## පොදු ස්ථානයකට නිරාවරණය වීමෙන් පසු නැවත ඔබේ නිවසට ඇතුළු වීමේදී

රටේ බොහෝ ප්‍රදේශවල දිවා කාලයේ ඇඳිරි නීතිය ඉවත් කිරීම සහ සමාජ දුරස්ථභාවයේ ප්‍රායෝගික දුෂ්කරතා නිසා, ඔබේ නිවස තුළට COVID වෛරසය පැමිණීමේ හැකියාව අඩු කිරීමට උත්සාහ කිරීම වැදගත්ය. (හැකි සෑම විටකම) පහත සඳහන් පියවර අනුගමනය කිරීම ඔබට සහ ඔබේ නිවසේ වෙසෙන අනෙක් අයට වෛරසය ආසාදනය වීමේ අවදානම අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.

1. අත්‍යාවශ්‍යම කරුණකට මිස ඔබේ නිවසින් පිටතට නොයන්න.

2. ඔබේ නිවසට ඇතුළුවීම් අවම කරන්න. ඔබේ නිවසේ ජීවත් වන අය පමණක් නිවස තුළට පැමිණිය යුතුය. වෙනත් අයෙකු නිවස තුළට පැමිණිය යුතු නම්, ඔවුන් ද පහත දක්වා ඇති සියලු ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතුය.

3. ඔබ නිවසින් පිටවන විට බඩු බාහිරාදිය අවම ප්‍රමාණයක් ඔබ සමඟ රැගෙන යන්න.

4. නිවසට ඇතුළු වන විට මුහුණු ආවරණ ඉවත් කරන්න. මුහුණු ආවරණ ඉවත දැමීමට (ලෝහ කැබැල්ලක් සහිත සායනික මුහුණු ආවරණ) හෝ නැවත භාවිතා කිරීමට පෙර විනාඩි 10 ක් තම්බා ගැනීම සඳහා වෙන් කරන ලද භාජනයක් හෝ බෑගයක් තබාගන්න.

5. ඔබ අතේ තිබෙන සෑම දෙයක්ම තැබීමට ස්ථානයක් වෙන් කර තබන්න. මෝටර් රථයේ යතුරු, මුහුණු ආවරණ, පසුම්බි, සිල්ලර බඩු ආදිය මෙයට ඇතුළත් ය. සබන් හා වතුරෙන් සේදීමෙන් (උදා: කාර් සහ නිවසේ යතුරු) හෝ 70% මධ්‍යසාර අඩංගු දියරයෙන් පිසදැමීමෙන් (උදා: පසුම්බි) නැවත භාවිතා කළ යුතු ද්‍රව්‍ය විෂබීජහරණය කරන්න. පාවහන් කුඩා දරුවන්ගෙන් හා නිවසේ සුරතල් සතුන්ගෙන් ඈත්ව නිවසින් පිටත හෝ ආරක්ෂිත ස්ථානයක තබන්න.

6. වහාම (කිසිවක් ස්පර්ශ නොකර) සබන් හා ජලය භාවිතා කර තත්පර 20 ක් ඔබේ අත් සෝදන්න.

7. ඇඳුම් මාරු කර අඳින ලද ඇඳුම් වහාම සෝදන්න. නැත්නම් රෙදි සෝදන තෙක් වසා තැබිය හැකි බෑගයක බහා තබන්න.
   මෙයට හේතුව නම්, ප්‍රසිද්ධ ස්ථානයේ බොහෝ අය සිට ඇත්තේ නම් සහ සමාජ දුරස්ථභාවය ද පවත්වා නොගත්තේ නම්, වෛරසය ඇඳුම් මතට ද පැමිණිය හැකි අතර නිවසේ වෙනත් ස්ථානවලට ද එය පැතිරිය හැකි වීමයි.

8. මිළ දී ගත් බඩු නියමිත තැන්වල තැබීමෙන් පසු සහ ඇඳුම් මාරු කිරීමෙන් පසු නැවත අත් සෝදන්න.

9. මතක තබා ගන්න - මුහුණු ආවරණ තම්බා විෂබීජහරණය කරන තුරු නැවත භාවිතා නොකළ යුතුය.
   හේතුව: මුහුණු ආවරණයේ පිටත වෛරසය තැවරිය හැකි අතර එමඟින් මුහුණු ආවරණයේ ඇතුළතට මෙන්ම ආවරණය ස්පර්ශ වන වෙනත් ඕනෑම දෙයක් මතට ද වෛරසය ගමන් කළ හැකිය. එදිනම නැවත පිටතට යන්නේ නම්, නව මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය.

10. මුහුණ ස්පර්ශ නොකිරීමට පරෙස්සම් වීමට එකිනෙකාට උදව් කරන්න.
    හේතුව: රෝග ලක්ෂණ නොමැති නමුත් වෛරස වාහකයකු විය හැකි පුද්ගලයකු ස්පර්ශ වීමෙන් හෝ එම පුද්ගලයා ස්පර්ශ කර ඇති ඕනෑම දෙයක් හරහා වෛරසය ඉතා පහසුවෙන් පැතිරේ. එවිට අපේ අත් හරහා වෛරසය අපේ නාසය, කට හෝ ඇස් වෙත ගමන් කරයි. එමඟින් අපට වෛරසය ආසාදනය වන අතර අපෙන් ද වෛරසය වෙනත් පුද්ගලයින්ට සහ වෙනත් ස්ථානවලට පැතිරිය හැකියි!

මහාචාර්ය වසන්ති තෙවනේසම්
සම්මානිත මහාචාර්ය, පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය
22.04.2020

සිංහල පරිවර්තනය: GJ / වෛද්‍ය MA