පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) නිසි පරිදි භාවිතය සහ කොවිඩ්-19 ආසාදන වැළැක්වීම සහ පාලනය

ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය සේවා ස්ථාන සඳහා

ශ්‍රී ලංකා ක්ෂුද්‍ර ජීවී විද්‍යා වෛද්‍ය සංගමය
වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය, සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, ශ්‍රී ලංකාව

2 අප්‍රේල් 2020

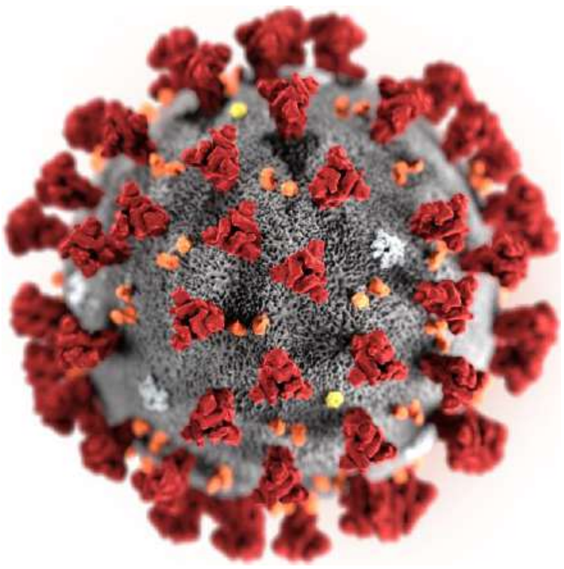
හැඳින්වීම

- කොරෝනා වෛරස් සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවේ සිට දරුණු රෝගාබාධ දක්වා පුළුල් පරාසයක රෝග අප තුළ ඇතිකල හැකි විශාල වෛරස් පවුලකට අයත්වේ.

  උදාහරණ ලෙස MERS සහ SARS රෝග දැක්විය හැකිය.

- නව කොරෝනා වෛරසය මෙයට පෙර මිනිසුන් තුළ හදුනාගෙන නොමැති නව වෛරසයකි.

- කොවිඩ්-19 නැතහොත් SARS CoV-2 වෛරසය 2019 වසරේදී චීනයේ වුහාන් ප්‍රාන්තයෙන් සොයා ගන්නා ලදී.

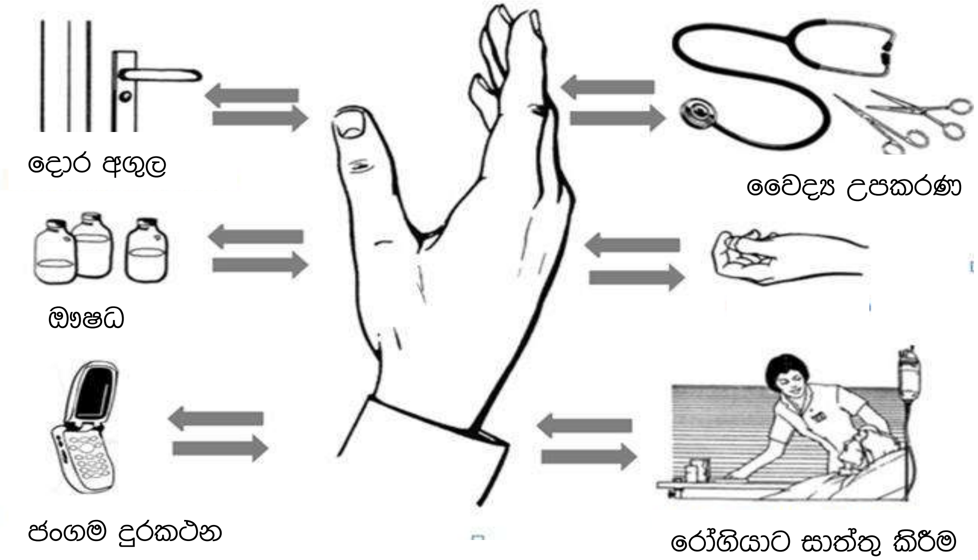


කොවිඩ් 19 පැතිරෙන ක්‍රම

- ආසාදිත පුද්ගලයින් කහින විට සහ කිවිසුම් යවන විට පිටවන බිඳිති මගින්
- ආසාදිත පුද්ගලයින්ගෙන් පිටවන ශ්වසන ස්‍රාවයන්ගෙන් හෝ ඒවා තැවරුණු මතුපිට පෘෂ්ඨයන් හෝ උපකරණ මඟින්
- මෙම වෛරසය වායුගෝලය ඔස්සේ පැතිරිය හැකි බවට සාක්ෂි මෙතෙක් සොයාගෙන නොමැත. එහෙත් වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයන්හිදී (උදා - resuscitation, intubation) මෙවන් තත්වයක් ඇතිවිය හැකි බැවින් එවන් අවස්ථාවල අදාළ ආරක්ෂක පියවර අනුගමනය කළ යුතුය.

දෑත් පිරිසිදුව තබා ගැනීම

- COVID-19 ඇතුළු බොහෝ රෝග කාරකයන්ගෙන් ඇතිවන ආසාදන වැළැක්වීමට ඇති තනි ක්‍රමයක් ලෙස වඩාත්ම ඵලදායි ක්‍රමය **දෑත් පිරිසිදුව තබාගැනීමයි.**
- සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය වශයෙන් අපේ දෑත් අපේ සෑම කටයුත්තකටම ඇති ප්‍රධාන ආයුධයයි. එමෙන්ම රෝගයක් පැතිරෙන අවස්ථාවක ඒවා ඒ සඳහා ප්‍රධාන වාහකය වේ.



අපේ දෑත් පිරිසිදුව තබා ගන්නා ආකාරය

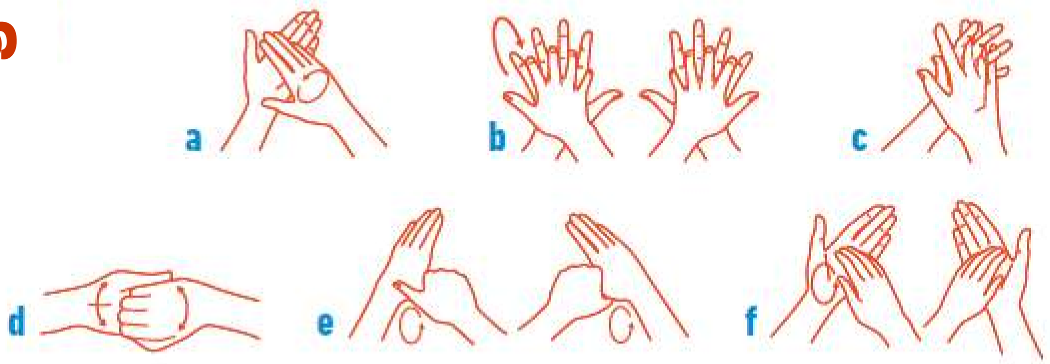
- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයෙන් හඳුන්වාදී ඇති පියවර 6 අනුගමනය කරමින් ඔබේ දෑත් සබන් යොදා ජලයෙන් හොඳින් සෝදා ගන්න. නැතිනම් මධ්‍යසාර අඩංගු විෂබීජ නාශක ද්‍රාවණයක් යොදා හොඳින් පිරිසිදු කරගන්න.
- එහිදී අත්ල, අත්ලෙහි මතුපිට, ඇඟිලිකරු, ඇඟිලි තුඩ, මහපටඟිල්ල ආදී සියලුම ස්ථාන පිරිසිදු කළ යුතුය. මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබේ දෑතේ සියලුම පෘෂ්ඨයන් ආවරණය වන සේ පිරිසිදු කරගත හැකි අතර එමගින් ඔබේ දෑතෙහි රැඳී සිටිය හැකි සියලුම විෂබීජ ඉවත් කළ හැකිය.

1 නිවැරදිව අත් සෝදන්න

සබන් සහ ජලය යොදා තත්පර 40ත් 60ත් අතර කාලයක්

හෝ

මධ්‍යසාර අඩංගු විෂබීජනාශක යොදා තත්පර 20-30ක්



World Health Organization
Sri Lanka

පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) පළඳින ආකාරය

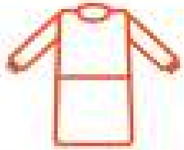
1 දෑත් පිරිසිදු කර ගන්න

සබන් සහ ජලය යොදා තත්පර 40ත් 60ත් අතර කාලයක් සෝදන්න

හෝ

මධ්‍යසාර අඩංගු විෂබීජනාශක යෙදා තත්පර 20-30ක් පිරිසිදු කරන්න

2 ආරක්ෂිත ගවුම ඇඳ ගන්න



3 ඇස් ආවරණ පළඳින්න

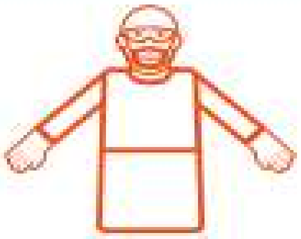
ඇස් ආවරණ හෝ මුහුණු ආරක්ෂණ පළඳින්න

4 මුඛ ආවරණ පලඳින්න

5 අත් ආවරණ පළඳින්න

ගවුමේ අත් ඇතුළට සිටින සේ අත් ආවරණ පැළඳි බව තහවුරු කරගන්න

සම්පූර්ණ පෞද්ගලික ආරක්ෂක ඇඳුම



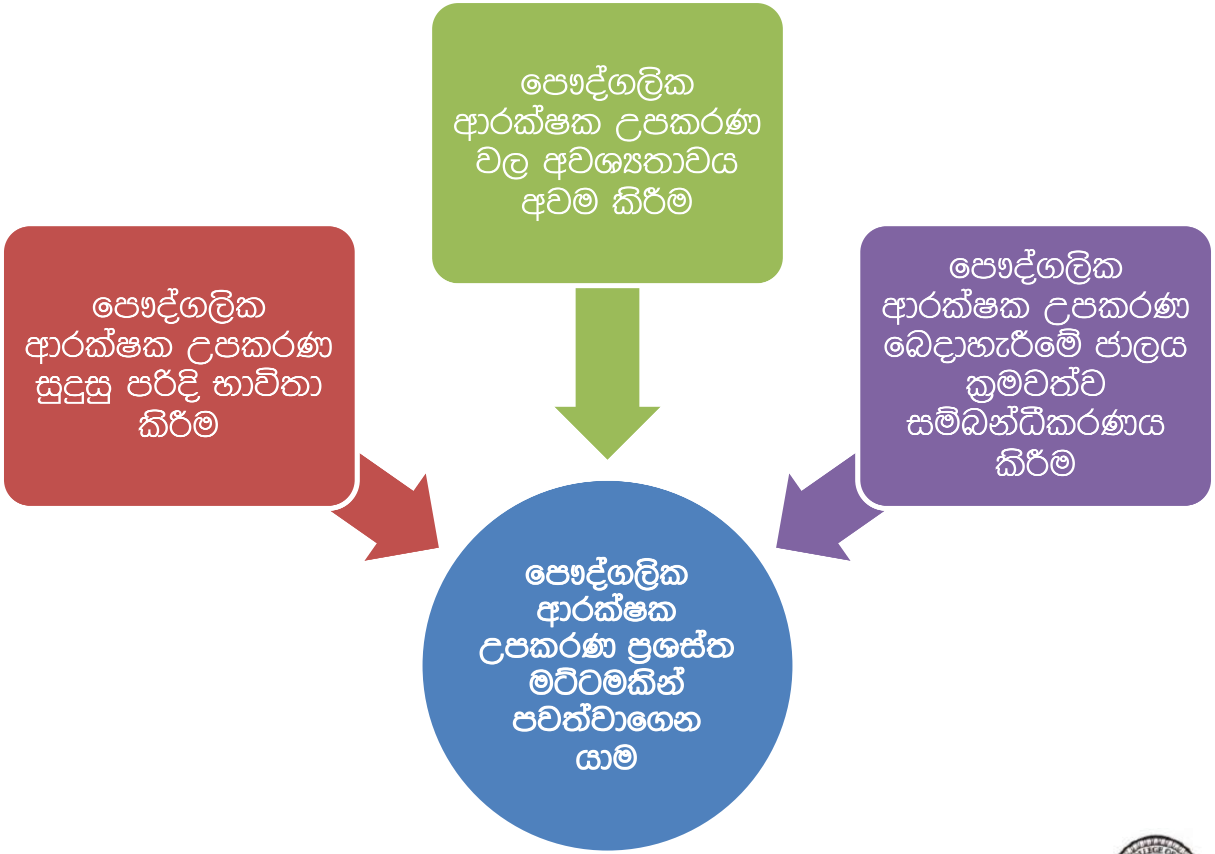
l Health
nization
a

පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) නිසි පරිදි භාවිතා කරන ආකාරය

- සමස්තයක් වශයෙන් ලොව පුරා පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ දැඩි ලෙස හිඟය
- එබැවින් සැබෑ අවශ්‍යතාවයක් ඇති විටෙකදී පමණක් ඒවා භාවිතා කරන්න.
- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය සාමාන්‍ය ජනතාවට නිර්දේශ කරන්නේ බිඳිති වලින් සහ රෝගී හෝ රෝගී බවට සැක සහිත පුද්ගලයින් ළඟින් ආශ්‍රය කිරීමෙන් වළකින ලෙසයි. පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ පැළඳීම දැනට කිසිසේත් ම අනුමත කරන්නේ නැත.
- මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය සේවා කාර්ය මණ්ඩල විවිධ සායනික ස්ථානයන්හිදී පැළඳිය යුතු **පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE)** පිළිබඳ නිර්දේශ මත පදනම් කරගෙන සකසා ඇත.

World Health Organization
Sri Lanka

පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) ප්‍රමාණය ප්‍රශස්ත මට්ටමකින් පවත්වාගෙන යෑමේ උපක්‍රම



පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) වල අවශ්‍යතාවය අවම කිරීම

- රෝගීන් මුලින් පැමිණෙන රෝගීන් වර්ගීකරණය සිදු කරන (Triage) පෙදෙස, රෝගීන් ලියාපදිංචි කිරීමේ ස්ථානය, ඖෂධ නිකුත් කරන ස්ථානය ආදී තැන්වල COVID-19 වෛරසයට නිරාවරණය වීම අවම කිරීම සඳහා වීදුරු හෝ ප්ලාස්ටික් ජනේල වැනි ආවරණ සවිකිරීම
- COVID-19 රෝගීන් සිටින කාමරයට ඇතුල්වන සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය හෝ අන් පුද්ගලයින් ප්‍රමාණය අවම කිරීම
- රෝගියාගේ ඇඳ අසල සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් හොඳින් සැලසුම් කිරීමෙන් එම ස්ථානයට ඇතුල් වීමේ සහ පිටවීමේ වාර ගණන අවම කළ හැකියි. ක්‍රියාකාරකම් ගණනාවක් එකවර ඉටු කළ හැකි දැයි සලකා බලන්න. උදාහරණයක් ලෙස රෝගියාගේ අත්‍යවශ්‍යයෙන් බැලිය යුතු රෝග ලක්ෂණ ඖෂධ ලබා දෙන අවස්ථාවේදීම බැලීම. අනෙකුත් ක්‍රියාකාරකම් සිදුවන විටම රෝගියාගේ ආහාර ද රෝගියාට ලබාදීම.
- COVID-19 රෝගීන් සිටින ස්ථානයට අමුත්තන්ට ඇතුළුවීමට ඉඩ නොදෙන්න. එසේ නොහැකිනම් පැමිණීමට ඉඩ ලබාදෙන පිරිසේ සංඛ්‍යාව සහ වේලාව සීමා කරන්න. ඔවුන්ට පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ නිවැරදිව පළඳින ආකාරය සහ ඉවත් කරන ආකාරය පිළිබද නිවැරදි උපදෙස් ලබා දෙන්න.

World Health Organization
Sri Lanka

COVID-19 සඳහා පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) - උදාහරණ

ආරක්ෂිත ගවුම

ශරීරය

අත් ආවරණ

දෑත්

මුඛ ආවරණ

මුව සහ නාසය

N95 මුඛ ආවරණ

මුව සහ නාසය

මුහුණු ආරක්ෂණ

මුව, නාසය සහ ඇස්

ඇස් ආවාරණ

ඇස්

World Health Organization
Sri Lanka

පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) නිසි භාවිතය අවදානම තක්සේරු කිරීම සහ සම්මත පූර්වාරක්ෂාව

අවදානම තක්සේරුව

ඔබ බිඳිති, රුධිරය, ශරීර තරල, විවෘත වූ සම වැනි දෑ සමග කෙතරම් දුරකට ගැටෙනු ඇත්දැයි බලාපොරොත්තු වන ප්‍රමාණය සමග අවදානම තක්සේරු කළ යුතුය

- මෙම තක්සේරුව සමග පැළඳිය යුතු පෞද්ගලික ශරීර ආරක්ෂක උපකරණ තීරණය කරන්න
- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නිර්දේශ කර ඇති අවස්ථා 5දීම දෑත් පිරිසිදු කරගන්න
- සෑම රෝගියෙකු සඳහාම සෑම වරකදීම මෙය සිදු කළ යුතුයි

මෙය පුරුද්දක් හැටියට සිදුකරන්න

World Health Organization
Sri Lanka

පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) භාවිතය සඳහා පොදු උපදෙස්

- අදාළ පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ පැළඳීමට අමතරව නිරන්තරයෙන් දෑත් පිරිසිදුව තබා ගැනීම සහ ශ්වසන සෞඛ්‍යය පුරුදු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම කළ යුතුය.
- සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය විසින් භාවිතා කරන ලද පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ නිසි පරිදි අදාළ පියන සහිත කසල බඳුනට දැමිය යුතුය. පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ පැළඳීමට ප්‍රථම සහ ගැලවීමෙන් අනතුරුව දෑත් සෝදා ගත යුතුය.
- අදාළ ක්‍රියාකාරකම අවසන් වූ වහාම හෝ අදාළ ස්ථානයෙන් බැහැර වූ වහාම පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ ගලවා ඉවත් කරන්න. එක් සායනික ස්ථානයකින් ඔබ්බට පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ පැළඳීම අනෙකුත් සායනික ස්ථාන ද අපිරිසිදු වීමට හේතුවේ.
- අදාළ ක්‍රියාකාරකමෙන් ඔබ්බට පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ පැළඳී සිටීම නිසා ඒවා අපහරණය වීම හේතුවෙන් එමගින් මුහුණ සහ අත අපිරිසිදු වීමද සිදුවේ.

World Health Organization
Sri Lanka

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(01)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ හෝ ක්‍රමවේදය
සෞඛ්‍යය සේවා සපයන ස්ථානය			
රෝගීන් වර්ගීකරණය සිදු කරන (Triage) පෙදෙස	සෞඛ්‍යය කාර්ය මණ්ඩලය	සෘජු ලෙස සම්බන්ධ නොවෙන මූලික විමශර්න	• අවම වශයෙන් මීටරයකවත් පරතරයක් පවත්වා ගැනීම • ශල්‍ය මුඛ ආවරණ
	ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීන්	ඕනෑම	• අවම වශයෙන් මීටරයකවත් පරතරයක් පවත්වා ගැනීම • ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් ලබා දෙන්න
	ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ රහිත රෝගීන්	ඕනෑම	• පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(02)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
සෞඛ්‍යය සේවා සපයන ස්ථානය			
හදිසි ප්‍රතිකාර අංශය	සෞඛ්‍යය කාර්ය මණ්ඩලය	ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීන්ට සත්කාර සැපයීම. මීටරයකට වඩා ලංව සිදු කරන රෝග පරීක්ෂාව	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • ආරක්ෂිත ගවුම් • අත් ආවරණ • ඒප්‍රණ • ඇස් ආවරණ (goggles or face shield)
		බිඳිති විසිවිය හැකි intubation වැනි හදිසි ක්‍රමවේදයන්	• NIOSH වෙතින් අනුමත N95 හෝ FFP2 සම්මතයේ මුඛ ආවරණ, නැතහොත් ඒ හා සමාන මුඛ ආවරණ • තරල ප්‍රතිරෝධී ගවුම • අත් ආවරණ • ඇස් ආවරණ (goggles or face shield) • ශල්‍ය හිස්වැසුම් • ආවරණ කරන ලද සපත්තු සහ අපාරගම්‍ය සපත්තු ආවරණ හෝ බූට් සපත්තු

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(03)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
සෞඛ්‍යය සේවා සපයන ස්ථානය			
හදිසි ප්‍රතිකාර අංශය	පවිත්‍රතා සේවකයින්	බිඳිති විසිවිය හැකි intubation වැනිහදිසි ක්‍රමවේදයකට පසු පවිත්‍ර කිරීම	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • තරල ප්‍රතිරෝධී ආරක්ෂිත ගවුම • අත් ආවරණ • ඇස් ආවරණ (goggles or face shield) (ශරීර තරල වැනි දෑ හෝ රසායනික ද්‍රව්‍ය විසිවිය හැකි අවස්ථාවලදී) • ආවරණ කරන ලද සපත්තු සහ අපාරගම්‍ය සපත්තු ආවරණ හෝ බූට් සපත්තු • ශල්‍ය හිස්වැස්ම (මුඛ ආවරණ සහ ඇස් ආවරණ COVID-19 රෝගීන් සිටින කාමර අතර හෝ සැක සහිත රෝගීන් සිටින කාමර අතර භාවිතා කළ හැක)

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(04)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
සෞඛ්‍ය සේවා සපයන ස්ථානය			
පොරොත්තු කාමරය (Waiting room)	ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීන්	ඕනෑම	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ සපයන්න • රෝගියා වහාම ඒකලන (Isolation) කාමරයකට හෝ අන් අයගෙන් වෙන් කළ ස්ථානයකට රැගෙන යන්න. මෙය සිදු කළ නොහැකිනම් රෝගියා අන් රෝගීන්ගෙන් අවම තරමේ මීටරයකවත් පරතරයකින් ඈත් කර තබන්න
	ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ රහිත රෝගීන්	ඕනෑම	• පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත • මීටරයකවත් පරතරය තබාගන්න
රෝගීන් හුවමාරුවන ස්ථාන (උදා. වාට්ටුවට, දෙපාතර්මේන්තු හෝ වාට්ටු අතර)	සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය	ඕනෑම	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • අත් ආවරණ

World Health Organization

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(05)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
සෞඛ්‍යය සේවා සපයන ස්ථානය			
අතුලුවීමේ දොරටු/ කොරිඩෝ/ අන් සියලු ස්ථාන	ආරක්ෂක නිළධාරින්	ආරක්ෂක කටයුතු සිදු කරන විට	• මීටරයකවත් පරතරය තබාගන්න • මීටරයකවත් පරතරය තබාගත නොහැකිනම් ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • ශරීර පරීක්ෂාව අවශ්‍යනම් අත් ආවරණ (මෙවන් හදිසි තත්වයකදී ශරීර පරීක්ෂා සිදු කිරීම හැකි තරම් අඩු කරන්න)

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(06)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
සෞඛ්‍යය සේවා සපයන ස්ථානය			
අභ්‍යන්තර රෝගීන් සිටින කලාප			
රෝගියාගේ කාමරය හෝ වාට්ටුව **(COVID-19 රෝගීන්)**	සෞඛ්‍යය කාර්ය මණ්ඩලය	COVID-19 රෝගීන් වෙනුවෙන් සෘජු සත්කාර සැපයීම	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • අපාරගම්‍ය ගවුම • අත් ආවරණ • ඇස් ආවරණ (goggles or face shield) • ශල්‍ය හිස්වැස්ම • ආවරණ කරන ලද සපත්තු සහ අපාරගම්‍ය සපත්තු ආවරණ හෝ බූට් සපත්තු
		COVID -19 රෝගීන් හට සිදු කරන බිඳිති විසිවිය හැකි හදිසි ක්‍රමවේදයන්	• NIOSH වෙතින් අනුමත N95 හෝ FFP2 සම්මතයේ මුඛ ආවරණ, නැතහොත් ඒ හා සමාන මුඛ ආවරණ • අපාරගම්‍ය ගවුම • අත් ආවරණ • ඇස් ආවරණ (goggles or face shield) • ඒප්‍රණය • ශල්‍ය හිස්වැස්ම • ආවරණ කරන ලද සපත්තු සහ අපාරගම්‍ය සපත්තු ආවරණ හෝ බූට් සපත්තු
		රසායනාගාර සාම්පල රැගෙනයාම	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • අත් ආවරණ

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(07)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
සෞඛ්‍යය සේවා සපයන ස්ථානය			
අභ්‍යන්තර රෝගීන් සිටින කලාප			
රෝගියාගේ කාමරය හෝ වාට්ටුව **(COVID-19 රෝගීන්)**	පවිත්‍රතා සේවකයින්	COVID-19 රෝගීන් සිටින කාමරයට ඇතුලුවීම	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • තරල ප්‍රතිරෝධී ගවුම • බර වැඩ සඳහා යොදා ගන්නා අත් ආවරණ • ඇස් ආවරණ • බූට් සපත්තු බර වැඩ කිරීමේදී යොදා ගන්නා සපත්තු • ශල්‍ය හිස්වැසුම් (මුඛ ආවරණ සහ ඇස් ආවරණ COVID-19 රෝගීන් සිටින කාමර අතර හෝ සැක සහිත රෝගීන් සිටින කාමර අතර භාවිතා කළ හැක) • ශල්‍ය හිස්වැස්ම • ආවරණ කරන ලද සපත්තු සහ අපාරගම්‍ය සපත්තු ආවරණ හෝ බූට් සපත්තු
	අමුත්තන් (හැකි තරම් සීමා කරන්න)	COVID-19 රෝගීන් සිටින කාමරයට ඇතුලුවීම	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • ආරක්ෂිත ගවුම • අත් ආවරණ

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(08)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
සෞඛ්‍යය සේවා සපයන ස්ථානය			
අභ්‍යන්තර රෝගීන් සිටින කලාප			
රෝගියාගේ කාමරය හෝ වාට්ටුව **(COVID-19 නොවන රෝගීන්)**	සෞඛ්‍යය කාර්ය මණ්ඩලය	**ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිත** රෝගීන්ට සත්කාර සැපයීම (COVID-19 බවට තහවුරු නොවූ සහ එසේ සැක නොකරන රෝගීන්) - මීටරයකට වඩා වැඩි පරතරයකින් (රෝග ඉතිහාසය විමසීම)	• පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත • අවම වශයෙන් මීටරයකවත් පරතරයක් තබා ගන්න
		ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීන්ට සත්කාර සැපයීම (COVID-19 බවට තහවුරු නොවූ සහ එසේ සැක නොකරන රෝගීන්) - මීටරයකට වඩා අඩු පරතරයකින්	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • ආරක්ෂිත ගවුම • අත් ආවරණ • ඒප්‍රනය • ඇස් ආවරණ (goggles or face shield) (ශරීර තරල වැනි දෑ හෝ රසායනික ද්‍රව්‍ය විසිවිය හැකි අවස්ථාවලදී)
		ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීන්ට සත්කාර සැපයීම (COVID-19 බවට තහවුරු නොවූ සහ එසේ සැක නොකරන රෝගීන්) හෝ හදිසි තත්වයකදී රෝග ඉතිහාසය නොමැති අවස්ථාවක - බිඳිති විසිවිය හැකි ක්‍රමවේදයන් සිදු කිරීම	• NIOSH වෙතින් අනුමත N95 හෝ FFP2 සම්මතයේ මුඛ ආවරණ, නැතහොත් ඒ හා සමාන මුඛ ආවරණ • අපාරගම්‍ය ගවුම • අත් ආවරණ • ඇස් ආවරණ (goggles or face shield) • ශල්‍ය හිස්වැස්ම • ආවරණ කරන ලද සපත්තු සහ අපාරගම්‍ය සපත්තු ආවරණ හෝ බූට් සපත්තු

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(09)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
සෞඛ්‍යය සේවා සපයන ස්ථානය			
අභ්‍යන්තර රෝගීන් සිටින කලාප			
රෝගියාගේ කාමරය හෝ වාට්ටුව **(COVID-19 නොවන රෝගීන්)**	සෞඛ්‍යය කාර්ය මණ්ඩලය	**ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ රහිත** රෝගීන්ට සත්කාර සැපයීම (COVID-19 බවට තහවුරු නොවූ සහ එසේ සැක නොකරන රෝගීන්) - මීටරයකට වඩා වැඩි පරතරයකින් (රෝග ඉතිහාසය විමසීම)	• පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත • අවම වශයෙන් මීටරයකවත් පරතරයක් තබා ගන්න
		ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ රහිත රෝගීන්ට සත්කාර සැපයීම (COVID-19 බවට තහවුරු නොවූ සහ එසේ සැක නොකරන රෝගීන්) - මීටරයකට වඩා අඩු පරතරයකින්	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ
		ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ රහිත රෝගීන්ට සත්කාර සැපයීම (COVID-19 බවට තහවුරු නොවූ සහ එසේ සැක නොකරන රෝගීන්) - බිඳිති විසිවිය හැකි ක්‍රමවේදයන් සිදු කිරීම	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • ආරක්ෂිත ගවුම • අත් ආවරණ • ඒප්‍රනය • ඇස් ආවරණ (goggles or face shield) (ශරීර තරල වැනි දෑ හෝ රසායනික ද්‍රව්‍ය විසිවිය හැකි අවස්ථාවලදී)

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(10)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
සෞඛ්‍ය සේවා සපයන ස්ථානය			
අභ්‍යන්තර රෝගීන් සිටින කලාප			
රසායනාගාර	රසායනාගාර ශිල්පීන්	ශ්වසන පද්ධතියට අදාළ රසායනාගාර පරීක්ෂණ සිදු කරන විට (ආරක්ෂිත කැබිනෙට්ටුව තුළ සිටිමින්)	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • ආරක්ෂිත ගවුම • බර වැඩ සඳහා යොදා ගන්නා අත් ආවරණ • ඇස් ආවරණ (goggles or face shield) (ශරීර තරල වැනි දෑ හෝ රසායනික ද්‍රව්‍ය විසිවිය හැකි අවස්ථාවලදී)
		ශ්වසන පද්ධතියට අදාළ නොවන රසායනාගාර පරීක්ෂණ සිදු කරන විට	• COVID-19ට අදාළ පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
පරිපාලන කලාප	සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුලු සියලු කාර්ය මණ්ඩලය	රෝගීන් හා සම්බන්ධනොවන පරිපාලන කටයුතු	• පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත • අවම වශයෙන් මීටරයකවත් පරතරයක් තබා ගන්න
වෙනත් කලාප (උදා: කොරිඩෝ සහ තේ කාමර)	සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුලු සියලු කාර්ය මණ්ඩලය	ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීන් හා සම්බන්ධ නොවන ඕනෑම ක්‍රියාකාරකමක්	• පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත • අවම වශයෙන් මීටරයකවත් පරතරයක් තබා ගන්න

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(11)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
සෞඛ්‍යය සේවා සපයන ස්ථානය			
බාහිර රෝගීන් සිටින කලාප			
රෝගීන් පරීක්ෂා කරන කාමර	සෞඛ්‍යය කාර්ය මණ්ඩලය සෞඛ්‍යය කාර්ය මණ්ඩලය	ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීන් පරීක්ෂා කරීම	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • ආරක්ෂිත ගවුම • අත් ආවරණ • ඇස් ආවරණ
		ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ රහිත රෝගීන් පරීක්ෂා කිරීම	ශල්‍ය මුඛ ආවරණ
	ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීන්	ඕනෑම	ශල්‍ය මුඛ ආවරණ ලබා දෙන්න
	ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ රහිත රෝගීන්	ඕනෑම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
	පවිත්‍රතා සේවකයින්	ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීන් පරීක්ෂා කරන අතරතුර සහ පරීක්ෂාවෙන් පසු	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • ආරක්ෂිත ගවුම • බර වැඩ සඳහා යොදා ගන්නා අත් ආවරණ • ඇස් ආවරණ (goggles or face shield) (ශරීර තරල වැනි දෑ හෝ රසායනික ද්‍රව්‍ය විසිවිය හැකි අවස්ථාවලදී) • බූට් සපත්තු බර වැඩ කිරීමේදීයොදා ගන්නා සපත්තු

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(12)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
සෞඛ්‍යය සේවා සපයන ස්ථානය			
බාහිර රෝගීන් සිටින කලාප			
පරිපාලන කලාප	සෞඛ්‍යය කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුලු සියලු කාර්ය මණ්ඩලය	පරිපාලන කටයුතු	• පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත • අවම වශයෙන් මීටරයකවත් පරතරයක් තබා ගන්න

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(13)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
රටට ඇතුල්වන ස්ථානය/සෞඛ්‍යය සේවා සපයන ස්ථාන වෙත ප්‍රවාහනය			
ඇම්බියුලන්ස් හෝ රෝගින් ප්‍රවහනය කරන වෙනත් වාහන	සෞඛ්‍යය කාර්ය මණ්ඩලය	COVID-19 රෝගීන් යැයි සැක කෙරෙන පුද්ගලයින් තවත් රෝහලකට මාරුකර යවන විට වාහනයේ **එකම කුටීරයේ** ගමන් කරන විට	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • තරල ප්‍රතිරෝධී ගවුම් • අත් ආවරණ • ඇස් ආවරණ
	රියදුරන්	COVID-19 රෝගීන් යැයි සැක කෙරෙන පුද්ගලයින් තවත් රෝහලකට මාරුකර යවන විට වාහනයේ රියදුරු කුටීරයේ ගමන් කරන විට	• අවම වශයෙන් මීටරයකවත් අවකාශීය පරතරයක් පවත්වා ගැනීම • පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
		COVID-19 රෝගීන් යැයි සැක කෙරෙන පුද්ගලයින් වාහනයට නැංවීමට බැස්සීමට විට උදව්වූ විට	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • අපාරගම්‍ය ගවුම • අත් ආවරණ • ඇස් ආවරණ
		COVID-19 රෝගීන් යැයි සැක කෙරෙන පුද්ගලයින් ප්‍රවහනය කරද්දී වාහනයේ රියදුරු කුටීරය වෙන් කර නොමැති විට	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(14)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
රටට ඇතුල්වන ස්ථානය /සෞඛ්‍යය සේවා සපයන ස්ථාන වෙත ප්‍රවාහනය			
ඇම්බියුලන්ස් හෝ රෝගීන් ප්‍රවාහනය කරන වෙනත් වාහන	COVID-19 රෝගීන් යැයි සැක කෙරෙන පුද්ගලයින් (සහ රෝගීන් දරුවකු වන වුට දරුවා සමග සිටින පුද්ගලයා)	රෝහලට මාරුකර යවන විට	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ
	පිරිසිදු කරන්නන්	COVID-19 රෝගීන් යැයි සැක කෙරෙන පුද්ගලයින් රෝහලට මාරුකර යැවූ පසු වාහනය පිරිසිදු කිරීම	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • තරල ප්‍රතිරෝධී ගවුම • බර වැඩ සඳහා යොදා ගන්නා අත් ආවරණ • ඇස් ආවරණ (ශරීර තරල විසිවීමට ඉඩ ඇතිවිට) • බූට් සපත්තු හෝ ආවරණ කරන ලද සපත්තු

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(15)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
ප්‍රජාව			
ප්‍රජා ස්ථාන (උදා. පාසල්, සාප්පු සංකීර්ණ, දුම්රිය ස්ථාන)	ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ රහිත පුද්ගලයින්	ඕනෑම	• පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත • අවම වශයෙන් මීටරයකවත් පරතරයක් තබා ගන්න
	ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයින්	ඕනෑම	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ පැළඳීමට උපදෙස් දෙන්න

විවිධ අවස්ථා සඳහා නිර්දේශිත අවම PPE(16)

ස්ථානය	ඉලක්ක ගත පුද්ගලයින් හෝ රෝගීන්	ක්‍රියාකාරකම	පුද්ගලික ආරක්ෂිත උපකරණ අවශ්‍ය නැත
මහජන සෞඛ්‍ය විමශර්න සඳහා සහය වන ක්ෂණික ප්‍රතිචාර කණ්ඩායමේ සැලකිල්ල සඳහා			
ප්‍රජාව			
ඕනෑම ස්ථානයක	ක්ෂණික ප්‍රතිචාර කණ්ඩායමේ විමර් ශනය	COVID-19 රෝගීන් යැයි සැක කෙරෙන හෝ COVID-19 රෝගීන් සමග ඇසුරු නළ පුද්ගලයින් සමග මුහුණට මුහුණ හමුවී කතා කිරීම	• ශල්‍ය මුඛ ආවරණ • අවම වශයෙන් මීටරයකවත් පරතරයක් පවත්වා ගැනීම • සාකච්ඡාව නිවසින් පිටත එළි මහනේ පැවැත්විය යුතුය. COVID-19 රෝගීන් යැයි සැක කෙරෙන පුද්ගලයින් ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය

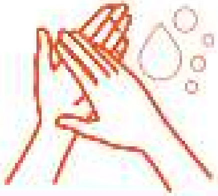
පෞද්ගලික අරක්ෂක උපකරණ (PPE) පැළඳීම සහ ගැලවීම

1 දෑත් පිරිසිදු කර ගන්න

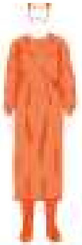
සබන් සහ ජලය යොදා 40ත් 60ත් අතර කාලයක් සෝදන්න

හෝ

මධ්‍යසාර අඩංගු විෂබීජනාශක යෙදා තත්පර 20-30ක් පිරිසිදු කරන්න



2 ගවුම ඇඳ ගන්න

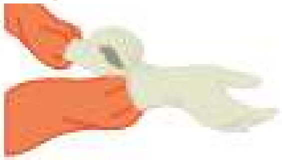


3 මුඛ ආවරණ පලඳින්න

4 ඇස් ආවරණ පළඳින්න

Put on goggles or face shield.

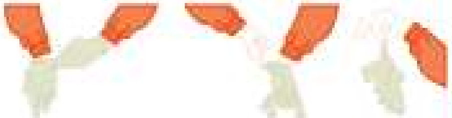
5 අත් ආවරණ පළඳින්න



සම්පූර්ණ පෞද්ගලික ආරක්ෂක ඇඳුම

Order is important

1 අත් ආවරණ ගලවන්න



2 ගවුම ගලවන්න

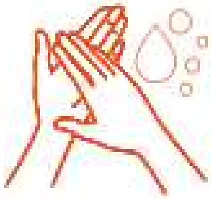
ආරක්ෂිත ගවුම ගලවන්න. ගවුම ගැලවීමේදී ඉන් කිසිදු විෂබීජයක් පැතිරිය නොහැකි සේ ගලවන්න

3 දෑත් පිරිසිද කර ගන්න

මධ්‍යසාර අඩංගු විෂබීජනාශක යෙදා තත්පර 20-30ක් පිරිසිදු කරන්න

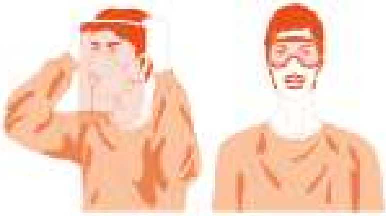
හෝ

සබන් සහ ජලය යොදා 40ත් 60ත් අතර කාලයක් සෝදන්න



4 ඇස් ආවරණ ගලවන්න

Remove goggles or face shield.



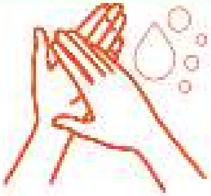
5 මුඛ ආවරණ ගලවන්න

6 දෑත් පිරිසිදු කර ගන්න

මධ්‍යසාර අඩංගු විෂබීජනාශක යෙදා තත්පර 20-30ක් පිරිසිදු කරන්න

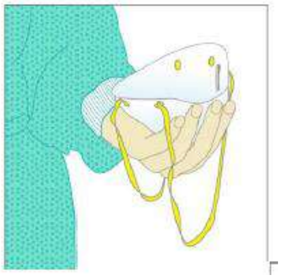
or

සබන් සහ ජලය යොදා 40ත් 60ත් අතර කාලයක් සෝදන්න



N95 මුඛ ආවරණ පැළඳීම

කාමරයට ඇතුල් වීමට ප්‍රථම මුඛ ආවරණය ඔබේ මුහුණට හොඳින් මුද්‍රා වී ඇද්දැයි බලන්න



ධනාත්මක මුද්‍රා පරීක්ෂාව (Positive seal check)

තදින් හුස්ම පිට කරන්න. මුඛ ආවරණය මුහුණට හොඳින් මුද්‍රා වී ඇත්නම් ඇතුළත පීඩනය වැඩි වනු ඇත.

කාන්දුවක් ඇත්නම් පටිවලින් ඇද තදකර හෝ පැළඳ ඇති ස්ථානය වෙනස් කර මුඛ ආවරණය සකස් කරගන්න

මුඛ ආවරණ නිසි ලෙස මුද්‍රා වන තෙක් මෙම පියවර අනුගමනය කරන්න

ඍණාත්මක මුද්‍රා පරීක්ෂාව (Negative seal check)

තදින් හුස්ම ඉහලට ගන්න

මුඛ ආවරණය හොඳින් මුද්‍රා වී ඇත්නම් ඇතුළත අවපීඩනයක් ඇති වනු ඇත

හොඳින් මුද්‍රා වී නොමැති නම් අවපීඩන තත්වයක් ඇති නොවනු ඇත

මුඛ ආවරණ නිසි ලෙස මුද්‍රා වන තෙක් මෙම පියවර අනුගමනය කරන්න

World Health Organization
Sri Lanka

පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ සැපයුම නිසි ලෙස සම්බන්ධීකරණය කිරීම

- නිවැරදි අවශ්‍යතාවයන් අනුව ගණනය කර පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ ඉල්ලීම ආයතන ප්‍රධානියා විසින් කළ යුතුය.
- පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ සඳහා එන ඉල්ලීම් ආයතන ප්‍රධානියා විසින් අධීක්ෂණය සහ පාලනය කළ යුතුය.
- පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ ඉල්ලීමේ සහ සැපයීමේ ආයතනික ක්‍රමවේදයක් (විශේෂයෙන් තොරතුරු තාක්ෂණය යොදාගත්) අනුගමනය කළ යුතුය.
- තොග පාලනය ඉතා දැඩි ලෙස කළ යුතුය. මෙයට බෙදාහැරීම් පටන් ගැන්මේ සිට අවසානය දක්වා අධීක්ෂණය සහ අදාළ සෞඛ්‍ය සේවා පහසුකම් තුළ ඒවා භාවිතා කරන ආකාරය පාලනය කිරීමද ඇතුළත් වේ.

World Health Organization
Sri Lanka

සාරාංශය
පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) නිසි පරිදි භාවිතය

- සැමවිටම දෑතෙහි පිරිසිදු භාවය පිළිබඳ සැළකිලිමත් වන්න
- සැමවිටම ඉහත උපදෙස් අනුව අදාළ අවස්ථාවට අනුකූල පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතා කරන්න
- ලොව පුරා පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ හිඟය. එබැවින් අත්‍යවශ්‍ය අවස්ථාවලදී පමණක් වගකීමෙන් යුතුව ඒවා භාවිතා කරන්න.
- නිරාවරණ අවදානම තක්සේරු කර අත්‍යවශ්‍ය අවස්ථාවක පමණක් පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතා කරන්න

World Health Organization
Sri Lanka

මූලාශ්‍ර

WHO Coronavirus Homepage

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

All coronavirus (COVID-19) technical guidance documents

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance

IPC documents

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/infection-prevention-and-control

https://www.who.int/infection-prevention/publications/en/

Questions and Answers

https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses