



කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්තිය වළක්වමින් පොදු මහජන සහ වෘත්තීය ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ආකාරය පිළිබඳව උපදෙස්

පොදු මහජන සහ වෘත්තීය 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
ආර්ථික සාමෘද්ධිය සඳහා
TOWARDS A NEW NORMAL



MINISTRY OF HEALTH
AND INDIGENOUS
MEDICAL SERVICES



World Health
Organization



GOVERNMENT MEDICAL
OFFICERS ASSOCIATION



SRI JAYAWARDENEPURA
KOTTE MUNICIPAL
COUNCIL



24. ගරීර සුවතා මධ්‍යස්ථාන

නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්

හිමිකරු / කළමනාකරුවන්

- මුහුණු ආවරණ, විෂබීජ නාශක වැනි අවශ්‍ය සැපයුම් ලබා ගත හැකි බවට තහවුරු කර ගැනීම සහ අවශ්‍යතාවය අනුව අවම කාර්ය මණ්ඩලයක් යොදවා ගැනීමට කටයුතු කිරීම.
- අවම වශයෙන් මීටර 1 ක පුද්ගල දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා සියළු ව්‍යායාම උපකරණ සැලකිය යුතු පරතරයකින් තබන්න. සේවාදායකයින් යාබද උපකරණ භාවිතා කරන විට පවා ඔවුන් එකිනෙකාට මුහුණට මුහුණ නොගැටෙන ලෙස ව්‍යායාම වල නිරත වන බව සහතික වන්න.
- කොවිඩ්-19 පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා වන ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව සියලු උපදේශකයින් සහ කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කරන්න. (දැන් වල සනීපාරක්ෂාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම, කිවිසුම් යාමේදී / කැස්සකදී ටිෂු කඩදාසියකින් හෝ වැලමිටෙහි ඇතුළු පැත්තෙන් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කර, වැසිය හැකි බඳුනකට ටිෂු බැහැර කිරීම, අවම වශයෙන් මීටර 1 ක් වත් පරතරයක් අන් අය සමඟ පවත්වාගැනීම, මුහුණු ආවරණ සුදුසු පරිදි භාවිතා කිරීම).
- දොරටුවට ආසන්නව සබන් යොදා අන් සේදිය හැකි ස්ථානයක් ස්ථානගත කරන්න.
- සියළුම සේවකයින් සහ සේවාදායකයින් ඇතුළුවීමේදී උණ, කැස්ස සහ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ විමසීමක් කරන්න.
- සියළුම සේවකයින් සහ සේවාදායකයින් සඳහා ඇල්කොහොල් අඩංගු දැන් පිරිසිදුකාරයක් තබන්න.
- සියළුම සේවාදායකයින්ගේ ලිපිනය සහ දුරකථන අංකය වැනි විස්තර ඇතුළත් ලේඛනයක් පවත්වාගන්න.
- වරකට ව්‍යායාම ශාලාවේ සිටින ගනුදෙනුකරුවන්ගේ සංඛ්‍යාව හැකි තරම් අඩු කරන්න. සේවාදායකයින් සඳහා කාල පරාසයන් වෙන් කිරීම සහ තදබදය වැළැක්වීම සඳහා සුදුසු වෙලාවක් වෙන් කරවන්නා ලෙස සේවාදායකයින්ට උපදෙස් දෙන්න. වෙලාවක් වෙන් කර ගැනීමේදී සෑම විටම ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්දැයි සේවාදායකයාගෙන් විමසන්න.
- සැසියක් උපරිම වෙලාව පැයකට හෝ ඊට අඩු කාලයකට සීමා කරන්න. මෙය පැමිණීමේ වාර ගණන වැඩි කරන නමුත් සෙනඟ තදබදය වැඩි නොවේ. අධික තදබදය සීමා කරන බැවින් සතියකට දින දෙකක් හෝ තුනක් පුහුණු වීම් සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ව්‍යායාම ශාලාවට හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන බව තහවුරු කරගන්න. වායුසමීකරණ යන්ත්‍රයේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වය සහතික කිරීම හා නැවුම් වාතය නිතරම ලැබෙන බව තහවුරු කරගන්න. සතියකට වතාවක් වායුසමීකරණ යන්ත්‍රය පිරිසිදු කරන්න.
- නිතර ස්පර්ශ කරන ලද පෘෂ්ඨයන් (දොර හැඩල, ජල කරාම, ව්‍යායාම උපකරණ වල ස්පර්ශක තිර ආදිය), සහ උපකරණ පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න. ඩම්බෙල් බාර්, ඩම්බෙල්, ව්‍යායාම උපකරණ වල හැඩල එක් එක් සේවාදායකයන් භාවිතයෙන් පසු විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
- ඇඳුම් මාරු කිරීමේ කාමර, නාන කාමර හා වැසිකිළිය නිතරම පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතු අතර පිරිසිදු කිරීමේ සටහනක් පවත්වා ගත යුතුය. හැකි නම්, සේවකයින් සහ සේවාදායකයින් සඳහා ඇඳුම් මාරු කිරීමේ කාමර, නාන කාමර හා වැසිකිළිය වෙන් වෙන් වශයෙන් වෙන් කළ යුතුය.
- ඇඳුම් සහ බඩු බාහිරාදිය ගබඩා කිරීමේ පහසුකම් වෙත වෙනම ලබා දිය යුතු අතර සහ නීතිපතා විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
- සේවාදායකයින්ට දොරකඩ අසලදී ව්‍යායාම කිරීමට භාවිත කරන පාවහන් මාරුකළ යුතු බවත්, පිටතදී භාවිතා කරන පාවහන් යුගලය එම ස්ථානයේ ගලවා තබා ඇතුළට පැමිණීමට පමණක් අවසර ලබා දෙන්න.
- දිනකට අවම වශයෙන් තුන් වතාවක්වත් විෂබීජ නාශකයක් මගින් ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථානය පිරිසිදු කරන්න.
- බීමට වතුර සැපයීමේදී ඉවත දැමිය හැකි කෝප්ප ලබා දීම හෝ සේවාදායකයින්ට තමන්ගේම වතුර බෝතල් රැගෙන එන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.
- සේවාදායකයින් සඳහා අන්තර්ජාලය හරහා මුදල් ගෙවීමේ ක්‍රමයක් සකසන්න. සම්පූර්ණ මුදල ගෙවීමට සේවාදායකයින් දිරිමත් කිරීමෙන් මුදල් හැසිරවීම අවම කරන්න.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීම සඳහා මෙම කාල පරිච්ඡේදය භාවිතා කරන ලෙස සේවාදායකයින්ට දන්වන්න. මෙම කාලය කාය වර්ධනය හෝ වේගයෙන් බර අඩු කර ගැනීම සඳහා නොවන බව දන්වන්න. ව්‍යායාම ශාලාවේ අවශ්‍ය අවම කාලයක් පමණක් යොදා පුහුණුවීම් කටයුතුවල නිරත වන ලෙස සේවාදායකයින්ට දැනුම් දෙන්න.



කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය වළක්වමින් පොදු මහජන සහ වෘත්තීය ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ආකාරය පිළිබඳව උපදෙස්

- ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් ඔබ විසින් එකඟතා ප්‍රකාශය පිරවිය යුතුය. සම්පූර්ණ කරන ලද එකඟතා ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා වෙත යැවිය යුතුය. එහි පිටපතක් අදාළ පළාත් පාලන ආයතනයට (මහ නගර සභාව / නගර සභාව / ප්‍රාදේශීය සභාව) යැවිය යුතු අතර තවත් පිටපතක් තමන් සතුව තබා ගත යුතුය. ඉහත මාර්ගෝපදේශ දැඩි ලෙස පිළිපැදීම සහතික කිරීම අයිතිකරු / භාරකරු ගේ වගකීම වේ.

සේවකයින් / උපදේශකයින්

- ඔබට උණ සහ/හෝ කැස්ස සහ උගුරේ අමාරුව වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් ව්‍යායාම සඳහා නොයන්න.
- පිටතදී පළඳින ඇඳුම් හා පාවහන් මාරු කර රාජකාරියේ යෙදෙන්න. ඔබේ ව්‍යායාම ඇඳුම් දිනපතා සෝදා අවිච්චි වේලා ගන්න.
- අනෙකුත් සේවකයින්ගෙන් සහ සේවාදායකයින්ගෙන් ප්‍රමාණවත් ආරීතිය දුරක් (මීටරයක්) පවත්වා ගැනීම සඳහා ලබා දී ඇති උපදෙස් පිළිපදින්න.
- නිතර ස්පර්ශ කරන ලද පෘෂ්ඨයන් සහ උපකරණ ස්පර්ශ කිරීම සහ හැසිරවීම අවම කරන්න.
- එක් සේවාදායකයෙකුට උපදෙස් දී වෙනත් සේවාදායකයෙකු වෙත යොමු වීමේදී සබන් යොදා අත් සෝදන්න. ව්‍යායාම උපකරණ හා ඒවායේ ස්පර්ශක භාවිතයෙන් පසු ඇල්කොහොල් අඩංගු දැන් පිරිසිදුකාරයක් භාවිතා කර දැන් පිරිසිදු කර ගන්න.
- වතුර වීදුරු හෝ හැඳි, ගැරපිපු වැනි උපකරණ එකිනෙක අතර බෙදාහදාගෙන පාවිච්චි නොකරන්න.

සේවාලාභීන් / සේවාදායකයින්

- ඔබට උණ සහ/කැස්ස සහ උගුරේ අමාරුව වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථානයට නොයන්න.
- ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථානයට යාමට වේලාවක් වෙන් කරවාගෙන, වෙන් කරගත් වේලාවට පමණක් යන්න.
- ව්‍යායාම ශාලාවෙන් පිටත්ව යන විට තත්පර 20 ක් සබන් හා වතුරෙන් ඔබේ අත් හොඳින් සෝදන්න.
- දොර හැඩල, ජල කරාම වැනි නිතර ස්පර්ශ වන මතුපිට නිතර ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
- පිටතින් භාවිත වන පාවහන් දොරටුව අසල ගලවා ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථානය තුළ භාවිතා කිරීමට වෙනමම පාවහන් යුගලයක් භාවිතා කරන්න.
- ඔබේම වතුර බෝතලයක් ව්‍යායාම ශාලාවට ගෙන එන්න. නැවත පිරවීමේදී බෝතලයේ කට ජල කරාමය ස්පර්ශ නොවන බවට වග බලා ගන්න.
- ව්‍යායාම කාලය මිනිත්තු 60 කට වඩා අඩු කරන්න. ව්‍යායාම ශාලාව තුළ අන් අය සමඟ කතාබස් කරමින් වේලාව අපතේ නොයවන්න.
- යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා සතියකට දින දෙකක් හෝ තුනක් පුහුණු වීම් කරන්න. මෙම කාලය කාය වර්ධනය හෝ වේගයෙන් බර අඩු කර ගැනීම සඳහා නොවේ.
- සවස 5 සිට රාත්‍රී 8.00 දක්වා කාර්යබහුල වේලාවෙන් තුළ ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථානය භාවිතයෙන් වළකින්න.

නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වැඩපිළිවෙල

- ව්‍යායාම ශාලාවට පිවිසෙන ස්ථානයේ පෝස්ටරයක් ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- සමාජ මාධ්‍ය සහ ජනමාධ්‍ය.
- මහජන සෞඛ්‍ය බලධාරීන් විසින් අධීක්ෂණය හා අධීක්ෂණය කිරීම සඳහා එවැනි ක්‍රියාමාර්ග ක්‍රියාත්මක කිරීම.



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

28/05/2020