

COVID-19 උපදෙස් මාලාව, 9වන සංස්කරණය උපග්‍රන්ථ 5 "සාමාන්‍ය ජනතාව සඳහා පිළිවෙත් 10ක්"

COVID-19 රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, මෙම පිළිවෙත් 10 අනුගමනය කරන්න.



* COVID-19 ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ

උණ (37.5° හෝ ඊට වැඩි) කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව, සීතල, මාංශපේශි වේදනාව, හිසරදය, උගුරේ වේදනාව, රසය හා සුවඳ නොදැනීම ආදිය.

- 1 පාසලට, රැකියාවට හෝ පිටතට යාමෙන් වැළකී නිවසේ සිට විවේක ගන්න.
 - 2 සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට යාමට පෙර ඔබට COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන බව දන්වන්න.
 - 3 COVID-19 රෝග ලක්ෂණ නොකඩවා පවතින්නේ නම් හෝ රෝග ලක්ෂණ තීව්‍ර වන්නේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.
 - 4 උණ දිගටම පවතින්නේ නම් හෝ රෝග ලක්ෂණ දරුණු වන්නේ නම්,
 - ① විමසීම් (☎ 1339, ☎ ප්‍රාදේශීය කේතය +120), ඔබේ ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය අමතන්න.
 - ② තෝරාගත් සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට ගොස් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගන්න.
- *හදිසි තත්ත්වයකදී 119 ගිලන් රථය භාවිතා කරන්නේ නම්, ඔබට COVID-19 රෝග ලක්ෂණ ඇති බව දන්වන්න.
- 5 සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට යන හැකි සෑමවිටම තම පුද්ගලික වාහනයක් භාවිතා කර මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න.
 - 6 ගලායන ජලයෙන් අවම වශයෙන් තත්පර 30ක්වත් සබන් යොදා අත් සෝදන්න.
 - 7 කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ඔබේ වැළමිටින් හෝ ටිෂූ භාවිතා කර කට සහ නාසය ආවරණය කරගන්න.
 - 8 අන් අයගෙන් වෙන්වූ ස්ථානයක වාසය කරන්න. පවුලේ අය හෝ නේවාසික මිතුරන්ගෙන් සෑමවිටම මීටර් 2ක දුරක් පවත්වා ගන්න.
 - 9 පුද්ගලික බඩු බාහිරාදිය (කුචාය, පිඟන් භාණ්ඩ, ජංගම දුරකථනය ආදිය) අන් අය සමඟ බෙදා නොගෙන තනිව පරිහරණය කරන්න.
 - 10 නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨ දිනපතා පිරිසිදු කර විෂබීජ හරණය කරන්න.

" COVID-19 ට එරෙහි සටනේදී අපි එක්ව අධිෂ්ඨානයෙන් නැඟී සිටිමු. "