නේවාසිකාගාර වලට පැමිණෙන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ට කොවිඩ් 19 ආසාදනයෙන් වැලකී සිටීම සඳහා දෙනු ලබන සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ.

01. කාමරයෙන් පිටතට පැමිණෙන සෑම විටම මුඛ ආවරණයක් නිවැරදිව පැළඳීම අනිවාර්යය වේ. එය නිතර ඇල්ලීමෙන් වැළකිය යුතුය.

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

03. යම් ක්‍රියාවකින් පසු හැකි සෑම විටම සබන් යොදා දෑත් සේදීම කල යුතුය. සබන් හා ජලයෙන් දෑත් සේදීමට අපහසු අවස්ථාවකදී 75 වඩා වැඩි සාන්ද්‍රණය ඇති ඇල්කොහොල් ද්‍රාවණය මඟින් දෑත් පිරිසිදු කර ගැනීම සිදුකල යුතුය.

04. නිතර නිතර මුඛය, නාසය, ඇස් ඇල්ලීමෙන් වැළකිය යුතුය.

05. පොදු ස්ථානවල ඇති පෘෂ්ඨ (දොර, ජනෙල්, අත්වැටවල්, මේස, පුටු ආදි) නිතර අත පත ගෑමෙන් වැළකිය යුතුය.

06. කැස්ස, උණ, හිසරදය, උගුරේ වේදනාව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව වැනි ලක්‍ෂණ තිබේ නම් වහාම උපශාලාධිපති දැනුවත් කර සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයට ඒ බව දැනුම් දිය යුතුය. කොවිඩ් 19 ආසාදනයේ රෝග ලක්‍ෂණ වන උණ, කැස්ස, උගුරේ වේදනාව වැනි රෝග ලක්‍ෂණ සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, උණ රෝග ලක්‍ෂණ හා සමාන බව මතක තබා ගන්න.

07. කහින විට, කිවිසුම් යන විට වැලමිටේ ඇතුල් පැත්තෙන් හෝ ටිෂූ කඩදාසියකින් නාසය සහ මුඛය ආවරණය කර ගන්න. එම ටිෂූ කඩදාසිය හැකි සෑම විටම පියන සහිත කහ පැහැති කසල බඳුනකට දමා නිසි පරිදි දෑත් සෝදා ගන්න. තවද ඔබගේ ඉවතලන මුඛ ආවරණද එම බඳුනටම බැහැර කල යුතුය.

08. පෞද්ගලික භාවිතා කරනු ලබන සියළු උපකරණ පොදුවේ භාවිතා නොකල යුතුය.

09. සෑම විටම ඔබගේ කාමරයේ රැඳී සිටිය හැක්කේ ඒ සඳහා නිළ වශයෙන් අනුයුක්ත කල අයවළුන් පමණි.

10. මුල් දින 14 තුල :ෂිදක්එසදබ ඡැරසදා* ඔබට ශාලාවෙන් පිටතට යාමට අවසර නොමැත.

11. ඔබට ආහාර ලබා ගත හැක්කේ ශාලාවේ ආපන ශාලාවෙන් පමණක් වේ. පිටස්තර ස්ථානවලින් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය.

12. ඔබට ආහාර ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය කෑම පෙට්ටියක්, කෝප්පයක් ඔබ විසින් ශාලාවට පැමිණෙන විට රැගෙන ඒම අනිවාර්ය වේ. ඒ මගින් අන් අය භාවිතා කල උපකරණ මගින් ඔබට විෂබීජ පැතිරීම වළක්වා ගත හැකිය.

13. මුල් දින 14 තුලදී ආපනශාලාව තුල ආහාර අනුභවය තහනම් වේ. ඔබගේ කාමරයේදී ආහාර ගැනීමේදී අන් අය සමඟ ආහාර බෙදා ගැනීමෙන් වළකින්න. අන් අය සමඟ දුරස්ථභාවය රැක ගනිමින් ආහාර ගැනීම කල යුතුය.

14. ඉගෙනීම් කටයුතු වලදී එක්රොක් වී සාකච්ඡා කිරීම් වලින් වළකින්න. එසේ අවශ්‍ය නම් දුරකථන මගින් කණ්ඩායමක් :උය්ඒචච දර ඪසඉැර* සාදාගෙන කාමරයේ සිට සාකච්ඡා කල යුතුය. පොදු කාමර භාවිතයට අවසර නොමැත.

15. දෙදෙනෙකු මුහුණට මුහුණ හමු වී සාකච්ඡා කරන්නේ නම් මුඛ ආවරණ පැලඳ අවම වශයෙන් මීටරයක දුරක් පවත්වා ගත යුතුය.

16. ශාලාව තුල ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා සඳහා එක් රැස්වීම නොකල යුතුය.

17. ශාලා තුල ඇති ක්‍රීඩාගාර භාවිතය සහ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කිරීමටද අවසර නොමැත.

18. නේවාසිකාගාරය තුල සිටින කාලය තුල අමුත්තන් ගෙන්වා ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය.

19. මෙම උපදෙස් නිසි පරිදි පිළිපැදීම ඔබගේ වගකීමක් වන අතර, ඒ පිළිබඳව සොයා බැලීම ශාලාධිපති සහ උපශාලාධිපතිට අමතරව ආරක්ෂක අංශය, විනයාරක්ෂක අංශය. ශිෂ්‍ය උපදේශන අංශය මගින්ද සිදුකරනු ඇත.

2021.01.06
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය