

# COVID-19



## ඔබේ දෑත් පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේද?



1. ඔබේ දෑත් ජලයෙන් තෙත් කරගන්න

---



2. ඔබේ අත් ආවරණය කිරීමට ප්‍රමාණවත් ලෙස සබන් යොදන්න

---



3. තත්පර 15-30 අතර කාලයක් දැන හි ඉදිරිපස හා පසුපස, ඇඟිලි අතර හා නියපොතු යට හොඳින් අතුල්ලන්න

---



4. ගලා යන ජලයෙන් සෝදන්න

---



5. පිරිසිදු රෙද්දක්, කඩදාසි තුවායක් හෝ වියළුම් යන්ත්‍රයක් භරණ දෑත් වියළාගන්න

---



දෑත් සනීපාරක්ෂක දියර නම්, දෑත්වල ඉදිරිපස හා පිටුපස හා ඇඟිලි ආවරණය පරිදි යොදන්න, තත්පර 15-30 අතර කාලයක් අතුල්ලන්න, වාතයේ වියළීමට ඉඩ හරින්න