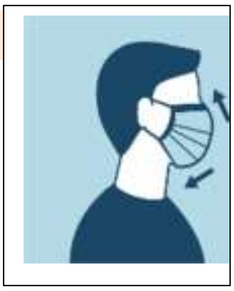
COVID 19 පැතිරීම අවම කිරීම සඳහා රෙදි මුහුණු ආවරණ භාවිතා කිරීම

රෙදි මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතු ආකාරය



රෙදි මුහුණු ආවරණය;

- අපහසුතාවයකින් තොරව මුහුණ දෙපස හොඳින් ආවරණය වන පරිදි පැළඳිය යුතුය.
- නොගැලවෙන සේ රෙදි පටි හෝ කනට රැඳවිය හැකි ඉලාස්ටික් පටි වලින් ආරක්ෂිතව රඳවා ගත යුතුය.
- රෙදි ආවරණ කිහිපයකින් සමන්විත විය යුතුය.
- රෙදි ආවරණය තුලින් අපහසුතාවකින් තොරව හුස්ම ගැනීමට හැකිවිය යුතුය.
- රෙදි සෝදන යන්ත්‍රයකින් හෝ අතින් සේදීමෙන් පසු එයට හානි වීමට හෝ හැඩයේ වෙනස් වීමක් නොවිය යුතුය.

ගෙදර හැදූ රෙදි මුහුණු ආවරණ පැළඳීමේ ඇති වැදගත්කම

- සමාජ දුරස්ථතාවය පවත්වා ගැනීමට අපහසු පොදු ස්ථාන (උදා. වෙළඳසැල් සහ ෆාමසි), විශේෂයෙන්ම ප්‍රජා සම්ප්‍රේෂණය වීමට ඉඩකඩ වැඩි ස්ථාන වල මෙම මුඛ ආවරණ පැළඳීමෙන් රෝගය පැතිරීම අවම කර ගත හැක.
- එමෙන්ම රෝගය ඇති නමුත් ඒ ගැන නොදැනුවත් හෝ රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන පුද්ගලයින්ගෙන් එය අන් අයට සම්ප්‍රේෂණය වීම අවම කිරීමටද මෙය උපකාරී වේ.
- මෙය වයස අවු. 2ට අඩු දරුවන්ට, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවක් ඇති, හෝ සිහිසුන්ව සිටින , හෝ වෙනත් අයෙකුගේ උපකාර නොමැතිව මුහුණු ආවරණය ගැලවීමට නොහැකි පුද්ගලයන්ට පැළඳීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- නිර්දේශිත ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ සහ N95 මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුත්තේ සෞඛ්‍ය අංශයේ සේවයේ නියුතු පුද්ගලයන් හා එය පැළඳීමට අනුමත කර ඇති වෙනත් පුද්ගලයන්ට පමනි. සාමාන්‍ය ජනතාව හැකිතාක් රෙදි මුහුණු ආවරණ පැළඳීමට යොමු වීම සුදුසුය.

රෙදි මුහුණු ආවරණ සේදිය යුතුද?නිතිපතා පිරිසිදු කල යුතු ද?

ඔව්. සෑම භාවිතයකින් පසුවම මෙය හොඳින් සබන් ගා සෝදා තද අව්වේ වියලා ගත යුතු අතර ඉන්පසු හොඳින් රත් වූ අයන් එකකින් මැදගත යුතුය.

පාවිච්චි කරන ලද රෙදි මුහුණ ආවරණයක් ආරක්ෂිතව ඉවත් කරන්නේ කෙසේද?

භාවිතා කරන ලද මුහුණු ආවරනය ඉවත් කිරීමේදී ඔබේ ඇස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ නොකිරීමට වගබලා ගත යුතුය

රෙදි මුහුණු ආවරණය ඉවත් කිරීමෙන් පසු හොඳින් සබන් යොදා අත් සෝදා ගත යුතුය.

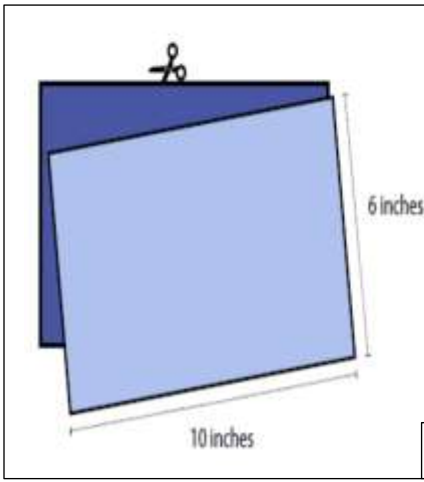
රෙදි මුහුණු ආවරණයක් නිවසේදී සකසා ගන්නේ කෙසේද?

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

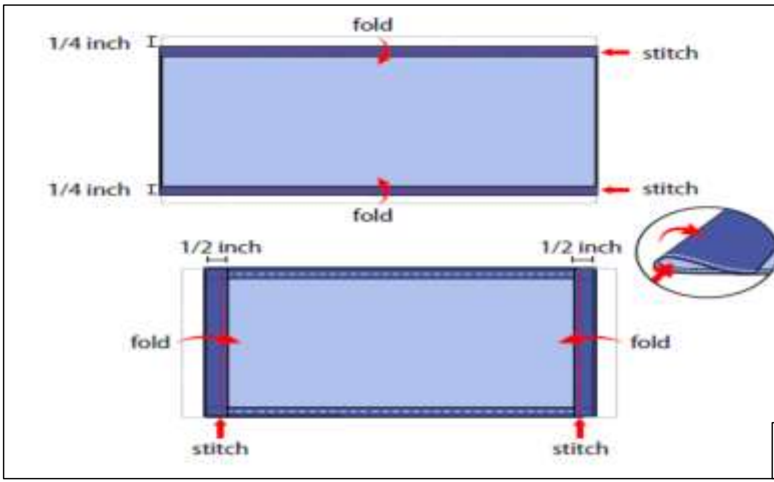
- 10'' x 06'' සෘජුකෝණාස්‍ර හැඩැති කපු රෙදි කැබලි දෙකක්
- 06'' ඉලාස්ටික් පටි දෙකක් හෝ ගැට ගැසීම සඳහා රෙදි පටි දෙකක්
- කතුරක්
- ඉඳිකටු සහ නූල්
- මහන මැෂිමක්

ක්‍රමය:

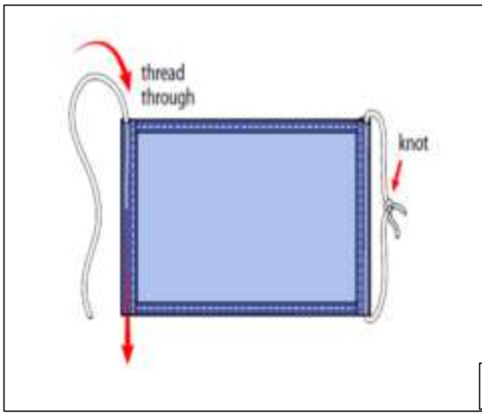
1. 10'' x 06'' සෘජුකෝණාස්‍ර හැඩැති කපු රෙදි කැබලි දෙකක් කපා ගන්න
   මෙහිදී තදින් වියන ලද කපු රෙදි හෝ ටී-ෂර්ට් රෙදිද භාවිතා කල හැක.
   ඉන්පසු රෙදි කැබලි දෙක එකට තබා මසා ගන්න.
2. රෙදි කැබැල්ලේ දිග කොටස අඟල් 1/4 ඇතුලට වනසේ නවා මසා ගන්න. ඉන්පසු පළල කොටස අඟල් 1/2 ක් ඇතුලට වනසේ නවා මසා ගන්න.
3. අඟල් 6 ක් දිග අඟල් 1/8 ක් පළල ඉලාස්ටික් පටිය පළල කොටසේ සිදුරු තුලින් යවන්න. ඉන්පසු දෙකෙලවර තදින් ගැට ගසා ගන්න. ඔබට ඉලාස්ටික් පටි නොමැති නම් රෙදි පටි තබා ගැට ගසා ගැනීමට හැකිවනසේ මසා ගත හැකිය.
4. ඉලාස්ටික් පටියේ ගැටගසා ගත් කොටස පළල කොටසේ සිදුර තුලින් යවා ඉන්පසු රෙදි කැබැල්ලේ දෙපසින් එකතුකර මුහුණට හොඳින් සිටිනසේ සකසා ඉලාස්ටික් පටිය ලිස්සා යාම වලක්වා ගැනීමට දෙපසින් හොඳින් මසා ගන්න.



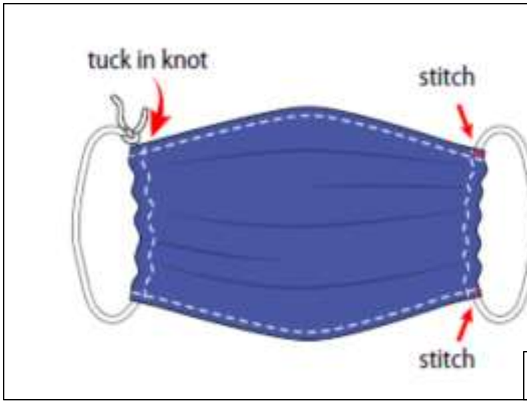
1



2



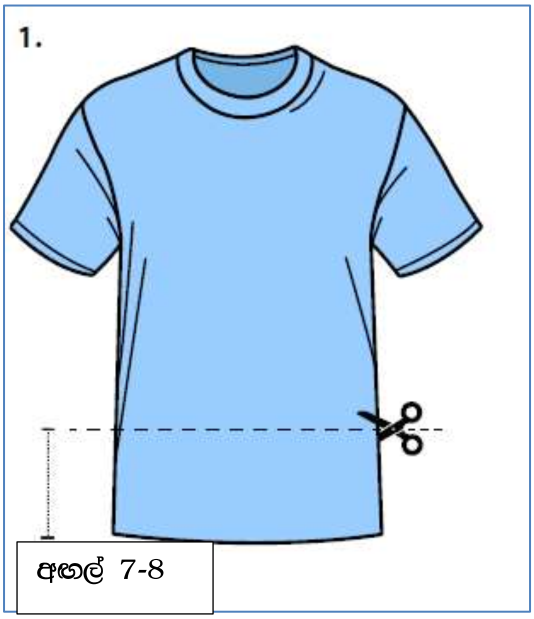
3

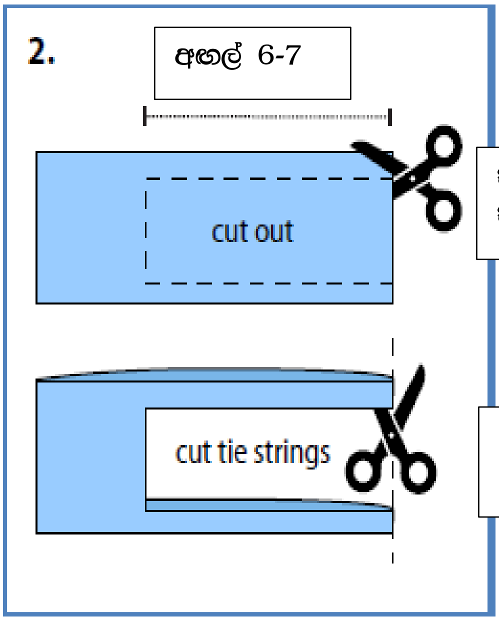


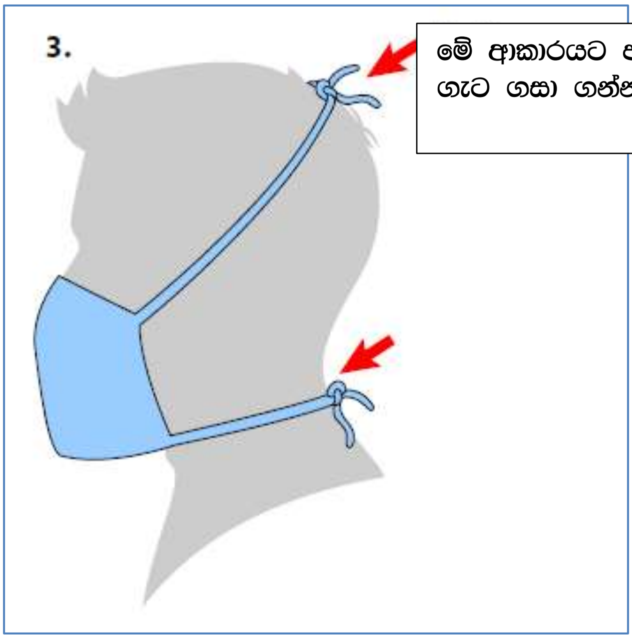
4

ටී-ෂර්ට් රෙදි මුහුණු ආවරණය (මැහුම් ක්‍රමයක් නැත)

- ටී ෂර්ට්
- කතුර







සැකසුම: Centers for Disease Control and prevention (cdc.gov/coronavirus) මාර්ගෝපදේශ ඇසුරින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකය, ශික්ෂණ රෝහල, අනුරාධපුර