කොවිඩ් - 19

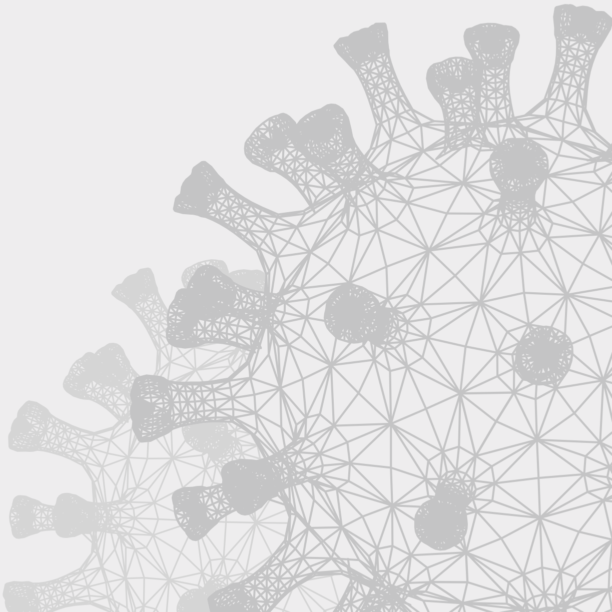
රෝගයෙන් මිදෙමු

පූර්ණ මග පෙන්වීමක්

A COMPLETE GUIDE - RECOVERING FROM **COVID-19**

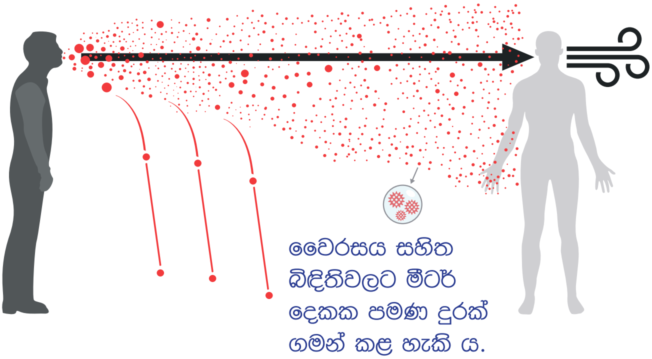
පටුන

- කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්ත වන්නේ කෙසේද? 3
- රෝගය බෝවීම පාලනය කරගන්නේ කෙසේද? 4
- රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ කුමනාකාරයෙන්ද? 5
- ඔබට රෝගය වැලඳී ඇත්නම් නිවසේ දී කළ යුතු දෑ 6
- ඔබට රෝගය වැලඳී ඇත්නම් නිවසේ දී නොකළ යුතු දෑ 7
- ඔබට කොවිඩ් 19 රෝගය වැලඳී ඇත්නම් ඉක්මනින්ම වෛද්‍ය උපදෙස් පැතිය යුතු අවස්ථාවන් 8
- උපස්ථායකයන්ට උපදෙස් 9-10
- කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් සුවපත් වීම 11-16
- කොවිඩ් 19 රෝගය සුව වීමෙන් පසු සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 17-24



කොවිඩ් 19
ව්‍යාප්ත වන්නේ කෙසේද?

ආසාදිත පුද්ගලයකු කහින විට හෝ කිවිසුම් පිටකරන විට විසිවන කෙළ බිඳිති හෝ නාසයෙන් ගලා එන ස්‍රාවයන්ගෙන් මෙම වෛරසය ව්‍යාප්ත වීම සිදු වෙයි. එය නාසය, මුඛය හෝ ඇස් මගින් සිරුරට ඇතුළු වෙයි.



මෑතකදී කරන ලද අධ්‍යයනවලින් හෙළි වී ඇත්තේ මෙය වාතයෙන් බෝ විය හැකි බව ය. හොඳින් වාතාශ්‍රය නොලැබෙන සහ වායුසමීකරණය කරන ලද ස්ථානවල මෙම වෛරසය රැඳී තිබීම හේතුවෙන් ආසාදිත පුද්ගලයකු සමග සෘජු සබඳතාවක් නොමැතිව වුව ද මෙය ආසාදනය විය හැකි ය.

රෝගය බෝවීම පාලනය කරගන්නේ කෙසේද?

නිවසේම රැඳෙන්න

ඔබ වයස අවුරුදු 60ට වැඩි නම් හෝ අවුරුදු 5ට අඩු නම් හෝ විශේෂ රෝග තත්ත්වයන්ගෙන් පෙළෙයි නම් හෝ නිවසේ ම රැඳී සිටින්න.

මුහුණු ආවරණයක් පලඳින්න

පිටතට යන සෑම අවස්ථාවකදී ම මුහුණු ආවරණයක් පලඳින්න.

සමාජ දුරස්ථතාව

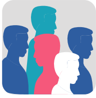
නිවසින් බැහැර සිටින විට අන් අයගෙන් අඩි 6ක් වත් දුරස්ව සිටින්න.

නිතර ඔබගේ දෑත් සෝදන්න

සබන් සහ ජලය යොදා අවම වශයෙන් තත්පර 20ක් වත් දෑත් සෝදන්න.

පිරිසිදු කිරීම

නිතර ස්පර්ශවන මතුපිටවල් විෂබීජ නාශකයකින් පිරිසිදු කරන්න.



සමීප ලෙස සෙනඟ ගැවසෙන ස්ථාන මග හරින්න

කාර්යාල, සාප්පු සංකීර්ණ වැනි ප්‍රමාණවත් තරම් නැවුම් වාතය නොමැති, බහුල ලෙස සෙනඟ ගැවසෙන, මධ්‍යම වායු සමීකරණ සහිත ස්ථාන මග හරින්න.

ආසාදිත පුද්ගලයන්ගෙන් දුරස් ව සිටින්න

රෝග ලක්ෂණ මතු වූ සැණින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න

රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ කුමනාකාරයෙන්ද?

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

ඇතැම් අයට රෝහල් ගතවන්නට සිදුවුවත්, ඇතැමුන්ගෙන් කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් පෙන්නුම් කරන්නේ නැත.

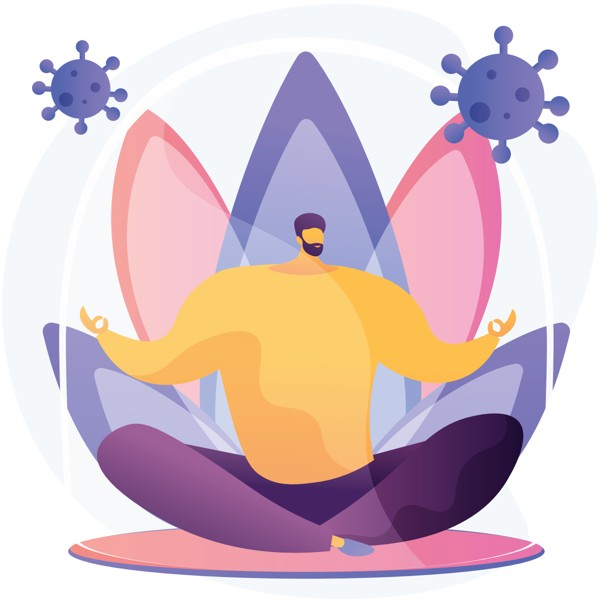
ඔබට මේ අතරින් කුමන හෝ රෝග ලක්ෂණයක් ඇත්නම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමු විය යුතු අතර අවශ්‍ය නම් PCR පරීක්ෂණයක් කරන්නට ඔහු උපදෙස් දෙනු ඇත. ඔබට රෝගය වැලඳී ඇති බව පරීක්ෂණයෙන් තහවුරු වුවහොත් මහජන සෞඛ්‍ය නිලධාරී මහතාගේ මගපෙන්වීම මත ඔබ නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයක් කරා යොමු කරනු ඇත. PCR පරීක්ෂණය කරන ලද දිනයේ සිට දින 10ක් ඔබට එහි රැඳී සිටීමට සිදු වේ. එයින් පසුව තවත් දින 4ක් නිවසේ දී නිරෝධායනය විය යුතු ය. ඔබගේ නිරෝධායන කාලය අවසන් වන්නේ ඉන් පසුව ය.

ඔබට රෝගය වැළඳී ඇත්නම් නිවසේ දී කළ යුතු දෑ

- නිවසින් පිටතට නොයන්න. සෑමවිටම නිවසේ ම රැඳී සිටින්න.
- දෑත් පිරිසිදුව තබා ගන්න. විශේෂයෙන් වෛරසය පැවතිය හැකි මුදල් නෝට්ටු සහ කාසි, ණය පත් හෝ වෙනත් මතුපිටවල් ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසුව ඔබේ දෑත් කිහිප වතාවක්ම සෝදා ගන්න.

- කැස්ස සහ කිවිසුම් යවන විට හොඳම ක්‍රමය නම් වැළමිට මුහුණට ළංකොට එය සිදුකිරීමයි.
- සෑමවිටම දොර වසා ඇති වෙනම කාමරයක සිටින්න. හැකි නම් වෙනම නාන කාමරයක් භාවිත කරන්න.
- 70% අයිසොප්‍රොපිල් (Isopropyl) මද්‍යසාර සහිත විෂබීජ නාශක ද්‍රාවණයකින් ඔබගේ ජංගම දුරකතනය පිරිසිදු කරන්න.
- ඔබ ස්පර්ශ කරන සියලු මතුපිටවල් පිසදමන්න. නිවසේ භාවිත වන ඕනෑම පිරිසිදුකාරකයක් මේ සඳහා යොදා ගත හැකි ය.
- කාමරයෙන් පිටතට යන විට සහ කාමරයට කිසිවකු පැමිණෙන විට මුහුණු ආවරණයක් පලඳින්න.
- මුහුණු ආවරණය පැලඳීමට පෙර දෑත් සෝදන්න. මුහුණු ආවරණය පැලඳීමේ දී ස්පර්ශ කළ යුත්තේ කනට දමන රැඳවුම් පමණි.
- ඔබගේ ප්‍රතිශක්තීකරණ පද්ධතිය ආරක්ෂා කරගන්න. සමබර ආහාර වේලක් ගන්න. නිතර ජලය පානය කරන්න. මද්‍යසාරයෙන් වැළකෙන්න. ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගන්න. ශරීරයේ බර යහපත් මට්ටමක පවත්වා ගන්න.
- ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ දිනපතා සැලකිලිමත් වන්න. පහසුකම් තිබේ නම් සිරුරේ ඔක්සිජන් සංයුතිය නිතර මැන බලන්න.
- නිවසේ සාමාජිකයන්ට සහ ඔබ සමග නිතර වැඩකටයුතු කරන්නන් හට රෝගය ආසාදනය වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා දී ඇති වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපදින්න.

ඔබට රෝගය වැළඳී ඇත්නම්
නිවසේ දී නොකළ යුතු දෑ



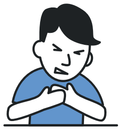
- කලබල නොවන්න. සන්සුන්ව සිටින්න.
- සෙනඟ ගැවසෙන ස්ථාන කරා නොයන්න. පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතයෙන් වැළකෙන්න.
- අතට අත දීමෙන් සහ සිප වැලඳගැනීමෙන් වැළකෙන්න. අඩි 6 - 8ක පරතරයක් තබා ගත යුතු අතර ආචාර කිරීම සඳහා වෙනත් ක්‍රමයක් අනුගමනය කරන්න.
- දෑත් නොසෝදා ඔබගේ දෑස්, නාසය, මුඛය හෝ මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකෙන්න.
- පවුලේ සාමාජිකයන් සමග ජලය, බඩුබාහිරාදිය, තුවා හෝ ඇඳ ඇතිරිලි හවුලේ භාවිතයෙන් වැළකෙන්න.
- වයස්ගත ඥාතීන් හෝ අසල්වැසියන් හමුවන්නට නොයන්න. අමුත්තන් ගෙන්වා ගැනීමෙන් වැළකෙන්න.
- වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබෙන තුරු ස්වයං නිරෝධායනය අඛණ්ඩව සිදුකරගෙන යන්න.

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

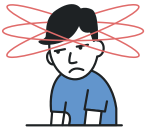
ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ නිරතුරු අවධානයෙන් සිටින්න. පහත සඳහන් එක් ලක්ෂණයක් හෝ ඔබ අත්දකින්නේ නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමුවන්න.

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

උණ ගැනීම හෝ නැවත නැවත උණ ගැනීම/උණ තත්ත්වය ෆැරන්හයිට් අංශක 101ට වඩා දින 3කට අධික කාලයක් පැවතීම



පපුවේ එකදිගට පවතින වේදනාව හෝ පීඩාකාරී ස්වභාවය



සිතේ අධික නොසන්සුන් ස්වභාවය/ව්‍යාකූල ගතිය

සිරුරේ ඔක්සිජන් සංයුතිය 95%කට වඩා පහළ වැටීම

හිස කෙළින් තබාගත නොහැකි වීම සහ එක දිගට එසේ සිටීමට නොහැකි ස්වභාවය

මුහුණ සහ දෙතොල් නිල් පැහැ ගැන්වී තිබීම

නිවසේ දී ප්‍රතිකාර ලබාදීම සඳහා උපස්ථායකයන්ට උපදෙස්

මුහුණු ආවරණය

- ආසාදිත පුද්ගලයකු සමග එකම කාමරයක 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.

- දහඩියෙන් සහ කෙළ ආදී දියරයන්ගෙන් මුහුණු ආවරණය තෙත් බවට සහ අපිරිසිදු තත්ත්වයකට පත් වී ඇත්නම් එය වහා මාරු කළ යුතු ය.

- භාවිතයෙන් පසු මුහුණු ආවරණය නිසි පරිදි ඉවත දැමිය යුතු ය. ඉවත දැමීමෙන් පසු දෑත් හොඳින් සෝදා ගත යුතු ය.

දෑත්වල පිරිසිදු බව

- ආසාදිත පුද්ගලයකු සමග හෝ එවැන්නකු සිටි ස්ථානයක ගැවසීමෙන් පසු දෑත් හොඳින් පිරිසිදු කර ගත යුතු ය.

- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර සහ පසු, කෑමට පෙර, වැසිකිළි භාවිත කිරීමෙන් පසු සහ දෑත් අපිරිසිදු යැයි හැඟෙන සෑම විටකම අවම වශයෙන් තත්පර 40ක් වත් දෑත් සේදිය යුතු ය.

- දෑත් සේදීම සඳහා සබන් සහ ජලය භාවිත කරන්න. දෑත්වල කුණු දූවිලි පෙනෙන්නට නොමැති නම් පමණක් මද්‍යසාර අඩංගු විෂබීජ නාශකවලින් දෑත් පිරිසිදු කර ගත හැකි ය.

- දෑත් සේදීමෙන් පසු පිසදැමීම සඳහා ඉවත දැමිය හැකි කඩදාසි අත්පිස්නා භාවිත කරන්න. එවැන්නක් ලබාගත නොහැකි නම් පමණක් දෑත් පිසදැමීම සඳහාම වෙන් කළ පිරිසිදු තුවායක් ඒ සඳහා යොදා ගන්න.

නිවසේ දී ප්‍රතිකාර ලබාදීම සඳහා උපස්ථායකයන්ට උපදෙස්

රෝගියාට නිරාවරණය වීම

- විශේෂයෙන් මුඛයෙන් හෝ නාසයෙන් ගලා එන දියර වැනි ශාරීරික ස්‍රාවයන් සෘජුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකෙන්න.
- රෝගියා සමග කටයුතු කිරීමේ දී අත්වැසුම් භාවිත කරන්න. අත්වැසුම් දැමීමට පෙර සහ ගැලවීමෙන් පසු දෑත් හොඳින් පිරිසිදු කරගන්න.
- රෝගියාට ආසන්නතම වටපිටාවේ ඇති විෂබීජ පැවතිය හැකි බඩුභාණ්ඩ භාවිතයෙන් වැළකෙන්න. (දුම්වැටි, ආහාර ගන්නා බඳුන්, දීසි, තුවා සහ ඇඳ ඇතිරිලි හවුලේ භාවිතයෙන් වැළකෙන්න)
- රෝගියාට ආහාර ලබාදිය යුත්තේ ඔහුගේ/ඇයගේ කාමරය තුළ දී පමණි.
- රෝගියා විසින් භාවිත කළ බඩුභාණ්ඩ සහ අනෙකුත් උපකරණ අත්වැසුම් පැළඳ සබන්/පිරිසිදුකාරක සමග ජලය යොදා පිරිසිදු කරගත යුතු ය.
- උපකරණ නැවත භාවිතයට ගැනීමේ වරදක් නැත.

කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් සුවපත් වීම

ඔබ කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් සුවපත්වෙමින් සිටින්නේ නම් හෝ රෝහල්ගතව සිට නැවත පැමිණ සිටින්නේ නම්, ඔබට හුරුපුරුදු ජීවිතය ඇරඹීමට පෙර දිනපතා යම් යම් විශේෂිත හුරුපුරුදු ඇති කර ගත යුතු ව තිබේ.

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

- සිරුරේ අප්‍රාණික බව සහ ඉක්මනින් තෙහෙට්ටුවට පත් වීම
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසු බව. සුළු ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයක දී වුවත් හුස්ම ගැනීමට අපහසු තත්ත්වයක් ඇති වීම
- පපුවේ සිරවුණු ස්වභාවය සහ අධික සෙම ගතිය
- සෙම සමග කැස්ස
- ආහාර අරුචිය සහ රස දැනීම වෙනස් වීම
- හිසරදය
- සිත සන්සුන්ව තබාගැනීමේ අපහසු බව
- කාංසාව සහ බිය
- නින්ද නොයෑම

බරපතළ සංකූලතාවන් ඇති පුද්ගලයන්ට දැඩි සත්කාර ඒකකයක ආධාර සහ හුස්ම ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණවල සහාය ලබා දිය යුතු වේ. එය ඔවුන්ගේ දීර්ඝකාලීන ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍යය රැකගැනීම සඳහා මනා පිටිවහලක් වනු ඇත. හුස්ම ගැනීම සඳහා වූ ආධාරක උපකරණය ඉවත් කිරීමෙන් පසුව වුව ද බොහෝ අවස්ථාවල දී ශ්වසනය සඳහා තවදුරටත් සහයෝගයක් ලබාදෙන්නට සිදුවන බව පෙනෙන්නට තිබේ. එවැනි අයට නිවසේ දී ද අඛණ්ඩව ඔක්සිජන් ලබාගත හැකි උපකරණයක (Continuous Positive Airway Pressure (CPAP) ventilator) සහාය ලබා දීම වඩාත් සුදුසු වේ.

කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් සුවපත් වීම

වියලි කැස්ස පාලනය කිරීම

වියළි කැස්ස යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ කසින විට උගුරේ ඇතිවන අධික වේදනාකාරී තත්ත්වයයි. එම තත්ත්වය පාලනය කරගන්නේ මෙසේ ය.

- ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කරන්න (ඇල් මැරුණු ජලය වඩාත් සුදුසු ය.)
- ගිලීම පහසු කරවනු පිණිස ජලය උගුර බැගින් පානය කරන්න.
- මී පැණි සහ දෙහි වැනි දේ පානය කිරීමෙන් වියළි උගුරට සහනයක් ලබා දිය හැකි ය.
- වියළි කැස්ස සුවපත් කරගැනීම සඳහා හුමාලය ආශ්වාස කරන්න.
- ලුණු මිශ්‍ර ජලය හෝ බෙටඩින් වැනි විෂබීජ නාශක උගුර සේදුම් දියරයක් මගින් උගුර කලතා සෝදා හැරීම මගින් වියළි, වණ වූ ස්වභාවයෙන් යුක්ත උගුර සුවපත් කළ හැකි ය.
- උගුර සුවපත් කළ හැකි පානයක් හෝ ජලය අසල නොමැති අවස්ථාවක ඔබට කැස්ස ඇති වුවහොත්, යමක් ගිලින ක්‍රියාව එක දිගට සිදු කරන්න.

සෙම සහිත කැස්ස පාලනය කිරීම

කෙළ ගසා නිතර සෙම පිටකිරීම අවශ්‍ය වන බැවින් සෙම සහිත කැස්ස පාලනය කිරීම තරමක් දුෂ්කර ය. නියමිත පරිදි කෙළ සමග සෙම පිට කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

- නිතර ජලය පානය කරන්න.
- පෙනහලුවල සිර වී ඇති සෙම බුරුල් වීම සඳහා අඩුම තරමින් දවසට තුන්වරක්වත් හුමාලය ආශ්වාස කරන්න.
- උඩුබැලි අතට නොව වම් ඇලයට හෝ දකුණු ඇලයට හැරී නිදාගන්න. එවිට සෙම වඩාත් ඉක්මනින් සිරුරෙන් පිට වේ.
- කාමරය තුළ ඇවිදින්න. සිරුර ක්‍රියාකාරී වීම තුළින් පෙනහලු ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ යන අතර සෙම පිටවීම වඩාත් ඉක්මන් තත්ත්වයට පත් කර ගත හැකි ය.

කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් සුවපත් වීම

තෙහෙට්ටු ස්වභාවය පාලනය කිරීම

නිදන්ගත තෙහෙට්ටුව ද මේ නමින්ම හැඳින්වෙන බව සලකන්න. සති හයකට වඩා කල් පවතී. තෙහෙට්ටුව නිසා ශාරීරික ඵලදායිතාව අඩු වේ.

තෙහෙට්ටුව පාලනය කරගන්නේ මෙසේය.

- ශාරීරික සහ මානසික වශයෙන් අභියෝගාත්මක කාර්යයන් සැලසුම් කරන්න. ඒවා නැවත නැවතත් සිදු කරන්න.
- සමාජ දුරස්ථතාව ද පවත්වා ගනිමින් එක තැනකටම වී කාලය ගත කිරීම නවතා දැමීම තුළින් ශාරීරික සහ මානසික සංවර්ධනය ඇති කරගත හැකි ය.
- සතියේ දිනවල නිවාඩුවක් ගෙන කාලය ගත කිරීම.
- වැඩ කරන කාලය තුළ ඔබගේ කාර්යයන් නිම කිරීමට සහ නින්ද ලබා ගැනීමට හැකි වන පරිදි දවසේ වැඩකටයුතු සැලසුම් කිරීම.

කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් සුවපත් වීම

ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

මේ රෝගය ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ද බලපෑම් කරයි. මෙය ආසාදනය නිසා ඇති විය හැකි මානසික බලපෑම් කිහිපයක් මෙසේ සඳහන් කළ හැකි ය.

- ඔබගේ සෞඛ්‍යය, ඔබගේ ආදරණීයයන්ගේ සෞඛ්‍යය, ඔබගේ මූල්‍යමය තත්ත්වය හෝ රැකියාව හෝ ඔබට අවශ්‍ය සේවාවන් අහිමි වේය යන බිය සහ කනස්සල්ල
- සමාජයෙන් අපකීර්තියක් ලැබේ යැයි ඇති බිය
- නොඉවසිලිමත්කම, කෝපය සහ ව්‍යාකූලත්වය
- බලාපොරොත්තු කඩවීම සහ තනිකම
- සෑම දෙයක්ම එපා වුණු ස්වභාවය, කාංසාව, දෙම්නස, නින්ද නොයෑම, කිසිවක් පිළිබඳ බලාපොරොත්තු නොමැති ස්වභාවයකින් පසුවීම

මෙය වළක්වා ගැනීම සඳහා මේ උපදෙස් පිළිපදින්න.

- නිතර රූපවාහිනී ප්‍රවෘත්ති නැරඹීම නවතා විවේකයක් ගන්න.
- ආදරණීයයන් සමග කාලය ගත කරන්න.
- ඔබගේ විනෝදාංශ කෙරෙහි යොමු වන්න.
- ප්‍රමාණවත් තරම් විවේකයක් ලබාගන්න.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලබාගන්න.
- ඔබගේ ශරීර සෞඛ්‍යය යහපත් යැයි හැඟේ නම් සැහැල්ලු ව්‍යායාමවල නිරත වන්න.
- ඔබගේ අසනීප තත්ත්වයන් නොසඟවන්න.
- සුවපත් වූවන් 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 අතිරේක ආහාර සැපයුම් මගින් වළක්වාලිය නොහැකි නමුත්, ශක්තිමත් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියක් සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවක් පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් ය.

ආරක්ෂාකාරී ආහාර

විටමින් සහ ඛනිජ අඩංගු ආහාර ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කිරීම සඳහා සැලකිය යුතු කාර්යයක් සිදු කරයි.

විටමින් ඒ, ඊ සහ සී, ඛනිජ (සින්ක්, තඹ, යකඩ ආදිය) සපිරි පලතුරු සහ එළවළු ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ සංවේදීතාව වර්ධනය කරයි.

ශක්තිය සපිරි ආහාර

ධාන්‍ය (බත්, තිරිඟු, බඩ ඉරිඟු වැනි), මේදය/තෙල්, සීනි ආදී ආහාර කාබොහයිඩ්‍රේට්වලින් පිරිපුන් අතර ශරීරයට ශක්තිය ලබා දෙයි.

ශරීරය වර්ධනය කරවන ආහාර

මස්, කිරි, කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ශරීරයට ප්‍රෝටීන් ලබා දෙයි.

ප්‍රතිශක්ති වර්ධක

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයට අනුව ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරවන ආහාර

- ඖෂධීය තේ, විවිධ කෂාය වර්ග
- ආහාර පිසීමේ දී ඉඟුරු සහ සුදු ළූණු භාවිතය
- ශරීරයේ ජල සාන්ද්‍රණය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඇල් ජලය සහ උණු ජලය පානය කිරීම

කොවිඩ් 19 රෝගයෙන් සුවපත් වීම

නීරෝගීව සිටීමට උපදෙස්

දෛනික කැලරි පරිභෝජනය කුඩා ආහාර වේල් 5 - 6කින් සපුරා ගන්න

කෙඳි සහිත ආහාර, ධාන්‍ය සහ මාංශ ආහාර ලබා ගන්න

දිනපතා නැවුම් පලතුරු 4 - 5 වතාවක් ලබා ගන්න

දිනකට ජලය ලීටර් 2ක් වත් අඩුම තරමින් පානය කරන්න

ආමන්ඩ් වැනි ප්‍රතිඔක්සිකාරක ආහාර දිනපතා ලබා ගන්න

ආහාර පිසීම සඳහා ඔලිව්, කැනෝලා, සහල් නිවුඩ්ඩෙන් ලබා ගන්නා තෙල් හෝ අබ තෙල් යොදා ගන්න. සෑම මාස 3ට වරක්ම තෙල් වර්ග මාරු කරන්න

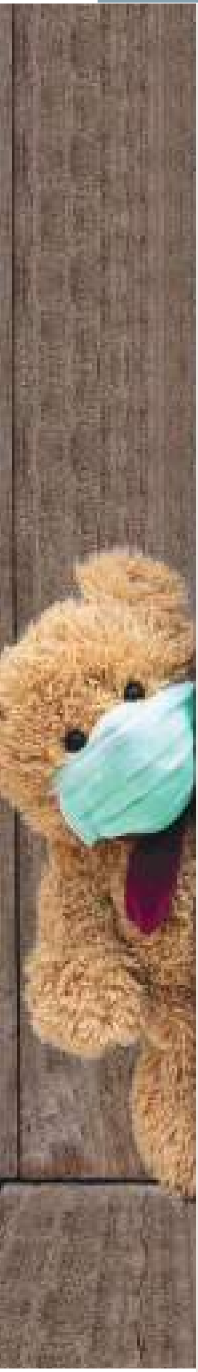
නිවසේ පිළියෙල කළ ආහාර කෑමට ගන්න

ආහාර වේල් මග නොහරින්න. නියමිත වේලාවට ආහාර ගන්න

ලුණු, සැකසූ ආහාර සහ කල් තබාගැනීමට හැකි ආකාරයෙන් සකස් කළ ආහාර භාවිතය අඩු කරන්න

මද්‍යසාර සහ දුම් පානයෙන් වැළකෙන්න

කොවිඩ් 19
සුව වීමෙන් පසු



ශක්තිය යළි වඩවා ගැනීම

වෛරසය නිසා පෙනහලුවලට සහ අනෙකුත් අවයවයන්ට ඇති වූ හානි සුවපත් වීමෙන් පෙර තිබූ තත්ත්වයට ශරීරය නැවත වර්ධනය වීම සඳහා තරමක කාලයක් ගත විය හැකි ය. ඔබගේ දැනට පවතින ශක්ති මට්ටම් සහ සීමාවන් දැන හඳුනාගෙන එය අවශ්‍ය පරිදි සකස් කරගැනීම සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම වඩාත් වැදගත් වේ.

පහත කරුණු ඔබට මෙහිදී වැදගත් විය හැකි ය.

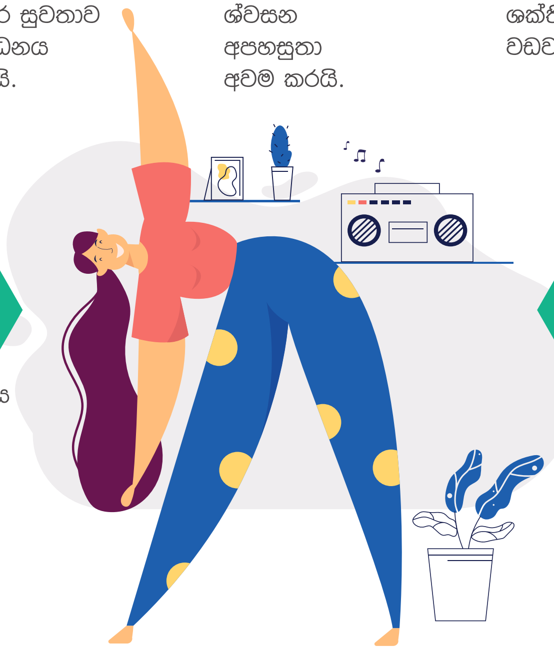
- ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ සහ මිතුරන්ගේ සහයෝගය ලබා ගන්න.
- නැවත ශක්තිය වර්ධනය කරගැනීම සඳහා ක්‍රමික ලෙස පියවර තබන්න.
- ඔබේ ජීවිතයේ ඇතැම් දේ ප්‍රතිසංවිධානය කරන්න. එවිට නැවත ශක්තිය ලබා ගන්නා තුරු ඒවාට වැය කළ යුතු ශක්තිය අවම මට්ටමක තබාගත හැකි වනු ඇත.
- නිතර භාවිතයට ගන්නා බඩුබාහිරාදිය පහසුවෙන් ප්‍රවේශ විය හැකි ස්ථානයක තබන්න.
- ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම්වල මුල් තැන දිය යුත්තේ මොනවාටදැයි සිතා බලන්න. අත්‍යවශ්‍යම දේවල් පමණක් සිදුකරන්න.
- විවිධ ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ප්‍රමාණවත් තරම් විවේකයක් ලබා ගන්න.
- ශරීරය අධික ලෙස වෙහෙස වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා පහසුවෙන් ළඟා විය හැකි උසක බඩුබාහිරාදිය ගබඩා කොට තබන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර පහසුවෙන් සහ ක්‍රමවත් ලෙස ශ්වසනය සිදුකරන්න.
- වැඩි ශරීර ශක්තිය වැයවන ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදෙන්න.
- නිතර ශ්වසන ව්‍යායාම සිදුකරන්න.

කොවිඩ් 19
සුව වීමෙන් පසු

ව්‍යායාම කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?

කොවිඩ් 19 රෝගය බරපතළ ලෙස වැලඳී සුව වූවාට පසු ශරීරය යළි ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත්වීම සඳහා කරන ව්‍යායාමවලින් පහත සඳහන් ප්‍රතිලාභ ලැබේ.

- ශරීර සුවතාව වර්ධනය වෙයි.
- ශ්වසන අපහසුතා අවම කරයි.
- ශක්තිය වඩවයි.



- විශ්වාසය වර්ධනය කරයි.
- සිතීමේ ශක්තිය වැඩිදියුණු කරයි.
- සමබරතාව සහ ශාරීරික සමායෝජනය වර්ධනය කරයි.
- මාංශ පේශීන්ගේ ශක්තිමත් බව වඩවයි.
- ආතතිය අවම කොට මානසික තත්ත්වය වර්ධනය කරයි.

කොවිඩ් 19 සුව වීමෙන් පසු

ව්‍යායාම කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු කරුණු

- ව්‍යායාම කිරීමට පෙර ශරීරය උණුසුම් කර ගත යුතු අතර ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසු ශරීරය සන්සුන් කර ගත යුතු ය.
- ලිහිල්, පහසු ඇඳුමක් ඇඳිය යුතු අතර පහසු පාවහන් යුවලක් පැලඳිය යුතු ය.
- ආහාර වේලකින් පසු ව්‍යායාම කරන්නට පෙර අඩුම තරමේ පැයක පමණ කාලයක්වත් විවේකීව සිටින්න.
- ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කරන්න.
- ඉතා උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වයක් යටතේ ව්‍යායාම කිරීමෙන් වළකින්න.
- අධික සීතල කාලගුණ තත්ත්වයක් පවතින විට නිවස තුළ ව්‍යායාම කරන්න.

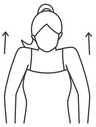
ඔබට පහත ලක්ෂණ පහළ වන්නේ නම් ව්‍යායාම නොකර සිටින්න. ව්‍යායාම කරමින් සිටියේ නම් එය නවත්වන්න.

- ඔක්කාරය හෝ අසනීප ස්වභාවය
- කරකැවිල්ල හෝ හිස කැක්කුම
- බරපතළ ලෙස කෙටි හුස්ම වැටීම
- වේදනාකාරී බව වැඩි වීම
- සිරුර අධිකව තෙතබරිත වන ලෙස දහඩිය දැමීම
- පපුව සිරවන ස්වභාවය

කොවිඩ් 19
සුව වීමෙන් පසු

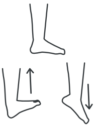
ව්‍යායාම වර්ග

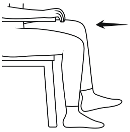
ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම

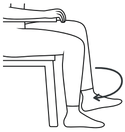

උරහිස් හැකිළීම

පැත්තකට නැවීම

උරහිස් කරකැවීම


වළලුකර
ඉහළට පහළට
චලනය කිරීම


දණහිස් එසැවීම


වළලුකර කරකැවීම

සුවතා ව්‍යායාම

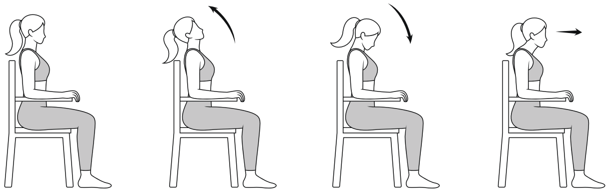
- එක තැන ඇවිදීම
- එක තැන උඩ පැනීම
- ඇවිදීම
- ඒකාකාරී රිද්මයකට සෙමින් දිවීම හෝ බයිසිකල් පැදීම

ශක්තිය වඩවන ව්‍යායාම

- බර එසැවීමේ ව්‍යායාම
- බිත්තියකට බර වී පුෂ්-අප්ස් ව්‍යායාම සිදු කිරීම
- පැත්තකට දෑත් එසැවීම
- ඉඳගැනීම සහ සිටගැනීම
- දණහිස් නැවීම සහ දිගහැරීම
- උකුළ එසැවීම සහ පහත් කිරීම

ශරීරය සන්සුන් කරන ව්‍යායාම

ශරීරය සන්සුන් කරන ව්‍යායාම අවම වශයෙන් මිනිත්තු 5ක් වත් කළ යුතු අතර අවසානයේ දී ශ්වසනය සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් විය යුතු ය. ආසන්න වශයෙන් මිනිත්තු 2ක් වත් මද වේගයකින් ඇවිදීම හෝ සන්සුන් ලෙස ඇවිදයාම සිදු කළ හැකි ය.



කොවිඩ් 19 සුව වීමෙන් පසු

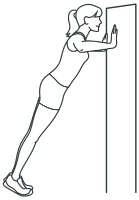
ව්‍යායාම වර්ග

මාංශ පේශී ඇදෙන ව්‍යායාම

පැත්තකට ඇදීම

උරහිස් ඇදීම

කලවා පිටුපස මාංශ පේශී ඇදෙන ව්‍යායාම



පාදවල පහළ කොටස් (බත් කෙණ්ඩ) සඳහා වූ ඇදෙන ව්‍යායාම

ශ්වසන ව්‍යායාම

- උදර ව්‍යායාම
- යෝග ව්‍යායාමවල ඇති ශ්වසන ව්‍යායාම
- 'හම් කිරීමේ' ව්‍යායාම
- නිදන ඉරියව්වෙන් සිදු කරන ශ්වසන ව්‍යායාම

1 උදරය යට අතට තබා වැතිර සිටීම මිනිත්තු 30

2 දකුණු ඇලයට හැරී වැතිර සිටීම මිනිත්තු 30

3 හේත්තු වී සිටින ඉරියව්ව මිනිත්තු 30

4 වම් ඇලයට හැරී වැතිර සිටීම මිනිත්තු 30

පපු ප්‍රදේශය ආශ්‍රිත ව්‍යායාම

පෙනහලු ශක්තිමත් කිරීම සඳහා Incentive Spirometry නම් උපකරණය භාවිතයෙන් සිදු කරන ශ්වසන ව්‍යායාම

- මේ උපකරණයේ මුඛයට තබන කොටස මුවෙහි තබා තොල්වලින් හොඳින් තද කරගන්න.
- එහි දර්ශකයේ අගය ඉහළ යන පරිදි සෙමින් සහ ගැඹුරින් හුස්ම ගන්න.
- මුවට තබන කොටස ඉවත් කොට අඩුම තරමින් තත්පර 3ක් වත් හුස්ම අල්ලාගෙන සිටින්න.
- සාමාන්‍ය පරිදි හුස්ම පිට කරන්න.

බැලූන් ව්‍යායාමය

බැලූන් පිම්බීම මගින් මහා ප්‍රාචීරය සහ ඉළ ඇට විහිදීමටත්, ප්‍රසාරණය වීමටත් හේතු වන අන්තර්පර්ශුක මාංශ පේශී ශක්තිමත් කරයි.

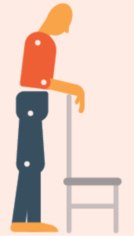
කොවිඩ් 19
සුව වීමෙන් පසු

ශ්වසන දුෂ්කරතාව ඉහිල් කරගන්නේ කෙසේද?

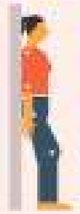
හිස උස්ව තබා පැත්තකට ඇල වී වැතිර සිටීම. හිසට සහ ගෙල ප්‍රදේශයට ආධාරක ලෙස කොට්ට තබා, හිස ඔසවා පැත්තකට හැරී එක් දණහිසක් නවා තබා ගැනීම.

මේසයක් අසල පුටුවක හිඳ, හිස ඉදිරියට නැඹුරු වන සේ ඉඳගැනීම. මෙහිදී හිස කොට්ටයක් මත තබා ගත යුතු ය. දෑත් මේසය මත තබා ගත යුතු වේ.

මේසයක් නොමැතිව පුටුවක හිඳ ඉදිරියට නැවී සිටීම. මෙහිදී දෑත් උකුළ මත තබා ගත යුතු වේ.



සිටගෙන ඉදිරියට මඳක් නැවී සිටීම. මෙහිදී දෑත් ජනෙල් පත්තක හෝ වෙනත් ස්ථාවර මතුපිටක තබා ගත යුතු වේ.



බිත්තියකට පිටුපස හරවා කොන්ද බිත්තියට තද වන සේ හේත්තු වී සිටීම. දෙපා මඳක් දිග හැර බිත්තියේ සිට අඩියක් පමණ ඉදිරියෙන් තබා ගත යුතුය.

කොවිඩ් 19
සුව වීමෙන් පසු

ඔබගේ කටහඬ සම්බන්ධ ගැටලු නිරාකරණය කරගැනීම

කොවිඩ් රෝගය වැලඳීමෙන් පසු ඇතැම් පුද්ගලයන්ගේ කටහඬ සම්බන්ධ ගැටලු ඇති විය හැකි ය. ඔබගේ කටහඬ ගොරෝසු හෝ දුර්වල තත්ත්වයක පවතී නම් පහත කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම වැදගත් ය.

- පහසුවක් දැනෙන විට පමණක් කතා කරන්න. කටහඬ වර්ධනය කර ගැනීමට නම් නිතර කතා කළ යුතු වේ.
- අපහසුවෙන් කතා කරන්නට උත්සාහ නොගන්න. කොඳුරන ස්වරයෙන් කතා කරන්නට තැත් නොකරන්න. එය ස්වර තන්තුවලට වෙහෙසකි. උස් හඬින් කතා කිරීමෙන් වැළකෙන්න.
- විවේක ගන්න. කතා කරමින් සිටින විට හුස්ම ගැනීමේ දුෂ්කරතාවක් ඇති වේ නම්, වෙහෙස වී වැඩ කිරීමෙන් වැළකෙන්න. ශ්වසනය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් හිඳ සන්සුන්ව සිටින්න.
- කටහඬ වෙහෙසට පත් නොකර ඔබගේ හඬ පුහුණු වන පරිදි තනිවම කතා කරන්න.
- කතා කිරීම දුෂ්කර නම් හෝ අපහසුතාවක් ඇති කරන්නේ නම් සන්නිවේදනය සඳහා ලිවීම, ජංගම දුරකතන ඔස්සේ පණිවිඩ යැවීම, අංගචලනය වැනි වෙනත් ක්‍රම භාවිත කරන්න.
- ඔබේ කටහඬ වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ජලය උගුර බැගින් නිතර පානය කරන්න.

කොවිඩ් 19
සුව වීමෙන් පසු

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

- මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වය සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්කරගැනීම සඳහා ශාරීරික ව්‍යායාමවල නිරත වන්න.
- මොළයට ලබා දිය හැකි ව්‍යායාම දුෂ්කරතාවයෙන් වැඩි නමුත් ඔබට ළඟා කර ගත හැකි අභියෝගයන් ඇති කරගන්න.
- ඔබ විසින් කළ යුතු කාර්යයන් ඔබට මතක් කොට දීම සඳහා ලැයිස්තු, සටහන් ආදිය භාවිත කරන්න.
- අධික වෙහෙස නොදැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කුඩා පියවරයන්ට බෙදා සිදු කරන්න.

ඇම්.ඩී.ගුණසේන පදනම වෙතින් පිදෙන
තිළිණයක්

www.mdgunasenafoundation.com

Sources:
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)