

## &lt;국민 행동 지침&gt;

## ① 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통, 근육통 등) 등 몸이 아프면

외출·출근·등교하지 않기

\* 38도이상 고열지속, 증상 악화시 콜센터(1339,지역번호+120)나 보건소 문의하기

## ② 의료기관 방문, 생필품 구매, 출퇴근 외에,

불요불급한 외출·모임·외식·행사·여행 등은 연기하거나 취소하기

- (식사) 음식점·카페에서 식사하기 보다는 포장·배달

\* 최근 식사 시 감염사례 다수 보고되어, 특히 식사를 동반하는 행사·모임은 연기하거나 취소 필요

- (운동) 체육시설에 가기보다는 집에서 홈트레이닝

- (친구·동료모임) 직접 만나기 보다 각자 집에서 비대면 모임(PC, 휴대폰활용)

- (쇼핑) 매장에 방문하는 것보다는 온라인 주문

## ③ 외출시, 마스크 착용 등 방역수칙을 준수하고

환기 안 되고 사람 많은 밀폐·밀집·밀접(3밀) 된 곳 가지 않기

- (마스크 착용) 실내에서는 반드시 마스크 착용하고,

실외에서도 2m 거리두기가 어려운 경우 착용하기

\* 마스크를 벗게하는 행위(음식 섭취, 노래부르기, 응원하기 등)은 자제

- (거리두기) 사람간 2m(최소1m)이상 거리두기

- 침방울이 튀는 행위(소리지르기, 큰소리로 노래부르기, 응원하기 등),

신체접촉(악수, 포옹 등) 하지 않기

## &lt;Guidance on people's behaviour&gt;

## පුද්ගල වර්ග පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය

① **Do not go outside-go to school/work if you feel sick** with any fever or respiratory symptoms  
(Cough, sore throat, muscle pain)

① ඔබට උණ හෝ ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ (කැස්ස, උගුරේ අමාරුව, මාංශ පේශි වේදනාව) සහිත අසනීපයක් දැනෙන්නේ නම් පාසලට/ සේවා ස්ථානයට හෝ නිවසින් පිටතට නොයන්න

\* Contact health center(1339, local number+120) if your symptoms get worse such as high-fever continuation (over 38°C)

\* අධික උණ අඛණ්ඩව පැවතීම (සෙල්සියස් අංශක 38 ට වැඩි) ආදී ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ නරක අතට හැරේ නම් සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය (1339, දේශීය අංකය +120) ඔස්සේ අමතන්න.

② **Delay or cancel your unnecessary going outside-meeting-event-travelling except for going to medical center, buying daily necessities and commuting**

② වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයට යාම, දෛනික අවශ්‍යතා මිලට ගැනීම සහ රැකියාව සඳහා දෛනික ගමනාගමනය හැරුණු විට අනවශ්‍ය ලෙස නිවසින් පිටතට යාම, රැස්වීම් පැවැත්වීම, අනවශ්‍ය ගමන්බිමන් ප්‍රමාද කිරීම හෝ අවලංගු කිරීම.

- **(Meal) make a delivery or take it away** from restaurants-cafeteria rather than having it on the spot.

- අවන්හල් / ආපනශාලා තුළට ගොස් ආහාර ගැනීමට වඩා ආහාර බෙදා හැරීම් සේවා වලින් ඇනවුම් කිරීමෙන් හෝ ආහාර වෙනත් ස්ථානයක ගැනීම සඳහා පිටතට රැගෙන යාම (take it away) සිදු කරන්න.

\* As per a lot of infection cases have been reported recently, it is especially necessary to delay or cancel any events gatherings with having meal.

\* මෑතකදී බොහෝ ආසාදනයන් සංඛ්‍යාවක් වාර්තා වී ඇති බැවින්, ඕනෑම හමුවීමක් හෝ ආහාර ගැනීම් සමග සිදුකරන රැස්වීම් ආදිය ප්‍රමාද කිරීම හෝ අවලංගු කිරීම විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වේ.

- **(Work out) do it at home** rather than sports facilities

- (ව්‍යායාම) ක්‍රීඩා පහසුකම් සහිත ස්ථාන වලට නොයා නිවසේදී සිදුකරන්න

- **(Gathering with friends-colleagues) do untact meeting**(with PC, mobile) at each home rather than meeting

face-to-face

- (මිතුරන් හෝ සගයන් සමග හමුවීම්) හමුවීම් සඳහා මුහුණට මුහුණ හමුවීම් වලට වඩා දුරස්ථ ක්‍රම ඔස්සේ ( පරිසණක, ජංගම දුරකථන ආදිය යොදා ගනිමින් ) සිදු කරන්න

- **(Shopping)** do online shopping rather than visiting shopping center

- (සාප්පු සවාරි) සාප්පුවකට නොගොස් මාර්ගගත ක්‍රම ඔස්සේ (online) භාණ්ඩ මිලදී ගන්න

③ **Do follow quarantine rules such as wearing a mask outside and do not visit where the place is contacted, concentrated, sealed by** a lot of people, where is no ventilation or circulation

③ නිවසෙන් පිටතදී මුඛ ආවරණ පැළඳීම වැනි නිරෝධායන නීති අනුගමනය කරන්න. සෙනග ගැවසෙන, නිසි වාතාශ්‍රය නොමැති හෝ නිසි ලෙස වාතය සංසරණයට ඉඩ නොමැති ස්ථාන වලට නොයන්න.

- **(Wearing a mask)** you must wear a mask inside and do it outside only if you are unable for 2m distancing.

- (මුඛ ආවරණ පැළඳීම) ඔබ යම් ස්ථානයක් ඇතුළතින් මුඛ ආවරණය පැළඳිය යුතු අතර එළිමහනෙහි මුඛ ආවරණය පැළඳිය යුතු වන්නේ ඔබට අනෙක් අය සමග මීටර් 2ක දුරස්ථභාවය පවත්වා ගෙන යාමට නොහැකි නම් පමණි.

\* Please refrain from making you take off the mask(e.g. eating, singing cheering, etc)

\* කරුණාකර ඔබගේ මුඛ ආවරණය ගැලවීමෙන් වළකින්න (උදා: ආහාර ගැනීමේදී, ගායනා කිරීමේදී, ඔල්වරසන් දීමේදී ආදිය)

- **(Distancing)** keep your distance more than 2m (minimum 1m) from person to person

- (දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම) පුද්ගලයන් අතර දුරස්ථභාවය මීටර් 2කට වඩා වැඩි දුරක් (අවම වශයෙන් මීටර් 1ක්) පවත්වා ගන්න

- **Do not spray tiny droplets (e.g. shouting, singing loudly, cheering, etc) and touch person's body (e.g. shaking hands, hug, etc)**

- කරුණාකර කුඩා බිඳිති (වාතයට) විසිරවීම නොකරන්න (උදා: කැගැසීමෙන්, ශබ්ද නගා ගායනා කිරීමෙන්, ඔල්වරසන් දීමෙන් ආදියෙන්) සහ අනෙක් පුද්ගලයාගේ ශරීරය ස්පර්ශ නොකරන්න (උදා: අතට අත දීම, වැළඳ ගැනීම ආදිය)