

නිවසේ සිට රාජකාරි කරන අතරතුර ඔබගේ ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම ආරක්ෂා කරගැනීමට උපදෙස්

ෆේර්ෆිස්ට් ඉන්ෂුරන්ස් සමාගමේ ප්‍රජා පණිවිඩයකි:



COVID-19 වෛරස ව්‍යාප්තිය හමුවේ බොහෝ සමාගම් හා ආයතන තම කාර්ය මණ්ඩලයේ ආරක්ෂාව උදෙසා ඔවුන්ට නිවසේ වල සිට රාජකාරි කිරීමට අවස්ථාව සලසා දී තිබේ. එලෙස නිවසේ සිට රාජකාරි කිරීම ආරක්ෂාකාරී වුවත්, අපගේ ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත්ය.

එම නිසා, අනවශ්‍ය ආතතියක් ඇතිවීමේ ඉඩකඩ වළක්වාගනු පිණිස, ඔබ වෙනුවෙන් කෙටි උපදෙස් මාලාවක් ඔබගේ දෛනික වර්ගාවන්ට එකතුකර ගැනීමට අපි පිළියෙල කළෙමු. මෙය ඔබටත්, ඔබගේ පවුලේ අයටත්, හිතමිතුරන්ටත් වඩාත් ඵලදායී ලෙස කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙන අතරම ඔබගේ ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වනු ඇත.



- 1 නිවස තුළ ඔබ රාජකාරි කරන ස්ථානය නැණවත්ව තෝරාගන්න. අවධානය යොමුකිරීම පහසු වන, නිහඬ හා පිරිසිදු ස්ථානයක් තෝරාගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ. මුළුතැන්ගෙය හා සාලය වැනි, අවධානය බිඳීයාමට වැඩි ඉඩක් ඇති ස්ථාන තෝරාගැනීමෙන් වළකින්න.
- 2 රාජකාරි කටයුතු සහ විවේකය සඳහා වේලාවන් නියම කරගෙන එම වේලාවන් අකුරට පිළිපදින්න.
- 3 පැයකට හෝ පැය දෙකකට වරක් කෙටි විවේකයක් ලබාගන්න. දීර්ඝ වේලාවක් එක දිගට හිඳගෙන සිටීම සුදුසු නැත.
- 4 නිසි වේලාවට ආහාර ගන්න. ශක්තිය සහ ප්‍රතිශක්තිය නිසි ලෙස පවත්වාගැනීමට උපකාරී වන සැහැල්ලු, සමබල හා විවිධත්වයක් සහිත ආහාර ලබාගන්න.
- 5 විෂලනය වැළැක්වීමට සහ ශරීරය නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමට දිනකට අවම වශයෙන් ජලය ලීටර් 1.5 ක් පානය කරන්න.

- 6 අන් අය සමග සම්බන්ධතා පවත්වාගන්න. ඔබගේ රැකියා ස්ථානයේ සගයන්, පවුලේ අය සහ හිතවතුන් සමග හිතීපතා කතාබහ කරන්න.
- 7 හැකිතාක් ක්‍රියාශීලීව සිටින්න. ව්‍යායාම් කිරීමට පටන්ගන්න. නැතිනම් මහස හා ශරීරය සැහැල්ලු කරන ක්‍රම අත්හදා බලන්න.
- 8 අසත්‍ය තොරතුරු පැතිරවීමට දායක වීම සහ අනවශ්‍ය ආතතියකට පත්වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා, COVID-19 සම්බන්ධයෙන් ඔබට ලැබෙන තොරතුරු විශ්වාසනීය මූලාශ්‍රයකින් ලැබෙන බව තහවුරු කරගන්න.
- 9 මත්පැන් පරිභෝජනය අවම කරන්න. දුම්බීමෙන් වළකින්න.
- 10 රාජකාරි වේලාවෙන් පසුව පරිගණකයෙන් හා අනෙකුත් උපාංග වලින් ඇස් ඉවතට ගන්න. හින්දුට යාමට පෙර අවම වශයෙන් පැය 2 ක් පමණ ඉලෙක්ට්‍රොනික උපාංග භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න. එසේ කිරීමෙන් ඔබට හොඳ හින්දක් ලැබිය හැකි වේ.



වගකීම් අත්හැරීමේ ප්‍රකාශය: මෙම ලේඛනයේ දක්වා ඇති උපදෙස් වල අරමුණ වන්නේ ඔබට සහ ඔබගේ ආදරණීයයන්ට COVID-19 වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමට මගපෙන්වීමය. මෙහි සඳහන් කිසියම් කරුණක්/කරුණු සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර පැහැදිලි කිරීමක් අවශ්‍ය නම් හෝ මෙම කරුණු මත පදනම් වී කිසියම් ක්‍රියාමාර්ගයක් ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් ඒ සඳහා විශේෂඥ උපදෙස් ලබාගන්න.