

# COVID-19 ව්‍යාප්තිය හා ආශ්‍රිත මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය අංශ පිළිබඳව කෙටි සටහන

## 1.5 වන අනුචාදය

මෙය මෙම සටහනෙහි 1.5 වන අනුචාදයයි (පෙබරවාරි 2020).  
COVID-19 ව්‍යාප්ති වකවානුව පුරා මෙය නිරන්තරයෙන්  
යාවත්කාලීන කිරීම සිදු කරනු ලැබේ.

**හැඳින්වීම:**

මෙම කෙටි සටහන තුළින් (2019) නව කොරෝනා වෛරසය (COVID-19) ව්‍යාප්තිය හා ආශ්‍රිත ප්‍රධාන මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහය පිළිබඳ කරුණු සාරාංශ ගත කෙරේ. මෙම කෙටි සටහන අවසන් වරට යාවත්කාලීන කරන ලද්දේ 2020 පෙබරවාරි මසදීය.

**සන්දර්භය:**

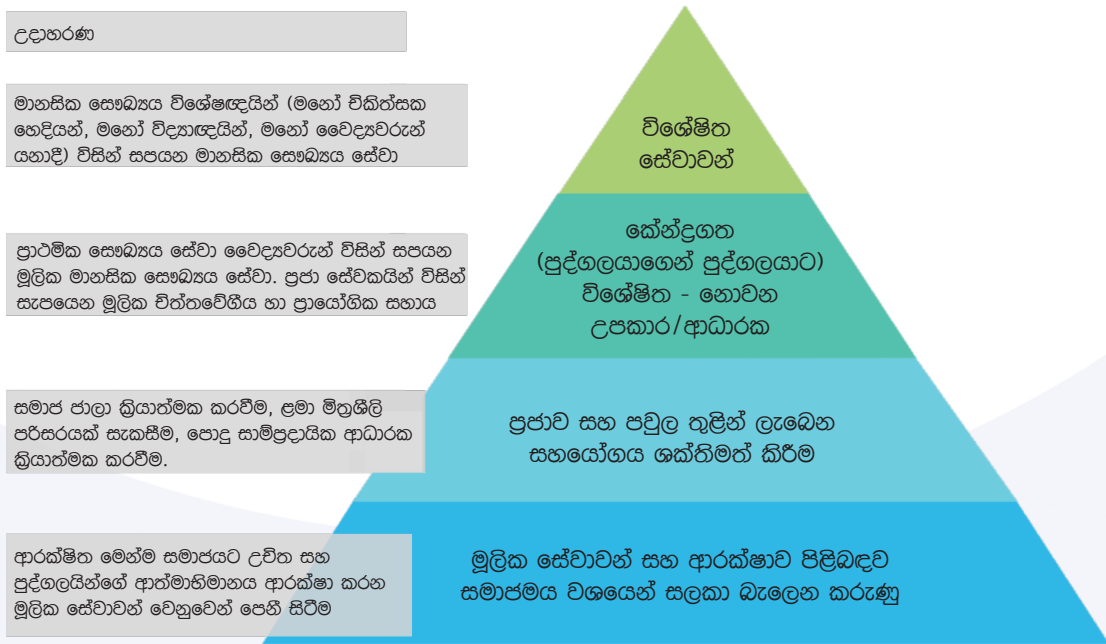
- COVID-19 පිළිබඳව ඇති අවබෝධය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වෙමින් පවතින අතරම COVID-19හි සන්දර්භයද සීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වෙමින් පවතී.
- යාවත්කාලීන සහ නවතම තොරතුරු සඳහා යොමුවන්න
  - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
  - <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
  - ප්‍රාදේශීය සහ/හෝ රාජ්‍ය මහජන සෞඛ්‍යය ආයතන

**මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහය (MHPSS)**

**ගෝලීය අර්ථ දැක්වීම:** 'මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ආරක්ෂා කිරීම හෝ ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ/හෝ මානසික සෞඛ්‍යය තත්ත්වයන් වැළැක්වීම හෝ ඒවාට ප්‍රතිකාර කිරීම අරමුණු කරගත් ඕනෑම ආකාරයක දේශීය හෝ බාහිර සහයෝගයක් විස්තර කිරීම සඳහා 'මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහය' (MHPSS) යන සංයුක්ත යෙදුම Inter Agency Standing Committee (IASC) හි හදිසි අවස්ථාවලදී මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහය සැපයීම සඳහා වන මාර්ගෝපදේශයන් හි භාවිතා කෙරේ. COVID-19 හි පැතිරී යාම වැනි හදිසි අවස්ථාවලට, සෞඛ්‍යය, සමාජ, අධ්‍යාපන, සහ ප්‍රජා පසුතලයන් වෙත ජීව විද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයන් සහ සමාජ සංස්කෘතික ප්‍රවේශයන් තුළින් ප්‍රතිචාර දක්වන, පුළුල් පරාසයක විනිදි සිටින ක්‍රියාකාරීන් ඒකරාශී කිරීම සඳහා මෙන්ම 'සුදුසු සහය ලබා දීමේදී විවිධාකාරවූ සහ අනුපූරක ප්‍රවේශයන්හි අවශ්‍යතාවය අවධාරණය කිරීම' සඳහා ගෝලීය මානුෂීය ක්‍රමය (global humanitarian system) විසින් MHPSS යෙදුම භාවිතා කෙරේ.

**IASC මාර්ගෝපදේශ:** හදිසි අවස්ථාවලදී මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහය සැපයීම පිළිබඳව වන IASC මාර්ගෝපදේශ විසින් නිර්දේශ කරනුයේ මෙම ව්‍යාප්තිය හමුවේ ඊට සිදු කරන ප්‍රතිචාර ක්‍රියාකාරකම් තුළ විවිධ මට්ටමේ මැදහත්වීම් ඒකාබද්ධ කළ යුතු බවයි. මෙම මට්ටම් මානසික සෞඛ්‍යය හා මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා පිළිබඳ වර්ණාවලියක් සමඟ සමපාත වන අතර මූලික සේවාවන්වලට සමාජ හා සංස්කෘතික කරුණු ඇතුළත් කිරීමේ සිට වඩාත් දරුණු තත්වයන් සහිත පුද්ගලයින් සඳහා විශේෂිත සේවාවන් සැපයීම දක්වා වූ මැදහත්වීම් පිරමීඩයක නිරූපණය කෙරේ (1 රූපය බලන්න). මෙහි මූලික මූලධර්ම වනුයේ: කිසිදු ආකාරයක හානියක් සිදු නොකිරීම, මානව හිමිකම් සහ සමානත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම, සැමට සහභාගීත්වය ලබා දිය හැකි ප්‍රවේශයන් භාවිතා කිරීම, පවත්නා සම්පත් හා හැකියාවන් මත ගොඩනැගීම, බහු-ස්ථර මැදහත්වීම් සහ ඒකාබද්ධ ආධාරක පද්ධති සමඟ වැඩ කිරීම යනාදිය වේ. මාර්ගෝපදේශ භාවිතා කිරීම සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තු IASC යොමු කණ්ඩායම විසින් නිර්මාණය කොට ඉදිරිපත් කර ඇත.<sup>2</sup>

රූපය 1 මානසික සෞඛ්‍යය හා මනෝ සමාජීය සහය සඳහා මැදහත්වීම් පිරමීඩය



මෙය මෙම සටහනෙහි 1.5 වන අනුවාදයයි (පෙබරවාරි 2020). COVID-19 ව්‍යාප්ති වකවානුව පුරා මෙය නිරන්තරයෙන් යාවත්කාලීන කිරීම සිදු කරනු ලැබේ. නවතම අනුවාදයෙහි පිටපතක් ලබා ගැනීම සඳහා IASC MHPSS යොමු කණ්ඩායම අමතන්න. (mhps.refgroup@gmail.com)

## COVID-19 සඳහා මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය ප්‍රතිචාර

- ඕනෑම වසංගතයක දී පුද්ගලයන්ට ආතතිය හා කනස්සල්ල දැනීම සාමාන්‍ය දෙයකි. බලපෑමට (සෘජු හා වක්‍රව) ලක්වූ පුද්ගලයින්ගේ පොදු ප්‍රතිචාරවලට පහත දේ ඇතුළත් විය හැකිය:<sup>3</sup>
  - අසනීප වී මිය යනු ඇතැයි යන බිය
  - සෞඛ්‍යය සේවා මධ්‍යස්ථාන වෙත ගිය විට රෝගය ආසාදනය වේ යැයි බියෙන් සෞඛ්‍යය සේවා පහසුකම් ලබා ගැනීමට යාමේදී වැළකී සිටීම.
  - ජීවනෝපායන් අහිමි වේ යැයි බිය වීම, වසංගතය පැතිරී යාම වැළැක්වීම සඳහා හුදෙකලා කොට තැබෙන කාලය තුළ වැඩ කිරීමට නොහැකි වීම සහ රැකියාවෙන් ඉවත් කරනු ලැබීමේ බිය (උ.දා. බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශවලින් පැමිණි හෝ වීම ප්‍රදේශයන් සිටි පැමිණියේ යැයි සිතන පුද්ගලයින්ට විරෝධී වර්ගවාදය)
  - ආදරණීයයන් ආරක්ෂා කිරීමට බලයක් නැති බවක් දැනීම සහ වෛරසය නිසා ආදරණීයයන් අහිමි වේ යැයි බිය වීම
  - නිරෝධායන තත්ත්වය සහ ක්‍රියාවලීන් හේතුවෙන් ආදරණීයයන්ගෙන් සහ රැකබලා ගන්නන්ගෙන් වෙන්වීමට ඇති බිය
  - දෙමව්පියන් හෝ රැකබලාගන්නන් නිරෝධායන සඳහා යොමු කිරීම හේතුවෙන් රැකවරණය අහිමි වූ බාල වයස්කරුවන්, ආබාධිත පුද්ගලයින් හෝ වැඩිහිටියන් බලා ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප වීම.
  - රෝගය පැතිරී යාම වැළැක්වීමට හුදෙකලාව තැබෙන කාලය තුළ අසරණභාවය, කම්මැලිකම, තනිකම සහ මානසික අවපීඩනය වැනි හැඟීම් ඇතිවීම
  - පෙර මුහුණ දුන් වසංගත තත්ත්වයක ඇත්දැකීමිවලට නැවත මුහුණ දීමට සිදුවිය යන බිය
- හදිසි අවස්ථා සැමවිටම ආතතිය ගෙන දෙනු ලබයි. එහෙමින් COVID-19 හි පැතිරී යාම හා අදාළවූ ජනතාවට බලපෑම් ඇති කළ හැකි ආකාරයේ විශේෂිත ආතති කාරකයන් පවතී. පහත කරුණු මෙයට අයත් වේ:
  - යම් පුද්ගලයෙකුට ආසාදනය වීම සහ එමඟින් අන් අයට ආසාදනය වීමේ අවදානම. විශේෂයෙන්ම මෙය බලපාන්නේ COVID-19 වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වන ආකාරය 100%ක් පැහැදිලි නැති අවස්ථාවලදීය.
  - අනෙකුත් සෞඛ්‍යය ගැටලුවල පොදු රෝග ලක්ෂණ (උ.දා. උණ) COVID-19 ලෙස වරදවා වටහා ගත හැකි අතර ආසාදනය වීමේ හිතිය හිතිය මෙමඟින් ඇතිවිය හැකිය.
  - පාසැල් වැසී යාම හේතුවෙන් හිසි සැලකිල්ල සහ සහය නොමැතිව දරුවන් නිවසේ තනිවම සිටීම පිළිබඳව රැක බලාගන්නන් දිනෙන් දින වැඩි වැඩියෙන් කනස්සල්ලට පත් විය හැක. පාසැල් වසා දැමීම නිසා කාන්තාවන්ට විය වෙනස් බලපෑමක් ඇති කළ හැකි අතර, පවුල් තුළ දරුවන් රැක බලා ගැනීම වැනි ආකාරයේ රැකවරණයන් සපයන ඔවුන්ගේ චිද්‍රවණ වැඩ කටයුතු සහ ඔවුන්ට ආර්ථික කටයුතු සඳහා ඇති අවස්ථා සීමා වීම සිදු විය හැක.
  - අවදානමට පත් විය හැකි පුද්ගලයින්ගේ, උදාහරණයක් ලෙස වයස්ගත වැඩිහිටියන් ගේ (මැදහත්වීම 1) සහ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් ගේ (මැදහත්වීම 2), රැක බලා ගන්නන් නිරෝධායනයක තබා ඇත්නම් සහ ඔවුන්ට වෙනත් රැකවරණයක් සහ සහයක් නොලැබේ නම් ඔවුන්ගේ ආර්ථික හා මානසික සෞඛ්‍යය පිරිහීමේ අවදානම<sup>4</sup>
- තවද, COVID-19 ව්‍යාප්ති කාලය තුළ ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන්ට (චිනම්, හෙදියන්, වෛද්‍යවරුන්, ගිලන්රට් රියදුරන්, සිද්ධීන් සහ බලපෑමට ලක් වූ අය හඳුනා ගන්නා පුද්ගලයින් සහ වෙනත් අය ඇතුළුව) අමතර ආතතියක් ඇති විය හැකිය:
  - COVID-19 රෝගීන් සහ ඔවුන්ගේ දේහයන් සමඟ වැඩ කරන අය කෙරෙහි සමාජ අවමානය
  - දැඩි ජෛව-ආරක්ෂණ පියවර:
    - ▲ ආරක්ෂක උපකරණ පැළඳ සිටීමේ කායික පීඩාව
    - ▲ රෝග ව්‍යාප්තිය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා පුද්ගලයින් හුදෙකලා කොට තැබීම හේතුවෙන් අසනීපයට හෝ පීඩනයට පත්ව සිටින අයට සැනසීම ලබා දීම දුෂ්කර වීම.
    - ▲ නිරන්තර දැනුවත්භාවය සහ සුපරීක්ෂාකාරීත්වය
    - ▲ පාලනයකින් තොරව සහ නිරායාසයෙන් ව්‍යාප්තිය සිදු වීම වැළැක්වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු දැඩි ක්‍රියා පටිපාටි
  - දීර්ඝ වැඩ කරන වේලාවන්, වැඩි වන රෝගීන් සංඛ්‍යාව, සහ COVID-19 පිළිබඳව ඇති තොරතුරු වර්ධනය වන විට, හොඳම සෞඛ්‍යය ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳව යාවත්කාලීනව සිටීම ඇතුළුව, වැඩ කරන ස්ථානයේදී ඇතිවිය හැකි මෙවන් අවශ්‍යතා සඳහා ඉහළ ඉල්ලුමක් COVID-19 පිළිබඳව තොරතුරු වර්ධනය වන විට ඇති වීම.

මෙය මෙම සටහනෙහි 1.5 වන අනුවාදයයි (පෙබරවාරි 2020). COVID-19 ව්‍යාප්ති වකවානුව පුරා මෙය නිරන්තරයෙන් යාවත්කාලීන කිරීම සිදු කරනු ලැබේ. නවතම අනුවාදයෙහි පිටපතක් ලබා ගැනීම සඳහා IASC MHPSS යොමු කණ්ඩායම අමතන්න. (mhps.refgroup@gmail.com)

- වැඩි අධික කාලසටහන් සහ ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන් කෙරෙහි ප්‍රජාව තුළ ඇති විය හැකි සමාජ අවමානය හේතුවෙන් සමාජීය සහයෝගය ලබා ගැනීමේ හැකියාව අඩු වීම.
- මූලික ස්වයං රැකවරණය සලසා ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් ශක්තිය හෝ හැකියාව නොතිබීම. යම් ආධානිත තත්ත්වයකින් පෙළෙන පුද්ගලයින් සඳහා මෙය විශේෂාකාරයෙන් බලපෑ හැක.
- COVID-19 ආසාදනය වූ පුද්ගලයින්ට දිගු කාලීනව නිරාවරණය වීම තුළින් ඇති වන බලපෑම පිළිබඳව ප්‍රමාණවත් තොරතුරු නොමැති වීම.
- තමන් යෙදෙන වැඩවල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තම මිතුරන් සහ පවුලේ අය වෙත විය ව්‍යාප්ත වේ යැයි ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන් තුළ පවතින බිය.

● COVID-19 ව්‍යාප්තිය හමුවේ ජනතාව තුළ ඇතිවන නිරන්තර බිය, කනස්සල්ල, හා ආතතිය ප්‍රජාවන් තුළ, පවුල් තුළ සහ විශේෂ අවදානමක් සහිත පුද්ගලයින් තුළ දිගු කාලීන ප්‍රතිවිපාක වලට තුඩු දිය හැකිය:

- සමාජ සම්බන්ධතා, ප්‍රාදේශීයව අනුගත වී ඇති ක්‍රියාවලි සහ ආර්ථිකයන් පිරිහීම
- වසංගත තත්වයෙන් දිවි ගලවා ගත් රෝගීන් කෙරෙහි ඇති අපකීර්තිය හේතුවෙන් ප්‍රජාවන් විසින් ඔවුන්ව ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලැබීම.
- රජයේ සහ ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන් කෙරෙහි කෝපයක් ඇති වීමේ, ඔවුන් හා කලහකාරී වීමේ සහ ඔවුන් කෙරෙහි දැඩි විත්තවේගීය ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ප්‍රවණතාවය.
- තම දරුවන්, තම සහකරු හෝ සහකාරිය, සහ පවුලේ අය කෙරෙහි කෝපය දැක්වීම හෝ කලහකාරී වීමේ හැකියාව මෙන්ම පවුලේ අය සහ තම සහකරු/සහකාරිය කෙරෙහි ප්‍රචණ්ඩ වීමේ හැකියාව.
- රජය සහ වෙනත් බලය ලත් අධිකාරී ස්ථාන විසින් සපයනු ලබන තොරතුරු පිළිබඳව අවිශ්වාසය ඇති වීමේ හැකියාව.
- ඇති වෙමින් පවතින හෝ දැනටමත් පවතින මානසික සෞඛ්‍යය සහ මන්දව්‍ය භාවිතය පිළිබඳව ඇති රෝගී තත්වයන් සහිත අය සෞඛ්‍යය සේවාවන් වෙත යොමු වීම මඟ හැරීම හෝ වීම සේවා සපයන්නන් වෙත ප්‍රවේශ වීමට ඇති නොහැකියාව හේතුවෙන් නැවත රෝගී තත්වය මතු වීම හෝ ඒ හා අදාළ වෙනත් සාමාන්‍යම ක ප්‍රතිඵල අත්විඳීමට සිදු වීම.

● මෙම බිය සහ මෙවන් ප්‍රතික්‍රියා සමහරක් යථාර්ථවාදී අන්තරායන්ගෙන් පැන නගින නමුත් බොහෝ ප්‍රතික්‍රියා සහ හැසිරීම් ද ඇති විය හැක්කේ ප්‍රමාණවත් දැනුම නොමැති වීම, කටකතා, සහ වැරදි තොරතුරු නිසා ය<sup>3</sup>.

● ව්‍යාප්තියක් සමගම සමාජ අවමානය සහ වෙනස් කොට සැලකීම වැනි දේ ඇති විය හැක. ආසාදිත පුද්ගලයින්, ඔවුන්ගේ පවුල් වල අය, සහ සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් මෙන්ම අනෙක් ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන් වෙත මේවා වඩාත් බලපෑ හැක. සඳහා හදිසි ප්‍රතිචාරයෙහි සෑම අදියරකදීම සමාජ අවමානය හා වෙනස් කොට සැලකීම විසඳීමට පියවර ගත යුතුය. මෙහිදී COVID-19 මඟින් පීඩාවට පත් වූ පුද්ගලයින් පමණක් වුවමනාවට වඩා ඉලක්ක කර නොගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතු වේ (පහතින් දක්වා ඇති, පුළුල් මූලධර්ම: 'සමස්ථ සමාජයේ ප්‍රවේශය' 5 කොටස බලන්න)

● සාධනීය කරුණක් වනුයේ, මෙවන් අවස්ථා සඳහා මුහුණ දීමට සහ පීඩාවන්ට ඔරොත්තු දීමට විවිධ මාර්ග සොයා ගැනීම සඳහා තමා සතු හැකියාව ගැන ආඩම්බරය වැනි ධනාත්මක අත්දැකීම් සමහර පුද්ගලයන්ට තිබිය හැකි වීමයි. ව්‍යසනකාරී අවස්ථා හමුවේ ප්‍රජා සාමාජිකයින් බොහෝ විට පරාර්ථකාමීත්වය සහ සහයෝගය පෙන්නවන අතර අන් අයට උපකාර කිරීමෙන් මිනිසුන්ට විශාල තෘප්තියක් අත්විඳිය හැක. COVID-19 ව්‍යාප්තිය හමුවේ ව්‍යථි ප්‍රජා ක්‍රියාකාරකම් ලෙස පහත උදාහරණ ඇතුළත් වේ.

- හුදෙකලා විය හැකි පුද්ගලයින් සමඟ දුරකථන ඇමතුම් හෝ කෙටි පණිවිඩ භාවිතයෙන් සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.
- ප්‍රජාව තුළ, විශේෂයෙන් සමාජ මාධ්‍ය භාවිතා නොකරන පුද්ගලයින් සමඟ නිල කරුණු සහිත ප්‍රධාන පණිවිඩ බෙදා ගැනීම.
- තම පවුල්වලින් සහ රැකබලා ගන්නන්ගෙන් වෙන්වී සිටින පුද්ගලයින්ට රැකවරණය සහ සහය ලබා දීම.



## COVID-19 සඳහා මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය ප්‍රතිචාරයන්හි පුළුල් මූලධර්ම

● පුළුල් සන්දර්භය:

- මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය ප්‍රතිචාර අදාළ සන්දර්භය තුළ පදනම් විය යුතුය. COVID-19 ව්‍යාප්තියෙන් පිටත, මෙම ප්‍රජාව තුළ පෙර පැවති හා වර්තමානයේ පවතින ගැටළු මොනවාද? මෙම ගැටළු මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය ප්‍රතිචාරයෙන් වෙන් කළ නොහැක.
- වෛරසය වෙනත් රටවල් වෙතද ව්‍යාප්ත වන විට, ජනගහනයේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා සියලු දෙනාට එක් ප්‍රවේශයක් ගැලපේ යන මතයේ නොසිටිය යුතුය.
- එක් එක් සන්දර්භය තුළ, ප්‍රජාව තුළ සිටින තොරතුරු, රැකවරණය සහ සහය ලබා ගැනීමට බාධා අත්විඳින සහ ආසාදනය වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති විශේෂිත පුද්ගල කණ්ඩායම් වල අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ළමුන්ගේ (මැදහත්වීම 3), වයස්ගත වැඩිහිටියන්ගේ (මැදහත්වීම 1) ආබාධිත තත්ත්ව සහිත පුද්ගලයින්ගේ (මැදහත්වීම 2), සහ වෙනත් අවදානමට ලක් විය හැකි කණ්ඩායම් (උ. ආ. හානියට පත් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියක් ඇති පුද්ගලයින් සහ සුළු ජනවාර්ගික කණ්ඩායම්) අවශ්‍යතාවලට සරිලන ආකාරයට මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහාය සුදුසු පරිදි අනුගත විය යුතු අතර මෙවන් අයට එම සහාය වෙත ප්‍රවේශ වීමට අවස්ථාව තිබිය යුතු වේ. මෙහිදී කාන්තාවන්, පිරිමින්, ගැහැනු ළමයින් සහ පිරිමි ළමයින්ගේ විශේෂිත අවශ්‍යතා පිළිබඳව ද සලකා බැලිය යුතුය.
- COVID-19 වැනි රෝග පැතිරීම හමුවේ දක්වන ප්‍රතිචාරය වලදායී වීමට සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජවාදය සහ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත අසමානතාවයන් අළුතෙන් ඇති නොවීමට මෙන්ම ඒවා දීර්ඝකාලීනව පැවතීමට තුඩු දෙනුයේ නොවීමට නම්, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා අදාළ සම්මතයන්, භූමිකාවන් සහ සබඳතාවයන් මෙන්ම විවිධ ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ කණ්ඩායම් අතර පවතින ආසාදනය වීමේ අවදානම, රෝග කාරක වලට නිරාවරණය වීමේ අවදානම, ලබා ගෙන ඇති ප්‍රතිකාර යනාදියෙහි තිබිය හැකි වෙනස්කම් ස්ලකා බැලීම සහ ඒවා ආමන්ත්‍රණය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.<sup>1</sup>
- මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය ප්‍රවේශයන් COVID-19 ව්‍යාප්තිය මගින් බලපෑමට ලක් වූ එක් එක් ජනගහනයේ අවශ්‍යතාවයන්ට අනුගත විය යුතු අතර ආසාදනය පැතිරීමේ එක් එක් අවධියෙහි (ඉහළ ආසාදන මට්ටම් වලට ළඟා වීමට පෙර, එම කාලය අතරතුර, සහ ඉන් පසුව) පවතින තත්ත්වයන්ට ඒවා අනුගත කරගැනීම ද අවශ්‍ය වේ.
- සුදානම තුළින් ව්‍යාප්තිය ආරම්භයේදීම එයට දක්වන ප්‍රතිචාරය සැලකිය යුතු ලෙස වැඩි දියුණු කර වේගවත් කරනු ඇත. වසංගතය තවමත් පැතිරී නොමැති රටවල් තමාට ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ආකාරයේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය ප්‍රතිචාරයක් සකස් කිරීම අවශ්‍ය වේ. එවැනි රටවල් COVID-19 ව්‍යාප්තිය සඳහා ඇති වර්තමාන ප්‍රතිචාරය භාවිතා කළ යුතු අතර ඒවා සුදානම් කිරීම සඳහා මාර්ගෝපදේශයක් ලෙස මීට සමාන අවස්ථාවලදී පෙර භාවිතා කරන ලද ප්‍රතිචාරයන් ද සැලකිල්ලට ගත යුතු වේ.
- උදාහරණය: චීනය විසින් භාවිතා කරන COVID-19 හා අදාළ මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය ක්‍රියාකාරකම්<sup>7,8,9</sup> වෙනත් රටවලට අදාළ නොවිය හැක. නොවිසේ නම්, නව සන්දර්භයට ගැලපෙන පරිදි අනෙක් රටවල් විසින් ඒවා අනුගත කිරීම සිදු කළ යුතු විය හැක (සංස්කෘතිය, භාෂාව, සෞඛ්‍යය හා සමාජ පද්ධතීන් යනාදියට අනුවර්තනය වීම ද ඇතුළුව).

● COVID-19 ව්‍යාප්තිය හමුවේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය ප්‍රතිචාරය ශක්තිමත් කිරීම

- මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහය ඕනෑම මහජන සෞඛ්‍යය ප්‍රතිචාරයක මූලික අංගයක් විය යුතුය.
- මානසික සහ මනෝ සමාජීය කරුණු අවබෝධ කර ගැනීම මෙන්ම ඒවා පිළිබඳව ක්‍රියා කිරීම COVID-19 හි සම්ප්‍රේෂණය නැවැත්වීමට මෙන්ම ජනගහනයේ යහපැවැත්මට හා ව්‍යසනයන්ට මුහුණ දීමට ඔවුන් තුළ ඇති හැකියාව කෙරෙහි දිගු කාලීනව ඇතිවිය හැකි අවදානම වළක්වා ගැනීමට ද ප්‍රධාන වේ.
- ප්‍රජා උපායමාර්ග, ප්‍රජා සේවා, බලපෑමට ලක් වූ අය හඳුනා ගැනීම සහ අඛණ්ඩව සොයා ගැනීම, මෙන්ම සෞඛ්‍යය පහසුකම් සහ නිරෝධායන ස්ථාන වල (මැදහත්වීම 4) සෞඛ්‍යය සේවාවන් ලබා දීමෙන් පසු පුද්ගලයින් නිවෙස්වලට යැවීම/ඔවුන්ට ඊට පසු ලබා දිය යුතු රැකවරණය සඳහා පිහිටුවනු ලබන උපාය මාර්ග තුළට මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය ප්‍රවේශයන් හා ක්‍රියාකාරකම් ඒකාබද්ධ කිරීම මෙයට ඇතුළත් වේ.

- මානසික සෞඛ්‍ය මැදිහත්වීම් සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය සේවාවන් තුළ (ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා (ජ්‍යෙෂ්ඨ ඇතුළුව) සිදු කළ යුතු අතර ඊට අමතරව පාසැල්, ප්‍රජා මධ්‍යස්ථාන, තරුණ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන් සඳහා වන මධ්‍යස්ථාන වැනි ප්‍රජාවේ පෙර සිට පවතින වෙනත් ව්‍යුහයන් තුළ ද සංවිධානය කළ හැකිය.<sup>5</sup>
- සාමාන්‍යයෙන් කාන්තාවන් යනු ප්‍රජාව සමඟ ඉදිරියේම අන්තර් සබඳතා පවත්වන අය බැවින්, රෝගය ආසාදනය වීම වළක්වීමට ගනු ලබන ක්‍රියාමාර්ග සඳහා කාන්තා හඬ සහ දැනුම ඇතුළත් කරගන්න.
- ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය හා යහපැවැත්ම පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය. සෞඛ්‍ය සේවකයින්, බලපෑමට ලක් වූ පුද්ගලයින් හඳුනා ගන්නන් සහ මිය ගිය අයගේ සිරුරු කළමනාකරණයට සම්බන්ධ සේවකයන් මෙන්ම තවත් බොහෝ කායි මණ්ඩලය සහ ස්වේච්ඡා සේවකයන් හට ව්‍යාප්තිය සිදුවන කාලය අතරතුර හා පසුව යන දෙකෙහිම අඛණ්ඩ මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහය ලබා දිය යුතුය (මැදිහත්වීම 5).
- උදාහරණය: මෙතෙක් අත්දැකීම්වලින් පෙනී යන්නේ නිරෝධානයෙහි යෙදී සිටින පුද්ගලයින්ට වම මධ්‍යස්ථාන තුළදී තම තෝරා ගැනීම් කිරීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව ඇත්නම් සහ (උ.දා. තමන්ට අවශ්‍ය ආහාරයක් ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව), ව්‍යුහාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඇති ප්‍රවේශය, යම් දින වර්ගවකට අනුව වැඩ කිරීමට ඇති හැකියාව, යාවත්කාලීන වූ තොරතුරු ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව (දැන්වීම් පුවරු තුළින් හෝ කෙටි පණිවුඩ හරහා) පවතී නම්, අඩු ස්වාධීනත්වයක් සහිතව හුදෙකලා ප්‍රදේශයක තබා ඇති පුද්ගලයින්ට වඩාත් හොඳින් මෙම ව්‍යාප්ති තත්ත්වය සමඟ කටයුතු කළ හැකි බවයි.

● සම්බන්ධීකරණය පිළිබඳව අවධාරණය

- මානසික සෞඛ්‍යය හා මනෝ සමාජීය සහය යනු මෙම ව්‍යාප්තිය සඳහා ප්‍රතිචාර දක්වන සියලුම අංශයන්/හදිසි අවස්ථා සඳහා ඇති උපකාරකයන් වැනි සියලු දේ සඳහා බලපාන්නක් ලෙස සැලකිය යුතුය.<sup>6</sup>
- පැහැදිලි සම්බන්ධීකරණ යාන්ත්‍රණ සහ මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය තාක්ෂණික විශේෂඥතාවයන් ඒකාබද්ධ කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.
- මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහය පිළිබඳව තොරතුරු සහ මෙවලම් සියලුම අංශ/හදිසි අවස්ථා සඳහා ඇති උපකාරක අතර බෙදා ගැනීම තුළින් උපරිම අයුරින් සම්පත් උපයෝගී කරගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. හදිසි අවස්ථා සඳහා මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහය සැපයීමට ඇති දැනුමේ සහ විශේෂඥතාවයෙහි හිඬයක් පවතින විට ඒ සඳහා අන්තර්ජාලගත පුහුණුවීම් සඳහා පහසුකම් සැපයිය යුතු අතර ඒවා රජයන් සහ විවිධ ආයතන අතර බෙදාගනිමින් භාවිතා කළ හැක.
- උදාහරණය: පවතින අවදානම පිළිබඳව සන්නිවේදනය කිරීම ඕනෑම ව්‍යාප්තියක<sup>11,12</sup> ප්‍රධාන අංගයකි. ධනාත්මක මානසික සෞඛ්‍ය පණිවිඩ (මැදිහත්වීම 6) සියලු පොදු මහජන පණිවිඩ (රූපවාහිනී, සමාජ මාධ්‍ය ආදිය) සමඟ ඒකාබද්ධ කිරීම ජනගහනයේ යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කරනු ඇත. විවේචන පණිවිඩ බෙදාහැරීම විද්‍යුත් මාධ්‍යයේ සාමාජිකයින් ඇතුළු සියලු අංශවල (උදා: සෞඛ්‍යය, සමාජ සුභසාධනය, ආරක්ෂාව, අධ්‍යාපනය) වගකීමකි. ප්‍රජාවන් දැනුවත් කිරීම, අන් අය වෙත දක්වන සමාජ අවමානය හා බෝවන රෝග පිළිබඳ ඕනෑවට වඩා බියවීම යන කරුණු ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා කිරීම මෙන්ම ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන් අගය කිරීමට සහ ඔවුන්ට සහාය දීමට මහජනයා දිරිමත් කිරීම සඳහා ඔවුන් දැනුවත් කිරීමේ පුළුල් වැඩසටහනක් දියත් කළ යුතුය.
- ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන්ට සහය වීමට සහ ඔවුන්ව අගය කිරීමට ප්‍රජාව දිරි ගැන්වීම.
- ජාතික සහ දේශීය (COVID-19) ප්‍රතිපත්ති අවකාශයන්හි කාන්තා නියෝජනය සහතික කිරීම.

● දැනට පවතින සේවාවන්

- පුද්ගලික හා මහජන සෞඛ්‍යය හා අධ්‍යාපන සේවා ඇතුළුව සෑම කලාපයකම දැනට පවතින මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය විශේෂඥ සේවාවන් සහ ව්‍යුහයන් හඳුනා ගෙන ඒවා සිතියම්/ලේඛනගත කිරීම වැදගත් වේ. සම්පත් වක් රැස් කිරීම, බලලුළු ගැන්වීම සහ සම්බන්ධීකරණය කිරීමේ යාන්ත්‍රණයක් ලෙස සිතියම්/ ලේඛනගත කිරීම ක්‍රියා කරයි.
- වෙනත් ගැටළු (ආරක්ෂාව සහ පැවැත්ම සම්බන්ධයෙන් ඇති විය හැකි අවශ්‍යතා) ඇති හෝ දරුණු පීඩාවන්ගෙන් පෙළෙන දරුවන් හෝ පවුල්වලට අවශ්‍ය සේවාවන් වහාම ලබා ගත හැකි බව සහතික කිරීම සඳහා විවිධ නියෝජිතයන් හා අංශයන් වෙත ඔවුන් යොමු කිරීමේ මාර්ග ස්ථාපිත කිරීම සහ වැඩි දියුණු කිරීම ඉතාමත් වැදගත් වේ. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ හිංසනයෙන් දිවි ගලවා ගත් අයට

අවශ්‍ය වෙනත් සේවා ලබා ගැනීම සඳහා සිදු කරනු ලබන යොමු කිරීම් වලදී ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව සහතික කරන ක්‍රියා පටිපාටි (ප්‍රොටෝකෝල) ද ඒවා සඳහා ඇතුළත් කිරීමට වග බලා ගන්න.

- දැනට සේවයේ යෙදී සිටින කාන්තා සහ පුරුෂ මානසික සෞඛ්‍යය හා මනෝ සමාජීය සේවා සපයන්නන් හදිසි අවස්ථාවලදී සේවා සැපයීම සඳහා පුහුණුව ලබා නොතිබිය හැක. හදිසි අවස්ථාවන්ට සුදුසු මානසික සෞඛ්‍යය හා මනෝ සමාජීය ප්‍රවේශයන් පිළිබඳව පුහුණුවීම් ලබා දීම සහ ධාරිතාවය ගොඩනැගීම තුළින් COVID-19 සන්දර්භය තුළ මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සේවාවන් සැපයීම සඳහා පවත්නා සේවාවන් දිරිමත් කෙරෙනු ඇත.
- මානසික සෞඛ්‍යය සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳව රෝගී තත්ත්වවලින් පෙළෙන පුද්ගලයින්ට මෙම ව්‍යාප්තිය පවතින කාලය තුළ තමා සිටින ප්‍රජා පරිසරය මෙන්ම නිරෝධායන ආයතන තුළද ද තමන්ට අවශ්‍ය ඖෂධ සහ සහය දිගටම ලබා ගැනීමට ඉඩ සැලසීම සඳහා වග බලා ගත යුතු වේ. මානසික සෞඛ්‍යය සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳව රෝගී තත්ත්ව වලින් පෙළෙන අයටද අන් අය හා සමානවම ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේදී තම කැමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමට ඇති අයිතියට සෑම විටම ගරු කළ යුතුය.
- මානසික සෞඛ්‍යය ආයතනයක නේවාසිකව රැඳී සිටින කාලය තුළ COVID-19 රෝග ලක්ෂණ මතු වන පුද්ගලයන්ටද අනෙක් සියලුම පුද්ගලයින්ට ලැබෙනවා හා සමාන මට්ටමේ හොඳ ප්‍රතිකාර හා සහාය ලැබිය යුතුය.
- ආයතන (උදා: නේවාසික රෝගීන්ට මානසික සෞඛ්‍ය පහසුකම් සපයන ආයතන සහ ශෝධන මධ්‍යස්ථාන) සහ නේවාසික සැකසුම් (උදා: සාත්තු නිවාස සහ දිගු කාලීන සත්කාර පහසුකම් සපයන ආයතන) COVID-19 ආසාදනය වීමේ අවදානම අවම කිරීමට සහ ආසාදනය වී ඇති පුද්ගලයන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා නිශ්චිත ක්‍රියා පටිපාටි (protocols) සකස් කළ යුතුය.
- COVID-19 ව්‍යාප්තියට පෙර සිටම විවිධ නිධන්ගත රෝගවලින් සහ ආබාධිත තත්ත්වයන්ගෙන් පෙළෙමින් සිටින සහ මෙම ව්‍යාප්තිය නිසා ඔවුන්ගේ සුපුරුදු රැකවරණය අහිමි වීමේ අවදානමට මුහුණ දෙන පුද්ගලයින් පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය. ඖෂධ, දෛනික රැකවරණය, ආහාර ආදිය සඳහා බාධා ඇති නොවීමට පියවර ගත යුතුය.
- පවත්නා සේවාවන් නව තත්ත්වවලට සහ අපේක්ෂා කරන සේවා රටාවන්ගේ වෙනස් වීම් වලට අනුගත කළ යුතුය, උදාහරණ ලෙස පෙර සිට පවත්නා මානසික සෞඛ්‍යය සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා අදාළ රෝග සහිත අය ඇතුළු අනෙක් අය සඳහා සහාය සැපයීමට ඔවුන්ගේ නිවෙස් වෙත පැමිණෙන ජංගම සේවා ඒකක යෙදවීම. ශාරීරික සහ මානසික ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් වෙත සේවා සැපයීමේ දී අවශ්‍ය සහය දිගටම ලබා දෙන අතරම ආසාදන අවදානම අවම කිරීමට ද හැකි වන පරිදි පවතින ප්‍රජා ප්‍රජා සේවාවන් අනුවර්තනය කිරීමට සිදු විය හැක (උදාහරණ ලෙස, පුද්ගලයින් කණ්ඩායම් ගත කොට සිදු කරනු ලබන මැදහත්වීම්).
- උදාහරණය: COVID-19 ව්‍යාප්තිය හමුවේ සමහර මානසික සෞඛ්‍යය හා මනෝ සමාජීය සේවාවන් වසා දැමිය හැක. වචනි වසා දැමීම් තුළින් පුහුණුව ලත් කායී මණ්ඩලයට සාම්ප්‍රදායික ප්‍රවේශයන්ගෙන් මිදී මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සේවාවන් ලබා දීමට ඉඩ සැලසේ, උදාහරණයක් ලෙස විඩියෝ සහ දුරකථන ඇමතුම් සහ සමාජ මාධ්‍ය වැනි සාම්ප්‍රදායික නොවන ක්‍රමවේදයන් භාවිතය මඟින්.

● දේශීය සත්කාර ව්‍යුහයන් මත ගොඩනැගීම

- ජාතික මානසික සෞඛ්‍යය, සමාජ සත්කාර හා සුභසාධන වැඩසටහන්, අධ්‍යාපනික ස්ථාන සහ රජයේ සහ පළාත් පාලන මෙන්ම රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවලට මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය ප්‍රතිචාරයේ ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කළ හැකි අතර ඔවුන් විසින් විය සිදු කිරීමද අවශ්‍ය වේ.
- විධිමත් මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සේවාවන් නොමැති ප්‍රදේශවල, එක් ව ක්‍රියා කිරීමට සහ ඒවා ආමන්ත්‍රණය කිරීමට සහය වන ප්‍රධාන සත්කාර ප්‍රභවයන් (උ.දා. පවුල්, සමාජ කණ්ඩායම්, සහ සමහර සන්දර්භයන් තුළ සිටින ආගමික නායකයින් සහ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම භාවිතයෙන් සුව කරන්නන්) හඳුනා ගන්න.
- විශ්වාසවන්ත හා ගෞරවනීය ප්‍රජා නායකයින් ඇතුළු දේශීය ක්‍රියාකාරීන් දැනටමත් ඔවුන්ගේ ප්‍රජාවන්ට මෙම වසංගතය හා බැඳී මරණයන්, දුක සහ අහිමිවීම්, මෙන්ම මරණාසන්නව සිටින පුද්ගලයින් වැනි ගැටළුකාරී තත්ත්ව සඳහා මනෝ සමාජීය සහයෝගය ලබා දෙමින් ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන් ලෙස සේවය කරමින් සිටිය හැක.
- COVID-19 පිළිබඳව දැනුම මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය කුසලතා (උදා:මානසික ප්‍රථමාධාර) සහ වඩාත් විශේෂඥ සහය අවශ්‍ය පුද්ගලයින් වීම සේවා සඳහා යොමු කරන්නේ කෙසේද (සහ



කොට්ඨාස වැනි දෙයින් මෙම ක්‍රියාකාරීත්ව සහාය වන්න. ළමුන්ට, ආබාධිත පුද්ගලයින්ට සහ අවදානමට ලක්විය හැකි වැඩිහිටියන්ට මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහය ලබා දීමට දැනුම සහ කුසලතා සහිත ප්‍රමාණවත් පිරිසක් සිටින බවට වග බලා ගන්න.

- උදාහරණය: සමහර ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන්ට බිය සහ ඔවුන් වෙත දක්වන සමාජ අවමානනය හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ පවුලේ අය හෝ ඔවුන් ජීවත් වන ප්‍රජාව විසින් කොන් කරනු ලැබීම අත් දැකීමට සිදු විය හැකි අතර ඔවුන්ගේ පවුල් වල අයවදු ප්‍රජාව විසින් අවමානනයට ලක් කිරීම හා සමාජයෙන් හුදෙකලා කිරීම කළ හැක. මෙවැනි බලපෑම්වලට ලක් වීම ඔවුන්ගේ මානසික යහපැවැත්මට අහිතකර විය හැකි අතර දැනටමත් පවතින අභියෝගාත්මක තත්ත්වය වඩාත් දුෂ්කර කළ හැකිය (චිය සේවා සපයන්නන්ගේ චිත්ත දෝෂයට බලපායි). මම කාලය තුළ, සහාය සපයන්නන්ගේ මානසික යහපැවැත්ම ආරක්ෂා කිරීම වැදගත්ය. ප්‍රජා නායකයින් සමඟ සම්බන්ධ වීම වඩාත් වැරදි වැටහීම්වලට වරෙන්ඩ කටයුතු කිරීමේ ප්‍රධාන පියවරකි. මෙම ව්‍යාප්ති අවස්ථාවට ප්‍රතිචාර දක්වන සෞඛ්‍යය කාර්ය මණ්ඩල අතර සහාය/උපකාරක කණ්ඩායම් පවත්වාගෙන යාම තුළින් මෙම කාලය තුළ අවශ්‍ය අනෙකුත් සමාජ සහයෝග යන් ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව සැලසෙන අතරම ඔවුනොවුන් අතර සන්නිවේදන සැපයීම පිළිබඳව තොරතුරු බෙදා ගැනීමද සිදු කළ හැකි වනු ඇත.

● ආරක්ෂාකාරී වටපිටාවන්

- ප්‍රජාවන්ගේ දුර්වලතා හා අනාරක්ෂිතතාවන්ට වඩා වැඩි අවධානයක් ඔවුන්ගේ ශක්තිය හා සම්පත්වලින් යුක්ත බව කෙරෙහි යොමු කිරීම අවධාරණය කළ යුතුය.
- ප්‍රතිචාරය මගින් ආරක්ෂිත සහ රැකවරණය සහිත පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු අතර පවතින සම්පත් හා ශක්තීන් භාවිතා කළ යුතුය.
- තනි ක්‍රියාකාරීත්ව විසින් සිදු කරන සහ සාමූහික ප්‍රතිචාරය තුළ වූ සියලු ක්‍රියාවලි තුළින් යහපැවැත්ම ආරක්ෂා වන බවට සහ චිය ප්‍රවර්ධනය වන බවට සහතික විය යුතුය.
- බලාපොරොත්තුව, ආරක්ෂාව, සන්සුන් බව, සමාජ සම්බන්ධතාවය සහ ස්වයං හා ප්‍රජා කාර්යක්ෂමතාව ඇතුළු ප්‍රධාන මනෝ සමාජීය මූලධර්ම සෑම මැදිහත්වීමකම ඇතුළත් කළ යුතුය.
- ළමුන්, ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්, වයස්ගත වැඩිහිටියන්, ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අඩාල පුද්ගලයින් සහ, සමාජ අවමානනයට සහ වෙනස් කොට සැලකීමට භාජනය විය හැකි ජනවාර්ගික/සංස්කෘතික කණ්ඩායම් ඇතුළු අවදානමට ලක්විය හැකි කණ්ඩායම්වල ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතුය.
- ප්‍රජාව තුළ කනස්සල්ලට හෝ පීඩාවට පත් වී සිටින පුද්ගලයින්ට උපකාර කිරීම සඳහා වලදිය මෙවලමක් ලෙස දුරකථන මාර්ග භාවිතා කළ හැකිය. ඇමතුම්කරුවන්ට සිදුවිය හැකි අනවශ්‍ය හානි වළක්වා ගැනීම සඳහා දුරකථන සේවා කාර්ය මණ්ඩලය / ස්වේච්ඡා සේවකයින් මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහය පිළිබඳව හිසි පුහුණුවක් (උ.ද. මානසික ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව) සහ අධීක්ෂණයක් ලබා තිබීම මෙන්ම ඔවුන් සතුව COVID-19 පිළිබඳව නවතම වර්තමාන තොරතුරු තිබෙන බවට වග බලා ගැනීම වැදගත්ය.
- උදාහරණය: WeChat, Whatsapp, සමාජ මාධ්‍ය සහ වෙනත් ආකාරයේ තාක්ෂණයන් භාවිතයෙන් ආධාරක කණ්ඩායම් පිහිටුවා ගැනීම මෙන්ම විශේෂයෙන්ම හුදෙකලා වූ අය වෙත සමාජ සහයෝගය අඛණ්ඩව ලබා දීම සිදු කළ හැකිය.
- උදාහරණය: විශේෂ දුකින් පෙළෙන අයට වැළපීමට අවස්ථාව තිබිය යුතුය. සාම්ප්‍රදායික ලෙස සුසාන කටයුතු සිදු කළ නොහැකි නම්, දේශීය සිරිත් විරිත් හා වාර්තාවලට අනුකූල ගෞරවනීය විකල්ප හඳුනාගෙන ඒවා පිළිපැදිය යුතුය. (කරුණාකර IASC MHPSS මාර්ගෝපදේශ ක්‍රියා පත්‍රිකාව 5.3 බලන්න).<sup>1,12</sup>

● 'සමස්ත සමාජයම' යන ප්‍රවේශය

- ඉලක්කගත කණ්ඩායම් සහ නිශ්චිත අරමුණු මූලික කරගත් මැදිහත්වීම් පැවතිය යුතු අතර, මානසික සෞඛ්‍යය හා මනෝ සමාජීය සහය "සමස්ථ සමාජයම" වෙතම යොමු කළ හැකි ප්‍රවේශයක් යොදාගැනීම අවශ්‍ය වේ.
- වෛරසයට සෘජු හෝ වක්‍ර ලෙස නිරාවරණය වීම, ජනවාර්ගිකත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, වෘත්තීය හෝ පුද්ගලයෙකු සතු සබඳතා වැනි කරුණු පිළිබඳව කිසිදු සැලකිල්ලකින් තොරව වෛරසය මඟින් බලපෑමට ලක් වූ සියලු දෙනාගේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා ආමන්ත්‍රණය කිරීම සඳහා "සමස්ථ සමාජයම" යන ප්‍රවේශය අවශ්‍ය වේ.



- පහත කරුණු සමාජයේ සියලුම සාමාජිකයින්ට අදාළ වන මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහාය සැපයීමේ ක්‍රියාකාරකම්වලට ඇතුළත් වේ:
  - හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රම හෝ වෙනත් සංස්කෘතික පිළිවෙත් වැනි ස්වයං රැකවරණ උපාය මාර්ග ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
  - බිය සහ කාංසාව සාමාන්‍යකරණය කිරීම පිළිබඳ පණිවිඩ සහ මිනිසුන්ට අත්‍යයන්ට උපකාර කළ හැකි ක්‍රම (මැදිහත්වීම 6)
  - යමෙකු අසහිප වුවහොත් උපකාර ලබා ගන්නේ කෙසේද යන්න ඇතුළුව COVID-19 පිළිබඳ පැහැදිලි, සංක්ෂිප්ත හා හිවැරදි තොරතුරු
- උදාහරණය: COVID-19 න් ඔබ්බට ගිය හේතු නිසා මරණ සිදුවිය හැක, උදාහරණයක් ලෙස උණ හෝ මෙම ව්‍යාප්තිය හා සම්බන්ධ නොවන නියුමෝනියාව වැනි හේතූන්. COVID-19 ආසාදනය හේතුවෙන් සාමාජිකයන් අහිමි වූ පවුල්වලට හා සමානවම මෙම මරණවලින් බලපෑමට ලක්වූ පවුල්වලටද ශෝක වීම හා සම්බන්ධ මානසික සෞඛ්‍යය හා මනෝ සමාජීය සහාය අවශ්‍ය වේ.

● දීර්ඝකාලීන දෘෂ්ටිකෝණය

- හදිසි අවස්ථාව මුල් කරගෙන සම්පත් ගලා වීමකට තුඩු දිය හැකි අතර එමඟින් දිගු කාලීන මානසික සෞඛ්‍ය, සමාජ සත්කාර සහ සමාජ සුභසාධන ව්‍යුහයන් ශක්තිමත් කිරීමට වැදගත් අවස්ථාවක් නිර්මාණය වේ.<sup>6,12,13</sup>
- උදාහරණය: දේශීය සෞඛ්‍ය හා සෞඛ්‍ය නොවන ක්‍රියාකාරීන්ගේ ධාරිතාවය ගොඩනැගීම වර්තමාන COVID-19 හි මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහාය දැක්වීමේ ප්‍රතිචාරය සඳහා පමණක් නොව අනාගත හදිසි අවස්ථා සඳහා සූදානම් වීමටද සහාය වනු ඇත.

### ගෝලීයව අනුමත කර ඇති ක්‍රියාකාරකම්

COVID-19 සඳහා ප්‍රතිචාරයේ කොටසක් ලෙස ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම් දහහතරක් පහත ලැයිස්තුවේ දක්වා ඇත.

01 සත්කාර සැපයීමේ වර්ණාවලිය (IASC MHPSS මාර්ගෝපදේශ ක්‍රියාකාරී පත්‍රය 2.1. බලන්න) ඔස්සේ සහය සැපයීම සඳහා ඇති ධාරිතාවයන්හි පවතින හිඟය, පුහුණු අවශ්‍යතා, එසේ සහය සැපයීම සඳහා ඇති සම්පත් සහ අවශ්‍යතාවය මෙන්ම අදාළ සන්දර්භය සහ එහි සංස්කෘතිකමය වශයෙන් හිඟවීම් වූ මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය ගැටළු පිළිබඳව කඩිනම් තක්සේරුවක් පැවැත්වීම.<sup>1</sup>

02 මානසික සෞඛ්‍යය සහ මනෝ සමාජීය සහය (MHPSS) සැපයීමේ නියෝජිතයන්ගේ, රජය සහ අනෙකුත් හවුල්කරුවන් අතර සහයෝගීතාවයට පහසුකම් සැලසීමෙන් MHPSS සම්බන්ධීකරණය ශක්තිමත් කිරීම. MHPSS සම්බන්ධීකරණය කිරීම සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව සහ අනෙකුත් අදාළ ක්‍රියාකාරීන් ඇතුළු අංශ කිහිපයක් එකතු කරගෙන සිදු කෙරෙන මූලපිරීමක් විය යුතුය. අංශ රැස්වීම් පවත්වන්නේ නම්, සියළු අංශවල ක්‍රියාකාරීන්ට සහය වීම සඳහා MHPSS තාක්ෂණික ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායමක් ස්ථාපිත කළ යුතුය.

03 පොදු හෝ දැඩි මානසික සෞඛ්‍යය තත්ත්වයන් සහ මන්දව්‍ය භාවිතය පිළිබඳව මානසික තත්ත්වයන් සහිත පුද්ගලයින් වෙත රැකවරණය සැපයීම සඳහා එවන් අය හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් සැකසීමට මෙතෙක් සිදු කරන ලද ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය හා සංවේදී තක්සේරුවලින් හඳුනා ගත් අවශ්‍යතා, හිඟය, සහ පවත්නා සම්පත් පිළිබඳව ලබා ගත් තොරතුරු භාවිතා කරන්න. වර්තමානයේ අඛණ්ඩව පවතින සෞඛ්‍ය පද්ධතිය ශක්තිමත් කිරීමේ පියවරක් ලෙස, සෑම සෞඛ්‍ය පහසුකමකටම අවම වශයෙන් එක් අයෙකු පුහුණු කර තිබිය යුතු අතර පොදු හා දැඩි මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් ඇති පුද්ගලයින් හඳුනා ගැනීමට හා ඔවුන්ට ප්‍රතිකාර ලබා දීමට ක්‍රමවේදයක් තිබිය යුතුය (mhGAP මානුෂීය මැදිහත්වීම් මාර්ගෝපදේශය සහ වෙනත් මෙවලම් මේ සඳහා භාවිතා කළ හැක).<sup>18</sup> මේ සඳහා දිගු කාලීන සම්පත් වෙන් කිරීම සහ අරමුදල් සැපයීම, ගුණාත්මක සම්බන්ධීකරණය සහ තිරසාර, දිගු කාලීන ආරම්භයන් සඳහා බලපෑම් කිරීමට ගුණාත්මක MHPSS උපාය මාර්ග ගොඩනැගීම අවශ්‍ය වේ.

04 අවදානමට ලක්විය හැකි කණ්ඩායම්වල (උදා: ළමුන්, වැඩිහිටියන් සහ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්) අවශ්‍යතා කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කරමින්, COVID-19 රෝගීන්, දිවි ගලවා ගත් අය, ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වන අය (විශේෂයෙන් හුදෙකලා වූවන්), පවුලේ සාමාජිකයන්, ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන් සහ පුළුල් ප්‍රජාව සඳහා MHPSS උපාය මාර්ගයක් ස්ථාපිත කිරීම. එම උපායමාර්ග තුළින් බිය, අන් අයට සිදු කරන සමාජ අවමානය, ගැටළු වලට සෘණාත්මකව මුහුණ දීමේ ක්‍රම යොදාගැනීම (උ.ද. මන්දව්‍ය අහිසි ලෙස භාවිතය) මෙන්ම තක්සේරු කිරීම් තුළින් හඳුනාගෙන ඇති අනෙකුත් අවශ්‍යතා ආමන්ත්‍රණය කරන බවට වග බලා ගැනීම. එම උපාය මාර්ග ධනාත්මක, ප්‍රජා-යෝජිත උපාය මාර්ග මත ගොඩනැගෙමින් ප්‍රජාවන් සහ සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපනය සහ සමාජ සුභසාධන සේවා අතර සම්ප සහයෝගීතාව ප්‍රවර්ධනය කිරීමට දායක වන බවට සහතික වන්න.

05 සියලුම ප්‍රතිචාර ක්‍රියාකාරකම්වලට මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජීය කරුණු ඒකාබද්ධ කරන්න.

06 ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන්ට, COVID-19 ආසාදිත රෝගීන්ට මෙන්ම ප්‍රජා සාමාජිකයින්ට COVID-19 පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු වෙත ප්‍රවේශ විය හැකි බවටත්, ඒවා පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි වන බවටත් වග බලා ගන්න. සම්ප්‍රේෂණය වැළැක්වීම සඳහා ගත හැකි සාක්ෂි පදනම් කරගත් ක්‍රියාමාර්ගයන්, සෞඛ්‍යාරක්ෂක සහය ලබා ගන්නේ කෙසේද යන්න මෙන්ම මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා වන පණිවිඩ ද මෙම තොරතුරු සමඟ ඇතුළත් විය යුතුය (මැදිහත්වීම් 6.)

07 නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානවල සෞඛ්‍ය නොවන සේවකයින් ඇතුළු සියලුම ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන්ව (හෙදියන්, ගිලන්රථ රියදුරන්, ස්වේච්ඡා සේවකයන්, බලපෑමට ලක් වූ අය හඳුනා ගන්නන්, ගුරුවරුන් සහ වෙනත් ප්‍රජා නායකයින් ඇතුළුව), අත්‍යවශ්‍ය මනෝ සමාජීය සත්කාර මූලධර්ම, මානසික ප්‍රථමාධාර සහ අවශ්‍ය විට යොමු කිරීම් කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව පුහුණු කරන්න.<sup>14</sup> COVID-19 සඳහා ප්‍රතිකාර කරන හුදකලා/නිරෝධායන ස්ථාන පුහුණුව ලද MHPSS කාර්ය මණ්ඩල වලින් සමන්විත විය යුතුය. ආසාදන අවදානම හේතුවෙන් කාර්ය මණ්ඩලය එක්රැස් කළ නොහැකි නම් අන්තර්ජාලගත පුහුණු කිරීම් භාවිතා කළ හැකිය.

මෙය මෙම සටහනෙහි 1.5 වන අනුවාදයයි (පෙබරවාරි 2020). COVID-19 ව්‍යාප්ති වකවානුව පුරා මෙය නිරන්තරයෙන් යාවත්කාලීන කිරීම සිදු කරනු ලැබේ. නවතම අනුවාදයෙහි පිටපතක් ලබා ගැනීම සඳහා IASC MHPSS යොමු කණ්ඩායම අමතන්න. (mhpps.refgroup@gmail.com)

08 මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් ඇති පුද්ගලයින් ඔවුන්ට අවශ්‍ය සේවා සඳහා ක්‍රියාකාරී ලෙස යොමු කිරීමේ මාර්ගයක් මේ සඳහා සම්බන්ධ සියලු අංශ (සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව, සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ නිංසනය ඇතුළුව) අතර ක්‍රියාත්මක වන බවට සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙහි නියුතු සියලුම ක්‍රියාකාරීන් මේ පිළිබඳව දැනුවත් වී සිටින බවට මෙන්ම ඔවුන් වම මාර්ග භාවිත කරන බවටද වග බලා ගන්න.

09 COVID-19 ව්‍යාප්තිය සඳහා ප්‍රතිචාර දක්වන සියලුම සේවකයින්ට මනෝ සමාජීය ආධාරක ප්‍රභවයන් වෙත ප්‍රවේශය ලබා දෙන්න (මැදිහත්වීම 5). ප්‍රමාණවත් දැනුම හා උපකරණ සැපයීම තුළින් ඔවුන්ගේ ශාරීරික ආරක්ෂාව සහතික කිරීම හා සමාන ප්‍රමුඛතාවයක් මේ සඳහා තිබිය යුතුය. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම අවදානම් හඳුනා ගැනීම, මතුවෙමින් පවතින ගැටළු හඳුනා ගැනීම සහ ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන් තුළ පවතින මනෝ සමාජීය තත්ත්වය විධිමත් ව සමාලෝචනය කිරීමට වග බලා ගන්න.<sup>15</sup>

10 දෙමාපියන්ට, ගුරුවරුන්ට, සහ පවුල්වලට තම දරුවන් සමඟ හුදකලාව භාවිතා කළ හැකි අත් සේදීමේ ක්‍රීඩා සහ කවි වැනි රෝග පැතිරීම වැළැක්වීම පිළිබඳව පණවිඩ රැගත් ක්‍රියාකාරකම් මෙවලම් කට්ටල නිර්මාණය කරන්න. ප්‍රතිකාර හා ආසාදන වැළැක්වීම සඳහා හැර දරුවන් ඔවුන්ගේ පවුල්වලින් වෙන් නොකළ යුතුය.<sup>16</sup> වෙන් කිරීම සිදු කළ යුතු නම්, ආරක්ෂිත හා විශ්වාසදායක විකල්පයක් සොයා ගත යුතු අතර ළමා ආරක්ෂණ පියවරයන් පවත්වා ගෙන යන අතරම නීතිපතා ළමුන්ට තම පවුල් සමඟ සම්බන්ධ වීමට ඉඩ ලබා දිය යුතුය. (කරුණාකර "Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action" බලන්න)<sup>17</sup>

11 COVID-19 පැතිරීම අඩු කිරීම සඳහා ඇති මහජන සෞඛ්‍ය උපාය මාර්ගවලට පටහැනි නොවන නමුත් ප්‍රජාවේ සම්ප්‍රදායන් සහ චාරිත්‍ර චාරිත්‍ර පිළිබිඹු වන ආකාරයේ අවස්ථාවන් වියෝ දුකින් පෙළෙන අයට ශෝක වීම සඳහා සකසා දෙන්න.<sup>12</sup>

12 නිරෝධායන ස්ථානවල සමාජ හුදකලා වීමෙන් ඇති විය හැකි සෘණාත්මක බලපෑම අවම කිරීම සඳහා පියවර ගන්න. නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයෙන් පිටත සිටින පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමඟ සන්නිවේදනය කිරීම මෙන්ම ස්වාධීනත්වය ප්‍රවර්ධනය කරන ක්‍රියාමාර්ග සැලසීම (උදා: දෛනික ක්‍රියාකාරකම් වල තේරීම) සහ ප්‍රවර්ධනය කිරීම කළ යුතුය (මැදිහත්වීම 4).<sup>19</sup>

13 මුල් සුවය ලැබීමේ අවධියේදී, තිරසාර හා ප්‍රජා පාදක මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජීය සේවාවන් ස්ථාපිත කිරීමට සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ට සහාය වන්න.<sup>13</sup>

14 ඵලදායී MHPSS ක්‍රියාකාරකම් මැනීම සඳහා අධීක්ෂණය, ඇගයීම, වගවීම සහ ඉගෙනුම් යාන්ත්‍රණ ස්ථාපිත කරන්න. (IASC MHPSS මාර්ගෝපදේශ ක්‍රියාකාරී පත්‍රය 2.2 බලන්න).<sup>1,12</sup>



මැදහත්වීම 1

COVID-19 ව්‍යාප්තිය හමුවේ වයස්ගත වැඩිහිටියන්ට මානසික ආතතිය සමඟ කටයුතු කිරීමට උපකාර කිරීම

■ වයස්ගත වැඩිහිටියන්, විශේෂයෙන් නිරෝධායනය තුළ හුදකලාව සිටින අය සහ තෙරුම් ගැනීමේ (සංජානන) ක්‍රියාවලීන් පරිභාහිරයට පත් වී ඇති හෝ ඩිමෙන්ශියාව වැනි රෝගී තත්ත්වවලින් පෙළෙන අය, වඩාත් කනස්සල්ලට, කෝපයට, ආතතියට, හා කලබලයට පත් වීමට ද අන් අයගෙන් ඇත් වී තනිව සිටීමට ද උත්සාහ කිරීම මෙන්ම මෙම වෛරස ව්‍යාප්ත වන සහ නිරෝධායනය ලබන කාලය තුළදී අධික ලෙස සැක සහිත වීමට පටන් ගැනීමද සිදු විය හැකිය. මෙවන් අවස්ථාවලදී ඔවුන්ට අවිධිමත් ජාල (පවුල) සහ මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් හරහා චිත්තවේගීය සහය ලබා දෙන්න. සිදුවෙමින් පවතින දේ පිළිබඳ සරල කරුණු බෙදාහදා ගැනීම සහ සංජානන දුර්වලතා සහිත/රහිත වයස්ගත පුද්ගලයින්ට තේරුම් ගත හැකි වචන වලින් ආසාදන අවදානම අවම කර ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ පැහැදිලි තොරතුරු ලබා දෙන්න. අවශ්‍ය සෑම විටෙකම මෙම තොරතුරු නැවත නැවතත් ලබා දෙන්න.

■ පහත සඳහන් යෝජනා සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රජාව තුළ ජීවත්වන වැඩිහිටියන්ට අදාළ වේ. නේවාසික රැකවරණයෙහි සිටින වැඩිහිටියන් සඳහා (උ.දා., අන් අයගේ සහාය ලබා ගෙන ජීවත් වන, සාත්තු නිවාස වල ජීවත් වන), එකිනෙකා අතර සිදුවිය හැකි ආසාදනය වීම් වැළැක්වීම සහ අධික කනස්සල්ල හෝ හිතකාමි (රෝහල්වල දී මෙන්) පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ආරක්ෂක පියවරයන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට පරිපාලකයින් සහ කාර්ය මණ්ඩලය වග බලා ගත යුතුය. ඒ හා සමානවම, මෙවන් මධ්‍යස්ථානවල/නිරෝධායනයෙහි සිටින අයට සේවය සපයන සහ තම පවුල් සමඟ සිටීමට නොහැකි වූ කායි මණ්ඩලයටද ඔවුන්ට අවශ්‍ය සහාය ලබා දිය යුතු වේ.

■ දැනට පවතින සීමිත තොරතුරු ප්‍රභවයන් අනුව, දුර්වල ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධති පැවතීම සහ COVID-19 ව්‍යාප්තිය හමුවේ වැඩි මරණ අනුපාතයක් දැක්වීම නිසා වයස්ගත වැඩිහිටියන් COVID-19 මඟින් බලපෑමට ලක් වීමට වැඩි අවදානමක් ඇත. අධි අවදානම් කණ්ඩායම් කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න, එනම් සමීප ඥාතීන් නොමැතිව තනිව ජීවත් වන වැඩිහිටි පුද්ගලයින්; අඩු සමාජ ආර්ථික තත්ත්වයක් සහ/හෝ සංජානන පරිභාහිර/ඩිමෙන්ශියාව හෝ වෙනත් මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයන් වැනි සෞඛ්‍ය තත්වයන් ඇති අය වැනි පුද්ගලයින්. මෘදු සංජානන දුර්වලතා හෝ ඩිමෙන්ශියා රෝගයේ මුල් අවධියේ සිටින වැඩිහිටියන්ට ඔවුන්ට වැටහෙන ආකාරයට සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව දැනුම් දිය යුතු අතර ඔවුන්ගේ කාංසාව සහ ආතතිය ලිහිල් කිරීමට සහය ලබා දිය යුතුය. ඩිමෙන්ශියා රෝගයෙන් මධ්‍යස්ථව හෝ දැඩිව පීඩා විඳින පුද්ගලයින් සඳහා, නිරෝධායන කාලය තුළ ඔවුන්ගේ වෛද්‍යමය සහ දෛනික ජීවන අවශ්‍යතා සපුරාලිය යුතුය.

- ▲ ව්‍යාප්තිය පවතින කාලය අතරතුර COVID-19 සහිත මෙන්ම රහිත වැඩිහිටියන්ගේද වෛද්‍ය අවශ්‍යතා සපුරාලිය යුතුය. අත්‍යවශ්‍ය ඖෂධ (දියවැඩියාව, පිළිකා, වකුගඩු රෝග, එච්.අයි.වී සඳහා) අඛණ්ඩව ප්‍රවේශ වීමට ඇති හැකියාව මෙයට ඇතුළත් ය. මෙවන් අවශ්‍යතා ඇති අයට ප්‍රමාණවත් සැපයුම් ලැබෙන බවට වග බලා ගන්න.
- ▲ වෛද්‍ය සේවා සැපයීම සඳහා ටෙලි වෛද්‍ය විද්‍යාව සහ අන්තර්ජාලගත වෛද්‍ය සේවා භාවිතා කළ හැකිය.
- ▲ හුදකලා වූ හෝ ආසාදිත වයස්ගත පුද්ගලයින්ට අවදානම් සාධක සහ සුවය ලැබීමේ අවස්ථා පිළිබඳ සත්‍ය තොරතුරු ඉදිරිපත් කළ යුතුය.
- ▲ නිරෝධායනය අතරතුර, රැක බලා ගැනීම් කරන පවුලේ සාමාජිකයන් සඳහා පුහුණු වීම්/උපදේශනය ලබා දීම සඳහා තාක්ෂණය (WeChat, WhatsApp) භාවිතා කිරීමට හැකි වන පරිදි නිවෙස්ගත සේවා සැපයීමේ ක්‍රම අනුගත කරන්න. පවුල් රැක බලාගන්නන් සඳහා මානසික ප්‍රචමාධාර පුහුණුව ලබා දීම ද මේ සඳහා ඇතුළත් වේ.

■ වයස්ගත පුද්ගලයින්ට WeChat වැනි පණිවිඩ හුවමාරු මෘදුකාංග භාවිතය සඳහා තිබෙන ප්‍රවේශය සීමිත විය හැකිය.

- ▲ වයස්ගත වැඩිහිටියන්ට COVID-19හි ව්‍යාප්තිය, ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා පවතින ඵලදායී උපාය මාර්ග, පවතින ප්‍රතිකාර, ප්‍රගතිය වැනි කරුණු පිළිබඳව නිවැරදි සහ ප්‍රවේශ විය හැකි තොරතුරු ලබා දෙන්න.
- ▲ ලබා දෙන තොරතුරු වෙත ඔවුන්ට පහසුවෙන් (එනම් පැහැදිලි සරල භාෂාව, විශාල අකුරු) ප්‍රවේශ විය හැකි විය යුතු අතර විශ්වාසදායක ( ජනමාධ්‍ය) ප්‍රභවයන්ගෙන් (පොදු මාධ්‍ය, සමාජ මාධ්‍ය සහ විශ්වාසදායක සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්) හරහා පැමිණිය යුතුය. මේ මඟින් ඵලදායීතාවයක් ලබා නොදෙන ඖෂධ පැළෑටි වැනි දේ ගොඩ ගසා ගැනීම වැනි හැසිරීම් රටා වැළැක්විය හැකි වනු ඇත.

- ▲ වයස්ගත වැඩිහිටියන් සම්බන්ධ කර ගත හැකි හොඳම ක්‍රමය ඔවුන්ගේ ස්ථාවර දුරකථන මාර්ග හරහා හෝ (හැකි නම්) නිතර ඔවුන් මුණ ගැසීමට යාම තුළිනි. තම වැඩිහිටි ඥාතීන් නිතර ඇමතීමට පවුලේ අයව සහ මිතුරන්ව දිරි ගැන්වීම මෙන්ම විඩියෝ (වැට්) භාවිතා කරන ආකාරය වැඩිහිටියන්ට ඉගැන්වීම ද සිදු කරන්න.
  
- වයස්ගත පුද්ගලයින් ආරක්ෂිත උපාංග හෝ ආසාදනය වීම් වැළැක්වීමේ ක්‍රම භාවිතා කිරීම ගැන හුරුපුරුදු නොවීම හෝ ඒවා භාවිතා කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සිදු විය හැක.
  - ▲ ආරක්ෂිත උපාංග භාවිතා කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ උපදෙස් පැහැදිලි, සංක්ෂිප්ත, ගෞරවනීය හා ඉවසිලිවන්ත ආකාරයකින් ඔවුන් වෙත සන්නිවේදනය කළ යුතුය.
  
- දෛනික අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම, විශේෂඥ සේවා වෙත යොමු වීම හෝ සෞඛ්‍යය සේවා සපයා ගැනීම සඳහා අන්තර්ජාල මිලදී ගැනීම් වැනි අන්තර්ජාල සේවාවන් භාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි වැඩිහිටි පුද්ගලයින් නොදැන සිටිය හැකිය.
  - ▲ අවශ්‍ය නම් කුලී රථයක් අමතන්නේ කෙසේද සහ තමාට අවශ්‍ය සැපයුම් ගෙන්වා ගන්නේ කෙසේද වැනි දේ සඳහා වයස්ගත පුද්ගලයින්ට අවශ්‍ය විස්තර සහ ප්‍රායෝගික උපකාර ලබා ගන්නා ආකාරයන් පිළිබඳව ඔවුන්ට තොරතුරු ලබා දෙන්න.
  - ▲ ආසාදනය වීම වැළැක්වීමේ ද්‍රව්‍ය (උ.දා., මුහුණු ආවරණ, විෂබීජ නාශක), ප්‍රමාණවත් සිල්ලර බඩු සැපයීම සහ හදිසි ප්‍රවාහන පහසුකම් වැනි භාණ්ඩ හා සේවා බෙදා හැරීම තුළින් විදිහෙදා ජීවිතයේ ඇති විය හැකි කාංසාව අවම වනු ඇත.
  
- සංචලතාව/ක්‍රියාකාරී බව පවත්වා ගැනීමට සහ කම්මැලිකම අඩු කිරීමට වැඩිහිටියන්ට තම නිවසේ/නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයේ සිට සිදු කළ හැකි සරල ආර්ථික ව්‍යායාම ලබා දෙන්න.
  
- COVID-19 ව්‍යාප්තියට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා ප්‍රජා ප්‍රයත්නයන්හි ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වීමට විශේෂඥ දැනුම, අත්දැකීම් සහ ශක්තීන් සහිත වයස්ගත වැඩිහිටියන් දිරිමත් කිරීම.
  
- COVID-19 ට එරෙහිව සටන් කරන රෝහල්වලට සීමා වී සිටින වෛද්‍ය නිලධාරීන් ඇතුළු අනෙකුත් සෞඛ්‍යය සේවකයන්ගේ දරුවන්ට රැකවරණය සැලසීම, අසල්වැසියන් පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම, සහ සමවයස්කරුවන්ට සහයෝගය ලබා දීම මෙම වැඩිහිටියන්ට සිදු කළ හැක.

මැදහත්වීම 2

COVID-19 ව්‍යාප්තිය හමුවේ ආබාධිත තත්ත්ව සහිත පුද්ගලයින්ගේ අවශ්‍යතා සඳහා සහාය වීම

COVID-19 ව්‍යාප්තිය හමුවේ ඉන් ආසාදනය වීමේ අවදානම අවම කර ගැනීම සඳහා වැදගත් වන සහාය සහ තොරතුරු වෙත ප්‍රවේශ වීමේදී ආබාධිත තත්ත්ව සහිත පුද්ගලයින්ට සහ ඔවුන්ගේ රැකබලා ගන්නන්ට බාධකවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. පහත කරුණු මෙලෙස පැවතිය හැකි බාධක සඳහා නිදසුන් වේ:

■ පාරිසරික බාධක:

- ▲ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීම මෙන්ම ආසාදනය පැතිරීම වැළැක්වීම සහ ජනගහනයේ ආතතිය අවම කිරීම සඳහා අවදානම් තත්වයන් පිළිබඳව සන්නිවේදනය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ, කෙසේ වෙතත් තොරතුරු බොහෝ විට නිසි ලෙස සංවර්ධනය වූ ඒවා නොවන අතර සන්නිවේදන ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් වෙත නිතර ඒවා හුවමාරු වීම සිදු නොවේ.
- ▲ බොහෝ සෞඛ්‍යය මධ්‍යස්ථාන වෙත ශාරීරික ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට ප්‍රවේශ විය නොහැක. නාගරික බාධක සහ ප්‍රවේශ විය හැකි පොදු ප්‍රවාහන පද්ධති නොමැතිකම හේතුවෙන් ආබාධිත පුද්ගලයින්ට සෞඛ්‍යය සේවාවට ප්‍රවේශ වීමට නොහැකි වේ.

■ ආයතනික බාධක:

- ▲ සෞඛ්‍යය සේවා සඳහා වන පිරිවැය විසින් ආබාධිත පුද්ගලයින් බොහෝ දෙනෙකුට අත්‍යවශ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම වෙත යොමු වීම වළක්වාලයි.
- ▲ හිරෝධායනයේ සිටින ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් රැකබලා ගැනීම සඳහා නිසිලෙස ස්ථාපිත ක්‍රියා පටිපාටි (protocols) නොමැති වීම.

■ ආකල්පමය බාධක:

- ▲ ආබාධිත පුද්ගලයින්ට ව්‍යාප්ති ප්‍රතිචාරයට දායක වීමට හෝ ඔවුන්ගේම තීරණ ගැනීමට නොහැකි බව විශ්වාස කිරීම ඇතුළුව ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් අගතියට සහ සමාජ අවමානයට ලක් කිරීම සහ වෙනස් කොට සැලකීම.

මෙම බාධක COVID-19 ව්‍යාප්තිය හමුවේ ආබාධිත පුද්ගලයින් සහ ඔවුන්ගේ රැකබලා ගන්නන් සඳහා අමතර ආතතියක් ඇති කළ හැකිය.

ව්‍යාප්තිය පාලනය සඳහා සැලසුම් ගොඩ නැගීමේදී සහ හදිසි අවස්ථා සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ගේ හඬ සහ ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා ඒ සඳහා ඇතුළත් කිරීම ඔවුන්ගේ ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉතා වැදගත් වන අතරම එමඟින් COVID-19 ආසාදනය වීමේ අවදානමද අඩු කරයි.

■ සැමට ප්‍රවේශ විය හැකි සන්නිවේදන පණිවිඩ සංවර්ධනය/නිර්මාණය කළ යුතු අතර ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් (සංවේදී, බුද්ධිමය, සංජානන සහ මනෝ සමාජීය ආබාධ ඇතුළුව) පිළිබඳවද මෙහිදී සැලකිල්ලට ගත යුතු වේ. මේ සඳහා උදාහරණ වනුයේ:

- ▲ දෘශ්‍ය ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට ව්‍යාප්තිය පිළිබඳ ප්‍රධාන තොරතුරු කියවිය හැකි ආකාරයේ සහ පහසුවෙන් ප්‍රවේශ විය හැකි ආකාරයේ වෙබ් අඩවි සහ තොරතුරු පත්‍රිකා.
- ▲ ව්‍යාප්තිය පිළිබඳ ප්‍රවෘත්ති සහ පුවත්පත් සාකච්ඡාවලට බිහිරි අය විසින් වලංගු කරන ලද සහතික කළ සංඥා භාෂා පරිවර්තකයන් ඇතුළත් කර ගැනීම
- ▲ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සංඥා භාෂාව දැන සිටීම හෝ අවම වශයෙන් ශ්‍රවණබාධිත අය විසින් වලංගු කරන ලද සහතික කළ සංඥා භාෂා පරිවර්තකයන් සෞඛ්‍යය කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ සිටීම.
- ▲ බුද්ධිමය, සංජානන සහ මනෝ සමාජීය ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට තේරුම්ගත හැකි ආකාරයෙන් පණිවිඩ



බෙදා හැරීම.

- ▲ ලිඛිත තොරතුරු මත පමණක් රඳා නොපවතින සන්නිවේදන ආකෘති සැලසුම් කර භාවිතා කළ යුතුය. මුහුණට මුහුණ සන්නිවේදනය කිරීම හෝ අන්තර්ක්‍රියාකාරී වෙබ් අඩවි භාවිතා කර තොරතුරු සන්නිවේදනය කිරීම මෙයට ඇතුළත් වේ.

■ රැකබලාගන්නන් නිරෝධායනයකට ගෙනයාමට අවශ්‍ය නම්, රැකවරණය සහ සහය අවශ්‍ය වන ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා අඛණ්ඩ සහයෝගය සහතික කිරීම සඳහා සැලසුම් සකස් කළ යුතුය.

■ ප්‍රජා මූලික සංවිධාන සහ ප්‍රජා නායකයින්, පවුල්වලින් සහ රැක බලාගන්නන්ගෙන් වෙන් වී ඇති ආබාධිත පුද්ගලයින් සමඟ සන්නිවේදනය කිරීමට සහ ඔවුන්ට අවශ්‍ය MHPSS සහාය ලබා දීම සඳහා ඉතා වැදගත් නව්‍යීකරණයන් වේ.

■ ව්‍යාප්තිය සඳහා දක්වන ප්‍රතිචාරයේ සෑම අදියරකටම ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සහ ඔවුන්ගේ රැකබලා ගන්නන් ඇතුළත් කළ යුතුය.

ඉහත කරුණු පාදක වී ඇති ප්‍රභවයන්:

ONG Inclusiva. Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 novel coronavirus. ONG Inclusiva: 2020.

Campbell, V. A., Gilyard, J. A., Sinclair, L., Sternberg, T., & Kailes, J. I. Preparing for and responding to pandemic influenza: implications for people with disabilities. American journal of public health, 2009; 99 Suppl 2(Suppl 2), S294–S300. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.162677>

Department of Health UK. Pandemic Influenza: guidance on preparing mental health services in England. Department of Health UK: London, 2008.

මැදහත්වීම 3

COVID-19 ව්‍යාප්තිය හමුවේ මානසික ආතතිය සමඟ කටයුතු කිරීමට දරුවන්ට උපකාර කිරීම සඳහා පණිවිඩ සහ ක්‍රියාකාරකම්

දරුවන්ට හොඳින් සවන් දීමට සහ යම් යම් දේ අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි ආකල්පයක් ඇති කරගැනීමට දිරිමත් කරන්න. ළමයින් දුෂ්කර/නොසන්සුන් තත්ත්වයකට විවිධ ආකාරවලින් ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකිය: රැකබලාගන්නන් වෙත ඇඳී සිටීම, කාංසා සිතුවිලි ඇති වීම, අන් අයගෙන් ඉවත්ව තනිව සිටීම, කෝප වීම හෝ කලබල වීම, රාත්‍රී කාලයෙහි ඇඳ තෙමීම, හිතර ඇතිවන විත්තවේගවල වෙනස්කම් ආදිය.

■ ළමයින්ට සාමාන්‍යයෙන් ඔවුන්ගේ කරදරකාරී හැඟීම් ආරක්ෂාකාරී සහ සහයෝගී පරිසරයක ප්‍රකාශ කිරීමට හා සන්නිවේදනය කිරීමට හැකි නම් ඔවුනට සහනයක් දැනේ. සෑම දරුවෙකුටම හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට තමාගේම ක්‍රමයක් තිබේ. සමහර විට සෙල්ලම් කිරීම සහ ඇඳීම වැනි නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකමක යෙදීම මෙම ක්‍රියාවලියට ඉඩ සලසයි. කෝපය, බිය සහ දුක වැනි කරදරකාරී හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට ධනාත්මක ක්‍රම සොයා ගැනීමට දරුවන්ට උදව් කරන්න.

■ දරුවා වටා වැඩි සංවේදී හා සැලකිලිමත් පරිසරයක් ගොඩනැගීම දිරිමත් කරන්න. දරුවන්ට වැඩිහිටියන්ගේ ආදරය අවශ්‍ය වන අතර දුෂ්කර කාලවලදී බොහෝ විට වැඩි අවධානයක් අවශ්‍ය වේ.

■ ළමයින් බොහෝ විට ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ වැදගත්කමක් උසුලන වැඩිහිටියන්ගෙන් ඔවුන්ගේ විත්තවේගීය සංඥා ලබා ගන්නා බව මතක තබා ගන්න, එබැවින් වැඩිහිටියන් අර්බුදයට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය ඉතා වැදගත් වේ. වැඩිහිටියන් තමන්ගේ හැඟීම් හොඳින් කළමනාකරණය කර සන්සුන්ව සිටීම, දරුවන්ගේ සිත කලබල කරන දේ ගැන ඔවුන් පවසන දෙයට ඇහුම්කන් දීම සහ ඔවුන්ට කාරුණිකව කථා කිරීම මෙන්ම ඔවුන්ව සන්සාලීම ද වැදගත් ය. දරුවාගේ වයස හා ඒය සුදුසු නම්, දෙමාපියන්ට/රැකබලාගන්නන්ට තම දරුවන් වැළඳ ගෙන හිතර තමන් ඔවුන්ට ආදරය බවත්, ඔවුන් පිළිබඳව තමන් ආචම්බර වන බවත් පැවසීමට දිරිමත් කරන්න. මෙසේ කිරීමෙන් ඔවුන් තුළ වඩා හොඳ සහ ආරක්ෂිත බවක් ඇති කරයි.

■ හැකි නම්, දරුවන්ට සෙල්ලම් කිරීමට සහ විවේකීව සිටීමට අවස්ථාවන් සලසා දෙන්න.

■ දරුවාට ආරක්ෂිත යැයි සැලකෙන්නේ නම්, දරුවන් ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ට සහ පවුලේ අයට සම්පව තබන්න, දරුවන් සහ ඔවුන්ගේ රැකබලාගන්නන් වෙන් කිරීමෙන් හැකිතාක් වළකින්න. දරුවෙකු ඔහුගේ/ඇයගේ ප්‍රාථමික රැකබලාගන්නාගෙන් වෙන් කිරීමට අවශ්‍ය නම්, සුදුසු විකල්ප සන්නායකයක් ලබා දෙන බවටත්, සමාජ සේවකයෙකු හෝ ඊට සමාන අයෙකු නීතිපතා දරුවා පිළිබඳව පසු විපරමක් කරන බවටත් වග බලා ගන්න.

■ ළමයින් ඔවුන්ගේ රැකබලාගන්නන්ගෙන් වෙන් කිරීමට සිදු වන්නේ නම්, ඔවුනොවුන් අතර නීතිපතා හා නිරන්තර සම්බන්ධතාවය සලසා දීමට වග බලා ගන්න. (උදා: දුරකථන, විඩියෝ ඇමතුම් හරහා) සහ හැවත සහතික කිරීම. ළමයින්ට අවශ්‍ය අස්වැසිල්ල සලසන්න. සියලුම ළමා ආරක්ෂණ හා රැකවරණය සැපයීමේ පියවරයන් පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.

■ හැකිතාක් පුරුදු දිනවර්ගාවන් සහ වැඩ පිළිවෙල පවත්වාගන්න. නො වසේ නම් නව පරිසරයට ගැලපෙන දින වර්ගාවන් සකස් කරගැනීමට උදව් කරන්න. මෙයට නව ඉගෙනීම, ක්‍රීඩා කිරීම සහ විවේකය ඇතුළත් විය යුතුය. හැකි නම් ළමුන්ට අනතුරක් ඇති නොකරන හෝ සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ උපදෙස්වලට විරෝධීව නොයන ආකාරයේ පාසැල් වැඩ, පාඩම් හෝ වෙනත් ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකම් පවත්වා ගෙන යන්න. දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යයට අවදානමක් නොමැති නම් ඔවුන් දිගටම පාසැල් යා යුතුය.

■ සිදුවෙමින් පවතින දේ පිළිබඳ කරුණු සපයන්න සහ ආසාදන අවදානම අවම කර ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ පැහැදිලි ළමා-හිතකාමී තොරතුරු ලබා දෙන්න. ඔවුන්ට තේරුම් ගත හැකි වචන භාවිතා කරමින් මෙය සිදු කරන්න. ළමයින්ට තමන්ව ආරක්ෂාකාරීව සිටිය හැකි ආකාරය නිරූපණය කර පෙන්වන්න. (උදා., නිවැරදිව අත් සෝදන ආකාරය පෙන්වන්න)

- ළමයින් ඉදිරියේ කටකතා හෝ තහවුරු නොකළ තොරතුරු ගැන අනුමාන කිරීමෙන් වළකින්න.
- සිදුවී ඇති හෝ සිදුවිය හැකි දේ පිළිබඳ තොරතුරු සැහසිලිදායක, අවංක සහ වයසට ගැළපෙන අයුරින් සපයන්න.
- හිවස තුළ හුදෙකලා කර තිබෙන/හිරෝධායන කාලය අතරතුර ළමුන් සමඟ සිදු කිරීමට ක්‍රියාකාරකම් ලබා දීම තුළින් වැඩිහිටියන්ට/රැකබලාගන්නන්ට සහයෝගය ලබා දෙන්න. ක්‍රියාකාරකම් මඟින් වෛරසය පිළිබඳව පැහැදිලි කළ යුතු අතර ළමයින් පාසැලේ නොසිටින අවස්ථාවන් වල ඔවුන්ව ක්‍රියාශීලීව තැබීම සිදු කළ යුතුය. උදාහරණ ලෙස:
  - ▲ රිදීමයන් සහ කවි කියමින් සිදු කරන අත් සෙදීමේ ක්‍රීඩා
  - ▲ වෛරසය විසින් අපේ ශරීරය ගවේෂණය කිරීම පිළිබඳව වූ මනංකල්පිත කතාන්දර
  - ▲ හිවස පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජහරණය කිරීම විනෝදජනක ක්‍රීඩාවක් බවට පත් කරන්න
  - ▲ ළමයින් විසින් වර්ණ ගැන්විය හැකි ආකාරයට වෛරසයේ/ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ පින්තූර අඳින්න
  - ▲ පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ (PPE) පිළිබඳව ළමුන්ට පැහැදිලි කර දෙන්න. ඒවාට ඔවුන්ගේ බිය මග හැරී යාම සිදු වේ



මැදහත්වීම 4

හුදෙකලාව/නිරෝධායනයෙහි සිටින වැඩිහිටියන් සඳහා MHPSS ක්‍රියාකාරකම්

නිරෝධායන කාලය තුළ, තනිකම සහ මානසික හුදෙකලාව අඩු කිරීම සඳහා හැකි අවස්ථාවලදී ආරක්ෂිත සන්නිවේදන මාර්ග සැපයිය යුතුය (උදා: WeChat).

නිවස තුළ හුදෙකලාව තබමින්/නිරෝධායනයට ලක් කෙරෙන කාලය තුළ වැඩිහිටියන්ගේ යහපැවැත්මට උපකාරී වන ක්‍රියාකාරකම්

- ශාරීරික ව්‍යායාම (උදා: යෝග, තයි චි, මාංශ ජේශී ඉහිල් කිරීමේ ව්‍යයම)
- සංජානන ව්‍යායාම
- ලිහිල් කිරීමේ/සන්සුන් වීම සඳහා ව්‍යායාම (උදා: හුස්ම ගැනීම, භාවනා කිරීම, සහිය වැඩීම)
- පොත් සහ සඟරා කියවීම
- රූපවාහිනියේ බියජනක රූප බැලීමට ගත කරන කාලය අඩු කරන්න
- කටකතාවලට සවන් දීමේ කාලය අඩු කරන්න
- විශ්වාසදායක ප්‍රභවයන්ගෙන් පමණක් තොරතුරු සොයන්න
- තොරතුරු සෙවීමේ කාලය අඩු කරන්න (සෑම පැයකටම වඩා දිනකට 1-2 වතාවක් පමණක් විය සිදු කරන්න )
- නිවස යනු සමහර විට සියලුම කාන්තාවන්ට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් නොවන බවත්, සුරක්ෂිතභාවය මෙන්ම ක්ෂණිකව ආරක්ෂාව ලබා ගැනීමට අවකාශයන් පවතින බවත්, හඳුනා ගත යුතු වේ.



## මැදහත්වීම 5 COVID-19 ප්‍රතිචාරයෙහි නියැලී සිටින පුද්ගලයින්ට සහාය වීම

**ඉදිරිපෙළ සේවා සපයන්නන් සඳහා පණිවිඩ :**

- මානසික ආතතිය දැනීම ඔබ සහ ඔබේ සගයන් බොහෝ දෙනෙකු අත්විඳින අත්දැකීමකි; ඇත්ත වශයෙන්ම, වර්තමාන තත්ත්වය තුළ මේ ආකාරයෙන් දැනීම සාමාන්‍ය දෙයකි.
- ඔබට විසේ හැඟුණා වුවත්, මානසික ආතතිය හා ඒ හා බැඳුණු හැඟීම් නිසා ඔබට කිසිසේත් ඔබේ කාර්යය කළ නොහැකි බවක් හෝ ඔබ දුර්වල යැයි හෝ පිළිබිඹු නොවේ. ඇත්ත වශයෙන්ම, ආතතිය ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් විය හැකිය. මේ මොහොතේ, මානසික ආතතිය පිළිබඳ හැඟීම ඔබව ඔබේ රැකියාව තුළ යෙදවීමට මෙන්ම ඔබට අරමුණක් සැපයීමටද දායක විය හැක. මෙම කාලය තුළ ඔබේ ආතතිය හා මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම කළමනාකරණය කිරීම ඔබේ ශාරීරික සෞඛ්‍යය කළමනාකරණය කිරීම තරම්ම වැදගත් ය.
- ඔබගේ මූලික අවශ්‍යතා ගැන සැලකිලිමත් වීම සහ වඩාත් උපකාරී වන ආකාරයේ ධනාත්මක ලෙස ගැටලුවලට මුහුණ දීමේ හැකියාවන් ඔබ තුළ වර්ධනය කර ගන්න - වැඩ මුරයන් මාරු වන අවස්ථා අතරදී විරාමයන් ලබා ගැනීමට හා විවේක ගැනීමට වග බලා ගන්න, ප්‍රමාණවත් ලෙස සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර අනුභව කරන්න, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න, සහ පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පවත්වන්න. දුම්කොළ, මධ්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය යනාදී ක්‍රම ගැටළු හමුවේ ඒවාට මුහුණ දීමට යොදන උපක්‍රම ලෙස භාවිතා නොකරන්න. දිගු කාලීනව, මේවා ඔබේ මානසික හා ශාරීරික යහපැවැත්මට අහිතකර ලෙස බලපානු ඇත.
- සමහර සේවා සපයන්නන්ට පවුල හෝ ප්‍රජාව විසින් අවමානයට ලක් කිරීම හා පවුලෙන් හා ප්‍රජාව තුළින් අවාසනාවන්ත ලෙස නෙරපා දැමීම වැනි දේ අත්විඳීමට සිදුවිය හැකිය. මෙය දැනටමත් අනියෝගාත්මක වන තත්ත්වයක් වඩාත් දුෂ්කර කළ හැකිය. හැකි නම්, ඩිජිටල් ක්‍රම භරතා ඔබේ ආදරණීයයන් සමඟ සම්බන්ධව සිටීම ඔවුන් සමඟ ඇති සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට එක් ක්‍රමයකි. සමාජ සහයෝගය සඳහා ඔබේ සගයන්, කළමනාකරුවන් හෝ වෙනත් විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයින් වෙත හැරෙන්න- ඔබේ සගයන්ටද ඔබට සමාන අත්දැකීම් තිබෙනවා විය හැකිය.
- බොහෝ සේවා සපයන්නන්ට මෙය සුවිශේෂී හා පෙර නොවූ විරූ අවස්ථාවක් විය හැකිය, විශේෂයෙන් ඔවුන් මෙයට සමාන ප්‍රතිචාරවලට කලින් සම්බන්ධ වී නොමැති නම් මෙය ඉතා සුවිශේෂී විය හැකිය. විසේ වුවද, ආතති අවස්ථාවන් කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ඔබ අතීතයේ භාවිතා කළ උපාය මාර්ගවලින් ඔබට දැන් වුවද ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැකිය. ඔබ වර්තමානයේ මුහුණ දෙමින් සිටින අවස්ථාව වෙනස් වකක් වුවද, ආතතිය පිළිබඳව හැඟීම්වලට උපකාර වන උපාය මාර්ග පෙර ඔබ භාවිතා කළ ඒවාම විය හැක.
- ඔබේ ආතතිය නරක අතට හැරී අධික ලෙස දැනෙනවා නම් ඒ පිළිබඳව ඔබට දොස් පැවරා ගත යුතු නොවේ. සෑම කෙනෙකුම ආතතිය අත්විඳින අතර වෙනස් ආකාර වලින් එයට මුහුණ දෙයි. ඔබගේ පෞද්ගලික ජීවිතයේ පවතින හා පැවති පීඩනයන් ඔබගේ චිද්‍රව්‍ය රැකියාවේදී ඔබේ මානසික යහපැවැත්මට බලපායි. ඔබ වැඩ කරන ආකාරයෙහි වෙනස්කම් ඔබට දැකීමට ලැබිය හැකි අතර, වැඩිවන කෝපයක්, අඩු හෝ වැඩි වන කනස්සල්ලක් ආදී ලෙස ඔබේ මනෝභාවයන් වෙනස් විය හැකිය, ඔබට දිගු කාලීනව වෙහෙස දැනෙන්නට පුළුවන්, නැතිනම් විවේක කාලවලදී විවේක ගැනීමට අපහසු විය හැකිය, නැතහොත් ශරීර වේදනාව හෝ බඩේ කැක්කුම වැනි ඔබට පැහැදිලි කළ නොහැකි කායික පැමිණිලි තිබිය හැකිය.
- නිදහස් මානසික ආතතිය ඔබේ මානසික යහපැවැත්මට සහ ඔබේ රැකියාවට ද බලපාන අතර තත්ත්වය හොඳ අතට හැරුණු පසුවත් ඔබට එය බලපානු ඇත. ආතතිය අධික වුවහොත්, ඔබේ නායකයා හෝ සුදුසු පුද්ගලයෙකු වෙත ගොස් ඔබට සුදුසු සහයක් ලැබෙන බවට වග බලා ගන්න.

**කණ්ඩායම් නායකයින් හෝ කළමනාකරුවන් සඳහා පණිවිඩ:**

ඔබ මෙම ප්‍රතිචාරයෙහි නියැලී සිටින සියලුම කාර්ය මණ්ඩලයන් හිදුන්ගත ආතතියෙන් හෝ දුර්වල මානසික සෞඛ්‍යයෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කරන කණ්ඩායම් නායකයෙකු හෝ කළමනාකරුවෙකු නම්, එයින් ඇඟවෙන්නේ සෞඛ්‍යය සේවකයින් හෝ ඊට අනුබද්ධ සහයක භූමිකාවන් ඇති පුද්ගලයින් හෝ වේවා, ඔවුන්ගේ කාර්යභාරය ඉටු කිරීමට ඔබ කාර්ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයින්ට වඩාත් හොඳ හැකියාවක් තිබෙනු ඇති බවයි.

- ඔබේ කාර්ය මණ්ඩලයේ යහපැවැත්ම පිළිබඳව නිරන්තරයෙන් සහ සහයෝගයෙන් අධීක්ෂණය කිරීම සහ කාර්ය මණ්ඩලයේ මානසික යහපැවැත්ම හරක අතට හැරේ නම් එකිනෙකා සමඟ ඒ පිළිබඳව කථා කිරීම ප්‍රවර්ධනය කරන පරිසරයක් ඇති කරන්න.
- සියලුම කාර්ය මණ්ඩලයට හොඳ තත්ත්වයේ සන්නිවේදනයක් සහ නිවැරදි යාවත්කාලීන තොරතුරු ලබා ගැනීමට අවස්ථාව සලසන්න. මෙය සේවකයන් තුළ ඇති අවිනිශ්චිතභාවය පිළිබඳ කරදර අවම කර ගැනීමට සහ පවතින තත්ත්වයේ පාලනයක් තමන් ද සතුය යන හැඟීමක් ගොඩ නගා ගැනීමට උපකාර වේ.
- ඔබේ කාර්ය මණ්ඩලයට අවශ්‍ය විවේකය සහ සුවය ලබා ගැනීමට හැකියාවක් තිබේද යන්න පිළිබඳව සලකා බැලීමට වගබලා ගන්න. ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම සඳහා විවේකය වැදගත් වන අතර මෙම කාලය සේවකයින්ට ඔවුන්ගේ ස්වයං රැකවරණ ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඉඩ සලසයි.
- සේවකයන්ට ඔවුන්ගේ ගැටළු ප්‍රකාශ කිරීමට සහ ප්‍රශ්න ඇසීමට මෙන්ම සම සගයන් අතර සහයෝගය දිරිමත් කිරීමට කෙටි හා විධිමත් සංසදයන් පවත්වන්න. රහස්‍යභාවය කඩ නොකර, ඔබේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සිටින පෞද්ගලික ජීවිතයේ දුෂ්කරතා අත්විඳින, මීට පෙර දුර්වල මානසික සෞඛ්‍යයකින් හෙබි වූ, හෝ සමාජ සහයෝගයක් නොමැතිවූයැයි (ප්‍රජාව විසින් කොන් කරනු ලැබීම හේතුවෙන් විය හැක) ඔබ දන්නා සේවකයන් පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න.
- තම සගයන්ට අවශ්‍ය සහය ලබා දීමේදී මානසික ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව පුහුණුවක් ලබා තිබීම නායකයින්/කළමනාකරුවන් හා සේවකයින්ට ප්‍රයෝජනවත් වේ.
- අදාළ මධ්‍යසථාන තුළම සිටින MHPSS සේවාදායකයින් මෙන්ම දුරකථන භවිතයෙන් ලබා දෙන සේවා හෝ වෙනත් දුරස්ථ සේවා විකල්ප ඇතුළුව මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජීය උපකාරක සේවාවන් වෙත ප්‍රවේශ වීමට කාර්ය මණ්ඩලයට අවස්ථාව සලසන්න. එම සේවාවන් ලබා ගත හැකි ස්ථාන පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත්ව සිටින බව වග බලා ගන්න.
- කළමනාකරුවන් සහ කණ්ඩායම් නායකයින් ඔවුන්ගේ කාර්ය මණ්ඩලය හා සමානවම ආතතීන්ට මුහුණ දෙනු ඇති අතර ඔවුන්ගේ කාර්යභාරයේ වගකීම් මට්ටම හේතුවෙන් ඔවුන්ට අමතර පීඩනයක් ඇති විය හැකිය. මෙම පුද්ගලයන් දෙවර්ගය ම සඳහා ඉහත සඳහන් උපාය මාර්ග සහ විධිවිධාන පිහිටුවා තිබීම මෙන්ම කළමනාකරුවන් විසින් ආතතිය අවම කිරීම සඳහා ස්වයං රැකවරණ උපාය මාර්ග අන් අයට ආදර්ශනය කිරීම ද වැදගත් වේ.

**COVID-19 හි ව්‍යාප්තිය හමුවේ සේවකයින්ගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව තොරතුරු දැන ගැනීම සඳහා පහත යොමුව බලන්න**

WHO. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak: Rights, roles and responsibilities of health workers, including key considerations for occupational safety and health. WHO: Geneva, 2020. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sf>

ප්‍රභවය: WHO and the International Labour Organization (ILO). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. WHO & ILO: Geneva, 2018.



## මැදහත්වීම 6: COVID-19 ව්‍යාප්තිය හමුවේ ප්‍රජාව සඳහා MHPSS පණිවිඩ

COVID-19 මගින් බලපෑමට ලක්වූ ප්‍රජාවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා පහත පණිවිඩ මගින් අවධානය යොමු කෙරේ

### COVID-19 ව්‍යාප්තිය හමුවේ ආතතිය සමඟ කටයුතු කිරීම පිළිබඳව පොදු මහජනතාව සඳහා වූ පණිවිඩ:

- අර්බුදයකදී දුක, පීඩාව, කනස්සල්ල, ව්‍යාකූලත්වය, බිය හෝ කෝපය දැනීම සාමාන්‍ය දෙයකි.
- ඔබ විශ්වාස කරන පුද්ගලයින් සමඟ කතා කරන්න. ඔබේ මිතුරන් හා පවුලේ අය අමතන්න.
- ඔබ නිවසේ සිටින්නට සිදු වේ නම්, සෞඛ්‍යය සම්පන්න ජීවන රටාවක් පවත්වා ගන්න (නිසි ආහාර වේලක්, නිද්ද, ව්‍යායාම සහ නිවසේ සිටින ආදරණීයයන් සමඟ සමාජ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම යනාදිය ඇතුළුව). විද්‍යුත් තැපෑල, දුරකථන ඇමතුම් සහ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතා කිරීම තුළින් පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වන්න.
- ඔබේ දැනෙන හැඟීම් සමඟ කටයුතු කිරීමේදී දුම්කොළ, මධ්‍යසාර හෝ වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය වර්ග භාවිතා නොකරන්න.
- ඔබ අධෝරියයට පත්වී ඇත්නම්, සෞඛ්‍ය සේවකයෙකු, සමාජ සේවකයෙකු, ඒ හා සමාන වෙනත් වෘත්තිකයෙකු හෝ ඔබේ ප්‍රජාවේ වෙනත් විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙකු සමඟ කතා කරන්න (උදා., ආගමික නායකයෙකු හෝ ප්‍රජාව තුළ සිටින වැඩිමල් අය).
- අවශ්‍ය විටෙක ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍ය සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා සඳහා ගොස් උපකාර ලබා ගත යුතු ස්ථානයක් සැලසුම් කර තබා ගන්න.
- ඔබට පවතින අවදානම සහ ඉන් ආරක්ෂා වීමට ගත යුතු පියවර පිළිබඳව කරුණු දැන ගන්න. තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා vවෙබ් අඩවිය හෝ ප්‍රාදේශීය හෝ රාජ්‍ය මහජන සෞඛ්‍ය ආයතනයක් වැනි විශ්වාසදායක ප්‍රභවයන් භාවිතා කරන්න.
- ඔබ සහ ඔබේ පවුලේ අය පවතින අවදානම පිළිබඳව මාධ්‍ය ආවරණය නැරඹීමට හෝ සවන් දීමට ගත කරන කාලය අඩු කරන්න.
- මෙම ව්‍යාප්තිය තුළදී ඔබේ හැඟීම් කළමනාකරණය කර ගැනීම සඳහා ඔබ අතීතයේ දී භාවිතා කළ කුසලතා යොදා ගන්න.

ප්‍රභවය: WHO. Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020.

## References

1. Inter-Agency Standing Committee (IASC). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. IASC: Geneva, 2007.
2. IASC. Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency settings: checklist for field use. IASC: Geneva, 2008.
3. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus. IFRC: Hong Kong, 2020.
4. ONG Inclusiva. Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 Novel Coronavirus. ONG Inclusiva, 2020.
5. IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Mental Health and Psychosocial Support in Ebola Virus Disease Outbreaks: A Guide for Public Health Programme Planners. IASC: Geneva, 2015.
6. World Health Organization (WHO). Mental Health and Psychosocial Consideration in Pandemic Human Influenza (2005 Draft version). WHO, 2005.
7. National Bureau of Health and Disease Control and Prevention (2020). Response to new coronavirus pneumonia: Psychological adjustment guide.
8. West China Medical University. New coronavirus handbook for public psychological protection. West China Medical University, 2020.
9. Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. Lancet. February 7, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
10. IFRC. Personal communication, February 11, 2020.
11. Center for the Study of Traumatic Stress, Uniformed Services University of Health Sciences. Mental Health and Behavioral Guidelines for Response to a Pandemic Flu Outbreak. No date.
12. Pan American Health Organization (PAHO). Protecting Mental Health During Epidemics. PAHO, 2006.
13. WHO. Building back better: sustainable mental health care after emergencies. WHO: Geneva, 2013.
14. WHO, CBM, World Vision International & UNICEF. Psychological first aid during Ebola virus disease outbreaks. WHO: Geneva: 2013.
15. WHO and the International Labour Organization (ILO). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. WHO & ILO: Geneva, 2018.
16. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action. Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2018.
17. The Alliance for Child protection in humanitarian action. Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2019.
18. WHO & United Nations High Commissioner for Refugees. mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): Clinical Management of Mental, Neurological and Substance Use Conditions in Humanitarian Emergencies. WHO: Geneva, 2015.
19. New Zealand: Ministry of Health. Psychosocial impacts of quarantine and interventions that may help to relieve strain: Guidance notes. Ministry of Health: New Zealand, 2009.

## වැදගත් ලේඛන සහ අන්තර්ජාල ලිපි

### **Psychological First Aid**

[https://www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/](https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/)

### **IASC Guidelines for mental health and psychosocial support in emergency settings**

<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-0/documents-public/iasc-guidelines-mental>

### **IASC Inter-Agency Referral Guidance Note for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings**

<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/content/iasc-inter-agency-referral>

### **IASC A common monitoring and evaluation framework for mental health and psychosocial support in emergency settings**

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-common>

### **The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks**

<https://alliancecpha.org/en/child-protection-online-library/guidance-note-protection-children-during-infectious-disease>



# IASC

Inter-Agency Standing Committee  
IASC Reference group for Mental Health and  
Psychosocial Support in Emergency Settings