



ලංකාවේ LGBTIQ පුද්ගලයන්ට COVID-19 පිළිබඳ පහසුවෙන් අනුගමනය කළ හැකි සම්පත් සටහනක්!



තොරතුරු ලබාදීම

1. කොරෝනා වෛරසයක් යනු කුමක්ද?

කොරෝනා වෛරස යනු මිනිසුන්ට සහ සතුන්ට රෝග ඇති කළ හැකි පුළුල් වෛරස පවුලකි. මිනිසුන් තුළ, කොරෝනා වෛරස කිහිපයක් මගින් සාමාන්‍ය හෙම්බිරිස්සාවේ පටන් ඉතා දරුණු ලෙඩරෝග වන මැදපෙරදිග ශ්වසන සහලක්ෂණය (MERS) සහ උග්‍ර තීව්‍ර ශ්වසන සහලක්ෂණය (SARS) වැනි ශ්වසන ආසාදන ද ඇති කරයි. ඉතා මෑතකදී සොයා ගත් කොරෝනා වෛරසය නිසා කොරෝනා වෛරස රෝගය COVID-19 ඇති වේ.

2. COVID-19 යනු කුමක්ද?

COVID-19 යනු ඉතා මෑතකදී සොයා ගත් කොරෝනා වෛරසය විසින් ඇති කරන බෝවන රෝගයයි. මෙම නව වෛරසය සහ රෝගය ගැන වස 2019 දෙසැම්බර් මස, චීනයේ චුහාන් හි දී පැතිරීමට පෙර ලෝකය දැන සිටියේ නැත.

3. රෝග ලක්ෂණ මොනවාද ?

COVID-19 ආසාදනය වූ විට බහුලව දක්නට ලැබෙන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ: **උණ, මහන්සිය, සහ වියලි කැස්සයි.** ඇතැම් රෝගීන්ට **කැක්කුම් සහ වේදනා, නාසයේ සිර වීම, සොටු ගැලීම, උගුරේ අපහසුතා හෝ බඩ යෑම** තිබිය හැකිය. මෙම රෝග ලක්ෂණ සාමාන්‍යයෙන් මඳ වශයෙන් ඇති වී ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි වේ. සමහරුන්ට ආසාදනය වූවත්, රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන අතර, අසනීප ගතියක් දැනෙන්නේ ද නැත.

4. ඔබට COVID-19 වැළඳුණොත් කුමක් සිදු වේද?

බොහෝ පුද්ගලයන් (80%ක් පමණ) විශේෂ ප්‍රතිකාරයක් නොමැතිව සුවය ලබති. COVID-19 වැළඳෙන අයගෙන් සෑම 6 දෙනෙකුගෙන් 1 අයකුම පමණ බරපතල ලෙස අසනීප වන අතර හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා අත් විඳී. වයස්ගත පුද්ගලයන්, සහ අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග හෝ දියවැඩියාව වැනි සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇති අය බොහෝ විට බරපතල ලෙස අසනීප වීමේ ඉඩකඩ වැඩිය. උණ, කැස්ස සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇති අය වෛද්‍ය සහාය ලබා ගත යුතුය.

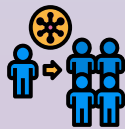
5. එය බෝවන්නේ කෙසේද? පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයකුට!

- රෝගය පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයකුට පැතිරිය හැක්කේ කෙනෙකු ප්‍රශ්වාස කරන විට හෝ කහින විට නාසයෙන් හෝ මුඛයෙන් පිටවන කුඩා තරල බිංදු මගිනි.
- මෙම බිංදු කෙනෙකු ආසන්නයේ ඇති දුර මත සහ මතුපිට මත වැටිය හැකිය.
- අනෙක් අය මෙම COVID-19 වෛරසයට ලක් වන්නේ මෙම දුර හෝ මතුපිට ඇල්ලීමෙන් පසු තමන්ගේ ඇස්, නාසය හෝ කට ඇල්ලීම හරහාය.
- එසේම COVID-19 ඇති කෙනෙකු කහින විට හෝ ප්‍රාශ්වාස කරන විට පිටවන කෙළ ආදී බිංදු තවත් කෙනෙකු හුස්ම ගැනීමෙන් COVID-19 රෝගය ලැබිය හැකිය.

6. අපිට අප ආරක්ෂා කර ගත හැක්කේ කෙසේද?



නිතිපතා සහ ඉතා හොඳින් ඔබේ දෑත් පිරිසිදු කර ගන්න, හොඳින් සබන් දමා වතුරෙන් අත් සෝදන්න (සෑම විටකම තත්පර 20ක් වත් සෝදන්න)



අඩුම ගානේ අනෙක් අයට මීටරයක්වත් (අඩි 3ක්) දුරින් ඔබ සිටින්න. විශේෂයෙන් ඔවුන් කහිනවා හෝ කිවිසුම් යවනවා නම් එසේ කරන්න. 'සමාජ-දුරස්ථතාවය' පුරුදු වන්න.



ඇස්, නාසය, කට ඇල්ලීමෙන් වලකින්න - ඔබ කහින විට හෝ කිවිසුම් යවන විට ඔබේ කට, සහ නාසය ටිෂූ එකකින් හෝ නැමුණු වැලමිටෙන් ආවරණය කර ගන්න. පාවිච්චි කළ ටිෂූ වහා බැහැර කරන්න.



ඔබට හැකි නම්, ගෙදර සිටින්න! විශේෂයෙන්ම ඔබට උණ, කැස්ස හෝ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇත්නම් වෛද්‍ය සහාය ලබා ගන්න, කල් තියා කටයුතු කරන්න. ඔබේ ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ආයතනවල උපදෙස් පිළිපදින්න.



හැකි නම්, ස්ථානවලට යෑමෙන් වළකින්න. සෙනඟ ඇති ස්ථාන මග හරින්න. විශේෂයෙන්ම ඔබ වයස්ගත පුද්ගලයෙක් හෝ දියවැඩියාව, හෘද හෝ පෙනහලු රෝග ඇති කෙනෙකු නම් හෝ ඔබට වයස්ගත අය සමඟ හෝ පෙර කී තත්ව ඇති අය සමඟ සිටීමට වේ නම් එසේ සිදු කරන්න.



ප්‍රාදේශීය, තහවුරු කරන ලද තොරතුරු ගැන නිතර යාවත්කාලීන වන්න.



HIV සමග ජීවත් වන්නේ සඳහා

එච්අයිවී සමග ජීවත්වන පුද්ගලයන්ට දුර්වල වූ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියක් තිබිය හැකි බැවින්, අමතරව පරිස්සම් විය යුතුය.

ඔබ එච්අයිවී ප්‍රතිකාර ගන්නේ නම් ඔබේ CD4 සංඛ්‍යාව 350ට වැඩි නම් සහ වෛරස ප්‍රමාණය සොයා ගත නොහැකි මට්ටමේ තිබේ නම්, ඔබට දුර්වල ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියක් තිබේ යැයි සැලකෙන්නේ නැත. නමුත් ඔබේ CD4 සංඛ්‍යාව 350ට අඩු නම්, ඔබ එච්අයිවී ප්‍රතිකාර ගන්නේ නම් හෝ ඔබේ වෛරස ප්‍රමාණය සොයාගත හැකි මට්ටමේ තිබේ නම්, සමාජ දුරස්ථතාවය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය පිළිපැදීම ඉතා වැදගත්ය.



1. ඔබ ඖෂධ ගන්නේ නම්, ඖෂධ එක් රැස් කර ගන්න!
ඔබේ වෛද්‍යවරයා හෝ සායනය මගින් අඩුම ගණනින් මාස කිහිපයක් සඳහා එක් රැස් කර ගැනීමට ඖෂධ ඉල්ලා සිටින්න, එවිට ඔබට එන සති කිහිපයේ ඒවා ලබා දෙන තැන් වසා දැමුවත් ගෙදරට වී සැතපිල්ලේ සිටිය හැකිය. ඕනෑවට වඩා බෙහෙත් ගොඩ ගසා ගන්නට එපා, මෙය ඔබේ වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් අනුව සිදු කරන්න.



2. ප්‍රතිවෛරස ඖෂධ ගැනීම ඔබ COVID-19 වලින් ආරක්ෂා නොකරයි
COVID-19 සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී එච්අයිවී ඖෂධ ප්‍රයෝජනවත් යැයි කිසිදු විශ්වාසනීය සාක්ෂියක් නැත. එච්අයිවී (PrEP ඇතුළුව), හෙපටයිටිස් C හෝ හෙපටයිටිස් B ආදියට ප්‍රතිවෛරස ඖෂධ ගැනීම COVID-19 සඳහා ආරක්ෂාවක් සපයන බවක් පෙනී ගොස් නැත.



පපුව-බඳින (Chest binding) ඇඟලුම්

- ඔබට කැස්ස තිබේ නම්, පපුව-බඳින ඇඟලුම් හැඳීමෙන් වළකින්න. එය පෙනහලු තුළ තරල එක් රැස් වීමට හේතු විය හැකියි. නියුමෝනියාව COVID-19 ආශ්‍රිත සංකීර්ණ තත්වයක් ලෙස ඇති විය හැකියි.
- ඔබ ලෙඩ වී සිටී නම්, පපුව-බඳින ඇඟලුම් හැඳීමෙන් වැළකී සිටීමට වේ නම්, ඇඟට හිර වෙන අත් හැති ඊෂර්ට් සහ බැනියම් වැනි ඇඳුම් හැඳීම සිදු කරන්න.
- ඔබ බයින්ඩරය ඉවත් කළ වහා, කැස්ස පිට කිරීමට මතක තබා ගන්න. එය ඔබේ සිරුරේ ඉහළ ප්‍රදේශය ලිහිල් කර ගැනීමටත්, ඔබේ පෙනහලු පුළුල් කර ගැනීමටත් උදව් කරයි!
- ඔබේ සිරුරේ ඉහළ කොටස ඇඳ හිතර පුළුල් කරන්න.
- හැකි විට, පපුව බැඳීමෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම සිරුරට විවේකයක් දෙන්න. ඔබට පෞද්ගලිකත්වයක් ඇති කිසියම් වේලාවක් සහ අවකාශයක් සොයා ගෙන, දවසට එක් වතාවක් බයින්ඩරය නොමැතිව ගැඹුරු හුස්මක් ගැනීම සිදු කිරීම සලකා බලන්න.
- සිරුර ඇඳ, මුහුණ ඉදිරියට ලා/ ඉදිරියට යන්නම් නැවී කැස්ස පිට කිරීමෙන් ඔබේ කොන්ද වේදනා ගෙන දීමෙන් වළකා ගන්න!



ආරක්ෂිත ලිංගික ඇසුර සහ සමීප සම්බන්ධය

COVID-19 ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි යැයි දැක්වීමට දැන් තවම නැත (WHO), නමුත් අපි දන්නා පරිදි වය ආසාදිත පුද්ගලයකුගේ කට්ත් හෝ නාසයෙන් පිටවන තරල බිංදු හරහා කිරිටුවෙන් සහ ළගින් සිටින විට බෝවිය හැකිය.

අපට සංචාරයෙන් වැළකීමට, සෙනග සිටින ස්ථානවලින්, පොදු ස්ථානවලින් වැළකීමට සහ 'සමාජ දුරස්ථතාවය' පුරුදු වීමට ඉල්ලා ඇති අතර, මෙයින් ආදරවන්තයන් හමුවීම, සම්බන්ධතා, සහ ගනුදෙනු පදනම් කර ගත් ලිංගික සබඳතා පිළිබඳ බලපෑමක් ඇති වේ.

- **එසේ වුවත් ආරක්ෂිත-ලිංගික ඇසුරේ යෙදෙන්න. මෙය සැමවිටම ඉතා වැදගත්ය.**
- අපට ඉදිරි සතිවල 'සමාජ දුරස්ථතාවයේ' යෙදීමට ඉල්ලා ඇති නිසා, හමු වී ආදර සම්බන්ධතා සහ සමීප සම්බන්ධතා පවත්වා ගෙන යාමෙන් විවේකයක් ගෙන, ආරක්ෂිත අන්තර්ජාල ක්‍රම හරහා සන්නිවේදනය කරන්න.
- ඔබේ සහකරු/කරුවන් හා දුරකථනයෙන් කතා කරන්න. වීඩියෝ වැටී (වටිස්ඇප් ට වඩා ආරක්ෂිත Signal සහ Wire වැනි නොමිලයේ ඇති සමාජ ජාල වේදිකා භාවිතා කරන්න).
- ඔබ ඔබේ පෞද්ගලික ඡායාරූප සහ වීඩියෝ බෙදාහදා ගැනීමේ දී ආරක්ෂිත ඇමතුම්/පණිවුඩ ඇප් එකක් පමණක් භාවිතා කරන්න (ෆෙස්බුක් මැසෙන්ජර් සහ වටිස්ඇප් හරහා කිරීමෙන් වළකින්න).
- ඔබ පෞද්ගලික ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ බෙදා හදා ගන්නේ නම්, ඔබේ මුහුණ ක්‍රොප් කිරීම/ කැමරාව පැත්තට හරවා ගැනීමෙන් ඔබේ මුහුණ නොපෙනෙන සේ ගන්න.
- **පුද්ගලයන් හමුවී ලිංගික වෘත්තියේ යෙදෙන අයට:** මෙය සැබැවින්ම ඔබට ආර්ථික වශයෙන් අමාරු කාලයකි. COVID-19 හි බලපෑම ඔබේ ජීවිතාව වෙත එල්ල වීම මැඩ පැවැත්වීමට කිසිදු ආරක්ෂිත ක්‍රමවේදයක් නැත. අන්තර්ජාලය හරහා සමාන වැඩ සිදු කරන අයට කතා කර ඔන්ලයින් අවස්ථාවන් ගැන සොයා බලන්න.
- ඔබ අන්තර්ජාලය හරහා ලිංගික වෘත්තියේ යෙදීම සලකා බලනවා නම්, ඒ ගැන අත්දැකීම් ඇති අය සමග ඔබේ ප්‍රවේශම සහ ආරක්ෂාව ගැන කතා කර ඒ බව තහවුරු කර ගන්න. ප්‍රජා සහයෝගය ලබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න.



ඇඳිරි නීතිය කාලයේ ආරක්ෂාව

අපෙන් සමහරෙක් අපයෝජනාත්මක පවුලේ අය හෝ සමීප සහකරුවන් සමග ජීවත් විය හැක. තමන්ගේ 'ගෙදර' තමන්ට ආරක්ෂාවක් නැති අයට, මේ කාලය විශේෂයෙන්ම අමාරු කාලයක් විය හැකිය. ඔබට කෙටි කාලයකට හෝ ආරක්ෂිත ස්ථානයක් (උදා- යහළුවකුගේ නිවසක්) සොයා ගත හැකි නම් එසේ කරන්න. එසේ කිරීමට නොහැකි නම්, සරල පියවර කිහිපයක් ගන්න:

- විශ්වාසදායී යාළුවන්ට ඔබේ තත්වය ගැන දැනුවත් කර, ඔබ ඔබේ ආරක්ෂාව ගැන වද වන බව කියන්න.
- නිවසේ ඇති ආයුද ලෙස භාවිතා කළ හැකි දේවල් (උදා- පිහි) අගුළු ලා හෝ හැකි තරම් ළගා විය නොහැකි තැන්වල තබන්න.
- ඔබට දරුවන් සිටී නම්, ගෙදර කිසිවෙක් ඔබට අපයෝජනාත්මක ලෙස හැසිරෙන්නේ නම්, රණ්ඩුවක දී දරුවන් සිටින තැනට දිව යාමෙන් වළකින්න.
- ප්‍රවණ්ඩත්වය නැවැත්විය නොහැකි නම්, ඔබේ හිස සහ මුහුණ අත්වලින් ආවරණය කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
- ගෙදර සිටින විට ස්කාෆ් හෝ දිග ආහරණ (චිල්ලෙන කරාඹු වැනි ඒවා) පළඳින්න වසා.
- ප්‍රවණ්ඩත්වය සිදුවන අවස්ථාවක දී බේරීමට ඔබට යා හැකි නිවසේ ස්ථාන හඳුනා ගන්න (උදා- නාන කාමරයට ගොස් අගුළු ලෑම).
- ඔබේ ජංගම දුරකථනය ඔබ සමග තබා ගන්න. හදිසි දුරකථන අංක එහි සේවි කර ගන්න.

රජය විසින් පනවන ලද ඇඳිරි නීතියට අනුව කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත්ය!

ඇඳිරි නීතිය කඩන්නට වසා. රැඳවුම් භාරයට පත් වීමේ අවදානමක් ගන්නට වසා.

LGBTIQ පුද්ගලයන්ට රැඳවුම් භාරයට පත් වීම ඉතා හයානක විය හැකියි.



ප්‍රජාව සහ යහ පැවැත්ම

- මෙම කාලය දිනපතා හෝ සතිපතා වැටුප් ලබන හෝ නිදහස් වෘත්තිකයන් (freelancers) ලෙස වැඩ කරන අයට අතිශයින්ම ආර්ථික වශයෙන් දුෂ්කර විය හැකි කාලයකි. ප්‍රජාවේ සහයෝගය ලබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න (සම්පත් රැස් කරන්න, බෙදා හදා ගන්න) ඔබ විශ්වාස කරන පුද්ගලයන් සමග ජීවත්වීමේ වැඩ පිලිවෙල සූදානම් කර ගන්න.
- අප සියලුම දෙනාට නිවසේ සිටීමට උපදෙස් දී ඇති බැවින් අපට හුදකලාව හෝ වකිනෙකාගෙන් වෙන් වීම දැනිය හැකිය; දිනපතා ඔබේ යහළුවන් සමග ඇමතුම් සහ විඩියෝ වැටී හරහා සම්බන්ධ වීමට උත්සාහ කරන්න.
- ඔබට හමු වීමට අවශ්‍ය නම්, විශාල කණ්ඩායම් ලෙස හමුවන්නට වීසා, ගොඩනැගිල්ලක් තුළ ඇති ප්‍රසිද්ධ ස්ථානයක හමුවීමෙන් වළකින්න. පාක් වකක් වැනි විලිමහන් ස්ථානයක වක් වරකට 2-3 දෙනෙකුට නොවැඩි කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස හමුවන්න.
- ඔබේ මිතුරන් බදා ගැනීම හෝ සිප ගැනීම මෙවර කරන්නට වීසා! නිර්මාණශීලී ලෙස කායිකව සම්බන්ධ නොවන ආකාරයට සුබ පතන්න.
- ඔබ කුඩා ඉඩකඩක අනෙක් පුද්ගලයන් කිහිප දෙනෙක් සමග සිටිය හැකි අතර, විවෘත තැනකදී 'ස්වයං-නිරෝධායනය' හෝ 'සමාජ දුරස්ථභාවය' සිදු කිරීම අමාරු විය හැකිය. වවිට සනීපාරක්ෂාව හොඳින් ආරක්ෂා වන සේ කටයුතු කරන්න. නිවසේ සිටින අනෙක් අයත් එසේ කිරීමට උනන්දු කරන්න. ඔබේ ස්ථානය නිතර පිරිසිදු කරන්න. හැකි කුමන මට්ටමින් හෝ, ගෙදරින් පිට සිටින අයට ඔබේ සියලු නිරාවරණය වීම් සීමා කරන්න.



ඇමතිය යුත්තේ කවුද?

ප්‍රජා සුබසාධන සහ සංවර්ධන අරමුදල (CWDF) යනු LGBTIQ පුද්ගලයන් සඳහා හදිසි සහන ක්‍රමවේදයකි. සිද්ධි තෝරා ගැනෙන්නේ සිද්ධියෙන් සිද්ධිය සලකා බලමිනි. අමතන්න **0774 719137** (ඔබට CWDF වෙත ආධාර ලබා දිය හැකි අතර, වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා අමතන්න. සෑම ආධාරයක්ම අවදානම් අවස්ථාවක සිටින කරදරයකට මුහුණ පා සිටින LGBTIQ පුද්ගලයකුට සහාය ලබා දීමට වැය වේ!)

ලංකා ප්‍රජා අර්බුද ප්‍රතිචාර කණ්ඩායම (Community Crisis Response Team LK) අවදානමේ සිටින අයට විශේෂයෙන්ම දෛනික වැටුප් උපයන්තන්ට ආදීන්ට භාණ්ඩ සහ සලාක ගෙනවිත් ලබා දීමට උදව් කරයි (ඇදිරි නීතිය ඇති විට හැර). අමතන්න **0777 346334 / 0770 062977**

LGBTIQ නිතවන් උපදේශනය
ශාන්ති මාර්ගම: 0717 639898 (පෙ.ව 8 සිට ප.ව 8 දක්වා)
කරදරයක දී සහාය සඳහා: CCC ක්ෂණික දුරකථන අංකය **1333** අමතන්න.

ලිංගික සෞඛ්‍යය, විචිතිය සහ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වෙත රෝග සම්බන්ධව තොරතුරු ලබා ගැනීමට, **Know4Sure** අමතන්න (ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ වීඩිස් පාලන වැඩසටහන) **0766 447873, www.know4sure.lk** හෝ Facebook එකේ **Know4Sure** ටයිප් කර සර්ච් කරන්න!

ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය තොරතුරු

1999 අමතා **රජයේ COVID ප්‍රතිචාර හදිසි දැනුම් දීමේ ඒකකය** සමග සම්බන්ධ වන්න. **සුවසැරිය 0710 107 107** අමතා **පැය 24** පුරාම ඕනෑම තොරතුරක් ලබා ගත හැකිය. **ශ්‍රී ලංකා රජයේ වසංගත රෝග විද්‍යා අංශ** ඒකකය වෙත ගොස් නිවසේ දී නිරෝධායනය සඳහා සහ වෙනත් තොරතුරු පිළිබඳ අන්තර්ජාල සම්පත්වලට පිවිසෙන්න. **www.epid.gov.lk**
 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය වෙත ද තොරතුරු ඇත: **http://hpb.health.gov.lk**

(ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, ඕස්ට්‍රේලියාවේ විචිතිය සමග ජීවත්වන පුද්ගලයන්ගේ ජාතික සංගමය, විචිතියේ ස්කොට්ලන්ඩ්, LGBTIQ සෞඛ්‍ය සාමූහිකයන්, මැලේසියාවේ කාන්තා ආධාර සංවිධානය සහ ඇ.වි.ජ. ජාතික ගෘහස්ථ ප්‍රවණ්ඩත්ව හදිසි අංකය වෙතින් ලබා ගත් තොරතුරු ඇසුරෙන් සකසා ඇත)