StayHomeSafe හි ක්‍රියාපටිපාටිය

යෝග්‍යතාවය

සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව විසින් රෝග නිවාරණය සහ පාලනය (Cap. 599A) යටතේ අනිවාර්ය නිරෝධායන නියෝගයක් නිකුත් කිරීමෙන් පසු

- COVID-19 රෝගියාගේ සමීප ආශ්‍රිතයන් දින 14 ක නිරෝධායනයකට භාජනය කළ යුතු අතර, පසුව දින 7 ක ස්වයං අධීක්ෂණය යටතේ නිරෝධායනය විය යුතුය
- COVID-19 රෝගියාගේ ආශ්‍රිතයන් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වූ පුද්ගලයින් (දෙවන පෙළ ආශ්‍රිතයින්) දින 4ක නිරෝධායනයකට භාජනය විය යුතුය.

සමහර පුද්ගලයින් නිවාස නිරෝධායනය සඳහා සුදුසු යැයි සලකනු ලැබේ. යම් පුද්ගලයෙකුට නිවාස නිරෝධායනයට ලක් කළ හැකිද යන්න පිළිබඳ මූලධර්ම -

- සුදුසු වාසස්ථානවල පදිංචි පුද්ගලයින් පමණක් මේ සඳහා සලකා බලනු ලැබේ. උදාහරණයක් ලෙස, රෝගය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි බවට සැක කෙරෙන වාසස්ථාන, වෙනම නානකාමර/මුළුතැන්ගෙයක් නොමැති වාසස්ථාන, බෙදුණු උප ඒකක සහිත හෝ ඉතා කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයක් සහිත ස්ථාන ද මේ සඳහා නුසුදුසු බවට සලකනු ලැබේ.
- තවත් මූලික මූලධර්මයක් වන්නේ, එකම අවදානම් මට්ටමක් ඇති අය පමණක් එක්තරා වේලාවකදී එකම ස්ථානයකට සීමා කළ යුතු බවයි.
- ස්වයං රැකවරණය සලසා ගැනීමට ඇති හැකියාව, අන්‍යයන්ගේ රැකවරණය අවශ්‍යද යන වග, ගර්භණී තත්ත්වය, සම-රෝගාබාධ ආදි එක් එක් පුද්ගලයන්ගේ භෞතික තත්වයන්ද සලකා බලනු ලැබේ.

විමසීම් සඳහා ක්ෂණික ඇමතුම

ඇමතුම් පිළිබඳව වැදගත් තොරතුරු සඳහා කරුණාකර https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/Important_Contact_Information.pdf වෙත පිවිසෙන්න.

නිතර අසන ප්‍රශ්න

නිවසේ නිරෝධායනය වන අය සඳහා

1. **නිවස තුළ නිරෝධායනය විය යුතු කාලයේදී කළ යුත්තේ මොනවාද?**

   - කරුණාකර දිනකට දෙවරක් ඔබේ ශරීර උෂ්ණත්වය මැන ඔබේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නිරීක්ෂණය කරන්න.
   - එසේම, නිරෝධායන කාල සීමාවේ ඇතැම් දිනවලදී ඔබට වේගවත් ප්‍රතිදේහජනක පරීක්ෂණයකට (RAT) මුහුණ දීමට සිදුවේ. පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵලය වාර්තා කිරීමට කරුණාකර පරීක්ෂණ වාර්තාව කියවූ වහාම එහි ඡායාරූපයක් ගන්න. දින 14 ක් නිවාස නිරෝධායනය යටතේ තබා ඇති පුද්ගලයින් COVID-19 න්‍යෂ්ටික අම්ල පරීක්ෂණයකට භාජනය කිරීම සඳහා නිරෝධායන කාල සීමාවේ 12 වන දින ප්‍රජා පරීක්ෂණ මධ්‍යස්ථානය (CTC) වෙත පැමිණිය යුතුය. CTC හි සිදු කරන ලද පරීක්ෂණයේ 12 වන දින ප්‍රතිඵල සහිත SMS පණිවිඩයක් ලබා ගැනීමට වග බලා ගන්න.

- කරුණාකර ඔබගේ සෞඛ්‍ය නිරීක්ෂණ තොරතුරු සහ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල "නිවසේ නිරෝධායනය සඳහා වන වෛද්‍ය නිරීක්ෂණ පෝරමය" (Medical Surveillance Form for Home Quarantine) හි සටහන් කරන්න. සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ මධ්‍යස්ථානයේ පිරිස් විසින් ඉල්ලා සිටින විට කරුණාකර පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල සහ නිසි පරිදි සම්පූර්ණ කරන ලද වෛද්‍ය නිරීක්ෂණ පෝරමය ඔබ සතුව තබා ගන්න.

2. නිවසේ නිරෝධායන කාලය තුළ අසනීප බවක් දැනේ නම් මා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

- නිවාස නිරෝධායනය යටතේ සිටින පුද්ගලයින් දිනකට දෙවරක් ශරීර උෂ්ණත්වය මැනීමෙන් තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. ඔබේ ශරීර උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 38 ක් හෝ ඊට වැඩි නම් හෝ හුස්ම හිරවීම, කෙටි හෘද ස්පන්දන ඇති වීම හෝ පපුවේ වේදනාව වැනි වෙනත් දරුණු රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත්, ඔබට COVID-19 ආසාදනය වී තිබිය හැකිය. ඔබේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය තක්සේරු කිරීම සහ රෝහල් ගත කිරීම සම්බන්ධ විධිවිධාන සඳහා කරුණාකර "StayHomeSafe" යෝජනා ක්‍රමයේ ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය අමතන්න. හදිසි අවස්ථාවකදී, කරුණාකර 999 අමතන්න.
- ඊට අමතරව, RAT ප්‍රතිඵලය ධනාත්මක නම්, ඔබට COVID-19 වැළඳී තිබෙන්නට ඉඩ ඇත. ප්‍රතිඵලය වාර්තා කිරීමට ඔබ "StayHomeSafe" යෝජනා ක්‍රම ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය හා සම්බන්ධ විය යුතුය. ඔබ රෝහල් ගත කිරීම සඳහා තවදුරටත් කටයුතු කළ හැකිය.

3. නිවාස නිරෝධායනය යටතේ සිටින පුද්ගලයින් දෛනික අවශ්‍යතා සකසන්නේ කෙසේද?

- නිවාස නිරෝධායනය යටතේ සිටින පුද්ගලයින් නිරෝධායනය යටතේ නොසිටින මිතුරන් සහ ඥාතීන් විසින් හෝ අන්තර්ජාලය හරහා / දුරකථන මාර්ගයෙන් ඇණවුම් කිරීම වැනි ක්‍රම භාවිතයෙන් මූලික දෛනික අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා විධිවිධාන සකස් කරගත යුතුය. ඔබට දෛනික අවශ්‍යතා සපුරා ගත නොහැකි නම් "StayHomeSafe" ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය ඇමතිය හැක.

4. බෙදාහැරීමේ අයිතම (උදා: ආහාර සහ මාර්ගගතව මිලදී ගත් භාණ්ඩ) ලබා ගැනීමේ දී වැදගත් වන පූර්ව ආරක්ෂණ ක්‍රම මොනවාද?

- නිවාස නිරෝධායනය යටතේ සිටින පුද්ගලයින්ට සම්බන්ධතා රහිත ගෙවීම් ක්‍රම භාවිතා කිරීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. මෙම ද්‍රව්‍ය බෙදාහරින පුද්ගලයන් ඒවා දොර ළඟ තැබිය යුතු අතර (උදා: දොරෙන් පිටත පුටුවක් තැබීම) වෛරසයට නිරාවරණය වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා ඔවුන්ට නිවසට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදේ. එසේම ඔවුන් නිවෙස් නිරෝධායනයට ලක්ව සිටින පුද්ගලයින් සමඟ මුහුණට මුහුණ සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන්ද වැළකිය යුතුය.

5. **නිවාස නිරෝධායනය යටතේ සිටින පුද්ගලයින්ට සුපුරුදු පරිදි කසළ බැහැර කළ හැකිද? ගෘහස්ථ කසළ බැහැර කිරීම සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු තිබේද?**

- එදිනම සිදු කරන ලද RAT එකකින් ඔබට සෘණාත්මක ප්‍රතිඵලයක් ඇත්නම්, සම්පූර්ණ කසළ බැහැර කිරීමේ ක්‍රියාවලියේදී ශල්‍ය මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමට සහ නියමිත කසළ එකතු කිරීමේ ස්ථානයට කසළ බැහැර කිරීමට ඔබට කෙටි වේලාවක් නිවසින් පිටවීමට අවසර ඇත. එකම තට්ටුවේ.
- ඔබගේ නිවසින් පිටව යාමට පෙර, ඔබ කසළ නිසි ලෙස ඔතා, අත් සනීපාරක්ෂාව පුරුදු කළ යුතු අතර නිවසින් පිටවන විට දොර වසා දැමිය යුතුය. ඔබ හැකි ඉක්මනින් ඔබේ නිවසට පැමිණිය යුතු අතර වහාම අත් සනීපාරක්ෂාව මනාව පිළිපැදිය යුතුය.
- දුෂ්කරතා ඇති විට, කරුණාකර "StayHomeSafe" යෝජනා ක්‍රමයේ ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය අමතන්න.

6. **මගේ ඉලෙක්ට්‍රොනික අත් පටිය සහ "StayHomeSafe" ජංගම දුරකථන යෙදුම සම්බන්ධයෙන් උදවු අවශ්‍ය වූ විට ඒ සම්බන්ධයෙන් කිසියම් සහයක් සපයා තිබේද? මට ඒවාට සම්බන්ධ විය හැක්කේ කාවද?**

- ඉලෙක්ට්‍රොනික අත්පටිය සහ "StayHomeSafe" ජංගම දුරකථන යෙදුම සම්බන්ධ විමසීම් සඳහා, කරුණාකර රජයේ ප්‍රධාන තොරතුරු නිලධාරී කාර්යාලයේ (OGCIO) ක්ෂණික ඇමතුම් අංකය 5394 3150 අමතන්න, shs@ogcio.gov.hk වෙත විද්‍යුත් තැපෑලක් එවන්න, එසේත් නැත්නම් ඔබේ නම සහ සම්බන්ධතා අංකය එවන්න. SMS පණිවිඩයක් හරහා 5394 3388 වෙත හෝ WhatsApp උපකාරක අංකය වන 9617 1823 භාවිතා කරන්න.

7. **නිවාස නිරෝධායනයට භාජනය වන පුද්ගලයින්ට ආසාදනය පාලනය කර ගැනීම සසඳහා දී ඇති උපදෙස් මොනවාද?**

- නිරෝධායනය වන ස්ථානයට වෙනත් පුද්ගලයෙක් (යන්) ඇතුළු නොවිය යුතුය (උදා: මිතුරන් හෝ නෑදෑයන් සමාග එකට ජීවත් නොවිය යුතුය)
- සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව (DH) විසින් දක්වා ඇති පරිදි කසළ බැහැර කිරීම, ස්ප්‍රබ් ගැනීම සඳහා ප්‍රජා පරීක්ෂණ මධ්‍යස්ථාන වෙත යාම වැනි ක්‍රියාකාරකම් හැර සම්පූර්ණ නිරෝධායන කාලයම නිරෝධායන ස්ථානයේ ම රැඳී සිටින්න.
- නිරෝධායන කාලය තුළ ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත අවස්ථාවල දී හැර දොර වසා තබන්න.
- නිතර අත් සෝදන්න එමෙන්ම, කැස්ස තීබේද යන්න නිරීක්ෂණය කරන්න
- හැකිතාක් දුරට කවුළු විවෘතව තබාගෙන එම ස්ථානයට හොඳින් වාතාශ්‍රය ලබා ගන්න

- තනුක කළ ගෘහස්ථ බ්ලීච් 99 න් 1 ක් යොදාගෙන නිවසේ පරිසරය පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න (5.25% සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් සහිත බ්ලීච් මිලි ලීටර් 10 ක් ජලය මිලි ලීටර් 990 ක් සමඟ මිශ්‍ර කිරීම), එය මිනිත්තු 15 සිට 30 දක්වා කාලයක් තබා ජලයෙන් සෝදා හරින්න. ලෝහ මතුපිට සඳහා, 70% ඇල්කොහොල් සමඟ විෂබීජහරණය කරන්න
- ශ්වසන ස්‍රාවයන්, වමනය හෝ අසූචි මගින් ස්ථාන අපවිත්‍ර වී ඇත්නම්,එවැනි ස්ථාන පිරිසිදු කිරීමට ද්‍රව්‍ය දැඩි ලෙස අවශෝෂණ කළ හැකි ඉවත දැමිය හැකි තුවා භාවිතා කරන්න. ඉන්පසු මතුපිට හා අසල්වැසි ප්‍රදේශ විෂබීජ නාශක සමඟ විෂබීජහරණය කරන්න. ලෝහමය නොවන මතුපිටක් 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), මිනිත්තු 15 සිට 30 දක්වා තබා ජලයෙන් සෝදා හරින්න. ලෝහ මතුපිටවල් සඳහා, 70% ඇල්කොහොල් සමඟ විෂබීජහරණය කරන්න
- වතුර ගැසීමට (ප්ලෂ් කිරීමට) පෙර වැසිකිළිය පියනෙන් වසන්න.
- වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් යොදා දෑත් සෝදන්න.
- සතියකට වරක් එක් එක් මහලේ කාණු පිටවන ස්ථානයට ජලය ලීටර් භාගයක් පමණ වත් කරන්න.
- ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ වර්ධනය වන ගෘහස්ථ සාමාජිකයෙකු විසින්, ඔහුට හෝ ඇයට සුදුසු ආකාරයේ හොඳින් තද වූ මුව ආවරණයක් පැළඳිය යුතුඅතර , හැකි ඉක්මනින් පැය 24 පුරාම ක්‍රියාත්මක වන විශේෂිත දුරකථන අංකයක් හරහා ස්වදේශ කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුවට ඒ බව (HAD) දැනුම් දිය යුතුය.
- එදිනම සෘණාත්මක ප්‍රතිඵලයක් ලද රැපිඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂණයක් (RAT) සහිත අවස්ථාවකදී වුවද නිවසේ දොර විවෘත කරන විට හෝ කුණු බැහැර කිරීම සඳහා මහල් නිවාසයෙන් පිටවන විට හොඳින් තද වූ කළ ශල්‍ය මුව ආවරණයක් පැළඳ ගන්න.