

**ආරක්ෂිතගිම්හානනිවාඩුවක්සඳහාකොවිඩ්-19
වැළැක්වීමේමාර්ගෝපදේශය**

◆ සංචාත,

සනසහසමීපසංචාරකසහනිවාඩුස්ථානවලවැළැක්වීමේප්‍රතිපත්තියටඅනුකූලවන්න

① පුද්ගලිකවැළැක්වීමේනීතිදැඩිලෙසපිළිපැදීම

○කැමටපෙරසහපිටතටගියපසු,

අවමවශයෙන්තත්පර**30**ක්වත්ගලායනජලයෙන්ඔබේඅත්සබන්යොදාසෝදන්න, අත්සනිපාරක්ෂකභාවිතාකරන්න, තවදකැස්සහෝකිවිසුම්යනවිටඔබේමුඛයසහනාසයටිඞුකඩදාසියකින්හෝඔබේඅතේඇතුළතින්ආවරණයකරගන්න.

○සංචාත, සනසහසමීපස්ථානයකනාසයසම්පූර්ණයෙන්මආවරණයකිරීමසඳහාමුහුණුආවරණතදිත්පැළඳියයුතුය.

② නිවාඩුස්ථානසහනිවාඩුනිකේතනපහසුකම් ආරක්ෂිතවභාවිතාකිරීම

○බහුභාවිතපහසුකම්කමුඛආවරණයක්පැළඳීමටවගබලාගන්න.

එළිමහනේවුවද, නොකඩවා(විනාඩි**15**කටවඩා) අන්අයගෙන්දුරස්ථව(අවමවශයෙන්**1**ක්)තබාගැනීමටඅපහසුනම්මුඛආවරණයක්පැළඳීමනිර්දේශකෙරේ.

○නිශ්ශබ්දනිවාඩුස්ථානයක්භාවිතාකිරීමසඳහාඑක්එක්නිවාඩුස්ථානයසඳහාතදබදයේමට්ටමපිළිබඳතත්‍යකාලීනතොරතුරුසපයනතදබදමට්ටමේරථවාහනආලෝකපද්ධතිය*භාවිතාකිරීමෙන්කරදරනැතිනිවාඩුවක්අත්විඳින්න.

*මුහුදුගමන්මාර්ගවෙබ්අඩවිය(<https://www.tourmmaster.com>, පුලිමාසයේදික්‍රියාත්මකකිරීමටනියමිතය)

③ කොවිඩ්-19 එන්නත් ලබාගෙන රෝග ලක්ෂණ හොඳින් කළමනාකරණය කරගන්න

○නිවාඩුවට පෙර එන්නත් නොකළ පුද්ගලයින් **3** වන මාත්‍රාව දක්වා ලබාගැනීම නිර්දේශ කෙරේ. ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති විට (උණ, කැස්ස, සෙම, උගුරේ අමාරුව, නාසය හිරවීම ආදිය), රෝග විනිශ්චය සහ පරීක්ෂණය සිදු කිරීම සඳහා ළඟම ඇති ශ්වසන රෝගීන්ගේ ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය වෙත පැමිණෙන්න.

*රෝග ලක්ෂණ සහ තහවුරුවූ රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි වෛද්‍ය ආයතන, කොවිඩ්-

19 බෝවන රෝග වෙබ් අඩවියෙන් (ncov.mohw.go.kr) සහ සෞඛ්‍ය රක්ෂණ සමාලෝචන සහ තක්සේරු සේවා වෙබ් අඩවියෙන් (www.hira.or.kr) සොයාගත හැක.

○රෝග ලක්ෂණ ඇති අය සහ සමීප සම්බන්ධතා ඇති අය බහු-

භාවිත පහසුකම් වෙත යාමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය,

එකට ජීවත් වන පවුලේ සාමාජිකයන් අතර පවා මුහුණ ආවරණ පැළඳිය යුතුය,

තවද සංචාද සහ ආහාර වැනි සම්බන්ධතා අවම කළ යුතුය.