කොවිඩ්-19
එන්නත්කරණ වැඩසටහන
දියත් කිරීමේ දී ප්‍රජා සහභාගීත්වය

ප්‍රජා නායකයන් සහ බලගන්වන්නන් සඳහා
තොරතුරු හා ක්‍රියාකාරී මාර්ගෝපදේශය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

සර්වෝදය
சர்வோதயம்
Sarvodaya

unicef for every child

CONTRIBUTORS OF THE PUBLICATION

- Dr. B.K.R. Batuwanthudawe - Director (Actg) / Health Promotion Bureau
- Dr. Palitha Karunapema - Former Director / Health Promotion Bureau
- Dr. Supun Wijesinghe - Consultant Community Physician / Health Promotion Bureau
- Dr. Amanthi Bandusena - Consultant Community Physician / Health Promotion Bureau
- Dr. Sherine Balasingham - Consultant Community Physician / Health Promotion Bureau
- Dr. Sanjeewani Karunaratne - Medical Officer / Health Promotion Bureau
- Dr. Chandima Vithana - Medical Officer / Health Promotion Bureau
- Mrs. Kumari Illuppitiya - Health Education Officer / Health Promotion Bureau
- Mr. N. Ketheeswaran - District Health Education Officer / Vavuniya
- Dr. Vinya Ariyaratne - President / Sarvodaya Shramadana Movement
- UNICEF Sri Lanka

පටුන

හැඳින්වීම ---- 03

1 - රෝග සඳහා එන්නත් කිරීම ---- 04

2 - කොවිඩ්-19 සඳහා එන්නත් කිරීම ---- 05

3 - කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු ---- 09

4 - කොවිඩ්-19 එන්නත ලබා දීමේ දී ප්‍රජා සහභාගීත්වය ---- 11

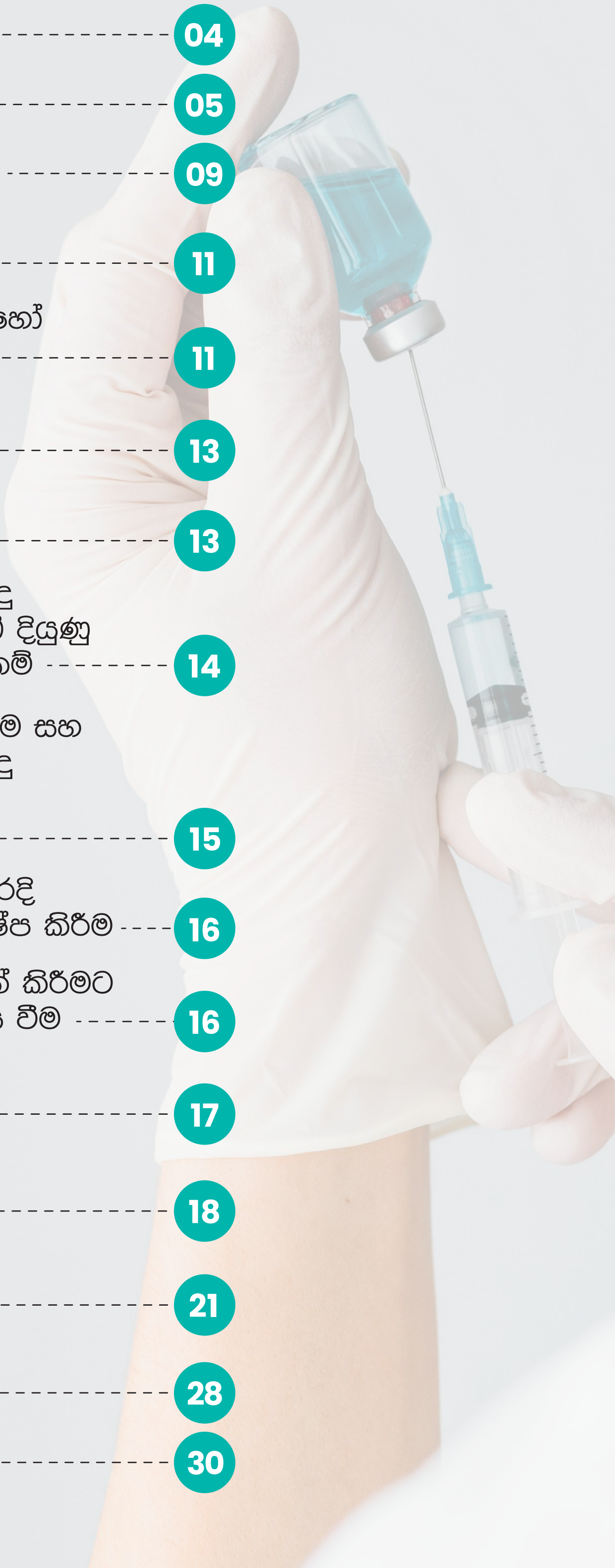
- සම්බන්ධීකරණ කමිටුවක් පත් කිරීම හෝ අනුගත කර ගැනීම ---- 11
- කමිටු සාමාජිකයන්ගේ හැකියා සංවර්ධනය ---- 13
- කමිටු සාමාජිකයන් අතර නිරන්තර සන්නිවේදනය ---- 13
- කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපැදීම පිණිස ග්‍රාමීය පරිසරය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා වූ ප්‍රජා-මූලික ක්‍රියාකාරකම් ---- 14
- කොවිඩ්-19 එන්නත්කරණය දියත් කිරීම සහ කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධනය සඳහා වූ ප්‍රජා-මූලික සන්නිවේදන ක්‍රියාකාරකම් ---- 15
- කොවිඩ්-19 සහ එන්නත සම්බන්ධ වැරදි තොරතුරු හඳුනාගැනීම සහ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම ---- 16
- කොවිඩ්-19 එන්නත් කිරීමේ සැසි දියත් කිරීමට ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට සහය වීම ---- 16
- ප්‍රජා සහභාගීත්ව ක්‍රියාකාරකම්වල ඵලදායීතාවය අධීක්ෂණය කිරීම ---- 17

උපග්‍රන්ථය 1 - කොවිඩ්-19 එන්නත් සම්බන්ධයෙන් නිතර අසන ප්‍රශ්න ---- 18

උපග්‍රන්ථය 2 - සම්බන්ධීකරණ කමිටුවේ ප්‍රගතිය අධීක්ෂණය ---- 21

උපග්‍රන්ථය 3 - ස්වයං වාර්තාකරණ සමීක්ෂණය ---- 28

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ ---- 30



හැඳින්වීම

කොවිඩ්-19 වසංගතය ලොව පුරා ජීවිත ගණනාවක් අහිමි කරමින් ජනතාව මිලියන ගණනකට බලපෑම් කරමින් පවතී. කොවිඩ්-19 වසංගතයෙන් ජනතාව ආරක්ෂා කිරීම සඳහා විවිධ රටවල් විසින් එන්නත් නිපදවමින් පවතී. ජනතාව ආරක්ෂා කිරීම සඳහා කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු වලට අනුගතවීමට සමගාමීව, එන්නත්කරණය ද තීරණාත්මක සාධකයකි. ආරක්ෂාකාරී සහ ඵලදායී එන්නත් භාවිත කරමින් එන්නත්කරණය සිදු කළ ද, මුහුණු ආවරණ පැළඳීම, පුද්ගල දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම, හැකි සෑමවිටම සබන් යොදා දෑත් සේදීම, සෙනඟ ගැවසෙන ස්ථාන මග හැරීම සහ වෙනත් කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම ඉදිරියේ දී ද අප විසින් අඛණ්ඩව කළ යුතුවේ. එන්නත් ලබා ගත් පමණින් අනෙකුත් සියලූ කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු අමතක කර දැමීම, අප මෙන්ම අනෙකුත් ජනතාව ද අනතුරේ හෙළීමකි.

ප්‍රජා සහභාගීත්වය තුළින් ප්‍රජාව විසින් තමන්ට බලපාන ගැටළු සඳහා නායකත්වය දීමට, අදාළ සේවා භාවිතයට හා දරා ගැනීමේ හැකියාව වැඩිවීමට ඇති නැඹුරුතාවය වැඩිවේ. කොවිඩ්-19 එන්නත්කරණයේ දී, ප්‍රජා සහභාගීත්වය කේන්ද්‍ර ගත විය යුතුය. ප්‍රජා නායකයින් සහ බලගන්වන්නන් ලෙස ඔබ විසින් ඉටු කරනු ලබන කාර්යභාරය කොවිඩ්-19 වසංගතයෙන් ශ්‍රී ලංකාව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා වැදගත් හා තීරණාත්මක සාධකයකි.

මෙම තොරතුරු සහ ක්‍රියාකාරී මාර්ගෝපදේශය මගින් ප්‍රධාන කොටස් හතරක් ආවරණය කරනු ලැබේ.

1) රෝග සඳහා එන්නත් කිරීම

2) කොවිඩ්-19 සඳහා එන්නත්කරණය

3) කොවිඩ්-19 වළක්වා ගැනීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු

4) කොවිඩ්-19 එන්නත්කරණයේ දී ප්‍රජා සහභාගීත්වය

හතරවන කොටස යටතේ ප්‍රජාවේ කාර්යභාරය සඳහා නිර්දේශ කිරීම් ලබා දෙන අතර ප්‍රජා නායකයන් සහ බලගන්වන්නන් එම නිර්දේශයන් මග පෙන්වීමක් ලෙස භාවිත කරමින් ප්‍රජාවන්ට ගැලපෙන පරිදි වෙනස් කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

සැ.යු. - මෙම මාර්ගෝපදේශයේ ඇතැම් කරුණු නව සොයා ගැනීම් තොරතුරු සහ රජයේ ප්‍රතිපත්තිමය තීරණ මත වෙනස් වීම් වලට ලක්වීමට ඉඩ ඇත.

1 - රෝග සඳහා එන්නත් කිරීම

එන්නත් කිරීම යනු කුමක්ද?

- එන්නත් කිරීම යනු හානිකර රෝගවලින් මිනිසුන් ආරක්ෂා කරනු ලබන සරල, ආරක්ෂිත සහ ඵලදායී ක්‍රමයකි.
- අපේ ශරීරයේ යම් විශේෂිත රෝගයකට ප්‍රතිශක්තියක් ඇති කිරීම සඳහා ප්‍රතිශක්තීකරණ පද්ධතිය කල්තබා සූදානම් කිරීම සහ ශක්තිමත් කිරීම එන්නත් මගින් සිදු කරනු ලබයි.
- එන්නත්කරණය මගින් සෑම මිනිත්තුවකදී ම ලොව පුරා ජීවිත 5 ක් බේරා ගනු ලැබේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ එන්නත්කරණයේ ඉතිහාසය කෙබඳු ද?

- ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන කලාපීය සහ ගෝලීය ප්‍රබලතම වැඩසටහනක් ලෙස පිළි ගැනේ.
- උසස්-තත්ත්වයේ, ආරක්ෂිත එන්නත් සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රබල මහජන ඉල්ලුමක් පවතින අතර, එන්නත් කරණය හරහා මාතෘ සහ නවජ පිටගැස්ම සහ බාලක පක්ෂඝාත (පෝලියෝ) යන රෝග වලින් තොර රටක් බවට ශ්‍රී ලංකාවට පිළිගැනීමක් ලැබී ඇත.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ළමුන්ගෙන් 99.1% ට නියමිත කාලසීමාව තුළ දී එන්නත් ලබාදේ.

එන්නත් නිපදවන්නේ කෙසේ ද?

- සෑම ඖෂධයක් මෙන්ම, සෑම එන්නතක්ම ද රටක එන්නත්කරණ වැඩසටහනකට හඳුන්වා දීමට පෙර එහි ආරක්ෂිත බව තහවුරු කිරීම සඳහා පුළුල් සහ දැඩි පරීක්ෂණයකට භාජනය විය යුතුය.
- නව එන්නත් පළමුව සතුන් භාවිතා කරමින් පූර්ව සායනික අවදියේ දී ද පසුව මිනිසුන් සඳහා භාවිතා කරමින් සායනික අත්හදා බැලීම් අදියර තුනක දී ද පරීක්ෂා කරනු ලැබේ.
- රෝග වැළැක්වීම සඳහා ඇති හැකියාව සහ ඒවායේ ආරක්ෂිත බව තක්සේරු කිරීම සඳහා මෙසේ පරීක්ෂා කරනු ලැබේ.

2 - කොවිඩ්-19 සඳහා එන්නත් කිරීම

සැ.යු. - මෙම පරිච්ඡේදයේ ඇතැම් කරුණු නව සොයා ගැනීම් තොරතුරු සහ රජයේ ප්‍රතිපත්තිමය තීරණ මත වෙනස් වීම් වලට ලක්වීමට ඉඩ ඇත.

කොවිඩ්-19 වළක්වා ගැනීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු අතිශය වැදගත් වන නමුත් සෞඛ්‍ය පුරුදු වලින් පමණක් රෝග පාලනය සම්පූර්ණ කර ගැනීම අසීරුය. වසංගතය තුරන් කිරීමේ ක්‍රමවේදය නම් කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදුවලට සමගාමීව එන්නත්කරණය සිදු කිරීමය.

කොවිඩ්-19 එන්නත ලබා ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

1. කොවිඩ්-19 වෛරසය පහසුවෙන් කෙනෙකුට වැළඳිය හැකි අතර පුද්ගලයන් අතර ඉක්මනින් පැතිර යයි. වෛරසය මගින් බරපතල රෝගාබාධ, රෝහල් ගත කිරීම්, දිගු කාලීන සංකූලතා සහ මරණය පවා ඇති කළ හැකිය.

2. හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයෙන් පසු වූ පමණින් ම, කොවිඩ්-19 වෛරසය වැලදීමට ඇති අවදානම හෝ එය තවත් කෙනෙකුට බෝ කිරීමට ඇති අවදානම අඩු නොවේ.

3. ඔබට කොවිඩ්-19 වැළදී ඇත්නම්, රෝග ලක්ෂණ ඉතා සුළුවෙන් තිබුණ ද, රෝග ලක්ෂණ කොහෙත්ම නොතිබුණ ද ඔබගේ ආදරණීයයන්ට හා ඔබ අවට සිටින්නන්ට ඔබෙන් රෝගය ආසාදනය විය හැකිය.

4. ඔබේ එන්නත ලබා ගැනීම ඔබ ද, ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයන් ද, ඔබ අවට සිටින්නවුන් ද ආරක්ෂා කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

කොවිඩ්-19 එන්නතෙහි ප්‍රතිලාභ?

- කොවිඩ්-19 වෛරසය ආසාදනය වීම අඩු කරයි.
- ඔබට කොවිඩ්-19 ආසාදනය වුව ද, එහි බරපතලතාවය හා සංකූලතා අඩු කිරීමට හේතු වෙයි.
- මරණය සිදුවිය හැකි අවදානම අඩු කරයි.
- රෝගය පැතිරීම අඩු කරයි.

කොවිඩ්-19 එන්නත ආරක්ෂිත ද ?

- එන්නත් නිපදවීමේ ක්‍රියාවලියේ දී වඩාත් ම වැදගත් සාධකය වන්නේ එන්නතේ ආරක්ෂිත බවයි.
- අනෙකුත් එන්නත් නිපදවීමේ ක්‍රියාවලියන් හි දී භාවිතා කරනු ලබන සෑම පියවරක් ම කොවිඩ්-19 එන්නත් නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය තුළ දී ද භාවිතා කරනු ලබයි. කෙටි මාර්ග අනුගමනය කර නැත.
- කොවිඩ්-19 ගෝලීය හදිසි සෞඛ්‍ය අවස්ථාවක් බවට පත් වීමත් සමඟ, ලොව පුරා විද්‍යාඥයෝ එන්නත් හැකිතාක් ඉක්මනින් එළි දැක්වීම සඳහා දැඩි වෙහෙසක් දරති.
- සාම්ප්‍රදායික එන්නත් නිපදවීමේ ක්‍රියාවලියේ දී පියවර අනුගමනය කරනු ලබන්නේ එකකට පසු එකක් වශයෙනි. කොවිඩ්-19 එන්නත් නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය වේගවත් කිරීම සඳහා එසේ සිදු කිරීම ආරක්ෂාකාරී වන විට එක් එක් පියවර සමාන්තර ලෙස (වෙන වෙනම එකවර එකම කාලය තුළ) අනුගමනය කරනු ලැබිණි.
- කොවිඩ්-19 එන්නත සඳහා පෙර නොතිබූ අයුරින් අවධානයක් සහ අරමුදල් ලද බැවින්, පර්යේෂණ කණ්ඩායම් වලට අරමුදල් ලබා ගැනීම සඳහා සායනික අදියර අතරතුර මාස ගණනක විරාමයක් තැබීමට අවශ්‍ය නොවීය. විවිධ එන්නත් ඇගයීමේ ක්‍රියාවලි ද ඉතා සීඝ්‍රයෙන් සිදු කරන ලදී.
- ශ්‍රී ලංකාවට ගෙන එනු ලබන සියලුම එන්නත් විශේෂඥයින්ගේ ඇගයුම්කරණ ක්‍රියාවලියකට භාජනය වන අතර ජාතික ඖෂධ නියාමන අධිකාරියේ අවසරය ලබා ගනී.
- කොවිඩ්-19 එන්නත් වේගයෙන් නිපදවීම සිදු කළ ද, සියලුම අත්‍යවශ්‍ය පියවර අනුගමනය කරනු ලබන අතර ආරක්ෂාව සහ ඵලදායීතාවය පිළිබඳ අධීක්ෂණ යාන්ත්‍රණය ද සුපුරුදු පරිදි ක්‍රියාත්මක වේ.

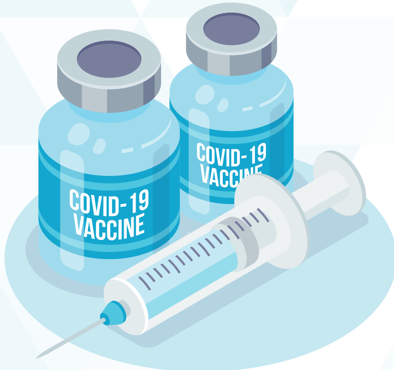
කොවිඩ්-19 එන්නත් වලින් අපහසුතා/අතුරු ආබාධ ඇතිවේද?

- ඕනෑම ඖෂධයක් හෝ එන්නතක් මෙන් ම, කොවිඩ්-19 එන්නත මගින් ද අපහසුතා ඇති විය හැකිය. (උණ, හිසරදය, වෙහෙස, මස් පිඩු වේදනාව, වෙව්ලීම සහ/හෝ එන්නත ලබා දුන් ස්ථානයේ වේදනාව හෝ රත් පැහැ ගැනීම වැනි)
- අපහසුතා ඇතිවේ නම්, එන්නත ලැබීමෙන් පැය 10-12 කට පසුව ඇතිවිය හැකි අතර, දින 1-2 අතර කාලයක දී පහවයයි. මෙය ප්‍රතිශක්තිකරණ ප්‍රතිචාරවලදී ඇතිවන අපේක්ෂිත, ස්වාභාවික තත්ත්වයකි.
- බරපතල හෝ දිගු කාලීන අතුරු ආබාධ ඇතිවීම අතිශයින් දුර්ලභ වන අතර ඒ සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය.
- ඔබගේ ආරක්ෂාව සහ යහ පැවැත්ම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා එන්නත් කිරීමෙන් පසුව මිනිත්තු 20 ක් යනතුරු ඔබව නිරීක්ෂණය කරනු ඇත.

කලාතුරකින් ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල හඳුනා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් සහ එන්නත්වල ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් අඛණ්ඩව අධීක්ෂණ සිදු කරනු ලබයි. එබැවින්, එන්නත්ලාභීන් විසින් කිසියම් අතුරු ආබාධ හෝ අහිතකර සිදුවීම් සම්බන්ධයෙන් අදාළ සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ට දැනුම් දීම වැදගත්ය.

ඔබ ලබා ගන්නා එන්නත මාත්‍රා දෙකකින් යුක්ත නම්, මාත්‍රා දෙකම ලබා ගැනීම වැදගත් ද?

- මාත්‍රා දෙක ම ලබා ගැනීම වැදගත් ය.
- පළමු මාත්‍රාව ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට නව ප්‍රතිදේහ ඉදිරිපත් කරන අතර දෙවන මාත්‍රාවෙන් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට උත්තේජනයක් ලබා දෙයි.



කොවිඩ්-19 එන්නත සඳහා සුදුසුකම් ලබන්නේ කවුද?

- පොදුවේ ගත් කළ, වයස අවුරුදු 18 හෝ ඊට වැඩි ඕනෑම අයෙක් එන්නත සඳහා සුදුසුකම් ලබයි. ශ්‍රී ලංකාවේ පළමුවෙන් ම වයස අවුරුදු 30 ට වැඩි පුද්ගලයන්ට ප්‍රමුඛතා සැලැස්මකට අනුව එන්නත ලබා දෙනු ඇත.
- ගෝලීය වශයෙන්, වත්මන් එන්නත් සැපයුම මගින් ඉල්ලුම සපුරාලන්නේ නැත. එබැවින්, ශ්‍රී ලංකාව වෙත එන්නත් සැපයීම සීමිත කාණ්ඩ වශයෙන් සිදු වේ. අප එන්නත සඳහා සුදුසුකම් ලැබුව ද, එන්නත් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ දී රජය විසින් අනුගමනය කරනු ලබන අදියර ප්‍රවේශය අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත් වේ. එහිදී අවදානම මත ඇතැම් ජනගහනයන්ට ප්‍රමුඛතාවය ලබා දෙනු ලබයි (උදා: අවදානම් ප්‍රදේශ, වයස්ගත පුද්ගලයන්)
- එබැවින්, අපගේ අවස්ථාව එනතුරු බලා සිටීම අපගේ වගකීම වේ.

කොවිඩ්-19 එන්නත සඳහා සුදුසුකම් නොලබන්නේ කවුද?

- එන්නතෙහි ඕනෑම සංරචකයකට ආසාත්මිකතා ඇති අය
- මෙම එන්නතේ පෙර ලබාගත් මාත්‍රාවකට දරුණු ආසාත්මිකතා ඇති වූ අය
- කලින් ඕනෑම එන්නතක් ලබා ගැනීමෙන් පසුව ඇති වූ දරුණු ආසාත්මිකතා (Anaphylaxis) හේතුවෙන් රෝහල් ගත වීමට සිදු වූ අය

පහත දැක්වෙන කණ්ඩායම් එන්නත ලබා ගැනීමට පෙර සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ උපදෙස් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

- ඕනෑම ඖෂධ නිෂ්පාදනයකට, ආහාර ද්‍රව්‍යයකට හෝ එන්නතකට කලින් ආසාත්මිකතා ඇති වූ අය

මතක තබා ගන්න!

- කොවිඩ්-19 එන්නත් මගින් වඳභාවය ඇති විය නොහැක!
- කොවිඩ්-19 එන්නත් මගින් ජාන (DNA) වෙනස් විය නොහැක!
- වර්තමානයේ භාවිතා කරනු ලබන කිසිදු කොවිඩ්-19 එන්නතක හරකුන්ගෙන් හෝ ඌරන්ගෙන් ලබා ගත් ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවේ!
- කොවිඩ්-19 එන්නත්වලට ඇතුළත් වන සියලුම සංරචක ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා දැඩි ලෙස පරීක්ෂාවට ලක් කර ඇත!

කොවිඩ්-19 එන්නත් පිළිබඳ වැඩි විස්තර පහත දැක්වෙන ක්‍රම ඔස්සේ ලබාගන්න:

- ඔබගේ සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියා මගින්
- වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, යුනිසෙෆ් වැනි විශ්වාසවන්ත ආයතනවල සමාජ මාධ්‍ය සහ වෙබ් අඩවි වලින්
- "සුවසැරිය" ක්ෂණික ඇමතුම් සේවයේ 1999 දුරකතන අංකයෙන්

කොවිඩ්-19 එන්නත පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා උපග්‍රන්ථය-1 බලන්න.

3 - කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු

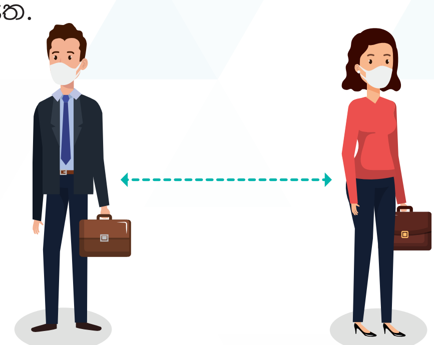
කොවිඩ්-19 එන්නත නිපදවීමෙන් වසංගතය අවසන් වූ බව අදහස් කරයි ද?

- එන්නත් වැදගත් මෙවලම් වන නමුත් එමගින් පමණක් වසංගතය අවසන් නොවනු ඇත.
- ප්‍රජාවේ සෑම කෙනෙකුම ආරක්ෂා කිරීම සඳහා, එන්නත ලබා ගත් අය ද ඇතුළුව සියළු දෙනාම කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු අඛණ්ඩව අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ.

ඔබ කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කළ යුතු වන්නේ ඇයි?

- එන්නත කාණ්ඩ වශයෙන් පැමිණෙන බැවින්, එන්නත් කිරීම දීර්ඝ කාලයක් තුළ සිදු වනු ඇත. කලින් සඳහන් කළ පරිදි, එන්නත සඳහා කණ්ඩායම් කිහිපයක් පිළිබඳ මෙම අවස්ථාවේදී සලකා බලන්නේ ද නැත.
- රෝගය වර්ධනය වීම වැළැක්වීමට එන්නත් සාර්ථකව ක්‍රියාකරන බව පෙනේ. එන්නත්කරණය මඟින් රෝගය පැතිරීම අඩු කළ ද, පැතිරීම සම්පූර්ණයෙන් නැවැත්වීමට හැකියාවක් නැත.
- රෝගය වැළඳීම වැළැක්වීමට සියළු එන්නත් ඉතා ඵලදායී සහ වැදගත් වුවද, එන්නත්කරණයෙන් පසුව වුවද රෝගය වැළඳීමට යම් හැකියාවක් පවතී. මිනිසුන්ගෙන් සුළු ප්‍රතිශතයකට, ඔවුන්ගේ ජානමය සහ/හෝ ජීව විද්‍යාත්මක ලක්ෂණ හේතුවෙන් කොවිඩ්-19 එන්නත ලැබීමෙන් පසු වුව ද අපේක්ෂිත පරිදි ආරක්ෂාවක් ඇති වන්නේ නැත. එසේම, පුද්ගලයෙකුගේ වයස, සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන්, හෝ පෙර කොවිඩ්-19 ආසාදනයට නිරාවරණය වීම වැනි සාධක ගණනාවක් එන්නත මගින් ඔවුන් කොතරම් දුරට ආරක්ෂා වෙනවා ද යන්න තීරණය කරයි.
- එන්නත් ලබා දීමෙන් පසු ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය නිර්මාණය වීමට සාමාන්‍යයෙන් සති කිහිපයක් ගතවේ. යමෙකුට එන්නත්කරණයට සුළු කාලයකට පෙරාතුව රෝගය වැළඳී තිබීම හෝ එන්නත් කිරීමෙන් ආසන්න පසු කාලයක දී වැළඳීම සිදු විය හැකිය. මෙයට හේතුව එන්නතේ අකාර්යක්ෂමතාවය නොව, එන්නතෙන් ආරක්ෂාව ලබා දීම සඳහා ප්‍රමාණවත් කාලයක් නොලැබීමයි.

කොවිඩ්-19 සහ එන්නත් පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු ඉදිරි කාලයේ දී ලබා ගත හැකිවනු ඇති අතර, මේවා රෝගය වැළඳීම වැළැක්වීමට සහ යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වනු ඇත.



අප අනුගමනය කළ යුතු කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු මොනවාද ?

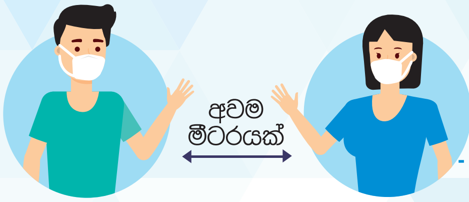
1

අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් දෑත් සබන් සහ ජලයෙන් හෝ මධ්‍යසාර අඩංගු අත් සේදුම් ද්‍රාවණයකින් සෝදන්න

2

කැස්ස සහ කිවිසුම වැලමිටෙන් හෝ ටිෂූ කැබැල්ලකින් ආවරණය කරන්න. පියනක් සහිත කසළ බඳුනකට ටිෂූ කැබැල්ල බැහැර කරන්න.

3



අන් අය සමඟ අවම වශයෙන් මීටරයකවත් දුරස්ථභාවයක් තබා ගන්න.

4

පිරිසිදු මුව ආවරණයක් සැමවිටම නිවැරදිව පළඳින්න.

5

නිසි විෂබීජ නාශක භාවිත කරමින් මතුපිට පෘෂ්ඨයන් පිරිසිදු කරන්න.

6

සෙනග ගැවසෙන ස්ථාන වලට යාමෙන් වළකින්න.

7

සමීප සම්බන්ධතා ඇතිවන ස්ථාන / තත්ත්වයන්ගෙන් වළකින්න.

8

සංවෘත හා සීමිත ඉඩක් ඇති ස්ථාන වලට යාමෙන් වළකින්න.

CALL 1999

අසනීප ගතියක් දැනේ නම් නිවසේ රැඳී සිටින්න. ඔබට රෝග ලක්ෂණ (උණ, කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, උගුරේ අමාරුව, පාචනය, ස්වසන අපහසුතා හෝ අසනීප ගතියක්) ඇත්නම් 1999 දුරකතන අංකය අමතන්න.

4 - කොවිඩ්-19 එන්නත්කරණ වැඩසටහන දියත් කිරීමේ දී ප්‍රජා සහභාගීත්වය

ඕනෑම සාර්ථක රෝග මර්දනයක දී සහ තුරන් කිරීමක දී ප්‍රජා සහභාගීත්වය තීරණාත්මක කාර්යභාරයක් ඉටු කරනු ලබයි. ශ්‍රී ලංකාවේ "කොවිඩ්-19 එන්නත්කරණය පිළිබඳ ජාතික මෙහෙයුම්කරණ සහ එන්නත් කිරීමේ සැලැස්ම" (National Deployment and Vaccination Plan for COVID-19 Vaccines) මගින් කොවිඩ්-19 පිළිබඳ ජාතික උපාය මාර්ග සඳහා මහජන සහභාගීත්වය සහ සහයෝගීත්වය සහතික කිරීම සඳහා ප්‍රජා සහභාගීත්වයේ කාර්යභාරය විශේෂයෙන් අවධාරණය කර ඇත. මෙය සාක්ෂාත් කර ගත හැක්කේ දැනුවත් වූ, සවිබල ගැන්වූ සහ ශක්තිමත් වූ පුද්ගලයන්, පවුල් සහ ප්‍රජාවන් මගිනි. කොවිඩ්-19 වසංගතය හමුවේ රට වඩාත් හොඳින් ගොඩනැගීම සඳහා ප්‍රජා නායකයන් සහ බලගන්වන්නන් වශයෙන් ඔබ සියලු දෙනාගේ සහාය අවශ්‍යම මොහොත මෙයයි.

ප්‍රජා නායකයන් සහ බලගන්වන්නන් වශයෙන් ඔබගේ ක්‍රියාකාරී සහය අවශ්‍ය වන්නේ:

1. කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු පවත්වා ගැනීම පිණිස ග්‍රාමීය පරිසර පවත්වා ගැනීම සහ ප්‍රජාවන් අතර ඒවා සක්‍රීය ලෙස ප්‍රවර්ධනය කිරීම;
2. නිවැරදි තොරතුරු නිසි වේලාවට ලබා දීම මගින් කොවිඩ්-19 එන්නත ලබා ගැනීම සහ ප්‍රජා විශ්වාසය වැඩි කිරීම සඳහා මෙන්ම අදියර වශයෙන් එන්නත්කරණය සිදු කිරීම පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දීම;
3. කොවිඩ්-19 එන්නත් සැසි සාර්ථක ලෙස සිදු කිරීම සඳහා සම්බන්ධීකරණයෙන් සහ අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය මගින් ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට සහාය දීම සඳහාය.

සම්බන්ධීකරණ කමිටුවක් පත් කිරීම හෝ අනුගත කර ගැනීම

- මෙම කාර්යය සඳහා ගමේ නව කමිටුවක් පත් කර ගැනීමට හෝ දැනට පවත්නා කමිටුවක් අනුගත කර ගැනීමට හැකිය.
- සාමාජිකයින් හෝ උපදේශකවරුන් ලෙස කමිටුවට ඇතුළත් කිරීම සඳහා සලකා බැලිය හැකි ගමේ නායකයින් කිහිප දෙනෙකු පහත දැක්වේ. කමිටු සාමාජිකයින්ගේ සංඛ්‍යාව උපරිම පුද්ගලයන් 15 කට සීමා කිරීම සුදුසු වනු ඇත.
  - ආගමික නායකයින්
  - ග්‍රාම නිලධාරි
  - ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය (මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරි)
  - ප්‍රජා පොලිස් නිලධාරි

- අදාළ රාජ්‍ය නිලධාරීන් (ආර්ථික සංවර්ධන නිලධාරි, සමෘද්ධි සංවර්ධන නිලධාරි, කෘෂිකර්ම නිලධාරි, ළමා හිමිකම් ප්‍රවර්ධන නිලධාරි වැනි)
- පාසල් විදුහල්පති
- පෙර පාසල් ගුරුවරයා
- ප්‍රජා මූල සංවිධානවල නායකයින් (උදා. "සතුටු ගම්මාන" කමිටු වැනි)
- ළමා සංගම්වල නායකයින්
- තරුණ සංගම්වල නායකයින්
- කාන්තා සංගම්වල නායකයින් (උදා. "මවු හවුල්" කමිටු වැනි)
- ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසි සංගම්වල නායකයින්
- සිවිල් සමාජ සංවිධානවල නියෝජිතයින්
- වෙනත් තෝරාගත් ප්‍රජා නායකයින් සහ බලපෑම්කරුවන්

• කමිටුව සඳහා සාමාජිකයින් සලකා බලන අතර තුර දී සෑම ආගමික සහ ජනවාර්ගික කණ්ඩායම්, ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්, කාන්තාවන්, ආන්තීකරණයට/කොන්වීමට ලක් වූ ජන කණ්ඩායම්/කොටස් සහ ඔබේ ග්‍රාමීය තත්ත්වයන්ට අනුව ළඟා වීම දුෂ්කර වූ ප්‍රජාවන්ගේ සහභාගීත්වය සලකා බැලීම වැදගත් වේ.

• කමිටුවේ ප්‍රධාන වගකීම් තීරණය කිරීමෙන් පසුව (උදා. කමිටුවට නායකත්වය දෙන්නේ කවුද?, සටහන් තබා ගන්නේ කවුද?) දෙසතියකට වරක් හෝ මාසිකව රැස්වීම් පැවැත්විය හැකිය.

• කමිටු රැස්වීම් අතරතුර දී සියලුම කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමට වග බලා ගත යුතු අතර, කමිටු සාමාජිකයන් ගම ඇතුළත මෙම කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධනය කරන සක්‍රීය ක්‍රියාකාරීන් විය යුතුය.

• කමිටුවට පහත යෝජනා කර ඇති ක්‍රියාකාරකම් මෙහෙයවීම හා සම්බන්ධීකරණය කිරීම කළ හැකි අතර, මෙයට අමතරව වෙනත් අදාළ ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් කිරීමට ද හැකිය.

• කමිටු ක්‍රියාකාරීත්වයේ ප්‍රගතිය අධීක්ෂණය කිරීමේ වාර්තාවක් ලෙස උපග්‍රන්ථය-2 භාවිතා කරන්න. සම්බන්ධීකරණ කමිටුවේ නායකයා හෝ නම් කරන ලද සාමාජිකයෙක් විසින් සෑම රැස්වීමක දී ම සිවිල් සමාජ සංවිධාන නියෝජිතයාගේ සහය ද ඇතිව වාර්තාව සම්පූර්ණ කළ හැකිය.

කමිටු සාමාජිකයන්ගේ හැකියා සංවර්ධනය

- කමිටුව පිහිට වූ විගස කමිටු සාමාජිකයන්ගේ සහ වෙනත් අදාළ ප්‍රජා සාමාජිකයන්ගේ කොවිඩ්-19 හා එන්නත්කරණය පිළිබඳ හැකියා සංවර්ධනය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- මේ සඳහා පුහුණු වැඩසටහනක් සංවිධානය කළ හැකි අතර ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ (සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරි) දායකත්වයෙන් පුහුණුව පැවැත්විය හැකිය. සිවිල් සමාජ සංවිධාන නියෝජිතයන්ට මේ සඳහා සුදුසු පරිදි සම්බන්ධීකරණය කිරීම සහ පහසුකම් සැලසීම සිදු කළ හැකිය.
- පුහුණුව සඳහා සලකා බැලිය හැකි ක්ෂේත්‍ර:
  - කොවිඩ්-19 එන්නත සහ එන්නත්කරණ ක්‍රියාදාමය
  - ඉලක්ක කණ්ඩායම් තෝරා ගැනීම සඳහා එන්නත්කරණයේ දී අනුගමනය කරනු ලබන අදියර ප්‍රවේශය
  - කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදුවල වැදගත්කම
  - එන්නත් කිරීමට පෙර, එන්නත් කිරීමේ දී සහ එන්නත් කිරීමෙන් පසුව ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා අපේක්ෂිත සහය
- ග්‍රාමීය කාන්තා සංගම්, ළමා සහ යෞවන සංගම් සඳහා ද මෙවැනි පුහුණු සැසි පවත්වන්න.
- කමිටු සාමාජිකයින් මෙම මූලික පුහුණුවෙන් ලද දැනුම වෙනත් ප්‍රජා සාමාජිකයන් අතර බෙදා ගැනීම අපේක්ෂා කෙරේ.
- විශේෂයෙන් ම වසංගතයේ නිතර වෙනස්වන ස්වභාවය හේතුවෙන් කමිටු සාමාජිකයන් ඔවුන්ගේ අවබෝධය නිරන්තරයෙන් යාවත්කාලීන කර ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය.

කමිටු සාමාජිකයන් අතර නිරන්තර සන්නිවේදනය

- කමිටු සාමාජිකයන් අතර නිතිපතා සන්නිවේදනයට පහසුකම් සැලසීමට සහ කමිටු සාමාජිකයන් අතර කොවිඩ්-19 හා එන්නත්කරණය පිළිබඳ අවබෝධය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ජංගම පණිවිඩකරණ කණ්ඩායමක් (වට්ස්ඇප්/වයිබර්/ඉමෝ කණ්ඩායමක්) පිහිටුවා ගන්න.
- මෙම පණිවිඩ කණ්ඩායම හරහා පහත දැක්වෙන ආයතනවල සහ විශ්වාසවන්ත සිවිල් සමාජ සංවිධානවල (සර්වෝදය වැනි) සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම් සහ වෙබ් අඩවි හරහා දිනපතා ප්‍රකාශයට පත් කරන කොවිඩ්-19 ට අදාළ තොරතුරු බෙදා ගැනීම සඳහා සාමාජිකයින් නම් කරන්න. (ළමා/යෞවන සාමාජිකයින් වඩාත් සුදුසුයි)

- **වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය:** www.epid.gov.lk/web/
- **සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය:** www.hpb.health.gov.lk/en/covid-19
  ෆේස්බුක්: www.facebook.com/hpbsrilanka/
  ට්විටර්: www.twitter.com/hpbsrilanka
  යූ ටියුබ්: www.youtube.com/channel/UC6XsnLgVVzNkjTCpRVJ6u3w
- **ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ශ්‍රී ලංකා:** www.who.int/srilanka/covid-19
  ෆේස්බුක්: www.facebook.com/WHOSriLanka
  ට්විටර්: www.twitter.com/WHOSriLanka
- **යුනිසෙෆ් ශ්‍රී ලංකා:** www.unicef.org/srilanka/covid-19
  ෆේස්බුක්: www.facebook.com/UNICEFSriLanka
  ට්විටර්: www.twitter.com/UNICEF_SriLanka
  ඉන්ස්ටර්ග්‍රෑම්: www.instagram.com/unicef_srilanka/
  යූ ටියුබ්: www.youtube.com/channel/UCASQLdv57T7k2iC4g0-kleg
- මෙම පණිවිඩ කණ්ඩායම කළමනාකරණයට සහ තොරතුරු බෙදා ගැනීමට පත් කළ සාමාජිකයන් විසින් විශ්වාසවන්ත මූලාශ්‍ර වලින් පමණක් ලබා ගන්නා යාවත්කාලීන තොරතුරු හරහා නිතිපතා කමිටුව දැනුවත් කිරීමේ වගකීම භාර ගත යුතුය. එන්නත් කිරීමේ ක්‍රියාවලියට අදාළ වැරදි තොරතුරු පැතිරීම වැළැක්වීමට මෙම පණිවිඩ කණ්ඩායම ඉතා වැදගත් වේ.
- මෙම පණිවිඩ කණ්ඩායම හරහා ලැබෙන තොරතුරු ගම් වැසියන් අතර බෙදා ගැනීමට කමිටු සාමාජිකයන් දිරිමත් කරන්න.
- කමිටු සාමාජිකයන්ගෙන් කිසියම් අයකු මෙම පණිවිඩ කණ්ඩායමට ඇතුළත්ව නොමැති නම් (උදා: අන්තර්ජාල සබඳතාව හෝ පණිවිඩකරණ යෙදවුම් නොමැති බැවින්), ඔවුන් නිරන්තරයෙන් යාවත්කාලීන කිරීම සඳහා වෙනත් සන්නිවේදන ක්‍රම භාවිතා කිරීමට වග බලා ගන්න.

කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපැදීම පිණිස ග්‍රාමීය පරිසරය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා වූ ප්‍රජා-මූලික ක්‍රියාකාරකම්

- 3 කොටස යටතේ සඳහන් කර ඇති කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපැදීමට බාධා ඇති කරන ග්‍රාමීය පරිසරයේ දුර්වලතා/ගැටළු අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත්ය.
  - කමිටු සාමාජිකයන් අතර සාකච්ඡා කර ඔබේ ගමේ සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුවක් හඳුනා ගන්න (උදා.පොදු පරිශ්‍රයන්හි දෑත් සේදීමේ ස්ථාන පිහිටුවීම, පොදු පරිශ්‍රයන්හි පුද්ගල දුරස්ථභාවය සහතික කර ගැනීමට භූමියේ සළකුණු ඇඳීම යනාදිය).

  - ලැයිස්තුවේ ක්‍රියාකාරකම් අතරින් ප්‍රමුඛතා හඳුනාගෙන ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා එක්ව කටයුතු කරන්න. උපග්‍රන්ථය 2 හි අදාළ කොටස පරිශීලනයෙන් සැලසුම් කිරීමට භාවිතා කළ හැකි ආකෘතියක් පිළිබඳ අදහසක් ලබා ගත හැකිය.
  - මෙම ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීම, අතිරේක සහාය ලබා ගැනීම, නඩත්තුව හා තිරසරබව පවත්වා ගැනීම සඳහා ග්‍රාමීය ප්‍රජාව, වෙනත් ගම පදනම් කර ගත් සංගම් සහ සිවිල් සමාජ සංවිධාන සමග සම්බන්ධ වන්න.

කොවිඩ්-19 එන්නත්කරණය දියත් කිරීම සහ කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධනය සඳහා වූ ප්‍රජා-මූලික සන්නිවේදන ක්‍රියාකාරකම්

- විශේෂයෙන් ම සමාජ මාධ්‍ය සහ ජනමාධ්‍ය හරහා ළඟා වීමට නොහැකි ගම්වාසින් ඇතුළුව ගමේ ප්‍රජාව අතර පණිවිඩ සන්නිවේදනය සඳහා ඔබගේ සහය අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- සන්නිවේදන ක්‍රියාකාරකම් වල දී ඔබට අවධානය යොමු කළ හැකි ප්‍රධාන පණිවිඩ: **කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු**-සෑම අයකු විසින් ම අනුගමනය කළ යුතු කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු, මෙම සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම

  කොවිඩ්-19 එන්නත්කරණය දියත් කිරීම-එන්නත් ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම, එන්නතේ ආරක්ෂිත බව හා ඒවා නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය, එන්නත්කරණය සඳහා කණ්ඩායම් තෝරා ගැනීමේ දී අනුගමනය කරනු ලබන අදියර ප්‍රවේශය
- කොවිඩ්-19 වෛරසය පැතිරීමේ දී අප අතර පවතින කිසිදු විශේෂිත වෙනස්කමක් සළකන්නේ නැති බව මතක තබා ගැනීම වැදගත්ය. එබැවින්, ඔබගේ ප්‍රජාවෙහි කිසියම් සාමාජිකයකු හෝ කණ්ඩායමක් කෙරෙහි වෙනස් කොට සැළකීමක්, කොන් කිරීමක් හෝ අපකීර්තියක් පවතී නම් එය වැළැක්වීමට ඔබට වගකීමක් ඇත. ඔබේ සන්නිවේදන ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී මෙය ද සලකා බලන්න.
- කමිටු සාමාජිකයන් අතර සාකච්ඡා කර ඔබගේ ගමේ සිදු කළ හැකි සන්නිවේදන ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුවක් හඳුනා ගන්න (උදා. ශ්‍රව්‍ය පණිවිඩ ශබ්ද විකාශන භාවිතයෙන් නිවේදනය, පොදු ස්ථානවල පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය)
- ලැයිස්තුවේ ක්‍රියාකාරකම් අතරින් ප්‍රමුඛතා හඳුනාගෙන ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා එක්ව කටයුතු කරන්න. උපග්‍රන්ථය 2 හි අදාළ කොටස පරිශීලනයෙන් සැලසුම් කිරීමට භාවිතා කළ හැකි ආකෘතියක් පිළිබඳ අදහසක් ලබා ගත හැකිය.
- දැනටමත් සකස් කර ඇති සන්නිවේදන මාධ්‍ය (උදා: වීඩියෝ පට, අත් පත්‍රිකා හා පෝස්ටර්) වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ශ්‍රී ලංකා, යුනිසෙෆ් ශ්‍රී ලංකා සහ විශ්වාසනීය සිවිල් සමාජ සංවිධාන (උදා: සර්වෝදය) හරහා ලබා ගත හැකිය.
- අතිරේක සහය, ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ පණිවිඩ ප්‍රචාරය වැඩිකර ගැනීම සඳහා සිවිල් සමාජ සංවිධාන, වෙනත් ගම පදනම් කර ගත් සංගම් සහ ග්‍රාමීය ප්‍රජාව සමග සම්බන්ධ වන්න. එසේම, සන්නිවේදන ක්‍රියාකාරකම්වල ඵලදායීතාවය අධීක්ෂණය කළ හැක්කේ කෙසේදැයි සලකා බලන්න.

කොවිඩ්-19 සහ එන්නත සම්බන්ධ වැරදි තොරතුරු හඳුනාගැනීම සහ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම

- අසත්‍ය බව නොදැන කිසිඳු හානියක් කරන අරමුණකින් තොරව බෙදා හරින වැරදි තොරතුරු (Misinformation) ඇත. එසේම, හිතාමතාම සැලසුම්කර නිපදවා බෙදා හරින වැරදි තොරතුරු ද (Disinformation) ඇත. මේවා බෙදා හරින්නේ වෙනත් න්‍යාය පත්‍රයක් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා හෝ ද්වේශ සහගත චේතනාවන් මුල් කර ගෙනය.
- වර්තමානයේ, කොවිඩ්-19 සහ එන්නතට අදාළ වැරදි තොරතුරු විශාල ප්‍රමාණයක් අපට හමුවේ. මේ වැරදි තොරතුරු හඳුනා ගැනීමටත්, නිවැරදි තොරතුරු ජනතාව අතර බෙදා හැරීමටත් ප්‍රජා නායකයන් හා බලපෑම්කරුවන්ගේ කාර්යභාරය වැදගත් වේ.
- කොවිඩ්-19 සහ එන්නතට අදාළව අන්තර්ජාල සහ අනෙකුත් මාධ්‍ය හරහා ව්‍යාප්ත වන වැරදි තොරතුරු හඳුනාගැනීමට කමිටුවේ සිටින සාමාජිකයන් නම් කරන්න (යෞවන වයසේ පසුවන කමිටු සාමාජිකයන් මේ සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ). ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය වෙත නිරන්තරයෙන් යොමු වී මෙම වැරදි තොරතුරු පිළිබඳව ඔවුන්ව දැනුවත් කිරීමට එම කමිටු සාමාජිකයන් දිරි ගන්වන්න.
- විශ්වාසවන්ත මූලාශ්‍ර මගින් වැරදි තොරතුරු වලට විරුද්ධ නිවැරදි තොරතුරු සොයා ගැනීමට සහ කමිටු රැස්වීම්වල දී සහ ජංගම පණිවිඩ කණ්ඩායම හරහා නිවැරදි තොරතුරු සම්බන්ධීකරණ කමිටුව සමග බෙදා ගැනීමට නම් කරන ලද සාමාජිකයන් දිරිමත් කරන්න.
- ග්‍රාමීය ප්‍රජාව අතර අන්තර්ජාල සහ අනෙකුත් මාධ්‍ය හරහා නිවැරදි තොරතුරු පුළුල් ලෙස බෙදා ගැනීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.

කොවිඩ්-19 එන්නත් කිරීමේ සැසි දියත් කිරීමට ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට සහය වීම

ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සමග සම්බන්ධීකරණයෙන්:

- එන්නත සඳහා සුදුසුකම් ලැබූ ගමේ සාමාජිකයන් අතර එන්නත් සැසිවලට අදාළ විස්තර (එනම් දිනය, වේලාව, ස්ථානය) සන්නිවේදනය කිරීමට සහය වන්න.
- එන්නත් සැසි සඳහා අවශ්‍ය සැපයුම් (කූඩාරම්/ආවරණ, පුටු, අත් සේදුම් ස්ථාන, පානීය ජලය යනාදිය) හා ආහාරපාන සූදානම් කරන්න. එසේම අවශ්‍ය විට සෙනග හැසිර වීමට සහය වන්න.
- ආබාධිත හා ඇවිදීමේ දුෂ්කරතා ඇති ප්‍රජා සාමාජිකයන්ට එන්නත් සැසි වලට පැමිණීමට හා නිවාස වෙත යෑමට ප්‍රවාහන පහසුකම් ලබාදීම මගින් සහය වන්න.
- වඩාත්ම ආන්තීකරණයට/කොන්වීමට ලක් වූ කණ්ඩායම්, ළඟා වීම දුෂ්කර කණ්ඩායම් සහ එන්නත් සම්බන්ධයෙන් සැක සහිත කණ්ඩායම් වෙත ළඟා වී ඔවුන්ව එන්නත ලබා ගැනීමට දිරිමත් කරන්න.

- එන්නත්කරණයෙන් අනතුරුව එන්නත්ලාභීන්ට අහිතකර තත්ත්වයන් ඇති වුවහොත් සුදුසු පරිදි ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට සහාය ලබා දෙන්න.
- එන්නතෙහි පළමු මාත්‍රාව ලබා ගැනීමට නොහැකි වූ/මග හරින පුද්ගලයන් හඳුනාගෙන එන්නතේ පළමු මාත්‍රාව ලබා ගැනීමට ඔවුන් දිරිමත් කරන්න.
- එන්නත සඳහා මාත්‍රා දෙකක් ඇත්නම්, නිර්දේශිත කාල පරාසය තුළ දී එන්නතේ දෙවන මාත්‍රාව ලබා ගැනීමට ප්‍රජා සාමාජිකයන් දිරිමත් කරන්න.
- එන්නත ලබා ගත් පසුව, ලබා ගැනීමේ දී සහ එන්නත ලබා ගැනීමට පෙර කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපැදීමට ගමේ සාමාජිකයන් දිරිමත් කරන්න.

ප්‍රජා සහභාගීත්ව ක්‍රියාකාරකම්වල ඵලදායීතාවය අධීක්ෂණය කිරීම

නිරීක්ෂණ මත පදනම්ව

- ගමේ සාමාජිකයන් ඔවුන්ගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කරන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් පරීක්ෂාවෙන් පසු වීමට සම්බන්ධීකරණ කමිටු සාමාජිකයන් දිරිමත් කරන්න.
- මෙම නිරීක්ෂණ සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කිරීමට සම්බන්ධීකරණ රැස්වීම් වල දී ප්‍රමාණවත් කාලයක් වෙන් කරන්න.
- මෙම වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු කෙරෙහි අඩු ප්‍රමුඛතාවයක් ලබා දෙන ප්‍රජාවේ සාමාජික කණ්ඩායම් හඳුනාගෙන එම සාමාජිකයන් වෙත ප්‍රජා මූලික ක්‍රියාකාරකම් සහ සන්නිවේදන ක්‍රියාකාරකම් වැඩි වශයෙන් සංවිධානය කරන්න.

ස්වයං-වාර්තාකරණ සමීක්ෂණ මත පදනම්ව

- ප්‍රජා සහභාගීත්ව ක්‍රියාකාරකම් හරහා කොවිඩ්-19 එන්නත ලබා ගැනීම පිළිබඳ මහජන අදහස්වල සිදුවන වෙනස් වීම් අධීක්ෂණය කිරීම වැදගත් වේ.
- ආරම්භයේ දී (එනම් කමිටුව පිහිටුවීමේ දී/අනුගත කිරීමේ දී) සහ විධිමත් කාල පරතරයන් තුළ (එනම් මූලික පුහුණුවෙන් පසුව, එතැන් සිට සෑම තුන් මසකට වරක්) අදහස් වල වෙනස් වීම අධීක්ෂණය සඳහා සම්බන්ධීකරණ කමිටුවේ සාමාජිකයන් විසින් උපග්‍රන්ථය 3 හි ඇති ප්‍රශ්නාවලිය සම්පූර්ණ කරන්න. සිවිල් සමාජ සංවිධාන නියෝජිතයාට සම්පූර්ණ කරන ලද නිර්නාමික ප්‍රශ්නාවලි ආපසු ලබා දෙන්න.
- සිවිල් සමාජ සංවිධාන නියෝජිතයා විසින් මෙම ප්‍රතිචාර පරිගණක යෙදවුමක් (උදා: Microsoft Excel හරහා සටහන් කර ගෙන කලින් කලට විශ්ලේෂණය කිරීම සුදුසුය.
- සම්බන්ධීකරණ කමිටු සාමාජිකයන්ට සමහර සන්නිවේදන ක්‍රියාකාරකම් තුළ දී ගමේ සාමාජිකයන්ගේ වෙනස් වීම් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා ද එම ප්‍රශ්නාවලියම භාවිතා කළ හැකිය. (උදා. දැනුවත් කිරීමේ සැසියකට පෙර හා පසුව)

උපග්‍රන්ථය 1 - කොවිඩ්-19 එන්නත සම්බන්ධයෙන් නිතර අසන ප්‍රශ්න

සැ.යු. - මෙම පරිච්ඡේදයේ ඇතැම් කරුණු නව සොයා ගැනීම් තොරතුරු සහ රජයේ ප්‍රතිපත්තිමය තීරණ මත වෙනස් වීම් වලට ලක්වීමට ඉඩ ඇත.

කොවිඩ්-19 එන්නතෙහි අඩංගු වන්නේ මොනවාද?

- එන්නත් මගින් ඔබේ ශරීරයට රෝග-කාරක විෂබීජවලට බෙහෙවින් සමාන ආගන්තුක දේහයක් (ශරීරය තුළ දැනට නොමැති ද්‍රව්‍යයක්) හඳුන්වා දෙනු ලබයි; මෙය ප්‍රතිදේහ ජනකයක් (Antigen) ලෙස හඳුන්වයි.
- කොවිඩ්-19 එන්නතෙහි ප්‍රතිදේහ ජනකය වන්නේ අජීවී වෛරසයකි.
- මෙමගින් අනාගතයේ දී කොවිඩ්-19 වෛරසය ශරීර ගත වුවහොත්, එය හඳුනාගෙන එයට එරෙහිව සටන් කිරීමට අපගේ ශරීරය සූදානම් කරනු ලබයි.

කොවිඩ්-19 එන්නත අපට ලබා දෙන්නේ කෙසේ ද?

- අතේ උඩ බාහුවට එන්නත් කිරීම මගින් එන්නත ලබා දෙනු ලැබේ.
- දැනට පවතින එන්නත් බොහොමයක් සඳහා මාත්‍රා දෙකක් නිර්දේශ කර ඇත. එන්නත අනුව මාත්‍රා දෙක අතර පරතරය විවිධ වේ.
- මාත්‍රා දෙකක් ඇත්නම්, මාත්‍රා දෙකම සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසුව එන්නතේ පූර්ණ ඵලදායී බව ලබා ගත හැකිය.

එන්නත් කිරීම මගින් පුද්ගලයකුට කොවිඩ්-19 ආසාදනය විය හැකිද?

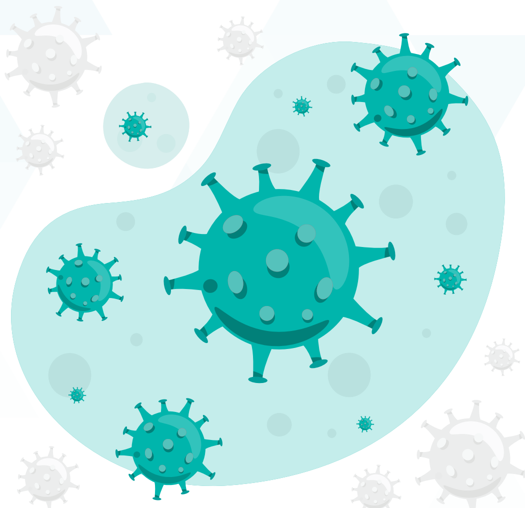
- නිළ වශයෙන් පිළිගන්නා ලද සහ නිර්දේශිත කොවිඩ්-19 එන්නත් කිසිවක හෝ දැනට නිපදවමින් පවතින කොවිඩ්-19 එන්නත් කිසිවක, කොවිඩ්-19 රෝගය ඇතිකරන සජීවී වෛරස අඩංගු වන්නේ නැත.
- එම නිසා, කොවිඩ්-19 එන්නතක් මගින් රෝගය ඇතිවන්නේ නැත.

යම් පුද්ගලයෙකුට කොවිඩ්-19 ආසාදනය වී ඉන් සුවය ලබා ඇත්නම්, ඔවුන් කොවිඩ්-19 එන්නත ලබා ගත යුතු ද?

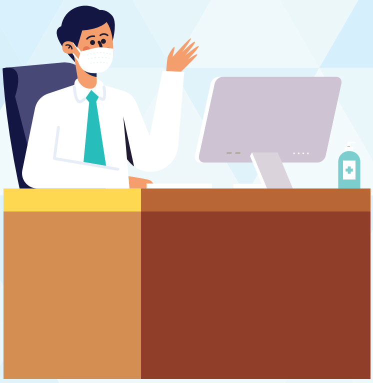
- කොවිඩ්-19 හා සම්බන්ධ දරුණු සෞඛ්‍ය අවදානම් නිසා සහ කොවිඩ්-19 වෛරසය නැවත ආසාදනය වීමේ හැකියාව ඇති නිසා, පෙර දී කොවිඩ්-19 ආසාදනය වී තිබුණ ද එන්නත ලබා දීම සිදු කළ යුතුය.
- කොවිඩ්-19 ආසාදනය සම්පූර්ණව සුව වී සති දෙකකට පසුව එන්නත ලබා ගත හැකිය. එන්නතේ මාත්‍රා දෙකක් අඩංගු වේ නම් එම මාත්‍රා දෙකම ලබා ගත යුතුය.
- ආසාදනය වීමෙන් යමෙකු ලබන ප්‍රතිශක්තිය (එනම් ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය) පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ.

කොවිඩ්-19 එන්නත් මගින් කොවිඩ්-19 විවිධ ප්‍රභේදයන්ට එරෙහිව ආරක්ෂාව ලබා දෙන්නේ ද?

- මෙම වෛරසය, වෙනත් වෛරස මෙන් ම කාලයත් සමග අඛණ්ඩව වෙනස්වීම් වලට භාජනය වේ.
- දැනට අප දන්නා කරුණු නම්, වර්තමානයේ ඇති එන්නත් හා නිපදවමින් පවතින එන්නත් මගින් SARS-CoV-2 වෛරසයේ මෙතෙක් වාර්තා වී ඇති විවිධ ප්‍රභේදවලට එරෙහිව ආරක්ෂාව ලබා දිය යුතු බවයි.
- සෞඛ්‍ය විශේෂඥයින් මෙම වෙනස්වීම් හා ඒවායින් රෝග විනිශ්චය, ප්‍රතිකාර සහ එන්නත් සම්බන්ධයෙන් වන බලපෑම අඛණ්ඩව නිරීක්ෂණය කරනු ලබයි.



එන්නත ලබා ගත හැකිවන්නේ කවදා ද කොතැන ද යන්න ජනතාව දැන ගන්නේ කෙසේ ද?



- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලය විසින් එන්නත්කරණ ප්‍රදේශ සහ එන්නත්කරණ මධ්‍යස්ථාන හඳුනාගෙන සැලැස්මක් අනුව එක් එක් ප්‍රදේශය සඳහා එන්නත් කිරීමේ දිනයන් හා වේලාවන් ලබා දෙනු ඇත.
- සුදුසුකම් ලත් සියළු ජනතාව ආවරණය වන පරිදි පැමිණිය යුත්තේ කවදා ද කොතැනට ද යන්න කල් තියා මහජනතාව (ස්ථිර හා තාවකාලික පදිංචිකරුවන්) දැනුවත් කිරීම දේශපාලන, පරිපාලන, ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සහ ප්‍රජා නියෝජිතයන්ගේ වගකීම වේ.
- තම ප්‍රදේශයේ එන්නත් කිරීමේ වැඩසටහන ප්‍රකාශයට පත් කරන තෙක් ජනතාව අවධානයෙන් ඉවසිලිවන්තව බලා සිටිය යුතුයි.

කොවිඩ්-19 එන්නත ලබා ගැනීමට පෙර සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය වෙත පුද්ගලයකු විසින් දැනුම් දිය යුත්තේ මොනවාද?

පහත දැක්වෙන කරුණු ද ඇතුලුව, ඔබගේ සියලු සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් පිළිබඳ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට දැනුම් දෙන්න.

ඔබට කවදා හෝ කිසියම් ඖෂධයක්, එන්නතක් හෝ එන්නතක කිසියම් සංඝටකයක් ගැනීමෙන් පසු දරුණු ආසාත්මිකතා (Anaphylaxis) ඇති වී තිබේ නම්

ඔබේ ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල නම් හෝ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට බලපාන ඖෂධයක් ලබා ගන්නේ නම්

ඔබට වෙනත් කොවිඩ්-19 එන්නතක් ලැබී ඇත්නම්

ඔබට උණ ඇත්නම්

ඔබට රුධිරය කැටි ගැසීමේ/වහනයවීමේ ගැටළුවක් ඇත්නම්

ඔබ ගර්භණී නම්

එන්නත්කරණ සැසියේ දී ඔබට ලබා දෙන එන්නත්කරණ කාඩ්පත සුරක්ෂිතව තබා ගැනීම වැදගත් වේ.

එන්නතේ දෙවන මාත්‍රාව ලබා ගැනීමට පැමිණෙන විට ඔබේ එන්නත්කරණ කාඩ්පත රැගෙන ඒමට මතක තබා ගන්න. (එන්නතේ මාත්‍රා දෙකක් ඇත්නම්)

උපග්‍රන්ථය 2 - සම්බන්ධීකරණ කමිටුවේ ප්‍රගතිය අධීක්ෂණය

ප්‍රගති අධීක්ෂණ වාර්තාව: කොවිඩ්-19 සම්බන්ධීකරණ කමිටුව

*සිවිල් සමාජ සංවිධාන නියෝජිතයාගේ සහය ඇතිව සම්බන්ධීකරණ කමිටුවේ නායකයා හෝ නම් කරන ලද සාමාජිකයකු විසින් සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

දිස්ත්‍රික්කය:

ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය:

ග්‍රාම නිලධාරි වසම:

කමිටුවේ සැකැස්ම

කමිටු සාමාජිකයන්ගේ විස්තර ඇසුරින් පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න. එසේම සිවිල් සමාජ සංවිධාන නියෝජිතයාගේ විස්තර ද වගුවට ඇතුළත් කරන්න.

	නම	කමිටුවේ තනතුර (ඇත්නම්)	ගමේ තනතුර (ඇත්නම්)	වයස	ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය	ජන වර්ගය	දුරකතන අංකය
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

උපදේශකවරුන් සිටී නම් ඔවුන්ගේ විස්තර ඇසුරින් පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

	නම	කමිටුවේ තනතුර (ඇත්නම්)	ගමේ තනතුර (ඇත්නම්)	වයස	ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය	ජන වර්ගය	දුරකතන අංකය
01							
02							
03							
04							
05							

කමිටුව පිහිට වූ විගසම, උපග්‍රන්ථය 3 හි ඇති කෙටි සමීක්ෂණය සම්පූර්ණ කරන්න. සම්පූර්ණ කරන ලද පත්‍රිකා සිවිල් සමාජ සංවිධාන නියෝජිතයාට ලබා දෙන්න.

සියලුම සාමාජිකයන් කෙටි සමීක්ෂණය සම්පූර්ණ කරන ලදී: ඔව් නැත

සම්බන්ධීකරණ කමිටු සාමාජිකයන් සඳහා මූලික පුහුණුව

- පැවැත් වූ දිනය:
- මෙහෙයවන ලද අය:
- පුහුණුව සඳහා සහභාගී වූ ගණන:
- පුහුණුවේ දී ආවරණය කරන ලද ක්ෂේත්‍ර:

....

....

පුහුණුව ලැබූ විගසම උපග්‍රන්ථය 3 හි ඇති කෙටි සමීක්ෂණය සම්පූර්ණ කරන්න. සම්පූර්ණ කරන ලද පත්‍රිකා සිවිල් සමාජ සංවිධාන නියෝජිතයාට ලබා දෙන්න.

පුහුණුව සඳහා සහභාගී වූ සියලුම සාමාජිකයන් කෙටි සමීක්ෂණය සම්පූර්ණ කරන ලදී: ඔව් නැත

කාන්තා සංගම් සඳහා පවත්වන ලද පුහුණුවේ විස්තර

- පැවැත් වූ දිනය:
- මෙහෙයවන ලද අය:
- පුහුණුව සඳහා සහභාගී වූ ගණන:
- පුහුණුවේ දී ආවරණය කරන ලද ක්ෂේත්‍ර:

....

....

ළමා හා යෞවන සංගම් සඳහා පවත්වන ලද පුහුණුවේ විස්තර

- පැවැත් වූ දිනය:
- මෙහෙයවන ලද අය:
- පුහුණුව සඳහා සහභාගී වූ ගණන:
- පුහුණුවේ දී ආවරණය කරන ලද ක්ෂේත්‍ර:

....

....

සම්බන්ධීකරණ කමිටු රැස්වීම් විස්තර

සෑම රැස්වීමක දී ම පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න. රැස්වීමේ දිනය ඉහළින් සඳහන් කරන්න. සම්පූර්ණ කරන ලද /සාර්ථක අයිතම සඳහා පමණක් හරි ලකුණ යොදන්න.

	රැස්වීම් දිනය															
කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කරමින් රැස්වීම පවත්වන ලදී.																
කොවිඩ්-19 න් ආරක්ෂා වීම සඳහා ගමේ පරිසරය වැඩි දියුණු කිරීමට කමිටුවට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන ලදී.																
කමිටුව මගින් නායකත්වය දිය හැකි සන්නිවේදන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන ලදී.																
පවරන ලද සාමාජිකයන් විසින් පසුගිය සති කිහිපය තුළ දී කොවිඩ්-19 හා එන්නතට අදාළ තොරතුරු පණිවිඩ කණ්ඩායම තුළ බෙදා හරින ලදී.																
පවරන ලද සාමාජිකයන් විසින් පසුගිය සති කිහිපය තුළ දී කොවිඩ්-19 හා එන්න තට අදාළ වැරදි තොරතුරු හඳුනාගෙන නිවැරදි තොරතුරු පණිවිඩ කණ්ඩායම තුළ බෙදා හරින ලදී.																
පසුගිය සති කිහිපය තුළ දී ගමේ සාමාජිකයන් කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කරන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් නිරීක්ෂණ කමිටු සාමාජිකයන් විසින් සාකච්ඡා කරන ලදී.																
කමිටු සාමාජිකයන් විසින් ඔවුන් මුහුණ දුන් අභියෝග, ඔවුන් සතු ප්‍රශ්න හා ඉදිරියට යා යුතු ආකාරය සාකච්ඡා කරන ලදී.																

කමිටු සාමාජිකයන් අතර නිරන්තර සන්නිවේදනයට පිහිටුවා ගන්නා ලද ජංගම පණිවිඩ කණ්ඩායම

- කණ්ඩායම් වර්ගය (වට්ස්ඇප්, වයිබර්, ඉමෝ):
- නිර්මාණය කළ දිනය:
- පණිවිඩ කණ්ඩායමේ කොවිඩ්-19 හා එන්නත් පිළිබඳ තොරතුරු බෙදා ගැනීම සඳහා පවරන ලද සාමාජිකයන් ගේ නම් (ළමා/යෞවන සාමාජිකයන් වඩාත් සුදුසු වේ):

....

....

- මෙම කණ්ඩායමට ඇතුළත් නොවන කමිටු සාමාජිකයන් (උදා - අදාළ ජංගම යෙදුම (Mobile App) නොමැති බැවින්):

....

....

කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපැදීම පිණිස ග්‍රාමීය පරිසරය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා වූ ප්‍රජා මූලික ක්‍රියාකාරකම්

සම්පූර්ණ කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් පමණක් වගුවට ඇතුළත් කරන්න.

(උදා. පොදු පරිශ්‍රයන්හි අත් සේදීමේ ස්ථාන, පොදු පරිශ්‍රයන්හි පුද්ගල දුරස්ථභාවය රඳවා ගැනීම සහතික කිරීම සඳහා භූමියේ සළකුණු ඇඳීම)

සම්පූර්ණ කරන ලද ක්‍රියාකාරකම	නායකත්වය දැරූ සාමාජිකයා (යන්)	ප්‍රතිලාභීන් ගණන (දළ වශයෙන්)	සම්පූර්ණ කළ දිනය	තිරසරභාවය/නඩත්තුව සැලසුම් කර ඇති ආකාරය

කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු සහ කොවිඩ්-19 එන්නත දියත් කිරීම ප්‍රවර්ධනය සඳහා වූ ප්‍රජා මූලික සන්නිවේදන ක්‍රියාකාරකම්

සම්පූර්ණ කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් පමණක් වගුවට ඇතුළත් කරන්න.

(උදා. ශ්‍රව්‍ය පණිවිඩ ශබ්ද විකාශන භාවිතයෙන් නිවේදනය, පොදු ස්ථානවල පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය)

සම්පූර්ණ කරන ලද ක්‍රියාකාරකම	නායකත්වය දැරූ සාමාජිකයා (යන්)	පණිවිඩලාභීන් ගණන (දළ වශයෙන්)	සම්පූර්ණ කළ දිනය	බෙදා ගත් ප්‍රධාන පණිවිඩ

කොවිඩ්-19 සහ එන්නත පිළිබඳ වැරදි තොරතුරු හඳුනා ගැනීම හා ප්‍රතික්ෂේප කිරීම

වැරදි තොරතුරු හඳුනා ගැනීම සහ නිවැරදි තොරතුරු බෙදා ගැනීම සඳහා පවරන ලද සමාජිකයන්ගේ නම් (යෞවන සාමාජිකයන් වඩාත් සුදුසුය):

....

....

පවරන ලද සාමාජිකයන් විසින් බෙදා ගන්නා තොරතුරු ගැන එක් එක් රැස්වීමේ දී වගුව යාවත්කාලීන කරන්න.

වැරදි තොරතුර	ලැබුණු මාර්ගයන් (උදා.මිතුරන් හරහා, ෆෙස්බුක් හරහා යනාදිය)	ලැබුණු දිනය	විශ්වාසවන්ත මූලාශ්‍ර වලින් ලැබුණු ඒවාට විරුද්ධ නිවැරදි තොරතුර	වැරදි තොරතුර බෙදූ පුද්ගලයා (යන්)ට නිවැරදි තොරතුර ලබා දෙන ආකාරය

කොවිඩ්-19 එන්නත් කිරීමේ සැසි දියත් කිරීමට ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට සහය වීම

එන්නත් සැසි පැවැත්වීම සඳහා සම්බන්ධීකරණ කමිටුව අනෙකුත් ගම්වාසීන් සමග එක්ව සහය ලබා දුන් ආකාරය සඳහන් කරන්න.

ප්‍රජා සහභාගීත්ව ක්‍රියාකාරකම්වල ඵලදායීතාවය අධීක්ෂණය කිරීම

මූලික පුහුණුවෙන් පසු හා සෑම තුන් මසකටම වරක්, සම්බන්ධීකරණ කමිටු සාමාජිකයන් විසින් උපග්‍රන්ථය 3 හි ඇති කෙටි සමීක්ෂණය සම්පූර්ණ කළ හැකිය. සම්පූර්ණ කරනු ලැබූ සමීක්ෂණ පත්‍රිකා සිවිල් සමාජ සංවිධාන නියෝජිතයාට ලබා දෙන්න.

සියලුම සාමාජිකයන් මූලික පුහුණුවෙන් මාස තුනකට පසු සමීක්ෂණය සම්පූර්ණ කරන ලදී. ඔව් නැත

සියලුම සාමාජිකයන් මූලික පුහුණුවෙන් මාස හයකට පසු සමීක්ෂණය සම්පූර්ණ කරන ලදී. ඔව් නැත

සියලුම සාමාජිකයන් මූලික පුහුණුවෙන් මාස නවයකට පසු සමීක්ෂණය සම්පූර්ණ කරන ලදී. ඔව් නැත

වෙනත් තොරතුරු

සම්පූර්ණ කරනු ලැබූ සම්බන්ධීකරණ කමිටු සාමාජිකයාගේ නම:

අත්සන:

සිවිල් සමාජ සංවිධාන නියෝජිතයාගේ නම:

අත්සන:

උපග්‍රන්ථය 3 -
ස්වයං වාර්තාකරණ සමීක්ෂණය

දිස්ත්‍රික්කය:

ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය:

ග්‍රාම නිලධාරි වසම: දිනය:

ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය: ස්ත්‍රී ☐ පුරුෂ ☐ වෙනත් ☐ වයස:

ජනවර්ගය: සිංහල ☐ දෙමළ ☐ මුස්ලිම් ☐ මැලේ ☐ බර්ගර් ☐ වෙනත් ☐

සටහන: ඔබ දැනටමත් එන්නත ලබා ගෙන ඇත්නම්, ප්‍රශ්න අංක 8 ට සහ 9 ට **පමණක්** පිළිතුරු සපයන්න.

1. ඔබට හැඟෙන පරිදි, ඔබට එන්නත් සේවා ලබා ගැනීම කෙතරම් පහසු ද ? එක් පිළිතුරක් තෝරන්න.
   - a. කිසිසේත්ම පහසු නැත ☐
   - b. සුළු වශයෙන් පහසුයි ☐
   - c. මධ්‍යස්ථ වශයෙන් පහසුයි ☐
   - d. ඉතා පහසුයි ☐

2. ඔබට හැඟෙන පරිදි, එන්නත ලබා ගැනීම ඔබට දුෂ්කර වන්නේ කුමක් නිසාද? අදාළ වන සියල්ල ලකුණු කරන්න.
   - a. කිසිවක් නැත. එය දුෂ්කර නැත. ☐
   - b. මට තනියම යා නොහැක (මට ශාරීරික දුබලතාවයන් තිබේ) ☐
   - c. එන්නත් කරන ස්ථානය බොහෝ දුරයි. ☐
   - d. එන්නත් කරන වේලාවන් මට අපහසුයි. ☐
   - e. එන්නත් ලබා නොදී මිනිසුන් හරවා යවයි. ☐
   - f. එන්නත් කිරීම සඳහා රැඳී සිටිය යුතු කාලය ඉතා දීර්ඝයි. ☐
   - g. එන්නත් කරන සායනයේ/රෝහලේ සෙනඟ අධිකයි. ☐
   - h. වෙනත් හේතුවක්, කරුණාකර සඳහන් කරන්න. ☐

   ....

3. කොවිඩ්-19 එන්නතක් ඔබට දැන් ලබා ගත හැකි නම්, ඔබ එය කොතරම් දුරට විශ්වාස කරනවාද? එක් පිළිතුරක් තෝරන්න.
   - a. කොහෙත්ම නැත ☐
   - b. සුළු වශයෙන් ☐
   - c. මධ්‍යස්ථ වශයෙන් ☐
   - d. ගොඩක් ☐

4. කොවිඩ්-19 එන්නතක් ලබා ගැනීම ඔබේ සෞඛ්‍යයට කොතරම් වැදගත් වේ යැයි ඔබ සිතනවාද? එක් පිළිතුරක් තෝරන්න.
   - a. කිසිසේත් ම වැදගත් නොවේ ☐
   - b. සුළු වශයෙන් වැදගත් ☐
   - c. මධ්‍යස්ථ වශයෙන් වැදගත් ☐
   - d. ඉතා වැදගත් ☐

5. ඔබේ පවුලේ සමීපතමයන් සහ යහළුවන් බහුතරයකට ඔබ විසින් කොවිඩ්-19 එන්නත ලබා ගනු දැකීම අවශ්‍ය ද? එක් පිළිතුරක් තෝරන්න.

a. ඔව් ☐
b. නැත ☐
c. ස්ථිරව කිව නොහැක ☐

6. ඔබට කොවිඩ්-19 එන්නතක් ලබා ගැනීමට හැකි නම් ඔබ එය ලබා ගන්නවාද? එක් පිළිතුරක් තෝරන්න.

a. ඔව් ☐
b. නැත ☐
c. ස්ථිරව කිව නොහැක ☐

7. ඔබ එන්නත ලබා ගැනීමට අකමැති නම් හෝ ඒ පිළිබඳ ස්ථිර තීරණයක් නොමැතිනම්, එන්නත සම්බන්ධයෙන් ඔබ සැලකිලිමත් වන ප්‍රධාන කරුණු මොනවාද? අදාළ වන සියල්ල ලකුණු කරන්න

a. එය කොවිඩ්-19 ආසාදනය වීමේ අවස්ථා වැඩි කරයි ☐
b. එය ඵලදායී / සාර්ථක නැත ☐
c. එන්නත නිසි ලෙස අත්හදා බලා හෝ පරීක්ෂා කර නොමැත ☐
d. එහි අතුරු ආබාධ ඇත ☐
e. එමගින් කොවිඩ්-19 සුව කරන බවට ඔප්පු වී නොමැත ☐
f. එය ලබා ගැනීම ආරක්ෂිත නොවේ ☐
g. එන්නත ලබා ගැනීමට මා සුදුසුකම් ලබන්නේ නැත ☐
h. මම එන්නත සඳහා සුදුසුකම් ලබන්නේදැයි මට විශ්වාස නැත ☐
i. වෙනත් හේතුවක්, කරුණාකර සඳහන් කරන්න: ☐

....

8. ඔබේ ගමේ සාමාජිකයන්ගෙන් කොපමණ පිරිසක් දිනපතා කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කරනවා යැයි ඔබ සිතනවාද? (මුහුණු ආවරණ පැළඳීම, පුද්ගල දුරස්ථභාවය, නිතර දෑත් සේදීම වැනි). 0 සිට 10 දක්වා අංක අතරින් එක් අංකයක් තෝරන්න.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

කිසිවකු අනුගමනය කරන්නේ නැත — සෑම කෙනෙකුම අනුගමනය කරයි

9. එන්නත ලබා ගැනීමෙන් පසු කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ සෞඛ්‍ය පුරුදු (මුහුණු ආවරණ පැළඳීම, පුද්ගල දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම, නිතර දෑත් සේදීම යනාදී) අනුගමනය කිරීම කොතරම් වැදගත් දැයි ඔබ සිතන්නේ ද? එක් පිළිතුරක් තෝරන්න.

a. කිසිසේත් ම වැදගත් නොවේ ☐
b. සුළු වශයෙන් වැදගත් ☐
c. මධ්‍යස්ථ වශයෙන් වැදගත් ☐
d. ඉතා වැදගත් ☐

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- *Atkinson, JA., Vallely, A., Fitzgerald, L. et al. The architecture and effect of participation: a systematic review of community participation for communicable disease control and elimination. Implications for malaria elimination. Malar J 10, 225 (2011). https://doi.org/10.1186/1475-2875-10-225*

- *Health Promotion Bureau. (n.d.). COVID-19 : What you need to know. [online] Available at: https://www.hpb.health.gov.lk/en/covid-19 [Accessed 24 Mar. 2021].*

- *Lewandowsky, S., Cook, J., Schmid, P., Holford, D. L., Finn, A., Leask, J., Thomson, A., Lombardi, D., Al-Rawi, A. K., Amazeen, M. A., Anderson, E. C., Armaos, K. D., Betsch, C., Bruns, H. H. B., Ecker, U. K. H., Gavaruzzi, T., Hahn, U., Herzog, S., Juanchich, M., Kendeou, P., Newman, E. J., Pennycook, G., Rapp, D. N., Sah, S., Sinatra, G. M., Tapper, K., Vraga, E. K (2021). The COVID-19 Vaccine Communication Handbook. A practical guide for improving vaccine communication and fighting misinformation. Available at: https://sks.to/c19vax*

- *National Deployment and Vaccination Plan (NDVP) for COVID-19 Vaccines. (2021). Ministry of Health.*

- *Sarvodaya (n.d.).* සර්වෝදය සුවෝදය සේවය: කොවිඩ් නිවාරණය සඳහා ප්‍රජාව සූදානම් කිරීමේ මාර්ගෝපදේශන සංග්‍රහය *[Sarvodaya Suvodaya Service: Community Preparation Guidelines for COVID Prevention]. 1st ed.*

- *Sri Lanka Medical Association Colombo (2017). SLMA GUIDELINES & INFORMATION ON VACCINES. 6th ed. [online] Available at: www.slma.lk/wp-content/uploads/2017/12/GSK-SLMA-Guidelines-Information-on-Vaccines.pdf [Accessed 19 Mar. 2021].*

- *UNICEF and WHO (2021). Data for action: achieving high uptake of COVID-19 vaccines: Interim Guidance. [online] Available at: www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-vaccination-demand-planning-2021.1 [Accessed 2 Mar. 2021].*

- *UNICEF Middle East and North Africa. (n.d.). Vaccine misinformation management field guide. [online] Available at: https://www.unicef.org/mena/reports/vaccine-misinformation-management-field-guide [Accessed 21 Mar. 2021]*

- *UNICEF South Asia. (2019). Sustaining Vaccination Coverage. [online] Available at: https://www.unicef.org/rosa/reports/sustaining-vaccination-coverage [Accessed 15 Mar. 2021].*

- *UNICEF Sri Lanka. (n.d.). Coronavirus disease (COVID-19). [online] Available at: https://www.unicef.org/srilanka/COVID-19 [Accessed 24 Mar. 2021].*

- *UNICEF, WHO, 2021. Conducting community engagement for COVID-19 vaccines – Interim Guidance 31 January 2021. [online] Available at: https://apps.who.int/iris/handle/10665/339451 [Accessed 20 March 2021].*

- *WHO Sri Lanka. (n.d.). COVID-19. [online] Available at: https://www.who.int/srilanka/COVID-19 Accessed 22 Mar. 2021]*

- *WHO Sri Lanka, Ministry of Health and Rotary (2021). A CALL FOR ACTION: To people's representatives, religious and community leaders: Ensuring a successful public vaccination program against COVID-19. 1st ed.*

සටහන්