

රට තුළට පැමිණෙන සංචාරකයින් සඳහා අනිවාර්ය නිරෝධායන කාලයට අදාළ සෞඛ්‍ය උපදෙස්



නිරෝධායන පරිමිති

නිරන්තරයෙන්, විශේෂයෙන් ආහාර ගැනීමට පෙර, හෝ ඇස, නාසය හෝ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමට සහ මුහුණු ආවරණය ඉවත් කිරීමට පෙර / පසු අත් සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න

දත් බුරුසු සහ දන්තාලේප, සෝදන කෝප්ප, තුවා වැනි සියළුම පුද්ගලික භාණ්ඩ පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින්ගේ වෙත් කර තැබිය යුතුය

වෙනම රෙදි සේදීම අවශ්‍ය නොවේ

ජලාපවහන නල නිසි ලෙස හා නිතිපතා නඩත්තු කරන්න (සතියකට වරක් පමණ) සෑම කාණු කටකටම (යු-උගුල්) ජලය ලීටර් හතරක් පමණ වත් කරන්න

සෑම විටම වෙනත් පුද්ගලයෙකු සමඟ අවම වශයෙන් මීටර 1 ක දුර තබා ගන්න

භාවිතයෙන් පසු නාන බේසම සහ රෙදි සෝදන බේසම සිටර්ජන්ට් සහ ජලය සමඟ හොඳින් පිරිසිදු කළ යුතු අතර වැසිකිළිය සහ වැසිකිළි ආසනය විෂබීජහරණය කළ යුතුය

නිරෝධායනයට ලක්ව සිටින්නා විද්‍යුත් අත් පටියක් පැළඳිය යුතුය

හොඳ ගෘහස්ථ වාතාශ්රයක් පවත්වා ගන්න

හැකි නම්, ඔබේ කාමරයේම ආහාර ගන්න. එසේ නොමැතිනම්, බිත්තියට මුහුණ ලා සිටින ලෙස ඔබ තනිවම ආහාර ගන්න. ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ එකම මේසයේ ආහාර ගන්න එපා

නිරෝධායනයට ලක්ව සිටින්නා සහ ගෘහස්ථ සාමාජිකයන් සෑම විටම හැකි තරම් මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය; ආවරණයේ පිටත පෘෂ්ඨය ස්පර්ශ නොකරන්න

නිරෝධායනයට ලක්ව සිටින්නා ඒ පරිශ්රයෙන් ඉවත් නොවිය යුතුය

පොදුවේ බෙදාගන්නා, රූපවාහිනී පාලක පැනලය, ගුවන්විදුලි පාලක පැනලය, දොර හැඩල වැනි දෑ ඔබ මුලින් මධ්යසාර මත පදනම් වූ විෂබීජ නාශකයකින් විෂබීජ නාශනය නොකර ස්පර්ශ නොකරන්න

අමුත්තන්ට ආරාධනා නොකරන්න

හැකි නම් හොඳින් වාතාශ්රය ඇති තනි කාමරයක නිරෝධායනය විය යුතුය

උණ හෝ වෙනත් රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, කරුණාකර වහාම සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවට වාර්තා කරන්න