

# කොරෝනා වෛරසය හෙවත් කොවිඩ්-19

## කොරෝනා වෛරසය හෙවත් කොවිඩ්-19 මගින් දැඩි අවදානම් සහිත පුද්ගලයන්

ඕනෑම ලෙඩක් ඕනෑම නිරෝගී කෙනෙක් රෝගීභාවයට පත්කළ හැකි අතර, වෛද්‍යානුකූල කරුණු සහ වයස් මට්ටම මත සලකා බැලීමේදී සමහර කතෝඩියානුවන් රෝගී තත්වයන් නිසා ඇතිවිය හැකි සංකීර්ණතාවන්ට පහසුවෙන් ගොදුරු වීමේ දැඩි අවදානමක් පෙන්නුම් කෙරේ. ඔබට එලෙස සංකීර්ණභාවයන් ඇත්නම්, කොවිඩ්-19 වෛරසයෙන් රෝගී වීමට ඇති අවදානම අවම කරගැනීමට ක්‍රියා මාර්ග ගත හැකිය.

## දැඩි අවදානම් සහිත පුද්ගලයන් කවුරුන්ද?

හදවත් රෝග, දැඩි රුදුර පිඩනය, දියවැඩියාව, පිළිකා සහ කීමෝතෙරපි ආදී රෝගයන්ට විශේෂ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබන සියලු දෙනා

### සුදානම්ව සිටින්න

- කොරෝනා වෛරසය ගැන දැනුවත් වෙන්න. ඒ සඳහා [www.canada.ca/coronavirus](http://www.canada.ca/coronavirus) යන වෙබ් අඩවිය නිතර ඇසුරු කරන්න
- ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ කොරෝනා වෛරසය පිලිබඳ නව තතු දැන ගැනීම පිනිස ප්‍රාන්ත හෝ නාගරික සෞඛ්‍යය වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න
- සති කිහිපයක් ඔබට නිවසේම සිටීමට සිදුවුවහොත් එදිනෙදා ප්‍රයෝජනයට ගන්නා තමන්ගේ සහ සුරතලුන්ගේ ආහාර, සහ පවිත්‍ර කටයුතු සඳහා යොදා ගන්නා ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය පරිදි රැස්කර තබා ගන්න
- ඔබගේ නිරෝගීභාවය ආරක්ෂා කිරීම, නියමිත බෙහෙත් සහ ඊට අදාළ ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණයන් තහවුරු කර ගැනීම පිණිස ඔබගේ සෞඛ්‍ය සේවා සැපයුම්කරු සමග කතා කරන්න
- ඊමේල් හෝ දුරකතන මාර්ගයෙන් අනෙක් අය සමග සම්බන්ධවීමට සුදානම්ව සිටින්න
- ඔබ රෝගීවුවහොත් එදිනෙදා ඔබගේ නිවසේ කටයුතු, නඩත්තු කිරීම්, ගෙදරදොරේ සුළු කටයුතු කරගැනීමට සුදුසු පිරිස හඳුනාගන්න
- ඔබගේ නිවසට ආහාර සහ බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය ගෙන්වා ගැනීමට හැකි සේවාවන් හඳුනා ගන්න
- රෝග ලක්ෂණ පිලිබඳ පරීක්ෂාකාරීව ඉන්න

## කොවිඩ්-19 පිලිබඳ ඔබට ඇති අවදානය අඩුකරගන්නේ කෙසේද?

- හැකියාවක් ඇත්නම් කොවිඩ්-19 පැතිරෙන ඔබගේ ප්‍රදේශයේ සැරිසැරීම නවතා නිවසේම රැඳී සිටින්න. එසේම ඔබගේ නිවසට අමුත්තන් පැමිණීම සීමා කරන්න
- සබන් යොදා පිරිසුදු ජලයෙන් තජ්පර 20 ක් පමණ දෙඅත් නිතර සෝදන්න නැතහොත් ඇල්කොහෝල් සහිත අත් පිරිසුදු කරන දියර පාවිච්චි කරන්න
- ඔබගේ නිවසෙන් පිටට යනවිට ඇල්කොහෝල් සහිත අත් පිරිසුදු කරන දියර රැගෙන යන්න
- වෛරසය රදා පැවතිය හැකි ඔබ ජීවත්වන පරිසරයේ විවිධ මතුපිට පෘෂ්ට සාමාන්‍ය පවිත්‍ර දියරයන්ගෙන් පිරිසිදු කරන්න
- ඇල්කොහෝල් 70% අඩංගු පත්‍රිකාවලින් කොම්පුටර් සහ රූපවාහිනී ස්ක්‍රීන් පිරිසුදු කරන්න

- දෙඅත් මගින් ඔබගේ මුඛ, ඇස්, නාසය, සහ අභාර ස්පර්ශ නොකරන්න
- ජනතාව ගැවසෙන තැන්වල විදුලි සෝපානයන්ගේ ස්විච්ස්, පියගැටපෙළ අත්වැල්, සහ දොරගුළු ආදී මතුපිට පෘෂ්ට ඇල්ලීමෙන් වලකින්න
- ඔබට ඒ මතුපිට පෘෂ්ටයන් අල්ලන්නට සිදුවන්නේ නම්, ටිෂූ හෝ අත් ආවරණ යොදා ගන්න
- සිප වැළඳ ගැනීම, අතට අත දීම වෙනුවට අත් වැනීම හෝ වැලමිට ස්පර්ශ කිරීමෙන් ආචාර කරන්න
- රෝගී මිනිසුන්ගෙන් ඇත්ව සිටින්න
- රෝගී හෝ රෝගවලට ආවරණය වූ අයට ඇත්ව සිටින ලෙසට ඉල්ලීම් කරන්න
- ජනතාව අධික තැන් මග හැරීම පිණිස ඔබගේ සුපුරුදු ක්‍රියා මග හරින්න; සෙනග අඩු මොහොතේදී අභාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීම, තදබදය නැති අවස්ථා පොදු ප්‍රවාහන සේවා යොදාගැනීම සහ ගෘහස්ථ වෙනුවට එළිමහනේ ශාරීරික අභ්‍යාස කිරීම
- ජනතාව සමග ගැවසීම් මග හරින්න
- මීටර් 2ක් පමණ වන පරිදි අනෙක් අයට දුරෙන් සිටින්න
- කැනඩාවෙන් පිට නාවික සහ වෙනත් ගමන් නතර කරන්න

**ඔබ තුළින් කොවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ මතු වුවහොත් ඔබ කරන්නේ කුමක්ද?**

කොවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ වන්නේ;

- නව කැස්ස හෝ දරුණු තත්වයට පත්විය කල්පවතින කැස්ස
- උණ (සෙල්සියස් 38 හෝ ඊට වැඩි අගයකින් යුතුවීම හෝ වෙච්ලීම, හම රතුපාටවීම, අධික දහඩිය)
- ඔබට රෝග ලක්ෂණ මතු වුවහොත්, නිවසේම රැඳී සිටින්න. ඔබගේ සෞඛ්‍ය සේවාදායකයා අමතන්න. මහජන සෞඛ්‍ය ඒකකය අමතන්න. ඔවුන්ට තමන්ගේ රෝග ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න
- ඔබ ඔබගේ සෞඛ්‍ය සේවාදායකයා, මහජන සෞඛ්‍ය ඒකකය හමුවීමට පෙර ඔවුන් අමතන්න. එවිට ඔවුන්ට අනෙක් සියලු දෙනා රෝගය වැළඳීමෙන් තොරව තබා ගත හැකිය
- පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ පිලිබඳ වහා සැලකිලිමත් වන්න;
- ආශ්වාස කිරීමේ සැලකිය යුතු දුෂ්කරතාව (හුස්ම ඇල්ලීමට අපහසුවීම)
- පපුවේ වේදනාව හෝ පීඩනය
- ව්‍යාකූලතාව හෝ අවදිවීමට අපහසුවීම

ඔබට මේ රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් වහා 911 අමතා ඔබට කොවිඩ්-19 ඇති බවත් අවදානම් සහිත රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන බවත් දැනුම් දෙන්න