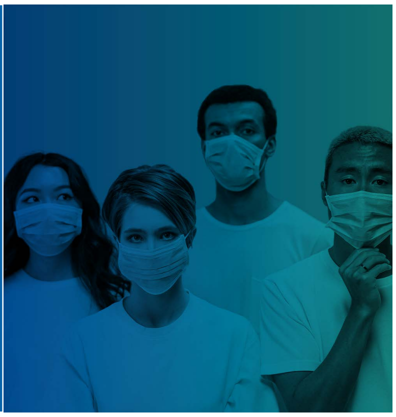
COVID-19 එන්නත

කරුණු ලබා ගන්න.

මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම



මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම හැමවිටම ආරක්ෂිත වේ

මහලු අය, වැඩිහිටියන්, යෞවනයන් සහ ළමුන් ඇතුළුව මිනිසුන් දහස් ගණනකට COVID-19 තවමත් ආසාදනය වේ. **ඔබේ ප්‍රදේශය තුළ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම අවශ්‍ය වුවත් නැතත්, ඔබ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳුවහොත් ඔබ සහ ඔබේ පවුල ආරක්ෂිත වනු ඇත.**

මුහුණු ආවරණ COVID-19 න් ඔබව ආරක්ෂා කරයි

COVID-19 පහසුවෙන් ව්‍යාප්ත වන නිසා, මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමෙන් ඔබව, ඔබගේ පවුලේ අය, සහ ඔබේ ප්‍රජාව ආරක්ෂා කරයි.

- ✓ ඔබ මුහුණු ආවරණයක් පළඳින විට, වෛරසය වාතයේ ඇත්නම් ආශ්වාස කිරීමෙන් ඔබට රෝගී වීමට ඇති හැකියාව අඩු ය.
- ✓ COVID-19 රෝගය වැළ දී තිබුණ ද ඒ බව නොදැන සිටීමට හැකි ය, මන්ද සෑම කෙනෙකුම රෝගී බවක් නොදැනෙන බැවිනි. මෙවැනි තත්ත්වයක දී, මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමයි ඔබගෙන් අන් අයහට රෝගය ව්‍යාප්ත වීමට ඇති හැකියාව අඩු ය.

එලදායී වීමට නම් මුහුණු ආවරණය නිසි ලෙස පැළඳිය යුතු ය.

- ඔබේ නාසය සහ කට වැසෙන පරිදි මුහුණු ආවරණය පළඳින්න
- ඉහළින් හෝ පැතිවලින් වාතය පිටතට නොයන බවට වග බලාගන්න
- මුහුණු ආවරණය පැළඳීම සහ ඉවත් කිරීම සිදු කළ යුත්තේ පිරිසිදු දෑත්වලිනි
- ඔබේ මුහුණේ තිබෙන විට මුහුණු ආවරණය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න
- නැවත නැවත භාවිතා කළ හැකි මුහුණු ආවරණය අඩු වශයෙන් දවසකට එක් වරක් වත් පිරිසිදු කරන්න
- භාවිතා කර බැහැර කළ යුතු මුහුණු ආවරණය එක් වරක් පමණක් භාවිතා කරන්න

එන්නත් මගින් බෙහෙවින් ආරක්ෂාවක් ලබා දේ

- ඔබවම සහ ඔබේ ප්‍රජාව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ඔබට ගත හැකි හොඳම පියවර වනුයේ එන්නත ලබා ගැනීමයි.
- සම්පූර්ණ එන්නත් මාත්‍රාවම ලබා ගත් පසුව COVID-19 රෝගය වැළඳීම හේතුවෙන් ඔබව රෝගී වීමට ඇත්තේ අඩු ඉඩකඩකි, ඔබ රෝගී වුව ද එන්නත ඔබව අනතුරුදායක ලෙස රෝගී වීමෙන් වළකයි.

එන්නත් ලබා ගත් පුද්ගලයන් වුවද මුහුණු ආවරණ පැළඳීම ආරක්ෂිත වේ

එන්නත් ලබා ගත් පසුව පුද්ගලයන්හට COVID-19 හේතුවෙන් රෝගී වීම දුලබ කරුණකි, එසේ වුව ද එය සිදු විය හැකි ය.

රෝගී වීම සහ අන් අයහට COVID-19 ව්‍යාප්ත කිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා වන හොඳම ක්‍රම වන්නේ එන්නතක් ලබා ගැනීම සහ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමයි.

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

වැඩි විස්තර සඳහා: cdc.gov/coronavirus