සේවා ස්ථාන වල කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය වැළක්වීමට පෙර සූදානම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශය

<u>පොදු මාර්ගෝපදේශය</u>

1. කොවිඩ්-19 සම්ප්‍රේෂණය වීම පහත සඳහන් ක්‍රම මගින් සිදුවිය හැකිය

- රෝගී පුද්ගලයකු සමග සෘජු සබඳතාවයක් පැවැත්වීම මගින් (සිප වැළඳ ගැනීම) පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයකුට රෝගය බෝවිය හැක. වෛරසය නාසය, ඇස් හෝ මුඛ මාර්ගයෙන් ශරීරයට ඇතුල් විය හැක.
- අසාදිත පුද්ගලයකු කහින විට, කිවිසුම් යැවීමේදී හෝ ප්‍රශ්වාස කරන විට, නිපදවන අසාදිත කෙල බිඳිති අවට ඇති ද්‍රව්‍ය සහ පෘෂ්ඨ මත පතිත විය හැක.නිරෝගී පුද්ගලයකු අසාදිත කෙල බිඳිති සහිත පෘෂ්ඨයක් ඇල්ලීමෙන් පසු, තම ඇස් , නාසය හෝ මුඛය ඇල්ලීමෙන් වෛරසය ශරීරයට ඇතුල් විය හැක.

2. පහත සඳහන් කාණ්ඩවල සේවකයින් සේවය සඳහා වාර්තා නොකල යුතුය

- උණ සහිතව හෝ නොමැතිව කැස්ස, නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම, උගුරේ අසාදනය සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව ආදී ත්‍රීව්‍ර (කෙටි කාලීනව ඇති වූ) ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින්
- නව කොරෝනා අසාදනයට ඇති අවදානම හේතුවෙන් නිරෝධායනය වෙමින් සිටින පුද්ගලයින්. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් නිරෝධායනය අවසන් කල බවට ලබා දෙන සහතිකය සහිතව ඔවුන්ට නැවත සේවයට වාර්තා කල හැක.

කොවිඩ් -19 ආසාදිත බවට සැක සහිත සේවකයෙක් හමුවූ විට රෝහලට යොමු කරන තෙක් රඳවා තබා ගැනීම සඳහා සේවා ස්ථානයේ වැසිකිලි පහසුකම් සහිත වෙන් කල කාමරයක් කල්තියා හඳුනා ගත යුතුය.

3. මතුපිට පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජහරණය කිරීම

- නිතිපතා සිදුකරන පවිත්‍රතා කටයුතු එනම් පිසදැමීම, පිරිසිදු කිරීම සහ සේවා ස්ථානයේ ඇති පෘෂ්ඨ, උපකරණ සහ අනෙකුත් දෑ විෂබීජහරණය කිරීම අඛණ්ඩව සිදුකල යුතුය.
- සියලුම පෘෂ්ඨ සබන් සහ ජලය හෝ සාමාන්‍ය පිරිසිදු කාරක යොදා තෙත රෙදි කඩකින් පිසදැමීම කල යුතුයි.
- ඉන් අනතුරුව,
    - ලෝහ පෘෂ්ඨ 70% මද්‍යසාර අඩංගු ද්‍රාවණයකින් විෂබීජහරණය කල යුතුය.
    - ලෝහ නොවන පෘෂ්ඨ 0.1% සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් (Sodium Hypochlorite) යොදා විෂබීජහරණය කල යුතුය.

විෂබිජහරණ කුටි භාවිතය නිර්දේශ නොකෙරේ.

4. ආහාර ගැනීමේ ස්ථාන සහ ආපනශාලා සඳහා උපදෙස්

- තදබදය වැළැක්වීම සඳහා දිවා විවේකය සහ තේ විවේකය කණ්ඩායම් වශයෙන් ලබා දිය යුතුය.
- පුද්ගලයින් අතර අවම දුර මීටරයක් පවත්වා ගත යුතු අතර ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීමේදී අවම දුර සැලකිල්ලට ගත යුතුය.
- ආහාර ලබා ගන්නා අතරතුර වීදුරු/කොප්ප, පිඟන් සහ වෙනත් උපකරණ හුවමාරු කර ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- පුද්ගලයන් අතර රෝගය පැතිරීම වැලැක්වීම සඳහා බුफේ ක්‍රමයට ආහාර ලබා දෙන අවස්ථා වලදී ආහාර බෙදා දීමට කාර්ය මණ්ඩලයේ සේවකයෙක් යෙදවිය යුතුය.
- රෝග ව්‍යාප්තියට ඇති අවධානම හේතුවෙන් ස්වයං සේවා ක්‍රමය ක්‍රියාත්මක නොකල යුතුය.

5. සේවා කවුන්ටරයක කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා උපදෙස්

- සෑම විටම මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය (මුඛ ආවරණය ආරක්ෂිතව හා නිසි ලෙස පැළඳිය යුතු අතර එය නිසිලෙස බැහැර කරන තුරු ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය).
- ගනුදෙනු කිරීමේදී සෑම විටෙකම පාරිභෝගිකයා අවම වශයෙන් මීටරයක් දුරින් තබා ගැනීමට කටයුතු කල යුතුය. විකල්පයක් ලෙස කවුන්ටරය ඉදිරිපිට වීදුරු / ප්ලාස්ටික් ආවරණයක් තබා ගත හැක. මෙහිදී ගනුදෙනු සඳහා ආවරණයේ පහතින් විවරයක් තැබිය යුතුය.
- මුදල් ගනුදෙනු අවම කල යුතුය (ණය / හර කාඩ් පතක් භාවිතා කරන්න). ණය / හර කාඩ් පත් භාවිතා කරන විට, එය යන්ත්‍රයට ඇතුළු කර නැවත ඉවත් කරන ලෙස පාරිභෝගිකයාගෙන් ඉල්ලා සිටිය යුතුය.
- කවුන්ටරයේ නිලධාරියා අත්සන් කිරීමට භාවිතා කරන පෑන හුවමාරු නොකල යුතුය (පාරිභෝගිකයා තමාගේ පෑන භාවිතා කළ යුතුය).
- පාරිභෝගිකයා හට පෑනක් නොමැතිව මුදල් අයකැමිගේ පෑන භාවිතා කලේනම් එය වහාම විෂබීජහරණය කල යුතුය (කරුණාකර විෂබිජහරණය පිලිබඳ ඡේදය බලන්න).
- මද්‍යසාර අඩංගු දෑත් පිරිසුදු කාරකයක් කවුන්ටරයකට එකක් බැගින් තබා ගත යුතුය. සෑම ගනුදෙනුවකටම පසු එමගින් දෑත් පිරිසිදු කර ගත යුතුය. එසේ නැතිනම් විකල්පයක් ලෙස අත් වැසුම් පැළඳිය යුතුය (අත්වැසුම් නැවත නැවතත් භාවිතා නොකල යුතුය).

6. සේවා ස්ථානයේ රෝගී බවට සැක සහිත පුද්ගලයෙක් හඳුනා ගත් අවස්ථාවකදී

- ක්ෂණික දුරකථන අංක **1390** අමතා උපදෙස් ලබා ගත යුතු අතර ඔහු ළඟම ඇති රජයේ රෝහල වෙත යැවීමට අවශ්‍ය පියවර ගත යුතුය.
- රෝගී බවට සැක සහිත පුද්ගලයා මුඛ ආවරණය දිගටම පැළඳ සිටිය යුතු අතර හුදකලා කල යුතුවේ. රෝහලට යොමු කරන තෙක් රෝගය පැතිරීම සීමා කිරීමට අදාල සියලු පූර්ව ආරක්ෂක ක්‍රියා මාර්ග ගත යුතුය.

සටහන් - සේවා ස්ථානයේ රෝගී බවට සැක සහිත හෝ තහවුරු වූ පුද්ගලයෙක් හඳුනා ගැනීමෙන් පසු ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී / මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක හට දැනුම් දිය යුතුයි.

7. සේවකයන් හට ගමනාගමන පහසුකම් සැලසීමේදී

- පුද්ගලයන් ප්‍රවාහනය කිරීමට පෙර වාහනය පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කල යුතුය (ආසන, දොර අගුලු, ජනේල, ඇතුලත සහ පිටත දොර හැඩල ආදිය).
- සේවක සංඛ්‍යාවට සමාන ආසන ප්‍රමාණයක් සහිත වාහනයක් තෝරා ගත යුතුයි.
- ප්‍රවාහනය කරන අතරතුර සියලුම සේවකයින් මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.

8. සේවා ස්ථානයෙන් ආපසු නිවසට පැමිණි විට කල යුතු දේ

නිවසට ඇතුල් වීමට පෙර,

- සබන් යොදා හොඳින් අත් සෝදා මුඛ ආවරණය ආරක්ෂිතව (අවම වශයෙන් ස්පර්ශ කල යුතුය) ඉවත් කල යුතුය.එය පාදයෙන් වීවෘත කල හැකි කසල බඳුනක් තුල වූ බෑගයකට ආරක්ෂිතව ඉවතදැමිය යුතුය. ඉන්පසු නැවතත් සබන් යොදා හොඳින් අත් සේදීම කල යුතුයි .
- ඇඳුම් සහ සපත්තු / සෙරෙප්පු ඉවත් කර ඒවා නිවසින් පිටත තැබිය යුතුය. ඒවා සේදීමෙන් පසු පමණක් නිවස තුලට ගත යුතුය. සේදීමකින් තොරව නැවත භාවිතා නොකල යුතුය.
- නිවසට ඇතුල් වීමට පෙර ස්නානය කල යුතුය.
- නිවසින් පිටත ස්නානය කිරීමේ පහසුකම් නොමැති නම්, නාන කාමරයට ඇතුළු වී ස්නානය කිරීමට පෙර නිවස තුල වූ කිසිවක් ස්පර්ශ නොකල යුතුය.
- ඔබේ බඩු බාහිරාදිය/ආභරණ සහ ගමන් මලු සබන් හා ජලය හෝ මධ්‍යසාර (අවම වශයෙන් 70% v/v) භාවිතයෙන් විෂබීජහරණය කල යුතුය.

9. පහත සඳහන් කරුණු පිළිපැදීමෙන් යහපත් පුද්ගලික සෞඛ්‍ය හා සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගත යුතුයි.

- සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
- ප්‍රමාණවත් තරම් පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම
- නිතිපතා ශාරීරික ව්‍යායාම් වල නිරත වීම
- දුම්පානය සහ මත්පැන් පානය කිරීම වැනි සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන පුරුදු වලින් වැළකීම

10. දෑත් සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම

- සේවා පරිශ්‍රයට ඇතුළු වීමට පෙර සෑම අයෙක්ම අවම වශයෙන් තත්පර 20ක් වත් සබන් යොදා අත් සේදිය යුතුය. (පාදයෙන් ක්‍රියාත්මක කල හැකි වතුර කරාමයක් මේ සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ). විකල්පයක් ලෙස මද්‍යසාර අඩංගු (මද්‍යසාර 70% v/v) දෑත් පිරිසුදු කාරක භාවිතා කල හැකිය.
- ඉහත සඳහන් පරිදි අත් සේදීම හෝ දෑත් සනීපාරක්ෂාව
    - මුඛ ආවරණය පැළඳීමට පෙර
    - මුඛ ආවරණය ඉවත් කිරීමට පෙර
    - මුඛ ආවරණය හෝ අත් වැසුම් ඉවත් කිරීමෙන් පසු
    - ආහාර ගැනීමට පෙර සහ පසු
    - වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු සිදු කල යුතුය.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා

- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිලිබඳ අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය විසින් අප්‍රේල් මස 27 දින අතුරු මාර්ගෝපදේශයක් ලෙස නිකුත් කල **"නව කොරෝනා වෛරස (COVID-19) රෝගයට පෙර සූදානම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිලිබඳ ආයතන සඳහා මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශය "**
- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ වෙබ් අඩවිය - www.health.gov.lk
- තම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (විස්තර ලේඛනය මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශයේ අමුණා ඇත)
- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ වසංගත රෝග විද්‍යා ඒකකය - http://www.epid.gov.lk
- මානසික සෞඛ්‍ය උපදේශන සේවය 1926 (ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යාතනය), 1999 (සුවසැරිය-සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය)

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

2020/05/20