

කොරෝනා වෛරසය පැතිරෙන ප්‍රදේශවල සිට පැමිණෙන ශ්‍රී ලාංකික සිසුන් / පුරවැසියන් සහ විදේශිකයන් සඳහා උපදෙස්

- කොරෝනා වෛරස් රෝගය (2019 - nCoV) ශ්වසන මාර්ගය ආශ්‍රිතව පැතිරෙන රෝගයකි.
- ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ කෙළ බිඳිති හා සෙම මගින් රෝගය තවත් පුද්ගලයෙකුට බෝවේ. මීට අමතරව ආසාදිත දුවස් (කෙළ, සෙම, සොටු) තැවරුණු භාණ්ඩ හෝ පෘෂ්ඨ අතපත ගෑමෙන් ද රෝගකාරක වෛරස පැතිරිය හැක.
- උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, කැස්ස, උගුරේ අපහසුතා හා ශ්වසන අපහසුතා මෙම රෝගයේ බහුලව දක්නට ලැබෙන රෝග ලක්ෂණ වේ.
- රෝග සංකූලතා වැඩිපුර ඇතිවිය හැකි වැඩි අවදානමක් සහිත පුද්ගලයන් වනුයේ වයස්ගත වූවන්, සහ දිගුකාලීන නිදන්ගත රෝගවලින් පෙළෙන්නන් (දියවැඩියාව, වකුගඩු රෝග, හදවත් රෝග, ශ්වසන රෝග ආදී).

වෛරසය ශරීරගත වී දින 2 සිට දින 10 දක්වා කාලය තුළ රෝග ලක්ෂණ මතු විය හැක. නමුත් රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට පෙර සිටම ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් වෛරසය බාහිර පරිසරයට පිටවිය හැක. එම නිසා රෝග ලක්ෂණ නොමැති වුවත් රෝගය අන් අයට පැතිරීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා **ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණ දින 14 ක් පමණ** හැකිතාක් දුරට බාහිර සමාජයේ ගැවසීම අවම කිරීම තුළින් වෛරසය අන් අයට පැතිරීම බොහෝ දුරට වළක්වා ගත හැක.

ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණි දින සිට දින 14 ක් ගතවන තුරු පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන්න.

- ◆ **ලංකාවට පැමිණෙන විට ඔබට කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොමැති නම්**
 - හැකිතාක් දුරට මහජන ස්ථානවලට යෑමෙන් වැළකී නිවස තුළම රැඳී සිටින්න.
 - මුහුණු ආවරණ (Surgical Face Mask) පළඳින්න (බෝවන රෝගයක් අන් අයට බෝ නොවන ලෙස කටයුතු කිරීම ඔබේ පුරවැසි වගකීමකි).
 - නිවසේ හෝ සේවය කරන ස්ථානයේ සිටින වැඩි අවදානම් කාණ්ඩයේ පුද්ගලයන් සමග ගැවසීම හැකිතාක් දුරට අවම කරන්න.
 - සබන් හෝ සුදුසු සෝදන ද්‍රව්‍යයක් භාවිතා කර නිවැරදිව, නිතර අත සේදීම කරන්න.
 - නිසි සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපැදීම මගින් රෝගය පැතිරීම අවම කරගත හැක
 - නිවසේ හෝ සේවා ස්ථානයේ සිටින පුද්ගලයන් මුහුණු ආවරණ පැළඳීම අවශ්‍ය නැත.
 - හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇතුළු වීමට කාමර වල දොර ජනෙල් විවෘතව තබන්න.
 - කිවිසුම් යාමේදී / කහින විටදී ලේන්සුවකින් හෝ ඊළු කඩදාසියකින් මුඛය හා නාසය ආවරණය කිරීම සහ භාවිතා කළ ඊළු කඩදාසි නිසි පරිදි ඉවත දැමීම කරන්න.
- ◆ **ඔබට රෝග ලක්ෂණ මතු වුවහොත් :**
 - රෝගය අන් අයට පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා මුහුණු ආවරණ (Surgical Face Mask) පළඳින්න.
 - ප්‍රාදේශීය වසංගත රෝග විද්‍යාඥ (Regional Epidemiologist) / සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (MOH) / මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) දැනුවත් කරන්න.
 - වහාම ළඟම ඇති නිර්දේශිත රජයේ රෝහලක් වෙත වැඩිදුර උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වන්න.
 - නිවසේ සහ සේවා ස්ථානයේ සිටින පුද්ගලයන් මුහුණු ආවරණ (Surgical Face Mask) පැළඳීම මගින් ඔවුන්ට රෝගය වැළඳීම වළක්වා ගත හැක.

Advices for Sri Lankan Students/Nationals and other foreign nationals returning from high risk area of on-going Corona virus transmission

- Corona virus disease (2019-nCoV) is an acute respiratory tract infection.
- It is spread through respiratory secretions (sputum, respiratory droplets) and contaminated fomites (objects or materials which are likely to carry infective agents such as clothes, utensils and furniture)
- Symptoms of Corona virus disease are fever, runny nose, sore throat, cough and difficulty in breathing.
- Some people are at high risk of developing complications. [elderly people and people with chronic diseases (lung, heart, metabolic, renal, liver or neurological diseases)]
- Symptoms develop from 2 days to 10 days after entry of virus into the human body.
- Persons infected with virus but yet are asymptomatic (not showing any symptoms) can spread the disease for a few days prior to appearance of symptoms.

In view of possible **importation** of Corona virus disease (2019-nCoV into the country), **it is essential** to adhere to the following practices for a **period of 14 days from the time of arrival in Sri Lanka**.

If you do not have symptoms at the time of arrival:

- Avoid public places as much as possible (festive celebrations, parties, temples, churches, markets and all other places of public gatherings).
- Wear a face mask (it is a social responsibility of the individual to minimize transmission of infection to other people).
- Keep away from high risk groups as much as possible
- Stay in a separate room if there are provisions available
- Practise frequent hand washing with soap and water or suitable alcohol-based hand rub
- Do not share utensils with family members or other people
- Keep windows open to provide good ventilation to rooms
- Follow good hygienic practices
- Cover your nose and mouth when coughing/sneezing with paper tissue/or cloth and proper disposal
- **It is not indicated for family members or co-workers to wear surgical face masks**

If you develop symptoms within 14 days of arrival in Sri Lanka:

- Wear a surgical face mask to prevent spread of disease to others.
- Inform area Public Health Inspector (PHI), Medical officer of Health (MOH) or Regional Epidemiologist (RE).
- Go to the nearest recommended government hospital immediately for assessment of the health situation and further management.
- It is advised to wear a surgical face masks by family members or co-workers as there is high risk of getting the disease from a symptomatic patient.

