සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණ මෙහෙයුම්

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන තුළ පවුල් සඳහා ඉඩකඩ සැපයීම

- කාන්තාවන්ගේ හා ළමයින්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන තුළ එක පවුලක් එක් පොකුරක් ලෙස සිටින ලෙස දැනුම් දෙන්න.
- ආහාර ලබා ගැනීම හෝ වැසිකිළි භාවිතය සඳහා යන විට ද, ආරක්ෂාව සඳහා පවුලේ සාමාජිකයින්ට එකිනෙකා සමඟ සිටින ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.
- පවුල් පොකුරු අතර සමාජ දුරස්ථභාවය සහතික කරන්න.

කළ යුතු සහ නොකළ යුතු මූලික ආරක්ෂක පියවර පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ඇති කරන්න.

- ආපදාවෙන් බලපෑමට ලක් වූ පුද්ගලයින් සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය ඇතුළට ගිය පසු අනුගමනය කළ යුතු අනිවාර්ය පුරුදු සඳහා උපදෙස් සපයන්න. මේ සඳහා වෙනම මාර්ගෝපදේශයක් සකස් කර ඇති අතර ඒ පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කරන්න.
    - මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම.
    - මුහුණු ආවරණයක ඉදිරිපස කොටස ස්පර්ශ නොකිරීම.
    - ඇස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකීම.
    - සෑම විටම කායික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම (අවම මීටරයක පරතරය).
    - ශ්වසන සනීපාරක්ෂාව පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම.
    - උණ, කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, හුස්ම ගැනීමේ රෝග ලක්ෂණ, යම් අපහසුතාවයක් හෝ අසාමාන්‍ය තෙහෙට්ටුව ඇතිනම් කළමනාකරණ කමිටුව දැනුවත් කළ යුතු බව සහ අනෙක් අයගෙන් දුරස්ව සිටිය යුතු බව.
    - ආහාර ලබා ගැනීමේදී හා වැසිකිළි භාවිතයට යාමේදී කායික දුරස්තභාවය පවත්වා ගත යුතු බව.
    - වැසිකිළි භාවිතයට පෙර හා පසුව සබන් හා වතුරෙන් අත්සේදිය යුතු බව.
    - කුඩා දරුවන්ගේ මළ මූත්‍රා ආරක්ෂිතව බැහැර කළ යුතු ක්‍රමවේදය පිළිබඳව.
    - භාවිත කළ මුහුණු ආවරණ සහ අත්වැසුම් බැහැර කිරීමේ දී පියන සහිත ඒ සඳහා වෙන් කරන ලද කසල බඳුනකට දැමිය යුතු බව.
- දිනපතා උදෑසන සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ සිටින සියලු දෙනා වෙනුවෙන් අනුගමන කළ යුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමක් සිදු කරන්න. ඒ සඳහා ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර තිබේ නම් ඒ සඳහා භාවිත කරන්න.
- දැනුවත් වීමේ උපදෙස් පත්‍රිකා ඊට අදාළ ස්ථානවල ප්‍රදර්ශනය කරන්න. (උදා : අත් සෝදන ස්ථාන, වැසිකිළි, කසළ බැහැර කරන ස්ථාන ආදී)

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමණාකරුවන් සඳහා අනුකරණ සරඹයක් පැවැත්වීම

- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණයට අවශ්‍ය උප කමිටු සකස් කර, ඔවුන් සඳහා අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශ සැපයීම කරන්න.
- කොවිඩ්-19 හමුවේ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය සඳහා තිබිය යුතු ක්‍රියාදාමයන් සහ පහසුකම් පිළිබඳ පූර්ව අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සඳහා විශේෂ අනුකරණ සරඹයක් (Simulation drill) කරන්න.

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන වසා දැමීමේදී

- ආපදාවෙන් බලපෑමට ලක් වූ පුද්ගලයින් පිටව ගිය පසු, මධ්‍යස්ථාන භූමිය විෂබීජහරණය කරන්න.
- සියලුම ස්වේච්ඡා සේවකයන් සහ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණ කාර්ය මණ්ඩලය සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවට ලක් කිරීම සම්බන්ධව සෞඛ්‍ය අංශ වලින් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.
- අනාගත හදිසි අවස්ථා සඳහා භාවිතයට නොගත් මුහුණු ආවරණ, අත්වැසුම් සහ PPE වල ආරක්ෂාව සහතික කරන්න.

සංක්‍රමණය සඳහා වන ජාත්‍යන්තර සංවිධානයේ පණිවිඩයකි

පාරිසරික හායනය සහ දේශගුණික විපර්යාස මඟින් කල හැකි බලපෑම් අපමණය. ස්වාභාවික හෝ මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් හේතුකොට ගෙන සිදුවන මෙම පාරිසරික වෙනස්වීම් හේතුවෙන් හදිසියේ ඇතිවන ගංවතුර, නායයෑම් හා මන්දගාමීව ඇතිවන නියඟ වැනි ආපදා නිසා ජනතාවගේ ජීවිත සහ දේපලවලට හානි සිදු වේ.

මෙම ආපදා නිසා ඇතැම් ජනතාව අවතැන් වන අතර වත්මන් කොවිඩ් - 19 ගෝලීය වසංගතය, මෙවැනි ආපදාවන්ගේ බලපෑම තවදුරටත් දැඩි කරවයි.මෙවැනි අවස්ථාවන්හිදී 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

කොවිඩ් -19 වසංගතයේ අවදානම සමඟ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන පවත්වාගෙන යාම සඳහා මාර්ගෝපදේශයක්

නිළධාරීන් සහ කළමනාකරුවන් සඳහා

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

අවධානය සඳහා

ආපදාවන් නිසා බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රජාව සඳහා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන පවත්වාගෙන යාම සහ සහන සැලසීම පිළිබඳව ජාතික ආපදා සහන සේවා මධ්‍යස්ථානය (NDRSC) මගින් නිකුත් කරන ලද උපදෙස් තවදුරටත් ශක්තිමත් කර, කොවිඩ්-19 තර්ජනය හමුවේ එවැනි සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන පවත්වාගෙන යන ආකාරය පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු ලබා දීම සඳහා මෙම මාර්ගෝපදේශය උත්සාහ කරයි. එය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා, කොවිඩ්-19 සම්බන්ධව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කර ඇති ආරක්ෂණ උපදෙස් මෙම මාර්ගෝපදේශයට අන්තර් ගත කර ඇත.

පෙර සූදානම

ආපදාවකට පෙර සූදානම් වීම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා පිළියෙළ කොට ඇති අවිනිශ්චිතතා සැළැස්ම (Contingency Plan) යාවත්කාලීන කිරීම

- අවිනිශ්චිතතා සැලැස්මෙහි සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය සඳහා නම් කරන ලද කමිටු සාමාජිකයන් සිව් දෙනාට අමතරව ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරීවරයාගේ නියෝජිතයෙකු ද සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණ කමිටුව සඳහා පත් කරගන්නා ලෙස යෝජනා කෙරේ.
- කොවිඩ්-19 තර්ජනය සමඟ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය කර ගැනීම සඳහා පහත දක්වා ඇති ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

කොවිඩ්-19 අවදානම පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් කර ඔබ ප්‍රදේශයේ දත්ත යාවත්කාලීන කරගන්න

- ඔබ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ සෞඛ්‍ය අංශ හෝ ආරක්ෂක අංශ විසින් හුදකලා ප්‍රදේශ ලෙස නම් කරන ලද ප්‍රදේශ හෝ ස්වයං නිරෝධායනයට ලක් වූ පවුල්/ගෘහයන් පිළිබඳ තොරතුරු නිරතුරුව යාවත් කාලීන කරගන්න.
- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් තවදුරටත් සක්‍රීය අවදානමක් තිබේ යයි සැලකෙන ගෘහ හෝ ප්‍රදේශ වෙතොත්, ඔවුන් ඉවත් කිරීම සඳහා විශේෂ ස්ථාන හඳුනා ගන්න.

කොවිඩ්-19 සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා සමඟ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන සූදානම් කිරීම සහ අමතර මධ්‍යස්ථාන හඳුනාගැනීම

- කායික දුරස්ථභාවය සහතික කිරීම සඳහා අමතර සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන අවශ්‍ය වනු ඇත. දැනටමත් සපයා ඇති උපදෙස් පරිදි ඒවා හඳුනා ගන්න.
- තෝරාගත් සුරක්ෂිත ස්ථාන, මෙතෙක් භාවිතා කරන ලද මධ්‍යස්ථානයට බොහෝ දුරින් ඇත්නම් ඒවා කරා ළඟා වීමට වැඩි කාලයක් ගතවනු ඇත. අවශ්‍ය කාලය ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
- අවදානම් ප්‍රදේශ වල ජීවත්වන ජනතාව හඳුනාගෙන, ඔවුන්ට වෙන් කරන ලද සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත් කරන්න.
- සෑම සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයකටම පැමිණෙන සංඛ්‍යාව තක්සේරු කරන්න. ප්‍රමාණවත් ඉඩ ප්‍රමාණයක්, වැසිකිළි, නාන කුටි, ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ස්ථාන, කායික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගනිමින් ආහාර බෙදා හැරිය හැකි ස්ථාන, ආහාර ගබඩා කිරීම සඳහා ස්ථාන, කසළ බැහැර කිරීම සඳහා ස්ථාන, අත් සේදීම සඳහා සින්ක් රඳවන ස්ථාන හඳුනාගන්න.
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන සඳහා අවශ්‍ය වන සබන්, අනෙකුත් සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය, කසළ බැහැර කරන භාජන සහ ආහාර නොවන ද්‍රව්‍ය (NFIs) යනාදිය ප්‍රමාණවත් ලෙස සූදානම් කර ගන්න.
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය තුල එක්වන කසළ නිසි ලෙස ඉවත් කිරීම සඳහා වැඩ පිළිවෙලක් සකස් කරන්න.
- ශ්වසන සනීපාරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා මුහුණු ආවරණ, ඉවත දැමිය හැකි ටිෂු කඩදාසි, පියනක් සහිත කසල බඳුන් වැනි දේවල් සූදානම් කර ගන්න. සායනික අපද්‍රව්‍ය (මුහුණු ආවරණ සහ ටිෂු කඩදාසි) බැහැර කිරීම සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය නිළධාරීන්ගේ උපදෙස් අනුව ක්‍රමවේදයක් සකස් කරන්න.
- දිනපතා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය විෂබීජහරණය සඳහා ක්‍රමවේදයක් සකස් කරන්න.
- සෞඛ්‍ය අංශ සහ රතුකුරුස සාමාජිකයන්ගේ සහය ඇතිව සෞඛ්‍ය පහසුකම් ලබාදෙන ස්ථානයක් සූදානම් කර ගන්න.
- අවශ්‍ය විය හැකි නිරෝධායන කාමරයක් සූදානම් කර තබන්න.
- අවශ්‍ය විට භාවිතයට ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය සේවකයින් සඳහා පුද්ගලික ආරක්ෂක ඇඳුම් (PPE) සහ විෂබීජ නාශක සූදානම් කර ගන්න.
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ රඳවන ප්‍රජාව සඳහා මධ්‍යස්ථානය තුළ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ලෙස ආහාර පිලියෙල කළ හැකි දැයි හෝ වෙනත් සුදුසු ස්ථානයක පිළියෙල කර සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය වෙත ලබා දීම පිළිබඳව ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරීගේ උපදෙස් ලබා ගන්න.
- වෙනත් වසර වලට වඩා වැඩි ජල අවශ්‍යතාවයක් සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන වල ඇති විය හැකි බැවින්, ඒ සඳහා අවධානය යොමු කර අත්සේදීම හා අමතර ජල අවශ්‍යතා සපුරාලීමට වැසි ජලය රැස් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- අනපේක්ෂිත ජල සැපයුම් බිඳවැටීමක් සිදුවුවහොත්, භාවිතයට ගැනීම සඳහා අමතර ජල ටැංකි ස්ථාපනය කරගන්න. ගබඩා කරගත් වැසි ජලය ඇතිනම් සේදීම් කටයුතු සහ වැසිකිලි භාවිතයට යොදා ගත හැකිය.

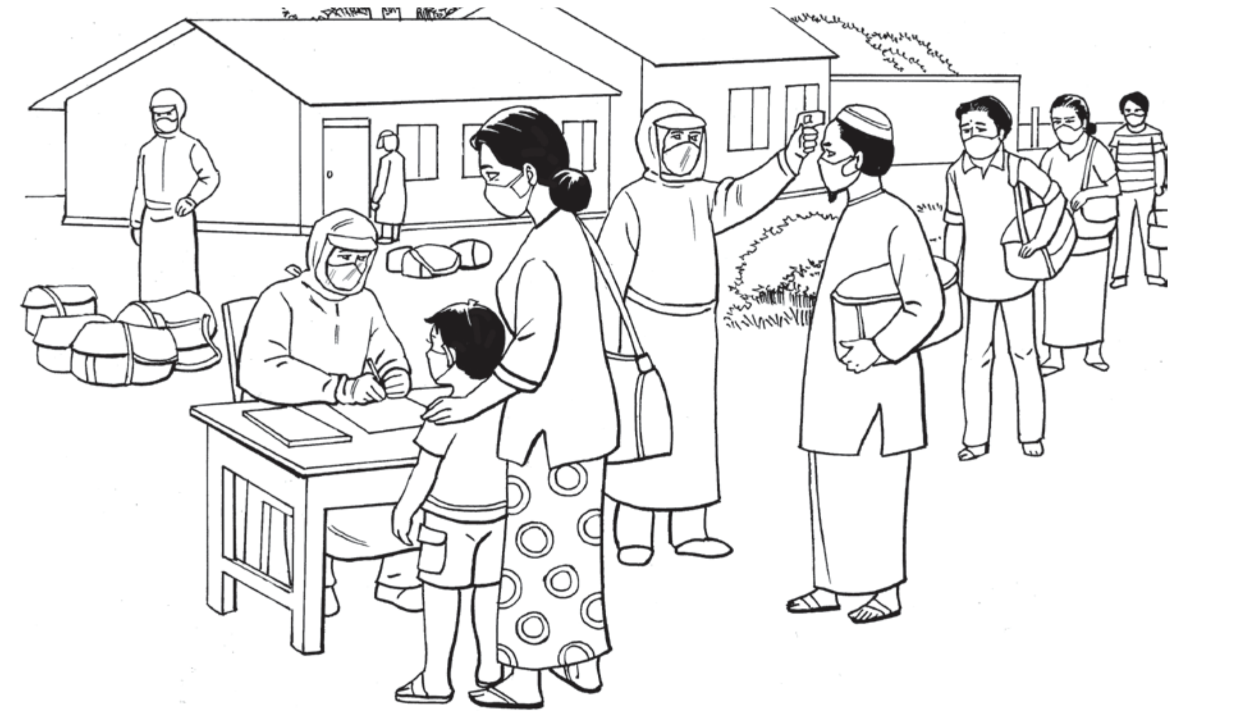
පූර්ව අනතුරු ඇඟවීම් ප්‍රමාදයකින් තොරව අනුගමනය කළ යුතු බවට අවදානම් කලාප වල ජීවත් වන ජනතාව දැනුවත් කරන්න

- රජය, ආපදා කළමනාකරණ අංශ සහ සෞඛ්‍ය අංශ මගින් ලබා දෙන පූර්ව අනතුරු ඇඟවීම් සහ උපදෙස් පිළිපැදිය යුතු බවට අවදානම් කලාපවල ජීවත් වන ජනතාව දැනුවත් කරන්න.
- පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ පණිවිඩය බිම් මට්ටමට ගෙනයන යාන්ත්‍රණය තවදුරටත් ශක්තිමත් කරන්න. (රජයේ නිලධාරීන්, ආගමික නායකයින්, ප්‍රජා නායකයින්, තරුණ හා කාන්තා නායකයින්, ප්‍රජා ස්වේච්ඡා සේවකයන් වැනි අය මේ සඳහා යොදා ගත හැකිය).
- කොවිඩ්-19 සඳහා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කළ යුතු බැවින් ජනතාව ඉවත් කිරීම ප්‍රමාදයකින් තොරව සිදුවිය යුතුය. ආපදාවක් ඇතිවීමට පැය 24 කට වත් පෙර ඉවත් කිරීම් සිදුකිරීමට සැලසුම් කරන්න. ඒ බව අවදානම් කලාප වල ජීවත් වන ජනතාවට දැනුම් දෙන්න.
- පවුලේ සාමාජිකයින්ගේත්, අනෙකුත් සැමගේත් ආරක්ෂාව උදෙසා රජය විසින් අවදානම අනුව, අනිවාර්ය ඉවත්වීමේ නියෝග ලබාදීමට හැකියාවක් ඇති අතර මෙම අනතුරු ඇඟවීම් ප්‍රමාදයකින් තොරව අනුගමනය කළ යුතු බව දැනුම් දෙන්න.
- මෙය බොහෝ දුරට සාක්ෂාත් කරගත හැක්කේ ත්‍රිවිධ හමුදාවේ සහ පොලිසියේ මැදිහත් වීම මගින් බැවින් සෑම විටම ඔවුන්ට සහාය විය යුතු බව ජනතාවට දැනුම් දෙන්න.

සත්කාරක පවුල් හඳුනාගෙන දැනුවත් කරන්න

- සෞඛ්‍ය අවදානම සළකා අවදානම් ප්‍රදේශවල ජනතාව සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයට විකල්පයක් ලෙස නෑදෑයන් හෝ මිතුරන් සමඟ නවාතැන් ගැනීමට යොමු කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- එවැනි සත්කාරක පවුල් හඳුනාගෙන ඔවුන් ගත යුතු සෞඛ්‍ය පූර්වෝපායන් පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න.

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණ මෙහෙයුම්



සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයකට ඇතුළු වන අතරතුර සහ ඇතුළතදී

- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයකට ඇතුළු වීමට පෙර සබන් යොදා අත් සේදීම අනිවාර්ය කරන්න. මේ සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම කරන්න.
- ලියාපදිංචි මේසයට පැමිණීමට පෙර අපදාවෙන් බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රජාව එක් එක් අය කොරෝනා ආසාදන අවදානම පිළිබඳ පරීක්ෂාවකට යටත් කරන්න (උෂ්ණත්වය මැනීම සහ සරල ප්‍රශ්න මාලාවක් හරහා).
- උණ, කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයක් හෝ අසාමාන්‍ය තෙහෙට්ටුව පුද්ගලයෙකුට තිබේ නම් හෝ ඔවුන් කොරෝනා ආසාදිත පුද්ගලයින් සමඟ සම්බන්ධ වී ඇත්නම් එම පුද්ගලයින් වැඩිදුර පරීක්ෂණ සඳහා වෙන් කර කඩිනමින් සෞඛ්‍ය අංශ දැනුවත් කරන්න.
- ලියාපදිංචි වීමේදී අවදානම් කණ්ඩායම් හඳුනාගන්න. (උදා : වයස අවු 60 වැඩි/ගර්භනී කාන්තාවන්)
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය තුළ සංචරණය හැකිතාක් සීමා කරන්න. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ රැඳීසිටින්නන් මධ්‍යස්ථානයෙන් පිටතට යෑම හැකිතාක් සීමා කරන්න.
- සෑම උදෑසනකම සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය තුළ සිටින අය අතර ස්වසන රෝග තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. අවම වශයෙන් මධ්‍යස්ථානය තුල සිටින සෑම දෙනාගේම දිනකට එක් වතාවක්වත් උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න.
- ස්වසන රෝග ලක්ෂණ වහාම වාර්තා කිරීමට යාන්ත්‍රණයක් ස්ථාපිත කර ඒ පිළිබඳව අපදාවෙන් බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රජාව දැනුවත් කරන්න. එවැනි තොරතුරු සෞඛ්‍ය අංශ වෙත වාර්තා කිරීමට වැඩපිළිවෙලක් සකස් කරන්න.
- රාජකාරිය සඳහා පැමිණෙන නිලධාරීන් සහ අත්‍යවශ්‍ය සේවා සපයන නිළධාරීන්ට මධ්‍යස්ථානයට ඇතුළුවීමට පෙර ඔවුන්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කර බලා ස්වසන රෝග ලක්ෂණ නොමැති බවට තහවුරු වීමෙන් අනතුරුව සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයට ඇතුළුවීමට අවසර ලබා දෙන්න.
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයට ඇතුළු වීම අත්‍යවශ්‍ය සේවා සපයන නිළධාරීන්ට පමණක් සීමා කල යුතු අතර, අමුත්තන්ට මධ්‍යස්ථානයට ඇතුළුවීමට අවසර ලබා නොදිය යුතුය.