|  |
| --- |
| 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 තත්වයන්** භාවිතා කිරීම අවම කිරීම **(සංවෘත 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 පැළඳීම** ③ අත් **සේදීම සහ** කාමරයට නැවුම් වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්වීම මඟින් **පුද්ගලික නිරෝධායන තත්ත්වයන්** පවත්වා ගන්න \* ④ **පොදු පහසුකම් සහ 3C තත්වයන්** භාවිතා කිරීම අවම **කරන්න (සංවෘත 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 සිටී නම්, ජනෙල් කුඩා නම් සහ සුළඟ අඩු නම් නිතර නිතර වාතාශ්‍රය ලැබීමට සලස්වන්න)  ④ **ආපසු පැමිණෙන විට**  ○ නිශ්චිත කාලයක් සඳහා පොදු පහසුකම් සහ 3C තත්වයන් (සංවෘත 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) ‘වන් 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. |