1	**අසාදිත පුද්ගලයින් සහ ගෘහස්ත සාමාජිකයන් සඳහා මාර්ගෝපදේශය (පොදු මාර්ගෝපදේශය)**

ඔබ කෝවිඩ්19 ආසාදිත පුද්ගලයකු නම් අපි ඔබට ඉක්මන් සුවය ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙමු. මෙම මාර්ගෝපදේශය මගින් නිවාස නිරෝධායනය, ප්‍රතිකර්ම සහ ඔබත් සමඟ ජීවත් වන පුද්ගලයින්, ඔබ අවට සිටින පුද්ගලයින් දැනුවත් කරනු ලැබේ. මෙය හුදෙක්ම ආසාදිත වූ පුද්ගලයින් දැනුවත් කිරීමට පමණි. එම නිසා, මෙහි ඇති තොරතුරු ඔබේ ගෘහස්ථ සාමාජිකයන් වෙත යොමු කිරීමට කටයුතු කරන මෙන් කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිමු.

* නීති රීති හා මාර්ගෝපදේශ වල වෙනස්කම් හේතුවෙන් අනාගතයේ දී මෙහි අන්තර්ගත දත්ත වෙනස්කම්වලට භාජනය වීමට ඉඩ ඇත.

□ **අසාදිත පුද්ගලයින් සඳහා**

□ (ප්‍රතිකර්ම මාර්ගෝපදේශය) omicron ප්‍රභේදය ඩෙල්ටා ප්‍රබෝධයට වඩා ප්‍රබල නොවේ එම නිසා රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන හෝ රෝග ලක්ෂණ අඩුවෙන් පෙන්වන පුද්ගලයින් සඳහා ප්‍රතිදාන නාශක සහ හෙම්බිරිස්සාවට ලබා ගන්නා ඖෂධ මගින් සුවය ලබාගත හැක.

○ **ප්‍රමාණවත්ව විවේක ගන්න සහ ජලය ප්‍රමාණවත්ව පානය කරන්න**

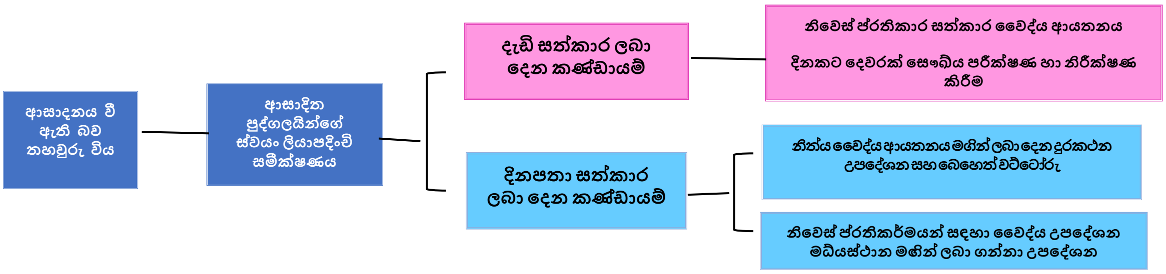
○ ඔබට රෝග ලක්ෂණ තිබේනම් **වේදනා නාශක, උණ පාලනය කරන ඖෂධ, හෝ සාමාන්‍යයෙන් හෙම්බිරිස්සාවට ලබා ගන්නා ඖෂධ** භාවිත කළ හැක.

* කෙසේ නමුත් දරුණු රෝග ලක්ෂණ දක්වා වර්ධනය විය හැකි අවදානම් කණ්ඩායම් සඳහා ප්‍රති වෛරස ඖෂධ (ඖෂධ)ලබාදිය යුතුය

○ උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ සඳහා ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නම් **උපදෙස් සහ බෙහෙත් වට්ටෝරු** ජංගම දුරකථනයක් මාර්ගයෙන් ලබා ගත හැක.

* කෝවිඩ්19 ආශ්‍රිත ප්‍රතිකාර සඳහා සම ගෙවීමක් නොමැත

< **නිවෙස් තුළ දී ලබාගත හැකි ප්‍රතිකාර පිළිබඳ දළ විශ්ලේෂණය** >



□ **(නිවෙස් නිරෝධායනය සඳහා මාර්ගෝපදේශය) රෝග විනිශ්චය තහවුරු කිරීමෙන් පසුව නියදි එකතු කළ දින සිට දින 07 ඇතුළත අන් අයට ව්‍යාප්තවීමේ අවදානමක් පවතින බැවින්, කරුණාකර ඔබ නිවසේ ම හුදෙකලා වන (ජීවිත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන හෝ මේ සඳහා යොමු වූ රෝහල්)**

○ වෛරසය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා, **කරුණාකර පිටත ගමන් බිමන් යාමෙන් වැළකී නිවසේ රැඳී සිටින ඔබේ සම වාසීන් ගෙන් වෙන්ව වැසිකිළි සහ අනිකුත් අයිතම භාවිත කරන්න එමෙන්ම ඒවා නිතර විෂබීජහරණය කරන්න**.

*නිරෝධායන නීතිරීති ඔබ කඩ කළහොත් බෝවන රෝග වැළැක්වීමේ පනතට අනුව ඔබට අපරාධ නඩු පැවරීමට සහ දඩුවම් වලට යටත් විය හැකිය.

○ **නියැදි එකතු කිරීමේ දින සිට 07 වන දින මධ්‍යම රාත්‍රියේ (24:00) නිරෝධායන නීති රීති ඉවත් කරනු ලබන** අතර **මුදා හැරීමට පෙර කිසිදු පරීක්ෂණයක් සිදු නොවේ.**

***නිරෝධායනය ඉවත් කිරීමෙන් පසු දින 3ක් සඳහා ප්‍රවේශම් වීම නිර්දේශ කෙරේ:** ඔබට රැකියාව සහ පාසල ඇතුළුව ස්ථානයන් වෙත නිවසින් පිටතට යා හැක, නමුත් සෑම විටම KF94 (හෝ ඊට සමාන) මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න, ආසාදනය වීමේ ඉහළ අවදානමක් ඇති (බහු භාවිතය)

පහසුකම් භාවිතා කිරීමෙන් ඔබව සීමා කර ගන්න. පහසුකම්, (ආසාදනයට ගොදුරු විය හැකි පහසුකම් යනාදිය), සහ පුද්ගලික රැස්වීම්වලින් වළකින්න.

○ ඔබ ආසාදිත පුද්ගලයෙක්නම් නිරෝධායන නීති රීති ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන් සමග බෙදා ගැනීමට ඔබේ සහයෝගය අපි ඉල්ලා සිටිමු.

□ **නිවෙස් පදිංචි කරුවන්(සම වාසීන්)**

□ (නිවෙස් නිරෝධායන හා හුදෙකලා මාර්ගෝපදේශය) තහවුරු කිරීමට පෙර හා පසුව සහ ඉහළ ආසාදන කාලපරිච්ඡේදයක් තුළ පවා **සම පදිංචිය හරහා** වෛරසයට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් ආසාදනය වීමේ **ඉහළ සම්භාවිතාවක් ඇති බැවින්** කරුණාකර **හුදෙකලාවී, නිරීක්ෂණය කර ඔබ පරික්ෂා කරගන්න.**

○ සම පදිංචිකරුවන් සඳහා කරුණාකර ආසාදිත පුද්ගලයාගේ නිවෙස් ප්‍රතිකාරය තහවුරු කළ වහාම PCR පරීක්ෂණයකට භාජනය වන්න.

○ නිරෝධායන කාල සීමාව ආසාදිත පුද්ගලයාගේ කාලසීමාවට සමාන වේ සහ ආසාදිත පුද්ගලයා නිරෝධායනය කළ දිනයේ සිට නිරෝධාන ඉවත් කරන කාලය දක්වාම ක්‍රියාත්මක කෙරේ.

* තහවුරු කරන ලද පුද්ගලයෙකුගේ සාම්පල එකතු කළ දින සිට 7 වන දින මධ්‍යම රාත්‍රියේ සිට (24:00) නිවාස අඩස්සියෙන් නිදහස් කරනු ලැබේ.

-කෙසේ වෙතත්, **එන්නත් කර ඇති** සම වාසීන් සහ පවුලේ සාමාජිකයන් **නිරෝධායනයෙන් නිදහස් කිරීමක් සහිතව පිටතට යාමට අවසර ඇත.**

※ සම-පදිංචිකරුවන් අතර වෛරසය ව්‍යාප්ත වීමෙන් ආසාදනය වීමක් සිදුවුවහොත්, එම පුද්ගලයා දින 7ක් සඳහා ඔහු/ඇය අලුතින් හුදකලා කරනු ඇති අතර අනෙකුත් සම-පදිංචිකරුවන් සඳහා අමතර නිරෝධායනයක් නොමැත.

○ නිරෝධායන කාල සීමාව තුළ, ඔබට රෝහල්වල සහ සායනවල මුහුණට මුහුණ ප්‍රතිකාර කිරීම, ඖෂධ මිලදී ගැනීම/ලැබීම සහ දිනකට පැය 2ක සිල්ලර බඩු මිලදී ගැනීම වැනි අත්‍යවශ්‍ය කාර්යයන් සඳහා පමණක් පිටතට යාමට අවසර ලැබේ.

* ඔබට ස්වයං පරීක්ෂණ කට්ටලයක් භාවිතා කළ හැකි නම්, **සෘණාත්මක ප්‍රතිඵලයක් ඒදැයි පරීක්ෂා කිරීමෙන් පසු පිටතට යාම නිර්දේශ කෙරේ** / ප්‍රථමයෙන් අන්තර්ජාලය හරහා දෛනික අවශ්‍යතා මිලදී ගැනීමට නිර්දේශය කරනු ලැබේ.

○ නිකුත් කිරීමට පෙර PCR පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵලය සෘණාත්මක නම් හුදකලා කිරීම සහ අධීක්ෂණය ඉවත් කරනු ලැබේ*.

* **නිරෝධායනය ඉවත් කිරීමෙන් පසු දින 3ක් සඳහා ප්‍රවේශම් වීම නිර්දේශ කෙරේ:** ඔබට රැකියාව සහ පාසල ඇතුළු ස්ථානයන් සඳහා නිවසින් පිටතට යා හැක, නමුත් සෑම විටම KF94 (හෝ ඊට සමාන) මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න, ආසාදනය වීමේ ඉහළ අවදානමක් ඇති (බහු භාවිතය) පහසුකම් භාවිතා කිරීමෙන් ඔබව සීමා කර ගන්න. පහසුකම්, (ආසාදනයට ගොදුරු විය හැකි පහසුකම් යනාදිය), සහ පුද්ගලික රැස්වීම්වලින් වළකින්න.

□ **(සෞඛ්‍ය කළමනාකරණය) සෑම දිනකම උදේ සහ සවස, COVID-19 හි සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ තිබේදැයි ඔබේ සෞඛ්‍යය පරීක්ෂා කර රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් ලබා ගන්න.**

○ **COVID-19* හි සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ උණ (37.5℃), කැස්ස, හුස්ම හිරවීම, සීතලක්, මාංශ පේශි වේදනාව, හිසරදය, උගුරේ අමාරුව සහ සුවඳ සහ රසය නැතිවීම ඇතුළත් වේ.**

* ඔබට COVID-19 රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් පිටතට නොයන්න.

○ **PCR පරීක්ෂණයක් කිරීමට මහජන සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය, පරීක්ෂණ සායනයකට යන්න.**

-**KF94 වෙස්මුහුණක් පැළඳීම** සහ පයින්, පෞද්ගලික වාහනයක හෝ නිරෝධායන කුලී රථයක ගමන් කිරීම වැනි ඔබට ලබා දී ඇති **නිරෝධායන නීති දැඩි ලෙස අනුගමනය කිරීමට වග බලා ගන්න.**

ඔබට වෛද්‍ය උපදේශනයට අමතරව දෛනික ජීවිතය, වෛද්‍ය සේවා භාවිතා කරන ආකාරය, නිරෝධායන කාලය/නිදහස් කිරීම, ජීවන ආධාරය යනාදිය පිළිබඳව කිසියම් ප්‍රශ්නයක් ඇත්නම්, කරුණාකර එක් එක් පළාත් පාලන ආයතන මගින් ක්‍රියාත්මකවන 'නිවසේ ප්‍රතිකාර සඳහා වන පරිපාලන තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය' අමතන්න.

◈ භූමිකම්පා වැනි විපත් සිදු වූ විට කළ යුතු දේ!

• භූමිකම්පාවක් වැනි ව්‍යවසනයක දී, ආපදා සූදානම සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන්න (උදා: ශක්තිමත් මේසයක් යට ඔබ ආරක්ෂා වන්න).

• නිවසේ දී ප්‍රතිකාර කිරීමේදී භූමිකම්පාවක් වැනි ව්‍යසනයක් හේතුවෙන් නිවසේ සිටීමට අපහසු නම්, **ඔබට පිටතින් ඉවත් විය හැකිය.**

• **පිටතට ඉවත් වන විට, මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමට සහ අන් අය සමඟ සම්බන්ධතා අවම කර ගැනීමට වග බලා ගන්න.**

2 නිවසේ ප්‍රතිකාර සඳහා මාර්ගෝපදේශය (දැඩි සත්කාර කණ්ඩායම)

* නීති රීති හා මාර්ගෝපදේශ වල වෙනස්කම් හේතුවෙන් අනාගතයේ දී මෙහි අන්තර්ගත දත්ත වෙනස්කම්වලට භාජනය වීමට ඉඩ ඇත.

□ **සෞඛ්‍ය අධීක්ෂණය**

○ නිවසේදී ස්වයං-ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා, කරුණාකර **නිවසේ ප්‍රතිකාර මාර්ගෝපදේශය සඳහා යවන ලද පෙළ (URL) හෝ QR කේතය භාවිතයෙන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සහාය යෙදුම (APP) ස්ථාපනය කරන්න.**

○ **ඔබේ දෛනික සෞඛ්‍ය තොරතුරු** (ශරීර උෂ්ණත්වය, රුධිර පීඩනය, ස්පන්දනය, ඔක්සිජන් සන්තෘප්තිය, රුධිර සීනි ආදිය) **මැන එය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරක ආධාරක යෙදුමට (APP) ඇතුළත් කරන්න.**

○ ඔබට **නිවසේ ප්‍රතිකාර කට්ටල** [1), 2)] ලැබුනේ නම්, ඔබට ශරීර උෂ්ණත්වය සහ ඔක්සිජන් සන්තෘප්තිය මැනීමට ඒවා භාවිතා කළ හැකිය.

1) උෂ්ණත්වමානය, උෂ්ණාධික, ඔක්සිජන් සන්තෘප්තිය මීටරය, පිරිසිදු කිරීම සඳහා විෂබීජ නාශක, සහ ස්වයං-පරීක්ෂණ කට්ටලය (සහ පදිංචිකරුවන් සඳහා).

2)(ළමුන් සඳහා) උෂ්ණත්වමානය, උණ අඩු කරන්නා, සීතල හෝ හෙම්බිරිස්සාව සඳහා ලබාගන්නා බෙහෙත්, ස්වයං පරීක්ෂණ කට්ටලය (සම පදිංචිකරුවන් සඳහා) - භාරකරුගේ ඉල්ලීම මත පළාත් පාලන ආයතනය විසින් සපයනු ලැබේ.

□ **ප්‍රතිකාර මාර්ගෝපදේශ**

○ **රෝග ලක්ෂණ ඇති වූ විට,**

(1) කරුණාකර නිවසේ ප්‍රතිකාර කට්ටලයේ ඇති බෙහෙත් ගන්න.

(2) අවශ්‍ය නම්, ඔබට නිවෙස් ප්‍රතිකාර කළමණාකරණ වෛද්‍ය ආයතනවලින් දුරකථන උපදේශන සහ බෙහෙත් වට්ටෝරු ලබා ගත හැකිය.

(3) ඔබට මුහුණට මුහුණ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නම්, කෙටි කාලීන බාහිර රෝගී ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය වෙත යන්න*.

* දිනයක් හා වේලාවක් වෙන්කරවා ගැනීමෙන් පසු, KF94 මුඛ ආවරණයක් පැළඳ, පයින් ගමන් කිරීම, පුද්ගලික වාහනය (ඔබම පදවන්න) හෝ නිරෝධායන කුලී රථයක් භාවිතා කරන්න.

○ **මුඛ ඖෂධ (Palrovid) වෛද්‍යවරයාගේ අනුදැනුම යටතේ නියම කළ හැක**.

* ඖෂධ හානිකර බව හෝ පරිපාලනය අඩු කිරීමට යටත්ව සමගාමී ඖෂධ භාවිතා කරන්නන්, වකුගඩු අකර්මන්‍යතාවය සහ දරුණු රක්තපාත ආබාධ ඇති පුද්ගලයින් ඖෂධ ගන්නා විට ප්‍රවේශම් වීම අවශ්‍ය වේ.

○ **හදිසි අවස්ථාවකදී,** වහාම **වෛද්‍ය ආධාර යෙදුම් හදිසි ඇමතුම් අංකය** හෝ **නිවාස ප්‍රතිකාර ප්‍රවර්ධන කණ්ඩායම*** අමතන්න.

* මහජන සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයෙන් එවන කෙටි පණිවිඩයේ දක්වා ඇති අංකයට යොමු වන්න.

※ **නිවාස ප්‍රතිකාර දැනුම්දීමේ උදාහරණය** (○○-gu නිවාස ප්‍රතිකාර ප්‍රවර්ධන කණ්ඩායම) ★★24-පැය හදිසි ඇමතුම්★★(1) ○○ රෝහල 000-000-0000/ (2) ○○-gu නිවාස ප්‍රතිකාර ප්‍රවර්ධන කණ්ඩායම 000-000-0000 (3) හදිසි අවස්ථාවක් සඳහා 119 අමතන විට, ඔබේ නම ○○○ සහ ඔබ නිවසේ ප්රතිකාර ලබන බව පැහැදිලි කිරීමට වග බලා ගන්න.

※ **හදිසි අවස්ථාවට සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ** * ඔබේ පපුව රිදෙනවා නම් හෝ තදින් දැනෙනවා නම්. * ඔබ පුද්ගලයින් හඳුනා නොගැනීම ට ඇති අපහසුව සහ අසිහියෙන් කතා කරන්නේ නම්. * ඔබ අවදි වූ පසුවත් ඔබ දිගටම නිදා ගන්නේ නම්. * ඔබේ නියපොතු හෝ තොල් සුදුමැලි හෝ නිල් පැහැයක් ගනී නම්

ඔබට වෛද්‍ය උපදේශනයට අමතරව දෛනික ජීවිතය, වෛද්‍ය සේවා භාවිතා කරන ආකාරය, නිරෝධායන කාලය/නිදහස් කිරීම, ජීවන ආධාරය යනාදිය පිළිබඳව කිසියම් ප්‍රශ්නයක් ඇත්නම්, කරුණාකර එක් එක් පළාත් පාලන ආයතන විසින් ක්‍රියාත්මක වන 'නිවසේ ප්රතිකාර සඳහා වන පරිපාලන තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය අමතන්න.

○ නිවසේ ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය සහ නිවසේ ප්‍රතිකාර ආධාරක පද්ධතිය හරහා ඔබේ **මානසික සෞඛ්‍ය, ස්වයං-රෝග විනිශ්චයක් දෙවරක් සිදු කරන්න** (නිවසේ ප්‍රතිකාර ආරම්භ කළ දිනය, ආරම්භක දිනය + දින 5). අවශ්‍ය නම්, **නිවෙස් ප්‍රතිකාර කණ්ඩායමක් ඉල්ලා සිටීමෙන් හෝ ප්‍රාදේශීය සුභසාධන මධ්‍යස්ථානය ඇමතීමෙන් (1577-0199, පැය 24 විවෘතව ඇත) ඔබට මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන ලබා ගත හැක.**

* නීති රීති හා මාර්ගෝපදේශ වල වෙනස්කම් හේතුවෙන් අනාගතයේ දී මෙහි අන්තර්ගත දත්ත වෙනස්කම්වලට භාජනය වීමට ඉඩ ඇත.

□ **සෞඛ්‍යය කළමනාකරණය**

○ **විවේකීව සිටින අවස්ථාවකදී ඔබේ සෞඛ්‍ය නිරීක්ෂණය කරන්න.**

○ ප්‍රාදේශීය රෝහල් සහ සායන සහ ශ්වසන ප්‍රතිකාර සායන හරහා **දුරකථන උපදේශන සහ බෙහෙත් වට්ටෝරු** ලබා ගත හැකිය.

□ **උපදේශන සහ ප්‍රතිකාර තොරතුරු**

○ **ඔබට ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නම්,** ඔබට **ප්‍රාදේශීය රෝහල්/සායන, ශ්වසන සායන සහ ශ්වසන සත්කාර සඳහා නම් ලැයිස්තුගත කර ඇති වෛද්‍ය ආයතනවල දුරකථන උපදේශන සහ බෙහෙත් වට්ටෝරු* ලබා ගත හැක.**

*දුරකථන උපදේශනය සහ බෙහෙත් වට්ටෝරුව **දිනකට එක් වරක්** ලබා ගත හැකිය (වයස අවුරුදු 11 ට අඩු තහවුරු කරන ලද ළමුන් සඳහා දිනකට දෙවරක් (එන්නත් කිරීමට යටත් නොවේ), අමතර වියදම් නොමැත.

** ඔබට සෞඛ්‍ය රක්ෂණ සමාලෝචන සහ තක්සේරු සේවා වෙබ් අඩවියෙන් (www.hira.or.kr) ළඟම ඇති වෛද්‍ය ආයතනය පරීක්ෂා කළ හැකිය.

- **ඔබට මුහුණට මුහුණ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නම්,** වෙන්කරවා ගැනීමෙන් පසු ඔබට **කෙටි කාලීන බාහිර රෝගී ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන වෙත පැමිණිය හැක**.

* ඔබ පයින්, පෞද්ගලික වාහනයකින් (එය ඔබම පදවන්න) හෝ නිරෝධායන කුලී රථයක් භාවිතයෙන් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයට පැමිණිය හැකිය. මෙම අවස්ථාවේදී, ඔබ KF94 ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය.

○ ඔබට දුරකථන උපදේශනය හරහා බෙහෙත් වට්ටෝරුවක් ලැබෙන්නේ නම්, **කරුණාකර ඔබේ පවුලේ අයට සහ සම-පදිංචිකරුවන්ට එය ලබා ගැනීමට ඉඩ සලස්වන්න.**

- ඔබේ සම පදිංචිකරුවන්ට එය ලබා ගැනීමට අපහසු නම්, **කරුණාකර එය ෆාමසියෙන් ලබාගැනීමට කටයුතු සලස්වන්න.**

* ඔබට සෞඛ්‍ය රක්ෂණ සමාලෝචන සහ තක්සේරු සේවා වෙබ් අඩවියෙන් (www.hira.or.kr) නිවෙස් ප්‍රතිකාර සඳහා බෙහෙත් වට්ටෝරු ඖෂධ බෙදා හැරීමට සහ බෙදා හැරීමට හැකි ඔසුසල් ලැයිස්තුව පරීක්ෂා කළ හැක.

○ **ඔබට රාත්‍රී කාලයේ උපදේශනය හෝ බෙහෙත් වට්ටෝරුවක් අවශ්‍ය නම්, උපදේශනය සහ බෙහෙත් වට්ටෝරුව සඳහා** ඔබට පැය 24 පුරා පවතින **නිවාස ප්‍රතිකාර වෛද්‍ය උපදේශන මධ්‍යස්ථානය* අමතන්න.**

* උපදේශන මධ්‍යස්ථානයේ සම්බන්ධතා තොරතුරු සඳහා කරුණාකර ප්‍රාදේශීය මහජන සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයෙන් එවන ලද කෙටි පණිවිඩය බලන්න.

○ **හදිසි අවස්ථාවකදී, 911, ආදිය අමතන්න.**

○ ඔබට සාංකාව හෝ මානසික අවපීඩනය වැනි මානසික දුෂ්කරතා තිබේ නම්, ඔබට **ප්‍රාදේශීය**

මානසික සෞඛ්‍ය සුභසාධන මධ්‍යස්ථානය (1577-0199, පැය 24 විවෘතව පවතින) හරහා මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය ලබා ගත හැකිය

※ **හදිසි අවස්ථාවට සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ** * ඔබේ පපුව රිදෙනවා නම් හෝ තදින් දැනෙනවා නම්. * ඔබ පුද්ගලයින් හඳුනා නොගැනීම ට ඇති අපහසුව සහ අසිහියෙන් කතා කරන්නේ නම්. * ඔබ අවදි වූ පසුවත් ඔබ දිගටම නිදා ගන්නේ නම්. * ඔබේ නියපොතු හෝ තොල් සුදුමැලි හෝ නිල් පැහැයක් ගනී නම්

ඔබට වෛද්‍ය උපදේශනයට අමතරව දෛනික ජීවිතය, වෛද්‍ය සේවා භාවිතා කරන ආකාරය, නිරෝධායන කාලය/නිදහස් කිරීම, ජීවන ආධාරය යනාදිය පිළිබඳව කිසියම් ප්‍රශ්නයක් ඇත්නම්, කරුණාකර එක් එක් පළාත් පාලන ආයතන විසින් ක්‍රියාත්මක වන 'නිවසේ ප්‍රතිකාර සඳහා වන පරිපාලන තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය' අමතන්න.

4 සම පදිංචිකරුවන් සඳහා මාර්ගෝපදේශය

* නීති රීති හා මාර්ගෝපදේශ වල වෙනස්කම් හේතුවෙන් අනාගතයේ දී මෙහි අන්තර්ගත දත්ත වෙනස්කම්වලට භාජනය වීමට ඉඩ ඇත.

□ **පවුල් අතර සම්ප්‍රේෂණය වැළැක්වීම.**

○ **ඔබ සම-පදිංචිකරුවෙකු නම්, තහවුරු කළ පුද්ගලයින්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙන්වූ අවකාශයක/ ප්‍රදේශයක රැඳී සිටීමට වග බලා ගන්න.**

-. ඔබට තහවුරු වූ පුද්ගලයෙකු හමු වුවහොත්, **මුහුණු ආවරණයක්, මුඛ ආවරණයක් සහ අත්වැසුම් පළඳින්න.**

- ආසාදිත පුද්ගලයා සිටින ස්ථානයේම කිසිවිටකත් ආහාර ගැනීම හෝ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වළකින්න.

- **නිතර වාතාශ්‍රය ලැබෙන ලෙස** * සහ මතුපිට විෂබීජ නාශක (විෂබීජ නාශක කඩදාසි අත් පිස්නා ආදිය භාවිතා කිරීම) වගබලා ගන්න..).

* අවම වශයෙන් විනාඩි 10 ක් සඳහා අවම වශයෙන් දිනකට 3 වතාවක් වාතාශ්‍රය ලැබෙන ලෙස තබන්න; වාතාශ්‍ර පද්ධතියක් තිබේ නම් සෑම විටම එය ක්‍රියාත්මක කරන්න.

□ **(සෞඛ්‍ය කළමනාකරණය)**

○ **සෑම උදෑසනකම සහ සවස, COVID-19 හි කිසියම් සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ තිබේදැයි, ඔබේ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා කර**, රෝග **ලක්ෂණ මතු වුවහොත් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් ලබා ගන්න.**

- **COVID-19* හි සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ උණ (37.5℃), කැස්ස, හුස්ම හිරවීම, සීතලක් හෝ හෙම්බිරිස්සාවක්, මාංශ පේශි වේදනාව, හිසරදය, උගුරේ අමාරුව සහ සුවඳ සහ රසය නැතිවීම ඇතුළත් වේ.**

* ඔබට COVID-19 රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් පිටතට නොයන්න.

○ **PCR පරීක්ෂණයක් කිරීමට මහජන සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය පරීක්ෂණ සායනයකට යන්න.**

* ප්‍රමුඛතා පරීක්ෂාවට යටත් වේ

-

KF94 වෙස්මුහුණක් පැළඳීම සහ පයින්, පෞද්ගලික වාහනයක හෝ නිරෝධායන කුලී රථයක ගමන් කිරීම වැනි ඔබට ලබා දී ඇති නිරෝධායන නීති දැඩි ලෙස අනුගමනය කිරීමට වග බලා ගන්න.

○ **උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ හේතුවෙන් ඔබට ප්‍රතිකාර සහ බෙහෙත් වට්ටෝරු අවශ්‍ය නම්,** ඔබට ශ්වසනය සායන සහ ප්‍රාදේශීය රෝහල් සහ සායන හරහා **වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයෙන් දුරකථන උපදේශන සහ බෙහෙත් වට්ටෝරු ලබා ගත හැකිය.**

- දුරකථන උපදේශන සහ බෙහෙත් වට්ටෝරු සඳහා, දුරස්ථ ප්‍රතිකාර සඳහා ඉඩ සලසන රෝහල් සහ සායන භාවිතා කරන්න.

* කෙසේ වෙතත්, ඖෂධ වට්ටෝරු සඳහා සම-ගෙවීම් සිදු කළ යුතු වේ.

ඔබට වෛද්‍ය උපදේශනයට අමතරව දෛනික ජීවිතය, වෛද්‍ය සේවා භාවිතා කරන ආකාරය, නිරෝධායන කාලය/නිදහස් කිරීම, ජීවන ආධාරය යනාදිය පිළිබඳව කිසියම් ප්‍රශ්නයක් ඇත්නම්, කරුණාකර එක් එක් පළාත් පාලන ආයතන විසින් ක්‍රියාත්මක වන 'නිවසේ ප්‍රතිකාර සඳහා වන පරිපාලන තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය අමතන්න.

◈ භූමිකම්පා වැනි විපත් සිදු වූ විට කළ යුතු දේ!

• භූමිකම්පාවක් වැනි ව්‍යසනයක දී, ආපදා සූදානම සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරන්න (උදා: ශක්තිමත් මේසයක් යට ඔබ ආරක්ෂා වන්න).
• නිවසේ ප්‍රතිකාර කිරීමේදී භූමිකම්පාවක් වැනි ව්‍යසනයක් හේතුවෙන් නිවසේ සිටීමට අපහසු නම්, **ඔබට පිටතින් ඉවත් විය හැකිය**.
• **පිටතට ඉවත් වන විට, මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමට සහ අන් අය සමඟ සම්බන්ධතා අවම කර ගැනීමට වග බලා ගන්න.**