



COVID-19 info for Indigenous Children & Youth

English	Indigenous Translation
This is a public service announcement about the coronavirus or Covid-19 disease outbreak.	මෙය කොරෝනා වෛරසය හෙවත් කොවිඩ් -19 රෝගය පැතිරීම පිළිබඳ නිවේදනයකි.
What does COVID-19 mean for our community?	කොවිඩ් -19 අපගේ ප්‍රජාව වෙත කරන්නේ කුමක්ද?
Coronavirus (or COVID-19) is a new, tiny virus	කොරෝනා වෛරසය (හෝ COVID-19) යනු නව කුඩා වෛරසයකි.
It travels on small drops of water	එය කුඩා ජල බිංදු මගින් ගමන් කරයි.
COVID-19 can make people very sick, usually with a cough and fever	කොවිඩ් 19 මගින් ඇති වන උණ සහ කැස්ස නිසාවෙන් මිනිසුන්ට ඉතා අසනීප විය හැක.
Cells in our body fight coronavirus, but sometimes people need help from doctors and medicine	අපගේ ශරීරයේ සෛල කොරෝනා වෛරසය එරෙහිව සටන් කරයි, නමුත් සමහර විට මිනිසුන්ට
	වෛද්‍යවරුන්ගේ සහ බෙහෙත් වල උපකාර අවශ්‍ය වේ.



COVID-19 info for Indigenous Children & Youth

<p>Coronavirus spreads through coughs and sneezes. It can also hide on the objects we touch</p>	<p>කොරෝනා වෛරසය කැප්ප සහ කිවිසුම් හරහා පැතිරෙයි. එය අප ස්පර්ශ කරන වස්තූන් මත ද තිබිය හැක.</p>
<p>The best way to stop coronavirus from spreading is for people to stand six feet apart.</p>	<p>කොරෝනා වෛරසය පැතිරීම වැළැක්විය හැකි හොඳම ක්‍රමය වන්නේ අඩි හයක් දුරින් සිටගෙන සිටීමයි.</p>
<p>What does COVID-19 mean for Indigenous Nations?</p>	<p>කොවිඩ් -19 වෛරසය සම්ප්‍රධායික ජන කොට්ඨාස වලට බලපන්නෙ කෙසෙද ?</p>
<p>Many Indigenous nations are very worried about coronavirus.</p>	<p>බොහෝ සම්ප්‍රධායික ජන කොට්ඨාස කොරෝනා වෛරසය</p>



COVID-19 info for Indigenous Children & Youth

	<p>නිසා දැඩි කනස්සල්ලට පත්ව සිටිති.</p>
<p>Because older people are more likely to get the virus, elders are especially at risk. It is important to stop coronavirus in order to protect our traditions and our leaders.</p>	<p>වැඩිහිටියන්ට වෛරසය වැළඳීමේ අවදානම වැඩි බැවින් වැඩිහිටියන් විශේෂයෙන් අවදානමට ලක් වේ. අපගේ සම්ප්‍රදායන් සහ අපගේ නායකයින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා කොරෝනා වෛරසය නැවැත්වීම වැදගත්ය.</p>
<p>What can we do to help?</p>	<p>උදව් කිරීමට අපට කුමක් කළ හැකිද?</p>
<p>Keep your hands clean. Use soap and clean water if they are available.</p>	<p>ඔබේ දෑත් පිරිසිදුව තබා ගන්න. සබන් හා පිරිසිදු ජලය තිබේ නම් ඒවා භාවිතා කරන්න</p>
<p>Cover your coughs and sneezes. Use your elbow or a tissue whenever possible.</p>	<p>කැස්ස සහ කිවිසුම් යැමෙදී එය ආවරණය කරන්න. හැකි සෑම</p>



COVID-19 info for Indigenous Children & Youth

	<p>විටම ඔබේ වැලමිට හෝ විෂු කඩදාසියක් භාවිතා කරන්න.</p>
<p>Eat healthy, drink water, and get plenty of sleep to help keep your body healthy.</p>	<p>ඔබේ ශරීරය නිරෝගීව තබා ගැනීමට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගන්න, ජලය පානය කරන්න, සහ නින්දා ලබා ගන්න.</p>
<p>Practice social distancing, by celebrating traditions and spending time with family virtually or from afar. Listen to your elders for guidance and advice</p>	<p>සම්ප්‍රදායන් සැමරීමෙන් සහ පවුලේ අය සමඟ පාහේ හෝ දුර බැහැර සිට කාලය ගත කිරීමෙන් සමාජ දුරස්ථභාවය පුහුණු වන්න. මඟ පෙන්වීම සහ උපදෙස් සඳහා ඔබේ වැඩිහිටියන්ට සවන් දෙන්න.</p>