

කොට්ඨාස මධ්‍යම - ප්‍රජාව සුරක්ම



## කරුවැදය කුබැදය සේවය



කොට්ඨාස නිවාරණය කළහ  
ප්‍රජාව සුදුනම් ඩිරීමේ මාරගෝපදේශන කංගුහය

## සුදානම - නිවාරණය - සත්කාරය

මෙරට ඇත්තු සංම ස්වාධාවික සහ ස්වාධාවික නොවන විපත්වලදී සර්වේදය ව්‍යාපාරය විසින් සමාජය සුවපත් කිරීමේ මහා දුනුටි සමාජ මෙහෙවරයන් සිදු කර ඇත. විය ලෝවාසි සහ මෙරට ප්‍රජාව වෙනුවෙන් සිදු කළ සඩානිනත්දේ මෙහෙවරයි. ව්‍යාපාරය පුරා පැතිර පවතින කොරෝනා ව්‍යසනය තුළදී ප්‍රජාවගේ දෙනීන් ජීවිතය යාචනය කිරීමට, අවශ්‍ය යටිත සාධක සහ මනේ ශක්තිකරණ මෙහෙයුම ශක්තිමත් කිරීමට අවශ්‍ය පාතික සහ පාත්‍යන්තර නායකත්වය, සොඛන දැනුම, කුසලතාවය, තාක්ෂණ්‍ය, පර්ත්‍යාගය, අවබෝධය සහ මනු සහයෝගය සමාජය වෙත බඩා දීමට සර්වේදය ව්‍යාපාරය කැපවේය.

“පුද්ගල හා සාමූහික උදාවක් තුළින් ප්‍රජාවේ මූලික මානුෂීය අවශ්‍යතා සපිරෙන, සාධාරණ, තීරසාර සහ දැයාත්වීත සමාජ කුමයක් ගෙවිනැවීම” සර්වේදයේ පරමාර්ථය වේ. නව මාද්‍යමූලිකීන් සර්වේදය කුමදාන සම්මි, ප්‍රජාව පදනම් කරගනිමින් මෙම උදා පරමාර්ථය දියත් කිරීමට අවශ්‍ය කියාකාරකම් මේ වන විට සර්වේදය සංගමයේ ගරු සහාපති විශේෂයෙන් වෙදුන වින්යා ආරියරත්න මහතාගේ පුර්ණ මගපෙන්වීම මත සකස්වී ඉදිරියට ගෙව යම්න් පවතී.

"තමන්ගේ උදාවක් ඇතිවීමකින් තොරව සැමගේ උදාවක් ඇති තොවේ" - "සැමගේ උදාවක් ඇතිවීමකින් තොරව තමාගේ උදාව ඇති තොවේ" ය යන්න සර්වේදය දරුණුනයේ ප්‍රධාන ආදර්ශ පාදයකි. විමෙන්ම කොරෝනා වසංගතය සම්බන්ධයෙන් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අධිකක්ෂ ජනරාල්ටරයා ප්‍රකාශ කරන්නේ "සැවොම ආරක්ෂා වහනුරු කිහිවෙකු ආරක්ෂා තොවන්නේය (No one is safe until everyone is safe) යනුවෙති. මේ නිසා තමා මෙන්ම අන් සැමද සුරක්ෂිත කරගැනීමකින් තොරව අපර පැවත්මක් නැත. විම නිසා සර්වේදය පවුල් අප කිසුලු දෙනාවම නැවතන් තමන්ගේත් අනෙකාට ආදර්ශයක් සපයමිත් නව උදාවකට (New Awakening) ගම, රට රැගෙන යාමට අවස්ථාවක් උදා වී ඇත.

කොට්ඨාස-19 වසංගතය ශ්‍රී ලංකික අපට ව්‍යුත්ල කර ඇති අනියෝගය “වෙස්වලාගෙන ආ ආණ්ටරවාදයක්” ය. අප විසින් ගොඩනගා ගැනීමට සිහින මැට්‍රූ බෝහේෂ් දේ දියුණු කරගැනීමට උන් අවස්ථාවක් උඩා වී ඇත. ගමේ රටේ අපේම මිනිසුන් සමග විකව වික්ව නැගි සිරීමට මෙය කදිම අවස්ථාවක්. විශේෂයෙන්ම අප ජ්‍යෙෂ්ඨ වූ පැරණි උඩායින ජ්‍යෙෂ්ඨය හැර දමා උද්‍යෝගීමත් නාව ජ්‍යෙෂ්ඨයක් ඇති කරගැනීමට අවස්ථාවක් ලැබේ ඇත. නව සාමාන්‍ය තත්ත්වය (New Normal) යටතේ ගමේ සියලුම මිනිසුන් විකිණෙකාට උපකාර කරගනීම් නව ජ්‍යෙෂ්ඨ රාව්වක් (New Lifestyle) සංස්කීර්තගැනීමට අනුගි අවස්ථාවක් අපට උඩා වී ඇත. අප ජ්‍යෙෂ්ඨයේ නිතර වැළඳුන සෙම්ප්‍රතික්‍රියාවේ සිට බොහේෂ් ලෙඩි රෝග ප්‍රමාණයක් නව තත්ත්වය යටතේ මනා සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමට සිදුවීම නිසා අඩු වී ඇත. එම නිසා පෙරට වඩා නිරෝගී ජ්‍යෙෂ්ඨයක් අපට ලැබේ ඇත. විමෙන්ම ගෙදර ලෙටේ ජ්‍යෙෂ්ඨ වීමේ සිට වැඩපෙළාලේ, සමාජයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ විමෙලි අනෙකාගේ සුරක්ෂිතතාවත් තමාගේ ආරක්ෂාවත් පිළිබඳ අප සැලකියීමත් වීමට පටන්ගෙන ඇත. විමෙන්ම ව්‍යුධියිටි ඇති ගෙවත්ත මෙන්ම ගමේ, රටේ ඉඩම් තුළ බොහේෂ් දේ වග කිරීමට පටන්ගෙන ඇත. ගමන්, රටත් ජන ජ්‍යෙෂ්ඨත් වඩ හොඳ මට්ටමකට දියුණු කරගනීමට අවස්ථාවක් උඩා වී ඇති අතර ඒ වෙනුවෙන් සැමෙදෙනාම කියාගිර් වීමට පටන්ගෙන ඇත. මේ නිසා කොළඹ වසංගත තත්ත්වයෙන් මිදි අපේ ගම ආරක්ෂා කරගනීම් සියලු දෙනාගේම දියුණුව වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීමට මනා සුදානම් වීමක් සඳහා නායකත්වය දීමට සර්වෝදය දිරිපත්වී ඇත.

කොළඹ නිවාරණය සඳහා සුදානම් සහගත ගමක් (COVID Ready Village) බවට අප ගම පත් කරගැනීම පූර්වයේ අප සැමගේ වගකීම වේ. වීමෙන්ම නගරාණීත ජනාධායන්ද කොළඹ සඳහා සුදානම් සහගත විය යුතු වේ. ඒ වෙනුවෙන් විධිමත් තියාපෑලවියක් අනුගමනය කරමු. සුවේදය මතින් ආරම්භයේදීම හිදු කරනුයේ මෙම කාර්යයයි. රිට අමතරව සුවේදය සේවාව දිර්සකාලීනව ගම්, නගරයේ ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ගැනී සැරෙනියිලත් වෙමින් තිබේ. පිරිපත් ප්‍රජාවත් ගොඩනගා ගැනීමට නායුකාන්ත්‍ය දෙන ඇත.

## ආචාරයීම, වගකීම් සහ වගවීම

- කොට්ඨාසි ආසාදනය නොවීමට වගබලා ගැනීම අපගේ පළමු වගකීමයි.
- පුද්ගලයකට කොට්ඨාසි ආසාදනය වීම හෝ පුද්ගලයකට කොට්ඨාසි වැළඳෙන්නේ ඔහුගේ/අයගේ කැමැත්තකින් නොවේ. විසේ වන්නේ සමාජයක් ලෙස අප නිරෝගීව සිටීමට සූදානම් නොවීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසය. වීම නිසා යම් අයෙකුට කොට්ඨාසි වැළඳෙන්නේ නම් අන් අයට ද ඒ හා සම්බන්ධ වගකීමක්, වගවීමක් ඇත. අපි නිරෝගීව සිටීම මෙන්ම අනෙකා රැකබලා ගැනීමට ආචාරයීම්ක වෙමු.
- ව්‍යෙන්ම අප කොට්ඨාසි වාහකයකු, විනම් රෝගය තව කෙනෙකුට බෝ කරන්නෙකු නොවීමට ද වගබලා ගත යුතුය.
- පුරවැසියන් වශයෙන් එකිනෙකා පිළිබඳව සොයා බැංශීම, රැකබලා ගැනීම සුවෝද්‍ය ක්‍රියාන්වීතයේ මූලික හරය වේ.
- ගම කොට්ඨාසි වලින් රැකගැනීම ගමට ඇති වගකීමකි. ඒ උදෙසා ගමේ සම්පත් තව සාමාන්‍යය යටතේ පෙළගැස්වීමට අපි කටයුතු යොදුමු.
- කොට්ඨාසි වසංගතය වෙස්වලාගෙන ආ ආභ්‍යවාදයක් කරගනිමින් ප්‍රජාවත්, ගමත් රංත් උසස් තත්ත්වයකට රැගෙන ඒමට අපි වගබලා ගනිමු.



## කොට්ඨාසි නිවාරණය සඳහා සුදානම් සහගත ගමක්

1. සුවේදය සේවාව ස්ථාපිත කිරීම සහ කම්ටුව පත්කරගැනීම



2. කොට්ඨාසි-19 නිවාරණය සඳහා ගමේ පුරවැසියන් සුදානම් කරවීම



3. කොට්ඨාසි-19 නිවාරණය සඳහා ගමේ නිවාස සුදානම් කරවීම

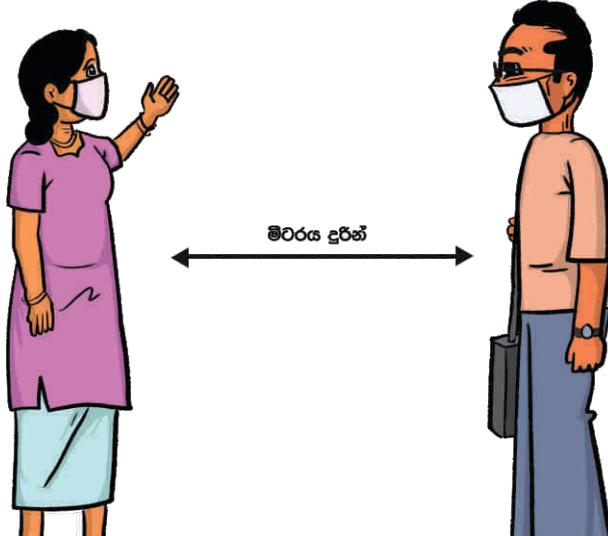


4. ගමේ පොදු ස්ථාන, වෙළඳසැල් ආදිය නව තත්ත්වය යටතේ කටයුතු කිරීමට සුදානම් කිරීම

මෙහි නායකත්වය සහ සම්බන්ධිකරණ ත්‍රියාවලිය සඳහා නියෝජිතයේන් අදාළ ගමෙහි සර්ච්‍යෙදය ඉමදාන සම්බිජ හෝ සක්‍රීය ස්චේවිජා සංවිධාන වලින් තෝරා ගත හැකිය.

- කමිටුව තෝරාගැනීමේදී,
- මෙම කමිටුව සඳහා ගමේ සියලුම උපගම්මාන නියෝජනය වන පරිදි විකාලොස් (11) දෙනෙකුගෙන් යුත් කණ්ඩායමක් සකස් කිරීම.
- සර්ච්‍යෙදය ඉමදාන සම්බිජයේ සහාපති, ලේකම්, භාණ්ඩාගාරක මෙම කමිටුවට ඇතුළත් වේ.
- අගෙකුන් සාමාජිකයේ සඳහා වයස අවුරුදු 500 අඩු පුද්ගලයේන් තෝරා ගන්නේ නම් මැනවී.
- අවම වශයෙන් තරෙණියන් දෙදෙනෙකු (02) සහ තරෙණියන් නිදෙනෙකු (03) කණ්ඩායමේ සිටීම.
- කමිටුව සඳහා තෝරාගැනීමේදී ස්මාර්ට් දුරකථන ඇති පුද්ගලයේන් සඳහා ප්‍රමුඛස්ථානයක් ලබා දීම පුද්ගලන්ට වනු ඇත.
- මෙහි උපදේශකත්වය හා අනුගාසකත්වය සඳහා අදාළ ගම් පෙදෙසට ඇයත්
  1. ආගමික නායකයින්,
  2. ග්‍රාම නිලධාරී තුමා,
  3. ප්‍රවිල් සෞඛ්‍ය නිලධාරී තුමීය,
  4. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක තුමා,
  5. වසම හාර පුජා පොලිස් නිලධාරීනා,
  6. වසම හාර ආර්ථික සංවර්ධන නිලධාරී
  7. කර්මීකරීම පරැයේෂනා නිලධාරී තුමා
  8. පාසලේ විද්‍යාලේපති තුමා
  9. පෙරපාසැල් ගුරුවරිය
- 10. සර්ච්‍යෙදය දිස්ත්‍රික් සමාජ වැඩසටහන් සම්බන්ධිකාරක පත් කර ගැනීමට හැකිය.





## 1.1 කම්ටු රස්වීම් පැවත්වීමට උපදෙස්

- මිටරයක පරාතරයක් පවත්වා ගනීමින් කම්ටුව රස්වීම පැවත්වීමට පහසුකම් ඇති ස්ථානයක් යොදා ගැනීම සහ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම රස්වීම් විෂ්ලේෂණයෙන් පැවත්වීම.
- අවම වශයෙන් සතියකට වර්ග රස්වී කොළඹ-19 සම්බන්ධ සමාග්‍රෝවනයක යොදීම. නිවසින් බැහැර වීම අවදානම් තත්ත්වයකදී ස්මාර්ට් දුරකථන හරහා අදාළ රස්වීම පැවත්වීමට හැකිය.
- රස්වීම් පැවත්වීමේදී අන් අයට ආදාළකමත් ලෙස “නව සාමාන්‍ය තත්ත්වය” යටතේ නිසිපර්දී සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කළ යුතු වේ.
- කම්ටු රස්වීමට සහනායි විය යුත්තේ උත්ත්, කැස්ක, උගුරේ අමාර්සට වැනි රෝග ලක්ෂණ රහිත සාමාජිකයින් පමණි.
- කම්ටු රස්වීම් තුමියට අනුළු කරගැනීමට ප්‍රථම ඔවුන්ගේ උත්ත් පරික්ෂා කර බැවැය යුතු අතර කම්ටු රස්වීම පැවත්වෙන අතරවාරයේදී නිවැරදිව මූධ අවරණ පැලද සිටීම කළ යුතුය.
- රස්වන ස්ථානයේ අත්සේදා ගැනීමේ පහසුකම් පිළිබඳ සහතික වීම.
- රස්වීමට අසුන් ගැනීමේදී මිටරයක පරාතරය තබාගත හැකි ආකාරයට අසුන් පැනවීම.
- රස්වීමට පැමිණීමට පෙර තේ පානයක් සහ ආහාර ගැනීම් හමාර කර පැමිණීම.
- පැමිණුන අයගේ තොරතුරු වික් අයෙකු විසින් සටහන් කරගත යුතු අතර කිසිවිටෙක අත්සන් ලේඛන අතින් අතට යැවේම තොකළ යුතු වේ. අත්සන් ලේඛන සටහන් කිරීමේදී ව්‍යුත් පුද්ගලයාගේ උෂ්ණත්වය ද සටහන් කරන්නේ නම් යෝග්‍ය වේ.
- කම්ටු රස්වීම් කාලය උපරිමයෙන් විනාඩි 30කට සිමා කිරීම.
- සාකච්ඡාකරන කරුණු සහ තීන්දු සහ ඒවා ක්‍රියාත්මක කරන කාලය, පුද්ගලයින් නිශ්චිතවම සටහන් කිරීම
- කොළඹ නිවාරණයට ගම අඛණ්ඩව සුදානම් කරනැබීම පිළිබඳ තත්ත්ව වාර්තාවක් සකස් කිරීම, අඩුපාඩු තැන් නිවැරදි කිරීමට තීරණ ගැනීම කළ හැකිය.
- සාකච්ඡා වාර්තා පිටපත් අඛණ්ඩව ඉහත සඳහන් කළ උපදේශක මත්ස්‍යලයට යොමු කිරීම සහ ඔවුන් ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධ කරගැනීම කළ හැකිය.

ගමේ ජ්‍යෙෂ්ඨවන සංම පුද්ගලයෙක්ම කෝච්චි නිවාරණය සඳහා පහත උපකුම් හතර අනුගමනය කරන බව වගබලා ගැනීම.

1. රැකියවට, පාසලට, වැඩ බ්‍රමට, සෞඛ්‍ය සායනයට ආදී අත්‍යවශ්‍ය කාරණයකට හැරුණු කොට නිවසින් පිටතට තොයේම.
2. නිවසින් පිටතට යන විට මුඩ් ආවරණයක් පැලදීම.
3. අනෙකුත් පුරවැසියන් සමග මේටරයක පරතරයක් පවත්වාගතිමින් කටයුතු කිරීම.
4. දැන් සඩහා ගොදා සේෂීම සහ නිවසින් බාහිරට යන්නේ නම් විටන් විට නිතරම විෂයිත නාඟක දියරයක් භාවිතා කරමින් දැන් විෂයිතහරණය කරගැනීම.

### මිට අමතරව,

1. කැස්ස්, උණු, නතිය වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇත්තාම් වෙළුන ප්‍රතිකාර සඳහා හැරුණු විට වෙනත් කිසිදු හේතුවකට නිවසින් බාහිරයට තොයේම.
2. නගරයට හෝ තදාසන්න පුද්ගල වලට යාම හැකිතාක් අවම කරගැනීම.
3. දිනපතා ගමන් බාහිරට රැකිය සඳහා ගොමුවන පුද්ගලයින් නැවත ගමට, නිවසට ආ පසු සිටීමට අමුත්තන්ගේ කාමරු හාවිතා කළ හැකිවේ. බොහෝ විට නිවැසියන් භා ගම් වැසියන් භා ගැවසීම හැකිතාක් අඩු කළ යුතු වේ.
4. පොදු ප්‍රවාහන සේවාවන් හාවිතා කිරීමේදී සෙනග අවම වේලාවට ගමන් බිමන්වල යෙදීම, නිසි පරදි සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදිම කළ යුතු වේ.
5. සංම අයෙකුම විටන් විට සෞඛ්‍ය අංශ විසින් ලබා දෙන පණිවිධ කෙරෙහි සැලකිල්ලෙන් සිටීම සඳහා එවාට අනුගත වීම
6. අවදු සිහියෙන් කටයුතු කිරීම, තීරන්තර අවදානයෙන් සිටීම
7. විශේෂයෙන් මත්ත්වන වලට ඇඩ්බහි වුවන් හෝ වෙනත් ජාවාර්ථි වල යෙදෙන්නන් බොහෝ විට සෞඛ්‍ය නිතිරිති තොතකා කටයුතු කළ හැකි අතර නිතර විමසිල්ලෙන් සිටීමත් ප්‍රජා පොලුස් නිපුදාරී තුමා භා නිරන්තර සම්බන්ධ වෙමින් ඔවුන් පිළිබඳ අධික්ෂණය කිරීමත් සිදු කිරීම
8. සායන වලින් ඔෂ්ඨ ලබා ගන්නා අයව්‍යුත් ඇත්තාම් ඔවුන්ගේ ලැයිස්තුවක් සකස්කරගෙන නිසි වේලාවට ඔවුන්ට ඔෂ්ඨ ගෙන්වා ගැනීමට කුමෙයක් සකස් කර ගැනීම
9. නිකරුණෙන් කාලය ගත කරමින් තැන් තැන් වල රංවා ගැසී ඇති පුද්ගලයින් විම තත්ත්වයෙන් මුද්‍රවා වැඩක යෙදුමී හෝ නිවෙස් වලට යැවීමට කටයුතු යෙදීම
10. ප්‍රතිඵලිය වර්ධනය වන දේශීය ඔෂ්ඨ, ආහාර ලේඛනයක් සකස් කොට අවශ්‍ය අයට ලබා දීමට කුමෙයක් සකස්කළ හැකිවේ.
11. කුඩා දුරවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය, වියෝවස්ධී අයගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳ විමසා බැඳීම සඳහා යාන්ත්‍රණයක් සකස් කර ගැනීම

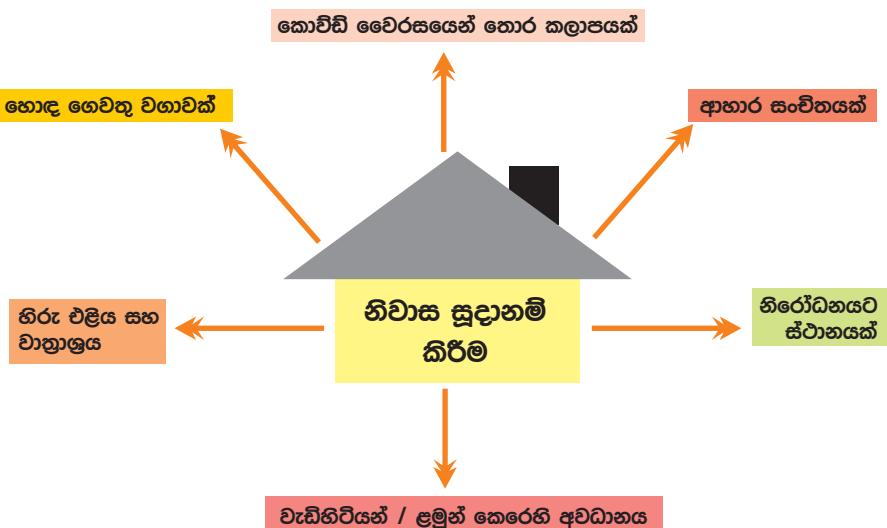
## කොළඹ-19 වසංගත තත්ත්වය හමුවේ පෙනුන් රිකෙබලා ගැනීම

1. අධිකාපනය ලබන දුරුවන්ට ස්වයං අධිස්‍යනය කරගෙන යාමට අවශ්‍ය වට්ටිතාව සකස් කරදීම, අඩුපාඩා සොයා බැඳීම
2. දුරුවන්ට නිතරම සවන් දීමට දෙමාපියන් යොමු කරවීම. කොළඹ-19 වසංගත තත්ත්වය පිළිබඳවන් නව කාමානය තත්ත්වය පිළිබඳවන් නිතර සහ තොරතුරු දුරුවන්ට දැනගැනීමට සැලැස්වීම
3. දුරුවන් සහ ඔවුන්ගේ මෙනුරන් කොළඹ-19 වසංගතයට තත්ත්වම මුහුණ දීමට ඩුරු කරවීම.
4. දුරුවන් රෝපවාහිනීය සහ ජ්‍යාගම දුරකථන භාවිතයේදී සීමිත කාලයක් වෙන් කිරීම සහ තොරාගන් වැඩසටහන් සඳහා පමණක් යොමුවන නේ කළමනාකරණය කිරීම
5. දුරුවන් යහපත් මානසික තත්ත්වයක් සිරීදැයි නිතර අවධානයෙන් සිරීම
6. තමන් සෞඛ්‍යරක්ෂිතව සිරීනවා මෙන්ම අන් අයද සෞඛ්‍යරක්ෂිතව සිරීමට උදෑස් කිරීමට දුරුවන් උනන්ද කරවීම
7. දුරුවන් ඉදිරියේ වැඩිහිටියන් නිසි සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදිම තුළින් ඔවුන්ද ඒ සඳහා දූරුගැන්වෙනු ඇත.
8. විශේෂයෙන්ම නිවෙස් තුළ කුඩා දුරුවන්ගේ හා පෙනුන්ගේ සිතිමේ හැකියාව වර්ධනය වීමටත්, මිහිල්හාවය ඇතිකිරීමටත් හැකි ආකාරයේ සංගීත නාද්‍යන්, ගිත වාදනය කරවීම, පවුල් සැම එක්ව ශිත රසවිදීම ආදිය ඉතා වැදගත් වේ.
9. අවුරුදු 1-2 වයසේ දුරුවන්ට අවශ්‍ය සෙල්ලම් බඩු නිසේදීම ඔවුන්ද සහභාගි කරගෙන සකස්කිරීමෙන් දුරුවන්ගේ නිර්මාණයිල් හාවයන්, පවුල් සම්යුත් වැඩවනු ඇත.



10. පෙරපාසැල් වයසේ පසුවන දුරුවන්ටත් පාසල් යන වයසේ කුඩා දුරුවනුන් නිවෙස් සිට සෙල්ලම් කිරීමට හා ඉගනගැනීමට නව කුමවේද අනුගමනය කරන්න. පරිසරයේ ඇතැසෙන ගධිද ඇස්සියාගෙන නමිකිරීම, මුළුන්ගේදීන් ඉවත්කරන පැරණි බඩු යොදාගෙන වාහන, බුම් සෙට්, විවිධ සංගීත උපකරණ සහ භාණ්ඩ සකස් කිරීමට දුරුවන් දූරුමත් කළ හැකිවේ. විමෙන්ම පරිසරයෙන් අමුහුවන සොයාගෙන සෙල්ලම් භාණ්ඩ සහ නිවෙස් අවශ්‍යතාවයන්ට ගැලුපෙන භාණ්ඩ සකස්කිරීමට කුඩා දුරුවන් දූරුගැන්විය හැකි වේ.
11. විමෙන්ම නිවෙස් තුළ සිරීයදී දුරුවන් මාපිය දෙදෙනා හැර වෙනත් වැඩිහිටියන් හා නිතර ගැවසීමට ඇති ඉඩ අනුරා දුරුවන්ගේ සුරක්ෂිතසාධක තහවරු කර ගැනීම.

- සංචලන නිවසක්ම ස්වයං නිරෝධායනය වීමට සිදු වුවහොත් රේට සුද්ධානමක් නිබිය යුතු වේ. ඒ සඳහා ස්වයං නිරෝධායන යනු කුමක්ද, ඔබ ස්වයං නිරෝධායනය විය යුත්තේ කෙසේද යන්න ගැන මනා වැට්පිළක් තබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාණ්ඩය විසින් නිකුත් කර ඇති උපදෙස් මාලාවන් භාවිත කළ නැතිය. (අවසන් පිටුවේ දක්වා ඇති)
- රැකියා කටයුතු හෝ වෙනත් අවශ්‍යතාවයන් සඳහා නිතර නිවසින් පිටතට යන පුද්ගලිකින් නිවසට පැමිණෙන විට අත් සේදා ගැනීමට නිවසට බාහිරන් ජල සැපයුමක් සහ සඩන් තබා ගැනීම.
- බාහිරට ගොස් නිවසට පැමිණෙන විට අදාකිරී ඇදුම්, පාවහන් ආදිය සෞඛ්‍යාරක්ෂකව නිවැසියන් භා නොගැටෙන සේ ඉවත් කිරීමට පහසුකම් සකස් කිරීම
- නිවසට බාහිරන් අමුත්තන්ගේ කාමරය, කාර්යාල කාමරයක් හෝ වෙනත් එවැනි කාමරයක් ඇත්තම් ස්වයං නිරෝධායනය සඳහා සහ අමුත්තන්ගේ පරිහරණය සඳහා සකස් කර කිරීම
- පැල්පත් නිවාස හෝ නිවැසියන්ට සාමාන්‍ය තත්ත්වයකදී පවතී සිරීමට ඉඩකඩ ප්‍රමාණවත් තොවන නිවාස ඇත්තම් ඒවා කොළඹි නව සාමාන්‍ය තත්ත්වය යටතේ කටයුතු කිරීමට සුද්ධානම් කරගන්න. නිවැසියන් පිවත්වනුයේ වික් කාමරයක නම් විම කාමරයේම ස්වයං නිරෝධායනය වන පුද්ගලයන් සිරින කොටස ඉටුරේදැකින් හෝ වෙන්කළ හැකි වේ. විසේත් නැතිනම් ගමේ/ප්‍රදේශයේ භාවිතයට ගත හැකි පොදු ස්ථානයක් හෝ නිවසක් ස්වයං නිරෝධනයන් සඳහා සුද්ධානම් කර තැබිය හැකි වේ.
- සංචලන නිවසකම පවුලේ අය දිනපතා ආගිය තැන් සටහන් තබා ගෙනීම් දිනපොතක් පවත්වා ගැනීම.
- දහවල් කාලයේදී දොර ජනෙල් හැර හොඳුන් හිරු එල්ලිය සහ වාතානුය ලැබෙන ලෙස ගැනීම.
- නිවසට රැගෙන වැන ආහාර දුව්‍ය සහ අනෙකුත් දුව්‍ය භාවිතයට පෙර වෙනම ස්ථානයක තබා සුද්ධ කුමයකින් විෂධිජනරණය කර ගැනීම (අව්‍යුත් තැබීම, සේදා ගැනීම හෝ වෙනත්)
- සංචලන විටම නිවස කොළඹ-19 වෙටරසයෙන් තොර කළාපයක් බවට සහතික කර ගැනීම.



### 3.1 නිවසේ ආහාර සුලඟතාවය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය

මේ වන විට කොට්ඨාස -19 වෙබරසයට වින්නත් විවිධ රටවල සාර්ථක අත්හඳු බලමින් පවතී. යම් ලෙසකින් සාර්ථක වින්නතක් සොයා ගනු ලබන්නේ නම් විම වින්නත අපරි ලැබේමට, අදාළ සොයා ගනු ලබන ද්‍රව්‍යෙක් සිට අඩුම තරමන් වසරක්වත් ගනු ඇත. වසරකට පසු අදාළ බෙහෙත් ආනයනය කළත් ඔබට විය ලැබේමට කොපමණ කාලයක් ගතවේදෙයි නිශ්චිත කළ නොහැක.

විම නිසා කොට්ඨාස වසංගත තත්ත්වය නිසා ආහාර සැපයීම් මාර්ග ඇතෙනිම් ආහාර හිගලීම් ආදිය ඇති විම වැළැක්විය නොහැකිය. තම නිවසේ ආහාර සම්පාදනය පිළිබඳ පවුල් සියලු දෙනා විකතුව අලුතින් සාකච්ඡා කොට ව්‍යෝගයේ අඛණ්ඩව ආහාර ලබාගැනීමේ විකල්ප මාර්ග වෙන ගොමු විය යුතුය. ව්‍යෝගීම් ගමේ සියලු දෙනා සාමූහිකව හඳුසි තත්ත්වයන්ට මුහුණුදීමට ආහාර සුලඟතාවය තහවුරු කරගැනීම අවශ්‍ය වේ.

#### 3.1.1 ආහාර සංචිතයක් පවත්වා ගැනීම

- නිවසේ වියලි ආහාර අඩුම තරමින් මාසයක කාලයකට තඩා ගැනීම කටයුතු කළ හැකිය. විසේ නොහැකි අය හැකි තරම් අනෙකුත් වියදුම් අඩු කොට ඉතිරිකිරීම් වැඩිකරමින් ආහාර සඳහා කොටසක් වෙන්කර ගැනීම කළ යුතුය. තමා ප්‍රෝටෝන පුද්ගලය තුදුකාල කිරීමක් (Lock Down) සිදු වූ පසු හඳුසියේ ආහාර ඉල්ලීම් කිරීමට වඩා හඳුසි තත්ත්වයකදී භාවිතා කිරීමට ආහාර කොටසක් පවත්වාගෙන යාම තුවනුට යුරු වේ.
- මෙහිදී නිවසේ කුඩා දුරටත් සහ වෙනත් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගලයින් වෙශේන්නේ නම් ඔවුන් ගැන විශේෂයෙන් සලකා බලන්න.
- ව්‍යෝගීම් සියලු ස්වේච්ඡා සංචිතය සහ ආගමික නායකත්වයේ මූලිකත්වයෙන් හඳුසි අවස්ථාවකදී අඩු ආදායම් ලාභීත්ව දීමට වියලි ආහාර ප්‍රමාණයක් පොදු ස්ථානයක පවත්වාගත යුතු වේ. යම් හෙයකින් එවා කළ ඉකුත් වීමට යන්නේ නම් නැවත් අලුත් කරමින් සංචිතය පවත්වාගත හැකිය.

#### 3.1.2 නිවසේ කළුතබාගන්නා ආහාර පිළියෙළ කරගැනීම

- සංචීත නිවසකම බෝතල් කළ ආහාර පිළියෙළ කරගත හැකිය. දිවුල්, අන්තාසි ආදී පළතුරුවලින් ජ්‍යෙෂ්ඨ වැනි දේ සකස් කර ගබඩා කරගත හැකි වේ.
- කොස්, දෙල්, සහ අනෙකුත් සුලඟ ආහාර වර්ග අස්වැන්න වැඩිපුර ඇති කාලයට කළුතබා ගැනීමට කටයුතු කරගන්න.

#### 3.1.3 වසරේ සංචීත කාලයකම ක්‍රියාත්මකවන වගා පාලනයක් සිදු කිරීම

කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයක් නිවුතාන් කුමන හෝ බෝගයක් වගාකරගැනීමේ හැකියාව සිනසම පවුලකට ඇත. මේ නිසා කුඩා ගෙවත්තේ සිට ඔබට ඇති ඉඩම් තුළ නිවසට අවශ්‍ය ආහාර වගා කරගැනීමට සැලසුම් කර ගැනීම අතිශය වැදුගත් වේ. ඒ සඳහා පහත කරගනු වැදුගත් වනු ඇත.

- තමාට වගා කළ හැකි තුළ ප්‍රමාණය තීරණය කරන්න.
- විම ඉඩ ප්‍රමාණයේ වාර්ෂිකව බෝග මාරු තුළයට වගාකරනු ලබන බෝග පිළිබඳ සැලසුමක් සකස් කර ගන්න



- විම බේෂ වග සැලසුම ගමේ “සුවෝදය කම්ටුවට” බඩා දීමෙන් ඔබගේ වැඩිපුර අස්වෙන්න අන් අය හා බෙදාගැනීම හෝ අලෙවී කරගැනීමට සම්බන්ධතාවයක් සකස් කර ගත හැකි වේ.
- බේෂ තීරණය කිරීමේදී ගමේ අනෙක් අය වග කරන බේෂ මොනවාදැයි බලා ඒ ඒ කාලයට වග කළ හැකි බේෂ නිවෙක් අනුව වෙන් කරගන්න. විමගින් ගමේ ආහාර අවශ්‍යතාවය ගම තුළ යම් තරමකට හෝ කළමනාකරණය කරගත හැකිවේ.
- මල් පෝවිචි, කුඩා ඉඩවල් තුළ වැළවත්, බිඩුරු ආදිය බේෂ මාරු කරමින් වගාකරගත හැකිය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වග හිල්ප තුම් පිළිබඳ සුවෝදා කම්ටුව ගවේෂණය කළ යුතු වේ.



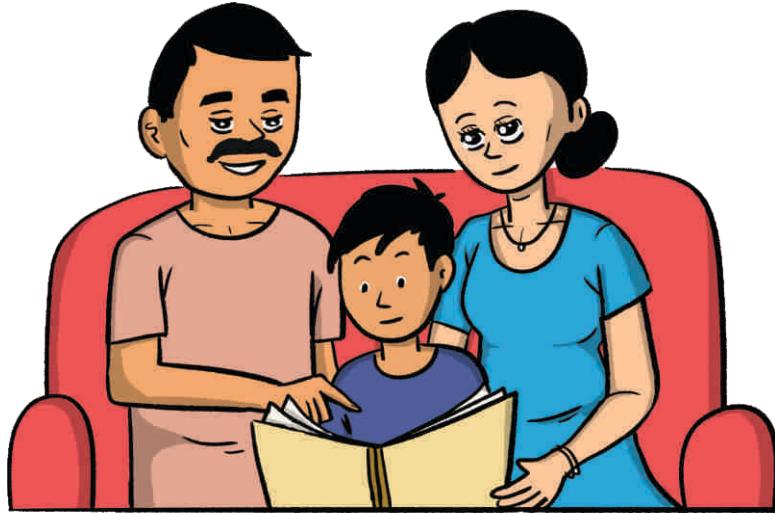
### 3.2 නිවයේ සාමාජිකයන්ගේ මානසික කොඩිනය සමඟ පෙන්වාගෙන යාම

කොළඹ-19 වසංගත තත්ත්වයේදී අප විසින් පිටත්වීය යුතු “නව සාමාන්‍ය පිටත රථාව” යහපත් මානසිකත්වයකින් යුතුව පිටත්වීමට හැබිගෙක්වා ගැනීම අතිශය වැදගත්ය. “නව සාමාන්‍ය තත්ත්වය” යටතේ කුමන අවදානම් මරිමතකදී උවත් සාහිර සමාජයට යාම අවම කිරීමට සිදු වන නිසා නිවස තුළ වැඩිපුර කාලයක් ගතකිරීමට සතුටින් පිරි තනෙක් බවට පත් කරගත යුතු වේ. එමෙන්ම කුඩා දුරටුවෙන් සිට වැඩිහිටියන් දක්වා සියලු දෙනාගේ මානසික සමඟතාවය පවත්වාගැනීමට පුරවැසි සියලු දෙනාගේ වගකීම වන්නේය. “පූලෝද්‍ය කමුටුව” විසින් අදාළ දැනුවත් කිරීම් සහ ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

- නිවස නිතර පිරිසිදුව තබා ගැනීම සහ දිව්‍යකාලයේදී හොඳින් වාතාශ්‍ය, පිරි එළිය ලැබෙන සේ විවෘතව තැබීම.
- ජනමාධ්‍ය මගින් සවස් කාලයේ ප්‍රචාරය කරන ප්‍රමිතියෙන් තොර විදේශ නාට්‍ය වැනි දේවල්වලට ඇඟිඩැහි නොවී තෝරා ගත් රෝපවාහිනී වැඩිසටහන් පමණුක් දිනකට පැයකට නොවැඩී ප්‍රමාණයක් තෝරාගැනීම. ඒ අනුව ප්‍රවාන්ත් සහ විශේෂාංග මෙන්ම දුරටුවන් වෙනුවෙන් තෝරාගත් වැඩිසටහන් වශයෙන් විය සකස් කරගත හැකිය.
- වෙනසාට වඩා උනන්දුවෙන්, අමුණාරවත් ලෙස විවිධත්වයකින් යුතුව, සෑම ආහාර වේළක්ම සකස් කිරීම සහ පැවුල්ල සියලු දෙනා විකතුව ඒවා රස විදීම,
- සහන්දුක්වට වෙනසාට වඩා උවමනාවෙන් පැවුල්ල සියලු දෙනා විකතුව තේ පානයක් හෝ වෙනත් පානයක් සකස් කර විකට වාඩි වී රස විදීම.
- පැවුල්ල සියලු දෙනා විකතුව ගිත ගායනා කිරීමත්, නැටීම, අනිනයන් ඉදිරිපත් කිරීම,



- පවුලේ හිතවතුන් අන්තර්පාලයෙන් සම්බන්ධ කරගතිමින් සතුව සාම්බියේ යොදීම. මේ මගින් භූද්‍යකලා වී සිටින තවත් අය ගැන සොයා බැඳීමට හැකියාවක් ලැබෙන අතර අපගේ මෙන්ම ඒ අයගේද මානසික තත්ත්වය ගක්තිමත් වනු ඇත.
- සතියකට වික පොතක් බැඟින් තෝරාගෙන පවුලේ සියලු දෙනා සමග ඩියවීම සහ සාකච්ඡා කිරීම.



- භූද්‍යකලා වී ඇති පුදේශ වල සිටින හිතවතුන්ට උපකාර කිරීම සහ සොයා බැඳීම. විමෙන්ම භූද්‍යකලා වී ඇති පුදේශයන්හි අසරත් වී ඇති මිනිසුන් වෙනුවෙන් උද්‍යු කිරීමට “සුවේදය සේවාව” හා සම්බන්ධ වී ස්වේච්ඡාවෙන් කළ හැකි කාර්යයන්හි නියැලීම.
- උද්‍යුව, හවසට විනාඩි 30 බැංකින් ගාර්ඩික ව්‍යායාමයේ යොදීම
- මිනිසුන් වික්රේටෝක් නොවන මාවත් හා ඇවේදින මංතිරේ හාවිතා කර සැම දිනකම නිශ්චිත දුරක් ඇවේදීම
- භූද්‍යකලා කර ඇති අවස්ථාවක තම ගෙවත්තේ හෝ නිවසේ සිට පහසු ව්‍යායාමයක නිරතවීම
- භූද්‍යකලා කර ඇතිඅවස්ථාවක සරල යෝග ව්‍යායාම, සහ සරල හාවනා කුම අනුගමනය කිරීම. ආනාපනාසනී භාවනාවන්, සුරුය නම්ක්කාරය නැමති යෝග ව්‍යායාමයන් නිවසේ සිට කළ හැකි පහසු ඉහිල්වීමේ කාර්යයන් වේ.
- විමෙන්ම ගෙවතු වගාවක් ආරම්භ කිරීමෙන් මානසික සොඛන මෙන්ම අමතර ප්‍රතිලාභයක් ලබා ගත හැකිය. පවුලේ සාමාජිකයන් යමිකිසි කාලසීමාවක් ගෙවත්තේ වැඩිකිරීම වැදුගත් වේ.
- වයස්ගත පුද්ගලයන්ගේ අත්දැකීම්, කතාන්දර දුරුවන්ට කිය දීමට වේලාවක් වෙන්කර ගැනීම, ඒ සමගම ඔසුපැන්, සුළු හෝ වෙනත් රසබර කෑමක් රසවේදීම වැනි කාර්යයන් නිවසේ සංවිධානය කිරීම තුළින් වැඩිහිටියන් මෙන්ම දුරුවන්ගේ මානසික සමබරතාවයන්, දැනුමත්, පෝෂණයන්, නිරෝගිකමන් ඉහළ යනු ඇත.
- විමෙන්ම නිවසේ සිට සිදු කළ හැකි කුඩා නිෂ්පාදන පවුලේ සාමාජිකයන් සියලු දෙනා විකනු වී සිදු කළ හැකිය. ව්‍යුහා මෙන්ම රාවත් වැඩික් වනු ඇත.

# 04 පොදු ස්ථාන, වෙළඳසැල් නව තත්ත්වය යටතේ සූදානම් කිරීම

## 4.1 පොදු ස්ථානවල කේත්‍යිත නිවාරණය

- ගමේ නිබෙන පුරවැසියන් වැඩිපුරම ගැබවෙන, සේවා ලබා ගන්නා ස්ථානයන් හඳුනා ගැනීම.
- විම පොදු ස්ථාන තුළ අන් සේදීමේ පහසුකම් සැලකීම.
- පොදු ස්ථානයන්හි දුරක්ෂා හාවය තබා ගනීමෙන් කටයුතු කිරීමට සූදානම් කර තැබීම හා ධීම් සලකුණු කිරීම
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව අදාළ පරිග්‍රයේ සිටිය හැකි උපරිම පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව නිර්ණය කරන්න (දුළ රිතියක් වන්නේ පරිග්‍රයේ බාර්තාවයෙන් / ඉඩ ප්‍රමාණයෙන් හර් අඩක සංඛ්‍යාවක්).
- සෞඛ්‍යාරක්ෂක ක්‍රමවේදයන් පරිග්‍රයට ඇතුළුවන ස්ථානයේ පිටත පුවරුවක සටහන් කර තබන්න. (අදාළ ග්‍රාමයේ පරිශීලනය කරන හාජාව සැලකිල්ලට ගත යුතුය).
- පොදු ස්ථාන වලට ඇතුළු වන අයගේ නම් සටහන් කර ගැනීම පහසුකම් සැලසන්නේ නම් වඩාත් සූදාසුය. තොරතුරු තාක්ෂණ නියෝජිතායනනය, සර්වේදය රියුණු හා වික්ව සංවර්ධනය කර ඇති ක්ෂේත්‍රයෙහි ප්‍රතිචාර කේතය (Quick Response Code - QR code) මෙම පොදු ස්ථානයන්හි පුද්ගලනය කර මියාපදිංචියට යොමු කරවන්නේ නම් මැනවී.

## 4.2 වෙළඳසැල් කේත්‍යිත නිවාරණය

බොහොස් විට ගම හා භාවිත සමාජය හා සම්ඛිත්ති වන පුදාන ස්ථානයක් ලෙස සිල්ලර වෙළඳසැල් සහ සාප්පා ආදිය සැලකිය හැකිය. ඒවාට හාන්ඩ් සම්පාදනය වන ආකාර දෙකකි. විකක් නම් වෙළඳසැල් නිමිය නගරයට ගොස් හාන්ඩ් රුගෙන ඒමය. දෙවැන්න නම් බෙදාහැරීම් රට මගින් මිලදී ගැනීමය. මෙම අවස්ථාවන් දෙක්දීම අදාළ වෙළඳසැල් නිමියන් නිවැරදි සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කළ යුතු වේ

- සැම වෙළඳසැලක් අසලම අන්පිරිසිදු කරගැනීමට පහසුකම් පුවරුවනය කිරීම
- වෙළඳාල් ඉදිරිපිට දුරක්ෂාවය පවත්වාගැනීමට සළකුණු කරනැබීම
- පුද්ගල තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා QR කේතය හාවිතයට ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ වෙළඳසැල් දැනුවන් කිරීම සහ විධිවිධාන සැලකීම
- බෙදාහැරීම් රට මගින් වෙළඳසැලට හාන්ඩ් ලබා ගන්නා විට කේත්‍යිත නිවාරණ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම.
  - ජ්‍යෙෂ්ඨ රට අලෙවී නිපුද්‍යාරීන් මුඩ ආවරණ පැපදිම සහතික කරගැනීම
  - ජ්‍යෙෂ්ඨ රටයේ අලෙවී නිපුද්‍යාරීන් අන් සේදීම සහතික කරගැනීම
  - බිඳ්‍යාපන් ලිවීම, මුදල් ගනුදෙනුවේදී වෙළඳසැල් නිමියා හා දුරක්ෂාව කටයුතු කිරීම
  - හාන්ඩ් බා ගැනීම සඳහා ස්ථානයක් වෙන්කර තැබීම.
- කේත්‍යිත නිවාරණය - ගමේ නම්න් වට්ස්ජ්‍යාප් කත්ත්බායමක් සකක් කර ගමට නිළ තොරතුරු යාවත්කාලීන කිරීමට සහ අදහස් ලබා ගැනීමට පමණක් විය යොදා ගන්න.

- ප්‍රජාව සෞඛ්‍යාරක්ෂණ තුරුපුරුදු නිරන්තරයෙන් අනුගමනය කිරීමට අධික්ෂණ යාන්ත්‍රණයක් ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය. කවුරුන් හෝ මුඩ ආවරණයක් පැලද නොගෙන වෙළඳසැලකට ආ විට විය කම්ටුවට වාර්තා කිරීමට වෙළඳසැල් හිමිකා දැනුවත් කර තැබීම ආදි දේ කළ හැකි වේ. විමෙන්ම පොදු ස්ථාන වලට පිවිසීමේදී ද මේ ආකාරයට අධික්ෂණයකට භාජනය කරන්න.
- බාහිර පුද්ගලයන් ගමට ඇතුළේ වන විට, ගම හරහා යන විට ගමේ පුද්ගලයින් හා ගනුදෙනු කරන්නේ නම් ඔවුන් නිසි සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්නේද යන්න අධික්ෂණය කරන්න. ගමට බාහිරන් වන අය පිළිබඳ කම්ටුවට දැන්වන ලෙස ප්‍රජාව දැනුවත් කර තැබීම



- කොළඹ විසංගනය හේතුවෙන් ගමේ ප්‍රජාවගේ රැකියාවන් අනුමිවීම, ව්‍යාපාර බිඳුවැරීම ආදි වූ ආර්ථික දුම්කරන පැන නැති ඇත. නව සාමාන්‍ය තන්වය යටතේ ගමේ ආර්ථිකය නගාසිටුවීමට අදාළව සැර්වේදය, දේශීය සහ වෙනත් අංශත් රජය මෙන්ම වෙනත් ආයතනත් ක්‍රියාත්මක කරන වැඩසටහනක් මනාව කළමනාකරණය කරගත යුතු වේ. විශේෂයෙන් “සුවේදා කණ්ඩායම” විසින් ගම ආර්ථික අතින් ස්වයංපෝෂ්ණ කිරීමට විධිමත් සැලසුමක් ක්‍රියාත්මක කිරීමට ප්‍රජාව බලගැන්වීම සිදු කළහැකිය.

## මහල් නිවාස හා නාගරික අර්ධ නාගරික නිවාස

- ඉහත ගම සංචිතය කරන ආකාරයටම මහල් නිවාස, වනු නිවාස සහ නාගරික අර්ධ නාගරික නිවාස ආශ්‍රිතව කොළඹ-19 නිවාරණ සුදානම් කරවීම කළ හැකිය.
- මහල් නිවාස සංකීර්ණය ආවරණය වන සේ සුවේදය කම්ටුව මගින් සංචිතය කළ හැකිය.
- මුදල අමතරව ජනාධිරණ ප්‍රාදේශ වල මාවත නම්න් හෝ භුගෝලීයව වෙළුව හඳුනාගත හැකි ප්‍රජා කොටස් සඳහා සුවේදය කම්ටු පිහුවා ඒ මගින් සංචිතය කළ හැකිය.

නිවේස්ගත නිරෝධායනය සම්බන්ධයෙන් රජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය මගින් ඉදිරිපත්කර ඇති උපදෙස් පහතින් දක්වා ඇත.

- නිවේස්ගත නිරෝධායනය නිසා ආකාර්තයන්ගේ සංවර්තනය සිමා වේ. වීමගින් රෝගය පැනීම් අවම කර තමන්ගේ ආදරණීයන් මෙන්ම මූල්‍ය සමාජයම කොට්ඨාසී රෝගයෙන් බේරාගතහැකි වේ.
- කොට්ඨාස-19 රෝගීයකු ඇසුරු කළ හෝ ඇසුරු කර ඇතැයි සැක කරන, වෙනෙන් රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන පුද්ගලයින් තම නිවේස් වලට වී සිටීම නිවේස්ගත නිරෝධායනය වේ. විසේම විම නිවේස් සියලු දෙනාද වීම කාලය තුළ නිවේස්ගත නිරෝධායනය විය යුතුයි. මෙය අදාළ වන්නේ පළමු පෙලේ ආශ්‍රිතයන්ට පමණි.
- කොට්ඨාස-19 රෝගයෙන් සුවය බඩා රෝහලෙන් පිටවන අය සහ විදේශයක සිට පැමිණ ආයතනික නිරෝධායනයට ලක්ව ඇති අය යළින් නිවේස්ගත නිරෝධායනයට යොමු වේ. නමුත් විම පුද්ගලයන්ගේ නිවේස් නිරෝධායනය වීම අනිවාර්ය නොවේ.
- නිරෝධායනය විය යුතු කාලය වන්නේ තමා අවසන් වරට රෝගීයකු ආශ්‍රිතය කාලයයි සැක කරන දින සිට අවම වශයෙන් ද්‍රව්‍ය 14කි. නමුත් නිවේස් සාමාජිකයකු නැවත කොට්ඨාස-19 රෝගීයකු බවට පත් ව්‍යවහාර්ත මෙම කාල සීමාව සෞඛ්‍ය උපදෙශයන්ට අනුව දීර්ඝ විය හැකිය.
- නිවේස්ගත නිරෝධායනයට ලක්වන පුද්ගලයන් කිසිම විටෙක නිවේස් බැහැරට නොය යුතුය. විමෙන්ම බාහිර පුද්ගලයන් නිව්‍ය තුළට අනුම්‍ය කරගැනීමෙන්ද වැළකිය යුතුය.
- නිවේස්ගත නිරෝධායනය වන විටදී පැවුල් සාමාජිකයන් නිව්‍ය තුළ සිටියදී පවා විකිනෙකාට මේරුයක පරතරයකින් සිටිය යුතුවේ. විමෙන්ම පැවුල් සාමාජිකයන් සමග කතා කිරීමේදී මුඛ ආවරණ පැලුදිය යුතු වේ.
- සෑම විටම නිරෝධායනය වන නිවේස් තුළට වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබෙන පරිදි තඩා ගතයුතු වේ.
- දැන් පිරිසිදුව තඩා ගැනීම, මුහුණ කට නාසය ඇඳ්‍රේලීමෙන් වැළකිම, ගරුර උෂ්ණත්වය මැන බැඳීම ආදි වූ අනෙකුන් සෞඛ්‍ය පිළිවෙන් නිසියකාරව නිවේස් පිළිපැළිය යුතු වේ.
- වයස්ගත පුද්ගලයන් හා නිධින්ගත රෝග ඇති පුද්ගලයන් හැකිතාක් දුරට වෙන්කර තැබීම සිදුකල යුතු අතර මුළුන්ට නිරදේශ කර ඇති මාශය නිසියකාරව බඩාගත යුතු වේ.
- නිව්‍ය ඇතුළතදී කහින විටදී සහ කිවේස් විටදී වැම්මෙන් මුහුණ ආවරණය කරගත යුතු වේ.
- විමෙන්ම පෝෂනදායී ආහාර බඩා ගනීමින් දිනකට ජලය ලිටර් 2.5ක් වන් පානය කළ යුතු වේ. විමෙන්ම සහභාගි මනසකින් යුතුව තම නිරෝධායන කාලය ගෙවීමට කටයුතු යෙදිය යුතු වේ.

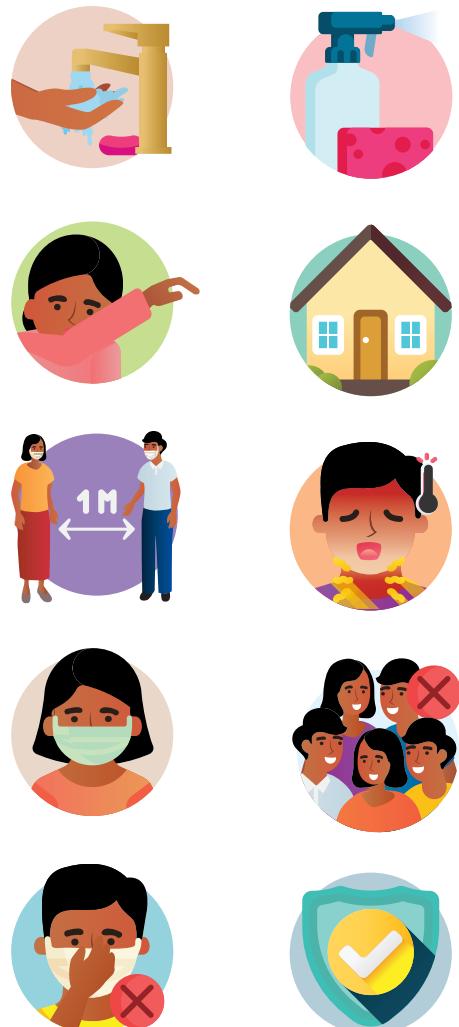
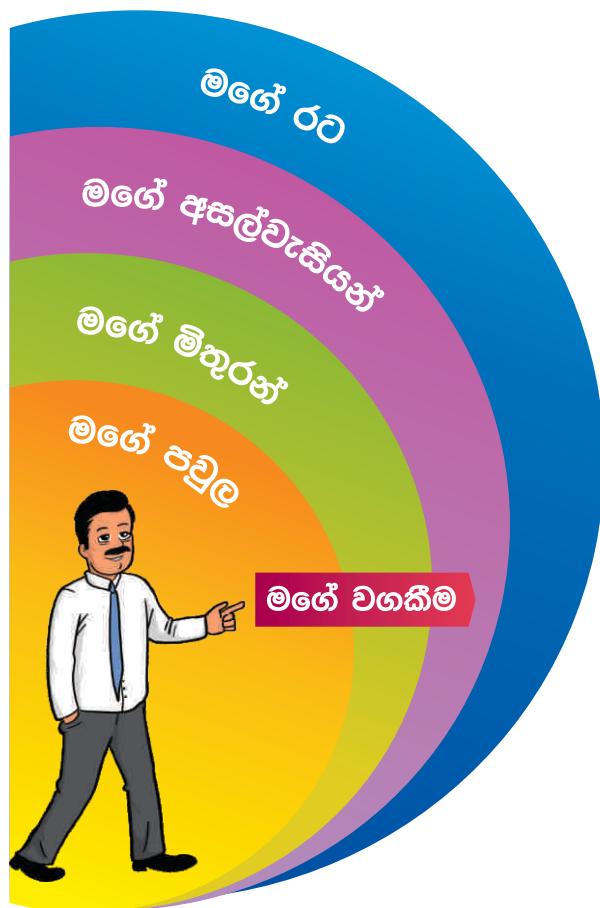
### **කොට්ඨාස-19 රෝගීයකු ඇසුරු කළ පුද්ගලයාට විශේෂිත වූ පිළිවෙන්**

- විමෙන්ම කොට්ඨාස-19 රෝගීයකු ඇසුරු කළ පුද්ගලයා නිවේස් වෙනම කාමරයක රැදී සිටින්න.
- හැකි සෑම විටම වෙනම නාන කාමරයක්, වැසිකිලියක් හාවිතා කරන්න. නැත්නම් අදාළ නානකාමරය හාවිත කළ පසු හොඳින් සේඛ විෂේෂානුහරණය කරන්න.
- සෑම විටම පුද්ගලිකව පාවිච්ච කරන තුවා, අදා ඇතිරිලි, පිගන් කොළුප්, හැඳි ගෙරුප්ප් ආදිය වෙනම තඩාගන්න

## සාමුහික වගකීම

### ස්වයං නිරෝධානයේදී

- මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ගේ උපදෙස් මත අදාළ තිවැකීයන් හා සම්පත්තින් ස්වයං නිරෝධානයට යොමු කිරීම.
- අදාළ ස්වයං නිරෝධානය වූ තිවාස තුළ මූලික අවශ්‍යතා ප්‍රමාණවත් බව සහතික කරගැනීම.
- ස්වයං නිරෝධානය වූ නිවෙස් සමග දුරකථන මාර්ගයෙන් නිසි සන්නිවේදනයක් පවත්වාගෙන යාම සහ දිනපතා ඔවුන්ගේ සුවදුන් සෞඛ්‍ය බැඳීම.
- අවශ්‍ය ආහාර සහ අනෙකුත් අත්‍යාවශ්‍ය දුවින සම්පාදනය කිරීමට සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුව කටයුතු යොදීම.
- කිසිවේකත් ස්වයං නිරෝධානය වන පුද්ගලයින් නිවසින් බැහැරට යාමට ඇති අවස්ථා අවම කරමින් ඔවුන්ගේ විදිනෙදා අවශ්‍යතා පිළිබඳ සෞඛ්‍ය බැඳීම පුරවැකීයන් සියලු දෙනාගේ වගකීම වේ.





සර්වේදය සුවේදය කේවය  
අංක 98, රාචනාවත්ත පාර, රාචනාවත්ත, මොරපුව.  
දුරකථන - 0112-647159