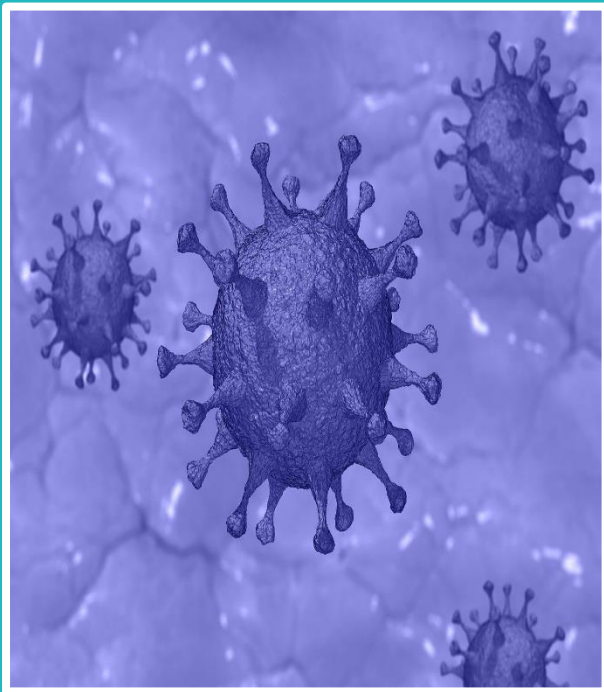


COVID-19 ව්‍යාප්තිය වළකමු



ඔබ සේවා ස්ථානයට පැමිණෙන විට

- මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න
- ඇතුළුවීමට පෙර ඔබේ බැගය, ජෛකටය, හිස් වැසුම සහ ආරක්ෂක හිස් වැසුම ඒ සඳහා වෙන් කර ඇති ස්ථානයේ තබා ඇතුළු වන්න
- ඇතුළු වන ස්ථානයේ දී, ඔබ පැළඳ ඇති සපත්තු වෙනුවට සේවා ස්ථානයේ පැළඳීමට රැගෙන ආ සපත්තු මාරු කරන්න
- වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර ඔබේ අත් සබන් හෝ ඇල්කොහොල් සහිත විෂබීජනාශකයක් භාවිතා කර හොඳින් සෝදන්න
- ඔබට අසනීප තත්වයක් ඇත්නම් ඒ බව දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රධානිතුමාට දන්වා නිවසේ විවේක ගන්න



ඔබ වැඩකරන අතරතුර

- ඔබේ අත් නිතර සෝදන්න
- වැඩ කරන මේසය සහ අනිකුත් දෑ නිතර විෂබීජනාශක කරන්න
- කිවිසුම් සහ කැස්ස ඇති වන විට ඔබේ වැලමට නවා මුහුණ දෙසට ළංකර එය සිදුකරන්න
- මුඛ ආවරණය, ඇස්, නාසය සහ කට ඇල්ලීමෙන් වළකින්න
- දෙදෙනෙකු අතර මීටරයක පරතරයක් තබාගන්න
- සමූහ වශයෙන් සංවාද පැවැත්වීමෙන් හැකිතාක් දුරට වැළකී සිටින්න



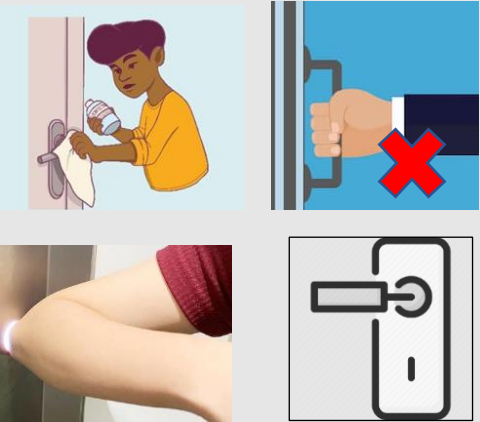
පොදු භාණ්ඩ පරිහරණයේදී

- ඔබේම පෑනක් භාවිතා කරන්න
- ජංගම දුරකථන හා ලිපිදුරු පොදු පරිහරණයෙන් වැළකී සිටින්න
- පොදු දුරකථන, ෆැක්ස් යන්ත්‍ර සහ අනිකුත් දෑ පොදු පරිහරණයෙන් වැළකී සිටින්න
- පොදු භාණ්ඩ පරිහරණයෙන් පසු පිරිසිදු කිරීමට වගබලාගන්න
- (උදා - පොදු දුරකථන)



දොරවල්, කොට්ටෝ, විදුලි ස්විච් සහ වැසිකිළි භාවිතයේ දී

- දොරවල් විවෘත කර තබන්න
- අත්ල හා ඇඟිලි මගින් පඩි පෙළ, බිත්ති සහ දොර අගල් ඇල්ලීම අවම කරන්න
- දොර විවෘත කිරීමට ඔබේ වැලමට හෝ දුණානිස් හෝ උරහිස භාවිතා කරන්න
- විදුලි ස්විච් දැමීමේ දී ඇඟිල්ල නවා එය සිදුකරන්න
- වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු අත් සේදීමට සබන් හෝ විෂබීජනාෂක භාවිතා කරන්න
- මුහුණ සෝදන බේසමට කෙළ ගැසීමෙන් වැළකී සිටින්න



දවල් ආහාර ගැනීමේ දී හෝ තේ පානයේ දී

- කැම ශාලාවේ දී දෙදෙනෙකු අතර මීටරයක පරතරයක් තබාගන්න
- හොඳින් පිසින ලද ආහාර පරිභෝජනය කරන්න
- ආහාර ගැනීමට පෙර අත් හොඳින් සෝදන්න
- වෙන් කරන ලද පිඟන්, කෝප්ප සහ හැඳි ගැරුප්පු භාවිතා කරන්න
- සමූහ වශයෙන් එකතු වී ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටින්න
- කැම ශාලාවේ දී සමූහ වශයෙන් සංවාද පැවැත්වීම අවම කරන්න



පොදු උපදෙස්

- පුද්ගලික සෞඛ්‍යය හා සනීපාරාක්ෂාව පවත්වා ගන්න
- සමබර පෝෂණීය ආහාර ලබාගන්න
- පිරිසිදු ජලය පානය කරන්න
- දිනපතා ශාරීරික ව්‍යායාම පවත්වා ගනිමින් මානසික පීඩනය අවම කරගන්න
- දුම් පානයෙන් හා මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීමෙන් වැළකී සිටින්න
- සේවා ස්ථානයේ දී සැක සහිත ආසාදිතයෙකු හමු වූ විට නිසි බලධාරීන් හා ආයතන දැනුවත් කිරීමට වගබලාගන්න

හදිසි දුරකථන අංක:
 හදිසි ඇමතුම් - **1390**
 සුවසැරිය ගිලන්රට් සේවාව - **1990**



සැකසුම:
 කෘෂි පීච විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
 කෘෂි විද්‍යා පීඨය
 ජේරාදෙනිය විශ්වවිද්‍යාලය