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

## 10. ඡායාරූප ශිල්පීන් / වීඩියෝකරණ ශිල්පීන්

මෙම මාර්ගෝපදේශය වෘත්තීය ඡායාරූප ශිල්පීන් සහ වීඩියෝ ශිල්පීන් (උත්සව, වෙළෙඳ ව්‍යපාර ප්‍රවාරණය සහ රූපවාහිනී වීඩියෝ දර්ශන ආවරණය කරන) සහ ඡායාරූපකරණය විනෝදාංශයක් ලෙස අනුගමනය කරන අය සඳහා අදහස් කෙරේ.

**නිශ්චිත පණිවිඩ / උපදෙස්**

**ඡායාරූප ශිල්පීන් / වීඩියෝ ශිල්පීන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය**

- සේවාදායකයාට උණ හෝ කැස්ස සහ උගුරේ අමාරුව වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්දැයි කල්තියා විමසීමට ප්‍රවේශම් වන්න.
- සේවාව ලබාදීමේදී සංඛ්‍යාව අවම කරමින් අවශ්‍ය අය පමණක් ඒ සඳහා සම්බන්ධ කර ගන්න.
- ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය බලධාරීන් විසින් ඉහළ අවදානමක් ඇතැයි සැලකෙන ප්‍රදේශවල ඡායාරූප සැසි වල නිරත නොවන්න.
- අධික ජනාකීර්ණ හා පොදු ප්‍රදේශවල ඡායාරූප / වීඩියෝ දර්ශන සැසි පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.
- සැසිය සැලසුම් කිරීමේදී, මුහුණු ආවරණ , විෂබීජ නාශක වැනි අවශ්‍ය සැපයුම් ලබා ගත හැකි බව සහතික කිරීම සහ අවශ්‍යතාවය අනුව අවම කාර්ය මණ්ඩලයක් යොදා ගන්න.
- සේවාදායකයින්මාරු විමෙදී සහ ඡායාරූප රූගත කිරීමේදී භාවිතා වන සියළුම උපකරණ හොඳින් විෂබීජහරණය කර ඇති බවට සහතික වන්න.
- ප්‍රවාහන පහසුකම් සැපයීමේදී මීටරයක ශාරීරික දුරස්ථභාවය තබා ගත හැකි වන පරිදි හා හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන වාහන භාවිතා කරන්න (ජනේල විවෘත කර හෝ වායු සමීකරණය කර ඇති වාහනවල වායුව ප්‍රතිචක්‍රීකරණය නොකළ යුතුය).
- සේවාදායකයින් සමහ ඍජුව සම්බන්ධවන වන සියලුම සේවකයින් මුහුණු ආවරණ පළඳින බවටත්, අවශ්‍ය පරිදි දෑත් පිරිසිදුව තබා ගන්නා බවටත් සහතික වන්න.
- ඡායාරූපගත කිරීම් ආරම්භ කිරීමට පෙර සහ අවසන් වීමට පසු අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සබන් හා වතුරෙන් ඔබේ අත් සෝදන්න.
- නිවැරදි ශ්වසන ආචාර ධර්ම පිළිපදින්න; කිවිසුම් යන විට ඔබේ මුඛය සහ නාසය ටිෂූ භාවිතයෙන් හෝ වැලමිට ඇතුල් පසින් හෝ ආවරණය කරන්න. භාවිතා කළ ටිෂූ සහ මුහුණු ආවරණ වැසිය හැකි කසල බඳුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න.
- මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
- සෑම විටම අනෙක් අයගෙන් අවම වශයෙන් මීටර 1 ක ශාරීරික දුරක් පවත්වා ගන්න. රූගතකිරීමේදී හෝ ඡායාරූපකරණයේදී ස්ථානගත කිරීමේදී සේවාදායකයින් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
- ඔබට උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් නිවසේ රැඳී සිටින්න.
- විශාල ප්‍රමාණයක් සහභාගී වන සමූහ ඡායාරූප ගැනීමෙන් වළකින්න. සමූහ ඡායාරූප අත්‍යවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදී අවම ප්‍රමාණයකගේ සහභාගිත්වයෙන්, ස්පර්ශ කිරීම් වලින් තොරව අඩුම කාලයකදී එය සිදු කරන්න.
- නිතර භාවිතා වන මතුපිට ස්පර්ශ ඇල්ලීමෙන් වලකින්න. ඒ සඳහා වෙනත් ක්‍රම භාවිතා කරන්න. උදා. දොරවල් ඇරීමට වැලමිට / ශරීරය භාවිතා කිරීම.
- අවශ්‍ය අවම උපකරණ සහ පෞද්ගලික බඩු පමණක් ඔබ සමහ රැගෙන යන්න. ඡායාරූප සැසිවාරයට හවුලේ භාවිතා කරන ස්වර්ණාභරණ, ඔරලෝසු, අව් කණ්ණාඩි ආදිය පැළඳීමෙන් වළකින්න.
- කෑමට පෙර සබන් යොදා දෑත් හොඳින් සෝදන්න. වීදුරු සහ හැඳි ගෑරුප්පු නිසි ලෙස සේදීමකින් හැර භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න. වතුර වීදුරු ඇතුලු අනෙකුත් දෑ හුවමාරු කිරීමෙන් වලකින්න.
- සේවාදායකයින්ට වේශ නිරූපණ (මේකප්) භාණ්ඩ ලබා නොදී ඔවුන්ගේම උපකරණ ගෙන ඒමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.
- ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් ඔබ විසින් එකඟතා ප්‍රකාශය පිරවිය යුතුය. සම්පූර්ණ කරන ලද එකගතා ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා 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 / භාරකරුගේ වගකීම වේ.

**ඡායාරූපයේ පෙනී සිටින්නන්/ නිරූපන ශිල්පීන් / නළුවන්**

- අත්‍යවශ්‍ය පුද්ගලයන් පමණක් ඡායාරූපයේ පෙනී සිටින්න.
- පොදු ස්ථාන හා විශාල පිරිස් සිටින ස්ථානවල ඡායාරූප/වීඩියෝ සිදු කිරීම් වලින් වළකින්න.
- විශාල ප්‍රමාණයක් සහභාගී වන සමූහ ඡායාරූප ගැනීමෙන් වළකින්න. සමූහ ඡායාරූප අත්‍යවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදී අවම ප්‍රමාණයකගේ සහභාගීත්වයෙන්, ස්පර්ශ කිරීම් වලින් තොරව අඩුම කාලයකදී එය සිදු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සෙල්ෆි ඡායරූප ගැනීමෙන් වළකින්න.
- අවශ්‍ය අවම උපකරණ සහ පෞද්ගලික බඩු පමණක් ඔබ සමඟ රැගෙන යන්න. හැකි නම් ඡායාරූප සැසිවාරයට ස්වර්ණාභරණ, ඔරලෝසු, අව් කණ්ණාඩි ආදිය පැළඳීමෙන් වළකින්න.
- ඡායාරූපගත කිරීම් ආරම්භ කිරීමට පෙර සහ අවසන් වීමට පසු අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සබන් හා වතුරෙන් ඔබේ අත් සෝදන්න.
- නිවැරදි ශ්වසන ආචාර ධර්ම පිළිපදින්න; කිවිසුම් යන විට ඔබේ මුඛය සහ නාසය ටිෂූ භාවිතයෙන් හෝ වැලමිට ඇතුල් පසින් හෝ ආවරණය කරන්න. භාවිතා කළ ටිෂූ සහ මුහුණු ආවරණ වැසිය හැකි කසල බඳුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න.
- මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
- සෑම විටම අනෙක් අයගෙන් අවම වශයෙන් මීටර 1 ක ශාරීරික දුරක් පවත්වා ගන්න. රූගතකිරීමේදී හෝ ඡායාරූපකරණයේදී අනෙක් පුද්ගලයින් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
- ඔබට උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් නිවසේ රැඳී සිටින්න.
- නිතර භාවිතා වන මතුපිට ස්ථර ඇල්ලීමෙන් වලකින්න. ඒ සඳහා වෙනත් ක්‍රම භාවිතා කරන්න. උදා. දොරවල් ඇරීමට වැලමිට / ශරීරය භාවිතා කිරීම.
- කෑමට පෙර සබන් යොදා දෑත් හොඳින් සෝදන්න. වීදුරු සහ හැඳි ගෑරුප්පු නිසි ලෙස සේදීමකින් හැර භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න. වතුර වීදුරු ඇතුලු අනෙකුත් දෑ හුවමාරු කිරීමෙන් වලකින්න.

**නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වැඩපිළිවෙල පදෙස් ක්‍රමය**

- 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.