

**Are you planning to visit Middle East for Haj Umra pilgrimage or employment ?
Or are you a returnee from Haj Umra pilgrimage or employment in Middle East ?**

Then you should be concerned about the Middle East Respiratory Syndrome-Corona Virus (MERS-CoV) Infection

This is a serious respiratory infection that is spreading mainly in Middle East countries.

The instructions given below will ensure that you and others are protected from this disease which can sometimes lead to complications that might be life threatening.

- If you are suffering from a chronic disease (Diabetes, Kidney or Lung disease etc.), seek proper medical attention to control the disease before setting off on your Middle East pilgrimage or employment. These diseases will increase your risk of getting MERS-CoV infection.
- Avoid over crowded places.
- Cover coughs and sneezes (using a handkerchief / tissue / your elbow) and discard the tissues safely/wash handkerchief when dirty.
- Wash hands frequently with soap and water.
- Eat well cooked food.
- Wash well If eating raw vegetables and fruits.
- Avoid unnecessary contact with farm, domestic and wild animals.

If you develop following symptoms during your stay in Middle East or within two weeks of arrival from Middle East consult a qualified medical practitioner

- Fever
- Cough
- Runny nose
- Shortness of breath or breathing difficulties with or without diarrhea / vomiting



**Contact Epidemiology Unit if you need further information
011 2681548**

**ඔබ හජ්-උම්රා වන්දනාවන්ට සහභාගී වීමට හෝ මැද පෙරදිග සේවය සඳහා යාමට බලාපොරොත්තු වන්නේද ?
එසේ නැත්නම් හජ්-උම්රා වන්දනාව හෝ මැද පෙරදිග සේවය නිම කර නැවත මෙරටට පැමිණී ඇයෙක්ද ?**

එසේ නම් MERS-CoV ආසාදනය (Middle East Respiratory Syndrome-Corona Virus Infection) රෝගය පිළිබඳව ඔබේ අවධානය යොමු විය යුතුයි.

මෙය ප්‍රධාන වශයෙන් මැද පෙරදිග රටවල පැතිර යන දරුණු ශ්වසන රෝග තත්වයකි.

මැද පෙරදිග යාමට පෙර හෝ එහි රැඳී සිටියදී පහත සඳහන් උපදෙස් පිළිපැදීමෙන් මෙම රෝගයෙන් ඔබත් අන් අයත් ආරක්ෂා කිරීමට හැකිවනු ඇත.

- ඔබ දියවැඩියාව, නිදන්ගත පෙනහළු හෝ වකුගඩු රෝග, ප්‍රතිශක්ති හීනතාව වැනි රෝග වලින් පෙළෙන අයෙක් නම් සංචාරය ඇරඹීමට පෙර එම රෝග තත්වය පාලනය සඳහා නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න. මෙවන් රෝග MERS-CoV ආසාදනය කෙරෙහි ඔබේ අවදානම වැඩි කරයි.
- සෙනඟ රැස්වන ස්ථාන හා අවස්ථා මග හරින්න.
- කැස්සක් හෝ කිවිසුමක් ඇතිවන විටකදී මුඛ හා නාසය ලේන්සුවකින්, ටිෂු කඩදාසියකින් හෝ තම වැලමිටෙන් ආවරණය කරගන්න.
- නිතර දෑත් සබන් යොදා පිරිසිදු කරගන්න. ලේන්සුව නිතර සෝදන්න. ටිෂු කඩදාසි ආරක්ෂිත අන්දමින් ඉවතලන්න.
- හොඳින් පිසින ලද ආහාර පමණක් කෑමට ගන්න.
- අමුචෙන් ආහාරයට ගන්නා චලවච හෝ පලතුරු හොඳින් සෝදා ගන්න.
- අනවශ්‍ය ලෙස ගෘහස්ත, ගොවිපල හා වන සතුන් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.

මැද පෙරදිග රටක රැඳී සිටියදී හෝ මැද පෙරදිග රටක සිට මෙරටට පැමිණ සති 2 ක් ඇතුළතදී ඔබට පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ ඇතිවුව හොත් වහාම සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

- උණ
- කැස්ස
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
- හතිය හෝ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා
- පාවහය / වමහය (මෙය තිබීමට හෝ නොතිබීමට පුළුවන)



**වැඩි විස්තර සඳහා වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය අමතන්න
011 2681548**