

අනිවාර්ය නිවාස නිරෝධායනයට ලක්ව සිටින පුද්ගලයින් සඳහා ආසාදනය පාලනයට උපදෙස්

- a. සම්පූර්ණ නිරෝධායන කාලය තුළ නිරෝධායන වන ස්ථානයේම රැඳී සිටින්න.
- b. අනෙකුත් ගෘහස්ථ සාමාජිකයන් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.
- c. පුද්ගලික අයිතම සහ ආහාර අනෙකුත් ගෘහස්ථ සාමාජිකයන් සමඟ බෙදා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- d. ඔබ වෙතත් පුද්ගලයින් සමඟ ජීවත් වන්නේ නම්, නිරෝධායනයට ලක්ව සිටින්නා සහ ඔහුගේ / ඇයගේ පවුලේ සාමාජිකයන් සියලු දෙනාම නිරෝධායන කාලය තුළ ශල්ය මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතුය.
- e. අනවශ්‍ය පුද්ගලයෙක් (යෝ) නිරෝධායන ස්ථානයට ඇතුළු නොවිය යුතුය (උදා: එකට ජීවත් නොවන මිතුරන් හෝ ඥාතීන් ට ආසාදනය වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා).
- f. අන් සනීපාරක්ෂාව නිතරම සිදු කර කැස්ස ආවාර විධි පිළිපදින්න.
- g. හැකි තරම් හොඳින් වාතාශ්රය ඇති තනි කාමරයක රැඳී සිටින්න. ගෘහස්ථ සාමාජිකයින් වෙතම කාමරයක නැවතී සිටිය යුතුය.
- h. කවුළු විවෘතව තබා ගැනීමෙන් හවුල් අවකාශයන් හොඳින් වාතාශ්රය වී ඇති බවට සහතික වන්න.
- i. තනුක කරන ලද ගෘහස්ථ බිලීවින් 99 ට 1 ක පරිමාවට (5.25% සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් අඩංගු බිලීවින් මිලි ලීටර් 10 ක් ජලය මිලි ලීටර් 990 ක් සමඟ) මිශ්ර කර විනාඩි 15-30 අතර කාලයක් තබා දිනපතා ගෘහ පරිසරය පිරිසිදු කර ජලයෙන් සෝදා හැර විෂබීජහරණය කරන්න. ලෝහමය මතුපිට සඳහා, 70% මධ්යසාර අඩංගු ද්රාවණයක් යොදා විෂබීජහරණය කරන්න.

j. ශ්‍රී ලංකා සේවා, ව්‍යවස්ථාපිත හෝ මල වැනි අපද්‍රව්‍ය මගින් ස්ථානය අපවිත්‍ර වී ඇත්නම්, දෘශ්‍යමාන ද්‍රව්‍ය පිරිසිදු කිරීම සඳහා දැඩි ලෙස අවශෝෂණය කළ හැකි ඉවත දැමිය හැකි තුවා භාවිතා කරන්න. ඉන්පසු මතුපිට හා අසල්වැසි ප්‍රදේශය විෂබීජ නාශක මගින් විෂබීජහරණය කරන්න. ලෝහමය නොවන පෘෂ්ඨ සඳහා, තනුක කරන ලද ගෘහස්ථ බ්ලීචින් 49 ට 1 ක පරිමාවට (5.25% සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් අඩංගු බ්ලීචින් මිලි ලීටර් 10 ක් ජලය මිලි ලීටර් 490 ක් සමඟ) මිශ්‍ර කර විනාඩි 15-30 අතර කාලයක් තබා දිනපතා ගෘහ පරිසරය පිරිසිදු කර ජලයෙන් සෝදා හැර විෂබීජහරණය කරන්න. ලෝහමය මතුපිට සඳහා, 70% මධ්‍යසාර අඩංගු ද්‍රාවණයක් යොදා විෂබීජහරණය කරන්න.

k. හැකි තාක් දුරට ඔබට පමණක් භාවිතා කළ හැකි වැසිකිළියක් වෙන් කර ගන්න. මෙය කළ නොහැකි නම්, එක් එක් භාවිතයෙන් පසු වැසිකිළිය පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතුය. එය පාවිච්චියෙන් පසු තනුක කරන ලද ගෘහස්ථ බ්ලීචින් 49 ට 1 ක පරිමාවක් සමඟ වැසිකිළි පෝච්චිය පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න. කෙල ගැසීමෙන් හෝ දත් මැදීමෙන් පසු සෝදන බේසම, තනුක කරන ලද ගෘහස්ථ බ්ලීචින් 49 ට 1 ක පරිමාවක් සමඟ වැසිකිළි පෝච්චිය පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න.

l. වැසිකිළිය නිසි ලෙස භාවිතා කිරීම

- (i) හැකි තාක් දුරට ඔබට පමණක් භාවිතා කළ හැකි වැසිකිළියක් නම් කරන්න.
- (ii) විෂබීජ පැතිරීම අවම කිරීම සඳහා වැසිකිළි පියන වතුර ගැසීමට පෙර වසා දමන්න.
- (iii) වැසිකිළිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු සෑම විටම ඔබේ දැන් දියර සබන් හා වතුරෙන් සෝදන්න.

m. පාරිසරික සනීපාරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා ජලාපවහන නල නිසි පරිදි හා නිතිපතා නඩත්තු කරන්න (සතියකට වරක්) සෑම කාණු කටකටම (යු-උගුල්) ජලය ලීටර් භාගයක් පමණ වත් කරන්න. සියලුම කාණු භාවිතයේ නොමැති නම් ඒවා ආවරණය කරන්න.

n. අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට පවුලේ සාමාජිකයින්ට හෝ මිතුරන්ට උදව් කළ නොහැකි නම්, ගෙයින් ගෙට ගොස් රජයේ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් එකතු කරන කසල ඒකතුවට ඔබේ අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස ඔබා භාර දෙන්න.

o. ඔබට උණ සහ උග්ර ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් හෝ අසනීප බවක් දැනේ නම්, ඔබේ මුහුණ ආවරණය නිසි ලෙස පැළඳ සිටින බවට වග බලා ගන්න; වැඩිදුර කළමනාකරණය සඳහා රජයේ රෝහල වෙත යාමට අවශ්ය උපදෙස් හා විධිවිධාන සඳහා වහාම DH හදිසි ඇමතුම් අංකය අමතන්න.

p. ගෘහස්ථ සාමාජිකයෙකුට උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් ඔහු හෝ ඇය ගල්ය මුහුණ ආවරණයක් පැළඳ වෛද්ය ප්රතිකාර පැතිය යුතුය.