COVID 19 පැතිරීම වැළැක්වීමට
පාසල් හා අධ්‍යාපන ආයතන සුදානම්
කිරීම සඳහා චක්‍රලේඛය සහ

උපදෙස් සංග්‍රහය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

'ඉසුරුපාය', බත්තරමුල්ල, ශ්‍රී ලංකාව.
'இசுருபாய', பத்தரமுல்ல, இலங்கை.
'Isurupaya', Battaramulla, Sri Lanka.
+94112785141-50 +94112785818
info@moe.gov.lk www.moe.gov.lk

මගේ යොමුව / எனது இல. / My Ref. } ED/01/21/07/03-2020
ඔබේ යොමුව / உமது இல. / Your Ref. }
දිනය / திகதி / Date } 2020.05.11

චක්‍රලේඛ අංක- 15/2020

සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරුන්
සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
සියලුම කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
සියලුම කොට්ඨාස භාර නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
සියලුම විද්‍යාපීඨ පීඨාධිපතිවරුන්
සියලුම ගුරු විද්‍යාල විදුහල්පතිවරුන්
සියලුම පරිවේනාධිපති ස්වාමීන් වහන්සේලා
සියලුම රජයේ හා පෞද්ගලික පාසල්වල විදුහල්පතිවරුන් වෙත

COVID -19 පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා පාසල් සහ අධ්‍යාපන ආයතන සූදානම් කිරීම

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්වරයාගේ අංක FHB/ SHU/ COVID Let 2020 දරණ 2020.04.29 දිනැති කොවිඩ් 19 වසංගත රෝග ව්‍යාප්තිය වැළැක්වීම පිළිබඳ පාසල් පරිශ්‍ර තුළ පැවැතිය යුතු සූදානම සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශයට අනුව මෙම චක්‍රලේඛය නිකුත් කෙරේ.

කොරෝනා වෛරස පවුලට අයත් නව කොරෝනා වෛරසය මින් පෙර මිනිසුන් හට රෝග ඇති කළ වෛරසයක් ලෙස හඳුනා ගෙන නොමැති අතර එය 2019 නව කොරෝනා වෛරසය ලෙස නම් කර ඇත. 2019 දෙසැම්බර් මස ආරම්භ වී ලෝකය පුරා පැතිර යන COVID 19, වසංගත තත්ත්වයක් ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් හඳුන්වා ඇත.

දැනට වසංගත තත්ත්වයක් ලෙස ප්‍රකාශ කර ඇති හෙයින් කොරෝනා වෛරස් තත්ත්වයෙන් මිදීම සඳහා ක්‍රියා කිරීම සමාජ වගකීමක් ලෙස සලකා විශේෂ අවධානය යොමු කර ක්‍රියා කළ යුතුය. ඒ අනුව පාසල්/පිරිවෙන්/ විද්‍යාපීඨ/ ගුරුවිද්‍යාල නැවත විවෘත කිරීම සිදු කරනුයේ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශ ලැබීමෙන් පසුව පමණි. පාසල් ආරම්භ කරන දින හා ක්‍රමවේදය පිළිබඳව ඉදිරියේ දී දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කරනු ලැබේ .

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ 2019/02 දරණ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන චක්‍රලේඛය පරිදි පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පළාත් මට්ටමෙන් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව සක්‍රිය කර ගත යුතු අතර එම කමිටුව පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ, දිස්ත්‍රික් ලේකම්, දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ, කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් හා එයට අමතරව ප්‍රවාහන, පළාත් පාලන වැනි හඳුනාගනු ලබන අවශ්‍ය අංශවල නිලධාරීන්ගෙන් ද සමන්විත විය යුතුය. පළාත් මට්ටමේ දී තීරණ ගත යුතු වන්නේ පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරයාගේ උපදෙස් හා මඟ පෙන්වීම මත වන අතර එයට අනුකූලව කාර්යයන් තීරණය විය යුතුය.

ඒ අනුව පවතින තත්ත්ව හඳුනා ගනිමින් පිරිවෙන් සහ පාසල් සඳහා පහසුකම් සැපයීම හා සහාය වීම, නියාමනය, මඟ පෙන්වීම හා දිශාමුඛ කිරීම කමිටුවේ කාර්යභාරය වේ. අධ්‍යාපන කලාප මට්ටමේ දී ද කලාප සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු සක්‍රියව පවත්වා ගෙන යා යුතු වන අතර දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂගේ උපදෙස් හා මඟ පෙන්වීම මත එයට අනුකූලව අදාළ කටයුතු සිදු කළ යුතුය.

ගරු අමාත්‍යතුමා / கௌரவ அமைச்சர் / Hon. Minister } +94112784832 / +94112784825 / minister.education@moe.gov.lk
ලේකම් / செயலாளர் / Secretary } +94112784811 / +94112785162 / secretary.education@moe.gov.lk

එසේම පිරිවෙනේ/ පාසලේ පරිවේනාධිපති ස්වාමීන්වහන්සේගේ/ විදුහල්පතිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු සක්‍රියව පවත්වා ගෙන යාමට ක්‍රියා කළ යුතුය. සෑම විටම තම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිගේ උපදෙස් මත ක්‍රියා කළ යුතු අතර විශේෂ අවස්ථාවල දී සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයේ සහාය ලබා ගත යුතුය. විද්‍යාපීඨ හා ගුරු විද්‍යාල ද ඒ අනුව තම ආයතනය සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු පිහිටුවා ගත යුතුය.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශයන්ට අනුව පාසල්/ ආයතන ආරම්භ කිරීම සිදු කළ යුතු වන්නේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පරිසරයක් පවතින බවට සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවේ තහවුරුවකින් පසුව පමණි.

පළමුව පීඨාධිපතිවරුන් / විදුහල්පතිවරුන් ඇතුළු ආචාර්ය මණ්ඩලය ද අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩලය ද රැස්ව ආයතනයේ/ පාසලේ ඉගෙනුම්- ඉගැන්වීම් කාර්යය සඳහා සූදානම් කර ගැනීමට අදාළ කටයුතු සිදු කළ යුතුය.

එහිදී සපුරාලිය යුතු ප්‍රධාන අංග ලෙස පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි ඔබගේ අවධානය යොමු විය යුතුය.

1. සෑම පාසලකම/ආයතනයකම පිවිසුම් ගේට්ටුව හා පිටවන ස්ථාන අසල, වැසිකිළි පද්ධති අසල හැකිනම් පන්ති කාමරවලට ආසන්නව ප්‍රමාණවත් පරිදි අත්සේදීමේ පහසුකම් සකස් කර තිබීම.
2. සුදුසු පරිදි අඛණ්ඩ ජල සැපයුම් ක්‍රම සකස් කර ගැනීම.
3. දැනට වෙනත් කාර්යයන් සඳහා පාසල/ආයතනය භාවිතයට ගනු ලබන්නේ නම් ආරම්භයට දින තුනකට පෙරවත් එම කාර්යයන් අවසන් කිරීම.
4. පාසල/ආයතනය පිරිසිදු කිරීම හා පාසලේ/ආයතනයේ සියලු ස්ථාන විෂබීජහරණය සිදු කිරීම.
5. ශරීර උෂ්ණත්වය මැනීම සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් නිශ්චය කර ගැනීම හා උපකරණ සපයා ගැනීම
6. යම්කිසි සිසුවෙකු රෝගී තත්වයකින් පෙළෙන්නේ නම් අනෙක් සිසුන්ගෙන් වෙන් කර තැබීම සඳහා ගිලන් කාමරයක් පැවැතීම හා උපදෙස් සංග්‍රහයේ සඳහන් පරිදි අවශ්‍ය අවම උපකරණ පැවැතීම.
7. අධ්‍යයන හා අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩල දැනුවත් කිරීම, වගකීම් පැවැරීම හා අවශ්‍ය පුහුණුව ලබා දීම.
8. මාපියන් සහ පාසල් ප්‍රජාව (පාසල් සංවර්ධන සමිතිය, ආදිශිෂ්‍ය සංගමය...) දැනුවත් කිරීම.

මෙම මූලික කටයුතු අවසන් වූ පසුව පීඨාධිපතිවරුන්/ පරිවේනාධිපතිවරුන්/ විදුහල්පතිවරුන් විසින් තම ආයතනයේ/ පාසලේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත තත්ත්වය පවත්වා ගැනීම සඳහා ගනු ලැබූ ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව ලොග් සටහනක් තැබීමට ක්‍රියා කළ යුතු අතර ඒ පිළිබඳව අධ්‍යාපන කොට්ඨාස භාර නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ හා කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ හෝ ප්‍රධාන කොමසාරිස් (ගුරු අධ්‍යාපන) දැනුවත් කළ යුතුය.

ඒ ඒ ප්‍රදේශවල පවතින තත්ත්වය පිළිබඳ විශේෂ අවධානය යොමු කර ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව ද පදනම් කර ගනිමින් අදියර වශයෙන් පාසල් ආරම්භ කිරීම සිදු කෙරේ. එසේ ආරම්භ කරන ශ්‍රේණි හා ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යා පිළිබඳ තොරතුරු ද පාසල/ ආයතන ආරම්භ කිරීමේ කාල සීමාවන් හා අනුපිළිවෙළ ද ඉදිරියේදී දැනුවත් කරනු ලැබේ. ඒ සඳහා ලබා දෙනු ලබන උපදෙස්වලට අනුව පමණක් ක්‍රියා කළ යුතු අතර පාසල/ ආයතනය ආරම්භයෙන් පසු ව ගත යුතු පහත සඳහන් පිළිවෙත් පිළිබඳව ද විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතුය.

1. සමාජ දුරස්ථභාවය/ පුද්ගල දුරස්ථභාවය පවත්වාගෙන යාමට කටයුතු කිරීම
2. පුද්ගලික ස්වස්ථතා පිළිවෙත් ප්‍රවර්ධනය කිරීම
3. අපද්‍රව්‍ය අපහරණය හා පරිසරය පිරිසිදු කිරීම
4. මානසික සෞඛ්‍යය හා මනෝ සමාජයීය අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව නිසි අවධානයක් යොමු කිරීම
5. රෝගය සම්බන්ධ නවතම තොරතුරු පිළිබඳ ව දැනුවත් වීම හා දැනුවත් කිරීම
6. පාසල් වේලාව තුළ දී ශිෂ්‍යයකු හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයකු අසනීප වූ විට නිසි ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීම

පාසල්/ආයතන නැවත ආරම්භයට පෙර ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග හා පාසල්/ආයතන පවත්වා ගෙන යාමේ දී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය සවිස්තරාත්මකව උපදෙස් සංග්‍රහය තුළ අන්තර්ගත වේ. සෑම පාසල්/ආයතන ප්‍රධානියකු විසින්ම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල සමඟ සෘජු සම්බන්ධතා පවත්වා ගෙන යාමට ක්‍රියා කළ යුතු අතර ඕනෑම හදිසි අවස්ථාවක දී තම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගේ උපදෙස් ලබා ගැනීම සඳහා යුහුසුලුව ක්‍රියා කළ යුතුය. විශේෂ අවස්ථාවක දී 1390 ඇමතීමෙන් අවශ්‍ය උපදෙස්, මඟ පෙන්වීම හා සහාය ලබා ගැනීමට ක්‍රියා කළ යුතුය.

මෙම COVID- 19 වසංගත තත්වය පවතින කාල සීමාව තුළ සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් හෝ පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ හෝ දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ හෝ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී හෝ ලබා දෙන උපදෙස් අනුව නොපමාව ක්‍රියා කළ යුතුය.

මෙම පෙර සූදානම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ හා ද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමට උපදෙස් සංග්‍රහයේ සඳහන් පරිදි මූල්‍ය ප්‍රතිපාදන ලබා දීමට කටයුතු කරන අතර මෙය අනුමත කරන ලද නව ව්‍යාපෘතියක් ලෙස හඳුනා ගනිමින්, එතෙක් පාසලේ පවතින පාසල් සංවර්ධන සමිති ගිණුමෙහි මෙතෙක් භාවිත නොකරන ලද අනුමත කරන ලද ව්‍යාපෘතිවල අරමුදල් භාවිත කරමින් කටයුතු කළ යුතුය. ආයතනවල පවතින ප්‍රතිපාදන මේ සඳහා භාවිත කළ යුතුය.

මේ අනුව කාල සටහන් සකස් කිරීම, පන්ති පැවැත්වීම, ගුරුභවතුන් කාර්යයේ නිරත කරවීම පිළිබඳ සැලැස්මක් සෑම පාසලක් විසින්ම පිළියෙල කළ යුතු අතර නියාමනය හා පිරික්සුම් පත්‍රිකා නිසි ලෙස නඩත්තු කළ යුතුය.

කොරෝනා වෛරස් රෝගය පැතිරීම වළක්වාලීම සඳහා සමාජ වගකීමකින් හා පරිපාලන වගකීමකින් යුතුව ඉහත සඳහන් ආකාරයට කටයුතු සිදු කරන ලෙස කාරුණිකව දන්වමි.

එන්.එච්.එම්. චිත්‍රානන්ද
ලේකම්
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

පිටපත්- 1. ජනාධිපති ලේකම්, ජනාධිපති කාර්යාලය - කාරුණික දැ.ගැ.ස. හා අ.ක.ස.
2. රාජ්‍ය පරිපාලන ස්වදේශ කටයුතු පළාත් සභා හා පළාත් පාලන ලේකම් - පළාත් පාලන කොමසාරිස් වරුන්ගේ සහාය ලබා ගැනීම සහ අ.ක.ස.
3.ලේකම්, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, - කාරුණික දැ.ගැ.ස. හා අ.ක.ස.
4. විගණකාධිපති - කාරුණික දැ.ගැ.ස. හා අ.ක.ස.
5. සියලුම පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්වරුන් - කාරුණික දැ.ගැ.ස. හා අ.ක.ස.
6. සියලුම පළාත් ආණ්ඩුකාර ලේකම්වරුන් - ගරු ආණ්ඩුකාරවර දැනුවත් කිරීම සඳහා
7. සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් - කාරුණික දැ.ගැ.ස. හා අ.ක.ස.
8. සියලුම පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන් - කාරුණික දැ.ගැ.ස. හා අ.ක.ස.
9. අධ්‍යක්ෂ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය - කාරුණික දැ.ගැ.ස. හා අ.ක.ස.
10. ප්‍රධාන කොමසාරිස්, ගුරු අධ්‍යාපන, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය - කරු. අවශ්‍ය කටයුතු සඳහා
11. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, ජාතික පාසල්, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය - කරු. අවශ්‍ය කටයුතු සඳහා
12. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පෞද්ගලික පාසල්, අධ්‍යාපන අමා. - කරු. අවශ්‍ය කටයුතු සඳහා

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ උපදෙස් පරිදි පාසල් තුළ සුදුසු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පරිසරයක් ගොඩ නැගීම හා ඒ පිළිබඳව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය සෑහීමකට පත් වීම පාසල් ආරම්භ කිරීමට පෙර සිදු විය යුතුය. ඒ අනුව පළමු පියවර ලෙස සිදු විය යුතු වන්නේ රෝග පැතිරීම හා රෝගය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව නිසි ලෙස අවබෝධ කර ගනිමින් ඒවාට අනුකූල වන පරිදි පාසල් පරිසරය සකස් කර ගැනීමය. එසේ හෙයින් විශේෂ අවධානය යොමු කර පාසල් පරිසරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව තහවුරු කිරීමට ක්‍රියා කිරීම සියලු පාර්ශවයන්ගේ වගකීම වේ.

ලෝකය පුරා පැතිර යන COVID 19 ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් වසංගත තත්ත්වයක් ලෙස හඳුන්වා දී ඇත. එබැවින් මෙම රෝග තත්ත්වය පැතිරීම වළක්වාලීම සඳහා පහත සදහන් උපදෙස් පිළිබඳ විශේෂ අවධානය යොමු කර කටයුතු කළ යුතුය.

මෙම මාර්ගෝපදේශය, රෝගයට නිරාවරණය වීම සීමා කිරීම සහ පාසල තුළ සම්ප්‍රේෂණය වීමේ සම්භාවිතාව අඩු කිරීම සඳහා මඟ පෙන්වයි. පාසලේ දී අනුගමනය කරන වැළැක්වීමේ පියවර පමණක් ප්‍රදේශයේ රෝගය පැතිරීම වළක්වා ගැනීමට ප්‍රමාණවත් නොවන නමුත් රෝග පැතිරීම අඩු කිරීමට දායක වේ. එසේම පාසල් ප්‍රජාව දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු කිරීමට ද චර්යාත්මක වෙනස්කම් සඳහා ද උපකාර වේ.

ඒ අනුව ප්‍රජා දැනුවත් කිරීම සදහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් මුද්‍රණය කර ඇති දැන්වීම් පෝස්ටර් පිරිවෙන/පාසල තුළ ප්‍රදර්ශනය කරමින් දැනුවත් කිරීමේ කාර්ය සදහා දායකවීමත් ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් ගේ සහාය අවශ්‍ය පරිදි ලබා ගනිමින් පිරිවෙනේහි/පාසලේහි සේවකයන්/සිසුන් පාසල් ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමට ක්‍රියා කිරීමත් අපේක්ෂා කෙරේ. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථ දැක්වීමට අනුව ආසාදන පාලනය හා වැළැක්වීම යනු විද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයක් සහ ආසාදනවලින් සිදු වන හානිය වැළැක්වීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති ප්‍රායෝගික විසඳුම වේ.

කොවිඩ් 19 රෝගය යනු

කොවිඩ් 19 රෝගය යනු අලුතෙන් හඳුනා ගත් වෛරසයකින් ඇති වන රෝගයකි. මෙයට පෙර මෙම වෛරසය හැඳින්වූයේ 2019 කොරෝනා වෛරසය (2019-nCov) ලෙසය. කොවිඩ් 19 වෛරසය සාර්ස් වෛරසය සහ MERS යන වෛරස අයත් වන කාණ්ඩයටම අයත් වේ.

කොවිඩ් 19 රෝග ලක්ෂණ

රෝගයේ ප්‍රමුඛ රෝග ලක්ෂණ වශයෙන් උණ, කැස්ස, උගුරේ වේදනාව දැකිය හැකි අතර උග්‍ර රෝගී අවස්ථාවක දී හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව සහ හුස්ම ගැනීමේ වේගය වැඩිවීමක් ඇති වන බව ද සුලු පිරිසකට නියුමෝනියා වැනි සංකූලතා ඇතිවිය හැකි බව ද පෙන්වා දී ඇත. එසේම වකුගඩු අක්‍රිය වීම හෝ මරණය පවා සිදු විය හැකිය.

කෝවිඩ් 19 පැතිරෙන ආකාරය

1. කෙළ බිඳිති මඟින්

ආසාදිත පුද්ගලයකු කහිනවිට, කිවිසුම් යාමේ දී හෝ ප්‍රාශ්වාසයේ දී කෙළ බිඳිති පිටවේ. මෙම කෙළ බිඳිති මීටරයක දුරට පැතිර යාමට අවකාශ පවතී.

2. සෘජුවම

රෝගී පුද්ගලයකු සමඟ සෘජු සම්බන්ධතා පැවැත්වීම (සිප වැළඳ ගැනීම) මඟින් පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයකුට රෝගය බෝවිය හැකියි.

3. වක්‍රව

ආසාදිත පුද්ගලයකු කහින විට, කිවිසුම් යාමේ දී හෝ ප්‍රශ්වාස කරනවිට පිටවන ආසාදිත කෙළ බිඳිති අවට ඇති ද්‍රව්‍ය සහ පෘෂ්ඨ මත පතිත වන අතර නීරෝගී පුද්ගලයකු එම පෘෂ්ඨයක් ඇල්ලීමෙන් අනතුරුව තම ඇස්, නාසය හෝ මුඛය ඇල්ලීමෙන්.

අවදානම් කණ්ඩායම්

වයස්ගත පුද්ගලයන්, දියවැඩියා, හෘද රෝග, වකුගඩු රෝග වැනි දිගුකාලීන රෝගාබාධවලින් පෙළෙන පුද්ගලයින්, පිළිකා රෝගීන් වැනි ප්‍රතිශක්තිය අඩු මට්ටමක ඇති රෝග සහිත පුද්ගලයන්, ප්‍රෙඩ්නිසලෝන් (Prednisolone) වැනි ප්‍රතිශක්තිය අඩු මට්ටමකට පත් කරන ඖෂධ වර්ග දිගුකාලීනව ගනු ලබන පුද්ගලයන්, දරුවන් රෝගී තත්ත්වයට පත්වීම සාපේක්ෂ ලෙස අඩුය. මෙය නව වෛරසයක් බැවින් එම තත්ත්වය තවද තහවුරු කර ගෙන නොමැත. එසේ වුවද වෛරසය දරුවන් මඟින් වැඩිහිටි හා අනෙකුත් කණ්ඩායම්වලට පැතිර යාමට අවකාශ පවතී.

කොවිඩ් 19 රෝගය හඳුනා ගැනීම

සෙම පටල හෝ වෙනත් දේහ තරලවල අඩංගු කොටස් PCR නම් පරීක්ෂාව මඟින් හඳුනා ගැනේ.

කොවිඩ් 19 රෝග ප්‍රතිකාර

දැනට මෙම රෝගය සඳහා නිශ්චිත ප්‍රතිකාරයක් නොමැති නමුත් මේ සඳහා පරීක්ෂණ සිදු කරමින් පවතී. නමුත් බොහෝ රෝග ලක්ෂණවලට ප්‍රතිකාර කළ හැකිය. එමනිසා වඩාත් සුදුසු හා කළ යුතුම කාර්යය වන්නේ හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට යොමු වීමය.

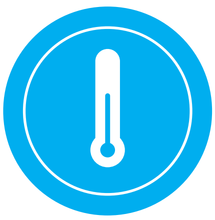
රෝග වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ

- යහපත් මහජන සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම
  - සබන් යොදා දෑත් මනා ලෙස පිරිසිදු කිරීම
  - කහිනවිට, කිවිසුම් යන විට වැලමිටේ ඇතුළු පැත්තෙන් හෝ ටිෂූ කඩදාසියකින් හෝ පිරිසිදු රෙදි කඩකින් හෝ මුඛය හා නාසය වැසීම
  - භාවිත කළ ටිෂූ කඩදාසි ඉක්මනින් පියන සහිත කසල බඳුනකට දැමීම
  - දෙදෙනෙකු අතර අවම වශයෙන් මීටරයක පරතරය තබා ගනිමින් හැමවිටම ක්‍රියා කිරීම
  - ආහාරයට පෙර මස්, මාලු හොඳින් පිස ගැනීම
  - තැන තැන කෙළ නොගැසීම, සොටු ඉවතලීම නොකිරීම
  - මුඛ ආවරණ පැළඳීම
  - නිරතුරුව ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨ විෂබීජහරණය කිරීම
- ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් මහජනයා ගැවසෙන ස්ථාවලට නොගොස් නිවසේම රැඳී සිටීම හා ඉක්මනින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.

පාසල තුළ පැවැතිය යුතු පෙර සුදානම

1. සෑම පාසලකම පිවිසුම් ගේට්ටුව හා පිටවන ස්ථාන අසල, වැසිකිළි පද්ධති අසල හැකිනම් පන්ති කාමරවලට ආසන්නයේ ප්‍රමාණවත් පරිදි අත් සේදීමේ පහසුකම් සකස් කර තිබීම. (පාදයෙන් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වතුර කරාමයක් මේ සඳහා යෙදීම වඩාත් සුදුසු වේ) ඒවා විවිධ වයස් කාණ්ඩවලට සුදුසු පරිදි සහ විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති සිසුන්ට ද භාවිත කළ හැකි පරිදි සවි කළ යුතුය. එසේම පහත අංග පැවැතිය යුතුය.
   a. අඛණ්ඩ ජල සැපයුම
   b. සබන් කැට හෝ දියර
   c. අත් පිසදැමීමට භාවිත කරන ටිෂූ ආදිය බැහැර කිරීම සඳහා පියන සහිත කසල බඳුන් යනාදිය පැවැතීම

   අත් සේදීමේ එක් කරාමයකට වැඩි අවස්ථාවලදී පුද්ගල දුරස්ථභාවය ආරක්ෂා වන පරිදි ඒවා සකස් කළ යුතුය. අත් සේදීම සඳහා සිටින විටද පුද්ගල දුරස්ථභාවය පවතින ලෙස රැදී සිටීමට මඟ පෙන්වන ලෙස සැලසුම් කිරීම.



2. ශරීර උෂ්ණත්වය මැනීම සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් නිශ්චය කර ගැනීම හා උපකරණ සපයා ගැනීම, එම කාර්යය ඉටු කිරීමේ වගකීම නිශ්චිත පුද්ගලයකුට පැවරීම හා විකල්ප යොදා තිබීම, සෑම පාසලකම අවම වශයෙන් එක් උෂ්ණත්වමානයක්වත් පැවැතිය යුතු අතර දෛනිකව පාසලට පැමිණෙන ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව මත අවශ්‍යතා හඳුනා ගත යුතුය. පාසලට පැමිණෙන සියලු දෙනා ශරීර උෂ්ණත්ව පරීක්ෂාවට ලක් විය යුතුය.

3. විෂබීජහරණය සිදු කිරීම- සිසුන් සඳහා පාසල විවෘත කිරීමට පෙර පාසල් පරිශ්‍රය හා උපකරණ සුදුසු පරිදි විෂබීජහරණය කිරීම. පසුගිය කාල සීමාව තුළ වෙනත් කාර්යයන් සඳහා පාසල යොදා ගැනීම නිසා ප්‍රජාව ගැවසීමක් සිදු වූයේ නම් අනිවාර්යයෙන්ම එම කාර්යය අවසන් කර විෂබීජහරණය සිදු කළ යුතුය. නැවත පාසල් භාවිතයට අවශ්‍ය තත්ත්වය ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් තහවුරු කළ යුතුය. පාසල ආරම්භයට දින තුනකට පෙර සිට වෙනත් කාර්යයන් සඳහා යොදා ගැනීමෙන් වැළකී තිබිය යුතුය.

පසුගිය කාලසීමාව තුළ කිසිදු කාර්යයකට පාසල යොදා ගෙන නොමැති බවට තහවුරුවක් පවතින්නේ නම් සමස්ත පාසල් භූමිය විෂබීජහරණය සිදු කිරීමේ අනිවාර්යය අවශ්‍යතාවක් නොමැති අතර ඒ පිළිබඳ වෛද්‍ය නිලධාරීගෙන් උපදෙස් ලබා ගත යුතුය. අවශ්‍ය නම් විෂබීජහරණය සඳහා පාසල අයත් මහ නගර සභා/නගර සභා/ප්‍රාදේශීය සභාවල සහාය ලබා ගත හැකිය.

4. අධ්‍යයන හා අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩල දැනුවත් කිරීම. වගකීම් පැවරීම හා අවශ්‍ය පුහුණුව ලබා දීම

   a. උණ සහ ස්වසන රෝගයන්හි ලක්ෂණ පෙන්වන ගුරුභවතුන් ශිෂ්‍යයන් හා කාර්යමණ්ඩල සාමාජිකයන් පාසලට නොපැමිණිය යුතුබව.
   b. ශිෂ්‍යයන්ට කණ්ඩායම් වශයෙන් එක්රොක් වීමට ඇති අවස්ථා අවම කොට පුද්ගල දුරස්ථභාවය පවත්වා ගත යුතුබව.
   c. පාසල් ප්‍රජාවේ තොරතුරු ඇතුළත් කොට දත්ත එකතුවක් පවත්වාගෙන යාම හෝ නඩත්තු කිරීම. හදිසි ඇමතුම් සම්බන්ධතා මාර්ග හඳුනා ගැනීම.
   d. පෑන්, පැන්සල්, අභ්‍යාස පොත්, කියවීම් පොත්, ආහාරපාන ආදිය ශිෂ්‍යයන් හා කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් පොදුවේ පරිභෝජනය කිරීම හෝ හුවමාරු කර ගැනීම වැළැක්වීමට කටයුතු කළ යුතුබව.
   e. සියලු දෙනාම ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර පාන ලබා ගැනීම හා ජලය පානය කළ යුතු අතර ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුබව.
   f. පාසලට පිවිසුමේ දී විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වලින් පසුව නිසි පරිදි දෑත් සේදීම පිළිබඳ සොයාබැලිය යුතුබව හා නිසි දෑත් සේදීමේ ක්‍රම පිළිබඳව පුහුණු කළ යුතුබව.
   g. දෙමාපියන්/සිසුන් දැනුවත් කිරීම සඳහා නිවේදන කඩිනම්ව යැවීමේ ක්‍රමවේද හඳුනා ගැනීම. විශේෂයෙන් විද්‍යුත් මාධ්‍ය හැකි සෑම විටම යොදා ගැනීම.
   h. විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති සිසුන් සිටින අවස්ථාවල දී ඔවුන් රැකබලා ගැනීම සඳහා විශේෂිත ගුරුවරුන් සහ සහාය කාර්ය මණ්ඩලවල සේවාව ලබා ගැනීම.
   i. ප්‍රතිශක්ති හීනතා සහිත රෝගවලින් පෙළෙන හෝ ප්‍රතිශක්ති හීනතා ඖෂධ ලබා ගන්නා සිසුන් පාසලට ගෙන්වා ගැනීම ප්‍රමාද කිරීම.
   j. පුද්ගලයන් නිතර ස්පර්ශ කරන ස්ථාන, පාසල් ආරම්භ වීමට පෙරත්, ආරම්භ වී පැය 3කට පසුත් (විවේක කාලයට පසුව) ලෙස දිනකට දෙවරක් වත් විෂබීජහරණය කිරීම (අත්වැට, කෑම මේස, දොර ජනේල හැඬල, ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් උපකරණ, වැසිකිලි, ජල කරාම යනාදිය)
   k. පාසල් කාලය තුළ හැකිතාක් දුරට පන්තියේ/ශාලාවේ දොර ජනෙල් විවෘතව තැබීම. ජනෙල් රෙදි ආදිය ඈත් කොට ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම. විදුලි පංකා යොදන්නේ නම් එක් දිසාවකට සුළං හැමීමට සැලැස්වීම.
   l. මුඛ ආවරණ නිසි ලෙස පැළැඳීම, ඉවත් කිරීම හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිරිසිදු කිරීම පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කිරීම.

5. නියාමනය සඳහා ප්‍රමාණවත් කාර්ය මණ්ඩලයක් යෙදීම හා කාර්යයන් පැවරීම.
    a. විෂබීජනාශක දියර, සබන්, මුඛ ආවරණ වැනි ද්‍රව්‍ය පාසලේ ප්‍රමාණවත්ව පවතින බව.
    b. මතුපිට පෘෂ්ඨයන් (ගොඩනැගිලි බිම, ඩෙස්පුටු හා වෙනත්) විෂබීජහරණය කිරීම හා පිරිසිදු කිරීම දෛනිකව සිදු කිරීම පිළිබඳව.
    c. පිරිසිදු ජලය හා සබන් මගින් නිරන්තරයෙන් නිසි ක්‍රමවේද අනුව දෑත් සේදීම පිළිබඳව.
    d. ජලය, සනීපාරක්ෂක පහසුකම් හා අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණ පහසුකම් පාසලේ පැවැතීම හා පාසල් පිරියත පිරිසිදුව හා විෂබීජවලින් තොර පරිසරයක් බවට පත්කර ගැනීමට කටයුතු යෙදීම පිළිබඳව.
    e. පානීය ජල ගබඩා ටැංකි සහ කරාම නිරන්තරයෙන් පිරිසිදු කළ යුතුබව.
    f. රෝග/අසනීප තත්ත්වවලින් පෙළෙන සිසුන් පාසලට නොපැමිණීම පිළිබඳව.
    g. සිසුන්ගේ නිවෙස්වල තත්ත්වයන් පිළිබදව හා මාපිය තොරතුරු (දුරකථන අංක).
    h. මානසික පීඩනය හෝ අපහසුතාවලින් පෙළෙන දරුවන් හඳුනා ගැනීම සහ සහාය වීම.
    i. ශරීර උෂ්ණත්වය 37°C වැඩි සිසුන් සම්බන්ධයෙන් ගතයුතු පියවර.

6. රෝගී සිසුන් යොමු කිරීම සඳහා ගිලන් කාමරයක් පැවැතීම. මිශ්‍ර පාසල් බාලක/බාලිකාවන් සඳහා වෙන් වූ ගිලන් කාමර පැවැතිය යුතුය.

   එහි පහත සදහන් අංග සම්පූර්ණ විය යුතු අතර මූලික පහසුකම් සපුරාලිය යුතුය.
    a. මනා ලෙස ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය පැවැතීම
    b. ඇඳක්
    c. බීමට සුදුසු ජලය
    d. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය
    e. දොරක් හෝ අන් අයගෙන් වෙන් කිරීමේ තිරයක්
    f. අත්සේදීමේ පහසුකම්/සබන් යනාදිය සහ හැකිනම් වැසිකිලි පහසුකම්

7. මාපියන් සහ පාසල් ප්‍රජාව (පාසල් සංවර්ධන සමිතිය, ආදිශිෂ්‍ය සංගමය) දැනුවත් කිරීම.
    a. පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී සිසුන් පාසලට එවීමෙන් හෝ පාසල් ප්‍රජාව පාසලට පැමිණීමෙන් වැළැකිය යුතුබව
        - කෙටිකාලීනව ඇතිවූ උණ, කැස්ස, නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම, උගුරේ ආසාදනය සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇතිවිට.
        - පසුගිය දින14 තුළ නව කොරෝනා ආසාදනය පිළිබඳ සැක සහිත හෝ තහවුරු කළ පුද්ගලයකු සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වූ විට.
        - නව කොරෝනා ආසාදනයට ඇති අවදානම හේතුවෙන් නිරෝධායනයට ලක් කර ඇතිවිට.
    b. පාසල් ආපන ශාලාව විවෘත නොවිය යුතුය. එසේ හෙයින් සිසුන් සඳහා අවශ්‍ය ආහාර පාන නිවසින් ලබා දීමට කටයුතු සිදු කළ යුතුබව.

I. සමබල ආහාර වේලක් ලබා දීම

II. ප්‍රමාණවත් තරම් පිරිසිදු ජලය පානය කළ යුතු බැවින් ජලය ලබා ගැනීමට සුදුසු වන පරිදි පුද්ගලිකව බෝතලයක්/කෝප්පයක් පැවැතිය යුතුබව හා ඒවා දෛනිකව පිරිසිදු කර එවිය යුතුබව.

III. රජය විසින් ක්‍රියාත්මක කරන පාසල් සිසුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ වැඩ සටහන ද පාසල් ආරම්භ වූ වහාම ක්‍රියාත්මක නොකරන බැවින් නිවසෙන් ආහාර ලබා දීම.

c. ගමනා ගමන පහසුව- සෑමවිටම අවශ්‍ය දුර ප්‍රමාණයක් තබා ගනිමින් ක්‍රියා කිරීමට යොමු කිරීම, හැකිතාක් දුරට පුද්ගලික ගමනා ගමන ක්‍රම අනුගමනයට යොමු වීම. පොදු ප්‍රවාහන ක්‍රම අනුගමනය කරන්නේ නම් පුද්ගල දුරස්ථභාවය පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම. පා ගමනින් පැමිණිය හැකි දුරක් නම් ඒ සඳහා යොමු වීම. පාපැදි භාවිතය ද සුදුසුය.

d. මුඛ ආවරණ පැළැඳීම-මුඛ ආවරණ පැළැඳ නිවසෙන් පිටත් වීම හා නිසි ලෙස මුඛ ආවරණ පැළැදීම. නැවත භාවිත කළ හැකි මුඛ ආවරණ නම් ඒවා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රම භාවිතයෙන් පිරිසිදු කිරීම. සෑම සිසුවෙකුටම නැවත භාවිත කළ හැකි මුඛ ආවරණ තුනක්වත් නිවසේ දී සකස් කර දීම. මුඛ ආවරණ නිසි ලෙස පිරිසිදු කිරීමට කටයුතු කිරීම.

e. නිවසේදී විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවකාශ සැලසීම. පොත්පත් කියවීම, පැවැරුම් අභ්‍යාස කිරීම යනාදිය පිළිබඳව.

f. සමාජයේ පවතින තත්ත්වය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම හා එසේ වුවද ඔවුන් සුරක්ෂිතබව තහවුරු කිරීම.

g. ඇදුම්, ආභරණ භාවිතය.

I. පාසලට එනවිට දෛනිකව සෝදා පිරිසිදු කරන ලද ඇඳුම් ඇඟලා එවීම.

II. නිවසට පැමිණි පසු පාවහන් ගලවා අව්වේ වේලා ගැනීම.

III. නිවසට පැමිණි වහාම දෑත් සබන් දමා සේදීමට යොමු කිරීම.

IV. අත් ඔරලෝසු වැනි ආභරණ පැළැදීමෙන් වැළැකීම

V. නිවසට පැමිණි පසු පොත් බෑගය හා උපකරණ වෙනම ස්ථානයක තැබීම, හැකිනම් විෂබීජනාශක දියරවලින් පිරිසිදු කිරීම හෝ අව්වේ තැබීම.

VI. ඇගලා සිටි ඇදුම් සබන් දියරයක ගිල්වා තබා සෝදා දැමීම.

VII. පවුලේ අනෙක් අය සමඟ සම්බන්ධ වීමට පෙර ඇඟ සේදීම/නෑම.

8. ප්‍රමාණවත් භාණ්ඩ තොග පවත්වා ගැනීම

a. සති දෙකකටවත් ප්‍රමාණ වන පරිදි පහත ද්‍රව්‍ය තොග පැවැතීම, සබන් දියර, විෂබීජහරණ දියර, හදිසි අවස්ථාවල දී භාවිතයට ගැනීම සඳහා මුඛ ආවරණ ආදිය.

b. විෂබීහරණය සහ උෂ්ණත්වය මැනීමේ කාර්යයේ නිරත වන කාර්ය මණ්ඩල සඳහා අත්වැසුම් වැනි ආරක්ෂිත උපකරණ.

9. සන්නිවේදන ක්‍රම හඳුනා ගැනීම

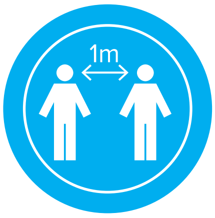
a. අවශ්‍ය උපදෙස් හා මග පෙන්වීම සඳහා අවශ්‍ය පුද්ගලයන් හා ස්ථාන හඳුනා ගැනීම හා අදාළ අංශ සමඟ සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීම.

b. පාසල ආරම්භයට පෙර දෙමාපිය දැනුවත් කිරීම සඳහා

c. පාසල් කාලය තුළ සිසුන් දැනුවත් කිරීම සඳහා

d. හදිසි අවස්ථාවක දී දැනුම් දීම සඳහා

රෝගය වැළැක්වීමට පියවර



1. පුද්ගල දුරස්ථභාවය පවත්වාගෙන යාමට කටයුතු කිරීම
    a. පන්ති කාමරය තුළ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගත හැකි ප්‍රමාණයට පමණක් සිසුන් යෙදීම.
    b. පාසල ආරම්භයේ දී හෝ අවසානයේ දී සිසුන් ඒකරාශී වීම හෝ කණ්ඩායම් ගැසීම වළක්වා ගැනීම.
    c. පාසල් විවේකය සියල්ලන්ටම එකම අවස්ථාවක ලබා නොදී කාණ්ඩ ගතකොට වෙන වෙනම අවස්ථාවන් ලෙස ලබා දීම.
    d. පාසල් විද්‍යා පරීක්ෂණ සහ දන්ත සායන මේ කාලය තුළදී සිදු නොවන අතර, රැස්වීම්, ස්පර්ශගත ක්‍රීඩා, අධ්‍යාපන චාරිකා, ස්පර්ශගත විෂයබාහිර ක්‍රියාකාරකම් හෝ සිසුන් කණ්ඩායම් ලෙස ඒකරාශී විය හැකි අවස්ථා වැළැක්වීම.
    e. ශිෂ්‍යයන් දෙදෙනකු අතර පරතරය මීටර එකක් දුරස්ථ ලෙස තබා ගැනීම සඳහා ඩෙස් පුටු හා පන්ති කාමරය සකස් කර ගැනීම. පන්තිකාමරයේ ප්‍රමාණය අනුව යෙදිය හැකි උපරිම සංඛ්‍යාව ඉක්මවා නොයන පරිදි කටයුතු කිරීම.
    f. පුද්ගල දුරස්ථභාවය පවත්වාගෙන යාම සඳහා සිසුන් ගමන් කළයුතු දිශාවන් ඊතල මගින් පෙන්වා දීම හා එකිනෙකා ස්පර්ශ වීමට ඇති අවස්ථාවන් අවම කිරීම.
    g. සියලුම දෙනා ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර පාන ලබා ගත යුතු අතර හුවමාරු කර ගැනීම හෝ හවුලේ ආහාර අනුභවයෙන් වළක්වා ගත යුතුය.
    h. ක්‍රීඩාපිටිය භාවිතයේ දී හෝ ශාරීරික ව්‍යායාම සිදුකිරීමේ දී ශිෂ්‍යයන් දෙදෙනකු අතර පරතරය අවම වශයෙන් මීටර 1ක් ලෙස පවත්වා ගැනීම.
    i. වැසිකිළි කැසිකිළි භාවිතයේ දී මීටර 1ක දුරස්ථභාවය පවත්වාගත යුතු අතර එක් ශිෂ්‍යයකු වැසිකිළි/කැසිකිළි භාවිතයෙන් අනතුරුව ගොඩනැගිල්ලෙන් පිටතට පැමිණි පසුව අනෙක් සිසුවා වැසිකිළි/කැසිකිළි භාවිතය සඳහා ගොඩනැගිල්ලට යා යුතු බව දැනුවත් කිරීම. එකම වැසිකිළි පද්ධතිය තුළ වැසිකිළි වැඩි සංඛ්‍යාවක් පවතින විට දුරස්ථභාවයෙන් යුතුව සිටිය හැකි පරිදි කටයුතු කිරීම.
    j. අත්‍යවශ්‍ය අවස්ථාවක දී කාර්යමණ්ඩලය සඳහා පමණක් රැස්වීම් පැවැත්වීම හා සාකච්ඡා සංවිධානය කිරීම. එහිදී ද දුරස්ථභාවය ආරක්ෂාවන පරිදි අසුන් පැනවීම හා ස්ථානගත වීම.
    k. දෙමාපියන් පාසල් ගේට්ටුව අසල රැඳී සිටීමෙන් වළක්වා ගැනීම සහ වරකට එක් දෙමව්පියෙක් පමණක් පාසලට පැමිණීම.

2. පුද්ගලික ස්වස්ථතා පිළිවෙත් ප්‍රවර්ධනය කිරීම
    a. පන්ති කාමර සහ කාර්යාල කාමරවලට ඇතුළුවීමට පෙර හා වෙනත් අවදානම් සහගත ක්‍රියාකාරකම්වලින් පසුව ජලය සහ සබන් දමා තත්පර 20ක්වත් වැය කොට නිසි ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් අත් පිරිසිදු කර ගැනීම.
        I. පාසලට ඇතුළු වූ වහාම
        II. කැස්සෙන් හෝ කිවිසුමෙන් පසුව
        III. මතුපිට පෘෂ්ඨ ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසුව
        IV. පොදු ප්‍රවාහනයෙන් හෝ ගොඩනැගිල්ලෙන් පිටතට පැමිණි පසුව
        V. දොර හැඬලය හෝ ස්විච් බොත්තම් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසුව
        VI. වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසුව
        VII. කෑමට පෙර හා පසුව
        VIII. නිවෙසට ගිය වහාම
    b. නිසි අත් සේදීමකින් තොරව ඇස, නාසය, මුඛය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළැකීම.

c. කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ටිෂූ කඩදාසියකින් මුඛය ආවරණය කිරීම සහ එම ටිෂූ කඩදාසි පියන සහිත කසල බඳුනකට දැමීම හෝ නැමුණු වැළමිට ඇතුළු පැත්තෙන් මුඛය ආවරණය කිරීම.

d. පාසල නිමවා නිවසට ගිය පසු දෑත් සේදීම සිදු කළ යුතු අතර පාවහන් ගලවා නිවසට ඇතුළු වීම හා එම පාවහන් අව්වේ තබා වියළා ගැනීම.

e. ස්නානය කිරීම හෝ ශරීරය හොඳින් පිරිසිදු කර ගැනීමෙන් පසුව පවුලේ අනෙක් අය සමඟ එකතුව කටයුතු කිරීම

f. දෛනිකව භාවිත කරන ඇඳුම් පැය කිහිපයක් පෙගෙන්නට දමා එදිනම පිරිසිදු කිරීම. තද අව්වේ වේලා ගැනීම හෝ තද රස්නය ඇති ස්ත්‍රික්කයකින් මැද නැවත භාවිත කිරීම.

g. ජල කරාමවලින් සෘජුව අත්ල තබා ජලය පානය කිරීම වෙනුවට තම බෝතලය හෝ කෝප්පය භාවිත කිරීම හා තම කෝප්පය/ බෝතලය වෙනත් අයෙකු සමඟ හවුලේ භාවිතයෙන් වැළැකීම.

h. තම ආහාර අවශ්‍යතා නිවසෙන් රැගෙන ඒම හා හවුලේ ආහාර ගැනීමෙන් වැළැකීම.

3. අපද්‍රව්‍ය අපහරණය හා පරිසරය පිරිසිදු කිරීම.

a. ආහාර, කඩදාසි සහ දිරාපත් වන නොවන වීදුරු, ප්ලාස්ටික් යනාදිය වෙන් කර බැහැර කිරීම. ඒ සඳහා පියන සහිත හෝ පාදයෙන් විවෘත කළ හැකි නිසි වර්ණයන්ගෙන් යුත් බඳුන් යෙදීම.

b. අත් පිසදැමීමට හෝ කැස්ස/කිවිසුම් ගිය විට භාවිත කරන ටිෂූ කඩදාසි ආවරණ සහිත කසල බඳුනකට යෙදීම හා ඉන් පසුව පුලුස්සා දැමීම.

c. දෛනිකව පාසල පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රමවේද හා විෂබීජහරණය සඳහා කාලසටහනක් පැවැතීම.

d. නිරන්තරව ස්පර්ශ වන සීනු, ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ආධාරක, දොර හැඬල, ජනෙල් කවුළු, ස්විච් බොත්තම් මතුපිට තෙත රෙදි කැබැල්ලකින් සහ විෂබීජනාශක දියර වලින් පිරිසිදු කිරීම.

e. පන්ති කාමර, විද්‍යාගාර වැනි ස්ථාන දෛනිකව විෂබීජනාශක දියර යොදා පිරිසිදු කිරීම.

f. වැසිකිලි පද්ධති දිනකට කිහිපවරක් අවම වශයෙන් විෂබීජ නාශක යොදා පිරිසිදු කිරීම.

විෂබීජහරණය සිදු කළ යුතු ආකාරය:

• දොර ජනෙල් හැඬල	70% එතිල් ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණයෙන් පිස දැමීම
• අනෙකුත් ලෝහ පෘෂ්ඨ	70% එතිල් ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණයෙන් පිස දැමීම
• ලෝහමය නොවන පෘෂ්ඨ	0.1% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණයකින් පිස දැමීම
• අත්වැට/ආහාර ගන්නා මේස	70% එතිල් ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණයෙන් පිස දැමීම
• ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් උපකරණ	70% එතිල් ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණයෙන් පිස දැමීම
• නැවත භාවිත කළ හැකි උපකරණ	70% එතිල් ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණයෙන් පිස දැමීම
• වැසිකිලි/කැසිකිලි	0.5% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණයකින් පිසිදු කිරීම
• පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු සඳහා භාවිත කරන උපකරණ (මොප්/කසල බඳුන්)	0.5% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණයකින් පිරිසිදු කිරීම සහ අව්වේ හොඳින් වේලා ගැනීම
• ආසාදිත අපද්‍රව්‍ය	වෙනමම ස්ථානයක වලක් හාරා පුළුස්සා දැමීම

හයිපොක්ලෝරයිට් විෂබීජනාශක දියරය වෙළෙඳපොලෙන් මිල දී ගත හැකි 35% ක්ලෝරීන් අඩංගු විරංජන කුඩු (35% Bleaching powder) මඟින් සදා ගත හැකිය.

0.5% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණය සාදා ගැනීම.

35% ක්ලෝරීන් අඩංගු විරංජන කුඩු (35% Bleaching powder) ග්‍රෑම් 15ක් (15g) ගෙන ජලය ලීටර එකක (1l) ඉතා හොඳින් දිය කිරීමෙන් 0.5% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණය සදා ගත හැකිය. අනතුරුව බඳුනේ පතුල මත තැන්පත් වී තිබෙන දිය නොවන කොටස (අවක්ෂේපය) පෙරීම මඟින් ඉවත් කළ හැකිය.

0.1% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණය සදා ගැනීම.

35% ක්ලෝරීන් අඩංගු විරංජන කුඩු (35% Bleaching powder) ග්‍රෑම් 3ක් (3g) ගෙන ජලය ලීටර එකක (1l) ඉතා හොඳින් දිය කිරීමෙන් 0.1% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණය සදා ගත හැකිය. අනතුරුව බඳුනේ පතුල මත තැන්පත් වී තිබෙන දිය නොවන කොටස (අවක්ෂේපය) පෙරීම මඟින් ඉවත් කළ හැකිය.

පාසල් වේලාව තුළ දී ශිෂ්‍යයකු හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයකු අසනීප වූ විට

1. රෝගය පිළිබඳ අදාළ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී හා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක වෙත දැනුම් දීම සඳහා ක්‍රමවේදයක් සැකසීම (අවශ්‍ය විටෙක කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන්ට හෝ දෙමාපියන්ට ඒ බව දැනුම් දීම).
2. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක හා පාසලේ සෞඛ්‍ය විෂයට අදාළ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් එක්ව අදාළ සැලසුම් සකස් කිරීම.
3. හදිසි ඇමතුම් අංක ලේඛනයක් යාවත්කාලීන කිරීම හා එම තොරතුරු සියල්ලන්ටම පෙනෙන ස්ථානයක ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
4. රෝගී පුද්ගලයා රෝහල් ගත කරන තුරු රඳවා තබා ගැනීම සඳහා අත් සේදීම සහ වැසිකිළි/කැසිකිලි පහසුකම් සහිත හිලන් කාමරයක් වෙන්කොට තබා ගැනීම.
5. වෙනස්කොට සැලකීමෙන් වැළකී රෝගී දරුවන්ට කරුණාවන්ත වීම හා ඔවුන් නිරෝගී දරුවන්ගෙන් වෙන් කොට තබා ගැනීම.
6. COVID-19 ආසාදිත රෝග ලක්ෂණ සේ සැලකෙන උණ ගතිය, උගුරේ ආසාදන ඇතිවීම, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා හා වෙනත් රෝග ලක්ෂණ ශිෂ්‍යයකු විසින් පෙන්නුම් කරයි නම් හැකි ඉක්මනින් එම පුද්ගලයාට මුඛ ආවරණයක් පැළඳවිය යුතු අතර අන් සිසුන්ගෙන් වෙන් කර තැබිය යුතුය.
7. හදිසි ඇමතුම් අංක 1390 ට දුරකථන ඇමතුමක් ලබා දීමෙන් වෛද්‍ය උපදෙස් හා අවශ්‍ය තොරතුරු මෙන්ම පූර්ව උපක්‍රමයන් පිළිබඳව තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.
8. හදිසි ඇමතුම් අංක 1390 සම්බන්ධ කරගත නොහැකි අවස්ථාවක දී 1990 සුවසැරිය අමතා අවශ්‍ය පහසුකම් ලබා ගැනීම.
9. රෝගී පුද්ගලයාට ඉතා ඉක්මනින් අදාළ සෞඛ්‍ය පහසුකම් ලබා දිය යුතුය.
10. ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය, දෙමාපියන් හා ශිෂ්‍යයන් කෙටි පණිවිඩ, විද්‍යුත් තැපෑල හෝ Whatsapp මගින් දැනුවත් කිරීම.

අඛණ්ඩ ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලියක් සඳහා සැලසුම් කිරීම

සුදුසු ක්‍රමෝපායන් යොදා ගනිමින් පාසල් පැමිණීමට නොහැකි වූ අසනීප නිවාඩු ලබාගත් හෝ පාසල තාවකාලිකව වසා දැමීම හේතුකොට මඟහැරුණු විෂය කොටස් ආවරණය කිරීම. මේ සඳහා පහත ක්‍රියාමාර්ග යොදාගත හැකියි.

1. දුරබැහැර සිටින සිසුන්ගේ ඉගෙනුම් කටයුතුවල ප්‍රගතිය සොයා බැලීම සඳහා ගුරුභවතුන් පත් කිරීම.

2. වේගවත් ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදයන් සංවර්ධනය කිරීම සහ නව ක්‍රමවිධි පිළිබඳව සලකා බැලීම.

3. දුරස්ථ අධ්‍යාපන ක්‍රම හා ඉලෙක්ට්‍රොනික අධ්‍යාපන ක්‍රම භාවිතය

මානසික සෞඛ්‍ය හා මනෝ සමාජයීය අවශ්‍යතා පවත්වා ගැනීම

1. ශිෂ්‍යයන් මුහුණ දෙන ගැටලූ හා ඔවුන්ගේ යෝජනා පිළිබඳව කථා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම හා ඒ සඳහා උනන්දු කරවීම.

2. ගැටළුවලට හා බාධාකාරී අවස්ථාවලට මුහුණ දීමට සිදුවීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් බව වටහා දීම හා ඒ පිළිබඳව සිසුන්ට අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට උනන්දු කරවීම.

3. පාසලට නොපැමිණෙන දරුවන් සමඟ දුරකථනයෙන් හෝ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.

4. වයස් කාණ්ඩවලට ගැළපෙන ලෙස නිවැරදි තොරතුරු ලබා දීම

5. උපදේශන ගුරුභවතාගේ සේවය ලබා ගැනීම

6. තම සම වයස් කාණ්ඩයේ මිතුරන්ට උදවු කිරීමට දරුවන් පෙළඹීම හෝ හිරිහැර හා උසුළු විසුළුවලට ලක් කිරීමෙන් වැළැක්වීම.

7. ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය හොඳින් පවත්වාගැනීමට ගුරුවරුන් උනන්දු කළ යුතුය.

8. මානසික පීඩනය හෝ අපහසුතාවලින් පෙළෙන දරුවන් හඳුනා ගැනීම සහ උපකාර කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ සේවකයන් හෝ පුහුණු පුද්ගලයන්ගේ දායකත්වය ලබා ගැනීම.

9. උපකාරක සේවා පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
    - a. මානසික සෞඛ්‍ය සේවය-**1926**
    - b. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය-**1999**
    - c. ළමා ආරක්ෂාව සඳහා වන සේවය-**1920**

සිසුන් තුළ ඇති මානසික ආතති තත්වයන් හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

- වෙනදා කැමැත්තෙන් කරනු ලබන ක්‍රියාවලට උනන්දුවක් නොදැක්වීම.
- නින්ද නොයෑම හෝ වෙනදාට වඩා නින්ද යාම
- හැසිරීමේ ගැටළු/අධික කෝපය/ප්‍රචණ්ඩත්වය
- ආත්මාභිමානය අඩු වීම
- මතකය අඩු වීම
- මනස එක අරමුණක තබා ගැනීමට අපහසු වීම
- ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ-ආහාර රුචිය වෙනස් වීම, හිසරදය
- නොඉවසිලිමත් ස්වභාවය
- කුඩා දරුවකු ලෙස හැසිරීම
- මුරණ්ඩු ගති ලක්ෂණ පෙන්වීම

නවතම තොරතුරු පිළිබඳ දැනුවත් වීම

1. COVID-19 හෙවත් කොරෝනා වෛරසය පිළිබඳ මූලික තොරතුරු ලබා දීම එහිදී කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වීමෙන් හටගන්නා රෝග ලක්ෂණ, සංකූලතා රෝගය බෝ වන ආකාරය හා රෝගය බෝවීම පැතිරීම වළක්වා ගතහැකි ආකාරය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.

2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය, වසංගත රෝග නිවාරණ ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හා යුනිසෙෆ් වැනි ආයතන මගින් ලබා දෙන තොරතුරු හා දැනුම මගින් දරුවන් යාවත්කාලීන කිරීම.

3. කටකතා හෝ අන්තර්ජාලය මගින් සිදුකරනු ලබන ව්‍යාජ හා අසත්‍ය තොරතුරු පිළිබඳව විමසිලිමත් වීම.

මානසික සංයම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම (Relaxation Activities)

නිවසේ දී, මඟතොටේ දී හෝ පාසලේ දී සිසුන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන මානසික ව්‍යාකූලතා සහ ආතතිවලින් තොරව අධ්‍යාපන කාර්යයන්ට පහසු වන ආකාරයේ මානසික සූදානම ඇති කරලීමට මානසික සංයම අභ්‍යාසයවලට හැකියාව පවතී. එබැවින් දෛනිකව මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක නිරත කරවීම. එහිදී පන්ති කාමර මට්ටමෙන් දිනය ආරම්භයේ දී හෝ කාල පරිච්ඡේදය ආරම්භයේදී සිදු කළ හැකි මානසික සංයම ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ශරීර ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස
- සරල යෝග ව්‍යායාම
- සුන්දර ස්ථාන පිළිබඳ චිත්ත රූප මැවීම
- සංගීතය රස විඳීම
- ගී රසවින්දනය
- ප්‍රබන්ධකරණය
- නව නිපැයුම් සඳහා යොමු වීම

පාසල් සිසු නේවාසිකාගාර පවත්වා ගැනීම

පාසලේ නේවාසිකාගාරය විවෘත කිරීම හා පවත්වාගෙන යාමේදී තම පාසල අයත් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ මඟ පෙන්වීම ලබා ගත යුතුය.

- සිසුන් අතර දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම
- ඒකරාශිව කටයුතු කිරීම වළක්වා ගැනීම
- විෂබීජහරණය නිසි පරිදි සිදු කිරීම
- සබන් දමා දෑත් පිරිසිදු කර ගැනීමට යොමු කිරීම
- මේස, පුටු වැනි උපකරණ ද නිතර භාවිතයට ගැනෙන රූපවාහිනී යන්ත්‍ර,

ගුවන් විදුලි යන්ත්‍ර හා ඒවායේ පාලන උපකරණ ද නිසි පරිදි විෂබීජ නාශක දමා වරින් වර පිස දැමීම.

- සිසුන් රෝගී තත්ත්වයට පවතින විට ඔවුන් අන් සිසුන්ගෙන් වෙන් කර තැබීම හා ඒ සඳහා ගිලන් කාමරයක් පැවැතීම. එය අනෙක් සිසුන් ගැවසෙන ස්ථානවලින් මදක් ඈත්ව පැවැතීම සුදුසු වේ.
- පාවහන් එළියෙන් ගලවා ඇතුළු වීම.

පාසල් ආපන ශාලාව

කොවිඩ් 19 රෝග තත්ත්වය පාලනය වී ඇති බව තහවුරු වන තුරු ආපන ශාලාව විවෘත කිරීමෙන් වැළැකිය යුතුය. රජය මඟින් ක්‍රියාත්මක ආහාර ලබා දීමේ වැඩ සටහන සඳහා ද ආහාර සැපයුම්කරුවන් මඟින් ආහාර ලබා දීම දැනුම්දෙන තුරු තාවකාලිකව නතර කළ යුතුය. ආහාර රැගෙන ඒමට නොහැකි සිසුන් සඳහා විකල්ප ක්‍රම අනුගමනය කළ යුතුය.

පාසල් වෑන්රථ/බස්රථ සේවාව

- පුද්ගල දුරස්ථභාවය පවතින ලෙස අසුන් ගත කිරීම හා ප්‍රමාණය තීරණය කිරීම
- සියලු දෙනාම මුඛ ආවරණ පැළඳීම
- නිසි පරිදි දෑත් පිරිසිදු කර ගැනීම
- රියදුරන් හා කාර්ය මණ්ඩල ශ්වසන රෝග පවතින විට කාර්යයේ නිරතවීමෙන් වැළැකීම
- පාසල් වෑන්රථ/බස්රථ දින තුනකට වරක් විෂබීජහරණය කිරීම
- දෛනිකව පිරිසිදු කිරීම හා ආසන විෂබීජනාශක දියරවලින් පිස දැමීම

ආයතනවල කාර්යභාරය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය සමඟ එක්ව අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශ ලබා දීම.
- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය හා අනෙකුත් සෞඛ්‍ය සේවා අංශවල සහාය ලබා ගැනීමට කටයුතු කිරීම.
- අවශ්‍ය අනෙකුත් ආයතන සමග සම්බන්ධ වෙමින් කටයුතු කිරීම සහ අවශ්‍ය සහාය ලබා ගැනීම.
- අවශ්‍ය පරිසරය සකස් කිරීම සඳහා මූල්‍ය ප්‍රතිපාදන ලබා ගැනීමට සහාය වීම.
- පළාත් සමඟ සම්බන්ධීකරණය කරමින් පවතින තත්ත්වය පිළිබඳ පසුවිපරම් කිරීම.
- හදිසි අවස්ථාවල දී තොරතුරු සන්නිවේදනය කිරීම.
- ශ්‍රී ලංකා රතුකුරුස/සෞඛ්‍යදාන/ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ වැනි සංවිධාන සමඟ සම්බන්ධීකරණය වෙමින් සහාය ලබා ගැනීම.

පළාත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය සහ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරුන් සහ පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් විසින් සාමූහිකව කටයුතු සිදු කළ යුතුය. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය සමඟ සම්බන්ධීකරණය පවත්වා ගැනීම හා අමාත්‍යාංශය මඟින් ලබා දෙන උපදෙස් තම පළාතේ කලාප අධ්‍යක්ෂවරුන් වෙත ලබා දීම.

- පළාත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව සක්‍රියව පවත්වා ගැනීම. අවශ්‍ය අනෙකුත් ආයතනවල සමාජිකයන් සම්බන්ධ කර ගැනීම.
- පළාත් කමිටුව පළමු මාසය තුළ සතිපතා සහ දෙවැනි මාසයේ සිට මාසිකව රැස්විය යුතුය.
- පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂගේ උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- දිස්ත්‍රික් ලේකම්වරුන්ගේ මඟ පෙන්වීම සහ සහාය ලබා ගැනීමට කටයුතු කිරීම.
- පළාතේ අවශ්‍ය අනෙකුත් ආයතන සමග සම්බන්ධ වෙමින් කටයුතු කිරීම සහ අවශ්‍ය සහාය ලබා ගැනීම.
- ශ්‍රී ලංකා රතුකුරුස/සෞඛ්‍යදාන/ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ වැනි සංවිධානවල සහාය ලබා ගැනීම
- කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් සමඟ නිසි සම්බන්ධිකරණය.
- තම පළාතේ සියලුම පාසල්වල පාසල් විවෘත කිරීමට පෙර පැවැතිය යුතු මූලික අවශ්‍යතා සපුරා ඇතිබවට සහතික වීම හා එම තොරතුරු අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයට ලබා දීම.
- පවතින හදිසි අවස්ථාවල දී අවශ්‍ය තීරණ ගැනීම හා අවශ්‍ය සහාය ලබා දීම.
- තම පළාතේ ක්‍රියාකාරී තත්ත්වය පිළිබඳ තොරතුරු ගොනු පවත්වා ගැනීම.

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ විසින් අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන කටයුතු සිදු කළ යුතුයි.

- කලාප සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව සක්‍රීයව පවත්වා ගැනීම. අවශ්‍ය අනෙකුත් ආයතනවල සමාජිකයන් සම්බන්ධ කර ගැනීම
- කලාප කමිටුව පළමු මාසය තුළ සතිපතා සහ දෙවැනි මාසයේ සිට මාසිකව රැස්විය යුතුය
- දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂගේ උපදෙස් ලබා ගැනීම හා සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- ප්‍රාදේශිය ලේකම්වරුන්ගේ මඟ පෙන්වීම සහ සහාය ලබා ගැනීමට කටයුතු කිරීම
- කොට්ඨාස භාර නියෝජ්‍ය/සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් සමඟ නිසි සම්බන්ධිකරණය
- ශ්‍රී ලංකා රතුකුරුස/සෞඛ්‍යදාන/ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ වැනි සංවිධානවල සහාය ලබා ගැනීම
- පාසල්/පිරිවෙන්/ආයතන ප්‍රධානීන් වෙත නිසි තොරතුරු ලබා දීම හා සම්බන්ධීකරණය
- තම කලාපයේ සියලුම පාසල් විවෘත කිරීමට පෙර පැවැතිය යුතු මූලික අවශ්‍යතා සපුරා ඇති බවට සහතික වීම හා එම තොරතුරු පළාත් අධ්‍යාපන බලධාරීන් වෙත ලබා දීම
- පවතින හදිසි අවස්ථාවල දී අවශ්‍ය තීරණ ගැනීම හා අවශ්‍ය සහාය ලබා දීම
- තම කලාපයේ ක්‍රියාකාරී තත්ත්වය පිළිබඳ තොරතුරු ගොනු පවත්වා ගැනීම
- පාසල් විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ කටයුතු සඳහා මහ නගර සභා/නගර සභා/ප්‍රාදේශිය සභාවල සහාය ලබා ගැනීම

පාසල් සහ පිරිවෙන්

ආයතන ප්‍රධානීන් ලෙස පරිවේනාධිපති ස්වාමීන් වහන්සේ/රජයේ සහ පෞද්ගලික පාසල් විදුහල්පතිවරුන් විසින් තම ආයතය නැවත විවෘත කිරීම සඳහා සුදානම් කිරීම හා ඉන් පසුව පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය පියවර නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.

- තම ආයතනය/පිරිවෙන/පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව සක්‍රීයව පවත්වා ගැනීම. අවශ්‍ය අනෙකුත් ආයතනවල සමාජිකයන් සම්බන්ධ කර ගැනීම.
- පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව පළමු මාසය තුළ සතියකට දෙවරක් සහ දෙවන මාසයේ සිට සතිපතා රැස් විය යුතුය
- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගේ උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ගේ මඟ පෙන්වීම සහ සහාය ලබා ගැනීමට කටයුතු කිරීම.
- පාසල් නම් පාසල් සංවර්ධන සමිතිය ක්‍රියාකාරීව සම්බන්ධ කර ගැනීම.
- ආදි ශිෂ්‍යයන්/සුභපතන්නන් සමඟ සම්බන්ධ වෙමින් කටයුතු කිරීම සහ අවශ්‍ය සහාය ලබා ගැනීම.
- ශ්‍රී ලංකා රතුකුරුස/සෞඛ්‍යදාන/ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ වැනි පාසල් සංවිධානවල සහාය ලබා ගැනීම.
- කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් සහ කොට්ඨාස භාර නියෝජ්‍ය/ සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් සමඟ නිසි සම්බන්ධිකරණය පවත්වා ගැනීම.
- පාසල විවෘත කිරීම සඳහා මූලික අවශ්‍යතා සපුරාලීමට නොපමාව කටයුතු කිරීම හා ඉන්පසුව කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ වෙත දැනුම් දීම.
- පවතින තත්ත්වය පිළිබඳ වාර්තා පවත්වා ගැනීම.
- ආරම්භ කළ පසුව යම් ගැටලු සහගත තත්ත්වයක් මතුවුවහොත් වහාම අදාළ අංශ දැනුවත් කර උපදෙස් ලබා ගැනීම සහ සහාය ලබා ගැනීම.
- සැම විටම සබන් කැට හෝ දියර/විෂබීජහරණ දියර/අත්වැසුම් වැනි මූලික අවශ්‍යතා තොග ඉදිරි සති දෙකකටවත් ප්‍රමාණවත්වන පරිදි තබා ගැනීම.
- හදිසි අවස්ථාවක දී භාවිතය සඳහා ප්‍රමාණවත් මුඛ ආවරණ පාසලේ පැවැතීම.
- මුඛ ආවරණ නිවසේ දී සකස් කර ගැනීමට දෙමාපියන් යොමු කිරීම හා අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීම

ගුරුවරයාගේ කාර්ය භාරය

- සිසුන් අතර පුද්ගලික ස්වස්ථතා පිළිවෙත් සහ දුරස්ථතාව ප්‍රවර්ධනය කිරීම
- පන්ති කාමරය තුළ විෂබීජහරණය නිසි ලෙස සිදු කිරීම නියාමනය කිරීම
- රෝගය පිළිබඳව තොරතුරු ගැන සිසුන් සහ දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම
- රෝගය වැළඳුනු හෝ නිරෝධායනයට ලක් වූ පවුල්වල සිසුන් හට අධ්‍යාපනික කටයුතු සඳහා සහ මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වීම.
- රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීමට පාසල මඟින් සිදුකරන ක්‍රමවේද පිළිබඳව දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම

ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්

රෝගය පිළිබඳ දැනුවත් වීම හා රෝග වාහකයකු වීමෙන් වැළැකීමට කටයුතු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම.

- ශ්වසන රෝග තත්ත්වයක් පවතී නම් ඒ බව මාපියන් දැනුවත් කර පාසලට යාමෙන් වැළැකීම.
- නිවසෙන් පිටවන විට නිසි ලෙස මුඛ ආවරණ පැළඳීම.
- පාසලට ඇතුළු වන විට තම උෂ්ණත්වය මැන ගැනීම හා ඒ පිළිබඳ දැනුවත් වීම. සෙන්ටිග්‍රේට් 37 වැඩි නම් අන් අය අසලට යාමෙන් වැළකී වෙන්ව සිටීම. අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම. ගුරුවරුන් දැනුවත් කර අවශ්‍ය පියවර ගැනීම.
- ආහාරපාන ගැනීමක දී හැර අන් සෑම විටම මුඛ ආවරණ පැළැඳ සිටීම.
- පාසලට ඇතුළු වූ වහාම නිසි ලෙස සබන් දමා දෑත් සේදීම.
- වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු, ක්‍රීඩා කටයුතුවලින් පසු, උපකරණ පරිහරණයෙන් පසු, ආහාර ගැනීමට පෙර නිසි පරිදි සබන් දමා දෑත් සේදීම.
- නිවසෙන් ආහාරපාන රැගෙන ඒම හා ආහාර පාන බෙදා හදා ගැනීමෙන් වැළැකීම.
- නිවසට ගිය පසු සපත්තු නිවසින් පිටත ගලවා තැබීම හා හැකිනම් අව්වේ වෙලා ගැනීම.
- නිවසට ගිය වහාම නිසි පරිදි දෑත් සබන් දමා සේදීම.
- ඇගලා සිටි ඇඳුම් මාරුකර සබන් දියරවල පෙඟවීමට තබා සේදීම.
- ස්නානය කර හෝ ඇඟ සේදීමකින් පසු පවුලේ අනෙක් අය සමඟ එකතුව කටයුතු කිරීම.
- භාවිත කළ පොත් බෑගය හා උපකරණ වෙන් කර තැබීම හා විෂබීජ නාශකවලින් පිරිසිදු කර ගැනීම. හැකිනම් අව්වේ වේලා ගැනීම.
- ජලය පානය කිරීමේදී අත්ල තබා ජලය පානය නොකිරීම. තමාගේ බෝතලයට පුරවා ගෙන හෝ තමාගේ කෝප්පය භාවිත කිරීම. තම කෝප්පය හෝ බෝතලය අනෙක් අය සමග හවුලේ භාවිතයෙන් වැළැකීම.
- අවශ්‍ය දේ පමණක් පාසලට රැගෙන යාම.

පාසලේ පැවැතිය යුතු අවම පහසුකම්

ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව	උෂ්ණත්වමාන	ගිලන් ඇඳන්	අත්සේදීමේ කරාම	වෙන් කරනු ලබන මුදල (රු.)
50 ට අඩු	01	01	01	30,000
51-100	01	02	02	35,000
101-200	01	02	04	60,000
201-500	02	02	06-10	75,000
501-1,000	02	03	10-16	80,000
1001-2000	03	03	20-40	110,000
2000 ට වැඩි				110,000

අත් සේදීමේ කරාම සිසුන් 50කට එකක් ලෙස පැවැතීම ප්‍රශස්ත මට්ටමකි. ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව වැඩි වන විට ඒ අනුව අවශ්‍යතා සැලකිල්ලට ගනිමින් ප්‍රමාණ වැඩි කර ගත යුතුය. සිසුන් එක්වරක දී පාසලට පැමිණීම හා පාසලේ ඇතුළත්වීමේ ගේට්ටු සංඛ්‍යා අනුව ද ඉහත සංඛ්‍යා වෙනස් කර ගත යුතුය.

පාසල විවෘත කිරීමට පෙර සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතබව තහවුරු කිරීමේ පිරික්සුම් ලේඛනය

විශේෂ තත්ත්වයන්	අවශ්‍යතා සපුරා ඇත/නැත
1. පිවිසුම් ගේට්ටුව හා පිටවන ස්ථාන අසල, වැසිකිලි පද්ධති අසල හැකි නම් පන්ති කාමරවලට ආසන්නයව ප්‍රමාණවත් පරිදි සබන් කැට හෝ දියර සහිතව අත් සේදීමේ පහසුකම් සකස් කර තිබීම.	
2. සුදුසු පරිදි අඛණ්ඩ ජල සැපයුම් ක්‍රම සකස් කරගැනීම	
3. දැනට වෙනත් කාර්යයන් සඳහා පාසල භාවිතයට ගනු ලබන්නේ නම් ආරම්භයට දින තුනකට පෙරවත් එම කාර්යයන් අවසන් කිරීම.	
4. පාසල පිරිසිදු කිරීම හා මදුරුවන්ගෙන් තොර පරිසරයක් පවතින බවට හා අනතුරුවලින් තොර පරිසරයක් පවතින බවට ද තහවුරු කර ගැනීම	
5. ශරීර උෂ්ණත්වය බැලීම සඳහා උපකරණ පැවැතීම හා ක්‍රමවේද හඳුනා ගැනීම	
6. යම් කිසි සිසුවෙකු රෝගී තත්වයකින් පෙළෙන්නේ නම් අනෙක් සිසුන්ගෙන් වෙන් කර තැබීම සඳහා ගිලන් කාමරයක් පැවැතීම හා එහි අවශ්‍ය අවම උපකරණ පැවැතීම	
7. ශිෂ්‍යයෙකු හෝ අධ්‍යයන හෝ අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයකු පාසල් කාලය තුළ අසනීප වුවහොත් ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග හඳුනාගෙන තිබීම හා සැලැස්මක් තිබීම	
8. අධ්‍යයන හා අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩල දැනුවත් කිරීම, වගකීම් පැවැරීම හා අවශ්‍ය පුහුණුව ලබා දීම.	
9. පුද්ගල දුරස්ථභාවය, නිවැරදිව අත්සේදීම හා එහි වැදගත්කම සහ මුඛ ආවරණ භාවිතයේ වැදගත්කම පහදා දෙන කරුණු අන්තර්ගත පුවරු ප්‍රදර්ශනය කිරීම	
10. මාපියන් සහ පාසල් ප්‍රජාව (පාසල් සංවර්ධන සමිතිය, ආදිශිෂ්‍ය සංගමය...) දැනුවත් කිරීම	
11. හදිසි අවස්ථාවක දී භාවිතයට ගැනීමට මුඛ ආවරණ ප්‍රමාණවත්ව පාසල තුළ පවති. (සකස් කර ගත් ඒවා වුව ද සුදුසු වේ)	
12. සනීපාරක්ෂක කම්කරුවන් හා පාසල් කම්කරුවන් සඳහා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම භාවිතය සඳහා සූදානම (අවශ්‍ය මුඛ ආවරණ, අත්වැසුම් යනාදිය)	
13. විෂබීජහරණය සහ දෑත් සේදීම සඳහා සබන් දියර/විෂබීජනාශක දියර ප්‍රමාණවත්ව පවති.	
14. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව සක්‍රියව පවති.	

පාසල ආරම්භ කළ පසු සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතබව තහවුරු කිරීමේ පිරික්සුම් ලේඛනය

විශේෂ තත්ත්වයන්	දිනය	දිනය	දිනය	දිනය	දිනය	දිනය
දිනපතා සබන් යොදා දෑත් සේදීම සඳහා ප්‍රායෝගිකව යෙදීම						
වැසිකිළි/ කැසිකිළි පවිත්‍ර කිරීම හා විෂබීජහරණය						
දෑත් සේදීමේ ස්ථානයේ ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය හා සබන් පැවැතීම						
ගොඩනැගිල්ල හා පන්තිකාමර විෂබීජහරණය කිරීම						
අත්වැට, යතුරු තහඩු, ජනෙල් හැඬල, උපකරණ යනාදිය 70% සාන්ද්‍රණයකින් යුත් මද්‍යසාර අඩංගු විෂබීජනාශක මගින් විෂබීජහරණය කිරීම						
මතුපිට පෘෂ්ඨ 0.1% සාන්ද්‍රණයකින් යුත් හයිපොක්ලෝරයිට් දියර භාවිතය						
ප්‍රශස්ත ලෙස වාතාශ්‍රය හා ආලෝකය ලැබීම						
ස්වසන පද්ධතියේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිතාව හා දෑත් සේදීම සඳහා උනන්දු කිරීම						
කසල ද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර කිරීම හා දෑත් පිසදැමීමට භාවිත කරන ටිෂූ කඩදාසි/ඉවත ලන මුඛ ආවරණ සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පුළුස්සා දැමීම						
අත්‍යවශ්‍ය දැනුම්දීම් සඳහා දැන්වීම් පුවරුව/ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර භාවිතය						
ගුරු-සිසු හා අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩල පැමිණීම පිළිබඳ සටහන් පවත්වා ගෙන යාම						
මීටරයක පරතරය පවත්වා ගනිමින් දිනකට පැය භාගයක් ශාරීරික ව්‍යායාම වල නිරත වීම.						
විශේෂ සිදුවීම් සටහන් කිරීම						

මුහුණු ආවරණ

"මුහුණු ආවරණ පැළඳීම ඵලදායී වන්නේ එය සමඟම නිතරම ඇල්කොහොල් මිශ්‍ර විෂබීජනාශකයක් හෝ සබන් හා ජලය යොදා දෑත් සෝදන්නේ නම් පමණි. ඔබ මුහුණු ආවරණයක් පළඳින්නේ නම් එය භාවිතා කරන හා ඉවතලන නිසි ක්‍රමවේදය පිළිබඳව ඔබ දැනුවත්ව සිටිය යුතුයි" - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

මුහුණු ආවරණ ඉවත දැමිය හැකි (වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණ, ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ) සහ නැවත භාවිත කළ හැකි (කපු මුහුණු ආවරණ) ලෙස ප්‍රධාන වර්ග දෙකකට බෙදිය හැක.

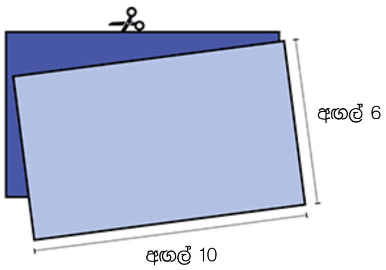
නිවසේදී මුහුණු ආවරණ සාදාගන්නේ කෙසේද?

ක්‍රමය 01

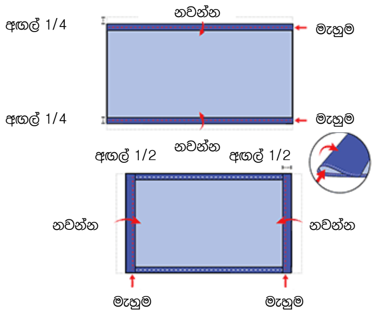
අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- අඟල් 10"x6" ප්‍රමාණයේ සෘජුකෝණාස්‍රාකාර කපු රෙදි කැබලි දෙකක්
- අඟල් 6" ඉලාස්ටික් කැබලි දෙකක් (හෝ රබර් බෑන්ඩ්, නූල්, රෙදි පටි හෝ කොණ්ඩය ගැටගසන පටි)
- ඉඳිකටුවක් හා නූල් පන්දුවක් (හෝ කොණ්ඩ කටුවක්)
- කතුරක්
- මහන මැෂිමක්

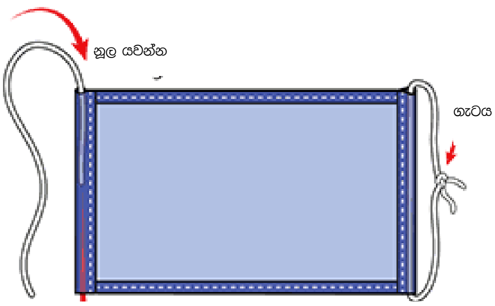
මසාගැනීම සිදුකරන ආකාරය



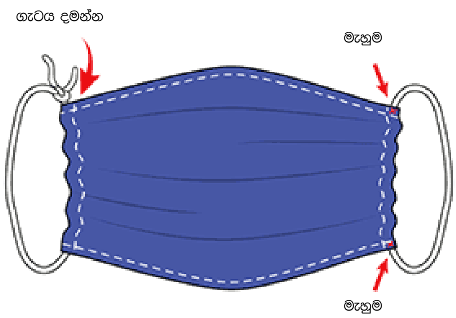
1. අඟල් 10"x6" ප්‍රමාණයේ සෘජුකෝණාස්‍රාකාර කපු රෙදි කැබලි දෙකක් කපාගන්න. මේ සඳහා යමක් මැදිකර වියන ලද හෝ කපු පොරෝනා වැනි තදින් වියන ලද කපුරෙදි භාවිත කරන්න. ටී ෂර්ට් රෙද්දක්ද සුදුසු විය හැකිය. සෘජුකෝණාස්‍රාකාර රෙදි කැබලි දෙක එක මත තබන්න. රෙදි කැබලි දෙක එකක් වන සේ පෙනෙන ආකාරයට මසාගන්න.



2. දිග පැති දෙකෙහි දාර අඟල් ¼ බැගින් වන ලෙස නවාගන්න සහ එය මසාගන්න. ඉන්පසු ද්විත්ව රෙදි ස්ථරය අඟල් ½ වන සේ නවාගන්න. කෙටි පැති දිගේ පහළට මසාගන්න.



3. අඟල් 6ක් දිග සහ අඟල් 1/8 පළල ඉලාස්ටික් කැබැලි මුහුණු ආවරණයේ පළල පැති දෙකෙන්ම සම්බන්ධකර මසාගන්න. කණ් දෙකට සම්බන්ධවන සේ පළඳින්නේ මෙම ඉලාස්ටික් කැබලිය. එය පහසුවෙන් කුහරය දිගේ රිංගවා ගැනීමට විශාල ඉඳිකටුවක් හෝ කොණ්ඩ කටුවක් භාවිතාකරන්න. අගිසි තදින් ගැටගසාගන්න. ඉලාස්ටික් පටි නැති නම් කොණ්ඩය ගැටගසන පටි කැබලි හෝ ඉලාස්ටික් හෙඩ් බෑන්ඩ් වුව ද භාවිත කළ හැකිය. ඔබ සතුව තිබෙන්නේ නූලක් පමණක් නම් ගැටගසන ස්ථානය දුරස්කරමින් හිස පසුපසින් මුහුණු ආවරණයෙහි ගැටගැසීම සිදුකළ හැකිය.



4. ගැටය ඇතුළත සවිකර ඇති නිසා ඉලාස්ටික් සෙමින් අදින්න. මුහුණු ආවරණයේ පැති රැළි කරන්න. මුහුණට සරිලන ප්‍රමාණයට සකස් කරගන්න. ඉලාස්ටික් පටිය ලිස්සා නොයන සේ පරිස්සමින් මසාගන්න.

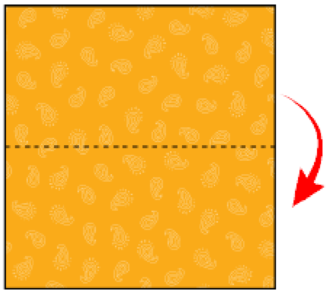
ක්‍රමය 02

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ආසන්න වශයෙන් අඟල් 20”×20” හතරැස් කපු රෙද්දක්
- රබර් බෑන්ඩ් (හෝ කොණ්ඩය ගැටගසන පටි)
- කතුරක් (ඔබේම රෙදි කැබැල්ලක් කපන්නේ නම්)

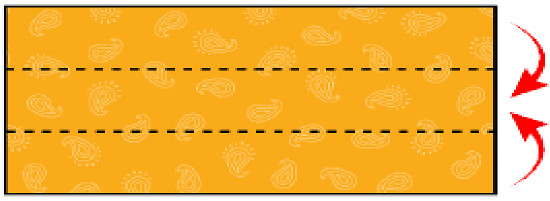
මසාගැනීම සිදුකරන ආකාරය

1.



රෙදි කැබැල්ල දෙකට
නවා ගන්න

2.

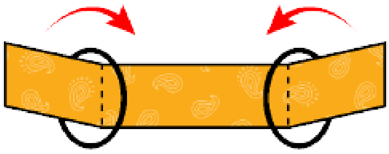


ඉහළ සිට පහළට පහළ
සිට ඉහළට නවන්න

3.

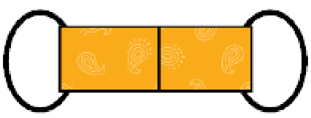
අඟල් 6ක් පමණ දුරින්
සිටින සේ රබර් බෑන්ඩ් හෝ
කොණ්ඩය ගැටගසන
පටි යොදන්න

4.

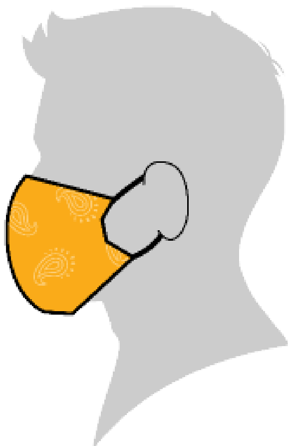


පැති දෙක මැදට නවන්න
සහ රැළිකරන්න

5.



6.



නිවසේදී සාදාගත් ඔබේ මුහුණු ආවරණය සෑම දිනකම පිරිසිදුව සහ සනීපාරක්ෂාවෙන් යුක්තව තබාගන්නේ කෙසේද?

(ඉවත දැමිය යුතු මුහුණු ආවරණ පිරිසිදුකිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. ඒවායේ සේදීමෙන් විනාශවිය හැකි ද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ)

1. මුහුණු ආවරණය සබන් යොදා උණුවතුරින් පොඟවා තදින් සෝදාගන්න. එය හිරු එළියේ උණුසුමින් වේළීම සඳහා පැය පහක් පමණ තබන්න. එසේ නොමැති නම් උණු වතුරේ මිනිත්තු 15ක් පමණ තම්බා ගන්න. හැකිනම් ජලයට ලුණු ස්වල්පයක් එක්කරන්න.

2. සබන් යොදා හොඳින් සෝදාගත් මුහුණු ආවරණය මිනිත්තු පහක් පමණ හොඳින් රත්කර ගන්න. (මේ සඳහා ඔබට ඉස්තිරික්කයක් (iron) භාවිතා කිරීමට හැකිය.)

ඔබට මුහුණු ආවරණ දෙකක් සාදා ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි අතර, එකක් සෝදා වියළෙන්නට හැර තිබෙන විට අනිත් එක භාවිත කළ හැකි වේ. සෑම පැය 2ත් 4ත් අතර කාලයක දී ඔබේ මුහුණු ආවරණය ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම වඩා සුදුසුය.

මුහුණු ආවරණයක් නිවැරදිව පළඳින්නේ කෙසේද?

නැවත භාවිතා නොකරන මුහුණු ආවරණයක් නම් පාට පැත්ත පිටතට සිටින සේ ද, සුදු පැත්ත ඔබේ මුහුණ ස්පර්ශ වන සේ තිබිය යුතුය. ලෝහ තීරු පැත්ත ආවරණයේ උඩු පැත්තයි. මුලින්ම ඔබේ අත් සෝදා, මුහුණු ආවරණය නිවැරදිව තබා ඇත්දැයි පරීක්ෂා කර, පිළිවෙළින් ඔබේ කන් පෙති දෙකෙහි රඳවන්න. මුහුණු ආවරණය පැළඳීමෙන් පසු, නාස් දණ්ඩ දෙපස ඇති ලෝහ බාර් එක අත් දෙකෙන්ම තද කර නාසය සහ මුඛය ආවරණය වන්නට රැළි නොතිබෙන සේ පහළට අදින්න.

නිවැරදි ලෙස මුහුණු ආවරණය ඉවත් කිරීම

මුහුණු ආවරණය ඉවත් කරන විට, ඔබේ අත් ආවරණයේ පිටත ස්පර්ශ නොවන ලෙසට වග බලාගන්න. එය ඉවත් කිරීම සඳහා ඔබගේ කන් පෙති දෙපස ඇති ලූපය ගලවා එය නැවත භාවිතා කරන්නේ නම් එකතු කිරීමේ බෑගයට දැමිය යුතුය. නැවත භාවිතා නොකරන මුහුණු ආවරණයක් නම් වසා ඇති කසළ බඳුනකට දමන්න. ඊට පසු වහාම සබන් කැට හෝ දියර යොදා ඔබගේ අත් සේදීම හෝ විෂබීජහරණය කරන්න.

පිරිසිදු කරන ලද මුහුණු ආවරණය තබාගත යුතු ආකාරය

1. නිවසේ ඇති ඕනෑම ප්ලාස්ටික් බෑගයක් ගන්න

2. සබන් සහ ජලය යොදා හොඳින් එය සෝදා ගන්න

3. එහි දෙපසම හොඳින් වියළා ගන්න

4. ඔබේ අමතර පිරිසිදු මුහුණු ආවරණය මෙම පිරිසිදු කරන ලද බෑගයෙහි දමා තබාගන්න

5. වාතය ඇතුළු නොවන සේ හොඳින් වසාගන්න

6 . දැන් ඔබට මුහුණු ආවරණ දෙක දිනපතා භාවිතයට ගැනීම වඩාත් පහසුය

පාසල්වල භාවිතය සඳහා සුදුසු අත් සේදීමේ උපකරණ සහ අත් සෝදන ස්ථාන

1. අත් සේදීමේ ඒකක ඉදිකිරීම සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

a. නිල ඇඳුම් තෙමීම වළක්වා ගැනීමට පයිප්ප සුදුසු ආනතියකින් තිබිය යුතුය.	☐
b. කාණුවට ජලය ගලා යාමට හැකි ආකාරයට සේදුම් බේසම ඉදි කළ යුතුය.	☐
c. නිසි ප්‍රමාණය ජලය බැහැර කිරීමේ වලකට අපජලය බැහැර කළ යුතුය.	☐
d. ස්ථානීය තත්ත්වයන් අනුව වෙනස් විය හැක. අත් සෝදන සබන් දියර මිශ්‍රණ උපකරණයක් තැබිය යුතුය.	☐
e. අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සඳහා කකුලින් ක්‍රියාකරන කසළ බඳුනක් හෝ පියන සහිත කසළ බඳුනක් එම ස්ථානය අසලින් තැබිය යුතුය.	☐
f. පහසුවෙන් භාවිත කළ හැකි ආකාරයට සේදුම් බේසම අඩි 2.5 (ප්‍රාථමික අංශය) සහ 3 (ද්විතීක) අතර උසකින් තිබිය යුතුය.	☐
g. කරාම දෙකක් අතර මීටර් 01ක අවම පරතරයක් තිබිය යුතුය.	☐
h. පයිප්ප සහ සේදුම් බේසම් ජලය කාන්දුවීමෙන් තොර විය යුතුය.	☐
i. කාන්දුවීම් පිළිබඳව නිරන්තරව සොයා බලා ඒවා නිවැරදි කළ යුතුය	☐
j. සේදුම් බේසම අසල සිට ගැනීම සඳහා මීටරයේ පරතරය ලකුණු කරන්න	☐

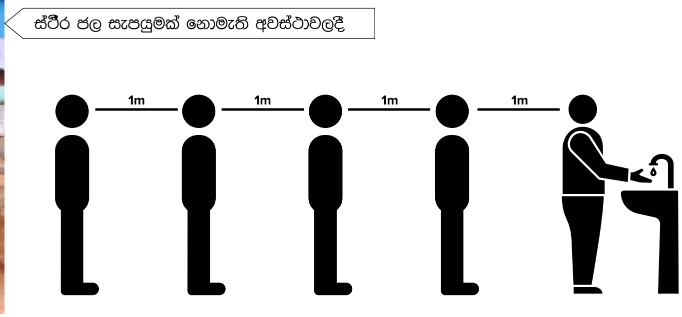
2. අත් සේදීමේ ඒකකයෙහි සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය සහ නඩත්තුව

a. ජල සැපයුම නිරන්තරව සිදුවන බව සහතික කරගැනීම	☐
b. සැම විටම සබන් කැට හෝ දියර තිබිය යුතුය.	☐
c. අපජලය නිසි ආකාරයට බැහැර කළ යුතුය	☐
d. කරකැවෙන සහ එහා මෙහා වන කොටස් ක්‍රමානුකූලව ලිහිසිකරණය කළ යුතුය	☐
e. පුද්ගල දුරස්ථකරණය පවත්වා ගනිමින් පිරිස් එක් රැස්වීම පාලනය කරගත යුතුය	☐
f. භාවිත කරන ආකාරය අනුව අත්සේදීමේ ඒකකය හා කරාම පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජනාශක යෙදීම කළ යුතුය. ඒකකයෙහි වර්ගය සහ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව නඩත්තු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පදනම් වනු ඇත.	☐
g. හැකිනම් වැලමිටෙන් විවෘත කළ හැකි ජල කරාම (Elbow tap) තෝරා ගන්න	☐

පාසල් සඳහා ගැළපෙන අත් සේදීමේ ඒකක නිර්මාණ සැලසුම්

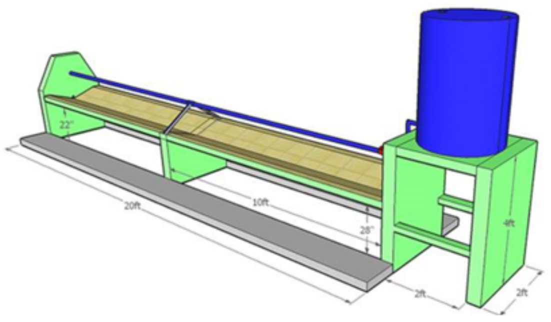
- තනි කරාමයකින් සහ පාදකයකින් (pedal) ක්‍රියාකරන තැනින් තැන රැගෙන යා හැකි අත් සේදීමේ ඒකකය
- තැනින් තැන රැගෙන යා හැකි කරාම කිහිපයකින් යුතු අත් සේදීමේ ඒකකය
- දැනට තිබෙන බිත්තියකට සවි කර සාදන ලද කරාම කිහිපයකින් යුතු ස්ථිර අත් සේදීමේ ඒකකය
- අලුතින් බඳින ලද බිත්තියකට සවි කර සාදන ලද කරාම කිහිපයකින් යුතු ස්ථිර අත් සේදීමේ ඒකකය

තනි කරාමයකින් සහ පාදකයකින් (pedal) ක්‍රියාකරන තැනින් තැන රැගෙන යා හැකි අත් සේදීමේ ඒකකය

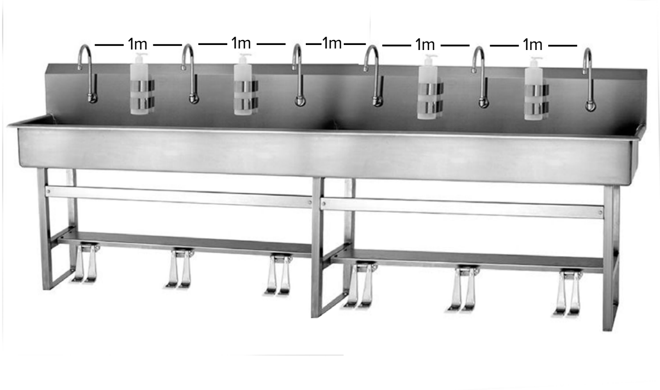


නිර්මාණ සැලසුමෙහි පහසුකම්	
නිර්මාණ සැලසුම් ආකෘතිය	තනි කරාමයකින් සහ පාදකයකින් (pedal) ක්‍රියාකරන තැනින් තැන රැගෙන යා හැකි අත් සේදීමේ ඒකකය.
පාසලෙහි ස්ථානගත කළ හැකි හොඳම ස්ථානය	කුඩා ඉඩකඩක් සහිත බාහිර/අභ්‍යන්තර ඉඩකඩක මෙය තැබීමට හැකියාව තිබේ.
ජල මූලාශ්‍රය	දැනට තිබෙන ජල ටැංකියකින් හෝ කරාමය සහිත ප්ලාස්ටික් බඳුනකින් හෝ අත් සේදීමේ ඒකකය අසල තබන ලද වෙනම ටැංකියකින් ජලය ලබාගත හැකිය. (ස්ථිර ජල සැපයුමක් නොමැති අවස්ථාවල දී)
ජලය ගබඩා කිරීමේ ස්ථානය සහ ධාරිතාව	වර්ගය: ස්ථිර, ගෘහස්ත/බාහිර PVC ටැංකිය ධාරිතාව: ලීටර් 200 සිට ලීටර් 500 දක්වා
අපවිත්‍ර ජලය බැහැර කිරීම	දැනට තිබෙන හෝ අලුතින් ඉදිකළ ජලය බැහැර කිරීමේ වළකට සම්බන්ධ කළ හැක
ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ නඩත්තුව	ආරක්ෂාව සහ නඩත්තුව අවශ්‍ය වේ.
අත් සේදීමේ ඒකකයෙහි ආයුකාලය	අවම වර්ෂ 5.
නිර්මාණයෙහි ප්‍රතිලාභ	• කැමති තැනකට රැගෙන යෑමේ හැකියාව • අර්ධ ස්ථාවර/අවම වශයෙන් වසර 5 ආයු කාලය • සිමෙන්ති කොන්ක්‍රීට් ආකෘතියක් සමග සැසඳීමේදී පිරිවැය අවම වීම • පෑස්සුම් වැඩපළක නිර්මාණය කිරීමේ හැකියාව සහ අවශ්‍ය ස්ථානයකට රැගෙන යාමේ හැකියාව • කෙටි කලක් තුළ විශාල සංඛ්‍යාවක් සැපයීමේ හැකියාව.
සීමාවන්	• ආරක්ෂාව සහ නඩත්තුව. • ප්‍රාථමික අංශයේ සිසුන් සඳහා සුදුසු නොවන අතර ප්‍රවේශමෙන් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වීම. • වැඩි පිරිසකගේ භාවිතය සඳහා ඒකක වැඩි ගණනක් අවශ්‍ය වීම.

තැනින් තැන රැගෙන යා හැකි කරාම කිහිපයකින් යුතු අත් සේදීමේ ඒකකය

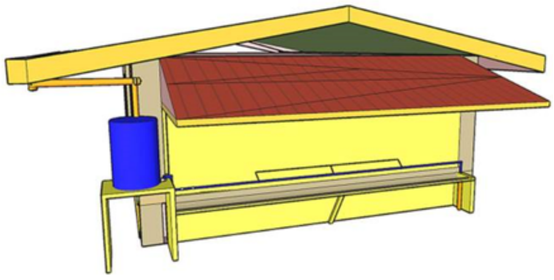


ස්ථිර ජල සැපයුමක් නොමැති අවස්ථාවලදී



නිර්මාණ සැලසුමෙහි පහසුකම්	
නිර්මාණ සැලසුම් ආකෘතිය	• තැනින් තැන රැගෙන යා හැකි කරාම කිහිපයකින් යුතු අත් සේදීමේ ඒකකය.
පාසලෙහි ස්ථානගත කළ හැකි හොඳම ස්ථානය	• ඉතා කුඩා ඉඩක් සහිත බාහිර පරිශ්‍රයක තැබිය හැකිවීම. • අභ්‍යන්තර ස්ථානයක වුවත් තැබීමට හැකිවීම.
ජල මූලාශ්‍රය	• දැනට තිබෙන ජල ටැංකියකින් හෝ අත් සේදීමේ ඒකකය අසල තබන ලද වෙනම ටැංකියකින් ජලය ලබාගත හැකිය. (ස්ථිර ජල සැපයුමක් නොමැති අවස්ථාවල දී)
ජලය ගබඩා කිරීමේ ස්ථානය සහ ධාරිතාව	• වර්ගය: ස්ථිර, ගෘහස්ත/බාහිර PVC ටැංකිය • ධාරිතාව: ලීටර් 50 සිට ලීටර් 100 දක්වා
අපවිත්‍ර ජලය බැහැර කිරීම	• දැනට තිබෙන හෝ අලුතින් ඉදිකළ ජලය බැහැර කිරීමේ වලකට සම්බන්ධ කළ හැකිය.
ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ නඩත්තුව	• මධ්‍යස්ථ ක්‍රියාකාරීත්වයක් හා නඩත්තුව අවශ්‍යයි.
අත් සේදීමේ ඒකකයෙහි ආයුකාලය	• අවම වර්ෂ 5.
නිර්මාණ සැලසුමෙහි පහසුකම්	• කැමති තැනකට රැගෙන යෑමේ හැකියාව. • අර්ධ ස්ථාවර/ අවම වශයෙන් වසර 5 ආයු කාලය. • සිමෙන්ති කොන්ක්‍රීට් ආකෘතියක් සමග සැසඳීමේදී පිරිවැය අවම වීම. • පෑස්සුම් වැඩපලක නිර්මාණය කිරීමේ හැකියාව සහ අවශ්‍ය ස්ථානයකට රැගෙන යාමේ හැකියාව. • කෙටි කලක් තුළ විශාල සංඛ්‍යාවක් සැපයීමේ හැකියාව.

දැනට තිබෙන බිත්තියකට සම්බන්ධකර ස්ථිරව ඉදිකළ කරාම කිහිපයකින් යුතු අත් සේදීමේ ඒකකය

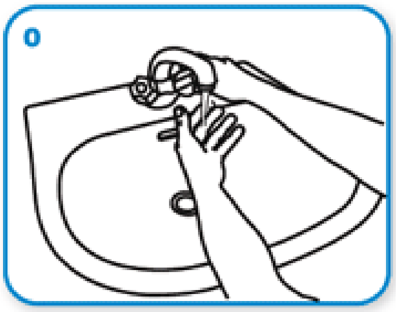


නිර්මාණ සැලසුමෙහි පහසුකම්	
නිර්මාණ සැලසුම් ආකෘතිය	දැනට තිබෙන බිත්තියකට සම්බන්ධකර ස්ථිරව ඉදිකළ කරාම කිහිපයකින් යුතු අත් සේදීමේ ඒකකය
පාසලෙහි ස්ථානගත කළ හැකි හොඳම ස්ථානය	සිමෙන්ති කොන්ක්‍රීට්/ගඩොල් බිත්තිය.
ජල මූලාශ්‍රය	දැනට තිබෙන ජල ටැංකියකින් හෝ අත් සේදීමේ ඒකකය අසල තබන ලද වෙනම ටැංකියකින් ජලය ලබාගත හැක. (ස්ථිර ජල සැපයුමක් නොමැති අවස්ථාවල දී)
ජලය ගබඩා කිරීමේ ස්ථානය සහ ධාරිතාව	වර්ගය: ස්ථිර, බාහිර PVC ටැංකිය ධාරිතාව: ලීටර් 500 සිට ලීටර් 1000 දක්වා
අපවිත්‍ර ජලය බැහැර කිරීම	ජලය බැහැර කිරීමේ වලකට/පොළොවට/කාණුවක් හරහා ගෙවත්තට සම්බන්ධ කළ හැකිය.
ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ නඩත්තුව	භාවිත කරන ආකාරය අනුව කරාම පමණක් නැවත යෙදිය යුතුවේ.
අත් සේදීමේ ඒකකයෙහි ආයුකාලය	අවම වර්ෂ 10.
නිර්මාණයෙහි ප්‍රතිලාභ	ස්ථිර වීම සහ ආරක්ෂාව සහ නඩත්තුව අවම වීම. හොඳ පෙනුමක් තිබීම.
සීමාවන්	තැනින් තැන රැගෙන යාමට නොහැකිවීම කාණුව තිබෙන්නේ පොළොව මට්ටමින් නිසා ඇඳුම් සහ පාද තෙමීම සිදුවිය හැකිය.

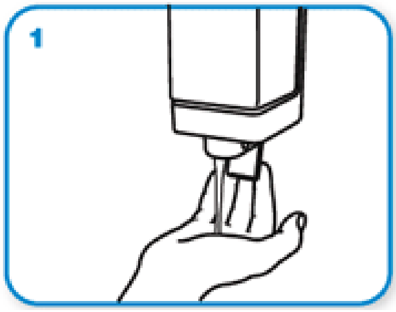
අලුතින් ඉදිකළ බිත්තියකට සම්බන්ධ කළ කරාම කිහිපයකින් යුතු අත් සේදීමේ ඒකකය

නිර්මාණ සැලසුමෙහි පහසුකම්	
නිර්මාණ සැලසුම් ආකෘතිය	අලුත් බිත්තියකට සම්බන්ධකර ස්ථිරව ඉදිකළ කරාම කිහිපයකින් යුතු අත් සේදීමේ ඒකකය
පාසලෙහි ස්ථානගත කළ හැකි හොඳම ස්ථානය	ඕනෑම බාහිර ස්ථානයක
ජල මූලාශ්‍රය	දැනට තිබෙන ජල ටැංකියකින් හෝ අත් සේදීමේ ඒකකය අසල තබන ලද වෙනම ටැංකියකින් ජලය ලබාගත හැකිය.
ජලය ගබඩා කිරීමේ ස්ථානය සහ ධාරිතාව	වර්ගය: ස්ථිර, බාහිර PVC ටැංකිය ධාරිතාව: ලීටර් 500 සිට ලීටර් 1000 දක්වා
අපවිත්‍ර ජලය බැහැර කිරීම	ජලය බැහැර කිරීමේ වලකට/පොළොවට/කාණුවක් හරහා ගෙවත්තට සම්බන්ධ කළ හැකිය.
ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ නඩත්තුව	භාවිත කරන ආකාරය අනුව කරාම පමණක් නැවත යෙදිය යුතුවේ.
අත් සේදීමේ ඒකකයෙහි ආයුකාලය	අවම වර්ෂ 10
නිර්මාණයෙහි ප්‍රතිලාභ	ස්ථිර වීම සහ ආරක්ෂාව සහ නඩත්තුව අවම වීම. හොඳ පෙනුමක් තිබීම බිත්තියෙහි සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවිඩ ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි වීම
සීමාවන්	තැනින් තැන රැගෙන යාමට නොහැකි වීම පිරිවැය අධික වීම

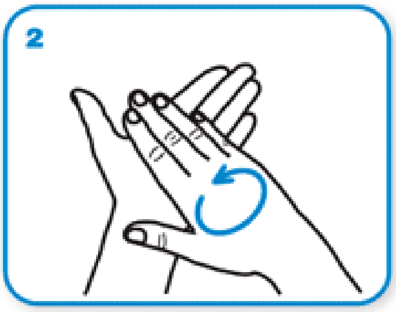
නිවැරදිව අත් සේදීම



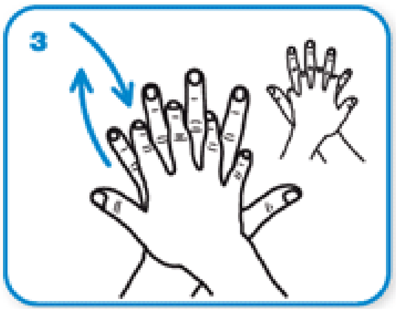
මුලින්ම ඔබේ අත් ජලයෙන් තෙමා ගන්න



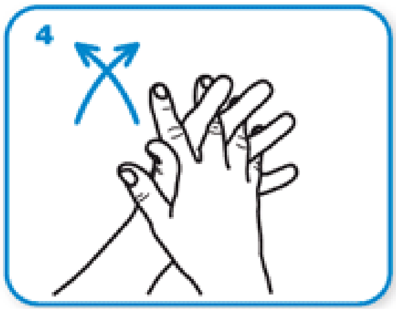
ඔබේ දෑතේම හොඳින් තැවරෙන පරිදි හොඳින් සබන් ගා ගන්න



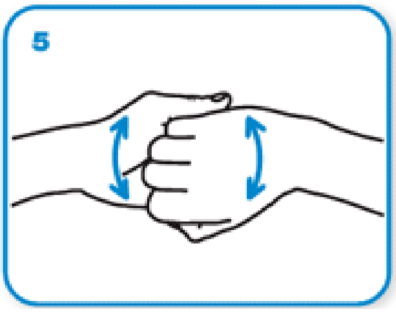
ඔබේ අත් දෙක එකට හොඳින් අතුල්ලන්න



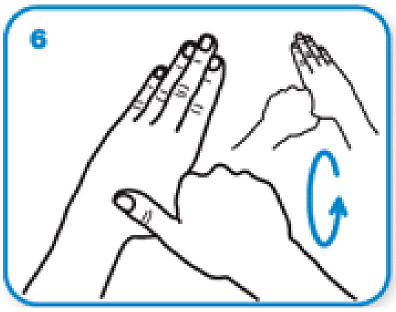
ඔබේ දකුණ අත්ලෙන් වම් අත්ලේ පිටි පැත්ත හොඳින් අතුල්ලන්න



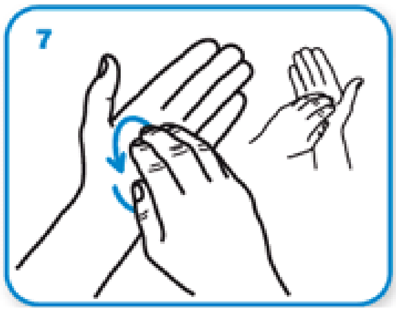
ඔබේ ඇඟිලි අතර හොඳින් අතුල්ලන්න



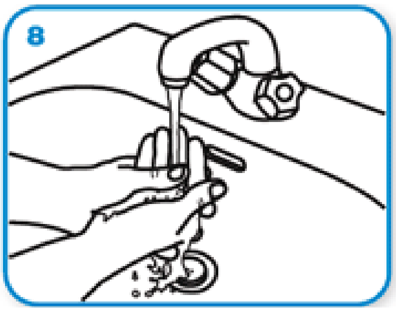
ඔබේ ඇඟිලිවල පිටුපස අනෙක් අත්ලෙහි ප්‍රති විරුද්ධ පැත්ත මත අතුල්ලන්න



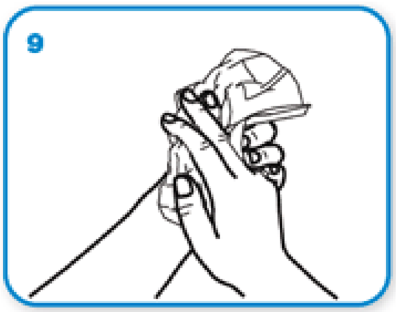
ඔබේ වම් මාපටගිල්ල ඔබේ දකුණු අත්ලෙන් කරකවන්න. දකුණු මාපටගිල්ල වම් අත්ලෙන් කරකවන්න



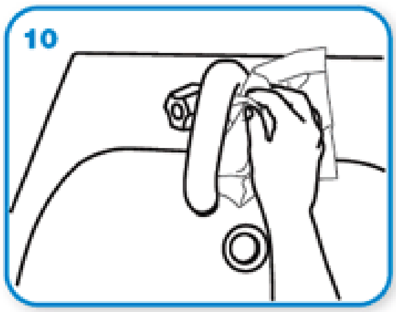
ඔබේ නියපොතු සහ ඇඟිලි තුඩු පිරිසිදු කරන්න



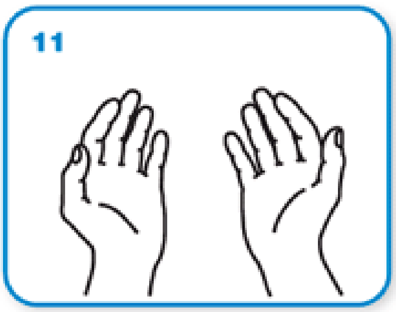
සබන් සියල්ල ඉවත්වන පරිදි ඔබේ දෑත් හොඳින් සෝදන්න



ඔබේ අත සම්පූර්ණයෙන්ම වියළා ගන්න.



ටැප් එක වැසීමට පිරිසිදු තුවායක් හෝ ටිෂු එකක් භාවිතා කරන්න.



දැන් ඔබේ දෑත් පිරිසිදුයි.

පාසල්වල ඉහළ අවදානමක් සහිත ස්ථාන විෂබීජහරණය කර පිරිසිදු කිරීම සඳහා අදාළ කාර්යසටහන

ස්ථානය	අවස්ථාව	ක්‍රමවේදය	ක්‍රියාවලිය
පංති කාමරය සහ ඕනෑම අභ්‍යන්තර ස්ථානයක්	පාසල ආරම්භයට පෙර හා අතරතුර.	පිරිසිදු කිරීම (දිනපතා) පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජ හරණය කිරීම (සතිපතා)	වැඩියෙන් අල්ලනු ලබන තැන් සහ මුළු පොළොවම පිරිසිදු කරන බව සහතික කරන්න. සතියකට වරක් වැඩියෙ-න් අල්ලනු ලබන තැන් සහ පොළොව පිරිසිදු කළ යුතුයි (විෂබීජනාශක යෙදීමට පෙර පිරිසිදු වතුරින් සෝදන්න)
පාසල් ආපනශාලාව	දිනපතා දෙවරක් ආපනශාලාව ආහාර විකිණීම සිදු නොකරන නමුත් ආහාර ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන බැවින්.	පිරිසිදු කිරීම (දිනපතා) පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කිරීම (සතිපතා)	වැඩියෙන් අල්ලනු ලබන තැන් සහ මුළු පොළොව අත් සෝදන සින්ක් තදින් අතුල්ලමින් පිරිසිදු කළ යුතු අතර ජලය බැස යන ස්ථාන සහ සින්ක් විෂබීජනාශනය කරමින් තදින් අතුල්ලමින් පිරිසිදු කළ යුතුය
පාසල් සේවක පිරිසෙහි ආරක්ෂිත ඇඳුම්	දිනපතා	පිරිසිදු කිරීම (දිනපතා)	ක්‍රමානුකූලව ආරක්ෂිත උපකරණ කට්ටල පිරිසිදු කරන බව සහතික කරගන්න
ගිලන් කාමරය	දිනපතා දෙවරක් සහ රෝගියෙකු පිටව ගිය පසු වහාම	පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කිරීම	කල් තබා හඳුනාගත් රෝගී තත්ත්වයන් සහිත අය මෙම කාමරයෙහි රඳවනු ලබයි භාරකරුවන් හා සෞඛ්‍ය සේවක පිරිස් ආරක්ෂිත උපකරණ කට්ටල/ ග්ලවුස්/ මුහුණු ආවරණ සහිතව පමණක් ඇතුළු විය යුතුය
ක්‍රීඩාංගන	දිනය ආරම්භයේ දී හා දිනය අවසානයේ	පිරිසිදු කිරීම	දෛනිකව වැඩි වශයෙන් ස්පර්ශ කරන තැන් පිරිසිදුක-රන බව සහතික කරගන්න
පාසල් බස්රථ විෂබීජහරණය	දිනපතා, සතිපතා	පිරිසිදු කිරීම (දිනපතා) පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කිරීම (දිනතුනකට වරක්)	වැඩි වශයෙන් ස්පර්ශ කරනු ලබන අත්වැල්, ජනේල සහ අපිරිසිදු මතුපිටවල් පිරිසිදු කිරීම් එම ස්ථාන විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
වැසිකිළි සහ සනීපාරක්ෂක පහසුකම් (ස්නානය කිරීමේ පහසුකම්)	දිනපතා අවම වශයෙන් පැය තුනකට වරක්	පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කිරීම	වැසිකිළි ආසන සහ ආවරණ, අත්සෝදන බඳුන්, දොර අගුළු, වැසිකිළි කසල පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කරමින් වැඩි වශයෙන් ස්පර්ශ වන දොර කොටස් සහ බිත්ති මෙන්ම මුළු පොළොවම හොඳින් පිරිසිදු කරමින් (අතුල්ලමින්) විෂබීජහරණය කිරීම
සියල්ල	අවම වශයෙන් සතියකට වරක්	පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කිරීම	වැඩි වශයෙන් හා අඩු වශයෙන් ස්පර්ශ කරනු ලබන මෙන්ම අපිරිසිදු ස්ථාන පිරිසිදු ජලය යොදා සෝදමින් විෂබීජහරණය කරගන්න

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

unicef for every child