



Buddhist Council of NSW
Working for the Buddhist Community

කෝවිඩ් 19 පිළිබඳ වැදගත් තොරතුරු සිංහල පත්සල්, සංවිධාන සහ ප්‍රජාවන් සඳහා



මෙම මාර්ගෝපදේශය තුලින් සිංහල භාෂා තොරතුරු සහ සහාය ලබා දෙයි. ඉංග්‍රීසියෙන් වැඩි විස්තර ලබාගැනීම සඳහා [BCNSW Covid-19 guide බලන්න.](#)

තවදුරටත් උපකාර අවශ්‍යයිද? නිව් සවුත් වෙල්ස්හි බෞද්ධ කවුන්සිලය අමතන්න.

E: office@buddhistcouncil.org, Ph: 9966 8893

මෙම නීති රීති අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබ සහ අන් අය ආරක්ෂා වන්න.

- ඔබේ අත් නිතිපතා සෝදන්න. (සබන්හෝ සනීපාරක්ෂක)
- ඔබ අසනීප නම් ගෙදර ඉන්න.
- ඔබේ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගන්න: රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන්නේ නම් ස්වයං හුදකලාව සමාජ (දයානුකම්පිත) දුරස්ථභාවය, පුහුණු වන්න
- මුහුණට මුහුණ හමුවීම් සීමා කරන්න.



සිංහලෙන් covid-19 පිළිබඳ තොරතුරු

මෙම මාර්ගෝපදේශය අවසානයේ වගුවේ ඇති හයිපර්ලින්ක්‌හෝ සම්පූර්ණ වෙබ් සබැඳිය භාවිතා කිරීම සඳහා ඒ මත ක්ලික් කරන්න.

- නිව් සවුත් වෙල්ස් සෞඛ්‍ය පරිවර්තන සම්පත්
- පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලීය සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව පරිවර්තනය කළ සම්පත්

- එස්එස්.බී. වෙනත් සිංහල භාෂාවෙන් සම්පත්
- වයස්ගත අය සඳහා වූ සංස්කෘතික විවිධත්වය සඳහා මධ්‍යස්ථානය
- [එන්තොලින්ක් පරිවර්තන සම්පත්](#)

ප්‍රජාව සඳහා සහයෝගය

ඔබේ ප්‍රජාවේ ගිහි පුද්ගලයින්ට සහ සංසයාවහන්සේලාට විශේෂයෙන්ම අය හුදකලා වී නම්, වයස්ගත වී නම් හෝ වයස්ගත රැකවරණයක ආර්ථික සිටි නම් විශේෂයෙන් ඔබේ සහාය අවශ්‍ය විය හැකිය. ඔබට පහත සඳහන් දෑ කල හැකිද?

- මිනිසුන් දැනුවත් කරන්න? සම්බන්ධතාවයේ සිටින්න?
- සජීවී ප්‍රවාහ සේවා? ඔබේ ප්‍රජාව සඳහා දුරකථන උපකාරක අංකයක් තබා ගන්න?
- සාප්පු යෑමට හෝ ආහාර පිසීමට නොහැකි අයට ආහාර ගෙන යන්න?

පරිවර්තනය සහ අර්ථ නිරූපණය කිරීමේ සේවා(TIS) ඔබට ඉංග්‍රීසි භාෂා සේවාවන් භාවිතා කිරීමට උපකාරී වේ

මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා,

- සාමාන්‍ය වෛද්‍ය වෘත්තිකයන්වෙතින් පෙරටුගාමී මානසික සෞඛ්‍ය සේවාවක් සපයන අතර වෙනත් සේවාවන් වෙත යොමු විය හැකිය.
- ලයිෆ්ලයින් දවසේ පැය 24 පුරාම දුරකථන උපදේශනය ලබා දෙයි. **13 11 14** අමතන්න.
- මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකු සොයා ගැනීම සඳහා (1800 011 511, පැය 24 පුරාම) නිව් සවුත් වෙල්ස් මානසික උපකාරක සේවාව
- පිළිගත් බෞද්ධ උපදේශවරයකු හෝ මනෝවිකිත්සකවරයකු සොයා ගැනීමට ඕස්ට්‍රේලියානු බෞද්ධ උපදේශකයින්ගේ සහ මනෝවිකිත්සක සංගමයට(AABCAP) උපකාර කළ හැකිය
- ගෘහස්ථ හෝ පවුල් නිංසනය අවදානමට ලක්වන පුද්ගලයින් සඳහා,
- 1800 රෙස්පෙක්ට් විසින් උපදේශනය සහ තොරතුරු ලබාදෙයි. (1800 737 832).

ඉහත සඳහන් වෙබ් අඩවි සඳහා වූ සම්පූර්ණ ඇදියන්

BCNSW Covid-19 guide	buddhistcouncil.org/covid19
<ul style="list-style-type: none"> • නිව් සවුත් වෙල්ස් සෞඛ්‍ය පරිවර්තන සම්පත් 	health.nsw.gov.au/Infectious/diseases/Pages/covid-19-resources.aspx
<ul style="list-style-type: none"> • ඕස්ට්‍රේලියානු මධ්‍යම රජයේ සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව පරිවර්තනය කළ සම්පත් 	health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/translated-coronavirus-covid-19-resource

<ul style="list-style-type: none"> එස්එස්.බී. වෙතින් සිංහල භාෂාවෙන් සම්පත් 	sbs.com.au/language/sinhalese
<ul style="list-style-type: none"> වයස්ගත අය සඳහා වූ සංස්කෘතික විවිධත්වය සඳහා මධ්‍යස්ථානය 	culturaldiversity.com.au/service-providers/multilingual-resources/multilingual-health-and-aged-care-information
<ul style="list-style-type: none"> <u>එන්තොලින්ක් පරිවර්තිත සම්පත්</u> 	ethnolink.com.au/covid-19-coronavirus-translated-resources/#sinhalese
පරිවර්තනය සහ අර්ථ නිරූපණය කිරීමේ සේවා	tisnational.gov.au/vi/Non-English-speakers
නිව් සවුත් වෙල්ස් මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා	health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/Mental-Health-Line.aspx
<u>AABCAP</u>	aabcap.org/
1800 ගෞරව කටයුතු	1800respect.org.au