දුරකථන) 2698475
தொலைபேசி) 2698490
Telephone) 2698507

ෆැක්ස්) 2692913
பெக்ஸ்) 2694860
Fax)

විද්‍යුත් තැපැල)
மின்னஞ்சல் முகவரி) postmaster@health.gov.lk
E-mail)

වෙබ්අඩවිය)
இணையத்தளம்) www.health.gov.lk
Website)

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார அமைச்சு
Ministry of Health

මගේ අංකය)
எனது இல)FHB/SH/Let/2020
My No.)

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No.)

දිනය)
திகதி)2021.01.21
Date)

පෞද්ගලික උපකාරක පන්ති නැවත විවෘත කිරීම සඳහා සූදානම් වීමේ මාර්ගෝපදේශය

මෙම මාර්ගෝපදේශය 2020 මැයි මාසයේදී නිකුත් කරන ලද කොවිඩ් - 19 ව්‍යාප්තිය වළක්වමින් පොදු මහජන සහ වෘත්තීය ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ආකාරය පිළිබඳව සකස් කරන ලද උපදෙස් මාලාවේ - උපකාරක පන්ති (6 වන වගන්තිය) ප්‍රතිස්ථාපනය කරයි.

බස්නාහිර පළාතෙන් පිටත උපකාරක පන්ති 2021 ජනවාරි 25 න් පසු නැවත විවෘත කළ හැකිය. බස්නාහිර පළාතේ උපකාරක පන්ති, 2021 මාර්තු මස අ.පො.ස.සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය අවසන් වූ පසුව /පාසැල් නැවත විවෘත කිරීමෙන් සති 2 කට පසුව විවෘත කල හැක.

සාමාන්‍ය උපදෙස්:

1. පෞද්ගලික උපකාරක පන්ති පියවරෙන් පියවර විවෘත කළ යුතුය. ප්‍රථමයෙන්, අ.පො.ස. සාමාන්‍ය පෙළ සහ උසස් පෙළ පන්ති ආරම්භ කළ හැකිය.
2. සිසුන් හෝ ගුරුවරුන් පන්තිවලට සහභාගී කිරීමේදී දිස්ත්‍රික් සීමාවන් ඉක්මවා යෑමෙන් වැළකිය යුතුය.
3. හුදකලා කර ඇති ප්‍රදේශවල පන්ති විවෘත කළ නොහැක.

සංවිධායක / ඉගැන්වීමේ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා

1. ගුරුවරයාට කොවිඩ් -19 ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් (කැස්ස, උණ, සොටු දියර ගැලීම, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව) ඔවුන් උපකාරක පන්ති පැවැත්වීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.
2. හුදකලා කර ඇති ප්‍රදේශවල / නිරෝධායන කර ඇති ස්ථානවල සිසුන් පන්තිවලට නොපැමිණෙන බවට ගුරු කාර්ය මණ්ඩලය සහතික විය යුතුය.
3. පහත සඳහන් විස්තර ඇතුලත් වන පරිදි හදිසි ප්‍රතිචාර සැලැස්මක් තිබිය යුතුය.
   - ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයාගේ සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක වරයාගේ දුරකථන අංක ඇතුළු සියලුම හදිසි ඇමතුම් අංක ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.
   - පරිශ්‍රයට ඇතුල් වන ස්ථානයේ අත් සේදීමේ පහසුකම් තිබිය යුතුය.

■ කොවිඩ් 19 රෝග ලක්ෂණ සහිත ඕනෑම සිසුවෙකු / කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන තෙක් හුදකලා කර තැබීමට කාමරයක් හෝ වෙනත් සුදුසු ස්ථානයක් වෙන් කර තැබිය යුතුය.

■ මුඛ ආවරණ, පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රාවණ හා විෂබීජ නාශක ප්‍රමාණවත් පරිදි ගබඩා කර තබා ගත යුතුය.

4. පන්තියක සිසුන් සංඛ්‍යාව වරකට උපරිම 100 කට සීමා කළ යුතුය. මෙය මහා පරිමාණයේ පංති සඳහා ද අදාළ වන අතර සෑම විටම ආසන අතර මීටරයක දුරක් පවත්වා ගත යුතුය. ආසන පහසුකම් 100ට වඩා අඩු වන අවස්ථාවකදී සිසුන් සංඛ්‍යාව මුළු ආසන ධාරිතාවෙන් 50%ට වඩා නොඉක්මවිය යුතුය. සිසුන් සංඛ්‍යාව 100ට වැඩි නම්, විකල්ප ඉගැන්වීමේ ක්‍රම අනුගමනය කළ යුතුය; උදා- අන්තර්ජාලය හරහා පන්ති පැවැත්වීම හෝ සිසුන් 100 දෙනෙකුගෙන් යුත් කණ්ඩායම් සඳහා එකම පන්තිය වාර කිහිපයක් පැවැත්වීම.

5. එකම පරිශ්‍රයක පන්ති එකකට වඩා තිබේ නම්: සිසුන් එක්රැස් වීම වළක්වා ගත හැකි පරිදි එම පන්ති ආරම්භක වේලාවන් , විවේක කාලය සහ අවසන් වන වේලාවන් එකිනෙකට වෙනස් වන පරිදි සකස් කළ යුතුය.

6. සියළුම සිසුන්ගේ ලිපිනයන්, සම්බන්ධ කර ගත හැකි දුරකථන අංක, පාසලේ නම සහ පංතිය සහිත දත්ත ගබඩාවක් ආරක්ෂිත ස්ථානයක පවත්වා ගන්න.

7. ඉක්මනින් සන්නිවේදනය කිරීම සඳහා සන්නිවේදන ජාලයක් (උදා: WhatsApp / Viber කණ්ඩායම්) සිසුන් / දෙමාපියන් සමඟ පවත්වා ගත යුතුය.

8. පන්තිය විවෘත කිරීමට පෙර: -

- දොර හැඬල, මේස සහ පඩිපෙළ අත් වැට, මේස, බංකු ආදී නිතර ස්පර්ශ වන මතුපිට ස්ථාන / උපකරණ, සබන් හා ජලය හෝ පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රාවණ (දියර ඩිටර්ජන්ට්) භාවිතා කර පිරිසිදු කල යුතුයි.
- නිසි විෂබීජ නාශක පිරිසිදුකාරක යොදා බිම පිරිසිදු කල යුතුය. සෑම පන්ති සැසියක්ම ආරම්භ කිරීමට පෙර මෙය කළ යුතුය.

9. කොවිඩ් -19 ආසාදනය වීම වැළැක්වීම සඳහා අදාල පූර්වෝපායන් අනුගමනය කල යුතුය. එකිනෙක අතර අවම වශයෙන් මීටරයක්වත් ශාරීරික දූරස්ථ භාවයක් පවත්වා ගැනීම , මුහුණු ආවරණයක් භාවිතා කිරීම, නිතිපතා අත් සේදීම සහ ශ්වසන ආචාර විධි පවත්වා ගැනීම ආදිය සියලු දෙනා විසින් අනුගමනය කල යුතුය. මේ පිළිබඳ නිතර නිතර දැනුවත් කළ යුතුය.

10. වැසිකිළි නිතර විෂබීජහරණය කල යුතු අතර ප්‍රමාණවත් ජල සැපයුමක් සහතික කල යුතුය.

11. පැමිණීමේ ලේඛණ සංසරණය නොකල යුතු අතර පන්ති කාඩ්පත් භාවිතා කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.

12. පංතියේ මුද්‍රිත පොත්/සටහන් බෙදා හැරීමෙන් වැළකිය යුතුය. එසේ ලබා දීම අත්‍යවශ්‍ය නම්, ඒවා පන්ති කාමරයේ සෑම අයෙකුටම පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි ස්ථානයක තබා තනි තනිව ලබා ගැනීමට උපදෙස් දිය යුතුය.

13. පන්තියක කාල සීමාව උපරිම පැය දෙකකට සීමා කල යුතුය. පන්ති වායුසමීකරණය කරන ලද (A/C) කාමරවල පවත්වන්නේ නම්, කාල සීමාව උපරිම වශයෙන් පැයක් විය යුතුය. පන්ති කාමරය වායු සමීකරණය කර නොමැති නම් දොරවල් සහ ජනේල විවෘතව තබා ස්වාභාවික වාතාශ්‍රය හැකිතාක් පන්ති කාමරයට ලබා දෙන සේ කටයුතු කල යුතුය.

14. සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට සහ උපදේශනය අවශ්‍ය සිසුන් සඳහා සහය වීමට කටයුතු කල යුතුය. උදා. උපකාරක සේවා සමඟ සම්බන්ධ වීම: 1999 :සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය, 1926 :මානසික සෞඛ්‍ය උපකාරක සේවාව

15. කණ්ඩායමක් ලෙස එක් වී පන්ති තුළ ආහාර ගැනීම නිර්දේශ කල නොහැක.

16. පන්ති තුළ ආහාර ගැනීම නිර්දේශ කල නොහැකි බැවින් ප්‍රධාන අහාර වේල් වල වේලාවන් මග හැර පන්තිවල කාලසටහන සකස් කළ යුතුය. ශිෂ්‍යයෙකුට පන්තිය තුළ ආහාර ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය නම් ආහාර ගැනීමේදී මීටර් දෙකක භෞතික දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගත යුතුය. පන්තිය අවට අවන්හල් / ආහාර අලෙවිසැල් වලින් ආහාර ලබා ගැනීම සඳහා යොමු වීම අවම කළ යුතුය.

17. උපකාරක පන්ති පරිශ්‍රයේ ඇති ආපනශාලා විවෘත නොකළ යුතුය.

18. පරිශ්‍රයන් පන්ති පැවැත්වීමට සූදානම් වූ පසු, සංවිධායක / හිමිකරු / ගුරුවරයා ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරියාගෙන් අවසර ලබා ගත යුතුය. ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් සපයා ඇති එකඟතා ප්‍රකාශය (ඇමුණුම I) පිරවිය යුතුය. එහි මුල් පිටපත සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වෙත ඉදිරිපත් කළ යුතුය. එහි පිටපතක් අදාල පළාත් පාලන ආයතනයට (මහ නගර සභාව / නාගරික සභාව / ප්‍රාදේශීය සභාව) යැවිය යුතු අතර තවත් පිටපතක් සංවිධායක / හිමිකරු සමඟ හෝ පරිශ්‍රයේ තබා ගත යුතුය. ඉහත මාර්ගෝපදේශ දැඩි ලෙස පිළිපැදීම සහතික කිරීම සංවිධානයේ / පරිශ්‍රයේ හිමිකරු / සේවා යෝජකයා / කළමනාකරුගේ වගකීම දරයි.

19. සිසුවෙකුට / ගුරුවරයෙකුට කොවිඩ්-19 හි රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත්, ඒ සඳහා වෙන් කර ඇති කාමරයේ තබා දෙමාපියන් සහ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරියා දැනුවත් කළ යුතුය.

20. සිසුවෙකු / ගුරුවරයෙකු කොවිඩ්-19 සඳහා PCR පරීක්ෂණයකට භාජනය වී ඇත්නම්, අසාධිතයකු නොවන බවට වාර්තාවක් ලැබෙන තෙක් පන්තිවලට සහභාගී වීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.

21. කොවිඩ් -19 ආසාධිත බවට සනාථ කරන ලද රෝගියෙක් පන්ති පරිශ්‍රය තුළ හමු වුවහොත් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කණ්ඩායමේ මඟ පෙන්වීම යටතේ වායු සමීකරණ පද්ධතිය හා පන්තිය පවත්වන පරිශ්‍රය පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතු අතර, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා එම පරිශ්‍රය ඇගයීමට ලක් කර අවසරය ලබා දෙන තෙක් පන්තිය නැවත ආරම්භ නොකළ යුතුය.

22. පංතියේ හිමිකරු / සංවිධායක විසින් දිනපතා පන්තියේ ආසාදන වැළැක්වීමේ සහ පාලනය කිරීමේ පියවරයන්හි තත්ත්වය නිරීක්ෂණය කළ යුතු අතර කොවිඩ් -19 පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා සියලු පියවරයන් අනුගමනය කරන බවට සහතික විය යුතුය.

23. පන්ති පරිශ්‍ර තුල කොවිඩ් -19 වැළැක්වීමේ නිර්දේශයන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අඩුපාඩුකම් හඳුනාගතහොත් , නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග ගන්නා තෙක් උපකාරක පන්ති වසා දැමීමට සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරියාට බලය ඇත.

<u>සිසු සිසුවියන් සඳහා</u>

1. සිසු සිසුවියන් රටේ / ප්‍රදේශයේ කොවිඩ් -19 තත්ත්වය සහ ප්‍රධාන වැළැක්වීමේ ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ මූලික කරුණු සහ දත්ත පිළිබඳව දැනුවත් වී සිටීම අපේක්ෂා කෙරේ.

2. අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත්

- ඔවුන්ට උණ, කැස්ස, නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයක් ඇත්නම් පන්ති සඳහා සහභාගී නොවිය යුතුය
- අනෙක් සිසුන් හා කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ සෑම විටම මීටර් 1 ක ශාරීරික දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගත යුතුය.
- පහත අවස්ථා වලදී සබන් හා ජලය හෝ විෂබීජ නාශක ද්‍රව්‍යක් යොදා අත් සේදීම සිදු කල යුතුය. උදා: 1) පන්තියට ඇතුළුවීමට පෙර 2) විවේක කාල සීමාව තුළ 3) කෑමට පෙර 4) වැසිකිලි භාවිතා කිරීමෙන් පසු 5) පන්තියෙන් පිටවීමට පෙර 6) මුඛ ආවරණ මාරු කිරීමට පෙර සහ පසු
- මුඛ ආවරණ නිසි ලෙස පැළඳිය යුතුය. ආහාර ගැනීමේදී මුඛ ආවරණ නිසි ලෙස ඉවත් කර ආරක්ෂිතව තබා ගත යුතුය. භාවිතා කරන ලද සහ නොකරන ලද මුඛ ආවරණ සඳහා වෙන වෙනම පිරිසිදු බෑග් දෙකක් තබා ගත යුතුය.
- කැස්ස / කිවිසුම් යාමේදී ශ්වසන ආචාර විධි පවත්වා ගත යුතුය.
- මුහුණ, මුඛය, ඇස් සහ නාසය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- පන්තිය ආරම්භ වීමට පෙර කාල සීමාව තුළදී, පන්තිය අවසන් වූ පසු කණ්ඩායම් වශයෙන් එකතු වීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- පොත් / ලිපි ද්‍රව්‍ය / අත්පත්‍රිකා බෙදා හදා ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය. - ඊමේල්, වට්ස්ඇප් පින්තූර, ගූගල් ඩ්‍රයිව් ආදිය හරහා සියලුම සටහන් බෙදා ගැනීම වඩා යෝග්‍ය වේ.
- ආහාර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නම් පමණක් නිවසේ සකස් කරන ලද ආහාර ගෙන ඒමට උත්සාහ ගත යුතු අතර ආහාර බෙදා ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය.

- වසංගතය පැතිරීම වැළැක්වීමේ පියවරක් ලෙස, ඔබ හා සම්බන්ධ වීමට ගුරුවරුන්ට/ පන්ති සංවිධායකයින්ට ඔබගේ පුද්ගලික / නේවාසික ලිපිනයන් සහ දෙමවුපියන්ගේ දුරකථන අංක ලබා දිය යුතුය.
- ප්‍රවාහනය භාවිතා කරන අතරතුර මීටර 1 ක ශාරීරික දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගැනීමට සියලු ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමට උත්සාහ කල යුතුය.

<u>නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා වැඩ පිළිවෙල</u>

- මෙම මාර්ගෝපදේශය සෞඛ්‍ය බලධාරීන් විසින් වෙබ් අඩවි වල ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලබන අතර සියලුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් සහ පළාත් පාලන ආයතන වෙත සන්නිවේදනය කල යුතුය.
- උපකාරක පන්තියට පිවිසෙන ස්ථානයේ පෝස්ටර් තැබිය යුතුය.
- සමාජ මාධ්‍ය සහ ජනමාධ්‍ය හරහා මහජනයාට සන්නිවේදනය කිරීම යෝග්‍ය වේ.

වෛද්‍ය අසේල ගුණවර්ධන
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

වෛද්‍ය අසේල ගුණවර්ධන
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
"සුවසිරිපාය"
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

ඇමුණුම I

එකඟතා ප්‍රකාශය

....වන මම

....ලියාපදිංචි අංකය දරණ

....ආයතනයේ හිමිකරු/අධ්‍යක්ෂක/කළමනාකරු

වන අතර ....

....ලිපිනයේ පිහිටා ඇති ඉහත සඳහන්

මාගේ ආයතනය ....සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී කොට්ඨාශයට අයත්වේ.

මම, බෝවන රෝග වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම සඳහා අදාළ වන නීතිමය විධිවිධාන හා සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය විසින් වරින් වර කොරොනා වයිරස් රෝගය 2019 (කොවිඩ්-19) වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම සඳහා නිකුත් කරනු ලබන මාර්ගෝපදේශ, උපදෙස් සහ චක්‍රලේඛයන්ට අනුව අදාළ ව්‍යාපාර/ආයතන අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිපදින බවට මෙයින් සහතික වෙමි.

මම හෝ මගේ ආයතනයේ ඕනෑම සේවකයෙකු විසින් එවැනි නීතිමය විධිවිධාන උල්ලංඝනය කලහොත්, පවත්නා ව්‍යවස්ථාපිත නීතිය / නීතිවල අදාළ වන ඕනෑම නීතිමය විධිවිධානයන් යටතේ මා හට එරෙහිව පියවර ගත හැකි බව මම දනිමි.

අත්සන : ....

ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය : ....

දිනය : ....

සටහන - ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල බව දක්වමින් ඔබ විසින් එකඟතා ප්‍රකාශය පිරවිය යුතුය. සම්පූර්ණ කරන ලද එකඟතා ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා වෙත යැවිය යුතුය. එහි පිටපතක් අදාළ පළාත් පාලන ආයතනයට (මහ නගර සභාව / නගර සභාව / ප්‍රාදේශීය සභාව) යැවිය යුතු අතර තවත් පිටපතක් තමන් සතුව තබා ගත යුතුය. ඉහත මාර්ගෝපදේශ දැඩි ලෙස පිළිපැදීම සහතික කිරීම ආයතන ප්‍රධානියාගේ / භාරකරුගේ වගකීම වේ.