

## **කොරෝනා වෙටරසය පැවතිරෙන පුද්ගලයෙහි සිටි පැමිණෙන ශ්‍රී ලංකා සිසුන් / පුරවැසියන් සහ විදේශීකයන් සඳහා උපදෙස්**

- කොරෝනා වෙටරස් රෝගය (2019 - nCoV) ස්වසන මාර්ගය ආක්තව පැවතිරෙන රෝගයකි.
- ආකාදිත පුද්ගලයෙකුගේ කෙළ ඩිඩිත හා සෙම මධ්‍යෙන් රෝගය තවත් පුද්ගලයෙකුට බේශවේ. මේ අමතරව ආකාදිත ප්‍රවීන (කොළ, සෙම, සෙවු) තැබවරුණු පාත්‍රී හෝ පෘථිවී අත්‍යත ගැමෙන් ද රෝගකාරක වෙටරස පැතිරෙය හැක.
- උණු, සෙක්පූලියෙහි, කැයේස්, උගුලේ අපහසුතා හා ග්‍රෑවසන අපහසුතා මෙම රෝගයේ බහුලව දක්නට ලැබෙන රෝග ලක්ෂණ වේ.
- රෝග සංකුලතා වැයිපූර පැතිරෙය හැකි වැයි අවබ්‍රහමක් සහිත පුද්ගලයෙන් වහුදේ වයස්ගෙන වූවන්, සහ දිගුකාලීන නිදහ්‍යතා රෝගවලින් පෙළෙන්නන් (දියවැඩියාව, වකුගඩු රෝග, හඳවත් රෝග, ග්‍රෑවසන රෝග ආදි).

වෙටරසය ගැනීමෙන් විෂය දින 2 සිට දින 10 දක්වා කාලය තුළ රෝග ලක්ෂණ මතුවිය හැක. නමුත් රෝග ලක්ෂණ මතුවිමට පෙර සිටම ආකාදිත පුද්ගලයෙකුගේ වෙටරසය බහිර පැරසරයට පිටවිය හැක. ව්‍යම නිසා රෝග ලක්ෂණ තොමති වූවන් රෝගය අන් අයට පැතිරීමේ අවබ්‍රහම අවම නිරිම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණ දින 14 ක් පමණ හැකිතාක් දුරට බහිර සමාජයේ ගැවසීම අවම නිරිම තුළන් වෙටරසය අන් අයට පැතිරීම බොහෝ දුරට වළක්වා ගත හැක.

### **ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණ දින 14 ක් ගතවන තුරු පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන්න.**

#### **◆ ලංකාවට පැමිණෙන විට ඔබට නිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් තොමති නම්**

- හැකිතාක් දුරට මහජනය වැයිපූර ගැවසෙන ස්ථානවලට ගැමෙන් වැළකී තිව්‍ය තුළම යැදි සිටින්න.
- මුහුණු ආවරණ (Surgical Face Mask) පළදුන්න (බෝවන රෝගයක් අන් අයට බේ තොවන ලෙස කටයුතු නිරිම ඔබේ පුරවැසි වගකීමක්).
- නිවසේ හෝ සේවය කරන ස්ථානයේ සිටින වැයි අවබ්‍රහම් කාත්‍රීයයේ පුද්ගලයන් සමඟ ගැවසීම හැකිතාක් දුරට අවම කරන්න.
- සඛන් හෝ සුදුසු සේදුන ඉවත්සයේ භාවිතා කර තිබැරදිව, නිතර අන සේෂීම කරන්න.
- නිසි සොඩි පුරදු පිළිපැදීම මධ්‍යින් රෝගය පැතිරීම අවම කරන හැක
- නිවසේ හෝ සේවා ස්ථානයේ සිටින පුද්ගලයන් මුහුණු ආවරණ පැලදීම අවශ්‍ය නැත.
- තොදිත් වාතානු ඇතුළු වීමට කාමර වල දෙරා ජ්‍යෙෂ්ඨ විවෘත තබන්න.
- කිවිදුම් ගාමේදී / කහින විටදී ලේන්ස්බුවකින් හෝ විෂු කඩ්ලසියකින් මුඩය හා නාසය අවරණය නිරිම සහ භාවිතා කළ ටීඩු කඩ්ලසි නිසි පරිදි ඉවත දැමීම කරන්න.

#### **◆ ඔබට රෝග ලක්ෂණ මතුවුවහොත් :**

- රෝගය අන් අයට පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා මුහුණු ආවරණ (Surgical Face Mask) පළදුන්න.
- ප්‍රාදේශීය වසංගත රෝග විද්‍යායා (Regional Epidemiologist) / සොඩි වෙළදා නිලධාරී (MOH) / මහජන සොඩි පර්ක්ස්ක (PHI) පැනුවත් කරන්න.
- වනාම ප්‍රාගම අභි නිර්දේශීත රජයේ රෝගලක් වෙත වැයිපූර උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර සඳහා ගොමු වන්න.
- නිවසේ සහ සේවා ස්ථානයේ සිටින පුද්ගලයන් මුහුණු ආවරණ (Surgical Face Mask) පැලදීම මධ්‍යින් ඔවුනට රෝගය වැළදීම වළක්වා ගත හැක.

## **Advices for Sri Lankan Students/Nationals and other foreign nationals returning from high risk area of on-going Corona virus transmission**

- Corona virus disease (2019-nCoV) is an acute respiratory tract infection.
- It is spread through respiratory secretions (sputum, respiratory droplets) and contaminated fomites (objects or materials which are likely to carry infective agents such as clothes , utensils and furniture)
- Symptoms of Corona virus disease are fever, runny nose, sore throat, cough and difficulty in breathing.
- Some people are at high risk of developing complications. [elderly people and people with chronic diseases (lung, heart, metabolic, renal, liver or neurological diseases)]
- Symptoms develop from 2 days to 10 days after entry of virus into the human body.
- Persons infected with virus but yet are asymptomatic (not showing any symptoms) can spread the disease for a few days prior to appearance of symptoms.

In view of possible **importation** of Corona virus disease (2019-nCoV into the country), it is essential to adhere to the following practices for a **period of 14 days from the time of arrival in Sri Lanka**.

#### **If you do not have symptoms at the time of arrival:**

- Avoid public places as much as possible (festive celebrations, parties, temples, churches, markets and all other places of public gatherings).
- Wear a face mask (it is a social responsibility of the individual to minimize transmission of infection to other people).
- Keep away from high risk groups as much as possible
- Stay in a separate room if there are provisions available
- Practise frequent hand washing with soap and water or suitable alcohol-based hand rub
- Do not share utensils with family members or other people
- Keep windows open to provide good ventilation to rooms
- Follow good hygienic practices
- Cover your nose and mouth when coughing/sneezing with paper tissue/or cloth and proper disposal
- **It is not indicated for family members or co-workers to wear surgical face masks**

#### **If you develop symptoms within 14 days of arrival in Sri Lanka:**

- Wear a surgical face mask to prevent spread of disease to others.
- Inform area Public Health Inspector (PHI), Medical officer of Health (MOH) or Regional Epidemiologist (RE).
- Go to the nearest recommended government hospital immediately for assessment of the health situation and further management.
- It is advised to wear a surgical face masks by family members or co-workers as there is high risk of getting the disease from a symptomatic patient.

## කොරෝනා බෙවරස් පරවියුණ්ල පැක්තියිලිරුන්තු තිරුම්පිවරුම් ගිලංකක මාණ්ඩලයිකුන්කු / පිරුජුකුන්කු මර්තුම් බෙවිනාට්ටූ පිරුජුකුන්කු වුහ්නුම් අලොසනීකණ

- කොරෝනා බෙවරස් (2019-nCoV) කුමෙයාන මුස්කත්තිනුරාල තොරුනුනොය ඇශ්‍රුම්.
- ඒන්ත නොය මුස්කිනාල පරවක් සායුයතු (තුපප්පට් එස්සිල්, සායාස් සුහුර්සික්කාලාල) (තොරුනුකාල රෘපප්‍රේතුම තුණී, පාත්තිරාන්කාල මර්තුම් තැපාත්කිකාල) පරවක්කුයාතු.
- කොරෝනා බෙවරස් තොරුනුකාල අරිගුරිකාල කාය්ස්සල, මුක්ක ඉමුරුකාල, තොන්නිල බලි, මිරුමල මර්තුම් සායාස්කික මුද්‍යාමල ඇරුත්තාල.
- ඩිවරුන් සිලර් ඒන්තනොයිනාල පාතික්කප්පාල සික්කලාක මිරුක්කම (මුත්‍යෝරුකාල, ත්රාතු නොය්වායිප්පාලුප්වරුකාල (සායාස්පාල, මිරුතය, බෙරුම් මාරුතය, ඩිරුන්රකම ඡම්පන්තමාන නොය, පාල අල්ලතු නරම්පු සම්පන්තමාන නොය ඉතුළයාවරුකාල).
- ඒන්ත නොය රෘපප්‍රේත් චැබුවා තොරුනුකාල අරිගුරිකාල කාට්ට ඇරුම්පිත්තුවිශ්‍රාමුම්.
- අරිගුරිකාල රාත්ම කාට්ටාත ඇශ්‍රුම්කාල ඒන්ත නොය විරෝධාක පරප්පාප්‍රාම්.

ගිලංකකක් වෙතු 14 නාට්කාල කොන්ත පිරුම් ඉත්කුන්කු කොරෝනා බෙවරස් තාක්කත්තිරු නීංකාල ඉප්පාවිල්ල නීංකාල නීංකාල ගිලංක ගෙයාව

නීංකාල වෙත්තිරු නොයින අරිගුරිකාල රාත්ම තෙරියාවිල්ල නීංරාල

- පොතු මින්නුන්කු පෙන්වනා තෙරියාවිල්ල නීංකාල (කොරෝනාල නීංකාල, ආුලයාම, කොවිල වෙතු මක්කාල සායුම මින්නුන්කාල) පෙන්වනා තෙරියාවිල්ල නීංකාල.
- මුක්මුඩ අණින්තුකාල නීංකාල (ඒන්ත නොය පරවානා තුළුපතු ඉව්බොරුවරිල පොතුපාතුම්)
- සුංඛාන්කුන්කු පෙන්වනා තෙරියාවිල්ල නීංකාල.
- පැලාත්ත පොතු නීංකාල මුක්මුඩ අභ්‍යන්තරාකාල තෙරියාවිල්ල නීංකාල.
- ගෙකකාල සොප්ප පොත්ටූ නීංරාල කමුවානා පැවත්තා නීංකාල.
- පාත්තිරාන්කාල ඉතුළුන්කාල නීංකාල පැවත්තා නීංකාල පකිර වෙන්නාම්.
- ස්ථාන කාර්ඩ පෙන්වනා නීංකාල නීංකාල තෙරියාවිල්ල නීංකාල.
- සාකාතාරාමාන පැවත්තා නීංකාල නීංකාල.
- තුම්මල මර්තුම් මිරුමල බුදුපොතු රිස/තුණියිනාල මුක්කායුම වායෝයුම මුදුන්කාල.
- ඕනෑම මුක්මුඩ මර්තුම් තැප්පානා නීංකාල පෙන්වනා නීංකාල නීංකාල.

14 නාට්කුන්කාල ඒන්ත නොයින අරිගුරිකාල නීංකාල අරින්තිරු නීංකාල

- මර්තුවරුන්කු නොය පරවාමල මිරුප්පතරු මුක්මුඩකාල අණින්තිරුත්තාල
- පොතු සාකාතාර අතිකාරී (PHI), සාකාතාර මරුත්තුව අතිකාර (MOH), පිරාන්තිය තොරුනොය බැවානුවරු (RE) ඇශ්‍රුම්කුන්කු අරිවික්කාල.
- මුදුන්දාක අරුකිල මිරුක්කම අරාස බැවත්තියාවානා නීංකාල පරිසොතානා මෙරුකාල නීංකාල.
- නොය පරවාමල මිරුප්පතරු ඕනෑම මුක්මුඩ තැප්පානා නීංකාල පෙන්වනා නීංකාල.

斯里兰卡学生/国民和其他外国人从持续不断的电晕病毒传播高危地区返回的建议

Advices for Sri Lankan students/national and overseas visitors from high risk area of on-going Corona virus transmission

- 电晕病毒病 ( 2019-nCoV ) 是急性呼吸道感染。
- 它通过呼吸道分泌物 ( 痰液 · 呼吸道飞沫 ) 和受污染的毒气 ( 可能携带传染性物质 ( 例如衣服 · 器皿 和家具 ) 的物体或材料 ) 传播
- 电晕病毒病的症状是发烧 · 流鼻涕 · 嗳气 · 咳嗽和呼吸困难。
- 有些人有发生并发症的高风险。  
[老年人和患有慢性疾病的人 ( 肺 · 心脏 · 代谢 · 肾脏 · 肝脏或神经系统疾病 )
- 在病毒进入人体后的2天到10天出现症状。
- 感染病毒但无症状 ( 未显示任何症状 ) 的人可在出现症状前几天传播疾病。

鉴于可能会感染冠状病毒疾病 ( 2019-nCoV进入该国 ) · 从抵达斯里兰卡之日起的14天内必须遵守以下做法。

如果您在抵达时没有症状 :

- 尽可能避开公共场所 ( 节日庆典 · 聚会 · 寺庙 · 教堂 · 市场和所有其他公共集会场所 )
- 戴口罩 ( 这是个人的社会责任 · 尽量减少感染传播给其他人 ) 。
- 由高危人群远离保持尽可能
- 如果有规定 · 请留在单独的房间里
- 经常用肥皂和水或适当的酒精基洗手液进行洗手
- 不要共用餐具与家人或其他人
- 保持窗户打开 · 为房间提供良好的通风
- 遵循良好的卫生习惯
- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾/布遮盖住鼻子和嘴 · 并妥善处理
- 没有为家人或同事戴外科口罩的指示

如果您在抵达斯里兰卡后的14天内出现症状 :

- 佩戴外科口罩 · 以防止疾病传播给他人。
- 通知地区公共卫生检查员 ( PHI ) · 卫生医疗官员 ( MOH ) 或区域流行病学家 ( RE )
- 立即去最近的推荐政府医院进行健康状况评估和进一步管理。
- 建议由家庭成员或同事戴外科口罩 · 因为有症状的患者极有可能患此病。