වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය
සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
231, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.
දුර: (+94 11) 2695112, 4740490, 4740491, 4740492 , 2681548 ෆැක්ස්: (+94 11) 2696583 ඊ මේල්: chepid@sltnet.lk, epidunit@sltnet.lk වෙබ්: www.epid.gov.lk

තොරතුරු පත්‍රිකාව

නව කොරෝනා වෛරස් රෝගය සහ ඉන් වැළකීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

කොරෝනා වෛරස පවුලට අයත් නව කොරෝනා වෛරසය මගින් ඇතිවන ශ්වසන රෝගය මුලින්ම වාර්තා වූයේ චීනයේ වුහාන් ප්‍රදේශයෙනි. මෙම වෛරසය මින් පෙර මිනිසුන් හට රෝග ඇතිකළ වෛරසයක් ලෙස හඳුනාගෙන නොමැති අතර එය 2019 නව කොරෝනා වෛරසය ලෙස නම් කර ඇත.

රෝග ලක්ෂණ

මෙම රෝගයේ ප්‍රමුඛ රෝග ලක්ෂණ වශයෙන් උණ, කැස්ස සහ උගුරේ වේදනාව දක්විය හැක. උග්‍ර රෝගී අවස්ථාවකදී හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය සහ හුස්ම ගැනීමේ වේගය වැඩිවීමක් ඇතිවිය හැකිය. උග්‍ර ආසාදිතයින් සුළු ප්‍රතිශතයකට නියුමෝනියා වැනි සංකූලතා තත්වයන් ඇතිවිය හැක.

රෝගයෙන් වැළකීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- දෑත් නිතර පිරිසිදුව තබා ගන්න. මේ සඳහා නිතර සබන් යොදා දෙඅත් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කරගන්න. මේ සඳහා මධ්‍යසාර විෂබීජ නාශකයක් (Alcohol Rub) වශයෙන් ඇති දෑත් පිරිසිදුකාරක දියර ද භාවිතා කළ හැක.

- කිවිසුම් යාමේදී හෝ කැස්ස ඇතිවූ විටදී මුඛය හා නාසය ටිෂූ කඩදාසියක් භාවිතයෙන්, ලේන්සුවක් භාවිතයෙන් හෝ වැලමිට ඇතුළු පැත්තෙන් හෝ ආවරණය කරන්න.

- භාවිතා කළ ටිෂූ කඩදාසි සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව බැහැර කිරීමට වගබලා ගන්න.

- අනවශ්‍ය ලෙස නිතර මුඛය, ඇස් සහ නාසය ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.

- පවතින තත්වය අනුව නිරෝගී පාසල් දරුවන් පාසලට පැමිණීමේදී දෛනිකව මුහුණු ආවරණ පැළඳීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත.

ආසාදිතයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම

- තීව්‍ර ශ්වසන රෝගයකින් පෙළෙන රෝගීන් සමග සමීප ඇසුරෙන් හැකිතාක් වළකින්න.
- එවැනි රෝගියකු සමග සමීපව කටයුතු කළ අවස්ථාවකදී දෑත් හොඳින් පිරිසිදු කර ගන්න.
- වන සතුන්, මියගිය හෝ ආසාදිත සත්වයින් ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.
- ඔබට උණ, කැස්ස, උගුරේ වේදනාව ඇත්නම් මුහුණු ආවරණයක් පළඳින්න. ඉක්මනින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය
සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
2020 ජනවාරි