කොරෝනා වෛරසය හෙවත් කොවිඩ්-19

නිවසේදී කොවිඩ්-19 රෝගියෙකුව රැක බලා ගන්නේ කෙසේද?

සාත්තුසේවකයන්ට උපදෙස්

කොවිඩ්-19 ආසාදනය වී ඇතැයි තහවුරු පුද්ගලයකුට ඔබට සේවාවන් කිරීමට සිදුවුහවොත්, ඔබ, පවුලේ සියලු දෙනා සහ සමාජයේ සියලු දෙනා රැකගැනීමට මෙම උපදෙස් අනුගමනය කරන්න

සම්බන්ධතා අඩුකරන්න

- නිරෝගී එක් තැනැත්තකු පමණක් සත්තුසේවා සිදුකරන්න
- දත්බුරුසු, තුවා, ඇඳ ඇතිරිලි, ආහාර ගැනීමට පාවිච්චි කරන උපකරණ සහ විද්‍යුත් උපකරණ ආදී දේ රෝගියා සමග හුවමාරු නොකරන්න
- හැකියාව ඇතොත්, රෝගියාගෙන් තොරව වෙනම නාන කාමරයක් සහ වැසිකිලියක් පාවිච්චි කරන්න. එසේ නොහැකි නම්, රෝගියා ෆ්ලෂ් කිරීමට ප්‍රථම කොමඩ් පියන වසා ෆ්ලෂ් කරන්න

ඔබගේ ආරක්ෂාව ඔබම සලසා ගන්න

- හැකි නම් කොවිඩ්-19 වෛරසයෙන් දැඩි අවදානමක් සහිත තැනැත්තන් කොවිඩ්-19 රෝගීන්ට සේවාවන් සිදු නොකළ යුතුය. මෙම පුද්ගලයන් අතර වැඩිහිටි තැනැත්තන්, දීර්ඝකාලයක් රෝගීව ප්‍රතිකාර ලබන අය (හදවත් රෝග, දියවැඩියාව) හෝ ප්‍රතිශක්තිකරණ දුර්වලතා තිබෙන තැනැත්තන් සිටිති
- ඔබට රෝගී තැනැත්තෙකුට මීටර් 2ක් ඇතින් සිටින්නට සිදුවුවහොත් මුව ආවරණ, අත් ආවරණ සහ ඇස් ආවරණ පළඳින්න
- රෝගී පුද්ගලයකු, ඔහු හෝ ඇය සිටින පරිසරය සහ එහි මතුපිට ස්පර්ශ කරනවිට අත් ආවරණ පාවිච්චි කරන්න
- මුහුණු සහ අත් ආවරණ නැවත නැවත පාවිච්චි නොකරන්න
- රෝගී තැනැත්තකු ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසුව, අත්, මුහුණ සහ ඇස් ආවරණ ඉවත් කිරීමෙන් පසුව අඩු තරමෙන් තප්පර 20ක් පමණ අත් පිරිසිදු කරන්න
- ඔබගේ දෙඅත් එක සැරයක් පමණක් පාවිච්චි කරන පත්‍රිකාවලින් පිස දමන්න. ඒවා නොමැති නම් නැවත පාවිච්චි කළ හැකි තුවායක් යොදාගන්න. එම තුවාය තෙත්වන විට භාවිතයෙන් අයින් කරන්න
- අපිරිසිදු ද්‍රව්‍ය තෙත පත්‍රිකා මගින් ද පිස දැමිය හැකිය. ඉන් පසුව ඒවා ඇල්කොහොල් මිශ්‍ර දියරයකින් පිස දමන්න
- ඔබගේ ඇස්, නාසය, මුව නොසොදන ලද අත්වලින් පිරිනොමදින්න

ඔබ සිටින පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගන්න

- පාවිච්චි කරන ලද මුහුණු සහ අත් ආවරණ එමෙන්ම අනෙක් ද්‍රව්‍ය විශේෂ ගැටගසන පටි තිබෙන අපරහරන බෑග්වල දමා අනෙක් ගාබේජ් බෑග් සමග ඉවත දමන්න
- පාවිච්චි කරන ලද රෙදි ප්ලාස්ටික් පටියක් සහිත භාජනයක දමන්න. සොලවීමෙන් වලකින්න. එම රෙදි සෙල්සියස් 60-90 ප්‍රමාණය සාමාන්‍ය රෙදිසොදන යන්ත්‍රයක සෝදා වෙලා ගන්න. රෝගියාගේ රෙදි සහ ඇඳ ඇතිරිලි සාමාන්‍ය රෙදි සෝදන යන්ත්‍රයෙන් සෝදා ගන්න.

- නිතර ස්පර්ශ කරන ස්ථාන පිරිසුදු කිරීමට දිනකට වරක් හෝ ගෘහාස්ශ්‍රිත විශබීජ නාශක භාවිතා කරන්න (විෂබීජ නාසක 1 සහ වතුර 8) (වැසිකිලි, රෙදි සේදීමට පාවිච්චි කරන උපකරණ, ඇඳ ලඟ තිබෙන මේස, දොරගුළු, දුරකථන සහ රූපවාහිනී දුරස්ථ පාලක). 70% ඇල්කොහොල් අඩංගු දියරයකින් දුරකථන හෝ පරිගණක ස්ක්‍රීන් පිසදමන්න

රෝග ලක්ෂණ තමා තුළ තිබේදැයි පරික්ෂාකාරීව සිටින්න

- ඔබ නියම කරන ලද සියලු ආරක්ෂිත උපදෙස් පිළිපැද ඇත්නම්, රෝගියෙකු ඇසුරු කළ අවසාන දින සිට දින 14 දක්වා තමා තුල රෝග ලක්ෂණ තිබේදැයි පරික්ෂාකාරීව සිටින්න
- ඔබට රෝගියෙකුගේ කිසියම් ශ්‍රාවයක් (මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ නැති මොහොතක නිකුත් වූ කැස්ස, හචින් යාම නිසා) සමග සෘජු සම්බන්ධයක් ඇති වුවහොත්, ඒ පිලිබඳ වැඩි විස්තර සඳහා ඔබගේ ප්‍රාදේශීය මහජන සෞඛ්‍ය නියෝජිතයා අමතන්න
- ඔබට රෝග ලක්ෂණ පහල වුවහොත් ඉතා ඉක්මනින් අනෙක් අයගෙන් ඉවත්වී ඒ පිලිබඳ වැඩි විස්තර සඳහා ඔබගේ ප්‍රාදේශීය මහජන සෞඛ්‍ය නියෝජිතයා අමතන්න

මෙම අවශ්‍ය ද්‍රව්‍යය නොඅඩුව පවත්වාගෙන යන්න

- වෛද්‍ය උපදෙස් මත සකස්කළ එක වරක් පමණක් පාවිච්චි කරන මුහුණු ආවරණ
- ඇස් ආවරණ
- එක් වරක් පමණක් පාවිච්චි කරන අත් ආවරණ
- එක් වරක් පමණක් පාවිච්චි කරන පිසදමන පත්‍ර
- මුහුණ පිසදමන පත්‍ර
- ප්ලාස්ටික් පටි සමග කුණු ඉවත දමන භාජන
- උණුවතුර බෝතල්
- වෛද්‍ය උපදෙස් රහිතව කවුළුවෙන් ලබා ගත හැකි බෙහෙත් (ibuprofen or acetaminophen)
- ජලය
- අත් සෝදන සබන්
- 60% ඇල්කොහොල් අඩංගු අත් පිරිසිදු කරන දියරය
- භාජන සෝදන සබන්
- රෙදි සෝදන දියර
- සාමාන්‍ය නිවස පිරිසුදු කරන විෂනාෂක
- බ්ලීච් (5% sodium hypochlorite) සහ අනෙක් දියරයන් (විෂබීජ නාසක 1 සහ වතුර 8) ඇල්කොහොල් සහිත පිස දමන පත්‍රිකා

කොවිඩ්-19 වෛරසය බෝවීම පාලනය කරගැනීම සඳහා අපට කල හැකි සියලු දේ අපි කරමු.

වැඩි විස්තර සඳහා මෙම අන්තර්ජාල වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න Canada.ca/coronavirus
නැතිනම් අමතන්න1-833-784-4397