

සියවත් වැඩිය දැනටත් වොදාලා නියොනවා
 නව ගොඩක් දෙනෙක් වෙන්ව නිනේ ඇදිලා



අපි මිනිස්සු මරන්නේ
 ලෙඩ කරන්නේ
 අපි ඉන්නේ මී මුත්‍රාවලින් අපවිත්‍ර කෙන පරිසරයේ

මී උණෙන්



ඇඟේ තියෙන
 කැපිම්, සිරිම්, තුවාල වලින් විතරක් නෙවේ,
 සියුම් තැන් වලින් අපි ඔහේලගේ ඇඟට ඇතුල් වෙනවා
 අපි ඔහේලට මී උණ හදපුවාම.....
 ඇඟට උණ ගන්නවා මස්-පිඩු ඇඟපත හොඳට රිද්දෙනවා,
 ඇඟ සි...තල කරවනවා,
 ඔලුවේ කැක්කුම හදවලා ඇස් රතුපාව කරවනවා,
 ඒ විතරක් ද ? මුත්‍රා තදපැහැ කරවනවා

අත්ත ඒ වෙලාවට ඉස්පිරිතාලෙකින් / දොස්තර කෙනෙක්ගෙන්
 ඛෙහෙන් ගත්තේ නැත්නම්



අපි ඔහේලගේ වකුගඩුව අක්‍රිය කරලා,
 හදවත විනාශ කරලා,
 මොලේ ආසාදනය කරලා,
 හිතනොත් මරලත් දානවා.

අපෙන් ඛේරෙන්ත ඕනම නම්,

- ඉන්න හැන, වැඩකරන තැන පිරිසිදුව තියාගන්න
- කැපිම්, සිරිම් තුවාල හොඳින් වහලා තියාගන්න
- වැඩ කරන කොට පුලුවන් හැම වෙලාවෙම
 ග්ලවුස්, ඩ්‍රිප්ස්, සපත්තු ඇඳලා බලන්නකෝ
- මී අයියලා විනාශ කලොත් අපිත් සුං
- දියකඩිහි, වක්කඩ වලින් අත් පා, මුනකට සෝදන්නේ,
 නාන්තේ මැරෙන්න ආස අය



සීං සොඩ්‍ර නෝනලා මහත්තරු තව තව උපදෙස් කියනවල.
 ඒවත් අහලා බලලා පුලුවන්නම් ඛේරලා බලන්නකෝ.
 ආයිබෝං කිව්වා.

අපි මී උණ බැක්ටීරියා මල්ලිලා



Quality Printers Tel. 035 - 2223759

කෘතලේල දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකයේ පණිවිඩයකි.

ඔබත් අන් අයත් රෝගීන් කරවන විශ ධීප පැතිරවීමෙන් වලකින්න ,

කිවිසුම... කැස්ස... ?

රෝග බෝ නොවන පරිදි

නාසය හා මුඛය ආවරණය කරගන්න



ඔබ කහින විට හා කිවිසුම් පිටකරන විට ඊළු කඩදාසියකින් හෝ ලේන්සුවකින් මුඛ හා නාසය ආවරණය කර ගන්න



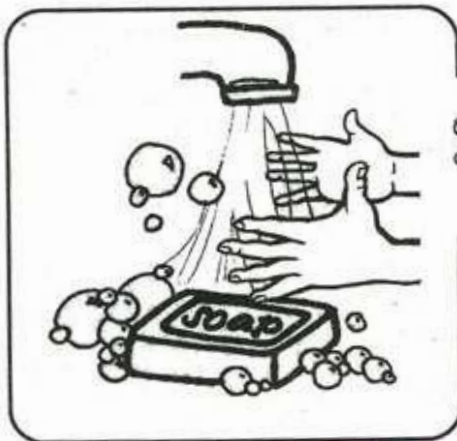
ලේන්සුවක් හෝ ඊළු කඩදාසියක් නොමැතිනම් පමණක් කහින විට හා කිවිසුම් පිටකරන විට ඔබගේ අතේ ඉහළ කොටසින් මුඛ හා නාසය ආවරණය කරගන්න. කිසි විටෙකත් අත්ල භාවිත නොකරන්න.

භාවිත කල කල ඊළු කඩදාසි ඉවතලන බඳුනට දමන්න.



ඔබගේ දෑත් පිරිසිදු කරගන්න

කිවිසුම පිටකිරීමෙන් හා කැස්සෙන් පසුව



ඔබගේ දෑත් සවිස් කොළා හොදින් සෝදන්න.

නැතිනම්

අත් සෝදන දියර භාවිත කරන්න.



ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය, රත්නපුර
045 222 2267, 045 222 2496