



යම් පුද්ගලයෙක්ට කොවිඩ්-19 වැළඳුනහොත්, එම ආසාදිත පුද්ගලයා මඟින් ආශ්‍රිත පවුලේ සාමාජිකයන්, මිතුරන් සහ වැඩ බිමෙහි සගයන්ට මෙම රෝගය පැතිරී යා හැකිය.

එම නිසා කොවිඩ්-19 රෝගයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහා අප ගන්නා පියවර අපගේ පමණක් නොව, අපගේ සම්පතමයන්ගේ ද ආරක්ෂාව තහවුරු කරයි.

## කොවිඩ්-19 සමඟ දිරියෙන් ඉදිරියට . . .

### මම කළ යුතු දේ . . .

- නිරතුරුව දෑත් හොඳින් සෝදන්න.
- කහින වීට හෝ කිවිසුම් යවන වීට කට සහ නාසය වැලඹ්වෙත් හෝ ටිෂූ කඩදාසියකින් ආවරණය කරගන්න. ඉන්පසු වහාම භාවිතා කළ ටිෂූ කඩදාසිය නිසිපරිදි කසළ බඳුනකට බැහැර කර දෑත් සෝදාගන්න.
- මතුපිටවල් නිතර පිරිසිදු කර විෂබීජනරණය කරන්න.
- හැමවිටම මීටරයක අවම පරතරය පවත්වා ගන්න.
- ඇතුළත පරිශ්‍ර තුළදී මීටරයට වඩා වැඩි පරතරයක් පවත්වා ගන්න.
- වාතාශ්‍රය වැඩි කිරීම සඳහා ජනෙල් විවෘත කර තබන්න.
- නිසි පරිදි මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න.



**මම නිසි පරිදි මුඛ ආවරණයක් පළඳින්නේ කෙසේද?**

- මුඛ ආවරණය පළඳීමට පෙර, ගැලවීමෙන් අනතුරුව සහ වය අැල්ලීම සිදුවන සෑම අවස්ථාවකම හොඳින් දෑත් පිරිසිදු කරගන්න.
- සැමවිටම ඔබේ නාසය, කට සහ නිකට ආවරණය වන පරිදි මුඛ ආවරණය පළඳින්න.
- සායනික මුඛ ආවරණ භාවිතා කල හැක්කේ එක වරක් පමණි. එය භාවිතයෙන් පසු නිසි පරිදි කසළ බඳුනකට බැහැර කර දෑත් හොඳින් පිරිසිදු කරගන්න.
- රෙදි මුඛ ආවරණයක් නම් එය දිනපතා සබන් යොදා හොඳින් සෝදා වියළා භාවිතයට ගත හැකිය.
- මුඛ ආවරණය භාවිතා නොකරන වීට (කන බොන වීට) එය පිරිසිදු ප්ලාස්ටික් බෑගයක් තුළ ගබඩා කර තබන්න.

### මම නොකළ යුතු දේ . . .

- දෑස්, නාසය සහ කට ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.
- වැසුණු, ජනාකීර්ණ සහ පුද්ගලයන් ළඟින් ගැටෙන ස්ථාන වලට යාමෙන් වළකින්න.
- කැස්ස, හිසරදය හෝ මඳ උණ ඇත්නම් සේවයට පැමිණීමෙන් වළකින්න.

## කොවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් මම කළ යුතු දේ . . .

කොවිඩ්-19 සුලබ රෝග ලක්ෂණ උණ වියළි කැස්ස වඩා බර ගතිය

මඳ වශයෙන් රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, නිවසේ රැඳී සිටි ක්‍රම වනතෙක් විවේක ගන්න. නිවසේ අන් අයගෙන් හැකි පමණ වෙන්ව සිටින්න. මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න. උපදෙස් සඳහා අමතන්න.

**1999**

උණ, කැස්ස සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවක් ඇතොත්, හදිසි වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා සහ රෝහලකට යාම සඳහා ගිලන් රථයක් ගෙන්වා ගැනීමට අමතන්න.

**1990**

## සබඳතා රැකගමු! සුවෙන් සිටිමු!

කොවිඩ්-19 හදිසි ඇමතුම **1999**

හදිසි වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා සහ ගිලන් රථයක් ගෙන්වා ගැනීමට

**1990**

ලිංගික සහ ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම සඳහා

- FPA සුවසේවා මධ්‍යස්ථාන**
- සීතාවක : 0114 377 062
  - කොග්ගල : 0912 283 919
  - 0914 940 853
  - වතුපිට්වල : 0333 150 448
  - අම්පාර : 0634 926 664
  - 0632 224 193
  - මඩකලපුව : 0652 226 163
  - 0654 923 800
  - නුවරඑළිය : 0522 235 728
  - 0524 925 024

උපදේශන උපකාරක ඇමතුම ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනය

**1926**

- FPA සුවසේවා උපදේශන මධ්‍යස්ථාන**
- සීතාවක : 0779 230 895
  - වතුපිට්වල : 0779 391 206
  - කොග්ගල : 0779 334 689

