

කොරෝනා වෛරස් රෝගය 2019 පිළිබඳ නිතර අසනු ලබන ප්‍රශ්න (COVID-19)

2022 අප්‍රේල් 28

1. නව බෝවන රෝග යනු කුමක්ද?

නව බෝවන රෝගයක් යනු මිනිස් ජනගහනයක අලුතින් දක්නට ලැබෙන බෝවන රෝගයකි. මිනිසාගේ ප්‍රතිශක්තිය මේ වෛරස්, බැක්ටීරියා හෝ පරපෝෂිතයන් වැනි ඕනෑම බෝවන කාරකයකට එරෙහිව අවම මට්ටමක පැවතීම නිසා එය සිදුවිය හැක. එහි බරපතලකමේ විවිධත්වය නිසා මරණ හා රෝගාබාධවලට හේතු විය හැකි අතර යම් ප්‍රජාවක් හෝ වසංගතයක් දක්වා පැතිරිය කළ හැකිය.

2. නව කොරෝනා වෛරසය යනු කුමක්ද?

කොරෝනා වෛරසය යනු සතුන් සහ මිනිසුන් අතර දක්නට ලැබෙන විශාල වෛරස් පවුලකි. සමහර වෛරස් මිනිසුන්ට ආසාදනය වන අතර සෞම්‍යප්‍රතිශ්‍යාවේ සිට මැදපෙරදිග ශ්වසන සින්ඩ්‍රෝමය (MERS) සහ දරුණු උග්‍ර ශ්වසන සින්ඩ්‍රෝමය (SARS) වැනි දරුණු රෝග දක්වා වූ රෝග ඇති කරන බව හඳුනාගෙන ඇත.

3. කොරෝනා වෛරස් රෝගය (COVID-19) යනු කුමක්ද?

“කොරෝනා වෛරස් රෝගය 2019 (COVID-19)” යනු “SARS-CoV-2” නම් නව කොරෝනා වෛරසය නිසා ඇති වන රෝගයකි.

4. COVID-19 හි රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

COVID-19 රෝගයෙහි වඩාත් පොදු රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, වියළි කැස්ස සහ තෙහෙට්ටුවයි. රසය හෝ සුවඳ නැතිවීම, නාසයේ තදබදය, සන්ධි ප්‍රදාහය, උගුරේ අමාරුව, හිසරදය, මාංශ පේශි හෝ සන්ධි වේදනාව, සමේ කැක්කුම, ඔක්කාරය හෝ වමනය, පාචනය, සීතල හෝ කරකැවිල්ල ආදිය අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ වේ. ඇතැම් පුද්ගලයින් හට ඉතා මෘදු රෝග ලක්ෂණ හෝ ඇතැමුන්ට විශේෂ රෝග ලක්ෂණයක් නොමැති අතර, සමහරුන්ට හුස්ම හිරවීම, පපුවේ වේදනාව හෝ ව්‍යාකූලත්වය වැනි දරුණු රෝග ලක්ෂණ ඇතිවිය හැකිය.

රෝගය හේතුවෙන් ඇතිවන සංකූලතා අතරට ශ්වසන අපහසුතාව, උග්‍ර ශ්වසන අපහසුතා සින්ඩ්‍රෝමය (ARDS), ලේ විෂ වීම සහ ලේ විෂ වීම හේතුවෙන් වන කම්පනය, රුධිර කැටි ගැසීම සහ / හෝ හෘද, අක්මාව හෝ වකුගඩු වල තුවාල සිදු වීම ඇතුළත් බහු-අවයව ක්‍රියාකාරීත්වය අක්‍රිය වීම ආදිය ඇතුළත් විය හැකිය. COVID-19 සහිත ළමුන් සහ නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන් බහු අවයවික අකර්මත්යතාවයට හා කම්පනයට තුඩු දෙන බහු පද්ධති ගිනි අවුලුවන

සින්ඩරෝමය (MIS-C) ලෙස හඳුන්වන දුර්ලභ නමුත් බරපතල තත්වයක් වර්ධනය විය හැකි බවට වාර්තා තිබේ.

වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ සෞඛ්‍ය ගැටලු පවතින පුද්ගලයින් හට (උදා: අධි රුධිර පීඩනය, හෘද හා පෙනහළු ආබාධ, දියවැඩියාව, තරබාරුකම හෝ පිළිකා) බරපතල රෝගාබාධ ඇතිවීමේ වැඩි අවදානමක් පවතී.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ (WHO) තොරතුරු වලට අනුව, පුද්ගලයන්ගෙන් 10-20% පමණ නෙහෙට්ටුව, ශ්වසන සහ ස්නායු රෝග ලක්ෂණ ඇතුළුව COVID-19 හි මධ්‍ය හා දිගු කාලීන බලපෑම් අත්විඳිය හැකිය. WHO ට අනුව, මෙම බලපෑම් සාමූහිකව "පශ්චාත් COVID-19 තත්වය" හෝ "දිගු COVID" ලෙස හැඳින්වේ. රෝග ලක්ෂණ කොපමණ කාලයක් පැවතිය හැකිද යන්න තවමත් අපැහැදිලි වුවද, වර්තමාන පර්යේෂණයන් පෙන්වා දෙන්නේ රෝගීන්ට කාලයන් සමඟ වැඩිදියුණු විය හැකි බවයි.

5. COVID-19 සම්ප්‍රේෂණය වන ආකාරය කුමක්ද?

සම්ප්‍රේෂණ ප්‍රකාරයට ශ්වසන ජල බිඳිති, දූෂිත පෘෂ්ඨ හෝ වස්තූන් සම්බන්ධ කිරීම, කෙටි දුර වායුසෝල් හෝ කෙටි දුර වාතය හරහා සම්ප්‍රේෂණය කිරීම ඇතුළත් වේ. දුර්වල වාතාශ්‍රය සහ/හෝ ජනාකීර්ණ ගෘහස්ථ සැකසුම් තුළද වෛරසය පැතිර යා හැක.

6. පූර්ව රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට ගතවන කාලය යනු කුමක්ද? COVID-19 සඳහා ඒ කාලය කොපමණද?

"ඉන්කියුබේෂන් පීරියඩ්" යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ වෛරසය අල්ලා ගැනීම සහ රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ ඇති වීමට පටන් ගැනීම අතර කාලයයි. පූර්ව ලියාපදිංචි තක්සේරු කාලය පිළිබඳ බොහෝ ඇස්තමේන්තු දින 1 සිට 14 දක්වා පරාසයක පවතින අතර, Omicron ප්‍රභේදය වැනි සමහර ප්‍රභේදවලට දින 3ක් වැනි කෙටි පූර්ව ලියාපදිංචි තක්සේරු කාලයක් තිබිය හැක.

7. COVID-19 සඳහා ප්‍රතිකාරය කුමක්ද?

ප්‍රතිකාරයට ආධාරක ප්‍රතිකාර, රෝග ලක්ෂණ ප්‍රතිකාර, ප්‍රතිවෛරස් කාරක සහ චීන වෛද්‍ය විද්‍යාව ඇතුළත් වේ.

8. COVID-19 හි මරණ අනුපාතය ඉතා ඉහළද?

කරුණාකර "[වාර්තා කරන ලද මරණ සිද්ධීන් පිළිබඳ තාවකාලික දත්ත විශ්ලේෂණය](#)" වෙත යොමු වන්න: පවතින තවනම තොරතුරු.

COVID-19 එන්නත්, COVID-19 රෝගයෙන්, විශේෂයෙන් දරුණු රෝගාබාධ සහ මරණයෙන් මිනිසුන් ආරක්ෂා කිරීමට ඵලදායී වේ.

අනෙක් අතට, දරුණු උග්‍ර ශ්වසන සින්ඩ්‍රෝමය (SARS) සහ මැදපෙරදිග ශ්වසන සින්ඩ්‍රෝමය (MERS) යන දෙකම කිරීටක වෛරස් මගින් ඇතිවන ශ්වසන රෝග වේ. පළමුවැන්නේ මරණ අනුපාතය 9.6% ක් පමණ වන අතර දෙවැන්න එයින් තුනෙන් එකක් ඉක්මවයි.

9. COVID-19 සඳහා කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොමැතිද? විටියේදී රෝගීන් හදිසියේ මිය යනු ඇත්ද?

COVID-19 හි වඩාත් පොදු රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, වියළි කැස්ස සහ නෙහෙට්ටුවයි. සමහර පුද්ගලයින්ට ඉතා මෘදු හෝ විශේෂිත නොවන රෝග ලක්ෂණ පමණක් තිබිය හැකි අතර, සමහරුන්ට හුස්ම හිරවීම, පපුවේ වේදනාව හෝ ව්‍යාකූලත්වය වැනි දරුණු රෝග ලක්ෂණ ඇති විය හැක. ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති විට, ශල්‍ය වෛස්මුහුණක් පැළඳීම, රැකියාවෙන් හෝ පාසලේ පන්තිවලට යාමෙන් වළකින්න, ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට යාමෙන් වළකින්න සහ වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

10. කාලගුණය උණුසුම් වන විට COVID-19 ස්වයංසිද්ධව අතුරුදහන් වේද?

අධ්‍යයනයකින් හෙළි වූයේ කිරීටක වැසිරීම් සාමාන්‍යයෙන් වැඩි කාලයක් නොනැසී පවතින අතර වියළි පරිසරයක අඩු උෂ්ණත්වවලදී ක්‍රියාශීලීව සිටින බවයි.

11. COVID-19 වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

COVID-19 එන්නත්කරණය

- COVID-19 එන්නත්, COVID-19 රෝගයට එරෙහිව, විශේෂයෙන් දරුණු රෝගාබාධ සහ මරණයට එරෙහිව වර්ධනය වීමෙන් මිනිසුන් ආරක්ෂා කිරීමට එලදායි වේ.
- එන්නත යනු, COVID-19 සඳහා වන සමස්ත සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිචාර අතරින් එක් මෙවලමකි. එන්නත සමග ඔහුගේ නොවන මැදිහත්වීම් (NPIs) සංයෝජනයෙන් වෛරසයට එරෙහි උපරිම ආරක්ෂාව සඳහා ඉඩ සැලසේ.
- COVID-19 එන්නත්කරණය සිදු කරන බැවින්, වෛරස් සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා සමාජ දුරස්ථභාවය, දැන් පිරිසිදු කිරීම සහ පොදු ස්ථානයන්හි මුහුණ ආවරණ පැළඳීම ඇතුළු NPIs අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමේ අවශ්‍යතාවයක් පවතී. මෙම NPIs නවමත් එන්නත ලබා නොගත් අය මෙන්ම, එන්නත් ලබා ගත් පුද්ගලයින්ද අඛණ්ඩව අනුගමනය කළ යුතුය.
- COVID-19 එන්නත පිළිබඳ විස්තර සඳහා, කරුණාකර COVID-19 එන්නත් කිරීමේ වැඩසටහන සඳහා වන තේමාන්මක වෙබ් අඩවිය වෙත යොමු වන්න:

www.covidvaccine.gov.hk

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

නිවසෙන් පිටවීම අඩු කර ආහාර ගැනීමට රැස්වීම හෝ වෙනත් රැස්වීම් වැනි සමාජ ක්‍රියාකාරකම් අඩු කරන ලෙසත්, හැකි තරම් දුරට වෙනත් පුද්ගලයින් සමඟ සුදුසු දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගන්නා ලෙසත් මහජනතාවගෙන් ඉල්ලා සිටී.

සෑම විටම දැඩි පෞද්ගලික හා පාරිසරික සනීපාරක්ෂාවක් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම ආසාදනයට එරෙහිව පුද්ගලික ආරක්ෂාව සහ ප්‍රජාව තුළ රෝග පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා වැදගත් වේ:

- හොඳින් තද වූ ගලය මුඛ ආවරණ මගින් රෝගී පුද්ගලයින්ට ශ්වසන වෛරස් සම්ප්‍රේෂණය වීම වළක්වා ගත හැකිය. රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින්ට (මෘදු රෝග ලක්ෂණ තිබුණත්) හොඳින් තද වූ ගලය මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම අත්‍යවශ්‍ය වේ;
- පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කිරීමේදී හෝ ජනාකීර්ණ ස්ථානවල රැඳී සිටින විට හොඳින් තද වූ ගලය මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න. එය නිසි ලෙස පැළඳීම වැදගත්ය, එමෙන්ම ගලය මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමට පෙර සහ ඉවත් කිරීමෙන් පසු අත් සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් වන්න;
- අත් සේදීමට පෙර ඔබේ ඇස්, මුඛය සහ නාසය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න;
- විශේෂයෙන් මුඛය, නාසය හෝ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමට පෙර නිතරම අත් සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙන්න; කෑමට පෙර; වැසිකිළිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු; අත් පටි හෝ දොරවල් වැනි පොදු ස්ථාපනයන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු; හෝ කැප්ස හෝ කිවිසුම් යාමෙන් පසු ශ්වසන ස්‍රාවයන් මගින් දැන් අපවිත්‍ර වූ විට අත් පිරිසිදු කරගන්න;
- කිවිසුම් යාමේදී හෝ කසින විට ටිඹු කඩදාසියකින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කර ගන්න. අපිරිසිදු වූ ටිඹු පියනක් සහිත කුණු බඳුනකට බැහැර කර හොඳින් අත් සේදීම;
- දියර සබන් හා ජලය යොදා අත් සෝදන්න, අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් අතුල්ලන්න. ඉන්පසු ඉවත දැමිය හැකි කඩදාසි තුවායකින් වේලා ගන්න. අත් පිරිසිදු කළ පසු, නැවත වරක් ජල කරාමය ස්පර්ශ නොකරන්න. (නිදසුනක් ලෙස, කඩදාසි තුවායක් භාවිතයෙන් එය ඔතා ඉන්පසුව වසා දමන්න). අත් සේදීමේ පහසුකම් නොමැති නම් හෝ දැන් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපවිත්‍ර වී නොමැති විට, 70% සිට 80% ක ප්‍රමාණයක මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් සෝදන ද්‍රාවණයකින් අති පිරිසිදු කිරීම එලදායී විකල්පයකි;
- වැසිකිළිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු, විෂබීජ පැතිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වතුර ගැසීමට පෙර වැසිකිළි පියන වසා දමන්න; සහ

- ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති විට, ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පළදින්න, රුකියාවට යාමෙන්. පාසැල් යාමෙන්, හෝ ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට යාමෙන් වළකින්න එමෙන්ම වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.
- හොඳ ගෘහස්ථ වාතාශ්රයක් පවත්වා ගැනීම;
- අවම වශයෙන් සතියකට වරක් 99 න් 1 කින් ගෘහස්ථ බිලීවී නනුක කර නිවස හොඳින් පිරිසිදු කළ යුතුය (සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් 5.25% අඩංගු බිලීවී මිලි ලීටර් 10 ක් වතුර මිලි ලීටර් 990 ක් සමඟ මිශ්‍ර කර), විනාඩි 15 - 30 ක් තබා ජලයෙන් සෝදා හරින්න. ෙලෝහමය මතුපිට සඳහා, 70% ඇල්කොහොල් සමඟ විෂබීජ නාශක;
- ශ්වසන සුවයන්, වමනය හෝ පිටකිරීම් මගින් ස්ථාන දූෂණය වී ඇත්නම්, දෘශ්‍යමය ද්‍රව්‍ය පිරිසිදු කිරීම සඳහා ශක්තිමත් අවශෝෂක ඉවත දැමිය හැකි තුවා භාවිතා කරන්න. ඉන්පසු සුදුසු විෂබීජ නාශක සමඟ මතුපිට හා අසල්වැසි ප්රදේශය විෂබීජහරණය කරන්න. ලෝහ නොවන මතුපිට සඳහා, නනුක කළ ගෘහස්ථ බිලීවී 49 න් 1 කින් විෂබීජහරණය කරන්න (ජලය මිලි ලීටර් 490 ක් සමඟ සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණය 5.25% අඩංගු ගෘහස්ථ බිලීවී මිලි ලීටර් 10 ක මිශ්‍රණය), මිනිත්තු 15 - 30 ක් තබා ජලයෙන් සෝදා හරින්න. ෙලෝහමය මතුපිට සඳහා, 70% ඇල්කොහොල් සමඟ විෂබීජ නාශක;
- පාරිසරික සනීපාරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා ජලාපවහන නල නිසියාකාරව හා නිතිපතා නඩත්තු කරන්න (සතියකට වරක් පමණ) ජලය ලීටර් භාගයක් පමණ එක් එක් කාණු පිටවීම (U-traps) වත් කරන්න;
- හොඳ ශරීර ප්‍රතිරෝධයක් ගොඩනඟා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් පවත්වා ගන්න. සමබර ආහාර වේලක්, ක්‍රමවත් ව්‍යායාම සහ ප්‍රමාණවත් විවේකයක් මගින් මෙය සාක්ෂාත් කරගත හැකිය
- දුම් පානය නොකරන්න සහ මත්පැන් පානය කිරීමෙන් වළකින්න.

12. හොංකොං නගරයෙන් පිටත සංචාරය කිරීමේදී ගත යුතු රෝග බෝවීම වැළැක්වීමේ පියවර මොනවාද?

හොංකොං වලින් පිටත අත්‍යවශ්‍ය නොවන සංචාර වලින් වළකින ලෙස මහජනතාවගෙන් දැඩි ලෙස ඉල්ලා සිටී. හොංකොං වලින් පිටත රටවල්/ප්‍රදේශ වෙත ගමන් කිරීම වැළැක්විය නොහැකි නම්, ඔවුන් පහත සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුය.

- COVID-19 රෝගයෙන් ඵලදායී ලෙස ආරක්ෂා වීමට නවතම නිර්දේශයන්ට අනුව සංචාරයට පෙර COVID-19 එන්නත සම්පූර්ණ කරන්න (COVID-19 එන්නත් කිරීම පිළිබඳ විස්තර සඳහා, කරුණාකර COVID-19 එන්නත් කිරීමේ වැඩසටහන සඳහා තේමාත්මක වෙබ් අඩවිය බලන්න: www.covidvaccine.gov.hk);

- ජනාකීර්ණ ස්ථාන නැරඹීමෙන් වළකින්න සහ හැකිනාක් දුරට වෙනත් පුද්ගලයින් සමඟ සුදුසු සමාජ දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගන්න;
- ශල්‍ය වෙස් මුහුණක් පළදින්න සහ සෑම විටම දැඩි පුද්ගලික සහ අත් සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගන්න;
- අත් සනීපාරක්ෂාව නිතර සිදු කරන්න, දියර සබන් හා ජලය සමඟ අත් සෝදන්න, සහ අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් අතුල්ලන්න, ඉන්පසු ජලය සමඟ මෙයට පිළියමක් සහ ඉවත දැමිය හැකි කඩදාසි තුවායක් සමඟ වියළන්න; අත් සේදීමේ පහසුකම් නොමැති නම්, හෝ දැන් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපිරිසිදු නොවන විට, 70 සිට 80% දක්වා ඇල්කොහොල් මත පදනම් වූ අත් රදවනය සමඟ අත් සනීපාරක්ෂාව සිදු කිරීම ඵලදායී විකල්පයකි;
- කිරි, බිත්තර සහ මස් ඇතුළු අමු හෝ මද වශයෙන් පිසින ලද සත්ව නිෂ්පාදන හෝ සත්ව ස්‍රාවයන්, අපද්‍රව්‍ය (මුත්‍රා වැනි) වැනි අපවිත්‍ර වූ නිෂ්පාදන මගින් අපවිත්‍ර විය හැකි ආහාර පරිභෝජනය කිරීමෙන් වැළකී සිටීම වැනි ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ සනීපාරක්ෂාවට අදාළ නීති රීති පිළිපදින්න;
- හොංකොං නගරයෙන් පිටතදී අසනීප බවක් දැනේ නම්, විශේෂයෙන් උණ හෝ කැස්සක් ඇති වුවහොත්, ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පැළඳගෙන, හෝටල් කාර්ය මණ්ඩලයට හෝ සංචාරක නියෝජිතයින්ට දැනුම් දී වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න; සහ
- හොංකොං වෙත ආපසු පැමිණි පසු, උණ හෝ වෙනත් රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් වහාම වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් විමසන්න, මෑත කාලීන සංචාරක ඉතිහාසය සහ සතුන්ට නිරාවරණය වීම පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කිරීමට මූලික පියවර ගන්න, සහ රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පැළඳ ගන්න.

13. මුඛ ආවරණයක ක්‍රියාකාරීත්වය කුමක්ද?

මුහුණු ආවරණ දියර හා විශාල අංශු බිංදු වලට භෞතික බාධකයක් සපයයි. සර්ජිකල් මාස්ක් යනු බහුලව භාවිතා වන මුහුණු ආවරණ වර්ගයකි. හිඩැස්වලින් තොරව නාසය, මුඛය සහ නිකට සම්පූර්ණයෙන්ම ආවරණය කිරීම සඳහා සුදුසු ජ්රමාණය තෝරන්න. දැරවලින් වාතය කාන්දු වීම අවම කිරීමෙන් මුහුණේ හොඳ මුද්‍රාවක් ලබා ගන්න.

බොහෝ මුඛ ආවරණ තවදුරුත් තුනකින් යුත් මෝස්තරයක් භාවිතා කරන අතර එයට පිටත තරල පුනරාවර්තන තවදුරත්, විෂබීජ වලට බාධකයක් ලෙස මැද තවදුරත් සහ අභ්‍යන්තර තෙතමනය අවශෝෂණය කරන තවදුරත් ඇතුළත් වේ. ශ්වසන ජල බිඳිනි මගින් සම්ප්‍රේෂණය වන බෝවන රෝග වලට එරෙහිව ප්‍රමාණවත් ආරක්ෂාවක් සැපයිය නොහැකි බැවින් ඉහත කාර්යයන් නොමැතිව වෙස් මුහුණ නිර්දේශ නොකරයි. පිට කරන වාතය පෙරීමට ඉඩ සලසන පිටකිරීමේ කපාටයක් හෝ වාතාශ්‍රය සහිත වෙස් මුහුණු භාවිතා නොකළ යුතු අතර පිටකරන වාතය

පෙරීමකින් තොරව පවතින අතර එය පැළඳ සිටින පුද්ගලයාට COVID-19 හෝ වෙනත් ශ්වසන ආසාදන රෝග ආසාදනය වී ඇත්නම් අවට සිටින පුද්ගලයින්ට අවදානමක් ඇති කළ හැකිය.

ශල්‍ය මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුත්තේ:

- අපව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා: ශ්වසන ආසාදන රෝගියෙකු රැකබලා ගන්නා විට; වසංගත හෝ ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා පැතිරෙන කාලවල රෝහල් හෝ සායන වලට යාමේදී.
- අන් අයට ආසාදනය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා: අපට ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති විට, උදා. උණ, නාසයෙන් දියර ගැලීම, කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාම.

14. කුඩා දරුවන්ට මුහුණ ආවරණයක් පැළඳිය හැකිද?

සුදුසු ආවරණ ප්‍රමාණය තෝරන්න. අනුමත පරිදි ලමුන්ගේ ප්‍රමාණය තෝරා ගත හැකිය:

- වයස අවුරුදු 2 ට අඩු ලමුන් සඳහා අධීක්ෂණයකින් තොරව මුහුණ ආවරණ (ශල්‍ය මුහුණ ආවරණ සහ රෙදි මුහුණ ආවරණ ඇතුළුව) නිර්දේශ නොකරයි.
- අලුත උපන් බිළිදුන්ට සහ අවුරුදු 2 ට අඩු කුඩා දරුවන්ට මුහුණ ආවරණ නිසි ලෙස පැළඳවීම නොකළහොත් හුස්ම හිරවීමට හෝ වෙනත් සෞඛ්‍ය අවදානමක් ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. ඊට අමතරව, කුඩා දරුවන් ඔවුන්ගේ මුහුණ ආවරණ ස්පර්ශ කිරීමට හෝ ඇදීමට කැමැති නිසා සෞඛ්‍ය අවදානමක් ඇතිවීමට ඉඩ ඇත.
- ලදරුවන්ට සහ කුඩා දරුවන්ට හැකි තරම් නිවසේ රැඳී සිටීමට ඉඩ දී අනවශ්‍ය සමාජ එක්රැස්වීම් හෝ ක්‍රීඩා පිටිවලට ඔවුන් ගෙන ඒමෙන් වළකින ලෙස දෙමාපියන්ට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. පිටතට යාමට අවශ්‍යතාවයක් තිබේ නම්, අඩු ජනාකීර්ණ ස්ථාන තෝරාගෙන ලමයින් සහ වෙනත් පුද්ගලයින් අතර ඇති සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට මනක තබා ගන්න, සහ අවට ඇති දේ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
- කුඩා දරුවන් ඇල්ලීමට පෙර භාරකාරයා තමන්ගේ සනීපාරක්ෂාව සහතික කළ යුතුය. ඔබේ දරුවාට ආහාර ලබා දීමේදී ඔබේ දැන් පිරිසිදුව තබාගෙන මුහුණ ආවරණ පළඳින්න.

15. මුහුණ ආවරණයක් පැළඳීම හැර ශ්වසන ආසාදන වැළැක්වීමට ගත හැකි වෙනත් පියවර මොනවාද?

මුහුණ ආවරණයක් පැළඳීම හැර පහත සඳහන් වැළැක්වීමේ පියවර ද අනුගමනය කළ යුතුය:

- අන් සනීපාරක්ෂාව යනු රෝග පැතිරීම අවම කිරීමේ වැදගත්ම පියවරයි. ජනතාවගේ දැස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමට පෙර නිසි පරිදි හා නිතර

නිතර දැන් පිරිසිදු කළ යුතුය; කැමට හෝ ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර; වැසිකිළිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු; ශ්වසන ස්වභාවයන් මගින් දැන් දූෂිත වූ විට, උදා. කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමෙන් පසු; සහ එස්කැලේටර් අත් පටි, සෝපාන පාලනය, පැනල් හෝ දොර බොත්තම් වැනි පොදු ස්ථාපනයන් හෝ උපකරණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසුව.

- දෘශ්‍යමය වශයෙන් අපිරිසිදු වූ විට හෝ රුධිරයෙන් සහ ගරීර තරලයෙන් දූෂිත වූ විට දියර සබන් හා වතුරෙන් අත් සෝදන්න. දැන් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපිරිසිදු නොවන විට, 70% සිට 80% දක්වා ඇල්කොහොල් මත පදනම් වූ අත් රබර්වලින් දැන් පිරිසිදු කළ හැකිය.
- ශ්වසන ආචාර විධි / කැස්ස පුරුදු පවත්වා ගන්න;
- අසනීප වුවහොත් නිවසේ රැඳී සිටීමින් අත් අය සමඟ සම්බන්ධතා අවම කර ගන්න.;
- ආසාදන ඇති විය හැකි ප්‍රභවයන්ගෙන් ඇත්ව සිටින්න සහ අනවශ්‍ය සමාජ සම්බන්ධතා අවම කර ගැනීමෙන් ආසාදිත පුද්ගලයන් සමඟ සම්බන්ධ වීමෙන් වළකින්න සහ ජනාකීර්ණ ස්ථාන නැරඹීමෙන් වළකින්න හෝ හැකි සෑම විටම රැඳී සිටීමේ කාලය කෙටි කිරීම, විශේෂයෙන් ආසාදන ආශ්‍රිත සංකූලතා ඇතිවීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති පුද්ගලයින් සඳහා, උදා. ගර්භනී කාන්තාවන් හෝ නිදන්ගත රෝග ඇති පුද්ගලයින්

16. ජලය සහ දියර සබන් යොදා දැන් පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු, ජල කරාමය වසා දැමිය යුත්තේ කෙසේද?

අත් පිරිසිදු කළ පසු, නැවත වරක් ජල කරාමය ස්පර්ශ නොකරන්න. (නිදසුනක් ලෙස, කඩදාසි තුවායක් භාවිතයෙන් එය ඔතා ඉන්පසුව වසා දමන්න).

17. ජලය සහ දියර සබන් නොමැති නම්, ඒ වෙනුවට මට මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් සෝදන දියරයක් භාවිතා කළ හැකිද?

දැන් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපිරිසිදු වී නොමැති විට, 70-80% මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් පිරිසිදුකාරකයකින් පිරිසිදු කරන්න. එමගින් අත් මගින් බෝවන රෝග සම්ප්‍රේෂණය වීම එලදාසී ලෙස වළක්වා ගත හැකිය. මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් පිරිසිදුකාරකයකින් භාවිතා කිරීමේ අත් පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රමය අත් සේදීමට සමාන වේ. ඔබේ අත්වල සියලුම පෘෂ්ඨයන් ආවරණය කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් ප්‍රමාණයක්, මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් පිරිසිදුකාරකයකින් මිලි ලීටර් 3 න් 5 න් අතර ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරන්න. අපි අපේ අත් දෙක එකට අතුල්ලා, පසුව අත් පිටුපස, ඇඟිලි අතර, ඇඟිලි පිටුපස, මාපටැඟිලි, ඇඟිලි තුඩ, පසුව මැණික් කටුව ද අතුල්ලන්න. ඔබේ අත් වියළී යන තෙක් අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් අතුල්ලන්න. මධ්‍යසාර ඔබේ අත්වල වියළීමට ඉඩ දෙන්න, කඩදාසි තුවායෙන් පිස දමන්න එපා. භාවිතා කිරීමට පෙර මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් පිරිසිදුකාරකයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පරීක්ෂා කරන්න.

18. කැපීසට අදාළ ආචාරවිධි යනු කුමක්ද?

කිවිසුම් යාම හෝ කැපීස යන විට ටිඞු කඩදාසිවලින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කරන්න. තෙනමනය සහිත ටිඞු පියනක් සහිත කුණු බඳුනකට බැහැර කර අත් හොදින් සෝදන්න. ටිඞු කඩදාසි නොමැති නම්, ඔබේ කම්සයෙන් හෝ අඳුමේ අත් මගින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කළ හැකිය.

19. ජලාපවහන නල නිසි ලෙස නඩත්තු කිරීම සහ U-උගුල් නැවත පුරවා ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

ජලාපවහන පද්ධතියේ අපිරිසිදු සුවද සහ අපිරිසිදු ද්‍රව්‍ය (බැක්ටීරියා සහ වෛරස් ඇතුළුව) ජනයා ජීවත්වන ප්‍රදේශවලට ඇතුළු වීම වැළැක්වීමට U-උගුල් උපකාරී වේ. දෝෂ සහිත හෝ වියලී U-උගුල් මගින් මෙම වැදගත් කාර්යය ඉටු නොවිය හැකිය..

සෑම සතියකම සෑම කාණු පද්ධතියකටම ජලය ලීටර් භාගයක් පමණ වත් කරන්න. මීට අමතරව, නම ජලාපවහන නල, U-උගුල් සහ සනීපාරක්ෂක සවිකෘත නිරන්තරයෙන් පරීක්ෂා කර හානියක් සිදුවී ඇත්නම් වහාම අලුත්වැඩියා කිරීමට කටයුතු කළ යුතුය.

20. ඕසෝන් විෂබීජ නාශක ඵලදායීද?

ඕසෝන් ඇස් සහ ශ්වසන මාර්ගය අපහසුතාවයට පත් කරයි. ඉහළ සාන්ද්‍රණයකින් ආශ්වාස කළහොත් එය පෙනහළු වලට බරපතල හානියක් සිදු කළ හැකිය.

මහජන සෞඛ්‍ය ප්‍රමිතීන් ඉක්මවා නොයන සාන්ද්‍රණයන්හි භාවිතා කරන්නේ නම්, ගෘහස්ථ වාතයට යොදන ඕසෝන් නිෂ්පාදනය වෛරස්, බැක්ටීරියා, පුස් හෝ වෙනත් ජෛව දූෂක ඵලදායී ලෙස ඉවත් නොකරයි.

21. පාරිභෝගිකයින් ආහාර ඇසුරුම් විෂබීජහරණය කළ යුතුද?

ආහාර ඇසුරුම් මගින් කොරෝනා වයිරස් බෝවීමේ අවදානම ඉතා අඩුය. ඇත්ත වශයෙන්ම, ආසාදිත වෛරසය එක් පෘෂ්ඨයකින් යකිත් තවත් මතුපිටකට සහ කෙනෙකුගේ ශරීරයට මාරු වීමෙන් වකු සම්බන්ධතා සම්ප්‍රේෂණය සඳහා පහසුකම් සැලසීමේදී අපිරිසිදු දැන් වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. ආහාර ඇසුරුම් වෙනුවට, සම්ප්‍රේෂණය සිදුවන්නේ දොර හැසිරවීම, සාප්පු ට්‍රොලි හැසිරවීම සහ ජල කරාම වැනි ඇතැම් ඉහළ ස්පර්ශක ස්ථාන සමඟ සම්බන්ධ වීම මගිනි - විවිධ පුද්ගලයින් නිතර නිතර ස්පර්ශ කිරීමෙන් එය අපවිත්‍ර වීමේ අවදානම වැඩි වේ. . එමනිසා, සමහර අය තවමත් අවශ්‍ය නම් මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ සේදුම්කාරක හෝ ඉසින වැනි ගෘහස්ථ විෂබීජ නාශක සමඟ ආහාර ඇසුරුම් මතුපිට විෂබීජහරණය කිරීමට තෝරාගෙන ඇති නමුත්, විශේෂයෙන් දැන්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමට පෙර, සිල්ලර බඩු සාප්පු සවාරි ගොස් ආපසු ගෙදර ගොස් මිලදී ගත් නිෂ්පාදන හැසිරවීම සහ ගබඩා කිරීමෙන් පසුව දැන් හොදින් සේදීම වඩා වැදගත් වේ.

ඇසුරුම්වල විෂබීජ නාශක සිදු කරන්නේ නම් සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු:

- විෂබීජ නාශක (i) SARS-CoV-2 ට එරෙහිව ඵලදායී බව ඔප්පු කළ යුතුය; (ii) ඇසුරුම් ද්රවය සමඟ අනුකූල වේ; (iii) නිෂ්පාදකයාගේ නිර්දේශ අනුව භාවිතා වේ.
- ඇසුරුම් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කිරීමෙන් පසු අත් සනීපාරක්ෂාව සිදු කරන්න.

22. විෂබීජ නාශක භාවිතා කරන විට සැලකිල්ලට ගත යුත්තේ කුමක්ද?

විෂබීජ නාශක සහ අදාළ උපකරණ නිසි ලෙස භාවිතා කළ යුතුය. නුසුදුසු භාවිතය සෞඛ්යයට අහිතකර බලපෑම් සහ පාරිසරික දූෂණයට හේතු විය හැක.

විෂබීජ නාශක සහ අදාළ උපකරණ හැසිරවීම සහ ආරක්ෂිතව සහ ඵලදායී ලෙස භාවිතා කිරීම සහතික කිරීම සඳහා නිෂ්පාදකයාගේ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න. නිර්දේශිත භාවිතය, සාන්ද්රණය සහ සම්බන්ධතා කාලය, විෂබීජ නාශක සමඟ අනුකූල අයිතම සහ මතුපිට, නිෂ්පාදනයේ ස්ථායීතාව, උපද්රව අනතුරු ඇඟවීම, ගබඩා කිරීමේ ක්රමය සහ නිෂ්පාදනය භාවිතා කිරීමේදී අවශ්ය පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ වැනි යෙදුම සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු කෙරෙහි විශේෂ අවධානය යොමු කරන්න. විෂබීජ නාශක දැවැන්ට සහ සුරතල් සතුන්ට ළඟා විය නොහැකි ලෙස තබා ගන්න. අනතුර වළක්වා ගැනීම සඳහා, විවිධ ලේබල් සහිත වෙනත් බහාලුම්වලට විෂබීජ නාශක වත් නොකරන්න.

විෂබීජ නාශක සහ අදාළ උපකරණ අනිසි ලෙස භාවිතා කිරීම පරිශීලකයින්ට අහිතකර සෞඛ්ය බලපෑම් ඇති කළ හැකිය. විෂබීජ නාශක මගින් ඇති කරන අහිතකර සෞඛ්ය බලපෑම්, විෂබීජ නාශකයේ රසායනික ද්රවය, නිරාවරණ කාලය සහ සාන්ද්රණය, නිරාවරණය වන මාර්ගය, පුද්ගල සෞඛ්ය තත්ත්වය සහ පාරිසරික තත්ත්වයන් වැනි සාධක කිහිපයක් මත රඳා පවතී. පොදුවේ ගත් කල, විෂබීජ නාශක සමඟ සෘජුව සම්බන්ධ වීමෙන් ඇස, සම සහ ශ්වසන පන්රිකාව මත කෝපයක් ඇති විය හැක. එය ආශ්වාස කළහොත් පෙණහලුවලට බලපෑම් ඇති කළ හැකිය, නැතහොත් වැරදි ලෙස භාවිතා කළහොත් මාරාන්තික විය හැකිය.

විෂබීජ නාශක භාවිතා කරන අතරතුර හොඳින් වාතාශ්රය තබා ගන්න.

විෂබීජ නාශක සහිත පුද්ගලයින්ට ඉසීම නිර්දේශ නොකරයි. මෙම පිළිවෙත සෞඛ්යයට හානිකර විය හැකි අතර ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ වෛරසය පැතිරීමේ හැකියාව අඩු නොකරයි.

ගෘහස්ථ අවකාශයන්හි, සෘජු ඉසින කලාපයෙන් පිටත දූෂක ඉවත් කිරීමට අකාර්යක්ෂම වන අතර ඇස්, ශ්වසන සහ සමේ කෝපයක් සහ වෙනත් විෂ සහිත බලපෑම් ඇති කළ හැකි බැවින්, ගෘහස්ථ අවකාශයන් තුළ, විෂබීජ නාශක ඉසීම හරහා පාරිසරික මතුපිටට නිතිපතා යෙදීම නිර්දේශ නොකරයි. විෂබීජ නාශක

යෙදිය යුතු නම්, ඒවා රෙදි කඩකින් හෝ විෂබීජ නාශකයේ පොඟවා පිස දැමිය යුතුය.