

<කොරියානු පුර පසළොස්වක පොහොය දින සමඟ නිරෝධායන නියමයන්>

COVID19 ආසාදනය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා හැකි තරම් සමාජ ගත වීමෙන් වළකින්න

- ❶ (මූලික නීති) කිසිදු රැස්වීමකට හෝ උත්සව අවස්ථාවන්ට සහභාගී නොවීම නිදේර්ශ කෙරේ (උදා: මිතුරන් හමුවීම)
- ❷ (අනිවාර්යෙන්ම ඔබට ගමනාගමනය කිරීමට සිදු වූ විට) COVID19 ආසාදනය අවම කිරීම සඳහා ඔබ කිනම් ස්ථානයකට ගියද, අදාළ නිරෝධායන නීති අනුගමනය කරන්න.

1. ඔබගේ වරණයේදී (පිටත්වීම • පැමිණීම)

- ▶ ඔබට උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් රැඳී සිටින්න
- * අධික උණ (38°C ට වැඩි) අඛණ්ඩව පැවතීම ආදී ලෙස රෝග ලක්ෂණ නරක අතට හැරේ නම් සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය අමතන්න (1339, දේශීය අංකය + 120)
- ▶ අධිවේගී මාගර් විවේක ස්ථානයන්හි වැඩි කාලයක් රැඳී නොසිටින්න
- ▶ අධිවේගී මාගර් විවේක ස්ථානයන්හිදී ඇතුළත හා පිටත මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතුය
- ▶ අධිවේගී මාගර් විවේක ස්ථානයන්හිදී ඔබගේ දුර ප්‍රමාණය මීටර 2 කට වඩා (අවම වශයෙන් මීටර 1) තබා ගන්න

❶ දුම්රිය / බස් නැවතුම්පොළ හිදී

- ▶ හැකි තාක් දුරට අන්තපරාල හා ආරක්ෂිත සේවාවක් හරහා ප්‍රවේශ පත්‍රයක් වෙන්කරවා ගන්න (උදා: ජංගම පිරික්සුම, ආදී....)
- ▶ සෑම අවස්ථාවකදීම දුම්රිය ස්ථානය තුළ මුහුණු ආවරණ පළඳින්න
- ▶ අවම ලෙස කථා කරන්න
- ▶ නියම කළ ප්‍රදේශයන්හි පමණක් ආහාර අනුභව කරන්න
- ▶ දුම් පානය සඳහා හෝ විවේක කාමර භාවිතා කිරීමට යාමේදී ඔබගේ දුර ප්‍රමාණය මීටර් 2 කට වඩා (අවම වශයෙන් මීටර 1) තබා ගන්න

❷ බස් රථයක් තුළ/ දුම්රියක් තුළ

- ▶ සෑම විටම මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න
- ▶ ආහාර අනුභව නොකරන්න
- ▶ ජංගම දුරකථනයෙන් වැඩි වේලාවක් ඇමතුමෙහි යෙදී නොසිටින්න. අවශ්‍ය නම් පමණක් මුඛ ආවරණයක් පැළඳ හඬ පහත්ව කථා කරන්න.

2. ඔබේ මිතුරාගේ නිවසේදී හෝ වෙනත්

❶ කළ යුතු දෑ

- ▶ ඔබේ මිතුරාගේ නිවසේ වැඩි වේලාවක් රැඳී නොසිටින්න
- ▶ මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම සහ අත් සේදීම වැනි පුද්ගලයන් විසින් පිළිපැදිය යුතු නිරෝධායන නීති අනුගමනය කරන්න
- ▶ ආහාර බෙදා ගැනීමේදී, ආහාර බෙදන හැන්දක් සහ වොස්ස්ටික් භාවිතා කරන්න
- ▶ අතට අත දීම හෝ වැළඳ ගැනීම වෙනුවට හිසෙන් වලනය කිරීම මගින් ප්‍රතිචාර දක්වන්න
- ▶ දිනකට අවම වශයෙන් දෙවතාවක් වාතාශ්‍රය ලබා දෙන්න
- ▶ දිනකට එක් වරක් මිනිසුන් වැඩිපුර ස්පෘශ් කරන ස්ථාන පිරිසුදු කර විෂබීජහරණය කරන්න (උදා : දුරස්ථ පාලකය, දොර හැඩලය සහ නාන කාමරය ආදිය)

❷ නොකළ යුතු දෑ

- ▶ ඔබට උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති බව දැනේ නම් ඔබේ මිතුරාගේ නිවසට නොයන්න
- ▶ මුද්‍රා තැබූ ජනාකීර්ණ සංවාත ප්‍රදේශයකට නොයන්න (උදා : විනෝදාස්වාද පහසුකම් සහිත ස්ථාන, කැරෝකි ආදිය)
- ▶ මුඛයෙන් පිටවන කෙළ බිදිති විසිරවීමෙන් වළකින්න (කෑ ගැසීම, ශබ්ද නගා ගායනා කිරීම ආදී)

3. ඔබ නිවසට පැමිණීමේදී

- ▶ ඔබට උණ හෝ ශ්වසන රෝග ඇති බව දැනේ නම් නිරීක්ෂණය කරන්න