ඔබගේත්, සැමගේත් ආරක්ෂාව උදෙසා රජය විසින් අවදානම අනුව පැය 24 කට පෙර ඉවත් වීමේ අනිවාර්ය නියෝග ලබාදීමට ඉඩ ඇත. ප්‍රමාදයකින් තොරව මෙම අනතුරු ඇඟවීමට ප්‍රතිචාර දක්වන්න.

- ඔබට සහ පවුලේ අයට යාමට නියමිත සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය පිළිබඳව කල් ඇතිව දැනුවත් වන්න. සමහර විට එය කරා ළඟා වීමට වැඩි කාලයක් ගතවනු ඇත. අවශ්‍ය කාලය ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
- නිරතුරුවම ඔබ ප්‍රදේශයේ වගවීමේ යාන්ත්‍රණයේ උපදෙස් අනුව ක්‍රියා කරන්න. (උදා : ප්‍රාදේශීය ලේකම්, ත්‍රිවිධ හමුදාව සහ පොලිසිය)

කොතැනට යා යුතු ද? කුමන වේලාවේ ද? යන්න සඳහා පෙරසූදානම් වීම අත්‍යවශ්‍යයි.

- කායික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගත හැකි, ඔබට නියමිත කරන ලද සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානට යාමට, කලින් සැලසුම් කර ගත යුතුය.
- ඔබගේ පවුල පොකුරක් ලෙස නිවසින් පිටවිය යුතු අතර, පවුල් පොකුරු අතර දුරස්ථභාවය පවත්වා ගන්න.
- මේ ආකාරයෙන් ඉවත් වන ප්‍රජාව තුළ කොරෝනා පැතිරීම අවම කළ හැකිය.

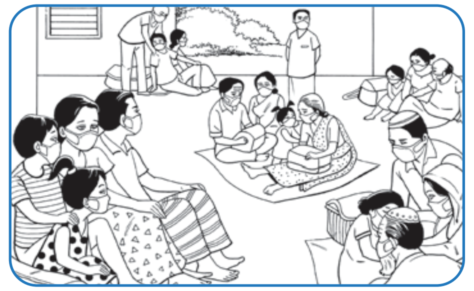
ආපදා මල්ලට අලුත් දෙයක්

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානට යනවිට තමන්ගේ පෞද්ගලික පරිහරණය සඳහා පිඟානක්, කෝප්පයක්, සබන් සහ අනෙකුත් පිරිසිදු කරන ද්‍රව්‍ය, මුඛ ආවරණ, තුවායක් වැනි දේවල් රැගෙන යන්න.

ආරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයට ඇතුලු වීමට පෙර

- ඔබ ස්වයං නිරෝධායනට ලක්ව සිටින හෝ උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයකින් පෙලෙන්නේ නම් ඔබ ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය නිළධාරීවරයා/වරිය හෝ අනෙකුත් නිළධාරියෙකු දැනුවත් කර උපදෙස් ලබාගන්න.
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානට ඇතුළුවීමට පෙර, ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්වය පිළිබඳ කරුණු නොසඟවා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ කළමනාකරණයට දැනුම්දෙන්න. එය ඔබගේත් අන් අයගේත් ආරක්ෂාව තහවුරු කරයි.

කාන්තාවන්ගේ හා ළමයින්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම

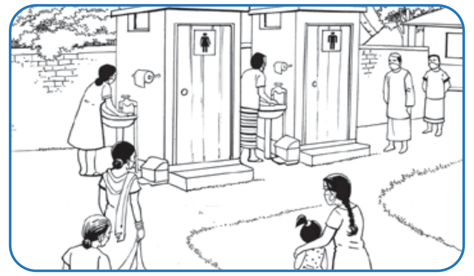


- කාන්තාවන්ගේ හා ළමයින්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා පවුල් පොකුරු ලෙස සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන වෙත යොමු විය හැකිය.
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන තුළ එක් පවුලක් එක් පොකුරක් ලෙස එකට සිටිය හැකිය. පොකුරු අතර මීටර 1 ක අවම දුරක් සහතික කිරීම සඳහා සෝදිසියෙන් සිටින්න.
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය තුළ සංචරණය කිරීම අවම කරන්න.

ආහාර සහ ජල සැපයුම

- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන වෙත ප්‍රවේශය දුෂ්කර නම්, ආහාර හා ජල සැපයුම, ප්‍රජා-ආහාර පිසීම, වැසි ජලය රැස් කිරීම වැනි කටයුතු සිදු කරනු ඇත. ඒ සඳහා උදව් කරන්න.
- ප්‍රජා-ආහාර පිසීමේදී මුහුණු ආවරණ සහ අත්වැසුම් භාවිත කරන්න.
- ප්‍රජා-ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සහ පිළිගැන්වීමේදී ඔබේ අත් සෝදන්න.
- සැමවිටම ආහාර හොඳින් පිසගන්න. උණුසුම්ව පිළිගන්වන්න.
- ආහාර ලබා ගැනීමේදී තදබදයකින් තොරව කටයුතු කරන්න.
- භාවිත කළ මුහුණු ආවරණ සහ අත්වැසුම් බැහැර කිරීමේ දී පියන සහිත ඒ සඳහා වෙන් කරන ලද කසල බඳුනකට දමන්න. ඒ පිළිබඳව සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණ කමිටුවෙන් ද විමසන්න.

වැසිකිලි භාවිතය



- වැසිකිලි භාවිතා කරන විට තදබදයකින් තොරව පෝලිමක් සාදන්න.
- වැසිකිළි භාවිතයට පෙර හා පසුව අත් සබන් යොදා වතුරෙන් සෝදන්න.
- කුඩා දරුවන්ගේ මළ මූත්‍රා ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න. ඒ පිළිබඳව සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණ කමිටුවෙන් විමසන්න.
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය තුළ සහ අවට කෙළ ගැසීමෙන් වළකින්න. ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ කෙළ හරහා වෛරසය පැතිර යා හැකිය.

සංක්‍රමණය සඳහා වන ජාත්‍යන්තර සංවිධානයේ පණිවිඩයකි

කොවිඩ් - 19 ගෝලීය වසංගතය, ආපදාවලින් අවතැන් වූ ජනතාවගේ ජීවිතවලට ඇතිවන බලපෑම් දැඩි කරවයි.

මෙවැනි අවස්ථාවන්හිදි ශ්‍රී ලංකා රජයට සහය දැක්වීමේහිලා, ආපදා සහ දේශගුණික විපර්යාස සම්බන්ධ ප්‍රතිපත්ති සහ වැඩසටහන් සඳහා මානව සංක්‍රමණය ඇතුලත් කිරීමට සංක්‍රමණය සඳහා වන ජාත්‍යන්තර සංවිධානය ඉදිරිපත් වී ඇත.

මුද්‍රණය සඳහා දායකත්වය :
සංක්‍රමණය සඳහා වන ජාත්‍යන්තර සංවිධානය

IOM UN MIGRATION | IOM DEVELOPMENT FUND

හදිසි ඇමතුම් : 117

ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය
120/2, විද්‍යා මාවත, කොළඹ 7
දුරකථන : +94 112 136 136 ෆැක්ස් : +94 112 670 025
විද්‍යුත් තැපැල : eoc@dmc.gov.lk, eocdmc@gmail.com
වෙබ් අඩවිය : www.dmc.gov.lk

ජාතික ආපදා සහන සේවා මධ්‍යස්ථානය
විද්‍යා මාවත, කොළඹ 7
දුරකථනය : +94 11 266 5258 ෆැක්ස් : +94 11 266 5702
විද්‍යුත් තැපැල : sahana.ndrsc@gmail.com
වෙබ් අඩවිය : www.ndrsc.gov.lk

ආපදා බලපෑම නිසා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයකට යාමට සිදුවුවහොත් කොරෝනා වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වෙමු

සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
DMC ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය
ජාතික ආපදා සහන සේවා මධ්‍යස්ථානය

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයක නවාතැන් ගත් අය සඳහා මාර්ගෝපදේශයක්

කළ යුතු සහ නොකළ යුතු මූලික ආරක්ෂක පියවර

මුහුණු ආවරණයක් නිවැරදිව පළඳින්න

ඔබ සතුව මුහුණු ආවරණයක් නොමැති නම්, සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණ කමිටුවෙන් ඉල්ලීමක් කර ලබා ගන්න. ඔබ එය පරිහරණය කර ඉවත දැමිය යුතු ආකාරය පිළිබඳව ද දැනුවත් වන්න. **මන්ද?** යමෙකුට කැස්ස ඇති විට හෝ කිවිසුම් යන විට ඔවුන්ගේ නාසයෙන් හෝ මුඛයෙන් කුඩා දියර බිඳිති එළියට පිට කරනවා. ඔබ ඕනෑවට වඩා සමීප නම්, කැස්ස ඇති පුද්ගලයාට රෝගය තිබේ නම්, ඔබට කොවිඩ්-19 වෛරසය ආසාදනය විය හැකිය. මුහුණු ආවරණය මගින් එය වළක්වයි.

මුහුණු ආවරණයක ඉදිරිපස කොටස ස්පර්ශ නොකරන්න

මන්ද? මුහුණු ආවරණයක මතුපිට තැන්පත් වී ඇති දියර බිඳිති සමඟ ඔබේ අත ස්පර්ශ විය හැකිය. එමගින් රෝගය ආසාදනය විය හැකිය.

මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න

මන්ද? ඔබගේ දෑත් නිරන්තරයෙන් වෛරසය තැවරී ඇති ස්ථාන වල ගැටෙන නිසා, අපවිත්‍ර දෑතින් ඔබේ ඇස්, නාසය හා මුඛය ඇල්ලීමෙන් රෝගය ශරීර ගත විය හැකිය.

සෑම විටම කායික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගන්න

ඔබ සහ ඕනෑම අයෙකු අතර අවම වශයෙන් මීටර 1 (අඩි 3) දුරක් පවත්වා ගන්න. **මන්ද?** යමෙකුට කැස්ස ඇති විට, හෝ කිවිසුම් යන විට ඔවුන්ගේ නාසයෙන් හෝ මුඛයෙන් විසි වන කුඩා දියර බිඳිති ඔබ ඕනෑවට වඩා සමීප නම් සහ කැස්ස ඇති පුද්ගලයාට රෝගය තිබේ නම්, ඔබට ද රෝගය ආසාදනය විය හැකි බැවිණි.

ඔබේ අත් නිතර සබන් හා වතුරෙන් සෝදා හරින්න

අවම වශයෙන් තත්පර විස්සක කාලයක්වත් සබන් යොදා වතුරෙන් දෑත් සෝදන්න. **මන්ද?** ඔබේ අත් සේදීමෙන් ඔබේ අත්වල ඇති වෛරස් විනාශ වේ. (උදා : කෑමට පෙර සහ පසු, ආහාර එතීමේ ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමෙන් පසු, කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමෙන් පසුව, වැසිකිළි භාවිතයෙන් පෙර සහ පසුව, කසළ ඉවත් කිරීමෙන් පසු හෝ මතුපිට පෘෂ්ඨ ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු)

ශ්වසන සනීපාරක්ෂාව පුහුණු වන්න

මෙයින් අදහස් කරන්නේ, ඔබ කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ඔබේ වැලමිටේ ඇතුල් පැත්තෙන් හෝ ඉවත දැමිය හැකි ටිෂු කඩදාසි වලින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීමයි. ඉන්පසු භාවිතා කළ ටිෂු කඩදාසි වහාම පියන සහිත කසල බඳුනකට බැහැර කර ඔබේ අත් සබන් යෙදා සෝදා ගන්න. ඔබ සහ ඔබ අවට සිටින අය හොඳ ශ්වසන සනීපාරක්ෂාව අනුගමනය කරන බවට වග බලා ගන්න. **මන්ද?** ඔබට රෝගය ආසාදනය වී ඇත්නම්, මෙම සනීපාරක්ෂක ක්‍රම අනුගමනය කිරීම මගින් වෛරසය පැතිරීම වලක්වනු ඇත.

අන් අයට ආචාර කරන අතරම ඔබේ අවම දුර තබා ගැනීමෙන් සෙනෙහස හා මිත්‍රත්වය පෙන්වන්න.

ඔබට උණ, කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයක් හෝ අසාමාන්‍ය තෙහෙට්ටුව ඇත්නම් වහාම කඳවුරු කළමනාකරණ කමිටුවට දන්වා අනෙක් අයගෙන් දුරස්ව සිටින්න.

ඔබට සහ පාර්ශවකරුවන්ට සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණයට උදව් කළ හැකි ආකාරය

ආපදා පෙරසූදානම් වීමේ කටයුතු පිළිබඳව ග්‍රාම නිලධාරී හා ආපදා කළමනාකරණ කමිටුව සමඟ සාකච්ඡා කොට දැනුවත් වන්න.

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය තුළ කායික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා පෙර පැවති සමහර පුරුදු අතහැර දැමිය යුතුය.

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය තුළ දුරස්ථභාවය තබා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය බැවින්, ඔබට නියම කරනු ලබන සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයට පමණක් ලඟාවන්න.

- කලින් අනතුරු ඇඟවීමක් ලැබුණත්, වත්කම් ආරක්ෂා කිරීම ඇතුළු බොහෝ හේතු නිසා, අන්තිම මොහොත වන තුරුම සමහර මිනිසුන් නිවාස හැර යාමට මැලිකමක් පෙන්වයි. **එය සිදු නොවිය යුතුය.**
- මාර්ග ජලයෙන් යට වුවහොත් නියම කරන ලද සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය යාමට අපහසු වන නිසා ආසන්නතම සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය වෙත යෑමට සිදු වනු ඇත. එම නිසා එම සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන වල අධික තදබදයක් ඇති විය හැකිය. **එය සිදු නොවිය යුතුය.**