



Coronavirus (COVID 19) හි අවදානම අඩු කර ගනිමු

- සබන් යොදා ගලා යන ජලයෙන් ඔබේ දෑත් නිතර අවම වශයෙන් තත්පර 20ක් සෝදන්න. කඩදාසි අත් පිස්නාවකින් හෝ හෑන්ඩ් ඩ්‍රයර් එකකින් ඔබේ දෑත් වියළා ගන්න.
- ඔබේ ඇස්, නාසය හෝ මුඛය නොඅල්ලන්න.
- ඔබ කසින විට හෝ කිවිසුම් හරින විට ඔබේ නාසය හා මුඛය ටිෂූ කඩදාසියකින් වසා ගන්න. ඔබට ටිෂූ කඩදාසියක් නොමැති නම්, ඔබේ කැස්ස හෝ කිවිසුම ඔබේ අතේ ඉහළ කොටස හෝ වැලමිට මගින් ආවරණය කර ගන්න.
- ඔබට කිසියම් රෝගී බවක් දැනේ නම් නිවසට වී සිටින්න. ඔබ කිසියම් ඖෂධ වර්ගයක් ලබා ගන්නේ නම් ඔබට ප්‍රමාණවත් තරම් ඖෂධ නිබන්දන බවට වග බලා ගන්න.
- ඔබට ඥාණ සහාය අවශ්‍ය නම් ඔබේ ඥාණවරයා හෝ **1800 675 398** හදිසි ඇමතුම් අංකයට කථා කරන්න. ඔබට කිරීමට අවශ්‍ය දේ පවසන්න.
- ඥාණ සම්පන්න පුරුදු අඛණ්ඩව සිදු කර ගෙන යන්න: චක්‍රාභරණය කරන්න, ජලය පානය කරන්න, හොඳ නින්දක් ලබා ගන්න.
- ඔබ නිරෝගී නම් මුඛ වැස්මක් පැළඳීම අවශ්‍ය නොවේ.
- ජර්නිගනය 60% ට වඩා වැඩි ඇල්කොහොල් සහිත ඇල්කොහොල්වලින් සකස් කළ දෑත් පිරිසිදු කරන ද්‍රව්‍ය භාවිතයක් මිලට ගන්න.



වැඩිදුර කරුණු සොයා ගන්න
www.coronavirus.vic.gov.au/sinhalese

ඔබට කිසියම් ගැටළුවක් ඇත්නම්, **coronavirus හදිසි ඇමතුම් අංකය වන 1800 675 398 අමතන්න. (පැය 24 පුරා)**
ඔබට භාෂා පරිවර්තකයෙකු අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර **131 450** ඔස්සේ TIS National අමතන්න.
හදිසි අවස්ථා සඳහා පමණක් බිංදු තුන (000) අමතන්න.

