

ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාව හා නාර්වේද විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමය කොවිඩ් -19 අර්බුදය - ගර්හනී මච්චරුන්ට උපදෙස්

කොවිඩ්-19 වෛරසය පැතිරීම හේතුවෙන්, ගර්හනී කාන්තාවන්ට එයින් වන බලපෑම පිළිබඳව ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාව හා නාර්වේද විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමය සැලකිලිමත් වේ.

ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාව හා නාර්වේද විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය සමඟ සමීපව කටයුතු කරමින් ගර්හනී මච්චරුන්ගේ දරු ප්‍රසූතියට පෙර සායනවල සහ මාතෘ වාට්ටුවල රැකවරණය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා හැකි උපරිමයෙන් හා සුරක්ෂිත දරු උපතක් ලබා දීමේ අරමුණින් කටයුතු කරයි.

ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාව හා නාර්වේද වෛද්‍ය සංගමය, එහි සාමාජිකයන්, හෙදියන්, චිත්තඥ මාතාවන්, අනෙකුත් සෞඛ්‍ය සේවකයන්, ශල්‍යාගාර කාර්ය මණ්ඩලය, රසායනාගාර සේවකයන් සහ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවන් ඇතුළත් ක්ෂේත්‍ර කාර්ය මණ්ඩලය සෞඛ්‍ය සේවාව පවත්වා ගැනීම සඳහා දක්වන කැපවීම අගය කරයි.

සාමාන්‍ය උපදෙස්

කොවිඩ්-19 ආසාදනයට නිරාවරණය වීම වලක්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ලබා දී ඇති සියළුම පූර්වාරක්ෂාවන් සහ උපදෙස් අනුගමනය කරන ලෙස ගර්හනී මච්චරුන්ට ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාව හා නාර්වේද වෛද්‍ය සංගමය උපදෙස් දෙයි.

මේවා,

- මහජනයා රැස්වන ස්ථාන මග හරින්න.
- අනවශ්‍ය ගමන් බිමන් අඩු කරන්න.
- අවම වශයෙන් අඩි 6ක් වත් සමාජ දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගන්න.
- ඔබ රෝහලට යන්නේ නම් මුහුණ ආවරණ පළඳින්න.

- වෙනත් පාෂ්ඨයන් සමඟ ස්පර්ෂ වීමෙන් දැන් අපවිත්‍ර වීම වලක්වා ගන්න.
- අපවිත්‍ර වූ දැනින් නාසය සහ මුඛය ස්පර්ෂ කිරීමෙන් වලකින්න.
- නිතරම සබන් හා ගලා යන ජලයෙන් අත් සෝදන්න (සනීපාරක්ෂක දියර නැති අවස්ථාවන් වලදී).
- පොදු වැසිකිළි භාවිතා කිරීමේදී සහ විශේෂයෙන් දොරවල් ස්පර්ෂ කිරීමේදී ප්‍රවේසම් වන්න.
- සුපිරි වෙළඳසැල්, සාප්පු සහ වෙනත් ජනාකීර්ණ ස්ථාන වලට යාමෙන් වලකින්න (උදා: මංගල උත්සව)
- ඔබේ ප්‍රසව හා වෙනත් වෛද්‍ය වාර්තා අපවිත්‍ර නොවන සේ වෙන වෙනම තබා ගන්න.
- හැකි තාක් පොදු ප්‍රවාහනයෙන් වලකින්න. ඔබ කුලී රථ භාවිතා කරන්නේ නම් ඉහත සඳහන සියලු පූර්වාරක්ෂාවන් අනුගමනය කරන්න. රථයට නැගීමට පෙර රියදුරුට කැස්ස හෝ උණ නැති බව තහවුරු කර ගන්න.
- කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන පුද්ගලයන් මුණ ගැසීමෙන් වලකින්න.
- වෙනත් පුද්ගලයකු ඉදිරිපිට කැස්ස හෝ කිවිසීම නොකරන්න. එය සිදුවුවහොත් ඔබ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ නොසිටින්නේ නම් වැලමිට මගින් ආවරණය කරගන්න.
- ඔබට උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, කැස්ස හෝ උගුරේ අමාරුව වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට දන්වන්න.
- ආසාදිත පුද්ගලයකුට හෝ පසුගිය මාසය තුළ විදේශයන්ගෙන් ආපසු පැමිණි පුද්ගලයකුට නිරාවරණය වීමක් ඇත්නම් ඒ පිළිබඳ දන්වන්න. එවිට ඔබ නිරෝධායනය කර, ඔබට කොවිඩ්-19 වෛරසය ආසාදනය වී ඇති බවට සැක කෙරේ නම්, වැඩිදුර පරීක්ෂණ සිදු කරනු ලැබේ. කිසිදු හේදයකින් තොරව ඔබගේ සහ දරුවාගේ ආරක්ෂාව සඳහා උපරිම සන්කාර ලබා දෙනු ඇත.
- හදිසි අවස්ථා ඇති මව්වරුන්ට නොමිලේ ගිලන්රථ සේවාව භාවිතා කර 1990 අංකයට දුරකථන ඇමතුමක් ලබාගෙන රෝහලට පැමිණිය හැකිය.

පූර්ව ප්‍රසව රැකවරණය

විශේෂ ප්‍රතිකාර සහිත රෝහල් පූර්ව ප්‍රසව සායන

- දෛනික ප්‍රසව සායන පැවැත්වේ. කෙසේ වෙතත් අධි අවදානම් සහිත ගර්භනී මවුවරුන්ට සහ සති 32 සම්පූර්ණ වූ ගර්භනී මවුවරුන් පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ප්‍රමුඛතාවය දෙනු ලැබේ.
- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් යොමු කරන ලද සියළුම අධි අවදානම් ගර්භනී මවුවරුන් පරීක්ෂා කරනු ලැබේ.
- හැකි සෑම විටම තදබදය වලක්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රමයක් ක්‍රියාත්මක කෙරේ (උදා: පැයකට මවුවරුන් 10 දෙනෙක්)
- පොරොන්තු ස්ථානයේ සහ සායනයේ සෑම විටම එකිනෙකාගෙන් මීටරයක දුරක් පවත්වාගෙන ඉහත සඳහන් සියළු පූර්වාරක්ෂාවන් අනුගමනය කරන්න.
- ඔබ සමඟ පැමිණෙන පවුලේ සාමාජිකයන් ගණන එක් අයෙකුට සීමා කරන්න.
- ප්‍රසව හා වෛද්‍ය සංකූලතා ඇති සියළුම අධි අවදානම් රෝගීන් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව අඛණ්ඩව සායන වලට පැමිණෙන ලෙස උපදෙස් දෙනු ලැබේ.
- ඔබව ඉතා කෙටි කාලයක් සායනයේ තබා ගැනීමට අවශ්‍ය පියවර රෝහල් කාර්ය මණ්ඩලය විසින් ගනු ඇත.
- ඔබ පිටත්ව යාමට පෙර ඊලඟ සායන සඳහා දිනයක් ඉල්ලා ගන්න.
- ගර්භනී මව දැනටමත් නිරෝධායන ක්‍රියාවලිය යටතේ සිටී නම් (සැක සහිත කොවිඩ්-19 නිරාවරණ අවස්ථාවලදී) හදිසි අවස්ථාවකදී හැර නිරෝධායන කාලයෙන් (දින 14ක්) පසුව පූර්ව ප්‍රසව සායන දිනයක් ලබා දෙනු ඇත.
- කොවිඩ්-19 ආසාදනයෙන් සුවය ලැබූ මවුවරුන් සඳහා, හදිසි අවස්ථාවකදී හැර රෝහලෙන් පිටව ගිය පසු පූර්ව ප්‍රසව සත්කාර ලබා දෙනු ඇත.

රෝහලට ඇතුලත් වූ පසු

- රෝහල් වල සියළුම මාතෘ වාට්ටු සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ සහාය ඇතිව පැය 24 පුරාම කිසිදු බාධාවකින් තොරව ක්‍රියාත්මක වේ.
- ඔබට දරු ප්‍රසූතිය හෝ වෙනත් රෝගී තත්වයන් පිළිබඳ අනතුරු ඇඟවීමේ සලකුණු ඇත්නම් කරුණාකර සුපුරුදු පරිදි රෝහලට පැමිණෙන්න. වෛද්‍යවරයා විසින් අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර සැලසුම් කරනු ඇත.
- හදිසි අවස්ථාවන් වලදී මවුවරුන්ට ප්‍රමාදයකින් තොරව රෝහලට පැමිණෙන ලෙස උපදෙස් දෙනු ලැබේ.
- සාමාන්‍ය ප්‍රසව හා සිසේරියන් සැත්කම් සඳහා ඇතුලත් කිරීම් සැලසුම් කළ පරිදි සිදු කෙරේ. සැලසුම් කළ පරිදි රෝහලට පැමිණෙන ලෙස ඔබෙන් ඉල්ලා සිටී.
- උපරිම වශයෙන් පවුලේ එක් සාමාජිකයෙකුට ඔබව බැලීමට අවසර ලැබේ.

ඔබේ සුරක්ෂිත භාවය තහවුරු කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය සේවකයන් දිවා රාත්‍රි නොබලා සේවය කරන බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

ඔබට සහ අනෙකුත් ගර්භනී මවුවරුන්ට ආරක්ෂිත සෞඛ්‍ය රැකවරණයක් සැපයීම සඳහා ඔබගේ සහයෝගය ඉතා වැදගත් වේ.

23-03-2020