පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය තුල කොවිඩ් 19 වැලැක්වීම සඳහා විභාග මධ්‍යස්ථාන වලදී කල යුතු ක්‍රියාමාර්ග

01 විභාග ශාලාවට ඇතුල් කර හැකි ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව විය යුත්තේ ශාලාවට දැමිය හැකි ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවෙන් හරි අඩක් හෝ මීටරයකට වඩාවැඩි පරතරයක් තබා ගත හැකි පරිදි සංඛ්‍යාවක් විය යුතුය.

02 විභාගයට සහභාගි වන ශිෂ්‍යයින් සහ කාර්යමණ්ඩලය යන දෙපාර්ශවයම මුඛ ආවරණ පැලදීම අනිවාර්යය වේ.

03 ශරීර උෂ්නත්වය පරීක්‍ෂා කිරීමෙන් පසු විභාග ශාලාවට ඇතුල් කර ගන්න. උෂ්නත්වය වැඩි නම් නැවත විනාඩි 15 කින් පරීක්‍ෂාකර එවිටත් 37 වැඩිනම් වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු කරන්න.

04 ප්‍රමාණවත් තරම් අත් සේදීමට අවශ්‍ය සබන් , ජලය සපයා තිබිය යුතු වේ. පාදයෙන් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන ජල කරාම වඩාත් යෝගය වේ.

05 අත් පිස ගැනීම සඳහා ටිෂු කඩදාසි තබා තිබිය යුතු අතර, ඒවා ඉවත දැමීම සඳහා පියන සහිත කසල බඳුනක් තිබිය යුතුය.

06 විභාග ශාලාව තුල දී දෑත් පිරිසිදු කර ගැනීම සඳහා 70% ඇල්කොහොල් අඩංගු සැනිටයිසර් තබා තිබිය යුතුය.

07 විභාග ශාලාව තුල මීටරයකට වැඩි පරතරය ආරක්‍ෂාවන පරිදි පුටු, මේස සකස්කර තිබිය යුතුය.

08 උණ, කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, හිසරදය, උගුරේ වේදනාව ඇත්නම් එම ශිෂ්‍යයින් ශාලාව තුලට ඇතුල් නොකරන්න. වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු කරන්න.

09 අත්සන් පත්‍රයට අත්සන ලබා ගැනීමට පෙර Hand Sanitizer භාවිතා කරන්න.

10 විභාග සඳහා පැමිණෙන ශිෂ්‍යයින්ට ඒ සඳහා අත්‍යාවශ්‍යම අවම උපකරණ පමණක් රැගෙන ඒමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

11 පිළිතුරු ලියන කඩදාසි, ප්‍රශ්නපත්‍ර ආදිය බෙදන කාර්ය මණ්ඩලයට අත් ආවරණ පැලද එම කාර්යය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. පිළිතුරු පත්‍ර එකතු කිරීමේදී ද අත් ආවරණ පලදින්න.

12 ශිෂ්‍යයින් අතර උපකරණ හුවමාරුව කර ගැනීමට ඉඩ ලබා නොදිය යුතුය.(පෑන්, පැන්සල්, ඉරේසර්, කැල්කියුලේටර් ආදිය)

13 විභාගය අවසන් වූ වහාම විභාග ශාලා පරිශ්‍රයෙන් ශිෂ්‍යයින්ව ඉවත් කල යුතුය. අනවශ්‍ය ලෙස විභාග ශාලා පරිශ්‍රය අසල ඒකරාශි වීම වැලැක්විය යුතුය. විභාගයට පෙරද ශිෂ්‍යයින්ට එක් රැස් වීමට ඉඩ නොදෙන්න.

14 විභාගය අවසන් වූ විට එම ශාලාවේ ඇති පුටු, මේස ආදිය දියර සබන් මගින් හෝ 0.1 % සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිඩ් ද්‍රාවණය මගින් විෂබීජ හරණය කල යුතුය.

15 ප්‍රශ්ණ පත්‍ර එකතු කර ඒවා පැය 48 ක් තබා ගැනීමෙන් පසු ඇගයීම් සඳහා ලබා දෙන්න.

16 ප්‍රායෝගික විභාගයන් සඳහා ද ඉහත ක්‍රමවේදයම අනුගමනය කල යුතු වේ.

ප්‍රජා සෞඛ්‍ය අංශය
සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය - පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය

<u>කොවිඩ් 19 ආසාදනයෙන් වැලකී සිටිම සඳහා නේවාසිකාගාරවලට පැමිණෙන ශිෂ්‍යයින් සඳහා මාර්ගෝපදේශනය</u>

01. ඔබට පමණක් භාවිතය සඳහා එක් කාමරයක් හිමිවන අතර කාමරයෙන් පිටතට පැමිණෙන සෑම විටම මුඛ ආවරණයක් නිවැරදිව පැළඳීම අනිවාර්යය වේ. එය නිතර ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.

02. සෑම විටම අන් පුද්ගලයින් සමඟ මීටරයක් හෝ ඊට වඩා වැඩි දුරක ශරීර දුරස්ථ භාවයක් තබා ගැනීමට ක්‍රියා කල යුතුය.

03. හැකි සෑම විටම යම් ක්‍රියාවකින් පසු සබන් යොදා දෑත් සේදීම කල යුතුය. සබන් හා ජලයෙන් දෑත් සේදීමට අපහසු අවස්ථාවකදී 75% වඩා වැඩි සාන්ද්‍රණය ඇති ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණය මගින් දෑත් පිරිසිදු කර ගැනීම සිදු කරන්න.

04. නිතර නිතර මුඛය, නාසය, ඇස්, ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.

05. පොදු ස්ථානවල ඇතිපෘෂ්ඨ (දොර, ජනෙල්, අත්වැටවල්, මේස, පුටු ආදි) නිතර අත පත ගැමෙන් වලකින්න.

06. කොවිඩ් 19 ආසාදනයේ උණ, කැස්ස, උගුරේවේදනාව,වැනිරෝග ලක්‍ෂණ සාමානය සෙම්ප්‍රතිශය උණ රෝග ලක්‍ෂණ හා සමාන බව මතක තබා ගන්න.

07. කැස්ස, උණ, හිසරදය, උගුරේ වේදනාව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව වැනි ලක්‍ෂණ තිබේනම් වහාම සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයට අමතා ඒ බව දැනුම් දෙන්න.

08. කහිනවිට, කිවිසුම් යනවිට වැලම්චේ ඇතුල් පැත්තෙන් හෝ ටිෂූ කඩදාසියකින් නාසය සහ මුඛය ආවරණය කර ගන්න. පසුව එම ටිෂූ කඩදාසිය පියන සහිත කසල බඳුනකට දමා නිසි පරිදි දෑත් සෝදා ගන්න.

09. පෞද්ගලික භාවිතා කරනු ලබන සියළු උපකරණ පොදුවේ භාවිතා නොකරන්න.

10. ඔබගේ කාමරය ඔබ පමණක් භාවිතා කරන්න. අන් අයව කාමරය තුලට නොගන්න.

11. ඔබට නේවාසිකාගාරයේ පිටතට යාමට හැක්කේ ඔබගේ පීඨය වෙත පමණක් වන අතර වෙනත් අවශ්‍යතාවයක් ඇත්නම් ඒ බව ශාලාධිපතිට, උපශාලාධිපතිට දන්වන්න.

12. ඔබට ආහාර ලබා ගත හැක්කේ ශාලවේ ආපනශාලාවෙන් හෝ පීඨයේ ආපනශාලාවෙන් පමණක් වේ. පිටස්තර තැන්වලින් ආහාර ගැනීමෙන් වලකින්න.

කොවිඩ් 19 ආසාදනයෙන් වැලකී සිටිම සඳහා නේවාසිකාගාරවලට පැමිණෙන ශිෂ්‍යයින් සඳහා මාර්ගෝපදේශනය

01. ඔබට පමණක් භාවිතය සඳහා එක් කාමරයක් හිමිවන අතර කාමරයෙන් පිටතට පැමිණෙන සෑම විටම මුඛ ආවරණයක් නිවැරදිව පැළඳීම අනිවාර්යය වේ. එය නිතර ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.

02. සෑම විටම අන් පුද්ගලයින් සමඟ මීටරයක් හෝ ඊට වඩා වැඩි දුරක ශරීර දුරස්ථ භාවයක් තබා ගැනීමට ක්‍රියා කල යුතුය.

03. හැකි සෑම විටම යම් ක්‍රියාවකින් පසු සබන් යොදා දෑත් සේදීම කල යුතුය. සබන් හා ජලයෙන් දෑත් සේදීමට අපහසු අවස්ථාවකදී 75% වඩා වැඩි සාන්ද්‍රණය ඇති ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණය මගින් දෑත් පිරිසිදු කර ගැනීම සිදු කරන්න.

04. නිතර නිතර මුඛය, නාසය, ඇස්, ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.

05. පොදු ස්ථානවල ඇතිපෘෂ්ඨ (දොර, ජනෙල්, අත්වැටවල්, මේස, පුටු ආදී) නිතර අත පත ගැමෙන් වලකින්න.

06. කොවිඩ් 19 ආසාදනයේ උණ, කැස්ස, උගුරේවේදනාව,වැනිරෝග ලක්‍ෂණ සාමානය සෙම්ප්‍රතිශය උණ රෝග ලක්‍ෂණ හා සමාන බව මතක තබා ගන්න.

07. කැස්ස, උණ, හිසරදය, උගුරේ වේදනාව, හුස්ම ගැනීමෙ අපහසුව වැනි ලක්‍ෂණ තිබේනම් වහාම සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයට අමතා ඒ බව දනුම් දෙන්න.

08. කහිනවිට, කිවිසුම් යනවිට වැලම්ටේ ඇතුල් පැත්තෙන් හෝ ටිෂු කඩදාසියකින් නාසය සහ මුඛය ආවරණය කර ගන්න. පසුව එම ටිෂු කඩදාසිය පියන සහිත කසල බඳුනකට දමා නිසි පරිදි දෑත් සෝදා ගන්න.

09. පෞද්ගලික භාවිතා කරනු ලබන සියළු උපකරණ පොදුවේ භාවිතා නොකරන්න.

10. ඔබගේ කාමරය ඔබ පමණක් භාවිතා කරන්න. අන් අයව කාමරය තුලට නොගන්න.

11. ඔබට නේවාසිකාගාරයේ පිටතට යාමට හැක්කේ ඔබගේ පීඨය වෙත පමණක් වන අතර වෙනත් අවශ්‍යතාවයක් ඇත්නම් ඒ බව ශාලාධිපතිට, උපශාලාධිපතිට දන්වන්න.

12. ඔබට ආහාර ලබා ගත හැක්කේ ශාලවේ ආපනශාලාවෙන් හෝ පීඨයේ ආපනශාලාවෙන් පමණක් වේ. පිටස්තර තැන්වලින් ආහාර ගැනීමෙන් වලකින්න.

..ඩ් 19 ආසාදනයෙන් වැලකී සිටීම සඳහා නිවසේ සිට පැමිණෙන ශිෂ්‍යයින් සඳහා මාර්ගෝපදේශනය (විශ්වවිද්‍යාලය තුල නේවාසික නොවන)

01. ඔබ පීඨයට පැමිණෙන සෑම විටම මුඛ ආවරණයක් නිවැරදිව පැළඳීම අනිවාර්යය වේ. එය නිතර ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.

02. සෑම විටම අන් පුද්ගලයින් සමඟ මීටරයක් හෝ ඊට වඩා වැඩි දුරක ශරීර දුරස්ථ භාවයක් තබා ගැනීමට ක්‍රියා කල යුතුය.

03. හැකි සෑම විටම යම් ක්‍රියාවකින් පසු සබන් යොදා දෑත් සේදීම කල යුතුය. සබන් හා ජලයෙන් දෑත් සේදීමට අපහසු අවස්ථාවකදී 70% වඩා වැඩි සාන්ද්‍රණය ඇති ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණය (Sanitizer) මගින් දෑත් පිරිසිදු කර ගැනීම සිදු කරන්න.

04. නිතර නිතර මුඛය, නාසය ඇස්, ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.

05. පොදු ස්ථානවල ඇති පෘෂ්ඨ (දොර, ජනෙල්, අත්වැටවල්, මේස, පුටු ආදි) නිතර අත පත ගැමෙන් වලකින්න.

06. ඔබ පීඨයට පැමිණීමට පෙර කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශාව, උණ රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් නොපමාව නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගන්න.

07. පීඨය වෙත පැමිණීමේදී ආරක්ෂක නිලධාරීයා ලවා ඔබෙගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරගන්න.

08. කොවිඩ් 19 ආසාදනයේ රෝග ලක්ෂණ වන, උණ, කැස්ස, උගුරේ වේදනාව වැනි රෝග ලක්ෂණ, සාමාන්‍යය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා උණ රෝග ලක්ෂණ හා සමාන බව මතක තබාගන්න.

09. පීඨයට පැමිණි විට කැස්ස, උණ, හිසරදය, උගුරේ වේදනාව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව වැනි ලක්ෂණ තිබේනම් වහාම පීඨයේ වගකිව යුතු අයට දැනුම් දී ඔබ එකම ස්ථානයක රැදී සිටින්න. එවිට අදල නිසි පියවර ගනු ඇත.

10. කහින විට, කිවිසුම් යන විට වැලමිටේ ඇතුල් පැත්තෙන් හෝ ටිෂු කඩදාසියකින් නාසය සහ මුඛය ආවරණය කරගන්න. පසුව එම ටිෂු කඩදාසිය පියන සහිත කසල බදුනකට දමා නිසි පරිදි දෑත් සෝදා ගන්න.

11. පෞද්ගලික භාවිතා කරනු ලබන සියළු උපකරණ පොදුවේ භාවිතා නොකරන්න. (පෑන් , පැන්සල්, ජංගම දුරකථන, කැල්කියුලේටර් ආදී)

12. ඔබට අවශ්‍ය ආහාර සහ ජලය නිවසෙන් රැගෙන එන්න.

13. ආහාර ගැනීමේදී අන් අය සමඟ ආහාර බෙදා ගැනීමෙන් වලකින්න. අන් අය සමඟ දුරස්ථභාවය රැක ගනිමින් ආහාර ගන්න.

14. ඉගෙනීම් කටයුතු වලදී එක්රෝක් වී සාකච්ඡා කිරීම් වලින් වලකින්න. එසේ අවශ්‍යනම් දුරකථන මගින් ගෲප් එකක් සාදා ගෙන සාකච්ඡා කරන්න.

15. දෙදෙනෙකු මුහුණට මුහුණ හමු වී සාකච්ජා කරන්නේ නම් අවම වශයෙන් මීටරයක් දුර තබාගන්න.

16. ක්‍රීඩාගාරය භාවිතය, ක්‍රීඩා පිටිය සහ පිහිනුම්තටාකය භාවිතය සඳහා දැනට ඔබට අවසර නොමැත.

17. ඔබට අත්‍යාවශ්‍යම බඩුභාහිරාදිය පමණක් පීඨයට පැමිණෙන විට රැගෙන එන්න. විශාල ගමන් මළු ආදිය රැගෙන ඒමෙන් වලකින්න.

18. පීඨයේ අධ්‍යයන කටයුතු අවසන් වූ වහාම පරිශ්‍රයේ නොරැඳී සෘජුවම නිවෙස් බලා යාමට වගබලා ගන්න.

19. පීඨයට පැමිණීම සඳහා පොදු ප්‍රවාහන සේවය ලබාගැනීමේදී කොවිඩ් 19 වෛයිරසයෙන් ආරක්‍ෂා වීමට වගබලා ගන්න.

20. හැකිනම් ඔබගේ පුද්ගලික භාවිතය සඳහා හැන්ඩ් සැනිටයිසර් කුප්පියක් ඔබලඟ තබාගන්න. බසයෙන් පිටවූ විගස එම ද්‍රාවනයෙන් අත් පිසගන්න.

21. පීඨය තුළ සිටින කාලය තුළ අමුත්තන් ගෙන්වා ගැනීමෙන් වැලකින්න.

22. ඉහත කරුණු අනුගමනය කිරීම මගින් ඔබගේ විභාග කටයුතු සහ අධ්‍යයන කටයුතු දිගටම පවත්වා ගැනීමට හැකි වන අතර, එසේ නොමැති වුවහොත් කොවිඩ් 19 ආසාදනය මගින් විශ්වවිද්‍යාල නැවත වසා දැමීමේ තත්ත්වයටද පත් විය හැකි බව නිරතුරුව මතක තබා ගන්න.

ප්‍රජා සෞඛ්‍ය ඒකකය
සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය