

සිංහල - Sinhalese

ජරජා ක්රිකට්

නැවත ක්රිඩා කිරීම
ආරම්භ කිරීම

2020/21

කෝවිඩ්-19 වැඩ
පිළිවෙල

2020 නොවැම්බර් 23 දින සිට
ක්රියාත්මකවේ

කර්ඩා කල හැකිය!

ජරජා කර්කට් කර්ඩා තරඟ කලාට කම් නැත! සියළුම දෙනාගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම සඳහා පැමිණෙන සියළුම අය විසින් පහත මාර්ගෝපදේශ පිළිපැදිය යුතුය:

පැමිණෙන විට

- ✓ **සෑම දෙනෙකුම (ජරේක්ෂකයන් ඇතුළුව) පැමිණීමේදී වෙක් ඉන් විය යුතුය (එසේම පිටත්ව යාමේදී වෙක් අවුට් විය යුතුය)**
 - කෝවිඩ්-19 ආසාදනයක් ඇතිවුවහොත් ආශ්රිතයන් සොයා ගැනීමට උපකාර කිරීම සඳහා. කර්ඩාවට පෙර හෝ කර්ඩාව අතරතුර කිසියම් කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ ඔබ තුළ පෙන්වයි නම්, අනෙක් සෑම දෙනාගෙන් ඉවත්ව සිට, වෛද්ය උපකාර ලබා ගැනීම හෝ හැකි විගස නැවත නිවසට යාම කරන්න. සුව වීමෙන් පසු පමණක් කර්කට් කර්ඩා කිරීම නැවත ආරම්භ කරන්න.
- ✓ **තිබෙන සැනිටයිසර් භාවිතා කරන්න**
- ✓ **ආරක්ෂාකාරී නම් පමණක් තරඟය ආරම්භ කර පවත්වා ගෙන යන්න** ((සියළු කෝවිඩ්-19 පුහුණුවලට අනුව කටයුතු කරන්න, එසේම සාමාන්ය ආරක්ෂාව සම්බන්ධ අවදානම් ඇගයීම් කරන්න).).

සනීපාරක්ෂාව සිහියේ තබා ගන්න

- ✓ **පිටියේදී සහ පිටියෙන් පිටතදී අනෙක් අය සමඟ දුරස්ථභාවය (සියළු අවස්ථාවල මීටර 1.5 ක්) තබා ගන්න.**
 - ජරේක්ෂකයන් සහ ලකුණු සටහන් කරන අය සෑම විටම එකිනෙකාගෙන් මීටර් 1.5 ක් දුරින් සිටිය යුතුය.
 - කණ්ඩායමේ කර්ඩකයන් එක පොඩියට ගුළි ගැසීම, සහ හයි ෆයිව් මඟ හැරිය යුතු අතර වෙනත් කර්ඩකයෙකු හෝ විනිශ්චයකාරවරයාට ආසන්නයේ සිට පන්දු රැකීම අවම කල යුතුය.
- ✓ **ගෘහාස්ථව සිටින අතර ඔබගේ මුඛ ආවරණය පළදින්න**
 - වයස අවුරුදු 12 ට අඩු අය හැර
- ✓ **පහසුකම් භාවිතය අවම ලෙස කරන්න** (උදා. වැසිකිළි/ ආපන ශාලා ජරවේශය ආදිය).
- ✓ **මුදල් ඔබගේ සාක්කුවේ තබා ගන්න**((හැකි සෑම අවස්ථාවකම සම්බන්ධ නොවන ආකාරයට ගෙවීම් කරන්න).).
- ✓ **පන්දුව දහදිය හෝ කෙළවලින් තොරව තබා ගන්න**
- ✓ **ඔබගේ සනීපාරක්ෂක පුරුදු දිගටම පවත්වා ගන්න**
 - කර්ඩකයන් සහ විනිශ්චයකාරවරුන් සෑම පන්දු 20 කට වරක්ම අත් සැනිටයිස් කර ගන්න, එසේම සෑම අයෙකුම නිතිපතා අත් සෝදා ගන්න. පන්දුව මත කෙළ ගැසීම, දහදිය නැවරීම, කෙළ නැවරීම ආදිය නොකරන බවට වග බලා ගන්න.

පමණකි...

- ✓ **ඔබගේ ආම්පන්න උපකරණ ආහාර සහ පාන පමණක් අල්ලන්න**
 - අනෙක් අයගේ උපකරණ හෝ ඇඳුම් නොඅල්ලන්න - භාවිතා කල පසු පිරිසිදු කර ඇත්නම් මිස පන්දු යවන්නාගේ නොප්පිය/ප්‍රමිපරය ආදිය. පන්දු යවන්නා සිය ප්‍රමිපරය/නොප්පිය හතරේ සීමාවට පිටින්, පන්දු රකින්නා පිටුපසින් හෝ පන්දු යවන අන්තයේ සිටින විනිශ්චයකාරවරයා පසුපසින් තබන්න.
 - පොදුවේ ආහාර/පාන ගැනීම නොකල යුතුය - ඔබගේ ආහාර පාන රැගෙන පැමිණෙන්න, නැතිනම් අපන ශාලාවෙන් මිලට ගන්න.
- ✓ **ක්රීඩාවට භාවිතා කරන පන්දුව ඇල්ලිය යුත්තේ ක්‍රීඩකයන් විසින් පමණි**
 - සෑම පන්දු වාර 10 කට වරක්ම සහ ක්‍රීඩකයෙකු හැර ඕනෑම අන් අයෙකු (ප්‍රේක්ෂකයෙකු, විනිශ්චයකාරවරයෙකු, වැනි) පන්දුව ඇල්ලූ විගස පන්දුව බැක්ටීරියානුහරණ මධ්‍යසාර වැඩිප් යොදා පිස දැමිය යුතුය.

විවෘත මතසකිත් සිටින්න

- ✓ **සියළුම දේවල් 'සාමාන්‍ය අවස්ථාවලට' වඩා වෙනස් වන බැවින් විවෘත මතසකිත් සිටින්න.** 2020/21 වසරවල ක්‍රීඩාව ක්‍රීඩාව ඔබ රූපවාණයේ දකින ක්‍රීඩාව වලට වඩා බොහෝම වෙනස් (වෘත්තීය ක්‍රීඩකයන් තවම ජීවත් වන්නේ කෝවිඩ්-19 'පිරි පරිසරයකය') අතර මේ සඳහා සාමාන්‍ය කාලවලට වඩා වැඩි කාලයක් සහ ප්‍රයත්නයක් අවශ්‍යවේ. මෙම පුරුදු හේතුවෙන් ඔබ, ඔබගේ මිතුරන්/පවුලේ අය සහ ප්‍රජාව ආරෂාකාරීව තබා ගැනීමට උපකාරවේ.
- ✓ **මතක තබා ගන්න: වසංගත සමයක ක්‍රීඩාව ක්‍රීඩා කිරීම වරප්‍රසාදයකි - අයිතියක් නොවේ. ඇතුලට එන්න. ක්‍රීඩා කරන්න. පිටතට යන්න.**