අවුරුදු සමරන්න සැරසුණු ජනතාව

රටපුරාම කොරෝනා

කොවිඩ් තුන්වැනි රැල්ල මේ වෙන විට දිවයින ප්‍රරාම පාහේ පැතිර යන බව සෞඛ්‍ය අංශ සඳහන් කරයි. දිවයිනේ සෑම දිස්ත්‍රික්කයකින්ම රෝග ආසාදිතයන් හමුවී ඇතැයි විසංගත රෝග විද්‍යා අංශය පෙන්වා දෙයි. බස්නාහිර හා වයඹ පළාත්වල දැනට රෝගය ව්‍යාප්ත වීමේ වැඩි අවදානමක් පවතින බවත් දැනට රෝගය සමි තැනකම පාහේ වාපත්ත වෙමින් පවතින බවත් පැවසෙයි.

දිනපතාම දිවයිනේ විවිධ පළාත්වලින් රෝග ආසාදිතයන් හමුවෙන බවට වාර්තාවෙයි. දැනට ශ්‍රී ලංකාව තුළින් කොරෝනා ආසාදිතයන් එක් ලක්ෂ තුන්දහස් සීමාව ඉක්මවා ගොස් ඇත. මියයිය සංඛ්‍යාව හයසිය හතළිස් හත (647) දක්වා ඉහළ ගොස් තිබේ. කොරෝනා පළමු හා දෙවැනි රැල්ල තුළින් මතු වූ රෝගීන් සංඛ්‍යාව පාලනය කළ ද තුන්වැනි රැල්ල ඉතා සීඝ්‍ර ලෙස පැතිරයාමේ තත්ත්වයක් දක්නට ඇත. මෙය පළමු හා දෙවැනි රැල්ලෙන් මතු වූ වයිරසයට වඩා ඉතා ප්‍රබල බව සෞඛ්‍ය අංශ පෙන්වා දෙයි. මෙය සීඝ්‍ර ලෙස පැතිර යන්නේ විදේශ රටකින් ආ විශේෂිත වයිරසයක් නිසා බවට සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ මතය වී තිබේ.

කොරෝනා තුන්වැනි රැල්ල ඉතා වේගයෙන් පැතිර යාමට ප්‍රධාන හේතුවක් ලෙස ජනතාව පසුසිය උත්සව සමගේ හැසුරුණු ආකාරයක් බලපා තිබේ. වසර දෙකක් අවුරුදු සැමරීමට නොහැකි වූ ජනතාව මෙවර කොරෝනා අවදානම අඩුවී ඇතැයි සිතා ඒකරාශි විය. ඇතැම් අය සෞඛ්‍ය උපදෙස් නිසි ලෙස අනුගමනය කළේද නැත. මුඛ ආවරණ නිසි අයුරින් පැලඳ සිටියේ නැත. දුරස්ථභාවය කිසිසේත්ම අනුගමනය කිරීමක් ද සිදු නොවීය. මේ නිසා ජනතාව සිතූ සිතූ පරිදි සංචරණය කිරීම නිසා ද රෝගය ව්‍යාප්ත වීමට හේතුවක් වී තිබේ.

තුන්වැනි රැල්ලට සමගාමීව රෝග ආසාදිතයන්ගේ වැඩිවීම අනුව යළිත් සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශවලට අවධානය යොමු කරන ලෙස අඳුළ බලධාරීන් උපදෙස් දුන්නේය. එහෙත් අද වෙන විට රෝගය සෑම දිස්ත්‍රික්කයකම පාහේ ව්‍යාප්ත වී තිබේ. එම නිසා දැන් යළිත් සෞඛ්‍ය උපදෙස් නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක කරන ලෙස බලධාරීන් දැනුම් දී ඇත. අද වෙන විට මොන නීති වීනි පැනවුවද රෝගය ව්‍යාප්ත වී හමාරය.

තුන්වැනි රැල්ල මැඩ පැවැත්වීමට නම් යළිත් මුලු රටම ලොක් වවුන් කළ යුතු බව මහජන සෞඛ්‍ය පරික්ෂකවරුන්ගේ සංගමය සඳහන් කරයි. දිවයින පුරා රෝගීන් වාර්තා වන අතර මේ නිසා රෝග ව්‍යාප්තිය දරුණු ලෙස උද්ගත වී ඇතැයි එම සංගමය පවසයි.

නැවත මුළු රටම ලොක් ඩවුන් කිරීම හැර වෙනත් විකල්පයක් නැතැයි එම සංගමයේ සභාපති උපුල් රෝහණ මහතා සඳහන් කළේය.

ලොකුම අවදානමක් ඇති ප්‍රදේශ මෙයයි කියලා අපිට නිශ්චිතවම සඳහන් කරන්න බැහැ. මොකද අද වෙන විට මුළු රටේ සෑම ප්‍රදේශයකින්ම වගේ රෝග ආසාදිතයන් හමුවෙනවා. අපි කලින් හඳුනා ගත්තේ බස්නාහිර සහ වයඹ පළාත්වලින් අවදානමක් තිබෙනවා කියලා. නමුත් මේ වෙද්දි රටේ සියලු පළාත්වලින් ආසාදිතයන් වාර්තා වෙනවා. බස්නාහිර සහ වයඹ පළාත්වලින් බහුලව රෝගීන් වාපත්ත වුණත් නැගෙනහිර, දකුණ, උතුර වගේ පළාත්වල ඉඳිලා දීත කිහිපයේ දී රෝගීන් වැඩි වීමේ අවදානමක් තිබෙනවා.

අපිට දැන් හමුවුන්නේ අලුත් අවුරුද්ද හා සම්බන්ධ පොකුරෙන් මතු වූ ආසාදිතයන්. විශේෂයෙන් අලුගු සමයේ පැවැත් වූ වීදෙන්ද සාද, දිවයිනේ විවිධ පළාත්වලට සංචාරය කිරීම, ආගමික උත්සව, කර්මාන්ත ශාලාවලින් හැටත රෝගීන්ගේ වැඩිකිරීමක් පෙන්නුම් කළා. මේ අංශ හතරින් තමයි තුන්වැනි රැල්ලට රෝගීන් බහුතර සංඛ්‍යාවක් හමුවුණේ. දැන් තිබෙන තත්ත්වයත්, ඉදිරියේදී ඇතිවෙන තත්ත්වයත් යහපතෙන් ඉතා අවදානමක් තත්ත්වයක් තමයි තිබෙන්නේ.

මෙතනදී තැවතත් ජනතාවගේ වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්න ඕනෑ. නිසි සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳව පළමු හා දෙවැනි රැල්ල සාර්ථකව මැඩ පැවැත්වීමට රජය මෙන්ම සෞඛ්‍ය අංශ වගේම ජනතාව දැකවූ සහය ඉතා ප්‍රශංසනීයයි. ඒ වගේම තුන්වැනි රැල්ල ඇතිවීම පිළිබඳවත් එතී වගකීම ඒ අංශ තුනම බාරගන්න ඕනෑ. ජනතාව නැවත නියමිත සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුයි. නමුත් අපට එවැනි දෙයක් පේන්න නැහැ. දැන් මේ මොහොතේ ඉඳලත් ප්‍රතිපත්ති තීරණ ගන්න රජය අවධානය යොමුකරන්න ඕනෑ. මෙය තවදුරටත් මහජනතාවගේ ක්‍රියා කලාපය දිහා බලා ඉඳලා මේක බේරගන්න බැහැ කියලා. දැන් රජය තේරුම් ගන්න ඕනෑ. මහජනතාව පාලනය කිරීමට නීති රීති කටයුතු කළ යුතු අවස්ථාවක් තමයි දැන් තිබෙන්නේ.

ඒ නිසා ඉදිරි දින කිහිපය තුළදීවත් ලොක් ඩවුන් කරලා මේක අපිට පාලනය කර ගැනීමේ තැනකට ගියේ නැතිනම් මෙය පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි තත්ත්වයක් ඇතිවීම වළක්වන්න බැහැ. දැන් රට පුරාම රෝගීන් වාර්තා වෙනවා. රට පුරාම ව්‍යාප්ත වෙලා තිබෙන්නේ. දැන් බොහෝ ආසාදිතයන් දන්නෑ තමන්ට රෝගය ආසාදනය වෙලා තිබෙන්නේ කියලා. එනෙම ආසාදිතයෙක් සමාජය තුළ සැරිසරන්න පුළුවන්. එසේ සැරිසරද්දී මේ තුන්වැනි රැල්ලේ ආසාදනය වීම ඉතාමත් ප්‍රබලයි. රෝගීන් එක් අයයකුගෙන් තවත් වැඩි පිරිසකට ආසාදනය වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා පොඩි ආපසු වීමකින් හෝ පැතිරෙන්න පුළුවන්. දැන් මහජනතාව සෞඛ්‍ය උපදෙස් 100% කම පිළිපදිනවා නම් අපිට බොහෝ දුරට රෝගය පාලනය කරන්න පුළුවන්. අනාවශ්‍ය ගමන් බිමන කරලා දුරස්ථභාවය ආරක්ෂා කරලා නිසි සෞඛ්‍ය උපදෙස් ආරක්ෂා කරන ආකාරයක් අපිට දකින්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. අලුත් අවුරුද්දේ, ගමන් බිමන්වල දී සති අන්තයේ ජනතාව හැසිරුණු ආකාරය පිළිබඳ සැකිසිකට පත් නොවූ නිසා මේක පාලනය කර ගැනීමට හැකිවෙන්නේ නීති මාර්ගයෙන් ක්‍රියා කළහොත් විතරයි. ඒක තමා දැනට ඉතිරිවෙලා තිබෙන මුමවේදය. දැන් වුණත් අපට පෙනෙනවානේ කොළඹ වගේම තදසන්න නගරවල ජනතාවගේ නිරත වනවාද. ඒ නිසා සංචරණ සීමා පනවලා, රට අගුල් දමන නීති මේ මොහොතේ ඇති කරන්න ඕනෑ. මොකද මේ මොහොතේ ඒවා පාවිච්චි නොකළහොත් ඉදිරියට පාවිච්චි කිරීමෙන් පළක් වෙන්නේ නැහැ, එසේ නොකළහොත් රෝගය තවත් ව්‍යාප්ත වීමේ අවදානම වැඩිවෙනවා.

කොරෝනා වයිරසයෙන් බෙරීමට ජනතාව නිසි සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ ක්‍රම භාවිත කරන්නේද යන්න පිළිබඳව සොයා බැලීමට ආරක්ෂක අංශ විශේෂ වැඩපිළිවෙලක් ක්‍රියාත්මක කළේය. එනෙත් ඇතැම් පිරිස් එම ක්‍රියා අනුගමනය නොකරන අවස්ථා දක්නට ලැබිණ.

කොරෝනා තුන්වැනි රැල්ල ප්‍රධාන වශයෙන් බස්නාහිර පළාත මුල ව්‍යාප්ත විය. බස්නාහිර පළාත තුළින්ද මේ වනවිට කොරෝනා ආසාදිතයන් 58,423 දෙනකු හඳුනාගෙන තිබේ. බස්නාහිර පළාතේ කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයෙන් පමණක් කොරෝනා ආරක්ෂිතයේ සිට මේ දක්වා වාර්තා වූ රෝගීන්ගේ සංඛ්‍යාව 31,574 කි.

කොළඹ නගරයේ තත්ත්වය පිළිබඳ පැසැස්සූ කළ කොළඹ නාගරික සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි වෛද්‍ය රාවන් විජයසුමිති මහතා

"කොළඹ නගරය තුළින් අපිට කුඩා පොකුරු දෙකක් හඳුනා ගන්න පුළුවන් වුණා. රජය බැංකුවක හා රාජ්‍ය ආයතනයක. ඊට අමතරව ඉදිකිරීම් ආයතනක කිහිපයක රෝගීන් එක්කෙනා දෙන්නා බැගින් වාර්තා වුණා. දැනට කොළඹ නගරය තුළ තත්ත්වය හොඳින් පාලනය කරගෙන යනවා. අපිට වාර්තා වූ රෝගීන්ගෙන් බහුතරයක්ම පිට පළාත්වල පදිංචි අය. ඔවුන් ඒ පළාත්වල ඉඳලා නගරයට ඇවිල්ලා තිබෙනවා. ඒ අනුව තමයි කොළඹ නගරය තුළින් රෝගීන් බහුතරයක් වාර්තා වුණේ. ඔවුන් නගරය තුළ සේවය කරන ස්ථානවල රෝගය පැතිරයාමේ අවදානමක් තිබෙනවා."

"අපි මේ වයිරසය සක්‍රියව පැතිර යන පුද්ගලයන් සොයා ගැනීම සඳහා දිනකට සිදු කෙරෙන පී.සී.ආර්. පරීක්ෂණ 1000 දක්වා වැඩිකර තිබෙනවා. විශේෂයෙන් ඉදිකරීම් වැඩබිම්වලත් රජයේ හා පෞද්ගලික කර්මාන්ත ශාලාවලත්, ඒ වගේම ප්‍රජාව තුළ පී.සී.ආර්. පරීක්ෂණ සිදුකිරීම තවත් වැඩිකරලා තිබෙනවා. දැනට කොළඹ නගරය තුළින් හමුවූ කුඩා පොකුරු දෙක අපි ඉතා හොඳින් පාලනය කරලා තිබෙනවා. නමුත් තැන් තැන්වලින් කුඩා පොකුරු බිහිවීමේ අවදානමක් තිබෙනවා."

"රෝගය ව්‍යාප්තවීම වළක්වන්න පුළුවන් එකම ක්‍රමය තමයි විශේෂයෙන් රෝග ලක්ෂණ තිබෙන අය පී.සී.ආර්. පරීක්ෂණ සඳහා යොමු වෙන්න ඕනෑ. අනිත් එවැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති අය ඉන්නවානම් ඔවුන් සේවය කරන ස්ථානවලට නොයා ඉඳීම වැදගත්. ඒ වගේම මහජනතාව මුඛ ආවරණ දැමීම පිළිබඳ මීට වඩා අවධානයෙන් කටයුතු කරන්න ඕනෑ. නිරන්තරයෙන් ඒවා භාවිත කළ යුතුයි. ඊට අමතරව අතිවාර්යයෙන්ම රෝගියෙක් වාර්තා වුවහොත් ඒ පිළිබඳව වහාම අදාළ බලධාරීන්ව දැනුවත් කරන්න ඕනෑ. නිරෝධායන ක්‍රියාවලිය තුළින් පමණයි අපිට තවත් කෙනෙකුට පැතිරයාමේ අවදානම අඩු කරන්න පුළුවන්. දැනට තිබෙන තත්ත්වය අනුව අපේ රටේ දැන් ව්‍යාප්ත වෙන්නේ එංගලන්තයේ පැතිර යන වයිරසය කියලා හඳුනාගෙන තිබෙනවා. එය 50% ක පසුසිය කොරෝනා ප්‍රභේදයට වඩා සීඝ්‍රයෙන් පැතිර යනවා. ව්‍යාප්තවීමේ ප්‍රවණතාව නිසා රෝගය පැතිරයාම සීඝ්‍රයෙන් වැඩි වෙනවා. ඒ නිසා මීය යාමේ ප්‍රවණතාව ද වැඩි වෙන්න පුළුවන්. ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුයි. මහජනතාව ගැටසෙන ප්‍රදේශවලට යාම සම්පූර්ණයෙන්ම තවතා දැමිය යුතුයි. අනාවශ්‍යය නොවන ගමන් බිමන් යාම තවත් සති දෙකකටවත් සීමා කළ යුතුයි."

මේ වෙනවිට සියයලා-ණවුව සතිපොළ, අප්ස්සාවව්ලල නගරයේ කඩ කිහිපයක් රෝගීන් ආසාදනය වීම නිසා වසා දමා ඇත. ඊට අමතරව ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයෙන් පසුසිය බඳද රෝගීන් 189 දෙනකු හඳුනාගෙන තිබේ. මාතලේ පාසල් 5 කින් කොරෝනා ආසාදිත සිසුන් 13 දෙනෙකු හමුවී ඇත. ඕනුවන්ගොඩ, මාබෝදල, නාගහවත්ත ප්‍රදේශයේ අවුරුදු සාදයකට සහභාගී වූ පිරිසකගෙන් 10 දෙනෙකුට කොරෝනා ආසාදනය වී තිබේ. කිරිබත්ගොඩ නගරයෙන් ආසාදිතයන් 8 දෙනෙකුද, කටාන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කොට්ඨාසයෙන් ආසාදිතයින් 33 දෙනෙකුද, වලල්ලාවිට සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය බල ප්‍රදේශයෙන් දීත පහක කාලය තුළ ආසාදිතයන් 67 දෙනෙකු හමුවී තිබේ. කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ කාර්ය මණ්ඩලයේ දෙදෙනෙකු හා සිසුන් හතර දෙනෙකුට ද ත්‍රිකුණාමලය සෞඛ්‍ය බල ප්‍රදේශ හයකින් ආසාදිතයන් 59 දෙනෙකු හඳුනාගෙන ඇතැයි සෞඛ්‍ය අංශ පවසයි. කොත්මලේ ප්‍රදේශයේ ජාතික පාසලක පංති දෙකක් ද වසා දමා තිබේ. හල්උම්මුල්ල ප්‍රදේශයේ පාසලක ඉගෙනුම ලබන ශිෂ්‍යාවකට වයිරසය ආසාදනය වීම නිසා ගුරුවරයන් දෙදෙනෙකු සහ සිසුන් හතර දෙනෙකු කිරෝරියාසහය කර තිබේ. හලාවත ස.තො.ස. වෙළෙඳ සලේ සේවකයෙකුට කොවිඩ් ආසාදනය වීම නිසා එම වෙළෙඳ සල වසා දමා ඇත. ඊට අමතරව මාතලේ පාසලේ පහක සිසුන් 13 දෙනෙකුට කොරෝනා ආසාදනය වී තිබේ. කොරෝනා ආසාදනය වූ පොලිස් නිලධාරියෙකු මීගහවත්ත පොලිසියේ හමුවීම නිසා ගනුදෙන් ආශ්‍රිතයන් 17 දෙනෙකු ද නිරෝධායනය සඳහා යොමුකර ඇත. ඊට අමතරව කෑස්බුව සෞඛ්‍ය බල ප්‍රදේශයේ කොරෝනා ආසාදිතයන්ගේ වැඩිවීමක් පෙන්නුම් කෙරේ.

අම්බලන්ගොඩ නගර සභාවේ සභාපතිවරයාට කොවිඩ් ආසාදනය වීම නිසා අම්බලන්ගොඩ නගර සභාව තාවකාලිකව වසා දමා තිබේ. දැනට පවතින තත්ත්වය හමුවේ කොරෝනා වයිරසය ව්‍යාප්තිය පාලනය කිරීම සඳහා බුත්තල නගරයේ කඩ සාප්පු වසා දැමීමට ව්‍යාපාරිකයන් තීරණය කර තිබේ.

බුත්තල නගරයේ වෙළෙඳ නිමියන්ගේ සංගමය කළ ඉල්ලීමකට අනුව සවකැසැත්තෙන් සිය වතකට ස්ථාන වසා දැමීමට තීරණය කළ බව එම සංගමයේ සභාපති ප්‍රසන්න ගුණවීර මහතා පැවසීය.

"දැනට පවතින තත්ත්වය හමුවේ බුත්තල නගරයට පැමිණෙන ජනතාවගේ ආරක්ෂාව සඳහාත්, රෝග ව්‍යාප්තිය වැළැක්වීම සඳහාත් අප වෙළෙඳ සංගමය හැටියට ව්‍යාපාරිකයන්ගෙන් ඉල්ලීමක් කළා. ඔවුන් යහපත් ප්‍රතිචාරයක් දක්වා වෙළෙඳ සල් සියල්ල වසා දැමුවා. ඉන්පසු අපි යළිත් තීන්දුවක් ගන්නා සෙනසුරාදා හා ඉරිදින් සියලු කඩසාප්පු වසාදමන්න. දැන් නගරයට බහුල ලෙස ජනතාව එන් රෝක් වෙන්නේ නැහැ. තත්ත්වය වඩාත් උග්‍ර වුවහොත් ඉදිරි සතිය තුළදීත් කඩ සාප්පු වසා දමන්න කටයුතු කරනවා."

රට තුළ සීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වෙන නව ප්‍රභේදයේ කොරෝනා වයිරසය ඉතා දරුණු එකක් බව වෛද්‍ය සංගමයේ සභාපති විශේෂඥ වෛද්‍ය පත්මා ගුණරත්න මහත්මිය සඳහන් කළාය.

"රටේ සෑම තැනම වගේ කොරෝනා ආසාදිතයන් හමුවෙනවා. මේ මේ තැනින් වැඩිවෙනවා කියලා හඳුනා ගන්න බැහැ. නමුත් සෑම තැනකින්ම වාගේ ආසාදිතයන් හමුවෙනවා. පසුගිය අලේද් මාසයට පෙර සිට රෝගීන්ගේ වාර්තාවීමේ සීඝ්‍ර අඩුවක් පෙන්නුම් කළා. නමුත් පසුගිය දීත කිහිපය තුළ එය 900 සීමාව ඉක්මවලා දහසේ සීමාව දක්වා ඉහළ ගියා. මේ මොහොතේ රෝග ව්‍යාප්තිය අවම කිරීමට නම් අනාවශ්‍ය කරුණකට හැරන්න නිවසින් පිටතට නොයා යුතුයි. පාසල් වසපු එකක් හොඳයි මේ අවස්ථාවේ. දරුවන් ඉඳියාව එන්නේ නැහැ. සංචරණය සීමා කළ යුතුයි."

"දැන් අපි කවුරුත් දන්නවා මේ රෝගය හැදෙන්නේ වයිරසයකින් කියලා. එම වයිරසයේ බලපෑම එලිද වෙන්නේ ස්වසන පද්ධතියට. ඒ වයිරසයේ ප්‍රභේදය පසුගිය වයිරසයට වඩා වේගයෙන් පැතිරෙනවා. රෝගයට වැඩිපුර ආසාදනය වෙන්නේ තරුණ පිරිස. බොහෝ දෙනෙකුට නිවමෝනියා තත්ත්වය ඇතිවෙලා හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇතිවෙනවා. වැඩි දෙනෙකුට ඔක්සිජන් අවශ්‍ය නිසා දැඩි සත්කාර ඒකකයකට ඇතුළු කිරීමේ තත්ත්වයක් තිබෙනවා."

"ඒක වළක්වන්න ගතයුතු සියලු පියවර අපි අරගෙන තිබෙනවා, බෝර්මි වැඩිපිළි. තරුණ අයට රෝගය බෝවීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් තිබෙනවා. ඔවුන් මීය යාම අපට විශාල ගැටලුවක්. ඉන්දියාවෙන් පැතිරෙන්නේ මේ ප්‍රභේදයම තමයි. ඉන්දියාවේ තත්ත්වය අප දකින නිසා අපි ඒ තත්ත්වයෙන් වැළකී සිටීමට කටයුතු කළ යුතුයි. බෝ නොවෙන්න ප්‍රතිකාර කළ යුත්තේ මුඛ ආවරණ පැලඳිමි. ඒක අනිවාර්යයි. කොහේ ගියත් මුඛ ආවරණය පැලඳී සිටිය යුතුයි. මොකද අපි ඉන්න පරිසරයේ, වාතාශ්‍රය තුළ මේ වයිරසය තිබෙන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන් වටපිටාවෙන් ආවරණය වූ සොහොන බහුල ධාරයෙන් ගැවසෙන තැනක ඉඳගත් වාතාශ්‍රයේ මේ වයිරසය තිබෙන්න පුළුවන්. මීටරයක දුර ප්‍රමාණයක නොපිටියහොත් කෙළ බිඳිති මගින් රෝගය බෝවෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා දුරස්ථභාවය ආරක්ෂා කිරීම වැදගත්. මුඛ ආවරණය, දුරස්ථභාවය රැකීම වැදගත් වගේම දෑත් සේදීමත් අනිවාර්යයි. නිවසින් බැහැරවා යනකොට පැලඳගත් මුඛ ආවරණය නැවත නිවසට පැමිණෙන තෙක්ම පැලඳී සිටිය යුතුමයි. ආහාර ගැනීමේදී වුණත් තනි තනිව ආහාර ගැනීම වැදගත්. ජනතාව මේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කරගැනීමත් අපිට රෝගය ආසාදනය වීමෙන් වැළකී සිටින්න පුළුවන්.

උපුල් රෝහණ

විශේෂඥ වෛද්‍ය පත්මා ගුණරත්න

වෛද්‍ය රුවන් විජයසුමිති

සටහන:
නිශාන්ත කුමාර බණ්ඩාර

අවුරුදු සැමරීමේ ජනතාව
ඡායාරූපය - අත්තිම් ජාලයෙනි