

COVID 19 වෛරසය ලෝකයම බිලිගෙන ඇති දරුණු වසංගත තත්වයකි. එය වළක්වාලීමට එන්නතක් හෝ ඖෂධයක් නිපදවීමට තවමත් ලොව සමත් වී නොමැත. ඔබත් ඔබේ පවුලේ අයටත් COVID 19 වෛරසය ආසාදනය වීමේ අවදානමක් ඇත.

එබැවින් පහත සරල පියවර 3 අනුගමනය කර එය වළක්වාගැනීමට ඔබත් දායක වන්න.

1.) සැමවිටම පුද්ගලයන් අතර අවම පරතරය මීටර් 2ක් දුරින් පවත්වා ගන්න.
2.) දැන් පිරිසිදුව තබා ගන්න.
3.) නිවැරදි ලෙස මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න.

- මෙම සරල පියවර 3 නිවැරදිව අනුගමනය කිරීමෙන් COVID 19 ආසාදනය වළක්වා ගත හැකි බවත්, ඔබත් COVID 19 වෛරසයත් අතර ඇති එකම බාධකය යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු බවත් මතක තබා ගන්න.

පුද්ගලයන් අතර අවම පරතරය මීටර් 2ක් පවත්වා ගත යුත්තේ ඇයි?

- ✓ පුද්ගලයකු කහින විට, කිවිසුම් යන විට හෝ එම ග්‍රාවයන් තුළින් වෛරසය තවත් කෙනෙකුගේ ශරීරයට ඇතුළු විය හැකිය. COVID 19 වෛරසය බරින් වැඩි නිසා එයට වාතය තුළින් ගමන් කල හැක්කේ මීටර 1ක වඩා අඩු දුරකිනි. එබැවින් නියමිත දුර පවත්වා ගැනීම තුළින් මෙම අවදානම අවම කල ගත හැක. එමෙන්ම ඔබේ වැළඹීමට නවා එය තුලට කිවිසුම් යැවීම, කැස්ස පිට කිරීම මගින් ද මෙම අවදානම අවම කල ගත හැක.

ඔබ නිවැරදි ලෙස දැන් පිරිසිදු කල යුත්තේ ඇයි?

- ✓ COVID 19 වෛරසය අවට වාතයේ, මතුපිට පෘෂ්ඨ වල සහ ඔබ පරිහරණය කරන ද්‍රව්‍ය වල රැඳී තිබිය හැකිය. එනිසා වෛරසය රැඳී ඇති බවට සැක කරන ඕනෑම වස්තුවක් ස්පර්ශ කල පසු සබන් ගා මනාව දැන් පිරිසිදු කර ගන්න.
- ✓ රෝහල තුල රාජකාරි කටයුතු කරන හෝ ආසාදිත පුද්ගලයින් ඇතැයි සැකසහිත වටපිටාවක සිටින විට ඔබ මෙන්ම ඔබගේ පෞද්ගලික උපකරණද අපවිත්‍ර විය හැකිය. මෙහිදී ඔබ නොදැනුවත්වම වෛරසයට ගොදුරු වීමේ අවදානමක් ඇත. එබැවින් මෙවන් අවස්ථාවලදී විනාඩි 30කට වරක් දැන් පිරිසිදු, කිරීමටත්, ඔබගේ ඇස්, මුඛය හා මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකීමටත් වග බලා ගත යුතුය. මෙමගින් වෛරසයට ගොදුරු වීමේ අවදානම අවම වේ.
- ✓ සැමවිටම නිවසට පැමිණීමට පෙර ඔබගේ අපවිත්‍ර ඇඳුම් ඉවත් කර පෞද්ගලික උපකරණ හොඳින් පිරිසිදු කර මනා ලෙස ස්නානය කර පිරිසිදු වී නිවස තුලට යාමට අමතක නොකරන්න.

ඔබ මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතු අවස්ථා මොනවාද?

- ✓ ඔබ ග්ලසන් ආබාධයකින් පෙළෙන්නේ නම් අනිවාර්යයෙන්ම ප්‍රමිතියෙන් යුත් ගලප මුඛ ආවරණයක් නිවැරදිව පැළඳීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙමගින් අන් අය හට විෂබීජ සම්ප්‍රේශණය වීමේ අවදානම අවම වේ.
- ✓ ඔබ රෝහලක රාජකාරියේ නියුතු පුද්ගලයෙකු හෝ රෝගී තත්වයන්ට ගොදුරු වීමේ අවදානමක් සහිත වට පිටාවක සිටින පුද්ගලයෙක් නම් වෛරසය ආසාදනය වීම අවම කිරීමට ගලප මුඛ ආවරණයක් නිවැරදිව පැළඳිය යුතු වේ.
- ✓ ඉහත අවස්ථා හැර ඔබගේ පෞද්ගලික ආරක්ෂාව සඳහා මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම සුදුසු වන අතර රජයෙන් ද එය අනිවාර්ය කර ඇත. එසේම එය නිවැරදි ලෙස පැළඳිය යුතු වේ.
- ✓ ඔබ අත්‍යවශ්‍ය දේකට පමණක් නිවසින් බැහැරව යා යුතුයි. උදාහරණයක් ලෙස ඔබ අත්‍යවශ්‍ය රාජකාරී සඳහා හෝ අත්‍යවශ්‍ය බඩු ගැනීමට වෙළඳ සැලට යාමට හෝ අසනීප තත්වයකින් රෝහලට යාමට සිදුවුවහොත් , එසේ යන විට මුහුණු ආවරණය පැළඳීම මගින් COVID 19 ව්‍යාප්තිය වලක්වා ගත හැක.

ගලප මුඛ ආවරණයක් (Surgical mask) එකක් නිසි ලෙස පළඳින්නේ කෙසේද?

- ✓ මුලින්ම නිවැරදි ලෙස තත්පර 60ක කාලයක් සබන් ගා අත සෝදා විශබීජ හරනය කල අත් පිස්නයකින් අත් පිස දා ගන්න. නැතිනම් **Alcohol based hand rub** එකකින් තත්පර 20-30ක් පමණ අත් දෙක පිරිසිදු කර ගන්න.
- ✓ මුඛ ආවරණය (mask) ගෙන එහි ඇති යකඩ පටිය උඩු අතට සිටින සේ තබා ගන්න. නිල් පැහැති පැත්ත පිටතට හා සුදු පැහැති පැත්ත මුහුණ දෙසට සිටින සේ තබා ගන්න.
- ✓ මුලින්ම උඩ පටි දෙක ඔලුවේ පිටුපසින් ගැට ගසා ගන්න. ඉන්පසු යට පටි දෙක බෙල්ලේ පිටුපසට වන්නට ගැලවීම පහසු වන පරිදි ගැට ගසා ගන්න.
- ✓ මිලහට මුඛ ආවරණය (mask) යට කොටස පහත ආකාරයට පහලට ඇඳ නඟය හා මුඛය වැසෙන සේ සකසා ගන්න. මෙහිදී නිකට වැසෙන තරමට පහලට ඇඳ ගන්න. මුහුණට හොඳින් සිටින සේ සකසා ගන්න.
- ✓ **Elastic loop** තිබෙන මුඛ ආවරණයක් (mask) නම්, එම **loop** වලින් අල්ලා එය කන වටේට දමා ගන්න.

මුඛ ආවරණය (Mask) ගැලවීම

- ✓ මුලින්ම යට පටිය ගලවා ගන්න. ඉන්පසු උඩ පටිය ගලවා මුඛ ආවරණය (mask) ඉවතට ගෙන කුණු බාල්දියට දමන්න. **Loop** එකක් සහිත මුඛ ආවරණයක් (mask) නම් එම **loop** එකෙන් අල්ලා මුඛ ආවරණය (mask) ඉවත් කරන්න.
- ✓ ඉන්පසු අත් පිරිසිදු කරගන්න. මේ සඳහා **Alcohol based hand rub** එකක් භාවිතා කිරීම හෝ සබන් හා වතුරෙන් අත් සේදීම කල හැක.
- ✓ ඔබ මුඛ ආවරණය (mask) පැලඳ සිටින වේලාවට නඟය පිටතට සිටින සේ තබා ගැනීමෙන් වලකින්න.
- ✓ එසේම මුඛ ආවරණය (mask) මුහුණෙන් පහලට බෙල්ලේ රැඳෙන සේ තබාගෙන, නැවත පැලඳීමෙන් වලකින්න.
- ✓ මුඛ ආවරණය (mask) ඉඳිරියෙන් අතින් අල්ලා ගැලවීම, එය සැකසීම සිදු නොකරන්න. සැකසීමට අවශ්‍ය විට පටිය ගලවා නිසි ලෙස සකස් කර ගන්න.
- ✓ එසේම මුඛ ආවරණය (mask) තෙත් වී හෝ පලුදු වී හුස්ම ගැනීමට අපහසුතාවක් ඇත්නම් එවිටත් එය එක මාරු කරන්න.
- ✓ ඔබ දිගටම මුඛ ආවරණය (mask) පලඳාගෙන සිටින්නේ නම් පැය 4කට වරක් එය මාරු කරන්න.
- ✓ ඔබ මුඛ ආවරණය (mask) අල්ලුවේ නම් හොඳින් අත් සෝදා ගන්න.

ඔබ නිවසේ සෑදූ මුඛ ආවරණ (mask) භාවිතා කරනවා නම්:

මේ සඳහා ඔබට මෙවැනි රෙදි මාස්ක් (mask) එකක් භාවිතා කල හැක.



- ✓ මෙවැනි මාස්ක් (mask) කිපයක් ගෙන එය හොඳින් සබන් ගා සෝදා ගන්න.
- ✓ ඉන්පසු තද අවිච්චි පැය කිපයක් වේලා ගන්න.
- ✓ ඉන්පසු තදින් රත් වූ අයන් එකකින් මෙය හොඳින් මැද ගන්න. කලින් සෝදා හොඳින් අවිච්චි තබා වියලා ගත් භාජනයක මෙම මාස්ක් (mask) දමා තබා ගත හැකිය.
- ✓ පසු දිනයේ භාවිතය සඳහා අමතර තවත් මුඛ ආවරණ (mask) කට්ටලයක් තබා ගන්න.

ඔබ රාජකාරියට පැමිණෙන විට

- ✓ පිරිසිදු මුඛ ආවරණ කට්ටලයක් (mask) පිරිසිදු පෙට්ටියක දමා රැගෙන එන්න.
- ✓ මෙම මුඛ ආවරණ (mask) පැළඳීමේදී ද ශල්‍ය මුඛ ආවරණ (surgical mask) පැළඳීමේදී අනුගමනය කල යුතු උපදෙස් පිළිපදින්න.
- ✓ එය තෙත් වූ විට, අපිරිසිදු වූ විට හෝ ආහාර ගැනීමට ඉවත් කරන විට එය අපිරිසිදු මුඛ ආවරණ දැමීම සඳහා වන වෙනම බැගයකට දමන්න. මෙහිදී ද ශල්‍ය මුඛ ආවරණ (surgical mask) ගැලවීමේදී අනුගමනය කල යුතු උපදෙස් පිළිපදින්න.
- ✓ ඔබ නිවසින් පිටත සිටින කාලය පැය 3-4 ට වඩා වැඩි නම් ඔබ දමාගෙන සිටින මාස්ක් (mask) එක වෙනත් එකකට මාරු කරන්න. එහිදීත් ඉහත ක්‍රියාමාර්ගම අනුගමනය කරන්න.
- ✓ ඔබේ මාස්ක් (mask) එක පැළඳී පසු එය මේ ආකාරයට නහයෙන් හා කට්ත් පහලට වැටෙන සේ හෝ මේ ආකාරයට බෙල්ලට වැටෙන සේ හෝ රඳවා ගැනීමෙන් වලකින්න. එසේ රඳවා සිටින මාස්ක් එකක් නැවත පැළඳීම නුසුදුසු වේ.



ඉන්පසු නැවත ගෙදර පැමිණි විට

- ✓ අත් දෙක සබන් හා හොඳින් සෝදා ගන්න. ඉන්පසු මුලින්ම මාස්ක් (mask) එකේ යට පටි දෙක ගලවන්න.
- ✓ ඉන්පසු උඩ පටි දෙක ගලවා ඒ පටි දෙකින්ම අල්ලා ගෙන මාස්ක් (mask) එක ඉඳිරියට ගලවා සේදීමේ භාජනයකට දමන්න.
- ✓ ඉන්පසු අතිකුත් ඇඳුම් ගලවා ඒවාද සබන් හා හොඳින් සෝදා අවිවේ වේලා ගන්න. ඉන්පසු ඔබද සබන් හා ස්නානය කිරීම මගින් රෝගය පැතිරීම වලක්වා ගත හැක.

ගලප මුඛ ආවරණ (surgical mask) භාවිතා කිරීමේදී මූලිකවම සෞඛ්‍ය සේවකයන් සහ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයන් හට මූලිකත්වය දිය යුතු අතර නිරෝගී සාමාන්‍ය ජනතාව හැකි තාක් අතින් සාදන රෙදි මුඛ ආවරණ/සාමාන්‍ය මුඛ ආවරණ භාවිතයට යොමු වීම සුදුසු වේ.

සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ආරක්ෂිත උපදෙස්

රැකියාවේදී සිදුවන නිරාවරණය අවම කිරීම තුළින් COVID-19 වලින් නිවස ආරක්ෂා කර ගනිමු

❖ මුදල් පසුම්බිය-

ඔබගේ මුදල් පසුම්බිය ගෙන ඒමෙන් වළකින්න - රියදුරු බලපත්‍රය ජාතික/ රෝහල් හැඳුනුම්පත , බැංකු කාඩ්පත පමණක් සිප් එක දමා වැසිය හැකි ප්ලාස්ටික් බැගයක දමා ගෙන එන්න.

❖ ජංගම දුරකථනය-

එක් එක් රෝගියා බැලීමෙන් අනතුරුව දුරකථනය අයිසොප්‍රොපයිල් ඇල්කොහොල් (hand rub) මගින් පිසදැමීමෙන් වෛරසය ආසාදනය වීමේ අවධානම අඩු නොවේ. එබැවින් දුරකථනය සාක්කුවේ හෝ සිප් එක දමා වැසිය හැකි ප්ලාස්ටික් බැගයක් තුළ තබන්න. **බැගයේ වඩාත් සුදුසුය.** ඔබ වැඩ කරන පෘෂ්ඨය මත නොතබන්න. දුරකථනයේ ශබ්දය වැඩි කර තබන්න.

❖ පැහ-

ඔබ වැඩ කරන ස්ථානයේ පමනක් තබන්න. නිවසට ගෙන ඒමෙන් වළකින්න. නිරතුරුව අයිසොප්‍රොපයිල් ඇල්කොහොල් මගින් පිසදමන්න. අවසන් වීමෙන් පසුව ඉවත දමන්න.

❖ ඇඳුම්

අවම කාර්යාලීය ඇඳුම් භාවිතා කරන්න. උදා: ටයි පටි, ඉහ පටි, ස්ට්‍රිප්පාහරණ, අත් ඔර්ලෝසු පැළඳීමෙන් වළකින්න.

සාරි ඇඳීමෙන් වළකින්න. මන්දයත් PPE ඇඳීමට අවශ්‍ය වුවහොත් එය පහසු වන නිසය. කපු ඇඳුම් ඇඳීම වඩා සුදුසුය. මන්ද එය වඩා වැඩි උණුසුමෙන් යුතු ජලයෙන් සෝදා ගත හැකි නිසය.

කකුළු වැසුනු පාවහන් පැළඳීම වඩා සුදුසුය. පාවහන්, සපත්තු නිවසට පිටතින් ගලවා තබන්න

❖ පුද්ගලික

කැප් සහ mask ඉවත දැමිය හැකි ඒවා භාවිතා කරන්න. කිසිම විටෙක මුහුණ ස්පර්ශ නොකරන්න. හැඳුනුම්පත පැළඳීම අවශ්‍ය නොවේ.

ඔබට දිගු කොන්ඩයක් ඇත්නම් එය හොඳින් පිටුපසට කර බැඳ ගන්න.

ඔබගේ උඩු රැවුල හා යටි රැවුල කපා ඉවත් කරන්න. එය face mask එක වඩා හොඳින් දැමීමට උපකාරී වේ.

ඔබ රෝහලේ සිටින විට රෝගියකු ස්පර්ෂ කළේ නැතත් සෑම විනාඩි 30කට වරක් අත සෝදා ගන්න.

❖ දිවා ආහාරය -

ආපන ශාලාවෙන් මිල දී ගැනීමෙන් වළකින්න. නිවසෙන්ම ඔතාගෙන පැමිණෙන්න. එය නිවසට ගිය පසු අනෙකුත් ඇඳුම් සමග උණු වතුරෙන් සේදිය හැකි නැවත භාවිතා කල හැකි බැගයක ගෙන එන්න.

❖ තේ කාමරය-

එහි යාමෙන් වළකින්න. අනවශ්‍ය ස්පර්ෂ වීම් වැළැක්වීම සඳහා වෙනම පානීය වතුර බෝතලයක් ගෙන එන්න.

❖ **දෙපාර්තමේන්තුව**

අත්‍යවශ්‍ය දේකට හැර තමා සේවය කරන ස්ථානයෙන් පිටත රෝහල තුළ ඇති අනිකුත් ස්ථානවලට යාමෙන් වලකින්න.

❖ **යම් ස්ථානයකට යන විට-**

හැකි සෑම දොර විවෘත කර තබන්න, අතින් දොර විවෘත කිරීම අවම කරන්න. විශබීජගරණ ජෙල් සෑම දොරක් ආසන්නයේම තබන්න.

❖ **COVID-19 ආසාදිත නොවන-**

ආසාදිත දරුවන්ගෙන් 0-36 % පමණක් රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන COVID-19 දරුවකුට වඩා රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන වෛරසය අධි මාත්‍රාවකින් ආසාදනය වූ දරුවන්ගෙන් ප්‍රවේසම් විය යුතුය. එමනිසා සැමවිටම අදාල උපදෙස් ඒ ආකාරයෙන්ම පිලිපදින්න.

❖ **COVID-19 ආසාදිත-**

අදාල ක්‍රමවේදය සම්පූර්ණයෙන්ම අනුගමනය කරන්න. ඉක්මන් නොවන්න. රෝගියාගේ හෘද ස්පන්දනය නැවතිමකදී චුච්ද PPE නිවැරදිව ඇඳ රෝගියා ලඟට යා යුතුය.

❖ **දවස අවසානයේ දී- නිවසට යාමට පෙර**

අත් දෙක සබන් ගා සේදීමෙන් අනතුරුව නිවසට යන්න.
අත් පිරිසිදු කිරීම සඳහා වාහනයේදී ඇල්කොහොල් ජෙල් තබා ගන්න.

❖ **නිවසට පැමිණි පසු**

සපත්තු/ පාවහන් වලියෙන් ගලවා තබන්න. වයද විය බීජ නාශක දියරයකින් සෝදා ගන්න.
ඇඳුම් නිවසෙන් බැහැරව ගලවා තබන්න.
උණුසුම් චතුරේන් වැඩ ඇඳුම්, නැවත භාවිතා කල හැකි බැගය හොඳින් සෝදා ඉර අවිවේ දමා විසලා ගන්න. ඉන්පසු තද රසිනයෙන් ඇඳුම් මැද ගන්න.
ඉක්මනින් උණුසුම් ජලයෙන් ස්නානය කරන්න. හැකියාවක් ඇත්නම් ගෙදරට ඇතුල් වීමට පෙර ස්නානය කරන්න.

සැමවිටම ඔබගේ හා පවුලේ අයගේ ආරක්ෂාව පිලිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.