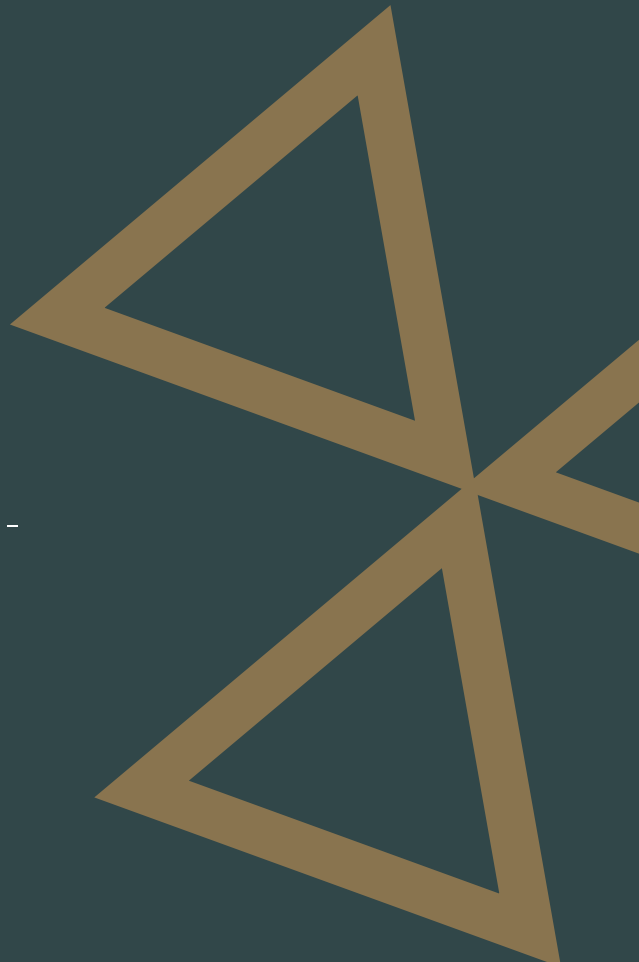


**COVID-19** පැතිරීම වැළැක්වීමට උපදෙස් -  
පාසල්, ගුරුවරුන්, දෙමාපියන් සහ  
සිසු සිසුවියන් සඳහා

V 1.0 03/07/2020





දුෂ්කර මාස කිහිපයකට පසු යළිත් අපගේ ජීවිත  
ක්‍රමක්‍රමයෙන්, බලාපොරොත්තුවක සේයාවක් සමගින් සාමාන්‍ය  
තත්ත්වයට පැමිණෙමින් පවතින බව පෙනේ. දීර්ඝ  
නිවාඩුවකට පසුව පාසල් නැවත විවෘත කිරීමට සැලසුම් කර  
ඇති අතර, දරුවන් යළිත් පාසල් යාමට ඉමහත් උනන්දුවෙන්  
පසුවෙයි. එම නිසා, දරුවන්ගේ සහ පාසල් වල ආරක්ෂාව  
තහවුරු කිරීම සඳහා හැකි උපරිමයෙන් කටයුතු කිරීම  
අත්‍යවශ්‍ය කරුණක් වී ඇත.

මෙම උපදෙස් මාලාව පිළියෙල කර ඇත්තේ, පාසල තුළ  
සුරක්ෂිත හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය  
කරගැනීම සඳහා පාසල් පරිපාලකවරුන්, ගුරුවරුන්, සෙසු  
කාර්ය මණ්ඩලය, දෙමාපියන්, භාරකරුවන් හා සිසු  
දරුවැරුන් ඇතුළු සියලුම දෙනාට පැහැදිලි මගපෙන්වීමක්  
ලබාදීමේ අරමුණිනි. මෙහි සඳහන් උපදෙස් විදිනෙදා  
ජීවිතයේදී සෞඛ්‍යාරක්ෂාව සලසා ගැනීම සඳහාද  
මහේෂ්වරී වනු ඇත.



# පාසල් පරිපාලකයන්, ගුරුවරුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය

පහත සඳහන් මාර්ගෝපදේශ, පාසල තුළදී සිසුන්, ගුරුවරුන් සහ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීමටත්, COVID-19 පැතිරීම වැළැක්වීමටත් උපකාරී වනු ඇත.

- අසනීප වී සිටින සිසුන්, ගුරුවරුන් සහ වෙනත් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් පාසලට පැමිණීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- මුහුණු ආවරණ පැළඳීම, සබන් සහ පිරිසිදු ජලය යොදා දෑත් සේදීම සහ ඇල්කොහෝල් සහිත දෑත් පිරිසිදුකාරක ආදිය භාවිතයෙන් දෑත් පිරිසිදු කරගැනීම අනිවාර්ය කළ යුතුය. ක්ලෝරීන් ද්‍රාවණයක් හෝ ඊට සමාන වෙනත් ද්‍රාවණයක්/ද්‍රව්‍යයක් භාවිතයෙන් පාසලේ භාණ්ඩ හා මතුපිටවල් විෂබීජහරණය කිරීම සම්බන්ධයෙන් අවම දෛනික සීමාවන් නියම කළ යුතුය.

- ජලය, සනීපාරක්ෂක පහසුකම් සහ කසළ කළමනාකරණ පහසුකම් සැපයීමට පාසල කටයුතු කළ යුතු අතර පිරිසිදු කිරීම් හා විෂබීජහරණ කටයුතු වලදී පරිසර හිතකාමී ක්‍රමවේද භාවිත කළ යුතුය.
- සමාජ දුරස්ථකරණයේ වැදගත්කම සම්බන්ධයෙන් සිසුන් දැනුවත් කිරීමටත්, එම සීමාවන් පවත්වාගෙන යාමට ඔවුන් දිරිමත් කිරීමටත් කටයුතු කළ යුතුය.

- සිසුන්ගේ පැමිණීම නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.
- COVID-19 රෝග ලක්ෂණ, සංකූලතා, ආසාදනය වන ආකාරය සහ වළක්වා ගන්නා ආකාරය ඇතුළුව, COVID-19 සම්බන්ධ මූලික තොරතුරු සම්බන්ධයෙන් දැනුවත්ව සිටිය යුතුය.

## පාසල් පරිපාලකයන්, ගුරුවරුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

| කළ යුතු දෑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | සටහන |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| නිතිපතා දෑත් සේදීමේ සහ යහපත් සනීපාරක්ෂාව පවත්වාගැනීමේ වැදගත්කම උදාහරණ සහිතව පෙන්වා දෙන්න. ඒවා පිළිපදින්නේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>වයස් කාණ්ඩ අනුව සකසා ඇති දෑත් සේදීමේ ස්ථාන වලට ජලය හා සබන් සපයා ඇති බව තහවුරු කරගන්න. ස්පර්ශයෙන් තොරව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ජල කරාම ඇත්නම් වඩාත් සුදුසුය.</li> <li>නිතර දෑත් සේදීමට මෙන්ම, අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක කාලයක් හොඳින් දෑත් සේදීමට යොමුකරවන්න.</li> <li>නිවසෙන් පිටතට යාමේදී අනිවාර්යයෙන්ම මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.</li> <li>වැසිකිළි, පන්තිකාමර, ශාලා සහ පිටවීමේ දොරටු වැනි ස්ථාන වල හැකි සෑම විටම දෑත් පවිත්‍රකාරක තබන්න.</li> <li>වැසිකිළි නිතර සහ ප්‍රමාණවත් පරිදි පිරිසිදු කරවන්න.</li> </ul> |      |
| විශේෂයෙන්ම බොහෝ පුද්ගලයන්/සිසු සිසුවියන් ස්පර්ශ කරන ස්ථාන (අත්වැට්ටල්, ආපනශාලා මේස, ක්‍රීඩා උපකරණ, දොර සහ ජනෙල් හැඩල, සෙල්ලම් බඩු, ඉගෙනුම් හා ඉගැන්වීම් ආධාරක ආදිය) මෙන්ම පාසල් ගොඩනැගිලි, පන්තිකාමර, ජල හා සනීපාරක්ෂක පහසුකම් සහිත ස්ථාන අවම වශයෙන් දිනකට වතාවක් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරවන්න.                                                                                                                                                                                                                                                                |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>මතුපිටවල් විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් 0.5% (5000ppm සමාන ප්‍රමාණයක්) සහ කුඩා දේවල් විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා එතිල් ඇල්කොහෝල් 70% භාවිතා කරන්න. අදාළ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන්ට අවශ්‍ය පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ ලබාදෙන්න.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
| වාතාශ්‍රය වැඩි කරන්න (උදා: ජනෙල් විවෘත කර තබන්න. වායුසම්කරණ යන්ත්‍ර ඇති ස්ථාන වල ඒවා භාවිතා කරන්න).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
| දෑත් හා ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත යහපත් පුරුදු දිරිගන්වන පුවරු ප්‍රදර්ශනය කරන්න.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
| කසළ දිනපතා ඉවත් කර සුරක්ෂිත ලෙස බැහැර කරනු ලබන බව තහවුරු කරගන්න.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |

# දෙමාපියන්, භාරකරුවන් සහ පොදු ජනතාව සඳහා

COVID-19 රෝගය නව වෛරසයක් නිසා වැළඳෙන අතර, එය දරුවන්ට බලපාන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් තවමත් පර්යේෂණ සිදුකෙරෙමින් පවතී. දැනට ඇති දත්ත අනුව, සියලුම වයස් කාණ්ඩ වල පුද්ගලයන්ට මෙම කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වීමට ඉඩ ඇත. එය ඇතැම් විට මරණය සිදුවීමට පවා හේතු විය හැකි අතර, වයසින් වැඩි පුද්ගලයන් සහ වෙනත් රෝග තත්ත්වයන්ගෙන් පෙළෙන්නන් මරණයට පත්වීමේ සම්භාවිතාව වැඩි බව පෙනී යයි.

## නිරෝගී නම් දරුවා පාසල් යවන්න.

- දරුවා උණ හෝ කැස්ස වැනි රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් නොකරන්නේ නම් සහ පාසල් ගමන වැළැක්විය යුතු වන ආකාරයේ නිල නිවේදනයක් නිකුත් කර නොමැති නම්, ඔහු/ඇය පාසල් යැවීම සුදුසුය.
- නිතර දෑත් සේදීම, කහින විට හා කිවිසුම් යවන විට නමන ලද වැළඹීම මගින් හෝ ටිෂූ කඩදාසියක් මගින් මුඛය හා නාසය ආවරණය කරගැනීම, ටිෂූ කඩදාසියක් භාවිතා කරන ලද්දේ නම් එම කඩදාසිය වසා ඇති කසළ බඳුනකට දැමීම, දෑත් නිසි ලෙස සෝදා නොසිටින අවස්ථාවන් වලදී මුත්‍රණ, ඇස, මුඛය හෝ නාසය ඇල්ලීමෙන් වැළකීම වැනි යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු පාසලේදී මෙන්ම ඉන් පිටතදීත් අනුගමනය කිරීමට දරුවන් යොමු කරවන්න.

## නිවැරදි ලෙස දෑත් සෝදන ආකාරය



පියවර 1: පිරිසිදු, ගලායන ජලයෙන් දෑත් තෙමන්න.

පියවර 2: තෙත් වූ දෑත් පුරා සබන් තවරාගන්න.

පියවර 3: දෑතේ මුළු මතුපිටම (අත් පිටුපස, ඇඟිලි අතර සහ නියපොතු යට ඇතුළුව) අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් නොඳිත් අතුල්ලන්න.

පියවර 4: පිරිසිදු, ගලායන ජලයෙන් දෑත් සෝදන්න.

පියවර 5: පිරිසිදු, වියළි රෙදිකඩක්, එක්වරක් පමණක් භාවිතා කරන තුවායක් හෝ දෑත් වියළන උපකරණයක් භාවිතයෙන් දෑත් වියළා ගන්න.

ආතතිය කළමනාකරණය කරගැනීමට දරුවන්ට සහය වන්න. ආතතිය හමුවේ ඔවුන් එකිනෙකට වෙනස් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඉඩ ඇත.

- නිදාගැනීම
- ඇඳේ මුත්‍රා කිරීම
- උදරයේ හෝ හිසේ කැක්කීම
- නොසන්සුන් වීම, සමාජ ආශ්‍රයෙන් ඈත් වීම, කෝපයෙන් සිටීම, ලැජ්ජාශීලී වීම සහ තනිව සිටීමට බිය වීම

දරුවන්ගේ හැසිරීම් වලට සුහද ලෙස ප්‍රතිචාර දක්වන්න. අසාමාන්‍ය අවස්ථාවන් වලදී මෙවැනි ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පෙළඹීම සාමාන්‍ය දෙයක් බව ඔවුන්ට පහදා දෙන්න.

ඔවුන්ගේ සිත්තැවුල් වලට සවන් දෙන්න. බිය නැති කරන්න. ආදරය ලබාදෙන්න. ඔවුන් සුරක්ෂිත බව පෙන්වා දෙන්න. නිතර ඔවුන් අගය කරන්න.

දරුවන්ට සෙල්ලම් කිරීමට සහ සැහැල්ලුවෙන් සිටීමට හැකි පරිසරයක් නිර්මාණය කර දෙන්න. විශේෂයෙන්ම නින්දට යාමට පෙර වැනි අවස්ථාවන් සඳහා නිතිපතා අනුගමනය කරන දින වර්ගාවන් සහ කාල සටහන් හැකිතාක් හුරු කරවන්න. අලුත් පරිසරයකදී නම් අලුත් දිනවර්ගාවන් හා කාලසටහන් නිර්මාණය කරන්න.



# දෙමාපියන්, භාරකරුවන් සහ පොදු ජනතාව සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

| කළ යුතු දෑ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | සටහන |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| දරුවා පාසල් යාමට පෙර සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කර බලා, රෝගී බවක් පෙන්නුම් කරයි නම් පාසල් යැවීමෙන් වළකින්න.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| දරුවන්ට සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ යහපත් පුරුදු උගන්වා ඒවා ආදර්ශයෙන් පෙන්වා දෙන්න.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>සබන් සහ පවිත්‍ර ජලය යොදා නිතර දෑත් සෝදන්න. සබන් සහ ජලය නොමැති නම් අවම වශයෙන් 70% ක් ඇල්කොහොල් ප්‍රතිභතයක් සහිත දෑත් පවිත්‍රකාරකයක් භාවිතා කරන්න. පෙනෙන මට්ටමට දෑත් අපවිත්‍ර වී ඇත්නම් සෑම විටම සබන් සහ පවිත්‍ර ජලය යොදා දෑත් සෝදන්න.</li> <li>නිවසෙන් බැහැරව යාමේදී හෝ හැකි සෑම වේලාවකම මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ සිටිය යුතුය.</li> <li>පානය සඳහා පිරිසිදු පානීය ජලය සපයා ඇති බව තහවුරු කරගන්න.</li> <li>වැසිකිළි පිරිසිදුව පවත්වාගැනීමට අවශ්‍ය පියවර ගන්න.</li> <li>ජලය සුරක්ෂිත ලෙස රැස්කිරීම, ගබඩා කිරීම සහ බැහැර කිරීම සිදුකරන්න.</li> <li>කහින විට හා කිවිසුම් යවන විට නවන ලද වැළඹීම මගින් හෝ ටිෂූ කඩදාසියක් මගින් මුඛය හා නාසය ආවරණය කරගන්න. මුහුණ, දෑස්, මුඛය හා නාසය ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.</li> </ul> |      |
| දරුවන්ට ප්‍රශ්න ඇසීමටත්, තම අදහස ඔබ සමඟ සහ ඔවුන්ගේ ගුරුවරුන් සමඟ පැවසීමටත් දිරිගන්වන්න. ආතතියට දරුවා වෙනස් ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඉඩ ඇති බව මතක තබාගෙන, ඉවසීමෙන් හා අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කරන්න.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| සත්‍ය කරුණු කියා දීම සහ එකිනෙකා කෙරෙහි කාරුණිකව සැලකීමට ඉගැන්වීම මගින් වැරදි අදහස් හා කොන්කිරීම් ඇතිවීමේ ඉඩකඩ අවම කරන්න.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |
| පාසල සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වාගනිමින්, එහි ආරක්ෂාව සඳහා ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග වලට ඔබේ සහයෝගය ලබාදිය හැකි ආකාරය සොයා බලන්න (ගුරු-දෙගුරු සමිති වැනි ක්‍රම ඔස්සේ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |

## සිසුන් සහ කුඩා දරුවන්

විවිධ වයස් කාණ්ඩ වල පසුවන දරුවන් එම වයස් කාණ්ඩ වලට උචිත මට්ටමකට COVID-19 රෝගය පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටිය යුතුය. උදාහරණයක් ලෙස රෝග ලක්ෂණ, සංකූලතා, බෝවන ආකාරය සහ වළක්වා ගන්නා ආකාරය වැනි මූලික තොරතුරු සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් දැනුවත් කළ හැක.

යුනිසෙල් සංවිධානය, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය සහ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය වැනි පිළිගත් ආයතන මගින් නිකුත් කරනු ලබන, COVID-19 සම්බන්ධ තොරතුරු පිළිබඳව අවධානයෙන් පසුවන්න. කටකතා සහ අන්තර්ජාලය ඔස්සේ සංසරණය විය හැකි වැරදි තොරතුරු ආදිය විශ්වාස කිරීමෙන් වළකින්න.



# සිසුන් සහ කුඩා දරුවන් සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

## කළ යුතු දෑ

සටහන

මෙවැනි අවස්ථා වලදී දුක, බිය හෝ කෝපය වැනි හැඟීම් දැනීම ස්වාභාවික දෙයකි. එහෙත් ඔබ තනිවී නැත. දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් වැනි ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඔබේ සිතේ ඇති දේ පවසන්න. ඔබෙන් පාසලෙන් ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීමට එය උපකාරී වනු ඇත. අවශ්‍ය නම් ප්‍රශ්න අසා දැනුවත් වන්න. විශ්වාසය තැබිය හැකි මූලාශ්‍ර වලින් ලැබෙන ආරංචි පමණක් විශ්වාස කරන්න.

ඔබ ආරක්ෂා වෙන්න. අනෙක් අයත් ආරක්ෂා කරගන්න.

- වරකට අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක කාලයක් බැහින් නිතර හොඳින් දෑත් සෝදන්න.
- නිතර මුහුණු ආවරණ පළඳින්න.
- මුහුණ ඇල්ලීමෙන් වැළකීමට මතක තබාගන්න.
- කෝප්ප, පිගන්, හැඳි ගැරැප්පු ආදිය පොදුවේ පාවිච්චි කිරීමෙන් සහ ආහාරපාන බෙදාගැනීමෙන් වළකින්න.

ඔබ, ඔබේ පාසල, පවුලේ අය සහ අනෙකුත් සියලු දෙනා ආරක්ෂා කිරීම සඳහා පෙරමුණ ගන්න.

- රෝග වැළැක්වීම ගැන ඔබ ඉගෙනගත් දේවල් ඔබේ පවුලේ අය, මිතුරු මිතුරියන් සහ විශේෂයෙන්ම ඔබට වඩා බාල සහෝදර සහෝදරියන් සමඟ පවසන්න.
- කහින වීට හෝ කිවිසුම් යවන වීට නවන ලද වැළුම් මගින් නාසය හා කට ආවරණය කරගැනීම සහ නිතර දෑත් සේදීම වැනි හොඳ පුරුදු, ඔබේ බාල සහෝදර සහෝදරියන් ඇතුළුව සියලුම දෙනාට ආදර්ශයෙන්ම පෙන්වුම් කරන්න.

අසනීපවී ඇති අයට කොන් කිරීමෙන් හෝ ඔවුන්ට විහිළු කිරීමෙන් වළකින්න. වෛරසය බෝවීම රටවල්, ජාතීන්, වයස, ශරීර තත්ත්ව හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව තීරණය නොවන බව මතක තබාගන්න.

ඔබ අසනීප වී ඇත්නම් ඒ බව දෙමාපියන්ට, පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන්ට හෝ භාරකරුවන්ට පවසන්න. නිවසෙන් පිටතට යාමෙන් වළකින්න.

පාසලේදී සහ ඉන් පිටත පොදු ස්ථාන වලදී කෙළ ගැසීමෙන් වළකින්න.



# වයස් කාණ්ඩ අනුව සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය

වයස් කාණ්ඩ අනුව සෞඛ්‍ය දැනුම ලබාදෙමින් COVID-19 සහ අනෙකුත් රෝග වර්ග පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා සිසු සිසුවියන්ගේ දායකත්වය ලබාගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ යෝජනා මාලාවක් පහත දැක්වේ. මීට අමතරව දරුවන්ට විශේෂ වූ අවශ්‍යතාවන් (භාෂාව, හැකියාව, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය වැනි) අනුව මෙම ක්‍රියාකාරකම් හැඩගස්වා ගත යුතුය.

| පෙර පාසල්                                                                                                                                                                                                                                                             | ප්‍රාථමික අංශය                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | පහළ/ඉහළ-ද්විතියික අංශය                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>මුහුණු ආවරණ පැළඳීම, කහින විට හෝ කිවිසුම් යවන විට නවන ලද වැළඹීම මගින් නාසය හා මුඛය ආවරණය කරගැනීම සහ නිතර දෑත් සේදීම වැනි යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමුකරවන්න.</li></ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>දරුවන්ට ඇතිවන ප්‍රශ්න වලට සවන් දී, ඔවුන්ගේ වයසට ගැළපෙන ආකාරයට විවිධ පිළිතුරු ලබාදෙන්න. තම හැඟීම් පැවසීමටත්, අදහස් හුවමාරු කරගැනීමටත් ඔවුන් දිරිගන්වන්න.</li></ul>                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>දරුවන්ට ඇතිවන ප්‍රශ්න වලට සවන් දී පිළිතුරු ලබාදෙන්න.</li><li>තමන්ගේ සහ අන් අයගේ ආරක්ෂාව සැලසීම සඳහා දරුවන්ට බොහෝ දේ කළ හැකි බව අවධාරණය කරන්න. සමාජ දුරස්ථකරණ සංකල්පය ඔවුන්ට හඳුන්වා දෙන්න. මුහුණු ආවරණ පැළඳීම, කහින විට හෝ කිවිසුම් යවන විට නවන ලද වැළඹීම මගින් නාසය හා මුඛය ආවරණය කරගැනීම සහ නිතර නිසි පරිදි දෑත් සේදීම වැනි හොඳ පුරුදු වලට ඔවුන් යොමුකරවන්න. යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු ඔස්සේ තම පවුලේ සාමාජිකයන්ට ආදර්ශයක් වීමට ඔවුන්ට හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>නිර්දේශ කර ඇති ආකාරයට තත්පර 20 ක කාලයක් දෑත් සේදීමට පහසු වීම සඳහා දෑත් සෝදන අතරතුර ගීතයක් ගැයිමට පුරුදු කරවන්න.</li></ul>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>තමන්ගේ සහ අන් අයගේ ආරක්ෂාව සැලසීම සඳහා දරුවන්ට බොහෝ දේ කළ හැකි බව අවධාරණය කරන්න. සමාජ දුරස්ථකරණ සංකල්පය ඔවුන්ට හඳුන්වා දෙන්න. මුහුණු ආවරණ පැළඳීම, කහින විට හෝ කිවිසුම් යවන විට නවන ලද වැළඹීම මගින් නාසය හා මුඛය ආවරණය කරගැනීම සහ නිතර නිසි පරිදි දෑත් සේදීම වැනි හොඳ පුරුදු වලට ඔවුන් යොමුකරවන්න.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>වැරදි අදහස් හා කොන්කිරීම් වැළැක්වීමට ඔවුන් දිරිගන්වන්න. තමන්ට දැනීමට ඉඩ ඇති එකිනෙකට වෙනස් හැඟීම් හා ප්‍රතිචාර සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කර, අසාමාන්‍ය අවස්ථා වලදී විවැනි හැඟීම් හා ප්‍රතිචාර ඇතිවීම ස්වාභාවික බව පෙන්වා දෙන්න. තම අදහස් හා හැඟීම් හෙළිකිරීමට මෙන්ම ඒ ගැන කතා කිරීමට ඔවුන් දිරිගන්වන්න.</li></ul>                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>රෝග ලක්ෂණ සහ, රෝගී වී ඇති අය අස්වැසිය යුතු ආකාරය දැක්වීමට රූකඩ හෝ බෝනික්කන් වැනි මාධ්‍යයක් භාවිතා කරන්න. මෙය ඔවුන් තුළ දයාව ඇතිකිරීමටත්, නිසි ආරක්ෂාව සලකා ගන්නා ආකාරය සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් දැනුවත් කිරීමටත් යොදාගත හැක.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>රෝග වැළැක්වීම හා පාලනය සම්බන්ධ මූලික සංකල්ප වටහා ගැනීමට දරුවන්ට උදව් වන්න. විෂබීජ පැතිරෙන ආකාරය පෙන්වා දෙන ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්න.</li></ul>                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>ශිෂ්‍ය සමිති හා සංගම් ආදිය නිර්මාණය කර යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධන කිරීමට ඔවුන් යොමුකරවන්න.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>දරුවන්ට එකිනෙකාගෙන් ඈත් වී හිඳගැනීමට සලස්වන්න. ඔවුන්ට එකිනෙකා ඇල්ලීමට නොහැකි විය යුතුය.</li></ul>                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>සබන් සහ පිරිසිදු ජලය යොදා තත්පර 20 ක කාලයක් දෑත් සේදිය යුත්තේ ඇයිද යන්න පෙන්වා දෙන්න.</li><li>අධික අවදානමක් සහිත වර්ගවන් හඳුනා ගැනීමට සිසුන් යොමුකරවන්න. හැසිරීම් වෙනස් කරගත යුතු ආකාරයන් යෝජනා කරන්න.</li></ul>                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>විෂය මාලාවට නිසි සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයද ඇතුළත් කරගන්න.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

වගකීම් අන්තර්ගත ප්‍රකාශය: මෙම උපදෙස් පිළියෙල කර ඇත්තේ ඔබට සහ ඔබගේ ආදරණීයයන්ට COVID-19 උවදුරෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා මගපෙන්වීමක් ලබාදීමේ අරමුණිනි. මෙහි සඳහන් තොරතුරු වැඩිදුර පැහැදිලි කරගැනීමට හෝ ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා විශේෂඥ උපදෙස් ලබාගැනීම සුදුසු වේ.