කොවිඩ් 19 ආසාදනයෙන් වැලකී සිටීම සඳහා නිවසේ සිට පැමිණෙන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සඳහා මාර්ගෝපදේශ (විශ්වවිද්‍යාලය තුල නේවාසික නොවන)

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

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) මඟින් 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 ගෑමෙන් වළකින්න.

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

07. පීඨය වෙත පැමිණීමේදී ආරක්ෂක නිලධාරියා ලවා ඔබගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරගන්න.

08. කොවිඩ් 19 ආසාදනයේ රෝග ලක්ෂණ වන, උණ, කැස්ස, උගුරේ වේදනාව වැනි රෝග ලක්ෂණ, සාමාන්‍යය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, 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 රැදී සිටින්න. එවිට අදාල නිසි පියවර ගනු ඇත.

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

11. පෞද්ගලිකව 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 වළකින්න. අන් අය සමඟ දුරස්ථභාවය රැක ගනිමින් ආහාර ගන්න.

14. ඉගෙනීම් කටයුතු වලදී එක්රොක් වී සාකච්ඡා කිරීම් වලින් වළකින්න. එසේ අවශ්‍ය නම් දුරකථන මඟින් කණ්ඩායමක් සාදා ගෙන සාකච්ඡා කරන්න.

15. දෙදෙනෙකු මුහුණට මුහුණ හමු වී සාකච්ඡා කරන්නේ නම් මුඛ ආවරණ පැලඳ අවම වශයෙන් මීටරයක දුරක් තබා ගන්න.

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

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

18. පීඨයේ අධ්‍යයන කටයුතු අවසන් වූ වහාම පරිශ්‍රයේ නොරැදී ඍජුවම නිවෙස් බලා යාමට වගබලා ගන්න.

19. පීඨයට පැමිණීම සඳහා සෑම විටම ඔබගේ පුද්ගලික වාහනයක් භාවිතා කරන්න. එසේ නොහැකි නම් පමණක් පොදු ප්‍රවාහන සේවය ලබා ගැනීමේදී කොවිඩ් 19 වෛරසයෙන් ආරක්‍ෂා වීමට වගබලා ගන්න.

20. හැකිනම් ඔබගේ පුද්ගලික භාවිතය සඳහා හෑන්ඩ් සැනිටයිසර් කුප්පියක් ඔබ ලඟ තබාගන්න. බසයෙන් පිටවූ විගස එම ද්‍රාවණයෙන් අත් පිසගන්න.

21. පීඨය තුල සිටින කාලය තුල අමුත්තන් ගෙන්වා ගැනීමෙන් වළකින්න.

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

2021.01.06

පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය