

කොරෝනා [කොවිඩ්-19]



රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්...

- නිවසේම රැඳී සිටින්න. පහාකීරණ කිසිදු ස්ථානයකට නොයා සිටීම සහ නිවසට අමුත්තන් පැමිණීම සීමා කිරීම.
- කිවිසුම් පිට කිරීමේදී ලේන්සුවක් භාවිත කරන්න.
- එක්වරම වෛද්‍යවරයකු වෙත නොයා දුරකථනය ඔස්සේ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.
- අනෙක් අයගෙන් වෙන්ව සිටින්න. හැකි තම් නිවසේ අනෙක් අයගෙන් වෙන්ව වෙනම කාමරයක රැඳී සිටින්න. භාෂාකාමර සහ වැසිකිළි පොදුවේ භාවිත කරන්නේ නම් අනෙක් අය භාවිත කළ පසුව භාවිත කරන්න.
- ඔබගේ අපද්‍රව්‍ය වෙනම බැහැර කරන්න. ඔබ විසින් භාවිත කොට බැහැර කරන අපද්‍රව්‍ය දොඬුවක් මලුවල බහා බැහැර කරන්න.
- ඔබට අවශ්‍ය දෑ පිටතින් ඇණවුම් කොට ලබාගන්න. තනිව පිවිත් වන්නේ නම් නිවසින් බැහැරට නොගොස් අවශ්‍ය සියලුම දේ ඔන්ලයින් හෝ දුරකථන ඇමතුම් මගින් ගෙන්වා ගන්න.
- කොරෝනා වයිරසය වැලඳුණු පුද්ගලයකුගෙන් බෝවිය හැක්කේ උපරිම තවත් පුද්ගලයන් හතරකට හෝ පහකට පමණක් නිසා හැකිතාක් තනිවම සිටීම රෝග විනාශකාරී පාලනයට උපකාරී වේ.

ආකාරයෙන් විදීම කළහැක...

● කොරෝනා වයිරසය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වන අතර සෛලයක විෂ්කම්භය මයික්‍රෝ 400ක් 500ක් පමණ වේ. මේ නිසා ඕනෑම සාමාන්‍ය මුහුණු ආවරණයක් හරහා වයිරසය ශරීරයට ඇතුළු වීම වළක්වයි.



● වයිරසය ලෝහ මතුපිටක් මත වැටුණු විට ජීව කාලය පැය 12 කි. එබැවින් සබන් යොදා අත්සේදීම ප්‍රමාණවත්ය.



● වයිරසය රෙදි මත වැටුණු විට ජීව කාලය පැය 09 කි. ඇඳුම් සේදීම හෝ පැය දෙකක් හිරැටි තිරුවරණය කිරීම මගින් වයිරසය විනාශ කළ හැකිය.



● වයිරසය අත්ලේ රැඳුණු විට ජීව කාලය මිනිත්තු 10 කි. ඇල්කොහොල් මගින් විෂබීජනරණය කළ හැකිය.



● වයිරසය සෙලසියස් අංශක 26 හි 27 හි අතර උෂ්ණත්වයකට තිරුවරණය වුවහොත් එහි ජීවකාලය අවසන් වේ. හිතර උණු වතුර පානය කිරීම, හිරු එළියට තිරුවරණය වීම, සීතල ආහාර නොගැනීම වැදගත් වේ.



උපදෙස් - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය