නවතම කොරෝනා වෛරසය

අනුගමන කලයුතු පිලිවෙත් 10 ක්

1. නිතරම දෑත් සෝදන්න.
2. උග්‍ර ශ්වසන ආබාධ සහිත පුද්ගලයන් සමග සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.
3. ඔබේ දෑතින් ඇස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ කරන්න එපා.
4. කිවිසුම් යාම හෝ කැස්ස ඇත්නම් ඔබේ මුඛය හා නාසය ආවරණය කරන්න.
5. ඔබේ වෛද්‍යවරයා විසින් නියමුකරනු ලැබුවොත් මිස ප්‍රතිවෛරස් හා ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ලබා ගන්න එපා.
6. ක්ලෝරීන් හෝ මධ්‍යසාර පදනම් කරගත් විෂබීජ නාශක වලින් මතුපිට පිරිසිදු කරන්න.
7. ඔබ අසනීප වී ඇත්තේයැයි සැකකරන්නේ නම් පමණක් හා අසනීප වූ පුද්ගලයන්ට සාත්තු කරන්නේ නම් පමණක් මුහුණු ආවරණයක් භාවිතා කරන්න.
8. චීනයේ නිෂ්පාදිත MADE IN CHINA භාණ්ඩ හෝ චීනයෙන් ලැබෙන පාර්සල් අනතුරුදායක නැත.
9. ඔබට උණ හෝ කැස්ස ඇත්නම් හා ඔබ දින 14 කට නොඅඩු කාලයකදී චීනයේ සිට පැමිණියේනම් ගාස්තු රහිත දුරකථන අංකය වන **numero verde 1500** අමතන්න.
10. සුරතල් සතුන්ගෙන් මෙම නවතම කොරෝනා වෛරසය පැතිරෙන්නේ නැත.

Traduzione a cura di

PROGETTO INTEGRAZIONE

QUBI Padova

1. නිතරම දෑත් සෝදන්න

වසංගත රෝගබීජ නැතිකිරීමේ අරමුණින් දෑත් සේදීම, අසාදන ඇතිවීම වලක්වාගැනීමට තීරණාත්මකව බලපායි. අවම වශයෙන් තප්පර 20 ක් සබන් සහ ජලය භාවිතාකර දෑත් සේදිය යුතුයි. සබන් සහ ජලය සොයා ගැනීමට අපහසු අවස්ථාන්හිදී 60% මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත්සෝදන විෂබීජනාශකයක් භාවිතකල හැක. අත් සේදීමෙන් වෛරසය ඉවත්වේ.

2. උග්‍ර ශ්වසන ආබාධ සහිත පුද්ගලයන් සමග සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.

වෛරසය රදා පවතින්නේ කෙල බිදිති වල බැවින් සමීප ප්‍රවේශයකින් සම්ප්‍රේෂණය විය හැක. එම නිසා විශේෂයෙන්ම කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාම හෝ උණ ඇති අවස්ථාවලදී අනෙකුත් පුද්ගලයන්ගෙන් අවම වශයෙන් මීටරයක දුරස්ථභාවයක් තබා ගන්න.

3. ඔබේ දෑතින් ඇස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ කරන්න එපා.

ප්‍රධාන වශයෙන් වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ ශ්වසන මාර්ගයෙනි. නමුත් ඇස්, නාසය හා මුඛය හරහාද වෛරසය ශරීරය තුලට ඇතුලු විය හැකි බැවින් හොදින් නොසේදූ දෑත් වලින් මුහුණ ස්පර්ශ නොකරන්න. ඇත්ත වශයෙන්ම ඔබේ දෑතින් වෛරසය රැදුණු පෘෂ්ඨ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වෛරසය ඔබේ ශරීරයට සම්ප්‍රේෂණය විය හැක.

4. කිවිසුම් යාම හෝ කැස්ස ඇත්නම් ඔබේ මුඛය හා නාසය ආවරණය කරන්න.

ඔබට උග්‍ර ශ්වසන ආබාධයක් ඇත්නම්, අනෙකුත් පුද්ගලයන් සමග සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වැළකිය යුතු අතර කැස්ස ඇතිවෙන විට වැලිමිටේ ඇතුල්පැත්ත හෝ පාවිච්චි කර ඉවත දමන ලේන්සු පාවිච්චි කල යුතු අතර මුහුණු ආවරණයක් පැලදීම හා නිරතුරුම දෑත් සේදීම කල යුතුයි. ඔබ ඔබේ දෑතින් මුඛය ආවරණය කරන්නේනම්, ඔබ විසින් ස්පර්ශ කරන භාණ්ඩ හා පුද්ගලයන්ට වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය විය හැක.

5. ඔබේ වෛද්‍යවරයා විසින් නියමුකරනු ලැබුවොත් මිස ප්‍රතිවෛරස් හා ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ලබා ගන්න එපා.

ප්‍රතිවෛරස් ඖෂධ භාවිතය මගින් දැනට පවතින නවතම කොරෝනා වෛරසය (SARS-CoV-2) ආසාදනය වීම වැලැක්විය හැකි බවට විද්‍යාත්මක සාක්ෂි නොමැත. ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ක්‍රියාකරන්නේ බැක්ටීරියා වලට එරෙහිව පමණක් වන අතර වෛරස් වලට එරෙහිව ක්‍රියා නොකරයි. කොරෝනා SARS-CoV-2 යනු නිශ්චිත වශයෙන්ම වෛරසයක් වන බැවින්, බැක්ටීරියා සම ආසාදන තත්වක් නොමැති නම්, වැලැක්වීමේ හෝ ප්‍රතිකාර කිරීමේ මාධ්‍යක් ලෙස ප්‍රතිජීවක ඖෂධ භාවිතා නොකල යුතුයි
.

Traduzione a cura di

Progetto Integrazione

QuBi Padova

6.ක්ලෝරීන් හෝ මධ්‍යසාර පදනම් කරගත් විෂබීජ නාශක වලින් මතුපිට පෘෂ්ඨයන් පිරිසිදු කරන්න.

පෘෂ්ඨයන් මත පවතින නවතම කොරෝනා වෛරසය (SARS-CoV-2) කත්ඩෙජිනා/ක්ලෝරීන්, එතනෝල් 75% ක් අඩංගු ද්‍රාවක, පෙරසෙටික් අම්ලය හා ක්ලෝරෝෆෝම් යන රසායනික විෂබීජනාශක වලින් පිරිසිදු කිරීමෙන් විනාශ කල හැක. ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගෙන් සහ ඖෂධවේදියාගෙන් වැඩිදුර උපදෙස් ලබා ගත හැක.

7. ඔබ අසනීප වී ඇත්තේයැයි සැකකරන්නේ නම් පමණක් හෝ අසනීප වූ පුද්ගලයන්ට සාත්තු කරන්නේ නම් පමණක් මුහුණු ආවරණයක් භාවිතා කරන්න.

ඔබට නවතම කොරෝනා වෛරසය වැලදී ඇත්දැයි සැකයක් පවතින්නේ නම්, කැස්ස සහ කිවිසුම් යාම වැනි රෝග ලක්ෂණ අත්විදී නම් හෝ නවතම කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වී ඇතැයි සැක කල හැකි පුද්ගලයෙකුට සාත්තු කරන්නේ නම් පමණක් (මෑතකදී චීනයේ සංචාරයක නියැලුණු හා ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ සහිතව) මුහුණු ආවරණයක් පලදින ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නිර්දේශ කරයි.

මුහුණු ආවරණය පැලදීම වෛරසය පැතිරීම සීමාකිරීමට උපකාරීවන නමුත් එය භාවිතා කල යුත්තේ අවම වශයෙන් තප්පර 20ක්වත් අත් සේදීම වැනි සනීපාරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අමතරවයි. එකිනෙක මත බහු මුහුණු ආවරණ පැලදීම ප්‍රයෝජනවත් නොවේ.

8. චීනයේ නිෂ්පාදිත MADE IN CHINA භාණ්ඩ හෝ චීනයෙන් ලැබෙන පාර්සල් අනතුරුදායක නැත

මෙම නව වෛරසයට දිගු කාලයක් මතුපිට පෘෂ්ඨයන් මත නොනැසී රැදී පැවතීමට හැකියාවක් නොමැති බැවින්, චීනයේ සිට පාර්සල් ලබාගන්නා පුද්ගලයන්ට මෙම නව කොරෝනා වෛරසය වැලදීමේ අවධානක් නොමැති බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ප්‍රකාශ කරයි.

අද වන විට චීනයේ හෝ වෙනත් තැනක නිපදවන භාණ්ඩ වලට මෙම නව වෛරසය (SARS-CoV-2) සම්ප්‍රේෂණය කල හැකිබවට කිසිදු සාක්ෂියක් අප සතුව නොමැත.

Traduzione a cura di

Progetto Integrazione

QUBI Padova

9.ඔබට උණ හෝ කැස්ස ඇත්නම් හා ඔබ දින 14 කට නොඅඩු කාලයකදී චීනයේ සිට පැමිණියේ නම් ගාස්තු රහිත දුරකථන අංකය වන **numero verde 1500** අමතන්න

නව කොරෝනා වෛරසය ශරීරගත වී රෝගය වැලදීමට ගත වන කාලය දින 1සිට 14 දක්වා විහිදී පවතී. ඔබ දින 14කට නොඅඩු කාලයකදී චීනයේ සංචාරයකින් ආපසු පැමිණි කෙනෙක් නම් හෝ එසේ පැමිණි පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධ වී ඇත්නම් සහ ඔබට උණ, කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා, මාංශපේෂි වේදනාව, මහන්සිය ඇත්නම් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ගාස්තු රහිත 1500 දුරකථන අංකයට අමතා කලයුතු දෙය විමසන්න.ඔබ වෙනත් පුද්ගලයින් සමග සම්බන්ධ වන්නේ නම් මුහුණු ආවරණයක් පාවිච්චි කර ඉවත දමන ලේන්සු භාවිතා කර, දැත් හොදින් සෝදන්න .

10.සුරතල් සතුන්ගෙන් මෙම නවතම කොරෝනා වෛරසය පැතිරෙන්නේ නැත.

මේ වන විට, සුනඛයන් සහ බළලුන් වැනි සුරතල් සතුන් වෛරසයට ආසාදනය විය හැකි බවට කිසිදු සාක්ෂියක් නොමැත. කෙසේ වෙතත්, සුරතල් සතුන් ඇල්ලීමෙන් පසු සබන් සහ ජලය භාවිතයෙන් අත් සේදීම සැමවිටම උචිතයි .

Traduzione a cura di

PROGETTO INTEGRAZIONE

QUBI Padova