

COVID-19 එන්නත හා එන්නත්කරණ වැඩසටහන

නිතර අසන ප්‍රශ්න (2)

2022 මාර්තු 23

අන්තර්ගත වගුව

Sinovac CoronaVac COVID-19 Vaccine අක්‍රිය කළ (Vero Cell), පිළිබඳව තවත් විස්තර සාමාන්‍ය ප්‍රශ්න

- 64. COVID-19 එන්නත් කිරීමේ ප්‍රතිලාභ මොනවාද?
- 65. CoronaVac එන්නත (COVID-19 එන්නත (Vero Cell), අක්‍රිය) භාවිතා කරන්නේ කුමක් සඳහාද?
- 66. CoronaVac එන්නත ලබා දීමට පෙර අප සලකා බැලිය යුත්තේ කුමක්ද?
- 67. CoronaVac එන්නත ලබා දෙන්නේ කෙසේද?
- 68. මම සමගාමීව වෙනත් ඖෂධ ලබා ගන්නේ නම්, මට තවමත් CoronaVac එන්නත ලබා දිය හැකිද?
- 69. ගර්භනී හා කිරිදෙන මව්වරුන්ට CoronaVac එන්නත ලබා ගත හැකිද?
- 70. CoronaVac එන්නත ලබා දීමෙන් පසුවත් මට වාහනය පැදවීමට හෝ යන්ත්‍රය භාවිතය සිදු කළ හැකිද?
- 71. CoronaVac එන්නතෙහි අඩංගු වන්නේ කුමක්ද සහ ඇසුරුමේ තිබෙන්නේ කුමක්ද?

ආරක්ෂාව

- 72. CoronaVac එන්නත මගින් ඇති විය හැකි අතුරු ආබාධ මොනවාද?
- 73. CoronaVac එන්නත ලබා දීම සඳහා යම් පූර්වාරක්ෂාවක් තිබේද?
- 74. CoronaVac එන්නත ලබා දීමෙන් පසු මට බරපතල අතුරු ආබාධ ඇති වුවහොත් මා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

කාර්යක්ෂමතාව

- 75. CoronaVac එන්නත වහාම ක්‍රියාත්මක වේද?
- 76. මෙතෙක් සායනික අධ්‍යයනයේ දත්ත වලට අනුව, CoronaVac එන්නත කොපමණ ආරක්ෂාවක් සපයයිද?
- 77. CoronaVac එන්නතෙහි පළමු මාත්‍රාව ලබා ගැනීමෙන් පසු, ලබන්නෙකුට දෙවන මාත්‍රාව සඳහා වෙනත් COVID-19 එන්නතකට වෙනස් විය හැකිද?
- 78. දරුණු COVID-19 වැළැක්වීම සඳහා CoronaVac එදාදීද?
- 79. CoronaVac එන්නත ප්‍රභේදවලට එරෙහිව එදාදීද?

ගුණාත්මකභාවය

- 80. හොංකොං වෙත සැපයූ CoronaVac එන්නත නිපදවන්නේ කොහේද? හොංකොං වෙත සපයන ලද එන්නත්වල ගුණාත්මකභාවය සහතික කරන්නේ කෙසේද?
- 81. CoronaVac එන්නතෙහි ගබඩා තත්වය කුමක්ද?

Sinovac CoronaVac COVID-19 Vaccine අක්‍රීය කළ (Vero Cell), පිළිබඳව තවත් විස්තර

CoronaVac එන්නත පිළිබඳව නිතර අසන ප්‍රශ්න

Sinovac CoronaVac COVID-19 Vaccine (Vero Cell), අක්‍රීය කළ (“CoronaVac” vaccine) එන්නතට අදාළ මෙම නිතර අසන ප්‍රශ්න (FAQs), නිෂ්පාදන තොරතුරු වලට අනුකූලව සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව විසින් සකස් කර ඇත.

මෙම ලේඛනය, සමාලෝචන මට්ටමෙහි පවත්වාගෙන යනු ලබන අතර, අවශ්‍ය පරිදි වරින් වර යාවත්කාලීන කරනු ලැබේ.

නිතර අසන ප්‍රශ්නවල ඇතුළත් තොරතුරු සාමාන්‍ය දැන ගැනීම සඳහා පමණක් වන අතර, එය වෘත්තීය වෛද්‍ය උපදෙස් වෙනුවට ආදේශකයක් නොවේ. කරුණාකර ඔබේ තත්වය පිළිබඳව, ඔබට ඇතිවිය හැකි ප්‍රශ්න හෝ ගැටලු පිළිබඳව වෛද්‍යවරයෙකු හෝ ඖෂධවේදියෙකු වෙතින් විමසන්න.

සාමාන්‍ය ප්‍රශ්න

64. COVID-19 එන්නත් කිරීමේ ප්‍රතිලාභ මොනවාද?

කරුණාකර 43 ප්‍රශ්නය බලන්න.

65. CoronaVac එන්නත (COVID-19 එන්නත (Vero Cell), අක්‍රීය) භාවිතා කරන්නේ කුමක් සඳහාද?

CoronaVac යනු, SARS-CoV-2 වෛරස් ආසාදනය හේතුවෙන් ඇති වන COVID-19 රෝගය වැළැක්වීම සඳහා භාවිතා කරන එන්නතකි.

CoronaVac එන්නතෙහි ඇතුළත්, අක්‍රීය කරන ලද SARS-CoV-2 වෛරස මගින්, (ශරීරයේ ස්වාභාවික ආරක්ෂක) වෛරසයට එරෙහිව ක්‍රියා කරන ප්‍රතිදේහ හා රුධිර සෛල නිපදවීම සඳහා ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය සකස් කෙරෙන අතර, එමගින් COVID-19 රෝගයෙන් ආරක්ෂාව සපයයි.

CoronaVac හි අඩංගු වී ඇත්තේ අක්‍රීය වෛරස පමණක් බැවින්, එය ඔබට COVID-19 ලබා නොදේ.

66. CoronaVac එන්නත ලබා දීමට පෙර අප සලකා බැලිය යුත්තේ කුමක්ද?

ඔබ පහත තත්වයන් පවතී නම්, ඔබ CoronaVac එන්නත ලබා නොගත යුතුය:

- ඕනෑම ද්‍රව්‍යයකට (සක්‍රීය හෝ අක්‍රීය අමුද්‍රව්‍ය හෝ නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේදී භාවිතා කරන ඕනෑම ද්‍රව්‍යයක්) එන්නත හෝ ඒ හා සමාන එන්නත් සඳහා; අසාත්මික ප්‍රතික්‍රියා දක්වන පුද්ගලයින්

- එන්නත සඳහා පෙර උග්‍ර අසාත්මිකතා දැක්වූ පුද්ගලයින් (උදා: දරුණු ආසාත්මිකතා, සමෙහි පටක ඉදිමීම, හුස්ම හිරවීම ආදිය);
- පෙර වතාවේ එන්නත ලබා ගැනීමෙන් අනතුරුව, ස්නායු පද්ධතිය අග්‍රිත අයහපත් බලපෑම් මතුවුණු පුද්ගලයින්
- බරපතල ස්නායු රෝග සහිත පුද්ගලයින් (උදා: කශේරුකා ආග්‍රිත රෝග, අංශභාගය, මොළයේ ස්නායු තන්තු ආග්‍රිත ආබාධ ආදිය)
- පාලනය කළ නොහැකි දරුණු නිදන්ගත රෝග පවතී නම්

ඔබට එන්නත ලබා දීමට පෙර සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන් සමඟ කතා කරන්න:

- උණ පවතී නම්,
- ආසාත්මිකතා පවතී නම්,
- උග්‍ර රෝග තත්ත්වයන් හෝ දරුණු නිදන්ගත රෝග පවතී නම්, එසේත් නැත්නම්, නිදන් ගත රෝගයක උග්‍ර අදියරක පසු වේ නම්,
- දියවැඩියා, කම්පන, ස්නායු ආබාධ, මණිනිෂ්ක ආබාධ, මානසික රෝග හෝ පවුලේ එවැනි රෝග ඉතිහාසයක් පවතී නම්,
- රුධිර පට්ටිකා අඩු වීම හෝ රක්තපාත තත්ත්වයන්
- ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියේ දුර්වල ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිකා සෛල, වකුගඩු ආබාධ, ඒඩ්ස් හෝ ප්‍රතිශක්තිකරණයට බලපාන කෝටිකොස්ටෙරොයිඩ් වැනි ඖෂධ භාවිත කරන්නේ නම්,

අනෙක් ඕනෑම එන්නතක් මෙන්ම, CoronaVac හි මාත්‍රා 2 ක් එන්නත් කිරීම මගින් එන්නත ලබා ගත් පුද්ගලයාට සම්පූර්ණයෙන්ම ආරක්ෂා නොකරනු ඇති අතර, කොපමණ කාලයක් එන්නත මගින් ආරක්ෂාව සැලසේ ද යන්න නොදනී.

67. CoronaVac එන්නත ලබා දෙන්නේ කෙසේද?

CoronaVac එන්නත ශරීරයේ අභ්‍යන්තර මාංශ පේශී වෙත ලබා දිය යුතු අතර, මාත්‍රා 2 ක් අතර නිර්දේශිත කාල පරතරය දින 28 කි.

ප්‍රධාන විධායක විශේෂඥ උපදේශක මණ්ඩලය (EAP) විසින් එකතු කරන ලද එන්නත් වැළැක්විය හැකි රෝග පිළිබඳ විද්‍යාත්මක කමිටුව සහ නැගී එන සහ Zoonotic රෝග පිළිබඳ විද්‍යාත්මක කමිටුව (JSC) මීට පෙර COVID-19 ආසාදන ඇති පුද්ගලයින් සහ ලුමුන් සඳහා COVID-19 එන්නත් භාවිතය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන ලදී. යාවත්කාලීන කරන ලද සම්මුති අතුරු නිර්දේශ මාර්තු 13 දින ප්‍රකාශයට පත් කෙරේ. අදාළ මාධ්‍ය නිවේදනය සඳහා කරුණාකර <https://www.info.gov.hk/gia/general/202203/13/P2022031300312.htm> ක්ලික් කර ක්‍රියාත්මක කිරීමේ විධිවිධාන සඳහා <https://www.info.gov.hk/gia/general/202203/18/P2022031800485.htm> ක්ලික් කරන්න.

COVID-19 එන්නත් වල තුන්වන මාත්‍රාවේ වත්මන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ විධිවිධානය සඳහා, කරුණාකර <https://www.covidvaccine.gov.hk/en/programme#thirddose> ක්ලික් කරන්න.

68. මම සමගාමීව වෙනත් ඖෂධ ලබා ගන්නේ නම්, මට තවමත් CoronaVac එන්නත ලබා දිය හැකිද?

එන්නත් කිරීමට පෙර ඔබ දැනටමත් භාවිත කරන, මැනකදී භාවිත කළ හෝ භාවිතා කිරීමට ඉඩ තිබෙන අනෙකුත් එන්නත් පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කරන්න.

මීට අමතරව, හිඳුමන් ඉම්යුනෝලොගිස්ට්ස් එන්නත හා මෙම එන්නත විදීම අතර, අඩුම තරමේ මසකවත් පරතරයක්වත් තිබිය යුතුය.

69. ගර්භනී හා කිරිදෙන මව්වරුන්ට CoronaVac එන්නත ලබා ගත හැකිද?

CoronaVac එන්නතෙහි නිෂ්පාදන තොරතුරු වලට අනුව, ගර්භනී හෝ කිරි දෙන කාන්තාවන්ගේ සායනික දත්ත දැනට ලබා ගත නොහැකි නමුත් එය ප්‍රතිවිරෝධතාවක් නොවේ.

70. CoronaVac එන්නත ලබා දීමෙන් පසුවත් මට වාහනය පැදවීමට හෝ යන්ත්‍රය භාවිතය සිදු කළ හැකිද?

එන්නත් කිරීමෙන් ඇති විය හැකි ඇතැම් බලපෑම්, රිය පැදවීමට හෝ යන්ත්‍ර භාවිතා කිරීමට ඇති හැකියාව කෙරෙහි තාවකාලිකව බලපායි. ඔබ රිය පැදවීමට හෝ යන්ත්‍ර භාවිතා කිරීමට පෙර මෙම බලපෑම් නැති වන තෙක් රැඳී සිටින්න. (කරුණාකර එන්නතෙහි ඇති විය හැකි අතුරු ආබාධ සඳහා 72 ප්‍රශ්නය බලන්න.)

71. CoronaVac එන්නතෙහි අඩංගු වන්නේ කුමක්ද සහ ඇසුරුම් තිබෙන්නේ කුමක්ද?

CoronaVac එන්නතෙහි අඩංගු ක්‍රියාකාරී සංඝටකය ලෙසින්, අක්‍රීය කළ SARS-CoV-2 වෛරසය (CZ02 ප්‍රභේදය), සෑම කුප්පියකම 0.5 mL 1 මාත්‍රාවක් අඩංගු වන අතර, 600SU අක්‍රීය SARS-CoV-2 වෛරසය ප්‍රතිදේහජනක ලෙස අඩංගු වේ.

එහි ඇති අනෙකුත් සංඝටක නම්:

- ඇලුමිනියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ්
- ඩයිසෝඩියම් හයිඩ්‍රජන් ෆොස්පරේට් ඩොඩිකහයිඩ්‍රේට්
- සෝඩියම් ඩිහයිඩ්‍රජන් ෆොස්පේට් මොනොහයිඩ්‍රේට්
- සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ්
- එන්නත් කිරීම සඳහා ජලය

එන්නත කිරීම සුදු පැහැ අංශුවලින් සමන්විත වේ. ස්ඵරිකාන අංශු සෙලවීම මගින් විසුරවා හැරිය හැකිය.

ඇසුරුම් ප්‍රමාණය: පෙට්ටියකට කුප්පි 40 කි.

72. CoronaVac එන්නත මගින් ඇති විය හැකි අතුරු ආබාධ මොනවාද?

අනෙක් සෑම එන්නතක් මෙන්ම, CoronaVac එන්නත මගින්ද අතුරු ආබාධ ඇති විය හැකිය. එහෙත් අතුරු ආබාධ සෑම පුද්ගලයකුටම ඇති නොවේ.

සාමාන්‍යයෙන්, CoronaVac එන්නත මගින් පොදුවේ ඇති වන අතුරු ආබාධ මෘදු හා තාවකාලික ඒවාය. ඇතැමුන් තරමක් බරපතල අතුරු ආබාධ ඇතිවිය හැකි වුවත්, පොදුවේ අතුරු ආබාධ විරල ය.

COVID-19 එන්නත් සඳහා වූ පර්යේෂණ හා සංවර්ධන කාලය අනෙකුත් එන්නත් වලට සාපේක්ෂව බෙහෙවින් කෙටි බව සත්‍යයකි. එබැවින්, පුළුල් ජනගහනයකට එන්නත් කිරීමෙන් පසු, දුර්ලභ හෝ අනපේක්ෂිත දරුණු අහිතකර සිදුවීම් සිදුවීම දැනට සම්පූර්ණයෙන්ම බැහැර කළ නොහැකිය.

CoronaVac හේතුවෙන් දරුණු අසාත්මිකතා ඇතිවීමට පවතින්නේ, ඉතාමත් සුළු ඉඩකඩකි.

දරුණු ආසාත්මිකතාවන්හි ප්‍රතික්‍රියා ලක්ෂණ අතරට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව, මුහුණ සහ උගුර ඉදිමීම, වේගවත් හෘද ස්පන්දනය, ඔබේ ශරීරය පුරා පවතින අධික වේදනාව, කරකැවිල්ල හා දුර්වලකම ආදිය ඇතුළත් වේ.

CoronaVac එන්නත තවමත් සායනික මට්ටමේ අත්හදා බැලීම් මගින් අධ්‍යයනය කෙරෙමින් පවතී.

අතුරු ආබාධ පිළිබඳ විස්තර සඳහා කරුණාකර CoronaVac සඳහා එන්නත් කිරීමේ කරුණු පත්‍රිකාව

[https://www.covidvaccine.gov.hk/pdf/COVID19VaccinationFactSheet_CoronaVac_EN G.pdf](https://www.covidvaccine.gov.hk/pdf/COVID19VaccinationFactSheet_CoronaVac_EN_G.pdf) වෙත යොමු වන්න.

73. CoronaVac එන්නත ලබා දීම සඳහා යම් පූර්වාරක්ෂාවන් තිබේද?

නිෂ්පාදනයේ තොරතුරු වලට අනුව, CoronaVac පරිපාලනය කිරීමෙන් පසු අසාත්මිකතා ඇති විය හැක. CoronaVac ලබන්නන් අවම වශයෙන් විනාඩි 15ක් නිරීක්ෂණ සඳහා තබා ගත යුතු අතර නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. අසාත්මිකතා ඉතිහාසයක් ඇති පුද්ගලයින් ඔබ මෙම එන්නත ලබා ගැනීමට පෙර උපදෙස් සඳහා ඔබේ වෛද්‍යවරයා හෝ ඖෂධවේදියෙකු හමුවිය යුතුය.

ඔබට ක්ෂණික (පැය 1ක් ඇතුළත) පූර්ව COVID-19 එන්නත් කිරීම හෝ ඖෂධ වර්ග 1කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයකට දරුණු අසාත්මිකතා ප්‍රතික්‍රියාවක් හෝ ස්වයං-සීමිත නොවන හෝ වාචිකව විසඳා නොගත් පූර්ව COVID-19 එන්නත සඳහා අසාත්මිකතා ප්‍රතික්‍රියා ඉතිහාසයක් තිබේ නම්. ජ්‍රී-ආසාත්මිකතා ඖෂධ, කරුණාකර ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසන්න.

74. CoronaVac එන්නත ලබා දීමෙන් පසු මට බරපතල අතුරු ආබාධ ඇති වුවහොත් මා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

කරුණාකර 54 ප්‍රශ්නය බලන්න

75. CoronaVac එන්නත වහාම ක්‍රියාත්මක වේද?

CoronaVac මාත්‍රා 2 ක එන්නත් මාලාවක් ලෙස ලබා දෙනු ලැබේ. පළමු මාත්‍රාවෙන් ඔබට යම් ආරක්ෂාවක් ලබා ගත හැකි අතර, දෙවන මාත්‍රාව ගැනීමෙන් ඔබට වෛරසයෙන් ඉහළම ආරක්ෂාව සැලසෙනු ඇත. එන්නත් කිරීමෙන් අනතුරුව, ශරීරයේ ප්‍රතිදේහ නිපදවා COVID-19 රෝගයෙන් ආරක්ෂාව සැලසීම සඳහා කාලය ගත වේ.

76. මෙතෙක් සායනික අධ්‍යයනයේ දත්ත වලට අනුව, CoronaVac එන්නත කොපමණ ආරක්ෂාවක් සපයයිද?

CoronaVac එන්නතෙහි සායනික පර්යේෂණ, බ්‍රසීලයේ සහ තුර්කියේ සිදුකර තිබේ.

බ්‍රසීලයේ 3 අදියර සායනික අත්හදා බැලීම් සඳහා ඉලක්කගත කණ්ඩායම් අතරට COVID-19 රෝගීන් හා සම්බන්ධ වන වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළත් වී තිබේ. ඊට සහභාගී වූවන් 12396 දෙනෙකු හට නියමිත එන්නත් මාත්‍රා 2 ක් (මාත්‍රා 2 අතර දින 14 ක් දුරින්) සම්පූර්ණ කර දෙවන මාත්‍රාවෙන් දින 14 කට පසුව, ඔවුන් නිරීක්ෂණ හා අධීක්ෂණ කාල පරිච්ඡේදයට ඇතුළත් කෙරුණු අතර, එම කාලය තුළ රෝගීන් 253 ක් සොයා ගන්නා ලදී. පර්යේෂණ දත්ත වලින්, නිගමනය කර ඇත්තේ, එන්නත් මාත්‍රාවන් 2 ක් සම්පූර්ණ කිරීමෙන් දින 14 කට පසුව, එන්නතෙහි COVID-19 වැළැක්වීමේ කාර්යක්ෂමතාව: රෝහල් ගතවීම, දරුණු රෝගාබාධ හා මරණය වැළැක්වීමේ කාර්යක්ෂමතාව 100.00%, පැහැදිලි රෝග ලක්ෂණ වළක්වා ගැනීමේ හා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වීමේ කාර්යක්ෂමතාවය 83.70% ක් වන අතර, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරවලින් මෘදු රෝග ලක්ෂණ වළක්වා ගැනීමේ කාර්යක්ෂමතා අනුපාතය 50.65% ක් බවයි.

තුර්කියේ සහ ඉන්දුනීසියාවේ සිදු කරන ලද 3 අදියර සායනික අත්හදා බැලීම්වලට අදාළ වත්මන් දත්තයන්ට අනුව, එන්නතෙහි කාර්යක්ෂමතාව වයස අවුරුදු 18 ක් 59 ක් අතර වයස් කාණ්ඩය යටතේ, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ හදිසි භාවිත ලැයිස්තුගත කිරීමේ (EUL) කාර්යක්ෂමතා නිරීක්ෂණයක 50% ට වඩා ඉහළ මට්ටමක පවතින බව සනාථ වී ඇතත්, ඒ පිළිබඳ වැඩිදුර තක්සේරු කිරීම සඳහා වැඩි තොරතුරු අවශ්‍ය වේ.

77. CoronaVac එන්නතෙහි පළමු මාත්‍රාව ලබා ගැනීමෙන් පසු, ලබන්නෙකුට දෙවන මාත්‍රාව සඳහා වෙනත් COVID-19 එන්නතකට වෙනස් විය හැකිද?

කරුණාකර 58 ප්‍රශ්නය බලන්න

78. දරුණු COVID-19 වැළැක්වීම සඳහා CoronaVac එළදායිද?

කරුණාකර 59 ප්‍රශ්නය බලන්න

79. CoronaVac එන්නත ප්‍රභේදවලට එරෙහිව එළදායිද?

ගුණාත්මකභාවය

80. හොංකොං වෙත සැපයූ CoronaVac එන්නත නිපදවන්නේ කොහේද? හොංකොං වෙත සපයන ලද එන්නත්වල ගුණාත්මකභාවය සහතික කරන්නේ කෙසේද?

Sinovac විසින් සපයන ලද තොරතුරු වලට අනුව, හොංකොං සඳහා වන CoronaVac එන්නත් චීනයේ බීජිං හි ඩැක්සින්ග් දිස්ත්‍රික්කයේ නිෂ්පාදනය කරනු ඇත. පැකේජ ඇතුළු කිරීම පිළිබඳව කියවීමට

https://www.covidvaccine.gov.hk/pdf/CoronaVac_ENG_PI_detailed.pdf ක්ලික් කරන්න (විස්තරාත්මක අනුවාදය)

81. CoronaVac එන්නතෙහි ගබඩා තත්ත්වය කුමක්ද?

එන්නත දැරුවන්ට නොපෙනෙන හා ළඟා විය නොහැකි ලෙස තබා ගත යුතුය.

ගබඩා කිරීම, කල් ඉකුත්වීම, භාවිතය සහ හැසිරවීම පිළිබඳ පහත තොරතුරු සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන් සඳහා අදහස් කෙරේ.

- පෙට්ටියේ සහ ලේබලයේ EXP යන්නට පසුව සඳහන් කර ඇති කල් ඉකුත්වන දිනයෙන් පසුව මෙම ඖෂධය භාවිතා නොකරන්න. කල් ඉකුත්වන දිනය ලෙස සඳහන් වන්නේ එම මාසයේ අවසාන දිනයයි.
- 2 °C සිට 8 °C දක්වා ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කරන්න. කැටි නොකරන්න.
- ආලෝකයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා මුල් පැකේජයේ ගබඩා කරන්න.
- විවෘත කළ වහාම භාවිත කරන්න.
- අපජලය හෝ ගෘහස්ථ අපද්‍රව්‍ය හරහා කිසිදු ඖෂධයක් ඉවත නොදමන්න. ඔබ තවදුරටත් භාවිත නොකරන ඖෂධ ඉවතලන ආකාරය ඔබේ ඖෂධවේදියෙකුගෙන් විමසන්න. මෙම පියවර පරිසරය ආරක්ෂා කිරීමට උපකාරී වනු ඇත.