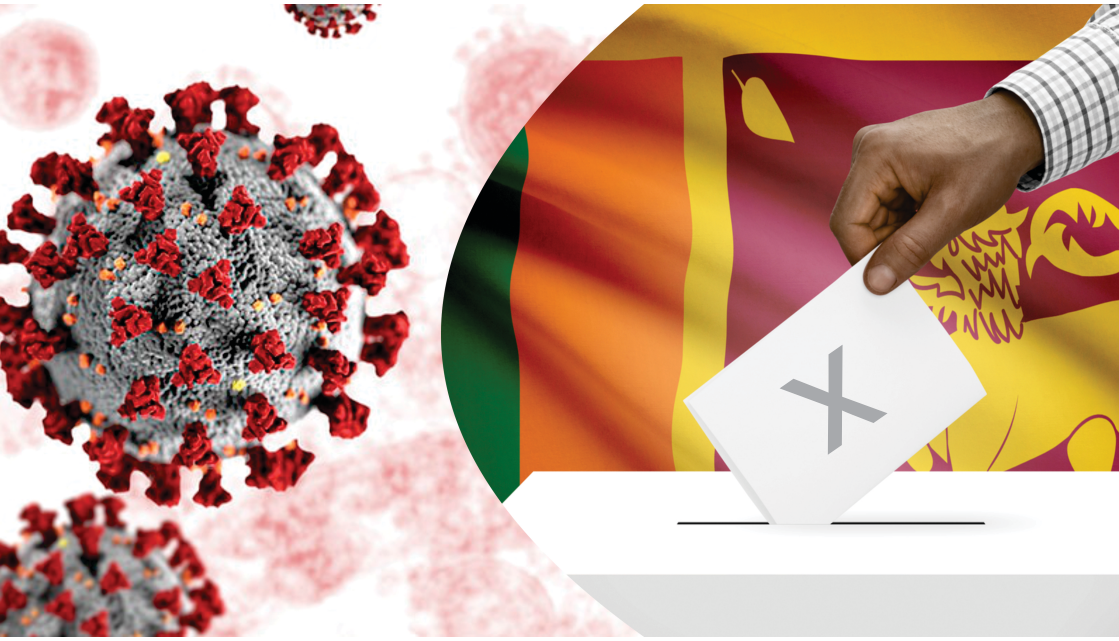


කොවිඩ් පරදමු ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය ජයගමු

## මැතිවරණ නිරීක්ෂකයින් සඳහා කොවිඩ්-19 සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශය



ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ වින්‍යා ආරියරත්න  
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ සුමුදු අවන්ති හේවගේ

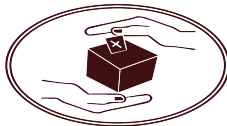


ඡන්දරාජ

කොවිඩ් පරදමු - ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය ජයගමු

**මැතිවරණ නිරීක්ෂකයින් සඳහා  
කොවිඩ්-19 සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශය**

**ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ වින්සා ආර්යරත්න  
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ සුමුදු අවන්ති හේවගේ**



**ඡන්දරාජ**

පැරේරල් ප්‍රකාශනයක්  
ජූලි 2020

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ විනයා ආරියරත්න  
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ සුමුදු අවන්ති හේවගේ

ISBN



**පැහැරල්**

පැහැරල් ප්‍රකාශනයක්  
ජූලි 2020

මුද්‍රණය :-

ටෙක්නෝ ග්‍රැෆික්ස්,  
නො. 77, ද සොයිසා පාර,  
රාවතාවත්ත,  
මොරටුව.  
077 6000 600

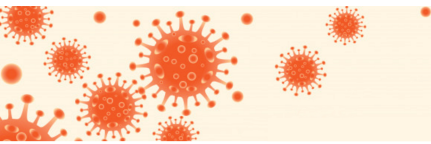
ශ්‍රී ලාංකික මැතිවරණ ඉතිහාසය තුළ බරපතලම සෞඛ්‍ය අභියෝගයට අපි මුහුණ දෙමින් සිටින්නෙමු. එහෙත් COVID 19 ය පරාජය කරමින් ජනතාවගේ ජීවත්වීමේ අයිතිය හා ප්‍රජා-තන්ත්‍රවාදීව පාලකයන් තෝරාගැනීමේ ඡන්ද අයිතිය යන දෙකම රැක ගනිමින් අප ව්‍යවස්ථාදායකයට නොඑසේ නම් 9 වන පාර්ලිමේන්තුවට මහජන නියෝජිතයන් පත් කරගැනීමේ මැතිවරණයට මුහුණ දෙමින් සිටින්නෙමු.

ශ්‍රී ලංකාවේ මැතිවරණ නිදහස් හා සාධාරණව පැවැත්වීම වෙනුවෙන් දශක තුනකට වැඩි කාලයක් සුවිශාල මෙහෙවරක් කළ පැරැල් සංවිධානය මෙම අභියෝගාත්මක මොහොතේදීද අපගේ වගකීම එලෙසම ඉටු කරන්නට අප තීරණය කළෙමු. එහෙත් එම කටයුත්තට අප හා සම්බන්ධ වන සෑම සමාජ ක්‍රියාකාරිකයෙකුම COVID 19 යෙන් ආරක්ෂා සහිතව ඔවුන්ගේ සුරක්ෂිතතාව තහවුරු කරමින් එම සමාජ මෙහෙවර සඳහා දායක කර ගැනීම අපගේ වගකීම වේ. එබැවින් මැතිවරණ නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියට දායක වන සෑම පුරවැසියෙකුටම සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව තම සමාජ වගකීම ඉටුකිරීමට මෙම සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය උපකාරී වනු ඇතැයි අප විශ්වාස කරමු.

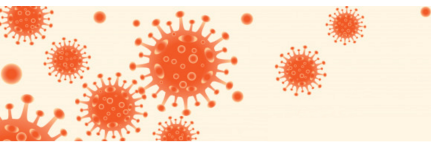
පැරැල් සංවිධානයේ ඉල්ලීම පිරිදි මෙම පොත සම්පාදනය කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් වූ ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ වින්යා ආරියරත්න මහතාටත් ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ සුමුදු අවන්ති හේවගේ මහත්මියටත් පැරැල් සංවිධානයේ ගෞරවය පිරිනමමු. මැතිවරණ ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධ වන සෑම සමාජ ක්‍රියා-කාරිකයෙකුම මෙම උපදෙස් වලට අනුගතව කටයුතු කරනු ඇතැයි අප අපේක්ෂා කරන අතර මෙම උපදෙස් පිළිපැදීම හරහා ඔබගේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව සැලසෙනවා මෙන්ම බාහිර

පුද්ගලයන්ගේද සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව සඳහා ඔබ ලබාදෙන දායකත්වයක්ද වනු ඇත. මෙම පොතෙහි අන්තර්ගත වන කරුණු ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ දෙපලගේ අදහස් බව කරුණාවෙන් සලකනු මැනවි.

රෝහණ හෙට්ටිආරච්චි  
විධායක අධ්‍යක්ෂක



1. COVID-19 පිළිබඳ මූලික හැඳින්වීම	9-33
1.1 COVID - 19	
1.2 COVID - 19 හැඳින්වීමේ කෙසේ ද?	
1.3 COVID - 19 කෙතරම් බරපතලද?	
1.4 COVID - 19 වලින් ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු මූලික උපදෙස්	
1.5 COVID - 19 පිළිබඳ වැරදි මත	
2. මැතිවරණ නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියේදී අනුගමනය කළයුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්	34-37
2.1 මූලික කරුණු	
3. කාර්යාල සේවා	38-42
4. රැස්වීම්, වැඩමුළු පැවැත්වීම සහ පුහුණු කිරීම	43-47
5. දිගු කාලීන නිරීක්ෂණය	48-49
6. තැපැල් ඡන්ද නිරීක්ෂණය	50
7. ස්ථානගත නිරීක්ෂණය	51
8. ජංගම නිරීක්ෂණය	52
9. ඡන්ද ගණන් කිරීමේ මධ්‍යස්ථාන නිරීක්ෂණය	53
10. පැමිණිලි ඒකකය	54
11. ආහාර පාන ගැනීම	55
12. ගමනාගමනය	56-63
13. ඇමුණුම් 1 - පිරික්සුම් ලේඛන	64-72
14. ඇමුණුම් 2- කොවිඩ් 19 වසංගත පසුබිම තුළ මැතිවරණ නිරීක්ෂකයන් සඳහා වන ආචාරධර්ම පද්ධතිය - කෙටුම්පත	73-75
14. සටහන්	76-80



# පූර්විකාව

ගෝලීය වශයෙන් මානව වර්ගයා මැන ඉතිහාසය තුළ මුහුණ දුන් බරපතලම අභියෝගයක් ලෙස සැලකිය හැකි කෝවිඩ්-19 වසංගත තත්වයට සමස්ථ සමාජයක් ලෙස විවිධ පැතිකඩයන් ඔස්සේ 2020 වර්ෂයේ දෙවන කාර්තුවේ අපි මුහුණ දුන්නෙමු. ශ්‍රී ලංකා රජය, නිදහස් සෞඛ්‍ය සේවය, ආරක්ෂක අංශ, පරිපාලන සේවය හා ශ්‍රී ලංකා පුරවැසියන්ගේද කැපවීම හා පරිශ්‍රමය මත මේ වන විට අප රට තුළ මෙම වසංගත තත්වය සාර්ථක ලෙස පාලනයට ලක් කොට ඇත. එහෙත් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ද අවධාරණය කරන පරිදි මෙම වසංගත තත්වයේ ස්වභාවය සැලකිල්ලට ගැනීමේදී එහි තර්ජනය මුලුමනින්ම පහව ඇති බවට නිශ්චය කිරීම අසීරු කටයුත්තකි. එබැවින් එහි අන්තරායකාරී තත්වයට නිරාවරණය වීම අවම වන පරිදි සාමාන්‍ය ජන ජීවිතය මෙම අභියෝගය සමගම ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාමට අප සියලු දෙනාට සිදුවනු ඇත.

ඉහත සඳහන් පරිදි 2020 වසරේ දෙවන කාර්තුව තුළ වඩාත් උත්සන්න වූ මෙම වසංගත තත්වය හුදු මානව සෞඛ්‍ය ගැටළුවකින් ඔබ්බට ගොස්, අප රට තුළ ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී පාලන ව්‍යුහය ස්ථාපිත කිරීමෙහිලා තීරණාත්මක වන පරමාධිපත්‍ය බලය අභ්‍යාස කිරීමේ මූලික සංධිස්ථානයක් වන මැතිවරණ ක්‍රියාවලියට ද බාධාවක් බවට පත්විය. කෙසේ උවද අප රට තුළ ප්‍රජා සම්ප්‍රේෂණ තත්ත්වයක් (Community transmission) ඇතිවීමට ඉඩ නොදී සාර්ථකව පාලනයට ලක් කොට ඇති වසංගත තත්වය තුළ "කෝවිඩ් පරදමු - ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය ජය ගමු" යන තේමාව පෙරටු කොට ගනිමින් මැතිවරණ ක්‍රියාවලිය ඉදිරියට ගෙනයාම ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදයේ සැබෑ ආරක්ෂකයන් වන පුරවැසි අපගේ යුතුකම බවට පත්ව ඇත. එමෙන්ම අනෙක් පසින් ඒ හා සමානව සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත විධිමත් පියවරයන් සහ නිරෝධායන රෙගුලාසි

අනුගමනය කරමින් එකී මැතිවරණ ක්‍රියාවලිය සිදුකිරීම සියලු නිලධාරීන්ගේ හා පුරවැසියන්ගේ වගකීම වන්නේය. එමෙන්ම ආසියාවේ පැරණිතම ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී රාජ්‍යය වන අප රට තුළ ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී වටිනාකම් නොනැසී පවත්වාගෙන යාමේ අනවරත අරගලයේ ඉදිරිපෙළ පාර්ශවකරුවෙකු ලෙස සිවිල් සමාජයට කවර අර්බුදකාරී තත්වයක් යටතේදී උවද එම මැදිහත් වීම අතහළ නොහැක. මන්දයත් බොහෝවිට අර්බුදයකදී පළමුව අවදානමට ලක්වන්නේ ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදයයි. නමුත් මෙවර සමස්ථ මැතිවරණ ක්‍රියාවලියම පැවැත්වීමට සිදුව ඇත්තේ පෙර නොපැවති මහජන සෞඛ්‍ය අර්බුදයක් සහිත වටපිටාවක් කළමනාකරණය කරගනිමින් හා ඉන් මැතිවරණ ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධ වන නිලධාරීන්, පුරවැසියන් ඇතුලු සියලු දෙනා සෞඛ්‍ය අවදානමකට නිරාවරණවීම හැකි උපරිමයෙන් අවම කෙරෙන සැලසුම් සහගත පූර්ව උපාය මාර්ග නිර්මාණය කරගනිමින්ය.

මෙහිදී සිවිල් සමාජ ක්‍රියාකාරීත්වය නියෝජනය කරමින් ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදයේ තීර පැවැත්ම උදෙසා වූ මැතිවරණ නිදහස්, සාමකාමී හා සාධාරණ ලෙස පැවැත්වීම තහවුරු කිරීම සඳහා ස්වේච්චාවෙන් කැපවන මැතිවරණ නිරීක්ෂකයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයද අලුතින් ගොඩනැගී ඇති වටාපිටාවට සංවේදී ලෙස අනුවර්තනය විය යුතුව ඇත. මෙවර ඡන්ද මධ්‍යස්ථානය, ඡන්දය ගණන් කරන මධ්‍යස්ථානය හා ඒ ආශ්‍රිත සියලු නිරීක්ෂණ පරිසරයන්හිදී ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදයේ මෙන්ම මහජන සෞඛ්‍යයේ ද ආරක්ෂාව ඉතා වෙහෙසකර හා ප්‍රශංසනීය කාර්යයක නියුතු මෙකී නිරීක්ෂකයින් විසින් අවධානයට ගත යුතුය.

ඉහත තත්වයන් සියල්ල සැලකිල්ලට ගනිමින් මෙම "මැතිවරණ නිරීක්ෂකයන් සඳහා කොවිඩ්-19 සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශය" සම්පාදනය කොට ඇත. එය ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය සුරක්ෂිත කිරීම උදෙසා උරදෙන වැදගත් පාර්ශවකරුවෙකු වන නිරීක්ෂකයින් තම කාර්යය ඉටු කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රම වේදයන් පිළිබඳව මූලික අවබෝධයක් සපයනු ලැබේ.



එමෙන්ම අවධාරණය කළ යුතු අනෙක් කරුණ වන්නේ මෙම මාර්ගෝපදේශය එක් මැතිවරණයක් සඳහා පමණක් සීමා වන්නක් නොව ඉදිරියේදී විවිධ මහජන සෞඛ්‍ය අභියෝග තත්වයන් යටතේ පැවැත්වීමට ඉඩ ඇති මැතිවරණ කටයුතු නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහාද මූලික පදනමක් ලෙසද භාවිතා කළ හැකි බවයි.

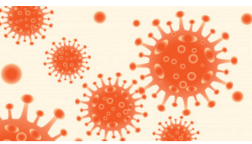
කොවිඩ්-19 නව වෛරසයක් නිසා හටගත් රෝගයක් නිසා, වෛරසයේ ක්‍රියාකාරිත්වය මෙන්ම රෝගයේ ස්වභාවය සහ පාලනය පිළිබඳව වෛද්‍ය විශේෂඥයින් විසින් නිරතුරුවම සායනික අත්දැකීමෙන් සහ පර්යේෂණයන්ගෙන් නව තොරතුරු සොයා ගනිමින් සිටී. එබැවින් සෞඛ්‍ය බලධාරීන් විසින් වරින් වර නිකුත් කරන නිවේදන සහ මාර්ගෝපදේශයන්ද පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටිය යුතු අතර ඒවා ට අනුකූලව ක්‍රියා කළ යුතුය.

රටක ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදයේ මූලිකම අංගයක් වන පාර්ලිමේන්තු මැතිවරණය, ස්වාධීන සහ නිදහස් මෙන්ම සෞඛ්‍යාරක්ෂක ලෙස පැවැත්වීම තහවුරු කිරීමට ඇප කැපවී ක්‍රියා කරන ඔබට ප්‍රණාමය පුද කරමු.

**ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ වින්සා ආරියරත්න**  
(MD, MPH, MSc Com. Med., MD Com. Med.)

**ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ සුමුදු අවන්ති හේවගේ**  
(MBBS, MSc Com. Med., MD. Com. Med.)

2020 ජූලි 1 දා  
කොළඹ



# 1. COVID-19 පිළිබඳ මූලික හැඳින්වීම

## 1.1 COVID-19

COVID-19 යනු Coronavirus disease 2019 යන රෝගය කෙටියෙන් හඳුන්වන්නට භාවිත කරන වචනයයි. මෙම රෝගය ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගයක් වන අතර, එය මූලින්ම වාර්තා වූනේ 2019 වසරේ දෙසැම්බර් මාසයේදී චීනයේ වූහාන් නගරයෙනි. මෙම රෝගය ඉතා වේගයෙන් ලොව පුරා රටවල් රාශියකට පැතිරීම හේතුවෙන් 2020 මාර්තු මස 11 වන දින ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මෙම තත්ත්වය ගෝලීය වසංගතයක් (pandemic) ලෙස නම් කරන ලදී. 2020 ජූනි මස මැද වනවිට ලොව පුරා රටවල් 188ක මිලියන නමයකට ආසන්න පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාවක් මෙම COVID-19 රෝගයට ගොදුරු වී සිටි අතර, මෙම රෝගීන් අතරින් ලක්ෂ හතර හමාරක් පමණ මිය ගොස් තිබුණි. සියලුම රටවල් මෙම වසංගත තත්ත්වය පාලනය කිරීම සඳහා ක්‍රමෝපායයන් රැසක් ක්‍රියාත්මක කළද, වසංගතය පිළිබඳව ලිහිල්ව තැකීම හේතුවෙන් නිසි ක්‍රමෝපායයන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට ප්‍රමාද වූ ඇතැම් රටවල් තුළ මෙම රෝගය විශාල වශයෙන් ව්‍යාප්ත වීම සිදු වූ අතර විශාල මරණ සංඛ්‍යාවක් සිදුවිය. මූල සිටම මෙම වසංගතය පිළිබඳව අවධානය යොමු කොට, නිසි ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කල රටවල් තුළ COVID-19 රෝග ව්‍යාප්තිය පාලනය කිරීමට හැකියාවක් ලැබුණි.

මුල් අවධියේදී වසංගතය පාලනය කිරීම සඳහා ලොව පුරා රටවල් භාවිතා කල සාර්ථක ක්‍රමවේදයන් අතර,

1. ආසාදිත පුද්ගලයින් හරහා වෛරසය රට තුළට ඇතුළු වීම වැළැක්වීමට රටේ පිවිසුම් මාර්ග (ගුවන්/මහාමාර්ග සහ මුහුදු මාර්ග හරහා) වසා තැබීම

2. මිනිසුන් විශාල සංඛ්‍යාවක් එක තැනකට එක්රැස් වීම වැලැක්වීම
3. නිතර සබන් හෝ විෂබීජ නාශක යොදා අත් සේදීමට මිනිසුන් හුරු කරවීම
4. රෝග ලක්ෂණ සහිත අය වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම සඳහා යොමු කිරීම
5. නිවසින් බැහැරව යාමේදී මුහුණු ආවරණ පැළඳීම
6. මුහුණ, නාසය, ඇස, කට ඇල්ලීමෙන් වැලකීම/ කිවිසීමේදී අනුගමනය කල යුතු නිවැරදි පිළිවෙල වැනි යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය සඳහා මහජනතාව පෙළඹවීම ප්‍රධාන වේ.

ඉහතින් දක්වන ලද ක්‍රමෝපායයන් සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළුව ඇතැම් රටවල් වලට වර්තමානයේදී මෙම රෝගය සාර්ථක ලෙස පාලනය කිරීමට හැකියාව ලැබුණද, ඒ වෙනුවෙන් කරන ලද කැපවීම් අති මහත්ය. විශේෂයෙන්ම, මිනිසුන් එක්රැස් වීම වැලැක්වීමට කර්මාන්තශාලා ඇතුළු රැකියා ස්ථාන වසා තැබීම හේතුවෙන් සහ රටට විදේශිකයින් ඇතුළු වීම තහනම් කිරීම හේතුවෙන් සංචාරක කර්මාන්තය හරහා උපයන ලද විශාල අදායම නොලැබී යෑම හේතුවෙන් අප රටට ආර්ථික වශයෙන් දැඩි බලපෑමක් එල්ල විය. එම තත්ත්වය අවම කරගනු වස්, COVID-19 වසංගත තත්ත්වය පාලනය වූ පසු, ඉහතින් දක්වා ඇති ක්‍රමෝපායයන් ලිහිල් කොට රට නැවතත් ක්‍රියාකාරී කිරීමට රජය විසින් කටයුතු කරන ලදී. මෙහිදී සෞඛ්‍ය අංශයේ වසංගතවේදීන් ඇතුළු විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ උපදෙස් අනුගමනය කිරීම මගින් නැවතත් COVID-19 වසංගත තත්ත්වයක් ඇතිවීම අවම කිරීමට මෙන්ම, වසංගත තත්ත්වයක් ඇති වුවහොත් එය සාර්ථකව පාලනය කිරීමටද අප සෑමට හැකියාව ලැබේ.

කොවිඩ් - 19 වසංගතය පැතිරීමේ අදියරයන් 4ක් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් නම් කර තිබේ.

1. පළමු අවදිය - රෝගීන් නොමැති අවස්ථාව (No cases)
2. දෙවන අවදිය - වරින්වර/අහඹු ලෙස රෝගීන් හමුවීම (Sporadic cases)
3. තෙවන අවදිය - සමූහ/පොකුරු ලෙස හමුවන රෝගීන් (Cluster transmission)

එලෙස හමුවන රෝගීන් වර්ග දෙකකි.

3a) නිවසේ සමූහ/පොකුරු (Home clusters)

3b) කුඩා කණ්ඩායම් සමූහ/පොකුරු (Group clusters)

4. සිවුවන අවදිය - සමාජගත/ප්‍රජා සම්ප්‍රේෂණය (Community transmission)

අප රට සිටින්නේ තෙවන අවදියේ එනම් සමූහ/පොකුරු සම්ප්‍රේෂණ (Cluster transmission) අවදියේ කණ්ඩායම් පොකුරු (3b) අවස්ථාවේය. එය ඉතා සුභ වාදී තත්වයකි. සමාජගත/ප්‍රජා සම්ප්‍රේෂණ අවදියට නොයා වසංගතය පාලනය කිරීම අප සැමගේ වගකීමයි.

කොවිඩ්-19 වසංගතය පාලනය කිරීමට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් සියල්ලන් අන්තර්ගත වන පූර්ණ සමාජමය ප්‍රවේශයක් (Whole of Society Approach) නිර්දේශ කරනු ලබයි. එහිදී ප්‍රජා මූල සහ සිවිල් සමාජ සංවිධාන, පෞද්ගලික අංශය, ආගමික නායකයින්, වෘත්තිකයින් ආදී සියලු පාර්ශවයන් සහ රජය සමග හවුල්කාරිත්වයන් ගොඩ නගා ගත යුතුවේ. මෙම මාර්ගෝපදේශය සකස් කර ඇත්තේ මැතිවරණ නිරීක්ෂකයින්

ඉලක්ක කරගෙන උවත්, මහජන සේවාවන්වල දී සිටින සැමට මෙහි අන්තර්ගතය ප්‍රයෝජනවත් විය හැකියැයි අප විශ්වාස කරමු.

මැතිවරණ නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියේදී අනුගමනය කලයුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් සකස් කර තිබෙන්නේ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය සහ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කර තිබෙන තොරතුරු, උපදෙස් මාලා සහ, පිළිගත් වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ ප්‍රකාශන මත පදනම්වයි.

**ප්‍රධාන තොරතුරු මූලාශ්‍ර**

1. <http://health.gov.lk/>
2. <http://www.epid.gov.lk/>
3. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
4. <https://hpb.health.gov.lk/covid19-dashboard/>
5. “TOWARDS A NEW NORMAL” ADVOCACY BRIEF: RESUMPTION OF PUBLIC ACTIVITIES DURING GRADUAL EXIT FROM EXISTING RESTRICTIONS FOR COVID-19 IN SRI LANKA, Ministry of Health and Indigenous Medical Services, World Health Organization, Government Medical Officers Association, Sri Jayawardenepura Kotte Municipal Council, June 2020.
6. “පුරවැසි දොස්තර” මුහුණු පොත  
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ ජාතික විද්‍යාපතිරණ

## විශේෂ සටහන

1. එළඹෙන පාර්ලිමේන්තු මැතිවරණයේදී සාමාන්‍ය ජනතාව, මැතිවරණ කාර්ය මණ්ඩලය සහ මැතිවරණයට සම්බන්ධ අනෙකුත් පුද්ගලයින් කොවිඩ්-19 රෝගයෙන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු විශේෂ සෞඛ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග ඇතුළත් නිල උපදෙස් මාලාවක්-“කොවිඩ්-19 වසංගත තත්වය තුළ මැතිවරණ පැවැත්වීම සම්බන්ධ මාර්ගෝපදේශය” (Health guidelines for conducting the Elections amidst the COVID-19 outbreak) නමින් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් වරයා විසින් 2020 ජූනි 1 දා තමන් නිකුත් කර තිබේ. එය මෙම වෙබ් අඩවිය ඔස්සේ බාගත කරගත හැකිය.

(<http://www.newswire.lk/2020/06/08/health-guidelines-for-conducting-the-election-amidst-the-covid19-outbreak/>).

2. නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානවල ඡන්ද මධ්‍යස්ථාන ස්ථාපිත කළහොත්, එම ස්ථානයන්හි මැතිවරණ නිරීක්ෂණ කටයුතු සිදු කළයුත්තේ සෞඛ්‍ය බලධාරීන් විසින් නිකුත් කරන වඩාත් ඉහල මට්ටමක සෞඛ්‍යාරක්ෂක ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කරමින් නිසා, එම ක්‍රියාවලියට අදාළ නිර්දේශ මෙම මාර්ගෝපදේශයේ ඇතුළත් කර නොමැත.


## 1.2. COVID-19 හැදින්වීමේ කෙසේද?

COVID-19 රෝගය වැළඳෙන්නේ වෛරසයක් ආසාදනය වීම (ඇඟට ඇතුළු වීම) නිසාවෙනි. මෙම රෝග කාරක වෛරසය Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) නමැති වෛරසය ලෙස විද්‍යාඥයින් විසින් නම් කොට තිබේ. මෙම වෛරසය ඇඟ තුළ තිබෙන රෝගියෙකු කහින විට හෝ කිවිසුම් අර්ථන විට හෝ ශබ්ද නගා කතා කරනවිට ඔහුගේ කටින් හෝ නාසයෙන් පිටවන කුඩා කෙල බිඳිති තුළ මෙම වෛරසය අඩංගු විය හැකිය. මෙම SARS-CoV-2 වෛරසය සහිත කෙල බිඳිති එම පුද්ගලයා ඉතා ආසන්නයේ සිටින පුද්ගලයන්ගේ නාසය මත හෝ ඇස මත පතිත වීම හේතුවෙන් වෛරසයට අප සිරුරට ඇතුළු වීම සිදුවේ.



එක කිවිසුමකදී (සාමාන්‍ය බලයසහිත) පිටවිය හැකි කෙළ බිඳිති **40,000 පමණ**





එක වරක් කහින විට පිටවිය හැකි කෙළ බිඳිති **3,000 පමණ**

එක කෙළ බිඳිත්තක තිබිය හැකි වෛරස **2,**  **(මිලියන 2ක් පමණ)**

- ◆ කිවිසන විට හෝ කහින විට ලේන්සුවකින්, ටිෂූ කඩදාසියකින් හෝ වැලමිටේ ඇතුළු පැත්තෙන් කට වසා ගන්න.
- ◆ නිතරම දෛදෙනෙකු අතර දුර මීටරයක් පවත්වා ගන්න.

ඊට අමතරව SARS-CoV-2 රෝගකාරක වෛරසය සහිත පුද්ගලයෙකු කිවිසින විට ඔහුගෙන් පිටවන කෙල බිඳිති අවට ඇති පෘෂ්ඨයන් මතට පතිත වීම සිදු වේ. එලෙසම SARS-CoV-2 රෝගකාරක වෛරසය සහිත පුද්ගලයෙකු තම දෑත් වලින් නිතරම තම නාසය අල්ලන අවස්ථා වලදී මෙන්ම කිවිසින විට නිසි සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය නොකරමින් තම දෑත් වලින් මුව වසාගන්නා අවස්ථා වලදී වෛරසය අඩංගු කෙල බිඳිති ඔහුගේ දෑත් මත තැවරීම සිදුවිය හැකිය. ඉන්පසු ඔහු විසින් දෑත් පිරිසිදු කිරීමකින් තොරව දොර හැඩල, වතුර කරාම වැනි වෙනත් පොදු භාණ්ඩ හෝ පෘෂ්ඨයන් ඇල්ලීමේදී එම වෛරසය නොයෙකුත් පෘෂ්ඨයන් මතට පැතිරීම සිදු වේ. එලෙස රෝග කාරක වෛරසය සහිත පෘෂ්ඨයන් ස්පර්ශ කරනා නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ දෑත් මතට එම වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වේ. ඉන්පසු එම වෛරසය සහිත දෑත් වලින් තම මුහුණ අල්ලන පුද්ගලයෙකු ගේ නාසය සහ ඇස හරහා වෛරසය ශරීරගතවීම සිදු වේ.

## COVID-19 වෛරසය

 <p><b>දුප්පත්</b> පොහොසත් ජන වර්ගයක ආගමික දේශපාලක කම්කරු යනාදී ...</p> <p><b>ඕනෑම</b> <b>පුද්ගලයෙකුට</b></p>	 <p><b>ජලාස්ථික්</b> පොලිතික් යකඩ වීදුරු රෙදි, ශ්‍රී කඩදාසී යනාදී</p> <p><b>ඕනෑම මතුපිට</b> <b>පෘෂ්ඨයක...</b></p>
 <p>නිවාස, කාර්යාල ආගමික ස්ථාන පොදු ස්ථාන ආපන ශාලා වැසිකිලි පොදු ප්‍රවාහන මෝටර් වාහන ස්ථානයක.....</p> <p><b>ඕනෑම පරිසරයක, මෝටර් වාහන</b> <b>ස්ථානයක.....</b></p>	 <p><b>උදේ</b> <b>දහවල්</b> <b>රාත්‍රී</b> <b>සීතල</b> <b>උෂ්ණ</b> <b>යනාදී...</b></p> <p><b>ඕනෑම දිනයක</b> <b>වේලාවක .....</b></p>

...තිබෙන්නට පුළුවන්,  
 වම නිසා, ඔබේ **හැසිරීම් පිළිබඳ අවධානය** යොමු කරන්න.  
**බිය** නොවන්න. නමුත් **සැලකිලිමත්** වෙන්න.  
 නිතරම **සබන්** යොදා දෑත් සොදන්න. **මීටරයක්** දුරින් ඉන්න.





පුද්ගලයෙකු පැයකදී

**20-25**

වතාවක් තම මුහුණ  
අල්ලන බව  
ඔබ දන්නවාද?

**COVID - 19** වෛරස වසංගතය පැතිරෙන මේ කාලයේ  
ඔබ ඔබේ මුහුණ අල්ලන සෑම වරක්ම පාසා වෛරසය ශරීරගත  
වීමට අති හැකියාව ඉහළ යයි.

හිතරම සබන් යොදා  
ගලා යන වතුරෙන් දෑත් පිරිසිදු කරන්න.

COVID-19 රෝගය ලොව පුරා පැතිර යාමත් සමගම රටවල් රාශියක් බෝවීම ඇතුළුව රෝගයේ ලක්ෂණ අධ්‍යයනය කරමින් සිටින අතර මෙම අධ්‍යයන වල ප්‍රතිඵල COVID-19 රෝගය පැතිරීම පාලනය කිරීමට ඉමහත් ලෙස උපකාරී වේ. එලෙස සිදු කරන ලද මූලික අධ්‍යයන මඟින් වෛරසය ඇඟ තුළ පවතින පුද්ගලයන්ගෙන් 40-50% අතර ප්‍රතිශතයක් රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන බවත්, එම රෝග ලක්ෂණ රහිත ආසාදිත පුද්ගලයන්ගෙන් ද අනෙක් පුද්ගලයන්ට රෝග කාරක වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි බවත් අනාවරණය වී තිබේ.

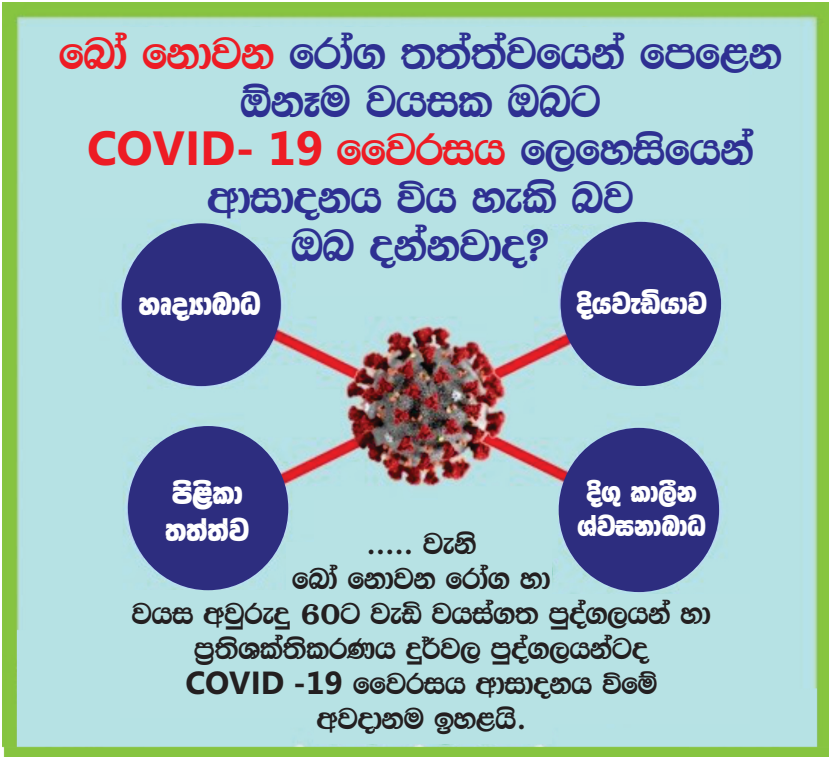
### 1.3. COVID-19 කෙතරම් බරපතලද?

SARS-CoV-2 රෝගකාරක වෛරසය අසාදනය වීමෙන් පසු රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන රෝගීන්ගෙන් 75%ක් පමණ දින 4-5 අතර එලෙස රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනු ලබන බව පරීක්ෂණ මගින් සොයාගෙන ඇත. තවද, ඔවුන්ගෙන් 99%ක්ම වෛරසය ශරීරගත වී දින 14ක් ඇතුළත රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අතර, ඉතා සුළු 1% වැනි ප්‍රතිශතයකට රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීම සඳහා දින 14කට වඩා කල් ගත විය හැකිය.

COVID-19 රෝග ලක්ෂණ ලෙස සුලබව දැකීමට හැකි වන්නේ උණ, වියලි කැස්ස, උගුර රිදීම/උගුරේ දැවිල්ල, ඇඟපහ වේදනාව, හිසරදය සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවන්ය. මෙම රෝග ලක්ෂණ වල බහුලතාවය රටකින් රටකට වෙනස් වන අතර දැනට වාර්තා වන පරිදි ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලවම දක්නට ලැබෙන රෝග ලක්ෂණ වනුයේ උණ, වියලි කැස්ස සහ උගුරේ රිදීමයි. මීට අමතරව සොටු දියර ගැලීම, මළපහ දියාරුව යෑම, බඩ රිදීම, ගඳ සුවඳ වෙන්කර හඳුනාගත නොහැකි වීම සහ ආහාරයන්හි රස නොදැනීම වැනි රෝග ලක්ෂණ ද වාර්තා වේ.

COVID-19 වැළඳුණු රෝගීන්ගෙන් 80-85% වැනි බහුතරයක් දෙනා සම්පූර්ණයෙන්ම සුවය ලබන අතර ඉතිරි අයගෙන් 10-15% වැනි පිරිසක් තීව්‍ර රෝගී තත්ත්වයට පත්විය හැකිය. මෙම තීව්‍ර රෝගී තත්ත්වයට පත්වන රෝගීන් සඳහා බොහෝ විට ශ්වසන ආධාර සහ දැඩි සත්කාර ඒකක වල ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වේ. නමුත් නිසි සායනික කළමනාකාරිත්වයක් මගින් මෙම රෝගීන් සුවපත් වේ. ඉතිරි 5% පමණ රෝගීන් ශ්වසන අකර්මන්‍ය වීම, සිරුර පුරා ආසාදනය පැතිරීම සහ අනෙකුත් අවයව වල ක්‍රියාකාරිත්වය අඩපන වීම වැනි කාරනා හේතුවෙන් මිය යයි. මෙලෙස මිය යාමට වඩාත් අවදානම් කාණ්ඩ ලෙස වයස්ගත රෝගීන්, දියවැඩියාව, හෘද රෝග, අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා වැනි වෙනත්

දීර්ඝ කාලීන රෝගී තත්ත්වයන්ගෙන් පීඩා විඳින්නන්, වෙනත් පෙනහළු ආශ්‍රිත රෝග වලින් පෙළෙන්නන් සහ දුම් පානය කරන්නන් හඳුනාගෙන ඇත.



COVID-19 රෝගය වැලැක්වීම සඳහා දැනට කිසිදු එන්නතක් හෝ ඖෂධයක් සොයාගෙන නොමැති අතර ඒ සඳහා බටහිර රටවල් තුළ පරීක්ෂණ ක්‍රියාත්මක වනවා. එලෙසම මෙම රෝගය වැළඳුණු පසු එය මැඩ පැවැත්වීමට ද තවමත් සාර්ථක ප්‍රතිකර්මයක් සොයාගෙන නොමැති බැවින් රෝගය වැළඳීම වලක්වාගැනීම ඉතාම වැදගත් වේ.

## 1.4 COVID-19 වලින් ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු මූලික උපදෙස්

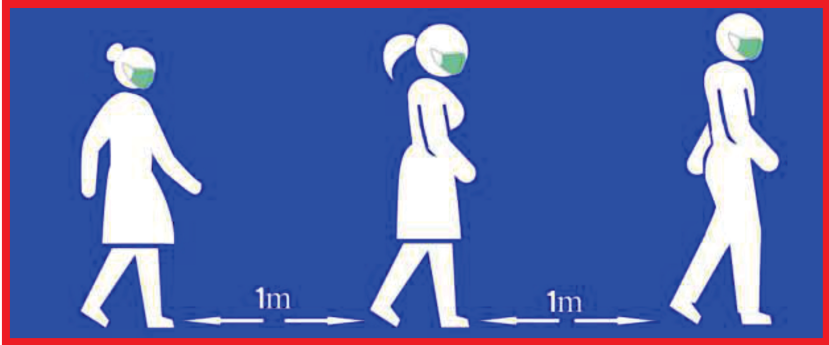
COVID-19 රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා මෙම රෝගය බෝ විය හැකි ආකාරය පිළිබඳව මනා දැනුමක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඉහතින් විස්තර කර ඇති ආකාරයට මෙම රෝගය වෛරසය අඩංගු කෙල බිඳිති මඟින් සහ පෘෂ්ඨයන් හරහා පැතිරීම සිදු වේ. එබැවින් පහත සඳහන් කර ඇති සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේදයන් පිළිපැදීම තුළින් ඔබට රෝගය වැළඳීමට ඇති හැකියාව අවම කරගත හැකිය.

- ☀ සෙනග ගැවසෙන ස්ථාන වලට යාම හැකිතාක් අඩු කරන්න.





එලෙස වෙනත් පුද්ගලයන් සමඟ කටයුතු කිරීමට සිදු වන අවස්ථා වලදී, ඇවිදීමේදී ඇතුළුව පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර අවම වශයෙන් මීටරයක පරතරයක් තබා ගන්න.



## ගෙදරින් පිටත මීටරයක් දුරින් හෝ ගෙදර ඉන්න කියන්නේ ඇයි?

සමාජ දුරස්ථභාවය	දින 30ක් තුළ එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් <b>COVID - 19</b> වෛරසය ශරීරගත විය හැකි පුද්ගලයන් සංඛ්‍යාව
<b>80%</b>	<b>2-5 අතර</b>
<b>50%</b>	<b>15</b>
<b>0%</b>	<b>500</b>

එම නිසා ඇඳිරි නීතිය පනවා හෝ නැති අවස්ථාවල හැකි තාක් නිවසට වී සිටින්න. සමාජ දුරස්ථභාවය සෑම විටම මීටර 1 හෝ වැඩි ගණනක් පවත්වා ගන්න.

☀ නිරතුරුවම තමන්ගේ දෑත් සබන් යොදා ගලන ජලයෙන් අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් හොඳින් සෝදන්න.

# නිවැරදිව අත් සේදීම

මඔ තත්පර 20-40 ක සමඟ කාලයක් අත් සේදිය යුතුය



01 මුලින්ම ඔබේ දෑත් ජලයෙන් තෙමා ගන්න



02 දෑතේම හොඳින් තැවරෙන පරිදි යහමින් සබන් ගා ගන්න



03 වම් අත්ල සහ දකුණු අත්ල එකිනෙක අතුල්ලන්න



04 එක් අත්ලකින් අනෙක් අත්ලේ පිරි පැත්ත හොඳින් අතුල්ලන්න



05 ඇඟිලි අතර තදින් අතුල්ලන්න



06 ඇඟිලි නවා එකිනෙක පටලා ඇඟිලි තුඩුවල යටි පැත්ත එකිනෙක අතුල්ලා ගන්න



07 එක් අතක මාපටැඟිල්ල අනෙක් අතින් මීටි කොට අල්ලා මාපටැඟිල්ල වටා අතුල්ලන්න



08 නියපොතු සහ ඇඟිලි තුඩු අත්ල මත රවුමට අතුල්ලන්න



09 සබන් සියල්ල ඉවත් වන පිරිදි දෑත් හොඳින් සෝදන්න



10 දෑත් සම්පූර්ණයෙන්ම වියළා ගන්න



11 ටැප් එක වැසීමට ටිඹු කඩඬුසි භාවිතා කරන්න



12 දෑත් ඔබේ අත් පිරිසිදුයි

[@hpbsrilanka](https://www.facebook.com/hpbsrilanka)  
[www.hpb.health.gov.lk](https://www.twitter.com/hpbsrilanka)

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය  
 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන බюроу  
 Health Promotion Bureau

World Health Organization  
 Sri Lanka

[@WHO.SriLanka](https://www.facebook.com/WHO.SriLanka)  
[www.who.int/SriLanka](https://www.who.int/SriLanka)



සබත් සහ ජලය නොමැති අවස්ථා වලදී විෂබීජ නාශක දියරයක් භාවිතා කරන්න. මෙම දියරයෙහි අවම වශයෙන් 70% ක්වත් ඇල්කොහොල් ප්‍රතිශතයක් තිබිය යුතුය.

## නිවැරදිව අත් පිරිසිදු කර ගන්නේ කෙසේද?

70% මධ්‍යසාර අඩංගු විෂබීජනාශක ද්‍රාවණයක් යොදා  
තත්පර විස්සක් තිහක් අතර කාලයක් හොඳින් පිරිසිදු කර ගන්න



01 මුළුමනින්ම දෑත් වැසෙන තරම්ව ප්‍රමාණවත් විෂබීජනාශක ද්‍රාවණ යොදාගන්න



02 වම් අත්ල සහ දකුණු අත්ල එකිනෙක අතුල්ලන්න



03 එක් අත්ලකින් අනෙක් අත්ලේ පිටි පැත්ත හොඳින් අතුල්ලන්න



04 ඇඟිලි අතර හඳින්න අතුල්ලන්න



05 ඇඟිලි නවා එකිනෙක පටලා ඇඟිලි තුඩුවල යටි පැත්ත එකිනෙක අතුල්ලා ගන්න



06 එක් අතක මාපටැඟිල්ල අනෙක් අතින් මීටි කොට අල්ලා මාපටැඟිල්ල වටා අතුල්ලන්න

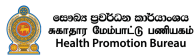


07 නියපොතු සහ ඇඟිලි තුඩු අත්ල මත රවුමට අතුල්ලන්න



08 දෑත් ඔව්වී අත් පිරිසිදුයි

📞 📧 @hpb斯里兰卡  
www.hpb.health.gov.lk



📞 📧 @WHOSri Lanka  
www.who.int/Sri Lanka



☀ කිසිම විටෙක ඔබේ ඇස, නහය සහ කට ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.

**රැකිඟාවට යන ඔබ COVID-19 අවදානම නොගෙන ඇදිය, පැළඳිය යුත්තේ කෙසේද?**

බාහිර පරිසරය සහ අත්වල තිතර ස්පර්ශ වෙත ආහරණ නොපළඳින්න.

ඔබේ දෑත සේදුවද වෛරස ආහරණවල වැඩි වේලාවක් සැඟව පැවතිය හැක.

මතුපිට පෘෂ්ඨවල නොගැවෙන සහ ඔබේ අතින් තිතර නොඇල්ලන ඇඳුමක් ඇඳින්න.

මතුපිට පෘෂ්ඨවල වෛරසය පැවතිය හැක. ඇඳුම් තිතර අතින් ඇල්ලීම අවදානම වැඩි කරයි.

මුහුණ හා සාපුරාණ ගැටෙන කිසිදු රැඳවුමක් භාවිතා නොකරන්න.

වෛරස ශරීරගත වන්නේ ඔබේ මුහුණේ ඇති නාසය, කට, ඇස් මඟින් නිසා අවදානම වැඩි කරයි.



☀ නිවසින් බැහැරව යන සෑමවිටම මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න. මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමේ දී පහත පියවර අනුගමනය කරන්න.

## මුඛ ආවරණයක් පළඳින්නේ සහ භාවිතා කරන්නේ කෙසේද?



මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමට පෙර දෑත් සබුන් සහ ජලයෙන් හෝ මධ්‍යසාර අඩංගු විෂබීජ නාශක ද්‍රාවණයකින් සෝදන්න



මුඛය, නාසය සහ හිකට හොඳින් ආවරණය කර ගන්න. මුහුණ සහ ආවරණය අතර කිසිදු පරතරයක් තැබියහම ලෙස පැළඳීමට වග බලාගන්න



ආවරණය පැදගෙන සිටින විට එය ඇල්ලීමෙන් වලකින්න. ඔබ අතින් ආවරණය ඇල්ලූ විට, දෑත් සබුන් සහ ජලයෙන් හෝ මධ්‍යසාර අඩංගු විෂබීජ නාශක ද්‍රාවණයකින් සෝදන්න

## මුඛ ආවරණයක් ඉවත් කරන්නේ කෙසේද?



එක්වරක් පමණක් භාවිතා කර ඉවත දමන මුඛ ආවරණයක් භාවිතා කරන්නේ නම් එය තෙත් වූ වහාම අලුත් මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතු අතර එවැනි මුඛ ආවරණය නැවත නැවත භාවිතා නොකළ යුතුය



මුඛ ආවරණය ගලවන විට පිටුපසින් අල්ලා ගැලවිය යුතුය. (මුඛ ආවරණයේ ඉදිරි පස ස්පර්ශ නොකළ යුතුය)



එක්වරක් පමණක් භාවිතා කරන මුඛ ආවරණයක් භාවිතා කළ වහාම වැසිය තැබූ කසළ බඳුනකට ඉවත් කරන්න. අනතුරුව දෑත් සබුන් සහ ජලයෙන් හෝ මධ්‍යසාර අඩංගු විෂබීජ නාශක ද්‍රාවණයකින් සෝදන්න



රෙදි වලින් සැකසූ මුඛ ආවරණයක් භාවිතා කරන්නේ නම් එය දිනපතා සබුන් සහ ජලයෙන් සෝදා, අවිච්චි වේලා ගත යුතු අතර හැකිනම් මැදගන්න

මහත තබාගන්න මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමෙන් පමණක් කෙරේනා වෛරසයෙන් ආරක්ෂා විය නොහැක. මුඛ ආවරණයක් පැළඳගෙන සිටියත් අන් අය සමඟ මීටර 1 ක පරතරයක් පවත්වා ගන්න. හිතර හොඳින් සබුන් යොදා දෑත් සෝදන්න

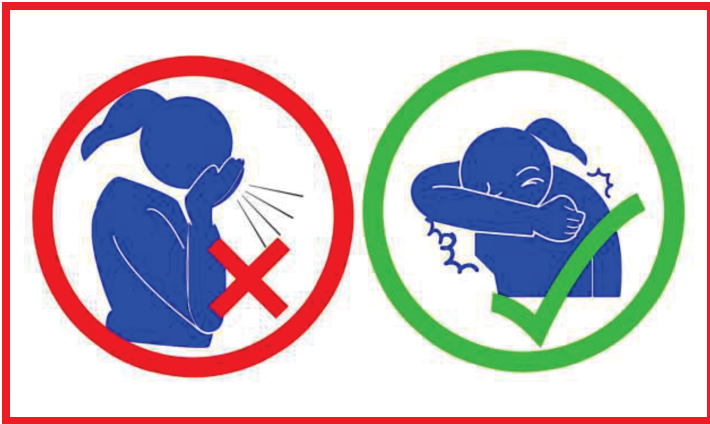


📞 @hpb.srilanka  
🌐 www.hpb.health.gov.lk



📞 @WHOSriLanka  
🌐 www.who.int/SriLanka

- ❁ කිවිසුම් යෑම, කැස්ස, උණ, උගුර රිදීම වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් නිවසින් බැහැරට නොගොස් ලබා දී ඇති දුරකථන අංක භාවිත කොට වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.
- ❁ කහින විටදී හෝ කිවිසුම් යන විටදී ටිෂූ කඩදාසියකින් හෝ වැලඹිටෙහි ඇතුල් පැත්තෙන් ඔබේ නාසය සහ මුඛය ආවරණය කරගන්න. එලෙස භාවිතා කරන ලද ටිෂූ කඩදාසි කසල බඳුනකට බැහැර කරන්න.



- ❁ ඔබේ සේවා ස්ථානයට හෝ වෙනත් රාජකාරී ආයතනයකට හෝ සේවා ස්ථානයකට යාමට පෙර එළියෙන් අත් සේදීමට අවශ්‍ය දේවල් සපයා ඇත්නම්, සබන් යොදා හොඳින් ඔබේ අත් සෝදා ගන්න.
- ❁ ඔබේ සේවා ස්ථානයේ විවෘත කල හැකි ජනෙල් තිබේ නම්, කාර්යාලය තුළට හොඳින් හිරු එළිය සහ වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිදි දිවා කාලය තුළදී ජනෙල් විවෘත කර තබන්න. එකම වාතය කාමරයක් තුළ සංසරණය වීමේදී විෂබීජ පැතිරීමේ හැකියාව වැඩිය.

☀ ඔබ නිවසින් ඉවතට ගොස් නැවත පැමිණෙන විට පහත සඳහන් ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කරන්න.

- ◆ ගේට්ටුව හෝ නිවසේ දොර විවෘත කල යුතු නම්, ඔබ විසින් එය සිදු නොකොට හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ඒ සඳහා එය නිවස තුළ රැඳී සිටිය කෙනෙකුගේ සහය ලබාගන්න. එසේ කිරීමට හැකියාවක් නොමැතිනම්, ටිෂූ කඩදාසියක් භාවිතයෙන් ගේට්ටුව හා දොර විවෘත කරගෙන, වහාම ටිෂූ කඩදාසිය කසල බඳුනකට දමන්න.
- ◆ ඔබේ සපත්තු, සෙරෙප්පු ඇතුළු පාවහන් නිවසින් පිටතදී ගලවා තබන්න.
- ◆ ඔබ පිටතට ගෙනගිය වාහනයේ යතුරු, මුදල් පසුම්බිය, තොප්පිය ආදී දෑ නිවසට තුල ඇතුළු වන ස්ථානයේ පෙට්ටියක් තබා එයට දමන්න පුරුදු වෙන්න.
- ◆ ඔබ පිරිසිදු වීමට පෙර නිවසේ වෙනත් කිසිදු ස්ථානයක් හෝ වෙනත් කෙනෙකු ස්පර්ශ කිරීමෙන් වලකින්න.
- ◆ නිවසට පිවිසීමට පෙර එළියෙන් නා ගැනීමට පහසුකම් තිබේ නම්, පළමුව හොඳින් නා ගන්න. එසේ නා ගැනීමට නොහැකි නම් නිවාස තුල වෙනත් කිසිම දෙයක් කිරීමට පෙර නාන කාමරයට ගොස් නා ගන්න. එහිදී නිවසේ නාන කාමර එකකට වඩා තිබේනම්, එලියට යන අය සඳහා වෙනම නාන කාමරයක් සහ නිවාස තුල රැඳී සිටින අය සඳහා වෙනම නාන කාමරයක් භාවිතා කරන්න. එසේ නොමැතිනම්, ඔබ භාවිත කිරීමෙන් පසු නාන

කාමරය විෂබීජ නාශක යොදා හොඳින් පිරිසිදු කරන්න. විශේෂයෙන්ම නාන කරාම, දොරේ හැඩලය වැනි ස්ථාන පිරිසිදු කරන්න. නෑමෙන් පසු නිවසේ කෙනෙකු ලවා තුවාය ගෙන්වාගන්න.

- ◆ ඔබ එලියට ඇඳි රෙදි සියල්ල රෙදි සෝදන කුඩු වල පොගවා තබා සෝදා හරින්න. නැතහොත් සබන් භාවිතා කොට හොඳින් සෝදා දමන්න. නිවසින් පිටතට යන අයගේ රෙදි එකතු වන්නට හරින්න එපා. අතේ හෝ රෙදි සෝදන යන්ත්‍රයක් භාවිතයෙන් එදිනෙදා සෝදා ගන්න.
- ◆ ඔබේ කන්නාඩි කුට්ටම සහ ජංගම දුරකථනය විෂබීජ නාශක දියර යොදා හොඳින් පිරිසිදු කරගන්න.
- ◆ ඔබ පිටතින් නිවස තුළට ගෙන ආ ද්‍රව්‍ය වල ඇති පොලිතින් සහ ප්ලාස්ටික් ආවරණ සහිත දේවල් ගබඩා කිරීමට පෙර විෂබීජ නාශක දියර යොදා පිරිසිදු කරගන්න. එළවලු නම් හොඳින් සෝදා ගන්න. රෙදි නම් පාවිච්චියට පෙර සෝදා ගන්න. එම භාණ්ඩ පිරිසිදු කල පසුත් හොඳින් සබන් යොදා නැවතත් අත් පිරිසිදු කරගන්න.

## 1.5 COVID-19 පිළිබඳ වැරදි මත

COVID-19 වසංගතය ලොව පුරා සීග්‍රයෙන් පැතිර යාමත් සමඟ ඒ පිළිබඳව වැරදි මත රාශියක් මිනිසුන් අතර ප්‍රචලිත විය. මෙය COVID-19 වසංගතය සාර්ථකව මැඩ පැවැත්වීමට ඉමහත් බාධාවක් වූ බැවින් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ඇතුළු අන්තර්ජාතික සෞඛ්‍ය සංවිධාන විසින් මෙම දුර්මත බිඳ දැමීමට කටයුතු කරන ලදී. යම් රටක රටවැසියන් රෝගය පිළිබඳ නිවැරදි දැනුමින් සන්නද්ධ වී සිටීම ඒ රටකුල COVID-19 වසංගතය සාර්ථකව පාලනය කිරීම සඳහා විශාල වශයෙන් බලපාන සාධකයක් වේ. එබැවින් ඉහතින් සඳහන් කල කාරණා වලට අමතරව COVID-19 රෝගය පිළිබඳව පැතිරුණු දුර්මත සහ ඒවායේ සත්‍ය/අසත්‍යතාවය පහතින් දක්වන්නෙමු.



1. “දැඩි උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වයන් තුළ COVID-19 රෝගය පැතිරෙන්නේ නැත.”

**අසත්‍යයි.** COVID-19 රෝගය ඕනෑම කාලගුණ සහ දේශගුණ තත්වයක් තුළ පැතිරිය හැකිය. පිටත බාහිර පරිසරයේ උෂ්ණත්වය කුමන අගයක් වුවද, මිනිස් සිරුර තුළ සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වය 36.5-37.0 ක අතර පවතී. අවට පරිසරයේ උෂ්ණත්වය කොයිතරම් ඉහල අගයක් පැවතියද, කොයි තරම් තදින් හිරු පායා තිබුනද, ඔබට COVID-19 රෝග කාරක වෛරසය ඇතුළු විය හැකිය. ඉන් බේරීම සඳහා ගත හැකි හොඳම ක්‍රියා මාර්ග වනුයේ නිතරම ඔබේ දෑත් සබන් යොදා පිරිසිදු කිරීම සහ ඔබේ කට, නාසය සහ ඇස ඇල්ලීමෙන් වැලකී සිටීමයි.

2. “මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම මගින් ඔබ 100% COVID-19 රෝගයෙන් ආරක්ෂා වේ.”

**අසත්‍යයි.** මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ සිටියද ඔබ නිතර අත් සබන් යොදා පිරිසිදු කිරීම, නාසය/ කට/ ඇස අතින් අල්ලා නොසිටීම, සෙනඟ බහුල ස්ථාන වලට නොයෑම සහ එකිනෙක අතර අවම වශයෙන් මීටරයක දුර පවත්වා ගැනීම වැනි රෝගයෙන් වැලකී සිටීමට නිර්දේශිත සෞඛ්‍ය පුරුදු නිසි පරිදි අනුගමනය නොකරන්නේ නම්, මුඛ ආවරණයක් පැළඳ සිටියද ඔබට COVID-19 රෝගය වැළඳීමේ අවදානම ඉහලය.

3. “මධ්‍යසාර (ඇල්කොහොල්) පානය කිරීමෙන් COVID-19 රෝගය සෑදීමෙන් ආරක්ෂා විය හැකිය.”

**අසත්‍යයි.** COVID-19 රෝගය පැතිරීම වලක්වාගැනීමට භාවිත කරන ඇල්කොහොල් යනු විෂබීජ නාශක දියර තුළ අඩංගු වන ඇල්කොහොල් වන අතර එය දැන මත ගැල්වීමෙන් සම මත පැවතිය හැකි වෛරස ඉවත් කරගැනීමට නිර්දේශ කෙරේ. එය කිසිසේත්ම පානය කරන මධ්‍යසාර (ඇල්කොහොල්) නොවන

අතර මගින් මධ්‍යසාර භාවිතා කිරීම මගින් ඔබේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල වීම හරහා ඔබ රෝගය වැළඳීමට වඩාත් අවදානම් සහිත පුද්ගලයෙකු විය හැකිය.

4. “තත්පර 10ක් හුස්ම අල්ලා සිටිය හැකිනම් ඔබට COVID-19 රෝගය වැළඳී නැත.”

**අසත්‍යයි.** COVID-19 රෝගය වැළඳී ඇත්දැයි තහවුරු කරගත හැකි එකම පරීක්ෂණය වනුයේ RT-PCR යන පරීක්ෂණය පමණි. මෙම පරීක්ෂණය මගින් පුද්ගලයෙකුගේ නාසයෙන් හෝ උගුරෙන් ලබාගන්නා සෛම පටල නියැදි වල වෛරසය ඇත්දැයි සොයා බලනු ලබයි. ඊට අමතරව තත්පර 10ක් හුස්ම අල්ලා සිටීම හෝ වෙනත් පරීක්ෂණ මගින් යම් පුද්ගලයෙකු හට COVID-19 රෝගය වැළඳී ඇත්දැයි තහවුරු කරගත නොහැකිය.

5. “විෂ්ඨ නාශක අඩංගු දියර වර්ග පානය කිරීමෙන් COVID-19 රෝගයෙන් ආරක්ෂා විය හැකිය.”

**අසත්‍යයි.** විෂ්ඨ නාශක අඩංගු දියර වර්ග වලින් සිදු කෙරෙනුයේ සම මතුපිට ඇති වෛරස විනාශ කිරීමයි. යම් හෙයකින් වෛරසය පුද්ගලයෙකුගේ ඇඟ තුළට ඇතුළු වී ඇත්නම් විෂ්ඨ නාශක දියර පානය කිරීමෙන් එය විනාශ කල නොහැකිය. විෂ්ඨ නාශක දියර කිසිසේත්ම පානය කිරීම සඳහා පිළියෙළ කරන ලද්දක් නොවන බැවින් එම දියර පානය ඔබේ සෞඛ්‍යට බරපතල තර්ජනයක් විය හැකිය.

6. “උණුසුම් ජලය හෝ උණුසුම් දියර වර්ග පානය කිරීමෙන් COVID-19 රෝගය වැළඳීම වැළැක්විය හැකිය.”

**අසත්‍යයි.** උණුසුම් ජලය හෝ උණුසුම් දියර වර්ග පානය කිරීමෙන් COVID-19 රෝග කාරක වෛරසය විනාශ කල හැකි බවට විද්‍යාත්මක සාක්ෂි නොමැත.

7. “නාසය සේලයින් වතුරින් සේදීම මඟින් COVID-19 රෝගය වැළඳීම වැළැක්විය හැකිය.”

**අසත්‍යයි.** නාසය සේලයින් වතුරින් සේදීම මඟින් COVID-19 රෝගය හෝ වෙනත් ශ්වසන ආසාදන වැළඳීම වැළැක්විය හැකි බවට පරීක්ෂණ මඟින් සොයාගෙන නැත.

8. “ලුණු ජලයෙන් උගුර සේදීම මඟින් (salt water gargling) COVID-19 රෝගය වැළඳීම වැළැක්විය හැකිය.”

**අසත්‍යයි.** ලුණු ජලයෙන් උගුර සේදීම මඟින් (salt water gargling) COVID-19 රෝග කාරක වෛරසය විනාශ කළ හැකි බවට විද්‍යාත්මක සාක්ෂි නොමැත.

9. “හිරු කිරණ/ අධෝ රක්ත හෝ පාරජම්බුල කිරණ වලට නිරාවරණය වීම මඟින් රෝගය වැළඳීම වැළැක්විය හැකිය.”

**අසත්‍යයි.** අධෝ රක්ත හෝ පාරජම්බුල කිරණ මඟින් ඔබේ සැමට හ අෆ් වලට හානි විය හැකි බැවින් ඔබේ දෑත හෝ සමේ වෙනයම් ස්ථානයක් පිරිසිදු කිරීම සඳහා මෙම කිරණ අඩංගු ලාම්පු ආදිය කිසිවිටකත් භාවිත නොකළ යුතුය. හොඳින් සබන් යොදා අවම වශයෙන් තත්පර විස්සක් සේදීම රෝග කාරක වෛරසය විනාශ කිරීමට ඇති හොඳම මාර්ගයයි.

10. “සුදුලුනු ආහාරයට ගැනීමෙන් සහ තම්බා බීම මඟින් COVID-19 රෝගය වැළඳීම වැළැක්විය හැකිය.”

**අසත්‍යයි.** සුදුලුනු යනු පෝෂ්‍යදායක ආහාරයකි. ඒවාහි යම් විෂබීජ නාශක ගුණයක් ද අඩංගු වී තිබිය හැකිය. නමුත් සුදුලුනු ආහාරයට ගැනීමෙන් සහ තම්බා බීම මඟින් COVID-19 රෝගය වැළඳීම වැළැක්විය හැකි බවට කිසිදු සාක්ෂියක් මේ දක්වා සොයාගෙන නොමැත.



11. “ප්‍රතිජීවක ඖෂධ භාවිතා කිරීම මගින් COVID-19 රෝගය වැළඳීම වැළැක්විය හැකිය.”

**අසත්‍යයි.** ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ක්‍රියා කරන්නේ බැක්ටීරියා වලට එරෙහිව පමණි. COVID-19 රෝගය සැදෙන්නේ බැක්ටීරියාවකින් නොව වෛරසයක් මගිනි. එබැවින් ප්‍රතිජීවක ඖෂධ භාවිතා කිරීමෙන් COVID-19 රෝගය වැළඳීම වැළැක්විය නොහැකිය.

12. “නළලට තබන උෂ්ණත්ව මාන සහ ගුවන් තොටුපල වල ඇති උෂ්ණත්ව ස්කෑන් යන්ත්‍ර (thermal scan) මගින් COVID-19 රෝගය වැළඳී ඇත්දැයි තහවුරු කරගත හැකිය.”

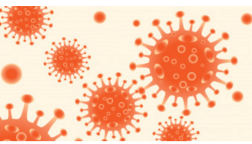
**අසත්‍යයි.** උෂ්ණත්වමාන සහ උෂ්ණත්වය මනින ස්කෑන් යන්ත්‍ර මගින් මනිනු ලබන්නේ පුද්ගලයන්ගේ උෂ්ණත්වය පමණි. මෙමගින් උණ රෝගීන් පහසුවෙන් සොයාගත හැකි බැවින් වසංගත කාලය තුළදී මෙම යන්ත්‍ර හා උපකරණ භාවිත කරනු ලබයි. එමගින් COVID-19 රෝගය වැළඳී ඇත්දැයි සොයාගත නොහැකිය.

13. “මැස්සන් හෝ මදුරුවන් මගින් COVID-19 රෝගය පැතිරිය හැකිය.”

**අසත්‍යයි.** මේ දක්වා සිදු කරන ලද පරීක්ෂණ වලදී COVID-19 රෝග කාරක වෛරසය මැස්සන්ගෙන් හෝ මදුරුවන්ගෙන් බෝවන බවට සාක්ෂි සොයාගෙන නැත. මෙම රෝග කාරක වෛරසය ශ්වසන පද්ධතියට බලපාන වෛරසයක් වන අතර, එය බෝවන්නේ රෝගී පුද්ගලයෙකුගේ කෙල බිඳිති හෝ කිවිසින/ කරන විට පිටවන බිඳිති මගිනි.

14. “වයස්ගත පුද්ගලයින් මෙම රෝගයට බහුලව ගොදුරු වේ.”

අසත්‍යයි. ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයක සිටිනා පුද්ගලයෙකු COVID-19 රෝගයට ගොදුරු විය හැකිය. නමුත් දුමි පානය කරන පුද්ගලයන් සහ ප්‍රතිශක්තිය හීන වූ පුද්ගලයන් හට මෙම රෝගය පසහුවෙන් වැළඳිය හැකිය. ඊට අමතරව වයස්ගත පුද්ගලයන් සහ වෙනත් දීර්ඝ කාලීන රෝගාබාධ (දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා වැනි) සඳහා ප්‍රතිකාර ගන්නා පුද්ගලයින් හට රෝගය වැළඳුණු පසු අසාධ්‍ය තත්ත්වයට පත්වීමේ අවදානම ඉහලය.



## 2. මැතිවරණ නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියේදී අනුගමනය කළයුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්

### 2.1 මූලික කරුණු

- ☀ මැතිවරණ නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියට ඔබ සහභාගී විය යුත්තේ ඔබ පූර්ණ වශයෙන් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයෙන් සිටිනම් පමණයි.
- ☀ ඔබ ගර්භනී කාන්තාවක් නම් හෝ වයසින් අවුරුදු 65 ට වැඩිනම් හෝ, හෘදයාබාධ, අධි රුධිර පීඩනය, ශ්වසනාබාධ, පිළිකා, දියවැඩියාව වැනි නිදන්ගත රෝගී තත්වයන්ට ප්‍රතිකාර ගන්නා පුද්ගලයෙක් නම්, මැතිවරණ නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධ වීම සුදුසු නොවේ. මෙයට හේතුව වන්නේ යම් හෙයකින් ගර්භනී කාන්තාවකට හෝ එවැනි රෝගී තත්වයක් ඇති අයෙකුට COVID-19 රෝගය වැළඳුණ හොත් එය උග්‍ර වීමට ඇති අවදානම අධික වීමයි.
- ☀ දැනට ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍යාරක්ෂක පිළිවෙත් සහ නිරෝධායන රෙගුලාසි පිළිපදින බවට ප්‍රතිඥා දීමට ඔබ බැඳී සිටී.
- ☀ ඔබ දුම් වැටි පානය කරන්නෙක් නම් නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියට සහභාගී වීමෙන් වැලකී සිටිය යුතුයි. මෙයට හේතුව වන්නේ දුම් පානය කරන පුද්ගලයින් හට COVID-19 රෝගය වැළඳීමට මෙන්ම, වැළඳුණු හොත් එය උග්‍ර වීමට ඇති අවදානම දුම් නොබොන කෙනෙකුට වඩා අධික වීමයි.
- ☀ ඔබ COVID-19 ආසාදිතයෙකු සමඟ සමීප ආශ්‍රයක් (Close Contact) පවත්වනු ලැබූ පුද්ගලයෙක් නම් මැතිවරණ නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධ නොවිය යුතුය.

## COVID - 19 ආසාදිතයෙකු සමඟ සමීප ආශ්‍රයක් (Close Contact) යනු කුමක්ද?

<p>රෝගියෙකු සමඟ වි. 15 කට වඩා, මි. 2කට අඩු දුරින් මුහුණට මුහුණ පෑවහි සබඳතාවක්</p>			<p>රෝගියෙකු සමඟ වි. 15 කට වඩා විවෘත නොවූ පරිසරයක සිටීම. උදා: නිවසක, කාමරයක</p>
<p>රෝගියෙකු සමඟ සමීප ශාරීරික සබඳතා පෑවැන්නීම. උදා: ස්පර්ශ</p>			<p>රෝගියෙකු සමඟ විවෘත නොවූ යානයක ආසන 2ක් ආසන්නයේ හෝ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් රෝගියෙක් නම් යානයේ සියළු දෙනා</p>
<p>රෝගියෙකුගෙන් පිටවන බිඳීතිවලට අනාරක්ෂිතව නිරාවරණය වීම. උදා: ඔබ ඉදිරිපිට කැස්ස</p>			<p>තිසි ආරක්ෂක ක්‍රමවේද රහිතව රෝග ප්‍රතිකාර, සත්කාර කළ අය සහ පරීක්ෂණ කළ අය</p>

COVID-19 රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත්;

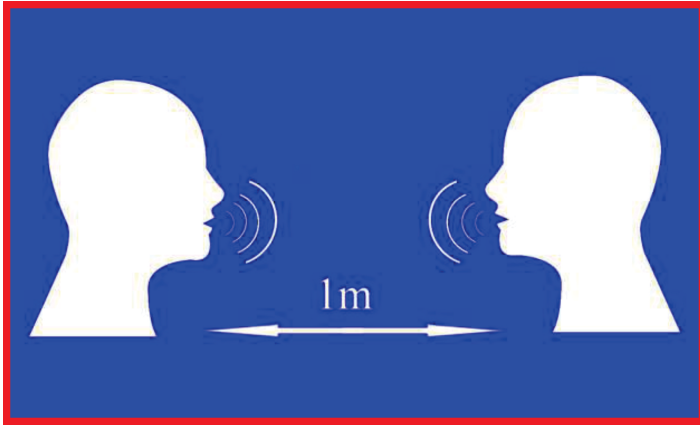
- ◆ නිවැරදිව සබන් යොදා ගලා යන ජලයෙන් නිතර අත් සේදීම හෝ විෂබීජ නාශක දියරයක් යොදා අත් පිරිසිදු කර ගැනීම.



- ◆ මුහුණ/ නාසය/ කට/ ඇස ආදිය ඇල්ලීමෙන් වැලකී සිටීම.
- ◆ මුඛ ආවරණයක් නිවැරදිව පැළඳීම.



- ◆ සෙනඟ රැස්වීම් අවම කිරීම.
- ◆ අනෙකුත් පුද්ගලයන් මුණගැසීම හැකිතාක් දුරට අඩු කිරීම.
- ◆ අනෙකුත් පුද්ගලයන් සමඟ ගනුදෙනු කිරීමේදී ඔවුන් ස්පර්ශ නොකිරීම සහ අවම මීටරයක පරතරයක් පවත්වාගැනීම සහ කහින විට/කිවිසුම් යනවිට (මුඛ ආවරණයක් නොමැති අවස්ථාවකදී) ඔබේ මුඛ ටිෂූ කඩදාසියකින් හෝ වැලමිටෙහි ඇතුළු පැත්තෙන් ආවරණය කිරීම යන යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිබඳව ඔබ මනාව දැනුවත් වී සිටිය යුතුය.



නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියට අදාළ පූර්ව සුදානම් කිරීමේ කටයුතු හැකිතාක් දුරට දුරකථනය, ස්කයිප්, වට්ස්ඇප්, වයිබර්, සුම් වැනි සන්නිවේදන මාධ්‍යයන් මගින් සිදුකළ යුතුය. මුහුණට මුහුණලා කෙරෙන හමුවීම් හැකිතාක් දුරට අවම කළ යුතුය.

### 3. කාර්යාල සේවා

සෑම කාර්යාලයකටම නිසි සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් සහ නිරෝධායන රෙගුලාසි අනුගමනය කිරීම සඳහා ආයතනික සැලැස්මක් සකස් කළ යුතු අතර ඒ සඳහා වගකිවයුතු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙක් පත් කළ යුතුය.



1. අදාල කාර්ය මණ්ඩල වැඩ ආරම්භ කරන විට නිසි සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් පිළිබඳ මනා පුහුණුවක් ලබා දිය යුතුය.

2. සේවකයින්ට සේවා මුර පදනමක් මත (Roster) වැඩ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම. එක් සැසියකට මුළු සේවක සංඛ්‍යාවෙන් 50% හෝ ඊට අඩු වන ලෙස සීමා කරන්න. කාර්යාල සාමාජිකයන්ට නිවසේ සිට සේවය කළ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ඒ සඳහා අවසරය ලබා දෙන්න.
3. පුද්ගලික දුරස්ථභාවය පවත්වාගැනීමට හැකි ආකාරයෙන් කාර්යාලයේ අසුන් පැනවිය යුතුය.
4. සපයන ලද පොදු මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුකූලව කාර්ය මණ්ඩලයේ නම් ලැයිස්තුවක් සකස්කර සෑම දිනකම පැමිණිය යුතු අය පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
5. සෑම අයෙකුගේම පදිංචි ලිපිනය සහ දුරකථන අංක දෙකක් බැගින් සටහන් කරමින් තොරතුරු පවත්වාගෙන යන්න.
6. කාර්යාලීය සාමාජිකයන්ගේ සහ අමුත්තන් පැමිණීමේ සංඛ්‍යාව අවම කල යුතුය.
7. කාර්යාලයට ඇතුළුවන සහ පරිශ්‍රය තුළ අත්සේදීමට පාදයෙන් හෝ සංවේදක මගින් ක්‍රියාත්මක වන ජල පහසුකම් සැපයීම සහ ඒ ආශ්‍රිතව සබන් හෝ අත් සේදුම් දියර තැබීම සිදු කල යුතුය.
8. සකස් කරන ලද නම් ලැයිස්තුව මත සෑම දිනකම කාර්යාලයට පැමිණෙන සාමාජිකයන්ගේ උෂ්ණත්වය සටහන් කිරීම ඇතුළුව සෞඛ්‍ය තත්වය, අසනීපයන් පිළිබඳව සටහන් තබා ගන්න. අසනීප යැයි හැඟෙන අය සඳහා කල යුත්තේ කුමක්දැයි තීරණය කිරීමට වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම සහ එවැනි අවස්ථාවකදී කතා කල යුතු දුරකථන අංක කාර්යාලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් දැනුවත් වී සිටිය යුතුය. ඊට අමතරව එම අංක පොදු ස්ථානයක ලියා තැබිය යුතුය.



9. කාර්යාල පරිශ්‍රය අභ්‍යන්තරයේත් බාහිරත් ශාරීරික දුරස්ථ භාවය පවත්වාගැනීමට අවශ්‍ය සලකුණු සටහන් කර තබන්න.
10. අත්‍යාවශ්‍යනම් මිස කණ්ඩායම් රැස්වීම් අඩු කරන්න. රැස්වීම් සඳහා හැකිතාක් දුරට Zoom, Microsoft Teams වැනි තාක්ෂණය භාවිතා කර පිරිස සම්බන්ධ කරගැනීමට උත්සාහ ගන්න. එක්තැනකට පිරිස රැස් වන්නේ නම්, රැස්වීම් වලදී අවම මීටරයක පරතරය තබා ගන්න.
11. ඇල්කොහොල් මිශ්‍ර විෂබීජ නාශක භාවිතයෙන් කාර්යාල දොර හැඩලය, මේස විදුලි සෝපාන, ස්විචයන්, ආදී නිතර අල්ලන දේවල් දිනකට කිහිපවතාවක් විෂබීජහරණය කිරීම ඇතුළුව කාර්යාල පරිශ්‍රය COVID-19 වෛරසයෙන් තොර කලාපයක් බවට පත්කර තබා ගැනීම සඳහා දෛනික වැඩපිලිවෙලක් සකස් කර ක්‍රියාත්මක කරන්න.
12. කාර්යාලය තුළ වාතාශ්‍රය ලැබෙන ලෙස හැකි තරම් දොර ජනෙල් හැර තැබීම. සතියකට වරක් වායුසමීකරණ වල පෙරහන් පිරිසිදු කිරීමට වගබලා ගන්න.
13. වායු සමීකරණ විදුලි පංකා භාවිතා කරන්නේ නම් මධ්‍යස්ත ප්‍රමාණයේ වේගයෙන් භාවිතා කරන්න.
14. කාර්යාලයෙන් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම ක්‍රමවත් කිරීම සහ පොදු භාවිත පෘෂ්ඨ නිතරම පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
15. සේවකයන් සහ අමුත්තන් භාවිතා කරන ටිෂූ කඩදාසි වැනි දෑ බැහැර කිරීමට කතූලෙන් පාගා විවෘත කල හැකි කසල බඳුන් භාවිතා කරන්න.



**කාර්යාලය, වැඩ බිම තුළ ඔබ සහ අන් අය හා පොදුවේ භාවිතා කරන දේවල් විෂබීජ නාශක යොදා, තත්.20ක් තබා, පිය දමා, නිතරම පිරිසිදු කරන්න.**



**මේසය**  
පුටු/පුටු අත් ඇඳී  
ලාවිලු පරිගණක  
පරිගණක පුවරු



**දොර හැඩල**  
වි.සෝපාන බොත්තම්  
බල්බ ස්විච්  
තරප්පු අත්වැල  
වා.ස. රිමෝට් කන්ට්‍රෝල්



**උසිල් කවර**  
පෑන්/පැන්සල් ආදිය  
කැල්කියුලේටර්  
කතුරු  
ෆොටෝ කොපි මැෂින්



**ජල කරාම**  
සින්ක්  
කෝප්ප පිඟන්  
වැසිකිලි ශ්ලේෂර් හැඩල  
වැසිකිලි අසුන්

**...යනාදී හෝ ඔබේ එක් එක් කාර්යාලයේ, වැඩ බිමේ මිනිසුන් නිතර නිතර සිය දෑතින් අල්ලන ඕනෑම භාණ්ඩයක් හෝ ස්ථානයක්...**

සෑම සේවකයෙක්ම,

1. කාර්යාලයට ඇතුළු වීමට පෙර සහ නිතර වැඩකරන විට අවම වශයෙන් පැය දෙකකට වරක් තත්පර 20ක්වත් සබන් දා අත් සේදුම් කල යුතුය.
2. ශ්වසන ආචාරධර්ම සෑම විටම පිළිපදින්න. කහින සහ කිවිසුම් යන විට මුඛය ආවරණය කරගැනීම, නිතර මුහුණ සහ ඇස් නොඇල්ලීම, ආදිය අනුගමනය කල යුතු වේ.
3. සෑම විටම මුඛ ආවරණ නිසි පරිදි පළදින්න.

# විවිධ මතුපිට පෘෂ්ඨයන්හි

(උෂ්ණත්වය හෝ පරිසර ආදායම මත)

## COVID - 19 වෛරසය පැවතිය හැකි කාලය



යකඩ  
දින 5



ලී  
දින 4



ප්ලාස්ටික්  
දින 2-3



මල නොකන  
වානේ  
දින 2-3



කාඩ්බෝඩ්  
පැය 24



තඹ  
පැය 4



ආරම්භක  
පැය 2-8



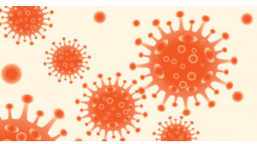
විදුරු  
දින 5 දක්වා



සෙරමන්  
දින 5



කඩදාසි  
මිනි. ගණනක සිට  
දින 5 දක්වා



## 4. රැස්වීම්, වැඩමුළු පැවැත්වීම සහ පුහුණු කිරීම්

වර්තමාන තත්වය යටතේ රැස්වීම්, වැඩමුළු, සම්මන්ත්‍රණ සහ පුහුණු වැඩ සටහන් පැවැත්වීම හැකිතාක් අවම කල යුතුය. පුද්ගල හමුවීම් අත්‍යාවශ්‍ය වන අවස්ථාවන්හිදී පහත සඳහන් පිළිවෙත් අනුගමනය කලයුතුය.

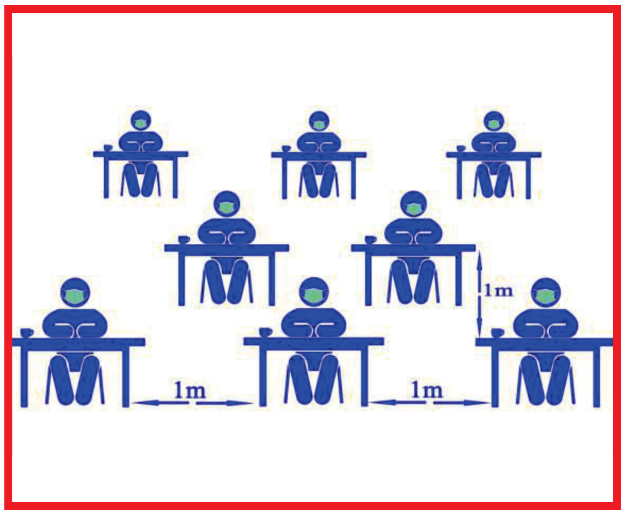
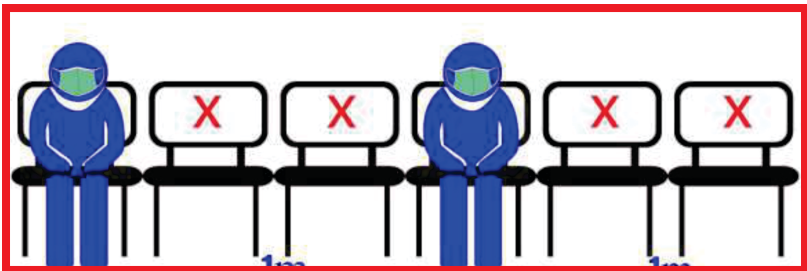
- ☀ අත්‍යාවශ්‍යයෙන්ම සහභාගී විය යුතු අවම පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාවක් වැඩසටහනට සහභාගී කර ගත යුතුය.
- ☀ අවම කාලයක් තුල වැඩ සටහන පවත්වා නිම කිරීමට කටයුතු කරන්න.
- ☀ සෞඛ්‍යාරක්ෂක පිළිවෙත් සහ රැස්වීම/පුහුණු සැසිය සඳහා සැලසුම් කරන ලද නිශ්චිත විධි විධාන පිළිබඳ විස්තර සහිතව සියළුම සහභාගී වන්නන්හට මෙම මාර්ගෝපදේශය රැස්වීමට/පුහුණු සැසි වාරයට පෙර බෙදා හරින්න.
- ☀ රැස්වීම ආරම්භයේ සහ විවේක කාලයේදී සෞඛ්‍යාරක්ෂක ක්‍රියා පිළිවෙත් පිළිබඳ දැනුවත් කල යුතුය.
- ☀ කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ උගුරේ අමාරුව වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති ඕනෑම සහභාගීවන්නෙකුට නිවසේ රැඳී සිටිමින් මාර්ගගතව හෝ දුරකථනයෙන් රැස්වීමට එක් වන ලෙස කල් ඇතිව උපදෙස් දෙන්න.
- ☀ රැස්වීමට/පුහුණුවට පැමිණීම සඳහා පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතා කිරීමෙන් වැලකී සිටීමට හෝ අවම කිරීමට සහභාගීවන්නන් හට උපදෙස් දෙන්න.
- ☀ සියළුම සහභාගී වන්නන්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය දුරස්ථ

අධෝරක්ත උෂ්ණත්ව මානයකින් (Infrared Thermometer) පරීක්ෂා කොට සටහන් කරගත යුතු අතර සහභාගී-වන්නන්ගේ සම්බන්ධතා තොරතුරු සහිත ලැයිස්තුවක් පවත්වාගෙන යා යුතුය.



- ☀ සියළුම සහභාගිවන්නන් සඳහා සබන් යොදා අත් සේදීම සඳහා පහසුකම් සකස් කිරීම (පාදයෙන් ක්‍රියා කල හැකි හෝ ස්වයංක්‍රීයව ක්‍රියාත්මක වන ජල කරාම වඩාත් යෝග්‍යයි) හෝ ඇල්කොහොල් අඩංගු අත් පිරිසිදුකාරක දියර සැපයීම. රැස්වීම් භූමියට හෝ ශාලාවට ඇතුළු වීමට පෙර සහ රැස්වීමෙන් පසු පිටත්ව යෑමට පෙර අත් පිරිසිදු කර ගන්නා ලෙස සියළුම සහභාගිවන්නන් හට උපදෙස් දිය යුතුය.
- ☀ හැකි සෑම අවස්ථාවකම රැස්වීම්/පුහුණු සැසි එළිමහනේ පැවැත් වීමට කටයුතු කරන්න.
- ☀ රැස්වීම්/පුහුණුව පැවැත්වෙන ස්ථානය හැකි සෑම විටම හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇතිව තබා ගන්න.

- ❁ වායු සමීකරණ භාවිතය අවම කරන්න.
- ❁ සහභාගිවන්නන් දොර හසුරු වලට (දොර හැඩල) අත තැබීමට අවශ්‍ය නොවන ලෙස හැකි සෑම විටම පරිශ්‍රයේ සියලු දොරවල් විවෘතව තබන්න.
- ❁ සියළුම සහභාගිවන්නන් සඳහා “මීටර රීතියට” (1 meter rule) අනුකූලව රැස්වීම් කාමරයේ ආසන සකස් කළයුතු අතර මුහුණට මුහුණ ලා අසුන් ගැන්වීමෙන් වැළකිය යුතුය.



☀ සියළුම සහභාගී වන්නන් අතට අත දීම වැනි අන් අයව ස්පර්ශ විය හැකි සම්බන්ධතා වලින් වැලකී සිටිය යුතු අතර රැස්වීම/පුහුණු සැසිවාරය පුරා එකිනෙකා අතර අවම වශයෙන් මීටරයක දුරක් පවත්වා ගත යුතුය.

☀ ලිය කියවිලි හෝ ද්‍රව්‍ය අතින් අත නොයවන්න. පැමිණීමේ ලැයිස්තුවක අත්සන් ලබා ගන්නේනම් සහභාගිවන්නන්ට තමන්ගේ පැනක් භාවිත කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

☀ එඟ් එම් මයික්‍රොෆෝන්, වයිට් බෝඩ් පෑන් ආදිය අතින් අත මාරු කර හවුලේ භාවිතා නොකරන්න.

☀ **ආහාර පාන සැපයීම**

◆ රැස්වීමේදී ආහාර පාන වර්ග සපයන්නේනම්, ආහාර පරිහරණය කරන/පිරිනමන පුද්ගලයින් නිසි පරිදි සබන් යොදා අත් සේදීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

◆ තේ පිරිනමන්නේ නම් ඒ සඳහා ඉවත දැමිය හැකි කෝප්ප යොදා ගන්න.

◆ බුගේ ක්‍රමයට ආහාර පිළියෙළ කර ඇති අවස්ථාවල ආහාර බෙදීමට නිශ්චිත සේවකයින් යොදා ගන්න.

◆ ආහාර මේසය වටා පිරිස් එක්රැස් නොවන බවට වග බලා ගතයුතු අතර, ඔවුන් තේ පානය/කතාබස් සඳහා රැස් නොවිය යුතුය. තවත් පුද්ගලයෙකුට ආහාර බෙදා දීම කල හැකිය.

◆ භාවිතා කරන ලද අත් පිස්නා, කඩදාසි, සර්විසට් සහ අනෙකුත් ඉවතලන ද්‍රව්‍ය බහාලීම සඳහා පියන සහිත බඳුනක් තැබිය යුතුය.

◆ ඉවතලන ටිෂූ සහ අනෙකුත් ඉවතලන ද්‍රව්‍ය දැමීමට වැසිය හැකි පාදයෙන් ක්‍රියා කරන කසල බඳුනක් තැබිය යුතුය.

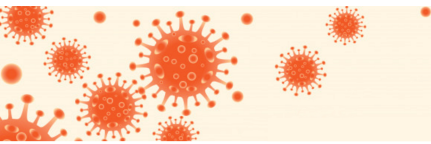
☀ සහභාගිවන්නන්

- ◆ ඔබට ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් රැස්වීම්වලට/පුහුණු සැසියට සහභාගී නොවන්න.
- ◆ රැස්වීම් ශාලාවට/පරිශ්‍රයට ඇතුළු වීමට සහ ඉන් පිටවීමට පෙර, සබන් යොදා අත් සෝදා ගැනීම හෝ පිරිසිදුකාරක දියර භාවිතා කර දැන් විෂබීජහරණය කර ගන්න.
- ◆ පැමිණ සිටින අනෙක් පුද්ගලයන් සමඟ අතට අත දීම ඇතුළු ශාරීරික සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වලකින්න.
- ◆ රැස්වීම/වැඩමුළුව පුරා එකිනෙකාගෙන් මීටර් 1 ක දුරක් පවත්වා ගන්න (ලියා පදිංචිය, අසුන් ගැනීම, තේ විවේකය ආදිය)
- ◆ බොහෝ දෙනාගේ ස්පර්ශයට නිතර ලක්වන පෘෂ්ඨයන් (දොර හැඩල වැනි) ස්පර්ශ කිරීමෙන් හැකි තරම් වලකින්න.
- ◆ ඔබගේ පෞද්ගලික පරිහරණයට වෙනම පොත්, පෑන්, වතුර බෝතල් ආදිය තබා ගන්න.

☀ නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස්

- ◆ රැස්වීමට/පුහුණුවට පෙර උපදෙස් විද්‍යුත් තැපෑලෙන් සංසරණය කරන්න.
- ◆ රැස්වීම/පුහුණුව ආරම්භයේදී සහ තේ/ආහාර විවේකයේදී උපදෙස් නැවත දැනුම් දෙන්න.
- ◆ රැස්වීම්/පුහුණු පැවැත්වීම සඳහා භාවිතා කරන ස්ථාන වල මෙම රීති ප්‍රදර්ශනය සඳහා දැන්වීම් පුවරුවක් භාවිත කල හැකිය.

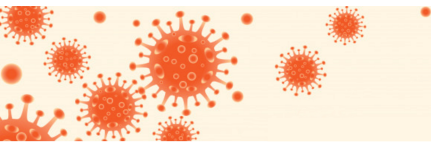




## 5. දිගු කාලීන නිරීක්ෂණය

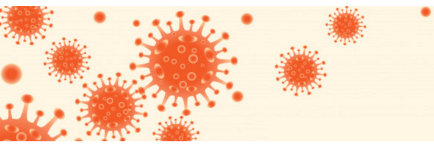
1. ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය ආරක්ෂා කරගනිමින් මැතිවරණය පැවැත්වීමට නම් ඡන්ද දායකයන් මෙන්ම මැතිවරණය සඳහා සම්බන්ධ වන සියලුම පාර්ශවයන් COVID-19 වසංගත තත්වයෙන් සුරක්ෂිත බව තහවුරු විය යුතු වේ. මේ හේතුවෙන් ඔබ මැතිවරණ නිරීක්ෂණයෙහි නිරත වන ස්ථානයේ ප්‍රදේශයේ මැතිවරණයේ නියැලෙන්නන් නිවැරදිව සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්නේද යන්න සහතික කරගත යුතුවේ.
2. නිවැරදි ආකාරයේ සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් මැතිවරණ ක්‍රියාවලිය තුළ සිදු නොවන්නේ නම් ඒවා සාක්ෂි සහිතව වාර්තා කර වහා නිවැරදි ක්‍රමවේද යෙදවීමට පාර්ශවකරුවන් උනන්දු කළ යුතු වේ.
3. විශේෂයෙන් මැතිවරණ ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා, නීති උල්ලංඝනය වන සිද්ධීන් ඇති වන්නේ නම් ඒ සමගම COVID-19 වසංගත තත්වයෙන් ආරක්ෂා වීමටද එය තර්ජනයක් වේ. එවැනි අවස්ථාවකදී වහාම පැරලේ ආයතනයට වාර්තා කර අදාළ ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම කඩිනම් කළ යුතු වේ.
4. COVID-19 පිළිබඳ පූර්ණ අවබෝධයකින් යුතුව කටයුතු කළ යුතු වේ.
5. පූර්ව මැතිවරණ කටයුතු, තැපැල් ඡන්ද කටයුතු, මැතිවරණය පැවැත්වෙන දිනය හා පශ්චාත් මැතිවරණ කටයුතු නිරීක්ෂණයට ක්ෂේත්‍රයට පිවිසීමේදී මෙහි දක්වා ඇති සෞඛ්‍යාරක්ෂිත උපදෙස් අකුරටම පිළිපැදීමට ඔබ බැඳී සිටී.

6. ක්ෂේත්‍රයේ කටයුතු කිරීමේදී සෑම විටම අන් අයගෙන් මීටරයක දුරින් සිට කටයුතු කිරීම සිදු කළ යුතු වේ. විශේෂයෙන් ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා, රාජ්‍ය දේපල අනිසි ලෙස භාවිතා කිරීම් ආදිය නිරීක්ෂණයේදී මෙම තත්වය පවත්වාගැනීම පිළිබඳ දැඩි අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.
7. යම්කිසි නොවැලකවිය හැකි හේතුවක් නිසා එසේ අන් අයෙකුට ක්ෂේත්‍රයේදී ස්පර්ශ කිරීමට සිදු වූයේ නම්, එම පුද්ගලයන් ගේ නම් / ලිපිනයන්/ දුරකථන අංක ඇතුළු විස්තර ලබාගෙන එම සිද්ධීන් දිනය අවසානයේ පැරැරල් ආයතනයට වාර්ථා කළ යුතුය. එවැනි සිද්ධීන් ලියා තැබීම සඳහා ලිපි ගොනුවක් පැරැරල් ආයතනය තුළ පවත්වාගෙන යනු ලැබේ.



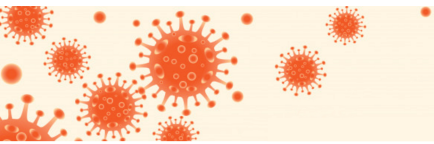
## 6. තැපැල් ඡන්ද නිරීක්ෂණය

1. තැපැල් ඡන්ද නිරීක්ෂණ කටයුතු සඳහා සම්බන්ධ වීමේදී කාර්යාලයක් තුළ “නව සාමාන්‍යය” යටතේ COVID-19 වසංගතයෙන් ආරක්ෂා වීමට අදාළ නිසි සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න. (ඉහත 3 වන පරිච්ඡේදය)
2. සෑම විටම නිරීක්ෂණ කටයුතු වල නිරත වන විට ජනතාවගෙන් ඇත්ව මීටරයක අවම දුරක් පවත්වාගන්න.
3. විශේෂයෙන්ම මධ්‍යස්ථාන අභ්‍යන්තරයේ සිටින විට හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන තැනක සිටිමින් රාජකාරි කරන්න. එසේ නොමැතිනම් නිරීක්ෂණ කටයුතු සඳහා වෙන් කර ඇති කොටසෙහි සෑම විටම රැදීමට උත්සාහ කරන්න.
4. මධ්‍යස්ථානයෙන් බාහිරව නිරීක්ෂණ කටයුතු සිදු කිරීමේදී ඔබට පහසු ආකාරයට ඡන්ද දායකයින්ගෙන් හා පාර්ශ්වකරුවන්ගෙන් ඇත්ව සිටිමින් මනාව රාජකාරිය සිදු කල හැකි තැනක් තෝරාගන්න.



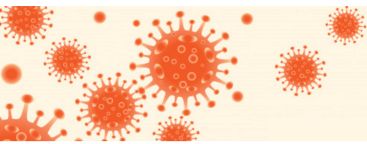
## 7. ස්ථානගත නිරීක්ෂණය

1. ඡන්ද පොළ, තැපැල් ඡන්ද මධ්‍යස්ථාන මෙන්ම ඡන්ද ගණන් කිරීමේ ස්ථානවල නිරීක්ෂණය කටයුතු කරනු ලබන ඔබ COVID-19 “නව සාමාන්‍ය තත්වය” යටතේ කටයුතු කිරීම පිළිබඳ දැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු වේ.
2. ඔබ මෙන්ම අන් අයදු නිසි සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමට අවශ්‍ය පරිසරයක් සේවා ස්ථානයේ පවතින බව සහතික කරගන්න.
3. නිතරම මුඛ ආවරණ නිසි පරිදි පළදින්න. දිනය පුරා රාජකාරියේ නියැලෙන්නේ නම් දිවා ආහාරයෙන් පසු නව මුඛ ආවරණයක් පළදින්න.
4. ජංගම දුරකථනය සහ වාර්ථා කිරීමට යොදා ගන්නා ලේඛණ, උපකරණ මතුපිට පෘෂ්ඨ මත තැබීමෙන් වලකින්න. පැයකට වතාවක් හෝ උපකරණ ඇල්-කොහොල් මිශ්‍ර දියරයකින් (සැනිටයිසර්) රෙදි කැබැල්ලක් ආධාරයෙන් පිසදමන්න.
5. මැතිවරණය නිදහස්ව හා සාධාරණ ලෙස පැවැත්වීමට බාධා වන ආකාරයේ සෞඛ්‍ය අනාරක්ෂිත තත්වයන් ඇත්නම් ඒවා පිළිබඳ වහාම ප්‍රධාන කාර්යාලයට වාර්ථා කරන්න.
6. පැමිණිලි/දුක් ගැනිවිලි ලබාගැනීමේදී/සටහන් කර ගැනීමේදී හැකි සෑම විටම එළිමහනේ නිදහස් තැනක මීටරයක දුරින් සිටිමින් මුණගැසෙන්න. එසේ නොමැතිනම් මීටරයක දුර තබා ගැනීමෙන් මූලික සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත පිළිවෙත් (මීටරයක දුර, විෂබීජහරණය, මුහුණු ආවරණ පැළඳීම) අනුගමනය කරමින් කාමරයක මුණ ගැහෙන්න.



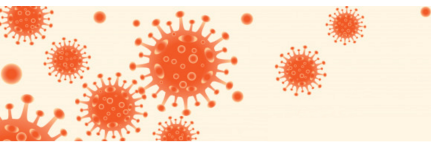
## 8. ජංගම නිරීක්ෂණය

1. ජංගම නිරීක්ෂණයේදී සෑම විටම මුඛ ආවරණ නිසි පරිදි පැළඳීම සිදු කරන්න.
2. එමෙන්ම තැනකින් තැනකට ගමන් කිරීමේදී අවශ්‍ය ස්ථානයට හෝ සිද්ධිය සිදු වූ තැනට/ ප්‍රජාව සිටින තැනට ඇතුළු වීමට ප්‍රථම හොඳින් සබන් දා අත් සෝදන්න.
3. සෑම විටම අන් අයට වඩා මීටරයකට වැඩි දුරකින් සිටීමට කටයුතු කරන්න.
4. ජංගම නිරීක්ෂණයේදී ඔබ විසින් විධිමත් සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමෙන් එය අන් අයට ආදර්ශයක් වන නිසා නිරන්තරයෙන් අඛණ්ඩව සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න.
5. ප්‍රවාහණය, වාහන භාවිතය ආදිය පිළිබඳව පහතින් (12 වන පරිච්ඡේදය) සපයා ඇති උපදෙස් මනාව පිළිපදින්න



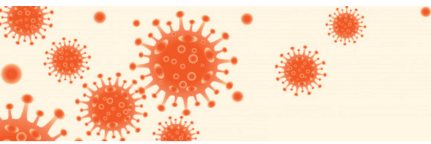
## 9. ජන්ද ගණන් කිරීමේ මධ්‍යස්ථාන නිරීක්ෂණය

1. ජන්ද ගණන් කිරීමේ මධ්‍යස්ථානය යනු මැතිවරණ සභායකයින් විශාල ප්‍රමාණයක් ගැවසෙන තැනක් වන අතර සංවේදී ස්ථානයකි. එවැනි ස්ථානයකදී COVID-19 සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම පිළිබඳ නොසැල-කිල්ලක් දැක්විය හැකිය. එනමුත් නිරීක්ෂකයකු ලෙස ඔබ එම ස්ථානයේ සේවයේ නිරත වන නිසා යහපත් සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමට වගබලා ගත යුතු වේ.
2. නිරන්තරව මුඛ ආවරණ නිසි පරිදි පළදින්න. පැය කිහිපයට වතාවක් මුඛ ආවරණය මාරු කරන්න.
3. පැය දෙකකට වතාවත් සබන් යොදා අත් සෝදන්න. එම පහසුකම් යම් ආකාරයකට නොලැබෙන්නේ නම් මද්‍යසාර මිශ්‍රිත දියරයකින් අත් විෂබීජහරණය කරන්න.



## 10. පැමිණිලි ඒකකය

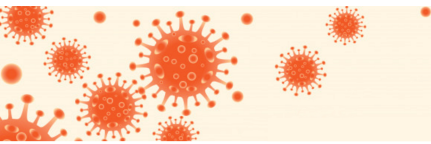
1. පැමිණිලි ඒකකයේ සේවයේ නියුතු වූවන් සෑම විටම මීටරයේ පරතරයෙන් සේවා කටයුතු වල නිරත විය යුතු වේ.
2. සටහන් තබාගන්නා උපකරණ, පරිසණක සහ අනෙකුත් උපකරණ මධ්‍යසාර මිශ්‍රිත දියරයකින් පැය කිහිපයකට වරක්වත් විෂබීජහරණය කරන්න.
3. එක් අයෙකු භාවිතා කරන උපකරණ කිසිම විටක අනෙක් අයෙකුට භාවිතා කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න. යම් ආකාරයකට පොදුවේ භාවිතා කරන උපකරණ ඇත්නම් ඒවා භාවිතයෙන් පසු ඔබේ දෑත් මද්‍යසාර මිශ්‍රිත දියරයකින් මාත්තු කරගන්න.
4. පැමිණිලි මධ්‍යස්ථානය “කෝවිඩ් නව සාමාන්‍යය” යටතේ රාජකාරී කළ හැකි ආකාරයට ඉහත සඳහන් අත් සේදුම් ද්‍රව්‍ය ඇතුළු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත යෙදවුම් සම්පාදනය කර ඇති බව සහතික කරගන්න.
5. පැමිණිලි ලබා ගැනීමේ සිට අදාළ අංශ වලට වාර්ථා කර කඩිනම් මැදිහත්වීම් සිදුවනතෙක් ක්‍රියාවලියට අදාළ ලේඛණ වෙන් වෙන් වශයෙන් ගොනුගත කරමින් අලුත් කණ්ඩායමකට උවද එම පැමිණිල්ලට අදාළ පසු විපරම් කටයුතු සිදුකළ හැකි ආකාරයෙන් වාර්තා කර තබන්න. COVID-19 නව තත්වය යටතේ මුර ක්‍රමයට (roster) සේවා මාරුවීම් සඳහා එය පහසුවක් වනු ඇත.
6. COVID-19 වසංගතය බෝ වීම වැළැක්වීම සඳහා වූ පොදු සෞඛ්‍ය පිලිවෙත් ඒ ආකාරයටම පිළිපැදිය යුතු වේ.



## 11. ආහාර පාන ගැනීම

- ☀ සෑම විටම නිවසින් සකස් කරගත් ආහාර ගැනීමට උනන්දු වන්න.
- ☀ බාහිරින් ආහාර ලබා ගන්නේ නම් නිසි සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් සහතික කරගත් තැනකින් ඇනවුම් කර ලබා ගන්න.
- ☀ කෑම සපයන පුද්ගලයින් කාර්යාලයට හෝ සේවා ස්ථානයට පැමිණෙන විට නිසි සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කරන බවට සහතික වන්න
- ☀ ආහාර ගැනීමට පෙර තත්පර 20ක් වත් සබන් යොදා අත් සෝදන්න.
- ☀ හැකි සෑම විටම නිවසින් බාහිර ස්ථානයන්හිදී ආහාර ගන්නා විට හැන්දක් භාවිතා කරන්න.
- ☀ සෑම විටම එකිනෙකාගෙන් මීටරයක පරතරයකින් සිට ආහාර ගන්න.
- ☀ ආහාර ගන්නා ස්ථානයේ තදබදයක් ඇත්නම් එකම වෙලාවට ආහාර නොගෙන කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදී වෙලාවන් වෙන් කරගෙන ආහාර ගන්න.





## 12. ගමනාගමනය

මැතිවරණ නිරීක්ෂණයේදී ගමනාගමනය අතිශය වැදගත් වන අතර මේ පිළිබඳ වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්වීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. බොහෝ වේලාවට ගමන් බිමන්, ක්ෂණික ගමන් බිමන් යාමට සිදු වේ. මේ නිසා ගමන් බිමන් යාමේදී ඒ ඒ ප්‍රවාහන මාධ්‍ය භාවිතා කිරීමේදී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වනු ඇත.

### පොදු කරුණු

- ☀ හැකිතාක් දුරට පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතයෙන් වැලකී තමාගේ පුද්ගලික වාහනය හෝ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පිළිවෙත්වලට අනුකූලව ප්‍රවාහන සේවා සපයන බවට තහවුරු කරගත් කුලී රථයක් යොදා ගත යුතුය.
- ☀ සෑමවිටම අත්‍යවශ්‍යම රාජකාරි හෝ සේවා කටයුතු සඳහා මිසක ගමන් බිමන් යෑමෙන් වැලකී හැකිතාක් දුරට සන්නිවේදන මාධ්‍ය (දුරකථන වැනි) භාවිතයෙන් අවශ්‍ය රාජකාරිය ඉටුකර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය.

### 01. පා පැදි සහ යතුරු පැදි භාවිතය

- ☀ සෑම විටම හැඩලය සහ ස්පර්ශ වන කොටස් විෂබීජහරණය කර තබා ගන්න.
- ☀ පා පැදියේ හෝ යතුරුපැදියේ ගමන් කළ හැක්කේ පදවන තැනැත්තාට පමණි.
- ☀ ගමන පිටත් වීමට පෙර හොඳින් සබන් යොදා අත් සෝදා ගන්න. සංචාරය අතරතුරදී මුහුණ ස්පර්ශ නොකරන්න.

## 02. කුලී රථ භාවිතා කිරීම

- ☀ අැල්කොහොල් මිශ්‍රිත අත්සේදුම්කාරකයක් නිතරම වාහනයේ තබා ගන්න. වාහනයට නැගීමේදී සහ ඉන් බැසීමේදී නිතරම අත් විෂබීජ හරණය කරන්න.
- ☀ කුලී රථයක ගමන් කල හැක්කේ උපරිම මගීන් සංඛ්‍යාව දෙදෙනෙකුට බවට සහතික විය යුතුය.
- ☀ කුලී රථයක් නම් මගීන් ඉදිරිපස අසුනේ ගමන් නොකළ යුතුය.
- ☀ නිතරම මුඛ ආවරණයක් නිසි පරිදි පළදින්න.
- ☀ කුලී රථයකින් හෝ තමන්ගේ වාහනයකින් හෝ ගමන් කිරීමෙන් පසු සේවා ස්ථානයට හෝ නිවස තුලට ඇතුළු වීමට පෙර අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සබන් හා ජලය භාවිතයෙන් අත් සෝදන්න.
- ☀ රිය පැදවීම සහ මගී ආසන අතර විනිවිද පෙනෙන ආවරනයක් සවි කර ඇති කුලී රථ පමණක් තෝරා ගන්න.
- ☀ මුදල් පරිහරණය අවම කිරීම පිණිස ගාස්තු සඳහා නිශ්චිත මුදල ගෙන යෑම හෝ අන්තර්ජාල ගෙවීම් සඳහා කටයුතු කරන්න. ඒ සඳහා කාර්ය මණ්ඩල/මගීන් දැනුවත් කරන්න.
- ☀ සැමවිටම ඔබ සමග අැල්කොහොල් අඩංගු අත් සේදුම් කාරකයක් තබා ගන්න.
- ☀ හැකි නම් සගයින් සඳහා අැල්කොහොල් අඩංගු අත් සේදුම් කාරකයන් සපයන්න.
- ☀ ඔබගේ බඩු උපකරණ ආදිය ඔබ විසින්ම හසුරුවා ගන්න. අන් අයට අැල්ලීමට දීමෙන් වලකින්න.

- ☀ මෝටර් රථයේ වාතාශ්‍රය සඳහා ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කල වායු විකල්පය භාවිතා කිරීමෙන් වලකින්න. නැවුම් පිටත වාතය ගෙන ඒමට මෝටර් රථයේ වාතාශ්‍රය භාවිතා කරන්න. නැතහොත් මෝටර් රථයේ කවුළු පහත් කරන්න.
- ☀ වාහනයේ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කර ඇති බව සහතික කරගන්න.
- ☀ සියළුම මගීන් මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ සිටින බවට සහතික විය යුතුය
- ☀ කුලී රථ ධාවනය අතරතුර ජංගම දුරකථනය ස්පර්ශ නොකිරීමට උත්සාහ ගන්න
- ☀ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් උදා:- දොරවල් ආදිය අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ නොකරන්න
- ☀ සංචාරය අතරතුරදී මුහුණ ස්පර්ශ නොකරන්න.
- ☀ කුලී රථයකින් ගමන් කිරීමෙන් පසු අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සබන් හා ජලය භාවිතයෙන් අත් සෝදන්න.



## 02. ත්‍රිරෝද රථ භාවිතය

- ☀ ගමන්ගන්නා සංඛ්‍යාව උපරිමය සංඛ්‍යාව 02 කට සීමා කර ඇති බවට සහතික විය යුතුය
- ☀ රිය පැදවීම සහ මගී ආසන අතර විනිවිද පෙනෙන ආවරනයක් සවි කර ඇත්දැයි බලන්න.
- ☀ මුදල් පරිහරණය අවම කිරීම පිණිස ගාස්තු සඳහා නිශ්චිත මුදල ගෙන යෑමට කටයුතු කරන්න. ඒ සඳහා කාර්යමණ්ඩල/මගීන් දැනුවත් කරන්න.
- ☀ සැමවිටම ඔබ සමග ඇල්කොහොල් අඩංගු අත් සේදුම් කාරකයක් තබා ගන්න
- ☀ හැකි නම් මගීන් සඳහා ඇල්කොහොල් අඩංගු අත් සේදුම් කාරකයන් භාවිතා කරන්න
- ☀ වාහනයේ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කර ඇත්දැයි සහතික කරගන්න.
- ☀ සියළුම මගීන් මුහුණු ආවරනයක් පැළඳ සිටින බවට සහතික විය යුතුය
- ☀ ත්‍රිරෝද රථයට ඇතුළු වීමට පෙර සියළුම මගීන් ඇල්කොහොල් අඩංගු දෑත් පිරිසිදු කාරක යොදා ගනිමින් අත් පිරිසිදු කර ගත යුතුයි
- ☀ මුහුණු ආවරණයක් නිසි ලෙස පැළඳිය යුතුය
- ☀ ත්‍රිරෝද රථ ධාවනය අතරතුර ජංගම දුරකථනය ස්පර්ශ නොකිරීමට උත්සාහ ගන්න
- ☀ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ නොකරන්න

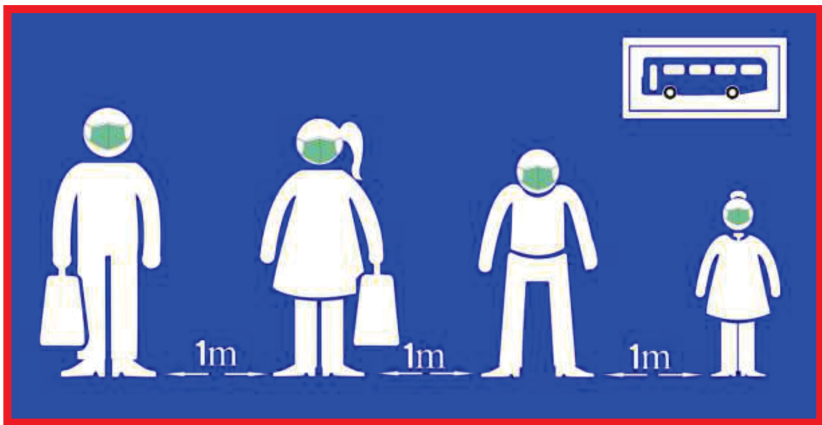
- ☀ සංචාරය අතරතුරදී මුහුණ ස්පර්ශ නොකරන්න.
- ☀ ත්‍රිරෝද රථයකින් ගමන් කිරීමෙන් පසු අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සබන් හා ජලය භාවිතයෙන් අත් සෝදන්න.



03. පොදු බස් රථ භාවිතය

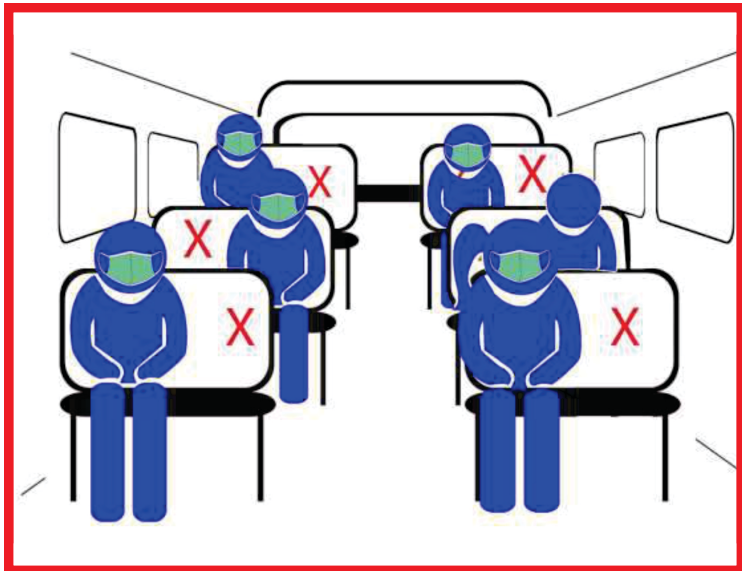
- ☀ බස් රථ භාවිතා කිරීම හැකි තාක් අවම කිරීමට කටයුතු කරගන්න.
- ☀ මගීන් කිසිවකු බස් රථය තුළ සිටගෙන ගමන් නොකළ යුතුය.
- ☀ බස් රථය තුළ සියළුම කවුළු විවෘතව තැබිය යුතුය.
- ☀ සියළුම මගීන් මුහුණු ආවරනය කර ගමන් කරන බවට සහතික විය යුතුය.

- ☀ සෑම රාත්‍රියකම බස් රථය පිරිසිදු කර ඇති බවට සහතික වන්න. මේ සඳහා සාමාන්‍ය පිරිසිදු කාරක සබන් භාවිතා කළ හැක. බස් රථය තුළට ඇතුළු වන ගමන් කරන අතරතුර අත්වාරු ස්පර්ශ නොකර සිටීම සඳහා බස් රථයට නැගීමට හා එයින් බැසීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ලබා ගන්න.
- ☀ එකිනෙකා මීටර් 01 ක දුරක් පවත්වා ගනිමින් බස් නැවතුම් පොළේ පොළිමේ සිටීමට වගබලා ගන්න.



- ☀ මුහුණු ආවරණයක් නිසි ලෙස පැළඳිය යුතුය.
- ☀ පහසුකම් තිබෙනම් සබන් හා වතුරෙන් අත් සේදීම හෝ බස් රථයට ඇතුළු වීමට පෙර ඇල්කොහෝල් අඩංගු අත් සේදීමකාරක භාවිතයෙන් විෂබීජ හරනය කරන්න.
- ☀ යාබද ආසන වල හිඳ නොගෙන බස් රථය තුළ මීටරයක පවත්වාගෙන යන බවට සහතික වන්න.
- ☀ ඔබගේ ආරක්ෂාව සඳහා අවසර ලත් ධාරිතාව ප්‍රමාණය ඉක්මවා ඇති බස් රථයට ඇතුළු නොවන්න වගබලා ගන්න.

- ☀ රැගෙන යන ගමන් මඵ ප්‍රමාණය හා භාණ්ඩ අවම කර ගන්න.
- ☀ හැකි තරම් බස් රථය තුළදී ජංගම දුරකථනය භාවිතා නොකිරීමට වගබලා ගන්න.
- ☀ නියමිත මුදල ගෙවීමෙන් මුදල් හැසිරවීම අවම කිරීමට උත්සාහ ගන්න.
- ☀ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨ අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ නොකරන්න.
- ☀ බස් රථයේ ගමන් කිරීමෙන් පසු අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සබන් හා වතුරෙන් අත් සෝදන්න.
- ☀ ඔබට සුළු හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් බස් රථ භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න.



#### 04. දුම්රිය භාවිතය

- ☀ දුම්රිය භාවිතය වෙනුවට හැකි තාක් විකල්ප ප්‍රවාහන මාධ්‍ය භාවිතා කරන්න.
- ☀ එකිනෙකා මීටර් 01 ක දුරක් පවත්වා ගනිමින් දුම්රිය පොලේ පොළිමේ සිටීමට වගබලා ගන්න.
- ☀ දුම්රියට නැගීමෙන් පසු හැකි තාක් අන් අයගෙන් ඇත්ව ගමන් කරන්න.
- ☀ නිතරම මුඛ ආවරණ නිසි පරිදි පළඳින්න.
- ☀ දුම්රියේ සියලුම කවුලු විවරව ඇති බව සහතික කරගන්න.
- ☀ දුම්රියට ඇතුළු වීමට පෙර සබන් දා අත් සෝදන්න. හැකි නම් මධ්‍යසාර අඩංගු අත් සේදුම්කාරකයකින් දැත් විෂබීජ හරණය කරගන්න.
- ☀ රැගෙන යන ගමන් මළ ප්‍රමාණය හා භාණ්ඩ අවම කර ගන්න.
- ☀ හැකි තරම් දුම්රිය තුළදී ජංගම දුරකථනය භාවිතා නොකිරීමට වගබලා ගන්න.
- ☀ නියමිත මුදල ගෙවීමෙන් මුදල් හැසිරවීම අවම කිරීමට උත්සාහ ගන්න.
- ☀ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨ අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ නොකරන්න.
- ☀ දුම්රියේ ගමන් කිරීමෙන් පසු අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සබන් හා වතුරෙන් අත් සෝදන්න.
- ☀ ඔබට සුළු හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් දුම්රිය භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න.



# ඇමුණුම් - පිරික්සුම් ලේඛණ

## ඇමුණුම - 1

පාර්ලිමේන්තු මැතිවරණය - 2020 - පැරලේ මැතිවරණ නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියේදී COVID-19 වසංගත තත්වයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා සම්බන්ධීකාරකයින් විසින් සලකා බැලියයුතු පිරික්සුම් ලේඛණය

### මූලික කරුණු

අනු අංකය	මැතිවරණ නිරීක්ෂණයේදී COVID-19 "නව සාමාන්‍ය තත්වය" යටතේ සැපිරිය යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්	සපුරා ඇත	සපුරා නැත	විශේෂ සටහන්
01	මැතිවරණ නිරීක්ෂණයට සහභාගී වන සියලු දෙනා සම්බන්ධ කර ගන්නා විට පූර්ණ වශයෙන් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයෙන් පසු වේ.			
02	ගර්භණී කාන්තාවන්, වයස අවුරුදු 65ට වැඩි අය, හෘදයාබාධ, අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා, දියවැඩියාව වැනි නිදන්ගත රෝගී තත්වයන්ට ප්‍රතිකාර ගන්නා අය නිරීක්ෂණය ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධ නොවේ.			
03	දුම් පානය කරන්නන් නිරීක්ෂණය ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධ නොවේ.			
04	COVID-19 ආසාදිතයෙකු සමඟ සමීප ආශ්‍රයක් පැවැත්වූවෙකු නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියට සහභාගී නොවේ.			
05	මැතිවරණ නිරීක්ෂණයට සහභාගී වන සියලු දෙනාට COVID-19 ආරක්ෂාවීමේ මූලික අවබෝධය ඇත /ස්වයං ඇගයීම් පත්‍රිකා ඇත.			
06	දුරස්ථභාවය පවත්වාගනිමින් මැතිවරණ නිරීක්ෂණ සන්නිවේදන කටයුතු සිදු කරගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය ඩිජිටල්/ දුරකථන උපාංග නිරීක්ෂකයින් සතුව වේ.			

**පාර්ලිමේන්තු මැතිවරණය - 2020 - පැරලේ මැතිවරණ  
නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියේදී COVID-19 වසංගත තත්වයෙන් ආරක්ෂා  
වීම සඳහා සම්බන්ධීකාරකයින් විසින් සලකා බැලියයුතු  
පිරික්සුම් ලේඛණය**

**කාර්යාලීය සේවා**

අනු අංකය	මැතිවරණ නිරීක්ෂණයේදී COVID-19 "නව සාමාන්‍ය තත්වය" යටතේ සැපිරිය යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්	සපුරා ඇත	සපුරා නැත	විශේෂ සටහන්
01	කාර්ය මණ්ඩලයට පුහුණුව ලබා දීම.			
02	සේවා මුර පදනමක් (Roster) ක්‍රියාත්මක වීම.			
03	පුද්ගලික දුරස්ථභාවය පවත්වාගත හැකි ආකාරයට කාර්යාලය සකස් කිරීම.			
04	සෑම අයෙකුගේම නම, දුරකථන අංකය ලිපිනය හා මූලික තොරතුරු ඇතුළත් තොරතුරු ගොනුවක් සකස් කිරීම.			
05	ඉහත නම් ලැයිස්තුව මත සෑම දිනකම කාර්යාල සාමාජිකයන්ගේ උෂ්ණත්වය සටහන් කිරීම ඇතුළුව සෞඛ්‍ය තත්වය, අසනීපයන් පිළිබඳව සටහන් තබා ගැනීමට ක්‍රමවේද ක්‍රියාත්මක වීම.			
06	දුරස්ථව සිටින අය ඩිජිටල් තාක්ෂණය ඔස්සේ සම්බන්ධ වීම සඳහා රැස්වීම් ක්‍රමයක්, ඩිජිටල් තිර සහිත ඩිජිටල් රැස්වීම් ශාලාවක් හෝ ඒ සඳහා විකල්ප ක්‍රමයක් සපයා ගැනීම.			
07	කාර්යාලයට ඇතුළුවන සහ පරිශ්‍රය තුළ අත්සෙදීමට පාදයෙන් හෝ සංවේදක මගින් ක්‍රියාත්මක වන ජල පහසුකම් සැපයීම. ඒ ආශ්‍රිතව සබන් හෝ අන් සේදුම් දියර තැබීම.			
08	ඇල්කොහොල් මිශ්‍රිත විෂබීජ නාශක භාවිතයෙන් කාර්යාල දොර හැඩලය, මේස විදුලි සෝපාන, ස්විචයන්, ආදී නිරත අල්ලන දේවල් දිනකට කිහිපවතාවක් විෂබීජහරණය කිරීම ඇතුළුව කාර්යාල පරිසරය COVID-19 වෛරසයෙන් තොර කලාපයක් බවට පත්කර තබා ගැනීම සඳහා දෛනික වැඩපිළිවෙලක් සකස් කිරීම.			
09	කාර්යාලය තුළ වාතාශ්‍රය ලැබෙන ලෙස හැකි තරම් දොර ජනෙල් හැර තැබීම.			
10	කාර්යාලයෙන් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම ක්‍රමවත් කිරීම සහ පොදු භාවිත පෘෂ්ඨ නිතරම පිරිසිදුව තබා ගැනීම.			

**පාර්ලිමේන්තු මැතිවරණය - 2020 - පැරලේ මැතිවරණ නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියේදී COVID-19 වසංගත තත්වයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා සම්බන්ධීකාරකයින් විසින් සලකා බැලියයුතු පිරික්සුම් ලේඛණය**

**රැස්වීම වැඩමුළු පැවැත්වීම සහ පුහුණු කිරීම**

අනු අංකය	මැතිවරණ නිරීක්ෂණයේදී COVID-19 "නව සාමාන්‍ය තත්වය" යටතේ සැපිරිය යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්	සපුරා ඇත	සපුරා නැත	විශේෂ සටහන්
01	රැස්වීම හා පුහුණු සැසි COVID-19 "නව සාමාන්‍ය තත්වය" යටතේ පැවැත්වීමට සැලසුම් කර ඇත.			
02	රැස්වීම හා පුහුණු සැසි ඇති ස්ථානයට පිවිසීමට පෙර සහ ස්ථානයෙන් පිටවීමට පෙර නිසි ආකාරයෙන් සබන් යොදා අත් සෝදා ගැනීමට පියවර ගැනීම.			
03	රැස්වීම/වැඩමුළුව සඳහා උෂ්ණත්ව මැනීම/ වාර්තා කිරීමට අදාළ උපකරණ සුලභව සැපයීම.			
04	රැස්වීමට පැමිණෙන්නන් දොර හසුරුවලට අත නොගැසෙන ලෙස ඇතුළු වීමට පරිශ්‍රයේ දොරවල් හැර තබා ඇත.			
05	රැස්වීම/පුහුණු සැසි සඳහා සහභාගී වන්නන්ට අත්සෝදා ගැනීම සඳහා පහසුකම් ඇත.			
06	මීටරයක දුර පවත්වාගනිමින් සහභාගීවන්නන්ට සිටිය හැකිය.			
07	රැස්වීම/පුහුණු පවත්වන ස්ථානය හොදින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන තැනක් බවට සහතික කරගැනීම.			
08	ලියකියවිලි හෝ ද්‍රව්‍ය අතින් නොයවා බෙදා හැරීම සඳහා සහායකයින් යොදවා ඇත.			
09	එෆ් එම් මයික්‍රෝනේන සහ වයිට්බෝඩ් මාර්කර් පැන් ආදී උපකරණ එකිනෙකා මාරුවෙන් මාරුවට භාවිතා කරන්නේ නම් විෂබීජ හරණය කිරීමට පහසුකම් තිබේ.			
10	රැස්වීමට සහභාගී වන්නන්ට සෞඛ්‍යාරක්ෂක ප්‍රවාහන පහසුකම් සපයා තිබේ.			
11	රැස්වීමට පුහුණු සැසියට සහභාගී වන්නන්ට ආහාර පිරිනැමීම සහ ආහාර ගැනීම දුරස්ථභාවය පවත්වාගත හැකි ආකාරයට සකස් කර ඇත.			
12	භාවිතා කරන ද්‍රව්‍ය ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම සඳහා ක්‍රමවේද ඇත.			

**පාර්ලිමේන්තු මැතිවරණය - 2020 - පැරලේ මැතිවරණ  
නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියේදී COVID-19 වසංගත තත්වයෙන් ආරක්ෂා  
වීම සඳහා සම්බන්ධීකාරකයින් විසින් සලකා බැලියයුතු  
පිරික්සුම් ලේඛණය**

**ස්ථානගත මැතිවරණ නිරීක්ෂණය**

අනු අංකය	මැතිවරණ නිරීක්ෂණයේදී COVID-19 "නව සාමාන්‍ය තත්වය" යටතේ සැපිරිය යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්	සපුරා ඇත	සපුරා නැත	විශේෂ සටහන්
01	තමා රාජකාරී කරන ස්ථානයේ මීටරයක දුර පවත්වාගනිමින් රාජකාරී කිරීම.			
02	ස්ථානයට පිවිසීමට පෙර සහ ස්ථානයෙන් පිටවීමට පෙර නිසි ආකාරයෙන් සබන් යොදා අත් සෝදා ගැනීමට පියවර ගැනීම.			
03	රාජකාරී කරන ස්ථානයට හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන බවට සහතික කර ගැනීම.			
04	යම් ආකාරයට COVID-19 අවදානම් තත්වයකට මුහුණ දුන්නේ නම් පැරලේ සංවිධානයට වාර්තා කිරීමේ ක්‍රමවේදය සුදානම්ව ඇත.			
05	නිරීක්ෂකයන් නිසි ලෙස මුඛ ආවරණ පැළඳ සිටී.			
06	ඇල්කොහෝල් මිශ්‍රිත විෂබීජහරණ ද්‍රවණ කුඩා බෝතලයක් නිරන්තරයෙන් නිරීක්ෂකගේ සාක්කුවේ හෝ අත්බෑගයේ ඇත.			
07	ජංගම දුරකථනය හා වෙනත් උපකරණ විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා සැනිටයිසර් (ජීවානුහරණ දියරය) බහාලිය හැකි පුළුං වැනි ද්‍රව්‍යයක් ඇත.			

**පාර්ලිමේන්තු මැතිවරණය - 2020 - පැරලේ මැතිවරණ  
නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියේදී COVID-19 වසංගත තත්වයෙන් ආරක්ෂා  
වීම සඳහා සම්බන්ධීකාරකයින් විසින් සලකා බැලියයුතු  
පිරික්සුම් ලේඛණය**

**ජංගම නිරීක්ෂණය**

අනු අංකය	මැතිවරණ නිරීක්ෂණයේදී COVID-19 "නව සාමාන්‍ය තත්වය" යටතේ සැපිරිය යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්	සපුරා ඇත	සපුරා නැත	විශේෂ සටහන්
01	නිතරම මුඛ ආවරණය පැළඳීම සඳහා අවශ්‍ය තරම් මුඛ ආවරණ ඇත.			
02	ඇල්කොහොල් මිශ්‍රිත විෂබීජහරණ ද්‍රවණ කුඩා බෝතලයක් නිරන්තර නිරීක්ෂකගේ සාක්කුවේ හෝ අත්බෑගයේ ඇත.			
03	ජංගම දුරකථනය හා නිරීක්ෂණ උපකරණ විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා සැනිටයිසර් (විෂබීජහරණ දියරය) බහාලිය හැකි පුළුං වැනි ද්‍රවයක් ඇත.			
04	යම් ආකාරයට COVID-19 අවදානම් තත්වයකට මුහුණ දුන්නේ නම් පැරලේ සංවිධානයට වාර්තා කිරීමේ ක්‍රමවේදය සුදානම්ව ඇත.			
05	බාහිරට ගොස් නැවත නිවසට පැමිණීමේදී ඇඳුම්, සහ භාවිත උපකරණ පිරිසිදු කිරීමටත්, නිරීක්ෂකයා මනාව පිරිසිදු වීමටත් පහසුකම් ඇත.			

**පාර්ලිමේන්තු මැතිවරණය - 2020 - පැරලේ මැතිවරණ නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියේදී COVID-19 වසංගත තත්වයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා සම්බන්ධීකාරකයින් විසින් සලකා බැලියයුතු පිරික්සුම් ලේඛණය**

**පැමිණිලි ඒකකය**

අනු අංකය	මැතිවරණ නිරීක්ෂණයේදී COVID-19 "නව සාමාන්‍ය තත්වය" යටතේ සැපිරිය යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්	සපුරා ඇත	සපුරා නැත	විශේෂ සටහන්
01	කාර්ය මණ්ඩලයට පුහුණුව ලබා දීම.			
02	සේවා මුර පදනමක් (Roster) ක්‍රියාත්මක වේ.			
03	පුද්ගලික දුරස්ථභාවය පවත්වාගත හැකි ආකාරයට කාර්යාලය සකස් කිරීම.			
04	සෑම අයෙකුගේම නම, දුරකථන අංකය ලිපිනය හා මූලික තොරතුරු ඇතුළත් තොරතුරු ගොනුවක් සකස් කිරීම.			
05	ඉහත නම් ලැයිස්තුව මත සෑම දිනකම කාර්යාල සාමාජිකයන්ගේ උෂ්ණත්වය සටහන් කිරීම ඇතුළුව සෞඛ්‍ය තත්වය, අසනීපයන් පිළිබඳව සටහන් තබා ගැනීමට ක්‍රමවේද සකස් කිරීම.			
06	දුරස්ථව සිටින අය ඩිජිටල් තාක්ෂණය ඔස්සේ සම්බන්ධ වීම සඳහා රැස්වීම් ක්‍රමයක්, ඩිජිටල් තිර සහිත ඩිජිටල් රැස්වීම් ශාලාවක් හෝ ඒ සඳහා විකල්ප ක්‍රමයක් සපයා ගැනීම.			
07	පැමිණිලි සටහන් කිරීම සහ ගොනු කිරීම ආදී කටයුතු සඳහා ලිපිගොනු ක්‍රමවේදය, ඩිජිටල් සටහන් ක්‍රමවේදය සකස් කිරීම.			
08	කාර්යාලයට ඇතුළුවන සහ පරිශ්‍රය තුළ අත්සේදීමට පාදයෙන් හෝ සංවේදක මගින් ක්‍රියාත්මක වන ජල පහසුකම් සැපයීම. ඒ ආශ්‍රිතව සබන් හෝ අන් සේදුම් දියර තැබීම.			
09	කාර්යාලය තුළ වාතාශ්‍රය ලැබෙන ලෙස හැකි තරම් දොර ජනෙල් හැර තැබීම.			
10	කාර්යාලයෙන් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම ක්‍රමවත් කිරීම සහ පොදු භාවිත පෘෂ්ඨ නිතරම පිරිසිදුව තබා ගැනීම.			

**පාර්ලිමේන්තු මැතිවරණය - 2020 - පැහැරලූ මැතිවරණ  
නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියේදී COVID-19 වසංගත තත්වයෙන් ආරක්ෂා  
වීම සඳහා සම්බන්ධීකාරකයින් විසින් සලකා බැලියයුතු  
පිරික්සුම් ලේඛණය**

**ආහාර පාන ගැනීම**

අනු අංකය	මැතිවරණ නිරීක්ෂණයේදී COVID-19 "නව සාමාන්‍ය තත්වය" යටතේ සැපිරිය යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්	සපුරා ඇත	සපුරා නැත	විශේෂ සටහන්
01	සෑම කාර්යාලයකටම ආහාර සපයන සැපයුම්කරුවන් ලියාපදිංචිකර ඇත.			
02	ආහාර සපයන්නන් COVID-19 "නව සාමාන්‍ය තත්වය" යටතේ සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කරන බව සහතික කර ඇත.			
03	නිවසින් ආහාර ගෙන ඒමට සෑම නිරීක්ෂකයකුම දිරිගන්වා ඇත.			
04	ආහාර ගන්නා ස්ථානය ආශ්‍රිතව නිසි පරිදි අත් සේදුම් කිරීමට පහසුකම් තිබේ.			
05	ආහාර ගැනීමේ ස්ථානය එකිනෙකාගෙන් මීටරයක පරතරයකින් සිට ආහාර ගැනීමට හැකිවන සේ සකස් කර ඇත.			
06	කාර්ය මණ්ඩලය හෝ ආහාර ගැනීමට සිටින පිරිස විශාල නම් අදියර කිහිපයකින් ආහාර ගැනීමට කාලය වෙන් කිරීම.			
07	ඉවතන ඉදුල් සහ අපද්‍රව්‍ය ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම සඳහා ක්‍රමවේද ස්ථාපිත කිරීම.			

**පාර්ලිමේන්තු මැතිවරණය - 2020 - පැහැරලේ මැතිවරණ  
නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියේදී COVID-19 වසංගත තත්වයෙන් ආරක්ෂා  
වීම සඳහා සම්බන්ධීකාරකයින් විසින් සලකා බැලියයුතු  
පිරික්සුම් ලේඛණය**

**ගමනාගමනය**

අනු අංකය	මැතිවරණ නිරීක්ෂණයේදී COVID-19 "නව සාමාන්‍ය තත්වය" යටතේ සැපිරිය යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්	සපුරා ඇත	සපුරා නැත	විශේෂ සටහන්
01	නිරීක්ෂකයින් භාවිතා කරන ප්‍රවාහන මාධ්‍ය ලැයිස්තුව සකස් කර ඇත. (දිස්ත්‍රික් මට්ටමින් හා කාර්යාල මට්ටමින්)			
02	දිස්ත්‍රික් වශයෙන්, ප්‍රාදේශීය වශයෙන් සහ කාර්යාලීය වශයෙන් ගමනාගමන සැලසුම සකස් කර ඇත.			
03	නිරීක්ෂකයින් COVID-19 නව තත්වය යටතේ "ගමනාගමනය" සිදුකල යුතු ආකාරය පිළිබඳ අත්පොතේ ඇති උපදෙස් පිරිශීලනයට පහසුකම් යොදා ඇත.			
04	ඇල්කොහොල් මිශ්‍රිත අත්සේදුම්කාරකයක් නිතරම වාහනයේ තබා ගැනීම.			
05	පොදු ප්‍රවාහණය භාවිතා කරන්නේ නම් මුඛ ආවරණ සහ විෂබීජනාශක දියරයන් සපයා තබා ගැනීම.			
06	ගමන් ගන්නා වාහනය තුළ හොඳින් වාතාශ්‍රය ඒමට ජනෙල් විවෘතව තබා ගැනීම.			
07	නිතරම ගමනාගමනයේදී මුඛ ආවරණ පැලඳීම.			
08	ගමන් වාරයක් අවසානයේදී හොඳින් සබන් යොදා අත් සේදීමට පහසුකම් වලින් සන්නද්ධ වීම.			
09	මැතිවරණ කාලය තුළදී ගමනාගමනය සඳහා COVID-19 "නව සාමාන්‍ය තත්වය" යටතේ සැලසුමක් හා ක්‍රමවේදයක් සකස් කර ඇත.			



**මැතිවරණ නිරීක්ෂණය - පාර්ලිමේන්තු මැතිවරණය 2020**  
**COVID-19 වසංගතය හේතුවෙන් ඇති වූ "නව සාමාන්‍ය තත්වය"**  
**අනුව සෞඛ්‍යාරක්ෂිත මැතිවරණ ක්‍රියාවලියක්**  
**සහතික කිරීම සඳහා**

මැතිවරණ නිරීක්ෂකයකු විසින් දිනපතා සිදු කළ යුතු ස්වයං ඇගයීම් වාර්තාව

දිනය: .....

අනු අංකය	මැතිවරණ නිරීක්ෂණයේදී COVID-19 "නව සාමාන්‍ය තත්වය" යටතේ සැපිරිය යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්	නිවැරදිව අනුගමනය කිරීමට හැකි උනා	නිවැරදිව අනුගමනය කිරීමට නොහැකි උනා	මිලග දිනයේදී අනුගමනය කළ යුතු ආකාරය
01	නිවැරදිව සබන් යොදා ගලා යන ජලයෙන් පැය 2කකට වරක්වත් අත් සේදීම.			
02	මුහුණ/නාසය/කට/ඇස ආදිය ඇල්ලීම සිදු කළේ අත් විෂබීජහරණය කිරීමෙන් පසු හෝ නිවැරදිව සේදීමෙන් පසුව පමණි.			
03	බාහිරට යොමුවන සෑම විටම නිසි ලෙස මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම.			
04	අනෙකුත් පුද්ගලයන් සමග ගනුනෙකු කිරීමේදී ඔවුන් ස්පර්ෂ නොකිරීම.			
05	අනෙකුත් පුද්ගලයන් හා අවම මීටරයක දුරක් පවත්වා ගැනීම.			
06	ජංගම දුරකථන හා පුද්ගලික භාවිත උපකරණ විෂබීජ නොගැටනසේ භාවිතා කිරීම.			
07	බාහිරට ගොස් නැවත නිවසට පැමිණීමේදී ඇඳුම් පිරිසිදු කිරීමට යොමු කර භාවිත උපකරණ විෂබීජහරණය කිරීම.			
08	මැතිවරණ නිරීක්ෂකයා බාහිරට ගොස් පැමිණි වහාම නිවසේ ඇති දේ ගැටීමට පෙර මනාව පිරිසිදු වීම.			
09	මැතිවරණ ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා නිරීක්ෂණයේදී COVID-19 "නව සාමාන්‍ය තත්වය" යටතේ ක්‍රියා කිරීමට හැකි වීම.			
10	COVID-19 වසංගත තත්වය හේතුවෙන් පැනනගින තත්වයන් නිදහස් හා සාධාරණ මැතිවරණයක් පැවැත්වීමට බාධාවක් වන අවස්ථාවන් නිරීක්ෂණය කර වාර්තා කිරීම.			

ඇමුණුම - 2



පාර්ලිමේන්තු මහා මැතිවරණය - ශ්‍රී ලංකාව 2020

කොවිඩ් 19 වසංගත පසුබිම තුළ මැතිවරණ නිරීක්ෂකයන් සඳහා වන ආචාරධර්ම පද්ධතිය - කෙටුම්පත

මැතිවරණ නිරීක්ෂණ සංවිධාන වන අප, වර්ෂ 2020 පාර්ලිමේන්තු මහ මැතිවරණයට අදාළව මැතිවරණ නිරීක්ෂණ කටයුතු දියත් කිරීමට සැලසුම් කර ඇති අතර දැනට පැතිරෙමින් පවත්නා කොවිඩ් - 19 වසංගත තත්ත්වයෙහි බරපතලභාවය මෙන්ම එකී වෛරසය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා සහයෝගය දැක්වීමේ වගකීම ද මනා ලෙස අවබෝධ කරගනු ලැබ ඇත්නමු.

මැතිවරණ නිරීක්ෂකයන් යනු, ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී සහ විනිවිදභාවයකින් යුත් මැතිවරණ ක්‍රියාවලියක් හා බද්ධ වූ පිරිසක් වන අතර අද වන විට අප මුහුණ දී සිටින්නා වූ අනපේක්ෂිත තත්ත්වය අභිමුඛ වූවද නිරීක්ෂක කාර්යයභාරය එලෙසම නොවෙනස්ව පවතී. එහිලා අපගේ කාර්ය හා කර්තව්‍යයන් සම්බන්ධයෙන් ගත්කල ඊට අදාළ කලාපීය හා අන්තර්ජාතික ප්‍රමිතීන් උපරිම අන්දමින් අනුගමනය කිරීම සඳහා ඇපකැපී සිටින්නෙමු.

එහෙයින් අදාළ මැතිවරණ නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලිය වඩාත් ආරක්ෂාකාරී අන්දමට සිදු කෙරෙන බව මෙන්ම එහිදී කිසිදු ලෙසකින් ඡන්දදායකයන්, මැතිවරණ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් හෝ අනෙකුත් පාර්ශවකරුවන් ආදී වශයෙන් වූ කවරෙකුට වුවද අගතිදායක නොවන අන්දමින් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එබැවින් මැතිවරණ නිරීක්ෂණ කටයුතු හා සබැඳි අප ආයතන අදාළ කාර්යකර්තව්‍යයන්හි නියැලීමේදී අනුගමනය කිරීම උදෙසා පහත ඉදිරිපත් කර ඇති මාර්ගෝපදේශ සාමූහික ප්‍රයත්නයක් ලෙසින් ඒකාබද්ධව සකසනු ලැබ ඇත.

1. කොවිඩ් - 19 සම්බන්ධයෙන් සෞඛ්‍ය අධිකාරීන්, ශ්‍රී ලංකා මැතිවරණ කොමිෂන් සභාව සහ අනෙකුත් රාජ්‍ය ආයතන මගින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන්නා වූ ප්‍රතිපත්තීන් අනුගමනය කිරීම සඳහා නිරීක්ෂණ ආයතන ලෙස අපි කැපවන්නෙමු. අපගේ ආයතනයන්හි කාර්යමණ්ඩල සාමාජිකයන් සහ ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන් අදාළ ප්‍රතිපත්ති හා අනුගතව ක්‍රියා කරනු ලබන බව සහතික කරන අතරම ඒ සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් කාලානුරූපීව දැනුම්වත් කිරීමද සිදු කරනු ලැබේ.
2. භෞතික වශයෙන් පුද්ගල හමුවීමේ අවශ්‍යතා හැකිතාක් දුරට අවම කිරීම උදෙසා මාර්ගගතව (Online) සන්නිවේදන කටයුතු සිදු කිරීම සඳහා අපි හැම විටම නිසි ප්‍රමුඛතාවය ලබා දෙන්නෙමු.
3. සෑම අවස්ථාවකදීම අවම වශයෙන් මීටරයක් දුර සමාජ දුරස්ථභාවයක් (Social Distance) පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් අපගේ ආයතනයන්හි කාර්යමණ්ඩල සාමාජිකයින්ට සහ ස්වේච්ඡා සාමාජිකයින්ට ලබා දීමට කටයුතු කරනු ලැබේ. එකී සියලු අවස්ථාවන්හි දී භෞතික වශයෙන් පුද්ගලයන් එකිනෙකා හා සිදුවිය හැකි ස්පර්ශය වළකාලීමට අවසි කටයුතු සම්පාදනය කරනු ලැබේ.
4. නිරන්තරයෙන් ස්වකීය දෑත් සබන් හෝ විෂබීජනාශක යොදා පිරිසිදු කර ගැනීම සඳහා උපදෙස්, අපගේ ආයතනගත කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන්ට සහ ස්වේච්ඡා

සාමාජිකයන්ට ලබාදෙනු ලැබේ.

5. පොදු ස්ථානයන්හි දී අපගේ ආයතනගත කාර්යමණ්ඩල සාමාජිකයන් සහ ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන් මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතු වන්නා සේම ඒවා නිසි පරිදි පැළඳීම සඳහා අවැසි අවශ්‍ය උපදෙස් ද ලබාදෙනු ලැබේ.
6. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතය අවම කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් අපගේ ආයතනගත කාර්යමණ්ඩල සාමාජිකයන්ට සහ ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන්ට ලබාදෙනු ලැබේ. පෞද්ගලික වාහන භාවිතා කිරීමට පෙර සහ පසු ඒවා ජීවාණුහරණය කිරීම ද නිතැතින්ම සිදු කරනු ලැබේ.
7. යම් හෙයකින් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම හා සබැඳි කරුණු පිළිබඳව තොරතුරු ලබා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවක් අදාළ සෞඛ්‍ය අංශ වෙතින් මතු වුවහොත්, ඊට අදාළ තොරතුරු ලබාදීමේ අරමුණින් යුක්තව තම තමන් ආගිය ස්ථාන සහ හමු වූ පුද්ගලයන් පිළිබඳ දත්ත ද ඇතුළත්ව, ස්වකීය ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ දෛනික ලොග් වාර්ථා සටහන් පවත්වාගෙන යෑම අපගේ ආයතනගත කාර්යමණ්ඩල සාමාජිකයන් සහ ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන් විසින් සිදු කරනු ලැබේ.
8. අපගේ ආයතනගත කාර්යමණ්ඩල සාමාජිකයන් සහ ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන් වෙත ප්‍රමාණවත් සෞඛ්‍ය රක්ෂාවරණ ලබාදීමට සෑම උත්සහයක්ම ගනු ලැබේ. තවද සෞඛ්‍ය අංශයෙහි වෘත්තිකයන්ගේ සහයෝගය සහිතව අප නිරීක්ෂකයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය නිරන්තර පරීක්ෂාවට භාජනය කිරීම ප්‍රමුඛතාවක් සේ සලකනු ලබන අතර යම් හෙයකින් කොවිඩ්-19 වෛරස් රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කෙරෙන කවර තැනැත්තෙක් හෝ වේවා එවන් පුද්ගලයෙකු/පුද්ගලයන් ස්වයං නිරෝ-ධායනයට ලක් කිරීම සඳහා අවැසි කටයුතු සම්පාදනය කෙරේ.

**අනුමත කරන ලද්දේ:**

- ◆ නිදහස් මැතිවරණ සඳහා වන ආසියානු ජාලය - Asian Network for Free Elections (ANFREL)
- ◆ නිදහස් හා සාධාරණ මැතිවරණ සඳහා වූ ජනතා ව්‍යාපාරය - Campaign for Free & Fair Elections (CaFFE)
- ◆ මැතිවරණ ප්‍රවණ්ඩක්‍රියා නිරීක්ෂණ මධ්‍යස්ථානය - Center for Monitoring Election Violence (CMEV)
- ◆ ලක්බිමේ මව්වරු සහ දියණියෝ - Mothers & Daughters of Lanka (MDL)
- ◆ නිදහස් සාධාරණ මැතිවරණ සඳහා ව්‍යාපාරය - Movement for Free and Fair Elections (MFFE)
- ◆ ජාතික මැතිවරණ නිරීක්ෂණ මධ්‍යස්ථානය - National Polls Observation Centre (NPOC)
- ◆ නිදහස් හා සාධාරණ මැතිවරණ සඳහා ජනතා ක්‍රියාකාරීත්වය - People's Action for Free and Fair Elections (PAFFREL)

**කොවිඩ් 19 වසංගත පසුබිම තුළ මැතිවරණ නිරීක්ෂකයන් සඳහා වන ප්‍රතිඥාව**

1. කොවිඩ් 19 හා සබැඳිව සෞඛ්‍ය අධිකාරීන්, ශ්‍රී ලංකා මැතිවරණ කොමිෂන් සභාව මෙන්ම අනෙකුත් රාජ්‍ය ආයතන මගින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන ප්‍රතිපත්ති අනුගමනය කිරීමට මම කටයුතු කරන්නෙමි

2. කොවිඩ් 19 හා සබැඳිව මාගේ ආයතනය විසින් නිකුත් කර ඇති උපදෙස් අනුගමනය කිරීමට මම කටයුතු කරමි.
3. සෑම අවස්ථාවකදීම අවම වශයෙන් මීටරයක දුරක සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වාගත යුතුව මම අවබෝධකරගෙන සිටිමි. සෑම අවස්ථාවකදීම භෞතික වශයෙන් පුද්ගලයින් එකිනෙකා හා සිදුවිය හැකි ස්පර්ශයෙන් වැළකීමට මම ක්‍රියා කරන්නෙමි.
4. මාගේ දෑත් සබන් හෝ විෂබීජනාශක යොදා පිරිසිදු කර ගැනීමට නිරන්තරයෙන් ක්‍රියා කරන්නෙමි.
5. නිසි පරිදි මුඛ ආවරණ පැලඳිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස් ලැබුණු අතර පොදු ස්ථානයන්හි දී මුඛ ආවරණ පැලඳීමට ක්‍රියා කරන්නෙමි. මූලික ආරක්ෂිත උපාංග භාවිත නොකරන අවස්ථාවන්හි දී ඡන්ද මධ්‍යස්ථාන, ඡන්ද ගණන් කිරීමේ මධ්‍යස්ථාන හෝ අනෙකුත් පහසුකම් වෙත ප්‍රවේශ වීමට මා හට ඉඩ ප්‍රස්ථාව අහිමිවිය හැකි බව මා අවබෝධ කරගෙන සිටින්නෙමි.
6. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතය අවම කරගැනීම සඳහා මම උත්සහ කරමි.
7. පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳ මාගේ ආයතනය නිරතුරුව දැනුම්වත් කිරීමට පියවර ගනිමි. යම් ලෙසකින් කොවිඩ්-19 වෛරස් රෝග ලක්ෂණ මා තුළින් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ නම් මා ස්වයං නිරෝධායනයට ලක් විය යුතු බව මා ද අවබෝධ කරගෙන සිටින්නෙමි.
8. යම් හෙයකින් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම හා සබැඳි කරුණු පිළිබඳව තොරතුරු ලබා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවක් අදාළ සෞඛ්‍ය අංශ වෙතින් මතු වුවහොත්, ඊට අදාළ තොරතුරු ලබාදීමේ අරමුණ ඇතිව මවිසින්, ආගිය ස්ථාන සහ හමු වූ පුද්ගලයන් පිළිබඳ දත්ත ද ඇතුළත්ව මා හා සබැඳි ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ දෛනික ලොග් වාර්තා සටහන් පවත්වාගෙන යෑමට මම කටයුතු කරමි. කෙසේවුවද, මා මැතිවරණ නිරීක්ෂකයෙකු වශයෙන් ලබාගන්නා සම්මුඛ සාකච්ඡා හෝ වෙනත් අදාළ සාකච්ඡාවන්හි අන්තර්ගත තොරතුරු කිසිවක් අනාවරණය කිරීමට කටයුතු නොකරන්නෙමි.
9. මාගේ ආයතනය මගින් නිකුත් කර ඇති හඳුනුම්පත මවිසින් අවභාවිත නොකරනු ලබන බව ද ප්‍රකාශ කරමි.

කොවිඩ් 19 වසංගත පසුබිම තුළ මැතිවරණ නිරීක්ෂකයන් සඳහා වන ආචාරධර්ම පද්ධතිය මවිසින් පිළිගනු ලබන අතර මාගේ ආයතනය මගින් අවශ්‍යයැයි සලකනු ලබන වඩාත් සුදුසු කවර හෝ පසුබිමක් වේද ඊට අනුගත වීමට මා මෙමගින් එකඟ වෙමි.

නම: .....

දිනය: .....

අස්සන: .....

සටහන: ස්වකීය ආයතනයන්හි කාර්යමණ්ඩල සාමාජිකයන්ට සහ ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන්ට කොවිඩ් 19 වසංගත පසුබිම තුළ මැතිවරණ නිරීක්ෂකයන් සඳහා වන ආචාරධර්ම පද්ධතියෙහි කරුණු අනුගමනය කිරීමට හැකිවන පරිදි ඉහත ආකෘතිය සුදුසු පරිදි භාවිතා කලහැකිය.















ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ වින්යා ආර්යරත්න වර්තමානයේ සර්වෝදය ව්‍යාපාරයේ සභාපති ලෙස සේවය කරනු ලබයි. ඔහු 1989 වසරේදී පිලිපීනයේ De La Salle විශ්ව විද්‍යාලයෙන් MD වෛද්‍ය උපාධිය ලබා, 1990 වසරේදී ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ Johns Hopkins විශ්ව විද්‍යාලයෙන් මහජන සෞඛ්‍යය පිළිබඳ MPH උපාධියත්, 1997 දී කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ පශ්චාත් උපාධි වෛද්‍ය විද්‍යා ආයතනයෙන් ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ MSc උපාධියද, 2003 වසරේදී ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ MD උපාධියද ලබා ගත්තේය. 1990 වර්ෂයේ රජයේ සීමාවාසික වෛද්‍ය වරයෙක් ලෙස පොලොන්නරුව මූලික රෝහලින් සිය වෘත්තීය දිවිය ඇරඹී වෛද්‍ය ආර්යරත්න, 1995 - 2000 දක්වා ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලයේ වෛද්‍ය විද්‍යා පීඨයේ කථිකාවාර්යවරයෙක් ලෙස සේවය කොට තිබේ. ප්‍රජා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳව වසර 30ක අත්දැකීමක් තිබෙන, ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥවරුන්ගේ සංගමයේ සභාපති ධුරයද හෙබවූ වෛද්‍ය ආර්යරත්න, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ඇතුළු ජාත්‍යන්තර සංවිධාන රැසක උපදේශකයෙක් ලෙස කටයුතු කරයි. වෛද්‍ය වින්යා ආර්යරත්න ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සංගමයේ (SLMA) ආචාරධර්ම කමිටුවේ (Ethics Committee) සාමාජිකයෙක්ද වේ.



ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ සුමුදු අචන්ති හේවගේ සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශයට අනුයුක්තව සේවය කරයි. ඇය තම මූලික MBBS වෛද්‍ය උපාධිය ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලයෙන් වසර 2008 දී ලබාගත් අතර, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයට අනුබද්ධිත පශ්චාත් වෛද්‍ය විද්‍යා උපාධි ආයතනයෙන් වසර 2015 දී ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ MSc උපාධියද, 2018 වසරේදී ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ MD උපාධියද හදාරා අවසන් කලාය. එම විභාග දෙකෙහිදීම ප්‍රථමයා වීමට සමත් වූ ඇය වසර 2015 වසර සඳහා පශ්චාත් වෛද්‍ය විද්‍යා උපාධි ආයතනය විසින් මාස්ටර් සහ ඩිප්ලෝමා උපාධි සඳහා පිරිනමනු ලබන රන් පදක්කම සඳහා ද යෝජනා විය. ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාවේ වැදගත්ම අංගයක් වන වෛද්‍ය විද්‍යා පර්යේෂණ (Medical research) සඳහා ද කැමැත්තක් ඇති ඇය විසින් මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාව පුරා විවිධ මට්ටමේ පර්යේෂණ රාශියකට තම දායකත්වය ලබා දී ඇත. එසේම ඇය අන්තර්ජාතික වෛද්‍ය විද්‍යා සඟරා වල පලවීම සඳහා යොමු කරන පර්යේෂණ ලිපි වෙනුවෙන් සමාලෝචකයකු ලෙසද කටයුතු කරයි. ශ්‍රී ලංකාව තුළ COVID-19 වසංගත රෝග ව්‍යාප්තිය ආරම්භයේ පටන්ම වෛද්‍ය සුමුදු හේවගේ ක්‍රියාකාරී ලෙස එම රෝග මර්ධන කටයුතු වලට විවිධ ආකාරයෙන් තම දැනුම සහ තාක්ෂණික ඥානය ලබා දුන්නාය. ශ්‍රී ලංකාව තුළ COVID-19 රෝගය පිළිබඳව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් පිහිටුවන ලද පර්යේෂණ කණ්ඩායමේ ඇය සාමාජිකාවක වන අතර COVID-19 රෝගය පිළිබඳව දේශීය වශයෙන් වසංගතමය සහ සායනික කරුණු සහ සාක්ෂි සොයා බැලීමේ පර්යේෂණ කටයුතු සඳහා ක්‍රියාකාරීව කටයුතු කරයි. එමෙන්ම ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යා විශේෂඥවරුන්ගේ සංගමයේ සාමාජිකාවක් ලෙස එම සංගමය විසින් මෙම වසංගත රෝග තත්ත්වය පාලනය කරනු වස් රජයට ලබා දුන් ‘Position paper on COVID-19 outbreak control strategies- College of Community Physicians in Sri Lanka’ සහ ‘5 ways to augment post-COVID growth in Sri Lanka’ වැනි තාක්ෂණික ලිපි සඳහා ඇයගේ දැනුම ලබා දී ඇත.