කොරෝනා වෛරසය පැතිරයන 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 ද්‍රව්‍ය (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 මතුවිය හැක. නමුත් රෝග ලක්ෂණ මතුවීමට 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 මහජනයා වැඩිපුර ගැවසෙන 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 ජනේල් විවෘතව තබන්න.
- කිවිසුම් යාමේදී / කහින විටදී ලේන්සුවකින් හෝ ටිෂූ කඩදාසියකින් මුඛය හා නාසය ආවරණය කිරීම සහ භාවිතා කළ ටිෂූ කඩදාසි නිසි පරිදි ඉවත දැමීම කරන්න.

♦ **ඔබට රෝග ලක්ෂණ මතුවුවහොත් :**

- **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 ඔවුනට රෝගය වැළඳීම වළක්වා ගත හැක.

වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය

සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය