وزارة الصحة
Ministry of Health

Public Awareness Campaign to Combat Coronavirus (COVID-19)

කොවිඩ් -19 පැතිරීම මන්දගාමී කිරීම සඳහා රෙදි මුහුණු ආවරණ භාවිතා කිරීම

රෙදි මුහුණු ආවරණයක් පළඳින ආකාරය
මෙම රෙදි මුහුණු ආවරණය —

- මුහුණට සුවදායක ලෙසත් සුවපහසු ලෙසත් සවිවිය යුතුය
- එහි ඇති පටි මගින් බැඳීම හෝ කන් වටා දැමීමට ඇති වළල්ල මගින් සුරක්ෂිතව පැළඳිය යුතුය
- මෙය රෙදි ස්ථර කිහිපයක් ඇතුළත් කර නිපදවා ඇත
- කිසිදු අපහසුවකින් තොරව හුස්ම ගැනීමට ඉඩකඩ මෙමගින් සැලසේ
- කිසිදු ආකාරයක හානියට පත් නොවී හෝ හැඩය වෙනස් නොවී සේදීමට සහ යන්ත්‍ර මගින් වියළීමට හැකි වීම

රෝග පාලනය හා වැළැක්වීමේ මධ්‍යස්ථානය මගින් ගෘහස්තව නිපදවන රෙදි මුහුණු ආවරණ ගැන තොරතුරු
සමාජීය වශයෙන් අන් අය සමග තරමක් දුරින් හිඳිමින් සිටිය යුතු එහෙත් එම කටයුත්ත තරමක් අපහසු සියලු පොදු ස්ථාන (උ.දා. වෙළඳ සැල්, ෆාමසි) වලදී මෙම රෙදි මුහුණු ආවරණය පැළඳීම රෝග පාලනය හා වැළැක්වීමේ මධ්‍යස්ථානය මගින් අනුමත කරන අතර විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු ලෙස රෝගය සම්ප්‍රේෂණයක ප්‍රදේශවලදී මෙය පැළඳිය යුතුය.
තවද මෙම රෙදි මුහුණු ආවරණය පැළඳීම මගින් වෛරස් රෝගය පැතිරීම අවම මට්ටමකට ගෙන එන අතරම තමන් රෝගී බව නොදැන සිටින තැනැත්තන් මගින් අන් අයට මෙම රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වීමද වැලැක්වෙන බවද රෝග පාලනය හා වැළැක්වීමේ මධ්‍යස්ථානය මගින් අවධාරණය කෙරේ. සාමාන්‍ය රෙදි මගින් ගෙදරදී සාදාගත් අඩු වියදම් රෙදි මුහුණු ආවරණ ඔබට පාවිච්චි කල හැකිය.
අවුරුදු **2** අඩු ළමයින්ට මෙන්ම හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇති අයවලුන්, සිහි නැතිවීමේ රෝගාබාධ ඇති අයවලුන්, වෙන කෙනෙකුගේ උදවුවකින් තොරව රෙදි මුහුණු ආවරණ ගැලවීමට අපහසු අයවලුන් මෙම රෙදි මුහුණු ආවරණ පැළඳීම නොකළ යුතුය.
මෙලෙස සුදුසුයයි යෝජනා කරනු ලබන රෙදි මුහුණු ආවරණ ශල්‍ය වෛද්‍ය කටයුතු සඳහා ගනු ලබන මුහුණු ආවරණ හෝ **N-95** ස්වසන උපකාරක නොවේ. වර්තමාන රෝග පාලනය හා වැළැක්වීමේ මධ්‍යස්ථාන මඟ පෙන්වීම අනුව ඉහත සඳහන් මුහුණු ආවරණ සෞඛ්‍ය සේවකයින් සහ අනෙකුත් වෛද්‍ය කටයුතු සඳහා නිර්දේශිත පරිදි වෙන් කළ යුතු තීරණාත්මක සැපයුම් වේ.

රෙදි මුහුණු ආවරණ සෝදා පිරිසිදු කළ යුතුද? කෙතරම් කාලයකදීද?
ඔව්. භාවිතා කරන වාර ගණන අනුව ඒවා සාමාන්‍යයෙන් සේදිය යුතුය.

රෙදි මුහුණේ ආවරණයක් ආරක්ෂිතව විෂබීජහරණය / පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේද?
මුහුණු ආවරණයක් නිසි ලෙස සේදීම සඳහා රෙදි සෝදන යන්ත්‍රයක් ප්‍රමාණවත් වේ..

පාවිච්චි කරන ලද රෙදි මුහුණ ආවරණයක් ආරක්ෂිතව ඉවත් කරන්නේ කෙසේද?
මුහුණු ආවරණය ඉවත් කිරීමේදී ඇස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ නොකිරීමට වගබලා ගත යුතු අතර ඉවත් කළ වහාම අත් සේදීම කල යුතුය.

Be Aware
#UnitedAgainstCovid19

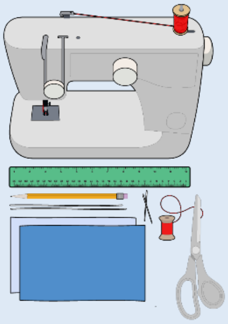
وزارة الصحة
Ministry of Health

Public Awareness Campaign to Combat Coronavirus (COVID-19)

මැහුම් උපදෙස් රෙදි මුහුණු ආවරණය මැසීම

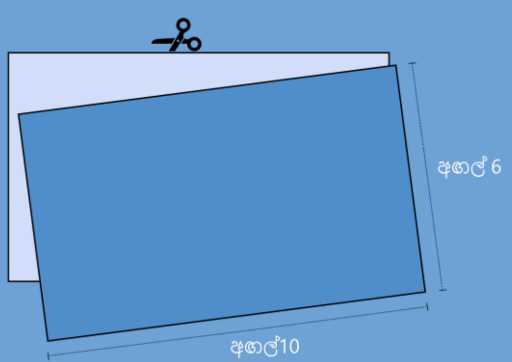
අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- අඟල් **10”x6”** ප්‍රමාණයේ සෘජුකොනාශ්‍ර කපු රෙදි කැබලි දෙකක්
- අඟල් **6”** ප්‍රමාණයේ ඉලාස්ටික් කැබලිදෙකක් (නැතිනම් රබර් පටි, ඝනකම් නූල්, රෙදිපටි හෝ කොණ්ඩ ගැටගසන පටි)
- ඉඳිකටුව සහ නූල් (හෝ බොබී පින්)
- කතුරක්
- මහන මැෂිමක්

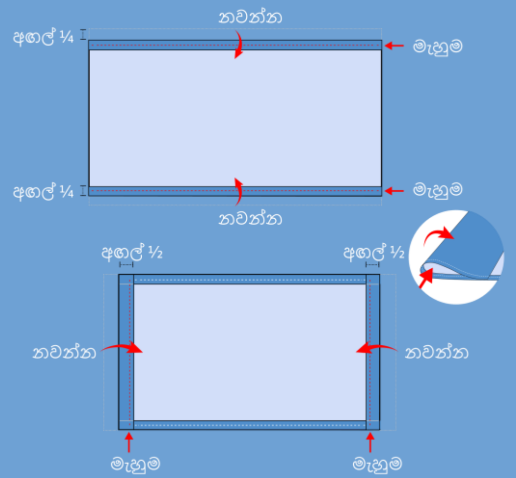


ක්‍රමය

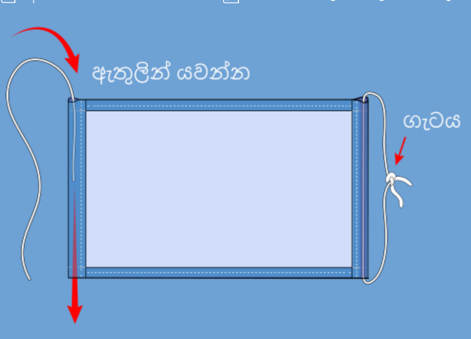
1. කපු රෙද්දෙන් අඟල් **10”x6”** ප්‍රමාණයේ සෘජුකොනාශ්‍ර රෙදි කැබලි දෙකක් කපා ගන්න. මේ සඳහා ඉතා හොඳින් වියන ලද කපු රෙද්දක් එනම්, ඇඳ ඇතිරිලි හෝ කපු ඇතිරිලි තෝරා ගන්න. ටී-ෂර්ට් රෙදි කැබැල්ලක් වුවද මේ සඳහා උචිත වේ. කපා ගත් රෙදි කැබලි දෙක එක මත එක තබන්න; මේ කැබලි දෙකම එකක් ලෙස සලකා මැසිය යුතුය.



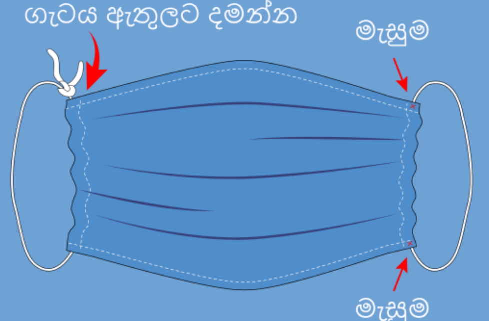
2. එකක් පිට එකක් තැබූ රෙදි කැබැල්ල දිග පැත්තේ උඩින් සහ යටින් අඟල් ¼ නමා මසන්න .ඉන්පසු කෙටි පැත්තෙන් අඟල් ½ නමා මසන්න



3. අඟල් 6ක් දිග අඟල්1/8 පලල ඉලාස්ටික් පටිය වඩා ඉඩ සහිත දාරය තුලින්, එනම් කෙටි පැත්තෙන් යවා ගැට ගසන්න .මෙය රෙදි මුහුණු ආවරණය කන වටා රඳවන රවුමයි .කෙටි පැති දෙකෙන්ම මෙය යැවිය යුතු අතර ඉඳිකට්ට මේ සඳහා භාවිතා කල හැක .ඉන් පසු කොන් දෙක තදින් ගැට ගසන්න .
ඔබට මේ සඳහා ඉලාස්ටික් නැතිද? රෙදිපටි හෝ කොණ්ඩ ගැටගසන පටි මේ සඳහා භාවිතා කරන්න .ඔබට රෙදි පටි පමණක් තිබේනම්, රෙදි පටිය දිගට ගෙන ඔබට රෙදි මුහුණු ආවරණය ඔබගේ ඔලුව වටා ගැට ගැසිය හැක.



4. ඉලාස්ටික් පටියෙන් හෙමීට ඇදීමෙන් ඔබ ඉලාස්ටික් පටියට ගැසූ ගැටය ඉතාමත් පරිස්සමින් දාරය ඇතුලට ඇතුලත් කරන්න රෙදි මුහුණු ආවරණයේ පැතිවලින් සකසමින් ඔබගේ මුහුණට සරිලන සේ සකස් කර ගන්න.ඉන් පසු ඉලාස්ටික් පටිය ඔබමොබ යාම වැලක්වීමට එයමත මැසුම් දමා ගන්න.



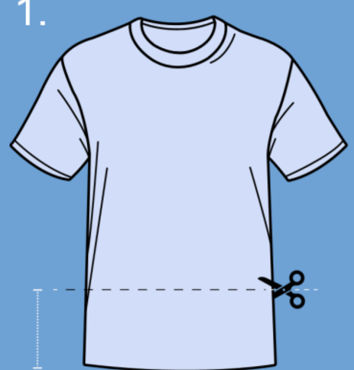
ඉක්මනින් පිළියෙළ කල හැකි ටී-ෂර්ට් මුහුණු ආවරණය)මැසීමට අවශ්‍ය නොවේ)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

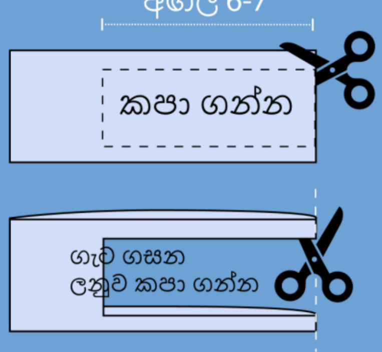
- ටී-ෂර්ට්
- කතුරක්

ක්‍රමය

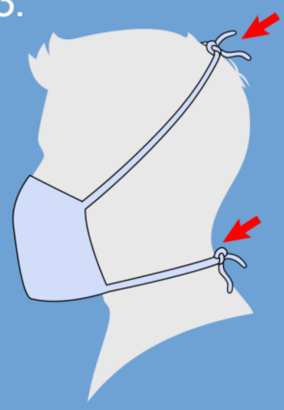
1.



2.



3.



බෙල්ල වටා ගැට ගසා ගන්න ඉන්පසුව හිස් මුදුනින්

බණ්ඩානා මුහුණු ආවරණය)මැසීමට අවශ්‍ය නොවේ)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

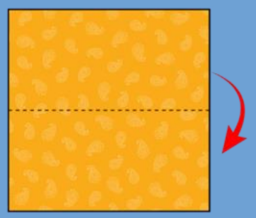
- බණ්ඩානා (හෝ හරි හතරැස් අඟල් 20x20 කපු රෙද්දක්)
- කෝපි පෙරනයක්
- රබර් පටි (හෝ කොන්ඩ ගැටගසන පටි)
- කතුරක්)ඔබ රෙදි කපනවා නම්(

ක්‍රමය

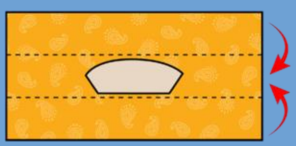
1.

කෝපි පෙරනය කපන්න

2.



3.



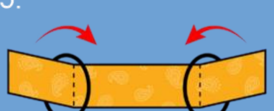
දෙකට නැවූ බණ්ඩානාව හරිමැද කෝපි පෙරනය තබන්න

උඩ කොටස පහළටත් පහල කොටස උඩටත් නමන්න

4.

රබර් පටි හෝ කොන්ඩ ගැටගසන පටි අඟල් 6 ක් පමණ දුරින් තබන්න

5.



දෙපැත්තෙන් මැදට නවා ඇතුලට රුවන්න

6.

7.