අරුණ

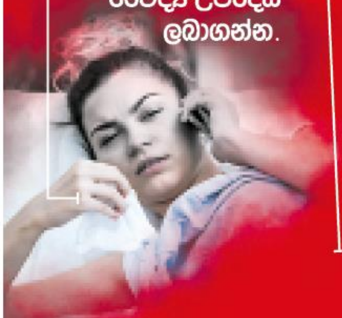
2020 මාර්තු 12 බ්‍රහස්පතින්දා | පළමු වැනි කාණ්ඩය | 161 කලාපය | මිල රු 30.00 | අලුයම මුද්‍රණය

කෝවිඩ්-19 ව්‍යාප්තිය වැළැක්වීමට පියවර 5ක්

1. රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් නිවසේම රැඳී සිටින්න.

මිනිසුන් රැස්වෙන කිසිදු ස්ථානයකට නොයා සිටීම සහ නිවසට අමුත්තන් පැමිණීම සීමා කිරීම.

2. රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් එක්වරම වෛද්‍යවරයකු වෙත නොයා දුරකථනය ඔස්සේ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.



3. අනෙක් අයගෙන් වෙන්ව සිටින්න.

නිවසේ අනෙක් අයගෙන් වෙන්ව වෙනම කාමරයක රැඳී සිටින්න. නානකාමර සහ වැසිකිළි පොදුවේ භාවිත කරන්නේ නම් අනෙක් අය භාවිත කළ පසුව භාවිත කරන්න.

4. ඔබගේ අපද්‍රව්‍ය වෙනම බැහැර කරන්න.

ඔබ විසින් භාවිත කොට බැහැර කරන අපද්‍රව්‍ය දෙවතාවක් මලුවල බහා බැහැර කරන්න.

5. ඔබට අවශ්‍ය දෑ පිටතින් ඇණවුම් කොට ලබාගන්න.

තනිව ජීවත් වන්නේ නම් නිවසින් බැහැරට නොගොස් අවශ්‍ය සියලුම දේ ඔන්ලයින් හෝ දුරකථන ඇමැතුම් මගින් ගෙන්වා ගන්න.

කොරෝනා වෛරසය වැලඳුණ පුද්ගලයකුගෙන් බෝවිය හැක්කේ උපරිම තවත් පුද්ගලයන් හතරකට හෝ පහකට පමණක් නිසා හැකිතාක් තනිවම සිටීම රෝග ව්‍යාප්තිය පාලනයට උපකාරී වේ.

උපදෙස් - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

02 පිටුවට

කෝවිඩ් 19...

මාරාන්තික කොරෝනා වෛරසය ආසාදනයෙන් මිදීම සඳහා යුනිසෙෆ් සංවිධානය විසින් කරන ලද දැනුවත් කිරීම

- කොරෝනා වෛරසය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වන අතර සෛලයක විෂ්කම්භය මයික්‍රෝ 400 ක් 500 ක් පමණ වේ.
- මේ නිසා ඕනෑම සාමාන්‍ය මුහුණු ආවරණයක් හරහා වෛරසය ශරීරයට ඇතුළුවීම වළක්වයි.
- වෛරසය වාතයේ නොරැඳේ.
- පොළොවට පතිත වන වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය නොවේ.
- වෛරසය ලෝහ මතුපිටක් මත වැටුණු විට ජීව කාලය පැය 12 කි. එබැවින් සබන් යොදා අත්සේදීම ප්‍රමාණවත්ය.
- වෛරසය රෙදි මත වැටුණු විට ජීව කාලය පැය 09 කි. ඇඳුම් සේදීම හෝ පැය දෙකක් හිරුට නිරාවරණය කිරීම මගින් වෛරසය විනාශ කළ හැකිය.
- වෛරසය අත්ලේ රැඳුණ විට ජීව කාලය මිනිත්තු 10 කි. ඇල්කොහොල් මගින් විෂබීජහරණය කළ හැකිය.
- වෛරසය සෙල්සියස් අංශක 26 ත් 27 ත් අතර උෂ්ණත්වයකට නිරාවරණය වුවහොත් එහි ජීවකාලය අවසන් වේ. නිතර උණු වතුර පානය කිරීම, හිරු එළියට නිරාවරණය වීම, සීතල ආහාර නොගැනීම වැදගත් වේ.
- උණුසුම් හා ලුණු වතුරේ දැමූ සුදු ලූනු මගින් විෂබීජ විනාශ වන අතර, විෂබීජ විනාශ වේ.

කොරෝනා වෛරසය නිසා ඇතිවන නියුමෝනියා රෝග ලක්ෂණ

- පළමුව උගුරට ආසාදනය වේ. උගුරේ වියළි ගතියක් දින 3-4 ක් පවතී.
- එවිට වෛරසය නාසික තරලයට එකතු වී හුස්ම හිරවී පෙණහලුවලට ඇතුළු වී නියුමෝනියාව ඇති කරයි. මේ සඳහා දින 5-6 කාලයක් ගතවේ.
- නියුමෝනියාව සමග අධික උණ සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇතිවේ. නාසයේ අධික තදබද ගතියක් දැනේ. ජලයේ ගිලී යන ආකාරයක් දැනේ.
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ඇති විට නාසය බරව, දියර ගලන තත්ත්වයක් ඇත්නම් එය කොරෝනා වෛරස් නියුමෝනියාව විය නොහැකිය. එම නියුමෝනියාවෙන් වියළි කැස්සක් ඇතිවේ. නාසය තුළින් දියර නොගලයි.