



වැඩ සැකසුම් සඳහා
කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තියට සුදානම් වීම
සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිළිබඳ
මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශ

අතුරු මග පෙන්වීම

2020 අප්‍රේල් 17





සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය

වැඩ සැකසුම් සඳහා
කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තියට සුදානම් වීම
සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිළිබඳ
මෙහෙයුම් මාර්ගෝපදේශ

අතුරු මඟ පෙන්වීම

2020 අප්‍රේල් 17

පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය

සංස්කාරක මණ්ඩලය



ප්‍රධාන සංස්කාරක

වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ මහතා සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

සංස්කාරකවරුන්

වෛද්‍ය එල්. ඩී. ගම්ලත් මහතා නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (පාරිසරික වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතා), සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය ඩී ඩී එස් කේ සිරිවර්ධන මිය අධ්‍යක්ෂ (පාරිසරික වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතා), සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය ඉනෝකා සුරවීර මිය ප්‍රජා වෛද්‍ය උපදේශක, පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය දීපිකා හේරත් මිය රෙජිස්ට්‍රාර්, පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය නිරෝෂිනී අධිකාරම් මිය රෙජිස්ට්‍රාර්, පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය කුමුදු වීරකෝන් මිය රෙජිස්ට්‍රාර්, පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

දායකත්වය

වෛද්‍ය මංජුලා දනන්සූරිය මිය ජාතික වෘත්තීය නිලධාරී, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

මහාචාර්ය ජගත් ප්‍රේමවන්ද්‍ර මහතා රසායනික හා ක්‍රියාවලි ඉංජිනේරු දෙපාර්තමේන්තුව, මොරටුව විශ්වවිද්‍යාලය

ආචාර්ය ඒ.පී.ටී. සුගතපාල මහතා ජ්‍යෙෂ්ඨ කලීකාචාර්ය, යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු දෙපාර්තමේන්තුව, මොරටුව විශ්වවිද්‍යාලය

රුවන් කුමාර මහතා ආහාර කර්මාන්තයේ නියෝජිත



මෙම ලේඛනය මුද්‍රණය කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා ගණකාධිකාරීවරුන්ගේ සේවා සංගමය අනුග්‍රහය දැක්වීය



කොවිඩ්-19 ලෙස පොදුවේ හැඳින්වෙන නව කොරෝනා වයිරසය හේතුවෙන් ඇති වූ වසංගතයෙන් මේ වන විට මුළු ලොවම පීඩාවට පත්ව ඇත. වෛරසයේ නම මගින් ගම්‍ය වන පරිදි වෛරසය ලෝකයට අලුත් වන අතර, ඒ පිළිබඳව දන්නා දේ පදනම් වී ඇත්තේ වර්තමාන පර්යේෂණ හා අත්දැකීම් මතය. කෙසේ වෙතත්, එය 3% ක් පමණ වන මරණ අනුපාතිකයක් සමඟ ස්පර්ශයෙන් බෙහෙවින් බෝවන බව දන්නා අතර, එය සමස්ත නගර පමණක් නොව රටවල් සම්පූර්ණයෙන් හුදකලා කිරීමට හෝ සම්පූර්ණයෙන් වසා දැමීමට හේතු වී තිබේ.

මාර්තු මස මැද භාගයේ සිට දිවයින පුරා ඇදිරි නීතිය පැනවීමත් සමඟ ශ්‍රී ලංකාවද මේ හා සමාන තත්වයකට මුහුණ දී සිටී. කෙසේ වෙතත්, රටෙහි බලධාරීන් විසින් කාලෝචිත ආකාරයකින් ගනු ලබන අතිශය තදබල සහ බරපතල ක්‍රියාමාර්ග හේතුවෙන්, මාසයකට ආසන්න කාලයක් තිස්සේ, කොවිඩ්-19 ආසාදිත රෝගීන්ගේ වැඩිවීම පාලනය කිරීමේ සීමාවන් තුළ පවතින බව පෙනේ.

කොවිඩ්-19 වසංගතය ගෝලීය වශයෙන් සැලකිය යුතු මට්ටමේ ආර්ථික බලපෑමක් ඇති කරනු ඇති බව පැහැදිලි වන අතර, ශ්‍රී ලංකාව තුළද එය ඊට වෙනස් නොවේ. මෙය නිසැකවම කෙටිකාලීනව පමණක් නොව මධ්‍ය සහ දිගු කාලීනව සෞඛ්‍ය, සමාජීය සහ ආර්ථික අහිතකර ප්‍රතිඵල නිර්මාණය කරනු ඇත.

කෙසේ වෙතත්, කොවිඩ් වෛරසය ව්‍යාප්ති වීමේ තත්වයට එරෙහිව සටන් කිරීම සඳහා මෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේ දිගු කාලීන සහ මධ්‍ය කාලීන සමාජ හා ආර්ථික අහිතකර බලපෑම් අවම කිරීම සඳහා ආර්ථිකය ශක්තිමත් කිරීමට අප උත්සාහ කළ යුතුය. එවැනි තත්වයක් තුළ, සංචාන වැඩබිම් සඳහා නැවත වරක් ක්‍රියාකාරීත්වය ආරම්භ කිරීමේ අපේක්ෂාවක් පවතී.

ශ්‍රී ලංකාව, අතීතයේ දී බෝවන රෝග බොහොමයක් තුරන් කළ ශක්තිමත්, කාර්යක්ෂම හා ඵලදායී සෞඛ්‍ය පද්ධතියක් සතු රාජ්‍යයක් බවට ගෝලීය වශයෙන් ප්‍රසිද්ධය. එබැවින් කොවිඩ්-19 හි මෙම අභියෝගයට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි බවත්, අපගේ ජනතාවගේ සෞඛ්‍යය සහ ආරක්ෂාව සහතික කළ හැකි බවත් මම විශ්වාස කරමි.

වර්තමාන සන්දර්භය තුළ, මෙහෙයුම් ආරම්භ කිරීමත් සමඟ සේවා ස්ථානවල කොවිඩ්-19 ආසාදනය සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළැක්වීම සඳහා සේවා ස්ථානවල සේවා පිළිවෙත් සහ සේවා පරිසරයන් වෙනස් කිරීම අවශ්‍ය වේ. එබැවින් සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ අත්දැකීම් සහ අනෙකුත් සියලුම විශේෂඥයින් සහ පාර්ශ්වකරුවන් සමඟ එක්ව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් මෙම මාර්ගෝපදේශයන් සකස් කර ඇත්තේ සියලුම සේවා ස්ථානයන්හිදී අනුගමනය කිරීම සඳහාය.

එබැවින්, මෙම රෝගය අපේ රටෙන් තුරන් කිරීමේ අපගේ පරමාර්ථය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා මෙම මාර්ගෝපදේශ දැඩි ලෙස පිළිපදින ලෙස මම අදාළ සියලුම සංවිධානවලින් ඉල්ලා සිටිමි.

වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

පටුන



පරිච්ඡේදය	පිටු අංකය
1. හැඳින්වීම	05
2. සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ක්‍රම	06
3. පොදු මාර්ගෝපදේශ	07
4. විශේෂ මාර්ගෝපදේශ	14
4.1 නිෂ්පාදන කර්මාන්ත	14
4.2 රාජ්‍ය සහ පෞද්ගලික කාර්යාල	16
4.3 ආගන්තුක සත්කාරක කර්මාන්ත	16
4.4 ආපනශාලා සහ අවන්හල්	18
4.5 සුපිරි වෙළඳසැල්	19
4.6 පොදු ප්‍රවාහනය	20
4.7 සත්කාරක සිදුවීම්	21
4.8 ආර්ථික මධ්‍යස්ථාන	22
4.9 විශ්වවිද්‍යාල	23
5. තාවකාලිකව තහනම් කරන ලද මහජන ක්‍රියාකාරකම්	24
ඇමුණුම්	
ඇමුණුම 01 - සතීපාරක්ෂක ද්‍රාවණයක් පිළියෙල කර ගන්නා ආකාරය	25
ඇමුණුම 02 - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ ලැයිස්තුව - ඔවුන්ගේ දිස්ත්‍රික් හා පළාත් මට්ටමේ අධීක්ෂණ නිලධාරීන් සමඟ	26

1. හැඳින්වීම



කොවිඩ්-19 යනු ශ්වසන රෝගයක් වන අතර එය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් වසංගතයක් ලෙස ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත.

ආරම්භයේදී ශ්‍රී ලංකාව තුළ වාර්තා වී ඇත්තේ රෝගීන් සුළු ප්‍රමාණයක් පමණක් වුවද, පසුගිය මාසය තුළ රෝගීන් 200 කට වැඩි සංඛ්‍යාවක් වාර්තා වී තිබේ. මේ වනවිට තත්වය හොඳින් පාලනය කර ඇති අතර, බලධාරීන් මෙය තුරන් කරගැනීමේ උපාය මාර්ගයක් සැලසුම් කරමින් සිටී. එබැවින් නුදුරු අනාගතයේ දී සේවා ස්ථාන නැවත විවෘත කිරීමේ අපේක්ෂාවක් ඇත. මෙම පසුබිම තුළ, සේවා ස්ථාන සහ වෙනත් පොදු පහසුකම් නැවත විවෘත කිරීම සඳහා විශේෂ පූර්වාරක්ෂාවන් අවශ්‍ය වේ.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම / පාලනය කිරීම සඳහා සේවා ස්ථානවල සහ වෙනත් රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ආයතනවල අනුගමනය කළ යුතු මාර්ගෝපදේශ මෙම ලේඛනය මඟින් සපයයි. තවද, එමඟින් විවිධ සේවා ස්ථාන සහ ඒවායේ සැකසුම් සලකා බැලීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු අතිරේක පූර්වාරක්ෂාවන් සපයයි. මෙම පියවර අනුගමනය කිරීම සරල වන අතර පහසුවෙන් අනුගමනය කළ හැකිය. කෙසේ වෙතත්, කොවිඩ්-19 ආසාදනය පිළිබඳ වර්තමාන විද්‍යාත්මක සාක්ෂි ලෝකයට නුපුරුදු බැවින් එම සාක්ෂිවල සීමිත බව සැලකිල්ලට ගත යුතුය. මෙම ලේඛනය සකස් කර ඇත්තේ දැනට දන්නා සාක්ෂි සැලකිල්ලට ගෙන වන අතර මේ සම්බන්ධයෙන් නව දැනුම ලද විට ඒ අනුව වෙනස්වීම් සිදු වීමට නියමිතය.

සේවා ස්ථානයන් වෙත විශාල පිරිසක් නිතර නිතර පැමිණෙන බැවින් සේවා ස්ථාන ආරක්ෂිතව තබා ගැනීම සියලු දෙනාගේ සාමූහික වගකීමකි.

මෙම මාර්ගෝපදේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වගකීම එක් එක් සංවිධානයේ කළමනාකාරිත්වය සතු වන අතර, තාක්ෂණික මග පෙන්වීම සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (පාරිසරික, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය හා ආහාර සුරක්ෂිතතා) ඒකකය සහ මධ්‍යස්ථානයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් විසින් සපයනු ලැබේ. මෙම ලේඛනය අවසානයේ මෙම සියලු නිලධාරීන්ගේ සම්බන්ධතා තොරතුරු සපයා ඇත.

සියලුම පොදු වැඩ සැකසුම් මෙම ලේඛනයට ඇතුළත් කිරීමට සංස්කාරකවරුන් සෑම උත්සාහයක්ම දරා ඇති නමුත්, තෝරාගත් සැකසුම් තුළ සෑම වැඩ සැකසීමක්ම සහ සෑම ක්‍රියාකාරකමක්ම ඇතුළත් කළ නොහැකිය. එබැවින් පාඨකයන්ට මෙම ලේඛනයේ ඇති මූල්‍ය පණිවුඩ ග්‍රහණය කරගනිමින්, ඔවුන්ගේ වැඩ සැකසුම් වලට සරිලන පරිදි ඒවා අදාළ කර ගැනීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.

කොවිඩ්-19 සම්ප්‍රේෂණය සිදුවන්නේ ක්‍රම 3කින් පමණක් වන බැවින් ඊළඟ ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පරිදි මෙහි විස්තර කර ඇති සංකල්ප හරහා එවැනි සම්ප්‍රේෂණයන් වළක්වා ගැනීම සඳහා තනි සේවා ස්ථානවලට ගැලපෙන මනා පිළිවෙත් අනුගමනය කළ හැකිය. මෙම රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළැක්වීමේදී පුද්ගල හැසිරීමද වැදගත්ය. මුඛ ආවරණ පැළඳීම සහ මුහුණ ස්පර්ශ නොකිරීම යන සරල ක්‍රියාමාර්ග දෙකෙන් ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට මෙම රෝගය වැලඳීම වළක්වා ගත හැකිය.



2. වැඩ සැකසීම් වලදී සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ක්‍රම

පහත දැක්වෙන ක්‍රම 3 මගින් රෝගය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය.

බිඳිති මගින් - ආසාදිත බිඳිති ආශ්වාස කිරීමෙන් වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමේදී හෝ ආසාදිත පුද්ගලයින්ගේ හුස්ම පිට කිරීමෙන් පවා වෛරස බිඳිති නිපදවිය හැකිය. මෙම වෛරස බිඳිති වලට මීටර් 1 ක දුරක් ගමන් කළ හැකිය.

සෘජු - ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමඟ සෘජුව සම්බන්ධ වීමෙන් පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සම්ප්‍රේෂණය වීම. (උදා: වැළඳ ගැනීම, අතට අත දීම). වෛරසය නාසය, මුඛය හෝ ඇස් හරහා ශරීරයට ඇතුළු විය හැකිය.

වක්‍ර - ආසාදිත පුද්ගලයෙකු විසින් කැස්ස, කිවිසුම් යාම හෝ හුස්ම හෙලන විට, ආසාදිත තරල බිඳිති පරිසරයට මුදා හැරීමෙන්, අවට ඇති පෘෂ්ඨයන් හා වස්තූන් වන ලියන මේස, මේස, දුරකතන, පරිගණක ආදිය මත එම බිඳිති පතිත වී එම පෘෂ්ඨ අපවිත්‍රනය කළ හැකිය. ආසාදනය නොවූ පුද්ගලයෙකු විසින් එම පෘෂ්ඨයන් ස්පර්ශ කර ඔවුන්ගේ ඇස්, නාසය හෝ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමෙන් ඔහුට වෛරසය වැළඳිය හැකිය.

3. පොදු වැළැක්වීමේ ක්‍රියාමාර්ග

මෙම කොටසේ දැක්වෙන ක්‍රියාමාර්ග බොහෝ වැඩ සැකසුම් වලට අදාළ වේ. කොවිඩ්-19 ආසාදනය සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළැක්වීම සඳහා සියලුම සේවා නියුක්තිකයින් හා සේවා යෝජකයින් මෙම නිර්දේශ පිළිපැදිය යුතුය.

3.1 සේවා ස්ථානයන්හි කොවිඩ්-19 සඳහා සුදානම් වීමේ සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ සැලැස්ම

සේවකයින්ගේ වෘත්තීය නිරාවරණ මට්ටම, මෙම මාර්ගෝපදේශයේ සඳහන් තනි පුද්ගල අවදානම් සාධක සහ නිර්දේශිත වෙනත් යහ පිළිවෙත් සැලකිල්ලට ගනිමින්; කොවිඩ්-19 සඳහා සුදානම් වීමේ සැලැස්මක් සකස් කරන ලෙස සියලුම සේවා යෝජකයින්ට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. මෙමගින් ආසාදනය පැතිරීම වැළැක්වීමට / පාලනය කිරීමට පමණක් නොව, සැක සහිත සිද්ධියක් අනාවරණය වුවහොත් ඇතිවන හීනිකාවන් වළක්වනු ඇත.

වැඩබිම් සහ එම වැඩබිම් වල සේවකයින් විසින් සිය රැකියාවන්ට අදාළව සිදු කරන කාර්යයන් හා සම්බන්ධ අවදානම් මට්ටම, මෙම සැලැස්ම සඳහා සලකා බැලිය යුතුය. එවැනි සලකා බැලීම්වලට පහත කරුණු ඇතුළත් විය හැකිය:

- සේවකයින් නිරාවරණය විය හැක්කේ, කොවිඩ්-19 හි කුමන ප්‍රභවයන් වෙතද, කොහේදීද, කෙසේද? යන්න පහත කණ්ඩායම් ඇතුළත් කරමින්,
 - සාමාන්‍ය ජනතාව, ගනුදෙනුකරුවන් සහ සහායකයන්; සහ
 - රෝගී පුද්ගලයින් හෝ විශේෂයෙන් ආසාදනය වීමේ වැඩි අවදානමක් සහිත තැනැත්තන් (උදා., පුළුල්ව, තිරසාරව (අඛණ්ඩව) කොවිඩ්-19 සම්ප්‍රේෂණය වීම සහිත ස්ථාන වෙත ගිය ජාත්‍යන්තර සංචාරකයින්
- නිවසේදී සහ ප්‍රජා සැකසුම් වලදී වෘත්තීය නොවන අවදානම් සාධක

- සේවකයින්ගේ තනි පුද්ගල අවදානම් සාධක (උදා., මහලු වයස, නිදන්ගත වෛද්‍ය තත්වයන් පැවතීම, ප්‍රතිශක්තිකරණ සම්මුති තත්වයන්, ගර්භනීභාවය, දුම් පානය කරන්නන්)
- එම අවදානම් විසඳීමට අවශ්‍ය පාලනයන්.

සිය, 90% සේවා ස්ථාන විසින් කොවිඩ්-19 ආසාදනයට එරෙහිව ක්‍රියාත්මක කරන පාලන ක්‍රියාකාරකම් අධීක්ෂණය කිරීම සහ විමසීම් වලදී අවශ්‍ය මග පෙන්වීම සඳහා, සුදුසු නාහිගත ලක්ෂ්‍යයක් (හෙද නිලධාරියෙකු, ආරක්ෂක නිලධාරියෙකු, මානව සම්පත් කළමනාකරුවෙකු හෝ තනතුරට සුදුසු සහ වගකිව යුතු යැයි සොයාගත් ඕනෑම නිලධාරියෙකු) හඳුනාගත යුතුය.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය වී ඇති බවට සැක කරන සේවකයින් යොමු කිරීම සඳහා, සේවා ස්ථානය තුළ නාන කාමරයක් / වැසිකිළියකින් සමන්විත විශේෂිත හුදකලා කාමරයක් කල්තියා හඳුනාගත යුතුය. එය අවශ්‍ය වන කල්හි විෂබීජහරණය කළ හැකි එකක් විය යුතුය.

3.2 පහත සඳහන් කාණ්ඩයට ඇතුළත් සේවකයින් සේවය සඳහා වාර්තා නොකළ යුතුය.

- කැස්ස, සොටු දියර ගැලීම, උගුරේ අමාරුව සහ / හෝ හුස්ම හිරවීම වැනි උග්‍ර ආරම්භක ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිතව හෝ රහිතව උණ රෝග ලක්ෂණ සහිත තැනැත්තන්,
- පසුගිය දින 14 තුළ කොවිඩ්-19 පිළිබඳ සැක සහිත හෝ තහවුරු කළ සිද්ධියක් සමඟ සම්බන්ධකම් පැවති තැනැත්තන්.
- කොවිඩ්-19 සඳහා නිරෝධායනය කරන තැනැත්තන්.

අසනීප පුද්ගලයෙකු සේවය සඳහා වාර්තා කළහොත් ඔහු / ඇය වහාම ආපසු ගෙදර යවන බවට සේවයෝජකයා සහතික විය යුතුය. එම පුද්ගලයාට කොවිඩ්-19 ආසාදනය වී ඇති බවට සැක කරන්නේ නම් පහත 3.6 වගන්තියේ සඳහන් පියවර අනුගමනය කරන්න.

පරිශ්‍රයට ඇතුළු වන ඕනෑම අයෙකු (අමුත්තන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය) ඇතුළු වීමට පෙර සබන් හා වතුර යොදා ඔවුන්ගේ අත් සේදිය යුතුය. (සේදීමට භාවිතා කරන බේසම සඳහා සුදුසුම වන්නේ පාදයෙන් ක්‍රියාත්මක වන ජල නලයයි). විකල්පයක් ලෙස ඇල්කොහොල් යෙදූ දියරයක් අත් සේදීම සඳහා (අවම වශයෙන් 70% v / v ඇල්කොහොල්) භාවිතා කළ හැකිය. විෂබීජහරණ කුටීර භාවිතා කිරීම නිර්දේශ නොකරයි. ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රය භාවිතා කිරීමෙන් පසු දැන් සේදීම සඳහා සනීපාරක්ෂක දියර භාවිතා කරන්න. සෑම සේවා මුරයකට පෙර සහ පසු ඇඟිලි සලකුණු යන්ත්‍රය විෂබීජහරණය කළ යුතුය.

අමතර විකල්ප ක්‍රියාමාර්ග වනුයේ පරිශ්‍රයට ඇතුළුවීමේදී පාද සේදීම (0.1% සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණයක් සහිතව) හෝ ඇතුළුවීම දොරටුවේදී සපත්තු ඉවත් කිරීම සහ පරිශ්‍රය තුළ භාවිතය සඳහා වෙනම සපත්තු කට්ටලයක් ලබා දීමය.

සේවා ස්ථානයට ඇතුළු වන අවස්ථාවේදී සියලුම කාර්ය මණ්ඩලයේ දේහ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න. 98.4 °F හෝ 37 °C ට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක් සටහන් කරන ඕනෑම පුද්ගලයෙකු විනාඩි 10-15 ක විවේකයකින් පසුව නැවත පරීක්ෂා කළ යුතු වන අතර, දෙවන වර පරීක්ෂාවේදී ධන වන්නේ නම් ඔහු / ඇය ආපසු එවනු ලැබේ. උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන මාපකය වෛද්‍ය ශ්‍රේණියක එකක් විය යුතුය.

සෑම විටම සේවකයින් අතර මීටරයක දුරක් තබා ගන්න. (වැඩ කරන අතරතුර, රැස්වීම්වලදී, ආපනශාලා තුළ ආදී)

සියලුම සේවකයින් රාජකාරියේ යෙදී සිටියදී මුඛ ආවරණ නිසි ලෙස පැළඳිය යුතුය.

මුඛ ආවරණ හෝ මුහුණු ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. මුඛ ආවරණ ඉවත් කිරීමෙන් පසු එය පාදය මඟින් විවෘත කළ හැකි සංවෘත බඳුනකට දැමිය යුතු අතර, පසුව දෙඅත් සේදිය යුතුය. ඉවත් කිරීමේදී මුහුණු ආවරණ අතින් අල්ලා හැසිරවීම අවම වශයෙන් සිදු කළ යුතුය. සෑම විටම මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.

කහින විට සහ කිවිසුම් යන විට මුඛ ආවරණය කිරීම ඇතුළුව ශ්වසන ආචාර ධර්ම දිරිමත් කරන්න. කහින විට සහ කිවිසුම් යන විට වැලමිට හෝ අත් යට අභ්‍යන්තරයෙන් ආවරණය කළ යුතුය. මෙය කළ නොහැකි අවස්ථාවක නාසය / මුඛය ආවරණය කිරීම සඳහා අත්පිස්නාවක් භාවිතා කළ හැකි අතර, එම අත්පිස්නාව ඉවත් කිරීමේදී එය සංවෘත බඳුනකට දමා අත් සෝදා ගත හැකිය.

හැකි සෑම විටම වෙනත් සේවකයින්ගේ ජංගම දුරකතන, පෑන් සහ වෙනත් පොදු දුරකතන, ෆැක්ස් යන්ත්‍ර, මේස හෝ වෙනත් සේවා මෙවලම් සහ උපකරණ භාවිතා කිරීම වැනි කාර්යයන් සිදු කිරීම සම්බන්ධයෙන් සේවකයින් අධෛර්යමත් කරන්න. කිසියම් ද්‍රව්‍යයක් හුවමාරු කර ගෙන ඇත්නම් එය සබන් හා ජලය යොදා හෝ අවම වශයෙන් 70% v / v මධ්‍යසාර අන්තර්ගත සනීපාරක්ෂක දියර යොදා පිරිසිදු කළ යුතුය.

සහායකයින් සමඟ සෘජු වාචික සන්නිවේදනය අවම කිරීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලයට උපදෙස් දීමට කටයුතු කරන අතරතුර, සේවකයින් සහ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ට උපදෙස් ලබා දීම සඳහා විකල්ප ක්‍රම (පොදු ඇමතුම් පද්ධතිය, අභ්‍යන්තර දුරකතන දිගු ආදිය) භාවිතා කරන්න.

සේවකයින් අනවශ්‍ය ලෙස දොරවල් ස්පර්ශ කිරීම අවම කිරීම සඳහා අංශ අතර දොරවල් විවෘතව තැබිය යුතුය.

සේවකයින් අතට අත දීම / වැළඳ ගැනීම වැනි දෑ සිදු කිරීම අධෛර්යමත් කිරීම සහ සුබපැතීම සඳහා ස්පර්ශ නොවන වෙනත් ක්‍රම අනුගමනය කරන්න.

පහත සඳහන් දෑ පිළිපැදීමෙන් යහපත් පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය සහ සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට සේවකයින් දිරිමත් කරන්න.

- සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
- ප්‍රමාණවත් තරම් පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම
- නීතිපතා ශාරීරික ව්‍යායාම්වල නිරත වීම
- දුම්පානය සහ මත්පැන් පානය කිරීම වැනි සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන පුරුදු වලින් වැළකීම

3.3 මතුපිට පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජහරණය කිරීම

වැඩ කරන පරිසරය නිරන්තරයෙන් අතුගැම, පෘෂ්ඨයන් මතුපිට, උපකරණ සහ වෙනත් භාණ්ඩ පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කිරීම ඇතුළු ගෘහ පාලන පිළිවෙත් නීතිපතා පවත්වා ගන්න.

තෙත් දූවිලි / තෙත මාත්තු කිරීමෙන් හෝ සබන් හා වතුර යොදා සේදීම හෝ පොදු කාර්ය ක්ෂාලක (ඩිටර්ජන්ට්) මගින් පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු,

සියලුම ලෝහ පෘෂ්ඨයන් අවම වශයෙන් 70% v / v මධ්‍යසාර ද්‍රාවණයකින් විෂබීජහරණය කළ යුතුය.

සියලුම ලෝහ නොවන පෘෂ්ඨයන් 0.1% සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරේට් ද්‍රාවණයකින් විෂබීජහරණය කළ යුතුය.

සෑම සේවා මුරයකටම පෙර හා සෑම පැය තුනකට වරක් දොරවල් / හැඩලය පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතුය. ගෙබිම, කාර්යාල උපකරණ සහ ගෘහ භාණ්ඩ අවම වශයෙන් දිනකට දෙවරක් විෂබීජ නාශක මගින් පිරිසිදු කළ යුතුය. (හෝ සේවා මුර රාජකාරී ඇති ස්ථානවල සෑම සේවා මුර වෙනස් කිරීමකටම පසුව.)

තීරු දොර තිර භාවිතය වළක්වා ගත යුතු අතර ඒවා අත්‍යවශ්‍ය නම් ඉහත විස්තර කර ඇති පරිදි දිනකට 3 වතාවක් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතුය.

3.4 ඕනෑම සේවා කවුළුවක සිටින කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා උපදෙස්

සෑම විටම මුඛ ආවරණයක් පළදින්න. (මුඛ ආවරණය ආරක්ෂිතව හා නිසි ලෙස පැළඳිය යුතු අතර එය ඉවත් කරන තුරු එය ස්පර්ශ නොකළ යුතුය.)

ගනුදෙනුකරුගෙන් අවම වශයෙන් මීටරයක දුරක් තබා ගන්න. නැතිනම් විකල්පයක් ලෙස කවුන්ටරය ඉදිරිපිට අඳුරු / වීදුරු / ප්ලාස්ටික් පලිහක් යොදා බිම ඉඩක් සාදා ගනුදෙනු සිදු කරන්න.

මුදල් පරිහරණය අවම වශයෙන් සිදු කළ යුතුය. (ණයපතක් / හර පතක් ඉල්ලන්න). ණයපත / හර පත භාවිතා කරන විට එය පාරිභෝගිකයා විසින් යන්ත්‍රයට ඇතුළු කරන ලෙසත්, එය යන්ත්‍රයෙන් ඉවත් කර ගන්නා ලෙසත් පාරිභෝගිකයාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

කවුන්ටරයේ සිටින නිලධාරියා ලේඛන අත්සන් කිරීමට භාවිතා කළ පැන හුවමාරු කර නොගත යුතුය. (පාරිභෝගිකයා ඔහුගේ / ඇයගේ පැන භාවිතා කළ යුතුය). ගනුදෙනුකරු පැනක් රැගෙන නොගියහොත් ඔහුට අයකැමිගේ පැන භාවිතා කළ හැකි නමුත් එවිට එය වහාම විෂබීජහරණය කළ යුතුය. (කරුණාකර 3.3 කොටස බලන්න).

ඇල්කොහොල් / අත් සනීපාරක්ෂක දියරයක් පසෙක තබා ගන්න. (කවුන්ටරයේ එක් එක් පුද්ගලයාට එකක් ලෙස) එය හැකි සෑමවිටම භාවිතා කරන්න. නැතහොත් විකල්පයක් වශයෙන් අත්වැසුම් පැළඳ ගන්න. (අත්වැසුම් කිසි විටෙකත් නැවත භාවිතා නොකළ යුතු අතර සේවා මුර අතර මාරුවීමේදී සංවෘත බඳුනකට බැහැර කළ යුතුය.)

3.5 කෑම කාමර සහ ආපනශාලා සඳහා මාර්ගෝපදේශය

ආපනශාලාව තුළ අධික පිරිසක් ගැවසීම වැළැක්වීම සඳහා දිවා ආහාරය සහ තේ විවේකය කණ්ඩායම් වශයෙන් ලබා දිය යුතුය.

ආපනශාලාවේ පුද්ගලයින් අතර මීටරයක අවම දුරක් පවත්වා ගත යුතු අතර මෙය දිරිගැන්වීම සිදු කෙරෙන පරිදි ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථාන ගත කළ යුතුය.

ආහාර ගැනීමේදී වීදුරු, පිහන් සහ වෙනත් භාජන හුවමාරු කර ගැනීමෙන් වළකින්න.

බුලේ ගෛලියට ලබා දෙන හෝඡන / ආහාර / පාන වර්ග එහි සේවය සඳහා වෙන් කළ පුද්ගලයා (යින්) විසින් ලබා දීම සිදු කළ යුතුය. හරස් අපවිත්‍රනයට තුඩු දෙන බැවින් පාරිභෝගිකයින්ට සේවය කිරීමට ඉඩ නොදිය යුතුය.

3.6 සේවකයින් ප්‍රවාහනය කිරීම

සේවකයින්ට ප්‍රවාහන පහසුකම් ලබා දෙන්නේ නම් පහත සඳහන් විශේෂ පූර්වෝපායන් අනුගමනය කළ යුතුය.

හරස් අපවිත්‍රනය වැළැක්වීම සඳහා මගීන් ප්‍රවාහනය කිරීමට පෙර වාහන පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතුය. (ආසන, සියලු හැඩලයන්, අභ්‍යන්තර දොර පුවරුව, ජනෙල්, අගුල්, බාහිර දොර හැඩලය, පොලු ආදිය).

වාහනය තුළ වාඩි වූ විට ඔවුන් අතර පරතරය අවම වශයෙන් මීටර 1 ක දුරක් ලෙස පවත්වා ගැනීමට හැකිවන පරිදි සේවක සංඛ්‍යාව අනුව සුදුසු ආසන ධාරිතාවක් සහිත වාහනයක් යොදා ගන්න.

මගීන් සඳහා වාහනයේ දොරවල් විවෘත කිරීම හා වසා දැමීම සඳහා එහි සේවය සඳහා නම් කරන ලද නිලධාරියෙකු පැමිණ සිටිය යුතුය. මගීන් දොරවල් ඇරීම වැසීම සිදු කිරීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.

සියලුම සේවකයින් ප්‍රවාහනය කරන අතරතුර මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.

3.7 සේවා ස්ථානය තුළ සැක සහිත සිද්ධියක් අනාවරණය කර ගැනීමේදී විශේෂ උපදෙස්

සේවා ස්ථානය තුළ සැක සහිත සිද්ධියක් අනාවරණය වුවහොත්, 1390 ඇමතුම් අංකයෙන් සහය ලබාගෙන ලබා දී ඇති උපදෙස් පිළිපදින්න. නැතහොත් ගිලන් රථයකින් සේවකයා ළඟම ඇති රජයේ රෝහල වෙත යොමු කරන්න. 1990 ඇමතීමෙන්, සුවසැරිය ගිලන්රථ සේවාව සම්බන්ධ කර ගත හැකිය.

සැකකටයුතු සේවකයා මුඛ ආවරණයක් පැළඳගෙන හුදකලා විය යුතු අතර, රෝහලට මාරු කරන තෙක් රෝගය පැතිරීම සීමා කිරීමට අදාළ සියලු පූර්වාරක්ෂාවන් ගත යුතුය. මෙම පුද්ගලයාගේ පරීක්ෂණය ධන ලෙස පෙන්වන්නේ නම් සෞඛ්‍ය බලධාරීන් මෙම ස්ථානයට පැමිණ වැඩිදුර වැළැක්වීමේ පියවරයන් පිළිබඳව උපදෙස් දෙනු ඇත.

3.8 සේවා ස්ථානයෙන් ආපසු නිවසට පැමිණීමේදී කළ යුතු දේ.

නැවත නිවස වෙත පැමිණි පසු නිවසට ඇතුළු වීමට පෙර,

- සබන් හා වතුර යොදා ඔබේ අත් හොඳින් සෝදන්න.
- ඇඳුම් සහ සපත්තු / සෙරෙප්පු ඉවත් කර ඒවා නිවසින් පිටත තබන්න. ඒවා නිවස තුළට ගැනීමට පෙර හෝ නැවත පැළඳීමට පෙර ඒවා සෝදන්න.
- ඔබේ සියලු බඩු බාහිරාදිය නිවසින් පිටත තබන්න. කිසියම් භාණ්ඩයක් නිවස තුළට ගෙන යන්නේ නම්, සබන් හා වතුර යොදා හෝ මධ්‍යසාර අඩංගු විෂබීජනාශක දියරයකින් ඒවා සෝදා හරින්න. (මෙය ඔබගේ ජංගම දුරකතනය, කණ්ණාඩි, අත් ඔරලෝසු ආදිය සඳහා අදාළ වේ.)
- ස්නානය කිරීමෙන් පසුව පමණක් නිවසට ඇතුළු වන්න.

3.9 නේවාසිකාගාර, බැඳුණු, නිදන ශාලා සහ ලැගුම්හල්

මෙම නවාතැන් පහසුකම් සහිත ස්ථානයන්හි තදබදය වළක්වා ගැනීමට හැකි සෑම පියවරක්ම ගන්න.

පරිශ්‍රයට ඇතුළු වන සෑම කෙනෙකුම සබන් හා වතුර යොදා දෙඅත් සේදිය යුතුය. නැතහොත් සනීපාරක්ෂක දියරයක් භාවිතා කළ යුතුය.

සෙරෙප්පු / සපත්තු ඇතුළුවීමේ දොරටුවෙන් පිටත හෝ අවම වශයෙන් කාමරයෙන් පිටත තබා ගත යුතුය.

හෝඡන ශාලාවල හෝ ආපනශාලාවල තදබදය වළක්වා ගැනීම සඳහා විවිධ කොටස් සඳහා වෙනස් කාලවලදී ආහාර වේල ලබා ගැනීමට වෙන් කරනු ලැබිය යුතුය.

ආහාර ගන්නා කාමර ඇතුළුව සියලුම පොදු ස්ථානවල පුද්ගලයන් අතර මීටරයක දුරක් පවත්වා ගන්නා බවට සහතික වන්න.

ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිතව හෝ රහිතව උණ තිබෙන ඕනෑම අයෙකු සිටි නම් කළමනාකාරිත්වයට දැනුම් දිය යුතුය. උණ රෝගයෙන් පෙළෙන ඕනෑම පුද්ගලයෙකු හඳුනා ගැනීමට සුදුසු පියවර ගන්න. (කරුණාකර 3.7 කොටස බලන්න).

විශේෂිත හිස් කාමරයක් තිබිය යුතු අතර, එවැනි රෝග ලක්ෂණ සහිත ඕනෑම අයෙකුගේ රෝග ලක්ෂණ හඳුනාගත් වහාම ඔහු මෙම කාමරයේ හුදෙකලා වී වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය.

දැනුම් දීමේ පුවරු සහ වෙනත් අදාළ ස්ථානවල කොවිඩ්-19 පාලන ක්‍රියාමාර්ග ප්‍රදර්ශනය කර තබා, ඒවා පිළිපදින ලෙස සියලු නිවැසියන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

අමුත්තන්ගේ පැමිණීම සීමා කළ යුතුය.

3.10 පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලයේ ආරක්ෂාව

පිරිසිදු කිරීමේ රාජකාරියේ යෙදී සිටියදී සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය සුදුසු ආරක්ෂක ආම්පන්න පැළඳිය යුතුය. (මුඛ ආවරණ, විනිවිද නොයන ඒප්‍රන, අත්වැසුම් ආදිය)

සෑම හමුවීමකින් පසුව ඔවුන් දැන් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කිරීම හෝ විෂබීජහරණය කළ යුතුය. (එක් එක් කාමරය, නාන කාමරය, ඉදිරිපස මේසය, විකුණුම් කවුන්ටරය ආදිය පිරිසිදු කිරීමෙන් පසුව)

කොවිඩ්-19 සැක සහිත හෝ තහවුරු කරන ලද සිද්ධිවල අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමට යොදන තැනැත්තන් සම්පූර්ණ ආරක්ෂිත ආම්පන්න පැළඳිය යුතුය.

ඔවුන් සෑම විටම එකිනෙකා සමඟ මීටරයක දුරක් පවත්වා ගත යුතු අතර, මෙම කාර්ය මණ්ඩලයේ විවේක ස්ථාන සාමාන්‍යයෙන් ජනාකීර්ණ බැවින් කළමනාකාරිත්වය මේ පිළිබඳව සොයා බැලිය යුතුය.

සෑම පිරිසිදු කිරීමේ සැසිවාරයකින් පසු සියලුම පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ සහ රෙදි ඉහත 3.3 වගන්තියට අනුව හොඳින් සෝදා විෂබීජහරණය කර රෙදි වියළන යන්ත්‍රය භාවිතයෙන් හෝ උණුසුම් හිරු එළියේ විනාඩි 30 ක් පමණ වියළා ගත යුතුය.

පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලයට සේදීමේ සහ ස්නානය කිරීමේ පහසුකම් ලබා දිය යුතුය.

ඔවුන්ගේ රාජකාරියේ වැදගත්කම, නව මාර්ගෝපදේශ සහ සේවා ක්‍රමවේදයන් සහ ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව ඔවුන් නිරන්තරයෙන් දැනුවත් කළ යුතුය.

3.11 කළමනාකරණයේ වගකීම්

අවශ්‍යතාවය මත පදනම්ව, අත්වැසුම්, ඇස් කණ්ණාඩි, මුඛ ආවරණ, ගවුම් හෝ ඒප්‍රන් (සුදුසු අවස්ථාවන්හි) වැනි පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) සේවකයින්ට ලබා දිය යුතු අතර, නිර්දේශයන්ට අනුව ඒවා පැළඳීමට ඔවුන් දිරිමත් කළ යුතුය.

පහසුකම් සපයා ඇති සියලුම සේවකයින් කර්මාන්ත ශාලාවේ ස්ථීර හෝ සොයාගත හැකි කාර්ය මණ්ඩලයක් විය යුතුය. ඔවුන්ගේ නම් සහ ලිපිනයන් ලේඛනයක ලේඛනගත කළ යුතුය. මෙම කාලය තුළ තාවකාලික සේවකයින් සේවයේ යෙදවීමෙන් වළකින්න.

සේවා ස්ථානවල සහ වායු පෙරහන් ස්ථාපනය කළ හැකි ස්ථානවල වාතාශ්‍රය වැඩි දියුණු කරන්න. වායු සම්කරණ භාවිතා නොකරන ස්ථානයන්හි දොරවල් විවෘතව තබන්න.

විශාල ලෙස පිරිස ඒකරාශී වීම සීමා කරන්න. පුද්ගල රැස්වීම් හැකිතාක් අවම කර ගන්න. වීඩියෝ සම්මන්ත්‍රණ වැනි සන්නිවේදන විකල්ප ක්‍රම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

පුද්ගල රැස්වීමක් අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ නම්, සහභාගී වන සංඛ්‍යාව අවම කරන්න. සියලුම සහභාගිවන්නන් සඳහා අත්පිස්නා සහ සනීපාරක්ෂක දියර ඇතුළු ප්‍රමාණවත් සැපයුම් හා ද්‍රව්‍ය කලින් ඇණවුම් කරන්න.

භෞතික සම්බන්ධතා අවම කිරීම සඳහා සේවය සැපයීමේ විවිධ ක්‍රම (විද්‍යුත් තැපෑල, දුරකතන ඇමතුම් හරහා) භාවිතා කළ යුතුය.

සියලුම මුඛ ආවරණ, අත්වැසුම්, හිස් ආවරණ ආදිය නැවත භාවිතා නොකිරීමට වග බලා ගන්න.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කරන ලද අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශයන්ට (කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය හේතුවෙන් ස්වයං නිරෝධායනය යටතේ කුටුම්භ හා ස්ථාන විසින් ජනනය කරන සන අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය සඳහා අතුරු මාර්ගෝපදේශය) අනුකූලව කළමනාකරණය කළ යුතු යැයි සැක කරන පුද්ගලයින්ගේ අපද්‍රව්‍ය හැරුණු විට, පුරුද්දක් ලෙස අනුගමනය කරනු ලබන මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුව අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සිදු කළ යුතුය. සියලුම පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලයට අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණයේ නිවැරදි ක්‍රියා පටිපාටිය පිළිබඳව පුහුණුව ලබා දිය යුතුය. වෘත්තීයමය අත්වැසුම්ද ඇතුළුව සුදුසු පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) ඔවුන්ට ලබා දිය යුතු අතර සබන් හා ජලය යොදා අත් සේදීම සඳහා ප්‍රමාණවත් පහසුකම් ලබා දිය යුතුය.

සියලුම වැසිකිළි සනීපාරක්ෂාවකින් යුතුව නඩත්තු කළ යුතුය. වැසිකිළි ඒකකයට පිවිසෙන ප්‍රධාන දොරටුව විවෘතව තැබිය හැකිය. වැසිකිළියෙන් පිටත අත් සේදීම සඳහා සබන් හා ජලය සහිතව අත් සේදීමේ පහසුකම් සැපයිය යුතුය. 3.3 වගන්තියේ සඳහන් පරිදි වැසිකිළි දොරටුවේ පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතු බව සැලකිල්ලට ගත යුතුය.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය, අවදානම් සාධක සහ ආරක්ෂිත හැසිරීම් (උදා., කැස්ස ඇතිවන විට පිළිපැදිය යුතු ආචාර විධි සහ පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) ප්‍රවේශම්සහගත ලෙස භාවිතයට ගැනීම සහ මෙම ලේඛනයේ 3.2 වගන්තියේ උපදෙස් පිළිපැදීම) පිළිබඳව සියලු සේවකයින් දැනුවත් කිරීම සහ පුහුණු කිරීම.

ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූල වන ලෙස සේවකයින් දිරිමත් කිරීම සඳහා පෝස්ටර් සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන පණිවුඩ ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු වේ.

4. විශේෂිත සැකසුම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ

4.1 නිෂ්පාදන කර්මාන්ත

ඉහත 3 වන ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අමතරව පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ගයන් අනුගමනය කළ යුතුය.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම / පාලනය කිරීම සහ මහජනතාවගේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා කර්මාන්තශාලා තුළ අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගයන් ලේඛනයේ මෙම කොටසින් දක්වා ඇත.

සේවා ස්ථානය ප්‍රතිව්‍යුහගත කිරීම

1. අත්‍යවශ්‍ය ක්‍රියාදාමයන් වලට මෙහෙයුම් සීමා කිරීම හා නම්‍යශීලී සේවා කාලයන් සහ කර්මාන්තශාලාව තුළ අවශ්‍ය භෞතික දුර පවත්වා ගැනීම සඳහා කාර්යාලීය සැකසුම් වැනි ප්‍රතිපත්ති සහ භාවිතයන් කළමනාකරණය විසින් සමාලෝචනය කළ යුතුය.
2. ලබා දී ඇති කාලයකදී සේවා ස්ථානයක සිටින මුළු සේවක සංඛ්‍යාව අඩු කරන විකල්ප දින හෝ අමතර සේවා මුර ස්ථාපිත කිරීම, එකිනෙකාගෙන් දුරස්ථව සිටීමට ඔවුන්ට ඉඩ සලසයි.
3. සේවකයින් අතර මීටරයක දුරක් තබා ගැනීම සඳහා වැඩ සැකසුම් සකස් කළ යුතුය.

4.2 රාජ්‍ය සහ පෞද්ගලික කාර්යාල

ඉහත 3 වන ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අමතරව පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ගයන් අනුගමනය කළ යුතුය.

සේවා ස්ථානය ප්‍රතිව්‍යුහගත කිරීම

අත්‍යවශ්‍ය ක්‍රියාදාමයන් වලට මෙහෙයුම් සීමා කිරීම හා නම්‍යශීලී සේවා කාලයන් (උදා., විසම සේවා මුර) සහ සමාජ දුරස්ථභාවය උපයෝගී කරගෙන සඳහා අවශ්‍ය භෞතික දුර වැඩි කිරීම වැනි ප්‍රතිපත්ති සහ භාවිතයන් සේවාවේ ජනගහනය විසින් ස්ථාපනය කළ යුතුය.

ලබා දී ඇති කාලයකදී සේවා ස්ථානයක සිටින මුළු සේවක සංඛ්‍යාව අඩු කරන විකල්ප දින හෝ අමතර සේවා මුර ස්ථාපිත කිරීම, එකිනෙකාගෙන් දුරස්ථව සිටීමට ඔවුන්ට ඉඩ සලසයි.

සේවකයින් අතර මීටරයක දුරක් පවත්වා ගන්නා පරිදි සේවා ස්ථාන සකස් කළ යුතුය.

සේවා ස්ථානයේ පිවිසුම් දොරටුව අසල

පරිශ්‍රයට ඇතුළු වන ඕනෑම අයෙකු (අමුත්තන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය) එසේ ඇතුළු වීමට පෙර සබන් හා වතුර යොදා ඔවුන්ගේ අත් සේදිය යුතුය.

සේවා ස්ථානයට පිවිසෙන අවස්ථාවේදී සියලුම කාර්ය මණ්ඩලයේ දේහ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න. 98.4 °F හෝ 37 °C ට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක් සටහන් කරන ඕනෑම පුද්ගලයෙකු විනාඩි 10-15 ක විවේකයකින් පසුව නැවත පරීක්ෂා කළ යුතු වන අතර, දෙවන වර පරීක්ෂාවේදී ධන වන්නේ නම් ඔහු / ඇය ආපසු එවනු ලැබේ.

පිවිසුම් දොරටුව අසල පෝලිම් ගැසීමේදී සේවකයින් අතර මීටරයක දුරක් පවත්වා ගන්න.

සේවා ස්ථානය තුළදී

සියලුම සේවකයින් රාජකාරියේ යෙදී සිටියදී මුළු ආවරණ පැළඳිය යුතු අතර, පුද්ගලයින්, කාර්ය මණ්ඩලය සහ ගනුදෙනුකරුවන් අතර අවම වශයෙන් මීටරයක දුරක් පවත්වා ගත යුතුය.

හැකි සෑම විටම වෙනත් සේවකයින්ගේ මේස / සේවා ස්ථාන, පොදු දුරකතන, ෆැක්ස් යන්ත්‍ර, සහ වෙනත් සේවා මෙවලම් සහ උපකරණ භාවිතා කිරීම වැනි කාර්යයන් සිදු කිරීමේ සම්බන්ධයෙන් සේවකයින් අධෛර්යමත් කරන්න.

සහායකයින් සමඟ සෘජු වාචික සන්නිවේදනය අවම කිරීමට සහ ඒ සඳහා විකල්ප ක්‍රම (පොදු ඇමතුම් පද්ධතිය, අභ්‍යන්තර දුරකතන දිගු ආදිය) භාවිතා කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලයට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

සේවකයින් අනවශ්‍ය ලෙස දොරවල් ස්පර්ශ කිරීම අවම කිරීම සඳහා අංශ අතර දොරවල් විවෘතව තැබිය යුතුය.

වැඩ කරන පරිසරය නිරන්තරයෙන් අතුගෑම, පෘෂ්ඨයන් මතුපිට, උපකරණ සහ වෙනත් භාණ්ඩ පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කිරීම ඇතුළු ගෘහ පාලන පිළිවෙත් නීතිපතා පවත්වා ගන්න. (ඉහත 3.2 ඡේදය බලන්න.)

ආහාර ගන්නා කාමරය තුළ තදබදය වැළැක්වීම සඳහා දිවා ආහාරය සහ තේ විවේකය කණ්ඩායම් වශයෙන් ලබා දිය යුතුය. (කරුණාකර ආහාර ගන්නා කාමරයේදී / ආපනශාලාවේදී අනුගමනය කළ යුතු නිර්දේශිත පිළිවෙත් සඳහා පොදු මාර්ගෝපදේශය බලන්න.)

පාරිභෝගිකයින් / අමුත්තන් සඳහා උපදෙස්

රජයේ හෝ පෞද්ගලික කාර්යාලවලට පැමිණෙන සියලුම ගනුදෙනුකරුවන් මුළු ආවරණ පැළඳිය යුතු අතර අනෙක් ගනුදෙනුකරුවන්ගෙන් / කාර්ය මණ්ඩලයෙන් මීටර 1 ක දුරක් පවත්වා ගත යුතුය. සෑම අමුත්තෙකු සමඟම වැඩ නිම කිරීමෙන් පසු විෂබීජහරණය සඳහා කාර්ය මණ්ඩලය අත් සේදීමට සබන් හා ජලය හෝ සනීපාරක්ෂක දියර භාවිතා කළ යුතුය. දෙඅත් විෂබීජහරණය සඳහා අවශ්‍ය මෙම පහසුකම් සේවාවෝජකයා විසින් සැපයිය යුතුය.

මුද්‍රිත, ඩිජිටල් හෝ විඩියෝ පණිවුඩ මගින් කාර්යාලය තුළ ක්‍රියාත්මක වන පාලන ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව ගනුදෙනුකරුවන් දැනුවත් කළ යුතුය.

4.3 ආගන්තුක සත්කාරක කාර්යාලය

ඉහත 3 වන ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අමතරව පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ගයන් අනුගමනය කළ යුතුය.

4.3.1. පොදු ක්‍රියාමාර්ග

අතට අත දීම වෙනුවට සෑම විටම ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික සුබ පැතුම වන “ආයුබෝවන්” යන්න භාවිතා කරන්න.

සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය රාජකාරියේ යෙදී සිටියදී මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.

අමුත්තන් හමුවීමෙන් පසු සියලුම සේවා ප්‍රදේශවල ඇති සියලුම ගෘහ භාණ්ඩ විෂබීජහරණය කරන්න. උදා: නිතිපතා පිරිසිදු කිරීමට අමතරව මේස, පුටු, සේවා කවුළු පෘෂ්ඨය ආදිය. (කරුණාකර 3.3 කොටස බලන්න.)

සියලුම සේවා ප්‍රදේශවල සිටින අමුත්තන්ගේ ස්පර්ශක ස්ථාන හැකි සෑම විටම විෂබීජහරණය කරන්න. (අවම වශයෙන් දිනකට 4 වතාවක්). උදා. සාමාන්‍ය පිරිසිදු කිරීමට අමතරව දොර හැඩලයන් සහ අගුල්, දුරකතන ග්‍රාහක, සෝපාන යතුරු පුවරු යනාදිය. (කරුණාකර 3.3 කොටස බලන්න)

4.3.2. ආගන්තුක සේවාවන්

පරීක්ෂා කර ඇතුළත් කර ගන්නා අවස්ථාවේදී සියලුම අමුත්තන්ගේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න. උෂ්ණත්වය 37 °C හෝ 98.4 °F ට වඩා වැඩි නම් (කරුණාකර 3.2 කොටස බලන්න.)

ලියාපදිංචි වූ කාඩ්පත සමඟ පුරවා ඇති ආකෘති පත්‍රයකින් උපන් රට, ගුවන්යානය කුමක්ද, ආසන අංකය, ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණි දිනය, පසුගිය සති 3 තුළ ඔවුන් ආසාදිත රටවලට ගොස් තිබේද යන්න සහ ඊළඟ ගමනාන්තය වැනි අමතර තොරතුරු ලබා ගන්න.

අමුත්තන්ට උණ වැළඳී ඇත්නම් (ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිතව හෝ රහිතව) ඉදිරිපස සේවා මේසය වෙත වාර්තා කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.

ඉදිරිපස මේසයේ සේවය සපයන්නන් ඉහත 3.7 වගන්තියේ උපදෙස් අනුගමනය කළ යුතුය.

සෑම කාමරයකටම කොවිඩ්-19 පාලන ක්‍රියාමාර්ග සම්බන්ධයෙන් ඇති සියලුම නිශ්චිත උපදෙස් / තොරතුරු, පත්‍රිකාවක් හෝ විශේෂ තොරතුරු පත්‍රිකාවක් ලෙස ලබා දිය යුතුය.

හෝටලයේ පොදු ස්ථානවල ඇති අත් ස්පර්ශක ස්ථාන සෑම පැය 4 කට වරක් විෂබීජහරණය කළ යුතුය. එනම්: අමුත්තන්ගේ විදුලි සෝපාන බොත්තම්, පොදු වැසිකිලි දොරවල්, ජල කරාම, සබන් සේදුම් දියර බෝතල් යනාදිය (කරුණාකර 3.3 කොටස බලන්න.).

4.3.3. ආගන්තුකයින්ගේ කාමර

සියලුම ආගන්තුකයින්ගේ කාමරවල තිබෙන රූපවාහිනී දුරස්ථ පාලක පහසුවෙන් විෂබීජහරණය කළ හැකි වන පරිදි පොලිතින් ආවරණයක් යොදා ආවරණය කළ යුතුය.

පුරුද්දක් ලෙස පිරිසිදු කිරීමට අමතරව මේස පුටු සහ දොර අගුල්, දුරකතන ග්‍රාහක, ජල කරාම වැනි වෙනත් ස්පර්ශක ස්ථාන විෂබීජහරණය කරන්න. (කරුණාකර 3.3 කොටස බලන්න.)

සියලුම ආගන්තුක යතුරු කාඩ්පත් ඒවා නිකුත් කිරීමට පෙර විෂබීජහරණය කළ යුතුය.

4.3.4. හෝටලය තුළ ඇති කාර්යාල (කරුණාකර 3 වන ඡේදය බලන්න)

4.3.5. මුළුතැන්ගෙය සහ ආහාර සේවය

සියළුම සුපවේදීන් සහ අනෙකුත් සහායක කාර්ය මණ්ඩලය ආහාර සම්බන්ධ කටයුතු සිදු කිරීමට පෙර අත් සේදිය යුතුය.

සියලු අමු පලතුරු සහ එළවළු සකස් කිරීමට පෙර හොඳින් සෝදන්න.

ආහාර අනුභව කිරීමට සුදානම් කිරීමේදී අත්වැසුම් හෝ අඬු භාවිතා කරන්න.

සෑම හමුවකටම පෙර ආහාර පිළියෙල කරන ලද මේස, කැපුම් පුවරු, පිහි, අඬු වැනි සෘජු ස්පර්ශක පෘෂ්ඨයන් විෂබීජහරණය කරන්න. (කරුණාකර 3.3 කොටස බලන්න)

ගබඩා කිරීම, තාවකාලික ගබඩා කිරීම සහ ප්‍රවාහනය කිරීමේදී සියලුම ආහාර ආචරණය කර මුද්‍රා තබන්න.

ආගන්තුකයින් අපවිත්‍රනය වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා බුලේහි ඇති සියලුම ආහාර වසා දැමිය යුතුය.

බුලේ තුළ ආහාර සැපයීම සඳහා ප්‍රමාණවත් පුද්ගලයින් වෙන් කිරීමට කටයුතු කරන්න. සියලුම අමුත්තන්ට (හැදි, ගැරුප්පු ආදිය) එකම උපකරණ භාවිතා කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න. විකල්පයක් ලෙස සියලුම අමුත්තන් වෙත බුලේ සේවය ලබා දීමට පෙර අත් සේදීම හෝ විෂබීජහරණය කිරීම සහතික කරන්න. බුලේ සඳහා භාවිතා කරන උපකරණ වරින් වර වෙනස් කරන්න. සියලුම හැදි, ගැරුප්පු, පිහිය ආදිය හැදි, ගැරුප්පු, බහාලනයක් තුළ බහාලිය යුතුය.

පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය සහ ගෘහ පාලිකාවන් විසින් විශේෂයෙන් මුඛ ආචරණ, අත්වැසුම් සහ වෙනත් පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතා කිරීම දැඩි ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම සහතික කරන්න.

4.3.6. කළමනාකරණය සඳහා

දෛනිකව සංක්ෂිප්ත කිරීම්, පෝස්ටර් සහ ඩිජිටල් ඉදිරිපත් කිරීම් මගින් කාර්ය මණ්ඩලය අතර සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ප්‍රවර්ධනය කරන්න.

ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී හරස් අපවිත්‍රනය වීම අවම කිරීම සඳහා ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ වැදගත්කම සහ සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් පිළිබඳ දිනපතා විස්තර කිරීම සිදු කරන්න. කාර්ය මණ්ඩල භාවිතය සඳහා අත් සේදීමේ පහසුකම් හෝ සනීපාරක්ෂක දියර සෑම ප්‍රදේශයකම තිබිය යුතුය.

අමුත්තන්ගේ සහයෝගය සහ අනුකූලතාවය සහතික කිරීම සඳහා ඔබේ සංවිධානය අනුගමනය කර ඇති විශේෂ කොවිඩ්-19 වැළැක්වීමේ ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ මුද්‍රිත සහ විඩියෝ පණිවුඩ සකසන්න.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය වී ඇතැයි සැක කරන පුද්ගලයෙකුගේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම

සැක සහිත හෝ තහවුරු කරන ලද සිද්ධියක ඇති සියලුම සාමාන්‍ය හා අනෙකුත් අපද්‍රව්‍ය දහනය කරනු ලැබීමට හෝ ඉවත් කිරීමේදී කරුණාකර සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කරන ලද අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශයන්ට (කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය හේතුවෙන් ස්වයං නිරෝධායනය යටතේ කුටුම්භ හා ස්ථාන විසින් ජනනය කරන සන අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය සඳහා අතුරු මාර්ගෝපදේශය) අනුගමනය කරන්න.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය වී ඇතැයි සැක කරන පුද්ගලයෙකුගේ රෙදිපිළි පිළියම් කිරීම

කොවිඩ්-19 ආසාදිත බවට සැක කරන පුද්ගලයකු භාවිතා කරන සියලුම රෙදිපිළි වෙන වෙනම එකතු කර මුද්‍රා තැබූ බැගයක බහා පැය 72 ක් තබා ගත යුතු අතර, පුද්ගලයාගේ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵලය සෘණ නම් සාමාන්‍ය ක්‍රමවේදය භාවිතයෙන් සේදීම සඳහා රෙදිපිළි යවනු ලැබේ. කොවිඩ්-19 සඳහා සිද්ධිය ධන නම් සියලුම රෙදිපිළි දහනය කළ යුතුය. මෙම ද්‍රව්‍ය හසුරුවන සියලුම පුද්ගලයින් එන්95 මුඛ ආචරණ, අක්ෂි ආචරණ, සමස්ත ශරීර ආචරණ සහ අත්වැසුම් පැළඳිය යුතු අතර ඒවා භාවිතයෙන් පසු දහනය කළ යුතුය.

4.3.7. සේවා කවුළු 3.4 ඡේදය බලන්න

4.3.8. කාර්ය මණ්ඩල නේවාසිකාගාරය 3.9 ඡේදය බලන්න

4.3.9. වෙනත්

ආගන්තුක ගමන් මලු හැසිරවූ වහාම එකී භාරකාර කණ්ඩායම ඔවුන්ගේ දැන් විෂබීජහරණය කළ යුතුය. පිහිනුම් තටාක සහ ස්පා සේවා තුළ පාලන පියවර ක්‍රියාත්මක

කිරීමට නොහැකි බැවින් මෙම සේවා ලබා දීම නිර්දේශ නොකරයි. ඉහත සඳහන් මූලික මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුකූලව ශරීර සුවතා මධ්‍යස්ථානය විවෘතව තබා ගත හැකි නමුත් සියලු උපකරණ භාවිතා කරන්නන් අතර විෂබීජහරණය කර භාවිතා කළ යුතුය.

සටහන: මෙහි ලැයිස්තුගත කර නොමැති ඕනෑම අංශයක් 3 වන වගන්තියේ විස්තර කර ඇති පොදු මාර්ගෝපදේශයට අනුකූල විය යුතුය.

4.4 අවන්හල් සහ ආපනශාලා

ඉහත 3 වන ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අමතරව පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ගයන් අනුගමනය කළ යුතුය.

සෑම භාවිතයකටම පසුව පුටු සහ මේසවල සියලු පෘෂ්ඨයන් විෂබීජහරණය කළ යුතුය. (කරුණාකර 3.3 කොටස බලන්න.).

සියලුම සේවකයින් සහ පාරිභෝගිකයින් අවන්හල් සහ ආපනශාලා තුළ අවම වශයෙන් මීටර් 1 ක දුරක් පවත්වා ගත යුතුය. ගෘහ භාණ්ඩ ඒ අනුව සකස් කළ යුතුය.

සියලුම සේවකයින් මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතුය.

රූපවාහිනී තිරය, දර්ශන පුවරුව හෝ මේසයේ වීදුරු පුවරුව යට මෙනුපත ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

බුලේ සේවය ලබා ගත හැකි ස්ථානයන්හි, බොහෝ ගනුදෙනුකරුවන් බුලේ තුළ හැඳි සහ වෙනත් උපකරණ භාවිතා කිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ආහාර සැපයීම සඳහා වෙන් කරන ලද කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් සිටිය යුතුය.

පාරිභෝගිකයින් පිහන් කෝප්ප සහ සුපශාස්ත්‍ර උපකරණ හුවමාරු කර නොගත යුතුය.

සියලුම පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය මණ්ඩලය අත්වැසුම් සහ මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.

හරස් අපවිත්‍රනය වීම වැළැක්වීම සඳහා හෝෂනාගාර සේවකයින් නිතරම ඔවුන්ගේ අත් සේදිය යුතුය.

සුපශාස්ත්‍ර උපකරණ සහ පිහන් කෝප්ප සබන් හා වතුර යොදා හොඳින් සේදිය යුතුය.

ගෙවීම් කවුන්ටරය සඳහා කරුණාකර ඉහත 3.4 කොටස බලන්න.

4.5 සුපිරි වෙළඳසැල්

ඉහත 3 වන ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අමතරව පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ගයන් අනුගමනය කළ යුතුය.

- ඇතුළු වීමේ දොරටුවේදී පාදය හෝ වැලමිටෙන් ක්‍රියා කරන ජල කරාමයකින් අත් සේදීමේ පහසුකම් ලබා දී, එක් එක් පාරිභෝගිකයා ඇතුළු වීමට පෙර අත් සේදීමට වග බලා ගන්න.
- සුපිරි වෙළඳසැල විවෘත කිරීමට පෙර, බීම, කවුන්ටරයේ පෘෂ්ඨ සහ සියලු පොදු ස්පර්ශක මතුපිට පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න. (කරුණාකර 3.3 කොටස බලන්න.)
- ඇතුළු වීමේ සහ පිටවීමේ දොරටු විවෘතව තබන්න. නැතහොත් දොරවල් විවෘත කිරීමට හා වැසීමට ඒ සඳහා වෙන් කළ පුද්ගලයින් තබා ගන්න.
- පෝලිමද ඇතුළුව වෙළඳසැල ඇතුළත පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර මීටර් 1 ක දුරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා නම් කරන ලද ගනුදෙනුකරුවන් සංඛ්‍යාවක් පමණක් ඇතුළට ගන්න.
මුඛ ආවරණ නොමැති ගනුදෙනුකරුවන්ට ඇතුළුවීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- වැඩ කරන කාලය තුළ අත්‍යවශ්‍ය නොවන උපාංග / ආභරණ (අත් ඔරලෝසු, වළලු, ස්වර්ණාභරණ ආදිය) නොපළඳින ලෙස කාර්ය මණ්ඩලයට උපදෙස් දෙන්න.
- සෑම භාවිතයකටම පසුව බඩු කරත්ත සහ කුඩවල හැඩලයන් විෂබීජහරණය කළ යුතුය.

- බර කිරීමේ යන්ත්‍ර ක්‍රියාත්මක කිරීම කළ යුත්තේ ඒ සඳහා වෙන් කළ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් විසිනි.
- ඇසුරුම් නොකළ පොදු සිල්ලර භාණ්ඩ (සහල්, පරිච්ඡාද ආදිය) විකිණීමෙන් වළකින්න.
- ගනුදෙනුකරුවන් සමඟ සිදුකරන සෑම හමුවකටම පසුව අත් විෂබීජහරණය කිරීමට මුදල් අයකැමිට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.
- කරුණාකර 3.4 ඡේදයේ විස්තර කර ඇති කවුළු උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.
- කඩදාසි ඉන්වොයිසියක් නිකුත් කිරීමට හෝ ඉන්වොයිසිය විද්‍යුත් තැපෑලෙන් ජංගම දුරකතනය වෙත යැවීමට පාරිභෝගිකයින්ට අවස්ථාව ලබා දී තිබේ.
- ශීඝ්‍රගාමී කවුන්ටර නඩත්තු කරන්න. (අයිතම 5 ට අඩු).
- මෙම රෝග සම්ප්‍රේෂණ කාලය තුළ සුපිරි වෙළඳසැල් කවුන්ටර හරහා උපයෝගීතා බිල්පත් ගෙවීම අත්හිටුවනු ලැබේ.
- පාරිභෝගිකයින් විසින් මෙහෙයවන සියලුම උපාංග ඉවත් කරන්න. (උදා: අයකැමි අසල පවතින ස්පර්ශ තිර)
- මුද්‍රණ, ඩිජිටල් සහ ශ්‍රව්‍ය මාධ්‍ය හරහා ක්‍රියාමාර්ග සහ සෞඛ්‍ය පණිවුඩ පිළිබඳව ගනුදෙනුකරුවන් දැනුවත් කරන්න.
- සහල්, පොල්, අර්තාපල්, එෂු වැනි පොදුවේ අලෙවි වන භාණ්ඩ සඳහා ප්‍රධාන වෙළඳපොළෙන් පිටත වෙනම කුඩා කුටි සකස් කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ. මෙම පියවර මගින් ප්‍රධාන ශාලාව තුළ තදබදය අඩු කළ හැකිය.

4.6 පොදු ප්‍රවාහනය

ඉහත 3 වන ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අමතරව පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ගයන් අනුගමනය කළ යුතුය.

මෙම ක්‍රියාමාර්ග දුම්රිය ඇතුළු සියලුම පොදු ප්‍රවාහන සඳහා අදාළ වේ.

ගමන ආරම්භ කිරීමට පෙර

- සෑම සංචාරයක්ම ආරම්භ කිරීමට පෙර පිවිසුම් ස්ථාන ඇතුළු වාහන අභ්‍යන්තරය විෂබීජනරණය කළ යුතුය. (කරුණාකර 3.3 කොටස බලන්න.)
- රියදුරු, කොන්දොස්තර / සභායක / සියලුම දුම්රිය ස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලය සහ සියලුම මගීන් මුව ආවරණ පැළඳිය යුතුය.
- මගීන් අතර මීටරයක දුරක් තබා ගත යුතු අතර, ආසන ධාරිතාවෙන් 50% දක්වා මගීන් සංඛ්‍යාව සීමා කරන්න. කුලී රථ සේවා මෝටර් රථ සහ ත්‍රිරෝද රථ උපරිම වශයෙන් මගීන් දෙදෙනෙකු රැගෙන යා යුතුය.
- මුදල් පරිහරණය අවම කිරීම සහ ගාස්තු සඳහා නිශ්චිත මුදල ගෙන ඒමට මගීන් දිරිමත් කරන්න.
- ප්‍රවාහනයට ඇතුළු වන විට මගීන්ගේ දැන් විෂබීජනරණය සඳහා වාහනය / බස් නැවතුම්පොළ / දුම්රිය ස්ථානයට පිවිසුම් ස්ථානයෙහි සනීපාරක්ෂක / ඇල්කොහෝල් දියර බෝතල සවි කළ හැකිය.
- දුම්රිය ස්ථානවල ඇති සියලුම මගී ස්පර්ශක ස්ථාන දිනපතා විෂබීජනරණය කළ යුතුය.
- 3 වන පරිච්ඡේදයේ උපදෙස් කාර්යාල පරිසරයට සහ සේවා කවුන්ටරවල ටිකට් කවුළු සඳහා අදාළ වේ.

ගමන අතරතුර

- වාහනයට ඇතුළු වීමේදී / ගමන අතරතුර ස්පර්ශ නොවන තාක්ෂණය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා වාහනයට නැගීමට සහ එයින් බැසීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ලබා දෙන්න.
- හඳුනාගත් එක් දොරක් මගීන් නංවා ගැනීම සඳහා භාවිතා කළ යුතුය.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පණිවුඩ සහ නිර්දේශිත හැසිරීම වාහනය තුළ ඇති පොදු ඇමතුම් පද්ධතිය හරහා සම්ප්‍රේෂණය කළ යුතුය.

4.7 සත්කාරක සිදුවීම් (මංගල උත්සව, අවමංගල්‍යයන් සහ සාද)

ඉහත 3 වන ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අමතරව පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ගයන් අනුගමනය කළ යුතුය. හැකි සෑම අවස්ථාවකම මෙම කාලය තුළ සියලු සැලසුම් සහගත සිදුවීම් සහ රැස්වීම් වලක්වා ගත යුතුය.

උත්සවයට පෙර සියලු ගෘහ භාණ්ඩ ඇතුළුව උත්සව ශාලාව / අමුත්තන්ගේ කාමරය පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතුය. (කරුණාකර 3.3 කොටස බලන්න.).

දොරටුවෙන් ඇතුළු වීමේදී පාදය හෝ වැලමිටෙන් ක්‍රියා කරන ජල කරාමයකින් අත් සේදීමේ පහසුකම් ලබා දී, එක් එක් පාරිභෝගිකයා ඇතුළු වීමට පෙර අත් සේදීමට වග බලා ගන්න.

උත්සව ශාලාවට / අමුත්තන්ගේ කාමරයට ඇතුළු වන සියලුම අමුත්තන්ගේ දේහ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

අමුත්තන් සෑම විටම මීටර් 1 ක අවම දුරක් පවත්වා ගත යුතුය.

උත්සව ශාලාවේ / අමුත්තන්ගේ කාමරයේ ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රයක් ඇති බවට සහතික වන්න.

විවෘත ස්ථානයක් වීම වඩාත් සුදුසු වේ.

කොවිඩ් පාලන පණිවුඩ සහ අමුත්තන්ගේ අපේක්ෂිත ආචාර විධි, උත්සව ශාලාවේ / අමුත්තන්ගේ කාමරයේ ප්‍රවේශ දොරටුවේ ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.

වැළඳ ගැනීම සහ අතට අත දීම අධෛර්යමත් කළ යුතු අතර, ස්පර්ශ නොවන සුබ පැතුම් පිරිනැමීමේ ක්‍රම අනුගමනය කළ යුතුය.

සාමාන්‍ය මාර්ගෝපදේශ වල විස්තර කර ඇති පරිදි නිවැරදි ක්‍රමයට මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම සඳහා සියලුම අමුත්තන් / පැමිණෙන්නන් දිරිගන්වනු ලැබේ.

අමුත්තන් විදුරු, පිහන්, හැඳි ආදිය හුවමාරු කර ගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. අමුත්තන් පොදු උපකරණ භාවිතා කිරීම වලක්වා ගැනීම උදෙසා, බ්‍රෑෆ් ක්‍රමයට සේවා සැපයීමේදී හෝ ස්වයං සේවා ක්‍රමයේදී ආහාර සැපයීම සඳහා නම් කරන ලද කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු පත් කළ යුතුය.

කණ්ඩායම් ඡායාරූප ගැනීම අධෛර්යමත් කරනු ලැබේ.

උත්සවය අවසානයේ උත්සව ශාලාව / අමුත්තන්ගේ කාමරය පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතුය. (කරුණාකර 3.3 කොටස බලන්න.).

නැවත සිය නිවස කරා පැමිණි අමුත්තන් 3.8 වගන්තියේ උපදෙස් අනුගමනය කළ යුතුය.

4.8 ආර්ථික මධ්‍යස්ථාන

ඉහත 3 වන ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අමතරව පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ගයන් අනුගමනය කළ යුතුය.

- මිනිසුන්ගේ සහ වාහනවල හරස් වලනයන් සීමා කිරීම සඳහා බිම් සැලැස්ම සකස් කරන්න.
- වාහන සඳහා වෙනම වාහන නැවැත්වීමේ ස්ථානයක් වෙන් කරන්න.
- ආර්ථික මධ්‍යස්ථානයේ දොරටුව සහ වෙනත් සුදුසු ස්ථානවල අත් සේදීම සඳහා පහසුකම් ස්ථාපිත කරන්න.
- මධ්‍යස්ථානයට පැමිණෙන පාරිභෝගිකයින්ට සහ සේවකයින්ට අත් සේදීම අනිවාර්ය කළ යුතුය.
- වෙළෙන්දන් අතර අවශ්‍ය දුර තබා ගැනීමට හැකි වන පරිදි ප්‍රදේශය සකසන්න.
- මීටර් 1 ක දුරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා යම් ලබා දුන් කාලයක් සඳහා ගනුදෙනුකරුවන්ගේ සංඛ්‍යාව සීමා කරන්න. පාරිභෝගිකයින්ට ඔවුන්ගේ චාරය එතෙක් පෝලිමේ රැඳී සිටින ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.
- සියලුම වෙළෙන්දන්, කාර්ය මණ්ඩලය සහ අමුත්තන් මුව ආවරණ පැළඳිය යුතුය.
- අත් ඔරලෝසු, වළලු, ස්වර්ණාභරණ වැනි අත්‍යවශ්‍ය නොවන උපාංග පැළඳීමෙන් වළකින්න ලෙස කාර්ය මණ්ඩලයට උපදෙස් දෙන්න.
- හාණ්ඩ ඇල්ලීමේදී, පැටවීමේදී සහ බැමේදී අත්වැසුම් පළඳින්න.
- මිල දර්ශක ප්‍රදර්ශනය කිරීමෙන් ගනුදෙනුකරුවන් සමඟ වාචික සන්නිවේදනය අවම කරන්න.
- පරිශ්‍රයේදී කෙළ ගැසීම, බුලත් විට හා දුම් පානය කිරීමෙන් වළකින ලෙස සියලු තැනැත්තන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- පරිශ්‍ර සැලැස්ම, සෞඛ්‍ය පණිවුඩ සහ නිර්දේශිත පිළිවෙත් පිළිබඳ උපදෙස් ලබා දීම සඳහා පොදු ඇමතුම් පද්ධතිය / ශ්‍රව්‍ය පටිගත කිරීම් භාවිතා කරන්න.

4.9 විශ්වවිද්‍යාල

ඉහත 3 වන ඡේදයේ විස්තර කර ඇති පොදු ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අමතරව පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ගයන් අනුගමනය කළ යුතුය.

- භෞතික දුරස්ථභාවය සහතික කිරීම සඳහා දුරස්ථ / මාර්ගගත ඉගැන්වීම් ක්‍රම සලකා බලන්න.
- පරිශ්‍රයට ඇතුළු වන ඕනෑම අයෙකු (සිසුන්, කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් සහ අමුත්තන්) පරිශ්‍රයට ඇතුළු වීමට පෙර සබන් හා වතුරෙන් අත් සේදිය යුතුය. නැතහොත් සනීපාරක්ෂක දියර භාවිතා කළ යුතුය.
- විශ්වවිද්‍යාලයට පිවිසෙන ස්ථානයේ සිටින සියලුම පුද්ගලයින්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න. 98.4 °F හෝ 37 °C ට වඩා වැඩි උෂ්ණත්වයක් සටහන් කරන කිසිදු පුද්ගලයෙකුට ඇතුළු වීමට යාමට ඉඩ නොදිය යුතුය.
- සියලුම සිසුන්, කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් සහ අමුත්තන් විශ්වවිද්‍යාලය තුළදී මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.
- සෑම අවස්ථාවකදීම විශ්වවිද්‍යාලය තුළ සිසුන් මෙන්ම අධ්‍යයන හා අනාධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් අතර මීටර් 1 ක දුරක් පවත්වා ගන්න. (දේශන ශාලා, ප්‍රායෝගික සැසි, පැවරුම්, ආපනශාලා ආදිය). සමීපත්වය අවශ්‍ය වන ඉගැන්වීම් / ඉගෙනුම් / කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වලින් වළකින්න.
- මුඛ ආවරණ සහ ශ්වසන ආචාර විධි භාවිතා කිරීම හා ඉවත් කිරීම සම්බන්ධ නිවැරදි ක්‍රම පිළිබඳව සියලුම සිසුන් හා කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කළ යුතුය. (කරුණාකර 3.2 කොටස බලන්න.)
- සිසුන් මෙන්ම කාර්ය මණ්ඩලයද පොත්, ලිපි ද්‍රව්‍ය, රසායනාගාර උපකරණ වැනි දේ හුවමාරු කර ගැනීමෙන් වළකින්න.

- නීතිපතා ගෘහ පාලන පුරුදු පවත්වා ගන්න. භාවිතයෙන් පසු මේස / පුටු වල සියලු මතුපිට පෘෂ්ඨයන් විෂබීජහරණය කරන්න. (කරුණාකර 3.3 කොටස බලන්න.)
- සියලුම සිසුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය ආහාර වේලකට පෙර සබන් හා වතුර යොදා අත් සේදිය යුතු අතර, වෙනම ජල බෝතල්, වීදුරු, හැඳි ගැරුප්පු සහ ආහාර ද්‍රව්‍ය හෝ පානයන් භාවිතා කළ යුතුය.
- ප්‍රමාණවත් අත් සේදීමේ පහසුකම් / සනීපාරක්ෂක දියර ප්‍රවේශ දොරටුවේ සහ නේවාසිකාගාර පරිශ්‍රයේ තිබිය යුතුය.
- සියලුම සිසුන්ට එකවර දිවා ආහාරය ලබා දීමෙන් වළකින්න. එමඟින් ආපනශාලාවල තදබදය වළක්වා ගත හැකිය.
- විශ්ව විද්‍යාල ප්‍රජාව අතර කිසියම් වෛද්‍ය තත්වයක් හෝ රෝග ලක්ෂණයක් අවධානයට ලක් වූ විට එම තැනැත්තා හුදකලා කිරීමට සහ අනෙක් අය ආරක්ෂා කිරීමට කඩිනම් පියවර ගත යුතුය. (කරුණාකර 3.7 කොටස බලන්න.)

5. තාවකාලිකව තහනම් කරන ලද මහජන ක්‍රියාකාරකම්

මිනිසුන් / ළමයින් එකිනෙකාට සමීපව එක්දස් කිරීම කොවිඩ්-19 වෛරසය ව්‍යාප්ත වීම ප්‍රවර්ධනය කරනු ඇති බැවින්, කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය සම්පූර්ණයෙන් පාලනය වන තුරු පහත සඳහන් ස්ථාන හෝ තත්වයන් තහනම් කර ඇත.

1. සංවාත අවකාශවල විශාල රැස්වීම්
උදා: සිනමා ශාලා, පෞද්ගලික උපකාරක පන්ති, සමුළු ආදිය.
2. ළමුන් සඳහා වික්‍රමාන්විත උද්‍යාන
3. රාත්‍රී සමාජශාලා, කැසිනෝ සහ ඔට්ටු අල්ලන මධ්‍යස්ථාන
4. ආගමික ස්ථානවල ඒකරාශී වීම්

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා

මෙම මාර්ගෝපදේශය පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා, කරුණාකර 071-7723232 හෝ ltagamlath@gmail.com මගින් නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (පාරිසරික වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතා), වෛද්‍ය ලක්ෂ්මන් ගමිලත් මහතා අමතන්න.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය පිළිබඳ තොරතුරු සඳහා කරුණාකර පහත සබැඳි භාවිතා කරන්න;

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ඇමතුම් අංක - 94 113 071 073, 24 පැය සඳහා

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශ වෙබ් අඩවිය, health.gov.lk

රජයේ මාධ්‍ය ඒකකයේ ඇමතුම් අංකය - 117

සුව සැරිය සෞඛ්‍ය ඇමතුම් අංකය - 94 710 107 107

ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (ලැයිස්තුව අමුණා ඇත)

වසංගත රෝග විද්‍යා ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
<http://www.epid.gov.lk>

ඇමුණුම 01

සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණයක් පිළියෙල කර ගන්නේ කෙසේද

අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය

- 1. එනිල් ඇල්කොහොල් > 90% හෝ අයිසොප්‍රොපයිල් ඇල්කොහොල් > 90%
- 2. හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් 3%
- 3. ග්ලිසරෝල් 98%
- 4. ආහාර වර්ණක (නිල් හෝ කොළ)
- 5. ජලය (නිසි ලෙස උතුරවා කාමර උෂ්ණත්වය දක්වා සිසිල් කර ගන්නා ලද)

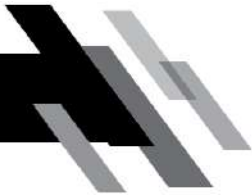
සකස් කිරීමේ ක්‍රමය

සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණය මිලි ලීටර් 100 සකස් කිරීම සඳහා,

- 1. එනිල් ඇල්කොහොල් හෝ අයිසොප්‍රොපයිල් ඇල්කොහොල් මිලිලීටර් 85,
- 2. හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් මිලි ලීටර් 4,
- 3. ආහාර වර්ණක බින්දු කිහිපයක් සහ
- 4. ග්ලිසරෝල් මිලි ලීටර් 1.5 ක් අවශ්‍ය වේ.

ඉහත සඳහන් කළ ඕනෑම ආකාරයක ඇල්කොහොල් වර්ගයක් ප්‍රමාණවත් තරම් විශාල බෝතලයකට (මිලි ලීටර් 150 ක් හෝ ඊට වැඩි) එක් කරන්න. ඉන්පසු බෝතලයට හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් එක් කරන්න. එය මිශ්‍ර කර, එම මිශ්‍රණයට ග්ලිසරෝල් එක් කරන්න. ඉන්පසු මිශ්‍රණයේ සම්පූර්ණ පරිමාව මිලි ලීටර් 100 ක් වන තෙක් මිශ්‍රණයට ජලය එක් කරන්න. අවසාන වශයෙන්, මිශ්‍රණය සහිත බෝතලය වසා තදින් සොලවමින් මිශ්‍ර කළ යුතුය. සාදන ලද ද්‍රාවණය ඇල්කොහොල් පදනම් වූ සනීපාරක්ෂක දියරයක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය.

ඇමුණුම 02



සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ ලැයිස්තුව - අදාළ දිස්ත්‍රික් හා පළාත් මට්ටමේ අධීක්ෂණ නිලධාරීන් සමඟ

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	(සෞ.වෛ.නි.)		
	
මධ්‍යම පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය එච්. එම්. අර්ජුන නිලකරන්ත 081 2224336 071 4427094 arjunatilak@yahoo.com pdhscentral@health.gov.lk	මහනුවර කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය පී. නිදර්ශනී 081 2233061 071 4474071 nithershini2791@gmail.com rdhskandynew@gmail.com rdhskandy@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - අකුරණ	0662244054	akurana66@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - බඹරදෙණිය	0812315751	mohbambaradeniya@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. - දොළුව	0812415220	mohdoluwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ගලගෙදර	0812461368	mohgalagedara@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ගලහ (දෙල්තොට)	0812467601	mohgalaha@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ගම්පොල (උඩපළාත)	0812352278	mohudapalatha@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ගඟ ඉහළ (කුරුඳුවත්ත)	0812352803	mohgangaihala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ගඟවටකෝරළේ	0812240047	mohgangawata@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. - හසලක	0552257078	mohhasalaka@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - හතරලියද්ද	0812464181	mohhatharaliyadda@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මහනුවර මහනගර සභාව	0812500340	smooffice15@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. - කුන්ඩසාලේ	0812374012	mohkundasale@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මැදදුම්බර (මැදමහ)	0812402457	medadumbara@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මැණිකහින්න	0812376860	menikmoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පන්විල	0812472031	mohofficepanwila@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පස්බාගේ (නාවලපිටිය)	0542222278	mohnvp@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පුජාපිටිය	0812307018	mohpoojapitiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - තලාතුඹය (පානහේවහේ)	0812404278	mohthalathuoya@yahoo.com

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	සෞ.වෛ.නි.			
		ප්‍රදේශය	දුරකතන අංකය	විද්‍යුත් තැපෑල	
		සෞ.වෛ.නි. - උඩුදුම්බර	0812402381	mohudadumbara@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - උඩුනුවර	0812315732	mohudunuwara@yahoo.com	
		සෞ.වෛ.නි. - චන්තේගම (පානදුම්බර)	0812476262	mohwattagam@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - වැරැල්ලාගම (හාරිස්පත්තුව)	0812499317	haarismoh@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - යටිනුවර (කඩුගන්නාව)	0812571252	mohrhtckadu@yahoo.com	
	මාතලේ කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය එම්. එස්. කේ. වික්‍රමතිලක (DRD) 066 2222483 0715348796 sepaliccp@yahoo.com rdhsmatale@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - අඹගහ කෝරළේ	0662255278	mohrtamb@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - දඹුල්ල	0662284778	mohdambulla@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - දඹුල්ල මහ නගර සභාව	0663062174	dambullamunicipal@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - ගලේවෙල	0662289264	mohgalewela@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - ලත්ගල - පල්ලේගම	0662275025	laggalamoh@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - මාතලේ	0662231520	matalemoh@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - මාතලේ මහ නගර සභාව	0662224927	matalemchealth@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - නාලල	0662246102	mohnaula@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - පල්ලේපොල	0662247341	mohpallepola24@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - රත්තොට	0662255278	mohrtamb@yahoo.com	
		සෞ.වෛ.නි. - උකවෙල	0662222278	cpmtmohukuwela@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - විල්ගමුව	0662250060	mohwilgamuwa@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - යටවත්ත	0662221068	yatawattamoh@gmail.com	
		නුවරඑළිය කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය එස්. තලගල 052 2223413 0703722177 thalagalasenaka@gmail.com rdhsnuwaraeliya@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - අඹගමුව	0512242278	ambagamuwamoh@gmail.com
			සෞ.වෛ.නි. - බොගවත්තලාව	0522267634	ddhsbogawanthalawa@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - හහරන්කෙත		0812365292	moh.hangu.@gmail.com	
	සෞ.වෛ.නි. - කොටගල		0512244439	kotagalamoh123@gmail.com	
	සෞ.වෛ.නි. - කොත්මලේ		0522259627	mohkothmale01@gmail.com	
	සෞ.වෛ.නි. - ලීදුල		0522258829	lindulamoh@gmail.com	
	සෞ.වෛ.නි. - මස්කෙළිය		0522277586	maskeliyamoh@hotmail.com	
	සෞ.වෛ.නි. - මතුරට		0523527830	mathurataa@gmail.com	
	සෞ.වෛ.නි. - නවතිස්පනේ		0542050045	mohnawathispane@gmail.com	

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	සෞ.වෛ.නි.		
		ප්‍රදේශය	දුරකථන අංකය	විද්‍යුත් තැපෑල
නැගෙනහිර පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය අලවිදින් 0262221017 0763925155 pdhsplanningep@gmail.com pdhseast@health.gov.lk		සෞ.වෛ.නි. - නුවර එළිය	0522222278	nuwaraeliyamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නුවර එළිය මහ නගර සභාව	0522235042	mohnuwaraeliyamc@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - රාගල	0522265416	ragalamoh123@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - වලපනේ	0522279136	mwalapane@gmail.com
	අම්පාර කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය එස්. ටී. ඩී. සේරසිංහ 063 2222989 0718200070 serasingheprasanga@gmail.com rdhsampara@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - අම්පාර	0632222279	mohampara@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - දමන	0632240420	mohdamana420@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - දෙහිඅත්තකණ්ඩිය	0272250145	mohdehiattakandiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ලාහුගල	0632051855	moh2015Lahugala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මහඔය	0632244098	mohmahaoya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පදියනලාව	0632246012	padiyathalawamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - උහන	0632250049	mohuhana@gmail.com
		මඩකලපුව කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය එල්. එම්. නවරත්නරාජා 065 2222863 0777729975 rdhsbatticaloa@gmail.com rdhsbatti@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - අරයම්පති	0652248335
	සෞ.වෛ.නි. - මඩකලපුව		0652222278	mohbatticaloa@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - වෙන්කලඬි		0652240526	chenkaladymoh@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - එරාච්චේ		0652241225	evrmohoffice@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - කලුවන්විකුඬි		0652250065	mohoffkwd.ep@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - කාන්තන්කුඬි		0652246161	kkymoh@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - කිරන්		0653657518	mohkiranpk@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - කරෙයිපත්තු මධ්‍යම		0652258184	kpcmoh@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - ඔඩ්ඩිමාවඩි		0652258104	oddmoh@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - පදිපිපලයි		0652056960	moh.paddipalai@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - වාකරෙයි		0653656352	mohvakaraipk@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - වාලයිචේන	0652257260	valaichenaimohoffice@gmail.com	
සෞ.වෛ.නි. - වවුනතිවු	0652059354	moh.vavunathevul@gmail.com		
	සෞ.වෛ.නි. - වෙලවැලි	0652056107	mohvellavely@gmail.com	

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	සෞ.වෛ.නි.		
		ප්‍රදේශය	දුරකතන අංකය	විද්‍යුත් තැපෑල
	කල්මුණේ කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ඒ. එල්. අලවිදීන් 067 2222710 0718225155 aldeen0327@gmail.com rdhskalm.planning@gmail.com, rdhskalmunai2@gmail.com rdhskalmunai@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - අඩ්ඩව්වෙතයි	0672278613	info.moh.addalaichenai@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - අක්කරෙයිපත්තු	0672277431	mohakp@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - අලයාඩිවෙම්බු	0672277528	MohAlayadivembu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ඉරක්කාමම්	0632050147	info.moh.Irakkamam@gmai.com
		සෞ.වෛ.නි. - කල්මුණේ උතුර (මුස්ලිම් කොට්ඨා)	0672223266	mohkalsouth@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කල්මුණේ උතුර (දෙමළ කොට්ඨා)	0672229278	info.moh.drganesh62@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. - කරයිනිවු	0672221981	info.moh.karaitivu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නිවාතන්වැලි	0672226091	info.moh.navithanveli@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නින්දවුර්	0672250834	info.moh.nintavur@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පොතුවිල්	0632248502	info.moh.pottuvil@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - සයිත්දමුරුදු	0672224365	info.moh.sainthamaruthu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - සමන්තුරෙයි	0672260808	info.moh.sammathu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - තිරුක්කෝවිල්	0672265054	info.moh.thirukkovil@gmail.com
		ත්‍රිකුණාමලය කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ප්‍රේමනාන්ත 026 222263 0766040999 vprem2710@mail.com rdhstrinco@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - එච්චිලම්පන්රු(වෙරුගල්)	0263268756
	සෞ.වෛ.නි. - ගෝමරන්කඩවල		0262255071	mohgomarankaduwala@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - කන්තලේ		0262234265	kantalemoh@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - කිනිනියා		0262236263	MOHKinniya@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - කුවිවෙලි		0262232464	sgaja24@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - කුරින්චකන්රි		0772071404	mohkurinchakerny@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - මුතුර්		0262238262	mohofficemuthur@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - පදවි ශ්‍රී පුර		0252255083	mohpadavisripural@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - සේරුවිල		0262251500	mihirisaumya1200@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - තම්පලකාමම්		0262248063	mohthampalagamam@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - ත්‍රිකුණාමලය	0262222278	moh.trinco@gmail.com		
සෞ.වෛ.නි. - උප්පුවෙලි	0262050429	uppuvelimoh@gmail.com		

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	සෞ.වෛ.නි.		
		ප්‍රදේශය	දුරකතන අංකය	විද්‍යුත් තැපෑල
<p>උතුරු මැද පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ</p> <p>වෛද්‍ය ඩබ්. එම්. පාලිත බණ්ඩාර 025 2222700 0714834912 palithabandara120@yahoo.com phupdhs@gmail.com pdhsncp@health.gov.lk</p>	<p>අනුරාධපුර කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ</p> <p>වෛද්‍ය එන්. සී. ඩී. ආරායරත්න 025 222260 0717913556 ncdnimal@gmail.com rdhsanuradhapura@health.gov.lk</p>	සෞ.වෛ.නි. - ගලෙන්බිදුණුවැව	0252258384	mohgalenbindunuwewa@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. - ගල්තැව	0252269526	mohgalnewa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - හොරොච්ඡතාන	0252278061	horowpathanamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ඉපලෝගම	0252264156	mohofficepalogama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කහටගස් දිගිලිය	0252247478	mohkahata@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කැබිනිගොල්ලුව	0252298530	thumiduwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කැකිරාව	0252264278	mohkekirawa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මැදවච්චිය	0252245717	mohmedawachchiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මිහින්තලේ	0252266562	mohmihinthale@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නාවලදූව	0252222278	
		සෞ.වෛ.නි. - නොච්චියාගම	0252257856	mohnochchiyagama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නුවරගම පළාත මධ්‍යම	0252223400	manupamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නුවරගම පළාත නැගෙනහිර	0252222278	mohofficeenpe@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පදවිය	0252253103	padaviyamoh123@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පලාගල	0252052748	mohpalagala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - රාජාංගනාය	0252054299	mohrajananaya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - රඹුව	0252056924	mohrabewa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - තලාව	0252276133	mohofficethalawa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - තඹුත්තගම	0252276932	mohthmbuttegama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - තිරප්පනේ	0252050210	thirappane.moh@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - අනුරාධපුර මහ නගර සභාව	0710554224	chanmira77@gmail.com		

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	සෞ.වෛ.නි.		
		ප්‍රදේශය	දුරකතන අංකය	විද්‍යුත් තැපෑල
	පොළොන්නරුව කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ඩී. එස්. ඒ. ජයසිංහ 027 2227660 0718290070 dsajaya@gmail.com rdhspolonnaruwa@gmail.com rdhspolonnaruwa@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - දඹුලුගල	0272223239	mohdimbulagala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ඇලහැර	0662256624	mohelaherapln@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - හිඟුරක්ගොඩ	0272246230	mohhingurakgoda@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ලංකාපුර	0272055770	mohlankapura@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මැදිරිගිරිය	0272248265	mohmedirigiriya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - තමන්කඩුව	0272222209	mohthamankaduwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - වැලිකන්ද	0272259082	mohwelikanda@gmail.com
වයඹ පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය එන්. ෆරීඩ් 037 2223479 037 2228727 0714455337 drfareed9@gmail.com info@healthdept.nw.gov.lk pdhsnwp@health.gov.lk	කුරුණෑගල කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ප්‍රමීතා ශාන්තිලතා 037 2222352 0718178731 pramithasr@gmail.com dpdhskur@gmail.com rdhskurunegala@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - අලුවිට	0372278810	mohalawwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - අඹන්පොල	0373615304	chadanahearath.phi@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - බමුණකොටුව	0372057701	mohbamu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - බිංගිරිය	0322246163	mohbingiriya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ගල්ගමුව	0372253329	mohgalagamuwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ගඟවත්ත	0372264022	mohganewatta@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ගිරිබාව	0372053663	mohgiribawa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ඉබ්බාගමුව	0372250578	mohibbagamuwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කටුපොත	0372247378	mohkatupotha@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කොබෙයිගනේ	0373616738	mohkobaigne@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කොටවෙහෙර	0373971464	mohkotawehera@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කුලියාපිටිය	0372281278	mohkuliyaipitiya@hgmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කුරුණෑගල	0372222194	mohkurunegala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කුරුණෑගල මහ නගර සභාව	0372222275	mohmck@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මහව	0372275262	mohofficemaho@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මල්ලවපිටිය	0372056298	mallawapitiamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මාවතගම	0372299223	lankalsk@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නාරම්මල	0372249278	mohnarammala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නිකවැරටිය	0372260303	mohnikaweratiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පඬුවස්තුවර නැගෙනහිර	0372291114	mohpandu@gmail.com

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	සෞ.වෛ.නි.	
		ප්‍රදේශය	දුරකථන අංකය විද්‍යුත් තැපෑල
		සෞ.වෛ.නි. - පඩුවස්නුවර බටහිර	0372291114 mohpandu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පන්තල	0372246063 pannalamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පොල්ගහවෙල	0372243278 mohpolgahawela@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පොල්පිනිගම	0372273258 mohpolpithigama@gmail.vom
		සෞ.වෛ.නි. - රිදීගම	0372252321 mohrideegama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - උඩබැද්දුව	0322242256 mohudubaddawaku@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - වාරියපොල	0372267279 mohwariyapola@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - වීරඹුගෙදර	0372265680 mohweerambugedara@gmail.com
	පුත්තලම කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය දිනුෂා ප්‍රනාන්දු 032 2247266 0718285256 dpdhsputtlam@yahoo.com rdhsputtalam@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - ආණමඩුව	0322263447 moh.anamaduwapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ආරච්චිකට්ටුව	0322259350 moh.arachchikattuwapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - හලාවත	0322222278 moh.chilawpu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - දංකොටුව	0312258178 moh.dankotuwapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කලපිටිය	0322260840 moh.kalpitiyapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කරුවලගස්වැව	0323323634 mohkaruwalagaswewa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මාදම්පේ	0322249500 madampemoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මහවැව	0322250767 moh.mahawewapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මුන්දලම	0322052278 mohmundel.pu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නාන්තන්ඩිය	0322254278 moh.nattandiyapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පල්ලම	0322051551 moh.pallamapu@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පුත්තලම	0322265201 moh.puttalampu@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - වෙන්නපුප්ව	0312254877 moh.wennappuwapu@gmail.com		
උතුරු පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ඒ. කෙනීස්වරන් 021 2220811 / 0776043848 drakethes64@gmail.com pdhsnp@gmail.com pdhsnorth@health.gov.lk	යාපනය කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය කේ. නන්දකුමාරන් 021 2223725 / 0714474071 rdhsjaffna15@gmail.com rdhsjaffna@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - වන්කානයි	0212250732 mohchankanai@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - විවාකච්චේරි	0212270014 mohchava@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - යාපනය	0212222645 mcjaffnamaili@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. - කරෙයිනගර්	0212251944 mohkarainagar@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කරවෙඩ්ඩි	0212261006 mohkvd@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කයිට්ස්	0212211660 mohkayts18@yahoo.com

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	සෞ.වෛ.නි.		
		ප්‍රදේශය	දුරකථන අංකය	විද්‍යුත් තැපෑල
		සෞ.වෛ.නි. - කෝපායි	0212231060	kopmoh2012@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මරුතන්කර්නි	0212265578	mohmaruthankerny@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නල්ලූර්	0212053702	mohnallur@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ජේදුරු තුඩුව	0212264482	mohpointpedro@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. - සන්දිලිපායි	0212255248	mohsandilipay@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - තෙල්ලිපලායි	0212241182	mohtelle@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - උඩුවිල්	0212241183	mohuduvil@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - වේලනයි	0212211555	mohvelanai@gmail.com
		ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය	0212224930	smojaffna@gmail.com
		කිලිනොච්චිය කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය එස්. කුමාරවෙල් 021 2285719 / 0776508517 rdhskoc@gmail.com rdhskilinochchi@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - කන්දවේලි	0212060415
	සෞ.වෛ.නි. - කිලිනොච්චි		0212283823	mohkaraichchi@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - පලායි		0212050024	mohpallai@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - සුනකර්නි		0212060822	mohofficepoonakary@gmail.com
	මන්නාරම කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ඩී. විනෝදන් 023 2222753 rdhsmnr@gmail.com healthplanningmnr@gmail.com rdhsmannar@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - මඩු	0232051567	mohmadhu92@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මන්නාරම නගරය	0232222278	mohmannar@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මාන්තෙයි බටහිර	0232050868	mohadampan@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. - මුසලයි	0233238281	mohmusali@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නනවටන්	0232050389	mohnanattan@gmail.com
	මුලතිව් කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ජේ. එම්. නිලක්ෂන් 021 2290100 / 0767022013 nilakshann@yahoo.com rdhsmtv@gmail.com rdhsmullaitivu@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - මලාවි	0212060760	mallavimoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - මාන්තෙයි බටහිර	0212060760	
		සෞ.වෛ.නි. - මුලතිව්	0212061005	mohmtv@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ඔඩ්දුසුඩාන්	0212061705	mohodduddan@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පුදුකුච්චුරිප්පු	0212061588	mohptkmtv@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - වැලිඔය	0718290388	

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	සෞ.වෛ.නි.		
		ප්‍රදේශය	දුරකතන අංකය	විද්‍යුත් තැපෑල
	වවුනියාව කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය බී. බාසුපතිරාජා 024 2222323 / 0718619603 rdhsvavuniya@gmail.com rdhsvavuniya@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - වෙඩ්ඩිකුලම්	0242260968	vckmohofficegmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - වවුනියාව	0242222278	ssutharjan@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. - වවුනියාව උතුර	0242051920	mohv02478@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - වවුනියාව දකුණ	0242051920	vnmohoffice@gmail.com
සබරගමුව පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය කපිල කන්නන්ගර 045 2223322 / 045 2223377 0777272870 pdhssab@sltnet.lk pdhspimusabaragamuwa@gmail.com pdhssabara@health.gov.lk	කෑගල්ල කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය කුමාර වික්‍රමසිංහ 035 2231325 0773279960 doctorgkumara@gmail.com rdhskg549@gmail.com rdhskegalle@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - අරණායක	0352258161	Moh_vavuniyasouth@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. - බුලත්කොහුපිටිය	0362247082	moharanayaka@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - දෙහිඕවිට	0362267415	mohbulathkohupitiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - දැරණියගල	0362249372	pdehiowita@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. - ගලිගමුව	0362243390	mohderaniyagala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කැගල්ල	0352283390	mohgaligamuwa@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. - මාවනැල්ල	0352222278	mohofficekegalle@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - රඹුක්කන	0352246335	moh.mawanella@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - රුවන්වැල්ල	0352265278	rambukkanamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - වරකාපොල	0362266278	mohruwanwella@yahoo.com
		සෞ.වෛ.නි. - යටියන්තොට	0352267278	mohwarakapola@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - අයගම	0352271682	mohyatiyanthota@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - බලන්ගොඩ	0452250160	ayagamamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ඇහැලියගොඩ	0452287278	balangodamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ඇලපාන	0362258278	moheheliyagoda1@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ඇඹිලිපිටිය	045222516	elapathamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ගොඩකවෙල	0472230116	embilipitiyamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ඉඹුල්පේ	0452240278	godakawelamohoffice@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කහවත්ත	0452287046	imbulkemoh@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - කලවාන	0452270161	kahawattamoh@mail.com		
සෞ.වෛ.නි. - කිරිඇල්ල	0452255260	mohkalawana1@gmail.com		
සෞ.වෛ.නි. - කොලොන්න	0452266081	kiriellamoh@gmail.com		
	0452260262	mohkolonna@gmail.com		

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	සෞ.වෛ.නි.		
		ප්‍රදේශය	දුරකථන අංකය	විද්‍යුත් තැපෑල
		සෞ.වෛ.නි. - කුරුවිට	0452262174	mohkuruwita@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නිවිතිගල	0452279844	nivitigalamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ඕපනායක	0452270924	opanayakemoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - පැල්මඩුල්ල	0452274574	mohofficepelmadulla@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - රත්නපුර මහ නගර සභාව	0452222275	mcratnapuramoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - රත්නපුර ප්‍රාදේශීය සභාව	0452222278	mohratnapura@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - වැලිගෙපොල	0452227060	weligepolamoh@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - උඩවලව	0472232622	
දකුණු පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය චන්දිම සිරිතුංග 091 2234980 776503356 csiritunga@yahoo.com pdhsp@yahoo.com pdhssouth@health.gov.lk	ගාල්ල කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ප්‍රියන්ත ජීවරත්න 091 2234170 0760509189 rdofficegalle@yahoo.com rdhsgalle@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - අක්මීමන	0913922261	mohofficeakmeemana@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - අම්බලන්ගොඩ	0912258278	mohofficeambalangoda@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - බද්දේගම	0912292278	mohbaddegama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - බලපිටිය	0912264485	mohbalapitiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - බෝපේ-පෝද්දල	0912222442	moh.bopepoddala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ඇල්පිටිය	0912291102	mohofficeelpitiya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ගාල්ල මහ නගර සභාව		mohmcgalle@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ගෝනපිනුවල	0912276079	mohofficegonapinuwala@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - හබරාදුව	0912283850	mohofficehabaraduwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - හික්කඩුව	0912277508	mohhikkaduwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ඉමදුව	0912286534	mohofficeimaduwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - ඉදුරුව (බෙන්තොට)	0342274292	mohhinduruwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - කරන්දෙණිය	0912290544	mohkarandeniya@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නාගොඩ	0912285170	mohofficeudugama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නෙළුව	0718330939	mohofficeneluwa@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - නියාගම	0912296526	mohniyagama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - රත්ගම	0912267030	mohrathgama@gmail.com
		සෞ.වෛ.නි. - තවලම	0913783761	mohofficethawalama@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - වැලිපිටිය - දිවිතුර	0912261904	mohofficewelivitiya@gmail.com		

	ප්‍රදේශය	දුරකතන අංකය	විද්‍යුත් තැපෑල
හම්බන්තොට කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ඒ. ටී. එන්. ඩී. පට්ටිගේ 047 2258381 0777264301 deepikapatabendige@gmail.com rdhshambantota@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - අම්බලන්තොට	0472225053	ambalantotamoh@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - අඟුණකොළපැලැස්ස	0472228261	mohofficeap@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - බෙලිඅත්ත	0472243718	mohbeliatta@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - හම්බන්තොට	0472256561	mohhambanthota@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - කටුවන	0472247361	mohkatuwanasp@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - ලුණුගම්වෙහෙර	0472238014	mohlunugamwehera@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - ඕකෙවෙල	0472254176	mohokawela@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - සුරියවැව	0472289062	mohsooriyawewa2017@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - නංගල්ල	0472240278	mohofficetangalle@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - නිස්සමහරාමය	0472237184	mohthissamaharama@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - වලස්මුල්ල	0472245278	mohwalasmulla@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - වීරකැටිය	0472246130	mohweer11@gmail.com
	මාතර කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ඒ. ඩී. යු කරුණාරත්න 041 2222378 077 7372822 071 8570143 adukarunarathna@gmail.com matarardhs@yahoo.com rdhsmatara@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - අකුරැස්ස	0412284412
සෞ.වෛ.නි. - අතුරලිය		0412284048	athuraliyam@yahoo.com
සෞ.වෛ.නි. - දෙවිනුවර		0412226763	mohdevinuwara763@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - දික්වැල්ල		0912255100	dickwellamoh@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - හක්මන		0714486750	lakmalranasinghel@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - කඹුරුපිටිය		0412292559	mkamburipitiya@yahoo.com
සෞ.වෛ.නි. - කිරින්ද පුහුල්වැල්ල		0412288261	mohkirinda.ms@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - කොටපොල		0412273169	mohkotapola@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - මාලිමඩ		0412240428	malimboda.moh@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - මාතර මහ නගර සභාව		0412222278	mohmcmatara@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - මාතර ප්‍රාදේශීය සභාව		0412265278	mohpsmatara@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - මොරවක		0412282376	morawakamoh@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - මුලටියන		0412268387	mohmulatiyana.mr@mail.com
සෞ.වෛ.නි. - පස්ගොඩ		0412272332	moh.pasgoda@yahoo.com

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	සෞ.වෛ.නි.			
		ප්‍රදේශය	දුරකථන අංකය	විද්‍යුත් තැපෑල	
		සෞ.වෛ.නි. - නිහගොඩ	0712245755	mohthihagoda@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - වැලිගම	0412250278	moheweligama@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - වැලිපිටිය	0412254154	mohwelipitiya@gmail.com	
ළාව පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ජේ. එම්. තෙන්නකෝන් 055 2222823 055 4938040 0714479509 janithatennakoon@yahoo.com pdhsuva@health.gov.lk	බදුල්ල කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ජේ. එම්. තෙන්නකෝන් 055 2222823 055 4938040 0714479509 janithatennakoon@yahoo.com rdhsbadulla@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - බදුල්ල	0552222278	badullamoh@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - බත්ධාරවෙල	0572222278	mohbandarawela@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - ඇල්ල	0572228853	Ellamoh5@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - ගිරාදුරුකෝට්ටේ	0572254141	mohgiradurukotte@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - හල්දුම්මුල්ල	0572268106	mohhaldummulla@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - හාලිඇල	0552294378	Mohhaliela07@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - හපුතලේ	0572268720	mohhaputale@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - කන්දකැටිය	0552245672	mohkandaketiya@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - ලකුගල	0552051566	mohlunugala1566@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - මහියංගණය	0552257262	mohmahiyanganaya@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - මීගහකිවුල	0552245778	mohmeegahakiula@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - පස්සර	0552288178	mohps@slt.net.lk	
		සෞ.වෛ.නි. - රිදීමාලියද්ද	0553564839	Rideemaliyaddamoh@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - සොරනතොට	0552225369	mohsoranathota189@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - ළාව පරණගම	0572246342	mohuvaparanagama17@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - වැලිමඩ	0572245178	mohofficewelimada@gmail.com	
		මොණරාගල කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය පී. ඩී. කේ. අධිකාරි 055 2276262 077 3758269 / 071 4766911 0773233227 pdkadikari@gmail.com rdhsmonaragala@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - බඩල්කුඹුර	0552250120	mohbadalkubura@gmail.com
			සෞ.වෛ.නි. - බිබිල	0552265478	mohbibila@gmail.com
			සෞ.වෛ.නි. - බුත්තල	0552273775	mohbuttala@gmail.com
			සෞ.වෛ.නි. - කතරගම	0472236080	mohkataragama@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - මැදගම	0553561032		mohmedagama@gmail.com		
සෞ.වෛ.නි. - මඩුල්ල	0552275061		mohmadulla@gmail.com		
සෞ.වෛ.නි. - මොණරාගල	0552276178		mohmonaragala@gmail.com		
සෞ.වෛ.නි. - සෙවනගල	0553595050		mohsevanagala@gmail.com		

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	සෞ.වෛ.නි.			
		ප්‍රදේශය	දුරකතන අංකය විද්‍යුත් තැපෑල		
		සෞ.වෛ.නි. - සියබලාණ්ඩුව	0552279031 mohsiyambalanduwa123@gmail.com		
		සෞ.වෛ.නි. - කණමල්විල	0472234089 thanamalwilamoh@gmail.com		
		සෞ.වෛ.නි. - වැල්ලවාය	0552274961 mohwellawaya@gmail.com		
බස්නාහිර පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ධම්මික ජයලත් 011 2437154 071 4397939 dammikajayalath@gmail.com pd@healthdept.wp.gov.lk pdhswest@health.gov.lk	ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වෛද්‍ය ආර්. එල්. ද. එස්. විජයමුණි 0112691922 cmoh@colombo.mc.gov.lk	ප්‍ර.සෞ.වෛ.නි. - කොළඹ මහ නගර සභාව	0112692830 jayampathiwc@gmail.com		
		අංශය - බණ්ඩාරනායක මාවත	0112320256 bandaranayakamw@gmail.com		
		අංශය - බොරැල්ල	0112695943 borellamh@gmail.com		
		අංශය - ෆෝර්ට් පාර	0112694903 forbesrdmh@gmail.com		
		අංශය - කිරුල	0112586822 kirulamh@gmail.com		
		අංශය - කිරුලපන	0112512045 kirulapanemh@gmail.com		
		අංශය - කුප්පියාවත්ත	0112695754 kuppiywattamh@gmail.com		
		අංශය - මාලිගාවත්ත	0112687280 maligawattamh@gmail.com		
		අංශය - මෝදර	0112523695 modaramh@gmail.com		
		අංශය - මොහිදින් මජ්ඣිඬ	0112434558 mohidhinmh@gmail.com		
		අංශය - නව බසාර්	0112421454 newbazaarmh@gmail.com		
		අංශය - කොම්පස්සේවිදිය	0112324693 slislandcwc@gmail.com		
		අංශය - ශාන්ත පාවුළු	0112433826 stpaulsmh@gmail.com		
		අංශය - වාසල පාර	0112432494 wasalamh@gmail.com		
		අංශය - වැල්වත්ත	0112362495 wallawattamh@gmail.com		
		කොළඹ කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ඒ. අයි. ජාගොඩ 011 2327893 0777316121 aijagoda@yahoo.com rdhscol@health.gov.lk		සෞ.වෛ.නි. - බත්තරමුල්ල	0112886532 moh.battaramulla@healthdept.wp.gov.lk
				සෞ.වෛ.නි. - බොරැල්ලේගමුව	0112519374 moh.boralesgamuwa@healthdept.wp.gov.lk
				සෞ.වෛ.නි. - දෙහිවිල	0112126373 moh.dehiwala@healthdept.wp.gov.lk
				සෞ.වෛ.නි. - එගොඩ උයන	0112645483 moh.moratuwa@healthdept.wp.gov.lk
				සෞ.වෛ.නි. - ගොතටුව	0112411281 moh.gothatuwa@gmail.com
සෞ.වෛ.නි. - හංවැල්ල	0362253502				
සෞ.වෛ.නි. - හෝමාගම	0112855244 moh.homagama@healthdept.wp.gov.lk				
සෞ.වෛ.නි. - කඩුවෙල	0112571463				
සෞ.වෛ.නි. - කහකුඩුව	0112818525 moh.dehiwala@healthdept.wp.gov.lk				

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	සෞ.වෛ.නි.		
		ප්‍රදේශය	දුරකථන අංකය	විද්‍යුත් තැපෑල
		සෞ.වෛ.නි. - කැස්බෑව	0112600448	moh.kesbewa@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. - කොලොන්නාව	0112411281	moh.kolonnawadehiwala@healthdept.wp.gov
		සෞ.වෛ.නි. - මහරගම	0112843588	moh.maharagama@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. - මොරටුව	0112645483	moh.dehiwala@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. - නුගේගොඩ	0112645483	moh.moratuwa@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. - පාදුක්ක	0112859097	moh.padukka@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. - පිළියන්දල	0112614489	
		සෞ.වෛ.නි. - පිටකෝට්ටේ	0112862973	moh.pitakotte@healthdept.wp.gov.lk
		සෞ.වෛ.නි. - රත්මලාන	0112723371	moh.rathmalana@healthdept.wp.gov.lk
		ගම්පහ කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ආර්. එම්. සී. සේනාරත්න 033 2223783 rdhsgampaha@yahoo.com rdhsgampaha@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - අත්තනගල්ල	0332287279
	සෞ.වෛ.නි. - බියගම		0774099908	biyagamamoh@yahoo.com
	සෞ.වෛ.නි. - දිවුලපිටිය		0312246007	divulapitiyamoh@yahoo.com
	සෞ.වෛ.නි. - දොම්පේ		0112404769	DOMPEMOH@yahoo.com
	සෞ.වෛ.නි. - ගම්පහ		0332222278	gampahamoh@yahoo.com
	සෞ.වෛ.නි. - ජා ඇල		0112237525	mohjaela@gmail.com
	සෞ.වෛ.නි. - කටාන		0312238490	katanamoh@yahoo.com
	සෞ.වෛ.නි. - කැලණිය		0112914782	kelaniyamoh@yahoo.com
	සෞ.වෛ.නි. - මහර		0112973506	maharamoh@yahoo.com
	සෞ.වෛ.නි. - මිනුවන්ගොඩ		0112295278	minuwangodamoh@yahoo.com
	සෞ.වෛ.නි. - මිරිගම		0719854613	mirigamamoh@yahoo.com
	සෞ.වෛ.නි. - මීගමුව		0312224467	Negombomoh@yahoo.com
	සෞ.වෛ.නි. - රාගම		0112958035	mohragama@yahoo.com
	සෞ.වෛ.නි. - සීදුව		0112252660	mohseduwa@yahoo.com
	සෞ.වෛ.නි. - වත්තල		0112933212	

පළාත් අධ්‍යක්ෂ	කලාප අධ්‍යක්ෂ	සෞ.වෛ.නි.			
		ප්‍රදේශය	දුරකතන අංකය	විද්‍යුත් තැපෑල	
	කළුතර කලාප සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය යූ. එල්. රත්නායක 034 2222610 071 8147181 santhushitha007@gmail.com isaacuster@gmail.com isaacuster@gmail.com rdhskalutara@health.gov.lk	සෞ.වෛ.නි. - අගලවත්ත	0342249016	mohagalawatta@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - බන්ධාරගම	0382290154	mohbandaragama@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - බුලත්සිංහල	0342283158	moh.bulathsinghala@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - දොඩංගොඩ	0342285941	dodangodamoh@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - හොරණ	0342261278	mohhorana1@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - ඉංගිරිය	0342268177	mohingiriya@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - මදුරාවල	0342251527	mohmadurawala13@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - මතුගම	0342247278	mohmathugama@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - මිල්ලනිය	0342207155	mohmillaniya@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - පාලින්දනුවර	0342244478	mohpalindanuwara@yahoo.com	
		සෞ.වෛ.නි. - පානදුර	0382232278	mohpanadura@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - වාද්දුව	0382283667	mohwadduwa@gmail.com	
		සෞ.වෛ.නි. - වලල්ලාවිට	0342284456	mohwallalwita@gmail.com	
		ජාතික සෞඛ්‍ය සේවා ආයතනය වෛද්‍ය ටී. කළුබෝවිල kalubowilatamara@yahoo.com 0342226319 / 0718270470	සෞ.වෛ.නි. - බේරුවල	0342270276	beruwalamoh@gmail.com
			සෞ.වෛ.නි. - කළුතර	0342229445	moh.kaluthara@gmail.com



සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය

2020 අප්‍රේල් 17

පාරිසරික සෞඛ්‍ය, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය