සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

Combat COVID-19

With a New Style of Life

WHEN USING PUBLIC TRANSPORT

DO`S

- ✓ Use public transport (bus / train) with 50% seating capacity
- ✓ Always maintain minimum 1 meter physical distance
- ✓ Use the available hand washing facilities at the entrance point
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Take minimal amount of bags / goods
- ✓ Always keep your mobile phone / purse, inside your pocket or hand-bag
- ✓ Pay the exact amount without exchanging money, at all possible occasions
- ✓ Safely dispose used tissues and masks into a closed bin
- ✓ Wash hands after using public transport with soap and water for at least for 20 seconds
- ✓ Walk to work / other necessities if it is close by
- ✓ Frequently touched surfaces should be cleaned by the service provider, at all possible occasions

DON`TS

- ✗ Do not use public transport, even if you have minor respiratory symptoms
- ✗ Do not travel unnecessarily
- ✗ Do not touch mouth, nose and eyes
- ✗ Do not touch, frequently touched surfaces unnecessarily E.g. armrests, seats, doors, bars etc.

Health Promotion Bureau
Ministry of Health and Indigenous Medical Services

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

කෝවිඩ්-19 මර්දනයට නව ජීවන රටාවක්

පොදු ප්‍රවාහන සේවය භාවිතා කරන විට

කළයුතු

- ✓ පොදු ප්‍රවාහන සේවයේ ආසන ධාරිතාව 50% ලෙස (බසය / දුම්රිය) භාවිතා කරන්න
- ✓ සැමවිටම එකිනෙකා අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර 1 වත් පවත්වා ගන්න
- ✓ පිවිසුම් ස්ථානයේදී හැකි සෑම විටම පිරිසිදු කාරකයක් භාවිතා කොට දෑත් පිරිසිදු කරන්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ අවම ගමන් මලු / භාණ්ඩ ප්‍රමාණයන් රැගෙන යන්න
- ✓ සැමවිටම ඔබගේ ජංගම දුරකථනය / පසුම්බිය ඔබේ සාක්කුවේ / අත් බෑගයේ තබා ගන්න
- ✓ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම මුදල් හුවමාරු කිරීමකින් තොරව අදාල නියමිත මුදලම ලබා දෙන්න
- ✓ භාවිතා කළ ටිෂු කඩදාසි සහ මුඛ ආවරණ සැමවිටම පියන සහිත කසල බඳුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න
- ✓ පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කිරීමෙන් පසු දෑත් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න
- ✓ රැකියාවට හෝ අත්‍යවශ්‍ය කාරණයකට යන්නේනම්, හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ඔබ ඇවිද යන්න
- ✓ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් සේවා සැපයුම්කරුවන් විසින් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම පිරිසිදු කළ යුතුය

නොකළයුතු

- ✗ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් ඇත්නම් පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතා නොකළ යුතුයි
- ✗ අත්‍යවශ්‍ය කාරණයකට හැර පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතා නොකළ යුතුයි
- ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම, නිතර ස්පර්ශ වන මතුපිට පෘෂ්ඨයන් ඇල්ලීම නොකළ යුතුයි උදා: අත් ආධාරක, දොර

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

Combat COVID-19

With a New Style of Life

WHEN SHOPPING FOR ESSENTIALS

DO`S

- ✓ Visit the closest and least crowded outlet
- ✓ Prepare the list of essential items beforehand
- ✓ Select one person from the family to go for shopping (E.g. young, healthy person)
- ✓ Avoid frequent shopping
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Before entering the shop, wash your hands / use hand sanitizers, at all possible occasions
- ✓ Always maintain minimum of 1 meter physical distance
- ✓ Complete your shopping as soon as possible
- ✓ Insert your credit / debit cards to the machine for payments by yourself
- ✓ Keep coins / notes available to pay the exact amount of the bill, without exchanging the money
- ✓ Always keep your mobile phone inside your pocket / pouch / hand-bag
- ✓ Once you return home wash your hands with soap and water for at least 20 seconds / wash your clothes / have a bath
- ✓ Discard the bags safely or if re-usable, wash thoroughly
- ✓ Clean the shopping items properly. E.g. washing the fruits & vegetables
- ✓ Safely dispose the used masks into a closed bin
- ✓ Use home delivery services / online shopping as much as possible
- ✓ Frequently touched surfaces should be cleaned by the service provider of the shop, at all possible occasions

DON`TS

- ✗ Do not do panic buying
- ✗ Do not linger in the shopping center
- ✗ Do not touch nose, mouth or eyes
- ✗ Do not touch grocery items on racks unnecessarily
- ✗ If you are sick / having fever / cough / cold do not visit any grocery outlet
- ✗ Do not bring children, more than 65 years old people and pregnant women for shopping at all possible occasions

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

කෝවිඩ්-19 මර්දනයට නව ජීවන රටාවක්

අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩ සඳහා සාප්පු යන විට

කළයුතු

- ✓ ළඟම ඇති සෙනඟ අඩුම වෙළඳසැලකට පිවිසෙන්න
- ✓ මිලදී ගැනීමට ඇති භාණ්ඩ ලැයිස්තුව කලින් සූදානම් කරගන්න
- ✓ පවුලකින් එක් අයෙකු පමණක් යන්න (උදා: තරුණ, සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයෙක්)
- ✓ නිතර බඩු ගැනීමට යාමෙන් වළකින්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ හැකි සෑම විටම වෙළඳ සැලට ඇතුළු වීමට පෙර අත් සේදීම / සනීපාරක්ෂක අත් පිරිසිදු කාරක භාවිතා කරන්න
- ✓ සෑමවිටම එකිනෙකා අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර 1 වත් පවත්වා ගන්න
- ✓ හැකි ඉක්මනින් භාණ්ඩ මිලදී ගැනීම අවසන් කරන්න
- ✓ හැකි සෑමවිටම භාවිත කරන බැංකු කාඩ්පත ඔබම යන්ත්‍රය තුලට ඇතුල් කර නැවත ඉවතට ගැනීම සිදු කරන්න
- ✓ හැකි සෑමවිටම මුදල් හුවමාරුවකින් තොරව බිල්පතේ නිශ්චිත මුදල ගෙවීම සඳහා කාසි / මුදල් නෝට්ටු ළඟ තබා ගන්න
- ✓ සෑමවිටම ඔබගේ ජංගම දුරකථනය ඔබේ සාක්කුවේ / අත් බෑගයේ තබා ගන්න
- ✓ ඔබ නිවසට පැමිණි විගස දෑත් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න / හැඳ සිටි ඇඳුම් සෝදා දමන්න / ඇඟ සෝදා ගන්න
- ✓ බෑග් ආරක්ෂිතව ඉවතලන්න. නැවත භාවිතා කරන බෑග් හොඳින් සෝදාගන්න
- ✓ මිලදී ගත් භාණ්ඩ නිසි ලෙස පිරිසිදු කරන්න. උදා: පලතුරු සහ එළවළු සේදීම
- ✓ භාවිතා කළ මුඛ ආවරණ සෑමවිටම පියන සහිත කසල බඳුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න
- ✓ හැකි තරම් නිවාස වලට භාණ්ඩ බෙදාහැරීමේ / අන්තර්ජාල මගින් භාණ්ඩ සැපයීමේ සේවාවන් භාවිතා කරන්න
- ✓ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් සේවා සැපයුම්කරුවන් විසින් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම පිරිසිදු කළ යුතුය

නොකළයුතු

- ✗ අනවශ්‍ය ලෙස භාණ්ඩ මිලදී ගැනීම සිදු නොකළ යුතුයි
- ✗ අනවශ්‍ය ලෙස සාප්පු තුල රැඳී සිටීම නොකළ යුතුයි
- ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ රාක්කවල ඇති භාණ්ඩ අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් ඇත්නම් නිවසින් බැහැරට යෑම සිදු නොකළ යුතුයි
- ✗ ළමයින්, අවුරුදු 65ට වඩා වයසැති පුද්ගලයින් සහ ගර්භණී කාන්තාවන් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමට සම්බන්ධ කර ගැනීම නොකළ යුතුයි

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

Combat COVID-19

With a New Style of Life

WHEN BYUING ESSENTIALS FROM MOBILE VENDORS

DO`S

- ✓ Select one person from the family to go for shopping (E.g. young, healthy person)
- ✓ Take your own bag / basket to buy things
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Always maintain minimum of 1 meter physical distance
- ✓ Spend minimum time to buy things
- ✓ Keep coins / notes available to pay the exact amount of the bill, without exchanging the money
- ✓ Clean the shopping items properly. E.g. washing fruits & vegetables
- ✓ As soon as you return home wash your hands with soap and water for at least 20 seconds
- ✓ Safely discard the used masks into a closed bin

DON`TS

- ✗ Do not touch nose, mouth or eyes
- ✗ Do not touch grocery items unnecessarily
- ✗ Do not go out to buy from mobile vendors if you have any of the respiratory symptoms
- ✗ Do not involve children, more than 65 years old people and pregnant women for buying processes at all possible occasions

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

කෝවිඩ්-19 මර්දනයට නව ජීවන රටාවක්

ජංගම වෙළෙන්දන්ගෙන් අත්‍යවශ්‍ය දේ මිලට ගන්නා විට

කළයුතු

- ✓ පවුලකින් එක් අයෙකු පමණක් යන්න (උදා: තරුණ, සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයෙක්)
- ✓ ඔබ ජංගම වෙළෙන්දන්ගෙන් බඩු ගන්නා විට ඔබේම ගමන් මල්ලක් / කූඩයක් ගෙන යන්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ සෑමවිටම එකිනෙකා අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර 1 වත් පවත්වා ගන්න
- ✓ අඩු කාලයක් තුල භාණ්ඩ මිලදී ගන්න
- ✓ හැකි සෑමවිටම මුදල් හුවමාරුවකින් තොරව බිල්පතේ නිශ්චිත මුදල ගෙවීම සඳහා කාසි / මුදල් නෝට්ටු ළඟ තබා ගන්න
- ✓ මිලදී ගත් භාණ්ඩ නිසි ලෙස පිරිසිදු කරන්න. උදා: පලතුරු සහ එළවළු සේදීම
- ✓ ඔබ නිවසට පැමිණි විගස දෑත් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න
- ✓ භාවිතා කළ මුඛ ආවරණ සෑමවිටම පියන සහිත කසල බඳුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න

නොකළයුතු

- ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ සිල්ලර බඩු අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් තිබුනොත් නිවසින් බැහැරට යෑම සිදු නොකළ යුතුයි
- ✗ ළමයින්, අවුරුදු 65ට වඩා වයසැති පුද්ගලයින් සහ ගර්භණී කාන්තාවන් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමට සම්බන්ධ කර ගැනීම නොකළ යුතුයි

Combat COVID-19

With a New Style of Life

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

WHEN USING LIFTS

DO`S

- ✓ Use staircase at all possible occasions
- ✓ Use your elbow / tissue / a toothpick to press the buttons
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Always use the lift when not crowded. Have patience till the next turn
- ✓ Safely discard the used masks, tissues / toothpicks into a closed bin
- ✓ Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds after using the lift
- ✓ Frequently touched surfaces should be cleaned by the service provider, at all possible occasions

DON`TS

- ✗ Do not touch nose, mouth or eyes
- ✗ Do not touch your mask

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

කෝවිඩ්-19 මර්දනයට නව ජීවන රටාවක්

විදුලි සෝපාන භාවිතා කරන විට

කළයුතු

- ✓ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම තරප්පු පෙළ භාවිතා කරන්න
- ✓ බොත්තම් එබීම සඳහා ඔබේ වැලමිට / ටිෂු කඩදාසියක් / ටූත්පික් එකක් භාවිතා කරන්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ සෑම විටම විදුලි සෝපානය තුල පුද්ගලයින් අඩු අවස්ථාවල පමණක් සෝපානය භාවිතා කරන්න. නැතිනම් ඊළඟ වාරය එනතෙක් ඉවසන්න
- ✓ භාවිතා කළ ටිෂු කඩදාසි / ටූත්පික් සෑමවිටම පියන සහිත කසල බඳුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න
- ✓ විදුලි සෝපානය භාවිතා කළ පසු දෑත් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න
- ✓ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් සේවා සැපයුම්කරුවන් විසින් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම පිරිසිදු කළ යුතුය

නොකළයුතු

- ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ ඔබේ මුඛ ආවරණය ඇල්ලීම සිදු නොකළ යුතුයි

Combat COVID-19

With a New Style of Life

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

AT HOUSEHOLD

DO`S

- ✓ Stay home at all possible occasions
- ✓ Stay home, if you have any respiratory symptoms. Maintain physical distance from others at home and seek prompt medical advice
- ✓ Keep the doors and windows open for good ventilation at all possible occasions
- ✓ Have extra care on elderly and family members with chronic diseases
- ✓ Make a list of important contact numbers of national and local organizations / officials for health care, resources and support
- ✓ When you leave home take minimum number of items with you
- ✓ When you return back,
  - ✓ Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds or sanitize your hands before entering or as soon as you enter the house / wash your clothes / have a bath
  - ✓ Keep your hand bag and other belongings taken out, in a box inside the house closer to the entrance
  - ✓ Wipe / clean your mobile phone

DON`TS

- ✗ Do not travel unnecessarily
- ✗ Do not visit neighbors and avoid any gathering

කෝවිඩ්-19 මර්දනයට නව ජීවන රටාවක්

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

නිවසේ සිටින ඔබ

කළයුතු

- ✓ හැකි සෑමවිටම නිවසේම රැඳී සිටින්න
- ✓ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් පවතී නම් නිවසේම රැඳීසිටින්න. නිවසේ අන් අයගෙන් ද වෙන්ව සිටින්න. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න
- ✓ හැකි සෑම විටකම හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන සේ නිවසේ ජනේල සහ දොර විවෘතව තබන්න
- ✓ වයස්ගත සහ නිදන්ගත රෝග සහිත පවුලේ සාමාජිකයන් පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමුකරන්න
- ✓ සෞඛ්‍ය සේවා සහ අනෙකුත් සහාය සඳහාවූ ජාතික හා ප්‍රාදේශීය සංවිධාන / නිලධාරීන්ගේ වැදගත් දුරකථන අංක ලැයිස්තුවක් සාදාගන්න
- ✓ නිවසින් පිටවන විට ඔබ රැගෙන යන භාණ්ඩ ප්‍රමාණය අවම කරන්න
- ✓ ඔබ නිවසට නැවත පැමිණි විට,
    - ✓ නිවසට ඇතුල් වීමට පෙර හෝ ඇතුල් වූ විගස, දෑත් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න / ඇඳ සිටි ඇඳුම් සෝදා දමන්න / ඇඟ සෝදා ගන්න
    - ✓ ඔබ පිටතට ගෙනගිය අත්බෑගය සහ වෙනත් බඩු බාහිරාදිය නිවස තුළ, දොරටුව අසල තබා ඇති පෙට්ටියක් තුළ තබන්න
    - ✓ ඔබේ ජංගම දුරකථනය විෂබීජ නාශකයක් යොදා පිරිසිදු කරන්න

නොකළයුතු

- ✗ අත්‍යවශ්‍ය කරුණකට හැර නිවසින් බැහැර වීම නොකළ යුතුයි.
- ✗ අසල්වැසි නිවෙස් වලට යාම / අනවශ්‍ය ඒකරාශී වීම් නොකළ යුතුයි

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

Combat COVID-19

With a New Style of Life

WHEN YOU ARE AT WORK-PLACE

DO`S

- ✓ Make a preparedness plan to avoid the spread of COVID-19
- ✓ Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds before entering the work-place
- ✓ Wash your hands frequently during working hours, at all possible occasions
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Cover your cough / sneeze from the inner side of your elbow or a disposable tissue
- ✓ Always maintain at least 1 meter physical distance
- ✓ Frequently clean and disinfect the working area and frequently touched surfaces
- ✓ Promote non-touch techniques to open doors (E.g. using the body etc.)
- ✓ Keep the doors open in non-A/C areas
- ✓ Encourage work from home at all possible occasions
- ✓ Allow only limited number of workers per a session (E.g. 1/3 or 50% of the capacity as directed by the government instructions on roster basis)
- ✓ Conduct the meetings using telecommunication technologies
- ✓ Arrange lunch / tea breaks in separate sessions
- ✓ Use your own cup / glass and plate at work-place
- ✓ Use internal communication systems to give reminders on health and safe practices to prevent COVID-19
- ✓ Safely dispose the used masks into a closed bin
- ✓ Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds before leaving the work-place
- ✓ Go back home as soon as you finish work

DON`TS

- ✗ Do not shake hands or hug
- ✗ Do not touch commonly touched surface areas at all possible occasions (E.g. railings, doorknobs, etc.)
- ✗ Do not share cups, plates & pens etc.
- ✗ Do not visit the work-place, if you have any of the respiratory symptoms
- ✗ Do not touch mouth, nose or eyes

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau

කෝවිඩ්-19 මර්දනයට නව ජීවන රටාවක්

ඔබ සේවා ස්ථානයේ සිටින විට

කළයුතු

- ✓ කෝවිඩ්-19 රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා සැලැස්මක් සකස් කරන්න
- ✓ රැකියා ස්ථානයට ඇතුළු වීමට පෙර දෑත් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදා ගන්න
- ✓ රැකියා ස්ථානයේ රැඳී සිටින අතරතුර, හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම නිරන්තරයෙන් ඔබේ දෑත් සබන් යොදා සෝදා ගන්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ සෑමවිටම එකිනෙකා අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර 1 වත් පවත්වා ගන්න
- ✓ ඔබේ කැස්ස හෝ කිවිසුම් වැලමිටේ ඇතුළත පැත්තෙන් හෝ ටිෂු කඩදාසියකින් ආවරණය කරගන්න
- ✓ හැකි සෑමවිටම සේවා ස්ථානය හා නිරන්තරයෙන් ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් විෂබීජ නාශක යොදා නිතර පිරිසිදු කරන්න
- ✓ දොරවල් ස්පර්ශ නොවන අයුරින් විවෘත කිරීමට උත්සාහ ගන්න (උදා: ශරීරය භාවිතා කිරීම)
- ✓ වායුසමනය කර නොමැති නම් දොරවල් විවෘතවම තබන්න
- ✓ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම නිවසේ සිට වැඩ කිරීමට දිරිගන්වන්න
- ✓ සේවා මුරයක් සඳහා සහභාගී වන සේවක පිරිස සීමා කරන්න (උදා: රජයේ උපදෙස් පරිදි මුළු සේවක පිරිසෙන් 1/3 ක් හෝ සේවා ස්ථානයේ ධාරිතාවෙන් 50% වශයෙන්)
- ✓ සන්නිවේදන තාක්ෂණික ක්‍රම භාවිතයෙන් රැස්වීම් පැවැත්වීම සිදුකරන්න
- ✓ දිවා ආහාරය සහ තේ සඳහා ලබාදෙන විවේකය කණ්ඩායම් වශයෙන් ලබාදෙන්න
- ✓ රැකියා ස්ථානයේදී ඔබේම කෝප්පයක් / වීදුරුවක් සහ පිඟානක් භාවිතා කරන්න
- ✓ කෝවිඩ්-19 රෝගය පාලනය කිරීම සඳහා වූ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ හා සිහිකැඳවීම් සඳහා අභ්‍යන්තර සන්නිවේදන ක්‍රම භාවිතා කරන්න
- ✓ භාවිත කළ මුඛ ආවරණ සෑමවිටම පියන සහිත කසල බඳුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න
- ✓ රැකියා ස්ථානයෙන් පිටවීමට පෙරද දෑත් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න
- ✓ වැඩ අවසන් වූ වහාම හැකි ඉක්මනින් ගෙදර යන්න

නොකළයුතු

- ✗ ආචාර කිරීමේදී අතට අත දීමෙන් හා වැළඳගැනීම් නොකළ යුතුයි
- ✗ හැකි සෑමවිටම නිතර ස්පර්ශ වන මතුපිට පෘෂ්ඨයන් ඇල්ලීම නොකළ යුතුයි උදා: අත් ආධාරක, දොර
- ✗ කෝප්ප , පිඟාන සහ පෑන් වැනි දෑ පොදුවේ භාවිතා කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් ඇත්නම් රැකියා ස්ථානයට පැමිණීම සිදු නොකළ යුතුයි
- ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි