

Getting Sri Lankan Industrial Workplace Ready for COVID 19

This is created by referring CDC, WHO, FDA, AJIC, ONC,
HHS publications, journal publications & Direct
observation of the Sri Lankan Industrial workplaces

Getting Sri Lankan Industrial Workplace Ready for COVID 19

Principal Investigator

- **Ms. T Janaki Silva**; BSc, BMLS (Honours), Post Graduate Diploma in Hospital Management, MSc in Biostatistics, Post Graduate Certificate in Medical Education. Reading PhD in Evidence Based Healthcare Management-PIM (Principal, School of Medical Laboratory Technology, MRI,)

Investigators

- **Dr. T W M A Jayaruwan Bandara**: MBBS, MSc in Medical Administration (Acting Director MRI)
- **Dr. S A S C Senanayake**, MBBS, Postgraduate Diploma in Medical Microbiology, MD in Medical Parasitology, Reading PhD in Medical Entomology. (Senior Lecturer & Consultant Parasitologist, Faculty of Medicine Colombo)

Collaborators:

- Hon. Basil Rajapaksha- Chairman PTF
- Mr. Nihal Somaweera - Head/ Committee on Revival of National Economy- PTF
- Mr. Sanjaya Mohottala – Director General BOI

Technical Support

- Mr, Raushan Siraj; BSc, MSc (Tamil Translation and Type setting)
- Ms. D. Sandamali : BSc (Sinhala type setting)

Acknowledgment – Reshan Fernando – Director, Rainwear PVT, LTD & staff

Project commenced on - 27th March 2020

1st level completion published on – 01 April 2020

Step 01-Designing Industrial Workplace Protection indicators

Level ; 01- Identifying common indicators and setting them more suitable manner to our industrial setting

Completed on 01/04/2020

Level: 02 – Identifying unique and specific indicators and setting them in more suitable manner to our industrial setting

(progressing)

පිරිසිදු අතින් රට පුරකිමු



රැකියාව අතරතුර



පුරුද්දක් ලෙස

ඔබ වැසිකිළියට ගිය සෑම විටම

හා

වෙනත් දෙයක් ඇල්ලීම

නිසා ඔබේ අත අපිරිසිදුවෙන

සෑම විටම අත ආරක්ෂිත

සේදුම් දියරයකින් පිරිසිදු

කර ගනිමු

Time to sanitize your Hands



Safeguard the country with clean hands



Time to sanitize your Hands

At work



As a habit

Clean your hands with sanitizer

- After using the toilet
- When ever you feel that hands are dirty



Please fill me up !

சுத்தமான கைகளால் நாட்டை பாதுகாப்போம்



வேலை செய்யும் போது



ஒரு பழக்கமாக,

- கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு,
- கைகள் அழுக்காக இருப்பதாக நீங்கள் எப்போதாவது உணரும்போது,

உங்கள் கைகளை “சனிடைசர்” மூலம் சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கைகளை தூய்மைப்படுத்துங்கள்



පිරිසිදු අතින් රට සුරකිමු

Step-1



Rub palms together

Step-2



Rub the back of both hands

Step-3



Interlace fingers and rub the hands together.

Step-4



Interlock fingers and rub the back of fingers of both hands

Step-5



Rub thumb in a rotating manner followed by the area between index finger & thumb.

Step-6



Rub fingertips on palm for both hands

Step-7



Rub both wrists in a rotating manner
rinse and dry thoroughly.

අත්ලේ සබන් දිය කිරීමෙන් පසු සෑම පියවරකදීම අංක 1-10 දක්වා හිතීන් ගණින්න. ඉන් පසුව හොදින් අත්සෝදන්න

පුරුද්දක් ලෙස අත් හොදින් සෝදා වියලා ගමු!

- ✓ වැඩපලට ඇතුළු වීමට පෙර
- ✓ දවල් කෑමට පෙර
- ✓ දවල් කෑමට පසු
- ✓ වැඩ අවසන් වී ගෙදර යාමට පෙර

මෙයට අමතරව ඔබ වැසිකිළියට ගිය සෑම විටම හා ඔබේ අත අපිරිසිදු වෙන සෑම විටම

Safeguard the country with clean hands

Step-1



Rub palms together

Step-2



Rub the back of both hands

Step-3



Interlock fingers and rub the hands together.

Step-4



Interlock fingers and rub the back of fingers of both hands

Step-5



Rub thumb in a rotating manner followed by the area between index finger & thumb.

Step-6



Rub fingertips on palm for both hands

Step-7



Rub both wrists in a rotating manner rinse and dry thoroughly.

Wet your hands with water, and then apply soap. Follow the seven steps shown here counting from 1 -10 during each step. Then thoroughly wash with water

Make sure that you dry your hands afterwards!

- ✓ Before entering into work floor
- ✓ before lunch
- ✓ After lunch
- ✓ Before leaving for home, after work

Apart from above instances wash your hands after using the toilet and when ever you feel that hands are unclean.

சுத்தமான கைகளால் நாட்டை பாதுகாப்போம்

உங்கள் கைகளை தண்ணீரில் நனைத்து, பின்னர் சவர்க்காரத்தை பயன்படுத்துங்கள். இங்கே காட்டப்பட்டுள்ள ஏழு படிகளைப் பின்பற்றவும். ஒவ்வொரு படியிலும் 1 -10 வரை எண்ணி தேய்க்கவும். பின்னர் தண்ணீரால் நன்கு கழுவுங்கள்.

ஒரு பழக்கமாக, நம் கைகளை சரியாக கழுவி சுத்தம் செய்து உலர வைப்போம்.

- ✓ வேலைத்தளத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்
- ✓ மதிய உணவிற்கு முன்
- ✓ மதிய உணவிற்கு பின்
- ✓ வேலைக்கு பிறகு, வீட்டிற்கு செல்வதற்கு முன்

மேற்கண்ட நிகழ்வுகளைத் தவிர, கழிப்பறையை பயன்படுத்திய பிறகு, கைகள் அசுத்தமானது என்று நீங்கள் உணரும்போது, உங்கள் கைகளை கழுவுங்கள்.

Step-1



Rub palms together

Step-2



Rub the back of both hands

Step-3



Interface fingers and rub the hands together.

Step-4



Interlock fingers and rub the back of fingers of both hands

Step-5



Rub thumb in a rotating manner followed by the area between index finger & thumb.

Step-6



Rub fingertips on palm for both hands

Step-7



Rub both wrists in a rotating manner
rinse and dry thoroughly.

යහපත් පුරුදු තුළින් කොරෝනා පිටුදකිමු!



මේ විෂබීජ අතර කොරෝනා විෂබීජයද තිබිය හැක.



AVOID TOUCHING YOUR EYES, NOSE OR MOUTH TO NOT SPREAD GERMS

කිසිවිටෙක ඔබේ අතින්

- ඇස් අල්ලන්න එපා
- නාසය අල්ලන්න එපා
- කට අල්ලන්න එපා

ඔබට ඇස , කට , නාසය ඇල්ලීමට ඕනෑ නම් පළමුව ඔබේ දෑත පිරිසිදු කරගෙන කළ හැකිය ඉන් පසු නැවත ඔබේ දෑත පිරිසිදු කර ගන්න අමතක නොකරන්න.

Be protected from Corona through good practices!



Corona virus could be circulating among these infective agents



**AVOID TOUCHING YOUR
EYES, NOSE OR MOUTH
TO NOT SPREAD GERMS**

Never use your hands to touch your

- **Eyes**
- **Nose**
- **Mouth**

If you want to touch your eyes, nose or mouth, please wash your hands properly prior to the action. Also, make sure that you clean your hands afterwards.

நல்ல நடைமுறைகள் மூலம் கொரோனாவிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுவோம்!



கொரோனா வைரஸ் இந்த கிருமிகளுடன் மறைந்திருக்கக்கூடும்



AVOID TOUCHING YOUR EYES, NOSE OR MOUTH TO NOT SPREAD GERMS

உங்கள் கைகளால்,

- ✓ கண்கள்
- ✓ மூக்கு
- ✓ வாய்

ஒருபோதும் தொட வேண்டாம்

உங்கள் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயைத் தொட விரும்பினால், அதற்கு முன் தயவுசெய்து உங்கள் கைகளை சரியாகக் கழுவுங்கள். தொட்ட பின்னரும் உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்ய மறக்காதீர்கள்.

ඔබ පරිහරණය කරණ ලද සියලුම උපකරණවල මතුපිට ඇති විෂබීජ ඉවත් කරන්න.



✓ දහවල් කෑම සඳහා වැඩි හමාර කිරීමට පෙර

✓ වැඩි හමාර කර ගෙදර යාමට පෙර



මේ සඳහා ඔබට වැඩි පරීක්ෂක විසින්

1. විෂබීජ නාශක දියරය හා
2. පිරිසිදු කිරීමේ කඩදාසි සපයනු ඇත

- ✓ ඔබ භාවිතා කරණ කඩදාසි තැන තැන නොදමා ආරක්ෂිතව හොඳින් වැසිය හැකි පියනක් සහිත බඳුනකට දමන්න.
- ✓ ඉන් පසුව ඔබ යායුත්තේ ඔබේ දැන සබන් දමා පිරිසිදු කර ගැනීමටයි

Disinfect surfaces of all the equipment that you use



- ✓ Before stopping the work for the lunch break
- ✓ Before leaving for home after work



your supervisor will provide you

- 1. Liquid disinfectants**
- 2. Tissues for cleaning**

- ✓ **Place the tissues used for cleaning inside a bin with a properly closing lid**
- ✓ **Your next step should be to wash your hands properly**

நீங்கள் பயன்படுத்திய அனைத்து சாதனங்களின் மேற்பரப்புக்களை கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.



- ✓ மதிய உணவு இடைவேளைக்காக வேலையை நிறுத்துவதற்கு முன்
- ✓ வேலை முடிந்து வீட்டிற்கு செல்வதற்கு முன்



உங்கள் மேற்பார்வையாளர்,

1. திரவ கிருமிநாசினிகள்,
 2. சுத்தம் செய்வதற்கான திசுக்கள்,
- உங்களுக்கு வழங்குவார்.

- ✓ சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்தப்படும் திசுக்களை அங்கும் இங்கும் வீசாமல், பாதுகாப்பாக மூடும் மூடி கொண்ட தொட்டியில் போடுங்கள்.
- ✓ அடுத்த கட்டமாக உடனடியாக சென்று உங்கள் கைகளை சரியாக கழுவுங்கள்.

දිනපතා අපේ වැඩබිම් පරිසරය විෂබීජ නාශක යොදා පිරිසිදු කරමු



5% Sodium Hypochloride



5 tablespoons (1/3rd cup) bleach per gallon of water

සෑම මතුපිට(සිදුරු අඩු)

විෂබීජ නාශක භාවිතා කරන සෑම විටම ආරක්ෂිත අත් ආවරණ, මුඛ ආවරණ, ඇස් හා පා ආවරණ පළඳින්න.



දුටු සහිත නම් විෂබීජ හරණයට පෙර සබන් දමා සෝදමු



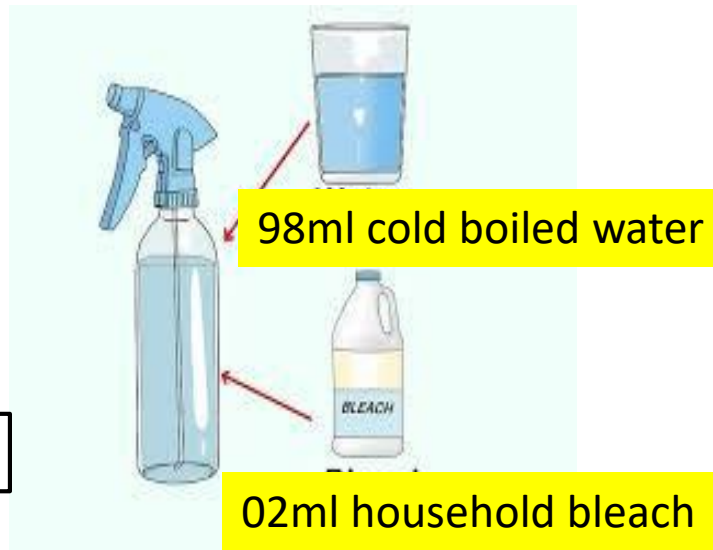
විෂබීජ නාශක ඉස අවම වශයෙන් විනාඩි 10 ක් වත් තබා පිස දමන්න



Clean the work floor with disinfectants on daily basis



5% Sodium Hypochloride



5 tablespoons (1/3 cup) bleach per gallon of water

Hard surface (less permeable)

Put on protective gloves, face masks, eye protection equipment and rubber shoes whenever you use disinfectants.

If the floor is dusty, wash with soap and water before using the disinfectant.



Leave the disinfectant for a minimum period of ten minute before cleaning.



வேலை தளத்தை தினசரி அடிப்படையில் கிருமிநாசினிகளால் சுத்தம் செய்யுங்கள்.



5% Sodium Hypochloride



98ml cold boiled water

02ml household bleach



5 tablespoons (1/3rd cup) bleach per gallon of water

கடினமான மேற்பரப்பு (குறைந்து ஊடுருவக்கூடியது)

நீங்கள் கிருமிநாசினிகளை பயன்படுத்தும் போதெல்லாம் பாதுகாப்பு கையுறைகள், முகமூடிகள், கண் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் மற்றும் ரப்பர் சப்பாத்துக்களை அணியுங்கள்.

தரையில் தூசி இருந்தால், கிருமிநாசினியை பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரை பயன்படுத்தி கழுவவும்.



கிருமிநாசினியை தெளித்த பிறகு குறைந்தபட்சம் பத்து நிமிடங்கள் வைத்துவிட்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்.



වැඩ බිමේදී ආරක්ෂක ආවරණ පැළඳිය යුත්තේ ඇයි?



	කොරෝනා නොනැසී පවතින	පැය
1	වාතය	03
2	කඩදාසි	<1
3	කාර්ඩ් බෝඩ් වල	24
4	තඹ	04
5	වීදුරු මතුපිට/සෙරමික් මතුපිට	<1
6	ප්ලාස්ටික් මතුපිට	>72
7	සුදු යකඩ (ස්ටීල්) මතුපිට	48

Why is it important to use personal protective ware in the work floor?



	Corona virus could survive	Hours
1	Air	03
2	Paper	<1
3	Cardboard	24
4	Copper	04
5	Glass/Ceramic surfaces	<1
6	Plastic surfaces	>72
7	Steel surfaces	48

வேலைத்தளத்தில் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு சாதனங்களை பயன்படுத்துவது ஏன் முக்கியம்?



	கொரோனா வைரஸ் உயிர்வாழ்க்குடும்	மணி
1	காற்று	03
2	கடதாசி	<1
3	அட்டை/காட்போட்	24
4	செம்பு	04
5	கண்ணாடி / பீங்கான் மேற்பரப்புகள்	<1
6	பிளாஸ்டிக் மேற்பரப்புகள்	>72
7	ஸ்டீல் மேற்பரப்புகள்	48

සේවකයන් අතර සෑම විටම මීටරයකට (1m) වඩා වැඩි දුරක් පවත්වා ගන්න



එදිනෙදා රාජකාරියේදී, ආහාර ගැනීමේදී, උපදෙසක් දීමේදී හෝ වැඩ පරීක්ෂා කිරීමේදී
Research team -Presidential Task Force -SL: Getting industrial workplace ready for COVID 19

Always keep a distance of one meter (1m) or more from one another during all the activities (working, supervising, instructing and having meals)



எல்லா நடவடிக்கைகளிலும் (வேலை, மேற்பார்வை, அறிவுறுத்தல் மற்றும் உணவு உண்ணும்போது) எப்போதும் ஒரு மீட்டர் (1m) அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தூரத்தை ஒருவருக்கொருவர் வைத்திருங்கள்.

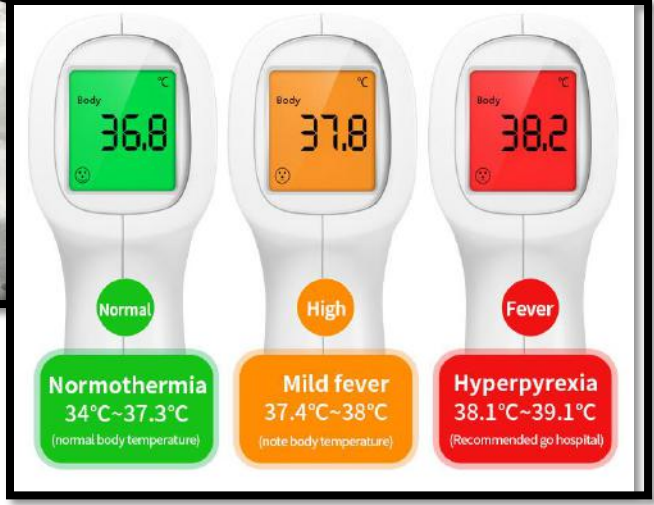


වැඩට වාර්තා කිරීමට පෙර සේවකයන්ගේ දේහ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න



දේහ උෂ්ණත්වය $37.5\text{ }^{\circ}\text{C}$ හෝ ඊට වැඩි නම් නම් එම සේවකයා අනෙකුත් සේවකයන්ගෙන් ඉවත් කොට රෝහලට ගෙන යාමට කටයුතු කරන්න.

සේවකයන්ගේ උෂ්ණත්ව සටහනක් පවත්වා ගන්න.



Measure the body temperature of all the workers before entering the workplace



If the body temperature of anyone is 37.5⁰ C or more, separate him/her from the others and send him to a hospital for further management

Keep a record of the body temperature of all the workers

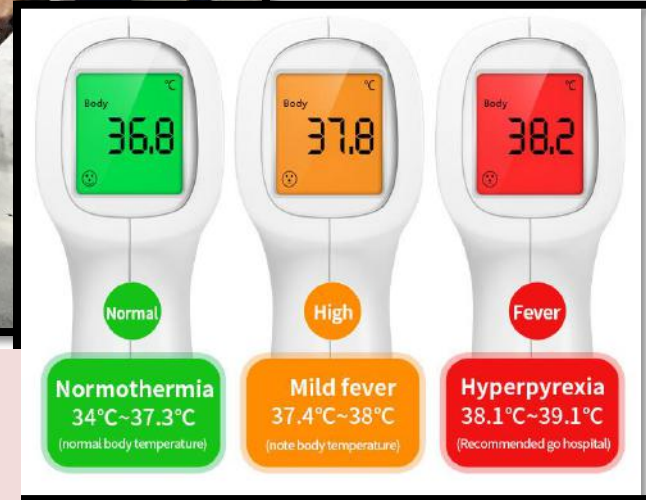


வேலைத்தளத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்பு அனைத்து ஊழியர்களினதும் உடல் வெப்பநிலையை அளவீடுங்கள்.



யாருடையதாவது உடல் வெப்பநிலை 37.5°C அல்லது அதற்கு மேற்பட்டதாக இருப்பதை உணர்ந்தால், அவரை மற்றவர்களிடமிருந்து பிரித்து மேலதிக பரிசோதனைக்காக ஒரு மருத்துவமனைக்கு அனுப்புங்கள்.

அனைத்து ஊழியர்களினதும் உடல் வெப்பநிலை பற்றிய பதிவை வைத்திருங்கள்.



එදිනෙදා ඔබ අදින ඇදුම් පිරිසිදු කර ගත යුත්තේ කෙසේද ?

- ✓ ඔබේ අපිරිසිදු ඇඳුම් / හැඳ සිටි ඇඳුම් ඉවත්කර හොදින් වැසිය හැකි පියනක් සහිත බදුනකට දමන්න.
- ✓ හැකිවිගස උණු ජලය ඇඳුම් වැසී යන පරිදි දමා පසුව සබන් හෝ සේදුම් කාරක දියරයක්/ සබන් කුඩු යොදා සෝදන්න. පැය 2- 3 අවවේ දමා වේලාගන්න.
- ✓ අත් ලේන්සු, අත් පිස්නා, හිස ආවරණ මෙම ආකාරයට සෝදා පිරිසිදු කර ගන්න.
- ✓ වැඩ බිමට, කඩයට, බැංකුවට හෝ ඉස්පිරිතාලයට අදින ඇඳුම් නැවත ඇඳීමට පෙර සේදිය යුතු බව අමතක නොකරන්න.
- ✓ සියලුම සේදු ඇඳුම් පිරිසිදු අත් වලින් ගෙන හැකි සෑම විටම ඉස්තිරිකයකින් මැද භාවිතයට ගන්න.

How to clean your daily used cloths for outside travelling ?

- ✓ Place clothes that you have worn inside a bin with a properly closing lid.
- ✓ Fill the bin with hot water to cover the clothes. Later wash them with soap. Dry the clothes under sunlight for 2-3 hours.
- ✓ Handkerchiefs, hand towels and hair caps should be cleaned in the same way described above.
- ✓ You should never wear the clothes used for going out side (eg: workplace, shops, banks and hospitals) without washing.
- ✓ Iron all the clothes before reuse (when ever possible).

தினசரி பயன்படுத்தப்படும் ஆடைகளை எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது?

- ✓ நீங்கள் அணிந்த ஆடைகளை, ஒழுங்காக மூடும் முடியுடன் கொண்ட தொட்டியின் உள்ளே வைக்கவும்.
- ✓ ஆடைகள் முழுமையாக மூடும் படி சூடான நீரை தொட்டியில் நிரப்பவும். பின்னர் சவர்க்காரம் சேர்த்து கழுவவும். சூரிய ஒளியை பயன்படுத்தி ஆடைகளை 2-3 மணி நேரம் உலர வைக்கவும்.
- ✓ மேலே விவரிக்கப்பட்ட அதே வழியில் கைக்குட்டை, கை துண்டுகள் மற்றும் ஹேர் கேப்ஸ்/ தொப்பிகள் ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- ✓ வெளியில் (வேலைத்தளத்துக்கு/ கடைக்கு/ வங்கிக்கு/ மருத்துவமனைக்கு) செல்வதற்கு பயன்படுத்திய ஆடைகளை, நீங்கள் ஒருபோதும் ஒழுங்காக கழுவாமல் அணியக்கூடாது என்பதை மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✓ அனைத்து ஆடைகளையும் மீண்டும் அணிவதற்குமுன் முடியுமாயின் அழுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

සබන් දමා හොඳින් ජලයෙන්
සෝදා 70% alcohol වලින් පිස
දමන්න.



දිනපතා විෂබීජ නාශක යොදා පිරිසිදු කරමු.



ජලයෙන් සෝදා 70% alcohol
වලින් පිස දමන්න.



70% alcohol වලින් පිස
දමන්න.

Clean thoroughly with soap and water. Then wipe with 70% alcohol .



Clean with disinfectant daily .



Wash with water and then wipe with 70% alcohol



Wipe with 70% alcohol .



சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரால்
நன்கு சுத்தம் செய்து பின்னர்
70% ஆல்கஹோல் பயன்படுத்தி
துடைக்கவும்.



தினமும் கிருமிநாசினிகளை பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்வோம்



தண்ணீரால் நன்கு சுத்தம் செய்து
பின்னர்
70% ஆல்கஹோல் பயன்படுத்தி
துடைக்கவும்.



70% ஆல்கஹோல் பயன்படுத்தி
துடைக்கவும்.

Preparation of Hand Sanitizer-10L

- **Formulation-01**

Ethanol 96%	-8333ml
Hydrogen Peroxide 3%	-417ml
Glycerol 98%	-145 ml
Water	-up to 10L

Preparation of Hand Sanitizer-10L

- **Formulation-02**

Isopropyl alcohol 99%	-7515ml
Hydrogen Peroxide 3%	-417ml
Glycerol 98%	-145 ml
Water	-up to 10L

References

- https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/get-ready.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>
- <https://www.who.int/gpsc/5may/Guide to Local Production.pdf>
- <https://www.sciencealert.com/here-s-the-expert-advice-on-which-cleaning-products-to-use-against-coronavirus>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>
- <https://aal.hku.hk/admissions/international/precaution-tips-hku-medical-experts>
- <https://focustaiwan.tw/society/202002020012>
- <https://www.courierpress.com/story/news/2020/03/18/coronavirus-deaconess-ask-public-provide-medical-face-masks/2865273001/>
- <https://cleanclothes.org/news/2020/live-blog-on-how-the-coronavirus-influences-workers-in-supply-chains>