

කරුණු දැන ගන්න.

මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම



මුහුණු ආවරණයක් සැමවිටම ආරක්ෂිතයි

තවමත් සෑම දිනකම වයස්ගත පුද්ගලයින්, වැඩිහිටියන්, යෞවනයන් සහ ළමුන් ඇතුළත් දහස් ගණනක් පුද්ගලයින්ට COVID-19 ආසාදනය වේ. ඔබේ ප්‍රදේශයට මුඛ ආවරණ අවශ්‍යද යන්න නොසලකා, ඔබ මුඛ ආවරණක් පැළඳුවහොත් ඔබ සහ ඔබේ පවුලේ අය වඩාත් ආරක්ෂිත වනු ඇත.

මුහුණු ආවරණය COVID-19 ට එරෙහිව ආරක්ෂා සලසයි

COVID-19 ඉතා පහසුවෙන් ව්‍යාප්ත වන නිසා, මුඛ ආවරණක් පැළඳීමෙන් ඔබ, ඔබේ මිතුරන්, පවුලේ අය සහ ඔබේ ප්‍රජාව ආරක්ෂා වේ.

- ✓ ඔබ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ සිටින විට, වෛරසය වාතයේ පැවතුණ ද, එය ආශ්වාස කිරීමෙන් ඔබ අසනීප වීමට ඇති ඉඩකඩ අඩුය.
- ✓ ඔබ නොදැනුවත්වම ඔබට COVID-19 ආසාදනය විය හැක, මන්ද සෑම අයෙකුටම අසනීප ගතියක් දැනෙන්නේ නැත. ඔබ මෙම අවස්ථාවේ දී, මුඛ ආවරණක් පැළඳීමෙන් වෛරසය අන් අයට පැතිරීමේ සම්භාවිතාව අඩු කරයි.



එලදායි වීමට නම් මුඛ ආවරණය නිසි ලෙස පැළඳිය යුතුය.

- ඔබේ නාසය සහ මුඛය මත ඔබේ මුඛ ආවරණය පළඳින්න
- ඉහළින් හෝ දෙපසින් වාතය කාන්දු නොවන බවට වග බලා ගන්න
- පිරිසිදු දැනින් ඔබේ මුඛ ආවරණය පැළඳි ගන්න
- ඔබ මුඛ ආවරණය පැළඳ සිටින විට එය ස්පර්ශ නොකරන්න
- ඔබේ නැවත භාවිත කළ හැකි මුඛ ආවරණය අවම වශයෙන් දිනපතා පිරිසිදු කරන්න
- ඔබේ ඉවත දැමිය හැකි මුඛ ආවරණය එක වරක් පමණක් භාවිත කරන්න



එන්නත්වලින් උපරිම ආරක්ෂාව සපයයි

- එන්නත් ලබා ගැනීම, ඔබ සහ ඔබේ ප්‍රජාව ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබ විසින් ගත යුතු වැදගත්ම පියවරයි.
- ඔබ සුදුසුකම් ලැබූ විට බුස්වර එන්නත් ලබා ගැනීම ඇතුළුව, ඔබේ COVID-19 එන්නත් පිළිබඳව යාවත්කාලීනව සිටින්න.

එන්නත් ලබා ගත් අය පවා මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම නිසා සුරක්ෂිත වේ

ඔබ එන්නත ලබා දීමෙන් පසුව ද COVID-19 හේතුවෙන් රෝගාතුර වීමට ඉඩ ඇත, නමුත් එන්නත තවමත් ඔබව බරපතල ලෙස රෝගාතුර වීමෙන් ආරක්ෂා කරයි.

එන්නතක් ලබා ගැනීම සහ මුඛ ආවරණක් පැළඳීම රෝගී වීම සහ COVID-19 අන් අයට පැතිරීම වළක්වීමට හොඳම ක්‍රම වේ.

