

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

### රෝග කාරකය

කොරෝනා වෛරස් රෝගය 2019 (COVID-19) යනු 2019 දෙසැම්බරයේ සිට හුබෙයි පළාතේ චුහාන් හි පැතිරෙන වෛරස් නියුමෝනියා රෝග පොකුරකි. මේන්ලන්ඩ් සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ පරීක්ෂණයට අනුව, නව කොරෝනා වෛරසය එහි රෝග කාරකය බව සොයාගෙන ඇත.

### සායනික ලක්ෂණ

මේන්ලන්ඩ් සෞඛ්‍ය බලධාරීන් විසින් සපයන ලද තොරතුරු වලට අනුව, උණ, ව්‍යාධිය, වියළි කැස්ස සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇතුළත් වේ. සමහර අවස්ථා බරපතල තත්ත්වයේ පැවතීමේ. වයස්ගත පුද්ගලයින් හෝ පෙර සිට පවතින රෝග ඇති අයට මෙම රෝගයේ බලපෑම බරපතල තත්ත්වයට පත්වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත.

### සම්ප්‍රේෂණ ආකාරය සහ පුර්ව රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට ගත වන කාලය

වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වීමේ ප්‍රධාන ක්‍රමය වන්නේ ශ්වසන ජල බිඳිති හරහා වන අතර එය ස්පර්ශය හරහා ද සම්ප්‍රේෂණය කළ හැකිය. බොහෝ ඇස්තමේන්තු වලට අනුව පුර්ව රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට ගත වන කාලය දින 1 සිට 14 දක්වා වන අතර සාමාන්‍යයෙන් දින 5 ක් පමණ වේ.

### කළමනාකරණය

ප්‍රධාන ප්‍රතිකාරය උපකාරක සන්කාර වේ.

### වැළැක්වීම

මේ වන විට මෙම බෝවන රෝගයට එන්නතක් නොමැත.

### 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:

- ගලය මුඛ ආවරණ මගින් රෝගී පුද්ගලයින්ට ශ්වසන වෛරස් සම්ප්‍රේෂණය වීම වළක්වා ගත හැකිය. රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින්ට (මෘදු රෝග ලක්ෂණ නිබුණත්) ගලය මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම අත්‍යවශ්‍ය වේ;
- පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කිරීමේදී හෝ ජනාකීර්ණ ස්ථානවල රැඳී සිටින විට 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;
- 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 කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමෙන් පසු ශ්වසන සුවයන් මගින් දැන් අපවිත්‍ර වූ විට අත් පිරිසිදු කරගන්න;
- කිවිසුම් යාමේදී හෝ කසින විට ටිෂූ කඩදාසියකින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කර ගන්න. අපිරිසිදු වූ ටිෂූ 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 අත් පිරිසිදු කිරීම ඵලදායී විකල්පයකි;
- පාරිසරික සනීපාරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා ජලාපවහන නල නිසි ලෙස හා නිතිපතා නඩත්තු කරන්න (සතියකට වරක්) නිතරම වතුර කාණුවට (යු-උගුල) ජලය ලීටර් භාගයක් පමණ වත් කරන්න;
- සියලුම කාණු විවර භාවිතයේ නොමැති විට හොඳින් ආවරණය කරන්න;
- වැසිකිළිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු, විෂබීජ පැතිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වතුර ගැසීමට පෙර වැසිකිළි පියන වසා දමන්න; සහ

- ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති විට, ගලය මුඛ ආවරණයක් පළදින්න, රැකියාවට යාමෙන්. පාසැල් යාමෙන්, හෝ ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට යාමෙන් වළකින්න එමෙන්ම වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

**සංචාරක උපදෙස්**

හොංකොං වලින් පිටත අත්‍යවශ්‍ය නොවන සංචාර වලින් වළකින ලෙස මහජනතාවගෙන් දැඩි ලෙස ඉල්ලා සිටියි. හොංකොං වලින් පිටත රටවල් / ප්‍රදේශවලට සංචාරය කිරීම වැළැක්විය නොහැකි නම්, ඔවුන් ගලය මුඛ ආවරණයක් පළදිය යුතු අතර ඔවුන් ආපසු හොංකොං වෙත පැමිණීමෙන් පසුව ද දින 14 ක් එසේ ගත කළ යුතුය. පහත දැක්වෙන සෞඛ්‍ය උපදෙස් මහජනතාව විසින් සැලකිල්ලට ගත යුතුය:

- COVID-19 වෛරසය සක්‍රීයව සම්ප්‍රේෂණය වන රටවල් / ප්‍රදේශවලට සංචාරය කරන විට, ජනතාව උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින් සමීප සම්බන්ධතා වලින් වැළකී සිටිය යුතුය. ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධ වීම වැළැක්විය නොහැකිම නම්, ගලය මුඛ ආවරණයක් පළදගෙන සිටි හොංකොං වෙත ආපසු පැමිණ දින 14 ක් ගත වන තෙක් ද දිනටම එසේ කරන්න;
- රෝහල්වලට යාමෙන් වළකින්න. රෝහලකට යාමට අවශ්‍ය නම්, ගලය මුඛ ආවරණයක් පළදගෙන දැඩි පෞද්ගලික හා අත් සනීපාරක්ෂා ක්‍රමවේදයක් අනුගමනය කරන්න;
- සතුන් (ක්‍රීඩා ඇතුළුව), කුකුළු මස් / කුරුල්ලන් හෝ ඔවුන්ගේ අපද්‍රව්‍ය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න;
- මාළු, මස් වෙළඳපොලවල්, සජීවී කුකුළු වෙළඳපොලවල් හෝ ගොවිපලවල් වලට යෑමෙන් වළකින්න;
- විශේෂයෙන් උග්‍ර ශ්වසන ආසාදන ඇති රෝගීන් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න;
- ක්‍රීඩාවට මරන ලද සත්ව මස් පරිභෝජනය නොකරන්න සහ ක්‍රීඩා මස් සපයන ආහාර පරිශ්‍රයන්ට අනුග්‍රහය නොදක්වන්න;
- 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, ගලය මුඛ ආවරණයක් පළදගෙන, 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, මැන කාලීන සංචාරක ඉතිහාසය සහ සතුන්ට නිරාවරණය වීම පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කිරීමට මූලික පියවර ගන්න, සහ රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ගලාය මුඛ ආවරණයක් පැළඳ ගන්න.

18 මාර්තු 2020

18 March 2020