

COVID – 19

දැනගන්න
දිරිඳෙන්න
ජයගන්න

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය



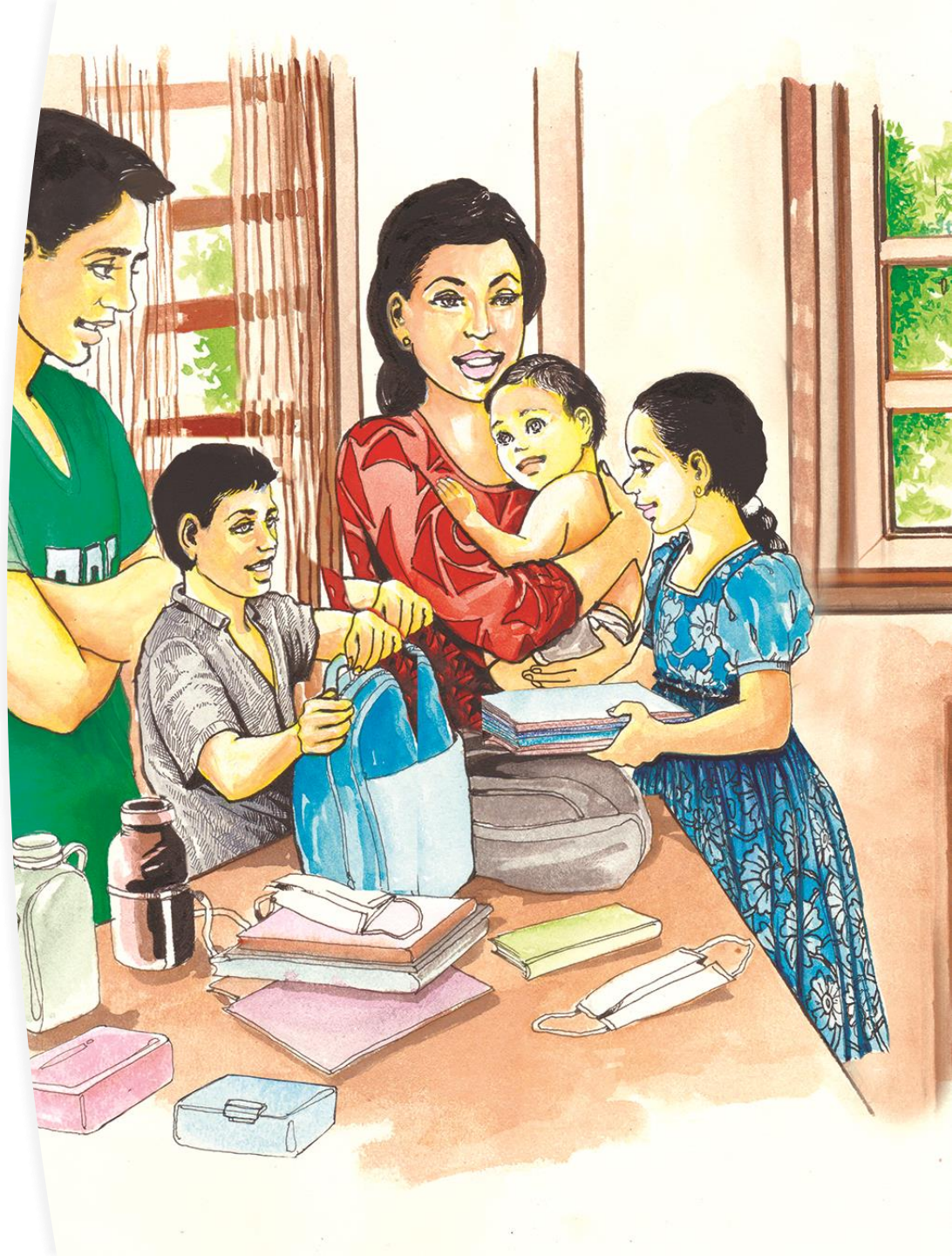
දරුවා පාසැල් යැවීමට පෙර පුරුදු පුහුණු කළ යුතු දෑ

- නිවැරදිව මුව ආවරණයක් පැළඳීමට
- මතුපිට පෘෂ්ඨයන් ඇල්ලීමෙන් වැළකීමට
- භාවිතා කළ ටිෂූ 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 හුසුදුසු බව



දරුවා පාසල් යැවීමට පෙර සූදානම් විය යුතු ආකාරය

- සේදිය හැකි මුඛ 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 දි

- හැකි සෑම විටම නමාගේ 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

- සෝදාගත් ඇඳුමකින් සැරසී සිටීම
- අවශ්‍ය පොත් පත් පමණක් රැගෙන තිබීම
- නිවැරදිව මුළු ආචරණය පැළඳ සිටීම



පාසැල නිමවී පැමිණි පසු නිවසට ඇතුළු වීමට පෙර

- සපත්තු ගලවා අවිවේ වේලීමට තබන්න
- පොත් බැගය සහ උපකරණ වෙනම ස්ථානයක තබන්න
- දෑත් සබන් යොදා තත්පර 20 ක් වත් හොඳින් සෝදන්න
- ස්නානය කර ශරීරය පිරිසිදු කර ගන්න
- ඇඳ සිටි ඇඳුම්, මුඛ ආවරණ සබන් යොදා විනාඩි 20ක් පෙගෙන්නට හැර සෝදා අවිවේ වියලා පිරිසිදු කර ගන්න
- භාවිතා කළ ඊළු කඩදාසි පියනක් සහිත
- කසල බදනකට බැහැර කරන්න



කොවිඩ්- 19 ගැන ඔබ දැනගත යුතු දෑ

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

පැතිරෙන ආකාරය

- ආසාදිත පුද්ගලයින් සමඟ සාප්පු සම්බන්ධතා
- පැවැත්වීම
- වෛරසය මගින් අපවිත්‍ර වූ පෘෂ්ඨ ස්පර්ෂ කිරීම

රෝග ලක්ෂණ

- උණ, වියළි 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 සුරා දැමීමෙන් වැළකීම
- නිවැරදි ආකාරයට මුඛ ආවරණ පැළඳීම



අවශ්‍යවිටක දී ඇමතීමට තබා ගතයුතු දුරකතන අංක

- පන්තිභාර ගුරුතුමා/තුමියගේ
- විදුහල්පතිතුමා/තුමියගේ හෝ පාසලේ
- ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා/තුමියගේ
- මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක නිලධාරීතුමාගේ



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

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

සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට උපදෙස්

මිනිසුන් සෞඛ්‍ය ගැටලුවකට දවසේ පැය
24 පුරාම භාෂා තුනෙන්ම ක්‍රියාත්මක
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලයේ 1999
සුවසරිය දර්ශනය සේවය අමතා
සුදුසුකම්ලත් වෛද්‍යරයෙකුගෙන්
උපදෙස් ලබාගත හැකිය



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



**සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau**

