තාක්ෂණික මාර්ගෝපදේශ

කර්මාන්තශාලා තුළ COVID-19 පැතිරීම වළක්වන්න මේ මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන්න

v 1.0 - 21/05/2020

මෙහි පරමාර්ථය

COVID-19 ආශ්‍රිත මෙම මාර්ගෝපදේශවල පරමාර්ථය වන්නේ කර්මාන්තශාලා/නිෂ්පාදන ක්ෂේත්‍රය 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 කර්මාන්තශාලා තුළ මෙහෙයුම් ආරම්භ කිරීමටත් ප්‍රථමව හා කාර්ය මණ්ඩලය හෝ අමුත්තන් පැමිණීමටත් ප්‍රථමව, කර්මාන්තශාලාවන්හි සුරක්ෂිතභාවය තහවුරු කිරීමට ඔබ දැන් සිටම ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතු වේ. මන්ද යත් පරිශ්‍රය තුළ වෛරසය පැතිර ඇති බව සොයාගතහොත් එහි ප්‍රතිවිපාක ඉතා බරපතළ 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. මෑතකදී 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 අතිශයින්ම 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 එකම ක්‍රමය වන්නේ එය එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට පැතිරීම පාලනය කිරීමයි. එය කළ හැක්කේ, නිසි සනීපාරක්ෂාව, සමාජ දුරස්ථභාවය සහ මතුපිට ස්පර්ශක ස්ථාන විෂබීජහරණය 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 කළමනාකාරිත්වය විසින් විශේෂ COVID-19 ප්‍රතිචාර කණ්ඩායමක් පිහිටුවිය යුතුයි.

- මෙම කණ්ඩායම පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජහරණය සිදු කළ යුතු ප්‍රධාන භෞතික ස්පර්ශක ස්ථාන හඳුනා ගැනීම මෙන්ම සබන්, අත් සේදීම් ද්‍රාවණ, මද්‍යසාර සහිත විෂබීජ නාශක තැබිය යුතු ස්ථාන හඳුනා ගැනීම, පුද්ගලික ආරක්ෂක උපාංග, විෂබීජ නාශක ආදියෙහි ප්‍රමාණවත් තොගයක් ඉන්වෙන්ටරියක් උපකාරයෙන් පවත්වා ගැනීම, කාර්ය මණ්ඩලයට, කොන්ත්‍රාත්කරුවන් හට තොරතුරු සැපයීම සඳහා වග කිව යුතුය.

- 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.

- කර්මාන්ත ශාලාවේ වැඩ මුර අතර පැයක පරතරයක් තිබිය යුතුය. එමෙන්ම කාර්ය මණ්ඩලයේ දිවා ආහාර විවේක කාලයන් සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගත හැකි වන පිණිස දීර්ඝ කළ යුතුය.

- සේවකයින්හට වර්තමාන සෞඛ්‍ය රක්ෂණය මගින් නිසි ලෙස රැකවරණය සැලසෙන්නේද යන්න පිළිබඳව නැවත ඇගයීමට ලක් කරන්න.

- 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 වහාම බලධාරීන් අමතා දැනුම් දෙන්න (1390 හෝ 1990 ඔස්සේ).

- 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. අදාළ මාර්ගෝපදේශ පෝස්ටර් මෙම ස්ථානවල ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.

- සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ තුළ අවම වශයෙන් 60% ක පමණ මද්‍යසාර අඩංගු විය යුතුය. සනීපාරක්ෂක ආලේප කර අත්ලෙහි ඉදිරිපස සහ පසුපස සියලු පෘෂ්ඨයන් වියළි 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 සීරීමෙන්, 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 අලෛකුම් කියන්න.

- වෙනත් කෙනෙකුගේ බඩු බාහිරාදිය ස්පර්ශ නොකරන්න.

- පොදු ස්ථානවල කෙළ ගැසීම සපුරා තහනම් කළ යුතුය.

COVID-19 හි ව්‍යාප්තිය මැඩපැවැත්වීම සඳහා කර්මාන්තශාලාවේ කළමනාකාරීත්වය සතු කාර්යභාරය

කර්මාන්තශාලා පරිශ්‍ර පහත අවශ්‍යතා සපුරාලන බව කළමනාකාරීත්වය තහවුරු කර ගත යුතුය. මේ පිළිබඳව කම්කරුවන්වද ප්‍රමාණවත් ලෙස දැනුවත් කළ යුතුය.

වත්මන් අවශ්‍යතාවන්ට ගැලපෙන පරිදි කර්මාන්තශාලා පරිශ්‍රයේ පහසුකම් වැඩි දියුණු කිරීම.

- 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 සියලූම 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 පරිලෝකනය කළ යුතුය.

- සෑම වැඩ මුරයක් සඳහාම සමාජ දුරස්ථභාවය 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.

- කිවිසුම් යන විට මුඛය ආවරණය කිරීම සඳහා අත්ල භාවිතා නොකොට තමාගේ ලේන්සුව හෝ වැළමිට 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.

- සෝපානයේ ඇතුළත පුද්ගලයන් සිට ගත යුතු ස්ථාන සලකුණු කළ යුතුය. නැතහොත් සමාජ දුරස්ථභාවය පැවැත්වීම සිහිපත් කරමින් දැන්වීම් ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

- පෝලිම් 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 දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම තහවුරු කිරීම පිණිසත් එක් වාහනයක් සඳහා එක් උපස්ථායකයෙක් වෙන් කළ යුතුය.
- උපස්ථායකයාට ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ සහ ඉවත දැමිය හැකි අත්වැසුම් වැනි ආරක්ෂක උපකරණ ලබා දිය යුතුය.
- වාහනයට නැගීමට පෙර එක් එක් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයාගේ උෂ්ණත්වය උපස්ථායකයා පරීක්ෂා කළ යුතුය.
- යමෙකු උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ (උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව 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 උපස්ථායකයාට 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 අඛණ්ඩව 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 පිළිපැදිය යුතුය.
- සුදුසු මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමට අමතක නොකළ යුතු අතර ඔවුන්ගේ මුහුණ, නාසය හෝ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.

ගොඩනැගිලි වෙත ප්‍රවේශ වීම - වැදගත් කරුණු

- ඇතුල්වීමේ 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 තත්ත්වය 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. හුදකලා වූ පුද්ගලයා වහාම මූලික පරීක්ෂාව සඳහා ළඟම ඇති රෝහල වෙත යොමු කළ යුතුය.
- ඇතුළු වන සියලුම පුද්ගලයින්ට ශල්‍ය මුහුණු වැස්මක් හෝ එවැනි වෙනත් වැස්මක් ඇතිනම් පමණක් ඇතුළුවීමට අවසර දිය යුතුය.
- සෑම විටම මීටර 1 ක සමාජ දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගැනීමට සැමට උපදෙස් දිය යුතුය (අඩවි රැස්වීම, තේ වේලාව, දිවා ආහාර වේල, ඇතුල්වීමේ වේලාව සහ ජලය පානය කරන විට හෝ වෙනත් සේවා ප්‍රදේශවල ඇතුළුව).
- අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් සඳහා සබන් යොදා අත් සෝදන්න. අත් සේදීමට සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ (මද්‍යසාර පදනම් වූ) සෑම දොරටුවකම ලබා දිය යුතුය.
- පරිශ්‍රයට ඇතුළු වන විට, 1% සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණයකින් සපත්තු පතුල් විෂබීජහරණය කිරීමේ හෝ ඉවත දැමිය හැකි සපත්තු ආවරණ සැපයීමේ හැකියාව තක්සේරු කරන්න. සපත්තු ආවරණ භාවිතා කරන්නේ නම්, කවරය ඉවත් කිරීමේදී හෝ පැළඳ ගැනීමේදී පරිශීලකයින් එයින් අපවිත්‍ර නොවීමට වග බලා ගත යුතුය.

පැමිණීම සටහන් කිරීමේ පද්ධතිය

පැමිණීම සඳහා ජෛව මෙට්‍රික් ස්වයිප් කිරීම (ඇඟිලි ස්කෑන් කිරීම) තාවකාලිකව අත්හිටුවිය යුතුය.

පැමිණීම් වාර්තා කිරීම සඳහා විකල්ප විධිවිධාන යෙදිය යුතුය.

වැඩ කරන ස්ථානයේ හෝ ඔබේ ආසනයේ

- අත් සේදීම සහ අත් සනීපාරක්ෂක පහසුකම් තිබිය යුතුය.
- ඔබේ නියමිත සේවා ස්ථානයේ හෝ ආසනයේ පමණක් වැඩ කරන්න.
- ඔබේ පරිගණකය, ආසනය හෝ වැඩ කිරීමේ කුටිය වෙනත් කිසිවකුට භාවිතා කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- අසුන් එක් එක් පුද්ගලයන්ට පැවරිය යුතුය. අසුන් කිසිවකු සමඟ හුවමාරු නොකරන්න.
- සෑම කෙනෙකුම ඔවුන්ට දී ඇති විෂබීජ නාශක භාවිතා කරමින් ඔහුගේ/ඇයගේ මේසය, යතුරුපුවරුව, පුටු හසුරුව, ලාච්චුව විෂබීජහරණය කළ යුතුය. ඒවා සෑම පැය 2 කට වරක් හෝ හැකි තාක් නිරන්තරයෙන් හෝ විශේෂයෙන් කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමකට පසු විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
- නිතර අත් සේදීම.
- මුහුණ හෝ ඇස් ස්පර්ශ නොකරන්න.
- කාර්යාලයේ හෝ කර්මාන්ත ශාලාවේ කණ්ඩායම් ලෙස රැස්වීමෙන් වළකින්න.
- ඕනෑම රැස්වීමක් සඳහා, මීටර් 1 ක සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගන්න.
- ආපනශාලාවේ කණ්ඩායම් ලෙස රැස්වී දිවා ආහාරය අනුභව කිරීම තහනම් කළ යුතුය. ආහාර ගැනීමේ දී තනිව අසුන් ගෙන ආහාර ගැනීමට කටයුතු කරන්න.

මාරු කිරීමේ කාමර

- සබන් යොදා අත් සේදීම සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය ලබා දිය යුතුය.
  සබන් යොදා අත් සේදීමට අමතරව මද්‍යසාර පදනම් වූ සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ ලබා දිය යුතු වේ. කෙසේ වෙතත් සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ සබන් ගා අත් සෝදා ගැනීම වෙනුවට ආදේශකයක් ලෙස නොසලකන්න.
- ඇතුළු වී නැවත පිටවීමට ඇති කාලය සීමා කරන්න.
- සමාජ දුරස්ථභාවය සහතික කිරීමට, සේවක කණ්ඩායම් ඇතුළු වීමේ කාල අනුව ලොකර් නැවත පවරන්න.
- වැඩ මුර වෙනස් වන විට සමාජ දුරස්ථභාවය නිසි ලෙස රැක ගැනීම සහතික කරන්න. මේ පිළිබඳව ලොකර් කාමර හා මාරු කිරීමේ ප්‍රදේශ අසල පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කළ හැකිය.

ක්ෂේත්‍ර මෙහෙයුම් වල ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම

- ප්‍රමාණවත් සේදීමේ පහසුකම් ලබා දිය යුතුය. අත් සේදීමට අමතරව මද්‍යසාර පදනම් වූ සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ ද ලබා දිය යුතුය.
- අනිවාර්ය හා සාමාන්‍ය පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපාංග වලට අමතරව, අවට සේවකයින් මත බේට බිඳු පතිත වීම වළක්වා ගැනීමටත්, සෑම විටම ශ්වසන සනීපාරක්ෂාව සහතික කිරීමටත් සැලකිලිමත් වන්න.
- මුහුණට මුහුණ පුද්ගල සන්නිවේදනයෙන් වළකින්න හෝ හැකි තාක් අවම කරන්න, ඒ වෙනුවට වෝකි ටෝකිස් හෝ PA පද්ධති භාවිතා කරන්න.
- එක් ක්‍රියාකරුවෙකු හෝ කාර්මික ශිල්පියෙකුට වඩා අවශ්‍ය වන ඕනෑම අවස්ථාවක සමාජ දුරස්ථභාවය රඳවා ගැනීම සහතික කරන්න.
- කපාට හැසිරවීම, පාලන ස්විච, වෝකි ටෝකි, PA පද්ධති, දුරකථන, විදුලි ස්විච, දොර හැසිරවීම් සහ අත් පටි යනාදි සේවකයන් ස්පර්ශ කළ හැකි සියලුම පොදු ස්පර්ශක ස්ථාන නිර්දේශිත විෂබීජ නාශකයක් යොදා නිතර විෂබිජහරණය කරන්න.
- සියලුම අත් ආයුධ, උපකරණ, යන්ත්‍ර වැනි සේවකයන් හසුරුවන උපකරණ මෙහෙයුම් ඇරඹීමට ප්‍රථම සහ පසුව විෂබීජහරණය කර පිරිසිදු කරන්න.
- විශ්වාසනීයත්වය සහ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා අවශ්‍ය නඩත්තු කටයුතු, අත්‍යවශ්‍ය උපකරණ සහ අත්‍යවශ්‍ය අලුත්වැඩියාවන්ට පමණක් සීමා කරන්න. අවදානම් මත පදනම් වූ පරීක්ෂණ සහ විශ්ලේෂණ වැඩසටහන් භාවිතා කරමින් නඩත්තු කටයුතු වල ප්‍රමුඛත්වය තීරණය කරන්න.
- සීමිත ඔන්සයිට් සේවකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටින බැවින් ක්ෂේත්‍රයේ සිදුවීම් නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා ස්මාර්ට් උපාංග සහ කැමරා භාවිතා කිරීම දිරිමත් කරන්න. එවැනි අධීක්ෂණ වගකිවයුතු කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් විසින් ඉටු කළ යුතුය.
- පවතින සීමිත ශ්‍රම බලකාය අධික ලෙස වෙහෙස නොකිරීමට සෑම විටම ප්‍රඥාවන්තව ඔවුන්ගේ ශ්‍රමය කළමනාකරණය කරන්න. එබැවින් සෑම වැඩ කටයුත්තක් සම්පූර්ණ කිරීමට නොව වඩාත් අත්‍යවශ්‍ය කාරණා සම්පූර්ණ කිරීම පිළිබඳව ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න.

පාලන කාමරය සහ කර්මාන්තශාලා කාර්යාල ආරක්ෂාව

- සබන් යොදා අත් සේදීමට අමතරව මද්‍යසාර පදනම් වූ සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ ලබා දිය යුතුය.
- අවට සේවකයින් මත බේට බිඳු පතිත වීම වළක්වා ගැනීමට සහ සෑම විටම ශ්වසන සනීපාරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා අවම වශයෙන් ශල්‍ය මුහුණු වැස්මක් පලඳින්න.
- සෑම මුර මෙහෙයුමකට පෙර සහ පසු ලැප්ටොප්/ඩෙස්ක්ටොප්/පාලන ස්ථාන විෂබීජහරණය කරන්න.
- ආසන සකස් කරන විට ප්‍රමාණවත් සමාජ දුරස්ථභාවයක් (මීටර 1) පවත්වා ගන්න උත්සාහ කරන්න.
- මුර 2 ක් එකිනෙක අතිච්ඡාදනය වන කාලය අවම කරන්න.
- තමන්ගේ ම කෝප්ප සහ වතුර බෝතල් භාවිතා කරන්න - පොදු ජල බෝතල්/කෝප්ප/වීදුරු ආදිය භාවිතයෙන් වළකින්න. ඔබේ නොවන මේස හෝ පුටු අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ නොකරන්න.
- පොදු ස්පර්ශක ස්ථාන (උදා: මේස, ඩෙස්ක්ටොප්, යතුරු පුවරුව, වෝකි ටෝකීස්, මුද්‍රණ යන්ත්‍රය, දුරකථන, විදුලි ස්විචය, දොර හැසිරවීම වැනි දේ) නිතර විෂබීජහරණය කරන්න.
- ක්ෂේත්‍ර තත්ත්වයන් පිළිබඳව දැඩි විමසිල්ලෙන් යුතුව සිටින්න. කඩදාසි බලපත්‍ර ක්‍රමවේදයෙන් ඉවත්ව ඩිජිටල් බලපත්‍ර භාවිතා කිරීම දිරිමත් කරන්න. මේ සඳහා ඇන්ඩ්‍රොයිඩ් හෝ ඒ හා සමාන මෙහෙයුම් පද්ධති පදනම් කරගත් යෙදුම් ඉක්මනින් සංවර්ධනය කළ හැකිය.
- තොරතුරු සහ අතත්‍ය සන්නිවේදනය සඳහා මාර්ගගත (ඔන්ලයින්) ප්‍රවේශය මත යැපීම ඉහළ යත්ම, සයිබර් තර්ජනයන්ට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ආරක්ෂක බාධක පවතින බවත් ඒවා නිතර අධීක්ෂණය කෙරෙන බවත් සහතික කරගන්න.
- ස්වයං-හුදකලාව හේතුවෙන් හෝ අසනීප තත්ත්වයන් හමුවේ සේවකයින් අසනීප නිවාඩු යෑමේ අවදානමක් ඇති බව අපේක්ෂා කර ඔවුන් ඉටු කරන ප්‍රධාන භූමිකාවන් ඉටු කිරීමට තවත් ක්‍රම වේද/පුද්ගලයන් හදුනාගන්න. එමෙන්ම ස්වයං-හුදකලාව සිටින පුද්ගලයින්ට රැකියා ස්ථානයට නොපැමිණ නිවසේ සිටම ඉටු කල හැකි වැඩ කටයුතු මොනවාද යන්න සලකා බලන්න.
- කණ්ඩායම් නිරෝධායන අවස්ථා හට ගත හැකි බව ද අපේක්ෂා කළ හැකි අතර ඒ සඳහාද ආදේශන සැලසුම් සකස් කළ යුතුය.

කාර්ය මණ්ඩලය නිවස් බලා පිටවීමට සූදානම් වූ විට

- ඔවුන්ගේ සේවා ස්ථානය විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
- ඔවුන් තමන්ගේ මුහුණු වැස්ම පැළඳිය යුතුය.
- ආපසු යන ගමන පුරා ඔවුන් මුහුණ හෝ ඇස් ස්පර්ශ නොකළ යුතුය.
- ඔවුන් වාහනයෙන් බැස ගත් පසු දෑත්හි 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 දුරස්ථභාවය දිරිගැන්වීම සහ COVID-19 ආරක්ෂාවට අදාළ තවත් තොරතුරු සහිත පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- ගොඩනැගිලි පදිංචිකරුවන් අතර සනීපාරක්ෂාව දිරිගැන්වීම සඳහා ප්‍රමාණවත් මද්‍යසාර පදනම් වූ අත් සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණ විවේකාගාරවල තැබීමට කටයුතු යොදන්න. නාන කාමරවල සහ වෙනත් අදාළ පොදු ස්ථාන වල අත් සේදීම පිළිබඳ පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- දිනපතා කසල ඉවත් කිරීම සඳහා බලයලත් අපද්‍රව්‍ය කොන්ත්‍රාත්කරුවන් සමඟ සම්බන්ධ වන්න.
- පොළොව සෝදන මොප් වැනි උපාංග නිතර වෙනස් කිරීමටත්, පිරිසිදු කිරීමටත් දිරිමත් කරන්න.
- පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජහරණය කිරීම හැකි තරම් නිතර කළ යුතු අතර ඒ පිළිබඳ වාර්තා වගුවක පවත්වා ගත යුතුය.
- වසංගතය අවසන් වන තුරු පොදු ආහාර ශාලා, ව්‍යායාම ශාලාව සහ වෙනත් ගෘහස්ථ විනෝදාස්වාදය හෝ ක්‍රීඩා ප්‍රදේශ වසා දැමීම සලකා බලන්න.
- වෙරන්ඩා, බැල්කනියේ, වාහන නැවැත්වීමේ සහ වෙනත් පොදු ස්ථානවල මිනිසුන් එක්රැස් වීමෙන් වළකින්න.

පඩි පෙළ භාවිතය

පඩි පෙළ සහ අත් පටි නිතර විෂබීජහරණය කළ යුතු අතර වගු භාවිතයෙන් වාර්තා පවත්වා ගත යුතුය.

පඩි පෙළ ආරම්භය අසල "වයිරසය බෝවීම් වළක්වා ගැනීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ" සහිත පෝස්ටරයක් පළ කිරීම සලකා බලන්න.

ආපනශාලව භාවිතය

මෙහි ආසන ධාරිතාව, සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයෙන් 50% දක්වා අඩු කරන්න. මෙය මූලික වශයෙන් සමාජ දුරස්ථභාවය (මීටර් 1 ක පරතරය) පවත්වා ගැනීමට උපකාරයක් වනු ඇත.

එකිනෙකා අතරේ වයිරසය 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.

වයිරසය ව්‍යාප්ත වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ පෝස්ටර් දිවා ආහාර ශාලාව තුළ පළ කිරීම සලකා බලන්න.

වැසිකිළි/විවේකාගාර භාවිතය

සේවකයන් පහත තොරතුරු පිළිබඳ දැනුවත් කළ යුතු වේ.

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

පිරිසිදු කිරීමේ සේවකයින් සඳහා මාර්ගෝපදේශ

පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය සුපුරුදු පරිදි කළ කාර්යයන්ට අමතරව, පහත සඳහන් ලෙස ක්‍රියා කිරීමට මඟ පෙන්විය යුතුය.

- පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු සිදු කිරීමේදී සහ අපද්‍රව්‍ය හැසිරවීමේදී සුදුසු පෞද්ගලික ආරක්ෂණ උපාංග (මුහුණු ආවරණ, අත්වැසුම්, ඇස් කණ්ණාඩි) භාවිතා කිරීම දිරිමත් කරන්න. පෞද්ගලික ආරක්ෂණ උපාංග කිසි විටෙකත් අන් අය සමඟ බෙදා නොගන්න.
- පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණ ක්‍රියාවලිය නිසි ලෙස අධීක්ෂණය කර, ඔවුන්ගේ වැඩ පිළිබඳ වාර්තා තබා ගත යුතුය.
- පුද්ගලික සනීපාරක්ෂා පුරුදු පැවැත්වීමට ඔවුන්වද යොමු කරන්න. ඔවුන් තම ඇස්, නාසය, මුහුණ, අපවිත්‍ර අත් හෝ අත්වැසුම් යොදා ගනිමින් ස්පර්ශ නොකළ යුතුය.
- කසල බඳුන් සෑම විටම ආවරණය කර දිනපතා පිරිසිදු කර ඇති බවට සහතික වන්න. ඒවා බැහැර කිරීමට පෙර නිසි ලෙස ප්ලාස්ටික් බෑගවල දමා බැඳ බැහැර කළ යුතුයි.
- කසළ කාන්දු වී ඇත්නම් වහාම එය පිරිසිදු කළ යුතුය.
- සියලුම කසල බඳුන් හෝ බහාලුම් සෝදා විෂබීජහරණය කරන්න.
- පිරිසිදු කර, විෂබීජහරණය කිරීමෙන් පසු ඉවත දැමිය හැකි පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය (උදා - අත්වැසුම්, මොප් සහ පිස දමන රෙදි) සුදුසු බෑගවල දමා ඉවතලන්න. නව අත් වැසුම් යුගලයක් පැළඳගෙන බෑගය සවි කරන්න.
- නිතිපතා ඇඳුම් මාරු කිරීම සහ සේදීම.
- ජල බිඳිති හා අපද්‍රව්‍ය වාතයට ඇතුළු වීම අවම කිරීම සඳහා වැසිකිළි පියන වසා ෆ්ලෂ් 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

- හැකිතාක් දුරට වායු සමීකරණය නවතා ස්වාභාවික වාතාශ්‍රය උපයෝගී කරගන්න.
- ප්‍රශස්ත ගෘහස්ථ වායු ගුණාත්මකභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ගොඩනැගිලි වාතාශ්‍ර පද්ධති නිවැරදිව නඩත්තු කිරීමට, පහසුකම් කළමනාකාරිත්වය වග බලා ගත යුතුය. හැකි නම්, පොදු ප්‍රදේශවල වාතාශ්‍රය වැඩි කිරීමට මෙන්ම ගොඩනැගිල්ලට ඇතුළු වන එළිමහන් 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 ඒල්ලවන අහිතකර බලපෑම් අඩු කරයි.
- හොඳ වාතාශ්‍රයක් සහතික කිරීම සඳහා වාෂ්පීකරණ සිසිලන මගින් පිටතින් නැවුම් වාතය ඇද ගත යුතුය.

පලදෝරු පවිත්‍රාගාරය - STP සහ ජල පවිත්‍රාගාරය - WTP

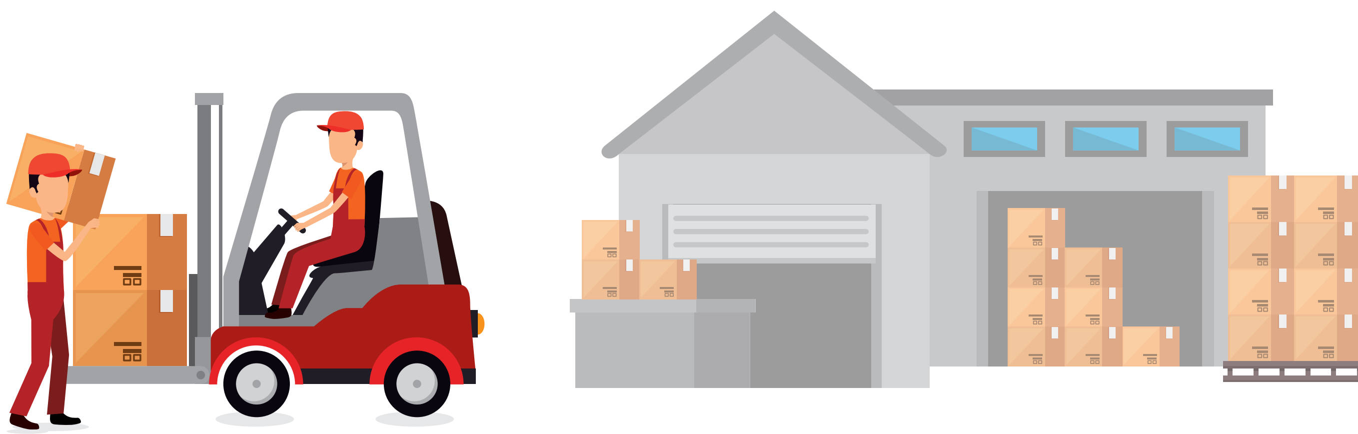
- පහසුකම් කළමනාකාරිත්වය විසින් ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව සුදුසු ජෛව නාශක මාත්‍රාවකින් ගොඩනැගිලි ජල පිරිපහදු පද්ධති නඩත්තු කිරීමට වග බලා ගත යුතුය. අමතරව, COVID-19 පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රතිකාර වැඩි දියුණු කිරීම කෙරෙහිද අවධානය යොමු කළ යුතුය.
- සිසිලන කුළුණු සංසරණය සහ අනෙකුත් ප්‍රධාන ජල පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර ලෙජියන්නෙයාර්ස් 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 නරක 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.
- පැනල් 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 සනීපාරක්ෂා ක්‍රියාවලියට ලක් කරන්න. විෂබීජ නාශක පරිහරණය කරන විට නිසි විදුලි ආරක්ෂණ පියවරයන් අනුගමනය කරන්න.

හදිසි අවස්ථාවකදී

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

ප්‍රධාන ගබඩාව හෝ ගබඩා - ඇතුළට 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 විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
- හෑන්ඩ් පැලට් ට්‍රක්, ස්ටැකර් සහ ෆෝක්ලිෆ්ට් වැනි ද්‍රව්‍ය හැසිරවීමේ උපකරණ වල බහුලව ස්පර්ශ කෙරෙන පෘෂ්ඨ නිතිපතා විෂබීජහරණය 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.



ආහාර සුරක්ෂිතභාවය

ආහාර පිළියෙළ කරන සේවකයන්: සේවා පරිසරයේ භෞතික දුරස්ථභාවය රැක ගැනීම

- සේවා යෝජකයන් හැකි තාක් දුරට භෞතික දුරස්ථභාවය ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය. භෞතික දුරස්ථ බව සුරැකීම පිළිබඳ සුදුසු පෝස්ටර් ආපනශාලාවේ ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.
- COVID-19 වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා නිර්දේශිත ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ, හිස කෙස් දැල්, ඉවත දැමිය හැකි අත් වැසුම් සහ පිරිසිදු ඇඳුම් කට්ටල වැනි පෞද්ගලික ආරක්ෂණ උපාංග ඔවුන් හට නොවරදවා ලබා දෙන්න.

ආහාර පරිහරණය කරන්නන් සඳහා පූර්වාරක්ෂාව

යහ පුරුදු සමහරක්:

- දෑත් ආශ්‍රිත නිසි සනීපාරක්ෂාව.
- හොඳ ශ්වසන සනීපාරක්ෂාව (කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමේදී මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම; ටිෂු නිසි ලෙස බැහැර කිරීම සහ අත් සේදීම).
- වැඩි වශයෙන් ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් (දොර හැසිරවීම වැනි ස්පර්ශක ස්ථාන) නිතර නිතර පිරිසිදු/විෂබීජහරණය කරන්න.
- පිසින ලද සහ කෑමට සූදානම් ආහාර හැසිරවීමට දෑත් භාවිතා නොකර, පිරිසිදු උපාංග භාවිතා කරන්න.
- ඔබේ නාසය, මුඛය සහ හිස කෙස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.

ආපනශාලාවන්හි කාර්ය මණ්ඩල සඳහා පූර්වාරක්ෂාව

- කාර්ය මණ්ඩලයට ආහාර ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රායෝගික විකල්පයක් නොමැති විට කාර්ය මණ්ඩල ආපනශාලා විවෘතව තිබිය යුතුය. කාර්ය මණ්ඩල ආපනශාලාවල, අත් සේදීම සහ ශ්වසන ආචාර රීති සඳහා වන මහජන සෞඛ්‍ය ක්‍රියාමාර්ගවල ඉහළ ප්‍රමිතීන් පවත්වා ගත යුතුය. කාර්ය මණ්ඩල ආපනශාලාවලට ඇතුළත් විය යුතු මෙහෙයුම් ප්‍රමිති:
- එක් සේවකයකු සහ අනෙකුත් සේවකයා අතර අවම වශයෙන් මීටර 1 ක භෞතික දුරක් පවත්වා ගැනීම (අසුන් ගන්නා විටත්).
- එක් අවස්ථාවක ආපනශාලාවේ රැඳී සිටින කාර්ය මණ්ඩල සංඛ්‍යාව අවම කිරීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලයේ විවේක කාල එක් එක් සේවක කණ්ඩායම් සඳහා වෙනස් කිරීම.
- අත්‍යවශ්‍ය නොවන භෞතික සම්බන්ධතා හැකි තාක් සීමා කිරීම.
- කාර්ය මණ්ඩලය අතර අත් සනීපාරක්ෂාව සහ ශාරීරික දුරස්ථභාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
- උපකරණ, පරිශ්‍රය සහ කවුන්ටරය/ආහාර අඬු/සේවා උපකරණ/විවෘත ස්වයං සේවා සංදර්ශන/දොර හැසිරවීම් වැනි ඉහළ ස්පර්ශක ස්ථාන නිතර පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කිරීමට නිසි ක්‍රියා පටිපාටි පැවතීම.

ගෘහ පාලනය/කසළ කළමනාකරණය

- දිනපතා ගොඩනැගිලි පිරිසිදු කිරීමට හා නඩත්තු කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලයක් යොදවන්න. COVID-19 හමුවේ ගත යුතු ආරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ග සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ට නිසි දැනුවත් වීම් ලබා දෙන්න.
- පරිශ්‍රය පිරිසිදු කිරීම පහසු කිරීම සඳහා භාණ්ඩ බිම් මට්ටමට ඉහළින් නිසි ලෙස ගබඩා කර තැබිය යුතුය.
- මුළුතැන්ගෙය සඳහා තද ආවරණ සහිත, ප්ලාස්ටික් බෑග් වලින් ආවරණය කර ඇති ප්‍රමාණවත් කසල පැඩල් බඳුන් ලබා දෙන්න.
- කසල බඳුන් සෑම විටම ආවරණය කර, දිනපතා පිරිසිදු කරන බවට තහවුරු කර ගන්න.
- ඕනෑම කසළ කාන්දු වීමක් වහාම පිරිසිදු කරන්න.
- දිනපතා අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම සඳහා බලපත්‍රලාභී අපද්‍රව්‍ය කොන්ත්‍රාත්කරුවන් සමඟ සම්බන්ධ වන්න.
- සෑම ව්‍යාපාරික දිනයක් අවසානයේම සියලුම කසල බඳුන් සෝදා විෂබීජහරණය කරන්න.

COVID-19 ව්‍යාප්තියෙන්, ඔබ සහ වෙනත් අය රැක ගැනීම

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

නිවසින් පිටවන විට මුහුණු වැස්මක් පළඳින්න.

ඔබේ ඇස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.

සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන ඕනෑම අයෙකු සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.

ඔබ රෝගී තත්ත්වයකින් පෙළෙන්නේ නම්, නිවසේ රැඳී සිටිමින් සමූහයා සමග සම්බන්ධතා මග හරින්න.

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

අතට අත නොදෙන්න. අත වනා හෝ හිස නමා අනෙකාට ආචාර 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:

ලලීන්ද්‍ර වික්‍රමසිංහ

ජ්‍යෙෂ්ඨ කළමනාකරු - අවදානම් ඉංජිනේරු

ජංගම: 0777 238 034 | විද්‍යුත් තැපෑල: laleendraw@fairfirst.lk

වියාචනය: මෙම ලේඛනයේ දක්වා 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.