ගැඹුරු උගුරේ බේටය සහ පෙණහළු සෙම එකතු කිරීම සඳහා උපදෙස්

(Sinhala version)

නිර්දේශක එකතු කිරීමේ වේලාව: උදෑසන අවදි වීමෙන් පසු දත්මැදීමට හෝ ආහාර හෝ පානයක් ගැනීමට හෝ ප්‍රථම

ගැඹුරු උගුරේ බේට නිදර්ශක : ඉතා උදෑසන වඩා සුදුසු වන නමුත් එසේ නොවන උදය වරුවේ ගන්නා නිදර්ශක පවා බාරගනු ලැබේ.

පටිපාටිය :

1.

1. පිරිසිදු මේසයක් මත ලේබල් කරන.ලද නිදර්ශක බෝතලය, සම්පූර්ණ කරන ලද.රසායනාගාර පෝරමය, නිදර්ශක.බෑගයන් දෙකක් සහ ටිෂූ කඩදාසියක් සූදානම් කර තබන්න.

2.

2. සබන් සහ ජලය යොදා දෑත්වල සනීපාරක්ෂාව සිදුකරන්න. මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් පිරිසිදුකරණයක් භාවිත කරන විට එය වියළී යන තෙක් බලා සිටිය යුතු බව සිහිතබා ගන්න.

3.

3. නිර්දේශක බෝතලය සහ නිර්දේශක බෑගය විවෘත.කරන්න.

4.

4. උගුරෙහි ගැඹුරු පත්ලෙහි ඇති බේටය ඉවත් කිරීම සඳහා "ක්රෑආ" ශබ්දය නගන්න

5.

5. සැත්වෙද මුහුණු ආවරණය ඉවත් කරන්න.

6/7.

6. නිදර්ශක බෝතලය තුළට කෙළ ගසා බේටය හෝ සෙම ඇතුළු කරන්න. නිසියාකාරව බෝතලයේ මූඩිය වසා දමන්න
7. සබන් සමග ජලය හෝ ඇල්කොහොල් පදනම් වූ අත් පිරිසිදු කාරකයක් යොදා අත්වල සුවතාවය සිදු කරන්න.

8/9.

8. සැත්වෙද මුහුණු ආවරණය පළඳින්න
9. සබන් සමග ජලය හෝ ඇල්කොහොල් පදනම් වූ අත් පිරිසිදු කාරකයක් යොදා අත්වල සුවතාවය සිදු කරන්න

10.

10. පිටතට කාන්දුවක්ඇති නොවන සේ නිදර්ශක බෝතලයේ පියන තදින් කරකවා ටිෂූ කඩදාසියකින් මතුපිට පිරිසිදු කරන්න. මතුපිට පිරිසිදු කිරීම සඳහා මධ්‍යසාර පෑඩයන් භාවිත නොකරන්න.

11.

11. නිදර්ශක බෝතලය 1වන නිදර්ශක බෑගය තුළට දමන්න.

12.

12. නිදර්ශක බෝතලය සහිත.මුල් නිදර්ශක බෑගය සහ රසායනාගාර පෝරමය 2වන නිදර්ශක බෑගය තුළට දමන්න. නිතරම බෝතලය කෙළින් අතට සිටින සේ තබාගන්න.සබන් සමග ජලය හෝ ඇල්කොහොල් පදනම් වූ අත් පිරිසිදු කාරකයක් යොදා අත්වල සුවතාවය සිදුකරන්න.

සෙම සඳහා: සෙම පිට කිරීම සඳහා කිහිපවරක් ගැඹුරින් හුස්ම ගෙන ඉන්පසු කහින්න. සෙම මුඛය තුළ රඳවා ගන්න.

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

衞生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection

衞生署
Department of Health

Revised in October 2020
二零二零年十月修訂