

කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ දේශීය වෛද්‍ය ආයතනයේ සියලුම සිසුන් හා කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් විසින් COVID 19 රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- දේශීය වෛද්‍ය ආයතන පරිශ්‍රයට ඇතුළු වන ඕනෑම අයෙකු (ශිෂ්‍යයන් සහ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්) පරිශ්‍රයට ඇතුළු වීමට පෙර සබන් ගා දැන් හොදින් සේදිය යුතුය.
- විශ්ව විද්‍යාලයට පිවිසෙන ස්ථානයේ සිටින සියලුම පුද්ගලයින්ගේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කළයුතුය. 98.4 °F හෝ 37 °C ට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක් සටහන් කරන ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ආයතන පරිශ්‍රය ඇතුළට යාමට ඉඩ නොදිය යුතුය.
- සියලුම සිසුන්, කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් සහ අමුත්තන් විශ්ව විද්‍යාලය තුළ මුහුණ ආවරණය (Face mask) පැළඳිය යුතුය. වෙනම කාමරයක තනිවම රැඳී නොසිටින සෑම අවස්ථාවකම මුහුණ ආවරණය(Face mask) පැළඳිය යුතුය (ඔවුන්ට එළිමහනට ගොස් මුහුණ ආවරණය වරින් වර ඉවත් කිරීමට ඉඩ දිය යුතුය)
- මුහුණ ආවරණ භාවිතා කිරීමේ හා ඉවතලන නිවැරදි ක්‍රම පිළිබඳව සියලුම සිසුන් හා කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් විය යුතුය.
- සෑම විටම ආයතන පරිශ්‍රය තුළ සිසුන් මෙන්ම අධ්‍යයන හා අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් අතර මීටර් 1 ක දුරක් පවත්වා ගත යුතුය. සෑම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකුම එකිනෙකාගෙන් උපරිම දුරින් වාඩි විය යුතුය.

- කණ්ඩායම් ඉගැන්වීම් / කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වලින් වැළකිය යුතුය.
- සිසුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් පොත්, ලිපි ද්‍රව්‍ය, රසායනාගාර උපකරණ වැනි දේ බෙදා ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- නීතිපතා විෂබීජහරණ ක්‍රියාවලිය පවත්වාගෙන යාම කලයුතු අතර භාවිතයෙන් පසු මේස / පුටු වල සියලුම පෘෂ්ඨයන් විෂබීජහරණය කළ යුතුය. .
- හැකි තරම් කාර්යාලීය දුරකථන භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න. දුරකථන භාවිතයට පෙර සහ පසු දැන් පිරිසිදු කළ යුතුය.
- වායුසමන යන්ත්‍ර භාවිතය නවතා කවුළු විවෘතව තබා තිර රෙදි අඳින්න.
- සියලුම සිසුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය ආහාර වේලකට පෙර සබන් ගා .වතුරෙන් අත් සේදිය යුතු අතර වෙනම ජල බෝතල්, වීදුරු සහ ආහාර ද්‍රව්‍ය හෝ බීම භාවිතා කළ යුතුය. ආහාර ගැනීම සහ ආහාර බෙදා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- හැකි සෑම විටම ගමන් යෑම සඳහා තමන්ගේ වාහනයක් භාවිතා කරන්න.
- නිවසේ සිට වැඩ කිරීමේදී (WFH) සියලු සේවකයින් ආයතනය විසින් ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති (ඇත්නම්) පිළිපැදිය යුතුය.
- නිවසේ සිට වැඩ කරන කාලයේදී සියළුම ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය. සියළුම පුද්ගලයන් ආයතනයේ වැඩ සහ පුද්ගලික ජීවිතය සමතුලිතව පවත්වා ගැනීම, එකඟ වූ වැඩ කාලසටහනට අනුව කිරීම සහ ක්‍රියාශීලීව හා සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීමට අවශ්‍ය විවේකයක් ගැනීම වැදගත් වේ.
- උණ , කැස්ස, නාසය, උගුරේ අමාරුව සහ / හෝ හුස්ම හිරවීම වැනි උග්‍ර ආරම්භක ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිත අය, පසුගිය දින 14 පුරා COVID-19 පිළිබඳ සැක සහිත හෝ තහවුරු කළ රෝගයක් ඇති අය, COVID-19 සඳහා නිරෝධායනය සඳහා යොමු කළ පුද්ගලයන් රාජකාරි කටයුතු සඳහා පැමිණීමෙන් වැළකිය යුතුය. ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳව ඔවුන්ගේ අංශ ප්‍රධානීන් සහ ආයතනික වෛද්‍ය නිලධාරියා දැනුවත් කළ යුතුය.

- පිළිගත හැකි වෛද්‍ය සහතිකය සමඟ සම්පූර්ණ සුවය ලැබීමෙන් පසු ඔවුන් රාජකාරි සඳහා වාර්තා කළ යුතුය.
- කිසියම් වෛද්‍ය තත්වයක් හෝ රෝග ලක්ෂණයක් ඇත්නම් ඕනෑම අවස්තාවක ඔබට ආයතනික වෛද්‍ය නිලධාරියා දුරකථනයෙන් සම්බන්ධ කර ගත හැක.

ස්තූතියි

වෛද්‍ය W.A.S. සරෝජා චීරකෝන්

ආයතනික වෛද්‍ය නිලධාරී

දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යා ආයතනය

විමසීම: 0714500031

E mail : sarojaweerakoon@yahoo.com

dr.sarojaweerakoon@iim.cmb.ac.lk