නිවෙස්ගත නිරෝධායනය

Home Quarantine

නිවෙස්ගත නිරෝධායනය යනු කුමක්ද ?

කොවිඩ් - 19 රෝගියෙකු ඇසුරු කළ හෝ ඇසුරු කළ ඇතැයි සැක කරන, එහෙත් රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන පුද්ගලයින් තම නිවෙස්වලට වී සිටීමයි. එසේම එම නිවසේ සියලු දෙනාම ද එම කාලය තුළ නිවෙස් ගත නිරෝධායන විය යුතුයි. මෙය අදාළ වන්නේ පළමු පෙළේ ආශ්‍රිතයන්ට පමණි.

කොවිඩ් -19 රෝගයෙන් සුවය ලබා රෝහලෙන් පිටවන අයගේ සහ විදේශයක සිට පැමිණ ආයතනික නිරෝධායනය වී යළිත් නිවෙස්ගත නිරෝධායනයට යොමුවන අයගේ නිවැසියන් නිවෙස්ගත නිරෝධායනයට යොමු විය යුතු නොවේ.

*මෙම උපදෙස් කාලීනව වෙනස් විය හැක

නිවෙස්ගත නිරෝධායනයට ලක්විය යුත්තේ කොපමණ කාලයක්ද ?

තමා රෝගියෙකු අවසන් වරට ආශ්‍රය කළා යැයි සැක කරන දින සිට අවම වශයෙන් දින 14 කි.

නමුත් නිවසේ සාමාජිකයෙකු නැවත කොවිඩ් - 19 රෝගියෙකු බවට පත් වුවහොත් මෙම කාලය සෞඛ්‍ය උපදෙස් වලට අනුව දීර්ඝ විය හැක.

නිවෙස්ගත නිරෝධායනයේ වැදගත්කම කුමක්ද ?

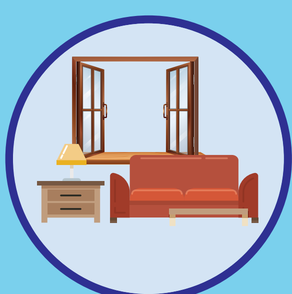
නිවෙස්ගත නිරෝධායන නිසා සංචරණය සීමාවේ. එමගින් රෝගය පැතිරීම අවම කර තමන්ගේ ආදරණීයයන් මෙන්ම මුළු සමාජයම කොවිඩ් රෝගයෙන් බේරා ගත හැකි වීමය.

ඔබ නිවෙස්ගත නිරෝධායනයට ලක්වේ නම් කළ යුත්තේ කුමක්ද ?

නිවෙස්ගත නිරෝධායනයට ලක්වන ඔබ කිසිම විටෙක නිවසින් බැහැරව නොයන්න.

බාහිර පුද්ගලයින් නිවස තුලට ඇතුල් කර ගැනීමෙන් වලකින්න.

නිරෝධායනය වීමේදී නිවස තුළ ඔබ පිළිපැදිය යුතු දේ මොනවාද ?



හැකි සෑමවිටම නිරෝධායනය වන නිවස තුළට වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබෙන්න සලස්වන්න.

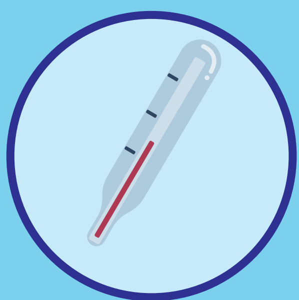
නිවස තුළද එකිනෙකා අතර හැකි සෑමවිටම මීටරයක පරතරය පවත්වා ගන්න.

නිවස තුළ පවුලේ සාමාජිකයන් හමුවන විටදි මුහුණු ආවරණ පළඳින්න.

අපිරිසිදු දෑත්වලින් මුහුණ, කට, නාසය, ඇස් ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.

පවුලේ සියළු දෙනාම සබන් යොදා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක්වත් දෑත් අතුල්ලා නිතර නිතර සෝදන්න.

දෑත් සේදීමට පහසුකම් නැති අවස්ථාවකදි විෂබීජහරණ දියරයක් යොදා දෑත් පිරිසිදු කර ගන්න.



හැකිනම් නිරෝධායනය වන නිවසේ සියළුදෙනාගේ ශරීර උෂ්ණත්වය දවසට දෙවරක් උෂ්ණත්වමානයකින් මැන බලන්න.

වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ නිදන්ගත රෝග ඇති අය නිරෝධායනය වන පුද්ගලයන්ගෙන් හැකිතාක් වෙන්ව සිටින්න.

නිදන්ගත රෝගයකින් පෙළෙන්නෙකු නම් නියමිත ඖෂධ නොකඩවා ලබාගන්න.

කහින විටදී හෝ කිවිසින විටදී ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද ?

ටිෂු කඩදාසියකින් හෝ වැලමිටෙහි ඇතුළු පැත්තෙන් මුව ආවරණය කරගන්න.

භාවිතා කරන ලද ටිෂු කඩදාසි හා වරක් පමණක් භාවිතා කළ හැකි මුහුණු ආවරණ පියන සහිත කසළ බඳුනකට බැහැර කරන්න.

මුහුණු ආවරණය අපිරිසුදු වී ඇති නම් එය ඉවත් කර නව මුහුණු ආවරණයක් පළඳින්න.

ඔබගේ කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.

පෝෂදායී ආහාර ඔබේ ආහාර වේලට එකතු කර ගන්න.

දිනකට වතුර ලීටර 2 - 2.5 අතර පානය කරන්න.

සැහැල්ලු මනසින් දවස ගෙවන්න.

ඔබ රැඳී සිටින ස්ථාන හා භාවිතා කරන උපකරණ කෙසේ පවත්වා ගත යුතුද?

- කොවිඩ්-19 රෝගියකු ඇසුරු කළා යැයි සැක කරන පුද්ගලයා නිවසේ වෙනම කාමරයක රැඳී සිටින්න.
- හැකි සෑමවිටම වෙනම නානකාමරයක්, වැසිකිලියක් භාවිතා කරන්න. වැසිකිලිය භාවිතයෙන් පසු පිරිසිදු කරන්න.

- එසේ කිරීමට අපහසු අවස්ථාවලදී භාවිතයෙන් පසු ඒවාහි කරාම, දොර හැඬල ආදිය සබන් හෝ පිරිසිදුකාරකයක් යොදා පිරිසිදු කරන්න.

- සෑමවිටම පෞද්ගලිකව පාවිච්චි කරන තුවා, ඇඳ ඇතිරිලි, පිඟන් කෝප්ප, හැඳි ගෑරුප්පු ආදිය වෙනමම තබා ගන්න.
- එසේ භාවිතා කරන ලද උපකරණ වෙනමම සබන් යොදා හොඳින් සෝදන්න.

කොවිඩ් 19 රෝග ලක්ෂණ (උණ, කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා, උගුරේ වේදනාව, ඇඟපත වේදනාව) ඇති නම් ඔබ කුමක් කළ යුතුද ?

ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයාට (MOH) හෝ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයාට (PHI) ඉතා ඉක්මණින් දැනුම් දෙන්න.

ඔබගේ නිදන්ගත රෝගී තත්ත්වයන් හා සම්බන්ධ හදිසි ප්‍රතිකාර, ඖෂධ ලබා ගැනීම හෝ සහන සත්කාර පිළිබඳ ගැටළුවක් ඇත්නම් MOH,PHI හෝ PHM (පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය) දැනුම් දෙන්න.

නිවෙස්ගත නිරෝධායනයට ලක්ව සිටින ඔබ කොවිඩ් - 19 රෝගියෙකු අවසන් වරට ඇසුරු කළ හෝ ඇසුරු කළා යැයි සැකකරන දින සිට , දින 11 - 14 කාලය තුළ PCR පරීක්ෂණයට භාජනය විය යුතුය. ඒ පිළිබඳව හා නිවෙස්ගත නිරෝධායනය අවසන් කිරීම පිළිබඳව වැඩි විස්තර MOH හෝ PHI මහතාගෙන් ලබා ගන්න.

සුවසැරිය දුරකථන අංකය **1999** | 011 7 966 366 | සුවසැරිය ගිලන් රථ සේවාව **1990**

අපි කොවිඩ් මර්දනයට වගකීමෙන් දායක වෙමු

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල දුරකථන අංකය -	පොලිස් ස්ථානයේ දුරකථන අංකය - ....
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයාගේ තොරතුරු -	ග්‍රාම නිලධාරීවරයාගේ දුරකථන අංකය - ....

මූල්‍ය දායකත්වය: