දුරකථන) 0112669192 , 0112675011
njhiyNgrp) 0112698507 , 0112694033
Telephone) 0112675449 , 0112675280

ෆැක්ස්) 0112693866
ngf;];) 0112693869
Fax)0112692913

විද්‍යුත් තැපෑ,)postmaster@health.gov.lk
kpd;dQ;ry; Kfthp)
e-mail)

වෙබ්අඩවිය) www.health.gov.lk
,izaj;jsk;)
website)

සුවසිරිපාය
Rtrphpgha
SUWASIRIPAYA

මගේඅංකය)
vdJ ,y)
My No.)

ඔබේඅංකය)
ckJ ,y)
Your No. :)

දිනය)
jpfjp)
Date) /05/2020

සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
Rfhjhu kw;Wk; RNjritj;jpar; Nritfs; mikr;R
Ministry of Health and Indigenous Medical Services

ලේකම්, කාන්තා හා ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය
ලේකම්, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
අධ්‍යක්ෂ - ළමා ලේකම් කාර්යාලය

පෙර පාසල් තුළ **COVID-19** පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශය
(2020 මැයි 22)

ඔබ දන්නා පරිදි, COVID-19 වසංගතය හේතුවෙන් මෑතදී රට අකර්මන්‍යකර වසා දැමීමට සිදුවිය. නමුත් රට නැවතත් විවෘත කිරීමත් සමඟ, එළඹෙන ඉදිරි මාසවලදී පෙර පාසල්වල ක්‍රියාකාරිත්වය නැවත ආරම්භ කිරීමේ හැකියාවක් පවතී. පෙර පාසල් හරහා COVID-19 සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පූර්වෝපායන් පිළිබඳව සියලු පාර්ශවකරුවන් (පෙර පාසල් හිමිකරුවන් සහ කළමනාකරුවන්, පෙර පාසල් ගුරුවරුන්, සහායක කාර්ය මණ්ඩලය) දැන සිටීම වැදගත්ය.

ළමුන්, කාර්ය මණ්ඩලය සහ පවුලේ සාමාජිකයින්ට පෙර පාසල් හරහා COVID -19 ආසාදනය වැලැක්වීම සම්බන්ධ සෞඛ්‍ය තොරතුරු සහ මාර්ගෝපදේශ අමුණා ඇති ලේඛනයේ අඩංගු වේ. පෙර පාසල් කළමනාකරණයට සම්බන්ධ ඔබේ අමාත්‍යාංශයේ ආයතන හා කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ මෙම මාර්ගෝපදේශය බෙදා ගැනීමට කරුණාකර කාරුණික වන්න.

වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

පිටපත්:

ලේකම් / සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය,
අතිරේක සෞඛ්‍ය ලේකම්වරු,
සියලුම නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්වරු,
අධ්‍යක්ෂ / මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය,
ප්‍රධාන වසංගත රෝග විද්‍යාඥ,
අධ්‍යක්ෂ / සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය.

පෙර පාසල් තුළ **COVID-19** පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශය

(2020 මැයි 22)

COVID -19 ගැන

COVID-19 යනු COVID-19 නම් වෛරසයක් නිසා ඇති වන ආසාදනයකි, එය කොරෝනා වෛරස් නම් වෛරස් පවුලේ සාමාජිකයෙකි. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, දරුණු උග්‍ර ශ්වසන සින්ඩ්‍රෝමය (SARS) සහ මැද පෙරදිග ශ්වසන සින්ඩ්‍රෝමය (MERS) ද කොරෝනා වෛරස් මගින් ඇතිවන රෝග තත්වයන් වේ. වර්තමාන වසංගතයට හේතුව COVID-19 නම් වෛරසයයි. මෙය මිනිසුන් තුළ කලින් හඳුනාගෙන නොමැති නව වෛරසයකි.

COVID-19 හි ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ

COVID-19 ආසාදනයේ ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයයි. මීට අමතරව, සමහර රෝගීන්ට ඇඟ පත වේදනාව, කිවිසුම් යාම, නාසික තදබදය, උගුරේ අමාරුව සහ පාචනය ඇති විය හැක. මෙම රෝග ලක්ෂණ සාමාන්‍යයෙන් සුළු රෝග තත්වයන් වන අතර ඒවා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ආරම්භ වේ. බොහෝ අය (80% ක් පමණ) රෝහල් ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නොවී රෝගයෙන් සුවය ලබන අතර අනෙක් අයට රෝහල් ගතවීම අවශ්‍ය වේ. ආසාදනයට නිරාවරණය වීමෙන් පසු රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට දින 2 සිට 14 දක්වා කාලයක් ගත වේ.

COVID-19 ආසාදනයේ මෙම සලකුණු හා රෝග ලක්ෂණ ළමුන් සහ වැඩිහිටියන් නිතර අත්විඳින පොදු ශ්වසන පද්ධතික ආසාදන වලට සමාන වේ. COVID-19 ආසාදනය අනෙකුත් ශ්වසන පද්ධතික ආසාදන වලින් වෙන්කර හඳුනා ගැනීම දුෂ්කර විය හැකිය. එබැවින්, මෙම රෝග ලක්ෂණ කල්තියා හඳුනා ගැනීම පිළිබඳව සියලු දෙනා සුපරීක්ෂාකාරී විය යුතු අතර, COVID-19 ආසාදනයක් විය හැකි රෝග පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා රෝගය වැළඳී ඇත් දැයි සැක කරන පුද්ගලයින් අනෙකුත් අයගෙන් වෙන් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

රෝගය සම්ප්‍රේෂණ වන ආකාරය

පුද්ගලයෙකු කැස්ස සහ / හෝ ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ කිවිසුම් වලට නිරාවරණය වී ආසාදිත බිඳිති ආශ්වාස කිරීමෙන් හෝ වෛරසයෙන් දූෂිත මතුපිටක් හෝ අයිතමයක් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් COVID 19 ආසාදනය කෙලින්ම සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. COVID-19 සම්ප්‍රේෂණය වැළැක්වීමේ ප්‍රධාන වැළැක්වීමේ පියවර තුනක් නම්:

i. නිසියාකාරව අත් සේදීම
ii. පුද්ගලයන් අතර මීටර් 1-2 ක භෞතික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම
iii. ශ්වසන ආචාර විධි පවත්වා ගැනීම

ශ්‍රී ලංකාව තුල වත්මන් තත්වය

මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාව තුල COVID-19 රෝගීන් 1048 කට අධික සංඛ්‍යාවක් වාර්තා කර ඇති අතර, පැතිරීම තෝරාගත් භූගෝලීය පොකුරු වලට පමණක් සීමා වී ඇති බව පෙනේ. දැනට ක්‍රියාත්මක පුළුල් වැළැක්වීමේ පියවර හේතුවෙන් වසංගතය සාධාරණ ලෙස පාලනය වන බවට සලකුණු තිබුණද, තවමත් ආසාදනය පැතිරීමේ සැලකිය යුතු අවදානමක් පවතී. තවද, ආසාදනය පොකුරු තුල යාමේ හැකියාවක් පවතින අතර, වැළැක්වීමේ ක්‍රියාමාර්ග සඳහා සාධාරණ කාලයක් ගතවිය හැකිය.

පෙර පාසල් 19,000 කට සහභාගී වන ළමුන් 600,000 කට ආසන්න සංඛ්‍යාවක් ශ්‍රී ලංකාවේ ඇත. COVID-19 ආසාදනය නැවත ආරම්භ වන විට පෙර පාසල් හරහා පැතිරීම වළක්වා ගත හැකි ආකාරය පිළිබඳව පෙර පාසල් කළමනාකරුවන්, ගුරුවරුන් සහ දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම සහ මඟ පෙන්වීම ඉතා වැදගත් වේ.

සූදානම් වීම

පෙර පාසල නැවත විවෘත කිරීම සඳහා රජය විසින් අවසර ලබා දීමෙන් පසු, නැවත විවෘත කිරීමේ ක්‍රියාවලිය එක් එක් පළාත්වල බලධාරීන් විසින් තීරණය කළ යුතුය. මේ සඳහා දිස්ත්‍රික් ලේකම්, පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ, පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ , පළාත් පෙර පාසල් බලධාරීන්, ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ සහ වෙනත් අදාළ නිලධාරීන් න්ගෙන් සමන්විත උපදේශක කමිටුවක් පත් කර ගැනීම සුදුසුය. සෞඛ්‍යය, අධ්‍යාපනය, පොලීසිය, ත්‍රිවිධ හමුදාව සහ සමාජ සේවා හා ප්‍රවාහන බලධාරීන් විසින් සිදු කරනු ලබන දේශීය තත්ත්වය හොඳින් ඇගයීමෙන් පසුව මෙම තීරණය ගත යුතුය. පෙර පාසල් නැවත විවෘත කිරීම පියවරෙන් පියවර වර්ධක පදනමින් ප්‍රවේශමෙන් කළ යුතුය.

වැළැක්වීමේ ක්‍රියාමාර්ග

පෙර පාසල් හරහා COVID-19 ආසාදනය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියා නිරීක්ෂණය කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

ආසාදිත පුද්ගලයින් සමඟ සම්බන්ධතා වලක්වන්න

1. ශ්වසන රෝග පිළිබඳ සැක සහිත පුද්ගලයින් (දරුවන්, දෙමාපියන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය): උණ, කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව, කිවිසුම් යාම, නාසයේ හිරවීම, උගුරේ අමාරුව, ශරීර වේදනාව, පාචනය යන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් පෙර පාසලට නො එවිය යුතුය. පෙර පාසලේ සිට නම් කරන ලද පුද්ගලයෙකු ඩිජිටල් උෂ්ණත්වමානයකින් දරුවාගේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම වැදගත් වේ (සන්තකයේ ඇත්නම් / ලබා ගත හැකි නම් පමණි) හෝ දරුවා පෙරපාසල් වෙත ගෙන එන විට මෙම රෝග ලක්ෂණ තිබේද යන්න පිළිබඳව දෙමව්පියන්ගෙන් හෝ රැකබලා ගන්නාගෙන් විමසා දැනගත යුතුය.

2. දරුවාට හෝ ආසන්නතම පවුලේ සාමාජිකයෙකුට ඉහත සඳහන් කළ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් දරුවන් පෙර පාසලට නොයැවීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව දෙමාපියන් කල්තියා දැනුවත් කරන්න.

3. සියලුම පෙර පාසල් ආසාදන වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස් ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (MOH) සමඟ සන්නිවේදනය හොඳින් පවත්වා ගත යුතුය.

4. අවදානම් තත්ත්වය අවසන් වන තුරු, නිදන්ගත රෝග වලට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබන දරුවන්, ප්‍රතිශක්තිකරණ අඩු දරුවන් දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන වලට යැවීමට ප්‍රථම, දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයට ඇතුළත් වීමේ යෝග්‍යතාවය සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

5. නිල ඇඳුමක් ඇඳීමේ අවශ්‍යතාවය බල නොකර දරුවන්ට තමන්ට කැමති ඇඳුම් ඇඳීමට ඉඩ දෙන්න.

6. දෙමව්පියන් / රැකබලා ගන්නන් අතර සම්බන්ධතා සීමා කිරීම, එමෙන්ම පාසල් ගේට්ටුව අසල තදබදය අඩු කිරීම සඳහා සඳහා පාසලට ඇරලවීමේ සහ පාසලෙන් නැවත ගැනීමේ ස්ථාන වෙන්කර ගන්න

නිතර අත් සේදීමට වගබලා ගන්න

7. ප්‍රමාණවත් වයසට සරිලන අත් සේදුම් බේසම්/ ස්ථාන, සබන් සහ අත් සනීපාරක්ෂක උපකරණ ප්‍රමාණවත් ලෙස සැපයුම් දොරටුව අසල සහ දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයට සපයන්න.

8. සියළුම කාර්ය මණ්ඩලය සහ ළමුන් සබන් හා වතුරෙන් තත්පර 20 ක් නිසි ලෙස අත් සේදීම සහතික කිරීම(ළදරුවන් හැර) හෝ පහත සඳහන් අවස්ථාවන්හිදී සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් අත් විෂබීජහරණය කිරීම වැදගත්ය. (කරුණාකර ළමුන් කාර්ය මණ්ඩලයේ අධීක්ෂණය යටතේ සනීපාරක්ෂක අත් සේදුම් දියර භාවිතා කරන බවට වග බලා ගන්න).

i. පෙර පාසලට ඇතුළු වීමට පෙර

ii. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලට පෙර සහ පසු

iii. කෑමට පෙර සහ පසු

iv. වැසිකිළිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු

v. දෑත් අපවිත්‍ර විය හැකි වෙනත් ඕනෑම අවස්ථාවක.

9. අධ්‍යාපනික පණිවුඩ ප්‍රදර්ශනය කිරීම සහ පුහුණු සැසි මගින් ළමුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් අත් සේදීම දිරිමත් කරන්න.

අත් සේදීම සඳහා නිසි ක්‍රියා පටිපාටිය ඇමුණුම (II) මඟින් දැක්වේ.

භෞතික දුරස්ථ භාවය රැක ගන්න

10. හැකිතාක් දුරට ළමුන් අතර මීටර් 1-2 ක දුරක් පවත්වා ගන්න.

11. ළමුන්ගේ මේස අතර අවම වශයෙන් මීටර් 1-2 ක දුරක් තබා ගන්න. නැතහොත් මේස අසල වාඩි වී සිටින විට ළමයින් මීටර් 1 සිට 2 දක්වා දුරින් තබන්න.

12. දවසක් හැර දවසක් පන්ති පැවැත්වීම මගින් දිනකට පෙර පාසල් පැමිණෙන දරුවන් ගණන අඩුකොට, පන්තිකාමරය තුල සමාජ දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගන්න**.** අවුරුදු 3 ට වැඩි ළමයින් සඳහා පමණක් පන්ති පවත්වන්න**.**

13. ළමයින් අතර භාණ්ඩ බෙදා ගැනීමෙන් වළකින්න (කියවීමේ ද්‍රව්‍ය, ලිපි ද්‍රව්‍ය, වර්ණක කූරු, ආහාර, වතුර බෝතල් ආදිය)

14. තම දරුවන්ට ආහාර සහ ජලය නිවසින් ගෙන ඒමට දෙමපියන්හට උපදෙස් දෙන්න.

15. අන්තර්ක්‍රියාකාරී හෝ ශරීර සම්බන්ධතා ක්‍රියාකාරකම් වලින් වළකින්න / අඩු කරන්න (උදා: වැළඳ ගැනීම, ස්පර්ශ කිරීම), සමීප සම්බන්ධතා ක්‍රීඩා ආදිය.

16. ඉහත පරිදි නිර්දේශිත භෞතික දුර පවත්වා ගනිමින් එළිමහන් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කරන්න.

පුද්ගලික ආරක්ෂක පියවර ක්‍රියාත්මක කිරීම

17. කාර්ය මණ්ඩලය සෑම විටම ආරක්ෂිත මුව ආවරණ පැළඳිය යුතුය.

18. සෑම විටම මුහුණ, ඇස්, මුඛය සහ නාසය ස්පර්ශ නොකිරීමට දරුවන්ට මතක් කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලයට දන්වන්න.

19. කාර්ය මණ්ඩලය සහ ළමයින් විසින් "ශ්වසන ආචාර විධි" භාවිතය දිරිමත් කරන්න - කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට මුඛය, නාසය ලේන්සුවකින්, ටිෂූ කඩදාසි වලින් හෝ ඔබේ නමන ලද වැලමිටෙන් ආවරණය කරන්න. පාවිච්චි කරන ලද අත් ලේන්සුව / ටිෂූ කඩදාසිය වහාම ආරක්ෂාකාරී ලෙස ඉවත් කරන්න (පියනක් සහිත කවරයක් ඇතුලට දැමූ පෙඩල් ක්‍රියාත්මක වන කසල බඳුනකට ටිෂූ කඩදාසිය දැමීම වඩාත් සුදුසු වේ). / ලේන්සු පොලිතින් බෑගයකට දමා අතින් නොඅල්ලා නිවසේදී විෂබීජ නාශක හා පිරිසිදු කිරීම සඳහා යැවිය යුතුය.

නිතිපතා පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජ නාශක ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම

20. සබන් / දියර සබන්, සනීපාරක්ෂක සේදුම් දියර ද්‍රව, / ටිෂූ කඩදාසි සහ කසළ බඳුන් ඇතුළු ප්‍රමාණවත් සනීපාරක්ෂක සැපයුම් තිබිය යුතුය (පැඩලයසහිත කසළ බඳුන් වඩා උචිතය).

21. පෙර පාසල ආරම්භ වීමට පෙර සහ වසා දැමීමෙන් පසු මහල්, ගෘහ භාණ්ඩ, ක්‍රීඩා භාණ්ඩ (ගෘහස්ථ, එළිමහන්) විෂබීජහරණය කරන්න. දොර හැඬල, වොෂ් බේසින්, නාන කාමර, අත් පටි, සෙල්ලම් බඩු වැනි නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨ යන් පාසල ආරම්භ වීමට පෙර සහ සෑම පැය 2 කට වරක් 70% ක් ඇල්කොහොල් අඩංගු වූ විෂබීජ නාශකයක් මගින් පිරිසිදු කල යුතුය. ආරක්ෂාව පිළිබඳව ගැටළු නොමැති නම් නිතර විවෘත කරන ලද දොරවල් විවෘතව තැබිය හැකිය.

22. පෙර පාසල් බිම් විෂබීජ නාශක සඳහා සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් 0.5% (සමාන 5000 මිලියනයට කොටස්) භාවිතා කරන්න.

23. සෑම දරුවෙකුටම වෙනම පිඟන් භාණ්ඩ (කෑම බීම) භාවිතා කරන්න. පිඟන් භාණ්ඩ නිසි ලෙස පිරිසිදු කරන්න.

24. නිතිපතා පිරිසිදු කිරීම සහ කුණු ඉවත් කිරීම ශක්තිමත් කිරීම. දිනපතා කුණු බඳුන් විෂබීජහරණය කරන්න.

25. වැසිකිලි නිතර පිරිසිදු කරන්න (පෙර පාසල ආරම්භයට ප්‍රථම, අතර මැද සහ පෙර පාසල අවසන් වූ පසු).

වෙනත් ක්‍රියාකාරකම්

26. වා කවුළු සහ ජනෙල් විවෘතව තබාගෙන, වායුසමීකරණය අධෛර්යමත් කිරීමෙන් පරිශ්‍රය තුළ නිසි වායු සංසරණය සහතික කිරීම වැදගත්ය.

27. ශ්වසන ආචාර විධි, අත් සේදීම සහ ශාරීරික දුරස්ථභාවය පිළිබඳ පෝස්ටර් සහ රූප සටහන් තබා ඒවා දරුවන්ට සහ දෙමාපියන්ට පැහැදිලිව පෙන්වන්න.

28 විවිධ උත්සව සහ සාමූහික ක්‍රියාකාරකම් (ක්‍රීඩා රැස්වීම් / ප්‍රදර්ශන / ප්‍රසංග / උපන්දින සාද ආදිය) ආදිය නොපැවැත්විය යුතුයි.

- දෙමාපිය කණ්ඩායම් සමඟ සන්නිවේදනය කිරීමට කෙටි පණිවිඩ, දුරකථන, ඊමේල් භාවිතා කරන්න හෝ පෝස්ටරයක් භාවිතා කර දෛනික දැන්වීම් ලෙස පෙර පාසලෙන් පිටත ප්‍රදර්ශනය කරන්න
- ඔබට රැස්වීමක් පැවැත්වීමට අවශ්‍ය නම් මුව ආවරණ පැළඳීම, රැස්වීමට පෙර සහ පසු නිසි ලෙස අත් සේදීම සහ මීටර් 1 ක දුරින් ආසන සකස් කර ඇති බවට සහතික වන්න.

මනෝ සමාජීය සහාය ලබා දෙන්න

පෙර පාසලේ හෝ නිවසේදී සිදුවන වෙනස්වන පරිසරය සහ වසංගතයට සම්බන්ධ නව ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් සමහර දරුවන් පීඩාවට පත්විය හැකිය. දරුවන්ට මානසික ආතතියට විවිධ ආකාරවලින් ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකිය. පොදු ප්‍රතිචාර අතරට නිදාගැනීම, ඇඳ ඇතිරිලි, හිසරදය සහ බඩේ අමාරුව ඇතිවීම සහ කනස්සල්ලට පත්වීම, ඉවත්වීම, කෝප වීම, ඇලවීම හෝ හුදෙකලා වීමට බිය වීම ඇතුලත් වේ.

29. දරුවන්ගේ ප්‍රතික්‍රියා වලට සහය දක්වන ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාර දක්වමින් වයස් මට්ටමින් ඔවුන්ට පැහැදිලි කරන්න. ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා ඇහුම්කන් දී ඔවුන්ව සැනසීමට සහ සෙනෙහස දැක්වීමට කාලය ගන්න, ඔවුන් ආරක්ෂිත බව සහතික කරන්න. (ඇමුණුම III)

30. ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගනිමින් දරුවන්ට සෙල්ලම් කිරීමට සහ විවේකීව සිටීමට අවස්ථා නිර්මාණය කරන්න.

යම් කෙනෙකුට COVID -19 වැළඳී ඇති බවට සැක නම්

දරුවෙකු හෝ කාර්ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයෙකු පෙර පාසලේ සිටියදී COVID රෝගයෙන් පෙළෙන බවට සැක නම්,

31. දරුවෙකු / කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු COVID සමඟ අසනීප වුවහොත් කුමක් කළ යුතුද යන්න කලින් සැලසුම් කරන්න.

32. කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු හෝ COVID -19 සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇති දරුවෙකු නිවසට / ප්‍රතිකාර සඳහා යවන තුරු තබා ගැනීම සඳහා වෙනම කාමරයක් හුදකලා කාමරයක් ලෙස හඳුනාගත යුතුය.

33. සිසුන් අතර අපකීර්තියක් හෝ භීතියක් ඇති නොකර, රෝගී ශිෂ්‍යයන් හෝ කාර්ය මණ්ඩලය හෝ වෙනත් අයගෙන් වෙන් කරන්න.

34. උග්‍ර ශ්වසන ආසාදනයකින් ගුරුවරයා පෙළෙනහොත්, විකල්ප ගුරුවරයෙකු නොමැති නම් පෙර පාසල වසා දැමෙනු ඇත.

35. ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණී , ළඟම ඇති රෝහල, දෙමාපියන්ගේ / රැකබලා ගන්නන්ගේ සම්බන්ධතා අංක ලබා ගන්න.

36. තත්වය අනුව, අවස්ථාවට උචිත ලෙස දරුවන් / කාර්ය මණ්ඩලය කෙලින්ම සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට යොමු කිරීම අවශ්‍ය විය හැකිය. වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා 1390 or 1999 යන අංක අමතන්න.

නැවත විවෘත කිරීමට සූදානම් වීම

37. පෙර පාසල් පාසල් ක්‍රියාකාරකම් නැවත ආරම්භ කිරීමට පෙර ඇමුණුම I හි සඳහන් නිර්ණායක සපුරාලිය යුතුය.

ඇමුණුම I.

පෙර පාසල් පරිපාලකයින්, ගුරුවරුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

#	අයිතමය	පරීක්ෂා කලා
1	පෙර පාසල විවෘත කිරීමට පෙර, පහත ඇති දේ තිබේදැයි තහවුරු කරන්න **a)** සිසුන්, කාර්ය මණ්ඩලය සහ අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා අත් සේදීම සඳහා ජලය සහ සබන් ලබා දිය හැකිය - සිසුන් 50 දෙනෙකු සඳහා අවම වශයෙන් 1 ටැප් එකක්වත් තිබිය යුතුය. b) ආපාච්චිචි කරන ලද පටක දැමීම සඳහා ප්‍රමාණවත් පියනක් සහිත පෙති සහිත බඳුන් (පෙඩල් වලින් ක්‍රියාත්මක වන බඳුන්) අවම වශයෙන් එක් පන්තියකට තිබිය යුතුය. c) ශ්වසන ආචාර විධි, අත් සේදීම සහ ශාරීරික දුරස්ථභාවය පිළිබඳව සිසුන් / කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කිරීම සඳහා ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු පෝස්ටර් / දැන්වීම්. **d)** පාසල් වේලාවේදී ශිෂ්‍යයෙකු / කාර්ය මණ්ඩලයක් අසනීප වුවහොත් කුමක් කළ යුතුද යන්න පිළිබඳ සූදානම් වීමේ සැලැස්ම. **e)** හදිසි අවස්ථාවකදී භාවිතා කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් මුහුණු ආවරණ තොගයක් තිබීම. **f)** පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ප්‍රමාණවත් මුහුණු ආවරණ, අත්වැසුම් තිබීම. g) වැසිකිළි / පන්ති / නිතර භාවිතා වන ස්ථාන විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් විෂබීජ නාශක / බ්ලීච් ලබා ගත හැකි වීම.	
2	නිතිපතා අත් සේදීම ඇතුළු හොඳ සනීපාරක්ෂක පුරුදු ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ නිරූපණය කිරීම a) අත් සේදුම් ස්ථානවල සබන් හා ආරක්ෂිත ජලය ලබා ගැනීම b) අත් සනීපාරක්ෂක ලබා ගත හැකි වීම	
3	පෙරපාසල් ගොඩනැගිලි, පන්ති කාමර සහ විශේෂයෙන් ජලය හා සනීපාරක්ෂක පහසුකම් අවම වශයෙන් දිනකට දෙවරක්වත් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න, a) 0.5% ට සමාන සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් භාවිතා කරන්න (සමාන 5000 මිලියනයට කොටස්) b) පුද්ගලයින් සහ කුඩා අයිතම විෂබීජ නාශක සඳහා අයිසොප්‍රොපයිල් මධ්‍යසාර ලබා ගැනීමට හැකිවීම. c) මුහුණු ආවරණ සහ අත්වැසුම් ප්‍රමාණවත් සංඛ්‍යාවක් තිබීම	
4	කවුළු විවෘත කර තිබීම, වායු සමීකරණ භාවිතයෙන් ඉවත් කර තිබීම	
5	කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු හෝ COVID -19 සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇති දරුවෙකු ප්‍රතිකාර සඳහා යවන තුරු තබා ගැනීම සඳහා වෙනම ප්‍රදේශයක් හෝ කාමරයක් හුදකලා කාමරයක් ලෙස හඳුනාගෙන තිබීම.	
6	කුණු කසළ දිනපතා ඉවත් කර ආරක්ෂිතව බැහැර කරන බවට ක්‍රමවේදයක් තිබීම	
7	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල, මහජන සෞඛ්‍යපරීක්ෂක, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණී , දෙමාපියන්ගේ සම්බන්ධතා තොරතුරු සහ ළඟම ඇති රෝහල්වල දුරකථන අංක හදිසි ලැයිස්තුවක් තිබීම	

ඇමුණුම **II.**

නිසි ලෙස අත් සෝදන්නේ කෙසේද?

Wet hands with water

apply enough soap to cover all hand surfaces.

Rub hands palm to palm

right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa

palm to palm with fingers interlaced

backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked

rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa

rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.

Rinse hands with water

dry thoroughly with a single use towel

use towel to turn off faucet

...and your hands are safe.

ඇමුණුම III: වයස් විශේෂිත සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය - පෙර පාසල්

COVID-19 සහ වෙනත් වෛරස් පැතිරීම වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම සඳහා පෙර පාසල් සිසුන් සම්බන්ධ කර ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ යෝජනා පහත දැක්වේ.

- කැස්ස සහ කිවිසුම් වැලමිටෙන් ආවරණය කිරීම සහ නිතර අත් සේදීම වැනි හොඳ සෞඛ්‍ය හැසිරීම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- නිර්දේශිත තත්පර 20 ක පුහුණුවීම සඳහා අත් සේදීමේදී ගීතයක් ගායනා කරන්න. - ළමයින්ට සනීපාරක්ෂක අත් සේදුම් දියර භාවිතා කර අත් සේදීම පුහුණු කළ හැකිය.
- අත් සේදීම නිරීක්ෂණය කිරීමට ක්‍රමයක් ඇති කිරීම සහ නිතර / කාලානුරූපව හොඳින් අත් සෝදන දරුවන් හට ප්‍රශංසා කිරීම / ඇගයීම.
- රෝග ලක්ෂණ සඳහා නිදසුන් ලෙස රූකඩ හෝ බෝනික්කන් භාවිතා කරන්න (කිවිසුම් යාම, කැස්ස, උණ) සහ ඔවුන් අසනීප වුවහොත් කුමක් කළ යුතුද (එනම් ඔවුන්ගේ හිස රිදෙනවා, උදරය රිදෙනවා, ඔවුන්ට උණුසුම් හෝ වැඩිපුර වෙහෙස දැනෙනවා) සහ අසනීපව සිටින කෙනෙකුව සනසන්නේ කෙසේද (සහවේදනය සහ ආරක්ෂිත සෞඛ්‍ය හැසිරීම් ප්‍රවර්ධනය).
- දරුවන් එකිනෙකාගෙන් (මීටර් 1-2) දුරින් වාඩි කරවන්න, ඔවුන්ගේ දෑත් දිගු කර ගැනීමට හෝ 'පියාපත් විහිදුවන්න' පුරුදු කරවන්න, ඔවුන් තම මිතුරන්ට අත නොතැබීමට තරම් ප්‍රමාණවත් ඉඩක් එකිනෙකා අතර තබා ගත යුතුය.