

19. මට කොවිඩ්-19 එන්නත ලැබෙන්නේ කවදාද?
මේ පිළිබඳ තොරතුරු ඔබ ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා හෝ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා විසින් දැනුවත් කරනු ඇත.

20. කොවිඩ්-19 කාලය තුළ මගේ කායික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කරගන්නේ කෙසේද?

- දිනකට අවම වශයෙන් මිනිත්තු 30ක් වත් ශරීරය මධ්‍යස්ත ප්‍රමාණයට වෙනස වන ව්‍යායාමයක් කරන්න.
- මත්පැන් හා දුම් පානයෙන් වළකින්න.
- ප්‍රමාණවත් විවේකයක් හා නින්දක් ලබාගන්න.
- දිනකට පළතුරු හා එළවළු වර්ග පහක් පරිභෝජනය කරන්න.
- අධික ලුණු, සීනි සහ තෙල් අන්තර්ගත ආහාර වලින් වළකින්න.

21. කොවිඩ්-19 කාලය තුළ මගේ මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කරගන්නේ කෙසේද?

- භාවනාවක් පුහුණු කරන්න.
- ආගමික කටයුතුවල නිරත වන්න.
- සිත සන්සුන් කරවන සංගීතයට සවන් දෙන්න.
- වෘත්තීය උපදේශකයෙකු සමඟ කතා කිරීමට ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනයේ උපදේශන උපකාරක අංකය අමතන්න.

නැතහොත් අපගේ උපදේශකයෙකු සමඟ කතා කිරීමට පහත අංක අමතන්න.

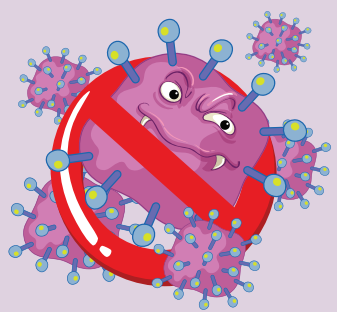
- FPA සුවසේවා මධ්‍යස්ථානය සීතාවක : 0779 230 895
- FPA සුවසේවා මධ්‍යස්ථානය වතුපිට්වල : 0779 391 206
- FPA සුවසේවා මධ්‍යස්ථානය කොග්ගල : 0779 334 689

22. කොවිඩ්-19 කාලය තුළ ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය සේවා සහ තොරතුරු ලබා ගන්නේ කෙසේද?
ඔබේ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීතුමිය හෝ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා අමතන්න.

ඊට අමතරව ඔබට පහත සේවා මධ්‍යස්ථාන ද සම්බන්ධ කර ගත හැකිය:

FPA සුවසේවා මධ්‍යස්ථාන

- සීතාවක : 0114 377 062
- කොග්ගල : 0912 283 919, 0914 940 853
- වතුපිට්වල : 0333 150 448
- අම්පාර : 0634 926 664, 0632 224 193
- මඩකලපුව : 0652 226 163, 0654 923 800
- නුවරඑළිය : 0522 235 728, 0524 925 024



කොවිඩ්-19 සහ මගේ සෞඛ්‍යය

හොඳ ප්‍රශ්න සහ හොඳ පිළිතුරු

1. මම නිතිපතා සබන් සහ ජලය හෝ විෂබීජනාශක දියර භාවිතා කරමින් හොඳින් දෑත් පිරිසිදු කරගත යුත්තේ ඇයි?
එමඟින් ඔබගේ අතේ ඇති වෛරස් ඇතුළු විෂබීජ ඉවත් කරන නිසා.
2. මගේ ඇස්, නාසය සහ කට ඇල්ලීමෙන් වැළකී සිටිය යුත්තේ ඇයි?
දෑත් බොහෝ මතුපිට හා ගැටෙන නිසා වයිරස දෑත් මත තැවරිය හැකිය. වයිරස තැවරුණු දෑතින් ඔබේ ඇස්, නාසය හෝ කට ඇල්ලීමෙන් වයිරස් ඔබේ ශරීරයට ඇතුළු වී ඔබ ආසාදනයට ලක් විය හැකිය.



3. කහින විට හෝ කිවිසුම් යවන විට කට සහ නාසය වැලමිටෙන් හෝ ටිෂූ කඩදාසියකින් ආවරණය කරගත යුත්තේ ඇයි?
එවැනි හොඳ ශ්වසන සහිතාරක්ෂක පිළිවෙත් මඟින් ඔබ අවට සිටින පුද්ගලයින් සෛප්‍රතිශ්‍යාව, උණ සහ කොවිඩ්-19 වැනි වෛරස් වලින් ආරක්ෂා කරන නිසා.

කහින විට හෝ කිවිසුම් යවන විට භාවිතා කළ ටිෂූ කඩදාසිය වහාම නිසි පරිදි කසළ බඳුනකට බැහැරකර දෑත් හොඳින් සෝදාගන්න.

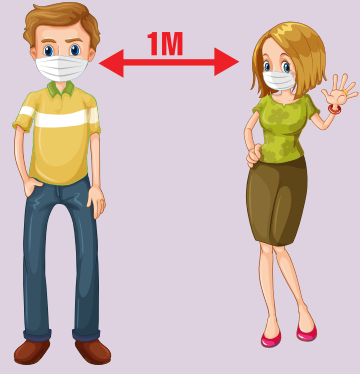
4. නිතර නිසි පරිදි මුව ආවරණයක් පැළඳිය යුත්තේ ඇයි?
මුව ආවරණ පැළඳීමෙන් ශරීර තරල (කෙළ, සොටු ආදිය) වාතය හෝ මතුපිටවල් මතට නිකුත් වීම සඳහා බාධකයක් නිර්මාණය කරයි.

දෙදෙනෙකු සම්පව සිටියද, දෙදෙනාම මුව ආවරණ පැළඳ සිටි නම්, එමඟින් වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම සැලකිය යුතු ලෙස අඩු කෙරේ.



5. මතුපිටවල්, විශේෂයෙන් නිතර ඇල්ලීමට ලක්වන දොර හැඬල, කරාම සහ ජංගම දුරකථන නිර ආදිය නිතර පිරිසිදු කර විෂබීජනාරණය කළ යුත්තේ ඇයි?
ඒවා මත රැඳී තිබෙන වෛරස විනාශ කිරීමට.

6. මම හැමවිටම අන් අය සමඟ මීටරයක අවම පරතරය පවත්වා ගත යුත්තේ ඇයි?
වෙනත් පුද්ගලයෙකු කැස්ස, කිවිසුම් යාම හෝ කතා කිරීම මඟින් විසිරෙන බිඳිති වලට නිරාවරණය වීමේ අවදානම අවම කර ගැනීම සඳහා.



7. වැසුණු, ජනාකීර්ණ සහ පුද්ගලයන් ළඟින් ගැටෙන ස්ථාන වලට යාමෙන් වැළකිය යුත්තේ ඇයි? එවැනි ස්ථානවල කොවිඩ්-19 රෝගියෙක් සිටියහොත් එම රෝගියාගෙන් අන්අයට ආසාදනය වීමේ අවදානම සහ ඉක්මනින් පැතිරී යාමේ අවදානම වැඩි නිසා.



8. මෙවැනි ස්ථානයකට යාම නොවැළැක්විය හැකි නම්, එවැනි ස්ථානයකදී කොවිඩ්-19 රෝගය වැළඳීමේ අවදානම අවම කරගන්නේ කෙසේද?

- වාතාශ්‍රය වැඩි කිරීමට ජනෙල් විවෘතව තබන්න.
- කහින විට හෝ කිවිසුම් යවන විට හොඳ ශ්වසන සනීපාරක්‍ෂක පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න.
- නිතර හොඳින් දෑත් සෝදන්න.
- මුඛ ආවරණ නිසි පරිදි පළඳින්න.
- මීටරයකටත් වඩා වැඩි පරතරයක් එකිනෙකා අතර පවත්වා ගන්න.

9. මම අන් අය සමඟ මීටරයක පරතරය නඩාගෙන සිටිද්දී පවා මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුත්තේ ඇයි?

මුඛ ආවරණයක් නොපැළඳී කෙනෙක් ළඟට පැමිණ කැස්ස, කිවිසුම් යැවීම හෝ කතා කිරීම සිදු කළ හැකි නිසා.



10. මම නිසි පරිදි මුඛ ආවරණයක් පළඳින්නේ කෙසේද?

- මුඛ ආවරණය පැළඳීමට පෙර, ගැලවීමෙන් අනතුරුව සහ එය ඇල්ලීම සිදුවන සෑම අවස්ථාවකම හොඳින් දෑත් පිරිසිදු කරගන්න.
- සැමවිටම ඔබේ නාසය, කට සහ නිකට ආවරණය වන පරිදි මුඛ ආවරණය පළඳින්න.
- සායනික මුඛ ආවරණ භාවිතා කල හැක්කේ එක වරක් පමණි. එය භාවිතයෙන් පසු නිසි පරිදි කසළ බඳුනකට බැහැර කර දැන් හොඳින් පිරිසිදු කරගන්න.
- රෙදි මුඛ ආවරණයක් නම් එය දිනපතා සබන් යොදා හොඳින් සෝදා විශුද්‍ර භාවිතයට ගත හැකිය.
- මුඛ ආවරණය භාවිතා නොකරන විට (කන බොන විට) එය පිරිසිදු ප්ලාස්ටික් බෑගයක් තුළ ගබඩා කර තබන්න.

11. කොවිඩ්-19 හි රෝග ලක්‍ෂණ මොනවාද? කොවිඩ්-19 ආසාදනය වූ සමහර පුද්ගලයින්ට කිසිදු රෝග ලක්‍ෂණයක් දක්නට නොලැබේ.

කොවිඩ්-19 හි වඩාත් පොදු රෝග ලක්‍ෂණ වන්නේ උණ, වියළි කැස්ස සහ විඩාබර ගතියයි. සමහර රෝගීන්ට පමණක් ඇතිවිය හැකි රෝග ලක්‍ෂණ ලෙස රස හෝ සුවඳ දැනීම නැතිවීම, ඇඟ පත වේදනාව, හිසරදය, උගුරේ අමාරුව, නහය බර ගතිය, ඇස් රතු වීම, බඩ ඵලිය යාම ගත හැකිය.



12. කොවිඩ්-19 යැයි සැක කෙරෙන රෝග ලක්‍ෂණ මඳ වශයෙන් ඇත්නම් මම කුමක් කළ යුතුද?

- නිවසේ රැඳී සිට සුව වනතෙක් විවේක ගන්න.
- නිවසේ අන් අයගෙන් හැකි පමණ වෙන්ව සිටින්න.
- මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න.
- උපදෙස් සඳහා 1999 අමතන්න.



13. මට උණ, කැස්ස සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවක් ඇතොත්, මම කුමක් කළ යුතුද?

හදිසි වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා සහ රෝහලකට යාම සඳහා ගිලන් රථයක් ගෙන්වා ගැනීමට 1990 අමතන්න.

14. කොවිඩ්-19 රෝගය වැළඳී ඇතැයි තහවුරු කරගන්නේ කෙසේද? උගුරෙන් සහ නාසයෙන් ලබා ගන්නා ශ්ලේෂ්මල පටල පරීක්‍ෂාවකින්.

15. කොවිඩ්-19 රෝගය වැළඳුණු බවට තහවුරු කරගත් අයෙකුට අපට උදව් කළ හැක්කේ කෙසේද?

- නිවසේ අන් අයගෙන් හැකි පමණ වෙන්ව සිටින්න උපදෙස් දෙන්න.
- මුඛ ආවරණයක් පළඳින්නට උනන්දු කරවන්න.
- කොවිඩ්-19 ආසාදිත පුද්ගලයා ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයකට රැගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය කිරීම සඳහා ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා හෝ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්‍ෂකවරයා අමතන ලෙස දන්වන්න.
- කොවිඩ්-19 ආසාදිත පුද්ගලයාට දොස් නොකියන්න. ඕනෑම කෙනෙකුට මෙම රෝගය ආසාදනය විය හැකිය.
- කොවිඩ්-19 ආසාදිත පුද්ගලයාට කරුණාවෙන් හා ගෞරවයෙන් සලකන්න.
- ආසාදිත පුද්ගලයාට සෞඛ්‍ය උපදෙස් හෝ මඟපෙන්වීම් පිලිබඳ දැනුවත් කරන්න.



16. කොවිඩ්-19 පිළිබඳ නවතම තොරතුරු ලබා ගන්නේ කෙසේද? පහත වෙබ් අඩවි වලට පිවිසෙන්න:

වසංගත රෝග විද්‍යා ඒකකය - <https://www.epid.gov.lk/>
 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - <https://www.hpb.health.gov.lk/>

17. කොවිඩ්-19 එන්නත ආරක්‍ෂිතද? ඔව්. ශ්‍රී ලංකාවේ භාවිතා කිරීමට අවසර දී ඇති සියළු කොවිඩ්-19 එන්නත් වර්ගවල ආරක්‍ෂිත බව තහවුරු කර ඇත.

18. කොවිඩ්-19 එන්නත මඟින් වඳභාවයට පත්වේ යැයි පවතින කටකතාව ඇත්තක්ද? නැත. මෙම ප්‍රකාශයට කිසිදු විද්‍යාත්මක පදනමක් නොමැත.

