

**1. නව කොරෝනා වෛරස් එන්නත පිලිබදව**

නොවීගි නගරයේ ප්‍රධාන එන්නත් කිරීම් සඳහා දින වෙන් කිරීමේ ආරම්භක දින සුළු වශයෙන් වෙනස් කර ඇති අතර දැනට වයස අවුරුදු 50 න් 59 න් අතර පුද්ගලයින් සහ උසස් පෙළ හෙවත් (කෝකෝ) තුන්වන වසරේදී අවුරුදු 18 ක් වූ අය සඳහා දින වෙන් කිරීම් ආරම්භ කර ඇත .

අගෝස්තු 24 සිට වයස අවුරුදු 40 න් 49 න් අතර පුද්ගලයින් සඳහා වෙන් කිරීම් ආරම්භ වන අතර අගෝස්තු 31 සිට වයස අවුරුදු 12 සිට 39 දක්වා පුද්ගලයින් සඳහා වෙන් කිරීම් ආරම්භ වේ.

පුලි මාසයේදී දැනටමත් ලැබී ඇති "එන්නත් කිරීමේ අයදුම් පත " එන්නත් කරන දිනයේදී අවශ්‍ය වන බැවින් එය නැති නොවන පරිදි කරුණාකර රැගෙන එන්න.

ඔබට ප්‍රධාන මධ්‍යස්ථානය මගින් එන්නත ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම්, නොවීගි නගරයේ ඇමතුම් මධ්‍යස්ථානය 0282-12-1418 දුරකථන අංකය මගින් හෝ අන්තර්ජාලය හරහා දිනයක් වෙන් කරවා ගත හැක .

ඔබ පළමු වෙන් කිරීම සිදු කරන දිනය ,වේලාව සහි තුනකට පසු එන සතියේ පළමු එන්නත ලබාගත් දිනයම ,වේලාවම දෙවන වෙන් කිරීම සඳහා ස්වයංක්‍රීයව සිදු කරනු ලැබේ .

බෝවන රෝග බෝවීම වැළැක්වීම සහ ඒවා මාරාන්තික වීම වැළැක්වීම සඳහා එන්නත ලබා දීම සාර්ථක බව පෙන්වා දී ඇත.

ඊට අමතරව බෝවන රෝග බෝවීම වැළැක්වීම සඳහා බොහෝ දෙනෙකුට එන්නත් ලබා දීමට අපේක්ෂා කෙරේ.

ඔබට නිදන්ගත රෝගයක්, අසාත්මිකතා හෝ ගැබ්ගැනීම් තිබේ නම්, එන්නත ලබා ගැනීමට පෙර කරුණාකර ඔබේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමුවී ඔබේ ශාරීරික තත්ත්වය ගැන සලකා බැලීම සිදු කල යුතුය.

නව කොරෝනා වයිරස් එන්නත ලබාගෙන විදේශ් ගත වීමට අදහස් කරන අයට “නව කොරෝනා වයිරස් බෝවන රෝග එන්නත් සහතිකයක්” නිකුත් කෙරේ. මෙය විදේශ සංචාර සඳහා යොදා ගනු ලබන එන්නත් කිරීමේ විදේශ ගමන් බලපත්‍රයකි.

එන්නත් කරන අවස්ථාවේ නොවී නගරයේ පදිංචිකරුවන් ලෙස ලියාපදිංචි වී සිටින අයට නොවී නගරය එය නිකුත් කරනු ඇත.

නොවී නගර ශාලාවේ ප්‍රධාන කාර්යාලයේ 2 වන මහලේ පිහිටි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන අංශයේ සතරයිනෝ යන කවුන්ටරයෙන් හෝ නොවී සෞඛ්‍ය හා සුභසාධන මධ්‍යස්ථානයේ 2 වන මහලේ ඇති සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන අංශයෙන් අයදුම්පත් සහ උපදෙස් ලබා ගත හැකිය.

කල් ඉකුත් වීමේ දිනය තුළදී ඔබගේ විදේශ ගමන් බලපත්‍රය පෙන්වා ඔබගේ සංචාරක ගමනාන්තය සහ පිටත්වන දිනය සඳහා ඉල්ලුම් කිරීම අවශ්‍ය වේ.

අයදුම් කිරීම සහ භාරදීම සඳහා කරුණාකර සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන අංශය දුරකථන අංක 0282-25-3512 අමතන්න.

2. සුළි කුණාටු පිළිබඳ තොරතුරු

ජපානයේ සුළි කුණාටු අගෝස්තු මාසයෙන් පසු වේගයෙන් ක්‍රියාත්මක වන අතර එය ඔක්තෝබර් දක්වා විය හැකිය.

සුළි කුණාටුවක් පැමිණීමට පෙර නවතම සුළි කුණාටු පිළිබඳ තොරතුරු පරීක්ෂා කරන්න.

අධික වැසි සහ කුණාටු වැනි අනතුරු ඇඟවීම් සහ කාලගුණ අනාවැකි සහ වැසි වලාකුළු වල වලනයන් වැනි කාලගුණ තොරතුරු බොහෝ වාරයක් පරීක්ෂා කළ යුතුය.

සුළි කුණාටුවක් පැමිණෙන විට සුළඟ ඉතා වේගයෙන් හමන අතර . දැන්වීම් පුවරු සුළඟට ගසාගෙන ඒම , ගස් සහ විදුලි කණු කඩා වැටීම සිදුවේ . නිවසේ පිටත තබා ඇති බයිසිකල් නිවස තුළ තබා ගැනීමට වග බලා ගන්න .

සුළි කුණාටුවක් හේතුවෙන් වර්ෂාව වැඩි වුවහොත් ගංගා ජලය පිටාර ගැලිය හැකිය. මාර්ග ජලයෙන් පිරී යාම හේතුවෙන් ඔබට ඇවිදීමට පවා නොහැකි වේ . එවැනි අවස්ථාවක ගෙයින් එළියට පැමිණීම සිදු නොකළ යුතු අතර දෙවන මහලේ හෝ ඉහළ ස්ථානයක සිටීම ආරක්ෂිත විය හැකිය.

එසේම කඳු සහ ගල් පර්වත කඩා වැටී පස් සහ ගල් පහලට ඒමට හැකියාවක් ඇත. ඔබට අමුතු ශබ්ද හෝ සුවඳක් දැනෙන්නේ නම් වහාම කඳු ආසන්නයෙන් ඉවත් වී ආරක්ෂිත ස්ථානයක් වෙත ගමන් කරන්න .

සුළි කුණාටුවකදී විදුලිය හා ජලය විසන්දි විය හැකිය.

ටින් කළ ආහාර සහ ඤාණික නුඩ්ල්ස් වැනි ආහාර සහ ජලය නිතිපතා සුදානම් කර තබාගන්න . ඔබේ ගුවන් විදුලිය සහ විදුලි පන්දමද සුදානම්ව තබා ගන්න.

ව්‍යසනයක් සිදු වීමට ආසන්න වූ විට අපට "අපදා මධ්‍යස්ථානයට " යා හැකිය. "අපදා මධ්‍යස්ථාන" යනු පාසල් සහ පොදු ශාලා වන අතර ඕනෑම කෙනෙකුට ඒවා

විවෘතව පවතින තාක් භාවිතා කළ හැකිය.

ඔබ අපදා මධ්‍යස්ථානයට යන විට, නව කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වීම වැළැක්වීම සඳහා මුහුණු ආවරණයක් , විෂබීජ නාශක දියරයක් , උෂ්ණත්වමානයක් ආදිය ගෙන ඒමට සූදානම්ව සිටින්න.

ඔබ අනාරක්ෂිත ස්ථානයෙන් යන විට ඔබේ අසල්වැසියන් සමඟ ද කතා කිරීමට වග බලා ගන්න.

ඔබේ නිවස වටා කෙබඳු අය සිටීද යන්න දැන ගැනීම සහ දිනපතා ඔවුන් සමඟ සුභදව කටයුතු කිරීම වැදගත් වන අතර

හදිසි අවස්ථාවකදී එකිනෙකාට උදව් කළ හැකි සබඳතාවක් ඇති කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ .

**3. නවකොරෝනා වයිරස් ආසාදනය පිළිබඳව**

සාම්ප්‍රදායික වෛරස් හා සසඳන විට මිනිසුන්ට සම්ප්‍රේෂණය කිරීමේ ඉතා ප්‍රබල හැකියාවක් ඇති "ඩෙල්ටා ප්‍රභේදය " රට පුරා ආසාදන වේගයෙන් ඉහළ යමින් පවතී.

ආසාදිතයින් බහුල සිටින ප්‍රදේශ වල, දැඩි රෝග ලක්ෂණ ඇති සහ රෝහල් ගත කළ යුතු අය පවා රෝහලේ ඇඳන් නොමැතිකම හේතුවෙන් නිවසේ සිටම රැකබලා ගත යුතු තත්වයකට පත්ව ඇත .

කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වීම වැළැක්වීම සඳහා එන්නත ලබා දීම සාර්ථක බව පැවසෙන නමුත් පළමුව මිනිසුන්ගේ සංවරණය පාලනය කිරීම වැදගත් වේ.

එය මහත් අපහසු , දුෂ්කර නමුත් අනවශ්‍ය ලෙස පිටතට යාමෙන් වළකින ලෙස අප ඔබගෙන් කරුණාවෙන් ඉල්ලා සිටිමු.