

COVID-19 වැළැක්වීමේ අත්පොත

රෝග නිවාරණය හා පාලනය කිරීමේ
හේතාන් පළාත් මධ්‍යස්ථානය



Central China Publishing & Media Group Ltd.
Central China Land Media Co., Ltd.

Henan Science and Technology Press



Neptune Publications(Pvt) Ltd



COVID-19

වැළැක්වීමේ අත්පොත

රෝග නිවාරණය හා පාලනය කිරීමේ
හේතාන් පළාත් මධ්‍යස්ථානය

හෙතාන් විද්‍යා හා තාක්ෂණ මුද්‍රණාලය
මෙන්නේ

图书在版编目 (C I P) 数据

新型冠状病毒感染的肺炎预防手册 / 河南省疾病预防控制中心编写. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2020.2 (2020.3 重印)

ISBN 978-7-5349-9525-5

I. ①新… II. ①河… III. ①日冕形病毒—病毒病—肺炎—预防 (卫生)—手册 IV. ① R563.101-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 020387 号

COVID-19 වැළැක්වීමේ අත්පොත

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2020 මාර්තු

පරිවර්තනය : ෂලිනි ආනන්ද

ISBN : 978

ප්‍රකාශනය

නෙප්චූන් පබ්ලිකේෂන්ස් (පුද්) සමාගම

W : www.neptunepublications.com

E : info@neptunepublications.com

මුද්‍රණය

නෙප්චූන් පබ්ලිකේෂන්ස් (පුද්) සමාගම

302, පහළවෙල පාර, පැලවත්ත, බත්තරමුල්ල

දුර : 0777 381 335

“නව කොරෝනා වසිරසය ආසාදනය
වැළැක්වීමේ අත්පොත” හි කර්තෘ කමිටුව

ප්‍රධාන කර්තෘ : ජේෂ්වයාන ගුණවත්ත
සහකාර කර්තෘ : නන්දිනී ජයරත්න
සම්පාදනය : ලී උදාසීන වසිරසය යැයි ප්‍රකාශ
ලියා පුනරුත්ථාපය හේතුවෙන් ප්‍ර

මාධ්‍ය සහයෝගීතා ඒකකය:
වෛද්‍ය සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකය

පෙරවදන

2020 ආරම්භය, කොවිඩ්19 ක්ෂණයෙන් පැතිර යාමත් සමඟ අසාමාන්‍ය තත්වයක් ලෝකය පුරාම විශේෂයෙන් චීනයට ඇති කර තිබේ. විශාලතම ජනගහනයක් සහිත චීනයේදී ලෝකයේ මුල්ම වතාවට මහා පරිමාණයෙන් වසංගතය පැතිර යාම, චීන නායකත්වයේ සහ චීන රජයේ දැඩි සහයෝගය ඇතිව චීන ජනතාව දැන් ආඩම්බරයෙන් කියා සිටින්නේ අප විසින් වසංගත රෝගයට එරෙහිව දැඩි හා සාර්ථක සටනක් කර ඇති බවයි. දැන් කොවිඩ්19 වසංගතය බොහෝ රටවලට වේගයෙන් පැතිර ගොස් බලපා ඇති හෙයින්, චීන රජය සහ ජනතාව වසංගතයට එරෙහිව සටන් කිරීමේ අපගේ අත්දැකීම් ඔවුන් සමඟ බෙදා ගැනීමට කැමැත්තෙන් සිටිති.

මෙම අත්පොත පිළියෙල කිරීම සඳහා වගකීමෙන් යුතුව දායකත්වය දරණ ලද්දේ රෝග පාලනය හා වැළැක්වීමේ හේතාන් පළාත් මධ්‍යස්ථානය විසිනි. තාක්ෂණික මඟ පෙන්වීම් සහ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ පදනම් කරගත් වසංගතය පාලනය කිරීම මගින් සාමාන්‍ය ලෙසින් හෙතාන් පළාතේ නිෂ්පාදනය සහ ජනතාවගේ ජීවිතය පවත්වා ගැනීම මෙහි අරමුණ විය. චීනයේ අධික ජනගහනයක් වාසය කරන අනෙකුත් පළාත් අතර මිලියන 100 කට අධික ජනගහනයක් වෙසෙන හෙතාන් පළාත, වඩාත් බරපතල ලෙස ආසාදිත හුනාන් පළාතට මායිම්ව තිබීම විශාල අභියෝගයකට මුහුණ දුන් අතර වසංගතය පාලනය කිරීමේ ප්‍රශංසනීය ජයග්‍රහණයක් ලබා ඇත. චීන කොමියුනිස්ට් පක්ෂයේ මධ්‍යම කමිටුවේ සභාපති ෂී ජින්පිංගේ සහ චීන රජයේ උපදෙස් යටතේ ජනතාවගේ ජීවිත සහ සෞඛ්‍යයට ප්‍රමුඛස්ථානය ලබා දෙමින් හෙතාන් පළාත් රජය විසින් කාලෝචිත හා ඵලදායී පියවර නොගත්තේ නම් ජයග්‍රහණය කළ නොහැකි වනු ඇත. කොවිඩ්19 වසංගත වැළැක්වීමේ සහ පාලනය සඳහා

වන පළාත් මූලස්ථානය ආණ්ඩුකාරවරයා විසින්ම මෙහෙයවනු ලැබූ අතර අදාළ සියලුම දෙපාර්තමේන්තු කලමනාකාරිත්වය සම්බන්ධීකරණය තුළින් ජාලගත හා පරිපූර්ණ පරීක්ෂා කිරීමේ ප්‍රතිපත්තිය

ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍රයන් සහ සමස්ථ ජනගහනය කෙරෙහිම විශේෂ අවධානයක් යොමු කරමින් එක් එක් ප්‍රජාව සහ සෑම ගෘහස්ථයන් වෙතම ක්‍රියාත්මක වීම සිදු නොවිනි නම් මෙය සාර්ථක නොවීමට ඉඩ තිබේ.

කොවිඩ්19 පිළිබඳ නිවැරදි, බලයලත් සහ වෘත්තීය දැනුම ප්‍රවලිත කිරීමේ අරමුණින් හෙතෙත් පළාත් සෞඛ්‍ය කොමිසමේ මඟපෙන්වීම යටතේ මෙම පොත වෛද්‍ය හා සෞඛ්‍ය ප්‍රවෘත්ති ඒජන්සිය සහ මධ්‍යම චීන ප්‍රකාශන මාධ්‍ය සමූහයේ හෙතෙත් විද්‍යා හා තාක්ෂණ මුද්‍රණාලය එක්ව ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී. මහජනයාට කොවිඩ්19 පිළිබඳව හිතියෙන් වැළකී දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණ දීමට සහ ජය ගැනීමට ධනාත්මක ආකල්පයක් ඇති කිරීමට ස්වයං ආරක්ෂාව පිළිබඳ ජනතාවගේ දැනුවත්භාවය වැඩි දියුණු කිරීම මෙම පොතේ අරමුණ වන්නේ ය.

වසංගතයට එරෙහි ගෝලීය සටන ජය ගනු ඇත්තේ ජනතාව සහ රටවල් අතර සාමූහික ප්‍රයත්නයන් හා සහයෝගීතාවයෙන් බව අපි අවංකවම ප්‍රාර්ථනා කරමු.

කතෘ මණ්ඩලය

2020 පෙබරවාරි

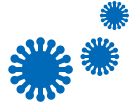
අන්තර්ගතය

1. වෛරසයක් යනු කුමක්ද?	1
2. වෛරස් මිනිස් සිරුරට බලපාන්නේ කෙසේද?	2
3. බෝවන නියුමෝනියාව යනු කුමක්ද?	3
4. කොරෝනා වෛරස් යනු කුමක්ද?	4
5. කොරෝනා වෛරසයේ භෞතික හා රසායනික ලක්ෂණ මොනවාද?	5
6. කොරෝනා වෛරසයේ වසංගත අධ්‍යයන සඳහා පරීක්ෂණය	6
7. සත්ව කොරෝනා වෛරස් යනු කුමක්ද?.....	7
8. මිනිසුන්ට ආසාදනය විය හැකි කොරෝනා වෛරස් මොනවාද?	8
9. කොරෝනා වෛරස් සතුන්ගෙන් මිනිසුන්ට සම්ප්‍රේෂණය වෙන්නේ කෙසේද?	9
10. කොරෝනා වෛරසයේ ව්‍යාධිජනක බව කුමක්ද?.....	10
11. SARS-CoV-2 යනු කුමක්ද?	11
12. SARS-CoV-2 හි ලක්ෂණ මොනවාද?	12
13. SARS-CoV-2 පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිද?	13
14. SARS-CoV-2 වෛරසයට ගොදුරු විය හැක්කේ කවුද?	14
15. SARS-CoV-2 ආසාදනයේ රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?.....	15
16. නිරාවරණය වූ සැක සහිත අය කවුද?	16
17. සැක සහිත පුද්ගලයින් ගැන පැහැදිලි කරන්නේ කෙසේද?	17
18. රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන ආසාදිත පුද්ගලයින් සිටීද?	18
19. සුපිරි රෝග පතුරන්නෙකු යනු කවුරුන්ද?.....	19
20. ඔබ වෛද්‍යවරයකු හමුවිය යුතු යැයි අදහස් කළ හැකි රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?	20
21. උණ සහ වෙනත් රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත්, එයින් අදහස් වන්නේ ඔබට ආසාදනය වී ඇති බවද?	21
22. වියළි කැස්ස සහ කැස්ස අතර වෙනස කුමක්ද?	22
23. SARS-CoV-2 ආසාදනය විය හැකි ආකාර මොනවාද?	23
24. ඔබට ආසාදනය වී ඇති බව සැක කරන්නේ නම් ඔබට කුමක් කළ හැකිද?	24
25. උණ සායනයකට රෝගීන් පැමිණි විට කෙසේ ඔවුන්ව පිළිගත ගත යුතුද?	25
26. රෝහලේ හරස් ආසාදන වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?.....	26

27. COVID-19 තහවුරු කරන්නේ කෙසේද?	27
28. COVID-19 සදහා නිශ්චිත ඖෂධ හෝ එන්නත් තිබේද?	28
29. උණ සහ කැස්ස නොමැතිව “අනාකෘතික”ව මග හැරුණු රෝගීන්ගේ රෝග විනිශ්චය කරනු ලබන්නේ කෙසේද?	29
30. ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන්ට SARS-CoV-2 වලට ගොදුරු වීමේ වැඩි අවදානමක් තිබේද? ...	30
31. දින 14 ක් සමීපව ඇසුරු කල අය පරීක්ෂා කල යුත්තේ ඇයි?	31
32. COVID-19 සහ සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව අතර ඇති වෙනස්කම් මොනවාද?	32
33. COVID-19 සහ ඉන්ෆ්ලුවෙන්සාව අතර ඇති වෙනස්කම් මොනවාද?	34
34. COVID -19 සහ SARS අතර ඇති වෙනස්කම් මොනවාද?	35
35. සුරතල් සතුන්ගෙන් SARS-CoV-2 පැතිරිය හැකිද?	36
36. වසංගත කාල පරිච්ඡේදයේදී දන්න වෛද්‍යවරයකු හමුවීම නිර්දේශ නොකරන්නේ ඇයි?	37
37. COVID-සුව කළ හැකිද?	38
38. නිරෝධායනයෙන් නිදහස් වීමේ නිර්ණායක මොනවාද?	39
39. සුව වූ පසු මුදා හරින ලද රෝගීන් පිළිපැදිය යුතු ආරක්ෂක පියවර මොනවාද?	40
40. මුදා හරින ලද රෝගීන්ගේ ස්පර්ශයෙන් රෝගය බෝවනවාද?	41
41. මුහුණු ආවරණ තෝරා ගන්නේ කෙසේද?	42
42. ශල්‍ය මුහුණු ආවරණයක් නිවැරදිව පලඳින්නේ කෙසේද?	43
43. භාවිතා කළ මුහුණු ආවරණ ඉවත් කරන්නේ කෙසේද?	44
44. නිවැරදිව අත් සේදීම කෙසේද?	45
45. වසංගත කාල පරිච්ඡේදයේදී නිවසින් බැහැරව හා නිවසේ රැඳී සිටින විට ආරක්ෂක පියවර ගන්නේ කෙසේද?	46
46. ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයෙකුට රෝග ලක්ෂණ ඇතැයි සැක විට ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?	49
47. ඔබ අසල යමෙකුට SARS-Cov-2 ආසාදනය වී ඇති බවට ඔබ සැක කරන්නේ නම් ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?	50
48. බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශයේ ඔබ පදිංචි නම් හෝ ඔබ එවැනි ප්‍රදේශයක සංචාරය කර තිබේ නම් කළ යුත්තේ කුමක්ද?	51
49. පොදු ස්ථානවල සේවය කරන කාර්ය මණ්ඩල ගත යුතු ආරක්ෂක පියවර මොනවාද?... ..	53
50. රැකියාව සදහා යාමට ක්‍රමය තෝරා ගන්නේ කෙසේද?	54
51. පොදු ප්‍රවාහනය සදහා විෂයීය නාශක සහ වෙනත් රෝග වැළැක්වීමේ ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග ගන්නේ කෙසේද?	55
52. පොදු ප්‍රවාහනය භාවිත කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?	56
53. වැඩ කිරීමට පෙර ගත යුතු ආරක්ෂක පියවර මොනවාද?	57
54. රැකියා ස්ථානයේදී SARS-Cov-2 ආසාදනය වීම වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?	58
55. විදුලි සෝපානයක යන විට ආසාදනය වීමෙන් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?	59
56. කාර්යාලයේදී ආසාදනය වීමෙන් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?	60
57. රැස්වීමකට සහභාගී වන විට ආසාදනය වීමෙන් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?	61

58. නිල සංචාර වලට සහභාගී වීමට ඇත්නම් ආසාදනය වීමෙන් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?	62
59. ව්‍යවසායන් විසින් ගත යුතු රෝග වැළැක්වීමේ පියවර මොනවාද?	63
60. ඔබ කැම ඉල්ලාදීමට යන විට කළ යුත්තේ කුමක්ද?	64
61. ඔබ රැකියාවේ සිට ආපසු නිවසට පැමිණි පසු ආසාදනය වීම වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?	65
62. පාසලේදී SARS-Cov-2 ආසාදනය වීම වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?	66
63. රෝහලේදී SARS-Cov-2 ආසාදනය වීමෙන් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?	68
64. වසංගත කාල පරිච්ඡේදය තුළදී වෙනත් රෝග සඳහා වෛද්‍යවරයකු හමුවීමේදී ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?	69
65. ඔබ ගෘහස්ථ වෛද්‍ය නිරීක්ෂණය යටතේ සිටිය යුත්තේ කුමන තත්වයන් යටතේද?	71
66. ගෘහස්ථ වෛද්‍ය නිරීක්ෂණ ලබා ගැනීමේදී සමීප සම්බන්ධතා සඳහා කළ යුත්තේ කුමක්ද?	72
67. වැඩිහිටියන්, ළමුන් සහ වෙනත් විශේෂ කණ්ඩායම් විසින් ගත යුතු ආරක්ෂක පියවර මොනවාද?	74
68. පොදු පවුල් වල විෂබීජ නාශනය සිදු කරන්නේ කෙසේද?	75
69. පවුලේ සාමාජිකයෙකු ආසාදනය වී ඇත්නම්, ඔබ විෂබීජ නාශනය කළ යුත්තේ කෙසේද?	76
70. වසංගත කාල පරිච්ඡේදයේදී ඔබේ ජීවිතය නියාමනය කර ප්‍රතිශක්තිය ශක්තිමත් කරන්නේ කෙසේද?	77
71. වසංගත කාලය තුළ චිත්තවේග කළමනාකරණය කර ගැනීම.....	78
72. නිවසේදී ප්‍රසාරය (දිගැනීම) ව්‍යායාම කිරීම	79
73. ශ්වසන පුහුණුව	82
74. වරදවා වටහාගැනීම් 1: SARS-Cov-2 යනු SARS වෛරසයට සමානය.	83
75. වරදවා වටහාගැනීම් 2: වැඩිහිටියන් කොවිඩ්19 වලට ගොදුරු වේ.	84
76. වරදවා වටහාගැනීම් 3: ඔබට උණ, විඩාව සහ වියළි කැස්ස වැනි සායනික රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් ඔබට ආසාදනය වී ඇත.	85
77. වරදවා වටහාගැනීම් 4: ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ගැනීමෙන් SARS-Cov-2 ආසාදනය වීම වළක්වා ගත හැකිය.	86
78. වරදවා වටහාගැනීම් 5: විටමින් සී ගැනීමෙන් ප්‍රතිශක්තිය වැඩි දියුණු කළ හැකිය.	87
79. වරදවා වටහාගැනීම් 6: Banlangen (Isatidis Radix) කැට ගැනීමෙන් SARS-Cov-2 ආසාදනය වීම වළක්වා ගත හැකිය.	88
80. වරදවා වටහාගැනීම් 7: මද්‍යසාර පානය කිරීමෙන් කොවිඩ් 19 ආසාදනය වළක්වා ගත හැකිය	89
81. වරදවා වටහාගැනීම් 8: සුදුඵුණු ආහාරයට ගැනීමෙන් SARS-CoV-2 ආසාදනය වළක්වා ගත හැක.	90
82. වරදවා වටහාගැනීම් 9: පාවිච්චි කරන ලද මුහුණු ආවරණ ඉවත දැමීමට පෙර පුළුස්සා, තම්බා හෝ කපා දැමිය යුතුය.	91
83. වරදවා වටහාගැනීම් 10: ඉවත දැමිය හැකි බහුපටල වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණ පැළඳීමෙන් SARS-CoV-2 ආසාදනය වීම වළක්වා ගත හැකිය.	92

84. වරදවා වටහාගැනීම් 11: වෙස් මුහුණු නිවැරදිව හෝ අනෙක් පැත්තට පැළඳ සිටිද යන්න ගැටළුවක් නොවේ.	93
85. වරදවා වටහාගැනීම් 12: ඉදිරිපස පැත්ත භාවිතා කිරීමෙන් පසු මුහුණු ආවරණයේ අනෙක් පැත්ත පැළඳිය හැකිය.	94
86. වරදවා වටහාගැනීම් 13: මුහුණු ආවරණ ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමට අවශ්‍ය නොවන අතර එය දිගු කලක් පැළඳිය හැකිය.	95
87. වරදවා වටහාගැනීම් 14: හුස්ම කපාට සහිත වෙස් මුහුණු නිෂ්චල ය.	96
88. වරදවා වටහාගැනීම් 15: මිනිසුන් දිනපතා ආරක්ෂාව සඳහා ආරක්ෂක ඇස් කණ්ඩාඩ් පැළඳිය යුතුය.	97
89. වරදවා වටහාගැනීම් 16: දුම් පානයෙන් SRS-CoV-2 ආසාදනය වළක්වා ගත හැකිය.	98
90. වරදවා වටහාගැනීම් 17: විනාකිරි සමඟ ධූමකරණය කිරීමෙන් වාතය විෂබීජගරණය කළ හැකි අතර SARS- CoV-2 ආසාදනය වළක්වා ගත හැකිය.	99
91. වරදවා වටහාගැනීම් 18: සෙලයින් ද්‍රාවණය සමඟ උගුර සේදීමෙන් SARS-CoV-2 අක්‍රිය කළ හැකිය.	100
92. වරදවා වටහාගැනීම් 19: නාස්පුඩු වලට තල තෙල් දැමීමෙන් SARS-CoV-2 ආසාදනය වීම වළක්වා ගත හැකිය.	101
93. වරදවා වටහාගැනීම් 20: ලොම් සහිත කබා පහසුවෙන් වෛරස් වලට ගොදුරු වීමට ඉඩක් ඇත.	102
94. වරදවා වටහාගැනීම් 21: සෙල්සියස් අංශක 56ක උණුසුම් ජලයෙන් ස්නානය කිරීමෙන් SARS-CoV-2 වළක්වා ගත හැකිය.	103
95. වරදවා වටහාගැනීම් 22: සවිනා සහ හුමාල කාමර වලින් SARS CoV-2 ආසාදනය වළක්වා ගත හැකිය.	104
96. වරදවා වටහාගැනීම් 23: පාවිච්චි කරන ලද මුහුණු ආවරණ මයික්‍රෝවේව් උදුන තුල රන් කිරීමෙන් විෂබීජගරණය කළ හැකිය.	105
97. වරදවා වටහාගැනීම් 24: ශරීරය පුරා මත්පැන් ඉසීම විෂබීජ නාශකයක් මෙන් බලපෑමක් ඇති කරයි.	106
98. වරදවා වටහාගැනීම් 25: ඇල්කොහොල් සාන්ද්‍රණය වැඩි වන තරමට විෂබීජ නාශක හැකියාව වැඩි වේ.	107
99. වරදවා වටහාගැනීම් 26: ඉර අවිච්ඡේදිතව මගින් SARS-CoV-2 විනාශ කළ හැකිය.	108
100. වරදවා වටහාගැනීම් 27: මඬ වටා ආසාදිත කිසිවෙකු නොමැති නම් මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම අනවශ්‍යය.	109



1

වෛරසයක් යනු කුමක්ද?

වෛරසයක් යනු අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම න්‍යෂ්ටික අම්ලවල ඇසට නොපෙනෙන අංශු සහ ඒවා ආවරණය කරන ප්රෝටීන වේ. ආසාදිත සෛල තුළ වෛරස වර්ධනය වන්නේ එහි ජානමය ද්‍රව්‍යය වන න්‍යෂ්ටික අම්ල අණු ප්‍රතිප්‍රතික්ෂේපය හෙවත් අනුපිටපත් කිරීමෙනුයි. මෙම “ප්‍රතිප්‍රතික්ෂේපය” යනු න්‍යෂ්ටික අම්ලය නව න්‍යෂ්ටික අම්ලයක් නිපදවීමේ අවිච්ඡිද්‍රවත් ලෙසින් ක්‍රියාත්මක වෙමින් එය මුල් එකට සමාන න්‍යෂ්ටික අම්ල අනුවක් සෑදීමයි.

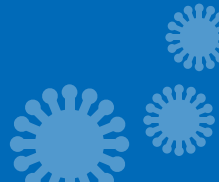
ස්වාධීන වෛරස වලට කිසිදු වැදගත් ක්‍රියාවලියක් සම්පූර්ණ කිරීමට හෝ කිසිදු ජීවන ලක්ෂණයක් පෙන්වීමට නොහැකිය. නමුත් වෛරසයක් සෛල ආක්‍රමණය කළ විගසම ක්‍රියාකාරී ජීවන ලක්ෂණ පෙන්වන අතර ඒවා ප්‍රතිවර්තනය හා වර්ධනය සඳහා ධාරක සෛල පද්ධතිය භාවිතා කරමින් නව පරම්පරාවේ වෛරස බිහි කරයි. මෙම ක්‍රියාවලියේදී ධාරක සෛල යම් ප්‍රමාණයකට හානි වේ



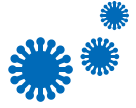


2

වෛරස් මිනිස් සිරුරට බලපාන්නේ කෙසේද?

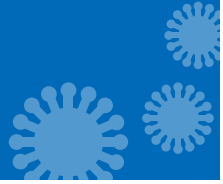


වෛරස මිනිස් සිරුරට තනි තනිව හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් ආක්‍රමණය කළ හැකිය. වෛරස වලට පටක සෛල ආක්‍රමණය කළ හැකි අතර 2019nCoV ප්‍රධාන වශයෙන් පෙනහළු වල පටක සෛල ආක්‍රමණය කරයි, ඒවා වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව පෙනහළු අපිච්ඡද පටක සෛල ලෙස හැඳින්වේ. පෙනහළු වල අපිච්ඡද පටක සෛල මිලියන සිය ගණනක් ඇත. වෛරසය පුප්ඵසීය අපිච්ඡද පටක සෛල ආක්‍රමණය කළ පසු එය ගුණ වීමට පටන් ගනී (මාධ්‍ය වන්නේ RNA ප්‍රත්‍යන්තියයි). සලෙල තුළ බොහෝ නව වෛරස් අංශු සෑදීමෙන් එය සෛලය මරණයට පත් කර නව වෛරස අංශු මුදා හැරීමට හා අවට ඇති පුප්ඵසීය අපිච්ඡද පටක සෛල වලට ආසාදනය කරයි. ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් නැතිනම්, ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ ආසාදන ක්‍රියාවලිය විසිරී යා හැකි අතර එය පෙනහළු පටක වලට බරපතල හානි සිදු කරයි, තවද ඉන් ජීවිතයටද හානි කරයි. නමුත් සාමාන්‍ය තත්වයන් යටතේ වෛරසය ආක්‍රමණය වීම වැළැක්වීමට අපගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ක්‍රියා කරනු ඇත. ප්‍රතිශක්තිය ජන්ම ප්‍රතිශක්තිය (හෝ සහජ ප්‍රතිශක්තිය වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව) සහ මිශ්‍ර ප්‍රතිශක්තිය (වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව ලබාගත් ප්‍රතිශක්තිය) ලෙස බෙදී ඇති අතර එමඟින් බොහෝ මට්ටම්වල ආක්‍රමණික වෛරස මර්දනය කර තුරන් කළ හැකිය.

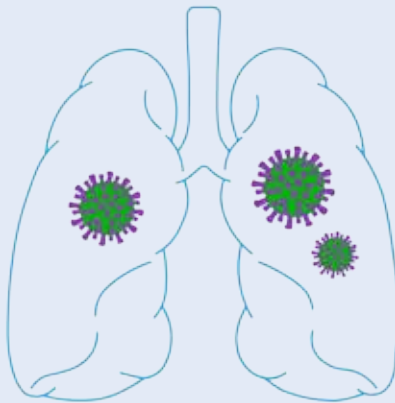


3

බෝවන නියුමෝනියාව යනු කුමක්ද?



බෝවන නියුමෝනියාව යනු විවිධ ව්‍යාධිජනක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විසින් ඇති කරන පෙණහලු වල ඉදිමුම සහිත දැවිල්ලයි. බෝවන නියුමෝනියා රෝග කාරකවලට බැක්ටීරියා, වෛරස්, දිලීර, මයිකොප්ලාස්මා, ක්ලැමීඩියා යනාදිය ඇතුළත් වේ. සීන සහ වසන්ත කාලය යනු ශ්වසන ආසාදන හා වෛරස් නියුමෝනියාව ඉහළ මට්ටමක පවතින කාල වේ. වෛරස් නියුමෝනියාවේ ප්‍රධාන සායනික රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, කැස්ස හෝ පපුවේ තද ගතිය, අතීසාරය යනාදියයි.





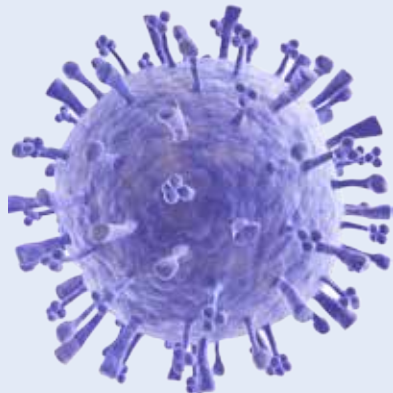
4

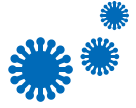
කොරෝනා වෛරස් යනු කුමක්ද?

කොරෝනා වයිරසය නම් කර ඇත්තේ එහි ස්වරූපය ඉලෙක්ට්‍රෝන අන්වීක්ෂයෙන් බලන විට ඔවුන්ගේ හා සමාන වන බැවිනි. එහි සම්ප්‍රේෂණ ඉතිහාසය “කුප්‍රකට” ලෙස හැඳින්විය හැකිය. එය සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාවේ ප්‍රධාන රෝග කාරක වලින් එකක් පමණක් නොව, එය බරපතල වසංගත කිහිපයකටද හේතු වේ.

RNA වෛරස කාණ්ඩයක් වන කොරෝනා වයිරසය, කවරයක් සහිත තනි, කෙළින් පිහිටි උල් තන්තු සහිත ජානමය ද්‍රව්‍යක් වන අතර, එය ස්වභාවධර්මයේ පුළුල් ව පැතිරෙයි දෙයක් වේ. මෙම වෛරස් ජෙනෝමයේ දිග කිලෝබේස් 2732ක් වන අතර කොන් පහකින් යුත් මෙතිල් ශීත කැප් එකක් ද, කොන් තුනකින් යුත් පොලි (ඒ) වලිගයක් ද වේ (කිලෝබේස් යනු න්‍යෂ්ටික පොලිනුක්ලියෝටයිඩ් දාමයක දිග මනින ඒකකයයි. මෙය තනි තන්තු න්‍යෂ්ටික අම්ලයේ තන්තු 1,000 කට සමාන ය.) එය මේ දක්වා ඇති විශාලතම ජානමය RNA වෛරසයයි.

කොරෝනා වයිරසය පෘෂ්ඨවංශිකයින්ට පමණක් ආසාදනය වන අතර මිනිසුන්ගේ හා සතුන්ගේ ශ්වසන පද්ධතියේ රෝග, ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ සහ ස්නායු පද්ධතියේ බොහෝ රෝග වලට සම්බන්ධ වේ.





5

කොරෝනා වයිරසයේ භෞතික හා රසායනික ලක්ෂණ මොනවාද?

කොරෝනා වයිරසය තාපයට සංවේදී වේ. එය උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 4 දී මධ්‍යස්ථව ස්ථායී වන අතර උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 60 දී වසර ගණනාවක් වුවද තබා ගත හැකිය. කෙසේ වෙතත්, උෂ්ණත්වය වැඩි වන විට එහි ප්‍රතිරෝධය අඩු වේ. නිදසුනක් ලෙස, HCoV-229E (සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති කරන අඩු ව්‍යාධිජනක කොරෝනා වයිරසයකි) මිනිත්තු 10 ක් උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 56 දී තිබියදී හෝ හෝ පැය කිහිපයක් උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 37 තිබුනහොත් එහි ආසාදන හැකියාව නැති කර ගත හැකිය.

අම්ල හා ක්ෂාර වලට මිනිස් කොරෝනා වයිරස ඔරොත්තු නොදෙයි. වෛරස ප්‍රතිවර්ධනය සඳහා ප්‍රශස්ත pH අගය (Pondus Hydrogenii) 7.2 කි.

මිනිස් කොරෝනා වයිරසය කාබනික ද්‍රාවක සහ විෂබීජ නාශක වලට සංවේදී බැවින් එය 75% ඇල්කොහොල්, ඊතර්, ක්ලෝරෝෆෝම්, ෆෝමල්ඩිහයිඩ්, ක්ලෝරිනීකෘත විෂබීජ නාශක, පෙරසිටික් අම්ලය සහ පාරජම්බුල කිරණ මගින් අක්‍රිය කළ හැකිය. වෛරසය අක්‍රිය කිරීමේදී ක්ලෝරෙක්සයිඩින් ඵලදායී නොවේ.



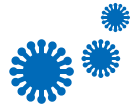


6

කොරෝනා වෛරසයේ වසංගත අධ්‍යයන සඳහා පරීක්ෂණය.

ගෝලීය වශයෙන්, ශ්වසන පද්ධති ආසාදන වලින් 10% 30% ක් පමණ ඉහල ප්‍රමාණයක් සිදුවන්නේ HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63, හා HCoV-HKU1 වැනි වෛරස් නිසා වන අතර මෙය සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාවේ දෙවන ප්‍රධාන හේතුවද වන අතර, පලමු වැන්න නාසයට ආසාදනය වන රයිනෝවෛරසයයි. මෙය වසන්ත හා ශීත කාලයේ දී අධික ලෙස ආසාදනය වේ. එය සාමාන්‍යයෙන් බිජෝෂණ කාල පරිච්ඡේදයක් ඇති අතර සාමාන්‍යයෙන් ජනගහනය අවදානමට ලක් වේ. බෝවීමේ ප්‍රධාන මාර්ගය වන්නේ ස්පර්ශ සම්ප්‍රේෂණයයි.





7

සත්ව කොරෝනා වෛරස් යනු කුමක්ද?

සත්ව කොරෝනා වෛරස් වලට ක්ෂීරපායී කොරෝනා වෛරස සහ කුරුළු කොරෝනා වෛරස අයත් වේ.

ක්ෂීරපායී කොරෝනා වෛරස ප්‍රධාන වශයෙන් α සහ β කොරෝනා වයිරස වන අතර එමඟින් වවුලන්, උෟරන්, බල්ලන්, බළලුන්, මීයන්, ගවයන්, අශ්වයන් සහ වෙනත් ක්ෂීරපායීන්ට ආසාදනය විය හැකිය.

කුරුළු පැටවුන්, ගේ කුරුල්ලන්, තාරාවන්, පාත්තයින්, පරවියන් සහ තවත් බොහෝ පක්ෂීන්ට ආසාදනය විය හැකි කුරුළු කොරෝනා වෛරස ප්‍රධාන වශයෙන් γ සහ δ කොරෝනා වයිරස වේ.

බොහෝ වන සතුන් රෝග කාරක රැගෙන ගොස් ඇතැම් බෝවන රෝග සඳහා මාධ්‍ය බවට පත්විය හැකිය. නිදසුනක් ලෙස, උරුලුවන්, වවුලන්, බට මීයන් සහ දිය බල්ලන් යනු කොරෝනා වයිරසයේ පොදු ධාරකයන් වේ.

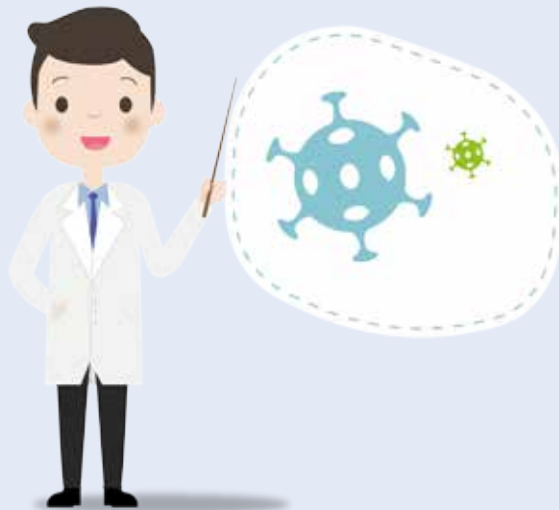
කොරෝනා වෛරසයේ පරිණාමීය ලෙස විශේෂිතව ප්‍රගුණ වූ අසල්වැසියන් වන SARS-CoV-2 විවිධ වවුලන් තුළ දක්නට ලැබෙන හෙයින්, 2019-nCoV හි ස්වාභාවික ධාරකයා වවුලන් විය හැකි යැයි අනුමාන කෙරේ. එබැවින් නිරෝධානය නොකළ කැලෑ සතුන්, නැවුම් සහ වෙනත් ආහාර අනුභව නොකරන්න. “නව කෑම විශේෂතා අත්හදා බැලීමේ” අරමුණින් ඒ අවදානම ගැනීමෙන් වළකින්න.

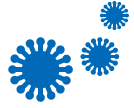


8

මිනිසුන්ට ආසාදනය විය හැකි කොරෝනා වෛරස් මොනවාද?

මේ දක්වා, නියුමෝනියාව පැතිරීමට හේතු වන SARS-CoV-2 වලට අමතරව, තවත් කොරෝනා වෛරස් වර්ග 6 ක් ඇත (HCoV-229E, HCoV-OC43, SARS-CoV, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 and MERS-CoV).





9

කොරෝනා වෛරස් සතුන්ගෙන් මිනිසුන්ට සම්ප්‍රේෂණය වෙන්නේ කෙසේද?

වවුලන් බොහෝ කොරෝනා වෛරස් වල ස්වාභාවික සත්කාරකයා වේ. SARS nCoV-2 හි ස්වදේශීය සත්කාරකයා යා වවුලන් විය හැකිය. විකෘති වීමෙන් පසුව, වෛරසය අතරමැදි ධාරකයන්ට සහ පසුව මිනිසුන්ට ආසාදනය වේ. කෙසේ වෙතත්, වවුලන්ගේ සිට මිනිසුන් දක්වා එන, තවමත් හඳුනාගෙන නොමැති අතරමැදි ධාරකයන් බොහෝමයක් සිටිය හැකිය.

කොරෝනා වෛරස් ප්‍රධාන වශයෙන් ෂතුන්ගෙන් මිනිසාට සහ මිනිසාගෙන් මිනිසාට, කෙල බිඳිති මගින් හෝ ස්පර්ශ සම්ප්‍රේෂණය හරහා ව්‍යාප්ත වේ.





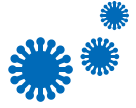
10

කොරෝනා වයිරසයේ ව්‍යාධිජනක බව කුමක්ද?

කොරෝනා වයිරස් ප්‍රධාන වශයෙන් වැඩිහිටියන්ට හෝ සාපේක්ෂව වැඩිහිටි දරුවන්ට ආසාදනය වන අතර සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සහ උගුරේ දැවිල්ල එයින් ඇති කරයි. සමහර මාදිලි වැඩිහිටියන්ට පාවනය ද ඇති කළ හැකිය. වෛරසය පැතිරෙන්නේ කෙල බිඳිති සම්ප්‍රේෂණයෙන් සහ මලමුඛ සම්ප්‍රේෂණය මගිනි. වසන්ත හා ශීත කාලයේදී මෙහි සිදුවීම් සැම විටම ඉහළ ය.

වෛරස් මිනිසුන්ට ආසාදනය වීමේ හරය වන්නේ වෛරසය සහ අපගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අතර අරගලයේ ක්‍රියාවලියකි. මෙම ක්‍රියාවලිය අතරතුර, සම්ප්‍රේෂණය කළ හැකි වෛරසය මිනිසුන්ට ආසාදනය වූ පසු, ආසාදිත සෛල තුළ ප්‍රතිවර්ධනය කිරීම මගින් විකෘති වන අතර, ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය විසින් විස වෛරස හඳුනාගෙන විනාශ කරනු ලැබේ. එමනිසා, මෙම සම්ප්‍රේෂණය කළ හැකි වෛරසය හා එහි ව්‍යාධිජනක බව වඩා දුර්වල වනු ඇත.

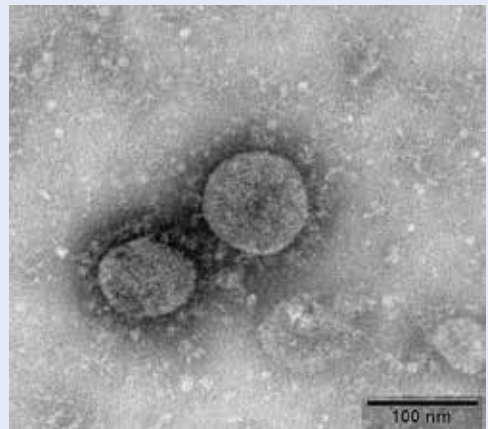




11

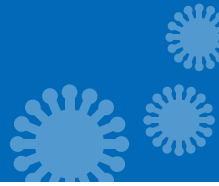
SARS-CoV-2 යනු කුමක්ද?

SARSCoV-2 SARSnCoV-2 යනු මීට පෙර මිනිසුන් තුළ හමු නොවූ කොරෝනා වයිරසයකි. කොරෝනා වයිරසයේ ප්‍රතිදේහජනක විචල්‍යතාවයේ ප්‍රතිපලයක් ලෙස SARSCoV-2 හි උපත සිදු වී ඇති අතර ඉන් ඇති වූ COVID19 වසංගතයට මුහුණ දීමට ජනතාවගේ ප්‍රතිශක්තිය ප්‍රමාණවත් නොවී ය. 2020 ජනවාරි 27 වන දින ජාතික ව්‍යාධිජනක ක්ෂුද්‍ර ජීවී සම්පත් බැංකුව විසින් වැදගත් තොරතුරු කිහිපයක් නිකුත් කළ අතර චීන හා ඉංග්‍රීසි නාමය, අංකය (NPRC 2020.00002) තොරතුරු සහ එහි ඉලෙක්ට්රෝන අන්වීක්ෂීය ඡායාරූප, 2019-CoV-2 න්‍යෂ්ටික අම්ල අනාවරණ ප්‍රාථමිකය, පරිසරයෙන් හුදකලා කළ SARS CoV-2 හි පළමුව විකුටා කළ තත්තු පිළිබඳව තොරතුරු රෝග පාලනය හා වැළැක්වීමේ චින මධ්‍යස්ථානය විසින් නිකුත් කළේ ය.



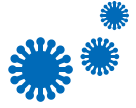


12

SARS-CoV-2 හි
ලක්ෂණ මොනවාද?

SARSCoV-2 යනු ආවරණයක් ඇති වටකුරු හෝ ඉලිප්සාකාර හැඩයකින් යුත් β කුලයට අයත් කොරෝනා වෛරසයකි. එය බොහෝ විට බහුරූපී වේ. එය සෑම විටම 60 සිට 140nm ප්‍රමාණයෙන් යුක්ත වේ. එහි ජානමය ලක්ෂණ SAESr-CoV සහ MERsR-CoV වලට වඩා සැලකිය යුතු ලෙස වෙනස් වේ. වත්මන් අධ්‍යයනයෙන් පෙන්වුම් කරන්නේ bat-SL-CoVZC45 සහ SARS-CoV-2 අතර සමජාතීයතාව 85% ට වඩා වැඩි බවයි. ජෛව අභිවර්ධනයේ දී, SARS CoV-2 පැය 96 ක් තුළ මිනිස් ශ්වසන පද්ධතියේ අපිච්ඡද පටක සෛල තුළ සොයා ගත හැකි අතර, එය VERO E6 සහ Huh-7 සෛල වල හුදකලා කොට රෝපණය වීමට දින 6 ක් පමණ ගත වේ. (VERO E6 සහ Huh-7 සෛල යොදා ගනු ලබන්නේ පරීක්ෂණ සඳහා කෘතීම ලෙස සෛ, රෝපනය කිරීමටය)

SARSCoV-2 හි භෞතික හා රසායනික ගුණාංග පිළිබඳ බොහෝ අවබෝධය ලබා ගත හැක්කේ SARSr-CoV සහ MERsR-CoV අධ්‍යයනයන්ගෙනි. වෛරසය පාරජම්බුල කිරණ හා උණුසුමට සංවේදී වේ. 75% එතනෝල්, ක්ලෝරින් අඩංගු විෂබීජ නාශක, පෙරසිටික් අම්ලය, ක්ලෝරෝෆෝම සහ තවත් බොහෝ මේදද්‍රාවක මගින් වෛරසය අක්‍රිය කළ හැකිය. වෛරසය අක්‍රිය කිරීමේදී ක්ලෝරෙක්සයිඩින් එලදායී නොවේ.



13

SARS-CoV-2 be පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිද?

වර්තමානයේ, ආසාදනයේ ප්‍රධාන මූලාශ්‍රය වන්නේ ආසාදිත රෝගීන් ය. නමුත් ආසාදිත නමුත් ඒ බව නොදැන සිටින පුද්ගලයින් ගේ කෙල බිඳිති වලින් සම්ප්‍රේෂණය සහ ස්පර්ශ සම්ප්‍රේෂණය ආසාදන ප්‍රභවයක් බවට පත්විය හැකි අතර එය මිනිසාගෙන් මිනිසාට සම්ප්‍රේෂණය වීමකි. සාපේක්ෂව සංචාන පරිසරයක, මිනිසුන් වැඩි ප්‍රමාණයක් දීර්ග වේලාවක් පුරා ඉහළ සාන්ද්‍රණයකින් යුත් වායුගෝලයට නිරාවරණය වුවහොත් එහිදී සම්ප්‍රේෂණය වීමේ හැකියාව පවතී. වෙනත් සම්ප්‍රේෂණ මාර්ග තවමත් පැහැදිලි නැත.



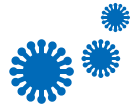


14

SARS-CoV-2 වෛරසයට ගොදුරු විය හැක්කේ කවුද?

සියලුම වයස් කාණ්ඩ සාමාන්‍යයෙන් අවදානමට ලක් වේ. COVID19 අඩු ප්‍රතිශක්තිකරණ ශක්තියක් ඇති මෙන්ම යහපත් ප්‍රතිශක්තිකරණ ශක්තියක් ඇති පුද්ගලයින්ටද ආසාදනය විය හැක.





15

SARS-CoV-2 ආසාදනයේ රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, තෙහෙට්ටුව සහ වියළි කැස්සයි. රෝගීන් සුළු පිරිසකට නාසයේ අවහිරතාවය, නාසය බුරුල්වීම, උගුරේ අමාරුව සහ පාචනය වැනි වෙනත් රෝග ලක්ෂණ තිබිය හැකිය. මෙම දරුණු අවස්ථා බොහෝ විට ආරම්භයේ සිට සතියකට පසු හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව (dyspnoea) හෝ කෙටි හුස්ම ගැනීම (hypoxemia) වැනි තත්වයකට ගොදුරු වන අතර තත්වය වඩාත් තරක අතට හැරී වේගයෙන් උග්‍ර ශ්වසන අපහසුතා, අධික හෘද කම්පනය, අක්‍රමවත් පරිවෘත්තීය ආම්ලිකතාවය, කැටි ගැසීම සහ අවයව වල අසමත්වීම බවට පරිවර්තනය විය හැකිය. දරුණු රෝගීන්ට සමහර විට මධ්‍යස්ථ හෝ අඩු උණ ද හෝ පැහැදිලි උණ නොමැතිවද තිබිය හැකි බව සැලකිල්ලට ගත යුතුය.

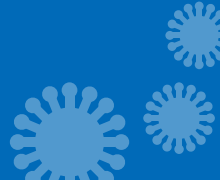
සමහර මෘදු රෝගීන්ට ඇත්තේ අඩු උණ, සුළු තෙහෙට්ටුව තිබීම මෙන්ම නියුමෝනියාව පිළිබඳ කිසිදු සලකුණක් නොපෙනීමටද හැක.

වර්තමාන රෝගීන්ගෙන්, බොහෝ රෝගීන්ට හොඳ හේතු නිර්ණයක් ඇති අතර බරපතල ලෙස රෝගාතුර වන්නේ රෝගීන් කිහිප දෙනෙකු පමණි. වැඩිහිටියන්ගේ හා නිදන්ගත මූලික රෝග ඇති අයගේ රෝග නිර්ණයන් සාපේක්ෂව දුර්වල ය. තවද දරුවන්ගේ රෝග ලක්ෂණ සාපේක්ෂව මෘදු ය.



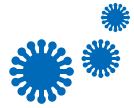
16

නිරාවරණය වූ සැක සහිත අය කවුද?



SARSCoV-2 වෛරසයට නිරාවරණය වූ අය ධනාත්මක රෝගීන් වේ. එසේම, සැක සහිත දූෂිත ව්‍යාප්තවීම, පරිසරයට සහ බඩු භාණ්ඩ වලට කිසිදු ආකාරයක ආරක්ෂිත සහ රෝග වැළැක්වීමේ පියවරකින් තොරව නිරාවරණය වූ පුද්ගලයින් ය.





17

සැක සහිත පුද්ගලයින් ගැන පැහැදිලි කරන්නේ කෙසේද?

වසංගත රෝග ඉතිහාසයෙන් සහ සායනික ප්‍රකාශනයන් මත පදනම් වූ පුළුල් විශ්ලේෂණය:

(1) වසංගත රෝග ඉතිහාසය:

රෝගය ඇතිවීමට දින 14 කට පෙර වූහාත් සහ ඒ අවට ප්‍රදේශවල හෝ වෙනත් ආසාදනය ඇති ප්‍රජාවන්හි සංචාරය කළ හෝ පදිංචිව සිටි ඉතිහාසය.

රෝගය ඇතිවීමට දින 14 කට පෙර කොවිඩ් 19 ආසාදිත පුද්ගලයින් (නියමිත අමිල පරීක්ෂණය සඳහා ධනාත්මක ප්‍රතිපල ඇති) සමඟ සම්බන්ධ වීම.

වූහාත් සහ ඒ අවට ප්‍රදේශ වලදී උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති රෝගීන් සමඟ සම්බන්ධ වූ හෝ රෝගය ඇතිවීමට දින 14 කට පෙර තහවුරු වූ රෝගීන් වාර්තා වූ ප්‍රජාවන් සම්බන්ධ වීම.

(2) සායනික ප්‍රකාශනයන්

උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ

ඉහතින් දැක්වූ කොවිඩ් 19 රෝග ලක්ෂණ පෙන්නවීම

සාමාන්‍ය හෝ අඩු WBC රුධිර සංඛ්‍යා අගය, සාමාන්‍ය හෝ අඩුවන ලිම්පොසයිට් අගය පවතින්නේ රෝගය ආසාදනය වී මුල් දිනවල දී ය.

වසංගත රෝග ඉතිහාසය සහ සායනික ප්‍රකාශනයන් දෙකක් හෝ සියලුම ප්‍රකාශනයන් සැක කටයුතු කෙනෙකුන් විසින් පෙන්නුම් නොකරන්නේ නම් ඔහුට පැහැදිලි වසංගත රෝග ඉතිහාසයක් නැත.

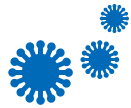


18

රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන ආසාදිත පුද්ගලයින් සිටිද?

වර්තමානයේදී, රෝගීන්ගේ සමීප සම්බන්ධතා නිරීක්ෂණය කිරීමේදී, සමහර පුද්ගලයින් කිසිදු අදාළ රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වන බව සොයාගෙන ඇත, නමුත් ඔවුන්ගේ SARS-CoV-2 හි නිෂ්පිට්ත අම්ල පරීක්ෂණය ධනාත්මක වන අතර සහ ඇතැම් වෛරස් සම්ප්‍රේෂණ බලය ඇත. එම පුද්ගලයින් කණ්ඩායම අසමමිතික ආසාදිත පුද්ගලයින් ලෙස හැඳින්වේ.

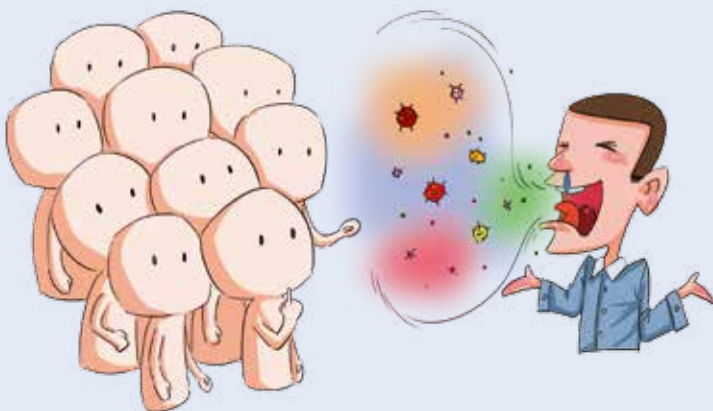




19

සුපිරි රෝග පතුරන්නෙකු යනු කවුරුන්ද?

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව දස දෙනෙකුට වඩා වැඩි පිරිසකට වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය කළ රෝගීන්, සුපිරි රෝග පතුරන්නෙක් ලෙස හැඳින්විය බවයි.





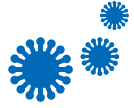
20

ඔබ වෛද්‍යවරයකු හමුවිය යුතු යැයි අදහස් කළ හැකි රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, තෙහෙට්ටුව සහ වියළි කැස්සයි. රෝගීන් සුළු පිරිසකට නාස් අවහිරතා, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, උගුරේ අමාරුව සහ පාචනය වැනි වෙනත් රෝග ලක්ෂණ තිබිය හැකිය.

මෙම දරුණු අවස්ථා බොහෝ විට ආරම්භයේ සිට සතියකට පසු හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව (dyspnoea) වැනි තත්ත්වයකට පත් වන අතර තත්ත්වය වඩාත් තරක අතට හැරී වේගයෙන් උග්‍ර ශ්වසන අපහසුතා, අධික හෘද කම්පනය, අක්‍රමවත් පරිවෘත්තීය ආම්ලිකතාවය, කැටි ගැසීම සහ අවයව වල අසමත්වීම බවට පරිවර්තනය විය හැකිය.

ශ්වසන ආබාධ, උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, තෙහෙට්ටුව, පාචනය, ඇස් රතු වීම සහ වෙනත් රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, ඔබ නියමිත වේලාවට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය.



21

උණ සහ වෙනත් රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත්, එයින් අදහස් වන්නේ ඔබට ආසාදනය වී ඇති බවද?

බොහෝ ශ්වසන රෝග වල උණ රෝග ලක්ෂණ ඇතිවිය හැකි බැවින්, ඔබ SARS-nCoV-2 ආසාදනය වී ඇත්ද යන්න පදනම් වන්නේ වෛද්‍යවරුන් විසින් වසංගත රෝග ඉතිහාසය, සායනික ප්‍රකාශනයන් සහ රසායනාගාර පරීක්ෂණ ප්‍රතිපල පුළුල්ව විනිශ්චය කිරීමෙන් පසුවය.

උණ රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් කලබල නොවන්න. ඔබ නිසි ආකාරයට පරිස්සම් වී නිසි චේලාවට වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සහ ප්‍රතිකාර සඳහා අදාළ වෛද්‍ය ආයතනයකට යා යුතුය.





22

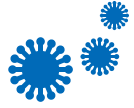
වියළි කැස්ස සහ කැස්ස අතර වෙනස කුමක්ද?

වියළි කැස්ස සහ කැස්ස අතර ඇති ප්‍රධාන වෙනස පවතින්නේ සෙම මුසු කෙල මතය.

වියළි කැස්සක් යනු ඔබට කැස්ස එන විට සෙම ස්වල්පයක් හෝ සෙම නොමැති කැස්සකි. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවට හා උග්‍ර ක්ලෝමප්‍රදාහයට (bronchitis) වියළි කැස්සක් ඇති විය හැක. උග්‍ර නාසාරන්ධ්‍ර ඉදිමීම (Sinusitis)" උග්‍ර ස්‍රාණදාහය (Rhinitis)" උග්‍ර සෙම්ගෙඩි (Tonsillitis), උග්‍ර උගුරේ දැවිල්ල සහ නිදන්ගත ශ්වසනාලිකා ප්‍රදාහය වැනි සමහර ශ්වසන ආසාදන ද වියළි කැස්සක් ඇති කරයි. ඊට අමතරව, උග්‍ර වියළි කැස්ස සමහර අපවිත්‍ර වායූන් හා දූවිලි ආශ්වාස කිරීමෙන් ද ඇති විය හැක.

කැස්ස යනු ශ්වසන පද්ධතියේ ආරක්ෂිත ප්‍රතිචාර යාන්ත්‍රණයකි. සමහර ශ්වසන ස්‍රාවයන් හා හානිකර සාධක කැස්සෙන් ඉවත් කළ හැකිය. කැස්ස ඇති විට ශ්වසන ස්‍රාවයන් හෝ හානිකර සාධක ශරීරයෙන් නෙරපා හරින විට සෙම සහිත කෙළ සෑදිය හැක. සෙම් කැස්ස හෝ කැස්ස යනුවෙන් සාමාන්‍යයෙන් අදහස් කරන්නේ ශ්වසන මාර්ගය උත්තේජනය වීම හෝ සමහර රෝග උපාදානය වී ඇති බවයි.





23

SARS-CoV-2 ආසාදනය විය හැකි ආකාර මොනවාද?

ප්‍රධාන සම්ප්‍රේෂණ මාර්ග වන්නේ ශ්වසන ජල බිඳිති සම්ප්‍රේෂණය සහ ස්පර්ශ සම්ප්‍රේෂණයයි. මිනිසුන් වැඩි දෙනෙක් ඒකරාශී වී වැඩි වේලාවක් රුදී සිටීමේදී ඉහළ වායු සාන්ද්‍රණයකට නිරාවරණය වන අතර ඉතා කුඩා අංශු වායු අවකාශයේ විසිර යාමෙන් සම්ප්‍රේෂණය වීමේ හැකියාවක් ඇත. වෙනත් සම්ප්‍රේෂණ මාර්ග තවමත් නිශ්චය කර නොමැත. එදිනෙදා ජීවිතයේදී සම්ප්‍රේෂණය වන ප්‍රධාන ක්‍රම පහත පරිදි වේ.

- (1) මිනිසුන් හට කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ශ්වසන ජල බිඳිති වාතය හරහා පැතිරෙයි.
- (2) එළදායිව ආරක්ෂක පියවර නොගෙන ආසාදිත රෝගීන් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීම.
- (3) සමහර අපවිත්‍ර වස්තූන්ගේ මතුපිට ඇල්ලීමෙන් පසු, අපවිත්‍ර වූ දෑතින් මුඛය, නාසය හෝ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම.



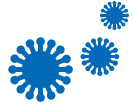


24

ඔබට ආසාදනය වී ඇති බව සැක කරන්නේ නම් ඔබට කුමක් කළ හැකිද?

ඔබට රෝගය ආසාදනය වී ඇති බවට ඔබම සැක කරන්නේ නම්, කරුණාකර පළමුව සෙනඟ සිටින ස්ථාන වලට යාමෙන් වළකින්න. ඉන්පසු වෛද්‍ය මුහුණ ආවරණයක් පැළඳගෙන ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගෙන් ඇත්ව සිටින්න. නිසි ලෙස ගෘහස්ථ වාතාශ්‍රය තබා ගන්න. පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කර අසල ඇති රෝහල වෙත යන්න. රෝහලට යන විට පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න. ඔබ ආ ගිය ස්ථානවල සත්‍යතාවය සහ මිනිසුන් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වූවන්ගේ ඉතිහාසය ගැන සත්‍ය කියන්න, වෛද්‍යවරුන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන්න





25

උණ සායනයකට රෝගීන් පැමිණි විට කෙසේ ඔවුන්ව පිළිගත ගත යුතුද?

රෝගීන්ට රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම්, ඔවුන් පළමුව මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතු අතර, රෝහලට පැමිණෙන රෝගීන්ගේ උෂ්ණත්වය නිරීක්ෂණය කිරීමට බාහිර රෝගී අංශයේ දොරටුවේ අධෝරක්ත ස්කෑනරයක් සිටි කල යුතුව ඇත. යමෙකුට උණ වැළඳී ඇත්නම්, ඔහුව වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයක් විසින් පූර්ව පරීක්ෂණ සායනයට මඟ පෙන්විය යුතු අතර එහිදී රෝගියාගේ වසංගත රෝග ඉතිහාසය විමර්ශනය කරනු ඇත. වසංගත රෝග ඉතිහාසයක් ඇති උණ රෝගීන් සොයාගත් පසු ඔවුන්ව උණ සායනයට ඇතුළත් ලැබේ. වසංගත රෝග ඉතිහාසයක් නොමැති උණ රෝගීන්ව රෝග විනිශ්චය සහ ප්‍රතිකාර සඳහා හදිසි ශ්වසන රෝග සායනයට යොමු කරනු ලැබේ.

යමෙකුට මධ්‍යම රාත්‍රියේ උණ වැළඳී ඇත්නම්, ඔහු වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණයක් සමඟ හදිසි ප්‍රතිකාර අංශයට පැමිණෙන විට, අධෝරක්ත ස්කෑනරයෙන් පරීක්ෂා කිරීමෙන් පසු පූර්ව පරීක්ෂණයක් සඳහා හදිසි ප්‍රතිකාර ඒකකයට ඇතුළත් කරනු ලැබේ. ඉන්පසුව, වසංගත රෝග ඉතිහාසයක් ඇති උණ රෝගියා උණ සායනයට ද වසංගත රෝග ඉතිහාසයක් නොමැති අය හදිසි ශ්වසන සායනයට ඇතුළත් කර රෝග විනිශ්චය සහ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරනු ලැබේ.

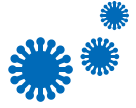


26

රෝහලේ හරස් ආසාදන වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

බාහිර රෝගී අංශයේදී උණ රෝගීන් හුදකලා කිරීමෙන් හා ප්‍රතිකාර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය වැඩිදියුණු කිරීම රෝහලට අවශ්‍ය වන්නේ පූර්ව පරීක්ෂණ හා උණ සායනයේ පලදායී මෙහෙයුමක් සහතික කිරීම සඳහා ය. දියුණු වෛද්‍ය ආයතනවලට අන්තර්ජාලය මගින් හෝ දුරකථන මගින් උපදේශන සේවා සැපයිය හැකිය. නිදන්ගත රෝග හා වැඩිහිටි රෝග ඇති රෝගීන් සඳහා, සායන වලට පැමිණීමේ වාර ගණන අඩු කිරීම සඳහා බෙහෙත් වට්ටෝරුව නිසි ලෙස වැඩි කර දිය හැකිය. අවුරුදු උළෙලෙන් පසු රෝහල් ගත කිරීමට සැලසුම් කර ඇති රෝගීන් සඳහා, තත්වය අනුව රෝහල් ගත වීමේ කාලය නිසි පරිදි කල් දැමිය හැකිය. රෝගීන් සමග සාකච්ඡා කිරීමෙන් පසු හදිසි නොවන සැත්කම් ද කල් දැමිය හැකිය.





27

COVID-19 තහවුරු කරන්නේ කෙසේද?

සෑක සහිත රෝගී අවස්ථාවන් සඳහා වන නිර්ණායක සපුරාලීමේ පදනම මත, SARSnCoV-2 නියාමන අමිල වල ශ්වසන පටක නිදර්ශක හෝ රුධිර නිදර්ශකවල ජාන තත්කාලීන ප්‍රතිදීප්ත RT-PCR (*Polymerase chain reaction (PCR) test*) පරීක්ෂණ වලදී ධනාත්මක නම්, සහ ශ්වසන පටක නිදර්ශක හෝ රුධිර නිදර්ශකවල ජානමය අනුක්‍රමය SARSnCoV-2 සමඟ බෙහෙවින් සමාන වේ නම්, සෑක සහිත රෝගීන්ගේ ඉතිහාසය සහ සායනික ප්‍රකාශනයන් මෙන්ම නියාමන අමිල පරීක්ෂණ හෝ වෛරස් ජාන අනුක්‍රමික ප්‍රතිපල මත පදනම්ව, එය SARSnCoV-2 හි තහවුරු වූ ලෙස තීරණය වේ.

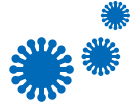


28

COVID-19 සඳහා නිශ්චිත ඖෂධ හෝ එන්නත් තිබේද?

මේ වන විටත් නිශ්චිත ඖෂධ නොමැති අතර රෝග ලක්ෂණ සඳහා පමණක් ප්‍රතිකාර ලබා ගත හැකිය.

COVID19 ට එරෙහිව ඖෂධ සහ එන්නත් පිළිබඳ පර්යේෂණ හා සංවර්ධනය සිදු කෙරෙමින් පවතී. මේ අතර චීනය සාම්ප්‍රදායික චීන ඖෂධ සමගත් පර්යේෂණ පවත්වයි.



29

උණ සහ කැස්ස නොමැතිව “අනාකාරික”ව මග හැරුණු රෝගීන්ගේ රෝග චිකිත්සාව කරනු ලබන්නේ කෙසේද?

“COVID 19 රෝගීන් හඳුනා ගැනීම සහ ආරක්ෂා කිරීම, ශ්වසන නොවන පද්ධතියේ පළමු රෝග ලක්ෂණ වල වැදගත්කම” 2020 ජනවාරි 23 වන දින වූහාත් විශ්ව විද්‍යාලයේ මහජන රෝහලේ පර්යේෂණ කණ්ඩායමේ ප්‍රකාශයට අනුව, සමහර රෝගීන්ට පළමු රෝග ලක්ෂණ ලෙස ශ්වසන නොවන රෝග ලක්ෂණ ඇත. සමහර රෝගීන්ට ආහාර පද්ධතියේ පළමු රෝග ලක්ෂණ ඇති විය හැකිය, එනම් ආහාර රුචිය නැතිවීම, තෙහෙට්ටුව, දුර්වල මානසිකත්වය, ඔක්කාරය, වමනය සහ පාචනය; සමහරුන්ට ස්නායු පද්ධතියේ පළමු රෝග ලක්ෂණ ඇති විය හැක, එනම් ස්පන්දනය, පපුවේ තද බව යනාදිය; සමහර රෝගීන්ගේ පළමු රෝග ලක්ෂණ හෘද ස්පන්දන හා පපුවේ අමාරුව වැනි දේ ඇතිවිය හැක; සමහර රෝගීන්ට සංසන්ධිතප්‍රදාහය වැනි අක්ෂි රෝග ලක්ෂණ තිබිය හැක; තවත් සමහරුන්ට දැනෙන්නේ අත් පා හෝ පහළ පිටුපස මාංශ පේශිවල සුළු වේදනාවක් පමණි.

වැරදි රෝග චිකිත්සාව සහ මග හැරුණු රෝග චිකිත්සාව වළක්වා ගැනීම සඳහා ඉහත සඳහන් කළ රෝගීන් අදාළ දෙපාර්තමේන්තු වෙත (ආහාර ජීර්ණ වෛද්‍ය විද්‍යාව, ස්නායු විද්‍යාව, හෘද වෛද්‍ය විද්‍යාව යනාදිය) යොමු කළ යුතුය.



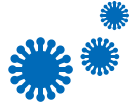
30

ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන්ට SARS-CoV-2 වලට ගොදුරු වීමේ වැඩි අවදානමක් තිබේද?

වයස අවුරුදු 65 සහ ඊට වැඩි පුද්ගලයින් සාමාන්‍යයෙන් රෝග විනිශ්චය කිරීමේදී “ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන්” ලෙස සඳහන් කරේ. කෙසේ වෙතත්, මිනිසුන්ගේ ශාරීරික තත්ත්වයන් එකිනෙකාගෙන් වෙනස් වන බැවින්, වයස අවුරුදු 60 ට වැඩි පුද්ගලයින් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම සහ ඔවුන්ගේම තත්ත්වයන් පිළිබඳව දැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම වැදගත් වේ.

සෑම වයස් කාණ්ඩයකම සිටින පුද්ගලයින්ට විවිධ ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වේ. නමුත් ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන්ගේ ප්‍රතිශක්තිය සාපේක්ෂව අඩු වන අතර ඔවුන්ට සාමාන්‍යයෙන් හෘද රෝග වැනි මූලික රෝග ඇති බැවින් ඔවුන්ගේ රෝග ලක්ෂණ වඩාත් දරුණු වන අතර, ආසාදනය වීමෙන් පසු දරුණු රෝගාබාධ හෝ මරණයට පවා ඉක්මනින් ගොදුරු විය හැක. එබැවින් සියලුම පුද්ගලයින්, විශේෂයෙන් ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන් සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු අතර රෝග වැළැක්වීමේ නිසි පියවර ගත යුතුය.





31

දින 14 ක් සම්පව ඇසුරු කල අය පරීක්ෂා කල යුත්තේ ඇයි?

වර්තමානයේදී, සම්ප සම්බන්ධතා පවත්වා ඇති අය දැඩි වෛද්‍ය නිරීක්ෂණ සහ වෙනත් වැළැක්වීමේ පියවර වෙත ගැනීම අවශ්‍ය වේ. මෙය මහජන සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂාව සඳහා වගකිවයුතු ක්‍රියාවක් වන අතර ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව තුළ පොදුව සිදුවන දෙයකි. අනෙකුත් කොරෝනා වෛරස් හා COVID19 හි අදාළ තොරතුරු වලින් වැළැක්වීමේ හා පාලනය කිරීමේ වර්තමාන සැබෑ තත්වයන් අනුව රෝගීන්ගේ වෛද්‍ය නිරීක්ෂණය දින 14 ක්ද නිවසේදී සම්ප සම්බන්ධතා ඇති අයද නිරීක්ෂණය කල යුතු ලෙස නියම කර ඇත.

දින 1 සිට 14 දක්වා කාලය තුළ වෛරසය තවමත් අප්‍රකටව බෝවන බැවින්, මිනිසුන් ආසාදනය වී ඇත්ද යන්න දින 14 කට පසුව විනිශ්චය කරනු ලැබේ.



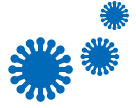


32

COVID-19 සහ සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව අතර ඇති වෙනස්කම් මොනවාද?

චීන සම්භාණ්ඩුවේ ජාතික සෞඛ්‍ය කොමිෂන් සභාව විසින් නිකුත් කරන ලද, 'කොරෝනා වයිරස් ආසාදිත නියුමෝනියා රෝග විනිශ්චය සහ ප්‍රතිකාර (5 වන අත්හදා බැලීමේ සංස්කරණය)' සඳහන් කරන පරිදි, SARSnCoV-2 හි රෝග විමර්ශනය මත පදනම්ව සායනික ඇගයීම් ලැයිස්තුගත කර ඇත්තේ: දින 1 සිට 14 හෝ දින 3 සිට 7 දක්වා, වසංගත රෝගය බාහිරට නොපෙන්නට හැකි බවයි. ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, තෙහෙට්ටුව සහ වියළි කැස්සයි. රෝගීන් සුළු පිරිසකට නාසික අවහිරතා, නාසය බුරුල් වීම, උගුරේ අමාරුව සහ පාචනය වැනි වෙනත් රෝග ලක්ෂණ තිබිය හැකිය. බොහෝ විට දරුණු අවස්ථා ආරම්භයේ සිට සතියකට පසු අතීසාරය හෝ රුධිරයට ඔක්සිජන් මදි වීම ඇති වන අතර තත්වය වඩාත් නරක අතට හැරී වේගයෙන් උග්‍ර ශ්වසන අපහසුතා, අධික හෘද කම්පනය, අක්‍රමවත් පරිවෘත්තීය ආම්ලිකතාවය, කැටි ගැසීම සහ අවයව වල අසමත්වීම බවට පරිවර්තනය විය හැකිය.

දරුණු හා අවදානම් රෝගීන්ට මධ්‍යස්ථ සිට අඩු උණ දක්වා තිබිය හැකි අතර, පැහැදිලි උණක් නොමැති ව ද සිටිය හැක. සමහර රෝගීන්ට ඇත්තේ සුළු උණ, සුළු තෙහෙට්ටුව වැනි මෘදු රෝග ලක්ෂණ පමණක් වන අතර, නියුමෝනියාව වැනි රෝග පිළිබඳ කිසිදු සලකුණක් නෙපෙනෙන්නට පුළුවනි. වර්තමාන රෝගීන්ගෙන්, බොහෝ රෝගීන්ට හොඳ රෝග ජීව්‍ර්ණයන් ඇති අතර බරපතල ලෙස රෝගාකූර වන්නේ රෝගීන් කිහිප දෙනෙකු පමණි. වැඩිහිටියන් හා මූලික නිධන් රෝග ඇති අය සාපේක්ෂව දුර්වල ය. ළමා රෝගීන්ගේ රෝග ලක්ෂණ සාපේක්ෂව මෘදුවේ.



බොහෝ සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාවන් වෛරස් ආසාදනය නිසා ඇති වන අතර අනෙක් කුඩා කොටසක් බැක්ටීරියා හෝ මයික්‍රොප්ලාස්මා නිසා ආසාදනය වේ. වසර පුරාවට සාමාන්‍ය සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව ඇතිවිය හැක. උගුරේ අමාරුව, කැස්ස, කිවිසුම් යාම සහ නාසය බුරුල්වීම් ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වේ. ළමයින්ට සහ සමහර වැඩිහිටි රෝගීන්ට සමහර විට උණ ඇති විය හැකි නමුත් රෝග ලක්ෂණ එතරම් බරපතල නොවන අතර සාමාන්‍යයෙන් දින 5 සිට 7 ඇතුළත ඔවුන්ට සුවය ලැබිය හැකිය.

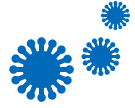




33

COVID-19 සහ ඉන්ෆ්ලුවෙන්සාව අතර ඇති වෙනස්කම් මොනවාද?

ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා නොහොත්, කෙටියෙන් සෙම්ප්‍රතිෂ්‍යා උණ යනු, ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා ඒ, බී සහ සී යන වෛරස් නිසා ඇතිවන උග්‍රයෙන් බෝවන ශ්වසන රෝගයකි. ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා ඒ වෛරසය බොහෝ විට වසංගත ස්වරූපයෙන් දිස්වන අතර එය ලොව පුරා වසංගත වලට හේතු වේ. ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා බී වෛරසය සෑම විටම දේශීයව පැතිරෙයි. ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා සී වෛරසය ප්‍රධාන වශයෙන් තනි පුද්ගලයන්ට හැඳෙන අතර එය කලාතුරකින් වසංගතයක් බවට පත් වේ. පුද්ගලයෙකුට ඔවුන්ගේ ජීවිත කාලය තුළ එකම හෝ විවිධ වර්ගයේ ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා වෛරස් කිහිප වතාවක් ආසාදනය විය හැකිය. දේශීය පරිසර වෙනස් වීම් සමග කාලයට අනුව, දරුණු පද්ධතිමය රෝග ලක්ෂණ සමග හෝ මෘදු දේශීය රෝග ලෙස සෑම විටම පැතිර යා හැකි ය.



34

COVID-19 සහ SARS අතර ඇති වෙනස්කම් මොනවාද?

අසදෘෂ නියුමෝනියාව හෙවත් දරුණු උග්‍ර ශ්වසන සින්ඩ්‍රෝමය හෝ කෙටියෙන් සාර්ස් ලෙසද හැඳින්වෙන්නේ කොරෝනා වයිරස් ආසාදනය හේතුවෙන් ඇතිවන බෝවන ශ්වසන රෝගයකි. මෙම රෝගය ඉතාමත් වේගයෙන් බෝවෙන අතර එමනිසා ආසාදිතයන් ඉහල ගනනාවක්ද සිටිති.

SARSCoV-2 සහ සාර්ස් වෛරසය එකම, සමජාතීය සහ කොරෝනා වයිරස් පවුලට අයත් නමුත් ඒවායේ ජාන ව්‍යුහයන් වෙනස් වේ.

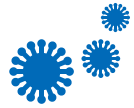


35

සුරතල් සතුන්ගෙන් SARS-CoV-2 පැතිරිය හැකිද?

මේ වන විට, බලලුන් හා බල්ලන් වැනි සුරතල් සතුන් හට SARSCoV-2 ආසාදනය විය හැකි බවට කිසිදු සාක්ෂියක් නොමැති නමුත්, ඔවුන්ගේ ශරීර මතුපිට හරහා වෛරස රැගෙන යා හැකි අතර, අවට පරිසරයට එය හානිකර වීමට හැක. එබැවින් සුරතල් සතුන් සමඟ සම්බන්ධ වීමෙන් පසු සබන් හා ගලා යන ජලයයෙන් අත් සේදීමෙන් වෙනත් පොදු ව්‍යාධිජනක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් නිසා ඇතිවන වක්‍ර සම්බන්ධතා ආසාදන අවදානම අවම කර ගත හැකිය.





36

වසංගත කාල පරිච්ඡේදයේදී දන්න වෛද්‍යවරයකු හමුවීම නිර්දේශ නොකරන්නේ ඇයි?

වර්තමානයේදී, SARS-CoV-2 හි සම්ප්‍රේෂණ මාර්ග ජල බිඳිති සම්ප්‍රේෂණය සහ ස්පර්ශ සම්ප්‍රේෂණය ලෙස තීරණය කර ඇත. මෙම අවස්ථාවේදී, වෛරසය සෑදී සිටින රෝගියෙකු නොදැනුවත්ව වෛද්‍යවරයකු හමුවීමට ගොස් මුඛ රෝග විනිශ්චය සහ ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නේ නම්, ඔහුගේ වෛද්‍යවරයාටද සමීප සම්බන්ධතා නිසා ආසාදනය වීමට ඉඩකඩ ඇත. එමනිසා, උග්‍ර දත්ත කුහර තුළ වේදනාව, හක්ක අතර අවකාශය ආසාදනය, සහ වෙනත් මුඛය ආශ්‍රිත හදිසි අවස්ථා හැරෙන්නට වසංගත කාල පරිච්ඡේදයේදී මුඛ ප්‍රතිකාර කල් දැමීමට නිර්දේශ කෙරේ.

2020 ජනවාරි 31 වන දින, හෙනාන් පළාත් සෞඛ්‍ය කමිටුව විසින් සියළුම දත්ත සායනික පරීක්ෂණ, දත් පිළිබඳ රෝහල් සහ ද්විතියික හා ඉහළ මට්ටමේ වෛද්‍ය සේවා ආයතනවල දත් පිළිබඳ දෙපාර්තමේන්ත වල, සියලුම සායනික පරීක්ෂණ අත්හිටුවන ලෙස ලේඛනයක් නිකුත් කළේය. වසංගත තත්ත්වය පාලනය කිරීම සඳහා අවකාශය සපයමින් උග්‍ර දත් කැක්කුම, දත් කම්පනය, මුඛ හා මැක්සිලෝගේසියල් කම්පනය වැනි හදිසි මුඛ ආබාධ අවස්ථාවලට පමණක් වෛද්‍ය සේවාවන් සැපයීමට තීරණය කළේය.



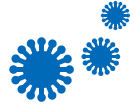


37

COVID-19 සුව කළ හැකිද?

සායනික භාවිතයට අනුව, ආසාදිත රෝගීන් අඩුණ්ඩුව ශ්වසන ව්‍යාධිජනක නියෂ්ටික අම්ල පරීක්ෂණ දෙකක් සඳහා නිරවුල් ලෙස පරීක්ෂා කරනු ලැබ ඒවායේ ප්‍රතිඵල සහ ඔවුන්ගේ පපුවේ විකිරණශීලී පරීක්ෂණ, රුධිර පරීක්ෂණ සහ වෙනත් පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵල සාමාන්‍ය බව සනාථ වේ නම් ඔවුන් රෝහලෙන් යාමට අවශ්‍ය ප්‍රමිතීන් සපුරාලනු ඇත.





38

නිරෝධායනයෙන් නිදහස් වීමේ නිර්ණායක මොනවාද?

‘කොරොනා වයිරස් ආසාදිත නියුමෝනියා රෝග විනිශ්චය සහ ප්‍රතිකාර (6 වන අත්හදා බැලීමේ සංස්කරණය)’ නිර්දේශයට අනුව, හුදකලාවෙන්, නිරෝධායනයෙන් මුදා හැරීමේ නිර්ණායක අවශ්‍යතා හතර පහත පරිදි වේ:

- (1) දින 3 කට වඩා වැඩි කාලයක් ගරීර උෂ්ණත්වය යථා තත්ත්වයට පත්ව ඇත්නම්.
- (2) ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සැලකිය යුතු ලෙස වැඩි දියුණු වී ඇත්නම්.
- (3) උග්‍ර පිටාර ගැලීමේ ශ්‍රාවයන් පැහැදිලිවම අවශෝෂණය කර පුපුළුසීය පටක පෙනෙන සේ වැඩි දියුණු වී ඇති නම්.
- (4) ශ්වසන පද්ධතියේ න්‍යෂ්ටික අම්ල පරීක්ෂණ නිදර්ශක අඛණ්ඩව දෙවරක් දියුණු වී ඇත්නම්. (නියැදි පරතරය අවම වශයෙන් දින 1 ක් වේ).



39

සුව වූ පසු මුදා හරින ලද රෝගීන් පිළිපැදිය යුතු ආරක්ෂක පියවර මොනවාද?

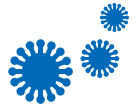
වර්තමාන සායනික හිචිතය මත පදනම්ව, සුව වූ සමහර රෝගීන්ට රෝහලෙන් පිටව ගිය පසු තව දුරටත් උණ සහ ධනාත්මක න්‍යෂ්ටික අම්ල අනාවරණ ප්‍රතිඵල තිබිය හැකිය.

‘කොරොනා වයිරස් ආසාදිත නියුමෝනියා රෝග විනිශ්චය සහ ප්‍රතිකාර (6 වන අත්හදා බැලීමේ සංස්කරණය)’ නිර්දේශයට අනුව, මුදාහැරීමෙන් පසු පූර්වාරක්ෂාව සඳහා වන උපදෙස් පහත පරිදි වේ:

(1) නම් කරන ලද රෝහල් මගින් රෝගීන් ජීවත්වන අවට මූලික වෛද්‍ය ආයතන සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්විය යුතුය. වෛද්‍ය වාර්තා බෙදා ගැනීම සහ මුදා හරින ලද රෝගීන්ගේ තොරතුරු, රෝගියාගේ අධිකරණ සීමාවට අයත් නේවාසික කමිටුවට සහ මූලික වෛද්‍ය ආයතනවලට නියමිත වේලාවට වාර්තා කළ යුතුය.

(2) සාමාන්‍යයෙන් රෝහලෙන් පිටව ගොස් ඇති පුද්ගලයින්ට සුවවීමේ කාලය තුළ අඩු ප්‍රතිශක්තියක් ඇති බැවින් අනෙකුත් රෝග කාරක ආසාදන වීමේ අවදානම සාපේක්ෂව ඉහළය. එමනිසා, මෙම පුද්ගලයින් කණ්ඩායමට දින 14 ක් තිස්සේ ස්වයං-සෞඛ්‍ය තත්වය නිරීක්ෂණය කිරීමට සහ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමට නිර්දේශ කරනු ලැබේ. හැකියාවක් තිබේ නම්, ඔවුන් හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති තනි කාමරයක ජීවත් විය යුතු අතර පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ඇති සමීප සම්බන්ධතාවය අඩු කිරීම සඳහා වෙනම ආහාර ගත යුතුය. ඔවුන් දැන් පිරිසිදුව තබාගෙන පිටතට නොයා යුතුය.

(3) මුදා හැරීමෙන් පසු දෙවන හා සිව්වන සතියෙන් පසු නැවතත් වෛද්‍ය සායනයට ගොස් පරීක්ෂා කර ගත යුතුය.



40

මුදා හරින ලද රෝගීන්ගේ ස්පර්ශයෙන් රෝගය බෝවනවාද?

අඛණ්ඩව ශ්වසන ව්‍යාධිජනක න්‍යූක්ලික් අම්ල පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵලය සාමාන්‍යයෙන් බව පෙන්වුම් කිරීමෙන්, පපුවේ විකිරණශීලී පරීක්ෂණය, සාමාන්‍ය රුධිර පරීක්ෂණ සහ රෝගීතජනක දර්ශක ඇතුළුව අනෙකුත් පරීක්ෂණ වල ප්‍රතිඵල සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්වීමෙන් පසුව රෝගියා සුව වී ඇතැයි සැලකේ. සුව කළ රෝගියෙකුගෙන් නැවත රෝගය බෝවනවාද යන්න ගැන සැක කිරීමට අවශ්‍ය නැත. සුව කළ රෝගියෙකු සමඟ සම්බන්ධ වීමට බිය යුතු නොවේ. සුව කළ රෝගීන්ට සාමාන්‍යයෙන් ඔවුන්ගේ ශරීරයේ ප්‍රතිදේහ ඇති අතර කෙටිකාලීනව ද්විතියික ආසාදන අවදානම අඩු බැවින් ඔවුන්ට වැඩ කරමින්, ඉගෙන ගනිමින් සුපුරුදු පරිදි ජීවත් විය හැකිය.





41

මුහුණු ආවරණ තෝරා ගන්නේ කෙසේද?

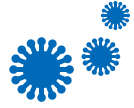
පළමුවෙන්ම, නීතිමය නිෂ්පාදකයින් විසින් සාදන ලද ඉවත දැමිය හැකි වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණ, ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ හෝ වෛද්‍ය ආරක්ෂිත මුහුණු ආවරණ හෝ එන් 95 මුහුණු ආවරණ තෝරා ගන්න. අනෙකුත් මුහුණු ආවරණ වන, කපු මුහුණු ආවරණ සහ ස්පොන්ජ් මුහුණු ආවරණ නිර්දේශ කළ නොහැකි ය. රෝග පාලනය හා වැළැක්වීමේ කාර්යාංශය විසින් ජාතික සෞඛ්‍ය කොමිසම පෙන්වා දෙන්නේ:

ඉවත දැමිය හැකි වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණ : මෙම මුහුණු ආවරණ ජනාකීර්ණ නොවන ස්ථානවල භාවිතා කිරීම නිර්දේශ කළ හැකි ය.

ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ : ඉවත දැමිය හැකි වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණ වලට වඩා මේවායේ ආරක්ෂිත බලපෑම් වඩා හොඳය. සැක සහිත අවස්ථා, එනම් පොදු ප්‍රවාහන සේවකයින්, කුලී රථ රියදුරන්, සනීපාරක්ෂක සේවකයින් සහ වෛද්‍ය සේවා කාර්ය මණ්ඩලය වැඩ කරන අතරතුර ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ පැළඳීමට නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

KN-95 හෝ N 95 මුහුණු ආවරණ සහ ඉහළ මට්ටමේ අංශු ද්‍රව්‍ය ආරක්ෂිත මුහුණු ආවරණ : මේවායේ ආරක්ෂිත බලපෑම් වෛද්‍ය ආවරණ, ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ සහ ඉවත දැමිය හැකි වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණ වලට වඩා හොඳය. මෙම මුහුණු ආවරණ ස්ථානීය සමීක්ෂණ, නියැදි හා පරීක්ෂණ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා නිර්දේශ කරනු ලැබේ. මහජනතාවටද මෙම මුහුණු ආවරණ ඉහළ සාන්ද්‍රණයක් ඇති ස්ථානවල හෝ සංචාන පොදු ස්ථානවල දී භාවිත කළ හැක.

වෛද්‍ය ආරක්ෂණ මුහුණු ආවරණ : බාහිර රෝගී සායන වලදී හෝ වාට්ටුවලදී මෙම මුහුණු ආවරණ පැළඳීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ. තහවුරු කරන ලද රෝගීන් මාරු කරන විට ඔවුන්ට වෛද්‍ය ආරක්ෂිත මුහුණු ආවරණ ද පැළඳිය හැකිය. මූලික ශ්වසන රෝග ඇති රෝගීන් වෛද්‍යවරයෙකුගේ මඟ පෙන්වීම යටතේ ඒවා භාවිතා කළ යුතුය. හුස්ම හිරවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ළදරුවන්ට කිසි විටෙක මුහුණු පැළඳිය යුතු නැත.



42

ඉරි මුහුණු ආවරණයක් නිවැරදිව පලඳින්නේ කෙසේද?

- (1) නියම ප්‍රමාණයේ මුහුණු ආවරණයක් තෝරන්න.
- (2) පාට පැත්ත පිටතට සිටින සේ ද, සුදු පැත්ත ඔබේ මුහුණ ස්පර්ශ වන සේ තිබිය යුතුය.
- (3) ලෝහ තීරු පැත්ත ආවරණයේ උඩු පැත්තයි.
- (4) මුහුණ ආවරණයේ ඇතුළත හා පිටත, ඉහළ සහ පහළ කෙළවර හඳුනාගත් පසු, මුලින්ම ඔබේ අත් සෝදා, මුහුණු ආවරණය නිවැරදිව තබා ඇත්දැයි පරීක්ෂා කර, පිළිවෙලින් ඔබේ කන් පෙති දෙකෙහි එල්ලන්න.
- (5) මුහුණු ආවරණය පැළඳීමෙන් පසු, නාස් දණ්ඩ දෙපස ඇති ලෝහ බාර් එක අත් දෙකෙන්ම තද කර ගෙන මුහුණු ආවරණයේ ඉහළ කෙළවර නාස් දණ්ඩට සමීප කරවා ගත යුතු අතර, ඔබේ නාසය සහ මුඛය ආවරණය වන්නට රැළි නොතිබෙන සේ පහළට අඳින්න.

(6) මුහුණු ආවරණය සහ ඔබේ මුහුණ එකිනෙක සමඟ සම්පූර්ණයෙන්ම සම්බන්ධ වන පරිදි එය නිසි ලෙස සකසන්න.



(7) සෑම පැය 2 ක් 4 ක් අතර කාලයකදී ඔබේ මුහුණු ආවරණය ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම වඩා හොඳය. මුහුණු ආවරණය තෙත්, දූෂිත හෝ හානි වුවහොත් එය සැනෙකින් ප්‍රතිස්ථාපනය කළ යුතුය. මුහුණු ආවරණය අත් අය සමඟ බෙදා ගැනීමෙන් වළකින්න.

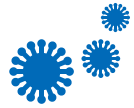




43

භාවිතා කළ මුහුණු ආවරණ ඉවත් කරන්නේ කෙසේද?

- (1) ගෘහස්ථ කසල වර්ගීකරණයේ අවශ්‍යතා අනුව නිරෝගී පුද්ගලයින් භාවිතා කරන වෙස් මුහුණු ඉවත දැමිය යුතුය.
- (2) සෑක සහිත අවස්ථාවන්හිදී භාවිතා කරන මුහුණු ආවරණ ඒවා රැකබලා ගන්නන් විසින් වෛද්‍ය අපද්‍රව්‍ය ලෙස එකතු කර බැහැර කරනු ලැබේ.
- (3) මුහුණු ආවරණ ඉවත් කරන විට, ඔබේ අත් ආවරණයේ පිටත ස්පර්ශ නොවන බවට වග බලා ගන්න. එය ඉවත් කිරීම සඳහා ඔබගේ කන් පෙති දෙපස ඇති ලූප ගලවා එකතු කිරීමේ බැගයට දැමිය යුතු අතර පසුව එය කුණු කුඩයට දමන්න. ඊට පසු, කරුණාකර වහාම ඔබේ අත් සෝදා හෝ විෂබීජහරණය කරන්න.



44

නිවැරදිව අත් සේදීම කෙසේද?

පළමුව, ගලා යන ජලයෙන් ඔබේ දෑත් තෙත් කරන්න. ඉන්පසු දියර සබන් ගෙන ඔබේ අත්ල, ඇඟිලි සහ අත්ල පිටුපස ඒකාකාරව ආලේප කරන්න. පියවර හතකින් අවම වශයෙන් තත්පර 15 ක් වත් ඔබේ අත් හොඳින් සෝදන්න. අත් සේදීම සඳහා නිශ්චිත පියවර පහත පරිදි වේ:

- (1) අත්ල දෙක හොඳින් අතුල්ලන්න;
- (2) අතේ උඩ කොටස අත් දෙක ම මාරු කරමින් හෝදන්න.
- (3) අත් අල්ල එකිනෙකට මුහුණ ලා, අත් දෙකේ ඇඟිලි හරස් කර, ඇඟිලි යට ඉඳන් උඩට අතුල්ලන්න.
- (4) ඇඟිලි තුඩු එකිනෙකට සම්බන්ධ කර එකිනෙක මාරු කරමින් අතල මත අතුල්ලන්න.
- (5) දකුණු සහ වම් අත්ලෙහි දකුණු සහ වම් මාපටුඟිල්ල පිළිවෙලින් භ්‍රමණය කරමින් අතුල්ලන්න.
- (6) ඇඟිලි පහ සමීපව තබා, අනෙක් අතේ අල්ල හොඳින් අතුල්ලන්න. අත් මාරු කරමින් නැවත අතුල්ලන්න.
- (7) භ්‍රමණය වන සේ මැණික් කටු මාරුවෙන් මාරුවට සෝදන්න.

අවසාන වශයෙන්, ගලා යන ජලයෙන් ඔබේ දෑත් හොඳින් සෝදා විසළීම සඳහා පිස දමන්න. සම රැකවරණය සඳහා දියර සබන් ගැනීම උචිත ය.





45

වසංගත කාල පරිච්ඡේදයේදී නිවසින් බැහැරව හා නිවසේ රැඳී සිටින විට ආරක්ෂක පියවර ගන්නේ කෙසේද?

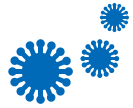
(1) පිටත සංචාර අඩු කරන්න. බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශවලට යාමෙන් වළකින්න සහ ඥාතීන් සහ මිතුරන් බැලීමට යාම හෝ හමුවීම් අඩු කරන්න. නිවසේ විවේක ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. අධික ජනකායක් එක්වන පොදු ස්ථානවලට යාමට ඇති අවස්ථාව අවම කරන්න, විශේෂයෙන් පොදු පිහිණුම් තටාක, සිනමා ශාලා, අන්තර්ජාල කැෆේ, සාප්පු සංකීර්ණ, දුම්රිය ස්ථාන, ගුවන්තොටුපල පර්යන්ත, ප්‍රදර්ශන ශාලා වැනි වායු සංසරණය දුර්වල ස්ථාන.

(2) පිටතට යන විට ආරක්ෂක පියවර ගන්න.

1) මුහුණු ආවරණයක් පළඳින්න. ඔබට විශේෂ අවස්ථා සඳහා පිටතට යාමට අවශ්‍ය නම්, ඔබ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය. පොදු ස්ථානවලට යන විට, වෛද්‍යවරයකු හමුවීමේදී හෝ පොදු ප්‍රවාහන සේවයේ යෙදෙන විට ඔබ ශල්‍ය මුහුණ ආවරණයක්, ඉවත දැමිය හැකි වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණයක් හෝ එන් 95 මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය.

2) ඔබේ අත් පිරිසිදුව තබා ගන්න. පොදු ස්ථානවල අයිතම සමඟ සම්බන්ධතා අවම කරන්න. ඔබ පොදු ස්ථානවලින් නිවසට පැමිණෙන විට හෝ ඔබේ දැතින් කැස්සක් ආවරණය කිරීමෙන් පසුව හෝ ආහාර වේලකට පෙර සහ පසු දියර සබන්, හෝ සබන් යොදා ඔබේ දැත් සෝදන්න. ඔබේ දැත් පිරිසිදුව තිබේදැයි ඔබට විශ්වාස නැති විට ඔබේ දැතින් මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න; ඔබට කිවිසුම් යන විට හෝ කැස්ස ඇති විට වැලමිට ඇඳුම් වලින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කරන්න.

(3) සෞඛ්‍ය අධීක්ෂණය සහ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර.



1) පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ සෞඛ්‍යය කල්තියා නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා ශරීර උෂ්ණත්වය මැනීම කල යුතු වේ. ඔබේ පවුල තුළ දරුවෙකු සිටි නම්, දරුවාට හිසරදය, ආහාර රුචිය අඩු වීම, අධි ක්‍රියාකාරීත්වය, නුරුස්නා බව, හැඬීම සහ වෙනත් අසාමාන්‍ය තත්වයන් තිබේද යන්න නිරීක්ෂණය කිරීමට අවධානය යොමු කරන්න. උණ රෝග ලක්ෂණයක් තිබේ නම්, ඔබ ඔහුගේ උෂ්ණත්වය මැන ගත යුතුය.

2) සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, ඔබ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳගෙන ළඟම ඇති රෝහලකින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය. 2019nCoV ආසාදනයේ සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් (උණ, කැස්ස, උගුරේ අමාරුව, පපුවේ තද ගතිය, අතිසාරය, සුළු ආහාර රුචිය නැතිවීම, තෙහෙට්ටුව, අඩු ශක්තිය, ඔක්කාරය, වමනය, පාචනය, හිසරදය, අධික හෘද ස්පන්දනය, ප්‍රදාහය, අත් පා වල හෝ පහළ පිටුපස මාංශ පේශි වල මෘදු වේදනාව ආදිය), තත්වය අනුව නියමිත වේලාවට වෛද්‍ය ආයතනයට යා යුතුය. දුම්රිය, බස් සහ වෙනත් පොදු ප්‍රවාහන පහසුකම් ගැනීමෙන් වැළකී ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට යාමෙන් වැළකිය යුතු ය. වෛද්‍යවරයකු හමුවීමේදී, බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශයේ සිට ඔබගේ සංචාරයන් හා පදිංචිය පිළිබඳ ඉතිහාසය සහ රෝගය ආරම්භයේ සිටම මිනිසුන් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ ඉතිහාසය ගැන සත්‍යය පැවසිය යුතුය.

(4) හොඳ සනීපාරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය පුරුදු පවත්වා ගන්න.

1) වාතාශ්‍රය සඳහා නිතර කවුළු විවෘත කරන්න.

2) අමු සහ පිසූ ද්‍රව්‍ය කැපුම් පුවරු සහ පිහි වෙන් කරන්න. මස්, කුකුළු ආහාර සහ බිත්තර හොඳින් උයන්න.

3) පවුලේ සාමාජිකයන් තුළා බෙදා ගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. නිවස සහ පිගන් භාණ්ඩ පිරිසිදුව තබා ගන්න. ඇඳුම් සහ වෙනත් රෙදි නිතරම අවිච්ඡිද්‍ර වියළා ගන්න.

4) කැමට පෙර සහ පසු අත් සෝදන්න. පොදු ස්ථානවල කෙළ නොගසන්න. මුඛය සහ නාසය පිස දමනයන් කඩදාසි තුළා වලින් ඔතා ආවරණය කළ කුණු බදුනකට දමන්න.

5) පෝෂණය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.



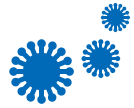
6) වන සතුන් ලං කර නොගන්න, සජීවී සතුන් (කුකුළු මස්, මුහුදු ආහාර, වන සතුන් ආදිය) විකුණන වෙළඳපල වෙත යාමෙන් වළකින්න.

7) සුරතල් සතුන් ඇති කරන පවුල් සුරතල් සතුන්ගේ සනීපාරක්ෂාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතුය. සුරතල් සතුන් ආසාදිත පුද්ගලයින් සම්බන්ධ කර ගැනීමෙන් වළක්වා ගැනීම සඳහා සුරතල් සතුන් කළමනාකරණය ශක්තිමත් කළ යුතුය.

8) වසංගත කාල පරිච්ඡේදයේදී මිනිසුන්ට නිවසේ රැඳී සිටීමට සිදු වේ. පවුලේ සාමාජිකයන් එකිනෙකා කෙරෙහි සැලකිල්ල දැක්විය යුතු අතර කියවීම, ව්‍යායාම කිරීම හෝ ගෙදර දොරේ වැඩ කිරීම මගින් වසංගතයේ අවධානය සහ සැලකිල්ල වෙනතකට හැරවීමට උත්සාහ කළ යුතුය. පවුල තුළ දරුවෙකු සිටී නම්, දෙමව්පියන්ට සහ දරුවාට ක්‍රීඩා කිරීමට, පොත්පත් කියවීමට සහ ව්‍යායාම කිරීමට හැකිය.

9) උෂ්ණත්වමාන, ඉවත දැමිය හැකි වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණ, ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ හෝ එන් 95 මුහුණු ආවරණ සහ ගෘහස්ථ විෂබීජ නාශක සැපයුම් නිවසේ තිබිය යුතුය.





46

ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයෙකුට රෝග ලක්ෂණ ඇතැයි සැක විට ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

(1) ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයෙකුට කොවිඩ්19 හා සම්බන්ධ සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම්, උණ, කැස්ස, උගුරේ අමාරුව, පපුවේ තද ගතිය, අතීසාරය, සුළු ආහාර රුචිය නැතිවීම, තෙහෙට්ටුව, ශක්තිය අඩු වීම, ඔක්කාරය හා වමනය, පාචනය, හිසරදය, අධික හෘද ස්පන්දනය , ප්‍රදාහය සහ අත් පා හෝ පහල පිටුපස මාංශ පේශිවල ඇති වන වේදනාව, වැනි තත්ත්වයන් අනුව නියමිත වේලාවට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය.

(2) සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇති අය ප්‍රතිකාර සඳහා පිටත්ව යන විට දුම්රිය සහ බස් රථ වැනි පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතයෙන් වැළකී ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට යාමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.

(3) වෛද්‍යවරයකු හමුවීමට යන විට, විමර්ශන කටයුතු සඳහා, බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශයේ සිට ඔබගේ සංචාරක විස්තර හා පදිංචිය පිළිබඳ ඉතිහාසය මෙන්ම රෝගය ආරම්භයේ සිටම ජනතාව සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ ඉතිහාසය පිළිබඳව වෛද්‍යවරයාට පැවසීමට මූලික පියවර ගත යුතුය.

(4) සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින් සහ ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින් මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතුය. සමීප සම්බන්ධතා නිසා රෝගය පැතිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔවුන් වෙතත් අසමමිතික පවුලේ සාමාජිකයන්ගෙන් දුරස්ථව සිටිය යුතුය.

(5) පවුලේ යමෙකුට කොවිඩ් 19 ඇති බව හඳුනාගත හොත්, සමීප සම්බන්ධතා ඇති බවට තහවුරු වී ඇති අනෙකුත් පවුලේ සාමාජිකයින්ද දින 14 ක් නිරෝධායනය වී වෛද්‍ය නිරීක්ෂණ ලබා ගත යුතුය.

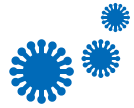


47

ඔබ අසල යමෙකුට SARS-CoV-2 ආසාදනය වී ඇති බවට ඔබ සැක කරන්නේ නම් ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ඔබ අසල යමෙකුට කොවිඩ් 19 ආසාදනය වී ඇති බවට ඔබ සැක කරන්නේ නම්, ඔබ පළමුව පුද්ගලික ආරක්ෂක පියවර ගත යුතු අතර සමීප සම්බන්ධතා වළක්වා ගැනීම සඳහා මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය. ඒ සමඟම, මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමට ඔබ ඔහුට නිර්දේශ කළ යුතු අතර ප්‍රතිකාර සඳහා අසල පිහිටි රෝහල වෙත යා යුතු ය.





48

බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශයේ ඔබ පදිංචි නම් හෝ ඔබ චිවැති ප්‍රදේශයක සංචාරය කර තිබේ නම් කළ යුත්තේ කුමක්ද?

(1) හැකි ඉක්මනින් නිර්දේශිත ගමේ කම්පුවේ හෝ ප්‍රජාවේ ලියාපදිංචි වන්න. පිටත සංචාරයන් අඩු කරන්න. විශේෂයෙන් විශාල ජනකායක් සිටින පොදු ස්ථාන වලට යාමෙන් වළකින්න.

(2) බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශයෙන් පැමිණි දා සිට අඛණ්ඩව දින 14 ක් දිනකට දෙවරක් ස්වයං සෞඛ්‍ය අධීක්ෂණය සිදු කර ගන්න. හැකි නම්, තනිව හෝ හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති තනි කාමරයක ජීවත් වීමට උත්සාහ කර පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා අවම කර ගන්න.

(6) කොවිඩ් 19 හා සම්බන්ධ සෑක සහිත රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම්, උණ, කැස්ස, උගුරේ අමාරුව, පපුවේ තද ගතිය, අතීසාරය, සුළු ආහාර රුචිය නැතිවීම, තෙහෙට්ටුව, අඩු ශක්තිය, ඔක්කාරය හා වමනය, පාවනය, හිසරදය, අධි හෘද ස්පන්දනය, ප්‍රදාහය, අත් පා වල හෝ පහළ පිටුපස මාංශ පේශිවල මෘදු වේදනාවක් ඇති වුවහොත්, ඔබ එම තත්ත්වය අනුව නියමිත චේලාවට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය.

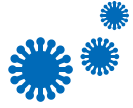
වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේදී නියැලීම සඳහා යෝජනා:

1. රෝහලට යන අවස්ථාවේදී රෝගීන් ශල්‍ය මුහුණු ආවරණයක්, ඉවත දැමිය හැකි වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණයක් හෝ එන් 95 මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය.
2. හැකි නම්, පොදු ප්‍රවාහනය මගින් රෝහලට ගෙන යාමෙන් වළකින්න. ජනේල විවෘත කර පෞද්ගලික මෝටර් රථයකින් යාම සුදුසු ය.



3. සෑම විටම අත් පිරිසිදුව තබා ගන්න. 4. පාරේ හෝ රෝහලේ අන් අයගෙන් (අවම වශයෙන් මීටර 1 ක් දුරින් සිටින්න. 5. රෝහලට යන අතරතුර වාහනය අපවිත්‍ර වී ඇත්නම්, ශ්වසන ස්‍රාවයන් හෝ ශරීර තරල වලින් දූෂිත වූ සියලුම පෘෂ්ඨයන් විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා ක්ලෝරීන් විෂබීජ නාශක හෝ පෙරසිටික් අම්ල විෂබීජ නාශක භාවිතා කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.





49

පොදු ස්ථානවල සේවය කරන කාර්ය මණ්ඩල ගත යුතු ආරක්ෂක පියවර මොනවාද?

(1) පොදු ස්ථානවල සේවය කරන කාර්ය මණ්ඩල ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නිරන්තරව නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. කොවිඩ් 19 හා සම්බන්ධ සෑක සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් නිවසේ රැඳී සිටිය යුතු ය.

(2) පොදු ස්ථානවල සේවය කරන කාර්ය මණ්ඩල කොවිඩ් 19 හා සම්බන්ධ සෑක සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇති අයගෙන් ඉවත්ව යන ලෙස ඉල්ලා සිටිය යුතුය.

(3) පොදු ස්ථානවල නිතර ස්පර්ශ වන වස්තූන් සහ පහසුකම් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතු ය.

(4) පොදු ස්ථාන වල හොඳින් වාතාශ්‍රය තබා ගත යුතු ය. වායුසම්කරණ හෝ වායු නිස්සාරණ, විදුලි පංකා නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක වීම සහතික කළ යුතු ය. වඩා හොඳ වාතාශ්‍රය ලැබීම සඳහා වායුසම්කරණ යන්ත්‍රවල පෙරහන් නිතිපතා පිරිසිදු කර ජනේල නිතරම විවෘතව තැබිය යුතු ය.

(5) විවේකාගාරයේ ඇති තරම් දියර සබන් තබා ජල සැපයුම් කරාම හොඳින් ක්‍රියාත්මක වන බවට සහතික විය යුතු ය.

(6) පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම සහ අපද්‍රව්‍ය නිසි වේලාවට බැහැර කිරීම කළ යුතු ය.

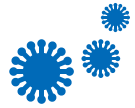
(7) බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශවල ජනතාව පොදු ස්ථානවලට, විශේෂයෙන් ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට හෝ වාතාශ්‍රය අඩු තැන් වලට යාමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.



50

රැකියාව සඳහා යාමට ක්‍රමය තෝරා ගන්නේ කෙසේද?

ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම හෝ පොද්ගලික මෝටර් රථයක් පැදවීමෙන් රැකියාවට යාම නිර්දේශ කරනු ලැබේ. පොදු ප්‍රවාහනය භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න. ඔබට පොදු ප්‍රවාහනය භාවිත කිරීමට අවශ්‍ය නම් ඉතා හොඳින් පුද්ගලික ආරක්ෂක පියවර ගන්න.



51

පොදු ප්‍රවාහනය සඳහා විෂබීජ නාශක සහ වෙනත් රෝග වැළැක්වීමේ ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග ගන්නේ කෙසේද?

- (1) බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශවල පොදු ප්‍රවාහන සේවයේ නියුතු කාර්ය මණ්ඩලය ශල්‍ය හෝ එන් 95 මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතු අතර ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය දිනපතා නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.
- (2) පොදු ප්‍රවාහන රථ වල උෂ්ණත්වමාන සහ මුහුණු ආවරණ තිබිය යුතුය.
- (3) පොදු ප්‍රවාහන රථ නිතර නිතර පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කළ යුතු ය. පිරිසිදු කිරීමේ ලොග් සටහන් සහ පිරිසිදු කිරීමේ ඉතිහාසය ලේබල් කර තබා ගත යුතු ය.
- (4) පොදු ප්‍රවාහන රථ වල හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති බවට සහතික විය යුතු ය.
- (5) බස් / දුම්රිය ස්ථාන සහ මැදිරි පිරිසිදුව හා පිළිවෙලට තබා අපද්‍රව්‍ය වහාම බැහැර කිරීමේ ක්‍රමයක් තිබිය යුතු ය.
- (6) පොදු ප්‍රවාහනයේ සේවකයින්ට ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා ගැනීම සඳහා වැඩ / විවේක කාලසටහන් වැඩි දියුණු කළ යුතු ය.

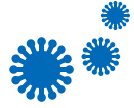




52

පොදු ප්‍රවාහනය භාවිත කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?

පොදු ප්‍රවාහනයේදී මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ ගන්න; කතාබස් වළක්වා ගන්න හෝ අඩු කරන්න; අනෙක් අයගෙන් මීටර 1 ට වඩා දුරක් තබා ගන්න; ඔබට කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ඉවත දැමිය හැකි පිස්නා හෝ වැලමිටෙන් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කරන්න; වාහනවල හැන්ඩ්ලේස් හෝ වෙනත් භාණ්ඩ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න; දියර සබන්, හෝ සබන් භාවිතයෙන් ගලා යන ජලයෙන් අත් සෝදන්න. රථයෙන් බැස ගිය පසු අත් විෂබීජහරණය කරන්න.



53

වැඩ කිරීමට පෙර ගත යුතු ආරක්ෂක පියවර මොනවාද?

(1) රැකියාවට යාමට පෙර උෂ්ණත්වය මැන දැනුවත් වන්න. උෂ්ණත්වය සාමාන්‍ය නම්, ඔබට කර්මාන්ත ශාලාව, කාර්යාලය සඳහා ප්‍රවේශය ලබා ගත හැකිය.

(2) ඔබට කොවිඩ් 19 සම්බන්ධ උණ, තෙහෙට්ටුව, වියළි කැස්ස සහ පපුවේ තද ගතිය වැනි සෑක සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමට මූලික පියවර ගත යුතු අතර ප්‍රතිකාර සඳහා අසල ඇති වෛද්‍ය ආයතනය වෙත යන්න.

(3) පූර්ව පරීක්ෂණයේදී අදාළ පරීක්ෂණ කටයුතු සඳහා වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට හානියට පත් ප්‍රදේශයේ ඔබගේ සංචාරයන් හා පදිංචිය පිළිබඳ ඉතිහාසය සහ රෝගය ආරම්භයේ සිටම ජනතාව සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ ඉතිහාසය පිළිබඳව වෛද්‍යවරයාට පැවසීමට ඔබ මූලිකත්වය ගත යුතුය.

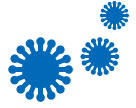


54

රැකියා ස්ථානයේදී SARS-CoV-2 ආසාදනය වීම වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

සෝපාන, ආපනශාලා, කාර්යාල හෝ රැස්වීම් කාමරවල නිතර නිතර බොහෝ දෙනෙකු සිටින විට ආරක්ෂක පියවර ගැනීමට විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න.

කාර්යාල ඇතුළත වාතාශ්‍රය හොඳින් පවත්වා ගැනීම; පොදු ස්ථාන (සෝපාන, ආපනශාලා, සම්මන්ත්‍රණ ශාලා ආදිය) සහ පොදු අයිතම (බොක්කම්, ෆිෆුස්, ස්විච්, දුරකථන, පිටපත් සහ ෆැක්ස් යන්ත්‍ර ආදිය) විෂබීජහරණය හා පිරිසිදු කරන්න. ව්‍යාපාරික සංවාදයක් හෝ සම්මන්ත්‍රණයක් සඳහා අසුන්ගෙන සිටින විට අන් අය සමඟ දුරස්ථව සිටින්න; ඔබේ අත් නිතර සේදීම කල යුතු ය. පොදු ස්ථානවල කෙළ නොගැසිය යුතු ය. ඔබට කෙළ ගැසීමට අවශ්‍ය නම්, කඩදාසි තුවායට කෙළ ගසා එය සංවෘත කුණු බඳුනකට විසි කරන්න. ඔබට කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ඔබේ මුඛය සහ නාසය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත දැමිය හැකි පිස්ත වලින් ආවරණය කර ඒවා වහාම කුණු කුඩයට විසි කරන්න, නැතිනම් වැලමිටෙන් හෝ ඇඳුම් වලින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කරන්න. සාදවලට සහභාගී වීමෙන් වළකින්න. ඔබට අසනීපයක් ඇති විට නිරෝධායනය කිරීම සඳහා නිවසේ රැඳී සිටින්න.



55

විදුලි සෝපානයක යන විට ආසාදනය වීමෙන් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?

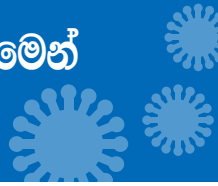
විදුලි සෝපානය තුළදී මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ ගන්න. ඔබේ දෑත් සෝපානයේ බොත්තම් සමඟ සෘජුව සම්බන්ධ වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ඉවත දැමිය හැකි පිස්ත සහ වෙනත් අයිතමයකින් බොත්තම් එබීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ. විදුලි සෝපානයෙන් ඉවත්වීමෙන් පසු ඔබේ අත් සෝදන්න.



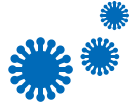


56

කාර්යාලයේදී ආසාදනය වීමෙන් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?



වැඩ කරන ස්ථානය පිරිසිදුව තබා ගන්න. සෑම අවස්ථාවකදීම මිනිත්තු 20 30 අතර කාලයක් දිනකට 3 වතාවක් කාර්යාලයට වාතාශ්‍රය ලබා දීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ. අන් අය සමඟ කතා කරන විට මීටර 1 ට වඩා දුරක් තබා ගන්න. ඔබ බහු පුද්ගල කාර්යාලයක වැඩ කරන්නේ නම් මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ ගන්න. ඔබේ අත් නිතර සෝදන්න, වැඩිපුර ජලය පානය කරන්න. ආහාරයට පෙර සහ වැසිකිළියට ගිය පසු දියර සබන්, සබන්, වැසිකිළි සබන් ගෙන ගලා යන ජලයෙන් ඔබේ අත් සෝදන්න. පිටස්තර පුද්ගලයින් හමුවීමේදී ඔබ දෙදෙනාම මුහුණු ආවරණ පැළඳ සිටින බවට වග බලා ගන්න.



57

රැස්වීමකට සහභාගී වන විට ආසාදනය වීමෙන් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?

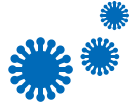
රැස්වීම් කාමරයට ඇතුළු වීමට පෙර මුහුණ ආවරණයක් පැලඳීම සහ අත් සේදීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ. කණ්ඩායම් රැස්වීම් සඳහා ඇති අවස්ථාව අඩු කර රැස්වීම් කාලය පාලනය කරන්න. රැස්වීමේ වේලාව දිගු නම්, වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිදි කවුළු විවෘත කරන්න. එක් එක් ආසනය අතර දුර අවම වශයෙන් මීටරයක්වත් තබා ගත යුතුය. රැස්වීම අතරතුර ඔබට පානය කිරීමට අවශ්‍ය නම්, බෝතල් කළ ජලය පානය කිරීම හෝ ඔබේම වීදුරු සහ ඉවත දැමිය හැකි කඩදාසි කෝප්ප වලින් පානය කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ. රැස්වීමෙන් පසු එම ස්ථානය, මේස සහ පුටු විෂබීජහරණය කළ යුතුය.



58

නිල සංචාර වලට සහභාගී වීමට ඇත්නම් ආසාදනය වීමෙන් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?

- (1) ව්‍යාපාරවල ආරක්ෂක නිලධාරීන් වැඩ කරන විට මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය. ඔවුන් අමුත්තන්ගේ උෂ්ණත්වය බැලිය යුතු ය, බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශ වල සිට යම් සබඳතා පැවතියේද හා උණ, කැස්ස සහ හුස්ම ගැනීමේ දුර්වලතා වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇතිදැයි ඔවුන්ගෙන් විමසිය යුතු ය. ඉන්පසු අමුත්තන්ගේ තත්වය ලියාපදිංචි කර ගත යුතු ය.
- (2) ඉහත රෝග ලක්ෂණ හෝ සම්බන්ධතා වල තොරතුරක් නොමැති සහ සාමාන්‍ය ශරීර උෂ්ණත්වය ඇති පුද්ගලයින්ට ඇතුළුවීමට අවසර දිය හැකිය. අසාමාන්‍ය තත්වයක් ඇති වූ විට, එය නියමිත ආකාරයකින් වාර්තා කර ගත යුතු ය.
- (3) පිළිගනු ලබන්නන් සහ අමුත්තන් යන දෙපාර්ශවයම මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතුය.



59

ව්‍යවසායන් විසින් ගත යුතු රෝග වැළැක්වීමේ පියවර මොනවාද?

(1) ව්‍යවසායන් විසින් කර්මාන්තශාලා, වැඩශාලා සහ වෙනත් පොදු ස්ථාන මෙන්ම විදුලි සෝපානවල ඇති උපකරණ සහ නිතර භාවිතා කරන කොටස් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතුය (හැකි සෑම අවස්ථාවකම විදුලි සෝපාන කාමර, විශේෂයෙන් බොත්තම් ප්‍රදේශය නිතරම විෂබීජහරණය කිරීම අවශ්‍ය වේ)

(2) සනීපාරක්ෂාව සහ වාතාශ්‍රය බහුල කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. වැඩබිම ඇතුළත හා එළිමහනේ පරිසරය පුරා වායු සංසරණය සහ සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගත යුතු ය.

(3) මධ්‍යම වායු සමීකරණ පද්ධතියේ පංකා දඟර ඒකකය සාමාන්‍ය භාවිතයේ පවතී නම්, වායු සැපයුම් වල පිටතට සහ ආපසු එන වායු ධාරා නිරන්තරයෙන් විෂබීජහරණය කළ යුතුය. වසංගත කාල පරිච්ඡේදයේදී මධ්‍යම වායු සමීකරණ පද්ධතියේ නැවුම් වායු මාදිලිය සාමාන්‍ය භාවිතයේ පවතී නම්, පංකා ක්‍රියාකාරිත්වය නතර නොකරන්න. පිරිස් ඉවත් කිරීමෙන් පසු exhaust branch pipe වසා දමා වායුසමීකරණ යන්ත්‍රය ධාවනය කළ යුතුය. වායුසමීකරණ යන්ත්‍රයේ ක්‍රියාකාරිත්වයේ යම් කාල සීමාවකට පසු, ඔබ නැවුම් වායු exhaust system වසා දමා එකවරම විෂබීජහරණය කළ යුතුය (විෂබීජහරණය වෘත්තීය වායු සමීකරණ නඩත්තු කාර්ය මණ්ඩලය විසින් සිදු කළ යුතුය); නැවුම් වායු මාදිලියේ සම්පූර්ණ ක්‍රියාකාරිත්වය සහතික කිරීම සඳහා ආපසු එන වාතය සහිත සම්පූර්ණ වායු පද්ධතිය සම්පූර්ණයෙන්ම වසා දැමිය යුතුය.

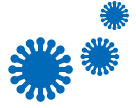


60

ඔබ කෑම ශාලාවට යන විට කළ යුත්තේ කුමක්ද?

වෙන වෙනම ආහාර ගැනීම සඳහා ඔබේ දිවා ආහාර පෙට්ටි සහ වෙනත් පිඟන් භාණ්ඩ ගෙන ඒම සුදුසුය. කෑමට පෙර අත් සේදීම, අත් අය සමඟ මුහුණට මුහුණ ලා වාඩි වී සිටීම හෝ ආහාර ගන්නා අතරතුර කතා කිරීමෙන් වළකින්න. ආහාර ගැනීම සඳහා වැඩියෙන් සෙනඟ සිටින වේලාවෙන් වළකින්න.





61

ඔබ රැකියාවේ සිට ආපසු නිවසට පැමිණි පසු ආසාදනය වීම වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

ඔබ ආපසු නිවසට පැමිණි පසු කබාය ගලවා ස්ථිර ස්ථානයක තබන්න. පිටත ස්පර්ශ නොකර මුහුණු ආවරණය ඉවත් කර කසළ වර්ගීකරණයේ අවශ්‍යතා අනුව පාවිච්චි කරන ලද මුහුණු ආවරණය කසළ මල්ලක දමා වහාම අත් සහ මුහුණ සෝදන්න. දුරකථනය, යතුරු සහ වෙනත් පොදු භාණ්ඩ විෂබීජ නාශක හෝ 75% ඇල්කොහොල් වලින් පිස දැමිය හැකිය.



62

පාසලේදී SARS-CoV-2 ආසාදනය වීම වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

(1) සිසුන්ගේ පුද්ගලික ආරක්ෂාව සඳහා කරුණාකර "45" බලන්න. වසංගත කාලවලදී නිවසින් බැහැරව හා නිවසේ රැඳී සිටින විට ආරක්ෂක පියවර ගන්නේ කෙසේද?

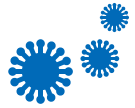
(2) බීමට කෙළ නොගසන්න. ඔබට කෙළ ගැසීමට අවශ්‍ය නම්, කඩදාසි තුවායට කෙළ ගසා එය සංවෘත කුණු බඳුනකට විසි කරන්න. කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ඔබේ මුඛය සහ නාසය සම්පූර්ණයෙන්ම වැසෙන සේ ඉවත දැමිය හැකි පිසින වලින් ආවරණය කර වෛරස් පැතිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වහාම කුණු කුඩයට දමන්න. පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට අවධානය යොමු කරන්න.

(3) පාසල් පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගන්න. සබන් හෝ ඇල්කොහොල් සහිත අත් සනීපාරක්ෂක යන්ත්‍රය පාසල් වැසිකිළි තුල තිබිය යුතුය. නියමිත වේලාවට අත් සේදීම සහ අපිරිසිදු තුවා වලින් දෑත් පිස නොදැමීම සිසුන්ට මතක් කිරීම සඳහා පොදු ස්ථාන වල පුවරු තැබිය යුතුය.

(4) අසනීප සිසුන් නිවසේ විවේක ගත යුතුය.

(5) සිසුන්ට සමබර ආහාර ගත යුතු ය, මධ්‍යස්ථ ලෙස ව්‍යායාම සහ ප්‍රමාණවත් විවේකයක් තිබිය යුතු අතර අධික තෙහෙට්ටුවෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.





(6) වාතාශ්‍රය නැවුම්ව තබා ගැනීම සඳහා පන්ති කාමර, ශිෂ්‍ය නේවාසිකාගාර සහ කෑම ශාලා සෑම දිනකම වාතාශ්‍ර කළ යුතුය. වාතාශ්‍රය දිනකට පැය 2 කට නොඅඩු විය යුතුය. ස්වාභාවික වාතාශ්‍රය දුර්වල නම්, යාන්ත්‍රික වාතාශ්‍රය ලබා දීම කළ යුතුය. නේවාසිකාගාර තුළ සිටින පාසල් සිසුන් රෙදි අවිච්ඡිද්‍ර වියළා ගැනීම, අත් සේදීම සහ ඇඳුම් නිතර වෙනස් කිරීම සහ තුවා බෙදා ගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.

(7) සැක සහිත රෝගී සිද්ධීන් තිබේ නම්, පාසල් අධිකාරිය ඒවා අධ්‍යාපන පරිපාලන දෙපාර්තමේන්තුවට මෙන්ම ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවට ද වාර්තා කළ යුතු අතර එවැන්නන්ට නිසි වේලාවට ප්‍රතිකාර ලබා දීමට වග බලා ගත යුතුය. පාසැලේ අභ්‍යන්තර ප්‍රදේශ විෂබීජහරණය කිරීම පාසල් විසින් සංවිධානය කළ යුතුය. එම ප්‍රධාන ස්ථාන සහ පොදු ස්ථාන සහ අයිතම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් අවධානය යොමු කළ යුත්තේ ය. (1: 49 බිලීව් සහ ක්ලෝරීන් ඩයොක්සයිඩ් ද්‍රාවණය වැනි ක්ලෝරීන් අඩංගු විෂබීජ නාශක වලින් පිසදැමීමද) සහ වායු විෂබීජ නාශක (පෙරසිටික් අම්ලය, ලැක්ටික් අම්ලය, ඇසිටික් අම්ලය) අවශ්‍ය නම් ඉසින මෙන්ම භාවිතා කළ හැකිය.

(8) සැක සහිත අවස්ථා තිබේ නම්, දිනපතා උදෑසන පාසලේ ශරීර උෂ්ණත්වය මැනීම සඳහා ක්‍රමයක් ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය. 37.3 °C හෝ ඊට වැඩි ශරීර උෂ්ණත්වයක් ඇති උණ වැනි සිසුන් හෝ කාර්ය මණ්ඩලය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට සහ නිවසේ විවේක ගැනීමට පෙළඹවිය යුතුය. කෙටි කාලයක් තුළ අසනීප වීම හේතුවෙන් පාසලට නොපැමිණීම අසාමාන්‍ය ලෙස වැඩි වී ඇත්නම්, පාසල් විසින් මෙම තත්වය අධ්‍යාපන පරිපාලන දෙපාර්තමේන්තුවට මෙන්ම ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවට වාර්තා කළ යුතුය.

(9) පාසල තුළ උණ වැනි රෝග පැතිරී යන්නේ නම්, බෝවන රෝග පිළිබඳ තත්ත්වය දේශීය රෝග නිවාරණ හා පාලන ආයතනයට සහ උසස් අධ්‍යාපන අධිකාරියට ඉක්මනින් වාර්තා කළ යුතුය. පාසැලේ වෛද්‍ය නිලධාරීන් එම උණ වැනි රෝගීන් ප්‍රවේශමෙන් ලියාපදිංචි කර කළමනාකරණය කළ යුතු අතර, උණ වැනි සිද්ධි ලියාපදිංචි කිරීමේ පෝරමයට අනුව අදාළ තොරතුරු පුරවා, රෝග පාලන ආයතනවල වෛද්‍යවරුන්ට නියැදි හා සිද්ධි හැසිරවීමේ කටයුතුවලදී සහාය විය යුතුය.



63

රෝහලේදී SARS-CoV-2 ආසාදනය විමෙන් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද?

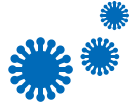
(1) වෛද්‍යවරයකු හෝ රෝගියෙකු බැලීමට රෝහලට යන විට, විශේෂයෙන් උණ සායනයට හෝ රෝහලේ ශ්වසන අංශයට යන විට මුහුණ ආවරණයක් පළඳින්න.

(2) හැකි තරම් ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින් (උණ, කැස්ස හෝ කිවිසුම් යනාදී) සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.

(3) යහපත් පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂක පුරුද්දක් තබාගැනීම. බිමට කෙළ නොගසන්න. ඔබට කෙළ ගැසීමට අවශ්‍ය නම්, කඩදාසි කුට්ටියට කෙළ ගසා එය සංචාත කුණු බඳුනකට විසි කරන්න. ඔබට කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට මුඛය සහ නාසය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත දැමිය හැකි පිස්ත වලින් ආවරණය කර වෛරස් පැතිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වහාම කුණු කුඩයට දමන්න.

(4) දියර සබන් හෝ සබන් ගා ගලා බසින ජලය හෝ ඇලකොහොල් සහිත ප්‍රතිබැක්ටීරියකාරක අත් සනීපාරක්ෂක යන්ත්‍රයකින් අත් සේදීම. දූෂිත වූ දැතින් ඔබේ මුඛය, ඇස් සහ නාසය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.

(5) කොන්විඩ් 19 හා සම්බන්ධ සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම්, උණ, කැස්ස, උගුරේ අමාරුව, පපුවේ තද ගතිය, අතීසාරය, සුළු ආහාර රුචිය නැතිවීම, තෙහෙට්ටුව, ශක්තිය අඩු වීම, ඔක්කාරය හා වමනය, පාචනය, හිසරදය, අධි හෘද ස්පන්දනය, ප්‍රදාහය, අත් පා වල හෝ පහළ පිටුපස මාංශ පේශිවල මෘදු වේදනාවක් ඇති වුවහොත්, එම තත්ත්වය අනුව නිසි වේලාවට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය.



64

වසංගත කාල පරිච්ඡේදය තුළදී වෙනත් රෝග සඳහා වෛද්‍යවරයකු හමුවීමේදී ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

(1) ඔබට හදිසි හෝ බරපතල රෝග තත්වයක් ඇත්නම් සහ ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් මිස රෝහලට යන වාර ගණන අවම කිරීම හෝ වළක්වා ගැනීමට වග බලා ගන්න. ඔබට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම්, ඔබට සුදුසු බාහිර රෝගීන් සුළු සංඛ්‍යාවක් සිටින වෛද්‍ය ආයතනය තෝරා ගත යුතුය. අවශ්‍ය හෝ හදිසි වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සහ සැත්කම් පමණක් සිදු කර ගත යුතු අතර අනෙක් අතිරේක පරීක්ෂණ සහ සැත්කම් හැකි තාක් පසුව කළ යුතුය. ඔබට සංචාරක සායන තෝරා ගත හැකි නම්, උණ සායන සහ හදිසි සායන තෝරා ගැනීමෙන් වළකින්න.

(2) ඔබට රෝහලකට යාමට අවශ්‍ය නම්, හැකි තාක් දුරට අන්තර්ජාලය හෝ දුරකථනය හරහා අදාල රෝහලේ තත්වය ඔබ දැනගත යුතුය. කල් ඇතිව චේලාව වෙන් කර ගැනීම, රෝහලේ සැකැස්ම හා සායනික ක්‍රියා පටිපාටිය දැනගෙන තිබේ නම් සායනයේ ගත කල යුතු කාලය හැකි තාක් අඩු කිරීමේ හැකියාව ඇත.

(3) රෝගීන් සහ පවුලේ සාමාජිකයන් රෝහලේදී හෝ රෝහලට යන විට ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ හෝ එන් 95 මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතුය. මුහුණු ආවරණ කල් ඉකුත් වී අපවිත්‍ර වී ඇත්නම් ඒවා ප්‍රතිස්ථාපනය කරගන්න.

(4) හැකි නම්, පොදු ප්‍රවාහන සේවා මගින් රෝහලට ගෙන යාමෙන් වළකින්න.

(5) සෑම විටම අත් වල සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගත යුතු අතර අනේ ගෙන යා හැකි මධ්‍යසාර රහිත අත් සනීපාරක්ෂක සප්‍රේ බෝතලයක් තිබිය යුතුය. ඔබ



පාරේ සහ රෝහලේ සිටින විට මිනිසුන් අතර අවම වශයෙන් මීටර් 1 ක දුරක් තබා ගන්න.

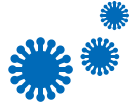
(6) වාහනය පාරේ දී අපවිත්‍ර වී ඇත්නම්, ශ්වසන ස්‍රාවයන් හෝ ශරීර තරල වලින් දූෂිත වූ සියලුම පෘෂ්ඨයන් විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා ක්ලෝරීන් විෂබීජ නාශක සහ පෙරසිටික් අම්ල විෂබීජ නාශක භාවිතා කිරීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

(7) ඔබේ දැතින් මුඛය, ඇස් සහ නාසය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න. ඔබට කිවිසුම් යන විට හෝ කැස්ස ඇති විට ඉවත දැමිය හැකි පිසින හෝ වැලමිට ඇඳුම් වලින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කරන්න.

(8) රෝහලේ දොර හැන්ඩල්, තිර සහ වෛද්‍යවරයාගේ සුදු කබා වැනි දෑ ස්පර්ශ කිරීමක් සිදු වුවහොත් වහාම ඔබේ දෑත් පිරිසිදු කරන්න. ඔබට නිසි වේලාවට දෑත් පිරිසිදු කළ නොහැකි නම්, ඔබේ දැතින් මුඛය, ඇස් හෝ නාසය ස්පර්ශ නොකරන්න. හැකි නම් ඔබ රෝහලේ රැඳී සිටින කාලය අවම කරන්න.

(9) ආපසු නිවසට පැමිණි පසු, වහාම ඔබේ ඇඳුම් මාරු කරන්න, දියර සබන් හෝ සබන් භාවිත කර ගලා යන ජලයෙන් හොඳින් සෝදන්න, හැකි ඉක්මනින් රෙදි ද සෝදන්න.

(10) උණ, කැස්ස, උගුරේ අමාරුව, පපුවේ තද ගතිය, අතීසාරය, තෙහෙට්ටුව, ඔක්කාරය හා වමනය, පාචනය, ප්‍රදාහය සහ මාංශ පේශි කැක්කුම් වැනි සෑක සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, තත්වය අනුව නිසි වේලාවට වෛද්‍යවරයා හමුවී පසුගිය සති දෙකේ ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම් වල ඉතිහාසය පිළිබඳව වෛද්‍යවරයාට දැනුවත් කරන්න.



65

ඔබ ගෘහස්ථ වෛද්‍ය නිරීක්ෂණය යටතේ සිටිය යුත්තේ කුමන තත්වයන් යටතේද?

සමීප සම්බන්ධතා හෝ සැක සහිත නිරාවරණය වීම වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. වෛද්‍ය නිරීක්ෂණ වලට ගෘහස්ථ හුදකලාව සහ මධ්‍යගත හුදකලාව ඇතුළත් වේ. දේශීය වෛද්‍ය නිරීක්ෂණ කළමනාකරණ රෙගුලාසි වලට අනුකූලව ගෘහස්ථ වෛද්‍ය නිරීක්ෂණ සිදු කළ යුතුය. හුදකලා නිරීක්ෂණ කාලය දින 14 ක් වන අතර එය අවසන් වරට ඔබ සම්බන්ධ වූ දින සිට හෝ සිද්ධීන් වලට නිරාවරණය වීමෙන් ආරම්භ වේ. සති දෙකක නිරීක්ෂණයෙන් පසු, ආසාදනය වීමේ සලකුණු නොමැති නම්, ඔබට සාමාන්‍ය අධ්‍යයනය, වැඩ සහ ජීවිතය නැවත ආරම්භ කළ හැකිය.



66

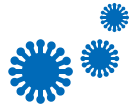
ගෘහස්ථ වෛද්‍ය නිරීක්ෂණ ලබා ගැනීමේදී සමීප සම්බන්ධතා සඳහා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

කොවිඩ් 19 හි තහවුරු කරන ලද රෝගීන්ගේ සමීප සම්බන්ධතා දින 14 ක් පුරා වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. ගෘහස්ථ හුදකලා කාලය තුළ වෛද්‍ය නිරීක්ෂකයින් සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම අවශ්‍ය වන අතර වෛද්‍ය නිරීක්ෂණයේ සහ හෙද සේවයේ ප්‍රධාන කරුණු ග්‍රහණය කර ගත යුතුය. නිවසේදී අත් සේදීම, වාතාශ්‍රය, ආරක්ෂාව සහ විෂබීජ නාශක වැනි ආරක්ෂක පියවරයන් ප්‍රගුණ කිරීමද අවශ්‍ය වේ. නිශ්චිත යෝජනා පහත පරිදි වේ:

(1) ගෘහස්ථ වෛද්‍ය නිරීක්ෂණ සිදු කිරීම සඳහා වඩා හොඳ වාතාශ්‍රයක් සහිත කාමර තෝරා ගන්න. නිතර වාතාශ්‍රය සඳහා ජනේල විවෘත කරන්න; වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයන් හෝ තේවාසික මිතුරන් සමඟ සන්නිවේදනය කිරීමට දොර විවෘත කිරීමට පෙර අවශ්‍ය ඕනෑම වේලාවක දොර වසාගෙන ජනේලය විවෘත කරන්න.

(2) ඔබ හුදකලා කාමරයේ සිටින විට මුහුණ ආවරණයක් පැළඳීමට අවශ්‍ය නැත, නමුත් ඔබට හුදකලා කාමරයෙන් පිටවීමට අවශ්‍ය නම් පළමුව ශල්‍ය මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ ගන්න. නව ශල්‍ය මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමට පෙර හෝ පසුව භාවිතා කළ මුහුණු ආවරණය බැහැර කිරීමෙන් පසු වහාම අත් සෝදන්න.

(3) ඔබට හුදකලා කාමරයෙන් ඉවත් වීමට සිදුවුවහොත්, කරුණාකර ශල්‍ය මුහුණු ආවරණයක් පැළඳගෙන පිටතට යාමට පෙර අත් සේදීම හෝ විෂබීජ නාශනය කරන්න. අහඹු ලෙස හුදකලා කාමරයෙන් පිටවී යාමෙන් වළකින්න.



(4) පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් සමඟ සම්බන්ධතා අවම කිරීම. විශේෂිත අවස්ථාවන්හිදී මීටර 1 ට වඩා වැඩි දුරක් තබාගෙන හැකි තරම් සුළගේ පහත් දිශාවේ රැඳී සිටින්න.

(5) හරස් දූෂණය වළක්වා ගැනීම සඳහා අනෙකුත් පවුලේ සාමාජිකයන්ගෙන් හෝ නේවාසික මිතුරන්ගෙන් දෛනික භාවිතයේ ඇති භාණ්ඩ වෙන් කරන්න.

(6) මධ්‍යම වායු සම්කරණ භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න.

(7) ප්‍රමාණවත් විවේක කාලය හා පෝෂණය පවත්වා ගැනීම. හුදකලා කාමරවලට වී කැමට හා බීමට යෝජනා කෙරේ. නාන කාමරය බෙදා නොගැනීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබගේ නිවසේ නාන කාමර සීමිත නම්, කරුණාකර තදබද කාලයෙන් වළකින්න. නානකාමරය වාතාශ්‍රය කර ඇල්කොහොල් හා වෙනත් විෂබීජ නාශක භාවිතයෙන් එම වස්තූන්ගේ මතුපිට විෂබීජහරණය කරන්න.

(8) කැසින ආචාර විධි කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. ඔබට කැස්ස ඇති විට ඔබේ මුඛය සහ නාසය පිසින චලිත ආචරණය කරන්න. බීම කෙළ නොගසන්න. පාවිච්චි කළ කඩදාසි තුවා සහ මුහුණු ආචරණ සංවෘත කළ කුණු කුඩයට දැමිය යුතුය.

(9) පාවිච්චි කළ භාණ්ඩ නිසි ආකාරයකින් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න.

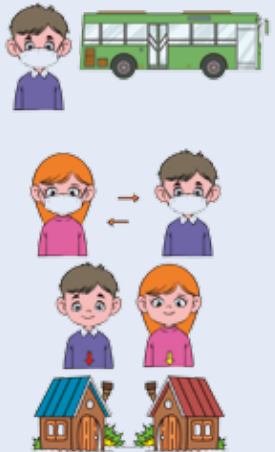
(10) ගෘහස්ථ වෛද්‍ය නිරීක්ෂණයේ දැනුම්දීම් වලට අනුව, සෑම උදෑසනකම සහ දහවල් කාලයේදී ඔබේ ශරීර උෂ්ණත්වය මැන ගෙන ඔබට උණ දැනෙන ඕනෑම වේලාවක එය වාර්තා කරන්න. උණ, කැස්ස සහ හුස්ම හිරවීම වැනි උග්‍ර ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, නිසි වේලාවට හුදකලා ස්ථානයේ නිරීක්ෂකයා අමතන්න.



67

වැඩිහිටියන්, ළමුන් සහ වෙනත් විශේෂ කණ්ඩායම් විසින් ගත යුතු ආරක්ෂක පියවර මොනවාද?

ජනගහනය සාමාන්‍යයෙන් කොවිඩ් 19 රෝගයට ගොදුරු වේ, විශේෂයෙන් වැඩිහිටියන් හා ළමුන්ගේ ප්‍රතිශක්තිය අනෙකුත් වයස් කාණ්ඩවලට වඩා දුර්වල වන අතර ස්වයං ආරක්ෂණ හැකියාව සාපේක්ෂව අඩු බැවින් ඔවුන් සඳහා දිනපතා ආරක්ෂිත පියවර ගත යුතුය. පිටතට යාමෙන් වැළකී සිටීම සුදුසුය, පිටතට යාම අවශ්‍යම නම් ඉවත දැමිය හැකි වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණ පැළඳ ගන්න. ඔබේ දෑත් නිතර සේදීම වැනි හොඳ සනීපාරක්ෂක පුරුදු ඇති කර ගන්න. ඔබේ කාමරය තුල හොඳින් වාතාශ්‍රය අතරතුර උණුසුම්ව තබා ගන්න. සමබර පෝෂණය පවත්වා ගැනීම සහ ආහාර සනීපාරක්ෂාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. මධ්‍යස්ථ ලෙෂ ව්‍යායාම, වැඩ කිරීම සහ නිතිපතා විවේක ගැනීම සහ සාමකාමී මානසිකත්වයක් පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය. ඔබට නිදන්ගත රෝග තිබේ නම්, රුධිර පීඩනය සහ රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම අධීක්ෂණය කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර රෝග පිළිබඳ හොඳ ස්වයං පාලනයක් පවත්වා ගැනීමට වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න. හදිසි අවස්ථා සිදුවුවහොත් වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න. වැඩිහිටියන්ගේ හා දරුවන්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය හා ශාරීරික තත්ත්වය සෑම දිනකම නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. අසාමාන්‍ය රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, වහාම ස්වයං නිරෝධායනයක් සිදු කර ප්‍රාදේශීය ප්‍රජා වෛද්‍ය ස්ථානයට වාර්තා කරන්න. වෛද්‍යවරයකු හමුවීමට යාමේදී මුහුණු ආවරණයක් පැළඳගෙන යන්න. හැකි තරම් පොදු ප්‍රවාහනය මගින් ගමන් කිරීමෙන් වළකින්න. ළදරුවන් රැකබලා ගන්නා අය නිතරම අත් සේදිය යුතු අතර කුඩා දරුවන් බාහිර පුද්ගලයින් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. අසනීප නිසා මුහුණු ආවරණ පැළඳ සිටින දරුවන්ට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා වැනි අපහසුතා ඇති නොවන බවට වග බලා ගත යුතුය.





68

පොදු පවුල් වල විෂබීජ නාශනය සිදු කරන්නේ කෙසේද?

වසංගත කාල පරිච්ඡේදය තුළදී, දියර සබන් හෝ සබන් භාවිතයෙන් ගලා යන ජලයෙන් අත් සේදීම හෝ ඇල්කොහොල් රහිත අත් සනීපාරක්ෂක හෝ විෂබීජ නාශක වලින් ඔබේ දෑත් විෂබීජහරණය කරගන්න. මේස සහ පුටු වැනි වස්තූන්ගේ මතුපිට සෑම දිනකම පිරිසිදු කර නිතිපතා විෂබීජහරණය කළ යුතුය. නොදන්නා භෞතික තත්වයක් ඇති අමුත්තන් පැමිණෙන්නේ නම්, අදාළ ස්ථානයේ වස්තූන්ගේ මතුපිට නෛතික හා ඵලදායී විෂබීජ නාශක හෝ විෂබීජ නාශක තුළා වලින් පිස දමා පසවු එම තුළා ඉවත් කරන්න. වාතාශ්‍රය කිරීමට හෝ යාන්ත්‍රිකව වාතාශ්‍රය කිරීමට ජනේල විවෘත කරන්න. ශීත සෘතුවේ දී වාතාශ්‍රය සඳහා ජනේල විවෘත කිරීමේදී ගෘහස්ථ හා ඵලිමහන් උෂ්ණත්වයන් අතර ඇති විශාල වෙනස නිසා සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව වළක්වා ගැනීමට උණුසුම්ව සිටීමට අවධානය යොමු කරන්න.

භාවිත කරන වස්තූන්ගේ මතුපිට, කවුන්ටර, දොර හැන්ඩල්, දුරකථන, ස්විච්, කේතල හැන්ඩල්ස්, වොෂ් බේසින් සහ බටහිර වර්ගයේ වැසිකිළි වැනි බහුලව භාවිතා වන වස්තූන් සඳහා, ඔබ ක්ලෝරීන් අඩංගු විෂබීජ නාශක (ඵලදායී ක්ලෝරීන් සාන්ද්‍රණය 500 mg / L) භාවිතා කළ යුතුය. මිනිත්තු 30 ක් ප්‍රමාණයේ මතුපිටට ගල්වා පිරිසිදු ජලයෙන් පිස දමන්න.

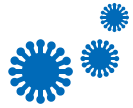
අත් විෂබීජ නාශක සඳහා මිනිත්තු 1 සිට 3 දක්වා කාලයක් ඔබේ දෑත් පිස දැමීමට ඔබට 0.5% අයඩෝගෝර් විෂබීජ නාශක හෝ 75% ඇල්කොහොල් විෂබීජ නාශක භාවිතා කළ හැකිය. පියවි ඇසට පෙනෙන දූවිලි කුණු තිබේ නම්, දියර සබන් භාවිතා කර පළමුවෙන් ගලා යන ජලයෙන් සෝදන්න. ඉන්පසු ඔබේ දෑත් විෂබීජහරණය කරන්න. ඔබේ සම අපවිත්‍ර වී ඇත්නම්, දූෂක වහාම ඉවත් කර 0.5% අයඩෝගෝර් විෂබීජ නාශක හෝ හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් විෂබීජ නාශකයේ විනාඩි 3 කට වඩා වැඩි කාලයක් විෂබීජහරණය කර ඉවත් දැමිය හැකි අවශෝෂක ද්‍රව්‍යයකින් පිස දැමිය යුතුය.



69

පවුලේ සාමාජිකයෙකු ආසාදනය වී ඇත්නම්, ඔබ විෂබීජ නාශනය කළ යුත්තේ කෙසේද?

රෝගියා ඉවත්ව ගිය පසු (රෝහල් ගත කිරීම, නිරෝධායනයෙන් නිදහස් වීම, මරණය යනාදිය) ඔබේ නිවසේ අවසාන විෂබීජ නාශනය සිදු කළ යුතුය. විෂබීජහරණය කළ යුතු වස්තූන් අතර කාමරයේ පොළව, බිත්ති, මේස, පුටු සහ වෙනත් ගෘහ භාණ්ඩ, දොර සහ දොර හැන්ඩල්, රෝගියාගේ පිඟන් භාණ්ඩ, ඇඳුම්, ඇඳ ඇතිරිලි සහ අනෙකුත් දෛනික අවශ්‍යතා, සෙල්ලම් බඩු සහ වැසිකිළි ඇතුළත් වේ. අවසාන විෂබීජ නාශනය කිරීම සාමාන්‍යයෙන් වෘත්තීය කාර්ය මණ්ඩලයක් විසින් සිදු කරනු ලැබේ, එබැවින් ඔබට දේශීය රෝග පාලනය හා වැළැක්වීමේ මධ්‍යස්ථානයට අමතන්න. අනෙකුත් පවුලේ සාමාජිකයන් සමීප සම්බන්ධතා ඇති බැවින් ඔවුන්ට දින 14 ක වෛද්‍ය නිරීක්ෂණයක්, නිරෝධායනයක් ලැබිය යුතුය.



70

වසංගත කාල පරිච්ඡේදයේදී ඔබේ ජීවිතය නියාමනය කර ප්‍රතිශක්තිය ශක්තිමත් කරන්නේ කෙසේද?

(1) සන්සුන්ව සිටින්න, සැමවිටම සාමකාමී මානසිකත්වයකින් සිටින්න.

(2) සැහැල්ලු ආහාර වේලක් ගැනීම සහ නැවුම් පලතුරු හා එළවළු නිසි ලෙස අනුභව කරන්න. බැඳපු, දුම් ගැසූ හෝ කුළුබඩු සහ තෙල් සහිත ආහාර අවම කිරීම හෝ වළක්වා ගැනීම. දුම්පානය නතර කර මත්පැන් සීමා කරන්න.

(3) හොඳ සනීපාරක්ෂක පුරුදු පවත්වා ගන්න. ඔබේ අත් නිතර සේදීම සහ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ ගන්න.

(4) දෛනික වර්යාවක් පවත්වා ගෙන යාම සහ ප්‍රමාද වී නිදා ගැනීම වළක්වා ගන්න.

(5) වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීම සඳහා ජනේල නිතර විවෘත කරන්න. මධ්‍යස්ථ කාමර උෂ්ණත්වයක් සහ මධ්‍යස්ථ තෙතමනයක් රඳා ගන්න.

(6) මධ්‍යස්ථ ලෙස ව්‍යායාම කරන්න. අධික දහඩිය දැමීම නිසා ඔබේ ශක්තිය අධිකව වැය කිරීමෙන් වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔබට නිසි පරිදි ඇරොබික් ව්‍යායාම කළ හැකිය.





71

වසංගත කාලය තුළ චිත්තවේග කළමනාකරණය කර ගැනීම

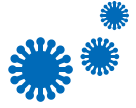


අධික මානසික ආතතිය අපගේ ශරීරය පුරා ඇති බහු ප්‍රතිශක්තිකරණ අවයවවල සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා ඇති කළ හැකි අතර එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ආහාර රුචිය අඩු වීම, ඕක්කාරය, අඬ නින්ද, කලින් අවදිවීම සහ කාංසාව වැනි ශාරීරික, චිත්තවේගීය හා සංජානන රෝග ලක්ෂණ ද ඇති කළ හැකිය.

ඔබේ නිෂේධාත්මක හැගීම් යටපත් නොකරන්න. ඔබේ සිතුවිලි හා හැගීම් බෙදාහදා ගැනීමට ඔබට පවුලේ සාමාජිකයෙකු හෝ ඔබ විශ්වාස කරන මිතුරෙකු තෝරා ගත හැකිය, නැතහොත් ඔබ කැමති දේ කිරීමෙන් ඔබේ අවධානය වෙනතකට යොමු කළ හැකිය.

බලයලත් සහ විශ්වාසදායක මාධ්‍යයෙන් තොරතුරු ලබා ගන්න. ඔබ ඔබේම මනස හොඳින් දන්නවා නම්, ඔබට සහනයක් දැනෙනු ඇති අතර සුභවාදී වනු ඇත.

නිවැරදි සිහිකල්පනාව, භාවනාව, යෝග, ශ්වසන පුහුණුව සහ ක්‍රමික ලිහිල් කිරීමේ ප්‍රතිකාර මගින් අධික ආතතිය සමනය කළ හැකිය.



72

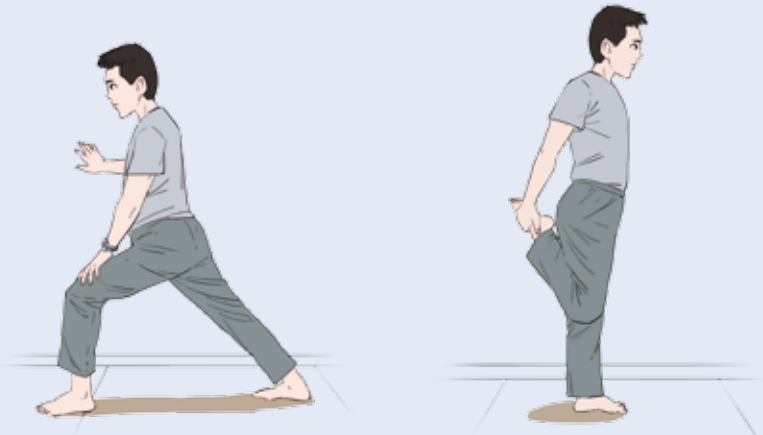
නිවසේදී ප්‍රසාරය (දිගැදීම්) ව්‍යායාම කිරීම

තත්පර 10 සිට 30 දක්වා අභ්‍යාස කිරීම සහ පිළිවෙලින් තුන් වතාවක් නැවත නැවත කිරීමට පහත අභ්‍යාස නිර්දේශ කරනු ලැබේ. පුද්ගලික තත්වයන් අනුව ඔබට සතියේ දින 3 සිට 5 දක්වා ඒවා පුහුණු කළ හැකිය.

(1) **Triceps surae stretching:** ත්‍රිමුර්ධක ප්‍රසාරය: ඔබේ එක් පාදයක් සැහැල්ලු, නම්‍යශීලී කර ඉදිරිපසින් තබා පසුපස පාදය කෙළින් කර බත්කෙණ්ඩයේ මාංශ පේශි දිගැදින්න. පසුපස පාදයේ විලුඹ බිමෙන් ඉවතට නොයෑමට අවධානය යොමු කරන්න. මෙලෙස පාද මාරු කරමින් අභ්‍යාසය කරන්න.

(2) **Quadriceps femoris stretching:** උර්වචතුර්මුර්ධකය දිගැදීම:

එක් දණහිසක් නමා බත්කෙණ්ඩය ඔසවා පාදය එකම පැත්තක තබාගෙන අනෙක් පැත්තේ අතින් තාප්පය තදින් අල්ලාගෙන සම්බරතාවය පවත්වා ගනිමින් දිගැදින්න. මෙලෙස පාද මාරු කරමින් අභ්‍යාසය කරන්න.





(3) Hamstring muscles stretching: කලව මාංශ පේශි දිගැදීම: උඩුබැලි අතට දිගා වී, ඔබේ කකුල නිවැරදි කෝණයට නවා උකුල් නමාගිලි කර කලවයේ දුර කෙළවර අත් දෙකෙන්ම අල්ලා ගන්න. කලවා පිටුපසට මාංශ පේශි වලට දිගුවක් දැනෙන තුරු දණහිස දිගු කරන්න. මෙලෙස පාද මාරු කරමින් අභ්‍යාසය කරන්න.

(4) Hip stretching: උකුල දිගැදීම: එක් දණහිසක් අත් දෙකෙන්ම තදින් අල්ලාගෙන, උදරයට එරෙහිව ඔසවා ඔබේ පාදයේ ඇඟිලි වලින් එසවෙන්න. මෙලෙස පාද මාරු කරමින් අභ්‍යාසය කරන්න.

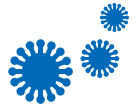


(5) Shoulder muscles stretching: උරහිස් මාංශ පේශි දිගැදීම:

1) ඔබේ උරහිස අංශක 90 ක් දක්වා නැමෙන සේ උරහිස් සන්ධිය තිරස් අතට ඇදින්න. අනෙක් අත වැලමිට සන්ධිය මත තබා බලය යෙදීමෙන් දිගැදීමට උපකාරී වේ. මෙලෙස අත මාරු කරමින් අභ්‍යාසය කරන්න.

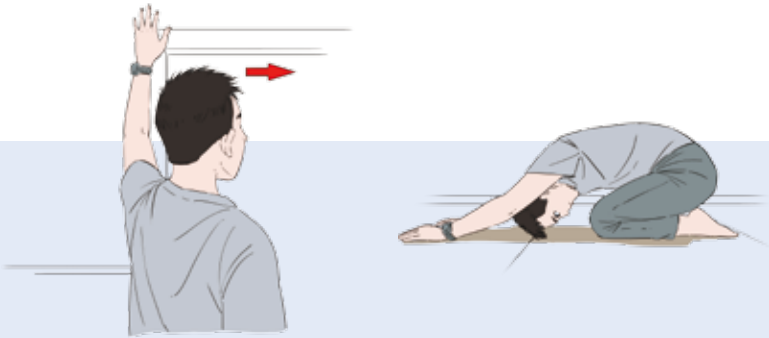
2) රූප සටහනේ පෙන්නා ඇති පරිදි තුවාය අත් දෙකෙහි තබාගෙන ඉහළ පැත්තේ අත තදින් ඉහළට අදින්න. මෙලෙස අත මාරු කරමින් අභ්‍යාසය කරන්න.





3) පපුවේ මාංශ පේශි සමූහය දිගැදීම: බිත්තියට එරෙහිව සිටගෙන, දොර රාමුව මත ඔබේ අතක් තබා සිරුර දොර රාමුවට සමීපව අදිමින් දිගැදීමට දොර රාමුව උපකාරී කර ගන්න. මෙලෙස අත මාරු කරමින් අභ්‍යාසය කරන්න.

4) පිටුපස මාංශ පේශි දිගැදීම: විලුඹ මත හිඳගෙන ඔබේ දෑත් ඉදිරියට දිගු කරන්න.



5) බළලුන්ගේ ආකාරයට දිගැදීම: දණහිස දෙකම පහළට තල්ලු කරන්න; ඔබේ හිස පහත් කර, පිටුපසට ආරුක්කු කර හුස්ම ගන්න; ඔබේ හිස ඔසවා, ඔබේ උදරය අතුලට තෙරපා ගිල්වමින් ආශ්වාස කරන්න.

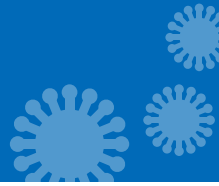
6) බෙල්ලේ මාංශ පේශි සමූහය දිගැදීම: වාඩි වී ඔබේ හිස එක පැත්තකට නමන්න, ඔබේ හිස මත අත තැබීමෙන් හිස නිසි ලෙස තද කර දිගැදීමට උපකාරී වේ.



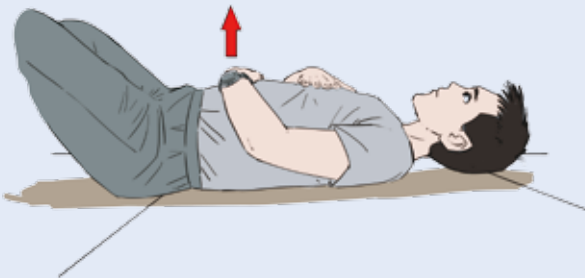


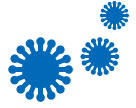
73

ශ්වසන පුහුණුව



එක් අතක් පපුව මත ද අනෙක් අත උඩු අතට හැරී උදරය මත තබා හුස්ම ගැනීමේදී අත් දෙකෙන්ම පපුවේ සහ උදරයේ චලනය දැනේ. ඔබේ පපුව නිශ්චලව තබාගෙන ආශ්වාස කිරීමේදී ඔබේ උදරයේ අත තරමක් ඉහළට එසවෙන බැව් දැනේ.





74

වරදවා වටහා ගැනීම 1

SARS-CoV-2 යනු SARS වෛරසයට සමානය.

කොවිඩ් 1 යනු කවරයක් ඇති අතර එය වටකුරු හෝ ඉලිප්සාකාර හැඩයකින් යුත් β කුලයට අයත් කොරෝනා වෛරසයකි. එය බොහෝ විට බහුමාමක වේ. එය සෑම විටම 60 nm සිට 140nm ප්‍රමාණයෙන් යුක්ත වේ. එහි ජානමය ලක්ෂණ SARS සහ MERS කොරෝනා වෛරස වලට වඩා සැලකිය යුතු ලෙස වෙනස් වේ.

**මම SARS හෝ
MERS නොවේ.**





75

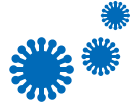
වරදවා වටහා ගැනීම 2

වැඩිහිටියන් කොවිඩ්-19 වලට
ගොදුරු වේ.

SARS-Cov-2 යනු සියලුම වයස් කාණ්ඩ වලට ගොදුරු විය හැකි අළුතින් සොයාගත් වෛරසයකි.

අවදානමට ලක්විය හැකි ජනගහනය යනු ආසාදිත නොවූ නු හෝ ප්‍රතිරෝධයක් නොමැති සහ ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ ශක්තිය නොමැති හෝ බෝවන රෝග වල රෝග කාරක වලට නිශ්චිත ප්‍රතිශක්තියක් නොමැති පුද්ගලයින් සමූහයකි. වැඩිහිටි පුද්ගලයින්, දුර්වල ප්‍රතිරෝධයක් ඇති පුද්ගලයින් සහ නිදන් රෝග ඇති පුද්ගලයින් ජනගහනය අතර වේ, එබැවින් ඔවුන් ආසාදනයෙන් පසු දරුණු රෝගීන් බවට පත්වීමට වැඩි ඉඩක් ඇත.





76

වරදවා වටහා ගැනීම ❗

ඔබට උණ, විඩාව සහ වියළි කැස්ස වැනි සායනික රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් ඔබට ආසාදනය වී ඇත.

උණ, තෙහෙට්ටුව සහ වියළි කැස්ස වැනි රෝග ලක්ෂණ බොහෝ ශ්වසන රෝග මෙන්ම සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සහ උණ වැනි රෝග වලද ඇති විය හැක. ඔබ කොවිඩ්19 ලෙස හඳුනාගෙන තිබේද නැද්ද යන්න තීරණය කිරීමට පෙර, මුලින්ම වසංගත විද්‍යාත්මක ඉතිහාසය හා සායනික ප්‍රකාශනයන් අනුව විශ්ලේෂණය කර පසුව න්‍යෂ්ටික අම්ල අනාවරණය කිරීම හෝ වෛරස් ජාන අනුක්‍රමණය අනුව තහවුරු විය යුතු ය. ඔබට සුවයක් නොමැති නම්, ප්‍රජා වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් අනුව ඔබට පළමුව ප්‍රජා රෝහලකට හෝ ඉහළ මට්ටමේ රෝහලකට යා හැකිය.

ඔබ වෛද්‍යවරයකු හමුවීමට යාමේදී පොදු ප්‍රවාහන සේවයෙන් වැළකී සිටීමට උත්සාහ කරන්න. මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමට සහ ආරක්ෂිත පියවර ගැනීමට වග බලා ගන්න.



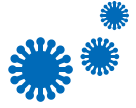
77

වරදවා වටහා ගැනීම 4

ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ගැනීමෙන් **SARS-CoV-2** ආසාදනය වීම වළක්වා ගත හැකිය.

කොවිඩ් 19 හි රෝග කාරක වෛරස් වන අතර ප්‍රතිජීවක වලට ප්‍රතිරෝධය දැක්විය හැකි දේ බැක්ටීරියා වේ. එබැවින්, ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ගැනීමෙන් කොවිඩ් 19 ආසාදනය වැළැක්විය නොහැක. ප්‍රතිජීවක ඖෂධ අනිසි ලෙස භාවිතා කිරීම ප්‍රතිජීවක ඖෂධවලට ප්‍රතිරෝධය ඇති කිරීමට හා රෝග උග්‍ර කිරීමට හේතු වේ.





78

විද්‍යා විද්‍යා ගැනීම 5

විටමින් සී ගැනීමෙන් ප්‍රතිශක්තිය වැඩි දියුණු කළ හැකිය.

විටමින් සී ශරීරයට සාමාන්‍ය ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන නමුත් ප්‍රතිශක්තිය වැඩි දියුණු කිරීමට සහ වෛරස් වලට ප්‍රතිරෝධය දැක්වීමට එය කිසිදු බලපෑමක් නොකරයි. නිසි විටමින් සී පරිභෝජනය සාමාන්‍යයෙන් අතිරේක ප්‍රතිකාරයක් පමණි.



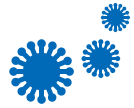
79

වරදවා වටහා ගැනීම

Taking Banlangen (Radix Isatidis)
කැට ගැනීමෙන් SARS-CoV-2 ආසාදනය
වීම වළක්වා ගත හැකිය.

උණුසුම් සුළං සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි උණුසුම් සහලක්ෂණ වලට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා Banlangen (Isatidis Radix) කැට ඵලදායී වන නමුත් කොවිඩ් 19 ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා එය ඵලදායී නොවේ. බොහෝ ඖෂධ අතුරු ආබාධ ඇති කළ හැකිය. ඔබ සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙනෙකු නම්, අන්ධ ලෙස ඖෂධ ගැනීම අමතර රෝගවලට තුඩු දිය හැකිය.





80

වරදවා වටහා ගැනීම 7

මද්‍යසාර පානය කිරීමෙන් කොවිඩ් -19
ආසාදනය වලක්වා ගත හැකිය.

ඔබ පානය කරන මද්‍යසාර ශරීරයට අවශෝෂණය කර පසුව පරිවෘත්තීය වන අතර එය කිසි විටෙකත් වෛරස් මත ක්‍රියා නොකරනු ඇත. වෛද්‍ය මද්‍යසාර සාමාන්‍ය මධ්‍යසාර වලට වඩා සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් ය. 'කොවිඩ් 19 75% ක සාන්ද්‍රනය ඇති ඇල්කොහොල් මගින් අක්‍රිය කළ හැකිය' යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ විෂබීජ නාශනය ගත හැක්කේ වෛද්‍ය මද්‍යසාරයෙන් පිසදැමීමෙන් මිස ඒවා පානය කිරීමෙන් නොවන බවයි.

'කොවිඩ් 19 තාපයට සංවේදී වන අතර මිනිත්තු 30 ක් 56 ° C ක උණුසුමේ රත් කිරීමෙන් විනාශ කළ හැකිය. මීට අමතරව, ඩයිකයිල් ඊතර්, 75% ඇල්කොහොල්, ක්ලෝරීන් අඩංගු විෂබීජ නාශක, පෙරසෙටික් අම්ලය සහ ක්ලෝරෝෆෝම් වැනි මේදද්‍රාවක මගින් වෛරස් ඵලදායී ලෙස අක්‍රිය කළ හැකිය.





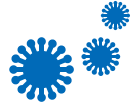
81

වරදවා වටහා ගැනීම

සුදුළුණු ආහාරයට ගැනීමෙන් SARS-CoV-2 ආසාදනය වළක්වා ගත හැක.

“සුදුළුණු ආහාරයට ගැනීමෙන් SARS-CoV-2 ආසාදනය වළක්වා ගත හැකිය” යන ප්‍රකාශයට විද්‍යාත්මක සාක්ෂි සහ සායනික පරීක්ෂාත්මක සාක්ෂි නොමැත. ඇත්ත වශයෙන්ම, ඔබ එය කෙලින්ම අනුභව කළත්, යුෂ පානය කළත්, පිඬුවත්, ආසාදනය වැළැක්වීමට කිසිදු ප්‍රයෝජනයක් නොමැත. සුදුළුණු නිස්සාරණයේ ප්‍රතිබැක්ටීරිය හා අනෙකුත් ඖෂධීය බලපෑම් පරීක්ෂණාගාර අත්හදා බැලීම් වලට පමණක් වන අතර, සුදුළුණු සහ සුදුළුණු සාරයේ ඇති බලපෑම බෙහෙවින් වෙනස් ය. ඊට අමතරව සුදුළුණු වල ප්‍රතිවෛරස් බලපෑමක් ඇති බව ඔප්පු කිරීමට සායනික අත්හදා බැලීමේ දත්ත කිසිවක් නොමැත.





82

වරදවා වටහා ගැනීම

පාවිච්චි කරන ලද මුහුණු ආවරණ ඉවත දැමීමට පෙර පුළුස්සා, තම්බා හෝ කපා දැමිය යුතුයි.

(1) වෛද්‍ය ආයතනවල භාවිතා කරන මුහුණු ආවරණ: වර්තමානයේදී වෛද්‍ය ආයතන වලින් ඉවත දැමිය හැකි වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණ “වෛද්‍ය අපද්‍රව්‍ය” ලෙස සලකනු ලැබේ. එබැවින් වෛද්‍ය ආයතනවල භාවිතා කරන මුහුණු ආවරණ කසළ බඳුනට දැමිය යුතුය.

(2) සාමාන්‍ය මිනිසුන් විසින් භාවිතා කරනු ලබන ශ්වසන ආවරණ: මිනිසුන්ගේ ජීවිත හා සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීමේ දෘෂ්ටි කෝණයෙන්, ඉවත දැමිය හැකි මුහුණු ආවරණ ප්ලාස්ටික් බැග්වල හෝ වෙනත් මුද්‍රා තැබූ බැග්වල දමා “වෙනත් කසළ” බඳුන්වලට දැමීමට උනන්දු විය යුතුයි.

(3) ගෘහස්ථ හුදකලාව හෝ මධ්‍යගත හුදකලාව ලබා ගන්නා පුද්ගලයින් භාවිතා කරන මුහුණු ආවරණ: වෛද්‍යවරයකු හමුවීමට යන විටදී භාවිතා කළ මුහුණු ආවරණ මුද්‍රා තැබූ බැගයක දමා ඉවත දැමීමට අදාළ කාර්ය මණ්ඩලයට භාර දිය හැකිය.

පාවිච්චි කරන ලද මුහුණු ආවරණ හැසිරවීමෙන් පසු, සබන් යොදා ගලන ජලයෙන් ඔබේ අත් සේදීමට මතක තබා ගන්න.

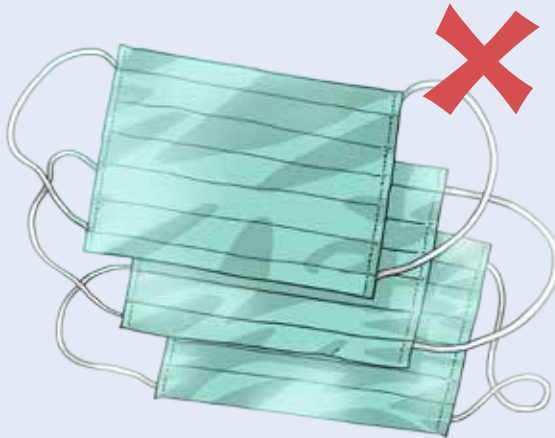


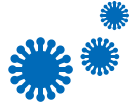
83

වරදවා වටහා ගැනීම 10

ඉවත දැමිය හැකි බහුපටල වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණ පැළඳීමෙන් **SARS-CoV-2** ආසාදනය වීම වළක්වා ගත හැකිය.

ඉවත දැමිය හැකි බහුපටල වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණ පැළඳීමෙන් වඩා හොඳ වැළැක්වීමක් ලබා ගත නොහැකි අතර එම මුහුණු ආවරණ වල තද ගතිය හේතුවෙන් හුස්ම ගැනීම අපහසු වීමට ඉඩ ඇත. එමනිසා, තනි ඉවත දැමිය හැකි වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණයක් හෝ ශෛල මුහුණු ආවරණයක් නිසි ලෙස පැළඳීම එදිනෙදා ජීවිතයේදී ප්‍රමාණවත් වේ.





84

වරදවා වටහා ගැනීම 11

වෙස් මුහුණු නිවැරදිව හෝ අනෙක් පැත්තට පැළඳ සිටීද යන්න ගැටළුවක් නොවේ.

හොඳම ආරක්ෂාවක් සඳහා සියලුම මුහුණු ආවරණ නිවැරදිව පැළඳිය යුතුය.

ඉවත දැමිය හැකි වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණ ප්‍රතිලෝමව පැළඳ සිටී නම්, එහි ආරක්ෂිත ක්‍රියාකාරීත්වය බෙහෙවින් අඩු වන අතර එය සැපයුම් ස්ථලයට බලපානු ඇත. මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමේ නිවැරදි ක්‍රමය නම් සුදු පැත්ත ඔබේ මුහුණට ස්පර්ශ වන ලෙස පළඳා, පාට පැත්ත පිටතට මුහුණ ලා, පටු යකඩ තීරය උඩ පැත්තට සිටින ලෙස පැළඳීමයි. නාසයේ දෙපැත්තේ ඇති පටු යකඩ තීරය තද කර ගෙන මුහුණු ආවරණ යේ ඉහළ කෙළවර දෙක සමීප කරගන්න.

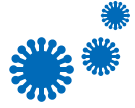


85

වරදවා වටහා ගැනීම 12

ඉදිරිපස පැත්ත භාවිතා කිරීමෙන් පසු මුහුණු ආවරණයේ අනෙක් පැත්ත පැළඳිය හැකිය.

ඉදිරිපස පැත්ත භාවිතා කිරීමෙන් පසු (පැහැදිලිවම තෙත් බවක් දැනුණු ඇත) මුහුණු ආවරණයේ අනෙක් පැත්ත පැළඳීම ඉතා භයානක ය. ඊට අමතරව, සමහර අය අසනීප නොවන විට මුහුණු ආවරණය ඉදිරිපස පැත්ත ද, අසනීප වූ විට අනෙක් පැත්ත ද පළඳිය. මුහුණු ආවරණයේ පිටත අපවිත්‍ර පැත්තක් බැවින් එය ප්‍රතිලෝමව පැළඳීමෙන් බැක්ටීරියා සහ වෛරස් ආසාදනය වීමට ඉතාමත් පහසු විය හැක.



86

වරදවා වටහා ගැනීම 13

මුහුණු ආවරණ ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමට අවශ්‍ය නොවන අතර එය දිගු කලක් පැළඳිය හැකිය.

සෑම පැය 2 - 4 කට වරක්ම බැහැර හරින (disposable) වෛද්‍ය මුහුණු ආවරණ සහ ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ ඉවත දැමීමට නිර්දේශ කර ඇත. සෑම පැය 2 - 4 කට වරක් මෙම මුහුණු ආවරණ වර්ග දෙක තනි භාවිතයන් සඳහා වන නමුත් උණ හෝ නාසය බුරුල්වීම්, කිවිසුම් යාම සහ නාසය තදවීම් වැනි රෝග ලක්ෂණ නොමැති නම්, ඔබට මුහුණු ආවරණය තරමක් නැවත භාවිතා කිරීමට හැක, එක් එක් භාවිතයෙන් පසු එකම ස්ථානයක එය තැබිය යුතුය. මුහුණු ආවරණ තෙත් හෝ ස්‍රාවයන්ගෙන් අපවිත්‍ර වුවහොත් ඔබ එය වහාම ප්‍රතිස්ථාපනය කළ යුතුය.

N95 මුහුණු ආවරණ පුද්ගලික භාවිතය සඳහා පමණක් වන අතර එය හානි, විකෘති, තෙත්, අපිරිසිදු හෝ අපවිත්‍ර නම් ඔබ එය වහාම ඉවත දැමිය යුතුය.

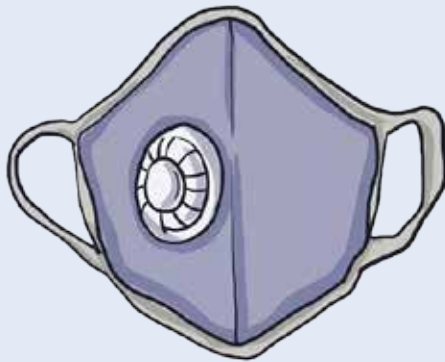


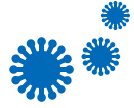
87

වරදවා වටහා ගැනීම 14

හුස්ම කපාට සහිත වෙස් මුහුණ
නිෂේධිත ය.

ඔබේ මුහුණ ආවරණයේ හුස්ම ගැනීමේ කපාටයක් තිබේ නම් කරදර නොවන්න. හුස්ම ගැනීමේ කපාටයේ වායු ප්‍රවාහය ඒක දිශාවකට යන අතර එය ආරක්ෂාවට බලපාන්නේ නැත. කෙසේ වෙතත්, රෝග ලක්ෂණ ඇති අයට, වෛරස් ජල බිඳිති පිටාර ගැලීම වැළැක්විය නොහැකි නිසා හුස්ම ගැනීමේ කපාටයක් සහිත මුහුණ ආවරණයක් භාවිතා නොකරන ලෙසට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.





88

වරදවා වටහා ගැනීම 15

මිනිසුන් දිනපතා ආරක්ෂාව සඳහා
ආරක්ෂක ඇස් කණ්ණාඩි පැළඳිය යුතුය.

ආරක්ෂක ඇස් කණ්ණාඩි පැළඳීම රෝගීන් සමඟ සෘජුව සම්බන්ධ වන වෛද්‍ය නිලධාරීන් සඳහා ආරක්ෂිත යෝජනාවකි. සාමාන්‍ය ජනයා පිටතට යන විට ආරක්ෂක ඇස් කණ්ණාඩි පැළඳීම අනවශ්‍ය බැවින් ඔබ ආරක්ෂක කණ්ණාඩි මිලදී ගැනීමට ඉක්මන් විය යුතු නැත. විශේෂඥයන් මතක් කර දෙන්නේ ආසාදන ප්‍රධාන වශයෙන් අත හරහා පැතිරෙන බැවින් අන් අයව දුර සිට බැලීමෙන් ඔබට ආසාදනය විය නොහැකි බවයි. ආසාදනය වැළැක්වීමේ වැදගත් ක්‍රමයක් වන්නේ ඔබේ අත් නිතර සේදීමයි. රෝහලේ උණ රෝගීන් සමඟ ඔබට සමීප සම්බන්ධතා ඇත්නම්, ඔබේ දුරකථනය සහ ආරක්ෂක කණ්ණාඩි නිතර විෂබීජහරණය කර පිරිසිදු කිරීමට මතක තබා ගන්න.



සාමාන්‍ය පුද්ගලයින් පිටතට යන විට
ආරක්ෂක ඇස් කණ්ණාඩි පැළඳීමට
අවශ්‍ය නැත.



89

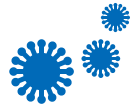
වරදවා වටහා ගැනීම 16

දුම් පානයෙන් SARS-CoV-2 ආසාදනය වළක්වා ගත හැකිය.

දුම්පානයෙන් වෛරස් ආසාදන වැළැක්විය හැකි බවට පැතිර යන කටකතා SARS වසංගත කාලයේ සිටම පැවතුනි. ඇත්ත වශයෙන්ම, දුම්පානය SARS CoV-2 ආසාදනය වැළැක්වීමට අසමත් වනවා පමණක් නොව, ශ්වසන මාර්ග යද අවහිර කරයි. දුම් පානයෙන් ඔබේ රුධිරයේ ඇති නිකොටින් ප්‍රමාණය වැඩි වන අතර, එමගින් රුධිර නාලිකා අවහිර වී අනෙකුත් අවයවවල, විශේෂයෙන් ශ්වසන පද්ධතියේ සහ අභ්‍යන්තර අවයවවලට තාවකාලිකව ඔක්සිජන් මදි වී බාධා කිරීම ඇති වේ. එමනිසා, දුම් පානයෙන් ශරීරයේ රෝග වලට ඇති ප්‍රතිරෝධය අඩු වන අතර ආසාදන අවදානම සහ ආසාදනයෙන් පසු දරුණුවට රෝගය වැඩි වීමේ අවදානමක් ඇති කරයි.

ඊට අමතරව, ඔබ දුම් පානය කරන විට මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය නොහැකි අතර ඔබේ දෑත් ද ඔබේ නාසයට සහ මුඛයට ස්පර්ශ විය හැකිය, එබැවින් වෛරස් ආසාදනය වීමේ අවදානම වැඩිවේ. එබැවින් හැකි ඉක්මනින් දුම්පානය නතර කිරීමට නිර්දේශ කරනු ලැබේ.





90

වරදවා වටහා ගැනීම 17

චිනාකිරි සමග ධූමකරණය කිරීමෙන් වාතය විෂබීජහරණය කළ හැකි අතර **SARS-CoV-2** ආසාදනය වළක්වා ගත හැකිය.

චිනාකිරි සමග ධූමකරණය කිරීමෙන් SARS CoV-2 ආසාදනය කිසිසේත් වැළැක්විය නොහැක. චිනාකිරි බෝතලයක ඇති ඇසිටික් අම්ලයේ උපරිම ප්‍රමාණය 5% ක් පමණි. චිනාකිරි වල ඇති ඇසිටික් අම්ලය වාතයට වාෂ්ප කිරීමේ ක්‍රමය වාතයේ ආම්ලිකතාවය වැඩි කිරීමට සීමිත බලපෑමක් පමණක් ඇති කරයි. මීට අමතරව, කාමරය තුලට වාෂ්ප වී ඇති ඇසිටික් අම්ලය ශ්වසන පද්ධතියේ ශ්ලේෂ්මල උත්තේජනය කර උගුරේ අපහසුතාවයක්, ඔක්කාරය හා හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇති කරයි. ළමුන්ට හා වැඩිහිටියන්ට විශේෂයෙන් ශ්වසන පද්ධතිය සංවේදී අයට, ඇදුම රෝග ඇති අයට චිනාකිරි සමග ධූමකරණය කිරීමෙන් ශ්වසන රෝග ඇතිවීමට ඉඩ ඇත.





91

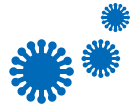
වරදවා වටහා ගැනීම 18

සේලයින් ද්‍රාවණය සමඟ උගුර
සේදීමෙන් **SARS-CoV-2** අක්‍රිය
කළ හැකිය.

සේලයින් ද්‍රාවණය සමඟ උගුර සේදීමෙන් SARS-CoV-2 අක්‍රිය කළ හැකි බවට කිසිදු සාක්ෂියක් නොමැත. සේලයින් ද්‍රාවණය සමඟ මුඛය සහ උගුර පිරිසිදු කිරීමෙන් උගුරේ සෙම්ගෙඩි සමනය වේ. කෙසේ වෙතත්, SARS-CoV-2 විසින් ආක්‍රමණය කරන ලද ස්ථානය ශ්වසන පද්ධතිය වේ, එය උගුර සේදීම මගින් පිරිසිදු කළ නොහැක.

සේලයින් ද්‍රාවණය සමඟ
උගුර සේදීම





92

වරදවා වටහා ගැනීම 19

නාස්පුඩු වලට තල තෙල් දැමීමෙන් SARS-CoV-2 ආසාදනය වීම වළක්වා ගත හැකිය.

තල තෙල් නාස්පුඩු වලට දැමීමෙන් වෛරසයට ඇතුල් වීම වළක්වා ගැනීමට හෝ වෛරසය ගුණ කිරීමෙන් වළක්වා ගත නොහැක. ශරීරයේ තල තෙල් සුවඳ හැරෙන්නට වෙනත් බලපෑමක් එහි නැත.

ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා තල තෙලින් නාස්පුඩු පිස දැමීමෙන් පලක් නැත.



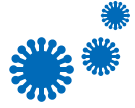
93

වරදවා වටහා ගැනීම 20

ලොම් සහිත කඩා පහසුවෙන් වෛරස් වලට ගොදුරු වීමට ඉඩක් ඇත.



ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා වෛරසයේ ස්වභාවයට අනුව වෛරසය සමතලා හා සන මතුපිටකට වැඩි කැමැත්තක් දක්වන බව පෙනේ. වෛරසය ජල බිඳිති හරහා සම්ප්‍රේෂණය වන අතර එය වාතයේ පැතිරෙන්නේ නැති නමුත් ඕනෑම ද්‍රව්‍යයක, ඇඳුම් මත හෝ රැඳී සිටිය හැකිය. එමනිසා, ඔබ නැවත නිවසට පැමිණි වහාම අත් සෝදන්න. ඔබේ දෑතින් මුඛය, ඇස් සහ නාසය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න. ඔබේ කඩා නිතරම අවිවේ වියළා ගන්න.



94

වරදවා වටහා ගැනීම 21

සෙල්සියස් අංශක 56ක උණුසුම්
ජලයෙන් ස්නානය කිරීමෙන් SARS-
CoV-2 වළක්වා ගත හැකිය.

අපගේ ශරීරයේ උෂ්ණත්වය නොවෙනසව් පවතී. උණුසුම් වතුරෙන් ස්නානය කිරීමෙන් ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහළ නැංවීමට හෝ වෛරස් ආසාදන වැළැක්වීමට නොහැකි වන අතර එය ජීවිතයට හානියක් විය හැකිය. SARS CoV-2 අක්‍රිය කිරීමට අවම වශයෙන් මිනිත්තු 30 ක් වත් අංශක 56 ක උෂ්ණත්වයේ සිටීම අවශ්‍ය වේ. මිනිසුන් විනාඩි 30 ක් උණුසුම අංශක 56ක ජලයෙන් ස්නානය කළහොත් ඔවුන්ට තාප විකිරණ රෝග ඇතිවිය හැකි අතර එය ඔවුන්ගේ ජීවිතයට තර්ජනයක් විය හැකිය.



මිනිත්තු 30 ක් උණුසුම අංශක 56ක ජලයෙන් ස්නානය
කිරීමෙන් SARS-CoV-2 වළක්වා ගත නොහැක.

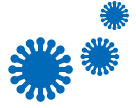


95

වරදවා වටහා ගැනීම 22

සවිනා සහ හුමාල කාමරවලින්
SARS-CoV-2 ආසාදනය වළක්වා
ගත හැකිය.

සවිනා කාමරයේ උෂ්ණත්වය ඇත්ත වශයෙන්ම ඉහළ මට්ටමක පවතින නමුත් ඔබේ ශරීර උෂ්ණත්වය වෙනස් නොවෙන බැවින් වෛරසය වැළැක්විය නොහැක. සවිනා සහ හුමාල කාමර වල වාතාශ්‍රය හැසිරීම් දුර්වල වන අතර සෑම විටම එහි බොහෝ පුද්ගලයින් සිටින හෙයින් එහි රෝග සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම වැඩි කරයි. මීට අමතරව, ඇග වියළීම හා කම්පනය වැනි සමහර රෝග ලක්ෂණ දීර්ඝ වේලාවක් සෝනායෙන් පසු සහ දහඩිය දැමීමෙන් පසුව සිදුවිය හැක.



96

වරදවා වටහා ගැනීම 23

පාවිච්චි කරන ලද මුහුණු ආවරණ මයික්‍රෝවේව් උදුන තුළ රත් කිරීමෙන් විෂබීජහරණය කළ හැකිය.

පාවිච්චි කරන ලද මුහුණු ආවරණ කිසි විටෙකත් මයික්‍රෝවේව් උදුන්, විදුලි උදුන් සහ වාෂ්ප යන්ත්‍රවල රත් කිරීමෙන් විෂබීජහරණය නොකළ යුතුය. එක් අතකින්, මුහුණු ආවරණ වල අභ්‍යන්තර ව්‍යුහයන්ට හානි සිදුවනු ඇත, එබැවින් මුහුණු ආවරණ නැවතත් භාවිතා කළ නොහැක. අනෙක් අතට, වෛද්‍ය අපද්‍රව්‍ය බැහැර වීම නිසා මයික්‍රෝවේව් උදුන්, විදුලි උදුන් සහ වාෂ්ප යන්ත්‍රවල නැවත ආහාර උණුසුම් කිරීමට සුදුසු නැත.





97

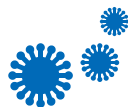
වරදවා වටහා ගැනීම 24

ශරීරය පුරා මත්පැන් ඉසීම විෂබීජ නාශකයක් මෙන් බලපෑමක් ඇති කරයි.



වෛරසය බාහිර ලෝකයට ප්‍රතිරෝධී නොවන අතර 75% ඇල්කොහොල් විෂබීජ නාශක මෙන් බලපෑමක් ඇති කරයි. කෙසේ වෙතත්, විෂබීජ නාශක ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිත කරනුයේ අපවිත්‍ර වීමට ඉඩ ඇති නිවසේ බඩු වලට මිස සාමාන්‍ය පුද්ගලයින් වෙති නොවේ. මිනිසුන් පිටතින් ඇති බඩු සමඟ ප්‍රධාන වශයෙන් දැන් හරහා සම්බන්ධ වන නිසා, ගලායන ජලයෙන් සබන් යොදා අත් සේදීම වැදගත්වේ.

75%ක ඇල්කොහොල් ගිනි අවුලුවන බැවින් එය අවෘත අවකාශයක ඉසීමෙන් වැලකීමට අවධානය යොමු කරන්න.



98

වරදවා වටහා ගැනීම 25

ඇල්කොහොල් සාන්ද්‍රණය වැඩි වන තරමට
විෂබීජ නාශක හැකියාව වැඩි වේ.

75% ඇල්කොහොල් යනු SARS-CoV-2 බෝවීම සීමා කරන ප්‍රතිවේරස් කරකයකි. 95% ඇල්කොහොල් වල ඉහළ සාන්ද්‍රණයක් ඇති නිසාත්, ජලය නොමැතිකම නිසාත් වේරසයේ අඩංගු මූලික ද්‍රව්‍ය හා ප්‍රෝටීන විකෘති කිරීමට අසමත් වෙයි.



75% ඇල්කොහොල්

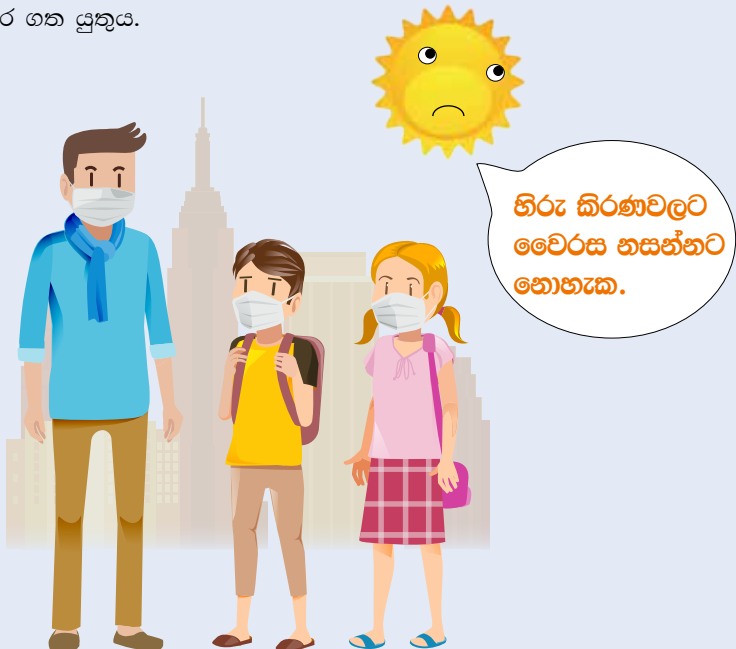


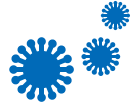
99

වරදවා වටහා ගැනීම 26

ඉර අවිච්ඡිද්ධ මගින් SARS-CoV-2 විනාශ කළ හැකිය.

සූර්යයාගේ ප්‍රකිරණ උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් 56 ට ළඟා විය නොහැකි අතර, හිරු එළියේ ඇති පාරජම්බුල කිරණ, විෂබීජ නාශක ලාම්පු වල පාරජම්බුල කිරණවල තීව්‍රතාවයට, කිසිදු කෝණයකින් සමාන වන්නේ නැත. හිරු කිරණ වලට වෛරසයේ විෂබීජ නැසීමේ අවශ්‍යතාවය සපුරාලිය නොහැක. ඔබට හිරු එළියේ සැරිසැරීමට අවශ්‍ය නම්, මුහුණු ආවරණයක් පැළඳගෙන අවශ්‍ය ආරක්ෂක පියවර ගත යුතුය.





100

වරදවා වටහා ගැනීම 27

ඔබ වටා ආසාදිත කිසිවෙකු නොමැති නම් මුහුණ ආවරණයක් පැළඳීම අනවශ්‍යය.

ආසාදිත පුද්ගලයන් සිටියත් නැතත් ප්‍රශ්නයක් නොවේ, වසංගතය වැළැක්වීමට සහ පාලන කළමනාකරණ රෙගුලාසි වලට අනුව ඔබ පිටතට යාම අවම කිරීමට උවමනා අතර, පිටතට යාමට සිදුවුවහොත් මුහුණ ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය. බොහෝ SARS –CoV-2 වාහකයන් ලොව පුරාම සිටිය හැකි අතර සමහර වාහකයන්ට තවමත් රෝග ලක්ෂණ නොපෙනෙන්න පුළුවනි. එනම්, අප සියලු දෙනාටම වාහකයන් සමඟ සම්බන්ධ වීමේ අවදානමක් ඇත.

මුහුණ ආවරණ නිසි ලෙස පැළඳීමෙන් ජල බිඳිති හා වෛරසය ශරීරයට ඇතුළු වීම වළක්වා ගත හැකිය.

**පිටතට යන විට කරුණාකර මුහුණ
ආවරණ පැළඳ ගන්න! මුහුණ ආවරණ
පළඳින්න! මුහුණ ආවරණ පළඳින්න!**

