

මම ඔබව ආරක්ෂා කරනවා, ඔබ මාව ආරක්ෂා කරනවා.

ඔබ සිතන ආකාරය "කොවිඩ්-19 වෙනත් මා ආරක්ෂා කර ගන්නේ කෙසේද" සිට "කොවිඩ්-19 පැතිරීම වළක්වන්නේ කෙසේද" යන්න ලෙස වෙනස් කර ගන්න.

මෙසේ උපකල්පනය කරන්න: මම රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව ආසාදනය වී සිටිමි.
ඉලක්කය: මගෙන් කොවිඩ්-19 පැතිරෙන්නේ නැත.

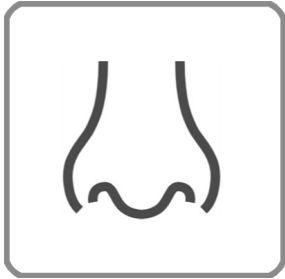


හොඳට කන්න,
හොඳින් කිසිවක්,
හොඳව හිතා වෙන්න!!

වෛරස් පිළිබඳව දැනගත යුතුයි

ප්‍රමාණවත් තරමට මුඛ ආවරණ නැඳීම? සෛදීමෙන් හෝ විෂබීජ නාශක ඉසීමෙන්? මුඛ ආවරණ නැවත භාවිතා කළ හැකිය.

වෛරස් සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ කැස්ස, බෙටය හා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය මගිනි. කැස්ස සහ ඒ සමග පිටවන කුඩා බෙට බිඳිති අවට සිටින අයට බලපායි. ආසාදිතයන් මුඛ ආවරණ පැළඳුවහොත් එය බොහෝ දුරට වළක්වා ගත හැකිය. වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ කුඩා බෙට බිඳිති මගිනි, එසේ නොමැතිව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය මගින් පමණක් සම්ප්‍රේෂණය නොවේ.



කවුළු විවෘත කිරීමෙන් ඔබේ කාමරයට හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබීමට සලස්වන්න.

ඔබේ පෙණහලු තුලට වෛරස් ඇතුළුවීමේ අවදානම වැඩි වන බැවින් ඔබේ මුඛය හරහා හුස්ම ගැනීමෙන් වළකින්න.



පිටත සිටියදී ඔබේ මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න...!

වැදගත්! ඔබේ දෑත් වෛරස් වලින් පිරී ඇත. ඔබ ඔබේ මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වෛරස් වලට ඔබේ ඇස්, නාසය සහ මුඛයට සම්ප වීමට ඔබ උදව්වක් කරයි. එසේම, ඔබ ඔබේ නාසය හැරීමෙන් වළකින්න!



පිටතදී ඔබට ඔබේ මුහුණ ස්පර්ශ කළ යුතුම අවස්ථාවකදී නම්...

ඔබේ මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමට පෙර හොඳින් අත් සේදීමට වග බලා ගන්න. එසේ අත් සේදිය නොහැකි අවස්ථාවකදී නම්, විෂබීජ නාශක සහිත ඉසින හෝ තෙත් පිසදැමීමේ තුවායක් භාවිතා කරන්න.



ඔබ නැවත නිවසට පැමිණි විට...!

හැකි ඉක්මනින් ඔබේ අත් සෝදන්න. ඔබට විෂබීජ නාශක ඉසිනයක් තිබේ නම්, දොර හසුරුව ඉන් පිස දමන්න. හැකි ඉක්මනින් ස්නානය කරන්න.

ඔබට යමෙකු හමු වූ විට...!

ඔබ යමෙකු සමඟ කතා කරන විට, අනිවාර්යෙන් මුඛ ආවරණයක් පැළඳ ගන්න. ඔබ යමෙකු සමඟ ආහාර ගන්නා විටදී, ඔබ ඔබේ ආහාර රස විඳින්න, නමුත් ඔවුන් සමඟ කතා නොකරන්න. කැම ගැනීමෙන් අනතුරුව ඔබ මුඛ ආවරණය පැළඳගත් පසුව ඔබට ඔවුන් සමඟ කතා කළ හැකිය.

