සේවා ස්ථාන වල කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය වැළක්වීමට පෙර සූදානම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා වන මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශය

2020 අප්‍රේල් 27

පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතා අංශය
සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය

සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය

සේවා ස්ථාන වල කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය වැළැක්වීමට පෙර සූදානම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා වන මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශය

2020 අප්‍රේල් 27

පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතා අංශය

ස්තූතිය

කොවිඩ්-19 රෝගය පැතිරයාමට අවදානමක් ඇති මෙම අවස්ථාවේ එසේ පැතිරීම වැලැක්වීම සඳහා විවිධ රාජ්‍ය සහ පෞද්ගලික ආයතන ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය සම්බන්ධ මෙම **"සේවා ස්ථාන වල කොවිඩ් -19 ව්‍යාප්තිය වැළක්වීමට පෙර සූදානම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා වන මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශය"** සකස් කිරීමේදී නන් අයුරින් දායක වූ,

පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය හා ආහාර ආරක්ෂණ අංශයේ අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය තිලක් සිරිවර්ධන මහතා ඇතුළු සියලු වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයටත්,

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ශ්‍රී ලංකා කාර්යාලයේ ජාතික වෘත්තීය නිලධාරීන්ට සහ මුද්‍රණය සඳහා මූල්‍යමය දායකත්වය ලබා දුන් එම කාර්යාලයටත්,

විශේෂ තාක්ෂණික උපදෙස් ලබා දුන් විවිධ සෞඛ්‍ය ආයතන වල ක්ෂුද්‍රජීව විශේෂඥ වෛද්‍ය නිළධාරින්ටත්,

විවිධ විශ්වවිද්‍යාල වල ආචාර්ය, මහාචාර්ය වරුන්ටත්,

විවිධ කර්මාන්ත, වැඩබිම් සහ රාජ්‍ය සහ රාජ්‍ය නොවන ආයතන නියෝජනය කරමින් අදහස් ලබා දුන් එම සියලු ආයතන ප්‍රධානින්ට හා නියෝජිතයින්ටත්,

මාගේ හෘදයාංගම ස්තූතිය පුද කරමි.

වෛද්‍ය ලක්ෂ්මන් ගම්ලත්
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
(පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය හා ආහාර ආරක්ෂණ)
සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය

2020-04-27

පෙරවදන

COVID-19 ලෙස හඳුන්වන නව කොරෝනා වෛරසය නිසා ඇති වූ වසංගතයෙන් මේ වන විට මුළු ලෝකයම පීඩාවට පත්ව ඇත. නමින් හැඟවෙන පරිදිම මෙම වෛරසය ලෝකයට අලුත් වන අතර දැනට ඒ පිළිබඳ නිකුත් කරන තොරතුරු වර්තමාන පර්යේෂණ සහ අත්දැකීම් මත පදනම් වේ. කෙසේ වෙතත්, මෙය සීග්‍රයෙන් බෝවන, මරණ අනුපාතය 3% ක් පමණ වන වෛරසයක් වීම නිසා නගර පමණක් නොව සමස්ත රටවල්ම වසා දැමීමට හේතු වී තිබේ.

ශ්‍රී ලංකාව ද මේ වන විට ඒ හා සමාන තත්වයකට මුහුණ දෙමින් සිටින නිසා මාර්තු මැද සිට දිවයින පුරා ඇඳිරිනීතිය පැනවීමට ක්‍රියාකර ඇත. කෙසේ වෙතත්, මාසයකට ආසන්න කාලයක් තිස්සේ රටේ බලධාරීන් විසින් කාලෝචිත ආකාරයකින් ගනු ලැබූ අතිශය දැඩි ක්‍රියාමාර්ග හේතුවෙන් කොවිඩ්-19 ආසාදිත රෝගීන් ප්‍රමාණය පාලනය කල හැකි සීමාවන් තුල සිටින බව පෙනේ.

කොවිඩ්-19 වසංගතය ගෝලීය වශයෙන් සැලකිය යුතු ආර්ථික බලපෑමක් ඇති කරන බව පැහැදිලි වන අතර ශ්‍රී ලංකාවටද මෙය අදාල වේ. මෙම තත්වය නිසැකවම සෞඛ්‍ය, සමාජීය සහ ආර්ථික අහිතකර ප්‍රති විපාක ඇති කරන අතර ඒවා කෙටි කාලීනව පමණක් නොව මධ්‍ය සහ දීර්ඝ කාලිනවද බලාපොරොත්තු විය හැක.

කෙසේ වෙතත්, කොවිඩ්-19 සමඟ සටන් කිරීම සඳහා ආර්ථිකය ශක්තිමත් කිරීමට අප උත්සාහ කල යුතු අතර මෙමගින් ඇතිවිය හැකි දිගු කාලීන හා මධ්‍ය කාලීන සමාජ හා ආර්ථික අහිතකර තත්ත්වයන් අවම කර ගත හැක. එවැනි තත්වයක් තුල වසාදැමූ ආයතන/වැඩබිම් පියවරෙන් පියවර ආරක්ෂාකාරී ලෙස ආරම්භ කිරීමට බලාපොරොත්තු වේ.

අතීතයේ සිට බෝවන රෝග බොහෝ ප්‍රමාණයක් තුරන් කර ඇති ශක්තිමත්, කාර්යක්ෂම හා ඵලදායී සෞඛ්‍ය පද්ධතියක් සහිත රටක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාව ගෝලීය වශයෙන් ප්‍රසිද්ධව ඇත. එම නිසා, අප හට මෙම නව කොරෝනා වෛරස අභියෝගයට සාර්ථකව මුහුණ දී අපගේ ජනතාවගේ සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව සහතික කල හැකි බව මාගේ විශ්වාසයයි.

වර්තමානයෙදී සේවා ස්ථානවල සේවා කටයුතු ආරම්භ කල පසු, කොවිඩ්-19 වළක්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රමවේද සහ සේවා පරිසරය වෙනස් කිරීම අවශ්‍ය වේ. එබැවින් සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ අත්දැකීම් සහ අනෙකුත් සියලු විශේෂඥයින්, පාර්ශවකරුවන් සමඟ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් මෙම මාර්ගෙ ්පදේශය සකස් කර ඇත.

එබැවින් මෙම රෝගය අපේ රටෙන් තුරන් කිරීමේ අපගේ අරමුණ සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා, මෙම මාර්ගෝපදේශය නිශ්චිතවම පිළිපදින ලෙස මම අදාළ සියලුම දෙනාගෙන්ම ඉල්ලා සිටිමි.

විශේෂඥ වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

පටුන

		පිටු අංකය
1.	හැඳින්වීම	05
2.	සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ක්‍රම	06
3.	සාමාන්‍ය මාර්ගෝපදේශය	07
4.	විශේෂිත මාර්ගෝපදේශය	12
	4.1 නිෂ්පාදන කර්මාන්තය	12
	4.2 රාජ්‍ය සහ පෞද්ගලික කාර්යාල	12
	4.3 සත්කාරක කර්මාන්තය	13
	4.4 අවන්හල් සහ ආහාර වෙළඳසැල්	15
	4.5 සුපිරි වෙළඳසැල්	16
	4.6 පොදු ප්‍රවාහනය	17
	4.7 සත්කාරක අවස්ථා	18
	4.8 ආර්ථික මධ්‍යස්ථාන	18
	4.9 විශ්ව විද්‍යාල	19
	4.10 ඉදිකිරීම් කර්මාන්තය	20
5.	තාවකාලිකව තහනම් කල අංශ	22
ඇමුණුම්	ඇමුණුම් 01 - දැත් පිරිසිදුකාරකයක් සාදා ගන්නා අයුරු	23
	ඇමුණුම් 02 - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරින් සහ අදාල දිස්ත්‍රික් සහ පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ නිලධාරීන්ගේ තොරතුරු ලැයිස්තුව	24

1. හැඳින්වීම

නව කොරෝනා වෛරස ආසාදනය (COVID-19) යනු ශ්වසන රෝගයක් ලෙස ව්‍යාප්ත වන ගෝලීය වසංගත තත්වයක් බවට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත.

මුලදී ඉතා සුළු වශයෙන් රෝගීන් හඳුනාගනු ලැබුවද මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාව තුල රෝගීන් 200 කට අධික ප්‍රමාණයක් වාර්තා වී ඇත. මේ වන විටත් තත්වය හොඳින් පාලනය කරගෙන ඇති බලධාරීන් විසින් මෙම රෝගී ව්‍යසනයෙන් රට මුදවා ගැනීමේ උපාය මාර්ගික සැලසුම් සකස් කරමින් සිටිති. එනිසා ඉතා ඉක්මනින් ව්‍යාපාරික ස්ථාන නැවත විවෘත කර මහජන සුභසාධනය සඳහා කටයුතු සකස් කිරීමේ විශ්වාසයක් මතුවී තිබේ. එසේම මෙම කටයුතු යථා තත්වයට පත්කර ගැනීම සඳහා විශේෂ පූර්වාරක්ෂාවන් අවශ්‍ය වී තිබේ.

මෙම ලේඛනය මගින් පොදු සහ පෞද්ගලික අංශ වලින් පවත්වාගෙන යන ව්‍යාපාර/සේවා ස්ථාන සඳහා කොවිඩ්-19 පැතිරීම පාලනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශ සපයනු ලබයි. මෙයට අමතරව මෙමගින් විවිධ සේවා ස්ථාන සඳහා විශේෂිත වූ ආරක්ෂක උපක්‍රම සහ අතිරේක පූර්වාරක්ෂක ක්‍රම සපයනු ලබයි. අවශ්‍ය පියවර අනුගමනය කිරීමට පහසු සහ සරල ලෙස සකසා ඇත. කෙසේ වෙතත් මෙම කොවිඩ්-19 ආසාදනය ලොවට ආගන්තුක රෝගයක් බැවින් විද්‍යාත්මක සාක්ෂි සීමිත බව සැලකිය යුතුයි. මෙම ලේඛනය දැනට දන්නා සාක්ෂි මාර්ගයෙන් සකසා ඇති බැවින් නවතම තොරතුරු අනාවරණය කරගත් පසු මෙහි අවශ්‍ය වෙනස් කිරීම් වලට ලක්වීමට නියමිතය.

ස්වභාවයෙන් සියලු සේවාස්ථානවල සැලකිය යුතු ජනතාවක් රැස්වන බැවින් මෙම සේවාස්ථාන ආරක්ෂිතව තබා ගැනීම සියලු දෙනාගේ සාමූහික වගකීමකි.මෙම මාර්ගෝපදේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වගකීම සෑම ආයතනයකම කළමනාකාරිත්වය සතු වන අතර තාක්ෂණික මගපෙන්වීම පමණක් ජාතික මට්ටමින් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (පාරිසරික, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර ආරක්ෂණ) කාර්යාලයෙන්ද ප්‍රාදේශීය වශයෙන් සියලුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් විසින්ද සපයනු ලබයි. මෙම ලේඛනය අවසානයේ මෙම සියලු නිලධාරීන්ගේ ඇමතුම් විස්තර සපයා ඇත.

කතුවරුන් විසින් සියලු ආකාරයේ පොදු සේවා ස්ථාන මෙම ලේඛනයට ඇතුලත් කිරීමට උත්සහ දරා ඇති අතර සියලුම සේවා ස්ථාන සහ එම ස්ථානවල සෑම ක්‍රියාකාරකමක්ම ඇතුලත් කිරීමට නොහැකි බව දත යුතුයි. එබැවින් මෙම ලේඛනය පරිශීලනය කරන පුද්ගලයින් මෙහි ගම්‍ය වන මුඛ්‍ය පණිවිඩය ග්‍රහණයකරගෙන තම සේවා ස්ථාන වලට ගැලපෙන ආකාරයෙන් යොදා ගත යුතුය.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය සම්ප්‍රේෂණය වන තුන් ආකාරය පහත පරිච්ඡේදයේ දක්වා ඇති අතර, එක් එක් සේවා ස්ථාන විසින් මෙහි විස්තර කර ඇති ක්‍රමවේද මගින් තම සේවා ස්ථාන රෝග සම්ප්‍රේෂණය වළක්වා ගැනීම සඳහා සුදුසුම ක්‍රම භාවිතා කල යුතුවේ. මෙම රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළක්වීම සඳහා පුද්ගලික හැසිරීමද ඉතා වැදගත් බව දත යුතුයි. මෙම රෝගය වැළඳීම වැළක්වීම සඳහා අනුග මනය කලයුතු සරල ක්‍රියාමාර්ග අතරපුද්ගල දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගැනීම, පිරිසිදු මුඛ ආවරණයක් පැළඳ සිටීම සහ තම මුහුණ ස්පර්ශ නොකර සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

2. සේවා ස්ථානවල රෝගය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ක්‍රම

රෝගය සම්ප්‍රේෂණය කිරීම පහත සඳහන් ක්‍රම 3 මගින් සිදුවිය හැකිය.

- **කෙල බිඳිති** - අසාදිත කෙල බිඳිති ආඝ්‍රහණය මගින් වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය විය හැක. අසාදිත පුද්ගලයකු කහින විට, කිවිසුම් යැවීමේදී හෝ ප්‍රශ්වාසයෙදී කෙල බිඳිතිජනනය විය හැක. මෙවැනි කෙල බිඳිති මීටරයක දුරට පැතිර යා හැක.
- **සෘජු** - රෝගී පුද්ගලයකු සමග සෘජු සබඳතාවයක් පැවැත්වීම මගින් (සිප වැළඳ ගැනීම) පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයකුට රෝගය බෝවිය හැක. වෛරසය නාසය, ඇස් හෝ මුඛ මාර්ග යෙන් ශරීරයට ඇතුල් විය හැක.
- **සෘජු නොවන** - අසාදිත පුද්ගලයකු කහින විට, කිවිසුම් යැවීමේදී හෝ ප්‍රශ්වාස කරන විට, නිපදවන අසාදිත කෙල බිඳිති අවට ඇති ද්‍රව්‍ය සහ පෘෂ්ඨ මත පතිත වන අතර නිරෝගී පුද්ගලයකු එම පෘෂ්ඨයක් ඇල්ලීමෙන් පසු, තම ඇස්, නාසය හෝ කට ඇල්ලීමෙන්

3. මෙම රෝගය වළක්වා ගැනීම සඳහා පොදුවේ ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

මෙම කොටසේ සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග බොහෝ සේවා ස්ථාන සඳහා අදාල වේ. කොවිඩ්-19 ආසාදනය වළක්වා ගැනීම සඳහා සියලුම සේවකයන් සහ සේවා යෝජකයින් මෙම නිර්දේශ වලට අනුගත වීම අවශ්‍ය වේ.

3.1 සේවා ස්ථානයේ කොවිඩ්-19 ආසාදනයට පෙර සූදානම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ සැලැස්ම

සේවකයින්ගේ වෘත්තීය නිරාවරණ මට්ටම, පුද්ගල අවදානම් සාධක සහ මෙම මාර්ගෝපදේශයේ සඳහන් නිර්දේශිත වෙනත් හොඳ පුරුදු සැලකිල්ලට ගනිමින් සියලුම සේවා යෝජකයන්ට කොවිඩ්-19 රෝගය සඳහා පෙර සූදානම හා ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ සැලැස්මක් සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. මෙමගින් අසාදනය පැතිරීම වැළක්වීමට/පාලනය කිරීමට පමණක් නොව සැක සහිත පුද්ගලයෙක් හඳුනාගතහොත් ඇතිවන අනවශ්‍ය භීතිකාව වළක්වා ගැනිමටද හැකිවනු ඇත.

සේවකයින් විසින් වැඩබිමේ සිදු කරනු ලබන කාර්යයන් හා එම වැඩබිමේ ස්වභාවය අනුව ඔවුන්ට ඇතිවිය හැකි අවදානම් මට්ටම සලකා මෙම සැලැස්ම සකස් කල යුතුය. එහිදී,

- සේවකයින් නිරාවරණය විය හැක්කේ කොතැනකද, කෙසේද සහ නව කොරෝනා වෛරස රෝගයේ කුමන ප්‍රභවයකින්ද
    - සාමාන්‍ය ජනතාව, ගනුදෙනුකරුවන් සහ අනෙකුත් සේවකයන්;
    - රෝගී පුද්ගලයින් හෝ රෝගය ආසාදනය වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති අය
    - ජාත්‍යන්තර සංචාරකයින්
- නිවසේදී සහ ප්‍රජාව තුළදී ඇති වෘත්තීය නොවන අවදානම් සාධක වන්නේ මහලු වයස, නිදන්ගත රෝග තත්වයන් පැවතීම, ප්‍රතිශක්තිකරණය ඌනතා තත්වයන්, ගර්භනීභාවය, දුම් පානය කරන්නන්.
- එම අවදානම් වලට පිළියම් යෙදීමට අවශ්‍ය පාලන තත්වයන්

සියලු සේවා ස්ථානවල කොවිඩ්-19 ආසාදනය පාලනය කිරීම සඳහා ගන්නා වූ ක්‍රියාමාර්ග අධීක්ෂණය කිරීම සහ අවශ්‍ය තොරතුරු සැපයීම සඳහා සුදුසු නිලධාරියෙකු (හෙද නිලධාරියෙක්/නිලධාරිනියක්, ආරක්ෂක නිලධාරියෙක්, මානව සම්පත් කළමනාකරුවෙක් හෝ තනතුරට සුදුසු සහ වගකීමක් දැරිය හැකි ඕනෑම නිලධාරියෙක්/නිලධාරිනියක්) යෙදවීම.

කොවිඩ්-19 ආසාදිත බවට සැක සහිත සේවකයෙක් හමුවූ විට යොමු කිරීම සඳහා සේවා ස්ථානයේ වැසිකිලි පහසුකම් සහිත වෙන් කල කාමරයක් කල්තියා හඳුනා ගත යුතුය. එම කාමරය අවශ්‍ය විට පහසුවෙන් විෂබීජහරණය කල හැකි එකක් විය යුතුය.

පහත සඳහන් කාණ්ඩවල සේවකයින් සේවය සඳහා වාර්තා නොකල යුතුය

- උණ, කැස්ස, නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම, උගුරේ අසාදනය සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව ආදී තීව්‍ර)කෙටි කාලීනව ඇති වූ) ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින්
- පසුගිය දින 14 තුල නව කොරෝනා අසාදනය පිළිබඳ සැක සහිත හෝ තහවුරු කල පුද්ගලයෙක් සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වූ පුද්ගලයින්
- නව කොරෝනා අසාදනයට ඇති අවදානම හේතුවෙන් නිරෝධායනය කර ඇති පුද්ගලයින්

3.2 කොවිඩ් 19 වැළක්වීමේ ක්‍රියාමාර්ග

- අසනීප පුද්ගලයෙකු සේවය සඳහා වාර්තා කලහොත් ඔහු/ඇය වහාම ආපසු ගෙදර යැවීමට සේවායෝජකයා වගබලා ගත යුතුය. එම පුද්ගලයා හට කොවිඩ් 19 අසාදනය වී ඇතයි සැක කරන්නේ නම් පහත 3.7 කොටසේ සඳහන් පියවර අනුගමනය කරන්න.

- සේවා පරිශ්‍රයට ඇතුළු වන සෑම අයෙක්ම (අමුත්තන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය) ඇතුළු වීමට පෙර සබන් යොදා අත් සේදිය යුතුය. (පාදයෙන් ක්‍රියාත්මක කල හැකි වතුර කරාමයක් මේ සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ). විකල්පයක් ලෙස මද්‍යසාර අඩංගු (මද්‍යසාර 70% v/v) දැත් පිරිසුදු කාරක භාවිතා කල හැකිය. විෂබීජහරණය කුටීර භාවිතා කිරීම නිර්දේශ නොකරයි. ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රය භාවිතා කිරීමෙන් පසු දැත් පිරිසුදු කාරක භාවිතා කරන්න. සෑම සේවා මුරයට පෙර සහ පසු ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රය විෂබීජහරණය කල යුතුය.

- මීට අමතරව ඇතුල්වන ස්ථානයේදී 0.1% සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රවණයක් මතින් ඇවිද යෑමට සැලැස්වීම හෝ පාවහන් ඉවත් කර පරිශ්‍රය තුළ භාවිතා කිරිමට නව පාවහන් යුගලක් ලබා දීම සිදු කල හැකිය.

- රැකියා ස්ථානයට ඇතුළු වන අවස්ථාවේදී සියලු සේවකයින්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම සිදුකල යුතු අතර 98.4 0F හෝ 37 0C ට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක් සහිත ඕනෑම පුද්ගලයෙකු මිනිත්තු 10 ත් 15 ත් අතර කාලයක් විවේක ගැන්වීමෙන් පසු නැවත පරීක්ෂා කල යුතුය. නැවතත් ශරීර උෂ්ණත්වය වැඩි නම් ඔහු/ඇය ආපසු යැවිය යුතු අතර එම තත්වය සුව වන තුරු සේවය සඳහා නොගත යුතුය. උෂ්ණත්ව මානය වෛද්‍ය උෂ්ණත්ව මානයක් විය යුතුයි.

- සෑම විටම සේවකයින් අතර මීටරයක දුරක් තබා ගත යුතුය (සේවය කරන අතර තුර, රැස්වීම් වලදී, ආපනශාලා තුලදී). සියලු සේවකයින් සේවයේ නියැලෙන විට මුඛ ආවරණය නිසිලෙස පැළඳිය යුතුය. මුඛ ආවරණය පැළඳ ඇති විට එය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය. මුඛ ආවරණය ගැලවීමෙන් පසු, පාදය මගින් විවර කල හැකි සංවෘත කසල බඳුනකට බැහැර කර, පසුව දැත් පිරිසිදු කරගත යුතුය. මුඛ ආවරණය ගැලවීමේදී අතින් ඇල්ලීම හැකිතාක් අවම කල යුතුය. සෑම විටම මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.

- කහින විට සහ කිවිසින විට සෞඛ්‍යමත් ආකාරයට එය සිදු කල යුතුය. කහින විට සහ කිවිසුම් යාමේදී වැලම්ටෙහි ඇතුල් පැත්ත හෝ ඇඳුමෙහි අත මගින් ආවරණය කල යුතුය. මෙලෙස සිදු කිරීම නොහැකි අවස්ථාවලදී, ටිෂු කඩදාසියකින් කට සහ නාසය ආවරණය කල යුතු අතර, ඉන් පසු ටිෂු කඩදාසිය පාදය මගින් විවර කල හැකි සංවෘත කසල බඳුනකට බැහැර කර දැත් පිරිසිදු කරගත යුතුය.

- සේවකයින් අන් අයගේ ජංගම දුරකථන, පෑන් සහ අනෙකුත් පොදු දුරකථන, මේස, හෝ අනෙකුත් මෙවලම් සහ උපකරණ අත්‍යවශ්‍ය කරුණකදී හැර භාවිතයෙන් වැළකිය යුතුය. හැකි සෑම අවස්ථාවකම කිසියම් වස්තුවක් හුවමාරු කර ඇත්නම් එය සබන් යොදා ජලයෙන් හෝ අවම වශයෙන් 70% v/v මධ්‍යසාර සනීපාරක්ෂක දියරයකින් පිරිසිදු කල යුතුය

- සේවකයින් අතර සෘජු වාචික සන්නිවේදනය අවම කිරීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලයට උපදෙස් දීම සඳහා විකල්ප ක්‍රම (ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර, අභ්‍යන්තර දුරකථන දිගු ආදිය) භාවිතා කරන්න.

- සේවකයින් අනවශ්‍ය ලෙස දොරවල් ස්පර්ශ කිරීම අවම කිරීම සඳහා සේවා ස්ථානයේ අංශ අතර දොරවල් විවෘතව තැබිය යුතුය.

- ආචාර කිරීම සඳහා සේවකයින් අතට අත දීම, වැළඳගැනීම අධෛර්යමත් කල යුතු අතර, ඒ සඳහා ස්පර්ශ නොවන ආචාර ක්‍රමවේදයෙන් භාවිත කල යුතුය.

- හැකි තාක් පහත සඳහන් කරුණු පිළිපැදීමෙන් යහපත් පුද්ගලික සෞඛ්‍ය හා සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට සේවකයින් ධෛර්යමත් කරන්න.
  - සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
  - ප්‍රමාණවත් තරම් පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම
  - නිතිපතා ශාරීරික ව්‍යායාම් සිදු කිරීම
  - දුම්පානය සහ මත්පැන් පානය කිරීම වැනි සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන පුරුදු වලින් වැළකීම

3.3 මතුපිට පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජහරණය කිරීම

නිතිපතා සිදුකරන පවිත්‍රතා කටයුතු එනම් පිසදැමීම, පිරිසිදු කිරීම සහ සේවා ස්ථානයේ ඇති පෘෂ්ඨ, උපකරණ සහ අනෙකුත් දෑ විෂබීජහරණ කටයුතු අඛණ්ඩව සිදුකල යුතුය.

සියලුම පෘෂ්ඨ සබන් සහ ජලය හෝ සාමාන්‍ය පිරිසිදු කාරක යොදා තෙත රෙදි කඩකින් පිසදැමීමෙන් අනතුරුව,

- ලෝහ පෘෂ්ඨ 70% මද්‍යසාර අඩංගු ද්‍රාවණයකින් විෂබීජහරණය කල යුතුය.
- ලෝහ නොවන පෘෂ්ඨ 0.1% සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් (Sodium Hypochlorite) යොදා විෂබීජහරණය කල යුතුය.

දොර අගුලු සහ හැඬලයන් සෑම වැඩ මුරයකටම පෙර සහ පැය තුන (3) කට වරක් වත් පිරිසිදු කර, විෂබීජහරණය කල යුතුය. පොළව, කාර්යාලීය උපකරණ සහ ගෘහ භාණ්ඩ දිනකට දෙවරක් (2) (හෝ වැඩමුරයන් පවතින සේවා ස්ථාන වල සෑම වැඩමුරයක් අවසානයේදී) පිරිසිදු කර, විෂබීජහරණය කල යුතුය.

දොරවල් සඳහා තිරු තිර භාවිතා කිරීමෙන් වැළකී සිටිය යුතු අතර ඒවා අත්‍යවශ්‍ය නම්, ඉහත විස්තර කර ඇති පරිදි විෂබීජ නාශක යොදා දිනකට තුන් (3) වතාවක් පිරිසිදු කල යුතුය.

3.4 සේවා කවුන්ටරයක කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා උපදෙස්

සෑම විටම මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න (මුඛ ආවරණය ආරක්ෂිතව හා නිසි ලෙස පැළඳිය යුතු අතර එය නිසිලෙස බැහැර කරන තුරු ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න).

ගනුදෙනු කිරීමේදී සෑම විටෙකම පාරිභෝගිකයා අවම වශයෙන් මීටරයක් දුරින් තබා ගැනීමට කටයුතු කිරීම හෝ විකල්පයක් ලෙස කවුන්ටරය ඉදිරිපිට වීදුරු / ප්ලාස්ටික් ආවරණයක් තබා ගන්න. මෙහිදී ගනුදෙනු සඳහා ආවරණයේ පහතින් විවරයක් තබන්න.

මුදල් ගනුදෙනු අවම කල යුතුය (ණය / හර කාඩ් පතක් භාවිතා කරන්න). ණය / හර කාඩ් පත් භාවිතා කරන විට පාරිභෝගිකයාට එය යන්ත්‍රයට ඇතුළු කර නැවත ඉවත් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

කවුන්ටරයේ නිලධාරියා අත්සන් කිරීමට භාවිතා කරන පෑන හුවමාරු නොකල යුතුය. (පාරිභෝගිකයා තමාගේ පෑන භාවිතා කල යුතුය) පාරිභෝගිකයා හට පෑනක් නොමැතිව මුදල් අයකැමිගේ පෑන භාවිතා කලේනම් එය වහාම විෂබීජහරණය කල යුතුය (3.3 ඡේදය බලන්න).

මද්‍යසාර අඩංගු දෑත් පිරිසුදු කාරකයක් කවුන්ටරයකට එකක් බැගින් තබා ගන්න. එය සෑම ගනුදෙනුවකටම පසු භාවිතා කරන්න. එසේ නැතිනම් විකල්පයක් ලෙස අත් වැසුම් පළඳින්න. (අත්වැසුම් නැවත භාවිතා නොකල යුතු අතර රාජකාරිය අවසානයේ පාදය මගින් විවර කල හැකි සංවෘත කසල බඳුනකට නිසිලෙස බැහැර කල යුතුය.)

3.5 ආහාර ගැනීමේ ස්ථාන සහ ආපනශාලා සඳහා උපදෙස්

ආපනශාලාවේ තදබදය වැළැක්වීම සඳහා දිවා විවේකය සහ තේ විවේකය කණ්ඩායම් වශයෙන් ලබා දිය යුතුය.

ආපනශාලාවේ සිටින පුද්ගලයින් අතර අවම දුර මීටරයක් පවත්වා ගත යුතු අතර ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීමේදී අවම දුර සැලකිල්ලට ගත යුතුය.

ආහාර ලබා ගන්නා අතර වීදුරු කොප්ප, පිඟන් සහ වෙනත් උපකරණ හුවමාරු කර ගැනීමෙන් වළකින්න.

බුෆේ ක්‍රමයට ආහාර ලබා දෙන අවස්ථා වලදී පුද්ගලයන් අතර රෝගය පැතිරීම වැලැක්වීම සඳහා ආහාර බෙදා දීමට කාර්ය මණ්ඩලයේ සේවකයෙක්/සේවකයන් යෙදවිය යුතුය.

3.6 සේවකයන් හට ගමනාගමන පහසුකම් සැලසීමේදී

සේවකයන් හට ගමනාගමන පහසුකම් සැලසීමේදී පහත සඳහන් විශේෂ පූර්වෝපායන් අනුගමනය කල යුතුය.

සේවකයින් අතර රෝග සම්ප්‍රේෂණය වැළැක්වීම සඳහා පුද්ගලයන් ප්‍රවාහනය කිරීමට පෙර වාහන පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කල යුතුය (ආසන, දොර අගුලු, ජනේල, ඇතුලත සහ පිටත දොර හැඬල ආදිය).

වාඩි වී සිටින විට පුද්ගලයින් අතර අවම වශයෙන් මීටර 1 ක දුරක් පවත්වා ගැනීමට හැකිවන පරිදි සේවකයින්ගේ සංඛ්‍යාව අනුව සුදුසු ආසන ධාරිතාවක් සහිත වාහනයක් තෝරා ගත යුතුයි.

මගීන් සඳහා වාහනයේ දොරවල් විවෘත කිරීම හා වසා දැමීම සඳහා වෙන් කල එක් සේවකයෙකු සිටිය යුතුය. මගීන් දොරවල් හැසිරවීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.

ප්‍රවාහනය කරන අතරතුර සියලුම සේවකයින් මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.

3.7 සේවා ස්ථානයේ රෝගී බවට සැක සහිත පුද්ගලයෙක් හඳුනා ගැනීමෙන් පසු පිළිපැදිය යුතු විශේෂ උපදෙස්

සේවා ස්ථානයේදී රෝගී බවට සැක සහිත පුද්ගලයෙක් අනාවරණය වුවහොත් 1390 ක්ෂණික දුරකථන අංකය අමතා ලැබෙන උපදෙස් අනුව කටයුතු කල යුතුය. එසේ නැතහොත් ගිලන් රථයක් මගින් ඔහු ළඟම ඇති රජයේ රෝහල වෙත යැවීමට අවශ්‍ය පියවර ගත යුතුය. 1990 අමතා සුවසැරිය ගිලන්රථ සේවාව සම්බන්ධ කර ගත හැකිය.

රෝගී බවට සැක සහිත පුද්ගලයා මුඛ ආවරණය දිගටම පැළඳ සිටිය යුතු අතර අනෙකුත් සේවකයන්ගෙන් හුදකලා කල යුතුවේ. රෝහලට මාරු වන තෙක් රෝගය පැතිරීම සීමා කිරීමට අදාල සියලු පූර්ව ආරක්ෂක ක්‍රියා මාර්ග ගත යුතුය. මෙම පුද්ගලයා රෝගියෙකු යැයි තහවුරු වුව හොත් සෞඛ්‍ය බලධාරීන් මෙම ස්ථානයට පැමිණ වැළැක්වීමේ පියවරයන් පිළිබඳ වැඩිදුර උපදෙස් දෙනු ඇත.

3.8 සේවා ස්ථානයෙන් ආපසු නිවසට පැමිණි විට කළ යුතු දේ

නිවසට ඇතුල් වීමට පෙර,

- සබන් යොදා හොඳින් අත් සෝදන්න.
- ඇඳුම් සහ සපත්තු / සෙරෙප්පු ඉවත් කර ඒවා නිවසින් පිටත තබන්න. ඒවා නිසිලෙස පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු පමණක් නිවාස තුලට ගත යුතුය. පිරිසිදු කිරීමෙන් තොරව නැවත ඒවා භාවිතා නොකරන්න.
- ඔබ රැගෙන ගිය සියලු දේ නිවසින් පිටත තබන්න. කිසියම් භාණ්ඩයක් නිවස තුළට ගෙන යන්නේ නම් සබන් යොදා හෝ මධ්‍යසාර අඩංගු දියරයකින් විෂබීජහරණය කරන්න. (මෙය ඔබගේ ජංගම දුරකථනය, ඇස් කණ්ණාඩි, අත් ඔරලෝසු ආදිය සඳහා අදාළ වේ)
- ස්නානය කිරීමෙන් පසුව නිවසට ඇතුළු වන්න.

3.9 නේවාසිකාගාර, බැරැක්ක සහ විවේකාගාර

නවාතැන්පල තුල තදබදය වළක්වා ගැනීමට හැකි සෑම පියවරක්ම ගත යුතුය. පරිශ්‍රයට ඇතුළු වන සෑම කෙනෙකුම සබන් යොදා අත් සේදිය යුතුය. නැතහොත් දැත් පිරිසිදුකාරකයක් භාවිතා කල යුතුය.

සෙරෙප්පු / සපත්තු දොරටුවෙන් පිටත හෝ අවම වශයෙන් කාමරයෙන් පිටත තබා ගත යුතුය.

ආහාර ගැනීමේ ස්ථානවල හෝ ආපනශාලාවල තදබදය වළක්වා ගැනීම සඳහා කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස විවිධ කාලවලදී ආහාර ගැනීමට පිළියෙළ කල යුතුය. සෑම විටම පුද්ගලයින් අතර මීටරයක දුරක් පවත්වා ගත යුතුය.

යම් පුද්ගලයෙක් හට ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇතිව හෝ නැතිව උණ පවතී නම් කළමනාකරණයට දැනුම් දිය යුතුය. උණ සහිත පුද්ගලයෙක් හඳුනා ගත් විට නිසි ක්‍රියාමාර්ගගත යුතුය (3.7 ජේදය බලන්න).

රෝග ලක්ෂණ දැනුම් දුන් වහාම සැක සහිත පුද්ගලයෙකු වෙන් කර තබා ගත හැකි වැසිකිළි පහසුකම් සහිත හුදෙකලා කාමරයක් කල්තියා හඳුනා ගෙන තිබිය යුතු අතර හැකි ඉක්මනින් එවන් පුද්ගලයෙකු වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කල යුතුය.

කොවිඩ්-19 රෝගය පාලනයට අදාලව ආයතනය තුල ක්‍රියාත්මක කර ඇති ක්‍රියාමාර්ග දැන්වීම් පුවරු මත ප්‍රදර්ශනය කර ඒවා පිළිපැදීමට සියලු සේවකයන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිය යුතුය.

මෙම ස්ථාන වලට එන අමුත්තන් සීමා කල යුතුය.

3.10 පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලයේ ආරක්ෂාව

පිරිසිදු කිරීමේ රාජකාරියේ යෙදී සිටියදී සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය සුදුසු පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපකරණ පැළඳිය යුතුය (මුඛ ආවරණ, ජල ප්‍රතිරෝධී ඒප්‍රන්, අත්වැසුම් ආදිය).

සෑම පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලියෙන් පසුම ඔවුන් සබන් යොදා අත් සේදීම හෝ දැත් විෂබීජහරණය කල යුතුය (කාර්යාල කාමර, නාන කාමරය, ඉදිරිපස මේසය, ටිකට් කවුන්ටරය, වාහනය ආදිය පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු)

කොවිඩ්-19 රෝගය යැයි සැක සහිත පුද්ගලයාගේ අපද්‍රව්‍ය හසුරුවන පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයා සම්පූර්ණ පුද්ගලික ආරක්ෂක ආම්පන්න පැළඳිය යුතුය.

ඔවුන් සෑම විටම එකිනෙකා සමග මීටරයක දුරක් පවත්වා ගත යුතු අතර මෙම කාර්ය මණ්ඩලයේ විවේක ස්ථානයක සාමාන්‍යයෙන් වැඩිදෙනා ගැවසෙන බැවින් කළමනාකාරිත්වය මේ පිළිබඳව සොයා බැලිය යුතුය.

සෑම පිරිසිදු කිරීමේ වාරයකින් පසු සියලුම පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ සහ ඇඳුම් හොඳින් සෝදා ඉහත 3.3 ජේදයේ සඳහන් ලෙස විෂබීජහරණය කර වියළන යන්ත්‍රයකින් හෝ තද හිරු එළියේ යටතේ මිනිත්තු 30 ක් තබා වියළා ගත යුතුය.

පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලයට සේදීමේ සහ ස්නානය කිරීමේ පහසුකම් ලබා දිය යුතුය.

සියලුම පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලයට අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණයේ නිවැරදි ක්‍රියා පටිපාටිය පිළිබඳව පුහුණුව ලබා දිය යුතුය.

3.11 සෝපාන භාවිතය සඳහා උපදෙස්

සේවා ස්ථානයේ සෑම වැඩ මුරයකටම පෙර සෝපානය විෂබීජහරණය කල යුතුය.

එකිනෙකා අතර දුරස්ථභාවය පවත්වාගත හැකි වන ලෙස වරකට සෝපානයේ ගමන් කරන පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව සීමා කල යුතුය.

සෝපානයේ බොත්තම් පුවරුව අතින් ක්‍රියා කරවීම හැකිතාක් අවම කල යුතු අතර ඒ වෙනුවට ආදේශකයක් ලෙස ටිෂූ කඩදාසියක්/ දත් කූරක් භාවිතා කල යුතුය. සෝපාන ක්‍රියාකරුවෙක් නොමැති අවස්ථාවකදී, එම පුවරුව ක්‍රියා කරවීම එක් පුද්ගලයෙකුට සීමා කල යුතුය.

සෝපානයේ ගමන් කරන අතරතුර එකිනෙකා සමඟ කතාබහ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.

සෝපානයේ ගමන් කිරීමේදී එහි බිත්ති ඇල්ලීමෙන් වැළකිය යුතුය.

සෝපානයේ ගමන් කරන සියලුදෙනා එහි බිත්තිය දෙසට මුහුණලා සිටිය යුතුය.

3.12 කළමනාකරණයේ වගකීම්

අවශ්‍යතාවය අනුව අත්වැසුම්, ඇස් ආවරණ, මුඛ ආවරණ, ආරක්ෂිත කබා හෝ ඒප්‍රන් වැනි පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ සේවකයින් සඳහා ලබා දී අදාල නිර්දේශ අනුව පැළඳීමට උනන්දු කල යුතුය.

සේවා ස්ථානයේ සිටින සියලු සේවකයින් ස්ථිර හෝ පුද්ගලික විස්තර සොයාගත හැකි කාර්ය මණ්ඩලයක් විය යුතුය. ඔවුන්ගේ නම, ලිපිනය, හැඳුනුම්පත් අංකය සහ සම්බන්ධ කරගත හැකි තොරතුරු ලේඛනයක ලේඛනගත කල යුතුය. මෙම කාලය තුළ තාවකාලික සේවකයින් සේවයේ යෙදවීමෙන් වැළකිය යුතුය.

සේවා ස්ථානවල වාතාශ්‍රය හොඳින් පවත්වා ගෙන යා යුතු අතර හැකි නම් වායු පෙරහන් ස්ථාපනය කරන්න. වායුසමීකරණ නොමැති ස්ථාන තුල දොරවල් විවෘත කර තැබීමට කටයුතු කල යුතුය.

විශාල පිරිසක් සහභාගී වන රැස්වීම් සීමා කරන්න. පුද්ගලයින් මුහුණට මුහුණ හමුවන අවස්ථා හැකිතාක් අවම කරන්න. විදේශිකයන් හා රෝගය වැළඳී ඇතැයි සැක සහිත පුද්ගලයින් සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වීඩියෝ සම්මන්ත්‍රණ ආදි විකල්ප සන්නිවේදන ක්‍රම භාවිතා කරන්න.

රැස්වීමක් පැවැත්වීම අත්‍යවශ්‍ය නම්, සහභාගි වන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව අවම කරන්න. අත් පිස්නා, මද්‍යසාර අඩංගු දැත් පිරිසුදු කාරක ප්‍රමාණවත් ලෙස කලින් ඇණවුම් කරන්න

සේවකයින් අතර භෞතික සම්බන්ධතා අවම කිරීම සඳහා නව වැඩ කිරීමේ ක්‍රම (විද්‍යුත් තැපැල්, දුරකථන ඇමතුම් ආදිය හරහා) භාවිතා කල යුතුය.

සියලු මුඛ ආවරණ, අත්වැසුම් සහ හිස් ආවරණ ආදිය නැවත භාවිතා නොකල යුතු අතර ඒවා ආරක්ෂිතව බැහැර කල යුතුය.

රෝගී යැයි සැක කරන පුද්ගලයින්ගේ අපද්‍රව්‍ය හැරුණු විට දැනට අනුගමනය කරනු ලබන අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුව අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සිදු කල යුතුය. රෝගී යැයි සැක කරන පුද්ගලයින්ගේ අපද්‍රව්‍ය පරිසර හා වනජීවී සම්පත් අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කරන ලද අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය (කොවිඩ්-19 අවධානම නිසා ස්වයං නිරෝධායනය යටතේ පවතින නිවාස හා ස්ථාන විසින් ජනනය කරන ඝන අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය සඳහා අතුරු මාර්ගෝපදේශය) අනුව බැහැර කිරීම සිදු කල යුතුය. සියලුම පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලයට අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණයේ නිවැරදි ක්‍රියා පටිපාටිය පිළිබඳව පුහුණුව ලබා දිය යුතුය. කාර්මික අත්වැසුම් ද ඇතුළුව සුදුසු පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ ලබා දිය යුතු අතර සබන් හා ජලය සමග අත් සේදීම සඳහා ප්‍රමාණවත් පහසුකම් ලබා දිය යුතුය.

සියලුම වැසිකිළි සනීපාරක්ෂානුකූලව නඩත්තු කල යුතුය. හැකි නම් වැසිකිළි ඒකකයට පිවිසෙන ප්‍රධාන දොරටුව විවෘතව තැබිය හැකිය. වැසිකිළි පාවිච්චියෙන් පසුව අත් සේදීම සඳහා ඉන් පිටත සබන් හා ජලය සහිතව අත් සේදීමේ පහසුකම් සැපයිය යුතුය. වැසිකිළියේ දොර හැඬල 3.3 ජේදයේ සඳහන් පරිදි පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කල යුතුය.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය, අවදානම් සාධක සහ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත හැසිරීම් (ශ්වසන රෝගයක දී පිළිපැදිය යුතු ආචාර ධර්ම, පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපාංග භාවිතය සහ මෙම ලේඛනයේ 3.2 ජේදයේ උපදෙස් පිළිපැදීම ආදිය) පිළිබඳ සියලු සේවකයින් දැනුවත් කිරීම සහ පුහුණු කිරීම සිදු කල යුතුය.

ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල වන ලෙස සේවකයින් දිරිමත් කිරීම සඳහා පෝස්ටර් සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන පණිවිඩ ප්‍රදර්ශනය කිරීම සිදු කල යුතුය.

4. නිශ්චිත සේවා ස්ථාන සඳහා මාර්ගෝපදේශ

4.1 නිෂ්පාදන කර්මාන්තය

ඉහත තුන් වන පරිච්ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු පියවරයන්ට අමතරව පහත සඳහන් විශේෂිත පියවරයන් අනුගමනය කල යුතුය.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය තුරන් කිරීම/පැතිරීම පාලනය කිරීම සහ සේවකයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා නිෂ්පාදන කර්මාන්තවල අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියාමාර්ග මෙම කොටසින් දැක්වේ.

සේවා ස්ථානය ප්‍රතිව්‍යුහගත කිරීම

ආයතනයේ කළමනාකරණය මගින්, සේවා ස්ථානයේ සේවකයන් අතර අවශ්‍ය භෞතික දුර පවත්වා ගැනීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ක්‍රියාවලියන්ට පමණක් සේවා මෙහෙයුම් සීමා කිරීම, නම්‍යශීලී වැඩ කරන වේලාවන් සහ කාර්යාලීය සැකැස්ම වෙනස් කිරීම වැනි ප්‍රතිපත්ති සහ භාවිතයන් සමාලෝචනය කිරීම.

1. එකිනෙකාගෙන් දුරස්ථව සිටීමට ඉඩ සැලසීම සඳහා එක් වේලාවක සේවා ස්ථානයක සිටින මුළු සේවක සංඛ්‍යාව අඩු කිරීම සඳහා විකල්ප දින හෝ අමතර සේවා මුර ඇති කිරීම.
2. සේවකයින් අතර මීටරයක දුරක් තබා ගැනීමට හැකි වන පරිදි සේවා ස්ථානය සකස් කිරීම.

4.2 රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික කාර්යාල

ඉහත තුන් වන පරිච්ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු පියවරයන්ට අමතරව පහත සඳහන් විශේෂිත පියවරයන් අනුගමනය කල යුතුය.

සේවා ස්ථානය ප්‍රතිව්‍යුහගත කිරීම (4.1 ඡේදය බලන්න)

සේවා ස්ථානයට ඇතුල්වීමේදී

සේවා පරිශ්‍රයට ඇතුළු වන සෑම අයෙක්ම (අමුත්තන් සහ සේවකයින්) මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතු අතර ඇතුළු වීමට පෙර සබන් යොදා අත් සේදිය යුතුය.

සේවා ස්ථානයට ඇතුළු වන අවස්ථාවේදී සියලු සේවකයින්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම සිදුකල යුතු අතර 98.4 0F හෝ 37 0C ට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක් සහිත ඕනෑම පුද්ගලයෙකු මිනිත්තු 10 ත් 15 ත් අතර කාලයක් විවේක ගැන්වීමෙන් පසු නැවත පරීක්ෂා කල යුතුය. නැවතත් ශරීර උෂ්ණත්වය වැඩි නම් ගෙදර යැවිය යුතුයි.

ඇතුල්වීමට පෝලිම් ගත වන විට සේවකයින් අතර මීටරයක දුරක් තබා ගත යුතුය

සේවා ස්ථානය තුලදී

සියළුම සේවකයින් රාජකාරියේ යෙදී සිටියදී මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතු අතර ඔවුන් අතර අවම වශයෙන් මීටරයක දුරක් පවත්වා ගත යුතුය.

සේවකයින් අන් අයගේ මේස, පොදු දුරකථන, ෆැක්ස් යන්ත්‍ර හෝ අනෙකුත් මෙවලම් සහ උපකරණ අත්‍යවශ්‍ය කරුණකදී හැර භාවිතයෙන් වැළකිය යුතුය. හැකි සෑම අවස්ථාවකම කිසියම් වස්තුවක් හුවමාරු කර ඇත්නම් එය සබන් හා ජලය හෝ අවම වශයෙන් 70% v/v මධ්‍යසාර අඩංගු සනීපාරක්ෂක දියරයකින් පිරිසිදු කල යුතුය

සේවකයින් අතර වාචික සන්නිවේදනය අවම කිරීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලයට උපදෙස් දීම සඳහා විකල්ප

ක්‍රම (ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර, ඉන්ටර්කොම් ආදිය) භාවිතා කරන්න.

සේවකයින් විසින් අනවශ්‍ය ලෙස හැසිරවීම අවම කිරීම සඳහා සේවා ස්ථානයේ කොටස් අතර දොරවල් විවෘතව තැබිය යුතුය.

නිතිපතා සිදුකරන පවිත්‍රතා කටයුතු එනම් පිසදැමීම, පිරිසිදු කිරීම සහ සේවා ස්ථානයේ ඇති පෘෂ්ඨ, උපකරණ සහ අනෙකුත් දෑ විෂබීජහරණ කටයුතු, අඛණ්ඩව සිදුකල යුතුය (3.2 ජේදය බලන්න).

ආපනශාලාවේ තදබදය වැළැක්වීම සඳහා දිවා විවේකය සහ තේ විවේකය කණ්ඩායම් වශයෙන් ලබා දිය යුතුය (3.5 ජේදය බලන්න).

පාරිභෝගිකයින් / අමුත්තන් සඳහා උපදෙස්

රජයේ හෝ පෞද්ගලික කාර්යාලවලට පැමිණෙන සියලුම ගනුදෙනුකරුවන් (අමුත්තන් සහ සේවකයින්) මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතු අතර අනෙකුත් ගනුදෙනුකරුවන්ගෙන් / කාර්ය මණ්ඩලයෙන් මීටරයක දුරක් පවත්වා ගන්න. සෑම ගනුදෙනුවක් අවසානයේම කාර්ය මණ්ඩලය සබන් යොදා අත් සේදීම හෝ මධ්‍යසාර අඩංගු දෑත් පිරිසිදුකාරකයකින් දෑත් පිරිසිදු කර ගැනීම සිදුකල යුතුයි. සේවා යෝජකයන් විසින් මේ සඳහා අවශ්‍ය දෑත් පිරිසිදුකාරක සැපයිය යුතුයි.

මුද්‍රිත, ඩිජිටල් හෝ වීඩියෝ පණිවිඩ හරහා කාර්යාලය තුල ක්‍රියාත්මක වන පාලන ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව ගනුදෙනුකරුවන් දැනුවත් කල යුතුය.

4.3 සත්කාරක කර්මාන්තය

ඉහත තුන් වන පරිච්ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු පියවරයන්ට අමතරව පහත සඳහන් විශේෂිත පියවරයන් අනුගමනය කල යුතුය.

4.3.1. පොදු පිළිවෙත්

අතට අත දෙනවා වෙනුවට සෑම විටම 'ආයුබෝවන්' වැනි ශ්‍රී ලාංකීය සාම්ප්‍රදායික සුබ පැතුම් ක්‍රම භාවිතා කරන්න.

කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලුම දෙනා සෑම විටම මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය

අමුත්තන් මුණගැසෙන, සේවා ස්ථාන වල සියලුම ගෘහ භාණ්ඩ, සෑම මුණ ගැසීමකටම පසුව විෂ බීජ හරණය කල යුතුය (3.3 ජේදය බලන්න). උදා:මේස, පුටු, සේවා ස්ථාන වලවල මතුපිට ආදිය සාමාන්‍ය පිරිසිදු කිරීමට අමතරව විෂබීජහරණය කල යුතුය.

සේවා ස්ථානවල අමුත්තන් සමග සබඳතා ඇතිවන සියලුම ස්ථාන හැකි පමණ නිරන්තරයෙන් විෂබීජහරණයකල යුතුය. (අවම වශයෙන් දිනකට හතර වතාවක්). උදා: දොරවල් හැඬල, දුරකථන, සෝපානවල බොත්තම් යනාදිය සාමාන්‍ය පිරිසිදු කිරීමට අමතරව විෂබීජහරණය කල යුතුය. (3.3 ජේදය බලන්න).

4.3.2. අමුත්තන් සඳහා සේවා සැපයීම

සියලුම අමුත්තන්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය ඇතුලත් වන අවස්ථාවේදී පරීක්ෂා කල යුතුය. ශරීර උෂ්ණත්වය 98.4 0F හෝ 37 0C ට වඩා වැඩි නම් කරුණාකර 3.2 ජේදයට යොමු වී එහි සඳහන් පරිදි ක්‍රියා කල යුතුය.

අමුත්තන් ලියාපදිංචි කිරීමේදී කාඩ් පත සම්පූර්ණ කරන විට ඔවුන්ගේ අමතර විස්තර අඩංගු පෝරමයක් සම්පූර්ණ කරගන්න. එහි ගමනාරම්භ කල රට, ගුවන් යානයේ අංකය, ආසන අංකය, ලංකාවට පැමිණි දිනය, පසු ගිය සති 3 ඇතුලත දී අසාදිත රටවල් වල සංචාරය කර තිබේද යන වග සහ මීළගට යාමට බලාපොරොත්තු වන ස්ථානය යනාදී අමතර විස්තර අඩංගු විය යුතුය.

අමුත්තන්ට උණ තත්වයක් (ශ්වසන පද්ධතිය සම්බන්ධ අසාදන සහිතව හෝ රහිතව) ඇති වුවහොත් පිළිගැනීමේ කවුන්ටරයට (front desk) වාර්තා කල යුතු අතර ඉහත 3.7 ජේදයේ දැක්වෙන ක්‍රියා පටිපාටිය අනුගමනය කල යුතුය.

කොවිඩ්-19 අසාදනය පාලනය කිරීම සම්බන්ධ විශේෂිත උපදෙස් සහ තොරතුරු අත් පත්‍රිකාවක්

හෝ විශේෂ තොරතුරු පත්‍රිකාවක් ආකාරයෙන් සෑම කාමරයකම සපයා දී තිබිය යුතුය.

නිතරම අමුත්තන්ගේ දෑත් සමග ගැටෙන හෝටලයේ ඇති පොදු ස්ථාන පැය 4 කට වරක් විෂබීජ හරණය කල යුතුය. එනම් අමුත්තන්ගේ සෝපාන බොත්තම්, පොදු වැසිකිලි වල දොර හැඬල, ජල කරාම, සබන් දියර සහිත බෝතල් යනාදිය. (3.3 ඡේදය බලන්න).

4.3.3. අමුත්තන්ගේ කාමර

අමුත්තන්ගේ කාමරවල ඇති රූපවාහිනී වල දුරස්ථ පාලක යන්ත්‍ර, පහසුවෙන් විෂබීජහරණය කර ගැනීමට පොලිතීන් කවරයකින් ආවරණය කල යුතුය.

මේස පුටු සහ අමුත්තන්ගේ දෑත් සමග ස්පර්ශ වන දොර හැඬල, ජල කරාම, දුරකථන යනාදිය සාමාන්‍ය පිරිසිදු කිරීමට අමතරව විෂබීජහරණය කලයුතුය. (3.3 ජේදය බලන්න).

අමුත්තන්ගේ කාමර යතුරු සියල්ලම නිකුත් කිරීමට පෙර විෂබීජහරණය කල යුතුය.

4.3.4. හෝටලය ඇතුලත කාර්යාල

4.2 ජේදය බලන්න.

4.3.5. මුළුතැන්ගෙය සහ ආහාර සේවය

සියලුම අරක්කැමියන් සහ සහකාර කාර්යමණ්ඩලය ආහාර පරිහරණයට පෙර හොඳින් දෑත් පිරිසිදු කල යුතුය.

සියලුම නොපිසන ලද එළවළු සහ පලතුරු පිළියෙළ කිරීමට පෙර ඉතා හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කල යුතුය.

කෑමට සූදානම් ආහාර බෙදන විට අත් වැසුම් හෝ ආහාර අල්ලන අඬු (tongs) භාවිතා කරන්න.

ආහාර පිළියෙළ කරන මේස, කපන ලෑල්ල, පිහි, ආහාර අල්ලන අඬු (tongs) වැනි කෙළින්ම ආහාර සමග ගැටෙන ස්ථාන හා සියලුම උපකරණ සෑම ආහාර පිළියෙළ කරන වාරයකදීම විෂබීජහරණය කල යුතුය (3.3 ජේදය බලන්න).

සියලුම ආහාර තාවකාලිකව හෝ කිසියම් ආකාරයකින් ගබඩා කිරීමේදී සහ ප්‍රවාහනය කිරීමේදී, එසේ කල යුත්තේ ආවරණය කර හෝ සීල් කිරීමෙන් අනතුරුවය.

බුෆේ එකේ තිබෙන සියලුම ආහාර අපවිත්‍ර වීම වැලැක්වීමට ආවරණය කර තැබිය යුතුය.

බුෆේ ක්‍රමයට ආහාර ලබා දෙන ස්ථානයකදී පුද්ගලයන් අතර රෝගය පැතිරීම වැළක්වීම සඳහා ආහාර බෙදා දීමට කාර්ය මණ්ඩලයේ ඒ සඳහා වෙන් කල එක් සේවකයෙක්/සේවකයන් යෙදවිය යුතුය.

විකල්පයක් ලෙස සෑම අමුත්තෙක්ම බුෆේ එකේ දී ආහාර බෙදා ගැනීමට පෙර දෑත් සෝදා හෝ විෂබීජහරණය කර යුතුය. තවද ආහාර බෙදා ගැනීමට භාවිතා කරන හැඳි ආදිය වරින් වර පිරිසිදු කල යුතුය.

ආහාර ගැනීමට භාවිතා වන පිහි, හැඳි යනාදිය අත්පිස්නාවක් (napkin cutlery pocket) තුලට දමා තැබිය යුතුය.

මුඛ ආවරණ, අත් වැසුම් සහ අනෙකුත් පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ පැළඳීම තහවුරු කල යුතුය, මෙය පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යමණ්ඩලය සහ ගෘහ පාලන සේවයේ කාර්යමණ්ඩලය සඳහා විශේෂිතයි.

4.3.6. ආයතන කළමණාකරණය සඳහා

දෑත් වල සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම හා ප්‍රවර්ධනය සඳහා දෛනික කෙටි විස්තර කිරීම්, පෝස්ටර් සහ ඩිජිටල් පුවරු වැනි දේ උපයෝගී කර ගත හැකිය.

ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී රෝගය පැතිරීම අවම කර ගැනීමට ආහාර සෞඛ්‍ය සහ සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් වල ඇති වැදගත්කම පිළිබඳව දෛනිකව කෙටි විස්තර කිරීමක් කල යුතුය .

දෑත් සේදීමේ සහ සනීපාරක්ෂ කිරීමේ පසුකම් කාර්යමණ්ඩලයේ භාවිතය සඳහා සුදුසු සෑම තැනකම තැබීම.

ඔබ ආයතනයේ කොවිඩ්-19 නිවාරණ ක්‍රියාවලිය සඳහා අනුගත වී ඇති විශේෂ ක්‍රියාමාර්ග වලට අමුත්තන්ගේ ද සහයෝගය සහ අනුගතවීම ලබා ගැනීමට එම ක්‍රියාමාර්ග මුද්‍රිත ආකාරයෙන් හෝ වීඩියෝ පණිවිඩ ආකාරයෙන් සුදුසු ස්ථාන වල ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය වී ඇතැයි සැක කරන පුද්ගලයෙකුගේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම

කොවිඩ්-19 ආසාදනය වී ඇතැයි සැක කරන හෝ එසේ ආසාධිත ලෙසට තහවුරු වූ පුද්ගලයන්ගේ සාමාන්‍ය සහ අනෙකුත් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට පරිසර හා වනජීවී සම්පත් අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කරන ලද අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය (කොවිඩ්-19 අවධානම නිසා ස්වයං නිරෝධායනය යටතේ පවතින නිවාස හා ස්ථාන විසින් ජනනය කරන ඝන අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය සඳහා අතුරු මාර්ගෝපදේශය) අනුගමනය කරන්න.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය වී ඇතැයි සැක කරන පුද්ගලයෙකු භාවිත කළ ඇඳ ඇතිරිලි සහ වෙනත් රෙදිපිළි ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම

කොවිඩ්-19 ආසාදනය වී ඇතැයි සැක කරන පුද්ගලයෙකු භාවිත කල ඇඳ ඇතිරිලි සහ වෙනත් රෙදිපිළි ද්‍රව්‍ය පැය 72ක කාලයක් වෙනම බෑග් එකක සීල් කර තැබිය යුතුය. එම පුද්ගලයාගේ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල වලින් රෝගය නැති බවට තහවුරු වුව හොත් එම ද්‍රව්‍ය සාමාන්‍යයෙන් ඇඳ ඇතිරිලි සහ වෙනත් රෙදිපිළි ද්‍රව්‍ය සෝදන ආකාරයට පිරිසිදු කර ගත හැකි වන අතර පුද්ගලයාගේ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල වලින් රෝගය තිබෙන බවට තහවුරු වුනොත් එම ඇඳ ඇතිරිලි සහ වෙනත් රෙදිපිළි ද්‍රව්‍ය දාහකයක් තුල දහනය කල යුතුය (Incineration).

එම ද්‍රව්‍ය හසුරුවන පුද්ගලයින් N 95 මුඛ ආවරණ, ඇස් ආවරණ,සම්පූර්ණ ශරීරය ආවරණය වන පරිදි භාවිත කරන ආරක්ෂක ඇඳුම් (overall) හා අත් වැසුම් පැළඳිය යුතු අතර, ඒවාද පසුව දහකයක් තුල දහනය කල යුතුය.

4.3.7. සේවා කවුන්ටර සඳහා විශේෂ පිළිවෙත්

3.4 ඡේදය බලන්න

4.3.8. කාර්යමණ්ඩලයේ නේවාසික පහසුකම්

විශේෂ පිළිවෙත් සඳහා 3.9 ඡේදය බලන්න

4.3.9. වෙනත් කරුණු

අමුත්තන්ට සහයට සිටින කණ්ඩායම අමුත්තන්ගේ ගමන් මලු ආදිය හැසුරවීමෙන් අනතුරුව දෑත් පිරිසිදු කාරක භාවිතා කලයුතුය.

පිහිනුම් තටාක සහ ස්පා සේවාවන් පවත්ගෙන යාමේදී මෙම කාලය තුල ගත යුතු ආරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීමට අපහසු බැවින් මෙම කාලය තුලදී ඒවා පවත්වාගෙන යාම අනුමත කරන්නේ නැත.

කාය වර්ධන ස්ථාන (gym) පවත්වාගෙන යායුතු නම් ඉහත සඳහන් සාමාන්‍ය මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කල යුතුය. තවද එහි ඇති සෑම උපකරණයක්ම භාවිතයෙන් පසු විෂබීජහරණය කල යුතුය.

වැදගත්: මෙම මාර්ගෝපදේශයේ සඳහන් නැති වෙනත් සේවාවන් ඇතොත් ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමට සඳහා මෙහි සඳහන් සාමාන්‍ය මාර්ගෝපදේශය අදාල පරිදි ආදේශ කරගන්න.

4.4 අවන්හල් සහ ආපනශාලා

ඉහත තුන් වන පරිච්ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු පියවරයන්ට අමතරව පහත සඳහන් විශේෂිත පියවරයන් අනුගමනය කල යුතුය.

වරක් භාවිතයෙන් පසු පුටු සහ මේසවල සියලු පෘෂ්ඨයන් විෂබීජහරණය කල යුතුය (3.3 ඡේදය බලන්න).

සියලුම සේවකයින් සහ පාරිභෝගිකයින් අවන්හල් සහ ආපනශාලා තුල අවම වශයෙන් මීටර් 1 ක දුරක් පවත්වා ගත යුතුය.ගෘහ භාණ්ඩ ඒ අනුව සකස් කල යුතුය.

සියලුම සේවකයින් මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.රූපවාහිනී තිරයෙහි, දර්ශන පුවරුවක හෝ මේසයේ වීදුරු ආවරණයක් ඇත්නම් ඊට යටින් හෝ මෙනුව ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

බුෆෙ ආකාරයට අහාර ලබා ගත හැකි ස්ථාන වල, ගනුදෙනුකරුවන් වැඩිදෙනෙක් එකම හැඳි සහ වෙනත් උපකරණ භාවිතය වළක්වා ගැනීම සඳහා, ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා කැපවූ වෙනම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් යෙදවිය යුතුය.

පාරිභෝගිකයින් පිගන්, කෝප්ප, හැදි, ගෑරප්පු, පිහි ආදී උපකරණ හවුලේ භාවිතා නොකල යුතුය.

සියලුම පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩල සේවකයින් අත්වැසුම් සහ මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.

සියලුම වේටර්වරුන් විෂබීජ පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා නිතරම අත් සේදිය යුතුය.

පිගන් කෝප්ප හැදි, ගෑරප්පු, පිහි ආදී උපකරණ සහ සියලුම ආහාර පිළියෙළ කිරීමට භාවිතා කරනු ලබන උපකරණ සබන් යොදා හොඳින් සේදිය යුතුය.

4.5 සුපිරි වෙළඳසැල්

ඉහත තුන් වන පරිච්ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු පියවරයන්ට අමතරව පහත සඳහන් විශේෂිත පියවරයන් අනුගමනය කල යුතුය.

සුපිරි වෙළඳසැල විවෘත කිරීමට පෙර, පොළව, කවුන්ටර සහ ස්පර්ශ කල හැකි සියලු පෘෂ්ඨ පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න (3.3 ඡේදය බලන්න).

ඇතුල්වීමේදී අත් සේදීම සඳහා පාදයෙන් හෝ වැලමිටෙන් ක්‍රියාත්මක කල හැකි වතුර කරාමයක් සවිකර තිබිය යුතු අතර සහ සියලුම පාරිභෝගිකයින් ඇතුළු වීමට පෙර අත් සෝදන බවට වග බලා ගත යුතුය.

ඇතුල්වීමේ සහ පිටවීමේ දොරවල් විවෘතව තැබීම හෝ දොරවල් විවෘත කිරීමට හා වැසීමට ඒ සඳහා වෙන්වූ සේවකයෙක් යොදාගැනීම හෝ සිදුකල යුතුය. මුඛ ආවරණ පැළඳ නොමැති පාරිභෝගිකයන් හට ඇතුළුවීමට ඉඩ නොදිය යුතුය.

පෝලිම් ඇතුළුව ඕනෑම පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර මීටර් 1 ක දුරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා සීමිත පාරිභෝගිකයන් සංඛ්‍යාවක් පමණක් ආයතනය තුලට ගත යුතුය.

වැඩ කරන කාලය තුළ අත්‍යවශ්‍ය නොවන ආභරණ (අත් ඔරලෝසු , අත් පළඳනා, ස්වර්ණාභරණ ආදිය) නොපළඳින ලෙස කාර්ය මණ්ඩලයට උපදෙස් දිය යුතුය.

සෑම භාවිතයකින්ම පසු බඩු ගෙන යන කරත්ත සහ කූඩවල හැඩලය විෂබීජහරණය කල යුතුය.

බර කිරිමේ යන්ත්‍ර ක්‍රියාත්මක කිරීම කල යුත්තේ ඒ සදහාම වෙන්වූ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් විසිනි.

ඇසුරුම් නොකල පොදු සිල්ලර භාණ්ඩ (හාල්, පරිප්පු ආදිය) තොග ඇසුරුමෙන් විකිණීම නොකල යුතු අතර ඒවා කලින් බෑග් වල ඇසුරුම්කර තබා විකිණීම සිදු කල යුතුය.

සෑම ගනුදෙනුවකටම පසුව මුදල් අයකැම් දැත් විෂබීජහරණය කර ගත යුතුය. කරුණාකර 3.4 වගන්තියේ කවුන්ටර සදහා වූ මර්ගෝපදේශනය අනුගමනය කරන්න.

බිල්පතක් නිකුත් කිරීම හෝ බිල්පත විද්‍යුත් තැපෑලෙන් හෝ ජංගම දුරකථනයට යැවීම සඳහා පාරිභෝගිකයින්ගේ කැමැත්ත විමසිය යුතුය.

අධිවේගී කවුන්ටර (Express counters) නඩත්තු කල යුතුය (අයිතම 5 කට අඩු පාරිභෝගිකයන් සඳහා). මෙම රෝග සම්ප්‍රේෂණ කාලය තුල සුපිරි වෙළඳසැල් කවුන්ටර හරහා අනෙක් සේවා බිල්පත් ගෙවීම අත්හිටවිය යුතුය.

අයකැම් අසල ඇති, පාරිභෝගිකයින් විසින් මෙහෙය විය හැකි සියලුම උපාංග ඉවත් කරන්න (උදා: ස්පර්ශ තිර/ touch screens).

ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය මාධ්‍ය හරහා පාරිභෝගිකයින් විසින් අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියාමාර්ග සහ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ පිළිබඳව දැනුවත් කල යුතුය.

සහල්, පොල්, අර්තාපල් ළූණු වැනි නිතර විකිණෙන භාණ්ඩ විකිණීම සඳහා ප්‍රධාන වෙළඳපොළෙන් පිටත වෙනම කුඩා කුටි සකස් කර විකිණීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ. මෙම පියවර මගින් ප්‍රධාන ශාලාව තුල තදබදය අඩු කල හැකිය.

4.6 පොදු ප්‍රවාහනය

ඉහත තුන් වන පරිච්ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු පියවරයන්ට අමතරව පහත සඳහන් විශේෂිත පියවරයන් අනුගමනය කල යුතුය.

මෙම පියවර දුම්රිය ඇතුළු සියලුම පොදු ප්‍රවාහනය ක්‍රම වලට අදාළ වේ.

ගමන ආරම්භ කිරීමට පෙර

- සෑම ගමන් වාරයක් ආරම්භ කිරීමට පෙර පිවිසුම් ස්ථාන ඇතුළු වාහන අභ්‍යන්තරය විෂබීජහරණය කල යුතුය (3.3 ඡේදය බලන්න).
- රියදුරු, කොන්දොස්තර / සහායක / සියලුම දුම්රිය ස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලය සහ සියලුම මගීන් මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.
- මගීන් අතර මීටරයක දුරක් තබා ගත යුතු අතර මගීන් සංඛ්‍යාව ආසන ධාරිතාවෙන් 50% ක් ලෙස සීමා කල යුතුය. කුලී රථ සේවා මෝටර් කාර් සහ ත්‍රිරෝද රථ උපරිම ලෙස මගීන් දෙදෙනෙකු පමණක් රැගෙන යා යුතුය.
- මුදල් පරිහරණය අවම කිරීම සහ ගමන් වාරයට අදාල නිශ්චිත මුදල රැගෙන ඒමට මගීන් දිරිමත් කිරීම.
- ඇතුළුවන මගීන්ට දෑත් විෂබීජහරණය කර ගැනීමට, වාහනයේ / බස් නැවතුම්පොළ/ දුම්රිය ස්ථානයට ඇතුළු වන ස්ථානයේ මධ්‍යසාර අඩංගු දෑත් පිරිසිදුකාරකයක් සවිකල හැකිය.
- දුම්රිය ස්ථානවල ඇති සියලුම මගී සම්බන්ධතා ස්ථාන දිනපතා විෂබීජහරණය කල යුතුය.

ගමන අතරතුර

- මගීන්ට වාහනයට නැගීම සහ එයින් බැස යාමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ලබා දිය යුතුය.
- හඳුනාගත් එක් දොරක් මගීන් ඇතුළු කිරීම සඳහා භාවිතා කල යුතුය.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පණිවිඩ සහ නිර්දේශිත හැසිරීම් වාහනය තුල සම්ප්‍රේෂණය/ප්‍රදර්ශනය කල යුතුය.

4.7 සත්කාරක අවස්ථා (මංගල උත්සව, අවමංගල උත්සව සහ වෙනත් උත්සව)

ඉහත තුන් වන පරිච්ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු පියවරයන්ට අමතරව පහත සඳහන් විශේෂිත පියවරයන් අනුගමනය කල යුතුය.

හැකිතරම් මෙම කාලය තුල උත්සව පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.

උත්සවයට පෙර උත්සව ශාලාවේ ගෘහ භාණ්ඩ පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කල යුතුය (3.3 ඡේදය බලන්න).

අමුත්තන්ට දෑත් සේදීම සඳහා පහසුකම් උත්සව ශාලාවට ඇතුල්වන ස්ථානයේ තිබිය යුතු අතර ඒවායේ ජල කරාම වැලමිට හෝ පාදයෙන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට හැකිවීම වඩාත් සුදුසුය. සියලුම අමුත්තන් දෑත් සෝදා උත්සව ශාලාවට ඇතුල්වන බවට වග බලා ගත යුතුය.

උත්සව ශාලාවට පැමිණෙන සියලුම අමුත්තන්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කල යුතුය.

අමුත්තන් අතර සියලුම අවස්ථා වලදී මීටරයක දුරක් පවත්වාගෙන යා යුතුය.

උත්සව ශාලාව තුල ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රයක් ලැබෙන ලෙස සකස් කල යුතුය. උත්සවය විවෘත පරිසරයක පැවැත්වීම වඩාත් සුදුසුය.

ආයතනය තුල පවතින කොවිඩ්-19 අසාදන පාලන ක්‍රමවේද සහ එම පාලනයට අමුත්තන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන යහපත් පුරුදු, උත්සව ශාලාවේ ඇතුල්වන ස්ථානයේ ප්‍රදර්ශනය කල යුතුය.

සිපගැනීම සහ අතින් අත දීමෙන් වැළකී සිටිය යුතු අතර වෙනත් ස්පර්ශ නොවන ආචාර ක්‍රම භාවිතා කල යුතුය.

උත්සව ශාලාවේ සියලුම අමුත්තන් මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතු අතර එය මෙම මර්ගොපදේශයේ දැක්වෙන නිවරදි ක්‍රමයට විය යුතුය.

වීදුරු, පිගන්, හැඳි ආදිය අමුත්තන් අතර හවුලේ භාවිතා නොකල යුතුය. බුෆේ හෝ ස්වයං සේවා ආකාරයට ආහාර බෙදා ගැනීමට ඇති අවස්ථා වලදී ආහාර බෙදා දීම සඳහා ම වෙන්වූ සේවකයෙක්/සේවකයන් පත් කල යුතුය. එමගින් කිහිපදෙනෙක් එම උපකරණ පරිහරණය කිරීම වැළක්වෙයි.

කණ්ඩායම් වශයෙන් එක්වී ඡායා රූප ගැනීම උනන්දු නොකල යුතුය.

උත්සවය අවසානයේදී ශාලාව පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කල යුතුය. (3.3 ඡේදය බලන්න).

අමුත්තන් තම නිවසට යාමෙන් පසු මෙහි 3.8 පරිච්ඡේදයේ සඳහන් ක්‍රියා පටිපාටිය පිළිපැදිය යුතුය.

- 4.8 ආර්ථික මධ්‍යස්ථාන
- ඉහත තුන් වන පරිච්ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු පියවරයන්ට අමතරව පහත සඳහන් විශේෂිත පියවරයන් අනුගමනය කල යුතුය.
- මිනිසුන් අතර සහ වාහනවල ගැටීම සීමා කිරීම සඳහා බිම් සැලැස්ම සකස් කල යුතුය.
- වාහන සඳහා වෙනම වාහන නැවැත්වීමේ ස්ථානයක් වෙන් කල යුතුය.
- පිවිසුම් දොරටුව සහ වෙනත් සුදුසු ස්ථානවල අත් සේදීම සඳහා පහසුකම් ඇති කල යුතුයි.
- මධ්‍යස්ථානයට පැමිණෙන පාරිභෝගිකයින්ට සහ සේවකයින්ට අත් සේදීම අනිවාර්ය කල යුතුය.
- වෙළෙන්දන් අතර අවශ්‍ය දුර තබා ගත හැකි ලෙස මධ්‍යස්ථාන භූමිය සැකසිය යුතුය.
- එකිනෙකා අතර අවම වශයෙන් මීටරයක දුරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා යම් කාලයක් තුල මධ්‍යස්ථානය තුලට ඇතුල්වන ගනුදෙනුකරුවන්ගේ සංඛ්‍යාව සීමා කල යුතුය.
- ගනුදෙනුකරුවන්ට ඔවුන්ගේ වාරය එනතෙක් පෝලිමේ රැඳී සිටීමට උපදෙස් දිය යුතුය.
- සියලුම වෙළෙන්දන්, කාර්ය මණ්ඩලය සහ ගනුදෙනුකරුවන් මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.
- අත් ඔරලෝසු, අත් පළඳනා සහ ආභරණ වැනි අත්‍යවශ්‍ය නොවන උපාංග පැළඳීමෙන් වළකින්නැයි කාර්ය මණ්ඩලයට උපදෙස් දිය යුතුය.
- භාණ්ඩ හුවමාරුවේදී, පැටවීමේදී සහ බෑමේදී අත්වැසුම් පැළඳිය යුතුය.
- මිල සඳහන් පුවරු ප්‍රදර්ශනය කිරීමෙන් ගනුදෙනුකරුවන් සමඟ සිදුවිය හැකි වාචික සන්නිවේදනය අවම කිරීමට කටයුතු කල යුතුය.
- පරිශ්‍රය තුල කෙල ගැසීම, බුලත් විට සැපීම හා දුම් පානය කිරීමෙන් වළකින්නැයි සියලු පුද්ගලයින්ට උපදෙස් දිය යුතුය.
- බිම් සැලැස්ම, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත උපදෙස් සහ නිර්දේශිත හැසිරීම් පිළිබඳ තොරතුරු ලබා දීම සඳහා පොදු විකාශන පද්ධතිය / ශ්‍රව්‍ය පටිගත කිරීම් භාවිතා කල යුතුය.

4.9 විශ්ව විද්‍යාල

ඉහත තුන් වන පරිච්ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු පියවරයන්ට අමතරව පහත සඳහන් විශේෂිත පියවරයන් අනුගමනය කල යුතුය.

- භෞතික දුරස්ථභාවය සහතික කිරීම සඳහා දුරස්ථ / අන්තර්ජාලය හරහා සිදුකරන ඉගැන්වීම් ක්‍රම සලකා බැලිය යුතුය.
- පරිශ්‍රයට ඇතුළු වන ඕනෑම අයෙකු (සිසුන්, කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් සහ අමුත්තන්) පරිශ්‍රයට ඇතුළු වීමට පෙර සබන් දමා අත් සේදිය යුතුය. නැතහොත් දෑත් පිරිසිදුකාරකයක ද්‍රාවණයක් භාවිතා කල යුතුය.
- විශ්ව විද්‍යාලයට පිවිසෙන ස්ථානයේ දී සියලුම පුද්ගලයින්ගේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කල යුතුය. 98.4 0F හෝ 37 0C ට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක් සටහන් කරන ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ඇතුල්වීමට ඉඩ නොදිය යුතුය.
- සියලුම සිසුන්, කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් සහ අමුත්තන් විශ්ව විද්‍යාලය තුළ මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.
- සෑම ස්ථානයකදීම (දේශන ශාලා, ප්‍රායෝගික සැසි, පැවරුම්, ආපනශාලා ආදිය) සෑම විටම විශ්ව විද්‍යාලය තුළ සිසුන් මෙන්ම අධ්‍යයන හා අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් අතර මීටර් 1 ක දුරක් පවත්වා ගත යුතුය.සමීපත්වය අවශ්‍ය වන ඉගැන්වීම් / ඉගෙනුම් / කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වලින් වැළකිය යුතුය.
- ශ්වසන ආචාර විධි සහ මුඛ ආවරණ භාවිත කිරීම හා ඉවතලෑම පිළිබඳ නිවැරදි ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳව සියලුම සිසුන් හා කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කල යුතුය (3.2 ජේදය බලන්න).
- සිසුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් පොත්, ලිපි ද්‍රව්‍ය, රසායනාගාර උපකරණ වැනි දේ බෙදා ගැනීම සහ හවුලේ භාවිතයෙන් වැළකිය යුතුය.
- ගෘහ පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියා පටිපාටියන් සුපුරුදු ලෙස පවත්වා ගෙන යා යුතුය.භාවිතයෙන් පසු මේස / පුටු වල මතුපිට විෂබීජහරණය කල යුතුය (3.3 ජේදය බලන්න).
- සියළුම සිසුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය ආහාර ගැනීමට පෙර සබන් දමා අත් සේදිය යුතු අතර වෙනම ජල බෝතල්, වීදුරු, කෝප්ප, ඇතුළු අනෙකුත් උපකරණ සහ ආහාර ද්‍රව්‍ය හෝ බීම භාවිතා කල යුතුය.
- ප්‍රමාණවත් අත් සේදීමේ පහසුකම් / දෑත් පිරිසිදුකාරකයක ද්‍රාවණ නේවාසිකාගාර පරිශ්‍රයට පිවිසෙන ස්ථානයේ සහ ඇතුලත ස්ථාපිත කල යුතුය.
- ආපනශාලාවල තදබදය වළක්වා ගැනීමට සියලුම සිසුන්ට එකවර දිවා ආහාර විවේකයක් ලබා දීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- විශ්ව විද්‍යාල ප්‍රජාව අතර කිසියම් සැකසහිත අසනීප තත්වයක් හෝ රෝග ලක්ෂණයක් හඳුනාගත් විට පුද්ගලයාව හුදකලා කිරීමට සහ අනෙක් අය ආරක්ෂා කිරීමට කඩිනම් පියවර ගත යුතුය (3.7 ජේදය බලන්න).

4.10 ඉදිකිරීම් කර්මාන්තය

ගොඩනැගිලි හා වෙනත් ඉදිකිරීම් කර්මාන්තයේ නියත ආයතන ඉහත තුන් වන පරිච්ඡේදය යටතේ විස්තර කර ඇති ක්‍රියාමාර්ග වලට අමතරව පහත පියවර අනුගමනය කල යුතු වේ.

භෞතික දුරස්ථ භාවය

සේවා ස්ථානයේදී එකිනෙකා අතර මීටරයක දුරස්ථ භාවයක් සැමවිටම තබා ගත යුතුය. මෙම ක්‍රියාවලිය පවත්වාගන යාම බොහෝ සේවා ස්ථානවලට අභියෝගයක් වුවත් මෙය කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය අවම කිරීමට අනුගමනය කල යුතු ප්‍රමුඛ පියවරක් වෙයි.

- සේවකයන් අතර, සේවකයන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය අතර සහ සේවකයන් සහ වෙනත් ඕනෑම පුද්ගලයන් අතර ඇතිවන සම්බන්ධතා අවම කල යුතුය. ඒ වෙනුවට ජංගම දුරකථන, ගුවන් විදුලි සම්ප්‍රේෂක වැනි වෙනත් සන්නිවේදන මාර්ග භාවිත කල හැකිය.
- හැකි පමණින් සේවකයන්ගේ ගණන අත්‍යවශ්‍ය අවම ප්‍රමාණයට සීමා කරන්න.
- සේවා පරිශ්‍රයේ එක් වෙලාවක දී රැඳී සිටින සේවකයන් ගණන අවම වන පරිදි සේවා මුර සකසා ගන්න.
- සේවකයන් සේවා ස්ථානයට, වෙන් වෙන් මාර්ග ඔස්සේ පිවිසීමට සැලසීමෙන් භෞතික දුරස්ථ භාවය තහවුරු කල හැකිය.
- ආපන ශාලාවේ/ කෑම ගන්නා ස්ථානයේ එකවර රැඳී සිටින සේවකයන් ගණන අවම කර තදබදය වැළක්වීමට දිවා ආහාරය හෝ තේ පානය සඳහා දෙන විවේකය සියලු සේවකයන්ට එක වර ලබා කණ්ඩායම් වශයෙන් ලබා දිය යුතුය.
- ආපන ශාලාව තුලදී එකිනෙකා අතරේ මීටරයක දුරස්ථ භාවය රැක ගතයුතු අතර එය තුල ඇති ගෘහ භාණ්ඩ සකසා තිබිය යුත්තේ එයට පහසු වන අයුරින්ය.
- අහාර අනුභව කරන අතරතුරදී කෝප්ප, වීදුරු, පිඟන් සහ වෙනත් භාජන හවුලේ භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න.
- බුෆෙ ක්‍රමයට ආහාර/ බීම වර්ග පිලිගැන්වීමේදී ඒවා බෙදා දීමට ඒ වෙනුවෙන් වෙන් වූ පුද්ගලයෙක් සිටිය යුතුය.
- රැස්වීම් පැවැත්වීමේදී හැකිතරම් අන්තර්ජාලය හරහා කල යුතුය. එවැනි රැස්වීම් පුද්ගල පැවැත්විය යුතුම නම් එයට සහභාගීවන්නන් අතර අවම වශයෙන් මීටරයක දුරස්ථ භාවයක් රැකෙන අකාරයෙන් සිටිය යුතු අතර එය විවෘත ස්ථානයක පැවැත්වීම සුදුසුය.
- සෝපානයක එකවරකදී සිටිය යුතු පුද්ගලයන් ගණන සීමා කල යුතුය. පඩි පෙළ භාවිතය දිරිමත් කල යුතුය.
- අත්‍යවශ්‍ය නොවන පුහුණු වැඩමුළු කල් දැමිය යුතුය.
- වැඩබිමේදී රැක ගතයුතු භෞතික දුරස්ථ භාවය සහ පිළිපැදිය යුතු වෙනත් විශේෂිත ක්‍රියාමාර්ග වැඩබිම පුරාවටම ප්‍රදර්ශණය කල යුතුය.
- වැඩබිමේ සේවකයන් අතර භෞතික දුරස්ථභාවය සහ වෙනත් අනුගමනය කල යුතු විශේෂිත ක්‍රියාමාර්ග පිළිපදින බව දැඩි අධීක්ෂණ මාර්ග යෙන් තහවරු කල යුතුය.

වැදගත්: එකම කාමරයේ රැදී සිට සේවයට පැමිණෙන පුද්ගලයන්, වෙනත් අය සමග ආශ්‍රයක් නොමැති නම් පමණක්, ඔවුන් අතරේ වැඩ බිමේදී භෞතික දුරස්ථ භාවය රැකගැනීම අවශ්‍ය නොවේ.

මතුපිට පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජහරණය කිරීම

- නිතිපතා සිදුකරන පවිත්‍රතා කටයුතු එනම් පිසදැමීම, පිරිසුදු කිරීම සහ සේවා ස්ථානයේ ඇති පෘෂ්ඨ, උපකරණ සහ අනෙකුත් දෑ විෂබීජහරණ කටයුතු අඛණ්ඩව සිදුකල යුතුය.
- සියලුම පෘෂ්ඨ සබන් සහ ජලය හෝ සාමාන්‍ය පිරිසිදු කාරක හෝ තෙත රෙදි කඩකින් පිසදැමීමෙන් අනතුරුව,
    - ලෝහ පෘෂ්ඨ අවම වශයෙන් සාන්ද්‍රණය 70% ක් මද්‍යසාර අඩංගු ද්‍රවණයකින් විෂබීජහරණය කල යුතුය.
    - ලෝහ නොවන පෘෂ්ඨ 0.1% සෝඩියම් හයිපෝක්ලෝරයිට් (Sodium Hypochlorite) යොදා විෂබීජහරණය කල යුතුය.
- ඕනෑම යන්ත්‍රෝපකරණ, ආම්පන්න, සෝපාන, එසවුම්, අත් පටි සහ දොරවල් ඇතුළුව ඉදිකිරීම් භූමියක නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් සුදුසු පිරිසිදුකාරකයක් භාවිතයෙන් නිතිපතා පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කල යුතුය.

- සේවක මෙවලම්, සෑම දිනයක් / සේවා මුරයක් ආරම්භ වීමට පෙර සහ ඒවා කම්කරුවන් අතර බෙදා ගන්නා සෑම අවස්ථාවකම අයිසොප්‍රොපයිල් (Isopropyl) මධ්‍යසාර ද්‍රාවණය භාවිතයෙන් විෂබීජහරණය කල යුතුය.

- සෑම වැඩ මුරයකටම පෙර සහ සෑම පැය තුනකටම වරක් දොර අගුලු / හැඬලයන් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කල යුතුය. කාර්යාල බිම, උපකරණ සහ ගෘහ භාණ්ඩ අවම වශයෙන් දිනකට දෙවරක් විෂබීජ නාශක මගින් පිරිසිදු කල යුතුය. (නැතහොත් සේවා වැඩ මුර රාජකාරි ඇති ස්ථානවල සෑම වැඩ මුරයකටම පසුව)

- ස්පර්ශ වියහැකි මතුපිට අවම කරලීම පිණිස ප්‍රවේශ දොරවල් විවෘතව තැබිය යුතුය. සේවකයින් හට ප්‍රමාණවත් පිරිසිදු කාරක ලබා දී, භාවිතයෙන් පසු යන්ත්‍රෝපකරණ සහ මෙවලම් ආදියෙහි ස්පර්ශක පෘෂ්ඨයන් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කිරීමට පුහුණු කල යුතුය. සේවකයින් අතර විෂබීජ පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා සෑම සේවකයෙකුටම හැකි සෑම විටම ඔවුන්ගේ තනි පාවිච්චිය සඳහා උපකරණ ලබා දිය යුතුය.

- පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය අත්වැසුම් පැළඳිය යුතු අතර, අත්වැසුම් පැළඳීමට පෙර සබන් හා වතුරෙන් අත් සේදීම හෝ මද්‍යසාර අඩංගු පිරිසිදු කාරකයකින් දෑත් විෂබීජහරණය හෝ කල යුතුය.

- පාවිච්චි කරන ලද ටිෂු කඩදාසි වැනි අපද්‍රව්‍ය සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව බැහැර කිරීම පිණිස වැඩබිමෙහි සේවකයන් හට පාදයෙන් හැසිරවියහැකි සංවෘත කසල බඳුන් ලබා දිය යුතුය.

විශේෂ පහසුකම්

- ප්‍රමාණවත් පරිදි සබන්, ජලය සහ දෑත් පිරිසිදුකාරක අඩංගුව වැසිකිළි පහසුකම් සැපයිය යුතුය. එය නිරතුරුවම පිරිසිදුව සහ ක්‍රියාකාරී තතත්වයෙන් පවත්වාගෙන යා යුතුය. වැසිකිළි ගණන සේවක සංඛ්‍යාවට ප්‍රමාණවත් විය යුතු අතර (සේවකයන් 20 කට එක් වැසිකිළියක් බැගින්) ගැහැණු සහ පිරිමි ලෙස වෙන් වෙන්ව පැවතිය යුතුය. අත් සේදීම සඳහා ස්ථාන ප්‍රමාණවත් ලෙස ස්ථාපිත කල යුතුය.

- සේවකයන් අතර භෞතික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා නව ආහාර ගැනීමේ හෝ පොදු ස්ථාන නිර්මාණය කරන්නේ නම්, ඒවායේ ප්‍රමාණවත් පහසුකම් ස්ථාපිත කල යුතුය (උදා: පානීය ජලය, කසල බඳුන්).

- ආහාර ගැනීමේ ස්ථාන සහ ඇඳුම් මාරු කරන කාමර සනීපාරක්ෂක ලෙස පවත්වාගෙන යා යුතුය. (අදාල උපදෙස් සඳහා 3වන පරිච්චේදය බලන්න).

- සේවා ස්ථානය තුල අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම ආරක්ෂිත සහ නිසිලෙස සිදු කිරීමට වගබලා ගත යුතුය.

බෙදාහැරීම් කටයුතු සඳහා සහ අමුත්තන්

- අත්‍යවශ්‍ය නොවන කටයුතු සඳහා සේවා ස්ථානයට පැමිණීමෙන් වැළකීම හෝ එම කටයුතු කල් දැමීම කල යුතුය.

- බෙදාහැරීම් කටයුතු සඳහා සහ අමුත්තන් ලෙස පැමිණීමට අවශ්‍ය පුද්ගලයන්ට සේවා ස්ථානය තුලදී අනුගමනය කල යුතු සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ කටයුතු පිලිබඳ පැහැදිලි උපදෙස් ලබා දිය යුතු අතර ඒවා පිලිබඳ අධීක්ෂණය කල යුතුය.

- භාණ්ඩ භාරගැනීම සහ උප කොන්ත්‍රාත්කරුවන් සමඟ ගනුදෙනු කිරීමට යොදවන සේවකයින් සංඛ්‍යාව අවම කල යුතුය.

- සේවා ස්ථානයට පැමිණෙන ට්‍රක් රථ රියදුරන්ට සහ සහයකයන්ට සේවා පරිශ්‍රය තුල නිදහසේ සැරිසැරීම ඉඩ නොදී හැකිතාක් දුරට වාහනය වී සිටිමට උපදෙස් දිය යුතු අතර සෘජු සන්නිවේදනය අවම කිරීම සඳහා හැකි සෑම විටකම ජංගම දුරකථනය වැනි ක්‍රම භාවිතා කල යුතුය.

5. තාවකාලිකව තහනම් කර ඇති අංශ

පුද්ගලයින්/ ළමුන් එක්රැස් වන ක්‍රියාකාරකම් මගින් කොවිඩ්-19 ආසාදනය පැතිරීම ප්‍රවර්ධනය වන බැවින් නව කොරෝනා වෛරස ආසාදනය සම්පුර්ණයෙන් පාලනය කරන තෙක් පහත සඳහන් ස්ථාන හෝ අවස්ථා තහනම් බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

1. සංවෘත ස්ථානවල පවත්වන විශාල රැස්වීම්

   උදා: සිනමා ශාලා, පෞද්ගලික උපකාරක පන්ති, සමුළු ආදිය.

2. ළමුන් සඳහා ඇති උද්‍යාන

3. රාත්‍රී සමාජශාලා, කැසිනෝ සහ ඔට්ටු අල්ලන මධ්‍යස්ථාන (Betting Center)

4. ආගමික ස්ථානවල එක් රැස්වීම්

5. මෙම මාර්ගෝපදේශයට අනුගත වී පවත්වාගෙන යෑමට අපහසු වෙනත් ඕනෑම ස්ථානයක් හෝ ක්‍රියාවලියක්

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා

මෙම මාර්ගෝපදේශය පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා කරුණාකර 071-7723232 දුරකථන අංකයෙන් හෝ විද්‍යුත් තැපැල ltgamlath@gmail.com මගින් සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යංශයේ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (පාරිසරික, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය හා ආහාර සුරක්ෂිතතාව), වෛද්‍ය ලක්ෂ්මන් ගම්ලත් මහතා අමතන්න.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය පිළිබඳ තොරතුරු සඳහා කරුණාකර පහත අංශ සමග සම්බන්ධ වන්න.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ පැය 24 පුරා ක්‍රියාත්මක වන ඇමතුම් අංකය - 94 113 071 073

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ වෙබ් අඩවිය - www.health.gov.lk

රාජ්‍ය මාධ්‍ය ඒකකයේ දුරකථන අංකය - 117

සුව සැරිය සෞඛ්‍ය විමසුම - 94 710 107 107

තම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (විස්තර ලේඛනය අමුණා ඇත)

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ වසංගත රෝග විද්‍යා ඒකකය - http://www.epid.gov.lk

ඇමුණුම් 01

දෑත් පිරිසිදුකාරකයක් සාදා ගන්නා අයුරු

අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය

1. සාන්ද්‍රණය 90% වැඩි ඊතයිල් මධ්‍යසාර හෝ සාන්ද්‍රණය 90% වැඩි අයිසොප්‍රොපිල් මධ්‍යසාර
2. සාන්ද්‍රණය 3% වන හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ්
3. සාන්ද්‍රණය 98% ග්ලිසරෝල්
4. ආහාර වර්ණ ගැන්වීම (නිල් හෝ කොළ)
5. ජලය (උණු කර කාමර උෂ්ණත්වය දක්වා සිසිල් කල)

සකස් කිරීමේ ක්‍රමය

දෑත් පිරිසිදුකාරකයක් ද්‍රවණ මිලි ලීටර් 100ක් සකස් කිරීම සඳහා,

1. ඊතයිල් මධ්‍යසාර හෝ අයිසොප්‍රොපිල් මධ්‍යසාර මිලිලීටර් 85,
2. හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් මිලි ලීටර් 4,
3. ආහාර වර්ණක බින්දු කිහිපයක් (අවශ්‍ය නම් පමණක්) සහ
4. ග්ලිසරෝල් මිලි ලීටර් 1.5 ක් අවශ්‍ය වේ.

ඉහත සඳහන් වන එක් මධ්‍යසාර වර්ගයක් ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ සහිත බෝතලයකට (මිලි ලීටර් 150ක් හෝ ඊට වැඩි ධාරිතාව ඇති) එක් කරන්න. ඉන්පසු බෝතලයට හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් එක් කරන්න. එය මිශ්‍ර කර ග්ලිසරෝල් එම මිශ්‍රණයට එක් කරන්න. ඉන්පසු මිශ්‍රණයේ සම්පූර්ණ පරිමාව මිලි ලීටර් 100 ක් වන තෙක් එයට ජලය එක් කරන්න. අවසාන වශයෙන්, බෝතලය වසා හොඳින් මිශ්‍ර කල යුතුය. මෙලෙස සෑදූ දියරය, මද්‍යසාර අඩංගු දෑත් පිරිසිදුකාරකයක් ලෙස භාවිතා කල හැකිය.

ANNEX 02

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් සහ අදාල දිස්ත්‍රික් සහ පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ නිලධාරීන්ගේ තොරතුරු ලැයිස්තුව

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
මධ්‍යම පළාත වෛද්‍ය එච්. එම්. අර්ජුන තිලකරත්න 081 2224336 071 4427094 පොදු දු අ- 0812222341 081 2220206-8 arjunatilak@yahoo.com pdhscentral@health.gov.lk pdhsaccts@gmail.com	නුවර වෛද්‍ය නිතෙර්ෂිනි 081 2233061 071 4474071 පොදු දු අ- 0812234238 081 2238279 nithershini2791@gmail.com rdhskandynew@gmail.com rdhskandy@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - අකුරණ	0662244054	akurana66@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බඹරදෙනිය	0812315751	mohbambaradeniya@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - දොළුව	0812415220	mohdoluwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගලගෙදර	0812461368	mohgalagedara@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගහල(දෙල්තොට)	0812467601	mohgalaha@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගම්පොල (උඩපළාත)	0812352278	mohudapalatha@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගඟ ඉහළ (කරුදුවත්ත)	0812352803	mohgangaihala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගඟවටකෝරළේ	0812240047	mohgangawata@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හසලක/මීනිපේ	0552257078	mohhasalaka@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හතරලියද්ද	0812464181	mohhatharaliyadda@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නුවර මහ න.ස.	0812500340	smooffice15@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කුණ්ඩසාලේ	0812374012	mohkundasale@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මැදදුම්බර	0812402457	medadumbara@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මැණික්හින්න	0812376860	menikmoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පන්විල	0812472031	mohofficepanwila@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පස්බාගේ (නාවලපිටිය)	0542222278	mohnvp@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පූජාපිටිය	0812307018	mohpoojapitiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - තලාතුඔය (පතහෙවගේ)	0812404278	mohthalathuoya@yahoo.com

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
		සෞ.වෛ.නි. කා. - උඩ දුම්බර	0812402381	mohudadumbara@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - උඩුනුවර	0812315732	mohudunuwara@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වත්තේගම (පාත දුම්බර)	0812476262	mohwattegam@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වෙරෙල්ලගම (හාරිස්පත්තුව)	0812499317	haarismoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - යටිනුවර (කුණ්ඩසාලේ)	0812571252	mohrhtckadu@yahoo.com
	මාතලේ වෛද්‍ය එම්.එස්.කේ. වික්‍රමතිලක (DRD) 066 2222483 0715348796 පොදු දු අ-066 2222326 sepaliccp@yahoo.com rdhsmatale@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - අඹන්ගඟ කෝරළේ	0662255278	mohrtamb@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - දඹුල්ල	0662284778	mohdambulla@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - දඹුල්ල මහ න.ස.	0663062174	dambullamunicipal@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගලේවෙල	0662289264	mohgalewela@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ලග්ගල-පල්ලේගම	0662275025	laggalamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මාතලේ	0662231520	matalemoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මාතලේ මහ න.ස.	0662224927	matalemchealth@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නාඋල	0662246102	mohnaula@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පල්ලේපොල	0662247341	mohpallepola24@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - රත්තොට	0662255278	mohrtamb@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - උකුවෙල	0662222278	cpmtmohukuwela@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - විල්ගමුව	0662250060	mohwilgamuwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - යටවත්ත	0662221068	yatawattamoh@gmail.com
	නුවරඑළිය වෛද්‍ය. එස්. තලගල 052 2223413 0703722177 පොදු දු අ- 052 2222966 thalagalasenaka@gmail.com rdhsnuwaraeliya@health.gov.lk talagalasenaka@yahoo.com	සෞ.වෛ.නි. කා. - අඹගමුව	0512242278	ambagamuwamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බොගවන්තලාව	0522267634	ddhsbogawanthalawa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හඟුරන්කෙත	0812365292	moh.hangu.@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කොටගල	0512244439	kotagalamoh123@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කොත්මලේ	0522259627	mohkothmale01@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ලිඳුල	0522258829	lindulamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මස්කෙළිය	0522277586	maskeliyamoh@hotmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මතුරට-මංකොල	0523527830	mathurataa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නවතිස්පනේ	0542050045	mohnawathispane@gmail.com

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නුවරඑළිය	0522222278	nuwaraeliyamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නුවරඑළිය මහ න.ස.	0522235042	mohnuwaraeliyamc@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - රාගල	0522265416	ragalamoh123@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වලපනේ	0522279136	mwalapane@gmail.com
නැගෙනහිර පළාත වෛද්‍ය ලතාහරන් 026 2221017 / 0705005001 පොදු දු අ- 026 2222662 pdhsplanningep@gmail.com pdhseast@health.gov.lk	**අම්පාර** වෛද්‍ය එස්.ටී.ඒ.පී. සේරසිංහ 063 2222989 0718200070 පොදු දු අ- 063 2222991 063 2222487 serasingheprasanga@gmail.com rdhsampara@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - අම්පාර	0632222279	mohampara@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - දමන	0632240420	mohdamana420@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - දෙහිඅත්තකණ්ඩිය	0272250145	mohdehiattakandiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ලාහුගල	0632051855	moh2015Lahugala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මහඔය	0632244098	mohmahaoya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පදියතලාව	0632246012	padiyathalawamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - උහන	0632250049	mohuhana@gmail.com
	මඩකලපුව වෛද්‍ය අච්චුහරන් 065 2222863 0777347980 පොදු දු අ- 0652224465 rdhsbatticaloa@gmail.com rdhsbatti@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - අරයම්පති	0652248335	arayampathymoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මඩකලපුව	0652222278	mohbatticaloa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - චෙන්කලඩි	0652240526	chenkaladymoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - එරාවූර්	0652241225	evrmohoffice@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කලවන්චිකුඩි	0652250065	mohoffkwd.ep@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කාත්තන්කුඩි	0652246161	kkymoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කිරාන්	0653657518	mohkiranpk@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා.-කොරලෙයිපත්තු මැද	0652258184	kpcmoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඔද්දමවාදී	0652258104	oddmoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පද්දීපල	0652056960	moh.paddipalai@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වාකර	0653656352	mohvakaraipk@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වාලච්චෙන්නි	0652257260	valaichenaimohoffice@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වවුනතිවු	0652059354	moh vavunathevul@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වෙල්ලවෙල	0652056107	mohvellavely@gmail.com

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
	කල්මුනේ වෛද්‍ය ජී.සුගුනන් 0672222710 0773417477 0718225155 පොදු දු අ- 0672223228 aldeen0327@gmail.com rdhskalm'planning@gmail.com rdhskalmunai2@gmail.com rdhskalmunai@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - අද්දච්චෛනෙ	0672278613	info.moh.addalaichenai@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - අක්කරෛපත්තු	0672277431	mohakp@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - අලයදිවෙම්බු	0672277528	MohAlayadivembu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඉරක්කාමන්ම්	0632050147	info.moh.Irakkamam@gmai.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කල්මුනේ දකුණ	0672223266	mohkalsouth@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කල්මුනේ උතුර	0672229278	info.moh.drganesh62@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කරෛතිවු	0672221981	info.moh.karaitivu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නවිදන්වේලි	0672226091	info.moh.navithanveli@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නින්දවූර්	0672250834	info.moh.nintavur.gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පොතුවිල්	0632248502	info.moh.pottuvil@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - සෛදමර්දු	0672224365	info.moh.sainthamaruthu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - සමන්තුරේ	0672260808	info.moh.sammathu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - තිරුක්කෝවිල්	0672265054	info.moh.thirukkovil@gmail.com
	ත්‍රිකුණාමලය වෛද්‍ය වී.ප්‍රේමනන්දන් 026 2222263 0766040999 පොදු දු අ- 026 2222263 vprem2710@gmail.com rdhstrinco@healthgov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - ඉච්චිලම්පත්තු (වෙරුගල්)	0263268756	nisarnimsath9@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගෝමරන්කඩවල	0262255071	mohgomarankaduwala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කන්තලේ	0262234265	kantalemoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කින්නියා	0262236263	MOHKinniya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කුච්චවේලි	0262232464	sgaja24@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කුරින්චකර්නි	0772071404	mohkurinchakerny@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මුතූර්	0262238262	mohofficemuthur@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පදවි ශ්‍රී පුර	0252255083	mohpadavisripura1@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - සේරුවිල	0262251500	mihirisaumya1200@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - තබලගමුව	0262248063	mohthampalagamam@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ත්‍රිකුණාමලය	0262222278	moh.trinco@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - උප්පුවේලි	0262050429	uppuvelimoh@gmail.com

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
උතුරු මැද පළාත වෛද්‍ය වී.එම්. පාලිත බණ්ඩාර 0252222700/0252221926 0714834912 පොදු දු අ- 025 2222700 palithabandara120@yahoo.com phupdhs@gmail.com pdhsncp@health.gov.lk palithabandara249@gmail.com	**අනුරාධපුරය** වෛද්‍ය එන්.සී.ඩී. ආරියරත්න 025 2222260 0717913556 පොදු දු අ - 025 2234203 025 2222509 ncdnimal@gmail.com rdhsanuradhapura@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - ගලෙන්බිඳුනුවැව	0252258384	mohgalenbindunuwewa@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගල්නෑව	0252269526	mohgalnewa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හොරොව්පතාන	0252278061	horowpathanamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඉපලෝගම	0252264156	mohofficeipalogama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කහටගස්දිගිලිය	0252247478	mohkahata@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කැබිතිගොල්ලෑව	0252298530	thumiduwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කැකිරාව	0252264278	mohkekirawa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මැදවච්චිය	0252245717	mohmedawachchiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මිහින්තලේ	0252266562	mohmihinthale@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නාච්චදූව	0252222278	
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නොච්චියාගම	0252257856	mohnochchiyagama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නුවරගම්පළාත මධ්‍යම	0252223400	manupamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නුවරගම්පළාත නැගෙනහිර	0252222278	mohfofficenpe@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පදවිය	0252253103	padaviyamoh123@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පලාගල	0252052748	mohpalagala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - රාජාංගනය	0252054299	mohrajanganaya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - රඹෑව	0252056924	mohrabewa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - තලාව	0252276133	mohofficethalawa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - තඹුත්තේගම	0252276932	mohthmbuttegama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - තිරප්පනේ	0252050210	thirappane.moh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා.- අනුරාධපුර න.ස.	0710554224	chanmira77@gmail.com

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
	පොළොන්නරුව වෛද්‍ය ඩී.එස්.ඒ. ජයසිංහ 0272227660/0718290070 පොදු දු අ- 027 2223253 027 2222383/027 2222549 dsajaya@gmail.com rdhspolonnaruwa@gmail.com rdhspolonnaruwa@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - අරණගන්විල	0272223239	mohdimbulagala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - සිරිපුර	0272050346	
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඇලහැර	0662256624	mohelaherapln@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හිඟුරක්ගොඩ	0272246230	mohhingurakgoda@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ලංකාපුර	0272055770	mohlankapura@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මැදිරිගිරිය	0272248265	mohmedirigiriya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - තමන්කඩුව	0272222209	mohthamankaduwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වැලිකන්ද	0272259082	mohwelikanda@gmail.com
වයඹ පළාත වෛද්‍ය එන්. ෆරීඩ් 037 2223479 037 2228727 0714455337 පො.දූ.අ. - 0372223479 037 2226758 037 2221359 037 2225584 drfareed9@gmail.com info@healthdept.nw.gov.lk pdhsnwp@health.gov.lk	**කුරුණෑගල** වෛද්‍ය ප්‍රමිතා ශාන්තිලතා 037 2222352 0718178731 පො.දූ.අ. - 0372222278 pramithasr@gmail.com dpdhskur@gmail.com rdhskurunegala@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - අලව්ව	0372278810	mohalawwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - අබන්පොල	0373615304	chadanahearath.phi@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බමුණාකොටුව	0372057701	mohbamu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බිංගිරිය	0322246163	mohbingiriya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගල්ගමුව	0372253329	mohgalagamuwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගනේවත්ත	0372264022	mohganewatta@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගිරිබාව	0372053663	mohgiribawa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඉබ්බාගමුව	0372250578	mohibbagamuwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කටුපොත	0372247378	mohkatupotha@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කොබෙයිගනේ	0373616738	mohkobaiganne@gmail.om
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කොටවෙහෙර	0373971464	mohkotawehera@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කුලියාපිටිය	0372281278	mohkuliyapitiya@hgmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කුරුණෑගල	0372222194	mohkurunegala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කුරුණෑගල මි.න.ස.	0372222275	mohmck@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මහෝ	0372275262	mohofficemaho@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මල්ලවපිටිය	0372056298	mallawapitiyamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මාවතගම	0372299223	lankalsk@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නාරම්මල	0372249278	mohnarammala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නිකවැරටිය	0372260303	mohnikaweratiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පඬුවස්නුවර නැ.	0372291114	mohpandu@gmail.com

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පඬුවස්නුවර බ .	0372291114	mohpandu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පන්නල	0372246063	pannalamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පොල්ගහවෙල	0372243278	mohpolgahawela@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පොල්පිතිගම	0372273258	mohpolpithigama@gmail.vom
		සෞ.වෛ.නි. කා. - රිදීගම	0372252321	mohrideegama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - උඩුබද්දාව	0322242256	mohudubaddawaku@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වාරියපොළ	0372267279	mohwariyapola@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වීරඹුගේදෙර	0372265680	mohweerambugedara@gmail.com
	පුත්තලම වෛද්‍ය. ආර්.එම්.එස්. දිනුෂා ප්‍රනාන්දු 032 2247266 0718285256 පො.දු.අ. - 032 2247261 dpdhsputtlam@yahoo.com rdhsputtalam@health.gov.lk stephnie70@yahoo.com	සෞ.වෛ.නි. කා. - ආනමඩුව	0322263447	moh.anamaduwapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ආරච්චිකට්ටුව	0322259350	moh.arachchikattuwapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හලාවත	0322222278	moh.chilawpu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - දංකොටුව	0312258178	moh.dankotuwapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කල්පිටිය	0322260840	moh.kalpitiyapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කරුවලගස්වැව	0323323634	mohkaruwalagaswewa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මාදම්පේ	0322249500	madampemoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මහවැව	0322250767	moh.mahawewapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මුන්දලම	0322052278	mohmundel.pu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නාත්තන්ඩිය	0322254278	moh.nattandiyapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පල්ලම	0322051551	moh.pallamapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පුත්තලම	0322265201	moh.puttalampu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වෙන්නප්පුව	0312254877	moh.wennappuwapu@gmail.com
උතුරු පළාත වෛද්‍ය. ඒ. කේතීස්වරන් 021 2220811/0776043848 පො.දු.අ. - 021 2220819 drakethes64@gmail.com pdhsnp@gmail.com pdhsnorth@health.gov.lk	**යාපනය** වෛද්‍ය. ඒ. කේතීස්වරන් (වැඩබලන) 021 2223725 පො.දු.අ. - 021 2222278 rdhsjaffna15@gmail.com rdhsjaffna@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - චන්කනෙයි	0212250732	mohchankanai@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - චාවකච්චේරි	0212270014	mohchava@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - යාපනය	0212222645	mcjaffnamaili@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කරෙයිනගර්	0212251944	mohkarainagar@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කරවෙඩ්ඩි	0212261006	mohkvd@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කයිට්ස්	0212211660	mohkayts18@yahoo.com

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කෝපායි	0212231060	kopmoh2012@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මුරුතන්කනි	0212265578	mohmaruthankerny@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නල්ලූර්	0212053702	mohnallur@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පේදුරු තුඩුව	0212264482	mohpointpedro@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - සන්ඩිලිපායි	0212255248	mohsandilipay@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - තෙලිප්පිලෙයි	0212241182	mohtelle@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - උඩුවිල්	0212241183	mohuduvil@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වේලනායි	0212211555	mohvelanai@gmail.com
		ජේ.වෛ.නි. කාර්යාලය	0212224930	smojaffna@gmail.com
	කිලිනොච්චි වෛද්‍ය. එස්. කුමාරවේලු 021 2285719/0776508517 පො.දූ.අ. - 021 2283232 rdhskoc@gmail.com rdhskilinochchi@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - කන්ඩවාලයි	0212060415	mohofficekandawalai@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කිලිනොච්චි	0212283823	mohkaraichchi@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පලයි	0212050024	mohpallai@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පූනකරි	0212060822	mohofficepoonakary@gmail.com
	මන්නාරම වෛද්‍ය. ඩී. විනෝදන් 023 2222753 පො.දූ.අ. - 023 2222916 rdhsmnr@gmail.com healthplanningmnr@gmail.com rdhsmannar@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - මඩු	0232051567	mohmadhu92@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මන්නාරම නගරය	0232222278	mohmannar@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මාන්තෙයි බ.	0232050868	mohadampan@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මුසලි	0233238281	mohmusali@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නන්නාට්ටන්	0232050389	mohnanattan@gmail.com
	මුලතිවු වෛද්‍ය.එස්. සුගන්තන් 021 2290100/0777252025 පො.දූ.අ. - 021 2061423 dr.s.suganthan@gmail.com rdhsmtv@gmail.com rdhsmullaitivu@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - මල්ලාවි	0212060760	mallavimoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මාන්තෙයි නැ.	0212060760	
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මුලතිවු	0212061005	mohmtv@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඔඩ්ඩි සුඩාන්	0212061705	mohoddusuddan@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පුදුකුඩුඉරිප්පු	0212061588	mohptkmtv@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වැලිඔය	0718290388	

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
	වවුනියාව වෛද්‍ය. බී. පසුපතිරාජා 0242222323/0718619603 0768078691 පො.දු.අ. - 024 2222893 rdhsvavuniya@gmail.com rdhsvavuniya@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - වෙඩිඩිකුලම්	0242260968	vckmohofficegmail.com ssutharjan@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වවුනියාව	0242222278	mohv02478@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වවුනියාව උ.	0242051920	vnmohoffice@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වවුනියාව ද.	0775432968	Moh_vavuniyasouth@yahoo.com
සබරගමුව පළාත වෛද්‍ය. කේ.බී. කපිල කන්නන්ගර 045 2223322 045 2223377 0777272870 0714400680 පො.දු.අ. - 045 2222322 045 2222434 kapila_kannangara@yahoo.com pdhssab@sltnet.lk pdhspimusabaragamuwa@gmail.com pdhssabara@health.gov.lk	කෑගල්ල වෛද්‍ය.පී. කුමාර වික්‍රමසිංහ 035 2231325 0773279960 පො.දු.අ. - 035 2222549 035 2222578 doctor9kumara@gmail.com rdhskg549@gmail.com rdhskegalle@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - අරණායක	0352258161	moharanayaka@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බුලත්කොහුපිටිය	0362247082	mohbulathkohupitiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - දෙහිඕවිට	0362267415	pdehiowita@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - දැරණියගල	0362249372	mohderaniyagala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගලිගමුව	0352283390	mohgaligamuwa@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කෑගල්ල	0352222278	mohofficekegalle@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මාවනැල්ල	0352246335	moh.mawanella@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - රඹුක්කන	0352265278	rambukkanamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - රුවන්වැල්ල	0362266278	mohruwanwella@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වරකාපොල	0352267278	mohwarakapola@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - යටියන්තොට	0352271682	mohyatiyanthota@gmail.com
	රත්නපුර වෛද්‍ය එන්.ජී.එස්. පණ්ඩිතරත්න 045 2222496 045 2222284 0714214793 පො.දු.අ. - 0452222267/496 rdhsratnapura@gmail.com rdhsratnapura@health.gov.lk ngspanditha@gmail.com	සෞ.වෛ.නි. කා. - අයගම	0452250160	ayagamamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බලන්ගොඩ	0452287278	balangodamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඇහැලියගොඩ	0362258278	moheheliyagoda1@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඇලපාත	0452222516	elapathamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඇඹිලිපිටිය	0472230116	embilipitiyamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගොඩකවෙල	0452240278	godakawelamohoffice@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඉඹුල්පේ	0452287046	imbulpemoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කහවත්ත	0452270161	kahawattamoh@mail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කලාවන	0452255260	mohkalawana1@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කිරිඇල්ල	0452266081	kiriellamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කොලොන්න	0452260262	mohkolonna@gmail.com

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කුරුවිට	0452262174	mohkuruwita@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නිවිතිගල	0452279844	nivitigalamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඕපනායක	0452270924	opanayakemoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පැල්මඩුල්ල	0452274574	mohofficepelmadulla@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - රත්නපුර න.ස.	0452222275	mcratnapuramoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - රත්නපුර ප්‍රා.ස.	0452222278	mohratnapura@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වැලිගෙපොල	0452227060	weligepolamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - උඩවලවේ	0472232622	
දකුණු පළාත වෛද්‍ය ටී. එල්.ජේ.චන්දිම සිරිතුංග 0912234980 0776503356 0705270050 පොදු දු අ - 091 2246739 csiritunga@yahoo.com pdhhsp@yahoo.com pdhssouth@health.gov.lk	**ගාල්ල** වෛද්‍ය ප්‍රියන්ත වරත්න 0912234170/0760509189 0770805281 පො.දු.අ. - 0912234078 rdofficegalle@yahoo.com rdhsgalle@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - අක්මීමන	0913922261	mohofficeakmeemana@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - අම්බලන්ගොඩ	0912258278	mohofficeambalangoda@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බැද්දේගම	0912292278	mohbaddegama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බලපිටිය/අහුංගම	0912264485	mohbalapitiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බෝපේ-පොද්දල	0912222442	moh.bopepoddala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඇල්පිටිය	0912291102	mohofficeelpitiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගාල්ල මහ න.ස.	0912234378	mohmcgalle@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගෝනපිනුවල	0912276079	mohofficegonapinuwala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හබරාදුව	0912283850	mohofficehabaraduwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හික්කඩුව	0912277508	mohhikkaduwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඉමදූව	0912286534	mohofficeimaduwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඉඳුරුව(බෙන්තොට)	0342274292	mohinduruwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කරන්දෙණිය	0912290544	mohkarandeniya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නාගොඩ	0912285170	mohofficeudugama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නෙළුව	0718330939	mohofficeneluwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා - නියාගම	0912296526	mohniyagama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - උඩුගම	0912285170	
		සෞ.වෛ.නි. කා. - රත්ගම	0912267030	mohrathgama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - තවලම	0913783761	mohofficethawalama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වැලිවිටිය-දිවිතුර	0912261904	mohofficewelivitiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - යක්කලමුල්ල	0912286969	mohyakkalamulla@gmail.com

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
	හම්බන්තොට වෛද්‍ය ඒ.ටී.එන්.ඩී. පටබැඳිගේ 047 2258381 0777264301 පො.දූ.අ. -047 2220381 047 2220358 deepikapatabendige@gmail.com rdhshambantota@health.gov.lk rdhshambantota@gmail.com	සෞ.වෛ.නි. කා. - අම්බලන්තොට	0472225053	ambalantotamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - අඟුණකොළපැලැස්ස	0472228261	mohofficeap@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බෙලිඅත්ත	0472243718	mohbeliatta@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හම්බන්තොට	0472256561	mohhambanthota@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කටුවන	0472247361	mohkatuwanasp@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ලුණුගම්වෙහෙර	0472238014	mohlunugamwehera@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඕකේවෙල	0472254176	mohokawela@gmailcom
		සෞ.වෛ.නි. කා. - සූරිය වැව	0472289062	mohsooriyawewa2017@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. තංගල්ල	0472240278	mohofficetangalle@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - තිස්සමහාරාම	0472237184	mohthissamaharama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වලස්මුල්ල	0472245278	mohwalasmulla@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වීරකැටිය	0472246130	mohweer11@gmail.com
	මාතර වෛද්‍ය. ඒ.ඩී.යූ. කරුණාරත්න 041 2222378 077 7372822 071 8570143 පො.දූ.අ. - 041 2222154 adukarunarathna@gmail.com matarardhs@yahoo.com rdhsmatara@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - අකුරැස්ස	0412284412	mohakuressa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - අතුරලිය	0412284048	athuraliyam@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. දෙවිනුවර	0412226763	mohdevinuwara763@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - දික්වැල්ල	0912255100	dickwellamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හක්මන	0714486750	lakmalranasinghe1@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කඹුරුපිටිය	0412292559	mkamburipitiya@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. කිරින්ද පුහුල්වැල්ල	0412288261	mohkirinda.ms@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කොටපොල	0412273169	mohkotapola@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මාලිම්බඩ	0412240428	malimboda.moh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මාතර න.ස.	0412222278	mohmcmatara@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මාතර ප්‍රා.ස./ කැකනදුර	0412265278	mohpsmatara@gmai.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මොරවක	0412282376	morawakamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මුලටියන	0412268387	mohmulatiyana.mr@mail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පස්ගොඩ	0412272332	moh.pasgoda@yahoo.com

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
		සෞ.වෛ.නි. කා. - තිහගොඩ	0712245755	mohthihagoda@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වැලිගම	0412250278	moheweligama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වැලිපිටිය	0412254154	mohwelipitiya@gmail.com
ඌව පළාත වෛද්‍ය. ජේ.එම්.සී. තෙන්නකෝන් 055 2222823 055 4938040 0714479509 පො.දූ.අ. - 055 2223098 janithatennakoon@yahoo.com pdhsuva@health.gov.lk	බදුල්ල වෛද්‍ය. ආර්.පී.කේ.මාපා 055 2222823 055 4938040 0776043247 පො.දූ.අ. - 055 2222355 rdhsbadulla@health.gov.lk badullardhs@yahoo.com	සෞ.වෛ.නි. කා. - බදුල්ල	0552222278	badullamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බණ්ඩාරවෙල	0572222278	mohbandarawela@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඇල්ල	0572228853	Ellamoh5@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගිරාඳුරුකෝට්ටේ	0572254141	mohgiradurukotte@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හල්දුම්මුල්ල	0572268106	mohhaldummulla@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හාලිඇල	0552294378	Mohhaliela07@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හපුතලේ	0572268720	mohhaputale@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කන්දකැටිය	0552245672	mohkandaketiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ලුණුගල	0552051566	mohlunugala1566@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මහියංගනය	0552257262	mohmahiyanganaya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මීගහකිවුල	0552245778	mohmeegahakiula@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පස්සර	0552288178	mohps@slt.net.lk
		සෞ.වෛ.නි. කා. - රිදීමාලියද්ද	0553564839	Rideemaliyaddamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - සොරණාතොට	0552225369	mohsoranathota189@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඌව පරණගම	0572246342	mohuvaparanagama17@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වැලිමඩ	0572245178	mohofficewelimada@gmail.com
	මොනරාගල වෛද්‍ය පී.ඩී.කේ. අදිකාරී 055 2276262/077 3758269 071 4766911/0773233227 පො.දූ.අ. - 055 2276262 055 2276200/055 2276268 pdkadikari@gmail.com rdhsmonaragala@health.gov.lk rdhsmonaragala@gmail.com	සෞ.වෛ.නි. කා. - බඩල්කුඹුර	0552250120	mohbadalkubura@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බිබිල	0552265478	mohbibila@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බුත්තල	0552273775	mohbuttala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කතරගම	0472236080	mohkataragama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මැදගම	0553561032	mohmedagama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මඩුල්ල	0552275061	mohmadulla@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මොනරාගල	0552276178	mohmonaragala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - සෙවනගල	0553595050	mohsevanagala@gmail.com

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
		සෞ.වෛ.නි. කා. - සියඹලාණ්ඩුව	0552279031	mohsiyambalanduwa123@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - තණමල්විල	0472234089	thanamalwilamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වැල්ලවාය	0552274961	mohwellawaya@gmail.com
බස්නාහිර පළාත වෛද්‍ය. ධම්මික ජයලත් 011 2437154 071 4397939 පො.දු.අ. - 011 2434660 011 5749462 dammikajayalath@gmail.com pd@healthdept.wp.gov.lk pdhswest@health.gov.lk	**ප්‍රධාන සෞ.වෛ.නි.** වෛද්‍ය. ආර්.එල්.ඩී.එස්. විජයමුණි 0112691922 cmoh@colombo.mc.gov.lk	මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය - කො.න.ස.	0112692830	jayampathiwc@gmail.com
		බණ්ඩාරනායක කොටස	0112320256	bandaranayakamw@gmail.com
		බොරැල්ල කොටස	0112695943	borellamh@gmail.com
		ෆෝබ්ස් පාර කොටස	0112694903	forbesrdmh@gmail.com
		කිරුළ කොටස	0112586822	kirulamh@gmail.com
		කිරුළපන කොටස	0112512045	kirulapanemh@gmail.com
		කුප්පියාවත්ත කොටස	0112695754	kuppiywattamh@gmail.com
		මාලිගාවත්ත කොටස	0112687280	maligawattamh@gmail.com
		මෝදර කොටස	0112523695	modaramh@gmail.com
		මොහිදීන් මස්ජිද කොටස	0112434558	mohidhinmh@gmail.com
		නව බසාර් කොටස	0112421454	newbazaarmh@gmail.com
		කොම්පඤ්ඤවීදිය කොටස	0112324693	slislandcwc@gmail.com
		ශාන්ත පාවුළු කොටස	0112433826	stpaulsmh@Gmail.com
		වාසල පාර කොටස	0112432494	wasalamh@gmail.com
		වැල්ලවත්ත කොටස	0112362495	wallawattamh@gmail.com
	කොළඹ වෛද්‍ය. ඒ.අයි. ජාගොඩ 011 2327893/0777316121 පො.දු.අ. - 011 2452440 011 2326643 011 2326248 aijagoda@yahoo.com rdhscol@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - බත්තරමුල්ල	0112886532	moh.battaramulla@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බොරලැස්ගමුව	0112519374	moh.boralesgamuwa@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. කා. - දෙහිවල	0112126373	moh.dehiwala@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. කා. - එගොඩ උයන	0112645483	moh.moratuwa@@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගොතටුව	0112411281	moh.gothatuwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හංවැල්ල	0362253502	
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හෝමාගම	0112855244	moh.homagama@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කඩුවෙල	0112571463	
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කහතුඩුව	0112818525	moh.dehiwala@healthdept.wp.gov.lk

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කැස්බෑව	0112600448	moh.kesbewa@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කොලොන්නාව	0112411281	moh.kolonnawadehiwala@ healthdept.wp.gov
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මහරගම	0112843588	moh.maharagama@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මොරටුව	0112645483	moh.dehiwala@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. කා. - නුගේගොඩ	0112645483	moh.moratuwa@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පාදුක්ක	0112859097	moh.padukka@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පිළියන්දල	0112614489	
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පිටකෝට්ටේ	0112862973	moh.pitakotte@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. කා. - රත්මලාන	0112723371	moh.rathmalana@healthdept.wp.gov.lk
	ගම්පහ වෛද්‍ය. ආර්.එම්.සී.සේනාරත්න 033 2223783 0718475745 පො.දු.අ. - 033 2222874 rdhsgampaha@yahoo.com rdhsgampaha@health.gov.lk hrmisrdhsgmp@gmail.com	සෞ.වෛ.නි. කා. - අත්තනගල්ල	0332287279	attanagallamoh@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බියගම	0774099908	biyagamamoh@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - දිවුලපිටිය	0312246007	divulapitiyamoh@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - දොම්පේ-කිරිඳිවැල	0112404769	DOMPEMOH@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ගම්පහ	0332222278	gampahamoh@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. -ජාඇල	0112237525	mohjaela@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කටාන	0312238490	katanamoh@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කැලණිය	0112914782	kelaniyamoh@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මහර	0112973506	maharamoh@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මිනුවන්ගොඩ	0112295278	minuwangodamoh@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මීරිගම	0719854613	mirigamamoh@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මීගමුව	0312224467	Negombomoh@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - රාගම	0112958035	mohragama@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - සීදූව	0112252660	mohseduwa@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වත්තල	0112933212	

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී		
		කොට්ඨාශය	දුරකථන අ.	විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය
	කළුතර වෛද්‍ය. යූ.එල්.රත්නායක 034 2222610 071 8147181 පො.දූ.අ. -034 2222367 034 5628462 santhushitha007@gmail.com isaacuster@gmail.com isaacuster@gmail.com rdhskalutara@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. කා. - අගලවත්ත	0342249016	mohagalawatta@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බණ්ඩාරගම	0382290154	mohbandaragama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - බුලත්සිංහල	0342283158	moh.bulathsinghala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - දොඩන්ගොඩ	0342285941	dodangodamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - හොරණ	0342261278	mohhorana1@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - ඉංගිරිය	0342268177	mohingiriya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මදුරාවල	0342251527	mohmadurawala13@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මතුගම	0342247278	mohmathugama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - මිල්ලනිය	0342207155	mohmillaniya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පාලින්ද නුවර	0342244478	mohpalindanuwara@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - පානදුර	0382232278	mohpanadura@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වාද්දුව	0382283667	mohwadduwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - වලල්ලාවිට	0342284456	mohwallalwita@gmail.com
	ජාතික සෞඛ්‍ය විද්‍යාතනය වෛද්‍ය. ටී. කළුබෝවිල kalubowilatamara@yahoo.com 0342226319 0718270470	සෞ.වෛ.නි. කා. - බේරුවල	0342270276	beruwalamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. කා. - කළුතර	0342229445	moh.kaluthara@gmail.com

සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය

2020 අප්‍රේල් 27

පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතා අංශය

Design & Printed by NEO 2 820 220