

කෝවිඩ්-19 මර්දනයට

නව ජීවන රටාවක්



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



පොදු ප්‍රවාහන සේවය භාවිතා කරන විට



කළයුතු



- ✓ පොදු ප්‍රවාහන සේවයේ ආසන ධාරිතාව 50% ලෙස (බසය / දුම්රිය) භාවිතා කරන්න
- ✓ සෑමවිටම එකිනෙකා අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර 1 වත් පවත්වා ගන්න
- ✓ පිටිසුම් ස්ථානයේදී හැකි සෑම විටම පිරිසිදු කාරකයක් භාවිතා කොට දැන් පිරිසිදු කරන්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ අවම ගමන් මලු / භාණ්ඩ ප්‍රමාණයන් රැගෙන යන්න
- ✓ සෑමවිටම ඔබගේ ජංගම දුරකථනය / පසුම්බිය ඔබේ සාක්කුවේ / අත් බෑගයේ තබා ගන්න
- ✓ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම මුදල් හුවමාරු කිරීමකින් තොරව අදාළ නියමිත මුදලම ලබා දෙන්න
- ✓ භාවිතා කළ ටිෂු කඩදාසි සහ මුඛ ආවරණ සෑමවිටම පියන සහිත කසල බදුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න
- ✓ පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කිරීමෙන් පසු දැන් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න
- ✓ රැකියාවට හෝ අත්‍යවශ්‍ය කාරණයකට යන්නේනම්, හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ඔබ ඇවිද යන්න
- ✓ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් සේවා සැපයුම්කරුවන් විසින් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම පිරිසිදු කළ යුතුය

නොකළයුතු



- ✗ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් ඇත්නම් පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතා නොකළ යුතුයි
 - ✗ අත්‍යවශ්‍ය කාරණයකට හැර පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතා නොකළ යුතුයි
 - ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
 - ✗ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම, නිතර ස්පර්ශ වන මතුපිට පෘෂ්ඨයන් ඇල්ලීම නොකළ යුතුයි
- උදා: අත් ආධාරක, දොර

பொதுப் போக்குவரத்துச் சேவைகளை பாவிக்கும் பொழுது

கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை



- ✓ பொதுப் போக்குவரத்துச் சேவைகளை பாவிக்கும் பொழுது அவற்றினுள் ஆசனங்களில் 50 வீதத்தினை மட்டும் பாவியுங்கள்.
- ✓ எப்பொழுதும் உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையே ஆகக் குறைந்தது ஒரு மீற்றர் தூரத்தைப் பேணுங்கள்.
- ✓ இயலுமானவரை நுழைவாயிலில் கைகளை கழுவுங்கள்.
- ✓ உங்கள் முகக் கவசத்தைச் சரியான முறையில் அணியுங்கள்.
- ✓ நீங்கள் எடுத்துச்செல்லும் கைப்பைகள் அல்லது பொதிகள் போன்றவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ உங்கள் கையடக்க தொலைபேசியை அல்லது பணப்பையை எப்பொழுதும் உங்கள் கைப்பையினுள் அல்லது சட்டைப் பையினுள் வைத்திருங்கள்.
- ✓ இயலுமானவரை பணப் பரிமாற்றத்தை குறைத்து, சரியான அளவில் பணத்தை செலுத்துங்கள்.
- ✓ முகக் கவசங்களையும் ரிக் கடதாசி களையும் பாவனையின் பின் பாதுகாப்பான முறையில் மூடக்கூடிய ஒரு குப்பைத் தொட்டியினுள் அப்புறப்படுத்துங்கள்.
- ✓ பொது போக்குவரத்துச் சேவைகளில் பிரயாணம் செய்த பின் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு 20 வினாடிகளுக்காவது கழுவுங்கள்.
- ✓ உங்கள் வேலை ஸ்தலங்களுக்கு அல்லது ஒரு அத்தியாவசிய தேவைகளுக்காக செல்லும்பொழுது நடந்தே செல்லுங்கள்.
- ✓ அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புக்கள் சேவை வழங்குனரால் சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை



- ✗ தடிமன் இருமல் போன்ற நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் பொதுப் போக்குவரத்துச் சேவைகளில் பிரயாணம் செய்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ✗ அனாவசியமான பிரயாணங்களை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✗ உங்கள் வாய் மற்றும் கண்களைத் தொடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✗ இயலுமானவரை அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புக்களைத் தொடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

Combat COVID-19

With a New Style of Life



செலித சூலிர்வெ காரணம்
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



WHEN USING PUBLIC TRANSPORT



- ✓ Use public transport (bus / train) with 50% seating capacity
- ✓ Always maintain minimum 1 meter physical distance
- ✓ Use the available hand washing facilities at the entrance point
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Take minimal amount of bags / goods
- ✓ Always keep your mobile phone / purse, inside your pocket or hand-bag
- ✓ Pay the exact amount without exchanging money, at all possible occasions
- ✓ Safely dispose used tissues and masks into a closed bin
- ✓ Wash hands after using public transport with soap and water for at least for 20 seconds
- ✓ Walk to work / other necessities if it is close by
- ✓ Frequently touched surfaces should be cleaned by the service provider, at all possible occasions



- ✗ Do not use public transport, even if you have minor respiratory symptoms
- ✗ Do not travel unnecessarily
- ✗ Do not touch mouth, nose and eyes
- ✗ Do not touch, frequently touched surfaces unnecessarily
E.g. armrests, seats, doors, bars etc.

කෝවිඩ්-19 මර්දනයට

නව ජීවන රටාවක්



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



අනාවරණ හාණ්ඩ සඳහා සාප්පු යන විට

කළයුතු



- ✓ ළඟම ඇති සෙනඟ අඩුම වෙළඳසැලකට පිවිසෙන්න
- ✓ මිලදී ගැනීමට ඇති හාණ්ඩ ලැයිස්තුව කලින් සුදානම් කරගන්න
- ✓ පවුලකින් එක් අයෙකු පමණක් යන්න (උදා: තරුණ, සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයෙක්)
- ✓ නිතර බඩු ගැනීමට යාමෙන් වළකින්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ හැකි සෑම විටම වෙළඳ සැලට ඇතුළු වීමට පෙර අත් සේදීම / සනීපාරක්ෂක අත් පිරිසිදු කාරක භාවිතා කරන්න
- ✓ සෑමවිටම එකිනෙකා අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර 1 වත් පවත්වා ගන්න
- ✓ හැකි ඉක්මනින් හාණ්ඩ මිලදී ගැනීම අවසන් කරන්න
- ✓ හැකි සෑමවිටම භාවිත කරන බැංකු කාඩ්පත ඔබම යන්ත්‍රය තුළට ඇතුළු කර නැවත ඉවතට ගැනීම සිදු කරන්න
- ✓ හැකි සෑමවිටම මුදල් හුවමාරුවකින් තොරව බිල්පතේ නිශ්චිත මුදල ගෙවීම සඳහා කාසි / මුදල් නෝට්ටු ළඟ තබා ගන්න
- ✓ සෑමවිටම ඔබගේ ජංගම දුරකථනය ඔබේ සාක්කුවේ / අත් බැගයේ තබා ගන්න
- ✓ ඔබ නිවසට පැමිණි විගස දැන් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න / හැඳ සිටි ඇඳුම් සෝදා දමන්න / ඇඟ සෝදා ගන්න
- ✓ බැග් ආරක්ෂිතව ඉවතලන්න. නැවත භාවිතා කරන බැග් හොඳින් සෝදාගන්න
- ✓ මිලදී ගත් හාණ්ඩ නිසි ලෙස පිරිසිදු කරන්න. උදා: පලතුරු සහ එළවළු සේදීම
- ✓ භාවිතා කළ මුඛ ආවරණ සෑමවිටම පියන සහිත කසල බදුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න
- ✓ හැකි තරම් නිවාස වලට හාණ්ඩ බෙදාහැරීමේ / අන්තර්ජාල මගින් හාණ්ඩ සැපයීමේ සේවාවන් භාවිතා කරන්න
- ✓ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් සේවා සැපයුම්කරුවන් විසින් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම පිරිසිදු කළ යුතුය



නොකළයුතු



- ✗ අනවශ්‍ය ලෙස හාණ්ඩ මිලදී ගැනීම සිදු නොකළ යුතුයි
- ✗ අනවශ්‍ය ලෙස සාප්පු තුල රැඳී සිටීම නොකළ යුතුයි
- ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ රාක්කවල ඇති හාණ්ඩ අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් ඇත්නම් නිවසින් බැහැරට යෑම සිදු නොකළ යුතුයි
- ✗ ළමයින්, අවුරුදු 65ට වඩා වයසැති පුද්ගලයින් සහ ගර්භණී කාන්තාවන් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම හාණ්ඩ මිලදී ගැනීමට සම්බන්ධ කර ගැනීම නොකළ යුතුයි

அத்தியாவசிய பொருட்களை கொள்வனவு செய்வதற்கு செல்லும்போது

கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை



- ✓ மிக அண்மையில் உள்ள சன நெரிசல் குறைந்த கடைகளுக்கோ சந்தைகளுக்கோ செல்லுங்கள்.
- ✓ கொள்வனவு செய்ய வேண்டிய பொருட்களின் பட்டியலை ஏற்கனவே தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ குடும்பத்தில் ஒரு நபர் (ஆரோக்கியமான இளம் வயதினர்) மட்டும் செல்லுங்கள்.
- ✓ அடிக்கடி பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்ய வெளியே செல்வதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✓ உங்கள் முகக் கவசத்தை சரியான முறையில் அணியுங்கள்.
- ✓ சந்தைப்படுத்தப்படும் அல்லது விற்பனை நிலையங்களுக்குள்ளே பிரவேசிக்க முன் கைகளைக் கழுவுங்கள் அல்லது கை சுத்திகரிப்பான்களை பாவியுங்கள்.
- ✓ எப்பொழுதும் நீ உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்குமிடையே ஆக குறைந்தது ஒரு மீற்றர் தூரத்தைப் பேணுங்கள்.
- ✓ உங்கள் கொள்வனவுகளை இயன்றளவு விரைவாக முடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ பணக் கொடுக்கல் வாங்கலின் போது வங்கி அட்டைகளைப் பாவிப்பதாயின் நீங்களே அவற்றை பாவியுங்கள்.
- ✓ பணப்பரிமாற்றத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு எப்போதும் குறித்தளவு பணத்தை செலுத்துவதற்கு ஆயத்தமாக பணத்தாள்கள் அல்லது நாணயங்களை வைத்திருங்கள்.
- ✓ எப்பொழுதும் உங்கள் கையடக்கத்தொலைபேசியை உங்கள் சட்டைப் பையில் அல்லது கைப்பையில் வைத்திருங்கள்.
- ✓ வீடு திரும்பிய பின் உடனடியாக சவர்க்காரமிட்டு கைகளை 20 வினாடிகளுக்காவது கழுவிக் கொள்ளுங்கள். அணிந்திருந்த ஆடைகளை கழுவுங்கள். நீராடுங்கள்.
- ✓ கையுறைகளை பாதுகாப்பான முறையில் அப்புறப்படுத்துங்கள். மீழப் பாவிப்பதாயின் அவற்றை நன்கு கழுவுங்கள்.
- ✓ கொள்வனவு செய்த காய்கறிகள் பழங்கள் போன்றவற்றை நன்கு கழுவுங்கள்.
- ✓ முகக்கவசங்களை பாவனையின் பின் பாதுகாப்பான முறையில் குப்பைத்தொட்டி ஒன்றினுள் அப்புறப்படுத்துங்கள்.
- ✓ இயலுமானவரை வீட்டு விநியோகச் சேவைகள் மூலம் அல்லது இணையதளத்தின் மூலம் பொருட்களை கொள்வனவு செய்யுங்கள்.
- ✓ அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புக்கள் சந்தை அல்லது கடை உரிமையாளர்களால் துப்பரவு செய்யப்படல் வேண்டும்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை



- ✗ அநாவசியமான பொருட்களை கொள்வனவு செய்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ✗ அநாவசியமான முறையில் சந்தைக்குள்ளே அல்லது கடைகளுக்குள்ளே நிற்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✗ உங்கள் மூக்கு வாய் மற்றும் கண்களைத் தொடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✗ கடையிலுள்ள பொருட்களை அனாவசியமாகத் தொடவேண்டாம்.
- ✗ உங்களுக்குத் தடிமன், இருமல் போன்ற நோய் அறிகுறிகள் இருப்பின் வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்வதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✗ சிறுவர்கள், 65 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் மற்றும் கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் பொருட்களை கொள்வனவு செய்யும் வேலைகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

Combat COVID-19

With a New Style of Life



செலுத்தும் சுகாதார மையம்
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



WHEN SHOPPING FOR ESSENTIALS



- ✓ Visit the closest and least crowded outlet
- ✓ Prepare the list of essential items beforehand
- ✓ Select one person from the family to go for shopping (E.g. young, healthy person)
- ✓ Avoid frequent shopping
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Before entering the shop, wash your hands / use hand sanitizers, at all possible occasions
- ✓ Always maintain minimum of 1 meter physical distance
- ✓ Complete your shopping as soon as possible
- ✓ Insert your credit / debit cards to the machine for payments by yourself
- ✓ Keep coins / notes available to pay the exact amount of the bill, without exchanging the money
- ✓ Always keep your mobile phone inside your pocket / pouch / hand-bag
- ✓ Once you return home wash your hands with soap and water for at least 20 seconds / wash your clothes / have a bath
- ✓ Discard the bags safely or if re-usable, wash thoroughly
- ✓ Clean the shopping items properly. E.g. washing the fruits & vegetables
- ✓ Safely dispose the used masks into a closed bin
- ✓ Use home delivery services / online shopping as much as possible
- ✓ Frequently touched surfaces should be cleaned by the service provider of the shop, at all possible occasions



- ✗ Do not do panic buying
- ✗ Do not linger in the shopping center
- ✗ Do not touch nose, mouth or eyes
- ✗ Do not touch grocery items on racks unnecessarily
- ✗ If you are sick / having fever / cough / cold do not visit any grocery outlet
- ✗ Do not bring children, more than 65 years old people and pregnant women for shopping at all possible occasions

කෝවිඩ්-19 මර්දනයට

නව ජීවන රටාවක්



ජංගම වෙළෙන්දන්ගෙන් අත්‍යවශ්‍ය දේ මිලට ගන්නා විට

කළයුතු



- ✓ පවුලකින් එක් අයෙකු පමණක් යන්න (උදා: තරුණ, සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයෙක්)
- ✓ ඔබ ජංගම වෙළෙන්දන්ගෙන් බඩු ගන්නා විට ඔබේම ගමන් මල්ලක් / කුඩයක් ගෙන යන්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ සෑමවිටම එකිනෙකා අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර 1 වත් පවත්වා ගන්න
- ✓ අඩු කාලයක් තුළ භාණ්ඩ මිලදී ගන්න
- ✓ හැකි සෑමවිටම මුදල් හුවමාරුවකින් තොරව බිල්පතේ නිශ්චිත මුදල ගෙවීම සඳහා කාසි / මුදල් නෝට්ටු ළඟ තබා ගන්න
- ✓ මිලදී ගත් භාණ්ඩ නිසි ලෙස පිරිසිදු කරන්න. උදා: පලතුරු සහ එළවළු සේදීම
- ✓ ඔබ නිවසට පැමිණි විගස දැන් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න
- ✓ භාවිතා කළ මුඛ ආවරණ සෑමවිටම පියන සහිත කසල බදුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න

නොකළයුතු



- ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ සිල්ලර බඩු අත්‍යවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් තිබුණොත් නිවසින් බැහැරට යෑම සිදු නොකළ යුතුයි
- ✗ ළමයින්, අවුරුදු 65ට වඩා වයසැති පුද්ගලයින් සහ ගර්භණී කාන්තාවන් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමට සම්බන්ධ කර ගැනීම නොකළ යුතුයි

நடமாடும் விற்பனையாளர்களிடமிருந்து அத்தியாவசியப் பொருட்களை கொள்வனவு செய்யும்போது

கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை



- ✓ குடும்பத்தில் ஒருவர் (ஆரோக்கியமான இளம் வயதினர்) மட்டும் செல்லுங்கள்.
- ✓ உங்களுக்கென்ற பையை அல்லது கூடையை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- ✓ உங்கள் முகக் கவசத்தை சரியான முறையில் அணியுங்கள்.
- ✓ எப்பொழுதும் ஒரு மீட்டர் தூர இடைவெளியைப் பேணுங்கள்.
- ✓ பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்வதற்கு குறைந்த நேரத்தை செலவிடுங்கள்.
- ✓ பணப்பரிமாற்றத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு எப்போதும் குறித்தளவு பணத்தை செலுத்துவதற்கு ஆயத்தமாக பணத்தாள்கள் அல்லது நாணயங்களை வைத்திருங்கள்.
- ✓ கொள்வனவு செய்த பொருட்களை முறையாகக் கழுவுங்கள். உதாரணமாக காய்கறிகள் பழங்கள் போன்றவை.
- ✓ வீடு திரும்பியவுடன் ஆகக்குறைந்தது 20 வினாடிகளுக்காவது கைகளை சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுங்கள்.
- ✓ பாவித்து முகக்கவசங்களை பாதுகாப்பான முறையில் மூடக்கூடிய குப்பைத்தொட்டி ஒன்றினுள் அப்புறப்படுத்துங்கள்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை



- ✗ உங்கள் மூக்கு வாய் மற்றும் கண்களைத் தொடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✗ மளிகை பொருட்களை அநாவசியமாகத் தொடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✗ தடிமன், இருமல் போன்ற நோய் அறிகுறிகள் இருப்பின் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்வதற்கு வெளியே செல்ல வேண்டாம்.
- ✗ சிறுவர்கள், 65 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் மற்றும் கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்வதில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

Combat COVID-19

With a New Style of Life



செலுத்தும் சுகாதார மருத்துவப் பணிப்பகுதி
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



WHEN BUYING ESSENTIALS FROM MOBILE VENDORS



- ✓ Select one person from the family to go for shopping (E.g. young, healthy person)
- ✓ Take your own bag / basket to buy things
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Always maintain minimum of 1 meter physical distance
- ✓ Spend minimum time to buy things
- ✓ Keep coins / notes available to pay the exact amount of the bill, without exchanging the money
- ✓ Clean the shopping items properly. E.g. washing fruits & vegetables
- ✓ As soon as you return home wash your hands with soap and water for at least 20 seconds
- ✓ Safely discard the used masks into a closed bin



- ✗ Do not touch nose, mouth or eyes
- ✗ Do not touch grocery items unnecessarily
- ✗ Do not go out to buy from mobile vendors if you have any of the respiratory symptoms
- ✗ Do not involve children, more than 65 years old people and pregnant women for buying processes at all possible occasions

කෝවිඩ්-19 මර්දනයට

නව ජීවන රටාවක්



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



විදුලි සෝපාන භාවිතා කරන විට

කළයුතු



- ✓ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම තරප්පු පෙළ භාවිතා කරන්න
- ✓ බොත්තම් එබීම සඳහා ඔබේ වැලමිට / ටිෂු කඩදාසියක් / ට්‍රැන්සික් එකක් භාවිතා කරන්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ සෑම විටම විදුලි සෝපානය තුළ පුද්ගලයින් අඩු අවස්ථාවල පමණක් සෝපානය භාවිතා කරන්න. නැතිනම් ඊළඟ වාරය එනතෙක් ඉවසන්න
- ✓ භාවිතා කළ ටිෂු කඩදාසි / ට්‍රැන්සික් සෑමවිටම පියන සහිත කසල බදුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න
- ✓ විදුලි සෝපානය භාවිතා කළ පසු දැත් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න
- ✓ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් සේවා සැපයුම්කරුවන් විසින් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම පිරිසිදු කළ යුතුය

නොකළයුතු



- ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ ඔබේ මුඛ ආවරණය ඇල්ලීම සිදු නොකළ යුතුයි

மின் உயர்த்திகளை பாவிக்கும் போது

கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை



- ✓ எப்பொழுதும் படிக்கட்டுகளைப் பாவிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ✓ உயர்த்தியின் பொத்தான்களை அழுத்தும்போது உங்கள் முழங்கையை அல்லது ரிசுக் கடதாசியை அல்லது பல்குத்தியொன்றினைப் பாவிக்கவும்.
- ✓ உங்கள் முகக் கவசத்தை சரியான முறையில் அணியுங்கள்.
- ✓ எப்பொழுதும் மின் உயர்த்தி பாவிக்கும் நபர்களின் எண்ணிக்கை குறைவான நேரங்களில் அதனை பாவிக்க முற்படுங்கள் அல்லது உங்கள் வாய்ப்பு வரும் வரை காத்திருங்கள்.
- ✓ எப்பொழுதும் பாவித்த முகக் கவசம், ரிசுக் கடதாசி அல்லது பல் குத்தி போன்றவற்றை பாதுகாப்பான முறையில் முடக்கூடிய குப்பைத்தொட்டி ஒன்றினுள் அப்புறப்படுத்துங்கள்.
- ✓ மின் உயர்த்தியைப் பாவித்த பின் உங்கள் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு ஆகக் குறைந்தது 20 வினாடிகளுக்காவது கழுவுங்கள்.
- ✓ அடிக்கடி தொடர்புடும் மேற்பரப்புகள் சேவை வழங்குனரால் அடிக்கடி துப்பரவு செய்யப்பட வேண்டும்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை



- ✗ உங்கள் முக்கு வாய் மற்றும் கண்களைத் தொடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✗ உங்கள் முகக் கவசத்தை தொடவேண்டாம்

Combat COVID-19

With a New Style of Life



செலுத்தும் சூலம் காரணமாக
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



WHEN USING LIFTS

DO'S



- ✓ Use staircase at all possible occasions
- ✓ Use your elbow / tissue / a toothpick to press the buttons
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Always use the lift when not crowded. Have patience till the next turn
- ✓ Safely discard the used masks, tissues / toothpicks into a closed bin
- ✓ Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds after using the lift
- ✓ Frequently touched surfaces should be cleaned by the service provider, at all possible occasions



DON'TS



- ✗ Do not touch nose, mouth or eyes
- ✗ Do not touch your mask

නිවසේ සිටින ඔබ

කළයුතු



- ✓ හැකි සෑමවිටම නිවසේම රැඳී සිටින්න
- ✓ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්ත්වයක් පවතී නම් නිවසේම රැඳී සිටින්න.
නිවසේ අන් අයගෙන් ද වෙන්ව සිටින්න. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න
- ✓ හැකි සෑම විටකම හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන සේ නිවසේ ජනේල සහ දොර විවෘතව තබන්න
- ✓ වයස්ගත සහ නිදන්ගත රෝග සහිත පවුලේ සාමාජිකයන් පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමුකරන්න
- ✓ සෞඛ්‍ය සේවා සහ අනෙකුත් සහාය සඳහා වූ ජාතික හා ප්‍රාදේශීය සංවිධාන / නිලධාරීන්ගේ වැදගත් දුරකථන අංක ලැයිස්තුවක් සාදාගන්න
- ✓ නිවසින් පිටවන විට ඔබ රැගෙන යන භාණ්ඩ ප්‍රමාණය අවම කරන්න
- ✓ ඔබ නිවසට නැවත පැමිණි විට,
 - ✓ නිවසට ඇතුල් වීමට පෙර හෝ ඇතුල් වූ විගස, දැන් වල සබන් හා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න / ඇඳ සිටි ඇඳුම් සෝදා දමන්න / ඇඟ සෝදා ගන්න
 - ✓ ඔබ පිටතට ගෙනගිය අත්බැගය සහ වෙනත් බඩු බාහිරාදිය නිවස තුළ, දොරටුව අසල තබා ඇති පෙට්ටියක් තුළ තබන්න
 - ✓ ඔබේ ජංගම දුරකථනය විෂබීජ නාශකයක් යොදා පිරිසිදු කරන්න

නොකළයුතු



- ✗ අත්‍යවශ්‍ය කරුණකට හැර නිවසින් බැහැර වීම නොකළ යුතුයි.
- ✗ අසල්වැසි නිවෙස් වලට යාම / අනවශ්‍ය ඒකරාශී වීම් නොකළ යුතුයි

வீட்டிலுள்ளபோது

கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை



- ✓ இயலுமானவரை வீட்டிலேயே இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ✓ உங்களுக்கு தடிமன் போன்ற நோய் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் வீட்டினுள்ளேயே இருங்கள். வீட்டிலுள்ள ஏனையோரிடமிருந்து விலகி இருங்கள். மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.
- ✓ வீட்டினுள் காற்றோட்டத்தை கூட்டுவதற்கு கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து வைப்பது உங்களுக்கு உகந்தம்.
- ✓ வயோதிபர்களைப் பற்றியும் நாட்பட்ட தொற்றா நோய்கள் உள்ளவர்களைப் பற்றியும் கூடிய அவதானம் செலுத்துங்கள்.
- ✓ சுகாதார மற்றும் தேசிய அல்லது பிராந்திய ரீதியான ஆதாரமளிக்கும் முக்கிய நிறுவனங்களின் தொலைபேசி இலக்கங்களைப் பட்டியல் படுத்தி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✓ வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்லும் போதும் குறைந்தளவு பொருட்களை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- ✓ வீடு திரும்பிய பின் உடனடியாக சவர்க்காரமிட்டு கைகளை 20 வினாடிகளுக்காவது கழுவிக்கொள்ளுங்கள். அணிந்திருந்த ஆடைகளை கழுவுங்கள். நீராடுங்கள்.
- ✓ உங்கள் கைப்பையை ஒரு பெட்டியினுள் வைத்து வீட்டின் நுழைவாயிலுக்கு அண்மையில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✓ உங்கள் கையடக்கத் தொலைபேசியை துப்பரவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை



- ✗ அநாவசியமற்ற பயணங்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✗ உங்கள் அயலவர்களை சந்திக்கச் செல்வது தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✗ கூட்டமாகக் கூடுவது தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

Combat COVID-19

With a New Style of Life



செலுத்தும் சூலம் காரணமாக
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



AT HOUSEHOLD

DO'S



- ✓ Stay home at all possible occasions
- ✓ Stay home, if you have any respiratory symptoms.
Maintain physical distance from others at home and seek prompt medical advice
- ✓ Keep the doors and windows open for good ventilation at all possible occasions
- ✓ Have extra care on elderly and family members with chronic diseases
- ✓ Make a list of important contact numbers of national and local organizations / officials for health care, resources and support
- ✓ When you leave home take minimum number of items with you
- ✓ When you return back,
 - ✓ Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds or sanitize your hands before entering or as soon as you enter the house / wash your clothes / have a bath
 - ✓ Keep your hand bag and other belongings taken out, in a box inside the house closer to the entrance
 - ✓ Wipe / clean your mobile phone



DON'TS



- ✗ Do not travel unnecessarily
- ✗ Do not visit neighbors and avoid any gathering

කෝවිඩ්-19 මර්දනයට

නව ජීවන රටාවක්



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணிப்பகுதி
Health Promotion Bureau



ඔබ සේවා ස්ථානයේ සිටින විට

කළයුතු



- ✓ කෝවිඩ්-19 රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා සැලැස්මක් සකස් කරන්න
- ✓ රැකියා ස්ථානයට ඇතුළු වීමට පෙර දැන් වල සබන් හා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදා ගන්න
- ✓ රැකියා ස්ථානයේ රැඳී සිටින අතරතුර, හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම නිරන්තරයෙන් ඔබේ දැන් සබන් යොදා සෝදා ගන්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ සෑමවිටම එකිනෙකා අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර 1 වත් පවත්වා ගන්න
- ✓ ඔබේ කැස්ස හෝ කිවිසුම් වැලඹීමට ඇතුළත පැත්තෙන් හෝ ටිෂු කඩදාසියකින් ආවරණය කරගන්න
- ✓ හැකි සෑමවිටම සේවා ස්ථානය හා නිරන්තරයෙන් ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් විෂබීජ නාශක යොදා නිතර පිරිසිදු කරන්න
- ✓ දොරවල් ස්පර්ශ නොවන අයුරින් විවෘත කිරීමට උත්සාහ ගන්න (උදා: ශරීරය භාවිතා කිරීම)
- ✓ වායුසමනය කර නොමැති නම් දොරවල් විවෘතවම තබන්න
- ✓ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම නිවසේ සිට වැඩ කිරීමට දිරිගන්වන්න
- ✓ සේවා මුරයක් සඳහා සහභාගී වන සේවක පිරිස සීමා කරන්න (උදා: රජයේ උපදෙස් පරිදි මුළු සේවක පිරිසෙන් 1/3 ක් හෝ සේවා ස්ථානයේ ධාරිතාවෙන් 50% වශයෙන්)
- ✓ සන්නිවේදන තාක්ෂණික ක්‍රම භාවිතයෙන් රැස්වීම් පැවැත්වීම සිදුකරන්න
- ✓ දිවා ආහාරය සහ තේ සඳහා ලබාදෙන විවේකය කණ්ඩායම් වශයෙන් ලබාදෙන්න
- ✓ රැකියා ස්ථානයේදී ඔබේම කෝප්පයක් / වීදුරුවක් සහ පිභානක් භාවිතා කරන්න
- ✓ කෝවිඩ්-19 රෝගය පාලනය කිරීම සඳහා වූ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ හා සිහිකැඳවීම් සඳහා අභ්‍යන්තර සන්නිවේදන ක්‍රම භාවිතා කරන්න
- ✓ භාවිත කළ මුඛ ආවරණ සෑමවිටම පියන සහිත කසල බදුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න
- ✓ රැකියා ස්ථානයෙන් පිටවීමට පෙරද දැන් වල සබන් හා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න
- ✓ වැඩ අවසන් වූ වහාම හැකි ඉක්මනින් ගෙදර යන්න

නොකළයුතු



- ✗ ආචාර කිරීමේදී අතට අත දීමෙන් හා වැළඳගැනීම් නොකළ යුතුයි
- ✗ හැකි සෑමවිටම නිතර ස්පර්ශ වන මතුපිට පෘෂ්ඨයන් ඇල්ලීම නොකළ යුතුයි
උදා: අත් ආධාරක, දොර
- ✗ කෝප්ප , පිභාන සහ පෑන් වැනි දෑ පොදුවේ භාවිතා කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් ඇත්නම් රැකියා ස්ථානයට පැමිණීම සිදු නොකළ යුතුයි
- ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි

நீங்கள் பணிபுரியும் இடத்தில்



கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை



- ✓ கோவில் 19 தொற்று பரவுவதைத் தடுக்கும் முகமாக தயார்நிலைத் திட்டம் ஒன்றை தயார் செய்யுங்கள்.
- ✓ நீங்கள் பணிபுரியும் இடத்தினுள் நுழைய முன் உங்கள் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு 20 நொடிகளுக்கு நன்கு கழுவுங்கள்.
- ✓ வேலை செய்யும் நேரத்தில் அடிக்கடி உங்கள் கைகளை கழுவுங்கள்.
- ✓ முகக் கவசத்தை சரியான முறையில் அணிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ✓ நீங்கள் இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது உங்கள் முழங்கையின் உட்புறத்தினால் அல்லது ரிசுக் கடதாசியால் மூடிக்கொள்ளுங்கள்.
- ✓ இப்போதும் ஒரு மீற்றர் தூரத்தினை பேணிக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ அலுவலக தளபாடங்களின் மேற்பரப்புகள், அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புக்கள் போன்றவற்றை அடிக்கடி தொற்று நீக்கிகளைப் பாவித்து சுத்தப்படுத்தவும்.
- ✓ கதவு போன்றவற்றைத் திறந்து மூடும்போது கைகளால் தொடுவதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✓ காற்றுப் பதனிகள் (Air conditioner) இல்லாத அறைகளில் யன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ வீட்டில் இருந்தபடியே அலுவலக வேலைகளைச் செய்வதற்கு ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- ✓ அலுவலகங்களில் அல்லது பணிபுரியும் இடங்களில் வழக்கமாக பணிபுரிவோரின் 1/3 அல்லது 50 வீதம் மட்டும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வேலையில் ஈடுபடுமாறு ஆயத்தப்படுத்துதல்.
- ✓ அலுவலக கூட்டங்களை நடத்தும் போது தொலைத் தொடர்பு சாதனங்கள் மூலம் நடாத்துதல்.
- ✓ தேநீர் மற்றும் மதிய உணவு வேளைகளில் அனைவரும் ஒன்று கூடுவதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✓ ஒவ்வொரு நபரும் பாவிக்கும் கோப்பை அல்லது தட்டு போன்றவற்றை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ அலுவலக தொடர்பாடல் சாதனங்கள் மூலம் அடிக்கடி உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பான செயல் முறைகள் பற்றி அறிவுறுத்தல்களை வழங்குங்கள்.
- ✓ முகக் கவசங்களை பாவனையின் பின் பாதுகாப்பான முறையில் மூடக்கூடிய குப்பைத்தொட்டியில் அப்புறப்படுத்துங்கள்.
- ✓ பணிபுரியுமிடத்திலிருந்து அல்லது அலுவலகத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்கு முன் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு 20 வினாடிகளுக்காவது நன்கு கழுவுங்கள்.
- ✓ இயலுமானவரை உடனடியாக வீடு திரும்புங்கள்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை



- ✗ ஒருவரையொருவர் தழுவிக்கொள்வதையோ கைகுலுக்குவதையோ தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✗ அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புக்களைத் தொடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். (உ.ம். படிக்கட்டுகளின் கைப்பிடிகள், கதவுப் பிடிகள்)
- ✗ பேனாக்கள் , தட்டுகள் , கோப்பைகள் போன்றவற்றை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.
- ✗ உங்களுக்குத் தடிமன் இருமல் போன்ற நோய் அறிகுறிகள் இருப்பின் , நீங்கள் பணிபுரியும் இடத்திற்குச் செல்வதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✗ வாய் மூக்கு மற்றும் கண்கள் போன்ற பகுதிகளைத் தொடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

Combat COVID-19

With a New Style of Life



செலிவான உயிர்வாழ்வு
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



WHEN YOU ARE AT WORK-PLACE

DO'S



- ✓ Make a preparedness plan to avoid the spread of COVID-19
- ✓ Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds before entering the work-place
- ✓ Wash your hands frequently during working hours, at all possible occasions
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Cover your cough / sneeze from the inner side of your elbow or a disposable tissue
- ✓ Always maintain at least 1 meter physical distance
- ✓ Frequently clean and disinfect the working area and frequently touched surfaces
- ✓ Promote non-touch techniques to open doors (E.g. using the body etc.)
- ✓ Keep the doors open in non-A/C areas
- ✓ Encourage work from home at all possible occasions
- ✓ Allow only limited number of workers per a session (E.g. 1/3 or 50% of the capacity as directed by the government instructions on roster basis)
- ✓ Conduct the meetings using telecommunication technologies
- ✓ Arrange lunch / tea breaks in separate sessions
- ✓ Use your own cup / glass and plate at work-place
- ✓ Use internal communication systems to give reminders on health and safe practices to prevent COVID-19
- ✓ Safely dispose the used masks into a closed bin
- ✓ Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds before leaving the work-place
- ✓ Go back home as soon as you finish work



DON'TS



- ✗ Do not shake hands or hug
- ✗ Do not touch commonly touched surface areas at all possible occasions (E.g. railings, doorknobs, etc.)
- ✗ Do not share cups, plates & pens etc.
- ✗ Do not visit the work-place, if you have any of the respiratory symptoms
- ✗ Do not touch mouth, nose or eyes