

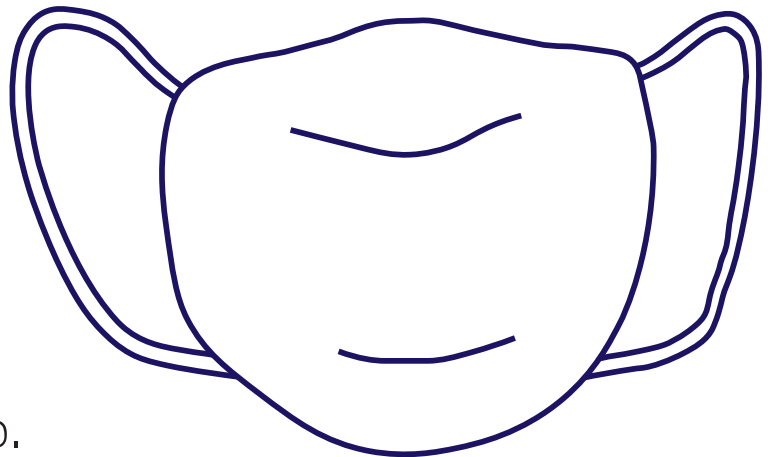


මා විසින් මුළු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුද?

ප්‍රජාව මගින් කෝවිඩ්-19 පැතිරෙන ප්‍රදේශවල එම වසංගතයෙන් ආරක්ෂාවීමට මුළු ආවරණ පැළඳීම අමතර පුරවාරක්ක උපායකි. මුළු ආවරණ නිර්දේශ සහ අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ පළාතේ ප්‍රාන්ත සහ ටෙරිටරි රජයන්හි උපදෙස් සොයාගන්න. ඔබ ප්‍රසිද්ධ ප්‍රවාහන පහසුකම් වැනි භෞතික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට දුෂ්කර ස්ථානයක සිටීම, ඔබ විසින් මුහුණු ආවරණ පැළඳීම යෝග්‍යවේ. සිටීම, ඔබ විසින් මුහුණු ආවරණ පැළඳීම යෝග්‍යවේ.

කෝවිඩ්ගේ ආකාරයට සිටීම සඳහා පහත ක්‍රම තුන අනුගමනය කරන්න:

1. ඔබගේ අත් සෝදා ගැනීම හෝ සැනිටයිස් කිරීම කරන්න
2. භෞතික දුරස්ථභාවය (මී. 1.5)
3. කෝවිඩ්ගේ ඇප එක තබා ගන්න

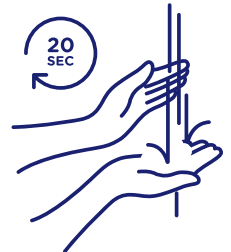


ඔබට අසනීපනම් සහ පරීක්ෂා කරවාගෙන ඇතිනම්, නිවසේ රැඳී සිටින්න.

ඔබ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමට තීරණ කර ඇතිනම්, පහත දේ වැදගත්වේ:



මුහුණු ආවරණ පැළඳීමට පෙර අත් සෝදා ගන්න.



ඔබගේ නාසය සහ කට හොඳින් වැසෙන අතර නිකටට යටින් තදවන ආකාරයට, සහ නාසයට උඩින් මුහුණේ දෙපසට තදවන ආකාරයට මුහුණු ආවරණය ඇති බවට වග බලා ගන්න.



මුහුණු ආවරණය පැළඳ සිටින අතර හෝ එය ගලවන අතර, එහි ඉදිරිපස අල්ලන්න එපා. ඔබ මුහුණු ආවරණය ඇල්ලුවහොත් හැකි විගස ඔබගේ අත් සෝදා ගැනීම හෝ සැනිටයිස් කිරීම කරන්න. මුහුණු ආවරණය ඔබගේ බෙල්ලේ එල්ලෙන ආකාරයට නොසිටින්න.



මුහුණු ආවරණය ගැලවූ විගස, ඔබගේ අත් සෝදා ගැනීම හෝ සැනිටයිස් කිරීම කරන්න.



*වරක් පමණක් භාවිතා කරන මුළු ආවරණ නැවත භාවිතා නොකළ යුතු අතර භාවිතා කළ විගස ඉවත දැමිය යුතුය.

වැදගත්: නිදන්ගත ශ්‍රවණ අසනීප ඇති අය විසින් මුළු ආවරණ පැළඳීමට පෙර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතුය.

වැඩිදුර විස්තර සඳහා www.health.gov.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.