

කොරෝනා වෛරස් රෝගය 2019 පිළිබඳ නිතර අසනු ලබන ප්‍රශ්න (COVID-19)

1. නව බෝවන රෝගය යනු කුමක්ද?

නව බෝවන රෝගයක් යනු මිනිස් ජනගහනයක අලුතින් දක්නට ලැබෙන බෝවන රෝගයකි. මිනිසාගේ ප්‍රතිශක්තිය මේ වෛරස්, බැක්ටීරියා හෝ පරපෝෂිතයන් වැනි ඕනෑම බෝවන කාරකයකට එරෙහිව අවම මට්ටමක පැවතීම නිසා එය සිදුවිය හැක. එහි බරපතලකමේ විවිධත්වය නිසා මරණ හා රෝගාබාධවලට හේතු විය හැකි අතර යම් ප්‍රජාවක් හෝ වසංගතයක් දක්වා පැතිරිය කළ හැකිය.

2. නව කොරෝනා වෛරසය යනු කුමක්ද?

කොරෝනා වෛරසය යනු සතුන් සහ මිනිසුන් අතර දක්නට ලැබෙන විශාල වෛරස් පවුලකි. සමහර වෛරස් මිනිසුන්ට ආසාදනය වන අතර සෞම්ප්‍රතිශ්‍යාවේ සිට මැදපෙරදිග ශ්වසන සින්ඩ්‍රෝමය (MERS) සහ දරුණු උග්‍ර ශ්වසන සින්ඩ්‍රෝමය (SARS) වැනි දරුණු රෝග දක්වා වූ රෝග ඇති කරන බව හඳුනාගෙන ඇත.

3. කොරෝනා වෛරස් රෝගය (COVID-19) යනු කුමක්ද?

“කොරෝනා වෛරස් රෝගය 2019 (COVID-19)” යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ 2019 දෙසැම්බරයේ සිට නූබෙයි පළාතේ වූහාන් හි සිදුවන වෛරස් නියුමෝනියා රෝග පොකුරකි. මේන්ලන්ඩ් සෞඛ්‍ය පරිපාලකගේ පරීක්ෂණයට අනුව, නව කොරෝනා වෛරසය එහි රෝග කාරකය වේ.

4. COVID-19 හි රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

COVID-19 හි වඩාත් පොදු රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, විඩාව, වියළි කැස්ස සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයයි. නාසය සිරවීම, හිසරදය, කොන්ජන්ටිව්ටස් (ඇස් රතු වීම), උගුරේ අමාරුව, පාචනය, රසය හෝ සුවඳ නොදැනීම, සමේ දද හෝ ඇඟිලි හෝ පාඟිලි දුර්වර්ණ වීම වැනි රෝග ලක්ෂණ වේ. සමහර අයට රෝගය ආසාදනය වී ඇති නමුත් ඇත්තේ ඉතා මෘදු හෝ විශේෂිත නොවන රෝග ලක්ෂණ පමණි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව, රෝගීන්ගෙන් 20% කට පමණ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය සමඟ බරපතල රෝගාබාධ ඇතිවිය හැකිය. වැඩිහිටි වයස්වල හෝ වෙනත් නිධන්ගත රෝග ඇති පුද්ගලයින්ට (උදා: අධි රුධිර පීඩනය, හෘද හා පෙනහළු ආබාධ, දියවැඩියාව හෝ පිළිකා) රෝගය බරපතල වීමට වැඩි අවදානමක් ඇත.

5. COVID-19 සම්ප්‍රේෂණය වන ආකාරය කුමක්ද?

සම්ප්‍රේෂණය වන ප්‍රධාන ක්‍රමය ශ්වසන ජල බිඳිති හරහා වන අතර මෙම වෛරසය ස්පර්ශය හරහා ද සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය.

6. පුර්ව රෝග ලක්ෂණ මතුවීමට ගතවන කාලය යනු කුමක්ද? COVID-19 සඳහා ඒ කාලය කොපමණද?

“පුර්ව රෝග ලක්ෂණ මතුවීමට ගතවන කාලය” යනු වෛරසය බෝවීම හා රෝග ලක්ෂණ මතුවීමට ගතවන කාලයයි. බොහෝ ඇස්තමේන්තු වලට අනුව COVID-19 හි පුර්ව රෝග ලක්ෂණ මතුවීමට ගත වන කාලය දින 1 සිට දින 14 දක්වා වන අතර සාමාන්‍යයෙන් දින 5 ක් පමණ වේ. මෙම ඇස්තමේන්තුව තව දත්ත එකතු වීමත් සමඟ යාවත් කාලීන වනු ඇත.

7. COVID-19 සඳහා ප්‍රතිකාරය කුමක්ද?

ප්‍රධාන ප්‍රතිකාරය උපකාරක සත්කාර වේ..

8. COVID-19 හි රෝග කාරකය ලෙස නව කොරෝනා වෛරසය හඳුනා ගෙන ඇත. ඒ සඳහා ප්‍රතිකාරයක් නැද්ද?

මේ වන විට මෙම බෝවන රෝගයට ප්‍රත්‍යක්ෂ එන්නතක් නොමැත. කෙසේ වෙතත්, බොහෝ රෝග ලක්ෂණ වලට ප්‍රතිකාර කළ හැකි අතර එම නිසා රෝගියාගේ සායනික තත්ත්වය මත පදනම්ව ප්‍රතිකාර කළ හැකිය. එපමණක් නොව, ආසාදිත පුද්ගලයින් සඳහා උපකාරක සත්කාර ඉතා ඵලදායී විය හැකිය.

9. COVID-19 හි මරණ අනුපාතය ඉතා ඉහළද?

දැනට පවතින නවතම තොරතුරු වලට අනුව, බලපෑමට ලක් වූ රටවල් / ප්‍රදේශ ගණන: 218, තහවුරු කළ රෝගීන්ගේ සමුච්චිත සංඛ්‍යාව: අවම වශයෙන් රෝගීන් 14,210,371 ක්, තහවුරු වූ රෝගීන් අතර සමුච්චිත මරණ සංඛ්‍යාව: අවම වශයෙන් මරණ 599,901 ක්.

අනෙක් අතට, දරුණු උග්ර ශ්වසන සින්ඩ්රෝමය (SARS) සහ මැදපෙරදිග ශ්වසන සින්ඩ්රෝමය (MERS) යන දෙකම කිරීටක වෛරස් මගින් ඇතිවන ශ්වසන රෝග වේ. පළමුවැන්නේ මරණ අනුපාතය 9.6% ක් පමණ වන අතර දෙවැන්න එයින් තුනෙන් එකක් ඉක්මවයි.

10. COVID-19 සඳහා කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොමැතිද? විටියේදී රෝගීන් හදිසියේ මිය යනු ඇත්ද?

මේන්ලන්ඩ් සෞඛ්‍ය බලධාරීන් විසින් සපයන ලද තොරතුරු වලට අනුව, උණ, ව්‍යාධිය, වියළි කැස්ස සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇතුළත් වේ. සමහර අවස්ථා බරපතල තත්ත්වයේ පැවතීම. වයස්ගත පුද්ගලයින් හෝ පෙර සිට පවතින රෝග ඇති අයට මෙම රෝගයේ බලපෑම බරපතල තත්ත්වයට පත්වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත.

ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති විට, ගලා යූ බාධකයක් පළඳින්න, රැකියාවට යාමෙන්, පාසැල් යාමෙන්, හෝ ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට යාමෙන් වළකින්න එමෙන්ම වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න. මැන කාලීන සංචාර ඉතිහාසය සහ සතුන්ට

නිරාවරණය වීම පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කිරීමට මූලික පියවර ගන්න. සුදුසු කළමනාකරණය තුළින් හැකි ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර ලබා දිය හැකිය.

11. කාලගුණය උණුසුම් වන විට COVID-19 ස්වයංසිද්ධව අතුරුදහන් වේද?

අධ්‍යයනයකින් හෙළි වූයේ කිරීටක වයිරස සාමාන්‍යයෙන් වැඩි කාලයක් නොනැසී පවතින අතර වියළි පරිසරයක අඩු උෂ්ණත්වවලදී ක්‍රියාශීලීව සිටින බවයි.

12. COVID-19 වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

නිවසෙන් පිටවීම අඩු කර ආහාර ගැනීමට රැස්වීම හෝ වෙනත් රැස්වීම් වැනි සමාජ ක්‍රියාකාරකම් අඩු කරන ලෙසත්, හැකි තරම් දුරට වෙනත් පුද්ගලයින් සමඟ සුදුසු දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගන්නා ලෙසත් මහජනතාවගෙන් ඉල්ලා සිටී.

සෑම විටම දැඩි පෞද්ගලික හා පාරිසරික සනීපාරක්ෂාවක් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම ආසාදනයට එරෙහිව පුද්ගලික ආරක්ෂාව සහ ප්‍රජාව තුළ රෝග පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා වැදගත් වේ:

- ශල්‍ය මුඛ ආවරණ මගින් රෝගී පුද්ගලයින්ට ශ්වසන වෛරස් සම්ප්‍රේෂණය වීම වළක්වා ගත හැකිය. රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින්ට (මෘදු රෝග ලක්ෂණ තිබුණත්) ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම අත්‍යවශ්‍ය වේ;
- පොදු ජීව්‍යානන්‍ය භාවිතා කිරීමේදී හෝ ජනාකීර්ණ ස්ථානවල රැඳී සිටින විට ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න. එය නිසි ලෙස පැළඳීම වැදගත්ය, එමෙන්ම ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමට පෙර සහ ඉවත් කිරීමෙන් පසු අත් සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් වන්න;
- විශේෂයෙන් මුඛය, නාසය හෝ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමට පෙර නිතරම අත් සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් වෙන්න; කෑමට පෙර; වැසිකිළිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු; අත් පටි හෝ දොරවල් වැනි පොදු ස්ථාපනයන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු; හෝ කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමෙන් පසු ශ්වසන ස්ථානයන් මගින් දැන් අපවිත්ර වූ විට අත් පිරිසිදු කරගන්න;
- කිවිසුම් යාමේදී හෝ කසින විට ටිෂූ කඩදාසියකින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කර ගන්න. අපිරිසිදු වූ ටිෂූ පියනයක් සහිත කුණු බදුනකට බැහැර කර හොඳින් අත් සේදීම;
- දියර සබන් හා ජලය යොදා අත් සෝදන්න, අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් අතුල්ලන්න. ඉන්පසු ඉවත දැමිය හැකි කඩදාසි තුවායකින් වේලා ගන්න. අත් පිරිසිදු කළ පසු, නැවත වරක් ජල කරාමය ස්පර්ශ නොකරන්න. (නිදසුනක් ලෙස, කඩදාසි තුවායක් භාවිතයෙන් එය ඔතා ඉන්පසුව වසා දමන්න). අත් සේදීමේ පහසුකම් නොමැති නම් හෝ දැන් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපවිත්ර වී නොමැති විට, 70% සිට 80% ක ඒරමාණයක මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් සෝදන ද්රාවණයකින් අති පිරිසිදු කිරීම එලදායී විකල්පයකි;

- පාරිසරික සනීපාරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා ජලාපවහන නල නිසි ලෙස හා නිතිපතා නඩත්තු කරන්න (සතියකට වරක්) නිතරම වතුර කාණුවට (යු-උගුල) ජලය ලීටර් භාගයක් පමණ වත් කරන්න;
- සියලුම කාණු විවර භාවිතයේ නොමැති විට හොඳින් ආවරණය කරන්න;
- වැසිකිළිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු, විෂබීජ පැතිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වතුර ගැසීමට පෙර වැසිකිළි පියන වසා දමන්න; සහ
- ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති විට, ගල්ය මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න, රැකියාවට යාමෙන්, පාසැල් යාමෙන්, හෝ ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට යාමෙන් වළකින්න එමෙන්ම වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

13. හොංකොං නගරයෙන් පිටත සංචාරය කිරීමේදී ගත යුතු රෝග බෝවීම වැළැක්වීමේ පියවර මොනවාද?

හොංකොං වලින් පිටත අත්‍යවශ්‍ය නොවන සංචාර වලින් වළකින ලෙස මහජනතාවගෙන් දැඩි ලෙස ඉල්ලා සිටියි. හොංකොං වලින් පිටත රටවල් / ප්‍රදේශවලට සංචාරය කිරීම වැළැක්විය නොහැකි නම්, ඔවුන් ගලය මුඛ ආවරණයක් පළඳිය යුතු අතර ඔවුන් ආපසු හොංකොං වෙත පැමිණීමෙන් පසුව ද දින 14 ක් එසේ ගත කළ යුතුය. පහත දැක්වෙන සෞඛ්‍ය උපදෙස් මහජනතාව විසින් සැලකිල්ලට ගත යුතුය:

- COVID-19 වෛරසය සක්‍රීයව සම්ප්‍රේෂණය වන රටවල් / ප්‍රදේශවලට සංචාරය කරන විට, ජනතාව උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයින් සමීප සම්බන්ධතා වලින් වැළකී සිටිය යුතුය. ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධ වීම වැළැක්විය නොහැකිම නම්, ගලය මුඛ ආවරණයක් පළඳිගෙන සිට හොංකොං වෙත ආපසු පැමිණ දින 14 ක් ගත වන තෙක් ද දිගටම එසේ කරන්න;
- රෝහල්වලට යාමෙන් වළකින්න. රෝහලකට යාමට අවශ්‍ය නම්, ගලය මුඛ ආවරණයක් පළඳිගෙන දැඩි පෞද්ගලික හා අන් සනීපාරක්ෂා ක්‍රමවේදයක් අනුගමනය කරන්න;
- සතූන් (ක්‍රීඩා ඇතුළුව), කූකුළු මස් / කුරුල්ලන් හෝ ඔවුන්ගේ අපද්‍රව්‍ය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න;
- මාළු, මස් වෙළඳපොලවල්, සජීවී කූකුළු වෙළඳපොලවල් හෝ ගොවිපලවල් වලට යෑමෙන් වළකින්න;
- විශේෂයෙන් උග්‍ර ශ්වසන ආසාදන ඇති රෝගීන් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න;
- ක්‍රීඩාවට මරන ලද සත්ව මස් පරිභෝජනය නොකරන්න සහ ක්‍රීඩා මස් සපයන ආහාර පරිශ්‍රයන්ට අනුග්‍රහය නොදක්වන්න;

- කිරී, බිත්තර සහ මස් ඇතුළු අමු හෝ මද වශයෙන් පිසින ලද සත්ව නිෂ්පාදන හෝ සත්ව ස්ත්‍රාවයන්, අපද්‍රව්‍ය (මුත්‍රා වැනි) වැනි අපවිත්‍ර වූ නිෂ්පාදන මගින් අපවිත්‍ර විය හැකි ආහාර පරිභෝජනය කිරීමෙන් වැළකී සිටීම වැනි ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ සනීපාරක්ෂාවට අදාළ නීති රීති පිළිපදින්න;
- හොංකොං නගරයෙන් පිටතදී අසනීප බවක් දැනේ නම්, විශේෂයෙන් උණ හෝ කැස්සක් ඇති වුවහොත්, ගලය මුඛ ආවරණයක් පැළඳගෙන, හෝටල් කාර්ය මණ්ඩලයට හෝ සංචාරක නියෝජිතයින්ට දැනුම් දී වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න; සහ
- හොංකොං වෙත ආපසු පැමිණි පසු, උණ හෝ වෙනත් රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් වහාම වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් විමසන්න, මැන කාලීන සංචාරක ඉතිහාසය සහ සතුන්ට නිරාවරණය වීම පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කිරීමට මූලික පියවර ගන්න, සහ රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ගලය මුඛ ආවරණයක් පැළඳ ගන්න.

14. මුඛ ආවරණයක ක්‍රියාකාරීත්වය කුමක්ද?

මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමෙන් අපව ආරක්ෂා කර ගත හැකි අතර අන් අයට ආසාදනය පැතිරීම වළක්වා ගත හැකිය. මුහුණු ආවරණයක් නාසය සහ මුඛය ආවරණය කරයි. එය තරල හා විශාල අංශු ජල බිඳිති සඳහා භෞතික බාධකයක් සපයයි. ගලය මුඛ ආවරණය යනු බහුලව භාවිතා වන මුහුණු ආවරණ වර්ගයකි. බොහෝ මුඛ ආවරණ තට්ටු තුනකින් යුත් මෝස්තරයක් භාවිතා කරන අතර එයට පිටත තරල පුනරාවර්තන තට්ටුවක්, විෂබීජ වලට බාධකයක් ලෙස මැද තට්ටුවක් සහ අභ්‍යන්තර තෙතමනය අවශෝෂණය කරන තට්ටුවක් ඇතුළත් වේ. ශ්වසන ජල බිඳිති මගින් සම්ප්‍රේෂණය වන බෝවන රෝග වලින් ප්‍රමාණවත් ආරක්ෂාවක් සැපයිය නොහැකි බැවින් ඉහත කාර්යයන් නොමැති ආවරණ නිර්දේශ නොකරයි.

ගලය මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුත්තේ:

- අපව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා: ශ්වසන ආසාදන රෝගියෙකු රැකබලා ගන්නා විට; වසංගත හෝ ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා පැතිරෙන කාලවල රෝහල් හෝ සායන වලට යාමේදී.
- අන් අයට ආසාදනය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා: අපට ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති විට, උදා. උණ, නාසයෙන් දියර ගැලීම, කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාම.

15. කුඩා දරුවන්ට මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය හැකිද?

සුදුසු ආවරණ ප්‍රමාණය තෝරන්න. අනුමත පරිදි ලමුන්ගේ ප්‍රමාණය තෝරා ගත හැකිය:

- වයස අවුරුදු 2 ට අඩු ලමුන් සඳහා අධික්ෂණයකින් තොරව මුහුණු ආවරණ (ගලය මුහුණු ආවරණ සහ රෙදි මුහුණු ආවරණ ඇතුළුව) නිර්දේශ නොකරයි.

- අලුත උපන් බිළිදුන්ට සහ අවුරුදු 2 ට අඩු කුඩා දරුවන්ට මුහුණු ආවරණ නිසි ලෙස පැළඳවීම නොකළහොත් හුස්ම හිරවීමට හෝ වෙනත් සෞඛ්‍ය අවදානමක් ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. ඊට අමතරව, කුඩා දරුවන් ඔවුන්ගේ මුහුණු ආවරණ ස්පර්ශ කිරීමට හෝ ඇදීමට කැමැති නිසා සෞඛ්‍ය අවදානමක් ඇතිවීමට ඉඩ ඇත.
- ළදරුවන්ට සහ කුඩා දරුවන්ට හැකි තරම් නිවසේ රැඳී සිටීමට ඉඩ දී අනවශ්‍ය සමාජ එක්රැස්වීම් හෝ ක්‍රීඩා පිටිවලට ඔවුන් ගෙන ඒමෙන් වළකින ලෙස දෙමාපියන්ට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. පිටතට යාමට අවශ්‍යතාවයක් තිබේ නම්, අඩු ජනාකීර්ණ ස්ථාන තෝරාගෙන ළමයින් සහ වෙනත් පුද්ගලයින් අතර ඇති සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට මතක තබා ගන්න, සහ අවට ඇති දේ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
- කුඩා දරුවන් ඇල්ලීමට පෙර භාරකාරයා තමන්ගේ සනීපාරක්ෂාව සහතික කළ යුතුය. ඔබේ දරුවාට ආහාර ලබා දීමේදී ඔබේ දෑත් පිරිසිදුව තබාගෙන මුහුණු ආවරණ පළඳින්න.

16. මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම හැර ශ්වසන ආසාදන වැළැක්වීමට ගත හැකි වෙනත් පියවර මොනවාද?

මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම හැර පහත සඳහන් වැළැක්වීමේ පියවර ද අනුගමනය කළ යුතුය:

- අත් සනීපාරක්ෂාව යනු රෝග පැතිරීම අවම කිරීමේ වැදගත්ම පියවරයි. ජනතාවගේ දෑස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමට පෙර නිසි පරිදි හා නිතර නිතර දෑත් පිරිසිදු කළ යුතුය;
- දෑත් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපිරිසිදු වී ඇති විට හෝ රුධිරයෙන් හෝ ශරීර තරලයෙන් අපිරිසිදු වී ඇති විට ඔබ දියර සබන් හා ජලය යොදා සමග අත් පිරිසිදු කළ යුතුය. දෑත් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපිරිසිදු වී නොමැති විට, එලදායි විකල්පයක් ලෙස 70-80% ඇල්කොහොල් මත පදනම් වූ අත් පිරිසිදුකාරකයකින් ඒවා පිරිසිදු කරන්න;
- ශ්වසන ආවාර විධි / කැස්ස පුරුදු පවත්වා ගන්න;
- අසනීප වුවහොත් නිවසේ රැඳී සිටිමින් අත් අය සමඟ සම්බන්ධතා අවම කර ගන්න;
- ආසාදනය විය හැකි ප්‍රභවයන්ගෙන් ඇත්ව සිටින්න:
 - අනවශ්‍ය සමාජ සම්බන්ධතා අවම කිරීම සහ ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට යාමෙන් වළකින්න. අවශ්‍යම නම්, හැකි සෑම විටම එවන් ස්ථාන වල රැඳී සිටීමේ කාලය අවම කරන්න. එපමණක් නොව, ආසාදන ආශ්‍රිත සංකූලතා ඇතිවීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති

පුද්ගලයින්, උදා. ගර්භනී කාන්තාවන් හෝ නිදන්ගත රෝග ඇති පුද්ගලයින්ට මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.; සහ

- ආසාදිත පුද්ගලයින් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.

17. ජලය සහ දියර සබන් යොදා දැන් පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු, ජල කරාමය වසා දැමිය යුත්තේ කෙසේද?

අත් පිරිසිදු කළ පසු, නැවත වරක් ජල කරාමය ස්පර්ශ නොකරන්න. (නිදසුනක් ලෙස, කඩදාසි තුවායක් භාවිතයෙන් එය ඔනා ඉන්පසුව වසා දමන්න).

18. ජලය සහ දියර සබන් නොමැති නම්, ඒ වෙනුවට මට මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් සෝදන දියරයක් භාවිතා කළ හැකිද?

දැන් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපිරිසිදු වී නොමැති විට, 70-80% මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් පිරිසිදුකාරකයකින් පිරිසිදු කරන්න. එමගින් අත් මගින් බෝවන රෝග සම්ප්‍රේෂණය වීම එලදායී ලෙස වළක්වා ගත හැකිය. මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් පිරිසිදුකාරකයකින් භාවිතා කිරීමේ අත් පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රමය අත් සෝදීමට සමාන වේ. ඔබේ අත්වල සියලුම පෘෂ්ඨයන් ආවරණය කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් ප්‍රමාණයක්, මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් පිරිසිදුකාරකයකින් මිලි ලීටර් 3 න් 5 න් අතර ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරන්න. අපි අපේ අත් දෙක එකට අතුල්ලා, පසුව අත් පිටුපස, ඇඟිලි අතර, ඇඟිලි පිටුපස, මාපටැඟිලි, ඇඟිලි තුඩ, පසුව මැණික් කටුව ද අතුල්ලන්න. ඔබේ අත් වියළී යන තෙක් අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් අතුල්ලන්න. මධ්‍යසාර ඔබේ අත්වල වියළීමට ඉඩ දෙන්න, කඩදාසි තුවායෙන් පිස දමන්න එපා. භාවිතා කිරීමට පෙර මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් පිරිසිදුකාරකයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පරීක්ෂා කරන්න.

19. කැප්සට් අදාළ ආචාරවිධි යනු කුමක්ද?

කිවිසුම් යාම හෝ කැප්ස යන විට ටිෂූ කඩදාසිවලින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කරන්න. තෙතමනය සහිත ටිෂූ පියනක් සහිත කුණු බදුනකට බැහැර කර අත් හොඳින් සෝදන්න. ටිෂූ කඩදාසි නොමැති නම්, ඔබේ කම්පයෙන් හෝ ඇඳුමේ අත් මගින් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කළ හැකිය.

20. ජලාපවහන නල නිසි ලෙස නඩත්තු කිරීම සහ U-උගුල් නැවත පුරවා ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

ජලාපවහන පද්ධතියේ අපිරිසිදු සුවඳ සහ අපිරිසිදු ද්‍රව්‍ය (බැක්ටීරියා සහ වෛරස් ඇතුළුව) ජනයා ජීවත්වන ප්‍රදේශවලට ඇතුළු වීම වැළැක්වීමට U-උගුල් උපකාරී වේ. දෝෂ සහිත හෝ වියලී U-උගුල් මගින් මෙම වැදගත් කාර්යය ඉටු නොවිය හැකිය..

සෑම සතියකම සෑම කාණු පද්ධතියකටම ජලය ලීටර් භාගයක් පමණ වත් කරන්න. මීට අමතරව, තම ජලාපවහන නල, U-උගුල් සහ සනීපාරක්ෂක සවිකෘත

නිරන්තරයෙන් පරීක්ෂා කර හානියක් සිදුවී ඇත්නම් වහාම අලුත්වැඩියා කිරීමට කටයුතු කළ යුතුය. U-ෆගුල් නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක වන බව සහතික කිරීම සඳහා නීතිපතා ජලය එකතු කළ යුතුය.

21. ඕසෝන් විෂබීජ නාශක ඵලදායීද?

ඕසෝන් ඇස් සහ ශ්වසන මාර්ගය අපහසුතාවයට පත් කරයි. ඉහළ සාන්ද්‍රණයකින් ආශ්වාස කළහොත් එය පෙනහළු වලට බරපතල හානියක් සිදු කළ හැකිය.

මහජන සෞඛ්‍යය ප්‍රමිතීන් ඉක්මවා නොයන සාන්ද්‍රණයන්හි භාවිතා කරන්නේ නම්, ගෘහස්ථ වාතයට යොදන ඕසෝන් නිෂ්පාදනය වෛරස්, බැක්ටීරියා, පුස් හෝ වෙනත් ජෛව දූෂක ඵලදායී ලෙස ඉවත් නොකරයි.

22. පාරිභෝගිකයින් ආහාර ඇසුරුම් විෂබීජහරණය කළ යුතුද?

ආහාර ඇසුරුම් මගින් කොරෝනා වයිරස් බෝවීමේ අවදානම ඉතා අඩුය. ඇත්ත වශයෙන්ම, ආසාදිත වෛරසය එක් පෘෂ්ඨයකින් යකිත් තවත් මතුපිටකට සහ කෙනෙකුගේ ශරීරයට මාරු වීමෙන් වක්‍ර සම්බන්ධතා සම්ප්‍රේෂණය සඳහා පහසුකම් සැලසීමේදී අපිරිසිදු දැන් වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. ආහාර ඇසුරුම් වෙනුවට, සම්ප්‍රේෂණය සිදුවන්නේ දොර හැසිරවීම, සාප්පු ප්‍රොලි හැසිරවීම සහ ජල කරාම වැනි ඇතැම් ඉහළ ස්පර්ශක ස්ථාන සමඟ සම්බන්ධ වීම මගින් - විවිධ පුද්ගලයින් නිතර නිතර ස්පර්ශ කිරීමෙන් එය අපවිත්‍ර වීමේ අවදානම වැඩි වේ. . එමනිසා, සමහර අය තවමත් අවශ්‍ය නම් මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ සේදුම්කාරක හෝ ඉසින වැනි ගෘහස්ථ විෂබීජ නාශක සමඟ ආහාර ඇසුරුම් මතුපිට විෂබීජහරණය කිරීමට තෝරාගෙන ඇති නමුත්, විශේෂයෙන් දැන්, තාපය සහ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමට පෙර, සිල්ලර බඩු සාප්පු සවාරි ගොස් ආපසු ගෙදර ගොස් මිලදී ගත් නිෂ්පාදන හැසිරවීම සහ ගබඩා කිරීමෙන් පසුව දැන් හොඳින් සේදීම වඩා වැදගත් වේ.

20 July 2020