

A photograph of a man and a young child looking out a window. The man, wearing a red, white, and green striped shirt, is standing behind the child. The child, wearing a green patterned shirt, is pointing their finger out the window. Outside the window, a brick building with white window frames is visible.

Staying Home

නිවෙස් රැඳී සිටින්න

Developed by KU Children's
Services Sector Capacity
Building Program with
funding from the NSW
Department of Education



Children's Services

Since 1895



At the moment, there is a sickness called Coronavirus or COVID-19 that people can get from being close to others and catching their germs. Germs are tiny things you cannot see.

මේ මොහොතේ, කොරොනා වයිරස් හෝ COVID-19 නම් අසනීපයක් ඇති අතර, අන් අයට සම්පව සිටීමෙන් හා ඔවුන්ගේ විෂබීජ අල්ලා ගැනීමෙන් මිනිසුන්ට ලබා ගත හැකිය. විෂබීජ යනු ඔබට නොපෙනෙන ඉතා කුඩා දේවල් ය.



Because of this virus, things will be different for a while. People are staying home as much as they can. People need to wash their hands often and try not to touch their faces. This keeps the germs away.

මෙම වෛරසය නිසා, දේවල් ටික කලකට වෙනස් වේ. මිනිසුන් තමන්ට හැකි පමණින් නිවසේ රැඳී සිටිති. මිනිසුන් නිතරම අත් සේදිය යුතු අතර ඔවුන්ගේ මුහුණු ස්පර්ශ නොකිරීමට උත්සාහ කළ යුතුය. මෙය විෂබීජ වලින් මාව ආරක්ෂා කරයි.



Some people will still go to work or preschool or the shops.

සමහර අය තවමත් රැකියාවට
හෝ පෙර පාසලට හෝ සාප්පු
වලට යති.



I may not go to
preschool for a while,
but I can think about
my friends when I
play at home.

මම යම් කාලයක් සඳහා
පෙර පාසලට නොයනු
ඇත, නමුත් මම නිවසේ
සෙල්ලම් කරන විට මගේ
මිතුරන් ගැන සිතිය
හැකිය.



While I am at home, I might talk to my teachers on the phone or on a video call or they might give me some ideas for things I can do at home.

මම නිවසේ සිටින විට, මම මගේ ගුරුවරුන් සමඟ දුරකථනයෙන් හෝ වීඩියෝ ඇමතුමකින් කතා කළ හැකිය, නැතහොත් ඔවුන් මට නිවසේදී කළ හැකි දේවල් සඳහා අදහස් කිහිපයක් ලබා දෙනු ඇත.



I can go out for some exercise with my family, but we cannot get close to people I don't live with.

මට මගේ පවුලේ අය සමඟ
යම් ව්‍යායාමයක් සඳහා
පිටතට යා හැකිය, නමුත් මා
සමඟ ජීවත් නොවන
පුද්ගලයින් සමඟ අපට සමීප
විය නොහැක.



I cannot play on the play equipment at the park because there might be germs, but I can walk through the park with my family.

මට උද්‍යානයේ ඇති
උපකරණ මත සෙල්ලම්
කළ නොහැක, මන්ද විෂබීජ
තීව්‍රය හැකි නමුත් මට මගේ
පවුලේ අය සමඟ උද්‍යානය
හරහා ගමන් කළ හැකිය.



I cannot visit my grandparents and other people. This is to make sure we all stay healthy. I can send them letters and drawings, talk to them on the phone or maybe video chat with them.

මට මගේ ආච්චිලා සීයලා සහ
වෙනත් අයව බලන්න බැහැ.
මෙය අප සැවොම නිරෝගීව
සිටීමට වග බලා ගැනීමයි. මට
ඔවුන්ට ලිපි සහ වර්ණ කලාවන්
යැවිය හැකිය, ඔවුන් සමඟ
දුරකථනයෙන් කතා කළ
හැකිය, නැතහොත් ඔවුන් සමඟ
වීඩියෝ කතාබස් කළ හැකිය.



I cannot go out to do the activities I used to, like sport, music, dancing or art. I can do these things at home instead.

ක්‍රීඩාව, සංගීතය, නැටුම් හෝ
කලාව වැනි ක්‍රියාකාරකම්
කිරීමට මට පිටතට යා
නොහැක. ඒ වෙනුවට මට මේ
දේවල් නිවසේදීම කළ හැකිය.



Sometimes the grown-ups in my family might be working at home. This might feel different. I might need to play by myself and they might ask me to play quietly sometimes while they work.

සමහර විට මගේ පවුලේ
වැඩිහිටියන් නිවසේ වැඩ කරනවා
විය හැකිය. මෙය වෙනස් යැයි
හැඟෙනු ඇත. මට තනිවම
සෙල්ලම් කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකි
අතර ඔවුන් වැඩ කරන අතරතුර
සමහර විට සන්සුන්ව ක්‍රීඩා කිරීමට
ඔවුන් මගෙන් ඉල්ලා සිටිය හැකිය.



Sometimes I might feel
sad or frustrated about
things being different.

I can talk to a grown-up
and they will help me.

සමහර විට දේවල් වෙනස්
වීම ගැන මට දුකක් හෝ
කලකිරීමක් දැනෙන්නට
පුළුවන. මට වැඩිහිටියෙකු
සමඟ කතා කළ හැකි අතර
ඔවුන් මට උදව් කරනු ඇත.



I can spend more time
with my family doing fun
things and being together.

මගේ පවුලේ අය සමඟ
විනෝදජනක දේවල් කිරීම සහ
එකට සිටීම සමඟ මට වැඩි
කාලයක් ගත කළ හැකිය.



When the virus stops spreading, we will all be able to do the things we used to do again. Staying at home a lot for now helps everyone to stay healthy.

වෛරසය පැතිරීම නැවැත්වූ විට, අප නැවත වරක් කළ දේවල් අප සැමටම කළ හැකිය. දැනට නිවසේ බොහෝ කාලයක් රැඳී සිටීම සෑම කෙනෙකුටම නිරෝගීව සිටීමට උපකාරී වේ.