

ප්‍රධාන කාර්තෘ
චන් භොංග් ජන්ග්

වලංගු කිරීම හා පාලනය

කොවිඩ්-19

pathfinder
Foundation

පරිවර්තනය
ලක්මන සපරමාදු

කොවිඩ් - 19

වලක්වාලීම හා පාලනය

ප්‍රධාන කර්තෘ
එන් හොංග් ජන්ග්

පරිවර්තනය
ලක්ෂමන සපරමාදු

张文宏教授支招防控新型冠状病毒

Prevention and Control of Covid-19

by Professor Wenhong Zhang

Copyright © 2020 by Shanghai Scientific & Technical Publishers

All Rights Reserved.

ISBN 978-955-1201-11-1

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2020

පාත්තලයින්ඩර් පදනම

වීන-ශ්‍රී ලංකා සහයෝගීතා අධ්‍යයන මධ්‍යස්ථානය
නො. 339/6, මීගමුව පාර, පැලියගොඩ, ශ්‍රී ලංකාව

විද්‍යුත් තැපෑල: pm@pathfinderfoundation.org

දුරකතන අංකය: +94 11 4529950

මුද්‍රණය:

නියෝ ග්‍රැෆික්ස් (පුද්) සමාගම

නො. 44, උඩතමුල්ල දුම්රියපළ පාර,

ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ

විද්‍යුත් තැපෑල: info@neo.lk දුරකතන අංක: 0112820220



අන්තර්ගතය

සංකේතය		ix
දායකත්වය සැපයුවෝ		x
ප්‍රධාන කර්තෘ ගෑන		xi
පූර්විකාව		xii
පෙරවදන		xv
අපගේ කෘතඥතාව		xviii
කොවිඩ්-19 පිළිබඳව විනාඩියක දී ඉගෙනගනිමු		01
	සමාලෝචනය	01
	ආසාදන මූලය	01
	සම්ප්‍රේෂණ මාර්ගය	01
	ගොදුරු විය හැකි පුද්ගලයෝ	02
	වර්ධනීය කාල සීමාව	02
	රෝග ලක්ෂණ	02
	ප්‍රතිකාර	03
	ප්‍රවේක්ෂණය	03
පුද්ගල ආරක්ෂාව හා අදාළ මූලික කරුණු		04
නිවාස නිරෝධායනය	නිවාස නිරෝධායනයෙහි අරමුණ සහ වැදගත්කම	04
	නිවාස තුළ නිරෝධායනයට භාජන විය යුත්තේ කවරහු ද?	05
	නිවාස තුළ නිරෝධායනයට භාජන වුවහොත් මා කුමක් කළ යුතු ද?	06
මුඛ ආවරණය	මා මුඛ ආවරණයක් භාවිත කළ යුත්තේ කිනම් අවස්ථාවන් හි දී ද?	09

	මා භාවිත කළ යුත්තේ කිනම් ආකාරයක මුඛ ආවරණයක් ද?	10
	මුඛ ආවරණය හිච්චිච්චි පළඳින්නේ කෙසේ ද?	10
	මා ශ්වසන කපාටයක් (Breather Valve) සහිත මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම සුදුසු ද?	11
	මුඛ ආවරණයක් කෙතෙක් කල් භාවිත කළ හැකි ද? මුඛ ආවරණය යළි යළිත් භාවිත කිරීම සුදුසු ද?	12
	යළි භාවිත කැරෙන මුඛ ආවරණයක් තැබිය යුතු වන්නේ කෙසේ ද?	12
	පරිහරණය කරන ලද මුඛ ආවරණයක් බැහැර කළ යුත්තේ කෙසේ ද?	13
	ගැබ්හි කාන්තාවන් සහ කුඩා දරුවන් සඳහා මුඛ ආවරණ තෝරාගන්නේ කෙසේ ද?	13
	වයස්ගත සහ හිදුන්ගත රෝගාබාධ සහිත පුද්ගලයන් මුඛ ආවරණ පැළඳීම සුදුසු ද?	13
අත් වැසුම්	මා වීදිනෙදා කටයුතුවල දී අත්වැසුම් භාවිත කළ යුතු ද?	14
අස් ආවරණ	මා වීදිනෙදා කටයුතුවල දී අස් ආවරණ (Goggles) භාවිත කළ යුතු ද?	14
විෂබීජහරණය	විෂබීජහරණ ක්‍රම මොනවා ද?	15
	නිවසෙහි දී සපයාගත හැකි විෂබීජහරණ ක්‍රම මොනවා ද?	15
අත් සේදීම	මා අත් සේදිය යුත්තේ කිනම් අවස්ථාවන් හි දී ද?	17
	අත් සේදීම සඳහා මා භාවිත කළ යුත්තේ මොනවා ද?	17
	මා අත් සේදීම කළ යුතු වන්නේ කෙසේ ද?	18
කැස්ස	කැස්සක දී අනුගමනය කළ යුතු ආචාර විධි	20
	කැස්ස පිළිබඳ ස්වයං තක්සේරුව	21



මල - මුඛ මාර්ගයෙන් සම්ප්‍රේෂණය වීම	කොවිඩ්-19, මල - මුඛ මාර්ගයෙන් සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ද?	21
විදුලි සෝපානය	විදුලි සෝපානයක් තුළ දී මා මුඛ ආවරණයක් පැළඳ සිටිය යුතු ද? විදුලි සෝපානයක බොත්තම ස්පර්ශ කිරීමෙන් මා ආසාදනයට හාජන වීමේ අවදානමක් තිබේ ද?	22
වායු සමනය	මා වායු සමනය භාවිත කිරීම සුදුසු ද?	23
සුරතල් සතුන්	කොවිඩ්-19 සුරතල් සතුන් මාර්ගයෙන් සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ද?	24
	පිටතට ගොස් පැමිණීමෙන් අනතුරුව ඔවුන් විෂබීජහරණයට හාජන කළ යුතු වන්නේ කෙසේ ද?	24
	නිවසින් බැහැර දී සුරතල් සතුන් සමග හැසිරීම සුදුසු ද?	25
	කිසියම් සැක සහිත පාර්ශ්වයක් සමග සම්බන්ධ වන සුරතල් සතුන් නිරෝධායනයට හාජන කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ ද?	25
සමීප සම්බන්ධතා	සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වුවන් වශයෙන් සැලැකෙන්නේ කවුරුන් ද?	26
	මා සමීප සම්බන්ධතා පැවැති අයකුදැයි දැනගන්නේ කෙසේ ද?	27
	සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වුවන් විසින් කුමක් කළ යුතු ද?	27
විවිධ අවස්ථාවන්ට අදාළව කොවිඩ්-19 වළක්වාලීම හා පාලනය		28
නිවසේ දී	නිවසේ දී කොවිඩ්-19 වළක්වාලන්නේ හා පාලනය කරන්නේ කෙසේ ද?	28
	නිවසේ දී විෂබීජ හරණය කළ යුත්තේ කෙසේ ද?	29

	බැන්ලැන්පෙන්* කැටිති හෝ විනාකිරි දුම් අඤ්ඤාණය වැනි ප්‍රතිශ්‍යා ප්‍රතිකාර මගින් කොවිඩ්-19 වළක්වාගත හැකි ද? (*නිල්අවරය හා සමාන ශාඛ විශේෂයකි.)	29
	මා ආහාරයට ගත යුතු හා නො ගත යුතු වන්නේ මොනවා ද?	30
	සුපිරි වෙළෙඳසැල් වෙතින් මිල දී ගැනෙන භාණ්ඩ විෂබීජහරණයට භාජන කළ යුතු ද?	31
	පිසින ලද ආහාර මිල දී ගැනීම ආරක්ෂා සහිත ද? ඒවා විෂබීජහරණයට භාජන කළ යුතු ද ?	31
	ප්‍රධාන වසංගත ප්‍රදේශ හෝ වෙනත් ප්‍රදේශ හෝ වෙතින් තැපැල් මගින් ලැබෙන භාණ්ඩ සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කළ යුතු වන්නේ කෙසේ ද?	32
	උණු ජල ස්නානය හෝ හුමාල තාපනය (Steam Bath) මගින් SARS-CoV-2 * විනාශ කළ හැකි ද? (*කොරෝනා වයිරස 2 නිසා ඇති වන අතිශය තීව්‍ර ශ්වසනාබාධයකි.)	32
	නිවස තුළ වායු සමන යන්ත්‍රයක් භාවිත කිරීම ආරක්ෂා සහිත ද?	33
ජන සමාජය තුළ තහවුරු වූ අවස්ථා	පියගැට පෙළ අත්වැටවල් සහ සමාජ ශරීර සුවතා උපකරණ මත SARS-CoV-2 වයිරසය රැඳේ ද?	33
	විදුලි සෝපානයක් භාවිත කිරීමෙහි දී මා ආසාදන අවදානමකට භාජන වන්නේ ද?	34
	කිසියම් තහවුරු වූ රෝගියකු ගේ අප ද්‍රව්‍ය මගින් මට වයිරස ආසාදනය වීමේ අවදානමක් තිබේ ද?	34
බැහැර සංවරණය	බැහැර සංවරණයේ දී කිනම් දෑ පිළිබඳව මා සැලකිලිමත් විය යුතු ද?	35
	ආපසු නිවසට පැමිණීමේ දී කිනම් දෑ පිළිබඳව මා සැලකිලිමත් විය යුතු ද?	36



	මා ශරීර සුවතා කටයුතු සඳහා සහභාගි වීම සුදුසු ද?	36
	පොදු ප්‍රවාහන ක්‍රම භාවිතයේ දී මා කිනම් දෑ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ද?	37
	එක ම පෞද්ගලික මෝටර් රථයක ගමන් කරන අය ගේ ආරක්ෂාව සලසන්නේ කෙසේ ද?	37
	දුම්රියක/ගුවන් යානයක ගමන් කිරීමේ දී මා කිනම් දෑ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ද?	38
සේවය සඳහා යළි පැමිණීම	මා පැමිණෙන්නේ වසංගත නො වන ප්‍රදේශයක සිට නම්, කෙළින් ම සේවය සඳහා පැමිණීම සුදුසු ද? වීටි මා කිනම් දෑ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ද?	39
	ඉකුත් දෙසතිය ඇතුළත දී වසංගත ප්‍රදේශයක් තුළ පදිංචිව සිටියේ නම් හෝ විවෘත ප්‍රදේශයකට ගොස් තිබේ නම් යළි සේවයට පැමිණීමේ දී මා කිනම් දෑ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ද?	40
සේවය සඳහා යාම	විදුලි සෝපානයක් භාවිත කිරීමෙන් වැරදි ආසාදනය වීමේ අවදානමක් ඇති වන්නේ ද?	41
	ලිපිගොනු හුවමාරු කිරීමේ දී මා ක්‍රියා කළ යුත්තේ කෙසේ ද?	41
	ජංගම දුරකථන, ස්ථානීය දුරකථන සහ පරිගණක යතුරු පුවරු විෂබීජරණයට භාජන කළ යුතු ද?	41
	කාර්යාලයේ කීප දෙනෙකු සේවයෙහි යෙදෙන්නේ නම් මා ආරක්ෂාව සලසාගන්නේ කෙසේ ද?	42
	රැස්වීම්වලට සහභාගි වීමේ දී මා මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම අවශ්‍ය වන්නේ ද?	43

	කේන්ද්‍රගත වායු සමන පද්ධතියක් කාර්යාලය තුළ භාවිත කිරීම සුදුසු ද ? භාවිත කරන්නේ නම් විය විෂය විෂයාංශයට භාජන කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ ද?	44
	ව්‍යාපාරික ගමන්වල දී සහ අමුත්තන් පිළිගැනීමේ දී කිනම් දෑ පිළිබඳව මා සැලකිලිමත් විය යුතු ද?	45
පොදු ස්ථාන	සුපිරි වෙළෙඳසැල් හා සාමාන්‍ය වෙළෙඳසැල්වලින් භාණ්ඩ මිල දී ගැනීමේ දී මා ආරක්ෂාව සලසාගන්නේ කෙසේ ද?	45
	රෝහලක් වෙත යාමේ දී මා ආරක්ෂාව සලසාගන්නේ කෙසේ ද?	46
	ආපන ශාලාවක් වෙත යාමේ දී මා ආරක්ෂාව සලසාගන්නේ කෙසේ ද?	46
වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම	රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ සැකයක් මතු වන්නේ නම්, මා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතු වන්නේ කිනම් අවස්ථාවේ දී ද?	46
	වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීමේ දී කිනම් දෑ පිළිබඳව මා සැලකිලිමත් විය යුතු ද?	49
	සාමාන්‍ය පූර්ව ප්‍රසූති පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමට ගැබ්නි කාන්තාවන්ට පුළුවන්කම තිබේ ද?	50
	දරුවන්ට චිත්තවේගී ලබා දීම කළ හැකි ද?	50
ආශ්‍රිත මූලාශ්‍ර		51



සංකේපය

මෙම පොත සකස් කරන ලද්දේ හුදානන් විශ්ව විද්‍යාලයේ හුආණන් රෝහලෙහි බෝ වන රෝග දෙපාර්තමේන්තුවේ අධ්‍යක්ෂ සහ ඡැංහයි කොවිඩ්-19 ප්‍රතිකාර පිළිබඳ ප්‍රවීණ කණ්ඩායමෙහි ප්‍රධාන මහාචාර්ය වන් හොංග් ජන්ග් විසිනි. කොවිඩ්-19 ආසාදනය වළක්වාලීම හා පාලනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පියවර මෙම පොත තුළින් යෝජනා කිරීමට මහාචාර්ය ජන්ග් අපේක්ෂා කරයි. නිවාස, විලිමහන් ස්ථාන, සේවා ස්ථාන, ආදී විවිධ ස්ථානයන්ට අදාළව වළක්වාලීම හා පාලනය කිරීම සඳහා වූ පූර්ණ පරාසයක මගපෙන්වීම් මෙහි අන්තර්ගත ය. සිද්ධි පාදක කරගත් ක්‍රමෝපායයන්, නිතර විමසනු ලබන ප්‍රශ්න, පමණක් නොව, ජනතාව අතර පවතින මිථ්‍යාවන් හා දුරවබෝධය බැහැර කරවීම සඳහා දරනු ලබන ප්‍රයත්නයන් ද මෙම පොත තුළ දැකිය හැකි ය.

කොවිඩ්-19 ආසාදනය වළක්වාලීම හා පාලනය ඉලක්ක කරගත් ප්‍රායෝගික, සංක්ෂිප්ත, විද්‍යාත්මක, තොරතුරු රාශියකින් සමන්විත මෙම පොත වසංගත ප්‍රදේශවල සිට පැමිණෙන හා වීම ප්‍රදේශයන් වෙත යන අය ප්‍රධාන කොට ගත් සෑම පාඨකයකුට ම වටිනා අත්පොතක් වනු ඇත.

ഉദ്യോഗാർത്ഥികൾക്ക് മാത്രമായി

ഉദ്യോഗാർത്ഥികൾക്ക്

മാത്രമായി

മാത്രമായി

മാത്രമായി
മാത്രമായി
മാത്രമായി
മാത്രമായി
മാത്രമായി
മാത്രമായി
മാത്രമായി
മാത്രമായി



ප්‍රධාන කර්තෘ ගැන



ඡන්දය කොවිඩ්-19 ප්‍රවේණි ප්‍රතිකාරක කණ්ඩායමෙහි ප්‍රධානියා වන මහාචාර්ය ජන්ග් ග්‍රාඩ්න් විශ්ව විද්‍යාලයේ ඩේ වන රෝග දෙපාර්තමේන්තුවේ අධ්‍යක්ෂවරයා ද වෙයි. ඡන්දය වෛද්‍ය විශ්ව විද්‍යාලයේ වෛද්‍ය උපාධිය ලබාගත් මහාචාර්ය ජන්ග්, හොංකොං විශ්ව විද්‍යාලයෙහි ද, හාවර්ඩ් වෛද්‍ය විද්‍යාලයෙහි ද, චිකාගෝ රාජ්‍ය විශ්ව විද්‍යාලයේ ක්ෂුද්‍ර ජීව විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවෙහි ද බාහිර සහ පශ්චාත් ආචාර්ය පර්යේෂණයන් හි නිරත වී ඇත.

හෙතෙම දැනට ග්‍රාඩ්න් විශ්ව විද්‍යාලයේ ඡන්දය වෛද්‍ය විද්‍යාලයෙහි අභ්‍යන්තර වෛද්‍ය කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුවෙහි අධ්‍යක්ෂ තනතුර හොබවයි. ඒන වෛද්‍ය සංගමයෙහි අභ්‍යන්තර වෛද්‍ය කටයුතු ශාඛාවෙහි උප සභාපති වන ඔහු, ඒන වෛද්‍ය සංගමයේ ඩේ වන රෝග ශාඛාවෙහි ප්‍රධාන ලේකම් ය. ඒන රෝග වැළැක්වීමේ වෛද්‍ය සංගමයේ ඩේ වන රෝග වැළැක්වීම් සහ පාලන ශාඛාවෙහි උප සභාපති තනතුර සහ ඡන්දය වෛද්‍ය සංගමයේ ඩේ වන රෝග ශාඛාවෙහි සභාපති තනතුර ද උසුලයි. ඩේ වන රෝග පිළිබඳ වෛද්‍යවරුන් ගේ ඡන්දය සංගමයෙහි ගරු සභාපති ද වන කතුවරයා, “ඩේ වන රෝග පිළිබඳ ඒන සඟරාව” හි ප්‍රධාන සංස්කාරක ද වේ. “නව ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා ආසාදන” හි නියෝජ්‍ය ප්‍රධාන කර්තෘ තනතුර ද, “ක්ෂයරෝග හා පෙනහලු රෝග පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර සඟරාව” හි නියෝජ්‍ය ප්‍රධාන කර්තෘ තනතුර ද, හොබවයි. ඒන වෛද්‍ය සම්මානය මෙන් ම, ඡන්දය විද්‍යා සහ තාක්ෂණ ප්‍රගති සම්මානය වැනි විද්‍යා හා තාක්ෂණ සාක්ෂාත්කරණයන්ට අදාළ සම්මානයන් ගණනාවක් දිනාගැනීමට ද මහාචාර්ය ජන්ග් සමත් වී තිබේ.

බෝ වන රෝග පිළිබඳව ඔහු සහ ඔහුගේ සම කාර්යක්ෂමයෙන් රචිත පොත් සංඛ්‍යාව විස්සකට ආසන්න ය. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් පවත්වනු ලැබූ නව ශත වර්ෂයේ කුසලතා, ඡන්දය හි ප්‍රමුඛ කුසලතා, ඡන්දය විෂයයෙහි ප්‍රමුඛ විද්‍යාඥ, ඡන්දය කුසලතා සියවසේ සැලසුම, ඡන්දය රජන නාග සම්මාන සඳහා ද, ඔහු තෝරාගනු ලැබූ නිවුණු අතර ඡන්දය ආදර්ශ ක්‍රියාකාරක ගෞරව නාමයෙන් ද පිදුම් ලැබීය. උඩාන් විශ්ව විද්‍යාලයේ හුආණාන් රෝහලෙහි බෝ වන රෝග දෙපාර්තමේන්තුව ඔහුගේ නායකත්වය යටතේ අවුරුදු නවයක් අඛණ්ඩව ජාතික ආරෝග්‍යශාලා දෙපාර්තමේන්තු ශ්‍රේණිගත ලේඛනයේ ප්‍රමුඛස්ථානයට පත් ව සිටී.

ඉදිරි පෙළ සායනික කටයුතුවල දීර්ඝ කාලයක් නියැලී මහාචාර්ය ජන්ග් නව නායක බෝ වන රෝග පිළිබඳ විශාල පළපුරුද්දකට හිමිකම් කියයි. 2003 වසරෙහි දී දැඩි හා උග්‍ර ශ්වසනාශ්‍රිත ආබාධය නොහොත් සාර්ස් (SARS) සඳහා රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමෙහි ද රෝගය වළක්වාලීම් හා පාලන ක්‍රියාවලියෙහි ද නිරත වූයේ ය. සාර්ස් පිළිබඳ ජීවයෙහි ප්‍රථම වෛද්‍ය විද්‍යා ග්‍රන්ථය වූ “සාර්ස්-නව බෝ වන රෝගයක්” සංස්කරණය කිරීම සඳහා නෝමන් බෙකුන් පදක්කම් ලාභී මහාචාර්ය ක්සින්හුවා වෙං වෙත ද ඔහු ගේ සහයෝගය ලබා දී තිබේ. 2013 දී ඉන්ග්ලන්තයේ A වයිරසයෙහි H7N9 උප වර්ගය වළක්වාලීම් හා පාලන ක්‍රියාවලිය සඳහා ද සහභාගි වූ හෙතෙම, 2016 දී H7N9 වළක්වාලීම හා පාලනය පිළිබඳ උසස් පුද්ගල ගෞරව නාමය ද දිනාගත්තේ ය. මහාචාර්ය ජන්ග් ගේ නායකත්වය යටතේ පැවැති ප්‍රවීණ කණ්ඩායමෙහි ඇතැම් සාමාජිකයෝ අප්‍රිකාවෙහි විබෝලා වයිරසය සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට ද දායකත්වය දැක්වූහ.



පුරවිකාව

කොවිඩ්-19 රෝග ව්‍යාප්තිය සමස්ත ලෝකයේ ම අවධානයට යොමු වී ඇත. වහා ආසාදනය වන මෙම වසංගත තත්ත්වය පිළිබඳව සෑම කෙනෙකු ම සැලකිලිමත් ය. ආරම්භයේ දී වූ වික්ෂිප්ත හා අවිකල්පන මානසිකත්වයෙන් මිදී, අවල මානසිකත්වය වෙත විලැඹී, යථාර්ථය වටහාගනිමින්, දිගුකාලීන ක්‍රමවත් රෝග වැළැක්වීම් හා පාලන ක්‍රමෝපායයන් සමුදායක් සකසාගැනීම සඳහා ක්‍රමයෙන් පියවර ගැනීම දැන් අප විසින් කළ යුතුව තිබේ. මුළු ලොව ම ආසාදනය පාලනය කිරීමේ අරගලයෙහි යෙදී සිටී. කොවිඩ්-19 වළක්වාලීම හා පාලනය විෂයෙහි වන ප්‍රයත්නය දැඩි කැරෙමින්, සැක සහිත පාර්ශ්ව පරීක්ෂාවට භාජන කරන අතර තොරතුරුවල පාරදෘශ්‍යතාව පුළුල් කැරෙමින් පවතින බැවින්, මෙම ප්‍රයත්නය සාර්ථක වන බවට සැකයක් නැත. ජය ගැනීම පිණිස අප විශ්වාසය තැබිය යුත්තේ චීර්යය මත පමණක් නොවේ. යථාර්ථවබෝධය, ඉවසීම සහ විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයන් ද, මේ සඳහා චික සේ අවශ්‍ය ය.

ආසාදන දාමය කඩා බිඳ දැමීම බෝ වන රෝගයක ව්‍යාප්තිය පාලනය කිරීම සඳහා ඇති චික ම මාර්ගයයි. කෙසේ වුව ද ඉක්මනින් මෙම වැසිරසයෙහි හිමාවක් දැක්මට නම් ජාතික රෝග වැළැක්වීම් හා පාලන පියවර කෙරෙහි විශ්වාසය තැබීමට අමතරව පාලන පිළිවෙත් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී අප සෑම කෙනෙක් ම ස්වකීය ආරක්ෂාව හිසි පරිදි සලසාගත යුතු ය. වසංගතයන්ට චිරෙහි කාර්යය සඳහා ක්‍රියාකාරී සහයෝගය ලබා දීම ද අවශ්‍ය වේ.

මෙම පොත සැකසීමෙහි අරමුණ වන්නේ ඔබ ගේ ආරක්ෂාව මැනවින් සලසාගැනීම පිණිස ඔබට සහාය වීම ය. තම ආරක්ෂාව හිසි පරිදි සකසා ගැනීමට අප හැම කෙනෙකු ම සමත් වන්නේ නම් ආසාදන ජාල නැසෙන අතර, විවිධ සම්ප්‍රේෂණ දාමය බිඳී යනු ඇත. කොවිඩ්-19, උග්‍ර බෝ වන රෝගයකි. SARS-CoV-2 වැසිරසයෙහි පවතින හිදුන්ගත වීමේ ස්වභාවය වච්ඡි නැත. මානව ශරීරය මෙම වැසිරසයට යෝග්‍ය ස්වභාවික පසුතලය නොවන හෙයින්, සති 2 සිට 4 දක්වා වූ කාලයකට පසු එය බැහැර කරලීමට හිසැකව ම මිනිස් සිරුර සමත් ය. මෙම කාලය තුළ සෙසු පුද්ගලයන් ආසාදනයට

භාජනය නොවුනහොත් මෙම වයිරසයට පැවැත්මක් නැත. මෙම පොතෙහි අප පෙන්වා දෙන ක්‍රමෝපායයන් ලෝ වැසි සැමට ම යොග්‍ය නො විය හැකිය. එහෙත් ඒවා ඔබ ගේ රටෙහි පිළිවෙත්වලට ගලපා භාවිතයට ගැනීම කළ හැකි වේ.

“ඔරලෝසුවක ටික් ටික් හඬ අපට ඇසුණ ද වේලාව අපි නො දැනිමු.” යන පැරැණි කියමනට අනුව මෙම වසංගත තත්ත්වය තව සති කීපයක් හෝ ඇතැම් විට ඊට වැඩි කාලයක් පැවැතිය හැකි ය. කෙසේ වුව ද කොවිඩ්-19 වළක්වාලීමට අමතරව ඊට එරෙහිව අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක වීම මෙන් ම, නිර්දේශිත සෞඛ්‍ය පුරුදු පවත්වාගෙන යාම ද වසංගතය මර්ධනය සඳහා අපගෙන් ලැබිය යුතු දායකත්වයන් වන්නේ ය.

වේගයෙන් හිස ඔසොවමින් පවතින මෙම රෝගය ඒකාන්තයෙන් ම පරාජය කළ හැකිය. කරුණු සිදු වන ආකාරය බලාපොරොත්තු වූ තරම් පහසු නො වන්නා සේ ම, සිතූ තරම් අයහපත් වන්නේ ද නැත. සෙසු අය ආසාදනයට භාජන කිරීම හෝ සෙසු අය වෙතින් ආසාදනය වීම හෝ වළක්වාගැනීම සඳහා එක්ව ක්‍රියාකාරී වන්නේ නම් වැඩි කල් නොගොස් මානව සමාජයෙන් කොවිඩ්-19 තුරන් කළ හැකි වනු ඇත.

හිස ඔසොවමින් පවතින මෙම රෝගය පිළිබඳ බොහෝ අවිනිශ්චිතතා තවමත් පවතින නමුත්, ඒ පිළිබඳ අප ගේ දැනුම ද, දිනෙන් දින යාවත්කාලීන වෙමින් පවතී. මෙම පොත ලිවීම සඳහා ලැබුණු කාලය සීමිත වූ බැවින් අතපසු වීම් සිදු වීම නොවැළැක්විය හැකි ය. පාඨකයන් ගේ විවේචන හා යෝජනා අපි බලාපොරොත්තු වෙමු.

2020 පෙබරවාරි 02



සෞඛ්‍ය

කොවිඩ්-19 වසංගතය දේශීය සහ ගෝලීය මට්ටමින් අප ගේ ජීවන රටාව සම්පූර්ණ විපර්යාසයකට භාජනය කර ඇත. කලින් දැන නොසිටි මෙම නව රෝගය ආරම්භ වූයේ, විය අනෙකුත් සම්බන්ධතා ඔස්සේ සම්ප්‍රේෂණය වන අති භයානක තත්ත්වයකට පත්වීමේ ප්‍රවණතා සහිත රෝගයක් වෙතරයි යන හිතිය අප තුළ ජනිත කරවමිනි. ව්‍යාධිවේදී ලොව සෑම රටක ම මෙන් ශ්‍රී ලංකාව ද ගුවන් තොටුපොළ සහ වරාය වසා, හුදකලාවීමට පියවර ගැනුණු අතර තහනම් ප්‍රදේශ ප්‍රකාශයට පත් කිරීමත්, ඇඳිරි හිතිය සහ ආර්ථික ක්‍රියාකාරකම් අත්හිටුවීමත් වැනි පියවර වෙත අවතීර්ණවීමට අප රටට ද සිදු විය.

තුමයෙන් සුපුරුදු ජීවිතය වෙත වළඹෙමින් සිටියත්, විය සිදුවන්නේ දැඩි සීමාකිරීම්වලට යටත්ව ය. බොහෝ අධ්‍යාපන වැඩසටහන්, සමාජ උත්සව, ක්‍රීඩා උත්සව, ක්‍රියාවට නැංවීමේ අවකාශය මෙතෙක් අපට ලැබී නැත. කිසියම් කාර්යයක් ක්‍රියාත්මක වන්නේ නම්, විය ද සිදු වන්නේ ඒකරාශි විය හැකි පුද්ගලයන් ද, සමාජ දුරස්ථ භාවය පවත්වාගැනීම, ප්‍රසිද්ධ ස්ථානයන් හි දී මුඛ ආවරණ පැළඳීම, ශරීර උෂ්ණත්වය මැනීම සහ අත් සේදීම ආදී සෞඛ්‍යාරක්ෂණ ක්‍රියාමාර්ගයන් අනුගමනය කිරීම වැනි විශේෂ වූ පිළිවෙත්වල නියැලෙමිනි. කැස්ස හා කිවිසුම් පිට කිරීමට අදාළව දීර්ඝ කාලයකට ඉහත සිට අප ප්‍රගුණ කරගත යුතුව තිබුණු ආචාර විධි පිළිබඳ අවධාරණයන් යළිත් ප්‍රකාශයට පත් වන අතර නිසි ජන අවධානය ද ඒවා වෙත යොමුවෙමින් තිබේ.

කල් ගත වීමේ දී වුව ද, මෙකී නව ක්‍රියා පිළිවෙත් ජන සමාජයෙන් දුරස්ථ වී නො යනු ඇත. ව්‍යාධිවේදී අප දැන් කපා කරන්නේ 'නව සම්මතය' ගැන ය. හෙට අප දකින ලෝකය, අප හැඳුණු වැඩුණු ලෝකය ද, අපට හුරු පුරුදු ලෝකය ද නොවනු ඇත.

වයිරසය රට තුළට පැමිණීම වැළැක්වීම සඳහා වූ දැඩි පරිශ්‍රමයත්, රට තුළ විය ව්‍යාප්ත වීම පාලනය කිරීමේ අරමුණත් දැඩිව තිබුණු අතර තහනම් ප්‍රදේශ හා ඇඳිරි හිතිය ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලැබූ ආරම්භක අවධියේ දී

ශ්‍රී ලංකාව ගත් පියවර වියට පදනමක් සැපයීය. මෙම කාර්යයෙහි ලා අප අතිශයින් සාර්ථක වී ඇති බව දැන් ඉතා පැහැදිලි ය. සෞඛ්‍යාරක්ෂණය විෂයෙහි අති විශාල සම්පත් ප්‍රමාණයක් කැප කළ, ලොව බොහෝ රටවලට සාපේක්ෂව අප රට තුළින් වාර්තා වූ ආසාදිත පුද්ගල සංඛ්‍යාව හා රෝගීන් සංඛ්‍යාව මෙන් ම, මරණ සංඛ්‍යාව ද පවතින්නේ බෙහෙවින් ම අඩු මට්ටමක ය. මෙම තත්ත්වය සාක්ෂාත් කරගන්නා ලද්දේ ඉහළ මට්ටමක සම්බන්ධීකරණයක් යටතේ ක්‍රියාත්මක වූ මහජන සෞඛ්‍ය සේවය, පොලීසිය සහ ත්‍රිවිධ හමුදාව යන අංශයන් හි දැඩි කැප වීම තුළින් ය. දෙනු ලබන උපදෙස් වෙත සවන් දී, ඒ අනුව කටයුතු කිරීමට අමතරව මහජනයා විසින් වැඩි යමක් ඉටු කළ යුතුව තුබුණේ නැත. සියල්ල ම රජය විසින් නිසි පරිදි ඉටු කරන ලදී. නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයන් පවා එක් රාත්‍රියක් තුළ දී ස්ථාපිත කොට විශේෂිත තත්ත්වයේ සේවයක් සපයන ලද්දේ පිරිවැය බර නිරෝධායනය වූවනට නොදැනෙන පරිදි ය.

වසේ වුව ද මහජනතාවට කිසිදු ප්‍රශ්නයකට මුහුණ දෙන්නට සිදු නොවුණු බවක් ඉන් අදහස් කැරෙන්නේ නැත. තමන් විසින් කළ යුතු වූ හැම දෙයක් ම මෙන්, තමනට හුරු පුරුදු කටයුතු නොවන හෙයින්, හරියට ම තමන් විසින් කළ යුතු වන්නේ මොනවා ද' යන්නත් ඒවා ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ආකාරයත් පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ජන සමාජය තුළ නොතිබිණි. සුපුරුදු මාධ්‍ය මෙන් ම අන්තර්ජාලය ද මෙම ගැටලුවලට පිළිතුරු ලබා දීම සඳහා රජය උපයෝගී කරගත්තේය. වසංගත රෝග විද්‍යා ඒකකය සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය විින් දී ප්‍රධාන තැනක් ඉසිලීය.

මෙම පොත් පිංවෙත් ද තොරතුරු සම්බන්ධයෙන් වූ වම අවශ්‍යතාව සපුරයි. කොවිඩ්-19 රෝගයට වරෙන් වීනගේ අරගලය ජගග්‍රහණය කිරීමේ ප්‍රයත්නයෙහි ප්‍රමුඛස්ථානයක සිටි විශේෂඥයකු වූ මහාචාර්ය වන් හොංග් ජන්ග් ගේ ප්‍රධාන කර්තෘත්වය ඇතිව වරට සම්පාදිත පොත් පිංවක සිංහල පරිවර්තනයයි. ජන සමාජයේ සාමාන්‍ය පුද්ගලයකු විසින් විමසීමට ඉඩ තිබෙන සෑම ප්‍රශ්නයකට ම පාහේ පිළිතුරු, සරල හා පැහැදිලි ධසින් මෙම පොතෙහි ඇතුළත් කරනු ලැබ තිබේ. අප ගේ සෞඛ්‍ය විශේෂඥයන් විසින් සපයනු ලැබ තිබෙන උපදෙස්, වමගින් වඩාත් පරිපූර්ණ බවට පත් කරනු ලබන්නේ සිත්ගන්නාසුලු ආකාරයෙනි. රෝගය මුල් වරට පැතිරීම ඇරඹී ස්වල්ප දිනකට පසු, වනම් 2020 පෙබරවාරි මුල් භාගය පමණ වන විට වීනගේ දී ප්‍රකාශයට පත් මෙම පොත, රෝගය පිළිබඳ තොරතුරු අවබෝධ කරගැනීම පිණිස මෙ රට වැසියනට ද බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.



විසේ ම, අප ඉදිරියේ ක්‍රමයෙන් හැඩ ගැසෙමින් පවතින නව සම්මතය පිළිබඳ දැනුම ජනතාව වෙත ලබා දීම පිණිස මේ හා සමාන තවත් ප්‍රකාශන විළි දැක්වෙන්නේ නම් බෙහෙවින් වටී. විසේ අවශ්‍ය වන්නේ නව සම්මතය අපට නුහුරු දෙයක් වීම නිසා ම පමණක් නොව, මෙතෙක් අවශ්‍යව තුබුණු ප්‍රමාණයට වඩා සහයෝගයක් පොදු ජනතාවගෙන් අවශ්‍යවන බැවිනි. පාත්තයින්ඩර් පදනම, ජාතිය වෙනුවෙන් ගනු ලබන ඉදිරි පියවර වශයෙන් වම අභියෝගය ද භාර ගනු ඇතැයි මගේ විශ්වාසයයි.

පණ්ඩුක කරුණානායක

විශේෂඥ වෛද්‍ය සහ ජ්‍යෙෂ්ඨ කටීකාචාර්ය
 සායනික වෛද්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව
 වෛද්‍ය පීඨය
 කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

අපගේ කෘතඥතාව

ලෝකවාසීහු අනෙකුත් අතීතයේ සිටම, නොයෙකුත් වසංගත හා දුර්භික්ෂවලට මුහුණදුන් බව අප හොඳ හැටි දනිමු. මෑත කාලයේදී එනම් දැනට ශත වර්ෂයකට පමණ පෙර, 1818 වසරේදී ඇතිවූ 'ස්පාඤ්ඤ උණ' (Spanish flu) නමින් හැඳින්වූ H1N1 වෛරසයෙන් ඇතිවූ වසංගතය, ජීවිත මිලියන 500 අධික ප්‍රමාණයක් බිලිගත් බව සිහිපත් කළ යුතුය. මෑත යුගයේදී විටින් විට හිස එසවූ ඉබෝලා (1976), ඒඩ්ස් (1980), සාර්ස් (2003), මර්ස් (2012) වැනි වසංගත විසින් ලෝක ජනතාවගේ සෞඛ්‍යයට බලවත් තර්ජන ඇති කරනු ලැබීය.

දැනට ලෝ වැසියන් ගේ සෞඛ්‍යයට බලවත් තර්ජනයක් වී ඇති COVID-19 නමින් හැඳින්වෙන නව කොරෝනා වෛරසය, 2019 දෙසැම්බර් ආසන්න වකවානුවක මතු වූ අතර, 2020 ජූනි මැද භාගය වන විට රටවල් 188 කට අධික ප්‍රමාණයක පැතිරී, මිලියන 8කට අධික රෝගීන්ද, ජීවිත 421,000ක්ද බිලිගත්, ඉතා සීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්තවන වසංගතයක් බවට පත්වී ඇත.

රජය විසින් ගනු ලැබූ දැඩි ක්‍රියාමාර්ග හේතුවෙන් එම වසංගතය පාලනය කිරීමට සහ සාමාන්‍ය ජනතාවගේ සෞඛ්‍යයට වන බලපෑම අවම කිරීමට ශ්‍රී ලංකාවට හැකි වී ඇත. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන්, 2020 ජූනි මැද භාගය වන විට, Covid-19 ව්‍යාප්තිය රෝගීන් 2,000 ට වඩා අඩු ප්‍රමාණයක පැවැති අතර, මරණ සංඛ්‍යාව 11කට පමණක් සීමා වී තිබේ. රෝගයේ විශේෂ ලක්ෂණ අවබෝධ කරගැනීම සහ මාරාන්තික විශර්ජනය වළක්වා ගැනීම සඳහා පූර්වාරක්ෂක ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් තර්ජනය කළමනාකරණය කිරීමට ශ්‍රී ලංකාවට හැකි වන බව වටහා ගත් පාන්තලීන්ඩර් පදනම, සාමාන්‍ය ජනතාවට සහ ඔවුන් සමග කටයුතු කරන ආයතනවලට පිළිපැදිය හැකි මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයක් විලිපිකරණය කළ බව නිගමනය කළේය. මෙම වසංගතයට මුහුණ දිය හැකි ආකාරය පිළිබඳ අවබෝධය දෙන හොඳම ප්‍රකාශනය 'Covid-19 වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම' යන අත්පොත බව පෙනේ. එහෙය ෂැංහයි ෆුඩාන් විශ්ව විද්‍යාලයට අනුබද්ධ හුවාෂාන් රෝහලේ බෝවන රෝග දෙපාර්තමේන්තුවේ පක්ෂ ශාඛාවේ



අධ්‍යක්ෂක සහ ලේකම් තනතුර හොඳවන, ඒන කොමියුනිස්ට් පක්ෂයේ සාමාජික, මහාචාර්ය වන් තොංග් ජන්ග් මෙම පොතේ ප්‍රධාන කතුවරයා ය. ඔහු ඒනගේ පමණක් නොව, ජාත්‍යන්තරව ද Covid-19 පිළිබඳව කටයුතු කරන විශේෂඥයෙකු ලෙස ද ප්‍රකට ය.

මෙම අත්පොත ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් සිංහල භාෂාවට පරිවර්තනය කිරීමට විකාශ වූ ෂැංහයි විද්‍යාත්මක හා තාක්ෂණික ප්‍රකාශන ආයතනයේ ප්‍රකාශක හිමිකම් කලමනාකාරණිය වන විආඹ'අර් මාඹ මහත්මියට පාත්ඟයිත්ඨර් පදනමේ කෘතඥතාවය පළ කිරීමට කැමැත්තෙමු. මෙම අත්පොත පරිවර්තනය කිරීම සඳහා අනුමැතිය ලබා දුන් ඒන කොමියුනිස්ට් පක්ෂයේ මධ්‍යම කමිටුවේ ජාත්‍යන්තර දෙපාර්තමේන්තුවෙන් සහ ඒන මහජන සමූහාණ්ඩුවේ ශ්‍රී ලංකාවේ තානාපති කාර්යාලයෙන් ලබා දුන් සහයෝගය පිළිබඳව ද පාත්ඟයිත්ඨර් පදනම සිය කෘතඥතාවය පළ කරයි.

විසේම, මෙම අත්පොත සම්බන්ධ මෙහෙවරේ දී පාත්ඟයිත්ඨර් පදනමේ විධායක අධ්‍යක්ෂක හා ඒන-ශ්‍රී ලංකා සහයෝගිතා අධ්‍යයන මධ්‍යස්ථානයේ අධ්‍යක්ෂක වශයෙන් සේවය කළ ලක්ෂ්මන් සිරිවර්ධන මහතා සිදුකල මෙහෙය වෙනුවෙන් ද අපගේ ස්තූතිය පළ කළ යුතු වේ.

Covid-19 වයිරසය නිශ්චය කළ නොහැකි කාල සීමාවක් අප සමාජයේ පවතිනු ඇත. වයිරසය වැළඳීමෙන් වලකින්නේ කෙසේද යන අවබෝධය ලබා ගැනීම වැදගත්ය. 'Covid-19 වැලැක්වීම සහ පාලනය කිරීම' යන අත්පොත සිංහල භාෂාවට පරිවර්තනය කිරීමෙන්, ශ්‍රී ලාංකික මහජනතාවට හා විශේෂයෙන් පාසල් සිසුන්හට පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව වැදගත් තොරතුරු රාශියක් ලැබේ. වයිරසයට ගොදුරු නොවී සිටීමට මෙහි සඳහන් වන කරුණු යම් ආකාරයකට උපකාරී වනු ඇත. පාත්ඟයිත්ඨර් පදනමේ මූලික අභිප්‍රාය වියයි.

බර්නාඩ් ගුණතිලක

සභාපති

පාත්ඟයිත්ඨර් පදනම



කොවිඩ්-19 පිළිබඳව විනාඩියක දී ඉගෙනගනිමු

සමාලෝචනය

2019 නව කොරෝනා වයිරසය දැන් 'අති උග්‍ර ශ්වසනාශ්‍රිත රෝගය-කොරෝනා වයිරසය-2 (SARS-CoV -2)' යනුවෙන් නම් කරනු ලැබ ඇති අතර ඒ හා සම්බන්ධිත රෝගය හඳුන්වනු ලබන්නේ 'කොවිඩ්-19' යනුවෙනි.

කොවිඩ්-19 ඇති කරන වයිරසය සහ අති උග්‍ර ශ්වසනාශ්‍රිත රෝගයට (SARS) හේතු වන වයිරසය යන දෙක අතර ජානමය සම්බන්ධතාවක් ඇති නමුදු, ඒ දෙක විකිනෙකින් වෙනස් වයිරස දෙකකි.

ආසාදන මූලය

වයිරසය ශරීරගතව පවතින, විහෙන් අවම රෝග ලක්ෂණයක් හෝ මතු වී නැති වෙනත් පුද්ගලයන් මාර්ගයෙන් කොවිඩ්-19 ආසාදනය විය හැකි ය.

සම්ප්‍රේෂණ මාර්ගය

මෙම වයිරසය ප්‍රධාන වශයෙන් ම ආසාදනය වෙතැ'යි සලකනු ලබන්නේ ආසාදිත පුද්ගලයකු ගේ කැස්ස හෝ කිවිසුම් අවස්ථාවන් හි දී පිට වන ශ්වසනාශ්‍රිත ස්‍රාව බිඳිති මගින් ය. මෙකී ස්‍රාව බිඳිති අසල සිටින කෙනෙකු ගේ මුඛයෙහි හෝ නාසයෙහි තැන්පත් වී අනතුරුව පෙනහලු තුළට ඇතුළු වීමට ඉඩ තිබේ.

වයිරසය තැන්පත්ව ඇති කිසියම් මතුපිටක් ස්පර්ශ කිරීමෙන් අනතුරුව සිය මුඛය, නාසය හෝ ඇතැම් විට ඇස් ස්පර්ශ කිරීම මගින් ද, කොවිඩ්-19 ආසාදනය වීමට ඉඩ ඇත. ආසාදිත පුද්ගලයකු ගේ මල (අශුචි) මගින් හෝ වාතාශ්‍රය මගින් හෝ කොවිඩ්-19 ආසාදනය වීමේ අවදානම අල්ප ය.

ගොදුරු විය හැකි පුද්ගලයෝ

පොදුවේ සියල්ලෝ ම කොවිඩ්-19 පිළිබඳ අවදානමට මුහුණ දෙති. වයස්ගත පුද්ගලයන් ද, ශරීරගත ආබාධ (අධි රුධිර පීඩනය, හෘද අසාමාන්‍යතා, දියවැඩියාව, අක්මාවෙහි ආබාධ, සහ ශ්වසනාශ්‍රිත ආබාධ වැනි) පවතින අය ද, උග්‍ර රෝග ලක්ෂණ පහළ වීමේ දැඩි අවදානමක් තිබේ. ළමයින් සහ ළදරුවන් සම්බන්ධයෙන් ද ආසාදන තත්ත්වයන් වාර්තා වී ඇත.

වර්ධනීය කාලසීමාව

කොවිඩ්-19 හි වර්ධනීය කාලය (වයිරසයට පාත්‍ර වීම සහ රෝග ලක්ෂණ මතු වීම අතර කාලය) දැනට ගණන් බලා ඇති ආකාරයට දින 1 සිට 14 කි. බොහෝ විට දින 3 සිට 7 දක්වා කාලයක දී ද වයිරසය වර්ධනය වන බව සැලැකේ.

රෝග ලක්ෂණ

උණ, මහන්සිය, සහ වියලි කැස්ස බොහෝ දුරට දක්නට ලැබෙන කොවිඩ්-19 හි රෝග ලක්ෂණයන් වේ. කැක්කුම් සහ වේදනා ද නාසය තද වීම, සොදු දියර ගැලීම, උගුර රිදීම, චිස් ම පාවනය ද යන ලක්ෂණ ඇතැම් අය තුළ පහළ විය හැකි ය. ආ උණ සහ කුසිත හාවය වැනි සුළු ලක්ෂණ පමණක් ඇතැම් රෝගීන් කෙරෙන් විද්‍යමාන වීමට ද ඉඩ තිබේ. කොවිඩ්-19 ආසාදනය වන සෑම 6 දෙනෙකු ගෙන් ම එක් අයෙකුට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ආසාදනය වී සතියකට පසුව දැඩි රෝගී තත්වයට පත්ව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමේ අපහසුතාවනට මුහුණ දීම ද සිදු විය හැකි ය.





ප්‍රතිකාර

යෝග්‍ය චිත්තකක් හා ඇතැම් ඖෂධීය ප්‍රතිකාරයන් තවම පවතින්නේ පරීක්ෂණ මට්ටමෙහි ය. කොවිඩ්-19 වැළැක්වීම සඳහා වැඩිපුර නාශක චිත්තකක් හෝ ඖෂධයක් මෙතෙක් සොයාගෙන නැත. එසේ වුව ද ආසාදනයට පත් අය රෝග ලක්ෂණ සමඟය තෙක් ප්‍රවේසම් වීම අවශ්‍ය ය. උග්‍ර රෝගී තත්ත්වයන්ට පත්ව සිටින අය රෝහල් ගත කරනු ලැබිය යුතු ය. බොහෝ රෝගීන් සුවය ලබන්නේ උපකාරක සැලකිල්ලෙහි පිහිටෙති.

ප්‍රවේක්ෂණය

විශේෂ ප්‍රතිකාරයකින් තොරව බොහෝ අය (80% ක් පමණ) මෙම රෝගයෙන් සුවය ලබති. කොවිඩ්-19 ආසාදනයට භාජන වන සෑම 6 දෙනෙකු ගෙන් ම එක් අයෙකු වැනි ප්‍රමාණයක් උග්‍ර රෝගී තත්ත්වයට පත්ව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමේ අපහසුතාවන්ට මුහුණ දෙති. වයස්ගත පුද්ගලයෝ මෙන් ම අධි රුධිර පීඩනය, හෘද දුර්වලතා හෝ දියවැඩියාව වැනි ශරීරගත ආබාධයන් සහිත වූවෝ ද උග්‍ර රෝගී තත්ත්වයන්ට පත් වීමේ වැඩි සම්භාවිතාවක් සහිතය. කුඩා දරුවන් තුළ සංකූලතා පහළ වීම සාපේක්ෂව අඩු ය.



පුද්ගල ආරක්ෂාව හා අදාළ මූලික කරුණු



නිවාස නිරෝධායනය

නිවාස නිරෝධායනයෙහි අරමුණ සහ වැදගත්කම

නිවාස නිරෝධායනයෙහි අරමුණ වන්නේ කායිකව වෙන් කොට තැබීම මගින් කොවිඩ්-19 මහජනතාව අතර පැතිරීම වළක්වමින් දෙවැනි හෝ තුන් වැනි රැල්ලක් නිර්මාණයට ඇති ඉඩ ඇවිරීමයි.

සමීප සම්බන්ධතා සහිත රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන හෝ විභව රෝගීන් සහිත විශාල පිරිසක් සිටින විට නිවාස නිරෝධායනය වනාහි රෝහලෙන් සාක්ෂාත් කරගත නො හැකි වූ විසඳුමක් සඳහා ඇති වැදගත් විකල්පයකි. කිසියම් සැක සහිත රෝග ලක්ෂණයක් පෙන්නෙන්නට තිබේ නම්, ඔබ වෛද්‍ය උපදෙස් වෙත යොමු වීම අවශ්‍ය ය. නිරෝධායන සමය තුළ දී රූපවාහිනිය හැරහීම, පොත පත කියවීම හෝ තේ පානය ආදී කටයුතු සඳහා ඔබ ගේ විවේකය යෙදවීමට පුළුවන්කම තිබේ. නිවාස නිරෝධායන පිළිවෙත් ඔබ හිස පරිදි පිළිපදින්නේ නම් ව්‍යාප්ත වීමේ හැකියාව මෙම වැරදියට නොලැබේ. අවසානයේ විය සමාජයෙන් තුරන් වනු ඇත.



නිවස තුළ නිරෝධායනයට භාජන විය යුත්තේ කවරහු ද?

- චීනයේ වූහාන් සහ අවට ප්‍රදේශයන් මෙන් ම, ඉකුත් දින 14 ඇතුළත දී රෝගීන් ගේ වර්ධනයක් දුටු වෙනත් රටවල් සහ කලාපයන් හි ගත කර ඇති සහ එම ප්‍රදේශයන් තුළ ජීවත් වී ඇති පුද්ගලයන්.
- සැක සහිත සහ තහවුරු වූ රෝගීන් සමග ඉකුත් දින 14 ක කාලය තුළ දී සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වූ පුද්ගලයන්. (විස්තර සඳහා පිටු අංක 26 හි “සමීප සම්බන්ධතා” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.)

කොවිඩ්-19 පිළිබඳ සැකසහිත ලක්ෂණ නොමැති වුව ද, ඉහත දැක්වෙන පුද්ගලයන් නිවස තුළ දී නිරෝධායනයට ලක් විය යුතු ය. (විස්තර සඳහා පිටු අංක 02 හි “රෝග ලක්ෂණ” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.) සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් වහාම අදාළ අංශ වෙත වාර්තා කොට වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතු ය. (විස්තර සඳහා පිටු අංක 46 හි “ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න ” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.)



නිවස තුළ දී නිරෝධායනයට භාජන වුවහොත් මා කුමක් කළ යුතු ද?

නිරෝධායන පරිසරය

- නිරෝධායනයට භාජන වන සෑම පුද්ගලයෙක් ම මනා වාතාශ්‍රය සහිත කාමරයක ජීවත් විය යුතු ය. මුළුතැන් ගෙය හා නාන කාමරය වැනි ස්ථානයන්හි කවුළු විවෘත කොට තැබීම මගින් මැහවින් වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්විය යුතු ය.
- පවුලේ වෙනත් සාමාජිකයන් වෙතත් කාමරවල ජීවත් විය යුතු ය. විය ප්‍රායෝගික නොවන්නේ නම් ඔවුන් නිරෝධායනයට ලක්වන්නන් ගෙන් යටත් පිරිසෙයින් එක් මීටරයකවත් දුරින් හැසිරීමට වග බලාගත යුතු ය.
- නිරෝධායනයට භාජන වන පුද්ගලයා විසින් කළ යුතු කාර්යයන් අවම කළ යුතු අතර එම අය සමග එක්ව ආහාර ගැනීම වැනි අවස්ථාවන් ගෙන් වැළකී සිටිය යුතු ය.
- දත් බුරුසු, තුවා, පිඟන් කෝප්ප, හැඳි ගෑරුප්පු , වැසිකිළි, ඇඳු පුටු හා ඇඳුම් පැළඳුම් ආදිය හවුලේ පරිහරණය නොකළ යුතු ය.
- අමුත්තන් හමුවීමෙන් වැළකිය යුතු ය.

උපස්ථානය

- හිඳුන්ගත රෝග කිසිවකින් තොර, මනා සෞඛ්‍යයෙන් යුතු පුද්ගලයකු නිරෝධායනයට භාජන වන්නා ගේ උපස්ථානය සඳහා තෝරාගන්න.
- නිරෝධායනයට භාජන වන්නා සමග එක ම කාමරයේ සිටින අවස්ථාවන් හි දී, උපස්ථායකයා/උපස්ථායිකාව මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම අවශ්‍ය ය. (විස්තර සඳහා පිටු අංක 09 හි “මුඛ ආවරණය” යටතේ එන කොටස බලන්න.)
- නිරෝධායනයට භාජන වන්නා සමග සෘජු සම්බන්ධතා පවත්වන හෝ නිරෝධායන ප්‍රදේශය වෙත විප්‍රඥාන සෑම අවස්ථාවකින් ම



අනතුරුව ද ආහාර පිළියෙළ කිරීමට, ආහාර ගැනීමට හා වැසිකිළි භාවිතයට පෙර ද එසේ ම කිසියම් අපිරිසිදු යයි සැලකෙන යමක් ස්පර්ශ වූ විට ද අත් පිරිසිදු කරගැනීමට උපස්ථායක/ උපස්ථායිකාව වග බලාගත යුතු ය.

විෂබීජහරණය

- හිඳන කාමර භාණ්ඩ සහ නාන කාමර භාණ්ඩ මතුපිට දිනපතා ක්ලෝරින් සහිත විෂ බීජ නාශකයක් යොදා පිරිසිදු කරන්න.
- රෝගීන් ගේ ඇඳුම් පැළඳුම් මෙන් ම, ඇඳ ඇතිරිලි ද උණුසුම් ජලය (සෙන්ටිග්‍රේඩ් 60°-90°) සහ සාමාන්‍ය රෙදි සේදුම් පවිත්‍රකාරකයක් භාවිත කර සෝදන්න. කිලිටි ඇඳුම් සහ ඇඳ ඇතිරිලි පිරිසිදු වීවා සමග මිශ්‍රව නො තබන්න.
- ඉහත කාර්යයන් ඉටු කිරීමේ දී පාවිච්චියෙන් පසු ඉවත දැමිය හැකි අත් වැසුම් භාවිත කළ යුතු අතර පිරිසිදු කිරීම්වලට පෙර හා පසුව ද අත් සෝදාගත යුතු ය.



ශරීර සුව සහ මලමුත්‍ර

- ශ්වසනාශ්‍රිත සුවයන්: කැස්ස හෝ කිවිසුම් ඇති වන වේලාවන් හි දී මුඛාවරණයක් පැළඳගැනීමට හෝ ඊළු කඩදාසියකින් නැතහොත් උඩුකය වැස්මෙහි අත කොටසින් මුව ආවරණය කරගැනීමට හෝ මතක තබාගන්න. කැස්සකින් හෝ කිවිසුමකින් අනතුරුව නොපමාව දෑත් පිරිසිදු කරගන්න. මුඛය සහ නාසය ආවරණය කරගැනීම පිණිස භාවිත කරන ලද මුඛ ආවරණ වහා ම බැහැර කිරීම අවශ්‍ය ය. කිලීට් වූ ඇඳුම් පැළඳුම් නිවසෙහි භාවිත කැරෙන සාමාන්‍ය සබන්/පවිත්‍රකාරකයක් සහ ජලය භාවිතයෙන් පිරිසිදු කරගත යුතු ය.
- මලමුත්‍ර: නිරෝධායනයට භාජන වූ පුද්ගලයා ගේ මල හෝ මුත්‍ර හා අදාළ කාර්යයන් ඉටු කිරීමට පෙර ඉවත ලන අත්වැසුම් පැළඳගන්න. නිරෝධායනයට භාජන වූ පුද්ගලයා ගේ මල හෝ මුත්‍ර බැහැර කළ යුත්තේ විෂබීජ පිට විය නොහැකි වන සේ ආවරණය කිරීමෙන් අනතුරුව ය. වැසිකිළි පෝච්චියෙහි (කොමෝඩ්) ජලය මුදා හැරීමට පෙර එහි පියන වැසීමට මතක තබාගත යුතු ය.
- දූෂ්‍යකාරකයන් (පරිසර): මුඛ ආවරණ සහ අත්වැසුම් නැවත පරිහරණය නොකළ යුතු ය. පරිහරණය කරන ලද සියලු ම මුඛ ආවරණ ද අත් වැසුම් ද ඊළු කඩදාසි ද වැනි විවිධ දූෂ්‍යකාරකයන් රෝගියා ගේ කාමරයෙහි ම එකතු කර ලේඛලයක් සහිතව අසුරා බැහැර කළ යුතු ය.
- නිරෝධායනයට භාජන වන පුද්ගලයා ගේ පිඟන් කෝප්ප සහ හැඳි ගැරැප්පු ආදිය පාවිච්චියෙන් පසු පවිත්‍රකාරකයක් සහ ජලය යොදා සේදිය යුතු ය. ඒවා ඉවත දැමීම අවශ්‍ය වන්නේ නැත.



නිරෝධායනයෙන් මුදාලීම

- සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ මතුවී නොමැති නම්, කිසියම් රෝගියකු හා අවසාන වරට සම්බන්ධතා පැවැත්වූ දින හෝ වසංගත ප්‍රදේශයකින් බැහැර වූ දින පටන් දින 14 ක් ගත වූ විට නිරෝධායන කාල පරිච්ඡේදය අවසන් ය.
- කිසියම් සැක සහිත රෝග ලක්ෂණයක් පවතින්නේ නම්, උණ රෝග සායනයක් වෙත ගොස් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය ය. (විස්තර සඳහා පිටු අංක 46 හි "වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න" යටතේ ඇති කොටස බලන්න.)



මුඛ ආවරණය

මා මුඛ ආවරණයක් භාවිත කළ යුත්තේ කිනම් අවස්ථාවන් හි දී ද?

මුඛ ආවරණයක් සහිතව සිටීම: වසංගත කාලය තුළ දී පුද්ගලයන් මුණ ගැසීම, පොදු ස්ථානයන් වෙත යාම, ජනාකීර්ණ හෝ ආවරණිත ස්ථානයන් වෙත විළැඹීම, පොදු ගමනාගමන ක්‍රම භාවිතය ආදී අවස්ථාවන් හි දී මුඛ ආවරණයක් පැළඳ සිටීම අවශ්‍ය වේ.

මුඛ ආවරණයක් රහිතව සිටීම: නිවසේ හෝ විවෘත ස්ථානයක හෝ තනිව සිටින අවස්ථාවන් හි දී මුඛ ආවරණයකින් තොරව සිටිය හැකි ය.

මා භාවිත කළ යුත්තේ කිනම් ආකාරයක මුඛ ආවරණයක් ද?

- සාමාන්‍ය ජනතාව (සායනික කාර්ය මණ්ඩල හෝ වසංගත රෝග කටයුතුවල නිරත පිරිස් හැර) සඳහා වරක් පරිහරණය කර බැහැර ලන සායනික මුඛ ආවරණයක් සුදුසු ය.
- අධික ජනගහණයක් සහිත ස්ථානයන් හි (රෝහල්, ගුවන් තොටුපොළ, දුම්රිය පොළ, උමං මාර්ග, බස් රථ, ගුවන් යානා, දුම්රිය, සුපිරි වෙළෙඳසැල්, සහ ආපන ශාලා වැනි) සේවයෙහි නිරත පිරිස් ද පොලිස් නිලධාරීන් ද ආරක්ෂක නියාමකයන් ද දැන සේවකයන් (couriers) ද නිවස තුළ නිරෝධායනයට භාජන වන්නන් හා ඔවුන් ඇසුරෙහි පීවත් වන්නන් ද, භාවිත කිරීම සුදුසු වන්නේ ශල්‍යාගාර මුඛ ආවරණ හෝ N95/KN95 හා ඉන් ඉහළ ප්‍රමිතියක අංශුමය හානි වලක්වන (particulate protective) මුඛ ආවරණයන් ය.
- කඩදාසි මුඛ ආවරණ ද සක්‍රීය කාබන් (activated carbon), මුඛ ආවරණ, කපු මුඛ ආවරණ හෝ ස්පොන්ජ් මුඛ ආවරණ ද භාවිත නොකළ යුතු ය.

මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්නේ කෙසේ ද?

වරක් පාවිච්චියෙන් පසු බැහැර කළ හැකි සායනික මුඛ ආවරණ/ශල්‍යාගාර මුඛ ආවරණ පහත දැක්වෙන පිළිවෙළ අනුව පළඳින්න.

- 1 නාසාස්ට් පටිය උඩු අතට සිටින සේ අල්වාගෙන, වර්ණ ගැන්වුණු පැත්ත පිටට සිටින සේ තබා රැඳවුම් පටි යුගල දෙකත් වටා දව්වාගන්න.
- 2 මුඛය මැනවින් වැසෙන සේ ආවරණයේ රැළි පුළුල් කරන්න.
- 3 නාසාස්ට් පටිය මත ඇඟිලි තබා තද කරමින් ඔබ ගේ නාසාස්ට්ගේ හැඩයට ගැලපෙන සේ එය සකසාගන්න.
- 4 මුඛ ආවරණයේ දාරයන් ගෙන් ඔබ ගේ මුඛය මැනවින් ආවරණය වන සේ එය සකසාගන්න.



හිසි ප්‍රමිතිය සහිත මුඛ ආවරණය ස්තර 3 කින් සමන්විත ය. පිටින් ඇති ජල බාධක ස්ථරය, දුව බිඳිති ඇතුළු වීම වළක්වයි. මධ්‍යම ස්තරය පෙරහනයක කාර්යය ඉටු කරයි. ඔබ ගේ මුහුනෙහි ස්පර්ශ වන ඇතුළු ස්තරය මගින් කෙරෙන්නේ තෙතමනය උරා ගැනීමයි.

මා ශ්වසන කපාටයක් (Breather Valve) සහිත මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම සුදුසු ද?

ඔව්: සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයන් විසින් සිය ආරක්ෂාව සඳහා ශ්වසන කපාටයක් සහිත මුඛ ආවරණයක් භාවිත කිරීමේ වරදක් නැත.

නැත: සැක සහිත හෝ තහවුරු කරනු ලැබූ හෝ රෝගීන් විසින් ශ්වසන කපාටයක් සහිත මුඛ ආවරණයන් භාවිත නොකළ යුතු ය. ඔවුන් ගේ සුව බිඳිති පරිසරය තුළ පැතිරීම වළක්වාලීමේ හැකියාවක් ශ්වසන කපාටයට නොමැත.



මුඛ ආවරණයක් කෙතෙක් කල් භාවිත කළ හැකි ද? මුඛ ආවරණය යළි යළිත් භාවිත කිරීම සුදුසු ද?

සැක සහිත හෝ තනවුරු කරනු ලැබූ හෝ රෝගියකු සමග සම්බන්ධතාවක් හෝ පැවැත්වූයේ නම් ඔබ ගේ මුඛ ආවරණය එක් වරකට පසු බැහැරලිය යුතු එකක් හෝ වුවහොත් දිගු කලක් යන තෙක් විය යළි යළිත් භාවිතයට ගත හැකි ය. කෙසේ වුව ද, එක් මුඛ ආවරණයක් භාවිත කරනු ලැබිය යුත්තේ එක් පුද්ගලයකු විසින් පමණි. ඔබේ මුඛ ආවරණය පැළඳගැනීමට පෙර අත් හොඳින් සේදිය යුතු වන අතර ම, පැළඳීම කරන අතරතුර දී එහි ඇතුළු පැත්ත ස්පර්ශ නොකිරීමට ප්‍රවේසම් විය යුතු ය.

සුව බිඳිති හෝ වෙනත් දූෂ්‍යකාරකයක් හේතු කොටගෙන අපවිත්‍ර වී ඇති සේ ම විකෘති වූ හෝ හානියට පත් වූ හෝ දුගඳක් සහිත හෝ මුඛ ආවරණ වෙනුවට වහා ම වෙනත් මුඛ ආවරණයක් යොදාගත යුතු ය.

භාවිත කරන ලද මුඛ ආවරණ තැබිය යුතු වන්නේ කෙසේ ද?

කිසියම් මුඛ ආවරණයක් නැවත භාවිතයට ගැනීමට නම් එය පිරිසිදු වූත් වියලි වූත් මැහවිත් වාතාශ්‍රය සහිත වූත් ස්ථානයක චල්ලා තැබිය යුතු ය. එසේ නැති නම් එය පිරිසිදු වාතාශ්‍රය සහිත ස්ථානයක හෝ වාතය ඇතුළු විය හැකි කඩදාසි ඇසුරුමක වුව ද තැන්පත් කර තැබිය හැකි ය.

මුඛ ආවරණ තැන්පත් කර තැබිය යුත්තේ වෙනත් ඒවා සමග එකිනෙක නොගැවෙන පරිදි ය. එසේ ම එක් එක් අය ගේ මුඛ ආවරණ නම් සඳහන් ලේබල් සහිතව තැබීම ද අවශ්‍ය වන්නේ ය. සායනික මුඛ ආවරණ සේදීම හෝ විෂබීජ නාශක යොදා විෂබීජ හරණය කිරීම හෝ රත් කිරීම හෝ වෙනත් චිවැනි ක්‍රමයක් මගින් පවිත්‍ර කිරීම හෝ හො කළ යුතු ය. වෙනත් වර්ගවල මුඛ ආවරණ සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කළ යුතු වන්නේ ඒවායෙහි ලබා දී ඇති උපදෙස් අනුව ය.



පරිහරණය කරන ලද මුඛ ආවරණ බැහැර කළ යුත්තේ කෙසේ ද?

සාමාන්‍ය පුද්ගලයන් විසින් භාවිත කරන ලද මුඛ ආවරණයන් හි කොවිඩ්-19 ආසාදන අවදානමක් නැත. ඒවැනි මුඛ ආවරණ වෙනත් දෑ සමඟ නොගැටෙන පරිදි අසුරාලීමෙන් අනතුරුව ගෘහ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කැරෙන සුපුරුදු වර්ගීකරණ පිළිවෙත් අනුව බැහැර කරනු ලැබිය හැකි ය.

සැක සහිත හෝ තහවුරු කරන ලද රෝගීන් සහ ඔවුන් ගේ උපස්ථායකයන් විසින් භාවිත කරන ලද මුඛ ආවරණ රැස් කොට විෂබීජ සහිත අපද්‍රව්‍ය සේ සලකා බැහැර කිරීම අවශ්‍ය ය. මුඛ ආවරණ බැහැර කිරීමෙන් අනතුරුව අත් සෝදාගැනීම කළ යුතු ය.

ගැබිනි කාන්තාවන් සහ කුඩා දරුවන් සඳහා මුඛ ආවරණ තෝරා ගත යුත්තේ කෙසේ ද?

වැඩි සුවපහසුවක් තමන්ට ලබා දෙන මුඛ ආවරණ ගැබිනි කාන්තාවන් විසින් තෝරා ගත යුතු ය.

දරුවන් ගේ වැඩෙන ශරීරයනට විශේෂ වූ ව්‍යුහමය තත්ත්වයන් යටතේ ඒ ඒ දරුවාට සරිලන මුඛ ආවරණයන් තෝරාගැනීම අවශ්‍ය ය.

වයස්ගත සහ නිදන්ගත රෝග සහිත පුද්ගලයන් මුඛ ආවරණ පැළඳීම සුදුසු ද?

මුඛ ආවරණ පැළඳීම හේතු කොටගෙන අපහසුතාවනට පත් වීමට පමණක් නොව, සිය රෝගී තත්ත්වයන් උත්සන්න වීමේ අවදානමට මුහුණ දීමට ද වයස්ගත සහ හෘද පුප්ඵසීය (Cardiopulmonary) රෝග වැනි නිදන්ගත රෝග සහිත පුද්ගලයනට සිදු විය හැකි ය. විබද පුද්ගලයන් වෛද්‍යවරුන් ගේ වෘත්තීය මගපෙන්වීම් ලබාගැනීම අවශ්‍ය වන්නේ ය.

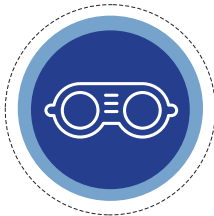


අත්වැසුම්

මා එදිනෙදා කටයුතුවල දී අත්වැසුම් භාවිත කළ යුතු ද?

නැත: හිතර හිතර අත් සේදීම සාමාන්‍ය පුද්ගලයන් විසින් කරනු ලැබිය යුතු නමුදු අත්වැසුම් භාවිතය අතිවාර්ය වන්නේ නැත.

ඔව්: සෞඛ්‍ය සේවකයන් ද, සමීප සම්බන්ධතා පවත්වන්නවුන්, උපස්ථායකයන්, පනාකිරණ ස්ථානයන් හි සේවය කරන්නන්, ස්පර්ශමය සම්ප්‍රේෂණ අවදානමින් මිදීම සඳහා අත්වැසුම් භාවිත කළ යුතු ය. කෙසේ වුව ද, අත්වැසුම් පැළඳීම යනු දෑත් පිරිසිදු කිරීම සඳහා විකල්පයක් වන්නේ නැත. හිතී පතා දෑත් සේදීමට ද, ඔබ මතක තබාගත යුතු ය.



ඇස් ආවරණ (Goggles)

මා එදිනෙදා කටයුතුවල දී ඇස් ආවරණ භාවිත කළ යුතු ද?

නැත: ඔබ ඇස් ආවරණ පැළඳීම අවශ්‍ය නොවේ. ජීවිතයේ එදිනෙදා කටයුතුවල දී හිතර සේදීම මගින් දෑත් පිරිසිදුව තබාගැනීම ප්‍රමාණවත් වේ. අපිරිසිදු දෑත්වලින් ඔබේ දෑස් පිස දැමීමෙන් වැළකී සිටීම කෙරෙහි විශේෂ අවධානය යොමු විය යුතු ය.



විෂබීජහරණය

විෂබීජහරණ ක්‍රම මොනවා ද?

SARS-CoV-2, පාරජම්බුල කිරණ සහ උෂ්ණත්වය විෂයෙහි සංවේදී වන බව කොවිඩ්-19 ජීන රෝග විනිශ්චය සහ ප්‍රතිකාර පටිපාටිය අනුව පිළිගනු ලැබ තිබේ. විනාඩි 30 ක කාලයක් සෙන්ටිග්‍රේඩ් 56° ක උෂ්ණත්වයකට භාජන කිරීමෙන් හෝ ඩයෙතිල්, 75% ක් චතනොල්, ක්ලෝරීන් මිශ්‍ර විෂබීජ නාශකයක්, පැරසිටික් අම්ලය, ක්ලෝරොෆෝම් හෝ වෙනත් ලිපිඩ ද්‍රාවකයක් යොදාගනිමින් මෙම වයිරසය සාර්ථක ලෙස නිෂ්ක්‍රීය කළ හැකි වේ.

වෙනත් විෂබීජහරණ ක්‍රම මාර්ගයෙන් SARS-CoV-2 නිෂ්ක්‍රීය කිරීම පිළිබඳ සාක්ෂි නොමැති බැවින්, ඉහත දැක්වුණු ක්‍රමවලට පරිබාහිර ක්‍රමවේදයන් මෙම වයිරසය විනාශ කිරීම සඳහා යොදාගැනීම නිර්දේශ කරනු නොලැබේ.

නිවසෙහි දී සපයාගත හැකි විෂබීජහරණ ක්‍රම මොනවා ද?

වර්ම විෂබීජහරණය: චතනොල් විෂබීජනාශකයක් යොදාගනිමින් ඔබ ගේ සමෙහි විෂ බීජ ඉවත් කරගත හැකි ය.

නිවාස පරිසරයෙහි විෂබීජහරණය: චතනොල් විෂබීජ නාශකයක් හෝ ක්ලෝරීන් මිශ්‍ර විෂබීජනාශකයක් යොදාගනිමින් භාණ්ඩ මතුපිට පවිත්‍ර කරගත හැකි ය.

විෂබීජ නාශකයෙහි අඩංගු ක්‍රියාකාරී ද්‍රව්‍යන් විය භාවිත කැරෙන ආකාරයත් පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.

- 1 ව්‍යාජව ගිනි ඇවිලෙන සුලු ය. එය උණුසුම්, ගිනි පුලිඟු වෙතින්, ආවරණ රහිත ගිනි දැල් වෙතින්, පෘෂ්ඨයේ සිදු කැරෙන ස්ථානයන් ගෙන් හෝ දැඩි උණුසුම් පෘෂ්ඨයන් ගෙන් ද ඇත් කොට තබන්න. විශාල ප්‍රදේශයක් විෂබීජහරණය කිරීම පිණිස ව්‍යාජව විසුරුවා හැරීම හෝ කළ යුතු ය. වාතයෙහි ව්‍යාජව අධික වශයෙන් එක් රැස් වීම ගිනිකක් හට ගැනීමට හේතු විය හැකි බැවිනි.
- 2 ක්ලෝරින් මිශ්‍ර විෂබීජ නාශකයන් භාවිත කිරීමේ දී විශේෂයෙන් ම සැකසුම් ක්‍රමවේදය සහ දිය කිරීම් අනුපාතය ඇතුළුව එය භාවිත කැරෙන ආකාරය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න. වෙනත් විෂබීජනාශකයන් සමඟ ක්ලෝරින් මිශ්‍ර විෂබීජනාශකයන් මිශ්‍ර නොකිරීමට විශේෂයෙන් වග බලාගත යුතු ය. විෂ වායු විශාල ප්‍රමාණයක් උත්පාදනය විය හැකි බැවිනි. ඊට ම අදාළ භාවිත කිරීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා නිෂ්පාදනයෙහි උපදෙස් වෙත යොමු වන්න.

උණුසුම් ප්‍රතිරෝධක භාණ්ඩ විෂබීජහරණයට භාජන කිරීම.

උණුසුමට ඕරොත්තු දෙන භාණ්ඩ විනාඩි 15 ක කාලයක් හටන වතුරෙහි තැම්බීම තුළින් විෂබීජහරණය කරගත හැකි ය.





අත් සේදීම

මා අත් සේදිය යුත්තේ කිනම් අවස්ථාවන් හි දී ද?

ප්‍රසිද්ධ ස්ථානයන් හි සිට නිවසට පැමිණි පසු ද පොදු භාණ්ඩ ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු ද කැස්ස හෝ කිවිසුම් පවතින විට අතින් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කරගැනීමෙන් පසු ද මුඛ ආවරණයක් ඉවත් කිරීමෙන් පසු ද ආහාර අනුභවයට පෙර ද වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු සහ කිලීට් දෑ ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු ද ඔබ ගේ දෑත් සෝදාගත යුතු ය.

අත් සේදීම සඳහා මා භාවිත කළ යුත්තේ මොනවා ද?

පවිත්‍රකාරකයක් හෝ සබන් සමග ගලන ජලයෙන් ඔබේ දෑත් සෝදාගන්න. නොච්ඡේ නම් බැහැර කළ හැකි මද්‍යසාර මිශ්‍ර පවිත්‍රකාරකයක් යොදා දෑත් පිරිසිදු කරගන්න.



මා අත් සේදීම කළ යුතු වන්නේ කෙසේ ද?

- 1 ගලන ජලයෙන් ඔබ ගේ දෑත් තෙමාගන්න.
- 2 අත් පවිත්‍රකාරකයක් හෝ සබන් නිසි පමණට ඔබේ අත්ලපුරා ද පිටි අත්ල පුරා ද ඇඟිලිවල ද ඇඟිලි කරුවල ද සමානව තවරාගන්න.
- 3 රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට ඔබේ දෑත් යටත් පිරිසෙයින් තත්පර 15 ක් අතුල්ලන්න.
 - අත්ලෙන් අත්ල තබා ඇඟිලි තද කොටගෙන එකට අතුල්ලන්න.
 - අත්වල ඇඟිලි ඇතුළුව පිටි අත්ල හොඳින් අතුල්ලන්න.
 - අත්ලෙන් අත්ල ඇඟිලි බැඳ එකට අතුල්ලන්න.
 - ඇඟිලි නමා ඒවායෙහි සන්ධි අනෙක් අත්ලෙහි හොඳින් අතුල්ලන්න
 - වමතේ මාපටැඟිල්ල දකුණතින් අතුල්ලන්න. දකුණතෙහි මාපටැඟිල්ල ද වමතින් අතුල්ලන්න.
 - ඇඟිලි තුඩු අනෙක් අතෙහි අත්ල මත තබා කරකවමින් අතුල්ලන්න. අනෙක් අත සම්බන්ධයෙන් ද එසේ ම කරන්න.
- 4 ඔබේ දෑත් ගලන ජලයෙහි මැහවින් කලතා සෝදාගන්න
- 5 පිරිසිදු තුවායක් හෝ ටීෂූ කඩදාසියක් භාවිත කොට දෑතෙහි තෙත ඉවත් කරගන්න.



1



2



3



4



5





කැස්ස

කැස්සක දී අනුගමනය කළ යුතු ආචාර විධි

ඔබ කහින හෝ කිවිසුම් පිට කරන අවස්ථාවන් හි දී ඔබේ ම වැලමිටෙන් හෝ ඊළු කඩදාසියකින් මුහුණ හා නාසය ආවරණය කරගන්න. ඔබේ අත්ලෙන් මුඛය හෝ නාසය ආවරණය කරගැනීම කිසිවිටෙක නොකරන්න.

කහින හෝ කිවිසුම් පිට කරන අවස්ථාවන් හි දී, වයිරස විශාල ප්‍රමාණයක් නිකුත් වේ. ඔබ ගේ අත් වයිරසයන් ගෙන් අපවිත්‍ර වූ පසු නොපමාව අත් සෝදාගැනීමට ඔබ අසමත් වුවහොත් ඔබේ අතින් ස්පර්ශ වන දොර අගුල් ද විදුලි සෝපාන ක්‍රියාකරවන බොක්කම් ද මේස හා පුටු ඇතුළු වෙනත් භාණ්ඩ ද එකී වයිරසයන් මගින් අපවිත්‍ර වන්නේ ය. එවිට එසේ අපවිත්‍ර වූ පෘෂ්ඨයන් සෙසු අයට ද, ස්පර්ශ වී නොපමාව අත් සේදීමට ඔවුන් ද අසමත් වුවහොත්, ඔවුන් ගේ මුඛ, දෑස්, නාසා, ඔවුන් ගේ අත්වලින් ස්පර්ශ වීම හේතු කොටගෙන ඔවුන් ද, ආසාදනයට පත් විය හැකි ය.





ඔබේ වැලඹීමෙන් මුඛය හා නාසය ආවරණය කරගත් විට වෙනත් ස්ථානයන් මතුපිට අපවිත්‍ර වීමකින් තොරව වයිරසය ඔබේ ඇඳුම්වල ම රැඳෙයි. එබැවින් කැස්ස හා අදාළ ආචාර විධි විෂයෙහි ඔබ ගේ විශේෂ අවධානය යොමු විය යුතු ය. මෙයට අමතරව අත් සේදීමෙන් තොරව ඔබේ ශරීරය, විශේෂයෙන් ම ශ්ලේෂ්මල පටල (සෙම් සොටු) සහිත මුඛය, ඇස් සහ නාසය වැනි ස්ථාන ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකිය යුතු ය.

කැස්ස පිළිබඳ ස්වයං තක්සේරුව

විස්තර සඳහා අංක 46 සිට 50 දක්වා පිටුවල “වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න” යටතේ එන කොටස බලන්න.



මල - මුඛ මාර්ගයෙන් සම්ප්‍රේෂණය වීම

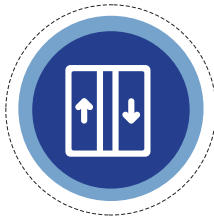
මල - මුඛ මාර්ගයෙන් කොවිඩ්-19 සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ද?

මේ වන විට කොවිඩ්-19 රෝගීන් ගේ අශුච්චල, වයිරස න්‍යෂ්ටික් අම්ලය අඩංගු බව සොයාගෙන තිබේ. කෙසේ වුව ද වයිරස න්‍යෂ්ටික් අම්ලය අශුච්චල අන්තර්ගත වීම නිසා ම, මල - මුඛ මාර්ගයෙන් සම්ප්‍රේෂණයක් සිදු වෙතැයි නිගමනය කළ නොහැකි ය. ඒ පිළිබඳ අනවශ්‍ය බියක් ජනතාව තුළ ඇති විය යුතු නොවේ. වායු විසිරුම් ඔස්සේ ද, පීරණ පද්ධතිය සහ අනෙකුත් මාර්ග ඔස්සේ ද, සම්ප්‍රේෂණය වීමේ හැකියාව පිළිබඳව මෙතෙක් තහවුරු වී නොමැත. පහත දැක්වෙන පරිචයන් අනුගමනය කිරීම නුවණට හුරු වනු ඇත.

1 ආහාර ගැනීමට පෙර ද, වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු ද, ඔබේ අත් සෝදන්න.

විස්තර සඳහා 17 වැනි පිටුවෙහි "අත් සේදීම" යටතේ ඇති කොටස බලන්න.

2 ජලය මුදා හැරීමට පෙර වැසිකිළි පෝච්චිය (කොමොඩ්) වැසීමට අමතක නොකරන්න.



විදුලි සෝපානය

විදුලි සෝපානයක් තුළ දී මා මුඛ ආවරණයක් පැළඳ සිටිය යුතු ද? විදුලි සෝපානයේ බොත්තම ස්පර්ශ කිරීමෙන් මා ආසාදනයට භාජන වීමේ අවදානමක් තිබේ ද?

විදුලි සෝපානයන් හි වාතාශ්‍රය බෙහෙවින් අඩු බැවින් විය භාවිත කිරීමේ දී ඔබ මුඛ ආවරණයක් පැළඳ සිටීම අවශ්‍ය වේ. විදුලි සෝපානයේ ක්‍රියා කරවීම් බොත්තම් මත ස්‍රාව බිඳිති රැඳී තුබුණහොත් ඒවා ස්පර්ශ කරන්නන් ආසාදනයට භාජන විය හැකි ය. එවැනි බොත්තම් තද කිරීම සඳහා කෙළින් ම ඔබ ගේ ඇඟිලි යොදා නොගන්නේ නම් නුවණට හුරු ය. එසේ ම විදුලි සෝපානයෙන් පිට වූ පසු ඔබ ගේ අත් සෝදාගන්නා තෙක් ඔබ ගේ ශරීරයෙහි වෙනත් කොටස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකී සිටීම ද අවශ්‍ය ය. හැකි තාක් විදුලි සෝපානය භාවිත නොකොට එතරම් උස නොවන මහල්වලට පිවිසීමේ දී පියගැට පෙළ භාවිත කිරීමට ඔබට පුළුවන්කම තිබේ. කෙසේ වුව ද වසංගතය නොපවතින ප්‍රදේශවල දී වයිරසය සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම අඩු බැවින් ප්‍රමාණයට වඩා ප්‍රවේසම් වීම අවශ්‍ය වන්නේ නැත. ඔබ කළ යුතු වන්නේ මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම සහ හිස වේලාවන් හි දී අත් සේදීම ය.



වායු සමනය.

මා වායු සමනය භාවිත කිරීම සුදුසු ද ?

කේන්ද්‍රගත වායු සමන පද්ධතිය හේතු කොටගෙන රෝග ව්‍යාප්තිය සිදු වීමට ඉඩ තිබේ. විඛේපිත මෙම කාල පරිච්ඡේදය තුළ දී ඔබ කේන්ද්‍රගත වායු සමන පද්ධතිය භාවිත නොකර සිටීම හෝ විය භාවිතය අවම කිරීම යෝග්‍ය වේ. විය භාවිත කිරීම නොවැළැක්විය හැකි වන්නේ නම් පහත සඳහන් පියවර ගැනීම අවශ්‍ය ය.

- 1 වායුව බැහැර කරන පංකාව (exhaust fan) ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- 2 කේන්ද්‍රගත වායුසමන පද්ධතිය පිරිසිදු කොට විෂබීජනරණයට භාජනය කරන්න. විඛේදිත (split- type) වායු සමන යන්ත්‍රයක් වුව ද නිතර පවිත්‍ර කිරීම අවශ්‍ය ය.
- 3 මනා අභ්‍යන්තර වාතාශ්‍රයක් ඇති වන සේ දොර කවුළු විවෘත කොට තබන්න.





සුරතල් සතුන්

කොවිඩ්- 19 සුරතල් සතුන් මාර්ගයෙන් සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ද?

බල්ලන් සහ බළලුන් වැනි සුරතල් සතුන් කොවිඩ්-19 ආසාදනයට භාජන වී ඇති බවට තොරතුරු වාර්තා වී නැත. එසේ වුව ද සුරතල් සතුන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු සබන් යොදා අත් සෝදාගැනීම මගින් ඇතැම් රෝග කාරක බැක්ටීරියා වර්ග (*Escherichia coli* හෝ *Salmonella* වැනි) සතුන් ගෙන් මිනිසුන් වෙත සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම අවම කරගත හැකිය. SARS-CoV-2 හි මූලාශ්‍රය හෝ අතරමැදි වාහකයන් මෙතෙක් හිඟවී තව හඳුනාගෙන නොමැති හෙයින් නොදන්නා සත්ව වර්ග, විශේෂයෙන් ම වන සතුන් සුරතලයට ඇති කිරීම යෝග්‍ය වන්නේ නැත.

බැහැර ගොස් පැමිණි පසු සුරතල් සතුන් විෂබීජහරණය කළ යුත්තේ කෙසේ ද ?

ඔබේ සුරතල් සතුන් විෂබීජහරණයට භාජන කළ යුතු වන්නේ නැත. දිනපතා පිරිසිදු කිරීමත් ක්‍රමිකව නිරෝධායනයට භාජන කිරීමත් ප්‍රමාණවත් ය.



නිවසින් බැහැර දී සුරතල් සතුන් එක්ව හැසිරීම සුදුසු ද ?
ඔව්.

කිසියම් සැකසහිත පාර්ශ්වයක් සමග සම්බන්ධතා පැවැති සුරතල් සතුන් නිරෝධායනයට භාජන කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ ද?
කිසියම් සැක සහිත පාර්ශ්වයක් සමග සම්බන්ධතා පැවැති සුරතල් සතුන් නිරෝධායනයට භාජන කිරීමට ඔබ පියවර ගත යුතු ය.





සමීප සම්බන්ධතා

සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වුවන් වශයෙන් සැලැකෙන්නේ කවුරුන් ද?

පහත දැක්වෙන එක් ආකාරයකින් නිසි පූර්වාරක්ෂක පියවර ගැනීමකින් තොරව සැක සහිත හෝ තහවුරු වූ හෝ පාර්ශ්වයක් සමග සම්බන්ධතා පැවැත්වුවෝ, සමීප සම්බන්ධතා පැවැති අය සේ සැලැකෙති.

- 1 වඬඳු පාර්ශ්වයක් සමග එක ම කාමරය තුළ නැතහොත් එක ම නිවසෙහි ජීවත් වීම, එකිනෙකාට සමීපව රැකියා කාර්යයන් හි නිරත වීම හෝ ඉගෙනීමේ කාර්යයන් හි එක්ව නිරත වීම.
- 2 සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල ද පවුලේ සාමාජිකයන් ද රෝග විනිශ්චයන් හි දී, ප්‍රතිකාරයන් හි දී, උපස්ථානයෙහි දී, හෝ බැහැරදැකීමේවල දී වඬඳු පාර්ශ්වයන් සමග සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වූ සෞඛ්‍ය පිරිස් ද සීමාවරණ ස්ථානයන් හි දී වඬඳු පාර්ශ්වයන් බැහැර දැක්මෙහි හෝ එක්ව විසීමෙහි යෙදුණු පිරිස් ද වඬඳු පාර්ශ්වයන් සමග එක ම වාට්ටුවෙහි සිටි වෙනත් රෝගීන් හෝ උපස්ථානයකයන් ද යන වර්ගීකරණයන් ගෙන් එකකට අයත් වීම.
- 3 වඬඳු පාර්ශ්වයන් සමග එක ම වාහනයෙහි ගමන් ගත් බවට පරීක්ෂණයන් හි දී තහවුරු වීම. (පවුලේ සාමාජිකයන් හෝ හිත මිත්‍රාදීන් ඇතුළුව ගමනට හවුල් වුවෝ ද වෙනත් මගීහු ද වාහනයෙහි සේවක පිරිස ද මෙම ගණයට අයත් වෙති.)
- 4 වඬඳු පාර්ශ්වයන් සමග සම්බන්ධතා පැවැති බවට පරීක්ෂකයන් විසින් හිඟමනය කරනු ලැබීම.



මා සමීප සම්බන්ධතා පැවැති අයෙකුදැයි දැනගන්නේ කෙසේ ද?

සැකසහිත සහ තහවුරු වූවන් සමග සමීප සම්බන්ධතා පැවැති කෙනෙකු හඳුනාගැනීමේ දී සහ ආසාදනය වීමට ඇති සම්භාවිතාව විශ්ලේෂණය කිරීමේ දී සැක සහිත හෝ තහවුරු වූ හෝ පුද්ගලයා ගේ සායනික වාර්තා ද වීම අය හා සම්බන්ධතා පැවැත්වූ ආකාරය ද සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ දී අනුගමනය කළ පූර්වාරක්ෂක විධි විධානයන් ද පරිසරයට නිරාවරණය වූ ආකාරය ද අදාළ පුද්ගලයන් හේතු කොටගෙන අපවිත්‍ර බවට පත් ස්ථාන හෝ භාණ්ඩ පිළිබඳව ද සැලකිල්ල යොමු කරනු ලැබේ.

විඛේදන සමීප සම්බන්ධතා පැවැති පාර්ශ්වයන් හඳුනාගැනීම වූකලී, වෘත්තිකයන් සතු කාර්යයක් වන අතර ජනතාව විසින් කළ යුතු වන්නේ අදාළ සත්‍ය තොරතුරු සැපයීම හා වාර්තා කිරීමයි. රෝගියා ගේ ඥාතීන් ද මිත්‍රයන් ද සහසම්බන්ධීතයන් ද හැරුණු කොට වඩාත් බහුලව සැලැකෙන සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වූවන් වශයෙන් සැලකිය හැකි වන්නේ රෝගීන් සමග එක ම වාහනයේ ගමන් කළවුන් ය. විඛේදන ඔබ ගේ ගුවන් යානයෙහි හෝ දුම්රියෙහි අංකය හා රෝගියා භාවිත කළ පොදු ගමනාගමන ක්‍රමය පිළිබඳ ප්‍රකාශිත තොරතුරු විෂයෙහි ඔබ ගේ අවධානය යොමු විය යුතු ය. කිසියම් රෝගියකු සමග එක ම වාහනයේ ගමන් ගැනීමට ඔබට සිදු වී තිබේ නම් ඔබ පිළිබඳ තොරතුරු නොපමාව වාර්තා කොට තිබේ දී නිරෝධායනය වීමේ විධි විධාන සලසාගත යුතු ය.

සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වූවන් විසින් කුමක් කළ යුතු ද?

ඔබ පිළිබඳ තොරතුරු අදාළ අංශයන් වෙත වාර්තා කොට, ස්වයං නිරෝධායනය සඳහා විධි විධාන සලසාගත යුතු ය.

විස්තර සඳහා 04 වැනි පිටුවෙහි ‘‘නිවාස නිරෝධායනය’’ යටතේ ඇති කොටස බලන්න

විවිධ අවස්ථාවන් යටතේ කොවිඩ්-19 වළක්වාලීම සහ පාලනය



නිවසේ දී

නිවසේ දී කොවිඩ්-19 වළක්වාලන්නේ සහ පාලනය කරන්නේ කෙසේ ද ?

- නිරන්තරව ව්‍යායාමයන් හි යෙදෙන්න. විවේකය ප්‍රමාණවත්ව ලබාගන්න. නින්ද නිසි පරිදි ලබාගන්න.
- යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු පවත්වාගෙන යන්න: නිතර දෑත් සෝදන්න (විස්තර සඳහා 17 වැනි පිටුවෙහි "අත් සේදීම" යටතේ ඇති කොටස බලන්න.) ඇස්, නාසය, හෝ මුඛය අපිරිසිදු අත්වලින් ඇල්ලීමෙන් වළකින්න. කැස්ස හෝ කිවිසුම් ඇති වන අවස්ථාවන් හි දී ඊළු කඩදාසියකින් මුඛය හා නාසය ආවරණය කරගන්න. (විස්තර සඳහා 20 වැනි පිටුවෙහි "කැස්ස" යටතේ ඇති කොටස බලන්න.)
- නිවස පිරිසිදුව තබාගන්න. පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ හවුලේ තුවා පරිහරණය නොකරන්න.
- කාමර වෙත නිසි වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිදි සකසාගෙන පිරිසිදුව සහ පිළිවෙළකට අනුව තබාගන්න.



- වැසිකිළි පෝච්චියේ (කොමෝඩ්) ජලය මුදා හැරීමට ප්‍රථම එහි පියන වසන්න.
- උෂ්ණත්ව මාපක ද භාවිතයෙන් පසු ඉවත ලන මුඛ ආවරණයන් ද ශල්‍යාගාර මුඛ ආවරණ හෝ N95/KN95 මුඛ ආවරණ ද ගෘහය විෂබීජනාශක ද්‍රව්‍ය ද නිවසෙහි සුදානම්ව තබාගන්න.
- නිවසින් බැහැර කටයුතු අවම කරගන්න.
- උණ, කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාම වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයන් හා සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.
- සීමිත ඉඩකඩ සහිත හෝ ජනාකීර්ණ හෝ ස්ථානයන් හි ඒකරාශී වීමෙන් වළකින්න.
- වනසතූන් ගැවසෙන ස්ථානයන් හෝ කුකුළු ගොවිපොළවල් හෝ වෙනත් සත්ව ගොවිපොළවල් හෝ වෙත ප්‍රවේශ වීමෙන් වළකින්න.
- උණ සහ කැස්ස වැනි ලක්ෂණ විෂයෙහි විශේෂ අවධානය යොමු කරන්න. එවැනි සැක සහිත ලක්ෂණ ඔබ තුළ පහළ වී තිබේ නම් 46 වැනි පිටුවෙහි “වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.

නිවසේ දී විෂබීජහරණය කළ යුත්තේ කෙසේ ද?

විස්තර සඳහා 15 වැනි පිටුවෙහි “විෂබීජහරණය” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.

බැන්ලැන්පේන්* කැටිති හෝ විනාකිරී දුම් අඝ්‍රාණය වැනි ප්‍රතිශ්‍යා ප්‍රතිකාර මගින් කොවිඩ්-19 වළක්වාගත හැකි ද?

(*නිල්අවරය හා සමාන ශාඛ විශේෂයකි.)

හැත. ප්‍රතිශ්‍යා ප්‍රතිකාර සහ බැන්ලැන්පේන්* කැටිති කොවිඩ්-19 ට එරෙහිව ක්‍රියා නොකරන අතර විනාකිරී දුම් අඝ්‍රාණය ද කොවිඩ්-19 දුරලීම පිණිස වැඩිදායක ප්‍රතිකාරයක් නොවේ.

මා ආහාරයට ගත යුතු හා නොගත යුතු වන්නේ මොනවා ද?

- රෝගී සතුන් හෝ ඒ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනයන් පරිභෝජනය නොකරන්න.
- ශීත කළ කුකුළු මස් නිසි පිළිගැනීමක් සහිත ස්ථානයකින් ලබාගන්න. බිත්තර කිරි සහ කුකුළුමස් පරිභෝජනයට පෙර හොඳින් පිසගන්න.
- නොපිසූ සහ පිසූ ආහාර කැපීම සඳහා වෙන වෙන ම කැපුම් ලෑලි සහ පිහි භාවිත කරන්න. නොපිසූ ආහාර පිළියෙළ කිරීම් හා පිසූ ආහාර පිළියෙළ කිරීම් අතරතුර දී දෑත් සෝදාගන්න.
- වසංගත ප්‍රදේශවල දී වුව ද නිසි පරිදි පිළියෙළ කරනු ලැබ තිබේ නම් හා මැනවින් පිසිනු ලැබ තිබේ නම් ප්‍රවේසම් සහිතව මස් පරිභෝජනය කළ හැකි වේ.
- ක්‍රමික ආහාර සහ සමතුලිත පෝෂණය විෂයෙහි අවධානය යොමු කරන්න.





සුපිරි වෙළෙඳසැල් වෙතින් මිල දී ගැනෙන භාණ්ඩ විෂබීජනරණයට භාජන කළ යුතු ද?

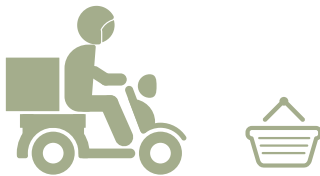
හැර. ඔබ කළ යුතු වන්නේ හිතර දැන් සේදීම පමණි.

SARS-CoV-2 හේතු කොටගෙන අපවිත්‍ර වූ කිසියම් භාණ්ඩයක් ස්පර්ශ කිරීමෙන් අනතුරුව ඔබ ගේ ඇස්, නාසය හෝ මුඛය ඔබ විසින් ස්පර්ශ කරනු ලැබීමෙන් වකු ස්පර්ශමය සම්ප්‍රේෂණයක් සිදු වීමට ඉඩ තිබේ. බාහිර ස්ථානයක SARS-CoV-2 හි පැවතුම් කාලය සීමිත වන හෙයින් මේ පිළිබඳව පමණ ඉක්මවා අසහනකාරී වීම අවශ්‍ය වන්නේ නැත. තව ද වසංගත ප්‍රදේශවලින් බැහැර සුපිරි වෙළෙඳසැල් වලින් මිල දී ගැනෙන භාණ්ඩ රෝගීන් ගේ සුව බිඳිති මගින් අපවිත්‍ර වීමට ඇති සම්භාවිතාව ද ඉතා අල්ප ය.

මිල දී ගැනෙන පිසින ලද ආහාර ආරක්ෂා සහිත ද? ඒවා විෂබීජනරණයට භාජන කළ යුතු ද?

මිල දී ගැනෙන පිසින ලද ආහාර බොහෝදුරට ආරක්ෂා සහිත ය. කෙසේ වුව ද මස් ඇතුළු එකී ආහාර නිරෝධායනයට භාජන වී ඇති බවටත් නිසි නීති රීතිවලට අනුකූලව සකසනු ලැබ ඇති බවටත් සහතික වීම පිණිස ඔබ ආහාර මිල දී ගත යුතු වන්නේ පිළිගත් වෙළෙඳසැලක් වෙතිනි.

ආහාර රැගෙන ඒමේ දී ස්පර්ශ වීම තුළින් සුව බිඳිති සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි වීමේ අවදානම පිළිබඳව ඔබ සැලකිලිමත් වන්නේ නම් පසුව ඔබට ලබාගත හැකි වන සේ නිවස ඉදිරිපිට තබා යන ලෙස එම භාණ්ඩ රැගෙන එන පුද්ගලයා ගෙන් ඉල්ලා සිටිය හැකි ය. ඇවුරුම ඉවත් කිරීමෙන් පසුව එම ආහාර අනුභවයට පෙර ඔබ ගේ දෑත් සෝදාගත යුතු ය.



ප්‍රධාන වසංගත ප්‍රදේශ හෝ වෙනත් ප්‍රදේශ හෝ වෙනත් තැපැල් මගින් ලැබෙන භාණ්ඩ සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කළ යුතු වන්නේ කෙසේ ද ?

මිනිස් සිරුරකින් බැහැර වීමෙන් අනතුරුව SARS-CoV-2 හි පැවතුම් කාලය සීමිත ය. ප්‍රධාන වසංගත ප්‍රදේශයකින් කිසියම් තැපැල් භාණ්ඩයක් ඔබ වෙත ලැබුණහොත් එවැනි භාණ්ඩයක පෘෂ්ඨයෙහි SARS-CoV-2 රැළී පැවතීමෙහි ලා පවතින්නේ සාපේක්ෂ වශයෙන් අල්ප සම්භාවිතාවකි. එබැවින් ඔබ ගේ තැපැල් භාණ්ඩ සාමාන්‍ය පරිදි භාර ගැනීම ඔබට කළ හැකි ය. එවැනි භාණ්ඩවල පෘෂ්ඨයන් අපවිත්‍ර වී තිබිය හැකි බවට ඔබ සැක කරන්නේ නම් ඒවා විවෘත කොට ආවරණය සඳහා යොදාගෙන තිබුණු ද්‍රව්‍ය විනාශ කර දැමිය හැකි වන අතර, ඉන් අනතුරුව ඔබ ගේ මුඛය, නාසය හෝ දෑස් ස්පර්ශ වීමට පෙර නොපමාව ඔබ ගේ දෑත් සෝදාගැනීම කළ යුතු ය.

උණු ජල ස්නානය හෝ හුමාල තාපනය (Steam Bath) මගින් SARS-CoV-2* විනාශ කළ හැකි ද?

(*කොරෝනා වයිරස 2 හිසා ඇති වන අතිශය තීව්‍ර ශ්වසනාබාධයකි.)

සෙන්ටිග්‍රේඩ් 56° ක උෂ්ණත්වයකට භාජන කිරීමෙන් විනාඩි 30 ක කාලයක දී SARS-CoV-2 විනාශ කළ හැකි ය. එසේ වුව ද, උණුසුම් ජල ස්නානය හෝ හුමාල තාපනය සඳහා එතරම් දිගු වේලාවක් ගත කිරීම බොහෝ විට ප්‍රායෝගික නොවේ. අතිශය උෂ්ණ තත්ත්වයක් යටතේ දිගු වේලාවක් ස්නානයෙහි යෙදීම හේතු කොටගෙන කරකැවිල්ල හෝ අධික හෘද ස්පන්දනය පමණක් නොව, ඇතැම් විට මූර්ජා වී ඇද වැටීම වුව ද, සිදු විය හැකි ය. කෙසේ වුව ද, ආසාදනයට පත් වීමේ අවදානම නිතර ස්නානය තුළින් අවම කරගත හැකි ය.



නිවස තුළ වායු සමහ යන්ත්‍රයක් භාවිත කිරීම ආරක්ෂා සහිත ද?

විස්තර සඳහා 23 වැනි පිටුවෙහි ‘‘වායු සමහය’’ යටතේ ඇති කොටස බලන්න.

හිවෙස් තුළ භාවිත කරෙන විභේදිත (split-type) වායුසමහ යන්ත්‍ර හේතු කොටගෙන වෙන් වෙන් කාමර අතර වයිරස සම්ප්‍රේෂණයක් සිදු නොවේ. එසේ වුව ද කිසියම් වායු සමහ යන්ත්‍රයක් භාවිත කිරීම ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ නම් හිතර කවුළු විවෘත කරමින් අභ්‍යන්තර වාතාශ්‍රය සකසාගැනීමටත් කුමක්ව වායු සමහ යන්ත්‍රයේ පෙරහනය පිරිසිදු කිරීමටත් ඔබ පියවර ගත යුතු ය.



ජන සමාජය තුළ තහවුරු වූ අවස්ථා

පියගැට පෙළ අත්වැටවලේ සහ සමාජ ශරීර සුවතා උපකරණ මත SARS-CoV-2 වයිරසය රැඳේ ද?

පොදු උපකරණවල පෘෂ්ඨයන් හි SARS-CoV-2 තැන්පත්ව තිබීමට ඉඩ තිබේ. එබැවින් පොදු උපකරණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් අනතුරුව, ඔබගේ නාසය, මුඛය හෝ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකීම අවශ්‍ය ය. ඒ සඳහා කිසියම් පොදු උපකරණයක් ස්පර්ශ කිරීමෙන් අනතුරුව නොපමාව ඔබ ගේ දෑත් සෝදාගැනීම කළ යුතුව ඇත.

පොදු පහසුකම් පිරිසිදු කොට විෂබීජහරණයට භාජන කිරීමේ කටයුතු ක්‍රමවත් කිරීමට පියවර ගැනීම පොදු ස්ථානයන් හි කළමනාකරුවන් ගේ වගකීමක් වන්නේ ය.



විදුලි සෝපානයක් භාවිත කිරීමේ දී මා ආසාදන අවදානමකට භාජන වන්නේ ද?

විස්තර සඳහා 22 වැනි පිටුවෙහි “විදුලි සෝපානය” යටතේ අැති කොටස බලන්න.

විදුලි සෝපානයන් පිරිසිදු කොට විෂබීජනාශයට භාජන කිරීමේ කටයුතු ක්‍රමවත් කිරීමට පියවර ගැනීම පොදු ස්ථානයන් හි කළමනාකරුවන් ගේ වගකීමකි.

කිසියම් තහවුරු වූ රෝගියකු ගේ අප ද්‍රව්‍ය මගින් මට වැසිරිස ආසාදනය වීමේ අවදානමක් තිබේ ද?

ඉතා අවම ය. නිතර දැන් සේදීමට ඔබ පියවර ගත යුතු අතර කිසිදු සැක සහිත අපවිත්‍රකාරකයක් ස්පර්ශ නොකිරීමට ද අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ දී මනා පූර්වාරක්ෂක පියවරයන් ගැනීමට ද අවශ්‍ය වන්නේ නම් අත් වැසුම් පැළඳගැනීමට ද ඔබ වග බලාගත යුතු ය.



බැහැර සංචරණය

බැහැර සංචරණයේ දී කිනම් දෑ පිළිබඳව මා සැලකිලිමත් විය යුතු ද?

- විශේෂයෙන් ම පොදු ගමනාගමන ක්‍රම සහ ජනාකීර්ණ ස්ථාන ඇතුළු පොදු ස්ථානයන් හි දී මුඛ ආවරණයක් පළදින්න.
- හැකි නම් පිටත සංචරණයේ දී පයින් යාම හෝ පාපැදියක්, නොවිසේ නම් පෞද්ගලික මෝටර් රථය යොදාගැනීම හෝ කළ යුතු ය.
- උණ, කැස්ස, හෝ වෙනත් සැක සහිත ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයන් හා සමීප නොවීමට වග බලාගන්න. විබඳු පුද්ගලයන් හා සම්බන්ධ වීමට සිදු වන්නේ නම් ඔවුන් හා ඔබ අතර එක් මීටරයකට වඩා පරතරයක් පවත්වාගැනීමට මතක තබාගන්න.
- කැස්ස හෝ කිවිසුම් ඇති වන අවස්ථාවන් හි දී ඔබ ගේ මුඛය සහ නාසය ටිෂූ කඩදාසියකින් හෝ ඔබේ වැලමිටෙන් හෝ ආවරණය කරගන්න. (විස්තර සඳහා 20 වැනි පිටුවෙහි "කැස්ස" යටතේ ඇති කොටස බලන්න.)
- පොදු ස්ථානයන් හි තිබෙන පොදු භාණ්ඩයනට නිරාවරණය වීමෙන් වළකින්න.
- අපවිත්‍ර දැන්වලින් ඔබ ගේ නාසය, මුඛය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
- ඔබ ගේ දෑත් නිතර සෝදන්න. ඉවත දැමිය හැකි මධ්‍යසාර විෂබීජ නාශකයක්, විෂබීජ හරණය කරන ලද අත් පිස්න, ආදිය සුදානම්ව ප්‍රභූ තබාගන්න.
- වසංගත කාල සීමාව ඇතුළත දී සාදාලීමට සහභාගි වීමෙන් වළකින්න.

ආපසු නිවසට පැමිණීමේ දී කිනම් දෑ පිළිබඳව මා සැලකිලිමත් විය යුතු ද?

ඔබ ගේ කඩාය ඉවත් කරන්න → එය දොරටුවෙන් පිටත (හෝ වාතාශ්‍රය පවතින ස්ථානයක) චිල්ලා තබන්න → ඔබ ගේ මුඛ ආවරණය ඉවත් කරන්න → අත් සෝදන්න. → හින්දුට යෑමට පෙර අවස්ථාව වන තෙක් නොසිට, ආපසු නිවසට පැමිණි වහා ම ස්නානය කරන්න. මෙකී පූර්වාරක්ෂණ පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්නේ නම් ඔබ කොවිඩ්-19 ආසාදනයට භාජන වීමට ඇති සම්භාවිතාව බෙහෙවින් ම අල්ප ය.

ඔබ ගේ කඩාය දොරටුවෙන් පිට නිශ්චිත ස්ථානයක පිරිසිදු ඇඳුම් හා නොගැටෙන සේ චිල්ලා තබන්න. කිසිදු රෝගීයකු හා සම්බන්ධතා නොපැවැත්වූව ද, ඔබ ගේ කඩාය මතුපිට වසිරසය රැඳී තිබීමෙහි සුළු විභවතාවක් ඇත. කෙසේ වුව ද, ඔබ ගේ කඩාය විශාල දූවිලි ප්‍රමාණයක් සහිත බැවින් නිදන කාමරයට රැගෙන ඒම යොග්‍ය වන්නේ නැත.

විස්තර සඳහා 17 වැනි පිටුවෙහි “අත් සේදීම” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.

මා ශරීර සුවතා ව්‍යායාම සඳහා සහභාගි වීම සුදුසු ද?

විස්තර සඳහා 35 වැනි පිටුවෙහි “බැහැර සංවරණය” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.

වසංගත කාලසීමාව ඇතුළත දී ශරීර සුවතා මධ්‍යස්ථාන ඇතුළු සීමිත ඉඩකඩ සහිත සහ ජනාකීර්ණ ස්ථාන මගහැරීමට උනන්දු වන්න.

ජනාකීර්ණ ස්ථානයන් හි සිදු කැරෙන චලිතමන් ක්‍රියාකාරකම්වලින් ද වළකින්න. නිවසෙහි දී ස්වායු ව්‍යායාම (aerobics), යෝග ආදී ශරීර සුවතා ව්‍යායාමයන් හි නිරත වීමේ පුළුවන්කම ඔබට තිබේ.



පොදු ප්‍රවාහන ක්‍රම භාවිතයේ දී මා කිනම් දෑ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ද?

විස්තර සඳහා 35 වැනි පිටුවෙහි “බැහැර සංචරණය” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.

මුඛ ආවරණ පැළඳීම විෂයෙහි විශේෂ අවධානය යොමු කරන්න. අත් වැටවල් වැනි පොදු ස්ථාන ස්පර්ශ කිරීමෙන් අනතුරුව ඔබේ දෑත් සෝදාගන්න.

එක ම පෞද්ගලික මෝටර් රථයක ගමන් කරන අය ගේ ආරක්ෂාව සලසන්නේ කෙසේ ද?

ගමන් කරන අය මුඛ ආවරණ පැළඳ සිටිය යුතු ය. එකිනෙකා අතර සල්ලාපයන් අවම කරන්න. කැස්ස සහ කිවිසුම් පිළිබඳ ආචාර ධර්ම කෙරෙහි අවධානය යොමු විය යුතු ය. හැකි තාක් කවුළු විවෘතව තබාගන්න. එසේ ගමන් කරන අයගෙන් කිසියම් කෙනෙකු රෝගියකු ලෙස සැක කරනු ලබන්නේ නම් අදාළ පෞද්ගලික මෝටර් රථයේ ඇතුළත මැහවින් විෂබීජහරණයට භාජන කළ යුතු ය. විස්තර සඳහා 15 වැනි පිටුවෙහි “විෂබීජහරණය” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.

දුම්රියක/ගුවන් යානයක ගමන් කිරීමේ දී මා කිනම් දෑ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ද ?

විස්තර සඳහා 35 වැනි පිටුවෙහි “බැහැර සංචරණය” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.

සෑම නැවතුම්පොළක දී ම ඇතුළු වන හා පිට වන අවස්ථාවන් හි දී ඔබ ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලයට සහයෝගය ලබා දෙන්න. ආහාර උව්‍ය රැගෙන යාම අවම කරන්න. ඔබ ගේ මුඛ ආචරණය ඉවත් කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට උත්සාහ කරන්න. හිතර ඔබ ගේ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න. කැස්ස හෝ කිවිසුම් පවතින අවස්ථාවන් හි දී ඔබ ගේ මුඛය හා නාසය ටිෂූ කඩදාසියකින් හෝ ඔබ ගේ ම වැලමිටෙන් ආවරණය කරගන්න.

සෙසු අය හා ඔබ අතර හිසි පරතරය පවත්වාගැනීමට උත්සාහ දරන්න. අවට සිටින මගීන් ගේ සෞඛ්‍යය විෂයෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න. කිසියම් අසාමාන්‍ය තත්ත්වයක් පෙනෙන්නේ නම් කාර්ය මණ්ඩලය වෙත දැනුම් දී හැකි නම් ඔබ ගේ ආසනය වෙනස් කරවාගන්න. ආසන අතර පටු පරතරයක් ඇති තදබද ස්ථාන වලින් (aisles) බැහැරව සිටින්න. දුම්රිය මැදිරි හෝ ගුවන්යානයේ කුටි අතර ඒවා මෙහා ගමන් කිරීමෙන් වළකින්න.

බෝතල් කළ ජලය සුදානම්ව තබාගැනීමට හෝ මිල දී ගැනීමට පියවර ගන්න. ඔබ ගේ දුම්රියෙහි හෝ ගුවන් යානයෙහි අංකය ද, කිසියම් රෝගියකු විසින් භාවිත කරන ලද පොදු ගමනාගමන ක්‍රමය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රකාශයට පත් කැරෙන තොරතුරු ද, විෂයෙහි අවධානය යොමු වීම අවශ්‍ය ය. ඒක ම වාහනයක ඔබට ගමන් කිරීමට සිදු වී තිබේ නම් ඔබ පිළිබඳ තොරතුරු අදාළ අංශයන් වෙත වාර්තා කොට ඔබ නිවසෙහි දී නිරෝධායනයට භාජන වීමට විධි විධාන යොදාගත යුතු ය.



සේවය සඳහා යළි පැමිණීම

මා පැමිණෙන්නේ වසංගත නො වන ප්‍රදේශයක සිට නම් කෙළින් ම සේවය සඳහා පැමිණීම සුදුසු ද? එවිට මා කිනම් දෑ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ද?

- ඔබ කිසිදු රෝගියකු සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වා නැති නම් හා ඔබ තුළ සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ පවතින්නේ ද නැති නම්, ජාතික හා ආයතනික නීති රීති අනුගමනය කරමින් සේවයට පැමිණීමේ හැකියාව ඔබට තිබේ.

- ඔබ කිසියම් රෝගියකු සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වා තිබේ නම් හෝ ඔබ තුළ සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ පවතින්නේ නම්, ඔබ ගේ තොරතුරු වාර්තා කිරීමෙන් අනතුරුව තාවකාලිකව නිවස තුළ හිරෝධායනය වීමේ විධි විධාන යොදාගත යුතු අතර අවශ්‍ය වන්නේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ද ලබාගත යුතු ය. ඔබ පසු වන තත්ත්වය අනුව සහ වෘත්තීය මග පෙන්වීම් අනුව ඔබ සේවය සඳහා පැමිණෙන්නේ ද යන්න ඔබ විසින් තීරණය කළ යුතුව තිබේ.

ඉකුත් දෙසතිව ඇතුළත දී වසංගත ප්‍රදේශයක් තුළ පදිංචිව සිටියේ නම් හෝ එවැනි ප්‍රදේශයකට ගොස් තිබේ නම් යළි සේවයට පැමිණීමේ දී මා කිනම් දෑ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ද?

- හැකි තාක් ඉක්මනින් ජනාවාස කමිටුවෙහි හෝ ග්‍රාම කමිටුවෙහි* ලියාපදිංචි වන්න. විශේෂයෙන් ම ජනාකීර්ණ පොදු ස්ථානයන් ඇතුළු විලිමහනේ කරන කටයුතු අවම කරන්න.

* ඒන විධිවිධානනට අනුව දෙනු ලැබූ උපදෙසකි. ශ්‍රී ලංකාවෙහි දී කළ යුතු වන්නේ සේවා ස්ථානයේ පරිපාලනය වෙත වී බව දැනුම් දී වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ක්‍රියා කිරීම ය.

- ඕනෑ ම වසංගත ප්‍රදේශයකින් බැහැර වූ දින සිට දින 14 ක් ගත වන තෙක් ඔබ ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳව සුපරීක්ෂාකාරී වන්න. දිනකට දෙවරක් ඔබ ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න. කැස්ස, සෙම පිට වීම, පපුවේ මහන්සිය, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව ආදී ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ පවතී නම් තනි වී හෝ මනා වාතාශ්‍රය සහිත කාමරයක් තුළ හෝ ජීවත් වීමට හැකි සෑම උත්සාහයක් ම ගන්න. පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන් සමඟ සම්ප සම්බන්ධතා අවම කරගන්න. විස්තර සඳහා 46 වැනි පිටුවෙහි “වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.





- කිසියම් සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ (උණ, කැස්ස, උගුරේ ආසාදන, පපුවේ මහන්සිය, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව, ආහාර අරුචිය, විඩාව, අලස ගතිය, ඔක්කාරය, වමනය, පාවනය, හිසරදය, අධික හෘද ස්පන්දනය, අක්ෂි පටල ප්‍රදාහය [ඇස් ඉදිමීම], අත් පාවල සහ කටි මාංශපේශීන් හි සිහින් වේදනාව ආදිය) පවතී නම් නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න. විස්තර සඳහා 46 වැනි පිටුවෙහි “වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.



සේවය සඳහා යාම

විදුලි සෝපානයක් භාවිත කිරීමෙන් මට වැඩිපමණක් ආසාදනය වීමේ අවදානමක් ඇති වන්නේ ද?

විස්තර සඳහා 22 වැනි පිටුවෙහි “විදුලි සෝපානය” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.

ලිපිගොනු හුවමාරු කිරීමේ දී මා ක්‍රියා කළ යුත්තේ කෙසේ ද?

ලිපි ගොනු හුවමාරු කරගැනීමේ දී මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතු වන අතර ඉන් අනතුරුව ඔබ ගේ දෑත් සෝදාගැනීම ද අවශ්‍ය ය.

ජංගම දුරකථන, ස්ථානීය දුරකථන සහ පරිගණක යතුරු පුවරු විෂබීජනරණයට භාජන කළ යුතු ද ?

කාර්යාලයීය උපකරණ ක්‍රමිකව විෂබීජනරණයට භාජන කරන්න. මද්‍යසාරය පෙඟැවූ කපු පුළුන් කැටි භාවිත කොට පිසදැමීමෙන් ජංගම දුරකථන ද ස්ථානීය දුරකථන ද පරිගණක යතුරු පුවරු ද විෂබීජනරණය කරගන්න. (විස්තර සඳහා 15 වැනි පිටුවෙහි “විෂබීජනරණය” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.)

කාර්යාලයේ කීප දෙනෙකු ම සේවයෙහි යෙදෙන්නේ නම් මා ආරක්ෂාව සලසාගන්නේ කෙසේ ද ?

- ඔබ ගේ සේවාස්ථාන පරිසරයෙහි පවිත්‍රතාව සහ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත භාවය පිළිබඳව සෑහීමට පත් වන්න. අභ්‍යන්තර වාතාශ්‍රය ප්‍රමාණවත්ව පවත්වාගන්න.
- පුද්ගලයන් කීප දෙනෙකු එක්ව වැඩ කරන කාර්යාලයක් පොදු ස්ථානයක් වේ. කිසියම් ආසාදන අවදානමක් එහි පවතින්නේ ද යන්න පිළිබඳව සැකයක් පවතී නම් ඔබ මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම අවශ්‍ය ය.
- මෙම කාල පරිච්ඡේදය තුළ දී කේන්ද්‍රගත වායු සමනය භාවිත කිරීමෙන් වැළකීමට හෝ අවම කිරීමට හෝ පියවර ගන්න. විය භාවිත කිරීමට අවශ්‍ය වන්නේ නම් වායු බැහැරැම් පංකාව ද, ඒ හා සමගම ක්‍රියාත්මක කරන්න. වායු සමනය යන්ත්‍රය ක්‍රමිකව පවිත්‍ර කිරීමට පියවර ගැනීම ද අවශ්‍ය ය.
- වාතාශ්‍රය සඳහා ක්‍රමිකව කවුළු විවෘත කිරීම ද අවශ්‍ය ය.
- කාර්යාලයීය උපකරණ හා දොර අගුළු ආදිය විෂබීජ නාශකයක් යොදා ක්‍රමිකව පවිත්‍ර කරන්න.
- දෑතෙහි පවිත්‍රතාව විෂයෙහි අවධානය යොමු කරන්න. සෑම ස්ථානයක ම ජල කරාමයක් ද අත් පවිත්‍රකාරකයක් ද ඊළඹු කඩදාසි සහ අත් වියලනයන් ද සුදානම්ව තැබිය යුතු ය. නිතර දෑත් සේදීමේ යහපත් පුරුද්ද ඔබ වර්ධනය කරගත යුතු ය.
- උණ, වෙහෙස, වියලි කැස්ස, සහ පපුවේ මහන්සිය වැනි ලක්ෂණ පවතී නම් සේවය සඳහා යාම තාවකාලිකව නතර කළ යුතු අතර නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීමට ද පියවර ගත යුතු ය. විස්තර සඳහා 46 වැනි පිටුවෙහි “වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.





රැස්වීම්වලට සහභාගි වීමේ දී මා මුඛ ආවරණයක් පළළීමේ අවශ්‍ය වන්නේ ද?

- හැම විට ම මුඛ ආවරණයක් පළළින්න.
- සෙසු අය සමග කතා කරන විට සාමාන්‍ය පරතරයක් තබාගන්න.
- වාතාශ්‍රය ලැබෙන සේ ඔබ ගේ කවුළු විවෘතව තබන්න.
- රැස්වීම් සංඛ්‍යාව අවම කරන්න.
- රැස්වීම් සඳහා ගත වන කාලය අඩු කරගන්න.



කේන්ද්‍රගත වායු සමන පද්ධතියක් කාර්යාලය තුළ භාවිත කිරීම සුදුසු ද? භාවිත කරන්නේ නම් එය විෂබීජ හරණයට භාජන කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ ද?

- මනා අභ්‍යන්තර වාතාශ්‍රයක් ඇති කරගැනීම සඳහා දොර කවුළු විවෘතව තබන්න.
- කේන්ද්‍රගත වායුසමන පද්ධතිය නතර කිරීමට හෝ අවම කිරීමට පියවර ගන්න. එය භාවිත කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ නම් වායු බැහැරැම් පංකාව ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- වායු සමන යන්ත්‍ර ක්‍රමිකව පිරිසිදු කොට විෂබීජ හරණයට භාජන කරන්න. (විස්තර සඳහා 23 වැනි පිටුවෙහි "වායු සමනය" යටතේ ඇති කොටස බලන්න.)





ව්‍යාපාරික ගමන්වල දී සහ අමුත්තන් පිළිගැනීමේ දී කිනම් දෑ පිළිබඳව මා සැලකිලිමත් විය යුතු ද?

- සියලු ම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් මුඛ ආවරණ පැළඳ සිටිය යුතු ය.
- අමුත්තන් ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න. ඔවුන් ඒනයේ චුහාන් හෝ වෙනත් වසංගත ප්‍රදේශයක සිට පැමිණෙන්නවුන් හෝ එක් ප්‍රදේශවලට පිවිස ඇති අය හෝ වෙන් ද යන්නත් කිසියම් සැක සහිත රෝගී පාර්ශ්වයක් සමග සම්බන්ධතා පවත්වා තිබේ ද යන්නත් විසේ ම උණ, කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා හෝ වෙනත් සැක සහිත ලක්ෂණ ඔවුනට තිබේ ද යන්නත් තහවුරු කරගන්න.
- එතනෝල් විෂබීජ නාශකයක් හෝ ක්ලෝරික් මිශ්‍ර විෂබීජ නාශකයක් හෝ යොදා අමුත්තන් පැමිණෙන වාහන විෂබීජහරණයට භාජන කරන්න. (විස්තර සඳහා 15 වැනි පිටුවෙහි “විෂබීජහරණය” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.)



පොදු ස්ථාන

සුපිරි වෙළෙඳසැල් හා සාමාන්‍ය වෙළෙඳසැල්වලින් භාණ්ඩ මිල දී ගැනීමේ දී මා ආරක්ෂාව සලසාගන්නේ කෙසේ ද?

විස්තර සඳහා 35 වැනි පිටුවෙහි “බැහැර සංවරණය” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.

වන සතුන්ගේ මස් ආහාරයට නොගන්න.

වෙළෙඳසැල තුළ දී නොපිසූ මාංශ වර්ග, විලිමහනේ සැරසරන සතුන්, කැලිකසළ, බැහැරලන ජලය, ආදිය සමග කිසිදු ආකාරයකින් සම්බන්ධ නොවන්න. විවැනි දෑ ස්පර්ශ වුවහොත් අප්‍රමාදව ඔබගේ දෑත් සෝදාගැනීම අවශ්‍ය ය.

රෝහලක් වෙත යාමේ දී මා ආරක්ෂාව සලසාගන්නේ කෙසේ ද?

විස්තර සඳහා 46 වැනි පිටුවෙහි “වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.

ආපන ශාලාවක් වෙත යාමේ දී මා ආරක්ෂාව සලසාගන්නේ කෙසේ ද ?

එක්ව ආහාර ගැනීමෙන් තොරව වෙත ම මේසයක තනිව හිඳ ආහාර ගන්න. සෙසු අය සමග එක ම මේසයට හිඳ ආහාර ගැනීමට ඔබට සිදු වන්නේ නම් ඔබ ගේ ආහාර හුවමාරු කරගැනීමෙන් වැළකී ඔබට ලැබුණු හැඳි ගැරැප්පු ආදිය පමණක් පරිහරණය කරන්න.



වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම

රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ සැකයක් මතු වන්නේ නම් මා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතු වන්නේ කිනම් අවස්ථාවේ දී ද?

ඔබ නිවාස නිරෝධායනයට නාපන විය යුතුව තිබේ නම්, සැක සහිත ලක්ෂණ නොපමාව වාර්තා කරමින් වෛද්‍ය උපදෙස් පැකීමට ඔබ පියවර ගත යුතු වන්නේ ය. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම පිළිබඳ කරුණු දැනගැනීම සඳහා 46 වැනි පිටුවෙහි “වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම” යටතේ ඇති කොටස බලන්න.



ඔබ නිවාස නිරෝධායනයට භාජන විය යුතු නොවන්නේ නම් ඔබ පිළිබඳ ස්වයං තක්සේරුවක හිරත විය යුත්තේ පහත දැක්වෙන ආකාරයෙනි.

- 1 ඔබ ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය සෙන්ටිග්‍රේඩ් 38° නොඉක්මවිය යුතු අතර හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා වැනි රෝග ලක්ෂණ ඔබ තුළ නොතිබිය යුතු ය.
- 2 ඔබ වයසින් අවුරුදු 5 න් 60 න් අතර පසු වන්නකු විය යුතු ය.
- 3 ඔබ ගර්භනී තත්ත්වයේ පසු නොවිය යුතු අතර නිදන්ගත රෝග (පෙනහලු රෝග, හෘදයාශ්‍රිත රෝග, නිදන්ගත වකුගහු රෝග, ප්‍රතිශක්ති දුබලතා ආදිය) සහිත හෝ තරබාරු බවින් යුතු හෝ කෙනෙකු නොවිය යුතු ය.

ඉහත දැක්වුණු සියලු යෝග්‍යතා සම්පූර්ණ වන්නේ නම් මුලින් ම කළ යුත්තේ ඔබ නිවසේ විවේක්ව රැඳී සිටීමයි. නිවසේ සිටින අතරතුර දී වැඩි වැඩියෙන් ජලය පානය කිරීමට ද පවතින රෝග ලක්ෂණ ඉවත් කරගැනීම පිණිස ප්‍රතිශ්‍යා ඖෂධ ගැනීම ද කළ යුතු වේ. මෙයට අමතරව මුඛ ආවරණ පැළඳීම ද දෑත් සේදීම ද කාමරවල වාතාශ්‍රය සලසා ගැනීම ද ආදී පියවරයන් මගින් ඔබ ගේ මෙන් ම ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයන් ගේ ද ආරක්ෂාව සලසාගැනීම කෙරෙහි උනන්දු වීම අවශ්‍ය ය.



පහත දැක්වෙන තත්ත්වයන් ගෙන් එකක් හෝ පවතින්නේ නම් ප්‍රමාදයකින් තොරව ඔබ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතු ය.

- 1 දින 1-2 දක්වා කාලයක් නිවසේ රැඳී පරීක්ෂාකාරීව සිටීමෙන් අනතුරුව ද ඔබ ගේ තත්ත්වය සතුටුදායක අතට පත් නොවීම.
- 2 මෂතක දී ඔබ උණ සහ කැස්ස සහිත රෝගීන් සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වා තිබීම හෝ රෝහල්, සුපිරි වෙළෙඳසැල්, ගොවිපොළ වෙළෙඳසැල්, වෙත පිවිස තිබීම හෝ වනසතුනට නිරාවරණය වී තිබීම.
- 3 ඔබ වයස්ගතව සිටීම, ගර්භනී කාන්තාවක වීම, තරඹාරු බවින් යුතු වීම, බරපතල පෙනහලු රෝගයකින් හෝ හෘදයාශ්‍රිත රෝගයකින් හෝ අක්මා රෝගයකින් හෝ වකුගඩු රෝගයකින් හෝ වෙනත් නිදන්ගත රෝගයකින් හෝ ප්‍රතිශක්ති උණාතාවකින් හෝ පෙළෙමින් සිටීම.





වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීමේ දී කිනම් දෑ පිළිබඳව මා සැලකිලිමත් විය යුතු ද?

නිවස සහ රෝහල අතර ගමනාගමනය

- මුඛ ආවරණයක් පළදින්න. කැස්ස හා අදාළ ආචාර විධි (කැස්ස හෝ කිවිසුම් ඇති වන අවස්ථාවන් හි දී ඔබ ගේ මුඛය හා නාසය වැලමිටෙන් හෝ ඊළු කඩදාසියකින් ආවරණය කරගැනීම වැනි) පිළිපදින්න.
- උමං මාර්ග, බස් රථ සහ වෙනත් පොදු ගමනාගමන ක්‍රම භාවිතයෙන් ද ජනාකීර්ණ ස්ථානයන් වෙත ප්‍රවේශ වීමෙන් ද වළකින්න.
- පොදු ගමනාගමන ක්‍රම ක්‍රියාත්මක කරවන පාර්ශ්වයන් ඒවා විෂබීජහරණයට භාජන කිරීමට පියවර ගත යුතු ය.

වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම

- වසංගත ප්‍රදේශයන් හි පදිංචිව සිටීම හෝ ඒ වෙත ප්‍රවේශ වීම ද රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට ප්‍රථම ඔබ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වූ සැක සහිත හෝ තහවුරු වූ රෝගීන් ද රෝග ලක්ෂණ පහළ වීමෙන් අනතුරුව ඔබ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වූ පුද්ගලයන් ද පිළිබඳ සියලු විස්තර වෛද්‍යවරයා වෙත හෙළි කොට අදාළ පරීක්ෂණයන් පැවැත්වීම සඳහා වෛද්‍යවරයාට සහාය ලබා දෙන්න.
- ඔබ කොවිඩ්-19 ආසාදනයට භාජන වී ඇති බවට අනුමාන කරන්නේ නම් ප්‍රථමයෙන් උණ සායනයක් වෙත යාම මගින් රෝහලෙහි වෙනත් අංශයන් හි දී ඔබ ඉටු කරගත යුතු කාර්යයන් අවම කරගන්න.
- ඔබ බලාපොරොත්තු වන්නේ වෙනත් කිසියම් ආධාධයක් සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට නම් උණ සායනය හෝ හදිසි ප්‍රතිකාර අංශය හෝ ඔස්සේ යාම අනවශ්‍ය වන අතර උණ, කැස්ස හෝ වෙනත් සැක සහිත ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයන් හා සම්බන්ධ වීමෙන් වැළකී සිටිය යුතු ය. විවෘතතා හා සම්බන්ධ වීමට ඔබට සිදු වුවහොත් එක් මීටරයකට නොඅඩු පරතරයක් පවත්වාගැනීම අවශ්‍ය ය.

- වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීමෙන් අනතුරුව බැහැර රැඳී සිටීම සුදුසු නොවන හෙයින් හැකි තාක් ඉක්මනින් නිවස වෙත යාමට ඔබ වග බලාගත යුතු ය.

සාමාන්‍ය පූර්ව ප්‍රසූති පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමට ගැබිණි කාන්තාවන්ට පුළුවන්කම තිබේ ද?

හිසි පූර්වාරක්ෂක විධි විධානයන් යොදාගැනීමෙන් පසු සාමාන්‍ය පූර්ව ප්‍රසූති අවශ්‍යතාවන් සඳහා රෝහල වෙත යාමේ හැකියාව ගැබිණි කාන්තාවන්ට තිබේ.

උණ, කැස්ස හෝ පපුවේ අපහසුතා පවතින්නේ නම් ඒ බැවින් පූර්ව ප්‍රසූති පරීක්ෂණයන් හි නිරත වන වෛද්‍යවරයා වෙත දැනුම් දෙන්න.

දරුවන්ට එන්නත් ලබා දීම කළ හැකි ද?

ප්‍රදේශයේ වසංගත තත්ත්වය සැලකිල්ලට ගනිමින් එන්නත් කිරීමේ මධ්‍යස්ථානයන් වෙත හෝ රෝග පාලනය කිරීමේ ආයතනයන් වෙත හෝ ගොස් සිය දරුවන්ට එන්නත් ලබා දෙන මෙන් දෙමාපියන් විසින් ඉල්ලා සිටිනු ලැබිය හැකි ය. ඇතැම් එන්නත් වර්ග ලබා දීම සුදුසු පරිදි කල් දැමීමට පුළුවන්කම තිබේ. ප්‍රාදේශීය එන්නත් ලබා දීමේ ආයතනයන් සහ රෝග පාලනය කිරීමේ ආයතනයන් වෙතින් තොරතුරු ලබාගත හැකි ය.





ආශ්‍රිත මූලාශ්‍ර

- [1] Chinese Centre for Disease Control and Prevention - COVID -19 http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb_11803/
- [2] Chinese Centre for Disease Control and Prevention - COVID -19- Public Prevention Guidance: Interim guidance for Use of Masks http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb_11803/jszl_2275/202001/t20200129_211523.html
- [3] World Health Organization-Clinical Management of Severe Acute Respiratory Infection when Novel Coronavirus (nCoV) Infection is suspected. [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)
- [4] World Health Organization – Home Care for Patients with Suspected Novel Coronavirus (nCoV) Infection Presenting with Mild Symptoms and Management of Contacts. [http://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](http://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)
- [5] Diagnosis and Treatment Scheme of COVID-19(Trial Version V).
- [6] Clinic Guidance for Patients with Fever and Cough – Sina Weibo Official Account of Beijing Municipal Health Commission. <http://m.Weibo.cn/2417852083/4464198442961826>
- [7] Technical Guidelines for Different Groups of People on the Selection and Use of Masks for the Prevention of 2019-nCoV Infection. <http://www.nhc.gov.cn/jkj/s7916/202002/485e5bd019924087a5614c4f1db135a2.shtml>
- [8] Chinese Medical Association – Elimination of Novel Coronavirus: "Hands" Bear the Brunt! http://www.cma.org.cn/art/2020/2/3/art_2926_32347.html

අතිශය උග්‍ර ශ්වසනාබාධයක් වූ කොවිඩ්-19 (කොරෝනා වයිරසය - 2 [SARS-CoV-2]) මතු වීමත් සමග ලෝක මහජන සෞඛ්‍ය විෂයෙහි මෙන් ම වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රය සහ ඒ හා අදාළ පර්යේෂණයන් හි නියැලෙන්නන් හමුවෙහි ද සංකීර්ණ අභියෝගයක් නිර්මාණය වී ඇත. කොවිඩ්-19 සඵල ලෙස වළක්වාලීම සහ පාලනය අරභයා මෙම කාලෝචිත මගපෙන්වීම ඉදිරිපත් කරන්නේ කොවිඩ්-19 ප්‍රවීණ වෛද්‍ය කණ්ඩායමෙහි ප්‍රධානියා වන මහාචාර්ය වන් හොංග් ජන්ග් විසිනි. කොවිඩ්-19 වළක්වාලීම හා පාලනය සඳහා ගත යුතු පියවරයන් යෝජනා කිරීම මෙම පොතෙහි අරමුණයි. නිවස තුළ ද ඉන් බැහැර ද සේවා ස්ථානය ද ආදී වූ විවිධ ස්ථානයන් හි දී කොවිඩ්-19 වළක්වාලීම හා පාලනය සඳහා සම්පූර්ණ මගපෙන්වීමක් මෙමගින් ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ. ඒ ඒ අවස්ථාවන් පදනම් කොටගත් ක්‍රමෝපායයන් ද බහුලව මතු වන ප්‍රශ්නවලට විසඳුම් ද මෙහි ඇතුළත් ය. වියට අමතරව ජනතාව අතර පවතින බවට පිලිගැනෙන සංකාවන් හා දුර්මතයන් ද මෙහි සාකච්ඡාවට භාජන කරනු ලැබ තිබේ. කොවිඩ්-19 වළක්වාලීම හා පාලනය පිළිබඳ පරිපූර්ණ වූත් ප්‍රායෝගික වූත් සංක්ෂිප්ත වූත් විද්‍යාත්මක වූත් මගපෙන්වීමක මෙහෙවර මෙම පොතෙන් ඉටු වන්නේ ය.



පාත්ලයින්ඩර් පදනම
 වින-ශ්‍රී ලංකා සහයෝගිතා අධ්‍යයන මධ්‍යස්ථානය
 නො. 339/6, මීගමුව පාර, පැලියගොඩ, ශ්‍රී ලංකාව
 විද්‍යුත් තැපෑල: pm@pathfinderfoundation.org
 දුරකතන අංක: +94 11 4529950

ISBN 978-955-1201-11-1



9 789551 201111

