කොරෝනා වෛරස් රෝගය 2019 (කොවිඩ්-19)

රෝග කාරකය

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

සායනික ලක්ෂණ

කොවිඩ්-19 (COVID-19) රෝගයෙහි වඩාත් පොදු රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ උණ, සීතල සහ උගුරේ වේදනාවයි. . දැඩි තෙහෙට්ටු ගතිය, රසය හෝ සුවඳ දැනීම වෙනස් වීම හෝ නැතිවීම, නාසය හිරවීම, සන්ධි ප්‍රදාහය, , හිසරදය, මාංශ පේශි හෝ සන්ධි වේදනාව, සම කැසීම, ඔක්කාරය හෝ වමනය, පාචනය සහ කරකැවිල්ල ආදිය අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ වේ. ඇතැම් පුද්ගලයින් හට ඉතා මෘදු රෝග ලක්ෂණ හෝ නිශ්චිත නොවන රෝග ලක්ෂණ පමණක් තිබිය හැකි අතර සමහරුන්ට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා, පපුවේ වේදනාව හෝ ව්‍යාකූලත්වය වැනි දරුණු රෝග ලක්ෂණ වර්ධනය විය හැකිය.

රෝගය හේතුවෙන් ඇතිවන සංකූලතා අතරට ශ්වසන අපහසුතාව, උග්‍ර ශ්වසන අපහසුතා සින්ඩ්‍රෝමය (ARDS), ලේ විෂ වීම සහ ලේ විෂ වීම හේතුවෙන් ඇතිවන කම්පනය, රුධිර කැටි ගැසීම සහ / හෝ හෘද, අක්මාව හෝ වකුගඩු වල තුවාල සිදු වීම ඇතුළු බහු- අවයව ක්‍රියාකාරීත්වය අක්‍රිය වීම ආදිය ඇතුළත් විය හැකිය. කොවිඩ්-19 (COVID-19) සහිත ළමුන් සහ නව යොවුන් වියේ දරුවන් තුළ, බහු පද්ධති ප්‍රකෝපකාරී සින්ඩ්‍රෝමය (MIS-C) ලෙස හැඳින්වෙන දුර්ලභ නමුත් බරපතල තත්වයක් වර්ධනය විය හැකි බවට වාර්තා තිබේ, එය බහු අවයව අසාර්ථක වීමට හා කම්පනයට හේතු වේ.

වයස අවුරුදු 60 ට වැඩි පුද්ගලයින් සහ අධි රුධිර පීඩනය, හෘද හා පෙනහළු ගැටළු, දියවැඩියාව, තරබාරුකම, පිළිකා සහ ගැබ්ගැනීම් ඇතුළු පවතින වෛද්‍ය තත්වයන් සහිත පුද්ගලයින් හට බරපතල රෝගාබාධ ඇතිවීමේ අවදානම වැඩිය. පශ්චාත් COVID-19 තත්ත්වය, සාමාන්‍යයෙන් දිගුකාලීන COVID ලෙස හැඳින්වේ, SARS-CoV-2 වලට නිරාවරණය වන ඕනෑම කෙනෙකුට, රෝගියාගේ වයස හෝ මුල් රෝග ලක්ෂණ වල බරපතලකම නොසලකා බලපෑම් කිරීමට ඊට හැකියාව තිබේ.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) විසින් දිගුකාලීන COVID යනු ආරම්භක SARS-CoV-2 ආසාදනයෙන් මාස 3 කට පසු නව රෝග ලක්ෂණ අඛණ්ඩව පැවතීම හෝ වර්ධනය වීම ලෙස අර්ථ දක්වයි, මෙම රෝග ලක්ෂණ වෙනත් පැහැදිලි කිරීමකින් නොරව අවම වශයෙන් මාස 2 ක කාලයක් පවතී.

දිගුකාලීන COVID හි පොදු රෝග ලක්ෂණ අතර තෙහෙට්ටුව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා, සංජානන දුර්වලතා, හිසරදය, පපුවේ වේදනාව, සන්ධි වේදනාව ඇතුළත් වන අතර එය එදිනෙදා ක්‍රියාකාරිත්වයට බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය. අධ්‍යයනවලින් හෙළි වී ඇත්තේ COVID-19 ආසාදිත පුද්ගලයින්ගෙන් ආසන්න වශයෙන් 10-20% ක් දිගුකාලීන COVID ලෙස හඳුනාගත හැකි රෝග ලක්ෂණ වර්ධනය විය හැකි බවයි. දිගුකාලීන COVID වලින් ආරක්ෂා වීම යනු COVID-19 ආසාදනයෙන් ඔබ සහ අනෙක් අයව මුලින්ම ආරක්ෂා කිරීම බවට WHO නිර්දේශ කරයි. සරල සහ ප්‍රත්‍යක්ෂ වූ පියවර කිහිපයක් මේ සඳහා උපකාරී විය හැකිය, ඒවා අතර:

• COVID-19 එන්නත්/බූස්ටර පිරිනැමීම් භාර ගැනීම

• හොඳින් සවි වන මුහුණු ආවරණ පැළඳීම

• නිතිපතා අත් පිරිසිදු කිරීම

• ගෘහස්ථ අවකාශයන් වලට හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන බවට සහතික කිරීම

දිගුකාලීන COVID පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා, කරුණාකර COVID-19 තේමාත්මක වෙබ් අඩවිය යටතේ ඇති දිගු COVID පිටුව බලන්න.

සම්ප්‍රේෂණ ආකාරය

සම්ප්‍රේෂණ ආකාරය අතරට ශ්වසන ජල බිඳිති, දූෂිත මතුපිට හෝ වස්තූන් ස්පර්ශ කිරීම, කෙටි දුර වායුසෝල හෝ කෙටි දුර වාතයෙන් සම්ප්‍රේෂණය ඇතුළත් වේ. දුර්වල වාතාශ්‍රයක් සහිත සහ/හෝ ජනාකීර්ණ ගෘහස්ථ සැකසුම් තුළ ද වෛරසය පැතිර යා හැකිය.

බීජෝෂණ කාල සීමාව

SARS-CoV-2 ප්‍රභේදය අනුව බීජෝෂණ කාල සීමාව වෙනස් විය හැක. බීජෝෂණ කාල සීමාව පිළිබඳ බොහෝ ඇස්තමේන්තු දින 1 සිට 14 දක්වා පරාසයක පවතින අතර, ඔමික්‍රොන් ප්‍රභේදය වැනි සමහර ප්‍රභේදවලට දින 3 ක පමණ කෙටි බීජෝෂණ කාල සීමාවක් තිබිය හැකිය.

කළමනාකරණය

ප්‍රතිකාරය යටතේ ආධාරක චිකිත්සාව, රෝග ලක්ෂණ ප්‍රතිකාර, ප්‍රතිවෛරස් කාරක සහ, චීන වෛද්‍ය විද්‍යාව ඇතුළත් වේ.

වැළැක්වීම

කොවිඩ්-19 (COVID-19) එන්නත්කරණය

- COVID-19 හි බරපතල විපාක වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා හොංකොං හි COVID-19 එන්නත් භාවිතය පිළිබඳ නවතම නිර්දේශ සැලකිල්ලට ගන්නා ලෙස මහජනතාවට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.
- 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 ප්‍රජාව තුළ රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා සෑම විටම දැඩි පුද්ගලික සහ පාරිසරික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට මහජනතාවට උපදෙස් දෙනු ලැබේ*:*

- මුහුණු ආවරණ පැළඳීම පහත සඳහන් තත්වයන් සඳහා උපදෙස් දෙනු ලැබේ -
  a. උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති ඕනෑම පුද්ගලයෙකු;
  b. වැඩිහිටියන් සඳහා නේවාසික රැකවරණ නිවාස, ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා නේවාසික 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: නිධන් ගත වෛද්‍ය තත්වයන් ඇති පුද්ගලයින් හෝ ප්‍රතිශක්තිකරණය අඩු පුද්ගලයින්).
  d. ඈ. SARS-CoV-2 වෛරසය ඇතුළු ශ්වසන වෛරස් වල ක්‍රියාකාරිත්වයේ වැඩිවන ප්‍රවණතාවක් අපේක්ෂා කරන විට, ඉහළ අවදානම් සහිත පුද්ගලයින් පොදු ස්ථානවලට යන විට ශල්‍ය මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමට නිර්දේශ කරනු ලබන අතර, පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කරන විට හෝ ජනාකීර්ණ ස්ථානවල රැඳී සිටින විට මහජනතාව ශල්‍ය මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය.
- මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමට පෙර සහ ඉවත් කිරීමෙන් පසු අත් සනීපාරක්ෂා කටයුතු සිදු කිරීම ද ඇතුළුව නිසි ලෙස ශල්‍ය මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම වැදගත් වේ. නිසි මුහුණු 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; අත්වැලහෝ දොරවල් වැනි පොදු ස්ථාපනයන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු; හෝ කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමෙන් පසු ශ්වසන ස්‍රාවයන් 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 දෑත් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපවිත්‍ර වී නොමැති විට, 70% සිට 80% ක ප්‍රමාණයක මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් සෝදන ද්‍රාවණයකින් අත් පිරිසිදු කිරීම ද ඵලදායී විකල්පයකි;
- වැසිකිළිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු, විෂබීජ පැතිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වතුර ගැසීමට පෙර වැසිකිළි පියන වසා දමන්න;
- හොඳ ගෘහස්ථ වාතාශ්‍රයක් පවත්වා ගැනීම;
- අවම වශයෙන් සතියකට වරක් 99 න් 1 කට ගෘහස්ථ බ්ලීච් තනුක කර නිවස හොඳින් පිරිසිදු කළ යුතුය (සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් 5.25% අඩංගු බ්ලීච් 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; බ්ලීච් භාවිතය පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා කරුණාකර පහත වෙබ් පිටුවට පිවිසෙන්න: https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf;
- 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 ප්‍රදේශය විෂබීජහරණය කරන්න. ලෝහ නොවන මතුපිට සඳහා, තනුක කළ ගෘහස්ථ බ්ලීච් 49 න් 1 කින් විෂබීජහරණය කරන්න (වතුර මිලි ලීටර් 490 ක් සමඟ 5.25% හයිපොක්ලෝරයිට් ද්‍රාවණයක් අඩංගු ගෘහස්ථ බ්ලීච් මිලි ලීටර් 10 ක මිශ්‍රණය), විනාඩි 15 - සිට 30 ක් දක්වා 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 ප්‍රතිරෝධයක් ගොඩනඟා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් පවත්වා ගන්න. සමබර ආහාර වේලක්, ක්‍රමවත් ව්‍යායාම සහ ප්‍රමාණවත් විවේකයක් මගින් මෙය සාක්ෂාත් කරගත හැකිය
- දුම් පානය නොකරන්න, මත්පැන් පානය කිරීමෙන් වළකින්න.

කොවිඩ්-19 (COVID-19) සඳහා ධනාත්මක බව තහවුරු වූ 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, යටින් 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 තමන්ගේ කැමැත්තෙන් පිටතට යාමට හෝ රැකියාවට යාමට හැකිය.
- රෝග ලක්ෂණ ඇති සිසුන් පාසල් නොයා යුතුය;
- පළමු ධනාත්මක පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵලය ලැබුණු දින සිට දින 5 ක් ගණන් කිරීමේදී හැකිතාක් දුරට හොඳින් ගැළපෙන ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ, KF94 මුහුණු ආවරණ, KN95 මුහුණු ආවරණ හෝ ශ්වසන යන්ත්‍ර (N95 ශ්වසන යන්ත්‍ර වැනි) පැළඳීමට ආඝාදිත පුද්ගලයන්ට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. ඔවුන් වැඩි අවදානමක් ඇති පුද්ගලයින් සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම, වෙස්මුහුණු ඉවත් කිරීමේ තත්වයක සිටින වෙනත් අය සමඟ සම්බන්ධ වීම (උදා: ආහාර සඳහා අන් අය සමඟ මේසය බෙදා ගැනීම), ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට සහ මහජන රැස්වීම්වලට යාමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය;
- සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සමීපව නිරීක්ෂණය කිරීම සහ රෝග ලක්ෂණ මතු වුවහොත් හෝ නරක 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

වැඩිදුර සෞඛ්‍ය තොරතුරු සඳහා, කරුණාකර සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ මධ්‍යස්ථානයේ වෙබ් අඩවිය වන www.chp.gov.hk වෙත පිවිසෙන්න.

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

28 ජනවාරි 2025 (28 January 2025)