කොවිඩ්-19 ගැන ඔබ දැනගත යුතු දෑ

- නව කොරෝනා වෛරසය ආසාදිත පුද්ගලයකුගෙන් නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට පැතිරිය හැකි රෝගයකි
- වෛරසය පැතිරෙන්නේ රෝගියකුගේ ස්වසන බිඳිති (කෙල, සොටු) මඟිනි

පැතිරෙන ආකාරය

- ආසාදිත පුද්ගලයින් සමඟ සෘජුව සම්බන්ධතා පැවැත්වීම
- වෛරසය මගින් අපවිත්‍ර වූ පෘෂ්ඨ ස්පර්ශ කිරීම

රෝග ලක්ෂණ

උණ, වියලි කැස්ස, උගුරේ වේදනාව, ස්වසන අපහසුතා

රෝගය බෝවීම වළක්වා ගත හැකි ආකාරය

- සෑමවිටම පුද්ගල දුරස්ථභාවය (මීටරයක්) පවත්වා ගැනීම
- නිතර නිතර සබන් යොදා හොඳින් දෑත් සෝදා ගැනීම
- අනවශ්‍ය ලෙස බාහිර පෘෂ්ඨ අතපත ගෑමෙන් වැළකීම
- අනවශ්‍ය ලෙස මුහුණ ඇල්ලීමෙන් වැළකීම
- කහින විටදී සහ කිවිසුම් යාමේදී වැලමිටෙහි ඇතුල්පැත්තෙන් නාසය සහ මුඛය ආවරණය කරගැනීම
- තැන තැන කෙළ ගැසීමෙන් හා සොටු සූරා දැමීමෙන් වැළකීම
- නිවැරදි ආකාරයට මුව ආවරණ පැළඳීම

අවශ්‍යවිටක දී ඇමතීමට තබා ගතයුතු දුරකතන අංක

- පන්තිභාර ගුරුතුමා/තුමියගේ
- විදුහල්පතිතුමා/තුමියගේ හෝ පාසලේ
- ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිතුමා/තුමියගේ
- මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක නිලධාරිතුමාගේ

මෙම නව ජීවන රටාවට හැඩ ගැසීමට ඔබේ දරුවාට ආදරය සහ උපකාරය ලබා දෙන්න

ඕනෑම සෞඛ්‍ය ගැටලුවකට දවසේ පැය 24 පුරාම භාෂා තුනෙන්ම ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශයේ 1999 සුවසැරිය දුරකතන සේවය අමතා සුදුසුකම්ලත් වෛද්‍යරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබාගත හැකිය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය, දේශීය වෛද්‍ය සේවා
අමාත්‍යංශය

කොවිඩ් 19 ගැන

දැනගන්න
දිරිදෙන්න
ජයගන්න

දරුවා පාසැල් යැවීමට පෙර පුරුදු පුහුණු කළ යුතු දෑ

- නිවැරදිව මුව ආවරණයක් පැළඳිමට
- මතුපිට පෘෂ්ඨයන් ඇල්ලීමෙන් වැළකීමට
- භාවිතා කළ ටිෂු කඩදාසි නිසි ලෙස බැහැර කිරීමට
- අසනීප තත්ත්ව පිළිබඳ තොරතුරු නිවැරදිව පැවසීමට
- මිතුරන් සමඟ පුද්ගල දුරස්ථභාවය තබාගෙන කටයුතු කිරීමට
- මිතුරන් සමඟ උපකරණ හුවමාරු කර ගැනීමකින් තොරව සෙල්ලම් කිරීමට
- මෙම රෝගය වැළඳී ඇති කෙනෙකුන්ව කොන් කිරීමට හෝ සමච්චලයට භාජනය කිරීම නුසුදුසු බව

ඔබේ දරුවාට හෝ නිවසේ අයෙකුට හෝ
උණ, කැස්ස, හෙම්බිරිස්සාව
වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම්
දරුවා පාසැල් යැවීමෙන් වළකින්න

ඒ ගැන පන්තිභාර ගුරුතුමා/තුමිය දැනුවත් කරන්න
නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න

දරුවා පාසල් යැවීමට පෙර සුදානම් විය යුතු ආකාරය

- සේදිය හැකි මුව ආවරණ තුනක් වත් පිළියෙළ කර දෙන්න
- කහින විටදී හෝ කිවිසන විටදී හෝ භාවිතයට අවශ්‍ය ටිෂු කඩදාසි සපයා දෙන්න
- ඔබේ දරුවා දීර්ඝ කාලීන රෝගවලින් පෙළෙන හෝ දීර්ඝ කාලීන ඖෂධ ලබාගන්නා අයෙකු නම්, වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න
- පාසලට නැවත යැවීමට පෙර ඒ බව පන්තිභාර ගුරුතුමාට/තුමියට දැනුම් දෙන්න

උදෑසන දරුවා පාසැලට යැවීමේ දී

- හැකි සෑම විටම තමාගේ වාහනයකින්/බයිසිකලයකින් පාසැල වෙත දරුවා රැගෙන යන්න
- පාසැල නිවසට ආසන්නයේ නම් පා ගමනින් යාමට යොමුකරවන්න
- පොදු ප්‍රවාහන සේවාවක් භාවිතා කරන්නේ නම්, සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පුද්ගල දුරස්ථභාවය රැකෙන ලෙස ගමන් කිරීමට උනන්දු කරවන්න

දරුවා පාසල් යැවීමේදී සූදානම්ව සිටිය යුතු ආකාරය

- සෝදාගත් ඇඳුමකින් සැරසී සිටීම
- අවශ්‍ය පොත් පත් පමණක් රැගෙන තිබීම
- නිවැරදිව මුව ආවරණය පැළඳ සිටීම

පාසැල නිමවී පැමිණි පසු නිවසට ඇතුලු වීමට පෙර

- සපත්තු ගලවා අව්වේ වේලීමට තබන්න
- පොත් බෑගය සහ උපකරණ වෙනම ස්ථානයක තබන්න
- දෑත් සබන් යොදා තත්පර 20 ක් වත් හොඳින් සෝදන්න
- ස්නානය කර ශරීරය පිරිසිදු කර ගන්න
- ඇඳ සිටි ඇදුම්, මුව ආවරණ සබන් යොදා විනාඩි 20ක් පෙඟෙන්නට හැර සෝදා අව්වේ වියලා පිරිසිදු කර ගන්න
- භාවිතා කළ ටිෂු කඩදාසි පියනක් සහිත කසල බදුනකට බැහැර කරන්න