

කොවිඩ්-19 න් වැළකීම සඳහා කරනු ලබන ඉල්ලීම

1. කොවිඩ්-19 ප්‍රධාන වශයෙන් සංසරණය වන්නේ ශ්වසන බිඳිති මාර්ගයෙනි. එසේම ස්පර්ෂය නිසා ද මෙම වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය.
2. කොවිඩ්-19 යේ ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වලට උණ, ශාරීරික අපහසුතාවය, වියළි කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය ඇතුළත් වේ. අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ වලට නාසය සිරවීම, හිසරදය, අක්ෂි පටල ප්‍රදාහය, උගුර වණ වීම, අතීසාරය, ගඳ හෝ සුවඳ නොදැනීම, සමේ පලු මතු වීම, හෝ අතේ හෝ පාදයේ ඇඟිලි අවපැහැ ගැන්වීම ඇතුළත් වේ.
3. සමහර අසාදිත පුද්ගලයින් තුළ ඉතා මෘදු හෝ විශේෂ නොවූ රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරයි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව, රෝග අවස්ථාවන්ගෙන් 20% ක් තුළ පමණ තදබල ශ්වසන අපහසුතා වර්ධනය වෙයි.
4. වයස්ගත පුද්ගලයින්ගේ හෝ සිරුර තුළ වෙනත් රෝග (උදාහරණ වශයෙන් අධි රුධිර පීඩනය, හෘද හෝ පෙණහණ ආබාධ, දියවැඩියාව හෝ පිළිකා) ඇති අයට බරපතල තත්වයක් කරා පිරිහීමට භාජනය වීමට ඇති අවදානම වැඩිය.
5. ප්‍රජාව තුළ රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රධාන වන්නේ දැඩිව පෞද්ගලික සහ පාරිසරික සුවතාවය නිතර පවත්වාගෙන යෑමයි.
6. පොදු මහජනතාව අතර සිටින සෑම සාමාජිකයකුම අත් පිරිසිදු කිරීම නිතර කළ යුතු අතර පොදු ස්ථානවල ඇති අත්වැට්ටුවල, දොර බෝල ඇල්වීම, හෝ කිවිසුම් හැරීමෙන් හෝ කැස්ස ඇතිවීමෙන් පසු අත් අපිරිසිදු වූ විට මුඛය, නාසය හෝ ඇස් අතපත ගැමට පළමු සහ එය විශේෂයෙන් කළ යුතුය.
7. පොදු ජනතා සාමාජිකයින් පිටතට යෑමෙන්, සමාජ ස්පර්ෂ ඇති කර ගැනීමෙන් සහ ආහාරගැනීම සඳහා පිටතට යෑමෙන් වැළකිය යුතුය. ඔවුන් සෞඛ්‍යාරක්ෂක මුහුණු වැස්ම භාවිත කළ යුතු අතර ඔවුන්ට පිටතට යෑමට අවශ්‍ය වූ විට අත්වල දැඩි සනීපාරක්ෂාවක් පවත්වාගත යුතුය.
8. නිවස තුළ පාරිසරික සුවතාවය ගැන සැලකීමේදී, ජලවහන නළ නිසිපරිදි නඩත්තු කිරීමට යු හැඩැති වතුර බැස යන ස්ථානවලට නිතිපතා ජලය වත් කිරීම, සහ පොළොවෙහි ඇති සෑම ජලය පිටවන ස්ථානයක්ම ඒවා භාවිතා නොකරන අවස්ථාවලදී ආවරණය කර තැබීමට සියලු දෙනාම පියවර ගත යුතුය. එසේම විසබීජ පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ජලය බැහැර කිරීමෙන් පසු වැසිකිළි පියන් වසා තැබිය යුතුය.
9. ආණ්ඩුව මගින් නවතම දැනුම්දීම් සහ කොවිඩ්-19 ආසාදනය සහ සෞඛ්‍ය උපදෙස් මගින් මහජනතාවට සේවය සැලසීමේ කටයුතු යවත්කාලීන කිරීම් සඳහා (www.coronavirus.gov.hk) නමින් කොවිඩ්-19 තේමාත්මක වෙබ් අඩවියක් දියත් කර ඇත.
10. ජනවාර්ගික සුළුතරයන්ට නවතම යාවත්කාලීනයන් ලබා ගැනීමට පහසුකම් සැලසීම සඳහා, වෙබ් අඩවියේ ප්‍රධාන අන්තර්ගතය විවිධ භාෂා නවයකට පරිවර්තනය කර ඇත.
11. කොවිඩ්-19 වසංගතය මර්දනය කිරීමට සටන් කිරීම සඳහා අපි එකට අත්වැල් බැඳ ගනිමු.