

COVID-19



මුඛ ආවරණ පැළඳීම: කළ හා නොකළ යුතු දෑ

- ✓ පැළඳීමට පෙර හා පසු ඔබේ දෑත් පිරිසිදු කරන්න
- ✓ එය ඔබේ නාසය, මුඛය හා නිකට ආවරණය කරන බවට වග බලා ගන්න
- ✓ තෙත් හෝ අපිරිසිදු වූ විට ඔබේ මුඛ ආවරණය වෙනස් කරන්න
- ✓ මුඛ ආවරණ පැළඳිය නොහැකි අයට ගරු කරන්න
- ✓ අන් අයගෙන් මීටර් 2/අඩි 6 ක දුරස්ථභාවයක් තබා ගන්න

- ✗ එය පැළඳ සිටියදී ඔබේ මුහුණ හෝ මුඛ ආවරණය ස්පර්ශ නොකරන්න
- ✗ ඔබේ කන මත එය එල්ලා නොතබන්න, ඔබේ නාසය හෝ නිකට යට මුඛ ආවරණය නොපළඳින්න.
- ✗ හුස්ම ගැනීමට අපහසු නම් මුඛ ආවරණ නොපළඳින්න
- ✗ වයස අවුරුදු 2 ට අඩු ළමුන් සඳහා මුඛ ආවරණ නොපළඳන්න.
- ✗ ඔබේ මුඛ ආවරණය අන් අය සමඟ බෙදා නොගන්න