

# කොවිඩ් 19 සහ SARS-CoV-2

වෛරසය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සහ ආරක්ෂා වීම



A Publication by the OUSL COVID-19  
Response Task Force

## පටුන

පූර්විකාව .....	3
1 කොටස - කොවිඩ් 19 යනු කුමක්ද? (රෝගය පිළිබඳ හැඳින්වීම) .....	3
- කොවිඩ් 19 ආසාදනය.....	3
- රෝග ලක්ෂණ.....	4
මෙම රෝගය මිනිස් සිරුරට බලපාන්නේ කෙසේද?.....	5
රෝගයේ සංකූලතා (කොවිඩ් 19 වෛරසයේ දිගු කාලීන බලපෑම්).....	5
වෛරසයේ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය පාරිසරික සාධක.....	5
වෛරසයේ බරපතලකම (වෛරසයේ ප්‍රබලතාවය).....	6
කොවිඩ් 19 වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වන ආකාරය.....	6
ආසාදනය වීමේ වැඩි අවදානමක් සහිත පුද්ගලයින්.....	6
2 කොටස - කොවිඩ් 19 සන්දර්භය තුළ ජනතාවට වැදගත් පාරිභාෂික ශබ්දමාලාව.....	7
හුදකලාවීම:.....	7
නිරෝධායනය:.....	7
වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වන ක්‍රම:.....	8
ක්ෂණික ප්‍රතිදේහජනක පරීක්ෂණය (Rapid Antigen Test) .....	8
පී.සී.ආර් පරීක්ෂණය (Polymerase Chain Reaction).....	9
විෂබීජහරණය සහ විෂබීජ නාශක:.....	9
සනීපාරක්ෂක ක්‍රියාවලිය සහ සනීපාරක්ෂක දියර:.....	10
රෝග ලක්ෂණ රහිත අවස්ථා සහ පූර්ව රෝග ලක්ෂණ සහිත අවස්ථා:.....	10
3 කොටස - රෝගය කළමනාකරණය කිරීම.....	11
කොවිඩ් 19 රෝගීන් නිවෙස් තුළ කළමනාකරණය කිරීම.....	11
කොවිඩ් 19 වැළඳුණු රෝගියෙකු නිවසේදී රැකබලා ගන්නේ නම් නිවසේ සිටින අනෙක් පුද්ගලයින් රෝගය වැළඳීමෙන් වළකවා ගැනීම සඳහා කළ යුත්තේ කුමක් ද?.....	12
කොවිඩ් 19 වැළඳුණු රෝගීන් කොපමණ කාල සීමාවක් නිවසේ රැඳී සිටීම සහ හුදකලා වීම කළ යුතු ද?.....	14
කොවිඩ් 19 රෝගය හඳුනා ගැනීම සඳහා සිදු කළ යුතු රසායනාගාර පරීක්ෂණ සහ මෙම පරීක්ෂණ සිදු කළ යුතු කාල සීමාව.....	14
4 කොටස - ආසාදනය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා මහජනතාව විසින් ගත යුතු පූර්වාරක්ෂක/ වැළැක්වීමේ පියවර .....	15
මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම:.....	15
විධිමත් දැන් සේදීමේ තාක්ෂණික ක්‍රම අනුගමනය කිරීම:.....	23
අවශ්‍ය පරිදි සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යය භාවිත කිරීම.....	26
අවශ්‍ය වූ විට විෂබීජ නාශක භාවිතය.....	27
නිර්දේශිත ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම.....	29
එන්නත ලබා ගැනීම.....	30
C 3 ස්ථාන වලට යාමෙන් වළකින්න - ජනාකීර්ණ ස්ථාන, සමීප සම්බන්ධතා සහිත ස්ථාන, සීමා සහිත සහ වැසුණු ස්ථාන (Crowded places, Close-contact settings, Confined and enclosed spaces) .....	33
5 කොටස - කොවිඩ් 19 සම්බන්ධයෙන් මිනිසුන් තුළ ඇති වැරදි වැටහීම්.....	34
6 කොටස- විශේෂයෙන් කොවිඩ් 19 සන්දර්භය තුළ පුද්ගලයින්ට දෛනික දින වර්ෂාව තුළ දැන ගත යුතු හා පුරුදු විය යුතු වැදගත් කරුණු.....	36
ඇමුණුම්.....	38

## සුර්විකාව

කොවිඩ් 19 වසංගතය හේතුවෙන් මුළු ලෝකයම අභියෝගයට ලක්ව ඇති බැවින් වෛරසය සහ රෝගය පිළිබඳ විශාල තොරතුරු ප්‍රමාණයක් දැන ගැනීමේ නැවුම් අභියෝගයට අපි මුහුණ දෙන්නෙමු. කොවිඩ් 19 පිළිබඳ විශාල තොරතුරු ප්‍රමාණයක් දිනපතා මිනිසුන්ට දැන ගැනීමට ලැබෙන අතර ඉන් සෑම තොරතුරක්ම විශ්වාසදායක නොවේ. ඇතැම් තොරතුරු අසත්‍ය සහ නොමඟ යවන සුළු බැවින් හානිකර විය හැකිය. සාමාන්‍ය ජනතාව අතර සාවද්‍ය තොරතුරු වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වීම සුදුසු පියවර ගත යුතු බරපතල ගැටළුවකි. එම නිසා, කොවිඩ් 19 වසංගතයට අදාළ විශ්වසනීය හා නිවැරදි කරුණු මෙන්ම ඊට අදාළ සෞඛ්‍ය උපදෙස් විශ්වාසදායක ප්‍රභවයකින් ලබා ගැනීම කාලීන අවශ්‍යතාවකි.

එම නිසා, කොවිඩ් 19 වසංගතය පිළිබඳ මහජනතාව දැනුවත් කිරීමට කොවිඩ් 19 වෛරසය සහ රෝගයේ තත්ත්වය පිළිබඳ විශ්වාසදායක තොරතුරු මූලාශ්‍රයක් වශයෙන් සවිස්තරාත්මක ලේඛනයක් සකස් කිරීමට ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලයීය කොවිඩ් 19 කාර්ය සාධක බලකායේ අනු කමිටුව තීරණය කර ඇත. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) විසින් සපයන ලද යාවත්කාලීන තොරතුරු සහ මාර්ගෝපදේශ පදනම් කරගනිමින් මෙම ලේඛනය සකස් කර ඇත. මෙම දැනුම ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලයීය ප්‍රජාවට ප්‍රයෝජනවත් වන අතර කාර්ය මණ්ඩලය සහ මහජනතාව අතර වෛරසය ව්‍යාප්ත වීම අවම කිරීමට උපකාරී වනු ඇතැයි අපි බලපොරොත්තු වන්නෙමු.

## 1 කොටස - කොවිඩ් 19 යනු කුමක්ද?

- කොවිඩ් 19 ආසාදනය

කොවිඩ් 19 යනු වෛරස් ආසාදනයකි. මෙම රෝගය මාරාන්තික වත් අතර SARS-CoV-2 නව කොරෝනා වෛරසය මගින් ඇති වේ. මෙම වෛරස් ආසාදනය ප්‍රථමයෙන් වාර්තා වූයේ 2019 දෙසැම්බර් 31 වන දින මහජන චීන සමූහාණ්ඩුවේ වූහාන් නගරයේදී ය. චීනයේ වූහාන්හි දී වෛරසයක් මගින් පෙනහළු ආසාදනය වන “වෛරස් නියුමෝනියා” තත්ත්වයක් පිළිබඳ සිදුවීම් කිහිපයක් සම්බන්ධ වාර්තාවක් මගින් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මෙම නව වෛරසය පිළිබඳ ප්‍රථම වරට දැනුවත් විය. කොවිඩ් 19 සඳහා තක්සේරු කරන ලද වර්ධන කාලය (incubation period) දින 4 සිට දින 5ක් දක්වා වන මධ්‍ය කාලීන වර්ධන කාලයක් (median incubation period) සමග නිරාවරණය වූ දින සිට දින 14ක් දක්වා වේ. රෝගයේ වර්ණාවලිය/ අඛණ්ඩ පැවැත්ම රෝග ලක්ෂණ රහිත ආසාදනයක් සිට උග්‍ර ශ්වසන අපහසුතා සින්ඩ්‍රෝමය සහිත දරුණු නියුමෝනියාව සහ මරණය දක්වා පරාසයක පවතී.

• රෝග ලක්ෂණ

කොවිඩ් 19 වෛරසයෙහි වඩාත් පොදු රෝග ලක්ෂණ:

- උණ (අධික ශරීර උෂ්ණත්වය)
- වියළි කැස්ස
- තෙහෙට්ටුව (වෙහෙස)

කොවිඩ් 19හි අවම වශයෙන් පොදු රෝග ලක්ෂණ: මෙම රෝග ලක්ෂණ ඇතැම් රෝගීන්ට බලපායි.

- රසය හෝ සුවඳ නොදැනීම
- නාසය සිරවීම
- Conjunctivitis (රතු ඇස් ලෙස ද හැඳින්වෙන අක්ෂි ආසාදනය වීම)
- උගුර වණ වීම
- හිසරදය
- මාංශ පේශී හෝ සන්ධි වේදනාව
- විවිධ වර්ගයේ සමේ කුශ්ඨ
- ඔක්කාරය හෝ වමනය පාවනය
- තෙහෙට්ටුව (වෙහෙස)
- පාවනය
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ කරකැවිල්ල (වෙච්චීම හෝ හිසරදය සමඟ සිතල)

දරුණු කොවිඩ් 19 රෝගයේ වඩාත් පොදු ලක්ෂණ:

- හුස්ම හිරවීම සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව
- ආහාර රුචිය නොමැතිවීම
- ව්‍යාකූලත්වය
- නිතර පපුවේ වේදනාව හෝ පීඩනය
- අධික උෂ්ණත්වය (සෙල්සියස් 38ට වැඩි)

කොවිඩ් 19හි අවම වශයෙන් පොදු රෝග ලක්ෂණ: මෙම රෝග ලක්ෂණ ඇතැම් රෝගීන්ට බලපායි.

- නුරුස්නා බව (සංවේදී හා කිපෙන සුළු)
- ව්‍යාකූලත්වය
- සිහි මද ගතිය (ඇතැම් විට හදිසි ආබාධ සමඟ සම්බන්ධ වේ)
- සාංකාව
- විෂාදය
- අක්‍රමවත් නින්ද
- ආසානය, මොළය ඉදිමුම, ව්‍යාකූලත්වය (අවිචේකී බව සහ මංමුළාව ) සහ ස්නායු වලට හානි වීම වැනි වඩාත් දරුණු හා දුර්ලභ ස්නායු සංකූලතා.

**මෙම රෝගය මිනිස් සිරුරට බලපාන්නේ කෙසේද?**

SARS-CoV-2 වෛරසය (කොවිඩ් 19 වෛරසය ) මුඛය, නාසය හෝ ඇස් හරහා මිනිස් සිරුරට ඇතුළු විය හැකිය. වෛරසය ඇතුළු වූ පසු එය ශ්වසන මාර්ගය හරහා මුඛය, නාසය සහ උගුර ඇතුළු වාතය ගමන් කරන මාර්ග හරහා පෙනහළු දක්වා පහළට ගමන් කරයි. එවිට පෙනහළු තුළ ඉදිමුම සහිත දැවිල්ලක් ඇති වී හුස්ම ගැනීම අපහසු වේ. මෙම තත්වය හේතුවෙන් නියුමෝනියාව ඇති විය හැකි අතර එමඟින් රුධිරය විසින් ඔක්සිජන් සහ කාබන් ඩයොක්සයිඩ් හුවමාරු කර ගන්නා පෙනහළු අභ්‍යන්තරයෙහි ඇති කුඩා වාත කෝශවල (alveoli) ආසාදන තත්වයක් ඇති වේ. එම නිසා, පෙනහළුවල ඇති කුඩා වායු කෝශ ආසාදනය වීමෙන් මිනිස් සිරුරේ ගැස් හුවමාරුවට බාධා ඇති වන අතර එමඟින් සිරුරට ඔක්සිජන් උණකාමයක් ඇති වී ආසාදිත පුද්ගලයාට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයක් ඇති වේ.

**රෝගයේ සංකූලතා (කොවිඩ් 19 වෛරසයේ දිගු කාලීන බලපෑම්)**

SARS-CoV-2 වෛරසය (කොවිඩ් 19) වෛරසය මඟින් පෙනහළු එකකට හෝ පෙනහළු දෙකටම නියුමෝනියාව වැනි බරපතල සංකූලතා ඇති කළ හැකිය. මීට අමතරව, කොවිඩ් 19 වෛරසය මඟින් හෘදය, අක්මාව, වකුගඩු, ස්නායු පද්ධතිය, මොළය සහ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට ද හානි සිදු කළ හැකිය. එය ඇතැම් පුද්ගලයින්ගේ රුධිරයට සහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට ද බලපෑම් එල්ල කරයි. එම නිසා කොවිඩ් 19 මඟින් හෘදය, වකුගඩු, හෝ බහු අවයව අක්‍රිය වීම සිදු විය හැකි අතර එමඟින් මරණයට පත් වීම ද සිදු වේ. කෙසේ වෙතත්, ඇතැම් පුද්ගලයින්ට අනෙක් අයට වඩා දරුණු සංකූලතා ඇති වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත.

**වෛරසයේ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය පාරිසරික සාධක**

මෑත කාලීන විද්‍යාත්මක සාක්ෂිවලට අනුව, කොවිඩ් 19 වෛරසය සෑම ප්‍රදේශයකම පැවතිය හැකිය. දේශගුණය කුමක් වුවත්, උණුසුම් හා තෙත් දේශගුණයක් තුළ වෛරසයට නොනැසී පැවතිය හැකිය. කොවිඩ් 19 වෛරසය ජලයේ සහ අපජලය තුළ පැවතීම පිළිබඳ මේ දක්වා සාක්ෂි නොමැත. කොවිඩ් 19 පැවතිය හැකි පාරිසරික සාධකය වුවුලත් වුවත් වෛරසය මිනිස් සිරුරට ඇතුළු වන්නේ වෙනත් අතරමැදි සත්වයෙකු මාර්ගයෙන් වේ. මෙම අතරමැදි සතුන්, ගෘහස්ත සතෙකු, වන සතෙකු හෝ මෙතෙක් හඳුනාගෙන නොමැති ගෘහාශ්‍රිත වන සතෙකු විය හැකිය. මෑත කාලීන අධ්‍යයනයන් මඟින් ඉස්මතු කර දැක්වූ පරිදි කොවිඩ් 19 වෛරසය විවිධ පෘෂ්ඨයන්හි විවිධ කාල පරාසයන් තුළ පැවතිය හැකිය. වෛරසය පැය 72ක් දක්වා ප්ලාස්ටික් හා මල නොබැඳෙන වානේ පෘෂ්ඨයක පැවතිය හැකි අතර තඹ පෘෂ්ඨයක පැය 4ක් දක්වාත් කාර්ඩ්බෝර්ඩ් පෘෂ්ඨයක පැය 24ක් දක්වාත් නොනැසී පැවතිය හැකිය.

**වෛරසයේ බරපතලකම (වෛරසයේ ප්‍රබලතාවය)**

කොවිඩ් 19 වෛරසය මිනිස් සිරුරේ නිරෝගී සෛලවලට බලපෑම් එල්ල කරන අතර ශ්වසන මාර්ගයේ ඇති දේහ සෛල, විශේෂයෙන් නිරෝගී සෛල ආසාදනය කරයි. නියුමෝනියාව වැනි අනෙකුත් වෛරස්වලට වඩා වෛරසය වාතය හරහා ගැඹුරට ගමන් කිරීමට වැඩි ප්‍රවණතාවයක් ඇත. වෛරසය ශරීරය ආක්‍රමණය කර ශරීරය පුරා වේගයෙන් දෙගුණ වෙමින් අනෙකුත් අවයව පද්ධතිවලටද බලපෑම් එල්ල කරයි. එම නිසා, ශ්වසන පද්ධතියට අමතරව ශරීරයේ විවිධ අවයව පද්ධති තුළ අනපේක්ෂිත සංකූලතා ඇති විය හැකිය.

**කොවිඩ් 19 වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වන ආකාරය**

SARS-CoV-2 වෛරසය (කොවිඩ් 19) විවිධ ක්‍රම හරහා පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වේ. කැස්ස, කිවිසුම් යාමේදී හෝ කතා කිරීමේදී ශ්වසන ශ්‍රාවයන් සහිත දියර අඩංගු කුඩා අංශු ස්වරූපයෙන් හෝ පිටතට නිකුත් වන කෙල මගින් ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ ප්‍රාශ්වාසය හරහා වෛරසය ප්‍රධාන වශයෙන් ව්‍යාප්ත විය හැකිය. ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් බැහැර කෙරෙන මෙම කුඩා අංශු විශාල ශ්වසන ජල බිඳිති සිට කුඩා ජල බිඳිති (aerosols) දක්වා පරාසයක පවතී. වර්තමාන අධ්‍යයනවලින් පෙනී යන පරිදි ඔබ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති ආසාදිතයෙකුට සමීපව (මීටර් 1ක් ඇතුළත ) සිටින විට ඔබේ ඇස්, මුඛය හෝ නාසය හරහා මෙම බිඳිති හෝ කුඩා ජල බිඳිති ආශ්වාස කිරීම හෝ ඇතුළු වීම සිදු විය හැකිය. විශාල ජල බිඳිති වේගයෙන් තැන්පත් විය හැකි අතර වෛරසය අඩංගු කුඩා ජල බිඳිති වාතය තුළ බොහෝ වේලාවක් රැඳී ඇති අතර මීටරයකට වඩා දුරක් ගමන් කළ හැකිය. එම නිසා, මිනිසුන් වැඩි වේලාවක් ගත කරන අඩු වාතාශ්‍රයක් ඇති හෝ බොහෝ පිරිසක් එක් රැස් වන ගෘහස්ථ ස්ථානවල කොවිඩ් 19 වෛරසය වේගයෙන් ව්‍යාප්ත විය හැකිය.

කොවිඩ් 19 සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි අනෙක් ක්‍රමය නම් අපිරිසිදු පෘෂ්ඨයක් හරහා වේ. වෛරසය සහිත පෘෂ්ඨයක් ස්පර්ශ කරන අයෙකු දැන් සේදීමකින් තොරව ඇස්, නාසය හෝ මුඛය ස්පර්ශ කළ හොත් ඔවුන්ට වෛරසය ආසාදනය විය හැක.

**ආසාදනය වීමේ වැඩි අවදානමක් සහිත පුද්ගලයින්**

වර්තමාන සාක්ෂිවලට අනුව වයස අවුරුදු 60ට වැඩි පුද්ගලයින්, අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, වකුගඩු අක්‍රිය වීම, හෘද රෝග, පෙනහළු රෝග, පිළිකා රෝග සහ ස්ප්‍රුලභාවය වැනි වෛද්‍ය ගැටළු ඇති පුද්ගලයින් කොවිඩ් 19 ආසාදනය වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති බවත් දැඩි සත්කාර අවශ්‍ය වන බරපතල තත්ත්වයන් දක්වා රෝගය උත්සන්න වීමත් පෙන්නුම් කරයි

## 2 කොටස - කොවිඩ් 19 හා සම්බන්ධ වැදගත් පාරිභාෂික ශබ්දමාලාව

සාමාන්‍ය ජනතාවට අළුත් වූ තාක්ෂණික යෙදුම් කොවිඩ් 19 සන්දර්භය තුළ බොහෝ විට භාවිතා වේ. කොවිඩ් 19 රෝගය කළමනාකරණය කිරීම, අවදානම අවම කිරීම සඳහා ගත යුතු පියවර සහ මහජනතාව විසින් අනුගමනය කළ යුතු කොවිඩ් 19 වැළැක්වීමේ පියවර ඇතුළු තොරතුරු හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා මෙම යෙදුම්වල අර්ථයන් අවබෝධ කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එම නිසා, මෙම කොටස මඟින් කොවිඩ් 19 රෝගී තත්ත්වය පිළිබඳ ඔබගේ දැනුවත්භාවය වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වන නව යෙදුම් කිහිපයක් හඳුන්වා දෙනු ලැබේ.

- හුදකලාවීම
- නිරෝධායනය
- වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වීම
- ක්ෂණික ප්‍රතිදේහ පරීක්ෂාව
- පී.සී.ආර් පරීක්ෂණය
- විෂබීජහරණය සහ විෂබීජ නාශක
- සනීපාරක්ෂාව සහ විෂබීජ නාශක දියර
- රෝග ලක්ෂණ රහිත අවස්ථා සහ පූර්ව රෝග ලක්ෂණ

### හුදකලාවීම:

හුදකලාවීම යන වචනයේ අර්ථය අන් අයගෙන් වෙන්ව සිටීමයි. මෙය ඕනෑම බෝවන රෝගයක් ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා භාවිත කරන ක්‍රමයකි. කොවිඩ් 19 රෝගය කළමනාකරණය කිරීමේදී, කොවිඩ් 19 රෝග ලක්ෂණ සහිත හෝ වෛරසය ආසාදිත බවට තහවුරු වූ පුද්ගලයින් සඳහා හුදකලාවීම භාවිත කෙරේ. ඔබට කොවිඩ් 19 රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම්, ඔබ අවම වශයෙන් දින 10ක් හා රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව දින 3ක් හුදකලාවීම සිදු කළ යුතුය. ඔබ ආසාදිතයෙකු වුවද රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් නොකරන්නේ නම් ඔබ ආසාදිතයෙකු බවට තහවුරු වූ දින සිට දින 10ක් හුදකලා විය යුතුය. ඔබට රෝහලක හුදකලාවීම සිදු නොකළ හැකිනම් සහ කොවිඩ් 19 දරුණු රෝගී තත්ත්වයක් ඇති වීමේ ඉහළ අවදානම් කණ්ඩායමකට අයත් නොවන්නේ නම් ඔබේ නිවසේදී හුදකලාවීම සිදු කළ හැකිය. කෙසේ වෙතත් නිවසේදී හුදකලා වන කාලය අතරතුර ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ හෝ ඔබේ නිවසේ පදිංචි වෙනත් කිසිදු අයෙකු සමඟ කිසිදු සම්බන්ධතාවක් නොපැවැත්විය යුතුය. ඔබ නිවසේදී හුදකලා වී සිටිනවා නම් එය වෛද්‍ය අධීක්ෂණය යටතේ සිදු කළ යුතුය.

### නිරෝධායනය:

මෙය ආසාදනය වීම වැළැක්වීමේ එක් ක්‍රමයකි. නිරෝධායනය යනු ඔබ වෛරසයට හෝ ආසාදිත පුද්ගලයෙකුට නිරාවරණය වී ඇති නිසා ඔබට අසාදනය විය හැකි බැවින් ඔබ අන් අයගෙන් වෙන්ව සිටීමයි. නිරෝධායනය භාවිත කරනුයේ කොවිඩ් 19 ඇති කරන SARS-CoV-2 වෛරසය ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ අශ්‍රිතයෙකු වී ඇති ඕනෑම අයෙකු සඳහා වන අතර ආසාදිතයාට රෝග ලක්ෂණ සහිත වුවත් රහිත වුවත් නිරෝධායනය වීම සිදු කළ යුතුය. කොවිඩ් 19 අසාදනය සඳහා නිරෝධායනය වීම දින 14ක් සඳහා නියමිත ස්ථානයක දී හෝ නිවසේදී සිදු කළ හැකිය.

**වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වන ක්‍රම:**

සම්ප්‍රේෂණය වීම යනු ව්‍යාප්ත වීම හෝ එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට ගමන් කිරීමයි. වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වීම යනු වෛරසය එක් ස්ථානයක සිට තවත් එක් ස්ථානයකට ගෙන යාම හෝ එක් අයෙකුගෙන් තවත් අයෙකුට ව්‍යාප්ත වීමයි. SARS-CoV-2 වෛරසය කොවිඩ් 19 වෛරසය ආසාදනය එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වීමට/ ව්‍යාප්ත වීමට හේතු වන ආකාරය අවබෝධ කර ගැනීම කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. සෑක සහිත රෝගීන් හැකි ඉක්මනින් හඳුනා ගැනීම, ආසාදනය වීමේ අවස්ථා පරීක්ෂා කිරීම සහ හුදකලා කිරීම මඟින් සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළැක්වීම වඩාත් හොඳින් සාක්ෂාත් කර ගත හැකිය. මීට අමතරව, ආසාදිත පුද්ගලයින්ගේ සමීප ආශ්‍රිතයින් හඳුනා ගැනීම ඉතා වැදගත් වන අතර එමඟින් තවදුරටත් වෛරසය ව්‍යාප්ත වීම සහ සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔවුන් නිරෝධායනයට යොමු කළ හැකිය.

**ආසාදිත පුද්ගලයින් විසින් වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය කරන කාල සීමාව**

අසාදිත පුද්ගලයින් රෝග ලක්ෂණ සහිත වුවත් රහිත වුවත් ඔවුන්ගෙන් වෛරසය වෙනත් අයට ව්‍යාප්ත වීම සිදු විය හැකිය. රසායනාගාර දත්තවලට අනුව ආසාදිත පුද්ගලයින්ට රෝග ලක්ෂණ ඇති වීමට පෙර (රෝග ලක්ෂණ ඇති වීමට දින 2කට පෙර) සහ ඔවුන්ට රෝගය වැළඳුන මුල් අවධියේදී ඔවුන්ගෙන් රෝගය ව්‍යාප්ත වීම සිදු විය හැකිය. රෝගය දරුණු ලෙස වැළඳී ඇති පුද්ගලයින්ගෙන් දිගු කලක් ආසාදනය ව්‍යාප්ත වීම සිදු විය හැකිය.

රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන ආසාදිතයෙකුට වෛරසය අනෙක් අයට සම්ප්‍රේෂණය කළ හැකි වුවත් එය කොපමණ කාලයක් සිදු වේද යන්න පිළිබඳව නිශ්චිතව කිව නොහැකි අතර ඒ පිළිබඳව වැඩි දුර පර්යේෂණ සිදු කිරීම කළ යුතු වේ.

**ක්ෂණික ප්‍රතිදේහජනක පරීක්ෂණය (Rapid Antigen Test)**

කොවිඩ් 19 ක්ෂණික ප්‍රතිදේහජනක පරීක්ෂණය යනු human nasopharyngeal swab නිදර්ශකයේ SARS-CoV-2 වෛරස ප්‍රෝටීන (ප්‍රතිදේහජනක ලෙස හැඳින්වෙන) හඳුනා ගැනීම සඳහා සිදු කරන රෝග විනිශ්චය කිරීමේ පරීක්ෂණයකි. (මෙම පරීක්ෂණය ක්ෂණික රෝග විනිශ්චය කිරීමේ පරීක්ෂණය ලෙස ද හැඳින්වේ – RDT) (මෙම පරීක්ෂණය ක්ෂණික රෝග විනිශ්චය කිරීමේ පරීක්ෂණය ලෙස ද හැඳින්වේ) පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල විනාඩි 15-20 අතර කාලයක් තුළ ලබා ගත හැකිය. නාසයෙන් සහ/ හෝ උගුරෙන් සාම්පල එකතු කරනු ලැබේ. මෙම පරීක්ෂණ පී.සී.ආර් පරීක්ෂණවලට වඩා ලාභදායී වන අතර පී.සී.ආර් පරීක්ෂණය හා සසඳන විට සාමාන්‍යයෙන් අඩු නිරවද්‍යතාවයකින් යුක්ත වුවත් ප්‍රතිඵල වඩාත් ඉක්මනින් ලබා දෙනු ලැබේ. ප්‍රජාව තුළ වෛරස වැඩි ප්‍රමාණයක් සංසරණය වන විට මෙන්ම ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් වෛරසය ව්‍යාප්ත වීමේ වැඩි අවස්ථාවක් පවතින කාල සීමාව තුළ ලබා ගත් සාම්පල මඟින් ක්ෂණික ප්‍රතිදේහ පරීක්ෂණය හොඳින් සිදු කළ හැක. කෙසේ වෙතත්, කුමන පරීක්ෂණය සිදු කළ යුතු ද පිළිබඳ තීරණය කිරීම සඳහා විශේෂඥ උපදෙස් අනුගමනය කිරීම වඩාත් සුදුසු වේ.



**පී.සී.ආර් පරික්ෂණය (Polymerase Chain Reaction)**

පී.සී.ආර් පරික්ෂණය (Polymerase Chain Reaction) යනු SARS-CoV-2 වෛරසය හඳුනා ගැනීම සහ ආසාදනයට ලක් වී ඇති බවට තහවුරු කිරීම සඳහා භාවිත කරන තවත් රෝග විනිශ්චය කිරීමේ පරික්ෂණයකි. මෙය බොහෝ විට භාවිත කරනු ලබන අණුක පරික්ෂණයයි. මෙහි ප්‍රතිඵලය ක්ෂණික ප්‍රතිදේහ පරික්ෂාවේ ප්‍රතිඵලයට වඩා නිවැරදි වේ. මෙහිදී නාසයෙන් සහ/හෝ උගුරෙන් සාම්පල එකතු කරනු ලැබේ. පී.සී.ආර් පරික්ෂණය මගින් වෛරස් ජානමය ද්‍රව්‍ය හඳුනාගත හැකි මට්ටමට වර්ධනය කර සාම්පලයේ වෛරසය හඳුනා ගනු ලබයි. මෙම හේතුව නිසා, සාමාන්‍යයෙන් වෛරසයට නිරාවරණය වී දින කිහිපයක් ඇතුළත සහ රෝග ලක්ෂණ මතු විය හැකි කාල සීමාව තුළ දී සක්‍රීය ආසාදනයක් තහවුරු කිරීම සඳහා පී.සී.ආර් පරික්ෂණයක් භාවිත කෙරේ.

**මෙම පරික්ෂණය සිදු කළ යුතු කාල සීමාව සහ පුද්ගලයින්.**

රෝග ලක්ෂණ සහිත ඕනෑම අයෙකු හැකි තාක් පරික්ෂා කළ යුතුය. රෝග ලක්ෂණ නොමැති වුවත් ආසාදිත හෝ ආසාදිතයෙකු විය හැකි පුද්ගලයකු සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වූ පුද්ගලයින් ද පරික්ෂණය සිදු කිරීම සඳහා සලකා බැලිය හැකිය.

පරික්ෂණ ප්‍රතිඵල ලැබෙන තුරු ඔහු/ ඇය අන් අයගෙන් වෙන්ව හුදකලා විය යුතුය. මෙය ආසාදනය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ගත යුතු ඉතා වැදගත් පියවරකි. පරික්ෂණ ධාරිතාව සීමිත වන විට, ආසාදනයට ලක් වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති සෞඛ්‍ය සේවකයින්, වයස්ගත පුද්ගලයින් වැනි දරුණු රෝගාබාධ සඳහා වැඩි අවදානමක් ඇති පුද්ගලයින්, දියවැඩියාව, වකුගඩු රෝග සහ නිදන්ගත ශ්වසන රෝග වැනි නිදන්ගත රෝග සඳහා දීර්ඝ කාලීනව ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා පුද්ගලයින් සහ වැඩිහිටි නිවාසවල ජීවත් වන පුද්ගලයින් සඳහා ප්‍රථමයෙන් පරික්ෂණ සිදු කළ යුතුය.

**විෂබීජහරණය සහ විෂබීජ නාශක: (Disinfection and disinfectant)**

විෂබීජහරණය යනු බැක්ටීරියා, වෛරස් සහ දිලීර වැනි (හානිකර කාරක) විෂබීජ සාන්ද්‍රණ විනාශ කිරීම, නැති කිරීම, අක්‍රීය කිරීම හෝ සැලකිය යුතු ලෙස අවම කිරීම සඳහා සිදු කරන ක්‍රියාවලියකි. විෂබීජ නාශක යනු විශේෂයෙන් දෘඩ පෘෂ්ඨයක් සහ ජලයේ විෂබීජහරණයට කිරීමට (හානිකර විෂබීජ විනාශ කිරීමට) භාවිතා කරන රසායනික ද්‍රව්‍යයක් වේ. විෂබීජහරණය කිරීමේදී ද්‍රව්‍යයන් හෝ දැත් පිරිසිදු කිරීමට වඩා ප්‍රබල රසායනික ද්‍රව්‍ය කිහිපයක භාවිත කෙරේ. විෂබීජහරණය කිරීම ඔබගේ පිරිසිදු කිරීමේ දින වර්ෂාවේ සාමාන්‍ය අංගයක් නොවේ. එසේ නම් ඔබ ගෘහස්ථ පරිසරය තුළ විෂබීජ නාශක භාවිත කළ යුත්තේ කුමන අවස්ථාවල ද? ඔබේ නිවසේ ඇති වැසිකිළි හෝ සින්ක් වැනි විෂබීජ (වෛරස් හා බැක්ටීරියා වැනි හානිකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්) ඇති විය හැකි ස්ථාන ඔබ විසින් විෂබීජහරණයට කළ යුතුය. දොර අගුල් සහ කරාම වැනි නිරන්තරයෙන් ස්පර්ශ වන ස්ථාන විෂබීජහරණය කිරීම ද කළ යුතුය.

කෙසේ වෙතත් විෂබීජ නාශක අධික ලෙස භාවිතය හානිකර සෞඛ්‍ය හා පාරිසරික ප්‍රතිවිපාකවලට හේතු වනු ඇත.

**සනීපාරක්ෂක ක්‍රියාවලිය සහ සනීපාරක්ෂක දියර: (Sanitization and sanitizers)**

සනීපාරක්ෂක ක්‍රියාවලිය යනු යම් පෘෂ්ඨයක් හෝ කොටසක් පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් වන අතර එමඟින් පෘෂ්ඨය මත ඇති විෂබීජ සංඛ්‍යාව ආරක්ෂිත මට්ටමකට අවම කරන අතර එමඟින් එය බැක්ටීරියා රහිත කර මිනිස් සිරුරට ආසාදනය විය හැකි සහ රෝග වර්ග සඳහා හේතු වන සියලුම වර්ගයේ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සහ වෛරස් වර්ග මූලිකව පිරිසිදු කරයි. සනීපාරක්ෂක ක්‍රියාවලිය මඟින් මිනිස් සිරුරට හානියක් නොවන රසායනික ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කරගනිමින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කරයි. රසායනික ද්‍රව්‍ය මනින ලද ප්‍රමාණවලින් භාවිත කරන අතර සනීපාරක්ෂක දියර සකස් කිරීම සඳහා ජලය හෝ වෙනත් තනුක කාරක භවිතයෙන් තනුක කර ඇත. සනීපාරක්ෂක දියර යනු සම සහ ද්‍රව්‍යයන් මත ඇති විෂබීජ විනාශ කිරීමට (පිරිසිදු කිරීම/ ඉවත් කිරීම) සඳහා භාවිත කරන ද්‍රව්‍යයකි. සනීපාරක්ෂක ක්‍රියාවලිය සාමාන්‍යයෙන් විෂබීජහරණය කිරීමට වඩා සරල ක්‍රියාවලියක් වේ. දැන් සනීපාරක්ෂක ක්‍රියාවලියට ලක් කිරීම යනු ඕනෑම ආසාදනයට ලක් වූ පෘෂ්ඨයක්, සතුන් හෝ මිනිසුන් ස්පර්ශ වීම හරහා බෝවන විෂබීජ (ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්) මඟින් ආසාදනය විය හැකි දැන් පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලියකි

රෝග පාලනය කිරීම සහ වැළැක්වීමේ මධ්‍යස්ථානයට (Center for Disease Control and Prevention) අනුව, සනීපාරක්ෂාව සැලසීම යනු පිරිසිදු කිරීමෙන් විෂබීජ සංඛ්‍යාව ආරක්ෂිත මට්ටමකට අඩු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කිරීම යනු පෘෂ්ඨයක හෝ ද්‍රව්‍යයන් මත ඇති විෂබීජවලින් සියයට 100%කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් විනාශ කිරීමයි. මෙහිදී විෂබීජ විනාශ කිරීම සඳහා රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිත කෙරේ. විෂබීජහරණය කිරීම මඟින් අපිරිසිදු පෘෂ්ඨයන් පිරිසිදු කිරීම අවශ්‍ය නොවන නමුත්, එමඟින් විෂබීජ විනාශ කර ආසාදනයට ලක් වීමේ අවදානම අවම කිරීමට උපකාරී වේ.

සාමාන්‍යයෙන් අනතුරුදායක බැක්ටීරියා ඇති නොවන පෘෂ්ඨයක් හෝ ප්‍රබල රසායනික ද්‍රව්‍යයක් නොමැතිව හොඳින් පිරිසිදු කළ ස්ථානයක් විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ. නිදසුනක් ලෙස, ප්‍රබල රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමට අවශ්‍ය නොමැති බැවින් ඔබේ දෑත්, ඉවුම් පිහුම් මෙවලම් හෝ ළමා සෙල්ලම් බඩු විෂබීජහරණය (sanitization) සිදු කිරීම වඩාත් සුදුසු වේ.

**රෝග ලක්ෂණ රහිත අවස්ථා සහ පූර්ව රෝග ලක්ෂණ සහිත අවස්ථා:**

මෙම වචන ද්විත්වයෙන්ම රෝග ලක්ෂණ රහිත පුද්ගලයින් පිළිබඳ සඳහන් කෙරේ. මෙහි වෙනස වන්නේ “රෝග ලක්ෂණ රහිත” යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ ආසාදිත නමුත් කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වන පුද්ගලයින් වන අතර “පූර්ව රෝග ලක්ෂණ” යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ තවමත් රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන නමුත් පසුව රෝග ලක්ෂණ වර්ධනය වන ආසාදිත පුද්ගලයින් වේ.

### 3 කොටස - රෝගය කළමනාකරණය කිරීම

සම්ප්‍රේෂණ අවස්ථාව කුමක් වුව ද සිද්ධියේ බරපතලකම සහ අවදානම් සාධක මත කළමනාකරණ කෙටුම්පත පදනම් වේ.

සිද්ධියේ බරපතලකම	නිර්දේශිත කළමනාකරණ අර්ථ කථනය
<p>අවදානම් සාධක රහිත දරුණු නොවන මධ්‍යස්ථ රෝගී තත්ත්වයක්</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ස්වයං- හුදකලා වීම</li> <li>• පරික්ෂා කිරීම සහ උපදෙස් ලබා ගැනීම සඳහා විශේෂඥයෙකු වෙත යොමු කිරීම වෙනුවෙන් කොවිඩ් 19 තොරතුරු ලබා ගැනීමේ අංකය ඇමතීමට</li> </ul> <p>රෝගීන්ට උපදෙස් ලබා දිය යුතුය.</p> <p>රෝග විනිශ්චය කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග අනුව කොවිඩ් 19 බවට සැක සහිත රෝගීන් පරික්ෂා කළ යුතුය.</p> <p>හුදකලා කිරීම කළ හැකි ස්ථාන:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• සම්පත් තිබේ නම් රෝහල්/ සෞඛ්‍ය සේවා ආයතනවල</li> <li>• ක්ෂණික සෞඛ්‍ය උපදෙස් (ලඟම සිටින කොවිඩ් 19 සඳහා නම් කරන ලද සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්/ තාක්ෂණය හරහා රෝගීන්ව දුරස්ථව පරික්ෂා කිරීම )ලබා ගත හැකි නියම කරන ලද ප්‍රජා සත්කාර මධ්‍යස්ථාන (උදා: හෝටල්)</li> </ul> <p>ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ උපදෙස්වලට අනුව නිවසේදී ස්වයං-හුදකලා වීම.</p>
<p>අවදානම් සාධක සහිත මධ්‍යස්ථ, දරුණු හා බරපතල රෝගී තත්ත්වය</p>	<p>රෝගියාට ස්වයං හුදකලා වීමට උපදෙස් ලබා දිය යුතු අතර හැකි ඉක්මනින් හදිසි ප්‍රතිකාර සඳහා කොවිඩ් 19 හදිසි ඇමතුම් අංකය අමතන්න. හුදකලා කිරීම සහ නේවාසික ප්‍රතිකාර ලබා දීම සඳහා රෝහල් ගත කිරීම.</p> <p>රෝග විනිශ්චය කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග අනුව සැක සහිත කොවිඩ් 19 රෝගීන් පරික්ෂා කළ යුතුය.</p>

#### කොවිඩ් 19 රෝගීන් නිවෙස් තුළ කළමනාකරණය කිරීම

කොවිඩ් 19 වැළඳුණ සියලුම රෝගීන් සඳහා සෞඛ්‍ය සේවා ආයතනයකදී රැකවරණය ලබා දෙනු ලැබේ. කෙසේ වෙතත් සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා ඇති ඉල්ලුම සපුරාලීමට ධාරිතාව ප්‍රමාණවත් නොවන විට රෝගීන්ට රෝහල් ගත වීම අවශ්‍ය නොවන හෝ නේවාසික ප්‍රතිකාර ලබා ගත නොහැකි හෝ අනාරක්ෂිත වන අවස්ථා තිබිය හැකි වේ. නිවසේදී කළමනාකරණය කිරීමේදී රෝගීන්ගේ සත්කාර අවශ්‍යතා හොඳින් සපුරාලිය හැකිද යන වග තීරණය කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයින් විසින් එක් එක් තත්ත්වයන්ට අනුව රෝගීන් නිශ්චය කළ යුතුය. රෝග ලක්ෂණ නොමැති පුද්ගලයින්ට අන් අයගෙන් වෙන්ව ප්‍රමාණවත් පරිදි හුදකලා වී නිවසේ රැඳී සිටිය හැකි වුවත් මෙය වෛද්‍යවරයෙකු විසින් තහවුරු කළ යුතු වේ. දරුණු නොවන මධ්‍යස්ථ රෝගී තත්ත්වයක් ඇති වයස අවු. 60ට අඩු, දුම් පානය නොකරන, තරබාරු නොවන සහ හෘදවාහනී රෝග, දියවැඩියාව, නිදන්ගත පෙන්නළ රෝග, පිළිකා, නිදන්ගත වකුගඩු රෝග හෝ ප්‍රතිශක්තිකරණය අඩු වීම වැනි වෙනත් රෝග නොමැති පුද්ගලයින් නිවසේ සිට සත්කාර කිරීම සඳහා සලකා බැලිය හැකිය.

සාමන්‍යයෙන් සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකු එනම් වෛද්‍යවරයෙකු විසින් පුද්ගලයාගේ රෝග ලක්ෂණ, වෛද්‍ය ඉතිහාසය සහ නිවසේ සිට සත්කාර කිරීම කළමනාකරණය සඳහා පවුලේ හැකියාව සමඟ අවදානම් සාධක නිශ්චය කරනු ලබයි. නිවසේ සාමාජිකයින් හවුලේ භාවිත කරන ඉඩකඩ සීමා කිරීම, නිර්දේශිත සනීපාරක්ෂක කටයුතු සිදු කිරීම සහ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහීමේ ලක්ෂණ හඳුනාගෙන ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට දැන සිටිය යුතුය.

කොවිඩ් 19 රෝගියෙකු හුදකලා කිරීමට සහ රැකවරණය ලබා දීමට අදාළ නිවස සුදුසු වේද යන වග පුහුණු වෛද්‍ය වෘත්තිකයෙකු විසින් නිශ්චය කළ යුතුය. එම නිශ්චය කිරීම පහත සඳහන් සාධක තුන මත පදනම් වේ.

- කොවිඩ් 19 රෝගියාගේ සායනික තත්ත්වය (තත්ත්වය බරපතල, මධ්‍යස්ථ හෝ දරුණු නොවන සහ උපකාරක සත්කාරවල අවශ්‍යතාවය)
- නිවසේ ව්‍යුහය ඇගයීම. (ආසාදනය වීම නිසි පරිදි වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීමේ පියවර ගැනීමට අවශ්‍ය පහසුකම් තිබීම)
- නිවසේදී කොවිඩ් 19 සහිත පුද්ගලයෙකුගේ සායනික ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කිරීමේ හැකියාව

පුහුණු සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයින් විසින් රෝගියාගේ තත්ත්වය වරින් වර ඇගයීම සහ නිවසේ සිටින රෝගියාට සත්කාර කරන අතර දුරකථනයෙන්, තාක්ෂණය උපයෝගී කරගනිමින් රෝගියාගේ තත්ත්වය දුරස්ථව පරීක්ෂා කිරීම හෝ බාහිර කණ්ඩායම් මඟින් නිවසේ සිටින පවුලේ සාමාජිකයින්ට සහයෝගය දැක්වීම වැදගත් වේ.

**කොවිඩ් 19 වැළඳුණු රෝගියෙකු නිවසේදී රැකබලා ගන්නේ නම් නිවසේ සිටින අනෙක් පුද්ගලයින් රෝගය වැළඳීමෙන් වළක්වා ගැනීම සඳහා කළ යුත්තේ කුමක් ද?**

නිවසේ සිටින අනෙක් පුද්ගලයින්ට කොවිඩ් 19 බෝවීම වැළැක්වීම සඳහා ගත යුතු පියවර කිහිපයක් ඇත:

- රෝගියා වෙනම කාමරයක රැඳී සිටිය යුතුය. මෙය කළ නොහැකි නම්, ඔවුන්ගෙන් අවම වශයෙන් මීටරයක පරතරය තබා ගන්න. රෝගියා සහ එම කාමරයේ සිටින වෙනත් ඕනෑම අයෙකු ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් හෝ රෙදි මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය.
- රෝගියාගේ කාමරයට හොඳ වාතාශ්‍රයක් සහ ඉඩකඩ ලබා දිය යුතු අතර ජනෙල් විවෘත කිරීම ආරක්ෂිත නම් එසේ සිදු කළ යුතුය.
- වෙනත් පුද්ගලයන් නොමැති තනි කාමරයක සිටින්නේ නම් හැර වාතය සංසරණය සඳහා විදුලි පංකා භාවිත කිරීමෙන් හැකි නම් **වැළකී සිටිය යුතුය.** විදුලි පංකා භාවිතය නොවැළැක්විය හැකි නම්, ජනෙල් විවෘත කිරීම මඟින් පිටතින් වාතයට ඇතුළු වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩි කර පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට වාතය හුවමාරු වීමට ඇති හැකියාව අවම කළ යුතුය.

- උණුසුම්, වාතාශ්‍රය සහ වායුසමීකරණ (HVAC) පද්ධති භාවිත කරන්නේ නම් ඒවා නිතරම පරීක්ෂා කිරීම, නඩත්තු කිරීම සහ පිරිසිදු කිරීම කළ යුතුය. වාතාශ්‍රය පද්ධති ඵලදායී සහ ආරක්ෂිත පරිසරයක් සඳහා දායක වන බව තහවුරු කිරීම සඳහා ඒවා සවි කිරීම සහ නඩත්තු කිරීම වෙනුවෙන් දැඩි ප්‍රමිති අත්‍යාවශ්‍ය වේ.
- රෝගියා කාමරයේ තනිවම නොසිටින විට සහ අන් අයගෙන් අවම වශයෙන් මීටරයක දුරක්වත් පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වූ විට හැකි තාක් ශල්‍ය මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතුය.
- අමුත්තන්ට නිවසට ඇතුළු වීමට ඉඩ ලබා නොදිය යුතුය.
- හැකි නම් උපස්ථානය සඳහා රෝගී තත්ත්වයක් නොමැති එක් අයෙකු පමණක් යොදවන්න.
- උපස්ථානයකින් සහ නිවසේ සාමාජිකයින් ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතු අතර රෝගියෙකු සමඟ කාමරයේ සිටින විට තමන් පැළඳ සිටින මුඛ ආවරණය හෝ මුහුණ ස්පර්ශ නොකළ යුතු අතර කාමරයෙන් පිට වූ පසු මුඛ ආවරණය ඉවත් කර දැන් සේදීම කළ යුතුය.
- රෝගියාට වෙනම පිඟන්, කෝප්ප, ආහාර ලබා ගන්නා භාජන, තුවාය සහ ඇඳ ඇතිරිලි තිබිය යුතුය. ඒවා සබන් යෝදා ජලයෙන් සේදීම කළ යුතු අතර හවුලේ භාවිත නොකළ යුතුය.
- රෝගියා විසින් නිතර ස්පර්ශ කරන පෘෂ්ඨයන් අවම වශයෙන් දිනපතා පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
- නිවසේ සිටින සෑම අයෙකුම නිතරම සබන් යෝදා ජලයෙන් දැන් සේදීම කළ යුතුය.  
විශේෂයෙන්ම:
  - කැස්ස සහ කිවිසුම් පිට කිරීමෙන් පසු
  - ඔබ විසින් ආහාර සුදානම් කිරීමට පෙර,  
අතරතුර සහ පසු
  - ආහාර ගැනීමට පෙර
  - වැසිකිළිය භාවිත කිරීමෙන් පසු
  - රෝගී වූ පුද්ගලයා සඳහා සත්කාර කිරීමට  
පෙර සහ පසු
  - දැන් අපිරිසිදු වී ඇති විට
- කැස්ස හෝ කිවිසුම් පිට කිරීමේදී වැලමිට නැවීම මඟින් ආවරණය කිරීම හෝ භාවිතයෙන් පසු වහාම ඉවත් කළ හැකි ටිෂූ මඟින් ආවරණය කළ යුතුය.
- රෝගියාගේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට පෙර හොඳින් වසා ඇති මළු මළ ඇසුරුම් කළ යුතුය.

**කොවිඩ් 19 වැළඳුණු රෝගීන් කොපමණ කාල සීමාවක් නිවසේ රැඳී සිටීම සහ හුදකලා වීම කළ යුතු ද?**

නිවසේදී රැකබලා ගන්නා කොවිඩ් 19 වැළඳුණු පුද්ගලයින් වෛරසය අන් අයට සම්ප්‍රේෂණය කිරීමට නොහැකි වන තුරු හුදකලා විය යුතුය.

- රෝග ලක්ෂණ සහිත අය රෝග ලක්ෂණ ඇති වී පළමු දිනයෙන් පසු දින 10ක කාල සීමාවක් සහ උණ හා ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව රෝග ලක්ෂණ අවසන් වී තවත් දින 3ක් හුදකලා වීම කළ යුතුය.
- රෝග ලක්ෂණ නොමැති පුද්ගලයින් ආසාදිත බවට තහවුරු වූ දින සිට අවම වශයෙන් දින 10ක් වත් හුදකලා වීම කළ යුතුය.

**කොවිඩ් 19 රෝගය හඳුනා ගැනීම සඳහා සිදු කළ යුතු රසායනාගාර පරීක්ෂණ සහ මෙම පරීක්ෂණ සිදු කළ යුතු කාල සීමාව.**

මෙම ග්‍රන්ථයෙහි කලින් කොටසෙහි සාකච්ඡා කළ පරිදි ක්ෂණික ප්‍රතිදේහජනක පරීක්ෂණය (RAT) සහ පී.සී.ආර් (Polymerase Chain Reaction) පරීක්ෂණය කොවිඩ් 19 ආසාදනය හඳුනා ගැනීම සඳහා බහුලව භාවිත කරන පරීක්ෂණ වර්ග වේ. කොරෝනා වෛරසයට විශේෂිත වූ ප්‍රෝටීන් කොටස් හඳුනා ගැනීම සඳහා ක්ෂණික ප්‍රතිදේහජනක පරීක්ෂණය භාවිත කෙරේ. මෙම පරීක්ෂණය සායනයකදී හෝ නියම කරන ලද රජයේ හෝ පෞද්ගලික අංශයේ බාහිර රෝගී අංශයකදී සිදු කළ හැකිය. ප්‍රතිඵල ලබා දීම සාමාන්‍යයෙන් ඉතා ඉක්මනින් සිදු වන අතර සමහර අවස්ථාවලදී විනාඩි 15ක් ඇතුළත ප්‍රතිඵල වාර්තා කළ හැකිය. කෙසේ වෙතත් ආසාදිතයා තුළ ඇති වෛරස් ප්‍රමාණය වැඩි අවස්ථාවකදී ක්ෂණික ප්‍රතිදේහජනක පරීක්ෂාව මඟින් රෝගය හඳුනා ගත හැකි වුවද එමඟින් ශරීරයේ අඩු වෛරස් ප්‍රමාණයක් ඇති ආසාදිත පුද්ගලයින් හඳුනා ගැනීමට පරීක්ෂණයට මග හැරෙනු ඇත. එම නිසා ක්ෂණික ප්‍රතිදේහජනක පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල සෑම විටම නිවැරදි නොවිය හැකිය.

SARS-CoV-2 හඳුනා ගැනීමේදී පී.සී.ආර් පරීක්ෂණය “Gold standard” ලෙස සැලකේ. මෙම පරීක්ෂණය මඟින් SARS-CoV-2 වෛරසයට විශේෂිත වූ ජානමය ලක්ෂණ මෙන්ම රෝග ලක්ෂණ නොමැති රෝගීන් පවා හඳුනා ගනු ලැබේ. එම නිසා මෙහි ප්‍රතිඵලය ක්ෂණික ප්‍රතිදේහජනක පරීක්ෂණයට වඩා නිවැරදි වේ. ප්‍රතිඵල ලබා දීම සඳහා ගත වන කාලය ක්ෂණික ප්‍රතිදේහජනක පරීක්ෂණයට වඩා වැඩි වන අතර සාමාන්‍යයෙන් දින 2-3 ක් අතර කාලයක් වේ

## 4 කොටස - ආසාදනය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා මහජනතාව විසින් ගත යුතු පූර්වාරක්ෂක/ වැළැක්වීමේ පියවර

කොවිඩ් 19 වෛරසය ඔබට ආසාදනය වීම අවම කර ගැනීමට මෙන්ම ඔබේ ආදරණීයයන් මෙම මාරාන්තික ආසාදනයෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ඔබට අනුගමනය කළ හැකි පියවර ගණනාවක් තිබේ. නව සාමාන්‍ය තත්ත්වයට හුරු වීමේදී ඔබගේ සහ අන් අයගේ අවදානම අවම කර ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් පූර්වාරක්ෂක පියවර අනුගමනය කරන්න.

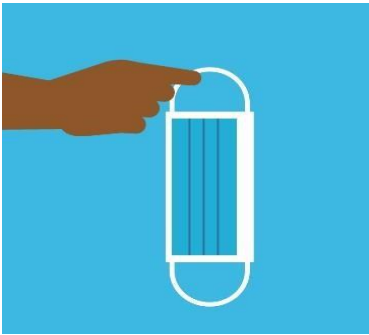
- මුඛ ආවරණ පළඳින්න
- විධිමත් දෑත් සේදීමේ ක්‍රම අනුගමනය කරන්න
- විෂබීජනාශක අවශ්‍ය පරිදි භාවිත කරන්න
- නිර්දේශිත ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගන්න
- එන්නත ලබා ගන්න
- අවශ්‍ය විට විෂබීජනාශක භාවිත කරන්න
- 3 C වලින් වළකින්න - Crowded places, Close-contact settings, Confined and enclosed spaces. (ජනාකීර්ණ ස්ථාන, සමීප සම්බන්ධතා ඇති ස්ථාන, සීමිත සහ වැසුණු ඉඩකඩ සහිත ස්ථාන)

### මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම:

SARS-CoV-2 වෛරසය ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ මුඛය සහ නාසය මගින් පිටවන බිඳිති සහ කුඩා අංශු මගින් සම්ප්‍රේෂණය වන හෙයින් (මෙම ග්‍රන්ථයෙහි "සම්ප්‍රේෂණය වන ක්‍රම" යටතේ සාකච්ඡා කර ඇති පරිදි) මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළැක්විය හැකි පියවරකි. සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළැක්වීම සහ ජීවිත බේරා ගැනීම සඳහා එය ප්‍රධාන පියවරකි. එම නිසා මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම අනෙක් පුද්ගලයන් සමඟ සිටීමේදී සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. කොවිඩ් 19 ට එරෙහිව ප්‍රමාණවත් ආරක්ෂාවක් ලබා ගැනීම සඳහා මුඛ ආවරණයක් භාවිත කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. මෙම කොටසෙන් පසු කොටසේදී සාකච්ඡා කෙරෙන සවිස්තරාත්මක ආරක්ෂක පියවරවල කොටසක් ලෙස මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතුය. මුහුණු ආවරණ හැකිතාක් ඵලදායී ලෙස භාවිත කිරීම සඳහා සුදුසු ලෙස භාවිතය, ගබඩා කිරීම සහ පිරිසිදු කිරීම හෝ බැහැර කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මුඛ ආවරණයේ වර්ගය මත පදනම්ව, සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයින්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා හෝ තවදුරටත් සම්ප්‍රේෂණය වීම වැළැක්වීම සඳහා මුඛ ආවරණ භාවිත කළ හැකිය.

**මුඛ ආවරණයක් නිවැරදිව පැළඳීම සහ භාවිත කරන්නේ කෙසේද?**

- මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමට පෙර මෙන්ම එය ඉවත් කිරීමට පෙර සහ පසු ද ඔබේ දෑත් සෝදන්න.
- ඔබ පැළඳ සිටින මුඛ ආවරණය ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු ඔබේ දෑත් පිරිසිදු කරන්න.
- මුඛ ආවරණය මගින් ඔබේ නාසය, මුඛය සහ නිකට ආවරණය විය යුතුය..
- ඔබ මුඛ ආවරණය ගලවා ඉවත් කරන විට, එය ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් නම් පිරිසිදු ප්ලාස්ටික් බෑගයක දමා කසළ බදුනකට දමන්න. එය රෙදි මුඛ ආවරණයක් නම් දිනපතා සෝදන්න.
- කපාට සහිත මුඛ ආවරණ භාවිත නොකරන්න.
- මුඛ ආවරණයක් පැළඳ සිටියද ඔබ හැකිතාක් ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගත යුතුය. මුඛ ආවරණයක් පැළඳ සිටිය ද ඔබට වෙනත් පුද්ගලයින් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීම නොකළ යුතුය.



ඔබ මුඛ ආවරණය පැළඳීමේදී සහ ඉවත් කිරීමේදී එහි පටිය පමණක් ස්පර්ශ කරන්න.



ඔබේ නාසය, මුඛය සහ නිකට ආවරණය වන පරිදි මුඛ ආවරණය පැළඳිය හැකි විය යුතුය. එසේ ආවරණය වන පරිදි මුඛ ආවරණය සකස් කර ගන්නේ නම් ඊට පෙර සහ පසු ඔබේ දෑත් සෝදන්න.



ඔබේ මුඛ ආවරණය හරහා ඔබට හුස්ම ගැනීමට සහ පහසුවෙන් කතා කිරීමට හැකි විය යුතුය.



මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම නොකළ යුතු ආකාරය



ඔබේ අතෙහි



ඔබේ ගෙල වටා



ඔබේ නළල මත



ඔබේ නාසයට පහළින්



ඔබේ නාසය පමණක් ආවරණය වන පරිදි



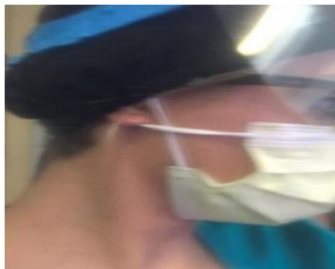
ඔබේ නිකටෙහි



එක කනක මුඛ ආවරණය එල්ලීම



වයස අවුරුදු 2ට අඩු දරුවන්ට පැළඳීමෙන් වළකින්න



මුඛ ආවරණයේ දෙපැත්තේ හිස් ඉඩකඩ වැඩි කරන බැවින් කතිරයක් ආකාරයට කන්වල පැළඳීමෙන් වළකින්න

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ මාර්ගෝපදේශවලට අනුව පහත සඳහන් කණ්ඩායම් සඳහා ශල්‍ය මුව ආවරණ නිර්දේශ කෙරේ:

- සායනික ස්ථාන තුළ සිටින සෞඛ්‍ය සේවකයින්.
- මාංශ පේශී වේදනාව, සුළු කැස්ස, උගුර වණ වීම හෝ තෙහෙට්ටුව වැනි රෝග ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයින් ඇතුළුව අසනීප බවක් දැනෙන ඕනෑම පුද්ගලයෙක්
- කොවිඩ් 19 පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින හෝ අසාදිත බවට තහවුරු වූ ඕනෑම පුද්ගලයෙක්
- සෞඛ්‍ය සේවා ආයතනවලින් පිටත කොවිඩ් 19 බවට සැක සහිත හෝ ආසාදිත පුද්ගලයෙකුට සත්කාර කරන පුද්ගලයින්

කොවිඩ් 19 වැළඳීමෙන් බරපතල ලෙස රෝගී වී මරණයට පත් වීමේ අවදානමක් ඇති බැවින් පහත දැක්වෙන කණ්ඩායම් සඳහා ශල්‍ය මුව ආවරණ නිර්දේශ කෙරේ:

- වයස අවුරුදු 60 හෝ ඊට වැඩි පුද්ගලයින්
- නිදන්ගත ශ්වසන රෝග, හෘදවාහිනී රෝග, පිළිකා, ස්පූලතාවය, දුර්වල ප්‍රතිශක්තිකරණයක් ඇති පුද්ගලයින් සහ දියවැඩියාව වැනි ඕනෑම සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇති ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයක පුද්ගලයින්

**මුව ආවරණ පැළඳීම සඳහා වැදගත් උපදෙස්**

† වයස අවුරුදු 60ට අඩු සහ නිදන්ගත රෝග නොමැති ජනතාවට රෙදි සහ ශල්‍ය නොවන මුව ආවරණ භාවිතා කළ හැකිය.

† වෛරසය ව්‍යාප්ත වන ස්ථානවල මුව ආවරණය පැළඳිය යුතුය:

- ඔබ ජනාකීණ ස්ථානවල සිටින විට,
- ඔබට අන් අය සමඟ මීටරයක පරතරය සහිත දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගැනීමට නොහැකි විට සහ වාතාශ්‍රය අඩු හෝ නොමැති විට

† වාතය වෙනස් වීමේ වේගය, නැවත සංසරණය සහ එළිමහනේ නැවුම් වාතය යන කරුණු මත රඳා පවතින වාතාශ්‍රයේ ගුණාත්මකභාවය තීරණය කිරීම සෑම විටම පහසු නොවේ. එම නිසා ඔබට යම් අවිශ්වාසයක් තිබේ නම් මුව ආවරණයක් පැළඳීම වඩාත් ආරක්ෂිත වේ.

† කාර්යබහුල සාප්පු සංකීර්ණ, ආගමික ගොඩනැගිලි, ආපනශාලා, පාසල් සහ පොදු ප්‍රවාහන වැනිගෘහස්ථ පොදු ස්ථානවලදී ඔබට අන් අය සමඟ ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට නොහැකි නම් ඔබ මුව ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය.

† නිවසේ සාමාජිකයෙකු නොවන අමුත්තෙක් ඔබේ නිවසට පැමිණියහොත් එහිදී ඔබට ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට නොහැකි නම් හෝ අඩු වාතාශ්‍රයක් තිබේ නම් මුව ආවරණයක් පළඳින්න.

† ඔබ පිටත සිටින විට අන් අය සමඟ ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට නොහැකි නම් මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න. නිදසුන් ලෙස කාර්යබහුල වෙලඳපොළවල්, ජනාකීර්ණ විදි සහ බස් නැවතුම් දැක්විය හැකිය.

† ගලා යන මුඛ ආවරණ නිසි පරිදි පළඳින්නේ නම් දිගු කාලීනව භාවිත කළ ද CO<sub>2</sub> විෂ වීම හෝ ඔක්සිජන් උග්‍රභාවය ඇති නොකරයි.

**ව්‍යායාම කරන විට මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතු ද?**

ඔබ කොවිඩ් 19 සම්ප්‍රේෂණය වන ප්‍රදේශයක සිටියදී වුවද, ඔබේ හුස්ම ගැනීමේ හැකියාව අවම වීමේ අවදානම හේතුවෙන් වැඩි ශාරීරික ශක්තියක් වැය වන ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර මුඛ ආවරණය පැළඳීම සිදු නොකළ යුතුය. ඔබ කෙතරම් ව්‍යායාම කළත් අන් අය සමඟ මීටරයක පරතරය පවත්වා ගත යුතු අතර ඔබ ගහස්ථ ස්ථානයක සිටින්නේ නම් ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රයක් ඇති බවට තහවුරු කර ගන්න.

**මිළදී ගැනීමට වඩාත් සුදුසු රෙදි මුඛ ආවරණය තෝරා ගත යුතු ආකාරය සහ මා විසින් නිර්මාණය කරගන්නේ නම් ඒ සඳහා අවශ්‍ය රෙදි.**

රෙදි මුඛ ආවරණයක් තෝරා ගැනීමේදී හොඳින් පෙරීම, හුස්ම ගැනීමේ හැකියාව සහ සුදුසුබව පරීක්ෂා කරන්න. පටියක් භාවිත කරමින් සකස් කර සුවපහසු ලෙස තබා ගත යුතුය. පැතලි (flat-fold or duckbill) වැනි විවිධ හැඩැති මුඛ ආවරණ ඇත. ඔබේ නාසය, කම්මුල් සහ නිකට සඳහා හොඳින් ගැලපෙන මුඛ ආවරණයක් සොයා ගන්න. කතා කිරීමේදී මුඛ ආවරණයෙහි දාර මුහුණට සමීප නොවන විට රෙදි තුළින් වාතය පෙරීම වෙනුවට මුඛ ආවරණයෙහි දාර හරහා වාතය ඇතුළු විය හැකිය. වාතය පෙරීමෙන් තොරව මුඛ ආවරණයෙන් පිටතට ගමන් කරන බැවින් වාතාශ්‍රය හෝ හුස්ම ගැනීමේ කපාට (masks with vents or exhalation valves) සහිත මුඛ ආවරණ පැළඳීම නොකළ යුතුය.

**භාවිත කිරීමට හොඳම මුඛ ආවරණය හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?**

ප්‍රමිතිකරණය කළ රෙදි මුඛ ආවරණ ස්ථර 3කින් සමන්විත විය යුතුය: අභ්‍යන්තර ස්ථරය, මැද ස්ථරය සහ පිටත ස්ථරය.

- **අභ්‍යන්තර ස්ථරය:** එය ඔබේ මුහුණ සමඟ සෘජුව සම්බන්ධ වේ. මෙය හයිඩ්‍රොෆිලික් විය යුතු අතර එනම් ඔබ පිට කරන ලද හුස්මෙන් නිකුත් වූ ජල බිඳිති පහසුවෙන් අවශෝෂණය කර ගැනීමට ඇති හැකියාවයි. කපු ද්‍රව්‍ය යොදා සකස් කර තිබිය යුතු අතර සුදු වැනි ලා පැහැයක් තිබීම මඟින් අපවිත්‍ර හෝ තෙත් වූ විට හඳුනා ගත හැකි වේ.
- **මැද ස්ථරය:** මෙය පෙරනයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. මෙම ස්ථරය සඳහා වඩාත් ගැලපෙන ද්‍රව්‍ය වන්නේ අවශෝෂක නොවන ද්‍රව්‍යක් වන පොලිප්‍රොප්ලීන් රෙදි වර්ගය වේ.
- **පිටත ස්ථරය:** හයිඩ්‍රෝෆෝබික් විය යුතු අතර එනම් ජල බිඳිති හා තෙතමනය රෙදි වර්ගය මඟින් ඉවත් කෙරේ. මෙය පොලියෙස්ටර් හෝ පොලියෙස්ටර් කපු මිශ්‍රිත සංශ්ලේෂී ද්‍රව්‍යවලින් සකස් කළ හැකිය.

රෙදි මුඛ ආවරණයක් මිළදී ගන්නේ නම්, එය ඉහත සඳහන් කර ඇති ජාතික කාර්ය සාධන ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල වන්නේ දැයි පරීක්ෂා කර බලන්න.

**රෙදි මුළු ආවරණයක් පැළඳීම සහ පිරිසිදු කිරීම කළ යුත්තේ කෙසේද?**

රෙදි මුළු ආවරණයක් පැළඳීම:

- මුළු ආවරණය ස්පර්ශ කිරීමට පෙර මධ්‍යසාර භාවිතයෙන් සකස් කර ඇති දැන් සේදීමේ ද්‍රව්‍යයක් හෝ සබන් සහ ජලය යොදා දැන් පිරිසිදු කරන්න.
- මුළු ආවරණයේ ඉරුණු ස්ථාන හෝ සිදුරු තිබේද යන්න පරීක්ෂා කරන්න; පලුදු වූ මුළු ආවරණ භාවිත නොකරන්න.
- ඔබේ මුඛය, නාසය සහ නිකට ආවරණය වන පරිදි දෙපස හිඩැස් ඇති නොවන ආකාරයට මුළු ආවරණය සකස් කරන්න.
- මුළු ආවරණයේ පටි ඔබේ හිස හෝ දෙකන් පිටුපසට එන පරිදි සකස් කරන්න. මුළු ආවරණයේ දෙපැත්තේ හිස් ඉඩකඩ වැඩි කරන බැවින් කතිරයක් ආකාරයට කන්වල පැළඳීමෙන් වළකින්න.
- මුළු ආවරණය පැළඳ සිටින විට එය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න. ඔබ මුළු ආවරණය ස්පර්ශ කළ හොත් දැන් පිරිසිදු කරන්න.
- ඔබේ මුළු ආවරණය අපිරිසිදු හෝ තෙත් වී ඇත්නම් එය මාරු කරන්න.

**රෙදි මුළු ආවරණයක් ගලවා අරක්ෂාකරීව තැන්පත් කරන්නේ කෙසේද ?**

- මුළු ආවරණය ගලවා ඉවත් කිරීමට පෙර ඔබේ දැන් පිරිසිදු කරන්න.
- මුළු ආවරණයේ ඉදිරිපස ස්පර්ශ කිරීමෙන් තොරව කන් පෙතිවලින් ගලවා ඉවත් කරන්න.
- ඔබේ රෙදි මුළු ආවරණය අපිරිසිදු හෝ නොවේ නම් සහ ඔබ එය නැවත භාවිත කරන්නේ නම් එය පිරිසිදු, ප්ලාස්ටික්, නැවත වැසිය හැකි බෑගයකට දමන්න. ඔබට එය නැවත භාවිත කිරීමට අවශ්‍ය නම් එය බෑගයෙන් ඉවතට ගැනීමේදී එහි පටි වලින් ඉවතට ගන්න. දිනකට වරක් ඔබේ මුළු ආවරණය පිරිසිදු කරන්න.
- මුළු ආවරණය පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු ඔබේ දැන් පිරිසිදු කරන්න.

**රෙදි මුළු ආවරණයක් පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේද?**

- අවම වශයෙන් දිනකට එක් වරක් සබන් හෝ ඩිටර්ජන්ට්වලින් සහ උණුසුම් ජලයෙන් (අවම වශයෙන් සෙන්ටිග්‍රේඩ් අංශක 60/ ෆැරන්හයිට් අංශක 140) රෙදි මුළු ආවරණ සේදීම.
- මුළු ආවරණය උණුසුම් ජලයෙන් සේදීමට නොහැකි නම්, සබන්/ ඩිටර්ජන්ට් සහ කාමර උෂ්ණත්වයේ ඇති ජලයෙන් සෝදා, පසුව මුළු ආවරණය විනාඩි 1ක් තම්බා ගන්න.

**සාමාන්‍ය උපදෙස්:**

- ඔබේ මුළු ආවරණය ස්පර්ශ කිරීමට පෙර දැන් පිරිසිදු කර ගන්න.
- ඔබටම වෙන් වූ මුළු ආවරණයක් භාවිත කළ යුතු අතර එය වෙනත් කිසිදු පුද්ගලයෙකු සමඟ හුවමාරු කර නොගත යුතුය.
- වෙනත් පුද්ගලයින් සමඟ කතා කිරීමේදී ඔබේ මුළු ආවරණය ඔබේ නිකට දක්වා පහළට දැමීමට හෝ ඉවත් කිරීමට පෙළඹවීමට/ උනන්දු කිරීමට විරුද්ධ වන්න.
- ඔබේ මුළු ආවරණය ඔබේ අත හෝ මැණික් කටුව වටා තබා ගැනීම හෝ ඔබේ නිකට හෝ ගෙල වටා තබා ගැනීම සඳහා පහළට ඇදීමෙන් වළකින්න.ඒ වෙනුවට, එය පිරිසිදු ප්ලාස්ටික් බෑගයක තබන්න.

**ශල්‍ය මුළු ආවරණයක් පැළඳීම, ගලවා අරක්ෂාකරීව තැන්පත් කරන්නේ කෙසේද ?**

**ශල්‍ය මුළු ආවරණයක් පැළඳීම:**

- මුළු ආවරණය ස්පර්ශ කිරීමට පෙර මධ්‍යසාර භාවිතයෙන් සකස් කර ඇති දැන් සේදීමේ ද්‍රව්‍යයක් හෝ සබන් සහ ජලය යොදා දැන් පිරිසිදු කරන්න.
- මුළු ආවරණයේ ඉරුණු ස්ථාන හෝ සිදුරු තිබේද යන්න පරීක්ෂා කරන්න; මින් පෙර භාවිත කළ හෝ පලදු වූ මුළු ආවරණ භාවිත නොකරන්න.
- මුළු ආවරණයේ ඉහළ කොටස හඳුනාගන්න - එනම් ලෝහ තීරුව සහිත කොටස වේ.
- ඉන් පසු, සාමාන්‍යයෙන් සුදු පැහැති කොටස වන මුළු ආවරණයේ ඇතුළත හඳුනා ගන්න.
- ඔබේ මුඛය, නාසය සහ නිකට ආවරණය වන පරිදි දෙපස හිඩැස් ඇති නොවන ආකාරයට මුළු ආවරණය සකස් කරන්න. මුළු ආවරණයේ පටි ඔබේ හිස හෝ දෙකන් පිටුපසට එන පරිදි සකස් කරන්න. මුළු ආවරණයේ දෙපැත්තේ හිස් ඉඩකඩ වැඩි කරන බැවින් කතිරයක් ආකාරයට කන්වල පැළඳීමෙන් වළකින්න.
- ඔබගේ නාසයේ හැඩයට ගැලපෙන පරිදි ලෝහ තීරුව තද කරන්න
- මුළු ආවරණය අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීම සඳහා භාවිත කිරීමේදී එහි ඉදිරිපස ස්පර්ශ නොකිරීමට මතක තබා ගන්න. ඔබ අහම්බෙන් මුළු ආවරණය ස්පර්ශ කළ හොත් දැන් පිරිසිදු කරන්න.

**ශල්‍ය මුළු ආවරණයක් ගලවා ඉවත් කිරීම:**

- මුළු ආවරණය ස්පර්ශ කිරීමට පෙර මධ්‍යසාර භාවිතයෙන් සකස් කර ඇති දැන් සේදීමේ ද්‍රව්‍යයක් හෝ සබන් සහ ජලය යොදා දැන් පිරිසිදු කරන්න.
- මුළු ආවරණයේ ඉදිරිපස ස්පර්ශ කිරීමෙන් තොරව හිස හෝ කන් පිටුපස පටිවලින්ගලවා ඉවත් කරන්න.

- ඔබ මුඛ ආවරණය ඉවත් කරන විට, ඉදිරියට නැඹුරු වී, මුඛ ආවරණය ඔබේ මුහුණෙන් ඉවතට ගන්න.
- වෛද්‍ය මුඛ ආවරණ එක් වරක් භාවිතය සඳහා පමණක් වන අතර හැකි නම් වසා දැමූ බඳුනකට වහාම බැහැර කරන්න.
- මුඛ ආවරණය ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු ඔබේ දෑත් පිරිසිදු කරන්න.
- මුඛ ආවරණයේ තත්ත්වය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න: ඊළඟ අවස්ථාවේදී එය අපිරිසිදු හෝ තෙත් වී ඇත්නම් ඉක්මනින් ඉවත් කර වෙනත් මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න

**ශල්‍ය (වෛද්‍ය) මුඛ ආවරණ සහ N95 වැනි මුඛ ආවරණ අතර වෙනස කුමක්ද?**

ශල්‍ය මුඛ ආවරණ (වෛද්‍ය මුඛ ආවරණ ලෙස ද හැඳින්වේ):

- කෘතිම නොවියන ලද ස්ථර 3කින් සමන්විත වේ.
- මුඛ ආවරණයේ මැද පෙරීම සඳහා ස්ථර සකස් කර ඇත.
- විවිධ සනකම්වලින් ලබා ගත හැකිය.
- විවිධ මට්ටමේ තරල ප්‍රතිරෝධක සහ පෙරීමේ හැකියාව ඇත.

මුඛ ආවරණ (FFP - filtering facepiece respirators) ලෙස ද හැඳින්වෙන අතර FFP2, FFP3, N95, N99 වැනි විවිධ කාර්ය සාධන මට්ටම්වලින් ලබා ගත හැකිය.

ශල්‍ය මුඛ ආවරණ සහ ශ්වසන ආවරණවලින් ලැබෙන ආරක්ෂාව එක සමාන වේ. කෙසේ වෙතත්, ශ්වසන ආවරණවල ඒවාට තදින් සවි කර ඇති අංගයන් ඇති බැවින් ඒවා ඇතැම් ක්‍රියාපටිපාටි සහ අවස්ථා සඳහා විශේෂිත වේ. වායු අංශු උත්පාදනය වන ක්‍රියාවලිය සිදු කෙරෙන ප්‍රදේශවල සිටින කොවිඩ් 19 රෝගීන් සඳහා සත්කාර කරන සෞඛ්‍ය සේවකයින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ශ්වසන ආවරණ සකස් කර ඇත. සෞඛ්‍ය සේවකයින්ට නිවැරදි ප්‍රමාණයේ ශ්වසන ආවරණයක් තෝරා ගැනීම සඳහා ශ්වසන ආවරණ භාවිත කිරීමට පෙර පරීක්ෂා කළ යුතුය. ලිහිල් ශ්වසන ආවරණයක් පැළඳීම මගින් එය පළඳින පුද්ගලයාට අදාළ ආරක්ෂාව නොලැබෙන අතර එමගින් විවෘත පැති හරහා කුඩා අංශු ශ්වසන ආවරණය තුළට ඇතුළු විය හැකිය.

**KN95 වැනි කපාට ඇති ප්‍රාශ්වාසය සහිත මුඛ ආවරණයක් භාවිත කිරීම**

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ප්‍රාශ්වාසය සඳහා කපාට සහිත මුඛ ආවරණ හෝ ශ්වසන ආවරණ භාවිත කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙනු නොලැබේ. මෙම මුඛ ආවරණවල කපාටය, ආශ්වාස කිරීමේදී වැසෙන බැවින් දූවිලි සහ අංශු ආශ්වාස කිරීම වැළැක්වීම සඳහා කාර්මික සේවකයින් වෙනුවෙන් භාවිත කෙරේ. කෙසේ වෙතත්, ප්‍රාශ්වාස කිරීමේදී කපාටය විවෘත වී එමගින් ආශ්වාස කිරීමට පහසු වන අතර කපාට විවරය හරහා ඕනෑම වෛරසයකට ඇතුළු වීමට හැකියාව පවතියි. කොවිඩ් 19 හෝ වෙනත් ඕනෑම ශ්වසන වෛරසයක් ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා මෙම මුඛ ආවරණය ඵලදායී නොවේ.

**කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා අත්වැසුම් භාවිත කිරීම.**

ප්‍රජාවක මිනිසුන්ට අත්වැසුම් භාවිත කිරීම සඳහා ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය උපදෙස් ලබා දී නොමැත. ඒ වෙනුවට, සුපිරි වෙළඳ සැල් හෝ පොදු/ පෞද්ගලික ගොඩනැගිලි වැනි පොදු ස්ථානවලට ඇතුළු වීමේදී සහ පිටවීමේදී පොදු දැන් සේදීමේ ස්ථාන ස්ථාපනය කිරීමට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය උනන්දු කරයි. එමඟින් මිනිසුන්ගේ දැන්වලින් රැගෙන එන විෂබීජ අවම කිරීමට උපකාරී වේ. දැන් සේදීමේ පුරුදු පුළුල් ලෙස වැඩි දියුණු කිරීමෙන් කොවි 19 වෛරසය මෙන්ම අනෙකුත් ආසාදන ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා අපට කටයුතු කළ හැකිය.

**විධිමත් දැන් සේදීමේ තාක්ෂණික ක්‍රම අනුගමනය කිරීම.**

දැන් සේදීම යනු අපිරිසිදු/ කාබනික ද්‍රව්‍ය සහ/හෝ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් භෞතිකව හෝ යාන්ත්‍රිකව ඉවත් කිරීම සඳහා දැන් පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යයක් වේ. දැන්වල සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම සඳහා වැඩි වශයෙන් භාවිත කරන ක්‍රමය වන්නේ සාමාන්‍ය හෝ ක්ෂුද්‍රජීවී නාශක සබන් සහ ජලය යොදා දැන් සේදීම වේ. දවස පුරා විවිධ පෘෂ්ඨයන් සමඟ සම්බන්ධ විය හැකි බැවින් **අපවිත්‍ර දේ, වෛරස් සහ බැක්ටීරියාවල මූලික වාහකයන් දැන් වේ.** එබැවින් දැන් සේදීමේ වැදගත්කම අවතක්සේරු කළ නොහැකිය. විශේෂයෙන් කොවිඩ් 19 සන්දර්භය තුළ ඔබ නිවැරදි දැන් සේදීමේ ක්‍රියාපටිපාටිය අනුගමනය නොකරන්නේ නම් එමඟින් වෛරසය පෘෂ්ඨයන් මත සිට ඔබේ දැන් හරහා ඔබටත් අන් අයටත් සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නිර්දේශ කරන පරිදි, විධිමත් දැන් සේදීමේ තාක්ෂණික පියවර 7ක් ඇත.

**දැන් සේදීමේ පියවර 7**

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව මෙම දැන් සේදීමේ පියවර 7 යනු සම්පූර්ණයෙන්ම පිරිසිදු කිරීම සඳහා ඵලදායී සහ සරලම පියවර වේ. නිර්දේශිත දැන් සේදීමේ කාලය අවම වශයෙන් තත්පර 20ක්වත් වන බැවින් ඉක්මන් නොවී පියවර සියල්ල සම්පූර්ණ කිරීමට කටයුතු කරන්න.

**පියවර 1 : දැන් තෙත් කරන්න**

ඔබේ දැන් තෙත් කර හොඳින් සබන් පෙන එන තෙක් ප්‍රමාණවත් දියර සබන් භාවිත කරන්න. ජලයේ උෂ්ණත්වය 35°C සහ 45°C අතර විය යුතුය.



**පියවර 2 : අත්ල එකට අතුල්ලන්න**

කවාකාරව අත්ල මඟින් අනික් අත්ල අතුල්ලන්න. එකම දිශාවට සහ විරුද්ධ දිශාවට කරකවන්න.



**පියවර 3: දැක් පිටුපස අතුල්ලන්න**

ඔබේ ඇඟිලි අනෙක් අතට සම්බන්ධ කරමින් ඔබේ දකුණු අත්ල භාවිත කර වම් අතේ පිටුපස අතුල්ලන්න.



**පියවර 4: ඔබේ ඇඟිලි එකිනෙකට සම්බන්ධ කරන්න**

ඔබේ ඇඟිලි එකිනෙකට මුහුණලා එකිනෙකට සම්බන්ධ කරන්න. ඉන්පසු ඔබේ අත්ල සහ ඇඟිලි එකිනෙකට අතුල්ලන්න.



**පියවර 5: ඔබේ ඇඟිලි කෝප්පයක හැඩයට නවාගන්න.**

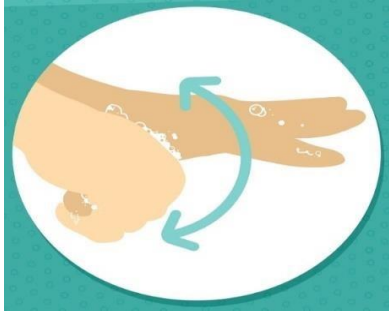
ඔබේ දකුණු අත ඉහළින් සහ සහ ඔබේ වම් අත යටින් ඔබේ ඇඟිලි කෝප්පයක හැඩයට නවාගන්න. ඔබේ ඇඟිලි එකිනෙකට සම්බන්ධ කර ඒවායේ පිටුපස අත්ල මඟින් අතුල්ලන්න. ඉන්පසු දැන් මරු කර නැවත කරන්න.





### පියවර 6: මාපටැඟිලි පිරිසිදු කරන්න

ඔබේ දකුණක ඔබේ වම් මාපටැඟිල්ල වටා සම්බන්ධ කර කරකවමින් අතුල්ලන්න. ඉන්පසු දැන් මාරු කර නැවත කරන්න.



### පියවර 7: ඔබේ ඇඟිලිවලින් අත්ල අතුල්ලන්න

කවාකාරව ඔබේ ඇඟිලි ඔබේ වම් අත මත අතුල්ලන්න. ඉන්පසු දැන් මාරු කර නැවත කරන්න.



ඔබ මෙම දැන් සේදීමේ පියවර අනුගමනය කළ පසු ගලා යන උණුසුම් ජලයෙන් හොඳින් සෝදාගත යුතු අතර පිරිසිදු, ඉවත දැමිය හැකි කඩදාසි තුවායකින් (paper towel) වියළා ගන්න. ඔබේ දැන් වියළීම සඳහා කඩදාසි තුවා භාවිතය වඩාත් සනීපාරක්ෂක ක්‍රමය වුවත් ස්වයංක්‍රීයව දැන් වියළීමට යෝදා ගන්නා යන්ත්‍ර ද ඔබේ රාජකාරී ස්ථානයේ භාවිත කළ හැකිය. එසේ නම්, ඔබේ පිරිසිදු දැනින් එම යන්ත්‍රයේ කිසිදු කොටසක් ස්පර්ශ නොකිරීමට කටයුතු කරන්න. එසේම ඔබ දැන් වියළීම සඳහා නැවත භාවිත කළ හැකි තුවායක් කිසිවිටක භාවිත නොකළ යුතු වන්නේ එමඟින් ඔබේ දැන්වලට භායානක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඇතුළු විය හැකි බැවිනි.

ඔබේ ජල කරාමවල (push and release) හෝ ස්වයංක්‍රීය අංගයක් තිබේ නම් මෙම උපදෙස් පරිදි භාවිත කරන්න. එසේ නොමැති නම් කරාමය වසා දැමීම සඳහා ඔබ ඉවත දැමිය හැකි කඩදාසි තුවායක් භාවිත කළ යුතුය.

### අවශ්‍ය පරිදි සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යය භාවිත කිරීම

“පාරිභාෂිතය” යටතේ මෙම ග්‍රන්ථයේ පෙර කොටසේ සනීපාරක්ෂක ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ දැනටමත් සාකච්ඡා කර ඇත. මෙම කොටසේදී දැන්වල සනීපාරක්ෂාව සඳහා සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම පිළිබඳ වැදගත් කිහිපයක් ඉදිරිපත් කෙරේ.

- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නිර්දේශ කරන පරිදි, මද්‍යසාර සහිත සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යය සෑම කෙනෙකුටම භාවිත කිරීම සඳහා ආරක්ෂිත වේ. සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යයවල ඇති මධ්‍යසාර සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇති කරන බවට පෙන්වා නැත. මද්‍යසාර ස්වල්පයක් සමඟ අවශෝෂණය වන අතර බොහෝ නිෂ්පාදනවල සමේ වියළි බව අඩු කිරීම සඳහා සම මෘදු කරන (සමේ තෙතමනය ආරක්ෂා කරන ද්‍රව්‍යය) අඩංගු වේ. ආසාත්මිකතා හේතුවෙන් ඇතිවන සමේ රෝග සහ මධ්‍යසාර නිසා අත් පිටුපස රෝම සුදු පැහැ වීම ඉතා දුර්ලභ අහිතකර ප්‍රතිඵල වේ. අහම්බෙන් ගිලීම සහ මත් වීම වැනි කලාතුරකින් සිදුවන සිදුවීම් ද වාර්තා වී ඇත.
- මධ්‍යසාර සහිත සනීපාරක්ෂකයක් ප්‍රතිජීවක ප්‍රතිරෝධයක් ඇති නොකරයි. අනෙකුත් ප්‍රතිජීවක සහ විෂබීජ නාශක මෙන් නොව රෝග කාරක (හානිකර විෂබීජ) මද්‍යසාර සහිත සනීපාරක්ෂකවලට ප්‍රතිරෝධයක් ඇති කරන බවක් නොපෙනේ.
- අත්වැසුම් පැළඳීමෙන් විෂබීජ එක් පෘෂ්ඨයක සිට තවත් පෘෂ්ඨයකට මාරු වීමේ අවදානම සහ ඒවා ඉවත් කිරීමේදී ඔබේ දෑත් අපවිත්‍ර වීමේ අවදානමක් ඇත. **දෑත් පිරිසිදු කිරීම වෙනුවට අත්වැසුම් පැළඳීම සිදු කළ නොහැකිය.** සෞඛ්‍ය සේවකයින් විසින් අත් වැසුම් පළඳින්නේ නිශ්චිත කාර්යයන් සඳහා පමණක් වේ.
- ඔබේ දෑත්වල සියලුම පෘෂ්ඨයන් ආවරණය කිරීම සඳහා මද්‍යසාර සහිත සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යයක් යොදා ගන්න. අත්ල වියළෙන තුරු ඔබේ දෑත් එකට අතුල්ලන්න. මෙම සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය තත්පර 20-30 අතර කාලයක් සිදු කළ යුතුය.
- මද්‍යසාර සහිත සනීපාරක්ෂකයකින් ඔබේ දෑත් පිරිසිදු කරන විට තාපය, ගිනි පුපුරු, ස්ඵනික විද්‍යුත හෝ විවෘත ගිනිදැල් ඇති ඕනෑම ක්‍රියාකාරකමක් කිරීමට පෙර සම්පූර්ණයෙන්ම වියළි බවක් දැනෙන තුරු දෑත් අතුල්ලන්න. සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යය සහිත බඳුන් දැවෙන සුළු බැවින් ඒවා ගිනි දැල්වලින් සහ තාපයට නිරාවරණය නොවන පරිදි ඇත් කර තබන්න.
- **අවම වශයෙන් 60%ක් මද්‍යසාර අඩංගු දෑත් සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යයක් භාවිත කරන්න.** විශේෂයෙන් පාසල් සහ ළමා ආරක්ෂණ ස්ථානවලදී සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය යොදා දෑත් සේදීමේදී මද්‍යසාර ගිලීම වැළැක්වීම සඳහා කුඩා ළමුන්ව අධීක්ෂණය කළ යුතුය.
- සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යය වියළීමට පෙර සේදීම හෝ පිස දැමීම **නොකළ යුතුය;** එසේ කිරීමෙන් එය විෂබීජවලට එරෙහිව හොඳින් ක්‍රියා නොකරනු ඇත.

- සබන් සහ ජලය යොදා දැන් සේදීම සහ සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යය භාවිත කිරීම අතර වැදගත් වෙනස්කම් ඇත. සබන් සහ ජලය මඟින් සියළුම ආකාරයේ විෂබීජ දැන්වලින් ඉවත් කිරීමට කටයුතු කරන අතර සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යය මඟින් සමෙහි ඇති ඇතැම් විෂබීජ විනාශ කරනු ලැබේ. මද්‍යසාර සහිත සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යවලට බොහෝ අවස්ථාවලදී විෂබීජ සංඛ්‍යාව ඉක්මනින් අඩු කළ හැකි නමුත් දැන් සේදීම හා සැසඳීමේදී එය දෙවන ස්ථානයට පත් වේ. ඇතැම් විෂබීජ ඉවත් කිරීමේදී සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යවලට වඩා සබන් සහ ජලය වඩාත් ක්‍රියාකාරී වේ.
- පළිබෝධනාශක සහ ඊයම් වැනි බැර ලෝහ ආදී හානිකර රසායනික ද්‍රව්‍යය සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යය භාවිතය මඟින් ඉවත් නොවිය හැකිය.
- දැන් සේදීමෙන් දැන්වල ඇති සියලුම වර්ගයේ විෂබීජ, පළිබෝධනාශක සහ ලෝහ ප්‍රමාණයන් අඩු වේ. ඔබේ දැන් පිරිසිදු කළ යුතු අවස්ථාව සහ ඒ සඳහා භාවිත කළ යුතු ක්‍රමය පිළිබඳ දැන ගැනීමෙන් ඔබට ලෙඩ රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා අවස්ථාව ලැබේ.
- ඇසේ මතුපිට පිළිස්සීමට සහ හානි කිරීමට හේතු විය හැකි බැවින් දැස්වල විෂබීජ නාශක නොගැවෙන පරිදි කටයුතු කිරීමට විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වන්න. බොහෝ විට ඇස් මට්ටමින් සවි කර ඇති ඉහිරිය හැකි සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යය අඩංගු තිබීමේදී කුඩා දරුවන් පිළිබඳ පරීක්ෂාකාරී වන්න.
- සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යයක් ඔබේ දැස්වල ගැවුණහොත් හැකි ඉක්මනින් ඔබේ දැස් ජලයෙන් සෝදා නිසි උපදෙස් ලබා ගැනීම සඳහා වෛද්‍යවරයෙකු හෝ සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු අමතන්න.
- ඔබ වාහනයක් වැනි වැසුණු ස්ථානයක සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යය භාවිත කරන්නේ නම්, සනීපාරක්ෂකය වියළෙන තුරු වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීම සඳහා දොර කවුළු විවෘත කරන්න.
- ඔබේ දැන් පැහැදිලිව අපිරිසිදු හෝ තෙල් සහිත නම් සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍යය **භාවිත නොකරන්න** - උදා: ගෙවතු වගාව, එළිමහනේ ක්‍රීඩා කිරීම, මසුන් ඇල්ලීම හෝ කඳවුරු බැඳීම. ඒ වෙනුවට, දැන් සේදීමේ ස්ථානයක් තිබේ නම් සබන් හා ජලය යොදා දැන් සෝදන්න.

**අවශ්‍ය වූ විට විෂබීජ නාශක භාවිතය**

නිවස, කාර්යාලය, පාසල්, විශ්වවිද්‍යාල, ව්‍යායාම ශාලා, පොදුවේ භාවිත කරන ගොඩනැගිලි, වෙළඳපොල, ප්‍රවාහන හා ව්‍යාපාරික ස්ථාන හෝ අවන්හල් වැනි සෞඛ්‍යාරක්ෂිත නොවන ස්ථානවල කොවිඩ් 19 වෛරස් ආසාදනය වීමේ හැකියාව අඩු කිරීම සඳහා විෂබීජහරණය කිරීමේ ක්‍රම වැදගත් වේ. ප්‍රථමයෙන් විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා මෙම සෞඛ්‍ය නොවන ස්ථානවල **වැඩි වශයෙන් ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන්** හඳුනා ගත යුතුය. දොර සහ ජනෙල් හැඩල, මුළුතැන්ගෙය සහ ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථාන, කවුන්ටර් උඩ, නාන කාමරවල පෘෂ්ඨයන්, වැසිකිලි සහ ජල කරාම, ස්පර්ශක තිර සහිත පුද්ගලික උපාංග (touch-screen), පුද්ගලික පරිගණක යතුරු පුවරු, වැඩ කරන පෘෂ්ඨයන් සහ පොදු වාහන්වල් අත්වැට (බස්, වැන් සහ ත්‍රිරෝද රථ)වැනි වැඩි වශයෙන් ස්පර්ශ කරන පෘෂ්ඨයන් වේ.

**සෞඛ්‍ය නොවන ආයතනවල කොවිඩ් 19 වෛරසයට එරෙහිව පෘෂ්ඨයන් සඳහා කුමන විෂබීජ නාශකයක් ඵලදායී වේද?**

සෞඛ්‍ය නොවන ස්ථානවලදී, සෝඩියම් හයිපොක්ලෝරයිට් (බ්ලීච්/ ක්ලෝරීන්) 0.1% හෝ 1,000ppm නිර්දේශිත සාන්ද්‍රණයක භාවිත කළ හැකිය. (5%ක බලයකින් යුත් ගෘහස්ථ බ්ලීච් කොටසක් ජල කොටස් 49 දක්වා) පෘෂ්ඨයන් විෂබීජහරණය සඳහා 70-90%ක මද්‍යසාර ද භාවිත කළ හැකිය. ප්‍රථමයෙන් කුණු ඉවත් කිරීම සඳහා පෘෂ්ඨයන් ජලය සහ සබන් හෝ ඩිටර්ජන්ට් එකකින් පිරිසිදු කළ යුතු අතර පසුව විෂබීජහරණය කළ යුතුය. අවම වශයෙන් අපවිත්‍ර වී ඇති ස්ථාන වෙත කුණු ආදිය විසිරීම සිදු නොවන ආකාරයට පිරිසිදු කිරීම සෑම විටම ආරම්භ කළ යුත්තේ අවම වශයෙන් අපිරිසිදු (පිරිසිදු) ප්‍රදේශයේ සිට අපිරිසිදු ප්‍රදේශය දක්වා වේ.

සියලුම විෂබීජ නාශක ද්‍රව්‍යය ගබඩා කළ යුත්තේ විනිවිද නොපෙනෙන බඳුන්වල, හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති, සෘජු හිරු එළියට නිරාවරණය නොවන ආවරණය කර ඇති ස්ථානයක වන අතර සෑම දිනකම නැවුම් ලෙස සකස් කළ යුතුය.

ගෘහස්ථ ස්ථාන වෙනුවෙන්, කොවිඩ් 19 වෛරසය සඳහා විෂබීජ නාශක දිනපතා **ඉසීම නිර්දේශ නොකෙරේ.** විෂබීජ නාශක යෙදිය යුතුම නම් විෂබීජ නාශක තුළ පොඟවන රෙදි කැබැල්ලක් මඟින් පිස දැමීම කළ යුතුය.

**විෂබීජ නාශක භාවිත කිරීමේදී ඔබ ගත යුතු අරක්ෂක පියවර මොනවාද?**

විෂබීජ නාශක භාවිත කිරීමේදී ඔබට ඇතිවන අවදානම ආරක්ෂක පියවර අනුගමනය කරමින් අවම කර ගැනීම වැදගත් වේ.

- විෂබීජ නාශක සහ එහි සාන්ද්‍රණය ප්‍රවේශයෙන් තෝරා ගත යුත්තේ පෘෂ්ඨයන්ට හානි වීම වැළැක්වීම සහ ගෘහස්ථ සාමාජිකයින් (හෝ පොදු ස්ථාන භාවිත කරන පුද්ගලයින්) සඳහා විෂවීම් වැනි බලපෑම් වැළැක්වීම හෝ අවම කිරීම යන කරුණු හේතුවෙන් වේ.
- බ්ලීච් සහ ඇමෝනියා වැනි විෂබීජ නාශක එකතු කිරීමෙන් ඇතිවන මිශ්‍රණ හේතුවෙන් ශ්වසන අපහසුතා ඇති විය හැකි අතර මාරාන්තික වායුන් මුදා හැරීම ද සිදු විය හැකි බැවින් එසේ මිශ්‍ර කිරීමෙන් වළකින්න.
- විෂබීජ නාශක යොදන විට එය වියළෙන තුරු සහ එහි ගන්ධය ඉවත් වන තුරු දරුවන්, සුරතල් සතුන් සහ වෙනත් පුද්ගලයින් ඇත් කර තබන්න.
- ජනෙල් විවෘත කර වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීම සඳහා විදුලි පංකා භාවිත කරන්න. ගන්ධය ඉතා තදින් දැනෙන අවස්ථාවකදී ඉන් ඇත් වන්න. විෂබීජ නාශක ද්‍රාවණ නිතරම සකස් කළ යුත්තේ හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන ස්ථානවලදී වේ.
- පෘෂ්ඨයන් පිසදැමීම ඇතුළු ඕනෑම විෂබීජ නාශකයක් භාවිත කිරීමෙන් පසු ඔබේ දෑත් සෝදන්න.
- භාවිත නොකරන විට විෂබීජ නාශක සහිත බඳුන්වල පියන් තදින් වසා තබන්න. බඳුන් විවෘත කර ඇති විට කාන්දුවීම් සහ අනතුරු සිදු වීමට වැඩි අවස්ථාවක් ඇත.

- දරුවන්ට විෂබීජ නාශක පිසදමන ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමට ඉඩ ලබා නොදෙන්න. පිරිසිදු කිරීමේ දියර සහ විෂබීජ නාශක ආදිය දරුවන්ට සහ සුරතල් සතුන්ට ළඟා විය නොහැකි ස්ථානයක තබන්න.
- අත්වැසුම් සහ මුඛ ආවරණ වැනි ඉවත දැමිය හැකි ද්‍රව්‍ය පිරිසිදු කිරීමේදී භාවිත කළේ නම් ඒවා ඉවත දමන්න. පිරිසිදු කර නැවත භාවිත නොකරන්න.
- විෂබීජ නාශක පිස දැමීමට භාවිත කළ ද්‍රව්‍යය දැන් පිරිසිදු කිරීමට හෝ බිළිඳුන් පිස දැමීමට ගන්නා ද්‍රව්‍යය ලෙස භාවිත නොකරන්න.
- සෞඛ්‍ය නොවන ස්ථාන විෂබීජහරණය කිරීමේදී අවම වශයෙන් නිර්දේශිත පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ වන්නේ රබර් අත්වැසුම්, ජල ආරක්ෂිත ඒප්‍රන සහ වැසුණු සපත්තු වේ. භාවිත කරන රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් ආරක්ෂා වීමට හෝ ඒවා ඉහිරීමේ අවදානමක් තිබේ නම් අක්ෂි ආරක්ෂක උපකරණ සහ ශල්‍ය මුඛ ආවරණ අවශ්‍යය විය හැකිය.
- සීමිත සම්පත් හේතුවෙන් විධිමත්ව පිරිසිදු කිරීම සහ විෂබීජහරණය කිරීම සිදු කළ නොහැකි අවස්ථාවන්හිදී, පෘෂ්ඨයන් අපවිත්‍රවීම මඟින් විය හැකි සම්ප්‍රේෂණය වීම අවම කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේදයන් වන්නේ නිතර දැන් සේදීම සහ මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකීම යන ක්‍රම වේ.

**නිර්දේශිත ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම**

කොවිඩ් 19 සන්දර්භය තුළ, වෛරසය රැගෙන යන පුද්ගලයින් සහ ආසාදිත පුද්ගලයෙකුට තවමත් නිරාවරණය වී නොමැති පුද්ගලයින් අතර සම්බන්ධතාවය අවම කිරීම සඳහා භාවිත කරන විවිධ ක්‍රම පිළිබඳ ශාරීරික දුරස්ථභාවය යනුවෙන් අදහස් කෙරේ. ශාරීරික දුරස්ථභාවය සමාජ දුරස්ථභාවය හෝ අවකාශ දුරස්ථභාවය (spatial distancing) ලෙස ද හැඳින්වේ. එය කොවිඩ් 19 ආසාදනය වීම පාලනය කිරීම සඳහා වූ වැළක්වීමේ පියවරවල වැදගත් අංගයකි. විශේෂයෙන් සතුටුදායක මට්ටමින් ප්‍රතිකාර සහ එන්නත් නොමැති විට රෝග ව්‍යාප්තිය පාලනය කිරීම සඳහා නියමිත ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම වැදගත් පූර්වාරක්ෂාවකි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අනුග්‍රහය අනුව සිදු කළ අධ්‍යයනයකින් හෙළි වූයේ ශාරීරික දුරස්ථභාවය ක්‍රම 2කින් ජීවිත බේරා ගන්නා බවයි: සම්ප්‍රේෂණ දාමය බිඳ දැමීමෙන් සෘජුවම සහ ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමේ කාලය තුළ වායු දූෂණය අඩු වීමෙන් වක්‍රව වේ.

කොවිඩ් 19 සන්දර්භය තුළ සිදු කරන ලද බොහෝ අධ්‍යයනයන් මඟින් සොයාගෙන ඇති පරිදි, ආසාදිත පුද්ගලයින්ගේ මුඛයෙන් හෝ නාසයෙන් නිකුත්වන වාතයෙන් පිටවන බිඳිති මීටරයක දුරක් දක්වා වාතය හරහා ව්‍යාප්ත වන අතර (“සම්ප්‍රේෂණය වන ආකාරය” යටතේ දැනටමත් සාකච්ඡා කර ඇත) ඔබ ආසාදිතයෙකුගෙන් මීටරයක දුරක් ඇතුළත සිටියහොත් ආසාදනයට හේතු වන බිඳිති සහිත වෛරසය ඔබ ආශ්වාස කිරීමට ඉඩ ඇත. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් විධිමත්ව සිදු කළ සමාලෝචනයක් මඟින් කොරෝනා වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය සම්බන්ධයෙන් ශාරීරික දුරස්ථභාවය පිළිබඳ විශ්ලේෂණය කිරීමට ද ප්‍රයත්න දරා ඇත. මීටර් 1 හෝ ඊට වැඩි ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමේ න්‍යායට සහාය දක්වමින් මීටර් 1ට වැඩි දුරකින් සිටීමේදී සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම 2.6% වන අතර ශාරීරික දුරස්ථභාවය මීටර 1ට අඩු වීමේදී සම්ප්‍රේෂණය වීමේ අවදානම 12.8%ක් ලෙස වාර්තා විය. එම නිසා, SARS-CoV-2 වෛරසය ව්‍යාප්ත වීම වැළක්වීමේ එක් ප්‍රාථමික ආරක්ෂක පියවරක් වශයෙන් මිනිසුන් අතර අවම වශයෙන් මීටරයක දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගැනීම කළ යුතු බවට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් නිර්දේශ කරයි.

## එන්නත ලබා ගැනීම

එන්නත මගින් ඉලක්ක කරගත් වෛරස් හා බැක්ටීරියා හඳුනා ගැනීමට සහ ඒවාට එරෙහිව සටහන් කිරීම සඳහා ශරීරයේ ස්වභාවික ආරක්ෂක යාන්ත්‍රණය, ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය පුහුණු කිරීම සහ සකස් කිරීම හරහා මිනිස් ජීවිත ආරක්ෂා කරනු ලබයි. එන්නත ලබා ගැනීමෙන් පසු, ශරීරය පසුව විෂබීජ ඇති කරන එම රෝගයට නිරාවරණය වුවහොත්, ක්ෂුද්‍ර ජීවින් වහාම විනාශ කිරීමට, රෝග වැළැක්වීම සඳහා එයට ප්‍රමාණවත් ශක්තියකින් (එන්නත් මගින් ඇති කරන ප්‍රතිශක්තිය) සමන්විත වේ.

කොවිඩ් 19 හේතුවෙන් මිනිසුන් බරපතල ලෙස රෝගී වීම හෝ මිය යාම වැළැක්වීම සඳහා ආරක්ෂිත සහ ඵලදායී එන්නත් කිහිපයක් තිබේ. මෙය කොවිඩ් 19 කළමනාකරණය කිරීමේ එක් අංගයක් වන අතර අනෙක් අයගෙන් අවම වශයෙන් මීටර 1ක් දුරස්ථ සිටීම, කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාම වැළැක්වීමට ආවරණය කිරීම, නිතර දෑත් සේදීම, මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම, වාතාශ්‍රය අඩු කාමර තුළ සිටීමෙන් වැළැක්වීම යන ප්‍රධාන පියවරවලට අමතර එක් කොටසකි.

2021 ජූනි 3 වන විට, කොවිඩ් 19ට එරෙහිව පහත සඳහන් එන්නත් මගින් ආරක්ෂාව සහ කාර්යක්ෂමතාව සඳහා අවශ්‍ය නිර්ණායක සපුරාලන බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් තක්සේරු කර ඇත. මෙම එන්නත් විවිධ රටවල භාවිත වේ.

- ඇස්ට්‍රාසෙනෙකා/ ඔක්ස්ෆර්ඩ් එන්නත
- ජොන්සන් සහ ජොන්සන්
- මොඩර්නා
- ෆයිසර්/බයෝඑන්ටෙක්
- සින්ෝෆාම්
- සින්ෝවැක්
- ස්පුට්නික් වී

ශ්‍රී ලංකාවේදී වැඩි වශයෙන් භාවිත කරනු ලැබුවේ ඇස්ට්‍රාසෙනෙකා/ ඔක්ස්ෆර්ඩ් සහ සින්ෝෆාම් යන එන්නත් වේ. කරුණාකර පහත සඳහන් කරුණු සලකා බලා කොවිඩ් 19 ආසාදනයට එරෙහි එන්නත්වලින් ඔබට ආරක්ෂාව ලබා ගැනීම සඳහා එම කරුණු පිළිපදින්න.

- ඔබට දැනටමත් කොවිඩ් 19 වැළඳී තිබුණත්, ඔබට පළමුව ලබා ගත හැකි ඕනෑම එන්නතක් ලබා ගන්න.
- අනුමත කොවිඩ් 19 එන්නත් මගින් බරපතල ලෙස රෝගී වීමෙන් සහ රෝගයෙන් මිය යාම වැළැක්වීම සඳහා ඉහළ ආරක්ෂාවක් ලබා දුන්නද කිසිදු එන්නතක් ක් ආරක්ෂිත නොවේ.
- තවදුරටත් ප්‍රමාද වීමෙන් තොරව ඔබේ වාරය පැමිණි විට හැකි ඉක්මනින් ලබා ගැනීම වැදගත් වේ.

**එන්නත ලබා ගත යුත්තේ කවුද?**

- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් නිර්දේශ කර ඇති පරිදි, වයස අවුරුදු 18 සහ ඊට වැඩි පුද්ගලයින් කොවිඩ් 19 සඳහා එන්නත ලබා ගැනීමට සුදුසුකම් ලබයි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් තවදුරටත් විස්තර කරන පරිදි අධ්‍යාතනිය (අධි රුධිර පීඩනය), දියවැඩියාව, ඇදුම, අක්මාව සහ වකුගඩු රෝග ඇතුළු ඕනෑම පූර්ව රෝගී තත්ත්වයක් සහිත පුද්ගලයින් මෙන්ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර මගින් කළමනාකරණය කර පාලනය කරන නිදන්ගත ආසාදන ඇති පුද්ගලයින් ද කොවිඩ් 19 ආසාදනයට එරෙහිව එන්නත ලබා ගැනීම සඳහා සුදුසුකම් ලබයි. කොවිඩ් 19ට එරෙහිව එන්නත ලබා ගැනීම සඳහා බොහෝ දුරට නිර්දේශ කරනුයේ ඉහත සඳහන් රෝගී තත්ත්වයන් ඇති පුද්ගලයින් සඳහා වන අතර එවැනි රෝගී තත්ත්වයන් නොමැති අයට වඩා ඔවුන් බොහෝ අසාදනවලට ගොදුරු වීමේ වැඩි අවදානමක් පවතී.

† කෙසේ වෙතත්, එන්නත ලබා ගැනීමට පෙර වෛද්‍යවරයෙකු සමඟ හෝ ඔබේ සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයෙකු සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට නිර්දේශ කරනු ලබන අතර

- ඉහත සඳහන් රෝගී තත්ත්වයන්ගෙන් එකක් හෝ කිබීම.
- දුර්වල ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියක් හෝ ප්‍රතිශක්තිකරණය සඳහා ඔබ යම් ඖෂධයක් භාවිත කරන්නේ නම්
- ඔබ ගර්භණී නම් (ඔබ දැනටමත් මව්කිරි ලබා දීම සිදු කරන්නේ නම්, එන්නත ලබා ගැනීමෙන් පසු එය අඛණ්ඩව සිදු කරන්න)
- දැඩි ආසාත්මිකතා පිළිබඳ ඉතිහාසයක් ඇති, විශේෂයෙන් එන්නතකට, ඖෂධවලට හෝ ආහාර වර්ගවලට
- ඉතා දුර්වල

නම් ඔවුන්ගේ මග පෙන්වීම අනුව කටයුතු කරන්න.

**මේ මොහොතේ දරුවන්ට එන්නත ලබා නොදිය යුතුය.**

ලොව බොහෝ රටවල, ළමයින්ට කොවිඩ් 19ට එරෙහිව එන්නත් ලබා දීම වෙනුවෙන් නිර්දේශ කිරීමට ළමයින් සඳහා කොවිඩ් 19ට එරෙහිව එන්නත් භාවිත කිරීම පිළිබඳ තවමත් ප්‍රමාණවත් සාක්ෂි නොමැත. වැඩිහිටියන් හා සංසන්දනය කිරීමේදී ළමුන් සහ නව යොවුන් වියේ දරුවන් දරුණු නොවන රෝග තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වේ. කෙසේ වෙතත්, ළමුන් සඳහා නිර්දේශිත ළමා එන්නත් (කොවිඩ් 19ට එරෙහි එන්නත නොවේ) අඛණ්ඩව ලබා ගත යුතුය. නමුත්, මෑත කාලීන විද්‍යාත්මක සාක්ෂිවලට අනුව, එක්සත් ජනපදයේ, වයස අවුරුදු 12ට වැඩි ළමුන් සඳහා කොවිඩ් 19 එන්නත නිර්දේශ කෙරේ.

**එන්නත ලබා දීමෙන් පසු ඔබ කළ යුතු දේ සහ ඔබ අපේක්ෂා කළ යුතු දේ.**

- එන්නත ලබා ගැනීමෙන් පසු ඔබට අසාමාන්‍ය ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇති වුවහොත් සෞඛ්‍ය සේවකයින්ට ඔබට සහාය විය හැකි බැවින් ඔබට එන්නත ලබා දෙන ස්ථානයේ අවම වශයෙන් **විනාඩි 15ක්වත්** රැඳී සිටින්න.
- ඔබට පළමු මාත්‍රාව ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් ඔබ දෙවන මාත්‍රාව ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණිය යුත්තේ කුමන දිනයේදී ද යන්න පරීක්ෂා කරන්න. දැනට ඇති එන්නත්වලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් මාත්‍රා 2කින් සමන්විත එන්නත් වේ. ඔබට දෙවන මාත්‍රාවක් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය ද සහ එය ලබා ගත යුත්තේ කවදාද යන්න ඔබේ සේවා සපයන්නාගෙන් විමසන්න. දෙවන මාත්‍රාව මඟින් ප්‍රතිශක්තිකරණ ප්‍රතිචාරය වැඩි දියුණු කිරීමට සහ ප්‍රතිශක්තිය ශක්තිමත් කිරීමට උපකාරී වේ.
- බොහෝ අවස්ථාවලදී ඇතිවන අතුරු ආබාධ සාමාන්‍ය වේ. එන්නත ලබා දීමෙන් පසු ඇතිවන පොදු අතුරු ආබාධවලින් පෙන්වුම් කරනුයේ පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරය තුළ කොවිඩ් 19 ආසාදනය සඳහා ආරක්ෂාව ගොඩ නගන බවයි.
- දැන් වේදනාව
- මාදු උණ
- වෙහෙස
- හිසරදය
- මාංශ පේශි හෝ සන්ධි වේදනාව
- පැය 24න් පසු එන්නත ලබා දුන් ස්ථානය රතු වී හෝ මොළොක් බව (වේදනාවක්) ඇත් නම් හෝ දින කිහිපයකට පසුවද අතුරු ආබාධ පහව නොයන්නේ නම් ඔබේ සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයා (වෛද්‍යවරයා, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක) අමතන්න.
- කොවිඩ් 19 එන්නතේ පළමු මාත්‍රාව හේතුවෙන් ඔබ ක්ෂණිකව දැඩි ආසාත්මිකතා ප්‍රතික්‍රියාවක් අත්විඳින්නේ නම්, ඔබ අතිරේක එන්නත් (දෙවන මාත්‍රාව) ලබා නොගත යුතුය. එන්නත් හේතුවෙන් දැඩි අහිතකර සෞඛ්‍ය ප්‍රතික්‍රියා සෘජුවම ඇතිවීම කලාතුරකින් සිදු වේ.
- අතුරු ආබාධ වැළැක්වීම සඳහා කොවිඩ් 19 එන්නත ලබා ගැනීමට පෙර පැරසිටමෝල් වැනි **වේදනා නාශක** ලබා ගැනීම **නිර්දේශ නොකෙරේ.** එන්නත හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා වේදනා නාශක බලපාන ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත් නොමැති වීම එයට හේතුව වේ. කෙසේ වෙතත් එන්නත ලබා දීමෙන් පසු වේදනාව, උණ, හිසරදය හෝ මාංශ පේශි වේදනාව වැනි අතුරු ආබාධ ඇති වුවහොත් ඔබට පැරසිටමෝල් හෝ වෙනත් වේදනා නාශක ලබා ගත හැකිය.



- ඔබට එන්නත ලබා දීමෙන් පසුවත්, ඔබ ආසාදනයට ගොදුරු නොවන නමුත් ඔබ තවමත් වෛරසයේ වාහකයෙකු විය හැකි බැවින් පූර්වාරක්ෂාවන් (ආරක්ෂිත පියවර) අනුගමනය කරන්න.

කොවිඩ් 19 එන්නත මගින් බරපතල රෝගාබාධ සහ මරණය වළක්වා ගත හැකි අතර එය ඔබව කොතරම් දුරට කොවිඩ් 19 ආසාදනය වීමෙන් හා වෛරසය වෙනත් පුද්ගලයින්ට සම්ප්‍රේෂණය කිරීමෙන් වළක්වා ගත හැකි දැයි අපි තවමත් නොදන්නෙමු. වෛරසය ව්‍යාප්ත වීමට අපි වැඩි වශයෙන් ඉඩ ලබා දීමෙන් වෛරසයට වෙනස් වීම සඳහා ඇති අවකාශය වැඩි වේ.

**C 3 ස්ථාන වලට යාමෙන් වළකින්න - ජනාකීර්ණ ස්ථාන, සමීප සම්බන්ධතා සහිත ස්ථාන, සීමා සහිත සහ වැසුණු ස්ථාන (Crowded places, Close-contact settings, Confined and enclosed spaces)**

කොවිඩ් 19 පහසුවෙන් ව්‍යාප්ත විය හැකි ඇතැම් ස්ථාන තිබේ. ඔබ එවැනි ස්ථානවල රැඳී සිටියහොත් ඔබට වෛරසය ආසාදනය වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව C3න් දක්වා ඇති මෙම ස්ථාන 3 නම්:

- බොහෝ පුද්ගලයින් ගැවසෙන ජනාකීර්ණ ස්ථාන (Crowded places)
- පුද්ගලයින්ට සමීප සංවාද පැවැත්විය හැකි සමීප සම්බන්ධතා පවත්වන ස්ථාන (Close contact settings)
- අඩු වාතාශ්‍රයක් සහිත සීම සහිත හා වැසුණු ස්ථාන (Confined and enclosed places)

වෛරසය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සහ ඔබව ආරක්ෂිතව හා සෞඛ්‍ය සම්පන්නව තබා ගැනීම සඳහා C 3න් වැළකී සිටිය යුතු බවට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නිර්දේශ කරයි.

## 5 කොටස - කොවිඩ් 19 සම්බන්ධයෙන් මිනිසුන් තුළ ඇති වැරදි වැටහීම්

සමාජයේ ඇතැම් පුද්ගලයින්ට කොවිඩ් 19 ආසාදනය සහ SARS-CoV-2 වෛරසය පිළිබඳ වැරදි වැටහීම් ඇත. කිසිදු විද්‍යාත්මක පදනමක් නොමැති සහ විද්‍යාත්මක සාක්ෂි මඟින් ඔප්පු කර නොමැති අසත්‍ය තොරතුරු ඔවුන් දැඩි ලෙස විශ්වාස කරයි. ලෙඩ රෝග පිළිබඳ මෙවැනි මිත්‍යා මතවාද තිබීමෙන් මිනිසුන් අනවශ්‍ය සෞඛ්‍යමය අහිතකර ප්‍රථිඵල අත්විඳීමට ඉඩ ඇත. එම නිසා මෙම කොටසේදී කොවිඩ් 19 ආසාදනය සහ SARS-CoV-2 වෛරසය පිළිබඳ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද විද්‍යාත්මකව ඔප්පු කළ කරුණු කිහිපයක් ඉදිරිපත් කිරීමට අදහස් කෙරේ. වැරදි වැටහීම් ඇති පුද්ගලයින්ට ඒවායින් වැළකී සිටීමට සහ නිවැරදි පූර්වාරක්ෂාවන් අනුගමනය කිරීමටත් එමඟින් ප්‍රජාව තුළ කොවිඩ් 19 ආසාදනය ව්‍යාප්ත වීම අවම කිරීමට හැකි වේ.

### කොවිඩ් 19 ගෙමැස්සන් හරහා සම්ප්‍රේෂණය වේද?

කොවිඩ් 19 වෛරසය ගෙමැස්සන් හරහා සම්ප්‍රේෂණය වන බවට කිසිදු සාක්ෂියක් හෝ තොරතුරක් මේ දක්වා ලැබී නොමැත. කොවිඩ් 19 ඇති කරන වෛරසය මූලික වශයෙන් ව්‍යාප්ත වන්නේ ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ කැස්ස, කිවිසුම් යාමේදී හෝ කථා කිරීමේදී ජනනය වන බිඳිති හරහා වේ. (මෙම ග්‍රන්ථයෙහි කලින් කොටසේ දැනටමත් මේ පිළිබඳ සාකච්ඡා කර ඇත)

### ඔබේ ශරීරය කොවිඩ් 19න් ආරක්ෂා වන්නේ හිරු එළියට හෝ සෙල්සියස් 250ට වැඩි උෂ්ණත්වයකට නිරාවරණය වීමෙන් ද?

නැත, හිරු එළියට හෝ වැඩි උෂ්ණත්වයකට නිරාවරණය වීමෙන් ඔබට කොවිඩ් 19න් ආරක්ෂා විය නොහැකි වේ. කාලගුණය කෙතරම් අවිච සහිත හෝ උණුසුම් වුවත් ඔබට කොවිඩ් 19 වැළඳිය හැකිය. උණුසුම් කාලගුණයක් පවතින රටවල කොවිඩ් 19 රෝගීන් වාර්තා වී ඇත.

### කොවිඩ් 19 වෛරසය මදුරු දෂ්ට කිරීම් තුළින් බෝ විය හැකිද?

නව කොරෝනා වෛරසය මදුරුවන්ගෙන් සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි බවට තොරතුරු හෝ සාක්ෂි මේ දක්වා ලැබී නොමැත. නව කොරෝනා වෛරසය යනු ශ්වසන වෛරසයක් වන අතර එය මූලික වශයෙන් ව්‍යාප්ත වන්නේ ආසාදිත පුද්ගලයෙකු කැස්ස හෝ කිවිසුම් පිට කරන විට ජනනය වන බිඳිති හෝ කෙළ බිඳිති හරහා හෝ නාසයෙන් පිටවීම ශ්‍රාවයන් මඟින් වේ.

### දැන් හෝ සමේ වෙනත් ප්‍රදේශ විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා පාරජම්බුල කිරණ (UV) සහිත ලාම්පු භාවිත කළ හැකිද?

නැත, ඔබේ දැන් හෝ සමේ වෙනත් ප්‍රදේශ විෂබීජහරණය කිරීමට පාරජම්බුල කිරණ භාවිත නොකළ යුතුය. පාරජම්බුල කිරණ මඟින් ඔබේ සමේ දැවිල්ලක් ඇති විය හැකි අතර ඔබේ දැස්වලට හානි විය හැකිය.

**නිව්මෝනියාවට එරෙහි එන්නත් මඟින් කොවිඩ් 19ට එරෙහි ආරක්ෂාව ලබා දෙනවාද?**

Pneumococcal සහ Haemophilus influenza B (Hib) වර්ගයේ එන්නත වැනි නියුමෝනියාවට එරෙහි එන්නත් මඟින් නව කොරෝනා වෛරසයට එරෙහි ආරක්ෂාව ලබා නොදේ. වෛරසය අලුත් හා වෙනස් බැවින් එයට අදාළ වෙනම එන්නතක් අවශ්‍ය වේ.

**ප්‍රතිජීවක (antibiotics) මඟින් කොවිඩ් 19 වැළැක්වීමට හෝ ප්‍රතිකාර කිරීමට හැකිද?**

ප්‍රතිජීවක ක්‍රියා කරනුයේ වෛරස්වලට එරෙහිව නොව බැක්ටීරියාවලට එරෙහිව පමණක් වේ. කොවිඩ් 19 වෛරසයක් මඟින් ඇතිවන අතර එම නිසා කොවිඩ් 19 වැළැක්වීම හෝ ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා ප්‍රතිජීවක භාවිත නොකළ යුතුය. කෙසේ වෙතත් ඔබ කොවිඩ් 19 සඳහා රෝහල් ගත කර ඇත්නම් බැක්ටීරියා ආසාදනය සිදු විය හැකි බැවින් ඔබට ප්‍රතිජීවක ලබා ගත හැකිය.

**ජලය හෝ පිහිනීම මඟින් කොවිඩ් 19 වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වීම සිදු වේද?**

කොවිඩ් 19 වෛරසය පිහිනීමේදී ජලය හරහා සම්ප්‍රේෂණය නොවේ. කෙසේවෙතත් යමෙකු ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමඟ සමීප සබඳතාවක් පැවැත්වූ විට වෛරසය මිනිසුන් අතර ව්‍යාප්ත වේ.

**ශල්‍ය මුඛ ආවරණ නිසි පරිදි පැළඳ සිටින විට දිගු කාලයක් භාවිත කිරීම මඟින් කාබන්ඩයොක්සයිඩ් විෂ වීම හෝ ඔක්සිජන් උග්‍රණතාවය ඇති කරයිද?**

ශල්‍ය මුඛ ආවරණ නිසි පරිදි පැළඳ සිටින විට දිගු කාලයක් භාවිත කිරීම මඟින් කාබන්ඩයොක්සයිඩ් විෂ වීම හෝ ඔක්සිජන් උග්‍රණතාවය ඇති නොකරයි. ශල්‍ය මුඛ ආවරණ දිගු කාලයක් භාවිත කිරීමෙන් අපහසුතා ඇති වේ. ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පැළඳ සිටින විට එය ඉතා හොඳින් සවි වන බවටත් ඔබට සාමාන්‍ය ලෙස හුස්ම ගැනීමට හැකි වන පරිදි එය ප්‍රමාණවත්ව සවි වී ඇති බවට තහවුරු කරගන්න. බැහැර කළ හැකි මුඛ ආවරණයක් නැවත භාවිත නොකළ යුතු අතර සෑමවිටම එය තෙත් වූ විට ඉක්මනින් මාරු කරන්න.

**විටමින් සහ ඛනිජ ආහාර අතිරේකවලට කොවිඩ් 19 සුව කළ හැකිද?**

ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා විටමින් ඩී, සී සහ සින්ක් වැනි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඉතා වැදගත් වන අතර සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කිරීමේදී වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. කොවිඩ් 19 සඳහා ප්‍රතිකාරයක් ලෙස ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේකයන් භාවිත කිරීම පිළිබඳ දැනට උපදෙස් ලබා දී නොමැත.

### 6 කොටස- විශේෂයෙන් කොවිඩ් 19 සන්දර්භය තුළ පුද්ගලයින්ට දෛනික දින වර්ෂාව තුළ දැන ගත යුතු හා පුරුදු විය යුතු වැදගත් කරුණු.

- කැස්ස හෝ අපහසුතාවයකින් තොරව තත්පර 10ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් ඔබේ හුස්ම රඳවා තබා ගැනීමට හැකි වීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ඔබට කොවිඩ් 19 වැළඳී නොමැති බව නොවේ.
- පාවහන් මඟින් කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්ත වීමේ සම්භාවිතාවය ඉතා අවම වේ.
- මත්පැන් පානය කිරීම ඔබව කොවිඩ් 19න් ආරක්ෂා නොකරන අතර එය අනතුරුදායක විය හැකිය.
- මෙතනෝල් හෝ එතනෝල්, බ්ලීච් පානය කිරීම මඟින් කොවිඩ් 19 වැළැක්වීම හෝ සුව කිරීම සිදු නොවන අතර එය ඉතාමත් හයානක විය හැකි අතර අබාධිතභාවයට හා මරණයට හේතු විය හැකිය. මෙතනෝල්, එතනෝල් සහ බ්ලීච් ඇතැම් විට පෘෂ්ඨයන් මත ඇති වෛරස විනාශ කිරීමට භාවිතා කරන පිරිසිදු කිරීමේ නිෂ්පාදන සඳහා භාවිත කෙරේ. කෙසේ වෙතත්, ඔබ ඒවා කිසි විටෙකත් පානය නොකළ යුතුය. ඒවා ඔබගේ ශරීරය තුළ ඇති වෛරසය විනාශ නොකරන අතර ඔබේ අභ්‍යන්තර අවයවවලට හානි කරනු ලබයි.
- කොවිඩ් 19න් ආරක්ෂා වීම සඳහා විශේෂයෙන් ඔබ නිතර ස්පර්ශ කරන ද්‍රව්‍ය සහ පෘෂ්ඨයන් විෂබීජහරණය කරන්න. ඒ සඳහා ඔබට තනුක කළ බ්ලීච් හෝ මධ්‍යසාර භාවිත කළ හැකිය. ඔබේ දෑත් නිතරම හොඳින් පිරිසිදු කිරීමට වග බලා ගත යුතු අතර ඔබේ දෑස්, මුඛය සහ නාසය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
- සීතල කාලගුණය සහ හිම මඟින් කොවිඩ් 19 වෛරසය විනාශ කළ නොහැකිය. සීතල කාලගුණය හේතුවෙන් නව කොරෝනා වෛරසය හෝ වෙනත් රෝග විනාශ කළ හැකි බවට විශ්වාස කළ නොහැකිය. බාහිර උෂ්ණත්වය හෝ කාලගුණය කුමක් වුවත් මිනිස් සිරුරේ උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් 36.5 සිට සෙල්සියස් 36ක් පමණ වේ. නව කොරෝනා වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමට ඇති ඵලදායීම ක්‍රමය වන්නේ නිතරම මධ්‍යසාර අඩංගු පිරිසිදු කිරීමේ දියරයක් මඟින් දෑත් පිරිසිදු කිරීම හෝ සබන් සහ ජලය යොදා සේදීම වේ.
- සේලයින් භාවිත කරමින් ඔබේ නාසය සේදීම මඟින් කොවිඩ් 19 වළක්වා ගත නොහැකි වේ. නිතරම සේලයින් භාවිත කරමින් නාසය සේදීමෙන් නව කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වීමෙන් මිනිසුන් ආරක්ෂා වූ බවට සාක්ෂි නොමැත. නිතරම සේලයින් යෝදා නාසය සේදීමෙන් සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවෙන් ඉක්මන් සුවය ලබා ගැනීමේ හැකියාවක් පවතින බවට සීමිත සාක්ෂි ප්‍රමාණයක් පවතී. කෙසේ වෙතත්, නිතරම නාසය සේදීමෙන් ශ්වසන ආසාදන වළක්වන බවක් තහවුරු වී නොමැත.
- සුප් හෝ වෙනත් ආහාර වේලකට ගම්මිරිස් එකතු කිරීම මඟින් කොවිඩ් 19 වැළැක්වීම හෝ සුව වීම සිදු නොවේ. ඔබේ ආහාරවලට එකතු කර ඇති ගම්මිරිස් ඉතා රසවත් වුවත් එමඟින් කොවිඩ් 19 වැළැක්වීමට හෝ හෝ සුව කිරීමට හැකියාවක් නොමැත. නව කොරෝනා වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය වන්නේ අවම වශයෙන් මීටර් 1ක්වත් වෙනත් පුද්ගලයින්ගෙන් දුරස්ථව සිටීම සහ නිතර හොඳින් දෑත් සේදීම වේ. සමබර ආහාර වේලක්

පවත්වා ගැනීම, හොඳින් ජලය පානය කිරීම, නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම සහ හොඳින් නිදා ගැනීම ඔබේ සෞඛ්‍යයට හිතකර වේ.

- සුදුසු ආහාරයට ගැනීමෙන් කොවිඩ් 19 වැළඳීම වැළැක්විය නොහැකි වේ. සුදුසු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාරයක් වන අතර එහි ඇතැම් විෂබීජ නාශක ගුණ තිබිය හැකිය. කෙසේ වෙතත්, සුදුසු ආහාරයට ගැනීම මගින් නව කොරෝනා වෛරසයෙන් මිනිසුන් ආරක්ෂා වී ඇති බවට දැනට පැතිර යන ප්‍රචාර තහවුරු කිරීම සඳහා කිසිදු සාක්ෂියක් නොමැත.

- උණුසුම් ජලයෙන් ස්නානය කිරීම මගින් කොවිඩ් 19 වැළඳීම වළක්වා ගත නොහැකි වේ. ඔබ ස්නානය කරන ජලයේ උෂ්ණත්වය කුමක් වුවත් ඔබේ සාමාන්‍ය ශරීර උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් 36.5° සිට සෙල්සියස් 37° වේ.

ඉතා තද උණුසුම් ජලයෙන් ස්නානය කිරීමෙන් ඔබව පිළිස්සීමට ඉඩ ඇති බැවින් එය ඉතා හානිකර විය හැකිය.

- වර්තමාන කොරෝනා වෛරස් රෝගය (COVID-19) 2019 වර්ෂයේදී මුලින්ම ආරම්භ වූයේ වඩුලෙකු වැනි සතෙකුගෙන් වේ. නමුත් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පවසන පරිදි SARS-CoV-2 වෛරසය මිනිසුන්ට ව්‍යාප්ත කිරීමේදී සතුන් සැලකිය යුතු කාර්යභාරයක් ඉටු කරන බවට සාක්ෂි නොමැත. මේ දක්වා ලැබී ඇති තොරතුරුවලට අනුව, සතුන්ගෙන් මිනිසුන්ට කොවිඩ් 19 බොවීමේ අවදානම අවම වේ.

- කොවිඩ් 19 වෛරසය මිනිසුන්ගෙන් බලලුන්, සුනඛයින් සහ කොටින්ට සම්ප්‍රේෂණය වීමේ හැකියාව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් තහවුරු කරයි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් තවදුරටත් වාර්තා කළේ ආසාදිත පුද්ගලයින්ගේ ආශ්‍රිතයින් බවට පත් වූ මිනිස් මුගටියන්, සුනඛයින්, ගෘහාශ්‍රිත බලලුන්, සිංහයින්, කොටියන් සහ රකුන් සුනඛයින් වැනි සතුන් වර්ග කිහිප දෙනෙක්ම කොවිඩ් 19 ආසාදිත බවට තහවුරු වී ඇති බවයි.

- ශ්‍රී ලංකාව සහ ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය ඇතුළු ඇතැම් රටවල සන්වෝද්‍යාන සහ අභයභූමිවල සතුන් කිහිප දෙනෙක් සහ සුරතල් බලලුන් සහ සුනඛයින් කුඩා සංඛ්‍යාවක් SARS-CoV-2 වෛරසය ආසාදිත බවට තහවුරු වී ඇත. කොවිඩ් 19 ආසාදිත සත්ව භාරකරුවෙකුට නිරාවරණය වීමෙන් පසු මෙම සතුන් අසනීප වූ බවට සැක කෙරේ. බොහෝ අවස්ථාවන්වලදී, කාර්ය මණ්ඩලය පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ පැළඳ කොවිඩ් 19 පූර්වාරක්ෂාවන් අනුගමනය කළද මෙසේ සිදු වී ඇත.

- කොවිඩ් 19 ආසාදිත පුද්ගලයින් සහ අවදානම් පුද්ගලයින් සුරතල් සතුන් හා වෙනත් සතුන් සමඟ සම්බන්ධ වීමෙන් වළකින ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නිර්දේශ කර ඇත.

- අපි තවමත් මෙම වෛරසය ගැන ඉගෙන ගනිමින් සිටින නමුත් ඇතැම් අවස්ථාවලදී, විශේෂයෙන් සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේදී එය මිනිසුන්ගෙන් සතුන්ට බෝ විය හැකි බව අපි දන්නෙමු.

### SARS-CoV-2 වෛරස් ප්‍රභේද

කොවිඩ් 19 ඇති කරන SARS-CoV-2 වෛරසය කාලයක් සමඟ වෙනස් වේ. බොහෝ වෙනස්කම් මඟින් වෛරසයේ ගුණාංග වෙන සුළු බලපෑම් ඇති කරන අතර ඇතැම් විට කිසිදු බලපෑමක් ඇති නොකරයි. කෙසේ වෙතත් ඇතැම් වෙනස්කම් මඟින් වෛරසයට කෙතරම් පහසුවෙන් ව්‍යාප්ත විය හැකි ද, රෝගයේ බරපතලකම හෝ එන්නත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය, විකිත්සක ඖෂධ, රෝග විනිශ්චය කිරීමේ මෙවලම් හෝ වෙනත් මහජන සෞඛ්‍ය හා සමාජ පියවර වැනි වෛරසයේ ගුණාංගවලට බලපෑම් ඇති කළ හැකිය. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ පාරිභාෂිත ශබ්දමාලාවට අනුව, වසංගතය ආරම්භයේ සිට හඳුනාගත් SARS-CoV-2 වෛරස් ප්‍රභේද පහත සඳහන් වගුවේ දක්වා ඇත.

වෛරස් ප්‍රභේදය	මූලික ලේඛනගත නියැදිය	නම් කළ දිනය	ලක්ෂණ
ඇල්ෆා - B.1.1.7	එක්සත් රාජධානිය	2020 දෙසැම්බර් 18	සම්ප්‍රේෂණය වීම සහ බරපතලකම 50% කින් වැඩි වේ.
බීටා - B.1.351	දකුණු අප්‍රිකාව	2020 දෙසැම්බර් 18	සම්ප්‍රේෂණය වීම 50% කින් සැලකිය යුතු ලෙස වැඩි වීම සහ ප්‍රතිදේහ ප්‍රතිකාර සඳහා දක්වන ප්‍රතිචාරය අඩු වීම.
ගැමා - P1	බ්‍රසීලය	2021 ජනවාරි 11	ප්‍රතිදේහ ප්‍රතිකාර සඳහා දක්වන ප්‍රතිචාරය සැලකිය යුතු අඩු වීම.
ඩෙල්ටා - B.1.617.2	ඉන්දියාව	VOI: 2021 අප්‍රේල් 4 VOC: 2021 මැයි 11	සම්ප්‍රේෂණය වීමේ හැකියාව වැඩි වීම.

**විවිධ වර්ගයේ එන්නත් සහ මිනිස් සිරුර තුළ ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය**

වර්ග 4ක් යටතේ ඇති එන්නත් 6ක් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් අනුමත කර ඇති අතර ඒවා දැනට ලෝකයේ විවිධ රටවල භාවිත වේ. මෙම එන්නත් වර්ග සහ ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය පහත සඳහන් වගුවේ දක්වා ඇත.

එන්නත් වර්ගය	එන්නතේ නම	ශරීරය තුළ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය
අක්‍රිය කරන ලද වෛරසය (Inactivated Virus)	සයිනොෆාම්	කොවිඩ් 19 වෛරසයට එරෙහිව ප්‍රතිදේහ නිපදවීම සිදු කරනුයේ අක්‍රිය හෝ දුර්වල කරන ලද කොවිඩ් 19 වෛරසය ශරීරයට ඇතුළු කිරීම මඟින් උත්තේජනය කෙරේ
	ෂිනෝවැක්	
ප්‍රෝටීන් උප ඒකක	නෝවාවැක්ස්	කොවිඩ් 19 වෛරසයේ කොටසක් වැඩිපුර ස්පයින් ප්‍රෝටීන් කොටස් ඇතුළු කිරීමෙන් ශරීරය තුළ වෛරසයට එරෙහි ප්‍රතිදේහ නිපදවීම සිදු කෙරේ.
mRNA එන්නත	ෆයිසර් බයෝඑන්ටෙක්	කොවිඩ් 19 වෛරසයේ ජානමය කොටස් ඇතුළු කිරීමෙන් වෛරසයට එරෙහිව ප්‍රතිදේහ ශරීරය තුළ නිපදවීමට උත්තේජනය කෙරේ.  (කෘතිම mRNA) මඟින් ශරීරයේ ස්පයින් ප්‍රෝටීන් නිපදවන අතර එවිට ශරීරය විසින් වෛරසයේ ස්පයින් ප්‍රෝටීන්වලට එරෙහිව ප්‍රතිදේහ නිපදවීම සිදු කරයි.
	මොඩර්නා	
දෛශික එන්නත්	ඇස්ට්‍රාසෙනෙකා	වෛරසයට එරෙහිව ප්‍රතිදේහ නිපදවීම සිදු කරනුයේ කොවිඩ් 19 වෛරසයට සමාන භාහිර නොවන වෛරසයක් ඇතුළු කිරීමෙන් ශරීරය තුළ උත්තේජනය කිරීමෙනි.
	ස්පුනික් ටී	
	කැන්සෙන්	