සිංහල

SINHALA
SINGALESE

කොරෝනා වෛරස ය: කුමක් කළ යුතු ද ?

WWW.ILGRANDECOLIBRI.COM/CORONAVIRUS

INTERSOS

නමැති අලුත් කොරෝනාවෛරසය ට උණ , කැස්ස ,
උගුරේ වේදනාව , හුස්ම ගැනීමේ අපහසු තාවය ,
සහ නිව්මෝනියා තත්ත්වයට පුද්ගලයකු පත් කළ හැක .

INTERSOS

එහි ප්‍රතිඵලය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සුළු
වශයෙන් හෝ ඉතා බරපතළ වශයෙන් බලපානු ලබයි .
ඉතා සුළු කොටසකට මරණ ය පවා අත් විය හැක .
විශේෂයෙන් ම මහළු වියේ පසුවන පුද්ගලයින්ට සහ අනෙකුත් රෝග
තත්ත්වයෙන් පෙළෙන අයට මේ වෛරසය වැඩි බලපෑමක් ඇති කරයි .

INTERSOS

කොරෝනා වෛරසය පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකු හට කෙල බිංදු මගින් සහ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මගින් පැතිරෙනු ලබයි .

INTERSOS

කොරෝනා වෛරසය කැස්ස තුළින් , තවත් පුද්ගලයෙකු ස්පර්ශ කිරීම මගින් , නැත හොත් අනෙක් පුද්ගලයන් සමග ඉතා සමීපව සමීප ව සිටීමෙන් බෝ විය හැක .

INTERSOS

කොරෝනා වෛරසයේ රෝග ලක්ෂණ මතු වන්නේ රෝගය බෝ වීමෙන් දින දෙකක් සිට දින 14 ක කාලයක් තුළ යි . මෙම රෝගයට ගොදුරු වීමට සහ එය පැතිර වීම වීමට පිළිපැදිය යුතු ඉතා ම වැදගත් ඒ කරුණු තිබේ .

INTERSOS

ඔබට උණ රෝගය සහ කැස්ස ඇත්නම් ඔබගේ වෛද්‍යවරයා අමතන්න .නැත හොත් නම් නොමිලේ ඔබට කතා කිරීමට හැකි **112** අංකය අමතන්න . හදිසි අනතුරු ඒකකය වෙත (PRONTO SOCCORSO) නො යන්නට වග බලා ගත යුතුය .

INTERSOS

ඔබට කැස්ස ඇති වන විට අතේ වැලමිට ප්‍රදේශයෙන් මුඛය ආවරණය කර ගන්න . නැත හොත් ටිෂූ මං එකක් පාවිච්චි කරන්න , ඒ සැනින්ම එය කසල වලට බැහැර කළ යුතුයි . ඉක්මනින්ම ඔබගේ අත් සබන් යොදා අඩුම තරමේ විනාඩියක කාලය ක් වත් හොඳින් සෝදා ගන්න . වට පිටාවේ කෙළ ගැසීමෙන් වලකින්න .

INTERSOS

ඔබ ගේ නහය ,ඇස් සහ මුඛය ඇල්ලීමට පෙර ඉතා හොඳින් සබන් යොදා අත් පිරිසිදු කරගත යුතුය .
එමෙන් ම ඔබ එළියෙ හි සිට නිවසට පැමිණෙන සෑම වතාවකම හොදින් සබන් යොදා සෝදා ගත යුතු ය .

INTERSOS

සෑම විටම පුද්ගලයෙකු සහ ඔබ අතර දුර ප්‍රමාණය අඩුම තරමේ මීටරයකින් වත් දුරස්ථ භාවයක් තබා ගන්නට මතක තබා ගන්න .

INTERSOS

සියලු ම පාසල් වසා තිබෙන බැවින් අධ්‍යාපන පාඨමාලාවල් උගන්වනු ලබන්නේ අන්තර්ජාලය මඟිනි . ඒවා හැදෑරීමට ඔබගේ ජංගම දුරකථනයේ හෝ පරිගණකය භාවිත කළ යුතු වේ .

INTERSOS

මෙම කාල සීමාව තුළ දේවස්ථානයන්හි දිව්‍ය පූජා සහ අනෙකුත් ආගමික උත්සව තවත් වන නොලබයි . මුස්ලිම් පල්ලිය තුළ හෝ අනෙකුත් ආගමික ස්ථානයක වත් කිසිම ආගමික වත්පිළිවෙත් නොපවත්වයි.

INTERSOS

ඔසු සල් ,ෆාමසි සහආහාර ද්‍රව්‍ය අලෙවි කරන අලෙවිසැල් පමණක් විවෘත ව පවතී . එම ස්ථාන වලට ඇතුළු විය ඇතුළු විය හැක්කේ ද වතාවකට පුද්ගලයින් කිහිප දෙනෙකුට පමණි .

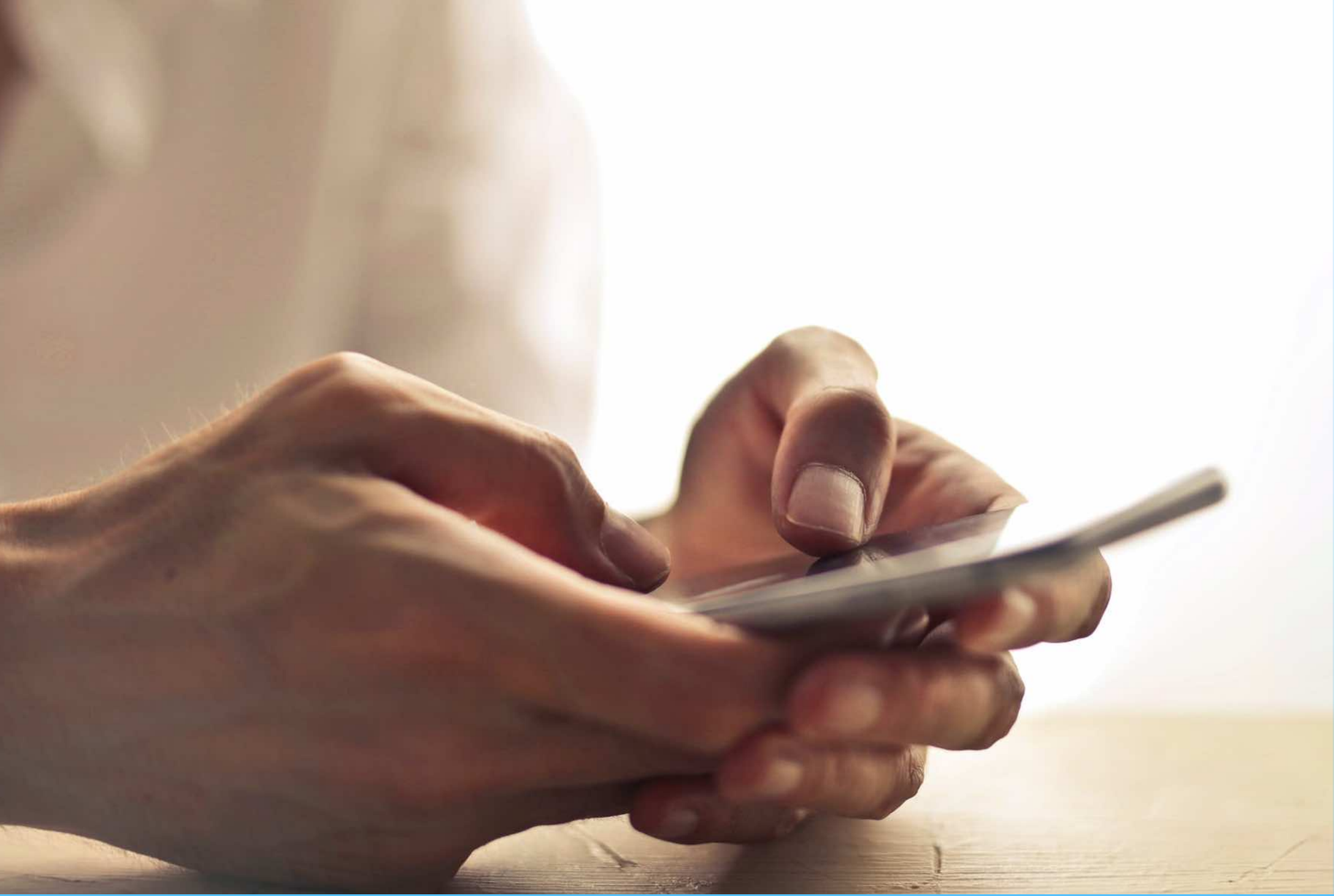
INTERSOS

මෙම උපදෙස් පිළිපැදීමට ඉතා පහසු අතර මෙම රෝගය පැතිර වීම වැලැක් වීමට මෙම උපදෙස් පිලිපැදීම අවශ්‍ය වේ.

INTERSOS

අප මතක තබා ගත යුතු කරුණක් වන්නේ කොරෝනා වෛරසය පැතිරීම සම්බන්ධයෙන් කිසියම් ජාතියක් හෝ කිසියම් කණ්ඩායමක් වරදකරුවන් නොවන බවයි . ජාති භේද වර්ණ භේද ඇති කර ගැනීම කිසිම විටක අනුමත කළ නොහැක . සිහි බුද්ධියෙන් කටයුතු කරන අය මෙලෙස හැසිරෙන්නේ නැත .

INTERSOS



මෙම රෝගය පැතිර වීම වළකා මෙයින් ජය ගත හැක්කේ
සියලු දෙනාගේම වැය වීම සහ කැපවීම මතයි .
ඔබත් මෙම උපදෙස් පිළිපදින අතර ම ඔබගේ සියලුම මිතුරන්
ද මෙම උපදෙස් ලබා දී මෙන් ඉවත් කිරීමට උත්සාහ කරන්න .

INTERSOS

A PROJECT
OF THE VOLUNTARY ASSOCIATION

IL GRANDE COLIBRÌ

WWW.ILGRANDECOLIBRI.COM

WITH THE HUMANITARIAN ORGANIZATION

INTERSOS

WWW.INTERSOS.ORG

THANK TO THE VOLUNTEERS OF THE ASSOCIATIONS

SUPERVISION AND DESIGN: PIER CESARE NOTARO
TRANSLATION: ANN CHAMALIE CHANDRASEKARA
VIDEO PRODUCTION: GINEVRA CAMPAINI

INTERSOS