



කොවිඩ් - 19

රෝගයෙන් මිදෙමු

පුර්ණ මග පෙන්වීමක්

A COMPLETE GUIDE - RECOVERING FROM COVID-19

පටුන

- කොවිඩ් 19 වසර්ත වන්නේ කෙතේද? 3
- රෝගය බෝවීමේ පාලනය කරන්නේ කෙසේද? 4
- රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන්නේ කුමනාසාංගයන්ද? 5
- සමට රෝගය වැළඳී ඇත්නම් හිටිනේ දී පසු යුතු දෑ 6
- සමට රෝගය වැළඳී ඇත්නම් හිටිනේ දී යොදාගත යුතු දෑ 7
- සමට කොවිඩ් 19 රෝගය වැළඳී ඇත්නම් ඉක්මනින්ම වෛද්‍ය උපදෙස් පැහැදිලි යුතු අවස්ථාවන් 8
- උපස්ථානකරණයට උපදෙස් 9-10
- කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් හුවපත් වීම 11-16
- කොවිඩ් 19 රෝගය හුව වීමෙන් පසු පැහැදිලිවීමේ වේලාව යුතු කරුණු 17-24



කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්ත වන්නේ කෙසේද?



ආසාදිත පුද්ගලයකු සහිත වීට් හෝ සිවිලුම් පිටකරන වීට් විසචන කෙසේ වෙතත් හෝ සාකච්ඡා ගලා වන ප්‍රාචීනත්වයෙන් මෙම වෛරසය ව්‍යාප්ත වීම සිදු වෙයි. විය කාසය, මුඛය හෝ ඇත් මගින් සිරුරට ඇතුළු වෙයි.



මහාසාදි කරන ලද අධිසංඝට්ටුන් හෙළි වී ඇත්තේ මෙය වාතයෙන් මේ වීට් විය හැකි බව ය. කොවිඩ් ව්‍යාප්ත කොලොනියා සහ වායුසම්පූර්ණය කරන ලද ස්ථානවල මෙම වෛරසය රැඳී සිටීම මේදාමෙන් ආසාදිත පුද්ගලයකු සමඟ සසු කඩඳුකාවක් හොඳින්ම වුව ද මෙය ආසාදනය විය හැකි ය.

රෝගය බෝවීම පාලනය කරගන්නේ කෙසේද?



නිවසේම රැඳුණහ

මෙහි වයස අවුරුදු 60ට වැඩි හැම හෝ අවුරුදු 5ට අඩු නම් හෝ විශේෂ රෝග පාත්ස්වයන්ගෙන් පෙළෙයි නම් හෝ නිවසේ ම රැඳී සිටියහ.



මුහුණු ආවරණයක් පලඳින්න

සිටිනට සහ සෑම අවස්ථාවකදී ම මුහුණු ආවරණයක් පලඳින්න.



සමාජ දුරස්ථතාව

නිවසින් බැහැර සිටිය විට අන් අයගෙන් අඩි කේ වත් දුරස්ථව සිටියහ.



නිතර සිඹිලේ දැන් කොදුන්න

සබන් සහ සලස ගොදු අවම වශයෙන් තත්පර 20ක් වත් දැන් කෝදන්න.



පිරිසිදු පිරිමි

නිතර ස්පර්ශවන මතුපිටවල විෂබීජ නාශකයින් පිරිසිදු කරන්න.



සමීප ලෙස කෙනෙකු ගැවසෙන ස්ථාන මග හරින්න

කාර්යාල, පාර්ලි සංකීර්ණ වැනි ප්‍රමාණවත් හරමි නැවුම් වාතය නොමැති, බහුල ඉහළ කෙනෙකු ගැවසෙන, මධ්‍යම වාත සමීපරණ සහිත ස්ථාන මග හරින්න.



ආහදින පුද්ගලයන්ගෙන් දුරස්ථව සිටින්න



රෝග ලක්ෂණ පිණිස වූ සෑහිත් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න

රෝග ලක්ෂණ පෙන්වූ කරන්නේ කුමනාකාරයෙන්ද?



රෝග ලක්ෂණවල බරපතළ බව හෝ ඒවා පෙන්වූ කිරීමේ කාලය වෙනස් විය හැකි ය. බොහෝ පුද්ගලයන් පමුණුවන සලකා බැලීමේ දී රෝග ලක්ෂණ දින 7 - 14 අතර සාමාන්‍ය පවතී.

ආසාදිත අයට රෝගීන් ගතවන්නට සිදුවුවත්, ආසාදිතයන් සිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් පෙන්වූම කරන්නේ නැත.

සිබ්ට් මේ අතරින් සුමන හෝ රෝග ලක්ෂණයක් ඇත්නම්, සිබ්ට් අවදානමට පත්වන පසු එය පුදු අතර අවශ්‍ය නම් PCR පරීක්ෂණයක් කරන්නට හිඟ උපදෙස් දෙනු ඇත. සිබ්ට් රෝගය වැළඳී ඇති බව පරීක්ෂණයෙන් පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකිවන නමුත් සිබ්ට් සහනයේ මහලෙන්වීම සහ සිබ්ට් හිරෝඩාන නිවැරදිකරණයක් කරා යොමු කරනු ඇත. PCR පරීක්ෂණය කරන ලද දිනයේ සිට දින 10ක් සිබ්ට් වස වැළඳී සිටීමට සිදු වේ. ඒයත් පසුව තවත් දින 4ක් සිබ්ට් දී හිරෝඩානනය විය හැකි ය. සිබ්ට් හිරෝඩානනය කාලය අවසන් වන්නේ මුත් පසුව ය.

ඔබට රෝගය වැලඳී ඇත්නම් නිවසේ දී කළ යුතු දෑ

- ක්වින්ටන් පිරිසට නොගන්න. සෑමවිටම ක්වින්ටේ ම රැඳී සිටින්න.
- දැන් පිරිසිදුව තබා ගන්න. විශේෂයෙන් වෛරස පැතිරිය හැකි මුදල් නෝට්ටු සහ ණාසි, ණය පත් හෝ වෙනත් ඔලුපිටවල් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසුව හිමි දැන් කිහිප වසාවක්ම සෝදා ගන්න.



සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තුවේ සෞඛ්‍ය සේවකයන්ගේ සහයකරුවන්ගේ සඳහා වූ උපදෙස්

- කැස්ස සහ කිහිපමී ගවන වීට නොදමා ගුලිය සමඟ වැළඹීමට මුහුණට අංකාට විය සිදුකිරීමයි.
- සෑමවිටම දොර වසා ඇති වෙනම කාමරයක සිටින්න. හැකි තරම් වෙනම හාන කාමරයක් භාවිත කරන්න.
- 70% අයිසොප්‍රොපිල් (Isopropyl) මදුසාර සහිත විෂබීජ නාශක ප්‍රාදානනයකින් ඔබගේ අංගම් පුරකතනය පිරිසිදු කරන්න.
- ඔබ ස්පර්ශ කරන සියලු ඔලුපිටවල් පිසඳුම්න්න. හිටිගේ භාවිත වන ඕනෑම පිරිසිදුකාරකයක් මේ සඳහා යොදා ගත හැකි ය.
- කාමරයෙන් පිටතට යන විට සහ කාමරයට කිසිවකු පැමිණෙන විට මුහුණ ආවරණයක් පලඳින්න.

- මුහුණ ආවරණය පැලඳීමට පෙර දැන් සෝදන්න. මුහුණ ආවරණය පැලඳීමේ දී ස්පර්ශ කළ පූර්ණ කනට දමන රැඳවුම් පමණි.
- ඔබගේ පුත්තෝස්කරණ පද්ධතිය ආරක්ෂා කරගන්න. සම්බර ආහාර වේලක් ගන්න. හිතට පලය පානය කරන්න. මදුසාරයෙන් වැළකෙන්න. ප්‍රමාණවත් නිවැදිලි ලබා ගන්න. හිරිගේ බර යහපත් මට්ටමක පවත්වා ගන්න.
- ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ දිනපතා සැලකිලිමත් වන්න. සහසුකම් සීමාවේ සමඟ සිරුරේ සිත්පිපත් සංගුරුණ හිතට මන බලන්න.
- හිටිගේ ආමාපිකයට සහ ඔබ සමග හිතට වැඩකටයුතු කරන්නේ හට රෝගය ආසාදනය වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා දී ඇති වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපදින්න.

ඔබට රෝගය වැලඳී ඇත්නම් නිවසේ දී නොකළ යුතු දෑ



- කලකල හොට්හිත, සහිදුන්ව සිටින්න;
- සෙතන ගැව්සෙත, ස්ථාන කරා නොගන්න; පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතයෙන් වැළකෙන්න;
- අතට අත දීමෙන් සහ සිට වැලඳගැනීමෙන් වැළකෙන්න, අඩි 6 - 8ක පරතරයක් තබා ගත යුතු අතර ආචාර කිරීම් සඳහා වෙනත් ඉමිතක් අනුගමනය කරන්න;
- දැන් නොසෝදා ඔබගේ දැන්, නාසය, මුඛය හෝ මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකෙන්න;
- පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ පලය, බඩුබාහිරාදිය, පුවා හෝ ඇඳ ඇතිරිලි හවුලේ භාවිතයෙන් වැළකෙන්න;
- වගස්ගත සොහිත් හෝ අසල්වැසියන් හමුවන්නට නොගන්න, අමුත්තන් ගෙන්වා ගැනීමෙන් වැළකෙන්න;
- අවේදන උපදෙස් ලැබෙන පුරු ස්ථාන, නිරෝධානයක අඩිමිටිව සිදුකරගෙන යන්න;

ඔබට කොවිඩ් 19 රෝගය වැලඳී ඇත්නම් ඉක්මනින්ම වෛද්‍ය උපදෙස් පැහැය යුතු අවස්ථාවන්

ඔබගේ රෝග ගුණාංග පිළිබඳ හිරිහැර අවධානයෙන් සිටින්න, පහත සඳහන් විින් ලක්ෂණයන් හෝ ඔබ අත්දකින්නේ නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමුවන්න.



කෙටි හුස්ම වැටීම අගහපත් අතට හැරීම/හුස්ම ගැනීම දුෂ්කර වීම සහ කැස්ස



උණ ගැනීම හෝ නැවත නැවත උණ ගැනීම/උණ පත්වීම, ෆැරන්හයිට් අංශක 101ට වඩා උණ 3කට අධික කාලයක් පැවතීම



පහළට වැටී ගොස් පවතින වේදනාව හෝ පිඩාකාරී ස්වභාවය



සිහින් අධික නොසන්සුන් ස්වභාවය/වතකුල ගතිය



හිරුගේ ඔක්සිජන් සංද්‍රව්‍යය 95%කට වඩා පහළ වැටීම



විට කෙටිත් සමාගත නොහැකි වීම සහ විකල්පව විශේෂ සිටීමට නොහැකි ස්වභාවය



මුහුණ සහ දෛශනාල් නිල් පැහැය ගැන්වී යෑම

නිවසේ දී ප්‍රතිකාර ලබාදීම සඳහා උපක්‍රමායතනව උපදෙස්



මුහුණු ආවරණය

- ආසාදිත පුද්ගලයකු සමඟ එකම භාමරයක සිටින විට ස්තර තුනක් සහිත සායනික මුහුණු ආවරණයක් නිසි පරිදි පැලඳ සිටිය යුතු ය.

- මුහුණු ආවරණය පැලඳ සිටින විට එහි ඉදිරි කොටස ස්පර්ශ නොකළ යුතු ය.

- දහදිගෙන් සහ කෙළ ආදී දිලරයන්ගෙන් මුහුණු ආවරණය තෙක් ඔවට සහ අපිරිසිදු සන්නිවේදනට පත් වී ඇත්නම් මිය වියා මාරු කළ යුතු ය.

- භාවිතයෙන් පසු මුහුණු ආවරණය නිසි පරිදි ඉවත දැමිය යුතු ය. ඉවත දැමීමෙන් පසු දෑත් හොදින් හෝද ගත යුතු ය.

දෑත්වල පිරිසිදු බව

- ආසාදිත පුද්ගලයකු සමඟ හෝ විවෘතයකු සිටි ස්ථානයක ගැටිමෙන් පසු දෑත් හොදින් පිරිසිදු කර ගත යුතු ය.

- ආහාර පිළියෙළ කිරීමට පෙර සහ පසු, කෂමට පෙර, වැසිකිලි භාවිත කිරීමෙන් පසු සහ දෑත් අපිරිසිදු යැයි හැඟෙන තැම්බීමට අවම වශයෙන් තත්පර 40ක් වත් දෑත් හේදිය යුතු ය.

- දෑත් හේදීම සඳහා තබන් සහ ජලය භාවිත කරන්න. දෑත්වල කුණු දුර්වල පෙහෙන්නට ගොමැති නම් පමණක් මදුනකාර අඩංගු චිකඩ්ප නාශකවලින් දෑත් පිරිසිදු කර ගත හැකි ය.

- දෑත් හේදීමෙන් පසු පිසදැමීම සඳහා ඉවත දැමිය හැකි කඩදැසි අත්පිස්සා භාවිත කරන්න. විවෘතයක් ලබාගත නොහැකි නම් පමණක් දෑත් පිසදැමීම සඳහාම වෙන් කළ පිරිසිදු කුඩායන් ඒ සඳහා යොදා ගන්න.

නිවසේ දී ප්‍රතිකාර ලබාදීම සඳහා උපක්‍රමායතනව උපදෙස්



රෝගියාට නිරාවරණය වීම

- විශේෂයෙන් මුඛයෙන් හෝ තාපයෙන් හමු වන දිගු වැනි ආර්ථික ක්‍රමවේදයක් සඳහා ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකෙන්න.
- රෝගියා සමඟ සටහන කිරීමේ දී අත්වැසුම් භාවිත කරන්න. අත්වැසුම් දැමීමට පෙර සහ ගැලවීමෙන් පසු දෑත් සොදින් පිරිසිදු කරන්න.
- රෝගියාට ආසන්නතම වටපිටාවේ ඇති විෂබීජ පැවතීම හැකි බඩුසාණ්ඩ භාවිතයෙන් වැළකෙන්න. (දුම්වැටි, ආහාර ගන්නා බ්ලන්, ප්ලිස්, තුවා) සහ ඇඳ ඇතිරිලි හවුලේ භාවිතයෙන් වැළකෙන්න.
- රෝගියාට ආහාර ලබාදීම යුක්තේ ඔහුගේ/ඇයගේ කාමරය තුළ දී පමණි.
- රෝගියා විසින් භාවිත කළ බඩුසාණ්ඩ සහ අනෙකුත් උපකරණ අත්වැසුම් පැලඳ සබන්/පිරිසිදුකරණ සමඟ ජලය යොදා පිරිසිදු කරගත යුතු ය.
- උපකරණ කැඩිලි භාවිතයට ගැනීමේ වරදක් නැත.

කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් ක්‍රමයෙන් මරණය වීම

මෙහි කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් ප්‍රතිපත්තියෙන් සිටින්නන් නම් හෝ රෝගග්‍රහණය වී සිටින අතර ප්‍රතිකාර නොලබන අතර, මධ්‍යම පුරුදුරුදු පිළිගත යුතු අතර මරණය වීමට පුළුවනක් බව මෙහි විදේශීය පුරුදුරුදු ඇති කර ගත යුතු වී ඇත.

කොවිඩ් 19 රෝගය වැළඳී තිබූ කාලයේ සහ ඉන් අනතුරුව දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ

- සිරුරේ අප්‍රාණික බව සහ ඉක්මනින් හෙහෙරිටුවට පත් වීම
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසු බව. සුව නොවීයාම ක්‍රියාකාරීත්වයක් දී වුවත් හුස්ම ගැනීමට අපහසු තත්වයක් ඇති වීම
- පපුවේ සිරවුණු ස්වභාවය සහ අධික හෙම ගැනීම
- හෙම සමඟ සැන්ස
- ආහාර අරඹීම සහ රස දැනීම වෙනස් වීම
- හිතරදය
- සිහි සන්තූනවීම සමානාතීන් අපහසු බව
- කාංකාව සහ වීර
- හිස්ද නොදැනීම

බරපතල සංකූලතාවන් ඇති පුද්ගලයන්ට පැය සත්කාර ඒකකයක ආධාර සහ හුස්ම ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණවලට සහාය ලබා දීම යුතු වේ. එහි මධ්‍යමයේ දීර්ඝකාලීන ආර්ථික සහ මානසික සෞඛ්‍යය රැකගැනීම සඳහා මනා පිටවීමක් වනු ඇත. හුස්ම ගැනීම සඳහා වූ ආධාරක උපකරණය ඉවත් කිරීමෙන් පසුව වුව ද බොහෝ අවස්ථාවල දී ගිලිසනය සඳහා පවුලටත් සහයෝගයක් ලබාදෙන්නට සිදුවන බව පෙනෙන්නට තිබේ. එවැනි අයට හිටපේ දී ද අධිශ්වීර්ණ මත්ස්සන් ලබාගත හැකි උපකරණයක (Continuous Positive Airway Pressure (CPAP) ventilator) සහාය ලබා දීම විශාල සුදුසු වේ.



කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් සුවසත් වීම

විශ්ලිත කාලයේ පාලනය කිරීම

විශ්ලිත කාලයේ පාලනය හඳුන්වනු ලබන්නේ කාලයේ පිටුපසට ඇතිවන අධික වැඩිදායාරු පාලනයට, වීමේ කාලයේ පාලනය කරගන්නේ මෙසේ ය.

- ප්‍රමාණවත් තරම් පලය පානය කරන්න (අඤ්ඤා පලය වඩාත් සුදුසු ය.)
- විශ්ලිත පහසු කරවනු ලබන පලය උතුරු බැහැර පානය කරන්න.
- මී පැණි සහ දෙහි වැනි දේ පානය කිරීමෙන් විශ්ලිත උතුරු සහනයක් ලබා දිය හැකි ය.
- විශ්ලිත කාලයේ පුවසත් කරගැනීමේ කළයා ප්‍රමාණය ආශ්වාස කරන්න.
- ශුච්‍ය ජීවිත පලය හෝ වෙනත් වැනි විශ්ලිත කාලය උතුරු කේන්ද්‍රීය දිශාවක් මගින් උතුරු කලහා හේතු කාරී මගින් විශ්ලිත, වනා වූ ස්වභාවයෙන් ප්‍රශ්න උතුරු පුවසත් කළ හැකි ය.
- උතුරු පුවසත් කළ හැකි පානයක් හෝ පලය අසල නොමැති අවස්ථාවක ඔබට කාලය ඇති වුවහොත්, සමත් සිටින ක්‍රියාව වන දිගට සිටු කරන්න.

සෙම සහිත කාලයේ පාලනය කිරීම

සෙම සහිත කාලයේ පාලනය පිටුපසට ඇතිවන අධික වැඩිදායාරු පාලනයට, වීමේ කාලයේ පාලනය කරගන්නේ මෙසේ ය. කාලයේ පාලනය කිරීමේ පිටුපසට ඇතිවන අධික වැඩිදායාරු පාලනයට, වීමේ කාලයේ පාලනය කරගන්නේ මෙසේ ය.

12

- කාලයේ පලය පානය කරන්න.
- පහසුකම් සිර වී ඇති සෙම වූරුන් වීමේ කළයා අනුමත කරමින් දවසට පුනරාවර්තයක් ප්‍රමාණය ආශ්වාස කරන්න.
- උණුසුම් අතට නොවී වීමේ අලයට හෝ දකුණු අලයට හෝ හිඳහන්න, වීමේ සෙම වඩාත් ඉක්මනින් සිරුරෙන් පිට වේ.
- කාලයේ පලය ඇතිවන්න, සිරුරේ ක්‍රියාකාරී වීමේ කළයා පහසු ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ යන අතර සෙම පිටවීම වඩාත් ඉක්මනින් කාලයෙන් පත් කර ගත හැකි ය.



12 කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් සුවසත් වීම

කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් ක්‍රමයෙන් මිදීම

තෙහෙට්ටු ස්වභාවය නැතිවීම

හිඳුන්ගත ඉහලතෙට්ටුව ද මේ නවීනම හැඳින්වෙන ඔප්පු සලකුණක සහිත හසකට වඩා සලස්පවිණි. තෙහෙට්ටුව හිඟ ආර්ථික ඵලදායීතාව අඩු වේ.



තෙහෙට්ටුව නැතිවීම කරගන්නේ මෙසේය.

- ආර්ථික සහ මානසික වශයෙන් අතිශයෝසාත්මක කාර්යයන් සැලසුම් කරන්න. ඒවා සැලසූ පැවැත්ම සිදු කරන්න.
- සමාජ දුරස්ථතාව ද සවිස්වා ගනිමින් එක සැකසීමට වී කාලය ගත කිරීම සහිත ලැමීම තුළින් ආර්ථික සහ මානසික සංවර්ධනය අති සරලතා සැකි ය.
- සතිගේ දිනවල නිවාඩුවක් ගෙන කාලය ගත කිරීම.
- වැඩ කරන කාලය තුළ ඔබගේ කාර්යයන් නිම කිරීමට සහ නික්මු ලබා ගැනීමට හැකි වන පරිදි දැවගේ වැඩකටුකු සැලසුම් කිරීම.

කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් සුවසත් වීම

ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

මේ රෝගය ඔබගේ ජානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ද බලපෑම් කරයි. මෙය ආසාදනය වීමට අති විශාල හානි මානසික බලපෑම් කිරීමක් මේගේ සඳහාත් සලකා ගත යුතුය.

- ඔබගේ සෞඛ්‍යය, ඔබගේ ආදරණීයයන්ගේ සෞඛ්‍යය, ඔබගේ මූල්‍යමය තත්ත්වය හෝ රැකියාව හෝ සමථ අවශ්‍ය සේවාවන් අහිමි වීම යන බර සහ තත්ත්වයන්
- සමාජයෙන් අසතිරිතයක් ලැබී යාමට අහිමි වීම
- නොමනලිකම්, හෝසය සහ විකල්පවලට
- බලාපොරොත්තු සහිතව සහ සහිතව
- සෑම දෙයක්ම වසා වුණු ස්වභාවය, කාංචාව, දැනීම, නිද්‍රා නොදැමීම, ක්ෂයවීම පිළිබඳ බලාපොරොත්තු නොමැත් ස්වභාවයක් පවතී

මෙය වළක්වා ගැනීම සඳහා මේ උපදෙස් පිළිපදින්න.

- නිතර රසවතුන්ට ප්‍රවේශයක් හැරවීම නවතා විවේකයක් ගන්න.
- ආදරණීයයන් සමඟ කාලය ගත කරන්න.
- ඔබගේ විනෝදාත්මක කෙරෙහි නොමනලිකම් වන්න.
- ප්‍රමාණවත් තරම් විවේකයක් ලබාගන්න.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලබාගන්න.
- ඔබගේ මනස සෞඛ්‍යය ගතවත් ගැනී සැලකීම හෝ සැලකීමක් වනාහිවල නිරත වන්න.
- ඔබගේ අභ්‍යන්තර තත්ත්වයන් හොඳකරන්න.
- පුළුල් වුවත් පිළිබඳ ධනාත්මක තොරතුරු බෙදාගන්න.



කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් සුවපත් වීම

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවක් පවත්වා ගැනීම

ආසාදනය වන්නට පෙර, ආසාදනය වූ කාලය අතරතුර සහ ආසාදනයෙන් පසුව යහපත් පෝෂණ ගුණය ඉතා වැදගත් ය. කොවිඩ් 19 ආසාදනය, ආහාර සහ ප්‍රතිරෝධ ආහාර සංයුතී මගින් වැඩිවැඩිකර දෙනාගේ සෞඛ්‍යයට හානි, කේන්ද්‍රික ප්‍රතිරෝධීතාවය පවැඩිකරත් සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවක් පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් ය.

ආරක්ෂාකාරී ආහාර

විටමින් සහ ඔහි ප්‍රධාන ආහාර ප්‍රතිරෝධීතාව වර්ධනය කිරීම සඳහා සලකා බැලිය යුතු කාර්යයන් සිදු කරයි.

විටමින් ඒ, ඊ සහ ඊ, ඔහි ප්‍රධාන (සිනිස්, තද, ගසව ආදිය) සමඟ පලතුරු සහ විලවිල ප්‍රතිරෝධීතාවය පවැඩිකරත් සංවේදීතාව වර්ධනය කරයි.



ගන්ධිත පැරි ආහාර

ධාන්‍ය (බිත්, තිරිඟු, බඩු ලුණු වැනි), මේදය/තෙල්, සිනිස් ආදී ආහාර සාමාන්‍යයෙන් විටමින් පිරිසුන් අතර අර්ධයට ගන්ධිත වනු ලබයි.

අර්ධය වර්ධනය කරවන ආහාර

සීනි, කිරි, කිරි පාලු සහ කිසිදුදා අර්ධයට හොඳින් වැඩා දෙයි.

ප්‍රතිශක්ති වර්ධක
 ආයුර්වේද වෛද්‍ය සුඛයට අනුචිත ප්‍රතිශක්තික වර්ධකය කරවන ආහාර

- ගන්ධිත පෝ, විවිධ කහය වර්ණ
- ආහාර පිසීමේ දී ඉහුරු සහ සුදු වැණු කාලිතය
- අර්ධයේ පල කාන්දුකර පවත්වා ගැනීම සඳහා අග්‍ර පලය සහ පුළු පලය පානය කිරීම



කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් ක්‍රමයෙන් වීම

නිරෝගීව සිටීමට උපදෙස්

වෛද්‍යවේදීන්ගේ සහතිකයක් සහිතව ආහාර වේලේ 5 - 6 කින් අඩුවන තරම්



කොළ, කහ, ආහාර, ධාන්‍ය සහ මාංශ ආහාර ලබා ගන්න



දිනපතා හඳුන්වන ප්‍රමාණය 4 - 6 විටින් වඩා ගන්න



දිනකට අවම වශයෙන් 2ක් වත් අඩුම සරපින් පානය කරන්න

ආසන්නව වැඩි ප්‍රතිරෝධීතාවයක් සහිතව දිනපතා ලබා ගන්න

ආහාර පිළිම සඳහා සිලිලි, සැන්තෝලා, සහල් ගිලිවීමෙන් ලබා ගන්නා තෙල් හෝ අඩු තෙල් භාවිත කරන්න. සෑම මාස 30 වරක්ම තෙල් විවේචන මාරු කරන්න



ස්වභාවික පිළිකාකරු සහ ආහාර සැමටීම ගන්න



ආහාර වේලේ මහ වැඩිපුරම නොමැතිව වේලාවට ආහාර ගන්න

මුළු, සහතික ආහාර සහ සල් සහතිකවලට සහතික ආහාරයෙන් සහතික සහ ආහාර සහතිකයක් අඩු කරන්න

විද්‍යාත්මක සහ ප්‍රති සහතිකයක් විද්‍යාත්මක

කොවිඩ් 19 සුව වීමෙන් පසු

ගෘහිත යළි වඩවා ගැනීම

සෛවරිකත නිසා පෙනහළුවලට හා අනෙකුත් අවයවයන්ට ඇති වූ හානි සුවපත් වීමෙන් පෙර සිඬු තත්ත්වයට ශරීරය නැවත විර්ධනය වීම සඳහා සරණික කාලයක් ගත විය හැකි ය. ඔබගේ දූෂණ පවතින කේශි මට්ටම් සහ සීමාවන් දැන හඳුනාගෙන වය අවශ්‍ය පරිදි සකස් කරගැනීම සඳහා සෛවර උපදෙස් ලබාගැනීම වඩාත් වැදගත් වේ.

පහත කරුණු සිහිට ගෙනිදී වැදගත් විය හැකි ය.

- ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ සහ මිතුරන්ගේ ගතයෝගත ලබා ගන්න.
- නැවත ගෘහිත විර්ධනය කරගැනීම සඳහා සුළුතම ලෙස පියවර තබන්න.
- ඔබේ ජීවිතයේ ඇතැම් දේ පුනීසංවිධානය කරන්න. ජීවිත නැවත ගෘහිත ගන්නා තුරු ජීවිත ව්‍යය සඳු ලුඳු ගෘහිත අවම මට්ටමක තබාගත හැකි වනු ඇත.
- නිතර භාවිතයට ගන්නා ඔප්පුබාහිරාදිය පහසුවෙන් ප්‍රවේශ විය හැකි ස්ථානයක තබන්න.
- ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම්වල මුල් තරඟ වූය යුගයේ මොනවාදැයි සිතා බලන්න. අත්පාවයම් දේවල් පමණක් සිදුකරන්න.
- ජීවිත ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ප්‍රමාණවත් තරම් විවේකයක් ලබා ගන්න.
- ශරීරය අධික ලෙස වෙනස වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා පහසුවෙන් ළඟා විය හැකි උසක ඔප්පුබාහිරාදිය ගබඩා කොට තබන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර පහසුවෙන් සහ කුමටත් ලෙස ශ්වසනය සිදුකරන්න.
- වැඩි ශරීර ගෘහිත වැයවන ක්‍රියාකාරකම්වල නොගෙදන්න.
- නිතර ශ්වසන ව්‍යායාම් සිදුකරන්න.



කොවිඩ් 19 සුව වීමෙන් පසු

ව්‍යායාම කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?

කොවිඩ් 19 රෝගය බරපතල ලෙස වැළඳී සුව වූවන්ට පසු ශරීරය යළි පුනර්ගත කිරීමට පත්වීමේ අවදානම අධික වන බැවින් ව්‍යායාම කිරීම ඉතාමත් වැදගත් වන්නේය.



ශරීර සුවසාධි වර්ධනය වෙයි.



ශ්‍රී ලංකා අපනයන අවම කරයි.



ශක්තිය වැඩවැඩි කරයි.



විශ්වාසය වර්ධනය කරයි.



සිතීමේ ශක්තිය වැඩවැඩි කරයි.



සමබරතාවය සහ ශාරීරික සමතුලිතතාව වර්ධනය කරයි.



මානසික පීඩනයෙන් මුදා වැඩි කරයි.



ආත්මික අවබෝධය වැඩි කරයි.

කොවිඩ් 19 සුව වීමෙන් පසු

ව්‍යායාම කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු කරුණු

- ව්‍යායාම කිරීමට පෙර වේරය උණුසුම් කර ගත යුතු අතර ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසු වේරය සන්සුන් කර ගත යුතු ය.
- ලිහිල්, පහසු ඇඳුමක් ඇඳිය යුතු අතර පහසු පාදිනක් යුදාලිය යුතු ය.
- ආහාර වේලකින් පසු ව්‍යායාම කරන්නට පෙර අඩුම තරමේ පයෙක පමණ කාලයක්වත් විවේචිව සිටිය යුතුය.
- ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කරන්න.
- ඉතා උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වයක් යටතේ ව්‍යායාම කිරීමෙන් වළකින්න.
- අධික සීතල කාලගුණ තත්ත්වයක් පවතින විට ජීවිත උසු ව්‍යායාම කරන්න.



සිහිට පහත ලක්ෂණ පහසු වන්නේ නම් ව්‍යායාම කොටස කෙරෙහි සිටිය යුතුය.
ව්‍යායාම කරමින් සිටියේ නම් එය නවත්වන්න.

- ඔක්කාරය හෝ අසාධාරණ ස්වභාවය
- කැපවීමක් හෝ හිඟ කැපවීම
- වරපහල ලෙස හෙට් ඉස්ම වැටීම
- වේදනාකාරී බව වැඩි වීම
- සිරුර අධිකව පහතබැසීම වන ලෙස දැනගත යුතුය
- පහළට සිටින ස්වභාවය

කොවිඩ් 19 සුව වීමෙන් පසු

ව්‍යායාම වර්ග

ඔර්ස උණුසුම් ඔර්සේ ව්‍යායාම



උරහිස් හැඩවීම



පැත්තකට හැරීම



උරහිස් කරකවීම



වලලුකර
ඉහලට පහලට
විච්ඡාල කිරීම



උණහිස් විකැටීම



වලලුකර කරකවීම

සුවනා ව්‍යායාම

- විකාශන ඇවිදීම
- විකාශන උඩ පැනීම
- ඇවිදීම
- ඒකාකාරි රිද්මයකට ගෙවීන් දැමීම හෝ වැඩිපිකුල් පැදීම

සාපේක්ෂ වඩවන ව්‍යායාම

- ඔර විකැටීමේ විකාශන
- ඔත්තියකට ඔර වී පුත්-අපේක්ෂ විකාශන සිදු කිරීම
- පැත්තකට උණ විකැටීම
- ඉඳහැරීමේ සහ සිටහැරීම
- උණහිස් හැරීම සහ දිගහැරීම
- උතුල විකැටීම සහ පහත් කිරීම

ඔර්ස සන්සුන් කරන ව්‍යායාම

ඔර්ස සන්සුන් කරන විකාශන අවම වශයෙන් මිනිත්තු 5ක් වත් සෑදූ යුතු අතර අවසානයේ දී හිටපු සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් විය යුතු ය. ආසන්න වශයෙන් මිනිත්තු 2ක් වත් මද වේගයකින් ඇවිදීම හෝ සන්සුන් ලෙස ඇවිදීම සිදු කළ හැකි ය.



කොවිඩ් 19 සුව වීමෙන් පසු

ව්‍යායාම වර්ග මාංශ පේශී ඇදෙන ව්‍යායාම



ශ්වසන ව්‍යායාම

- උදුර ව්‍යායාම
- සයවන ව්‍යායාමවල ඇති ශ්වසන ව්‍යායාම
- 'හම්-ඩිරම්' ව්‍යායාම
- හිඳුන ඉරිතව්වෙන් සිදු කරන ශ්වසන ව්‍යායාම

පසු පුද්ගල ආශ්‍රිත ව්‍යායාම



සෞඛ්‍ය කේන්ද්‍රයේ පිරිසිදු පදනම Incentive Spirometry යම් උපකරණයක් භාවිතයෙන් සිදු කරන ශ්වසන ව්‍යායාම

1 උදුරය යටි පහට පහත වැටීම සිටිම සිහිපත් 30



2 අසලු පහතට පහත වැටීම සිටිම සිහිපත් 30



3 කේන්ද්‍රය වී සවිත ඉරිතවිට සිහිපත් 30



4 වම් අසලුපට පහත වැටීම සිටිම සිහිපත් 30



- මේ උපකරණයේ මුඛයට තබන කොටස මුවෙහි තබා හොඳවලින් හොඳින් සඳු කරගන්න.
- වීම් උරිතයේ අහස ඉහල යන පරිදි සෙමින් සහ ගැඹුරින් හුස්ම ගන්න.
- මුළුමනකම කොටස ඉවත් කොට අඩුම සාර්ථක සත්පර 3ක් වත් හුස්ම අල්ලාගෙන සිටින්න.
- සාමාන්‍ය පරිදි හුස්ම පිට කරන්න.

විද්‍යුත් ව්‍යායාමය

විද්‍යුත් පිම්බිම් මගින් ඕනෑ ප්‍රාචීරයක ගත ඉඳි ඇටි පිහිටුවීම, උපකරණය වීමටත් හේතු වන අන්තර්පරිදාන මාංශ පේශී කේන්ද්‍රයක් කරයි.

කොවිඩ් 19 සුව වීමෙන් පසු

ශ්වසන දුෂ්කරතාව ඉහිල් කරගන්නේ කෙසේද?



හිත උත්තරි තබා පත්වනුට අලු වී වැඩට යිටිම. හිතට සහ බලපු පුදේනට ආධාරක ලෙස කොට්ට තබා, හිත ඔපවා පත්වනුට හැරි වත් දුෂ්කරතාව හවා තබා ගැනීම.



මේතෙක් අසල පුටුවක හිඳ, හිත ඉදිරිතට තැබීමට වග ගත් ඉලක්කයේ. මේහිදී හිත කොට්ටයක් හිත තබා ගත යුතු ය. දැන් මේතෙක මත තබා ගත යුතු වේ.



මේතෙක් කොමාර්ට පුටුවක හිඳ ඉදිරිතට තැබී යිටිම. මේහිදී දැන් උසුළු මත තබා ගත යුතු වේ.



හිටගෙන ඉදිරිතට මදක් හැරී යිටිම මේහිදී දැන් පහසු පත්වනු හෝ මේතෙක් ස්ථාවර මතුවීම තබා ගත යුතු වේ.



ඔත්තියට පිටුපස හරවා කොන්ද මේතෙකට තද වන හේ හේතුව වී යිටිම. ලෙසා මදක් දිග හැර ඔත්තියේ හිට අධිකත් පමණ ඉදිරිතෙන් තබා ගත යුතුය.

කොවිඩ් 19 සුව වීමෙන් පසු

ඔබගේ කටහඬ සම්බන්ධ ගැටලු නිරාකරණය කරගැනීම

කොවිඩ් රෝගය ව්‍යාධිමත් පසු ඇතැම් පුද්ගලයන්ගේ කටහඬ සම්බන්ධ ගැටලු ඇති විය හැකි ය. ඔබගේ කටහඬ නොරෝසු හෝ පුර්වම ආශ්වාසය පවතින බව පෙනෙන තරුණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම වැදගත් ය.

- පහසුවක් උපයෝගී වීමට පමණක් සලකා බැලීම. කටහඬ වර්ධනය කර ගැනීමට හම්බාගත සලකුණු සලකා බැලීම වැදගත් වේ.
- අපහසුවෙන් සලකා බැලීමට උත්සාහ නොකරන්න. කොපුරන ස්වභාවයක් සලකා බැලීමට හැකි නොවන්න. විය ස්වභාවය පවතින බවට වෙනස්කම්. උත්සාහයක් සලකා බැලීමෙන් වැළකෙන්න.
- වේගය ගන්න. සලකා බැලීමේ සීමාව වඩා හොඳින් ගැනීමේ උත්සාහයක් ඇති වේ නම්, වෙනස් වී වැඩ කිරීමෙන් වැළකෙන්න. ස්වභාවය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් සිදු සන්සුන්ව සිටින්න.
- කටහඬ වෙනස්වීමට පත් නොවන ඔබගේ සලකුණු වන පරිදි පවතින සලකා බැලීම.
- සලකා බැලීම උත්සාහයක් හෝ අපහසුතාවක් ඇති කරන්නේ නම් සහතිකවලට සලකා බැලීම, ජංගම පුරකයක් ඔස්සේ පවතින ගැටලු, අංශවලට වැඩ වෙනස් කිරීම හා වෙනස් කරන්න.
- ඔබේ කටහඬ වර්ධනය කර ගැනීම සලකා බැලීම උතුරු බැහිරි කිහිපයක් සලකා බැලීම.



කොවිඩ් 19 සුව විමෝචන පසු

අවධානය ගොවු කිරීම, මතකය සහ පැහැදිලි ලෙස කල්පනා කිරීම සම්බන්ධ ගැටලු විසඳා ගැනීම

- මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්කරගැනීමේ සඳහා භාරීර්ථ ව්‍යායාමවල නිරත වන්න.
- මොළයට මුඩා දිග හැඩ ව්‍යායාම උෂ්ණත්වයෙන් වැඩි පමුත් සිසිලි ප්‍රභා කර හඬ පැහි අභිමෝහයන් ඇති කරගන්න.
- සිසිලි වීදින් කපු හුලු කරගත් සිසිලි මතක් සොටි ලීම් සඳහා මුහුණදා සටහන් ආදිය භාවිත කරන්න.
- අධික වෙහෙස නොදැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කුඩා පියවරයන්ට බෙදා හිඳු කරන්න.

24 මුහුණ සහ පාදවලින් කොවිඩ් 19





ආම්.ඩී.ගුණසේන පදනම වෙතින් පිළෙන
තිළිභාසක්



www.mdgunasenafoundation.com

මූලාශ්‍ර

Ministry of Health & Family Welfare Guidelines
WHO guidebook for Support for Rehabilitation Self-
Management after COVID-19-Related illness
US- Centre for disease Control (CDC)