නව ජීවන රටාවක් උදෙසා
புதிய வாழ்க்கை முறையை நோக்கி
TOWARDS A NEW NORMAL

නව ජීවන රටාවට අනුගත වෙමින් 2021 සිංහල දෙමළ අලුත් අවුරුද්ද සැමරීම

පුරා වසරකට අධික කාලයක් ශ්‍රී ලංකා ජනතාවගේ ජනජීවිතය අඩාල කරමින් කොවිඩ්-19 ගෝලීය වසංගතය තවදුරටත් පැතිර යමින් තිබේ. වසංගතයත් සමඟ ජන ජීවිතය හා සම්බන්ධ සියලු ක්‍රියාකාරකම් මෙන්ම උත්සව සංවිධානය කිරීම් අඩු ප්‍රවණතාවයක් පවතී. එලෙසම ශ්‍රී ලාංකික ජනයා පසුගිය 2020 සිංහල හින්දු අලුත් අවුරුද්ද නිවසට වී සමරන ලදී.

2021 දී කොවිඩ්-19 වසංගතය පෙරටත් වඩා දරුණුව පැවතියත්, පසුගිය අවුරුද්දේ අත්දැකීම් සමඟ සහ නීතිරීති යම්කිසි දුරට ලිහිල් කිරීම් මධ්‍යයේ මෙම අවුරුද්ද සැමරිය හැක.

ඒ අනුව, 2021 සිංහල හින්දු අලුත් අවුරුද්ද සැමරීමේදී, අවුරුදු ගමන් බිමන් යෑමේදී, අවුරුදු චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර කිරීමේදී හා අවුරුදු උත්සව පැවැත්වීමේදී දැඩි අවධානයකින් යුතුව සහ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ඉදිරිපත් කර ඇති පොදු උපදෙස් අනුව කටයුතු කරමු.

2021 අලුත් අවුරුද්ද සැමරීමේදී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අනිවාර්යෙන් සැලකිලිමත් විය යුතුය.

කළ හැකි චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර

- නව සඳ බැලීම, පරණ අවුරුද්ද සඳහා ස්නානය කිරීම, අලුත් අවුරුදු උදාව සැමරීම, ආහාර පිසීම, වැඩ ඇල්ලීම, ගනු දෙනු කිරීම සහ ආහාර අනුභවය, හිසෙතල් ගෑම යන ඉහත සියලුම අවුරුදු චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර තම නිවසේදී සිදු කරන්න.
- පුණ්‍ය කාලයේදී පුණ්‍ය කටයුතු හැකිතාක් දුරට නිවසට වී සිදු කරන්න.

නිවසේ පුද්ගලයින් සියලු දෙනා එකට එක් වී අවුරුදු ක්‍රීඩා කල හැක.

හැකිතාක් දුරට අවම කලයුතු ක්‍රියාකාරකම්,

- නෑදෑ ගමන් යාම, කැවිලි හුවමාරු කර ගැනීම
- නිවසින් පිටත බොහෝ පිරිසක් එකතු වී සිදු කරන අවුරුදු ක්‍රීඩා, අවුරුදු උත්සව සංවිධානය

පසුගිය කාලයේ ඔබ සහ ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයින්/ නෑදෑයින් හෝ නිතර හමුවූ ආරක්ෂිත යැයි සලකන කුඩා පිරිසක් සමඟ මෙවර අවුරුද්ද සැමරීම යෝග්‍ය වේ. නිතර හමු නොවන අය මේ කණ්ඩායමට ඇතුලත් නොවේ.

ආරක්ෂිත ලෙස අවුරුදු උත්සව සංවිධානය කිරීමේදී පහත උපදෙස් අනුගමනය කිරීම අනිවාර්ය කෙරේ.

අවුරුදු උත්සව සංවිධානය කරන ආයතන/ මාධ්‍ය ආයතන කොවිඩ් 19 පැතිරීම වැලැක්වීමට අදාල උපදෙස් අනුගමනය කරමින් ආදර්ශවත් ලෙස කටයුතු කල යුතුය.

මෙම අලුත් අවුරුදු කාලය තුල සංගීත සංදර්ශන පැවැත්වීම සුදුසු නොවේ.

සංවිධායකයින්

- උත්සව පරිශ්‍රයක එක් වරකට පුද්ගලයින් 100 කට අඩු ප්‍රමාණයක් සිටින බවට සංවිධායකයින් වගබලා ගත යුතුය.
- කොවිඩ්-19 පැතිරීම වැලැක්වීමට අනුගමනය කලයුතු ක්‍රියාමාර්ග එලෙසම පවත්වාගෙන යායුතුයි. (පුද්ගල දුරස්ථභාවය තබාගැනීම, ශ්වසන ආචාරවිධි පවත්වාගෙන යාම, නිවැරදිව දැත් සේදීම හෝ විෂබීජහරණය කිරීම, නිවැරදිව මුහුණු ආවරණ පැළඳීම)
- මේ වන විට කොවිඩ්-19 රෝගය වැළඳී ඇති පුද්ගලයින්,දැනට නිරෝධායනය වෙමින් සිටින පුද්ගලයින්, කොවිඩ්-19 රෝග අශ්‍රිතයෙකු ලෙස හැඟෙන පුද්ගලයින් මෙම ස්ථාන වලට පැමිණීමෙන් වැලකි සිටිය යුතු බව දැනුවත් කල යුතුය.
- සංවිධානය කරන අවුරුදු උත්සව එම ප්‍රදේශයේ ජනතාවට පමණක් සීමා කරන්න

සටහන: *ලබා දී ඇති උපදෙස් වලට අනුකූලව කටයුතු කරන බව දක්වමින් විසින් එකඟතා ප්‍රකාශයක් පිරවිය යුතුය. සම්පූර්ණ කරන ලද එකඟතා ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා වෙත යැවිය යුතුය. එහි පිටපතක් අදාළ පළාත් පාලන ආයතනයට (මහ නගර සභාව / නගර සභාව / ප්‍රාදේශීය සභාව) යැවිය යුතු අතර තවත් පිටපතක් තමන් සතුව තබා ගත යුතුය. ඉහත මාර්ගෝපදේශ දැඩි ලෙස පිළිපැදීම සහතික කිරීම ආයතන ප්‍රධානියාගේ / භාරකරුගේ වගකීම වේ.*

(http://www.health.gov.lk/moh_final/english/public/elfinder/files/feturesArtical/2020/46/Assurance%20form_Sinhala.pdf)

තරග සඳහා සහභාගිවන්නන්

- මේ වන විට කොවිඩ්-19 රෝගය වැළඳී ඇති පුද්ගලයින්,දැනට නිරෝධායනය වෙමින් සිටින පුද්ගලයින්, කොවිඩ්-19 රෝග අශ්‍රිතයෙකු ලෙස හැඟෙන පුද්ගලයින් මෙම ස්ථාන වලට පැමිණීමෙන් වැලකි සිටිය යුතුය.
- හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම, කොවිඩ්-19 පැතිරීම වැලැක්වීමට අනුගමනය කලයුතු ක්‍රියාමාර්ග එලෙසම පවත්වාගෙන යායුතුයි. (පුද්ගල දුරස්ථභාවය තබාගැනීම, ශ්වසන ආචාරවිධි පවත්වාගෙන යාම, නිවැරදිව දැත් සේදීම හෝ විෂබීජහරණය කිරීම, නිවැරදිව මුහුණු ආවරණ පැළඳීම)

නරඹන්නන්

- ඔබ සහ ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ උත්සව පරිශ්‍රයේ එකට සිටිය හැකි නමුත්, ආගන්තුක පුද්ගලයින් සමඟ ශාරීරික වශයෙන් දුරස්ථභාවය තබා ගන්න.
- මේ වන විට කොවිඩ්-19 රෝගය වැළඳී ඇති පුද්ගලයින්,දැනට නිරෝධායනය වෙමින් සිටින පුද්ගලයින්, කොවිඩ්-19 රෝග අශ්‍රිතයෙකු ලෙස හැඟෙන පුද්ගලයින් මෙම ස්ථාන වලට පැමිණීමෙන් වැලකි සිටිය යුතුය.

- කොවිඩ්-19 පැතිරීම වැලැක්වීමට අනුගමනය කලයුතු ක්‍රියාමාර්ග එලෙසම පවත්වාගෙන යායුතුයි. (පුද්ගල දුරස්ථභාවය තබාගැනීම, ශ්වසන ආචාරවිධි පවත්වාගෙන යාම, නිවැරදිව දැත් සේදීම හෝ විෂබීජහරණය කිරීම, නිවැරදිව මුහුණු ආවරණ පැළඳීම)
- අලුත් අවුරුදු ක්‍රීඩා පැවැත්විය හැකි අතර එම ක්‍රීඩා සංවිධානය කිරීමේදී, සහභාගී වීමේ දී හා නැරඹීමේ දී කොවිඩ්-19 වසංගතය තවදුරටත් පැතිරිය හැකි අවස්ථා පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
- සියලුම ක්‍රීඩා සංවිධානය කිරීමේ දී, සහභාගී වීමේ දී, නැරඹීමේදී සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කර ඇති කොවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය වළක්වමින් පොදු මහජන සහ වෘත්තීය ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ආකාරය පිළිබඳව උපදෙස් යන මාර්ගෝපදේශයට අනුකූලව කටයුතු කල යුතුය.
- අවුරුදු උත්සවයක පවත්වන ප්‍රධාන ක්‍රීඩා පහත දක්වා ඇති අතර එම ක්‍රීඩාවලදී කොවිඩ්-19 වසංගතය පැතිරීම වැලකීමට එක් එක් ක්‍රීඩාවේදී අවධානය යොමු කල යුතු කරුණු පිලිබඳව කෙටියෙන් දක්වා ඇත.

එක් එක් අලුත් අවුරුදු ක්‍රීඩා පැවැත්වීමේදී කොවිඩ්-19 වසංගතය පැතිරීම අවම කිරීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

#	අවුරුදු ක්‍රීඩා	සංවිධානය කිරීමේ දී, සහභාගී වීමේ දී හා නැරඹීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු.
1	කඹ ඇදීම	පුද්ගල දුරස්ථතාවය පවත්වා ගැනීමට අසීරු වීම වැනි අවදානම මෙම ක්‍රීඩාව පැවැත්වීම **සුදුසු නොවේ.**
2	අවුරුදු කුමරු / කුමාරි තේරීම	අවුරුදු කුමරිය හා කුමාර හැඩ ගැන්වීමේ දී, වේශ නිරූපන කටයුතු වලදී කොවිඩ්-19 වසංගතය පැතිරීමේ අවදානම වැඩි කරයි. එමනිසා එම අවදානම අවම කිරීමට කටයුතු කල යුතු ය. තවද ඔවුන් රංගනයේ යෙදෙන විට මුහුණු ආවරණය පලදීම අත්‍යවශ්‍ය නොවන නමුත් පුද්ගලයින් එක්රැස් වීමේදී මුහුණු ආවරණය පලදීම හා පුද්ගල දුරස්ථතාවය පවත්වාගැනීම අනිවාර්ය වේ..
3	පාපැදි ධාවන තරග	තරග ආරම්භයේ දී, තරගය තුලදී හා තරගය අවසානයේදී පුද්ගල දුරස්ථතාවය තබාගැනීම පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එමෙන්ම තරගය අතරතුර එකම ජල බෝතලය කිහිපදෙනෙක් හුවමාරු කර භාවිතයෙන් වැලකි සිටිය යුතු ය. තරගකරුවන්ට සහයෝගය ලබාදීමට පිරිස් ඒකරාශී නොවිය යුතු ය.
4	මැරතන් ධාවන තරග	තරග ආරම්භයේ දී, තරගය තුලදී හා අවසානයේදී පුද්ගල දුරස්ථතාවය පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එමෙන්ම තරගය අතරතුර එකම ජල බෝතලය කිහිපදෙනෙක් හුවමාරු කර භාවිතයෙන් වැලකි සිටිය යුතු ය.
5	කණා මුට්ටි බිඳීම	එකම ඇස් ආවරණය සාම තරගකරුවෙකුටම ලබාදීම කොවිඩ්-19 වසංගතය තාදුරටත් පැතිරීමේ අවදානම වැඩි කරයි. මෙහිදී එක් එක් තරගකරු සඳහා වෙන වෙනම ඇස් ආවරණ, ලබාදිය යුතු අතර සෑම තරගකරුවෙක්ම තරගයට සහභාගී වීමට පෙර හා පසු තම දැත් විෂබීජහරණය කරගත යුතුය.
6	කොට්ට-පොර ගැසීම	කොට්ටපොර ගැසීමේ දී එකම කොට්ටය සාම තරගකරුවෙක්ම භාවිත කිරීම මගින් එක තරගකරුවෙකුගේ කෙල, දහදිය තවත් තරගකරුවෙකුගේ මුහුණේ ස්පර්ශ වීමේ ඉඩකඩ වැඩි කරයි. මෙය කොවිඩ්-19 වසංගතයේ තවදුරටත් පැතිරීමේ අවදානම වැඩි කරයි. එමනිසා මෙම ක්‍රීඩාව පැවැත්වීම **සුදුසු නොවේ.**
7	බනිස් කෑම	එක් ක්‍රීඩකයෙකුට එක බනිසක් ලැබෙන ආකාරයට ක්‍රීඩාව සංවිධානය කල යුතු ය. තවද මෙම ක්‍රීඩාව කිරීමේදී පුද්ගල දුරස්ථතාවය පවත්වාගැනීම කෙරිහි අවධානය යොමුකළ යුතුය.

8	රබන් ගැසීම	රබන් ගැසීමේ දී පුද්ගලයින් ඉතා ආසන්නව හිදගෙන සිටින බැවින් නිවැරදිව මුහුණු ආවරණය පැළඳීම සිටීම පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කල යුතු ය.
9	අලියාට ඇස තැබීම	මෙහිදී එක් එක් තරගකරු සඳහා වෙන වෙනම ඇස් ආවරණ ලබා දිය යුතු ය. තවද අලියාට ඇස තබන පැන එක් තරගකරුවෙකු භාවිතයෙන් පසු විශබීජහරණය කල යුතු අතර පුද්ගල දුරස්ථතාවය පවත්වා ගැනීම, ස්පර්ශය මගින් කොවිඩ්-19 පැතිරීමේ අවධානම පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කල යුතු අතර තරගයට සහභාගී වීමට පෙර හා පසු දැත් විෂබීජහරණය කිරීම අනිවාර්ය වේ.
10	කණාට කිරි කැවීම	මෙම ක්‍රීඩාවේ දී පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු ඉතා ආසන්නව කටයුතු කරනු ලැබේ. මෙහිදී එක් එක් තරගකරු සඳහා වෙන වෙනම ඇස් ආවරණ ලබා දිය යුතු අතර කිරි කවන පුද්ගලයා අනිවාර්යයෙන්ම මුහුණු ආවරණයක් පලඳ සිටීම අනිවාර්ය වේ. එක තරගයකදී භාවිත කල හැන්ද නැවත භාවිත කිරීමෙන් වැලකි සිටිය යුතු ය.
11	විකට ඇදුම් තරගය	තරඟකරුවන් ගැන්වීමේ දී, වේශ නිරූපන කටයුතු වලදී කොවිඩ්-19 වසංගතය පැතිරීම අවම කිරීමේ පියවර අනුගමනය කල යුතු ය. තවද ඔවුන් රංගනයේ යෙදෙන විට මුහුණු ආවරණය පලඳීම අත්‍යවශ්‍ය නොවන නමුත් පුද්ගලයින් එක්රැස් වීමේදී මුහුණු ආවරණය පලඳීම හා පුද්ගල දුරස්ථතාවය පවත්වාගැනීම අනිවාර්ය වේ
12	ඔලිද කෙලිම, පංච දැමීම	ඔලිද කෙලිමේදී , පංච දැමීමේදී පුද්ගලයින් ඉතා ආසන්නව හිදගෙන සිටින බැවින් නිවැරදිව මුහුණු ආවරණය පැළඳීම සිටීම පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කල යුතු ය. තවද තරගයට සහභාගී වීමට පෙර හා පසු දැත් විෂබීජහරණය කිරීම අනිවාර්ය වේ.

අවුරුදු සමයේ ආරක්ෂිත ලෙස සාප්පු සවාරි/ ගමන් බිමන් යාමේදී පහත උපදෙස් අනුගමනය කිරීම අනිවාර්ය කෙරේ.

හිමිකරුවන්/ කළමනාකරුවන්

- කොවිඩ්-19 පැතිරීම වැලැක්වීමට ඔබගේ අංශයට/ ආයතනයට අදාලව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ඉදිරිපත් කර ඇති පොදු උපදෙස් මාලාවන් දැඩිව අනුගමනය කලයුතුය. (http://www.health.gov.lk/moh_final/english/article_read_more.php?id=938 උපදෙස් මාලාවන් මෙම වෙබ් දිගුව ඔස්සේ ලබා ගත හැකිය.)
- එහිදී, පුද්ගල දුරස්ථභාවය තබාගැනීම, ශ්වසන ආචාරවිධි පවත්වාගෙන යාම, නිවැරදිව දැත් සේදීම හෝ විෂබීජහරණය කිරීම, නිවැරදිව මුහුණු ආවරණ පැළඳීම පිළිබඳව ඔබගේ සේවකයින්/ පාරිභෝගිකයින් දැනුවත් කරන්න. ඊට අදාල සංඥා පුවරු/ ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය ක්‍රම අනුගමනය කරන්න.
- ඔබගේ සේවාව හැකි ඉක්මනින් ලබා දී පිරිස් එක්රැස් වීම හැකිතාක් අවම කරන්න.

පාරිභෝගිකයින්

- හැකි සෑම අවස්ථාවකම පුද්ගලයන් අඩු ස්ථාන හා පුද්ගලයින් අවම ලෙස පැමිණෙන වේලාවන් වලදී සාප්පු සවාරි යාමට වගබලා ගන්න.
- මේ වන විට කොවිඩ්-19 රෝගය වැළඳී ඇති පුද්ගලයින්,දැනට නිරෝධායනය වෙමින් සිටින පුද්ගලයින්, කොවිඩ්-19 රෝග අශ්‍රිතයෙකු ලෙස හැඟෙන පුද්ගලයින් මෙම ස්ථාන වලට පැමිණීමෙන් වැලකි සිටිය යුතුය.
- කොවිඩ්-19 පැතිරීම වැලැක්වීමට අනුගමනය කලයුතු ක්‍රියාමාර්ග එලෙසම පවත්වාගෙන යායුතුයි. (පුද්ගල දුරස්ථභාවය තබාගැනීම, ශ්වසන ආචාරවිධි පවත්වාගෙන යාම, නිවැරදිව දැත් සේදීම හෝ විෂබීජහරණය කිරීම, නිවැරදිව මුහුණු ආවරණ පැළඳීම)

✓ ගමන් බිමන් යෑම සඳහා හැකිතාක් ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්න.

✓ මෙම අලුත් අවුරුදු සමය තුල සංගීත සංදර්ශන පැවැත්වීමට අවසර නොලැබෙන අතර අනෙකුත් සියලුම මහජනතාව එක් රැස් වන ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කිරීමේ දී මෙම මාර්ගොපදේශයට අනුකූලව සංවිධානය කල යුතු වේ. එසේ සංවිධානය කිරීමට අපොහොසත් වන කිසිදු කටයුත්තක් පැවැත්වීමට අවසර නොමැත.

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්