

COVID-19 අවදානමට ප්‍රතිචාර වශයෙන් ශ්‍රී ලංකා රජය පොදු ස්ථානවල මුහුණ ආවරණ පැළඳීම අනිවාර්ය කර තිබේ.

මුහුණ ආවරණ ඵලදායී ලෙස භාවිතා කිරීම සඳහා වැදගත් කරුණු කිහිපයක් මෙහි කෙටියෙන් දැක්වේ.

මුහුණ ආවරණ වර්ග සහ ඒවායේ ප්‍රතිලාභ

- **සායනික මුහුණ ආවරණ.** මේවා වඩාත් ආරක්ෂාදායී මුහුණ ආවරණ වේ. කෙසේ වෙතත්, ඒවා හිඟ බැවින්, සෞඛ්‍ය සේවකයින් සහ COVID-19 වසංගතයට එරෙහිව රෝගීන්ට සෘජුව ප්‍රතිකාර කරන සෞඛ්‍ය සේවකයින් සඳහා වෙන් කළ යුතුය.
- **රෙදි මුහුණ ආවරණ.** මේවා නිවසේදී සාදා ගැනීමට හෝ මිලදී ගත හැකි අතර සායනික මුහුණ ආවරණවල ඇති පෙරීමේ ගුණ නොමැත. පොදු ස්ථානවල මුහුණ ආවරණ භාවිතය සඳහා ඇති වර්තමාන අවශ්‍යතාව සපුරාලීම පිණිස ඒවා භාවිතා කළ හැකිය.

පොදු උපදෙස්

- අත්‍යවශ්‍ය නම් පමණක් නිවසින් පිටතට යන්න. එමගින් ඔබට COVID-19 ආසාදනය වීමේ අවදානම අඩු අඩු කර ගත හැකි අතර එය අන් අයට පැතිරීමේ අවස්ථාවන් ද අඩු කරයි. ඔබට COVID 19 ඇත්නම් එය වෙනත් පුද්ගලයින්ට ආසාදනය විය හැකි බැවින් ඔබට ශ්වසන රෝග ලක්ෂණයක් (උණ, උගුරේ වේදනාව, කැස්ස) තිබේ නම් නිවසේ සිටීම විශේෂයෙන් වැදගත් වේ.
- මුහුණ ආවරණය හෝ ඔබේ මුහුණ ස්පර්ශ නොකරන්න (වෛරසයට ඔබේ දැනින් ඔබේ මුහුණට සහ ඔබේ දැනින් වෙනත් මතුපිටවලට මාරු විය හැකිය).
- සබන් හා වතුරෙන් හැකි සෑම විටම ඔබේ අත් සෝදන්න. (අත් සේදීමට නොහැකි අවස්ථාවල, විෂබීජ නාශක දියරයක් තිබේ නම් භාවිතා කරන්න).

ඔබ කුමන වර්ගයේ මුහුණ ආවරණයක් භාවිතා කළත්, ඔබ පහත සඳහන් සියලු උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුය

- මුහුණ ආවරණය ඇඳීමට පෙර සහ මුහුණ ආවරණය ඉවත් කිරීමෙන් පසු අත් සෝදන්න.
- මුහුණ ආවරණය ඔබේ නාසයේ ඉහල කොටසේ සිට නිකටේ පහළ කොටස දක්වා ආවරණය වන බවට වග බලා ගන්න.
- මුහුණ ආවරණය පැළඳගත් පසු, එය ස්පර්ශ නොකරන්න.
- එකම මුහුණ ආවරණය පැය 8 කට වඩා වැඩි කාලයක් භාවිතා නොකරන්න.
- පාවිච්චි කළ පසු මුහුණ ආවරණය දැමීම සඳහා මුද්‍රා තැබිය හැකි ජල-ප්‍රතිරෝධී බැගයක් ඔබ සමඟ රැගෙන යන්න.
- මුහුණ ආවරණය දහඩිය, ජලය හෝ වෙනත් දෙයකින් පෙඟවී ඇත්නම්, වහාම එය ඉවත් කර බැගයකට දමන්න. එයට කිසිදු මතුපිටක ස්පර්ශ වීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- මුහුණ ආවරණය ඉවත් කිරීමට පෙර සහ එය ඉවත් කළ පසු වහාම අත් සෝදන්න.
- මුහුණ ආවරණය පැළඳිය යුතු ආකාරය නිරූපණය කරන වීඩියෝ දෙකක් සහ උපදෙස් දැක්වෙන වෙබ් පිටුවක් පහත දැක්වේ:

<https://www.youtube.com/watch?v=0whUgkCgP0U&t=20s>

<https://www.youtube.com/watch?v=gggtXTuhJek>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

සායනික මුහුණ ආවරණ සඳහා

- මෙම මුහුණ ආවරණ විෂබීජහරණය කළ නොහැකි බැවින් සෑම දිනකම නව මුහුණ ආවරණයක් භාවිතා කරන්න.
පාවිච්චි කරන ලද සායනික මුහුණ ආවරණ බැහැර කිරීම සඳහා පොලිතින් බැගයක ඔතා දිරා නොයන කසල සමඟ බැහැර කරන්න.

නිවසේදී සාදාගත් සහ පදික වේදිකාවේ ඇති (හෝ වෙළඳුන්ගෙන් මිලදී ගත්) රෙදි මුහුණ ආවරණ සහ විකල්ප (අත් ලේන්සු / ස්කාෆ් / තුවා / ආදිය) සඳහා

- මුහුණ ආවරණ භාවිතය දැන් අනිවාර්ය බැවින් සායනික මුහුණ ආවරණ නොමැති නම් හෝ ඒවා මිල අධික නම්, රෙදි මුහුණ ආවරණ පැළඳිය හැකිය. සායනික මුහුණ ආවරණයට සමාන ආකාරයකින් රෙදි මුහුණ ආවරණ පළඳින්න. රෙදි මුහුණ ආවරණයක් නැවත භාවිතා කළ හැකි නමුත් සෑම දිනකම මිනිත්තු 10 ක් තම්බා විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
- මුහුණ ආවරණය තෙත් වුවහොත් එය ඉවත් කර වෙනත් එකක් පළඳින්න.