

# COVID-19 සඳහා ආරක්ෂිත මාර්ගෝපදේශය

## ශීත සමය සහ වසර අවසාන සැමරුම් අතරතුර

(1) (මූලික රීතිය) වසර අවසාන උත්සව හෝ රැස්වීම් අවලංගු කරන්න, නැතහොත් සෘජු මානව අන්තර් ක්‍රියා නොමැති ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගගත ක්‍රමය (Online) ඔස්සේ හෝ සම්බන්ධතා රහිතව පවත්වන්න, එමෙන්ම අනවශ්‍ය ගමන් වලින් වළකින්න.

(2) (පිටතට යාම වැළැක්විය නොහැකි අවස්ථාවන්හිදී) ගෘහස්ථව රැඳී සිටින සෑම විටම මුහුණ ආවරණ පැළඳීම, අන් අයගෙන් ආරක්ෂිත දුරක් තබා ගැනීම සහ දෙඅත් පිරිසිදුව තබා ගැනීම වැනි විශේෂිත ප්‍රදේශයක් හෝ මාර්ගයක් සඳහා සකස් කර ඇති වෛරස් වැළැක්වීමේ සහ පාලන ක්‍රියාමාර්ගවලට හොඳින් අනුකූල වන්න.

### පොදු නීති සහ මාර්ගෝපදේශය

- මීටර 2 ක භෞතික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගත නොහැකි සෑම විටම ඇතුළත හා පිටත මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම අවශ්‍ය වේ.
- ❖ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ සිටීම අත්‍යවශ්‍ය ස්ථාන සහ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම අපොහොසත් වීම හේතුවෙන් ලබා දෙන දඩ මුදල් සම්බන්ධව සටහන් කර ඇති තොරතුරු පරීක්ෂා කරන්න.
- අනවශ්‍ය වාරිකා හෝ ගමන් බිමන් වලින් වළකින්න, රැස්වීම් හෝ උත්සව, මානව සම්බන්ධතා රහිතව හෝ සෘජු මානව අන්තර් සම්බන්ධතා නොපවත්වන පරිදි සංවිධානය කරන්න.
- උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති විට වෛරසය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා නිර්නිත දේශීය පරීක්ෂණ මධ්‍යස්ථානයකට යන්න.
- අන් අය සමඟ සමීප සම්බන්ධතා අවම කිරීම සහ බහු-භාවිත පහසුකම් ස්ථාන වලට පිවිසීමෙන් වළකින්න.

### 1. නේවාසිකාගාරවලදී “අන් අය සමඟ සම්බන්ධ නොවී නේවාසිකාගාරය තුළ ආරක්ෂිතව සිටින්න”

- වසර අවසානයේ සහ අලුත් අවුරුදු සමයේදී විශාල ලෙස ජනතාව එක් වන රැස්වීම් වලින් වළකින්න.
  - දුරස්ථ පාලක සහ දොර අගුළු වැනි ද්‍රව්‍ය වස්තූන්ගේ මතුපිට දෛනිකව විෂබීජහරණය කරන්න.
- වසර අවසානයේ සහ අලුත් අවුරුදු සුඛ පැතුම් මාර්ගගතව (On line) හෝ විඩියෝ ඇමතුම් වැනි අතරා ක්‍රම (Virtual) භරණා යවන්න

### 2. පොදු ස්ථාන කරා යාමේදී “පොදු ස්ථානයන්හි ගත කරන කාලය අවම කිරීමට වග බලා ගන්න, ජනාකීර්ණ ප්‍රදේශයන්හි ගැවසීමෙන් වළකින්න”

- ජනාකීර්ණ ප්‍රදේශවලට පිවිසීමෙන් වළකින්න, රැඳී සිටීම අවම කරන්න.
- සංවාත, ජනාකීර්ණ සහ සමීප සම්බන්ධතා සැකසුම් වලින් වළකින්න.

### 3. පොදු ප්‍රවාහන සේවය භාවිතයේදී “පොදු ප්‍රවාහන සේවය භාවිතයේදී මුහුණු ආවරණයක් පැළඳගෙන අන් අයගෙන් ප්‍රමාණවත් දුරස්ථ භාවයක් පවත්වා ගන්න”

- තම ආසනය කල්තියාම මාර්ගගත ක්‍රමය ඔස්සේ වෙන් කරවා ගන්න, නැතහොත් ජංගම පිරික්සුම වැනි පුද්ගලයන් හා සම්බන්ධ නොවන වෙන්කිරීමේ ක්‍රමයක් භාවිතා කරන්න. \*ආසන වෙන් කරවා ගැනීමේදී ඊළඟ ආසනය හිස්ව තබන්න.
- අධිවේගී මාර්ගයේ සේවා ස්ථානයේ නතර නොවීමට උත්සාහ කරන්න, රැඳී සිටීම අවම කිරීම සහ පොදු ස්ථානයන්හි ආහාර පාන ලබා නොගැනීමට වග බලා ගන්න.
- දුරකථනයෙන් හෝ එකිනෙකා සමඟ කතා කිරීමෙන් වළකින්න, නොවැළැක්විය හැකි හේතුවක් නම්, ශාලාවෙහි අසුන් ගන්නා ස්ථානයෙන් පිටතට ගොස් අඩු භඩකින් කතා කරන්න.
- පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතයේදී ආහාර හෝ බීම පරිභෝජනය නොකරන්න.

### 4. වර්ෂ අවසානයේ සැමරුම් සහ නව අවුරුදු සැමරුම් “සැමරුම් සාද හෝ හමුවීම් සඳහා සහභාගී වීමෙන් වළකින්න”

- කණ්ඩායම් වශයෙන් රැස්වන උත්සව මහහරින්න, සෙනඟ සමඟ නොගැටෙන විනෝදජනක ක්‍රියාකාරකම් සමගින් කාලය ගත කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- නිවසින් පිටත සිටින පුද්ගලයින් සමඟ රැස්වීමක් පවත්වන විට, මිනිසුන් සමඟ නොගැටෙන අයුරින් හෝ මිනිසුන් සමඟ සෘජු සබඳතා ඇති නොවන අයුරින් පවත්වන්න.
- නොවැළැක්විය හැකි නොබැඳි (offline) රැස්වීමකදී පවා, ආහාර හෝ බීම පානය කිරීමෙන් වළකින්න සහ රැඳී සිටින කාලය අවම කරන්න.

\*COVID- 19 පිළිබඳ ගැටළු වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා වගකිව යුතු පරිපාලකයෙකු පත් කරන්න, සහභාගිවන්නන්ගේ ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න. අදාළ උත්සව දිනයේ දී COVID- 19 වලට අදාළ සාමාන්‍ය රෝග ලක්ෂණ පෙන්නවන සහභාගිවන්නන් නිවසේ රැඳී සිටිය යුතු අතර සිය රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව පරිපාලක වෙත දැනුම් දිය යුතුය.

5. අවන්හල් සහ ආපනශාලා වලදී “අවශ්‍ය දුර ප්‍රමාණය පවත්වා ගෙන යාම සහ වෙනත් ආහාර ගන්නන් සමඟ කතා කිරීමෙන් වැළකිය යුතු අතර දෙඅත් පිරිසිදුව තබා ගත යුතුය”

- ජනාකීර්ණ නොවන විට අවන්හල් හෝ කැලේ වෙත යන්න, ආහාර බෙදා හැරීමේ සේවාවන් හෝ ආහාර අවන්හලෙන් පිටතට රැගෙන යාමේ සේවාව භාවිතා කරන්න.
- ප්‍රසිද්ධ ස්ථාන වල ආහාර ගැනීමේදී ආහාර මුඛයේ රඳවා ගන්නා අවස්ථාවේදී මුඛ ආවරණය පැළඳීමට අමතක නොකරන්න.
- මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න, සහ අවන්හල තුළදී ඔබ මොබ යාමේදී හෝ ආහාර පෝළීමේ රැදී සිටීමේදී මීටර් 2ක භෞතික දුරක් පවත්වා ගන්න.
- සිග්-සැග් රටාවකට අසුන් ගෙන, සියලු දෙනාම එක දිශාවකට මුහුණලා, වෙන් කර ඇති ආසනයෙහි අසුන්ගෙන තනි තනිව ආහාර පාන පරිභෝජනය කරන්න.
- තනි භාවිතය සඳහා ලබා දී ඇති උපකරණ සහ වීදුරු භාවිතා කර ආහාර තමන්ගේ පිභානට බෙදා ගන්න.
- ආහාර ගනිමින් කතා කිරීමේදී මුඛයෙන් ජල බිඳිනි පිට කිරීමෙන් වැළකීම, අතට අත දීම, වැළඳ ගැනීම වැනි ශාරීරික සබඳතා වැඩි කිරීම වැළකීම.

6. ආපසු නිවසට පැමිණීමේදී “නැවත නිවසට පැමිණි පසු අසනීප බවක් දැනේ නම් පරීක්ෂා කරන්න”

- ආපසු නිවසට පැමිණි පසු තත්පර 30ක් සබන් හා ජලය සමග අත් සෝදන්න.
- නිවසේ රැදී සිට උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ පරීක්ෂා කරන්න.

\*38°C හෝ ඊට වැඩි උණ තත්වයක් දිගටම පැවතුනහොත් හෝ රෝග ලක්ෂණ නරක අතට හැරේ නම්, 1339 හි පිහිටි KCDC ඇමතුම් මධ්‍යස්ථානය, ප්‍රාදේශීය කේතය +120 හෝ ප්‍රාදේශීය මහජන සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය අමතන්න.