

අලුත් අවුරුදු නිවාඩුව සඳහා වන නිරෝධායන නීති

① පිටත්වීමට පෙර

- ① ඔබට COVID-19 යැයි සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ (උණ, කැස්ස, උගුරේ අමාරුව, මාංශ පේශි වේදනාව, ආදිය) ඇත්නම් වෛද්‍යවරයාගෙන් උපදෙස් ලබාගෙන සංචාරය අවලංගු හෝ ප්‍රමාද කර ② එන්නත් නිර්දේශය අනුව එන්නත් ලබාගන්න ③ පොදු පහසුකම් සහ 3C තත්ත්වයන් භාවිතා කිරීම අවම කිරීම (සංචාන අවකාශය, ජන සමූහය, එකිනෙකාට ඉතා ළඟින් සිටීම)

② සංචාරය කරන විට

- ① හැකි නම් පුද්ගලික වාහනයක් භාවිතා කරන්න ② පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කරන විට මුඛ ආවරණ පළඳින්න, ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න* ③ විවේක නැවතුම් භාවිතා කිරීම අවම කරන්න ④ 3C පහසුකම් භාවිතා කිරීම අවම කරන්න

* නොවැළැක්විය හැකි නම්, ඉක්මනින් කන්න බොන්න සහ ආහාර ගන්නා අතරතුර කතා නොකිරීමට උත්සාහ කරන්න

③ සංචාරයේදී

- ① හැකි නම් රැඳී සිටීම අවම කරන්න ② වැඩිහිටියන් බැලීමට යාමේදී මුඛ ආවරණ පළඳීම ③ අත් සේදීම සහ කාමරයට නැවුම් වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්වීම මගින් පුද්ගලික නිරෝධායන තත්ත්වයන් පවත්වා ගන්න* ④ පොදු පහසුකම් සහ 3C තත්ත්වයන් භාවිතා කිරීම අවම කරන්න (සංචාන අවකාශය, ජන සමූහය, එකිනෙකාට ඉතා ළඟින් සිටීම)

* දිනකට 3 වතාවකට වඩා (එක් වරකට මිනිත්තු 10 කට වඩා වැඩි) නැවුම් වාතාශ්‍රය ලැබීමට සලස්වන්න. හැකි නම්, දොර ජනෙල් එකවර විවෘත කිරීමෙන් නැවුම් වාතාශ්‍රය ලබා ගන්න/
(වැඩි පිරිසක් සිටි නම්, ජනෙල් කුඩා නම් සහ සුළඟ අඩු නම් නිතර නිතර වාතාශ්‍රය ලැබීමට සලස්වන්න)

④ ආපසු පැමිණෙන විට

- නිශ්චිත කාලයක් සඳහා පොදු පහසුකම් සහ 3C තත්ත්වයන් (සංචාන අවකාශය, ජන සමූහය, එකිනෙකාට ඉතා ළඟින් සිටීම) භාවිතා කිරීම අවම කරන්න

- ඔබට **COVID-19** යැයි සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් (උණ, කැස්ස, උගුරේ අමාරුව, මාංශ පේශි වේදනාව, ආදිය), වෛද්‍යවරයා හමුවී * ඔබ ඉහළ අවදානමක සිටී නම් වෛද්‍යවරයා විසින් නියම කරන බෙහෙත් වට්ටෝරුව අනුව ඖෂධ ලබා ගන්න .
- COVID-19 (ncov.kdca.go.kr), සෞඛ්‍ය රක්ෂණ සමාලෝචන සහ තක්සේරු සේවාවෙහි (www.hira.or.kr), සහ සෙවුම් යන්ත්‍රයෙහි (Naver, Kakao) ‘චන් ස්ටෝප් මෙඩිකල් ඉන්සටිටියුට්’ සර්ච් කරන්න
- ඔබ COVID-19 සඳහා වන පරීක්ෂණයෙන් සෘණාත්මක යැයි තහවුරු වුවත් රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ නම් අන් අය සමඟ සම්බන්ධතා අවම කර පුද්ගලික නිරෝධායන මාර්ගෝපදේශ හොඳින් පිළිපදින්න.