

## **කොරෝනා වෛරස් රෝගය 2019 (COVID-19)**

2022 ජූලි 20 දින සංශෝධනය කරන ලදී

### **රෝග කාරකය**

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

### **සායනික ලක්ෂණ**

COVID-19 රෝගයෙහි වඩාත් පොදු රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, වියළි කැස්ස සහ නෙහෙට්ටුවයි. රසය හෝ සුවඳ නැතිවීම, නාසයේ තදබදය, සන්ධි ජ්රදාහය, 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 ඇතැමකුට විශේෂ රෝග ලක්ෂණයක් නොමැති අතර, සමහරකුට හුස්ම හිරවීම, පපුවේ වේදනාව හෝ වියාකූලත්වය 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 ඇතුළු බහු- අවයව ක්රියාකාරීත්වය අක්රිය වීම ආදිය ඇතුළත් විය හැකිය. 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. COVID-19 සහිත ළමුන් සහ නව යොවුන් වියේ දරුවන් තුළ බහු පද්ධති ජ්රකෝපකාරී සින්ඩ්රෝමය (MIS-C) ලෙස හැඳින්වෙන දුර්ලභ නමුත් බරපතල තත්වයක් වර්ධනය විය හැකි බවට වාර්තා තිබේ, එය බහු අවයව අසාර්ථක වීමට හා කම්පනයට හේතු වේ.

වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ යටිත් පවතින වෛද්‍ය ගැටලු (උදා: අධි රුධිර පීඩනය, හෘද හා පෙනහළු ආබාධ, දියවැඩියාව, තරබාරුකම හෝ පිළිකා) ඇති අය බරපතල රෝගාබාධවලට ගොදුරු වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ (WHO) තොරතුරු වලට අනුව, ආසන්න වශයෙන් 10-20% ක ජනතාවක් COVID-19 හි මධ්‍ය හා දිගු කාලීන බලපෑම් අත්විඳිය හැකිය, ඒවා සාමූහිකව "පශ්චාත් COVID-19 තත්වය" ලෙස හැඳින්වේ. "දිගු COVID". දිගු COVID හි පොදු රෝග ලක්ෂණ අතරට නෙහෙට්ටුව, හුස්ම හිරවීම, සංජානන අක්‍රියතාව,

හිසරදය, වේදනාව (උදා: පපුවේ වේදනාව, සන්ධි වේදනාව) ඇතුළත් වන අතර එදිනෙදා ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය. විශේෂයෙන්ම ළමුන් තුළ බහු අවයව බලපෑම් හෝ ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ තත්වයන් ඇති විය හැක. උග්‍ර COVID-19 මූලික වශයෙන් ප්‍රකෘතිමත් වීමෙන් පසුව හෝ මුල් රෝගාබාධයෙන් දිගටම පැවතීමෙන් පසු රෝග ලක්ෂණ අලුතින් ආරම්භ විය හැක. රෝග ලක්ෂණ ද කාලයත් සමඟ උච්චාවචනය විය හැකිය (වරින් වර වෙනස් වේ) හෝ නැවත ඇතිවීම (වැඩිදියුණු වීමේ කාල පරිච්ඡේදයෙන් පසු රෝග ලක්ෂණ නැවත පැමිණීම). රෝග ලක්ෂණ කොපමණ කාලයක් පැවතිය හැකිද යන්න තවමත් අපැහැදිලි වුවද, වර්තමාන පර්යේෂණයන් පෙන්වා දෙන්නේ කාලයත් සමඟ රෝගී තත්වය වැඩිදියුණු විය හැකි බවයි. සමහර අධ්‍යයන වාර්තා කළේ දරුණු COVID-19 රෝගාතුර වූ පුද්ගලයින් තුළ දිගු COVID බහුලව දක්නට ලැබෙන නමුත් ඕනෑම කෙනෙකුට (මෘදු රෝගාබාධ ඇති අය ඇතුළුව) COVID-19 ආසාදනය වීමෙන් පසු මෙම තත්වය අත්විඳිය හැකි බවයි. WHO අනුව, COVID-19 එන්නත් කිරීමෙන් දිගු COVID ඇතිවීම අඩු කළ හැකිය. සමහර අධ්‍යයනයන් යෝජනා කර ඇත්තේ එන්නත් නොකළ පුද්ගලයින්ට සාපේක්ෂව, එන්නත් කරන ලද පුද්ගලයින්ට ආසාදනය වුවද දිගු COVID වර්ධනය වීමට ඇති ඉඩකඩ අඩු බවයි.

### **සම්ප්‍රේෂණ ආකාරය සහ පූර්ව රෝග ලක්ෂණ මතුවීමට ගත වන කාලය**

සම්ප්‍රේෂණ ජීවිතයට ශ්වසන ජල බිඳිති, දූෂිත පෘෂ්ඨ හෝ වස්තූන් සම්බන්ධ කිරීම, කෙටි දුර වායුසෝල් හෝ කෙටි දුර වාතය හරහා සම්ප්‍රේෂණය කිරීම ආදිය මීට ඇතුළත් වේ. පූර්වල වාතාශ්රය සහ/හෝ ජනාකීර්ණ ගෘහස්ථ සැකසුම් තුළද වෛරසය පැතිර යා හැක. බීජශෂණ කාලසීමාව පිළිබඳ බොහෝ ඇස්තමේන්තු දින 1 සිට 14 දක්වා පරාසයක පවතින අතර, Omicron ජීවිතය වැඩි සමහර ජීවිතවලට දින 3 ක් වැඩි කෙටි පූර්ව ලියාපදිංචි තක්සේරු කාලයක් තිබිය හැක.

### **කළමනාකරණය**

ජීවිතයට ආධාරක ජීවිතකාර, රෝග ලක්ෂණ ජීවිතකාර, ජීවිතවෛරස් කාරක සහ, චීන වෛද්ය විද්යාව ඇතුළත් වේ.

### **වැළැක්වීම**

#### *COVID-19 එන්නත්කරණය*

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

- එන්නත යනු, COVID-19 සඳහා වන සමස්ත සෞඛ්‍යමය ජීවිතවාර 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 මුහුණු ආවරණ පැළඳීම ඇතුළු NPIs අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමේ අවශ්‍යතාවයක් පවතී. මෙම NPIs තවමත් 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 තේමාත්මක වෙබ් අඩවිය වෙත යොමු වන්න: [www.covidvaccine.gov.hk](http://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 ජීවිත තුළ රෝග පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා වැදගත් වේ:

- හොඳින් සවි කර ඇති ශල්‍ය වෙස් මුහුණ රෝගී පුද්ගලයින්ගෙන් ශ්වසන වෛරස් සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළැක්විය හැකිය. රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින් (මෘදු රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවද) හොඳින් සවි කර ඇති ශල්‍ය වෙස් මුහුණක් පැළඳීම අත්‍යවශ්‍ය වේ;
- පොදු ජීවිතය භාවිතා කිරීමේදී හෝ ජනාකීර්ණ ස්ථානවල රැඳී සිටින විට ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න. එය නිසි ලෙස පැළඳීම වැදගත්ය, එමෙන්ම ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමට පෙර සහ ඉවත් කිරීමෙන් පසු අත් සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් වන්න;
- 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 භාවිත කිරීමෙන් පසු; අත් පටි හෝ දොරවල් වැනි පොදු ස්ථානයන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු; හෝ කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමෙන් පසු ශ්වසන ස්ථානයන් මගින් දැන් අපවිත්ර වූ විට අත් පිරිසිදු කරගන්න;

- කිවිසුම් යාමේදී හෝ කසින විට ටිෂු කඩදාසියකින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කර ගන්න. අපිරිසිදු වූ ටිෂු 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 ජ්රමාණයක මධ්යසාර මත පදනම් වූ අත් සෝදන ද්රාවණයකින් අති පිරිසිදු කිරීම ඵලදායී විකල්පයකි;
- වැසිකිළිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු, විෂබීජ පැතිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වතුර ගැසීමට පෙර වැසිකිළි පියන වසා දමන්න; සහ
- ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති විට, ගල්ප මුඛ ආවරණයක් පළදින්න, රැකියාවට 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 තනුක 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. ලෝහ මතුපිට සඳහා, 70% ඇල්කොහොල් සමඟ විෂබීජහරණය කරන්න;
- ශ්වසන ස්රාවයන්, වමනය හෝ පිටකිරීම් මගින් ස්ථාන දූෂණය වී ඇත්නම්, දෘශ්‍යමය ද්රව්ය පිරිසිදු කිරීම සඳහා ශක්තිමත් අවශෝෂක ඉවත දැමිය හැකි තුවා භාවිත කරන්න. ඉන්පසු සුදුසු විෂබීජ නාශක සමඟ මතුපිට හා අසල්වැසි ජ්රදේශය විෂබීජහරණය කරන්න. ලෝහ නොවන මතුපිට සඳහා, තනුක කළ ගෘහස්ථ බිලීවී 49 න් 1 කින් විෂබීජහරණය කරන්න (වතුර මිලි ලීටර් 490 ක් සමඟ 5.25% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්රාවණයක් අඩංගු ගෘහස්ථ බිලීවී මිලි ලීටර් 10 ක මිශ්රණය), විනාඩි 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 පිටවීමකට (U-traps) වත් කරන්න;
- හොඳ ශරීර ජ්රනිරෝධයක් ගොඩනඟා සෞඛ්ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් පවත්වා ගන්න. සමබර ආහාර වේලක්, ක්රමවත් ව්යායාම සහ ජ්රමාණවත් විවේකයක් මගින් මෙය සාක්ෂාත් කරගත හැකිය
- දුම් පානය නොකරන්න, මත්පැන් පානය කිරීමෙන් වළකින්න.

සටහන: අධිකෘතියකින් තොරව වයස අවුරුදු 2 ට අඩු ළමුන් සඳහා මුහුණු ආවරණ නිර්දේශ නොකරයි.

සංචාරක උපදෙස්

හොංකොං වලින් පිටත අත්යවශ්‍ය නොවන සංචාර වලින් වළකින ලෙස මහජනතාවගෙන් දැඩි ලෙස ඉල්ලා සිටිනු ලැබේ. හොංකොං වලින් පිටත රටවල් /ඡරදේශ වෙත ගමන් කිරීම වැළැක්විය නොහැකි නම්, ඔවුන් පහත සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපදිය යුතුය.

- COVID-19 රෝගයෙන් ඵලදායී ලෙස ආරක්ෂා වීමට නවතම නිර්දේශයන්ට අනුව සංචාරයට පෙර සම්පූර්ණයෙන් COVID-19 ට එටෙනිව එන්නත්කරණයට ලක් වන්න. (COVID-19 එන්නත්කරණය පිළිබඳ විස්තර සඳහා, කරුණාකර COVID-19 එන්නත් කිරීමේ වැඩසටහන සඳහා තේමාත්මක වෙබ් අඩවිය බලන්න: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk));
- ජනාකීර්ණ ස්ථාන නැරඹීමෙන් වළකින්න සහ හැකිතාක් දුරට වෙනත් පුද්ගලයින් සමඟ සුදුසු සමාජ දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගන්න.
- ගලේය මුක ආවරණයක් පළදින්න සහ සෑම විටම දැඩි පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාවක් සහ අත් සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගන්න.
- අත් සනීපාරක්ෂාව නිතර සිදු කරන්න, දියර සබන් සහ ඡලය සමග අත් සෝදන්න, එමෙන්ම අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් දෙඅත් අතුල්ලන්න, පසුව ඡලය සමග සෝද් ඉවත දැමිය හැකි කඩදාසි තුවායකින් වියළන්න; අත් සේදීමේ පහසුකම් නොමැති නම්, හෝ දැන් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපිරිසිදු නොවන විට, 70 සිට 80% දක්වා ඇල්කොහොල් මත පදනම් වූ අත් සෝදනය සමඟ අත් සනීපාරක්ෂාව සිදු කිරීම ඵලදායී විකල්පයකි.
- කිරි, බිත්තර සහ මස් ඇතුළු අමු හෝ නොපිසූ සත්ව නිෂ්පාදන, හෝ සත්ත්ව ස්ථානයන්, පිටකිරීම (මුත්රා) වැනි හෝ දූෂිත නිෂ්පාදන මඟින් අපවිත්ර විය හැකි ආහාර, ඒවා නිසි පරිදි පිස හෝ සෝදා නොතිබුණේ නම්, ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකීම වැනි ආහාර සුරක්ෂිතතා සහ සනීපාරක්ෂක නීති පිළිපදින්න.
- හොංකොං වලින් පිටත සිටින විට අසනීප බවක් දැනේ නම්, විශේෂයෙන් ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ අත්විදින්නේ නම්, ගලේය වෙස් මුහුණක් පැළඳගෙන වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න, හා
- හොංකොං වෙත ආපසු පැමිණීමෙන් පසු, කිසියම් රෝග ලක්ෂණයක් අත්විදින්නේ නම්, වහාම වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න, මෑත කාලීන සංචාරක ඉතිහාසයක් පිළිබඳව වෛද්‍යවරයාට දැනුම් දීමට සහ

රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා හොඳින් සවි කර ඇති ශල්ය වෙස්මුහුණක්  
පැළඳ ගන්න.