

Combat COVID-19

With a New Style of Life



செலிவான சூழலில் வாழ்வதற்கு
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



WHEN USING PUBLIC TRANSPORT



- ✓ Use public transport (bus / train) with 50% seating capacity
- ✓ Always maintain minimum 1 meter physical distance
- ✓ Use the available hand washing facilities at the entrance point
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Take minimal amount of bags / goods
- ✓ Always keep your mobile phone / purse, inside your pocket or hand-bag
- ✓ Pay the exact amount without exchanging money, at all possible occasions
- ✓ Safely dispose used tissues and masks into a closed bin
- ✓ Wash hands after using public transport with soap and water for at least for 20 seconds
- ✓ Walk to work / other necessities if it is close by
- ✓ Frequently touched surfaces should be cleaned by the service provider, at all possible occasions



- ✗ Do not use public transport, even if you have minor respiratory symptoms
- ✗ Do not travel unnecessarily
- ✗ Do not touch mouth, nose and eyes
- ✗ Do not touch, frequently touched surfaces unnecessarily
E.g. armrests, seats, doors, bars etc.

පොදු ප්‍රවාහන සේවය භාවිතා කරන විට



කළයුතු



- ✓ පොදු ප්‍රවාහන සේවයේ ආසන ධාරිතාව 50% ලෙස (බසය / දුම්රිය) භාවිතා කරන්න
- ✓ සැමවිටම එකිනෙකා අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර 1 වත් පවත්වා ගන්න
- ✓ පිටිසුම් ස්ථානයේදී හැකි සෑම විටම පිරිසිදු කාරකයක් භාවිතා කොට දැන් පිරිසිදු කරන්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ අවම ගමන් මලු / භාණ්ඩ ප්‍රමාණයන් රැගෙන යන්න
- ✓ සැමවිටම ඔබගේ ජංගම දුරකථනය / පසුම්බිය ඔබේ සාක්කුවේ / අත් බෑගයේ තබා ගන්න
- ✓ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම මුදල් හුවමාරු කිරීමකින් තොරව අදාළ නියමිත මුදලම ලබා දෙන්න
- ✓ භාවිතා කළ ටිෂු කඩදාසි සහ මුඛ ආවරණ සැමවිටම පියන සහිත කසල බදුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න
- ✓ පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කිරීමෙන් පසු දැන් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න
- ✓ රැකියාවට හෝ අත්‍යවශ්‍ය කාරණයකට යන්නේනම්, හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ඔබ ඇවිද යන්න
- ✓ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් සේවා සැපයුම්කරුවන් විසින් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම පිරිසිදු කළ යුතුය

නොකළයුතු



- ✗ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් ඇත්නම් පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතා නොකළ යුතුයි
 - ✗ අත්‍යවශ්‍ය කාරණයකට හැර පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතා නොකළ යුතුයි
 - ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
 - ✗ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම, නිතර ස්පර්ශ වන මතුපිට පෘෂ්ඨයන් ඇල්ලීම නොකළ යුතුයි
- උදා: අත් ආධාරක, දොර

Combat COVID-19



செலவெ செலவெ செலவெ
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



With a New Style of Life

WHEN SHOPPING FOR ESSENTIALS

DO'S



- ✓ Visit the closest and least crowded outlet
- ✓ Prepare the list of essential items beforehand
- ✓ Select one person from the family to go for shopping (E.g. young, healthy person)
- ✓ Avoid frequent shopping
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Before entering the shop, wash your hands / use hand sanitizers, at all possible occasions
- ✓ Always maintain minimum of 1 meter physical distance
- ✓ Complete your shopping as soon as possible
- ✓ Insert your credit / debit cards to the machine for payments by yourself
- ✓ Keep coins / notes available to pay the exact amount of the bill, without exchanging the money
- ✓ Always keep your mobile phone inside your pocket / pouch / hand-bag
- ✓ Once you return home wash your hands with soap and water for at least 20 seconds / wash your clothes / have a bath
- ✓ Discard the bags safely or if re-usable, wash thoroughly
- ✓ Clean the shopping items properly. E.g. washing the fruits & vegetables
- ✓ Safely dispose the used masks into a closed bin
- ✓ Use home delivery services / online shopping as much as possible
- ✓ Frequently touched surfaces should be cleaned by the service provider of the shop, at all possible occasions



DON'TS



- ✗ Do not do panic buying
- ✗ Do not linger in the shopping center
- ✗ Do not touch nose, mouth or eyes
- ✗ Do not touch grocery items on racks unnecessarily
- ✗ If you are sick / having fever / cough / cold do not visit any grocery outlet
- ✗ Do not bring children, more than 65 years old people and pregnant women for shopping at all possible occasions



නව ජීවන රටාවක්

අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩ සඳහා සාප්පු යන විට

කළයුතු



- ✓ ළහම ඇති සෙනහ අඩුම වෙළඳසැලකට පිවිසෙන්න
- ✓ මිලදී ගැනීමට ඇති භාණ්ඩ ලැයිස්තුව කලින් සූදානම් කරගන්න
- ✓ පවුලකින් එක් අයෙකු පමණක් යන්න (උදා: තරුණ, සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයෙක්)
- ✓ නිතර බඩු ගැනීමට යාමෙන් වළකින්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ හැකි සෑම විටම වෙළඳ සැලට ඇතුළු වීමට පෙර අත් සේදීම / සනීපාරක්ෂක අත් පිරිසිදු කාරක භාවිතා කරන්න
- ✓ සෑමවිටම එකිනෙකා අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර 1 වත් පවත්වා ගන්න
- ✓ හැකි ඉක්මනින් භාණ්ඩ මිලදී ගැනීම අවසන් කරන්න
- ✓ හැකි සෑමවිටම භාවිත කරන බැංකු කාඩ්පත ඔබම යන්ත්‍රය තුළට ඇතුළු කර නැවත ඉවතට ගැනීම සිදු කරන්න
- ✓ හැකි සෑමවිටම මුදල් හුවමාරුවකින් තොරව බිල්පතේ නිශ්චිත මුදල ගෙවීම සඳහා කාසි / මුදල් නෝට්ටු ළඟ තබා ගන්න
- ✓ සෑමවිටම ඔබගේ ජංගම දුරකථනය ඔබේ සාක්කුවේ / අත් බැගයේ තබා ගන්න
- ✓ ඔබ නිවසට පැමිණි විගස දැන් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න / හැඳ සිටි ඇඳුම් සෝදා දමන්න / ඇඟ සෝදා ගන්න
- ✓ බැග් ආරක්ෂිතව ඉවතලන්න. නැවත භාවිතා කරන බැග් හොඳින් සෝදාගන්න
- ✓ මිලදී ගත් භාණ්ඩ නිසි ලෙස පිරිසිදු කරන්න. උදා: පලතුරු සහ එළවළු සේදීම
- ✓ භාවිතා කළ මුඛ ආවරණ සෑමවිටම පියන සහිත කසල බදුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න
- ✓ හැකි තරම් නිවාස වලට භාණ්ඩ බෙදාහැරීමේ / අන්තර්ජාල මගින් භාණ්ඩ සැපයීමේ සේවාවන් භාවිතා කරන්න
- ✓ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් සේවා සැපයුම්කරුවන් විසින් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම පිරිසිදු කළ යුතුය



නොකළයුතු



- ✗ අනවශ්‍ය ලෙස භාණ්ඩ මිලදී ගැනීම සිදු නොකළ යුතුයි
- ✗ අනවශ්‍ය ලෙස සාප්පු තුල රැඳී සිටීම නොකළ යුතුයි
- ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ රාක්කවල ඇති භාණ්ඩ අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් ඇත්නම් නිවසින් බැහැරට යෑම සිදු නොකළ යුතුයි
- ✗ ළමයින්, අවුරුදු 65ට වඩා වයසැති පුද්ගලයින් සහ ගර්භණී කාන්තාවන් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමට සම්බන්ධ කර ගැනීම නොකළ යුතුයි

Combat COVID-19

With a New Style of Life



செவ்விய சுவர்தன கார்ட்டு
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



WHEN BUYING ESSENTIALS FROM MOBILE VENDORS

DO'S



- ✓ Select one person from the family to go for shopping (E.g. young, healthy person)
- ✓ Take your own bag / basket to buy things
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Always maintain minimum of 1 meter physical distance
- ✓ Spend minimum time to buy things
- ✓ Keep coins / notes available to pay the exact amount of the bill, without exchanging the money
- ✓ Clean the shopping items properly. E.g. washing fruits & vegetables
- ✓ As soon as you return home wash your hands with soap and water for at least 20 seconds
- ✓ Safely discard the used masks into a closed bin

DON'TS



- ✗ Do not touch nose, mouth or eyes
- ✗ Do not touch grocery items unnecessarily
- ✗ Do not go out to buy from mobile vendors if you have any of the respiratory symptoms
- ✗ Do not involve children, more than 65 years old people and pregnant women for buying processes at all possible occasions

කෝවිඩ්-19 මර්දනයට

නව ජීවන රටාවක්



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணிப்பகம்
Health Promotion Bureau



ජංගම වෙළෙන්දන්ගෙන් අත්‍යවශ්‍ය දේ මිලට ගන්නා විට



කළයුතු



- ✓ පවුලකින් එක් අයෙකු පමණක් යන්න (උදා: තරුණ, සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයෙක්)
- ✓ ඔබ ජංගම වෙළෙන්දන්ගෙන් බඩු ගන්නා විට ඔබේම ගමන් මල්ලක් / කුඩයක් ගෙන යන්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ සෑමවිටම එකිනෙකා අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර 1 වත් පවත්වා ගන්න
- ✓ අඩු කාලයක් තුළ භාණ්ඩ මිලදී ගන්න
- ✓ හැකි සෑමවිටම මුදල් හුවමාරුවකින් තොරව බිල්පතේ නිශ්චිත මුදල ගෙවීම සඳහා කාසි / මුදල් නෝට්ටු ළඟ තබා ගන්න
- ✓ මිලදී ගත් භාණ්ඩ නිසි ලෙස පිරිසිදු කරන්න. උදා: පලතුරු සහ එළවළු සේදීම
- ✓ ඔබ නිවසට පැමිණි විගස දැන් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න
- ✓ භාවිතා කළ මුඛ ආවරණ සෑමවිටම පියන සහිත කසල බදුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න

නොකළයුතු



- ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ සිල්ලර බඩු අනවශ්‍ය ලෙස ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් තිබුණොත් නිවසින් බැහැරට යෑම සිදු නොකළ යුතුයි
- ✗ ළමයින්, අවුරුදු 65ට වඩා වයසැති පුද්ගලයින් සහ ගර්භණී කාන්තාවන් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමට සම්බන්ධ කර ගැනීම නොකළ යුතුයි

Combat COVID-19

With a New Style of Life



செலிவான பூர்வதெ கார்ட்டு
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



WHEN USING LIFTS

DO'S



- ✓ Use staircase at all possible occasions
- ✓ Use your elbow / tissue / a toothpick to press the buttons
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Always use the lift when not crowded. Have patience till the next turn
- ✓ Safely discard the used masks, tissues / toothpicks into a closed bin
- ✓ Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds after using the lift
- ✓ Frequently touched surfaces should be cleaned by the service provider, at all possible occasions



DON'TS



- ✗ Do not touch nose, mouth or eyes
- ✗ Do not touch your mask

කෝවිඩ්-19 මර්දනයට

නව ජීවන රටාවක්



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணிப்பகுதி
Health Promotion Bureau



විදුලි සෝපාන භාවිතා කරන විට

කළයුතු



- ✓ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම තරප්පු පෙළ භාවිතා කරන්න
- ✓ බොත්තම් එබීම සඳහා ඔබේ වැලමිට / ටිෂු කඩදාසියක් / ට්‍රැන්සික් එකක් භාවිතා කරන්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ සෑම විටම විදුලි සෝපානය තුළ පුද්ගලයින් අඩු අවස්ථාවල පමණක් සෝපානය භාවිතා කරන්න. නැතිනම් ඊළඟ වාරය එනතෙක් ඉවසන්න
- ✓ භාවිතා කළ ටිෂු කඩදාසි / ට්‍රැන්සික් සෑමවිටම පියන සහිත කසල බදුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න
- ✓ විදුලි සෝපානය භාවිතා කළ පසු දැන් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න
- ✓ නිතර ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් සේවා සැපයුම්කරුවන් විසින් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම පිරිසිදු කළ යුතුය

නොකළයුතු



- ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ ඔබේ මුඛ ආවරණය ඇල්ලීම සිදු නොකළ යුතුයි

Combat COVID-19

With a New Style of Life



செலிவான வாழ்க்கை
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



AT HOUSEHOLD

DO'S



- ✓ Stay home at all possible occasions
- ✓ Stay home, if you have any respiratory symptoms.
Maintain physical distance from others at home and seek prompt medical advice
- ✓ Keep the doors and windows open for good ventilation at all possible occasions
- ✓ Have extra care on elderly and family members with chronic diseases
- ✓ Make a list of important contact numbers of national and local organizations / officials for health care, resources and support
- ✓ When you leave home take minimum number of items with you
- ✓ When you return back,
 - ✓ Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds or sanitize your hands before entering or as soon as you enter the house / wash your clothes / have a bath
 - ✓ Keep your hand bag and other belongings taken out, in a box inside the house closer to the entrance
 - ✓ Wipe / clean your mobile phone



DON'TS



- ✗ Do not travel unnecessarily
- ✗ Do not visit neighbors and avoid any gathering

නිවසේ සිටින ඔබ

කළයුතු



- ✓ හැකි සෑමවිටම නිවසේම රැඳී සිටින්න
- ✓ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් පවතී නම් නිවසේම රැඳී සිටින්න.
නිවසේ අන් අයගෙන් ද වෙන්ව සිටින්න. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න
- ✓ හැකි සෑම විටකම හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන සේ නිවසේ ජනේල සහ දොර විවෘතව තබන්න
- ✓ වයස්ගත සහ නිදන්ගත රෝග සහිත පවුලේ සාමාජිකයන් පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමුකරන්න
- ✓ සෞඛ්‍ය සේවා සහ අනෙකුත් සහාය සඳහා වූ ජාතික හා ප්‍රාදේශීය සංවිධාන / නිලධාරීන්ගේ වැදගත් දුරකථන අංක ලැයිස්තුවක් සාදාගන්න
- ✓ නිවසින් පිටවන විට ඔබ රැගෙන යන භාණ්ඩ ප්‍රමාණය අවම කරන්න
- ✓ ඔබ නිවසට නැවත පැමිණි විට,
 - ✓ නිවසට ඇතුළු වීමට පෙර හෝ ඇතුළු වූ විගස, දැන් වල සබන් හා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න / ඇඳ සිටි ඇඳුම් සෝදා දමන්න / ඇඟ සෝදා ගන්න
 - ✓ ඔබ පිටතට ගෙනගිය අත්බැගය සහ වෙනත් බඩු බාහිරාදිය නිවස තුළ, දොරටුව අසල තබා ඇති පෙට්ටියක් තුළ තබන්න
 - ✓ ඔබේ ජංගම දුරකථනය විෂබීජ නාශකයක් යොදා පිරිසිදු කරන්න

නොකළයුතු



- ✗ අත්‍යවශ්‍ය කරුණකට හැර නිවසින් බැහැර වීම නොකළ යුතුයි.
- ✗ අසල්වැසි නිවෙස් වලට යාම / අත්‍යවශ්‍ය ඒකරාශී වීම් නොකළ යුතුයි

Combat COVID-19



செலிவான சூழலில் வாழ்வதற்கு
சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
Health Promotion Bureau



With a New Style of Life

WHEN YOU ARE AT WORK-PLACE

DO'S



- ✓ Make a preparedness plan to avoid the spread of COVID-19
- ✓ Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds before entering the work-place
- ✓ Wash your hands frequently during working hours, at all possible occasions
- ✓ Wear the face-mask properly
- ✓ Cover your cough / sneeze from the inner side of your elbow or a disposable tissue
- ✓ Always maintain at least 1 meter physical distance
- ✓ Frequently clean and disinfect the working area and frequently touched surfaces
- ✓ Promote non-touch techniques to open doors (E.g. using the body etc.)
- ✓ Keep the doors open in non-A/C areas
- ✓ Encourage work from home at all possible occasions
- ✓ Allow only limited number of workers per a session (E.g. 1/3 or 50% of the capacity as directed by the government instructions on roster basis)
- ✓ Conduct the meetings using telecommunication technologies
- ✓ Arrange lunch / tea breaks in separate sessions
- ✓ Use your own cup / glass and plate at work-place
- ✓ Use internal communication systems to give reminders on health and safe practices to prevent COVID-19
- ✓ Safely dispose the used masks into a closed bin
- ✓ Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds before leaving the work-place
- ✓ Go back home as soon as you finish work

DON'TS



- ✗ Do not shake hands or hug
- ✗ Do not touch commonly touched surface areas at all possible occasions (E.g. railings, doorknobs, etc.)
- ✗ Do not share cups, plates & pens etc.
- ✗ Do not visit the work-place, if you have any of the respiratory symptoms
- ✗ Do not touch mouth, nose or eyes

ඔබ සේවා ස්ථානයේ සිටින විට

කළයුතු



- ✓ කෝවිඩ්-19 රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා සැලැස්මක් සකස් කරන්න
- ✓ රැකියා ස්ථානයට ඇතුළු වීමට පෙර දැන් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදා ගන්න
- ✓ රැකියා ස්ථානයේ රැඳී සිටින අතරතුර, හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම නිරන්තරයෙන් ඔබේ දැන් සබන් යොදා සෝදා ගන්න
- ✓ ඔබේ මුඛ ආවරණය නිවැරදිව පළඳින්න
- ✓ සෑමවිටම එකිනෙකා අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර 1 වත් පවත්වා ගන්න
- ✓ ඔබේ කැස්ස හෝ කිවිසුම් වැලඹීමට ඇතුළත පැත්තෙන් හෝ ටිෂූ කඩදාසියකින් ආවරණය කරගන්න
- ✓ හැකි සෑමවිටම සේවා ස්ථානය හා නිරන්තරයෙන් ස්පර්ශ වන පෘෂ්ඨයන් විෂබීජ නාශක යොදා නිතර පිරිසිදු කරන්න
- ✓ දොරවල් ස්පර්ශ නොවන අයුරින් විවෘත කිරීමට උත්සාහ ගන්න (උදා: ශරීරය භාවිතා කිරීම)
- ✓ වායුසමනය කර නොමැති නම් දොරවල් විවෘතවම තබන්න
- ✓ හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම නිවසේ සිට වැඩ කිරීමට දිරිගන්වන්න
- ✓ සේවා මුරයක් සඳහා සහභාගී වන සේවක පිරිස සීමා කරන්න (උදා: රජයේ උපදෙස් පරිදි මුළු සේවක පිරිසෙන් 1/3 ක් හෝ සේවා ස්ථානයේ ධාරිතාවෙන් 50% වශයෙන්)
- ✓ සන්නිවේදන තාක්ෂණික ක්‍රම භාවිතයෙන් රැස්වීම් පැවැත්වීම සිදුකරන්න
- ✓ දිවා ආහාරය සහ තේ සඳහා ලබාදෙන විවේකය කණ්ඩායම් වශයෙන් ලබාදෙන්න
- ✓ රැකියා ස්ථානයේදී ඔබේම කෝප්පයක් / වීදුරුවක් සහ පිභානක් භාවිතා කරන්න
- ✓ කෝවිඩ්-19 රෝගය පාලනය කිරීම සඳහා වූ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ හා සිහිකැඳවීම් සඳහා අභ්‍යන්තර සන්නිවේදන ක්‍රම භාවිතා කරන්න
- ✓ භාවිත කළ මුඛ ආවරණ සෑමවිටම පියන සහිත කසල බදුනකට ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න
- ✓ රැකියා ස්ථානයෙන් පිටවීමට පෙරද දැන් වල සබන් ගා අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සෝදන්න
- ✓ වැඩ අවසන් වූ වහාම හැකි ඉක්මනින් ගෙදර යන්න

නොකළයුතු



- ✗ ආචාර කිරීමේදී අතට අත දීමෙන් හා වැළඳගැනීම් නොකළ යුතුයි
- ✗ හැකි සෑමවිටම නිතර ස්පර්ශ වන මතුපිට පෘෂ්ඨයන් ඇල්ලීම නොකළ යුතුයි
උදා: අත් ආධාරක, දොර
- ✗ කෝප්ප , පිභාන සහ පෑන් වැනි දෑ පොදුවේ භාවිතා කිරීම නොකළ යුතුයි
- ✗ ඔබට සුළු හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්වයක් ඇත්නම් රැකියා ස්ථානයට පැමිණීම සිදු නොකළ යුතුයි
- ✗ මුඛය, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතුයි