COVID-19

මුව ආවරණයක් පැළඳීම මගින් කෝවිඩ්-19 පැතිරීම නැවැත්වීමට උපකාරවේ.

පහත අවස්ථාවල මුව අවරණයක් පළඳින්නඃ

- අනෙක් අයගෙන් මීටර් 1.5 කට වැඩිදුරකින් සිටිය නොහැකිනම්
- ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇති අතර පරීක්ෂාකර ගැනීමට යන්නේනම්
- වෙනත් අයෙකු සමඟ එකම කාමරයේ හුදෙකලාවී සිටීනම්.

ඔබ විසින් මුව ආවරණය පැළඳිය යුත්තේ මේ ආකාරයටය.

පළමු පියවර

ඔබ මුව ආවරණය පැළඳීමට පෙර තත්පර 20 ක් සබන් හෝ මධ්‍යසාර පදනම්වූ අත් සෝදනයකින් ඔබගේ අත් සෝදා ගන්න. ඔබගේ අත් සෝදා ගැනීම මගින් ඔබගේ අත්වල ඇති විෂබීජ ඔබගේ මුව ආවරණයට සහ මුහුණට යාම නවතී.

දෙවන පියවර

මුව ආවරණය හරි අතට පළඳින අතර ඔබගේ නාසය, මුහුණ සහ නිකට වැසෙන ආකාරයට ඇති බවට වග බලා ගන්න.

මෙම පහසු පියවර මගින් ඔබගේම මුව ආවරණයක් නිවසේදී පිළියෙල කරගත හැකිය.

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx

තුන්වන පියවර

ඔබගේ මුව ආවරණය පැළඳි පසු නැවත ඔබගේ අත් සෝදා ගන්න

NSW GOVERNMENT

COVID-19

මුව ආවරණයක් පැළඳීම මගින් කෝවිඩ්-19 පැතිරීම නැවැත්වීමට උපකාරවේ.

හතරවන පියවර

ඔබ මුව ආවරණය ඉවත් කරන විට එහි ඉදිරිපස ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.

ගැලවූ මුව ආවරණය කෙළින්ම කසළ බඳුනට දමන්න.

මුව ආවරණය රෙදිවලින් සෑදූ එකක්නම්, කෙළින්ම ප්ලාස්ටික් බෑගයක දමා, නැවත පැළඳීමට පෙර සෝදා ගන්න.

ඔබ පිටතට යනවිට එක් මුව ආවරණයකට වඩා රැගෙන යාම යෝග්යවේ. ඔබගේ අමතර මුව ආවරණය ප්ලාස්ටික් බෑගයක බහා තබා ගන්න.

පස්වන අදියර

ඔබගේ මුව ආවරණය ගැලවීමෙන් පසු නැවත තත්පර 20 ක් සබන් හෝ මධ්‍යසාර පදනම්වූ අත් සෝදනයකින් ඔබගේ අත් සෝදා ගන්න.

මුව ආවරණයක් පැළඳීම මගින් පමණක් ඔබව කෝවිඩ්-19 ආසාදනයවීමෙන් වළක්වා නොගන්නා බවට මතක තබා ගන්න. අනෙක් අයගෙන් මීටර් 1.5 ක් දුරින් සිටීම සහ ඔබගේ අත් නිතිපතා සෝදා ගැනීම ඔබව ආරක්ෂාකාරීව තබා ගැනීමට ඇති හොඳම ක්‍රමවේ.

© NSW Health August 2020. SHPN (HP NSW) 200503