# කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්තිය වළක්වමින් පොදු මහජන සහ වෘත්තිය ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ආකාරය පිලිබඳව උපදෙස්

පොදු මහජන සහ වෘත්තිය ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපදේශ සටහන් ලබා දී ඇත. සංචාරක සේවා, විශාල සාප්පු සංකීර්ණ, උත්සව කළමනාකරණය වැනි සමහර අංශවලට උපදෙස් සටහන් කිහිපයක් අදාළ වේ.

මෙම උපදෙස් කාර්යයන් නැවත ආරම්භ කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ලබා දී ඇති සමස්ත අවසරයට යටත් වේ (මුළුමනින්ම / තෝරාගත්).

සෑම උපදෙස් සටහනක්ම සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශයේ සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් විසින් නිකුත් කරනු ලබයි. COVID-19 සම්ප්‍රේෂණය වැළැක්වීම සඳහා අනුගමනය කළ ක්‍රියාමාර්ග ආයතන හිමිකරු / වගකිවයුතු පුද්ගලයා වෙත ඉදිරිපත් කර ඇත.

නව ජීවන රටාවක් උදෙසා
புதிய வாழ்க்கை முறையை நோக்கி
TOWARDS A NEW NORMAL

MINISTRY OF HEALTH AND INDIGENOUS MEDICAL SERVICES

World Health Organization

GOVERNMENT MEDICAL OFFICERS ASSOCIATION

SRI JAYAWARDENEPURA KOTTE MUNICIPAL COUNCIL

## 18. අවමංගල්‍ය කටයුතු

**නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්**

**අවමංගල නිවස**

- පෞද්ගලික / පවුලේ අවමංගල්‍ය කටයුත්තක් ලෙස සිදු කිරීමට දිරිමත් කරන්න.
- අවම දින කිහිපයක් ඇතුළත චාරිත්‍ර සම්පූර්ණ කිරීමට දිරිමත් කරන්න.
- අවමංගල්‍ය නිවසේ සිටින සියල්ලන්ම මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ සිටින බවට වග බලා ගන්න.
- ඇතුල්වන ස්ථානයේ අත් සේදීමේ පහසුකම් (සබන් සමඟ) සලසා දෙන්න.
- පුටු දෙකක් අතර මීටර් 1 ක දුර පරතරයක් තිබිය යුතු අතර ගත කරන කාලය අවම කිරීම සඳහා අවම පුටු ගණනක් තැබිය යුතුය.
- සැමවිටම කොවිඩ්-19 සඳහා දුරස්ථභාවයට අදාළ මාර්ගෝපදේශ පිළිපදින්න.
- පුවරු ක්‍රීඩා (දාම්, කැරම්), කාඩ් ක්‍රීඩා කිරීම අධෛර්යමත් කළ යුතුය.
- මත්පැන් පානය, දුම් පානය සහ බුලත්විට ආහාරයට ගැනීම වැළකී සිටිය යුතුය.
- බීම ලබා දීමට අවශ්‍ය නම්, ඉවත දැමිය හැකි කෝප්පයක උණුසුම් බීම ලබා දිය යුතු අතර, මිනිසුන්ට ඔවුන්ගේ කෝප්ප බැහැර කිරීම සඳහා කසළ බඳුනක් තැබිය යුතුය.
- පරිශ්‍රය තුළ වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබෙන බව තහවුරු කරන්න. වායුසමීකරණ යන්ත්‍ර නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක වන බව තහවුරු කර ගන්න.
- නිතර ස්පර්ශ කරන පෘෂ්ඨයන් නිතිපතා විෂබීජහරණය කරන්න (උදා - දොර හැඬල). වායු සමීකරණ නොකරන ලද කාමරවල දොරවල් විවෘතව තැබිය හැකිය.
- ආදාහනය / භූමදානය හැකි ඉක්මනින් සිදු කිරීම සුදුසුය.
- කොවිඩ් - 19 නිසා සිදුවන මරණ සඳහා අවමංගල්‍ය කටයුතු චක්‍රලේඛයට අනුව සිදු කෙරේ.

**සහභාගී වන්නන්**

- අත්‍යවශ්‍ය නොවේ නම් අවමංගල්‍යය උත්සවයට සහභාගී නොවන්න. දුරකථන ඇමතුම් / ඊමේල් / වෙනත් ක්‍රම මගින් ශෝකය ප්‍රකාශ කරන්න.
- හැකි ඉක්මනින් ඔබේ ගෞරවය දක්වන්න. අවමංගල්‍ය නිවසේ ගත කරන කාලය සීමා කරන්න.
- සැම විටම මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය.
- පුද්ගලයින් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වලකින්න, ශාරීරික දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගනිමින් ඔබේ ශෝකය ප්‍රකාශ කරන්න. උදා: වැඳීමෙන් (වැළඳ නොගන්න / සිප නොගන්න).
- මිනිසුන් අතර සැම විටම මීටර් 1 ක දුරක් පවත්වා ගන්න.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවේ නම් (උණ, කැස්ස සහ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි) අවමංගල්‍ය උත්සවවලට සහභාගී නොවන්න.
- අවමංගල්‍ය නිවසට ඇතුළු වන විට අත් සේදීම සහ ඔබ ආපසු නිවසට පැමිණි විගස ස්නානය කර ඔබ භාවිතා කල සියලු භාණ්ඩ පිරිසිදු කරන්න.

**නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වැඩපිළිවෙල**

- අවමංගල්‍ය නිවසේ දැන්වීමක් තැබිය හැකිය.
- ජනමාධ්‍ය.
- සමාජ මාධ්‍ය.

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

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