

කොවිඩ් 19 වසංගත තත්ත්වය මධ්‍යයේ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය



සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරුවන් සඳහා ප්‍රායෝගික මාර්ගෝපදේශයක්
2021 ජූනි



කර්තෘවරුන්

සුනිල් ජයවීර මහතා,
අධ්‍යක්ෂ (පෙර සූදානම් හා සැලසුම්), ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය

වෛද්‍ය නොයෙල් විජේසේකර,
ආපදා සඳහා පෙර සූදානම් වීම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම් අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය ප්‍රියංගා රණසිංහ,
ආපදා සඳහා පෙර සූදානම් වීම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම් අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ශාරිකා කුරේ මහත්මිය,
වික්සන් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල (UNFPA)

රංගිතා බාලසූරිය මහත්මිය,
සංක්‍රමණිකයින් සඳහා වන ජාත්‍යන්තර සංවිධානය (IOM)

සවිනි අකුරැටිය මහත්මිය,
සංක්‍රමණිකයින් සඳහා වන ජාත්‍යන්තර සංවිධානය (IOM)

මිහිලාඊ මොහමඩ් අබ්දුල් මලික් මහතා,
වික්සන් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදල (UNICEF)

චන්සලා ජයමාන්න මහත්මිය,
වික්සන් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදල (UNICEF)

නාම පරිවර්තනය
Oleeco Solutions (Pvt) Ltd

නිර්මාණය
ගර්සාන් නිජාබ්දින් මහතා

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා:

ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය
වීද්‍යා මාවත, කොළඹ 07

දුරකථන අංකය: +94 112 136 180
වෙබ් අඩවි ලිපිනය: <http://www.dmc.gov.lk>

පටුන

ස්තූතිය	03
පාරිභාෂික ශබ්දමාලාව	04
පෙරවදන	06
පළමුවන කොටස: ආපදාවන් මගින් සිදුවන අවතැන් වීම	09
දෙවන කොටස: ළමා මිතුරු වාතාවරණයක් ස්ථාපිත කිරීම	13
තෙවන කොටස: සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය කෙරෙහි සංවේදීභාවය පිළිබඳ හැඳින්වීම	21
සිව්වන කොටස: මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝවිද්‍යාත්මක සහයෝගය (MHPSS) ලබා දීම	33
පස්වන කොටස: ආපදා තත්වයකදී සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය සම්බන්ධයෙන් කොවිඩ් 19 සහ එහි බලපෑම පිළිබඳව අතිරේක අවධානය යොමුකිරීම	45

ස්තූතිය

කොවිඩ් 19 වසංගතය නිසා ඇති වූ නව සාමාන්‍ය වාතාවරණය හමුවේ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන වෙත බාහිර සහාය ලබාගැනීම ප්‍රමාද විය හැකිය. එබැවින් සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල කළමනාකාරිත්වයට ස්වභාවික ආපදා තත්වයන්හිදී බලපෑමට ලක් වූ ජනතාවගේ පෙර සූදානම, ආරක්ෂාව සහ අභිමානය සහතික වන ආකාරයට පිවිසීමේදී සඳහා වූ සහාය ඉක්මනින් සැපයීමට පිලිබඳ සැලකිල්ල යොමුකර අවශ්‍ය සැලසුම් සකස්කර ධාරිතාවයන් ශක්තිමත් කරගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. කොවිඩ් 19 වසංගත තත්වය මධ්‍යයේ කළමනාකරුවන්ට සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල පවත්වාගත යුතු ප්‍රමිතීන් පිලිබඳව අවශ්‍ය දැනුම සහ අවබෝධය ලබාදීම සඳහා මෙම අත්පොත ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය (DMC) විසින් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ආපදාවන් සඳහා සූදානම් වීම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ අංශය (DPRD), එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදල (UNICEF), එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල (UNFPA) සහ සංක්‍රමණිකයින් සඳහා ජාත්‍යන්තර සංවිධානයේ (IOM) සහාය ඇතිව සකස් කරන ලදී.

මෙම මාර්ගෝපදේශය සැකසීමේදී සහ මාර්ගගත පුහුණුව පැවැත්වීමේදී ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් විශ්‍රාමික මේජර් ජනරාල් සුදාන්ත රණසිංහ මහතා විසින් ලබාදෙන ලද නායකත්වය සහ උපදේශකත්වය ඉතාමත් අගය කර සිටිමු. මීට අමතරව නියෝජ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය හේමන්ත හේරත් මහතා සහ ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයේ අධ්‍යක්ෂ (පෙර සුදානම් සහ සැලසුම්) සුනිල් ජයවීර මහතා අප වෙත ලබාදුන් සමස්ත මාර්ගෝපදේශකත්වය අපි අගය කොට සලකමු. ඔවුන් ලබාදුන් විශේෂඥ තාක්ෂණික දැනුම, මාර්ගගතව පුහුණුව සිදු කිරීමට සහ මාර්ගෝපදේශය සකස් කිරීමට ලබාදුන් අඛණ්ඩ සහයෝගය පිලිබඳව අපගේ අවංක හා හෘදයාංගම ස්තූතිය පිරිනමමු. කොවිඩ් 19 වසංගතය මගින් ඇති කරන ලද නොයෙකුත් අභියෝගයන් ජය ගනිමින් මෙහිදී විවිධ පුද්ගලයින් විසින් ලබාදුන් නොමසුරු සහාය හා දායකත්වය මත මෙම මාර්ගෝපදේශය සාර්ථකව නිම කිරීමට හැකි විය. ඔවුන් විසින් ලබාදුන් තාක්ෂණික මාර්ගෝපදේශකත්වයට සහ සිදුකළ කැපවීම වෙනුවෙන් අපගේ අවංක ස්තූතිය පුදකර සිටිමු.

පාරිභාෂික ශබ්දමාලාව

වයස සහ ස්ත්‍රීපුරුෂභාවය පිළිබඳව සංවේදී ආකාරයට සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය කිරීම සඳහා මෙහි මූලික සංකල්ප පිළිබඳව සියලුම ක්‍රියාකාරකයන් දැනුවත්ව සිටීම වැදගත් වේ. එසේ වන්නේ මෙමගින් පිරිමින්, කාන්තාවන්, ගැහැනු ළමුන්, පිරිමි ළමුන් හා අනෙකුත් ලිංගිකත්වයන් සඳහා විවිධ කාර්යයන්ගෙන්, වගකීම් සහ ඉඩ ප්‍රස්තාවන් තීරණය කරනු ලබන බැවිනි. මෙම සංකල්පයන් පිළිබඳව පවත්නා වැරදි අවබෝධය නිසා මෙම ප්‍රතිචාර සැලසීමේදී දුර්වලතා ඇති විටම සහ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල සිටින පුද්ගලයින්ට ආරක්ෂාකාරී නොවන වාතාවරණයක් ඇතිවිය හැකිය. එමනිසා පහත දැක්වෙන නිර්වචනය මගින් මානුෂීය හදිසි අවස්ථාවන්හිදී සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල පෙර සූදානම් බව, ප්‍රතිචාර සහ යථාතත්වයට පත්වීම වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා සහාය වේ.

ළමයා:

මෙම මාර්ගෝපදේශයේ පරමාර්ථයන් සඳහා, වයස අවුරුදු 18 ට අඩු සියලුම පුද්ගලයින් ළමුන් ලෙස සලකනු ලැබේ. ඕනෑම ළමයකුගේ තත්ත්වය දැනට පවත්නා තත්වය හා සම්බන්ධ සාධක මත තීරණය කළ යුතු වේ. ඒ අනුව

තනි වී සිටින ළමයා

ඔහුගේ/ඇයගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ගෙන් වෙන් වී නොදන්නා පුද්ගලයින් සමඟ පිවිත්වන ළමයා

වෙන් වී සිටින ළමයා

තමන්ගේ දෙමාපියන්ගෙන් වෙන් වී සිටින විනමුත් ඥාතීන් සමඟ පිවිත්වන ළමයා

මෙම දෙකොටසට අයත් ළමුන් නීතිමය ආරක්ෂාව අවශ්‍ය ළමුන් ලෙස සැලකේ. එබැවින් මෙම ළමුන් විකල්ප රැකවරණය ලබාදීම සඳහා පරිවාස නිලධාරීන් වෙත යොමු කළ යුතු වේ.

දෙමාපියන්ගෙන් වක් අයෙක් පමණක් සිටින ළමයා:

ළමයකු එක්කෝ මව සමඟ හැක්කම් පියා සමඟ පිවිත්වන්නේ නම් ඔහුට/ඇයට නීතිමය ආරක්ෂාව අවශ්‍ය නොවුවත් සමාජ රැකවරණය අවශ්‍යය. එබැවින් මෙම පවුල්වල තත්ත්වය තක්සේරු කිරීම සහ අවශ්‍ය පියවරයන් ගැනීම රජයේ වගකීමක් වේ

විශේෂ අවශ්‍යතා පවත්නා ළමුන්:

දීර්ඝකාලීන ශාරීරික, මනෝ සමාජයීය, බුද්ධිමය හෝ සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දුර්වලතා පවත්නා ළමුන් මෙයට අයත් වේ. මෙම දුර්වලතා මගින් ශාරීරික, සන්නිවේදන හෝ සමාජ සංස්කෘතික බාධක ඇති විටම මගපෑදිය හැකි අතර එමගින් ඔවුන් සමාජයේ සමානාත්මතාවයෙන් යුතුව සහභාගී වීමේ අවස්ථාවන් සීමා කළ හැකිය. මෙමගින් ඔවුන් මානුෂීය සේවාවන් අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හි දී දැඩි අවදානම් තත්ත්වයට පත්කරනු ලබයි. ආබාධිත තත්වයන්ගෙන් පෙළෙන ළමුන්ට ද සියලුම ළමුන්ට හිමි මානව අයිතිවාසිකම්වලට හිමිකම් ඇත.

ලිංගිකත්වය:

පිරිමි සහ කාන්තා ලිංගිකත්වය හෝ ලිංගිකත්වයේ වෙනස්කම් උපතේදී තීරණය වූ ශරීරයේ පවත්නා පිට විද්‍යාත්මක වෙනස්කම් වේ. ලිංගේන්ද්‍රිය ජේදනය/හානි කිරීම මගින් පුද්ගලයින්ට ලිංගික පරිණාමන ලක්ෂණ ඇති විය හැකි අතර පිරිමින් සහ කාන්තාවන් අතර පිට විද්‍යාත්මක වෙනස්කම් හඳුනාගැනීමට ඇති හැකියාව අපැහැදිලි කරනු ලබයි.

ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය:

සංස්කෘතික සහ සමාජමය වශයෙන් තීරණය කරන ලද සාධක මත පුද්ගලයන්ගේ අනන්‍යතාවයේ ගතිලක්ෂණ එක් කිරීම සහ ගොඩනැගීම. මෙය පුද්ගලයකුගේ ලිංගිකත්වය පදනම් කරගෙන ආරෝපණය කරනු ලබන අතර එය වයස, ජනවර්ගය, ආගම, රට, මාධ්‍ය පුළුල් ප්‍රජාව ආදිය මගින් බලපෑම් ඇති කරනු ලබයි. මෙය කල්ගත වීමත් සමඟ හා එක් ස්ථානයන්ට වඩා තවත් ස්ථානයකදී වෙනස් විය හැකිය.

ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවයේ සමාජ ප්‍රතිමාන:

ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය හා බැඳුණු ප්‍රතිමාන සමාජ ප්‍රතිමානයන්හිම කොටසක් වන අතර මේවා ස්ත්‍රී පුරුෂ වෙනස්කම් හා සම්බන්ධ වේ. මේවා විධිමත් ඒවා නොවන අතර අවිධිමත්, යම් විශේෂිත කාල පරිච්ඡේදයක දී සහ සමාජ සන්දර්භයකදී මානව හැසිරීම් පාලනය කරන්නා වූ ගැඹුරින් ස්ථාපිත වූ සහ පුළුල්ව පිළිගැනීමට ලක් වූ ස්ත්‍රීපුරුෂ කාර්යයන්ගෙන්, බල සම්බන්ධතා, ප්‍රමිතීන් හෝ අපේක්ෂාවන් පිළිබඳ විශ්වාසයන් වේ.

ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවයේ කාර්යයන්ගෙන්:

පුද්ගලයන්ගේ ලිංගිකත්වය සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය සම්බන්ධයෙන් සමාජයේ පවත්නා සාරධර්ම හා විශ්වාසයන් මත පුද්ගලයන්, කණ්ඩායම් සහ සමාජයන් විසින් දරන්නා වූ වෙනස් වූ අපේක්ෂාවන්. ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය මත

පදනම් වූ කාර්යයන්ගෙන් පුද්ගලයින් අතර අන්තර්ක්‍රියාවන් සහ ඔවුන්ගේ වාතාවරණයන් හි නිර්මාණයක් වන අතර ඒවා මගින් යම් ලිංගිකත්වයක් සඳහා සුදුසු කුමන අන්දමේ හැසිරීම්ද යන්න විශ්වාස කිරීම සඳහා ඉඟි උපදෙස් ලබාදේ.

ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රවණ්ඩත්වය:

සමාජමය වශයෙන් ගොඩනංවන ලද පිරිමින් සහ කාන්තාවන් අතර පවත්නා වෙනස්කම් (ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය) පදනම් කරගෙන යම් අයෙකුගේ කැමැත්තට විරෝධීව සිදුකරනු ලබන හිංසාකාරී ක්‍රියාවන් සියල්ලටම පොදුවේ මෙම යෙදුම භාවිතා කරනු ලැබේ. මේවාට ශාරීරික, ලිංගික හෝ මානසික හිරිහැර හෝ දුක්පීඩා ඇති කිරීම, තර්ජනය කිරීම හෝ විවැරි ක්‍රියා බලපෑම් කිරීම සහ නිදහස භුක්ති විඳීම වැළැක්වීම ඇතුළත් වේ. මෙම ක්‍රියාවන් පොදු ස්ථානයන්හි හෝ රහසිගතව සිදුවිය හැකිය.

මනෝසමාජයීය යහපැවැත්ම:

මෙයින් අදහස් වන්නේ සෑම පුද්ගලයෙක්ම ඔහුගේ හෝ ඇයගේ අපේක්ෂාවන් යථාර්ථයක් බවට පත්කර ගැනීම සඳහා, පිවිතයේ ඇති වන සාමාන්‍ය ආතතිකාරී තත්ත්වයන්ට මුහුණදීමට, එලදායී ලෙස සාර්ථකව වැඩ කිරීමට සහ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ප්‍රජාවට දායකත්වයක් ලබාදීම සඳහා පවත්වාගත යුතු මානසික යහ පැවැත්මයි. (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, 2012)

මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝසමාජයීය සහයෝගය:

මෙම යෙදුම මගින් අදහස් වන්නේ මනෝසමාජයීය යහපැවැත්ම සුරක්ෂිත කිරීමට හෝ ප්‍රවර්ධනය කිරීමට සහ මානසික රෝග තත්ත්වයන් වැළැක්වීමට හෝ ප්‍රතිකාර කිරීම ඉලක්ක කරගත් ප්‍රාදේශය හෝ බාහිර සහයෝගයන්ය.

පෙරවදන

ශ්‍රී ලංකාවේ පරිසරය දූෂණය වීම හා සම්බන්ධ හදිසි තත්වයන්හි වර්ධනය වීමක් දක්නට ලැබෙන අතර ජලගැලීම්, සුළිසුළං, නායයාම්, සුනාම්, හියග සහ වෙරළ බාදනය වැනි ස්වභාවික ආපදාවන්ට ලක්වීමට වැඩි ශක්තාවයක් පවතී. ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති වන බොහොමයක් ආපදාවන් ජලය හා කාලගුණය හා සම්බන්ධවන ස්වරූපයක් ගන්නා අතර බෙංගු වැනි වසංගත තත්වයන්ද බහුලව දක්නට තිබේ. 2020 වසරේ සිට ගෝලීය කොවිඩ් 19 වසංගතය මගින් ශ්‍රී ලංකාවට දැඩි හානිකර තත්වයක් උදාකර තිබෙන අතර වමගින් විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්ට හා මිනිසුන්ගේ ජීවිතයේ විවිධ අංශයන්ට ඉමහත් බලපෑමක් සිදුකරන බව පැහැදිලිව විද්‍යාමාන වේ.

ශ්‍රී ලංකාවට වැඩිම බලපෑමක් ඇති කරන ලද ආපදාව වන්නේ 2004 වසරේ දී ඉන්දියානු සාගරයේ ඇති වූ සුනාම් තත්වයයි. මෙමගින් මිනිස් ජීවිත රාශියක් අහිමි වූ අතර යටිතල පහසුකම්වලට, ආර්ථිකයට, සංවර්ධනය පසුගාමී තත්වයකට පත්වීමට සහ විශේෂයෙන් බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රජාවන්ගේ ජීවනෝපායට හා මනෝ සමාජයීය යහපැවැත්මට දැඩි බලපෑමක් ඇති කළේය.

විතැන් සිට රටේ ආපදා කළමනාකරණ පද්ධතියෙහි කැපී පෙනෙන වෙනස්කම් ඇති වූ අතර මෙහිදී ආපදා කළමනාකරණ වකුයේ සෑම අවධියක් පිළිබඳව, එනම් උදාහරණ වශයෙන් ආපදා අවදානම අවම කිරීම, පෙර සූදානම් කිරීම, ප්‍රතිචාර දැක්වීම, සහන සැලසීම, පුනරුත්ථාපනය හා නැවත ගොඩනැංවීම කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමුකරනු ලැබීණි.

ආපදා තත්වයන්හි දී අවතැන් වූ සහ අවදානමට ලක්විය හැකි ප්‍රජාවන්ට විශේෂයෙන්ම ළමුන්ට, කාන්තාවන්ට සහ ආබාධිත පුද්ගලයින්ට මානුෂීය සහ හදිසි අවස්ථා සහනාධාර සැපයීම මූලික වශයෙන් අවධානය ලක් කළ යුතු කරුණක් වන අතර ඒ සඳහා සැලකිය යුතු මට්ටමේ සම්පත් ප්‍රමාණයක්, රජයේ බලධාරීන් සම්බන්ධ වූ හොඳින් සංවිධානය වූ සහ ඵලදායී යාන්ත්‍රණයන්, ස්වේච්ඡා සේවකයින්ගෙන් සහ අනෙකුත් අන්තර්ජාතික සහ දේශීය රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල සහාය අවශ්‍ය වේ.

දූපත් රාජ්‍යයක් වීම නිසා සහ ප්‍රධාන නගරවල ජනගහන ඝනත්වය සීඝ්‍රයෙන් ඉහළයාම නිසා රටේ සමාජ, ආර්ථික සහ සංවර්ධන දෘෂ්ටිකෝණ සිදුවෙමින් පවත්නා වෙනස්කම් හේතු කොටගෙන සහ කාලගුණික වෙනස්කම් හේතුකොට ශ්‍රී ලංකාව ඉතාමත් දුරුණු බලපෑම්වලට ලක් වී තිබේ.

මෙම පසුගාමී තත්වය සහ ගෝලීය වශයෙන් පවත්නා කොවිඩ් 19 තුළින් ඇති වී තිබෙන අවිනිශ්චිත තත්වයන් මත ඇති විය හැකි දුරුණු කාලගුණික තත්වයන් මගින් බලපෑමට ලක්විය හැකි ප්‍රජාවන්ට තාවකාලික වාසස්ථාන සැකසීම සඳහා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන ස්ථාපිත කිරීමේදී සක්‍රීය හා විස්තරාත්මක සැලසුම් ක්‍රියාමාර්ග යොදාගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

අවතැන් වූ ප්‍රජාව අතර මෙවැනි වසංගත තත්වයන් පැතිර යාම සහ රටේ මහජන සෞඛ්‍ය පද්ධතියට අහිමිකර තර්ජනයක් එල්ලවීම අවම කිරීම හා වැළැක්වීම සඳහා අතිරේක ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

සාමාන්‍ය තත්වයකදී සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය කිරීමේදී ඇතිවන විවිධ ස්වරූපයන්ගෙන් යුත් අවදානම් පිළිබඳව සැලකිල්ලට ලක්කරමින් ආපදා සඳහා පෙර සූදානම් වීමේ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදල, එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල සහ සංක්‍රමණිකයින් සඳහා වන ජාත්‍යන්තර සංවිධානයේ සහයෝගය ඇතිව ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථාන විසින් මෙම අත්පොත නිර්මාණය කරන ලදී.

තාවකාලිකව අවතැන්වූ පුද්ගලයින්ට ආරක්ෂාව ලබාදීම සඳහා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණයේදී අන්තර්ජාතිකව පිළිගත් ප්‍රමිතීන් සහ යහභාවිතාවන් සම්බන්ධ ප්‍රධාන සංරචකයන් අනුගමනය කිරීම තහවුරු කිරීමේ මූලික අරමුණු ඇතිව කොවිඩ් 19 වසංගතය මධ්‍යයේ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය සම්බන්ධයෙන් ඉහත සඳහන් කළ සංවිධාන විසින් 2021 ජූනි මාසයේදී මාර්ගගත ආකාරයෙන් පවත්වන ලද පුහුණු වැඩසටහන් සඳහා ප්‍රකාශයට පත්කරන ලදී. කොවිඩ් 19 පවතින කාලසීමාවක සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණයේදී සැලකිල්ලටත් විය යුතු අමතර වැදගත් කරුණු පිළිබඳව මූලික අවබෝධයක් ලබාදීම පිණිස කෙටි සහ කඩිනම් මගපෙන්වීමත් ලබාදීම සඳහා මෙම ප්‍රකාශනය සැලසුම් කර තිබේ.

අවතැන් වූ ප්‍රජාවන්ගේ විවිධ දෘෂ්ටිකෝණ අවශ්‍යතා පිළිබඳව එනම් මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජයීය සහාය සැපයීම, ළමා මිතුරු පරිසරයක් ගොඩනැගීම සහ මෙවැනි ස්ථානයක ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳව සංවේදී වීම සම්බන්ධයෙන් දැනුම්වත්භාවයක් ඇති කිරීම වැනි අංශ පිළිබඳව මෙම පොතේ විවිධ අංශ මගින් විශේෂ මාර්ගෝපදේශකත්වයන් ලබාදෙනු ඇත. මෙම අත්පොත ප්‍රජා මට්ටමේ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය හා සම්බන්ධ සියලුම රජයේ නිලධාරීන්ට, පරිපාලකයින්ට, ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයේ සහ ජාතික ආපදා සහන සේවා මධ්‍යස්ථානයේ කාර්යය මණ්ඩලයට ඉතා වැදගත් තොරතුරු සපයන ප්‍රයෝජනවත් මූලාශ්‍රයක් වනු ඇත. මීට අමතරව මානුෂීය සේවා සලසන සංවිධානවල, අන්තර්ජාතික සහ දේශීය රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන නිලධාරීන්ට සහ කොවිඩ් 19 වසංගත තත්වය මධ්‍යයේ සහ පශ්චාත් කොවිඩ් 19 වාතාවරණයන්හි දී ඉතාමත් අවශ්‍ය මානුෂීය සේවා සහන සපයන ස්වේච්ඡා සේවකයින්ට ප්‍රයෝජනවත් දැනුම් සම්භාරයක් ලබාදෙනු ඇත.

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන භාරව කටයුතු කරන කළමනාකරුවන්ට තාවකාලික නවාතැන් පහසුකම් සහ සේවා අවශ්‍ය කරන අවතැන් වූ සහ බලපෑමට ලක්වූ ප්‍රජාවන්හි ආරක්ෂාව, අභිමානය සහ සමස්ත යහපැවැත්ම සහතික කිරීම සඳහා මෙම ප්‍රායෝගික මාර්ගෝපදේශය ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇතැයි ද, එමෙන්ම නැවත යථා තත්වයට පත්වීමට ඔවුන් විසින් දරනු ලබන ප්‍රයත්නයන්ට සහාය වීමට හැකි වනු ඇතැයි ද, අපි අපේක්ෂා කරමු.

පළමුවන කොටස:

ආපදාවන් මගින් සිදුවන අවතැන් වීම

ශ්‍රී ලංකාව කාලගුණික වෙනස්වීම්වලින් සිදුවන දරුණු බලපෑම්වලට ලක්වීමේ දැඩි අවදානම් තත්වයක සිටින අතර මෙම හිසා ජනතාව නිරන්තරයෙන් සහ නැවත නැවතත් ඔවුන්ගේ චිදිනෙදා ජීවිතවලට බලපාන ස්වභාවික ආපදාවන්ට මුහුණදීම ඉහළ යාමේ ප්‍රවණතාවයන් දක්නට ලැබේ.

1.1 ආපදාවන් මගින් අවතැන්වීම නිර්වචනය කිරීම:

ආපදාවන් මගින් අවතැන්වීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ ආපදාවක් නිසා හෝ වහාම ඇතිවිය හැකි හෝ අනාගතයේ ඇතිවිය හැකි ස්වභාවික ව්‍යසනයක් නිසා ජනතාවට ඔවුන් නේවාසිකව සිටින නිවාසවලින් හෝ ස්ථානවලින් ඉවත්ව වන ලෙස බලපෑමට ලක්වීමයි

හැක්සන් වැඩසටහනට Nansen Initiative (2015) අනුව එවැනි අවතැන්වීමක් සිදු වන්නේ පුද්ගලයින් ව්‍යසනයකට ලක්වීමට වැඩි අවදානමක් පවතින විට සහ එම ව්‍යසනයෙන් ඇති වන්නා වූ බලපෑමට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාවක් නොමැතිව ස්වභාවික ව්‍යසනයට නිරාවරණයව සිටීම නිසාය. මෙම යෙදුම බොහෝ අවස්ථාවන්හි දී, පුද්ගලයින් පීඩිතවන පරිසරයේ එක්වරම ඇතිවන දරුණු සිද්ධීන් නිසා තමන් සිටින ස්ථානයන්ගෙන් ඉවත්වීම බලකරනු ලබන අවස්ථාවන් හඳුනා ගැනීමට උපයෝගී කරගනු ලැබේ.

1.2. අවතැන්වීමක් සිදු වීමට හේතු වන්නා වූ ආපදාවන්:



1.3. ආපදාවන් මගින් බලපෑමට ලක් වී තාවකාලික වශයෙන් අවතැන් වූ පුද්ගලයින් කළමනාකරණය සඳහා මගපෙන්වන්නා වූ ජාතික සහ අන්තර්ජාතික ප්‍රතිපත්ති සහ වැඩසැලසුම් :

ආපදාවන් සම්බන්ධයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ පෙර සූදානම්වීම් සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ සපයන්නේ 2005 අංක 13 දරණ ආපදා කළමනාකරණ පනත මගින් වන අතර එමගින් ආපදා කළමනාකරණය පිළිබඳ ජාතික ප්‍රතිපත්තියට (2013) අවශ්‍ය නීතිමය පදනම ලබාදේ. ආපදා කළමනාකරණ ජාතික සභාව, ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය ස්ථාපිත කිරීමටත් ජාතික සහ ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ ආපදා කළමනාකරණ සැලැස්ම සකස් කිරීම, හදිසි තත්වයන් ප්‍රකාශයට පත් කිරීම, වන්දි ලබාදීම යනාදිය සඳහා ආපදා කළමනාකරණ පනත පැහැදිලි කර ඇත. මේ අතර ආපදාවන් මගින් ඇති වන්නා වූ මානව සහ ආර්ථික බලපෑම අවම කිරීම සඳහා වූ ප්‍රතිපත්ති අණපනත් සහ සම්බන්ධීකරණයද ඇතුළත්ව ශ්‍රී ලංකාවේ ආපදා කළමනාකරණයේ ප්‍රධාන මූලධර්ම සහ එමගින් ලබාගැනීමට

අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල සම්බන්ධයෙන් එකඟ වූ කරුණු ආපදා කළමනාකරණය පිළිබඳ ජාතික ප්‍රතිපත්තියේ සඳහන් වී තිබේ.

ආපදා කළමනාකරණය පිළිබඳ සමස්ත වැඩසටහන් ආපදා කළමනාකරණ අමාත්‍යාංශය යටතේ ඇති ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය, කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව, ජාතික ගොඩනැගිලි පර්යේෂණ සංවිධානය සහ ජාතික ආපදා සහන සේවා මධ්‍යස්ථානය ඔස්සේ පරීක්ෂාවට ලක් කරනු ලබයි.

ඕනෑම ආපදා තත්වයක් සම්බන්ධයෙන් හදිසි ප්‍රතිචාර දැක්වීම, හැවත යටතත්වයට පත් කිරීම, සහන සැලසීම, පුනරුත්ථාපන සහ හැවත ගොඩනැගීමේ යනාදී සම්බන්ධීකරණය කරනු ලබන්නේ ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයයි. ජාතික ආපදා සහන සේවා මධ්‍යස්ථානය විසින් සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය, හදිසි සහන සේවා සහ වන්දි ලබාදීම ද ඇතුළුව දිස්ත්‍රික්ක සහ ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ සියලුම සහන සේවාවන් අනෙකුත් සියලුම නියෝජිතායතන සම්බන්ධීකරණය කිරීම මගින් කරනු ලබයි.

සෙන්දායි වැඩ රාමුව Sendai Framework (2015-2030) මගින් ආපදා අවම කිරීමේ මූලික කාර්යයන් පවතින්නේ රජයට බව හඳුනාගනු ලබයි. එනමුත් එම වගකීම පලාත් පාලන ආයතන, පෞද්ගලික අංශය සහ අනෙකුත් පාර්ශවකරුවන් සමගින් බෙදාගත යුතුයි.

ආරක්ෂාකාරී ශ්‍රී ලංකාවක් කරා, යන ජාතික දැක්මකින් යුක්තව සහ පිවිත් සහ දේපළ ආරක්ෂාව සහ ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව සඳහා එලදායි ආපදා කළමනාකරණයක් යන පුළුල් මෙහෙයකින් යුක්තව ජාතික ආපදා කළමනාකරණ ප්‍රතිපත්තිය (2013) මගින් සහභාගිත්වයෙන් යුත්, විවිධ ආයතන, විවිධ පාර්ශවකරුවන් සම්බන්ධ කරගනිමින් ජාතික සහ අන්තර්ජාතික ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල වුවදායි ආපදා ප්‍රතිචාර හා සහන සඳහා මාර්ගෝපදේශකත්වය ලබාදේ.

1.4. ආපදාවන් මගින් කාන්තාවන්ට, පිරිමින්ට, පිරිමි ළමුන්ට සහ ගැහැනු ළමුන්ට වෙනස් අත්දැකීම් බලපෑම් ඇති කරනු ලබයි

ආපදාවන් මගින් මරණ සහ තුවාල සිදුවීම සෑම කෙනෙකුටම පොදු වුවත්, කාන්තාවන් ළමුන් වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ ආබාධිත පුද්ගලයින් ආපදා අවස්ථාවකදී වැඩි අවදානමකට ලක්වේ. අවදානමට ලක්විය හැකි මෙම කණ්ඩායම් අවතැන් වූ අවස්ථාවන්හි ශාරීරික, ලිංගික සහ චිත්තවේගමය ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීමේ අවදානමක් පවතී. පවුලේ සාමාජිකයින්ගෙන් වෙන්වීම නිසා කාන්තාවන්, ළමුන්, වයස්ගත වූවන් හා ආබාධිත පුද්ගලයින් අනෙකුත් අයට වඩා අනතුරුදායක තත්වයට පත්වේ. මෙවැනි අවස්ථාවන්හිදී අත්‍යවශ්‍ය සේවාවන් බිඳ වැටීමෙන් (සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපන, පෝෂණය සහ ආරක්ෂාව) වගකීම් දරණ කණ්ඩායම්වල විශේෂ අවධානය අවශ්‍ය වන්නා වූ මෙම අවදානමට ලක්විය හැකි කණ්ඩායම්වලට බරපතල ශාරීරික සහ මනෝ සමාජයීය බලපෑමක් ඇති විය හැකිය.



දෙවන කොටස:

ළමා මිතුරු වාතාවරණයක් ස්ථාපිත කිරීම

ළමුන්ගේ ශාරීරික, ආර්ථික, සමාජ සහ දේශපාලන අස්ථාවරතාවය හිසා වැඩිහිටියන් සමග සසඳන විට ළමුන් ස්වභාවික, සෞඛ්‍ය හදිසි තත්වයන්ට හෝ මිනිසුන් විසින් ඇති කරන ලද ආපදාවන්ට හා දේශගුණික වෙනස්කම් හිසා ඇති වන දරුණු කාලගුණ තත්වයන්ට ලක්වීමට වැඩි අවදානමක් පවතී.

අවදානමට ලක්වීමට හේතුවිය හැකි අනෙකුත් තත්වයන් සමගින් එනම් දුර්දතාවය වැනි කරුණු හිසා ඔවුන් ජීවිතාලීන පෝෂණ උපකරණවලට, ආහාර සුරක්ෂිතතාවය නොමැතිවීම, පාසල් අධ්‍යාපනය අඩපණ වීම, ළමා ශ්‍රමය, කුටිලතාවය සහ සුරක්ෂිතමට ලක්වීමේ වැඩි අවදානමක් පවතී. එබැවින් හදිසි අවස්ථා ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී ළමුන්ට පීඩාකාරී අත්දැකීම්වල බලපෑම සහ ඒවායේ ප්‍රතිවිපාක අවම කරන බවට සහතික කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

විශේෂ අවශ්‍යතා පවත්නා ළමුන්

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල දී විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති ළමුන් වැඩි අවදානම් තත්වයන්ට මුහුණ දේ.



විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන්ට ගරු කිරීම, සහායවීම හා ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීමේ පුර්ණ වගකීම සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල කළමනාකරුවන්, සේවා සපයන නිලධාරීන් ඇතුළුව සියළුම මානුෂීය සේවා සලසන ක්‍රියාකාරකයින් දරනු ලබයි.

මානුෂීය සේවා සැලසීමේදී ළමා ආරක්ෂාව සහ අවම ප්‍රමිතීන්

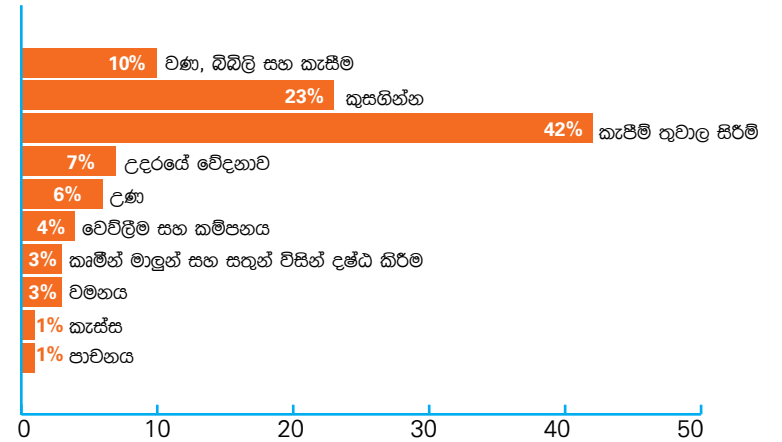
- ආබාධිත තත්වයන් සහිත ළමුන්ට සමාන ලෙස භාණ්ඩ, සේවා, අවකාශයන් හා තොරතුරු ලබාගැනීමට බාධා කරන්නා වූ අවදානම් සහ බාධක හඳුනා ගැනීමටත් ඒවා සඳහා විසඳුම් ලබාදීමටත් සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල කළමනාකරුවන් කටයුතු කළ යුතුය.
- සියලුම ළමුන්ට ප්‍රවේශ විය හැකි සහ හැකිතාක් දුරට පහසුවෙන් භාවිතා කළ හැකි පරිදි පහසුකම් හා සේවාවන් සැලසුම් කළ යුතු අතර විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති ළමුන්ට පහසුකම් සැලසීමට අවශ්‍ය පරිදි ප්‍රායෝගික අන්දමින් වෙනස් කිරීමට සහ ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවලට ගැලපෙන පරිදි සකස් කළ යුතුය.
- විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති ළමුන් සෑම සන්දර්භයකම දක්නට ඇති බැවින් සෑම අවස්ථාවකදීම පුද්ගල සහ ගුණාත්මක දත්ත වෙන්කර දැක්වීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණක් වේ.

ළමුන්ගේ අවශ්‍යතා සුවිශේෂී වන අතර වැඩිහිටියන්ට ළමුන් සිතන ආකාරය

ආදේශනය කිරීමට නොහැකි වේ.

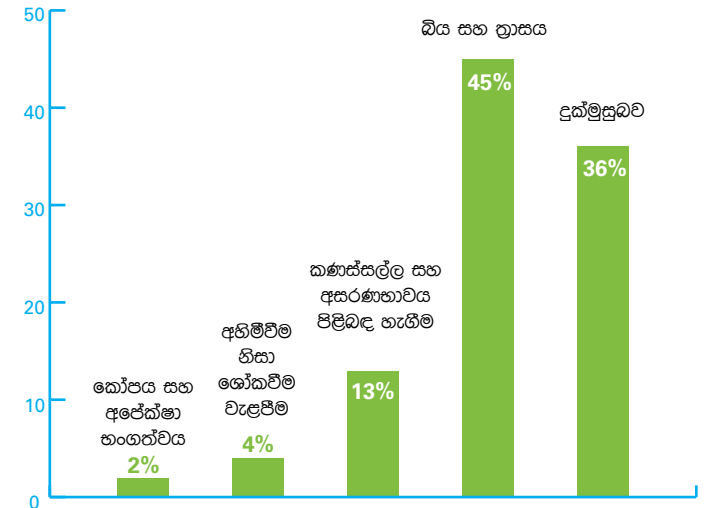
- නායයාමකදී හෝ ජල ගැලීමකදී තමන් ආදරය කරන ලද පුද්ගලයින් මිය යන අයුරු දුටු ළමුන් විශාල ශබ්ද ඇසීමට බිය වීම හෝ නිශ්ශබ්දව සිටීම වැනි පශ්චාත් ආපදා කම්පන හැසිරීම් පෙන්නුම් කළ හැකිය.
- ආපදාවක් නිසා පවුලේ අය මිතුරන් ඥාතීන් සහ ඔවුන්ට අයත් ව පැවැති දේ (අධ්‍යාපන ආධාරක, සෙල්ලම් බඩු, ඇඳුම් ආදිය ද ඇතුළත්ව) අහිමි වීම මගින් ළමුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට දරාගත නොහැකි මට්ටමේ බලපෑම් ඇතිවිය හැකිය.
- තාවකාලික වාසස්ථානවල හෝ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කරගැනීමේ පහසුකම් නොමැතිවීම සහ වැසිකිළිවල, ස්නානය කරන ස්ථානයන්හි සහ පොදු ස්ථානයන්හි නියමිත පරිදි විදුලි ආලෝකය නොමැති වීම නිසා නව යොවුන් ගැහැනු ළමුන් නොසන්සුන් තත්වයකට පත්විය හැකිය.
- දෙමාපියන් හෝ ඥාතීන් නොමැතිව තාවකාලික සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල රැඳීසිටීමට ළමුන් කැමැත්තක් නොදක්වති.
- ප්‍රථමයෙන් ඔවුන්ගේ අවසර ගැනීමකින් තොරව අමුත්තන් හෝ මානුෂීය සේවා සලසන පුද්ගලයින් විසින් ඔවුන්ගේ ජායාරූප ගැනීම පිළිබඳව ළමුන් කැමැත්තක් නොදක්වති.

ළමුන් විසින් සඳහන් කරන ලද ශාරීරික හානි වර්ග, 2017



රූපය 1: ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති වූ ආපදා තත්වයකින් පසුව ළමුන් විසින් සඳහන් කරන ලද ශාරීරික හානි වර්ග

ළමුන් විසින් සඳහන් කරන ලද විත්තවේගමය ආතතීන් වර්ග, 2017



2 වන රූපය: ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති වූ ආපදාවකින් පසුව ළමුන් විසින් සඳහන් කරන ලද විත්තවේගමය ආතතීන් වර්ග

3.1. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල සිටින ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම

2017 වසරේදී ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය සහ එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදල එකාබද්ධව ළමා හිතකාමී සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය කිරීම පිළිබඳව මාර්ගෝපදේශ සකස් කරන ලදී. අවතැන් වී සිටින අවස්ථාවන්හිදී ළමුන්ට 100% ක ආරක්ෂාවක් ලබාදීමට දෙමාපියන්ට /ඥාතීන්ට නොහැකි වනු ඇත.

මෙම නිසා අවතැන් වී සිටින අවස්ථාවන්හිදී ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සහ යහපැවැත්ම සම්බන්ධයෙන් වැදගත් කාර්යයභාරයක් සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල කළමනාකරුවන් විසින් සිදුකරනු ඇත. මීට පෙර වසරවලදී ළමා ආරක්ෂණ නිලධාරීන් සහ අනෙකුත් ක්‍රියාකාරකයින්ට ජාතික ආපදා සහන සේවා මධ්‍යස්ථානයේ සහ ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයේ නිලධාරීන්ට සහාය ලබාදීමට හැකි වුවත් කොවිඩ් වසංගත තත්වය තුළදී සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන රජයේ නිලධාරීන් සීමිත සංඛ්‍යාවක් සමගින් කළමනාකරණය කර ගැනීම සිදුවිය හැකිය. ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සහ යහපැවැත්ම සහතික කිරීම සඳහා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල දී සැලකිල්ලට ලක්කළ යුතු සහ පවත්වාගත යුතු මූලික ප්‍රමිතීන් පහත දැක්වා තිබේ.

1.1. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය, වයස සහ ආබාධිත තත්වයන් පිළිබඳව වෙන්වෙන්ව විස්තරාත්මක දත්ත යාවත්කාලීන කිරීම සහ පවත්වාගෙන යාම.

තාවකාලික වාසස්ථානයක සහ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල සිටින පිරිමින්ගේ, කාන්තාවන්ගේ සහ ළමුන්ගේ මූලික අවශ්‍යතා හඳුනාගැනීමට සහ ඒවා සැලසීමට ස්ත්‍රීපුරුෂභාවය, වයස, ආබාධිත බව යනාදිය සම්බන්ධ බෙදා වෙන් කළ දත්ත පවත්වාගෙන යාම ඉතා වැදගත් වේ. විවිධ වයස් කාණ්ඩ, ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය සහ විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයින්ට විකිනෙකට වෙනස් වූ අවශ්‍යතාවයන් පවතී.

උදාහරණයක් වශයෙන් වයස අවුරුදු 0-5 අතර ළමුන්ට පෝෂණය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය ඉතාමත් වැදගත් ප්‍රමුඛතාවක් වේ. ළදරුවන්ට පෝෂණය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතාවය ලබාදීම සඳහා මව්වරුන්ට ළදරුවන් සහ කුඩා ළමුන්ට මව්කිරි ලබාදීම සම්බන්ධ උපදෙස් මෙන්ම තම දරුවාට මව්කිරි ලබාදීමට ජනතාව වැඩි වශයෙන් ගැවසෙන ස්ථානයකින් බැහැරව ප්‍රමාණවත් ලෙස පෞද්ගලිකත්වය සුරැකෙන අවකාශයක් ලබාදිය යුතුය. මෙයට අමතරව මෙම වයස් කාණ්ඩයේ ළමුන්ට ඔවුන්ගේ බර නිරීක්ෂණය කිරීම ද ඇතුළත්ව ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබාදීම සහ පෝෂණය අධීක්ෂණය සඳහා ප්‍රජා සෞඛ්‍යය නිලධාරීන්ගේ අධීක්ෂණය අවශ්‍ය වේ. මෙම පහසුකම් කුඩා ළමුන්ගේ දෙමාපියන්ට සහ මව්වරුන්ට අවශ්‍ය වේ.

මානුෂීය හදිසි තත්වයන් සමගම ඇති වන තවත් අවදානමක් වන්නේ නව යෞවනියන් ප්‍රචණ්ඩත්වයට, දරිද්‍රතාවයට, පවුලේ සාමාජිකයින්ගෙන් වෙන්වීමට, ලිංගික අපයෝජනයට සහ සුරාකෘමට ලක්වීමයි. මෙම සාධක මගින් ආරක්ෂාව සලසන්නා වූ පවුලේ සහ සමාජ ආකෘතීන්, සම්වයස් ජාලයන්, පාසල් සහ ආගමික ආයතන බිඳ වැටීම සහ නව යෞවනියන්ට තමන්ව ආරක්ෂා කරගැනීමට සහ ආරක්ෂිත ලිංගික සහ ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය වර්ධනය පවත්වා ගැනීමේ හැකියාවන්ට බලපෑම් ඇති කරනු ලබයි. මෙම නව වාතාවරණය ප්‍රචණ්ඩකාරී ආතතිකාරී සහ/හෝ සෞඛ්‍යමත් නොවිය හැකිය. මෙවැනි අර්බුදකාරී ස්ථානවල සිටින නවයෞවනියන් (විශේෂයෙන්ම නවයෞවුන් ගැහැනු ළමුන්) ලිංගික බලපෑම්වලට, සුරාකෘමට සහ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීමේ දැඩි අවදානමක් පවතී.

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරුවන් විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති තරුණයින්, අනාථයින්, ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණදුන් වෙත් වී සිටින/තනි වී සිටින තරුණ තරුණියන්, නව යෞවනියන් විසින් ගෘහමූලිකත්වය දරන පවුල්, විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති නව යෞවනියන්, රැකියාවන්හි නියුතු නව යෞවනියන්, ගර්භණී තත්වයෙන් සිටින නව යෞවනියන්, ලිංගික සුරාකෘමට ලක්වීමට වැඩි අවදානමක් පවතින තරුණ ගැහැනු ළමුන්ගේ අවශ්‍යතාවන් පිළිබඳව විශේෂයෙන් අවධානය යොමුකළ යුතුය.

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල සිටින විවිධ වයස් කාණ්ඩයන්ට අයත්වූවන්ගේ විවිධ අවශ්‍යතාවන් ලෙස සලකාබැලිය යුතු කරුණු පිළිබඳ උදාහරණ



0-5 දක්වා වයස
පෝෂණය, කිරි බොන ළදරුවන් සහ කුඩා දරුවන් ආහාර සුරක්ෂිතතාවය ආරක්ෂාව සෞඛ්‍ය සහ ප්‍රතිශක්තිකරණය



6 - 10 වයස් කාණ්ඩ
ආහාර සුරක්ෂිතතාවය සහ පෝෂණය ආරක්ෂාව අධ්‍යාපනය සෞඛ්‍ය (ශාරීරික හා මානසික) ජලය, සනීපාරක්ෂාව සහ ස්වස්ථතාවය පෞද්ගලිකත්වය



11 - 18 වයස් කාණ්ඩ
ආහාර සුරක්ෂිතතාව ලිංගික සුරාකෘමෙන්, අපයෝජනයෙන් සහ මිනිස් ජාලාංගීවලින් ආරක්ෂා වීම සෞඛ්‍ය (ශාරීරික, මානසික හා ප්‍රජනන) ජලය, සනීපාරක්ෂාව සහ ස්වස්ථතාවය පෞද්ගලිකත්වය

2. 2. ළමයින්ට වරෙන්ට ඇති විය හැකි හිංසනය අවම කිරීම සඳහා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ වෙසෙන සියලුම දරුවන් කෙරෙහි වැඩිහිටියන්ගේ නිරන්තර අධීක්ෂණය/නිරීක්ෂණය අවශ්‍ය වේ (අපයෝජනය, නිරන්තර, ලිංගික අනවර/අපවර, මිනිස් ජාලාංගී, කුටිනිය ආදිය)

- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ කළමනාකරණය සහ ළමා ආරක්ෂාව පිළිබඳ පොදු ගැටලු හඳුනාගෙන ළමයින්ගේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් ඇති අවදානම් විසඳීම සඳහා මැදිහත් වීමේ උපායමාර්ග සම්බන්ධීකරණය කිරීම.
- කම්පනකාරී අත්දැකීම්වලින් ප්‍රකෘති තත්වයට පත්වීමට, විවේක ගැනීමට සහ විනෝද වීමට ළමයින් සඳහා ක්‍රීඩා පිටි සහ ආරක්ෂිත අවකාශයන් වැනි වෙන් වූ ඉඩකඩක් ළමයින් සඳහා තිබෙන බවට සහතික වන්න. වැඩිහිටියෙකු සෑම විටම විවේක ස්ථානවල රැඳී සිටිය යුතු අතර කුඩා දරුවන් නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.

- සේවා සැපයීම සහ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයෙහි යටිතල පහසුකම් සඳහා ළමුන්ගේ ප්‍රවේශය නිරීක්ෂණය කිරීම සහ (ආ) දරුවන්ට බලපාන බාධක සහ ආරක්ෂාවට තර්ජනයක් වන අවදානම් හඳුනා ගැනීම සඳහා නිතිපතා ආරක්ෂක විගණන සහ වෙනත් ප්‍රවේශයන් භාවිතා කරන්න. උදාහරණයක් වශයෙන්, නිසි ආලෝකකරණය, ස්ත්‍රීපුරුෂභාවය අනුව වෙන් වූ ජලය, සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතා පහසුකම්, ස්ථානයේ සීමාවන් ආරක්ෂාව, ඇඳුම් මාරු කිරීමට පෞද්ගලිකත්ව අවකාශය ආදිය තිබෙන බව පරීක්ෂා කර සහතික කර ගන්න.
- සංස්කෘතික තත්ත්වයන්ට, ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවයට, වයස සහ ආබාධිතභාවය සඳහා සුදුසු අන්දමින් ආරක්ෂාව සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම් ක්‍රියාවන් ඇතුළත් කරන්න. සියලුම තොරතුරු ජාතික භාෂා දෙකෙන්ම සහ ළමයින් කෙරෙහි සංවේදී භාෂා විලාසයකින් තිබිය යුතුය.
- ප්‍රජා මූලික සහභාගීත්වය, සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණයට අදාළ ව්‍යුහයන් පිළිබඳ තීරණ ගැනීමේදී පාලනයේදී ළමයින්/නව යෞවනයන්ගේ ප්‍රමාණවත් නියෝජනයක් ඇතුළත් කරන්න.
- ළමයින්ට බලපාන සිද්ධීන් ඇතුළුව සංවේදී තොරතුරු වනාම ළමා ආරක්ෂක ක්‍රියාකාරීත්ව වාර්තා වීම සහතික කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත්, ආරක්ෂිත සහ රහසිගත ලෙස තොරතුරු සන්නිවේදනය කළහැකි මාර්ග සහ යොමුකිරීම් මාර්ග ඒකාබද්ධව සැලසුම් කිරීම සහ සැකසීම.
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය හා සම්බන්ධ ළමයින්ගේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධ ගැටලු සඳහා විසඳුම් සෙවීමට සහ ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමට ළමයින් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම. විසඳුම් හඳුනා ගැනීමේදී ආබාධ සහිත දරුවන් ඇතුළුව දරුවන්ගේ දෘෂ්ටිකෝණයන් සැලකිල්ලට ගන්න.
- සිවිල් ලියකියවිලි (උප්පැන්න/මරණ සහතික, හැඳුනුම්පත් ආදිය) ලබාදෙන සේවා සපයන්නන් හා ළමයින්ගේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කරන පුද්ගලයින් සහ සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය තුළ සිටින සියලුම දරුවන්ට ප්‍රවේශ විය හැකි සහ සුදුසු සේවා සැපයීම වෙනුවෙන් පෙනී සිටින්න.
- නියමිත වේලාවට ළමයින්ට නිසි අවධානය, රැකවරණය සහ ආරක්ෂාව ලබා දීම සහතික කිරීම සඳහා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණ කාර්ය මණ්ඩලය සහ සේවය සලසන්නන් අතර ස්ත්‍රීපුරුෂ සමබරතාව ඇති කිරීම
- ඕනෑම ළමයෙකු යම් උපකාරයක් වෙත යොමු කිරීමක් හෝ සහයෝගයක් අවශ්‍ය වුවහොත් 1929 ළමා උපකාරක අංකය සහ පවතින අනෙකුත් උපකාරක දුරකථන සේවා සහ අදාළ දිස්ත්‍රික් ළමා ආරක්ෂක ඒකකය පිළිබඳව සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය සහ එහි රැඳවියන් දැනුවත් වී ඇති බවට වග බලා ගැනීම.
- තනි වී සිටින ළමයින් ඔවුන්ගේ සහතික ලත් පවුල හැර වෙනත් කිසිවෙකු සමග සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයෙන් පිටතට නොයැවීමට වග බලා ගන්න. ළමා අපයෝජන හෝ මිනිස් ජාවාරම් වැළැක්වීම සඳහා මෙය අත්‍යවශ්‍ය ය.
- ලිංගික හා ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රවණ්ඩත්වය ඇතුළුව පිරිමි හා ගැහැනු ළමයින්ට විරෝධී භීෂණය වාර්තා කිරීම සහ වැළැක්වීම සඳහා යාන්ත්‍රණයන් ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.

3. 3. ළමයින්ගේ ක්‍රීඩා, අධ්‍යයන සහ විනෝද කටයුතු සඳහා වෙනම ළමා නිතකාමී පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම

ළමා නිතකාමී අවකාශයක් (CFS) පිහිටුවීම ස්වාභාවික විපතකට හෝ ගැටුම්කාරී අවස්ථාවක දී සිදුකළ යුතු ඉක්මන්/කෙටි කාලීන හදිසි මැදිහත් වීමක් අදහස් කෙරේ. ළමයින්ට සහ නව යොවුන් දරුවන්ට සෙල්ලම් කිරීමට, සමාජානුයෝජනය වීමට, ඉගෙන ගැනීමට තමන් පිළිබඳව ප්‍රකාශනයට ආරක්ෂිත පරිසරයක් ලබා දීමෙන් දරුවා තුළ සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් පිළිබඳ හැඟීම වැඩි දියුණු කරයි.

රැකවරණය සලසන වැඩිහිටියන්ගේ අධීක්ෂණය යටතේ නිතිපතා සහ ව්‍යුහාත්මක ක්‍රියාකාරකම් හරහා ළමා මිතුරු පරිසරය මගින් ළමුන්ට මනෝසමාජීය සහයෝගය ලබා දේ. මෙම ක්‍රියාකාරකම් තුළින් දරුවන්ට ඔවුන්ගේ හැඟීම්, සිතුවිලි සහ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට සහ ඔවුන්ගේ සාමාන්‍ය සංවර්ධනයට උපකාර වන වැදගත් කුසලතා ඉගෙන ගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ.

ළමයින්ට පාසල් යාමට හැකියාවක් නොමැති නම්, ළමා මිතුරු පරිසරය/අවකාශය අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා ද වේදිකාවක් විය හැකිය. වය රැකවරණය සලසන්නන් සඳහා විවේක කාලයක් ලබා දෙනු ඇත. ළමා මිතුරු පරිසරයෙහි දෛනික කටයුතු සඳහා තෝරාගත් වැඩිහිටියන් (ස්වේච්ඡා සේවකයින්/ අධීක්ෂකයින්) වගකීම දරයි.



තෙවන කොටස:

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය තුළ ස්ත්‍රීපුරුෂභාවය කෙරෙහි
සංවේදීභාවය පිළිබඳ හැඳින්වීම

මානුෂීය හදිසි අවස්ථා මගින් දැනටමත් පවත්නා ස්ත්‍රීපුරුෂ අසමානතා, ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය, ලිංගික සුරාකෘම සහ අපයෝජනය වීමට ඇති අවදානම වැඩි කරයි. ස්වාභාවික විපත්, වසංගත සහ වෙනත් හදිසි අවදානම් අවස්ථාවලින් කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් විෂමානුපාතික ලෙස පීඩාවට පත් වෙති. ආබාධිතතාවය, ලිංගික දිසාන්තරිය, ලිංගික අනන්‍යතාවය සහ වයස හේතුවෙන් කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමුන් විවිධාකාරයේ අසමානතාවයන්ට මුහුණ දෙන අතර මේවා ඔවුන් වඩාත් අවදානමට ලක් විය හැකි සාධක වේ. දිවි ගලවා ගත් තැනැත්තාට/වින්දිතයාට අවශ්‍ය උපකාරක සේවාවන් ලබා ගැනීමට නොහැකි වුවහොත් ප්‍රචණ්ඩත්වයේ බලපෑම බොහෝ විට මාරාන්තික විය හැකිය. බොහෝ අවස්ථාවලදී මෙය කෙනෙකුගේ ආත්ම ගෞරවය සහ ශාරීරික හා චිත්තවේගීය යහපැවැත්ම කෙරෙහි දිගු කාලීන බලපෑම් ඇති කළ හැකිය. ඊට අමතරව, හදිසි තත්වයන් හේතුවෙන් ආහාර අනාරක්ෂිතතාවයන්, ආර්ථික ආතතිය, සෞඛ්‍ය අනාරක්ෂිතතාවය මතුවන විට පවුල් සහ ප්‍රජාවන් තුළ ඇති වන ආතතිකාරී තත්වයන් උග්‍රවීම ද සිදුවේ. බොහෝ විට ආපදා සන්දර්භයක් තුළ කාන්තාවන්ගේ ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා අත්‍යවශ්‍ය නොවන අවශ්‍යතා ලෙස සැලකීම හෝ නොසලකා හැරීමට ලක්වනු ඇත.

වයස අවුරුදු 15 සිට කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් හතර දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් (24.9%)



සහකරුවෙකු හෝ සහකරුවෙකු නොවන පුද්ගලයෙකු විසින් කායික හා/හෝ ලිංගික හිංසනයන්ට ලක් වී ඇත.

- කාන්තාවන්ගේ යහපැවැත්ම පිළිබඳ සමීක්ෂණය (2019)

4.1. සුරක්ෂිත සලසන මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය සහ සම්බන්ධීකරණය කිරීමේදී ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳව සලකා බැලීමේ වැදගත්කම

- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන සැකැස්ම තුළ, සියලු දෙනාගේම අභිමානය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට සහ සෑම පුද්ගලයෙකුගේම අවශ්‍යතා සපුරාලන ආකාරයට සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය සැලසුම් කිරීමේදී සහ කළමනාකරණය කිරීමේදී සෑම කෙනෙකුටම අදහස් ඉදිරිපත් කළ හැක.
- සියලු දෙනාගේම ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම සඳහා.
- සෑම කෙනෙකුටම සම්පත් හා අවස්ථාවන් සඳහා සමාන ප්‍රවේශයක් ඇති බව සහ හැවත යථා තත්වයට පත්වීම සාධාරණව සිදුවන බව සහතික කිරීම
- ස්ත්‍රීපුරුෂ සමානාත්මතාවය සඳහා ඇති බාධක සහ සම්මතයන්වලට විසඳුම් ලබාදීමට ද උපකාර වන ආකාරයට සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය සහ සම්බන්ධීකරණයේදී කාන්තාවන් සහ පිරිමින්ගේ සහභාගීත්වය හා හිමිකාරීත්වය සමාන අයුරින් ප්‍රවර්ධනය කිරීම.

4.2. ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් හිංසනය වැළැක්වීම සඳහා මාර්ගෝපදේශන මූලධර්ම සහ ප්‍රවේශයන්

දිවි ගලවා ගත් විපතේ බේරුණු පුද්ගලයින් කේන්ද්‍ර කරගත් ප්‍රවේශය:
 දිවි ගලවා ගත් පුද්ගලයින්ගේ අයිතිවාසිකම් හා අපේක්ෂාවන්වලට ගරු කරන, ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කෙරෙන සහ ඔවුන්ට අභිමානය හා ගෞරව ඇති කරන සහායක පරිසරයක් මෙම ප්‍රවේශය තුළින් නිර්මාණය කරනු ලබයි. දිවි ගලවා ගත් අය කේන්ද්‍ර කරගත් ප්‍රවේශයක් පහත කරුණු මත පදනම් වේ:

- **ආරක්ෂාව:** දිවි ගලවා ගත් තැනැත්තාගේ සහ ඇයගේ/ඔහුගේ දරුවන්ගේ සුරක්ෂිතතාවය සහ ආරක්ෂාව මූලික වශයෙන් සලකා බලනු ඇත.
- **රහස්‍යභාවය:** දිවි ගලවා ගත් පුද්ගලයින්ට තමන්ගේ අත්දැකීම් කුමන පුද්ගලයාට කිව යුතුද නැද්ද යන්න තෝරා ගැනීමට අයිතියක් ඇති අතර තොරතුරු හුවමාරු කර ගත යුත්තේ දිවි ගලවා ගත් අයගේ දැනුම්වත් වීමෙන් හා කැමැත්තෙන් පමණි.
- **ගෞරවය කිරීම:** දිවි ගලවා ගත් තැනැත්තාගේ තේරීම්, ප්‍රාර්ථනාවන්, අයිතිවාසිකම් සහ අභිමානයට ගෞරව කරන ආකාරයට සියලු ක්‍රියාමාර්ගයන් ගතයුතු වේ. සහායකයින්ගේ කාර්යභාරය නම් හැවත යථා තත්වයට පත්වීමට පහසුකම් සැලසීම සහ දිවි ගලවා ගත් තැනැත්තාට ආධාර කිරීම සඳහා සම්පත් සැපයීමයි.
- **වෙනස්කම් නොකිරීම:** දිවි ගලවා ගත් පුද්ගලයින්ට ඔවුන්ගේ වයස, ස්ත්‍රීපුරුෂභාවය, ජාතිය, ආගම, ජාතිකත්වය, ජනවාර්ගිකත්වය, ලිංගික දිසාන්තරිය හෝ වෙනත් ඕනෑම ගති ලක්ෂණයක් නොසලකා සමාන හා සාධාරණ සැලකීමක් ලැබිය යුතුය.

අයිතිවාසිකම් මත පදනම් වූ ප්‍රවේශය:

අයිතිවාසිකම් මත පදනම් වූ ප්‍රවේශයක් මගින් වෙනස්කොට සැලකීම සහ අසමානතාවයේ මූලික හේතු විශ්ලේෂණය කර විසඳුම් ලබාදී මානව හිමිකම් හිතියේ මූලධර්මයන්ට අනුකූලව ලිංගිකත්වය, වයස, ජනවාර්ගික හෝ ආගමික හේදයකින් තොරව ප්‍රවණ්ඩත්වයෙන්, සුරාකෂමට ලක්වීමෙන් සහ අපයෝජනය වීමෙන් තොරව සෑම කෙනෙක්ම හිඳුනේ හා ගෞරවනවිභව ජීවත් වීම සහතික කිරීමට ප්‍රයත්න දරනු ලබයි.

ප්‍රජාව පදනම් කරගත් ප්‍රවේශය:

ප්‍රජාව පදනම් කරගත් ප්‍රවේශයක් මගින් පීඩාවට පත් වූ ජන කොටස් ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව හා මානුෂීය ආධාර සැපයීම සම්බන්ධ උපායමාර්ග සංවර්ධනය කිරීමේ හවුල්කරුවන් ලෙස ක්‍රියාකාරීව නිරත වන බව සහතික කරයි. මෙම ප්‍රවේශයේදී මානුෂීය ප්‍රතිචාරයේ සෑම අදියරකදීම ආරක්ෂණ අවදානම් සහ විසඳුම් හඳුනාගැනීම සඳහා කාන්තාවන්, ගැහැනු ළමයින් සහ අනෙකුත් අවදානම් කණ්ඩායම් සමග සෘජුවම සාකච්ඡා කිරීම සිදුවන අතර එම විසඳුම් දැනට ප්‍රජාවේ පවත්නා මූලික ආරක්ෂක යාන්ත්‍රණයන් මත ගොඩ නැගීම සිදුවේ.

මානුෂීය මූලධර්ම:

මනුෂ්‍යත්වය, අපක්ෂපාතිත්වය, ස්වාධීනත්වය සහ මධ්‍යස්ථභාවය පිළිබඳ මානුෂීය මූලධර්මයන් අවම ප්‍රමිති ක්‍රියාත්මක කිරීමට අනුබල දිය යුතු අතර මේවා පීඩාවට පත් වූ ජනගහනයට සේවා සඳහා ප්‍රවේශ වීමට හැකි වීමත් ඵලදායී මානුෂීය ප්‍රතිචාරයක් සහතික කිරීම සඳහාත් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

'හානියක් සිදු නොකිරීමේ' ප්‍රවේශය:

මානුෂීය ක්‍රියාකාරීන්ගේ ක්‍රියාවන් හේතුවෙන් මිනිසුන්ට තවදුරටත් හානි සිදු වීම වැළැක්වීම සඳහා අවශ්‍ය සියලු පියවර ගැනීම 'හානියක් සිදු නොකිරීමේ' ප්‍රවේශයට ඇතුළත් වේ.

4.3. ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය කෙරෙහි සංවේදීතාවයෙන් යුතු සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය සඳහා වූ මූලික ක්‍රියාමාර්ග

පහත සඳහන් මූලික තොරතුරු ඇතුළත් කිරීම සඳහා තක්සේරුවක් අවශ්‍යයි:

- ජනගහනයේ ප්‍රජා විද්‍යාත්මක දත්ත
- අවතැන් වූ නිවාස සංඛ්‍යාව සහ පවුල් ප්‍රමාණය
- වයස අනුව අවතැන් වූ ගැහැනු හා පිරිමි සංඛ්‍යාව
- වයස සහ ස්ත්‍රීපුරුෂභාවය අනුව වෙන් කරන ලද කාන්තාවන් සහ ළමා මූලික පවුල් සහ මෙම කුටුම්භ තුළ සිටින යැපෙන්නන් සංඛ්‍යාව
- වයස සහ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය අනුව වෙන්කරන ලද ආබාධිත හා නිශ්චිත අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගලයින්, අසනීප වූ, විශේෂිත අවශ්‍යතා ඇති වැඩිහිටියන් සංඛ්‍යාව
- ගැබ්නි කාන්තාවන් සහ කිරි දෙන මව්වරුන් සංඛ්‍යාව

උපායමාර්ගික සැලසුම්කරණය සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම:

- අවශ්‍යතා තක්සේරුව තුළින් ලද දත්ත මත පදනම්ව, සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ සිටින පුද්ගලයින්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම ඉලක්ක කර ගැනීම සඳහා දත්ත භාවිතා කළ යුතුය. ආධාර බෙදා හැරීම සඳහා කාන්තාවන් සහ පිරිමින්ට එක සේ ප්‍රමුඛතාවය දිය යුතු අතර අක්‍රමිකතා නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා ප්‍රතිපෝෂණ යාන්ත්‍රණයක් සහිතව විනිවිදභාවයකින් යුතුව මෙය සිදුකළ යුතුය.
- කිරි දෙන සහ ගැබ්නි මව්වරුන් හඳුනාගෙන සමීපව නිරීක්ෂණය කරන අතර තොරතුරු හා අතිරේක රැකවරණය, ආරක්ෂිත දරු ප්‍රසූතිය සහ ළදරුවන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා පෝෂණය ලබා දෙනු ඇත.
- හදිසි අවස්ථාව හේතුවෙන් පීඩාවට පත් වූ කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් සඳහා ශාරීරිකව හා මානසිකව ආරක්ෂිත පරිසරයක් ඇති කිරීමට කාන්තාවන්ට හිතකර ආරක්ෂිත අවකාශයක් වෙන් කෙරේ.
- ලිංගික හා ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රවණ්ඩත්වය පිළිබඳව අවදානමකින් තොරව කාන්තාවන් සහ ළමුන් සඳහා ආරක්ෂිත හා සංස්කෘතියට සංවේදී පරිසරයක්/ අවකාශයක් වෙන් කළ යුතුය.
- වින්දිතයින්ගේ සහ දිවි ගලවා ගත් අයගේ අවශ්‍යතා සහතික කිරීම සඳහා අදාළ ආයතන වෙත යොමු කිරීමේ යාන්ත්‍රණයන් පරිපූර්ණ ආකාරයකින් සිදු කිරීම (සෞඛ්‍ය, මනෝ සමාජ, හිඟි හා යුක්තිය)

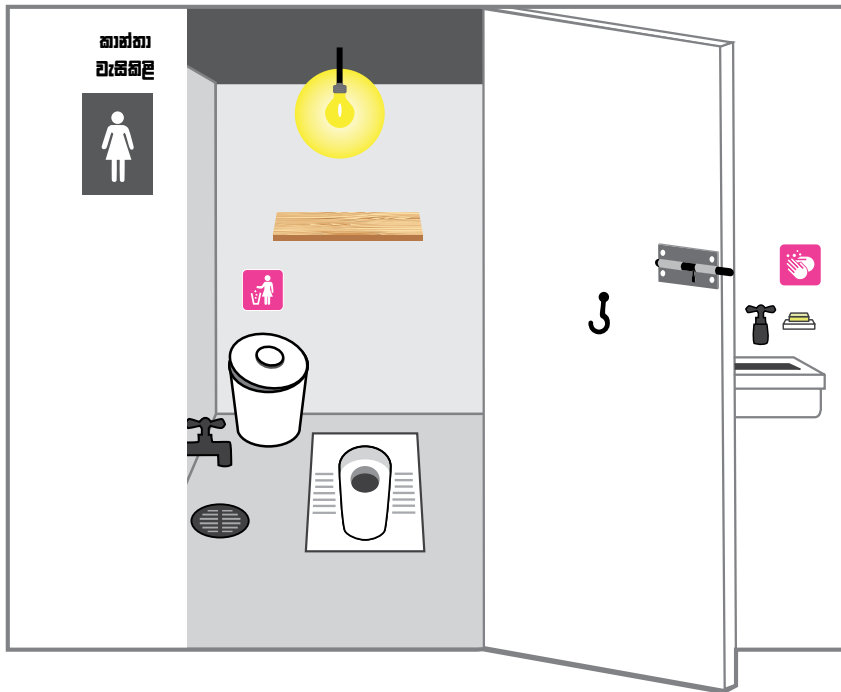
අධීක්ෂණය සහ ඇගයීම:

- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන පරිශ්‍රය තුළ ආරක්ෂිත සහ ප්‍රවේශ විය හැකි ප්‍රතිපෝෂණ යාන්ත්‍රණය සහතික කිරීම
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන තුළ ප්‍රජාවගේ සහභාගිත්වයෙන්, කාන්තා සංවර්ධන නිලධාරීන් සහ සිවිල් සමාජ හවුල්කරුවන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් ආරක්ෂක විගණන පැවැත්විය යුතුය

4.4. ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය කෙරෙහි සංවේදී සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය සඳහා මාර්ගෝපදේශ

- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන සැලසුම් කිරීමේදී සහ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණ කමිටුවේ කොටසක් ලෙස කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් ඇතුළත් කරන්න.
- කාන්තාවන් සහ පිරිමින් සඳහා වෙනම වැසිකිළි හා ස්නානය කිරීමට පහසුකම් සහ ඔසප් වීමේදී සනීපාරක්ෂාව පවත්වාගෙන යාම සඳහා සුදුසු ද්‍රව්‍යමය සැපයුම් සහ ඇතුළතින් අගුලු දැමිය හැකි කාන්තා නාන කාමර සහ වැසිකිළි, සෝදන කාමරය තුළ ඇඳුම් විල්ලීම සඳහා ප්‍රමාණවත් පහසුකම් (ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ, ආලෝකය සහ හොඳ වාතාශ්‍රයක් සහිතව), සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවලට ඉතා ආසන්නව පිහිටුවීම වඩාත් සුදුසුයි. භාවිතා කළ සනීපාරක්ෂක තුවා බැහැර කිරීම සඳහා ආරක්ෂිත අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ යාන්ත්‍රණයන් (වසා දැමූ භාජන) සහ අසනීප වූ විට රඳවන කාමර/සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල සනීපාරක්ෂක තුවා සහ ඒවා බැහැර කිරීමේ හා ස්වස්ථතාවය පිළිබඳ තොරතුරුද සමගින් ලබා ගත හැකි බවට සහතික වන්න.

කාන්තා නිතකාමී වැසිකිළිය



පිරිමි පහසුකම් වලින් වෙන් කර ඇති ආරක්ෂිතව පිහිටා ඇති වැසිකිළි ප්‍රමාණවත් සංඛ්‍යාවක් තිබීම. කාන්තා සහ පිරිමි වැසිකිළි පහසුකම් පැහැදිලිව සංඥා මගින් වෙන් කර තිබිය යුතුය.



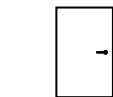
වැසිකිළි භාවිතයේදී සනීපාරක්ෂක ලෙස භාණ්ඩ තබාගැනීම සඳහා රාක්කයක් සහ කොක්කක් තිබීම.



වැසිකිළි ඇතුළත ආරක්ෂිත බව සහ පුද්ගලික බව රැකීමට දොර අගුලු සහිත විය යුතුයි.



භාවිතා කරන ලද සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සඳහා පියන සහිත කසළ බඳුන් තිබීම.



බිත්ති, දොර සහ වහලය කිසිදු හිඩැසක් හෝ ඉඩක් නොමැතිව විනිවිද නොපෙනෙන ද්‍රව්‍ය වලින් සාදා තිබිය යුතුයි.



රාත්‍රී කාලයේ වැසිකිළි ඇතුළත සහ පිටත ආලෝක ප්‍රභවයන් තිබීම.



ගැහැණු ළමයින්ට සහ කාන්තාවන්ට සෝදා ගැනීමට සහ සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය සේදීමට, පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි ලෙස ජලය කුටියේ ඇතුළත හෝ පිටත ගබඩා කිරීම.



ගැහැණු ළමයින්ට සහ කාන්තාවන්ට සනීපාරක්ෂක අපද්‍රව්‍ය කුණු කුඩයට බැහැර කිරීමට උපදෙස් දෙන පැහැදිලි සලකුණු තිබීම.



සමහර ඒකක විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගලයින්ට ප්‍රවේශ විය හැකි පහසුකම් සහිත විය යුතුයි.

- ඔසප් වීමේදී භාවිතා කරන සනීපාරක්ෂක අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් සඳහා පැහැදිලි උපදෙස් සහ බාල්දි, සබන් වැනි අතිරේක අයිතමයන් හා පෞද්ගලිකත්වය සුරැකෙන ස්ථාන සපයා දීමට වග බලා ගන්න.
- ජලය සහ ආහාර ලබා ගැනීම සඳහා යා යුතු මාර්ගවල විදුලි පහන් දැල්වා තිබීම (ආලෝකමත් කිරීම) සහ කාන්තාවන්ට හා ගැහැනු ළමයින්ට ප්‍රවේශ වීමේ හැකියාව.
- ආබාධිත කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින්, පවුල් හා කාන්තා කුටුම්භ ප්‍රධානීන්, ගැබ්නි කාන්තාවන් සහ කිරිදෙන මව්වරුන් යන කාන්තාවන්ගේ අවදානම් තත්ත්වයන් සැලකිල්ලට ගනිමින් ආරක්ෂිතව ආහාර බෙදා හැරීමේ ස්ථාන හඳුනා ගැනීම.
- ගැබ්නි කාන්තාවන් සහ කිරිදෙන මව්වරුන් සඳහා ලබා දෙන අතිරේක ආහාර සහ සනීපාරක්ෂක අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීම.
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන තුළ ලිංගිකත්වය සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රවණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා ආරක්ෂක ස්ථානයක් සහ හිඟමක ස්ථානයක් ස්ථාපිත කරන්න.
- තනි වී සිටින හා අවදානමට ලක්විය හැකි කාන්තාවන් සඳහා (කාන්තා නිතකාමී අවකාශයන්) සුරක්ෂිත ස්ථාන සහතික කිරීම.

- සිද්ධි කළමනාකරණය සඳහා යොමු කිරීමේ මාර්ග ඇතුළුව විපතීන් බේරුණු පුද්ගලයින් සහ ලිංගිකත්වය හා ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය පදනම් කරගත් හිංසනයන්ට ගොදුරු වූවන් රැක බලා ගැනීම සඳහා මූලපත්‍රයන් සැකසීම.
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල කාන්තාවන්ට හා ගැහැනු ළමයින්ට අවශ්‍ය සම්පත් හා පහසුකම් සහතික කිරීම සඳහා මානුෂීය ප්‍රතිචාරවලට ඔසප් කාලසීමාවේ සෞඛ්‍ය සහ ස්වස්ථතාවය කළමනාකරණය ඒකාබද්ධ කිරීම.

ඔසප්වීම හා බැඳුණු සහිපාරක්ෂක කළමනාකරණය (MHM) වැදගත් වන්නේ ඇයි?



ඇඳුම් මත ලේ තැවරුණු ගැහැනු ළමයින් සාමාන්‍ය අවස්ථාවලදී නිතර නිතර උපහාසයට ලක් වේ.



කාන්තාවන්ට හා ගැහැනු ළමයින්ගේ මාසික ඔසප්වීම ලැජ්ජාව, අපිරිසිදුභාවය හෝ සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන තත්ත්වයක් බව සමාජ සම්මතයන් මගින් බොහෝ අවධාරණය කරනු ලබයි.



ඔසප් වීමේදී භාවිතා කරන සහිපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය හා පෞද්ගලික වැසිකිලි හෝ ඇඳුම් මාරු කිරීම නාන කාමර සඳහා ප්‍රවේශය නොමැතිව ගැහැනු ළමයින්ට සහ කාන්තාවන්ට වීදිනෙදා කටයුතු කරගෙන යාමට විශ්වාසයක් නැති විය හැකිය.



ඔසප් වීම ඉතා පෞද්ගලික කාරණයකි; කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් තමන් ඔසප් වූ බවට අනෙක් පුද්ගලයින් විනම් අනෙක් කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමයින් පවා දැන ගන්නවාට කැමැත්තක් නොදක්වයි.

Source: A Toolkit for Integrating Menstrual Hygiene Management into Humanitarian Response

විලදායී ප්‍රතිචාරය - මූලිකාංග

ඔසප් සහිපාරක්ෂක කළමනාකරණ ද්‍රව්‍ය සහ සැපයුම්

සුදුසු සහිපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය (සහිපාරක්ෂක තුවා, රෙදි, යට ඇඳුම්)

ගබඩා කිරීම, සේදීම සහ වියළීම සඳහා අතිරේක ආධාරක ද්‍රව්‍ය (උදාහරණ: සබන්, බාල්දිය).

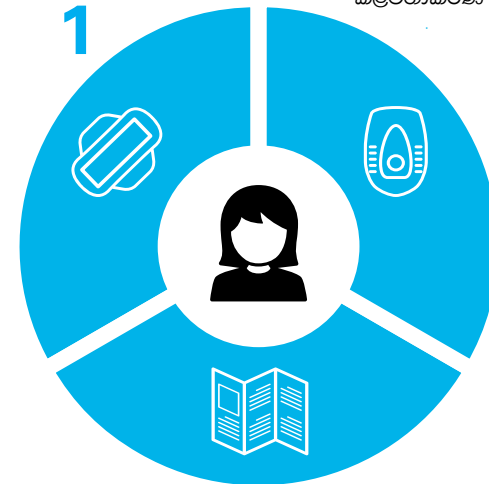
ඔසප් සහිපාරක්ෂාව සහ කළමනාකරණ ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන ආකාරය පිළිබඳ නිරූපණය

ඔසප් සහිපාරක්ෂක කළමනාකරණ ආධාරක පහසුකම්

සහිපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය මාරු කිරීම, සේදීම සහ වියළීම සඳහා ජලය සහිත ආරක්ෂිත සහ පෞද්ගලික වැසිකිලි හා නාන පහසුකම්

සහිපාරක්ෂක අපද්‍රව්‍ය පෞද්ගලිකව සහ පහසුව බැහැර කිරීමේ විකල්ප

සහිපාරක්ෂක අපද්‍රව්‍ය සඳහා අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණ පද්ධති



3 ඔසප් සහිපාරක්ෂාව කළමනාකරණ තොරතුරු

මූලික ඔසප් සහිපාරක්ෂාව ප්‍රවර්ධනය සහ අධ්‍යාපනය

මූලික ඔසප් සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය (විශේෂයෙන් වැඩිවියට පත් ගැහැණු ළමයින් සඳහා)

ඔසප් වීම හා සම්බන්ධ සංස්කෘතික හෝ සමාජීය සම්මතයන් ආමන්ත්‍රණය කරන්න

ඔසප් සහිතාරක්ෂාව කළමනාකරණය කිරීමේ අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙල

ඔසප් සහිතාරක්ෂාව කළමනාකරණ ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී ඒ තුළට වැටිය හැකි මූලද්‍රව්‍ය හෝ ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගැනීමට අංශ ගණනාවක් අවශ්‍ය වේ.

රූප සටහන 1 මගින් ඔසප් සහිතාරක්ෂාව කළමනාකරණ සලකා බැලීම් පරාසය (උදාහරණ මූලික ද්‍රව්‍ය සහ සැපයුම්, තොරතුරු, පහසුකම්, ආරක්ෂාව, පෞද්ගලිකත්වය සහ අභිමානය) සහ මේවා විවිධ අංශ ක්‍රියාකාරීත්වයේ වගකීමට අයත් වන ආකාරය නිරූපණය කරයි. විවිධ අංශ හරහා ඵලදායී සම්බන්ධීකරණය සහ සන්නිවේදනය ඉතා වැදගත් වේ. ආංශික වගකීම් එකිනෙකාගෙන් සැලකිය යුතු ලෙස වෙනස් විය හැක.

ගරුත්වය

හානිකර සංස්කෘතික සම්මතයන් ආමන්ත්‍රණය කෙරේ. ආධාරක පරිසරයක් ඇත. වැඩිවිය පැමිණීම සහ ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය පිළිබඳ තොරතුරු සඳහා ප්‍රවේශය. පිරිමි ළමයින් හා පිරිමින් සමග කටයුතු කිරීම.

පෞද්ගලිකත්වය

ඉවත දැමිය හැකි ද්‍රව්‍ය සේදීම, වියළීම සහ/හෝ විවක්ෂණ ලෙස බැහැර කිරීම ඇතුළුව ඔසප් වීම පුද්ගලිකව කළමනාකරණය කිරීමේ හැකියාව

ආරක්ෂාව

ආරක්ෂිත පරිසරයක්. දිවා රැ පුරාවට කැමති පහසුකම් වෙත ප්‍රවේශ වීමේ හැකියාව

පහසුකම්

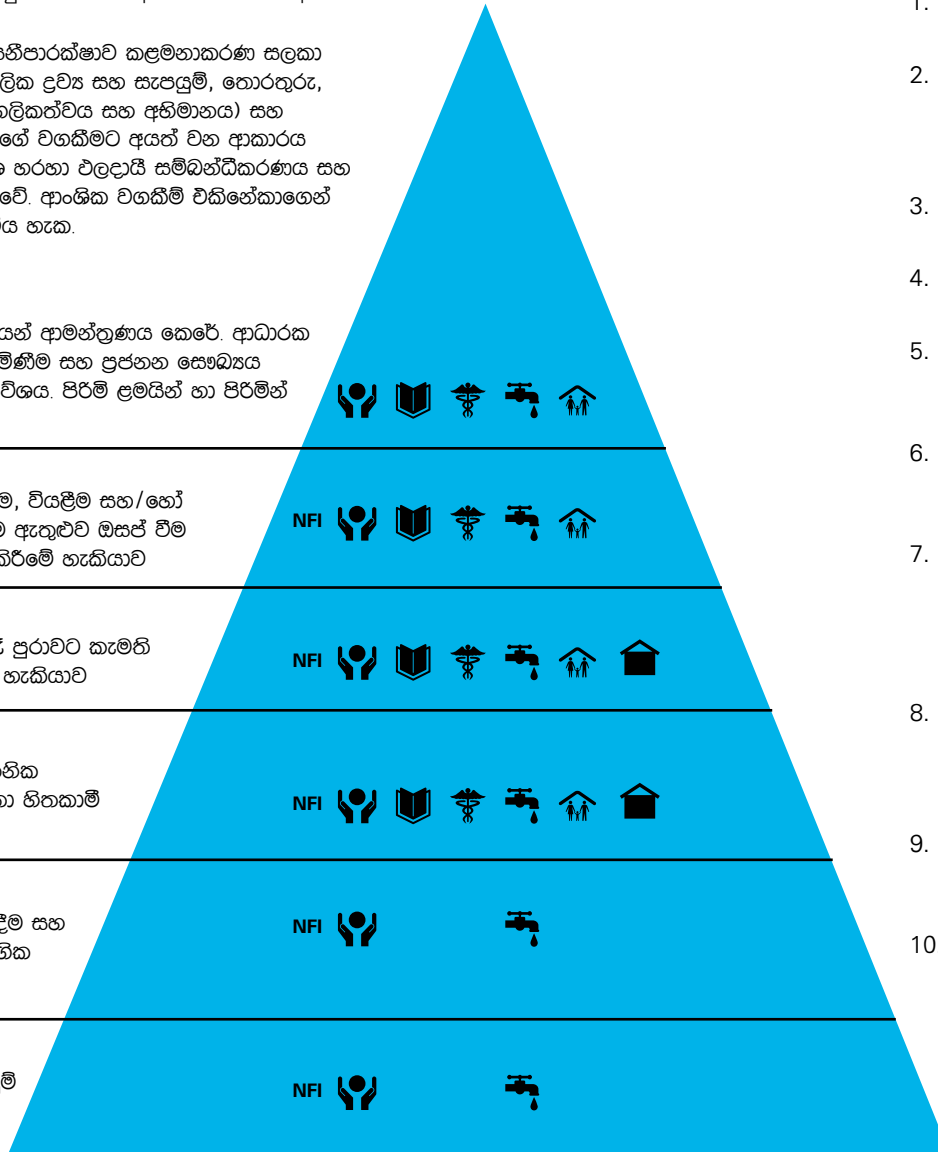
නිවසේ සහ පොදු සහ ආයතනික ස්ථානයන්හි, පුද්ගලික කාන්තා හිතකාමී වැසිකිළි සහ නානකාමර

විස්තර

සපයන ලද ද්‍රව්‍ය ඇදීම, සේදීම සහ බැහැර කිරීම පිළිබඳ ප්‍රායෝගික තොරතුරු

මූලික ද්‍රව්‍ය සහ සැපයුම්

සහිතාරක්ෂක තුවා, යට ඇඳුම් සහ සබන්



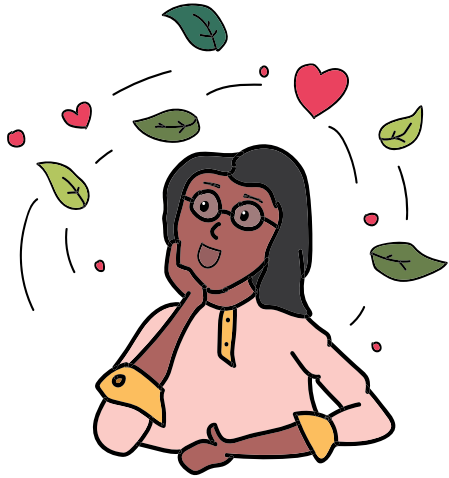
4.5. ආපදා තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වූ ප්‍රජාවන් වෙත ලබාදිය යුතු ප්‍රධාන පණිවිඩ

1. ඔබගේ සහ/හෝ ඔබේ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් වන හාදුනන තැනැත්තන් සහ පුද්ගලයින්ගෙන් ප්‍රවේශම් වන්න.
2. පෞද්ගලික වාසි වෙනුවෙන් රැකියා, නවාතැන්, මුදල් සහ ආහාර ලබා දෙන ආගන්තුකයන් පිළිබඳව සැලකිල්ලෙන් සිටින්න ඔබ හා/හෝ ඔබේ දරුවන්ට උපද්‍රවයක් සිදුවීමට, අපයෝජනයට ලක්වීමට, සුරාකෂමට හෝ අනවශ්‍ය ලිංගික ප්‍රයෝජනයක් ගැනීමට නිරාවරණය වීමේ අවදානමක් තිබිය හැකිය.
3. ආපදා තත්ත්වයන්ගෙන් පීඩාවට පත් වූ ප්‍රජාවන්ට/පුද්ගලයින්ට ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ බලය භාවිතා කිරීම උපකාරයක් නොවනු ඇත.
4. ඔබව ස්පර්ශ කිරීමට හෝ ඔබෙන් කිසිදු ආකාරයක ලිංගික අල්ලසක් ඉල්ලා සිටීමට කිසිවෙකුට අයිතියක් නොමැත.
5. මානුෂීය සේවකයින්, සහන සලසන නිලධාරීන් හෝ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන තුළ ක්‍රියාත්මක වන වෙනත් පුද්ගලයින් විසින් සිදු කළ අපවාර, හිරහැර කිරීම්, සුරාකෂම් සහ ලිංගික අල්ලස් පිළිබඳව වාර්තා කිරීමට ඔබට අයිතියක් ඇත.
6. ඔබේ නවාතැනෙන් හෝ පවුලේ සාමාජිකයින්ගෙන් අත් නොවන්න. විශේෂයෙන් අඳුර වැටීමෙන් පසු ගමන් කරන්නේ නම් සෑම විටම විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙක් කැටුව යන්න.
7. කිසියම් ආකාරයකින් යම්කිසි පුද්ගලයෙකු ඔබව අපහසුතාවයට පත් කරන්නේ යැයි ඔබට හැඟේ නම්, ඔබ විශ්වාස කරන අයෙකුට පවසා වහාම උපකාර පතන්න. රැ කවරණය, ආරක්ෂාව සහ උපකාර ලබා ගැනීමට ඔබට අයිතියක් ඇත. එය ඔබේ වරදක් නොවන බැවින් ඔබට දොස් නොපවරන්න. ඔබට අහාරක්ෂිත බවක් දැනේ නම් 119 / 0112444444 අමතන්න.
8. යමෙකුට රිදවීම, අපයෝජනය කිරීම හෝ සුරාකෂමට ලක්වීම ගැන ඔබ දන්නවා නම් හෝ අසා තිබේ නම්, ඔබ ඔවුන්ව විශ්වාස කරන බව ඔහුට/ඇයට පවසන්න. ඔවුන්ට ආරක්ෂිත හැඟීමක් ඇති කර, විශ්වාසවන්ත පාර්ශවයකට සිද්ධිය වාර්තා කිරීමට දිරිමත් කරන්න.
9. පීඩාවට පත් වූවන්ට සහ දිවි ගලවා ගත් අයට එය ඔවුන්ගේ වරදක් නොවන බව නැවත තහවුරු කර ගන්න. පෞද්ගලිකත්වය සඳහා ඇති ඔවුන්ගේ අයිතියට ගරු කර ඔවුන්ට අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීමට ඔවුන්ට උදව් කරන්න.
10. කාන්තාවන්ට හා ගැහැනු ළමයින්ට ඵරෙහිව සිදුවන හිංසනය දැඩුවම ලැබිය හැකි වරදකි.

ආරක්ෂාව
 අධ්‍යාපනය
 සෞඛ්‍ය
 ජලය සහ සහිතාරක්ෂාව
 කඳවුරු සම්බන්ධීකරණය, කඳවුරු කළමනාකරණය
 NFI ආහාර නොවන ද්‍රව්‍ය අවශ්‍යතා
 කඳවුරු නවාතැන

සිව්වන කොටස:

**මනෝ සමාජීය සහ මනෝවිද්‍යාත්මක
සහයෝගය (MHPSS) ලබා දීම**



මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම

යනු සෑම පුද්ගලයෙක්ම තමන්ගේ අපේක්ෂාවන් යථාර්ථයක් බවට පත්කර ගෙන, ජීවිතයේ සාමාන්‍ය ආතතීන්වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට, ඵලදායී හා සාර්ථක අන්දමින් වැඩ කිරීමට සහ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ප්‍රජාවට උපකාර කිරීමට හැකි වන ආකාරයේ ස්ථාවර යහ පැවැත්මකි. (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, 2012).

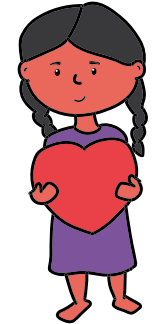
2.1. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයක් තුළ මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම අවබෝධ කර ගැනීම

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල සිටින පුද්ගලයින්ට හුදෙකලාව සිටීමට සහ ස්වස්ථතාවය සඳහා අදාළ සනීපාරක්ෂක නිර්දේශයන් පිළිපැදීමට බොහෝ අසීරුතා ඇති විය හැකි අතර මෙවැනි ජීවන තත්ත්වයන් හේතුවෙන් බිය, සාංකාව, ව්‍යාකූලත්වය, බලාපොරොත්තු සුන්වීම, කෝපය සහ පවත්නා යථාර්ථයෙන් වෙන්වීම සිටීම වැනි හැඟීම් වඩාත් උප්සන්න විය හැකිය.

මෙම ආතති තත්ත්වයන්ට අමතරව, කොවිඩ් 19 වසංගතය මගින් තාවකාලිකව අවතැන් වූ ජනතාවගේ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයට මෙන්ම ඔවුන්ගේ මනෝ සමාජීය යහපැවැත්මට ද ඇති කරන තර්ජනය වඩාත් තීව්‍ර කරනු ලබයි.

තවද, කොවිඩ් 19 හා බැඳුණු සමාජ අවමානය වසංගතයට ගොදුරු වූවන් තවදුරටත් ආතතියට පත්කිරීමට හේතු විය හැක. එමනිසා, මානසික සෞඛ්‍ය හා මනෝ සමාජීය උපකාර කොවිඩ් 19 තත්වයට අනුකූලව අනුගතව සිදුවිය යුතුය.

2.2. හදිසි අවස්ථාවලදී මානසික සෞඛ්‍ය හා මනෝ සමාජීය උපකාර (MHPSS) ලබාදීමේ වැදගත්කම

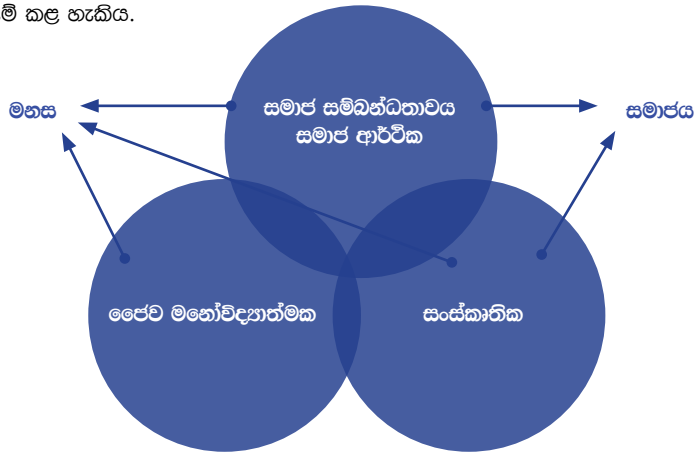


මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජීය සහාය සේවාවන් ලබාදීමට සමාජ හා මනෝවිද්‍යාත්මක ස්වභාවය පිළිබඳව හඳුනාගැනීම වැදගත්වේ. හදිසි අවස්ථාවලදී පහත දැක්වෙන උප කණ්ඩායම්වලට වැඩි අවදානමක් ඇති වීමට ඉඩකඩ තිබේ.

- කාන්තාවන් (උදා: ගැබ්නි කාන්තාවන්, මව්වරුන්, තනිකඩ මව්වරුන්, වැන්දඹුවන්) - වික්සත්ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල (UNFPA) වෙත යොමු වන්න.
- ළමුන් (අලුත උපන් බිලිඳුන්ගේ සිට අවුරුදු 18ක තරුණ තරුණියන්) වෙන් වූ හෝ තනි වී සිටින ළමුන් (අනාථ දරුවන් ද ඇතුළුව) සහ මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන/අඩු වර්ධනයක් සහිත දරුවන්. - 4 වන කොටස බලන්න
- වයස අවුරුදු 60ට වැඩි වයස්ගත පුද්ගලයින් (විශේෂයෙන් රැකවරණය සලසන්නන් වූ පවුලේ සාමාජිකයින් අහිමි වූ විට);
- දිනකට ඩොලර් 1.90ට අඩු ආදායමක් සහිත අන්ත දර්දතාවයෙන් පෙළෙන දුප්පත් ජනතාව.
- අතිශය පීඩාකාරී සිදුවීම්/කම්පනවලට ගොදුරු වූ පුද්ගලයින් (උදා: සම්පතම පවුලේ සාමාජිකයන් අහිමි වූ හෝ ඔවුන්ගේ ජීවනෝපාය අහිමි වූ පුද්ගලයන්, ස්ත්‍රී දූෂණයට ලක් වූ පුද්ගලයින් යනාදිය.
- ප්‍රජාව තුළ සිටින කාලයක සිට දැඩි ශාරීරික, ස්නායු හෝ මානසික දුබලතාවයන් සහිත හෝ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්.
- ඉතා දරුණු ලෙස සමාජ අවමානයට මුහුණදුන් පුද්ගලයින් (උදා: කොවිඩ් 19 වෛරසය වැළඳුණු පුද්ගලයින් හෝ එමගින් පීඩාවට පත් වූ පුද්ගලයින්ට උපකාර කළ පුද්ගලයින්, දැඩි මානසික ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්, ලිංගික හිංසනයෙන් බේරුණු පුද්ගලයින්);

“මිනිසා තුළ “මනෝවිද්‍යාත්මක” සහ “සමාජීය” ක්‍රියාවලීන් එකිනෙකට සම්බන්ධ වන අතර ඒවා එකිනෙක මත රඳා පවතිනවා සේම, අපගේ බොහෝ අවශ්‍යතා ද එකිනෙකට සම්බන්ධ ය. එක් වැදගත් අවශ්‍යතාවක් සපුරාලන විට (හෝ නොවූ විට) එය ජීවිතයේ අනෙකුත් සියලුම අංශ කෙරෙහි බලපෑම් කළ හැකිය.

එම නිසා, මනෝ සමාජීය උපකාර යනු ඔවුන්ගේ මානසික හා සමාජීය අවශ්‍යතා සපුරාලමින් පුද්ගලයන්, පවුල් සහ ප්‍රජාවන් තුළ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ඇති කිරීමේ ක්‍රියාවලියයි.”



Source: Schinina (2012).

මනෝ සමාජ අවශ්‍යතා, සම්පත් සහ ප්‍රතිචාර තීරණය කිරීමේදී මෙම අංශ තුනම එක හා සමානව වැදගත් වන අතර එකිනෙකාට බලපෑම් කරයි.

රූපය 3 - හදිසි අවස්ථා සහ අවතැන් වීම පිළිබඳව වැඩසටහන් සම්පාදනය සඳහා මනෝ සමාජීය ප්‍රවේශයක ආකෘතිය

2.3. මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජීය උපකාරවල අවශ්‍යතා

සමාජ ස්වභාවය මගින් පැන නගින ගැටලු

- පවත්නා සමාජ ගැටලු (උදා: කොවිඩ් 19 වැළඳීම හේතුවෙන් අවමානයට පත් වීම).
- හදිසි අවස්ථා - මගින් ඇති වූ සමාජ ගැටලු (උදා: පවුලෙන් වෙන්වීම; නිවාස/ප්‍රජා ව්‍යුහයන් විනාශ වීම, ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය පදනම් කරගත් ප්‍රචණ්ඩත්වය ආදිය).
- මානුෂීය ආධාර මගින් ඇති වූ සමාජ ගැටලු (උදා: ප්‍රජා ව්‍යුහයන් හෝ සාම්ප්‍රදායික ආධාරක යාන්ත්‍රණ අඩපණ කිරීම නොතකා හැරීම ආදිය).

මනෝ විද්‍යාත්මක ස්වභාවයක් ගත් ගැටලු

- පෙර සිට පැවති ගැටලු (උදා: දැඩි මානසික ආබාධ; මත්පැන් අනිසි භාවිතය ආදිය).
- හදිසි අවස්ථාවලින් ඇති වූ ගැටලු (උදා: ශෝකය, ව්‍යාධි නොවන ආතතිය; මානසික ආතතිය හා මානසික අවපීඩනය, පශ්චාත් කම්පන මානසික අවපීඩන තත්ත්වයන් (PTSD) ආදිය) සහ
- මානුෂීය ආධාර ආශ්‍රිත ගැටලු (උදා: සැපයුම් බෙදා හැරීම පිළිබඳ තොරතුරු නොමැතිකම හේතුවෙන් ඇතිවන අවපීඩනය)

මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජීය උපකාරවල අවශ්‍යතාවය හඳුනා ගත් පසු, වෘත්තීයමය උපදේශකයින්ගේ සහාය ලබාගැනීම සඳහා මෙම පුද්ගලයින්ට උපකාර කිරීම සහ සම්බන්ධ කිරීම වැදගත් ය:

- මනෝ සමාජීය පීඩාවන් ඇති වීමේ අවදානම තුරන් කිරීමට හෝ අඩු කිරීමට; අවධානය යොමු නොකළ හොත් - ශාරීරික, මානසික, සමාජීය හා පුද්ගලයාගේ සමස්ත ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බන්ධ දිගු කාලීන දෘෂ්ටිකෝණ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධාවක් ඇත.
- මිනිසුන් අතර පවත්නා මානසික පීඩනයන් අවම කිරීම.
- මානසික පීඩනයන් අත්විඳින පුද්ගලයින්ට විවාට මුහුණදීම සඳහා සහ මනෝ සමාජීය වශයෙන් යථාතත්වයට පත්වීම සහතික කිරීම සඳහා සහාය වීම
- විශේෂයෙන් වඩාත්ම බලපෑමට ලක්වූවන් අතර පැන නගින විවිධ පරාසවල සමාජ ගැටලු වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම සඳහා දායක වීම.
- ආපදාවන් හෝ හදිසි තත්වයක් නිසා සිදුවන සෘජු හෝ වක්‍ර ප්‍රතිඵල නිසා ඇති වන්නා වූ මානසික අක්‍රමිකතාවයන් වැළැක්වීම ප්‍රතිකාර කිරීම සහ පුනරුත්ථාපනය කිරීම
- කාලයක සිට දරුණු ශාරීරික, ස්නායුමය, මානසික ආබාධිත හෝ අක්‍රමිකතා පවත්නා පුද්ගලයින්ට රැකවරණය සලසන්නන්/දෙමාපියන් කෙරේ වැඩි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ.

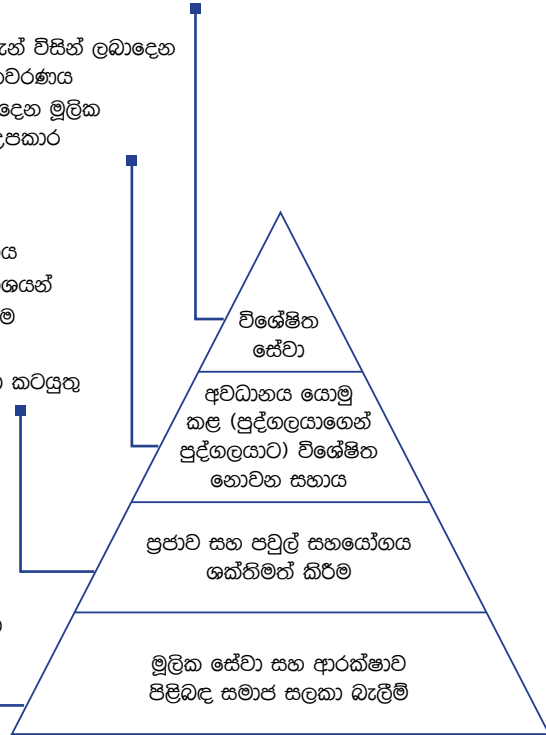
2.3. කොවිඩ් 19 වසංගත කාලය තුළ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝසමාජීය උපකාර අවශ්‍යතාවයන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම

- මානසික සෞඛ්‍ය විශේෂඥයින් විසින් ලබාදෙන මානසික සෞඛ්‍ය රැකවරණය (මනෝචිකිත්සක භෞතිය, මනෝචිකිත්සකවරයා, ආදිය)

- ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය වෛද්‍යවරුන් විසින් ලබාදෙන මූලික මානසික සෞඛ්‍ය රැකවරණය
- ප්‍රජා සේවකයින් විසින් ලබාදෙන මූලික චිත්තවේගී හා ප්‍රායෝගික උපකාර

- සමාජ ජාල සක්‍රීය කිරීම
- ජාතීන් අතර සාම්ප්‍රදායික සහයෝගය
- සහාය සලසන ප්‍රමාණිත කාර්යාල අවකාශයන්
- ප්‍රජාව සජීවීකරණය ප්‍රවර්ධනය කිරීම
- කණ්ඩායම් සාකච්ඡා
- සංස්කෘතික, විනෝදාත්මක හා ක්‍රීඩා කටයුතු

- ආරක්ෂිත, සමාජීය හා සංස්කෘතික වශයෙන් සුදුසු සහ අභිමානය ආරක්ෂා කරන මූලික සේවාවන් වෙනුවෙන් උපදේශනය
- විවිධ ක්‍රියාකාරකයින් විසින් සපයනු ලබන සේවාවන් පිළිබඳ සමානව හා පැහැදිලිව තොරතුරු සැපයීම



Source: IASC, 2008.
 Note: For an explanation of the different layers, see IASC, 2008, pp. 12-13.
 රූපය 4: මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝසමාජීය උපකාර සඳහා මැදිහත් වීමේ පිරමීඩය (IASC, 2008)

උදාහරණ සහිතව ඉහත රූපයේ දැක්වෙන පරිදි, මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝසමාජීය උපකාර සේවාවන්ට විවිධ කණ්ඩායම්වල අවශ්‍යතා සපුරාලන අනුපූරක සහ අන්තර් සම්බන්ධිත ආකාරයේ ආධාර පද්ධතියක් අවශ්‍ය වේ. මූලික සේවාවන් හා ආරක්ෂාව ලබා ගන්නා පුද්ගලයින් සමාජමය වශයෙන් සැලකිල්ලට ගනු ලබන කරුණු, අභියෝගාත්මක අවස්ථාවන්හිදී ප්‍රජාව සහ ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින් අතර සහයෝගය ශක්තිමත් කිරීම, අවධානය යොමු කළ (පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට) විශේෂිත නොවන සහාය සහ සමහර විශේෂිත සේවාවන් ඇතුළත්ව පිරමීඩයේ සෑම ස්ථරයක්ම වැදගත් වන අතර විපතට පත් වූ පුද්ගලයින් සේවා රැකවරණය සැලසීමේ ක්‍රියාවලියේ අවම මට්ටමක තබා ගැනීමේ අරමුණින් සමගාමීව ක්‍රියාත්මක කිරීම වඩාත් සුදුසු වේ.

2.4. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල කළමනාකරුගේ කාර්යභාරය

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල සිටින පුද්ගලයින්ට ප්‍රායෝගික, මානුෂීය සහය ලබා දීම - මූලික මනෝ සමාජීය සහයෝගය හෝ මනෝචිකිත්සක ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව ඉගෙන ගැනීම. (PFA).

මනෝචිකිත්සක ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව වැඩිදුර ඉගෙනීම සඳහා කරුණාකර ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ප්‍රකාශිත අත්පොත බලන්න. මනෝචිකිත්සක ප්‍රථමාධාර දැනටමත් අනුවර්තනය කර සිංහල (2013) සහ දෙමළ (2013) භාෂාවට පරිවර්තනය කර ඇත. කොවිඩ් 19 අතරතුර දුරස්ථ මනෝචිකිත්සක ප්‍රථමාධාර, කොවිඩ් 19 සඳහා මාර්ගගත මනෝචිකිත්සක ප්‍රථමාධාර පුහුණුව, මූලික මනෝ සමාජීය කුසලතා පුහුණු මොඩියුලය සිංහල සහ දෙමළ භාෂාවෙන් සකසා ඇත.

මනෝචිකිත්සක ප්‍රථමාධාර (PFA) හි මූලධර්ම

සොයා බලන්න	සවිස්තරය මෙමගින් සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරු	LINK යනු මිනිසුන්ට/ප්‍රමුඛයින්ට උදව් කිරීමයි
<ul style="list-style-type: none"> • සිදුවී ඇති සහ සිදුවෙමින් පවතින දේ පිළිබඳව තොරතුරු • උදව් අවශ්‍ය පුද්ගලයින් කවුරුන්ද යන වග • සුරක්ෂිතභාවය සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ අවදානම් • වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය ශාරීරික තුවාල • කඩිනම් මූලික හා ප්‍රායෝගික අවශ්‍යතා • චිත්තවේගී ප්‍රතික්‍රියා 	<ul style="list-style-type: none"> • යමෙකු සමග සුහදත්වය ගොඩනගා ගැනීම • තමන්ව හඳුන්වා දීම • අවධානය යොමු කර ක්‍රියාශීලීව සවිස්තරය - සක්‍රීයව සවිස්තරය ඔබට මේ ස්ථානය සහ මේ අවස්ථාව කෙරෙහි ඔබේ ශක්තිය යොමු කිරීමටත්, පුද්ගලයා කෙරෙහි ඔබගේ පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීමටත්, නිසි ලෙස අක්ෂි සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමටත්, ලිහිල් හා විවෘත ඉරියව්වක් පවත්වා ගැනීමටත්, පවසන දේ පිළිබඳ ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම අවබෝධ කර ගත් බවට සහතික කිරීමට ඔබේ අර්ථ නිරූපණය පැහැදිලි කිරීමටත් ඉඩ සලසයි. • අන් අයගේ හැඟීම් පිළිගනී • ජීවිතයට පත් වූ පුද්ගලයා සන්සුන් කරයි • අවශ්‍යතා සහ අපේක්ෂාවන් පිළිබඳව විමසයි. • ආතතියට පත් වූ පුද්ගලයාගේ (යින්ගේ) හදිසි අවශ්‍යතා සහ ගැටලු සඳහා විසඳුම් සෙවීමට උදවු කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • තොරතුරු සඳහා ප්‍රවේශය - මධ්‍යස්ථානයේ පවතින සම්පත් සිතියම් ගත කිරීම. • ආදරණීයයන් හා සමාජ උපකාර සමග සම්බන්ධ වීම. • ප්‍රායෝගික ගැටලු විසඳීම • සේවා සහ අනෙකුත් උපකාර සඳහා ඇති ප්‍රවේශය • වඩාත් සුවිශේෂී හෝ විශේෂිත ආධාර අවශ්‍ය පුද්ගලයින් සිටිය නම් ඔවුන් වම දිස්ත්‍රික්කයේ මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝසමාජීය උපකාර සේවා සමග සම්බන්ධ කරන්න. සාමූහික ප්‍රවේශයක් සහ ප්‍රමාණවත් ආවරණයක් සහතික කිරීම සඳහා දිස්ත්‍රික්කවල හවුල්කරුවන් සහ මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝසමාජීය උපකාර සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන කණ්ඩායම් සමග සම්බන්ධීකරණය පවත්වා ගැනීම හෝ හිටි කිරීම. මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින් සඳහා උපදේශකවරයෙකු වෙත යොමු කිරීමේ මාර්ග නිතරම යාවත්කාලීන කළ යුතුය.

විශේෂිත ළමයින්:

සොයා බලන්න	සවන්දෙන්න මෙමගින් සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරු	LINK යනු මිනිසුන්ට/ ළමයින්ට උදව් කිරීමයි
<ul style="list-style-type: none"> පැහැදිලි ලෙස පෙනෙන හදිසි මූලික අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් ඉතා දරුණු ජීවිතීය සහිත දරුවන් වෙනුවු දරුවන්, සෞඛ්‍ය තත්වයන් සහ ආබාධ සහිත දරුවන් ආරක්ෂාව පිළිබඳ නිරීක්ෂණය කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සහ අපේක්ෂාවන් පිළිබඳව විමසන්න දරුවන්ට සවන් දී සන්සුන්ව සිටීමට ඔවුන්ට උපකාර කරන්න 	<ul style="list-style-type: none"> මූලික අවශ්‍යතා සහ සේවාවන් වෙත ප්‍රවේශ වීම ගැටලුව සමග සාර්ථකව කටයුතු කරන්න නිතිපතා තොරතුරු ලබා ගැනීම අවශ්‍ය නම් විශේෂඥ සහාය ඉල්ලන්න (පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුව, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය)

කළයුතු

- අවංක හා විශ්වාසවන්ත වන්න
- මිනිසුන්ට තමන් පිළිබඳව තීරණ ගැනීමට පවත්නා අයිතියට ගරු කරන්න
- ඔබේ පක්ෂග්‍රාහී හා පූර්ව විනිශ්චයන් පිළිබඳව දැනුවත් වී ඒවා පසෙකට දමන්න
- පුද්ගලයින් ඔබට මේ අවස්ථාවේදී උදව් කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කළත් අනාගතයේදී ඔවුන්ගෙන් ඔබට උපකාර/ආධාර ලබා ගත හැකි බව පැහැදිලි කරන්න
- සුදුසු පරිදි පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කර පුද්ගලයාගේ කතා රහසිගතව තබා ගන්න
- පුද්ගලයාගේ සංස්කෘතිය, වයස සහ ස්ත්‍රී පුරුෂත්වය සැලකිල්ලට ගනිමින් ගැලපෙන ලෙස හැසිරෙන්න

නොකළ යුතු දේ

- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ කළමනාකරු වශයෙන් ඔබේ සම්බන්ධතාවය අයුතු ලෙස ප්‍රයෝජනයට නොගන්න
- ඉටුකළ නොහැකි පොරොන්දු දීමෙන් හා අසත්‍ය තොරතුරු ලබා දීමෙන් වලකින්න
- ඔබේ හැකියාවන් අතිශයෝක්තියට නංවන්න විපා-ඔබට උදව් කිරීමට නොහැකි යැයි පැවසීම වරදක් නොවේ
- මිනිසුන් ඔබේ උදව් බලාපොරොත්තු නොවේ නම්, බලෙන් උදව් නොකරන්න
- ඔවුන්ට ආක්‍රමණශීලීව සහ තදින් කථා කිරීමෙන් වළකින්න
- මිනිසුන්ට ඔවුන්ගේ විස්තර ඔබ සමඟ පවසන්නැයි බලපෑම් නොකරන්න
- පුද්ගලයාගේ කතාව අන් අය සමඟ බෙදා නොගන්න
- පුද්ගලයා, ඔහුගේ ක්‍රියාවන් හෝ හැඟීම් ගැන විනිශ්චය නොකරන්න

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල කළමනාකරුවන් හිතරම විත්තවේගීම්‍ය ආතතිකාරී අත්දැකීම්‍වලට නිරාවරණය වේ. ස්වයං රැකවරණය සඳහා අවශ්‍ය පියවර නොගන්නේ නම්, මෙය උත්සන්න වීමට හේතු විය හැකි අතර කළමනාකරුවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට සහ අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවලට බලපෑම් කළ හැකිය. එම නිසා, සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරුවන්ට සහ උනන්දුවක් දක්වන ප්‍රජාවේ සාමාජිකයින්ට මූලික මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝසමාජීය උපකාර පරීක්ෂා කිරීම, අධීක්ෂණය සහ ඇගයීම පිළිබඳව මූලික දැනුම්වත් කිරීමක් හා පුහුණුවක් ලබා දිය යුතුය.

ස්වයං රැකවරණය සඳහා උපදෙස් කිහිපයක් මෙන්න:

- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරුවන් අතර එකිනෙකාට සහාය ලබාදෙන ක්‍රමවේදයක් සකස් කිරීම, අවශ්‍ය සහ සුදුසු අවස්ථාවන්හිදී සිද්ධි අධීක්ෂණ කළමනාකරුවන් එකට එකතු වී ඔවුනොවුන්ට හැඟෙන ආකාරය විමසා බැලීම;
- ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීමේ සහ ලිහිල් වීමේ ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.
- සමාජ සහයෝගය: මිතුරන් හා පවුලේ සාමාජිකයින්ගෙන් සමන්විත

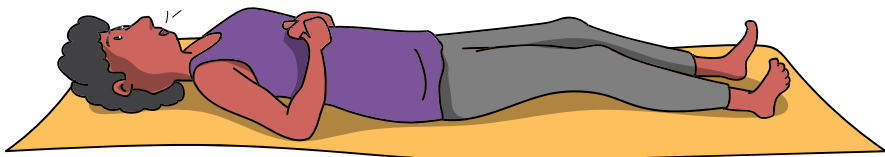


- දැනට පවතින ආධාරක ජාලයන් සමඟ සම්බන්ධ වී ක්ෂේත්‍රයේ සම වයසේ මිතුරන් හා සගයන් සමඟ ආධාරක ජාල පිහිටුවීමට උත්සාහ කරන්න. ඒ හා සමාන අත්දැකීම්‍කට මුහුණ දුන් පුද්ගලයින් සමඟ සම්බන්ධ වීමෙන් ගැටලු විසඳීමට හෝ ඒවාට මුහුණ දීමේ ක්‍රමෝපායන් හුවමාරු කර ගැනීමට සහය වීමට මෙන්ම (ඔහු) තනි වී නොසිටින බවට යම් සැනසීමක්/අස්වැසිල්ලක් ලබා දීමට ද පුළුවන.
- තමන් පිළිබඳව සැලකිලිමත්වීම-ඔබව අධීක්ෂණය කරන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියා සම්බන්ධ කරගෙන අදහස් හුවමාරු කිරීමෙන්, ලිවීමෙන් හෝ ඔබේ මිතුරෙකු සමඟ රාජකාරී නොවන සුහද කතාබහක යෙදීමෙන් දිනපතාම යම් විවේකයක් ගැනීමට සහ ඔබේ අත්දැකීම්‍ නැවත ආවර්ජනය කිරීමට කාලය වෙන්කරන්න. ඔබව ශක්තිමත් කර ගැනීමේ ක්‍රියාමාර්ගයේ කොටසක් වන්නේ ඔබේ බලාපොරොත්තු සමාලෝචනය කිරීම සහ මෙම සංකීර්ණ පරිසරය තුළ සාක්ෂාත් කරගත හැකි යථාර්ථවාදී දේ කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමයි.
- ඔබ මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන බවට පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ පිළිබඳව දැනුම්වත්ව ඔබේ යහපැවැත්ම නිරීක්ෂණය කරන්න. ඔබට දරා ගැනීමට අසීරු නම් උපකාර පතන්න.

- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරුවන්ට ඇති වන කම්පනයේ බලපෑම අවම කිරීම සඳහා සංවිධානයේ සහාය:
 - සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණ කාර්ය මණ්ඩලයට ඔවුන්ගේ භූමිකාවන්ගෙන් සහ සේවා කොන්දේසිවලින් අපේක්ෂා කළ යුතු දේ පිළිබඳව පැහැදිලිව විස්තර කර ඇති බවට වග බලා ගන්න
 - කාර්යභාරය සහ කිරීමට ඇති වැඩ පිළිබඳව පරීක්ෂා කරන්න
 - උත්සාහයන් අගය කරන්න
 - විවේකය හා වැඩ කළ යුතු වේලාවන් සුදුසු පරිදි පවරා බලාත්මක කරන්න
 - අතිශය පෞද්ගලික/රහස්‍යභාවයෙන් යුතුව උපදේශන සහාය සහ දරුණු සිදුවීම්වල දී උපකාර ලබා දීම

ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාම

1. ඔබට පහසු ආකාරයෙන් වැඩි වී හෝ වැහිරී සිටින්න.
2. එක් අතක් ඉළ ඇටවලට පහළින් ඔබේ උදුරය මත ද අනෙක් අත පපුව මත ද තබා ගන්න.
3. ඔබේ නාසය හරහා ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන ඔබේ උදුරය මත ඇති අත ඉහළ පහළ වලනය වීමට ඉඩ දෙන්න. ඔබේ පපුව වලනය නොවිය යුතුය.
4. තොල්පට තද කරමින් (උරුනම් බාහවා) මෙන් ඒ හරහා හුස්ම පිටකරන්න. ඔබේ උදුරය මත ඇති අත ඉහළ පහළ වලනය වීම දැනෙන පරිදි හුස්ම ඉහළ පහළ ගන්න.
5. මෙම හුස්ම ගැනීම 3 සිට 10 වතාවක් කරන්න. හුස්ම ගැනීමට අවශ්‍ය පරිදි වේලාව වෙන් කර ගන්න.
6. ව්‍යායාම අවසානයේ ඔබට දැනෙන හැඟීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.



පස්වන කොටස

**ආපදා තත්වයකදී සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය
සම්බන්ධයෙන් කොවිඩ් 19 සහ එහි බලපෑම පිළිබඳව අතිරේක
අවධානය යොමුකිරීම**



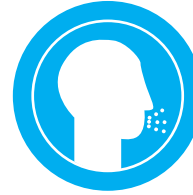
කොවිඩ් 19 යනු කුමක් ද?

කොවිඩ් 19 වසංගතය ඇති වීමට හේතු වී ඇත්තේ අලුතින් හඳුනාගත් වෛරසයකි. මෙම වෛරසය SARS-CoV-2 ලෙස හැඳින්වෙන අතර අවදානම් සන්නිවේදන දෘෂ්ටිකෝණයන්ගෙන් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය වම වෛරසය නම් කරන්නේ " කොවිඩ් 19 සඳහා වගකිව යුතු වෛරසයක් ලෙස" හෝ " කොවිඩ් 19 වෛරසය" ලෙස ය. අතීතයේ SARS සහ MERS වසංගත ඇති කළ විකම ඛාණ්ඩයට අයත් වෛරස් පවුලට නව කොරෝනා වර්ගයක් ද අයත් වේ.

කොවිඩ් 19 වසංගතය හදිසි අවස්තාවන්හි දී ආරක්ෂාව සලසන මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරුවන්, මහජන සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් සහ අනෙකුත් හදිසි අවස්ථාවන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ සැලසුම්කරුවන් සඳහා වියට සුවිශේෂී අභියෝග නිර්මාණය කර ඇත.

රට පුරා වින්නන් කිරීමේ ප්‍රයත්නය සිසුයෙන් ඉහළ යමින් තිබියදීත්, වෛරසයේ පැතිරීම සහ ව්‍යාප්තිය පිළිබඳව සලකා බැලීමේ අවශ්‍යතාවය 2021 වසර පුරාවටත් සහ ඉන් ඔබ්බටත් සැලකිය යුතු ලෙස පවතිනවා ඇත.

වෛරසය ව්‍යාප්ත වීම



දියර බිඳිති

වෛරසය වැළඳුණු පුද්ගලයෙකු ආරක්ෂක මුහුණු වැසුම් නොමැතිව කැස්ස, කිවිසුම් යාමේදී හෝ ශබ්ද නගා කරා කරන විට මෙම සොටු දියර බිඳිති විසිරෙන අතර, මේවා මීටරයක පමණ දුරක් දක්වා ව්‍යාප්ත වීමට ඉඩ ඇත.



සෘජු සම්බන්ධතා

කොවිඩ් 19 වෛරසය ආසාදිත පුද්ගලයින් සමග පවත්වන සෘජු සම්බන්ධතා (මීටරයකට වඩා අඩු දුරස්ථතාවයකින් සම්පව සම්බන්ධතා පැවැත්වීම, සිප වැළඳ ගැනීම) තුළින් පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය.

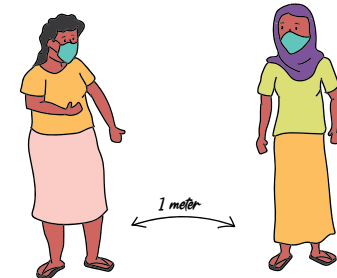


වක්‍ර සම්බන්ධතා

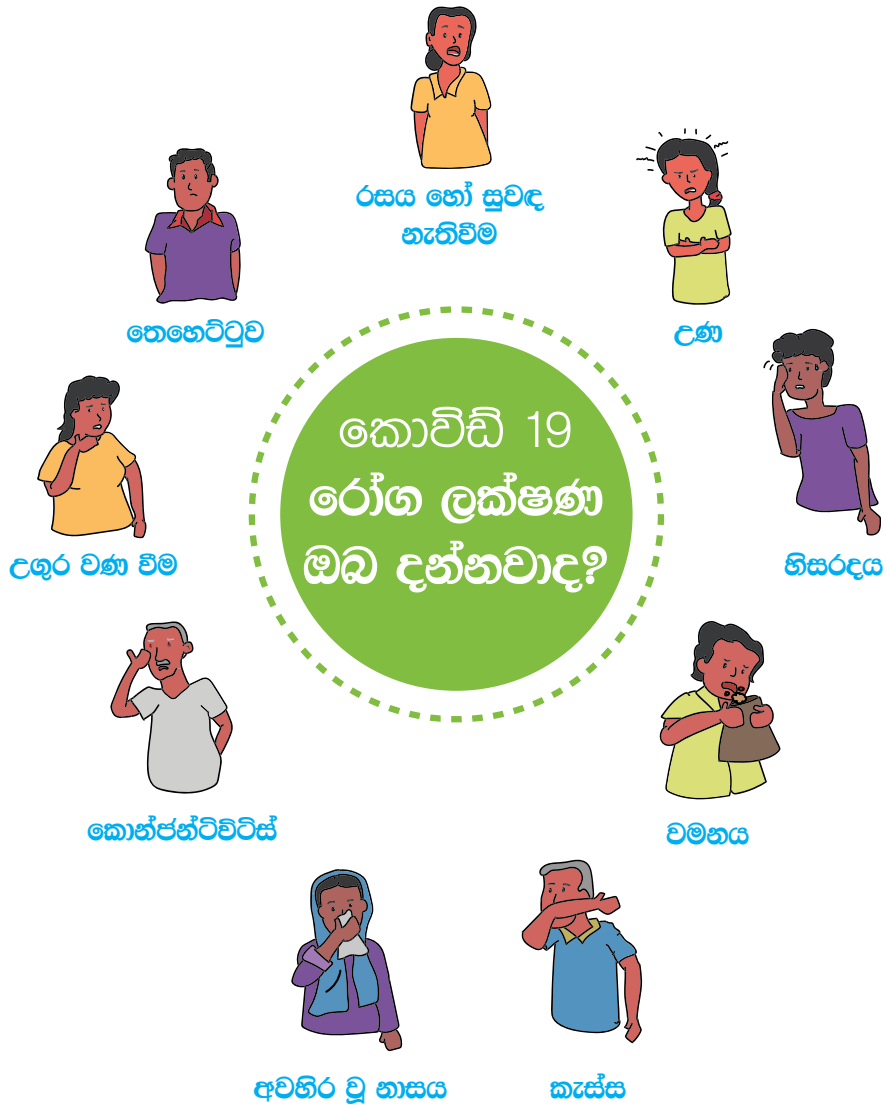
මේස, දොර හැඩල මත, අත්වැට්ටුවල් වැනි වස්තූන් හා වී මතුපිටට බිඳිති වැටී සැලකිය යුතු කාලයක් සක්‍රීයව තිබිය හැකිය. මෙම වස්තූන් හෝ මතුපිට ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසුව ඔවුන්ගේ ඇස්, නාසය හෝ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමෙන් පුද්ගලයෙකුට ආසාදනය විය හැකිය.

ආසාදනය වූ බොහෝ පුද්ගලයින්ට සුළු රෝග ලක්ෂණ ඇති වීමක් හෝ කිසිදු රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්විය හැකි අතර සමහර අසාදිතයින්ට දැඩි සන්කාර ඒකකයේ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වන දැඩි රෝග ලක්ෂණ වර්ධනය වන අතර තවත් කිහිප දෙනෙක් මිය යා හැකිය.





අප නිවසින් බැහැරව සිටින විට විකිනෙකා අතර මීටරයක දුරක් තබා ගැනීම, නිසිලෙස අත් සේදීම, කැස්ස ඇති විට මුඛය හා නාසය ආවරණය කිරීම සහ කිවිසුම් යනවිට වැලමිටෙන් නාසයය වසා ගැනීම, නිවැරදි ආකාරයෙන් මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම වැනි නොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපැදීමෙන් සහ වින්නන මගින් රෝගය අප අතර ව්‍යාප්ත වීමේ අවදානම අඩු කර ගත හැකිය.



ඔබ පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් හෝ සියල්ලම අත්විඳින්නේ නම්, ඔබට කොවිඩ් 19 තිබිය හැක. කරුණාකර වෛද්‍යවරයෙකු හෝ සෞඛ්‍ය සේවකයෙකු අමතා පරීක්ෂා කරවා ගන්න.



කොවිඩ් 19 වැළැක්වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු හැසිරීම

- 1**  අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සබන් හා වතුරෙන් අත් සෝදන්න හෝ විෂබීජ නාශක දියර යොදා දෑත් එකිනෙකට පිරිමදින්න
- 2**  කැස්ස සහ කිවිසුම් යනවිට වැලමිට හෝ ටිෂු කඩදාසියකින් මුඛ ආවරණය කරන්න. භාවිතා කල ටිෂු කඩදාසිය පියන සහිත කසළ බදුනකට දමන්න
- 3**  එකිනෙකා අතර පරතරය අවම වශයෙන් මීටරයක දුරක් තබා ගන්න
- 4**  හිතරම පිරිසිදු මුඛ ආවරණයක් හිසි පරිදි පළඳින්න
- 5**  හිසි විෂබීජ නාශක දියරයක් භාවිතා කර හිතර ස්පර්ශ වන මතුපිට පෘෂ්ඨ පිරිසිදු කරන්න
- 6**  ජනාකීර්ණ ස්ථානවලින් අන්වන්න
- 7**  සමීප සම්බන්ධතා පවත්වන ස්ථානවලින් වලකින්න
- 8**  සමීප හා සීමා සහිත අවකාශයන්ගෙන් අන් වන්න

5.1. පෙරසූදානම් වීමේ අදියර: කොවිඩ් 19 වසංගතය අතරතුර තාවකාලික සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන හඳුනා ගැනීමේදී අනුගමනය කළ යුතු පියවර



සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන එලදායි හා කාර්යක්ෂම අන්දමින් කළමනාකරණය කිරීමේ මූලික කරුණ වන්නේ පෙර සූදානම් වීමයි. කොවිඩ් 19 වසංගතය අතරතුර මෙය වඩාත් වැදගත් වේ.

කොවිඩ් 19 වසංගතය අතරතුර සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණයට වඩාත් හොඳින් සූදානම්වීම සඳහා ඔබට අනුගමනය කළ හැකි සරල පියවර කිහිපයක් මෙහි දැක්වේ.

- ඔබේ ප්‍රදේශයේ විවිධ ව්‍යාප්ත, අවදානම් තත්ත්වයන් තුළින් ඇතිවිය හැකි අවදානම් පිළිබඳව පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.
 - **ස්වාභාවික ආපදා අවදානම්:** දිස්ත්‍රික් ආපදා කළමනාකරණ ඒකකයට අවදානම් සිතියම් සහ ඔවුන් දැනටමත් චිකතු කර සකස් කර ඇති අනෙකුත් තොරතුරු හුවමාරු කර ගැනීමෙන් ඔබට සහාය විය හැකිය.
 - **කොවිඩ් 19 අවදානම්:** දැනට රෝගය වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වන ප්‍රදේශ හඳුනා ගැනීම සඳහා කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්ත වීමේ අවදානම අවබෝධ කර ගැනීමට ඔබට සහාය වීමට ඔබේ ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරියාට (MOH) හැකි අතර ඒ අනුව සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය සැලසුම් කිරීමේදී සඳහා අතිරේක ආරක්ෂක පියවරයන් ගත හැකි වේ.
- ඔබේ ප්‍රදේශයේ තිබෙන සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන ලැයිස්තුව යාවත්කාලීන කරන්න. කොවිඩ් 19 අවදානම මත පදනම්ව, සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ නවතැන් ගැනීම සඳහා පවුල් ඒකක අතර ප්‍රමාණවත් ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබට අතිරේක සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන අවශ්‍ය විය හැකිය. Sphere ගෝලීය මාර්ගෝපදේශ අත්පොතෙහි සාමාන්‍ය රීතිය වන්නේ පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය අවම දුරස්ථභාවය වර්ග මීටර් 3.5 සිට 7 දක්වා දුර ප්‍රමාණයක් විය යුතු බවයි. මෙය කොවිඩ් 19 අවස්ථාවකදී දෙගුණයක් විය යුතු වේ. පවුලේ සියළු සාමාජිකයන්ට ඒකක අතර සාධාරණ පරතරයක් තබා ගනිමින් පවුල් එකට නවතැන් ගැනීමට ඉඩ සලසා දිය යුතුය.
- අත් සේදීම සහ දැන්වල සනීපාරක්ෂාව පවත්වාගෙන යාම කොවිඩ් 19 ආසාදන වැළැක්වීමේ යාන්ත්‍රණයක් වන හෙයින්, නිර්දේශිත අත් සේදීමේ පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම සඳහා වැසිකිළි හා පල සම්පාදන පහසුකම් පිළියෙල කරන විට වැඩිපුර පලය, සබන් සහ සේදුම් දියර ආදී පහසුකම් සැලසීම සහතික කරන්න.
- වැසිකිළි හා අත් සේදීමේ ස්ථානවල අධික තදබදය ඇතිවීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ විවේක පහසුකම් වැඩි කිරීම පිළිබඳව සලකා බලන්න. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානවල වැසිකිළි, අසනීප පුද්ගලයින් විවේක ගන්නා කාමරය, මුළුතැන්ගෙය සහ කෑම කාමරයට ඇතුළු වන ස්ථානවල අත් සේදීමේ ස්ථාන අවශ්‍ය වේ.



- අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩ ප්‍රමාණවත් සංචිත ගබඩා කර තබන්න.
 - මුහුණු ආවරණ (රෙදිවලින් නිමවන ලද නැවත භාවිත කළ හැකි මුහුණු ආවරණ භාවිත කළ හැක) සාමාන්‍ය අවශ්‍යතා සඳහා එක් අයෙකුට 2 ක් සතියකට ප්‍රමාණවත් වේ.
 - සබන් සහ විෂබීජ නාශක දියර.
 - සැක සහිත රෝගියෙකු හඳුනා ගැනීමේදී සහ ඉන් පසුව භාවිතා කිරීම සඳහා පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණවල PPE සම්පූර්ණ කට්ටල. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයකට පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ කට්ටල දෙකක් ප්‍රමාණවත් වේ. ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් තිබේ නම් අතිරේක කට්ටල ලබා දෙන්න. පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ කට්ටලවලට අවම වශයෙන් ශරීර ආවරණයක්/ගවුමක්, ශල්‍යකර්ම මුහුණු ආවරණයක්, අත්වැසුම් සහ ඇස් ආරක්ෂා කරන ෂීලඩ් මුහුණු ආවරණයක් ඇතුළත් වේ.
 - උෂ්ණත්වමාන: සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයකට උෂ්ණත්වමාන දෙකක් පැවතීම ඉතා සුදුසු නමුත් සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයකට එක් අධෝරක්ත උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතා කළ හැකිය. ක්‍රමවත්ව ක්‍රියා නොකරන අවස්ථාවකදී වයට ආදේශකයක් කොට්ඨාස මට්ටමින් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකිය.

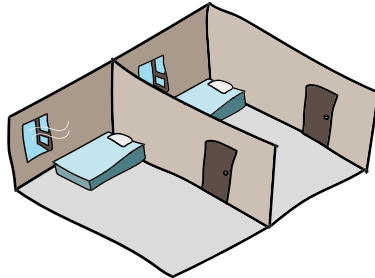


5.2 කොවිඩ් 19 වසංගත කාලය තුළ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයක් කළමනාකරණය කිරීමේදී ගත යුතු අතිරේක පියවර

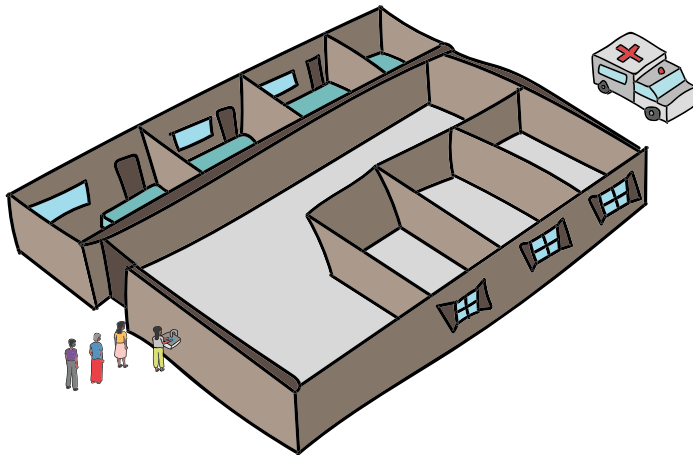


සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටුවීමේ දී සෑම විටම පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සම්බන්ධ වීමට ඇති අවස්ථා සහ රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වීම අවම කර ගැනීමට අවශ්‍ය පියවර ගන්න. සුදානම් වීමේ අදියරේ දී ඇති මාර්ගෝපදේශ ඉතා දැඩිව අනුගමනය කරන්න.

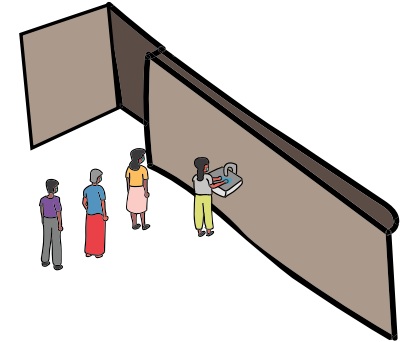
- නේවාසිකයින්ගේ ආරක්ෂාවට හා පෞද්ගලිකත්වයට හානි නොවන පරිදි ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රයක් ලැබෙන බවට සහතික කරන්න.



- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ රැඳී සිටින පවුල් ඒකක අතර සෑම විටම ප්‍රමාණවත් පරතරයක් ඇති බවට වග බලා ගන්න.



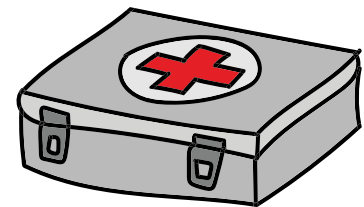
- සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ ඔවුන්ට වෙන් කෙරෙන සීමාවෙන් පිටත අනවශ්‍ය ලෙස පුද්ගලයින් සැරසැරීම වැළැක්වීම සඳහා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ නියමිත සීමා මායිම් ආරක්ෂිතව තබා ගන්න. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයට ඇතුළු වීමේ සංඛ්‍යාව අවම මට්ටමක තබා ගන්න, වඩාත් සුදුසු නම් අත් සේදීමේ ස්ථානයක් සහිත තනි පිවිසුමක්. හදිසි පිටවීම් ලෙස හඳුනාගෙන ඇති කිසිදු දොරටු සහ ගේට්ටු අවහිර නොකිරීම ද වැදගත් ය.



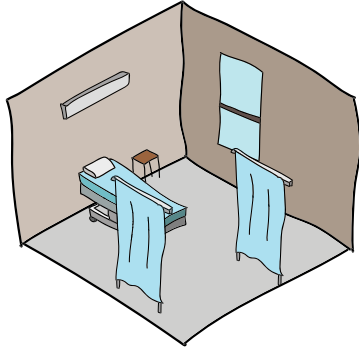
- කොවිඩ් 19 රෝගීන් සබඳතා පැවැත් වූ ආශ්‍රිතයන් සොයා ගැනීම පහසු කිරීම සඳහා, රැඳවුම්කරුවන් පැමිණීමේ දිනයන් සහ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයෙන් පිටව යන දිනය පිළිබඳව වාර්තා තබා ගන්න. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයට පැමිණෙන කාර්ය මණ්ඩලය සහ අනෙකුත් අමුත්තන් සම්බන්ධයෙන් ඒ ආකාරයෙන්ම තොරතුරු සටහන් කරන ලද වාර්තාවක් තබා ගත යුතුය. අවශ්‍යතාවයක් මතුවුවහොත් කොවිඩ් 19 ආශ්‍රිතයන් සම්බන්ධතා තොරතුරු සොයා ගැනීමේදී ඇති වන අපහසුතා අවම කර ගැනීමට ඒමගින් පුළුවන.



- මුහුණු ආවරණ, විෂබීජ නාශක දියර, අත්වැසුම් ඇතුළු සුළු රෝගාබාධ හා තුවාලවලට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා අවශ්‍ය මූලික ඖෂධ සහ වෛද්‍ය සැපයුම් ඇතුළත් ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් තබා ගන්න.



- ප්‍රථමාධාර කාමරයක් ලෙස වෙනම කාමරයක් හඳුනාගත හැකි නම්, මෙය ඕනෑම ජංගම සෞඛ්‍ය සායනයක් සඳහා සායනික කාමරයක් ලෙස ද භාවිතා කළ හැකිය. මෙම කාමරයට හොඳ වාතාශ්‍රයක්, ස්වාභාවික හිරු වළිය, දෑත් සේදීමේ ස්ථානයක්, හැකි නම් වෙනම වැසිකිළියක්, ඇඳක්, සහ ඉවතලන අත්පිස්නා, භාවිතා කළ මුහුණු ආවරණ වැනි අයිතම බැහැර කිරීමට වසන ලද කසල බදුනක් සහ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කරන තිරයක් තිබෙන බවට වග බලා ගන්න.



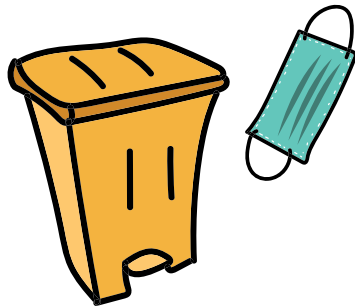
- උණ, සංවරණ ඉතිහාසය, කොවිඩ් 19 රෝගීන් සමග පැවැත්වූ ආශ්‍රිතයන්ගේ ඉතිහාසය සහ ස්වසන ආසාදිත බව ආදී ඕනෑම රෝග ලක්ෂණයක් සහිත රෝගීන් හඳුනා ගැනීම සඳහා IR උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතයෙන් උෂ්ණත්වය මැනීමෙන් කෙටි තොරතුරු විමසීමකින් සහ උණ තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න.



IR උෂ්ණත්වමානය භාවිතා කළ හැකි අයුරු

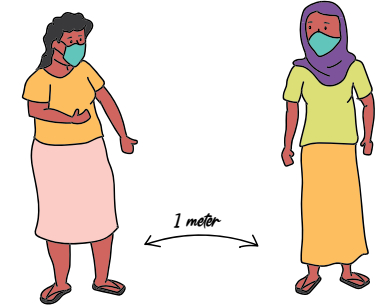
- රැඳවියන්ගේ මූලික පරීක්ෂාව කිරීම සඳහා
- දෛනිකව උණ පරීක්ෂා කිරීම සඳහා
- සහායක කාර්ය මණ්ඩලය සහ ආගන්තුකයන් පරීක්ෂා කිරීම සඳහා

- සෑම දෙනාම මුඛ ආවරණයක් පැළඳ සිටින බවට සැම විටම වග බලා ගන්න. රැඳවියන්, සෞඛ්‍ය සේවකයින් සහ අනෙකුත් සහායක කාර්ය මණ්ඩලය මෙන්ම අමුත්තන්. සෞඛ්‍ය උපදේශනවලට අනුකූලව භාවිතා කළ මුහුණු ආවරණ ආරක්ෂිතව බැහැර කිරීම ද වැදගත් ය. පාවිච්චි කරන ලද මුහුණු ආවරණ සහ PPE සඳහා වෙනම කසල බදුනක් හෝ පාදය භාවිත කර ක්‍රියාත්මක වන පියනක් සහිත බදුනක් (වසා දැමූ බදුනක්) තබන්න.



- පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල වැදගත්කම පිළිබඳව රැඳවියන්ට පළමු දිනයේ සිටම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන අධ්‍යාපන ආධාරක ප්‍රදර්ශනය කර බෙදාහරින්න:

- විශේෂයෙන් පෝලිමිඩ්වලදී සහ සේදීම, ස්නානය කිරීම සහ විනෝදාත්මක ස්ථාන වැනි පුද්ගලයින් රැස්වන අනෙකුත් ස්ථානවලදී සෑම විටම එකිනෙකා අතර මීටරයක පරතරය තබා ගන්න. පෝලිමි ස්ථානවල මීටරයක දුරින් රේඛා සලකුණු කරන්න.



- දෑත් අපවිත්‍ර වූ/අපිරිසිදු වන ඕනෑම අවස්ථාවක සහ නිතර සබන් යොදා ජලයෙන් අත් සේදීම.
- මුහුණු ආවරණ හිසි පරිදි පැළඳීම.
- සෙමි ප්‍රතිශක්ත වැනි රෝග ඇති විය හැකි ඕනෑම අවස්ථාවකට නිරාවරණය වීමෙන් වැළකී සිටීම (උදා: වැස්සේ තෙමීම).



- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන පණිවිඩ බෙදා හැරීම සඳහා පෝස්ටර්, බැනර්, මහජනතාව ඇමතිමේ ක්‍රමවේදයක්, රූපවාහිනිය, මල්ට්මීඩියා ප්‍රොපේක්ටරය හෝ ඩිජිටල් තිර භාවිතා කරන්න.

- නේවාසිකයින් සමග සම්බන්ධතා පවත්වන්නේ අවම කාර්ය මණ්ඩලයක් බවට අඩුම වන බලා ගන්න. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන වෙත පිටස්තරයින් ඇතුළු වීම සීමා කරන්න.



PRIORITY

ඉහළ ප්‍රමුඛතාවය: සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන තුළ කොවිඩ් 19 වෛරසය පැතිරීම වැළැක්වීම.

කොවිඩ් 19 වසංගතයේ ස්වභාවය අනුව, ඕනෑම වේලාවක මෙම සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන තුළින් රෝගය හදිසියේම මතු වීමට ඉඩ ඇත. එබැවින් සෑම විටම අවධානයෙන් සිටින්න, ආරක්ෂක පියවරයන් අඩුම අනුගමනය කරන්න.

- කොවිඩ් 19 වෛරසය ආසාදනය වී ඇතැයි සැක කෙරෙන පුද්ගලයින් සමග කටයුතු කිරීමේදී සෞඛ්‍ය සේවකයින්ට සුදුසු PPE කට්ටලයක් ඇඳීමට සිදු විය හැකිය.
- අත් සේදීම සහ දැන්වල සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම, පොදු ස්ථාන, අයිතමයන් සහ වැසිකිලි ප්‍රදේශ ඇතුළු නිතිපතා පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජනාශක කිරීම, අයිපීසී (IPC) පියවර ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ අධීක්ෂණය කිරීම. කළමනාකරණ කාර්ය මණ්ඩලය, අමුත්තන් සහ ආපසු වන නේවාසිකයින් (අත්‍යවශ්‍ය කටයුතු සඳහා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයෙන් පිටතට යාමට අවසර දෙනු ලබන) ඇතුළු සෑම දෙනාම සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයට ඇතුළු වීමට පෙර සබන් හා පලය යොදා අත් සේදිය යුතුය.
- වෛරසය ආසාදිත පිරිමි සහ ගැහැනු අය සඳහා වෙනම වැසිකිලි වෙන් කර සනීපාරක්ෂක තුවා, ළදරු ඩයපර් සහ අනෙකුත් අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සඳහා වෙනම භාජන ලබා දෙන්න. කාන්තා වැසිකිලිවල, රෙදි වල්ලා තැබීමට සහ කාන්තා වැසිකිලි සඳහා වැඩි ඉඩක් ලබා දීම සඳහා කොකු/පුවරුව වැනි නිසි සනීපාරක්ෂක කළමනාකරණයක් පහසු කිරීම සඳහා පහසුකම් සැලසීමට වග බලා ගන්න. (බලන්න: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය කෙරෙහි සංවේදීතාවයකින් යුතු සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය සඳහා මාර්ගෝපදේශ). අසනීප/විවේකාගාරවල සනීපාරක්ෂක උපදේශ සහිතව සනීපාරක්ෂක තුවා තබා ගත යුතු අතර කඳවුර තුළ භාවිතා කළ තුවා ආරක්ෂිතව බැහැර කිරීම සහතික කරන්න.
- සුදුසු විෂබීජ නාශක ද්‍රාවණයකින් දිනකට කිහිප වතාවක් වැසිකිලි පිරිසිදු කරන්න. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය ක්‍රියාත්මකව තිබියදී මෙම රාජකාරි ඉටු කිරීම සඳහා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ නේවාසිකයින්ගේ ලැයිස්තුවක් සකස් කිරීමට ඔබට හැකිය.

5.3. රැඳවියන්ගේ සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම

නේවාසිකයින්ගෙන් එක් අයෙකු හෝ වැඩි ගණනක් කොවිඩ් 19 ආසාදිත රෝග ලක්ෂණ පෙන්නවනවා ද යන්න නිරීක්ෂණය කිරීම වැදගත් වේ. පහත පියවර අනුගමනය කරන්න:

1. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ වෙසෙන සියලුම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්, අමුත්තන් සහ පුද්ගලයින් අතර දෛනිකව සහ දිනකට දෙවරක් අධෝරක්ත උෂ්ණත්වමානයක් භාවිතා කිරීමෙන් උණ පරීක්ෂා කළ යුතුය.
2. කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයා අවම වශයෙන් දිනකට එක් වරක්වත් සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ සිටින සියලුම පවුල් වෙත ගොස් පහත දැක්වෙන තොරතුරු විමසා සිටිය යුතුය.

- උණ,
- කැස්ස,
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා,
- නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම,
- උගුරේ අමාරුව,
- ශරීරයේ කැක්කුම් සහ වේදනාව
- පාවනය
- ඇනෝස්මියා (සුවඳ, රස නොදැනීම)

පරීක්ෂණ වන්න! බෙංගු උණ රෝගය නිසා ද කොවිඩ් 19 නිසා ඇතිවන නිසරදය සහ ශරීරයේ වේදනාව වැනි රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පෙන්නුම් කළ හැකිය. සමහර විට එක් පුද්ගලයෙකුට කොවිඩ් 19 සහ බෙංගු යන දෙකම ආසාදනය විය හැකිය.

කළයුතු

අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ නිසි ක්‍රමවේදයක් සහතික කිරීම
භාවිත කළ මුහුණු ආවරණ, PPE සහ වෙනත් සායනික අපද්‍රව්‍ය වෙන් කිරීම හා බැහැර කිරීම සඳහා අමතර පරිශ්‍රමයක් දැරිය යුතුය. ප්‍රාදේශීය මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුකූලව අපද්‍රව්‍ය (සායනික හා සායනික නොවන අපද්‍රව්‍ය) වෙන් කිරීම සහ බැහැර කිරීම සඳහා පළාත් පාලන කාර්ය මණ්ඩලය සහ මහජන සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සම්බන්ධීකරණය කරන්න.

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය නිතරම පිරිසිදු ව තබා ගන්න!
පොදු ස්ථාන දිනපතා සෑම දිනකම අවම වශයෙන් එක්වරක් සහ අනෙකුත් රැඳීසිටින ස්ථාන දිනක් හැර දිනක් විෂබීජනාශක කිරීම සඳහා විෂබීජ නාශක දියර භාවිත කළ හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් විෂබීජ නාශක ඉසීම සඳහා කොවිඩ් 19 වැළඳී ඇතැයි සැක සහිත හෝ තහවුරු වූ අවස්ථාවලදී විෂබීජ නාශක නිතිපතා ඉසීම සඳහා භාවිත කරන PPE කට්ටල භාවිතා නොකිරීම වැදගත්ය. කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉසීමට භාවිතා කරන පොදුවේ භාවිතා කරන PPE මේ සඳහා ප්‍රමාණවත් වේ. මහජන සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍ර කාර්ය මණ්ඩලය විසින් පිරිසිදු කිරීමේ හා විෂබීජනාශක කිරීමේ සමස්ත ක්‍රියාවලියම අධීක්ෂණය කරනු ඇත.

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය තුළ කොවිඩ් 19 වැළඳී ඇතැයි සැක කෙරෙන සිද්ධියක් හමු වුවහොත් විශේෂචරණය කිරීමේ විශේෂ ක්‍රියා පටිපාටිය අනුගමනය කරන්න

පවතින මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුකූලව මහජන සෞඛ්‍ය කාර්යය මණ්ඩලයේ සහයෝගය හා මඟ පෙන්වීම ඇතිව හයිපොක්ලෝරිසිට් ද්‍රාවණය සහ/හෝ 70% ඇල්කොහෝල් භාවිතා කරන්න.

අවශ්‍යතාවයට වඩා අමතර ජල සම්පාදනයක් ලබා දෙන්න

විශේෂයෙන් අත් සේදීම සහ පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියා පටිපාටි සඳහා ඉහළ ගිය භාවිතය සපුරාලීම සඳහා සැපයුම් ලබාදෙන්න. ජල සැපයුම අතිශයින් සීමිත අවස්ථාවන්හිදී, දිනකට එක් අයෙකුට අවම වශයෙන් ලීටර් 30 ක් සඳහා වත් ප්‍රවේශය තිබිය යුතුය.



මුහුණු ආවරණයක් නිවැරදිව බැහැර කරන්නේ කෙසේද?



1 මුහුණු ආවරණය ගලවන්න



2 විය දෙකට නවන්න



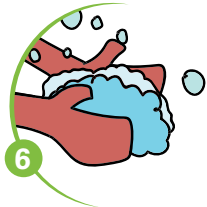
3 ඉප මගින් ඔතන්න



4 ඕනෑම ලද මුහුණු ආවරණය ජ්ලාස්ටික් බෑගයකට දමන්න



5 ජ්ලාස්ටික් බෑගය කසල බඳුනකට දමන්න



6 තත්පර 30ක් වත් සබන් යොදා දැන් සෝදන්න.

නොකළ යුතු දේ



සෞඛ්‍ය උපදෙස්වලට අනුකූලව සහ ප්‍රවේශමෙන් ආහාර බෙදා දෙන්න

ආරම්භක අවධියේදී බාහිර ස්ථානයක සිට පිසින ලද ආහාර ලබාදීම සුදුසු වනු ඇත. විවෘත ආහාර පිලියෙල කිරීම කළ යුත්තේ ක්ෂේත්‍ර සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ අධීක්ෂණය යටතේ ය. කෙසේ වෙතත්, සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයට බාහිරව සිට රෝග බෝවීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා ප්‍රජාව විසින් ආහාර පිසීම සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය තුළ ආරම්භ කිරීමට කඩිනමින් කටයුතු කළ යුතුය. කිසියම් සාධාරණ හේතුවක් මත ප්‍රජාව විසින් ආහාර පිසීම ප්‍රායෝගිකව කළ නොහැකි නම්, එක් කණ්ඩායමක් විසින් ආහාර ආහාර සැපයීම දිරිමත් කරන්න.

සෑම විටම කෝපට, පිගන්, හැඳි පවුල් ඒකක අතර බෙදා ගැනීම සීමා කරන්න.



සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයට ඇතුළු වන සහායක කාර්ය මණ්ඩලය හැකි තාක් දුරට සීමා කරන්න:

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය තුළ අත්‍යවශ්‍ය කාර්යයන් ඉටු කරන අයට පමණක් අවසර දෙනු ලැබේ. අමුත්තන්ට සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයට පැමිණීමට සෑම විටම ඉඩ නොදිය යුතුය.

සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ සහ ඉන් පිටත රැඳවියන්ට සංචරණය කිරීමට අවසර නොදෙන්න:

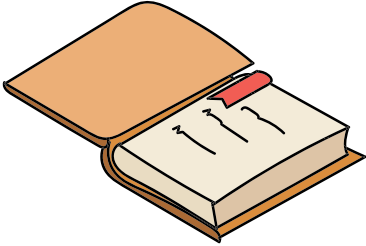
අතිශය වැදගත් හෝ හදිසි හේතුවක් නිසා හැර, කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්තිය අවම කිරීම සහ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානය තුළට හා ඉන් පිටතට සම්ප්‍රේෂණය වීම අවම කිරීම සඳහා මෙසේ සිදුකළ යුතුය. අනාගතයේ ඕනෑම නිරීක්ෂණ කටයුතු සඳහා පහසුකම් සැලසීම සඳහා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය මඟින් ඔවුන්ගේ සංචරණයන් කළමනාකරණය කර සටහන් කර ගත යුතුය.





ආධාර බෙදාදීම සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන තුළදී නොකළ යුතුය:

අත්‍යවශ්‍ය නොවන සියලුම භාණ්ඩ බෙදා හැරීම අධෛර්යමත් කරන්න. සියලුම අත්‍යවශ්‍ය සහන භාණ්ඩ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරණය විසින් භාර ගත යුතුය (හෝ වඩාත් සුදුසු ප්‍රාදේශීය කාර්ය මණ්ඩලය) සහ සියලුම රැඳවියන් අතර සාධාරණ හා විභිච්චකාවයෙන් යුතුව බෙදා හැරිය යුතුය. අවදානම අවම කිරීම සඳහා පරිත්‍යාගශීලීන් විසින් භාණ්ඩ සෘජුවම රැඳවියන් වෙත භාරදීමට ඉඩ නොතැබිය යුතුය.



සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ විවැනි සියලුම රෝගීන්ගේ ලේඛනයක් පවත්වාගෙන යා යුතුය.

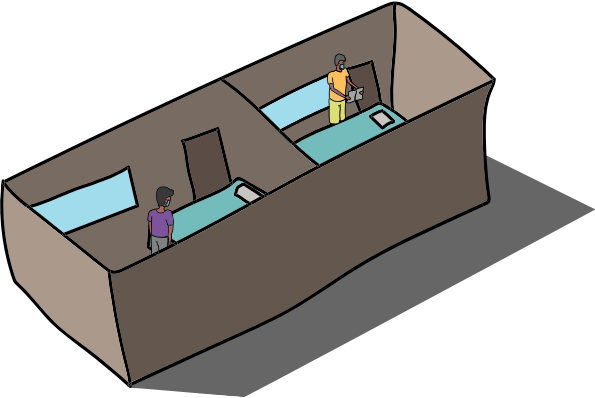
හඳුනාගත් සැක සහිත සියලුම පුද්ගලයින් සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය නිරීක්ෂණය කරන තුරු වෙනම කාමරයක හුදෙකලා කර තබන්න. සැක සහිත සියලුම පුද්ගලයින් සුදුසු පරිදි මුහුණු ආවරණ පැළඳ සිටින බවටත්, ශාරීරික දුරස්ථතාවය පවත්වා ගෙන යන බවටත්, දෑත් විෂබීජනරණය කරන විෂබීජ නාශක දියර භාවිතා කරන බවටත් අනෙකුත් සියලුම මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුකූලව කටයුතු කරන බවටත් වග බලා ගන්න. මුහුණු ආවරණ, විෂබීජ නාශක දියර ලබා දීමටත් භාවිතා කර ඉවත දමන දෑ දැමීමට කසල බඳුන් තබන්න.

5.4. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයකින් කොවිඩ් 19 වැළඳී ඇතැයි සැක සහිත රෝගියෙකු හමු වුවහොත් අනුගමනය කළ යුතු පියවර

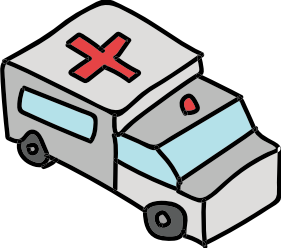
සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයට ඇතුළු වීමේදී සිදුකරන මූලික පරීක්ෂණයේදී, රෝග ලක්ෂණ නිරීක්ෂණයේදී, සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ පිවිසුම් දොරටුවේදී කාර්ය මණ්ඩලය සහ අමුත්තන් පරීක්ෂා කිරීමේදී හෝ පුද්ගලයෙකු විසින්ම තමන්ට රෝග ලක්ෂණ ඇතැයි දැනුම්දීමේදී ශ්වසන මාර්ගයේ උග්‍ර ආසාදන රෝග ලක්ෂණ ඇති බවට සැක සහිත රෝගියෙකු සොයා ගත හැකිය.



සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයකින් කොවිඩ්-19 සැක සහිත රෝගියෙකු හමු වුවහොත්, එම පුද්ගලයන්ගේ ගෞරවය සහ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම, හුදෙකලා කිරීම, ප්‍රතිකාර සඳහා කඩිනමින් යොමු කිරීම සහ මහජන උදහසට ලක් වීම වැළැක්වීම සඳහා තත්ත්වය ප්‍රවේශමෙන් හසුරුවා ගත යුතුය.



ශ්වසන මාර්ගයේ උග්‍ර ආසාදන රෝග ලක්ෂණ ඇති බවට සැක කෙරෙන සියලුම පුද්ගලයින් පිළිබඳව සෘජුව හෝ ඕනෑම ක්ෂේත්‍ර නිලධාරී සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයක් මගින් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා හට දැනුම් දීම.



රෝගීන් දැඩි ලෙස රෝගාකාර වුවහොත් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගේ මඟ පෙන්වීම යටතේ ඔවුන් රෝහලක් වෙත යොමු කිරීම සඳහා 1990 සුවසැරිය ගිලන් රට සේවාවේ සහාය ලබා ගන්න.

5.5. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයෙන් තහවුරු වූ සිද්ධියක් හෝ කොවිඩ් 19 වෛරසය ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග සමීප ආශ්‍රිතයෙකු හමු වුවහොත් අනුගමනය කළ යුතු පියවර

රෝහලට යොමු කරන ලද රෝගියෙකුට කොවිඩ් 19 වෛරසය ආසාදිත රෝගියෙකු යැයි තහවුරු වුවහොත් හෝ සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේදී තහවුරු වූ රෝගියෙකු සමග සමීප සබඳතාවක් පැවැත් වූ ආශ්‍රිතයෙකු හමු වුවහොත් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වරයාගේ මඟ පෙන්වීම යටතේ තත්ත්වය කළමනාකරණය කළ යුතුය.

- A. මෙම පණිවුඩය සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ නේවාසිකයන් වෙත දැනුම් දිය යුතු අතර ඔවුන් අතර අනවශ්‍ය නීතියක් ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහා ගත හැකි සෑම පියවරක්ම ගත යුතුය. රෝගියාගේ සමීපතම පවුලේ සාමාජිකයින් හා සමීපතම ඥාතීන් හඳුනා ගැනීම සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට සියළුම සහයෝගය ලබා දිය යුතුය.
- B. මහජන සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය විසින් නියම කළ හැකි ඕනෑම නිරෝධායනයකට, පරීක්ෂණයකට හෝ හුදකලා වීමේ ක්‍රියාවලියකට සහාය ලබා දෙන්න. මේ මොහොතේ සිට මහජන සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ මඟ පෙන්වීම යටතේ අතිරේක ආරක්ෂක පියවර ගත යුතුය.
- C. රෝගය පැතිර යාමේ අවදානම වළක්වා ගැනීම සඳහා සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයට සහ වීසින් ඉවතට මිනිසුන් අනවශ්‍ය ලෙස සංචරනය වීම වැළැක්වීම සඳහා වචනි අවස්ථාවලදී නේවාසිකයින්ට අමතර ආරක්ෂාවක් සහ රැකවරණය සැලසීම.

5.6. කොවිඩ් 19 වසංගතය අතරතුර සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන ඉවත් කිරීම

- A. සුරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන ඉවත් කිරීම සඳහා වූ විධිමත්, ක්‍රමානුකූල හා ආරක්ෂිත උපාය මාර්ගයක් අනුගමනය කිරීම දැනට පවතින මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුකූලව සිදුකළ යුතුය.
- B. පරිශ්‍රයේ අයිතිකරුවන්/හවුල්කරුවන් (උදා: විදුහල්පතිවරුන් සහ පාසැල්වල දෙමව්පියන්, පුස්තකාලයන් සහ පන්සල්වල "ආයතනයන්") සමග සාමාන්‍යයෙන් භාවිතාකරන විෂබීජ නාශක දියර යොදා ගනිමින් නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨ විෂබීජහරණය කිරීම මගින් පරිශ්‍රයේ ආරක්ෂාව ඔවුන්ට තවදුරටත් සහතික වනු ඇත.
- C. විෂබීජ නාශක දියර, සබන්, මුහුණු ආවරණ වැනි උපාංග ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා ගත හැකි බවට වග බලා ගන්න.
- D. නිතර භාවිතා කරන උපකරණ හා මතුපිට (ගොඩනැගිලිවල බිම්, මේස, පුටු, දොර කවුළු, ජනෙල් රාමු, විදුලි බොත්තම් සහ වෙනත් උපකරණ හෝ ගෘහ භාණ්ඩ) නිසි ලෙස පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජහරණය කිරීම සහතික කිරීම.

කොවිඩ් 19 වැනි බෝවන රෝග විශාල සංඛ්‍යාවක් එකට එකතු වූ ස්ථානවල ඉතා වේගයෙන් ව්‍යාප්ත විය හැකිය. ආසාදන වැළැක්වීමේ සහ පාලනය කිරීමේ ආරක්ෂක පියවර සහ අත් සේදීමේ පුරුදු මගින් විශාල ඒකරාශීවීම් අතර වචනි බෝවන රෝග පැතිරීම අවම කරයි.

අපද්‍රව්‍ය නියමිත පරිදි බැහැර නොකිරීමෙන් බෙංගු රෝගය පැතිරී යා හැකිය ජලය සහ සනීපාරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් දුර්වල තත්වයන් පැවැතීම මගින් ජලය මගින් බොවන රෝග ව්‍යාප්ත විය හැකිය.

5.7. අවතැන් වූ ජනතාව කෙරෙහි සහකම්පනයෙන් කටයුතු කිරීම

ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට කොවිඩ් 19 ආසාදනය විය හැකිය!

මෙම පොත් පිටුවේ සඳහන් සියළු නිර්දේශයන් අනුගමනය කර සිටියදීත් යමෙකුට කොවිඩ් 19 ආසාදනය වී ඇත්නම්, එම පුද්ගලයාට දොස් පැවරීම හෝ වරදක් කළ අයෙක් යැයි විවේචනය නොකළ යුතුයි



ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

- COVID-19 guidance based on humanitarian standards: <https://spherestandards.org/coronavirus/>
- Camp coordination and Camp management: Gender equality and specific sectors: https://www.gihahandbook.org/media/pdf/en_topics/Safety_Center_coordination_and_Safety_Center_management.pdf
- IASC Reference Group on MHPSS in Emergency Settings with the IASC Global CCCM Cluster. Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings: What should Camp Coordination and Camp Management Actors Know?
- Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) reference materials - IASC Guidelines on MHPSS in Emergencies, IOM Manual on Community-Based Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies and Displacement and COVID-19 Guidance and Toolkit for Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) Teams
- Search and Rescue Guidelines during COVID-19 and Camp Management Guidelines during COVID-19: <https://drive.google.com/file/d/1PTDFH4k1Z0kgJeBAxTclSoxNR5oRtcNW/view>
- Minimum Standards for Prevention and Response to SGBV during Emergencies, UNFPA
- Our Voices Matter: The views of children on emergency preparedness and response in Sri Lanka, 2017, Save the Children and UNICEF

හදිසි ප්‍රතිචාරක දුරකථන සේවා අංක

නම	දුරකථන අංකය
ආපදා කළමනාකරණ ඇමතුම් මධ්‍යස්ථානය	117
කොවිඩ්-19 පිළිබඳ උපදෙස් ලබා ගැනීමට ක්ෂණික දුරකථන අංකය	1390
බස්නාහිර පළාතේ නිවෙස් නිරෝධායනය වන කොවිඩ්-19 රෝගීන් කළමනාකරණය කිරීම සඳහා කෙටි පණිවුඩ විසඳුම සහ දුරකථන අංකය	1904
හදිසි ගිනි නිවීමේ හා හදිසි අනතුරු ගිලුන් රථ සේවාවන්	110
ජාතික උපකාරක සේවා(ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශය) ක්ෂණික දුරකථන අංකය	118
පොලිස් හදිසි සේවා ක්ෂණික දුරකථන අංකය	119
පැය 24 පුරා ක්‍රියාත්මක තෛයිනානා සෞඛ්‍ය සේවා සපයන දුරකථන අංකය	1999
කාන්තා හා ළමා කටයුතු හා සමාජ ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශය පැය 24 පුරා ක්‍රියාත්මක හදිසි ඇමතුම් අංකය	1938
ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ ක්ෂණික දුරකථන අංකය	1926
CCC line (ශ්‍රී ලංකාවේ නොමිලේ දුරකථන උපදේශන සේවාව)	1333
ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරිය	1929
රජයේ තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය	1919
ගිලුන් රථ සේවාව	1990
කාන්තා හා ළමා කටයුතු හා සමාජ ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශය - සමාජ ආරක්ෂක අංශය	011 2887349
ශ්‍රී ලංකා පොලිස් ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය	011 2444444
සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව	011 2187050

ආරක්ෂිතව සිටින්න

ආපදා අවදානම් අවම කිරීම සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර දිනය (IDRR)
හිමිත්තෙන් ප්‍රකාශයට පත් කර දියත් කරන ලදී
13 ඔක්තෝබර් 2021