The outbreak of the Coronavirus (COVID-19) has spread all around the world. It can very well affect us and those around us.

We, Neptune Publicati ons Pvt Ltd work closely with the **China Children's Press and Publishing Group** and have taken steps to translate and send around free Coronavirus (COVID-19) awareness books and
e-books to all Sri Lankans and anyone around the world.

Neptune Publications Pvt Ltd (the publishing house), *IBBY-Sri Lanka* (The International Board on Books for Children and Young Adults), *Printel Pvt Ltd* (the printing partner), *Read-plus Consortium* (the distributors) in collaboration, has translated and produced the following book and e-book to be sent around communities around the island to educate and take proper pre-cautions to face this challenge.

This book has been reviewed by Physician
Dr. Ananda Wijewickrama head of IDH
(Infecti ous Diseases Hospital)

We hope you read it, understand the seriousness of this crisis and pass on this message to everyone you know.

Be aware rather than anxious, stay safe and stay positive.

中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

iBbY INTERNATIONAL BOARD ON BOOKS FOR YOUNG PEOPLE

NEPTUNE PUBLICATIONS

SLBbY SRI LANKA BOARD ON BOOKS FOR YOUNG PEOPLE
ළමා සහ යොවුන් පොත් මණ්ඩලය

PRINTEL Since 1992

READ PLUS CONSORTIUM

වෛරස මාරාන්තික විය හැක

නව කොරෝනා
සහ වෙනත් හානිකර
වෛරස පරදවමු

කතාව : CCPPG සංස්කාරක මණ්ඩලය
චිත්‍ර : නී හුයි

中国少年儿童新闻出版总社
中国少年兒童出版社
Neptune

වෛරස මාරාන්තික විය හැක

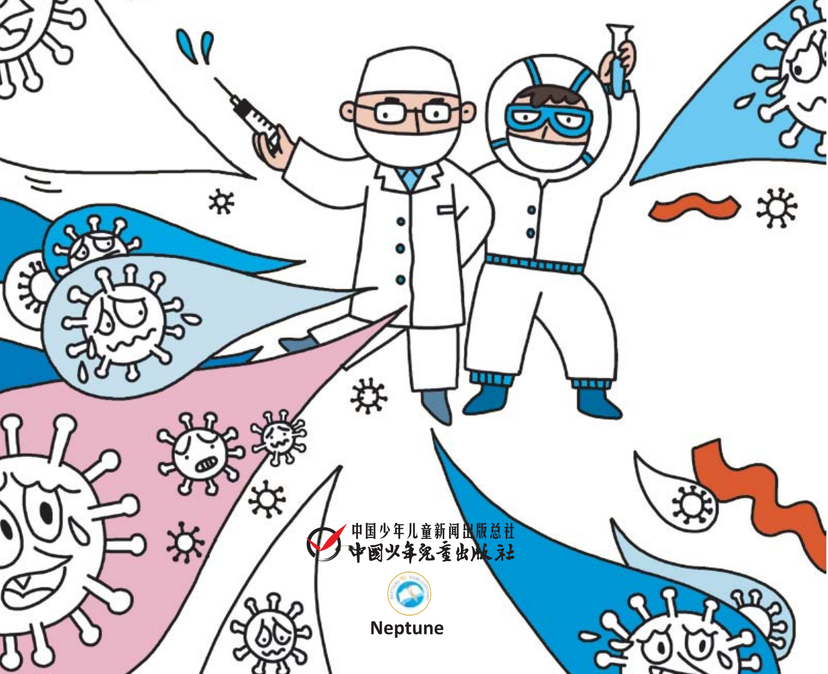
නව කොරෝනා

සහ වෙනත් හානිකර

වෛරස පරදවමු

කතාව : CCPPG සංස්කාරක මණ්ඩලය

චිත්‍ර : නී හුයි



中国少年儿童新闻出版总社

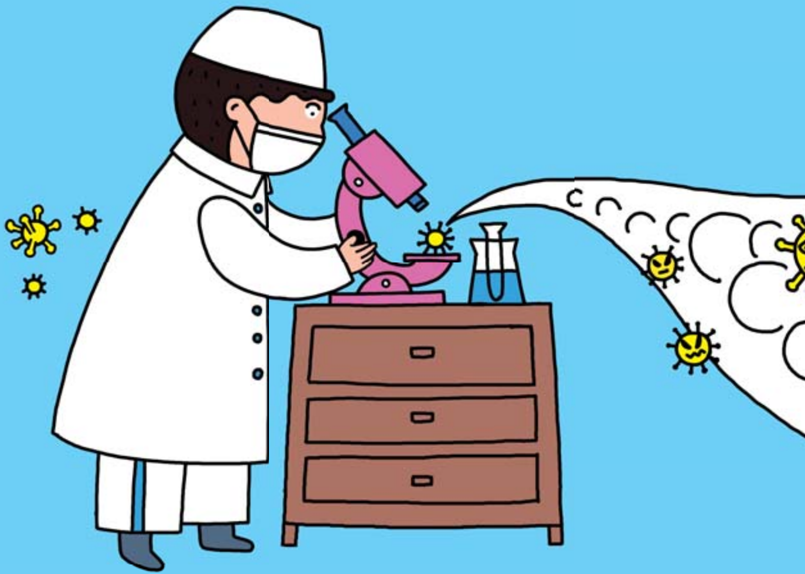
中國少年兒童出版社

Neptune

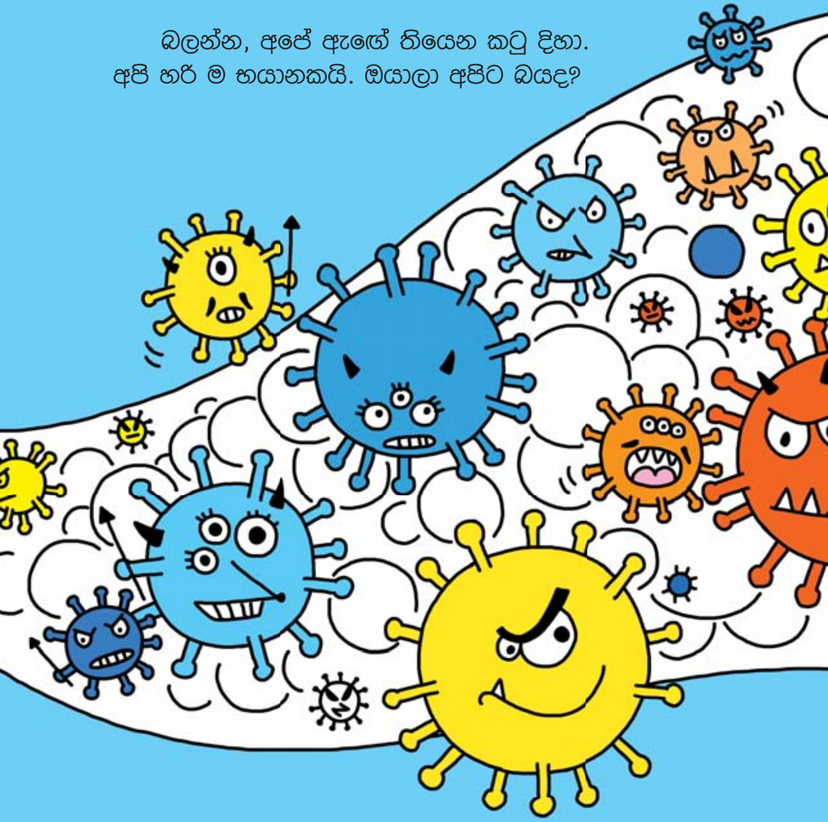
කොහෙද මේ නව කොරෝනා වෛරසය?

අහා! අපි ඇහැට නොපෙනෙන තරම් පුංචියි.

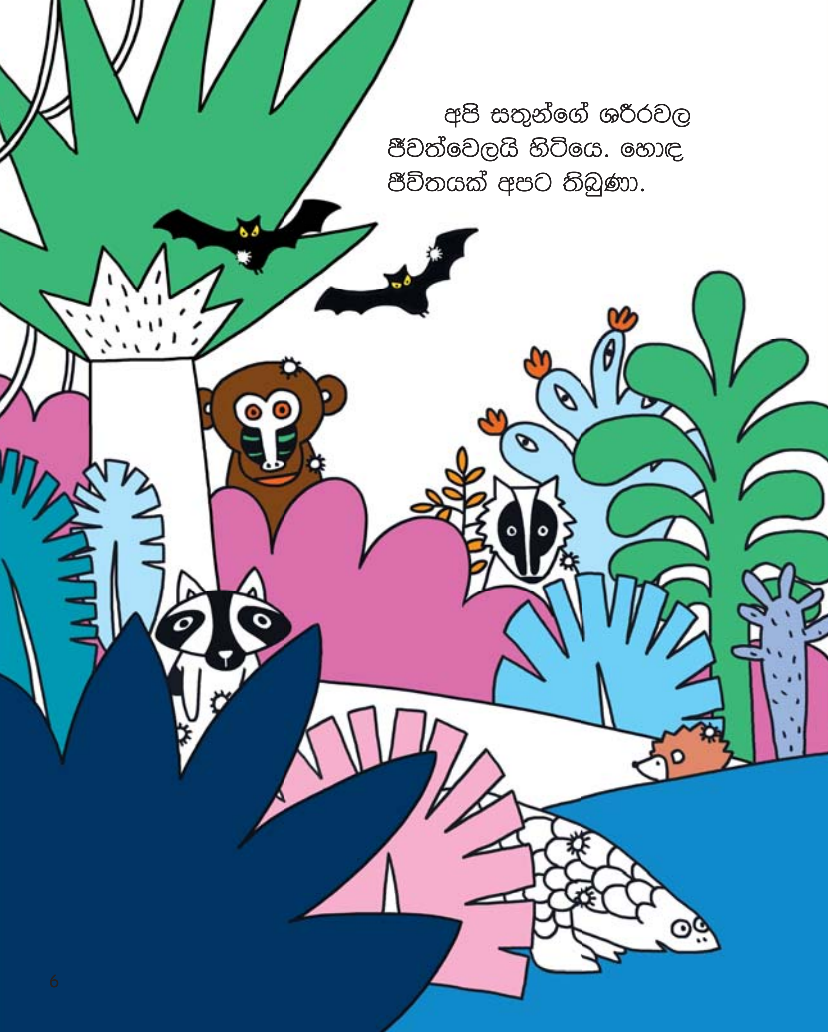
නමුත් ඉලෙක්ට්‍රෝන අන්වීක්ෂයෙන් බැලුවොත්
අපි ව හොඳට පෙනෙනවා !



බලන්න, අපේ ඇඟේ තියෙන කටු දිහා.
අපි හරි ම භයානකයි. ඔයාලා අපිට බයද?



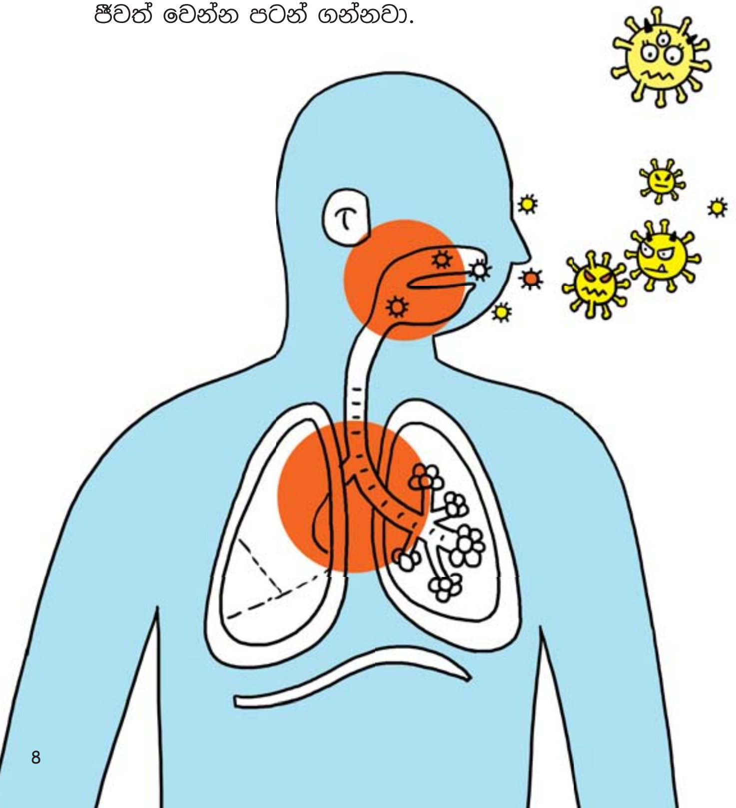
අපි සතුන්ගේ ශරීරවල ජීවත්වෙලයි හිටියෙ. හොඳ ජීවිතයක් අපට තිබුණා.



අපි කොහොම හරි ක්‍රමයකින් මිනිසුන්ගේ
ශරීරවලට ඇතුළු වුණා.

අපි මිනිස්සුන්ගේ ඇස්වලින්, නහයෙන් හා කටින් ඇතුළුවෙලා එයාලගේ නීරෝගී සෛලවලට හානි කරනවා.

අපි ඔවුන්ගේ ශ්වසන පද්ධතියට ඇතුළු වෙලා ජීවත් වෙන්න පටන් ගන්නවා.



අපි ශ්වසන පද්ධතියට ඇතුළු වෙලා ජීවත් වෙන කොට සමහර මිනිස්සුන්ට නියුමෝනියාව, කැස්ස, උණ, ඔළුව කැක්කුම, ශක්තිය හීන වීම, පාචනය හා හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇතිවෙනවා. ඒවා ජීවිතවලට තර්ජනයක්.

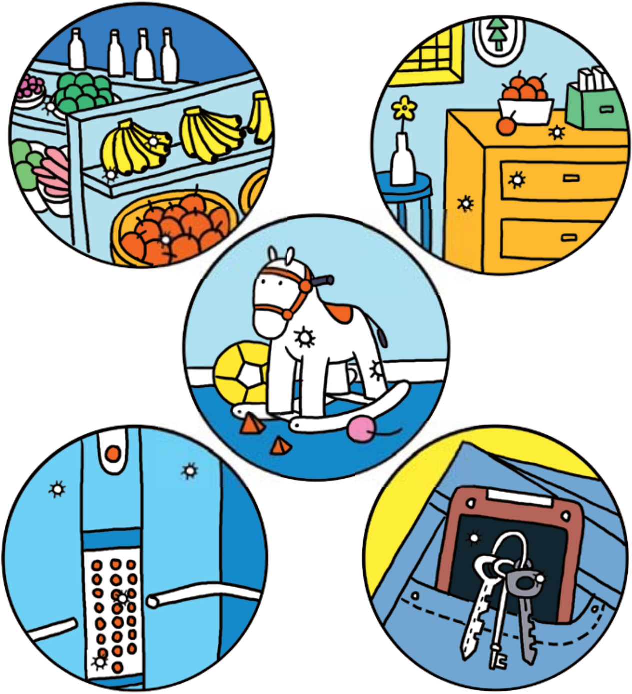
ඔබ විශ්වාස කරන්නේ නැද්ද?

කැහ් ! කැහ් !

කැස්සත් එක්ක අපිව
අවට පරිසරයට
විසිවෙනවා.

යමු! යමු! කෙළ බිංදුත් සමඟ.

මිනිසුන් කහින විටයි, අපිරිසිදු අත්වල තැවරීමෙනුයි අපිට ගොඩක් තැන්වලට යන්න පුළුවන්. කෑමවලට, බඩුමුට්ටු උඩට, සෙල්ලම් බඩුවලට, විදුලි සෝපානයේ බොත්තම් උඩට, ෆෝන් උඩට, ඔයාලගෙ යතුරු උඩටත් අපිට පනින්න පුළුවන්.



එක කැස්සකින් හෝ කිවිසුමකින් අපිට මිනිසුන්ගේ ශ්වසන පද්ධතියෙන් එළියට පැනලා ගිහින් ළමයින්ගේ, බලු පැටවුන්ගේ සහ පූස් පැටවුන්ගේ ඇඟ උඩට වැටෙන්න පුළුවන්.

ගෙදරදී, බස් එකේදී, කෝච්චියේදී, ගුවන් යානයේදී පවා...
ඕනෑම තැනක....

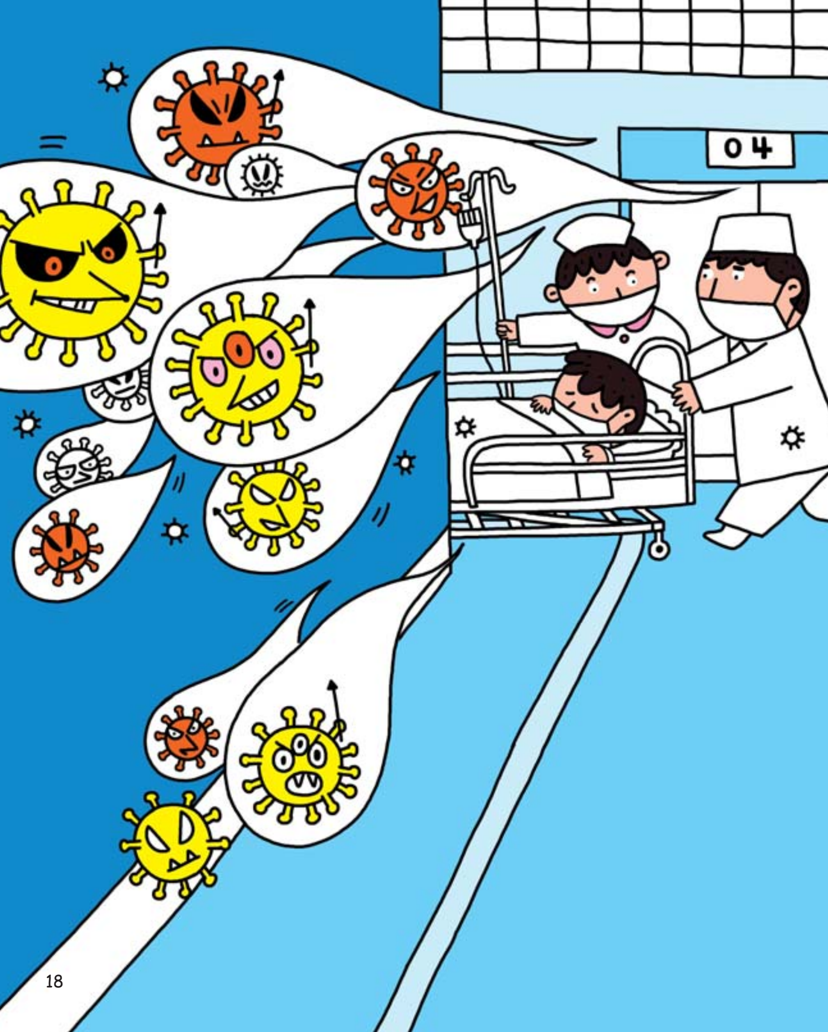
මිනිසුන් ගොඩක් ගැවසෙන ඕනෑම තැනක දී අපිට පැතිරෙන්න ගොඩක් ලේසියි.

අපි සතුටින් ගී ගයනවා.

"අපි වෛරසයක් !"

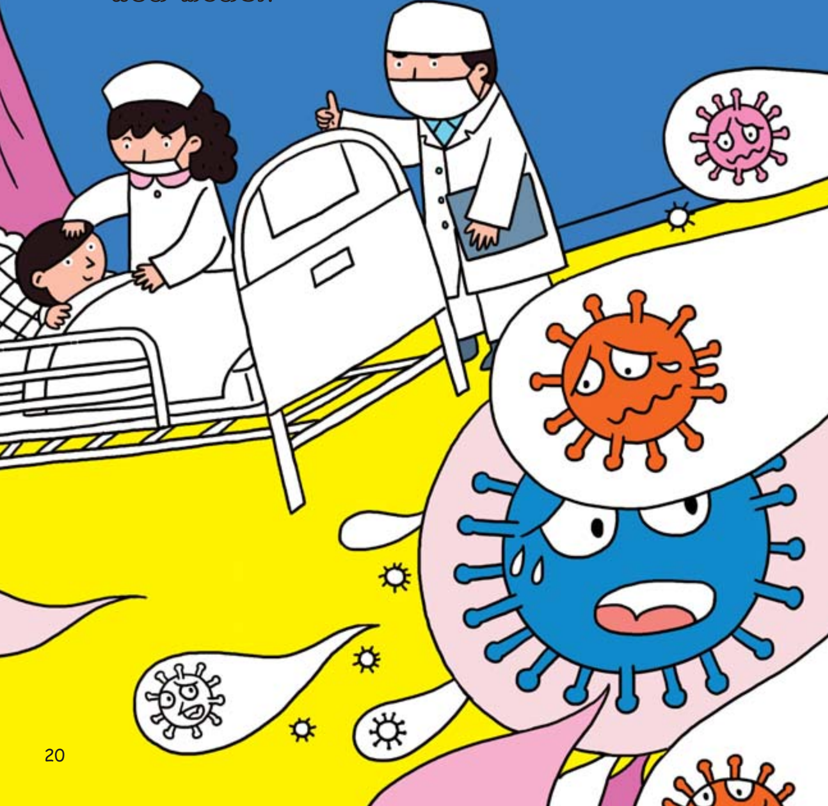
"අපි වෛරසයක් !"

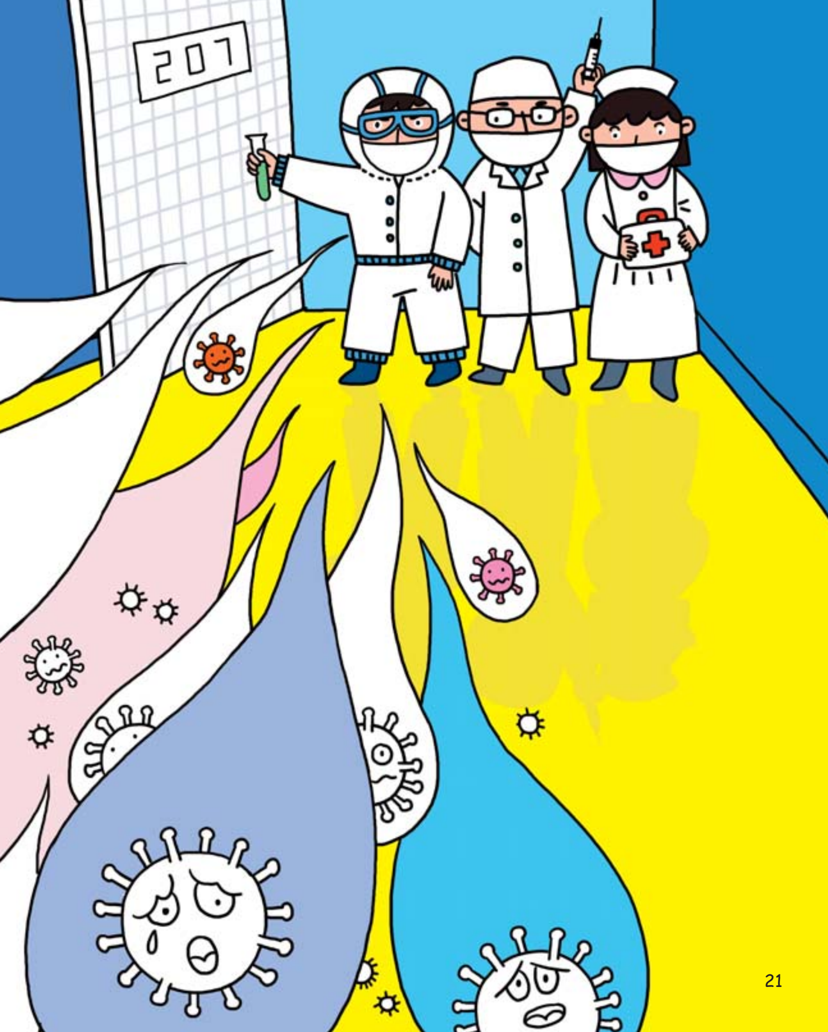
අපි සතුටින් මිනිස්සුන්ගේ ශරීරයේ කටවල්වල,
නාස් පුඬුවල, ඇස්වල සැඟවෙනවා.
ඊට පස්සෙ කැස්සක් හෝ කිවිසුමක් සමඟ ශ්වසන
පද්ධතියෙන් එළියට ඇවිල්ලා එක එක්කෙනා
ළඟට ගමන් කරනවා.....


04

අපි හරි ම ශක්තිමත්, අපි එකට එක්වෙලා තමයි ඉන්නෙ අපිට මිනිසුන් බොහෝ දෙනෙක්ව එකපාරටම රෝගීන් කරන්න පුළුවන්. අපිට ඉක්මනින් වෙනස් වෙන්න, වර්ධනය වෙන්න, ශක්තිමත් වෙන්න පුළුවන්.

නමුත් අපි බය වෙන දේවල් බොහෝමයක් තියෙනවා.
විද්‍යාඥයින්ට, දොස්තරවරුන්ට හා හෙදියන්ට
අපි ගොඩක් බයයි. එයාලා අප ව නැති කරන්නට
සටන් කරනවා.




207

නිතර ම අත් සෝදමින් අප ව සෝදා හරින මිනිසුන්ටත් අපි ගොඩක් බයයි

1. අත් අල්ල එකිනෙකට මුහුණ ලා, ඇඟිලි එකිනෙක වසාගෙන අතුල්ලන්න.

2. අතේ උඩ කොටස අත් දෙක ම මාරු කරමින් හෝදන්න.

3. අත් අල්ල එකිනෙකට මුහුණ ලා, අත් දෙකේ ඇඟිලි හරස් කරලා, ඇඟිලි යට ඉඳන් උඩට අතුල්ලන්න.

4. ඔබේ දෑත් එකට තබා ඔබේ ඇඟිලි අතුල්ලන්න.

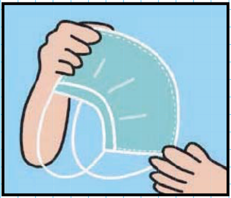
5. එක් මාපටැඟිල්ලක් අනෙක් පසින් තබා කරකවන්න. අත් මාරු කර නැවත කරන්න.

6. ඇඟිලි පහ සමීපව තබා, අනෙක් අතේ අල්ල හොඳින් අතුල්ලන්න. අත් මාරු කර නැවත කරන්න.

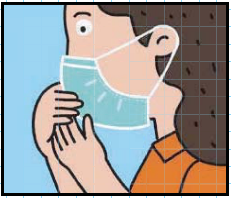
7. අතේ මැණික් කටු මාරුවෙන් මාරුවට සෝදන්න.

වෛරසය ආසාදනය වුණු අය මුහුණු ආවරණ පැළඳගත් විට අපි හරි බයයි. ඒ අපිට එක් කෙනෙකුගේ ශරීරයෙන් තව කෙනෙකුගේ ශරීරයට යන්න බැරි නිසා.

මුහුණු ආවරණයක් පැළඳිය යුතු ආකාරය

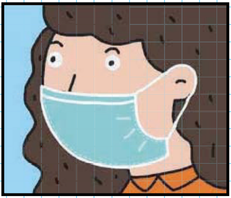


1 පළමුව මුහුණු ආවරණය මැදින් නවා දෙපැත්තෙන් දිග හරින්න.

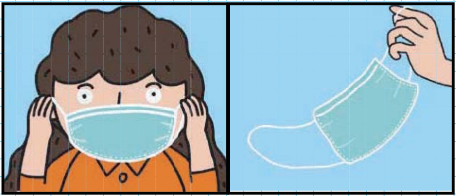


2 නිකට සහ නාසයේ ඉහළ කොටස තදින් ආවරණය වන සේ මුහුණු ආවරණය පළඳින්න.

3 නාසය මත පටිය තදකර හොඳින් ආවරණය කරන්න.



4 මුහුණු ආවරණය හොඳින් තද කර, ගැඹුරු හුස්මක් ඉහළට හා පහළට ගන්න. මුහුණු ආවරණය ද හුස්ම ගැනීම සමඟ ම ඉහළ පහළ යන්නේ නම් එය නිවැරදි ය.



5 මුහුණු ආවරණය ගලවන විට, එහි පිටත අතින් ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.

විෂ නාශක ඉසින මිනිස්සුන්ටත් අපි ගොඩක් බයයි.

අපි බයයි, මිනිසුන් පෝෂ්‍යදායි ආහාර අරගෙන,
වේලාවට නිදා ගෙන, තවත් ශක්තිමත් වෙලා, නීරෝගී වෙලා
අපිට එයාලගේ ශරීරයට ඇතුළු වෙන්න ඉඩ නොදෙයි කියලා.

අයියෝ! බැරි වෙලාවත් මිනිසුන් පෝෂ්‍යදායක ආහාර කාලා, කලට වේලාවට නිදිය ගෙන, හොඳ පුරුදු වැඩිදියුණු කරගෙන, කහින විටදී මුව ආවරණය කරමින් හා කිවිසුම් යන විට නාසය ආවරණය කරමින්, ඒගොල්ලෝ භාවිතා කරන ටිෂූ කඩදාසි ආවරණිත කුණු බාල්දිවලට දැමීම වැනි දේ කළොත් අපිට මොකද වෙන්නෙ? අනේ! අපිට වහාම මිනිසුන්ගේ ජීවිතවලින් ඈත්වෙලා යන්නයි වෙන්නේ...

ඉතින් දරුවනේ, අපි මේ විදිහට ශ්වසන
පද්ධතියට හානිකරන මාරාන්තික වෛරසවලින්
බේරිලා ඉන්න ඕන විදිහ දැන් දන්නවා නේද?

Rights of this Publication is a donation to IBBY SRI LANKA NATIONAL SECTION by China Children's Press and Publication Group on the request of IBBY International President Mingzhou Zang.

INTERNATIONAL BOARD ON BOOKS FOR YOUNG PEOPLE

IBBY - https://www.ibby.org
IBBY Sri Lanka section - http://ibbysrilanka.org

SRI LANKA BOARD ON BOOKS FOR YOUNG PEOPLE

© CCPPG Beijing 2020

CCPPG Editorial Board

Illustrations : Nie Hui

ISBN : 978-624-5200-15-3

සිංහල පරිවර්තනය © නෙප්චූන් පබ්ලිකේෂන්ස් (පුද්.) සමාගම

පරිවර්තනය : නිදේෂ් කුලතුංග

සමාලෝචනය : කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය ආනන්ද විජේවික්‍රම
(ජාතික බෝවන රෝග විද්‍යායතනය)

ප්‍රකාශනය : නෙප්චූන් පබ්ලිකේෂන්ස් (පුද්.) සමාගම

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

කොරෝනා වෛරසයෙන් මුළු ලොව ම භීතියට පත් ව ඇත.

කොරෝනා වෛරසයෙන් හෝ කොවිඩ් - 19 අපිට දැන් නිතර ම ඇසෙන වචන බවට පත් වෙලා. ඔබ දන්නවා ද එහි සැබෑ තේරුම. මේ පොත කියවලා බලන්න.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ජනතාවගෙන් ඉල්ලා සිටින්නේ ඉතා පරිස්සම් සහගතව මේ ප්‍රබල හා මාරාන්තික වෛරස්වලින් ආරක්ෂා වන ලෙසයි. යථාර්ථය නම් කොරෝනා වෛරසය මෙන් ම අනෙක් වෛරස නිමා නොවන ව්‍යාධිජනක බවයි. හඳුනා නොගත් මාරාන්තික වෛරස තවත් අප අතර බොහෝමයක් තිබිය හැකි ය. මේ වෛරස්වලට එරෙහි ව සටන් කළ හැකි ආකාරය ද, එය අපගේ ශරීරයට ආසාදනය වීමට ඉඩ නොතබන ආකාරය ද අප දැන ගත යුතු ව ඇත.

අප මෙන් ම අනෙකුත් බොහෝ අය මෙන්, ඔබත් වෛරස ගැන අවධානයෙන්, ආරක්ෂිතව සිටීමට නම් මේ තොරතුරු කියවා ඔබට සමීප සියල්ලන් සමඟ බෙදා ගන්න.

කිසිම ව්‍යාධිජනක රෝගයකට මිනිස් සංහතියට වඩා ශක්තිමත් වීමට ඉඩ නොදෙමු !

නෙප්චූන් ප්‍රකාශන, ප්‍රින්ටෙල්, රීඩ්ප්ලස් ආයතනවල අනුග්‍රහයෙන්
නොමිලයේ බෙදා හැරීම සඳහාය.

IBBY - https://www.ibby.org
IBBY Sri Lanka section - http://ibbysrilanka.org

中国少年儿童新闻出版总社
中國少年兒童出版社