

සමාජ දුරස්ථභාවය

ඉතා උනන්දුවෙන් එකිනෙකා අතර දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට අපි එකට උත්සහ කිරීමෙන් කොවිඩ්-19 පැතිරීම වැළැක්වීම අඩුකර ගැනීමට හැකිවෙයි. රෝගය පැතිරෙන කාලය තුළ එහි ව්‍යාප්තිය වලක්වා ගැනීමට සමාජ දුරස්ථභාවය ඉතා සාර්ථක ක්‍රමයක් ලෙස තහවුරු වී ඇත. ඉවසීමෙන් සහ සහයෝගිතාවයෙන් අපට කළ හැකි සියල්ල අපි ඉටුකරමු.

සමාජ දුරස්ථභාවය යනු කුමක්ද?

මෙමගින් අදහස් කරන්නේ අන් අය සමඟ පවත්වමින් සිටි එදිනෙදා ජීවන රටාව තුළ වෙනසක් ඇති කරගැනීමයි. එහිදී පහත සඳහන් දේ අන්තර්ගත වේ;

- ජනගහනය වැඩි ස්ථාන සහ අත්‍යාවශ්‍ය නොවන රැස්වීම්වලින් ඉවත්වීම
- අතට අත දීම වැනි සුලභ ආචාරශීලී සුභාපැතිම්වලින් වැලකීම
- දැඩි අවදානමක් සහිත පුද්ගලයන් සමඟ සම්බන්ධතා සීමිත කිරීම (වැඩිහිටි අය සහ දුර්වල සෞඛ්‍ය ඇති අය)
- පුළුන් තරම් අවම ප්‍රමාණයෙන් හෝ අනෙකා සමඟ අත මෙන් දෙගුණයක් වූ දුරක් (මීටර් 2ක්) පවත්වා ගැනීම

එසේනම් මෙහිදී ඔබ කෙලෙසද සමාජ දුරස්ථභාවය පුරුදු කරන්නේ?

- අතට අත දීම, සිප ගැනීම, වැළඳ ගැනීම වෙනුවට අත වැනීමෙන් අවාර කිරීම
- ආහාර සහ ආශ්වාදනීය ක්‍රියා සහිත සියලු වැඩ පිණිස නිවසේ රැඳී සිටීම
- බඩුබාහිරාදී ද්‍රව්‍ය ගැනීමට යාමේදී දැඩි තදබදය නැති වෙලාවල්වල ප්‍රාචාහන සේවා යොදා ගැනීම
- අත්‍යාවශ්‍ය රැස්වීම් තාක්ෂණ ක්‍රමවේද ඔස්සේ දුරස්ථ ක්‍රම මගින් සිදු කිරීම
- ළමයින් ක්‍රීඩා වෙනුවෙන් ද තාක්ෂණ ක්‍රම යොදා ගැනීම
- සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේදී දිගුණු තාක්ෂණ යොදා ගැනීම
- හැකියාව ඇතොත් ආහාර ද්‍රව්‍ය ගෙන්වා ගැනීමට විද්‍යුත් බඩු මිලදී ගන්නා ක්‍රම යොදා ගන්න
- නිවසේ ඇතුළත හෝ එහි පිටත ශාරීරික අභ්‍යාස සඳහා යොදාගන්න
- ගෙදර සිට රැකියා කටයුතුවල නිරත වෙන්න

මතක තබාගන්න;

- තප්පර 20ක් පමණ ඔබගේ අත් නිතර හෝදන්න. එසේම මුහුණ ඇල්ලීමෙන් වලකින්න
- කැස්ස හෝ හවිත් යනවිට එය ඔබගේ වැලමිටට මුදාහරින්න
- මිනිසුන් නිතර ස්පර්ශ කරන මතුපිට පෘෂ්ඨයන් ඇල්ලීමෙන් වලකින්න

ඔබට කොරෝනා හෙවත් කොවිඩ්-19 තිබෙනවා යයි සිතන්නේ නම්;

- ඔබට රෝග ලක්ෂණ මතු වූ විගස ඉතා ඉක්මනින් අනෙක් අයගෙන් වෙන්ව සිටින්න
- ඔබ නිවසෙන් පිට සිටින වෙලාවක රෝග ලක්ෂණ වැඩිවෙන බව දැනෙන්නේ නම් පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතා නොකර ඉක්මනින් නිවසට යන්න

- නිවසේ රැඳී ස්වයං නිරෝධායනය නියම කරන ලද ඔබගේ මහජන සෞඛ්‍ය නියෝජිතයාගේ උපදෙස් පිළිපදින්න
- ඔබ රෝගීවූයේ නම් සහ වෛද්‍ය අවදානය බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් කල් ඇතුළු ඔබගේ සෞඛ්‍යසේවා සපයන්නා අමතන්න

වැඩි විස්තර සඳහා

canada.ca/coronavirus 1-833-784-4397