

(කොවිඩ් - 19 අර්බුදය සඳහා මාර්ගෝපදේශය) විකිනෙකා විසින් විදිනෙදා ජීවිතයේ පිලිපැදිය යුතු ප්‍රධාන දෛනික නිරෝධායන නීති 5 (අප්‍රියෙල් 13, 2020)

කොවිඩ්-19 කල් ඇරීම සඳහා සුදානම් වීමට නිරෝධායන පද්ධතියකට පිවිසෙන්න.

අපි ඔබට දන්වන්න කැමතියි, හැකි තරමක් අසාදනය සහ පැතිරයාම වලක්වාගනිමින්, තමන්ගේ දෛනික කටයුතු තව දුරටත් පවත්වා ගෙන යමින්, 'දෛනික නිරෝධායනය' අතරතුරදී පිලිපැදිය යුතු නීති 5.

ප්‍රධාන දෛනික නිරෝධායන නීති 5

(1 වන නීතිය) රෝග ලක්ෂණ ඇති බව දැන ගතහොත් නිවස තුළ දින 3-4 ක් විවේක ගන්න.

හේතුව: මෘදු රෝග ලක්ෂණ ඇති මුල් අවධියේ වුවද, කොවිඩ්-19 පහසුවෙන් පැතිර යා හැකිය. අන් අය සමඟ සම්බන්ධවීම අවම කිරීමෙන් ම, ඔබට කොවිඩ්-19 පැතිරීම අවම කල හැකිය.

1. ඔබට ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ තිබේනම්, දින 3-4 ක කාලයක් නිවසේ සිට විවේක ගන්න.

ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ: උණ, කැස්ස, සෙම ගතිය, මාංශ පේශි වේදනාව, නාසය අවහිර වීම, යනාදිය.

2. ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇති බව දැනගතහොත්, අන් අය හමු වීමෙන් වැලකී, අන් අය ඔබ සමඟ සිටිනම් නිවසේදී මුඛ ආවරණයක් පැළඳ සිටින්න. (මහලු සහ රෝගය වැලඳිය හැකි වෙනත් රෝගීන් සමඟ කතා කිරීම සහ එක්වී ආහාර අනුභව කිරීම වැනි සම්බන්ධතා වලින් වලකින්න)

3. විවේකයෙන් පසු රෝග ලක්ෂණ අතුරුදන් වී නම් ඔබේ දෛනික වර්ගයට ආපසු පිවිසෙන්න. විවේක කාලය අතරතුර 38°C ට වඩා උණ පවතින්නේ නම් හෝ රෝග ලක්ෂණ නරක අතට හැරේ නම්, (**☎1399**, **☎** ප්‍රාදේශීය කේතය +120) හෝ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය අමතන්න.

4. වෛද්‍යවරු හමුවීම, ෆාමසියට හෝ ග්‍රෝසරියට යනාදී අත්‍යවශ්‍යය ගමන් වලදී මුඛ ආවරණය පැළඳ ගන්න.

5. රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන සේවකයන් රැකියාවට නොගොස්, නිවසේ රැඳී විවේක ගැනීමට ඉඩ සලස්වා සමාගම්, ව්‍යාපාර අයිතිකරුවන්, ආදිය සහයෝගයෙන් කටයුතු කළ යුතුය.

(2 වන නීතිය) මිනිසුන් අතර බාහු දෙකක පරතරයක් තබා ගන්න

හේතුව: කොවිඩ්-19 ප්‍රධාන වශයෙන් පැතිරෙන්නේ කෙල බිත්දු හරහා ය. මිනිසුන් අතර මීටර් 2කට වඩා වැඩි ඉඩ ප්‍රමාණයක් තබා ගැනීමෙන් කතා කිරීමෙන්, කැස්සෙන් හෝ කිවිසුම් යාමෙන්, කෙල වලට නිරාවරණය වීමේ හැකියාව අඩුවන නිසා ආසාදනය වීමේ අවදානම අඩු කරයි.

1. සංවෘත හෝ ජනාකීර්ණ ස්ථාන වලට යාමෙන් හැකි තරම් වලකින්න.
2. විදිනෙදා ජීවිතයේදී අනෙක් අයගෙන් ආසන්න වශයෙන් මීටර් 2ක් (අවම වශයෙන් මීටර් 1ක්) දුරින් සිටින්න.
3. අන් අයගෙන් ප්‍රමාණවත් දුරක් තබා ගත හැකි වන පරිදි මිනිසුන්ට ආසන තබන්න.
4. බොහෝ පුද්ගලයන් එක් රැස්වීමට අවශ්‍යවූ විට, එකිනෙකා අතර මීටර් 2ක දුරක් තබා ගැනීමට මිනිසුන්ට ප්‍රමාණවත් ඉඩක් සලසන්න නැතහොත් ඒ සඳහා වෙනස් කාල යොදා ගන්න.
5. අතට අත දීමෙන් හෝ බදා ගැනීමෙන් වලකින්න.

(3 වන නීතිය) අත් හොඳින් සෝදන්න, ඔබේ කැස්ස කමිස අතින් ආවරණය කරන්න.

හේතුව: කැස්ස ආචාර විධි අනුගමනය කිරීමෙන් වෛරස අප ශරීර වලට ඇතුළුවීම හා කෙළ බිඳු පැතිරීම වළකිය.

1. ආහාරයට පෙර සහ පසුවද, වැසිකිලි භාවිතයෙන් පසුවද, පිට සිට නිවසට පැමිණි පසුවද, නාසය පිරිසිදු කිරීමෙන්, කැස්සෙන් හෝ කිවිසුම් යාමෙන් පසුවද තත්පර 30කට වඩා වැඩි කාලයක් සබන් යොදා ගලන ජලයෙන් හෝ අත් සනීපාරක්ෂක යොදා අත් පිරිසිදු කරන්න.
2. අත් සේදීමට පෙර ඔබේ ඇස්, නාසය හෝ මුඛය ස්පර්ශ නොකරන්න.
3. පෞද්ගලික/පොදු අවකාශයේ බේසමක් හා සබන් සකස් කර විවිධ ස්ථාන වල අත් සනීපාරක්ෂක ස්ථාන තබන්න.
 - සෑම පැය දෙකකට වරක් ඔබේ අත් සෝදන්න
4. ඔබේ කැස්ස හෝ කිවිසුම ටිශූ පත් වලින්, ලේන්සුවකින් හෝ ඔබේ කමිස අතේ ඇතුල් පැත්තෙන් ආවරණය කරන්න.
5. ඔබට උණ, කැස්ස, සෙම, මාංශ පේශි වේදනාව, නාසය සිරවීම, යනාදි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ තිබේනම් හෝ අසනීප බවක් දැනේ නම්, අන් අය වෙනුවෙන් මුඛ ආවරණ පැළඳ ගන්න.

(4 වන නීතිය) දිනකට දෙවරක් හෝ ඊට වැඩි වාරයක් වාතාශ්‍රය ලබාගෙන නීතිපතා විෂබීජහරණය කරන්න

හේතුව: වාතාශ්‍රය මගින් වාතයේ තිබිය හැකි වෛරස අඩංගු කෙළ බිඳු සාන්ද්‍රණය අඩු කිරීම හා කෙළ බිඳු ඇති ප්‍රදේශ විෂබීජහරණය කිරීමෙන් අත් මගින් කොවිඩ්-19 ආසාදනය වීම අඩු වේ.

1. ස්වාභාවික වාතාශ්‍රය තිබේනම් ජනෙල් විවෘතව තබන්න. PM 2.5 හෝ වෙනත් හේතූන් මත කළ නොහැකි නම්, අවම වශයෙන් දිනකට දෙවරක් විනාඩි 15 කට වඩා වැඩි කාලයක් වාතාශ්‍රය ලබාගන්න.

- වාතාශ්‍රය අතරතුර දොරවල් සහ ජනෙල් දෙකම විවෘත කරන්න.

2. මිනිසුන්ගේ අත් සතියකට එක් වරකට වඩා ලඟා වෙන ඔබගේ නිවස හෝ වැඩබිම වැනි ඔබේ විදිනෙදා අවකාශ පිරිසිදුව තබා ගන්න.

- දුරකථනය, දුරස්ත පාලකය, දොර හැන්ඩලය, දොර නොබි එක, මේසය, ආර්මිලේස්ට් (පුටු පත්ත) ස්විච්චය, ක්ලෝබ් එක, පරිඝණක මැදුර එක, පිටපත් යන්ත්‍රය, යනාදිය.

3. බොහෝ අය පැමිණෙන හා නිතර ස්පර්ශ කරන පොදු ස්ථාන හා දේවල් සෑම දිනකම විෂබීජහරණය කරන්න.

- නිතරම ස්පර්ශ වන ස්ථාන: විදුලි සෝපාන බොත්තම, දොර, දොර හැන්ඩලය, අත් වැට, දොර නොබි එක, ආර්මිලේස්ට් (පුටු පත්ත), ස්විච්චය, යනාදිය.

පොදු භාණ්ඩ: ශාපිං කාට් වැනි දේවල්.

4. විෂබීජහරණය කරන විට, සැපයුම් නිශ්පාදකයාගේ උපදෙස් (භාවිතය, උපදෙස්, ආදිය) අනුගමනය කරන්න.

- විෂබීජ නාශක සැපයුම්: විෂබීජ නාශක වයිප්, මධ්‍යසාර (එතනෝල් 70%) සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරේට් (ගෘහස්ත ක්ලෝරොක්ස් ආදිය.)

(5 වන නීතිය) දුර තබාගන්න, සිතින් එක්ව සිටින්න.

හේතුව: කොවිඩ්-19 සෑම දෙනාගේම සහයෝගයෙන් හා උත්සාහයෙන් ජය ගත හැකිය. උපි එකිනෙකා සලකන, සහසන, සහ එක්වී වැඩ කරන සමාජයක් නිර්මාණය කළ යුතුයි.

1. පෞද්ගලිකව හමු නොවුනත් අපගේ ළඟම හා ආදරණීය අය සමඟ සම්බන්ධ වී සිටින්න.

2. ප්‍රජාව සඳහා බෙදාගෙekSu සහ සහයෝගීතාව ගැන සිතන්න. කොවිඩ්-19 රෝගීන්, නිරෝධායනයට ලක්වුනු පුද්ගලයින් සහ වෙනත් අය කෙරෙහි වෙනස් කොට සැලකීමට හා අපකීර්තියට ලක්කිරීමට විරුද්ධ වන්න.

3. අවදානමට ලක්විය හැකි සමාජ කණ්ඩායම සඳහා සත්කාර බෙදාගැනීම සහ ආදරෙන් සැලකීම.

4. සැක සහිත තොරතුරුවල මූලාශ්‍රයෝග්‍ය බලන්න, සාවද්‍ය කටකතා බෙදා නොගැනීම සහ මාධ්‍ය තුල අධික ලෙස ගිලී සිටීමෙන් වලකින්න.