

Recommended by ZHANG Silai, pediatrician,
And former expert on the Integrated Early Child Development Program

කොරෝනා සික්‌පියා සමග සමත්‌ කරන්නේ කෙසේද?

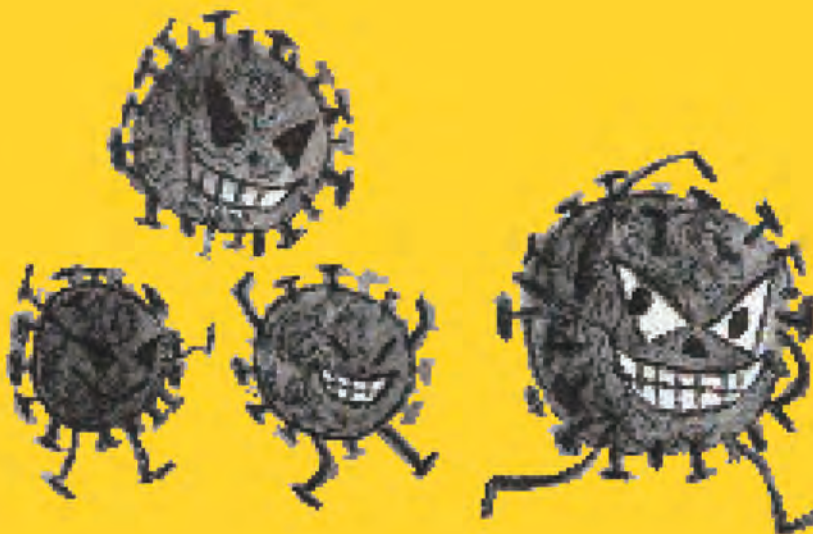
කතාව: ඩොන්ග් රයිහන්

 北京科学技术出版社
Beijing Science and Technology Press



Rights of this Publication is a donation to IBBY SRI LANKA NATIONAL SECTION by Beijing Science and Technology Press on the request of IBBY International President Mingzhiu Zang

INTERNATIONAL BOARD ON BOOKS FOR YOUNG PEOPLE *iBbY*



වෘත්තීය චිත්‍රපොත් ලේඛකාවක් වන ඩොන්ග් රුයිහාන් කෘතීන් ගණනාවක් රචනා කර තවත් කෘතීන් සඳහා චිත්‍ර ඇඳ ඇත. ඇය මවකි. වෛද්‍යවරයෙකුගේ බිරිඳකි. ඒ නිසා ඇය වදිනෙදා ජීවිතය තුළින් ප්‍රබෝධනය වීමට කිසිසේත් ම අසමත් නොවන්නී ය.



සියල්ල ආඥාපෙරහි ගිලී ගිය විට දී මේ පොත මතට ආලෝකයක් වේවා!

图书在版编目 (CIP) 数据

打怪兽的10个方法 / 董芮寒著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2020.2
ISBN 978-7-5714-0690-5

I. ①打… II. ①董… III. ①日冕形病毒 - 病毒病 - 肺炎 - 预防 (卫生) - 儿童读物
IV. ① R563.101-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 022102 号



Publisher: ZENG Qingyu

Developmental Editors: JIN Keli, LÜ Liangyu / Managing Editor: ZHANG Fang

Production Editor: LI Ming / Book design by TIAN Lu Lin Studio

Published by Beijing Science and Technology Press

Beijing Science and Technology Press

Address: No. 16 Xizhimen South Street, Beijing, China, postal code 100035

Tel/fax: 0086-10-66135495 (Chief Editor's Office) / 0086-10-66161952 (Sales Department, fax)

0086-10-66113227 (Sales Department)

Website: www.bkydw.cn / Email: bjkj@bjkjpress.com

ISBN 978-7-5714-0690-5 / R 2747




Published by Beijing Science and Technology Press. All rights reserved.

Returnable and refundable in case of printing or binding errors.

කොරෝනා සික් පියා සමග සමන් කරන්නේ කෙසේද?



තනාම: ඩොන්ග් රයිහන්

 北京科学技术出版社

Beijing Science and Technology Press



යක්ෂයින් ආවා. කිසි කෙනෙක් දැක්කේ නෑ.
අපේ තාත්තා වෛද්‍යවරයෙක්.
ඔහු කිව්වා, “ඒ තමා නව කොරෝනා වෛරස්”.





ඔවුන් අපේ ශරීරවලට එන්නේ
වාතයේ ඇති වාෂ්ප අංශු මාර්ග
යෙන්. ඔවුන් ඔබට උණ සහ කැස්ස
ගේනවා. ඔවුන් ඔබේ ශරීරයට දැඩි
මහන්සියක් සහ හුස්ම ගැනීමේ
අපහසුවක් ද ඇති කරන්න පුළුවනි.





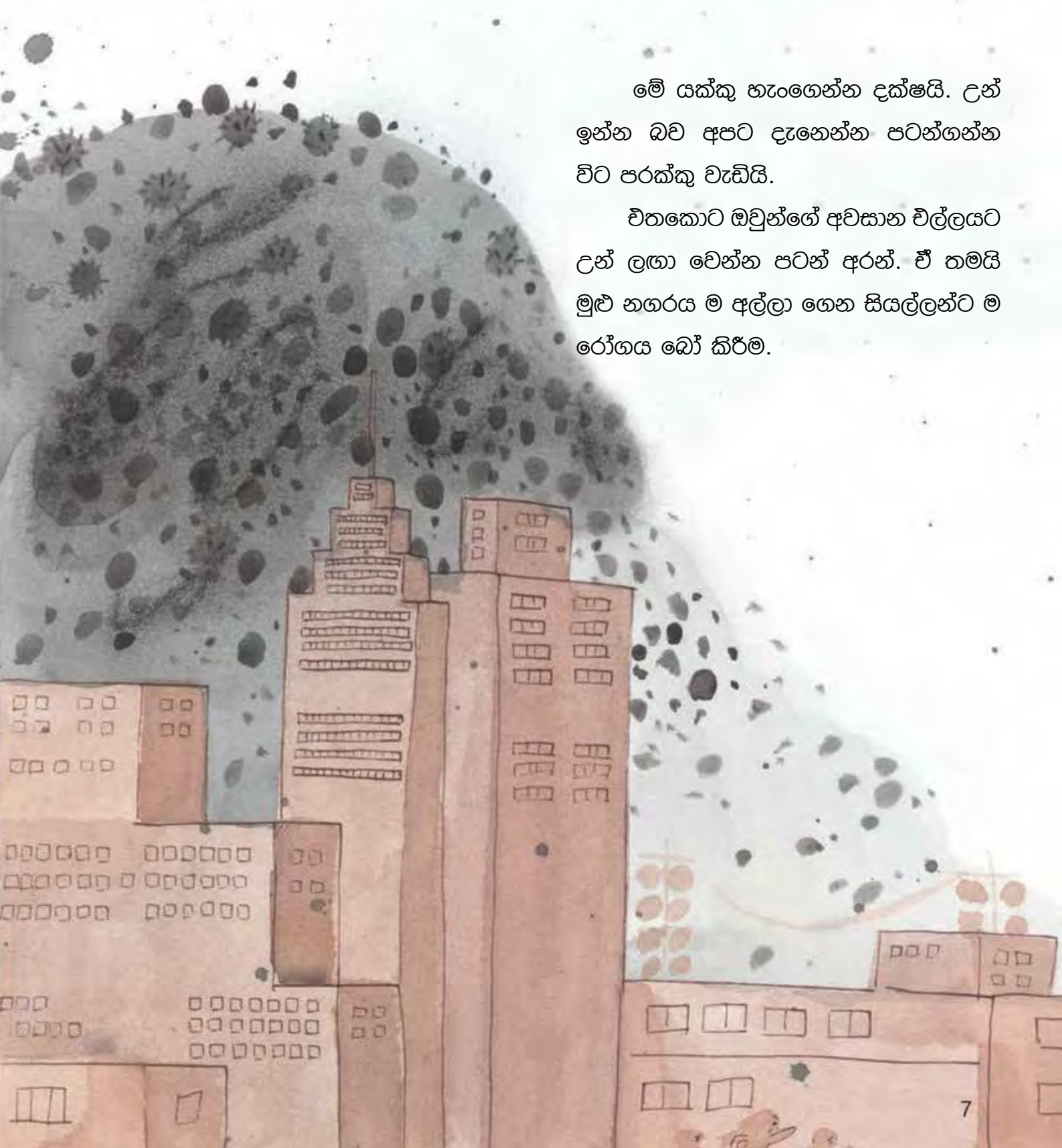
ඔවුන් ඔබේ ශක්තිය උරාගෙන බෝ වෙනවා.

යක්ෂ හමුදාව එන්න එන්න ම වැඩි වෙනවා.



මේ යක්කු හැරගන්න දක්ෂයි. උන්
ඉන්න බව අපට දැනෙන්න පටන්ගන්න
විට පරක්කු වැඩියි.

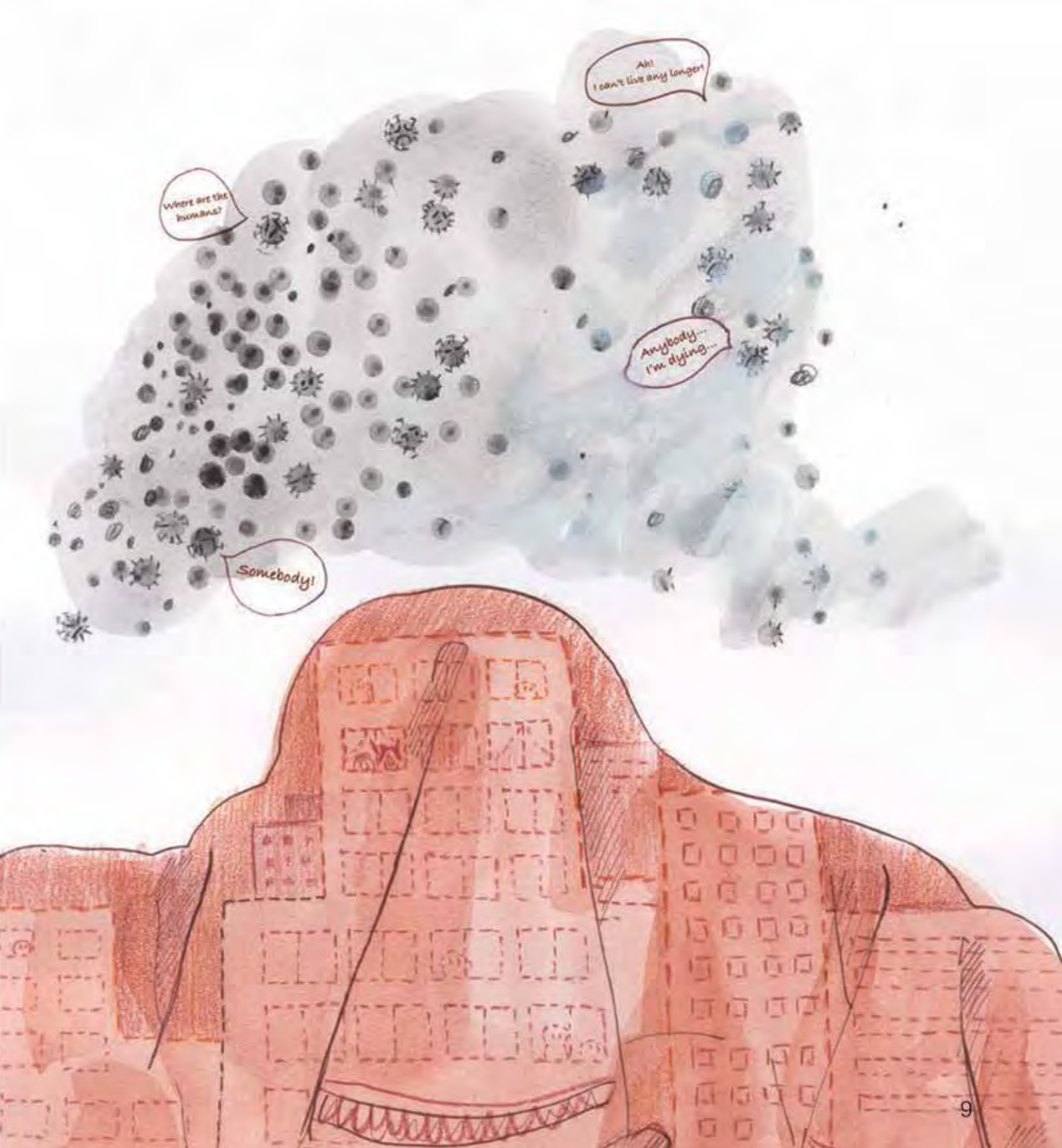
එතකොට ඔවුන්ගේ අවසාන විල්ලයට
උන් ලඟා වෙන්න පටන් අරන්. ඒ තමයි
මුළු නගරය ම අල්ලා ගෙන සියල්ලන්ට ම
රෝගය බෝ කිරීම.





තාත්තා ගෙදරින් පිට වීමට පෙර ඔවුන්ට විරුද්ධ ව සටන් කිරීම ගැන හුඟාක් වැදගත් උපදෙස් අපට දුන්නා.

පළමු උපදෙස: ඔබව සොයා ගැනීමට උන්ට කිසිසේත් ම ඉඩ තියන්න එපා.



Where are the humans?

Ah!
I can't live any longer!

Anybody...
I'm dying...

Somebody!





අලාසනාවකට මේ යක්ෂයින් නිවාස තුළට වැදී සිටිනවා නම් මෙන්න තවත් උපදෙස්.

දෙවැනි උපදෙස: පිරිසිදු වාතය ඒම සඳහා ජනේල අරින්න.

තුන්වැනි උපදෙස: නිවාස පිරිසිදු කර විෂබීජ නසන්න. එතකොට යක්ෂයින්ට හැරෙන්න තැනක් නැහැ.

මේ යක්ෂයින් පහර දෙන්න කැමති ප්‍රතිශක්තිය අඩු දුර්වල අයට යි. මෙන්න ඊට පිළිතුර.

හතරවැනි උපදෙස: සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගන්න, අවශ්‍ය තරම් හින්දු ලබා ගන්න. හිස වේලාවන්ට වැඩ කරන්න, ආහාර ගන්න, හින්දුට යන්න.



පස්වැනි උපදෙස: නොකඩවා ව්‍යායාම කරන්න.

යක්ෂයින් ආක්‍රමණය කරන විට ශරීරය ශක්තිමත් නම් ඔවුන් පරාජය කළ හැකියි.



අපට දැන් බඩගිනියි. ආවිච් ආහාර මිල දී ගැනීමට චිලියට යෑමට ලැස්ති වෙනවා. මේ යක්ෂයින් ඇයට පහර දුන්නොත්..?

බය වෙන්න ඒවා. තාත්තාගේ හයවැනි උපදෙස පිලිපැද්දොත් ඇය ආරක්ෂා වෙනවා.

හයවැනි උපදෙස: මුඛ ආවරණයක් සහ ආරක්ෂක කණ්ණාඩි කුට්ටිමක් පළඳින්න.





හත්වැනි උපදෙස: ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවලින් ඉවත් වී සිටින්න.

රෝහලක හදිසි ම අවශ්‍යතාවක් ඉටු කිරීම පැවරුනහොත් පමණක් ගෙදරින් පිටට යන්න.





මේ යක්ෂයන් කොවිඩ් දරණු ද කිව්වොත් උන් ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල දොර අගලු, පියන් ආදී ඕනෑම තනක සැඟ වී සිටි මනුෂ්‍ය ශරීරවල වල්ලී අපේ නිවාස තුළට වදිනවා. මීට විසඳුම මෙන්න.

අවමාන උපදෙස: නිතර අත් සෝදන්න.







දොරේ සිනුව නාද වෙනවා. ඒ අම්මා, ආවිච්ඡේ ගෙදරට ගොස් ආපසු
වනවා. අම්මා ව චික පාරට බදා ගන්නයි මට හිතෙන්නෙ. ඒත් තාත්තා කිව්වා
චිහෙම කරන්න වසා කියලා.

අම්මා ආපසු එන විට අර දුෂ්ට යක්ෂයින් අම්මගේ ඇඟට පැනලා
ඉන්න පුළුවන්.





දැන් අම්මා ගෙට ආ විගස නාන්න ඕනෑ. ඇය තනියම නිදන කාමරේට ගොස් වෙනම දන්වුරුසුවකින් සහ තුලායකින් පිරිසිදු විය යුතුයි. වෙනම පිඟන් කෝප්පවලින් ආහාර ගත යුතුයි.

මේක තමයි නවවැනි උපදෙස: තාත්තා ඒකට කියන්නේ “නිරෝධායනය” කියලයි.

අම්මා දිනකට දෙවරක් ශරීර උෂ්ණත්වය මැන බැලිය යුතුයි. යක්ෂයින් ඇගේ ශරීරය තුලට වැදී විනාශයක් කරන්නේද යන්න එවිට දැන ගන්න පුලුවන්.

යම් රෝග ලක්ෂණයක් මතු වුවහොත් අම්මා වහා ම රෝහලට ඇතුළත් විය යුතුයි. ඒ සඳහා පොදු ප්‍රවාහන සේවා පාවිච්චි නො කිරීම වඩා හොඳයි.



ආ අම්මා හරිම සන්තෝෂෙන්.

ඒත් අපි ආරක්ෂාව ලිහිල් කරන්නේ නෑ. මම හැමදාම ගෙදර පිරිසිදු කර අම්මා පාවිච්චි කළ හැම දේකම විෂබීජ නැසීමට ආවිච්චි උදව් කරනවා.

අම්මා මේ විධියට සති දෙකක් වෙන් වී සිටිය යුතුයි. එතකොටයි අර යක්ෂයන්ගේ තර්ජනයෙන් ගැලවුණු බව ස්ථිර වෙන්නේ,

ඒත් මට පුළුවන් ඇය ව සතුටු කරන්න.





තාත්තාගේ දසවැනි උපදේශය තමයි “සන්තෝෂයෙන් ඉන්න”.

යක්ෂයෝ හරිම බලවත්. අපි නිතර ම පරීක්ෂාකාරීව සිටිය යුතුයි. ඒත් උන්ට බය වෙන්න ඕනෑ නෑ.

රාක්ෂයෝ අපිව අල්ල ගත්තොත් බය වෙන්න එපා. කළ යුත්තේ කුමක්ද යන්න තාත්තා දන්නවා.





කළම ලැස්තිය!

“තාත්තේ, ඔයා දුන්නු වැඩ මම කරලා ඉවරයි.
ඔයා ඉක්මනට ගෙදර එනවාද?”







බව් බව්!





වෛද්‍යාචාර්ය ජෛන ජිලායි කොවිඩ් 19 ගැන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙයි.



1. කුඩා ළමයින්ට හිතර වැළඳෙන ස්වභව රෝග මොනවාද?

මානව ස්වභව පද්ධතියට නාසික විවරය, උගුර, ස්වාශනාලය, ස්වාශනාලිකා සහ පෙනහැලි ඇයත් වේ. රෝගකාරක බීජ මේ ස්ථාන ආක්‍රමණය කළ විට එයින් බෝවන ස්වභව රෝග ඇතිවේ. දුර්වලතම හිතර වැළඳෙන බෝවන රෝග අතර සෙම්ප්‍රතිශක්ති, බාලක පක්ෂගාත රෝගය, සරම්ප, වසුරිය (වඳුකර ඇත) රුධිරමලා හෙවත් ජර්මන් සරම්ප, වසංගත මණ්ඩික කුෂ්මිනා ප්‍රදාහය, පැපොල, කම්මුල්ගාය, කක්කල් කැස්ස, කෂය රෝගය, සහ මැන ජී බිහි ව ඇති කොවිඩ් 19 හිඳුමෝනියාව ආදිය වෙයි.

2. කොවිඩ් -19 යනු කුමක්ද?

මෑත ජී පැතිරුණු කොරෝනා වෛරස වසංගතය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) මගින් කොරෝනා පවුලේ Covid-19 ලෙස නම්කර ඇති නව සාමාජිකයෙකි. එහි ජීවන කාලය දින 37 දක්වා වෙයි. දීර්ඝතම කාලය දින 14කි. මෙම කාලපරිච්ඡේදය තුළ රෝගය වැළඳුණු අයෙක් රෝගය පතුරුවන්නෙක් වෙයි. එහි පොදු රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, වියලි කැස්ස, සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසු ව ඇති වන මහන්සි ගතිය යි.

3. මගේ දරුවා කොවිඩ්- 19 වැළඳීමෙන් බේරා ගන්නේ කෙසේද?

1. ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල ගැවසීමෙන් වලකින්න, පිටත ගමන් කරන විට පොදු ප්‍රවාහණය පාවිච්චි නො කරන්න. කොවිඩ් වැළඳුණු අය හෝ එම රෝගීන් මැන ජී හමු වූ අය මුණ ගැසීමෙන් වලකින්න. ගෙදර පොදු ප්‍රදේශ පිරිසිදු කර ජීවානුනරණය කරන්න. උදේ සහ දවල් විනාඩි 30 බැගින් මෙසේ කිරීම සුදුසු ය.
2. දරුවාගේ වයස අවුරුදු එකකට වඩා වැඩි නම් ඔහුට ඔහු නිවසින් පිට යන විට මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමට උදව් කරන්න. ආරක්ෂක පියවර නො ගන්නා අයගෙන් දරුවා මීටර 1ක් වත් අන්තින් තබා ගන්න. අත් සේදීම සඳහා මධ්‍යසාර පදනම් වූ දියරයක් නැමවීමට ළමා තබා ගැනීම සුදුසු ය. දරුවා දැනිත් කිසි දෙයක්, විශේෂයෙන් ඔහුගේ ම ඇස්, නාසය සහ මුහුණ, ඇල්ලීම වලකවන්න.
3. දරුවා ආසන නිවසට පැමිණි වහාම ඇඳුම් මාරුකර අත් සෝදා ගැනීමට දරුවාට උදව් කරන්න. ඔබ ගෙදර ගිය පසු දරුවා ඇල්ලීමට පෙර ඔබ ද එය ම කරන්න.
4. නිවසට පැමිණීමට පෙර විවේක කාමරය පාවිච්චි කිරීමෙන් පසු ව අත් සෝදා ගන්න. කෑමට පෙර ද අත් සෝදා ගන්න.
5. කහින විට ටිෂූ කඩදාසියකට හෝ තම වැලමිටට කහිනනට දරුවාට උගන්වන්න. පාවිච්චි කළ ටිෂූ කඩදාසිය ඉක්මනින් ම කසල බඳුනකට දමා එම බඳුන වසා දමා අත් සෝදා ගන්න.
6. දරුවන්ගේ පිඟන් කෝප්ප ඔවුන්ට පමණක් වෙන් ව තිබිය යුතුය. ඔබේ දරුවාට ආහාර දීමට පෙර ඒවා රස බැලීම, හැසීම, හෝ ඒවාට පිඹීම නොකරන්න.
7. ආහාර සවස්ථතාවට අවධානය දෙන්න. පිසන ලද සහ අමු ආහාර සඳහා පාවිච්චි කෙරෙන උපකරණ (පිනිය සහ කපන ලෑල්ල) වෙන් කරන්න. දරුවන්ට දෙන ආහාර හොඳින් ම පිස ගන්න.
8. හොඳම පියවර නම් දරුවන් නිවස තුළ ම රඳවා ගනිමින් ඇති තරම් හින්දු, නානාවිධ සහ සමබර ආහාර සහ ගෘහස්ථ ව්‍යායාම සහිත විධිමත් ජීවිතයකට හුරු කිරීමය.
9. ඔවුන්ගේ සෙල්ලම් බඩු, පාවිච්චියට ගන්නා දේ සහ මේස පුටු හිනිපතා පිරිසිදු කර ජීව හරණය කරන්න.
10. උවටැන් කරන්නෙකු හෝ දරුවන් සමග කිට්ටු ස්පර්ශයෙහි යෙදෙන අයෙක් කොරෝනාවෛරස වැළඳී ඇත්තෙකු යැයි සැක කෙරේ නම් එම අය වහාම වෙන් කළ යුතු ය. ඔබේ දරුවාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සමීප ව නිරීක්ෂණය කරන්න. සමාන රෝග ලක්ෂණයක් දුටු වහාම දරුවා රෝහලට ගෙන යන්න.



(4) දරුවන්ට සුදුසු මුහුණු ආචරණ තෝරා ගන්නේ කෙසේද?

ආචරණ වර්ග, වෛද්‍ය අවශ්‍යතා සඳහා වන ආරක්ෂක ආචරණ, ශෛලකර්මීය ආචරණ, වෛද්‍ය මුහුණු ආචරණ සහ කපු රෙදි ආචරණ ආදී වශයෙන් ඇත. වෛද්‍ය කටයුතු සඳහා පාවිච්චි වන ආරක්ෂක ආචරණ, ක්ෂුද්‍ර බිත්දවලින් දරුවන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ද උදව් වෙයි. දරුවාට සුදුසු ප්‍රමාණයේ, එක් වරක් පාවිච්චි කෙරෙන ඒවා පමණක් ගන්න. දරුවන් සඳහා වැඩිහිටියන්ගේ ආචරණ පාවිච්චියට ගන්න එපා. ඒවා හිසි පරිදි පාවිච්චි කිරීමට නොහැකි ය.

(5) දරුවන්ගේ ආචරණ නිවැරදිව පාවිච්චි කරන්නේ කෙසේද? ඔවුන් උනන්දු නැත්නම් කරන්නේ කුමක්ද?

1. පැළඳවීමට පෙර අත් සෝදා ගන්න.
2. ඉලාස්ටික් හෝ වෙනත් පට්ටලින් අල්ලා ගලවන්න හෝ පළඳවන්න. ආචරණයේ මැදින් අල්ලන්න එපා.
3. ආචරණය තෙත සහිත වුවහොත් ඉක්මනින් ම ගලවා අලුත් එකක් පළඳවන්න. ආචරණය ඉවත් කිරීමෙන් පසු වහාම එය පියනකින් ආචරණය කරන ලද කසල බඳහට දමා අත් සෝදා ගන්න.

ඔබේ දරුවා ආචරණයක් පැළඳීමට උනන්දු නොවන්නේ නම්:

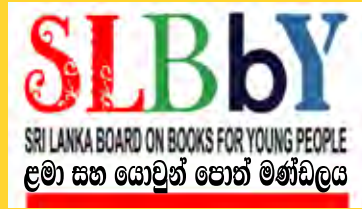
1. පහදා දීමට තරම් දරුවා වැඩි ඇත්නම්, ආචරණයක් පැළඳිය යුතු හේතුව ඔවුන්ට පහදා දෙන්න. දරුවන්ට පමණක් අණක් පැනවීමේ හැඟීමක් ඇති නොවීම සඳහා ඔබ ද ආචරණයක් පැළඳ සිටින්න.
2. දරුවා ළපැටියෙක් නම්, ක්‍රීඩාවක් කිරීම, කථාවක් කීම, වර්තයක් රඟ දැක්වීම හෝ ඔවුන්ගේ සෙල්ලම් බඩුවලට මුඛ ආචරණයක් පැළඳවීම වැනි ක්‍රියා මගින් ඔවුන් උනන්දු කරවන්න.
3. අවුරුදු එකකට අඩු වයසැති දරුවන් මුඛ ආචරණ පැළඳීමට හුසුදුසු හෙයින් ඔවුන් එළිමහනට ගෙන ඒමෙන් වළකින්න. ඔබේ නිවස පිරිසිදු ව සහ ජීවානුහරණව තබා ගැනීම වඩා සුදුසුය.

(6) ඔබේ අත් නිවැරදිව සෝදා ගන්නේ කෙසේද?

1. අත්ල සේදීම: අත්ලට අත්ල අතුල්ලා සෝදන්න.
2. ඇඟිලි අතර සෝදන්න: එක් අත්ලක් අනෙක් පිටි අත්ල මත තබා උඩු අත්ලේ ඇඟිලි යටි අත්ලේ ඇඟිලිකර අතරින් යවා අතුල්ලමින් සෝදන්න.
3. ඇඟිලි අතර සෝදන්න: නැවතත් ඇඟිලි, එකිනෙක අතර යවා අත්ලට අත්ල නැවතත් අතුල්ලන්න.
4. ඇඟිලිවල පසුපස සෝදන්න: අත්ල එකිනෙක යොදා අතුල්ලමින් ඇඟිලිවල පසුපස සෝදන්න.
5. මහපට ඇඟිල්ල සෝදන්න: එක් මහපට ඇඟිල්ලක් අනෙක් අත්ලෙන් වටකර අල්ලාගෙන කරකවමින් සෝදන්න. අනෙක් ඇඟිල්ල ද එසේ ම සෝදන්න.
6. ඇඟිලි තුඩු සෝදන්න: එක් අතක මිටි කර ගත් ඇඟිලි අනෙක් අත්ල මත තබා කරකවමින් සෝදන්න.
7. වළලුකර සෝදන්න: එක් අත්ලකින් අනෙක් අතේ වළලුකර අතුල්ලා සෝදන්න.

(7.) සෛම්ප්‍රතිෂ්‍යා සෘතු වේ ඔබේ දරුවාට ප්‍රතිෂ්‍යාවක් වැළඳුන හොත් කළ යුත්තේ කුමක්ද?

1. ඔබේ දරුවාට පැනැදිලි රෝග ලක්ෂණ සහිතව උණ වැළඳුන හොත් හිසි නිවාරණ පියවර ගෙන රෝහලට වේලාසහිත ගෙන යන්න. නිවසේ තබා ගත යුතු නැත. ඒයින්, ප්‍රතිකාර කළ යුතු හොඳම කාලය මගහැරී යා හැකි ය.
2. වෛද්‍යවරයකු පැනැදිලි ව රෝගය විනිශ්චය කර නිවසේ සිටීමට උපදෙස් දුන හොත් දෙමාපියන් දරුවාට හිසි වේලාවට බෙහෙත් දෙමින් උණ බසින්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. නැවත නැවත දරුවා රෝහලට ගෙන යා යුතුම ය. එමගින් අන් රෝග බෝවීම සහ හිතර බෙහෙත් මාරු කිරීම වලක්වමින් සුවය ඉක්මන් කළ හැකි ය.



Published by Beijing Science and Technology Press
Development Editors : JIN Keli LÜ Liangyu/ZHANG Fang

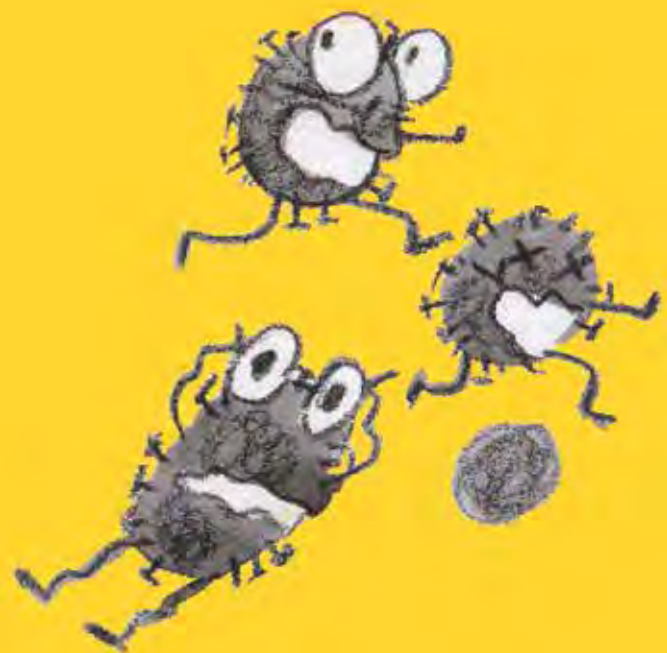
ISBN : 978-624-5200-15-7

සිංහල පරිවර්තනය © නෙප්චුන් පබ්ලිකේෂන්ස් (පුද්.) සමාගම

පරිවර්තනය : ඩී. චක්කූඹර

ප්‍රකාශනය : නෙප්චුන් පබ්ලිකේෂන්ස් (පුද්.) සමාගම

මුද්‍රණය : ප්‍රින්ටෙල් (පුද්.) සමාගම. 21/11, 4 වෙනි පටුමග,
අරලිය උයන, දෙපානම, පන්නිපිටිය





Little Shell පින්තූර පොත් පුස්තකාලය
වයස අවුරුදු තුනට වැඩි දරුවන් සඳහා

