

කොරෝනා වෛරස් රෝගය 2019 (කොවිඩ්-19 (COVID-19))

රෝග කාරකය

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

සායනික ලක්ෂණ

කොවිඩ්-19 (COVID-19) රෝගයෙහි වඩාත් පොදු රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, වියළි කැස්ස සහ තෙහෙට්ටුවයි. රසය හෝ සුවඳ නැතිවීම, නාසයේ තදබදය, සන්ධි ජර්දාහය, උගුරේ අමාරුව, හිසරදය, මාංශ ජේශි හෝ සන්ධි වේදනාව, සමේ කැක්කුම, ඔක්කාරය හෝ වමනය, පාචනය, සීනල 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 වියාකුලත්වය වැනි දරුණු රෝග ලක්ෂණ ඇතිවිය හැකිය.

රෝගය හේතුවෙන් ඇතිවන සංකුලනා 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. 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. කොවිඩ්-19 (COVID-19) සහිත ළමුන් සහ නව යොවුන් විශේෂ දරුවන් තුළ බහු පද්ධති ජරකෝපකාරී 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 යටින් 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 කොවිඩ්-19 (COVID-19) හි මධ්‍ය හා දිගු කාලීන බලපෑම් අත්විඳිය හැකිය, ඒවා සාමූහිකව "පශ්චාත් කොවිඩ්-19 (COVID-19) තත්ත්වය" ලෙස හැඳින්වේ. "දිගු COVID". දිගු COVID හි පොදු රෝග ලක්ෂණ අතරට තෙහෙට්ටුව, 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. උගු කොවිඩ්-19 (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 තත්ත්වය වැඩිදියුණු විය හැකි බවයි. සමහර අධ්‍යයන වාර්තා කළේ දරුණු කොවිඩ්-19 (COVID-19) රෝගාතුර වූ පුද්ගලයින් තුළ දිගු COVID බහුලව දක්නට ලැබෙන නමුත් ඕනෑම කෙනෙකුට (මෘදු රෝගාබාධ ඇති අය ඇතුළුව) කොවිඩ්-19 (COVID-19) ආසාදනය වීමෙන් පසු මෙම තත්වය අත්විඳිය හැකි බවයි. WHO අනුව, කොවිඩ්-19 (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.

සම්පරේෂණ ආකාරය සහ පුර්ව රෝග ලක්ෂණ මතුවීමට ගත වන කාලය

සම්ප්‍රේෂණ ජරකාරයට ශ්වසන ජල බිඳිනි, දූෂිත පාෂාණ හෝ වස්තූන් සම්බන්ධ කිරීම, කෙටි දුර වායුසෝලී හෝ කෙටි දුර වාතය හරහා සම්ප්‍රේෂණය කිරීම ආදිය මීට ඇතුළත් වේ. දුර්වල වාතාශ්රය සහ/හෝ ජනාකීර්ණ ගෘහස්ථ සැකසුම් තුළද වෛරසය පැතිර යා හැක. බිෂොප්‍රේෂණ කාලසීමාව පිළිබඳ බොහෝ ඇස්තමේන්තු දින 1 සිට 14 දක්වා පරාසයක පවතින අතර, Omicron ජරහේදය වැනි සමහර ජරහේදවලට දින 3 ක් වැනි කෙටි පූර්ව ලියාපදිංචි තක්සේරු කාලයක් තිබිය හැක.

කළමනාකරණය

ජරතිකාරයට ආධාරක ජරතිකාර, රෝග ලක්ෂණ ජරතිකාර, ජරතිවෛරස් කාරක සහ, චිත වෛද්ය විද්යාව ඇතුළත් වේ.

වැළැක්වීම

කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත්කරණය

- කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත්, කොවිඩ්-19 (COVID-19) රෝගයෙන්, විශේෂයෙන් දරුණු රෝගාබාධ සහ මරණයෙන් මිනිසුන් ආරක්ෂා කිරීමට එලදායී වේ.
- එන්නත් කිරීම කොවිඩ්-19 (COVID-19) සඳහා සමස්ත සෞඛ්‍ය ප්‍රතිචාරයේ වඩාත් එලදායී මෙවලමකි. එන්නත සමඟ ඖෂධීය නොවන මැදිහත්වීම් (NPIs) සංයෝජනය මගින් වෛරසයට එරෙහිව උපරිම ආරක්ෂාවක් ලබා දේ.
- කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත් කිරීම සිදු කරන බැවින්, වෛරස් සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා අත් සනීපාරක්ෂාව ඇතුළු NPIs දිගටම කරගෙන යාමේ අවශ්‍යතාවයක් පවතී. එන්නත් නොකළ සහ එන්නත් කරන ලද පුද්ගලයන් යන දෙඅංශයෙන්ම මෙම NPIs අඛණ්ඩව අනුගමනය කළ යුතුය.
- කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත පිළිබඳ විස්තර සඳහා, කරුණාකර කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත් කිරීමේ වැඩසටහන සඳහා වන තේමාත්මක වෙබ් අඩවිය වෙත යොමු වන්න:

<https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

සෞඛ්ය උපදෙස්

ආසාදනයට එරෙහිව පුද්ගලික ආරක්ෂාව සහ ජරජාව තුළ රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා සෑම විටම දැඩි පුද්ගලික සහ පාරිසරික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට මහජනතාවට උපදෙස් දෙනු ලැබේ:

- මාස්ක් පැළඳීම පහත සඳහන් තත්වයන් සඳහා උපදෙස් දෙනු ලැබේ -
 - a. උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති ඕනෑම පුද්ගලයෙකු;
 - b. වැඩිහිටියන් සඳහා තේමාසික රැකවරණ නිවාස, ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා තේමාසික සත්කාරක නිවාස සහ සෞඛ්‍ය සේවා පහසුකම් ඇති සායනික ප්‍රදේශ වැනි අවදානම් ස්ථානවල සංචාරය කරන හෝ සේවය කරන ඕනෑම පුද්ගලයෙකු; සහ
 - c. පොදු ප්‍රවාහනය වැනි ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට යන අධි අවදානම් පුද්ගලයින් (උදා: යටිත් පවතින වෛද්‍ය තත්වයන් ඇති පුද්ගලයින් හෝ ප්‍රතිශක්තිකරණය අඩු පුද්ගලයින්)
 - d. SARS-CoV-2 වෛරසය ඇතුළු ශ්වසන වෛරස් වල ක්රියාකාරීත්වයේ වැඩි ජරවණතාවක් අපේක්ෂා කරන විට, ඉහළ අවදානම් සහිත පුද්ගලයින් පොදු ස්ථානවලට යාමේදී ගල්ප මුඛ ආවරණ පැළඳීම රෙකමදාරු කරනු ලබන අතර, පොදු ජරවාහන සේවාවල යෙදෙන විට හෝ ජනාකීර්ණ ස්ථානවල රැඳී සිටින විට මහජනතාව ගල්ප මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.
- වෙස්මුහුණක් පැළඳීමට පෙර සහ ඉවත් කිරීමෙන් පසු අත් සනීපාරක්ෂාව ඇතුළුව නිසි ලෙස වෙස්මුහුණක් පැළඳීම වැදගත් වේ. නිසි මුහුණ ආවරණ පැළඳීම පිළිබඳ විස්තර සඳහා, කරුණාකර www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf හි CHP වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න;
- ඔබේ ඇස්, මුඛය සහ නාසය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න;
- විශේෂයෙන් මුඛය, නාසය හෝ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමට පෙර නිතරම අත් සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙන්න; කෑමට පෙර; වැසිකිළිය භාවිත කිරීමෙන් පසු; අත් පටි හෝ දොරවල් වැනි පොදු

ස්ථාපනයන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු; හෝ කැප්ස හෝ කිවිසුම් යාමෙන් පසු ශ්වසන ස්ථානයන් මගින් දැන් අපවිත්ර වූ විට අත් පිරිසිදු කරගන්න;

- කිවිසුම් යාමේදී හෝ කසින විට විෂු කඩදාසියකින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කර ගන්න. අපිරිසිදු වූ විෂු 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 ජරමාණයක 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
- 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 ස්ථානයන්, 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 ජරදේශය 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 තල 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.

සංචාරක උපදෙස්

සංචාරකයින් පහත සෞඛ්ය උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුය:

- කොවිඩ්-19 (COVID-19) රෝගයෙන් ඵලදායී ලෙස ආරක්ෂා වීමට නවතම නිර්දේශයන්ට අනුව සංචාරයට පෙර සම්පූර්ණයෙන් කොවිඩ්-19 (COVID-19) ට එටෙනිව එන්නත්කරණයට ලක් වන්න. (කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත්කරණය පිළිබඳ විස්තර සඳහා, කරුණාකර කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත් කිරීමේ වැඩසටහන සඳහා තේමාත්මක වෙබ් අඩවිය බලන්න: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>);
- හොංකොං වලින් පිටත සිටින විට අසනීප බවක් දැනේ නම්, විශේෂයෙන් ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ අත්විඳින්නේ නම්, හොඳින් සවි කළ ශල්‍ය වෙස් මුහුණක් පැළඳගෙන වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න

කොවිඩ්-19 (COVID-19) සඳහා ධනාත්මක බව පරීක්ෂා කළ පුද්ගලයින් සඳහා සෞඛ්ය උපදෙස්

කොවිඩ්-19 (COVID-19) සඳහා ධනාත්මක බව පරීක්ෂා කළ පුද්ගලයින් පහත සෞඛ්ය උපදෙස් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතුය:

- වැඩි අවදානමක් ඇති පුද්ගලයින් (උදා: ප්රතිශක්තිකරණය අඩු පුද්ගලයින්, වැඩිහිටි පුද්ගලයින්, යටත් පවතින වෛද්‍ය තත්වයන් ඇති පුද්ගලයින්) සහ රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින්ට කඩිනම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ;
- රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින්ට නිවසේ රැඳී සිටින ලෙසත් එළිමහනට යාමෙන් වළකින ලෙසත් උපදෙස් දෙනු ලැබේ. රෝග ලක්ෂණ නොමැති පුද්ගලයින්ට පිටතට යාමට හෝ රැකියාවට යාමට නිදහස තිබේ.
- රෝග ලක්ෂණ ඇති සිසුන් පාසල් නොයා යුතුය; පළමු ධනාත්මක පරීක්ෂණ ප්රතිඵලය ලැබුණු දින සිට දින 5 ක් ගණන් කිරීමේදී හැකිතාක් දුරට හොඳින් ගැලපෙන ශල්‍ය වෙස් මුහුණු, KF94 වෙස් මුහුණු, KN95 වෙස් මුහුණු හෝ ශ්වසන යන්ත්ර (N95 ශ්වසන යන්ත්ර වැනි) පැළඳීමට ආසාදිත පුද්ගලයන්ට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. ඔවුන් වැඩි අවදානමක් ඇති පුද්ගලයින් සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම, වෙස් මුහුණු ඉවත් කිරීමේ තත්වයක සිටින වෙනත් අය සමඟ සම්බන්ධ වීම (උදා: ආහාර සඳහා අත් අය සමඟ මේසය බෙදා ගැනීම), ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට සහ මහජන රැස්වීම්වලට යාමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය;
- සෞඛ්‍ය තත්වය සම්පූර්ණ නිරීක්ෂණය කිරීම සහ රෝග ලක්ෂණ මතු වුවහොත් හෝ තරක අතට හැරේ නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න;
- හැකිතාක් දුරට ජනේල විවෘත කර ඔබේ නිවස හොඳින් වාතාශ්රය තබා ගන්න; සහ
- සෑම විටම පුද්ගලික සහ පාරිසරික සනීපාරක්ෂාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. නිවසේ බෙදාගත් අයිතම සහ පහසුකම් (උදා: වැසිකිළිය) නිතර සහ භාවිතයෙන් පසු පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ වෙබ් අඩවිය www.chp.gov.hk

2023 දෙසැම්බර් 22