කොවිඩ් - 19 තත්වයට අදාළව ගෘහස්ථ ශ්‍රමිකයන් සඳහා වන පණිවිඩය

ගෘහස්ථ ශ්‍රමිකයන්

---

1. ආදරණීය ගෘහස්ථ ශ්‍රමිකය, කොවිඩ් 19 අර්බුදය අතරතුර ඔබගේ සෞඛ්‍ය සෑම දෙයකටම වඩා වැදගත් වේ! ඔබට උණ, කැස්ස හෝ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවක් ඇත්නම් ඔබගේ සේවායෝජකයාට ඒ පිළිබඳව හැකි ඉක්මණින් දන්වන්න. එසේම ඔබට කටාර්හි **කොවිඩ් 19 හදිසි දුරකතන අංකය වන 16000** ඇමතිය හැකිය. හදිසි අවස්ථාවක් ඇතිවුවහොත් 999 හදිසි අංකය අමතා ගිලන් රථයක් ඉල්ලා සිටිය හැකිය. සියලුම ප්‍රතිකාර කිසිදු මුදලක් අයනොකර නොමිලේ ලබා දෙන අතර ඒ සඳහා සෞඛ්‍ය කාඩ්පත හෝ වලංගු කටාර් ජාතික හැඳුනුම්පත (QID) නොමැතිව වුවද ප්‍රවේශ විය හැකිය.

2. ආදරණීය ගෘහස්ථ ශ්‍රමිකය, ඔබට කොවිඩ් 19 රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් බලධාරීන් විසින් ඔබව වෙන්කර තබන අතර සියලු පරීක්ෂණ නොමිලයේ සිදු කෙරේ. ඔබ කොවිඩ් 19 රෝගියෙකු ලෙස සනාථ වුවහොත් ඔබ එම රෝගයෙන් සුවවන තුරු **සියලුම අත්‍යාවශ්‍ය ආරක්ෂාව, ආහාර හා නවාතැන් පහසුකම් නොමිලයේ ලබා දෙනු ලැබේ.** වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා කියවන්න ඔබගේ සෞඛ්‍ය හා රැකියාව : සේවකයන් සඳහා වන මූලික තොරතුරු.

3. ආදරණීය ගෘහස්ථ ශ්‍රමිකය, කොවිඩ් 19 අර්බුදය අතරතුර **නිල තොරතුරු** ඔබට MoPH, ADLSA හා HMC යන ෆේස්බුක් පිටු මගින් ලබාගත හැකිය. ඔබට කුමන හෝ තොරතුරක් හෝ පැහැදිලි කරගැනීමක් අවශ්‍ය වන්නේ නම් ඔබගේ සේවායෝජකයාට කතාකරන්න.

4. ආදරණීය ගෘහස්ථ ශ්‍රමිකය, කොවිඩ් 19 අර්බුදය අතරතුර ඔබගේ ඔබගේ සෞඛ්‍ය සෑම දෙයකටම වඩා වැදගත් වේ! ඔබගේ ස්ව යහපැවැත්ම සඳහා අමතර අවධානයක් ලබාදීමට හා **නිරතුරු විවේකගැනීමක්** ලබාගැනීමට අමතක නොකරන්න. නීතිය ප්‍රකාරව **එක දිනකදී පැය දහයකට** වඩා වැඩ කිරීම ඔබ විසින් නොකළ යුතුය.

5. ආදරණීය ගෘහස්ථ ශ්‍රමිකය, කොවිඩ් 19 අර්බුදය අතරතුර ඒකරාශීවීමට අදාළ රජයේ සීමා කිරීම් හේතුවෙන් ඔබගේ විවේක නිවාඩු දිනය ගත කිරීම සඳහා නිවසින් බැහැරව යාමට ඔබට නොහැකි වනු ඇත. නමුත් මතක තබාගන්න, ඔබට තවමත් **සතිපතාවන වැටුප් සහිත විවේක නිවාඩු දිනය** ගත කිරීමට අයිතිය ඇති බව.

6. ආදරණීය ගෘහස්ථ ශ්‍රමිකය, කොවිඩ් 19 අර්බුදය අතරතුර නිවසේ සනීපාරක්ෂාව ඊටත් වඩා වැදගත් නමුත් ඔබගේ සෞඛ්‍යද එයම වන්නේය! **දෑත් පිරිසිදුකාරක, මුඛ ආවරණ හා අත්වැසුම්** ඔබගේ සේවායෝජකයාගෙන් ඉල්ලා සිටිය හැකි අතර විශේෂයෙන්ම **දැඩි පිරිසිදු කිරීමේ නිෂ්පාදන** භාවිත කිරීමේදී ඒවා භාවිත කරන්න.

7. ආදරණීය ගෘහස්ථ ශ්‍රමිකය, කොවිඩ් 19 අර්බුදය අතරතුර **ආහාර පිළියෙළ කිරීමට පෙර හා පසුව** මෙන්ම **වැඩිහිටි** පුද්ගලයින් හෝ **විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත හෝ අසනීප සහිත** පවුලේ පුද්ගලයින් රැකබලා ගැනීමේදී ඔබගේ දෑත් සේදීම සඳහා අමතර වැඩි අවධානයක් යොමුකළ යුතුය.

8. ආදරණීය ගෘහස්ථ ශ්‍රමිකය, කොවිඩ් 19 අර්බුදය අතරතුර Ooredoo ජංගම මුදල්, වෝඩාෆෝන් (Vodafone), මනිග්‍රෑම් (Moneygram), වෙස්ටර්න් යූනියන් (Western Union) හා අනෙකුත් ඔන්ලයින් පහසුකම් හරහා ඔබගේ **නිවසට මුදල් යැවිය හැකිය.** ඔබගේ උපන් රටෙහි වඩාත් හොඳින් ක්‍රියාත්මක වන්නේ කුමක්ද යන්න පරීක්ෂා කරන අතරම වංචනික ක්‍රියා පිළිබඳවද සැලකිලිමත් වන්න!

9. ආදරණීය ගෘහස්ථ ශ්‍රමිකය, කොවිඩ් 19 අර්බුදය අප සියලුම දෙනාටම පීඩාකාරී වේ! ආතතිය හා කාංසාව අවම කරගැනීමට **මේ පිළිබඳව ඔබගේ පවුලට, යහළුවන්ට හා සේවායෝජකයාට කතා කරන්න.**

10. ආදරණීය ගෘහස්ථ ශ්‍රමිකය, කොවිඩ් 19 අර්බුදය අතරතුර වෛරසය පැතිරීම අවම කිරීමට සහාය වීම සඳහා **හැකි උපරිමයෙන් නිවසේ රැඳී සිටින්න.** ඔබට නිවසින් පිටතට යාමට අවශ්‍ය වන්නේ නම් අන් අයගෙන් ආරක්ෂිත දුරක් තබා ගැනීම, ඔබගේ මුහුණ ස්පර්ශ නොකිරීම හා මධ්‍යසාර හෝ සබන් සහිත පිරිසිදුකාරකයකින් ඔබගේ දෑත් නිරන්තරයෙන් සෝදාගන්න.

11. ආදරණීය ගෘහස්ථ ශ්‍රමිකය, කොවිඩ් 19 අර්බුදය අතරතුර වුවද, **ඔබගේ අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීමක් සිදු නොවන්නේ යැයි ඔබ විශ්වාස කරන්නේ නම් 40280661 මගින් පරිපාලන සංවර්ධන, කම්කරු හා සමාජ සබඳතා අමාත්‍යාංශයට තවමත් ඔබට ඇමතිය හැකි බව මතක තබාගන්න.**