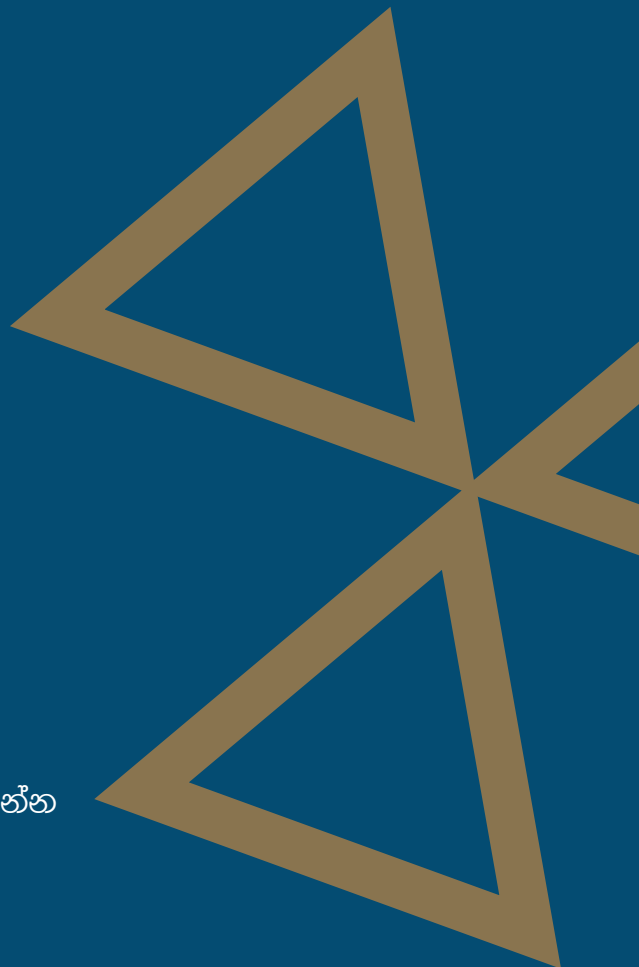


# තාක්ෂණික මාර්ගෝපදේශ

වාණිජ ගොඩනැගිලි සහ කාර්යාල තුළ COVID-19  
පැතිරීම වළක්වන්න මේ මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන්න



# මෙහි පරමාර්ථය

COVID-19 ආශ්‍රිත මෙම මාර්ගෝපදේශවල පරමාර්ථය වන්නේ වාණිජ ගොඩනැගිලි සහ කාර්යාල විසින් තම සේවකයින්ගේ, අමුත්තන්ගේ සහ කොන්ත්‍රාත්කරුවන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහ-පුරුදු සහ ආරක්ෂණ ක්‍රියාමාර්ග ඉස්මතු කිරීමයි.

COVID-19 ව්‍යාප්ත වීම ක්ෂණිකව සිදු විය හැකි බැවින්, ඔබේ රැකියා ස්ථාන තුළ මෙහෙයුම් ආරම්භ කිරීමටත් ප්‍රථමව හා කාර්ය මණ්ඩලය හෝ අමුත්තන් පැමිණීමටත් ප්‍රථමව, එම පරිශ්‍රයන් හි සුරක්ෂිතභාවය තහවුරු කිරීමට ඔබ දැන් සිටම ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතු වේ. මන්ද යත් පරිශ්‍රය තුළ වෛරසය පැතිර ඇති බව සොයාගතහොත් එහි ප්‍රතිච්ඡාදන ඉතා බරපතල විය හැකියි.

## අරමුණ

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, COVID-19 වැළැක්වීමේ ජාතික මෙහෙයුම් මධ්‍යස්ථානය ඇතුළු රාජ්‍ය ආයතන මගින් COVID-19 ව්‍යාප්ත වීම අවම කිරීම සඳහා විවිධ උපාය මාර්ග කෙටුම්පත් කර ක්‍රියාවට නංවමින් සිටියි. මෑතක දී සමාජීය අගුළු දැමීම අර්ධ වශයෙන් ලිහිල් කිරීම මගින් ව්‍යාපාර සහ දේශීය අවශ්‍යතා සඳහා නියත වශයෙන් පහසුවක් සැලසෙනු ඇත. කෙසේ වෙතත්, COVID-19 හි ව්‍යාප්තියේ අවදානම තවදුරටත් වැළැක්වීම අභියෝගයක් වැදගත් වන අතර, ගොඩනැගිලි හෝ කාර්යාලය තුළ ඒ සඳහා උපාය මාර්ගික පාලනයක් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

### මෙම ලේඛනය සලසන මාර්ගෝපදේශ;

- ගොඩනැගිලි කළමනාකරණය හා පහසුකම් කළමනාකරණය සම්බන්ධ මෙහෙයුම් සැලසුම් කිරීමට අදාළ මාර්ගෝපදේශ.
- පදිංචිකරුවන්, සේවකයින්, අමුත්තන් සහ කොන්ත්‍රාත්කරුවන් ඇතුළු ගොඩනැගිලි සහ පහසුකම් භාවිතා කරන්නා වූ පුද්ගලයින් හට ආසාදනය වීම වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම පිළිබඳ සුදුසු මාර්ගෝපදේශ.

# පොදු උපදෙස්

COVID-19 ආසාදනය වීම වළක්වා ගත හැකි වකම් ක්‍රමය වන්නේ එය වක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට පැතිරීම පාලනය කිරීමයි. එය කළ හැක්කේ, නිසි සනීපාරක්ෂාව, සමාජ දුරස්ථභාවය සහ මතුපිට ස්පර්ශක ස්ථාන විෂබීජභරණය කිරීමෙන් වේ.

මෙයට අමතරව, පහත ලැයිස්තු ගත කර ඇති උපදෙස් සේවා ස්ථානය සැකසීමට උපකාරී වනු ඇත.

- රජය විසින් වරින් වර නිකුත් කරනු ලබන උපදෙස් හෝ මාර්ගෝපදේශ නිසි අයුරින් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා කළමනාකාරීත්වය විසින් විශේෂ COVID-19 ප්‍රතිචාර කණ්ඩායමක් පිහිටුවිය යුතුයි.
- COVID-19 වැළැක්වීම සහ ඉන් ආරක්ෂා වීමට ප්‍රමුඛස්ථානය දෙමින්, පුහුණු හා දිශානතිය වැඩසටහන් පැවැත්වීමේ අවශ්‍යතා ඇගයීමකට ලක් කළ යුතුය. අදාළ පෝස්ටර් සකස් කර, මුද්‍රණය කර සුදුසු ස්ථානයන්හි ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- සේවකයින්හට වර්තමාන සෞඛ්‍ය රක්ෂණය මගින් නිසි ලෙස රැකවරණය සැලසෙන්නේද යන්න පිළිබඳව නැවත ඇගයීමට ලක් කරන්න.
- මෙම කණ්ඩායම පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජභරණය සිදු කළ යුතු ප්‍රධාන භෞතික ස්පර්ශක ස්ථාන හඳුනා ගැනීම මෙන්ම සබන්, අත් සේදීම් ද්‍රාවණ, මදුසාර සහිත විෂබීජ නාශක තැබිය යුතු ස්ථාන හඳුනා ගැනීම, පුද්ගලික ආරක්ෂක උපාංග, විෂබීජ නාශක ආදියෙහි ප්‍රමාණවත් තොගයක් ඉන්වෙන්ටරියක් උපකාරයෙන් පවත්වා ගැනීම, කාර්ය මණ්ඩලයට, කොන්ත්‍රාත්කරුවන් හා අමුත්තන් හට තොරතුරු සැපයීම සඳහා වග කිව යුතුය.
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, උණ, කැස්ස වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් සේවකයින් නිවසින් පිට නොවිය යුතු අතර වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා අතරම ස්වයං නිරෝධායනයක යෙදිය යුතුය.
- නිවසේ යමෙකුට COVID-19 වැළඳී ඇති බව යම් සැකයක් පවතී නම්, ඔවුන් සමාජ දුරස්ථභාවය දැඩි ලෙස අනුගමනය කළ යුතු අතර ස්වයං නිරෝධායනය සඳහා නිවසේ සිටිය යුතුය. එමෙන්ම 1390 හෝ 1990 ඔස්සේ වහාම බලධාරීන් අමතා දැනුම් දෙන්න.
- සබන් හෝ සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ සමඟ අත් සේදීමේ පහසුකම් (හැකි නම් ස්පර්ශ රහිත යන්ත්‍රණයක් සහිතව), සියලු පිවිසුම්, පිටවීම් සහ පොදු ස්ථානවල සවි කළ යුතුය. ඒවා නැවත පිරවීම නිසි ලෙස සහතික කළ යුතුය.
- සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ තුළ අවම වශයෙන් 60% ක පමණ මදුසාර අඩංගු විය යුතුය. සනීපාරක්ෂක ආලේප කර අත්ලෙහි ඉදිරිපස සහ පසුපස සියලු පෘෂ්ඨයන් වියළී බවක් දැනෙන තෙක් එකට අතුල්ලන්න. කෙසේ වෙතත්, අත් අපිරිසිදු නම්, පළමුව සබන් යොදා අත් සෝදා අවශ්‍ය නම් ඉන් පසුව සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ භාවිතා කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.
- තත්පර 20 කට වඩා වැඩි කාලයක් සබන් හා වතුරෙන් දෑත් සෝදන්න (විශේෂයෙන් නාසය සිරීමෙන්, කැස්ස සහ කිවිසුම් යාමෙන් පසුව).
- නොසේදූ දෑතින් ඔබේ ඇස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ නොකරන්න.
- අතට අත දී ආමන්ත්‍රණය කිරීම අත්හැර ඒ වෙනුවට සාම්ප්‍රදායික ශ්‍රී ලාංකික සුබ පැතුම් වන ආයුබෝවන්, වනක්කම් හෝ අස්-සලාමු අලාකුම් කියන්න.
- වෙනත් කෙනෙකුගේ බඩු බාහිරාදිය ස්පර්ශ නොකරන්න.
- පොදු ස්ථානවල කෙළ ගැසීම් සපුරා තහනම් කළ යුතුය.



# COVID-19 හි ව්‍යාප්තිය මැඩපැවැත්වීම සඳහා ගොඩනැගිල්ලේ හෝ කාර්යාලයේ කළමනාකාරීත්වයේ කාර්යභාරය

රැකියා ස්ථානය ආරක්ෂිතව පවත්වා ගැනීම සඳහා කළමනාකාරීත්වය පහත අවශ්‍යතා සපුරාලන බව කළමනාකරණය තහවුරු කර ගත යුතුය. එලෙසම කාර්යමණ්ඩලය මේවා පිළිබඳව ප්‍රමාණවත් ලෙස දැනුවත් කළ යුතුය.

## කාර්යාලයේ හෝ ගොඩනැගිල්ලේ කළමනාකරණය.

- පරිශ්‍රය පුරා ජලය සහ සබන් සහිත ප්‍රමාණවත් අත් සේදුම් පහසුකමක් ලබා දිය යුතුය. අමතරව මද්‍යසාර පදනම් වූ සනීපාරක්ෂක ලබා දිය යුතුය. සනීපාරක්ෂක, ජලය හා සබන් යොදා අත් සේදීම වෙනුවට ආදේශකයක් නොවන බව සලකන්න. මෙම පහසුකම, විවිධ ගොඩනැගිලි හෝ කොටස්, ආපනශාලා, සේදුම් කාමර, සේවා ප්‍රදේශ සහ උපයෝගිතා ප්‍රදේශ ආදියෙහි සියලුම පිවිසුම් ස්ථානවලදී ලබා දිය යුතුය.
- උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන හෝ 37C කට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක් ඇති ඕනෑම අයකුට පරිශ්‍රයට ඇතුළු වීම ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතුය. පිටවීමේදීද තාප පරිලෝමනය කළ යුතුය.
- නිවසේ සිට වැඩ කරන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් සඳහා සුදුසු අන්තර්ජාල/ජාල පහසුකම් ලබා දිය යුතුය.
- කලින් පවතින ශ්වසන රෝග, හෘද රෝග සහ ගර්භනී කාන්තාවන්ට නිවසේ සිට වැඩ කිරීමට පහසුකම් ලබා දිය යුතුය.
- සෑම වැඩ මුරයක් සඳහාම සමාජ දුරස්ථතාවය සැලකිල්ලට ගනිමින් රජයේ රෙගුලාසි හෝ කළමනාකාරීත්වය විසින් නියම කර ඇති පරිදි කාර්යාලයට පැමිණෙන කාර්ය මණ්ඩල සංඛ්‍යාව අවම කළ යුතුය.

- ආගන්තුකයන්ට ඇතුළු වීමට අවසර ලබා දිය යුත්තේ අංශ ප්‍රධානීන් විසිනි.
- පිළිගැනීමේ ශාලාවට ඇතුළු වීමට පෙර සෑම කෙනෙකුම තම දෑත් පිරිසිදු කර ගත යුතුය. පිළිගැනීමේ ශාලාවට සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ බෝතලයක් ලබා දිය යුතුය.
- කොරිඩෝව, පිවිසුම් දොරටුව, පිළිගැනීමේ ශාලාව, ආපනශාලා වැනි පොදු ප්‍රදේශවල කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් හෝ අමුත්තන් එක්රැස් වීම තහනම් කළ යුතුය. සුදුසු ලෙස එම පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.
- කණ්ඩායම් සාකච්ඡා අධෛර්යමත් කළ යුතුය. පුද්ගලයින් 5 කට වඩා වැඩි පිරිසකට එවැනි සාකච්ඡාවකට ඉඩ නොදිය යුතුය. ඕනෑම රැස්වීමකදී මීටර 1 ක දුරක් අනිවාර්ය වේ.
- අත්‍යවශ්‍ය නොවන ගමන් තහනම් කළ යුතුය. යමෙකු පිටතට ගොස් නැවත කාර්යාලයට පැමිණෙන්නේ නම් කලින් පවසා ඇති සියලුම උපදෙස් අනුගමනය කළ යුතුය.
- කරුණාකර නිසි ශ්වසන සනීපාරක්ෂක ක්‍රියා පටිපාටි අනුගමනය කරන්න. කිවිසුම් යන විට මුඛය ආවරණය කිරීම සඳහා අත්ල භාවිතා නොකොට තමාගේ ලේන්සුව හෝ වැළඹීම භාවිතා කළ යුතුය. එවැනි මග පෙන්වීම්වලට අදාළ පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.

- සෑම විටම සේවකයින් දෙදෙනෙකු අතර මීටර 1 ක දුරක් පවතින ආකාරයට වැඩපොළ ප්‍රතිනිර්මාණය කළ යුතුය.
- ආපනශාලාවේ දී, මීටර 1 ක පරතරයක් සහිතව අසුන් ගැනීමට හැකි වන පිණිස නිසි විධිවිධාන යෙදිය යුතුය. කණ්ඩායම් ලෙස දිවා ආහාරය අනුභව කිරීම හෝ දිවා ආහාර රැස්වීම පැවැත්වීම තහනම් කළ යුතුය.
- සෝපනයේ ඇතුළත පුද්ගලයන් සිට ගත යුතු ස්ථාන සලකුණු කළ යුතුය. නැතහොත් සමාජ දුරස්ථතාවය පැවැත්වීම සිහිපත් කරමින් දැන්වීම් ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- පෝලීම් සෑදීම වැළැක්විය නොහැකි ස්ථානවල, (උදාහරණයක් ලෙස ආහාර කවුන්ටර, ආරක්ෂක පිවිසුම් දොරටුව හෝ සේදීමේ කාමර දොරටුවල) ආරක්ෂිත දුරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා සිට ගෙන සිටිය යුතු ස්ථානය දැක්වීමට සලකුණු කල යුතුය.



සේවකයින් සිය නිවසේ සිට කර්මාන්ත ශාලාවට ගමන් කරන අතරතුර, COVID-19 පැතිරීමේ අවදානම කළමනාකරණය කිරීම.

**සමාගම විසින් සපයනු ලබන වාහනවල ගමන් කරන විට මාර්ගෝපදේශ:**

- මගීන්ගේ සෞඛ්‍ය නිරීක්ෂණය කොට සහතික කිරීම සඳහාත් සමාජ දුරස්ථතාවය පවත්වා ගැනීම තහවුරු කිරීම පිණිසත් එක් වාහනයක් සඳහා එක් උපස්ථානයකගෙන් වෙන් කළ යුතුය.
- උපස්ථානයකට ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ සහ ඉවත දැමිය හැකි අත්වැසුම් වැනි ආරක්ෂක උපකරණ ලබා දිය යුතුය.
- වාහනයට නැගීමට පෙර එක් එක් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයාගේ උෂ්ණත්වය උපස්ථානයක පරීක්ෂා කළ යුතුය.

- යමෙකු උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ (උණ, සෙම්ප්‍රතිශක්තාව සහ කැස්ස) පෙන්නුම් කරන්නේ නම් සහ 37C කට වඩා වැඩි ශරීර උෂ්ණත්වයක් තිබේ නම්, ඔවුන් වාහනයට ඇතුළු කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතුය. මේ සඳහා කාර්ය මණ්ඩලය වාද විවාද නොකොට උපස්ථානයකට උපරිම සහයෝගය ලබා දිය යුතුවේ.
- වාහනය තුළ කොපමණ පිරිසකට ගමන් කල හැකිද, එහි අසුන් ගත යුතු ආකාරය පෙන්නුම් කරන වගුව වාහනය තුළ ප්‍රදර්ශනය කර තිබිය යුතුය.
- සියලුම පුද්ගලයින් වාහනය තුළට/පිටතට යන විට එකිනෙකාගෙන් මීටර් 1 ක ආරක්ෂිත දුරක් පවත්වා ගත යුතුය.

- ගමන අතරතුර, මගීන් හට ඔවුන්ගේ මුහුණ, ඇස් හෝ මුඛය ස්පර්ශ නොකරන ලෙස අවධානයට මතක් කළ යුතුය.
- වාහනයෙන් බැස යන විට, සියලු දෙනාගේ දෑත් සනීපාරක්ෂිතව සෝදා ගැනීමට මතක් කළ යුතුය.

**වෙනත් ප්‍රවාහන ක්‍රම:**

- පොදු ප්‍රවාහන සේවය ප්‍රයෝජනයට ගන්නේ නම් ඒ සම්බන්ධයෙන් රජය ලබා දී ඇති මාර්ගෝපදේශ පිළිපැයිය යුතුය.
- සුදුසු මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමට අමතක නොකළ යුතු අතර ඔවුන්ගේ මුහුණ, නාසය හෝ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.

ගොඩනැගිලි වෙත ප්‍රවේශ වීම් - පදිංචිකරුවන්, අමුත්තන් සහ කොන්ත්‍රාත්කරුවන් සඳහා

- ඇතුළුවීමේ ස්ථාන තුළ අත්, සපත්තු සහ වාහන ටයර් පිරිසිදු කිරීම සඳහා පැහැදිලි උපදෙස් හා පහසුකම් පැවතිය යුතුය.
- අමුත්තන් සහ කොන්ත්‍රාත්කරුවන් ඇතුළු සෑම කෙනෙක්ම COVID-19 ස්වයං පරීක්ෂණ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව පිරවිය යුතුය (පිළිගැනීමේ දී ලබා ගත හැකි). එහි සඳහන් ප්‍රකාශයට පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය ද ඇතුළත් විය යුතුය.

- මෙම ප්‍රකාශන සකස් කර මුද්‍රණය කර පිළිගැනීමේ නිලධාරියා සමඟ තැබිය යුතුය.
- පසුගිය දින 14 තුළ COVID-19 සහිත පුද්ගලයින්ට නිරාවරණය වී ඇති හෝ COVID-19 හි රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කර ඇති අමුත්තන්ට සහ කොන්ත්‍රාත්කරුවන්ට (කම්කරුවන් ඇතුළුව) ඇතුළුවීම තහනම් කරන්න.

- සෑම විටම මීටර 1 ක සමාජ දුරස්ථතාවයක් පවත්වා ගැනීමට සෑමට උපදෙස් දිය යුතුය (අඩවි රැස්වීම, හේ වේලාව, දිවා ආහාර වේල, ඇතුළුවීමේ වේලාව සහ ජලය පානය කරන විට හෝ වෙනත් සේවා ප්‍රදේශවල ඇතුළුව).



රැකියා ස්ථානයේ සිටින විට

- සෑම කෙනෙකුම ඔවුන්ට දී ඇති විෂබීජ නාශක භාවිතා කරමින් ඔහුගේ/ඇයගේ මේසය, යතුරුපුවරුව, පුටු හසුරුව, ලාවිවු ව විෂබීජහරණය කළ යුතුය. ඒවා සෑම පැය 4 කට වරක් හෝ හැකි තාක් නිරන්තරයෙන් හෝ විශේෂයෙන් කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමකට පසු විෂබීජහරණය කළ යුතුය.

- නිතර අත්සේදීම පුරුද්දක් කර ගන්න.
- මුහුණ හෝ ඇස් ස්පර්ශ නොකරන්න.
- කාර්යාලයේ කණ්ඩායම් ලෙස රැස්වීමෙන් වළකින්න (පුද්ගලයින් 5 කට වඩා). සෑම විටම ටේලි/විඩියෝ සම්මන්ත්‍රණ කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

- ඕනෑම රැස්වීමක් සඳහා මීටර් 1 ක සමාජ දුරස්ථතාවය පවත්වා ගන්න.
- ආපනශාලාවේ කණ්ඩායම් ලෙස රැස්වී දිවා ආහාරය අනුභව කිරීම තහනම් කළ යුතුය. ආහාර ගැනීමේ දී තනිව අසුන් ගෙන ආහාර ගැනීමට කටයුතු කරන්න.

## කාර්ය මණ්ඩලය නිවස බලා පිටවීමට සූදානම් වූ විට

- ඔවුන්ගේ සේවා ස්ථානය විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
- ඔවුන් තමන්ගේ මුහුණ වැස්ම පැළඳිය යුතුය.
- ආපසු යන ගමන පුරා ඔවුන් මුහුණ හෝ අස් ස්පර්ශ නොකළ යුතුය.
- ඔවුන් වාහනයෙන් බැස ගත් පසු දූෂිත සනීපාරක්ෂාව තහවුරු කළ යුතුය.
- ඔවුන්ගේ නිවසට ඇතුළු වීමට පෙර, ඔවුන්ගේ අත් සෝදා/සනීපාරක්ෂාව තහවුරු කළ යුතුය.

## පොදු ප්‍රදේශ භාවිතා කිරීම - විවේකාගාර, වාහන නැවැත්වීමේ ස්ථාන ආදිය.

- මෙම ස්ථානවල සමාජ දුරස්ථතාවය දිරිගැන්වීම සහ COVID-19 ආරක්ෂාවට අදාළ තවත් තොරතුරු සහිත පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- දිනපතා කසල ඉවත් කිරීම සඳහා බලයලත් අපද්‍රව්‍ය කොන්ත්‍රාත්කරුවන් සමඟ සම්බන්ධ වන්න.
- වසංගතය අවසන් වන තුරු පොදු ආහාර ශාලා, ව්‍යායාම ශාලාව සහ වෙනත් ගෘහස්ථ විනෝදාස්වාදය හෝ ක්‍රීඩා ප්‍රදේශ වසා දැමීම සලකා බලන්න.
- ගොඩනැගිලි පදිංචිකරුවන් අතර සනීපාරක්ෂාව දිරිගැන්වීම සඳහා ප්‍රමාණවත් මද්‍යසාර පදනම් වූ අත් සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ විවේකාගාරවල තැබීමට කටයුතු යොදන්න.
- පොළොව සෝදන මොප් වැනි උපාංග නිතර වෙනස් කිරීමටත්, පිරිසිදු කිරීමටත් දිරිමත් කරන්න.
- වෙරන්ඩා, බැල්කනියේ, වාහන නැවැත්වීමේ සහ වෙනත් පොදු ස්ථානවල මිනිසුන් එක්රැස් වීමෙන් වළකින්න.
- පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජහරණය කිරීම හැකි තරම් නිතර කළ යුතු අතර ඒ පිළිබඳ වාර්තා වගුවක පවත්වා ගත යුතුය.

## විදුලි සෝපාන භාවිතය

- සෝපාන නිතරම පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතු අතර ඒ වේලාවන් වගුවක සටහන් කරගන්න.
- අත් සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ සෝපානයේ තිබිය යුතුය.
- සෝපානයට එකවර ඇතුළු කරන සංඛ්‍යාව සීමා කරන්න (උපරිම වශයෙන් හතර දෙනෙක්).

## පඩි පෙළ භාවිතය

- පඩි පෙළ සහ අත් පටි නිතර විෂබීජහරණය කළ යුතු අතර වගු භාවිතයෙන් වාර්තා පවත්වා ගත යුතුය.
- පඩි පෙළ ආරම්භය අසල "වෙරසය බෝවීම් වළක්වා ගැනීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ" සහිත පෝස්ටරයක් පළ කිරීම සලකා බලන්න.

## ආපනශාලාව භාවිතය

- මෙහි ආසන ධාරිතාව, සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයෙන් 50% දක්වා අඩු කරන්න. මෙය මූලික වශයෙන් සමාජ දුරස්ථතාවය (මීටර් 1 ක පරතරය) පවත්වා ගැනීමට උපකාරයක් වනු ඇත.
- එකිනෙකා අතරේ වෙරසය ව්‍යාප්ත වීමේ අවදානම අවම කිරීම පිණිස ස්වයං ආහාර බෙදා ගැනීමේ පහසුකම් තාවකාලිකව වසා දැමීම සලකා බලන්න.
- ආහාර පිළියෙළ කරන්නන් සහ හසුරුවන්නන් අවශ්‍ය සියලුම පෞද්ගලික ආරක්ෂණ උපාංග නිසි ලෙස පලඳින බව සහතික කර ගන්න.
- වෙරසය ව්‍යාප්ත වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ පෝස්ටර් දිවා ආහාර ශාලාව තුළ පළ කිරීම සලකා බලන්න.

## පැන්ට්‍රිය භාවිතය

- පැන්ට්‍රියේ උපාංග/වතුර යන්ත්‍ර නිතරම පිරිසිදු කර සනීපාරක්ෂාව තහවුරු කළ යුතු වේ. ඒවා පිරිසිදු කළ කාල වේලාවන් වගුවක් තුළ වාර්තා පවත්වා ගත යුතුය.
- පැයකට වරක් වතුර යන්ත්‍රයේ හැසිරවීම් විෂබීජහරණය කරන්න නැතිනම් එක් එක් භාවිතයෙන් පසු දූෂිත සනීපාරක්ෂාව තහවුරු කිරීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සපයන්න.
- තදබදය වළක්වා ගැනීම සඳහා ඕනෑම වේලාවක පැන්ට්‍රියට ඇතුළු වන පුද්ගලයින්ගේ සංඛ්‍යාව සීමා කරන්න.
- පැන්ට්‍රිය අසල, විෂබීජ පැතිරීම වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු උපදෙස් පෝස්ටර් මගින් පළ කිරීම සලකා බලන්න.



## වැසිකිළි/විවේකාගාර භාවිතය

- විවේකාගාරයට ඇතුළු වන විට, ඔබේ වැළඹීමට හෝ අත භාවිතා කර දොර විවෘත කරන්න (ඔබේ අත්ල හෝ ඇඟිලි භාවිතා නොකරන්න).
- මුත්‍රා කුටි භාවිතා කරන අතරතුර, සමාජ දුරස්ථතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා විකල්ප මුත්‍රා කුටි භාවිතා කරන්න.
- මුත්‍රා කුටියක් ලැබෙන තුරු සිටින විටත් අනිවාර්යයෙන් සමාජ දුරස්ථතාවය පවත්වන්න. විවේකාගාරය සෙතන බහුල නම් ඇතුළු නොවී පිටත රැඳී සිටින්න.
- කොමෝඩි භාවිතා කරන්නේ නම්, එය භාවිතා කිරීමට පෙර සහ පසුව වතුරෙන් හොඳින් සෝදන්න. ටීෂු කඩදාසි භාවිතා කර ජලය පිහ දමන්න.
- ජල බිඳිති සහ අපද්‍රව්‍ය පිට වීම අවම කිරීම සඳහා වැසිකිළි පියන වසා එය ඊලඹේ කරන්න.
- මුත්‍රා කුටි සහ වැසිකිළි භාවිතා කිරීමෙන් පසු, මාර්ගෝපදේශ අනුව ඔබේ අත් අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් සබන් හා ජලය සමඟ හොඳින් සෝදා ගන්න. සේදීමට බලා සිටින අතරතුර සමාජ දුරස්ථතාවය පවත්වා ගන්න.
- වැසිකිළියෙන් එළියට පැමිණෙන විට, ඔබේ පාද, වැළඹීමට හෝ අත භාවිතා කර දොර විවෘත කරන්න (ඔබේ අත්ල හෝ ඇඟිලි තුඩු භාවිතා නොකරන්න). එසේ නොහැකි හේතුවක් ඇත්නම්, දොර විවෘත කිරීම සඳහා පිරිසිදු ටීෂු කඩදාසි භාවිතා කරන්න.

# පිරිසිදු කිරීමේ සේවකයින් සඳහා මාර්ගෝපදේශ

පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය සුපුරුදු පරිදි කළ කාර්යයන්ට අමතරව, පහත සඳහන් ලෙස ක්‍රියා කිරීමට මත පෙන්විය යුතුය. මෙය සිදු කරනු ලබන්නේ ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම පිණිසද වේ.

- පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු සිදු කිරීමේදී සහ අපද්‍රව්‍ය නැසිරවීමේදී සුදුසු පෞද්ගලික ආරක්ෂණ උපාංග (මුහුණු ආවරණ, අත්වැසුම්, ඇස් කණිණාඩි) භාවිතා කිරීම දිරිමත් කරන්න. පෞද්ගලික ආරක්ෂණ උපාංග කිසි විටෙකත් අත් අය සමඟ බෙදා නොගන්න.
- පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජනාශ ක්‍රියාවලිය නිසි ලෙස අධීක්ෂණය කර, ඔවුන්ගේ වැඩ පිළිබඳ වාර්තා තබා ගත යුතුය.
- පුද්ගලික සහිතාරක්ෂක පුරුදු පැවැත්වීමට ඔවුන්වද යොමු කරන්න. ඔවුන් තම ඇස්, නාසය, මුහුණ, අපවිත්‍ර අත් හෝ අත්වැසුම් යොදා ගනිමින් ස්පර්ශ නොකළ යුතුය.
- කසල බදුන් සෑම විටම ආවරණය කර දිනපතා පිරිසිදු කර ඇති බවට සහතික වන්න. ඒවා බැහැර කිරීමට පෙර නිසි ලෙස ජ්ලාස්ටික් බැගවල දමා බැඳ බැහැර කළ යුතුයි.
- කසල කාන්දු වී ඇත්නම් වහාම එය පිරිසිදු කළ යුතුය.
- සියලුම කසල බදුන් හෝ බහාලුම් සෝදා විෂබීජනාශය කරන්න.
- පිරිසිදු කර, විෂබීජනාශය කිරීමෙන් පසු ඉවත දැමිය හැකි පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය (උදා - අත්වැසුම්, මොප් සහ පිස දමන රෙදි) සුදුසු බැගවල දමා ඉවතලන්න. නව අත් වැසුම් යුගලයක් පැළඳගෙන බැගය සවි කරන්න.
- නිතිපතා ඇඳුම් මාරු කිරීම සහ සේදීම.
- ජල බිඳිති හා අපද්‍රව්‍ය වාතයට ඇතුළු වීම අවම කිරීම සඳහා වැසිකිළි පියන වසා ඊලඹේ කළ යුතුය.
- වැසිකිළි වාතාශ්‍ර පද්ධති පැය 24 පුරා ක්‍රියාත්මක කර තබන්න.
- නිවැරදි වාතාශ්‍ර වීම් සහතික කිරීම සඳහා වැසිකිළි කවුළු විවෘත කිරීමෙන් වළකින්න.



# උපයෝගීතා සේවා

## වාතාශ්‍රය සහ වායුසමන පද්ධති

- හැකි තාක් දුරට වායුසමීකරණය නවතා ස්වාභාවික වාතාශ්‍රය උපයෝගී කරගන්න.
- ප්‍රශස්ත ගෘහස්ථ වායු ගුණාත්මකභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ගොඩනැගිලි වාතාශ්‍ර පද්ධති නිවැරදිව නඩත්තු කිරීමට, පහසුකම් කළමනාකාරීත්වය වග බලා ගත යුතුය.
- හැකි නම්, පොදු ප්‍රදේශවල වාතාශ්‍රය වැඩි කිරීමට මෙන්ම ගොඩනැගිල්ලට ඇතුළු වන විලිමහන් වායු ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමට කටයුතු කරන්න.
- ආර්ද්‍රතා මට්ටම 40% සිට 70% අතර නඩත්තු කළ යුතුය. එය මිනිසුන්ට වඩාත් සුදුසු ආර්ද්‍රතා පරිසරය වන අතර රෝග කාරක මගින් විල්ලවන අහිතකර බලපෑම් අඩු කරයි.

- හොඳ වාතාශ්‍රයක් සහතික කිරීම සඳහා වෘත්තීය සිසිලන මගින් පිටතින් නැවුම් වාතය ඇද ගත යුතුය.



## පලදෝරු පවිත්‍රාගාරය - STP සහ ජල පවිත්‍රාගාරය - WTP

- පහසුකම් කළමනාකාරීත්වය විසින් ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව සුදුසු ජෛව නාශක මාත්‍රාවකින් ගොඩනැගිලි ජල පිරිපහදු පද්ධති නඩත්තු කිරීමට වග බලා ගත යුතුය. අමතරව, COVID-19 පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රතිකාර වැඩි දියුණු කිරීම කෙරෙහිද අවධානය යොමු කළ යුතුය.
- සිසිලන කුළුණු සංසරණය සහ අනෙකුත් ප්‍රධාන ජල පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර ලෙජියුලෝනරියා රෝගය පැතිරීමට හා COVID-19 ට තුඩු දිය හැකි තත්ත්වයන් වළක්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ප්‍රමිතීන් සහිත ජෛව නාශක ප්‍රතිකාර හා පරීක්ෂණ වැඩි කරන්න.
- පලදෝරු පවිත්‍රාගාර තුළ වැනි ඕනෑම ජල ප්‍රභවයකින් හරක දුමාර නිපදවීම වළක්වා ගත යුතුය.
- STP හෝ WTP මෙහෙයුම් නඩත්තු කරන කණ්ඩායම් N95 මුහුණු ආවරණ, ආරක්ෂක කණ්ණාඩි, අත්වැසුම් සහ ආරක්ෂිත සපත්තු වැනි පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ පැළඳිය යුතුය. සෑම පුද්ගලයෙකුටම තමන්ගේම පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ කට්ටලයක් තිබිය යුතුය.

- පැහැල් කාමරය/පොම්ප කාමර ආශ්‍රිත නඩත්තු කටයුතු මෙහෙයවන කණ්ඩායම් විසින්ද නාස් ආවරණ, ආරක්ෂක කණ්ණාඩි, අත්වැසුම් සහ ආරක්ෂිත සපත්තු වැනි පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ පැළඳිය යුතුය. සෑම සාමාජිකයකුටම වෙන් වෙන්ව පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ කට්ටල තිබිය යුතුය.
- විවිධ පුද්ගලයන් භාවිතා කරන යාන්ත්‍රික කොටස් නිතර සනීපාරක්ෂක ක්‍රියාවලියට ලක් කරන්න. විෂබීජ නාශක පරිහරණය කරන විට නිසි විදුලි ආරක්ෂණ පියවරයන් අනුගමනය කරන්න.



## අලුත්වැඩියා කිරීම

ගොඩනැගිලි පදිංචිකරුවන් සහ කම්කරුවන් නිරෝගී අත් සනීපාරක්ෂාව පිළිපැදීම සහ වැඩ කටයුතු කරගෙන යන අතරතුර සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම වැනි සම්මත ආරක්ෂණ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතුය.



**හදිසි අවස්ථාවකදී**

- ගිණි අනතුර ඇඟවීමේ නාදයක් ඇසෙයි නම් ගොඩනැගිල්ලේ පදිංචිකරුවන්, ගින්නකදී අනුගමනය කල යුතු සම්මත ක්‍රියා පටිපාටි ලෙස ක්‍රියා කළ යුතු අතර ගින්නෙන් ආරක්ෂා වීමට ඉහළම ප්‍රමුඛස්ථානය ලබා දිය යුතු වේ.
- ගිණි දොරවල් සෑම විටම විවෘතව තබා නොගත යුතුය.
- විවෘති සිදුවීමක් අතරතුර ගොඩනැගිල්ලෙන් පිටත් වන විට හැකිතාක් සමාජ දුරස්ථභාවය (මීටර 1 ක් දුර) පවත්වා ගැනීමට සියලු දෙනා දිරිමත් කරන්න.
- එක්රැස් වීමේ ස්ථානවල ද සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගන්න.



**ප්‍රධාන ගබඩාව හෝ ගබඩා - ඇතුළත ගෙනෙන/පිටත් කෙරෙන ද්‍රව්‍ය:**

- ගොඩනැගිලි පදිංචිකරුවන් පැකේජ හෝ තැපැල් ලබා ගැනීමේදී සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගත යුතුය. එමෙන්ම සේවා ස්ථානයට පැමිණෙන බෙදාහැරීම් සහ කොන්ත්‍රාත්කරුවන්ද සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගත යුතුය.
- ප්‍රවාහන රථයක කිසියම් රියදුරෙකු හෝ සහායකයකු බෝවන රෝගයක රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ නම්, වාහනය පරිශ්‍රය ඇතුළතට ගැනීමට ඉඩ නොදිය යුතුය.
- වාහනයේ ටයර් සහ අනෙකුත් කොටස් සියල්ලද 1% සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් සහිත ද්‍රාවණයක් ඉසීමෙන් විෂබීජනරණය කළ යුතුය.
- හෘන්ඩි පැලට් ට්‍රැක්, ස්ටැකර් සහ ෆෝක්ලිෆ්ට් වැනි ද්‍රව්‍ය හැසිරවීමේ උපකරණ වල බහුලව ස්පර්ශ කෙරෙන පෘෂ්ඨ නිතිපතා විෂබීජනරණය කළ යුතුය.
- සේවා ස්ථානයට ඇතුළු වීමට අවශ්‍ය බෙදාහැරීම් සහ වෙනත් කොන්ත්‍රාත්කරුවන්ට සමාජීය දුරස්ථභාවය පිළිබඳ පැහැදිලි උපදෙස් ලබා දිය යුතුය.
- බෙදාහැරීම් සහ කොන්ත්‍රාත්කරුවන් ලෙස පැමිණෙන සේවකයින්ගේ සංඛ්‍යාව හැකිතාක් අවම කරන්න. බෙදාහැරීම් ද්‍රව්‍ය හැසිරවීමෙන් පසු කම්කරුවන්ට අත් පිරිසිදු කරගැනීමට මද්‍යසාර පදනම් වූ සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ ලබා දෙන්න.
- පැමිණෙන රියදුරන්ට ඔවුන්ගේ වාහනවල රැඳී සිටීමට සහ හැකි සෑම විටම ඔබේ සේවකයින් සමඟ සන්නිවේදනය කිරීමට ජංගම දුරකථන වැනි මුහුණට මුහුණ සම්බන්ධ වීමට අවශ්‍ය නොවන ක්‍රම භාවිතා කරන්න.
- ශාරීරික අන්තර්ක්‍රියා වළක්වා ගැනීම සඳහා හැකි සෑම තැනකම විදුනු ලිපි ලේඛන භාවිතා කරන ලෙස බෙදාහරින්නන් හා කොන්ත්‍රාත්කරුවන්ගෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටින්න. හැකි සෑම විටම අත්සන් අවශ්‍ය අවස්ථාවන් සඳහා විකල්ප ක්‍රියාපටිපාටි සකස් කරන්න. හිදසුනක් ලෙස, තහවුරු කිරීමේ ඊ-තැපෑලක් හෝ පටවා ඇති හෝ මුද්‍රා නොගත් භාණ්ඩවල ඡායාරූපයක්, එම භාණ්ඩය භාරදුන් බව හෝ ලබා ගත් බවට සාක්ෂි ලෙස පිළිගත හැකි දැයි බලන්න (අදාළ වන පරිදි).



# COVID-19 ව්‍යාප්තියෙන්, ඔබ සහ වෙනත් අය රැක ගැනීම



අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සබන් හා වතුරෙන් අත් සෝදන්න නැතිනම් මදුසාර පදනම් වූ අත් සහිතාරක්ෂක ද්‍රාවණයකින් ඔබේ දෑත් පිරිසිදු කරගන්න.



නිවසින් පිටවන විට මුහුණු වැස්මක් පළඳින්න.



ඔබේ ඇස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.



සෙම්ප්‍රතිශක්තාව හෝ උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන ඕනෑම අයෙකු සමඟ සම්ප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.



ඔබ රෝගී තත්ත්වයකින් පෙළෙන්නේ නම්, නිවසේ රැඳී සිටීමත් සමූහයා සමඟ සම්බන්ධතා මග හරින්න.



කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ඔබේ නැමුණු වැලුම්වෙන් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කරන්න. නැතිනම් ඊළු පත්‍රයක් භාවිතා කරන්න. භාවිතා කළ ඊළු පත්‍රයක් භාවිතයෙන් පසු ආවරණය වූ කසල බඳුනකට විසි කරන්න.



අතට අත නොදෙන්න. අත වනා හෝ හිස නමා අනෙකාට ආවාර කරන්න.



ඔබට උණක්, කැස්සක් සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයක් තිබේ නම්, ප්‍රමාද නොවී වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගන්න. ඔබ ගමන් ගෙන ඇති සියලු ස්ථාන පිළිබඳවද විස්තර ඔබේ සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නා සමඟ බෙදා ගන්න.

## වැඩි විස්තර සඳහා අමතන්න:

ලලිඤ්ඤ විකුමසිංහ

ජ්‍යෙෂ්ඨ කළමනාකරු - අවදානම් ඉංජිනේරු

ජංගම: 0777 238 034 | විද්‍යුත් තැපෑල: [laleendraw@fairfirst.lk](mailto:laleendraw@fairfirst.lk)

විශාචනය: මෙම ලේඛනයේ දැක්වා ඇති මාර්ගෝපදේශයන් ඔබ සහ ඔබගේ ආදරණීයයන් COVID-19 වෛරසයෙන් ආරක්ෂා කිරීමට ඉදිරිපත් කරන ලදී. ඔබට මෙම ලේඛනය පදනම් කර ගනිමින් යම් ක්‍රියාමාර්ගයක් ගැනීමට අවශ්‍ය නම් හෝ කිසියම් කොටසක් පැහැදිලි කරගැනීමට අවශ්‍ය නම් වෘත්තීය උපදෙස් ලබා ගන්න.

**CholaMS** අවදානම් සේවා විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද තොරතුරු මත පදනම්ව මෙම ලේඛනය සකස් කර ඇත.