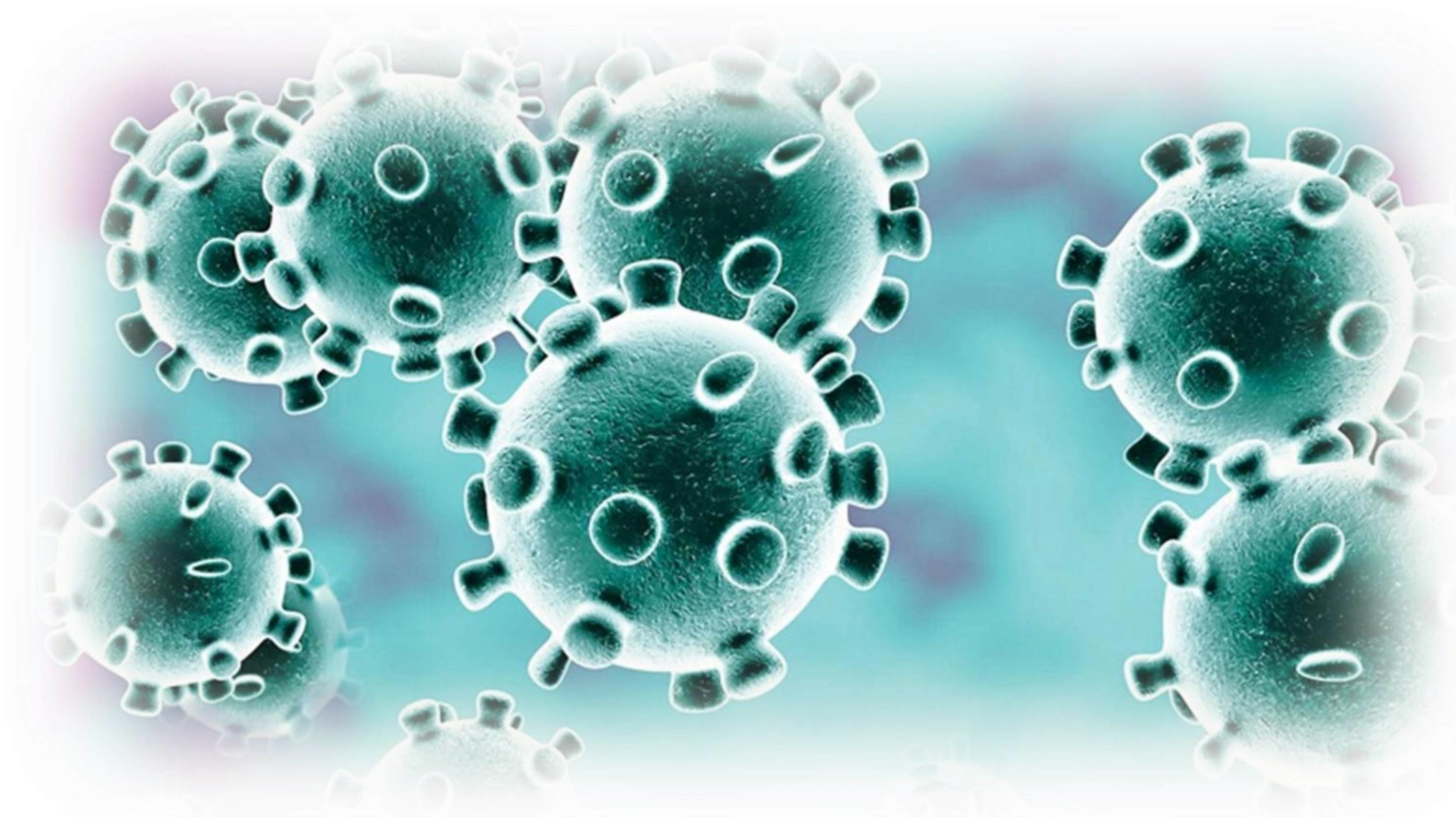
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

novel Coronavirus (2019-nCoV)
කොරෝනා වෛරස



කොරෝනා වෛරසය ශරීරගත වීමෙන් රෝගී වන්නේ කෙසේද?

- ස්වශන මාර්ගයේ රෝගී තත්වක් ඇති කරයි
  උණ හා සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවට සමාන තත්වයකි

- මෙම වෛරසය ශරීරගතවන බොහෝ රෝගීන් සාමාන්‍ය ලෙස සුව වෙයි

  නමුත් සුළු කොටසකට රෝගී තත්වය උත්සන්න වීම නිසා
  නියුමෝනියාව හෝ බ්‍රොන්කයිටිස් තත්වය ඇතී වෙයි
  ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය අඩු වීම එයට ප්‍රධාන ලෙස බලපායි

- වකුගඩු අක්‍රිය වීම සහ

- රෝගී තත්වය උග්‍ර වීමෙන් මරණය
  සිදු විය හැකිය

කොරෝනා වෛරසය ශරීරගත වන්නේ කෙසේද?

ආසාදිත පුද්ගලයන්ගේ කෙළ, සෙම සහ සොටු වල වෛරසය පවතී

කහින විට කිවිසුම් යවන විට
පිට වන සෙම සහ කෙල බිඳිති සමග
වෛරසය බාහිර පරිසරයට පිට වෙයි

- මෙම කෙල සහ සෙම බිඳිති සහිත වාතය ආශ්වාසය කිරීමෙන්

- රෝගියෙකුගේ කෙල හෝ සෙම තැවරුණු ස්ථාන සහ උපකරණ ඇල්ලීමෙන් පසු දෑත් නොසෝදා මුඛය, නාසය හෝ දෑස් ඇල්ලීමෙන්

- රෝගියකු ලගින් ඇසුරු කිරීමෙන්, රෝගියා ඇල්ලීමෙන් සහ අතට අත දීමෙන් නිරෝගී පුද්ගලයින්ගේ ශරීරයට වෛරසය ඇතුල් වෙයි

කොරෝනා වෛරසය ශරීරගත වීමෙන් ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ කවරේද?

- නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම
- හිසරදය
- කැස්ස
- උගුරේ අමාරුව
- උණ
- ස්වශන අපහසුව
- ශරීරයට අපහසුතාවය දැනීම

කොරෝනා වෛරසය බෝවීම වලක්වා ගන්නේ කෙසේද?

1- දෑත් නිතරම පිරිසිදුව තබා ගන්න

නිතරම සබන් දමා දෑත් සෝදන්න
නැතිනම් සනීපාරක්ෂක දියරයක්
(Hand Sanitize) දෑතෙහි ගල්වන්න

- කැස්සකට කිවිසුම් යාමකට පසු
- මුඛය,නාසය හෝ දෑස් ඇල්ලීමට පෙර හා ඇල්ලීමෙන් පසු
- රෝගියෙකුට සාත්තු කිරීමෙන් පසු
- නිවසින් බැහැරව ගොස් නිවසට පැමිණි වහාම
- සුරතල් සතුන් අතගෑමෙන් පසු සහ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම සබන් දමා දෑත් සෝදන්න

කොරෝනා වෛරසය බෝවීම වලක්වා ගන්නේ කෙසේද?

2- කහින විට කිවිසුම් යවන විට ටිෂූ එකකින් හෝ වැලමිට ඇතුල් පැත්තෙන් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කර ගන්න

පාවිච්චි කල ටිෂූ පියන වැසිය හැකි කසල බඳුනකට දමන්න,පසුව සබන් දමා දෑත් සෝදා ගන්න

කොරෝනා වෛරසය බෝවීම වලක්වා ගන්නේ කෙසේද?

3- සෙනඟ ගැවසෙන ස්ථාන වලට යෑමෙන් වලකින්න

4- අත්‍යවශ්‍ය විදෙස් සංචාර වල පමණක් යෙදෙන්න

5- මුඛය නාසය සහ දෑස නිතර නිතර ඇල්ලීමෙන් වලකින්න

6- තැන තැන කෙල ගැසීමෙන් වලකින්න

7- රෝගී පුද්ගලයන් සමග සිදුකරන ලඟ ඇසුර නවතන්න(ඔවුන් සම්පූර්ණ සුව වන තෙක්)

කොරෝනා වෛරසය බෝවීම වලක්වා ගන්නේ කෙසේද?

9- විදෙස් සංචාරයකට පසු සැකයක් ඇත්නම් හෝ රෝග ලක්‍ෂණ පවතී නම් වහාම ළඟම පිහිටි රජයේ රෝහල වෙත යන්න

10- සංචාරය කල ස්ථාන සහ ඇසුරු කල අය පිළිබඳව නිවැරදි තොරතුරු ඔබේ වෛද්‍යවරයාට පවසන්න

11- ශරීරයේ ප්‍රත්ශක්තිය නංවාලීම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගන්න

11- රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී විශ්ව ආරක්‍ෂණ ක්‍රම පිළිපදින්න

ආසාදිත රෝගීන්ට නේවාසික ප්‍රතිකාර සඳහා වෙන් කර ඇති රෝහල් පිළිබඳව ඔබ දැනුවත්ද?

- ජාතික බෝවන රෝග විද්‍යායතනය(IDH රෝහල),අංගොඩ
- උතුරු කොළඹ මහ රෝහල,රාගම
- දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල,ගම්පහ
- දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල,මීගමුව
- ජාතික රෝහල,නුවර
- ශික්ෂණ රෝහල,කරාපිටිය
- ශික්ෂණ රෝහල,අනුරාධපුර
- ශික්ෂණ රෝහල,යාපනය
- ශික්ෂණ රෝහල,කුරුණෑගල
- පළාත් මහ රෝහල,රත්නපුර
- ශික්ෂණ රෝහල,මඩකලපුව
- පළාත් මහ රෝහල, බදුල්ල

කොරෝනා ආසාදනය පිළිබදව නිවැරදි තොරතුරු ලබාගත හැක්කේ කාගෙන්ද?

පහත අංක වලට අමතන්න

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - 071 010 7107

"සුවසැරිය" Online සේවය

වසංගත රෝග අංශය - 011 269 5112

නිරෝධායන අංශය - 011 211 2705

ආපදා කළමනාකරන අංශය - 011 307 1073

දැණුවත් වෙමු - ක්‍රියාත්මක වෙමු
කොරෝනා පරදමු - ජීවිත රැකගමු

ස්තූතියි