

කොවිඩ් 19 න් ආරක්ෂා වීමට ක්ෂේත්‍ර අධ්‍යයන වාරිකා සඳහා යන සිසුන් උදෙසා නීති රීති මලාව

- සෑම විටෙකම මුඛ ආවරණයක් පලදින්න.
 - සෑම විටම මුඛ ආවරණය නාසය හා නිකටේ යට පෙදෙස නිවැරදිව ආවරණය වී ඇති දැයි තහවුරු කරන්න.
 - නිතරම මුඛ ආවරණය ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.
 - නිතරම මුඛ ආවරණය සකස් කිරීමට යාමෙන් වලකින්න .
 - ඉවත් කල මුඛ ආවරණයක් නැවත පලදීමෙන් වලකින්න .
 - එකම මුඛ ආවරණය පැය 8කට වඩා පැලද සිටීමෙන් වලකින්න .
 - නිතරම අමතර මුඛ ආවරණයක් ළඟ තබා ගන්න .

- සෑම විටම මීටරයක පරතරය තබා ගන්න .
 - අතට අත දීම හා වැලඳගනීම් ආදියෙන් වලකින්න .
 - මිනිසුන් රැස් වන ස්ථාන මඟහරින්න.
 - ඔබ හමුවීමට යන පවුල් සමඟ අනවශ්‍ය ලෙස ගැටීමෙන් වලකින්න .
- නිතරම දෑත් සෝදන්න.
 - සබන් හෝ මධ්‍ය සාර අඩංගු විෂ බීජ නාෂක ද්‍රාවණයකින් තත්පර 20ක් දෑත් පිරිසිදු කරන්න .
 - නිවැරදි අත් සනීපාරක්ෂක ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරන්න.
 - ආයතනයකට ඇතුළු වීමට පෙර සහ පසු, ආහාර ගැනීමට පෙර සහ පසු, නිතර මධ්‍යසාර අඩංගු සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණයකින් හෝ සබන් යොදා දෑත් පිරිසිදු කරන්න .

- ප්‍රවාහනය අතරතුර, සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගන්න
 - පුද්ගලික ප්‍රවාහන රථ පාවිච්චි කිරීම කටයුතු දිරිමත් කරන්න.
 - පොදු ප්‍රවාහන රථ භාවිතා කිරීමට පෙර සහ පසු මධ්‍යසාර අඩංගු සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණයකින් හෝ සබන් යොදා අත් සෝදන්න.
 - නිතර පිරිස් ස්පර්ශ කරන පෘෂ්ඨ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වලකින්න.
- පෘෂ්ඨ යන් මත හේත්තු නොවන්න (උදා: බිත්ති, දොරවල් ආදිය) හෝ මේස මත වාඩි නොවන්න, පඩිපෙළ ආදිය.
 - අන් අයගේ ජංගම දුරකථන, පෑන් ආදිය භාවිතා නොකරන්න.

- කෑමබීම ,වීදුරු,පිගන්, වෙනත් උපකරණ සහ එකම ආහාර පාර්සලය වෙනත් කිසිවෙකු සමඟ බෙදා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- ශ්වසන සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගන්න.
 - වැලමිට හෝ කම්සයේ ඇතුළු පැත්තෙන් කැස්ස සහ කිවිසුම් ආවරණය කරන්න.
 - මෙය කළ නොහැකි අවස්ථාවකදී නාසය / මුඛය ආවරණය කිරීම සඳහා
 - ටිශු කඩදැසියක් භාවිතා කරපසුව එය වැසීමට හැකි බඳුනකට ඉවත දමා අත් සොදන්න.
 - ඔබ වැඩ කරන ස්ථානයේ කැස්ස සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ඇති අය සන්දහා ටිශු හා වැසිය හැකි බන්දුනක් තබා ගන්න.
 - වැසිය හැකි බන්දුනක් තබා ගන්න.
- වෙනත් පෘශ්ඨ යන් හෝ වස්තූන් සමඟ ගැටීමට වැඩි ඉඩක් ඇති සහ නිතර හැසිරවීමට අවශ්‍ය ඇඳුම් වලින් වළකින්න.
 - අත් සේදීමට බාධා කරන ආහරණ / අත් ඔරලෝසු / මුදු අතේ පැලදීමෙන් වළකින්න.
- උණ, කැස්ස, නාසයේ නාසය, උගුරේ අමාරුව, හුස්ම හිරවීම වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ එකක් හෝ වැඩි ගණනක් ඇත්නම්,

හෝ

- පසුගිය දින 14 තුළ ඔබ COVID-19 පිළිබඳ සෑක සහිත හෝ තහවුරු කළ අයෙක් සමඟ සමඟ සම්බන්ධ වී ඇත්නම්

ක්ෂේත්‍ර අධ්‍යයන වාරිකාවට පැමිණීමෙන් වළකින්න.

- වාරිකා තබා ගැනීම
 - ක්ෂේත්‍ර අධ්‍යයන වාරිකාවට සහභාගී වූ සියලුම සිසුන් හා කාර්ය මණ්ඩලය ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතා තොරතුරු (දුරකතන අන්ක,ලිපිනය)ඇතුළු වාරිකාවක් තබා ගන්න.
 - සංචාරය කළ සියලුම ස්ථාන පිළිබඳ වාරිකාවක් තබා ගන්න.
- ක්ෂේත්‍ර වාරිකාවක් සිදු කිරීමට පෙර සහභාගී වන සිසුන්ගේ සහ කාර්ය මණ්ඩලයේ ලැයිස්තුවක් ප්‍රධාන විශ්වවිද්‍යාල වෛද්‍ය නිලධාරී වෙත එවන්න.
- ක්ෂේත්‍ර සංචාරයෙන් සති 2 ක් ඇතුළත සහභාගිවන්නෙකුට ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිතව හෝ රහිතව උණ වැළඳී ඇත්නම් ප්‍රධාන විශ්වවිද්‍යාල වෛද්‍ය නිලධාරී වෙත දන්වන්න.

○ ○ Avoid using elevators. Always try to use stairs. When using stairs, try to avoid touching the railings