



කොරෝනා වෛරසයේ (coronavirus) පැතිරීම මන්දගාමී කිරීම

ඔබ නිවසේ රැඳී සිටිය යුතුම වේ. එයින් ජීවිත සුරැකෙනු ඇත.

- සබන් යොදා ගලා යන ජලයෙන් ඔබේ දෑත් නිතර අඩු වශයෙන් තත්පර 20ක් සෝදන්න. කඩදාසි අත් පිස්නාවකින් හෝ හැන්ඩ් ඩ්‍රයර් එකකින් ඔබේ දෑත් වියලා ගන්න.
- ඔබේ ඇස්, නාසය හෝ මුඛය නොඅල්ලන්න.
- ඔබ කසින විට හෝ කිවිසුම් හරින විට ඔබේ නාසය හෝ මුඛය ටිඹු කඩදාසියකින් වසා ගන්න. ඔබට ටිඹු කඩදාසියක් නොමැති නම්, ඔබේ කැස්ස හෝ කිවිසුම ඔබේ ඉහළ අතේ ඉහළ කොටස හෝ වැලමිට මඟින් ආවරණය කර ගන්න.
- ඔබට වෛද්‍ය සහාය අවශ්‍ය නම් ඔබේ වෛද්‍යවරයා හෝ **1800 675 398** හොට්ලයින් අංකයට කථා කරන්න. ඔබට කිරීමට අවශ්‍ය දේ පවසන්න.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුදු අඛණ්ඩව සිදු කර ගෙන යන්න: ව්‍යායාම කරන්න, ජලය පානය කරන්න, හොඳ නින්දක් ලබා ගන්න.
- 60% ට වඩා වැඩි ඇල්කොහොල් සහිත අත් පිරිසිදුකරන ඇල්කොහොල්වලින් සකස් කළ දෑත් පිරිසිදු කරන ද්‍රාවණයක් මිලට ගන්න.



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

ඔබට කිසියම් ගැටළුවක් ඇත්නම්, **coronavirus හොට්ලයින් 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.

ඔබට සුදුසු ආකාරයකින් මෙම ප්‍රකාශනය ලබා ගැනීමට COVID-19@dhhs.vic.gov.au යන ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න
Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, March 2020. (2001628_v1)
Slowing the spread of coronavirus (COVID-19) - Sinhalese

