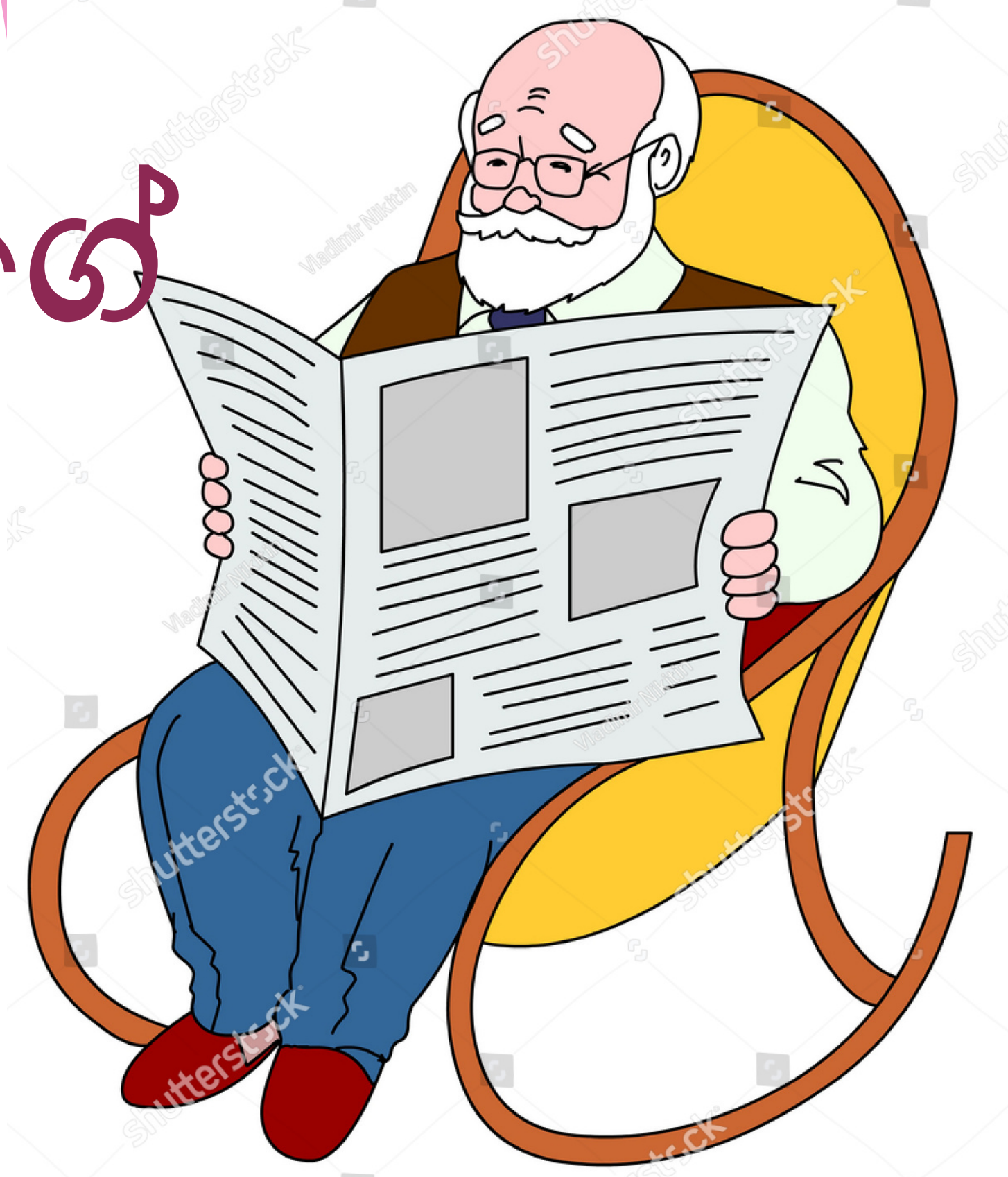


කොරෝනා වෛරස ආසාදනයෙන් අපගේ වැඩිහිටියන් රැක ගනිමු.

“කලබල නොවන්න, දැනුවත් වන්න, ආරක්ෂාවන්න”

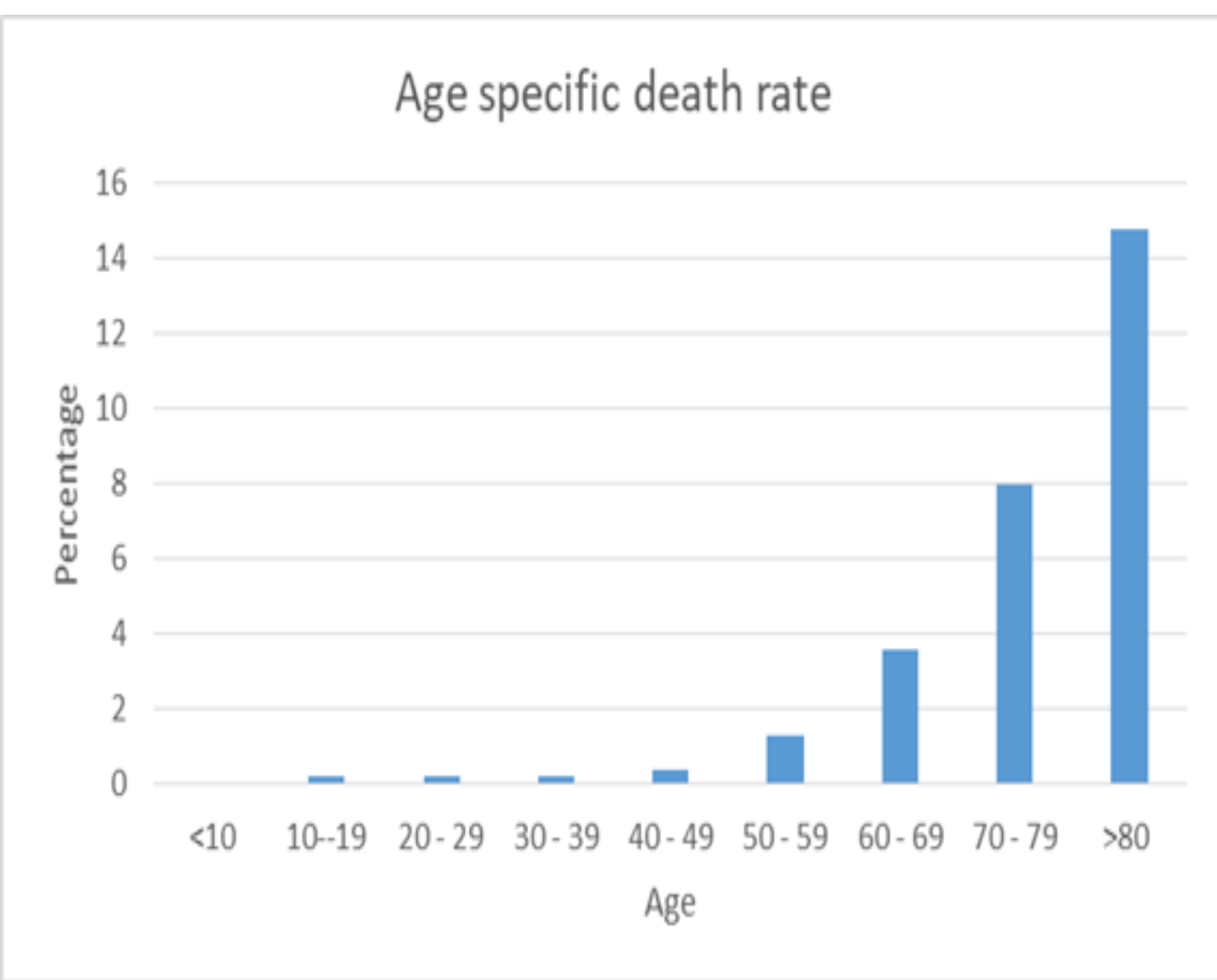


හිතවත් වැඩිහිටියනි!

මෙම වසංගත සමයේදී ඔබ **නිවසේම රැඳෙන්න. පිටතට නොයන්න.** (ඉතාම වැදගත්)

කොරෝනා රෝගය වළක්වාගැනීමට වැදගත් උපදෙස් **10** ක්

- ❖ මෙම ආසාදනය ඔබට ඉතා අවදානම් සහිත බැවින් සහ ඉතා ඉක්මනින් පැතිරෙන බැවින් අන් අයට සමීප වීමෙන් වලකින්න.
- ❖ රෝහල් සායනවලට යෑම අවමකර ඔබගේ ඖෂධ අන් අයකු මගින් ළඟින් ඇති ඔසුසලකින් ලබාගෙන නිතිපතා භාවිතා කරන්න.
- ❖ අත් සබන්දා නිතර සොදා ගැනීමට පුරුදුවෙන්න. විශේෂයෙන්ම මුදල් භාවිතා කල පසු හා පිටතට ගොස් පැමිණි පසු.
- ❖ අන් අය සමඟ කතාකරන විට අඩුම වශයෙන් අඩි 3ක පරතරයක් තබා ගන්න.
- ❖ දරු මුනුබුරන් ඇතුලු නිවැසියන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් සහ සිප වැළඳ ගැනීමෙන් වලකින්න.
- ❖ කහිනවිට සහ කිවිසනවිට මුඛය සහ නාසය වැලමිටෙන් ආවරණය කරගන්න.
- ❖ අමුත්තන් නිවසට ගෙන්වාගැනීමෙන් සහ පිරිස් වශයෙන් රැස්වීමෙන් වලකින්න.
- ❖ අත්‍යාවශ්‍ය කරුණක් පිණිස නිවසින් පිටවන සෑමවිටම මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න.
- ❖ නිතර උණුසුම් ජලය පානය කරන්න. සිසිල් බීම බීමෙන් වලකින්න.
- ❖ සිත සන්සුන්ව සහ සහැල්ලුවෙන් තබාගන්න. ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබාගන්න. පෝෂ්‍යදායී අහාර වේලක් ලබා ගන්න.



ආසාදිත වැඩිහිටියන් අසාද්‍ය තත්ත්වයට පත්වීමේ සම්භාවිතාව වැඩිය

මෙම වසංගතයේදී ශ්‍රී ලාංකික වැඩිහිටියන්ගේ ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත්වන්න.



SRI LANKAN ASSOCIATION OF GERIATRIC MEDICINE
ශ්‍රී ලංකා වෘද්ධ වෛද්‍ය විද්‍යා සංගමය

වැඩි විස්තර සඳහා අමතන්න

1390

