අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩ නිවසේදීම විෂබීජහරණය කරගන්නේ කෙසේද?

V 1.0 30/05/2020

සාමාන්‍යයෙන් අපට මෙතෙක් එදිනෙදා භාණ්ඩ හෝ වෙනත් විශේෂ භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමේදී සහ ඒවා නිවසට රැගෙන ඒමේදී විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වීමට අවශ්‍ය වූයේ නැත.

කෙසේ වුවත් COVID-19 තත්ත්වය ඒ සියල්ල වෙනස් කර තිබේ.

පවතින තත්ත්වය හමුවේ, අප මිලදීගත් භාණ්ඩ නිවසට රැගෙන ඒමේදී ඒවා සමග නිවසට විෂබීජ පැමිණීමේ ඉඩකඩ පාලනය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණක් වී ඇත.

ඒ සඳහා මගපෙන්වීමක් ලෙස, ඔබ මිලදීගන්නා භාණ්ඩ සහ ඒවා බහා ඇති ඇසුරුම් ආදිය නිවස තුළට රැගෙන ඒමට පෙර විෂබීජහරණය කරන ආකාරය ඇතුළුව, COVID-19 රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සම්බන්ධ වැදගත් උපදෙස් මාලාවක් මීට ඇතුළත් කර තිබේ.

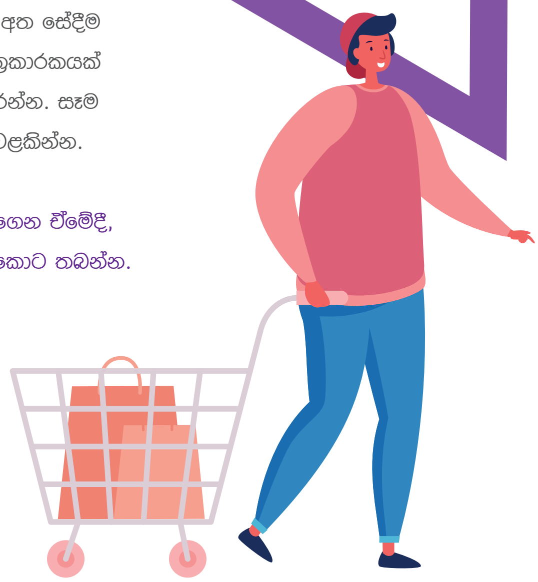
භාණ්ඩ මිලදීගැනීමට යාමේදී අනුගමනය කළ යුතු සාමාන්‍ය පුරුදු

- අලෙවිසැල් වෙත යාම හැකි තාක් සීමා කරන්න. සමාජ දුරස්ථකරණ සීමාවන් අනුගමනය කරන්න. අන් අය සමග සම්බන්ධ වීම අවම කරන්න.

- භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමේදී පාවිච්චි කරන ට්‍රොලි සහ භාණ්ඩ සඳහා මුදල් ගෙවන ස්ථාන යනාදිය සාමාන්‍යයෙන් වැඩියෙන්ම ස්පර්ශ කිරීමට ලක්වන ස්ථාන වේ. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ඔබ තෝරාගන්නා ට්‍රොලියේ හැඬලය විෂබීජහරණය කර පාවිච්චි කරන්න.

- සාප්පු සවාරියේ යෙදීමට පෙර හා පසු සබන් හා ජලය යොදා තත්පර 20 ක් අත සේදීම හෝ ඇල්කොහොල් සහිත පවිත්‍රකාරකයක් මගින් දෑත් පිරිසිදු කිරීම සිදුකරන්න. සෑම විටම මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.

- මිලදීගන්නා භාණ්ඩ නිවසට රැගෙන ඒමේදී, ඒවා පවිත්‍ර භාණ්ඩ වලින් වෙන්කොට තබන්න.



නව කොරෝනා වෛරසය විවිධ මතුපිටවල සජීවීව පවතින කාලසීමාවන්

- කඩදාසි - විනාඩි 30 ක් දක්වා
- ටිෂූ කඩදාසි - විනාඩි 30 ක් දක්වා
- ලී - දිනක් දක්වා
- ඇඳුම් පැළඳුම් - දිනක් දක්වා
- වීදුරු - දින 2 ක් දක්වා
- මුදල් නෝට්ටු - දින 2 ක් දක්වා
- මළ නොබැඳෙන වානේ - දින 4 ක් දක්වා
- ප්ලාස්ටික් - දින 4 ක් දක්වා
- මුඛ ආවරණයක ඇතුළත ස්ථරය - දින 4 ක් දක්වා
- මුඛ ආවරණයක පිටත ස්ථරය - දින 7 ක් දක්වා

මූලාශ්‍රය: ‘Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions’ යන මාතෘකාව යටතේ පර්යේෂණ පත්‍රිකාවක් ලෙස The Lancet Microbe හි පළකරන ලද ලිපියක් ඇසුරිනි.

නැවුම් එළවලු හා පලතුරු

- නිවසට රැගෙන එන නැවුම් එළවලු හා පලතුරු, පැය 4 ත් 5 ත් අතර කාලයක් නිවසින් පිටත තබන්න. ගරාජය හෝ ලොබියට ඇතුළු වන ස්ථානය වැනි ස්ථාන මේ සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ.
- ඉන්පසු පොලිතින් බෑග් හෝ වෙනත් ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය ඉවත් කර, එළවලු හා පලතුරු පමණක් නිවස තුළට රැගෙන යන්න. මෙම බෑග් හා ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය හැකි ඉක්මනින්, සුරක්ෂිත ලෙස කසළ බඳුන් තුළට දමන්න.
- එළවලු සහ පලතුරු ගලායන ජලයෙන් විනාඩි කිහිපයක් සෝදන්න. අවශ්‍ය නම් බේකින් සෝඩා ස්වල්පයක් හෝ පොටෑසියම් පර්මැංගනේට් බින්දු කිහිපයක් මිශ්‍රකළ ජලයේ ගිල්වා තැබීමද කළ හැක.
- එළවලු හා පලතුරු වලට කිසි විටෙකත් විෂබීජ නාශක ද්‍රව්‍ය හෝ බ්ලීච් ආදිය යෙදීමෙන් වළකින්න.

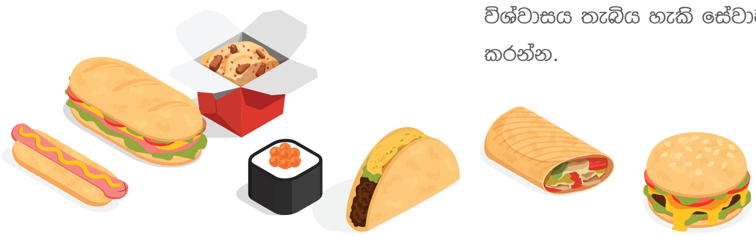
කිරි හා ශීත කළ ආහාර

- පිටත ආවරණයක් තිබේ නම් එය ගලවා සුරක්ෂිත ලෙස බැහැර කර, ඇතුළත කවරය සමගින් නිෂ්පාදනය ශීතකරණයේ තබන්න.

- ජලය ඇතුළු නොවන කවරයක් ඇත්නම් සබන් සහ ජලය යොදා ඉක්මනින් සෝදා ඉන් අනතුරුව ශීතකරණයේ දමන්න.
- අනෙකුත් අවස්ථා වලදී භාණ්ඩ අලුත් බෑගයක දමා ශීතකරණයේ තබන්න (මස් ආදිය). මේවා ආහාරය සඳහා සකස් කිරීමේදී හොඳින් පිසිය යුතු අතර, ආහාර පිසින පුද්ගලයා පිසීමට පෙර හා පසු සබන් හා ජලය යොදා හොඳින් අත් සෝදාගත යුතුය.

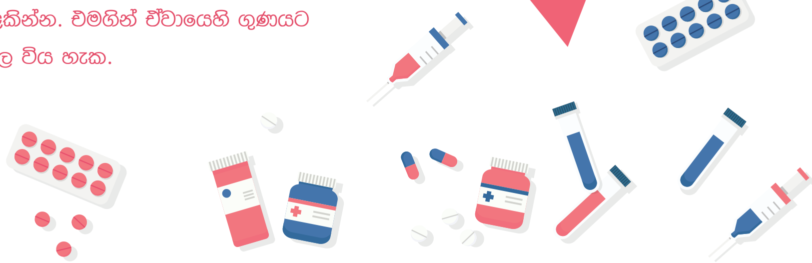
පිටතින් රැගෙන එන පිසූ ආහාර

- ආහාර හොඳින් පිස ඇත්නම් ඒවායෙහි විෂබීජ ඉතිරි නොවේ. කෙසේ වෙතත් ඔබට ඒ සම්බන්ධයෙන් සැකයක් පැවතීමට ඉඩ ඇත.
- එම නිසා මෙම කාලය තුළ නිවසේ පිසින ලද ආහාර පමණක් ආහාරයට ගැනීම සුදුසුය.
- එහෙත් වෙනත් විසඳුමක් නොමැති අවස්ථා වලදී, ආරක්ෂාවට මුල්තැන දී ආහාර පිසීම හා ගෙනැවිත් භාරදීම සිදුකරන බවට විශ්වාසය තැබිය හැකි සේවාවක් භාවිතා කරන්න.
- ආහාර ලැබුණු විට පිටත දවටන හා ඇසුරුම් ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න.
- ආහාර නිවී ඇත්නම් සෙල්සියස් අංශක 60 කට රත්කර ගැනීම සුදුසුය.



ඖෂධ වර්ග

- ඖෂධ ඒවායේ ඇසුරුමෙහිම තබා, වැසිය හැකි පෙට්ටියක බහා කාමර උෂ්ණත්වයේ තබන්න. කීප දෙනෙකු විසින් මෙම ඖෂධ ස්පර්ශ කර තිබීමට ඉඩ ඇති නිසා ඒවා වහාම එළියට ගෙන ස්පර්ශ කිරීම නුසුදුය.
- ඖෂධ සෘජුව හිරු එළියට නිරාවරණය කිරීමෙන් වළකින්න. එමගින් ඒවායෙහි ගුණයට බලපෑම් එල්ල විය හැක.



ඇඳුම් හා සපත්තු

- එළිමහනේ ඇවිදින විට ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ කෙළ හෝ වෙනත් විෂබීජකාරක ද්‍රව්‍යයක් ඔබේ සපත්තු වලට පෑගී තිබීමට ඉඩ තිබේ. එම නිසා පිටතට පැළඳි සපත්තු නිවස තුළට රැගෙන ඒමෙන් වළකින්න.
- අලුතින් මිලදීගන්නා ඇඳුම් හා සපත්තු නිවසෙන් පිටත ගරාජය හෝ බැල්කනිය වැනි ස්ථානයක පැය 48 ක කාලයක් තබන්න. ඒවා භාවිතයට පෙර හොඳින් සෝදා, හිරු එළියට යොමු කිරීම වඩාත් සුදුසුය.

තැපෑලෙන් හෝ කුරියර් සේවා වලින් ලැබෙන ලිපි හා පාර්සල් ආදිය

- තැපෑලෙන් හෝ කුරියර් සේවා වලින් ලැබෙන ලිපි හා පාර්සල් ආදිය විවෘත කිරීමට පෙර හිරු එළියට නිරාවරණය වන පරිදි තැබිය යුතුය. කඩදාසි නම් පැය 3 ත් 4 ත් අතර කාලයක් තැබීම සුදුසු අතර ප්ලාස්ටික් හෝ ලෝහ නම් විෂබීජහරණය කළ යුතුය.
- පාර්සලය බාරදුන් බව තහවුරු කරන ලදු පත් අත්සන් කිරීමේදී තමන් සතු පෑනක් භාවිතා කළ යුතුය.

COVID-19 ව්‍යාප්තියෙන්, ඔබ සහ වෙනත් අය රැක ගැනීම

අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සබන් යොදා අත් සෝදන්න නැතිනම් මද්‍යසාර පදනම් වූ අත් සනීපාරක්ෂක ද්‍රාවණයකින් ඔබේ දෑත් පිරිසිදු කරගන්න.

නිවසින් පිටවන විට මුහුණු වැස්මක් පළඳින්න.

ඔබේ ඇස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.

සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන ඕනෑම අයෙකු සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.

ඔබ රෝගී තත්ත්වයකින් පෙළෙන්නේ නම්, නිවසේ රැඳී සිටිමින් සමූහයා සමග සම්බන්ධතා මග හරින්න.

කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ඔබේ නැමුණු වැලමිටෙන් ඔබේ මුඛය සහ නාසය ආවරණය කරන්න. නැතිනම් ටිෂූ පත්‍රයක් භාවිතා කරන්න. භාවිතා කළ ටිෂූ පත්‍රයක් භාවිතයෙන් පසු ආවරණය වූ කසල බඳුනකට විසි කරන්න.

අතට අත නොදෙන්න. අත වනා හෝ හිස නමා අනෙකාට ආචාර කරන්න.

උණ, කැස්ස හා/හෝ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව වැනි රෝග ලක්ෂණ පවතී නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න. ඔබ ආ ගිය තැන් ආදිය පිළිබඳ විස්තර නිවැරදිව අනාවරණය කරන්න.

වගකීම් අත්හැරීමේ ප්‍රකාශය: මෙම උපදෙස් පිළියෙල කර ඇත්තේ ඔබට සහ ඔබගේ ආදරණීයයන්ට COVID-19 උවදුරෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා මගපෙන්වීමක් ලබාදීමේ අරමුණිනි. මෙහි සඳහන් තොරතුරු වැඩිදුර පැහැදිලි කරගැනීමට හෝ ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීමට අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා විශේෂඥ උපදෙස් ලබාගැනීම සුදුසු වේ.

https://www.hopkinsmedicine.org/ සහ **https://www.indianexpress.com/** හි ප්‍රකාශයට පත්කර තිබූ තොරතුරු පදනම් කරගෙන මෙම උපදෙස් මාලාව පිළියෙල කරන ලදී.