
09	තොරතුරු අධ්‍යාපන සන්නිවේදනය	05
	විශේෂිත පරිශ්‍ර සඳහා නිර්දේශ	
10	පාර්ලිමේන්තු සභාගර්භය	06
11	කථාපරිවර්තක කුටි	06
12	ගැලරි	06
13	ආලින්දය	06
14	භෝජනාගාරය/පෞද්ගලික භෝජන කාමර	07
15	කාරකසභා කාමර	07
16	මුලුතැන්ගෙය	07
17	පුස්තකාලය	07
18	විදුලි සෝපානය	07
19	කාර්යාලය	08
20	වැසිකිළි	08
21	නැවත නිවස වෙත ගියපසු කළ යුතු දෑ	09
22	යෝජිත නවීකරණයන්	09

පොදු මාර්ගෝපදේශ

1.කොවිඩ්-19 සම්ප්‍රේෂණයවීම

- ආසාදිත පුද්ගලයකු සමග සෘජුව සම්බන්ධවීම හරහා පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයකුට සම්ප්‍රෙෂණයවීම (උදා. සිපවැළඳ ගැනීම, අතට අත දීම).නාසයෙන්, මුඛයෙන් සහ ඇස් වලින් වෛරසය ශරීර ගත විය හැකිය.
- ආසාදිත පුද්ගලයකු කහින විට, කිවිසුම් යවන විට හෝ ප්‍රාශ්වාස කරන විට නව කොරෝනා වයිරසය සහිත බිඳිති තැන්පත් වීම හේතුවෙන් පෘෂ්ඨයන් හෝ වස්තූන් දූෂණය විය හැකිය. ආසාදිත නොවූ පුද්ගලයකු එවන් පෘෂ්ඨයන් ස්පර්ශ කළ හොත්, එම පුද්ගලයාගේ දෑත් නව කොරෝනා වෛරසයෙන් දූෂණය විය හැකිය. එලෙස දූෂණය වූ අත් වලින් ඔහු/ඇය මුහුණ, නාසය හෝ ඇස් ස්පර්ශ කළ හොත්, නව කොරෝනා වෛරසය ශරීර ගත වී එම පුද්ගලයා ආසාදිත විය හැකිය.

2. පහත දැක්වෙන පුද්ගලයන් රාජකාරියට වාර්තා නොකළ යුතුය.

- කැස්ස, නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම, උගුර රිදීම සහ/හෝ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය ආදී ස්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිතව හෝ රහිතව උණ පවතින පුද්ගලයන්.
- කොවිඩ්-19 සඳහා නිරෝධායනයට ලක්වෙමින් සිටින පුද්ගලයින්.

3. කළමනාකරණ පියවර.

- මන්ත්‍රීවරුන්ගේ/ කාර්ය මණ්ඩලයේ/ අමුත්තන්ගේ නිරාවරණ මට්ටම, පෞද්ගලික අවදානම් සාධක සහ මෙම මාර්ගෝපදේෂය තුළ සඳහන් කොට ඇති

අනෙකුත් නිර්දේශිත යහපත් පිළිවෙත් සැළකිල්ලට ගනිමින් පාර්ලිමේන්තුව සඳහා කොවිඩ්-19 පෙර සූදානම් සැලැස්මක් සකස් කිරීමට නිර්දේශ කෙරේ.

- මෙම මාර්ගෝපදේශය යටතේ ක්‍රියාවට නැංවීමට අපේක්ෂිත පාලන ක්‍රියාකාරකම් අධීක්ෂණය කිරීම සඳහා සුදුසු කේන්ද්‍රීය පුද්ගලයකු(මානව සම්පත් කළමනාකරු හෝ වෙනත් සුදුසු නිලධාරියකු) හඳුනා ගැනීම.
- කොවිඩ්-19 වැළඳී ඇතැයි සැකකරනු ලබන පුද්ගලයකු හමුවුවහොත් ඔහු/ඇය රඳවා තැබීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි හුදෙකලා කාමරයක් (එයටම සම්බන්ධ වැසිකිළියක් සහිත) හඳුනා ගැනීම.
- පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරුන් ඇතුලුවන පිවිසුම් දොරටු ඇතුලු සියලු පිවිසුම් දොරටු අසළ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීමේ පහසුකම් සැලසීම. ඒ සඳහා ශරීරයේ නොගැටෙන වෛද්‍ය ශ්‍රේණියේ උෂ්ණත්ව මානයක් නිර්දේශ කෙරේ.ෆැරන්හයිට් අංශක 98.4 හෝ සෙල්සියස් අංශක 37 ට වැඩි උෂ්ණත්වයක් වාර්තා කරනු ලබන ඕනෑම පුද්ගලයකු විනාඩි 10-15 ක විවේකයකින් පසු නැවත පරීක්ෂා කළ යුතුය. දෙවන වතාවටත් එම තත්වයම පැවතිය හොත් ඔහු/ඇය වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම සඳහා යොමු කළ යුතුය. එවන් පුද්ගලයින්ගේ දෛනික වාර්තා පවත්වාගෙන යන්න.
- පිවිසුම් දොරටුව අසළ සබන් සහ ජලය සහිතව දෑත් සේදීම සඳහා(විශේෂයෙන් පාදයෙන් ක්‍රියාකරන කරාමයක් සහිත) පහසුකම් සලසන්න. එසේ නොමැතිනම්, ප්‍රමිතියෙන් යුත් මධ්‍යසාර අඩංගු දෑත් සෝදන දියරයක් සපයාදිය හැකිය.
- පරිශ්‍රයට ඇතුලුවන සෑම කෙනෙකුම මුඛ ආවරණයක් පැළඳ සිටින බවට වග බලාගන්න.
- කාර්ය මණ්ඩලය සෑම අවස්ථාවකදීම අවම වශයෙන් මීටර් 1 ක ශාරීරික දුරස්ථ භාවය පවත්වාගෙන යන බවට වග බලා ගන්න.
- පරිශ්‍රයට ඇතුලුවන සියලු තැනැත්තන්ගේ(කාර්ය මණ්ඩලය, ආරක්ෂක නිලධාරීන්, අමුත්තන්, සේවා සපයන්නන් ආදී) සම්බන්ධක තොරතුරු වාර්තා කොට තබා ගන්නා බවට කළමනාකාරීත්වය විසින් වග බලා ගත යුතුය.

- වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර සවි කිරීමේදී පිරිසිදු වාතය උපරිම ප්‍රමාණයක් උකහා ගන්නා පරිදි ඒවා සකස් කළ යුතුය.

4. මතුපිට පෘෂ්ඨ පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කිරීම

- අතුගෑම, රික්ත ශෝධක සහ බිම සහ මතුපිට පෘෂ්ඨ පිරිසිදු කිරීම වැනි සාමාන්‍ය ගෘහපාලන පුරුදු පවත්වාගැනීම.
- අත්ඇඳි, දුරකථන රිසීවර, අත්වැට සහ ස්පර්ෂක පැනල වැනි නිතර ස්පර්ශ වන මතුපිට ආදිය සම්බන්ධයනේ පහත සඳහන් විෂබීජහරණ ක්‍රියාපටිපාටින් අනුගමනය කිරීම.
    - o සියළුම ලෝහ මතුපිට අවම වශයෙන් 70% ක මධ්‍යසාර ප්‍රතිශතයක් සහිත ද්‍රාවණයකින් සහ සියළුම වානේ නොවන මතුපිට 0.1% ක සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් සහිත ද්‍රාවණයකින් පිරිසිදු කිරීම.
    - o විෂබීජහරණ කුටි සහ පා පිරිසිදුකාරක නිර්දේශ නොකෙරේ.

5. කාර්ය මණ්ඩලය ප්‍රවාහනය කිරීම

- ගමන් කරන සංඛ්‍යාවට ගැලපෙන ආසන ධාරිතාවක් සහිත වාහන සූදානම් කිරීම.
- මගීන් අතුළට ගැනීමට පෙර වාහනය (ආසන, මිට සහ අත් වැටවල් ආදිය) පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කිරීම.
- වාහනය තුළ ගමන් කරන සියළු මගීන් ගමන් ගන්නා කාලය තුළ මුව ආවරණ පැළඳ සිටිය යුතුය.

6. සැකසහිත පුද්ගලයෙක් හඳුනාගත් අවස්ථාවක් සම්බන්ධයෙන් වන විශේෂ උපදෙස්

- ඔහු / ඇය මුව ආවරණය පැළඳ සිටිය යුතු අතර ඔහුට/ ඇයට අයත් ද්‍රව්‍ය සමඟ හුදෙකලා කුටියට යැවීම.
- එම පුද්ගලයා අස්වැසීම සහ අවශ්‍ය නම් පානීය ජලය ලබා දීම.

- පාර්ලිමේන්තුවේ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයට දැනුම් දී ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිලධාරීගේ උපදෙස් අනුව ක්‍රියා කිරීම.
- ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා 0112-695112 අංකය ඔස්සේ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ වසංගත රෝග ඒකකය ඇමතිය හැකිය.
- 1990 අමතා සුවසැරිය ගිලන්රථ සේවයේ සේවාව ලබාගත හැකිය.

7. පිරිසිදුකිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා වන ආරක්ෂිත පියවර

- සුදුසු පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ (මුහුණු ආවරණ, වතුර කාන්දු නොවන පිළිවැසුම් සහ අත්මේස් ආදිය) ලබා දිය යුතු අතර රාජකාරි කරන අතරතුර ඔවුන් ඒවා පැළඳ සිටිය යුතුය.
- සෑම පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවකටම පසු ඔවුන් ඉතා හොඳින් තම දෑත් පිරිසිදු කරගත යුතු අතර පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ සහ රෙදි ඉතා හොඳින් සෝදා විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
- සියළුම අවස්ථාවන්හිදී එකිනෙකා අතර මීටරයක පරතරය තබා ගත යුතු අතර ඒකරාශී වීම වැළැක්වීම සඳහා කළමනාකාරිත්වය විසින් ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ සහිත විවේක ස්ථාන ලබා දිය යුතුය.
- පිරිසිදු කරන කාර්ය මණ්ඩලයට සේදීමේ හා ස්නානය කිරීමේ පහසුකම් ලබා දිය යුතුය.
- තමන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා කොවිඩ් - 19 රෙගුලාසි වලට සහ නිර්ණායක වලට අනුගතව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව නිරන්තරයෙන් යවත්කාලීන කිරීම සහ නිරන්තරව දැනුවත් කිරීම සිදු කළ යුතුය.

8. ආරක්ෂක කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා වන ආරක්ෂණ පියවර

- සියළු අවස්ථාවන්හිදී එකිනෙකා අතර මීටරයක පරතරය තබා ගත යුතුය.
- සියළු අවස්ථාවන්හිදී මුහුණු ආවරණ පැළඳ සිටිය යුතුය.
- තමන්ගේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව සඳහා කොවිඩ් - 19 වැළැක්වීම සඳහා වන නව ආරක්ෂිත රෙගුලාසි පිළිබඳව නිරන්තරයෙන් යවත්කාලීන කිරීම සහ දැනුවත් කිරීම සිදු කළ යුතුය.
- ඒකරාශීවීම් වැළැක්වීම සඳහා අවශ්‍ය කරන විවේක ස්ථාන ලබා දිය යුතුය.

9. තොරතුරු අධ්‍යාපනය සහ සන්නිවේදනය

- පාර්ලිමේන්තුව තුළ ගෙන ඇති විශේෂ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වැඩපිළිවෙල පිළිබඳ කාර්ය මණ්ඩලය සහ අමුත්තන් දැනුවත් කිරීම සඳහා සහ ඔවුන්ගේ උපරිම අනුකූලතාව සහ සහයෝගිතාව ලබා ගැනීම සඳහා ශ්‍රව්‍ය, දෘෂ්‍ය සහ යෝග්‍ය IEC තාක්ෂණික ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කිරීම/ සන්නිවේදනය කිරිම.
- මෙම ක්‍රියාමාර්ග පාර්ලිමේන්තු භූමිය තුළ සුදුසු පරිදි සන්නිවේදනය කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමෝපායික ස්ථාන කළමනාකාරිත්වය විසින් තීරණය කරනු ඇත.

විශේෂ පරිශ්‍ර සඳහා වන නිර්දේශ

10.පාර්ලිමේන්තු සභා ගර්භය

- සෑම සැසියක්ම ආරම්භ කිරිමට පෙර අංක 4හි විස්තර කර ඇති පරිදි සෑම ස්පර්ශවන මතුපිටක්ම පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කිරීම.
- සභාගර්භයට පිවිසෙන සෑම ස්ථානයකම විෂබිජහරණයට පහසුකම් සැලසීම සහ සභාගර්භයට ඇතුළුවන සියළු දෙනා විෂබීජහරණය සිදුකර ඇතුළුවන බවට තහවුරු කිරීම.

- සැසිය ආරම්භ කිරීමට පෙර පහත සඳහන් මූලික නීති නිවේදනය කිරීම සහ සභාගර්භය තුළ සිටින සියළු දෙනා එම නීති වලට අනුගත වන බවට තහවුරු කිරිම.
    - o සභාගර්භය තුළ සිටින සියළු දෙනා සෑම අවස්ථාවකදීම මුව ආවරණ පැළඳ සිටීමට වගබලාගත යුතුය. පාර්ලිමේන්තුව අමතන විට මන්ත්‍රීවරු මුව ආවරණය ඉවත් කිරීම හෝ පහත් කිරීම නොකළ යුතුය.
    - o මන්ත්‍රීවරු තමන්ට වෙන් කළ අසුනේ පමණක් වාඩිවීමට වගබලාගතය යුතුය.
    - o මන්ත්‍රීවරු තම අසුනේ වාඩිවී නොසිටින අවස්ථාවන්හිදී සභා ගර්භය තුළ සෑම විටම මීටරයක පරතරය තබා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය.
    - o සභා ගර්භය තුළ ඔබ-මොබ ගමන් කිරීම අවම කිරීම.
    - o මන්ත්‍රීවරු අතට-අත දීම / වැළඳ ගැනීම වැනි සමාචාර කිරීම අධෛර්යමත් කළ යුතු අතර ස්පර්ශ නොවන වෙනත් ක්‍රම යොදාගත යුතුය.
    - o ජංගම දුරකථන, හෙඩ් ෆෝන් , පෑන් යනාදිය එකිනෙකා අතර හුවමාරු කිරීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.

11.කථා පරිවර්තක කුටි

- මීටරයක පරතරය තබාගත හැකිවන පරිදි අදාළ ස්ථාන නැවත සකස් කිරීම හෝ කථාපරිවර්තකවරු දෙදෙනෙක් අතර බාධකයක් සකස් කිරීම.
- සෑම රාජකාරි වාරයකදීම කථා පරිවර්තකවරුන්ට එකම ආසනය/ ස්ථානය ලබා දෙන බවට තහවුරු කිරීම.
- එකිනෙකා අතර විෂබීජ හුවමාරුව වැළැක්වීම සඳහා මයික්‍රොෆෝන් සඳහා ආවරණ භාවිතා කිරීම හෝ එක් එක් කථාපරිවර්තකවරයා සඳහා වෙන වෙනම ආවරණ භාවිතා කිරීම.

- හෙඩ්ෆෝන් සහ ලිපිද්‍රව්‍ය වැනි උපකරණ කථා පරිවර්තකවරුන් සඳහා වෙන වෙනම ලබා දීම.

12. ගැලරි

- පුද්ගලයන් අතර මීටරයක අවම දුර ප්‍රමාණය පවත්වා ගැනීම සඳහා අසුන් ගැන්වීමේ පිළිවෙල වෙනස් කරන්න.
- පාර්ලිමේන්තු සැසියක් ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම සියලුම පොදු ස්පර්ශ මතුපිට පිරිසිදු කිරීමට සහ විෂබීජ හරණයට කටයුතු කරන්න.
- හෙඩ්ෆෝන ලබාදෙන අවස්ථා පවතී නම්, ඒවා භාවිතා කරන ලද සෑම අවස්ථාවකදීම විෂබීජ නැසීමට කටයුතු කරන්න.
- හෙඩ්ෆෝන හුවමාරු කර නොගන්නා ලෙස අමුත්තන්ට උපදෙස් දීමට කටයුතු කරන්න.

13. ආලින්දය

- පුද්ගලයන් අතර මීටරයක අවම දුර ප්‍රමාණය පවත්වා ගැනීම සඳහා අසුන් ගැන්වීමේ පිළිවෙල වෙනස් කරන්න.
- පොදු දුරකථන , පරිගණක සහ ෆැක්ස් යන්ත්‍ර වැනි පොදු උපකරණ භාවිතය අවම කරන්න.
- සෑම ඩෙස්ක්ටොප් පරිගණකයක් සඳහා ම දෑත් පිරිසිදු කරන පවිත්‍ර කාරක ලබාදීම සහ සෑම අවස්ථාවකදීම පරිගණක භාවිතයට පෙර සහ පසු දෑත් පිරිසිදු කිරීමට අනුගමනය කළ යුතු උපදෙස් ප්‍රදර්ශනය ට කටයුතු කරන්න.(පරිගණක තිරයේ දර්ශනය වන screen saver වශයෙන්උපදෙස් පෙන්වීම)

- හැකියාවක් පවතින අවස්ථාවලදී, ඇතුල්වීමේ සහ පිටවීමේ දොරවල මෙන්ම අංශ අතර පවත්නා දොරටු ද විවෘතව තබන්න .නොඑසේ නම්, ඇතුල් වීමේ සහ පිටවීමේ දොරටු විවෘත කිරීම සහ වැසීම සඳහා වෙනම පුද්ගලයකු පත් කරන්න.
- දොරවල අඟුල් සහ හැඬලය සැසියක් ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම පිරිසිදු කොට විෂබීජ නැසීමට කටයුතු කරන්න.
- සෑම සැසියකට ම ප්‍රථම පොදුවේ ස්පර්ශ වන මතුපිට සියල්ල විෂබීජහරණය කරන්න.
- සුදුසු මාධ්‍යයක් භාවිතා කරමින් කෝවිඩ් -19 වළක්වා ගැනීමේ සෞඛ්‍ය පණිවුඩ සහ උපදෙස් ප්‍රදර්ශනය ට කටයුතු කරන්න.

14. භෝජනාගාරය/ පෞද්ගලික භෝජන කාමර

- භෝජනාගාර / පෞද්ගලික භෝජන කාමරවල තදබදය වැඩිවීම වැළැක්වීම සඳහා එක් වරකට එක් කණ්ඩායමක් වශයෙන් දිවා ආහාර විවේකය සහ තේ විවේකය ලබාදීම
- භෝජනාගාරය ට ඇතුළු වන සියලුම දෙනා විසින් දෑත් පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරනු ලබන බව සහතික කිරීම සඳහා සියලු පිවිසුම් අසළ පවිත්‍රකාරක බෝතල් සවිකිරීම.
- භෝජනාගාර / පෞද්ගලික භෝජන කාමරවල පුද්ගලයන් අතර මීටරයක අවම දුර ප්‍රමාණය පවත්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කළ යුතුය .නිසි දුර ප්‍රමාණය සහතික කිරීම ට හැකිවන අයුරින් දැව භාණ්ඩ තබා ඇති පිළිවෙල යළි සකස් කළ යුතුය.
- රාජකාරියේ නිරත වන සෑම අවස්ථාවකදීම සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය විසින් මුව ආවරණ පැළඳ සිටිය යුතුය.
- දෑත් සෝදනු ලබන ස්ථානයේ දෙපයින් හෝ වැලමිටෙන් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ජල කරාමයක් සකස් කරන්න.
- වීදුරුවෙන් ජලය ලබා ගත හැකි කුඩා කරාමයක් සහිත ජලයලබා ගැනීමේ උපකරණයක් සවි කරන්න.
- ආහාර, පාන වර්ග, වීදුරු ,පිඟන් සහ අනෙකුත් භාවිතා කරන උපකරණ හුවමාරු කර ගැනීම සඳහා ඉඩ ලබාදීමෙන් වළකින්න.

- තමන් බෙදා ගත යුතු (Buffet) ක්‍රමයට ආකාරයට පිළියෙල කොට තිබෙන ආහාර සහ පාන වර්ග ලබාදීම සිදු කළ යුත්තේ ඒ සඳහා වෙන් කළ නියමිත පුද්ගලයන් විසිනි.
- භෝජනාගාර තුළ රැඳී සිටින පුද්ගලයන් සංඛ්‍යාව සීමා කිරීමට සෑම විටම උත්සාහ කරන්න. එළෙස ක්‍රියා කිරීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම සඳහා ශ්‍රව්‍ය/ වීඩියෝ පණිවුඩ ලබාදෙන්න .
- ආහාර ලබා ගැනීම සඳහා දෙනු ලබන සෑම විවේකයක් අවසානයේදී ම නිතරම ගැටෙන පොදු මතුපිට විෂබීජහරණය කිරීමට කටයුතු කරන්න.

15. කාරක සභා කාමර

- හතරවන කොටසින් දක්වා ඇති පරිදි, සෑම සැසියක් ම ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම, ස්පර්ශ වන සියලු පොදු මතුපිට සහ මයික්‍රෆෝන පිරිසිදු කොට විෂබීජහරණය කරන්න.
- කාරක සභා කාමර වලට ඇතුළු වන සියලුම දෙනා විසින් දෑත් පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරනු ලබන බව සහතික කිරීම සඳහා සියලු පිවිසුම් අසළ පවිත්‍රකාරක බෝතල් සවිකරන්න.
- සෑම අවස්ථාවකදීම කාරක සභා කාමර වල සිටින සියලුම දෙනා විසින් මුව ආවරණ පැළඳ සිටිය යුතුය. කතාබහ කරන අවස්ථාවලදී ඔවුන් මුව ආවරණය ඉවත් කිරීම හෝ පහතට හෙළීම සිදු නොකළ යුතුය.
- අසුන් ගෙන සිටීමේ දී එකිනෙකා අතර මීටරයක දුර පවත්වාගන්න.
- ඔබ-මොබ ඇවිදීම් අවම කරගන්න.
- ජංගම දුරකථන, හෙඩ්ෆෝන, පෑන් වැනි පෞද්ගලිකව පරිහරණය කරන භාණ්ඩ අන් අය සමඟ බෙදා ගැනීමෙන් වළකින්න.

16. මුළුතැන්ගෙය

- මුළුතැන්ගෙයට ඇතුළු වන සියලුම දෙනා විසින් දෑත් පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරනු ලබන බව සහතික කිරීම සඳහා සියලු පිවිසුම් අසල පවිත්‍රකාරක බෝතල් සවි කරන්න.
- සියලුම අරක්කැමියන් සහ අනෙකුත් සහයක කාර්ය මණ්ඩලය ආහාර ඇල්ලීමට ප්‍රථම සිය දෑත් සෝදා පිරිසිදු කරගත යුතුය.
- ආහාරය සඳහා පිළියෙළ කොට අවසන් ආහාර ඇල්ලීමේදී අත්මේස් හෝ අඬු භාවිතා කරන්න.
- සේවයේ නිරතව සිටින අවස්ථාවල කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලු දෙනා මුව ආවරණ පැළඳ සිටිය යුතුය.
- පිළියෙල කිරීමට ප්‍රථම සියලු අමු පලතුරු සහ එළවළු හොඳින් සෝදන්න.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ සෑම අවස්ථාවකටම ප්‍රථම සහ පසුව සබන් සහ ජලය යොදා සියලු උපකරණ හා පිළියෙල කිරීමේ මේස වැනි ඍජු ආහාර ස්පර්ශක මතුපිට හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කරන්න.
- භාවිතා කරන සෑම අවස්ථාවකටම ප්‍රථම සහ පසුව සියලුම කැපීමේ බෝඩ් , පිහි සහ අඬු සබන් සහ ජලය යොදා පිරිසිදු කරන්න.

17. පුස්තකාලය

- පුස්තකාලයට ඇතුළු වන සියලුම දෙනා විසින් දෑත් පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරනු ලබන බව සහතික කිරීම සඳහා පිවිසුම අසළ පවිත්‍රකාරක බෝතල් සවි කරන්න.

- පුද්ගලයන් අතර මීටරයක අවම දුර ප්‍රමාණය පවත්වා ගැනීම සඳහා අසුන් ගැන්වීමේ පිළිවෙල වෙනස් කරන්න.
- මුද්‍රිත පුවත්පත් කියවීමෙන් අනතුරුව දෑත් පිරිසිදු කර ගැනීම සහ විෂබීජ නැසීම සඳහා පහසුකම් සැලසීම සහ ඩිජිටල් පුවත්පත් භාවිතා කිරීම දිරිගැන්වීම සඳහා කටයුතු කරන්න.
- හැකියාවක් පවතින අවස්ථාවලදී, ඇතුල් වීමේ සහ පිටවීමේ දොරවල් මෙන්ම අංශ අතර පවත්නා දොරටු ද විවෘතව තබන්න .නොඑසේ නම්, ඇතුල් වීමේ සහ පිටවීමේ දොරටු විවෘත කිරීම සහ වැසීම සඳහා වෙනම පුද්ගලයකු පත් කරන්න.
- අවම වශයෙන් දිනකට තෙවරක් හෝ ඩිජිටල් ප්‍රදර්ශන පුවරු , පුටුඇඳි සහ දොර හැඬල වැනි නිතර ගැටෙන මතුපිට සියල්ල ම විෂබීජ නැසීමට කටයුතු කරන්න.

18. විදුලි සෝපාන

- හැකි සෑම විටම පඩිපෙළ භාවිතා කරන ලෙසට කාර්ය මණ්ඩලයට/මන්ත්‍රී වරුන්ට උපදෙස් ලබාදෙන්න.
- වරකට විදුලි සෝපානය භාවිතා කළ හැකි උපරිම පුද්ගලයන් ප්‍රමාණය හතරකට සීමා කරන්න.
- විදුලි සෝපාන ස්පර්ශක කොටස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් අනතුරුව දෑත් වල විෂබීජ නැසීම සඳහා පහසුකම් සැලසීම සහ විදුලි සෝපානය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ඒ වෙනුවෙන් වෙන් වූ පුද්ගලයකු පත් කරන්න.

19. කාර්යාල

- කාර්යාලයට ඇතුළු වන සියලුම දෙනා විසින් දෑත් පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරනු ලබන බව සහතික කිරීම සඳහා පිවිසුම අසල පවිත්‍රකාරක බෝතල් සවි කරන්න.
- සේවකයන් අතර මීටරයක අවම දුර පවත්වා පවත්වා ගැනීමට හැකි වන ආකාරයෙන් කාර්යාල තුළ අවශ්‍ය පිළියෙල කිරීම් සිදුකළ යුතුය.

- ජංගම දුරකථන, ලිපිද්‍රව්‍ය යනාදි පෞද්ගලික උපකරණ අනෙකුත් නිලධාරීන් සමග හුවමාරු කර ගැනීමෙන් වැළැකිය යුතුය.
- පොදු දුරකථනය, ෆැක්ස් යන්ත්‍රය, ඡායාපිටපත් ගැනීමේ යන්ත්‍රය , මුද්‍රණ යන්ත්‍රය යනාදී පොදු උපකරණ භාවිතය අවම කිරීම සහ භාවිතා කරන ලද සෑම අවස්ථාවකදීම දෑත් විෂබීජ නාශක වලින් පිරිසිදු කිරීම.
- විශාල වශයෙන් පිරිස ඒකරාශී වීම වැළැක්වීම. පෞද්ගලිකව නිලධාරීන් හමුවී සිදුකරන රැස්වීම් හැකිතාක් දුරට වළක්වා ගැනීම. එවන් රැස්වීමක් පැවැත්වීම අත්‍යවශ්‍යම වන්නේ නම් සහභාගී වන නිලධාරීන් සංඛ්‍යාව අවම කිරීම. සහභාගීවන්නන් සියලුම දෙනාහට ප්‍රමාණවත් පරිදි ටිෂූ කඩදාසි සහ දෑත් පිරිසිදු කාරක ඇතුළු ප්‍රමාණවත් උපකාරණ සහ අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය වේලාසනින් ඇනවුම් කරන්න.

20. වැසිකිළි

- වැසිකිළි පහසුකම් සැපයීමේදී ප්‍රමාණවත් සබන් ,ජලය සහ දෑත් පිරිසිදු කිරීමේ පවිත්‍රකාරක සැපයිය යුතුය.
- දිනකට අවම වශයෙන් සිව් වතාවක් නිතරම ගැටෙන පොදු මතුපිට පිරිසිදු කිරීමට සහ විෂබීජ හරණය කිරීමට කටයුතු කරන්න .

21. නිවස වෙත නැවත ගමන් කරන ඔබ සිදු කළ යුතු කාරණා මොනවාද?

නිවෙස් කරා නැවත ගොස් නිවස තුළට පිවිසීමට පෙර;

- සබන් සහ ජලය යොදා ඔබගේ දෑත් ඉතා හොඳින් සෝදා ගන්න.
- ඇඳුම් සහ සපත්තු/ සෙරෙප්පු ආදිය ගලවා නිවසින් පිටත ඒවා තබන්න.
- ඔබ සතු සියලුම උපකරණ නිවසින් පිටත තබන්න. යම් භාණ්ඩයක් නිවස තුළට රැගෙන යන්නේ නම්, එය සබන් සහ ජලය යොදා සේදීම හෝ මධ්‍යසාර අඩංගු පවිත්‍රකාරකයක්

යොදා විෂබීජහරණය කිරීම . (ඔබගේ ජංගම දුරකථන, ඇස් කණ්නාඩි, අත් ඔරලෝසුව යනාදිය සඳහා මෙය අදාළ වෙයි.)

- ස්නානය කිරීමෙන් අනතුරුව නිවසට ඇතුලු වන්න.

22. යෝජිත නව වෙනස් කිරීම්

- දැත් පිරිසිදු කිරීමේ ස්ථානවල ඇති දැත් මගින් ක්‍රියාත්මක කරන සියලු ජල කරාම වෙනුවට වැළමිටෙන් ක්‍රියාකරන කරාම යෙදීම
- භෝජනාගාරයේ සහ අනෙකුත් සියලු අදාළ ස්ථානවල මීටරයක පරතරය සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය රේඛා බිම මත සලකුණු කිරීම.
- දෙපා සේදීම සඳහා නිර්දේශ කරනු නොලැබේ.

වැඩිදුර විමසීම් සඳහා

මෙම මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳව වැඩිදුර විමසීම් සඳහා පහත් අයවලුන් අමතන්න.

වෛද්‍ය ලක්ෂ්මන් ගම්ලත්, නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (E& OH&FS) 071-7723232 මගින් හෝ ltgamlath@gmail.com මගින්

වෛද්‍ය V.T.S.K. සිරිවර්ධන, අධ්‍යක්ෂ(E& OH) 071-4499222 / 0773530330 මගින් හෝ direohfs@health.hov.lk මගින්

වෛද්‍ය ඉනෝකා සුරවීර ,ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ(E& OH) 071-480945 මගින් හෝ isuraweera@yahoo.com මගින්