

උපුටා ගැනීම - අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය වෙබ් අඩවිය (<http://www.moe.gov.lk/>)

## කොරෝනා වෛරසයෙන් දැවැන් ආරක්ෂා කරගැනීමට සියලු පාසල්වලට උපදෙස්

කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වීමේ තත්ත්වයෙන් මෙරට පාසල් දැවැන් ආරක්ෂා කරගැනීම වෙනුවෙන් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග සම්බන්ධ ව සියලු පළාත්, කලාප සහ කොට්ඨාස අධ්‍යාපන බලධාරීන් හා ජාතික පාසල් විදුහල්පතිවරුන් දැනුවත් කිරීමට අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය පියවර ගෙන තිබේ.

චීනයේ වූහාත් ප්‍රදේශයෙන් වාර්තා වී මේ වනවිට ලෝකයේ රටවල් කිහිපයකට ම පැතිර ඇති මෙම වෛරසය මින් පෙර රෝග ඇති කළ වෛරසයක් ලෙස හඳුනාගෙන නොතිබූ අතර 2019 වසරේ සිට එය කොරෝනා වෛරසය ලෙස නම් කර ඇත. මෙම රෝගයේ ප්‍රමුඛ රෝග ලක්ෂණය වශයෙන් උණ, කැස්ස, සහ උගුරේ වේදනාව දැක්විය හැකි අතර, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව, හුස්ම ගැනීමේ වේගය වැඩිවීම ද මෙහි දී සිදුවිය හැකි බවත් උග්‍ර ආසාදනයන් සුලු ප්‍රතිශ්‍යනයකට නිවීමෝනියා වැනි සංකූලතා තත්වයන් ද ඇතිවිය හැකි බව වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය සඳහන් කරයි.

මෙම රෝගයෙන් වැළකීමට පහත උපදෙස් අනුගමනය කළ යුතු බව සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් දැනුම් දී ඇත.

- ✓ දැන් නිතර පිරිසිදුව තබා ගන්න. මේ සඳහා නිතර නිතර සබන් යොදා දෙඅත් හොඳින් සේදා පිරිසිදු කරගන්න. මේ සඳහා මධ්‍යසාර විෂබීජ නාශකයක් (Alcohol Rub) වශයෙන් ඇති දැන් පිරිසිදුකාරක දියර ද භාවිතා කළ හැක.

- ✓ කිවිසුම් යාමේදී හෝ කැස්ස ඇති වූ විටදී මුඛය හා නාසය ටිෂු කඩදාසියක් භාවිතයෙන්, ලේන්සුවක් භාවිතයෙන් හෝ වැලමිට ඇතුළු පැත්තෙන් හෝ ආවරණය කරන්න.
- ✓ භාවිතා කළ ටිෂු කඩදාසි සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව බැහැර කිරීමට වගබලා ගන්න.
- ✓ අනවශ්‍ය ලෙස නිතර මුඛය, ඇස් සහ නාසය ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.
- ✓ පවතින තත්ත්වය අනුව නිරෝගී පාසල් දැරුවන් පාසලට පැමිණීමේ දී දෛනිකව මුහුණ ආවරණ පැළඳීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත.

ආසාදිතයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම සම්බන්ධයෙන් ද සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් විශේෂ උපදෙස් මාලාවක් නිකුත් කර තිබේ. තීව්‍ර ශ්වසන රෝගයකින් පෙළෙන රෝගීන් සමඟ සමීප ඇසුරෙන් හැකිතාක් වළකින ලෙසත්, එවැනි රෝගියෙකු සමඟ සමීපව කටයුතු කළ අවස්ථාවකදී දැන් හොඳින් පිරිසිදු කරගත යුතු බවත්, වන සතුන්, මියගිය හෝ ආසාදිත සත්වයින් ඇල්ලීමෙන් වළකින ලෙසත්, උණ, කැස්ස, උගුරේ වේදනාව ඇත්නම් මුහුණ ආවරණයක් පැළඳිය යුතු අතර ඉක්මණින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගතයුතු බවත් එම උපදෙස් මගින් අවධාරණය කරයි.

එමෙන් ම මේ සම්බන්ධයෙන් කිසියම් පාසලකට වැඩිදුරටත් යම් උපදෙසක් හෝ තොරතුරු වීමසීමක් අවශ්‍ය නම් පාසලට ආසන්නයේ ම ඇති සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයෙන් හෝ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාවේ 0112784872/0112784163 යන දුරකථන අංක ඇමතීමෙන් අදාළ තොරතුරු ලබාගනිමින් දැනුවත් වන ලෙස ද අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය වැඩිදුරටත් දන්වා සිටියි.