Australian Government

Department of Health

**ප්‍රජාව තුල මුහුණු ආවරණ භාවිතය**

**කොරෝනා වයිරස් යනු කුමක්ද?**

කොරෝනා වයිරස් (කෝවිඩ්-19) යනු ආසාධිත පුද්ගලයෙකුගේ කැස්ස හෝ කිවිසුම් මගින් ඇතිවන බිඳිති මගින් පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට පැතිරෙන ශ්වසන ආසාදනයකි.

මෙය ආසාදනයවුණු අයෙකුගේ බිඳිති තැවරුණු මතුපිටවල් හෝ භාණ්ඩ අල්ලා ඔබගේ කට හෝ මුහුණ ඇල්ලීම මගින්ද පැතිරිය හැකිය.

**මා විසින් මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුද?**

ඕස්ට්‍රේලියාවේ සමහර ප්‍රදේශවල කෝවිඩ්-19 වැඩිවන අනුපාතයට, අප සමහර දෙනෙකු විසින් ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල මුහුණු ආවරණ පැළඳීම අවශ්‍යවේ - මෙය අවශ්‍ය හෝ නිර්දේශිතවේ. ඔබගේ ප්‍රදේශයේ ඇති උපදෙස් සම්බන්ධයෙන් යාවත්කාලීනව සිටීම වැදගත්වේ. ඔබ සිටින්නේ ඔබගේ ප්‍රාන්තය හෝ ටෙරිටරිය හෝ පළාත් පාලන ආයතන බල ප්‍රදේශය තුල ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතු බවට උපදෙස් ලබාදුන් ස්ථානයක නම්, එම විධාන අනුව කටයුතු කරන්න. නිතිපතා ප්‍රාන්ත හෝ ටෙරිටරි රජයන්ගේ වෙබ් අඩවි පරීක්ෂාකර බලන්න, නැතිනම් Australia.gov.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

වයිරසය ආසාදනයවුණු අය ප්‍රජාව තුල වෙනත් අයට එය පැතිරීම වැළැක්වීමට මුහුණු ආවරණ උපකාරවන බව මතක තබා ගන්න. මේවා ඵලදායී වන්නේ වෙනත් ආසාදන මර්ධන ක්‍රියා මාර්ග සමඟ එක්ව ගත්විට බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

ඔබ මුව ආවරණයක් පැළඳුවද, ඔබ විසින් භෞතික දුරස්ථභාවය, යහපත් අත් සහ ශ්වසන සනීපාරක්ෂාව, සහ අසනීප අවස්ථාවල නිවසේ රැඳී සිටීම යන ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කල යුතුය.

**මුහුණු ආවරණ නිසි ලෙස භාවිතා කරන්නේ කෙසේද?**

ඔබට සහ අනෙක් අයට ආසාදන ඇතිවීමේ අවදානම වැඩිවීම මඟ හැරීම සඳහා මුහුණු ආවරණයක් නිසි ලෙස පැළඳීම වැදගත්වේ. මුහුණු ආවරණය ඇල්ලීම හෝ ගැලවීම මගින් විෂබීජ ඔබගේ අතෙහි ගෑවීමට ඉඩකඩ ඇත.

මුහුණු ආවාරණය පැළඳීමට පෙර, ගැලවීමෙන් පසුව සහ පළඳින සෑම අවස්ථාවකම එය ඇල්ලීමෙන් පසුව කරුණාකර ඔබගේ අත් සෝදා ගන්න.

එය පළඳින විට, ඔබගේ නාසය සහ කට හොඳින් වැසෙන අතර ඔබගේ නිකටට පහළින්, නාසයේ ඉහළ කොටස සහ මුහුණ දෙපස හොඳින් තදින් ආවරණයවන බවට වග බලා ගන්න.

ඔබගේ බෙල්ලේ එය එල්ලා තැබීමට ඉඩ නොදෙන්න, එසේම කිසිම අවස්ථාවක මුව ආවරණයේ ඉදිරිපස ඇල්ලීමෙන් වළකින්න. ඔබගේ මුහුණු ආවරණය තෙත් වන්නේ නම්, එය මාරුකල යුතුය.

**භාවිතා කල පසු මුහුණු අවාරණයට කුමක් කල යුතුද?**
ඔබගේ මුහුණු ආවරණය වරක් පමණක් භාවිතා කල හැකි එකක් නම්, වරක් පමණක් භාවිතාකර කසළ බඳුනට දමන්න.

ඔබ සතුව නැවත භාවිතාකල හැකි මුහුණු ආවරණයක් ඇතිනම්, ඔබට එය නැවත සේදිය හැකි වන තෙක් ප්ලාස්ටික් බෑගයක බහා තබන්න.

රෙදිවලින් සකස්කල මුහුණු ආවරණ වෙනත් ඇඳුම් සමඟ සේදීම් යන්ත්‍රයේ සේදිය හැකිය.

ඔබට එය සබන් සහ අදාල රෙදි වර්ගයට වඩාත්ම උචිත උපරිම උෂ්ණත්වය සහිත ජලය භාවිතා කර අතේ සේදිය හැකිය.

රෙදිවලින් සැකසූ මුහුණු ආවරණය නැවත භාවිතා කිරීමට පෙර රෙදි වියළනයක හෝ එළිමහනේ හොඳින් වියළා ගන්න.

**කෝවිඩ් ආසාදනය නැති ආකාරයට සිටින්න**
අපගේ ප්‍රජාවන් ආරක්ෂා කර ගනිමින් වයිරසය පැතිරීම නැවැත්වීම සඳහා ඉතාම වැදගත් කරුණු තුනක් සෑම අයෙකු විසින්ම දිගටම කල යුතුයඃ

- අපට හැකි සෑම අවස්ථාවකම අන් අයගෙන් මීටර 1.5 ක් ඈතින් සිටින්න.
- සබන් සහ ජලය භාවිතාකර නිතිපතා අත් සෝදා ගනිමින් යහපත් සනීපාරක්ෂාව පුහුණු කරන්න. සබන් සහ ජලය නොමැති නම්, මධ්‍යසාර පදනම්වූ අත් පිසනයක් භාවිතා කරන්න. ඔබගේ මුහුණ ඇල්ලීමෙන් වළකින්න, එසේම අතට වෙනුවට වැලමිටට කැසීම හෝ කිවිසීම කරන්න.
- කෝවිඩ්සේෆ් ඇප් එක ලබා ගන්න. ඇප් එක මගින් ඔබට සමීපව සිටින අයව සොයා ගැනීමට උපකාර වනු ඇත.

ඔබට උණ හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම්, වෙන කවරදාකටත් වඩා ඔබ නිවසේ රැඳී සිටීම වැදගත්වේ. ඔබට උණ, කැස්ස, උගුරේ ආසාදන හෝ හුස්ම කෙටිවීම ඇතිනම්, කොරෝනා වයිරස් සම්බන්ධයෙන් පරීක්ෂා කරවා ගන්න. කෝවිඩ්-19 පැතිරීම නැවැත්වීමට උපකාර කිරීම සඳහා අප සැමදෙනා හටම කල හැකි කාර්ය භාරයක් ඇත.

**කෝවිඩ්සේෆ් ඇප් එක සම්බන්ධ යාවත්කාලීන**
කෝවිඩ්සේෆ් ඇප් එක ඉංග්‍රිසි භාෂාවට අමතරව අරාබි, සරලකල සහ සම්ප්‍රදායික චීන, වියට්නාම සහ කොරියානු භාෂාවලින්ද ඇත. ළඟදීම මෙය ඉතාලි සහ ග්‍රීක භාෂාවලින්ද ලබාගත හැකිය.

කෝවිඩ්සේෆ් ඇප් එක මගින් කෝවිඩ්-19 ආසාදිත අයෙකු සමඟ සමීපව සම්බන්ධවුණු අයව සොයාගත හැකිය. ඔබ විසින් ඇප් එක ලබාගත්තේ නම්, ඔබගේ ඇප් එකෙහි ඇති තොරතුරු සෞඛ්‍යය බලධාරීන් හට ලබාදීමට තීරණය කල හැකිය. මේ මගින් ඔවුන් හට ඔබ හා සම්බන්ධවුණු අයව ඉක්මණින් හඳුනාගෙන වයිරසය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා එම අය සමඟ සම්බන්ධ විය හැකිය.

**කෝවිඩ්-19 සම්බන්ධ වැඩිදුර විස්තර**

නිල මාර්ග ඔස්සේ දැනුවත්ව සිටීම වැදගත්වේ. හළුඅලටහ.ගඹව.අඋ වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න, දුරකථන අංක 1800 020 080 ඔස්සේ කොරෝනාවයිරස් හෙල්ප්ලයින් අමතන්න, නැතිනම්, දුරකථන අංක 131 450 ඔස්සේ දුරකථන සහ තෝ්ල්ක සේවාව අමතන්න.