

පුද්ගලයන් සමඟ සම්බන්ධතා අඩු කිරීමට කරුණු 10 ක්

නව කොරෝනා වෛරස් ආසාදනය සෑම කෙනෙකුටම ආසාදනය වීමේ අවදානම සහ ඕනෑම කෙනෙකුට ආසාදනය වීමේ අවදානම ඇත.

ඔබ සහ ඔබ අවට සිටින අයගේ ජීවිත ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ඔබේ දෛනික ජීවිතය සංශෝධනය කරන්න.

1

නිවසට නොපැමිණීම
වීඩියෝ ඇමතුමකින් සංවාදයේ යෙදීම




2

ජනාකීර්ණ නැති වෙලාවන් වල තනිවම හෝ කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් සුපිරි වෙළඳසැලට යන්න




3

ජනාකීර්ණ නැති වෙලාවන් තුළ උද්‍යාන තෝරා ගැනීම සහ යාම කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් කරන්න




4

හදිසි මිලදී ගැනීම් තැපෑලෙන් හෝ අන්තර්ජාලයෙන් කරන්න



5


මාර්ගගතව (අන්තර්ජාල) හරහා බීම සාද සැලසුම් කරන්න



6


වෛද්‍ය උපදෙස් අන්තර්ජාලය හරහා කරන්න.

නීතිපතා වෛද්‍ය හමුවීම් සහ කාල පරතර සකස් කරන්න



7

වීඩියෝ භාවිතා කරමින් නිවසේදී බර පුහුණුව සහ යෝගා කිරීම



8

කෑම බීම හෝ දිවා ආහාර ඉවතට ගොස් කෑමට මිලදී ගන්න



9

නිවසේ වැඩ කරන්න.

සමාජ නඩත්තු කටයුතු සඳහා වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රය, යටිතල පහසුකම්, සැපයුම් සහ වෙනත් අය පමණක් පිටත වැඩ කළ හැකිය.



10

මාස්ක් භාවිතා කරමින් කතාබස් කරන්න



ප්‍රධාන කරුණු 3න් වලකින්න

- 1 දුර්වල වාතාශ්‍රය සහිත තද පරිසරයන්
- 2 අධික ජනාකීර්ණ ස්ථාන
- 3 සංවාද තත්වයන් හා දර්ශණ වසා දමන්න

අත් සේදීම, කැස්ස, ආචාර විධි, වාතාශ්‍රය සහ සෞඛ්‍ය රැකවරණය සමානව වැදගත් වේ.