24/7 උපකාරක සේවාව සඳහා
117 අමතන්න

COVID-19

මැඩලිය හැක්කේ කලබලවීමෙන් නොවේ, කල්පනාකාරී වීමෙනි.

COVID – 19 පැතිරෙන්නේ කොහොමද?

COVID – 19 වෛරසය ආසාදිත පුද්ගලයකු කහින විටදී හෝ ප්‍රශ්වාස කිරීමේදී වෛරසය සහිත සියුම් බිඳිති ඒ සමග පිටවේ. ඉන් වැඩි හරියක් ඒ ආසන්නයේම ඇති මේස, දුරකථන ආදි පෘෂ්ඨ මත පතිත වේ. තවත් අයෙකු එම මතුපිටක් හෝ භාණ්ඩයක් ස්ප3 4ශ කිරීමෙන් පසු තම ඇස්, නාසය හෝ මුව ස්ප3 4ශ කළ විට එම පුද්ගලයාට ද වෛරසය ආසාදනය වේ. ඔබ COVID – 19 ආසාදිතයකුට මීටරයක් හෝ ඊට අඩු දුරකින් සිටින්නේ නම් ඔහුගේ මුවින් කැස්ස හා හුස්ම සමග පිටවන බිඳිති ආශ්වාස කිරීම නිසා ඔබට ද වෛරසය ආසාදනය වේ.

- ඔබගේ කාර්යාල ස්ථාන පිරිසිදුව හා සනීපාරක්ෂිතව පවත්වා ගන්නට වගබලාගන්න. භාණ්ඩ හා මතුපිටවල් නිරන්තරයෙන් විෂබීජනාශක ද්‍රව්‍ය යොදා පිරිසිදු කිරීමට කටයුතු කරන්න.
- සෑම පැයකටම වරක් අවම වශයෙන් තත්පර 20ක් සබන් හා වතුරෙන් අත් සෝදන්න. විශේෂයෙන් වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු කෑමට පෙර මෙන්ම ඔබේ නාසය පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු, කැස්ස විට හා කිවිසුමක් ගිය පසුව ද අත් සෝදාගන්න.
- අත් සේදීමෙන් තොරව නාසය, ඇස් හෝ මුව ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.
- පිරිස නිතර ගැවසෙන් ස්ථානවල දෑත් පිරිසිදු කිරීමට ගන්නා සැනිටයිස ඩිස්පෙන්සර සවිකරන්න. ඒනා නිරන්තරයෙන් පුරවා තබන්නට වගබලා ගන්න.
- දොර අගුළු, ස්විච්, හැඬල, පරිගණක, දුරකථන, බෙඩ්සයිඩ් ටේබල්, නානකාමරවල සින්ක්, වැසිකිළි කවුන්ටර, සෙල්ලම් බඩු වැනි නිතර ස්පර්ශ වන සියලු පෘෂ්ඨ ගැන අවධානය යොමු කරනන්.
- කිවිසුම් යන විට හා කහින විට ඔබේ නාසය හා මුව ටිෂූ කඩදාසියකින් ආවරණය කරගන්න. එම ටිෂූ නිසි පරිදි බැහැර කරන්න. ටිෂූ කඩදාසි නොමැති නම් කහින හා කිවිසුම් යන විට දෑත් වලින් නොව ඔබේ කමිස අතින් හෝ වැලමටෙන් මුව හා නාසය ආවරණය කරගන්න.
- වැඩ කරන අතරතුර නාසය බුරුල් වීමක් හෝ කැස්ස හටගත් පුද්ගයින් සඳහා ටිෂූ සහ/හෝ මුව ආවරණ ලබාදීමටත් ඒවා නිසිලෙස බැහැර කිරීමට ආසන්නයේම කසල බඳුන් තැබීමට හා සනීපාරක්ෂිතව බැහැර කිරීමට පියවර යෙදීමටත් වගබලාගන්න. යම් අසනීපතත්වයකින් පසුවන්නේ නම් සේවයට නොපැමිණෙන්න.
- යන්තම් කැස්ස සහිත හෝ ලා උණ ගතියකින් (37.3 හෝ ඊට වැඩි) පෙළෙන්නෙකු වුවද නිවසේ රැඳීම කළ යුතුයි
- මිනිසුන් ගැවසෙන ස්ථාන, උත්සව, සංගීත සංදර්ශනවලට යාමෙන් වළකින්න.
- කලබල වීමෙන් හා අසත්‍ය තොරතුරු ප්‍රචාරයෙන් වළකින්න.

මූලික රෝග ලක්ෂණ - COVID – 19 වෛරසය ආසාදනයේදී බහුලවම ඇතිවන්නේ සොටු දියර බහුලව ගලන ප්‍රතිශ්‍යාවක් හෝ ප්‍රතිශ්‍යාව සහිත කැස්සක් නොව වියළි තද කැස්සකි.

Love SRI LANKA

SRI LANKA TOURISM ALLIANCE