

COVID-19 පැතිරෙන්නේ කෙසේද?

ආසාදිත පුද්ගලයෙකු හුස්ම ගන්නා විට, කතා කරන විට, කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ඔවුන් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීම හරහා ප්‍රධාන වශයෙන් පැතිරෙයි.

මිනිසුන් අසනීපව සිටින විට හා රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට දින 2 කට පෙර ඔවුන් ආසාදනය කරන්නන් ලෙස සිටියි.

ශ්වසන රොනිති පෘෂ්ඨයන් මත පතිත විය හැකිය. වෛරසය පැය ගණනක් ජීවත් විය හැකි නමුත් මේ ආකාරයෙන් පහසුවෙන් ව්‍යාප්ත නොවේ.

එයරොසොල් ලෙස හැඳින්වෙන කුඩා ශ්වසන රොනිති බිමට පතිත වීමට පෙර වාතයේ රැඳී සිටිය හැකිය.

දුර්වල වායු ගලනයක් සහිත ගෘහස්ථ තැනක දිගු කාලයක් තිස්සේ වැඩි පිරිසක් සිටින විට පහසුවෙන් පැතිරෙයි.



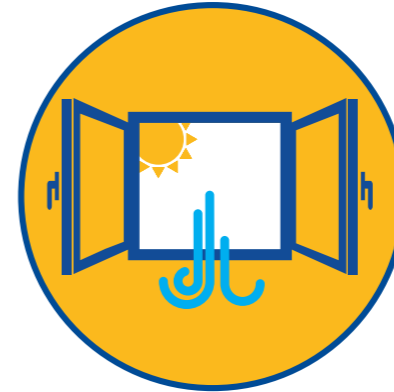
ක්‍රියාමාර්ගය: අන් අයගෙන් අඩි 6 ක් දුරස්ථ සිටින්න හා මුඛ ආවරණයක් පළදන්න.



ක්‍රියාමාර්ගය: ඔබ අසනීප නම් නිවසේ රැඳී සිටින්න හා ස්වයං-හුදෙකලා වන්න.



ක්‍රියාමාර්ගය: සෑම විටම පෘෂ්ඨයන් හා දෑත් පිරිසිදු කරන්න.



ක්‍රියාමාර්ගය: කවුළු විවෘත කරන්න, වායු ගලනය හා වාතාශ්‍රය වැඩි කරන්න



ක්‍රියාමාර්ගය: සෙනඟ වැඩි තැන් වලකින්න, ගමන් කෙටි කරගන්න, මුඛ ආවරණ පළදින්න.