දෑත් මත තවරන මද්‍යසාර-අඩංගු අත් පිරිසිදු කරන ද්‍රව්‍යයකින් හෝ සබන් සහ ජලය යොදා , නිතරම දෑත් පිරිසිදු කරගන්න;

කිවිසුමක් පිටකරන විට හෝ කැස්සක් ඇති වූ විට, මුව සහ නාසය වැලමිටෙන් නවාගත් අතින් වසාගන්න, නැතිනම් ටිෂු කඩදාසියක් මුවට ළං කරගන්න - ටිෂු කඩදාසිය වහාම ඉවත දමා දෑත් සෝදාගන්න;

උණ හෝ කැස්ස ඇති අය සමඟ සමීපව කටයුතු කිරීමෙන් වළකින්න

ඔබට උණ, කැස්ස සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවක් තිබේ නම්, නොපමාව වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගන්න. එසේම, ඔබ ඊට පෙර ආ-ගිය තැන් පිළිබඳ තොරතුරු ඔබේ වෛද්‍යවරයා හෝ ප්‍රතිකාර ලබාදෙන්නා වෙත දන්වා සිටින්න;

කොරෝනා වෛරසය දැනට බලපා ඇති පළාත් වල පණ ඇති සතුන් අලෙවිකරන වෙළඳපොළ වෙත යනවිට, පණ ඇති සතුන් සහ සතුන් ස්පර්ශ වන මතුපිට ආදිය, සෘජු අනාරක්ෂිත ආකාරයෙන් ඇල්ලීමෙන් වළකින්න;

නිසි ලෙස නොපිසූ ආහාර හෝ අමු ආහාර පරිභෝජනයෙන් වැළකිය යුතුයි. වක්‍ර ආකාරයෙන් විෂබීජ වලට ආවරණය නොවීම පිණිස, නොපිසූ මස්, කිරි හෝ සත්ව අවයව පරිහරණයේ දී මනා ආහාර ආරක්ෂණ පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින්, ප්‍රවේශම්විය යුතුයි;

තෙතමනය සහිත වෙළඳපොළ වෙතින් මිලදී ගැනීම් කරනවාද?

සෞඛ්‍යසම්පන්නව ජීවත්වන්න!

සතුන් හා සත්ව නිෂ්පාදන ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු සබන් සහ ජලය යොදා දෑත් සෝදාගන්න

දෙඇස්, නාසය සහ මුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න

රෝගී වූ සතුන් සහ නරක් වූ මස්මාංශ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න

වෙළඳපොළ වල නිදැල්ලේ සිටින සතුන්, කසල සහ දියර වර්ග ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න

තෙතමනය සහිත වෙළඳපොළ වල සේවය කරනවාද?

සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ජීවත්වන්න!

සතුන් හා සත්ව නිෂ්පාදන ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු නිතරම සබන් සහ ජලය යොදා දෑත් සෝදාගන්න

තමන් සේවයේ යෙදන කොටස සහ භාවිත කළ උපකරණ අවම වශයෙන් දිනකට වරක් විෂබීජනාශකයක් යොදා පිරිසිදු කරන්න

ගමන්-බිමන් යන-එන විට සෞඛ්‍යසම්පන්නව සිටින්න.

ඔබට උණ සහ කැස්ස තිබේ නම්, ගමන්-බිමන් යාමෙන් වළකින්න

ඔබට උණ, කැස්ස සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවක් තිබේ නම්, නොපමාව වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගන්න. එසේම, ඔබ ඊට පෙර ආ-ගිය තැන් පිළිබඳ තොරතුරු ඔබේ වෛද්‍යවරයා හෝ ප්‍රතිකාර ලබාදෙන්නා වෙත දන්වා සිටින්න;

හොඳින් පිසූ ආහාර පමණක් කෑමට ගන්න

ප්‍රසිද්ධ ස්ථාන වල කෙළ ගැසීමෙන් වළකින්න

රෝගී සතුන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් සහ එවැනි සතුන් රැගෙන ගමන්-බිමන් යාමෙන් වළකින්න