# කොවිඩ් 19 ආසාදනයෙන් වැලකී සිටිම සඳහා නිවසේ සිට පැමිණෙන ශිෂ්‍යයින් සඳහා මාර්ගෝපදේශනය (විශ්වවිද්‍යාලය තුල නේවාසික නොවන)

01. ඔබ පීඨයට පැමිණෙන සෑම විටම මුඛ ආවරණයක් නිවැරදිව පැළඳීම අනිවාර්යය වේ. එය නිතර ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.

02. සෑම විටම අන් පුද්ගලයින් සමඟ මීටරයක් හෝ ඊට වඩා වැඩි දුරක ශරීර දුරස්ථ භාවයක් තබා ගැනීමට ක්‍රියා කල යුතුය.

03. හැකි සෑම විටම යම් ක්‍රියාවකින් පසු සබන් යොදා දෑත් සේදීම කල යුතුය. සබන් හා ජලයෙන් දෑත් සේදීමට අපහසු අවස්ථාවකදී 70% වඩා වැඩි සාන්ද්‍රණය ඇති ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණය (Sanitizer) මගින් දෑත් පිරිසිදු කර ගැනීම සිදු කරන්න.

04. නිතර නිතර මුඛය, නාසය ඇස්, ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.

05. පොදු ස්ථානවල ඇති පෘෂ්ඨ ( දොර, ජනෙල්, අත්වැටවල්, මේස, පුටු ආදි ) නිතර අත පත ගැමෙන් වලකින්න.

06. ඔබ පීඨයට පැමිණිමට පෙර කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශාව, උණ රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් නොපමාව නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගන්න.

07. පීඨය වෙත පැමිණිමේදි ආරක්ෂක නිලධාරීයා ලවා ඔබෙගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරගන්න.

08. කොවිඩ් 19 ආසාදනයේ රෝග ලක්ෂණ වන, උණ, කැස්ස, උගුරේ වේදනාව වැනි රෝග ලක්ෂණ, සාමාන්‍යය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා උණ රෝග ලක්ෂණ හා සමාන බව  මතක තබාගන්න.

09. පීඨයට පැමිණි විට කැස්ස, උණ, හිසරදය, උගුරේ වේදනාව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව වැනි ලක්ෂණ තිබේනම් වහාම පීඨයේ වගකිව යුතු අයට දැනුම් දී ඔබ එකම ස්ථානයක රැදි සිටින්න. එවිට අදල නිසි පියවර ගනු ඇත.

10. කහින විට, කිවිසුම් යන විට වැලමිටේ ඇතුල් පැත්තෙන් හෝ ටිෂු කඩදාසියකින් නාසය සහ මුඛය ආවරණය කරගන්න. පසුව එම ටිෂු කඩදාසිය පියන සහිත කසල බඳුනකට දමා නිසි පරිදි දෑත් සෝදා ගන්න.

11. පෞද්ගලික භාවිතා කරනු ලබන සියළු උපකරණ පොදුවේ භාවිතා නොකරන්න. ( පෑන් , පැන්සල්, ජංගම දුරකථන, කැල්කියුලේටර් ආදී )

12. ඔබට අවශ්‍ය ආහාර සහ ජලය නිවසෙන් රැගෙන එන්න.

13. ආහාර ගැනීමේදී අන් අය සමඟ ආහාර බෙදා ගැනීමෙන් වලකින්න. අන් අය සමඟ දුරස්ථභාවය රැක ගනිමින් ආහාර ගන්න.

14. ඉගෙනීම් කටයුතු වලදී එක්රෝක් වී සාකච්ජා කිරීම් වලින් වලකින්න. එසේ අවශ්‍යනම් දුරකථන මගින් ගෲප් එකක් සාදා ගෙන සාකච්ජා කරන්න.

15. දෙදෙනෙකු මුහුණට මුහුණ හමු වී සාකච්ජා කරන්නේ නම් අවම වශයෙන් මීටරක් දුර තබාගන්න.

16. ක්‍රීඩාගාරය භාවිතය, ක්‍රීඩා පිටිය සහ පිහිනුම්තටාකය භාවිතය සඳහා දැනට ඔබට අවසර නොමැත.

17. ඔබට අත්‍යාවශ්‍යම බඩුභාහිරාදිය පමණක් පීඨයට පැමිණෙන විට රැගෙන එන්න. විශාල ගමන් මළු ආදිය රැගෙන ඒමෙන් වලකින්න.

18. පීඨයේ අධ්‍යයන කටයුතු අවසන් වු වහාම පරිශ්‍රයේ නොරැඳී ඍජුවම නිවෙස් බලා යාමට වගබලා ගන්න.

19. පීඨයට පැමිණිම සඳහා පොදු ප්‍රවාහන සේවය ලබාගැනීමේදී කොවිඩ් 19 වෛයිරසයෙන් ආරක්‍ෂා වීමට වගබලා ගන්න.

20. හැකිනම් ඔබගේ පුද්ගලික භාවිතය සඳහා හැන්ඩ් සැනිටයිසර් කුප්පියක් ඔබලඟ තබාගන්න. බසයෙන් පිටවු විගස එම දාවනයෙන් අත් පිසගන්න.

21. පීඨය තුළ සිටින කාලය තුළ අමුත්තන් ගෙන්වා ගැනීමෙන් වැලකින්න.

22. ඉහත කරුණු අනුගමනය කිරීම මගින් ඔබගේ විභාග කටයුතු සහ අධ්‍යයන කටයුතු දිගටම පවත්වා ගැනීමට හැකි වන අතර, එසේ නොමැති වුවහොත් කොවිඩ් 19 ආසාදනය මගින් විශ්වවිද්‍යාල නැවත වසා දැමීමේ තත්ත්වයටද පත් විය හැකි බව නිරතුරුව මතක තබා ගන්න.

**ප්‍රජා සෞඛ්‍ය ඒකකය**
**සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය**
**පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය**