



# වැඩිහිටියන් හට උපකාරී කිරීම සඳහා කඳුතු 11

වැඩිහිටි භා රෝගී පුද්ගලයන් සඳහා මග පෙන්වීමට උදව් කරන්න

1 - ඔබේ නාසය සහ මුඛය ආවරණය වන පරිදි මුඛ අවරණයක් නිතරම පැළඳ ගන්න. අත්වැසුම් පැළඳ ගන්න, ඒවා වනෙස් කර ඔබේ අත් නිතරම සෝදන්න

2 - ඔබ වැඩ කරන කාමරවල කිවිසුම් යාම හෝ කැස්සන් ප්රවසෙන් වන්න .

3- ගනුදෙනුකරුගේ නිවසේ වැඩ කරන අතරතුර පිරිසිදු ඇඳුම් අඳින්න, සෑම දිනකම ඒවා සෝදන්න. ඔවුන් පිටත සිටි නම් ඒවා මාරුකරන්න .

4 - සාප්පු යෑමට නොයන්න, නමුත් අසල්වැසියකුන් උදව් ගන්න.

5 - පිටතින් ගෙන එන සෑම දෙයක්ම ආසාදනය විය හැකි බව මතක තබා ගන්න, එබැවින් ආහාර පිළියලෙ කිරීමට පෙර අත් සෝදන්න.

6 - ඔබ බඩු මිලදී ගන්නේ නම්, අත්වැසුම් සහ මුඛය ආවරණයක් පැළඳ ගන්න,

7-සාප්පු සවාරියේ ආරම්භයේ හෝ අවසානයේ නිවැරදි නිෂ්පාදන වලින් ඔබව විෂබීජහරණය කරන ලෙස කළමනාකරුගෙන් ඉල්ලා සිටින්න (කරන්නය / කුඩය අත් අයට ආසාදනය විය හැක)

8 - ඔබ නැවත නිවසට පැමිණියහොත්, පවුලේ අය සමඟ හෝ නිවසේ සිටින වනෙන් පුද්ගලයින් වනෙ නොයන්න.

9- ඔබට ප්රමාණවත් සනීපාරක්ෂාවක් ඇති බවට වග බලා ගන්න සහ සෑම විටම මතුපිට පිරිසිදුව තබා ගන්න.

10 - ඔබට කැස්සක්, සමෝප්රනියයාවක්, උණක් හෝ පොදු රෝගයක් ඇත්නම් වහාම ඔබේ වෛද්යවරයා හමුවන්න.

11-පුද්ගලයාක් තුළ හුස්ම ගැනීම හෝ වනෙන් රෝග නරක අතට හැරෙන බව ඔබ දැනුවහොත්, ඔබේ වෛද්යවරයාට දන්වා තවදුරටත් අනාරක්ෂිතභාවයෙන් වළකින්න.

