brandix
inspired solutions

සුරක්ෂිත නිවහනක්

A Safe Home



ගෘහාශ්‍රිත අනතුරු වලින් මිදෙන්නට අත්වැලක්

A COMPLETE GUIDE TO PREVENT DOMESTIC ACCIDENTS

A Safe Home
සුරක්ෂිත නිවහනක්

ගෘහාශ්‍රිත අනතුරුවලින් මිදෙන්නට අත්වැලක්

A Complete Guide to Prevent Domestic Accidents

A Safe Home
සුරක්ෂිත නිවහනක්

ගෘහාශ්‍රිත අනතුරුවලින් මිදෙන්නට අත්වැලක්

A Complete Guide to Prevent Domestic Accidents

ඉසුරු යසස් වික්‍රමගේ

brandix
inspired solutions

සුරක්ෂිත නිවහනක්
© ඉසුරු යසස් වික්‍රමගේ

ප්‍රථම මුද්‍රණය: 2026

ISBN 978-624-6784-00-3

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි.
කතුවරයාගේ පූර්ව අවසරයකින් තොරව
මෙම ග්‍රන්ථය සම්පූර්ණයෙන්ම හෝ කොටස් වශයෙන් හෝ
මුද්‍රිත, ඉලෙක්ට්‍රොනික ආදි කවර මාධ්‍යයකින් හෝ
පිටපත් කිරීම, පළ කිරීම, විකාශනය කිරීම හා
ව්‍යාජ ලෙස සැකසූ පිටපත් අලෙවි කිරීම
සම්පූර්ණයෙන්ම තහනම් වේ.

පිටුවැසුම් සැකසුම
ඉරෝෂන් ප්‍රනාන්දු

මුද්‍රණ සැකසුම
ඩිලන්ත මුතුගල
0773 650 595

ප්‍රකාශනය
Brandix Apparel (Pvt) Ltd
අංක 25, රයින්ලන්ඩ් පෙදෙස,
කොල්ලුපිටිය, කොළඹ 03.

පිළිගැන්වීම

පුරවැසි විඥානයක් වෙත පිවිසීමට
වෙර දරන ජනතාව වෙත
ආදරයෙන් පිළිගන්වමි.

පෙරවදන

බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් (පුද්) සමාගම වන අප ආයතනයේ රාජකාරියේ නියුතු සියලුම දෙනා දිනපතා ස්වකීය කාර්යය අවසානයේ සුරක්ෂිතව තම ආදරණීයයන් වෙත පිටත් කරලීම අපගේ මූලික වගකීමක් ලෙස සලකා කටයුතු කරන්නෙමු. ලොව පුරා පිහිටි සියලු බ්‍රැන්ඩික්ස් ආයතනවල වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ සුරක්ෂාව තහවුරු කිරීම සඳහාම සෞඛ්‍යාරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුවේ වෘත්තීයවේදීන් 100කට අධික පිරිසක් කාර්යයෙහි නිරතව සිටියි. අපගේ බ්‍රැන්ඩික්ස් වෘත්තීය සෞඛ්‍යාරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුවේ පරමාර්ථය වන 'වඩා වැඩි සුරක්ෂිත සමාජ වටපිටාවක් අප ජීවත්වන සමාජ පරිසරවල සැකසීමට උදව් වීම' මූලික කරගනිමින් සමාජයේ සැමට පිළිගැන්වීමට, නිවසේ සුරක්ෂාව (Safety) සම්බන්ධයෙන් වැදගත් කරුණු රැසක් ගොනුකර මෙම පොත පිළියෙල කළෙමු.

අප දැක්මට අනුව යමෙකුට තම නිවස තුළ ඇති උවදුරු හඳුනා ගනිමින් අනතුරු වළක්වා ගැනීමට හැකියාව ඇත්නම් ඔහුට හෝ ඇයට එම දැනුම උපයෝගී කරගනිමින් තමා වෙසෙන ඕනෑම පරිසරයක අනතුරු සිදුවීම වළක්වා ගැනීමට තම හැකි පමණ මැදිහත් වීමක් සිදුකළ හැකිය.

නිවසේ ජීවත්වීමේදී අපට මුහුණ පෑ හැකි සියලුම වර්ගයේ උවදුරු හඳුනාගැනීමටත්, ඒවායින් අනතුරු සිදුවීම මඟහරවා ගැනීමටත් ඔබට මෙම පොත උපකාර වනු ඇත. ළමුන්ගේ ආරක්ෂාව සලසා ගැනීම, ගින්නෙන් ආරක්ෂා වීම, ආහාර දූෂණය වළකා ගැනීම, විදුලියෙන් ආරක්ෂා වීම, නාන කාමරය තුළ අනතුරු අවම කර ගැනීම, වාහනවලින් ආරක්ෂාව, බෝවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම ඇතුළුව විෂය කරුණු 36කින් සමන්විත වන ලෙසින් අප මෙම පොත නිර්මාණය කළෙමු.

එක් එක් වර්ගයේ උවදුරු සම්බන්ධයෙන් කළ යුතු සහ නොකළ යුතු කරුණු පෙළගස්වනවාට වඩා එක් එක් විෂයෙහි මූලික අවබෝධයක්ද පාඨකයාට ලබාදෙමින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග කරුණු ලෙස පෙළගැස්වීම කෙරෙහි අප මෙහිදී වැඩි අවධානයක් යොමු කළෙමු.

මෙම සමාජ සත්කාර කාර්යය කිරීම වෙනුවෙන් අපත් සමඟ අත්වැල් බැඳගෙන සිටි බ්‍රැන්ඩික්ස් ඉහළ කළමනාකාරිත්වයට, මේ සඳහා තම පෞද්ගලික කාලය අපමණ ප්‍රමාණයක් වැය කළ පොතේ රචකයා වන ඉසුරු වික්‍රමගේ සොයුරාට, දිවා රෑ නොබලා මේ වෙනුවෙන් මහන්සි වී ග්‍රන්ථ විචාරයේ මෙන්ම සෝදුපත් පරීක්ෂාවේ යෙදුණු බ්‍රැන්ඩික්ස් ආයතනයේ සියලුම වෘත්තීය සුරක්ෂාව සම්බන්ධ වෘත්තීයවේදීන්ට සහ රාජ්‍ය සහ පෞද්ගලික ආයතනවලින් එක් එක් විෂයානුබද්ධව මෙහි සංයුතිය සකසා ගැනීමටත් පරිච්ඡේද විචාරය කරගැනීමටත් සහයෝගය දුන් සැමට බ්‍රැන්ඩික්ස් ආයතනයේ හෘදයංගම ස්තුතිය පුද කිරීමට මෙය අවස්ථාවක් කරගන්නෙමු.

රටේ කොහේ හෝ අස්සක මුල්ලක සිදුවිය හැකි එක් අනතුරක් හෝ වළක්වා ගැනීමට නැතහොත් අනතුරක බලපෑම මඳකින් හෝ අඩු කරගැනීමට හැකියාව මෙම කෘතිය පරිශීලනයෙන් ලැබේ නම් ආයතනයක් ලෙස අප ලබන ඉහළම සතුට එයම වන්නේය.

අසංක පාලමකුඹුර

සමූහ සාමාන්‍යාධිකාරී - වෘත්තීය සෞඛ්‍යාරක්ෂාව
බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් පුද්ගලික සමාගම
ශ්‍රී ලංකාව.

ස්තුතිය

රටක් සංවර්ධිත රාජ්‍යයක් වීමට නම් එරට වැසියන්ගේ චින්තනය තුළ බුද්ධිමය අරගලයක්/විප්ලවයක් විය යුතුය යන කරුණ කෘතියේ කතුවරයා ලෙසින් මම තදින්ම විශ්වාස කරමි. එසේ වීමට නම් මිනිසුන් හැකිතාක් දැනුමින් සන්නද්ධ කළ යුතුය. අපගේ ව්‍යායාමය වූයේ අප රටේ මිනිසුන් තුළ ඉතාමත්ම අඩු දැනුමක් ලෙසින් තිබූ සුරක්ෂාව යන විෂය පිළිබඳ ප්‍රාමාණික අවබෝධයක් ජනතාවට ලබා දීමයි. එම විෂය සාමාන්‍ය මිනිසුන්ට වඩාත්ම හොඳින් අවබෝධ කරගත හැකි කුඩාම ඒකකය ලෙසින් අප හඳුනාගත්තේ නිවසයි.

මෙම අවශ්‍යතාව මුලින්ම හඳුනාගෙන මෙම කෘතිය ලිවීම පිළිබඳ කාරණය මාගේ සිතෙහි පැළ කරමින් හා නිරතුරුව මේ පිළිබඳව සොයා බලමින් මා දිරිමත් කළ බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් (පුද්) සමාගමේ සමූහ සාමාන්‍යාධිකාරී (සෞඛ්‍යාරක්ෂණය) අසංක පාලමකුඹුර මහතා හට මාගේ හෘදයාංගම ස්තුතිය පුද කිරීමට කැමැත්තෙමි. සැබැවින්ම එතුමාගේ මඟ පෙන්වීම නොමැතිව මෙවැනි කෘතියක් බිහි වන්නේ නැත. එසේම, මෙම කෘතිය සඳහා අවශ්‍ය මූල්‍ය දායකත්වය ලබා දුන් බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් (පුද්) සමාගමේ ඉහළ කළමනාකාරීත්වයද මෙහිදී මා සිහිපත් කරමි.

මීට අමතරව තම සීමිත පුද්ගලික කාලය මිඩංගු කරමින් මෙම කෘතියේ එක් එක් පරිච්ඡේදයන්හි දෝෂ නිවැරදි කරගැනීමට කැපවී ක්‍රියා කළ පහත නම් සඳහන් සොයුරු සොයුරියන් ආදරයෙන් සිහිපත් කිරීමට කැමැත්තෙමි.

වී.ඩබ්.ඩී. ළහිරු සඳරුවන් - විගණක
එස්.ජී.එස්. ලංකා (පුද්) සමාගම

මාධවී මහේෂිකා - සහකාර කළමණාකරු
පරිසර, සෞඛ්‍යාරක්ෂාව
නෙස්ලේ ලංකා ලිමිටඩ්

මදාරා රත්නවීර - ජ්‍යෙෂ්ඨ විධායක
සෞඛ්‍යාරක්ෂාව
බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් සොලියුෂන් (පුද්) සමාගම

නිලන්ත කුමාරසිංහ - සහකාර කළමණාකරු
සෞඛ්‍යාරක්ෂාව
බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් සොලියුෂන් (පුද්) සමාගම

අයේෂා නිල්මිණි - ජ්‍යෙෂ්ඨ විධායක
සෞඛ්‍යාරක්ෂාව
බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් සොලියුෂන් (පුද්) සමාගම

සමන්ජීව තේනුවර - කළමණාකරු
සෞඛ්‍යාරක්ෂාව
බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් සොලියුෂන් (පුද්) සමාගම

චලන පෙරේරා - සහකාර කළමණාකරු
සෞඛ්‍යාරක්ෂාව
බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් සොලියුෂන් (පුද්) සමාගම

සෞඛ්‍යාරක්ෂාව පිළිබඳ විවිධ පැතිකඩ ස්පර්ශ කරමින් මෙම කෘතියේ පරිච්ඡේද තිස්හය ලියවී ඇත. මේ අරමුණ සාර්ථක කරගැනීම සඳහා, අදාළ ක්ෂේත්‍රයන්හි ප්‍රවීණයන් රැසක් අප සමග අත්වැල් බැඳ ගත්හ. ඔවුන් නොමසුරුව ලබා දුන් තොරතුරු, දැනුම හා උපදෙස් නොවන්නට, අපගේ අරමුණ කිසිදා යථාර්ථයක් බවට පත් නොවනු ඇත. පාඨක ඔබට වඩා නිවැරදි සහ කාලීන දැනුමක් ලබා දීම අපගේ මෙන්ම ඔවුන්ගේද ඒකායන අභිප්‍රාය විය. තම වටිනා කාලය සහ දැනුම කැප කරමින් අපට දායකත්වය දැක්වූ, පහත නම් සඳහන් සියලුම ප්‍රවීණයන් හට මාගේ ගෞරවනීය ස්තුතිය පුද කරමි.

ගිනි රකුසාගෙන් නිවහන බේරාගැනීමට

රාජිත් චමින්ද
වැඩ බලන ස්ථාන ප්‍රධානී
ගිනි නිවීම් ඒකකය - ගාල්ල

පී.ඩී.කේ.ඒ. විල්සන්
ප්‍රධාන ගිනි නිවීම් නිලධාරී (වැඩ බලන)
ගිනි නිවීම් සේවා දෙපාර්තමේන්තුව
කොළඹ 10.

ලෙඩ නොවී බර වැඩ කරන හරි ක්‍රමය

එස්.එල්.අයි. තාරුකා
භෞතචිකිත්සක
ජාතික රෝහල - ගාල්ල

විදුලිය නම් අදිසි මාරකය

මොහොමඩ් රෆීක් අම්ජාත්
කළමණාකරු
සෞඛ්‍ය හා සුරක්ෂා
ෆොන්ටෙරා බ්‍රැන්ඩ්ස් ලංකා (පුද්) සමාගම

ගෙදර හදන කෑමත් විෂ වෙන්න පුළුවන්ද?

සකිල ගීතික බණ්ඩාර
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරී කාර්යාලය - ඕපනායක

නාන කාමරය තුළ ඔබ සුරක්ෂිතද?

ලක්ෂානි ප්‍රනාන්දු
හිමිකරු
මිනි බීස් (පුද්) සමාගම

පුංචි පැටව් ගෙදරදී රැකගන්න හැටි

ලක්ෂානි ප්‍රනාන්දු
හිමිකරු
මිනි බීස් (පුද්) සමාගම

ඩබ්.වී.පී. පියුමි හර්ෂනී
පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී
සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරී කාර්යාලය - හබරාදූව

ජීවිතයේ සැඳෑ සමයට සුරක්ෂිත නිවහනක්

ලක්ෂානි ප්‍රනාන්දු
හිමිකරු
මිනි බීස් (පුද්) සමාගම

පුංචි පැටියා එනතෙක් අම්මා පරිස්සම් කරගමු!

ඩබ්.වී.පී. පියුමි හර්ෂනී
පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී
සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරී කාර්යාලය
හබරාදූව.

පළිබෝධනාශක මිතුරෙක්ද, සතුරෙක්ද?
පළිබෝධනාශක රෙජිස්ට්‍රාර්තුමිය
ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය
පළිබෝධනාශක රෙජිස්ට්‍රාර් කාර්යාලය.

හැඳුණොත් ලේසි නැති බෝ වන රෝග
වීණා රසිකා ද සිල්වා
ප්‍රාදේශීය වසංගත රෝග නිලධාරිනී
දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක කාර්යාලය - ගාල්ල.

නිවසේ සුරතලා ගෙන එන අපල
ඒ.එච්.එම්.එස්. දයාරත්න
පශු වෛද්‍ය
ශ්‍රී ලංකා නාවික හමුදාව.

ලොකු විනාශයක් කරන පුංචි ප්ලාස්ටික් හෙවත් මයික්‍රොප්ලාස්ටික්
සිතුමිණි වික්‍රමසිංහ
කණිෂ්ඨ විධායක
පරිසර,සෞඛ්‍ය, සුරක්ෂා හා අනුකූලතාව
ස්පෙක්ට්‍රා ලොජිස්ටික් (පුද්) සමාගම

බිඳුණු සිත් සුවපත් කර සතුටු පවුලක් හදමු
ඉෂාරා මධුෂානි
මනෝපදේශිකා
බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් සොලියුෂන්ස් (පුද්) සමාගම.

රිය අනතුරු වළකන දක්ෂතම රියදුරන් සතු රහස්
ඩබ්.ඒ. වීරතුංග
මෝටර් යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු
අධ්‍යක්ෂ
ග්ලෝබල් ඩ්‍රයිවින් ටෙක්නොලොජිකල් ඇකඩමි

ආචාර්‍ය එන්.වී.පී. තිළිණ කරුණාසේන
මෝටර් රථ පරීක්ෂක
මෝටර් රථ ප්‍රවාහන දෙපාර්තමේන්තුව.

රෝද හතරේ ජීවිතාරක්ෂකයෝ
සංජීව ද සිල්වා
ඉංජිනේරු - පුහුණු
ලංකා ජර්මානු කාර්මික අභ්‍යාස ආයතනය

ජංගම දුරකථන : සත්‍ය සහ මුසාවාද

එස්.එල්.අයි. තාරුකා
භෞතචිකිත්සක
ජාතික රෝහල - ගාල්ල.

නිවසේ ජීවිත බේරන වෛද්‍යවරයා වන්න,
ප්‍රථමාධාර ඉගෙන ගන්න

ජී. නිසුලනාත් පෙරේරා
ජ්‍යෙෂ්ඨ ප්‍රථමාධාර උපදේශක
සේව් ලයිෆ් ට්‍රේනින් ඇකඩමි

හදිසි අවස්ථාවකදී කතා කළ යුත්තේ කාටද?

රාජිත් චමින්ද
වැඩ බලන ස්ථාන ප්‍රධානී
ගිනි නිවීම් ඒකකය - ගාල්ල.

අකුණු සැරවලින් ආරක්ෂා වීම

චන්දිම ගෝමස්
විශිෂ්ට මහාචාර්ය (Distinguished Professor)
විට්වෝටර්ට්‍රෑන්ස්ඩ් විශ්වවිද්‍යාලය

නාගරික සංවර්ධන අධිකාරී පනත

යසන්ත පෙරේරා
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ - සැලසුම්
නාගරික සංවර්ධන අධිකාරිය
ප්‍රධාන කාර්යාලය

නිර්මලා කුලතුංග
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ - සැලසුම්
නාගරික සංවර්ධන අධිකාරිය
ප්‍රධාන කාර්යාලය

අකුරින් අකුර ගළපා ඉමහත් කැපවීමකින් යුතුව මෙම කෘතියේ සෝදුපත් බලා දෝෂ නිවැරදි කළ, සොයුරියන්වද මෙහිදී ගෞරවයෙන් සිහිපත් කළ යුතුය.

සිතුමිණි වික්‍රමසිංහ
කණිෂ්ඨ විධායක
පරිසර, සෞඛ්‍ය,
සුරක්ෂා හා අනුකූලතාව
ස්පෙක්ට්‍රා ලොජිස්ටික් (පුද්) සමාගම

ටානියා සූරියප්පෙරුම	කායීය මණ්ඩල නිලධාරිනී සෞඛ්‍යාරක්ෂාව බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් (පුද්) සමාගම
වී.එච්. රවීෂා ඉමල්කි	සීමාවාසික පුහුණු ශ්‍රී ලංකා උසස් තාක්ෂණ අධ්‍යාපන ආයතනය - ලබුදූව
නිලූකා ඩිල්ශානි මෙන්ඩිස්	සීමාවාසික පුහුණු සබරගමුව විශ්වවිද්‍යාලය

මීට අමතරව මෙම කෘතියේ අප සඳහන් කර ඇති ශ්‍රී ලංකාවේ අනතුරු සම්බන්ධ දත්ත ලබා දුන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ බෝ නොවන රෝග ඒකක අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලයේ ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ ටී.එල්.එස්.එස්. සිරිතුංග මහතාවද ස්තුතිපූර්වකව සිහිපත් කරමි. එමෙන්ම තම වටිනා කාලය කැප කරමින් මෙම පොත කියවා මෙය සම්බන්ධ අදහස් ලේඛන ගත කොට අප වෙත එවූ විවිධ රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ආයතනවල නිලධාරී මහත්මාදීන්ටද, බ්‍රැන්ඩික්ස් ඉහළ කළමණාකාරීත්වයටද කෘතඥ වෙමි.

මෙම දැවැන්ත කර්තව්‍යය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා විවිධාකාරයෙන් සහයෝගය දුන් සියලු දෙනාම ගෞරවයෙන් සිහිපත් නොකළහොත් එය මහත් අඩුපාඩුවක් වනු ඇත. අධිකරණ හා ජාතික ඒකාබද්ධතා අමාත්‍යාංශයේ හිටපු අතිරේක ලේකම් (ඉංජිනේරු) එස්.ඒ.කේ. සුබසිංහ මහත්මිය, බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් සොලියුෂන්ස් - කොග්ගල ආයතනයේ සාමාන්‍යාධිකාරී තුෂාර කොඩිතුවක්කු මහතා, එම ආයතනයේ හෙද නිලධාරිනී කේ.ජී.ඒ.ටී. ජයවර්ධන මහත්මිය, හබරාදූව සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී තුෂාර අල්විස් මහතා, ගාමිණී වික්‍රමගේ මහතා (විශ්‍රාමික තාක්ෂණික නිලධාරී - මාර්ග සංවර්ධන අධිකාරිය), සුමතිපාල වික්‍රමගේ මහතා (විශ්‍රාමික බන්ධනාගාර නිලධාරී) සහ මේ සියලු කාර්යයන් සඳහා මට නිරන්තරයෙන්ම ශක්තියක් වූ මාගේ ආදරණීය බිරිඳ තිළිණි ලියනගම මහත්මිය ඇතුළු ඔබ සියලු දෙනාටම හදවතින්ම ස්තුතිවන්ත වෙමි.

ඉසුරු වික්‍රමගේ
අංශ ප්‍රධානී - සෞඛ්‍ය සහ සුරක්ෂා
බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් සොලියුෂන්ස් - කොග්ගල

පටුන

	පොත ගැන කෙටියෙන්...	17
1.	ගිනි රකුසාගෙන් නිවහන බේරාගන්න රන් රහස්!	29
2.	ගෑස්වලින් ජීවිතය පිපිරෙන්නට ඉඩ නොදෙමු	43
3.	ලෙඩ නොවී බර වැඩ කරන හරි ක්‍රමය	59
4.	විදුලිය නම් අදිසි මාරකය	77
5.	පිරිසිදු ජලයෙන් නිරෝගී ජීවිතයක්	117
6.	ගෙදර හදන කෑමත් විෂ වෙන්න පුළුවන්ද?	127
7.	පිරිසිදු නිවසක් සුරක්ෂිත හෙටක්	147
8.	ගෙදර සුරකින්න, සනීපාරක්ෂාවෙන් පටන්ගන්න	157
9.	නාන කාමරය තුළ ඔබ සුරක්ෂිතද?	169
10.	ඉණිමගෙන් නගින පියවර අවසන් පියවර නොවීමට නම්	179
11.	ජීවිතය වහලයෙන් බිමට ඇදනොවැටෙන්නට	193
12.	Hand Tools අතට ගැනීමට පෙර දෙවරක් සිතන්න	199
13.	ගෙබිමේ ලිස්සා රෝහල් ඇඳට වැටෙමුද?	209
14.	ඔබේ නිවසේ වාතය ඔබටම විෂ කරන හැටි	215
15.	අඳුරේ සැඟවෙන උවදුරු, ආලෝකයෙන් පලවා හරින්නේ කෙසේද?	227
16.	නිවසට කොඩිවිනයක් විය හැකි ජලනළ	237
17.	ගෙවත්තේ විය හැකි ඔබ නොදන්න අනතුරු	247
18.	පුංචි පැටව් ගෙදරදී රැකගන්න හැටි	259
19.	ජීවිතයේ සැඳෑ සමයට සුරක්ෂිත නිවහනක්	287
20.	පුංචි පැටියා එනතෙක් අම්මා පරිස්සම් කරගමු!	301
21.	ආබාධිතයන්ට ආත්ම විශ්වාසයෙන් ජීවත් වීමට සුරක්ෂාව	309
22.	හුදකලාවේ වෙසෙන්නන් සොයා එන උවදුරු අඳුර	317

23.	පළිබෝධනාශක මිතුරෙක්ද? සතුරෙක්ද?	325
24.	නිම නොකළ නිවසක් අනතුරු ගොන්නක්	345
25.	නිවස තුළ බෝවන රෝග කළමණාකරණය	357
26.	නිවසේ සුරතලා ගෙන එන අපල	397
27.	විපත් ගෙන එන අධික උණුසුම	413
28.	ලොකු විනාශයක් කරන පුංචි ප්ලාස්ටික් හෙවත් මයික්‍රොප්ලාස්ටික්	421
29.	බිඳුණු සිත් සුවපත් කර සතුටු පවුලක් හදමු	427
30.	හුස්ම පොද දියේ සැඟවී නොයන්නට	445
31.	රිය අනතුරු වළකන දක්ෂතම රියදුරන් සතු රහස්	459
32.	ජීවිත සුරකින වාහනයේ ආරක්ෂකයෝ	517
33.	ජංගම දුරකථනඃ සත්‍ය සහ මුසාවාද	547
34.	ඔබේ දිවිය සොබාදහමට බිලි නොදීමට නම්	565
35.	නිවසේ ජීවිත බේරන වෛද්‍යවරයා වන්න ප්‍රථමාධාර ඉගෙන ගන්න	581
36.	හදිසි අවස්ථාවකදී කතා කළ යුත්තේ කාටද?	617



පොත ගැන කෙටියෙන්...

නිවසක් යනු වාසස්ථානයක්ම පමණක් නොවේ. එය ආදරය, රැකවරණය, සිනහව, විවේකය හා මානව බැඳීම් එක්තැන් වූ අවකාශයකි. එය බිලිඳුන් ජීවිතයේ පළමු පියවර තබනා, වැඩිහිටියන් ජීවිතයේ සැඳෑ සමය ගෙවනා, සැවොම එක්ව හිඳ ආහාරපාන ගන්නා ආදරණීය නිමේෂයන් රැසකින් පිරි සොඳුරු මතකයන් එකතු වන්නා වූ ස්ථානයකි.

නමුත් මේ ආදරය, උණුහුම පිරි කුටුම්භ සෙවණ යට අන්තරායන් සැඟව ඇත. මෙම නිහඬ අන්තරායන්ට සාමකාමී, ස්නේහයෙන් පිරි නිවසක්, එතුළ ජීවත්වන මිනිසුන්ට ජීවිත කාලය මුළුල්ලේම වේදනාකාරී මතකයන් නංවන සුසානයක් බවට පත්කිරීමට ගතවන්නේ එක් නිමේෂයක් පමණි.

සෑම වසරකම අපගේ රටේ මෙවැනි ආදරය පිරුණු නිවෙස්වල ජීවත්වන නිවැසියන් දහස් ගණනක් විවිධාකාරයේ අනතුරුවලට ලක්ව පීඩා විඳින අතර තවත් දහස් ගණනක් නිවස තුළ හා අවට සිදුවන අනතුරු හේතුවෙන් ජීවිතයෙන් සමුගනියි. බොහෝ ගණනක් විවිධාකාරයේ බෝවන රෝගවලට ලක්ව පීඩා විඳිති. නාන කාමරයේ ලිස්සා වැටීම්, මුළුතැන්ගෙයි වන පිළිස්සීම්, දෝෂ සහිත විදුලි උපකරණ හේතුවෙන් වන විදුලිසැර වැදීම්, උගුරේ යම් වස්තූන් සිරවීම්, අනාරක්ෂිත ඉණිමං, කෘමිනාශක භාවිතයේ නොදැනුවත්කම හා පියගැටපෙළට නිසි ලෙස අලෝකය නොලැබීම වැනි ඉතා සුළු කාරණාවලින් පවා රටට වටිනා ජීවිත බොහෝ ප්‍රමාණයක් ඔවුන්ගේ ආදරණීයයන්ට අහිමි වී යයි. තිස් අවුරුදු යුද්ධයකින් බැට කෑ ජාතියක් වන අපට තවත් ජීවිත අහිමිවීම් අවශ්‍යය නැත. සැබැවින්ම අන්තරායන් ඇත්තේ අප සිතනා කුඩා රාමුවට එපිටින්ය.

නමුත් ලාංකිකයෝ බොහෝ දෙනෙක් අනතුරු සිදුවන්නේ නොවැළැක්විය හැකි හේතූන් නිසායැයි සිතති. ඒවා එම මොහොතේ අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවන්නට නියමිතව තිබූ සිදුවීම්යැයි සිතයි.

අනතුරු වනාහි දෛවෝපගත සිදුවීම් ලෙසින් අර්ථකථනය කරන පිරිස්ද වෙති. එය අතිශයින්ම වැරදි ආකල්පයකි. මෙම පොත රචනයේ අපගේ අරමුණ වන්නේ ලාංකික සමාජයේ මුල්බැසගත් මෙවැනි වැරදි ආකල්ප වෙනස් කිරීමයි. අනතුරු සිදුවීම හා බෝවන රෝග වැලදීම, සහමුලින්ම අන්තරායන් (Hazards) හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වීම හා ඊට අනුකූල ප්‍රතිචාර දැක්වීමට, තීන්දු තීරණ ගැනීමට අපට හා පාලකයින්ට ඇති නොහැකියාව මත සිදුවන බේදයන් වේ.

සත්‍යවශයෙන්ම බොහෝ අනතුරු පුරෝකථනය කළ හැකි මෙන්ම වළක්වා ගැනීමටද හැකිය. අන්තරාදායකයන් හඳුනා ගැනීම, ඒ සඳහා සරල මෙන්ම වඩා ප්‍රායෝගික උපායමාර්ගයන් ගැනීම තුළින් අනතුරු හා බෝවන රෝගවලින් විය හැකි අහිමිවීම් ප්‍රමාණයන් අවම කරගත හැකිය. ඒ හරහා සුරක්ෂිතයැයි හැඟෙන නිවසක් වෙනුවට සත්‍යවශයෙන්ම සුරක්ෂිත නිවසක් නිර්මාණය කරගත හැකි වෙයි.

මෙම පොත වැදගත් වන්නේ ඇයි?

සුරක්ෂිත පරිසරයක ජීවත්වීම යනු වයස, අධ්‍යාපන, සමාජ හා ආර්ථික මට්ටම, නිලතල යන කාරණා අතික්‍රමණය කරවන මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකමකි. අවම වශයෙන් එය පුද්ගලයකුගේ නිවසක් තුළවත් ප්‍රමාණවත් අන්දමින් තිබිය යුතුය. ඔබ දෙමාපියෙකු, තරුණයෙකු, අඹුසැමි යුවළක් හෝ කවුරුන් වුවත් ඔබේ පළමු නිවස තැනීමේදී හෝ තනා ඇති නිවසේ ජීවත්වන පවුලේ අයගේ සුරක්ෂාව ගැන සිතනවා නම්, මෙම පොත ඔබ වෙනුවෙන්ය.

මෙය, ඔබ නිවස තුළ ජීවත් වීමේදී හා නිවස අවට ඔබට මුහුණ පාන්නට සිදුවිය හැකි සියලුම ආකාරයේ අන්තරායන් හා අනතුරු සම්බන්ධයෙන් ඔබව දැනුවත් කරනා සවිස්තරාත්මක මාර්ගෝපදේශ ග්‍රන්ථයකි. කුඩා ළමුන්ගේ සුරක්ෂාව සම්බන්ධ කාරණා, ආහාර සුරක්ෂිතතාවයෙහි (Food Safety) සිට මානසික සෞඛ්‍යය (Mental Health), විදුලිය, අත් ආම්පන්න (Hand tools), සුරක්ෂිත නිවසක් ගොඩනැඟීම, ස්වාභාවික ව්‍යසන (Natural Disasters) ඇතුළු අනෙකුත් සියලුම කරුණු ඇතුළත්ව වර්තමානයේ නිවෙස් තුළ සුරක්ෂාව (Safety) හා නිවැසියන්ගේ සෞඛ්‍යය (Health) පවත්වා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් සිදුකළ යුතු කාර්යයන් පුළුල් අන්දමින් මෙම පොත තුළ සටහන් තබා ඇත.

ඊට අමතරව මෙම පොත තුළින් අප වර්තමාන ලෝකයේ සුරක්ෂිතතා භාවිතයන් (Safety practices) නිවසක් තුළ ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය, ගෘහස්ත අන්තරායන් (Domestic Hazards) හඳුනාගැනීම හා ඒවා පිටුදැකීම සම්බන්ධ විද්‍යාත්මක කාරණා පිළිබඳ, සරල මෙන්ම තාක්ෂණික තොරතුරු සම්බන්ධයෙන් ඔබව දැනුවත් කිරීමට උත්සාහ ගෙන ඇත.

සුරක්ෂාව පළමුව පටන් ගන්නේ ඔබගෙනි. ඉන් පසු නිවසෙනි. නිවස තුළ සුරක්ෂිත, සෞඛ්‍යමත් පරිසරයක් ගොඩනඟා ගැනීමට මෙම පොත ඔබේ මාර්ගෝපදේශකයා, සහායකයා බවට පත්කර ගන්න. Brandix අපේ පරමාර්ථය වන්නේ එයයි. අන්තරායන් හඳුනාගැනීමට, නිවසේ අවදානම් සහගත තත්ත්වයන් අවම කිරීමට, සුරක්ෂිතතාව තහවුරු කිරීමට, දැනුම ලබා ගැනීමට, තිබෙනා දැනුම යාවත්කාලීන කරගැනීමට හා අන්‍යයන් දැනුවත් කිරීමට මෙම පොත භාවිත කරන්න. නිවස තුළ අන්තරායන් නිවාරණය කරනා පරිසරයක් ගොඩනඟා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

සුරක්ෂිතබව යනු බිය පිළිබඳ කරුණක් නොවේ. එය පෙර සූදානම, වගකීම් සහගත බව, ආදරය සම්බන්ධ කාරණාවකි. වැදගත්ම දෙය නම් එය ජීවිතයක වටිනාකම ආරක්ෂා කිරීම සම්බන්ධ මෙවලමක් වීමයි. එය ආරම්භ කළ යුත්තේ එය කළ යුතුම ස්ථානය වන නිවසෙනි.

එසේ නම් මෙතැන් සිට සුරක්ෂිත නිවහනක් සඳහා යන චාරිකාව සඳහා Brandix අප ඔබ සැවොම සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

අනතුරු කියන්නේ මොනවාද?

අනතුරක් යනු, අපි නොසිතන අවස්ථාවකදී සහ අපේ අනුදැනුමකින් තොරව සිදුවන හානියක්, තුවාලයක්, අලාභ හානියක් ලෙසින් අර්ථ දැක්විය හැකිය. එසේම අනතුරක් ඕනෑම ස්ථානයකදී සිදු විය හැකිය. නිවසේදී, කාර්යාලයේදී, වැඩ බිමකදී, මහා මාර්ගවලදී පමණක් නොව අභ්‍යවකාශයේදී හා මුහුදු පතුලේදී පවා අනතුරු සිදු වී ඇති බවට උදාහරණ ගෙන හැර පෑ හැකිය. අනතුරු හේතුවෙන් සුළු තුවාලයක සිට පුද්ගල මරණ සිදුවීම සහ එයින් ඔබ්බට පුද්ගලයින් දහස් ගණනක් මරණයට පත්වීම දක්වා වූ විශාල පරාසයක හානියක් සිදුවීමට තරම් ඉඩකඩ ඇත. සාමාන්‍යය පුද්ගලයෙකුට

අනුව අනතුරක් සිදුවන ස්ථානය සහ වේලාව කලින් පුරෝකථනය කළ නොහැකිය. නමුත් බොහෝ අනතුරු සිදු වන්නේ ඒ සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග අදාළ අවස්ථාවේදී නිසි අයුරින් නොගැනීම හේතුවෙන්ය. එයින් අදහස් වන්නේ කිසිදු අනතුරක් හුදු 'අනතුරක්' වශයෙන් නොසැලකිය යුතු බවයි.

අනතුරක් සිදුවන බවට කලින් හඳුනාගන්නේ කොහොමද?

සත්‍යවශයෙන්ම අනතුරක් යනු කිසියම් සාධකයක් නිසාවෙන් හෝ එවැනි සාධක කිහිපයක් එකතු වී ඇතිවන ප්‍රතිඵලයකි. අපට මෙම අනතුරු සිදුවීමට හේතුවන සාධක මොනවාදැයි නිසියාකාරව හඳුනාගත හැකිනම් අනතුරක් පුරෝකථනය කිරීම මඟින් එය සිදුවීම වළක්වා ගත හැකිය.

අනතුරු සඳහා හේතුවන සාධක මොනවාද?

මෙම සාධක, උපද්‍රවයන් (Hazard) ලෙසින් අර්ථ දැක්විය හැකිය. උපද්‍රවයක් යනු මිනිසුන්ට, සතුන්ට, පරිසරයට සහ දේපළවලට හානියක් ඇති කළ හැකි ඕනෑම ප්‍රභවයකි. මෙම උපද්‍රවයන් විවිධ ආකාරවලින් ඇත. සරලව දක්වනවා නම් කිසියම් ද්‍රව්‍යයක්, ක්‍රියාවක්, ශක්තියක්, තත්ත්වයක්, ක්‍රියාවලියක් වශයෙන් උපද්‍රව පවතියි. පහතින් දක්වා ඇති උදාහරණ මඟින් පෙන්වා ඇත්තේ උපද්‍රව පවතින විවිධ ආකාරයි.

උපද්‍රව ආකාරය	නිදසුන
වස්තුවක්	පිහිය
ශක්තියක්	විදුලිය
ක්‍රියාවක්	බීමතින් රිය පැදවීම
ද්‍රව්‍යයක්/ක්ෂුද්‍ර ජීවී විශේෂයක්	සයනයිඩ්/ Shigella
ක්‍රියාවලියක්	වෙල්ඩින් කිරීම

පහතින් දක්වා ඇත්තේ එක් එක් ආකාරයේ උපද්‍රවයන් මඟින් සිදුවිය හැකි අනතුරු සඳහා උදාහරණයි.

උපද්‍රව ආකාරය	නිදසුන	සිදු විය හැකි අනතුර
වස්තුවක්	පිහිය	කැපුම් තුවාලයක්
ශක්තියක්	විදුලිය	විදුලි සැර වැදීම/මරණය
ක්‍රියාවක්	බීමතින් රිය පැදවීම	විශාල ප්‍රමාණයේ අනතුරක්/මරණය
ද්‍රව්‍යයක්/ක්ෂුද්‍ර ජීවී විශේෂයක්	සයනයිඩ්/ Shigella	මරණය/ආහාර විෂවීම
ක්‍රියාවලියක්	ලොරියක් තුළට පෙට්ටි පැටවීම	මස් පිඬු පෙරළීම/කොඳු ඇට පේළියේ ආබාධ

අනතුරක් සිදුවීමේ වියහැකියාව හෙවත් සම්භාවිතාව (Probability), අවදානම (Risk) යනුවෙන් හැඳින්විය හැකිය.

උදා: වහලය මත වැඩ කරන මිනිසෙක් වහලයෙන් වැටී මරණයට පත්විය හැක. 'මරණයට පත්විය හැක' යන කරුණ ඔහුට මෙම කාර්‍යය සම්බන්ධයෙන් ඇති අවදානමයි.

අනාරක්ෂිත ක්‍රියා (Unsafe acts)

අවදානමකට එනම් අනතුරක් ඇති වීමට තුඩු දිය හැකි ක්‍රියා, සරලව අපට අනාරක්ෂිත ක්‍රියා ලෙසින් හැඳින්විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස පළුදු වූ (Damaged wire) වයරයක් සහිත විදුලි උපකරණයක් භාවිත කිරීම, බීමතින් රිය පැදවීම, විනෝද චාරිකාවක් අතරතුර ගැඹුර නොදන්නා දිය වළකට පැනීම වැනි ක්‍රියා නිදසුන් වශයෙන් ගත හැකිය. සෑම අනාරක්ෂිත ක්‍රියාවක්ම අනතුරකින් කෙළවර නොවේ. එම නිසා අප සමාජයේ ඇතැමුන් අනාරක්ෂිත ක්‍රියා පුරුද්දක් බවට පත්කර ගෙන ඇත.

සුළු අනතුරු (Minor injury/accidents)

නිවසේ දී ප්‍රතිකාර කර ගත හැකි කුඩා ප්‍රමාණයේ අනතුරු, සුළු අනතුරු ලෙසින් හැඳින්වේ. ඇතැමුන් මෙම අනතුරුවලින් සිදුවන හානියේ තරම කුඩා වන නිසා නොසලකා හරියි. නමුත් එසේ

නොසලකා හැරීමෙන් සිදු වන්නේ විශාල ප්‍රමාණයේ අනතුරක් සිදුවීමට දොරටුවක් නිර්මාණය කරගැනීමයි.

බරපතළ මට්ටමේ අනතුරු (Serious injury/accidents)

රෝහලක නැවතී සිට හෝ නිවසේ ඇඳක් උඩ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට සිදුවන මට්ටමේ අනතුරු මෙම වර්ගයට අයත් වේ. බොහෝ මිනිසුන් නියම 'අනතුරු' ලෙස සලකන්නේ මේ ආකාරයේ අනතුරුයි. නමුත් අප අමතක නොකළ යුතු කරුණක් වන්නේ, මෙවැනි අනතුරක් අහඹුවක් නොවන බවයි. එය මෙම අනතුර සිදුවීමට අදාළ උවදුර (Hazard) හඳුනා නොගැනීමේ හෝ අවදානම (Risk) හමුවේ ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග නොගැනීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් සිදු වූ සංසිද්ධියකි.

මරණීය / මාරාන්තික අනතුරු (Fatal Accidents)

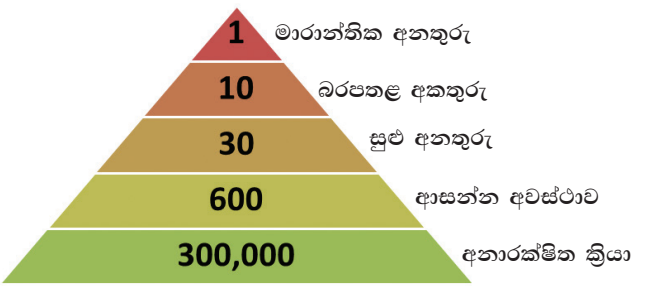
මරණයක් හෝ සදාකාලික ඔත්පළ බවක් හිමි කරවන මට්ටමේ අනතුරු මෙම කාණ්ඩයට අයත් වේ.

ආසන්න අවස්ථා (Near Misses)

අනතුරක්, තුවාලයක් සිදුවීමේ සම්භාවිතාවක් සහිත සිදුවීමක් ආසන්න අවස්ථාවක් ලෙස හැඳින්වේ. නිදසුනක් ලෙස ඔබ ලිස්සා වැටීමට ගොස් බේරුණ අවස්ථාවක් ගැන සිතන්න. එසේ නැතහොත් රියදුරෙකුට තමන්ගේ වාහනය පදවන අවස්ථාවේ නින්ද ගොස් අසීරුවෙන් අනතුරක් වළක්වා ගත් මොහොතක් ගැන සිතන්න. එවැනි සිදුවීම්, ආසන්න අවස්ථා (Near misses) ලෙස හැඳින්විය හැකිය. ආසන්න අවස්ථාවලින් අනතුරු පුරෝකථනය කළ හැකිය. එම නිසා හැකි ඉක්මනින් ආසන්න අවස්ථා සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුය. උදාහරණයක් ලෙස ඔබ ලිස්සා වැටීමට ගොස් බේරුණා නම් ලිස්සීමට හේතුව පරීක්ෂාකොට පොළොව මත ජලය ඇත්නම් වහාම එය පිසදමා ඉවත් කළ යුතුය. නැතහොත් තව මොහොතකින් එම ස්ථානයෙන් යන ඔබේ ගර්භිනී බිරිඳ, මහලු මව ලිස්සා ගොස් වැටී දරුණු අනතුරක් සිදුවිය හැකිය.

කිසිදු අනතුරක්, හුදු අනතුරක් නොවන බව දැන් ඔබට වැටහිය යුතුය. සත්‍ය වශයෙන්ම අනතුරක් සිදුවීමට පළමුව එය පිළිබඳව විවිධ ආකාරයෙන් අපට දැනුම් දෙනු ලැබේ. එය තේරුම්

ගැනීමේ අපොහොසත් බව සහ එකී පූර්ව සංඥාවලට අදාළ නිසි ක්‍රියාමාර්ග නොගැනීම නිසා අනතුරු සිදුවේ. පහත රූප සටහන බලන්න.

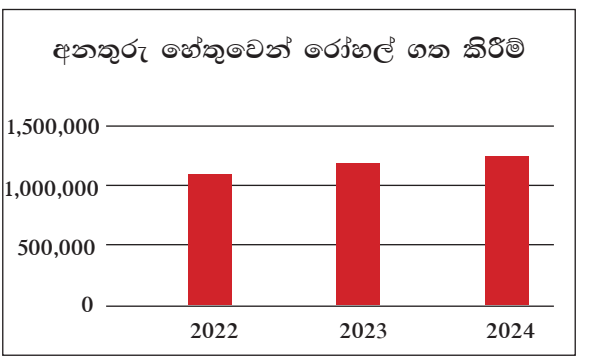


ලංකාවේ බොහෝ අයවලුන්ට මෙම උපද්‍රව (Hazards) හඳුනා ගැනීමේ සහ ඒ ඔස්සේ අවධානම පුරෝකථනය කිරීමේ හැකියාවක් නොමැත. එසේ හඳුනාගත්තත් ඒ ගැන තැකීමක් කරන්නේ නැත. මේ නිසා රටට විශාල සේවයක් සපුරාලන තරුණ ජීවිතද, රටේ අනාගතය වන කුඩා ළමුන්ද, ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන්ද නිරපරාදයේ අනතුරුවලට බඳුන් වී මිය යයි. මෙය ඔබ සිතනවාට වඩා බැරෑරුම් තත්ත්වයකි.

ශ්‍රී ලංකාවේ පසුගිය දශක දෙක පුරාවටම රෝහල් ගත කිරීම් සලකා බැලීමේදී ඉදිරියෙන්ම සිටින්නේ අනතුරුවලට ලක් වීම නිසා තුවාල ලැබූ රෝගීන් වේ. තුවාල වීම් නිසා වසරකට මිනිසුන් මිලියනයක් පමණ රෝහල් ගත කෙරේ. පුද්ගලික අංශ, ආයුර්වේද රෝහල් සහ ඖෂධාලවලින් ප්‍රතිකාර ගන්නා රෝගීන් ප්‍රමාණයද සැලකුවහොත් මෙම ගණන මිලියන 2-3 අතර වේ. සෑම මිනිත්තුවකටම පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු අනතුරු නිසා රජයේ රෝහල්වලට ඇතුලත් කෙරේ. මෙම අගය තවත් ආකාරයකට සඳහන් කළහොත් අපගේ රටේ සෑම පුද්ගලයින් පස්දෙනකුගෙන් එක් පුද්ගලයකු, වසරකට ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතු අනතුරකට භාජනය වේ. මෙම රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා රටේ ධනය විශාල ප්‍රමාණයක් වැය වන අතර එසේ වැයවන්නේ ඔබගේත් මගේත් බදු මුදල් බව සිහිතබා ගත යුතුය.

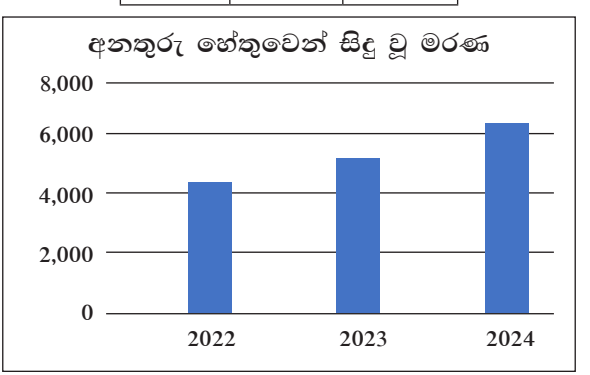
එමෙන්ම වසරකට අප රටේ පුද්ගලයින් දහස් ගණනක් විවිධ ආකාරයේ අනතුරු නිසා මිය යයි. එනම් සෑම පැය 03කට වරක් අපගේ රටේ පුද්ගලයින් 04 කට අනතුරු නිසා දිවි අහිමි වේ. අප රටේ වසරකට සිදුවන මරණ ප්‍රමාණයෙන් 04 වන ස්ථානය ගන්නේ අනතුරු නිසාවෙන් සිදුවන මරණයි. අප රටේ දිනකට මිනිසුන් 30-35 අතර ගණනක් කිනම් හෝ අනතුරක් හේතුවෙන් ජීවිතක්ෂයට පත් වේ.

2022	2023	2024
1,105,545	1,198,570	1,254,334



2022 වර්ෂය හා සැසඳූ විට 2024 වර්ෂයේ අනතුරු හේතුවෙන් රෝහල් ගත කිරීම් 13.46%කින් වැඩි වී ඇත.

2022	2023	2024
4,253	5,215	6,137



2022 වර්ෂයට සාපේක්ෂව 2024 වර්ෂයේ අනතුරු හේතුවෙන් සිදු වූ මරණ ප්‍රමාණය 44.2%කින් වැඩි වී ඇත. (මෙහි සහ ඉදිරි පරිච්ඡේදයන්හි අප ඉදිරිපත් කර ඇති අනතුරු සම්බන්ධ දත්ත, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ බෝ නොවන රෝග ඒකකයට වාර්තා වී ඇති දත්ත ආශ්‍රයෙන් සඳහන් කර ඇති අතර සිදු වී ඇති සැබෑ අනතුරු හා මරණ ප්‍රමාණයන් මෙම අගයන් වලට වඩා වැඩි බව අවධාරණය කළ යුතුය).

ලංකාවේ සිදුවන මෙම මරණවලින් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් නිවෙස් තුළ සිදුවන අනතුරු නිසාවෙන් සිදු වේ. මහාමාර්ගයේ ගමන් ගන්නා අතරතුර සිදුවිය හැකි අනතුරු වළක්වා ගැනීම ඔබට තනි පුද්ගලයකු වශයෙන් අපහසු විය හැකිය. නමුත් නිවසේදී විය හැකි අනතුරු වළක්වා ගැනීම සහ ඔබගේ ආදරණීයයන් ඒවායින් බේරා ගැනීම ඔබට කළ හැකි දෙයකි. එයින් ඔබගේ නිවැසියන් සුරක්ෂිත වනවා සේම එය හරහා වක්‍රාකාරයෙන් රටටද සේවයක් සිදු වේ.

1 Source - Annual Health Bulletin, Annual acute NCD report, 2017, National Injury Surveillance, 2018, NCD unit, Ministry of Health, WHO country report, 2018, Information received from directorate of non-communicable diseases



1

ගිනි රකුසාගෙන් නිවහන බේරාගන්න රන් රහස්!

අැත්තටම ගින්නක් යනු කුමක්ද?, ගින්නක් මඟින් අනතුරු සිදුවන්නේ කෙසේද? එදිනෙදා ජීවිතයේදී, අපගේ කටයුතු සිදුකර ගැනීමට ගින්දර බොහෝසෙයින් උපකාරී වෙයි. උදාහරණ ලෙස ආහාර පිසීම, උණුසුම ලබාගැනීම, විවිධ භාණ්ඩ නිෂ්පාදනය, ලෝහ සම්බන්ධ කටයුතු ආදිය ඉදිරිපත් කළ හැකිය. මිනිසාගේ අවශ්‍යතාව මත නිපදවන ගින්න, මානවයාට බොහොම උපකාරී වනවා සේම, මිනිස් අවශ්‍යතාවක් රහිතව ඇතිවන ගින්න මඟින් බොහෝ හානි සිදුවිය හැකිය. එමඟින් ජීවිත හානි, දේපළ හානි, පරිසර හානි වැනි දෑ සිදුවිය හැකිය.

මෙවැනි ගිනි අනතුරු ඔබ විද්‍යුත්, මුද්‍රිත හා සමාජ මාධ්‍ය හරහා කොතෙකුත් දැක ඇත. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය අනුව පිළිස්සුම් තුවාල හේතුවෙන් වසරකට මිනිසුන් 180,000ක් පමණ මියයයි. අප අසල්වැසි ඉන්දියාවේ පමණක් වසරකට මිනිසුන් මිලියනයක් පමණ සැලකිය යුතු අන්දමේ පිළිස්සුම් තුවාල ලබයි. නිවැරදි දත්තවල අගය මීට වඩා බොහෝ සෙයින් වැඩි වන අතර මෙමඟින් සියලුම රටවල් ආවරණය වී නැත. Earth.Org වෙබ් අඩවියට අනුව එළිමහනේ හට ගන්නා ගිනි හේතුවෙන් පිටවන දුමාරයට නිරාවරණය වීම නිසා වසරකට ලෝකයේ මිනිසුන් මිලියන 1.5කට පමණ දිවි අහිමි වේ. මීට අමතරව සිදුවන දේපළ හානිය අතිමහත්ය. worldlifeexpectancy.com වෙබ් අඩවියට අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ 2024 වර්ෂයේ පමණක් ගිනි අනතුරු (පිළිස්සුම් හා දුම ආඝ්‍රාණය හේතුවෙන්) හේතුවෙන් මිනිසුන් 104කු මරණයට පත්ව තිබේ. එනම් අප රටේද වසරකට සැලකිය යුතු පිරිසක් ගිනි අනතුරුවලින් මියයන බවට අනුමාන කළ හැකිය.

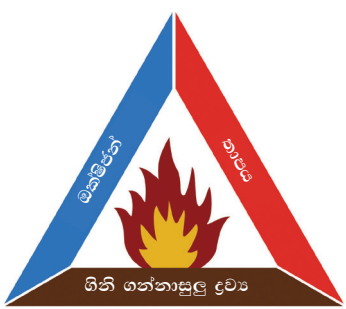
කෙතරම් මෙවැනි ආකාරයේ අනතුරු අප ජීවිත කාලය තුළ දැක ඇතත් ගිනි අනතුරු හා බැඳි දැනුම පවතින්නේ අප සමාජයේ ඉතා කුඩා පිරිසක් තුළ පමණි. මෙය එක්තරා ආකාරයක ඛේදවාචකයකි. මන්දයත් වෙනත් රටවල පාසල් විෂය මාලාවට ගිනි අනතුරු සම්බන්ධ ඉගැන්වීම් ඇතුලත් කර ඇතත් තවමත් අප රටේ වැඩිහිටියන්ට පවා මේ පිළිබඳ නිසි දැනුමක් නොතිබීමයි.

ගින්නක් යනු කුමක්ද?

ගින්නක් යනු රසායනික ක්‍රියාවලියකි. ගින්නක් ඇති වීමට අවශ්‍යතා/සාධක 03ක් සැපිරිය යුතුය.

1. තාපය
2. ඔක්සිජන් (වාතය)
3. ගිනි ගන්නාසුලු ද්‍රව්‍යයක්, මෙම ද්‍රව්‍ය ඝන, ද්‍රව හා වායු යන අවස්ථා 03හිම පැවතිය හැකිය. (ගිනි ගැනීමට හැකි ඕනෑම දෙයක්)

මෙම අවශ්‍යතා 03ම එක්වර එකවිට මුණ ගැසුණහොත් ගින්නක් හට ගනියි. ගිනි නිවීමේ විද්‍යාවේදී ගින්නක් ඇති වීමට බලපාන සාධක 03, ත්‍රිකෝණයක් මඟින් පෙන්නුම් කරයි. එබැවින් එය ගිනි ත්‍රිකෝණය නමින් හඳුන්වයි.



අප සිහිතබා ගත යුතු කරුණ වන්නේ මෙම සාධක 03න් සාධක 02ක් සමඟ අප නිතරම නිවෙස් තුළ නිරන්තරයෙන් කාලය ගෙවනා බවයි. අවශ්‍ය පමණට තාපය ලැබුණු පසු ගින්නක් හට ගැනීම වැළැක්විය නොහැකිය.

නමුත් මෙම සාධක 03 එකවර මුණනොගැසීද ගින්නක් ඇති විය හැක. සෝඩියම් (Sodium) කැබැල්ලක් ජලයට දැමූ පසු ගින්නක් හට ගනී. එය සිදු වන්නේද රසායනික ප්‍රතික්‍රියාවක ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි. නමුත් එවැනි විශේෂ අවස්ථාවන්වල හට ගන්නා ගිනි විද්‍යාගාරවල මිස නිවෙස්වල ඇති නොවේ.

ගිනි නිවීමකදී අප සරලව සිදු කරන්නේ ඇවිලෙමින් ඇති ගින්නක මෙම එක් සාධකයක් හෝ සාධක 02ක් ඉවත් කිරීමයි.

සාමාන්‍ය නිවසක් තුළ ගින්නක් ඇති වීමට හේතු බීජයන් බොහෝ ගණනක් ඇත. පහත සඳහන් කර ඇති උදාහරණ දෙස බලන්න.

- ගෑස් ළිප සහ සිලින්ඩරවලින් සිදුවන LPG කාන්දුවීම්
- දෝෂ සහිත විදුලි උපකරණ
- පේනු (ප්ලග් ටොප් - Plug top) අධික ප්‍රමාණයක් සවි කර ඇති වයර් කෝඩ් (Extension cord) - Overloading
- අනාරක්ෂිත බහු පේනු (Unsafe Multi Plug) භාවිතය
- කුප්පි ලාම්පු භාවිතය
- ඉටිපන්දම් භාවිතය
- නිවස ඇතුළත ඇති පහන් යනාදිය

ඉහත සඳහන් කර ඇති සෑම දෙයකටම නිවස තුළ ගින්නක් ජනනය කළ හැකිය. මීට අමතරව නිවසක් තුළ බොහෝ ගිනි ගන්නාසුලු ද්‍රව්‍යය ඇත. පහත නිදසුන් බලන්න.

- දොර, ජනෙල් තිර රෙදි
- අල්මාරිවල ඇති ඇඳුම්
- ඇඳ ඇතිරිලි
- පොත්, කඩදාසි
- ලී බඩු
- ප්ලාස්ටික් බඩු
- LPG යනාදිය

අප විසින් මූලිකවම සිදු කළ යුත්තේ නිවස තුළ ගින්නක් ඇති නොවන ආකාරයට එහි ඇතුළත පරිසරය සැකසීම, නිවැසියන්ගේ චර්‍යාව සහ ඒ පිළිබඳ දැනුම දියුණු කිරීමයි.

නිවස තුළ ගින්නක් හට නොගැනීමට නම් අප සිදු කළ යුත්තේ කුමක්ද?

1. **විදුලි උපකරණ ආරක්ෂිතව භාවිත කිරීම**

- බොහෝ නිවෙස්වල ඉතා අනාරක්ෂිත ලෙස Extension cord සහ Multi plug භාවිත කිරීම සුලබව දක්නට ලැබේ. මෙහිදී සිදු වන්නේ එම Outlets overload වී අධික තාපයක් උත්පාදනය වීමයි. එය ප්‍රබල ගිනි අවදානමක් ඇති කරවයි.

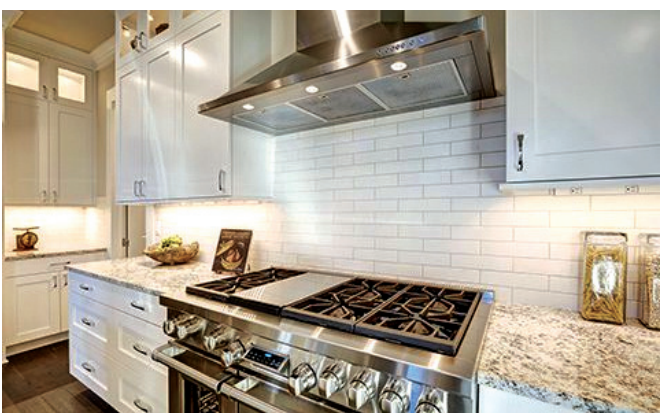


- පළුදු වූ වයර් සහිත විදුලි උපකරණ භාවිතය නතර කිරීම. පළුදු වූ වයර් ඇත්නම් අලුත් වයරයක් එම උපකරණයට සවි කරන්න.
- විදුලි උපකරණ මිල දී ගැනීමේදී ලාභය ගැනම සිතා බාල බඩු මිල දී ගැනීමෙන් වළකින්න. සෑමවිටම තත්ත්වයෙන් උසස් උපකරණ මිල දී ගන්න.
- විදුලි උපකරණ භාවිතයට නොගන්නා අවස්ථාවන්වලදී ක්‍රියා විරහිතව තබන්න. විශේෂයෙන්ම නිවසින් බැහැරට ගමනක් යෑමේදී නිවසේ අනවශ්‍ය විදුලි උපකරණ විසන්ධි කර ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න. ඒ හරහා නිවසේ සුරක්ෂාව තහවුරු වනවා මෙන්ම මුදල් ඉතිරි වීමක්ද සිදු වේ.
- Extension cord, Plug tops, Multi plug සමඟ ස්පර්ශ වන පරිදි ගිනි ගන්නාසුලු ද්‍රව්‍යය (රෙදි වැනි) නොතබන්න. Spark වීමකදී ඉතා පහසුවෙන් ගිනි ඇවිළීමට පුළුවන. මේ පිළිබඳව ඉතා පුළුල් ලෙස විදුලි සුරක්ෂාව සම්බන්ධ කොටසේ විස්තර කර ඇත.

2. **මුළුතැන්ගෙයි පරිසරය ගිනි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වන පරිදි සකසා ගැනීම**

- ඔබ ආහාරයක් පිසින්නේ නම් එය ළිපේ තිබෙන්නට ඉඩ හැර වෙනත් කාර්යයන්වල නිරත නොවන්න. ඇතැම් ගෘහණියෝ ආහාර ළිපේ තබා රූපවාහිනිය නැරඹීමට පුරුදු වී සිටිති. මෙවැනි අනාරක්ෂිත ක්‍රියා ගිනි අනතුරු ඇති වීම උත්ප්‍රේරණය කරවයි.

- මුළුතැන්ගෙයි ලිපට ආසන්නයෙන් කිසිදු විටෙක, ගිනි ගන්නා සුළු දේවල් වන තෙල් වර්ග, රසායනික ද්‍රව්‍යය හෝ වෙනත් ගිනි ගැනීමට නැඹුරුතාවක් සහිත දේවල් නොතබන්න.
- තෙල්වලින් බදින ආහාර පිළියෙල කරන විට පමණ ඉක්මවා රත් නොකරන්න. තෙල් වර්ගයක් ළිපේ ඇති අවස්ථාවේ ගින්නක් හටගතහොත් එය නිවා ගැනීමට ආසන්නයෙන් පියනක් ආකාර වැස්මක් තබා ගන්න.
- නිවසේ කුඩා ළමුන් ඇත්නම් ඔවුන්ට ළිප, ගෑස් සිලින්ඩර ඇති ස්ථානවල සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- නිවසේ උදුනට ඉහළින් Rangehood එකක් ඇත්නම් එය සහ උදුන මසකට වරක්වත් පිරිසිදු කරන්න.



- ඔබ නිවසේ ආහාර පිසීමට ඉන්ධන ලෙස දර භාවිත කරන්නේ නම් ආහාර පිසීම අවසන් වූ පසු දැල්වෙන දර නිවා දමන්න.
- ආහාර පිසීමට LPG භාවිත කරයි නම් ඒ හරහා හට ගන්නා ගිනි පිළිබඳව දැනුවත් වීමට LPG සුරක්ෂාව සම්බන්ධ කොටස කියවන්න.

3. **නිවස තුළ සුරක්ෂිතව ඉටිපන්දම්, පහන් සහ කුප්පි ලාම්පු භාවිතය**

- ලංකාවේ බොහෝ අවස්ථාවල විදුලිය බිඳ වැටීම් සුලබව දක්නට ලැබේ. රාත්‍රී කාලයේ මේ ආකාරයෙන් විදුලි බිඳ වැටීම් සිදුවුවහොත් ඒ අතරතුර කාලයේ ඉටිපන්දම් දල්වා ආලෝකය ලබා ගැනීමට බොහෝ ශ්‍රී ලාංකිකයෝ පුරුදු

වී සිටිති. ඉටිපන්දම් දල්වන සෑම අවස්ථාවකදීම එය දල්වන ස්ථානය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. ගිනි ඇවිළීමට අවදානමක් ඇති තිරරෙදි, මදුරු දැල් වැනි ද්‍රව්‍යය අසල ඉටිපන්දම් නොදල්වන්න. ඉටිපන්දමක් දැල් වූ පසු නිරන්තරයෙන් ඒ පිළිබඳ පරීක්ෂාවෙන් සිටින්න. ඉටිපන්දම් දල්වා තිබෙන්නට හැර නින්දට නොයන්න.

- ලංකාවේ සිටින බොහෝ මිනිසුන් තම ආගමික ඇදහීම්වලදී පහන් පත්තු කරයි. ඉන් බහුතරයක් වන බෞද්ධයින් තම නිවස තුළ කුඩා බුදු පහනක් පත්තු කරනවා අප දැක ඇත. නමුත් ඇතැමුන් තම නිවසින් පිටත කුඩා බුදුමැඳුරක් තනා ඒ තුළ පහන් පත්තු කිරීමද අප දැක ඇත. මේ දෙස විද්‍යාත්මකව බැලීමේදී අප තේරුම් ගත යුත්තේ වඩා සුරක්ෂිත වන්නේ මින් දෙවන ආකාරය වන බවයි.

- අපේ රටේ බොහෝ පෙදෙස්වලට විදුලිය ඇතැත් තවමත් විදුලිය නොමැති ප්‍රදේශ ලංකාවේ ඇත. එවැනි ප්‍රදේශවල කුප්පි ලාම්පු භාවිත කිරීම දැක ගත හැකිය. අප කුඩා කාලයේ කුප්පි ලාම්පු භාවිතය ලංකාවේ සුලබව පැවතිණි. මෙහිදී කුඩා බල්බයකට භූමිතෙල් පුරවා තිරයක් ඒ තුළට යවා දැල්වීම සිදු කරයි. යම් හෙයකින් කුප්පි ලාම්පුව පෙරළී බල්බය බිඳුනහොත් ගින්නක් හට ගැනීම වැළැක්විය නොහැකිය. මෙලෙස මරණයට පත් වූ 'නිත්තවල ගුණයා' නම් සම්මානනීය නැටුම් ශිල්පියාගේ කතාව ඔබ ඇතැම් විට අසා ඇත. එම නිසා කුප්පි ලාම්පු භාවිත කරන්නේ නම් ආරක්ෂාව ගැන දෙවරක් සිතා කටයුතු කරන්න.

4. **කුඩා ළමුන් සම්බන්ධ කාරණා**

- ගිනිකුරු නිමවා ඇත්තේ පත්තු වූ පසු ඉක්මනින්ම නිවී යාමටයි. නමුත් ගිනි පෙට්ටි, ලයිටර් වැනි ගිනි උපදවන උපකරණ කුඩා ළමුන් තේරෙන වයසට පැමිණෙන තෙක් ඔවුන්ගේ පරිහරණයට නොදෙන්න.

5. **ගිනි ගන්නා සුළු ද්‍රව්‍යය ගබඩා කිරීම**

- නිවසේ භාවිතයට ගෙන එන පෙට්‍රල්, භූමිතෙල්, තිනර් හෝ ටර්පන්ටයින් වැනි ගිනි ගන්නා සුළු ද්‍රව්‍යය 'ආරක්ෂිත (අඟුළු දැමිය හැකි) වාතාශ්‍රය සහිත' ස්ථානයක ගබඩා කරන්න.

මෙවැනි ස්ථානයක් නිවසින් පිටත ඇත්නම් එහි ගබඩා කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

6. **අනාරක්ෂිත ක්‍රියා මඟින්**

- ඇතැමුන් මදුරුවන් පලවාහැරීමට මදුරු දඟර භාවිත කරයි. එලෙස මදුරු දඟර භාවිත කිරීමේදී දඟරය කෙළවර ඇති පුළිඟුවෙන් පහසුවෙන් ගිනි ගන්නාසුලු වස්තුවකට ගින්නක් සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. එසේ නොවන ස්ථානයක දඟරය තබන්න.

- ඇතැම් මිනිසුන් නිවෙස් තුළ දුම් පානය කර සිගරැට් කොටය (Cigarette filter) නොසැලකිලිමත් ලෙස නිවසේ මුල්ලකට වීසි කරයි. මෙම කොටයේ ඇවිළෙන පුළිඟුවෙන්ද ගින්නක් හටගත හැකිය.

- ජංගම විදුලිජනක යන්ත්‍රය (Portable Generator) අනාරක්ෂිතව භාවිත කිරීම හරහා පසුගිය කාලයේ අප රටේ බලශක්තිය සම්බන්ධයෙන් ඇති වූ අර්බුදයත් සමඟ ඇතැම් අය ජංගම විදුලිජනක යන්ත්‍ර භාවිතයට පටන් ගත්හ. නමුත් මෙම යන්ත්‍ර භාවිතය හා සම්බන්ධ නිසි තාක්ෂණික දැනුම නොමැතිකම හේතුවෙන් මෙම යන්ත්‍ර මඟින් ගිනි ගැනීම් ඇති වී තිබේ. එබැවින් ඔබ ජංගම විදුලිජනක යන්ත්‍රයක් මිලදී ගැනීමට අදහස් කරගෙන සිටිනවා නම් පළමුව මෙකී යන්ත්‍ර සම්බන්ධ තාක්ෂණික දැනුමෙන් සන්නද්ධ වන්න. එමෙන්ම මේ හා සම්බන්ධ නඩත්තු කටයුතු (Mainrenance) හා පිරික්සුම් (Checkups) කටයුතුද මීට සමගාමීව අඛණ්ඩව සිදුකළ යුතුය.

  මෙවැනි විදුලිජනක යන්ත්‍රවලින් පිටවන දුම වාතය හා මුසු වීමට හැකි වන අයුරින් මේවා ස්ථාපනය කළ යුතුය. නැතහොත් ක්‍රියාත්මක අවස්ථාවේදී එම ස්ථානය තුළ තාපය එකතු වී ගිනි අවදානමක් ජනිත කරවයි.

නිවසේ ගින්නක් ඇති වුවහොත් බේරෙන්නේ කෙසේද?

කුඩා ගිනි පුළිඟුවක් ඉතා සුළු වේලාවක් (තත්. 30ක් වැනි) තුළ විශාල ගින්නක් බවට පරිවර්තනය වේ. ශ්‍රී ලංකාව තුන්වන ලෝකයේ රටක් නිසා ගිනි නිවන ඒකක සෑම නගරයක් තුළම ස්ථාපනය වී නොමැත. ඇතැම් ප්‍රදේශවල මුළු දිස්ත්‍රික්කයටම ඇත්තේ ගිනි නිවන

ඒකක එකක් පමණි. එම නිසා ගින්නක් වැනි හදිසි අවස්ථාවකදී ගිනි නිවන හමුදාව මත පමණක් විශ්වාසය තබා කටයුතු කළ නොහැකිය. මක්නිසාද යත් ගිනි නිවන ඒකකයක කාර්යභාරය වන්නේ ගින්නක් හටගැනීම වැළැක්වීම නොව හට ගත් ගින්නක් පැතිරවීම වැළැක්වීම නිසායි. එසේම ගිනි නිවන ඒකකයට ගින්නක් පිළිබඳව දැනුම් දුන් පසු එම ස්ථානයට ළඟා වීමට යම් කාලයක් ගත වේ. එම නිසා මෙවැනි අවස්ථාවකදී කුමක් කළ යුතුදැයි යන්න පුරවැසියන් ලෙස අප දැනගත යුතුය.

නිවසේ ගින්නක් පැතිරෙන විට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

1. පළමුව මනස සන්සුන්ව තබා ගත යුතුය. අනවශ්‍ය ලෙස කලබල වීමෙන් ඔබව අනතුරට ලක් වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි වේ.
2. කෑ ගසා නිවසේ අනෙකුත් නිවැසියන් ගින්න පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
3. ඉන් පසු හැකි ඉක්මනින් නිවසේ විදුලි බෙදාහැරුම් පුවරුවේ (Distribution panel) ප්‍රධාන ස්විචය (Main Switch) විසන්ධි කර ගෑස් උදුන් දැල්වේ නම් හැකි ඉක්මනින් රෙගියුලේටරය සිලින්ඩරයෙන් ගලවා ඉවත් කර සිලින්ඩර් වැල්වය (Cylinder Valve) සේෆ්ටි කැප් (Safety Cap) එකෙන් වසන්න. නිවස තුළ විදුලිය තිබීම ගින්න පැතිරීම වේගවත් කරයි. ගින්න හට ගන්නා අවස්ථාවේ වායුසමීකරණ යන්ත්‍ර හෝ විදුලි පංකාව ක්‍රියාත්මක තත්ත්වයේ ඇත්නම් ඒවා හරහා ඔක්සිජන් සැපයීම හේතුවෙන් ගින්න ව්‍යාප්ත වීම වේගවත් කරවයි. එබැවින් ගින්නක් පැතිරීමට හා ඇති වීමට වෙස්වලා ගත් ආශීර්වාදයන් වන LPG හා විදුලිය ගින්න හට ගන්නා අවස්ථාවේදීම නැති කළ යුතුය.
4. ළඟම ඇති ගිනි නිවන ඒකකය අමතන්න. ඒ සඳහා හදිසියකදී ඇමතීමට අවශ්‍ය වන දුරකථන අංක ඔබගේ ජංගම දුරකථනය තුළ Save (සේව්) කර ගන්න (ළඟම පොලිසිය, රෝහල, වි.බ.ම.[1] වැනි)
5. ඉන් පසු ගිනි නිවීමට ඔබට ඇති හැකියාව පිළිබඳ සිතන්න. විශාල ගින්නක්, හොඳින් පුහුණු වූ අයෙකුට මිස සාමාන්‍ය

1. වි.බ.ම - විදුලි බල මණ්ඩලය

පුද්ගලයකුට පාලනය කළ නොහැකිය. එම නිසා එවැනි අවස්ථාවකදී කළ යුත්තේ හැකි ඉක්මනින් නිවසින් එළියට පැන ජීවිතය බේරා ගැනීමයි. නමුත් කුඩා ගින්නක්, ගිනි නිවීම පිළිබඳ දැනුමක් ඇති අයෙකුට පාලනය කළ හැකිය. ගින්නක් සෑම විටම එහි ප්‍රාථමික අවස්ථාවේදීම නිවා දැමිය යුතුය.

6. ගින්නකදී බොහෝ පුද්ගලයින් මියයන්නේ ගින්නට හසුවීමෙන් නොව දුම ආඝ්‍රාණය වීම නිසායි. මන්ද ගින්නකින් නිකුත් වන දුම අතිශයින්ම විෂ සහිත වීම හේතුවෙනි. එම නිසා හැකි ඉක්මනින් රෙද්දක් ගෙන එය වතුරෙන් තෙමා මුඛ ආවරණයක් (නාසය සහ කට ආවරණය කරගන්න) ලෙසින් සකසා පලඳින්න.



7. ඔබට අසලකින් රෙද්දක් සොයා ගැනීමට නොහැකි නම්, කළ යුත්තේ හැකිතාක් නැවී හෝ දණ ගාමින් නිවසින් පිටතට පැමිණීමට උත්සාහ කිරීමයි. හේතුව වන්නේ ගින්නෙන් පිටවන දුම වාතයේ ඉහළ ස්තරවල රැඳෙන බැවිනි. එම දුම සාමාන්‍ය වාතයට වඩා බරින් අඩුය.



8. කාමරයකින් පිටතට පැමිණීමට උත්සාහ කිරීමේදී, දොර හැඬලය ඇල්ලූ විට අධික උෂ්ණත්වයක් දැනේ නම් එයින් හැඟෙන්නේ දොරින් පිටත ගින්න ඇති බවයි. එවිට එම දොර විවෘත නොකර වෙනත් මාර්ගයක් හරහා නිවසින් පිටතට පැමිණෙන්න. ඔබ එම දොර විවෘත කළහොත් ගින්න සහ දුම ඔබ සිටිනා කාමරයටද පැතිරිය හැකිය. එලෙසින්ම ගින්නෙන් බේරීමට ඔබ කාමරයෙන් පිටතට පැමිණීමේදී අනිවාර්යයෙන්ම කාමරයේ දොර වසන්න. එසේ නොකළහොත් ගින්නට තවත් අවකාශයක් හරහා ඔක්සිජන් ලැබී ගින්න පැතිරීම වේගවත් වේ.

9. ඔබ කාමරයක සිර වී සිටී නම් හැකිතාක් එම කාමරය තුළට ගින්න සහ දුම පැමිණීමට නොහැකි වන සේ සීල් කරන්න. ඒ සඳහා තෙත රෙදි දොරවල් සහ ජනෙල් යටින් තැබීම සිදු කළ හැකිය.



10. යම් හෙයකින් ඔබගේ සිරුරට ගිනි ඇවිලුණහොත් පහත ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරන්න.

Stop - නතර වන්න
Drop - වැටෙන්න
Roll - පෙරළෙන්න

ඒ හරහා ඔබගේ ශරීරයට ඇවිලුණ ගින්න නිවා ගත හැකිය. ගින්නත් සමඟ එහේ මෙහේ දිව ගියහොත් සිදු වන්නේ ගින්න තව තවත් ඔබගේ සිරුර පුරා පැතිරීමයි.

11. නිවසින් පිටතට පැමිණීමේදී ඔබගේ වයසක දෙමාපියන්, දරුවන්, නිවසේ සිටිනා ආබාධිත අයවළුන් ආදී ඉක්මනින් අවදානමට ලක් විය හැකි අයට උදව් කරන්න. නිවසින් පිටතට පැමිණීමට පෙර නිවසේ දොර ජනෙල් වසා දමන්න.

12. ගින්නක් ඇති වටපිටාවක් හරහා ගමන් කිරීමේදී, ගිනි ගත් උණු වූ ද්‍රව්‍යයන් ඔබගේ සිරුරට වැටී ඔබව පිළිස්සීමට පුළුවන. එම නිසා නිවස තුළින් සොයා ගත් ගින්නට යම් ප්‍රතිරෝධයක් සහිත රෙද්දකින් (කාපට් එකක් වැනි) ශරීරය වසා ගනිමින් පිටතට පැමිණීමට උත්සාහ කරන්න.



13. ඔබ මහල් නිවසක් තනනවා නම් එම නිවසේ පියගැටපෙළ ගින්නක් වැනි හදිසි අවස්ථාවකදී භාවිත කළ හැකි පරිදි පළල්ව ප්‍රමිතීන්ට අනුව ඉදිකරන්න. එමෙන්ම නිවස තුළ ගින්නක් පැතිරෙමින් ඇති විටෙක ගොඩනැගිල්ලෙන් ඉවත් වීමට

විකල්ප පියගැටපෙළක්ද ඉදිකොට තබන්න. ඔබේ නිවසේ උස 4m වඩා වැඩි නම් හදිසි අවස්ථාවකදී ගොඩනැඟිල්ලෙන් ඉවත් වීමට තිබිය යුතු පියගැටපෙළ (විකල්ප) ඉදිකිරීම අනිවාර්‍ය වේ. මීට අමතරව ඔබ ඉදිකරනා නිවසේ විශාලත්වය $300m^2$ට වඩා වැඩි නම් නිවස තුළ ගිනි ආරක්ෂණ උපකරණ ස්ථාපනය කළ යුතු අතර මේ සම්බන්ධයෙන් වැඩි විස්තර දැන ගැනීමට ඔබ ප්‍රදේශයට අදාළ ගිනි නිවන ඒකකය හා සම්බන්ධ වන්න.

ඔබට මහල් කිහිපයකින් යුත් නිවසක් ඇත්නම් ඉහළ මහලේ කඹ ඉණිමඟක් (Rope Ladder) තබා ගැනීම මෙවන් අවස්ථාවකදී නිවසින් පිටවීමට අමතර වාසියක් සපයනු ඇත.

14. ඔබට කුඩා දරුවන් සිටී නම් මෙවැනි අවස්ථාවක කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත් කරන්න.

15. නිවසින් පිටතට පැමිණි පසු නිවස තුළ ඇති වටිනා බඩු (රත්රන් ආදිය) ගැනීමට නැවත නිවස තුළට නොයන්න.

16. නිවස තුළ ගින්නක් පැතිරීමේදී එයින් ගැලවීමට ඔබ හා නිවැසියන් දුවන්නේ නිවසින් පිටත ඇති එළිමහන් පරිසරයකටයි. එලෙස හදිසි අවස්ථාවකදී එක්රැස් වීමට ඔබගේ නිවසින් පිටත ප්‍රමාණවත් භූමි ප්‍රදේශයක් තිබිය යුතුය (Emergency Assembly Point). නා.සං.අ. පනතේ[1] මේ සම්බන්ධයෙන් සඳහන් කර ඇත. ඒ සඳහා ඔබ නා.සං.අ. පනතේ ගොඩනැඟිලි සැලසුම් කිරීම, ගණනය කිරීම හා නිර්මාණය කිරීම යන කොටස හා 06 වන උපලේඛනය පරිශීලනය කරන්න. මෙම පනත අදාළ වන්නේ නා.සං.අ.[2] යටතේ ඇති භූමියක නිවසක් ඉදිකර ඇති අය සඳහා පමණි.

වසරකට ලෝකයේ ආසන්න වශයෙන් පුද්ගලයින් 180,000ට වඩා ගිනි අනතුරුවලින් මිය යන අතර ශ්‍රී ලංකාවේ 2020 වර්ෂයේ පමණක් පුද්ගලයින් 239ක් ගිනි අනතුරුවලින් මියගොස් ඇත. තුවාල ලැබූ සංඛ්‍යාව මීට වඩා බොහෝ සෙයින් වැඩි අගයක් වේ. එම නිසා ඔබගේ පවුලේ ආදරණීයයන් ගින්නෙන් ආරක්ෂා කරගැනීමට වැඩි වැඩියෙන් දැනුවත් වන්න.

---

1. නා.සං.අ. පනතේ - ජාතික රාජ්‍ය සභාවේ 1978 අංක 41 දරන නාගරික සංවර්ධන අධිකාරි පනත
2. - එම -



2

ගෑස්වලින් ජීවිතය පිපිරෙන්නට ඉඩ නොදෙමු

ගෑස් උදුන් සහ සිලින්ඩර භාවිත කිරීම

වර්තමානයේ බොහෝ නිවෙස්වල ගෑස් (LPG) ඉන්ධනයක් ලෙසින් භාවිත කරන උදුන්වලින් ආහාර පිසීම දක්නට ඇත. ගෑස් උදුන්වලට ඉන්ධන ලෙස අවශ්‍ය LPG අඩංගු කර ඇති සිලින්ඩරද එම නිවෙස්වල ඇත. ගෑස් උදුන්වලට ඉන්ධන ලෙස අවශ්‍ය වන මෙම ගෑස් ලෙසින් හඳුන්වන ද්‍රව පෙට්‍රෝලියම් (Liquefied Petroleum Gas | LPG) වායුවට ඉතා ප්‍රබල ගිනි ගැනීමේ හැකියාවක් පවතී. එම නිසා අප රටේ ගෑස් අනතුරු විශාල ප්‍රමාණයක් සිදු වී ඇත. මෙම අනතුරුවලට මූලික හේතුව වූයේ ගෑස් උදුන් හා සිලින්ඩර සුරක්ෂිත ලෙසින් භාවිත කිරීම පිළිබඳව මිනිසුන්ගේ දැනුමේ වූ ඌනතාවයි.

ද්‍රව පෙට්‍රෝලියම් වායුවේ ගුණ/ලක්ෂණ

LPG යනු බියුටේන් (Butane) සහ ප්‍රොපේන් (Propane) වායුවල මිශ්‍රණයකි. මෙයට ගඳක් හෝ සුවඳක් නොමැත. පාටක් නොමැත. නමුත් අපිට LPG වායුවේ සුවඳක් වශයෙන් දැනෙන්නේ මෙම වායුවට එතිල් මෙර්කැප්ටන් (Ethyl Mercaptan) නම් රසායනිකයක් එක් කරන නිසාය. මෙම රසායන ද්‍රව්‍යය නිසා LPG වායුවට අනන්‍යය ගන්ධයක් ලැබී, කාන්දු වීමකදී හඳුනාගැනීමට හැකියාවක් ලැබේ.

මෙම වායුව සාමාන්‍ය වාතයට වඩා බරින් අධිකය. එම නිසා කාන්දු වීමකදී බොහෝ දුරට පොළොව සමීපයෙන් එකතු වේ. නමුත් LPG ද්‍රව අවස්ථාව, ජලයට වඩා බරින් (ඝනත්වයෙන්) අඩුය. තවද, මෙය ලෝකයේ අනෙකුත් ඉන්ධන සමඟ සසඳා බලන විට පරිසර හිතකාමී හා කාර්යක්ෂම ඉන්ධනයක් ලෙසින්ද සැලකිය හැකිය. මන්දයත් මෙය දැවීමේදී හරිතාගාර ආවරණය[1] සිදුවීම සාපේක්ෂව අඩු වීමයි.

පෙට්‍රෝලියම් වායුව සිලින්ඩර තුළට පිරවීමේදී අධික පීඩනයක් යටතේ තෙරපීමකට ලක් කරයි. එහිදී වායු ඒකක 250ක් පීඩනයට ලක්කොට එක් LPG ද්‍රව ඒකකයක් බවට පත් කරයි. එම නිසා සිලින්ඩරය තුළ ඇත්තේ ද්‍රව පෙට්‍රෝලියම් වන

1. හරිතාගාර ආවරණය යනු පෘථිවි වායුගෝලයේ අති කාබන් ඩයොක්සයිඩ්, මීතේන් වැනි වායු සූර්ය උෂ්ණත්වය අල්ලාගෙන රඳවා ගැනීම නිසා පෘථිවියේ උෂ්ණත්වය වැඩි වීමයි.

අතර එම ද්‍රවයට ඉහළින් LPG වාෂ්පය පවතියි. සාමාන්‍යයෙන් ගෘහස්ත ගෑස් සිලින්ඩරයක් තුළ (4.5-5.5)bar/(65-80)psi පීඩනයක් ඇත. සිලින්ඩරයේ පීඩනය යනු සෑමවිටම LPG ද්‍රවයට ඉහළින් පවතින LPG වාෂ්පයේ පීඩනයයි. එම නිසා සිලින්ඩරයේ ප්‍රමාණය කුමක්වුවත් සිලින්ඩරය තුළ ඇති පීඩනය වෙනස් නොවේ.

එමෙන්ම මෙම LPGවලට ඉතා ඉහළ දහනය වීමේ හැකියාවක් පවතියි. වාතයේ අවම වශයෙන් LPG 2%ක් පමණක් ඇති අවස්ථාවක එයට, ගින්නක් ඇති කළ හැකිය. එලෙසින්ම LPG සාන්ද්‍රණය ඉහළ අවස්ථාවන්හිදී මෙම වායුව දහනය නොවේ. එනම් වාතයේ 10%ට වඩා LPG ප්‍රමාණය ඉක්මවා යන අවස්ථාවේ සිට මෙය දහනය නොවේ. ඇතැම් ගෑස් උදුන්වල Burner (දාහක)වලින් LPG එළියට පැමිණියත්, එයින් ගින්නක් හට නොගැනීම ඊට නිදසුනක් ලෙසින් ගත හැකිය. එයට හේතුව වන්නේ Burnerවලින් LPG අධිකව පිටතට පැමිණීමයි.



'ගෑස් සිලින්ඩර පිපිරෙනවා' යන්නෙහි සත්‍යය කුමක්ද?

1. ගෑස් සිලින්ඩර අධික ලෙස රත් වන ස්ථානයක් අසල ගබඩා කිරීමෙන්.

   අධික ලෙස රත් වන ස්ථානයක ගබඩා කිරීමේදී තාපය නිසා සිලින්ඩරය ඇතුළත ද්‍රව ගෑස් ප්‍රසාරණය වී අධික පීඩනයක් සිලින්ඩරය තුළ ඇති වේ. නමුත් මේ කරුණ නිසා සිලින්ඩරයක් පුපුරා නොයයි. තාපය නිසා සිලින්ඩරයක් පිපිරීමට නම් සිලින්ඩරය වටා අධික තාපයක් පැවතිය යුතු අතර සාමාන්‍යයෙන් සිලින්ඩරය අවට 300^0C-400^0Cට වඩා

වැඩි උෂ්ණත්වයක් තිබිය යුතුය. එබැවින් ගෑස් සිලින්ඩර අධික ලෙස රත් වන ස්ථානවල ගබඩා කිරීම අනතුරු දායක වේ. සාමාන්‍යයෙන් සිලින්ඩරය සහ ළිප අතර මීටර 1.5ක දුරක් තිබිය යුතුය. එනම් හෝස් බටයේ සාමාන්‍ය දිග 1.5mක් විය යුතු අතර වඩා දිගු හෝස් බට සවි කිරීමෙන් වළකින්න. සිලින්ඩරයක් පුපුරා යෑමට නම් සිලින්ඩරය තුළ පීඩනය 1,000psiට වඩා වැඩි විය යුතුය. එම නිසා සාමාන්‍ය තත්ත්ව යටතේ ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටක ඇති නිවසක 'සිලින්ඩරයක් පුපුරා යනවා' යැයි කියනා කතාව මිථ්‍යාවට බරය.

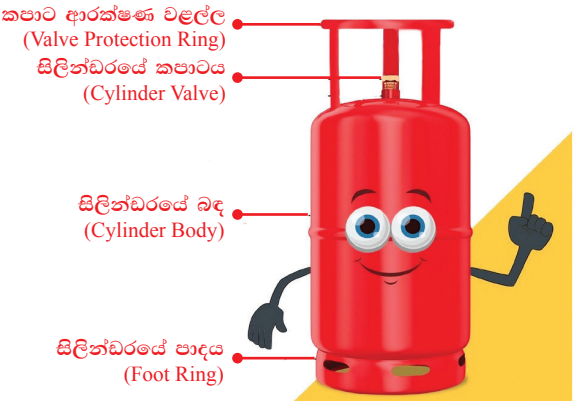
ගෑස් සිලින්ඩර සැපයුම්කරුවන් සිලින්ඩර තුළට ගෑස් පිරවීමේදී සිලින්ඩරයෙන් 85%ක් පමණක් පුරවයි. ඉතිරිය 15% සිලින්ඩරයේ හිස් අවකාශය ලෙසින් ඇත. මෙම හිස් අවකාශය ඇත්තේ තාපය හමුවේ LPG ද්‍රවය ප්‍රසාරණයට ඉඩ දීම සඳහායි.



2. බොහෝ අවස්ථාවල 'ගෑස් සිලින්ඩර පිපිරෙන්නේ' යැයි පවසන්නේ සිලින්ඩරයකින් LPG කාන්දු වී, එම කාන්දු වූ වායුව කාමරයක් තුළ එකතු වී ඉන් පසු ගිනි ප්‍රභවයක් හමුවේ ගිනි ගැනීමට ලක්වීම නිසාවෙනි. මෙම ගින්න සැබැවින්ම පිපිරුමකි. මන්ද පැය ගණනාවක් තිස්සේ එකතු වූ විශාල LPG වායු පරිමාවක් එක්වර ගිනි ගැනීමට ලක්වන නිසාය. නමුත් මෙහිදී පුපුරා යන්නේ කාන්දු වූ වායුව මිස සිලින්ඩරය නොවෙයි. එක් වරම කුස්සියේ විදුලි පහන් දැල්වීමට ස්විචය ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී බොහෝවිට මෙවැනි ආකාරයේ අනතුරු සිදු වී ඇති බවට වාර්තා ඇත.

ආරක්ෂිතව ගෑස් සිලින්ඩරය සහ උදුන භාවිත කරන්නේ කෙසේද?

පළමුව අප ගෑස් සිලින්ඩරය පිළිබඳව දැනගනිමු.



ඔබ ගෑස් සිලින්ඩරයක් මිලයට ගැනීමේදී එහි ගෑස් වැල්වයේ ආරක්ෂාව පිණිස ඇති රින්ග් (Valve Protection Ring) එකේ කොටා ඇති දත්ත කොටස කියවන්න. එහි මෙම දත්තයන් අඩංගු බව ඔබට දිස්විය යුතුය. පහත සඳහන් කර ඇති දත්තයන් අදාළ වන්නේ බර 12.5Kgක් වන ගෘහස්ථ ගෑස් සිලින්ඩරයක් සඳහා පමණි.



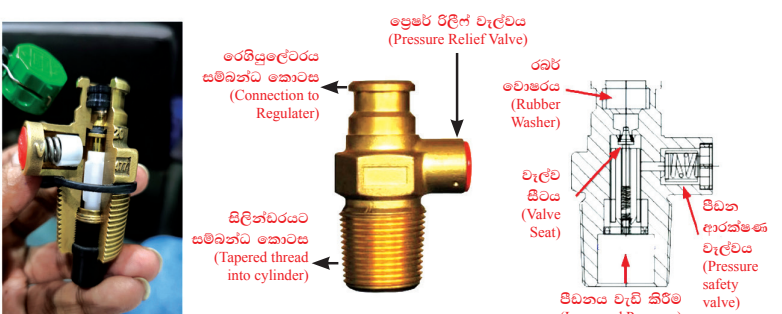


- අයිතිය - අයිති සමාගමේ නම
- අනුක්‍රමික අංකය/Serial Number (SE. No.) - අනුක්‍රමික අංකය
- නිෂ්පාදකයාගේ නම හා සලකුණ - සමාගමේ නම හා ලාංඡනය
- නිෂ්පාදිත ප්‍රමිතිය - SLS අංකය
- ජල ධාරිතාව/Water Capacity (W.C.) - 26.2Kg
- නිර්මිත පීඩනය/Designed Pressure (D.P.) - 1.66MPa
- පරීක්ෂා කළ පීඩනය/Tested Pressure (T.P.) - 3MPa
- පරීක්ෂා කළ දිනය/Tested Date (TEST DATE) -
- තාර බර/ Tare Weight (T.W.) - 12.4Kg
- ප්‍රොපේන්/Propane
- බියුටේන්/Butane

මෙම දත්ත කියවා ගැනීමට හැකිවීම ඉතා වැදගත් වේ.

සිලින්ඩර වෑල්වය (LPG Cylinder Valve)

LPG සිලින්ඩරයේ ඇති වැදගත්ම කොටස වන්නේ එහි සිලින්ඩර වෑල්වයයි (Cylinder Valve). සිලින්ඩරයේ ආරක්ෂාවට ඇති කොටස වන්නේත් ගෑස් රෙගියුලේටරය (LPG Regulator) සම්බන්ධ කරන්නේත් මෙම සිලින්ඩර් වෑල්වයටයි. පහත රූපය බලන්න.



සිලින්ඩරය තුළ පීඩනය 375psiට වඩා වැඩි වූ විට මෙම වෑල්වයේ ඇති Pressure Relief Valve එක විවෘත වී ඇතුළත වැඩි

වූ පීඩනය බාහිරට මුදා හරියි. Pressure Relief Valve එක සිලින්ඩර් වැල්වයේ ඇති සුරක්ෂිත උපාංගය වන්නේ එම කරුණ මතයි (Safety device).

LPG සිලින්ඩර සුරක්ෂිතව පරිහරණය කිරීම සඳහා කළ යුතු දේ

1. සෑමවිටම ගෑස් සිලින්ඩරය තැබිය යුත්තේ හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති ස්ථානයකයි. වාතාශ්‍රය ඉතා අවම කුඩා කාමර වැනි ස්ථානවල ගෑස් සිලින්ඩර තැබීම අනතුරු දායක වේ. මක්නිසාද යත් යම් විදියකින් ගෑස් කාන්දු වීමක් සිදුවුවහොත් ගෑස් එම කාමරය තුළ එකතු වීමකට ලක්වන හේතුවෙනි.

2. 

ගෘහස්ථ ගෑස් සිලින්ඩරයක් වෙළෙඳපොළෙන් මිලයට ගත් පසු නිවසට රැගෙන විත් සිලින්ඩරය රෙගියුලේටරයට සවිකොට, රෙගියුලේටර වැල්වය ඔන් (On) කර ඉන් පසු කාන්දු වීම් සඳහා පරීක්ෂාව (Leak test) කරන්න. වැදගත්ම කාරණාව වන්නේ රෙගියුලේටර වැල්වය ඔන් කිරීමෙන් පසුව කාන්දු වීම් සඳහා පරීක්ෂාව සිදුකළ යුතුය යන්නයි. සමහරුන් ගෑස් සිලින්ඩරය වෙළෙඳපොළෙන් මිලයට ගත් වහාම කාන්දු වීම් සඳහා පරීක්ෂාව සිදු කළ යුතුය යන්න හුවා දක්වන අතර එය වැරදි ප්‍රකාශයක් වන බව දැන් ඔබට වැටහෙනු ඇත.

ගෘහස්ථ ගෑස් සිලින්ඩර නිවස තුළ තබා ගත්තද වාණිජමය වශයෙන් ආහාර පිසින හෝටල්, ආපනශාලා වැනි ස්ථානවල තිබෙන ගෑස් සිලින්ඩර් ගබඩාව මින් වෙනස් වෙයි. එබැවින් ඒවා සමඟ ගෘහස්ථ ගෑස් සිලින්ඩර තබා ගැනීම සන්සන්දනය නොකරන්න. ඇතැමුන් ගෘහස්ථ ගෑස් සිලින්ඩරය එළියෙන් තබා බිත්තිය සිදුරු කර හොස් බටය නිවසේ පිටත සිට නිවස තුළට ගත යුතුය යන්න යෝජන කළද එවැනි යෝජනා අනුමත කළ නොහැකිය. නිවස තුළ සිලින්ඩරය තැබීමේදී කාන්දු

වීමක් වුවහොත් ඉක්මනින් රෙගියුලේටරය විසන්ධි කර (Off) ගලවා ඉවත් කළ හැකි ස්ථානයක එය තබන්න. සිලින්ඩරය අවට ඇති පරිසරයේ බඩුබාහිරාදිය තැබීමෙන් වළකින්න. හදිසි අවස්ථාවකදී ඉක්මනින් සිලින්ඩරය වෙත ළඟා විය හැකි පරිදි එය ස්ථාන ගත කළ යුතුය.



3. ඉන් පසු හෝස් එක ගෙන රෙගියුලේටරයට සවි කරන්න. සවි කිරීම සඳහා හෝස් ක්ලිප් භාවිත කරන්න.

4. දෙවනුව හෝස් එකේ අනෙක් අග උදුනේ ගෑස් ඉන්ලට් එකට සවි කරන්න. හොඳින් සවි කිරීමට හෝස් ක්ලිප් භාවිත කරන්න.



මේ සඳහා සුදුසු හෝස් බටයක් සහ රෙගියුලේටරයක් තෝරා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මක්නිසාද යත් බාල හෝ තත්ත්වයෙන් වෙනස් හෝස් බටයක් හෝ රෙගියුලේටරයක් භාවිත කිරීම අනතුරුදායක වන නිසාය. එවැනි තෝරා ගැනීම් නිසා ගෑස් කාන්දු වීමේ අවදානම ඉහළ යයි. ගැළපෙන රෙගියුලේටරයක් සහ හෝස් එකක් තෝරා ගැනීමේ පහසුම ක්‍රමය වන්නේ ගෑස් සිලින්ඩරය අයිති සමාගමේ නිලලත් බෙදා හරින්නකු මගින් සම්පූර්ණ කට්ටලයම මිලදී ගැනීමයි.

සුරක්ෂිත රෙගියුලේටරයක, සිලින්ඩර වැල්වය තුළට සම්බන්ධ වන කුර (Regulator spindle) ප්ලාස්ටික් (ටෙෆ්ලෝන් - Teflon) වලින් නිපදවා ඇත. එසේ නිමවා ඇත්තේ රෙගියුලේටරය හා සිලින්ඩර වැල්වය සම්බන්ධ වන ස්ථානයේ ගින්නක් ඇති වුවහොත් ප්ලාස්ටික් කුර උණු වී ක්ෂය වීමකට ලක් වී සිලින්ඩර වැල්වය වැසී ගෑස් විමෝචනය නතර වන නිසයි. එවිට ඉන්ධනය කපා හැරීම හේතුවෙන් ගින්න නතර වේ.

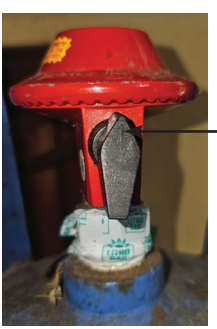


එබැවින් මෙම කුර ප්ලාස්ටික්වලින් නිම වී තිබීම අත්‍යාවශ්‍ය වෙයි. පිත්තල කුරක් තිබුණහොත් මෙම කාර්‍ය සිදු වන්නේ නැත. එම නිසා රෙගියුලේටර මිලයට ගැනීමේදී යටි පැත්ත හරවා කුර පරීක්ෂා කර බලන්න.

LPG සඳහා හෝස් බටයක් තෝරා ගැනීමේදී BS3212 නම් ප්‍රමිතියෙන් යුත් රබර් හොස් එකක් මිලයට ගන්න. ඇලුමිනියම් (Aluminum) බට භාවිත නොකරන්න.



හෝස් බට සම්බන්ධ කිරීමෙන් පසු රෙගියුලේටරයේ වැල් එක විවෘත (On) කරන්න.



5. රෙගියුලේටරය හා වැල්වය සම්බන්ධ වන ස්ථානයට සබන් මිශ්‍රිත වතුර (සබන් වතුර) දමා කාන්දු වීම් නොමැති යැයි තහවුරු කරගන්න. එමෙන්ම හෝස් බටය හා උදුන සම්බන්ධ වන ස්ථානයටත් සබන් වතුර දමා කාන්දු වීම් ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න. මෙය කිරීමේදී අප ඉහතින් සඳහන් කළ පරිදි රෙගියුලේටරය ඔන් (On) අවස්ථාවේ තිබීම අනිවාර්‍ය වේ.

ඉන්පසු උදුන දල්වන්න. සෑමවිටම ගෑස් උදුන සිලින්ඩරයට වඩා ඉහළින් තිබිය යුතුය. සිලින්ඩරය පොළොව මට්ටමේ තිබිය යුතුයි. ගෑස් සිලින්ඩරය භාවිත නොකරන අවස්ථාවේ එනම් ආහාර පිසීමෙන් පසුව රෙගියුලේටරය ඕෆ් (Off) කරන්න. නැතහොත් රාත්‍රියේ ඔබ නිදන අවස්ථාවේ ගෑස් කාන්දුවක් ඇති වුවහොත් මුළුතැන්ගෙය සිසාරා රාත්‍රිය මුළුල්ලේ ගෑස් එකතු වෙයි.

වඩා හොඳ ආරක්ෂිත තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා අවු.02ට වරක් හෝස් එක සහ අවුරුදු පහකට වරක් රෙගියුලේටරය මාරු කරන්න. ගෑස් උදුන මළ කා ඇතිනම් වෙනත් උදුනක් මිල දී ගන්න.

ඒ වගේම මසකට වරක්වත් කාන්දු පරීක්ෂාව සිදුකර කාන්දුවීම් නොමැති බවට නිශ්චය කරගැනීම හොඳ සුරක්ෂා භාවිතාවකි. කිසියම් අවස්ථාවකදී ඔබ රෙගියුලේටරය සිලින්ඩරයෙන් ගැලවූයේ නම් නැවත සිලින්ඩරයට එය සවි කරන අවස්ථාවේදී කාන්දු පරීක්ෂාව කළ යුතුය.

ආරක්ෂිතව ගෑස් සිලින්ඩර සහ උදුන් නිවෙස්වල තබා ගැනීම සඳහා තවත් උපදෙස්

1. උදෑසන එක්වරම ගොස් කුස්සියේ විදුලි පහන් සහ උදුන නොදල්වන්න. පළමුව කාන්දු වීම ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න (සුවඳ මඟින්).
2. කිසිදු ගෑස් ගඳක් නොමැති නම් පළමුව මුළුතැන්ගෙයි දොරවල් සහ ජනෙල් විවෘත කර මඳ වේලාවක් හිඳ ඉන් පසු විදුලි පහන් දල්වා උදුන දල්වන්න.
3. බිම් මහල් හෝ භූගත කාමර තුළ ගෑස් සිලින්ඩර ගබඩා නොකරන්න. මන්ද ගෑස් වාතයට වඩා බරින් වැඩි නිසා කාන්දු වීමකදී බිම් මහල තුළ වැඩි වශයෙන් එකතු වීමකට ලක්වන නිසායි.
4. ගෑස් සිලින්ඩර කිසිවිටෙක ප්ලග් බේස් (Plug Base) හෝ විදුලි ස්විච් අසල නොතබන්න
5. සෑම විටම ගෑස් සිලින්ඩර සිරස් (Upright position) අතට ගබඩා කරන්න. ඔබ තිරස් අතට ගෑස් සිලින්ඩරය තබා උදුනට

සම්බන්ධ කළහොත් උදුනට යන්නේ LPG වාෂ්පය නොව ද්‍රවයයි. එය අතිශය අන්තරාදායක වේ.



6. ගෑස් සිලින්ඩර් ප්‍රවාහනයේදී කිසි විටෙක බිම දිගේ ඇදගෙන නොයන්න.

7. ගෑස් සිලින්ඩරයේ රෙගියුලේටරය පරීක්ෂා කිරීමේදී එය වටා තෙත් බවක් ඇත්නම් ඉන් ඇඟවෙන්නේ ගෑස් කාන්දුවක් ඇති බවයි. හැකි ඉක්මනින් ගෑස් සිලින්ඩරය විවෘත පෙදෙසකට රැගෙන යන්න.



8. සෑමවිටම ගෑස් මඟින් ආහාර පිසින විටදී දොරවල්, ජනෙල් විවෘතව තබන්න.

9. උදෑසන කුස්සියට ගොස් බලන විට දී ගෑස් ගඳක් තමන්ට දැනේනම් කිසිසේත්ම එම ගඳ කුමක්දැයි සොයා බැලීමට විදුලි පහනේ ස්විචය ඔන් නොකරන්න.

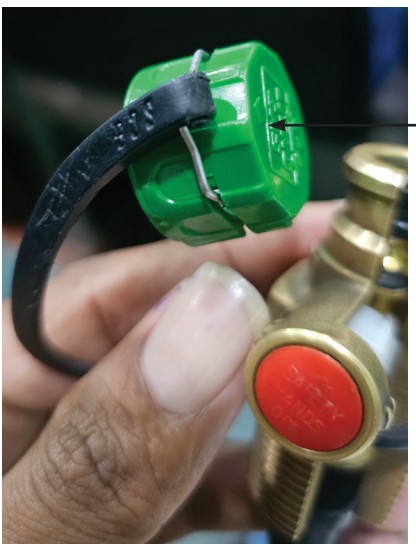
ගෑස් කාන්දු වීමක් ඇති බව දැනුණහොත් කළ යුත්තේ කුමක්ද?

1. කිසිදු විටෙක විදුලි පහන් දැල්වීම් හෝ ගිනි දැල්වීම් සිදු නොකරන්න. විදුලි ස්විචයන් ඔන් (On) නොකරන්න.

2. රෙගියුලේටරයේ වැල් එක වසා එය සිලින්ඩරයෙන් වෙන් කරන්න.

3. ඉන් පසු සිලින්ඩරය රැගෙන හැකි ඉක්මනින් එළිමහන් පරිසරයකට රැගෙන යන්න.

4. කාන්දුව කුමක්දැයි සෙවීමට හෝස් එක, රෙගියුලේටරය සහ සිලින්ඩරය පරීක්ෂා කරන්න. සිලින්ඩර් වැල්වයෙන් නොනවත්වාම ගෑස් කාන්දුවේ නම් සේෆ්ටි කැප් (Safety Cap) සිලින්ඩර් අවුට් (Cylinder Out) එක වසන්න.



5. කිසිදු විටෙක සිලින්ඩරය තිරස් අතට බිමින් නොතබන්න. එවිට LPG වාෂ්පය වෙනුවට ද්‍රවය කාන්දු වීමට ඉඩ ඇත.

6. ඔබ සිටින ගොඩනැගිල්ල තුළ ගෑස් කාන්දුවක් සිදුවන බව දැනගතහොත් ගොඩනැගිල්ලේ සිටිනා අය ඒ පිළිබඳව ඉක්මනින් දැනුවත් කරන්න. කාන්දුව පාලනයෙන් තොර බවට හැඟී ගියහොත් වහාම ආරක්ෂිත ස්ථානයකට හැකි ඉක්මනින් යන්න. එසේ යන විට ජංගම දුරකථන රැගෙන යන්න.

7. ගෑස් කාන්දු වීමක් නිවස තුළ සිදුව ඇත්නම් කිසිදු අවස්ථාවක නිවස තුළ බෙදාහැරීම් පුවරුවේ ඇති ප්‍රධාන ස්විචය විසන්ධි නොකරන්න. ප්‍රධාන ස්විචය විසන්ධි කිරීමේදී ස්විචය ඇතුළත වන කුඩා Spark වීමෙන් පවා ගින්නක් ජනනය විය හැකිය.

8. ගොඩනැගිල්ල තුළට කිසිවෙකුට ඇතුළුවීමට ඉඩ නොතබන්න.

9. කාන්දුවීමට හේතු වූ දෝෂය සොයා ගැනීමට හැකි වූයේ නම් සිලින්ඩරය මිල දී ගත් ප්‍රදේශයේ බෙදා හරින්නා අමතන්න.

10. ගෑස් නිසා ඇතිවන ගින්නක් දුටුවහොත් වහාම එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වී ආරක්ෂා සහිත ස්ථානයකට දුවන්න. කිසිදු විටෙක ගින්න කුමක්දැයි සොයා බැලීමට ඒ අසලට නොයන්න. මන්දයත් පිපිරීම් සිදුවීමට ඉඩ ඇති බැවිනි.

11. ඔබ ගිනි නිවීමේ පුහුණුවලත් අයෙක් නම් හා යම් පමණකට LPG ගැන දන්නා අයෙක් නම් ගෑස් නිසා ඇතිවන ගින්න නිවන අතරවාරයේ කාන්දු වීම නතර කිරීමට ක්‍රියාත්මක වන්න. කාන්දු වීම තිබියදී ගින්න පමණක් නිව්වහොත් නැවත ගින්නක් ඇති විය හැකි අතර එය බොහෝ දුරට පිපිරීමක් විය හැකිය.

12. ගින්න මර්ධනය කිරීමට නොහැකි නම් ළඟම ඇති ගිනි නිවන ඒකකය අමතන්න.

LPG කාන්දුවීමක් අතරතුර නොකළ යුතු දේ

1. කිසිදු අවස්ථාවක ස්විචයක් ඔන් (On) කිරීම හෝ ඔන් කර ඇති ස්විචයක් ඕෆ් (Off) නොකරන්න.

2. කාන්දු වීම ගැන දැනුම් දීමට කාන්දු වීම පවතින ස්ථානයේ සිට දුරකථන ඇමතුම් නොගන්න.

3. ජංගම දුරකථනයෙන් කාන්දු වීම ඇති ස්ථානයේ ඡායාරූප නොගන්න.

4. අඳුර ඇති ස්ථානයක LPG කාන්දුවක් ඇති බව දැනුණහොත් පිටවී යාමට පාරවල් සොයා ගැනීමට ජංගම දුරකථනයේ අලෝකය (Torch) නොදල්වන්න.

5. කාන්දු වීම ඇති ස්ථානය අවට ශීතකරණක් ඇත්නම් එහි දොර ඇරීමෙන් වළකින්න. ශීතකරණයේ දොර විවෘත කිරීමේදී එය ඇතුළත බල්බයක් දැල්වේ. එමඟින් පවා ගින්නක් ඇති විය හැකිය.

6. කාන්දු වීම ඇති ස්ථානය අවට ඝර්ෂණය ඇතිවන ක්‍රියාකාරකම් නොකරන්න (යකඩින් නිම වූ ගෘහභාණ්ඩ එහා මෙහා කිරීම වැනි).

7. සිලින්ඩරයේ හෝස් (Hose) එක කිසිසේත්ම උදුන් අතරින් නොයවන්න.



ගෑස්, අපගේ ජීවිත වඩා සුවපහසු බවට පත් කරලීමට උදව් කර ඇත. නමුත් ඒ, එය ප්‍රවේසමෙන් පරිහරණය කරන තාක් පමණි. සරලවම ගෑස්, කුඩුවක සිරකරනු ලද කොටියකුට සමාන වේ. කොටියා කුඩුව තුළ සිටිනතාක් අපට උගෙන් කිසිදු ගැටලුවක් ඇති නොවේ. නමුත් අපගේ අත්වැරදීමකින් කුඩුවේ දොර ඇරුණහොත් කොටියා එළියට පැමිණ මහත් විනාශයක් සිදු කරනු ඇත.

කිසිදු නිවසක ගෑස්, ස්වයංව ගිනි ගෙන විනාශයක් අත් කර දී නොමැත. එබැවින් නිවස තුළ සුරක්ෂාවට දෙන වටිනාකම ගැන නැවත වරක් සිතන්න. දැනුවත් වන්න.



3

ලෙඩ නොවී
බර වැඩ කරන හරි ක්‍රමය

නිවස තුළ කායීයන්වල නියැළීමේදී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම (Ergonomics & Manual Handling)

නිවස තුළ විවිධ කායීයන් සිදු කිරීමේදී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම, නිවැසියන් හට සෞඛ්‍යයමත් ජීවිතයක් උරුම කරදීමෙහි ලා ප්‍රධාන ස්ථානයක් ගනියි. බඩුභාණ්ඩ එහා මෙහා ගෙන යාම, එසවීම, අතුගෑම, මකුළු දැල් කැඩීම, අතින් ඇඳුම් සේදීම ආදී වශයෙන් අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ කරන බොහෝ කායීයන්හිදී මෙම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම යන කාරණාව ඉතාම වැදගත් වේ. එසේ නොවුවහොත් කොන්දේ ආබාධ, මාංශපේශි ඉරීමට ලක් වීම, උලුක්කු වීම්, සන්ධි වේදනා සිට වෙනත් දහසකුත් මාංශපේශී හා අස්ථි පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ (Muscular Skeletal Diseases - MSDs) වලට ගොදුරු වීමට අපට සිදු වේ.

ශාරීරික හැසිරවීම (Manual handling) යනු අප යම් දෙයක් (වස්තුවක්) ශරීරයේ බලය යොදවමින් එසවීම (Lifting), තල්ලු කිරීම (Pushing), ඇදීම (Pulling), රැගෙන යාම (Carrying) හා එහා මෙහා කිරීමයි (Moving).

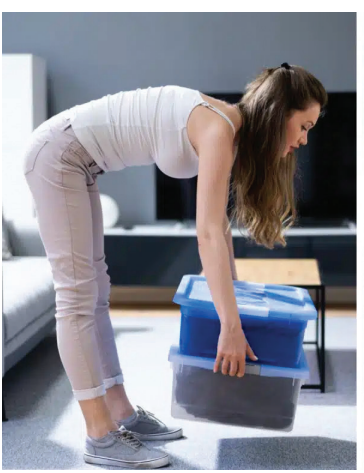
ශ්‍රමක්ෂමතාව (Ergonomics) යනු අප එදිනෙදා කරනු ලබන කායීයන්වලදී ශරීරයට දැනෙන පීඩනය, ආතතිය අවම වන ලෙසින්, අදාළ කායීය වඩා සුවපහසු ලෙසින් හා කායීයක්ෂම ලෙසින් කර ගැනීමට කායීය, වැඩ කරන ස්ථානයේ පරිසරය, උපකරණ, උපාංග සැලසුම් කිරීම හා ඉරියව් නිවැරදිව හැඩගස්සවා ගැනීමයි.

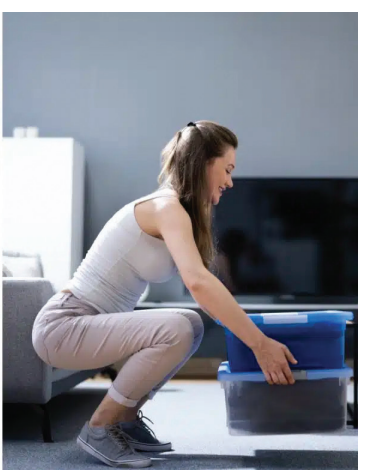
නිවසේ මෙවැනි කායීයන් කිරීමේදී අප හට ඇතැම් අවස්ථාවල අත්විඳීමට සිදුවන ශාරීරික වේදනාවලට හේතූන් වනුයේ මෙම කායීයන් කිරීමේදී අපගේ අස්ථි හා මාංශපේශිවලට යෙදෙන විශාල ආතතිය, පීඩනය හා වැරදි ඉරියව් හේතුවෙන් අස්ථි හා මාංශපේශිවලට සිදුවන හානි නිසාවෙනි.

නිවසේ වැඩ කිරීමේදී ඉරියව් නිවැරදි ලෙසට පවත්වා ගැනීම, නිවැරදිව ශාරීරික හැසිරවීමක් (Manual handling) සහිතව කායීයන් සිදු කිරීම හා කායීය කරන තැනැත්තාට ගැළපෙන අයුරින් එය සැලසුම් කිරීම, සෞඛ්‍යයමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අපේක්ෂා කරන ඔබ ඇතුළු පවුලේ සැම ඉගෙනිය යුතු කරුණු කාරණා වෙයි.

නිවැරදිව ශාරීරික හැසිරවීම් (Manual handling) සහිත කායීයන් කිරීමට උපදෙස් කිහිපයක්

1. නිවැරදිව බරක් එසවීම: ඇතැම්විට බරක් එසවීමට නොවූවත් බිම වැටී ඇති කොළයක් ගැනීමට බිමට නැමීමේදී පවා ඔබට කොන්දේ අමාරුවක් දැනී ඇතිවාට සැක නැත. හේතුව බිමට නැමීමේදී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ඉරියව්ව පවත්වා නොගැනීමයි. බරක් එසවීමේදී එක්වරම කොන්ද බිමට නමා බර එසවීමෙන් බරෙන් යෙදෙන ආතතිය මුළුමනින්ම පාහේ යෙදෙන්නේ කොන්ද මතයි. එවිට කොඳුඇටපේළිය හා ඒ ආශ්‍රිත මාංශපේශිවල විවිධ ආබාධයන් ඇති විය හැකිය. පහත රූපසටහන් බලන්න.





ඔබ නිරෝගී පුද්ගලයකු නම් ඉහත රූප සටහනේ පරිදි බර එසවීම සිදුකළ යුතුය. නමුත් ඔබ දණහිසේ ආබාධයකින් හෝ දණහිසේ ආතරයිටීස් තත්ත්වයෙන් පෙළෙන්නේ නම් දණහිස් දෙක නමා බර එසවීම සුදුසු නොවේ. එවැනි අවස්ථාවකදී

තවත් පුද්ගලයකුගේ සහාය ලබා ගැනීම හෝ පුටුවක වාඩි වී එසවිය යුතු බර උකුල මතට ගෙන සිට ගත යුතුය.




2. බරක් ඔසවාගෙන ගමන් කිරීම: මෙවැනි කාර්යයකදී ඔබ රැගෙන යන බර හැකිතාක් ඔබේ සිරුරට ආසන්නයෙන් තබා ගත යුතුය. එවිට බරේ සහ ඔබේ සිරුරේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඔබගේ ශරීරයට ඉතා ළඟින් පිහිටීම නිසා ඔබට පහසුවක් දැනේ. රැගෙන යන බර සිරුරෙන් ඉවතට යන්ම ඔබට දැනෙන ශාරීරික අපහසුව වැඩි වේ.

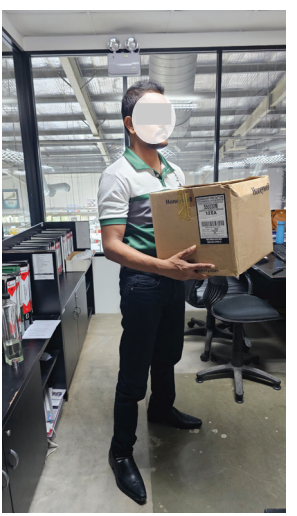



වැරදි ක්‍රමය නිවැරදි ක්‍රමය

3. බරක් රැගෙන ගමන් කිරීමේදී කිසිදු විටෙක ඒ මේ අතට හැරීමෙන් වළකින්න: ඔබ බරක් රැගෙන (ශරීරයට ඉතාම ආසන්නයෙන් වූවත්) ගමන් කිරීමේදී එම බර නිසා ඔබේ සිරුරේ පේශි හා අස්ථි පද්ධතිය යම් ආතතියකට ලක්ව ඇත. ඔබ බරත් සමඟ හැරීමට උත්සාහ කිරීමේදී ඔබේ කොඳුඇට පෙළත් ඒ සමඟම හැරීමට ලක් වේ. නමුත් බරෙන් යෙදෙන ආතතිය නිසා එසේ හැරෙන්නේ ආතතියට ලක්වයි. මේ අවස්ථාවේදී කොඳුඇටපෙළට හා ඒ හා ආශ්‍රිත පේශීන්ට හානි විය හැකිය. එම නිසා ඔබට හැරෙන්නට අවශ්‍ය නම් කොන්දෙන් නොහැරී මුළු සිරුරෙන්ම හැරෙන්න. එවිට කිසිදු ගැටලුවක් ඇති නොවේ.



වැරදි ක්‍රමය



නිවැරදි ක්‍රමය

4. වර්තමානයේ අප ඉතා කාර්යබහුල වීම නිසා එකම වේලාවක් තුළ වැඩ කිහිපයක් කිරීමට ඇතැම්විට සිදු වේ. බර එසවීම් කරන විටද තත්ත්වයේ වෙනසක් නැත. ඇතැම් අවස්ථාවල අප එක් අතකින් බරක් ඔසවාගෙන අනෙක් අතින් දුරකථනය අල්ලාගෙන සිටී. මෙය අවදානම් ක්‍රියාවකි. මෙහිදී සමබරතාව ගිලිහී ඔසවාගෙන සිටින බර ඔබේ කකුල මත වැටී අනතුරක් සිදුවිය හැකිය. දෙවනුව එක් අතකින් බර අල්ලාගෙන සිටීම නිසා එම අත වේදනාවට පත්විය හැකිය. එම නිසා ඔබ බරක් ඔසවයි නම් හා බරක් ඔසවාගෙන සිටිනවා නම් ඒ සඳහා අත් දෙකම බර එසවීම සඳහා භාවිත කරන්න.

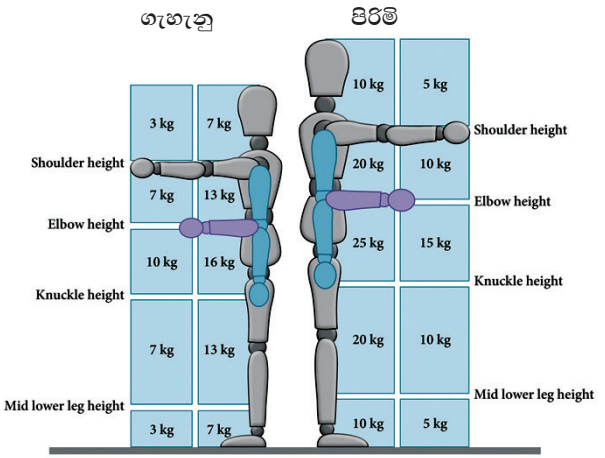


වැරදි ක්‍රමය

5. පුනර්වර්තී චලන (Repetitive motions) සිදු කිරීමේදී අතරතුර මඳ විවේකයන් ලබා ගන්න. පුනර්වර්තී චලනය යනු එකම අයුරින් නොනවත්වා කරන චලන වේ. මේ සඳහා උදාහරණ ලෙස රෙදි අතින් සේදීම, රෙදි මැදීම, මිදුල අතුගෑම, නිවසේ සිවිලිමේ බැඳී ඇති මකුළු දැල් කැඩීම, තණකොළ උදළු ගෑම වැනි ක්‍රියාවන් ගත හැකිය. මෙවැනි කායීයන් කරන අතරවාරයේ ගන්නා කුඩා විවේකයන් (Small breaks) තුළින් ඔබේ සිරුරට සහනයක් දැනෙනු ඇත.

6. යම් කායීයක් කිරීමේදී එම කායීය කිරීමට අදාළ වන ශරීර අවයව අධික ලෙස වේදනා ගෙන දේ නම් එයින් කියවෙන්නේ ඔබ එම කායීය කිරීමට සුදුසු ඉරියව්වෙන් බැහැරව කායීය කිරීමට ප්‍රවිෂ්ට වී ඇති බවයි. එම නිසා එවැනි අවස්ථාවකදී එම කායීය ඊට වඩා අඩු ආතතියකින් කිරීමට ක්‍රමයක් තිබේදැයි සොයා බලා එම ක්‍රමය ඔස්සේ, එම ඉරියව්වේ සිට කායීය නැවත ආරම්භ කරන්න.

මිනිසෙකුට එසවිය හැකි බර



ශ්‍රමක්ෂමතාව - **Ergonomics**

මිනිසාට අනුව කායීය සහ වැඩ කරන පරිසරය සැකසීම සරලව මෙයින් අදහස් කෙරෙයි. වර්තමානයේ අප සිදු කරන්නේ කායීයට ගැළපෙන ලෙසට වැඩ කිරීමට මිනිසාව හුරු කිරීමයි. නිවසේ තත්ත්වයද මෙයින් වෙනස් නොවේ. පහත නිදසුන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.



වර්තමානයේ බොහෝ නිවෙස්වල පරිගණකයක් හෝ ලැප්ටොප් එකක් තිබෙනු දැකිය හැකිය. නිවෙස්වල සිටිනා කුඩා දරුවන්ට අධ්‍යාපනය ලැබීමට නැතිවම බැරි උපකරණයන් බවට දැන් මේවා පත් වී හමාරය. ඔබ මේ දකින්නේ සාමාන්‍ය නිවසක පරිගණයක් භාවිත කරන දරුවෙකුයි. එම දරුවාගේ ඉරියව්වල යම් දෝෂයන් ඇත. ඔහු වාඩි වී සිටින ආකාරය නිවැරදි නැත. පරිගණක තිරය ඇත්තේ ඔහුගේ ඇස් මට්ටමට පහළිනි. ඔහුගේ අත් නිදැල්ලේ ඇත. අත

තබා ගැනීමට තැනක් මේසයේ නැත. හිස කෙළින් ඇත. නමුත් මේ ආකාරයට දීර්ඝ වේලාවක් සිටීමේදී බෙල්ලේ පේශීන්වලට යම් පීඩනයක් දැනේ. එවිට ඔහුට ඉරියව්ව මාරු කිරීමට සිදු වේ. නමුත් එය තාවකාලික පිළියමක් පමණි.



දෙවන රූපය බලන්න. දරුවා වාඩි වී සිටින්නේ වැඩි දියුණු කරන ලද සුවපහසු පුටුවකය. මේවා Ergonomical chair ලෙසින් හඳුන්වයි. ඔහු වාඩි වී සිටින ඉරියව්ව නිවැරදිය. අත් තබා ගැනීමට පුටුවේම, පුටු ඇඳි (Hand rest) ඇත. මේසයේ පරිගණකයට එහායින් ඇති පොතක් වැනි දෙයක් ගැනීමට දැන් ඔහුට කොන්දෙන් ඇදී සිටීමට උවමනා නැත. පුටුව කැරකෙන එකක් නිසා එය පහසු ක්‍රියාවකි. පරිගණක තිරය ඔහුගේ ඇස් මට්ටමින් ඇත. ඔහුට එදෙස බැලීමට ඔළුව නැවිය යුතු නැත. හිස තබා ගැනීමට පුටුවේ Head rest එකක් ඇත. දරුවාගේ පරිගණක අධ්‍යයනයන් සඳහා ඔහුගේ වැඩ කරන පරිසරය හා උපකරණවල ස්වභාවයන්, හැඩයන් පමණක් වෙනස් කර ඇත.

පහත රූපය බලන්න. එයින් පෙන්වන්නේ නිවසේ පිඟන් සෝදන ගෘහණියකි. ඇය කොන්ද නවාගෙන මෙම කාර්‍යය කරයි. කොන්ද දිගටම නවාගෙන සිටීමේදී යම් ආතතියක් කොන්දට දැනේ. එවිට මඳ වේලාවකින් කොන්දේ වේදනාවක් හට ගනියි. පිඟන් සේදීම දෛනික ක්‍රියාවකි. මෙම කාන්තාව දිනපතාම මෙම කාර්‍යය සිදු කිරීමේදී පසුකාලීනව කොන්ද, ආබාධයකට ලක්විය හැකිය.



නමුත් හොඳින් අධීක්ෂණය කිරීමේදී ඇයට කොන්ද නවාගෙන වැඩ කිරීමට සිදු වන්නේ පිඟන් සෝදන මේසය උසින් අඩු නිසා බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. එසේ නම් කළ යුත්තේ ඇයට කොන්ද නවාගෙන වැඩ කිරීමට උපදෙස් දීම නොව ඇගේ උසට සරිලන

උසකින් යුත් මේසයක් ඇයට ලබා දී ඇයගේ කායීය සුවපහසු එකක් බවට පත් කිරීමයි. ශ්‍රමක්ෂමතාව යන්නෙහි අදහස මෙයයි.

නිවාස සැලසුම්කරණයේදී සහ ගෘහභාණ්ඩ මිල දී ගැනීමේදී ශ්‍රමක්ෂමතාව (Ergonomics) පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම

1. නිවසේ දොරවල්, ශාලා, කාමර සුවපහසු ලෙස ගමන් කළ හැකි පරිදි සකස් කරන්න.
2. ඔබ මහල් නිවසක් තැනීමට අපේක්ෂා කරයි නම් නිවසේ නිතරම යෑමට අවශ්‍ය වන ස්ථාන වන මුළුතැන්ගෙය, සාලය වැනි ස්ථාන පහළ මාලයට සැලසුම් කරන්න.
3. ගෘහභාණ්ඩ
   - පුටු මිල දී ගැනීමේදී අදාළ උසින් යුත් කොන්දට සහාය ලබාදෙන (Lumbar support) පුටු මිලයට ගැනීම.



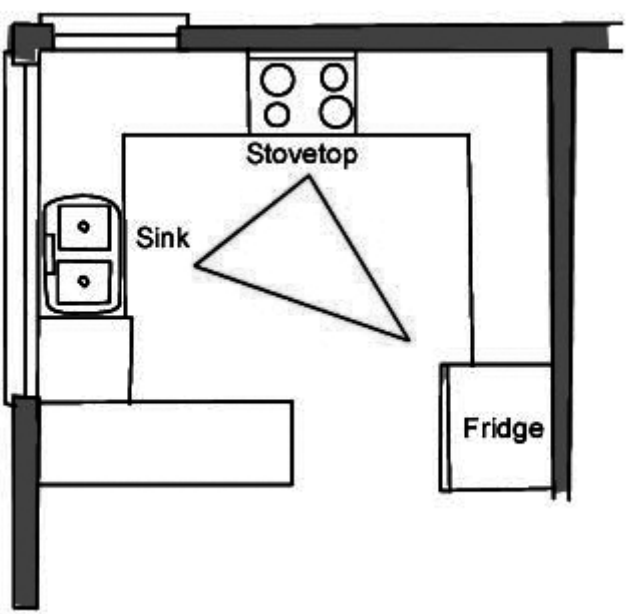
   - මේස මිලයට ගැනීමේදීද උස පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම. පරිගණක සහ පාඩම් මේස, කායීලීය මේස මිලයට ගැනීමේදී වකුගඩු ආකාර මේස මිලයට ගන්න. එය ඔබේ චලනයන් පහසු කිරීමට උදව් කරයි.



- ඇඳන් නිර්මාණය කිරීමේදී හෝ මිලයට ගැනීමේදී උස ප්‍රමාණය ගැන සිතන්න. ඇඳේ උස ඔබේ දණහිස මට්ටම නොඉක්මවිය යුතුය.
- ඇඳන්වලට භාවිත කරන මෙට්ට හා කොට්ට තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කීපයක් ඇත. නිදා ගැනීමේදී අපට නිවැරදි කොඳුනාරටි සැකැස්මක් තබා ගත හැකි කොට්ට හා මෙට්ට තෝරා ගත යුතුය. එහිදී ඉතා උස කොට්ට භාවිත කිරීම බෙල්ලට නුසුදුසුය. එසේම ශක්තිමත් බවින් අඩු එබෙන මෙට්ට භාවිත කිරීමෙන් කොන්දේ වේදනාවන් ඇතිවිය හැකිය.

4. මුළුතැන්ගෙය

- මුළුතැන්ගෙයි මර්මස්ථාන වන සින්ක් එක, වැඩ මේසය, ශීතකරණය යන ස්ථාන තුන ත්‍රිකෝණාකාර පථයක තබා ගන්න. එය මුළුතැන්ගෙය තුළ ඔබේ සංචරණයන් වඩා පහසු කරවයි.



- වඩා ඇතුළට අවකාශ ඇති පැන්ට්‍රි හා කැබිනට් වෙනුවට රාක්ක සහ පැන්ට්‍රි තුළ සකස් කරන ලාච්චු ස්ථාපනය කිරීමට යොමු වන්න.



- මුළුතැන්ගෙයි වැඩ මේසය (Countertop) සැදීමේදීද මෙම උස සම්බන්ධ කාරණය පිළිබඳව ඉතාම සැලකිලිමත් වන්න.

- පැන්ට්‍රි කබඩ්, මුළුතැන්ගෙයි වැඩ මේසයට (Countertop) පහළින් ඇත්නම්, එම පැන්ට්‍රි කබඩ් තුළට ඉඳහිට අවශ්‍ය වන උපකරණ සියල්ල දමන්න. නිතරම අවශ්‍ය වන උපකරණ, භාජන එය තුළට නොදමන්න. එසේ දැමුවහොත් ඔබට නිතර කොන්ද පහත් කර ඒවා ගැනීමට සිදුවෙයි. නිතර අවශ්‍ය වන උපකරණ, බඳුන් සියල්ල ඔබේ ඇස් මට්ටමෙන් බිත්තියට සවි කරන ලද රාක්කවල හෝ පැන්ට්‍රි කබඩ් තුළ ගබඩා කරන්න.

- මුළුතැන්ගෙයි වැඩ කරන කාලය තුළ බොහෝ සෙයින් සිටගෙන වැඩ කිරීමට සිදුවන නිසා ප්‍රති ප්‍රයාස කාපට් (Anti Fatigue Carpet) වැඩ මේසය අසල බිමට දමන්න.



5. ගබඩා කාමරය

- ඇතැම් නිවෙස් තුළ හෝ පිටත ගබඩා කාමරයක් ඇත. පළමුව කළ යුත්තේ ගබඩා කාමරය තුළ පහසුවෙන් ගමන් කළ හැකි වන පරිදි භාණ්ඩ ගබඩා කිරීම, කළමණාකරණය කිරීමයි.
- මුළුතැන්ගෙයි මෙන්ම නිතර ගබඩාවෙන් එළියට ගැනීමට අවශ්‍ය වන බඩු ඔබේ ඉණ මට්ටමේ උසකින් තබන්න.
- වඩා බරැති වස්තූන් බිම් මට්ටමේ ගබඩා කරන්න.
- නිවසේ නඩත්තු කටයුතුවලට අවශ්‍ය වන අත් ආම්පන්න පිළිවෙළක් සහිතව, පහසුවෙන් ළඟා විය හැකි ස්ථානයක තබන්න.



- ගබඩා කාමරය සාමාන්‍යයෙන් නිතරම වසා දමා ඇති කාමරයකි. ඒ නිසා හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිදි කාමරය සකස් කරන්න.
- ගබඩා කාමරය තුළ හොඳ ආලෝක තත්ත්වයක් තිබිය යුතුය.

6. නාන කාමරය හා නිවසේ ආලෝක තත්ත්වය

මේ සඳහා නාන කාමර හා සම්බන්ධ සුරක්ෂාවට අදාළ කොටස සහ ආලෝක තත්ත්වය පවත්වා ගැනීම සම්බන්ධ කොටස් කියවන්න. (නාන කාමරය තුළ ඔබ සුරක්ෂිතද?, අඳුරේ සැඟවෙන උවදුරු ආලෝකයෙන් පලවා හරින්නේ කෙසේද?)

7. උෂ්ණත්වය සහ වාතාශ්‍රය

නිවස තුළ උෂ්ණත්වය ප්‍රශස්ත මට්ටමක එනම් 26^0Cක පමණ අගයක තබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න. මේ සඳහා නිවස තුළ ඉතා හොඳ වාතාශ්‍රයක් පැවැතිය යුතුය. තවද නිවස අවට ගස් සිටුවීමෙන්, ජනෙල් රෙදිවලට වර්ණවත් තිර රෙදි දැමීම වැනි උපායමාර්ගවලින්, හිරු එළිය කෙළින්ම නිවස තුළට පැමිණීම අවහිර කර යම් ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගත හැකිය.

ක්ෂමශ්‍රමතාව (Ergonomics) සහ නිවසේ භාවිත කරන උපකරණ (Ergonomical Tools)

වර්තමානයේ නිවෙස්වල භාවිතය සඳහා නිපදවන බොහෝ උපකරණ ක්ෂමශ්‍රමතා න්‍යාය අනුගමනය කරමින් නිපදවීමට නිෂ්පාදකයෝ උත්සාහ කරති. එනම් ශරීරයේ අවයව උදාසීන ඉරියව්වේ (Neutral position) තබා ගනිමින් එම කාර්යය ඉටු කළ හැකි උපකරණ බොහෝ සෙයින් වත්මන් වෙළෙඳපොළ තුළ පවතියි. ශරීර අවයව උදාසීන ඉරියව්වේ ඇතිවිට එම අවයව හා සම්බන්ධ පේශි හා අස්ථිවලට දැනෙන පීඩනය ඉතා අවම අගයක පවතියි.

ඊට අමතරව එම උපකරණ නොමැති අවස්ථාවන්හිදී වුවද මෙවැනි කාර්යයන් සුහුරු (Smart) ලෙස කිරීමට අපි ඉගෙන ගත යුතුය. නිදසුනක් ලෙස ප්‍රමාණයෙන් විශාල පරාල ඇණයක් සවි කිරීමට ප්‍රමාණයෙන් කුඩා මිටියක් නොව ඒ කාර්යයට සරිලන/සුදුසු ප්‍රමාණයේ මිටියක් භාවිතයට ගැනීම මඟින් පෙන්වා දිය හැකිය. තවද ඇතැම් අවස්ථාවන්හිදී නිවසේ නඩත්තු කටයුතු සඳහා විදුලි උපකරණ භාවිත කිරීමට සිදු වන අවස්ථා ඇත. අතේ ගෙන යා හැකි විදුම් යන්ත්‍රයක් (Hand Drill Machine) සලකන්න. එය භාවිත කිරීමේදී අත කම්පනයට (Vibration) ලක් වේ. දිගු වේලාවක් ශරීරයේ පටක කම්පනයට ලක් වීම හානිදායක වේ. එම නිසා එවැනි කම්පන සහිත විදුලි



උපකරණ භාවිත කිරීමේදී සුළු විවේක කාල ලබා ගත යුතුය. එමෙන්ම මෙවැනි උපකරණවල නිසි නඩත්තුවද මේවායේ සුමට ක්‍රියාකාරීත්වය (Smooth function) කෙරෙහි බලපායි.

ශ්‍රමක්ෂමතා උපකරණ නිපදවන්නේ එවායේ ප්‍රමාණය, බර සහ එම උපකරණයේ සිරුර සමඟ සම්බන්ධ/ස්පර්ශ වන කොටස මානව ශරීරයට අනුකූල වන ලෙසයි. පහතින් දක්වා ඇත්තේ එවැනි උපකරණ කිහිපයකි. ඔබත් වෙළෙඳපොළෙන් භාණ්ඩ/උපකරණ මිලයට ගැනීමේදී එකී භාණ්ඩවල මෙම ලක්ෂණ තිබේදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න.



මීට අමතරව රිය පැදවීමේදී පැති කණ්ණාඩි සුදුසු ලෙස සකසා ගැනීම, රියදුරු අසුනේ උස තමාගේ උසට සරිලන පරිදි සකසා ගැනීම, රියදුරු අසුනේ පිටුපස ආධාරකය (Back rest) සහ හිස තබා ගැනීමට ඇති ආධාරකය (Head rest) නිවැරදි ලෙස සකසා ගැනීම මගින් රිය පැදවීමේදී වැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් අපේ සිරුරට ඇතිවිය හැකි මාංශ පේශී වේදනාවන් වළක්වා ගත හැකිය.



බිම පිරිසිදු කිරීමේදී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගන්නා අයුරු

1. බිම පිරිසිදු කිරීමේදී ඔබගේ කොන්ද කෙළින් තබා ගන්න.
2. පිරිසිදු කිරීමට භාවිත කරන මොප් එක, හැකිතාක් ඔබගේ සිරුරට ළං වන සේ තබාගන්න.
3. පිරිසිදු කිරීමේදී එක් වරකට කුඩා බිම් ප්‍රමාණයක් තෝරා ගන්න. එවිට ඔබට කොන්ද අනවශ්‍ය ලෙස නැවීමට සිදු නොවේ.
4. මොප් කිරීමට යොදා ගන්නා බාල්දිය රෝද සහිත එකක් තෝරාගන්න.
5. එක දිගට දිගු වේලාවක් වැඩ කිරීමේදී කෙටි විවේක ලබාගන්න. ඔබ මොප් එක අල්ලා සිටින අත් දෙක වරින් වර මාරු කරන්න.

රූපවාහිනිය නැරඹීම, පොතක් කියවීම හෝ විවේකීව සිටින විට පුටුවක වාඩි වීමේදී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගන්නා ආකාරය



නිවැරදිව සිටගන්නා අයුරු

අපගේ දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වලදී අප බොහෝවිට අපගේ කායික විඩාව, ආතතිය, ඉරියව් භාවිතය පිළිබඳව නොසලකා හරී. ඊට ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ එහි ප්‍රතිවිපාක ක්ෂණිකව නොව දීර්ඝ කාලයක් ගත වීමෙන් පසු අපට උරුම වීමයි. නමුත් අපි ඒ පිළිබඳව අවධානය යොමු කරනවිට කාලය ඉගිළී ගොස් තිබිය හැක. මන්දයත් දීර්ඝ කාලයකට පසු අත්විඳීමට සිදුවන මේවායේ ප්‍රතිවිපාක අපව දරුණු ඉරණම් කරා ඇද දමන බැවිනි. ශාරීරික හැසිරවීම් සහ ශ්‍රමක්ෂමතාව සම්බන්ධ කාරණා අවබෝධ කරගැනීම සහ මෙහි තාක්ෂණික පැතිකඩ ගැන දැනුම ලබා ගැනීම අපිට



වැරදි ආකාරය



නිවැරදි ආකාරය

එදිනෙදා ජීවිතයේදී බොහෝසෙයින් වැදගත් වේ. මේ හරහා පේශි හා අස්ථි සම්බන්ධ රෝග (Muscular Skeletal Diseases) වලින් තොර වීම, සුරක්ෂිත ජීවිතය හා ආදරණීය කැදැල්ල යන ත්‍යාගයන් ජීවිතය තුළ අපට උරුම කර ගත හැකිය. එසේම එදිනෙදා ජීවිතයේදී කරන්නට වන විවිධාකාර ශාරීරික හැසිරවීම්වලදී කරනු ලබන ඉතා සුළු වෙනසක් ඔබට සෞඛ්‍යමත්, සුඛිතවත් ජීවිතයක් අත්පත් කර දීමට රුකුල් සපයන්නේ කෙසේද යන්න මෙම පරිච්ඡේදය තුළින් වැටහෙනු ඇත.



4

විදුලිය නම් අදිසි මාරකය

නිවසේදී විදුලියෙන් ආරක්ෂා වෙමු

විදුලිය යනු මිනිසාගේ බලශක්ති අවශ්‍යතාව පිරිමසන මිනිසාට නැතිවම බැරි වටිනා බලශක්ති ප්‍රභේදයකි. නිසි පරිදි කළමණාකරණය කළ හැකි නම් විදුලිය යනු ඉතා ප්‍රයෝජනවත් සේවකයෙක් ලෙස සැලකිය හැකි අතර යම් අත්වැරදීමක් සිදුවුවහොත් එය ඉතාමත් නපුරු ස්වාමියෙක් වෙයි. ලංකාවේ වසරකට විදුලි අනතුරු නිසා මරණ 100ට වැඩි ප්‍රමාණයක් වාර්තා වන අතර 2024 වසරේ පමණක් එලෙස අහිමි වූ ජීවිත ගණන 116කි. මිනිස් ජීවිත පමණක් නොව ලංකාවේ සංචාරක ව්‍යාපාරයට ඉමහත් දායකත්වයක් දක්වන අලි ඇතුන් පවා විදුලිය නිසා මරණයට පත් වේ. එම නිසා සුරක්ෂිත නිවසක් තුළ ආරක්ෂිතව විදුලිය පරිහරණය කිරීම ඉතා වැදගත් වන්නේය.

විද්‍යුත් ධාරාවක් යනු කුමක්ද?

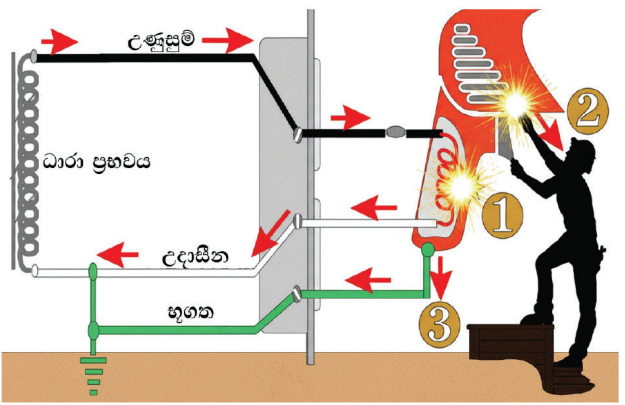
ආරෝපිත අංශු විද්‍යුත්ගාමක බලයක් හේතුවෙන් එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට නියමිත එක් දිශාවක් ඔස්සේ ගමන් කිරීම, විද්‍යුත් ධාරාවක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙලෙස ආරෝපණ ගමන් කිරීමට මාධ්‍යයක් අවශ්‍ය වන අතර නිවස තුළ මෙම මාධ්‍ය වන්නේ වයර් පද්ධතියයි. විද්‍යුත් ධාරාව මනිනු ලබන්නේ ඇම්පියර් (A) නම් ඒකකයෙනි.

'විදුලි සැර වැදීම' යනු කුමක්ද?

සිරලව විදුලි සැර වැදීමක් යනු ශරීරය හරහා විද්‍යුත් ධාරාවක් ගමන් කිරීමයි. මෙලෙස ශරීරය හරහා ධාරාවක් ගමන් කිරීමේදී ශරීර අභ්‍යන්තර පටකවලට හානි සිදුවන අතර ගලා යන ධාරාවේ විශාලත්වය අනුව ප්‍රතිවිපාකය තීරණය වේ.

ශරීරය හරහා විද්‍යුත් ධාරාවක් ගමන් කිරීමට නම් ශරීරය සම්බන්ධ කොටගෙන පරිපථයක් නිර්මාණය විය යුතු වේ. මෙම

නිර්මාණය වන පරිපථය, අපගේ ශරීරය හා සම්බන්ධ වීමෙන් සම්පූර්ණ වන අතර එවිට සිරුර හරහා ධාරාවක් ගලා යයි. අප විදුලි සැර වැදුණා යැයි පවසන්නේ මේ අවස්ථාවේදීයි. පහත රූපසටහන බලන්න.



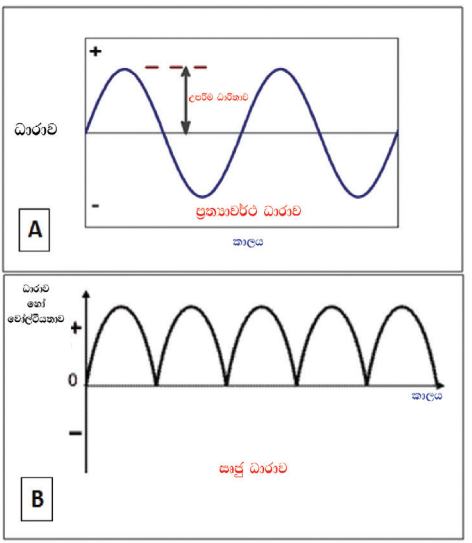
ශරීරය හරහා ධාරාවක් භූගත වීමට නම් (ගලා යාමට නම්) අවශ්‍යතා 03ක් සම්පූර්ණ විය යුතුය.

1. සජීවී වයරය සිරුරේ ස්පර්ශ වීම සහ සිරුර පොළොවේ ස්පර්ශ වීම.
2. සජීවී වයරය හා භූගත වයරය යන 02ම සිරුරේ ස්පර්ශ වීම.
3. Switch On කර ඇති විදුලි උපකරණය ස්පර්ශ කිරීම. එය මිනිසාට සජීවී (Live), උදාසීන (Neutral) හා භූගත (Earth) යන වයර 03ම එකවර ස්පර්ශ වීමකට සමානය.

විද්‍යුත් ධාරාව, සරල ධාරාව හා ප්‍රත්‍යාවර්ත ධාරාව ලෙසින් කොටස් 02 කට බෙදේ.

ප්‍රත්‍යාවර්ත ධාරාව (Alternating Current-AC)

අප නිවෙස් වලට ජාතික විදුලි පද්ධතියෙන් ලැබෙන්නේ මෙම ධාරාවයි. මෙම ධාරාව ධන (+) හා සෘණ (-) වශයෙන් නිරන්තරයෙන් මාරු වෙමින් ගලයි. මෙම මාරු වීම තත්පරයට 50 වතාවක් පමණ සිදු වේ. එම නිසා අප නිවසට ලැබෙන ධාරාවේ සංඛ්‍යාතය 50 Hz යැයි කියනු ලැබේ. පහත රූපය බලන්න.



ප්‍රත්‍යාවර්ත ධාරාවද කොටස් 02 කට බෙදේ.

1. එකලා විදුලිය (Single Phase)
2. තෙකලා විදුලිය (Three Phase)

එකලා විදුලිය (Single Phase)



ඔබේ නිවස ඉදිරිපිට ඇති විදුලිය පැමිණෙන රැහැන් දෙස බලන්න. විදුලි කණු හා සම්බන්ධ රැහැන් 02ක් මඟින් ඔබ නිවසට විදුලිය පැමිණෙන්නේ නම්, ඒ පැමිණෙන්නේ එකලා විදුලි පද්ධතියක් හරහා එන ධාරාවකි. බොහෝ නිවෙස්වලට පැමිණෙන්නේ එකලා විදුලියයි.

එකලා විදුලි රැහැන් 02න් එකක් සජීවී රැහැන (Live) වන අතර අනෙක උදාසීන (Neutral) රැහැනයි. මෙම රැහැන් 02 අතර විභව අන්තරය 230V ක් වේ. ඔබ නිවසේ ඇති බොහෝ විද්‍යුත් උපකරණ එකලා විදුලි ධාරාවක් මඟින් පණගැන්විය හැකිය.

තෙකලා විදුලිය (Three Phase)



තෙකලා විදුලි සැපයුම සඳහා රැහැන් 04ක් අවශ්‍ය වේ. මෙම රැහැන් 04, සජීවී රැහැන් 03කින් සහ උදාසීන රැහැනකින් සමන්විත වේ. මෙම සජීවී රැහැන් 02ක් අතර විභව අන්තරය 400Vක් වන අතර සජීවී රැහැනක් හා යටම ඇති උදාසීන රැහැන අතර විභව අන්තරය 230Vක් වේ. මෙම තෙකලා සැපයුම තුළ එකලා සැපයුමක්ද ඇති බව මතක තබා ගන්න. ඔබ නිවසට විදුලිය ලබා ගන්නා පද්ධතියේ රැහැන් 04ක් ඇත්නම් එමගින් ගම්‍ය වන්නේ ඔබගේ නිවසට විදුලිය පැමිණෙන්නේ තෙකලා සැපයුමක් හරහා බවයි. රූපය බලන්න.

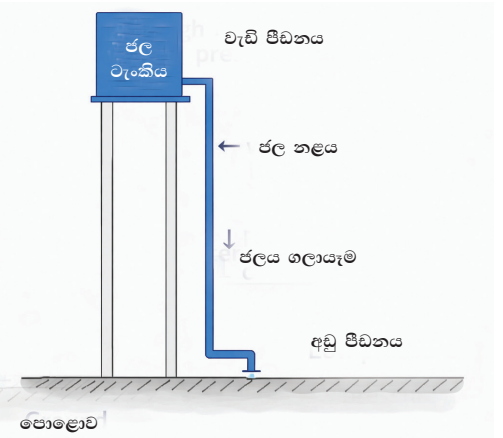
විභව අන්තරය යනු කුමක්ද?

විද්‍යුතය, විදුලි සුරක්ෂාව සම්බන්ධව කතා කිරීමේදී අප හට නිරන්තරයෙන් අසන්නට ලැබෙන වචනයකි, විභව අන්තරය. මෙය වෝල්ටීයතාව ලෙසින්ද හැඳින්වේ. විදුලි ධාරාවක් එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට ගමන් කිරීමට අවශ්‍ය වන විද්‍යුත් පීඩන වෙනස වෝල්ටීයතාව නම් වේ. මෙය V (වෝල්ට්) වලින් මනිනු ලබයි.

විභව අන්තරය සරලව මෙසේ පැහැදිලි කරගනිමු.

උසකින් සවි කර ඇති වතුර ටැංකියකට බටයක් සවි කර ගෙවත්තේ මල් පැළවලට වතුර දමනවායැයි සිතන්න. එවිට ටැංකිය ඇත්තේ උසකින් නිසා විභව ශක්තියත් සමඟ බටයේ ටැංකියට සවි කර ඇති පැත්තේ ජලයේ පීඩනය වැඩි අගයක් ගනියි. ඊට සාපේක්ෂව බටයේ අනෙක් අන්තයේ පීඩනය අඩුය. එවිට වැඩි පීඩනයක් සහිත ටැංකිය දෙස සිට පීඩනය අඩු දෙසට බටය දිගේ වතුර ගලා එයි. මෙම බටයෙන් ඉවතට ජලය ගලා යන වේගය, ටැංකිය පොළොව මට්ටමේ සිට පිහිටන උසට අනුලෝමව සමානුපාතික වෙයි.

ටැංකිය වඩා උසින් පිහිටන්නේ නම් වේගයෙන් ජලය ගලා යයි. විභව අන්තරයක් හරහා ධාරාව ගලන්නේද මෙම ආකාරයටයි. විභවය වැඩි දෙස සිට අඩු දෙසට විද්‍යුත් ධාරාව ගලා යයි.



එලෙසින්ම ඔබ දැනගත යුතු කරුණක් වන්නේ වැඩි විභව අන්තරයක් හරහා වැඩි ධාරාවක් ගලන බවයි. එනම් වැඩි විභව අන්තරයක්, වැඩි අන්තරායක් නිර්මාණය කරයි. නිදසුනක් ලෙසින් ගතහොත් CCTV, ටෙලිපෝන් කේබල්වල ඇත්තේ අඩු වෝල්ටීයතාවකි. එය 50Vට වඩා අඩුය. IEC 60038ට අනුව එම වෝල්ටීයතාව Extra Low Voltage - ELV (එක්ස්ට්‍රා ලෝ වෝල්ටේජ්) කාණ්ඩයට අයත් වෙයි. එබැවින් එම කේබල්වල ගලන ධාරාවෙන් මිනිසුන්ට විදුලිසැර වදින්නේ නැත.

නමුත් නිවසේ ඇති 230Vක් වන වෝල්ටීයතාවය, අපව මරණයට පත් කරයි. මිනිසෙකු මිය යාමට 100mA (0.1 A) ධාරාවක් ප්‍රමාණවත් වෙයි. 30mA ධාරාවක්, මිනිසාට මාරාන්තික විය හැකිය. එලෙසින්ම 50V වෝල්ටීයතාවක් මිනිසෙකුට මරණීය තත්ත්වයක් ඇති කරලීමට ප්‍රමාණවත්ය.

ඔබ ජීවත් වන්නේ තට්ටු නිවාසයක හෝ මහල් කිහිපයකින් යුත් නිවසක නම් හා නිවසට ඉතාම ආසන්නයෙන් අධි වෝල්ටීයතා සහිත රැහැන් ඇත්නම් ඔබ හා පවුලේ අය ඒ සම්බන්ධයෙන් විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතුය.

ප්‍රධාන ස්විචය (Main Switch)

අප නිවසේ විදුලි ආරක්ෂාව පිණිස ඇති ප්‍රධාන උපාංගයක් වන්නේ ප්‍රධාන ස්විචයයි. ජාතික විදුලි සැපයුමෙන් විදුලි මීටරය හරහා එන විද්‍යුත් ධාරාව ගලන උදාසීන වයරය (Neutral wire) හා සජීවී

වයරය (Live wire) ඊලඟට සම්බන්ධ වන්නේ ප්‍රධාන ස්විචයටයි. වර්තමානයේ එන බොහෝ ප්‍රධාන ස්විචයන් ඩබල් පෝල් (Double pole) ආකාරයෙන් ඇත. එනම් උදාසීන වයරය හා සජීවී වයරය යන දෙකම එකවර සම්බන්ධ කිරීම හා විසන්ධි කිරීම කළ හැකි අයුරින් නිපදවා ඇත. පහත රූපය බලන්න. ස්විචය පහළට දැමූ විට විදුලි සැපයුම විසන්ධි වේ.



එමෙන්ම මීට අමතරව නිවසට අධි වෝල්ටීයතාවන් ලබා ගැනීම මෙම ස්විචය තුළ ඇති සිඟිති පරිපථ බිඳිනයන් (MCCB) මඟින් පාලනය කරයි.

ප්‍රධාන ස්විචයේ (Main Switch) සටහන් කර ඇති දත්ත නිසියාකාරව අවබෝධ කරගනිමු.

පහත රූපය බලන්න.



1. වෙළඳ සන්නාමය (Brand) - ABC Electric
2. මාදිලිය (Model) - ALI - 40/2 (ALI - Product series, 40A ට Rating එකක් ඇත. 40A දක්වා විද්‍යුත් ධාරාවක් හැසිරවිය හැකිය. 2- Double pole)
3. ධාරා ප්‍රමාණකරණය (Current Rating) - 40A දක්වා විද්‍යුත් ධාරාවක් මෙයට හැසිරවිය හැකිය.
4. ප්‍රමිතිය (Standard) - IEC 60947-3 (ස්විචයන් හා විසන්ධිකාරකයන් සඳහා වන අන්තර්ජාතික ප්‍රමිතිය)
5. වොල්ටීයතා ප්‍රමාණකරණය - 230/400V එකලා විදුලියේ 230V දක්වා හා තෙකලා විදුලියේ 400V දක්වා සුදුසු වේ.
6. ආකාරය (Type) - Double Pole (2P) මෙය සජීව හා උදාසීන සබඳතා දෙකම විසන්ධි කරයි
7. ඊතල හිස් - විදුලි ගැලීමේ දිශාව පෙන්නුම් කරයි.

ට්‍රිප් ස්විචය (බිම් කාන්දු පැන්නුම් ස්විචය - **Trip Switch)**

ට්‍රිප් ස්විචය ලෙස ව්‍යවහාරයේ තිබුණද තාක්ෂණිකව මෙය Residual Current Device (RCD) හෙවත් Residual Current Circuit Breaker (RCCB) ලෙසින් නම් කරයි. විදුලි කාන්දුවීම් අනාවරණය කරයි. එනම් සජීවී සහ උදාසීන වයර්වල ධාරා ගලා යෑමේ වෙනසක් එනම් විදුලි සැර වැදීමක් හෝ පොළොවට කාන්දු වීමක් ඇත්නම් එවැනි අවස්ථාවලදී ක්‍රියාත්මක වේ.

ට්‍රිප් ස්විචය (Trip Switch) ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය

ට්‍රිප් ස්විචය තුළ එක හා සමාන ඝනකමින් හා විශාලත්වයෙන් යුත් දඟර 02ක් ඇත. මෙම දඟර 02 හරහා එක හා සමාන ධාරා ගලන නිසා දඟර තුළින් ප්‍රේරණය වන චුම්බක ක්ෂේත්‍ර එක හා සමාන වේ. එනම් ට්‍රිප් ස්විචය තුළ ඇති චුම්බක ක්ෂේත්‍රය සාමාන්‍ය අවස්ථාවේ උදාසීන තත්ත්වයක පවතියි. යම් හෙයකින් ඔබට විදුලි සැර වැදුණහොත් එනම් ඔබේ ශරීරය හරහා ධාරාවක් භූගත වුවහොත් මෙම දඟර 02 හරහා ගලන ධාරාවන් අසමාන වේ.

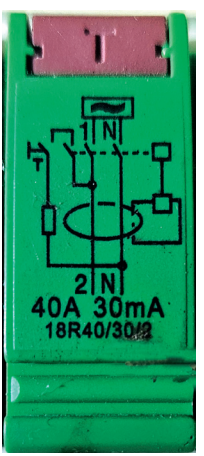
එවිට ට්‍රිප් ස්විචය තුළ චුම්බක ක්ෂේත්‍රයක් නිර්මාණය වන අතර එම චුම්බක ක්ෂේත්‍රය වෝල්ටීයතාවක් ලෙසින් ට්‍රිප් ස්විචය

තුළ ඇති ප්‍රේරණ දඟරය හරහා පැන්නුම් දඟරය (Trip Coil) දක්වා පැමිණේ. එවිට එම දඟරය හරහා ධාරාව ගැලීම නතර වී ස්විචයේ ලීවරයවන් කොටස පහතට වැටෙයි.



ට්‍රිප් ස්විචයේ (Trip Switch) සටහන් කර ඇති දත්ත නිසියාකාරව අවබෝධ කරගමු.

රූපය බලන්න.



1. 40A - 4A දක්වා වූ ධාරාවන් හැසිරවිය හැකිය.
2. 30 mA වෙනසක් දක්වා වූ ධාරා වෙනසකට සංවේදී වෙයි.
3. 18R40/30/2 - මාදිලිය 18R - Product series, 40A ට Rating එකක් ඇත. 40A දක්වා වූ ධාරාවන් හැසිරවිය හැක, 30 - 30 mA Tripping sensitivity හෙවත් ධාරා සංවේදනය, 2- Double pole).

4. T - පරීක්ෂා බොත්තම. මෙම බොත්තම ට්‍රිප් ස්විචයේ ක්‍රියාකාරිත්වය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ඇත. මසකට වරක්වත් තද කර බලන්න. එවිට ස්විචය ක්‍රියාත්මක නොවන්නේ නම් නව ස්විචයකට මාරු වන්න.
5. N - උදාසීන අග්‍රය
6. ~ - ප්‍රත්‍යාවර්ත ධාරා සඳහා වේ.
7. 2P/Double Pole - උදාසීන හා සජීවී සබඳතා දෙකම විසන්ධි කරයි.

ට්‍රිප් ස්විචයක් තිබීමේ වැදගත්කම

1. විදුලිසැර වැදීමෙන් මිනිසුන් ආරක්ෂා කරයි.
2. ධාරා පොළොවට කාන්දු වීම් අනාවරණය කරයි. මෙය මිනිසුන් සඳහා මෙන්ම දෝෂ සහිත විදුලි උපකරණ සඳහාද වලංගු වේ.
3. දේහලිය අගය එනම් ස්විචය සංවේදී වන ධාරා වෙනසක් අනාවරණයේදී මිලිතත්පර කිහිපයක් තුළ විසන්ධි වීම සිදු වේ.

ට්‍රිප් ස්විචය අධිවිද්‍යුත් ධාරා (Overload current) වලින් හා ලුහුවත් වීම් (Short Circuit) වලින් ඔබව ආරක්ෂා නොකරන බව දැන් ඔබට වැටහෙනවා ඇත.

MCB (Miniature Circuit Breaker - සිඟිති පරිපථ බිඳිනය)

මෙයත් බෙදාහැරුම් පුවරුවේ අපගේ විදුලි පද්ධතියේ ආරක්ෂාව පිණිස ඇති උපාංගයකි. මෙම උපාංගය මඟින් අප විදුලි පද්ධතියේ වයර් හා විදුලි උපාංග, අධි ධාරා ලබා ගැනීම්වලින් (Overcurrent) හා ලුහුවත්වීම් (Short Circuit) වලින් ආරක්ෂා කරයි.

සරලවම විදුලි පරිපථයට විශාල විද්‍යුත් ධාරා ඇතුළුවුවහොත් (අකුණු අවස්ථාවකදී වැනි) හෝ ලුහුවත්වීමකදී නිර්මාණය වන විශාල ශක්තියෙන් වයර් ඇතුළු විදුලි පද්ධතිය ආරක්ෂා කරයි. මීට අමතරව වක්‍රාකාරයෙන් විදුලි ගිනි ඇති වීමද මෙම උපාංගය මඟින් අවහිර කරයි.

මෙතැන් සිට ව්‍යවහාරයේ පහසුව තකා සිඟිති පරිපථ බිඳිනයට (MCB) ලෙසින් සඳහන් කරන්නෙමු.

MCB විවිධ වර්ගවලට වෙන් කළ හැකිය. පහත රූප බලන්න.



Pole ආකාරය	හේතු පැහැදිලි කිරීම
Single Pole (SP)	එක සජීවී වයරයක් උදාසීන කරයි.
Double Pole	එක සජීවී වයරයක් හා උදාසීන වයරයක් විසන්ධි කළ හැකිය.
Triple Pole	සජීවී වයර 03ක් විසන්ධි කළ හැක. උදාසීන වයරය විසන්ධි නොවේ.
Quadruple Pole	සජීවී වයර 03ක් හා උදාසීන වයරය යන සියල්ල විසන්ධි කළ හැකිය.

බොහෝ නිවෙස්වල බෙදාහැරීම් පුවරුවල ඇත්තේ Single Pole, MCB යි.

මීට අමතරව තවත් ආකාරයකට MCB වර්ග කරනු ලබයි. මෙම වර්ග කිරීම සිදු කරන්නේ EC 60898 සහ IEC 60947-2 යන ප්‍රමිතීන්ට අනුවයි.

විසන්ධි මාදිලිය (**Tripping Curve**)	හේතු පැහැදිලි කිරීම
B	MCB ක්‍රියාත්මක වන ධාරා අගයේ සිට 03 ගුණයත් 05 ගුණයත් අතර ධාරාවක් පැමිණියහොත් විසන්ධි කරයි.
C	MCB ක්‍රියාත්මක වන ධාරා අගයේ සිට 05 ගුණයත් 10 ගුණයත් අතර ධාරාවක් පැමිණියහොත් විසන්ධි කරයි.

D	MCB ක්‍රියාත්මක වන ධාරා අගයේ සිට 10 ගුණයත් 20 ගුණයත් අතර ධාරාවක් පැමිණියහොත් විසන්ධි කරයි.
K	MCB ක්‍රියාත්මක වන ධාරා අගයේ සිට 08 ගුණයත් 12 ගුණයත් අතර ධාරාවක් පැමිණියහොත් විසන්ධි කරයි.
Z	MCB ක්‍රියාත්මක වන ධාරා අගයේ සිට 02 ගුණයත් 3 ගුණයත් අතර ධාරාවක් පැමිණියහොත් විසන්ධි කරයි.

ගෘහස්ත පරිහරණයේ ඇත්තේ C මාදිලියයි. පහත රූපය බලන්න.



MCB හි සඳහන් දත්ත කියවීම.

දත්තය	දත්තයෙන් කියවෙන දේ
6	6A ධාරාවක් තුළ ක්‍රියාත්මක වේ,
C	විසන්ධි මාදිලිය
230V	එකලා විදුලියෙන් පැමිණෙන 230V වෝල්ටීයතාවයක් හැසිරවිය හැකිය.
400V	තෙකලා විදුලියෙන් පැමිණෙන 400V වෝල්ටීයතාවයක් හැසිරවිය හැකිය.
50Hz	50Hzක ප්‍රත්‍යාවර්ත ධාරාවන් සඳහා සුදුසු වේ.

6000	(විසන්ධි ධාරිතාව - Breaking Capacity) ලුහුවත් වීමක දී 6000A දක්වා වූ ධාරාවකට ඔරොත්තු දේ. එනම් 6000A දක්වා ධාරාවක් පැමිණියත් උපාංගය හානියට පත් නොවී පද්ධතිය ආරක්ෂා කරයි.
CE	යුරෝපීය සුරක්ෂා ප්‍රමිතිය හා සම්බන්ධ සංකේතයකි.
IEC 60898	IEC 60898 නම් ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතියට අනුව නිපදවා ඇත.

දැන් අප 6C නම් යෙදුමෙන් කියවෙන්නේ කුමක්දැයි බලමු.

ඉහත සඳහන් කර ඇති ආකාරයට 6 ඉලක්කමෙන් කියවෙන්නේ 6A යන්නයි. C අකුරෙන් කියවෙන්නේ විසන්ධි මාදිලියයි (Tripping Curve).

එනම් මෙම MCB උපාංගය 30A-60A (6 A×5 - 6 A×10) අතර ධාරාවක් පැමිණියහොත් පද්ධතිය විසන්ධි කරයි.

C මාදිලියේ MCB නිවසේ ඇති සාමාන්‍ය විදුලි උපකරණ (ශීතකරණ, වායු සමීකරණ, ජල මෝටර් වැනි) සඳහා යෙදිය හැකිය.

B මාදිලියේ MCB නිවසේ ඇති විදුලි තාපක (Heater), බල්බ පරිපථ (Light circuits) වැනි උපකරණ සඳහා භාවිත කළ හැකිය.

බෙදා හැරීමේ පුවරුව (**Distribution board**)

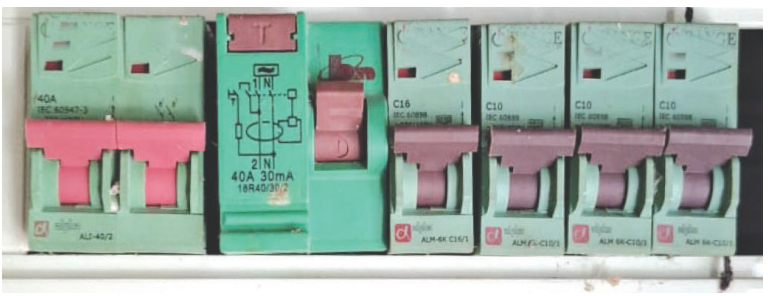
ජාතික විදුලි බල සැපයුමෙන් එන විදුලිය, විදුලි මීටරය හරහා ඊළඟට පැමිණෙන්නේ බෙදා හැරීමේ පුවරුව වෙතයි. මෙම බෙදා හැරීමේ පුවරුවක ඔබේ හා ඔබ නිවසේ විදුලි පද්ධතියේ සුරක්ෂාව පිණිස අනිවාර්යයෙන්ම තිබිය යුතු උපාංග කිහිපයක් ඇත. පහත සඳහන් කර ඇත්තේ එම උපාංගයි.

1. ප්‍රධාන ස්විචය (Main switch)
2. ට්‍රිප් ස්විචය (Trip switch / RCCB)
3. සිඟිති පරිපථ බිඳිනයන් (MCB)

ඔබට ඉතා විශාල නිවසක් ඇත්නම් ප්‍රධාන ස්විචයක් සවි කිරීම වෙනුවට MCCB (Molded Case Circuit Breaker)ක් සවි කරගත හැකිය. නමුත් MCCB, අධි ධාරා ආරක්ෂක ලෙස ක්‍රියා කරන නිසා නිවෙස්වල භාවිතය විරලය.

එමෙන්ම Trip Switch/RCCB වෙනුවට ELCB (Earth Leakage Circuit Breaker) උපාංගය සවිකර ගත හැක. නමුත් බොහෝ ලාංකිකයින් අධික මිල හේතුවෙන් ELCB උපාංග බෙදා හැරීමේ පුවරුවට සවිකර නොගනියි.

සාමාන්‍යයෙන් බෙදා හැරීමේ පුවරුවට මෙම උපාංග සවි කිරීමේදී වමේ සිට දකුණට ධාරාව ගලන අයුරින් සවි කරයි. පහත රූපය බලන්න.



IEC 60898 යනු කුමක්ද?

පරිපථ බිඳිනයන් (Circuit breaker) සඳහා වන ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතියකි. ඔබ මිල දී ගන්නා MCB, RCCB වල මෙම යෙදුම සඳහන්ව ඇත්නම් එයින් කියවෙන්නේ එම උපාංගයන් සුරක්ෂාව සම්බන්ධ ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතියකට අනුව නිපදවා ඇති බවයි.

වයර් සම්බන්ධ සුරක්ෂාව (Wire Safety)

ජාතික විදුලි පද්ධතියෙන් එන විදුලිය නිවසේ විදුලි උපකරණ දක්වා ගමන් කරන්නේ වයර් හරහායි. එම නිසා පළමුව නිවසේ භාවිත කරන වයර් වර්ග හා ඒවා භාවිත කරන්නේ කුමන අවස්ථාවන් සඳහාදැයි විමසා බලමු.

Single Core වයර්

Single Core වයර් යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ පරිවරණ ඇතුළත එක් සන්නායකයක් පමණක් දිවෙන වයර් වේ. සාමාන්‍යයෙන් වයරයක ධාරාව ගලා යන කම්බියක් වටා විද්‍යුත් ප්‍රතිරෝධී පරිවරණ ආවරණයක් (Electric Insulation) ඇති අතර ඒවා ඇත්තේ මිනිසුන්ගේ සුරක්ෂාව පිණිස වේ.

වයරයක් හඳුනා ගැනීමේදී පහත දක්වා ඇති විස්තරය ඉතා වැදගත් වේ.

1/1,13mm Single ($1mm^2$)

- 1 - වයරයේ පරිවරණය තුළ ඇති සන්නායකයේ ඇත්තේ එක් කම්බියක් පමණි.
- 1.13 - වයරයේ විද්‍යුතය ගමන් කරන සන්නායකයේ විෂ්කම්භය
- $1mm^2$ - සන්නායකයේ හරස්කඩ වර්ගඵලය

පහත දක්වා ඇති Single Core වයර් මාදිලි දෙස බලන්න.

- 1/1,13mm Single ($1mm^2$) - 1.44 Wire: මෙම වයර් ආකාර දෙකකින් ඇත. අළු පාට පරිවරණයට යටින් ඇති පරිවරණය නිල් පාට (Blue) නම් එම වයරය උදාසීන (Neutral) වයරයකි. අළු පාට පරිවරණයට යටින් ඇති පරිවරණය දුඹුරු පාට (Brown) නම් එය සජීවී (Live) ධාරාවක් සන්නයනය කරයි.



- 7/0.53mm Single ($1.5mm^2$): මෙම වයරයේ සන්නායකයේ කම්බි 07ක් ඇත. එක් කම්බියක විෂ්කම්භය 0.53mm වේ. බොහෝදුරට 13A පරිපථ (13A Plug switch වැනි) සඳහා භාවිත වේ. රූපයේ දක්වා ඇති ඇතුළත පරිවරණය නිල් පාට වයරය උදාසීන එකක් වන අතර මෙහි සජීවී වයරයේ ඇතුළත පරිවරණය දුඹුරු පැහැති වේ.



මේ හා සමාන කම්බි ඇති 7/0.67mm Single $2.5mm^2$ සඳහාද භාවිත කරයි. එමෙන්ම මෙම වර්ගයේම ද්විත්ව රැහැනද (Twin wire) සුලබව පවතියි. රූපය බලන්න.



මෙම වයරයේ ඇති වාසිය නම් උදාසීන හා සජීවී යන වයර් දෙකම එකම රැහැනක් තුළ අඩංගු වීමයි. මෙම වයරයද 15A හා 13A පරිපථ සඳහා භාවිත වේ.

ධාරා භූගත කිරීමේ වයරය (**Earth Wire**)

නිවසේ විදුලි පද්ධතිය භූගත කිරීම සඳහා සුලබ ලෙස භාවිත කරන්නේ 7/0.67mm E/W නම් ධාරා භූගත කිරීමේ වයරයයි. මීට වඩා විෂ්කම්භය අඩු වයර් නිවාසවල ධාරා භූගත කිරීම සඳහා භාවිත

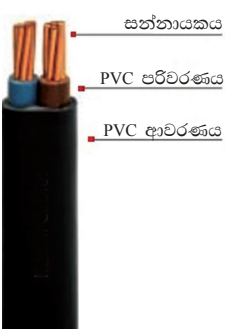
නොකිරීමට වගබලා ගන්න. භූගත වයරය හඳුනාගත හැක්කේ කොළ පසුබිමේ කහ ඉරක් පැවතීමෙනි. රූපය බලන්න.



ද්විත්ව වයර් (**Twin wire**)

බාහිරින් ඇති පරිවරණයට ඇතුළතින් වයර් 02ක් ගමන් කරනවා නම් එවැනි වයර් ද්විත්ව වයර් (Twin wire) ලෙස හැඳින්වෙයි. මෙහි ඇතුළත ඇති වයර් ද්විත්වය වන්නේ සජීවී හා උදාසීන රැහැන් 02යි. මෙම කාණ්ඩයේ වයර් හඳුනා ගත හැකි පහසුම ක්‍රමය වන්නේ කේතය කියවීමයි. එය අවසන් වන්නේ T/F යනුවෙනුයි. එයින් කියවෙන්නේ Twin and Earth Flat යන්නයි. නිවස තුළ ද්විත්ව වයර් වර්ග ගණනාවක් භාවිත කෙරෙයි.

- **7/1.04mm T/F (6mm):** මෙම වයරය ප්‍රධාන වශයෙන්ම විදුලි මීටරයේ (විදුලි මනුව) සිට බෙදාහැරුම් පුවරු පෙට්ටිය තුළට (ප්‍රධාන ස්විචය - Main switch) දක්වා ධාරාව රැගෙන යෑමට භාවිත වේ. මෙම වයරය තුළින් 32A ධාරාවකට ගමන් කළ හැකිය. වර්තමානයේ මෙම වයරයේ පිටත පරිවරණය අළු පැහැති වේ. පහත රූපය බලන්න.



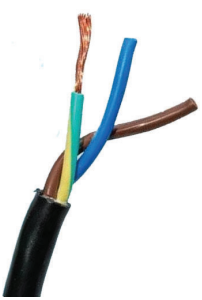
Flexible wire (සුනම්‍ය රැහැන්)

මෙම වයර් ඉතා නම්‍යශීලීය. නිවසේ විදුලි උපාංගවලට සම්බන්ධ වන්නේ බොහෝවිට මෙම Flexible wire වේ. මේවායේ බාහිර පරිවරණ තුළ වයර් 02 හා 03 යන ආකාර දෙකම ඇත. පහත සඳහන් කර ඇත්තේ නිවෙස්වල බහුලව ඇති Flexible wire හා ඒවායේ භාවිතාවන් වේ.



- **2 Core Flexible wire:** නිවසේ විදුලි බල්බ සම්බන්ධ වන Pendant Holder (පෙන්ඩන්ට් හෝල්ඩර්) වෙත ධාරාව ලබා ගන්නේ මෙම වයර් (16/0.2mm 2 core) හරහාය. මෙම වයර්වල බාහිර පරිවරණයට ඇතුළතින් උදාසීන හා සජීවී රැහැන් ඇත. වයරය තුළින් 5A - 8A අතර ධාරාවකට ගමන් කළ හැකිය. පිටත පරිවරණය සුදු පැහැති වේ.





- **3 Core Flexible Wire:** භූගත රැහැන (Earth Wire) අවශ්‍ය වන විදුලි උපාංග (සීලිං පංකා - Ceiling Fan වැනි) වෙත ධාරාව ලබා ගැනීමට මෙම වයරය බහුලව භාවිත කරයි.

  15A ක් වැනි වැඩි ධාරාවක් ලබා ගැනීමට මෙම කාණ්ඩයේම කළු පැහැති මෙම වයරය (30/0.25mm 3 core) භාවිත කරයි. නිවසේ ඇති විදුලි තාපකය (Electric Heater), ජල පොම්ප (Water pumps), උණුසුම් ජලමල් (Hot water shower) වැනි වැඩි ධාරාවක් අවශ්‍ය වන උපකරණ වෙනුවෙන් නිමවා ඇත.

Twin Twisted Wire (TT Wire)



තාවකාලිකව යම් යම් අවශ්‍යතාවන් (වෙසක් උත්සවය වෙනුවෙන් විදුලි බල්බ් වැල්වලට ධාරාව ලබා ගැනීමට, මළගෙදරක තාවකාලික ඉවුම් පිහුම් කරන ස්ථානයට වැනි) සඳහා උපාංගවලට විදුලිය

ලබා ගැනීමට මෙම වයරයන් (16/0.2mm T-T) භාවිත කරයි. නමුත් ඇතැමුන් ස්ථිරව සකස් කර ඇති උපාංගවලට විදුලිය ලබා ගැනීමට මෙම වයරයන් භාවිත කරයි. එය අතිශයින්ම වැරදි භාවිතාවකි.

විශේෂ කාණ්ඩයේ රැහැන්



7/3.40mm AAC - (Fly): විදුලි බල මණ්ඩලය (CEB) විසින් විදුලිය සම්ප්‍රේෂණය කිරීම සඳහා මෙම වයර් භාවිත කරයි. ඔබේ නිවසට විදුලිය ලැබෙන කණුව වෙත ඇදෙන රැහැන දෙස බලන්න.

Coaxial Cables (සමාක්ෂීය රැහැන්)



3C - 2V හා **5C - 2V** වයර්: රූපවාහිනී හා CCTV පද්ධති සඳහා විදුලිය ලබා ගැනීමට බහුලව භාවිත කරයි. මෙහි 3C යනු වයරයේ විෂ්කම්භය කියවෙන කේතයයි. 3C නම් වයරයේ විෂ්කම්භය (3 mm) යි. 2V යනු පරිවරණයේ ස්වභාවයයි

Wire Overloading (වයර් ඔවර්ලෝඩින්)

සරලවම වයරයක ධාරිතාවට එහා යන අධික ධාරාවක් එතුළින් ගමන් කිරීම Overloading වීමක් නම් වේ. මෙම සංසිද්ධිය හරහා වයර් අධික වශයෙන් රත් වන අතර අවසානයේ විදුලි ගින්නක් හට ගත හැකිය. අප මුලින්ම Overload වීමට හේතු විමසා බලමු.

1. එක් පරිපථයකට උපාංග විශාල ප්‍රමාණයක් සම්බන්ධ කිරීම. එනම් විශාල ශක්තියක් අවශ්‍ය වන උපකරණ එක් කෙවෙනියකට (Plug base/Socket outlet) සම්බන්ධ කිරීම.

2. වයරයක ගමන් කළ හැකි සම්මත උපරිම ධාරා ප්‍රමාණය නොසලකා හැරීම.

නිදසුනක් ලෙස උපරිම ධාරාව 10A ධාරාවක් ගෙන යා හැකි වයරයක්, ධාරාව 15A අවශ්‍ය වන විදුලි තාපකයකට (Power heater) සම්බන්ධ කළහොත් වයරය රත් වී පරිවරණය උණු වී ලුහුවත් වීමක්

(Short circuit) සිදුවිය හැකිය. එහිදී අදාළ ලෙසින් MCB සවිකර නොමැති නම් හෝ MCB අක්‍රීය වීම හරහා ගිනි ගැනීමක් ඇති විය හැකිය.

Wire Size (mm^2)	Ampacity (Amps)
1.0 mm^2	13A
1.5 mm^2	16-18 A
2.5 mm^2	20-24 A
4.0 mm^2	26-32 A
6.0 mm^2	32-41 A
10 mm^2	44-57 A
16 mm^2	59-76 A
25 mm^2	76-101 A

මෙම වගුව IEC 60364 ප්‍රමිතිය අනුව සඳහන් කර ඇත. නමුත් Carrying capacity හෙවත් වයරයක ගලන ධාරාව මෙම වගුවේම සඳහන් අගයම නොවිය හැකිය. එය විවිධ කාරණා මත වෙනස් විය හැකිය. ඔබ කඩෙන් වයර් රෝලක් ගන්නා විට එහි නිෂ්පාදකයා විසින් සඳහන් කර ඇති Carrying capacity දෙස සැලකිල්ලෙන් බලන්න.

ඔබ මුළුතැන්ගෙයි විදුලි උදුනක් (Oven), තාපකයක් (Heater) වැනි උපකරණ භාවිත කරනවායැයි සිතන්න. ඒවා සම්බන්ධ කරන කෙවෙනි (Plug base) වලට බෙදාහැරීමේ පුවරුවෙන් රැගෙන විත් ඇත්තේ කුඩා ධාරාවක් රැගෙන යා හැකි 1.44 වයරයකට යැයි සිතමු. එවිට වැඩි ධාරාවක් එම වයරයට එක්වර ලබා ගැනීමට නොහැකි වීම හේතුවෙන් වයරය රත් වෙයි.

ඔබගේ නිවසේ විදුලි උපකරණවල හානි වූ වයරයන් (Damaged wire) ඇත්නම් හැකි ඉක්මනින් එම වයර වෙනුවට නව වයර උපකරණවලට සම්බන්ධ කරගන්න. නැතහොත් ඔබට විදුලි සැර වැදීමේ අවදානමක් ඇති වේ.

බොහෝ ලාංකිකයින් මෙවැනි පළුදු වූ වයර, ගම් ටේප් (Electrical Insulating Tape) මඟින් ආවරණය කර භාවිත කිරීමට පුරුදු වූ සිටියි.



නමුත් මෙම ටේප් තාවකාලික පිරියමක් පමණි. අනෙක් අතට සෑම පළුදු වූ ස්ථානයක්ම ගම් ටේප් මඟින් ආවරණය කළ නොහැකිය.

1. අධි වෝල්ටීයතා, අධි ධාරා ගෙන යන රැහැන් සඳහා ටේප් භාවිත නොකරන්න.
2. එළිමහනේ භාවිතය සඳහා සුදුසු නොවේ. මෙම ටේප් අතරින් ජලය කාන්දු වේ.
3. වයරයේ හානිය අධික නම් භාවිත නොකරන්න.

ගම් ටේප් භාවිත කළ හැක්කේ සුළු ධාරා රැගෙන යන වයරයක කුඩා හානියක් සඳහා තාවකාලික පිරියමක් ලෙසින් පමණි.

අප මෙම වයර් සම්බන්ධයෙන් සුළු වශයෙන් ඔබව දැනුවත් කරන ලද්දේ නිවැරදි ලෙස වයර් හඳුනාගැනීමට, වයර්වල සඳහන් කේතයන්ගෙන් ඒ පිළිබඳ විස්තර දැන ගැනීමට, එක් එක් වයර් කාණ්ඩයන් කුමන උපකරණ, උපාංග සඳහා යෝග්‍ය වන්නේද හා ඒවායේ භාවිතාවන් සම්බන්ධව ඔබව දැනුවත් කිරීමටයි. වැරදි වයරය වැරදි උපාංගයක් වෙත හෝ වැරදි භාවිතාවක් වෙත යොමු කළහොත් ඇතිවන ප්‍රතිවිපාකය දැඩි විය හැකිය. එම නිසා වයර් පිළිබඳ සුළු මට්ටමේ හෝ තාක්ෂණික දැනුමක් තිබීම නිවැසියන්/ පුරවැසියන් වන අපගේ ආරක්ෂාව වඩ වඩාත් තහවුරු කරනු ඇත.

විදුලි කන්ඩියුට්ස් (Electric conduits)

විදුලි රැහැන්/ වයර් නිවෙස්වල බිත්ති ඇතුළතින්, පිටතින් යන දෙආකාරයෙන්ම ගමන් කරයි. මෙවිට වයර්වල ආරක්ෂාව පිණිස වයර් විදුලි කන්ඩියුට්ස් තුළින් යවයි. වයර් විදුලි කන්ඩියුට්ස් තුළින් යැවීම හරහා අත්වන වාසි කිහිපයක් ඇත්තේය.

1. වයර් පළුදු වීම්වලින් ආරක්ෂා වීම (තෙතමනය, රසායනිකයන්, සතුන් නිසා වැනි). මෙමඟින් මිනිසුන් හටද ආරක්ෂාවක් ලැබේ.

2. යම් අවස්ථාවකදී වයර් රත් වීමක් වුවහොත් ගිනි ගැනීම් ඇති වීම අවම කරයි.

3. වයර් ගෙතුළින් එක් එක් ස්ථානවලට ඇදීමේදී නිසි පිළිවෙළක් ඇතිව උපාංග දක්වා යොමු කළ හැකිය. නැතහොත් වයර් නිවසේ එක් එක් ස්ථාන හරහා ගොස් පය පැටලී වැටීම් වැනි උවදුරු නිර්මාණය වේ.

4. වයර් තෙතමනයට හා දුහුවිලිවලට නිරාවරණය වීම වළකයි.

5. වෙනත් විදුලි උපකරණ හේතුවෙන් ඇතිවන විද්‍යුත් චුම්බක බාධාවන් (Electromagnetic Interference - EMI) ඇති වීම වළකයි.

නිවෙස්වල භාවිත කරන Conduits වර්ග හා ඒවායේ යෙදීම්

1. **PVC Conduits:** නිවෙස් තුළ බහුලවම භාවිත වන්නේ මෙම ආකාරයේ Conduits වේ. මිල දී ගන්නා විට හොඳ සන්නාමයකින් යුත් අන්තර්ජාතික ප්‍රමිතියක් සහිත (ISO) Conduits මිල දී ගන්නවා නම් අප බලාපොරොත්තු වන සුරක්ෂාව බොහෝදුරට සපුරා ගත හැකිය. මෙම Conduits කාණ්ඩය ජල කාන්දුවීම්වලට ඔරොත්තු දෙන අතර මළකෑම් සඳහා ප්‍රතිරෝධී වේ. එමෙන්ම ලාබදායී වේ.



බිත්ති තුළට, එළිමහනට, තෙතමනය සහිත ස්ථානවලට දැමීම සඳහා යෝග්‍ය වේ.

2. **Electrical Nonmetallic Tubing (ENT):** නිවස මෙන්ම බිත්ති තුළ හා පිටත භාවිතයට යෝග්‍ය වේ. නමුත් තෙතමනය සහිත ස්ථානයන්ට හා එළිමහනේ භාවිතයට සුදුසු නොවේ.



3. **Electrical Metallic Tubing (EMT):** භෞතික ආරක්ෂාවක් අවශ්‍ය ස්ථාන (නිවසේ ගරාජය වැනි) සඳහා යෙදීමට යෝග්‍ය වේ. භාවිතයේදී නිසි පරිදි භූගත කළ යුතුය. තෙතමනය සහිත ස්ථාන සඳහා සුදුසු නොවේ.



4. **Non-metallic Flexible Conduit:** නිවාස තුළට මෙන්ම පිටතටත් භාවිත කළ හැකිය. විදුලි උපකරණ තාවකාලිකව යම් ස්ථානයක ස්ථාපනය කිරීමේදී පහසුවෙන් යෙදිය හැකිය. ශක්තිමත්භාවය අඩු වීම, මිල අධික වීම මේවා භාවිතයේ ඇති අවාසි වෙයි.



Conduit එකක් තුළට වයර් කොපමණ ප්‍රමාණයක් දැමිය යුතුද?

සාමාන්‍යයෙන් Conduit එකක් තුළට වයර් හැකිතාක් ප්‍රමාණයක් ඇතුළු කිරීම අවදානමක් (Risk) ඇති කරයි. හේතුව වන්නේ වයර් තුළින් ධාරාවක් ගමන් කිරීමේදී එම වයර් තුළ යම් තාපයක් ජනනය වීමයි. වයර් කිහිපයක් එකට තිබීමෙන් වැඩි තාපයක් ජනනය වේ. මේ තාපය හේතුවෙන් ගිනි ගැනීමක් ඇති විය හැකිය. එම නිසා Conduit එකෙහි ඇති ඉඩ ප්‍රමාණයෙන්/ ඇතුළත අවකාශයෙන් 45%-50% පමණ ආවරණය වන සේ පමණක් Conduit එකක් තුළට වයර් ඇතුළු කළ යුතුය. එවිට වයර්වල උත්පාදනය වන තාපය නිදහස් වීමට Conduit එක තුළ යම් අවකාශයක් ඉතිරි වේ.

විදුලි කෙවෙනි (Plug base/Sockets)

විදුලි උපකරණයක් බෙදා හැරීමේ පුවරුවෙන් එන ධාරාවට සම්බන්ධ කරන්නේ කෙවෙනියක් හරහායි. කියවීමේ පහසුව සලකා මෙතැන් සිට විදුලි කෙවෙනි, Plug base/Plug top ලෙසින් සඳහන් කරන්නෙමු.

ලෝකයේ Plug base වර්ග ගණනාවක් ඇත. නමුත් අප රටේ බහුලව ඇත්තේ ආකාර 02කින් යුත් Plug base වෙයි.





Type D (D ආකාරය)





Type G (G ආකාරය)

Type D ආකාරයේ ඇතැම් Plug top වලින් 5A දක්වා ධාරාවක් මෙන්ම 15A දක්වා ලබා ගැනීමටද Type G ආකාරයේ Plug top මඟින් 13A දක්වා ධාරාවක් ලබා ගැනීමටද පුළුවන.

නමුත් ආරක්ෂාව අතින් බැලූවිට වඩා ආරක්ෂාකාරී වන්නේ Type G ආකාරයයි. Type D, Plug top එකක් තුළට කුඩා දරුවෙකුට ඇඟිල්ලක් වැනි යමක් පහසුවෙන් ඇතුළු කළ හැකිය. නමුත් Type G, Plug top තුළට යමක් එසේ පහසුවෙන් ඇතුළු කළ නොහැකිය. එබැවින් මෙම සුරක්ෂාව (Safety) යන කරුණ සලකා බලා ශ්‍රී ලංකා රජය මඟින් ජාතික ප්‍රතිපත්තියක් ලෙසින් Type D රට තුළට ආනයනය කිරීම නවතා ඇත. ආනයනය සඳහා අවසර ඇත්තේ Type G Plug top (13A) සඳහා පමණි.

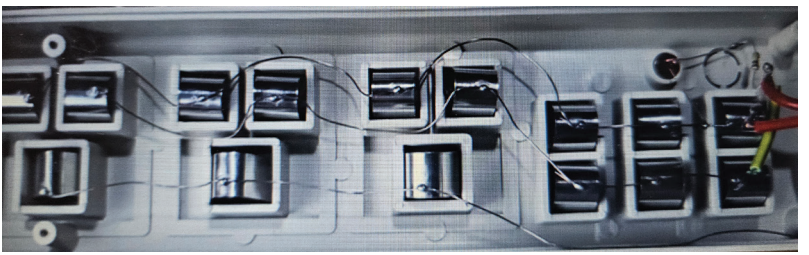


ඔබ නිවසේ කුඩා දරුවන් වෙසෙනවා නම් හා Type D ආකාරයේ Plug top නිවසේ ස්ථාපනය කර ඇතිනම් කුඩා දරුවන්ගේ සුරක්ෂාව පිණිස නිපදවා ඇති Socket Cover (කෙවෙනි ආවරණ) නම් උපාංග වෙළෙඳපොළෙන් මිල දී ගෙන ඒවා මඟින් Type D Plug Tops ආවරණය කිරීමට නිර්දේශ කරන්නෙමු.

කුඩා දරුවන්ගේ සුරක්ෂාව පිණිස Type G සඳහාද මෙම ආවරණ ඇත. එබැවින් ඔබ නිවසේ කුඩා දරුවෙක් සිටී නම් ආකාරය කුමක් වුවද Baby Socket Covers මඟින් Plug base වසා ඔවුන්ගේ සුරක්ෂාව තහවුරු කරගත යුතුය.

Extension Cord (එක්ස්ටෙන්ෂන් කෝඩ්) හා Multiplug (මල්ටිප්ලග්) භාවිතය

අප රටේ මිනිසුන්ගේ නොදැනුවත්කම හේතුවෙන් වැඩියෙන්ම අවභාවිත වන විදුලි උපාංග ලෙසට නම් දරා ඇත්තේ මෙම උපාංගයි. ලංකාවේ මිනිසුන්ගේ ක්‍රය ශක්තිය ඉතා කුඩා නිසා ඔවුන් Extension Cords මිලයට ගැනීමේදී සුළු මුදලකට මිලයට ගත හැකි උපාංග කෙරේ වැඩි අවධානය යොමු කරයි. නමුත් සුළු ගණන්වලට ඇති බාල උපාංග නිසා බොහෝවිට විදුලි අනතුරු සිදු වේ. පහත රූපය බලන්න.

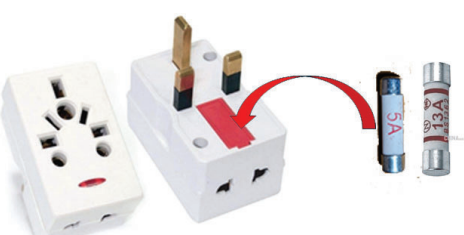


මෙහි දැක්වෙන්නේ ලංකාවේ වෙළෙඳපොළේ සුලබව මිලයට ගත හැකි Extension Cord එකක ඇතුළත පෙනුමයි. එය තුළ ඇති කම්බි දෙස බලන්න. එවා ඉතා තුනී බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. මෙම තුනී කම්බිවල ඝනකම 1.44 වයරයේ ඝනකමටත් ($1mm^2$) වඩා අඩු බව ඔබට පෙනේ. ඇතැම් මිනිසුන් ශීතකරණයට විදුලිය ලබා ගැනීමට පවා මෙවැනි උපාංග භාවිත කරයි. එම නිසා නිසැකවම මේවා, ඉතාම 'බාල වර්ගයේ' උපාංග ලෙසට නම් කළ හැකිය.

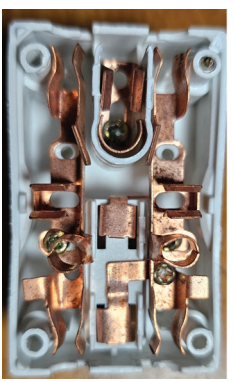
මෙවැනි ආකාරයේ Extension Cord හරහා වැඩි ධාරාවක් සම්ප්‍රේෂණය කළ නොහැකි නිසා ඇතුළත කම්බි සමඟ පිටත ඇති ප්ලාස්ටික් සැකැස්ම රත් වී ගිනි ගැනීමක් ඇති විය හැකිය. පහත රූපය බලන්න.

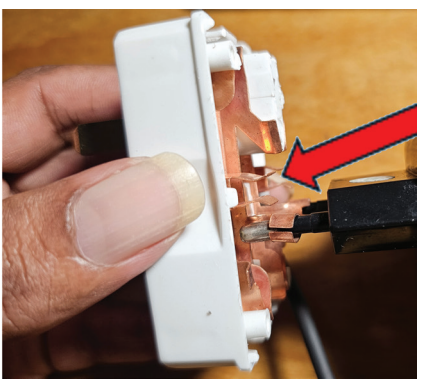


මෙලෙසින්ම නිවෙස්වල භාවිත වන අනෙක් උපාංගය වන්නේ Multiplug/Multi Socket නම් උපාංගයයි. බොහෝ ලාංකිකයින් මේවා හඳුන්වන්නේ 'කැට' යන නාමයෙනුයි. පහත රූපයේ ඇත්තේ එලෙස බහුලව භාවිත වන Multiplug එකකි.



බොහෝ අය මෙය බහුකාර්‍ය උපකරණයක් ලෙස සලකන්නේ එකවර පේනු (Plug) කිහිපයක් මෙයට සම්බන්ධ කර බලය ලබා ගත හැකි නිසාවෙනි. නමුත් රවුම් පින් (Round pin) සහිත Multiplug වල ඇත්තේ 5A විලායක බවත් කොටු පින් සහිත Multiplug වල ඇත්තේ 13A විලායක බවත් බොහෝ නිවැසියන් නොදනී. නමුත් බොහෝ දෙනා විදුලි ස්ත්‍රික්ක (Electric iron), ශීතකරණ පවා මෙවැනි 5A Multiplug වලට සම්බන්ධ කරයි. එවිට සිදුවන්නේ කුමක්දැයි යන්න දැන් ඔබ හොඳින් දනියි. පහත රූපය බලන්න.





මෙහි ඇති තහඩු කැබැලි ඉතා තුනී හා පේනු (Plug Tops) සම්බන්ධ කිරීමේදී ලිහිල් සම්බන්ධයන් (Loose Connection) ඇති වන බව ඔබට පෙනේ. එවිට ටික කලකින් උපාංගයේ තහඩු කැබලි ඇත් වී, රත් වීමකට ලක් වී, Spark වීමක් හරහා (පුළිගු පැනීමක්) ගිනි ගැනීමකට ලක්විය හැකිය. එමෙන්ම සම්බන්ධ කරන විදුලි උපකරණයට පවා හානි විය හැකිය. ශීතකරණවල නම් Compressor (සම්පීඩකය) එක ඉක්මනින් පිළිස්සී යන්නේ ඇතැම්විට මෙම බාල Multiplug නිසායි. එම නිසා රු. 100ට 150ට ඇති Multiplug යනු වෙස්වලාගත් මාරක බව දැන ගන්න.

විදුලි පේනු (Plug top/ Plug point)

Plug base එක හරහා පැමිණෙන ධාරාව විදුලි උපකරණයට ලබා ගන්නේ විදුලි පේනුව (Plug top/ Plug point) මඟින් ය. එම නිසා විදුලි පේනුවේ සුරක්ෂාව පිළිබඳ දැන ගැනීමද ඉතා වැදගත් වේ.

පළමුව Plug top වල සටහන්ව ඇති දත්ත හඳුනාගනිමු. අපි මෙහි පහතින් සඳහන් කර ඇත්තේ Plug top වර්ග කිහිපයක් පමණි.

ඒ එක් එක් Plug top එකෙහි සඳහන් දත්ත හා සලකුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. පහත රූපය බලන්න.

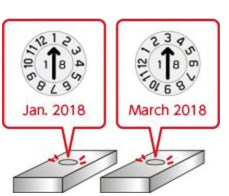


- UKB - නිෂ්පාදක නාමය
- 6A 250V - 6A ධාරාවක් රැගෙන යා හැකිය. 250V දක්වා වෝල්ටීයතාවක් දැරිය හැකිය.
- MADE IN INDIA - නිෂ්පාදිත රට
- E, L, N - E - භූගත වයරය, L - සජීවී වයරය, N - උදාසීන වයරය
- Earth Sign - ධාරා භූගත සලකුණ



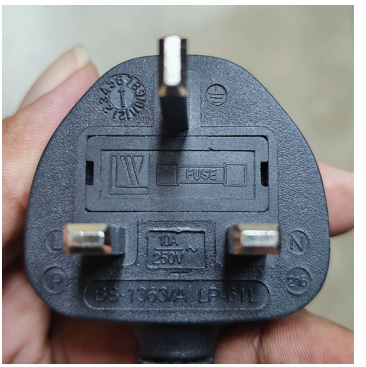
- BS Standard - BS 1363/A (Plug tops හා Plug base සඳහා වූ බ්‍රිතාන්‍ය ප්‍රමිතියකි)

Date code wheel



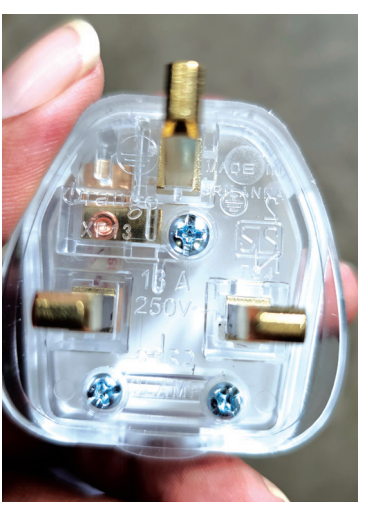
මෙම රූප 02හි දැක්වෙන ආකාරයට එක් උපාංගයක් 2018 වසරේ ජනවාරි මසත් අනෙක 2018 වසරේ මාර්තු මසත් නිෂ්පාදනය කර ඇත. එසේනම් මෙහි ඇති Plug tops නිපදවා ඇත්තේ 2025 වසරේ මැයි මාසයේ වෙයි.

මාදිලිය - Type G (බ්‍රිතාන්‍ය ප්‍රමිතීන්ට අනුව නිෂ්පාදිත) මෙවැනි Plug tops තුළ අනිවාර්යයෙන්ම විලායකයක් (Fuse) ඇත.



මාදිලිය - Type G
FUSE - විලායකය

- 10 A 250 V ~ - 10 A ධාරාවක්, 250 V වෝල්ටීයතාවක් ප්‍රත්‍යාවර්ත ධාරාවක් සඳහා
- BS 1363/A - බ්‍රිතාන්‍යය ප්‍රමිතියට අනුව
- LP-61L - මාදිලි අංකය හෝ නිෂ්පාදන කේතයක්
- P, N, E - P සජීවී වයරය, N උදාසීන වයරය, E භූගත වයරය
- Date code wheel - කියවන ආකාරය ඉහතින් සඳහන් කර ඇත.



- මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ නිෂ්පාදිත Plug top එකකි.
- 13 A - 13 A දක්වා වූ ධාරාවක් හැසිරවිය හැකිය.
- 250 V ~ - 250 Vක වෝල්ටීයතාවක් දැරිය හැක හා ප්‍රත්‍යාවර්ත ධාරාවන් සඳහා
- XP13 - XYZ Fuse (XYZ විලායක) 13Aක් දක්වා වූ ධාරාවන් සඳහා
- SLS 734 - SLS දේශීය ප්‍රමිති සහතිකය ලත්
- MADE IN SRI LANKA - ශ්‍රී ලංකාවේ නිෂ්පාදිත
- Earth Sign - ධාරා භූගත සලකුණ



මෙහි ඇත්තේ විදේශයකින් ආනයනය කරන ලද Plug top එකක පිටත පෙනුමයි.

- SS 145/A - සිංගප්පූරුවේ 13A Plug top හා Plug base සඳහා ප්‍රමිතිය ලත්
- SAFETY MARK - සුරක්ෂාව සඳහා සිංගප්පූරුවේ සහතික ලත්
- 040607 - 11 - නිෂ්පාදිත කේතයක් විය හැකිය.
- ASTA - Association of Short Circuits Testing Authority (by Intertek) සුරක්ෂාව හා තත්ත්වය සම්බන්ධ ප්‍රමිති සහතිකයකි.
- ABC - සන්නාම නාමය
- SS 589/A - 13A Plug tops, Plug bases සඳහා මැලේසියානු ප්‍රමිති තත්ත්වයකි.

බොහෝ තුන් කුරු පේනු (3 pin plug top) වල විලායකයක් අඩංගුව ඇත්තේ ඇයි?



විදුලි උවාරණ/ විදුලි උපකරණ (Electrical appliances) වලට අධික ධාරාවක් පැමිණියහොත් හා විදුලි උපකරණ සම්බන්ධ වයර් හරහා අධි ධාරාවක් ගැලුවහොත් ඒවා විනාශ වී යාමෙන් ආරක්ෂා කිරීම විලායකවල කාර්ය වේ. යම්හෙයකින් එසේ අධි විද්‍යුත් ධාරාවක් පැමිණියහොත් විලායකය විනාශ වී යයි.

ජංගම දුරකථන ආරෝපණය කිරීමට ඇති Plug Top වල සඳහන් දත්ත ගැන අවධානය යොමු කරමු.

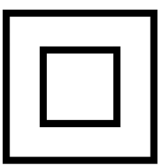


- සන්නාමය - ABC
- මාදිලිය - EP-TA200
- Input (උපාංගය තුළට එන ධාරාව) - 00-240 V ~ 50-60 Hz 0.5 A ප්‍රත්‍යාවර්ත ධාරාවකි.
- Output (උපාංගයෙන් පිටතට එන ධාරාව) - සෘජු ධාරාවකි (9.0 V = 1.67 A Fast-charging සඳහා විය හැකිය, 5.0 V = 2.0 A Standard charging සඳහා විය හැකිය).
- නිෂ්පාදිත රට - වියට්නාමය
- Serial Number (අනුක්‍රමික අංකය) - R37M6HA09V1DK3
- CE - සුරක්ෂාව, සෞඛ්‍යය හා පරිසර ආරක්ෂණය සඳහා වන යුරෝපියානු ප්‍රමිතිය ලත් (Health, Safety and Environmental protection standard)

- භාවිතයෙන් ඉවත් කළ පසු සාමාන්‍ය කසළ සමඟ බැහැර නොකරන්න. ඉලෙක්ට්‍රොනික කසළ (E Waste) ප්‍රතිචක්‍රීයකරණය කිරීමේ ක්‍රියාපටිපාටිය අනුගමනය කරන්න.



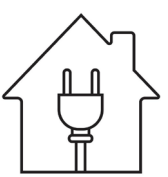
- දෙවන පන්තියේ (Class 2 Electrical Safety) ඉලෙක්ට්‍රිකල් ප්‍රමිතිය ඇත. භූගත කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.



- 06 වන මට්ටමේ ශක්ති කාර්යක්ෂමතාව ඇත (ඉහළ ශක්ති කාර්යක්ෂමතාවක් ඇත).



- නිවෙස් තුළ භාවිතය සඳහා පමණි. තෙතමනය හා එළිමහනේ භාවිතයෙන් වළකින්න.



- SAFETY MARK - මෙයින් අර්ථකථනය වන දේ ඉහතින් සඳහන් කර ඇත.
    - QR කේතය - මෙම උපාංගයේ වැඩිදුර විස්තර ලබා ගැනීම සඳහා Scan කිරීමට
    - PO Box - තැපැල් පෙට්ටිය හා නිෂ්පාදිතයාගේ ලිපිනය

ද්විත්ව කුරු පේනුවක සඳහන් දත්ත දෙස බලමු



මෙය Type C (Europlug) Plug top එකකි. එනම් විවිධ මාදිලි වශයෙන් (Type A, Type B, Type C වැනි) ජාත්‍යන්තර Plug top වර්ගීකරණයක් ඇත. මෙම වර්ගීකරණය සඳහා පදනම් වන්නේ එම Plug top එකේ කුරුවල හැඩය, භූගත කිරීම, එතුළින් ගලනා ධාරාව ආදී කාරණයි. එම වර්ගීකරණය අනුව Type C කාණ්ඩයට අයත් වන්නේ නම් ඒවා Plug top ද්විත්ව කුරු, භූගත කිරීමක් රහිත, 2.5A දක්වා වූ ධාරාවක් ගලන Plug top එකක් විය යුතුය.

- නිෂ්පාදකයා - I-SHENG
- මාදිලිය - SP-021 A
- Date code wheel - මෙය පිළිබඳව මින් ඉහත සවිස්තරාත්මකව සඳහන් කර ඇත.
- 5, 6, 7, 8 රවුම - බැච් අංකය (Batch number) විය හැකිය.



මෙය එම Plug top එකේම යට පැත්තේ සඳහන් දත්තයන්ය.

- FI - සුරක්ෂාව පිළිබඳ ෆින්ලන්තයේ ප්‍රමිතිය ලත්
- Association for Electrical, Electronic & Information Technologies නම් ජර්මානු සංගමයේ සහතික ලත්

- ජර්මනියේ ඉලෙක්ට්‍රිකල් හා ඉලෙක්ට්‍රෝනික ප්‍රමිතියන්ට අනුකූල වේ.



- ඕස්ට්‍රියාවේ ඉලෙක්ට්‍රික් උපාංග සම්බන්ධයෙන් සුරක්ෂාව හා තත්ත්වය පිළිබඳ ප්‍රමිතිය ලත්



- විදුලි උපාංගවල තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් බෙල්ජියමේ ප්‍රමිතිය ලත්



- සුරක්ෂාව පිළිබඳ ස්වීඩනයේ සහතික ලත්



- තත්ත්වය, සුරක්ෂාව පිළිබඳව ප්‍රංශයේ හත සහතික ලත්



- යුරෝපියානු සුරක්ෂා ප්‍රමිතීන්ට අනුව නිපදවා ඇත. (By Intertek)



- Ⓝ - සුරක්ෂාව සම්බන්ධ වෙනත් සලකුණකි.

ඒ අනුව අපට පැහැදිලි වන්නේ මෙම Plug top එක බොහෝ සුරක්ෂා හා තත්ත්ව ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව නිපදවා ඇති බවයි.

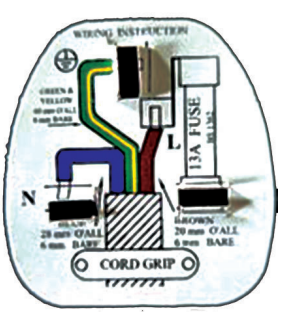


දැන් ඔබට මෙම Plug top එකේ සඳහන් දත්තයන් කියවා ගත හැකිද?

තුන් කුරු/ ත්‍රිත්ව කුරු (Three pin), ද්විත්ව කුරු (Two pin) පේනු (Plug top) වල සඳහන් දත්තයන් කියවා ගැනීමට දැන් ඔබට යම් පමණකට හැකියාව ඇතැයි අප සිතමු. බොහෝ මිනිසුන් විදුලි උපකරණ වල ඇති මෙම කුඩා උපාංග භාවිත කරන්නේ ඒ පිළිබඳ නිවැරදි දැනුමක් නොමැතිවයි.

භූගත වයරය (**Earth Wire**)

කාන්දු ධාරාව හෝ දෝෂ ධාරාව ආරක්ෂිතව පොළොවට මුදා හැරීම මෙහි කාර්‍යය වේ. මේ හරහා මිනිස් ජීවිත හා විදුලි උපකරණ ආරක්ෂා කරගත හැකිය. එනම් මිනිසකු හට විදුලි සැර වැදුණහොත් ධාරාව ඔහුගේ ශරීරය හරහා ගමන් කිරීමට පළමුව, එම ධාරාව භූගත වයරය මඟින් පොළොවට මුදා හැරේ. එවිට විදුලි සැරයෙන් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ජීවිතය ආරක්ෂා වේ.



තුන් කුරු පේනුවක (Plug top) කොළ පැහැති වයරය භූගත වයරයයි. රූපය බලන්න.

මෙම කාර්‍යය වඩා කාර්‍යක්ෂමව ඉටු වීමට නම් පොළොවේ සන්නායකතාව ඉහළ අගයක තිබිය යුතුය. නැතහොත් පොළොවේ ප්‍රතිරෝධය අඩු විය යුතුය. භූගත ප්‍රතිරෝධය වැඩි වුවහොත් ධාරාව පස හරහා යෑමට මැළිකමක් දක්වයි. මෙය පසේ ස්වභාවය අනුව වෙනස් වේ.

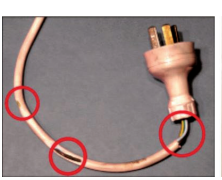
නිවසේ භූගත සන්නායක කුර (**Earth rod**) රැඳී තිබෙන පසේ ප්‍රතිරෝධය අඩු කර ගන්නේ කෙසේද?

මේ සඳහා අපට පහසුවෙන්ම අඟුරු හා ලුණු යොදා ගත හැකිය. අඟුරුවලට බොහෝ කාලයක් තෙතමනය රඳවා තබා ගත හැකිය. තෙතමනය මඟින් සන්නායකතාව වැඩි වේ. ලුණු මඟින් Earth rod එක අවට පස අයනීකරණය කරයි. මෙම නිදහස් අයන ධාරාව ගැලීම පහසු කරවයි. එමෙන්ම ලුණුවලට තෙතමනය ආකර්ෂණය කරගැනීමේ බලයක්ද ඇත. මේ මඟින් Earth rod එක හා පොළොව අතර සන්නායකතාව වැඩි වී Earth rod හරහා ධාරාව ඉක්මනින් පොළොවට විමෝචනය වේ.

ලුණු හා අඟුරු කාලයත් සමඟ ක්ෂය වීමට ලක්වන හෙයින් යම් කාලයකට වරක් ලුණු හා අඟුරු Earth rod එක වටේට දැමිය යුතුය. වසරකට වරක්වත් මෙම ප්‍රධාන භූගත වයරය හා Earth rod එක පරීක්ෂා කරන්න.

විදුලි සුරක්ෂාව හා සම්බන්ධ තවත් කාරණා

1. පළුදු වූ විදුලි උපකරණ, Plug Bases, Plug Tops භාවිතයට නොගන්න. එවැනි උපකරණ ඇත්නම් වහාම අලුත්වැඩියා කරන්න.






2. ඔබ නිවසේ විදුලිය හා සම්බන්ධ යම් ක්‍රියාවක් කරනවා නම් ඊට පෙර ප්‍රධාන ස්විචයෙන් (Main Switch) විදුලිය විසන්ධි කරන්න. කිසිදු අවස්ථාවක සජීවී විදුලිය සමඟ වැඩ නොකරන්න.

3. ඔබ නව නිවසක් සාදයි නම් එම නිවසේ බල්බ සවි කිරීමට පොට සහිත හෝල්ඩර් (Thread Type Holder) යොදන්න. එය සාමාන්‍ය බල්බ හෝල්ඩර්වලට වඩා සුරක්ෂාව අතින් පොහොසත්ය.



4. විදුලිය සමඟ DIY (Do It Yourselves/තනිව කරන වැඩ) වැඩ නොකරන්න. විදුලි නඩත්තු කටයුතු සඳහා හැකි සෑමවිටම පළපුරුදු විදුලි කාර්මිකයෙකු යොදවා ගන්න.

5. ගෑස් සිලින්ඩර් හා Plug base - ඇතැම් නිවෙස්වල ගෑස් සිලින්ඩරය ඇති ස්ථානයට ඉතා ආසන්නව Plug base ඇත. මෙය දැඩි අවදානමකි. එයට හේතුව වන්නේ යම්හෙයකින් සිලින්ඩරයේ සුළු හෝ ගෑස් (LPG) කාන්දුවක් සිදුවුවහොත් ගින්නක් ඇතිවිය හැකි බැවිනි. එම නිසා සිලින්ඩරයක් තැබීමේ දී ඒ අසල Plug base නොමැති බවට වග බලා ගන්න.

   එමෙන්ම ඇතැමුන් Extension cord ගෑස් උඳුන ආසන්නයෙන් තබා ගනියි. මෙයද ඉතා වැරදි ක්‍රියාවකි.

6. ඔබ එළිමහනේ Plug base, විදුලි බුබුළු ආදී උපාංග ස්ථාපනය කරනවා නම් Weatherproof (කාළගුණික වෙනස්වීම්වලට ඔරොත්තු දෙන) ආවරණ මඟින් එම උපාංග ආවරණය කරන්න.



7. නිවසේ විදුලිබල පද්ධතිය අලුත්වැඩියා කිරීමට අවශ්‍ය නම් ඊට දක්ෂ, හැකියාවැති, පළපුරුදු විදුලි කාර්මිකයෙකු යොදවන්න.

8. ඔබට නිවසේ නාන කාමරයට Plug base එකක් සවිකර ගැනීමට අවශ්‍යය නම් ඒ පිළිබඳව වඩාත් සැලකිලිමත් වන්න. එසේ සවි කරනවා නම් Ground Fault Circuit Interrupter (GFCIs) මඟින් අදාළ විදුලි උපකරණයට විදුලිය ලබා ගන්න. මෙමඟින් හදිසි විදුලි කාන්දුවකදී උපකරණය වෙත යන ධාරාව නතර කරවයි. මෙහි ඇති



TEST යන බොත්තම මඟින් මෙම උපාංගය නිසි ලෙස වැඩ කරනවාදැයි ඔබට පරීක්ෂා කරගත හැකිය.

9. ඔබගේ නිවසේ කවරාකාර නඩත්තු කටයුත්තක් සඳහා වුවද භාවිත කරන ආම්පන්න, විදුලි පරිවාරක ආවරණ සහිත උපාංග (Electrical insulated tools) වන බවට වග බලා ගන්න. අපගේ බොහෝ නිවෙස්වල මල් ඉස්කුරුප්පු නියන (Screwdriver), ෆ්ලැට් ඉස්කුරුප්පු නියන (Flat screwdriver), කටර් අඬුව (Cutting plier) වැනි ආම්පන්න ඇත. මෙම ආම්පන්න කඩයෙන් මිලයට ගැනීමේදී ඒවා විද්‍යුත් පරිවාරක තත්ත්වය පිළිබඳ තහවුරු කරගන්න. මෙම පරිවාරක ආම්පන්නද විවිධ ආකාරයෙන් මිලයට ගැනීමට ඇත. නමුත් නිසි සුරක්ෂාව තහවුරු කර ඇත්නම් IEC/EN 60900 යන ප්‍රමිතියට අනුව එම ආම්පන්න නිපදවා ඇත. පහත රූපය බලන්න.



එමෙන්ම බොහෝ නිවෙස්වල විදුලි ධාරාව ගැලීම තහවුරු කරගැනීමට Tester උපකරණ ඇත. ටෙස්ට්ටරයක් මිලයට ගැනීමේදීද මිල අඩු, බාල උපකරණයක් මිල දී ගැනීම වෙනුවට සරිලන මුදලක් වියදම් කර හොඳ උපකරණයක් මිල දී ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. Tester එක හරහා ඔබට විදුලි සැර නොවදින්නේ එහි ඇති 1MΩ (මෙගා ඕම් එකක්) පමණ වන අධික ප්‍රතිරෝධය නිසාය. තත්ත්වයෙන් උසස් උපාංග සහිත උපකරණ ඔබගේ ජීවිතාරක්ෂාව තහවුරු කරන බව නිරන්තරයෙන් මතක තබා ගන්න.

10. නිවසේ විදුලි උපකරණ, වයරයන් සෑමවිටම තෙතමනයෙන්, ජලයෙන් ඈත්ව තබා ගන්න.



ජලය හොඳ විදුලි සන්නායකයක් වෙයි. එම නිසා ජලය හරහා විදුලිය ඉතා පහසුවෙන් ගමන් කර මිනිසෙකුට විදුලි සැර වැදීමේ හැකියාවක් ඇත. එබැවින් නිවසේ සින්ක් එක අසල ඇති විදුලි උපකරණ, දොර හා ජනෙල්වලට ආසන්නයෙන් ඇති විදුලි උපකරණ ගැන නිරන්තර කල්පනාවෙන් පසුවන්න.

ඔබගේ නිවසේ වහලයේ ජල කාන්දුවක් ඇත්නම් එය වහා පිළිසකර කරවන්න. එසේ නොවුවහොත් වහලයෙන් කාන්දු වන ජලය බිත්ති දිගේ ගොස් Plug base එකක් තුළට, බිත්තිය තුළින් ගොස් Conduit තුළට ගමන් කර විදුලි අනතුරක් පහසුවෙන් ඇති කළ හැකි බැවිනි.

11. නිවසේ අනෙක් සාමාජිකයන් දැනුවත් කරන්න - සෑමවිටම නිවසේ අනෙකුත් සාමාජිකයින් විදුලි සුරක්ෂාව පිළිබඳව දැනුවත්ව තබන්න. නිවසේ ප්‍රධාන ස්විචය (Main switch) විසන්ධි කරන්නේ කෙසේද? දෝෂ සහිත විදුලි උපකරණ හඳුනාගන්නේ කෙසේද? ටෙස්ටරයක් භාවිත කරන්නේ කෙසේද? නිවසට ළඟින්ම ඉන්නා පළපුරුදු විදුලි කාර්මිකයා කවුද? ඔහුගේ දුරකථන අංකය කුමක්ද? යන මූලික කාරණා සම්බන්ධව නිවසේ සාමාජිකයන් දැනුවත් කරන්න. බොහෝ නිවෙස්වල මෙම දැනුම ඇත්තේ පියා ළඟ හෝ නිවසේ පිරිමි පාර්ශ්වය (අයියා, මල්ලී) සතුව වේ. එය වැරදි භාවිතාවකි. මක්නිසාද යත් ඔවුන් නිවසේ නොමැති අවස්ථාවක විදුලිය සම්බන්ධ අවශ්‍යතාවක් නිවසේ සෙස්සන්ට පැන නැඟිය හැකි බැවිනි.

විදුලි ආරක්ෂාව යනු තාක්ෂණික කාරණාවක් පමණක්ම නොවෙයි. විදුලිය යනු අනෙකුත් උපද්‍රව මෙන් නොව නොපෙනෙන මාරකයකි. විදුලිය පිළිබඳ මූලික කාරණා සහ නිවසේ ඇති විදුලි උපාංගවල තාක්ෂණික කාරණා යම් පමණකට අවබෝධ කරගැනීම, ඔබව සහ ඔබගේ පවුලේ උදවිය විදුලි සැර වැදීම්වලින් ආරක්ෂා කරන අතරම නිවසේ විදුලි උපාංගවල සුරක්ෂාව තහවුරු කරගැනීම

තුළින් ඒවා බොහෝ කාලයක් භාවිතයටද ගත හැකි වෙයි. එමඟින් ඔබට ආර්ථික ප්‍රතිලාභයක්ද ලැබෙනු ඇත.

නිවාරණය (Prevention) සෑමවිටම සුව කිරීමට (Cure) වඩා හොඳ බව ඔබ අසා ඇති බවට සැකයක් නැත. ඔබ නිවසේ ගෘහමූලිකයා, ගෘහවාසියකු හෝ දෙමාපියකු විය හැකිය. ඒ කවර ස්ථානයේ ඔබ සිටියද නිවසේ විදුලි සුරක්ෂාව වෙනුවෙන් ඔබ කරන ආයෝජනය චිරාත් කාලයක් ඔබ සහ නිවැසියන් සුරෂිතව තබනවා මෙන්ම ඔබගේ මනසද සාමකාමී කරවනු ඇත.



5

පිරිසිදු ජලයෙන් නිරෝගී ජීවිතයක්

පානීය ජල සුරක්ෂාව (Drinking Water Safety)

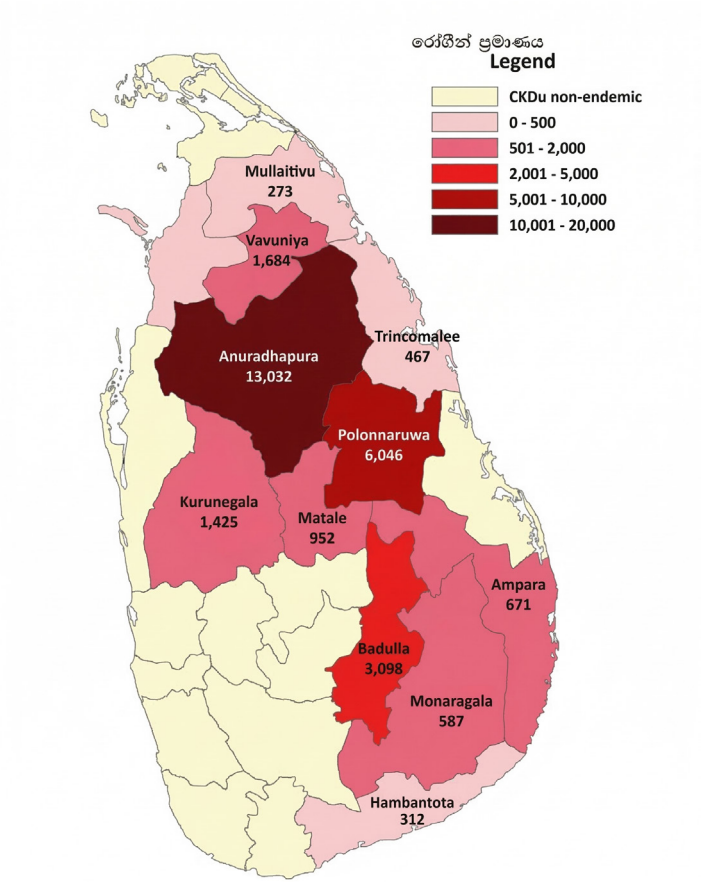
ජලය ජීවයේ පැවැත්මට අවශ්‍යය. මිනිසුන්ගේ මූලික අවශ්‍යතාවලින් එකකි. නමුත් පිරිසිදු සුරක්ෂිත ජලය නොමැතිකම සහ අපවිත්‍ර ජල භාවිතාව නිසා ඇතිවන රෝග අද වන විට ලෝකයේ ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටලුවලින් එකක් වී හමාරය. 2022 වසර තුළ ලෝකයේ මළපහ මිශ්‍ර වී ඇති අපවිත්‍ර වූ ජලය භාවිත කළ මිනිසුන් ප්‍රමාණය ආසන්න වශයෙන් බිලියන 1.7ක් (දළ වශයෙන් ලෝක ජනගහණයෙන් 1/5ක්) පමණ වේ.

මෙම අපවිත්‍ර වූ ජල පරිභෝජනය හේතුවෙන් පාචනය, කොළරාව, අතීසාරය, ටයිපොයිඩ්, පෝලියෝ වැනි රෝගාබාධ පැතිරේ. අනාරක්ෂිත ජල භාවිතය නිසා ලෝකයේ වසරකට මිනිස් ජීවිත මිලියන 1.4ක් පමණ අහිමි වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ පුද්ගලයින් ළිංවලට අමතරව ස්වාභාවික ජල ප්‍රභව වන ගංගා, ජලාශ වැනි ජල මූලාශ්‍රවලින් තම පානීය ජල අවශ්‍යතාව සපුරා ගනී. නමුත් මෙම බොහෝ ස්වාභාවික ජල ප්‍රභවයන් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත නොවේ.

තවද, 2021 වාර්තා අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ ජනගහනයෙන් 65.6% ක් *E.Coli* (*E.Coli* යනු මිනිසා ඇතුළු අවලතාපී සතුන්ගේ අසූචිවල ජීවත් වන බැක්ටීරියාවකි) මගින් අපවිත්‍ර වූ ජලය භාවිත කරයි. මෙය ඉතා බරපතළ තත්ත්වයකි.

නාගරික ජනයා පිරිපහදුවට ලක් කළ ජලය භාවිත කළත් ග්‍රාමීය සහ වතු ජනතාව කෘෂිකාර්මිකකරණයෙන් දූෂිත වූ ජලය භාවිත කරයි. බොහෝ ජනතාව මෙම කාරණය පිළිබඳව දැනුවත් නැත. විශේෂයෙන්ම ලංකාවේ ව්‍යාප්ත වී ඇති වකුගඩු රෝගයට (CKD - Chronic Kidney Disease) ප්‍රධාන හේතු කරුණක් ලෙසටද මෙම ගැටලුව හැඳින්විය හැකිය.



වකුගඩු රෝග ව්‍යාප්තිය 2014-2016[1]

දූෂිත ජලය තුළ සිටිනා රෝග උපදවන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ග කිහිපයක්

- *Cryptosporidium*
- *E. coli*
- *Giardia*
- *Legionella*
- Rotavirus
- *Shigella*
- *Campylobacter*
- Enterovirus
- Hepatitis A virus
- Norovirus
- *Salmonella*

1. ශ්‍රී ලංකාවේ වකුගඩු රෝග ව්‍යාප්තිය 2015 ඔක්තෝබර් මස වනවිට

දූෂිත ජලය තුළ ඇති රෝග උත්පාදනය කිරීමට හේතු වන රසායනිකයන්

- Arsenic - ආසනික්
- Copper - තඹ
- Lead - ඊයම්
- Nitrate - නයිට්‍රේට
- PFAS (forever chemicals)
- Radon

මෙම අපවිත්‍රකාරක හරහා භූගත ජලය (Ground Water) අපිරිසිදු වන්නේ කෙසේද?

1. භූගත ජල ධාරා ආශ්‍රිත පස් සහ පාෂාණවල ආසනික් වැනි රසායනිකයන් ගැබ්ව තිබිය හැකිය. එම නිසා ජලය පිරිපහදු නොකළහොත් ඒවා ජලයේ දිය වී ශරීරගත වේ.

2. කෘෂි රසායන සහ වෙනත් රසායනිකයන් (ඇතැම් කර්මාන්තශාලාවලින්) කුඹුරු වල ඇති ජලය හරහා වෙනත් ජලජ පරිසරයන්ට එකතු වේ. එම නිසා ස්වාභාවික ජල මූලාශ්‍රවලින් ගන්නා ජලය ඒ ආකාරයෙන්ම පරිභෝජනය කිරීම අනතුරුදායක වේ.

3. ලංකාවේ කර්මාන්තශාලා ආශ්‍රිතව හා වෙනත් ප්‍රදේශවල කසළ අංගණ (Waste yards) ඇත. මෙම කසළ අංගණවල විවිධ ආකාරයේ අපද්‍රව්‍ය ගබඩා වේ. (උදා: රෝහල් අපද්‍රව්‍ය, කර්මාන්තශාලා අපද්‍රව්‍ය ආදී) මේවායේ අඩංගු අහිතකර රසායන, ක්ෂුද්‍ර ජීවී කාණ්ඩ වැසි ජලයත් සමඟ භූගත ප්‍රවාහ ඔස්සේ ගමන් කර විවිධ ජල මූලාශ්‍රවලට එකතු වේ.

4. වන සතුන්ගේ සහ මිනිසුන්ගේ මළ කොටස්ද මේ ආකාරයෙන් භූගත ජලයට එකතු වේ.

5. කාණුවලින් ගලා බසින වැසි ජලය නාගරික අපද්‍රව්‍ය හා එකතු වන නිසා මේ හරහා භූගත ජලය මෙන්ම ගංගා, ජලාශවල ඇති ජලයද (Surface water) දූෂණය වේ.

6. ගලි වළවල්, වැසිකිළි වළවල්වල ඇති හානිකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් භූගත ජල ප්‍රවාහ හරහා විවිධ ජල පද්ධතීන්වලට එකතු වේ.

අපවිත්‍ර ජල පරිභෝජනය නිසා මිනිසුන්ට වැලඳෙන රෝග

බැක්ටීරියා මාර්ගයෙන් වැලඳෙන රෝග

1. **කොළරාව:** *Vibrio cholerae* නම් බැක්ටීරියාව හරහා ආසාදනය වේ. මෙම රෝගය මගින් බරපතළ මට්ටමේ පාචනය තත්ත්වයන් ඇති වේ.
2. **ටයිපොයිඩ් උණ:** *Salmonella typhi* නම් බැක්ටීරියාව හේතුවෙන් ආසාදනය වේ. කල් පවතින උණ, දද සහ පාචනය වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති කරවයි.
3. **අතීසාරය:** *Shigella shiga* බැක්ටීරියාව රෝගයට හේතු වේ. ලේ සමඟ පාචනය තත්ත්වය ඇති වේ.
4. **සැල්මොනෙල්ලෝසිස් (Salmonellosis):** *Salmonella* බැක්ටීරියාවෙන් රෝගය ඇති වේ. පාචනය, උණ, උදර වේදනා ඇති කරවයි.

වෛරස් මාර්ගයෙන් වැලඳෙන රෝග

1. **හෙපටයිටිස් A (Hepatitis A):** Hepatitis A වෛරසය මගින් ආසාදනය වේ. අක්මාව ආසාදනය කරයි.
2. **පෝලියෝ** - පෝලියෝ වෛරසය මගින් හට ගනියි. අංශභාග තත්ත්වයන් ඇති කරවයි.

පරපෝෂීන් (Parasites) හරහා ආසාදනය වන රෝග

1. **ගියාඩියාසිස් (Giardiasis):** *Giardia* නම් පරපෝෂියා විසින් රෝගය ඇති කරවයි. පාචනය, උදර වේදනාව, ඔක්කාරය වැනි රෝග ලක්ෂණ මූලිකව ඇති වේ.
2. **ක්‍රිප්ටොස්පොරිඩියෝසිස් (Cryptosporidiosis):** *Cryptosporidium* පරපෝෂියා රෝගය ඇති කිරීමට දායක වේ. අධික පාචනය, උදර වේදනාව රෝග ලක්ෂණ ලෙස පහළ වේ.
3. **ඇමීබා අතීසාරය (Amoebiasis):** *Amoeba* නම් ජීවියා මගින් ව්‍යාප්ත වේ. උදර වේදනාව, අධි පාචනය වැනි රෝග තත්ත්වයන් ඇති වේ.

ජලයට එකතු වන විවිධ රසායනිකයන් නිසා ඇති වන රෝග

1. **ආසනිකෝසිස් (Arsenicosis)**: ආසනික් (Arsenic) නම් බැර ලෝහය ජලයට එකතු වීම නිසා ඇති වේ. පිළිකා ඇති වීමට හේතුකාරක වේ.

2. **ඊයම් විෂ වීම (Lead poisoning)**: ඊයම් ජලයට එකතු වීම නිසා හට ගනියි. දරුවන්ගේ වර්ධනය හා විකසන අඩාල වීම, වකුගඩු හානි වීම, රෝග තත්ත්ව ලෙස ඇති වේ.

3. **පිළිකා**: විවිධ හානිකර රසායනිකයන්ට දීර්ඝ කාලීන ලෙස නිරාවරණය වීම නිසා ඇති වේ.

4. **වකුගඩු රෝගය**: chronic kidney disease (CKD) වශයෙන් මෙම රෝගය හඳුන්වයි. ශ්‍රී ලංකාවේ වියළි කලාපයේ උතුරු මැදට වන්නට රෝගීන් වැඩිපුර වාර්තා වේ. විවිධ හානිකර රසායනිකයන්ට, කෘෂි රසායනයන්ට දීර්ඝ කාලීන ලෙස නිරාවරණය වීම නිසා ඇති වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ පානයට සුදුසු ජලය තුළ පවත්වා ගත යුතු ප්‍රමිතීන් මෙම කෘතියේ පසුවට ඇමුණා ඇත.

අප බීමට ගන්නා ජලය සුරක්ෂිත බවට පත් කරගන්නේ කෙසේද?

1. **නළ ජලය**: ඔබේ නිවසට ජාතික ජල නළ පද්ධතිය හරහා ජලය ලැබෙන්නේ නම් එම ජලය බීමට සුදුසුයැයි ඔබට නිශ්චය කර ගත හැකිය. නමුත් ඔබ සතුව ප්‍රමාණවත් මූල්‍ය හැකියාවක් ඇත්නම් ජල පිරිපහදු ඒකකයක් (Water filter) නිවස තුළ ස්ථාපනය කර ඒ හරහා ජලය ලබා ගැනීමෙන් ඔබට එය වඩාත් තහවුරු කර ගත හැකිය.

2. **බෝතල් කළ ජලය**: නියමිත ප්‍රමිතියෙන් යුතු බෝතල් කළ ජලය සුරක්ෂිත ජලය ලබා ගැනීමට හැකි තවත් එක් ක්‍රමයකි.

3. **Reverse Osmosis ජල පිරිපහදු පද්ධතියක් (RO) ස්ථාපනය කිරීම**: මෙය ජලය තුළ ඇති බැක්ටීරියා, වෛරස් සහ දිය වී ඇති විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉවත් කළ හැකි උසස් තාක්ෂණයකින් යුත් උපකරණයකි. ඔබ සතුව ප්‍රමාණවත්

මූල්‍ය ශක්තියක් ඇත්නම් බීමට ගන්නා ජලය වඩා සුරක්ෂිත කළ හැකි තවත් එක් ක්‍රමවේදයකි මෙය.



4. **ජල පිරිපහදු ඒකක (Water filters)**: ඔබ ජලය ලබා ගන්නේ ළිඳකින් නම් ගෙය තුළ ජල පිරිපහදු ඒකකයක් තබා ගැනීම ඉතා යෝග්‍ය වේ. හේතුව වන්නේ ළිං තුළ ඇති ජලයෙහි ප්‍රමිතිය පිළිබඳ සහතිකයක් පුරෝකථනය කළ නොහැකි බැවිනි. නමුත් ඔබ සතුව ප්‍රමාණවත් මූල්‍යමය පහසුකම් නොමැති නම් අවම වශයෙන් ළිඳ පිහිටි ස්ථානය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න. 2021 සංගණන වාර්තා අනුව ලාංකික ජනගහණයෙන් 16.1%ක් අපවිත්‍ර වූ ළිං මගින් ජලය ලබා ගන්නා අතර, 9.5%ක්[1] පමණක් ළිංවලින් ආරක්ෂිත ජලය ලබා ගනියි.

1. Household Survey of Drinking Water Quality 2021 by Department of Census & Statistics

ළිං ජලය සුරක්ෂිත බවට පත් කර ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

1. කිසිදු විටෙක වැසිකිළියට ඉතා ආසන්නයෙන් ළිඳක් නොතනන්න. ළිඳ සහ වැසිකිළිය අතර අවම වශයෙන් 18m ක පරතරයක් තිබිය යුතුය.

2. ඔබ නිවස සාදා ඇත්තේ බෑවුම් සහිත ඉඩමක නම් ළිඳට ඉහළින් සිටින සේ වැසිකිළිය නොසාදන්න.

3. ළිඳ ඇති ස්ථානයට ඉතා ආසන්නයෙන් කුඹුරක් හෝ වෙනත් වගා ස්ථානයක්, රසායනික ද්‍රව්‍යය භාවිත වන වැඩපොළක් ඇත්නම්, එම ළිඳෙහි ජලය රසායනිකයන්ගෙන් අපවිත්‍ර වී තිබිය හැකිය. එබැවින් සුදුසු ආයතයක් මගින් ළිඳේ ජලය පරීක්ෂා කරවා ගෙන එහි තත්ත්වය තහවුරු කරගන්න.

4. ළිඳ ඇති ස්ථානයට ඉතා ආසන්නයෙන් ගොවිපොළක් හෝ සත්ත්වයින් ඇති කරන ස්ථානයක්, සත්ත්ව ඝාතකාගාරයක් ඇත්නම් ඒවා මගින්ද ඔබේ ළිඳ දූෂණය වී තිබිය හැකිය.

කෙසේ වුවද, ජල පිරිපහදු ඒකක ස්ථාපනය ඔබට ආරක්ෂිත ජලය ලබා ගත හැකි වඩා ලාබදායී ක්‍රමයක් වේ.

එමෙන්ම ඔබගේ ළිඳේ ජලය ප්‍රමිතිගත ආයතනයක් හරහා පරීක්ෂා කර ගැනීම මගින් ළිං ජලයේ තත්ත්වය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගත හැකිය.

ජලය උතුරුවා නිවා ගැනීම

මෙය ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් දූෂණය වූ ජලය සුරක්ෂිත බවට පත්කර ගත හැකි සුලබතම ක්‍රමවේදය වේ. 100^0C ට රත් කිරීමේදී ජලයේ වෙසෙන බොහෝ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මියයයි. ස්වාභාවික ජල ප්‍රභවවලින් ලබා ගන්නා ජලය, ජල පෙරනයකින් (රෙදි කඩකින් වැනි) පමණක් පෙරා පරිභෝජනය කිරීම කිසිසේත්ම සුදුසු නොවේ.

ඔබ නව නිවසක් තනනවා නම් හා එම නිවස තනන්නේ නා.සං.අ.[1] යටතට අයත් වන භූමි ප්‍රදේශයක නම් නා.සං.අ. පනතේ ජල සැපයුම නම් කොටස පරිශීලනය හරහා ඔබ සාදන නව නිවසේ

1. ජාතික රාජ්‍ය සභාවේ 1978 අංක 41 දරන නාගරික සංවර්ධන අධිකාරි පනත

ජල සැපයුම කෙසේ සාදා ගත යුතුදැයි යන්න පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකිය.

බීමට සුදුසු සුරක්ෂිත ජලය ලබා ගැනීම මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකමක් මෙන්ම සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයකට අත්‍යවශ්‍ය අංගයක්ද වේ. සරල, ඵලදායී ආරක්ෂිත ක්‍රම පිළිපැදීමෙන් ජලය හරහා බෝවන රෝගවලින් අපේ ආදරණීය නිවැසියන් මෙන්ම ප්‍රජාවද ආරක්ෂා කර ගත හැකි අතර දැනුවත්ව සිටීම, අන්‍යන් දැනුවත් කිරීම, ප්‍රවේසම් වීම හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ගවලට මුල්තැන දීම සෑමවිටම ඔබව සුරක්ෂිත කරවයි.



6

ගෙදර හදන කෑමත් විෂ වෙන්න පුළුවන්ද?

ආහාරවල සුරක්ෂිතභාවය, මුළුතැන්ගෙය තුළ සහ ආහාර පිසීමේදී තහවුරු කරගනිමු

නිවසක මුළුතැන්ගෙයක පිළිවෙළ හා පෙනුම පමණක් තිබීම ප්‍රමාණවත් නොවේ. මුළුතැන්ගෙය හා එහි සුරක්ෂාව, අපව ආහාර මඟින් බෝවන රෝගවලින් ආරක්ෂා කරවයි. යහපත් පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව හා මුළුතැන්ගෙය තුළ සුරක්ෂිත තත්ත්වයන් නිසි ලෙසින් පවත්වා ගැනීම නිවැසියන්ගේ සෞඛ්‍ය හොඳින් පවත්වා ගැනීමටත්, නිවස තුළ සුරක්ෂිත වටපිටාවක් නිර්මාණය කරගැනීමටත් ඉවහල් වේ. මෙම කොටස තුළින් එම තත්ත්වය අත්පත් කරගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය වන යහපත් චර්‍යාවන්, පූර්වෝපායන් හා ඊට යෝග්‍ය භාවිතාවන් සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කරමු.

ඉහත සඳහන් කළ අයුරින් ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව සහ පිරිසිදු බව, ආහාර ගැනීම නිසා ඇතිවන ලෙඩරෝගවලින් අපව ආරක්ෂා කරවයි. ආහාර මඟින් ලෙඩරෝග බෝ වන්නේ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මඟින් හෝ වෙනත් අපවිත්‍රකාරකයන් හරහා එම ආහාර දූෂණය වීමෙනි.

එම නිසා මුළුතැන්ගෙය තුළ නිසි සුරක්ෂාව පවත්වාගෙන යාම සහ ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී ආහාරවල ස්වස්ථතාව (Food hygiene) පවත්වා ගැනීම හෙවත් පිරිසිදුව ආහාර පිළියෙල කිරීම ඉතා වැදගත් කරුණක් වන්නේය. මේ හරහා පවුලක් ලෙස ඔබට අත්වන වාසි කිහිපයකි.

1. ආහාර හරහා බෝ වන රෝගවලින් තොරව පිරිසිදු ආහාරවල රස බැලීමට අවස්ථාව සැලසීම.

2. ගුණාත්මකභාවයෙන් ඉහළ ආහාර එනම් නැවුම්, තැළීමට ලක් නොවූ වැනි ගුණවලින් සමන්විත ආහාර ලබා ගැනීමට හැකියාව ලැබීම.

3. ආහාර අපතේ යාම අවම වීම. මේ හරහා ඔබේ පවුලට ආර්ථික වාසියක්ද අත් වේ.

ආහාර සුරක්ෂිතතාව (Food Safety) යනු කුමක්ද?

මුළුතැන්ගෙය තුළ ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සහ ආහාර විෂ වීමකට ඉඩ නොදෙන සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතව පරිභෝජනය කළ හැකිවන පරිදි මුළුතැන්ගෙය තුළ අදාළ තත්ත්වයන් පවත්වාගෙන යාම ආහාර සුරක්ෂිතතාව නම් වේ.

මෙහිදී ආහාර පිසීම, ආහාර ගබඩා කිරීම, ශීතකරණ මනා ලෙස පවත්වාගෙන යෑම, පුද්ගල සනීපාරක්ෂණය වැනි කාරණා වැදගත් වේ.

ආහාර විෂ වීම යනු කුමක්ද?

පරිභෝජනයට නුසුදුසු ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මඟින් හෝ වෙනත් ආකාරයකින් අපවිත්‍ර වූ ආහාර ලබා ගැනීම නිසා ඇති වන රෝග මෙසේ හඳුන්වයි. මේවා ආහාරවලට එකතු වූ විට ආහාර දූෂණය වේ. මෙම දූෂිත ආහාර පරිභෝජනය කිරීම හේතුවෙන් 'ආහාර විෂවීම' (Food Poisoniing) නම් තත්ත්වය ඇති වේ.

ආහාර විෂවීම නිසා ඇතිවන රෝගවලට උදාහරණ

- සැල්මෙනොල්ලෝසිස් - Salmenollosis
- ඊ කෝලි ආසාදනය - *E.Coli* infection
- ලිස්ටෙරොසිස් - Listerosis
- කැම්පිලොබැක්ටීරියෝසිස් - Campylobacteriosis
- බොටුලිසුම් - Botulism
- ස්ටැපිලොකොකස් ආහාර විෂ වීම - Staphylococcal food poisoning

ආහාර විෂවීම සිදු කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් කවුරුන්ද?

ආහාර හරහා ලෙඩ රෝග බෝ කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් බැක්ටීරියා, වෛරස්, දිලීර සහ පරපෝෂී යන කාණ්ඩවලට අයත් වේ. මොවුන් පියවි ඇසින් දැක ගැනීමට නොහැකිය.

බැක්ටීරියා

- *Salmonella* (සැල්මොනෙල්ලා): නිසි පරිදි නොපිසූ මස්, බිත්තර, නැවුම් කිරි හරහා
- *Escherichia coli* (එස්චරීචියා කෝලි): නිසි පරිදි නොපිසූ හරක් මස් සහ තවත් එවැනි ආහාර
- *Listeria monocytogenes* (ලිස්ටීරියා මොනොසයිටොගෙනස්): නිසි පරිදි නොපිසූ මස් සහ නිසි පරිදි පැස්චරීකරණය නොකළ කිරි ආහාරවල

වෛරස්

- Norovirus (නොරොවෛරස්): කවචයක් සහිත මාංශ ආහාර (කකුළුවන්, බෙල්ලන් වැනි) සහ මුහුදු මාළුවල
- Hepatitis A (හෙපටයිටිස් A): අපවිත්‍ර වූ දැත් හරහා

පරපෝෂීන්

- Giadia (ගියාඩියා): අපවිත්‍ර ජලයේ සහ ආහාරවල
- Toxoplasma (ටොක්සොප්ලාස්මා): නිසි පරිදි නොපිසූ මස්වල (ඌරු මස්, බැටළු මස් වැනි)

ආහාර විෂවීමකදී ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ

- ඔක්කාරය
- පාචනය
- උණ
- විජලනය
- වමනය
- උදර වේදනාව
- හිසරදය
- මාංශපේශී වේදනාව

ආහාර ස්වස්ථතාව (Food Hygiene) යනු කුමක්ද?

මෙය සරලව සාධක 03ක් මත රඳා පවතියි.

1. **මුළුතැන්ගෙය (Premises)**: ආහාර ගබඩා කරන ස්ථානය, ශීතකරණවල තත්ත්වය, ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානයේ තත්ත්වය යන කාරණා මෙයට බලපායි.

2. **ආහාර සකස් කිරීමට භාවිත කරනු ලබන උපකරණ (Tools)**: එළවළු කැපීමට, ආහාර පිසීමට අවශ්‍ය වන උපකරණ මෙයට ඇතුළත් වෙයි.

3. පුද්ගලයා **(Person)**: පුද්ගල සනීපාරක්ෂණය පිළිබඳව මෙයින් අදහස් වේ.

මෙතැන් සිට අප මෙම සාධක පිළිබඳව වැඩිදුරටත් විමසා බලමු.

මුළුතැන්ගෙය

සුරක්ෂිතව ආහාර ගබඩා කිරීම.

මුළුතැන්ගෙය තුළ දෙයාකාරයකට ආහාර ගබඩා කරයි.

1. ශීතකරණය තුළ
2. වියළි තත්ත්වයෙන් ආහාර තබා ගැනීම

ශීතකරණ තුළ ආහාර සුරක්ෂිතභාවය

වෙළෙඳසලෙන් ලබාගන්නා ආහාරවලින් යම් ප්‍රමාණයක් ඔබ ශීතකරණයේ ගබඩා කරයි. වර්තමානයේ බොහෝ නිවෙස්වල ශීතකරණ විවිධ මාදිලිවලින් දක්නට ඇති අතර බහුලව බොහෝ නිවෙස්වල දක්නට ඇත්තේ පහත රූපයේ දක්වා ඇති ආකාරයේ ශීතකරණයන් වේ.





ශීතකරණයේ Deep freezer/Freezer compartment (ඩීප් ෆ්‍රීසර්/ෆ්‍රීසර් කම්පාට්මන්ට් - අධිශීතකරණ කොටස) කොටසේ

උෂ්ණත්වය -18°C (0°F)ක් පමණ වන අතර පහළ කොටස වන Refrigerator compartment (රෙෆ්‍රිජරේටර් කම්පාට්මන්ට්) කොටසේ උෂ්ණත්වය 0°C - 4°C (32°F to 40°F) අතර වේ.

ශීතකරණයක අවශ්‍යතාව සෑමවිටම ඇත්තේ ආහාර යම් කාලයක් සුරක්ෂිතව ගබඩා කර තැබීමට වේ. නමුත් අපගේ අනවබෝධය නිසා ඇතැම්විට ශීතකරණයන්හි ගබඩා කර ඇති ආහාර නරක් වීම සහ ආහාර විෂ වීම වැනි සංසිද්ධීන් ඔබ අත්දැක ඇතුවාට සැක නැත. එම නිසා ශීතකරණ තුළ සුරක්ෂිත ලෙස ආහාර ගබඩා කරන්නේ කෙසේද සහ සුරක්ෂිතව ශීතකරණය පරිහරණය කරන්නේ කෙසේදැයි යන්න පිළිබඳ දැනුවත් බව ලබා සිටීම අතිශයින්ම වැදගත් වේ.

ශීතකරණය තුළ ආහාර ගබඩා කිරීම

සාමාන්‍ය ශීතකරණයක ප්‍රධාන කොටස් 02 පිළිබඳව දැන් ඔබ දැනුවත්ය. ශීතකරණයේ ඉහළ කොටසේ එනම් Deep freezer (ඩීප් ෆ්‍රීසර්/ ෆ්‍රීසර් කම්පාට්මනට්) හි ගබඩා කරන්නේ මාංශමය ආහාර සහ අයිස්ක්‍රීම් වැනි ඉක්මනින් නරක් වීමට වැඩි නැඹුරුතාවක් ඇති ආහාර වේ. මෙහිදී වැදගත් වන්නේ එකම කුටීරයක් තුළ ගබඩා කළද මස්, මාළු, අයිස්ක්‍රීම් වෙන් වෙන්ව එකිනෙක ස්පර්ශ නොවන පරිදි ගබඩා කිරීමයි. අයිස්ක්‍රීම් වැනි ආහාර බඳුනක් තුළ බහා තිබුණද, මස් සහ මාළු එසේ බඳුන් තුළ බහා එන්නේ නැත. එබැවින් එම ආහාර වෙනත් බඳුන් (අයිස්ක්‍රීම් බඳුන් වැනි) තුළ ගබඩා කළ යුතුය.

මස් සහ මාළු බඳුන් තුළ වෙන් වෙන් වශයෙන් ගබඩා නොකොට ඇත්ව සිටින සේ ගබඩා කළා යැයි සිතමු. එවිට සිදු වන්නේ මෙම මස් සහ මාළුවලින් ගලා යන රුධිරය ශීතකරණයේදී මිදීමට ලක්වීමයි. නැවත ශීතකරණයට අලුත් මස් හෝ මාළු ගබඩා කළ විට පැරණි මිදුණු රුධිරය දිය වී නව තොගයට එකතු වීමට ඉඩකඩ ඇත. එම නිසා කිසිසේත්ම මස්, මාළු බඳුන් තුළ නොතබා ශීතකරණ තුළ ගබඩා නොකරන්න.

ශීතකරණයේ පහළ කොටසේ ගබඩා කරන්නේ කිරි ආශ්‍රිත ආහාර, එළවළු, පලතුරු, පාන වර්ග, සුළු ආහාර (බිස්කට්, බයිට් වැනි) වැනි දේවල්ය. ඒවා පිළිවෙළකට ගබඩා කරන්නේ කෙසේදැයි විමසා බලමු. ශීතකරණයේ පහළ කොටස සාමාන්‍යයෙන් දිස් වන්නේ මෙසේයි:



ඉහළ රාක්කයේ ගබඩා කරන්නේ Ready to Eat ආහාර වන සුළු ආහාර, කිරි අශ්‍රිත ආහාර (චීස්, බටර්) වැනි දෑය. මැද රාක්කවලත් ඊට සමාන ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කළ හැකිය. පහළම කොටසේ එනම් Crisper Drawer (ක්‍රිස්පර් ඩ්‍රෝවර්)වල එළවලු, පලතුරු වැනි ද්‍රව්‍ය ගබඩා කළ හැකිය.

මෙලෙස ආහාර ගබඩා කිරීමේදී (බහාලුම්වල නොමැති ආහාර) ඉතා හොඳින් සීල් වන ප්ලාස්ටික් බඳුන් තුළ ගබඩා කළ යුතුය. එසේ නොවුණහොත් ක්‍රොස් කන්ටැමිනේෂන් (Cross contamination) සිදුවන නිසා ආහාර විෂ වීමකට ලක් විය හැකිය. එමෙන්ම එළවළු, පලතුරු වැනි ආහාර ගබඩා කිරීමේදී එවා හොඳින් පොලිතින්වලින් ආවරණය කර ගබඩා කළ යුතුය.

එමෙන්ම වෙළෙඳසැල්වලින් ආහාර මිල දී ගැනීමේදී සෑම විටම ඒවයේ කල් ඉකුත් වන දිනය හොඳින් නිරීක්ෂණය කොට මිල දී ගත යුතු අතර, ආසන්න දිනයකදී කල් ඉකුත් වේ නම් මිල දී ගත් විට බොහෝ අවස්ථාවලදී ශීතකරණ තුළම කල් ඉකුත් වීම සිදුවිය හැකිය. එලෙසම ශීතකරණ තුළ තබා ඇති ආහාරයක් යම් හෙයකින් කල් ඉකුත් වුවහොත්, එය ශීතකරණය තුළ තිබුණාය යන කාරණය මත ආහාරයට ගැනීම කිසිසේත්ම නුසුදුසු ක්‍රියාවක් වේ. තවද ආහාර මිලයට ගැනීමේදී (ශීතකරණ තුළ ගබඩා කරන ආහාර) ගෙදර පරිභෝජනය ඉක්මවන මට්ටමේ ප්‍රමාණයන් මිලයට නොගත යුතුය.

කිසිදු විටෙක ශීතකරණයේ ධාරිතාව ඉක්මවන මට්ටමෙන් එය තුළ ආහාර ගබඩා කිරීම නොකළ යුතුය. එසේ කළහොත් ශීතකරණය තුළ ඇති ආහාර හොඳින් සිසිල් වීමකට ලක් නොවෙනවා සේම ඉතා ඉක්මනින් නරක් වීමට බඳුන් වේ.

නිවසේ පිළියෙල කරන ආහාර, විශේෂයෙන්ම රත් කිරීමකට ලක් කරන ආහාර (ජෙලි, පුඩින් වැනි) ශීතකරණයේ ගබඩා කිරීමට පළමුව කාමර උෂ්ණත්වයේ සිසිල් වීමට ඉඩ හැර ඉන් පසු ශීතකරණය තුළ තබන්න (ඉහළ රාක්කවල). රත් වූ ආහාර ශීතකරණය තුළ ගබඩා කිරීමේදී ඒ හරහා ශීතකරණයේ අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය ඉහළ යාමද සිදු වේ. එම ආහාර සිසිල් කිරීම සඳහා ශීතකරණයට අමතර කාර්යයක් කිරීමට සිදු වේ. එවිට එම උෂ්ණත්වය පහළ දැමීම වෙනුවෙන් සිදු කරන්නට වන අමතර කාර්ය නිසා අමතර විදුලි ඒකක ගණනක් නාස්ති වීමකට ලක් වේ.

ශීතකරණ සහ එහි ආරක්ෂාව පිළිබඳ පොදු කරුණු

1. ශීතකරණය නිවස තුළ ස්ථාපනය කිරීමේදී ශීතකරණය, නිවසේ බිත්ති සහ අනෙකුත් භාණ්ඩ සමඟ අඟල් 06ක පමණ පරතරයක් සහිතව තබන්න. නූතන ශීතකරණයන්හි හීටර (Heater) ඇත්තේ ශීතකරණය තුළ දෙපසින්ය. පැරණි ශීතකරණවල නම් එය එහි පසුපස පිටතින් පිහිටා ඇත. ශීතකරණයේ කාර්ය කාර්යක්ෂමව සිදුවීමට නම් ශීතකරණය ඉතා හොඳ වාතාශ්‍රය සහිත වටපිටාවක තිබිය යුතුය. බිත්තිවලට ඉතා ආසන්නයෙන් උපකරණය තැබුවහොත් එහි සිසිල් කිරීමේ ක්‍රියාවලියට ඉන් බාධාවක් ඇති වේ.

2. ශීතකරණයේ දොර අනවශ්‍ය ලෙස විවෘතව නොතබන්න. මෙය බොහෝ නිවැසියන් නොතකන කරුණක් වේ. ශීතකරණයේ දොර විවෘත කරන සෑම අවස්ථාවකදීම එය බාහිර පරිසරයට නිරාවරණය වන නිසා ශීතකරණය තුළ උෂ්ණත්වය යම් පමණකට ඉහළ යයි. අනවශ්‍ය වේලාවක් දොර හැර තැබීමෙන් ශීතකරණය තුළ උෂ්ණත්වය තවදුරටත් ඉහළ යන නිසා ආහාර සිසිල් කිරීමේ ක්‍රියාවලියට බලපානු ලබයි.

3. ඒරොසොල් කෑන්ස් (Aerosol cans) ශීතකරණ තුළ ගබඩා නොකරන්න. ඒරොසොල් කෑන්ස්වලට නිදසුන් වන්නේ



Body Spary (බොඩි ස්ප්‍රේ), ඇතැම් Air Freshner (එයර් ෆ්‍රෙෂ්නර්) වැනි Spray Canes (ස්ප්‍රේ කෑන්) වේ. මේවා ශීතකරණ තුළ ගබඩා කිරීමෙන් ඒවා තුළ ඇති පීඩන තත්ත්වයන් වෙනස් වී පුපුරා යාමට හැකිය. තවද ශීතකරණ තුළ ඇති අඩු උෂ්ණත්වය නිසා ඒවයේ සීල්වලට හානි ඇති වී එම කෑන් ඇතුළතින් කාන්දු වී ඒවා තුළ ඇති රසායනික ද්‍රව්‍යයන් ආහාර සමඟ මිශ්‍ර විය හැකිය.

4. ශීත කළ ආහාර, ශීත ඉවත් කිරීමෙන් පසු නැවත ශීතකරණයේ තබා සිසිල් කිරීමෙන් වළකින්න. අධික ලෙස ශීත කළ ආහාර පිසීම සඳහා ශීත ඉවත් කිරීමට යෑමේදී එකී ආහාරවල උෂ්ණත්වය ඉහළ යෑම සිදු වේ. මෙසේ උෂ්ණත්වය ඉහළ යෑමේදී ආහාරවල උෂ්ණත්වය අන්තරාදායක උෂ්ණත්ව කලාපයට (Danger zone) ඇතුළු වේ. එනම් ආහාරයක ක්ෂුද්‍රජීවී ගහණය වැඩී වීම තීව්‍ර වන උෂ්ණත්ව කලාපයයි. මෙය 50C සිට 630C දක්වා වන අතර මෙම කලාපය තුළ සෑම විනාඩි 20ට වරක්ම ගහණය දෙගුණ වීමක් සිදු වේ. පහත වගුව බලන්න.

කාලය	ක්ෂුද්‍රජීවී ගණන
0 මිනිත්තු	0
20 මිනිත්තු	1
40 මිනිත්තු	2
2 පැය	64
6 පැය	262,144
8 පැය	16,777,216
16 පැය	281,474,976,710,656

එවිට මෙම ආහාර නැවත ශීත කිරීමේදී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සමඟම ශීත වේ. එවැනි අවස්ථාවකදී එම ආහාර අනුභවය මඟින්

ආහාර විෂ වීමක් සිදු විය හැකිය. එම නිසා ශීතහරණය සඳහා තැබූ ආහාර නැවත ශීත කිරීමට පෙර ඒවා හොඳින් පිස ගන්න. හොඳින් පිසූ පසු ආහාරයන්හි විෂබීජ විනාශ වේ. ඉන්පසු අවශ්‍ය නම් නැවත ශීතකරණය තුළ තැබිය හැකිය.

5. උපකරණයේ විදුලි ආරක්ෂාව පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින්න. වර්තමානයේ බොහෝ ශීතකරණවල ප්ලග් ටොප් (Plug top) හෙවත් පේනු 13A කොටු හැඩයෙන් පැමිණෙයි. ඒවා වඩා ආරක්ෂිත වේ. නමුත් සෑමවිටම ප්ලග් ටොප් එක සහ වයර් (Electric wire/cable) පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න. ඒවා පලුදු වී ඇත්නම් කාර්මිකයකු ලවා නව උපාංගවලින් ප්‍රතිස්ථාපනය (Replace) කරන්න. ශීතකරණයේ වයර් (Wire) නිවැසියන් නිතර යන එන ස්ථානයන් හරහා නොතබන්න.

6. ශීතකරණය පිරිසිදු කිරීම. මෙය ඉතා වැදගත් කාර්යයක් වේ. ශීතකරණය පිරිසිදු නොකරන විට එය තුළ ගබඩා කරන නොයෙකුත් ආහාර ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් එකතු වන ජල වාෂ්ප සහ අවශේෂ වැනි හේතු සාධක නිසා ටික දිනකින් ඇතුළතින් දුගඳක් වහනය වීමට පටන් ගනියි. නූතන ශීතකරණවල නම් මෙම තත්ත්වය සමනය කිරීමට සක්‍රීය කාබන් පෙරහන් (Active Carbon Filter) ස්ථාපනය කර ඇත. එසේ වුවද සතියකට වරක් ශීතකරණය පිරිසිදු කිරීම ආහාරවල සුරක්ෂිතතාව වඩා තහවුරු කිරීමට හේතු වේ. මෙසේ පිරිසිදු කිරීමේදී ශීතකරණය තුළ ඇති රාක්ක (Shelves) පිටතට ගෙන හොඳින් සේදීමට වග බලා ගන්න.

වර්තමානයේ ඇති ශීතකරණවල අයිස් නොබැඳේ. එම නිසා මෙම කාරණය සම්බන්ධයෙන් මෑතකදී ශීතකරණයක් මිල දී ගත් ඔබ වද විය යුතු නැත. නමුත් ලංකාවේ ඇතැම් නිවෙස් තුළ පැරණි ශීතකරණ ඇත. එම ශීතකරණයන් බොහෝ විට තනි දොර ආකාරයෙන් ඇත. මෙවැනි ශීතකරණ තුළ අයිස් බැඳීම සාමාන්‍යයෙන් සිදු වේ. අයිස් තට්ටුවේ ඝනකම අඟල් කාලක් පමණ වන විට එම බැඳී ඇති අයිස් ඉවත් කළ යුතුය. නැතහොත් අයිස් තාප පරිවාරකයක් ලෙසට ක්‍රියා කරන නිසා ඇතුළත ක්‍රමික සිසිල් වීමට බාධා ඇති වේ.

ඔබේ නිවසේ කුඩා දරුවන් සිටී නම් නිසි අධීක්ෂණයකින් තොරව දරුවාට ශීතකරණයේ දොර ඇරීමට හෝ එය පිටුපසට පැමිණීමට ඉඩ අවකාශ ලබා නොදෙන්න.

ශීතකරණයෙන් පිටත ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම

අප නිවෙස්වල අනිවාර්යයෙන්ම ශීතකරණයෙන් පිටත මුළුතැන්ගෙය තුළ ආහාර ගබඩා කිරීම සිදු කරයි (අල වර්ග, සුදුලූනු වැනි). එසේ ගබඩා කිරීමේදී ආහාර සුරක්ෂිතතාව සම්බන්ධයෙන් සැලකිය යුතු කාරණා කිහිපයක් ඇත.



1. ආහාර කිසිදු විටෙක බිම නොතබන්න. බිම තැබුවහොත් මීයන්, කැරපොත්තන් වැනි සතුන් හට ළඟා වීම ඉතා පහසු වේ. එම නිසා රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයේ ප්ලාස්ටික් රැඳවුමක් මත ආහාර තබන්න.

2. ආහාර තාවකාලිකව ගබඩා කරන ස්ථානයේ පිරිසිදුකම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න. විශේෂයෙන්ම එම ස්ථානයට ඉහළින් මකුළුදැල් බැඳ ඇතිදැයි පරීක්ෂාකාරී වන්න. ආහාර ප්ලාස්ටික් රැඳවුමක තබනවා නම් එම රැඳවුම මසකට වරක්වත් සෝදන්න.

3. ආහාර සමඟ වෙනත් ද්‍රව්‍යය (උදා: සබන්, ෂැම්පු වැනි) එකට නොතබන්න. ඉක්මනින් නරක් වීමට ලක්වන ආහාර මෙලෙස ගබඩා නොකරන්න. (උදා: මස්, මාළු, කිරි ආහාර)

4. ආහාරවල තත්ත්වය පිළිබඳ නිරන්තර අවධානය තබා ගන්න. මක්නිසාද යත් ආහාර වැඩිපුර කාලයක් ගබඩා කර තැබුවහොත් ඒවා නරක් වීමට භාජනය වන හෙයිනි (උදා: පිටි වැනි ආහාර කල්යත්ම තෙතමනය වැනි පාරිසරික කාරණා නිසා කැබලි සැදී, පුස් වර්ග බැඳී ආහාරයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත් වේ).

5. ආහාර ගබඩා කරන ආකාරය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න. පාන් වැනි ආහාර සෑම විටම පොලිතින් ඇසුරුමක් තුළ තබන්න. තුනපහ වැනි ද්‍රව්‍ය කඩදාසි ගොටු තුළ නොතබා ප්ලාස්ටික් හෝ වීදුරු බඳුන් තුළ තබන්න. ලෝහ බඳුන් තුළ බහා ඇති ආහාර (සැමන්, තක්කාලි, කෙචප් වැනි) එම බඳුන් සිරස් ආකාරයට සිටින සේ (Upright position) ගබඩා කරන්න.

නැතහොත් එම බඳුන් ඇතුළතින් මළ බැඳීමට ලක් විය හැකිය.

ආහාර පිළියෙල කිරීමට හා පිසීමට ගන්නා උපකරණවල සුරක්ෂිත භාවිතය

1. ආහාර පිසීමට භාවිත කරන උපකරණ සියල්ල (හැඳි, පිහි වැනි) නිසි ලෙස පිරිසිදු කර ඇතිදැයි තහවුරු කරගන්න. ආහාර පිසීමෙන් පසු එම උපකරණ හොඳින් සෝදා තබන්න. පසුවට සේදීමට ඉඳුල් පිටින් නොතබන්න.

2. එළවළු, මස්, මාළු කැපීමට ගන්නා පිහි හා ආහාර පිසීමට ගන්නා හැඳි එකට ගබඩා නොකරන්න. එළවළු කැපීමට, මස් හා මාළු කැපීමට කැපුම් ලෑලි (Cutting boards) වෙන වෙනම තබා ගන්න. කිසිදු විටෙක මස් කැපීමට ගන්නා කැපුම් ලෑල්ලේ එළවළු නොකපන්න. එසේ කළහොත් Cross contamination නම් සංසිද්ධිය ඇති වීමට ඉඩ ඇත. ඔබගේ පහසුවට එක් එක් ආහාර පිළියෙල කිරීමට අවශ්‍ය වන කැපුම් ලෑලි එක් එක් වර්ණයෙන් තබා ගන්න.

   ★ මස් - රතු
   ★ මාළු - දුඹුරු
   ★ එළවළු - කොළ

3. ආහාර පිළියෙල කිරීමට උපකරණ මිලයට ගැනීමේදී සෑම විටම ජලය උරා නොගන්නා අමුද්‍රව්‍යයකින් නිම කළ උපකරණ තෝරා ගන්න (නිදඃ මළ නොබැඳෙන වානේ, සිලිකන් - Silicone, Food grade plastic). ලීවලින් නිර්මිත උපකරණ කාලයත් සමඟ ක්ෂය වීමට (Decay) ලක් වේ. එහිදී ලී කෙඳි වැනි දෑ ගැලවී ආහාරවලට එක්වීමට පුළුවන.

4. උපකරණ සෑමවිටම පිරිසිදු ස්ථානයක ගබඩා කරන්න. දුහුවිලි වැදීමට ඉඩ ඇති ස්ථානවල නොතබන්න.

5. උපකරණ සෑමවිටම මීයන් වැනි සතුන්ට ළඟාවිය නොහැකි ස්ථානයක ගබඩා කරන්න.

6. නිරන්තරයෙන් මෙම උපකරණ පරීක්ෂා කර බලන්න. ඒවාට හානි වී ඇත්නම් හානි වූ උපකරණ වෙනුවට නව උපකරණ මිලයට ගන්න.

ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී පුද්ගල ස්වස්ථතාව (Personal Hygiene) පවත්වා ගත යුතු ආකාරය

1. දැත්වල පිරිසිදුභාවය: ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර දැත් හොඳින් සබන් යොදා සේදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඕනෑම අයකු ආහාර පිළියෙල කරන්නේ තම දැත් උපයෝගී කරගෙනයි. එම නිසා දැත් වල පිරිසිදුකම ඉතා වැදගත් වේ.

   ආහාර පිසින අතරවාරයේ අමු මස් හෝ මාළු ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු දැත් සේදීමද අනිවාර්‍ය වේ.

   දැත් සේදීමේදී අවම වශයෙන් තත්. 20ක්වත් හොඳින් සබන් යොදා දැත් සේදිය යුතුය.



2. ආහාර පිසින විට පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳ සිටීමට වග බලාගන්න.
3. නිවසේ ආහාර පිසින ඔබ, සෑමවිටම හොඳින් නියපොතු කපා සිටින්න.

4. ඔබට බෝවන රෝගයක් වැළඳි ඇත්නම් සුව වන තෙක් නිවසේ වෙනත් කෙනෙකු හට ආහාර පිසීම භාර කරන්න. නිවසේ ආහාර පිසින එකම කෙනා ඔබ නම් රෝගී දිනවලදී විශ්වාසවන්ත ආපනශාලාවකින් ආහාර මිල දී ගන්න.

5. ඔබගේ ශරීරයේ තුවාලයක් ඇත්නම් මෙම ක්‍රියාපටිපාටියම අනුගමනය කරන්න.

6. ආහාර පිසින පරිශ්‍රයේ දුම් බීමෙන් වළකින්න.

7. පුද්ගල ස්වස්ථතාව පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු දැන ගැනීමට මෙම පොතේ 'සනීපාරක්ෂාව' (Sanitation) සම්බන්ධ කොටස කියවන්න.

පිසීමට හා පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර වෙළෙඳසැලෙන් තෝරා ගැනීම

1. එළවළු ආදිය තෝරා ගැනීමේදී සෑමවිටම නැවුම් තත්ත්වයෙන් පවතීදැයි පරීක්ෂා කරන්න. එසේම ඒවා තැළීම්වලට සහ විවිධ හානි තත්ත්වයන්ට පත්ව ඇතිදැයි බලන්න. එසේ ඇත්නම් එවැනි එළවළු මිලයට නොගන්න. පරිභෝජනයට නුසුදුසු පලතුරුවලද මෙවැනි ආකාරයේ තත්ත්වයන් දැකිය හැකිය.

2. අධික ලෙස ඉදුණු පලතුරු මිලයට ගන්නේ නම් ඒවා හැකි ඉක්මනින් පරිභෝජනය කිරීමට වග බලා ගන්න. පරිභෝජනයට ගැනීම කල් යයි නම් මදක් ඉදුණු පලතුරු මිලයට ගන්න. ඔබ සතුව ප්‍රමාණවත් මූල්‍යයමය ප්‍රතිපාදන ඇත්නම් කාබනික (ඓන්ද්‍රීය) එළවළු සහ පලතුරු වෙළෙඳසැලෙන් මිල දී ගන්න.

3. මාංශමය ආහාර මිලයට ගැනීමේදී සෑමවිටම වර්ණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න. නැවුම් මාංශමය ආහාර දීප්තිමත් රතු පැහැයෙන් යුතු වේ. අවපැහැ (දුඹුරු පැහැ) ගැන්වී ඇති ආහාර මිලයට නොගන්න. අලුත් මාළුවල කරමල් පරීක්ෂා කරන්න. ඒවා දීප්තිමත් රත් පැහැයෙන් යුතු වේ. එසේම කරමල් ඉතා තදින් එකිනෙකට සම්බන්ධ වී ඇති අතර ඒවා දිලිසෙන ස්වභාවයෙන් යුක්ත වේ.

4. මස් හා මාළුවල ගන්ධය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න. පරණ මාංශමය ආහාර අප්‍රසන්න (කුණු) ගන්ධයකින් යුක්ත වේ.

5. ඇසුරුම් කර ඇති මාංශමය ආහාර (මෙය මාංශමය ආහාර සඳහා පමණක් නොව ඇසුරුම් කර ඇති සියලුම ආහාර සඳහා අදාළ වේ) මිලයට ගනු ලබන්නේ නම් කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පරීක්ෂා කරන්න.

6. බිත්තර මිලයට ගැනීමේදී කුකුළන්ගේ අසූචි තැවරුණ බිත්තර තෝරා නොගන්න.

7. අර්තාපල් අල මිලයට ගැනීමේදී කොළ පැහැති මොටෙයියන් වර්ධනය වූ අර්තාපල් නොගන්න. ඒවායේ සොලනින් (Solanine) පිළිකාකාරකය අඩංගුව තිබේ.

8. කෙසෙල් වැනි පලතුරු. මිලයට ගැනීමේදී කැල්සියම් කාබයිඩ් (Calcium carbide) වැනි රසායනිකයන් යෙදූ කෙසෙල් මිලයට නොගන්න. කාබයිඩ් දැමූ කෙසෙල්වල දීප්තිමත් කහ පැහැයක් දක්නට ලැබෙන අතර එය කෙසෙල් ගෙඩිය පුරා ඒකාකාරීව පැතිරී ඇත.

9. කෘමීන්ගෙන් හානි වූ එළවළුද වෙළෙඳසැල්වලින් මිලයට නොගන්න. මෙම එළවළුවල කෘමීන්ගෙන් එකතු වූ ක්ෂුද්‍රජීවීන්ද ඔවුන්ගේ අසූචිද තැවරී තිබිය හැකිය.

10. ඉස්සන් වැනි මුහුදු ආහාර ගැනීමේදී දිලිසෙන වර්ණයෙන් යුත් ඉස්සන් තෝරා නොගන්න. එම ඉස්සන්ට එකී පැහැය ලබා ගැනීමට වර්ණක යොදා තිබිය හැකිය.

11. ලුණු (Salt) මිලදී ගැනීමේදී හිරු එළියට නිරාවරණය නොවූ ලුණු ගන්න.

පොදු කරුණු

1. වෙළෙඳසැල්වලින් ආහාර මිල දී ගැනීමේදී ඒ සඳහා අදාළ ප්‍රමිතිය සහ ප්‍රසිද්ධියක් සහිත වෙළෙඳසැල්වලින් පමණක් මිල දී ගන්න.

2. වෙළෙඳසැල්වල නියමිත සුරක්ෂිත ආකාරයෙන් ප්‍රදර්ශනයට තබා නොමැති ආහාර මිලයට නොගන්න.

3. කැන්, ටින් වැනි බඳුන්වල අසුරා එන ආහාර මිල දී ගැනීමේදී එම බඳුන් ඉදිමී ඇත්නම් එවැනි ආහාර මිල දී නොගන්න.

4. කුමන වෙළෙඳසැලකින් ආහාර මිල දී ගත්තත් පිළියෙල කිරීමට පෙර හොඳින් සෝදන්න.

5. අච්චාරු වැනි විනාකිරි භාවිත කරන, පොල්සම්බෝල වැනි දෙහි යොදා පිළියෙල කරන ආහාර ඇලුමිනියම් (Aluminum) භාජනවල පිළියෙල නොකරන්න. මෙම ආහාර හා මීට සමානව ඇඹුල් වර්ග, ඇසිඩ් මිශ්‍ර කර පිළියෙල කරන ආහාර, ඇලුමිනියම් භාජනවලට දැමීමේදී ඇලුමිනියම් සමඟ ප්‍රතික්‍රියා කර ඇලුමිනියම් ඔක්සයිඩ් (Aluminum oxide) නම් විෂ සහිත රසායනිකය නිපදවයි. එම නිසා එවැනි ආහාර මැටි හට්ටියක හෝ මළ නොබැඳෙන වානේ බඳුනක පිළියෙල කරන්න.

ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී හා පිසීමේදී ඔබගේ සුරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු

1. ආභරණ පැලඳීම හැකිතාක් අවම කරන්න. ඔබ කාන්තාවක් නම් කොණ්ඩය තදින් ගැට ගසා හෝ හිස් ආවරණයක් පලඳින්න.

2. ආහාර පිසීමේදී දිගු, එල්ලා වැටෙන ඇඳුම් ඇඳීමෙන් වළකින්න. මක්නිසාද යත් ඒ හරහා ඔබේ සිරුරට ගිනි ඇවිලීමේ අවදානමක් හට ගන්නා බැවිනි.

3. විදුලි උපකරණ භාවිත කිරීමේදී භාවිතයට පළමුව එම උපකරණවල දෝෂ ඇතිදැයි පරීක්ෂා කර ඉන් පසුව භාවිතයට ගන්න.

4. මුළුතැන්ගෙයි ඇවිදීමේදී සෑමවිටම පාවහන් පලඳින්න. එසේ පැලඳීමේදී පහසුවෙන් ලිස්සා නොයන පාවහන් පැලඳීමට කටයුතු කරන්න. මන්ද ආහාර පිසීමේදී බහුලව ජලය භාවිත වන නිසා එම භූමිය තෙත් වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩි වීම සහ තෙත් පොළොව අනාරක්ෂිත තත්ත්වයක් ඇති කිරීම හේතුවෙනි.

5. ආහාර පිසිමට ඉන්ධනය ලෙස ගෑස් භාවිත කරයි නම් ගෑස් ආරක්ෂාව පිළිබඳ මනාව සැලකිලිමත් වන්න (ගෑස් ආරක්ෂණය පිළිබඳව ඇති කොටස කියවන්න).

6. රත් වූ බඳුන් ඇල්ලීමේදී ප්‍රවේසම් වන්න. ඒ සඳහා තාප ප්‍රතිරෝධී අත් ආවරණ භාවිත කරන්න.

7. රත් වූ තෙල් බඳුන්වලට එක්වරම ජලය දැමීමෙන් වළකින්න. එවිට ඔබට පිළිස්සුම් තුවාල ඇති විය හැකිය. එමෙන්ම කුමක් හෝ ආහාරයක් තෙල්වලින් බදින විට එම බඳුන් තුළට උවමනාවට වඩ ළං වීමෙන් වළකින්න. තෙල් බිඳිති විසිරීම නිසා ඔබට අනතුරක් සිදු විය හැකිය.

8. පිහි වැනි කැපුම් උපකරණ/තියුණු තල සහිත උපකරණ සමඟ වැඩ කරන විට හැකි තරම් ප්‍රවේසම් විය යුතුය. ලංකාවේ කැපුම් තුවාල හේතුවෙන් 2024 වසරේ පමණක් මිනිසුන් 119,161ක් රෝහල් ගත කර ඇත. (මෙම කැපුම් තුවාල සියල්ල මුළුතැන්ගෙයි තුළ පමණක් සිදු වූ ඒවා නොවන බව සලකන්න).

9. මෙම උපකරණ නොසැලකිලිමත් ලෙස පරිහරණය කිරීම නිසා බොහෝ දරුණු කැපුම් තුවාල සිදු විය හැකිය. එමෙන්ම එළවළු කුඩා කැබැලිවලට කඩා ගැනීම සඳහා භාවිත කරන ග්‍රේටර් (Grater) වැනි උපකරණ භාවිතයේදීද ප්‍රවේසම් විය යුතුය,

10. මුළුතැන්ගෙය තුළ එකතු වන කසළ, එම බඳුන්වලින් ඉවත් කරන අවස්ථාවන්හිදී හැකි සෑමවිටම අත් ආවරණ පලඳින්න. එමෙන්ම එම බඳුන් තුළට පොලිතින් බෑගයක් දමා ඉන් පසු පොලිතින් බෑගය තුළට කසළ දමන්න.

11. ඔබේ මුළුතැන්ගෙය තුළ ලෝහවලින් සකසා ඇති සින්ක් එකක් ඇත්නම් එය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න. සින්ක් එකෙහි තියුණු දාර තිබිය හැකි අතර එවා මඟින් කැපුම් තුවාල සිදු විය හැකිය.



12. මුළුතැන්ගෙය තුළ පිරිසිදු කිරීම් (මකුළු දැල් කැඩීම වැනි අවස්ථාවලදී) සෑමවිටම මුඛ ආවරණ පලඳින්න.

13. මුළුතැන්ගෙය තුළ පිරිසිදු කිරීම්වලදී ඒ සඳහා පිරිසිදුකාරක භාවිත කරයි නම් එවැනි අවස්ථාවලදී පවා අත් ආවරණ පලඳින්න. ඇතැම් අවස්ථාවන්හිදී ඔබගේ සමේ ස්වභාවය අනුව එවැනි රසායනික ද්‍රව්‍ය මඟින් සමට හානි විය හැකිය.

සුරක්ෂිත මුළුතැන්ගෙයක් හා නිසි පුද්ගල සනීපාරක්ෂණ ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කරන ආහාර පිසින්නකු නිවස තුළ සිටීම යනු සියලුම නිවැසියන්ගේ සුරක්ෂිතතාව තහවුරු කරන ප්‍රධාන සාධකවලින් එකක් වන්නේය. මුළුතැන්ගෙය තුළ සිදු කරන සියලු ක්‍රියාවන්හිදී පළමුව සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳව සිතා සෑම පියවරක් තුළදීම නිවැරදි සුරක්ෂිත ක්‍රමවේදයන් පිළිපැදීමෙන් ඔබට ආහාර හරහා බෝවන රෝගවලින් වැළකීමටත් වඩා සුරක්ෂිත මෙන්ම ප්‍රසන්න වටපිටාවකින් යුත් මුළුතැන්ගෙයක් නිර්මාණය කර ගැනීමටත් හැකිය.

නිවසක මුළුතැන්ගෙය හුදෙක් කුසගින්නට ආහාර පිසීම පමණක් සිදු කරන ස්ථානයක් කරගැනීම වෙනුවට සුරක්ෂිත හා සනීපාරක්ෂිත පරිසරයක් බවට පත්කරගැනීමේ වගකීම පැවරී ඇත්තේ කුටුම්බයටයි. මක්නිසාද යත් සුරක්ෂිත රටක් නිර්මාණය කිරීමේ මහා කර්තව්‍යයේ පළමු පියවර සුරක්ෂිත නිවහනක් නිර්මාණය කිරීමෙන් ආරම්භ වෙන හෙයිනි.



7

පිරිසිදු නිවසක් සුරක්ෂිත හෙටක්

නිවසේ පිරිසිදුතාව පවත්වා ගැනීම

ශ්‍රී ලංකාවේ මිනිසුන් නිවාස පිරිසිදු කරගැනීමට බොහෝ විට මුල් තැනක් දීම අප සමාජයේ දැකගත හැකි කරුණකි. බොහෝවිට මෙම කාරණාව ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ සංස්කෘතියත් සමඟ බද්ධ වී ඇත. උදාහරණයක් ලෙස අලුත් අවුරුද්දට පෙර නිවස පිරිසිදු කරගැනීම, පින්කමක් කිරීමට පෙර නිවස පිරිසිදු කරගැනීම වැනි දේවල් අතීතයේ සිටම ශ්‍රී ලාංකිකයින් විසින් පාරම්පරිකව සිදු කරමින් එන ක්‍රියාවන්ය.

නිවසේ පිරිසිදුතාව පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. ඊට හේතුව වන්නේ අපිරිසිදු නිවෙස් සෑම විටම නිවැසියන්ට අනතුරු සහ රෝග ඇති කිරීමට හේතු බීජ වීමයි. නිවසක් හැඩි වන විට එනම් අනවශ්‍ය බඩුභාහිරාදිය තැනින් තැන එකතු වීම, ඒවා නිසි තැන්වල ගබඩා නොකිරීම නිසා පය පැටලී වැටීම වැනි අනතුරු ඇතිවිය හැකිය. තවද කැලි කසළ නිසි ලෙස බැහැර නොකිරීම නිසා මැස්සන්, මදුරුවන් බෝ වීම, ඌන සනීපාරක්ෂණ තත්ත්වයන් නිසා නිවැසියන්ට බෝ වන රෝග නිතර වැලඳීම අරුමයක් නොවනු ඇත. එම නිසා සුරක්ෂිත නිවසක් නිර්මාණය කරගැනීම උදෙසා පිරිසිදු වටපිටාවක් සහිතව එය නිර්මාණය කරගැනීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණක් වේ.

පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යයන් සැලසුම් කිරීම

නිවසක් නිසියාකාරව පිරිසිදු කිරීම යනු විශාල කාර්යයකි. ලොකු වැඩකි. එම නිසා මෙම කාර්ය මනාව සැලසුම් කිරීම කළ යුතුමය. එසේ කිරීමෙන් පිරිසිදු කිරීමට යන අනවශ්‍ය කාලය අවම කර ගත හැකිය. කාලය අවම කරගැනීම යනු අන්තරායන් සමඟ ගැටෙන කාලයද අඩු වීමයි. එම නිසා පිරිසිදු කිරීමට ඔබ ගන්නා කාලය අවම කරගැනීම යනු ඔබ අනතුරුවලට නිරාවරණය වීමේ කාලයද අඩු වීමයි.

මේ සඳහා පළමුව ඔබ කළ යුත්තේ පිරිසිදු කිරීමට අවශ්‍ය නිවසේ ස්ථාන මොනවාදැයි යන්න තෝරා ගැනීමයි. උදාහරණයක් ලෙස ඔබ විසිත්ත කාමරය පිරිසිදු කිරීමට තෝරා ගත්තායැයි සිතමු. ඉන් පසු කළ යුත්තේ විසිත්ත කාමරයේ කුමන ස්ථාන පිරිසිදු කරනවාදැයි නිරීක්ෂණය කොට ලැයිස්තුවක් සාදා ගැනීමයි. පහත ලැයිස්තුව බලන්න.

1. සෝෆාව පිරිසිදු කිරීම. සෝෆාවේ කුෂන් එක පිරිසිදු කිරීම. කොට්ටා පිරිසිදු කිරීම.
2. ජනෙල් තිර රෙදි ගලවා දූවිලි පිසදැමීම.
3. රූපවාහිනී ස්ටෑන්ඩ් එකේ දූවිලි පිසදැමීම.
4. විසිත්ත කාමරය අතුගෑම.

ඉන්පසු මෙම කාර්යයන්වලින් ඔබට සිදු කිරීමට පහසුම කාර්යයන් මුලින් සිදු කර අනුපිළිවෙළින් අපහසුම කාර්ය අන්තිමට කරන්න. මෙලෙස පිරිසිදු කිරීමේ කාර්ය විධිමත් ලෙස සංවිධානය කරගැනීමෙන් ඔබට කාලය අනවශ්‍ය ලෙස වැය වීම පාලනය කර ගත හැකිය.

1. රූපවාහිනී ස්ටෑන්ඩ් එකේ දූවිලි පිසදැමීම.
2. සෝෆාව පිරිසිදු කිරීම. සෝෆාවේ කුෂන් එක පිරිසිදු කිරීම. කොට්ටා පිරිසිදු කිරීම.
3. විසිත්ත කාමරය අතුගෑම.
4. ජනෙල් තිර රෙදි ගලවා දූවිලි පිසදැමීම.

මීට අමතරව නිවසේ පිරිසිදු කිරීමේ කොටස් සහ සියලු ක්‍රියාවන් ඇතුළත් ලැයිස්තුවක් (Checklist) සාදාගෙන එම කොටස් දිනපතා, සතිපතා සහ මාස්පතා යනුවෙන් වෙන් කරගන්න. එනම් දිනපතා පිරිසිදු කළ යුතු කොටස්, සතිපතා අවධානය වෙන් කළ යුතු කොටස් යනුවෙන් වෙන් කරගන්න. මේ හරහා නිවසේ පිරිසිදුතාව පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ හොඳ අදහසක් සහ ආකෘතියක් නිර්මාණය කර ගත හැකිය.

දිනපතා කළ යුතු කාර්යයන්	සතිපතා කළ යුතු කාර්යයන්	මාස්පතා කළ යුතු කාර්යයන්
ඇඳ පිළිවෙළක් කිරීම	රූපවහිනී ස්ටෑන්ඩ් සහ ගෘහභාණ්ඩ පිරිසිදු කිරීම	ශීතකරණ ඇතුළත පිරිසිදු කිරීම
පිඟන් සේදීම	ඇඳ ඇතිරිලි මාරු කිරීම	විදුලිපංකා පිරිසිදු කිරීම
මුළුතැන්ගෙයි මේසය පිරිසිදු කිරීම	ජනෙල් වීදුරු පිස දැමීම	සෝෆා යට පිස දමා පිරිසිදු කිරීම
කෑම මේසය පිරිසිදු කිරීම	මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ පිරිසිදු කිරීම	ජනෙල් තිර පිරිසිදු කිරීම
නිවසේ ගෙබිම අතුගෑම	නාන කාමර උපාංග පිරිසිදු කිරීම	නාන කාමරය හොඳින් පිරිසිදු කිරීම
කුණු කූඩය පිරිසිදු කිරීම	ටයිල් පොළොව මොප් කිරීම	

පිරිසිදු කිරීම සැලසුම් කිරීමෙන් පසු ඊට අදාළ උපකරණ කට්ටලය සූදානම් කරගැනීම වැදගත් වේ.

මෙය ඉතා වැදගත් කර්තව්‍යයකි. මෙම උපකරණ කට්ටලයට පිරිසිදු කිරීමේ උපරකරණ පමණක් නොව පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ සහ පිරිසිදු කිරීමේ රසායනික ද්‍රව්‍ය පවා ඇතුළත් කර ගත යුතුය. උපකරණ කට්ටලය පිළියෙල කර ගත යුත්තේ පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යය සිදු කරන ස්ථානය අනුවය. එනම් ඔබ පිරිසිදු කිරීමට තෝරා ගන්නේ නිවසේ නාන කාමරයද, විසිත්ත කාමරයද නැතහොත් මුළුතැන්ගෙයද යන්න මත මෙම කට්ටලයට අදාළ වන උපකරණ වර්ග වෙනස් වේ. නාන කාමරයක් නම් මොප් එක (Mop), වයිපර් (Wiper) ආදී ලෙසද, විසිත්ත කාමරය නම් කොස්ස, බ්‍රෂ් (Brush) යනාදී වශයෙන් පිරිසිදු කිරීමට අදාළ වන උපකරණ වර්ග වෙනස් වේ. පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ උපකරණ (ඇස් ආවරණ, අත් ආවරණ, මුඛ ආවරණ, සහ Gumboots වැනි දෑ) මෙන්ම පිරිසිදු කිරීමේ රසායනික ද්‍රව්‍යවලටද ඉහත කරුණ එසේම අදාළ වේ.

පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යයේදී පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ පැලඳීම ඉතා වැදගත් වේ. මක්නිසාද යත් මෙම කාර්ය පුරාම ඔබට විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය, කුණු, දුහුවිලි සහ කසළ සමඟ ගනුදෙනු කිරීමට සිදුවීමයි. මෙම පොත කියවන ඔබ රසායනික ද්‍රව්‍ය සහ කසළ යනු අනතුරු සහ රෝග සෑදීමට හේතුවන සාධක (Hazards) බව හොඳින්ම දනියි. එම නිසා ක්‍රියාවලිය පුරාම අදාළ පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ පැලඳීම අනිවාර්ය වේ.

මසකට වරක් ගැඹුරු පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් (Deep Cleaning) සිදු කිරීම

Deep cleaning යනු ඕනෑම ස්ථානයක් ඉතා විධිමත් ලෙස ගැඹුරින් පිරිසිදු කිරීමයි. මෙහිදී ඔබ සාමාන්‍යයෙන් පිරිසිදු නොකරන ස්ථාන පවා ඉතා හොඳින් පිරිසිදු කළ යුතුය. මේ හරහා ඇඳන් යට වැනි ස්ථානවල අධික ලෙස කුණු එකතු වීම පාලනය වේ. Deep cleaning ක්‍රියාවලියේදී නිවසේ සෑම ස්ථානයක්ම ආවරණය කරන බවට සහතික කරගන්න. මීට අමතරව Deep Cleaning හිදී සින්ක්වලින් පිටතට යන බට ආදියෙහි ඇති අවහිරතාද ඉවත් කරන්න.

Deep Cleaning වලදී පිරිසිදු කළ යුතු ස්ථාන සඳහා උදාහරණ:

1. බිත්තිවල ඉහළ
2. විදුලි බල්බ හා ස්විච
3. දොරවල් හා උළුවහු
4. කණ්ණාඩි සහ වීදුරු
5. සෝෆා හා පුටුවල පහළ
6. පොත් රාක්ක හා මේසවල තබා ඇති උපකරණ
7. වැහිපීලි
8. ගරාජය වැනි

★ **සතියකට වරක්වත් නිවසේ ශීතකරණය පිරිසිදු කරන්න:** ශීතකරණය සෘජුවම නිවසේ ආහාර සුරක්ෂිතතාව (Food Safety) සඳහා වැදගත් වන ස්ථානයකි. මක්නිසාද යත් ආහාර කල් තබා ගැනීම සඳහා භාවිත වන නිවසේ ඇති එකම උපකරණය ශීතකරණය වීම නිසාය. ශීතකරණ පිරිසිදු නොකරන විට මස්, මාළු ආදී ආහාර ගබඩා කරන කොටසේ

(Deep Freezer) අයිස් බැඳී රුධිරය මිශ්‍ර වී දින ගණන් තිබීමට පුළුවන. එවිට එම අයිස් කොටස් ශීතකරණයට අලුතින් දමන ආහාර සමඟ මිශ්‍ර වී ආහාර විෂ වීමක් වැනි තත්ත්වයක් ඇති විය හැකිය. ශීතකරණයේ පහළ කොටසේ ඇතැම් විට කල් ඉකුත් වූ ආහාර තිබීමට පුළුවන. සතියකට වතාවක් ශීතකරණය හොඳින් පිරිසිදු කිරීම හරහා මෙවැනි අවදානම් ඇති වීම වළක්වා ගත හැකිය.

ශීතකරණය පිරිසිදු කිරීමේදී එය විසන්ධි කර, අයිස් බැඳී ඇත්නම් ඒවා දිය වෙන්නට ඉඩ හැර ඉන් පසු ශීතකරණය තුළ ඇති රාක්ක ඉවතට ගෙන පිරිසිදු කළ යුතුය. අවසානයේ ශීතකරණය ඇතුළත හා පිටත හොඳින් පිරිසිදු කළ යුතුය.

★ **දවසකට වතාවක් ළිප පිරිසිදු කරන්න:** ළිප යනු නිවසේ ඇති එක් අන්තරාදායක ස්ථානයකි. කෙතරම් අන්තරාදායක වුවත් එදිනෙදා ජීවිතයේදී ළිප අපිට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ. වර්තමානයේ බොහෝ නිවෙස්වල ගෑස් උදුන් ඇත. නමුත් ග්‍රාමීයව තවමත් දර භාවිතයෙන් ආහාර පිසින නිවැසියන් ඇත. දර වුවද ගෑස් වුවද ආහාර පිසින අවස්ථාවේ ළිප අවට ආහාර කොටස් විසිරීම නිරන්තරයෙන් සිදු වේ.

එවිට මුළුතැන්ගෙය තුළට කැරපොත්තන්, හූනන් වැනි සතුන් ආකර්ෂණය වීමද නොඅඩුව සිදු වේ. එම නිසා දිනපතා ළිප පිරිසිදු කරන්න. පිරිසිදු කරන අවස්ථාවේ ළිපේ ගින්දර නොමැති බවට ස්ථිර කරගන්න. ගෑස් ළිප දිනපතා පිරිසිදු කිරීම මඟින් ළිප මළකෑම මන්දනය වේ. එයද ආහාර සුරක්ෂිතතාව තහවුරු වීම සඳහා වන එක් හේතුවකි.

★ **නිවසේ ඇති ඇඳ ඇතිරිලි, බුමුතුරුණු සතියකට වතාවක් සෝදන්න:** ඇඳ ඇතිරිලි යනු ඍජුවම නිවැසියන්ගේ පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාවට (Personal Hygiene) බලපාන සාධකයක් වේ. සතියකට වතාවක්වත් එම රෙදිපිළි පිරිසිදු කළ යුතුය. මීට අමතරව මදුරු දැල්, බිමට දමා ඇති රෙදි බුමුතුරුණු, ජනෙල් දොරවල්වලට දමා ඇති තිරරෙදි වැනි රෙදිපිළි මසකට වරක්වත් නිසි ලෙස පිරිසිදු කළ යුතුය. එසේ නොවුණහොත් මෙම අපිරිසිදුතාවන් හරහා නොයෙකුත් රෝගාබාධ නිවැසියන්ට වැලඳිය හැකිය.

- ★ **පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවන් හැකිතාක් දිවා කාලයේ සිදු කරන්න:** මක්නිසාද යත් රාත්‍රී කාලයේදී අඩු අලෝක තත්ත්වය නිසා පිරිසිදු කිරීම හරහා ඔබ අපේක්ෂා කරන ප්‍රතිඵලය නොලැබී යා හැකි බැවිනි. එමෙන්ම දිවා කාලයට සාපේක්ෂව රාත්‍රියෙහිදී අනතුරු සිදුවීමේ ප්‍රවණතාව, අඩු අලෝක තත්ත්වය නිසා ඉහළ යයි.

- ★ **ශ්වසන රෝගාබාධ ඇති පුද්ගලයින් පිරිසිදු කිරීම් කටයුතු අතරතුරදී එම ස්ථානවලින් ඉවත් කරන්න:** ශ්වසන රෝගීන් පමණක් නොව කුඩා ළමුන්, වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයින් සහ ආබාධිත අය පවා මෙවැනි කර්තව්‍යයන් සිදුවන ස්ථානවලින් හැකිතාක් ඈත්ව තබා ගන්න.

- ★ **ගෙබිම සෝදන අවස්ථාවන්හිදී විදුලි පංකාව ක්‍රියාත්මක කරන්න:** ගෙබිම සෝදන අවස්ථාවන්හිදී විය හැකි ප්‍රධානතම අනතුර නම් ලිස්සා වැටී තුවාල වීමයි. එම නිසා ගෙබිම ඇති තෙත ස්වභාවය ඉක්මනින්ම වියළි තත්ත්වයට ගෙන ඒම සඳහා එම කාලසීමාව තුළ විදුලි පංකාව ක්‍රියාත්මක කරන්න.

- ★ **විදුලි උපකරණ පිරිසිදු කිරීම:** විදුලි උපකරණ පිරිසිදු කිරීමට ප්‍රථම අනිවාර්යයෙන්ම ඒවා ක්‍රියා විරහිත (Switch off) කර ප්ලග් බේස් (Plug base) එකෙන් ගලවන්න. ඉන් පසු උපකරණයේ වයර් හැකිතාක් උපකරණ අසළට ගෙන පිරිසිදු කිරීම ආරම්භ කරන්න. ඇතැම් විදුලි උපකරණ පිරිසිදු කිරීමේදී ඒවා කොටස්වලට ගලවා, කොටස් වශයෙන් පිරිසිදු කළ යුතුය. (උදා: විදුලි පංකාව පිරිසිදු කිරීමේදී පංකාවේ තටු පිරිසිදු කිරීමට නම් පිටතින් ඇති දැල ගලවා ඉවත් කළ යුතුය). මේ සඳහා ඔබට තාක්ෂණික දැනුම නොමැති නම් එම දැනුම ඇති අයකු කාර්ය සඳහා සහභාගී කරගන්න.

  පිරිසිදු කිරීම්වලදී විදුලි උපකරණ පිරිසිදු කිරීම අනිවාර්ය වේ. එසේ නොවුණහොත් දූවිලි බැඳීම වැනි හේතු නිසා විදුලි පුළිඟු ජනනය (Sparking) වීම හේතුවෙන් ගිනි ගැනීම් පවා ඇති විය හැකිය. ඊට අමතරව ඇතැම් විදුලි උපකරණ නිසි කල නිසි ලෙස පිරිසිදු නොකිරීම නිසා නිවැසියන්ට රෝගාබාධ ඇති විය හැකිය. (උදා: පංකාව - හතිය, ශීතකරණය - ආහාර විෂවීම වැනි).

අපජලය කළමණාකරණය (Wastewater Management)



නිවසක අපජලය යනු භාවිතයෙන් පසුව ඉවත් කළ ජලය වේ. උදාහරණ වශයෙන් ගතහොත් නාන කාමරයෙන්, මුළුතැන්ගෙයිහි සින්ක්වලින් ඉවතට යන ජලයයි. මෙහිදී නාන කාමරවල මෙන්ම මුලළුතැන්ගෙය තුළ සින්ක්වලින්ද ඉවතට යන ජලය බටයක් දිගේ හැකිතාක් නිවසෙන් දුරස්ථ ස්ථානයකට රැගෙන යා යුතුය. අපජලය රැගෙන යෑමට භාවිත කරන බටය පොළොවට පහළින් භූගතව තිබිය යුතුය. එමෙන්ම බටයේ කෙළවර විවෘත එළිමහනට නොව සංවෘත වළක් (Pit) තුළට යන පරිදි සකස් කර ඇත්නම් එය වඩාත් සුරක්ෂිත වේ.

කසළ කළමණාකරණය (Waste Management)



නිවසේ කසළ වර්ග අනුව වෙන් කිරීම අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතුය. ඒ සඳහා ගත හැකි සරල උපක්‍රමය වන්නේ කසළ එකතු වන එක් එක් ස්ථානවල වෙන් වෙන් වශයෙන් කසළ බඳුන් තැබීමයි. මෙහිදී පියනක් සහිත කසළ බඳුන් තබන්නේ නම් එය වඩාත් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වෙයි. කසළ පිටතට නිරාවරණය වන විට ඒ හරහා වෙනත් උවදුරු නිර්මාණය වේ. නිදසුනක් ලෙස මුළුතැන්ගෙය තුළ විවෘත කසළ බඳුනක් ඇත්නම් මැස්සන් ආකර්ෂණය වීම වේගවත් වේ. එවිට මැස්සන් නිසා වෙනත් අවදානම් තත්ත්වයන් හට ගනියි. නිවසේ ඇති දිරා යන අපද්‍රව්‍ය ගෙවත්තේ වළක් තුළට දමා වැසිය යුතුය. එමෙන්ම මෙම අපද්‍රව්‍ය නිවසේදීම කොම්පෝස්ට් පොහොර බවට පත් කළ හැකිය. ඔබ සිටින්නේ නාගරික පෙදෙසක නම් කොම්පෝස්ට් පොහොර කුළුණ, ඒ සඳහා ඇති හොඳම විසඳුමයි.

දිරා නොයන අපද්‍රව්‍ය (පොලිතින්, ප්ලාස්ටික් වැනි) ජනනය වීම හැකිතාක් අවම කළ යුතුය. වෙළෙඳසැලට යන විට රෙදිවලින් නිම කළ බෑගයක් රැගෙන ගියහොත් පොලිතින් බෑග් නිවසේ එකතු වන්නේ නැත. නිවසේ ඇති තරම් පොලිතින් බෑග් ඇත්නම් භාණ්ඩ මිලදී ගැනීම්වලදී නව බෑගයක් ගැනීම වෙනුවට පරණ පොලිතින් බෑග්ම භාවිතා කිරීම මඟින්ද මෙය පාලනය කළ හැකිය. නමුත් පොලිතින් සහ ප්ලස්ටික් වැනි නොදිරන අපද්‍රව්‍ය පිළිස්සීම කිසිසේත්ම අනුමත කළ නොහැකිය. එය මඟින් වායු දූෂණය වීම හරහා වෙනත් පාරිසරික ගැටලු නිර්මාණය වන අතර ශ්වසන රෝද ඇති වෙයි.

නිවසේ එකතු වන ජීව අපද්‍රව්‍ය වෙනත් අපද්‍රව්‍ය සමඟ මිශ්‍ර නොකරන්න. ඒවා බෑග් 02ක් තුළට (Double bag) දමා නගර සභාවට භාර දෙන්න. ඔබ සිටින්නේ ගමක නම් එකී අපද්‍රව්‍ය වළ දමන්න.

මීට අමතරව වීදුරු කටු වැනි කසළද එසේ බෑග් 02ක දමා එවැනි කසළ එකතු කරන්නකු හට දිය හැකිය. අප එසේ කළ යුත්තේ අපගේ සුරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් විය වනවා සේම කසළ එකතු කරන්නන්ගේ සුරක්ෂාව ගැනද අප සිතා බැලිය යුතු බැවිනි.

නිවස තුළ යහපත් පිරිසිදු වටපිටාවක් තබා ගැනීම යනු චර්යාත්මක ක්‍රියාවකට එහා ගිය සුරක්ෂිත, සෞඛ්‍යවත් සහ සුවපහසු අවකාශයක් නිර්මාණය කරගැනීමෙහි ලා වැදගත් වන වගකීමකි. අප මෙහි සඳහන් කර ඇති ක්‍රියාවන් ඔබගේ චර්යාත්මක කාර්යයන් බවට පත් කරගන්න. පිරිසිදු කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය හොඳින් සංවිධානය කරගැනීම, කුඩා ප්‍රශ්න පවා මඟ නොහැර කටයුතු කිරීම, පවුලේ සියලු දෙනා අතර වගකීම් බෙදා දීම වැනි සරල ප්‍රවේශයන් හරහා අපගේ නිවස වඩා සැපපහසු එකක් බවට පත් කර ගත හැකිය. සැබවින්ම මනා පිරිදුකමක් හා පිළිවෙළක් සහිත නිවසක් පෙන්වන්නේ එහි ජීවත් වන නිවැසියන් අනෙකා කෙරෙහි දක්වන ආදරයේ, ගෞරවයේ හා සැලකිල්ලේ ප්‍රතිබිම්භයයි.



8

ගෙදර සුරකින්න, සනීපාරක්ෂාවෙන් පටන්ගන්න

සනීපාරක්ෂාව (Sanitation)

නිවහනක සනීපාරක්ෂාව නිසි අයුරින් පවත්වා ගැනීම යනු සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ඇති කරගැනීමට ඇති මූලික පියවරක් වේ. යහපත් පුද්ගල සනීපාරක්ෂණ පුරුදු, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ජල පරිභෝජනය, නිවැරදි කසළ කළමණාකරණය, කසළ සුරක්ෂිතව බැහැර කිරීම මෙහි ඇති මූලික අයිතමයන් වේ. නිවස තුළ හොඳ සනීපාරක්ෂණ තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම හරහා නිවැසියන්, බෝ වන රෝග ඇතුළු වෙනත් රෝගාබාධවලින් ආරක්ෂා කර ගත හැකි වනවා මෙන්ම, සුරක්ෂිත වටපිටාවක් බිහිවීම හරහා සමාජමය වටිනාකමක් බිහි වේ. සරලව අත් සේදීමෙන් පටන්ගෙන මෙය ක්‍රමිකව නිවස තුළ ස්ථාපනය කළ හැකිය.

දැන් අප මෙහි අංග ගැන වෙන වෙනම කතා කරමු.

1. **පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම (Personal Hygiene)**

මේ සඳහා පහතින් සඳහන් කර ඇති දෑ අනුගමනය කිරීමට හැකිතාක් උත්සාහ කරන්න.

යම් පුද්ගලයකුගේ කායික හා මානසික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු චර්යාවන් හා ක්‍රියාවන් සරලව පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව ලෙසින් හැඳින්විය හැකිය.

මෙම සනීපාරක්ෂාව යහපත් අන්දමින් පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දෑ පහතින් සඳහන් කර ඇත.

- **දැත් සේදීම:** කෑමට පෙර හා පසු, වැසිකිළි යෑමෙන් පසු, සුරතලුන්/කසළ/අපිරිසිදු මතුපිට ස්පර්ශයෙන් පසු, කැස්සෙන්/කිවිසීමෙන් පසු හොඳින් දැත් සබන් ගා සෝදන්න.

- **දත් මැදීම:** දිනකට දෙවරක් ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේපයකින් දත් මදින්න. මාස 06කට වරක්වත් දන්ත වෛද්‍යවරයකු හමු වී ඔබේ දත් පරීක්ෂා කරගන්න.
- දිනපතා ස්නානය කරන්න. එසේ ස්නානය කිරීමේදී ඉකිළි, කන්වල යටි පැත්ත, යටි පතුල් ආදී ස්ථාන හොඳින් පිරිසිදු කරන්න.
- දිනපතාම පිරිසිදුව, සෝදා ගත් ඇඳුම් (විශේෂයෙන්ම යට ඇඳුම්) අඳින්න.
- සතියකට වරක්වත් නියපොතු කෙටි වන ලෙස කපා පිරිසිදුව තබා ගන්න. මක්නිසාද යත් වැවී ඇති නියපොතු යට කුණු/විෂබීජ එකතු වී ඔබ ආහාර ගන්නා විට ආහාර සමඟ ශරීර ගත විය හැකි නිසාවෙනි.
- වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු පශ්චාත් පෙදෙස හොඳින් සෝදන්න. ඔබ ඒ සඳහා වැසිකිළි කඩදාසි (Toilet papers) භාවිත කරයි නම් ඉදිරියේ සිට පසුපසට (විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන්) පිස දමන්න.
- ඇඳුම් (යට ඇඳුම්, මේස් ඇතුළුව) නිසියාකාරව (සබන්, සේදුම් කුඩු/දියර යොදා) සෝදන්න. සෝදා ගත් පසු හිරු එළියේ වේලා භාවිතයට ගන්න.
- ඔබ කාන්තාවක් නම් ඔසප් දිනයේදී සනීපාරක්ෂක තුවා (Sanitory pads) පලඳින්න. සෑම පැය 4-6කට වරක්ම ඒවා මාරු කරන්න. මාරු කිරීමේදී පිරිසිදු ජලය හා සබන් භාවිත කරන්න. ඉවතලන තුවා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස බැහැර කරන්න.
- ඔබ ඔසප් අවස්ථාවන්හිදී සනීපාරක්ෂක තුවා වෙනුවට රෙදි කැබැලි භාවිත කරන්නේ නම් වරක් භාවිතයෙන් පසු හොඳින් සොදා තද අව්වේ හොඳින් වේළා ගන්න. එවිට විෂබීජ විනාශ වේ.
- නිවසින් පිටතට යන විට සෑම විටම පාවහන් හෝ සෙරෙප්පු පලඳින්න.
- ඔබගේ නියපොතු අනවශ්‍ය ලෙසින් දික් වීමට ප්‍රථම කපන්න.

- එසේ නොවුවහොත් නියපොතු තුළ කුණු එකතු වී ආහාර ගන්නා විට ශරීරගත විය හැකිය. එමෙන්ම පශ්චාත් කොටස සේදීමේදී මළපහ කොටස් පවා නියපොතු තුළ රැඳීමට ඉඩ ඇත.
- ඔබගේ පෞද්ගලික පරිහරණයේ පවතින භාණ්ඩ වන පනාව, රේසරය, දත් බුරුසු, සබන් වැනි ද්‍රව්‍ය වෙනත් අය සමඟ හුවමාරු කර නොගන්න.
- ඇඳ ඇතිරිලි, පොරවන රෙදි, කොට්ටා උර වැනි දේවල්ද සතියකට වරක්වත් සෝදන්න.

2. වැසිකිළි සනීපාරක්ෂණය

වසර 2022 වනවිට ලෝක ජනගහනයෙන් 57%කට සුරක්ෂිත මෙන්ම පුද්ගලික වැසිකිළි පහසුකම් ඇති බවට ගණනය කර තිබේ. නමුත් මිනිසුන් මිලියන 419ට එවැනි අවම පහසුකම්වත් නොමැති අතර එළිමහනේ ගසක් යට හෝ පඳුරු අසල ඔවුන්ගේ ශරීර කෘත්‍ය කිරීමට සිදුව තිබේ. ලෝකයේ මිනිසුන්ගෙන් 10%ක් පරිභෝජනය කරන ආහාර, මළ අපද්‍රව්‍යවලින් අපවිත්‍ර වූ ජලය හරහා කෙලෙසීමටද මෙය ප්‍රධාන හේතුවක්ව ඇති බවට අපට නිගමනය කළ හැකිය. එබැවින් සනීපාරක්ෂිත වැසිකිළි පහසුකම් නොමැතිකම සමාජ ආර්ථික ගැටලුවක් නිර්මාණය කරයි. ශ්‍රී ලංකාවේ 2021 වසර වන විට ජනතාවගෙන් 99.7%ට මූලික සුරක්ෂිත වැසිකිළි පහසුකම් ඇති බවට සමීක්ෂණ මගින් තහවුරු කොට ඇත. එය ලෝකය සමඟ සසඳන විට සතුටුදායක අගයකි.

සුරක්ෂිත වැසිකිළියක් යනු පුද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වන ලෙසට, නිවැරදි ලෙස සකසන ලද වැසිකිළි වළක් සහිත, පිරිසිදු ජල පහසුකම් සහිත වැසිකිළියකි. නිවසේ පුද්ගලයින් කිහිප දෙනෙකු ඇත්නම් වැසිකිළිය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය කරුණක් වන්නේය. මන්දයත් මිනිස් මළවලට නිරාවරණය වීමෙන් බොහෝ රෝගාබාධ වැළඳිය හැකි බැවිනි. එම නිසා



වැසිකිළිය දිනපතා හෝ අවම වශයෙන් දින 02කට, 03කට වරක්වත් හොඳින් සෝදන්න.

වැසිකිළියට ජල මුද්‍රිත (Water seal) උපාංග සවි කරන්න. ඒ හරහා දුගඳ වහනය වීම වැළකෙයි. එමෙන්ම වැසිකිළියේ ජල වහනය (Flushing) හොඳින් සිදුවේදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න. එසේ නොවන්නේ නම් කාර්මිකයකු ලවා පරීක්ෂා කරවා ගන්න. වැසිකිළි වළ පිළිබඳවද අවධානයෙන් පසු වන්න. එයින් දුගඳක් හමන්නේදැයි පිරික්සන්න. වැසිකිළිය තුළට හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන්නේදැයි සොයා බලන්න. වැසිකිළිය නිරන්තර තෙත් ස්වභාවයක් ගන්නා නිසා නිසි වාතාශ්‍රය සැලසීම මගින් ඇතුළත බිත්තිවල පුස් බැඳීම, බැක්ටීරියා වර්ධනය වීම අවම වේ.

වැසිකිළිය තුළ සබන් කැබැල්ලක් තබන්න. ඒ හරහා පුද්ගල සනීපාරක්ෂණය (Personal Hygiene) පවත්වා ගැනීමට උදව්වක් ලැබේ. 2021 වර්ෂයේ වර්තා අනුව ලංකාවේ සබන් පහසුකම් සහිතව අත් සේදීමේ හැකියාව සහිත ජනගහනය, මුළු ජනගහනයෙන් 85%ක් වේ.

3. **නාන කාමර සනීපාරක්ෂණය**

මේ පිළිබඳව දැන ගැනීමට 'නාන කාමරය තුළ ඔබ සුරක්ෂිතද?' යන කොටස කියවන්න.

4. **කසළ කළමණාකරණය (Waste Management)**

කසළ යනු අද වන විට සමාජය මුහුණ දෙන ප්‍රධානතම ගැටලුවලින් එකකි. සමාජයට කසළ එකතු කරවන ප්‍රධානතම ස්ථානයක් වන්නේ නිවසයි. නිවස තුළින් නොයෙක් ආකාරයේ කසළ උත්පාදනය වේ. ඒ අතර ඉඳුල් කසළ, කඩදාසි, පොලිතින්, ප්ලාස්ටික්, ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය වේ. මෙම කසළ නිසි පරිදි කළමණාකරණය කිරීම සහ බැහැර කිරීම මගින් නිවස තුළ හා පිටත කසළ සම්බන්ධයෙන් වන බොහෝ ගැටලු විසඳා ගත හැකිය.

පළමුව අප කළ යුත්තේ නිවස තුළ කසළ ජනනය වීම අවම කිරීමයි. මේ සඳහා විවිධ ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකිය.

- නිවස තුළ කසළ ජනනය වීමට ප්‍රධානතම හේතුවක් වන්නේ අනවශ්‍ය දේවල් මිලයට ගැනීමයි. අනවශ්‍ය දේවල් මිල දී ගත් විට කෙටි කාලයකින් ඒවායේ භාවිතයේ අවශ්‍යතාව නැතිව යයි. එවිට එම භාණ්ඩ කසළ බවට පත් වේ. එම නිසා භාණ්ඩ මිල දී ගැනීමේදී අවශ්‍ය භාණ්ඩ ලැයිස්තුවක් සකසා, එය තුළ ඔබගේ මිල දී ගැනීම් සීමා කරන්න.
- භාණ්ඩ මිල දී ගැනීමේදී මසකට, සතියකට සෑහෙන භාණ්ඩ එකවර මිල දී ගන්න. එවිට නිතර වෙළෙඳසැලට යෑමෙන් නිවස තුළ එකතු වන පොලිතින් ප්‍රමාණය අඩු වේ.
- පොලිතින් හා ප්ලාස්ටික් භාවිතය වෙනුවට විකල්ප ක්‍රම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- බොහෝ මිනිසුන් වෙළෙඳසැලට යන විට හිස් අතින් යයි. නැවත එන විට බොහෝ පොලිතින් මලු ප්‍රමාණයක් නිවස තුළට රැගෙන එයි. රෙදිවලින් සකසන ලද මල්ලක් රැගෙන යාමෙන් පොලිතින් නිවසට එකතු වීම බොහෝ සෙයින් අඩු කර ගත හැකිය. එලෙසම පෙට් බෝතල් (Pet bottle) තුළ දමා ඇති ජලය බීමට ගැනීම හරහාද මේ ආකාරයෙන්ම නිවස තුළට ප්ලාස්ටික් පැමිණේ. නමුත් නිවස ඇතුළත අඩු වියදමින් යුත් ජල පිරිපහදු ඒකකයක් (Water filter) තබා ගැනීමෙන් බෝතල් කළ ජලය මිල දී ගැනීම අවම කළ හැකිය.
- නැවත නැවත භාවිත කළ හැකි බඳුන් භාවිතය. විශේෂයෙන්ම නැවත භාවිත කළ හැකි පොලිතින් හා ප්ලාස්ටික් භාවිතය වර්තමානයේ ජනප්‍රිය වෙමින් පවතියි.



- නිවසේ එකතු වන ඉඳුල් අපද්‍රව්‍ය කෙළින්ම ඉවත දැමීම වෙනුවට නිවස තුළම කොම්පෝස්ට්

පොහොර නිපදවීම සඳහා යෙදවිය හැකිය. මෙමගින් නිවස තුළ ජනනය වන ඓන්ද්‍රීය (කාබනික - Organic) කසළ නිවසින් බැහැරට යාම අවම කරගත හැකිය.

දෙවනුව, අප නිවසේ එකතු වන අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට පෙර නිසි පරිදි වෙන් කළ යුතුය (Waste Segregation). සරලවම මේවා ඉඳුල් අපද්‍රව්‍ය, කඩදාසි/කාඩ්බෝඩ්, පොලිතින්/ප්ලාස්ටික්, පරණ යකඩ, ඉලෙක්ට්‍රෝනික අපද්‍රව්‍ය වශයෙන් වෙන් කළ හැකිය. මින් ඉඳුල්, කඩදාසි, කාඩ්බෝඩ්, කොළ රොඩු වැනි කාබනික අපද්‍රව්‍ය ගෙවත්තේ පහළ කුණු වළක් සාදා එය වෙතට බැහැර කළ හැක. පැරණි යකඩ විකිණිය හැකිය.

නිවස අවට තැන තැන කුණු එකතු වීම නොයෙකුත් පාරිසරික ප්‍රශ්න සහ සෞඛ්‍යය ගැටලු (මදුරුවන් බෝ වීම වැනි) ඇති කරවයි. එම නිසා කසළ බැහැර කිරීමට නිශ්චිත තැනක්, ක්‍රමවේදයක් සකසා ගත යුතුය.

නිවස තුළ ස්ථාන කිහිපයක කසළ බඳුන් තබා ගන්න. එසේ කසළ බඳුන් තැබීමේදී සෑම විටම පියනක් සහිත බඳුන් ඒ වෙනුවෙන් තෝරා ගත යුතුය. පියන් රහිත බඳුන් හරහා මැස්සන් වැනි සනීපාරක්ෂණයට තර්ජනයක් වන සතුන් බෝ වීම සිදු වේ. මුළුතැන්ගෙයි ඉඳුල් කසළ දැමීම සඳහා වෙනම කසළ බඳුනක්ද අනෙකුත් කසළ දැමීම සඳහා තවත් බඳුනක්ද තබන්න.



ඔබ නාගරික පෙදෙසක වෙසෙනවා නම් නගර සභාවෙන් කසළ එකතු කිරීමට පැමිණෙන දිනට ඔවුන්ට එම කටයුත්ත පහසු කරවන ආකාරයට කසළ එකතු කර තබන්න. ඔබ සතු

කසළවල වීදුරු කටු, එන්නත් කටු වැනි අන්තරාදායී අපද්‍රව්‍ය ඇත්නම් ඒවා පොලිතින් බෑගයකට දමා එහි කට බැඳ ඉන් පසු තවත් පොලිතින් කවරයක් තුළට දමා දෙන්න. ඒ හරහා නගර සභා සේවකයින්ගේ සුරක්ෂාව තහවුරු වීමක් සිදු වේ.

අන්තරායකාරී අපද්‍රව්‍ය (Hazardous Waste)

නිවෙස්වලින් බැහැර කරන මිනිසාට, දේපළවලට හා පරිසරයට හානි පමුණුවන විෂ සහිත, ගිනි ගන්නාසුලු, විඛාදනයට නැඹුරු, රෝග පතුරුවන, ප්‍රතික්‍රියාශීලී වැනි ගුණවලින් සමන්විත වන කසළ මෙනමින් හඳුන්වයි. ප්‍රධාන වශයෙන්ම රසායනික ද්‍රව්‍ය බඳුන්, බැටරි, ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය මෙම කාණ්ඩයට අයත් වෙයි. අප විශේෂයෙන්ම මෙම අපද්‍රව්‍ය කාණ්ඩය ගැන සඳහන් කරන්නේ මෙම අපද්‍රව්‍යවල තිබෙන්නා වූ අන්තරායකාරී ගුණය නිසාවෙනි.

නිවෙස්වලින් බැහැර කරන අන්තරායකාරී අපද්‍රව්‍ය වර්ග හා ඒවාට නිදසුන්:

- රසායනික හා රසායනික බහාලූ බඳුන්
- තීන්ත බඳුන්, දන්තාලේප, පිරිසිදුකාරක අඩංගු කළ බඳුන්, හිස් රූපලාවණ්‍ය බඳුන්, පළිබෝධනාශක බඳුන් වැනි
- ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය
- කුඩා බැටරි, පැරණි ජංගම දුරකථන, ජංගම දුරකථන ආරෝපණ උපාංග (Phone Battery Chargers), දුරස්ථ පාලක, ප්‍රතිදීප්ත පහන් (CFL Bulbs), LED බල්බ වැනි



- පැරණි හා කල් ඉකුත් වූ ඖෂධ
- ජෛව අපද්‍රව්‍ය (Biological Wastes)
- ලේ තැවරුණු පුලුන්, ගෝස් කැබැලි, භාවිත කළ සිරින්ජර් කටු වැනි

අන්තරායකාරී අපද්‍රව්‍යවලින් ඇති කරන බලපෑම

- කුඩා ළමුන්ට ශරීරගත වීම. මේ පිළිබඳව වඩා සවිස්තරාත්මකව පුංචි පැටව් ගෙදර දී රැක ගන්න හැටි නම් කොටසේ සඳහන් කර ඇත.
- නොදැනුවත්කමින් ශරීරගත වීම හේතුවෙන් ගර්භිණී කාන්තාවන්ට හා වයසක මිනිසුන්ට බරපතළ හානි ඇති කරවයි. එමෙන්ම දීර්ඝකාලීන බලපෑම වැඩිහිටියන්ට කල්පවත්නා සෞඛ්‍ය ගැටලු (Chronic effects) ඇති කරවයි.
- මෙම අපද්‍රව්‍ය පරිසරයට එකතු වීම හේතුවෙන් පාරිසරික ගැටලු රාශියක් පැන නඟියි.

අන්තරායකාරී අපද්‍රව්‍ය බැහැර කළ යුතු ආකාරය

- මෙම අපද්‍රව්‍ය බැහැර කළ යුතු සුදුසුම ආකාරය වන්නේ මේවා එකතු කරන ආයතන, පුද්ගලයන් හට මෙම අපද්‍රව්‍ය ලබාදීමයි. ගෙවත්තේ වළ දැමීම කිසිසේත්ම නොකළ යුතු ක්‍රියාවකි. එය ඔබ ඇතුළු පවුලේ සැමටම බොහෝ සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට මුහුණ දීමට තුඩු දෙන ක්‍රියවක් වන්නේය. බොහෝ මිනිසුන් මේ ගැන තැකීමක් නොකරන්නේ මේවායේ ප්‍රතිවිපාකයන් ක්ෂණිකව ඇති නොවන නිසාවෙනි.
- නිවසට අවශ්‍ය රසායනික ද්‍රව්‍ය මිලයට ගැනීමේදී අවශ්‍ය ප්‍රමාණ පමණක් මිලට ගැනීමෙන් කසළ ලෙසින් අපතේ යන ප්‍රමාණය අවම කර ගත හැකිය.
- තවද නැවත ආරෝපණය කළ හැකි බැටරි සහිත විදුලි උපකරණ භාවිත කිරීමෙන් එක් වරක් භාවිතයෙන් පසු ඉවත දමන බැටරි කසළ වශයෙන් බැහැරට යෑම නවතියි.

- පැරණි වූ විදුලි උපකරණ ඉවතලීම වෙනුවට එම අවශ්‍යතාව සහිත වෙනත් කෙනෙකුට ඔබ සතු පැරණි විදුලි උපකරණ ලබා දිය හැකිය. ඒ හරහා පරිසරයට ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍යය (E Waste) එකතු වීම යම් තරමකින් හෝ අවම වේ. මෙය රෙදිපිළි, පොත්, කඩදාසි ආදී ද්‍රව්‍ය සඳහාද අනුගමනය කළ හැකිය.

5. **ජල අවශ්‍යතාව සඳහා සුරක්ෂිත ජලය ලබා ගැනීම**

   මෙය පිළිබඳ දැනුවත් වීමට පිරිසුදු ජලයෙන් නීරෝගී ජීවිතයක් නම් පරිච්ඡේදය කියවන්න.

6. **මුළුතැන්ගෙය තුළ සනීපාරක්ෂාව පවත්වාගෙන යෑම**

   මේ සඳහා මුළුතැන්ගෙයි ආශ්‍රිත සුරක්ෂාව සම්බන්ධ කොටස පරිශීලනය කරන්න. (ගෙදර හදන කෑමත් විෂ වෙන්න පුළුවන්ද?)

7. **සුරතලුන් සුරක්ෂිත රැකබලා ගැනීම සහ පළිබෝධ පාලනය**

   මෙය පිළිබඳ දැනුවත් වීමට නිවසේ සුරතලා ගෙන එන අපල නම් පරිච්ඡේදය කියවන්න.

8. **හදිසි අවස්ථාවන්හිදී සනීපාරක්ෂාව තහවුරු කරගැනීම**

   හදිසි විදුලිය බිඳවැටීම්, ජල කප්පාදු කිරීම් වැනි තත්ත්ව යටතේ සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට එල්ල වන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට පහසුකම් සකසා ගැනීම පිළිබඳව මෙහිදී සාකච්ඡා කෙරේ.

   1. සනීපාරක්ෂාව සලසා ගැනීමට ඉවහල් වන මූලික අයිතමයන් දැත් සේදුම් දියර, සබන්, අනෙකුත් පිරිසිදුකාරක, සනීපාරක්ෂක තුවා වැනි ද්‍රව්‍ය අමතර ප්‍රමාණයක් නිවස තුළ තබා ගැනීම.

   2. නිවස තුළ අමතර ජල ටැංකියක් තබා ගන්න.

   3. උතුරවා නිවා ගත් ජලය පිරිසිදු බඳුනක් තුළ තබා ගන්න.

සනීපාරක්ෂාව සලසා ගැනීම හුදෙක්ම පිරිසිදුව සිටීම නොවේ. එය නිවසේ සෑම සාමාජිකයකුගේම සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම

ආරක්ෂා කිරීමක්ද වන්නේය. පිරිසිදු, පිළිවෙළක් සහිත වටපිටාවකින් යුත් නිවහනක් සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවකට අත්වැලක් සපයනවා මෙන්ම ලෙඩරෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට, සුරක්ෂිත පරිසරයක් ගොඩනඟා ගැනීමට රුකුලක් වෙයි. අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ සිදු කරනා සුළු ඵලදායී වෙනස්කමක් විශාල අරමුණක් සාක්ෂාත් කරගැනීමට මාර්ගයක් විවෘත කරනවා මෙන්ම සෞඛ්‍යමත් ප්‍රජාවක් බිහි කිරීමටත් ඒ හරහා අනාගත පරම්පරාවේ ඉදිරි පැවැත්ම තහවුරු කරගැනීමටත් මංපෙත් විවර කරයි.



9

නාන කාමරය තුළ ඔබ සුරක්ෂිතද?

නාන කාමරයේ ආරක්ෂාව සලසා ගැනීම

ශ්‍රී ලංකාවේ පමණක් නොව බොහෝ රටවල නාන කාමර තුළ සිදුවන අනතුරු නිසා රෝගීන් විශාල ප්‍රමාණයක් වාර්තා වේ. එය ආසන්න වශයෙන් වසරකට 230,000ක් පමණ වෙයි. නාන කාමර තුළ සිදුවන අනතුරුවල ප්‍රභලතාව වැඩි වන්නේ අනතුරට මුහුණපාන අවස්ථාවේ බොහෝ පුද්ගලයින් තනිව සිටීම හේතුවෙනි. එම නිසා අනතුරු අවම කරගන්නා ආකාරයෙන් නාන කාමරය නිර්මාණය කර ගන්නේ කෙසේදැයි විමසා බලමු.

1. **නාන කාමරයේ ලිස්සා යාමට ප්‍රතිරෝධී ටයිල්/රබර් කාපට් දැමීම (Slip Resistant Tiles, Carpets)**

   නාන කාමරය තුළ සිදුවන බොහෝ අනතුරු සිදු වන්නේ ලිස්සා වැටීම හේතුවෙන්ය. නාන කාමරවල පොළොව නිරන්තරයෙන් තෙත් ස්වභාවයක් ගන්නා නිසා බොහෝ පුද්ගලයින් මෙලෙස ලිස්සා වැටී අනතුරුවලට භාජනය වේ. එම නිසා නාන කාමරයේ පොළොවට ලිස්සීම්වලට ප්‍රතිරෝධී, රළු මතුපිටක් සහිත ටයිල් ඇල්ලීම හෝ කාපට් දැමීම කළ යුතුය. මෙහිදී කාපට් වෙනුවට රෙදිවලින් නිම කළ බුමුතුරුණු දැමීම කිසිසේත් නොකළ යුතුය. එමෙන්ම ඔබ ළඟ මුදල් ප්‍රතිපාධන පවතී නම් ෂවර් (Shower/වතුර මල) ඇති පෙදෙසට කියුබිකල් (Shower Cubicle/Walk in shower) එකක් සවි කරන්න. ඒ හරහා නාන කාමරය පුරා ජලය විසි වීම පාලනය වන අතර කියුබිකල් (Cubicle) එකෙන් පිටත පොළොව වියළිව තබා ගත හැකිය.



2. **ලිස්සා යාමේ අවදානම වැඩි ස්ථාන ආසන්නයෙන් ග්‍රැබ් බාර්ස් (Grab bars) සවි කිරීම**



Grab bars යනු හදිසි ලිස්සා යාමකදී අල්ලා ගැනීම සඳහා ඇති උපකාරක වේ. මේවා ලිස්සා යාමේ අවදානම අධික බාත් ටබ් (Barth tub), වතුර මල (Shower) වැනි ස්ථාන අසල සවි කළ යුතුය.

3. **ප්‍රමාණවත් ආලෝකකරණය (Lighting)**

ඇතැම් නාන කාමර තුළ ප්‍රමාණවත් ආලෝක තත්ත්වයක් නොමැති නිසා අඳුරු ස්වභාවයක් ගෙන ඇති අයුරු ඔබ දැක ඇතිවාට සැක නැත. අඳුරු ස්වභාවය අධික නාන කාමර තුළ අනතුරු සිදු වීමට ඇති සම්භාවිතාව ඉහළය. ලිස්සා යාමේ අනතුරු, ශරීර කොටස් විවිධ ස්ථානවල ගැටීමෙන් සිදුවන අනතුරු මෙහිදී ප්‍රධාන ස්ථානයක් ගනී. එම නිසා අනතුරු අවම කරගැනීමට නාන කාමර තුළ ප්‍රශස්ත අලෝක තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. ආලෝක තත්ත්වය ප්‍රමාණවත් නොවේ නම් අමතර විදුලි බල්බ සවිකිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

4. **වාතාශ්‍රය (Ventilation)**

නාන කාමර තුළ ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රයක් පවත්වා ගත යුතුය. එසේ නොවුණහොත් නාන කාමරය තුළ දුගඳක් (Bacteria) සහ මතුපිට පුස්, සෙවල බැඳීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි වේ. ඒ හරහා ටයිල් මතුපිට ලිස්සීමේ සම්භාවිතාවද වැඩි වේ. එම නිසා වාතය සංසරණය වීම අවම මට්ටමක පවතී නම් නාන කාමරයේ ඇති කවුළු ගණන වැඩි කරන්න. නැතහොත් වායු චූෂක පංකා (Exhaust fans) සවිකිරීම වඩාත් සුදුසුය.

5. **නාන කාමර තුළ පහසු ඉරියව් පවත්වා ගැනීම**

විශේෂයෙන්ම මහලු පුද්ගලයින් සඳහා මෙය ඉතා වැදගත් වේ. මන්ද යම් වෙලාවක් නාන කාමර තුළ ගත කිරීම නිසා මහලු පුද්ගලයින්ට යම් අපහසුතා නිර්මාණය විය හැකි බැවිනි. මේ සඳහා ගත හැකි ප්‍රතිකර්ම කිහිපයක් පවතියි.

- Hand Shower / අතින් හැසිරවිය හැකි වතුර මල් සවි කිරීම: මෙමඟින් ඉතා පහසුවෙන් ශරීරයේ ඕනෑම ස්ථානයක් සේදිය හැකිය.
- Shower seat එකක් සවි කිරීම: ඇතැම් වැඩිහිටි පුද්ගලයින්ට යම් වේලාවක් සිටගෙන ස්නානය කිරීම ගැටලුවක් වේ. එම නිසා Shower එකට පහළින් ඉඳගැනීමට ආසනයක් ස්ථාපනය කිරීම මඟින් මෙම ගැටලුව නිරාකරණ කර ගත හැකිය.



5. **උණු වතුර ස්නානය**

ඇතැම් නිවෙස්වල ඇති නානකාමරවල උණු වතුර ස්නානය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් ඇත. මෙහිදී සැලකිලිමත් විය යුතු ප්‍රධාන කරුණු 02ක් ඇත. පළමුවැන්න උණු ජලයේ උෂ්ණත්වයයි. මෙය මධ්‍යස්ථ අගයක් ලෙස 49^0Cට වඩා අඩු විය යුතුය. නැතහොත් ශරීරය පිළිස්සී යා හැකිය. දෙවනුව, ජලය උණු කරන හීටරයට විදුලිය රැගෙන එන වයරය සහ ප්ලග් බේස් එක පිළිබඳ විමසිලිමත් විය යුතුය. එසේ නොවුණහොත් විදුලි කාන්දු වීමකදී අනිවාර්යයෙන්ම විදුලි සැර වැදීමකට ලක්විය හැකි බැවිනි.

6. **නාන කාමරය තුළ ඇති අවකාශය**

බොහෝ නාගරික පෙදෙස්වල නිවාස ඉදිකරනු ලබන්නේ ඉතා කුඩා බිම් ප්‍රමාණයකය. එවැනි පසුබිමක නිවාස ඉදිකිරීමට සැලසුම් කිරීමේදී නාන කාමර වෙත වෙන් වන ඉඩ ප්‍රමාණය ඉතාම අවම වේ. එවිට නාන කාමර තුළ කොමොඩ් (Commode), සින්ක් (Sink) සහ අනෙකුත් උපාංග ස්ථානගත කරන විට බොහෝ ඉඩ ප්‍රමාණයක් ඇහිරී යයි. එම නිසා නිවාස ඉදිකිරීම් සැලසුම් කිරීමේදී නාන කාමර සඳහා අවශ්‍ය ඉඩ ප්‍රමාණය වෙන් කිරීමට වග බලා ගන්න.

ඔබ නව නිවසක් සාදනවා නම් හා එම නිවස තිබෙනා භූමිය නා.සං.අ.[1] යටතේ පවතින්නේ නම් නාන කාමරයක තිබිය යුතු

1. ජාතික රාජ්‍ය සභාවේ 1978 අංක 41 දරන නාගරික සංවර්ධන අධිකාරි පනත

අවම ඉඩ ප්‍රමාණය තීරණය කිරීම සඳහා නා.සං.අ. පනතේ, ගොඩනැගිල්ලක අභ්‍යන්තර මානයන් යන කොටසේ 67 වන රෙගුලාසිය සහ 7 වන උපලේඛනය පරිශීලනය කරන්න.

7. **නාන කාමරයේ පිරිසිදුභාවය (Cleanliness)**

ඕනෑම ගෙදරක නාන කාමරයක් තිබීමේ මූලිකම අරමුණ වන්නේ පුද්ගල සනීපාරක්ෂණය සකසා ගැනීමයි. ඊට අමතරව අද වනවිට රූපලාවණ්‍ය කටයුතු කරගැනීමේ ගැනීමේ සිට කුඩා දරුවන් විනෝදාස්වාදය සපයා ගැනීමේ ස්ථානයක් දක්වා එම අරමුණ පුළුල් වී ඇත. එම නිසා නානකාමරය නිවසේ සෙසු පරිශ්‍රයන්ට සාපේක්ෂව නිරන්තරයෙන්ම අපිරිසුදු වීමේ ප්‍රවණතාවක් සහිත ස්ථානයක් බවට පත්ව ඇත. නානකාමරවල ඇති නිරන්තර තෙත් සහිත බව මෙයට හේතුවක් වෙයි.

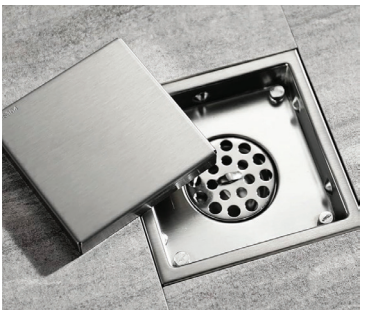
අපිරිසිදු නාන කාමරවල ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය අධික වේ. නාන කාමර තුළ පුද්ගල සනීපාරක්ෂක කටයුතු සිදුවන බැවින් ව්‍යාධිජනක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්[1] (Pathogenic microbes) බහුලව සිටියි. එමෙන්ම නිවසේ සියලු දෙනාම පාහේ පොදුවේ භාවිත කරන හෙයින් අපිරිසිදු නානකාමර මඟින් රෝග බෝ වීමේ අවදානම අධික වේ.

මීට අමතරව කුඩා දරුවන් වෙසෙන නිවසක් නම් නාන කාමරය තුළ ඔවුන්ගේ සෙල්ලම් බඩු තිබෙනු දැකිය හැකිය. කාර්යබහුල දවසක මෙවැනි සෙල්ලම් බඩුවල පය පැටලී, ලිස්සා වැටීමේ අවදානම ඇති වීම වළක්වා ගත නොහැකි වේ. එම නිසා සතියකට වරක්වත් නානකාමරය තුළ ඇති අනවශ්‍ය බඩු ඉවත් කර එය හොඳින් පිරිසිදු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙම පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලියට ඉතා හොඳ මට්ටමේ පිරිසිදුකාරක (Detergents) භාවිත කරන්නේ නම් වඩා පිරිසිදු සහ සුරක්ෂිත නාන කාමරයක් ඔබගේ නිවසේ තිබෙනු දැකිය හැකි වනු ඇත.

8. **නාන කාමරයේ ජලාපවහනය සහ කාණු පද්ධතිය**

නාන කාමරය නිරන්තරයෙන් ජලය රැඳෙන ස්ථානයක් බව අප හොඳින් දනියි. නිරන්තරයෙන් ජලය රැඳෙන ස්ථානයක්,

1 ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් - මිනිසාට රෝග සාදන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්



උවදුරු රැසක් නිර්මාණය කරන බව මෙම පොත කියවන ඔබ දැන් හොඳින් දනියි. එම නිසා නාන කාමරය සුරක්ෂිත ස්ථානයක් බවට පත් කිරීමට නම් එය හැකි තරම් වියළි තත්ත්වයේ තබා ගැනීම වැදගත් වේ. ඒ සඳහා එය තුළ එකතු වන ජලය හොඳින් බැස යන පරිදි යම් බැස්මක් සහිතව නාන කාමරයේ පොළොව නිර්මාණය කළ යුතුය. ජලාපවහන සිදුර/පෙරණය (Water Strainer) නිසියාකාරව අවහිරයකින් තොරව පවත්වා ගත යුතුය.

නාන කාමරයෙන් පිටතට යන ජලය ගෙවත්තේ කිසියම් ස්ථානයක හාරන ලද වළකට එකතු වන පරිදි ජලාපවාහන පද්ධතිය සකස් කරන්නේ නම් එය ඉතා ආරක්ෂිත වෙයි. එවැනි වළක් ඇත්නම් එය සම්පූර්ණයෙන් වැසෙන පරිදි ඒ මතින් කොන්ක්‍රීට් ලෑල්ලක් දමා, වළේ බිත්ති කඩා වැටීම වැළැක්වීමට වළ තුළට කොන්ක්‍රීට් වළලු දැමිය හැකිය.

නාන කාමරයෙන් පිටතට යන ජලය වළකට නොයා මතුපිට පොළොවේ කිසියම් ස්ථානයකට බැහැර වන්නේ නම් එම ස්ථානය හැකිතාක් නිවසට ඈතින් පිහිටන ස්ථානයක් විය යුතුය. මක්නිසාද යත් එලෙසින් බැහැර වන්නේ අපජලය වන හෙයින්, එකී ස්ථානය නිවසට ආසන්නව පිහිටියහොත් අපජලය එකතු වී මදුරුවන්,මැස්සන් බෝවීමට අමතරව දුගඳ හැමීම වැනි වෙනත් කරදරවලට මුහුණ පෑමට නිවැසියන්ට සිදුවන බැවිනි. පිටතට ජලය ගෙන යන නළය පොළොව මතුපිටින් නොව අභ්‍යන්තරයෙන් රැගෙන යාමටද වග බලා ගන්න. නැතහොත් බටයට හානි වී අපජලය කාන්දු විය හැකිය.

නාන කාමර තුළ ඇති කොමොඩ් (Commode) වලින් පිටතට යන මළ අපද්‍රව්‍ය අනිවාර්යෙන්ම නිවසින් පිටත ඇති වළකට බැහැර කළ යුතු වේ. මෙම වළට නිවසේ ඇති වෙනත් බාහිර වැසිකිළිවල ඇති අපද්‍රව්‍ය නළඳ සම්බන්ධ කළ හැකිය. මෙම

වළ තැනීමේදී එය හැකිතාක් නිවසින් ඈතට වන්නට තැනිය යුතුය. ගෙවත්තේ ළිඳක් ඇත්නම් එම ළිඳ සහ මෙම වළ අතර අවම පරතරය 18mක් විය යුතුය. එසේ නොවුණහොත් භූගත ක්ෂුද්‍ර ජලවාහිනී හරහා වැසිකිළි අපද්‍රව්‍ය, ළිං ජලයට කාන්දු වී ජලය දූෂණය විය හැකිය.

9. **නාන කාමරය තුළ ස්වස්ථතාව (Hygiene) හොඳින් පවත්වා ගැනීම**

නාන කාමරය යනු විශාල ක්ෂුද්‍රජීවී ගහණයක් පවතින ස්ථානයකි. මෙහි වඩා වැඩි ක්ෂුද්‍රජීවී ගහණයන් ඇති ස්ථාන වශයෙන් පහතින් නම් කර ඇති ස්ථාන හඳුනාගත හැකිය.

- කොමොඩ් අසුන (Commode seat) හා බිඩේ ෂවර් (Bidet Shower)
- සින්ක් කරාම (Sink taps)
- වතුරමල (Shower) යට පොළොව හා ඒ අවට බිත්ති
- දත් බුරුසු රඳවන හා විවිධ පිරිසිදුකාරක රඳවන ස්ථානය

මෙම ස්ථාන නිසි අයුරින් පිරිසිදු නොකළහොත් විවිධ රෝග කාරක ක්ෂුද්‍රජීවීන් ශරීරගත විය හැකිය. එබැවින් නාන කාමරයේ දිනපතා පිරිසිදු කළ යුතු ස්ථාන, සතිපතා පිරිසිදු කළ යුතු ස්ථාන වශයෙන් වෙන්කොට හඳුනාගෙන පිරිසිදු කිරීම් කටයුතු සිදු කරන්න. එමෙන්ම මසකට වරක් Deep Cleaning එකක් කරන්න.

නාන කාමරයේ සනීපාරක්ෂාව නිසිලෙස පවත්වා ගැනීමට උපදෙස් කිහිපයක්

- පිරිසිදු කිරීම් ක්‍රියාවලිය නිසි අයුරින් සිදු කිරීම.
- නාන කාමරයේ වාතාශ්‍රය හොඳ මට්ටමක තබා ගන්න. එය තුළ වාතය සංසරණය වීම හොඳින් සිදුවිය යුතුය. හැකිතාක් නාන කාමරය, එළිමහන් පරිසරය සමඟ ඒකාබද්ධ කරන්න.
- නාන කාමරයේ පොළොව හැකිතාක් වියළිව තබා ගන්න.

- දත් බුරුසු කෙළින් අතට සිටින සේ ගබඩා කරන්න. හැකිනම් කෙඳි ඇති පෙදෙස ආවරණය කර ඇති බුරුසු මිලයට ගන්න. අවම වශයෙන් මාස 03කට වරක්වත් දත් බුරුසුව මාරු කරන්න.
- නාන කාමරය තුළ ඇති කාන්දුවීම් හැකි විගස අලුත්වැඩියා කරන්න.
- නාන කාමරයේ බිත්ති ඇතුළත පුස් බැඳීම්වලට ප්‍රතිරෝධී (Mold resistant paint) තීන්ත ආලේප කරන්න.
- නාන කාමරය තුළ කුණු බඳුනක් ඇත්නම් එහි එකතු වන කුණු දිනපතා බැහැර කරන්න.
- නාන කාමරය තුළ ඇති අනවශ්‍ය බඩුබාහිරාදිය ඉවත් කරන්න.



- නානකාමරය තුළ යහපත් ආලෝක තත්ත්වයක් තබා ගන්න. අඳුරු මුළු වැනි ස්ථාන ඇත්නම් ඒවා ආලෝකමත් කරන්න.

නානකාමර තුළදී බහුලව අනතුරුවලට මුහුණ පාන්නේ නිවසේ වෙසෙනා මහලු පුද්ගලයින් සහ කුඩා දරුවන්ය. එම නිසා ඔබ නව නිවසක් තනනවා නම් ඔබගේ නාන කාමරය සැලසුම් කිරීමේදී ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිළිමත් වන්න. එමෙන්ම ඔබ දැනටමත් නානකාමරයක් ඇති නිවසක වෙසෙනවා නම් මෙහි දක්වා ඇති කරුණු පරීශීලනය කර ඔබගේ නාන කාමරය නවීකරණය කර ගන්න.

නානකාමරය බොහෝවිට ඔබ නිවසේ ඇති කුඩාම කාමරය විය හැකිය. නමුත් එම කුඩා ඉඩකඩ තුළ විශාල අන්තරායන් සැඟව ඇති බව දැන් ඔබට වැටහෙනු ඇත. ලිස්සන පොළොව ඇතුළු නොපෙනෙන උපද්‍රවයන් ඕනෑම මොහොතක ඔබ නිවස තුළ හදිසි තත්ත්වයන් නිර්මාණය කරනු ඇත.

මෙම කුඩා පරිච්ඡේදය, සුරක්ෂිතතාව නිර්මාණය කරන්නේ කුඩා වෙනස්කම් කිරීමෙන් බව ඔබට පසක් කරවනු ඇත. ලිස්සන ප්‍රතිරෝධී ටයිල්, ප්‍රමාණවත් ආලෝකය, දැනුවත්භාවය වැනි පියවරයන් ඒ සඳහා නිදසුන් වේ. උවදුරු නිවාරණය කිරීමට ගතවන කාලය (Prevention) නාස්තියක් නොවේ. එය ජීවිත සුරැකීමට කරනු ලබන ආයෝජනයකි.



10

ඉණිමගෙන් නගින පියවර අවසන් පියවර නොවීමට නම්

වර්තමානයේ ඕනෑම නිවසක ඉණිමං තිබෙනු දක්නට ඇත. නමුත් බොහෝමයක් පුද්ගලයින් නිවැරදි ලෙස ඉණිමං භාවිත කරන ආකාරය ගැන නොදැන සිටීම කනගාටුවට කරුණක් වන අතර මෙම නොදැනුවත් බව නිසා ඉතා විශාල වශයෙන් අනතුරු සිදුවන අතර අනතුරට ලක් වීමට ඉඩකඩ ඇති අවස්ථාවන්වලට බොහෝදෙනා මුහුණ දී ඇති බව ඔබත් මමත් හොඳින් දන්නා කරුණකි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන වාර්තා අනුව වසරකට ලෝකයේ උස් ස්ථානවලින් සිදුවන මාරක වැටීම් මඟින් පුද්ගල මරණ 680,000ට වඩා සිදුවන බව වාර්තා වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ වසරකට සිදුවන මරණවලින් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් සිදු වන්නේ උස් ස්ථානවලින් බිමට ඇද වැටීම නිසාය.

ඉණිමං යනු නිවෙස්වල තිබෙනා උස් ස්ථාන වෙත ප්‍රවේශ වීම සඳහා සුලබව යොදාගනු ලබන උපකරණයකි. එබැවින් සැලකිය යුතු මරණ ප්‍රමාණයක් වැරදි ඉණිමං භාවිතාව නිසා සිදුවන වන බව අපට නිරීක්ෂණය වී ඇත. එම නිසා සුරක්ෂිත ඉණිමං භාවිතාව පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ලබා තිබීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණක් වෙයි.

පළමුව අප ඉණිමඟක කොටස් හඳුනාගනිමු.



මෙතැන් සිට අප ඉණිමං වර්ග මොනවාදැයි විමසා බලමු.

1. Single Pole Ladder (තනි ඉණිමං)
2. Extension Ladder (දිගු කළ හැකි ඉණිමං)
3. Step Ladder (හිනි ඉණිමං)
4. Folding Ladder (හැකිළිය හැකි ඉණිමං)
5. Mobile /Movable Ladder (රෝද සහිත ඉණිමං)
6. Telescopic Ladder (දුරේක්ෂ ඉණිමඟ)
7. Multi-Position Ladder (Articulated Ladder) බහු-ස්ථාන ඉණිමඟ (සන්ධිත ඉණිමඟ)
8. Orchard Ladder (Tripod Ladder) (ත්‍රිපාද ඉණිමඟ)

1. Single Pole Ladder (තනි ඉණිමං)



සමාන්තර Side rails 02ක් අතර ඇති Rungs සහිත සැකිල්ලකින් සමන්විත වෙයි. මේවා ඇලුමිනියම්, ෆයිබර්ග්ලාස් (Fiberglass), ලී වැනි ද්‍රව්‍යවලින් නිමවා ඇත. කිසිවක් මතට නැඟීම සඳහා භාවිත කළ හැකිය. නිදසුන් වහලයට නැඟීම වැනි

2. Extension Ladder (දිගු කළ හැකි ඉණිමං)



එක මත එක චලනය කළ හැකි ඉණිමංවලින් සමන්විත වෙයි. ඉණිමගේ දිග අපට කැමැති ප්‍රමාණයකට සකස් කළ හැකිය. අගුලක් සහිතය. තනි ඉණිමඟක් භාවිතයෙන් ළඟා විය නොහැකි උස් ස්ථාන කරා ළඟා වීමට මේ ආකාරයේ ඉණිමං භාවිත කරයි.

3. Step Ladder (හිනි ඉණිමං)

තනි ඉණිමඟකට වඩා තරමක් ආරක්ෂිතය. මෙහිදී ඔබට ඉණිමඟ අල්ලා ගැනීමට කිසිවෙකුගේ සහායක් අවශ්‍ය නොවෙයි. නිවස තුළ හෝ පිටත සුළු සුළු වැඩ කිරීමට භාවිත කළ හැකිය.



4. Folding Ladder (හැකිළිය හැකි ඉණිමං)

මෙම ඉණිමං විශේෂය පහසුවෙන් හා අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන අයුරින් ගබඩා කිරීමට, ස්ථාන කිහිපයකින් නැවීමට හැකි වන පරිදි නිමවා ඇත.



5. Mobile/Mocable Ladder (රෝද සහිත ඉණිමං)

මෙම ඉණිමං වඩාත් ආරක්ෂිත වෙයි. ඉණිමඟ ඉහළ සිට යම් කාර්යක් (නිද - තීන්ත ආලේප කිරීම වැනි) කිරීමට හැකි වන ලෙසින් නිමවා ඇත. එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට

රැගෙන යා හැකිය. නමුත් මෙය මත නැඟ කාර්යය කිරීමට පළමුව රෝද අගුළු දැමිය යුතුය. මීට අමතරව මෙහි වේදිකාව මත නැඟ සිට වැඩ කිරීමේදී කකුල් වේදිකාවෙන් පහළට ගොස් සිදුවන වන අනතුරුවලින් වැළැක්වීමට වේදිකාව වටා අඟක් 02ක් පමණ උසකින් යුත් ආරක්ෂිත ආවරණයක් (Toe Guard) සැකසිය යුතුය.



6. Telescopic Ladder (දුරේක්ෂ ඉණිමඟ)

සත්‍ය ලෙසින්ම මෙය තනි ඉණිමං විශේෂයකි. නමුත් භාවිතයේ පහසුව පිණිස මෙය විශේෂ ආකාරයකට හැකිළිය හැකි පරිදි නිමවා ඇත. එනම් මේවා Selfie stick එකක් නැතහොත් දුරේක්ෂයක් මෙන් Side rails ඉදිරියට හා පසුපසට දික් කළ හැකි මෙන්ම නැවත කොට කළ හැකි පරිදි නිමවා ඇත.



7. Multi-Position Ladder (Articulated Ladder) බහු-ස්ථාන ඉණිමඟ (සන්ධිත ඉණිමඟ)

මෙය තවත් හැකිළිය හැකි ආකාරයේ ඉණිමං විශේෂයකි. විටෙක හිනි ඉණිමඟක් ආකාරයට මෙන්ම තවත් විටෙක තනි ඉණිමඟක් ලෙසින් පවා මෙහි සැකිල්ල වෙනස් කළ හැකිය. එමෙන්ම හිනි ඉණිමඟක් ලෙසින් මෙය භාවිත කිරීමේදී මෙහි ආනතිය, කායීයට හා අවට ඇති පරිසරයට අනුව වෙනස් කරමින් සැකසිය හැකිය.



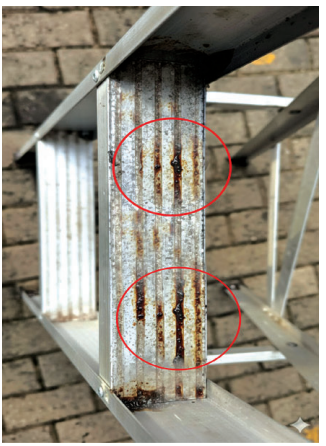
8. Orchard Ladder / Tripod Ladder (ත්‍රිපාද ඉණිමඟ)



ඉණිමඟේ නඟින පුද්ගලය වැටී අනතුරට පත්වීම වැළැක්වීම සඳහා මෙහි Side Rails සහිත සැකැස්මට පිටුපසින් ඉණිමඟ රඳවා තබා ගැනීමට ලෝහ ආධාරකයක් සහිතව නිමවා ඇත. ගෙවත්තේ වැඩ කිරීමට වඩාත් යෝග්‍ය වෙයි.

වර්තමානයේ බොහෝ නිවෙස්වල මේ සෑම ආකාරයේම ඉණිමං තිබෙනු දක්නට ඇත. එම නිසා මෙම සෑම ආකාරයේම ඉණිමං භාවිතයේ ඇති සුරක්ෂාව සම්බන්ධ කරුණු පොදුවේ සලකා බලමු.

1. මෙම ඕනෑම ආකාරයක ඉණිමඟක් භාවිත කිරීමට පළමුව අප ඒවා හොඳින් පරීක්ෂා කිරීම කළ යුතුය. මන්ද දෝෂ සහිත ඉණිමංවල නැඟීම මාරාන්තික වන නිසාය. ඉතා හොඳ පරීක්ෂාවකින් පසු කිසිදු දෝෂයක් නැත්නම් පමණක් එම ඉණිමඟ භාවිතයට ගත යුතුය. මීට අමතරව ඉණිමං පඩි (Rungs) වල තෙල්, ග්‍රීස් වැනි ද්‍රව්‍ය තැවරී ඇතිදැයි යන්න නිශ්චය කර ගත යුතුය.



2. සෑමවිටම ඉණිමං භාවිත කළ යුත්තේ මනා ශරීර සුවතාවයක් සහ අත්දැකීම් ඇති අය පමණකි. සරලව පවසන්නේ ඔබ අසනීපයෙන් පසුවන්නේ නම් හෝ ඔබට යා නොහැකි ස්ථානයකට ළඟා වීම සඳහා ඉණිමංවල නැඟීමට නිවසේ සිටිනා කුඩා දරුවන් යෙදවීමෙන් වළකින ලෙසයි. එමෙන්ම ඔබ කොතරම් අත්දැකීම් සහිත අයකු වුවත් ඔබ අසනීපයෙන් පසු වන්නේ නම් හෝ ඒ සඳහා සුදුසු යෝග්‍යතාවෙන් යුතු අයෙක් නොවන්නේ නම් (ඇතැම් පුද්ගලයින් උස් ස්ථානවලට බියක් දක්වයි) කිසිසේත්ම ඉණිමං භාවිතාවක් සහිත කාර්යයන්හි නොයෙදිය යුතුය. එවන් අවස්ථාවකදී සුදුසු පුද්ගලයෙක් ඒ වෙනුවන් සහභාගී කර ගත යුතුය.

3. සෑමවිටම ඉණිමඟ තබන ස්ථානය පැතලි පොළවක් විය යුතුය. එසේ නොවුණහොත් ඉහළට නැඟීමේදී සමබරතාව ගිලිහී ඔබ බිමට ඇද වැටීමට හැකිය.

ඉණිමඟෙන් ඉහළට නැඟීමේදී ස්පර්ශ කළ යුතු ස්ථාන 03 (03 points of contact) ගැන සැලකිලිමත් වන්න. එනම් ඉණිමඟකින් ඉහළට නැඟීමේදී අවම වශයෙන් ඔබගේ ශරීරයේ ස්ථාන 03ක් ඉණිමඟ සමඟ ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුය යන කාරණාවයි. එසේ නොවුණහොත් ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබගේ සමබරතාව ගිලිහී ඔබ බිමට ඇද වැටීමට හැකිය. පහත සඳහන් කාර්යයන් ඉණිමඟක් මත සිට කිසිසේත්ම නොකරන්න.

- ඉණිමඟ මත සිට විවිධ කාර්යයන් කිරීම (තනි, දිගු කළ හැකි හා හිනි ඉණිමං සඳහා අදාළ වෙයි).



- විවිධ වස්තූන් ඉණිමඟ හරහා ඉහළ පහළ රැගෙන යෑම.



- ඉණිමඟ මත සිට අනාරක්ෂිත අයුරින් පහතට නැඹුරුවීම.



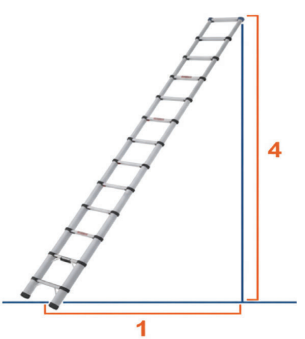
4. ඉණිමඟක් භාවිත කරන්නේ නම් සෑමවිටම සහායකයෙකු ඉණිමඟ අල්ලා ගැනීමට පහළින් රඳවා ගන්න. මෙම පුද්ගලයා ඔබ ඉණිමඟ මත රැඳෙන කාලය තුළ එය හොඳින්

අල්ලා ගෙන සිටිය යුතුය. මේ හරහා ඉණිමගේ සමබරතාවය ගිලිහීම යන කාරණාව බොහෝ ලෙස අවම කරගත හැක.

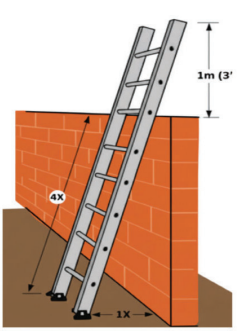
5. ඉහළින් ඇති විදුලි රැහැන් ගැන අවධානය යොමු කරන්න. ඇතැම් නිවෙස්වල ඉණිමං ලෝහවලින් නිමවා ඇත. යම් හෙයකින් ඉණිමඟ විදුලි රැහැනක ස්පර්ශ වුවහොත් ඉණිමඟට නැඟීමට උත්සාහ කිරීමේදී විදුලි සැර වැදීමට පුළුවන. මීට අමතරව ඉණිමඟට මඳක් ඉහළින් විදුලි රැහැනක් ඇත්නම් ඉණිමගේ ඉහළ පඩියක් මත සිට ගැනීමේදී ඔබගෙ හිස විදුලි රැහැනේ ස්පර්ශ වීමේ අවදානමක් ඇත. එම නිසා ඉණිමඟට ඉහළින් ඇති විදුලි රැහැන් පිළිබඳ මනා අවධානයක් යොමු කිරීම විශාල අනතුරකින් ඔබව මුදවාලීමට හේතු සාධක වනු ඇත.



6. 1:4 නීතිය අනුගමනය කරන්න. මෙම කරුණ ඉණිමඟ තැබීමේ කෝණය සම්බන්ධවයි. එනම් පොළවේ ඉණිමඟ තබා ඇති අන්තයේ සිට ඉහළ අන්තයට ඇති දුර මෙන් 1/4 ක දුරක් බිත්තිය සහ ඉණිමං පාදය (අන්තය) අතර තිබිය යුතුය. පහත ඡායාරූපය අධ්‍යනය කරන්න. මේ හරහා ඉණිමගේ සමබරතාවය හොඳින් ආරක්ෂා වේ.



7. සෑමවිටම ඉණිමගේ ඉහළ කොටස එය හේත්තු කරන ස්ථානයේ සිට අඩියක් පමණ උසින් තිබිය යුතුය. රූපය දෙස බලන්න. එසේ නොවුනහොත් ඇතැම්විට ඉණිමඟ ඉහළ සිට පහළට රුටා වැටීමෙන් ඉණිමඟ මත සිටින්නා අනතුරට ලක් වීමට ඉඩ ඇත.



8. කිසිදු අවස්ථාවක ඉණිමඟ පාලමක් සේ භාවිත නොකරන්න.



9. ඉණිමං එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට රැගෙන යාමට අවම වශයෙන් දෙදෙනෙකුවත් සහභාගී කරගන්න. නැතහොත් එය රැගෙන යන මාර්ගයේ ඇති නිවසේ බඩුබාහිරදියෙහි හෝ පවුලේ අයගේ ශරීරවල ගැටී අනතුරු සිදු විය හැකිය.

10. Extension Ladder යනු දිග වෙනස් කළ හැකි ඉණිමං වර්ගයක් වේ. එවායේ දිග වෙනස් කළ පසු අගුලක් මඟින් ස්ථාවර කළ හැකිය. එම නිසා මෙම ආකාරයේ ඉණිමං භාවිතයට පෙර එම අගුල හොඳින් ක්‍රියාත්මක වේදැයි යන්න සහ දෝෂවලින් තොරව පවතීදැයි යන්න පිළිබඳව අනිවාර්යෙන්ම පරීක්ෂා කළ යුතුය.

11. Step Ladder වර්තමානයේ බොහෝ නාගරික නිවෙස්වල තිබෙනු දක්නට ඇත. මෙහි ඇති වාසියක් නම් මෙවැනි ආකාරයේ ඉණිමඟක් භාවිතයෙන් උස් ස්ථානයක යම් ආරක්ෂාවක් සහිතව යමක් කළ හැකි වීමයි. නමුත් මෙය නිසි ආකාරයෙන් ස්ථාපනය කළ පසු මෙහි ස්ථායීතාව සඳහා බලපාන Spreader වල තත්ත්වය භාවිතයට පෙර පරීක්ෂා කළ යුතුය. රූප සටහන බලන්න.



12. Folding Ladder වල අසව් නිසි ආකාරයෙන් ක්‍රියා කරන්නේ දැයි භාවිතයට පෙර පරීක්ෂා කරන්න.

13. රෝද සහිත ඉණිමං බහුලව නොමැති වුවත් වර්තමානයේ ඇතැම් නිවෙස්වල දක්නට ලැබේ. මෙහි ඇති වාසිය නම් මෙය එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට පහසුවෙන් තල්ලු කර රැගෙන යා හැකි වීමයි. තවද මෙහි ඉහළම ස්ථානයේ වේදිකාවක් (Platform) ඇති නිසා ඉහළට නැඟ විවිධ කාර්යයන් පහසුවෙන් කළ හැකි වේ. නමුත් භාවිතයට පෙර මෙම ඉණිමංවල රෝද (Caster wheels) නිසි පරිදි ඇතිද, සිර වී ඇතිද යන්න සහ රෝද අගුලු (Wheel locker) නිසියාකාරයෙන් ක්‍රියා කරන්නේදැයි යන්න හොඳින් පරීක්ෂා කර බැලිය යුතුය.



14. ඔබ Single pole Ladder (තනි ඉණිමං) එකක් භාවිත කරන්නේ නම් එම ඉණිමගේ ඉහළම පඩි දෙක මත බොහෝ වෙලා රැඳී නොසිටින්න. එමෙන්ම එම ඉණිමං කිසියම් උසකට නැඟීම සඳහා පමණක් භාවිත කරන්න. එවැනි ආකාරයේ ඉණිමංවල රැඳී කාර්යයන්වල නිරත නොවන්න.

15. ඔබ ඉණිමඟ භාවිතයෙන් එළිමහනේ යම් කාර්යයක් කිරීමට සැලසුම් කරන්නේ නම් කාලගුණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න. මන්ද යම් හෙයකින් කාර්ය අතරතුර වැසි ඇද වැටුණහොත් ඉණිමගෙන් පාද ලිස්සා ඔබව අනතුරකට ලක් වීමට ඉඩ ඇති හෙයිනි.

16. ඉණිමගේ නගින අතරවාරයේ සහ Step Ladder එකක ඉහළ සිටින අවස්ථාවේ ජංගම දුරකථන භාවිත නොකරන්න.

17. ඉණිමඟ තබන ස්ථානය අවට බාධාවලින් තොරව තබා ගන්න. එනම් අවට ඇති බඩුමුට්ටු කාර්ය කරන අතරවාරයේ තාවකාලිකව ඉවත් කරන්න.

18. භාවිත නොකරන විට, ඉණිමඟ සුදුසු ස්ථානයක ගබඩා කර තබන්න. නිවසේ එක් එක් ස්ථානයන්හි එය නොතබන්න.

එසේ කළහොත් ඔබ හා පවුලේ අය ඇවිදින විට පය පැටලී වැටීමේ උවදුරු, තියුණු මුළු වැනි උවදුරු නිර්මාණය කරයි.

19. ඉණිමගේ නඟින අවස්ථාවේ පහසුවෙන් ලිස්සා නොයන සපත්තු/ සෙරෙප්පු පලඳින්න.

20. කාර්යයක් සඳහා ඉණිමඟක් දිගේ ඉහළට නඟින විට පහළ අයෙක් සහාය සඳහා රඳවා ගන්න. එවිට එම පහළ සිටින පුද්ගලයාට හදිසි අවස්ථාවකදී ක්‍රියාත්මක විය හැකි අතර ඉණිමඟ මත සිටින පුද්ගලයා අනවශ්‍ය ක්‍රියාවල යෙදීම අවම කිරීමට මෙන්ම ඔහු සමඟ සන්නිවේදනය පවා හොඳින් පවත්වා ගත හැකිය. Single Pole Ladder, Extension Ladder වැනි ඉණිමං භාවිත කරන්නේ නම් ඉණිමඟ අල්ලා ගැනීමට පහළ අයකු සිටීම අනිවාර්‍ය වෙයි.



ඉණිමං අනාරක්ෂිත ලෙස භාවිත කිරීම යනු මරණයට අත වැනීමකි. අඩි 05ක උසකින් වැටීම පවා ඇතැම් පුද්ගලයින්ට මරණය අත්කර දෙනු ලබයි. එම නිසා ඔබගේ පවුලේ අයවලුන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා නිවැරදිව සහ සුරක්ෂිතව ඉණිමං භාවිත කරමු.



11

ජීවිතය වහලයෙන් බිමට ඇදනොවැටෙන්නට

වහලය මත වැඩ කිරීම (Working on Roof)

නිවසේ සිටින කාලය තුළ අපට කිරීමට සිදු වන තවත් අන්තරාදායක ක්‍රියාවක් ලෙසින් වහලය මත සිට වැඩ කිරීම සැලකිය හැකිය. වහලයෙන් වැටීම සාමාන්‍ය අස්ථි බිඳීමක සිට ජීවිත හානි දක්වා පරාසයක වන අනතුරුවලට පාර කපයි. 2024 වර්ෂයේ අප රටේ මිනිසුන් 421,456ක් පමණ ඇද වැටීම් හේතුවෙන් රෝහල් ගත වී ඇති අතර ඉන් 810ක් පමණ ජීවිතක්ෂයට පත්ව ඇත. (මෙම අනතුරු සියල්ල ඇද වැටීම් පමණක් වන අතර වහලයෙන් ඇද වැටීම් පමණක් නොවේ).

1. පළමුව වහලය මතට නැඟීමට පෙර, බිම සිට ඉතාම පරීක්ෂාකාරීව වහලය මතට ගොඩ වීමට සුදුසුම ස්ථානය සොයා ගත යුතුය. වර්තමානයේ බොහෝ නිවෙස්වල වහලයන් ඇස්බැස්ටොස්වලින් නිමවා තිබුණද, උළු සෙවිලි කළ නිවෙස්ද බොහොමයක් ඇත. වහලය මතට නැඟීමට අප ඉණිමඟ තබන්නේ වහලයේ කෙළවරකට නිසා එම ස්ථානයේ ශක්තිමත් බව පිළිබඳ හොඳ තක්සේරුවක් අපිට තිබිය යුතුමය. ඇතැම් වහලයන්වල කෙළවර පොල් ගෙඩි, අතු වැටීම නිසා කැඩී තිබීමට පුළුවන. එම නිසා වහලයට ගොඩ වන ස්ථානය පළමුව නිශ්චය කර ගත යුතුය.





2. ඉන් පසු ඉහළට නැඟීමට යොදා ගන්නා ඉණිමඟ පිළිබඳව සොයා බැලිය යුතුය. මේ සඳහා ඉණිමඟෙන් නඟින පියවර අවසන් පියවර නොවීමට යන කොටස කියවන්න.

3. වහලය මතට නැඟුණු පසු වහලය පුරා ඇවිදීමට ප්‍රථම එක් ස්ථානයක සිට වහලය හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. වහලයේ ඇතැම් තැන්වල දියසෙවල බැඳී තිබිය හැකිය, උළු වහලක් නම් උළු කැට කැඩී තිබිය හැකිය, ඇස්බැස්ටෝස් තැනින් තැන පුපුරා ගොස් තිබිය හැකිය. එවැනි ස්ථානයකට ඔබ අහඹු ලෙස අඩිය තැබුවහොත් ඔබව බිමට වැටී විශාල අනතුරක් විය හැකිය. එම නිසා ඇවිදීමට පෙර නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.

4. වහලයේ තැනින් තැන දියසෙවල බැඳී ඇත්නම් හෝ ඔබට වහලයේ කාර්‍යය කිරීමට ඇති ස්ථානයේ දියසෙවල ඇත්නම් කාර්‍යය ඇරඹීමට පෙර එම ස්ථානයන්හි ඇති දියසෙවල ඉවත් කළ යුතුය. වැසි නිසා වහලය තෙත්ව ඇත්නම් එම තෙත ස්වභාවය වියළී යන තුරු වහලය මතට ගොඩ නොවිය යුතුය. එමෙන්ම වැසි සහිත දිනයන් හා අකුණු සහිත අවස්ථාවන්වලදී කිසිසේත්ම වහලය මත වැඩ කිරීමෙන් වළකින්න. තෙත් පෘෂ්ඨ යනු අනතුරුකාරකයක් බව ඔබ හොඳින් දනියි.

5. අතිශය උණුසුම් කාලගුණයක් සහිත අවස්ථාවන්වලදී වහලය මත වැඩ කිරීම ගැන සිතන්න. මක්නිසාද යත් අධික උෂ්ණය නිසා විජලනය වී ඔබට ක්ලාන්තයක් වුවහොත් එයින් පවා මාරක අනතුරක් සිදු විය හැකි බැවිනි.

6. ඔබ වහලය මත සිටින විට හිසට ඉහළින් හෝ හිස මට්ටමින් ඇති විදුලි රැහැන් පිළිබඳ අවධානයෙන් පසුවන්න. එමෙන්ම නිවසේ රූපවාහිනියේ දර්ශන අපැහැදිලි නම් වහලයට නැඟ රූපවාහිනී ඇන්ටනාව එහා මෙහා නොකරන්න. එසේ කිරීමට අවශ්‍ය නම් රූපවාහිනිය ක්‍රියා විරහිත කර අනතුරුදායක තත්ත්වයක් නැත්නම් පමණක් එම කාර්‍යයේ යෙදෙන්න.



7. වෙසක් වැනි උත්සව පවතින කාලවලදී ඇතැම් නිවැසියන් වහලයේ වර්ණවත් විදුලි බුබුළු එල්ලීමට රුචිකත්වයක් දක්වයි. එවැනි අවස්ථාවන්හිදී බොහෝවිට වහලයේ කෙළවර සිට එවැනි කාර්යයන්වල නිරත වීමට සිදු වේ. එහිදී තමාගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව දෙවරක් කල්පනා කළ යුතුය. අනවශ්‍ය ලෙසින් පොළොව දෙසට එබී බැලීමට උත්සාහ කිරීමෙන් වළකින්න.

8. 
වහලය මත වැඩ කරන ස්ථානයට වහාම පහළින් නිවසේ සිටිනා අනෙක් නිවැසියන් එහා මෙහා ගමන් කිරීම නතර කරවන්න. යම් හෙයකින් වහලයේ සිටින ඔබ අත ඇති උපකරණයක් අතෙන් ගිලිහුණහොත් බිම සිටින පුද්ගලයකුගේ හිසට අනතුරක් විය හැකිය. නිවසේ සාමාජිකයෙක් පහළ සිට ඔබව නිරීක්ෂණය කරනවා නම් ඔහුට යම් ආරක්ෂිත දුරකින් සිටින ලෙසට උපදෙස් දෙන්න.

9. 
නිවසේ වහලය මත අනවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය නොතබන්න. ඇතැම් නිවෙස්වල ඇති වහලයන් මත කැඩුණු උළුකැට, පොල් අතු, ලී කැබැලි, පරණ යකඩ වැනි දේවල් ඇත. ඔබ වහලය මත ඇවිදින විට මෙවැනි වස්තූන්වල පය පැටලී ඔබට අනතුරක් සිදු විය හැකිය. එම නිසා ඔබ අලුත් උළුකැටයක්, කැඩුණු උළුකැටයකට මාරු කළේ නම් කැඩුණු උළුකැට කොටස බිමට ගෙන ක්‍රමානුකූලව බැහැර කරන්න.

10. කිසිදු විටෙක වහලය මත තනිවම වැඩ නොකරන්න. ඔබ වහලයට නගිනවා නම් නිවසේ වෙනත් කෙනෙක් ඒ පිළිබඳව දැනුවත් කර ඔහුට හෝ ඇයට පරීක්ෂාවෙන් සිටින ලෙසට උපදෙස් ලබා දී වහලය මතට ගොඩ වන්න. වහලය උඩ

සිටින විට ඔබට යම් අනතුරක් හෝ හදිසි අවස්ථාවක් ඇති වුවහොත් බිම සිටින අනෙක් පුද්ගලයාට එම අවස්ථාවේදී ක්‍රියාත්මක විය හැකිය.

11. වහලයේ තීව්‍ර බෑවුමක් (ඇලයක්) ඇත්නම් වහලයට ගොඩ වීමට පෙර ඒ ගැන සිතන්න. තීව්‍ර බෑවුමක් සහිත මතුපිටක සිටීම අනතුරුදායක වෙයි. ඒ සඳහා ඔබට කෞෂල්‍යයක් නොමැති නම් ඊට නිපුණතාව ඇති පුද්ගලයෙකුට ඒ කාර්‍ය පවරන්න.

වහලය මත සිට කරන වැඩවලදී සුළු අතපසු වීමකට වුවද ඉඩ නොදිය යුතුය. එවැනි සුළු අතපසු වීමකින් බරපතළ විනාශයක් සිදුවිය හැකිය. එම නිසා වහලය මත සිට කරන කාර්‍යයන්වලදී හැකිතාක් උවදුරුකාරක හඳුනාගෙන ඒ අනුව කටයුතු සිදු කරන්න.



12

Hand Tools

අතට ගැනීමට පෙර දෙවරක් සිතන්න

නිවසේදී ආරක්ෂිතව **Hand Tools** (අත් මෙවලම්) භාවිත කරන්නේ කෙසේද?

අප නිවස තුළ ගෙවන විවේකී අවස්ථාවන්වල නිවසේ සුළු සුළු අලුත්වැඩියා කටයුතු ආදියට සම්බන්ධ වේ. මේවා සඳහා අප බොහෝ අවස්ථාවල Hand Tool භාවිත කරයි. ඇතැම් නිවෙස්වල මෙවැනි උපකරණ කට්ටල තිබෙනු දක්නට ඇත.

නමුත් අප සහ අපගේ ළමුන් මෙම උපකරණ භාවිතයේදී කොතෙකුත් නම් අනතුරු සිදු කර ගන්නේද? ඇතැම් අවස්ථාවල මෙම උපකරණ කුඩා වූවත් භාවිතයේදී සිදුවන අනතුරු බරපතළ වේ. එම නිසා නිවස තුළ මෙම උපකරණ පරිස්සම් සහගතව භාවිත කරන ආකාරය පිළිබඳව දැනුමක් අප සතුවිය යුතුය යන්න අපගේ හැඟීමයි.

පොදු අත් මෙවලම් සඳහා උදාහරණ කිහිපයක්

1. **පහර දීම සහ කඩා දැමීමේ උපකරණ (Striking and Demolition Tools)**

   මේ ආකාරයේ අත් ආම්පන්න සඳහා නිදසුන් කිහිපයක්.

   - නිය මිටිය (Nail Hammer) - ඇණ ගැසීමට හා ගසා ඇති ඇණ ගැලවීම සඳහා භාවිත කරයි.
   - කුළු මිටිය (Sledge Hammer) කිසිවක් කඩා දැමීම සඳහා භාවිත කරන අතර Mallet යම් පෘෂ්ටයක් මත මෘදු පීඩනයක්/බලයක් එල්ල කිරීම සඳහා භාවිත කරනු ලබයි.
   - Pry Bars/Wrecking Bars (ප්‍රයි බාර්) - යමක් කඩා දැමීමට, ඉගිල්ලීමට, ඇණයක් ගැලවීම වැනි කාර්යයන් සඳහා භාවිත කරයි.



2. **Cutting and Shaping Tools (කැපීම සහ හැඩගැන්වීම සඳහා ඇති මෙවලම්)**

මෙම මෙවලම්වල තියුණු දාර ඇති අතර ද්‍රව්‍යන් කැපීම, පෙති කැපීම හෝ කැටයම් කිරීම සඳහා භාවිත කරයි.

- අත් කියත (Hand saw) - ලී කැපීම සඳහා.
- හැක් කියත (Hack saw) - ලෝහ හෝ ප්ලාස්ටික් කැපීම සඳහා.
- Utility knife (යුටිලිටි පිහිය) - කාඩ්බෝඩ්, Plywood සහ අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය කැපීම සඳහා.
- කපන කටුව (Chisel) - ලී හෝ වෙනත් ද්‍රව්‍ය හැඩගැස්වීම සඳහා භාවිත කරයි, බොහෝ විට මිටියක් හෝ මල්ලට් එකක් භාවිත කරයි.
- Tin Snips (ටින් ස්නිප්ස්) - තහඩු ලෝහ කැපීම සඳහා විශේෂිත කතුරු.
- Axes (පොරොව) - දැව කැපීම සඳහා.
- Wire Cutters/Pliers (වයර් කටර්/ප්ලයර්) - වයර් කැපීම සහ ඉවත් කිරීම සඳහා.



3. **Gripping, Holding and Turning Tools (යමක් ග්‍රහණය කරගැනීමට, අල්ලාගැනීම සඳහා ඇති මෙවලම්)**

මේවා වස්තූන් අල්ලා ගැනීමට, ඇඹරීමට හෝ ව්‍යවර්ථ කිරීමට භාවිත කරයි.

- Wrenches (රෙන්චිය/ යතුරු).
- සකස් කළ හැකි රෙන්චිය (Adjustable Wrench): විවිධ ප්‍රමාණවල ඇණ ගැලවීම/ තද කිරීම සඳහා ගැළපේ.
- සංයෝජන රෙන්චිය (Combination Wrench): අල්ලා ගත යුතු වස්තුව හොඳින් ග්‍රහණය කරගැනීමටත් තද කිරීම, බුරුල් කිරීම වඩා කාර්යක්ෂමව කිරීමටත් නිමවා ඇත.



- පයිප්ප රෙන්චිය (Pipe Wrench) - නළ/බට ග්‍රහණය කිරීම සඳහා.
- Pliers (ප්ලයර්).
- Slip joint plier (ස්ලිප්-ජොයින්ට් ප්ලයර්ස්) - සාමාන්‍ය භාවිතය සඳහා. යමක් අල්ලා ගැනීමට අමතරව වයර් වැනි දේවල් කැපීමට යොදා ගත හැකිය.
- Needle nose plier (නීඩ්ල් නෝස් ප්ලයර්ස්) සියුම් වස්තූන් අල්වා ගැනීමට, පටු ස්ථානවල ඇති වස්තූන් අල්වා ගැනීමට යෙදිය හැකිය. මෙමඟින්ද වයර් වැනි දේවල් කැපිය හැකිය.



- Clamps and Vises (කලම්ප සහ දඬු අඬුව) - අත් ආම්පන්න වශයෙන් ඍජුව නම් කළ නොහැකි වුවද විවිධ කාර්යන් සඳහා භාවිත කරයි. නිවෙස්වල දක්නට

ලැබීම දුලබ වුවත් ඇතැම් නිවෙස්වල මෙම ආම්පන්න දක්නට ලැබෙයි.



4. **Driving Tools (එළවුම් ආම්පන්න)**

මෙම මෙවලම් ගාංචු තද කිරීමට හෝ ලිහිල් කිරීමට භාවිත කරයි.

- Screwdrivers (ඉස්කුරුප්පු නියන) - මල් ඉස්කුරුප්පුව ලෙසින් සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ ඇත. මෙම පවුලටම අයිති Flat head driver (ෆ්ලැට් හෙඩ් ඩ්‍රයිවර්) ද බොහෝ නිවෙස්වල ඇත. ඇණ තද කිරීම හා බුරුල් කිරීම කාර්යයන් වෙයි.
- Nut Drivers - ඉස්කුරුප්පු නියනකට සමාන නමුත් ඇණ වර්ග තද කිරීම සඳහා Socket (සොකට්) කෙළවරක් ඇත.



5. **Measuring Tools (මිනුම් මෙවලම්)**

සාමාන්‍යයෙන් මිටියක් මෙන් 'ආරක්ෂිත අවදානමක්' නොවුණත්, ඒවා වැරදි ලෙස භාවිත කිරීම ව්‍යාපෘතියක ආරක්ෂාවට හානි කරන වැරදිවලට හේතු විය හැකිය.

- Tape Measure (ටේප් මිනුම) - දිග මැනීම සඳහා.
- Level (මට්ටම) - මතුපිටක් පරිපූර්ණ ලෙස තිරස් හෝ සිරස් බව සහතික කිරීම.

අත් ආම්පන්න සුරක්ෂිතව භාවිත කිරීම සඳහා පොදු උපදෙස් කිහිපයක්

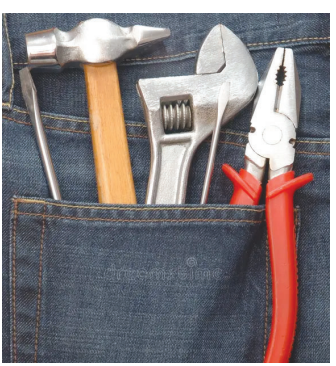
1. මේවා භාවිතයේදී ඒවා නිවැරදි ලෙස හැසිරවිය යුතුය. කාර්‍යය සඳහා ගැළපෙන උපකරණය තෝරා ගත යුතුය
2. උපකරණය මත අනවශ්‍යය අන්දමේ බලයක් නොයෙදිය යුතුය.
3. නිවැරදි ලෙස උපකරණ හසුරුවාගත යුතුය.
4. මනා ලෙස අල්ලාගෙන සිටිය යුතුය. ඒ සඳහා ඔබට මෙම උපකරණ භාවිතයේ යම් පුරුද්දක්ද තිබිය යුතුය.
5. ඔබගේ කුඩා දරුවාට ගෙදරදොරේ වැඩ ඉගැන්වීමට ඔබ මෙම උපකරණ ඔවුනට දෙන්නේ නම් ඔබ ඔවුන්ගේ ළඟින් හිඳ නිරීක්ෂණය කළ යුතු අතර, නිවැරදි භාවිතය සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් ලබා දීමද කළ යුතුය.
6. කාර්‍යය කිරීමට පළමුව උපකරණ හොඳින් පරීක්ෂා කළ යුතු අතර දෝෂ සහිත උපකරණ කිසිදු විටෙක භාවිත නොකරන්න. උපකරණයක යම් දෝෂයක් ඇත්නම් ඒ වෙනුවට නව උපකරණයක් මිලයට ගන්න.
7. මෙම උපකරණ භාවිතයේදී පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ ලෙසින් විශේෂයෙන්ම අත් ආවරණ (Gloves) පැලඳිය යුතුය. බොහෝ අත් ආම්පන්නවල කෙළවර තියුණු ලෝහමය හිසක් ඇත. එබැවින් මේවා පරිහරණයේදී ඔබගේ දෑත් ප්‍රවේසම් කර ගත යුතුය. නමුත් කාර්‍යයට ගැළපෙන අයුරින් පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ සියල්ල පැලඳිය යුතුය.
8. උපකරණ තෝරා ගැනීමේදී ශ්‍රමක්ෂමතාවය අනුව නිම වූ උපකරණ තෝරා ගන්න. ඔබට බොහෝවිට මෙවැනි උපකරණ භාවිතයෙන් සිදු කිරීමට වන්නේ පුනරාවර්තී චලන (නිදෘ මල් ඉස්කුරුප්පු නියනෙන් ඇණ ගැලවීම, මිටියෙන් ගසා ඇණ තද කිරීම වැනි) ක්‍රියායි. එබැවින් සෑමවිටම නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කරන අතර ශරීරයට අවම වෙහෙසක්/ ආතතියක් ගෙනදෙන උපකරණ කාර්‍යය සඳහා තෝරා ගන්න.
9. යමෙක් අත් ආම්පන්නයක් භාවිතයෙන් කාර්‍යයක් කරයි නම් එකී අත් ආම්පන්නයේ තියුණු කෙළවර ඉදිරියෙන්

නොසිටින්න. ඇතැම්විට ඔහුට කාර්යය කරන අතරවාරයේ අත් ආම්පන්නය විසි වී ගොස් ඔබගේ මුහුණේ ඇස්වල ඇදී තුවාල සිදුවීමට පුළුවන.



10. ඔබ අත් ආම්පන්නයක් භාවිතයෙන් කාර්යයක් කරයි නම් එහි තියුණු කෙළවර ඔබගේ ශරීරයෙන් ඉවතට සිටින සේ සකසා ගන්න.

11. අත් ආම්පන්න සුරක්ෂිතව ප්‍රවාහනය කරන්න. ඇතැමුන් මෙම උපකරණ කලිසම් සාක්කුවල දමා සිටිනවා අප දැක ඇත. නමුත් එය අනාරක්ෂිත ක්‍රියාවකි. එවිට ඒවයේ තියුණු කෙළවර ඔබගේ ශරීරයේ ඇනී දරුණු අන්දමේ තුවාලයක් සිදුවීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව ඇත.



12. ඔබ අත් ආම්පන්න භාවිතයෙන් කාර්යය කරන ස්ථානයේ අනවශ්‍ය භාණ්ඩ ඉවත් කරන්න. කාර්යය උවමනා කරන භාණ්ඩ පමණක් ළඟ තබා ගන්න. හේතුව වන්නේ අත් ආම්පන්න භාවිතයෙන් වැඩ කරන අතර ඔබගේ අත වෙනත්

කිසියම් වස්තුවක වැදී සිදුවිය හැකි අනතුරු, ඔබ කායීය කරන ස්ථානයේ එහා මෙහා ගමන් කරන විට පය පැටලී සිදුවිය හැකි අනතුරු ආදීය අවම කර ගැනීම සඳහායි.

13. භාවිත නොකරන අවස්ථාවල අත් ආම්පන්න සියල්ල කිසියම් එක් ස්ථානයක ගබඩා කරන්න. තැන් තැන්වල නොතබන්න. එසේ වුවහොත් නිවසේ වෙනත් කටයුතු කරනා විට පවුලේ සාමාජිකයින්ට විවිධ අනතුරු සිදුවිය හැකිය. විශේෂයෙන්ම නිවසේ කුඩා ළමුන් ඇත්නම් මෙම උපකරණ ඔවුන්ගෙන් හැකිතාක් ඈත් කර තබන්න.

14. අත් ආම්පන්න නිසි අයුරින් නඩත්තු කරන්න. භාවිතාවෙන් පසු උපකරණ නිසි ලෙස පිරිසිදු කරන්න. එසේ නොකළහොත් මේවා ඉක්මනින් මළ කෑමට ලක්විය හැකිය. උපකරණවල දෝෂ ඇතිවීම වේගවත් වෙයි.

අත් ආම්පන්න නිපදවා ඇත්තේ කායීයන් වඩා පහසුවෙන් හා කායීයක්ෂව සිදු කිරීමටයි. නමුත් මෙම උපකරණවලින් ලැබෙන ප්‍රතිලාභය වඩාත් ඵලදායීව ගත හැක්කේ ඒවා සුරක්ෂිතව හා වගකීම් සහගත ලෙසින් පරිහරණය කළහොත් පමණි. එබැවින් හැකි සෑම විටම වගකීම් සහගත වන්න. කුඩා උපාංගයකට ඔබගේ මුළු ලෝකයම අඳුරු කළ හැකිය යන කරුණ නිරන්තරයෙන් මනසේ තබා ගන්න.



13

ගෙබිමේ ලිස්සා රෝහල් ඇඳට වැටෙමුද?

ලිස්සනසුලු පොළොව (Slippery Floor)

තෙත පොළොවක් බොහෝ අවස්ථාවල ලිස්සනසුලු මතුපිටක් නිර්මාණය කරයි. මෙය කියවන ඔබත් අපත් තෙත පොළොවක් මත ලිස්සා ගොස් ඇති බවට සැක නැත. තෙත පොළොවක් ගත් විට, එය සිමෙන්තිවලින් නිර්මාණය කර තිබෙනවාට වඩා වැඩියෙන් ටයිල්වලින් නිමවා ඇති විට ලිස්සා යන ස්වභාවයක් ඇත. තෙත පොළොවක් නිර්මාණය වන්නේ සෑමවිටම ජලය රැඳීමෙන්ම නොවේ. ඔබ නිවසේ කුඩා ළමුන් සිටිනවා නම් ඔවුන් නිවස තුළ කෙළිදෙලෙන් ගත කරන අවස්ථාවන්හිදී (දරුවන් සෙල්ලමට ඉතා වේගයෙන් එහා මෙහා දිව යයි.) ඔවුන් පිට කරන මුත්‍රා මගින් පවා තෙත් පොළොවක් නිර්මාණය වේ. නමුත් අපි පොළොව මත ජලය වැටී තිබෙන විට එය පිළිබඳ එතරම් තැකීමක් කරන්නේ නැත. එහෙත් ඔබ නිවසේ ගර්භනී කාන්තාවක් සිටිනවා නම් හෝ වයස්ගත පුද්ගලයින් සිටිනවා නම් අනිවාර්යයෙන්ම තෙත පොළොව ඔවුන්ට ඉතා දරුණු මට්ටමේ අනතුරක් නිර්මාණය කරනවා යන්න ඔබ මැනවින් තේරුම් ගත යුතුය.

තෙත පොළොව යන අන්තරාය තුරන් කළ යුතු ආකාර

1. ඔබ නිවසේ ඇත්තේ පොළොව සිමෙන්ති පොළොවක් නම් මතුපිට ජලය රැඳී තිබෙන විට එය හොඳින් පිස දමන්න. ටයිල් පොළොවක් ඇත්නම් එය හොඳින් මොප් කරන්න.

2. කුඩා දරුවන්ට වැසිකිළි/කැසිකිළි අවශ්‍යතාවන් සඳහා මුල සිටම පෝච්චිය හුරු කරන්න.

3. තෙත පොළොවක් ඇති වීමට හේතූන් සොයා බලන්න. වහලයේ ඇති සිදුරු හරහා ජලය කාන්දු වී තෙත පෘෂ්ඨයක් නිර්මාණය වන්නේ නම් සුදුසු අවස්ථාවක් බලා වහලය පිළිසකර කරන්න.

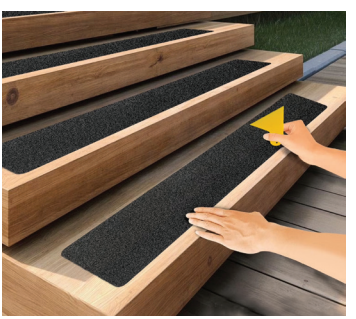


4. වැසි අවස්ථාවහිදී පොළොවේ තෙත් ස්වභාවය අවම කිරීමට තෙත් පෘෂ්ඨ මත රෙදි කැබැලි හෝ පාපිසි තබන්න.

5. ඔබ ටයිල් පොළොවක් මොප් (Mopping) කරමින් සිටින්නේ නම් කාර්‍ය අවසානයේ විදුලිපංකා ස්විච් ඔන් (Switch on) කර පංකාව පොළොව දෙසට හරවන්න. එයින් පොළොව වියළීම ඉක්මන් කරවයි.

6. නිවසේ පොළොවට ලිස්සන ප්‍රතිරෝධී ටයිල් සවි කරන්න.

7. නිවසේ පඩිපෙළක් ඇත්නම් එහි පඩි මත ලිස්සන ප්‍රතිරෝධී ස්ටිකර් (Nonslip stickers) අලවන්න.



8. නිවසේ වඩාත් ජලය රැඳෙන ස්ථාන මත රබර් කාපට් දමන්න.



9. නිවසේ මිනිසුන් ගමන් කරනා ස්ථාන හොඳින් අලෝකමත් කරන්න. එවිට තෙත් පෘෂ්ට ඇත්නම් ඒවා හොඳින් දර්ශනය වෙයි.

10. නාන කාමරය ඉදිරිපස ඉක්මනින් ජලය උරා ගන්නා බුමුතුරුණු තබන්න.

11. නිවස තුළ ඇති ජල කාන්දුවීම් හැකි ඉක්මනින් පිළිසකර කරවන්න.

12. දෛනික පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය නිසි ලෙස ඉටු කරන්න.

ලිස්සන පොළොවක් යනු ලෙහෙසියෙන් අත්හැරිය හැකි හෝ නොසලකා හැරිය හැකි උවදුරක් නොවෙයි. නිවසේ සිටිනා මහලු පුද්ගලයින්ට (බොහෝවිට වයස 70 ඉක්මවූ) මරණය කැන්දන මාරකයකි. සරලව පෙනුණත් මෙහි විශාල අනතුරක් නිදන්ගතව පවතියි. ගර්භිණී කාන්තාවකට නම් ඇයගේ කුසේ සිටිනා මෙලොව එළිය දැකීමට බලාපොරොත්තුවෙන් පසුවන සිඟිත්තා හට මාරක ඉරණමක් අත්කර දිය හැකිය. පවුලේ වෙනත් සාමාජිකයකු හට වුවද බිම වැටී බරපතළ මට්ටමේ අනතුරක් ගෙන දිය හැකි උවදුරකි, ලිස්සන පොළොව. එබැවින් ඔබගේ නිවස සුරක්ෂිත නිවසක් බවට පත් කරගැනීමට යන ගමනේදී ලිස්සන පොළොව යන උවදුර මඟ නොහැරීමට වගබලා ගන්න.



14

ඔබේ නිවසේ වාතය ඔබටම විෂ කරන හැටි

නිවස තුළ වාතාශ්‍රය
(Indoor Ventilation & Air Quality)

නිවස තුළ ඇති වාතයේ ස්වභාවය සෞඛ්‍යයමත් පරිසරයක් සහිත නිවහනක් නිර්මාණය කිරීමට උර දෙයි. විශේෂයෙන්ම රැකියාවල නිරත වන මිනිසුන්ද ඔවුන්ගේ දිනයේ සැලකිය යුතු කාලයක් නිවස තුළ ගත කරන නිසා එතුළ සංසරණය වන වාතය සෘජුවම අපගේ කායික සහ මානසික සුබසාධනය සඳහා බලපානු ලබයි. එය අපට කෙටි කාලීන මෙන්ම දීර්ඝ කාලීන රෝග බොහොමයකට මග පාදයි. නිවස තුළ පිරිසිදු වාතශ්‍රයක් පවත්වා ගැනීම අපගේ සෞඛ්‍යයට පමණක් නොව අපගේ ආදරණීය නිවැසියන්ගේ ජීවන තත්ත්වය යහපත් අතට පත් කිරීමටද දොරටු විවර කරයි. මෙම කොටස කියවීමෙන් ඔබට නිවස තුළ හොඳ වාතාශ්‍රයක් පවත්වා ගන්නා ආකාරය, ඒ වෙනුවෙන් ගත හැකි සරල ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ යම් දැනුවත්භාවයක් ලබා දේ.

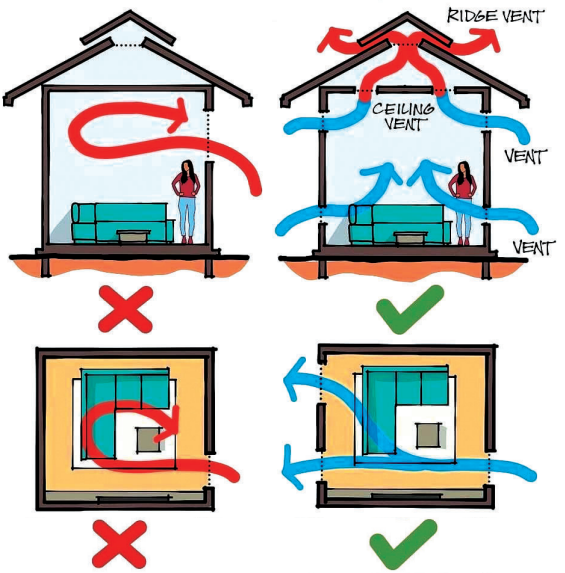
නිවස තුළ අපවිත්‍ර, දූෂිත වාතාශ්‍රයක් දීර්ඝකාලීනව පැවතීමෙන් ඇති විය හැකි විපාකයන්

- හතිය/ ඇදුම, අසාත්මිකතා වැනි රෝගී තත්ත්වයන් ඇති වීම.
- හිසරදය, කරකැවිල්ල, තෙහෙට්ටුව වැනි තාවකාලික රෝගීභාවයන් ඇති වීම.
- මානසික ආතතියක් ඇති වීම.
- දීර්ඝකාලීන රෝගාබාධවලට ලක් වීම.

නිවස තුළ හොඳ, ගුණාත්මක වාතාශ්‍රයක් පවත්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

1. දහවල් කාලයේ හැකිතාක් නිවසේ දොරවල්, ජනෙල් හැර තැබීම.

2. ඔබ නව නිවසක් තනනවා නම් නිවස තුළ ස්වාභාවික වාතය හොඳින් සංසරණය වන පරිදි නිවසේ දොර සහ ජනෙල් සැඳීම සැලසුම් කිරීම. මෙය Cross Ventilation ලෙස හඳුන්වයි.



3. නිවස තුළ වාතය සංසරණය වීමට, නැවුම් වාතය ඇතුළුවීමට බාධා වන ලෙස ජනෙල් තිරරෙදි, ගෘහ භාණ්ඩ තබා ඇත්නම් එකී අවහිරයන් ඉවත් කරන්න.

4. එමෙන්ම ඔබ නිවස තනන්නේ නා.සං.ඒ.[1] බල ප්‍රදේශයක නම් ඔබ සාදන නිවසේ සෑම කාමරයකම ඇති ජනේලවල ප්‍රමාණය එකී කාමරයේ ගෙබිම් ප්‍රමාණයෙන් 1/5ට (20%ට) නොඅඩු විය යුතුය. මීට අමතරව මේ පිළිබඳ වැඩි විස්තර ලබා ගැනීම. සඳහා නාගරික සංවර්ධන අධිකාරී පනතේ[2] ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය නම් කොටස පරිශීලනය කළ යුතුය.

3. නිවසේ වැඩිපුරම දුම, ගන්ධය, තෙතමනය, ජලවාෂ්ප එකතු වන ස්ථාන වන මුළුතැන්ගෙයට සහ නානකාමර/වැසිකිළිවලට වාතය පිටතට ඇද ගන්නා පංකා සවි කිරීම. මේ හරහා මෙම ස්ථානවල රැඳෙන අපිරිසිදු මෙන්ම ආර්ද්‍රවත් වාතය නිවසින් පිටතට ඇද දැමිය හැකි වේ.

1. ජාතික රාජ්‍ය සභාවේ 1978 අංක 41 දරන නාගරික සංවර්ධන අධිකාරී පනත
2. - එම -

4. නිවස තුළ ඇති අධි ආර්ද්‍රතාව, නිවසේ වායු ගුණාත්මකභාවය අඩු කරවයි. නිවස තුළ හොඳ වායු ගුණාත්මකත්වයක් පවත්වා ගැනීමට නම් ආර්ද්‍රතාව 35% - 40% අතර පැවතිය යුතුය. එසේ නොවුවහොත් වැඩි වන ආර්ද්‍රතාව නිසා නිවසේ වාතයේ ජල වාෂ්ප ප්‍රමාණය හා බිත්තිවල දිලීර වර්ධනය වැඩි වී ඒ හරහා ශ්වසන රෝග උවදුරු නිර්මාණය වේ. මෙම ප්‍රශස්ත අගය අපිට ඉතා පහසුවෙන් මැන බැලිය හැකිය. ඒ සඳහා ඩිජිටල් ආර්ද්‍රතාමානයක් (Digital Humidity Meter) භාවිත කළ හැකිය. මෙය ආසන්න වශයෙන් රු. 5000ට අඩුවෙන් අන්තර්ජාලයෙන් පහසුවෙන්ම ඇණවුම් කළ හැකිය. මේ හරහා අපට නිවසේ විවිධ ස්ථානවල ආර්ද්‍රතාව ඉතා පහසුවෙන් නිරීක්ෂණය කළ හැකිය.



5. නිවස තුළ ඉතා හොඳ පිරිසිදුතාවයක් පවත්වා ගැනීම. විශේෂයෙන්ම නිවසේ ඇති කාපට්, පුටුවල ඇති කුෂන් (Cushions), ජනෙල් තිර රෙදි, මේස රෙදිවල බාහිරින් නොපෙනුණත් දූවිලි අංශු එකතු වී පවතී. මෙම සියුම් දූවිලි අංශු වාතය සමඟ මිශ්‍ර වී අපගේ ශ්වසන පද්ධතියට ලෙහෙසියෙන්ම ඇතුළු වේ. එම නිසා සතියකට වරක්වත් මෙම කුෂන්, තිරරෙදි, කාපට් ආදිය පිරිසිදු කිරීම හොඳ වාතාශ්‍රයක් ඇති කිරීමට බලපායි.

6. නිවසට පිටතින් සපත්තු, කුඩ, වැහි කබා ආදී දේවල් තැබීමට ස්ථානයක් (ප්ලාස්ටික් රාක්ක වැනි) සැකසීම. මන්දයත් සපත්තු, කුඩ ආදියෙහි තැවරී ඇති දූවිලි අංශු, රසායනික අංශු මෙම ක්‍රමය හරහා නිවස තුළට පැමිණීම නතර වේ.

7. නිවසේ නඩත්තු කටයුතු පිළිබඳ අවධානය වැඩි කිරීම. උදාහරණයක් ලෙස ඔබගේ නිවසේ වහලයේ ඇති සිදුරක් හරහා බිත්ති දිගේ ජලය පහළට ගලා යනවායැයි සිතන්න. කාලයක් ගතවත්ම මෙම ජලය ගලායන බිත්ති කොටසේ දිය සෙවල බැඳී වටපිටාව පුස් කෑමට භාජනය වේ. මෙම පුස් හා දිය සෙවල නිවසේ වාතාශ්‍රය කෙරෙහි සෘජුව බලපාන

බව දැන් ඔබ දන්නා කරුණකි. එම නිසා ඔබට වහලයේ තෙමෙන ස්ථානය හැකි ඉක්මනින් පිළිසකර කරවීමෙන් ඒ හරහා ඇතිවිය හැකි අනතුරු සෞඛ්‍යමත් පරිසරයක්ද ගොඩ නඟා ගත හැකිය. මීට අමතරව බිත්තිවල ඇති පැළුම් තුළ දූවිලි අංශු තැන්පත් වේ. ක්‍රමවත් නඩත්තු භාවිතය හරහා ඔබට නිවස තුළ ඇති විය හැකි මෙවැනි තත්වයන් මගහරවා ගෙන වාතාශ්‍රයේ ගුණාත්මක බව ඉහළ නංවා ගත හැකිය.

8. නිවස තුළ කාපට් භාවිතය නතර කිරීම. බොහෝ නිවෙස් තුළ වර්තමානයේ ගෘහ අලංකරණය වැඩි දියුණු කිරීමට සාලයේ පොළොව මත කාපට් අතුරා තිබෙනු දැකිය හැක. නමුත් මෙම බොහොමයක් කාපට් කෘත්‍රිම ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් නිර්මාණය කරන අතර ඒවා තුළ හානිකර රසායනිකයන් වන තැලේට්ස් (Phthalates), ෆෝමැල්ඩිහයිඩ් (Formaldihydes), දූවිලි අංශු (Dust Allergens) අඩංගු වේ. මීට අමතරව පුස් වර්ගවලට හා දූවිලි මයිටාවන්ට (Dust mites) නිවහනක් බවටද පත් වේ. මේ හරහා ඔබගේ නිවස තුළ ඇති කාපට් අතුරණය ඔබව වසර ගණනාවක් අපවිත්‍ර වූ වාතයට නිරාවරණය කරවයි.

9. පිරිසිදු කිරීම්වලට භාවිත කරන රසායනික ද්‍රව්‍යය. නිවස පිරිසිදු කිරීමට භාවිත කරන පිරිසිදුකාරක රසායනික තෝරා ගැනීමේදී අඩු VOC (Volatile Organic Compounds | වාෂ්පශීලී කාබනික සංයෝග) ජනනයක් සහිත රසායනික ද්‍රව්‍ය තෝරා ගන්න. මන්ද මෙම වාෂ්පශීලී කාබනික සංයෝග ඉතා ඉක්මනින් වාතය සමඟ මිශ්‍ර වී ඔබගේ ශ්වසන මාර්ගයට ඇතුළු වේ. මෙම තෝරා ගැනීම පහසු කර ගැනීමට මිල දී ගැනීමට පෙර රසායනිකය අඩංගු පිරිසිදුකාරක බෝතලයේ සඳහන් 'Air Label Score' එක බලන්න.



පින්තාරු කිරීම්වලට යොදා ගන්නා තීන්ත වර්ග



මෙම බිත්ති පින්තාරු කිරීමට යොදා ගන්නා තීන්ත වර්ගවලද බහුලව ඇත්තේ කාබනික සංයෝග වේ. මෙම තීන්ත, ඒවායේ අඩංගු කාබනික සංයෝගවල වාෂ්පශීලීත්වය මත කෙටි කාල විමෝචක තීන්ත (Short Term Emission Paints) හා දීර්ඝ කාල විමෝචක (Long Term Emission Paints) වශයෙන් වර්ග 02කට වෙන් කළ හැකිය. මෙයින් අප තෝරා ගත යුත්තේ කෙටි කාල විමෝචක තීන්ත වර්ගයයි. හේතුව වන්නේ එම තීන්තවලින් VOC පිට වන්නේ සුළු කාලයකට වීමයි. එසේම මීට අමතරව අඩු VOC විමෝචනයක් සහිත තීන්ත (Less Emission Paints) වර්ගද දැන් ඔබට වෙළෙඳපොළේ දැකගත හැකිය. ඒ අනුව පළමුව ඔබ අවධානය යොමු කළ යුත්තේ මේවා අතරින් කෙටි කාල විමෝචක තීන්ත වර්ග තෝරා ගැනීම වෙනුවට අඩු VOC විමෝචනයක් සහිත තීන්ත (Less Emission Paints) මිල දී ගැනීම කෙරෙහිය. හේතුව වන්නේ මෙම අඩු VOC විමෝචනයක් සහිත තීන්තවල බොහෝදුරට විමෝචක කාලයද ඊට සමගාමීව කෙටි වීමයි. මෙම තෝරා ගැනීම ඔබට පහසුවෙන්ම කළ හැකි ක්‍රමවේදය වන්නේ ද්‍රාවකවල දිය වන තීන්ත (Solvent based paints) වෙනුවට ජලයේ දිය වන (Water based paints) තීන්ත මිල දී ගැනීමයි. දෙවනුව පහත සඳහන් සහතික ලත් තීන්ත වර්ගයක්දැයි ඔබට ලේබලය බලා නිශ්චය කර ගත හැකි. මෙම සහතික ලබා දෙන්නේ අඩු VOC විමෝචනයක් සහිත රසායනිකයන් වෙනුවෙනුයි.

තෙවනුව ඔබට එම තීන්ත වර්ගයේ VOC ප්‍රමාණය ලීටරයට කොතෙක් ඇතිදැයි (g/L) ලේබලයෙන් බලා ගත හැකිය. අඩු විමෝචනයක් සහිත තීන්ත වර්ගයක් නම් VOC ප්‍රමාණය ලීටරයට 50gට (50g/L) වඩා අඩු විය යුතුය. ඇතැම් තීන්තවල Zero - VOC යනුවෙන් සඳහන් කර ඇත. එනම් එවැනි තීන්තවල VOC විමෝචනයක් සිදු නොවේ.

මේ කිසිවක් ඔබ ගන්නා කීන්ත වර්ගයේ නොමැති නම් ඔබට එහි ගන්ධයෙන් එහි අඩංගු VOC ප්‍රමාණය ගැන යම් අවබෝධයක් ලබා ගත හැක. නමුත් එහි නිවැරදිතාව විවාදාත්මක විය හැක. අධි VOC විමෝචනයක් සහිත තීන්ත වලින් තීව්‍ර ගන්ධයක් වහනය වේ. සරල භාෂාවෙන් කිවහොත් සැර ගන්ධයක් හමයි.

10. ඔබ සතුව මූල්‍ය පහසුකම් පවතී නම් නිවස වායු සමනය කිරීම. මෙහිදී වායු සමන යන්ත්‍රයේ වායු ෆිල්ටරය (Air filter) මාස 03කට වරක්වත් ගලවා පිරිසිදු කළ යුතුය. එසේ නැතහොත් එම ෆිල්ටරයේ දූවිලි අංශු බැඳී එම සියුම් අංශු, සිසිල් වූ වාතය ඔබගේ නිවස පුරා පැතිරීමට පටන් ගනී. වායු සමන පද්ධති හරහා Legionella (ලිජනෙල්ලා) වැනි ශ්වසන රෝග කාරක බැක්ටීරියා පැතිරී යාමේ ඉඩකඩක් ඇති නමුත් ගෘහස්ථ වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර හරහා එවැනි ආපදාවක් ඇති වීමේ අවදානම විරල වේ.

එමෙන්ම ඔබ නිවස ඇත්තේ නා.සං.අ.[1] බල ප්‍රදේශයක නම් වායුසමීකරණ හා සම්බන්ධ රෙගුලාසි දැන ගැනීමට නාගරික සංවර්ධන අධිකාරී පනතේ යාන්ත්‍රික සංවාතනය, වායුසමීකරණ හා ආලෝකකරණයට අදාළ කොටස පරිශීලනය කරන්න.

11. විදුලි පංකා සවි කිරීම. නිවස තුළ වාතාශ්‍රය සංසරණය කිරීමට ඇති ලාභදායීම ක්‍රමයක් වන්නේ විදුලි පංකා සවි කිරීමයි. මෙහිදී පිටතින් නිවස තුළට වාතය පැමිණීමක් සිදු නොවන අතර නිවස තුළම ඇති වාතය එහා මෙහා ගලා යාම සිදු වේ. නමුත් යම් කාලයකට වරක් විදුලි පංකාව ගලවා එය හොඳින් පිරිසිදු කළ යුතුය.

12. නිවස තුළ වායු පිරිසිදුකරණයට හවුල් වන ශාක තබා ගැනීම. විශේෂයෙන්ම කෝමාරිකා, පොළොං ගස් (Snake plant) වැනි ශාකවලට Benzene (බෙන්සීන්), Formaldehyde (ෆෝමැල්ඩිහයිඩ්), Toluene (ටොලුවීන්) වැනි විෂ රසායනිකයන් උරා ගැනීමේ හැකියාවක් පවතින අතර රාත්‍රී කාලයේ ඔක්ස්ජන් පිට කිරීමේ හැකියාවක්ද ඇත. එම නිසා මෙවැනි ශාක නිවස තුළ තබා ගැනීමෙන් නිවසේ වාතාශ්‍රය යහපත් තත්ත්වයක තබා ගත හැකිය.

1. ජාතික රාජ්‍ය සභාවේ 1978 අංක 41 දරන නාගරික සංවර්ධන අධිකාරී පනත

13. නිවස තුළ දුම් පානය නතර කිරීම. දුම් පානය අහිතකර බව ඔබ හොඳින් දනී. සිගරැට් දුමෙහි පිළිකාකාරක 70කට වඩා ඇත. දුම් පානයෙන් පිට වන දුමේ අඩංගු විෂ සහිත රසායනිකයන් ඔබගේ නිවසේ වාතාශ්‍රය විෂ සහිත එකක් බවට පත් කරයි. එවිට එම විෂ දුම නිවසේ අනෙක් සාමාජිකයන්ගේද ශරීරගත වේ. එම නිසා ඔබට හැකි නම් දුම් පානය නවත්වන්න. නොහැකි නම් නිවසින් පිටත දුම් පානය කර නිවැසියන්ගේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට සහාය වන්න.

14. එමෙන්ම බොහෝ මිනිසුන් නිවසේ නාන කාමර, වැසිකිළි, අල්මාරි, ඇතුළත එයාර් ෆ්‍රෙෂ්නර් (Air freshener), කපුරු බෝල වැනි ද්‍රව්‍ය තබා ගැනීමට පුරුදුව සිටිති. මෙම වාෂ්පශීලී කාබනික සංයෝග අපට ඉතාමත් අහිතකර වේ. විශේෂයෙන්ම කපුරුවල ඇති නැප්තලීන් (Naphthalene), පැරාඩික්ලෝරෝබෙන්සීන් (Paradichlorobenzene) අපගේ ශ්වසන පද්ධතියට ඇතුළු වී අපේ ස්නායු පද්ධතියට අහිතකර අන්දමින් බලපාමින් හිසරදය, කැරකැවිල්ල වැනි රෝග ලක්ෂණයන් ඇති කරවයි. දිගින් දිගටම නිරාවරණය වීමේදී පෙනහළුවලට පමණක් නොව රතු රුධිරාණුවලටද හානි (Hemolytic anemia) පමුණුවයි. ඔබේ නිවසේ සිටින කුඩා දරුවෙක්ට මෙම කපුරු බෝලයක් ගිලුණහොත් අක්මාව, වකුගඩු වැනි අවයවවලට පවා හානි වී ජීවිත අවධානමක් ඇති වේ.

    එයාර් ෆ්‍රෙෂ්නර් (Air freshener) වලින් සිදු කරනුයේ දුර්ගන්ධයක් වෙනත් සුවඳකින් වසා දැමීමයි. නමුත් මේවා තුළ ෆෝමැල්ඩිහයිඩ් (Formaldehyde), බෙන්සීන් (Benzene), පැරාඩික්ලෝරෝබෙන්සීන් (Paradichlorobenzene) වැනි රසායනිකයන් මගින් ශරීරයේ සියුම් පටල පීඩාවට (Irritate) පත් කරයි. අසාත්මිකතාවයන් ඇති කරවයි.

    මදුරු කොයිල් වල තිබෙන පයිරතොයිඩ් (Pyrethroids) නම් රසායනිකය ශ්වසන අපහසුතා, ඇස් දැවිල්ල හා සමේ කැසීම වැනි අසාත්මිකතාවයන් ඇති කරවයි.

    කුස්සියේ දුමෙහි කාබන්මොනොක්සයිඩ් (Carbon monoxide), නයිට්‍රජන් ඩයොක්සයිඩ් (Nitrogen dioxide), වායූන් අඩංගු වේ. මෙම වායූන්ගේ වැඩි සාන්ද්‍රිත මට්ටම් හරහා මරණය පවා අත්විය හැකිය.

මීට අමතරව අලුත් ගෘහ භාණ්ඩ, හඳුන්කුරු, ඩ්‍රයි ක්ලීන් කළ ඇඳුම්, සෝෆා, අලුත් ඇඳ ඇතිරිලි වල පවා ශරීරයට විෂ සහිත වාෂ්පශීලී සංයෝග අඩංගු වේ.

එම නිසා කෘත්‍රිම සුවඳකාරක, මදුරු කොයිල් භාවිතය වැනි දෑ පරිහරණය කිරීම හැකිතාක් අවම කරන්න. විශේෂ කෘත්‍රිම සුවඳක් එන යම් භාණ්ඩයක් වේ නම් හැකිතාක් එය ළඟින් ඇත්ව සිටින්න.

14. නිවසක වාතාශ්‍ර මට්ටම, එම නිවසේ විශාලත්වය සහ කාමරවල ප්‍රමාණය කරුණු මත රඳා පවතී. හොඳ වාතාශ්‍රයක් ලබා ගැනීමට නම් කාමර හා ගෙතුළ තුළ අවශ්‍ය තරම් ඉඩ පහසුකම් තිබිය යුතුය. ඔබගේ නිවස ඇත්තේ නි.සං.අ.[1] යටතේ නම් නිවසේ කාමරයක අවම පරිමාව සඳහා නිර්ණායකයන් පවතී. ඒ සඳහා ඔබ නි.සං.අ. පනතේ[2] ගොඩනැගිල්ලක අභ්‍යන්තර මානයන් නම් කොටස හා හත්වන උපලේඛනය කියවන්න. මෙම නිර්ණායකයන් වාතාශ්‍රය සඳහා පමණක් නොව නිවස තුළ අලෝක තත්ත්වය සඳහාද බලපායි.

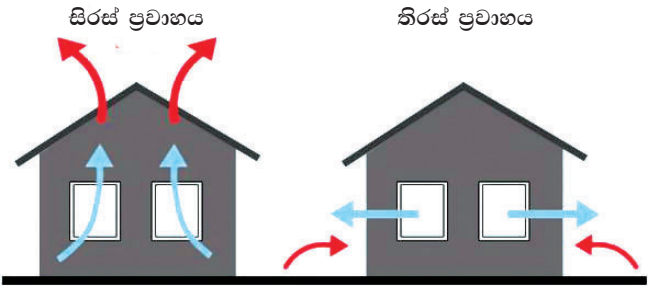
15. නිවස ඇති ඉඩමේ ප්‍රමාණය. නාගරික පෙදෙස් මෙන් නොව ග්‍රාමීය ප්‍රදේශයන්හි ඇති ඉඩම්වල විශාලත්වය වේ. බොහෝවිට නිවසක් ඇති ඉඩමක විශාලත්වය අක්කරයේ සිට ඉහළට ඇත. ඉඩම ප්‍රමාණයෙන් විශාල වන විට නිවස තුළට සුළං ප්‍රවාහයන් හොඳින් සංසරණය වේ. නාගරික ප්‍රදේශවල ළඟින් ළඟින් නිවාස ඇති නිසා හා නිවාස වටා තාප්ප බැඳ ඇති නිසා ස්වාභාවික සුළං ප්‍රවාහයන් ගෙතුළට පැමිණීම අවහිර වේ.

එම නිසා නාගරික ප්‍රදේශයන්හි (නි.සං.අ. යටතේ ඇති) පවතින ඉඩම්වල ගෘහයන් තැනීමේදී ඉඩමේ මුළු භූමි ප්‍රමාණයෙන් යම් ප්‍රතිශතයක් පමණක් ආවරණය වන පරිදි නිවාස තැනීමට නි.සං.අ. පනත[3] ප්‍රකාරව අවසර ලැබේ. මේ සඳහා වැඩි විස්තර දැන ගැනීමට නි.සං.අ. පනතේ[4] හයවන උපලේඛනයේ 'ඉ' ආකෘතිය කියවන්න.

---

1. ජාතික රාජ්‍ය සභාවේ 1978 අංක 41 දරන නාගරික සංවර්ධන අධිකාරි පනත
2. - එම -
3. - එම -
4. - එම -

මෙම නීති රෙගුලාසිය මගින් නිවසට අවශ්‍ය වන ස්වාභාවික සුළං ප්‍රවාහයන් යම් පමණකට ලැබෙන අතර නිවැසියන්ට ගිනි ආරක්ෂණ ප්‍රතිලාභයක්ද ලැබේ.



මීට අමතරව එකී භූමි ප්‍රදේශවල මිනිසෙකුට නිවසක් තැනීම සඳහා මිල දී ගත හැකි අවම භූමි ප්‍රමාණය පනත[1] ප්‍රකාරව වර්ගමීටර් 150 (150m^2)කි. එනම් පර්චස් 6කි.

16. මීට අමතරව ඔබ නි.සං.අ. යටතේ පවතින ප්‍රදේශයක නව නිවසක් තැනීමේදී ඊට ස්වාභාවික වාතය ලබා ගැනීමට මැද මිදුලක් හෝ ඊට සමාන වහලයේ විවරයක් සහිත අවකාශයක් නිර්මාණය කරනවා නම් නි.සං.අ. පනතේ[2] අලෝකය හා වාතාශ්‍රය නම් කොටස පරිශීලනය කරන්න.

නිවස තුළ හොඳ වාතාශ්‍රයක් පවත්වා ගැනීම, සෞඛ්‍යවත් සුරක්ෂිත නිවාසයක තිබිය යුතු මූලිකාංගයක් වේ. මක්නිසාද යත් අපිරිසිදුකාරක හා රෝගකාරක සහිත දූෂණය වූ වාතය ආඝ්‍රාණය කිරීම මගින් බොහෝ ශ්වසනාබාධයන් අපට වැලඳෙන නිසාවෙනි.

නිවසේ මෙම අපිරිසිදුකාරක හා රෝගකාරක සහිත වාතය ජනනන වන ආකාරය හා නිවස තුළ වාතනය කාර්යක්ෂම කිරීමේ විධිවිධාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම, අපව සෞඛ්‍ය අවදානම්වලින් ඈත් කරන අතර, එය පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ යහපැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය කිරීමෙහි ලා ඉතා වැදගත් වේ. කාමරයක ඇති ජනේලයක් විවර කිරීමේ වැදගත්කමේ සිට නිවසේ වාතනය වැඩි දියුණු කිරීමට යාන්ත්‍රික ක්‍රමෝපායන් සවි කිරීම දක්වා මෙය ඉතා පුළුල්ව සාකච්ඡා කළ හැකි මාතෘකාවක් බව දැන් ඔබට වැටහෙන බව අපගේ විශ්වාසයයි.

1. ජාතික රාජ්‍ය සභාවේ 1978 අංක 41 දරන නාගරික සංවර්ධන අධිකාරි පනත
2. - එම -

පිරිසිදු හුස්මක් යනු සුඛෝපබෝගීත්වයේ සංකේතයක් නොවේ, එය සෞඛ්‍යවත් වටපිටාවක තිබිය යුතු අත්‍යාවශ්‍ය අංගයකි. එම අංගය වර්ධනය කිරීමට නිවස තුළ ඔබ කරන ආයෝජනය හෙට දිනයේ ඔබව හා ඔබගේ ආදරණීයයන් සෞඛ්‍යමත්ව, සුරක්ෂිතව හා සතුටින් තබනු ඇත.

නිවස තුළ පිරිසිදු වාතාශ්‍රයක් පවත්වා ගැනීම, සුවදායී පරිසරයක් නිර්මාණය කරනවා පමණක් නොව නිවැසියන්ගේ සෞඛ්‍යය යහපත් කිරීමට අඩිතාලමක් ද වේ. ඉහත සඳහන් කර ඇති සුළු වෙනස්කම් වඩා ඵලදායී ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් මනා සෞඛ්‍යයකින් යුත් ආදරණීය නිවහනක පහස අපගේ නිවැසියන්ට දායාද වශයෙන් උරුම වේ. පිරිසිදු හුස්ම සෞඛ්‍යයමත් ජීවිතයකට පණ ලබා දේ. එබැවින් සුරක්ෂිත ජීවිතයක් තුළින් සුරක්ෂිත නිවසක් තනා ගැනීමට පිවිතුරු හුස්මක් ලබා ගැනීමෙන් වැඩ අරඹමු.



15

අඳුරේ සැඟවෙන උවදුරු, ආලෝකයෙන් පලවා හරින්නේ කෙසේද?

නිවස ආලෝක ගැන්වීම

නිවසක හොඳ ආලෝක මට්ටමක් පවත්වා ගැනීම, හුදෙක්ම නිවසේ අලංකාරය වැඩි කිරීම පමණක් නොවේ. එය නිවසේ සුරක්ෂාව, සුව පහසුව තහවුරු කිරීම හා සම්බන්ධ වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. නිවස තුළ ප්‍රමාණවත් ආලෝකයක් පවත්වා ගැනීම අනතුරු අඩු කරගැනීමට, නිවසේ දෛනික කාර්යයන් මනා ලෙස කිරීමට අවශ්‍ය වන දෘෂ්ටිය හා යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කිරීමට ඉතා වැදගත් වේ.

දුර්වල ආලෝක තත්ත්වයන් නිසා නිවසේදී විය හැකි අනතුරු;

1. පඩිපෙළින් බසින විට, සමතලා නොවන ස්ථාන හරහා ගමන් කරනා විට පය පැටලී බිම වැටීම.
2. දෘඩ වස්තූන්වල ශරීරාවයව වැදීම: නිදසුනක් ලෙස මේස කකුලක පය වැදීම, අල්මාරියේ මුල්ලක පය වැදීම වැනි අවස්ථා ගත හැකිය.
3. විදුලි සැර වැදීම: පේනු (Plug tops), වයර් වැනි උපාංග නිසි ලෙස දිස් නොවීම නිසා විදුලි අනතුරු සිදු විය හැකිය.
4. හදිසි අවස්ථාවකදී සිදුවිය හැකි අනතුරේ ප්‍රබලතාව වැඩිවීම: හදිසි අවස්ථාවකදී ඊට අනුගතව සිදු කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් පෙනීම දුබල වීම නිසා අවුල් වියවුල් වීම.
5. අක්ෂි දුබලතාව ඇතිවීම: අඩු ආලෝක තත්ත්වවල දීර්ඝ කාලයක් පාඩම් කිරීම වැනි හේතු කාරණා නිසා ඇතැම් සිසුන්ගේ කාලයත් සමඟ ඇස් පෙනීම දුබල වීම.
6. උපද්‍රව (Hazards) නිසි ලෙස හඳුනාගත නොහැකි වීම.
7. නිවසේ ආරක්ෂාව (Security) තර්ජනයට ලක්වීම.
8. අඩු ආලෝක තත්ත්වයන්හිදී සොර සතුරු උවදුරු ඉහළ යෑම.

මෙම කොටසේදී නිවස ඇතුළත ප්‍රශස්ත ආලෝක තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම, නිවසේ සුරක්ෂිතතාව සඳහා වැදගත් වන්නේ කෙසේදැයි යන්න විමසා බලමු.

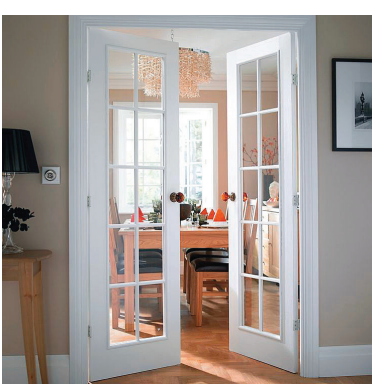
1. **සෑම විටම ස්වාභාවික ආලෝකය ගෙතුළට ගන්න.**

ස්වාභාවික ආලෝකය නිවස තුළට ගැනීම සෑම විටම ගෙතුළේ කෘත්‍රිම විදුලි පහන් සවි කරනවාට වඩා සුදුසු වන්නේය. එමඟින්,

- ඔබ ඇතුළු නිවැසියන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කරයි.
- විටමින් VItamin D ජනනය වැඩි කරවයි.
- ඔබේ විදුලි බිල අඩු කරන අතර නිවසේ ආර්ථික යහපැවැත්මට හේතු වේ.
- පරිසර හිතකාමී වේ.
- නිවසේ ඇතුළත ඇති භාණ්ඩවල සත්‍ය වර්ණය (True color) ලබා ගැනීමට උදව් වේ.

නිවස තුළට ස්වාභාවික ආලෝකය ලබා ගන්නේ කෙසේද?

1. බිත්තිවල හා සිවිලිමේ හැකිතාක් දීප්තිමත් වර්ණයන් (Light colors) ගල්වන්න.
2. ජනෙල් අවහිර නොකරන්න. ජනෙල් වීදුරු පිරිසිදුව තබන්න.
3. හැකි නම් නිවසට වීදුරු නිමාවෙන් යුත් දොරවල් (Glass doors - උදා: French doors) හා Glass panels සවි කරන්න.



4. ඔබ සතුව මූල්‍ය වත්කම් ඇත්නම් වහලයට Skylights හෝ Solar tube සවි කරන්න.



5. නිවසේ පොළොවට දීප්තිමත් පැහැයෙන් යුත් ටයිල් අල්ලන්න.

6. Mirror opposite windows නම් ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න. ජනෙල් අසල කණ්ණාඩියක් සවි කරන්න. කණ්ණාඩිය සවි කිරීමේදී ජනේලයෙන් එන ආලෝක කදම්භ කණ්ණාඩියට වැටෙන ලෙසත් කණ්ණාඩියේ ඉදිරිපස, කාමරයට හෝ ඔබ ආලෝකය ලබා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන අවකාශයට දිස් වන ලෙසත් තබන්න.



7. නිවස ඉදිකිරීමේදී ඉදිරිපස දොර නැගෙනහිර දෙසටත් පසුපස දොර බටහිර දෙසටත් පිහිටන සේ සකසන්න. එමගින් දවසේ පූර්ව කාලයේ මෙන්ම අපර කාලයේදීද දොරවල් තුළින් නිවස තුළට දිවා ආලෝකය පැමිණේ.

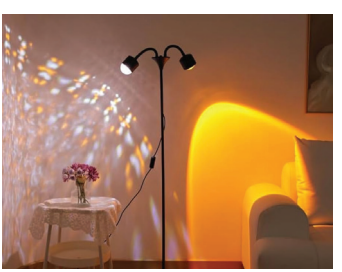
2. **කෘත්‍රිම ආලෝකය නිවැරදි ලෙස දිශානත කිරීම සහ බල්බ, ලාම්පු නිවැරදිව භාවිත කිරීම**

නිවස තුළ සවි කළ හැකි බල්බ හා ලාම්පු ආකාර 4ක් ඇත.

- සාමාන්‍ය බල්බ (General lights): විශාල අවකාශයක් ආලෝකමත් කිරීමට භාවිත කරයි. බොහෝවිට සාලයේ, කාමරවල ඉහළින් සවි කරයි.
- කාර්යයන් කිරීම වෙනුවෙන් සැකසූ බල්බ (Task lights): පොත් කියවීමට, පාඩම් කිරීමට මේස උඩ තබන මේස ලාම්පු (Table lamp), මුළුතැන්ගෙයි එළවළු කපන ස්ථානයට සවි කරන බල්බ මෙම කාණ්ඩයට අයත් වේ.
- ස්ථාන/වස්තූන් මතු කර පෙන්වන බල්බ (Spotlights): නිවසේ එල්ලා ඇති චිත්‍ර, රූප රාමු වැනි විවිධ වස්තූන් ඉස්මතු කර පෙන්වීම සඳහා අවශ්‍ය වන බල්බ/ ලාම්පු.



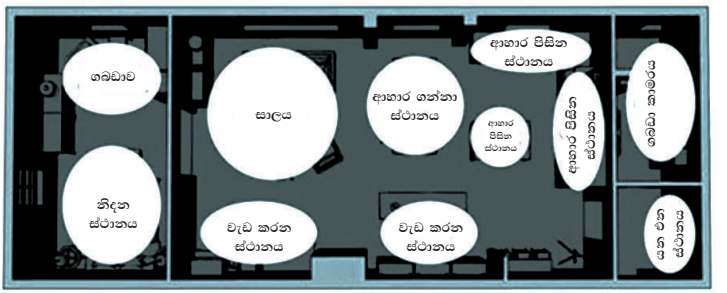
- අලංකාරය පිණිස භාවිත කරන බල්බ/ලාම්පු (Atmosphere lights): වෙසක් කාලයට නිවසේ සවි කරන බල්බ් වැල් මෙම වර්ගයට අයත් වේ.



නිවසේ විදුලි බල්බ/ලාම්පු සවි කිරීමේදී පහත සඳහන් කාරණා කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න

1. නිවසේ මිනිසුන් රැස් වන ස්ථාන (උදා: රූපවාහිනිය නරඹන ස්ථානය, කෑම මේසය, සාලය වැනි)
2. ඔබට අවධානය යොමු කළ යුතු ස්ථාන (උදා: ගරාජය, නාන කාමරය, පියගැටපෙළ, ප්‍රධාන දොර ඉදිරිපස වැනි)

3. විශේෂ කාර්යයක් සිදු කරන ස්ථාන (දරුවා පාඩම් කරන මේසය, ඔබගේ කාර්යාලීය මේසය, මුළුතැන්ගෙයි ආහාර පිසින මේසය වැනි)



ඉහත සඳහන් කරන ලද ස්ථානවලට බල්බ/ලාම්පු සවි කිරීම ඉතාම වැදගත් වන අතර අඩු ආලෝක තත්ත්වයන් යටතේ නිවසේ මෙම ස්ථානවල අනතුරු සිදු විය හැකිය. නිවසේ ආලෝකකරණය පහසු කරගැනීම සඳහා ඉහත සඳහන් රූපය ලෙසින් ඔබේ නිවසේද කටු සැලැස්මක් ඇඳ ගැනීම තුළින් ඔබට මෙම කාර්යය වඩා පහසු කරගත හැකිය.

මීට අමතරව නිවස ආලෝකකරණයේදී තවත් වැදගත් කාරණයක් පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය. එනම් ඔබ සවි කරනා බල්බයේ/ලාම්පුවේ වර්ණ උෂ්ණත්වයයි (Color Temperature). වර්ණ උෂ්ණත්වය අඩු බල්බවල සිට වැඩි බල්බ දක්වා එයින් නික්මෙන ආලෝකයේ තීව්‍රතාවය (Light Intensity) වැඩි වේ. පහත රූපය බලන්න.



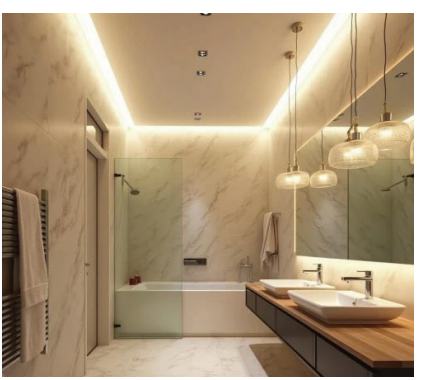
වර්ණ උෂ්ණත්වය මනින්නේ කෙල්වින් (K) නම් ඒකකයෙනි. වර්ණ උෂ්ණත්වය අඩු ආලෝක මට්ටම් Warm (2700K-3000K)

තත්ත්වය ලෙසින්ද වැඩි අඩු ආලෝක මට්ටම් Cold (4000K-5000K) තත්ත්වය ලෙසින්ද හැඳින්වේ.

ඔබට ක්‍රියාශීලීව වැඩ කිරීමට අවශ්‍ය ස්ථානවලට Cold ආලෝක මට්ටමක් සහිත බල්බ/ලාම්පු සවි කරන්න. (පාඩම් කරන මේසය, මුළුතැන්ගෙයි එළවළු කපන ස්ථානයට වැනි). විවේකීව කාලය ගත කරන ස්ථාන සඳහා Warm ආලෝක මට්ටමක් සහිත බල්බ/ලාම්පු සවි කරන්න. (නිදන කාමරය වැනි). මුළුතැන්ගෙයි එළවළු කපන ස්ථානයට Warm ආලෝක මට්ටමක් සහිත බල්බයක් සවි කළහොත් අඩු ආලෝක තීව්‍රතාව නිසා කැපුම් තුවාල සිදුවිය හැකිය.

ඔබ සවි කරන ලාම්පුවේ Lampshade එක වර්ණ උෂ්ණත්වය කෙරෙහි බලපායි. ඔබ Cold ආලෝක මට්ටමක් සහිත තීව්‍ර ආලෝකයක් ලබා ගැනීමට සවි කරන බල්බය වටා ඇත්තේ තඹ (Copper) එකක් නම් එයින් නික්මෙන්නේ Warm ආලෝක මට්ටමක් සහිත දුබල ආලෝකයකි. මෙයින් බල්බය සවි කිරීම හරහා ඔබ බලාපොරොත්තු වන අරමුණ ඉෂ්ට නොවේ. එබැවින් බල්බය වටා ඇති Lampshade එක කෙරෙහි ද ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න.

පහත රූපය බලන්න. එය නාන කාමරයකි. මෙය තුළට සවි කර ඇති විදුලි පහන්/ලාම්පු කාණ්ඩ මොනවාද? මෙම නාන කාමරයට ඔබ සවි කරන බල්බ/ලාම්පු වර්ග මොනවාද?



මීට අමතරව ඔබ සවි කරනා බල්බ/ලාම්පු, Lampshade මසකට වරක්වත් පිරිසිදු කරන්න. නැතහොත් ඒවායේ දූවිලි බැඳී ඔබ බලාපොරොත්තු වන ආලෝක මට්ටම නොලැබී යයි.

4. බල්බ ලාම්පුවලින් නික්මෙන කෘත්‍රිම අලෝකය නිවැරදිව ලබා ගැනීමට ආලෝකය වැඩිපුර අවශ්‍ය ප්‍රදේශවල සිවිලිම, පොළොව හා බිත්ති ළා වර්ණයන් ගල්වන්න. වැඩි ආලෝක තත්ත්වයක් සහිත ස්ථානයක බිත්ති අඳුරු වර්ණයකින් යුක්ත වුවහොත් ආලෝක ප්‍රභව වලින් නික්මෙන ආලෝකය එම බිත්තිය මගින් අවශෝෂණය කරයි.

5. ඔබේ නිවසේ ගෙවත්තක් ඇත්නම් ගෙවත්ත හා ප්‍රධාන ගේට්ටුව ආලෝකමත් කිරීමට එළිමහන් ලාම්පු (Outdoor lamps) සවි කරන්න. එසේ සවි කිරීමේදී පහත සඳහන් කාරණා ගැන අවධානය යොමු කරන්න.

   - සෑම විටම එළිමහනට Weatherproof ලාම්පු සවි කරන්න. ලාම්පුවල IP Rating[1] එක IP65 සමාන හෝ වැඩි විය යුතුය.
   - ලාම්පු සවි කිරීමේදී ගෙවත්තේ ඔබ යනෙන මාර්ගයන් වෙතට ලාම්පුවල ආලෝකය යොමු කරන්න.
   - පිටස්තරයකුට පහසුවෙන් ඇතුළුවිය හැකියැයි සැලකෙන ස්ථාන ගැන අවධානය යොමු කරන්න.
   - චලන සංවේදී (Motion sensor) හා සූර්‍යීය බලයෙන් ක්‍රියාත්මක වන (Solar powered) පහන් සවි කිරීම හරහා ඔබට බල ශක්තිය වැය වීම අවම කර ගත හැකිය.

6. ඔබ නව නිවසක් තනනවා නම් හා එම නව නිවස පිහිටන ඉඩම ඇත්තේ නා.සං.අ.[2] යටතට අයත් භූමි පෙදෙසක නම් නිවසේ ආලෝක තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට අදාළ වන රෙගුලාසි වන නා.සං.අ. පනතේ ගොඩනැගිල්ලක අභ්‍යන්තර මානයන්, ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය යන කොටස් පරිශීලනය කරන්න.

නිවස ඇතුළත ආලෝකය යනු සුරක්ෂිත නිවහනක් නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය වන සරල නමුත් බලවත් සාධකයකි. අප ඉහතින් සඳහන් කළ පරිදි, නිවසක ඇති ප්‍රශස්ත ආලෝක මට්ටම

1. Ingress protection rating - IEC ප්‍රමිති අංක 60529 අනුව විදුලි බල්බ දූවිලි හා ජලයෙන් ආරක්ෂා කරගැනීම හා සබැඳි තක්සේරුවක් සම්බන්ධවයි
2. ජාතික රාජ්‍ය සභාවේ 1978 අංක 41 දරන නාගරික සංවර්ධන අධිකාරි පනත

යනු එහි වෙසෙනා නිවැසියන්ගේ දෘශ්‍යතාව කෙරෙහි වැදගත් වන කරුණක් පමණක් නොව නිවසේ අනතුරු අවම කර ගැනීමට හා ඒ හරහා නිවස තුළ යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීමට හේතු වන සුරක්ෂිතතා මෙවලමකි. ස්වාභාවික ආලෝකයේ සිට ආලෝක පහන් සවි කිරීම දක්වා නිවස තුළ ආලෝකය පැතිරවීම හා ලබා ගැනීම සැලසුම්කරණය හරහා අපේ ජීවන රටාව නිවස තුළදීම වෙනස් කරගත හැකිය. ඔබ, ඔබේ නිවසේ ආලෝක තත්ත්වය ගැන සොයා බැලුවාද?



16

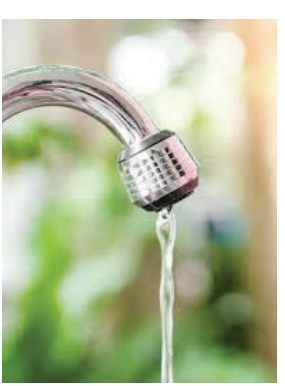
නිවසට කොඩිවිනයක් විය හැකි ජලනළ

නිවසේ ජලනළ හා සම්බන්ධ සුරක්ෂාව (Plumbing Safety)

වර්තමානයේ ග්‍රාමීය මෙන්ම නාගරික බොහෝ නිවෙස්වල ජලනළ පද්ධති සවි කර ඇත. සාමාන්‍ය කරාම වෙත යන නළ, අපවහන නළ, උණු ජලය රැගෙන යන නළ, නාන තටාක වෙත යන නළ මෙන්ම භූගත නළ පද්ධති, උස් ස්ථාන හරහා යන නළ පද්ධති වශයෙන් ගත් කල නිවෙස්වල නොයෙකුත් ආකාරයේ ජලනළ පද්ධති තිබෙන ආකාරය දැකගත හැකිය.

ජලනළ කාන්දු වීම්, පුපුරා යෑම්, වැරදි ආකාරයේ නළ පිරිද්දුම් වැනි නළ පද්ධතිවල ඇති වන දෝෂ හේතුවෙන් නිවස තුළ උවදුරු නිර්මාණය කරයි. එම උවදුරු නිවස තුළ ලිස්සා වැටීම්, පිළිස්සුම් තුවාල හා ඇතැම් විට මරණය පවා ඇති විය හැකි ආකාරයේ අනතුරු ඇති කරවන අතර පුස් බැඳීම් වර්ධනය, බිත්ති හානි වීම්, ජල පිටාර ගැලීම්, ජල දූෂණය වැනි මිනිස් සෞඛ්‍ය පිරිහීමට අදාළ වන උවදුරු නිර්මාණය කර මිල අධික වියදම් සහගත නඩත්තු කටයුතු සඳහාද මාර්ගය එළිපෙහෙළි කරයි.

නිවස තුළ ඇති විය හැකි ජලනළ දෝෂ



- ජල පිටාර ගැලීම්
- ජල නළ කාන්දු
- නළ පුපුරා යෑම්
- සින්ක්, වැසිකිළි උතුරා යෑම්
- ජල නළ කාර්මිකයකුගේ මැදිහත් වීමකින් තොරව ඔබ විසින් කරනු ලබන නළ කාර්මික වැඩ (Do It Yourselves | DIY) වලදී ඇති වන වැරදි

සහගත නළ පිරිද්දුම්, නඩත්තු කටයුතු නිසා ඇති වන දෝෂ

- අපජල පද්ධතිවල ඇති වන දෝෂ

ඉහත දෝෂ හේතුවෙන් නිවස තුළ නිර්මාණය වන ගැටලු

ජල දූෂණය (Water pollution):

නළවලින් කාන්දු වන හෝ පිටාර ගලා යන ජලය පොළොව මතින් ගලා යාමේදී ජල මූලාශ්‍රවලට එකතු වීමෙන් එම ජලය දූෂණයට ලක් විය හැකි අතර ඒ හරහා විවිධ රෝගාබාධවලට මාර්ගයන් විවෘත වේ.

ලිස්සා වැටීම් (Slip & trip hazards)

ජල නළ නඩත්තු කටයුත්තක් සිදු කිරීමේදී බොහෝ විට ඒ අවට පොළොව තෙත් ස්වභාවයක් ගනියි. තෙත් පොළොව ලිස්සා වැටීමට තුඩු දෙන උවදුරක් වේ. එම නිසා නඩත්තු කටයුතු සිදුවන වටපිටාව හැකිතාක් වියළිව තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. ලිස්සා වැටීම්වලට ඔරොත්තු දෙන ආකාරයේ සපත්තු පලඳින්න. (උදා - රබර් අඩියක් සහිත)

අධිගම්‍යතා ජල බිඳිති (අධි වේගයෙන් විසිවන)

මෙයින් සරලව කියවෙන්නේ නඩත්තු කටයුතුවලදී වේගයෙන් විසිවන ජල බිංදු හා ඒවායේ දිය වුණු කසළ අංශු ඇසට විසි වීමෙන් සිදු විය හැකි හානි පිළිබඳවයි. කාර්‍ය කරන අතරතුර අක්ෂි ආරක්ෂණ උපකරණ (Goggles) පැලඳීම හෝ ඇසත් සමඟ ආරක්ෂිත දුරක් තබා ගනිමින් කාර්‍ය සිදු කිරීම හරහා මෙවැනි ආකාරයේ අනතුරු වළක්වා ගත හැකිය.

බිත්ති තුළින් දිව යන විදුලි රැහැන් තුළට ජලය කාන්දු වීම

ජලනළවල සිදු වන දීර්ඝ කාලීන සුළු සුළු කාන්දු වීම් නොසලකා හැරීමෙන් බොහෝ විට ඔබ නොසිතන අන්දමේ උවදුරුවලට පවා මුහුණ පෑමට සිදු විය හැකිය. ඇතැම් විට මෙම කාන්දු ජලය බිත්ති තුළින් දිව යන විදුලි රැහැන් තුළට කාන්දු වීමට පුළුවන. එමඟින් ඔබගේ නිවසේ විදුලි පරිපථයේ විවිධ දෝෂ මතු වීමට හැකි අතර ඒ හරහා හදිසි ගිනි අනතුරු පවා ඇති වීමේ අවදානමක් ඇත.

පුස් ඇල්ලීම් (Fungus)

බිත්ති ඇතුළත, සිමෙන්ති යටින් දිවෙන ජලනළවලින් සිදු වන කාන්දු වීම් හරහා මෙම පුස් බැඳීම් බිත්ති මතුපිට ඇති වේ. මෙම පුස් කෑම් හරහා ශ්වසන රෝග අවදානම ඇති කරවයි. ඊට අමතරව මෙය බිත්ති දිරා යාමටද මග සලසයි.

උණු වතුර පිළිස්සුම් (Hot water burns)

ඇතැමුන් නිවෙස් තුළ උණු ජල ස්නානය සඳහා ජල තාපක (Water heater) ස්ථාපනය කරයි. මෙම ජල තාපකවල ඇති දෝෂ නිසා සහ අපගේ නොදැනුවත් බව නිසා පිළිස්සුම් තුවාල ඇති විය හැකිය. ඇතැම් අවස්ථාවලදී විදුලිය කාන්දු වීම් නිසා ස්නානයේදී මරණය පවා අත් විය හැකිය.

අපජල පද්ධතිවල (සින්ක් සහ වැසිකිළිවල වැනි) ආපසු ප්‍රවාහය (Backflow) සහ නළ හිර වීම

මීට ප්‍රධාන හේතුව වනුයේ ජලනළ නිවැරදි ආනතියෙන් තොරව සම්බන්ධ කිරීම හා විවිධ ඝන අපද්‍රව්‍ය කොටස් නළ තුළ සිර වීමයි. මෙහිදී ඇති වන ප්‍රධාන ගැටලුව වනුයේ ආපසු ප්‍රවාහයන් නිසා අපජලය ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට ගලා ඒමත් ඒ හරහා අධික දුර්ගන්ධයක් වහනය වීම සහ රෝග පැතිර වීමට හේතු වන විවිධ කෘමි සතුන් ඒ කරා ආකර්ෂණය වීමයි.

රසායනික උවදුරු (Chemical hazards)

ජලනළ සවි කිරීම්වලදී බොහෝ අවස්ථාවල රසායනික ලෙස ගම් වර්ග භාවිත කිරීමට සිදු වේ. මෙම ගම් වර්ග ඉතා සැර ගන්ධයන්ගෙන් යුක්ත වන අතර ශරීරගත වීම විෂ සහිත වේ. එබැවින් රසායනික භාවිත කිරීමේදී ප්‍රවේසම් විය යුතුය.

ශාරීරික හැසිරි වීම් සම්බන්ධ උවදුරු (Manual Handling)

ජලනළ සවි කිරීමේදී හා නඩත්තු කිරීමේදී බොහෝ අවස්ථාවල අපහසු ඉරියව්වල දීර්ඝ වේලාවක් සිටීම, බර එසවීම ආදිය කිරීමට සිදු වේ. ශ්‍රමක්ෂමතාවය සම්බන්ධ කොටස කියවීමෙන් මේ පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ලබා ගත හැකිය.

සුරක්ෂිත ජලනළ පද්ධතියක් ස්ථාපනය කිරීම හා නිවෙස්වල ඇති වන ජලනළ දෝෂ සහ අනතුරු අවම කර ගැනීම (Plumbing Safety)

1. ජලනළ සහ උපාංග සවි කිරීමේදී ප්‍රමිතියකින් යුක්ත උපකරණ මිලදී ගැනීමට වග බලා ගන්න.

2. ජලනළ පද්ධතිය ස්ථාපනය කිරීමේදී හා නඩත්තු කටයුතුවලදී ඒ සඳහා පුහුණු, විශේෂ දැනුමැති ජලනළ කාර්මිකයෙකු යොදා ගන්න.

3. ජලනළ, කරාම, වැල්වයන් නිරන්තර පරීක්ෂාවට ලක් කරන්න. ඒ සඳහා නිවසේ සියලුම කරාම වසා, ප්‍රධාන මීටරය (Main Guage) ක්‍රියා කරනවාදැයි පරීක්ෂා කරන්න. එවිට මීටරයේ මාපාංකය කැරකෙනවා නම් එයින් අදහස් කරන්නේ භූගත නළයක, කරාමයක හෝ වැල්වයක කාන්දු වීමක් ඇති බවයි. ඊට අමතරව මළ කෑමට ලක්ව අබලන් තත්ත්වයේ පවතින පැරණි ලෝහමය නළ ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කරන්න.

4. නිවසේ සියලු දෙනාටම ප්‍රධාන කරාමය (Main Shutoff Valve) ඇති ස්ථානය පෙන්වන්න. හදිසි අවස්ථාවකදී එය භාවිතයෙන් ජල සැපයුම විසන්ධි කරන ආකාරය උගන්වන්න.

5. නළ සිරවීම වළක්වා ගැනීමට එවැනි සිරවන ද්‍රව්‍ය නළ තුළට එකතු වන ස්ථාන සඳහා Drain Screens යොදන්න. (සින්ක්, නාන කාමර ආදිය)



6. නළ තුළට ග්‍රීස් සහ නළ විඛාදනයට හේතු වන වෙනත් රසායනිකයන් ඇතුළුවීම වළක්වන්න. ග්‍රීස්, නළ තුළ සිරවීම් ජනනය කරයි. රසායනිකයන් නළවල ප්ලාස්ටික් බාදනය (Decay) කරයි. එවිට නළවලින් ඉක්මනින් කාන්දු වීම් ඇති වේ.

7. ආපසු ප්‍රවාහ වැළැක්වීමට Non return valve යොදන්න. එමෙන්ම දිවා කාලයේ ඇති වන අධික රස්නය හේතුවෙන් නළ තුළ දිවෙන ජලය ප්‍රසාරණය වීමකට ලක් වේ. එවිට නළ තුළ පීඩනය වැඩි වේ. මෙම අධික පීඩනයද ජල කාන්දු වීම්වලට හේතුවක් වේ.



8. ඔබ උණුසුම් ජලය ස්නානය කරයි නම් එම උණුසුම් ජලයේ උෂ්ණත්වය 49°C හි පමණ තබා ගන්න. ඒ සඳහා උණු ජල උෂ්ණත්ව පාලකයක් (Anti Scald device) ස්ථාපනය කරන්න.



ජල නළ නඩත්තු සහ සවි කිරීම සුරක්ෂිතව සිදු කිරීමට අවශ්‍යය පොදු උපදෙස්

1. කාර්යය ඇරඹීමට ප්‍රථම, එම ස්ථානයට වහාම පෙර ඇති කරාමය වසන්න. වැසූ නළයේ තිබූ ජලය ගලා යෑමට ඉඩ හරින්න. ජල ටැංකියේ නඩත්තු කටයුත්තක් නම් ටැංකියට ජලය ගෙන එන නළයේ කරාමය වසා දමන්න. ටැංකියේ ඇති ජලය ඉවත් කොට ටැංකිය හිස් කරන්න.
2. නඩත්තු කටයුත්ත සිදුවන ස්ථානය ළඟ විදුලි ස්විචයන් ඇත්නම් එම ස්විචයන් විසන්ධි කරන්න. හැකි නම් ප්‍රධාන ස්විචයෙන් විසන්ධි කරන්න.
3. වටපිටාවේ ඇති වෙනත් උවදුරු ඉවත් කරන්න. නිදසුන් ලෙස ඔබ කාර්යය කරන්නේ එළිමහනේ නම් අවට ඇති ටින් බෙලෙක්ක, වීදුරු කැබැලි, පොළොවෙන් මතු වූ මුල්, ගල් වැනි දේවල් කාර්යය ඇරඹීමට පළමුව ඉවත් කරන්න.
4. ශරීර හැසිර වීම් (Manual Handling) පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
5. ඔබගේ ජලනළ පද්ධතිය ස්ථාපනය කිරීමේදී ඔබට කාණු හැරීමටද සිදු වේ. එහිදී ඔබගේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් අවශ්‍ය වන පියවරයන් සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වීමට මෙම කෘතියෙහි බිම් හැරීම (Excavation) සම්බන්ධ කොටස කියවන්න.

6. ඔබ ජලය ගබඩා කිරීමට ටැංකියක් භාවිත කරයි නම් එම ටැංකිය මාස 06ට වරක්වත් පිරිසිදු කරන්න. ටැංකිය ස්ථාපනය කරන ස්ථානය පිළිබඳව සිතන්න. ඔබ එය ඉහළ ස්ථානයක තැබීමට අදහස් කරන්නේ නම් ටැංකියේ බර දරා ගැනීමට හැකි ශක්තිමත් ආධාරකයක් මත තබන්න. නිදසුනක් වශයෙන් ලීටර 1000ක ධාරිතාවයක් සහිත ටැංකියක ජලයේ බර පමණක් 1000kට වේ (1L - 1kg වේ). නොඑසේ නම් ටැංකිය තබා කලකට පසු එම ආධාරකය සමඟ ටැංකිය කඩා වැටී විශාල අනතුරක් සිදු විය හැකිය. ටැංකියේ පිටතින් වැවී ඇති ගස්, සතුන් විසින් ආහාරයට ගෙන ඉවතලන බීජ මඟින් පැළ වූ කුඩා ශාක ටැංකි බඳේ හෝ ටැංකිය තබන ආධාරකය මත වැඩී ඇත්නම් වහාම ඒවා ඉවත් කරන්න. එම ශාක ටැංකියේ ව්‍යුහය දුර්වල කරනු ඇත.

7. ඔබ ජලනළ නඩත්තු කටයුත්තකට හෝ ජල ටැංකි පරීක්ෂාවක් සඳහා නිවසේ ටැංකියට බැසීමට අදහස් කරයි නම් ඊට පළමුව ජල ටැංකිය වසා ඇති පියන විවෘත කර යම් කිසි වේලාවක් තිබෙන්නට හරින්න.

8. නිවසේ ඇති ජලනළ දෝෂය ඔබට පිළිසකර කිරීමට නොහැකි නම් ජලනළ කාර්මිකයෙකු ලවා එය කරවන්න.

9. ජලනළ කාන්දු ඔබට අනතුරු, රෝග ඇති කරනවා මෙන්ම ආර්ථික හානිද සිදු කරයි. එම නිසා දුටු විගස, හැකි ඉක්මනින් ජලනළ දෝෂ පිරියම් කිරීමට විධිවිධාන යොදන්න.

නිවසේ සුළු/හදිසි ජලනළ නඩත්තු කටයුතු සඳහා

1. සුළු නඩත්තු කටයුතු සඳහා සෑම විටම පිටතින් කාර්මිකයකු ගෙන්වා ගැනීමට අවශ්‍ය නොවේ. එවැනි ආකාරයේ නඩත්තු කටයුතු ඔබටම කර ගත හැකිය. එම නිසා හදිසි නඩත්තු කටයුතුවලට අවශ්‍ය වන උපකරණ නිවස තුළ තබා ගන්න. නිවසේ සියලු දෙනාටම ප්‍රධාන කරාමය (Main shutoff valve) පෙන්වන්න. හදිසි අවස්ථාවකදී එය භාවිතයෙන් ජල සැපයුම විසන්ධි කර අවශ්‍ය පරිදි ක්‍රියාත්මක වීමට නිවැසියන්ට උගන්වන්න.

2. ජලනළ කාර්මිකයෙකුගේ හෝ දෙදෙනකුගේ දුරකථන අංක නිවසේ තබා ගන්න.

නළ පද්ධතියේ දෝෂ නිරාකරණය කරගැනීම හා ඇති වීම වළක්වා ගැනීම සම්බන්ධ මූලික අවබෝධය ලබා ගැනීම මඟින් අපිට අනතුරු වළක්වා ගැනීම, ජලය සඳහා වැය වන මුදල ඉතිරි කරගැනීම, ජලය අපතේ යෑම අවම කරගැනීම මෙන්ම නඩත්තු කටයුතු සඳහා වැය වන මුදල් ඉතිරි කරගැනීම හරහා ආර්ථික වාසියක්ද අත්පත් කර ගත හැකි වේ. නළ පද්ධතියේ දෝෂය කුඩා වුවත්, විශාල වුවත් අනිවාර්යයෙන්ම එය නිවසේ සුරක්ෂාවට බලපාන බැවින් නිවසේ එදිනෙදා වැඩ කටයුතු අතර මූලික තැනක් දී පිළිසකර කර යුතුය.



17

ගෙවත්තේ විය හැකි ඔබ නොදන්න අනතුරු

ගෙවත්ත සහ නිවස අවට ඇති අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වන අයුරු

ශ්‍රී ලංකාවේ නගරබද ප්‍රදේශවලට සාපේක්ෂව ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල ජීවත් වන මිනිසුන් ප්‍රමාණය වැඩිය. නගරබද ප්‍රදේශවල තට්ටු නිවාස හැරුණුකොට අනෙකුත් නාගරික ප්‍රදේශවල නිවෙස් අවටද ග්‍රාමීය ගෙවත්තකට සාපේක්ෂව කුඩා ගෙවත්තක් ඇත. මෙම ගෙවතුවල සැරිසැරීම නිසා බොහෝ නිවැසියන්ට විවිධ අනතුරුවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. එම නිසා ගෙවත්ත තුළ ඇති උවදුරු හඳුනාගැනීම ඉතාම වැදගත් වේ.

ගෙවත්තේ ඇති අනාරක්ෂිත තත්ත්වයන් හා ඒ සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

1. **අනාරක්ෂිත ළිං**



ඇතැම් ග්‍රාමීය නිවෙස්වල මෙම අනාරක්ෂිත ළිං භාවිතය තවමත් දක්නට ඇත. අනාරක්ෂිත ළිං යනු ළිඳ වටා පොළොව මට්ටමෙන් ඉහළට එසවුණු ආරක්ෂාකාරී බැම්මක් රහිත ළිං වේ. කුඩා දරුවන් සහ වැඩිහිටියන් මෙවැනි ළිං තුළට වැටී ජීවිත හානි පවා සිදු වූ අවස්ථා පිළිබඳ අප අසා ඇත. එම නිසා ඔබ ගෙවත්තේ ළිඳක් සෑදීමට අපේක්ෂාවෙන් සිටිනවා නම් අනිවාර්යයෙන්ම ළිං බැම්ම සාදන්න. ළිඳක් තනමින් සිටිනවා නම් නම් ළිං බැම්ම බඳින තුරු එම ස්ථානයට ප්‍රවේශ වීම වැළැක්වීම සඳහා සුදුසු වැඩපිළිවෙළක් (ළිඳ වටා වැටක් තැනීම වැනි) යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

2. **නිවසට ඉතා ආසන්න ගස්**

ඇතැම් ගෙවතුවල නිවසේ බිත්තිවලට ඉතා ආසන්නව විවිධ ගස් වර්ග වගා කර ඇති අයුරු දක්නට ලැබේ. ඇතැම් නිවැසියන් තම නිවසට අවශ්‍ය සිසිලස ලබා ගැනීමට මෙසේ ගස් සිටවයි. නමුත් මෙහි සැඟවුණු උවදුරක් ඇත. එනම් ඇතැම් අවස්ථාවල නොයෙකුත් සතුන් (සර්පයන් වැනි) මෙම ගස් දිගේ නිවෙස් තුළට ඇතුළුවීමට ඉඩකඩ ඇත. එමෙන්ම උස ගස් වර්ෂාව, අධික සුළං වැනි තත්ත්වවලදී නිවෙස් මතට කඩා වැටීමටද ඉඩ ඇත.

එම නිසා නිවසේ බිත්ති ආසන්නයේ ඇති ගස්, නිවස දෙසට වැඩී ඇති අතු රිකිළි ඇත්නම් ඒවා කපා දමන්න. නිවස ආසන්නයේ, නිවස දෙසට වැඩී ඇති උස ගස් (පොල් ගස් වැනි) කම්බිවලින් නිවසින් පිටතට ආතතිය ඇතිවන සේ බැඳ තබන්න. තවද මෙම ගස් වල කොළ වැටීම නිසා නිවස වටා ඇති කාණු පද්ධතිය සිරවී ජලය ගලා යෑම අවහිර වී මදුරුවන් බෝවිය හැකිය.

3. **නිවස අවට වර්ධනය වී ඇති අනවශ්‍ය වල් පැළෑටි සහ පඳුරු**

ඇතැම් ග්‍රාමීය මෙන්ම නගරබද නිවෙස්වලද නිවසේ දොරකඩට ඉතාම ආසන්න වන සේ වල් පැළෑටි වර්ධනය වී ඇති අයුරු දක්නට ලැබේ. නිසි කාලයට ගෙවත්ත පිරිසිදු නොකිරීම මෙයට හේතුවයි. මෙයින් ඇතිවන උවදුර නම් සර්පයින් වැනි සතුන්ට ඉතාම පහසුවෙන් නිවෙස් තුළට ඇතුළුවීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව ලැබීමයි. ඊට අමතරව වැසි කාලවලදී ගෝනුස්සන් වැනි සතුන් පවා නිවෙස් තුළට ඇතුළුවීම මෙවැනි තත්ත්වයන් හරහා සිදු වේ. ඊට අමතරව මෙවැනි වල් පැළෑටි නිසා ගෙවත්තේ ඇවිදින විට බිම ඇති බිඳුණු වීදුරු, ටින් කැබැලි, විෂ සහිත ශාක සහ සතුන් නොපෙනී යා හැකිය. එමෙන්ම තැන තැන එකතු වන දිරාගිය කොළ වැනි කසළ සර්පයන් වැනි සතුන්ට වාසස්ථානද වේ. එම නිසා ගෙවත්ත නිසිලෙස පිරිසිදු කර වල් ඉවත් කරන්න.

ගෙවත්තේ වැඩ කරන අවස්ථාවන්හිදී සිදුවන අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම

ශ්‍රී ලංකාවේ නිවෙස්වල ඇති ගෙවතු පර්වස් කීපයක සිට අක්කර ගණනක් දක්වා විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් යුතු වේ. එම නිසා ගෙවතු

ඇති නිවැසියන් තම ගෙවත්ත අලංකාරව තබා ගැනීම උදෙසා විවිධ කාර්යයන් නිවාඩු සහ විවේක අවස්ථාවන්හිදී සිදු කරනු ලබයි. මෙම ඇතැම් කාර්යයන්හිදී භාවිත කරන උපකරණ සහ ගෙවත්තේ ස්වභාවය අනුව කාර්යයේ නිරත වන පුද්ගලයන් හට නොයෙකුත් අන්තරාදායක තත්ත්වයන්වලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. මෙම අන්තරාදායක අවස්ථාවන් නිසි ලෙස හඳුනාගෙන කළමනාකරණය කර නොගතහොත් සුළු තුවාලවල සිට ජීවිත හානි දක්වා පරාසයක වූ අනතුරුවලට මුහුණ පෑමට සිදුවනු ඇත.

මෙවැනි අනතුරුවලින් වැළකී ගෙවත්ත තුළ තම ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගැනීමට පහත ක්‍රමෝපායන් පිළිබඳ ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න.

1. **ගෙවත්තේ වැඩ කිරීමට පළමුව අන්තරායන් හඳුනාගැනීම**
   නාගරික නිවෙස්වල ගෙවතු මෙන් නොව ග්‍රාමීය පෙදෙස්වල ගෙවතු වඩා විශාල ඒවා වේ. එම නිසා වැඩ ආරම්භ කිරීමට පළමුව ගෙවත්තේ හොඳින් ඇවිද, තිබෙන අන්තරාදායක තත්ත්වයන් (Hazards) පිළිබඳව අවබෝධය ලබා ගත යුතුය. විශේෂයෙන්ම විශාල ගෙවතු ඇති නිවැසියන් සතියකට වරක්වත් ගෙවත්තේ ඇවිදීම පුරුද්දක් කර ගැනීම වැදගත් වේ. එවිට විෂ සහිත ශාක ඇති ස්ථාන, හානිකර සතුන් සිටිනා ස්ථාන (මී මැසි වද, සර්පයින් සැරිසරන ප්‍රදේශ වැනි) හඳුනාගැනීමටත්, දිරා ගිය අතු සහිත ගස් ආදිය හඳුනාගැනීමටත් හැකිය.

2. **ගෙවත්තේ වැඩ කරන සෑම අවස්ථාවකදීම අදාළ පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ පලඳින්න**
   ගෙවත්තෙහි වැඩ කරන සෑම අවස්ථාවක්ම අනතුරුවලට නිරාවරණය වන මොහොතක් වන්නේය. ශ්‍රී ලංකාව සමකාසන්න රටක් නිසා අපට බොහෝ විට දැඩි හිරු රශ්මියකට නිරාවරණය වීමට සිදු වේ. එම නිසා ඔබ ගෙවත්තෙහි වැඩ කරන සෑම විටම



තොප්පියක්, අත් දිගු කමිසයක්, දිගු කලිසමක් පලඳින්න. එය ගෙවත්තෙහි රාජකාරියට වඩාත් සුදුසුම ඇඳුම් කට්ටලය වේ. මීට අමතරව සෑම විටම ගෙවත්තේ වැඩ කරන විටදී කකුල් දෙකම ආවරණය වන පරිදි පාවහන් පලඳන්න.

ගෙවත්ත තුළ හමුවන විෂ ශාක (කහඹිලියා, මාවුස්සා වැනි), වීදුරු කටු, ටින් කැබැලි වැනි තියුණු දාර සහිත ද්‍රව්‍ය, මුල්, මළ කෑ ඇණ ආදී තියුණු කෙළවර සහිත දෑ, විෂකුරු සතුන් වැනි අන්තරායන්ගෙන් ඔබේ පා යුගල සහ ජීවිතය බේරා ගැනීමට පා ආවරණ පැලඳීම අනිවාර්‍ය වේ. ඇතැම් ගම්මානවල වැසියන් තවමත් පා ආවරණ පැලඳීම නොසලකා හරිමින් නිරුවත් දෙපාවලින් ගෙවතුවල වැඩ කරනු දැකීම කනගාටුදායක තත්ත්වයකි.

මීට අමතරව රාජකාරිය අනුව අනෙකුත් ආරක්ෂණ උපකරණ (අත් ආවරණ - Gloves, ඇස් ආවරණ - Spectacles) තෝරා ගත හැකිය.

3. **සෑමවිටම අදාළ කාර්‍යයට ගැළපෙන උපකරණය තෝරාගන්න**
ගෙවතු අලංකරණය, පිරිසිදු කිරීම්වලට ගන්නා උපකරණ පොදුවේ ගෙවතු උපකරණ ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මේවා සාමාන්‍ය ආවුද (Hand tools); එනම් කැත්ත, උදැල්ල (Hoe), මුල්ලුව (Hand fork), සවල (Shovel), වීල්බැරෝව, අලවංගුවේ (Crowbar) සිට තණකොළ කපන යන්ත්‍රය දක්වා විසල් පරාසයක පැතිරෙයි. මෙම උපකරණවල දැකිය හැකි පොදු ලක්ෂණයක් වන්නේ සෑම උපකරණයකම පාහේ තියුණු කැපෙන සුළු මුහුණතක් (Sharp edge) දක්නට ලැබීමයි. එම නිසා මෙවැනි උපකරණ පරිහරණයේදී කැපුම් තුවාල සිදු වීම සාමාන්‍යයෙන් බහුලව දැකිය හැකිය. අත් ආවරණ (Gloves) සහ බූට් (Gum Boots) පැලඳීමෙන් බොහෝ දුරට මෙම අනතුරු ඇති වීම වළකාලිය හැකි අතර මේවා පරිහරණයේදී මනා සැලකිලිමත්භාවය අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

කාර්‍යය හමාර කිරීමෙන් පසු මෙම උපකරණ හොඳින් පිරිසිදු කළ යුතු අතර භාවිත නොකරන අවස්ථාවලදී ආරක්ෂිත ස්ථානයක ගබඩා කළ යුතුය. එම ස්ථානය කුඩා ළමුන්ට පහසුවෙන් ඇතුළුවිය නොහැකි ලෙස අගුළු ලා තැබිය හැකි ස්ථානයක් වන බවට වග බලා ගත යුතුය.

ගෙවත්තේ වැඩ කිරීම ඇතැමුන් තම විනෝදාංශයක් බවට පත් කරගෙන සිටියි. ඉතා සුළු පිරිසකගේ නිවෙස්වල ගෙවත්තේ සියලු කාර්යන්ට අදාළ උපකරණ කට්ටල ඇත. නමුත් බොහෝ නිවෙස්වල මෙම සියලු උපකරණ නොමැති අතර බොහෝ මෙම දුරට කාර්යන් සඳහා නොගැළපෙන නමුත් ඒ සඳහා ගෙදර ඇති වෙනත් උපකරණයක් තෝරා ගනියි. මෙහිදී බොහෝ අවස්ථාවල ශ්‍රමක්ෂමතා (Ergonomics) ආබාධ (මාංශපේශි හා අස්ථි පද්ධති ආශ්‍රිත ආබාධ) හට ගැනීම සිදු වේ. බොහෝ පුද්ගලයින්ට ගෙවතු වැඩ අවසන කොන්දේ අමාරු (Back pain), අත් පා රිදීම් වැනි තත්ත්වයන් ඇති වීමට මෙම කාරණාව ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේය. එම නිසා ඔබට යම් කිසි ඉඩ ප්‍රමාණයක් සහිත ගෙවත්තක් ඇත්නම් අවම වශයෙන් පහත සඳහන් උපකරණ නිවසේ තබා ගැනීම ඔබගේ වැඩ පහසු කිරීමට උපකාරී වේ.



ගෙවත්තේ වැඩ කටයුතු සමඟ යන්ත්‍ර භාවිතය හා ඇති විය හැකි අවදානම්

1. අද වනවිට බොහෝ ශ්‍රී ලාංකිකයින් තම ගෙවතු වැඩවලට තණකොළ කපන යන්ත්‍ර සුලබව භාවිත කරයි. මෙම යන්ත්‍රයේ ආකාර දෙකක් ඇත. බොහෝ ග්‍රාමීය පෙදෙස්වල ඇති නිවාසවල ඉන්ධන ලෙස පෙට්‍රොල් (Petrol) භාවිත වන යන්ත්‍රද නාගරික නිවාසවල විදුලියෙන් පණ ගැන්වෙන යන්ත්‍රද ඇත. මෙම යන්ත්‍ර වර්ග දෙකටම පොදු අන්තරාවන් ඇත. එකක් නම් යන්ත්‍ර දෙකෙහිම ඇති අධි කම්පන ස්වභාවයයි. විශේෂයෙන්ම යන්ත්‍රයේ තලවල දෝෂයන් නිසා

හෝ නූල්වල අසමානකම් නිසා මෙම කම්පන තත්ත්වය වෙනස් වීමට පුළුවන. එම නිසා තලවල සහ නූල්වල එවැනි ප්‍රශ්න ඇත්නම් හැකි ඉක්මනින් මාරු කර නව තල, නූල් දමා කාර්‍යය ආරම්භ කරන්න. එලෙසම කාර්‍යය කරන අතරවාරයේ විටින් විට විවේක අවස්ථාවන් ලබා ගන්න.

2. මීට අමතරව පෙට්‍රෝල් ඉන්ධන ලෙස භාවිත කරන යන්ත්‍ර හැසිරවීමේදී පෙට්‍රෝල් වහා ගිනි ගන්නාසුලු ද්‍රව්‍යයක් නිසා ප්‍රවේසම් විය යුතුය. එමෙන්ම විදුලියෙන් ක්‍රියා කරන යන්ත්‍ර භාවිතයේදී යන්ත්‍රයේ වයර් පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය. මන්ද ගෙවත්තේ එහා මෙහා යමින් තණකොළ කැපීමේදී වයර්වලට පහසුවෙන් හානි විය හැකි බැවින් හා එසේ හානි වූ විට විදුලි කාන්දු වීම් හේතුවෙන් විදුලි සැර වැදීමේ හැකියාව ඇති බැවිනි.

3. මීට අමතරව තණකොළ කපන යන්ත්‍රය යම් කාලයකට වරක් පිරිසිදු කර නවීකරණය (Service) කරන්න. මෙයින් යාන්ත්‍රික දෝෂ ඇති වීම අවම වේ. යන්ත්‍රයේ තලයට ඉහළින් ආවරණයක් ඇතිදැයි සැලකිලිමත් වන්න. ආවරණයේ දෝෂ ඇත්නම් එය පිළිසකර කරන්න. යන්ත්‍ර ක්‍රියාත්මක කිරීමට පළමුව අදාළ පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ ලෙස ඇස් ආරක්ෂක උපකරණ (Goggle), හිස් ආරක්ෂණ (Helmet) සහ අත්දිග ෂර්ට්, කලිසම්, බූට් පලඳින්න. එයට හේතුව වන්නේ යන්ත්‍රයේ තල, නූල්වල වැදී කුඩා ගල් කැබැලි විසි වී ශරීරයේ වැදී තුවාල සිදුවිය හැකි බැවිනි.

ගෙවත්තේ ඇති වෙනත් අවදානම් සහ ඒවා අවම කිරීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

1. **ගෙවත්තේ ගෙඩි වැටෙන ගස් (පොල් වැනි) ඇත්නම් අදාළ කාලවලදී ඵලදාව නෙළා ගන්න**
මෙයද අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට ගත හැකි හොඳම ක්‍රියාමාර්ගයකි. අදාළ කාලයට ඵලදාව නෙළා නොගතහොත් ගෙවත්තේ ඇවිදින අවස්ථාවන්හිදී පොල් ගෙඩි හිස මතට වැටී දරුණු අනතුරු සිදු විය හැකිය. එමෙන්ම ගෙවත්තෙන් පිටතට වැඩී ඇති පොල් ගස් ඇත්නම් ඒවා ගෙවත්ත තුළට ආතතිය සිටින සේ වෙනත් ගසකට අල්වා බඳින්න.

2. **ගෙවත්ත මායිමේ විදුලි රැහැන්වලට සමීපව ඇති ගස්වල අතු කපා දමන්න**

මෙය ඉතා වැදගත් කරුණකි. ඇතැම් ගෙවතුවල ඇති ගස් පාරේ ඇති විදුලි රැහැන්වලට ඉතා සමීපව වැඩී ඇති අයුරු ඔබ දැක ඇතුවාට සැක නැත. තද සුළං සහ වැසි සහිත අවස්ථාවලදී මෙවැනි ගස්වල අතු විදුලි රැහැන් මතට ඇද වැටී රැහැන් පද්ධතියට හානි විය හැකිය. එසේ වුවහොත් මේ සම්බන්ධව විදුලි බල මණ්ඩලයට වන්දි මුදල් ගෙවීමට ඔබට සිදුවනු ඇත. එමෙන්ම යම් හෙයකින් ඔබ නොදැනුවත්ව එම අතු, විදුලි රැහැන්වල ගැවී ඇත්නම් ගෙවත්තේ ඇවිදින ඔබට හෝ ඔබගේ පවුලේ සමාජිකයකුට දිවි අහිමි කරන අන්දමේ අනතුරක් මේ හරහා සිදුවිය හැකිය. එම නිසා අනතුරු ඇති කිරීමට රුකුල් සපයන ගස්වල අතු කපා දමන්න. නැතහොත් ගස කපා ඉවත් කරන්න.

3. **ගෙවත්තේ ඇති අස්ථිර මුල් සහිත ගස් කපා දමන්න**

මෙය ඕනෑම කෙනෙකුට අවබෝධ කර ගත හැකි කරුණකි. ඕනෑම ගසක් කල්යත්ම ක්‍රමයෙන් වයසට ගොස් මුල් පද්ධතිය දුර්වල වීමට පටන්ගනියි. ඇතැම් ගස්වල කඳ දිරා යාමට පටන්ගනියි. එවැනි ගස් ගෙවත්තේ ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කිරීම, ඔබව අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කිරීමට උපකාර වන්නේය. මෙවැනි ගස් අධික සුළං සහිත කාලවලදී නිවසේ වහලය මතට කඩා වැටීමට පුළුවන. අවදානම හඳුනාගෙන ඉවත් කිරීම ඔබ සහ ඔබගේ ආදරණීයයන් අනතුරුවලින් දුරස් කොට තැබීමට හේතු වෙයි.

4. **ගෙවත්තේ බිම් සැකැස්ම සහ පස ගැන සැලකිලිමත් වන්න**

ඇතැම් අය පස් කඳු කපා ඉවත් කොට, පොළොව සකසා නිවෙස් ඉදිකිරීම් සිදු කරයි. මෙබඳු සමහර නිවෙස්වලට ආසන්නයෙන් කපා ඉවත් කළ පස් කන්දේ කොටසක් ඉතිරිව පවතියි. එවැනි නිවෙස්වල වෙසෙන අය එම පස් තට්ටුවේ ස්ථායීතාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ. මන්ද ඉතා තද වර්ෂා සහිත සමයන්හිදී මෙවැනි පස් කඳු කඩා වැටී ජීවිත හානි පවා සිදු විය හැකි බැවිනි.

ගෙවත්තේ යම් යම් වෙනස්කම් (නවීකරණය හෝ ස්ථාපනය කිරීම) සිදු කරන විටදී විය හැකි අවදානම පිළිබඳව පුරෝකථනයක් කරන්න. දේවල් වෙනස් කිරීමට පළමුව ආරක්ෂාව ගැන සිතන්න.

ගෙවත්තේ බිම් හැරීම (Excavation)

අපි නිවසේ සිටින අවස්ථාවන්හිදී බොහෝ විට අත් මෙවලම්/ ආවුද (Hand tools) එනම් අලවංගුව, උදැල්ල භාවිතා කර කාණු කැපීම්, වළවල් කැපීම වැනි ක්‍රියාවන් සිදු කරනු ලබයි. මෙවැනි අවස්ථාවන්හිදී ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු කාරණා කිහිපයක් ඇත

1. අලවංගුව සහ උදැල්ල යනු බරැති යකඩ උපකරණ වේ. මේවා භාවිතයේදී යම් හුරුවක් තිබිය යුතුය. එසේ නොවුවහොත් ශරීරයේ කොටසක (විශේෂයෙන්ම පාදවල) වැදී බරපතළ තුවාල සිදුවිය හැකිය.

2. කාර්‍යය ආරම්භ කිරීමට පළමුව පොළොව හාරන ස්ථානය අවට පරීක්ෂා කළ යුතුය. ඔබ පොළොව හැරීමට සිතාගෙන සිටින ස්ථානය වැලි, මඩ සහිත පොළොවක් නම් සහ අඩි හතරට වඩා ගැඹුරකට කැණීම සිදු කිරීමට අදහස් කරගෙන සිටී නම් ඉවුරු කඩාගෙන වැටීමේ අවදානමක් ඇති බව තරයේ මතක තබා ගත යුතු අතර, එය වැළැක්වීමට අතිරේක ආරක්ෂක විධිවිධාන ගත යුතු වේ. වැසි කාලය තුළ බිම් හැරීම සිදු නොකරන්න.

3. ඔබට ගෙවත්තේ කාණුවක් කැපීමට අවශ්‍ය යැයි සිතන්න. කාණුව කැපීමට පළමුව කාණුව කැපුවහොත් සිදුවීමට නියමිත සංසිද්ධි පිළිබඳ සිතන්න. ඇතැම් විට මෙම කාණුව කැපීම නිසා වැසි කාලවලදී ගෙවත්ත හරහා ජලය ගලා යෑම වෙනස් වී ඔබගේ ගෙවත්තෙන් කොටසක් ජලයෙන් යට වීමට පුළුවන.

4. බිම් හැරීමට අවශ්‍ය පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ වශයෙන් බූට්, සාමාන්‍ය අත් වැසුම් සහ අව්වෙන් ආරක්ෂා වීමට හිස් වැස්මක් ප්‍රමාණවත් වේ.

5. ගෙවත්තේ වැඩ කරන විට නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම. ගෙවතුවල වැඩ කරන විට උදැල්ල, කැත්ත, විසි කැත්ත, පිහි, තණකොළ කපන යන්ත්‍ර වැනි බොහෝ උපකරණ අවස්ථානුකූලව යොදා ගැනීමට සිදු වේ. මෙහිදී පුනරාවර්තී ක්‍රියා (Repetitive motion) ලෙසින් ශරීරය නැවීම, බර එසවීම්, සිටගෙන වැඩ කිරීම් ආදී බොහෝ කර්තව්‍යයන් කිරීමට සිදු වේ. මෙම ක්‍රියාවල යෙදීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස කාර්‍යය

අවසානයේ ඇඟපත වේදනා ඇති වීම සාමාන්‍ය දෙයක් වෙයි. ඇතැම් පුද්ගලයින්ට මෙවැනි ක්‍රියාවක් අවසන වෛද්‍යවරුන් හමුවී ප්‍රතිකාර ගැනීමට පවා සිදු වේ. මෙයට ප්‍රධානම හේතුව වන්නේ වැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමයි. එම නිසා ගෙවතු වැඩවලදී සෑමවිටම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න. කායීයන් අතරතුර කෙටි විවේකයන් ලබා ගන්න. සිටගෙන කරන වැඩක් නම් ලබා ගන්නා කෙටි විවේකයේදී ගෙවත්තේම ස්ථානයක මඳක් වාඩි වී සිටින්න. තමාට එසවීමට අපහසු බර තනිව එසවීම නොකරන්න. ඒ සඳහා නිවසේ වෙනත් සාමාජිකයකුගේ සහාය ලබා ගන්න. බර ඔසවන ආකාරය හා පුනරාවර්තී ක්‍රියා සිදු කිරීම පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගැනීමට රූප සටහන අධ්‍යයනය කරන්න.



නිවැරදි බර එසවීම



පුනරාවර්තී ක්‍රියා



පුනරාවර්තී ක්‍රියා

නිවසේ ඇති ගෙවත්ත ඔබට සතුට හා මානසික නිදහස රැගෙන එන ස්ථානයක් විය හැකිය. නමුත් නිවස තුළ පරිද්දෙන්ම ගෙවත්තේද සැඟවුණු අන්තරාදායකයන් නිධන්ව ඇත. බිම් හැරීමේ සිට වල් කපන යන්ත්‍ර දක්වාත්, විෂ සහිත ශාකවල සිට නිවසට ආසන්නව වැඩී තිබෙන උස් ගස් දක්වාත් විවිධ ආකාරයේ උපද්‍රවයන් ඔබ හා ඔබගේ පවුලේ අය බිලි ගැනීමට ගෙවත්ත තුළ මාන බලමින් සිටියි.

ගෙවත්ත ඇතුළත තිබෙන උපද්‍රවයන් හඳුනා ගනිමින් හා ඒවා මැඩලමින් සුහුරු ලෙස වැඩ කිරීමට අප ඉගෙන ගත යුතුය. අප අනුගමනය කරන්නා වූ සෑම සුරක්ෂිත පියවරක්ම අපව, අපගේ පවුල හා අප වටා ඇති පරිසරය සතුටින්, සාමයෙන් හා නිරුපද්‍රිතව තබා ගැනීමට රුකුලක් වෙයි. සුරක්ෂිත ගෙවත්තක් යනු හුදු අනතුරුවලින් තොර අවකාශයක් පමණක්ම නොව අප එදිනෙදා එහි කරන කායීයන් වඩා ඵලදායීව සිදු කරගැනීමට සිත තුළ ආත්ම විශ්වාසය තනන කදිම තෝතැන්නක්ද වන්නේය.



18

පුංචි පැටවි
ගෙදරදී රැකගන්න හැටි

දරුවන්ගේ සුරක්ෂාව සලසා ගැනීම

නිවසේ සිටිනා පුද්ගලයින් අතුරින් අනතුරුවලට ලක්වීමට ඉඩ ඇති ප්‍රධානතම සාමාජික කාණ්ඩ දෙක වන්නේ කුඩා දරුවන් හා මහලු අයයි. මෙම පරිච්ඡේදය හරහා අප උත්සාහ කරන්නේ කුඩා දරුවන්ට මෙන්ම බිලිඳුන්ට ඇති අන්තරාවන් පිළිබඳව ඔබව දැනුවත් කිරීම හා එම අන්තරාවන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට කුමක් කළ යුතුදැයි යන්න පිළිබඳව ඔබට පහදා දීමයි. මෙම දැනුම් කලාපය දරුවන්ට සුරක්ෂිතව, ආරක්ෂිතව හා විශ්වාසදායීව වැඩීමට අවශ්‍ය කරන නිවසේ පරිසරය ගොඩනැඟීමට ඔබට අත්වැලක් සපයනු ඇත යන්න අපගේ විශ්වාසයයි.

බිලිඳුන්ගේ සුරක්ෂාව වෙනුවෙන්,

1. බිලිඳාගේ කාමරය සකස් කිරීම

ඔබගේ බිලිඳා රඳවා ඇති කාමරය උවදුරු සහ අනතුරුවලින් තොර විය යුතුය. මෙහි සඳහන් කර ඇති කරුණු අනුව ඉතා කුඩා සැලසුමකින් ඔබගේ බිලිඳාගේ කාමරය සුරක්ෂිත වටපිටාවක් බවට පත් කර ගත හැකිය.

1. බිලිඳාගේ තොටිල්ල කිසිදු අවස්ථාවක ජනේල, තිර රෙදි, විදුලි ලාම්පු, ප්ලග් බේස් (Plug base), විදුලි උපකරණ, පවර් කෝඩ්ස් (Extension Cords) හෝ වෙනත් අනතුරක් විය හැකි උපාංග අසල නොතබන්න.
2. දිගැති වයර්, පවර් කෝඩ්ස් (Power cords/Extensions cords) බිලිඳාගේ කාමරය තුළ තැබීමේදී ඒ පිළිබඳ මනා විමසිලිමත් බවකින් පසුවන්න.
3. දරුවාට සෙල්ලම් කිරීමට ඇති සෙල්ලම් බඩු තැබීමට කුඩා පෙට්ටියකට සමාන බහාලුමක් භාවිත කරන්න. ආකර්ෂණීය සෙල්ලම් බඩු ඉහළින් සවිකර ඇති රාක්ක

වැනි උස් ස්ථානවල නොතබන්න. එසේ තැබුවහොත් දරුවා ඒවා ගැනීමට ඉහළට නැගීමේදී යම් අනතුරක් සිදුවිය හැකිය.

4. සුවඳ විලවුන් ,යතුරු කටු /හැට්ට කටු, පුයර (Powder), ඉතා කුඩා සැරසිලි ආයිත්තම් වැනි ද්‍රව්‍ය දරුවාට ළඟා විය නොහැකි ස්ථානයක තබන්න.

5. දරුවා දණ ගැමට පටන් ගත් පසු දරුවා සිටිනා කාමරයේ දොරට ඩෝර් ස්ටොපර් (Door stopper) එකක් තබන්න. නැතහොත් දොර සහ අසව්ව අතර ඇති හිඩැසට ඇඟිලි හසුවීමට ඉඩ ඇත.





2. තොටිල්ල සුරක්ෂිතව සැකසීම

තොටිල්ලක් සැකසීමේදී සහ මිලයට ගැනීමේදී එම තොටිලිවල අනාරක්ෂිත තත්ත්වයන් පිළිබඳව දෙමවුපියන්ට ඇති නොදැනුවත්භාවය නිසා ඇතැම් අවස්ථාවන්වල කුඩා බිලිඳුන් තොටිල්ල තුළ සිටියදීම විවිධ අනතුරුවලට ලක්වීම සහ ඇතැම් අවස්ථාවල මරණයට පත්වීම් ආදිය සිදුව ඇත. එම නිසා කුඩා දරුවන් සිටින වගකීම් සහගත දෙමවුපියන් ලෙස දරුවා වෙනුවෙන් තොටිල්ලක් භාවිත කිරීමේදී ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳව දැනුවත්භාවය ලබා සිටීම අතිශයින්ම වැදගත් වේ.

1. තොටිල්ල වටා ඇති ආරක්ෂිත වැටෙහි ඇති සිරස් ආධාරක නිසි පරතරයක් සහිතව තිබිය යුතුය. දරුවාගේ වර්ධනය වැඩිවත්ම මෙම වැටෙහි උස ක්‍රමයෙන් වැඩි කළ යුතුය. එසේ නැතහොත් දරුවා තොටිල්ලෙන් පිටතට වැටීමට ඉඩ ඇත.



2. තොටිල්ල තුළ තබා ඇති මෙට්ටයේ සිට තොටිල්ලේ ඉහළ ඇන්ද දක්වා අවම වශයෙන් අඟල් 26ක උසක් තිබිය යුතුය.

3. තොටිල්ල තුළ තියුණු දාර, ඉදිරියට නෙරා ඇති ඇණ ආදී, දරුවාට තුවාල විය හැකි කිසිවක් නොතිබිය යුතුය.

4. තොටිල්ල වර්ණ ගන්වා ඇති තීන්ත දරුවාට හානිකර, විය හැකිය. තොටිල්ලේ අලේප කර ඇති තීන්ත විෂ සහිත රසායනිකවලින් තොර විය යුතුය. දරුවන්ගේ මෘදු සමට හිතකර එකක් විය යුතුය.

5. තොටිල්ල සහ මෙට්ටය අතර ඇති පරතරය ඔබගේ ඇඟිලි දෙකක ඉඩ ප්‍රමාණය නොඉක්මවිය යුතුය.

6. මෙට්ටය මත ප්ලාස්ටික් මෙට්‍රස් පෑඩ් (Mattress pads) නොතැබිය යුතුය. ඒවායින් ඔබේ දරුවාගේ හුස්ම හිරවිය හැකිය.

7. මෙට්ටයට ඉහළින් දමා ඇති ඇතිරිල්ල මගින් මෙට්ටයේ සෑම කොනක්ම ආවරණය වී තිබිය යුතුය.

8. මෙට්ටය වටා බම්පර් පෑඩ්ස් (Cot covering pads) නොතැබිය යුතුය. ඒවායින් දරුවාගේ හුස්ම හිර විය හැකිය.



9. දරුවාට ඉහළින් සෙල්ලම් බඩු වැනි දෑ එල්ලා තබනවා නම් ඒවා තොටිල්ලට මඳක් ඉහළට වන්නට එල්ලා තැබිය යුතුය.

10. ඔබ ජංගම තොටිල්ලක් (එහා මෙහා රැගෙන යා හැකි) භාවිත කරයි නම් කිසිදු විටෙක දරුවා එය තුළ තනිව නොතබන්න.

11. ජංගම තොටිල්ලහි මෙට්ටයේ සෘණකම අඟල් එකකට වඩා නොවැඩි විය යුතුය.

12. ජංගම තොටිල්ලේ ඇති රෝද, අගුළු ලා හැකි (Lockable) ඒවා විය යුතුය. එමෙන්ම තොටිල්ල අධික ලෙස ලිස්සන පොළොවක් මත නොතැබිය යුතුය.

13. ඔබ ඉතා කාර්යබහුල රැකියාවක නිරත වන්නේ නම් සහ ඔබ සතුව ප්‍රමාණවත් මූල්‍ය ශක්තියක්ද ඇත්නම් දරුවා පෙනෙන පරිදි තොටිල්ලෙහි Bed Cam (බෙඩ් කැම්) එකක් සවි කරන්න. ඒ මඟින් ඔබට දුරක සිට තොටිල්ල තුළ සිටින දරුවා නිරීක්ෂණය කළ හැකිය.



14. බිලිඳාට ස්වයංව හිඳ ගැනීමට සහ සිට ගැනීමට හැකි කාලය වන විට තොටිල්ල තුළ නොතබන්න.



තොටිල්ල භාවිත කිරීමේදී නිෂ්පාදකයාගේ උපදෙස් පිළිපැදීම නිරන්තරයෙන් සිදුකරන්න.

3. සූප්පු භාවිතය

1. දරුවාට සූප්පුවක් ලබා දීමේදී සෑම විටම සූප්පුව වටා ඇති ආරක්ෂිත ආවරණය, දරුවාගේ මුඛයේ වට ප්‍රමාණයට වඩා විශාල විය යුතුය.

2. සූප්පුවේ කොටස් ගෙවී, කැඩී ඇති නම් එය ඉවත දමා නව සූප්පුවක් ලබාදෙන්න.

3. දරුවාට රෝගයක් වැලඳී සුව වී ඇති නම් පරණ සූප්පුව වෙනුවට අලුත් සූප්පුවක් ලබාදෙන්න. මන්ද පැරණි සූප්පුවේ සූප්පුවේ රෝගකාරක විෂබීජ පැවැතිය හැකි බැවිනි.

4. සූප්පුවක් වෙනුවට කිරි බෝතලයට සවිකොට ඇති බෝතල් සූප්පුව දරුවාට ලබා නොදෙන්න.

5. දරුවාට සූප්පුවක් තේරීමේදී සෑමවිටම පහත සලකුණ හෝ ප්‍රකාශය සූප්පු අසුරණයේ ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න. මෙම සලකුණ සහිත සූප්පු මඟින් බිලිඳාගේ දන්ත විකසනයට බාධා ඇති නොවේ.





6. සූප්පුවක් තෝරා ගැනීමේදී සෑම විටම දරුවාගේ වයසට ගැළපෙන සූප්පුවක් මිලයට ගන්න. මාස 10ක් වන දරුවෙකුට මාස 03ක් වයසැති බිලිඳකුගේ සූප්පුවක් ගැළපෙන්නේ නැත.

4. කුඩා දරුවන්ට Diaper (ඩයපර්) ඇන්දවීම

1. සෑමවිටම ඩයපර් තෝරා ගැනීමේදී හොඳ තත්ත්වයෙන් යුත්, රළු නොවන පිළිගත් සන්නාමයකින් මිල දී ගන්න. එසේම ඩයපර්වල උරා ගැනීමේ හැකියාව පිළිබඳ මිලයට ගැනීමට පෙර සොයා බලන්න. හොඳ තත්ත්වයේ ඩයපර්වල ඉහළ උරා ගැනීමේ හැකියාවක් ඇත. එමෙන්ම ඩයපර් බිලිඳු සමට හිතකර විය යුතුය.

2. බිලිඳාට ඩයපරය ඇන්දවීමේදී ඔහුගේ/ඇයගේ සිරුරට හිරවන ලෙසින් ඩයපරය නොඇන්දවන්න. එය බිලිඳාට ඉමහත් අපහසුතාවක් ඇති කරවනු ඇත.

3. බිලිඳා මුත්‍රා කළ විගස ඩයපරය මාරු කරන්න. මුත්‍රා පිටින් ඩයපරය දරුවාගේ සිරුරේ නොරඳවන්න. ඇතැම් මවුවරුන් ඩයපරයට ඇති ඉහළ උරා ගැනීමේ හැකියාව මත විශ්වාසය තබා මුත්‍රා කිරීමෙන් බොහෝ වේලාවක යනතෙක් ඩයපරය මාරු නොකරයි. එය අතිශයින්ම වැරදි භාවිතයකි.



5. දරුවාට පුයර (Powder), ක්ලෝන් (Cologne), ක්‍රීම් (Cream) භාවිතය

සෑමවිටම දරුවාගේ සිරුරේ යම් ආලේපනයක් හෝ කුමන ආකාරයේ දෙයක් තවරනවා නම් අනිවාර්යයෙන්ම ඒවා බිලිඳු සමට හිතකර බවට සහතික කර ඇති නිෂ්පාදන විය යුතුය. ඔබ අන්තර්ජාලයෙන් මෙවැනි නිෂ්පාදන ඇණවුම් කරනවා නම් පාරිභෝගික අදහස් කියවන්න. අදාළ ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනය කරන නිෂ්පාදකයා පිළිබඳව සොයා බලන්න. ISO, SLS වැනි ප්‍රමිතීන් සහිත භාණ්ඩයක්දැයි සොයා බලන්න. නිෂ්පාදනය සම්බන්ධයෙන් අන්තර්ජාලයේ ඇති විචාරක වීඩියෝ නරඹන්න.

මෙම සියලුම ආකාරවලින් එකී නිෂ්පාදනය සුරක්ෂිත යැයි තහවුරු වන්නේ නම් පමණක් වෙළඳපොළෙන් මිලයට ගෙන භාවිත කරන්න.

6. බිලිඳාට ආහාර ලබා දීමට පෙර සැලකිළිමත් විය යුතු කරුණු

1. ඔබ දරුවාට කිරි දෙන මවක් නම් මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම නොකළ යුතුය.

2. ඔබ ඖෂධ ලබා ගන්නේ නම් ඒවා සෑමවිටම ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කොට ඔහුගේ නිර්දේශ මත පමණක් ලබා ගත යුතුය.

3. දරුවා වෙනුවෙන් කිරි බෝතලයක් මිලයට ගැනීමේදී තත්ත්වයෙන් උසස් (Branded) කිරි බෝතලයක් මිලයට ගන්න.

4. දරුවාට ලබා දෙන කිරි බෝතල් මයික්‍රොවේව් අවන් (Microwave oven) තුළට දමා රත් නොකරන්න. මක්නිසාද යත් එවිට බෝතලයේ පිටත උෂ්ණත්වය අඩු වී ඇතුළත ඇති කිරිවල උෂ්ණත්වය ඉහළින් තිබිය හැකි නිසාය. එමඟින් ඔබේ දරුවාට පිළිස්සුම් තුවාල ඇති විය හැකිය.

5. දරුවාට බෝතලයකින් කිරි පෙවීමට පළමුව කිරි ස්වල්පයක් ඔබගේ අත්ලට ගෙන උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීමෙන් අනතුරුව එය දරුවාට දීමට වග බලා ගන්න.

6. ඔබ සතුව ප්‍රමාණවත් මූල්‍ය ශක්තියක් ඇත්නම් බිලිඳුන්ගේ කිරි බෝතල් උණු කිරීම වෙනුවෙන්ම නිපදවා ඇති Baby Bottle Warmer (බේබි බොට්ල් වෝමර්) එකක් මිලදී ගන්න.



7. දරුවා වඩාගෙන සිටින අතරතුර ආහාරපාන ගැනීම හෝ උෂ්ණාධික ආහාර පිළියෙල කිරීම වැනි ක්‍රියාවල නොයෙදෙන්න.

7. දරුවා සුරක්ෂිතව වාහනයක රැගෙන යන අයුරු

1. ඔබගේ දරුවා වාහනයක රැගෙන යන විට අසුනක සුරක්ෂිතව රැගෙන යෑම ඉතා වැදගත් වේ. එසේ නොවුවහොත් රිය අනතුරකදී අනතුර කුඩා එකක් වුවත් එයින් ඔබේ දරුවාට වන හානිය විශාල එකක් විය හැකිය.

2. දරුවගේ වයස වසර දෙක පමණ වනතෙක් ඔහු හෝ ඇය, වාහනයේ පිටුපස කොටසේ පසුපස මුහුණත් අසුනක (Rear facing seat) රැගෙන යා යුතුය. එවිට රිය අනතුරකදී ඇති වන හදිසි ගැස්සීම මඟින් දරුවාට විය හැකි හානිය ඉතා අවම වේ.



3. අසුන සවි කිරීමේදී එය හොඳින් ස්ථාපනය වී ඇති දැයි නිශ්චය කර ගත යුතුය. සෑමවිටම මෙම අසුන 45^0ක් පමණ ආනතව තැබිය යුතුය. කිසිදු විටෙක ඔබේ දරුවා නිසි ප්‍රමාණයට වර්ධනය වනතෙක් වාහනයේ ඉදිරි අසුනක රැගෙන නොයන්න.

4. පසුපස මුහුණත් අසුන (Rear facing seat) වාහනයේ පිටුපස අසුනට (Back seat) සම්බන්ධ කිරීමේදී වාහනයේ චලනයන් සමඟ පසුපස මුහුණත් අසුන ගැස්සී චලනය විය හැකි උපරිම දුර අඟලකට නොවැඩි විය යුතුය.

5. අලුත උපන් බිලිඳුන් වාහනයේ රැගෙන යන විට, බිලිඳාගේ හිස වාහනයේ චලනයන් සමඟ වේගයෙන් ගැස්සීමේදී සිදුවන අනතුරු අවම කරගැනීමට දරුවාගේ

හිස දෙපසින් රෝල්ඩ් අප් රිසීවින් බ්ලැන්කට් (Rolled up receiving blanket) හෝ වෙනත් සුමුදු ආධාරක 02ක් තබන්න.



6. සෑම අවස්ථාවකදීම ආසන පටි පැලඳීම මඟින් දරුවාගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරන්න. ආසන පටි දැමීමේදී එවා දරුවාගේ උරහිසෙන් පහළට සිටින සේ ඇතිදැයි බලන්න. ආසන පටි නිවැරදිව ස්ලොට් (Slots) තුළට සම්බන්ධ වී ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න. ආසන පටි දරුවාට අපහසු වන ලෙස තදින් ශරීරයට සම්බන්ධ නොවිය යුතු අතර ආසන පටි Racing Car (රේසින් කාර්) මාදිලියෙන් නිමවා තිබිය යුතුය.



7. කිසිදු විටෙක දරුවා ඔබේ උකුලේ/ඇකයේ තබාගෙන වාහනයේ ගමන් නොකරන්න.

8. කිසිදු අවස්ථාවක දරුවා වාහනය තුළ තනිවම දමා ඔබ වාහනයෙන් පිටතට නොයන්න. ලංකාව සමකාසන්න රටක් නිසා දහවල් කාලයේ වාහනය ඇතුළත උෂ්ණත්වය බොහෝ සෙයින් ඉහළ යයි. එවිට දරුවා වාහනයේ තනිව සිටී නම් ඉක්මනින් විජලනයට (Dehydration) හෝ තාප ආතතියට (Heat Stress) ලක් විය හැකිය. එය ඉතා අනතුරුදායක තත්ත්වයකි.

9. දරුවකු වාහනය තුළ සිටින බව හැඟවීමට Baby in Car (වාහනය තුළ බිලිඳෙකු සිටියි) නම් ස්ටිකරය අලවන්න.



10. දරුවා වාහනය තුළ සිටින කාලසීමාවේදී සෑමවිටම වාහනය ඔබට හැසිරවීමට පහසු වේගයෙන් පදවන්න. අධික වේගයෙන් රිය ධාවනය නොකරන්න.

8. වොල්කර්ස් (Walkers) භාවිතය

බොහෝ දෙමාපියන් තම කුඩා දරුවන් දණ ගැමට පටන්ගත් පසු ඔවුන්ට ඇවිදීම පහසු කරලීමට සහ ඇවිදීම දිරිමත් කිරීම සඳහා වෝල්කර්ස් මිලයට ගනී. නමුත් මෙම වෝල්කර්ස් භාවිතය හරහා දරුවන් බොහෝමයකට හිස් කබලේ අස්ථි පිපිරීම, මොළය සෙලවීමට ලක් වීම, අත් හා පාදවල අස්ථි බිඳී යාමට ලක් වීම වැනි අනතුරුවලට භාජනය වීම් නිරන්තරයෙන් අසන්නට ලැබේ.

එම නිසා මෙම උපකරණ ආරක්ෂිතව පරිහරණය කිරීම ඔබේ දරුවා අනතුරුවලින් ඈත් කරලීමට හේතු වේ.

1. දරුවා වෝල්කර් එකක් මත හිඳී නම් ඔබ ඒ පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටිය යුතු අතර දරුවා සෑමවිටම ඔබට පේන මානයේ සිටිය යුතුය.

2. දරුවා වොල්කර් එකක් මත සිටින්නේ නිවසේ ඉහළ

මහගේ නම් පහළ මහළට පිවිසෙන පියගැටපෙළ අවහිර කර තබන්න.

3. දරුවා කාමරයක් තුළ හෝ නිවසේ සාලය වැනි වෙනත් ස්ථානයක සිටී නම් එම ස්ථානවල පිටතට ප්‍රවේශයන් සහිත දොරවල් අවහිර කර තබන්න.

4. දරුවා වෝල්කර් එක භාවිත කරමින් ඇවිදින ප්‍රදේශය සෑමවිටම සුමට පොළොවක් විය යුතුය.

5. දරුවා වෝල්කර් එකක් මඟින් සැරිසරන ප්‍රදේශයේ ඇති තියුණු මුලු, තියුණු දාර, කාපට්වල දාරයන්, ඉතා කුඩා සෙල්ලම් බඩු වැනි දේවල් ඉවත් කර තබන්න.



9. බිලිඳුන් සඳහා ස්ට්‍රොලර් (Stroller) භාවිත කිරීම

කුඩා දරුවන් රැගෙන යන කරත්ත හෙවත් ස්ට්‍රොලර් මඟින් දෙමාපියන් හට ඉතා විශාල මෙහෙයක් ඉටු වන නමුත් ඒවා හරහා බරපතළ මට්ටමේ අනතුරු සිදු වීමේ අවදානමක් ඇත. එම නිසා නිවැරදි හා සුරක්ෂිත ලෙසින් ස්ට්‍රොලර් භාවිතය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ලබා සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

1. කිසිදු විටෙක දරුවා ස්ට්‍රොලර් එක මත තනිවම දමා නොයන්න.

2. ස්ට්‍රොලර් එක මත දරුවා තැබීමෙන් පසු ආරක්ෂිත පටි යොදන්න.



3. ස්ට්‍රොලර් එක කිසිදු විටෙක උස් ස්ථානයක (උස් මේසයක් වැනි) නොතබන්න.

4. ස්ට්‍රොලර් එක කිසිදු අවස්ථාවක වාහනයක් තුළදී ආසනයකට ආදේශකයක් ලෙස භාවිත නොකරන්න.

5. යම් කිසි අවස්ථාවක ඔබට ස්ට්‍රොලර් එක නතර කිරීමට අවශ්‍ය නම් එය නතර කිරීමෙන් පසු එහි රෝද ලොක් (Lock) කරන්න. එමෙන්ම දරුවා ස්ට්‍රොලර් එක මත තැබීමට පෙර එහි රෝද ලොක් කර ඉන් පසුව දරුවා එය මත තබන්න.

6. නිෂ්පාදක උපදෙස් (Manufacturing details of stoller) හොඳින් කියවා ඒ අනුව කටයුතු සිදු කරන්න.

10. දරුවා සෙල්ලම් කරනා කාලය තුළ අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු (වයස අවු. 01 සිට අවු. 03 දක්වා කාලය)

බිලිඳුන් ඇවිදීමට, දණ ගැමට පටන් ගත් පසු ඔවුන් විවිධ දේවල් සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට පටන්ගනියි. මෙම සියලු ක්‍රියාකාරකම් ඔවුන්ට නව සොයා ගැනීමක් වනු ඇත. එම නිසා මෙම කාලය තුළ ඔවුන් සෑම දෙයක්ම අතපත ගැම, විවිධ දේවල් තුළට අත, ඇඟිලි ඇතුළු කිරීමට උත්සාහ කිරීම, විවිධ දේවල් තම මුව තුළට දමා රස බැලීමට උත්සාහ කිරීම වැනි ක්‍රියා සිදු කිරීමට පෙලඹෙයි.

එම නිසා මෙම කාලය තුළ දරුවා පිළිබඳ නිරන්තර අවධානය යොමු කිරීම සහ දරුවාගේ ආරක්ෂාවට අදාළ ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම අනිවාර්ය වේ. එබැවින් පහත සඳහන් කර ඇති කරුණු පිළිබඳ ඔබගේ අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

1. කුඩා අත්වලට බිලිඳාව අන්තරාදයක දේවල් ඇල්ලීමට සහ තත්ත්වයන්ට සමීප කරවීමට හැකි අතර දුබල දෙපා දරුවා අනතුරු කරා රැගෙන යයි. එම නිසා

මෙම කාලය දරුවාට නව උපද්‍රවයන් සහ අවදානම් ඇති කරනු ලබයි.

2. ඇස්වලට බොත්තම් ඇල්ලූ බෝනික්කන් ලබා දීම සහ ඉතා කුඩා බොත්තම් සහිත ඇඳුම් දරුවාට ඇන්දවීම නතර කළ යුතුය. එසේ නොවුවහොත් දරුවා මෙම බොත්තම් ගලවා මුව තුළට දමා ගැනීමට ඉඩ ඇත.

3. ඉතා දිගු සහ සිහින් උපාංග සහිත සෙල්ලම් බඩු පරිහරණය - බොහෝවිට දරුවන්ගේ නොදැනුවත්කමින් මේවා ඔවුන්ගේ ඇස්වල වැදී අනතුරු සිදුවීමට පුළුවන.

4. රෝද සහිත නූලක් සවි කර ඇති ඇදගෙන යෑමට හැකි සෙල්ලම් බඩු - මේවායේ ඇති ඇදගෙන යා හැකි නූල දරුවාගේ බෙල්ලෙහි එතී, හුස්ම සිර විය හැකිය.

5. නිවසේ සිටිනා සුළු පෙලඹීමකින් කෝප ගන්නා සුරතලුන් - දරුවන් මෙම සතුන් සමඟ සන්නිවේදනය කිරීමට යෑමේදී අනතුරු සිදු විය හැකිය.



11. දරුවා නෑවීම

කුඩා දරුවන් රෝග, විවිධ ආසාදනවලින් ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා ඔවුන්ව නාවා පිරිසිදු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා බොහෝ දෙමාපියන් ඒ සඳහාම වෙන් වූ කුඩා බේසමක් භාවිත කරයි. නමුත් මෙවැනි අවස්ථාවන්වලදී පවා දරුවාගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු විශේෂ කරුණු ඇත.

1. කිසිදු විටෙක දරුවා බේසමක් තුළ ජලය සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ හැර වෙනත් කාර්යයන්වල නිරත නොවන්න. කුඩා දරුවෙක් අඟලක් තරම් පිරි ජලය තුළ හුස්ම හිර වී මිය යා හැකිය.

2. දරුවා සේදීම සඳහා සෙල්සියස් අංශක 48ට ($48^{0}C$) වඩා වැඩියෙන් රත් වූ ජලය භාවිත නොකරන්න.

3. දරුවා බේසම හෝ බාත් ටබ් (Bathtub) එක තුළ සිටියදී ඒවා තුළට ජලය නොදමන්න.

4. දරුවා සෝදන විට එක් අතකින් දරුවාව අල්ලාගෙන/ වඩාගෙන අනෙක් අතින් දරුවා සෝදන්න.

5. දරුවා නෑවීමේදී දරුවාගේ සමට හිතකර සබන්, බේබි වොෂ් (Baby wash) වර්ගයක් භාවිත කරන්න

6. දරුවා බේසම හෝ බාත් ටබ් (Bathtub) එක තුළ ලිස්සා වැටීම වැළැක්වීම සඳහා එවායේ පතුලට තුවායක් හෝ මැට් (Mat) එකක් දමන්න. නැතහොත් දරුවා ලිස්සා වැටී තුවාල සිදුවිය හැකිය.



දරුවා නාවන ස්ථානයේ ඇති අනවශ්‍ය බඩුබාහිරාදිය ඉවත් කරන්න. විශේෂයෙන්ම බේසම හෝ බාත් ටබ් එකට තුළට වැටීමට ඉඩ ඇති රාක්කවල අසුරා තිබෙන දේවල් ඉවත් කරන්න.

ඔබ දරුවා නෑවීමට ගන්නා ජලය ලබා ගන්නේ කරාමයකින් නම් එම කරාමය, ෆෝසට් කවර් (Faucet cover) එකකින් හෝ මෘදු ද්‍රව්‍යයක් මඟින් ආවරණය කරන්න. නැතහොත් දරුවා ජලයේ විනෝද වන විට ඔහුගේ ශරීරෝපාංග කරාමයේ වැදී අනතුරු සිදු විය හැකිය.



දරුවාට ජලයේ සිටිනා විට සෙල්ලම් කිරීමට දෙනු ලබන සෙල්ලම් බඩු තියුණු දාර වැනි අනතුරුදායක කොටස්වලින් තොර ඒවා විය යුතුය.

12. මුළුතැන්ගෙය සහ නාන කාමරය

1. නිවසේ ගෑස් උදුනක් (Gas cooker) ඇත්නම් එහි දැල්ලට සහ එහි දැල්ල පාලනය කරන ක්නොබ් (Knob) හෝ වෙනත් පාලන ස්විචයන් පවතී නම් දරුවාට ඒවායෙහි අත පෙවීමට නොහැකි වන අයුරින් ආරක්ෂිත ආවරණයන් (Knob Guards) යොදන්න.



2. නිවසේ මයික්‍රොවේව් අවන් (Microwave oven), ෆ්‍රිජ් (Fridge), ඩිෂ් වොෂර්ස් (Dish washer), ඩ්‍රයර්ස් (Dryers) වැනි උපකරණ පවතී නම් ඒවායේ දොර දරුවන්ට විවෘත කිරීමට නොහැකි වන ලෙස අගුල් දමන්න.

3. උණුසුම් ආහාර මේස මත ඇත්නම් එම ආහාර දරුවාට අත පෙවීමට නොහැකි දුරකින් තබන්න.

4. පිහි වැනි කැපුම් අනතුරු සිදු විය හැකි තියුණු දාර සහිත උපකරණ දරුවාට ළං විය නොහැකි වන සේ තබන්න.

5. නිවසේ නාන කාමර භාවිත නොකරන අවස්ථාවලදී වසා තබන්න. නාන කාමරවල කොමඩ් (Commode) ඇත්නම් ඒවායේ ආසන, අගුළු උපාංග දමා ලොක් කරන්න. නැතහොත් දරුවා ඒවා තුළට එබී බැලීමට උත්සාහ කිරීමේදී හිස පහළට සහ කකුල් ඉහළට සිටින සේ එය තුළට වැටී ගිලී යෑමට ඉඩ ඇත.

6. දරුවා නාන කාමර තුළ ලිස්සා වැටීම වැළැක්වීමට පොළොවට රබර් මැට් (Rubber mat) හෝ රළු ටයිල් අල්ලන්න.

13. විදුලි පේනු/ප්ලග් බේස් (Electrical outlet/Plug base) සහ වයර් කෝඩ්ස් (Extension cords)



නිවසේ බිත්තිවල විවිධ ස්ථානවල ස්ථාපනය කර ඇති ප්ලග් බේස්, ආරක්ෂිත ආවරණ (Outlet cover) යොදා වසා දමන්න. නැතහොත් දරුවා ප්ලග් බේස් සිදුරු තුළට ඇඟිලි ඇතුළු කිරීමට උත්සාහ දරනු ඇත. එසේ වැසීමේදී එම ආවරණ පහසුවෙන් ගැලවේදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න.

භාවිත කරනු ලබන වයර් අනවශ්‍ය ලෙස දිගින් වැඩි නම් අවශ්‍ය දිගට කෙටි කරගන්න. නැතහොත් දරුවා දණ ගැමේදී හෝ ඇවිදීමේදී පැටලී වැටීමට ඉඩ ඇත.

පලුදු වී ඇති වයර් ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කරන්න.

14. පියගැටපෙළ භාවිතය



1. පියගැටපෙළ ඉහළින් සහ පහළින් දරුවාට ඇතුළුවිය නොහැකි පරිදි ගේට්ටු යොදන්න. මෙහිදී ගේට්ටුවේ දොර විවෘත වන දිශාව බිත්තිය දෙසට යොමු කිරීමට වග බලා ගන්න.



2. නිවසේ පියගැටපෙළ වෙතට යොමු වන දොරවල් පවතී නම් එම දොරවල් අගුළු දැමීමට කටයුතු කරන්න. අගුළු විවෘත කිරීමට දමා ඇති ක්නොබ් (Knob), ආවරණ උපාංග (Knob cover) යොදා ලොක් කරන්න.

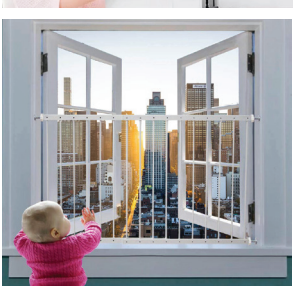
3. දරුවා පඩි නැගීමට පටන් ගත් පසු ආරක්ෂිතව පසුපසට බඩගාමින් පඩි බැසීමට උගන්වන්න.
4. පියගැටපෙළට හොඳින් ආලෝකය තිබිය යුතුය. එම නිසා අදාළ පරිදි විදුලි බල්බ ස්ථාපනය කර අලෝක තත්ත්වය මනා ලෙස සකස් කරන්න.
5. පියගැටපෙළට අනිවාර්යෙන්ම අත්වැටක් තිබිය යුතුය. අත්වැට නොමැති පියගැටපෙළ අනාරක්ෂිත පියගැටපෙළ ලෙස හැඳින්වේ.
6. එමෙන්ම දරුවාට ඇවිදීමට හැකි වූ පසු අත්වැට අල්ලාගෙන පියගැට නැඟීමට සහ බැසීමට උගන්වන්න.
7. පියගැටපෙළේ ඇති පියගැට ලිස්සනසුලු නොවිය යුතුය. එමෙන්ම දරුවාගේ සෙල්ලම් බඩු පියගැට මත නොතබන්න. එසේ ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කරන්න.

15. ජනෙල්

1. ජනෙල් වැසීමේදී සෑමවිටම අගුළු දමන්න.
2. ජනෙල් කවුළු මතට ප්‍රවේශ විය හැකි පරිදි ජනෙල් අසලින් වෙනත් ගෘහභාණ්ඩ තැබීමෙන් වළකින්න.
3. ජනෙල් විවෘත කර ඇත්නම් ඒවා නැවත වේගයෙන් නොවැසෙන සේ Window Stopper යොදන්න.



4. කුඩා දරුවන්ට කිසිදු අවස්ථාවක ජනෙල් හැරීමට ඉඩ නොදෙන්න.
5. යම් කිසි ජනේලයක් නිතරම විවෘතව තැබීමට අවශ්‍ය නම් එම ජනෙල්වලට දැල් කවුළුවක් සවි කරන්න.



6. ජනෙල්වලට තිර රෙදි දමා ඇත්නම් නිරතුරුව ඒවා ගැන අවධානයෙන් සිටින්න. දරුවන් තිර රෙදිවල එල්ලීමට උත්සාහ කිරීමේදී එවා කඩා වැටීමට ඉඩ ඇත.

16. ගෘහභාණ්ඩ

1. ගෘහභාණ්ඩවල ඇති තියුණු දාර සහිත මුලු, කුෂන්/රබර් යොදා ආවරණය කරන්න.

2. ඉහළට නැඟීමට ආධාරක සහිත ගෘහභාණ්ඩ අසල දරුවා ගැවසීමේදී නිරන්තර අවධානයෙන් පසුවන්න.

3. නිවසේ රූපවාහිනිය, ස්ටෑන්ඩ් (TV Stand) එකක් මත නොතබා බිත්තියේ එල්ලීමට හැකි වන පරිදි ස්ටර්ඩි ස්ටෑන්ඩ් (Sturdy stand) එකක් මත ස්ථාපනය කරන්න.

දරුවාගේ වයස අවුරුදු 03ට වඩා වැඩි වූ පසු,

ඔබගේ දරුවා පෙරපාසල් යන වයසට පැමිණි පසු ඔහු ඇවිදීම, කතා කිරීම, දිවීම, සෙල්ලම් කිරීම වැනි කුසලතා රාශියකින් යුක්ත වෙයි. මෙය දරුවාට හොඳ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු ඉගැන්වීමට ඇති හොඳම කාලයයි. දරුවා ඔබගේ හැසිරීම අනුකරණය කිරීමට පටන් ගන්නේද මෙම කාලයේදීය. සුරක්ෂිතතාව සඳහා වන ඔබගේ නැඹුරුව, හැසිරීම දරුවාගේ ඉගැනුම බවට පත්වෙයි.

නිවස තුළ සෙල්ලම් කිරීම

දරුවාට නිවස තුළදී සහ එළිමහනේදී සෙල්ලම් කිරීමට සුදුසු දේවල්/සෙල්ලම් බඩු (Toys) පිළිබඳ උගන්වන්න. ඔබ සහ පවුලේ වෙනත් අය භාවිත කරන ඖෂධ වර්ග, පිරිසිදුකාරක සහ සියලුම රසායනික ද්‍රව්‍ය දරුවන්ට ළඟා විය හැකි සීමාවට එපිටින් තබන්න. නිවසේ ඇති ශීතකරණ, කබඩ් වැනි, යමක් ගබඩා කළ හැකි උපාංගවල දොරවල් සෑමවිටම අගුළු ලා (Lock) තබන්න. දරුවන් ඇතැම් විට සෙල්ලම් කරන අවස්ථාවලදී ඒවා තුළ සැඟවීමට උත්සාහ කිරීමෙන් හුස්ම හිර වී අනතුරුවලට මුහුණ දිය හැකිය.

එළිමහනේ සෙල්ලම් කිරීම

1. දරුවා ගෙවත්තේ හෝ එළිමහන් පරිසරයක සෙල්ලම් කරයි නම් ගෙවත්ත හොඳින් පිරිසිදු කර අනවශ්‍ය අතු රිකිළි, තණකොළ කපා ඉවත් කර ඇති බවට වග බලා ගන්න. මක්නිසාද යත් ගෙවත්තේ තණ පඳුරු වැඩිපුර වැවී ඇත්නම් සර්පයන් ආදී සතුන් ගෙවත්තට පැමිණීමට වැඩි ඉඩකඩක්

පවතින බැවිනි. අපිරිසිදු ගෙවත්තක ඇති වීදුරු කැබැලි, මළ කෑ ඇණ, ටින් බෙලෙක්ක වැනි දෑවලින් දරුවාට හානියක් විය හැකිය.

2. ගෙවත්ත තුළ ඇති අනාරක්ෂිත ස්ථාන හඳුනාගෙන ඒවා ඉවත් කරන්න. (උදා: බැමි බැඳ නැති ළිං, වළවල්, මළ කා ඇති කම්බි වැටවල් වැනි)

3. ඔබ විශාල ගෙවත්තක හිමිකරුවෙක් නම් ගෙවත්තේ ඈත ස්ථානවල ඇති කහඹිලියා වැනි සමේ අසාත්මිකතා ඇති කළ හැකි ශාක ගෙවත්තෙන් ඉවත් කරන්න.

4. ගෙවත්තේ සිටිය හැකි සතුන් සහ ශාක පිළිබඳව දරුවාට කියා දෙන්න. විෂ සහිත සතුන්, ශාක, අනතුරක් ඇති කළ හැකි සතුන් පිළිබඳව දරුවාට අවබෝධයක් ලබාගත හැක්කේ එවිටය.

5. ගෙවත්තේ වැඩ කිරීමට භාවිත කරන තියුණු තල සහිත උපකරණ සහ වල්නාශක/කෘමිනාශක වැනි රසායනික ද්‍රව්‍ය දරුවන්ට ළඟා විය නොහැකි ස්ථානවල ගබඩා කර අගුළු ලා තබන්න.

6. තණකොළ කපන මැෂින් වැනි මෝටර් සවි කර ඇති යන්ත්‍ර භාවිත කරන අවස්ථාවලදී දරුවන්ට ඒ අසළ සෙල්ලම් කිරීමට හෝ ගැවසීමට ඉඩ නොදෙන්න.

7. දරුවන්ට එවැනි යන්ත්‍ර පණ ගැන්වීමට ඉඩ නොදෙන්න.

8. දරුවා ගසකට නැඟීමට උත්සාහ කරයි නම් අනතුරුදායක නොවන එතරම් උස නැති ගස් ඒ සඳහා නිර්දේශ කරන්න. දරුවා උස ගසකට නැඟීමට තැත් කරන්නේ නම් එවැනි ගස් යටින් නෙට් (Net) තබන්න.

9. රාත්‍රී කාලයේ දරුවාට ගෙවත්තේ ඇවිදීමට හෝ සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.

10. අකුණු සහිත අවස්ථාවලදී දරුවාට නිවසින් පිටතට යෑමට ඉඩ නොදෙන්න.

11. ගෙවත්තේ සෙල්ලම් කිරීමේදී සෙරෙප්පු/ සපත්තු භාවිතයට දරුවාට හුරු කරන්න.

12. ඔබේ ගෙවත්ත ප්‍රධාන පාරට මායිම් වනවා නම් දරුවා ගෙවත්තේ සෙල්ලම් කරන අවස්ථාවලදී ප්‍රධාන ගේට්ටුව වසන්න. නැතහොත් දරුවා පිළිබඳ මනා පරීක්ෂාවෙන් පසුවන්න.

13. උෂ්ණාධික කාලවලදී ගෙවත්තේ සෙල්ලම් කරන විට වැඩිපුර ජලය පානය කිරීමට දරුවාට උගන්වන්න. දහවල් කාලයේදී ගෙවත්තේ සිටින විට හිස් ආවරණ පැලඳීමට සහ ළා පහැති ඇඳුම් ඇඳීමට දරුවාට පුරුදු කරවන්න.

14. ගෙවත්තේ සෙල්ලම් කිරීමෙන් පසු අත් සේදීම, ඇඟ සේදීම සහ ස්නානය වැනි යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදුවල වැදගත්කම පිළිබඳව දරුවාට කියා දෙන්න.

15. ගෑස් ග්‍රිල් (Gas grill) හෝ බාර්බකිව් (BBQ) උපකරණ වැනි අධික තාපයක් උත්පාදනය කරන උපකරණ අසලින් ඔවුන්ව ඈත් කර තබන්න.

16. ක්‍රීඩාංගණයක ඇති ක්‍රීඩා උපකරණ නිවැරදි ලෙස භාවිත කරන්නේ කෙසේදැයි දරුවාට උගන්වන්න.

17. ක්‍රීඩාංගණ වල ඇති විවිධ ක්‍රීඩා සහ විනෝදාත්මක උපකරණ දරුවාට භාවිත කිරීමට අවසර දීමට පළමුව ඒවායේ දෝෂ පවතීදැයි හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න.

18. දරුවාට සෙල්ලම් හෝ ක්‍රීඩා කිරීමට තණකොළ හොඳින් වැවී ඇති ක්‍රීඩාංගණ නිර්දේශ කරන්න.

දරුවා ජලයේ සිටියේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

1. බොහෝ දරුවන් වයස අවු. 03න් පසු නාන තටාක, ගංගා, ඇළ, පොකුණු ආදී වශයෙන් නොයෙකුත් ජලය ඇති ස්ථානවල විනෝද වීමට කැමැත්තක් දක්වයි. එම නිසා දෙමාපියන් වන ඔබ ජලයෙන් වන අනතුරු පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

2. දරුවා ජලයේ සිටියදී පූර්ණ සුපරීක්ෂාවෙන් පසුවන්න.

3. දරුවා නාන තටාකයකට (Swimming Pool) රැගෙන යන්නේ නම් පිළිපැදිය යුතු නීතිරීති පිළිබඳව දරුවා දැනුවත් කරන්න. දරුවාව Baby pool එක තුළ රඳවාගන්න. දරුවාට පිහිනන ඇඳුම් (Swimming kit) අන්දවා තටාකය වෙත රැගෙන යන්න.



4. නිවසේ වතුර බකට් තැන තැන නොතබන්න. ඇතැම් අවස්ථාවල දරුවන් මෙම බකට් තුළ පවා ගිලී අනතුරට ලක් වූ අවස්ථා ඇත.

5. වැවකට, ගංගාවකට දරුවා සමඟ බැසීමට පෙර කිඹුලන්, කුඩැල්ලන් වැනි සතුන් ජලයේ සිටීදැයි නිශ්චය කරගන්න.

6. ලිස්සන ගල් සහිත නොගැඹුරු ප්‍රදේශයක දරුවාට ජලයෙන් අනතුරක් සිදු නොවුවත් ලිස්සා වැටීම නිසා බරපතළ මට්ටමේ අනතුරක් සිදුවිය හැකිය.

7. සංචාරකයන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය නාන තොටුපොළවල් තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් වන්න. මක්නිසාද යත් ජල පතුලේ බිඳුණු වීදුරු කැබැලි වැනි තියුණු අපද්‍රව්‍යවලින් දරුවාට හානියක් විය හැකි නිසාය.

8. දරුවාට නොගිලී සිටීමට ආධාරකයන් ලෙස හුළං පිරවූ බැලුන් වැනි දේවල් ලබා නොදෙන්න. ඒ සඳහා සෑමවිටම ජීවිතාරක්ෂක ජැකට්ටු (Life jacket) හෝ වෙනත් ජලය මත පා වීම සඳහා ලබාදෙන සම්මත උපකරණයක් ලබා දෙන්න.

9. දරුවා මුහුදට රැගෙන යනවා නම් මුහුදේ රැල්ල අවම ස්ථානයක් ඒ සඳහා යොදා ගන්න. ජීවිතාරක්ෂක කණ්ඩායම් සිටින මුහුදු වෙරළක් නම් එය වඩා ආරක්ෂිත වෙයි. වැඩි විස්තර දැන ගැනීම සඳහා ජලයෙන් සිදුවන අනතුරු හා සම්බන්ධ කොටස කියවන්න.

සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම

1. දරුවන් සුරතල් සතුන් අසල සිටියදී ඉතා අවධානයෙන් පසු වන්න.

2. නිවසේ සිටින සුරතල් සතුන් රෝගීව පසුවන්නේ නම් දරුවාට සතුන් අසළට යෑමට ඉඩ නොදෙන්න. රෝගී සතුන් වෙනම ස්ථානයක සුවවන තෙක් තබන්න.

3. සුරතලාට ආහාර ලබා දීමට භාවිත කරන භාජන, පිඟන් දරුවන් අතපොවන මානයට ඔබ්බෙන් තබන්න.

4. නිවසේ සිටින සුරතලා හොඳින් නඩත්තු කරන්න. මැක්කන්, කිනිතුල්ලන් සඳහා නිරන්තර ප්‍රතිකර්ම යොදන්න. සුරතලා නිසි කල එළඹී විට අදාළ එන්නත් කිරීම් සඳහා යොමු කරන්න.

5. සුරතලාගේ ලෝම ගැලවේ නම් ඒ පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.

6. සුරතලාට ඉක්මනින් ප්‍රකෝප ගන්නා හැසිරීමක් ඇත්නම් දරුවාට සුරතලා අසලට ළං වීම සීමා කරන්න. සුරතලා සමඟ ගනුදෙනු කරන ආකාරය පිළිබඳ උගන්වන්න. වැඩිදුර තොරතුරු දැනගැනීම සඳහා සුරතල් සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම පිළිබඳ කොටස කියවන්න.

දරුවා විෂ සහිත ද්‍රව්‍යවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම

1. පිරිසිදුකාරක, කෘමිනාශක දමා ඇති බෝතල් කුඩා දරුවන් සෙල්ලම් බඩු ලෙස වරදවා වටහා ගැනීමේ විශාල ඉඩකඩක් ඇත. එම නිසා දරුවන් එවැනි රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් ආරක්ෂා කරගැනීම මවුපියන් සතු වගකීමකි.

2. පිරිසිදුකාරක, කෘමිනාශක දමා ඇති බෝතල් කුඩා දරුවන් නිතර ගැවසෙන ස්ථානවලින් ඉවත් කර ඒ සඳහා වෙන් කර ඇති ස්ථානයක ගබඩා කරන්න. කුඩා දරුවන්ට ළං විය නොහැකි උස් රාක්ක, ලොක් කර හැකි කබඩ් වැනි ස්ථානයක ගබඩා කරන්න දරුවන්ට එම බෝතල් අල්ලන්නට දීමෙන් වළකින්න.

3. විෂ සහිත ශාක හෝ ශාක කොටස් අන්තර්ගත ශාක නිවෙස් ඇතුළත නොතබන්න.

4. යම් හෙයකින් දරුවාට විෂ සහිත යමක්, රසායනික ද්‍රව්‍යයක් මුඛය හරහා ශරීරගත වුවහොත් කිසිදු දෙයක් බීමට නොදෙන්න. වමනය කිරීම උත්ප්‍රේරණය නොකරන්න. හැකි ඉක්මනින් රෝහල වෙත රැගෙන යන්න.

බෝවන රෝගවලින් ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා දරුවන් එන්නත්කරණයට ලක් කිරීම

එන්නතක් යනු, දරුවන්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය වැඩි දියුණු කිරීමට පිටතින් ලබාදෙන නිෂ්පාදනයකි. දරුවන්ට උපතේ සිට වයස අවු. 11 දක්වා විවිධ එන්නත් ලබා දේ. මෙම එන්නත්කරණය හරහා දරුවන්ට උපතේ සිටම බොහෝ රෝග වැලදීමකින් තොරව ජීවත් වීමට අවකාශය ලබා දේ. වර්තමානය වන විට එන්නත්කරණය නිසාවෙන් ලංකාවෙන් මුලිනුපුටා දැමූ රෝග සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් පවතියි. පෝලියෝ, කක්කල් කැස්ස එවැනි රෝග සඳහා නිදසුන් වේ.

වර්තමානයේ එන්නත්කරණයේ අතුරු ආබාධ සම්බන්ධයෙන් සමාජය තුළ විවිධ මත පවතියි. සත්‍යවශයෙන්ම එන්නත්කරණයට දරුවන් ලක් කිරීමේදී සුළු අතුරු ආබාධ තත්ත්වයන් ඇති විය හැකිය. උදාහරණ ලෙස එන්නත ලබා දුන් ස්ථානය රතු පැහැ වීම, ඉදිමීම, උණ ආදී ලක්ෂණ ඇති වීම අසාමාන්‍ය කාරණා නොවෙයි. නමුත් මෙවැනි සුළු අතුරු ආබාධයන් නිසා දරුවන් රෝහල් ගත කිරීමේ අවශ්‍යතාවක් පැන නොනඟින අතර යම් හෙයකින් අතුරු ආබාධයන් දිගටම පැවතුණහොත් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියට, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයාට වාර්තා කිරීම කළ හැකිය. නමුත් එවැනි තත්ත්වයන් ඇති වීම ඉතා විරල වේ.

එම නිසා දරුවන් නිසි වයසේදී එන්නත්කරණයට ලක් කිරීම වගකිව යුතු මවුපියන්ගේ කාර්යක් වන අතර එය සෞඛ්‍යයමත් සමාජයක් බිහි කිරීම උදෙසා දායක වෙයි.

පහතින් දක්වා ඇත්තේ දරුවන් එන්නත් කළ යුතු වයස් සීමාවන් හා ඒ ඒ වයසේදී ලබා දිය යුතු එන්නත් හා එයින් නිවාරණය වන රෝග පිළිබඳ විස්තරයකි.

වයස (දක්වා ඇති වයස සම්පූර්ණ වන විට දීමට)	එන්නත	වළක්වන රෝග
උපතේදී	බී.සී.ජී (B.C.G.) එන්නත	ළදරුවන්ට, ළමුන්ට ඇති වන ක්ෂය රෝගය
මාස 02	පංච සංයුජ එන්නත 1 පෝලියෝ මුඛ එන්නත 1 අජීවී පෝලියෝ එන්නත 1	පෝලියෝ ගලපටලය පිටගැස්ම කක්කල් කැස්ස හෙපටයිටිස් බී හීමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා බී රෝග
මාස 04	පංච සංයුජ එන්නත 2 පෝලියෝ මුඛ එන්නත 2 අජීවී පෝලියෝ එන්නත 2	
මාස 06	පංච සංයුජ එන්නත 3 පෝලියෝ මුඛ එන්නත 3	
මාස 09	සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 1	සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා
මාස 12	ජපන් නිදිකර්පඨප්‍රදාහය (Japanese encephalitis)	ජපන් නිදිකර්පඨප්‍රදාහය (Japanese encephalitis)
මාස 18	ත්‍රිත්ව එන්නත, පෝලියෝ මුඛ එන්නත 4	පෝලියෝ, ගලපටලය, කක්කල් කැස්ස, පිටගැස්ම
අවුරුදු 03	සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 2	සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා
අවුරුදු 05	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 5, ද්විත්ව එන්නත	පෝලියෝ, ගලපටලය, පිටගැස්ම
අවුරුදු 10	එච්.පී.වී එන්නත 1, එච්.පී.වී එන්නත 2 (පළමු මාත්‍රාවෙන් මාස 6ට පසු)	ගැබ් ගෙල පිළිකා
අවුරුදු 11	ඒ.ටී.ඩී එන්නත (වැඩිහිටි පිටගැස්ම, ගලපටලය එන්නත)	ගලපටලය, පිටගැස්ම

දරුවන්ට වැලඳෙන පණුරෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා අවු 1.5 සිට අවු. 5 දක්වා පණුරෝග වැළැක්වීමේ ප්‍රතිකාර ලබාදිය හැකිය.

හදිසි අවස්ථාවකදී දරුවාගේ කාර්යභාරය

ඉතා වැදගත්ම කරුණක් වන්නේ හදිසි අවස්ථාවකදී ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ දරුවාගේ දැනුවත් බවයි. මෙය ඔබ විසින් ඔබේ දරුවාට ලබා දිය යුතු මූලික දැනුම් පද්ධතියක් වේ. ඇතැම්

විට ඔබ ළඟ නොමැති අවස්ථාවක දරුවාට තම ජීවිතය ආරක්ෂා කරගැනීමට උදව් වන්නේ ඔබ විසින් කියා දුන් එම ජීවිත පාඩම විය හැකිය.

1. ඔබේ දරුවාට නිවසේ ලිපිනය, නිවසට එන මාර්ගයේ නම, ඔබගේ හෝ ලඟම සිටින නෑදෑයකුගේ දුරකථන අංකය පැවසීමට උගන්වන්න.

2. දරුවා සිටින්නේ නිවසින් බැහැරව නම් නිතරම තමන් ළඟ සිටින නාඳුනන පුද්ගලයින් ගැන ඔබට හෝ දරුවාගේ භාරකරුව දැනුවත් කිරීමට උගන්වන්න.

3. දරුවාට ජංගම දුරකථනයක් භාවිත කිරීමට උගන්වන්න.

4. හදිසි අවස්ථාවකදී ඇමතිය යුත්තේ කා හටදැයි දරුවාට කියා දෙන්න. (ළඟම පිහිටි පොලිස් ස්ථානය, රෝහල වැනි)

5. ගින්නක් වැනි අවස්ථාවකදී එම ස්ථානයෙන් ආරක්ෂිතව ඉවත් වන්නේ කෙසේදැයි දරුවාට කියා දෙන්න.

දරුවන් යනු අපගේ අනාගතය බව අප සැවොම හොඳින් දන්නා කාරණයකි. සෑම දෙමවුපියන්ටම ඇති වටිනාම සම්පත වන දරු සම්පත ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා අප සතුව තිබිය යුතු මූලික දැනුම නොමැතිකමින් බොහෝ මල් කැකුළු කුඩා අවධියේදීම පරව යයි. මෙම මූලික දැනුම දෙමාපියන්ට පමණක් ලඟු නොවී සෑම පුරවැසියකු තුළම පැවතිය යුතුය යන්න අපගේ මතයයි.

කුඩා දරුවන් හා බිලිඳුන්ගේ සුරක්ෂාව සහතික කිරීමට ඇති විශාලතම බාධාව වන කුඩා දරුවන්ට ඇති තේරුම් ගැනීමේ නොහැකියාව, සන්නිවේදනයේ නොහැකියාව, කුතුහලය යන කාරණා ඔවුන්ව අනතුරු කරා රැගෙන යන ප්‍රධාන බලවේගයන් වේ. බිලිඳු අවධියේදී ඔවුන්ව හොඳින් රැකබලා ගැනීම, දේවල් තේරුම් ගැනීමට පටන් ගත් පසු සුරක්ෂිත පුරුදුවලට පුහුණු කිරීම තුළින් අනාගතයේ සමාජය වෙනුවෙන් වගකියන හොඳ පුරවැසියකු බිහි කරගත හැකිය යන කරුණ අප තදින් විශ්වාස කරන්නෙමු. එම නිසා ජාතියේ අංකුරවන් කුඩා දරුවන් සුරක්ෂිතව සමාජයට දායාද කිරීම සඳහා සුරක්ෂිත නිවහනක් තනා ගැනීමට පුරවැසියන් ලෙස අදිටන් කරගනිමු.



19

ජීවිතයේ සැඳෑ සමයට සුරක්ෂිත නිවහනක්

මිනිසුන් වයසට යත්ම බොහෝ අය ඔවුන්ගේ නිවස තුළින් ආරක්ෂාව සහ සුවපහසුව බලාපොරොත්තු වේ. නමුත් සැඟවුණු උපද්‍රව (Hazards) මඟින් ජනනය කරන උවදුරු නිසා බොහෝ ජ්‍යෙෂ්ට පුරවැසියන් නිවස තුළදීම අනතුරුවලට භාජනය වේ. ඔවුන්ගේ වයසත්, ශාරීරික දුබලතාවත් සමඟ සුළු සිදුවීමක් වුවත් බරපතළ (Severe) අනතුරකට දොරටු විවර කරයි. ලිස්සීම්, ගිනි අනතුරු, මඳ ආලෝක තත්ත්වය, සමාජ දුරස්ථභාවය, හදිසි අවස්ථා සඳහා සූදානමක් නොමැතිකම වැනි හේතු වැඩිහිටියන්ගේ සැඳෑ සමය නිදහස්ව සහ සුවපහසුව ගත කිරීමට ඇති අභියෝග කිහිපයක් ලෙස හඳුනාගත හැකිය. උසස්, ගුණාත්මක දිවියක් සඳහා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වටපිටාවක් තිබීම අනිවාර්‍ය වේ.

මෙම පරිච්ඡේදය හරහා සාකච්ඡා කරනුයේ අප ආදරණීය වැඩිහිටියන්ගේ නිවස, ආරක්ෂිත නිවසක් බවට පත් කිරීමට උදව් වන මූලික සෞඛ්‍යාරක්ෂිත විධිවිධාන පිළිබඳවයි. එය හරහා ඔබගේ ආදරණීය නිවහන සැමට සුරක්ෂාව සපයන අවකාශයක් බවට පත් කර ගත හැකිය.

1. ඇදවැටීම:

වයස අවුරුදු 75 සීමාව පසු කළ වැඩිහිටියන් මියයාමට ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ ඇදවැටීම් සහ එයින් පසු ඇතිවන සංකූලතාවන් වේ. විශේෂයෙන්ම නානකාමර තුළ මෙය බහුලව සිදු වේ. Grab bars (ග්‍රැබ් බාර්ස්), Rough tiles (රළු ටයිල්), Walk in bathtubs (වෝක් ඉන් බාත්ටබ්), උස් වැසිකිළි ආසන ස්ථාපනය, නානකාමර හා වැසිකිළි තුළ වැඩිහිටියන් ඇදවැටීමෙන් වළකාලීමට උපකාරී වේ. මහල් දෙකකින් යුත් නිවසක් ඇත්නම්

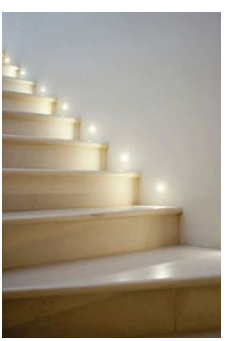


Walk in bathtubs

බිම් මහලේ ඇති නානකාමරය වැඩිහිටියන් සඳහා වෙන් කරන්න. වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා නානකාමර ආරක්ෂාව සම්බන්ධ කොටස කියවන්න. මීට අමතරව ලිස්සා යෑමට නැඹුරුවක් සහිත ස්ථානවල ආලෝක තත්ත්වය මනාව පවත්වාගෙන යෑම සහ ගෙතුළ පිරිසිදුව තබා ගැනීම (Housekeeping) හරහාද මෙවැනි ආකාරයේ අනතුරු අවම කරගත හැකිය.

2. ආලෝක තත්ත්වය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම

අප ඉහත සඳහන් කර ඇති ආකාරයට දුබල ආලෝක තත්ත්වයන් සහ නිසි ආලෝකය නොමැතිකම හේතුවෙන් වැඩිහිටියන් ඇද වැටීමේ අවදානම ඉහළ යයි.මීට අමතරව නොයෙක් වස්තූන්වල අතපය වැදී තුවාල වීම් වැනි අනතුරුද සිදු වේ. වයස්ගත වීමත් සමඟ ඔවුන්ගේ දෘෂ්ටිය අඩුවීම මෙයට ප්‍රධානතම හේතුව වේ. එම නිසා අවදානම ඇති ස්ථානවලට අවශ්‍ය පරිදි ආලෝක තත්ත්වය සැකසිය යුතුය.



ඔබට ඇත්තේ මහල් කිහිපයක නිවසක් නම් එහි පියගැටපෙළ ඉතා හොඳින් ආලෝකකරණය කර තිබිය යුතුය. වයසත් සමඟ එන ගතේ දුබලබවත් සමඟ පියගැටපෙළ නැගීම් වැනි ක්‍රියාකාරකම් ඔවුන්ට අභියෝගයක් වන්නේය. පියගැට සඳහා වඩා හොඳ ආලෝකයක් ලබා ගැනීමට ඒ ආසන්නයෙන් Wall mounted lights ස්ථාපනය කිරීම ඉතා හොඳ ක්‍රියාපිළිවෙතකි.

කොරිඩෝර්වන් (Corridor), ශාලා වැනි අවකාශ සඳහා හොඳ ආලෝකයක් ලබා දීම, රාත්‍රී කාලයේ ඇවිදීමට රුකුලක් වෙයි. මේ සඳහා එල්ලෙන බල්බ හෝ Wall mounted lights සවි කළ හැකිය.

නානකාමර, වැසිකිළි වැනි අධික ලෙස ලිස්සා යන ස්ථාන සඳහා LED බල්බ සවි කළ යුතුය. ඒ හරහා ඉතා හොඳ තීව්‍ර ආලෝකයක් ලබා ගත හැකි වනවා මෙන්ම විදුලිබල අරපිරිමැස්ම සඳහාද යෝග්‍ය වේ.

ලංකාවේ බොහෝ වැඩිහිටියන්, තම තරුණ දරුවන් රැකියාවන් සමඟ කාර්‍යබහුල වන නිසා නිවසේ වැඩ කටයුතුවලට

සහාය වේ. නිදසුන් ලෙස ඔවුන් තම දරුවන්ගේ කුඩා ළමුන් බලා ගැනීම, ඉවුම් පිහුම් වැඩවලට සහාය වීම සුලභව දැක ගත හැකිය. ඇතැමුන් බොහෝ විට නිවසේ මුළුතැන්ගෙය තුළම කාලය ගෙවා දමයි. එම නිසා මුළුතැන්ගෙයට Under Cabinet lights සවි කිරීම හරහා ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සිදුවිය හැකි කැපුම් අනතුරු අවම කර ගත හැකිය. තවද දීප්තිය වැඩි එල්ලෙන බල්බ සවි කිරීමෙන් ලිස්සායෑම් සහ පය පැටලී වැටීම වැනි අනතුරු අවම කරගත හැකිය.



සාලය තුළ එළා ඇති බුමුතුරුණු, කාපට්වල ඇති නැමුම්වල පය පැටලී වැටීමට ඉඩ ඇත. එම නිසා සාලය ඇතුළත පවා හොඳ ආලෝක තත්ත්වයක් තිබිය යුතුය. ඒ සඳහා LED බල්බ යොදා ගත හැකිය. ඊට අමතරව මේස ලාම්පු තැබීමෙන්ද ආලෝකය වැඩි කරගත හැකි අතර හොඳ පෙනුමක්ද ලැබේ.

බොහෝ වැඩිහිටියන් බෙහෙත් බීම වැනි අවශ්‍යතා සඳහා රෑ මැදියමේ නැගිටීම සාමාන්‍ය සිද්ධියකි. එම නිසා වැඩිහිටියන් නිදන කාමර ඇතුළත Bed lamps තැබීම සිදු කළ හැකිය. ඊට අමතරව විදුලිය නොමැති අවස්ථාවක නිවස තුළ එහා මෙහා ගමන් කිරීම සඳහා ඔවුන්ගේ ඇඳ අසල විදුලි පන්දමක් (Torch) තැබීම වඩාත් සුදුසු වේ.

තවද නිවසේ ආලෝකකරණය සැකසීමේදී දොරවල් තිබෙන ස්ථාන වෙත විශේෂ අවධානය යොමු කරන්න.

ඔබ නිවසේ වැසිකිළිය, නානකාමර තිබෙන්නේ නිවසට බාහිරින් නම් රාත්‍රී කාලයේ ඒවාට ළඟා වන මාර්ග ආලෝකමත් කරන්න. මේ ආකාරයේ පහන් (Outdoor Lamps) වර්තමානයේ සූර්‍ය බලයෙන් ක්‍රියා කරන ආකාරයට සකසා ඇත.

මීට අමතරව ඔබ ළඟ මූල්‍ය ප්‍රතිපාදන ඇත්නම් පහත අප සඳහන් කර ඇති ආලෝකකරණ උපාංග සහ ක්‍රම භාවිත කිරීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.

★ **Night Lights - රාත්‍රී බල්බ:** වැඩිහිටියන්ට රාත්‍රී කාලයේ වැසිකිළියට යෑමට, තම කාමරය තුළ එහා මෙහා ගමන් කිරීම ආදී කාර්‍යයන් කිරීම පහසු කරවයි.

★ **Touched Based Lights - ස්පර්ශ සංවේදී බල්බ:** ශාරීරික දුබලතාවන්ගෙන් විශේෂයෙන්ම ආතරයිටිස් (Arthritis) වැනි රෝගවලින් පෙළෙන වැඩිහිටියන්ගේ භාවිතය සඳහා වඩා යෝග්‍ය වේ. මෙය බල්බයේ ස්විචය ස්පර්ශ කිරීම, මඟින් දැල්වෙන ආකාරයට සකසා ඇත.



★ **Motion Activated Lights - චලන සංවේදී බල්බ:** මෙය කිසිදු ස්විචයක් ඔන් (On) කිරීමකින් තොරව චලනයට සංවේදී වීමෙන් පමණක් දැල්වේ. වැඩිහිටියන්ගේ නිදන කාමර, නානකාමරවලට අවශ්‍යය ආලෝකය ලබා ගැනීමට භාවිත කළ හැකිය.

★ **Low vision Lights:** පෙනීම අඩු වැඩිහිටියන්ට ඉතාමත් උපකාරී වේ. අනතුරු සිදුවීමට වැඩි ඉඩකඩක් සහිත ස්ථාන තුළ ස්ථාපනය කළ හැකිය.



Motion Activated Ligh



★ **Under Bed Lights - ඇඳන් යට සවි කළ හැකි ආලෝක පහන්:** මේ ආකාරයේ විදුලි පහන් සවි කිරීමට නම් ඔබට නවීන මාදිලියේ ඇඳන් තිබිය යුතුය. මේ බල්බ චලන සංවේදී ලෙස සවි කළ හැකිය. මතක ශක්තිය අඩු Dementia (ඩිමෙන්ෂියා) වැනි රෝග සහිත වැඩිහිටියන් සඳහා උපකාරී වේ.

★ **Table Lamps - මේස ලාම්පු:** අප දකින බොහෝ වැඩිහිටියන් ජංගම දුරකථන භාවිතයට වඩා තම විවේක කාලය පොත් කියවමින් ගෙවා දැමීමට රුචිකත්වයක් දක්වයි. එම නිසා එවැනි වැඩිහිටියන්ට පහසුවක් සැපයීමට මේස ලාම්පු (Table/ Desk Lamps) ලබාදීම සිදු කළ හැකිය.

3. වැඩිහිටියන් ගිනි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කරගැනීම

පළමුව කළ යුත්තේ මෙම පොතේ අප පෙර සඳහන් කළ පරිදි හැකිතාක් ගිනි අනතුරු ඇති නොවන ආකාරයට නිවස සහ අවට පරිසරය ආරක්ෂිතව පවත්වා ගැනීමයි. එමෙන්ම අපගේ නිවැසියන් ගිනි අනතුරු සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් කර තිබීමයි. වැඩිහිටියන් අපගේ ඉහළ පරම්පරාව නිසා නූතන තාක්ෂණය සම්බන්ධ කාරණා පිළිබඳව ඔවුන්ගේ දැනුවත්භාවයෙහි අඩුවක් තිබිය හැකිය. එබැවින් නූතන උපකරණවලින් එන අන්තරායන් පිළිබඳව ඔවුන්වද දැනුවත් කළ යුතුය.

ගින්නක් තිබෙන අවස්ථාවකදී වැඩිහිටියන් වෙත ඇති වන තර්ජනය අතිමහත් වේ. ඔවුන්ගේ කායික දුබලතාව හේතුවෙන් එවැනි අවස්ථාවකදී ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට නොහැකි වීම යන හේතු සාධකය නිසා ඔවුන්ට ස්වයංව එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වීම සහ ඔවුන්ව බේරා ගැනීම යන කාරණා අභියෝගයක් වේ.

එම නිසා හැකි සෑමවිටම වැඩිහිටියන් ඔබගේ ඇස්මානයේ තබා ගන්න. ඔබ සතුව ප්‍රමාණවත් මූල්‍ය පහසුකම් ඇත්නම් කුඩා ජංගම දුරකථනයක් ගෙන ඔවුන්ට ලබා දී එය භාවිත කරන ආකාරය

කියා දෙන්න. ඔබ නිවසේ නොමැති අවස්ථාවක ගින්නක් වැනි හදිසි අවස්ථාවක් ඇති වුවහොත්, ඒ හරහා ඔවුන්ට, ඔබව දැනුවත් කළ හැකිය.

මීට අමතරව ඔබගේ නිවසේ වෙසෙන වැඩිහිටියන්ගේ කාමර නිතර පරීක්ෂා කිරීමෙන් ගිනි ඇති වීමට ප්‍රධාන හේතුකාරකයක් වන දෝෂ සහිත විද්‍යුත් උපකරණ හඳුනා ගෙන ඒවා ඉවත් කිරීම හෝ අලුත්වැඩියා කිරීම කළ හැකිය. මීට අමතරව ඔවුන්ගේ කාමර තුළ බොහෝ විට ආගමික විශ්වාසයන් මත පහන් පත්තු කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් සිදු කෙරෙනවා ඔබ දැක ඇත. එවිට එය ආරක්ෂිතව සිදු කෙරෙන බවට වග බලා ගැනීම ඔබ සතු වගකීමකි. පහන් පත්තු කරන ස්ථානයට ඉතා ආසන්නයෙන් තුවා/රෙදි රඳවනයක් (Towel rack), අල්මාරිය වැනි ගිනි ගන්නාසුලු වස්තූන් ඇත්නම් ඒවා එම ස්ථානයෙන් ඈත් කරන්න.

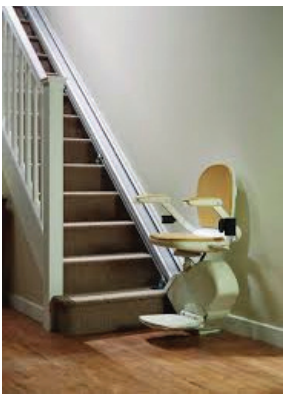
ඔබගේ නිවසේ වෙසෙන වැඩිහිටියන් දුම් පානය කරයි නම් ඔවුන්ව ඒ පුරුද්දෙන් මුදවාලීමට උත්සාහ කරන්න. එසේ කිරීමට නොහැකි නම් දුම් පානයෙන් පසු ඉතිරි වන කොට ආරක්ෂිතව බැහැර කිරීමට ඔවුන්ට උපදෙස් දෙන්න. සිගරට් කොටවල ඇති ගිනි පුළිඟුවෙන් ගින්නක් ලෙහෙසියෙන්ම ඇති වීමට පුළුවන.

හීටර් (Heaters), අවන් (Oven) වැනි තාපය උත්පාදනය කරන උපකරණ වැඩිහිටියන් වෙසෙන කාමරවලින් ඉවත් කරන්න. එමෙන්ම වැඩිහිටියන් රැගෙන ඔබ නිවසින් පිටතට යනවා නම් ඊට පෙර ඔවුන්ගේ කාමරවල ඇති සියලුම විදුලි උපකරණ සහ ස්විචයන් ක්‍රියා විරහිත තත්ත්වයේ ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න.

වැඩිහිටියන්ගේ සුවපහසුව හා ආරක්ෂාව තහවුරු වන ආකාරයට නිවසේ ඇතුළත සහ පිටත සැකසීම

අපගේ නිවෙස්වල වෙසෙන ආදරණීය වැඩිහිටියන් වෙනුවෙන් ඔවුන්ගේ සුවපහසුව සහ ආරක්ෂාව උදෙසා මෙම කෘතිය කියවන ඔබ නිවස තුළ දැනටමත් නොයෙක් වෙනස්කම් කර ඇතුවාට සැක නැත. අප මෙහි සඳහන් කර ඇති කරුණා සම්බන්ධ ඇතැම් වෙනස්කම් කිරීම අවශ්‍යතාව අනුව ඔබගේ මූල්‍යමය හැකියාවත් සමඟ ගැළපේ නම් ක්‍රියාවට නැංවීම පිළිබඳව සිතා බලන්න. නැතිනම් ඒ සඳහා මෙම කෘතියේම සඳහන් අඩු වියදම් සහගත විසඳුමක් ගැන සිතන්න.

1. ඔස්ටියෝපොරෝසිස් (Osteoporosis) වැනි අස්ථි ආබාධ සහිත වැඩිහිටි රෝගීන් ඔබ නිවසේ වෙසේ නම් සහ ඔබට ඇත්තේ මහල් නිවාසයක් නම් පියගැටපෙළ නගින අතරවාරයේ ඇද වැටීම්වලින් වළකා ගැනීමට සහ සුවපහසුව උඩු මහලට යෑම සඳහා Stair එකක් සවි කළ හැකිය. මෙය හරහා ඔබගේ ආදරණීය වැඩිහිටියන්ගේ සුරක්ෂාව වඩා තහවුරු වේ.



2. එමෙන්ම ආතරයිටිස් (Athritis) වැනි රෝගවලින් පෙළෙන වැඩිහිටියන් සිටී නම් ඔවුන් සඳහා දොර විවෘත කිරීම පහසු කිරීමට දොර හැඩල වෙනුවට පුෂ් බට්න් (Push Button) සවි කළ හැකිය. හදිසි අවස්ථාවන්වලදී ඉක්මනින් කාමරවලින්, නිවසින් පිටවීමට එවැනි වෙනස්කම් අත්වැලක් වේ.



3. ඔබ වෙසෙන්නේ මහල් නිවසක නම් ඔබගේ වැඩිමහල්ලන් පියගැට නගින බසින අතරතුර ලිස්සා වැටීම් වැළැක්වීමට ලිස්සීමට ප්‍රතිරෝධී පටි (Anti Skid Tape) පියගැට මත ඇලවිය හැකිය.

4. රෝදපුටු ආධාරයෙන් ගමන් කරනා වැඩිහිටියන් සිටී නම් රෝදපුටු ආරක්ෂිතව නිවසින් එළියට, ගරාජයට ආදී ස්ථානවලට රැගෙන යාමට ආනත තල (Wheelchair ramp) සාදන්න.

5. වැඩිහිටියන් නානකාමර තුළ ලිස්සා වැටීමේ අවදානම පිළිබඳ මින් ඉහත අප සාකච්ඡා කර ඇත. මෙලෙස ලිස්සා වැටීම්වලට වැඩි අවදානමක් ඇත්තේ සිටගෙන ස්නානය කිරීම නිසායි. එම අවදානම අඩු කිරීමට ඔබට වැඩිහිටියන් සඳහා නානකාමර තුළ Shower Benches සවි කළ හැකිය.

6. මීට අමතර දොරවල්වලින් ඇතුළුවීම්, පිටවීම්වලදී අතපය වැදී සිදුවන අනතුරු අවම කරගැනීමට ඔබට, ඔබේ වැඩිහිටි නිවැසියා සිටින කාමරයේ දොර වඩා පුළුල්ව සැකසිය හැකිය.

වර්තමානයේ බොහෝ උපකරණ නිවෙස්වල වෙසෙන වැඩිහිටියන්ගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් නිමවා ඇත. මෙවැනි උපකරණ මිල දී ගෙන ඔබගේ ආදරණීයයන්ට ලබා දීමෙන් ඔවුන්ගේ සුරක්ෂාව වඩාත් තහවුරු කර ගත හැකිය. නමුත් සෑම විටම මෙවැනි උපකරණ මිල දී ගැනීමේදී ඔබගේ අවශ්‍යතාව සහ මූල්‍යමය හැකියාව පිළිබඳ සිතා බලන්න

1. නිවසේ වැඩිහිටියන් ඔබ නිවසෙහි නොමැති අවස්ථාවලදී ඉවුම් පිහුම් කටයුතුවල නිරත වනවා නම් ස්වයංක්‍රීයව ක්‍රියා විරහිත වන අවන් (Oven), කෙට්ල් (Kettle), රයිස් කුකර් (Rice cooker) මුළුතැන්ගෙයි තබන්න. යම් හෙයකින් වැඩිහිටි පුද්ගලයාගේ මතක ශක්තිය දුර්වල වී මෙම විදුලි උපකරණ ක්‍රියා විරහිත කිරීමට අමතක වූයේ නම් ගිනි අනතුරු වැනි ආපදාවලින් ඔබේ නිවස සහ නිවැසියන් ආරක්ෂා වේ.

2. මුළුතැන්ගෙයි පැන්ට්‍රි කබඩ් (Pantry Cupboard) ඇත්නම් Lazy susan සවි කිරීම හරහා වැඩි ආයාසයකින් තොරව එම Cupboard ඇතුළත ඇති වස්තූන් එළියට ගැනීමේ හැකියාව ලැබේ. මේ මඟින් ඔබේ නිවසේ සිටින වැඩිහිටියාගේ කොන්දේ වේදනා වැනි රෝග ඇති වීම අවම වේ.



3. ඇතැම් වැඩිහිටියන්ට වයස්ගතවත්ම අත පය වෙව්ලීම් වැනි තත්ත්වයන් ඇති වේ. එවැනි වැඩිහිටියෙක් මුළුතැන්ගෙයි උණුසුම් ආහාර අඩංගු භාජන හසුරුවයි නම් වෙව්ලීම නිසා රත් වූ ආහාර ශරීරය මත වැටී පිළිස්සීමට ඉඩ ඇත. මෙම තත්ත්වය අවම කර ගැනීමට කොකු දෙකක් සහිත බඳුන් (2 Handled Pots) ඔවුන්ට ලබාදිය හැකිය.



4. Kettle Tipper මඟින් වඩා සුරක්ෂිත ලෙස උණුසුම් දියර කෝප්පවලට වත්කළ හැකිය. පිළිස්සුම් තුවාල ඇතිවීමේ අවදානම අඩු වේ.

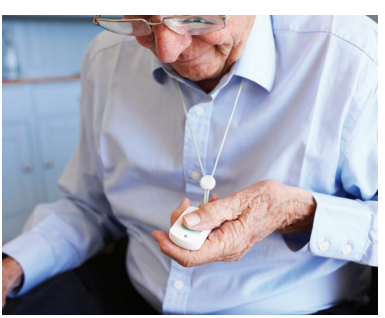


5. Spike Boards ලබාදීම මඟින් එළවළු කැපීම වැනි දේවල් පහසුවෙන් කළ හැකිය. එක් අතක් නිදහස්ව තබා ගත හැකි අතර එළවළු, පලතුරු කපන අතරවාරයේ කැපුම් තුවාල ඇතිවීම අවම වේ.

6. ඔබේ නිවසේ වැඩිමහල්ලන් ආහාර ගැනීමට හැන්දක් භාවිත කරයි නම්, තරමක් විශාල මිටක් ඇති හැඳි ලබාදීමෙන් වඩා හොඳ ග්‍රහණයක් ලබාගත හැකිය.

7. මුළුතැන්ගෙය සඳහා ට්‍රොලියක් (Trolley) ලබාදීමෙන් වැඩිහිටි පුද්ගලයින්ට ආහාර හා වෙනත් අදාළ ද්‍රව්‍ය මුළුතැන්ගෙයට පහසුවෙන් රැගෙන යා හැකිය.

8. ඔබ, ඔබගේ බිරිඳ හෝ සැමියා රැකියාවක් කරයි නම් සහ වැඩිහිටියන් තනිවම නිවසේ දමා යෑමට සිදු වේ නම් PERS (Personal Emergency Response system) උපකරණයක් ඔවුන්ට ලබාදීම මඟින් හදිසි රෝගාබාධ තත්ත්වයකදී ඉක්මනින් ඔබව දැනුවත් කළ හැකිය.



9. රුධිර පීඩනය මනින උපකරණයක් නිවසේ තැබීමෙන් ඔබේ වැඩිහිටියාට ඉතා පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් ඔහුගේ/ඇයගේ රුධිර පීඩනය මැන ගත හැකිය.

10. ඇවිදීමට අපහසු වැඩිහිටියන් නිවසේ වෙසෙනවා නම් රෝද පුටු වැනි උපකරණ ඔවුන්ට ලබාදීම වෙනුවට Mobility

Scooter වැනි උපකරණයක් ලබාදීමෙන් ඔවුන්ට ස්වාධීනව අනෙක් නිවැසියන් හට කරදර කිරීමකින් තොරව වැඩ කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ.



මීට අමතරව නිවසේ වෙසෙන වැඩිහිටියන්ට ඖෂධ ගැනීමට නියම කර ඇත්නම් ඒ පිළිබඳ නිරන්තර පරීක්ෂාවෙන් පසුවන්න. වඩාත්ම සුදුසු දෙය වන්නේ අදාළ ඖෂධයන් නියමිත ප්‍රමාණයෙන් සකසා අදාළ වෙලාවට බීමට දීමයි. නැතහොත් ඒ සඳහා නිවසේ වෙනත් කෙනෙකු යෙදවීමයි. එසේ නොවන අවස්ථාවන්හිදී ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා ඇති වැඩිහිටියන් මෙම ඖෂධ මාත්‍රාවන් වෙනස් කර ලබා ගැනීමෙන් වෙනත් ආපදාවකට ගොදුරු වීමට ඉඩ ඇත.



අවසාන වශයෙන් කුඩා කල සිට තරුණ අවධිය තෙක් ඔබව රැකබලා ගත් ආදරණීය වැඩිහිටියන්, ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ සැඳෑ සමයේදී රැකබලා ගැනීමට සහ ආරක්ෂාව සැලසීමට ප්‍රමුඛත්වය දෙමින් ඉහත සඳහන් කරන ලද ක්‍රමෝපායන් අනුගමනය කරන්න. එය කළ නොහැකි නම් පුද්ගලිකව ඔවුන්ව රැකබලා ගැනීමට සහ ආරක්ෂාව සහතික කිරීමට, උවටැන් කිරීමට පුද්ගලයකු යොදවන්න.

වැඩිහිටියන් නිවසේ සුරක්ෂිතව තබා ගැනීම යනු හුදෙක් ඔවුන්ව නිවස තුළ අනතුරුවලින් මුදවාලීම පමණක් නොවෙයි. එය ගෞරවය සුරැකීම, ඔවුන්ගේ ජීවන තත්ත්වය උසස් කිරීම හා ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ වැඩකටයුතු නිදහස්ව කරගැනීමට ඉඩ පහසුව සලසන ස්වර්ණමය අත්වැලක් වෙයි. වැඩිහිටියන්ගේ සුරක්ෂාව

වෙනුවෙන් අප ගන්නා සෑම ක්‍රියාමාර්ගයක්ම ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ සැඳෑ සමය වර්ණවත් කිරීමට උපකාරී වන්නේය.

එක් අතකින් පවුලේ අයෙකුගේ සුරක්ෂාව වෙනුවෙන් කරන හෘදයාංගම කැපවීම ඔවුන් හා අප අතර තිබෙන්නා වූ බැඳීම වඩා ශක්තිමත් කිරීමට උපකාරී වෙයි. වැඩිහිටියන් සඳහාද මෙම සිද්ධාන්තය මෙලෙසින්ම වලංගු වන්නේය. සුරක්ෂිත නිවසක් හුදු භෞතික අවකාශයකට එහා ගිය ආදරය, රැකවරණය, එකිනෙකා කෙරෙහි දක්වන ගෞරවය පිළිබිඹු කරන විමනක් වන්නේය. සෑමවිටම පරික්ෂාකාරීව සිටීම, අප වටා ඇති පරිසරය වැඩිහිටියන්ගේ අවශ්‍යතාවන් පෙරදැරි කරමින් හැඩගැස්සීම, අවශ්‍යතා ඉස්මතු කිරීමට දිරිමත් කිරීම වැනි සරල ක්‍රියාවන්, පවුලේ ජ්‍යෙෂ්ඨයන්ට නිවස තුළ ඇති 'ආරක්ෂාව', 'සුරක්ෂාවක්' බවට පරිවර්තනය කිරීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව සලසයි.



20

පුංචි පැටියා එනතෙක්
අම්මා පරිස්සම් කරගමු!

ගැබිණි කාන්තාවක් වෙනුවෙන් නිවස තුළ සුරක්ෂාව සලසා ගත යුතු අයුරු



ගැබිණි කාන්තාවක් යනු නිවස තුළ සිටින සුවිශේෂී පුද්ගලයෙකි. හේතුව ඇය දරුවෙක් කුසින් දරාගෙන ජීවත් වන නිසයි. ඇයට වන යම් අනතුරකදී ඉන් පුද්ගලයින් දෙදෙනකුට බලපෑම් ඇති වෙයි. එම නිසා ඇය වෙනුවෙන්, ඇගේ සුරක්ෂාව වෙනුවෙන් ගර්භිණී කාලය තුළ නිවසේ යම් යම් වෙනස්කම් කිරීමට සිදුවෙයි.

ගර්භිණී කතක් වැටීමෙන් ආරක්ෂා කර ගත යුතුය. වැටීමක් විය හැකි හේතු සියුම්ව නිරීක්ෂණය කර ඉන්පසු ඒවා වැළක්වීමට ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතුය.

මෙම පොතේ විවිධ පරිච්ඡේදවල අප වැටීමෙන් වැළකීම සම්බන්ධව සඳහන් කර ඇත. ඔබට අවශ්‍ය නම් එම කොටස් කියවා අදාළ ලෙසින් ගළපා ගත හැක. නමුත් මෙම කොටසේදී අප සැකෙවින් මෙම කාරණා සඳහන් කරන්නෙමු.

1. නිවස තුළ ගමන් කරන අවකාශ/ මාර්ග නිරවුල්ව තබා ගැනීම සහ පැටලී වැටීමට හැකි අන්තරාදායකයන් ඉවත් කිරීම. මෙම ගමන් කිරීමට භාවිත වන අවකාශ මත යම් යම් දේවල් තැබීමෙන් පැටලී වැටීමට ඉඩ ඇත.

    - සෙල්ලම් බඩු
    - වයර් කෝඩ්
    - සපත්තු/සෙරෙප්පු
    - කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි වැනි

එබැවින් හැකිතාක් ඉහතින් සඳහන් කර ඇති ද්‍රව්‍ය හා ඒ හා සමාන ද්‍රව්‍ය/උපකරණ මාර්ගවලින් ඉවත් කරන්න.

2. නාන කාමරයේ වැටීම් වැළකීමට ලිස්සන ප්‍රතිරෝධී ටයිල්, කාපට් දමන්න. මීට අමතරව අල්ලාගෙන ගමන් කිරීමට Grab bars සවි කරන්න.

3. නිවස තුළ පොළොවේ අසමතුලිතතාවන්, ගැලවුණු ටයිල්, හැරුණ ස්ථාන ඇත්නම් ඒවා වහා පිළිසකර කරවන්න.

4. නිවසේ සියලු නිසි අයුරින් ආලෝකමත් කර ඇතිදැයි බලන්න. අඳුරු ස්ථාන ඇත්නම් ගැළපෙන ආකාරයට විදුලි බල්බ සවි කර ස්ථානය ආලෝකමත් කරන්න.

5. පියගැටපෙළ සඳහා අත්වැටක් නොමැතිනම් වහාම අත්වැටක් සවි කර අන්තරාදායකය ඉවත් කරන්න.

6. ගර්භිණී සමයේ මුල්කාල සීමාවේදී ඉතා වෙහෙසකර දුර ගමන් යෑමෙන් වළකින්න. ගමන් යෑමට භාවිත කරන වාහනය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න. අධිකව ගැස්සෙන වාහනවල ගමන් බිමන් යෑම අනතුරුදායක වෙයි.

7. ඇයට වාහනවල ගමන් කිරීමේදී සෑමවිටම සීට් බෙල්ට් (Seat belts) පැලඳීමට උපදෙස් දෙන්න. පිටුපස අසුනේ වාඩි වුවත් සීට් බෙල්ට් පැලඳිය යුතුය. මෙමඟින් ගැස්සීමෙන් හා වාහනයේ තිරිංග තද කිරීමේදී සිදුවන චලනයන් සීමා වීම සිදු වේ. සීට් බෙල්ට් එක ඇයගේ කුස තෙරපීමට ලක් නොවන ලෙසින් සකස් කළ යුතුය.

8. නිවසේ වෙසෙන ගර්භිණී කාන්තාව රසායනික ද්‍රව්‍ය (පළිබෝධනාශක වැනි) වලින් ඈත් කොට තබා ගන්න. එමෙන්ම x - කිරණ වැනි විකිරණවලට නිරාවරණය වීම පවා ඇයට අනතුරුදායක වෙයි.

9. ඔබ ගර්භිණී කාන්තාවක් නම් හා රසායනික ද්‍රව්‍ය සමඟ කරන රැකියාවක නිරත වන්නේ නම් ආයතන කලමණාකාරීත්වය සමඟ ඒ සම්බන්ධව සාකච්ඡා කරන්න. ගොවිතැන් කටයුතු කරන කාන්තාවක් නම් කෘෂි රසායන වගාවට යෙදවීම නිවසේ වෙනත් අයට පවරන්න.

10. ගර්භිණී කාන්තාව ලබා ගන්නා ඖෂධ පිළිබඳව සෝදිසියෙන් සිටින්න. වෛද්‍ය නිර්දේශයකින් තොරව කිසිදු ඖෂධයක් ඇයට ලබා නොදීමට වගබලා ගන්න. ඇය අසල දුම් පානය නොකරන්න.

11. ගර්භිණී කාන්තාව පරිභෝජනය කරන ආහාර ද්‍රව්‍ය ගැන සැලකිලිමත් වන්න. ආසාත්මිකතා ඇති කළ හැකි ආහාර වර්ග මඟින්, ඇයට හා දරුවාට බලපෑම් ඇති කළ හැකිය.

12. ඔබ ගර්භිණී කාන්තාවක් නම් සුවඳ විලවුන් හා රූපලාවණ්‍ය කටයුතු සඳහා භාවිත කරන විවිධ ආලේපන ශරීරයේ තවරා ගැනීමෙන් වළකින්න. ඒ සඳහා ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්න.

13. ගර්භිණී සමයේ උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම නිසාවෙන් සිරුරේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයද ඉදිරියට පැමිණේ. එබැවින් අඩි උස පාවහන් පැලඳීමෙන් වළකින්න. එවැනි පාවහන් මඟින් ගර්භිණී ඔබගේ සිරුරේ සමබරතාව ගිලිහිය හැකිය.

14. ගර්භිණී කාන්තාවක් නිවසේ සිටියි නම් නිවසේ සාමය නිරතුරුව පවත්වා ගන්න. නිවස තුළ අධික ශබ්ද, කලකෝලාහල, රණ්ඩු සරුවල් ඇතිවේ නම් එමඟින් ඇයගේ මානසික මට්ටම පිරිහීමකට ලක් විය හැකිය. එබැවින් නිවසේ සෙසු සාමාජිකයින් මෙම සමයේ මනා අවබෝධයකින් යුක්තව කටයුතු කළ යුතුය.

15. ඔබ ගර්භිණී වීමට පෙර දෛනික ව්‍යායාම රටාවකට හුරු වූ කාන්තාවක් (ශරීර සුවතා මධ්‍යස්ථාන කරා යන) විය හැකිය. නමුත් ගර්භිණී සමයේ වෛද්‍ය නිර්දේශයකින් තොරව එවැනි ව්‍යායම රටාවක නිරත වීම අහිතකර ප්‍රතිඵල අත්කර දිය හැකිය.

ගර්භණී මවකගේ ඉරියව් යහපත් ලෙසින් පවත්වා ගැනීමද මෙම කාලයේදී ඉතා වැදගත් වෙයි. මෙම කාලයේ ඇය විවිධාකාරයේ ශාරීරික අපහසුතාවලින් පෙළෙන හෙයින් පහසු ඉරියව් ඇගේ ජීවන විලාසය වඩාත් සුවපහසු එකක් කරවනු ඇත.

1. එමෙන්ම නුදුරේදී මවක් වීමට සිහින දකින ඇයට අධික බරක් එසවීමට හා එහා මෙහා කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න. ඇයට ලබා ගැනීමට අවැසි දේවල් ඇයගේ ඉණ මට්ටමේ උසින් තබන්න.

ඇයට බරක් ඔසවන කාර්යයක් සිදු කිරීමට නියමිතව ඇත්නම් ඒ සඳහා පවුලේ සෙසු අයගේ සහයෝගය ලබා දෙන්න.

2. ඇයට වාඩිවීම සඳහා කොන්දට හොඳින් හේත්තු කරගත හැකි පුටුවක් ලබා දෙන්න. අවශ්‍ය නම් කකුල් තබා ගැනීමට කුඩා බංකුවක්ද සපයන්න.

3. ඇය නිදන ඇඳ ස්ථායී හා ලෙහෙසියෙන් ඒමට මෙන්ම බැසීමට හැකි එකක්දැයි පිරික්සන්න.

4. ජල ජෝගුව වැනි අත්‍යාවශ්‍ය දේවල් ඇගේ ඇඳ අසලින්ම තබන්න.

5. නිදාගැනීමේදී වම් ඇලයට හැරී නිදන්න. මෙමඟින් දරුවාගේ රුධිර ගමනාගමනය හොඳින් සිදු වේ.

මීට අමතරව...

1. නිවසේ බෝවන රෝගයක් වැලඳී ඇති රෝගියකු සිටියි නම් ගර්භිණී කාන්තාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න. එවන් අවස්ථාවකදී ඇය වෙනුවෙන් වෙනම ආහාර, පිඟන් කෝප්ප වෙන් කරන්න

2. නිවස තුළ හොඳ වාතාශ්‍රයක් පවත්වා ගන්න.

3. මාස 07න් පසු නිවසේ සෑමවිටම හදිසියකදී භාවිතය සඳහා වාහනයක් තබා ගන්න. වාහනයක් නොමැති නම් ළඟම ත්‍රීවීල් අංගණයේ තිබෙන ත්‍රීරෝද රථ කිහිපයක අංක ළඟ තබා ගන්න. ගර්භිණී කාන්තාවට යම් අපහසුවක් ඇති වුවහොත් ඇයව ඉක්මනින් ළඟම පිහිටි රෝහල වෙත රැගෙන යා හැකිය.

4. සෑමවිටම ගර්භිණී මව සැහැල්ලුවෙන් හා විනෝදයෙන් තබන්න. ඇයව ආතතියට පත් නොකරන්න.

5. ගර්භිණී කත රැගෙන දීර්ඝ සංචාර, චාරිකා නොයන්න. දීර්ඝ සංචාරයකදී වාහනය තුළ සිටින ඇයගේ සිරුර දිගු කාලයක් ගැස්සීමට ලක්වෙයි. එය ඇයගේ ගර්භණී බවට ගැටලු ඇති කරවයි.

6. නිවසේ සුරතල් සතුන් වෙසෙයි නම් ඔවුන් හා ඇය සමඟ ගැටෙන ප්‍රමාණය හැකිතාක් සීමා කරන්න. ඇතැම් සතුන්ගෙන් ආසාදනය වන රෝග මවට වැලඳී කළලය කරා යා හැකිය.

7. ඇයව රසායනික ද්‍රව්‍ය පරිහරණයෙන් ඈත්කොට තබන්න.

8. ඇයව අධික ශබ්දයට දීර්ඝව නිරාවරණය නොකරන්න. අධික ශබ්දය ඇයව ආතතියට හා වෙහෙසට පත් කරයි.

9. ගර්භිණී මවක් නිවසේ තනිව නොතබන්න. යම් හදිසි අවස්ථාවක් පැමිණියහොත් ඇය තනි වනු ඇත.

ගර්භිණී බව යනු හුදු ජීව විද්‍යාත්මක චාරිකාවක් නොව, කාන්තාවක ගේ දිවියේ වඩා වෙනස්කම්වලට මුහුණ දීමට සිදුවන, බලාපොරොත්තු, සිහින, ආදරය හා සුරක්ෂාව කැටි කොටගත් පරිච්ඡේදයකි. ගර්භිණී සමයේ බොහෝ අය කාන්තාවගේ සුවපහසුව, පෝෂණය, වෛද්‍ය හමුවීම්, වෛද්‍ය පරීක්ෂණ ගැන සැලකිලිමත් වූවද නිවසේ ඇය වෙනුවෙන් සකස් කරන සුරක්ෂිත පරිසරය මවගේ හා මෙලොව එළිය දැකීමට සූදානම් වන දරුවාගේ අනාගතයට ඉතා වැදගත් වෙයි.

ඔබ සහකරුවෙක්, දෙමාපියෙක්, සහෝදරයෙක් හෝ යහළුවෙක් වුවත් ගර්භිණී මවක් වෙනුවෙන් ඔබ දක්වන සැලකිලිමත් බව, රැකවරණය හා සුරක්ෂාව සැපයීම නිවසක් දෙව්ලොවක් බවට පත්කළ හැකි යතුරක් වන්නේය.



21

ආබාධිතයන්ට ආත්ම විශ්වාසයෙන් ජීවත් වීමට සුරක්ෂාව

නිවසේ සිටිනා ආබාධිත සාමාජිකයින්ගේ සුරක්ෂාව

ආබාධිත මිනිසුන් අප සමාජයේම කොටසකි. ඔවුන්ට අනුකම්පාවෙන් ඔබ්බට ගිය ගෞරවයක්, ආදරයක්, රැකවරණයක් අවශ්‍ය වෙයි. එය හුදු සහාය දීමක් පමණක්ම නොවෙයි. සමාජයේ අපට හමුවන බොහෝ ආබාධිතයින් තමන්ගේ වැඩ ස්වාධීනව කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි. සුරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන්ද මෙම කාරණාව මෙසේමය. තමන්ගේ සුරක්ෂාව සලසා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ට නිවසේ පරිසරයෙන් අවශ්‍ය සහයෝගය ලැබිය යුතුය. මක්නිසාද යත් සුරක්ෂාව යනු වරප්‍රසාදයක් නොව මානව අයිතියක් වන බැවිනි.

ආබාධිත සාමාජිකයින්ගේ සුරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් අපට නිවස තුළදීම ගත හැකි පියවර රාශියක් ඇත. මෙහිදී අප සඳහන් කරන බොහෝමයක් කාරණා වැඩිහිටියන්ගේ සුරක්ෂාව සම්බන්ධ කොටසේදීද සඳහන් කර ඇත.

ආබාධිත සාමාජිකයන්ගේ සුරක්ෂාව වෙනුවෙන් නිවස ඇතුළත සකසන ආකාරය හා කළ යුතු කාර්යන්

1. නිවසේ සියලුම කාමර හා අවකාශ කසළ එකතු වීමකින් තොරව තබා ගන්න. එමෙන්ම සෙල්ලම් බඩු, කුඩා රෙදි කැබලි, වයර් වැනි දේවල් මිනිසුන් ගමන් කරනා ස්ථාන මත නොතබන්න.

2. නිවසට ගෘහ භාණ්ඩ ගැනීමේදී රවුම් මුලු සහිත භාණ්ඩ මිලට නොගන්න.

3. විදුලි බල්බ සඳහා ස්විචයන් සවි කිරීම වෙනුවට චලන සංවේදනයෙන් දැල්වෙන බල්බ සවි කරන්න.

4. ආබාධිත සාමාජිකයින්ට අත්‍යාවශ්‍ය වන භාණ්ඩ පහසුවෙන් ගැනීමට හැකි ස්ථානයක තබන්න.

5. කාමරවලට ඇතුළු වීමට පටු දොරවු නොතබන්න. අවම වශයෙන් දොරක පළල අඟල් 36ක් වත් විය යුතුය.

6. නිවසට ඇතුළුවීමට පඩි නැගීමට ඇත්නම්, රෝද පුටු භාවිත කරන සාමාජිකයන් හට ඇතුළු වීම පහසු කිරීම සඳහා ආනත තලයක් නිර්මාණය කරන්න.

7. විදුලි ස්විචයන් සවි කිරීමේදී බිම සිට උස අඟල් 48ක් පමණ වන්නට සිටින සේ සවි කරන්න.



8. විදුලි ස්විචයන් දබ කරවීම පහසු කිරීමට Rocker switches සවි කරන්න.

9. බිමට කාපට් දැමීම හැකිතාක් අඩු කරන්න. කාපට්වල කිහිලිකරු, රෝද පුටු පැටලීමට ඉඩ ඇත.

10. නිවසේ පොළොවට ලිස්සා යෑමට ප්‍රතිරෝධී ටයිල් හෝ ඊට සමාන සැකසුම් සවි කරන්න.

11. නාන කාමරවලට හැකිළිය හැකි පුටු සවි කරන්න. එමඟින් ඔහුට/ ඇයට වාඩි වී ස්නානය කළ හැකිය.

12. නිවසේ ඉහළ මහල් ඇත්නම් ඔබගේ ආදරණීයන් හට ඉහළට නැඟීමට උදව් කිරීම සඳහා Stair Lift පියගැටපෙළට සවි කරන්න. (ඔබ සතුව ප්‍රමාණවත් මූල්‍ය පහසුකම් ඇත්නම්)

ආබාධිත පුද්ගලයන්ගේ සහායට ඇති **Digital** සහ **Smart** විසඳුම්

1. Google Home වැනි Smart Assistant යෙදුමක් භාවිත කොට හඬ විධානයන් මඟින් විදුලි බල්බ දැල්වීම, Smart ජංගම දුරකථනය පාලනය කිරීම යනාදී ක්‍රියාවන් සිදුකළ හැකිය. Voice Dream Reader වැනි Apps මඟින් අන්ධ මිනිසුන්ට පොත්පත් කියවිය හැකිය.

2. Tablets/phones with AAC (Augmentative and Alternative Communication) කථා කිරීමට නොහැකි මිනිසුන් හට සන්නිවේදනය පහසු කරවයි.

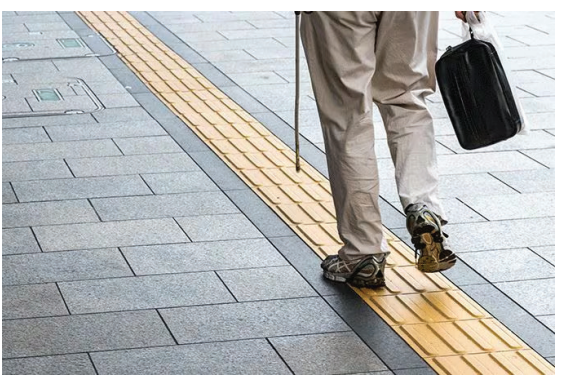
3. Fall detection (ඇද වැටීම අනාවරණය කර ගැනීමට), GPS tracking, and emergency SOS buttons (හදිසි අවස්ථාවන් දැනුම් දීමට) ඇති Smart ඔරලෝසු නිවසේ අබාධිතයන් හට ලබා දිය හැකිය.

4. හඬ විධානයන්ට අනුව ක්‍රියාත්මක වන Smart රූපවාහිනී, විදුලිපංකා, මුළුතැන්ගෙයි විදුලි උපකරණ භාවිතය.

මෙවැනි නූතන තාක්ෂණික මෙවලම් ආබාධිත මිනිසුන්ගේ ලෝකය වඩා පහසු කරවයි.

අන්ධ පුද්ගලයන්ගේ සුරක්ෂාව වෙනුවෙන්,

1. Tactile pathways හෝ textured tiles පොළොවට සවි කිරීම මඟින් අන්ධ පුද්ගලයන්ට ඉතාමත් පහසුවෙන් දිශාව සොයා ගත හැකිය. මෙය හදිසි අවස්ථාවක තමන් සිටිනා ස්ථානයෙන් ඉවත් වීමට මහෝපකාරී වෙයි.



2. දොර සීනුව, Microwave Oven (මයික්‍රොවේව් අවන්) Timers දැන ගැනීම සඳහා Audio cues ස්ථාපනය කළ හැකිය. Audio cues යනු යමක් සිදු වී හමාර බව විශේෂ ශබ්දයක් මඟින් එම සිදුවීම ගැන දැනගැනීමට අවශ්‍ය පුද්ගලයාට ඇසෙන්නට සැලැස්වීමයි.

3. නිවසේ ගෘහ භාණ්ඩ හා වෙනත් භාණ්ඩ නිරතුරුව එහා මෙහා නොකරන්න. එසේ කළහොත් ඇස් නොපෙනෙන මිනිසෙක් හට එම භාණ්ඩය සොයා ගැනීම වඩා අසීරු වනු ඇත.

ගොළු, කතා කිරීමට අපහසු පුද්ගලයන් වෙනුවෙන්,

1. Vibrating alert system ස්ථාපනය.



2. අකුරු, වචන සන්නිවේදනය සහිත Visual Alert system ස්ථාපනය.



3. Facilitated Video relay services (VRS) ස්ථාපනය මඟින්. මේ හරහා ගොළු මිනිසෙකුට, සාමාන්‍ය පුද්ගලයකු සමඟ අපහසුවකින් තොරව සන්නිවේදනය කළ හැකිය.



රෝදපුටු හා කිහිලිකරු භාවිත කරන්නන් සඳහා,

1. උස සීරු මාරු කළ හැකි ගෘහ භාණ්ඩ භාවිතය.



2. අඩු උසකින් සවි කළ දොර හැඬල සහ අඩු උසකින් යුත් Peepholes සවි කිරීම.
3. අසව් සවි කළ දොරවල් වෙනුවට Sliding Doors සවි කිරීම.

ඔවුන්ගේ සුරක්ෂාව වෙනුවෙන් කළ හැකි තවත් දේවල්,

1. නිරතුරුව ඔවුන් ගැන සොයා බැලීමට නිවසේ කෙනෙකු පත්කිරීම. මුදල් ඇත්නම් ඒ සඳහා ම පුද්ගලයෙක් පඩියක් ලබා දී නිවසේ තබා ගත හැකිය.

2. නිවසේ ගොළු අයෙක් සිටියි නම් අනෙකුත් සාමාජිකයින් සියල්ලෝම Sign Language ඉගෙනීම.

3. නිවස තුළ පිරිසිදුතාවය පවත්වා ගැනීමට නිරතුරුවම වගබලා ගැනීම.

4. නිවසේ ආබාධිත සාමාජිකයාගේ සුවපහසුව, සුරක්ෂාව වෙනුවෙන් ස්ථාපනය කරන ලද දේවල් ක්‍රමිකව නඩත්තු කිරීම.

ආබාධිත මිනිසුන් යනු විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගලයින් කොටසක් නොවෙයි. ඔවුන්ටද ඇත්තේ සාමාන්‍ය මිනිසුන්ටම තිබෙන අවශ්‍යතා පමණි. ඔවුන්ට අවශ්‍ය වන්නේ එම සාමාන්‍ය අවශ්‍යතා ඔවුන්ට ගැළපෙන ලෙසින් සකස් කර දීම පමණකි.



22

හුදකලාවේ වෙසෙන්නන් සොයා එන උවදුරු අඳුර

නිවසේ තනිව සිටීම සහ තනිව වැඩ කිරීමේ ආරක්ෂාව

වර්තමානය වන විට ඔබ අප සියලු දෙනා මුහුණදෙන කර්යබහුල ජීවන රටාවත් සමඟ බොහෝ පුද්ගලයින්ට නිවසක් තුළ තනිව ජීවත් වීමටත්, වැඩ කිරීමටත් සිදුව ඇත. ඒ අතර ඔබගේ මහලු දෙමාපියන්, සැමියා, බිරිඳ හෝ දරුවන් පවා සිටිය හැකිය. නිදසුනක් ලෙස සැමියා සහ බිරිඳ පමණක් ජීවත් වන නිවසක නම්, සැමියා රැකියාව සඳහා පිටත් වූ පසු බිරිඳ පමණක් නිවසේ රැඳෙන අවස්ථා, සැමියා සහ බිරිඳ යන දෙදෙනාම රැකියාවන්වල නිරතවනවා නම් එවැනි නිවසක දරුවන් හෝ මහලු දෙමාපියන් පමණක් රැඳෙන අවස්ථා සුලබව දැකගත හැකිය. මෙම ස්වාධීනත්වය අගය කළ හැකි වුවද, එහි ඔබගේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් සැලකිය යුතු අවදානම් රැසක් පවතියි. එම නිසා ඔබේ යහපැවැත්ම සහතික කිරීම උදෙසා තනිව වාසය කිරීමේදී, වැඩ කිරීමේදී ගත යුතු පූර්වාරක්ෂාවන් (Precautionary) සම්බන්ධයෙනුත්, හදිසි අවස්ථාවකදී හෝ අනතුරකදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාපිළිවෙත් සම්බන්ධයෙනුත් ඔබගේ දැනුවත්භාවය අත්‍යවශ්‍ය වේ. සැබැවින්ම කිසියම් ස්ථානයක තනිව, හුදෙකලාව විසීම උපද්‍රවයකි. ඒ අනුව ඔබ පළමුවෙන්ම ඔබ අවට ඇති අවදානම් තත්ත්වයන් හඳුනාගෙන තිබීම ඉතා වැදගත් වේ.

නිවසේ තනිව රැඳී සිටින විට හෝ වැඩ කරන විට සිදුවිය හැකි අනතුරු

නිවසේ තනිව කාලය ගත කරනා ඔබට හෝ පවුලේ සාමාජිකයාට අප මෙම කෘතියෙන් පෙන්වාදෙන ඕනෑම ආකාරයක අනතුරක් සිදුවිය හැකිය. හේතුව වන්නේ නිවසේ ඇති උපද්‍රවයන් සංඛ්‍යාව එහි වසන මිනිසුන් ගණන මත නොරඳන බැවිනි. නිවසේ එක් මිනිසෙක් සිටියද අවශ්‍යතාවන් හා ක්‍රියාකාරකම් වෙනස් නොවෙයි. පහතින් දක්වා ඇත්තේ ඒවාට නිදසුන් කිහිපයකි.

- ලිස්සා යාම්, පැටලීම් නිසා සිදුවිය හැකි ඇදවැටීම්, විදුලි උපකරණ ආශ්‍රිත උවදුරු සහ ගිනි ගැනීම් වැනි භෞතික උපද්‍රව
- හෘදයාබාධ, හුස්ම හිරවීම් හෝ තුවාල වීම් වැනි ක්ෂණික සහායක් අවශ්‍ය වන හදිසි සෞඛ්‍ය ගැටලු.
- මංකොල්ලකරුවන්ගෙන් හෝ අනෙකුත් අපරාධකාරී ක්‍රියා වැනි දෙවැනි පාර්ශ්වයකින් ඇතිවිය හැකි අනතුරු.
- සමාජ අන්තර්ක්‍රියා නොමැතිකම හේතුවෙන් හුදකලාව, ආතතිය සහ කාංසාව පිළිබඳ හැඟීම් නිසා ඇතිවිය හැකි මානසික ව්‍යාකූලතා.

නිවසේ තනිව රැඳී සිටින විට හෝ වැඩ කරන විට සිදුවිය හැකි අනතුරුවලින් වැළකෙන්නේ කෙසේද?

- ඔබගේ නිවසේ ඇති ගෘහ භාණ්ඩ, කුඩා දරුවන්ගේ සෙල්ලම් උපකරණ හා අනෙකුත් මෙවලම් ආදිය නිසි පරිදි නිසි තැන්වල ස්ථානගත කරන්න.
- ගෙබිම ඉරිතැළීම්, කඩතොලු ආදිය ඇත්නම් ඒවා පිළිසකර කොට ලිස්සායාම්වලට ප්‍රතිරෝධී කාපට් භාවිත කරන්න. සෑමවිටම ගෙබිම ජලය, තෙල් වර්ග වැනි ලිස්සායාම්වලට තුඩුදෙන ප්‍රභවයන්ගෙන් තොරව පිරිසිදුව හා වියළිව තබා ගන්න.
- පොළොව මට්ටමට ඉහළින් සිදුකරනු ලබන අලුත්වැඩියා කිරීම් වැනි උස් ස්ථාන මත සිට කරන කාර්යයන් සිදු කිරීමෙන් වැළකී සිටින්න.
- නිවස තුළ ඇති අඳුරු ස්ථාන හඳුනාගෙන නිසි පරිදි ආලෝකකරණය කරන්න. මෙයින් ඔබට නිවස තුළ සිදුවිය හැකි වැටීම් (Slip & Fall) ආදිය වළකාගත හැකිය.
- විදුලි උපකරණ භාවිතයේ නොමැති විට ඒවා නිසි පරිදි විදුලි සැපයුමෙන් විසන්ධි කොට තබන්න. විදුලි උපකරණ හෝ විදුලි පරිපථ පළුදුවීම්, විදුලි කාන්දුවීම්වලින් තොර බවට තහවුරු කරගන්න.

- එක්ස්ටෙන්ශන් කෝඩ් (Extension Cord) මත එකම විටකදී අධික ලෙස විදුලි උපකරණ සම්බන්ධ කිරීමෙන් වළකින්න. එමගින් ඔබට විද්‍යුත් උපකරණ ආශ්‍රිත අනතුරුවලින් ඔබේ ඔබ/ආදරණීයන් ආරක්ෂා කරගත හැකිය.
- ඔබ නිවසේ සිදුකරනු ලබන ආහාර පිසීම්, අපද්‍රව්‍ය පිළිස්සීම් හා අනෙකුත් පිළිස්සීම් කටයුතු මනා අවධානයෙන් යුතුව සිදු කරන්න. නිවස තුළ පිටවීමේ මාර්ග බාධාවලින් තොරව තබා ගන්න.
- අසල්වැසියන්ගේ, හදිසි සේවා (සුවසැරිය හදිසි ගිලන් රථ සේවය- 1990, ගිනි නිවන ඒකකය- 110, ශ්‍රී ලංකා පොලිස් හදිසි ඇමතුම් ඒකකය - 118/119) සහ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ඇතුළුව වැදගත් දුරකථන අංක පහසුවෙන් අංකනය කළ හැකි අන්දමෙන් ගබඩා කර තබාගන්න. එසේම ජංගම දුරකථනය සෑමවිටම ඔබ සන්තකයේ තබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න.
- නිවස ඇතුළත සිටින සෑමවිටම අනවශ්‍ය දොරවල් සහ ජනෙල් අගුළු දමා අමතර ආරක්ෂාව සපයාගැනීම පිණිස ආරක්ෂක පද්ධති (Security System) හෝ කැමරා (CCTV) ස්ථාපනය කරන්න. එවිට ඔබට කාර්යාලයේ හෝ ඔබ සිටිනා ස්ථානයේ සිට තනිව වෙසෙන ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයා සුවෙන් වෙසෙනවාදැයි නිරීක්ෂණය කළ හැකිය. හැකිනම් නිවසේ දොර, ජනෙල්, තරප්පු පෙළ අසල සංවේදක උපකරණ සවි කරන්න. එවිට සොර සතුරු උවදුරකදී පවා සැලකිය යුතු සුරක්ෂාවක් ඔබට අත් කරගත හැකිය.



- නොදන්නා අමුත්තන්ට දොර විවෘත නොකරන්න. සේවා සපයන්නන්ගේ (ආහාර ඇණවුම් රැගෙන එන්නන් හෝ අලුත්වැඩියා සඳහා පැමිණෙන්නන්ගේ) අනන්‍යතාව තහවුරු කරගැනීමෙන් තොරව නිවස තුළට ඇතුල් කරගැනීමෙන් වළකින්න.
- තුවාල සඳහා ප්‍රතිකාර කරන ක්‍රම වැනි මූලික ප්‍රථමාධාර ක්‍රම පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටින්න. එසේම හදිසි අවස්ථාවකදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා නිවසේ ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් ස්ථාපිත කරන්න. ඔබ කිසියම් අසනීප තත්ත්වයකින් පෙළෙන්නේ නම්, විශේෂයෙන්ම ඊට අදාළ ඖෂධ එහි ගබඩා කර තබා ගන්න.
- හදිසි විදුලි ඇණහිටීම් අවස්ථාවන්හිදී භාවිත කළ හැකි ඉටි පහන්, හදිසි ලාම්පු (Emergency Light) වැනි අලෝක ප්‍රභවයන් නිවස තුළ තබා ගන්න.



- ගින්නක්, ගෑස් කාන්දුවක් හෝ වෙනත් හදිසි අවස්ථාවලදී ඔබ කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ පැහැදිලි සැලැස්මක් තබාගන්න. ඒ පිළිබඳව නිවසේ අන්‍යයන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න (එවැනි අවස්ථාවකදී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය මෙම කෘතියේ ගිනි රකුසාගෙන් නිවහන බේරාගැනීමට පරිච්ඡේදයේ සඳහන් වේ).
- හදිසි අවස්ථාවකදී භාවිත කිරීමට තනිව ජීවත් වන වැඩිහිටි පුද්ගලයින්ට පැලඳිය හැකි හදිසි අනතුරු ඇඟවීමේ උපාංග (Emergency Alert Device) ලබා දීමට කටයුතු කරන්න.

- තනිව වෙසෙන ඔබ තනිවම ආහාර පිළියෙල කරගන්නවා නම් කිසිදු විටෙක ආහාර පිසින අතරවාරයේ රූපවාහිනිය නැරඹීම, සමාජ මාධ්‍යජාලා ආදී ඔබගේ අවධානය වෙනතක රැඳෙන කාර්යන්හි නිරත නොවන්න.
- නිවසේ තනිව වෙසෙන සාමාජිකයාට ඔහුගේ/ඇයගේ අවශ්‍යතාවන් සම්පූර්ණ කර ගැනීමට අවශ්‍ය වන ද්‍රව්‍ය නිවස තුළ හිඟයකින් තොරව පවතින බවට වග බලාගන්න (නිදා ආහාර, ඖෂධ, සබන් වැනි).
- දුරකථන හෝ වීඩියෝ ඇමතුම් හරහා පවුලේ අය, මිතුරන් හෝ සහායක කණ්ඩායම් සමඟ නිතිපතා සන්නිවේදනය කරන්න. ඒ සඳහා ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයන්, මිතුරන් ඇතුළත් Whatsapp groups නිර්මාණය කොට ගෙන දිනපතා ඔවුන් සමඟ සන්නිවේදනයේ යෙදෙන්න. එවිට ඔවුන්ට වරින් වර ඔබව නිරීක්ෂණය වන අතර එමඟින් ඔබේ කාංසාව පිළිබඳ හැඟීම් දුරු කර ගත හැකිය.
- දෛනික කාලසටහනකට අනුව ඔබගේ දින චර්යාව පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට කිසියම් අරමුණක් පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිව කටයුතු කිරීමට හැකි වන අතර එමඟින් ඔබේ දෛනික කටයුතු අතපසු වීමකින් හෝ කලබලකාරී බවකින් තොරව සිදුකර ගත හැකිය. එය ඔබේ මානසික සහ චිත්තවේගීය යහපැවැත්ම නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වේ.
- ඔබට කිසියම් මානසික ව්‍යාකූල බවක් හැඟෙන්නේ නම් ඔබේ සාමාන්‍යය දින චර්යාවෙන් මදක් ඈත් වී ඔබ කැමැති විනෝදාංශයක හෝ සතිමත් බව පුහුණු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න. තනිකම හෝ කාංසාව පිළිබඳ හැඟීම් අධික වුවහොත් චිකිත්සකවරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීමට පසුබට නොවන්න.
- ඔබ නිවසට පැමිණියාට පසු තනිව වාසය කළ සාමාජිකයා (බිරිඳ, සැමියා, දරුවා වැනි) සමඟ සංවාද ආරම්භ කරන්න. එමඟින් දිනය පුරා තනිව විසීමෙන් ඇති වූ මානසික තත්ත්වය පහව යනු ඇත.
- ගර්භිණී කාන්තාවන්, ඉතා කුඩා ළමුන් හා විශේෂ අවශ්‍යතාවන් සහිත වැඩිහිටියන් කිසිවිටෙකත් නිවස තුළ තනිව නොතබන්න.

මෙම සුරක්ෂා පියවර ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන්, හුදෙකලාව වෙසෙන පුද්ගලයන්ගේ ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම සහතික කරන, සුරක්ෂිත සහ උපස්ථම්භක පරිසරයක් නිර්මාණය කරගත හැකිය. එනයින් පුද්ගලික සුරක්ෂාව වැඩිදියුණු වනවා පමණක් නොව, මානසික සහනයද නොදැනීම ස්ථාපනය වෙයි. එය හුදෙකලාව ජීවත්වීමේ අභියෝගය ජය ගැනීමට උපකාරී වන අතරම වඩා සුරක්ෂිත, ඵලදායී සහ සුවපහසු ජීවන රටාවකට මංපෙත් විවර කරයි.



23

පළිබෝධනාශක මිතුරෙක්ද? සතුරෙක්ද?

කෘෂි රසායන සුරක්ෂාව

ශ්‍රී ලංකාව යනු කෘෂි ආර්ථිකයක් සහිත රටක් බව අපට උගන්වන්නේ කුඩා කාලයේ සිටය. වර්තමානයේ ලංකාවේ කෘෂිකර්මාන්තයෙන් සහ වැවිලි භෝග වගාවෙන් ජීවත් වන අතිවිශාල ජනකායක් වාසය කරති. මෙම ජනතාවගෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් අඩු ආදායම්ලාභී පවුල්වලට අයත් වෙයි. මෙම කාරණාව අප මෙහි සඳහන් කරන්නේ ඔවුන්ගේ තත්ත්වය පහළට ඇද දැමීමට නොව සුරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් එවැනි ආර්ථික තලයක සිටින ජනතාව වෙසෙස්ව සැලකිලිමත් විය යුතුය යන කාරණය ඉස්මතු කිරීමටයි. හේතුව වන්නේ යම් අසනීප තත්ත්වයකදී මුදලක් වියදම් කිරීමට අපහසුම ජන කණ්ඩායමට ඔවුන්ද අයත් වන නිසායි.

වර්තමාන කෘෂිකර්මාන්තයට හා වැවිලි භෝග වගාවන්හිදී කෘෂි රසායන බහුලව භාවිත වේ. නමුත් මෙම කෘෂි රසායන නිර්දේශයන්ට පටහැනිව හා අනාරක්ෂිතව භාවිත කළහොත් එය පරිහරණය කරන ගොවියාට හා පරිසරයට මහත් හානියක් සිදු වනු ඇත. කෘෂි රසායන ඇතුළුව විවිධාකාරයේ රසායනික ද්‍රව්‍ය ශරීරගත වීම හේතුවෙන් 2024 වසරේ 62,716ක් රෝහල් ගත වී ඇත. ඉන් මිනිසුන් 417ක් පමණ මියගොස් ඇත (බෝ නොවන රෝග ඒකක අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලයේ දත්ත අනුව).

කෘතියේ මෙම කොටසේදී මූලිකවම අප පළිබෝධනාශක කිහිපයක් හරහා පොදුවේ කෘෂිරසායන සුරක්ෂිත අයුරින් භාවිත කිරීම සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කරමු.

සරලවම පළිබෝධනාශකයක් යනු පළිබෝධ (Pests) පාලනය, මර්ධනය හා විකර්ෂණය කිරීම සඳහා යොදනු ලබන රසායනික ද්‍රව්‍යයක් හෝ රසායනික සංයෝගයක් වෙයි. පළිබෝධනාශක නිෂ්පාදනය කිරීම සඳහා විවිධ රසායනිකයන් යම් අනුපාතවලට

මිශ්‍ර කර, රසායනික මිශ්‍රණයක් ලෙසින් වෙළෙඳ නාමයක් යටතේ වෙළෙඳපොළට එවනු ලබයි.

1980 අංක 33 දරන ප.පා. ප[1] අනුව සෑම පළිබෝධනාශකයකම පිටත අලවා ඇති අනුමත ලේබලයේ සුරක්ෂාව සම්බන්ධ විස්තර, සලකුණු සඳහන් කිරීම අනිවාර්‍ය වෙයි. නමුත් අවාසනාවට ලංකාවේ බොහෝ පළිබෝධනාශක භාවිත කරන්නන් මෙම ලේබලයේ අඩංගු දත්ත නිසි අයුරින් කියවා පිළිනොපැදීම හේතුවෙන් ලංකාවේ පළිබෝධානාශක භාවිත කරන්නන් හට විවිධාකාරයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවීමේ අවදානමක් පවතියි.

රසායනික ද්‍රව්‍ය ශරීරගත විය හැකි ආකාර

1. **ආශ්වාසය මඟින්**
   වාෂ්පශීලී පළිබෝධනාශක හා ඉසින අවස්ථාවේ දී විසිරෙන අංශු, දුහුවිලි, වායු, වාෂ්ප ලෙසින් ආශ්වාස වාතය හරහා එය භාවිත කරන්නන්ගේ හා අවට සිටින්නන්ගේ ශරීරයට ඇතුළු වෙයි.

2. **ආහාර මාර්ගය හරහා**
   පළිබෝධනාශක විවිධ හේතූන් නිසා ආහාර සමඟ මිශ්‍ර වීමෙන්, ඒවා තැවරුණු අත්වලින් ආහාර ගැනීමෙන්, මුඛය ඇල්ලීමෙන් හා පළිබෝධනාශක මිශ්‍ර වූ ජලය පානය කිරීමෙන් ශරීරගත විය හැකිය.

3. **සම හරහා**
   ඇතැම් පළිබෝධනාශක ශරීරයේ තැවරීමෙන් සම හරහා ශරීරයට ඇතුළු වෙයි. සම අප ශරීරයේ බාහිර ආවරණයක් ලෙසින් පැවතියද එහි ඇති ජීදෘ (සිදුරු) හරහා රසායනිකයන්ට ශරීරය තුළට ඇතුළු විය හැකිය.

4. **ඇස් හරහා**
   පළිබෝධනාශක බිඳිති, වාෂ්ප හෝ ජලය සමඟ මිශ්‍ර වී හෝ ඇසට ඇතුළුවීමේ අවදානමක් ඇත. පළිබෝධනාශක මිශ්‍ර කිරීමේදී ඇසට විසිවීමේ අවදානමක් ඇත. පළිබෝධනාශක

1. පළිබෝධනාශක පාලනය කිරීමේ පනත

අඩංගු කර ඇති බොහෝ රසායනිකයන් ශරීරගත වීමෙන්, එය භාවිත කරන්නන්ට විවිධ සෞඛ්‍ය බලපෑම් ඇති කරවයි. මෙම සෞඛ්‍ය බලපෑම ආකාර දෙකකට බෙදා දැක්විය හැකිය.

තීව්‍ර/ ක්ෂණික බලපෑම (Acute Effect): යම් රසායනිකයන් ශරීරගත වීමෙන් පසු ක්ෂණිකව විෂවීම්, අසාත්මිකතා හා වෙනත් සෞඛ්‍ය බලපෑම ඇති කරනු ලබන්නේ නම් එය 'තීව්‍ර/ ක්ෂණික බලපෑමක්' ලෙසින් හඳුන්වයි.

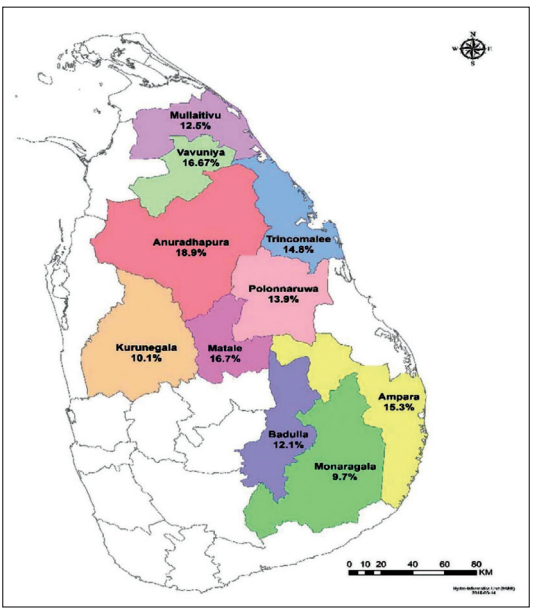
නිදසුන්:

- ඇතැම් පළිබෝධනාශක ආමාශගත වූ විට ඇතිවන වමනය, ක්ලාන්තය, සමේ කැසීම් වැනි

කල්පවත්නා බලපෑම (Chronic Effect): යම් රසායනිකයන් ශරීරගත වීමෙන් එක්වරම බලපෑම් ඇති නොකර කලක් ගත වීමෙන් පසු සෞඛ්‍ය බලපෑම ඇති කරයි නම් එය 'කල්පවත්නා/ නිදන්ගත බලපෑමක්' ලෙසින් හඳුන්වයි.

නිදසුන්:

- ඇතැම් පළිබෝධනාශකවලට කාලයක් නිරාවරණය වීමෙන් පසුව ඇති වන ස්නායු ආබාධ
- ශ්‍රී ලංකාවේ රජරට ඇතුළු දිස්ත්‍රික්ක ගණනාවක් පුරා ව්‍යාප්තව පවතින හඳුනා නොගත් වකුගඩු රෝගය (Chronic Kidney Disease - CKD)3



Source – ScienceDirect.com

ඉහත දැක්වෙන ප්‍රදේශවල ව්‍යාප්ත වී ඇති වකුගඩු රෝගය සඳහා කෘෂි රසායන බලපෑමක් ඇති බවට තහවුරු කර නොගත් මතයක් පවතියි. මේ සඳහා කෘෂි රසායනවල සබඳතාවක් ඇතිදැයි හඳුනාගැනීමට තවදුරටත් පර්යේෂණ හා අධ්‍යනයන් කළ යුතුය.

ඒ අනුව පෙනී යන්නේ රසායනිකයන් ශරීරගත වීමෙන් ඇතිවන සෞඛ්‍ය ගැටලු අද වනවිට රටේ ජාතික ප්‍රශ්නයක් බවට පත්ව ඇති බවයි. මෙසේ ශරීරගත වන බොහෝ රසායනිකයන්ගේ එක් ප්‍රභවයක් වශයෙන් කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය හැඳින්විය හැකිය. එසේ නම් සුරක්ෂිත කෘෂි රසායන වශයෙන් භාවිතය ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් අප රටේ ජනතාව දැනුවත් කිරීම ඉතාම වැදගත් වෙයි.

පළිබෝධනාශකවල සුරක්ෂිත භාවිතය සම්බන්ධ අත්‍යවශ්‍ය කරුණු එහි ලේබලයේ සඳහන් කර ඇත. එබැවින් පළිබෝධනාශකවල අලවා ඇති ලේබලයේ අඩංගු දත්ත මොනවාදැයි අප මෙතැන් සිට දැන ගැනීමට උත්සාහ කරමු.

සෑම පළිබෝධනාශකයකම ප්‍රධාන දත්ත ආකාර 04ක් පිළිබඳව සඳහන් කර ඇත. දැන් අප ඒ මොනවාදැයි සැකෙවින් පැහැදිලි කරගනිමු.

1. නිෂ්පාදනයේ සාමාන්‍ය තොරතුරු (Product Information)



- නිෂ්පාදනයේ වෙළෙඳ නාමය | Trade Name (තේ‍ර භාෂා) - XYZ
- පොදු නාමය | Common Name (තේ‍ර භාෂා) - ABCD 600g/l SL
- Formulation Type - සංයෝජන ආකාරය (දියර කැට, කුඩු ආදී වශයෙන්)
- Use Category - යොදන පළිබෝධකයා අනුව වර්ගීකරණය (නිදඃ මෙය වල් නාශකයකි)
- වස | Poison (තේ‍ර භාෂා)
- අවවාදාත්මක සලකුණු | Cautionary Symbol
- අවවාදාත්මක ප්‍රකාශය | Cautionary Statement
- පූර්වාරක්ෂක ප්‍රකාශය | Introductory Warning Phrase
- පළිබෝධනාශකයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට අදාළ කේත අංකය - නිදඃ '0'

දැන් මේවා එක එකක් හඳුනාගන්නේ කෙසේද? ඒවායින් අදහස් වන්නේ කුමක්දැයි විමසා බලමු.

- **නිෂ්පාදනයේ වෙළෙඳ නාමය | Trade Name**
  ලේබලයේ ඉදිරිපස ඉහළින්ම සඳහන් කර ඇත්තේ එහි වෙළඳ නාමයයි. මෙය සිංහල, දෙමළ හා ඉංග්‍රීසි යන භාෂා 03න්ම සඳහන් කිරීම අනිවාර්‍ය වේ.

- **පොදු නාමය | Common Name**
  පළිබෝධනාශකයේ අඩංගු රස ද්‍රව්‍යයෙහි/ද්‍රව්‍යන්ගේ පොදු නම/ නම් මෙහි සඳහන් කළ යුතුය. එකී පොදු නාමය ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති සංවිධානය (ISO) හෝ වෙනත් පිළිගත්

නියාමන සංවිධානයක් මඟින් අනුමත කළ/ පිළිගත් පොදු නාමයකි. මෙය වෙළෙඳ නාමයට පහළින් දක්වා ඇත. වෙළෙඳ නාමය මෙන් නොව මෙම පොදු නාමයේ ඉංග්‍රීසි යෙදුමේ සියලුම අක්ෂර සිම්පල් අකුරුවලින් සඳහන් කර ඇත. මෙයද සිංහල, දෙමළ හා ඉංග්‍රීසි යන භාෂා 03න්ම සඳහන් කිරීම අනිවාර්‍ය වේ.

රස ද්‍රව්‍ය (Active Ingredient) යනු අදාළ පළිබෝධනාශකයේ පළිබෝධ මර්දනය සඳහා වගකියන රසායනිකය හෝ රසායනිකයන් වෙයි.



මෙම පොදු නාමයත් සමඟම අදාළ පළිබෝධනාශකයේ රස ද්‍රව්‍ය, එනම් පළිබෝධ මර්දනයට ප්‍රධාන වශයෙන්ම සම්බන්ධ වන රසායනිකයේ/ රසායනිකයන්ගේ සාන්ද්‍රණය/ ප්‍රතිශතය (Strength) මෙහි සඳහන්ව ඇත. එය විවිධ සම්මත ඒකකවලින් [නිදෑ: ග්‍රෑම්/ලීටර් | grams/liter - (g/l), බර/බර | weight/weight - (% w/w) වැනි සඳහන් කර තිබේ.

- **සංයෝජන ආකාරය (Formulation Type)**

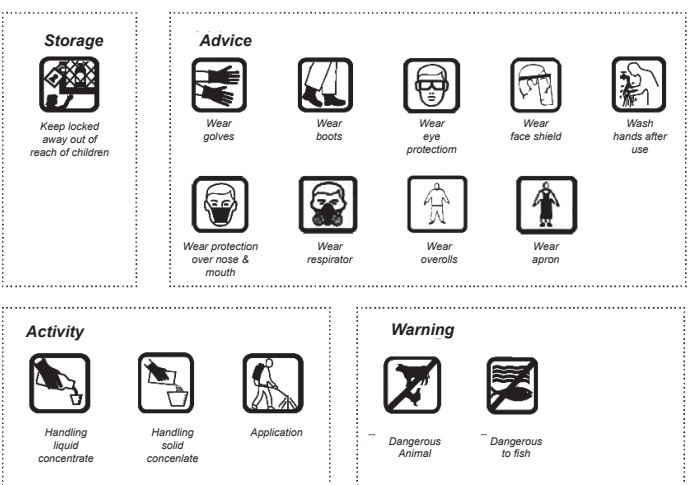
පළිබෝධනාශකයේ භෞතික ස්වභාවය මෙමඟින් පෙන්නුම් කරයි. එය දියරයක්, පවුඩර් එකක්, කැටිති වශයෙන් හෝ වෙනත් සංයෝජන ආකාරවලින් ඇතිද යන්න සරලව මෙයින් කියවෙයි. මෙම සංයෝජන ආකාරය, කේතයන් (Codes) ඇසුරින් පළිබෝධනාශක ලේබලයේ සඳහන් කර ඇත. එම කේතයන් ඉංග්‍රීසි අකුරු 02ක් මඟින් නිරූපණය කරයි. ඉහත ලේබලයේ සඳහන් කේතය 'SL' යන්නයි. එමඟින් කියවෙන්නේ මෙම පළිබෝධනාශකය Soluble concentrate එකක්, එනම් ජල ද්‍රාව්‍ය සංයෝගයක් ලෙසින් අන්තර්ගත වන බවයි.

- **භාවිත කාණ්ඩය (Use Category)**
  සරලව මින් අදහස් කරන්නේ අදාළ පළිබෝධනාශකය කුමන කාණ්ඩයට අයත් පළිබෝධනාශකයක්ද යන්නයි. පළිබෝධනාශක එය භාවිත කරන අරමුණ අනුව විවිධ කාණ්ඩවලට වර්ග කළ හැකිය. කෘමිනාශක, වල්නාශක, දිලීරනාශක වශයෙන් මෙසේ වර්ග ගණනාවක් පවතියි (කෘමිනාශක, වල්නාශක, දිලීරනාශක වැනි) ලේබලයේ ඉහළ වම් කෙළවරේ දෙවන කොටුවේ මෙය සඳහන් කර ඇත. ඒ අනුව මෙම පළිබෝධනාශකය වල්නාශකයක් වෙයි.



- **විස (Poison)**
  පළිබෝධනාශකයේ ඉහළ දකුණු කෙළවරේ 'විස' යන්න සඳහන් විය යුතුය. මෙයද භාෂා 03න්ම සඳහන් වෙයි.

- **රූප ලාංඡන (Pictograms)**
  පළිබෝධනාශකයන් ආරක්ෂාකාරීව පරිහරණය කිරීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු කරුණු සංකේතාත්මකව මෙහි සඳහන් කර ඇත. මෙය ලේබලයේ යටින් වර්ණ තීරුවේ සඳහන් කර ඇත.



- **අවවාදාත්මක ප්‍රකාශය (Cautionary Statement)**
  මෙය අදාළ පළිබෝධනාශකය සම්බන්ධ අවවාදාත්මක ප්‍රකාශයයි. මෙය ලේබලයේ යට වර්ණ තීරුවේ (Color Band) සඳහන් කර ඇත. බොහෝවිට 'හානිදායකයි', 'අනතුරුදායකයි', 'අවදානම් සහිතයි' යනුවෙන් සඳහන් කර ඇත. කොළ වර්ණ තීරුව සහිත පළිබෝධනාශකවල මෙය සඳහන් වන්නේ නැත.

හානිදායකයි ஆபத்தானது Harmful

- **පූර්වාරක්ෂක ප්‍රකාශය (Introductory Warnnng Phrase)**
  පළිබෝධනාශකයේ ඉහළ, මැද, සුදු පාට පසුබිමේ රතු පැහැති අක්ෂරයෙන් සඳහන් විය යුතුය. "අනිවාර්යයෙන්ම අගුළු ලා තැබිය යුතුය. ඇසුරුම් විවෘත කිරීමට පෙර ආරක්ෂක උපදෙස් හොඳින් කියවන්න" යනුවෙන් සඳහන් වෙයි. ඔබ මෙම පූර්වාරක්ෂක උපදෙස්වලට තරයේ අවනත විය යුතුය.



- **පළිබෝධනාශකයේ ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳව වූ කේතය (MOA Code)**



MOA කේතය

මෙය වම්පස ඉහළ කෙළවරෙහි සඳහන් කර ඇත. ඇතැම් පළිබෝධනාශක වල මෙහි අංකයක් වෙනුවට ඉංග්‍රීසි අකුරක් සඳහන්ව ඇත. යෙදුම භාවිතයේ ඇති සංකීර්ණත්වය හේතුවෙන් වැඩිදුර විස්තර සඳහන් නොකරන්නෙමු.

ඉහත සඳහන් කර ඇති පළිබෝධනාශකයේ මුද්‍රිත තොරතුරු ඕනෑම පළිබෝධනාශකයක ඇසුරුමේ ඉදිරිපසින් සඳහන් කර ඇත. එම තොරතුරු මඟින් ඔබට පළිබෝධනාශකය කුමන අන්දමේ එකක්දැයි යන්න පිළිබඳ නිශ්චිත අදහසක් ලබා ගත හැකිය.

2. ආරක්ෂක උපදෙස් (Safety Advice)

මෙම කොටසේ පහත සඳහන් තොරතුරු අන්තර්ගත වේ.

- පූර්වාරක්ෂාවන් (Precautions)
- ප්‍රථමාධාර (Furst-aid)
- විෂනාශක ඖෂධ/ ප්‍රතිවිෂ (Antidote)
- හදිසි විෂ වීමක දී සම්බන්ධ කරගත යුතු දුරකථන අංක (Emergency Tel. Number - National Poison Information Center)



First aid measure: Follow the instructions given below and obtain medical attention immediately. Eye Contact: Irrigate with recommended eyewash solution or clean draining water, holding the eyelids apart, slowly and gently for at least 15-20 minutes. Obtain medical attention immediately. Skin Contact: Remove contaminated clothing. Wash skin immediately with soap and water for 15-20 minutes. If skin irritation or sensitization persists, obtain medical attention immediately. Inhalation: Remove patient from exposure, keep warm and rest. If person is not breathing, give artificial respiration preferably mouth to mouth if possible. Obtain medical attention immediately. Ingestion: If person is conscious, induce vomiting by sticking finger down throat. Obtain medical attention immediately. Medical Advice: No specific antidote. Treat Symptomatically.

Safety Advice : Keep out of reach of children , domestic animals and away from Food, Animal Feed and water sources in a secure place under lock and key. Harmful if swallowed, absorbed through skin or inhaled. Avoid contact with skin, eyes and clothing. Do not inhale spray mist. Wear Rubber Gloves, Rubber Boots, Respirators or complete face masks, long sleeves overalls and other protecting clothing when handling the concentrate and spraying. Do not eat, drink or smoke when handling or spraying of pesticides. Wash body thoroughly with soap and water after handling pesticides. Do not empty directly to water. Do not contaminate water sources by unnecessary applications, spilled material and disposing of equipment wash - water or rinsate. Discard empty containers in acceptable manner. In case of accident or if you feel unwell, seek medical advice immediately. (Show the label and container where possible)

හදිසි විෂ වීමක්, ඖෂධ විෂ හොරතුරු මධ්‍යස්ථානය, ජාතික රෝහල ඉමහරගම 011-2686143 සහ 011-2691111 දිගු අංකය 2430

சிவசர சிகைப்புக்கு தொடர்பு கொள்ளவும், விஷ சம்பந்தமான தகவல் நிலையம், தேசிய வைத்தியசாலை 011-2686143 மற்றும் 011-2691111 தொடர்பகம் 2430

In case of emergency of poisoning call 011 2686143 or 011 2691111 Extension 2430 NATIONAL CENTRE FOR TOXICOLOGY

- **පූර්වාරක්ෂාවන් (Precautions)**

  අදාළ පළිබෝධනාශකය ආරක්ෂිතව භාවිත කළ යුතු ආකාරය, ගබඩා කළ යුතු ආකාරය, හිස් ඇසුරුම් බැහැර කළ යුතු ආකාරය, භාවිතයේදී භාවිත කළ යුතු පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ ආදී පූර්වාරක්ෂක උපදෙස් ඇතුළු පළිබෝධනාශකයේ ආරක්ෂාව හා සම්බන්ධ විස්තර මෙහි සඳහන්ව ඇත. භාවිතයට පෙර මෙම කොටස හොඳින් කියවා තේරුම් ගෙන ඒ අනුව කටයුතු කළ යුතුය.

- **ප්‍රථමාධාර (First-aid)**

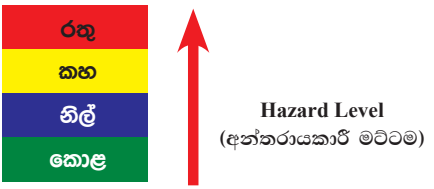
  අදාළ පළිබෝධනාශකය ශරීරගත වුවහොත් දිය යුතු ප්‍රථමාධාර මෙහි සඳහන්ව ඇත. එහිදී ඇසෙහි, සමෙහි තැවරුණහොත්, ගිලුණහොත් හා ආශ්වාස වුවහොත් කුමක් කළ යුතුදැයි යන්න සවිස්තරව සඳහන් කර ඇත. ඔබ මෙම කොටසද භාවිතයට පෙර කියවිය යුතුය.

- **විෂ නාශක ඖෂධ/ ප්‍රතිවිෂ (Antidote)**
  පළිබෝධනාශකය ශරීරගත වුවහොත් ලබාදිය යුතු ප්‍රතිවිෂ සම්බන්ධ තොරතුරු මෙහි සඳහන් වෙයි. මෙය ලේබලයේ ප්‍රථමාධාර ගැන සඳහන් කර ඇති කොටසේ අන්තිමට වන්නට වෛද්‍ය උපදෙස් යටතේ සඳහන් කර ඇත. එලෙස සුවිශේෂී ප්‍රතිවිෂක් නොමැති නම් 'විශේෂිත වූ විෂ නාශකයක් නොමැත. රෝග ලක්ෂණ අනුව ප්‍රතිකාර කරන්න' යනුවෙන් සඳහන් කර තිබිය යුතුය. ඔබ භාවිත කරන පළිබෝධනාශකය සඳහා විෂ නාශකයක් ඇතිද යන්න මෙම කොටස කියවීමෙන් ඔබට අවබෝධ කරගත හැකිය.

- **හදිසි අවස්ථාවකදී සම්බන්ධ කරගත හැකි දුරකථන අංක (Emergency Tel. Number)**
  පළිබෝධනාශක රසායනික ශරීරගත වීමකදී සම්බන්ධ කර ගත හැකි දුරකථන අංක/අංකය මෙහි සඳහන්ව ඇත. මෙහි සඳහන්ව ඇත්තේ ජාතික විෂ තොරතුරු මධ්‍යස්ථානයේ හා ජාතික රෝහලේ දුරකථන අංකයි.
  ජාතික විෂ තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය - 0112686143
  ජාතික රෝහල - 0112691111

- **වර්ණ තීරුව (Color Band)**
  පළිබෝධනාශක ලේබලයේ පහළින්ම වර්ණ තීරුවක් තිබෙන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. අවවාදාත්මක ප්‍රකාශය, රූප ලාංඡන (Pictograms) ආදී දේවල්ද සඳහන්ව ඇත්තේ මෙම වර්ණ තීරුව තුළයි. මෙම වර්ණ තීරුව මඟින් අදාළ පළිබෝධනාශකයේ අන්තරායකාරී මට්ටම හා කුමන මට්ටමේ අවවාදාත්මක ප්‍රකාශයක් එහි ගැබ්ව ඇතිද යන්න පිළිබඳ අදහසක් ගත හැකිය.

  පළිබෝධනාශකවල වර්ණ තීරුව සඳහා පහත සඳහන් වර්ණ භාවිත කරනු ලබයි. ඒවා නම් කොළ, නිල්, කහ සහ රතු යන වර්ණයි. මෙම වර්ණවලින් අදාළ පළිබෝධනාශකයේ අන්තරායකාරී මට්ටම ගැන යම් පණිවිඩයක් ඔබට දැනුම් දෙනු ලැබෙයි.

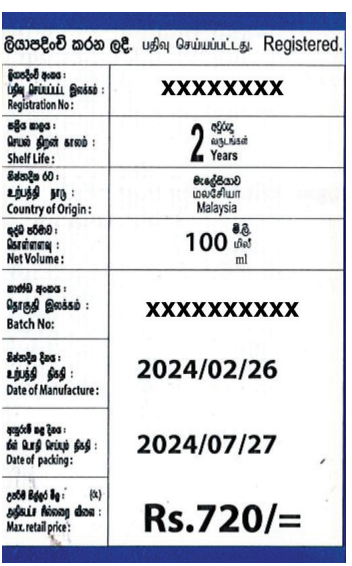


WHO Hazard class	Information to appear on label		
	Colour band	Cautionary Statement	Cautionary symbol
1a	Red	Danger	Skull & Cross - bones
1b	Red	Danger	Skull & Cross - bones
II	Yellow	Harmful	St. Andrew's Cross
III	Blue	Caution	-
IV	Green	-	-

Source - Pesticide Label Guide. 2010

3. **සාමාන්‍ය තොරතුරු (General Information)**

පළිබෝධනාශකය සම්බන්ධ රූපයේ දැක්වෙන තොරතුරු මෙහි සඳහන්ව ඇත.



- **සක්‍රීය කාලය (Shelf-Life)**
  පළිබෝධනාශකයක් එහි ගුණ හායනය (Quality loss) ඇරඹීමට පෙර ගබඩා කළ හැකි උපරිම කාලයයි. මෙම කාලය ආරම්භ වන්නේ නිෂ්පාදිත දිනයේ සිටයි. ඉහත දක්වා ඇති පළිබෝධනාශකයේ සක්‍රීය කාලය වසර 02කි.

4. භාවිතය සඳහා උපදෙස් (Directions for Use)

අදාළ පළිබෝධනාශකය ක්ෂේත්‍රයේ යෙදිය යුතු ආකාරය මෙහි සඳහන්ව ඇත.

5. පෙර අස්වනු කාලය (Pre - Harvest Interval)

වගාවකට අවසන් වරට පළිබෝධනාශක යොදනු ලබන දිනයේ සිට අස්වනු නෙළීම සිදුකිරීම දක්වා තැබිය යුතු අවම කාල පරාසයයි. මෙය ලේබලයේ පළිබෝධනාශක නිර්දේශයන් දක්වා ඇති වගුවේ පහළින් සඳහන් කර ඇත. උදා - දින 07, 14...

පළිබෝධනාශක ආරක්ෂාකාරී ලෙස පරිහරණය කරන අයුරු

මෙම කාරණය අපට ආකාර 03 කට පැහැදිලි කරගත හැකිය.

1. පළිබෝධනාශක භාවිත කිරීමට පෙර
2. පළිබෝධනාශක භාවිත කරන අතරතුර
3. පළිබෝධනාශක භාවිතයෙන් පසු

1. පළිබෝධනාශක භාවිත කිරීමට පෙර

- **භාවිතයට පෙර පළිබෝධනාශක ලේබලයේ සඳහන් කර ඇති තොරතුරු සියල්ල හොඳින් කියවන්න**
  මෙහිදී විශේෂයෙන්ම පළිබෝධනාශකයේ වර්ණ කීරුව, සංයෝජන ආකාරය (Formulation type), රූප ලාංඡන, ආරක්ෂිත උපදෙස් (Safety advice), ප්‍රථමාධාර උපදෙස් යනාදී

ඔබගේ ආරක්ෂාවට වැදගත් වන කාරණා සියල්ලක් පිළිබඳ ඔබගේ මනා අවධානය යොමු කළ යුතුය.

- **පුද්ගල ආරක්ෂක උපකරණ**
  ආරක්ෂාව සම්බන්ධව සඳහන් කර ඇති තොරතුරු අනුව පළිබෝධනාශකය පරිහරණය කිරීමට අදාළ සියලුම පුද්ගල ආරක්ෂක උපකරණ (අත් ආවරණ, මුව ආවරණ, ඇස් ආවරණ වැනි) සූදානම් කර ගන්න. ඔබ ළඟ නොමැති නම් වෙළෙඳසැලකින් මිලයට ගන්න. පුද්ගල ආරක්ෂක උපකරණ නොමැතිව කිසිදු විටෙක පළිබෝධනාශක පරිහරණය නොකරන්න. එමෙන්ම පුද්ගල ආරක්ෂක උපකරණ පැලඳීමට පෙර ඒවායේ තත්ත්වය හොඳින් පරීක්ෂා කරන්න. හානි වූ, කැඩුණු බිඳුණු උපකරණ පැළඳීමෙන් ඔබ අපේක්ෂා කරන ආරක්ෂාව ලැබෙන්නේ නැත.

  පළිබෝධනාශක පිළියෙල කිරීමේදී, කලවම් කිරීමේදී, ක්ෂේත්‍රයේ යොදන අවස්ථාවේදී මෙන්ම හිස් ඇසුරුම් බැහැර කිරීමේදීද පුද්ගල ආරක්ෂක උපකරණ පැළඳීම අනිවාර්‍ය වෙයි.



- **පළිබෝධනාශක ක්ෂේත්‍රයට යෙදීමට පෙර මිශ්‍රණ සකසන අවස්ථාවේ එම කාර්‍යය හොඳ වාතාශ්‍රය තිබෙන පරිසරයකදී සිදු කරන්න**
  ඔබ පළිබෝධනාශක මිශ්‍රණ සකසන්නේ වාතාශ්‍රය නොමැති වැසුණු කාමරයක නම් මෙම පළිබෝධනාශකවලින් නිකුත් වන වාෂ්ප, ධූම ඔබට ආඝ්‍රාණය වීමේ හැකියාව වැඩි වෙයි.

ඒ සඳහා සෑම විටම එළිමහන් පරිසරයක් තෝරාගන්න. තවද ළමුන් ගැවසෙන ස්ථාන මිශ්‍රණ සකස් කිරීම සඳහා තෝරා නොගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න. තවද මිශ්‍රණ සකසන ස්ථානය ආසන්නයේ ආහාර, ඇඳුම් පැලඳුම් වැනි මානව පරිභෝජනයට අවශ්‍ය වන ද්‍රව්‍ය ගබඩා කර නොතිබිය යුතුය.

- **ක්ෂේත්‍රයට යෙදීමට පෙර කාලගුණ තත්ත්වය සලකා බලන්න**
  අධික සුළං පවතින අවස්ථාවලදී වර්ෂාව සහිත කාලගුණ තත්ත්වවලදී පළිබෝධනාශක යෙදීමෙන් වළකින්න.
- **පළිබෝධනාශක යෙදීමට ගන්නා උපකරණ වල තත්ත්වය පරීක්ෂා කර බලන්න**
  පළුදු වූ උපකරණ භාවිතයෙන් පළිබෝධනාශක දියර කාන්දු වී විෂවීම් ඇති විය හැකිය.

2. පළිබෝධනාශක භාවිත කරන අතරතුරදී

- පළිබෝධනාශක භාවිතයේ දී ලබා දී ඇති උපදෙස්වලට අනුව පුද්ගල ආරක්ෂක උපකරණ භාවිත කරන්න.
- පළිබෝධනාශක පරිහරණය කරන අවස්ථාවේ ආහාර ගැනීම, විවිධ පාන වර්ග භාවිතය මෙන්ම දුම්බීම වැනි ක්‍රියාවන්වල නිරත නොවන්න.

  මෙමඟින් පළිබෝධනාශක වැඩි වශයෙන් ශරීරගත විය හැක.
- පළිබෝධනාශක දියර ඉසීමක් කරන්නේ නම් සෑමවිටම සුළං හමන දෙසට ලම්බකව ඉසින්න.

  සුළං හමන දිශාවට ප්‍රතිවිරුද්ධව දියර ඉසින විට එම දියර වැඩි ප්‍රමාණයක් ඔබගේම ශරීරයේ තැවරේ.
- පළිබෝධනාශකයක් විවෘත කළ පසු එය හොඳින් වසා තබන්න.
- සෑමවිටම 'භාවිතය සඳහා නිර්දේශ' යන කොටසේ සඳහන් වන නිවැරදි මාත්‍රාව පමණක් භාවිත කරන්න.

- පළිබෝධනාශක ගලා යන ජලයට, වගුරුබිම් වැනි සංවේදී පරිසර කලාපවලට නොයොදන්න. එමෙන්ම ආහාර, සත්ත්ව ආහාරවලින් ඈත්ව ගබඩා කරන්න.

  පළිබෝධනාශක භාවිතයේ දී මිනිසුන්ට වන හානිය මෙන්ම සතුන්ට සහ පරිසරයට වන හානියද හැකිතාක් අවම කරගත යුතුය.

3. පළිබෝධනාශක භාවිතයෙන් පසු

- **භාවිතයෙන් පසුව ඔබගේ අත්, මුහුණ හා පළිබෝධනාශකයට නිරාවරණය වූ ශරීර පෙදෙස් හොඳින් සෝදා ගත යුතුය**

  පළිබෝධනාශක සම හරහා ශරීරය තුළට ඇතුළුවීමේ හැකියාව ඇත. එබැවින් පළිබෝධනාශක භාවිතයෙන් පසු ශරීරය සබන් යොදා පිරිසිදු කරගන්න.

- **පළිබෝධනාශක ක්ෂේත්‍රයේ යෙදීමට භාවිත කළ නැවත භාවිත කළ හැකි පුද්ගල ආරක්ෂක උපකරණ හා ඇඳුම් භාවිතයෙන් පසු සෝදන්න**

  මෙයද ඉතා වැදගත් වෙයි. පුද්ගල ආරක්ෂක උපකරණ හා ඇඳුම්වල පළිබෝධනාශක තැවරී තිබිය හැකි බැවින් භාවිතයෙන් පසු හොඳින් සෝදා වේළා ගන්න. තවද මේවා පිරිසිදු කිරීමේදී නිවසේ සෙස්සන්ගේ ඇඳුම් සමඟ සේදීමෙන් වළකින්න. සෑමවිටම මෙම ආයිත්තම් වෙනම ගෙන සෝදා හරින්න.

- **පළිබෝධනාශක යෙදීමට භාවිත කළ උපකරණ සෝදා හරින්න**

  මෙම උපකරණ සේදීමේදී ස්වාභාවික ජල මූලාශ්‍ර භාවිත නොකරන්න. ඒ වෙනුවෙන් පිළියෙල කළ ස්ථානයක් භාවිත කරන්න.

- **හිස් පළිබෝධනාශක බඳුන්, ඇසුරුම් බැහැර කිරීම**

  මෙය ඉතා වැදගත් කරුණක් වෙයි. හිස් පළිබෝධනාශක බහාලුම් කිසිසේත් ස්වාභාවික පරිසරයට, ජල මූලාශ්‍රවලට බැහැර නොකරන්න. ඒ හරහා එක් අතකින් පරිසර විනාශයක් සිදුවෙයි. තවත් ආකාරයකින් බීමට ගන්නා ජලයට එකතු

වී නැවත මිනිසුන්ට ශරීරගත වීමේ අවදානමක් පැන නගියි. එමෙන්ම මෙම පළිබෝධනාශක මත්ස්‍යයින් වැනි සතුන්ගේ ශරීරගත වී ආහාර දාම ඔස්සේ ක්‍රමක්‍රමයෙන් එකතු වී (Bio Accumulation) නැවත ආහාර ලෙසින් මිනිසුන්ට පරිභෝජනය විය හැකිය. එම නිසා හිස් බඳුන් බැහැර කිරීමට එම ඇසුරුමේ සඳහන් කර ඇති උපදෙස් අනුග මනය කරන්න.



හිස් කෘෂි රසායන බඳුන් අවධිමත් ලෙස පරිසරයට බැහැර කර ඇති අයුරු

- **පළිබෝධනාශක ගබඩා කිරීම**

මේ සම්බන්ධයෙන් පළිබෝධනාශක ලේබලයේ විස්තර සඳහන් කර ඇත. සෑමවිටම පළිබෝධනාශක ගබඩා කරන ස්ථානය අගුළු ලා තැබිය හැකි ස්ථානයක් විය යුතුය. තවද මනා වාතාශ්‍රයක් සහිත ස්ථානයක් විය යුතු අතර ළමුන්ට ළඟා විය නොහැකි, සතුන් හා ආහාර අසළ නොමැති වඩා ආරක්ෂිත ස්ථානයක් වන බවට වග බලා යුතුය. තවද පළිබෝධනාශක සෑමවිටම එය අඩංගු වූ ඇසුරුම තුළම තබාගත යුතු වේ. ඔබ ඒවා වෙනත් බඳුනකට දමා ගබඩා කළ හොත් නිවසේ වෙනත් අයෙකුට අත්වැරදීමකින් ශරීරගත විය හැකිය.



විධිමත් රසායනික ද්‍රව්‍ය ගබඩාවක්

ඊට අමතරව ගබඩා කර තැබීමේදී පළිබෝධනාශක වාෂ්ප සාමාන්‍ය වායුගෝලයට එකතු වීම වැළැක්වීම සඳහා ඇසුරුම හොඳින් වසා තැබිය යුතු වෙයි.

- **රෝග ලක්ෂණ ගැන අවධානයෙන් සිටින්න**

පළිබෝධනාශක භාවිතයෙන් පසු ඔබේ ශරීරයේ සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳ ඉතාම සැලකිලිමත් වන්න. යම් වෙනසක් ඔබට දැනේ නම් එය නොසලකා නොහරින්න. හැකි ඉක්මනින්

වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න (පළිබෝධනාශක ලේබලය සහිත ඇසුරුම වෛද්‍යවරයා වෙත ඉදිරිපත් කරන්න).

- **පළිබෝධනාශක යෙදූ දත්ත සටහන් කරගැනීම**

  හැකි සෑමවිටම පළිබෝධනාශක යෙදූ දිනය, වේලාව, ප්‍රමාණය හා ස්ථානය පිළිබඳ වාර්තා ඔබ ළඟ තබා ගන්න. ඔබට රෝග ලක්ෂණ මතු වී ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේදී මෙම දත්ත ඉතාම වැදගත් වෙයි.

  පළිබෝධනාශක මඟින් භෝග වගාව, සත්ත්ව ගොවිපල, නිවස තුළ ඇති ගෘහභාණ්ඩ වැනි ආර්ථිකමය වශයෙන් වැදගත් සම්පත් පළිබෝධයින්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගත හැකිය. නමුත් එම ආර්ථික වාසිය අපේ පසුම්බියට පැමිණෙන්නේ බරපතළ වගකීම් සමුදායක් අප කර මත පටවමින්ය. පළිබෝධනාශක භාවිත කිරීමේදී නිර්දේශිත ආරක්ෂිත ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. ඇතැම් ගොවීන් චිරාත් කාලයක් ඔවුන් පුරුදුව සිටි අනාරක්ෂිත ක්‍රමවේදයන්ට අනුව පළිබෝධනාශක භාවිත කරනු අප අනන්තවත් දැක ඇත. එවැනි අවස්ථාවන් වල දී ඔවුන් සපයන වඩා ජනප්‍රිය පිළිතුර වන්නේ "මම දැන් මේක සෑහෙන කාලයක් තිස්සෙ මේ විදියට කරන්නෙ. තාම ඉහින් බහින ලෙඩක් හැදිල නෑ..." වැනි ප්‍රකාශයි. පළිබෝධනාශක අනිසි භාවිතයේ ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳව පවතින අනවබෝධය මෙවැනි ප්‍රකාශ වලට මූලික හේතුව වේ.

  සුරක්ෂිත ලෙසින් පළිබෝධනාශක භාවිත කිරීමට නම් පළමුව ඒවා පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ලබා ගත යුතුය. අප මෙහි සඳහන් කළ සියලුම කාරණා සුරක්ෂිත පළිබෝධනාශක පරිහරණය සඳහා ඉතා වැදගත් වෙයි. ඔබට ලේබලයේ සඳහන් කර ඇති උපදෙස් කියවීමෙන් මෙය මූලිකව ආරම්භ කළ හැකිය. නමුත් සැබැවින්ම ආරක්ෂිත පළිබෝධනාශක භාවිතය ආරම්භ වන්නේ ඔබ ලේබලය කියවා උකහා ගත් දැනුම, ඔබගේ විචාර බුද්ධියෙන් විමසා බලා ඒ අනුව පළිබෝධනාශක පරිහරණයට පළමුව එය මනාව සැලසුම් කොට මනා ශික්ෂණයක් සහිතව ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් පමණි.

  තවත් අයුරකින් පැහැදිලි කළහොත් එයින් ගම්‍ය වන්නේ ඔබට පළිබෝධ පාලනය කිරීමට අවශ්‍ය වන විෂ තත්ත්වයෙන් යුත්

පළිබෝධනාශකයක් තෝරා ගැනීමේ සිට නිර්දේශිත මාත්‍රාව යෙදීම, ක්ෂේත්‍රයට යෙදීමේදී කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳව අවධානයෙන් පසුවීම, පළිබෝධනාශක නිරවද්‍යව ක්ෂේත්‍රයේ භාවිතය, හිස් ඇසුරුම් පිළිගත් ක්‍රමවේදයන්ට අනුව බැහැර කිරීම ආදී පළිබෝධනාශක භාවිතයේ සෑම පියවරකදීම සුදුසු ආරක්ෂිත ක්‍රමවේදයන් ප්‍රායෝගිකවම අනුගමනය සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවීම අවමකර ගනිමින් මනා පළිබෝධනාශක පරිහරණයක් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වන බවයි. යමක් සිදු වූවාට පසු ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම වෙනුවට පළිබෝධනාශක ආරක්ෂිත භාවිතය ඔබගේ සහජාසයක් වූ කල, පළිබෝධනාශක මනා පාලනයකින් යුක්තව පරිහරණය කිරීම තවදුරටත් අභියෝගයක් නොවනු ඇත.



24

නිම නොකළ නිවසක් අනතුරු ගොන්නක්

අර්ධව නිම වූ නිවෙස්වල බහුලව දක්නට ලැබෙන අස්ථායී අර්ධ ඉදිකිරීම් කොටස් හා ඒවා තුළින් ජනනය විය හැකි උපද්‍රවයන්

ඕනෑම නිම කරන ලද නිවසක නිවැසියන්ගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් ඉදිකර ඇති කොටස් ඇත. (උදා: වහල, බිත්ති වැනි) මෙවැනි ඉදිකිරීම්වල නිමැවුම අසම්පූර්ණ නම්, සෑමවිටම උපද්‍රවයන් නිර්මාණය කරයි. එවැනි අසම්පූර්ණ ඉදිකිරීම් හා ඇතිවිය හැකි අවදානම්/උපද්‍රව තත්ත්වයන් පිළිබඳ මෙහිදී අවධානය යොමු කරමු.



1. ඇතැම් මිනිසුන් දෙමහල් නිවසක උඩුමහල නොසාදා පහළමහලේ කාමර කිහිපයක පමණක් වැඩ නිම කර පහළමහලේ පදිංචිය වෙයි. මෙවැනි අවස්ථාවක උඩුමහලේ ස්ලැබ් (Slab) එක ස්ථායී කිරීමට දැමූ සැටලිම් ලෑලි ආදී කොටස් පහළට කඩා වැටීමට ඉඩකඩ ඇත.

2. ඔබේ උඩුමහල සම්පූර්ණයෙන් ඉදිකර බිත්ති බැඳ නොමැති නම්, කෙනෙක් උඩුමහලෙන් බිමට වැටීමේ අවදානමක්

නිරායාසයෙන්ම ඇති වේ. විශේෂයෙන්ම කුඩා ළමුන් සිටිනා නිවෙස්වල මෙම අවදානම ඉතා ඉහළය.



3. උඩුමහලට ගමන් කිරීම සඳහා ඉදිකර ඇති පියගැටපෙළට අත්වැටක් සාදා නොමැති නම් ඒ හරහාද කිසිවෙකුත් බිමට වැටීමේ අවදානම් ඇති කරයි. විශේෂයෙන්ම ඔබේ නිවසේ කුඩා දරුවන් ඇත්නම් මේ අවදානම දෙගුණ තෙගුණ වන බව සිහි තබා ගන්න. ඔබ පියගැටපෙළක් සාදන්නේ නම් එයට අත්වැටක් තිබීම අනිවාර්‍ය වන අතර අත්වැටේ අවම උස මීටර 1ක් (1m) විය යුතුය.



ඔබගේ නිවස ඇති ඉඩම ඇත්තේ නා.සං.ඵ.[1] යටතේ ඇති භූමියක නම් පියගැටපෙළේ පඩියක මානයන් පහත පරිදි විය

1. ජාතික රාජ්‍ය සභාවේ 1978 අංක 41 දරන නාගරික සංවර්ධන අධිකාරි පනත

යුතුය. වැඩි විස්තර සඳහා නා.සං.අ. පනතේ[1] ගොඩනැගිල්ලක අභ්‍යන්තර මානයන් නම් කොටස පරිශීලනය කරන්න.

8 වන උපලේඛනය
තරප්පු පෙළි සඳහා වන අවම ශුද්ධ මානයන්

[රෙගුලාසි 68]

වර්ගය	තරප්පුවේ අවම පලළ (මිලිමීටර්)	අවම ඉස උස (මීටර්)	පඩියක උපරිම උස (මිලිමීටර්)	පඩියක අවම ගැඹුර (මිලිමීටර්)
එක් උඩුමහලක් සඳහා පමණක් භාවිත කරන අභ්‍යන්තර තරප්පුවක්	750	2.1	175	250
මහජනයා රැස්වන පොදු ගොඩනැගිලි හා වෙනත් සියලු ගොඩනැගිලි වර්ගවල තරප්පු	1,000	2.1	150	300

4. උඩුමහල වැඩ අවසන් නොමැති නම් ස්ලැබ් එක පමණක් ඇත්නම් ඉදිරි වැඩකටයුතු ඇරඹීම සඳහා ඉහළට මතු වී ඇති කොන්ක්‍රීට් කම්බි ස්ලැබ් එක මත තිබිය හැකිය. මේවාට ශරීරය තුවාල වීම පමණක් නොව, යම් හෙයකින් පය ලිස්සී මේවා මතට ඇද වැටුණහොත් බරපතළ තුවාලද සිදුවිය හැකිය.



✘



✓

1. ජාතික රාජ්‍ය සභාවේ 1978 අංක 41 දරන නාගරික සංවර්ධන අධිකාරි පනත

5. එලෙසින්ම බිත්ති සුදු පිරියම් කර නොමැති නම් රළු දාර, මුළුවල අත, පය වැදීම නිසා තුවාල සිදුවිය හැකිය.



6. විදුලි උපද්‍රවයන්. නිවසක් තැනීමේදී නිවසේ එක් එක් ස්ථානවලට විදුලිය ලබා ගැනීම සඳහා විදුලි රැහැන් ඇදීම සිදු කරනු ලබයි. ඒවා ඉතා සුරක්ෂිත ලෙස බිත්ති හරහා PVC බට (PVC ConduIts) තුළින් කෙවෙනි වෙත රැගෙන යයි. මේ සඳහා පළපුරුදු විදුලි කාර්මිකයින්ගේ සහාය අත්‍යවශ්‍ය වේ. නමුත් අසම්පූර්ණ නිවසක සුරක්ෂිත විදුලි රැහැන් ස්ථාපනය නිසි ලෙස සිදු නොවී තිබිය හැකිය. එවිට එක් කෙවෙනියකට (Plug base) සවි කළ එක්ස්ටෙන්ෂන් කෝඩ් (Extension Cord) මගින් උපකරණ රාශියකට විදුලිය ලබා ගැනීමට සිදු වෙයි. මෙම අනාරක්ෂිත භාවිතය විදුලි අධි භාරයන් (Overloading) නිර්මාණය කරයි. ගිනි ගැනීමේ අවදානම් ජනනය කරයි.



විදුලි කෙවෙනි (Plug base) නැති ඇතැම් අවස්ථාවල වයර් දෙකක් එකට පුරුද්දා (සම්බන්ධ කොට) විදුලිය ලබා ගැනීමට ඇතැමුන් උත්සාහ කරයි. මෙම භාවිතයද ඉතාම අනාරක්ෂිත වේ.



බිත්තියේ කිසියම් ස්ථානයක කෙවෙනි (Plug Base) සවි කොට නොමැති අවස්ථාවන්හිදී බිත්තියේ ඇති කෙවෙනිය සවි කිරීමට යෝජිත ස්ථානවලින් විදුලි රැහැන් පිටතට පැමිණ ඇති ආකාරය ඔබ දැක ඇත. එවැනි අවස්ථාවකදී රැහැන්වල කෙළවර පරිවාරක ගම් ටේප් (Insulation Tape) ආධාරයෙන් වසන්න.

7. ගිනි අනතුරු අවදානම්. නිවස තුළ මෙන්ම ගෙවත්තේ තැනින් තැනද ගිනි ගන්නා සුළු ද්‍රව්‍යයන් ගොඩ ගසා තිබිය හැකිය. (සැටලිම් ලෑලි වැනි). මෙවැනි ගිනි ගන්නාසුලු ද්‍රව්‍යයන්වලට පහසුවෙන්ම ගිනි ඇවිළී අනතුරක් සිදු වීමට පුළුවන.

8. දූවිලි අංශු ආස්‍රාණය වීම. පොළොව සිමෙන්ති පිරියම් කර හෝ ටයිල් අල්ලා නොමැති නම් සිමෙන්ති කුඩු මෙන්ම අධික වශයෙන් දූවිලි අංශුද නිවස පුරා වාතාශ්‍රයේ පැතිරී ඇත. නිවැසියන්ට මෙම අංශු ආස්‍රාණය වීම ශ්වසන රෝගාබාධ ජනිත කරවයි.

   ඇතැම් අය තීන්ත පින්තාරු කිරීම පසුවට කල් තබා හෝ තීන්ත පින්තාරු කරන අතරවාරයේ පදිංචියට යයි. එවිට මෙම තීන්තවල ඇති විෂ සහිත වාෂ්පශීලී කාබනික සංයෝග (Volatile Organic Compounds | VOC) ආස්‍රාණය වීම සිදු වේ.

9. කාලගුණික උපද්‍රවයන්ට නිරාවරණය වීම. නිවසේ ජනෙල්, වා කවුළු ආදී විවෘත ස්ථාන නිසි ලෙස නිමා කර නොමැති නම් වැසි සහිත අවස්ථාවලදී හිරිකඩ නිවස තුළට පැමිණීම, සුළං සමඟ දූවිලි නිවසට ඇතුළුවීම, අවට තාපය නිවසට පැමිණීම ආදී කාලගුණය හේතුවෙන් ඇතිවන උපද්‍රවයන්ට නිවැසියන් ගොදුරු වීම වැළැක්විය නොහැකිය.



   හිරිකඩ, දූවිලි ආදී පාරිසරික උපද්‍රවයන්ගෙන් ආරක්ෂාවීමට යොදා ඇති අනාරක්ෂිත උපක්‍රම. තියුණු දාර සහිත ටකරන්වලට නිවැසියන්ගේ ශරීර තුවාල විය හැකිය. මළ බැඳීම් හේතුවෙන් අන්තරාය තවත් උග්‍ර වේ.

10. නිවසට නළ ජලය ලබාගෙන නොමැති නම් හා ජලය ලබා ගන්නේ තාවකාලිකව ඉදි කළ ළිඳක් මඟින් නම් බීමට ගන්නා ජලය, අපවිත්‍ර වීමට ඇති සම්භාවිතාව අධික වේ.

11. දුබල සනීපාරක්ෂිත තත්ත්වයන්. ඇතැමුන් තාවකාලික වැසිකිළි තනා ගෙන නිවෙස්වල පදිංචියට යයි. මෙම වැසිකිළි තුළ ඇති දුර්වල සනීපාරක්ෂිත තත්ත්වයන් නිසා නිවැසියන්ට නොයෙකුත් රෝග බෝ විය හැකිය.



වර්තමානයේ ලංකාවේ ආර්ථික තත්ත්වය තවත් පහතට වැටී ඇති හෙයින් අසම්පූර්ණිත නිවෙස්වල පදිංචියට යෑමේ ප්‍රවණතාව ඉදිරි කාලයේ තවදුරටත් වැඩි විය හැකිය. එම නිසා මෙම කාරණාව සම්බන්ධයෙන් එසේ නොකරන්නැයි කියා පැවසීමට අපට අයිතියක් නොමැත. නමුත් එසේ කරනවා නම් ඔබේ සහ පවුලේ අයගේ සුරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් ගත යුතු අවම ක්‍රියාමාර්ගවත් ගෙන එම නිවසේ පදිංචියට යෑම කළ යුතුය.

1. නිවස අසම්පූර්ණ නිසා ඉහළට නෙරා ඇති යකඩ කම්බි, රළු කොන්ක්‍රීට් දාර ආදියෙන් ආරක්ෂා වීමට ක්‍රමවේදයන් යොදන්න.

2. නිවසේ උඩුමහල ඉදිකර නොමැති නම් ස්ලැබ් එක පමණක් ඇත්නම් ඉහළට යන පුද්ගලයන් (විශේෂයෙන්ම දරුවන්) බිමට නොවැටෙන සේ තාවකාලික වැටක් ඉදිකරන්න.

3. නිවස වටා ඇති ඉදිකිරීම් සුන්බුන්, අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කරන්න. මෙම ස්ථානවල සර්පයින්, විෂ සහිත කෘමීන් සිටිය හැකි බැවින් එම ද්‍රව්‍ය හා සුන්බුන් ඉවත් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතුය.







4. නිවස වටා ඇති පලංචි වැනි ඉදිකිරීම්වලට අවශ්‍ය වන උපාංග නිසි පරිදි අසුරා තබන්න කරන්න. ඒවා මත තබා ඇති උපකරණ, වැඩ අවසන් වනවිට බිමින් තබන්නැයි මේසන් බාස්වරුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

5. තීන්ත පින්තාරු වැඩ සිදු කරන අවස්ථාවන්හිදී හැකිතාක් නිවසෙන් පිටත රැඳී සිටින්න. රාත්‍රී කාලයේ ජනෙල් විවෘත කර හැකිතාක් වාතාශ්‍රය වැඩි කරන්න.

6. නිවසේ කුඩා දරුවන් සිටින්නේ නම් ඔවුන් ගෙන විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න.

7. අර්ධව නිම කෙරූ නිවසක් වූවත් නිවසේ සුරක්ෂිතතාව සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වන කාරණා නිසිලෙස සපුරාගෙන නිවසේ පදිංචියට යන්න.

   උදා:
   1. වැසිකිළිය
   2. සුරක්ෂිත නළ ජලය ලබා ගැනීම.
   3. නිවසේ වාසය කරන කොටසේ ආරක්ෂිත විදුලි උපාංග සහ රැහැන් ස්ථාපනය.
   4. වාසය කරන කොටසේ හැකිතාක් වැඩ නිමා කිරීම.
   5. වාසය කරන කොටසේ දොර, ජනෙල් නිසියාකාරව සවි කිරීම.

8. පදිංචිව සිටිනා අවස්ථාවේ නිවසේ වෙනත් කොටස්වල ඉදිකිරීම් කටයුතු සිදු කරනවා නම් කුඩා දරුවන් එම ස්ථානයන්ට ප්‍රවිෂ්ඨ වීම හැකිතාක් වළක්වන්න.

9. තාවකාලික ළිඳකින් ජලය ලබා ගන්නවා නම් ප්‍රමිතිගත ආයතනයක් ලවා එම ජලයේ තත්ත්වය පරීක්ෂා කරගන්න.

10. ඉදිකිරීම් කටයුතු සිදුවන අතරවාරයේ සාමාන්‍යයෙන් අධික ශබ්දයක් හා දුහුවිලි ජනනය වන බැවින් ඔබට එක ස්ථානයේ කිරීමට කාර්යක් නැතිනම් හැකිතාක් ඉදිකිරීම් කටයුතු සිදුවන ස්ථානයෙන් ඈත්ව සිටින්න. නිවෙසේ වෙසෙන ගර්භිණී කාන්තාවන් හා කුඩා දරුවන් අධික ශබ්දයෙන් හා දුහුවිල්ලෙන් ආරක්ෂා කරගන්න.

11. ඉදිකිරීම් වැඩවලට අවශ්‍ය වන කම්බි, පොල් හා පරාල ලී වැනි තියුණු දාර සහිත ද්‍රව්‍ය නිවසේ මිනිසුන් යන එන ස්ථානවල නොතබන්න. එමෙන්ම එම මාර්ග අවහිර වන ලෙසින් ඉදිකිරීම් අමුද්‍රව්‍ය ගබඩා නොකරන්න. එසේ කළහොත් ඔබ පවුලේ අයට හදිසි අවස්ථාවකදී නිවසින් පිටතට යෑම දුෂ්කර විය හැකිය. තවද මේ හරහා පැටලී වැටීමේ උපද්‍රවයන්ද නිර්මාණය වෙයි.




12. පොල් ලී ගබඩා කිරීමේදී ඒවායේ ඇති පොල් කීරි විශේෂ අන්තරායක් නිර්මාණය කරයි. ඒ අනුව පොල් ලී යම් ඝනකමක් සහිත ආවරණයකින් වසා තබන්න. පොල් ලී භාවිතයේදී අත් ආරක්ෂා කරගැනීමට අත් ආවරණ පලඳින්න.

13. ගඩොල්, බ්ලොක් ගල් ගබඩා කර තැබීමේදී ගබඩා කරන උස ගැන සැලකිලිමත් වන්න. වැඩි උසකින් යුක්තව ගබඩා කළහොත් පෙරළී වැටීමට ඉඩකඩ ඇත.

14. ඉදිකිරීම් කටයුතු සිදුවන අතරවාරයේ එම භූමිය මඩ වීමට ඉඩ ඇත. මඩ සහිත පොළොවක් ලිස්සා වැටීමේ උවදුරු නිර්මාණය කරයි. මේ හේතුව නිසා හැකිතාක් ඉදිකිරීම් භූමිය මඩ නොවී වියළිව තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

15. ඉදිකිරීම් භූමියකට නිරන්තරයෙන් ට්‍රක් රථ වැනි වාහන විවිධ අමුද්‍රව්‍ය සැපයීමට පැමිණෙයි. එවැනි බර වාහන රථවාහන හා සම්බන්ධ අන්තරායන් නිර්මාණය කරයි. එබැවින් එවැනි රථ ඉදිකිරීම් භූමියට පැමිණ නැවත නික්ම යන තෙක් පරීක්ෂාකාරී වන්න. වාහන පසුපසට ගන්නා අවස්ථාවේ, බඩු ගොඩ බාන අවස්ථාව වැනි අවදානම් තත්ත්වයන්හිදී රියදුරුට ඊළඟ මොහොතේදී කුමක් කළ යුතුදැයි දැන්වීමට අයෙක් (Banksmen) යොදවන්න. වාහන ගමන් කරන ස්ථාන තුළට කුඩා දරුවන්ට පැමිණීමට ඉඩ නොදෙන්න.

16. ඉදිකිරීම් කටයුතුවලට ඔබ හෝ පවුලේ අය සහභාගී වන්නේ නම් බර එසවීම් හා වැඩ කිරීමේ නිවැරදි ඉරියවු නිසි අයුරින් පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ අනිවාර්‍යයෙන්ම අවධානය යොමු කරන්න. ඉදිකිරීම් වැඩ ඉක්මන් කරගැනීමට විවේක නොගෙන වැඩ කිරීම, පමණට වැඩි බර එසවීම වැනි ක්‍රියාවන්වල යෙදීම අනුමත කළ නොහැකිය. ඔබට එසවීමට නොහැකි මට්ටමේ බරක් එසවීමට තව කෙනෙකුගේ හෝ කිහිපදෙනකුගේ සහාය ලබා ගන්න. වැඩ කරන අතරවාරයේ කෙටි විවේක ලබා ගන්න. මේ සම්බන්ධව වැඩිදුර තොරතුරු දැන ගැනීමට ශ්‍රමක්ෂමතාව සමබන්ධව ඇති කොටස කියවන්න.

17. ඇතැම් අවස්ථාවල ද්‍රව්‍ය ඉහළ පහළ ගෙන යාම සඳහා අයෙක් ඉතා ඉහළ සිට ගඩොල් වැනි දේවල් පහළට දමනු ඔබ දැක ඇත. මෙවැනි ක්‍රියාවන් අනාරක්ෂිත ක්‍රියාවන් වෙයි. පහළට දමන ගඩොල් කැටයෙන් පහළ සිටිනා පුද්ගලයින්ට අනතුරු සිදුවිය හැකිය.

18. බිත්ති බැඳීමෙන්, කොන්ක්‍රීට් දැමීමෙන් පසු ඒවා සවිශක්තිමත් වීමට සඳහා යම් කාලයක් අවශ්‍ය වෙයි. ඊට පෙර එම ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීම ආදී කටයුතු සඳහා එවැනි ස්ථානවලට යෑමෙන් වළකින්න. මේ පිළිබඳව වෙසෙසින්ම නිවසේ සිටිනා කුඩා දරුවන්ව දැනුවත් කළ යුතුය.

19. දවසේ වැඩකටයුතු අවසන් වූ පසු බිත්තිවලට හේත්තු කර ඇති ඉණිමං නැවත බිමින් තබන ලෙස වැඩ කරන මිනිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

20. බොහෝ විට නිවසක ඉදිකිරීම් කටයුතු සිදුවන ස්ථානයක් තුළ විදුලි බලය නොමැත. නමුත් එම ස්ථාන රාත්‍රී කාලයේ හොඳින් දැක බලා ගත හැකි වන පරිද්දෙන් විදුලි බල්බ සවි කරන්න. යම් හේතුවක් මත රාත්‍රී කාලයේ ඔබට ඉදිකිරීම් භූමියට යෑමට සිදු වුවහොත් වියහැකි අනතුරු ඒ හරහා අවම කරගත හැක. රාත්‍රී කාලයේ ඉදිකිරීම කටයුතු සිදු කිරීම හැකිතාක් සීමා කරන්න.

පවත්නා සමාජ ආර්ථික තත්ත්වයන් යටතේ අප පෙර සඳහන් කළ පරිදි බොහෝ මධ්‍යම පාන්තික මෙන්ම පහළ සමාජ කොට්ඨාසවල මිනිසුන් හටද මෙවැනි අර්ධ නිර්මිත නිවෙස්වල පදිංචියට යෑම නම් කටුක යථාර්තයෙන් ගැලවී ජීවත් විය නොහැකිය.

නමුත් මෙවැනි තත්ත්වයන් යටතේ ඇති අන්තරායන් අවබෝධ කරගැනීම සහ ඒවාට අවශ්‍ය කරන නිසි ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම යන කාරණා හරහා මෙම කටුක යථාර්ථයේ අඳුරු සෙවණැලිවලට ජීවිත වැසී යෑම අවම කර ගත හැකිය.

අන්තරායන් පිළිබඳ නිවැසියන්ගේ දැනුවත් බව වැඩි කිරීම, සුරක්ෂිත භාවිතයන් සඳහා ඔවුන්ව පෙලඹවීම සහ පුරුදු කිරීම, සුරක්ෂිත ඉදි කිරීම් ප්‍රමිතීන් පවත්වාගෙන යාම තුළින් අප නිර්මාණය කරනා නිවහන වඩා ආරක්ෂිත, ජීවත් වීමට සුදුසු වාසස්ථානයක් බවට පත් කර ගත හැකිය. නිවසක ඉදිකිරීම් කටයුතු මධ්‍යයේ වුවද සුරක්ෂාව කිසි ලෙසකින්වත් කල් දැමිය නොහැකිය.



25

නිවස තුළ බෝවන රෝග කළමණාකරණය

බෝවන රෝග (Communicable Diseases)

බැක්ටීරියා, වෛරස්, දිලීර වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මඟින් අපවිත්‍ර (Contaminated) මතුපිටක්, ශරීර තරල (රුධිරය, කෙල, සෙම වැනි), කෘමීන් හා වාතාශ්‍රය වැනි දේවල් මාධ්‍යය කොටගෙන මිනිසුන්ට ආසාදනය වන රෝග බෝවන රෝග ලෙස නම් කරයි.

බෝවන රෝග සම්ප්‍රේෂණය විවිධ අයුරින් සිදු වේ.

1. සෘජු නිරාවරණය මඟින් (Direct Exposure) - පැපොල, සරම්ප, ලාදුරු වැනි
2. වාහකයන් මඟින් (Vector Borne) - ඩෙංගු, බරවා, මැලේරියා වැනි
3. පරපෝෂීන් මඟින් (Parasite Borne) - කොකු පණු ආසාදනය, පොරිකසාන ආදී
4. සතුන් මඟින් (Via Animals) - මී උණ, ජලභීතිකාව වැනි
5. ශරීර තරල මඟින් - ඒඩ්ස්, සිපිලිස්, හෙපටයිටිස් A සහ B වැනි

වාහකයන් මඟින් බෝවන රෝග (Vector borne diseases)

වාහකයින් (කෘමීන්, ආත්‍රොපෝඩාවන් වැනි) හරහා රෝගෙන යන රෝගකාරක බීජයන් (Pathogens) මඟින් මිනිසුන්ට වැලඳෙන රෝග මෙනමින් හඳුන්වයි.

වාහකයින් යනු කවුරුන්ද?

එක් ධාරකයෙකුගෙන් (Host) තවත් ධාරකයකුට රෝගකාරක (වෛරස්, පරපෝෂීන් වැනි) රෝගෙන යන ජීවීන් වාහකයින් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. නමුත් වාහකයින්ට රෝගය වැලඳෙන්නේ නැත.

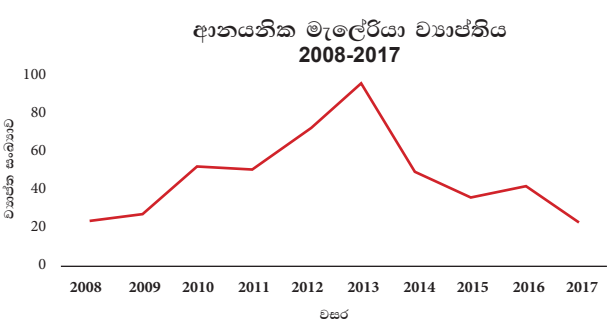
රෝගය	වාහකයා	රෝගකාරක බීජය
මැලේරියාව	මදුරුවන් (*Anopheles*)	පරපෝෂීන් (*Plasmodium*)
ඩෙංගු	මදුරුවන් (*Aedes*)	වෛරස්

වාහකයින් මඟින් රැගෙන එන රෝගකාරක මඟින් රෝගය වැලඳෙන්නේ ධාරකයින්ටයි. රෝගකාරක වෛරස්, පරපෝෂීන්ට රැකවරණය ලබා දෙමින්, එනම් ආහාර, ප්‍රජනන අවස්ථා සහ වාසස්ථාන ලබා දෙන්නේ මෙම ධාරකයින්ය. ධාරකයන්ද වර්ග කිහිපයකට වෙන් කළ හැකිය. නමුත් මෙම පොතේ එම කාරණා අප එතරම් ගැඹුරට සඳහන් කර නැත්තේ එසේ සඳහන් කළහොත් පොතේ මූලික දිශානතිය වෙනස් වනවා යන සාධනීය කාරණය හේතු කොටගෙනයි.

මැලේරියාව (Malaria)

මැලේරියාව ආකාර 05න් යුක්ත වේ. නමුත් මේ ආකාරවලින් වඩාත්ම මාරාන්තික වන්නේ *Plsmadium falciparum* නම් ව්‍යාධිජනකයා විසින් ආසාදනය කරන මැලේරියා රෝගයයි.

2023 වසරේදී ලෝක ජනගහණයෙන් මිලියන 263ක් මැලේරියා රෝගයට ගොදුරු වී ඇති අතර ඉන් ලක්ෂ 06ක් පමණ මියගොස් ඇත. ශ්‍රී ලංකාව නිවර්තන කලාපික රටක් වන නිසා මැලේරියා රෝගය බෝ වීමේ ඉහළ අවධානමක් සහිත වූවත් 2016 වසරේදී ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ලංකාව මැලේරියාව තුරන් කළ රටක් වශයෙන් නම් කෙරිණි. නමුත් මෑත කාලයේ ඉන්දියාවට ගිය වන්දනාකරුවන් පිරිසක් හරහා මෙම රෝගය නැවත වතාවක් ස්වදේශිකයන්ට වැලඳී ඇති බව සොයා ගැනුණි.



Source - disease.lk

මැලේරියා ධාරකයින් (Host) කවුරුන්ද?

Anopheles ගැහැනු මදුරුවා විසින් මෙම රෝගකාරක බීජ ආසාදිත පුද්ගලයකුගෙන් වෙනත් නීරෝගී පුද්ගලයෙක් හට රැගෙන යයි. රෝගකාරක ව්‍යාධිජනකයා වන *Plasmodium* ගේ ධාරකයා වන්නේ මිනිසාය. මෙම ව්‍යාධිජනකයාට තම ජීවන චක්‍රය සම්පූර්ණ කර ගැනීමට මිනිස් ධාරකයකු අවශ්‍ය වේ. එහිදී මිනිසාට රෝගය ආසාදනය වීම සිදු වේ.

මැලේරියා රෝග ලක්ෂණ

රෝගකාරකය සිරුරට ඇතුළු වී රෝග ලක්ෂණ හට ගැනීමට දින 10-15ත් අතර කාලයක් ගත වේ. පළමුව උණ, හිසරදය, වමනය යෑම වැනි සාමාන්‍ය රෝග ලක්ෂණවල සිට රෝගය උච්චතම අවස්ථාවේදී අවයව අඩපණ වීම, මොළේ මැලේරියාව සහ කෝමා වීම වැනි අවස්ථා දක්වා රෝග ලක්ෂණ පරිණාමණය වේ.

මැලේරියාව ආසාදනය වීම වළක්වා ගැනීමට නම්,

මේ සඳහා මැලේරියා රෝග වාහකයා වන *Anopheles* මදුරු විශේෂය බෝ වන තැන් විනාශ කළ යුතුය. මෙම විශේෂය බිත්තර දමන්නේ අපිරිසිදු ජලය තුළයි. එම නිසා ඔබ නිවසේ ඇති ජලය එකතු වන ස්ථාන වහාම විනාශ කළ යුතුය. ඊට අමතරව

1. නිවසේ ටැංකියක් ඇත්නම් එතුළ මදුරු කීටයන් ඇතිදැයි සතියකට වරක්වත් පරීක්ෂා කරන්න. මදුරු කීටයන් ඇත්නම් වහාම ටැංකිය පිරිසිදු කරන්න.
2. ජලය එකතු වන ස්ථාන වන යෝගට් කෝප්ප, කිරි හට්ටි, පරණ ටයර් වැනි දේවල් ක්‍රමවත්ව බැහැර කරන්න.
3. යම් කාලයකට වරක් නිවසේ වැහිපීලි පිරිසිදු කරන්න.
4. රාත්‍රියට මදුරු දැල් භාවිත කරන්න. එමෙන්ම මදුරු විකර්ෂක (පැඟිරි තෙල් වැනි) නිවස තුළ භාවිත කරන්න. රාත්‍රී කාලයට මදුරු දෂ්ටන අවම කර ගැනීමට අත්දිග කමිස, දිග කලිසම් අඳින්න.
5. මැලේරියාව ඇති ප්‍රදේශයකට සංචාරයකට ගොස් දින ගත කිරීමට ඇත්නම් වෛද්‍යවරයකු හමු වී ප්‍රති මැලේරියා ඖෂධ (Anti Malaria Tablets) ගැනීම පිළිබඳ සලකා බලන්න

බරවා (Elephantiasis)


Wuchereria bancrofti පණුවා

බරවා රෝගය ව්‍යාධිජනකයින් තුනක් හරහා සම්ප්‍රේෂණය වූවත් රෝගය ඇති කිරීමට බලපාන වඩාත්ම ප්‍රමුඛ ආකාරය වන්නේ *Wuchereria bancrofti* නම් නෙමටෝඩා පණුවායි. මෙම රෝගය ව්‍යාප්ත කරන රෝග වාහකයා වන්නේ *Culex* ගැහැනු මදුරුවායි. මෙම ගැහැනු මදුරුවා රාත්‍රී කාලයේ ආසාදිත පුද්ගලයකුගෙන් රුධිරය උරා බී රෝගකාරක බීජ රැගෙන වෙනත් නීරෝගී පුද්ගලයකුට දෂ්ට කරයි. මෙම දෂ්ටනයේදී බරවා රෝග කාරක බීජ නීරෝගී මිනිසාගේ රුධිරයට ඇතුළු වේ. *Wuchereria bancrofti* නම් පණුවාගේ ජීවන චක්‍රයේ ධාරකයකු ලෙස මිනිසා හැඳින්වේ.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මඟින් පෙන්වා දෙන පරිදි 2023 වසර තුළ ලෝකයේ රටවල් 39ක මිනිසුන් මිලියන 657ක් බරවා රෝගයෙන් පීඩා විඳ ඇත.

නමුත් ලංකාවේ බරවා රෝගීන් වාර්තා වන්නේ ඉතාමත් අඩුවෙනි. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය 2030 වසරේදී බරවා රෝගය ලංකාවෙන් තුරන් කිරීමට පිඹුරුපත් සකස් කරමින් සිටියි. එසේ වුවත් 2022 වසරේ ලංකාවේ දිස්ත්‍රික්ක 08කින් බරවා රෝගීන් 600ක් පමණ වාර්තා වී ඇත. එම දිස්ත්‍රික්ක වන්නේ කොළඹ, කළුතර, මාතර, ගාල්ල, හම්බන්තොට, ගම්පහ, පුත්තලම හා කුරුණෑගලයි. ඔබ වාසය කරන්නේ මෙම සඳහන් කර ඇති දිස්ත්‍රික්කයක නම් බරවා රෝගයේ අවධානම තවමත් ඔබට සහ ඔබේ පවුලේ අයට ඇති බව සිහි තබා ගන්න.

බරවා රෝග ලක්ෂණ

- උණ
- මස්පිඬුවල වේදනාව
- සමෙහි ඇති වන වේදනාකාරී රතු ලප
- වසා ප්‍රනාලවල ආසාදනය - (සමට යටින් රතු පාටින් දිස්වන නාල රැසක් මෙන් වසා ප්‍රනාල දැකිය හැකිය)
- කුද්දැටි (වසා ග්‍රන්ථි) වල ඉදිමීම - (කිහිලි හා ඉකිලිවල)



- ආසාදිත අවයව ආශ්‍රිත ඉදිමීම හා වේදනාව - (ප්‍රධාන වශයෙන් අත්, කකුල්, පයෝධර, වෘෂණ කෝෂවල)
- වැඩෙන පණුවන් නිසා ඇතිවන ආසාත්මිකතා හේතුවෙන් ගැටිති ඇති වන අවස්ථා (වෘෂණ කෝෂවල, පයෝධරවල හා සමට යටින්)
- මීට අමතරව මද උණ ගතිය, කෑම අරුචිය, රාත්‍රියේදී ඇතිවන වියළි කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇති විය හැකිය.

බරවා රෝගය හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

- රෝග ලක්ෂණ මගින් හඳුනා ගත හැකිය.
- රුධිර පරීක්ෂණ මගින් (උදා: රාත්‍රී රුධිර පටල පරීක්ෂාව, WBC/DC, ප්‍රතිදේහජනක පරීක්ෂාව)
- රෝගය වැලඳී කලක් ගත වූ පසු බොහෝ විට මෙම රුධිර පරීක්ෂණ මගින් එය අනාවරණය කර ගත නොහැකිය.

ප්‍රතිකාර

- D.E.C/බරවා පෙති (කල්ගත වූ බරවා රෝගය ඇති අයට මෙම පෙති අවශ්‍ය නැත)
- ඉදිමුණු අත් පා සේදීම
- වෙළුම් පටි යෙදීම
- පාද ඔසවා තබා ගැනීම
- ව්‍යායාම කිරීම
- බැක්ටීරියා සහ දිලීර ආසාදන සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම
- හදිසි ආසාදන තත්ත්ව සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම

බරවා ආසාදනය වීම වළක්වා ගැනීමට නම්,

මෙහිදීද මූලිකවම කළ යුත්තේ බරවා වාහක මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීමයි. ඔබේ නිවස හා ගෙවත්තද මෙම වාහක මදුරුවාට වාසස්ථාන සපයන ස්ථානයක් බවට මේ වනවිටත් පත් වී තිබිය හැකිය. මෙම වාහක *Culex* මදුරුවන් බිත්තර දමන්නේ අපිරිසිදු ජලයේයි. එම නිසා මැලේරියා මදුරුවා බෝවන ස්ථාන හා සමාන වන ජලය එකතු වන ස්ථාන විනාශ කර දමන්න. එමෙන්ම මදුරු දෂ්ටන වළක්වා ගැනීමට හැකිතාක් ක්‍රියා කරන්න.

මීට අමතරව බරවා රෝග ආසාදිතයින් හඳුනාගැනීම සඳහා රාත්‍රී කාලයේ ඔබේ ගම් පියසට එන නිලධාරී මහතුන් හට ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන සහයෝගය ලබාදීමද රෝග ව්‍යාප්තිය අවම වීමට හේතු සාධකයක් වේ.

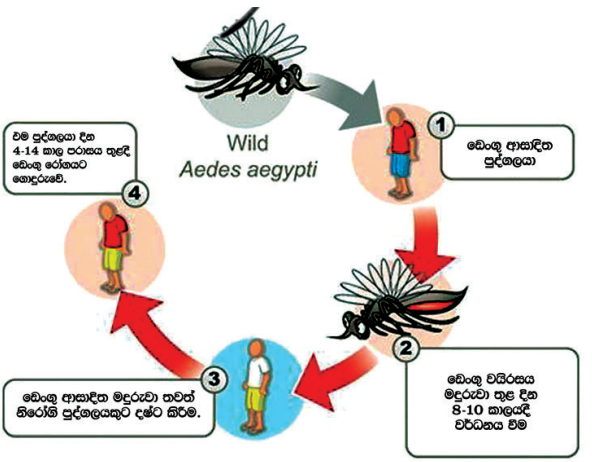
ඩෙංගු (Dengue)



ඩෙංගු රෝගය සාදන්නේ ආර්බෝ (Arbo) කුලයට අයත් වෛරසයක් මඟිනි. 2023 වසර තුළ ලෝකයේ ඩෙංගු රෝගීන් මිලියන 6.5ක් අතුරින් මරණ 7300ක් පමණ වාර්තා වී ඇත. ලංකාවේ 2023 මැයි මස සිට 2024 මැයි මස දක්වා පමණක් රෝගීන් 36628ක් වාර්තා වී ඇත.

මෙම රෝගයේ රෝග වාහකයා වන්නේ මදුරු විශේෂ දෙකකි. *Aedes aegypti* හා *Aedes albopictus* ලෙස මෙම විශේෂ දෙක හඳුනාගත හැකිය. මදුරු විශේෂ දෙකෙහිම ගැහැනු මදුරුවන් රෝග වාහකයින් ලෙස ක්‍රියා කරයි.

ඩෙංගු රෝගය බෝවන ආකාරය



රූපයේ පෙන්වා ඇත්තේ ඩෙංගු මදුරුවාගේ සරල ජීවන චක්‍රයයි. රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට නම් වෛරසය සහිත ඩෙංගු මදුරුවකු නීරෝගී පුද්ගලයකුගෙන් රුධිරය උරා බීමේදී වෛරසය නීරෝගී පුද්ගලයාට ඇතුළු වේ. නමුත් රෝගය ව්‍යාප්ත වන ආකාරය දෙස බැලූ විට මේ අයුරින් රෝගය ව්‍යාප්ත වන්නේ ඉතා සෙමිනි. සාමාන්‍යයෙන් *Aedes* ගැහැනු මදුරුවකු වරකට බිත්තර 200-300 අතර ප්‍රමාණයක් දමයි. එවිට එක්වරම රෝගවාහකයින් 200-300ක් පමණ පරිසරයට එකතු වේ. මෙයින් පෙන්වන්නේ ගුණනය වන මදුරුවන් හරහා ඉතා ඉක්මනින් රෝගය මිනිසුන් අතරට යන බවයි.

ඩෙංගු රෝග ලක්ෂණ

- හිසරදය හා ඇස් යට වේදනාව
- මස්පිඬු හා සන්ධි වේදනාව
- ඔක්කාරය සහ වමනය
- සමෙහි රතු පැහැ ලප හට ගැනීම
- රුධිර වහන තත්ත්වයන්
- උදරයේ ඇතිවන තද වේදනාව
- නොනවත්වා වමනය පැවතීම
- අධික නිදිමත බව/නොසන්සුන් බව/අප්‍රාණික බව

- රුධිර වහනය වීම (විදුරුමසෙන්, නාසයෙන් දුඹුරු පැහැ වමනය හා කළු පැහැති මළ පහවීම)
- පැය 06ට වඩා වැඩි කාලයක් මුත්‍රා පහ නොවීම හෝ පිටවන මුත්‍රා ප්‍රමාණය අඩුවීම.

ඩෙංගු රෝගයේ ආකාර/ප්‍රභේද 04ක් ඇත. වරක් ඩෙංගු වැලඳුණු පුද්ගලයකුට ප්‍රතිශක්තිය ඇති වන්නේ ඔහුට වැලඳුණු ඩෙංගු ප්‍රභේදයට එදිරිවයි. වෙනත් ඩෙංගු ප්‍රභේදයක් ඔහුගේ ශරීරයට ඇතුළු වුවහොත් ඔහුට නව ඩෙංගු ප්‍රභේදයෙන් රෝගය වැලඳේ. එම නිසා වරක් ඩෙංගු වැලඳුණු කෙනෙක්ට නැවත වාරයක් ඩෙංගු වැලඳෙන්නේ නැත යන්න මිථ්‍යාවකි.

ඩෙංගු රෝගය හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

මේ සඳහා රුධිර පරීක්ෂාවන් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

1. ඩෙංගු ඇන්ටිජන් ටෙස්ට් (Antigen test)
2. PCR පරීක්ෂණය (PCR for Definitive diagnosis)
3. රුධිර පට්ටිකා ගණනය කිරීම

ඩෙංගු රෝග ව්‍යාප්තිය පාලනය කිරීමට නම්,

ඩෙංගු මදුරුවන් බිත්තර දමන්නේ පිරිසිදු ජලයේයි. නමුත් ඩෙංගු රෝග ව්‍යාප්තිය පාලනය කිරීම ඉතාමත් අසීරු වේ. ඊට හේතු වන්නේ ඩෙංගු මදුරුවාට බිත්තර දැමීමට ඉතා සුළු ජල ප්‍රමාණයක් ප්‍රමාණවත් වීම (විසි කරන රබ්බරුන් ලෙල්ලක එකතු වන ජලය තුළ පවා) සහ ජලය සිඳී ගිය පසු බිත්තර විනාශ නොවී නැවත ජලය පිරුණු පසු සක්‍රීය වීමට ඇති හැකියාව නිසාය. මෙම බිත්තර විනාශ කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් තවමත් සොයාගෙන නොමැත.

නමුත් වගකීම් සහගත පුරවැසියන් ලෙස ඩෙංගු මර්දනය කිරීමට ඔබට සහ ඔබගේ නිවැසියන්ට දායක විය හැකිය. එය, මෙම ජාතික කර්තව්‍ය සඳහා ඔබගේ නිවසින් ලබාදෙන දායකත්වයයි. ඔබට නිවසේ මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කළ හැකිය. මදුරුවන්ට බෝවීම සඳහා පහසුකම් අවහිර කර ඇති ස්ථානයක් බවට ඔබගේ නිවස හා ගෙවත්ත සකසා ගැනීමෙන් ඔබ ලබා දෙන දායකත්වය ඩෙංගු මර්දනය කිරීමේ ජාතික ව්‍යාපාරයට දෙනු ලබන මහඟු රුකුලකි.

ඩෙංගු මදුරුවා දෂ්ට කරන්නේ දහවල් කාලයේ හිරු පායා පැය කිහිපයක් ගතවන තෙක් සහ නැවත සවස් කාලය තුළදී වේ. එම නිසා මෙම කාලය තුළ හැකිතාක් මදුරු දෂ්ටන අවම කරගැනීමට උත්සුක වන්න.

චිකුන්ගුන්යා (Chikungunya)

මෙම රෝගය අප්‍රිකානු මහාද්වීපයේ ටැන්සානියානිවේදී මුලින්ම සොයා ගත් අතර ශ්‍රී ලංකාවෙන් 1960 වසරේදී මුලින්ම වාර්තා විය.

ඩෙංගු රෝග වාහකයින් වන *Aedes aegypti* හා *Aedes albopictus* නම් මදුරු විශේෂවලින් වන අතර මෙම රෝගය පැතිරවීමට මුල් වන අතර රෝගකාරකය වන්නේ CHIKV නම් වෛරසයයි.

චිකුන්ගුන්යා රෝග ලක්ෂණ

මෙම රෝගයේ ඇතැම් රෝග ලක්ෂණ බොහෝ දුරට ඩෙංගු රෝගයේ, රෝග ලක්ෂණවලට සමාන වේ. මදුරුවා දෂ්ට කොට දින 2-7 අතර කාලය තුළ රෝග ලක්ෂණ මතුවීමට පටන්ගනී. ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ,

- හදිසියේම ඇතිවන අධික උණ (සාමාන්‍යයෙන් 39°C ට වැඩි)
- කාලයක් යනතුරු පවතින දරුණු සන්ධි වේදනාව (විශේෂයෙන් අත් සහ පාදවල)
- සන්ධි ඉදිමීම
- මාංශ පේශි වේදනාව
- හිසරදය
- ඔක්කාරය සහ තෙහෙට්ටුව
- සමේ කුෂ්ඨ (skin rash)
- නාසයේ සහ අත්වල පැහැය වෙනස් වීම

මූලික චිකුන්ගුන්යා රෝග ලක්ෂණය වන්නේ උණයි. මෙය බොහෝ විට ඉබේටම සුව වේ. මෙම රෝගය මාරාන්තික නොවන නමුත් නිධන් ගත රෝගවලින් පෙළෙන රෝගීන්ට හා කුඩා බිලිඳුන්ට බරපතළ තත්ත්වයන් ඇති කරවිය හැකිය.

චිකුන්ගුන්යා රෝගයේ බරපතල සංකූලතා

- මාස හෝ අවුරුදු ගණනක් පවතින අඛණ්ඩ සන්ධි වේදනාව
- ස්නායු සංකූලතා (එන්සෙෆලයිටිස්, මෙනින්ජයිටිස්)
- ඇස් දැවිල්ල
- හෘද ගැටලු
- වකුගඩු අකර්මණ්‍ය වීම
- ආමාශ ආන්ත්‍රික ගැටලු

රෝගය පාලනය කිරීමට නම්,

මෙම රෝගය සඳහා නිශ්චිත ඖෂධයක් නොමැත. එම නිසා රෝග පාලනය කිරීම සඳහා කළ යුත්තේ රෝග ව්‍යාප්තිය පාලනය කිරීමයි. එනම්, රෝග වාහක මදුරුවා මර්දනය කිරීමයි. මේ සඳහා ඉහතින් සඳහන් කර ඇති ඩෙංගු මදුරුවා පාලනය කිරීම හා සම්බන්ධ කොටස කියවන්න.

පරපෝෂිතයන් මඟින් බෝවන රෝග

ලීෂ්මනයිසිස් (*Leishmaniasis*)



ලීෂ්මනයිසිස් (*Leishmaniasis*) යනු *බැසියප්බස් ලීෂ්මානියා* නම් පරපෝෂී ව්‍යාධිජනකයා විසින් ඇති කරන රෝගයකි. මෙම රෝගය ව්‍යාප්ත වීම සඳහා අතරමැදියා වන්නේ වැලිමැස්සායි. වැලිමැස්සා (Sandfly) ඇති සිටින බැසියප්බස් පරපෝෂිතයා, වැලිමැස්සා දෂ්ට කිරීමේදී මිනිස් සිරුරට ඇතුළු වේ. රජරට ප්‍රදේශය ප්‍රමුඛව හම්බන්තොට, මාතර, කුරුණෑගල යන ප්‍රදේශවල ආසාදිතයින් වාර්තා වේ.

ලෝකයේ මෙම රෝගයේ ප්‍රභේද 03ක් දක්නට ලැබේ.

1. සම ආසාදනය කරන ප්‍රභේදය - Cutaneous leishmaniasis (CL)

2. ශ්ලේෂ්මල ආසාදනය කරන ප්‍රභේදය - Mucosal leishmaniasis (ML)

3. අභ්‍යන්තර අවයව ආසාදනය කරන ප්‍රභේදය - Visceral leishmaniasis (VL)

ලංකාවේ සුලබව වාර්තා වන්නේ සම ආසාදනය කරන ප්‍රභේදයයි (Cutaneous leishmaniasis - CL). මෙම ප්‍රභේදවලින් වඩා භයානක ප්‍රභේදය වන්නේ VL ප්‍රභේදයයි. මෙහිදී රෝගියාගේ අක්මාව, ප්ලීහාව, ඇටමිදුළු වැනි අවයව ආසාදනය කර රෝගියා මරණය කරා රැගෙන යයි. නමුත් මේ වනවිට සියලුම ආකාරයේ ලීෂ්මනයිසිස් ප්‍රභේද ශ්‍රී ලංකාවෙන් වාර්තා වෙයි.

ලීෂ්මනයිසිස් (Leishmaniasis) රෝග ලක්ෂණ

වැලිමැස්සා බොහෝවිට දෂ්ට කරන්නේ මිනිසුන්ගේ ශරීරයේ වැඩි පුරම නිරාවරණය වී පවතින උරහිසෙන් ඉහළ ප්‍රදේශවලට හා අත් පාවලටයි. විශේෂයෙන්ම මුහුණ, බෙල්ල ප්‍රදේශ මෙහිදී කැපී පෙනේ.

දෂ්ටනයෙන් පසු පළමුව දෂ්ට මුඛයේ (දෂ්ට කළ ස්ථානයේ) කුරුලෑවක් වැනි ආකාරයේ ගැටිත්තක් ඇති වේ. මෙය රතු පැහැති හෝ සමේ පැහැයම විය හැකිය. මෙම ගැටිත්ත කැසීම්වලින් තොර වීම නිසා එතරම් අවධානයක් යොමු වන්නේ නැත. ඉන් පසු මෙම ගැටිත්ත ක්‍රමයෙන් විශාල වී තුවාලයක් හෝ වණයක් (Volcanic ulcer) ලෙසට දිස් වීමට පටන්ගනී. රෝගයට ප්‍රතිකාර නොකළහොත් දිගින් දිගටම සුව නොවන තුවාලයක්/වණයක් ලෙසට තිබී එහි වෙනත් ක්ෂුද්‍රජීවී ආසාදන ඇති වී සංකූලතා වඩා උත්සන්න විය හැකිය. රෝගයට ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් පසුවත් මෙම දෂ්ට මුඛය අවලස්සන කැළලක් මෙන් දිස් වීමට ඉඩ ඇත.



දෂ්ටනයෙන් පසුව සමේ ඇති වන තත්ත්වයට ප්‍රතිකාර නොකළහොත් ඇතැම්විට CL ප්‍රභේදයෙන් VL ප්‍රභේද කරා යැමටද ඉඩ ඇති බව වෛද්‍යවරුන්ගේ උපකල්පනයයි.

ලීෂ්මනයිසිස් (Leishmaniasis) රෝගය හඳුනාගන්නේ කෙසේද?

ඔබගේ ශරීරයේ සුව නොවන තුවාලයක්, ගැටිත්තක්, බිබිලක් හෝ වණයක් වැනි තත්ත්වයක් ඇත්නම් වහාම ළඟම පිහිටි රජයේ රෝහලේ චර්ම රෝග සායනයට පැමිණෙන්න.

ලීෂ්මනයිසිස් (Leishmaniasis) රෝගයෙන් ආරක්ෂිත වීමට නම්,

රෝග ආසාදනයෙන් වැළකීමට නම් හැකිතාක් වැලිමැස්සා දෂ්ටනයෙන් ආරක්ෂා වීමට පියවර ගත යුතුය.

1. වැලිමැස්සා දෂ්ට කරන්නේ බොහෝ දුරට සැන්දෑ කාලයටයි (ගොම්මන් වෙලාවට). එම නිසා එම වේලාවන්වලට නිවසින් පිටතට යෑමට සිදුවනවා නම් සිරුර ආවරණය කරගෙන පිටත්වීම වටියි.

2. ගෙවත්තේ ඇති කෙසෙල් පඳුරු, වල් වැවී ඇති ස්ථාන මෙම මැස්සාට වාසස්ථාන සපයයි. එම නිසා හැකිතාක් ගෙවත්ත පිරිසිදුව තබා ගත යුතුය.

3. නිවසේ ඇති අඳුරු අහුමුළු වැනි ස්ථානවලද මෙම මැස්සා සිටීමට ප්‍රියතාවයක් දක්වයි. එබැවින් නිවස හොඳින් අලෝකමත් කළ යුතුය.

4. රාත්‍රී කාලයට දොර ජනෙල් හොඳින් වසා දැමිය යුතු වේ.

5. නිවස තුළ කෘමි විකර්ෂක භාවිත කිරීම.

6. නින්දට යෑමේදී මදුරු දැල් භාවිතා කිරීම. නමුත් බොහෝ අවස්ථාවල වැලිමැස්සන්, මදුරුවන්ට වඩා ප්‍රමාණයෙන් කුඩා වන නිසා මදුරු දැලේ සිදුරු තුළින් මොවුන්ට පැමිණිය හැකිය. එම නිසා මදුරුදැල්වල කෘමි විකර්ෂක ගල්වා තබන්න.

අවසාන වශයෙන් ඔබට මෙම රෝගය වැලඳී ඇති බව තහවුරු වුවහොත් රෝගය සුව වන තුරු ඔබගේ ශරීරයේ ඇති තුවාලය හැකිතාක් වසා තබන්න. එමඟින් වෙනත් වැලිමැස්සකු මෙම පරපෝෂිතයාගෙන් ආසාදනය වීම වළකියි.

පණුහොරි (Scabies)



පණුහොරි යනු මිනිස් සම ආශ්‍රිතව ජීවත් වන *Sarcoptes scabiei* නම් මයිටා විශේෂය විසින් සාදන රෝගයකි.

මෙම මයිටා විශේෂය මිනිස් සම තුළ කුඩා කුහර සාදා ඒ මඟින් පෝෂණය හා කුහර තුළ බිත්තරද දමයි. බොහෝ අවස්ථාවල මෙම මයිටාවන් අත්වල ඇඟිලිකරු, මැණික් කටුව, ඉකිලි ආදී ස්ථානවල සිට මුළු ශරීරය පුරාම පැතිරෙයි.

රෝගයේ පැතිරීම බොහෝ අවස්ථාවලදී සෘජු ස්පර්ශය හරහා වන නිසා නේවසිකාගාර, සිරගෙවල්, ළමා සහ වැඩිහිටි නිවාස ආදී ස්ථානවල රෝගය පැතිරීම වේගවත් වේ.

රෝග ලක්ෂණ



රෝග ලක්ෂණ ඇති වීමට සති 2-3 අතර කාලයක් ගත වේ. ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණය වන්නේ අධික කැසීමයි. තවද සමේ රතු පැහැති බිබිලි, ප ඇති වීම ද දක්නට ලැබේ. රාත්‍රී කාලයේ කැසීම් තත්ත්වය වැඩි වීමක් දක්නට ලැබෙන අතර උණුසුම් ජල ස්නානයකින් පසුවද මෙම කැසීම් තත්ත්වය හට ගනී.

පණුහොරි රෝගයෙන් ආරක්ෂිත වීමට නම්,

රෝගය ප්‍රධාන වශයෙන් ව්‍යාප්ත වන්නේ සෘජු ස්පර්ශයෙන් හෝ ආසාධිතයකුගේ පුද්ගලික ආයිත්තම් (ඇඳුම්, කොට්ට, ඇඳ ඇතිරිලි වැනි) පරිහරණය මඟින්ය. එම නිසා පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව හොඳින් තබා ගැනීමෙන් රෝගයෙන් ආරක්ෂා විය හැකිය. එනම් ඇඳුම්, තුවා, කොට්ට ආදී පුද්ගලික පරිහරණයේ පවතින භාණ්ඩ වෙනත් අය සමඟ හුවමාරු කරගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.

රෝගය වැලඳුණු පුද්ගලයෙක් නිවසේ ඇත්නම් ඔහුට වෙනම ඇඳක්, කොට්ට, මෙට්ට ආදිය වෙන්කර පරිහරණය සඳහා ලබා දිය යුතුය. පරිහරණයෙන් පසු එම ඇඳුම් උණු ජලයෙන් තම්බා සෝදා ගත යුතු අතර සේදීමෙන් පසුවද මෙම ඇඳුම් තද අව්වේ වේළා ගත යුතුය.

අදාළ රෝග ලක්ෂණ නිවසේ කෙනෙකුට ඇත්නම් පවුලේ සියල්ලන්ම සමඟ ළඟම පිහිටි රජයේ චර්ම රෝග සායනයෙන් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

මෙම රෝගය සඳහා පර්මෙත්‍රින් (Permethrin), සල්ෆර් (Sulfur) වැනි ප්‍රතිකාර ක්‍රමයන් පවතින අතර ඒ පිළිබඳව වැඩිදුර විස්තර එම සායනයන්ගෙන් ලබා ගත හැකිය.

කොකුපණු ආසාදනය (Hookworm Disease)



කොකුපණු ආසාදනය, Medscape වෙබ් අඩවියට අනුව ලෝකයේ මිනිසුන් මිලියන 576-740 අතර ප්‍රමාණයකට වැලඳී ඇති රෝගයකි. නෙමටෝඩා වංශික පණුවන් වන *Necator amaricanus* හා *Ancyclostoma duodenale* පරපෝෂීන් මෙම රෝගය ඇති කරවයි. ශරීරය තුළ පණු ගහණය අවම අවස්ථාවේ පවතින විට රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් නොකරන අතර වඩා වැඩි ගහණයක් ඇති අවස්ථාවලදී බරපතළ රෝග ලක්ෂණ ඇති කරවයි. විශේෂයෙන්ම මෙම රෝගය කුඩා දරුවන්ට වැලඳුණහොත් ඇතැම්විට මරණය පවා අත්විය හැකිය.

කොකු පණුවාගේ පිලවා (Larvae) අවස්ථාවක් පස තුළ වෙසෙන අතර මෙම පිලවා මිනිසුන්ගේ ඇඟිලි කරු විද සිරුර තුළට ඇතුළු වේ. ගම්වල මිනිසුන් 'දියමැටියා කෑවා' යැයි පවසන්නේ මෙම පිලවා ඇඟිලි කරු විද සමට ඇතුළු වූ විටයි. මෙම පරපෝෂිතයාගේ ජීවන චක්‍රයේ එක් අවස්ථාවක් පෙනහළු තුළ ගත කරන නිසා පෙනහළුවලටද බලපෑමක් ඇති කරයි. නමුත් ප්‍රධාන වශයෙන්ම මෙම පණුවා මානව අන්ත්‍ර (බඩවැල්) වල එල්ලී රුධිරය උරා බොයි. එම නිසා කුඩා දරුවන් හට රක්තහීනතාව වැලඳීමේ අවදානමක් හටගනියි.

කොකුපණු ආසාදනයේ රෝග ලක්ෂණ

- කැස්ස
- හතිය/හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව (විශේෂයෙන් කොකු පණු කීටයන් පෙනහළුවල ගත කරන කාලයේදී ඇති වේ.)
- රක්තහීනතාව හෙවත් ලේ අඩුකම (රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය පහළ යාම)
- නිතර දැනෙන මහන්සිය
- උදරයේ වේදනා
- ඔක්කාරය
- මළ සමග රුධිරය පිටවීම
- ආහාර අරුචිය
- කැසීම සහිත දද වැනි ලක්ෂණද ඇති වේ.

කොකුපණු ආසාදනයෙන් වැළකීමට නම්,

නිසි සනීපාරක්ෂාව සහිත වැසිකිළි භාවිත කරන්න. මිනිස් මළ කිසිදු අවස්ථාවක පොහොරක් ලෙස භාවිත නොකරන්න. මීට අමතරව බලු, බළල් මළවලින්ද රෝගය ව්‍යාප්ත වේ. එම නිසා නිවසේ සුරතලුන් වෙසෙනවා නම් ඔවුන්ගේ මළ එකතු කර වළ දමන්න.

ගෙවත්තේ/එළිමහනේ ඇවිදින අවස්ථාවන්වලදී කිසිදු විටෙක පාවහන්, සෙරෙප්පු නොදමා ඇවිදීමෙන් වළකින්න.

කකුලේ, විළුඹේ සිදුරු ඇත්නම් (දියමැටියා කෑ ඇවිදීමෙන් වළකින්න) වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

කිරිපණු රෝගය (Pinworm Infection)



ලෝකයේ වඩාත්ම සුලබ පණුවන් නිසා ඇතිවන ආසාදිත තත්ත්වය මෙයයි. *Enterobius Vermicularis* නම් විද්‍යාත්මක නමින් හඳුන්වන පණුවන් විශේෂයක් විසින් මෙම රෝගය ඇති කරයි.

මෙම රෝගය වැලඳුණු පුද්ගලයන් හඳුනා ගත හැකි පහසුම

ක්‍රමය වන්නේ සවස් යාමයේ හෝ රාත්‍රී කාලයේ ඔවුන්ගේ පශ්චාත් පෙදෙස අධික ලෙස කැසීමක් පෙන්නුම් කරන නිසාවෙනි. මෙම පණුවාගේ ගැහැනු සතුන් රාත්‍රී කාලයේ ගුද මාර්ගය ආසන්නයේ බිත්තර දැමීම සඳහා එහා මෙහා ගමන් කරන නිසා ගුද මාර්ග සිදුර ආශ්‍රිතව කැසීමේ තත්ත්වය ඇති වේ.

කිරිපණු රෝග ලක්ෂණ

- කිරි පණුවා ගුද විවරය ආශ්‍රිතව බිත්තර දැමීම නිසා ගුදය අවට ඇති වන කැසීම (ඇතැම්විට කුඩා දරුවන්ගේ ගුද මාර්ග සිදුර ආශ්‍රිත අසාමාන්‍ය කැසීම) නිසා හට ගන්නා තුවාල ආසාදනය වී ඒ අවට දද වැනි තත්ත්වයන්ද ඇතිවිය හැකිය.
- නින්ද අඩුවීම (රාත්‍රියට කැසීම හේතුවෙන්)
- මුත්‍රා පිටකිරීමේදී ඇති වන වේදනාව (කිරිපණු ආසාදනයකදී මෙම ලක්ෂණයද බහුලව ඇති වේ)
- ශරීරයේ බර අඩු වීම
- ආහාර අරුචිය
- වරින් වර ඇතිවන උදරයේ වේදනාව

කිරිපණු රෝග ආසාදනයෙන් වැළකීමට නම්,

මෙම කිරිපණු ආසාදනය ඔබත් අපත් ජීවිතයේ එක් වරක් හෝ අත්විඳ ඇති රෝගයක් බවට සැකයක් නැත. නමුත් වරක් මෙම රෝගය සුව වුවද කලක් ගත වූ පසු නැවත වැලඳේ. එයට හේතුවද ඇතුළුව කිරිපණු රෝගය මර්ධනය කරන ආකාරය පිළිබඳව විමසා බලමු.

1. කිරිපණු රෝගය ඔබ නිවසේ කුඩා දරුවකුට වැලඳුණේයැයි සිතන්න. ඔහු හෝ ඇය මෙම රෝගය නිසා තම පශ්චාත් පෙදෙස කැසීමේදී නියපොතු තුළට පණු බිත්තර ඇතුළු වේ. මෙම බිත්තරවලට මිනිස් සිරුරෙන් බාහිරව සති 02ක පමණ කාලයක් නොනැසී සිටීමේ හැකියාව ඇත. එවිට මෙම දරුවා ස්පර්ශ කරන සෑම ස්ථානයකම (දොර හැඬල, ජල කරාම, පුටු වැනි) පණු බිත්තර තැවරේ. නිවසේ අනෙක් පුද්ගලයන් මෙම ස්ථාන ස්පර්ශ කරන විට ඔවුන්ගේ අත්ලේද මෙම

බිත්තර තැවරී ආහාර මාර්ගය හරහා සිරුරට ඇතුළු වේ. එම නිසා රෝගය වැළඳුණු දරුවන්ගේ ඇඳුම්, ඇඳ ඇතිරිලි, කොට්ට උර හොඳින් තම්බා, සෝදා, අව්වේ වේළා ගත යුතුය. මක්නිසාද යත් රෝග මර්ධනයට ගන්නා ඖෂධ මඟින් රෝගය සුව වූවත් බිත්තර විනාශ නොවී පැවතීම හේතුවෙනි.

2. නිවස තුළ හොඳ සනීපාරක්ෂණයක් පවත්වා ගැනීම. නිවසේ සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට සම්බන්ධ කොටස කියවන්න.

3. නිවසේ එක් අයකුට රෝගය වැලඳී ඇති අවස්ථාවේ රෝගය සම්බන්ධයෙන් නිවසේ සියලුම දෙනා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.

4. රෝගය වැලඳී ඇත්නම් වහාම රෝග මර්දනයට අවශ්‍ය ඖෂධ ලබා ගැනීම.

රුධිරය මඟින් ආසාදනය වන රෝග (Bloodborne Pathogen Diseases)

මිනිසාගේ රුධිරය තුළ හා වෙනත් ශ්‍රාවයන් තුළ ඇති ව්‍යාධිජනක ක්ෂුද්‍රජීවීන් (බැක්ටීරියා, වෛරස් වැනි) මඟින් බෝ වන රෝග මෙනමින් හඳුන්වයි. සරලව රුධිරය හරහා බෝ වන රෝග යනුවෙන් නම් කළ හැකිය. ලෝකය පුරා වසරකට මිලියන ගණනක් මෙම රෝගවලට ගොදුරු වන අතර එලෙසින්ම මිලියන ගණනක් ජීවිත හානිද සිදු වේ.

පහතින් දක්වා ඇත්තේ මෙම කාණ්ඩයට අයත් රෝගවලට උදාහරණ කිහිපයක් හා එම රෝග ජනිත කිරීමට දායක වන ක්ෂුද්‍රජීවීන්ය.

රෝගය	රෝගකාරක ක්ෂුද්‍රජීවියා
හෙපටයිටිස් B	හෙපටයිටිස් B (Hepatitis B)
හෙපටයිටිස් C	හෙපටයිටිස් C (Hepatitis C)
මානව ප්‍රතිශක්තිකරණ ඌනතා රෝගය	එච්.අයි.වී. (HIV)



මීට අමතරව සිපිලිස් (Syphilis), ගොනෝරියා (Gonorrhea) වැනි රෝගද මෙම කාණ්ඩයට අයත් වේ.

මෙම රෝග අතුරින් සමහර රෝග අපට හඳුනාගත හැක්කේ සමාජ රෝග වශයෙනි. ඔබ මෙම රෝග බෝ වන ආකාරය පිළිබඳව අසා ඇතිවාට සැකයක් නැත. නමුත් මෙම රෝග බෝ වන ආකාරය පිළිබඳව තවමත් සමාජය තුළ නොයෙකුත් මිථ්‍යා මත පවතියි.

මෙවැනි රෝගවල ඇති භයානකත්වය වන්නේ ඇතැම් රෝගවල රෝගකාරකයින් සිරුරට ඇතුළු වී වසර ගණනාවක් යන තෙක් රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන නිසා ඔවුන්ගෙන් ඉතා පහසුවෙන් සමාජයට, ඔවුන්ගේම නිවැසියන්ට රෝගය බෝවීමට ඇති ඉඩකඩයි.

රුධිරය මඟින් බෝවන රෝග ව්‍යාප්ත වන ආකාරය

1. ඉදිකටු තුඩු ඇනීම් හරහා: ඇඟලුම් කර්මාන්තශාලා හා ඒ ආශ්‍රිත වැඩපොළවල් හරහා බෝවිය හැකිය. ආසාදිත පුද්ගලයකුගේ රුධිරය තැවරුණ ඉදිකටු තුඩක් නීරෝගී පුද්ගලයකුගේ ශරීරයේ ඇනුණහොත් රුධිරයට රුධිරය මිශ්‍ර වී රෝගය ආසාදනය විය හැකිය. මෙය වැළැක්වීමට බොහෝ ඇඟලුම් කර්මාන්තශාලාවල ක්‍රමෝපායන් සකසා ඇත.

2. කොණ්ඩා කපන ස්ථානයන්හි දැලිපිහි මඟින්: මෙය වළකා ගැනීමට පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට දැලිපිහියට දමන බ්ලේඩ් තලය මාරු කළ යුතුය. වර්තමානයේ සෑම කොණ්ඩා කපන ස්ථානයකම පාහේ මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කරයි.

3. විවිධ මුවහත් උපකරණ මඟින්: කතුරු, ට්‍රිමර් වැනි උපකරණ පොදුවේ පරිහරණය කිරීමේදී සිදුවන අනතුරුවලදී ගත යුතු නිසි ක්‍රියාකාරකම් නොගැනීම හරහා රෝග ව්‍යාප්ත විය හැකිය.

4. රුධිරය හා වෙනත් දේහ ශ්‍රාවයන් පරීක්ෂා කිරීමේදී: විශේෂයෙන්ම රුධිර හා වෙනත් ශ්‍රාවයන්ගේ සාම්පල් (නියදි)

විද්‍යාගාර තුළ පරීක්ෂා කරන තාක්ෂණවේදීන්ට නිසි සුරක්ෂිත ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය නොකෙරුවහොත් සෘජුවම ආසාදිත ශ්‍රාවයන්ට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් මෙවැනි රෝග වැලඳීමේ හැකියාවක් ඇත. රුධිරය මඟින් රෝගය ව්‍යාප්ත වීමට නම් ආසාදිතයකුගේ රුධිරය ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ වෙනත් පුද්ගලයකුගේ ශරීරයට ඇතුළුවිය යුතුය. HIV ට බොහෝ කාලයක් එළිමහන් පරිසරයේ සජීවී තත්ත්වයෙන් පැවතිය නොහැකිය.

5. අනාරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියාවන් හරහා: රෝගය ආසාදිත පුද්ගලයෙක් සමඟ සිදු කරන ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් හරහා රෝග ආසාදනය වේ. විශ්වාසවන්ත එක් සහකරුවෙක් හෝ සහකාරියක් තබා ගැනීමෙන් මෙවැනි රෝග බෝවීම වළකියි.

6. ආවරණය නොකළ තුවාල මඟින්: ආසාදිත පුද්ගලයකුට තුවාලයක් සිදුවූයේ නම් හා එම තුවාලය ආවරණය නොකර සිටින්නේ නම් තුවාලයෙන් ගලා යන රුධිරය හා වෙනත් ශ්‍රාවයන්ට නිරාවරණය වීමෙන් නීරෝගී අයෙකුට රෝගය ආසාදනය විය හැකිය. මීට අමතරව වෙනත් ක්‍රම මඟින් (අතට අත දීම, වැලඳ ගැනීම, එක ළඟ වාඩි වී සිටීම වැනි) රෝග ව්‍යාප්තියක් සිදු නොවේ.

7. නිවසේ එකතු වන රුධිරය තැවරුණු පුලුන්, ගෝස් කැබැලි, සිරින්ජර කටු අනාරක්ෂිතව බැහැර කිරීමෙන්.

රුධිරය මඟින් බෝවන රෝග වැලඳීම වළක්වා ගැනීම

1. හෙපටයිටිස් A, B වැනි රෝග වැලඳීමේ අවදානම ඇති රැකියාවන්හි නියුතු පුද්ගලයින් (මුවහත් උපකරණ සමඟ රාජකාරි කරන හා දුබල සනීපාරක්ෂිත ස්ථානවල රාජකාරි කරන පුද්ගලයින්) එම රෝගවලට එදිරි එන්නත් ලබා ගැනීම මඟින් රෝගය වැලඳීම වළක්වා ගත හැකිය.

2. විද්‍යාගාරවල වැඩ කරන සේවකයන් අදාළ පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ (අත් ආවරණ, දේහ ආවරණ වැනි) නිසි පරිදි පැලඳීම.

3. විද්‍යාගාර, රෝහල් වැනි රෝගකාරක බීජයන් බහුලව ඇති ස්ථානයන් සහ නිවසේ යම් ස්ථානයකදී යම් කිසි අයෙක්ට

තුවාලයක් සිදුවූයේ නම් එකී ස්ථානවල (ලේ බිඳු වැටී ඇති, තුවාලවලට බෙහෙත් දැමූ ස්ථාන) විෂබීජහරණය කිරීම.

4. නිවසේ අයෙකුට වුවද තුවාලයකට බෙහෙත් දැමීමේදී අත් ආවරණ පැලඳීම.

ඉහත සඳහන් කර ඇති සුරක්ෂිත පූර්වෝපායන් අනුගමනය කිරීමෙන් රුධිරය හරහා බෝවන රෝගවලින් ඔබව සහ නිවැසියන් ආරක්ෂා කරගත හැකිය.

ස්පර්ශය හරහා (Direct contact based) බෝවන රෝග

පැපොල (Chickenpox)

පැපොල රෝගය අතීතයේ සිටම වර්තමානය දක්වාම ශ්‍රී ලංකාවේ මිනිසුන් ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ප්‍රමාණයක් ආසාදිතයින් බවට පත් කළ රෝගයකි. ඇතැම්විට මෙම පොත කියවන ඔබ කිසියම් කාලයක පැපොල රෝග ආසාදිතයෙක්ව සිටියා විය හැකිය. මෙම රෝගය මර්දනය කිරීමට අපහසු වී ඇත්තේ මෙය වෛරසයක් හරහා බෝවන රෝගයක් නිසාවෙනි. Varicella-zoste නම් වෛරසය විසින් මෙම රෝගය ජනිත කරයි.

පැපොල බෝවන ආකාරය

මෙම රෝගය ආකාර කිහිපයකට ව්‍යාප්ත වේ.

1. රෝග ආසාදිත පුද්ගලයකුගේ සිරුරේ ඇතිවන බිබිලි තුළ ඇති ශ්‍රාවයන් ස්පර්ශ වීමෙන්
2. රෝග ආසාදිතයකුගේ කැස්සේදී හා කිවිසුමකදී පිටවන කෙල බිඳිති මඟින්
3. ආසාදිතයකුගේ පුද්ගලික පාරිභෝගික භාණ්ඩ (පිඟන් වැනි) හුවමාරුවකදී කෙල, ශ්ලේෂ්මල, කඳුළු වැනි ශ්‍රාවයන්ට නිරාවරණය වීමෙන්

යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිබඳ නොදැනුවත් බව නිසා වැඩිහිටියන්ට සාපේක්ෂව කුඩා දරුවන් අතර රෝගය පැතිරී යෑම බහුල වේ. නමුත් රෝගය ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයක සිටින පුද්ගලයකුට

වැලඳිය හැකිය. ගර්භිණී කාන්තාවකට හෝ දරු උපතක් සිදු කර දින කිහිපයක් ගත කර සිටින කාන්තාවකට මෙය වැලඳුණහොත් කුඩා බිලිඳාටද රෝගය බෝවිය හැකිය.

පැපොල රෝග ලක්ෂණ

- උණ
- හිසරදය
- කෑම අරුචිය
- විඩාපත් බව
- සිරුරේ බිබිලි ඇති වීම



බිබිලිවල අවධි කිහිපයක් ඇත. පළමුව රතු පැහැති ලප මතු වේ. ඉන් පසු එය කුඩා ගැටිත්තක් බවට පත් වේ. ඊට පසු එය දිය බුබුලක් බවට පත් වී පුපුරා කබොලක් ලෙසින් ශේෂ වේ. දින 5-7 දක්වා කාලය තුළ නව බිබිලි ඇති වීම සිදු වේ.

පැපොල රෝග ආසාදනයෙන් වැළකීමට නම්,

1. පැපොල රෝගය සඳහා එන්නත්කරණය. මෙම එන්නත්කරණය, එන්නත් මාත්‍රා 02 කින් සමන්විත වේ.
2. නිවසේ පැපොල රෝගියෙක් ඇත්නම් ඔහු හෝ ඇය කාමරයකට දමා හුදෙකලා කරන්න. ඔහුගේ/ඇයගේ අවශ්‍යතා සඳහා උවමනා වන ද්‍රව්‍ය සහ උපකරණ වෙනම එම කාමරය වෙත සපයන්න. මෙමඟින් නිවසේ සෙස්සන් රෝගය ආසාදනය වීමෙන් ආරක්ෂා කර ගත හැකිය.
3. පැපොල රෝගියකුට නිරාවරණය වී ඇති බවට යම් සැකයක් ඇත්නම් නොපමාව වෛද්‍යවරයෙක් හමුවන්න.
4. ඔබගේ පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳව නිතරම මනා අවබෝධයකින් යුක්තව කටයුතු කරන්න.
5. රෝගියා අසලට යෑමේදී පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ ලෙස අත් ආවරණ, මුඛ ආවරණ පලඳින්න.

6. රෝගියාගේ ඇඳුම් ආයිත්තම් තම්බා, සේදීමෙන් පසු හොඳින් අව්වේ වියළා ගන්න.

7. රෝගියාගේ ඇඳුම් සේදීමට නිවසේ ඇති පොදු රෙදි සෝදන මැෂිම භාවිත නොකරන්න.

8. රෝගියා ස්නානය කිරීමට, පිරිසිදු වීමට නිවසේ සෙස්සන් භාවිත කරන වතුර මල (Shower), ටැප් භාවිතයට ඉඩ නොදී, නිවසින් පිටත ජල කරාමයක් වෙතට ඔහුව හෝ ඇයව යොමු කරවන්න. යම් හෙයකින් නිවසේ පිටත එවන්නක් නොමැති නම් රෝගියාගේ භාවිතයෙන් පසු හා අනෙකුත් නිවැසියන් භාවිත කිරීමට පෙර නානකාමරය හොඳින් පිරිසිදු කරන්න.

ඔබට හෝ ඔබගේ නිවැසියකුට පැපොල රෝගය වැලඳී ඇත්නම්,

1. වහාම වෛද්‍යවරයෙක් හමු වී ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න. නිවසේ කාමරය තුළ හුදෙකලා වී කොහොඹ කොළ උඩ නිදා ගැනීමෙන් පමණක් පලක් නැත.

2. නිවැසියාව හුදෙකලා කරන්න. නමුත් ඔහුගේ ඖෂධ භාවිතාව හා සෞඛ්‍ය පිළිබඳ නිරන්තර අවධානයෙන් සිටින්න.

3. රෝගී කාලය තුළ හැකිතාක් විවේකීව සිටින්න.

4. රෝගය පවතින කාලය තුළ කුඩා දරුවන්ට පාචනය, වමනය වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් හැකි තරම් දියර වර්ග ලබා දී ඔවුන්ව විජලනයට ලක් වීමෙන් වළක්වා ගන්න.

පැපොල රෝගය හා සම්බන්ධ මිථ්‍යා මත

1. මෙම රෝගය දෙවියන්ගේ ලෙඩක් යැයි සිතීම. අතීතයේ සිටි පැරැන්නන් මෙම රෝග ආසාදනයට හේතුව නොදත් නිසා මෙය දෙවියන්ගේ රෝගයක් යැයි සිතීය. නමුත් වර්තමානයේ මෙය වෛරසයක් හරහා ආසාදනය වන රෝගයක් බවට තහවුරු කර තිබේ.

2. වරක් වැලඳීමෙන් පසු නැවත නොවැලඳේ යන මතය. සත්‍ය වශයෙන්ම මෙය වරක් ආසාදන වීමෙන් පසු ආසාදිතයාට ජීවිත කාලයටම සරිලන සේ සිරුර තුළ ප්‍රතිශක්තියක් නිර්මාණය වේ. නමුත් පුද්ගලයා ක්‍රමයෙන් වයස් ගත වීමේදී

ප්‍රතිශක්තිය හීන වීම, වෙනත් රෝග ආසාදනය වීම නිසා ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම වැනි විවිධාකාර හේතු නිසා රෝගය නැවත වරක් වැළඳීමේ හැකියාවක් හැකිය.

3. සෑම පුද්ගලයකුටම ජීවිතයේ වරක් හෝ මෙම රෝගය අනිවාර්යෙන්ම වැලඳේ යන මතය. මෙයද මිථ්‍යාවකි. දියුණු රටවල එන්නත්කරණය නිසා මෙම රෝගය ව්‍යාප්ත වීම මේ වන විට බොහෝ සෙයින් පාලනය කර තිබේ.

4. රෝගය වැලඳුණු පසු කොහොඹ කොළ මත සිට නිදා සිටීමෙන් හා කාමරයක් තුළ හුදෙකලා වීමෙන් පමණක් රෝගය සුව වේ යන මතය.

රෝගය හඳුනාගත් වහාම ලබා ගන්නා ප්‍රතිවෛරස ඖෂධ මඟින් රෝගය සුව වීම වේගවත් වීම හා රෝගය හරහා වෙනත් සංකූලතා ඇති වීම අවම කරගත හැකිය.

පාචනය (Diarrhea)

පාචනය යනු අප සැවොම ජීවිතයේ එක වරක් හෝ අත්විඳ ඇති රෝගයකි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන දත්ත අනුව වසරකට වයස අවු. 10ට අඩු ළමුන් ලක්ෂ 5ක් පමණ පාචනය හේතුවෙන් මියයන අතර UNICEF වාර්තා අනුව දිනකට ලෝකයේ මියයන ළමුන් ප්‍රමාණය 1200කි. worldlifeexpectancy.com වෙබ් අඩවියට අනුව 2020 වසරේ ලංකාවේ ළමුන් 605ක් පමණ පාචනය හේතුවෙන් මියගොස් ඇත.

පාචනය රෝගය ඇති වීමට ප්‍රමුඛ ලෙස හේතු වන ක්ෂුද්‍රජීවීන් සිරුරට ඇතුළුවන්නේ දූෂිත ජලය හා ආහාර සමඟයි. එම ක්ෂුද්‍රජීවීන් මූලිකවම,

1. *E.coli*
2. *Shigella*
3. *Salmonella*
4. Rotavirus යන කාණ්ඩවලට අයත් වේ.

පාචනයේද ප්‍රභේද කිහිපයක් පවතියි. ඒවා වන්නේ,

1. උග්‍ර පාචනය (Acute diarrhea) - උදර වේදනාව, දියරමය ලෙස මළ පිටවීම, මද උණ, විජලනය ඇති වීම.

2. නිරන්තර පාචනය (Persistent diarrhea) - සති කිහිපයක් අඛණ්ඩව තිබේ.

3. කල් පවතින/නිදන්ගත පාචනය (Chronic diarrhea) - සති 04ට වැඩි කාලයක් පවතියි.

පාචනය ඇති වීමට හේතු,

1. ක්ෂුද්‍රජීවී ආසාදන - අඩු සනීපාරක්ෂිත පෙදෙස්වල සංචාරය කිරීමේදී විවිධ ව්‍යාධිජනක ක්ෂුද්‍රජීවීන්ට නිරාවරණය වීම සහ දූෂිත ජල, ආහාර පරිභෝජනය මඟින්.

2. ඇතැම් ඖෂධ භාවිතය - ඇතැම් ප්‍රතිජීවක හා පිළිකානාශක වැනි.

3. ජීර්ණ පද්ධතියට නොගැළපෙන ආහාර - ඇතැමුන්ට ලැක්ටෝස් අඩංගු ආහාර, ජීර්ණ අපහසුතා ඇති කරවයි.

4. බඩවැල්වල අකර්මණ්‍ය ස්වභාවය - ඇතැමුන්ට බඩවැල් ආශ්‍රිත ශල්‍යකර්මවලින් පසුව ජීර්ණයේ අපහසුතා ඇති වේ.

විශේෂයෙන්ම ඔබේ දරුවා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයක දහවල් කාලයේ වෙසෙන්නේ නම් ඔවුන්ට පාචනය ඇති වීමේ අවදානම වැඩි වේ.

පාචනයේ රෝග ලක්ෂණ

1. දිනකට බොහෝ වාර ගණනක් (වාර 10ට වඩා) දියරමය ලෙස මළ පිටවීම
2. ඇස් ගිලා බැසීම
3. වේගයෙන් හුස්ම ඉහළ පහළ දැමීම
4. විජලනය
5. පැය 10ට අධික කාලයක් මුත්‍රා පිට නොවීම
6. මළ සමඟ රුධිරය හෝ ශ්ලේෂ්මල පිටවීම

පාචනය ඇති වීමෙන් වැළකීමට නම්,

1. පානීය ජලයේ සුරක්ෂාව හා සුරක්ෂිත ලෙස ආහාර පිසීම සම්බන්ධයෙන් මෙම පොතේ සඳහන් කරුණු හැකිතාක් අනුගමනය කරන්න.

2. ඔබ නිවසින් බැහැරට යන අවස්ථාවන්හිදී (විනෝද චාරිකා ආදී) නොදන්නා ආපනශාලාවලින් විවිධ ආහාර පරිභෝජනය හැකිතාක් අවම කරන්න.

3. නිවැසියන්ගේ ආහාර පරිභෝජන රටාව පිළිබඳව හොඳින් දැනුවත් වන්න. නිවසේ යමෙකුට පවතින ආහාර සම්බන්ධ ආසාත්මිකතා, අජීර්ණ තත්ත්වයන්, ලබා ගන්නා ඖෂධ පිළිබඳ සැලකිලිමත්ව ආහාර පරිභෝජනය පිණිස තෝරා ගන්න. දරුවන්ට ඉල්ලන ඉල්ලන ආහාර ද්‍රව්‍යය ලබා නොදෙන්න.

4. පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව යහපත් අයුරින් පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව නිරතුරුව සැලකිලිමත් වන්න.

පණුකැවිලි (Ringworm/Tinea infection) රෝගය

මෙයද සමාජය තුළ සුලබව දැකිය හැකි රෝගයකි. මෙය දිලීර මඟින් ආසාදනය වන අතර *Trichophyton*, *Microsporum*, *Epidermophyton* වැනි දිලීරයන් රෝග ආසාදනයට මුල් වේ.



Trichophyton දිලීරය

රෝගය බහුල වශයෙන් දහඩිය, තෙතමනය වැඩිපුර රැඳෙන ස්ථාන වන කිහිලි, ඉකිලි වැනි ප්‍රදේශවල ජනනය වී ඉන්පසු සිරුරේ වෙනත් ස්ථාන කරා පැතිර යයි. කුඩා දරුවන්ගේ හිසේ ඇතිවීමේ ඉඩකඩ වැඩිය.

මෙහිදී සිරුරේ ඇතිවන රතු පැහැති වෘත්තාකාර පැල්ලම් දක්නට ලැබෙන අතර, පැල්ලම්වල දාරයේ පැහැදිලි ගැටිත්තක් (Active edge) දක්නට ලැබේ. මීට අමතරව රෝගය සිරුරේ නියපොතු, අත්ල, ඇඟිලිකරු වැනි ස්ථානද ආසාදනය කරයි.

රෝග ලක්ෂණ

1. රතු පැහැති රවුම් පැල්ලම් හා එහි දාරයේ ඉස්සුණු ස්වභාවය
2. පැල්ලම් ඇති ප්‍රදේශයේ අධික කැසීම



රෝගය ව්‍යාප්ත වන ආකාරය

1. රෝගියකුගේ ආසාදිත ස්ථානය ස්පර්ශ වීම මඟින්
2. ආසාදිතයකුගේ පුද්ගලික පරිහරණයේ ඇති දේවල් හුවමාරු කරගැනීමෙන්
3. පොදුවේ පරිහරණය වන භාණ්ඩ හරහා (සබන් වැනි)

රෝග ආසාදනයෙන් වැළැකීමට නම්,

1. පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව ගැන හොඳින් සිතා කටයුතු කරන්න.
2. පුද්ගල පරිහරණයේ තබා ගත යුතු දේවල් හුවමාරු කරගැනීමෙන් වළකින්න (සබන්, තුවාය, පිඟාන වැනි)
3. රෝගය වැලඳී ඇත්නම් හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර කරා යොමු වන්න.
4. නිවසේ ආසාදිතයෙක් සිටී නම් ඔහුගේ ඇඳුම්, තුවා වැනි ද්‍රව්‍ය හොඳින් සෝදා, තද අව්වේ වේළා ගන්න. නැතහොත් තද උෂ්ණත්වයේ ඇඳුම මඳින්න.
5. ඇතැම් මිනිසුන් මෙවැනි රෝග අවස්ථාවන්හිදී වෛද්‍යවරයකු වෙත නොගොස් ෆාමසි වලින් බෙහෙත් ගැනීමට පුරුදු වී සිටියි. නමුත් එය සුදුසු ක්‍රියාවක් නොවේ. රෝගය සම්පූර්ණයෙන්ම සුව වීමට නම් වෛද්‍යවරයකු නියම කරනා බෙහෙත්, රෝගය සුව වී සති 02ක් පමණ යනතුරු භාවිත කළ යුතු වේ.

කෙළ බිඳිති මඟින් බෝවන රෝග

සරම්ප (Measles)

සරම්ප යනු අප හොඳින් අසා ඇති රෝගයකි. නමුත් සරම්ප ඇති වීම වැළකීම සඳහා එන්නත් නිපදවා තිබුණත් පසුගිය කාලයේ ලංකාවේ නැවතත් සරම්ප හිස එසවීය. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන වාර්තා අනුව 2023 වර්ෂයේ පමණක් ලෝකයේ මරණ ලක්ෂයකට අධික සංඛ්‍යාවක වගකීම සරම්ප නම් ගිණුමට බැර වුණි. එසේ වී තිබුණේ ලංකාවේ මෙන්ම ලෝකයේද සරම්ප සඳහා එන්නත් ලබා නොගත් ප්‍රතිශක්තිය රහිත පුද්ගලයන් හරහා ව්‍යාප්ත වීමෙනි.

2023-2024 අතර කාලයේ ලංකාවෙන් රෝගීන් 1000ට අධික ප්‍රමාණයකට රෝගය වැලඳුණි. මෙම රෝගයට උපත ලබා දෙන්නේ වෛරසයක් වන අතර එහි නම් Morbillivirus වේ. මෙම වෛරසය පැතිර යන්නේ මිනිසුන් අතර පමණි.

සරම්ප රෝග ලක්ෂණ

රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට වෛරසය සිරුරට ඇතුළුවීමෙන් දින 10-14 අතර කාලයක් ගත වේ.

රෝග ලක්ෂණ



1. අධික උණ
2. රතු පැහැති කඳුළු සහිත ඇස්
3. සිරුරේ රතු පැහැති ලප
4. සිරුරේ අධික දැවිල්ල
5. නිවුමෝනියාව
6. මෙනින්ජයිටිස්
7. අක්මාව, වකුගඩු වැනි අභ්‍යන්තර අවයවවලට හානි වීම
8. ගර්භිණී කාන්තාවක් නම් ඇගේ ගර්භිණිභාවයට හානි වීම හා නොමේරූ දරු උපත් බිහිවීමේ හැකියාව

රෝගය ව්‍යාප්ත වන ආකාරය

1. ආසාදිතයකු කහින, කිවිසන විට පිටවන වාතයෙන්, වෙනත් නීරෝගී පුද්ගලයකුට ආසාදනය වේ. මෙහි ඇති බරපතළකම නම් ආසාදිතයකු කාමරයක සිට ඔහු ඉන් පිටත් වී, පැය දෙකක් පමණ ගත වනතෙක් කාමරය තුළ ඇති වාතය, ආසාදිතයින් බිහි කිරීමට සමත් වීමයි.
2. සරම්ප සඳහා ලබාදෙන එන්නත ප්‍රතික්ෂේප කරන පුද්ගලයින් මඟින්.
3. ආසාදිතයකුගේ කෙළබිඳිති තැවරුණ භාණ්ඩ ස්පර්ශයෙන්.

රෝග ආසාදනයෙන් ආරක්ෂා වීමට නම්,

1. උපතෙන් පසු දරුවාට ඒ ඒ වයස්වලදී දිය යුතු සරම්ප එන්නත් නිසි ලෙස ලබා දීම.
2. යම් හෙයකින් සරම්ප දෙවන මාත්‍රාව ලබාදීමට පෙර රෝගය දරුවාට වැලඳුණහොත්, වෛරසයට නිරාවරණය වී පළමු පැය 72 තුළ ඔවුන්ව එන්නත්කරණයට ලක් කළ යුතුය.
3. යම් හෙයකින් ඔබ සරම්ප රෝගියකුට නිරාවරණය වුවහොත් ඔබගේ ශරීරයේ සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳ හොඳ අවධානයෙන් පසුවන්න.

ක්ෂය රෝගය (Tuberculosis)

ක්ෂය රෝගය *Mycobacterium tuberculosis* නම් බැක්ටීරියාව විසින් සාදන රෝගයකි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව 2023 වසරේදී ක්ෂය රෝගය නිසා මියගිය මිනිසුන් ගණන මිලියනයකට වඩා වැඩි වෙයි.



Mycobacterium tuberculosis බැක්ටීරියාව

මෙම රෝගයේදී සාමාන්‍යයෙන් පෙනහළු ආසාදනය වන අතර ඊට අමතරව මොළය, වකුගඩු හෝ කොඳුඇටපෙළ වැනි ශරීරයේ අනෙකුත් කොටස්ද ආසාදනය විය හැකිය. ක්ෂය රෝගය නිට්ටාවටම සුව කළ හැකි අතර ඊට ආසන්න වශයෙන් මාස 06ක පමණ කාලයක් ගත වේ. ක්ෂය රෝගයේ ආකාර 02ක් පවතියි.

1. ගුප්ත ක්ෂය රෝග ආසාදනය (Inactive TB): මෙහිදී ක්ෂය රෝගකාරක බැක්ටීරියාව සිරුරට ඇතුළු වී අක්‍රීයව පවතින අතර රෝගියාගෙන් කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වයි. සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වූ විට පමණක් රෝග ලක්ෂණ පෙන්වයි. මෙවැනි පුද්ගලයකු මඟින් නිවසේ හෝ සමාජයේ වෙනත් අයට රෝගය බෝවන්නේ නැත.
2. ක්‍රියාකාරී ක්ෂය රෝග ආසාදනය (Active TB): මෙම ප්‍රභේදයේ දී රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.

ක්ෂය රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ

1. දිගුකල් පවතින කැස්ස (සති 02ට වඩා)
2. ශරීරය අහේතුකව කෙට්ටු වීම
3. සවස් කාලයේ ඇතිවන මද උණ
4. හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවතාව
5. කැස්ස සමඟ සෙම හෝ ඇතැම්විට ලේ පිටවීම
6. කෑම අරුචිය

ක්ෂය රෝගය සිරුරේ ඕනෑම අවයවයකට ආසාදනය විය හැකිය. මොළය, පෙනහළු, අක්මාව, වකුගඩු, සම, ඇස් ආදී වශයෙන් විවිධ අවයව ආසාදනයට ලක් කරයි.

රෝගය බෝවීමෙන් ආරක්ෂා වීමට නම්,

1. පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව නිරතුරුව පවත්වා ගන්න.
2. රෝග ලක්ෂණ ගැන දැනුවත් වී එම රෝග ලක්ෂණ මතුවීමත් සමගම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීම.
3. ක්ෂය රෝගය ව්‍යාප්ත වී ඇති ප්‍රදේශවල සංචාරය කරන විට මුඛ ආවරණ පැලඳීම.
4. දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය වැනි වෙනත් රෝගවලින් පෙළෙන්නන් අනිවාර්යෙන්ම තම ආරක්ෂාව පිළිබඳව සුවිශේෂී අවධානයක් යොමු කළ යුතු වන්නේ මෙම රෝග ආසාදනය ඔවුන්ව දරුණු විපාකයන් වෙත රැගෙන යන බැවිනි.

රෝගය ආසාදනයෙන් පසු,

1. ක්ෂය රෝගය ඇති බව තහවුරු වී ඇත්නම් අදාළ රජයේ රෝහලකින් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ප්‍රතිකාර අඛණ්ඩව ලබා ගත යුතුය.
2. ක්ෂය රෝගය වැලඳුණු රෝගියකු රැකබලා ගන්නේ නම් ඔහු හෝ ඇය අනිවාර්යයෙන්ම මුඛ ආවරණ පැලඳිය යුතුය.
3. ක්ෂය රෝගය සඳහා නිසි ලෙස ඖෂධ ලබා ගන්නා රෝගියකුගෙන් ඖෂධ ලබාගැනීම ආරම්භ කළ දිනයේ සිට සතියක පමණ කාලයක් ඉක්ම ගිය පසු වෙනත් අයෙකුට රෝගය ව්‍යාප්ත නොවේ.

ක්ෂය රෝගයේ ඇති භයානකකම වන්නේ ආසාදිතයින්ට රෝගය සම්බන්ධයෙන් ඇති නොදැනුවත් බව නිසා ඔවුන් සමාජය තුළ නිදැල්ලේ සැරිසැරීමයි. වසරකට ලංකාවේ නව ආසාදිතයින් 14000-15000ක් පමණ ගණනක් බිහිවූවත් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වන්නේ ආසන්න වශයෙන් රෝගීන් 10000ක් පමණය. සෙස්සන් වාහකයින් ලෙස රෝගය පතුරවයි. අද දින සවස වැඩ අවසන් වී බසයේ ඔබට යාබද අසුනේ වාඩි වී සිටි කැස්ස සහිත පුද්ගලයා ක්ෂය රෝග වාහකයෙක් විය හැකිය. එම නිසා රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව අවධානයෙන් සිට පළමු සැකය මතු වන අවස්ථාවේම ඔබ හෝ ඔබගේ ළඟැදියා වහාම ළඟම පිහිටි රජයේ රෝහල වෙත රැගෙන යන්න.

ලාදුරු (Leprosy | Hansen's disease)

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් 1995 වසරේදී ශ්‍රී ලංකාව ලාදුරු තුරන් කළ රටක් වශයෙන් නම් කරන ලදි. නමුත් 2023 වසරේදී එම සංවිධානයම ලාදුරු රෝගය සම්බන්ධයෙන් ගෝලීය ප්‍රමුඛතාව දිය යුතු රටවල් 23 අතරට ලංකාවද නම් කරනු ලැබීය. 2024 වසරේදී මෙරටින් වාර්තා වූ ලාදුරු රෝගීන් ගණන 1500ට වඩා වැඩිය. ඉන් ඇතැම් වෛද්‍යවරුන්ගේ ගණනය කිරීම් අනුව මෙම සංඛ්‍යාව වසරකට 2000ක් පමණ වේ. වැඩිම රෝගීන් ප්‍රමාණයක් වාර්තා වන්නේ බස්නාහිර පළාතෙනි.

ලාදුරු රෝගය සාදන්නේ Mycobacterium lepromatosis නම් බැක්ටීරියාව විසිනි. මෙම රෝගය ප්‍රධාන වශයෙන්ම මිනිසාගේ සම හා ස්නායු පද්ධතිය ආසාදනය කරයි.



Mycobacterium lepromatosis බැක්ටීරියාව

ලාදුරු රෝගයේ ප්‍රභේද 02ක් ඇත.

1. බෝ වන ප්‍රභේදය: බැක්ටීරියාව වැඩි වශයෙන් ශරීරගත වී සිටින රෝගීන්ගෙන් මෙම ප්‍රභේදය ව්‍යාප්ත වේ. ලංකාවේ වාර්තා වන රෝගීන්ගෙන් 60%ක් පමණ සිටින්නේ මෙම ප්‍රභේදයට අයත්වය.
2. බෝ නොවන ප්‍රභේදය: බැක්ටීරියාව මද වශයෙන් ශරීරගත වී සිටින රෝගීන්ගෙන් මෙම ප්‍රභේදය ව්‍යාප්ත වේ.

බැක්ටීරියාව ශරීරගත වන පුද්ගලයින් 90%ටම රෝගය සෑදෙන්නේ නැත. ඔවුන්ගේ සිරුරේ ඇති ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය මඟින් මෙම බැක්ටීරියාව මර්දනය කරයි. රෝගය සෑදෙන අයවලුන්ට බැක්ටීරියාව ශරීරගත වී රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට වසර ගණනාවක් ගත වේ. එය වසර 2,5,10 හෝ ඇතැම් අවස්ථාවල වසර 20ක් පමණද වේ. එම නිසා රෝග වාහකයා හඳුනාගැනීමටද නොහැකිය. කිසිදු විටෙක ගර්භිණී මවකගෙන් කළලයට රෝගය ව්‍යාප්ත නොවේ.

ලාදුරු රෝග ලක්ෂණ

1. සිරුරේ මතුවන ලපය: සිරුරේ ඇතිවන සෑම ලපයක්ම ලාදුරු ලපයක් නොවන නමුත් ලපයක් මතුවුවහොත් එය පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය. මෙය සමේ පාටට වඩා අඩු පැහැයක් හෝ තද පැහැයක් විය හැකිය. පැතලි ලපය හෝ ඉදිරියට නෙරා ආ බුබුලක් වැනි ආකාරයේ ලපයක් විය හැකිය. සිරුරේ ඕනෑම ස්ථානයක මෙම ලපය ඇති විය හැකිය. බැක්ටීරියාව විසින් ලපය ඇති ස්ථානයේ ස්නායුවලට හානි කරන නිසා එම ස්ථානයේ දහඩිය දැමීමක්, රෝම වර්ධනය වීමක් හෝ සංවේදනයක් ඇති නොවේ.



2. ස්නායු ආබාධ ඇතිවීම: පළමුව රෝග ලක්ෂණ ඇඟිලි හිරි වැටීමක් ලෙසින් පැමිණේ. රෝග ලක්ෂණ ඇති වීමට වසර කිහිපයක් ගතවන නිසා මේ වනවිට රෝගියා වයස්ගත වී සිටිය හැකිය. එවිට මෙම හිරි ගතිය වයසත් සමඟ එන ආබාධයක් යැයි ඔහුට හැඟේ. රෝගියාට දියවැඩියාව ඇත්නම් දියවැඩියා රෝගයේ සංකූලතාවක් යැයි සිතා ප්‍රතිකාරවලට යොමු නොවේ. එම නිසා ඇඟිලිවල හිරිගතියක් ඇති වී ඇත්නම් වහාම ඒ පිළිබඳව වෛද්‍යවරයකුගේ අවධානයට යොමු කරන්න.

3. එක අතකින් හෝ අත් දෙකෙන්ම සියුම් වැඩ කරගැනීමේ අපහසුවක් ඇති වීම.

4. කකුලේ වළලුකරෙන් පහළ කොටස එසවීමේ අපහසුවතාව.
5. අත් පාවල සුව නොවන තුවාල ඇති වීම.
6. පා ඇඟිලි, අතේ ඇඟිලි ප්‍රත්‍යාවශෝෂණය නිසා කෙටි වීම.
7. ඇහිබැම, ඇසි පිහාටු හැලී යාම.

ලාදුරු මර්දනය කිරීමට නම්,

මෙම රෝගය රෝගී පුද්ගලයකුගෙන් නීරෝගී අයකුට ආසාදනය වන්නේ ආසාදිතයාගේ ශ්වසන මාර්ගයෙන් පිටතට එන ආසාදිත බිඳිති මඟිනි. නමුත් ඔබ ලාදුරු රෝගියකු සමඟ එකට වාඩි වී සිට කතාබස් කළ පමණින් මෙම රෝගය ඔබට බෝ වන්නේ නැත. ඒ සඳහා ඔබ රෝගියා සමඟ මාස කිහිපයක ඇසුරක් පැවැත්විය යුතුය. ඔබගේ නිවසේ යමෙකුට මෙම රෝගය ආසාදනය වී ඇත්නම් එම පුද්ගලයා නිවසේ සෙසු අය සමඟ සමීප ඇසුරක් පවත්වන හෙයින් ඔහු හෝ ඇය ප්‍රතිකාරවලට යොමු නොවනතාක් නිවසේ සෙස්සන්ට රෝගය බෝවීමේ අවදානමක් පවතී.

1. හැකි ඉක්මනින් රෝග ලක්ෂණ මතුවන විටම රජයේ රෝහලකට යොමු වන්න. ලාදුරු රෝගය ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් සුව කළ හැකිය.
2. ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා රෝගියකුගෙන් වෙනත් කෙනෙකුට රෝගය බෝ නොවේ. ඔබගේ නිවසේ ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා ලාදුරු රෝගියෙක් සිටී නම් ඔහුගෙන් හෝ ඇයගෙන් නිවසේ වෙසෙන සෙසු අයට රෝගය බෝ නොවේ.

ලාදුරු සම්බන්ධ මිථ්‍යා මත

1. ලාදුරු ප්‍රවේණිගතව (පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට) සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ යැයි සිතීම: මෙහි කිසිදු සත්‍යතාවක් නොමැත. එම නිසා ඇතැමුන් ලාදුරු වැලඳී සුව වුණු පුද්ගලයකු සිටිනා පවුලකින් විවාහයක් කරගන්නේද නැත. ප්‍රවේණිගතව සම්ප්‍රේෂණය නොවේ.
2. ලාදුරු වැලඳුණු මිනිසුන්ගේ ඇඟිලි පුරුක් හැලේ යන මතය: මෙය ඉතාම වැරදි මතයකි. එසේ වන්නේ නැත. ඇතැම්විට ප්‍රතිකාර නොගෙන සිටින රෝගියකුගේ ඇඟිලි පුරුක් කොට වීමට හැකිය. නමුත් රෝගීන්ට ඇඟිලිවල සංවේදනයක්



නොදැනෙන නිසා ඇතැම් විට යන්ත්‍ර සූත්‍රවලට ඇඟිලි හසු වී තුවාල විය හැකිය. පිළිස්සුම් තුවාල ඇති විය හැකිය. එවැනි හේතූන් නිසා ඇඟිලි පුරුක් නැති වීමට පුළුවන. නමුත් එය ද්විතීයික කාරණාවකි.

3. ලාදුරු රෝගියෙක් ස්පර්ශයෙන් පසු වහා නීරෝගී අයකුට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වේ යන මතය: මෙම පොත කියවන ඔබ දැනටමත් මෙම කරුණ සම්බන්ධයෙන් හොඳින් දැනුවත් වී සිටියි.

4. ලාදුරු සුව කළ නොහැක යන මතය: මෙම රෝගය නිසි ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමෙන් සාර්ථකව සුව කළ හැකිය.

5. ලාදුරු ශ්‍රී ලංකාවේ නොමැත යන මතය: වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාවේ හිස ඔසවමින් පවතින බෝවන රෝගයකි.

මී උණ (Leptospirosis)

මෙම රෝගය *Leptospira interrogans* නම් බැක්ටීරියාව විසින් මිනිසාට ආසාදනය කරයි. මී උණ ලෙස සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ තිබුණද මෙම රෝගය මිනිසුන්ට මීයන්ගෙන් අමතරව ගවයන්, මී ගවයන් වැනි සතුන්ගෙන්ද ආසාදනය වේ.

මෙම රෝගයම ගැමියන් විසින් 'වෙල් උණ, පතල් උණ, මඩ උණ' යන නම්වලින් හඳුන්වයි. National Institutes of Health (NIH) හි නම් වෙබ් අඩවියට අනුව ලෝකයේ වසරකට මී උණ රෝගීන් මිලියනයක් පමණ වාර්තා වන අතර ඉන් 59000ක් පමණ මියයයි. ශ්‍රී ලංකාවේ බෝවන රෝගයක් හේතුවෙන් වසරකට වැඩිම මරණ ප්‍රමාණයක් වාර්තා වන්නේ මී උණ හේතුවෙනුයි. රෝගය කිසිදු අවස්ථාවක රෝගී පුද්ගලයකුගෙන් වෙනත් නීරෝගී අයකුට බෝවන්නේ නැත.

මූලිකවම රෝගය වැලඳුණු මීයන් පරිසරයට එක් කරන මුත්‍රා මඟින් රෝගය ව්‍යාප්ත වේ. මෙම මුත්‍රා එකතු වූ පසේ හා ජලයේ රෝගකාරක බැක්ටීරියාවට සති, මාස ගණනක් නොනැසී පැවතිය හැකිය. මුත්‍රාවල ඇති බැක්ටීරියාව පහත දැක්වෙන ක්‍රම හරහා මිනිස් සිරුරට ඇතුළු වේ.

1. සිරුරේ ඇති තුවාල, ඇසට නොපෙනෙන සියුම් කැපුම් තුවාල හරහා
2. වෙල් ආශ්‍රිත ජලය බැස නොයන දියකඩිතිවලින් ස්නානය කිරීමේදී ඇසේ ඇති සියුම් පටක හරහා
3. ආසාධිත සතුන්ගේ මුත්‍රා සහිත ජලය පානයෙන් හෝ එම ජලයෙන් කට සේදීමෙන්

මී උණ වැලඳීමේ අවධානම ඇත්තේ කා හටද?

1. විශේෂයෙන්ම පුරන් කුඹුරු හා වෙනත් කුඹුරුවලට බසින ගොවියන්ට හා ගොවියන් නොවන වෙනත් අයට. විශේෂයෙන්ම යල හා මහ කන්න වගා කරන කාලවලදී රෝගීන් වාර්තා වීම අධික වේ.



2. කඳු නැගීම, වනාන්තරවල ඇවිදීම ආදී ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්නන් හට.
3. ගෙවත්තේ වැඩ කිරීම, මිදුල ඇමදීම වැනි එදිනෙදා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන අය හට.
4. ගංවතුර හා වැසි වතුරවලට නිරාවරණය වීම මඟින්.
5. පිහිනීම, කයාකින් (Kayakin), කැනොයින් (canoeing), රාෆ්ටින් (rafting) වැනි ත්‍රාසජනක ජල ක්‍රීඩාවල නිරතවන්නන් හට.
6. ඉදිකිරීම් ක්ෂේත්‍රයේ වැඩ කරන කම්කරුවන් හට. හැකි සෑම විටම පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ (Personal Protective Equipment) වන ගම් බූට්ස් (Gum boots) පැලඳ රාජකාරි කටයුතු කළ යුතු වේ.

7. කුරුඳු වගාව වැනි එළිමහන් වගාබිම්වල නියුතු ගොවි මහතුන් හා වැවිලිකරුවන් හට.

   මොවුන් ඉතා සැලකිලිමත් විය යුත්තේ අප පහතින් සඳහන් කළ 'මී පෙති' නම් ඖෂධය ලබා දෙන්නේ වී ගොවිතැන් කරනා ගොවියන් හට පමණක් වන නිසාය.

මී උණ රෝග ලක්ෂණ

1. උණ
2. මස්පිඬු වේදනාව
3. ශරීර අප්‍රාණිකත්වය
4. මුත්‍රා කහ පැහැ වීම හා මුත්‍රා පිටවීම අඩු වීම.
5. වකුගඩු, පෙනහළු, අක්මාව, හෘදය අකර්මන්‍ය වීම (රෝගය උත්සන්න වූ විට)

මී උණට නිසි කලට ප්‍රතිකාර නොගතහොත් රෝගය සිරුරේ අභ්‍යන්තර අවයවවලට හානි සිදුකර රෝගියා මරණයට පත් කරවයි.

මී උණ ආසාදනයෙන් වැළකීමට නම්,

ඔබගේ නිවසේ වැඩිහිටියකු වී ගොවිතැනේ, හේන් ගොවිතැනේ හෝ එළිමහනේ ගැවසීමට සිදුවන රැකියාවක නිරත වන්නේ නම් ඔවුන්හට මී උණ රෝගය වැලදීමේ අවදානම ඇති බව සිහි තබා ගන්න.

1. මී උණ ලෙසට සැක කළ හැකි රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් වහාම රෝහලකට ගොස් වෛද්‍ය ලබා උපදෙස් ගන්න.
2. කුඹුරට, මඩකට එළිමහනේ ඇවිදීමට පළමුව කකුලේ, සිරුරේ තුවාල, සීරීම් ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න.
3. පාවහන්, පා ආවරණ නොමැතිව ගෙවත්තේ වැඩ කිරීමට, ඇවිදීමට නොයන්න.
4. කුඹුරට බැසීමට පළමුව මී උණට එදිරිව දෙන ප්‍රතිජීවක ඖෂධ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයෙන් ලබාගෙන නිසි අයුරින් භාවිත කරන්න.
5. ගංවතුර තත්ත්වයක් ඔබ සිටින ප්‍රදේශයට පැමිණ ඇත්නම් ඊට නිරාවරණය වීමට පළමුව ගංවතුරෙන් යට නොවන පවුලේ සියලු දෙනා සමඟ ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යන්න. ගංවතුර

නැරඹීමට යෑම වැනි අඥාන ක්‍රියාවල නොයෙදෙන්න. මේ සඳහා ගංවතුරෙන් ආරක්ෂා වීම සම්බන්ධ කොටස වැඩිදුර දැනුම ලබා ගැනීම සඳහා කියවන්න.

අප ඉහතින් සඳහන් කළේ විශේෂයෙන්ම ඔබව දැනුවත් කළ යුතු බෝවන රෝග කිහිපයක් පිළිබඳවයි. මීට අමතරව ලංකාව තුළ බෝවන රෝග ඉතා විශාල සංඛ්‍යාවක් පවතියි. නිදසුන් ලෙස,

- ගලපටලය
- කොළරාව
- කහ උණ
- කම්මුල්ගාය
- සරල කල්පවත්නා උණ
- වෛරස් උණ
- කක්කල් කැස්ස
- රක්ත අතීසාරය
- මහාමාරිය
- මස්තිෂ්ක පටල ප්‍රදාහය
- රුබෙල්ලා (ජර්මන් සරම්ප)
- පිටගැස්ම
- ටයිපස් උණ

වසංගත රෝග යනු මොනවාද?

කිසියම් බෝවන රෝගයක් ඉහළ මරණ අනුපාතයක් සහිතව ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් ජනතාව අතර පැතිරෙන්නේ නම් එවැනි රෝග, වසංගත රෝග වශයෙන් නම් කළ හැකිය. ඉහත අප සඳහන් කළ ඕනෑම රෝගයක් වසංගත තත්ත්වයක් බවට පත්විය හැකි අතර ඉතිහාසයේ රෝග, වසංගත බවට පත් වූ අවස්ථාද ඕනෑ තරම් තිබේ.

වසංගත රෝගයක් ඔබ සිටිනා ප්‍රදේශය තුළ පැතිරී යන්නේ නම් වහ වහා රෝගය පිළිබඳ දැනුවත් වී ඔබගේ නිවැසියන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සහ ආරක්ෂිතව සිටීම ඔබ සතු වගකීමකි. වෙනත් අයුරකින් පැවසුවහොත් ඔබ එය රජයට හා සමාජයට කරනා සේවයක්ද වන්නේය. මක්නිසාද යත් ඔබට බෝවන රෝගයක් ආසාදනය වූයේ නම් ඊට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා වියදම් වන්නේ මේ රටේ මහජන බදු මුදල් වීමයි.

බෝවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු පොදු ක්‍රියාමාර්ග

1. යහපත් සනීපාරක්ෂක පුරුදු පවත්වා ගැනීම: දැත් හොඳින් සබන් ගා සේදීම, නියපොතු කැපීම, ස්නානය කිරීම වැනි යහපත් පුරුදු පවත්වා ගැනීම හරහා බෝවන රෝගවලින් යම් තරමකින් ආරක්ෂා වීමට හැකිය.

2. ශ්වසනය හා සම්බන්ධ සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම: ඔබට කැස්සක්, කිවිසීමක් යනවිට වැලමිටෙන් මුඛය ආවරණය කරගැනීම, ශ්වසන රෝගයක් වැලදී ඇත්නම් මුඛ ආවරණ පැලඳීම, භාවිත කළ මුඛ ආවරණ නිසි ලෙස බැහැර කිරීම බෝවන රෝග මැඩලීමට උපකාරී වෙයි.

3. පිරිසිදු, සුරක්ෂිත ජල හා ආහාර පරිභෝජනය: ආහාර හා ජලය මඟින් ව්‍යාප්ත වන රෝග බොහෝමයකින් ආරක්ෂා වීමට මෙය උපකාරී වේ.

4. ඔබේ නිවස තුළ පරිසරය හා ගෙවත්ත පිරිසිදුව තබා ගැනීම: කසළ නිසි පරිදි බැහැර කිරීම හරහා මෙන්ම ගෙවත්තේ ඇති මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම මඟින් ඔබට මදුරුවන්ගෙන් ඇතිවන බෝවන රෝග වැළඳීම අවම කරගත හැකිය.

5. නිසි කල එන්නත්කරණයට යොමු වීම: වර්තමානයේ එන්නත්කරණයට සම්බන්ධ යම් යම් මත සමාජ ගත වීම හරහා ඇතැම් පුද්ගලයින් එන්නත් ලබා ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරනු දැකිය හැකිය. නමුත් එනනත් ලබා ගැනීම මෙන්ම ඔබගේ නිවැසියන්, කුඩා දරුවන් එන්නත්කරණයට යොමු කිරීම, වගකිවයුතු පුරවැසියෙක් වශයෙන් ඔබගේ යුතුකමක් මෙන්ම සමාජ වගකීමක්ද වන්නේය. එන්නත් ලබා නොගත් මිනිසුන් සෑමවිටම බෝවන රෝග වැලදීමේ අවදානම රැගෙන යන්නන් වන අතර ඔවුන් හරහා ඇතැම් යටපත් කරන ලද බෝවන රෝග (සරම්ප වැනි) ද යළි හිස එසවීමට පුළුවන.

6. බෝවන රෝග වැලඳුණු පුද්ගලයින් නියාමනය කිරීම: මෙම නියාමනය ඔබට නිවසේදීම කළ හැකිය. නිදසුනක් වශයෙන් බෝවන රෝග වැලඳුණ ඔබගේ නිවැසියන් රෝගය සුව වන තුරු සමාජයට නොයවා ප්‍රතිකාර ලබා දෙමින් නිවස තුළ රඳවා තබා ගැනීම සහ නිසි අවස්ථාවේ ඔවුන්ව රෝහල් කරා යොමු කිරීම දැක්විය හැකිය. සුළු අසනීප හේතුවෙන් (පැපොල වැනි) නිවසේ සිටිනා රෝගීන් රැකබලා ගන්නා අතර ඔබගේ සුරක්ෂිතභාවය තහවුරු කර ගැනීමද (රෝගියා නිවස තුළ හුදකලා කිරීම) මෙහි ප්‍රධාන අංගයක් වෙයි.

7. ලිංගික ක්‍රියා සුරක්ෂිත ආකාරයෙන් සිදු කිරීම: රුධිරය හා විවිධ මානව ශ්‍රාවයන් මඟින් බෝවන රෝගවලින් වැළකීමට

මෙය උපකාරී වේ. විශ්වාසවන්ත එක් සහකරුවෙක් සමඟ පමණක් ලිංගික කටයුතුවල නිරත වීම හා එසේ නොවන අවස්ථාවන්හිදී උපත් පාලන කොපු (Condoms) භාවිත කිරීම වැනි ආරක්ෂිත ක්‍රම හරහා මෙවැනි රෝග වැලදීම වළක්වා ගත හැකි වේ.

8. මදුරු දෂ්ටනවලින් ආරක්ෂා වීමට පියවර ගැනීම.

9. නිවසේ සුරතලුන් ඇති කරනවා නම් ඒ පිළිබඳව නිරන්තර අවධානය තබා ගැනීම හා අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදී ක්‍රියාත්මක වීම. මේ සඳහා වැඩි විස්තර දැන ගැනීමට ගෘහාශ්‍රිත සතුන් හා සම්බන්ධ සුරක්ෂාව නම් කොටස කියවන්න.

10. බෝවන රෝග හා එකී බෝවන රෝගයන්ගේ රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ මනා දැනුවත්භාවය මඟින් රෝග ලක්ෂණ ඇති වන මුල් අවධියේදීම අදාළ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරයන් සඳහා යොමු වීම.

මෙවැනි සුළු පියවරයන් අවස්ථානුකූලව ක්‍රියාත්මක කිරීම මඟින් ඔබගේත්, ඔබ පවුලේත්, සමස්ත සමාජයේත් සුරක්ෂාව හා යහපැවැත්ම තහවුරු කරගත හැකි වෙයි.

අප නිවස තුළ සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට බෝවන රෝග දැඩි ලෙස බලපෑම් ඇති කරවයි. ඊට හේතු වන්නේ නිවස තුළ වෙසෙන්නන්ගේ ඇති ඉතා සමීප ආශ්‍රයයි. පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම, නිසි කල එන්නත්කරණයට ලක් වීම, නිවස තුළ පිරිසිදු පරිසරයක් හා ගෙවත්තක් පවත්වා ගැනීම, නිවසේ සිටින ආසාදිතයින් නිසි ලෙස කළමණාකරණය කිරීම වැනි සරල නමුත් ඵලදායී ක්‍රම භාවිතය හරහා බෝවන රෝග ව්‍යාප්තියේ යාන්ත්‍රණය කඩා බිඳ, අපගේ නිවැසියන්ගේ සෞඛ්‍ය හා සුරක්ෂාව සහතික කළ හැකි වේ.

බෝවන රෝග පිළිබඳ නිසි දැනුවත්භාවය හා නිසි අවස්ථාවේ ක්‍රියාත්මක වීම රෝග පාලනය සඳහා වන හොඳම අවියයි. ඔබගේ නිවස බෝවන රෝගවලින් ආරක්ෂා කරගැනීමට ක්‍රියා කිරීම යනු ප්‍රජා සෞඛ්‍ය නඟා සිටුවීමට දෙනු ලබන මහඟු දායකත්වයකි.රටේ මහජන මුදල් ඉතිරි කරගැනීමට දෙනු ලබන මනා පිටිවහලකි. එම නිසා බෝවන රෝග හමුවේ දුර්මුඛව රෝහල්ගත වීම වෙනුවට එම රෝග නිවස තුළදීම මුලිනුපුටා දමමු.



26

නිවසේ සුරතලා ගෙන එන අපල

ගෘහාශ්‍රිත සතුන් ආරක්ෂිතව ඇති කරමු

මිනිසා වසර දහස් ගණනක සිට නොයෙක් අවශ්‍යතා සඳහා වනාන්තරවල ජීවත් වූ සතුන් ගෘහාශ්‍රිතව ඇති කිරීමට පටන්ගත්තේය. එම සතුන්ගෙන් ආරක්ෂාව, ආහාර, මිත්‍රත්වය සහ වැඩ පහසු කරගැනීම වැනි කාර්යයන් ඉටු කරගැනිණි. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට ඇතැම් සතුන් සම්පූර්ණයෙන්ම වනාන්තරවලින් ඈත් වුණි.

වර්තමානයේ මෙම ගෘහාශ්‍රිත සතුන් හරහා නොයෙකුත් කර්මාන්ත බිහිවීම දක්වා මෙම ක්‍රියාවලිය විකාශනය වී ඇත. සුරතල් සතකු නොමැති නිවසක් දකින්නට නොමැති තරම් වේ. ඇතැම් මිනිසුන් තම පවුලේ සාමාජිකයකුට මෙන් මෙම සතුන්ට සලකන අවස්ථාද ඕනෑ තරම් සමාජය තුළ දක්නට ඇත. නමුත් මෙම සතුන් හරහා ඇතැම් අවස්ථාවල මිනිසුන්ට නොයෙක් රෝගාබාධ වැලඳීම සහ අනතුරු සිදුවන අවස්ථා එමටය. මෙම ඇතැම් තත්ත්වයන් මිනිසාට මාරාන්තික වේ. ගෘහාශ්‍රිත සතුන්ට ආකාර 02ක රෝග වැලඳේ.

1. බෝ වන රෝග

විවිධ ක්ෂුද්‍ර ජීවී කාණ්ඩ හරහා සතුන්ට වැලඳෙන රෝගාබාධයි. පහතින් දක්වා ඇත්තේ ඒවාට නිදසුන් කිහිපයකි.

	බල්ලා	බළලා	ගවයා	එළුවා	කුකුළා
බැක්ටීරියා	Brucellosis මී උණ Salmonellosis	Brucellosis Salmonellosis	Brucellosis මී උණ Anthrax	Brucellosis Anthrax	Salmonellosis ෆවුල් කොළරාව (Fowl cholera)
වෛරස්	ජලභීතිකාව පාවෝ (Parvo)	Feline Leukemia ජලභීතිකාව	මුඛ හා කුර රෝගය (FMD) Bovine Leukemia Virus (BLV)	මුඛ හා කුර රෝගය (FMD) Caprine Arthritis Encephalitis (CAE)	කුරුළු උණ (Avian Influenza) ගම්බොරෝ (Infectious Bursal Disease)

දිලීර	Ringworm Candidiasis	Ringworm Candidiasis	Ringworm Candidiasis	Ringworm Candidiasis	Aspergillosis (Brooder නියුමෝනියාව)
පරපෝෂීන්	කොකු පණු රෝගය (Hookworm Disease) වට වටපණු රෝගය (Roundworm infection) Giardiasis	කොකු පණු රෝගය (Hookworm Disease) වටපණු රෝගය (Roundworm infection) Giardiasis	අක්මා පතැල්ලෝ (Fascioliasis) වටපණු රෝගය (Roundworm infection) Coccidiosis	අක්මා පතැල්ලෝ (Fascioliasis) පටි පණු රෝගය (Tapeworms) Coccidiosis	*Ascaris lumbricoides* වටපණු රෝගය (Roundworm infection)

2. බෝ නොවන රෝග

විවිධාකාරයේ පෝෂණ ඌනතා සහ ප්‍රවේණිගත කාරණා නිසා සතුන්ට වැලඳෙන රෝගාබාධයි.

බල්ලා	බළලා	ගවයා	එළුවා	කුකුළා
Pancreatitis Rickets	Pancreatitis Feline lower urinary tract disease	Ketosis Milk fever	Pregnancy toxemia Acidosis	Rickets Cage layer fatigue

දැන් ඔබට ගෘහාශ්‍රිත සතුන්ට වැළඳෙන රෝග කවරාකාරයේ හේතූන් මත වැලඳේදැයි යන්න පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇත. මෙම සතුන් මිනිස් ආශ්‍රයේ සිටියත් මෙම රෝගවලින් බොහොමයක් ඔවුන් හරහා මිනිසුන්ට නොවැලඳේ.

ඇතැම් රෝග පමණක් වැලඳේ. එවා පොදුවේ සතුන් හරහා මිනිසුන්ට බෝවන රෝග (Zoonotic diseases) වශයෙන් හඳුන්වයි. මෙම රෝගවලින් කිහිපයක් පිළිබඳව අපි දැන් සාකච්ඡා කරමු.

ජලභීතිකාව (Rabies)

1970 දශකයේදී ලංකාවේ ජලභීතිකාව හේතුවෙන් මිනිසුන් 370ට අධික ප්‍රමාණයක් මියගොස් ඇත. නමුත් වර්තමානයේ එන්නත්කරණය නිසාවෙන් වසරකට එවැනි මරණ සිදුවන්නේ 30ක් පමණ ප්‍රමාණයකි. ජලභීතිකා රෝගය බොහෝ ක්ෂීරපායීන් හරහා මිනිසුන්ට සම්ප්‍රේෂණය වූවත්, බොහෝ ජලභීතිකා රෝගීන් වාර්තා වන්නේ බල්ලන්ගේ සපා කෑම නිසායි.



මිනිසාට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වන අයුරු

මෙම රෝගය රේබීස් වෛරසය (Rabies Virus) මගින් ආසාදිත සත්ත්වයකුගේ සපා කෑමක් හෝ සීරීමක් හරහා නීරෝගී සත්ත්වයකුට ආසාදනය වේ. ආසාදිත සත්ත්වයකුගේ කෙළවල මෙම රෝගකාරක වෛරසය අඩංගු වේ.

ආසාදිත පුද්ගලයින්ගේ රෝග ලක්ෂණ

රෝග ලක්ෂණ ලෙස පළමුව උණ, හිසරදයේ සිට පසුව අංශභාගය, ව්‍යාකූලත්වය, ජලයට දක්වන බිය (Hydrophobia) යනාදි වශයෙන් රෝග ලක්ෂණ උත්සන්න වේ. ඉන් පසු රෝගියා කෝමා තත්ත්වයට පත්වීම, මරණයට පත්වීම සිදු වේ.

රෝගී සතුන් හඳුනාගන්නා ආකාරය

ඔබගේ වත්තට වෙනත් බල්ලන්, පූසන්, රිළවුන්, වඳුරන් පැමිණේ නම් හෝ ඔබ පාරේ ගමන් කරන විට ඔබට හමුවන එම සතුන්ගේ ස්වභාවය පිළිබඳ හොඳ අවදානයෙන් පසුවන්න. ඔවුන් අසාමාන්‍ය ලෙස මිනිසුන්ට සහ වෙනත් සතුන්ට පහර දීමට, සපා කෑමට උත්සාහ ගනීද, මුඛයෙන් ඛේටය වැගිරේද, නොසන්සුන් ලෙස හැසිරේද, ජලයට බියක් දක්වයිද යන්න පිළිබඳව විමසිලිමත් වන්න. බොහෝ විට එවැනි ලක්ෂණ සහිත සතුන් ජලභීතිකා ආසාධිත සතුන් ලෙස සැලකිය හැකිය.

රෝගය ආසාදනය වීමෙන් වළකින ආකාරය

මෙම රෝගයෙන් වැළකීමට නම් ඔබගේ සුරතලා ජලභීතිකාව සඳහා නොපමාව එන්නත්කරණය කරන්න. එසේම එනනත්කරණය අදාළ කාල සීමාවන් තුළ යාවත්කාලීන කරන්න. එන්නත්කරණය වෙනුවෙන් ලබා දුන් කාඩ්පත ළඟ තබා ගන්න. ඔබ පාරේ සිටින බලු පැටියෙක් ඇතිදැඩි කිරීමට ගන්නවා නම් ඉහතින් සඳහන් කරන ලද ක්‍රමවේදය පිළිබඳව නැවත නැවත සිතන්න. ඔබ මුදල් දී බල්ලෙකු මිල දී ගන්නවා නම් උගේ පැටිකිරිය සහ එන්නත්කරණය සම්බන්ධයෙන් විමසා බලන්න.

ඔබව හෝ පවුලේ අයකු ක්ෂීරපායී සතෙකු (කිරි බී වැඩෙන ඕනෑම සතෙක්) සපා කෑවේ නම් හැකි ඉක්මනින් රෝහලක් හෝ වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු වී ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.

Brucellosis (බෘසිල්ලෝසිස්)

මෙය *Brucella sp* නම් බැක්ටීරියා විශේෂය හරහා නිසි ලෙස පිසීමට ලක් නොවූ මස් සහ නිසියාකාර ලෙස රත් නොකළ (පැස්චරීකරණය නොකළ) කිරි වර්ග හරහා මිනිසාට බෝ වේ. ඇතැම් අවස්ථාවල ආසාධිත සතුන් සිටිනා පරිසරයකදී වාතය හරහාද බෝවීම සිදු වේ. බොහෝ විට ගවයන්, ඌරන්, බල්ලන් හරහා මෙය මිනිසාට ආසාදනය වේ.



මිනිසාට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වන අයුරු

මෙම රෝගකාරක බැක්ටීරියාව මූලිකවම ආසාධිත සත්ත්වයින්ගේ කිරි ආහාර සහ නිසි ලෙස නොපිසූ මාංශමය ආහාර සමඟ නීරෝගී මිනිසකුගේ ශරීරයට ඇතුළු වේ. එමෙන්ම ආසාධිත සතුන් සිටිනා පරිසරයකදී වාතය හරහා මෙන්ම ආසාධිත සත්ත්වයින්ගේ රුධිරය සහ වෙනත් ශ්‍රාවයන්වලින්ද මෙය ව්‍යාප්ත වේ. එම නිසා සත්ත්ව පාලකයින්, දඩයම්කරුවන්, විද්‍යාගාර පර්යේෂකයින් හා සත්ත්ව ඝාතකාගාරවල සේවයේ යෙදෙන සේවකයින් හට මෙය ඉතා පහසුවෙන් ආසාදනය විය හැකිය. වැදගත්ම කරුණක් වන්නේ මෙය ආසාධිත පුද්ගලයකුගෙන් වෙනත් නීරෝගී පුද්ගලයෙක් හට බෝ නොවීමයි. නමුත් ගර්භිණී කාන්තාවන්ගෙන් කුසේ සිටිනා දරුවාට හා කිරි දෙන මවකගෙන් කිරි හරහා බිලිඳාටද රෝගය සම්ප්‍රේෂණ විය හැකිය. පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ ආසාදිත පුද්ගලයින් හට ඇති වේ.

- උණ
- විඩාපත් බව
- කෑම අරුචිය
- සන්ධි සහ මාංශපේශි වේදනව සහ ප්‍රදාහය
- හෘද කුටීර අභ්‍යන්තර ප්‍රදාහය

රෝගය වැලඳී මුල් අවධියේදී හඳුනාගැනීම තරමක් අසීරු වන අතර සන්ධි වේදනාව සහ කල්පවතින උණ ඇත්නම් වහාම වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමු වන්න.

රෝගී සතුන් හඳුනාගන්නා ආකාරය

පිරිමි සතුන්ගේ ඉදිමුණ වෘෂණ කෝෂ, කෑම අරුචිය දනවන ආකාරයේ හැසිරීම, කොර ගැසීම, බර අඩු වීම වැනි රෝග ලක්ෂණ හරහා මෙම රෝගය වැලඳුණු සතුන් හඳුනාගත හැකිය. රෝගය ආසාධිත වූ සතුන් අනෙක් සතුන්ගෙන් වෙන් කොට පශු වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු කළ යුතුය.

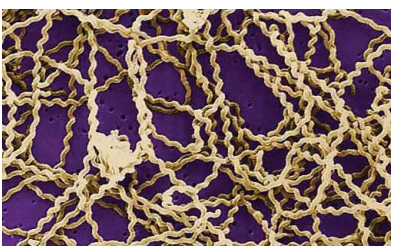
රෝගය ආසාදනය වීමෙන් වළකින ආකාරය

1. ඔබගේ සුරතලාව දිනපතා සමීපව නිරීක්ෂණය කරන්න.
2. ඔබ පශු සම්පත් හා සම්බන්ධ ව්‍යාපාරයක යෙදෙනවා නම් සෘජු ස්පර්ශයෙන් වළකින්න. අත්වැසුම් භාවිත කරන්න.

3. මස්මාංශ පිසින විට එවා හොඳින් පිසින්න. කිරි ආහාර ගනී නම් පරිභෝජනයට පෙර හොඳින් උතුරවා ගන්න.
4. විද්‍යාගාරවල වැඩ කරන සේවකයෙක් නම් අදාළ පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ නිසියාකරව පලඳින්න.
5. ගෘහාශ්‍රිත සතුන් නිසි කාලයේ එන්නත්කරණයට ලක් කරන්න.

මී උණ (Leptospirosis)

මී උණ ශ්‍රී ලංකාවේ සැලකිය යුතු රෝගීන් සංඛ්‍යාවක් වාර්ෂිකව ගොදුරු වන රෝගයකි. එය 2019 වසරේදී මිනිසුන් 100,000ට 300.6කි. 2022 වසරේදී පමණක් මෙරට තුළ රෝගීන් 7,000ට වඩා වාර්තා වී ඇති අතර වැඩිම ප්‍රතිශතක් වාර්තා වී ඇත්තේ රත්නපුර දිස්ත්‍රික්කයෙන් වේ.



Leptospira බැක්ටීරියාව

Leptospira නම් බැක්ටීරියාව මෙම රෝගය ඇති කිරීමට හේතුකාරකය වන අතර මෙම රෝගය බහුලවම මීයන් හරහා බෝවන අතර මීයන්ට අමතරව බල්ලන්, හරක්, ඌරන් හරහා මිනිසුන්ට බෝ වේ. මෙසේ බෝ වන්නේ ආසාදිත සතුන්ගේ මුත්‍රා හා ලිංගික තරලවලට නිරාවරණය වීමෙනි. මීට අමතර රෝගකාරක අඩංගු ජලය, පස්වලට පවා නිරාවරණ වීමෙන් මෙන්ම එකී ජලය පානය කිරීම හා රෝගකාරක අඩංගු ආහාර ලබා ගැනීමද රෝගය ඇති වීමට හේතුවක් වේ.

මී උණේ රෝග ලක්ෂණ

- උණ
- ඇස් රතු වීම
- මාංශපේශී වේදනාව
- ඔක්කාරය සහ වමනය
- අභ්‍යන්තර රුධිර වහනය
- අභ්‍යන්තර පටක හානි වීම

රෝගය උත්සන්න අවස්ථාවේදී කැස්ස සමඟ රුධිරය පිටවීම, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා, සහ ඇස් තද කහ පැහැති වීම වැනී රෝග ලක්ෂණ පහළ වේ.

රෝගී සතුන් හඳුනාගන්නා ආකාරය

පහත දැක්වෙන රෝග ලක්ෂණ ඇති සතුන්ට මී උණ වැලඳී තිබිය හැකියැයි අනුමාන කළ හැකිය.

- උදාසීනත්වය
- ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහළ යෑම
- වමනය
- පාචනය
- පිපාසය සහ මුත්‍රා කිරීම වැඩිවීම
- සෙංගමාලය
- උදර වේදනාව

රෝගය ආසාදනය වීමෙන් වළකින ආකාරය

- කෘෂිකර්මාන්තය, පශු ක්ෂේත්‍රය ආදී, මෙම රෝගය වැලඳීමේ අවදානමක් සහිත රැකියාවල නිරතවන්නේ නම් Doxycycline (මී පෙති) නම් ඖෂධය ප්‍රාදේශීය මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයාගෙන් ලබා ගැනීම.
- ශරීරයේ විශේෂයෙන්ම ශකුල ආශ්‍රිත තුවාල පවතී නම් ඒවා නිසි ලෙස ආවරණය කරගන්න.
- අපවිත්‍ර ජලය හා පස්වලට නිරාවරණය නොවන්න. එනම් නිවසේ කුණුවල, කුඹුරු, කලපු ආශ්‍රිතව යම් කාර්යයක් කිරීමට සිදුව ඇත්නම් නිසි ආරක්ෂිත උපකරණ (බූට්) පැලඳ එම කාර්යයේ නිරත වීම. එසේම ගෙවත්තේ ඇවිදින විට, වගාවන්වල වැඩ කරන විට ආරක්ෂිත පාවහන් පැලඳීම.
- ගං වතුරේ ඔරු, තෙප්පම් පැදීම හා ගංවතුර බැස ගිය පසු ගංවතුර තිබූ ප්‍රදේශය ආශ්‍රිත වැව්, ජලාශවල දිය නෑම සහ ජල ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් වැළකීම.
- සෑමවිටම පිරිපහදු කළ ජලය පමණක් භාවිත කිරීම. ස්වාභාවික ජල උල්පත්, ගංගා, වැව්වලින් (Surface water) ජලය පානය නොකරන්න.
- ගෙවත්තේ, නිවස ඉදිරිපිට පාරේ යම් සතෙක් මියගොස් ඇත්නම් එවැනි සත්ත්ව මළකුණු ඉවත් කිරීමට පෙර අත්වැසුම් පලඳින්න.

Ringworm Disease (රින්ග්වර්ම් රෝගය)



මෙය දිලීර මඟින් ආසාදනය වන රෝගයක් වන අතර මෙහිදී සම, හිස් කබල, නියපොතු ආශ්‍රිත සම ආදී අවයව, පටක ආසාදනයට ලක් වේ. මෙම රෝගය ආසාදනයේදී ආසාදිත ප්‍රදේශයේ මුදු ආකාර, රවුම් හැඩැති දද හට ගනී. බල්ලන් අතරේ බහුල වශයෙන් මෙම රෝගය ව්‍යාප්ත වේ. නමුත් නමේ සඳහන් වන ආකාරයට කිසිදු පණු විශේෂයක් මෙම රෝගය සමඟ සම්බන්ධ නැත.

රෝග ලක්ෂණ

මෙම රෝගය මූලිකවම ආසාදිත සතෙක් හරහා මිනිසුන්ටද, ආසාදිත මිනිසෙක්ගෙන් තවත් නීරෝගී මිනිසෙක්ටද, රෝගකාරකය සහිත/තැවරුණු වස්තුවක් ස්පර්ශයෙන් හෝ රෝගකාරකය අඩංගු පස්වලට නිරාවරණය වීමෙන්ද සම්ප්‍රේෂණය වේ. ආසාදිත පුද්ගලයින්ගේ සමේ ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයෙන් දද හට ගනී. එම දද තුළ ප්‍රදේශයන්හි පොතු ගැලවෙන ස්වභාවයක්ද හට ගනී. මෙම වළලු හැඩැති දද රතු, දම්, දුඹුරු පැහැයක් ගන්නා අතර කැසීම් සහිත වේ.

රෝගී සතුන් හඳුනා ගන්නා ආකාරය

රෝගී සතුන්ගේද ඉහත රෝග ලක්ෂණවලට සමාන ලක්ෂණ හට ගනී. ඊට අමතරව රෝගය ආසාදනය වූ ප්‍රදේශයේ ලොම් හැලී යෑම, ඉරිතැළුණු ස්වභාවයේ සම සහ දුර්වර්ණ වූ නිය දක්නට ලැබේ.

රෝගය ආසාදනය වීමෙන් වළකින ආකාරය

- රෝගය ආසාදනය වූ සතුන් වෙන්කර තැබීම හා එම සතුන් ස්පර්ශ කිරීමට යෑමේදී අත්වැසුම් පැලඳීම.
- පුද්ගලික පරිහරණයේ ඇති බඩුභාහිරාදිය (පනාව, තුවා ආදී) වෙනත් අය සමඟ හුවමාරු කර නොගැනීම.
- ළමා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන, ශරීර සුවතා මධ්‍යස්ථාන පවත්වාගෙන යන්නන් පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව සම්බන්ධ

නීතිරීති බලාත්මක කිරීම, අධීක්ෂණය කිරීම. එමෙන්ම ඒවයින් සේවය ලබා ගන්නා ඔබද ඔබගේ පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කළ යුතුය. (උදා: ශරීර සුවතා මධ්‍යස්ථානයට යෑමේදී තුවායක් රැගෙන යෑම, ඔබගේ කුඩා දරුවාට තේරෙන වයසේදී නිවැරදිව අත් සෝදන ආකාරය කියා දීම)

- ඔබ මල්ලවපොර, කබඩි, බොක්සින් වැනි ශරීර ස්පර්ශය සහිත ක්‍රීඩාවක නිරත වන්නේ නම් ක්‍රීඩා කටයුතුවලින් පසු ස්නානය කිරීම.
- ඔබගේ සුරතලාට මෙම රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් වහාම පශු වෛද්‍යවරයෙක් වෙත රැගෙන ගොස් අදාළ ප්‍රතිකාර ලබාදීම.

Toxoplasmosis (ටොක්සොප්ලස්මෝසිස්) රෝගය



මෙම රෝගය *Toxoplasma gondii* නම් පරපෝෂී විශේෂය මගින් ආසාදනය වන අතර ලෝකයේ බහුල වශයෙන් දක්නට ලැබෙන පරපෝෂී රෝගය වේ. මෙම පරපෝෂීන් බළලුන්ගේ අන්ත්‍රයේ දක්නට ලැබේ. ඇතැම් වාර්තා අනුව මෙම රෝගය ලෝකයේ මිනිසුන්ගෙන් 30%ක් පමණ පිරිසකට මේ වනවිට ආසාදනය වී ඇති අතර බොහෝ මිනිසුන් රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි.

මෙම රෝගකාරකය බළල් වසුරු හරහා මිනිසුන්ට සම්ප්‍රේෂණය වන අතර ඇතැම් අවස්ථාවලදී නිසි ලෙස නොපිසූ ඌරු මස්, හරක් මස්වලින්ද රෝගය ව්‍යාප්ත වේ. රෝගය ආසාදනය වූ ගර්භිණී මවකගෙන් දරුවාටද රෝගය සම්ප්‍රේෂණ විය හැකිය.

රෝග ලක්ෂණ

බොහෝ නීරෝගී පුද්ගලයින් හට රෝග කාරකය ශරීරයට ඇතුල් වුවද රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි, නමුත් රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන අවස්ථාවේදී පහත දැක්වෙන ව්‍යාධි ලක්ෂණ පෙන්වයි.

- උණ
- විඩාපත් බව
- මාංශපේශී වේදනාව
- හිසරදය
- රෝග ලක්ෂණ උත්සන්න අවස්ථාවන්හිදී
- ඇස් පෙනීම අඩු වීම
- මොළය ආසාදනයට ලක් වීම

පෙනහළු ආසාදනය වීම ආදී අවස්ථා දක්වා රෝගය ශරීරය තුළ පැතිරීම සිදු වේ.

රෝගී සතුන් හඳුනාගන්නා ආකාරය

රෝගී සතුන් අතර උණ, ආහාර අරුචිය, පාචනය, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා, වෙව්ලීම වැනි රෝග ලක්ෂණ සුලබ වේ.

රෝගය ආසාදනය වීමෙන් වළකින ආකාරය

- ලාංකේය බොහෝ නිවැසියන්ගේ නිවෙස්වල වෙසෙන බළලුන් මළපහ කරන්නේ ගෙවත්තේ වන අතර මළපහ කිරීමෙන් පසු උන් ඒවා පස්වලින් වසා දමන නිසා මතුපිටින් වසුරු දර්ශනය නොවේ. එම නිසා ගෙවත්තේ වැඩ කිරීමේදී පාවහන් සහ අත්වැසුම් පලඳින්න.

- ඇතැම් නාගරික ගෙවල්වල ගෙවත්තක් නොමැති නිසා ගෘහාශ්‍රිත බළලුන්ට මළපහ කිරීම සඳහා නිවෙස් ඇතුළත වසුරු පෙට්ටි (Litter Boxes) තබයි. ඒවා පිරිසිදු කිරීමේදී අත්වැසුම් අනිවාර්යයෙයෙන්ම පලඳින්න. වසුරු පෙට්ටි දිනපතා පිරිසිදු කරන්න.



- නිවසේ සුරතල් බළලුන්ට පැස්චරීකරණය නොකළ (නිසි ලෙස රත් නොකළ) කිරි, ආහාර ලෙස ලබා නොදෙන්න.

- බළලුන් සුරතල් කිරීමෙන් පසු, එළවළු/පලා වර්ග/පළතුරු/මස් වර්ග කැපීමෙන් පසු, පැස්චරීකරණය නොකළ කිරි ආහාර සමග කටයුතු කිරීමෙන් පසු හොඳින් අත් සෝදන්න.

- පලා වර්ග පිළියෙල කිරීමට පෙර ගලා යන ජලයෙන් හොඳින් සෝදන්න.
- මස්/ මාළු කැපීමෙන් පසු ඒවා කැපීමට භාවිත කළ ලෑලි (Cutting boards) හොඳින් සෝදන්න. සේදීමට භාවිත කළ සින්ක් ආදියද හොඳින් සෝදා හරින්න.
- ඔබ ඇති කරන බළලුන් විශේෂය දිගු ලෝම සහිත විශේෂයක් නම් එවැනි බළලුන්ගේ දිගු ලොම් කොට කරන්න. මන්ද එම දිගු ලොම්වල වසුරු තැවරී තිබීමට ඇති හැකියාව සහ ඒවා අතර වසුරු එකතු වීමට ඉඩකඩක් ඇත.
- උරු මස්, හරක් මස් හෝ ඕනෑම මාංශමය ආහාරයක් පිළියෙල කිරීමේදී හොඳින් පිසින්න.
- ඔබ ඇති කරන බළලා හැකිතාක් නිවස තුළ තබා ගන්න. ඔවුන් නිවසින් පිටතට ගමන් කිරීමේදී මෙම රෝග කාරකය සහිත වෙනත් බළලුන්ට නිරාවරණය විය හැකිය.

සුරතලුන් හරහා විවිධ රෝග මිනිසුන්ට බෝ වුවත් ඔවුන්ට වැලඳෙන ඇතැම් රෝග මිනිසුන්ට බෝ නොවේ (non-zoonotic diseases). පහත සඳහන් කර ඇති රෝග ඒවාට නිදසුන් වේ.

- Feline leukemia (Cat leukemia) - බළල් ලියුකේමියාව | බළලුන්ට
- Parvovirus - පාවෝ වෛරස් | බල්ලන්ට
- Lumpy skin disease - ගවයන්ට
- Heartworms - බළලුන්, බල්ලන්, ගවයන් හා වෙනත් සතුන්
- Canine distemper - බල්ලන්ට
- African swine fever (අප්‍රිකානු සූකර උණ) - උරන්ට

ගෘහාශ්‍රිත සතුන්ගෙන් ඔබට විය හැකි අනතුරු සහ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමර්ග තවදුරටත්,

- ඔබේ සුරතලාව මාස කිහිපයකට වරක් පශු වෛද්‍යවරයෙක් වෙත රැගෙන යන්න. සුරතලාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කරගන්න.

- සුරතලා නිවසේ නිතර රැඳෙන ස්ථාන, උගේ නිදන ස්ථානය (කූඩුව) නිරන්තරයෙන් පිරිසිදු කරන්න.



- ගෘහාශ්‍රිත සතුන්ගේ සිරුරුවල මැක්කන්, කිනිතුල්ලන් වැනි සතුන් සුලබව දැක ගත හැකිය. මෙම කුඩා සතුන් අපේ සුරතුලුන්ගේ ශරීරවල සිට ඉතා පහසුවෙන් අපේ ශරීරවලටද පැමිණේ. විශේෂයෙන්ම කුඩා දරුවන් මැක්කන්ට, කිනිතුල්ලන්ට පහසු ඉලක්කයක් වේ. තවද මෙම කුඩා සතුන් හරහා වෙනත් රෝග මිනිසුන්ට සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. එම නිසා ඔබේ සුරතලාව අවම වශයෙන් සතියකට වතාවක්වත් නාවන්න. මැක්කන්, කිනිතුල්ලන් ප්‍රතිරෝධී පවුඩර් අවශ්‍ය නම් භාවිත කරන්න.
- සුරතලාට සමබල ආහාර වේලක් ලබා දෙන්න. එමෙන්ම පිරිසිදු ජලය බීමට දෙන්න. කල් ඉකුත් වූ ආහාර හෝ නොපිසූ ආහාර ලබා නොදෙන්න.
- සුරතලාගේ වසුරු වත්තේ තැන තැන නොදමන්න. වළක් හාරා එය තුළට දමන්න.
- ඔබගෙ නිවසේ කුඩා දරුවන්, මහල්ලන් සිටී නම් ඔවුන් සුරතලා සමඟ තනි නොකරන්න.

ගෘහාශ්‍රිත සතුන්ගේ සපා කෑම්වලින් ආරක්ෂා වීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග



- ඔබගේ නිවසේ සපා කන බල්ලකු සිටී නම් ඔවුන්ව නිදැල්ලේ නොතබන්න. කූඩුවක් තුළ හෝ බැඳ දමා ඇති කරන්න.
- අවශ්‍ය නම් බල්ලාට කටකලියාවක් දමන්න. (විශේෂයෙන්ම එන්නත් ලබා දෙන අවස්ථාවේ)



- සපා කන බල්ලා පිළිබඳව නිවසට එන මිනිසුන්ව දැනුවත් කිරීමට ගේට්ටුව අසල පුවරුවක් සවි කරන්න (අවශ්‍ය නම්).
- බළලුන්, බල්ලන් පැටවුන් සමඟ ඇත්නම් ඔවුන් අසලට යෑමේදී පරීක්ෂාකාරී වන්න.
- බළලුන්, බල්ලන් අනවශ්‍ය ලෙස කෝප නොගන්වන්න.
- ඇතැම් බල්ලන් විශේෂ සුරතලය පිණිස ඇති නොකරයි (උදා: Pitbull වැනි). එමෙන්ම ඇතැම් බල්ලන් විශේෂ ඒක පුද්ගල පක්ෂපාතීත්වය පෙන්නුම් කරයි (උදා: Basenji වැනි) එම නිසා ඔබ බල්ලකු ඇති කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් එම විශේෂය ඔබගේ අවශ්‍යතාව සමඟ සැසඳේදැයි මිලට ගැනීමට පූර්ව විමසා බලන්න.



සත්ත්ව ප්‍රහාර හා සපාකෑම් හේතුවෙන් 2024 වසරේ පමණක් මිනිසුන් 224,525ක් රෝහල් ගත කර ඇති අතර 80 දෙනෙකුට පමණ දිවි අහිමි වී තිබේ. (මෙම දත්තයන් ගෘහාශ්‍රිත සතුන් ආශ්‍රයෙන් පමණක් ලබා ගත් ඒවා නොවේ).

මීට අමතරව ඇතැම් බල්ලන් විශේෂවල (උදා: Labrador Retriever වැනි) මෙන්ම බළලුන්ගේ ලෝම අධික ලෙස හැලීමට ලක් වේ. මෙම කුඩා සියුම් ලෝම ගහක් ශ්වසන මාර්ගයට ඇතුල් විය හැකිය. එම නිසා එවැනි බල්ලන් ඇති කිරීමේදී නිවසේ පිරිසිදුතාව පිළිබඳව නිරන්තර සැලකිල්ල තබා ගන්න. හැකිනම් එම ලෝම ඉවත් කිරීමට රික්ත ශෝධකයක් (Vacuum cleaner) භාවිතය සඳහා තබා ගන්න.

ගෘහාශ්‍රිත සතුන් අපිට මානසික සුවය ලබාදීමේ සිට ආර්ථික ප්‍රතිලාභ අත්පත් කරදීම දක්වා විශාල පරාසයක් තුළ පැතිරුණු කාර්යයන් ඉටු කර දේ. එමනිසා ඒ සතුන්ට හානියක් නොවන පරිදි

ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාවත් සලසමින් අපේ ආරක්ෂාව තහවුරු වන පරිදි මෙම සත්ත්ව සම්පත කළමණාකරණය කර ගැනීම අපගේ වගකීමක් වේ. එය තහවුරු කරගැනීමට මෙම සතුන්ගේ හැසිරීම, ජීව විද්‍යාත්මක කාරණා පිළිබඳ දැනුවත්භාවය අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ගෘහාශ්‍රිත සතුන්ට ආදරය, කරුණාව නිවැරදිව දක්වමු, ඔවුන්ගේ සහ අපේ සුරක්ෂාව තහවුරු කරගනිමු. ඒ හරහා ප්‍රීතිමත්, ආදරණීය නිවහනක්, සමෘද්ධිමත් ගෘහ ආර්ථිකයක් ගොඩනඟා ගමු.



27

විපත් ගෙන එන අධික උණුසුම

තාපයට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් ඇතිවන රෝගාබාධ

ඖර්ම කලාපීය රටවල මෙන්ම සෘතුමය රටවල ග්‍රීෂ්ම සෘතුවේ නිවස තුළ මෙන්ම පිටත බොහෝ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමට වන්නේ පීඩාකාරී උෂ්ණත්වය මධ්‍යයේය. මෙම උණුසුමට පීඩාකාරී තත්ත්වය හදිසි තත්ත්වයක් බවට පත් කිරීමට ගත වන්නේ මොහොතක කාලයක් පමණි. ලාංකික සමාජයේ බොහෝ මිනිසුන්ගේ අවධානයට ලක් නොවන මෙම කරුණ සම්බන්ධයෙන් මෙතැන් සිට සාකච්ඡා කරමු.

සිරුර තාපයට නිරාවරණය වීම නිසා සිරුරේ උෂ්ණත්වය නියත අගයක තබා ගැනීමට හේතුවන ස්වාභාවික උෂ්ණත්ව පාලන ක්‍රියාවලිය යටපත් වීම හේතුවෙන් රෝගාබාධ තත්ත්වයන් සමුදායක් ඇති වෙයි. මෙම රෝගී තත්ත්වයන් පළමුව සුළුවෙන් ආරම්භ වී ඉන් පසු ක්‍රමයෙන් තීව්‍ර වී ජීවිත අවදානමක් ඇති වීම දක්වා වූ මට්ටමකට පැමිණේ. මෙහිදී රෝග ලක්ෂණ ශ්‍රේණියක් ඇතිවන අතර ඉන් කිහිපයක් පමණක් මෙහි සඳහන් කර ඇත.

1. තාප/ඌෂ්ණ කුෂ්ඨ/දද (Heat Rash)



තාපය අධික පරිසරයක සිටින විට අධිකව දහඩිය වහනය වෙයි. දහඩිය ප්‍රණාල අවහිර වී කැසීමක් සහිත සමෙහි ඇතිවන රතු පැහැයට හුරු ඉදිමුම් ආකාර මෙනමින් හඳුන්වයි.

2. තාප/ඌෂ්ණ මස්පිඬු පෙරළීම (Heat Cramps)

තාපාධික පරිසරයක ශරීරය වෙහෙසවමින් වැඩ කරනා විට අධිකව දහඩිය දැමීම හේතුවෙන් ඉලෙක්ට්‍රොලයිට අසමතුලිතාව මත ඇති වේ. බොහෝදුරට අත්, පා හා උදරය ආශ්‍රිතව හට ගනියි.

මෙය තරමක බරපතළ තත්ත්වයකි. මෙහිදී ශරීරයට ස්වාභාවිකව සිරුර සිසිලන ක්‍රියාවලියට ලක් කරගැනීම අපහසු වෙයි. නමුත් මේ අවස්ථාවේදී පවා පුද්ගලයාගේ සිරුරෙන් අධිකව දහඩිය වැගිරෙයි. ඒ වුවත් සිරුරේ අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය ශීඝ්‍රයෙන් ඉහළට නැඟීමට පටන් ගන්නා අතර විවිධ රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට පටන්ගනියි.

රෝග ලක්ෂණ:

- නොනවත්වා දහඩිය දැමීම
- ඔක්කාරය හා වමනය
- හිසරදය
- වේගවත් දුබල හද ගැස්ම

3. තාප ආඝාතය (Heat Stroke)

මෙය ජීවිත අවදානමක් සහිත හදිසි තත්ත්වයකි. සිරුරේ අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්ව පාලන ක්‍රියාවලිය මෙහිදී සම්පූර්ණයෙන්ම බිඳ වැටී ඇත. සිරුරේ උෂ්ණත්වය නොනවත්වා ඉහළ නඟින අතර ඇතැම් විට 400C කට වඩා වැඩි අගයකට ගමන් කළ හැක. මෙහිදී ඉක්මන් වෛද්‍යාධාර අවශ්‍ය වන අතර එසේ නැති වුණහොත් ජීවිත අවදානමක් ඇති විය හැකිය.

රෝග ලක්ෂණ:

- උණුසුම් වියළි සම
- වේගවත් ප්‍රබල හද ගැස්ම
- තදබල හිසරදය
- සිහිය නැති වීම
- ඔක්කාරය හා වමනය
- හුස්ම ගැනීමට අපහසු වීම

තාපයට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් ඇතිවන රෝගාබාධ නිවසේ සිදුකරන ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් නිසාවෙන් ඇතිවිය හැකිය.

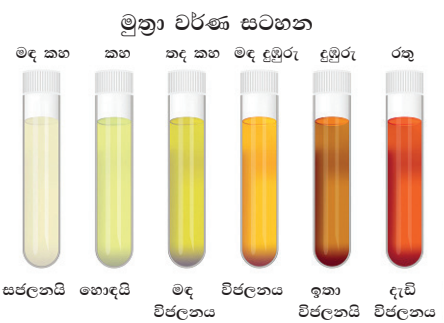
1. අධික උණුසුම් කාලයක දීර්ඝ වේලාවක් වහලය මත නැග වැඩ කිරීම.
2. අධික උණුසුම් කාලයක මධ්‍යහන වේලාවකදී නිවසේ බිත්ති පින්තාරු කිරීම.
3. දහවල් කාලයේ නිවසේ වැහිපීලි පිරිසිදු කිරීම.
4. විශාල වත්තක දහවල් කාලයේ තණකොළ කැපීම.

5. ගෙවත්තේ බොහෝ වේලාවක් විවිධ කායීයන්වල නිරත වීම.
6. උණුසුම් කාමරයක් තුළ ව්‍යායාම කිරීම.

නිවස තුළ උණුසුමට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් හට ගන්නා රෝගයන්ගෙන් මිදීමට නම්,

හොඳින් ජලය පානය කිරීම

- තාපය උපදවන වැඩක් කිරීමට ප්‍රථම හොඳින් ජලය පානය කිරීම. නිදැ: ගෙවත්තේ තණකොළ කැපීමට පෙර හොඳින් ජලය පානය කිරීම
- උණුසුම් පරිසරයක කායීයන් කරන අතරවාරයේ විටින්විට ජලය පානය කිරීම.
- උණුසුම් පරිසරයක වැඩ කිරීමෙන් පසුව හෝ තාපය උපදවන වැඩක් කිරීමෙන් පසුව හොඳින් ජලය පානය කිරීම.
- පිටවන මුත්‍රාවල පැහැය අනුව ශරීරයේ සජලන මට්ටම නිර්ණය කර ගැනීම. දුඹුරු පැහැයක් සහිතව මුත්‍රා පිටවේ නම් ශරීරයේ ජල මට්ටම අඩු බවට නිර්ණය කළ හැකිය. එවිට ඔබ ජලය වැඩිපුර පානය කළ යුතුය. ශරීරයේ සජලන මට්ටම හොඳින් ඇත්නම් මුත්‍රාවල පැහැය ළා කහ පැහැයක් ගනියි.



- ඇල්කොහොල්, සීනි අධික පාන වර්ග, කැෆෙන් වැනි සිරුර විජලනයට නැඹුරු කරන පාන ගැනීම සීමා කරන්න.

පරිසරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම

- නිවස තුළ වායු සමනය කිරීම හෝ විදුලිපංකා ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- නිවසේ ජනෙල් හා දොර විවර කර නිවස තුළ වාතය සංසරණය වීම කාර්යක්ෂම කිරීම.
- තාපය එකතු වන ස්ථාන වන මුළුතැන්ගෙය, නාන කාමරය ස්ථානවල පිටාර පංකා (Exhaust Fan) සවි කිරීම.
- උෂ්ණත්වය වැඩි දහවල් කාලයේදී නිවස තුළට තාපය පැමිණීම අවම කිරීමට ජනෙල්වලට තිර රෙදි සවි කිරීම.



කාර්යන් සැලසුම් කිරීම

- එළිමහනේ කිරීමට නියමිත වැඩ උදෑසන හෝ සවස් කාලයේ සිදු කිරීම.
- කාර්ය අතරතුර සෙවණක කෙටි විවේක ලබා ගැනීම.
- විනාඩි 30ට වඩා වැඩි කාලයක් අධි උෂ්ණත්වයකට නිරාවරණය නොවන්න.
- දහවල් කාලයේ ගෙවත්තේ වැඩක් කිරීමට ඇත්නම් ඒ සඳහා නිවසේ තවත් අයෙකු සහභාගී කරවාගෙන මාරුවෙන් මාරුවට කාර්යෙහි නිරත වීම හෝ ඔහුව/ඇයව ඔබ සමීපයෙන් තබා ගැනීම.
- අත්‍යවශ්‍ය නොවන එළිමහනේ සිදුකළ යුතුව ඇති කාර්යන් කල් දැමීම.
- එළිමහනේ වැඩ කිරීමට නියමිත දිනට පෙර ප්‍රදේශයේ කාලගුණ වාර්තාව පිරික්සීම. අධි උෂ්ණත්ව අවදානම් තත්ත්වයක් දැනුම් දී ඇත්නම් එම දිනයන්හි එළිමහනේ වැඩ කටයුතු නොකිරීම.

පුද්ගල ආරක්ෂණ උපායමාර්ග ගැනීම

- එළිමහනේ වැඩ කිරීමට ඇත්නම් සැහැල්ලු, ළා පැහැති, බර අඩු ඇඳුම් ඇඳීම.
- අව්වේ වැඩ කරයි නම් තොප්පි පැලඳීම.
- කායීය අතරතුර තෙත තුවා මඟින් සිරුර පිස දැමීම.

අමතර උපායමාර්ග

- නිවසේ කුඩා දරුවන්, මහලු පුද්ගලයින් හා යම් රෝගී තත්ත්වවලින් පෙළෙන මිනිසුන් ඇත්නම් උෂ්ණාධික දිනවල ඔවුන් පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම.
- හෘද ස්පන්දන වේගය, සිරුරේ උෂ්ණත්වය මැනිය හැකි උපාංග, ස්මාර්ට් ඔරලෝසු (Smart Watch) පැලඳීම.
- කාලගුණ තත්ත්වයන් පුරෝකථනය කරන ජංගම දුරකථනයේ ස්ථාපනය කරගැනීම.
- උෂ්ණාධික පරිසරයකට යෑමට පළමුව කෙසෙල්, යෝගට් වැනි ඉලෙක්ට්‍රොලයිට් (Electrolytes) වලින් පොහොසත් ආහාර පරිභෝජනයට ගැනීම.
- දහදිය දැමීම අධික පරිසරයක සිටියි නම් සෝඩියම් (Sodium) බහුල ආහාර ගැනීම.
- උෂ්ණාධික පරිසරයකට යෑමට පළමුව බර ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් වැළකීම.

අද වන විට ගෝලීය උෂ්ණත්වය ක්‍රමයෙන් ඉහළ නඟිමින් පැවැතියත් එම තත්ත්වය යටතේ පවා තාපයට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් ජනිත විය හැකි රෝග වළක්වාගත හැකිය. මේ පිළිබඳ අප එතරම් අවධානය යොමු නොකළත් හදිසි වෛද්‍යාධාර අවශ්‍ය වන ආපදාමය තත්ත්වයක් මෙමඟින් උත්පාදනය වන බව ඔබ දැන් හොඳින් දනියි. නිවාරණය සම්බන්ධයෙන් වන දැනුම ඔබේ පවුල පමණක් නොව ඔබ වට ඇති ප්‍රජාවද දැනුවත් කරයි. අවදානමට ලක් වීමට පෙර සූදානම සෑම විටම ඔබේ ප්‍රධාන ආරක්ෂකයා බවට පත්කර ගන්න.



28

ලොකු විනාශයක් කරන පුංචි ප්ලාස්ටික් හෙවත් මයික්‍රොප්ලාස්ටික්

මයික්‍රොප්ලාස්ටික් (Microplastic)

මයික්‍රොප්ලාස්ටික් යනු ප්‍රමාණයෙන් 5mm ට වඩා කුඩා ප්ලාස්ටික් අංශු වේ. පබළු (Pellets), තන්තු (Plastic fiber) සහ කැබැලි (Pieces) වශයෙන් මයික්‍රොප්ලාස්ටික් ආකාර කිහිපයකින් ඇත.

තාපය (Heat), භෞතික හායනය (Physical degradation), ජෛවීය හායනය (Biological degradation) හා වෙනත් බාහිර සාධක හේතුවෙන් මේවා ප්‍රධාන වශයෙන්ම ජනනය වීම සිදු වේ.



තාපය (Heat) යන කාරණය මයික්‍රොප්ලාස්ටික් විෂයයෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු කරුණකි. ප්ලාස්ටික් ජල බෝතල්, ප්ලාස්ටික් ආහාර ඇසුරුම් හෝ භාජන අප සැම එදිනෙදා බහුලව භාවිත කරන අයිතමයන් වේ. නමුත් මෙහි ඇති අවදානම වන්නේ මේවා තාපයට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් ඒවායේ ඇති ප්ලාස්ටික් හායනයට (බිඳීමට) ලක් වී මයික්‍රොප්ලාස්ටික් ජනනය වී ඒවා එම බෝතල්, භාජන තුළ ඇති ජලය හා ආහාර සමඟ එකතු වී ශරීරගත වීමයි. උදාහරණයක් ලෙස වර්ණවත් ප්ලාස්ටික් බෝතලයක් සලකන්න. කාලයත් සමග මෙහි වර්ණයේ අඩු වීමක් (Discoloration) ඔබට දැක ගත හැකිය. මෙසේ වීමට හේතුව වන්නේ එය කාලයත් සමග අව්ව, උණුසුම් ජලය වැනි තාප ප්‍රභවයන්ට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් හායනයට ලක් වීමයි.

මීට අමතරව විශාල වශයෙන් සිදු කරනු ලබන ප්ලාස්ටික් අපද්‍රව්‍ය පිළිස්සීම ඔබ අත් දැක ඇතුවාට සැක නැත. මෙහිදීද ප්ලාස්ටික් පිළිස්සීම හේතුවෙන් විශාල වශයෙන් මයික්‍රොප්ලාස්ටික් ජනනය වන අතර ඒවා තවදුරටත් හායනයට ලක් නොවී වායුගෝලයේ රැඳී පවතියි.

මෙසේ සිරුරට ඇතුළු වන මයික්‍රොප්ලාස්ටික් මගින් ශරීරය ඇතුළත විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය මුදා හරින අතර ඒවා

මිනිස් සිරුරේ හෝමෝනමය වෙනස්කම් ඇති කිරීමටත්, පටක හානි හා අවයව අක්‍රියතා ඇති කිරීමටත් හේතු වේ. එසේම මෙම මයික්‍රොප්ලාස්ටික්වලට බැර ලෝහ (Heavy Metals) සමඟ සම්බන්ධ වීමේ හැකියාවක් ඇති අතර එමගින් මිනිස් සිරුරේ බැර ලෝහ සාන්ද්‍රණය වැඩි කළ හැකිය. අවසාන වශයෙන් මිනිස් සිරුරේ පරිවෘත්තීය ක්‍රියාකාරීත්වයන්ට (Metabolic activities) බලපෑම් ඇති කිරීමටත්, පිළිකා අවදානම වැඩි කිරීමටත්, උපත් ආබාධ ඇති කිරීමට මෙන්ම ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අඩපණ කිරීමටත් මයික්‍රොප්ලාස්ටික් හේතු වී ඇත.

එසේම මේවා පරිසර පද්ධතිවල එකතු වීම එම පද්ධතිවල නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයන්ට (උදා: ශාක වර්ධනය, කාබන් චක්‍රය, ජල චක්‍රය, සතුන්ගේ පරිවෘතීය ක්‍රියාවන්වලට) බාධා ඇති කිරීමට හේතු වේ. එසේම මයික්‍රොප්ලාස්ටික්වල විෂ ද්‍රව්‍ය සහ දූෂක අවශෝෂණය කරගැනීමට ඇති හැකියව නිසා පරිසර දූෂණය තවදුරටත් වැඩි කිරීමට දායක වේ.

මයික්‍රොප්ලාස්ටික් අවදානමෙන් මිදෙන්නේ කෙසේද?

නවතම සොයාගැනීම්වලට අනුව අලුත උපන් බිලිඳුන්ගේ රුධිරයේ පවා මයික්‍රොප්ලාස්ටික් ඇති බවට හඳුනාගෙන ඇති අතර ඒ අනුව මයික්‍රොප්ලාස්ටික්වල බලපෑම කොතෙක්දැයි ඔබට අවබෝධ වනු ඇත. එසේ නම් මෙය තුරන් කිරීමට හෝ අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයන් පිළිබඳ අපගේ අවධානය යොමු කිරීමට කාලය එළඹ ඇති බව ඔබ තරයේ සිතට ගත යුතුය. ඒ සඳහා අනුගමනය කළ හැකි පියවර කිහිපයක් පහත සඳහන් කර ඇත.

1. ප්ලාස්ටික් අපද්‍රව්‍ය පිළිස්සීමෙන් වළකින්න. මේ හරහා ක්ෂුද්‍ර ප්ලාස්ටික් අංශු වායුගෝලයට එකතු වන අතර ආශ්වාසය මගින් මිනිසුන් ඇතුළුව සියලු සතුන්ගේ ශරීරගත වෙයි.

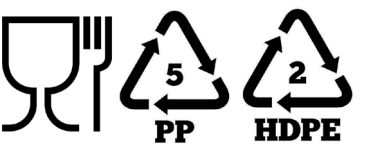
2. ප්ලාස්ටික් බඳුන්වලට උණුසුම් සහිත ආහාර පාන දැමීමෙන් වළකින්න. මක්නිසාද යත්, එම ආහාරපානවල ඇති උණුසුම හමුවේ එම භාජන හායනයට ලක් වී ඔබගේ ආහාරපානවලට මයික්‍රොප්ලාස්ටික් එකතු විය හැකි නිසාවෙනි.



3. හැකි නම් ප්ලාස්ටික් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් නවතා ඒ සඳහා වෙනත් විකල්ප භාවිත කරන්න (පෙව හායනයට ලක් විය හැකි ප්ලාස්ටික්, කඩදාසි, දැවමය උපකරණ, වීදුරු, රෙදි බෑග් වැනි).



4. PET බෝතල් වැනි එක් වරක් පමණක් භාවිත කළ හැකි ප්ලාස්ටික්, නැවත නැවත භාවිත කිරීමෙන් ඒවායේ ඇති රසායනික



ද්‍රව්‍ය, මයික්‍රොප්ලාස්ටික් බෝතල් ඇතුළත ඇති ජලයට හෝ පානයන්ට එකතු විය හැකිය. එම නිසා එක් වරක් පමණක් භාවිත කළ හැකි එවැනි ප්ලාස්ටික් වෙනුවට නැවත නැවත භාවිත කළ හැකි ප්ලාස්ටික් [HDPE (#2), PP(#5)] භාවිතයට හුරු වන්න. එමගින් පරිසරයට එකතු වන ප්ලාස්ටික් අපද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණයද අවම කර ගත හැකිය.

මයික්‍රොප්ලාස්ටික් මගින් මියයන්නේ අපගේ සෞඛ්‍යයයි. එහි ප්‍රතිවිපාක, අනතුරු සිදුවීමෙන් වන ප්‍රතිවිපාක මෙන් ක්ෂණිකව ඇති නොවේ. එයට කාලයක් ගත වේ. අපි එම ප්‍රතිවිපාකවලට එදිරිව ක්‍රියාමාර්ග ගන්නා විට ප්‍රමාද වී සිටිය හැකිය. එම නිසා සෞඛ්‍යය කෙරෙහි දැක්විය යුතු අවධානය කිසි ලෙසකින්වත් අවතක්සේරු කළ නොහැකිය. මයික්‍රොප්ලාස්ටික් යනු නිහඬ මාරකයකි. එය පිළිබඳව දැනුවත් වී ක්‍රමයෙන් එකී උවදුරුකාරකය බැහැර කළ යුතුය.



29

බිඳුණු සිත් සුවපත් කර සතුටු පවුලක් හදමු

සෞඛ්‍යය සහ මානසික සෞඛ්‍යය

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව සෞඛ්‍යය යනු සම්පූර්ණ ශාරීරික, මානසික සහ සමාජයීය යහපැවැත්ම වන අතර හුදෙක් රෝග හෝ දුබලතා නොමැති වීම පමණක් නොවේ. එකී සෞඛ්‍ය සංකල්පයේ ප්‍රධාන අංගයක් වන මානසික සෞඛ්‍යය,

- එදිනෙදා ජීවිතයේ ආතතීන්වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට (Cope with the stresses of life)
- සිය හැකියාවන් අවබෝධ කර ගැනීමට (Realize their abilities)
- ඵලදායී ලෙස වැඩ කටයුතු කිරීමට (Productivity)
- අප ජීවත්වන ප්‍රජාවට දායක වීමට (Contribute to Community)

පුද්ගලයකුට ඇති හැකියාව වශයෙන් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් නිර්වචනය කරයි. එමෙන්ම යහපත් සෞඛ්‍යයක සහ යහපැවැත්මේ අනිවාර්‍ය අංගයක් වන මානසික සෞඛ්‍යය, පුද්ගලයකුගේ,

- තීරණ ගැනීමේ හැකියාවට
- සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීමට
- ජීවත් වන පරිසරයට අනුවර්තනය වීමට
- පුද්ගලික සහ සාමූහික හැකියාවන්ටද පදනම සපයයි.

මානසික සෞඛ්‍යය මූලිකවම මානව අයිතියකි. එය පුද්ගලික, ප්‍රජා සහ සමාජ-ආර්ථික සංවර්ධනයට ඉතා වැදගත් වේ.

ඉහත දක්වන ලද නිර්වචන සමඟ සසඳා බලන විට මානසික සෞඛ්‍යය පුද්ගලයකුගේ සමස්ත සෞඛ්‍ය යහපැවැත්ම උදෙසා අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වන බව ඔබට වටහා ගත හැකිය.

මානසික සෞඛ්‍යය සහ ශාරීරික සෞඛ්‍යය අතර සහසම්බන්ධතාව

පුද්ගලයකුගේ මානසික සෞඛ්‍යය සහ ශාරීරික සෞඛ්‍යය අතර පවතින සබඳතාව විද්‍යාත්මකව තහවුරු කර ඇත. උදාහරණයක් වශයෙන් ආතතිය (Stress), කාංසාව (Anxiety) සහ මානසික අවපීඩනය (Depression) වැනි මානසික තත්ත්වයන් එම පුද්ගලයාගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල කිරීමට, රුධිර පීඩනය වැඩි කිරීමට සහ හෘද රෝග ඇතුළු දියවැඩියාව වැනි නිධන්ගත රෝග තත්ත්වයන් (Chronic Diseases) ඇති කරලීමට දායක වන බවත්[1] එවැනි නිධන්ගත රෝග තත්ත්වයන් විසින් මානසික අවපීඩනය සහ කාංසාව ඇති වීමේ අවදානම තීව්‍ර කරන බව පර්යේෂණ මගින් තහවුරු කර ඇත.[2]

එමෙන්ම දුම් පානය, මත්පැන් පානය කිරීම, දුර්වල නින්ද, ව්‍යායාම නොමැතිකම වැනි අයහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු බොහෝ විට සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ජීවන රටාවන් බවත් ඒවා මගින් මානසික සෞඛ්‍යය පිරිහීමට ලක් කරන බවත් තහවුරු වී ඇත.[3]

මේ ආකාරයට, යහපත් ශාරීරික සෞඛ්‍යය තුළින් පුද්ගලයකුට, ශාරීරික ශක්තිය (Physical Energy) සහ ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දෙන අතර යහපත් මානසික සෞඛ්‍යය, එම පුද්ගලයාගේ අභිප්‍රේරණය (Motivation), ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව (Resilience) සහ රෝගාබාධ තත්ත්වයන් තුළ විශ්වාසයෙන් කටයුතු කිරීමට ඇති හැකියාව (Coping with illness) වැඩිදියුණු කරයි. එසේම මානසික ආතතියට ලක්වීමට ඇති ඇති අවදානම (Vulnerability to Psychological Stress) අඩු කර, ඵලදායී ලෙස ජීවත් වීමට, සබඳතා පවත්වා ගැනීමට සහ සමාජයට දායක වීමට ඇති හැකියාවද වර්ධනය කරයි.

1. Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601–630. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601
2. British Psychological Society (UK). (2010). *DEPRESSION IN ADULTS WITH a CHRONIC PHYSICAL HEALTH PROBLEM*. Depression in Adults With a Chronic Physical Health Problem - NCBI Bookshelf. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK82930/?utm_source=chatgpt.com
3. Plurphanswat, N., Kaestner, R., & Rodu, B. (2017). The effect of smoking on mental health. *American Journal of Health Behavior*, 41(4), 471–483. https://doi.org/10.5993/ajhb.41.4.12

මානසික සෞඛ්‍යය සහ සමාජ සබඳතා



මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් අන්දමින් පවත්වා ගැනීම සඳහා සමාජ සබඳතා තීරණාත්මක කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. උදාහරණයක් වශයෙන් පුද්ගලයකු සතු ශක්තිමත් සහ සහයෝගී සම්බන්ධතා තුළින් එම පුද්ගලයාට තමාගේයැයි හැඟීමක් සහ තමන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටින බව දැනීමක් (Sense of Belonginess) මෙන්ම ප්‍රායෝගිකව තමාට සහාය ලබා දෙන බවක් (Practical Assistance) හැඟෙන අතර එකී හැඟීම මඟින් ආතතියට සහ මානසික පීඩාවන්ට එරෙහිව අපව ආරක්ෂා කළ හැකිය.

එමෙන්ම, සමාජය තුළ හුදෙකලා වීම (Loneliness)[1] සහ ගුණාත්මක බවින් දුර්වල සබඳතා (Poor Quality of relationships)[2] පුද්ගලයකුගේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට ඉහළ අවදානමක් ඇති කරවන සාධක බව පර්යේෂණ මඟින් තහවුරු කර ඇත.

පවුල සහ මානසික යහපැවැත්ම

සමාජයේ කුඩාම ඒකකය ලෙස හඳුනාගන්නා 'පවුල' අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල ආරම්භයයි. එමෙන්ම සියලුම සමාජ සබඳතා අතරින් පවුල, මානසික සෞඛ්‍යයට බලපාන මූලිකම ඒකකය වශයෙන් හඳුනාගත හැකිය. පවුලේ සාමාජිකයින් එකිනෙකාට භෞතිකමය වශයෙන් පමණක් නොව ඔවුනොවුන් අතර මානසික යහපැවැත්ම වර්ධනය කිරීමට අවශ්‍ය වන චිත්තවේගීය ආරක්ෂාව (Emotional Security and Support), අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව (Coping Mechanisms) සහ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව (Resileince) ද වැඩි දියුණු කරගැනීමටද සහාය විය යුතුය.

1. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8
2. Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), S54–S66. https://doi.org/10.1177/0022146510383501

2020 වසරේදී ෆොස්කෝ සහ ලිඩන්-ස්ටේලි විසින් පවුලේ සහජීවනය සහ පවුලේ සාමාජිකයින් අතර ඇති ධනාත්මක සන්නිවේදනය මඟින් මානසික අවපීඩනය, මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය සහ ආතතිය ආශ්‍රිත ආබාධ ඇති කරලීමේ අවදානම අඩු කරන බවට හඳුනාගෙන ඇත (ෆොස්කෝ සහ ලිඩන්-ස්ටේලි, 2020).[1] එමෙන්ම 2002 වසරේදී රෙපෙටි, ටේලර්, සහ සීමන් විසින් පවුල් ගැටුම්, නොසලකා හැරීම හෝ අයහපත් පවුල් බැඳීම්, පවුලේ සාමාජිකයින්ට සිය ජීවිත කාලය පුරාම දුර්වල මානසික සෞඛ්‍ය අවදානමක් ඇති කරනා බව පෙන්වා දී ඇත (රෙපෙටි, ටේලර් සහ සීමන්, 2002).[2]

මානසික යහපැවැත්ම සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න පවුලක්



සෞඛ්‍ය සම්පන්න පවුල් පරිසරයක් තුළ විවෘත සන්නිවේදනය (Open Communication), චිත්තවේගීය සහයෝගය (Emotional Support), අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය සහ සහයෝගය (Mutual Respect and Support) යන ගුණාංග ගැබ්ව පවතියි. එවැනි පරිසරයක් පුද්ගලයකුගේ ආත්ම අභිමානය (Self-esteem), චිත්තවේගීය නියාමනය (Emotional regulation) සහ අභියෝග වලට මුහුණ දීමේ කුසලතා (Coping Skills) වර්ධනය කරන අතර, මේ සියල්ල මානසික යහපැවැත්ම

1. Fosco, G. M., & Lydon-Staley, D. M. (2020). A within-family examination of parent–adolescent conflict, family cohesion, and adolescent mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 168–179. https://doi.org/10.1007/s10964-019-01078-9
2. Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330–366. https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330

සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වන බව පර්යේෂණ මඟින්ද තහවුරු කර ඇත (වොල්ෂ්, 2016).[1]

පවුලක සාමාජිකයින් එකිනෙකාට ආවේණික වටිනාකම් සහ අදහස්වලින් යුක්ත වේ. එවැනි විවිධත්වයකින් යුතු පසුබිමක, සෞඛ්‍යයමත් සහ සාමකාමී පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා එකිනෙකාව තේරුම් ගත් සහ ඔහු හෝ ඇය වෙනුවෙන් තමන්ට කළ හැකි දේ පිළිබඳව දැනුවත්භාවයද අත්‍යාවශ්‍ය වේ. එකී විවිධ වූ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා යම් කිසි කැපවීමක් මෙන්ම අනුවර්තනය වීමේ හැකියාවක්ද පවුලේ සියලු දෙනා සතුවිය යුතුය.

සෞඛ්‍යයමත් සහ සාමකාමී පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ

ක්‍රියාකාරී සවන්දීම



බාධාවකින් තොරව හැඟීම් ප්‍රකාශ කළ හැකි නිවෙසක් තුළ පවුලේ සාමාජිකයින් ඉතා විවෘත වේ. විවේචනයට ලක්වේ යැයි බියෙන් හෝ විහිළුවට පත්වේ යැයි බියෙන් තොරව තමාගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට අවශ්‍ය නිදහස නිවෙස තුළ විය යුතුය. එකී අදහස් ප්‍රකාශ කරන ඕනෑම අයකුට තමන්ගේ අවධානය යොමු කිරීම තුළින් ඔබ ඔහු හෝ ඇය කෙරෙහි දක්වන ගෞරවය පිළිබිඹු වේ. උදාහරණයක් ලෙස යම් කිසි අවස්ථාවක ඔබ සමඟ යමෙකු කතා කරන විටෙක ඔබ රූපවාහිනිය නරඹන අතරතුර 'හ්ම් හ්ම්' වැනි ප්‍රතිචාරයක් දැක්වුවහොත් අනෙක් පුද්ගලයාට කිසිම ආකාරයකින් ඔබ ඔහුට ඇහුම්කන් දෙන බවක් හෝ ගෞරවාන්විත ප්‍රතිචාරයක් දක්වන බවක් නොහැඟෙනු ඇත. එබැවින් නිවස තුළ එකිනෙකාට ඇහුන්කන් දෙන ගෞරාවන්විත පරිසරයක් නිර්මාණය කළ යුතු අතර ඒ වෙනුවෙන් ඔබට කළ හැකි දේ බොහෝය.

1. Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313–324. https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035

- ඔබ සමඟ කතා කරන පුද්ගලයා පවසන දෙයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී ඔහුගේ/ඇයගේ දෑස් සමඟ බැඳී (Eye Contact) ප්‍රතිචාර දක්වන්න.
- නොපැහැදිලි නොතේරෙන දේ නැවත ඒ ගැන අසා පැහැදිලි කරගන්න.
- ඔහුගේ/ඇයගේ අදහසට අභියෝගාත්මක නොවන ආකාරයෙන් ඔබ ඒ පිළිබඳ සිතන දේ හෝ ඔබේ මතය ඉදිරිපත් කරන්න.
- වැඩිහිටි පුද්ගලයින්ට සේම නිවසේ සිටින කුඩාම දරුවාටත් ඇහුම්කන් දෙන්න.

ගෞරවනීය සන්නිවේදනය

පවුලේ සාමාජිකයින් අතර ගෞරවනීය සන්නිවේදනය තුළ අනෙකා වරදකරුවකු වීම හෝ සිත් රිදවා ගැනීම අවම කර සාමකාමීත්වයද ගොඩනඟයි. එකී සමබර සන්නිවේදනය උදෙසා සමබර අදහස් ප්‍රකාශය අත්‍යවශ්‍ය වන අතර ඒ වෙනුවෙන් ඔබට පහත සඳහන් උපායමාර්ගයන් උත්සාහ කළ හැකිය.

- ඔබේ ප්‍රකාශය, ඒ පිළිබඳ ඔබේ අවසාන තීන්දුව ලෙස හෝ අනෙකාට දොස් පැවරුමක් ලෙස නොව එය ඔබේ අදහස පමණක් වන ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට පුරුදු වෙන්න. උදාහරණයක් ලෙස ඔබ යම් කිසි අවස්ථාවක ඔබේ සැමියාට හෝ බිරිඳට "ඔයාට ඕන මාත් එක්ක කතා නොකර ඉන්නමයි" එහෙමත් නැත්නම් "ඔයා එන්නෙම මාත් එක්ක රණ්ඩු වෙන්න" වැනි අනෙකාට දොස් පවරන ප්‍රකාශ භාවිතා කිරීම වෙනුවට "මට දුක හිතෙනවා ඔයා මාත් එක්ක කතා නොකර ඉන්නකොට" වැනි ඔබට හැඟුණ ආකාරය පිළිබඳ ප්‍රකාශයක් ලෙස හෝ "ඔයා ඔහොම කතා කරනකොට මට හිතෙන්න ඔය මට බණිනවා කියල" වැනි ආකාරයෙන් ඒ අවස්ථාව ඔබට දැනුණ ස්වභාවය පිළිබඳ ප්‍රකාශයක් ලෙස ඉදිරිපත් කළ හැකිය.
- සෘජු ප්‍රතික්ෂේප කිරීම්, වෙනුවට ඔබේ ප්‍රකාශය තුළ ඔබ විසින් අනෙකාට සිතන්න යමක් ඇති බව දනවන ආකාරයෙන් ඉතාම සමබර ප්‍රකාශයක් ලෙස ඉදිරිපත් කරන්න. උදාහරණයක්

ලෙස "නෑ, ඔයා ඒක කරන්නෙපා, ඒක එහෙම වෙන්න බෑ වගේ" වැනි ප්‍රකාශ කිරීම්වලින් තොරව "මං හිතන විදියට නම් ඔයාට ඒක ගැළපෙනවද කියල ආයෙමත් වතාවක් ඔයා හිතල බලන්න ඕන වගේ" වැනි ප්‍රකාශ කිරීමක් තුළින් ඔබේ තීරණය ඒකාධිපතිත්වයෙන් සහ ඍජු ප්‍රතික්ෂේප කිරීමකින් තොරව ප්‍රකාශ කළ හැකිය. ඔබේ ප්‍රකාශය තුළ අනෙකාව වරදකරු කිරීමක්, චෝදනා කිරීමක් නොව ඔබ විසින් කරනු ලබන පැහැදිලි කිරීමක් ලෙස හෝ එම පුද්ගලයාගේ හැසිරීම සහ ප්‍රකාශයන් ඔබට දැනෙන ආකාරය ප්‍රකාශ කිරීම පමණක් බවත් හැඟවෙන පරිදි ඔබේ ප්‍රකාශය ඉතාම සමබර ලෙස ඉදිරිපත් කරන්න.

- ඔබට ඔබ සිටින මානසික තත්ත්වය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් අනිවාර්ය වන අතර මේ මොහොතේ ඔබ තරහින්, කලකිරීමෙන්, සතුටින් උද්දාමයෙන් හෝ යම්කිසි සැකයකින් සිටිනවා යන අවබෝධය ඔබට තිබිය යුතු අතර ඔබ කතා කරන පුද්ගලයාගේ මානසික මට්ටම පිළිබඳවද සංවේදී වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- ඔබ සිටින මානසික තත්ත්වයෙන් ඔබ අනෙකාට පවසන දේ ඔහුට හෝ ඇයට කොයි ආකාරයකින් බලපාන්නේද යන්න පිළිබඳවත් ඔබේ අවබෝධය වැදගත් වේ. නිරන්තර අනෙකා පිළිබඳ සංවේදී සහකම්පනයෙන් (Empathetic) සහ ස්වයං අවබෝධයෙන් (Self-awareness) යුක්ත අයකු පවුලේ අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය තීව්‍ර කරන්නට ප්‍රබල ලෙස දායක වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔබ ඉතා මහන්සි වී සවස වැඩ හමාර වී ගෙදර එන මවක් හෝ පියකු හෝ වැඩිමහල් සහෝදරයකු නම් ඔබ අද දින ඉතා වෙහෙසී කලකිරීමෙන් නිවසට එනවිට ඔබේ දරුවා හෝ බාල සහෝදරිය ඔබ එන මඟ සැඟවී සිට ඔබව බය කරන්නට ඔබ ඉදිරියට පනිනවා යැයි සිතන්න. ඔබ ඉතා මහන්සි වී කලකිරීමෙන් ගෙදර එන වග නොදත් දරුවා ඔබව සතුටු කරන්න කියා සිතා කරන දෙයට ඔබ ආවේගශීලීව ප්‍රතිචාර දැක්වුවහොත් සතුට වෙනුවට තවත් පැය කිහිපයකට තරහව දුක නිවස තුළ දෝලනය වෙනු ඇත. නමුත් ඔබට ඔබ ගැන අවබෝධයකින් "අද හරි මහන්සියි ඒ නිසා ටිකක් නිදහසේ ඉන්න ඕන" යැයි පවසන්නට පුළුවන් වී නම් දරුවාද ඔබට සංවේදී වීමට හුරු වෙනු ඇත.

විවෘත සන්නිවේදනය

ආවේගශීලී සන්නිවේදනය නිවසක නිරන්තර ගැටුම්වලට හේතුවන බව අපි සියල්ලම දන්නා කරුණක් වුවත් මෙකී ආවේගශීලී බව පිළිබඳව අපි දක්වන අවධානය ඉතා අවම වේ.

- සාමාජිකයින් සියලුදෙනා තමන්ට අවංකව හැඟෙන දැනෙන දේ ප්‍රකාශ කළ යුතු අතර ඒ ප්‍රකාශය අනෙකාට තේරුම්ගත හැකි පරිදි ප්‍රකාශ කළ යුතුය. යම් හෙයකින් ප්‍රකාශ කිරීමට අවශ්‍ය අදහස වෙනුවට වෙන අදහසක් හෝ ඒ හා සමාන දෙයක් ප්‍රකාශ කිරීම තුළ අනෙකා ඔබ ප්‍රකාශ කිරීමට උත්සාහ කළ දෙය නිවැරදිව තේරුම් ගතහොත් එය සතුටුදායක වුවද, ඒ මොහොතේ ඔවුන් සිටින මානසික, ශාරීරික, මුල්‍යමය හෝ රැකියාවේ ගැටලුවක් නිසාවෙන් ඔබ ප්‍රකාශ කිරීමට උත්සාහ කළ දෙය මඟහැරී යාමේ ප්‍රවණතාව වැඩි වේ. ඔවුන් විසින් ඔබව නොසකාහැරිය යැයි සිතා ඔබද වේදනාවට පත්වෙනු ඇත.
- පවුල තුළ අනෙකා ඔබව තේරුම් අරගෙන ඔබට අවශ්‍ය දේ සිදු කරන තුරු බලා සිටීම වෙනුවට ඔබ ඔබට අවශ්‍ය දේ සරලව සහ විවෘතව ප්‍රකාශ කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.
- එමෙන්ම ඔබට යමෙක් දෙයක් ප්‍රකාශ කරන්නේ නම් එවැනි අවස්ථාවක ඔබේ අවධානය හැකිතාක් ඔහු හෝ ඇය වෙනුවෙන් යොමු කිරීමට වගේම ඔවුන් ප්‍රකාශ කිරීමට උත්සහ ගත් දෙය, ඔබ තේරුම් ගත් ආකාරය නිවැරදිදැයි තහවුරු කරගන්න.

දිනපතා පවුලේ සාකච්ඡා

එකිනෙකාට ආවේණික නොයෙකුත් කාර්යයන් අතර පවුලේ සැමට එකට එක්ව තමන්ගේ ගැටළු, සැලසුම් හෝ ජයග්‍රහණ සාකච්ඡා කිරීමට වෙලාවක් නිවස තුළ වෙන් කර ගැනීම අනිවාර්ය වේ.

- මෙම කාලය තුළ කතා කරන පුද්ගලයාට සුවපහසු සහ ආරක්ෂිත අවකාශයක් සකසා දීම තුළ ඔහු හෝ ඇය තව තවත් විවෘතව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට පවුල තුළ නිදහස් වේ.

- නිවස තුළ කතා කිරීමට තහනම් මාතෘකා තිබුණහොත් එකී තහනම තුළ තව අයෙක් ඔහුගේ අදහසක් හෝ අත්දැකීමක් සිය සමීපතමයන්ට කියාගත නොහැකිව ලත වෙනවා විය හැකිය. එබැවින් අයෙක් සිය සමීපතමයන්ට කියන කාරණාවල සීමාවක් තිබිය යුතු නැත. ඔහුට හෝ ඇයට සිය සිතැඟි, අත්දැකීම්, අදහස් නිදහසේ ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ ලබා දෙන්න.
- අයෙක් නිහඬ විටෙක ඔවුන්ටද කතා කරන්න අදහස් ප්‍රකාශ කරන අවස්ථාවක් ලබාදීමට එම පුද්ගලයාගෙන්ද අදහසක් පිළිබඳ විමසන්න, අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට තරම් ප්‍රමාණවත් කාලයක් ඔවුන්ට ලබා දෙන්න.



පුද්ගලික අවකාශය

පවුලක් ලෙස එකට බැඳී සිටියද අප සියල්ලෝම එකිනෙකාට ආවේණික තනි පුද්ගලයන් බැවින් ඒ ඒ පුද්ගලයාට ආවේණිකව වූ පෞද්ගලිකත්වයක් තිබෙන බවත් එකී පෞද්ගලිකත්වයට බැඳීම් හේතු කරගෙන බලපෑම් කිරීම යහපත් නොවන බවත් පිළිගත යුතුය. අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය සහ සීමාවන් රැකෙන ආකාරයට ඒ ඒ පුද්ගල වටිනාකම්, ආකල්ප හා අදහස් (Values, Attitudes & Ideas), පෞද්ගලිකත්වය (Privacy) මෙන්ම පුද්ගලික අවකාශය (Personal Space) ද පිළිගෙන එකී විවිධත්වයට ගරු කළ යුතුය.



- දරුවාගේ, සහෝදර සහෝදරියන්ගේ පවා කාමරයට හෝ ඇතුළුවීමට පෙර දොරට තට්ටු කර ඔහුගේ පුද්ගලික අවකාශයට ගරු කරන්න.
- සිය කැමැත්ත පරිදි ඇඳුමක් ඇඳීමට, කැමැති විනෝදාංශයක් කිරීමට, යහළුවන් ඇසුරු කිරීමට, කැමැති රැකියාවක් කිරීමට, කැමැති විෂයක් හැදෑරීමට පුද්ගලයකුට නිදහස ලබාදීම තුළින් විවිධත්වයට ගරු කරන්න.
- අනෙකාගේ පුද්ගලික පරිහරණ උපකරණ හා උපාංග වුවද ඔවුන්ගේ අවසරයෙන් තොරව පාවිච්චිය හෝ තමා සතු කරගැනීම නොකරන්න.
- අනෙකාගේ දුරකථනය, දිනපොත හෝ ගමන් මල්ලද ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පෞද්ගලික දෑ බවත් ඔබ සෑම මොහොතකම ඒ පුද්ගලිකත්වයට ගරු කළ යුතු බවත් මත තබා ගන්න.
- ඔබ ළඟ සුරක්ෂිතයයි සිතූ අනෙකාගේ පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කිරීම, අනෙකාගේ දුරකථනය තමන් අතට ගන්නට පෙර එය ලබාගැනීමට අවසර ගන්නවා යැයි දැන්වීමේ සිට පුංචිම දරුවාගේ සෙල්ලම් බඩුවක් තව අයෙකුට දෙන්නට පෙර දරුවාගෙන් විමසීම තෙක් අප එකිනෙකාට අවංකව ගරු කළ යුතුය.

පුද්ගලිකත්වයට අභියෝග වන ඕනෑම මොහොතක ඔබ කෙරෙහි අනිකා තැබූ විශ්වාසයද පළුදු වේ. පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කිරීමෙන් අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසය වර්ධනය වන අතර ජීවත් වන පරිසරය තුළ තමන්ට තමන් ලෙස ජීවත් වීමට ඉඩ ලබා දෙයි.

විවෘත ප්‍රකාශිත ආදරය

පවුලේ සාමාජිකයින් අතර එකිනෙකා වෙනුවෙන් ගෞරවය මෙන්ම එකිනෙකාට ප්‍රකාශිත ආදරය අනිවාර්ය වේ. ආසියාතික කලාපීය රටවල්හි සංස්කෘතික වටිනාකම් හර පද්ධතිය තුළ හැදී වැඩුණු පුද්ගලයින් ලෙස අප වැඩිහිටියන්ට ගරුකිරීමට සමුගැනිමකදී හෝ විශේෂ අවස්ථාවකදී දෙපා වැඳීමට හුරුව තිබුණද සමුගැනීමේ හාදුවක්, ආදරණීය වැලඳ ගැනීමක් වැනි හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම් වැඩිහිටියන් ලෙස මඟ හැරුණු අවස්ථා ඕනා තරම් ඇත. පවුල තුළ හාදුවක්, ආදරණීය වැළඳ ගැනීමක් අහඹුවක් නොවීම තුළ එකිනෙකා වෙනුවෙන් පවතින ළයාන්විත බව ප්‍රකාශිත වේ.

දෙවරක් නොසිතා ඔබේ අම්මා, තාත්තා, සැමියා, බිරිඳ, දරුවා, සහෝදරයාව වැළඳ ගන්න. ආදරය ප්‍රකාශ කරන්න, ඔබේ ආදරය දැනෙන්න ඉඩ හරින්න.

ස්තුතිවන්ත වීම

ස්තුතිවන්ත වීම (being grateful), ප්‍රශංසා කිරීම (Appreciation) සහ ධෛර්යමත් කිරීම (Encouragement) තුළින් පවුලේ සාමාජිකයින් තුළ එකිනෙකා පිළිබඳව අභිමානයක් ගොඩනඟයි.

- කිසිම විටෙක අනෙකා ඒ ගැන උදම් වේ යැයි සිතා පසුවට කල් දමන හෝ ප්‍රකාශ නොකර සිටින පරිසරයක් නොව ඔබේ පවුල තුළ නිරන්තර අගය කිරීම්, ප්‍රශංසා සහිත එකිනෙකා වෙනුවෙන් ස්තුතිවන්ත වෙන පරිසරයක් කරගන්න.
- ඔබත් සමඟ එකතුව ගෙදර වැඩට උදව් වෙන පුංචි දරුවාගේ හෝ වැඩිහිටි අත්තම්මා සීයා වගේම ඔබේ බිරිඳ, සැමියා, සහෝදරයා සියලු දෙනාට ප්‍රශංසනීය වෙන්න.
- එය ඔවුන්ගේ යුතුකම හෝ රාජකාරිය එහෙම නැත්නම් එය කොහොමත් ඔවුන් විසින් කළ යුතු දේ වැනි පටු සිතුවිලිවලින් තොරව ඔවුන්ගේ ශ්‍රමය මෙන්ම එකී ආදරණීය සිතුවිලි වෙනුවෙන්ද ඔවුන්ට ස්තුතිවන්ත වෙන්න.

පෙනී සිටින්න/ තනි නොකරන්න

ඕනෑම අයකුගේ ජීවිත තුළ කඩා වැටීම්, පරාජය වීම්, අහිමි වීම් ඇත. ඇතැම් විටෙක ඔබ අනතුරු අඟවත්දීත්, එසේ කළහොත් සිදුවිය



හැකි දේ සුබ නොවන බව තේරුම් කර තිබියදීත් ඔහු හෝ ඇය ගත් තනි තීරණය නිසා හෝ අද ඔහු හෝ ඇය යම්කිසි කඩාවැටීමක්, පරාජය වීමක්, අහිමි වීමක් හෝ අනපේක්ෂිත අවස්ථාවක සිටිනවාද විය හැකිය.

- එවැනි අවස්ථාවක ඔවුන්ව මානසිකව, වාචිකව හෝ සමාජීයව විවේචනයකට ලක් නොකර ඔබ ඔහු හෝ ඇය සමඟ සිටින්න.
- ඔවුන් තනි වෙලා නැති බවත් ඔවුන් සිටින තත්ත්වය ඔබට තේරුම් ගත හැකි බවත් ඔවුන්ට දැනෙන්න ඔවුන් සමඟ ඔබත් රැඳෙන්න.
- යම්කිසි විටෙක ඔබ ඔවුන්ට දක්වන ප්‍රතිචාරය විවේචනාත්මක හෝ ඔවුන් විසින් කර ගත් වරදක් ලෙස ප්‍රකාශ කිරීමට යාම තුළ ඔබ කෙරෙහිද ඔවුන් තැබූ විශ්වාසය පළුදු වීමක් හෝ ඔවුන් තව තවත් මානසිකව ඇද වැටීමක් මිස සිදුවන යහපතක් නොමැති හෙයින් ඔවුන් සිටින තැන ඔබ ඒ මොහොතේ සිටියා නම් ඔබට අවශ්‍ය කරන මානසික සහනය ඔහු හෝ ඇය වෙනුවෙන් ලබා දෙන්න.
- එවැනි පවුලක් තුළ පවුලේ සාමාජිකයින් තම නිවසේම හුදෙකලා වීම හෝ මට කාත් කවුරුවත් නෑ යැයි සිතෙන සිතුවිල්ලෙන් තොරව පවුලේ රැඳෙනු ඇත.

නොයෙකුත් ජීවිත වෙනස්වීම් පවුල තුළ එකිනෙකා අත්විඳින බවත් ඒ සියල්ල ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ ජීවිතයේ තීරණාත්මක අත්දැකීම් සහ ඔවුන් බොහෝ සෙයින් එකී අත්දැකීම්වලට සංවේදී වෙන බවත් පවුලේ සාමාජිකයින් අවබෝධ කරගත් යුතු වේ. උදාහරණ ලෙස;

- ★ රැකියාවේ ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්
- ★ ආර්ථික අපහසුතා
- ★ බිරිඳක්, මවක් වීම
- ★ පළමු දරුවාගේ සිට දෙවැනි දරුවකුගේද වගකීම් ලැබීම
- ★ අසනීප තත්ත්වයන්
- ★ නිවැසියන් වයස්ගත වීම

මෙවැනි අවස්ථාවන්හිදී ඔබ ඒ අත්දැකීමට මුහුණ දුන් ආකාරයටම අනෙකා මුහුණ නොදෙන බවත් ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ දරා ගැනීම, අවබෝධය මෙන්ම හැකියාවද වෙනස් බවත් පවුලේ සාමාජිකයින් තේරුම් ගැනීම අනිවාර්ය වේ.

සියලු ජීවිත වෙනස්වීම් සියල්ලටම පොදු වුවත් ඒ සියල්ල එකිනෙකාට දැනෙන විදිය වෙනස් බැවින් ඔබේ පවුලේ අනෙකාට ඔබ සංවේදී වෙන්න, ඔබ කළ ආකාරයටම ඔහු හෝ ඇයට කළ නොහැකි බැවින් ඔවුන් එයට මුහුණ දිය හැකි ආකාරයට ඔවුන්ට සහය වෙන්න. ඔබේ උපරිමයෙන් ඔවුන්ට ශක්තියක් වෙන්න.

සාමූහික තීරණ

පවුලේ සමගිය වර්ධනය වෙන ආකාරයට සියල්ලගේම සහභාගිත්වයෙන් පවුලේ සැමරීම් හෝ වෙනත් ආගමික, සංස්කෘතික වතාවත් පිළිවෙත් පිළිබඳ පවුල තුළ සාකච්ඡා කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

- සියලු දෙනාට එකී අවස්ථාවට දායක විය හැකි නමුත් තමන්ට හැකි පමණින් පමණක් දායක විය හැකි නිදහස් පරිසරයක් සකසන්න.
- අයෙකුට ශ්‍රමයෙන් වැඩි යමක් සිදු කළ හැකි වන අතර තවකෙකුට මුදලින් වැඩි යමක්ද තවකෙකුට සහභාගිත්වය පමණක් සිදු කළ හැකි අවස්ථා විය හැකි බවත් ඒ සියලු දෙනා ඒ අවස්ථාවට වටිනා බවත් ඔබේ වචනයෙන්, මෙන්ම ක්‍රියාවෙන්ද ඔවුන්ට දැනෙන්න දෙන්න.
- ශ්‍රමයට, මුදලට මෙන්ම සහභාගිත්වයටද ස්තුතිවන්ත වෙන්න. පවුලේ සැමරීම්, සතුට වෙනුවෙන් ආදරය වෙනුවෙන් පමණක්ම කරගන්න.

නිවසේ කටයුතු බෙදා ගැනීම, පැවරීම සහ එකිනෙකාට සහයෝගය දැක්වීම

සිත් රිදවීම්, කලකිරීම් පවුලක් තුළ නිර්මාණය වීමට ප්‍රබල කාරණාවක් වනුයේ නිවසේ වැඩ කටයුතු හෝ රාජකාරි නිසා අයකු ඉතා මහන්සියට තෙහෙට්ටුවට පත් වෙද්දීත් එකී පුද්ගලයා ගැන කිසිදු සංවේදී බවක් නොමැති සාමාජිකයින් වීමයි.

- ඒ පුද්ගලයා කරන තරම් හොඳට කරන්න ඔබට නොහැකි යැයි සිතීම.
- එය සිදු කල යුත්තේ ඒ පුද්ගලයා විසින්ම යැයි සිතීම.
- ගැහැනු වැඩ හෝ පිරිමි වැඩ ලෙස බෙදා වෙන්කර ගැනීම වැනි පවුල් පරිසරයක් තුළ යම් අයෙකු නිරන්තර පීඩනයෙන් සිටින අතර ඔහු හෝ ඇය එය ප්‍රකාශිතව හෝ අප්‍රකාශිතව සිටිය හැකි නිසාත් පවුල තුළ සමඟිය සාමය නොපවතී. අයකු පීඩිතයකු නොවන පරිදි නිවසේ වැඩ කටයුතු සහයෝගයෙන් බෙදා වෙන් කළද එම වැඩ කටයුතු ඔවුන්ටම පවරා නොදෙන, එකිනෙකාට සංවේදී සහ සහයෝගී පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම අතවශ්‍ය වේ.

උදාහරණ ලෙස,

- දරුවා අසනීප වුණු අවස්ථාවක රැකියාවට යන බිරිඳ හා සැමියාගෙන් එදින නිවාඩු අයදුම් කිරීම බිරිඳ විසින් සිදු කළ යුතු නොවන අතර එදින බිරිඳට වැඩ සැමියාට නිවාඩු අයදුම් කිරීම ඵලදායී නම් සැමියා දරුවා රැකබලාගෙන නිවසේ රැඳී සිටීම ගැටලුවක් නොවේ.
- කුමක් හෝ කාරණාවක් නිසා සැමියා යම්කිසි කාලයක් රැකියා විරහිතව නිවසේ රැඳී සිටියදී බිරිඳක් පවුල වෙනුවෙන් ආදායමක් ඉපයීම හෝ රැකියාවක් කිරීම ගැටලුවක් නොවේ.
- මුළුතැන්ගෙයි වැඩකටයුතු මව, දියණිය හෝ බිරිඳ විසින්ම සිදු කළ යුතු නොවන අතර සැමියාට සහ පුතාටද සාර්ථකව එම කටයුතු සිදු කළ හැකිය.

විවිධත්වය සහ අනන්‍යතාවය පිළිගන්න

පවුලක් තුළ විවිධ ආශාවන්, වටිනාකම්, අරමුණු සහ බලාපොරොත්තු සහිත පුද්ගලයින් සිටින අතර ඔවුන් විවිධ මත දරන විවිධ වූ ජීවන දැක්මන් සහිත ඒ ඒ පුද්ගලයාට ආවේණික සිතුම්පැතුම්වලින් යුක්ත වේ. පවුලේ සියලු දෙනාම එකම මත දරන හෝ එකම වටිනාකම් වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම හැම මොහොතේම සිදු නොවන අතර අදහස් අතර ඝට්ටන, නොගැළපීම් ඕනෑ තරම් තිබිය හැකිය. පරම්පරා කිහිපයක් නියෝජනය වන පවුලක සියලු සාමාජිකයින් එකම මතයකට හිර කිරීමට උත්සහ කිරීම පවුලේ සමඟියට සෘජුවම බලපායි.

උදාහරණ ලෙස,



- දරුවන්ගේ විලාසිතා පවුලට හෝ සමාජයට නොගැලපේ යැයි වැඩිහිටියන් විසින් සිතීම.
- ලොකු දරුවා හෝ පොඩි දරුවා කරන විදියටම අනෙක් දරුවා හෝ දරුවන් කළ යුතුයැයි බලාපොරොත්තු වීම.
- පරම්පරාවේ සියලු දෙනාම කළ වෘත්තීන් හෝ රැකියා වපසරියෙන් වෙනස් වීම පවුලට කරන හානියක් හෝ අවනම්බුවක් ලෙස සිතීම.
- පවුලේ සියලු දෙනා ගිය මඟට අකැමැතිව නිදහස් හෝ වෙනස් ලෙසට ලෝකය, ජීවිතය දකින සිය ආත්ම තෘප්තිය වෙනුවෙන් වෙහෙසෙන දරුවා පවුලෙන් දුරස් හෝ නිරන්තර පවුල තුල ගැටුම් නිර්මාණය වීමට හේතුව ලෙස දැකීම.

ඉහත දක්වන ලද තත්වයන් මඟ හරවා ගෙන පවුලේ යහපැවැත්ම තහවුරු කිරීම සඳහා එකිනෙකාගේ විවිධත්වය සහ ආවේණිකත්වය පිළිගැනීම අනිවාර්ය වේ.

දිගට අඳින දරුවා මෙන්ම කොටට අඳින දරුවාද, ඉංජිනේරුවකු හෝ දොස්තරවරයකු වීමට අධ්‍යාපනය හදාරන දරුවා මෙන්ම කලා කටයුතු හෝ ව්‍යාපාරයක් ගොඩනගා ගන්න උත්සාහ කරන දරුවාද මිතුරන් සමඟ ඉතා සමීප සහ සමාජශීලී දරුවා මෙන්ම ඉතා සීමිත කවයක් තුල රැඳෙන දරුවාද එක සේ විශ්වාස කරන්න.

ඔබේ ඇඳුම් විලාසිතාව හෝ විනෝදාංශය අනෙකා කළ යුතු නැත. ඔවුන්ගේ හැකියාවන්, අදහස් හා වටිනාකම් විවිධ බවත් අරමුණු බලාපොරොත්තු එකිනෙකාට වෙනස් නිසාත් ඔවුන් ඔවුන්ගේ ක්‍රමයට ජීවිත නිර්මාණය කරගෙන ඇති බව අවබෝධ කරගන්න.

අවවාද අනුශාසනා වැඩිහිටියන් ලෙස දරුවන්ට පිළිගත හැකි වන්නේ අපි ඔවුන්ව තේරුම් අරගෙන ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා සාර්ථක කරගන්න ලබා දෙන අවවාද අනුශාසනා මිසක් අපි දරන මතයට

ඔවුන්ව අනුගත කර ගැනීමට ලබා දෙන අවවාද හෝ අනුශාසනා මත නොවේ.

අපේ මතය අපට වැදගත් සේම ඔවුන්ගේ මතය ඔවුන්ටද වැදගත් වේ. හුදෙක් අනෙකාට සංවේදී නොවී අපේ මතය ඔවුන් මත පැටවීම තුලින් ඔවුන් සහ අප අතර මානසිකව දුරස්වීමක් නිර්මාණය කරනු ඇත.

පවුලේ සාමාජිකයන් අතර සෞඛ්‍ය සම්පන්න සබඳතා සහ ප්‍රීතිමත් සමගිය ඇති කරගැනීම රඳා පවතින්නේ සාමාජිකයන් අතර පවතින අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය, ගෞරවය සහ පිළිගැනීම මතය. ඔබේ සමීපතමයා වෙනුවෙන් ඔබට ඔබේ කාලය වෙන්කළ හැකි නම්, ඔබේ අවධානයෙන් ඔවුන් ගිලිහෙන ප්‍රමාණය ඔබට අවම කරගත හැකි බවත් එකී අවධානය සහ සොයාබැලීම ඔවුන්ගේ යහපැවැත්ම වෙනුවෙන් බවත් ඔබ සතුව පැහැදිලි අවබෝධයක් වේ නම් එකී පවුල තුළ සාමාජිකයින් තනි නොවනු ඇත. විවේචනය නොවනු ඇත. තමන්ට තමන් ලෙස ජීවත්වීමට හෝ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට බිය නොවනු ඇත. ගෞරවනීයත්වය තුළ සතුට, තෘප්තිය පිරි නිරෝගී මනසින් සාමාජිකයින් සාමයෙන් පවුල තුළ ජීවත්වනු ඇත.



30

හුස්ම පොද
දියේ සැඟවී නොයන්නට

දියේ ගිලීමෙන් සිදුවන අනතුරු

දියේ ගිලීමෙන් සිදුවන මරණ හා අනතුරු පිළිබඳ මෙම පොත කියවන ඔබ ඕනෑ තරම් අසා ඇතුවාට සැක නැත. සෑම වසරකම ලෝකයේ පුද්ගලයින් 370,000ක් පමණ දියේ ගිලීමෙන් මියයයි. ශ්‍රී ලංකාවේ වසරකට මරණ 100කට වැඩියෙන් දියේ ගිලීම නිසා සිදුවන අතර එම ගණන දෙවෙනි වන්නේ රිය අනතුරුවලින් සිදුවන මරණ ගණනට පමණි. 2024 වසරේ දියේ ගිලීම නිසා මිනිසුන් 595ක් අවසන් ගමන් ගොස් ඇත. මෙය 2023 වසරට සාපේක්ෂව වැඩි අගයක් වේ. නමුත් මාධ්‍ය සහ පාසල් මඟින් කෙතරම් දැනුවත් කිරීම් කළද මේ ආකරයෙන් වාර්තා වන අනතුරුවල අඩුවක් දක්නට නොලැබීම කනගාටුදායකය. බොහෝ අවස්ථාවල කුඩා දරුවන් සහ තරුණයින් මේ ආකාරයෙන් අනතුරුවලට ගොදුරු වීම සුලබ ලෙස දක්නට ලැබේ.

දියේ ගිලී පුද්ගලයෙකු මිය යන්නේ කෙසේද?

පළමු තත්. 60:

පළමුව සිදු වන්නේ දියේ ගිලී ඇති පුද්ගලයා ජලය පෙනහළු තුළට ඇතුළුවීම වළකා ගැනීමට අතපය විසි කරමින් අරගල කිරීමයි. මෙවැනි ආකාරයේ දසුන් ඔබ චිත්‍රපට, ටෙලිනාට්‍ය තුළ දැක ඇත. මෙහිදී ජලය ශරීරය තුළට ඇතුළුවීම වළක්වා ගැනීමට හුස්ම හිරකරගෙන සිටීමට උත්සාහ දරයි. මෙහිදී ශරීර ඔක්සිජන් මට්ටම පහළ බසියි.

විනාඩි 1-3

දියේ ගිලුණු පුද්ගලයාට තවදුරටත් හුස්ම රඳවා තබා ගැනීමට ශක්තියක් නොමැත. ඔහුට ක්‍රමක්‍රමයෙන් ජලය පෙවේ. මෙහිදී පෙනහළු ජලය ඇතුළු වීමෙන් ආරක්ෂා කරගැනීමට අනිච්ඡානුගතව ඔහුගේ ස්වරාල විවරය වැසේ. මෙහිදී ජලය පමණක් නොව ඔක්සිජන් ඇතුළුවීමද නතර වේ. මෙය

Laryngospasm ලෙස හඳුන්වයි. නමුත් මෙහිදී ජලය ඇතුළුවීම නැවතෙනුයේ තාවකාලිකව වන අතර මේ ක්‍රියාවලිය හරහා තවදුරටත් ශරීරය තුළ ඔක්සිජන් මට්ටම පහළ වැටී ශරීර පටකවලට ඔක්සිජන් ලැබීම අඩු කරනු ලබයි. මෙහිදී හිපොක්සියා (Hypoxia) තත්ත්වය ඇති වන අතර පුද්ගලයා සිහිවිසඳ වේ.

විනාඩි 3-5

සිහිවිසඳ වූ පසු මෙතෙක් වැසී තිබූ ශ්වසන මාර්ගය විවර වන අතර පෙනහළු තුළට ජලය ඇතුළු වීම සිදු වේ. පෙනහළු අවකාශ ජලයෙන් පිරී යන අතර ඔක්සිජන් ඌනතාවය නිසාවෙන් මොළයේ සෛලවලට හානි වීම ආරම්භ වේ.

විනාඩි 5-10

හෘදය වැඩි වැඩියෙන් ශරීර පටකවලට ඔක්සිජන් සහිත රුධිරය පොම්ප කිරීමට උත්සාහ කරන අතර ඔක්සිජන් ඌනතාව නිසා හෘද ක්‍රියාකාරීත්වය අඇණහිටියි. මොළයේ සෛල හානි වී මියයන අතර ශරීරය ජීවී තත්ත්වයෙන් තබා ගැනීම උදෙසා ආවේග යැවීම නතර වේ. මේ අවස්ථාවේ පුද්ගලයා මියයයි.

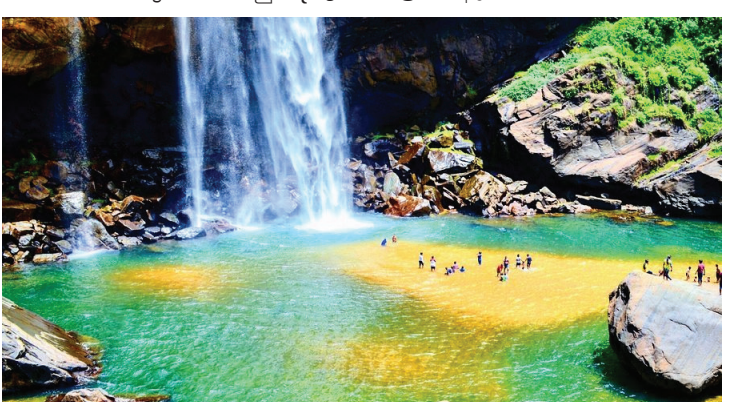
දියේ ගිලුණු පුද්ගලයකුගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට ඇති හැකියාව

- 0-3 (මිනි): ස්ථිර ආබාධ තත්ත්වයක් ඇති වීමේ අඩු අවදානමක් සහිතව බේරා ගත හැකිය.
- 3-5 (මිනි): මොළයේ සෛල මියයෑමට පටන්ගනියි. දීර්ඝකාලීන මොළයේ ආබාධ ඇතිවිය හැකිය.
- 5-10 (මිනි): මිය යෑමට ඉහළ ඉඩකඩක් ඇති අතර, ස්ථිරවම මොළයට හානි ඇති වේ.
- 10+ (මිනි): ජීවිතය බේරා ගැනීමට ඇති හැකියාව ඉතාම අවම වේ.

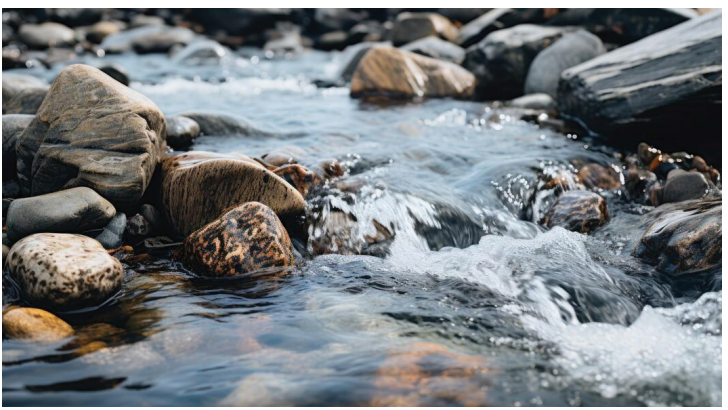
දියේ ගිලීමෙන් අනතුරු සිදුවන ආකාරය සහ වළක්වා ගන්නා අයුරු

1. සෑමවිටම සුපරීක්ෂාකාරී වීම: ඔබ කුඩා දරුවන් සමඟ නාන තටාකයක, වැවක හෝ ගංගාවක දිය නෑමට යනවා නම් ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න. මන්ද ඇසිල්ලක පමාවෙන් ඔවුන් හට අනතුරක් සිදුවිය හැකි බැවිනි. කුඩා දරුවා සෑමවිටම ඔබ අසල තබා ගන්න. කුඩා දරුවා ඔබ අසල සිටින විට ජංගම දුරකථන භාවිතය සීමා කරන්න.

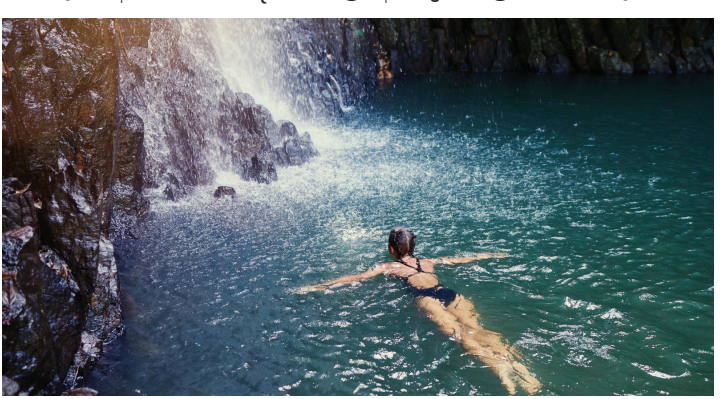
2. ඔබ පිහිනීමට නොදන්නේ නම් ගැඹුර නොදන්නා නාන තටාක හෝ ස්වාභාවික වැව්, ජලාශ, ගංගා වලින් දිය නෑමට නොයන්න: බොහෝ අවස්ථාවල මෙම කාරණාව නිසා අනතුරු සිදු වේ. වර්තමානයේ බොහෝ අය විවේක දිනයන්හිදී සංචාරය කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි. එවැනි කටයුත්තකදී යන අතරතුර හෝ ගමනාන්තයේදී දිය නෑම ඔවුන් අනිවාර්ය අංගයක් කොටගනියි. මෙවැනි අවස්ථාවකදී ඔබ දිය නෑමට තෝරා ගන්නා ස්ථානයේ ගැඹුර සහ ස්වභාවය පිළිබඳ නිශ්චිත අවබෝධයක් නොමැති නම් එවැනි ස්ථාන, දිය නෑම සඳහා තෝරා නොගන්න. බොහෝ ස්වාභාවික ජල මූලාශ්‍රවල ඉවුරේ සිට ජලය මැදට ගමන් කරන ජල තරංග, ජල ධාරා ඇත. තවද ඇතැම් ස්ථානවල ජලය පතුලට රැගෙන යන දිය සුළි ඇත. මීට අමතරව ඇතැම් දිය ඇලි අසල මතුපිටින් වැලි තලාවක් ලෙස පෙනෙන නමුත් ඇතුළත කුහර සහිත ස්ථානයන් ඇත. මෙවැනි ස්ථානයක දිය නෑමට යෑමේදී ඔබ පිහිනීමෙහි ශූරයෙක් වුවද ඉන් පලක් ඇති නොවේ.



3. බොහෝ ස්වාභාවික ජල මූලාශ්‍රවල ඉවුරට ආසන්නයෙන් ස්වාභාවිකව ගල් කුට්ටි පිහිටා ඇත. නිරන්තරයෙන් ජලය රැඳෙන නිසා මෙම ගල් ලිස්සන ස්වභාවයෙන් යුතු වේ. සංචාරයන් අතරතුර මෙම ස්ථානවල ස්වාභාවික අසිරිය සමඟ ඡායාරූප ගැනීමට මෙම ගල් මතට නැඟීමට හෝ ගල් මතින් යාමට උත්සාහ කිරීමේදී ඇතැමුන් ලිස්සා ජලය මතට වැටී අනතුරු වන අවස්ථාද ඇත.



4. සංචාර, දිය ඇලි තරණය කිරීම් ආදියෙහි නිරතවන ජවසම්පන්න තරුණයින් ඇතැම් අවස්ථාවල දිය ඇලි අසලට පිහිනා යෑමට උත්සාහ කරන අයුරු අප දැක ඇත. නමුත් මෙය අතිශයින් භයානක ක්‍රියාවකි. දිය ඇලිවල ජලය වැටෙන ස්ථානයේ දිය බුබුළු බහුලව ඇති වීම නිසා එහි ජලයේ ඝනත්වය අඩු වේ. එම නිසා පිහිනීමේ දක්ෂයකු වුවද මෙවැනි අවස්ථාවක දියේ ගිලී අනතුරට ලක් විය හැකිය.



ඔබ Hiking, Mountaineering, Waterfall climbing වැනි ගවේෂණාත්මක, ත්‍රාසජනක ක්‍රියාවල නිරත වීමට කැමැත්තක් දක්වන්නේ නම් සහ ඔබගේ රුචි ලැයිස්තුවට (Bucket List) දිය ඇලි තරණය, ගංගා තරණය වැනි සංචාරයන් යොදා ගන්නවා නම් පහත සඳහන් කර ඇති කරුණු ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

1. සංචාරය සඳහා යොදා ගන්නා දිනයන්හි කාලගුණය පිළිබඳව පුරෝකථනය කරන්න. වැසි සහිත දිනයන් නම් දිය ඇලි, ගංගාවල ජල මට්ටම වැඩි වී, Flash flood වැනි තත්ත්වයන් ඕනෑම අවස්ථාවක බලාපොරොත්තු විය හැකි බව සිහි තබා ගන්න. එවැනි ගමන් සඳහා අවැසි දැනුම, කුසලතාවන් සහ උපකරණ ඔබ සතුව ඇත්නම් පමණක් ඒ සඳහා එවැනිම හැකියාවන් සහිත කණ්ඩායමක් සමඟ ගමන සැලසුම් කරන්න. නැත්නම් ගමන වැසි රහිත කාලයකට කල් දමන්න.

2. සංචාරය කෙරෙන දිය ඇලි, ගංගා සහිත ස්ථානයන්හි භූ විද්‍යාත්මක සහ පරිසර විද්‍යාත්මක සාධක පිළිබඳ හොඳින් සොයා බලන්න. මේ සඳහා ඔබට Google map යෙදවුම, එම ස්ථානයන්හි සංචාරයන් පිළිබඳ ලියා ඇති පොත්, සමාජ මාධ්‍ය වාර්තා (Facebook, WhatsApp) පරිශීලනය කළ හැකිය. කලින් එම ස්ථානයෙහි සංචාරය කළ පුද්ගලයින්ගෙන් තොරතුරු අසා දැන ගැනීමද සිදු කළ හැකිය.

3. හුදෙකලාව මෙවැනි ස්ථානවල සංචාරය නොකරන්න. ඇතැම් පුද්ගලයින් වඩා වැඩි ත්‍රාසජනක අත්දැකීමක් ලබා ගැනීම සඳහා මෙවැනි ස්ථානවල හුදෙකලාව සංචාරයේ යෙදෙයි. නමුත් මෙහි ඇති භයානකත්වය නම් යම්හෙයකින් ඉහත සඳහන් කර ඇති කුමක් හෝ ආකාරයකින් ඔබට ජල අනතුරක් සිදුවුවහොත් ඔබව බේරා ගැනීමට කෙනෙක් නොමැති වීමයි. එම නිසා එවැනි ගමනකට සුදුසු කණ්ඩායමක් සමඟ යන්න. එම කණ්ඩායමේ පිහිනීමට හැකි තැනැත්තෙක් හෝ කිහිපදෙනකු සිටින බවට වග බලා ගන්න.

4. විශේෂයෙන්ම වැව්වල ඔරු පැදීම, කයාකින් (Kayakin) වැනි ක්‍රියාවල නිරත වීමට අදහස් කරගෙන සිටිනවා නම් එම ප්‍රදේශයේ සුළං තත්ත්වය සහ ඔරුවේ ධාරිතාව යනාදී කාරණා පිළිබඳ විමසා බලන්න. බොහෝ පුද්ගලයින් ඔරු පැදීමට ගොස් අධික සුළං නිසා ඔරුව පෙරළී ජීවිතක්ෂයට

පත් වූ අවස්ථාවන් බොහෝ සෙයින් වාර්තා වේ. එමෙන්ම කයාකින් කරනු ලබන්නේ නම් එය කරනු ලබන ගංගාවේ ස්වභාවය, ගල්කුළු, ජල ධාරාවේ වේගය යනාදී කරණා ගැනද පෙර වීමසීමක් අනිවාර්යයෙන්ම සිදු කරන්න.

5. මීට අමතරව විශේෂයෙන්ම මේ සඳහා ඔබට සේවා සපයන ආයතනය පිළිබඳව සහ ඒ ආයතනයේ සිටින මේ විෂය සම්බන්ධ උපදේශකයින් පිළිබඳ සොයා බලන්න. ඔවුන් මේ විෂය සම්බන්ධ විශේෂඥ දැනුමක් සහ අත්දැකීම් ඇති අය නම් පමණක් ඔබගේ තීරණය සම්බන්ධයෙන් සලකා බලන්න. (සැ.යු.: මෙවැනි ක්‍රියාකරකම්වලට සම්බන්ධ වීමේදී උපදේශකවරුන් කොතරම් ප්‍රවීණයින් වුවද ඔබට මෙවැනි දැ සම්බන්ධයෙන් කුසලතාවක් සහ ආත්ම විශ්වාසයක් නොමැති නම් ඔබගෙන් සිදුවන එක කුඩා අතපසු වීමකදී මරණය වුවද අත්විය හැකිය).

ඔබ විවේකය සුවපහසුව ගෙවීමට හෝටලයකට යෑමට අදහස් කරයි නම් සහ නාන තටාකය භාවිතයට අදහස් කරගෙන සිටී නම් පහත දැක්වෙන කරුණු අනුව කටයුතු කරන්න.

- ඔබ පිහිනීමට නොදන්නා අයකු නම් සෑමවිටම ගිලීයාමෙන් ඔබව ආරක්ෂා කරන උපකරණ සහිතව නාන තටාකයට බහින්න.
- කිසිම අවස්ථාවක හුදෙකලාව නාන තටාකවල පිහිනීමට නොයන්න.
- නාන තටාකය අසල සිටින පිහිනුම් උපදේශකවරයාගේ නියෝගවලට අවනත වන්න.
- නාන තටාකයට බැසීමට පෙර උචිත ඇඳුමක් ඇඳ ගන්න (නාන ඇඳුම්).
- හොඳින් පිහිනන පුද්ගලයින් විසින් සිදු කරන ක්‍රියා අත්හදා බැලීමට නොයන්න.
- ඔබට කුඩා දරුවෙක් සිටී නම් දරුවා සෑමවිටම ඔබගේ ඇස්මානයෙන් තබා ගැනීමට වගබලා ගන්න.
- හෝටලයේ කුඩා දරුවන් සඳහා වෙන්කොට ඇති නාන තටාකයක් (Baby pool) ඇත්නම් දරුවා එය වෙත රැගෙන යන්න.

- වර්තමානයේ පූල් පාටි (Pool party), බීච් පාටි (Beach party) සුලබව දක්නට ඇත. බොහෝ අය නාන තටාක තුළ හෝ ගංගා ඇළ-දොළවල සිටම මත්පැන් පානය කරන අවස්ථා සහ එසේ නොමැති නම් මත්පැන් පානය කිරීමෙන් පසුව නාන තටාක තුළ හෝ ගංගා, ඇළ-දොළවල ස්නානය කරන අවස්ථා බහුල දසුන් වන අතර එවැනි අවස්ථාවල ඒ ආශ්‍රිතව සිදු වූ අනතුරු අප කොතෙකුත් අසා ඇත. එම නිසා හැකිතාක් එවැනි සාදවලින් ඈත්ව සිටීමට ඔබ වගබලාගන්න. එසේත් නැතිනම් මත්පැන් පානය කොට නාන තටාක, ගංගා ඇළ-දොළවල දිය නෑමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් ඔබගේ පවුලේ ආදරණීයයන් ගැන සිතා එම බලාපොරොත්තු අත්හැර ගන්න.



මීට අමතරව මිරිදිය ස්වාභාවික ජල ප්‍රභවයක් (ගංගා, ඇළ, දොළ වැනි) ඔබ දිය නෑම සඳහා තෝරා ගන්නවා නම් එම ජලයේ පිරිසිදුතාව සම්බන්ධව විශේෂයෙන් සොයා බලන්න. අපිරිසිදු ජලයේ දිය නෑමෙන් ඔබට හා පවුලේ අයට නොයෙකුත් සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දීමට සිදු වනු ඇත. නිදෘ මී උණ (Leptospirosis) සැදීම.

සාගරයේ මරුවා හෙවත් දියවැල්

සාගරය යනු මිහිතලයේ ඇති සුවිශේෂීම ජෛව පද්ධතියයි. එහි සුන්දරත්වය විඳීමට, ස්නානය කිරීමට මිනිසුන් වන අප තුළ නොනිමී ආශාවක් ඇත. සාගරය කෙතරම් පියකරු පරිසර පද්ධතියක් වූවත් එය සංචාරකයින් හට ඉතාමත් භයානක අනතුරු

කැඳවන ස්ථානයක්ද වේ. මුහුදේ රැල්ල පැගීමට, නෑමට ගොස් ජීවිත අහිමි වූවන්ගේ කතාන්දර හා ප්‍රවෘත්ති ඒ පිළිබඳ බොහෝ සාක්ෂි සපයයි. මුහුදේ විනෝද වීමට ගොස් ජීවිත අහිමි වූ බහුතරයකට මරු කැඳවන සංසිද්ධියක් වන්නේ දියවැල්වලට හසුවීමයි.

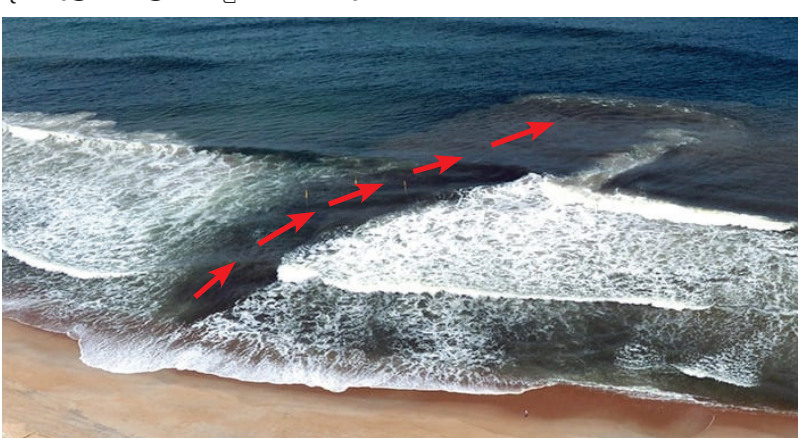
දියවැල් යනු මොනවාද?

බොහෝවිට කිසියම් දිශාවකට (ඇතැම් විට දියවැල් වක්‍රාකාර පථයන් නිර්මාණය කරයි) ගුරුත්වය, සුළඟ වැනි විවිධ සාධකවල බලපෑම සහිතව සාගර ජලය ගමන් කිරීම දියවැල් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙහිදී සිදු වන්නේ සාගර රළ වෙරළ ආසන්නයේදී බිඳීමට ලක් වීමෙන් අනතුරුව විසිරී යාම නිසා නැවත එම ජලය මුහුද දෙසට ගලා යෑමට පටු මාර්ගයක් තනා ගැනීමයි. මෙම මාර්ගයේ පළල මීටර 10-20ක් පමණ වේ. සරලව දියවැලක් මුහුදේ ඇති ගංගාවක් ලෙසටද හැඳින්වීමට පුළුවන.

ලංකාවේ බොහෝ වෙරළ ආශ්‍රිතව දියවැල් නිර්මාණය වේ. උදාහරණ ලෙස ගාල්ල, මාතර, හම්බන්තොට, මීගමුව, ත්‍රිකුණාමලය, ගල්කිස්ස ආදී වශයෙන් ගත් විට ලංකාව පුරාම මුහුදේ වෙරළ තීරයන් ආශ්‍රිතව මෙම තත්ත්වය ඇති වේ.

දියවැලක් (Rip Current) හඳුනාගන්නේ කෙසේද?

දෙපසකින් පැමිණෙන දිය රැළි දෙකක් අතර මැද, රළක් නොමැති, සන්සුන් පෙණ සහිත ජල කොටසක් ඇත්නම් එය පහසුවෙන්ම දියවැලක් ලෙස හඳුනාගත හැකිය.



දියවැල්වලට හසුවීමෙන් ආරක්ෂා වීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?

- බොහෝ මිනිසුන් වෙරළේ රළ පෑගීමට ප්‍රියතාවක් දක්වයි. රළ පාගන විට කිසිදු අවස්ථාවක තම ඉණෙහි ගැඹුර ඉක්මවන ප්‍රමාණයේ ඇතකට නොයන්න. බොහෝ අයට රළ පාගන අවස්ථාවේ මුහුදු රළ පෑගීමෙන් එන ආශ්වාදය හමුවේ මෙම කරුණ සිහියට නොනැගේ.

- ඔබ මුහුදේ දිය නෑමට ස්ථානයක් තෝරා ගන්නවා නම් එම මුහුදු වෙරළ ඉදිරියෙන් ගල්පරයක් සහිත ස්ථානයක් සෑමවිටම ඒ වෙනුවෙන් තෝරාගන්න. හේතුව වන්නේ ගල්පර ඉදිරියෙන් ඇති විට මුහුදේ රළ බිඳී වෙරළට රළක් නොපැමිණීමයි. එවිට දියවැල් නිර්මාණය වන්නේ නැත. පහත වෙරළ තීරයන් ඒ සඳහා ඉතා යෝග්‍ය වේ.

  - ★ මාතර පොල්හේන
  - ★ ගාල්ල තල්පේ
  - ★ ගාල්ල උණවටුන
  - ★ රූකව
  - ★ ත්‍රිකුණාමලය මාබල් බීච්
  - ★ ඩෙල්ෆ්ට් දූපත
  - ★ තංගල්ල පරෙවි වැල්ල
  - ★ කයාන්කර්ණි වැනි

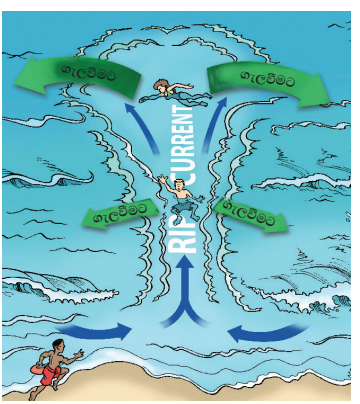
  ඉහත සඳහන් වෙරළ තීරයන්ට අමතරව තවත් බොහෝ වෙරළ කලාපයන් ලංකාව පුරා දියනෑමට සුදුසු වෙරළ තීරයන් වශයෙන් හඳුනා ගත හැකිය.

- ඊට අමතරව මුහුදට බැසීමට පෙර මුහුද ඉතා හොඳින් නිරීක්ෂණ කරන්න. මුහුදු රළේ වේගවත් බව, උස මට්ටම පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න. එම ස්ථානයට යෑමට පෙර එකී ස්ථානය පිළිබඳ හොඳින් සොයා බලන්න. එම ස්ථානය දිය නෑමට සුදුසු තැනක්ද? මිනිසුන් මියගොස් තිබේද? ඔබ දන්නා අය එම ස්ථානයට මීට පෙර ගොස් තිබේද? ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් කෙසේද? යන්න පිළිබඳ සොයා බලා එම දත්ත අනුව ඔබ තෝරාගත් ස්ථානය ආරක්ෂිත බවට වැටහේ නම් පමණක් එකී ස්ථානයට යන්න.

- ඇතැම් වෙරළ තීරයන් ජීවිතාරක්ෂක නිලධාරීන් පවා සිටියි. ඔබ චාරිකාවක් හෝ පවුලේ අය සමඟ මුහුදේ නෑමට යන්නට අදහස් කරන්නේ නම් මෙවැනි ආකාරයේ ආරක්ෂිත වෙරළ කලාපයක් ඒ සඳහා තෝරා ගන්න.

දියවැලකට හසුවුවහොත් බේරෙන්නේ කෙසේද?

- මේ සඳහා ඔබට පිහිනීමේ හැකියාව තිබිය යුතුය. මක්නිසාද යත් දිය වැලකට හසුවුවහොත් ඉතා කුඩා කාලයක් තුළ ඔබව වෙරළෙන් ඈතට මීටර 200, 300ක් පමණ දුරක් රැගෙන යයි. නැවත පැමිණීමට නම් පිහිනීමේ හැකියා තිබිය යුතුය. නැතහොත් ජීවිත බේරා ගැනීමේ හැකියාව ඇති අයෙක් ඒ සඳහා ඉදිරිපත් වී ඔබව බේරා ගත යුතුය.



- ඔබ දියවැලකට හසුවුවහොත් කිසිදු විටෙක අනවශ්‍ය කලබලයකට පත් නොවන්න. එමෙන්ම ඔබව ගසාගෙන යන අතට විරුද්ධ දිශාවට පිහිනමටද උත්සාහ නොකරන්න. එය ඔබගේ ශක්තිය නිකරුණේ නාස්ති වන අනවශ්‍ය ක්‍රියාවකි. සාමාන්‍ය දියවැලක වේගය තත්පරයට මීටර 2.5ක් පමණ වේ. එම වේගය ඔලිම්පික් පිහිනුම් ශූරයකුගේ වේගයට වඩා වැඩිය. එම නිසා කළ යුත්තේ දියවැල යන අතටම පිහිනා යෑමයි. නැතහොත් ජලය මත පාවීමයි. ඉන් පසු දියවැල අවසන් වන ස්ථානයෙන් නැවතත් හරහට පිහිනා දියවැලෙන් ඉවත් වී නැවත වෙරළට පිහිනිය යුතුය.

- එලෙසම ඇතැම් අය (පෙම්වතුන් වැනි) වෙරළේ ඇති ගල්පර මතට ගොස් සිටීම, ඡායාරූප ගැනීම ආදියෙහි නිරත වීමද මුහුදු වෙරළක සුලබව දක්නට ලැබේ. මෙයද ඇතැම් අවස්ථාවල භයානක විය හැකිය. එක්විටම වඩාත් ප්‍රචණ්ඩ උස් රළක් විත් ගල්පර වැසෙන මට්ටමට පැමිණිය හැකිය. මෙවැනි රළ Freak Waves ලෙස හඳුන්වයි. එවිට ගල්පරයක් උඩ සිටින ඔබව එක් වරම ගැඹුරු මුහුදට ඇදගෙන යෑම

Freak Wave එකකට පහසුවෙන් කළ හැකිය. නමුත් කිසියම් මොහොතක ඔබ ගල්පරයක් මත සිටින අවස්ථාවක මෙවැනි උස් රළක් පැමිණෙනවා නම් කිසිදු විටෙක දිවීමට තැත් නොකරන්න. එවිට ඔබව පහසුවෙන් රළට හසු වේ. කළ යුත්තේ දණහිස නමා ශරීරය වකුටු කොට තදින් ගල්පරය අල්ලාගෙන සිටීමයි. එවිට රළ නිසා ඔබේ ශරීරය තෙමී යයි. නමුත් ඔබව රළට හසු වී ගසාගෙන යන්නේ නැත.



දියේ ගිලුණු පුද්ගලයින් බේරා ගැනීම

බොහෝ අවස්ථාවල දියේ ගිලුණු පුද්ගලයින් බේරා ගැනීමට සිදු කරන උත්සාහයන්වලදී බේරා ගැනීමට ඉදිරිපත්වන පුද්ගලයාද ඉන් අනතුරට ලක් වීම සුලබ ලෙස දක්නට ලැබේ. මෙසේ සිදු වන්නේ තම ළබැඳියන් මෙවැනි අනතුරකට ලක් වූ විට හැඟීම්වලින් තීරණ ගැනීමට යෑම සහ අවදානම හඳුනාගැනීමට නොහැකි වීම යන කාරණා හේතුකොට ගෙනයි.

පළමුකොටම ඔබ දියේ ගිලෙන පුද්ගලයකු දකින්නේ නම් ඔහුව හෝ ඇයව බේරා ගැනීමට ඉදිරිපත් වීමට පළමුව ඔබට මෙවැනි කාර්යක් කිරීමට තරම් ශක්‍යතාවක් ඇතිද යන්න පිළිබඳව දැනීමක් තිබිය යුතුය. මෙය අපිට දෙයාකාරයකින් සාකච්ඡා කළ හැකිය.

ඔබ පිහිනීමට නොදන්නා අයෙක් යැයි සිතමු. එසේ නම් කෙසේවත් දියේ ගිලෙන පුද්ගලයෙකු බේරා ගැනීමට ඔබට හැකියාවක් නැත යන්න පිළිබඳව ඔබ තේරුම් ගත යුතුය.

දෙවැන්න ඔබට පිහිනීමට හැක යන කරුණ මත තීරණය කළ හැකිය.

දියේ ගිලෙන පුද්ගලයා පිදුරු ගසේත් එල්ලෙනවා යන්න අප හොඳින් අසා ඇති සත්‍යයකි. එසේ නම් ඔහු අනිවාර්යයෙන්ම ඔබගේ ශරීරය තරයේ ග්‍රහණය කරගනු ඇත. එවිට සිදුවන්නේ ඔබ කෙතරම් දක්ෂ පිහිනුම්කරුවෙක් වුවත් ඔබගේ චලනයන් සීමා වීමයි. එම නිසා පිහිනීම පිළිබඳ ඔබගේ හැකියාවන් හා සීමාවන් ගැන නිවැරදි තක්සේරුවක් සහිතව පමණක් දියේ ගිලුණු පුද්ගලයකු බේරා ගැනීමට ඉදිරිපත් වන්න.

මීට අමතරව මිනිසුන් සුලබ ලෙස දිය නාන ස්ථාන අසල බ්‍යෝයන්සි රින්ග් (buoyancy ring) හෙවත් සුළං පිර වූ ටියුබ් වැනි උපකරණ තැබීම, සුරක්ෂිත ගැඹුර සලකුණු කිරීම, අනාරක්ෂිත ස්ථානවල අන්තරදායක සංඥා ප්‍රදර්ශනය කිරීම, මාධ්‍ය හරහා මිනිසුන් දැනුවත් කිරීම වැනි කාරණා හරහා මෙවැනි අනතුරු ඇතිවීම යම්තාක් දුරකට අවම කරගත හැකිය. එසේම තටාක අසල ජීවිතාරක්ෂක නිලධාරියකු තැබීම, නාන තටාක පරිහරණය සම්බන්ධ උපදෙස් ප්‍රදර්ශනය කිරීම, උපරිම ගැඹුර සලකුණු කිරීම වැනි කරණා හරහා හෝටල් වැනි ස්ථානවල මෙවැනි ගැටලු ඇති වීම අවම කර ගත හැකිය.

එමෙන්ම පිහිනීම, ජීවිතය සුරක්ෂිතව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය මූලික හැකියාවක් බවට පත් කර ගත යුතුය. ඔබට පිහිනීමට නොහැකි නම් පිහිනීම ඉගෙන ගන්න. ඔබට දරුවන් සිටී නම් ඔවුන් හට පිහිනීමට උගන්වන්න. එය අනාගතයේ කෙදිනක හෝ ඔවුන්ට දිරියක් වනවා නොඅනුමානය.



31

රිය අනතුරු වළකන දක්ෂතම රියදුරන් සතු රහස්

මාර්ග අනතුරු වළක්වා ගැනීම

ශ්‍රී ලංකාවේ පසුගිය වසර 30 තුළ රිය අනතුරුවලින් සිදු වූ මරණ සංඛ්‍යාව සමඟ තිස් අවුරුදු යුද්ධයෙන් මියගිය සංඛ්‍යාව සසඳා බැලුවහොත්, යුද්ධයෙන් මියගිය මිනිසුන්ගේ ගණන ඉතාම කුඩා ඉලක්කමක් බව ඔබට වැටහෙනු ඇත. එයින් පෙනී යන්නේ රිය අනතුරු යනු නිහඬ මාරකයක් වන බවයි. මෙම මාරකය විසින් දිනකට අප රටේ මිනිසුන් 07-10ත් අතර සංඛ්‍යාවකට දිවි අහිමි කරවයි. පහත වගුව බලන්න.

දිවයිනේ සමස්ත අනතුරු වාර්තා වීම						
වර්ෂය	මාරක	බරපතළ	සුළු	අලාභ	එකතුව	මියගිය
2020	2242	6949	8706	5807	23704	2363
2021	2452	6669	8088	5638	22847	2557
2022	2420	6206	8209	5118	21953	2540
2023	2214	6673	9492	6498	24877	2321
2024	2262	6754	9944	5629	24589	2368
එකතුව	**11590**	**33251**	**44439**	**28690**	**117967**	**12149**

ශ්‍රී ලංකා පොලිස් වෙබ් අඩවියට අනුව 2024 වසරේ රිය අනතුරුවලින් මියගිය ගණන 2368කි. ඇතැම් වාර්තා අනුව මෙම ගණන 2500 ඉක්මවයි. මෙය හුදු ඉලක්කමක් පමණක් නොවන අතර එමඟින් අසරණ වන පවුල්, දරුවන්, බිරියන් ආදී බොහෝ ජීවිත ගණනක් ඇත.

වාර්තා[1] අනුව ලංකාවේ පවුල් ප්‍රමාණය මිලියන 05 ඉක්මවයි. ඊට සාපේක්ෂව රට තුළ ඇති වාහන ප්‍රමාණය මිලියන 8[2] ඉක්මවයි. එනම් අප රටේ සෑම නිවසක අවම වශයෙන් වාහන 01ක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් ඇත.

1. ජනලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව
2. Department of motor traffic

මෙම සෑම වාහනයක්ම ධාවනය වන්නේ අපේ රටේ මාර්ගවලයි. මාර්ග නීති (Traffic rules) පිළිබඳව ඇති අනවබෝධය, සුරක්ෂිත රිය ධාවනය (Defensive driving) සම්බන්ධයෙන් ඇති අඩු දැනුම, නුපුහුණුව, තමා පදවන වාහනයේ සුරක්ෂිතතාව හා සබැඳි අංග (Features) හැසිරවීම හා සුරක්ෂිතතාව සම්බන්ධයෙන් පෙන්වන සංඥා (Signals) තේරුම් ගැනීමේ නොහැකියාව වැනි විවිධාකාර හේතු නිසාවෙන් මෙවැනි ආකාරයේ රිය අනතුරු සිදුවීම නොවැළක්විය හැකි කරුණක් බවට පත්ව ඇත.

වාහනයක් පදවන විට වඩා දක්ෂයා වන්නේ වේගයෙන්ම රිය ධාවනය කරන පුද්ගලයා නොව අනතුරක පාර්ශ්වකරුවකු නොවන ලෙසට රියක් පැදවිය හැකි පුද්ගලයායි. එනම් රිය ධාවනය කරන විට තමන් අතින් අනතුරක් සිදු නොවීමට වග බලාගන්නා සේම මාර්ගය භාවිතා කරන සෙසු අය මඟින් සිදුවිය හැකි අනතුරුවලට පාර්ශ්වකරුවකු නොවී (උදා: ඔබ පාරේ වමෙන්, සෙමින් රිය ධාවනය කරමින් සිටිනා අවස්ථාවක පසුපසින් පැමිණි රථයක් ඔබේ වාහනයේ පිටුපස හප්පා අනතුරක් සිදුකරන මොහොතක් වැනි) රියක් ධාවනය කළ හැකි රියදුරා සැබෑම දක්ෂයා වෙයි.

ඉහත වරහන් තුළ සඳහන් කළ අනතුර සම්බන්ධයෙන් වරද ඔබගේ නොවුණද මෝටර් වාහන පනතේ 149 (1) වගන්තිය අනුව මේ වන විට ඔබ අනතුරක පාර්ශ්වකරුවකු වී හමාරය. එම අවස්ථාවේ අනතුරේ ස්වභාවය අනුව ඔබට මුහුණ දෙන්නට වන අපහසුතාවන් රාශියක් පැන නඟියි.[1]

1. ඔබ කුමන වැදගත් ගමනක නියැළී සිටියත් (ඔබේ විවාහයට වුවත්) ගමන නවතාලීමට සිදුවෙයි.
2. පොලිසියට සිදුවීම වාර්තා කිරීමට සිදුවෙයි.
3. අනතුරේ ස්වභාවය මත උසාවියට යෑමට සිදුවෙයි.
4. අනතුරේ ස්වභාවය මත බන්ධනාගාර ගත වීමට සිදුවෙයි (වරද ඔබේ නොවූවත්)

එක් රිය අනතුරකට ඔබේ මුළු ජීවිතයම වෙනස් කළ හැකිය. එම නිසා හා අනතුරක පාර්ශ්වකරුවකු නොවී සුරක්ෂිතව රිය ධාවනය කිරීමෙන් ඔබේත්, ඔබ පවුලේ අයගේත්, මාර්ගයේ ගමන් ගන්නා සෙසු අයගේත් ජීවිත ආරක්ෂා කරගත හැකිය. මේ සඳහා අනිවාර්යයෙන්ම ඔබ සතුව දැනුම් ආකාර 04ක් තිබිය යුතුය.

1. මෝටර් වාහන පනතේ 161 වගන්තියට අනුව

1. මාර්ග නීති (Traffic Rules) පිළිබඳ දැනුම
2. සුරක්ෂිත රිය ධාවනය (Defensive Driving) පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණත්වය
3. ඔබ පදවන වාහනයේ සුරක්ෂිතතාවය හා සම්බන්ධ අංග (Features) හා දත්ත කියවන ආකාරය පිළිබඳ දැනුම
4. සුරක්ෂිත රිය ධාවනය සම්බන්ධයෙන් යහපත් ආකල්ප

වාහනයක් යනු කුමක්ද?

මිනිසුන් හා භාණ්ඩ එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට රැගෙන යාම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති තාක්ෂණික මෙවලමකි. ලෝකයේ ඇති කිසිදු වාහනයක් මෙතෙක් සාදා නිමකර නොමැත. වාහනය හා සම්බන්ධ තාක්ෂණයන් තවමත් දියුණු වෙමින් පවතියි.

මාර්ගයක් යනු කුමක්ද?

මාර්ගයක් යනු පොදු දේපළකි. මාර්ගය, එය භාවිත කරනා සියලු දෙනාට අයිති වේ. පාපැදි, කරත්ත, දක්කාගෙන යන සතුන්, පිට උඩ යන සතුන්, හට කණ්ඩායම්, බර ඔසවාගෙන යන්නන්, පෙරහැර, පදිකයින්, රියදුරන් ආදී එම මොහොතේ මාර්ගය භාවිත කරනා සියලුම දෙනාට මාර්ගය අයිති වේ. ලංකාවේ බොහෝ රියදුරන් සිතනුයේ මාර්ගයේ අයිතිය ඇත්තේ ඔවුන්ට පමණක් බවයි. එය වැරදි ආකල්පයකි.

රිය පැදවීම යනු කුමක්ද?

රථයක් මෙහෙයවීම හා හැසිරවීම රථ පැදවීම ලෙසින් සරලව හැඳින්විය හැකිය. මෙහිදී රියදුරෙකුට කරන්නට වන මූලික කාරණා කිහිපයකි.

1. වාහනයේ දිශාව වෙනස් කිරීම.
2. වාහනයේ වේගය පාලනය කිරීම.
3. වාහනයේ සිග්නල් ලාම්පු (Signal Lights) දැල්වීම හා වෙනත් වාහනවල ක්‍රියාවන් පුරෝකථනය

රිය පැදවීම යනු දැනුම, කුසලතා හා ආකල්ප යන තුන් වැදෑරුම් මූලධර්ම සහිත ක්‍රියාවක් බව ඔබගේ සිහියේ තබා ගත යුතුය.

වාහනයේ ඇති සංඥා පහන් (Signal Lights)

සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුගෙන් වාහනයක Signal lights කීයක් ඇතිදැයි විමසුවහොත් පිළිතුර වනුයේ 'හතරයි' යන්නයි. ඔහු එයින් අදහස් කරනුයේ, වාහනයේ ඉදිරිපස හා පසුපස ඇති තැඹිලි පැහැයෙන් යුත් ලාම්පු (Lights) 04 පිළිබඳවයි. නමුත් වාහනයක සත්‍ය වශයෙන්ම පහත දක්වා ඇති සංඥා පහන් (Signal lights) ඇත. මෝ.වා.ප.[1] 153 (1) (අ) (ආ) අනුව වාහනයක මෙම සංඥා පහන් තිබීම අනිවාර්‍ය වේ.

- හැරවීමේ සංඥා පහන් (Turn signal lights)
- තිරිංග යෙදීමේ සංඥා පහන් (Brake signal lights)
- නවතා තැබීමේ සංඥා පහන් (Parking signal lights)
- පසුපසට ධාවනයේ සංඥා පහන් (Reversing signal lights)
- ආපදා දැක්වීමේ සංඥා පහන් (Hazard lights)
- ඉදිරියට යෑමට සංඥා කිරීම (Head Lamps/Passing Signal)

එමෙන්ම වාහනයක සංඥා පහන් දැල්වීමේදී නිර්වද්‍යතාව, දුර හා කාලය යන කාරණා කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතුය. හේතුව වන්නේ වැරදි සංඥාවක් ලබා දීමෙන් මෙන්ම මෙන්ම අන්‍ය රියදුරන්ට තීරණයක් ගැනීම සඳහා කාලයක් ලබා නොදී එක්වරම දෙනු සංඥා මඟින් අනතුරක් සිදු වීමට අවස්ථාවක් උදා කර දෙනු ලබන නිසාය. එමෙන්ම ලබා දුන් සංඥාව අදාළ කාර්‍ය කිරීම අවසන් කළ පසු Signal light එක off කිරීමට අමතක නොකළ යුතුය.

හැරවීමේ සංඥාපහන් (Turn signal lights)

වාහනය දකුණට හෝ වමට හැරවීමේදී භාවිත කළ යුතුය.



1. මෝටර් වාහන පනත

තිරිංග යෙදීමේ සංඥාපහන්
(Brake signal lights/Stop warning lamps)

බොහෝ රියදුරන් සිතනුයේ තමා පදවන වාහනයේ තිරිංග යෙදීම පිළිබඳව පිටුපස ඇති වාහන දැනුවත් කිරීම සඳහා මෙම සංඥා පහන් (Lights) ඇති බවයි. එබැවින් ලංකාවේ 99%ක් පමණ රියදුරන් මෙම සංඥාව ලබා දිය යුතු ආකාරය පිළිබඳව නොදනී.



ඔබ තිරිංග තද කිරීමට පළමුව එක් වරක් තිරිංග පැඩලයේ (Brake paddle) නිදහස් බුරුල තද කර, තව සුළු මොහොතකින් තිරිංග තද කිරීමට නියමිත බව පසුපසින් එන වාහනවලට දැනුම් දිය යුතුය. දෙවනුව තිරිංග තද කළ යුතුය.

නවතා තැබීමේ සංඥාපහන් (Parking signal lights)

අඳුරු ස්ථානවල සහ රාත්‍රී කාලයේ වාහනය නතර කර තැබීමේදී භාවිතය සඳහා ඇත.

පසුපසට ධාවනයේ සංඥාපහන් (Reversing signal lights)

වාහනය පසුපසට පැදවීමට Reverse gear දැමීමේදී සුදු වර්ණයෙන් දැල්වේ.

ආපදා දැක්වීමේ සංඥාපහන් (Hazard lights)

වාහනය ආපදාවකට ලක්ව මාර්ගය මැද හෝ අයිනේ නතර කර ඇත්නම් ඒ බව වෙනත් වාහනවලට දැනුම් දීම සඳහා මෙම සංඥා පහන් (lights) ඇත.

සුරක්ෂිතව රිය පදවන ආකාරය හා ඒ සඳහා ඇති අභියෝග

රිය ධාවනයේදී ඇති වන නිදිමත (Drowsiness)

රියදුරෙක්ට, රිය ධාවනයේදී එක්වරම නින්ද නොයයි. එහි ක්‍රමානුකූල ලෙස සිදු වේ.

- පළමුව එක් ඇනුමක් යයි. ඉන් පසු දිගින් දිගටම ඇති වේ (කුඩා අවදානමක් ඇත).

- ඉන් පසු ඇස් පුංචි වී අධික නිදිමතක් දැනේ (විශාල අවදානමක් ඇත).
- ඊටත් පසුව තත්පර 1-2කට පමණ ඇසිල්ලකට ඇස් පියවී සියුම් නින්දකට (Micro sleeps) යන අවස්ථාවට පත් වේ. මෙහිදී ඇතැම් විට ඇස් දෙකම ඇරී, මනස පමණක් නින්දට යයි (මරණීය අවදානමක් ඇත).

අනිවාර්යයෙන්ම දෙවන අවස්ථාවේදී වාහනය නවත්වා ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ගත යුතුය. අධිවේගී මාර්ගයේ ගමන් ගන්නවා නම් ඊළඟ පිටවීමෙන් වාහනය ඉවතට ගත යුතුය.

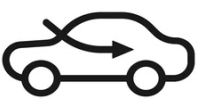
රිය ධාවනය අතරතුර නිදිමත ඇති වීමට හේතු,

1. ඖෂධ ලබා ගෙන තිබීම
2. අධික තෙහෙට්ටුව
3. ප්‍රමාණවත් පරිදි නින්දක් ලබා නොතිබීම
4. ඔබට යම් සුවිශේෂී රෝගාබාධ ඇත්නම්
5. වාහනයේ දමා ඇති සංගීතය නිසාවෙන්
6. මානසික ආතතිය
7. දිගු දුර ධාවනය
8. වාහනයේ A/C පද්ධතිය
9. රාත්‍රී රිය ධාවනය

රිය ධාවනය අතරතුර නිදිමතක් ඇතිවුවහොත් කළ යුත්තේ කුමක්ද?

1. හැකිනම් වාහනය මාර්ගය අසල සුරක්ෂිත ස්ථානයක නවතා යම් කාලයක් නිදා ගන්න. ඔබ අධිවේගී මාර්ගයේ ගමන් කරනවා නම් මෙලෙසින් මාර්ගය අයිනේ වාහනය නතර කිරීම සුදුසු නැත. සේවා පෙදෙසට (Service Area) පැමිණ විවේක ගන්න. වාහනයෙන් බැස ඇදීමේ ව්‍යායාම (Stretching e·ercise), කිහිපයක් කරන්න. එසේ නැතහොත් ඊළඟ පිටවීමෙන් වාහනය අධිවේගී මාර්ගයෙන් ඉවතට ගන්න.
2. ඔබට නිදිමතක් දැනේ නම් වාහනය අධිවේගී මාර්ගයට ඇතුළු නොකරන්න.
3. වාහනයේ සංගීත වාදනයන් නවතා ඒ වෙනුවට හාස්‍ය රසය මුසු දෙබස් සහිත නාට්‍ය ශ්‍රවණය කරන්න.

4. වාහනයේ A/C අඩු කර වීදුරු දෙකක් පමණ මඳක් පහත් කර, වාහනය තුළ වාතය සංසරණය වීමට ඉඩ හරින්න.
5. වාහනය රාත්‍රියේ ධාවනය කිරීමට හෝ දිගු දුරක් පැදවීමට තිබේ නම් තවත් රියදුරෙක් වාහනයට නංවා ගන්න. ඉන් පසු දෙදෙනා මාරුවෙන් මාරුවට රිය පදවන්න.
6. වාහනයේ ගමන් කරනා සෙසු අය සමඟ සංවාදයක් ගොඩනඟා ගන්න.
7. මෙන්ටෝස් රස ටොෆි වැනි දේවල් හපන්න.
8. A/C recycling mode එක වෙනස් කර එළියෙන් නැවුම් වාතය ගන්නා තත්ත්වයට (Mode) ගන්න.

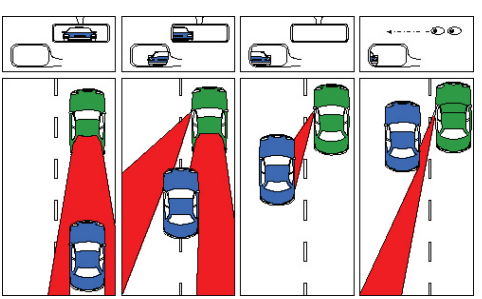


බීමත්ව රිය ධාවනය

මෝටර් වාහන පනතේ 151 (1) වන වගන්තියට අනුව කිසිදු රියදුරකු මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීමෙන් පසු රිය ධාවනය නොකළ යුතුය. මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය රියදුරුගේ අවධානය, සිතීමේ ශක්තිය, සිහිය ආදී දහසකුත් දෑ තාවකාලිකව අඩපණ කරවයි. එම නිසා බීමත්ව රිය පැදවීම කිසිසේත්ම නොකළ යුතුය.

වාහනයේ නොපෙනෙන කෝණය (Blind spot)

වාහනයේ පිටුපස දෙස බැලීමට පිටුපස බලන කණ්ණාඩිය (Rear mirror), පිටුපස පෙන්වන කැමරාව (Reverse camera) හා පැති කණ්ණාඩි (Side mirrors) ඇත. නමුත් මෙම කිසිදු උපාංගයකට පෙන්නුම් නොකරන නොපෙනෙන කෝණ ඇත. මෙම නොපෙනෙන කෝණ නොතකමින් ඉදිරියෙන් යන වාහනය ඉස්සර කිරීම, වමට හෝ දකුණට හැරවීම බොහෝ අනතුරු සිදු කරවයි. පහත රූපය බලන්න.



නොපෙනෙන කෝණය දැක ගැනීමට නම් ඔබ පළමුව පැති කණ්ණාඩිවලින් පිටුපස බලා ඉන් පසු උරහිසට උඩින් නැවත පිටුපස බැලිය යුතුය. මෙසේ බලා වාහන කිසිවක් ඔබ පදවන වාහනය අසල නොමැති බවට තහවුරු කරගැනීමෙන් පසු පමණක් වාහනය හැරවිය යුතුය.

රිය පැදවීමේ වේගය

ලංකාවේ බොහෝ රියදුරන් වේගයෙන් රිය පැදවීමට කැමැත්තක් දක්වන අතර එය විශේෂ හැකියාවක්, දක්ෂතාවක් ලෙසින්ද සලකති. නමුත් සත්‍යවශයෙන්ම වේගයෙන් රිය පැදවීම රියදුරුගේ දක්ෂතාවක් නොව එම රථය නිෂ්පාදනය කර ඇති නිෂ්පාදන සමාගමේ ඉංජිනේරුවන්, විද්‍යාඥයින් සතු දක්ෂතාවක් වෙයි. මෝටර් රථයක් වේගයෙන් ධාවනය කළ හැකි මිනිසකුට එම වේගයෙන්ම ත්‍රී රෝද රථයක් ධාවනය කළ නොහැකිය. මෙය සියලු රියදුරන් තේරුම් ගත යුතු කාරණයකි.

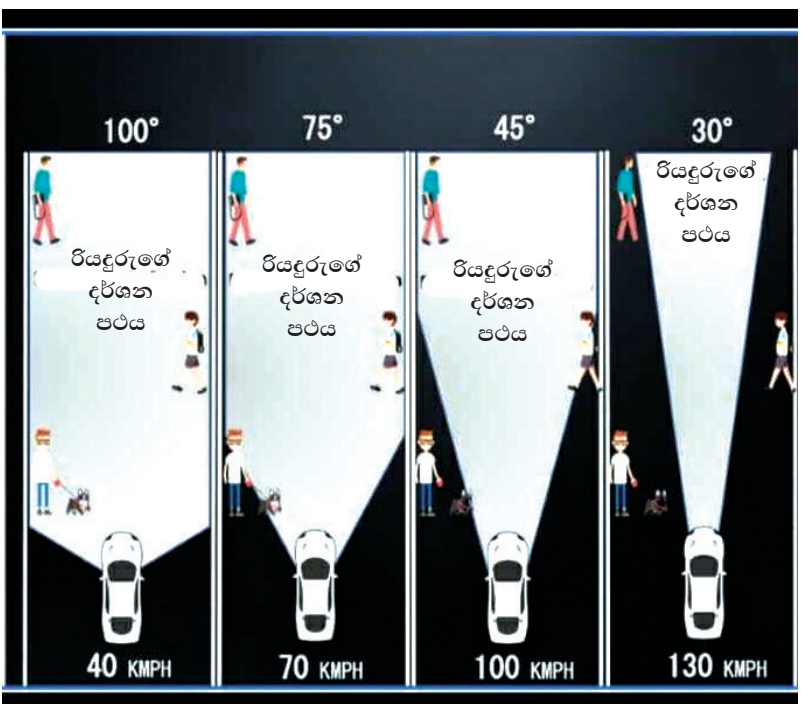
'වේගය මරු කැඳවයි' යන්න ලංකාවේ ජනප්‍රිය යෙදුමකි. නමුත් බොහෝ රියදුරන් මෙහි අර්ථය නිසි අයුරින් තේරුම් ගෙන ඇතිදැයි යන්න ගැටලුවක් වෙයි. එසේ තේරුම් ගෙන ඇත්නම් ලංකාවේ මෙතරම් රිය අනතුරු ප්‍රමාණයක් වාර්තා වන්නේ නැත. මෝටර් වාහන පනතේ 140 වගන්තියට අනුව අප රටේ මාර්ගවල රිය ධාවනය කළ හැකි උපරිම වේගය පහත සඳහන් කර ඇත.

වර්ගය	නාගරික ප්‍රදේශයන් ඇතුළත	නාගරික ප්‍රදේශවලින් පිටත
මෝටර් කාර/ද්විත්ව කාර්ය මෝටර් සයිකල්	පැ.කි.මී. 50	පැ.කි.මී. 70
මෝටර් කොච්චි, මෝටර් ලොරි	පැ.කි.මී. 50	පැ.කි.මී. 60
මෝටර් ත්‍රී රෝද, ත්‍රී රෝද වෑන් රථ, ඉඩම් වාහන, වාෂ්ප බලයෙන් ධාවනය වන මෝ. රථ	පැ.කි.මී. 40	පැ.කි.මී. 40

නමුත් මෙම උපරිම වේගය වාහනයේ නඩත්තු තත්ත්වය, කාලගුණික තත්ත්වය, මාර්ගයේ තත්ත්වය (වැලි සහිත පාරක්, කඳු නැග්මක් වැනි) වැනි කාරණා මත රඳා පවතියි.

මීට අමතරව වාහනයක වේගය වැඩි කරන විට රියදුරුගේ ඉදිරිය පෙනීම ක්‍රමානුකූලව අඩු වේ. මෙය 'Tunnel Vision Effect' ලෙසින් හඳුන්වයි.

50 km/h (km/h[1]) ක පමණ වේගයෙන් යන්නෙකුට 104^0ක පමණ දර්ශන පථයක් දැක බලා ගැනීමට හැකිය. නමුත් 65 km/h ඉක්මවූ පසු දර්ශන පථය 70^0ක් දක්වා අඩු වේ. මෙලෙසින් වේගය වැඩි කරත්ම ඊට ප්‍රතිලෝම ලෙසින් දර්ශන පථය කුඩා වේ. මෙහි ඇති අන්තරාදායක තත්ත්වය නම් රියදුරා ගමන් ගන්නා මාර්ගයට දෙපසින් ඇති දසුන් දැක බලා ගැනීමට ඇති හැකියාව වාහනයේ වේගය වැඩි කරත්ම අඩු වීමයි. පහත රූප සටහන අධ්‍යනය කරන්න.



එවිට ප්‍රධාන මාර්ගයට අතුරු මාර්ගයකින් ප්‍රවිෂ්ට වන වාහන, මිනිසුන් රියදුරාට එක්වරම දර්ශනය වන්නේ නැත.

නවත්වා ඇති වාහනයක් පාරට ගැනීම

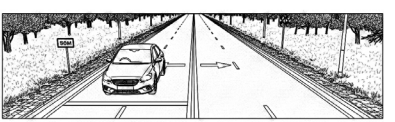
පාර අයිනේ නවත්වා ඇති වාහනයක් පාරට ගැනීමේදී එය සුරක්ෂිතව කරන ආකාරය පිළිබඳව දැනගෙන සිටීම වැදගත් වේ. වාහනයේ වින්ඩ්ස්ක්‍රීනයෙන් (Windscreen) ඉදිරිපස බලා, පැති කණ්ණාඩි (Side mirrors) වලින් පසුපස බලා පාර අයිනේ නවතා ඇති වාහනයක් පාරට ගැනීම අවදානම් සහගත ක්‍රියාවකි.

පාර අයිනේ නවතා ඇති වාහනයක් පාරට ගැනීමට පෙර ස්ථාන 06ක් නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.

1. ඉදිරිපස - Windscreen එක තුළින්
2. පිටුපස - පිටුපස බලන කණ්ණාඩියෙන් (Rear view mirror) / Backscreen එක තුළින්
3. පිටුපස දෙපැත්ත - පැති කණ්ණාඩි (Side mirrors) මඟින්
4. අන්ධ කෝණ (Blind spots) - වාහනය දෙපැත්තේ අන්ධ කෝණයන් උරහිසට ඉහළින් නිරීක්ෂණය

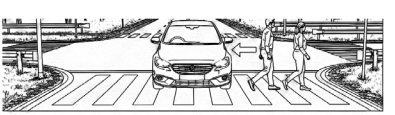
අමතරව නිරීක්ෂණය කළ යුතු දෑ,

1. පාරේ ගමන් කරන අනෙකුත් වාහනවල ධාවන රිද්මයන් (වේගය වැනි) සහ ආලෝක සංඥා පහන්.



2. පාරේ ගමන් කරන පදිකයින්, සතුන්, බඩු කරත්ත ඇතුළු අනෙකුත් මාර්ග භාවිත කරන්නන්ගේ හැසිරීම, ගමන් දිශාවන්.





3. මාර්ග සංඥා, Traffic lights ඇතිදැයි බැලීම. තිබේ නම් ඒවාට අනුගත වීම.

මේ සියලු නිරීක්ෂණයන්ගෙන් පසුව වාහනය හරවන පැත්තේ ඇති Turning Signal Lights On කර වාහනය හැරවිය යුතුය.

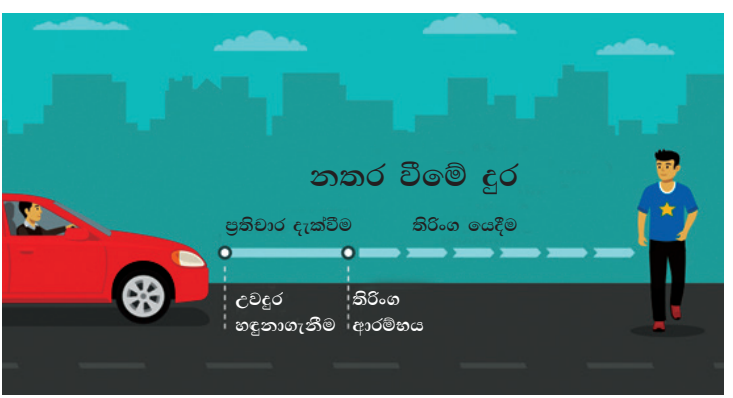
වාහන දෙකක් අතර තබා ගත යුතු අවම දුර

රිය අනතුරු සිදුවීමට බලපාන තවත් එක් හේතුවක් වන්නේ වාහන දෙකක් අතර තබා ගත යුතු අවම දුර පවත්වා නොගනිමින් රිය ධාවනය කිරීමයි. මෙවිට ඉදිරියෙන් යන වාහනය එක්වරම තිරිංග යෙදූ පසු පිටුපසින් එන වාහනය එහි වැදී අනතුරක් සිදු වේ. තිරිංග යෙදූ පසු වාහනයක් නතර වීම ක්‍රියාවලියක් ඔස්සේ සිදු වේ.

1. තිරිංග යෙදීමේ අවශ්‍යතාව නිරීක්ෂණ කර, එම තීරණය ක්‍රියාවට නංවමින් කකුලෙන් තිරිංග පැඩලය (Brake paddle) පෑගීම. මේ සඳහා යම් කාලයක් ගත වන අතර එම කාලය අතරතුර වාහනය ඉදිරියට ධාවනය වේ.

2. තිරිංග යෙදීමෙන් පසු වාහනය මන්දනය වී (ක්‍රමයෙන් වේගය අඩු වී) නතර වෙයි. මෙලෙසින් වාහනය නතර වන විට, වාහනය මන්දනය වෙමින් වුවත් යම් දුරක් ඉදිරියට ගමන් කරයි. මෙම දුර වාහනයේ නඩත්තු මට්ටම, බ්‍රේක් පද්ධතියේ තත්ත්වය, මාර්ගයේ ස්වභාවය, කාළගුණික තත්ත්වය යන කාරණා බොහොමයක් මත රඳා පවතියි.

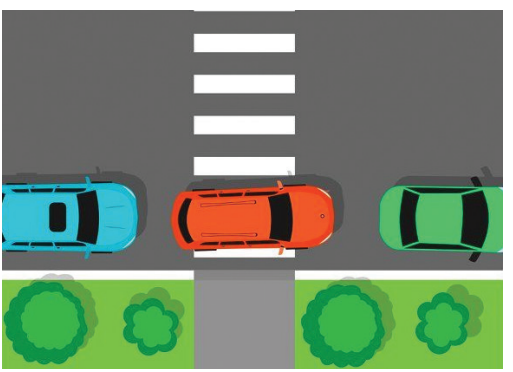
   වාහනයක් නතර වීමේදී ධාවනය වන දුර (Stopping Distance) = තිරිංග ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී ගමන් කරන දුර (Reaction Distance) + තිරිංග යෙදූ පසු ගමන් කරන දුර (Braking Distance)



   මෙයින් කියවෙන්නේ රියදුරෙක්ට තමන් සිතන ස්ථානයේ වාහනයක් නතර කරගැනීමට හැකියාවක් නොමැති බවයි. එසේ නම් වාහන 02ක් අතර පවත්වා ගත යුතු අවම දුර කොපමණද?

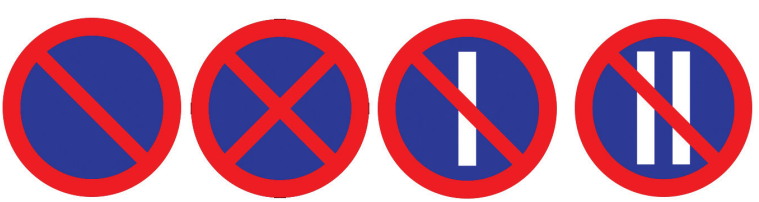
මෙය තත්පර 03ක දුර ලෙසින් හඳුන්වයි. එනම් ඔබ ඉදිරියෙන් ගමන් කරන වාහනයට තත්පර 03ක් පිටුපසින් ධාවනය කළ යුතුය. නමුත් සෑම වාහන දෙකක් අතරම පවත්වා ගත යුතු සම්මත පරතරය තත්පර 03 නොවේ. ඔබ ධාවනය කරන වාහනයේ බර වැඩිවත්ම මෙම පරතරය තවත් වැඩි කර ගත යුතුය.

මාර්ගයේ ධාවනය කරවන වාහනයක් පාර අයිනේ නැවැත්වීම



වාහනයක් පාර අයිනේ නතර කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට බොහෝ රියදුරන් කරන්නේ පාර අයිනේ ඉඩ තිබෙන, සෙවණ සහිත ස්ථානයක් ඒ සඳහා තෝරාගෙන වාහනය නතර කිරීමයි. නමුත් අනාරක්ෂිත ලෙස වාහනය හරවා නතර කිරීම සහ අනාරක්ෂිත ස්ථානයක වාහනය නතර කර තැබීම ද අනතුරු ඇතිවීමට හේතුවක් වේ.

වාහනය පාර අයිනේ නතර කිරීමට පළමුව එම ස්ථානය ඒ සඳහා සුදුසු, ආරක්ෂිත, නීත්‍යානුකූල, මාර්ගය භාවිත කරන අන්‍ය මිනිසුනට බාධාවක් නොවන ස්ථානයක්ද යන්න තහවුරු කර ගත යුතුය.



ඉන්පසු වාහනය වමට හැරවිය යුතුය.

1. වාහනය ධාවනය කරමින් සිටින දිශාවටම පාර අයිනේ නතර කිරීම.

   මෙහිදී වාහනයේ සියලු කණ්ණාඩි, ඉදිරිපස හා පිටුපස මෙන්ම අන්ධ කෝණයන් හොඳින් නිරීක්ෂණය කර වමට Turning Signal Lights දල්වා වාහනය හරවා නතර කළ යුතුය.

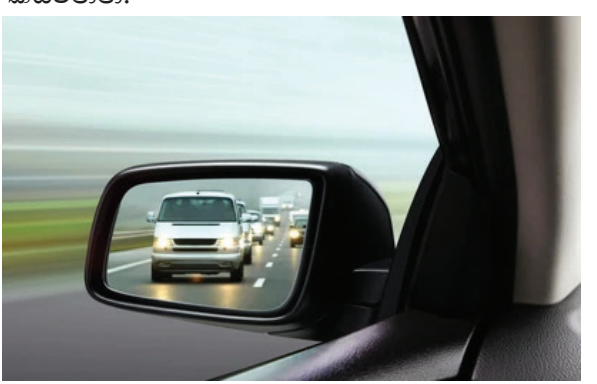
2. ඉන් පසු Hand Brake ඇද වාහනය නතර කළ යුතුය.

වාහනය දකුණට හැරවීම

වමෙන් ධාවනය කරන වාහනයක් දකුණට හරවන්නේ ඉදිරියෙන් ඇති අතුරු හෝ ප්‍රධාන මාර්ගයකට වාහනය හැරවීමට හෝ මංසන්ධියකදී දකුණුපස මාර්ගයකට හැරවීම සඳහායි. ඒ සඳහා පහත සඳහන් කර ඇති ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරන්න.

1. මෙහිදීද වාහනය වමට හරවන අවස්ථාවේ මෙන් සියලු කණ්ණාඩි, ඉදිරිපස හා පිටුපස මෙන්ම අන්ධ කෝණයන් හොඳින් නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. ඉන් පසු වාහනය ක්‍රමයෙන් මාර්ගයේ මැදට ගත යුතු අතර ඒ අවස්ථාවේදීම දකුණුපස Turning Signal Lights, On කිරීම මඟින් ඔබගේ තීරණය මාර්ගයේ ගමන් කරනා සෙසු වාහනවලට දැනුම් දිය යුතුය.

2. මෝ.වා.ප.[1] 148 වගන්තියේ 13 වන මාර්ග නීතිය කියවන්න.



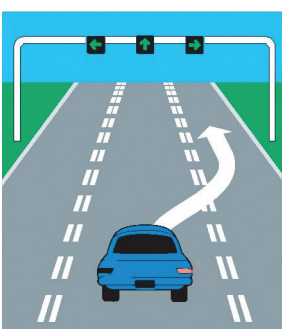
1. මෝටර් වාහන පනත

රිය ධාවනය කරනා මංතීරුව මාරු කිරීම හා ඉදිරියෙන් ගමන් කරන වාහනයට ඉස්සර කිරීම

අප රටේ නීතිය අනුව වාහනයක් ධාවනය කළ යුත්තේ මාර්ගයේ වම්පස මංතීරුවෙන් හා මංතීරු සලකුණු කර නොමැති මාර්ගයක නම් පාරේ වම් පසින්ය. නමුත් රියදුරන්ට බොහෝ කාරණා මත ගමන් කරන මංතීරුව වෙනස් කරන්නට සිදු වේ.

බොහෝ දුරට වම් මංතීරුවෙන් ගමන් ගන්නා වාහනයක් දකුණු මංතීරුවට ගන්නේ ඉදිරියෙන් ගමන් ගන්නා මාර්ගය ඉස්සර කිරීම සඳහායි. මෙලෙසින් දකුණු මංතීරුවට ගැනීමට පළමුව රියදුරෙක් විසින් සළකා බැලිය යුතු කාරණා කිහිපයක් හා අනුගත විය යුතු නීති රීති කිහිපයක් ඇත.

1. **වාහනය දකුණු මංතීරුවට ගැනීම**



1. ඔබ වාහනය ධාවනය කරන්නේ මංතීරු තුනක් හෝ ඊට වඩා වැඩියෙන් ඇති මාර්ගයක නම් මෝ.වා.ප.[1] අංක 148 (1) වගන්තියට අනුගත වන්න.
2. දකුණු මංතීරුවට ගැනීමට පළමුව ඉදිරියෙන් ගමන් කරනා වාහනයේ ගමන් පථය නිරීක්ෂණය කරන්න.
3. ඉදිරියෙන් ගමන් කරනා වාහනයේ සංඥා ලාම්පු (Signal Lights - Brake lights, Turning signal lights) නිරීක්ෂණය කරන්න.
4. පසුපසින් එන වාහනයේ/වාහනවල ගමන් පථය නිරීක්ෂණය කරන්න (පැති කණ්ණාඩි මඟින්).
5. ඉන් පසු නැවත පැති කණ්ණාඩි (Side Mirrors) මඟින් පසුපස නිරීක්ෂණය කර, ඊටත් පසු අන්ධ කලාපය (Blind Spots) නිරීක්ෂණය කර අන්තරාදායක තත්ත්වයන් ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න.

1. මෝටර් වාහන පනත

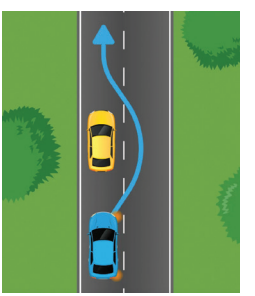
6. දකුණු මංතීරුවේ ඉදිරියෙන් විරුද්ධ දෙසට ධාවනය වන වාහනවල ගමන් පථය නිරීක්ෂණය කරන්න.

7. දකුණු මංතීරුවට ගැනීමට පෙර ඔබ මාර්ගයේ සලකුණු කර ඇති මාර්ග සලකුණු (Road Demarcations) ගැන අවධානය යොමු කළ යුතුය. ඒ සම්බන්ධව පසු පරිච්ඡේදයක විස්තර කර ඇත.

8. අන්තරාදායක තත්ත්වයන් කිසිත් නොමැති නම් පමණක් ඔබේ වාහනයේ දකුණු Turning Signal Lights දල්වා වාහනය දකුණු මංතීරුවට ගන්න.

9. වාහනයක් දකුණට හැරවීම සඳහා මාර්ගය මැද නවත්වා ඇති අවස්ථාවක සියලු කාරණා අනුව සුරක්ෂිත නම් එම වාහනයට වමෙන් ඉස්සර කළ හැකිය.

2. ඉදිරියෙන් ගමන් කරනා වාහනය ඉස්සර කිරීම



1. පළමුව ඔබ වාහනය දකුණු මංතීරුවට ගත යුතු වේ. ඒ සඳහා ඉහතින් දකුණු මංතීරුවට ගැනීමේදී අනුගමනය කළ යුතු කාරණා පිළිපදින්න.

2. ඉදිරියෙන් ඇති වාහනය ඉස්සර කිරීමේ දී මෝ.වා.ප.[1] අංක 148 (1, 2, 3, 4, 5, 6) යන වගන්තිවලට අනුගත විය යුතුය.

පහත සඳහන් අන්තරාදායක තත්ත්වයන් ඇත්නම් ඉදිරියෙන් ගමන් ගන්නා වාහනය ඉස්සර නොකළ යුතුය.

1. දකුණු මංතීරුවෙන් විරුද්ධ දෙසට වාහනයක් ඔබේ වාහනයට ඉතා ආසන්නයෙන් හෝ වේගයෙන් පැමිණේ නම්
2. ඉදිරිය නොපෙනෙන වංගුවක් ඇත්නම්
3. ඉදිරියෙන් මංසන්ධියක් ඇත්නම්
4. ඉදිරිය නොපෙනෙන කන්දක්/නැග්මක් මාර්ගයේ ඇත්නම්

1. මෝටර් වාහන පනත

5. ඉදිරියෙන් ගමන් ගන්නා වාහනය ඔබට ඉස්සර කිරීමට ඉඩ නොදී වේගයෙන් ගමන් කරන්නේ නම්
6. ඉදිරියෙන් පටු පාලමක් ඇත්නම් හෝ මාර්ගය පටු වන්නේ නම්
7. ඉදිරියෙන් සතෙක් හෝ සතුන් රංචුවක් සිටියි නම්
8. ඔබගේ වාහනයේ සිටින සෙස්සන්ගේ බල කිරීම/ පෙලඹවීම මත
9. ඉදිරියෙන් වාහන 02ක් එකිනෙක හා සමාන්තරව යන්නේ නම්
10. ඉදිරියෙන් පොලිස් බාධක හෝ වෙනත් බාධක මාර්ගය හරහා ඇත්නම්
11. ඉදිරියෙන් පදික මාරුවක් ඇත්නම්

ඔබ ඉදිරියෙන් යන වාහනය ඉස්සර කිරීමේ දී පහත සඳහන් කර ඇති කාරණා පිළිබඳ තදබල අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

1. ඉතා තද මීදුමක් හෝ තද වර්ෂාවක් ඇද වැටෙමින් පවතින්නේ නම්
2. මාර්ගය අධික ලෙස ලිස්සනසුලු නම්
3. මාර්ගයේ තත්ත්වය ඉතාම අබලන් නම්
4. ඉදිරියෙන් පාසලක්, රෝහලක් වැනි මිනිසුන් ගැවසෙන ස්ථානයක් ඇත්නම්
5. රාත්‍රියේ ධාවනය කරනා විට ඉදිරිය පැහැදිලිව නොපෙනේ නම්
6. ඉස්සර කිරීමට ඇත්තේ දිග වාහනයක් නම් (බස් එකක්, කන්ටේනර් ට්‍රක්, පෙට්‍රල් බවුසර් එකක් වැනි)
7. මාර්ගයේ අවදානම හඟවන මාර්ග සංඥා, මංසලකුණු (Road Demarcations, Traffic Signs) ඇත්නම්
8. ඔබගේ වාහනයේ වේගය, බ්‍රේක් පද්ධතිය හා නඩත්තු තත්ත්වය

වාහනයකට ඉස්සර කිරීමේදී සැලකිය යුතු ස්වර්ණමය රීතිය (Golden Rule)

ඔබ ඉදිරියෙන් ගමන් කරනා වාහනය ඉස්සර කළ යුත්තේ එම ක්‍රියාව 100%ක් නීතියට අනුගත (Legal) නම්, සුරක්ෂිත (Safe) නම් හා අත්‍යවශ්‍ය (Necessary) නම් පමණි.

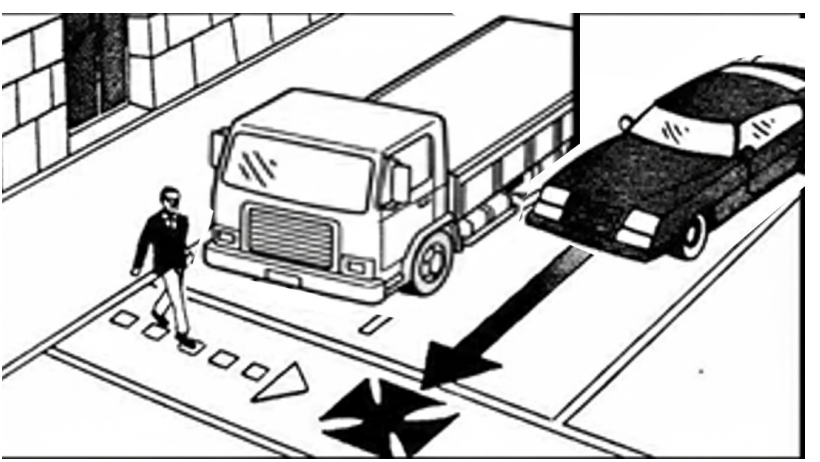
නවතා ඇති වාහනයක් පසු කිරීම

නවතා ඇති වාහනයක් ඉස්සර කිරීමද අනතුරු ඇති වීමට විශාල වශයෙන් හේතු වී ඇත. මෙහි අන්තරායන් කිහිපයකි.

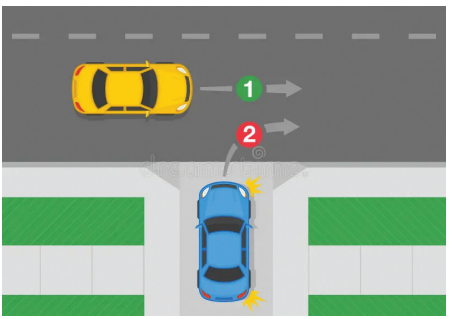
1. නවතා ඇති වාහනයේ සිට දොර විවෘත කොට එළියට බසින පුද්ගලයින්: ඔබ නවතා ඇති වාහනයක්, එයට ඉතාම සමීපයෙන් පසු කරයි නම් මෙම අවදානම උග්‍ර වෙයි. එබැවින් හැකිතාක් නවතා ඇති වාහනයක් සමඟ යම් පරතරයක් තබා ගනිමින් එය පසු කර යන්න.

2. නවතා ඇති වාහනය ඉදිරියෙන් පාර මාරු වීමට උත්සාහ කරනා මිනිසුන්: විශේෂයෙන්ම මාර්ගය අයිනේ බස් රථයක් නවතා ඇත්නම්, එහි විශාලත්වයත් සමඟ ඔබට එම රථයෙන් ඉදිරිපස පෙනෙන්නේ නැත. එවැනි අවස්ථාවක බස් රථය ඉදිරියෙන් මිනිසුන්, විශේෂයෙන්ම කුඩා ළමුන් පාර මාරු වීමට උත්සාහ කරනු ඇත. මෙවිට අනතුරක් සිදුවීමේ හැකියාව ඇත.

   එම නිසා එවැනි අවස්ථාවක නවත්වා ඇති රථය පසු කිරීමේදී වාහනයේ වේගය අඩු කරන්න. නවතා ඇති රථය ඉදිරියෙන් මිනිසෙක් පාර මාරු විය හැක යන්න සෑම විටම උපකල්පනය/අනුමාන කරන්න.



නිවසේ සිට හෝ අතුරු මාර්ගයක සිට ප්‍රධාන මාර්ගයට වාහනය ඇතුළු කිරීම



ප්‍රධාන මාර්ගය යනු ලොකු, කුඩා වාහන ඇතුළු අනෙකුත් සියලුම මාර්ග භාවිත කරන්නන් බහුලව ගැවසෙන අවකාශයකි. ඔබ නිවසේ සිට හෝ අතුරු මාර්ගයක සිට ප්‍රධාන මාර්ගයට හැරවීමේදී මෝ.වා.ප.[1] 148(8) වගන්තියට යටත් වේ.

1. ප්‍රධාන මාර්ගයට ඇතුළු කිරීමට පළමුව ප්‍රධාන මාර්ගය දෙපස හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න (නිවසේ සිට ප්‍රධාන මාර්ගයට ඇතුල් කරයි නම්).

2. මාර්ගයේ ගමන් කරනා සෙසු වාහනවල ගමන් පථය, Signal Lamps හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. ඔබට ඉතා ආසන්නයෙන් වාහනයක් පැමිණේ නම් ප්‍රධාන මාර්ගයට ඇතුළු නොකරන්න. ඉවසිලිමත් වන්න.

3. ඔබගේ වාහනයේ A Pillar හෝ B Pillar වලට මාර්ගයේ දෙපස දර්ශන අවහිර වී ඇත්නම් අන්ධ අවකාශයක් නිර්මාණය වී ඇත. එම නිසා උරහිසට ඉහළින් බලා නොපෙනෙන පෙදෙස් ඇත්නම් හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න (A, B Pillar ගැන මෙම පොතේ පසුව සාකච්ඡා කෙරේ).

4. අන්තරාදායී තත්ත්වයක් නොමැති නම් ඔබට වාහනය හැරවීමට අවශ්‍ය දිශාවට Turning Signal Lamps දමා වාහනය හරවන්න (මාර්ග නීති හා සලකුණු ගැන විමසිලිමත් වන්න).



1. මෝටර් වාහන පනත

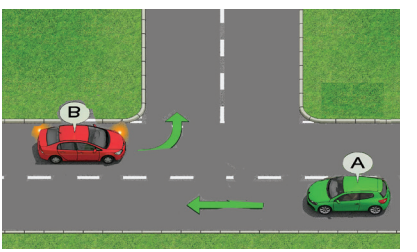
5. ඔබ අතුරු මාර්ගයක සිට ප්‍රධාන මාර්ගයට වාහනය ඇතුල් කරයි නම් පැති කණ්ණාඩි හා උරහිසට ඉහළින් බලා ඔබගේ පිටුපසින් පැමිණෙන වාහන ගැන අවබෝධයක් ලබා ගන්න.

6. ඉන් පසු ඉහතින් දක්වා ඇති උපදෙස් පරිදි කටයුතු කරන්න. මාර්ග සංඥා ගැන විමසිලිමත් වන්න.

මංසන්ධියක වාහනය වමට හැරවීම

1. ඔබගේ වාහනය මාර්ගයේ වම්පසට ගන්න.

2. වාහනය හැරවීමට පළමුව නැවතුම් රේඛාවට මෙපිටින් නවතා ගෙන සිටින්න.



3. ඔබට වාහනය මංසන්ධියේ වමේ ඇති මාර්ගයට දැමීමට අවශ්‍ය බව වම්පස Turning Signal Lamps දල්වා දැනුම් දෙන්න.

4. වාහනයේ ඉදිරිපස, පිටුපස, දෙපස, පැති කණ්ණාඩි (Side Mirrors), අන්ධ ප්‍රදේශ ආදී සියල්ල නිරීක්ෂණය කරන්න.

5. මාර්ගය භාවිත කරන සෙසු වාහනවල අන්ධ ප්‍රදේශයන්හි ඔබ සිටීදැයි පිරික්සන්න.

6. මංසන්ධියේ සෙසු වාහන හා මාර්ගය භාවිත කරන්නන්ගේ හැසිරීම හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. වේගය තක්සේරු කරන්න.

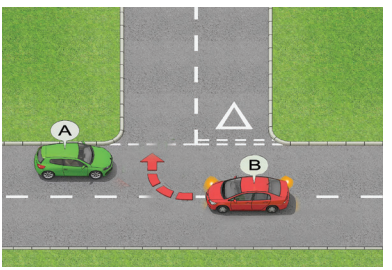
7. වමට ඇති මාර්ගය ආරම්භයේ පදික මාරු, මාර්ග සංඥා ගැන විමසිලිමත් වන්න.

8. පොලිස් නිලධාරියෙකුගේ විධානයන් හෝ රථ වාහන ආලෝක සංඥා (Traffic Lights) ගැන අවධානයෙන් සිටින්න.

9. ඔබ සිටිනා මාර්ගයේ වමෙන් එන ත්‍රී වීල් රථ, මෝටර් සයිකල්, පාපැදි, යාචකයන් ගැන පරීක්ෂාවෙන් සිටින්න.

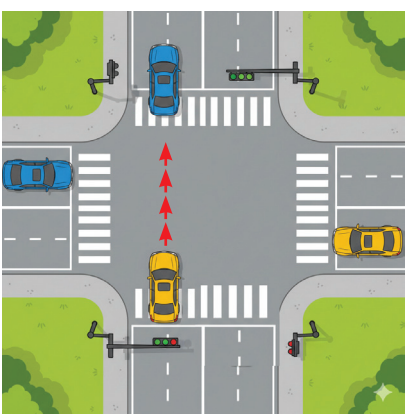
10. සියලු නීතිමය කාරණා හා සුරක්ෂිත කාරණාවලට අනුගත වෙමින් ප්‍රමාණවත් ඉඩක් ලැබේ නම් වාහනය වමට හරවන්න.

මංසන්ධියක වාහනය දකුණට හැරවීම



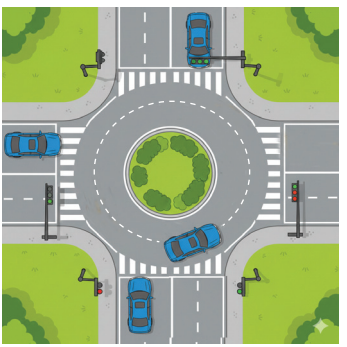
1. පළමුව ඔබගේ වාහනය ද්විත්ව මාර්ගයේ දකුණු මංතීරුවට හෝ මාර්ගයේ දකුණුපසට ගන්න.
2. ඉන් පසු ඔබ මංසන්ධියක වම්පසට හැරවීමට කටයුතු කළ ආකාරයටම ඉහත සඳහන් කර ඇති සියල්ල ඒ අනුවම දකුණට හැරවීමේදීද අනුගමනය කරන්න.

මංසන්ධියක වාහනය කෙළින් ධාවනය කිරීම



1. පළමුව ඔබගේ වාහනය ද්විත්ව මාර්ගයේ දකුණු මංතීරුවට හෝ මාර්ගයේ දකුණුපසට ගන්න ගන්න.
2. ඉන් පසු ඉහතින් සඳහන් කර ඇති පරිදි සියල්ල ඒ ආකාරයටම අනුගමනය කරන්න. විශේෂයෙන්ම මෙහිදී ඔබට දෙපස මාර්ගවල රථ වාහන ආලෝක සංඥා (Traffic Lights), පොලිස් නිලධාරීන්ගේ හස්ත සංඥා ආදියද නිරීක්ෂණය කිරීමට සිදු වේ.
3. මීට අමතරව දෙපස මාර්ගවල ඇති පදික මාරු පිළිබඳ ඉතා හොඳ විමසිල්ලෙන් පසුවන්න. පදික මාරු සඳහා ඇති රථ වාහන ආලෝක සංඥා (Traffic Lights) නිරීක්ෂණය කරන්න.

වටරවුමක වාහනය ධාවනය කිරීම



මෙහිදී ඔබ මෝ.වා.ප.[1] 148 (10) වගන්තියට අනුගත වී ඔබගේ දකුණෙන් එන වාහනයට නිරතුරුව ඉඩ දිය යුතුය.

මාර්ගයේ U වංගුවක් (U turn) ගැනීම



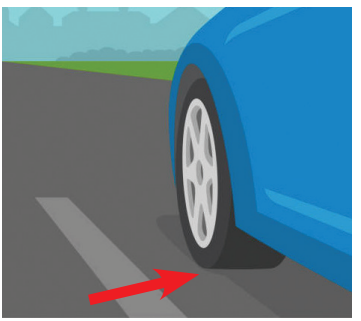
U වංගුවක් ගැනීමේදී ඔබට වාහනය 180^0න් හැරවීමට සිදු වේ. මෙම U වංගු ගැනීමේදීද ඔබ වඩාත් ප්‍රවේසම් විය යුතුය. සෑම මාර්ගයකම U වංගු ගැනීමට නොහැකිය (නිදෘ: One way road). එමෙන්ම U වංගු ගත හැකි මාර්ගයක වුවත් සෑම ස්ථානයකින්ම එය සිදු කළ නොහැකිය. U වංගු ගැනීමේදී නීතියට අනුකූලව සහ සුරක්ෂිතව එය සිදු කළ යුතුය. ඇතැම් ත්‍රී රෝද රියදුරන් හා මෝටර් සයිකල් පදවන්නන් විසින් එක්වරම U වංගු ගැනීම අනුමත කළ නොහැකිය. එවිට මාර්ගයේ ගමන් ගන්නා සෙසු වාහන අනතුරට පත් විය හැකිය.

වාහනය ධාවනය කරන අතරතුර වංගුවක් ගැනීම

වාහන අනතුරු බොහෝ ප්‍රමාණයක් වංගු ගැනීමේදී සිදු වේ. සත්‍යවශයෙන්ම රිය ධාවනයේදී වංගුවක් ගැනීම, තාක්ෂණික කාරණාවකි. අප රටේ බොහෝ රියදුරන් මෙම තාක්ෂණික කාරණාවන් නොදැනීම හේතුවෙන් අනතුරුවලට මුහුණපායි.

1. මෝටර් වාහන පනත

වංගුවක් ගැනීමේදී වාහනය මත ක්‍රියාත්මක වන බල හා සංසිද්ධීන්

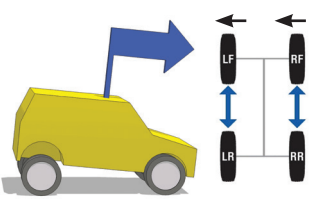


වාහනයක් මාර්ගය මත ගමන් කරන්නේ වාහනයේ ටයර් හා මාර්ගය අතර ඇතිවන ස්පර්ශය/සම්බන්ධය (Touch/Contact) නිසාය. මෙම සම්බන්ධය එසේත් නැතහොත් ස්පර්ශය 'Grip' එක ලෙසින් හැඳින්වේ. මෙම ටයර් හා මාර්ගය අතර ඇති Grip එක මඟින් ටයර් හා මාර්ගය මතම 'ඝර්ෂණය' (Friction) ඇති කරවයි. මෙම 'ඝර්ෂණය' බලයක් ලෙසින් ක්‍රියාත්මක වේ. එම නිසා අප එයට 'ඝර්ෂණ' බලය යැයි කියමු. වාහනයකට ටයර් තෝරා ගැනීමේදී Grip එක හොඳ ටයර් තෝරා ගත යුතුය.

වාහනයේ ටයර්වල Grip එක වෙනස් වීම හෙවත් Load Transfer/Weight Transfer (ලෝඩ් ට්‍රාන්ස්ෆර්)

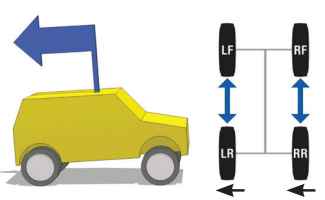
වාහනයේ ටයර්වල Grip එක සෑමවිටම ඒකාකාරීව පවතින්නේ නැත. එසේ පවතින්නේ වාහනය ගමන් නොකර නිශ්චලව පවතින්නේ නම් පමණි. වාහනයේ තිරිංග යොදන විට, වේගය වැඩි කරන විට හා හරවන විට මෙම Grip එක (ටයර් හා මාර්ග පෘෂ්ඨය අතර ඇති ස්පර්ශය/සම්බන්ධය) වෙනස් වේ.

තිරිංග යෙදීමේදී,



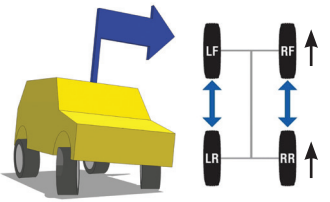
මෙහිදී වාහනයේ පසුපස ටයර්වල Grip එක අඩු වී ඉදිරිපස ඇති ටයර්වල Grip එක වැඩි වේ. තිරිංග යොදන අවස්ථාවේ වාහනය තුළ සිටින ඔබ ඉදිරියට තල්ලු වේ.

වේගය වැඩි කිරීමේදී,

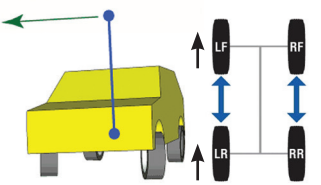


මෙහිදී ඉදිරිපස ටයර්වල Grip එක අඩු වී පසුපස ටයර්වල Grip එක වැඩි වේ. වේගය වැඩි කිරීමකදී ඔබගේ සිරුර වාහන අසුනට ඔබ්බෙන් බර වේ.

වාහනය හැරවීමේදී,



ඔබ හොඳින්ම දැන ගත යුත්තේ මෙම කාරණයයි. වාහනය වමට හරවන විට වම්පස ඉදිරි (Left front) හා පසුපස (Rear) රෝදවල Grip එක අඩු වී දකුණුපස ඉදිරි (Right front) හා පසුපස රෝදවල Grip එක වැඩි වේ. වමට හැරවීමේදී ඔබගේ සිරුරේ දකුණු කොටසට වැඩි දැනීමක් ඇති වේ.



එමෙන්ම වාහනය දකුණට හරවන විට දකුණුපස ඉදිරි හා පසුපස රෝදවල Grip එක අඩු වී වම්පස ඉදිරි හා පසුපස රෝදවල Grip එක වැඩි වේ. දකුණට හැරවීමේදී ඔබගේ සිරුරේ වම් කොටසට වැඩි දැනීමක් ඇති වේ.

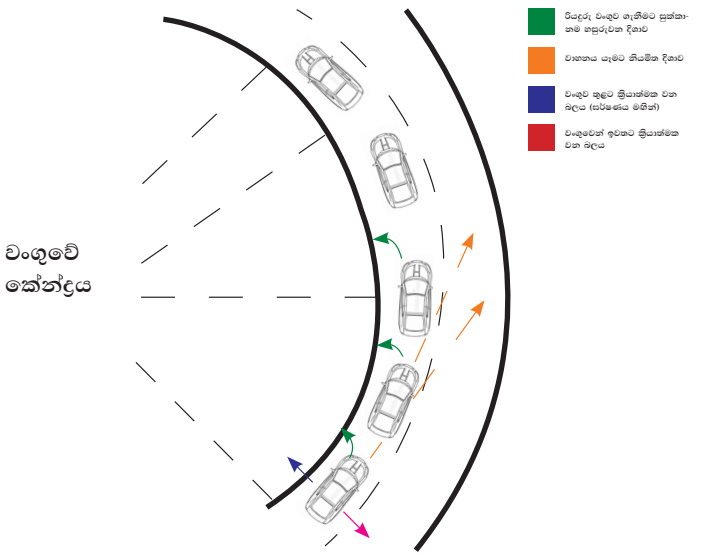
මෙම සරල සංසිද්ධිය Load Transfer හෙවත් Weight Transfer ලෙසින් හැඳින්වේ.

ලෝකයේ ඕනෑම වස්තුවක් (ලෝකයේ ඕනෑම දෙයක්) කැමැති නිශ්චලව සිටීමට හෝ ඒකාකාරී ප්‍රවේගයෙන් (තේරුම් ගැනීම සඳහා ඒකාකාරී වේගයෙන් යැයි සිතන්න) චලනය (යම් දිශාවකට) වීමටයි. මෙය වාහන සඳහාත් එසේමය. එම නිසා ලෝකයේ ඕනෑම වස්තුවක් නිශ්චලව සිට චලනය වීමට අකැමැත්තක් දක්වන අතර එක් දිශාවකට චලනය වෙමින් (ගමන් කරමින්) සිට දිශාව වෙනස් කිරීමටද අකැමැත්තක් දක්වයි. මෙය වාහන සඳහාද එලෙසින්ම බලපායි. මෙම අකැමැත්ත 'අවස්ථිතිය' (Inertia) ලෙසින් හැඳින්විය හැක (මෙම විද්‍යාත්මක කාරණා ඔබට තේරුම් ගැනීම පිණිස ඉතාමත්ම සරල ආකාරයෙන් සඳහන් කර ඇත).

දැන් අප වාහනය වංගුවක් ගැනීමේ දී සිදු වන්නේ කුමක්දැයි බලමු.

වාහනය වංගුවක් ගැනීමේදී සිදුවන සංසිද්ධිය

පහත රූපය බලන්න.



මෙහි පෙන්නුම් කරන්නේ වාහනයක් වංගුවක් ගන්නා අවස්ථාවකි. මෙතෙක් වේලා එක් දිශාවකට කෙළින් ගමන් කරමින් තිබූ වාහනය දැන් වංගුවක් ගැනීමට සැරසෙයි. සෑම වංගුවකටම ඇත්තේ වෘත්තාකාර ගමන් පථයකි. නමුත් අවස්ථිතිය අනුව වාහනය තම දිශාව වෙනස් කර වංගුව ගැනීමට කැමැති නැත. එය කැමැති ගමන් කරමින් තිබූ දිශාවටම දිගටම ගමන් කිරීමටයි (ඊතලවලින් දක්වා ඇති දිශාවට). එම නිසා අපිට බාහිර බලයක් යොදා, එනම් සුක්කානම කරකවා වංගුවේ දිශාවට වාහනය හැරවීමට (ඊතල සටහන බලන්න) සිදු වේ (මෙය ගම්‍යතා සංසිද්ධිය - Momentum ලෙසින් හැඳින්වේ). නමුත් සෑමවිටම මෙම හැරවීම සිදු වන්නේ වාහනයේ අකැමැත්තෙන් බව ඔබ හොඳින් සිහිතබා ගත යුතුය.

මෙම අවස්ථාවේම Load Transfer නම් සංසිද්ධියත් සිදු වේ. එනම් වමට වංගුව ගැනීමේදී වාහනයේ දකුණු පැත්තේ ටයර්වලට Grip එක වැඩියෙන් ලැබීමේ සංසිද්ධියයි. වෙනත් අයුරකින් කිවහොත් දකුණුපස ටයර් දෙකට වැඩි බරක් (ගැම්මක්) මේ මොහොතේදී ලැබේ.

වමට වංගුව ගැනීමේදී 'වාහනයේ ගැම්ම හෙවත් බල ක්‍රියාත්මක වන්නේ දකුණුපසටය, එනම් වංගුවෙන් ඉවතටය' යන කරුණ දැන් ඔබට වැටහෙනු ඇත.

මෙම දකුණුපසට යෙදෙන ගැම්ම වැඩි කරන තවත් සංසිද්ධියක් මේ අවස්ථාවේදීම ආරම්භ වේ. වංගුවක් යනු වෘත්තාකාර මාර්ග යකි. වාහනය මෙම වෘත්තාකාර මාර්ග කොටසේ ගමන් කරනා විට වාහනයේ ටයර් මඟින් මාර්ගය මත ඇති කරන ඝර්ෂණ බලය වංගුව වෙතට එනම් වෘත්තාකාර මාර්ගයේ අරය දෙසට ක්‍රියාත්මක වේ (රූපය බලන්න). ඇත්තටම වාහනය වංගුවක් ගන්නේද මෙම ඝර්ෂණ බලය උපයෝගී කරගෙනයි. නිවුටන්ගේ තුන්වන නියමය (සෑම ක්‍රියාවකටම විශාලත්වයෙන් සමාන, දිශාවෙන් ප්‍රතිවිරුද්ධ වූද ප්‍රතික්‍රියාවක් පවතියි) අනුව එම බලයට සමාන හා ප්‍රතිවිරුද්ධ බලයක් එම අවස්ථාවේදීම වාහනයේ දකුණු දෙසට එනම් වංගුවෙන් ඉවතට ක්‍රියාත්මක වේ. මෙම බලය 'F' ලෙසින් හඳුන්වමු.

$F = mv^2/r$ | m = වාහනයේ බර, v = වාහනයේ වේගය, r = වංගුව ඇති වෘත්තයේ අරය

රූපයේ පරිදි වමට වංගුව ගැනීමේදී වාහනය මත වංගුවෙන් ඉවතට බල හා සංසිද්ධි තුනක් ක්‍රියාත්මක වන බව දැන් ඔබ තේරුම් ගත යුතුය.

1. වමට වංගුව ගැනීමේදී වාහනය මඟින් එයට දක්වන අකැමැත්ත හෙවත් අවස්ථිතිය
2. වමට වංගුව ගැනීම නිසා වාහනයේ දකුණුපසට යෙදෙන Load Transfer සංසිද්ධිය
3. නිවුටන්ගේ තුනවන නියමය අනුව වංගුවෙන් ඉවතට වාහනය මත යෙදෙන බලය

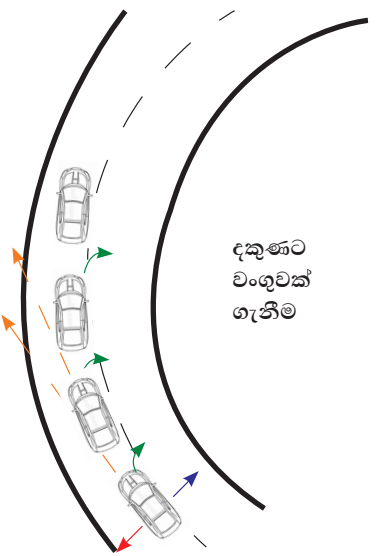
$$\uparrow F = \frac{mv^2}{r} \uparrow \downarrow$$

මෙම සූත්‍රය අනුව වාහනයේ බර වැඩි වන විට හා වේගය වැඩි වන විට වංගුවෙන් ඉවතට යෙදෙන බලය වැඩි වන අතර වංගුවේ කෝණය අඩු වන විට එනම් පටු වංගුවකදීද මෙම බලය වැඩි වේ. එවිට ටයර් හා මාර්ගයේ ස්පර්ශය නිසා ඇතිවන Grip

මඟින් ඇති කරනු ලබන ඝර්ෂණ බලයට වඩා මෙම සංසිද්ධීන් සියල්ල විසින් ඇති කරනු ලබන බලය විශාල වන අවස්ථාවේ ඔබ කෙතරම් තදින් සුක්කානම කරකවා වාහනය වංගුව ගැනීමට උත්සාහ කළද වාහනය එයට අවනත නොවී එය කැමැති මාර්ගයේම ගමන් කරයි (රූපය බලන්න).

F > රෝද මඟින් ඇතිවන ඝර්ෂණ බලය

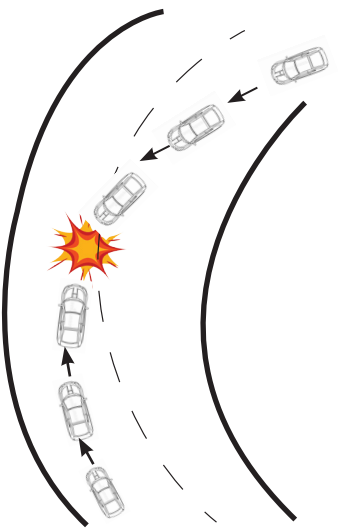
මෙම වාහනය මත බල ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය නිසා රූපයේ පරිදි වමට වංගුවක් ගැනීමේදී වාහනය වම් මංතීරුවෙන් දකුණු මංතීරුවට ඇදී යයි. දකුණට වංගුවක් ගැනීමේදී වාහනය වංගුව ඇති දිශාවට නොව අනෙක් පසට ගමන් කර බැම්මක, වැටක වැදීමට ඉඩ ඇත. දකුණු පැත්තේ ප්‍රපාතයක්/හෙලක් ඇත්නම් වාහනය ප්‍රපාතය ඇති දිශාවට ගමන් කරයි. මෙම ආකාර දෙකම අතිශයින්ම භයානක වේ.



ත්‍රී රෝද රථ (Three wheel) එක්වරම (ක්ෂණික හැරවීම) හැරවීමට යෑමේදී පෙරළෙන්නේද මේ නිසාය. එනම් අඩු කෝණයකින් හැරවීමට යාමේදී r අඩු වීම නිසායි. එවිට ත්‍රී රෝද රථය මත ප්‍රතිවිරුද්ධ දෙසට වැඩි බලයක් (F) එක්වරම ඇති වේ. එබැවින් වංගුව ගන්නා දිශාවට විරුද්ධ දිශාවට රථය පෙරළෙයි. එබැවින් ඔබ වංගුවක් ගැනීමේදී පහත සඳහන් කරුණු පිළිපැදිය යුතු වේ.

1. කිසිදු අවස්ථාවක වැඩි වේගයෙන් වංගුවක රිය ධාවනය නොකරන්න.
2. වංගුවකදී එක්වරම තිරිංග තද කර වේගය අඩු නොකරන්න.
3. වංගුවට පෙර වාහනයේ වේගය අඩු කර සෙමෙන් (Smoothly) වංගුව ගෙන අවසානයේ වේගය වැඩි කරන්න (සෙමෙන්).

4. ඔබ දකුණට වංගුවක් ගන්නවා නම් ඉදිරියෙන් විරුද්ධ දිශාවට එන වාහන පිළිබඳව අතිශය සැලකිලිමත් වන්න. හේතුව වන්නේ ඔබට ඉදිරියෙන් විරුද්ධ දිශාවට එන වාහන ගන්නේ වමට වංගුවක් නිසාවෙන් එම වාහන, ගමන් ගන්නා පථයෙන් (Lane) ඉවතට විත් ඔබ ගමන් ගන්නා පථයට ඇතුළුවීමට වැඩි ඉඩකඩක් පවතින බැවිනි. විශේෂයෙන්ම බස්, ට්‍රිපර් වැනි බර වාහන නිරන්තරයෙන් මෙම සංසිද්ධියට මුහුණපායි.



එබැවින් ඔබ දකුණට වංගුවක් ගන්නවා නම් සෑමවිටම සෙමෙන් වංගුව ගන්න. ඉදිරියෙන් විරුද්ධ දිශාවට බස් එකක් වැනි බර වාහනයක් වේගයෙන් පැමිණෙනවා නම් තවදුරටත් වාහනයේ වේගය අඩු කර ඉදිරියෙන් එන වාහනය සමඟ වන පරතරය වැඩි කර ගන්න.

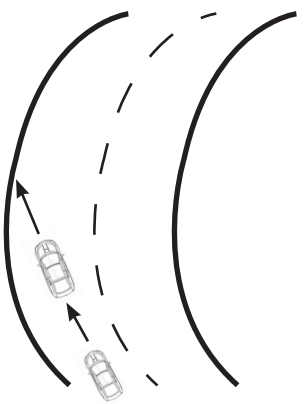
5. ඔබ වමට වංගුවක් ගන්නවා නම් හැකිතාක් සෙමෙන් වේගය අඩු කරමින් වංගුව ගන්න. නැතහොත් නිරායාසයෙන්ම ඔබ ගමන් ගන්නා Lane එකෙන් එළියට ගොස් විරුද්ධ දෙසින් වාහන පැමිණෙන Lane එකට ඇතුළු වේ. වංගුවකදී විරුද්ධ දෙසින් එන වාහනවලට ඉදිරිය නිසි ලෙස නොපෙනෙන නිසා අනතුරක් ඇති වීම වැළැක්විය නොහැකි වනු ඇත.

අවදානම: වමට වංගුව ගැනීම > දකුණට වංගුව ගැනීම

Oversteering සහ Understeering

වාහනය ධාවනය වීමේදී ඉදිරිපස රෝද දෙකෙහි Grip නැති වී ලිස්සීමක් හට ගනිමින් වාහනය හරවා ගත නොහැකිව චලනය වන දිශාවටම ගමන් කිරීම Understeering නම් වේ.

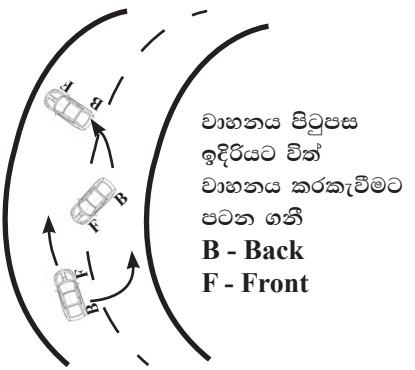
මේ තත්ත්වය වංගුවක හැරවීමේදී සිදු වුවහොත් ඔබ කෙතරම් තදින් සුක්කානම කැරකුවද වාහනය හැරවීමකට ලක් නොවේ. කෙළින්ම ගොස් ඉදිරියෙන් ඇති වැටක, නිවසක, පදික වේදිකාවකට කඩා වැදීම හෝ ඇතැම්විට ප්‍රපාතයක් ඇත්නම් ප්‍රපාතයෙන් පහළට ගමන් කිරීමටද ඉඩ ඇත.



සරලවම Understeering යනු, වාහනය සුක්කානමෙන් හරවන ප්‍රමාණයට වඩා අඩු ප්‍රමාණයෙන් කැපීමයි. එසේත් නැතහොත් හැරවීමයි.

අධික වේගයෙන් වංගු ගැනීමට යෑම Understeering ඇති වීමට ප්‍රධානතම හේතුව ලෙස හඳුනාගත හැකිය. එම නිසා පෙර සඳහන් කළ පරිදි සෙමෙන් වංගුවක් ගැනීමෙන් මෙම තත්ත්වය ඇති වීම බොහෝදුරට වළකාගත හැකිය.

Oversteering යනු ඉදිරිපස ටයර් දෙකෙහි Grip එක හොඳින් තිබියෙදී පසුපස ටයර්වල Grip එක නැති වී වාහනය ඉදිරිපස රෝද දෙකට වටා භ්‍රමණය වීමට පටන්ගැනීමයි. මෙහිදී වාහනයේ පසුපස කොටස ඉදිරියට කරකැවී එහි බඳ ඉහතින් සඳහන් කර ඇති පරිදි මාර්ගයෙන් ඉවත කුමක් හෝ වස්තුවක ගැටෙනු ඇත. එසේ නැතහොත් ඉදිරියෙන් විරුද්ධ දිශාවට එන වාහනයක් සමඟ ගැටීමක් ඇති වනු ඇත.



Oversteering ඇති වීමට ප්‍රධානතම හේතුවක් වන්නේ අධික වේගයෙන් වංගුවක් ගැනීමට ගොස් එක්වරම තිරිංග තද කිරීමයි.

Oversteering ඇති වන අවස්ථාවකදී ඔබ එක්වරම තිරිංග තද කළහොත් එම තත්ත්වය තවත් බරපතළ මට්ටමකට ගමන් කරයි. කළ යුතු වන්නේ වංගුව කපා ඇති දිශාවට විරුද්ධ දිශාවට වාහනය හැරවීමට උත්සාහ කරමින් ක්‍රමයෙන් වාහනයේ වේගය බාල කිරීමයි. නමුත් මෙවැනි අවස්ථාවකදී මේ ආකාරයට කටයුතු කිරීම, ප්‍රායෝගිකව අපහසු වෙයි.

අවදානම: **Oversteering > Understeering**

මෙයට හේතුව වන්නේ Understeering වීමක් සිදු වුවහොත් ගැටීම සිදුවන්නේ වාහනයේ ඉදිරිපස කොටස වන නිසායි. ඉදිරිපස කොටසේ Crumple Zone එකක් (Crumple Zone එක ගැන ඉදිරියේ සඳහන් කර ඇත) ඇති නිසා වාහනය තුළ ගමන් කරනා පුද්ගලයින්ට සාපේක්ෂව වන හානිය අඩුය. Oversteering හිදී ගැටීමට ලක් වන්නේ බොහෝ දුරට වාහනයේ බඳ/දොර ඇති කොටස නිසා දොරට ඉතාම ආසන්නයෙන් සිටින මගීන්ට බරපතළ හානියක් ඇති කරවයි.

මීට අමතරව මෙම සංසිද්ධීන් දෙක ඇතිවීම මඟහරවා ගැනීමට ඇති හොඳම විසඳුම වන්නේ නොගෙවුණු ටයර් භාවිතයයි. ඉතා හොඳ මට්ටමේ ටයර් මඟින් මාර්ගය මත ඉහළ Grip එකක් ඇති කරවයි. එමෙන්ම සතියකට වතාවක්වත් ටයර්වල සුළං පීඩනය (Tire Pressure) පරීක්ෂා කරවා ගන්න. ටයර්වල සුළං පීඩනය Grip කෙරෙහි බලපායි.

තවද වාහනයේ Wheel Alignment නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමද මෙම සංසිද්ධීන් ඇතිවීම අවම වීමට හේතු සාධකයක් වේ. ඔබට වාහනය කෙළින් පදවාගෙන යන විට එය ඇදේට යනවා යැයි හැඟෙන්නේ නම් හැකි ඉක්මනින් Wheel Alignment පරීක්ෂා කරවා ගන්න.

වාහනය පසුපසට ධාවනය (Reversing)

වාහන පසුපසට ධාවනය කිරීමද අනතුරු නිර්මාණය වීමට හේතුවක් වේ. ප්‍රධානතම හේතුව නම් මෙහිදී රියදුරා වාහනය ධාවනය කරන්නේ ඔහුට හුරු නැති දිශාවකට වීමයි. එමෙන්ම ඔහු/ ඇය ඉදිරියට ධාවනය කිරීමේදී කළ යුතු සෑම කාර්යක්ම පාහේ ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධව කිරීමට ඔහුට/ ඇයට සිදුවෙයි.

1. වාහනය පසුපසට ගැනීමට පළමුව පැති කණ්ණාඩි, අන්ධ පෙදෙස්, ඉදිරිය හා පසුපස හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න.
2. ඔබට තවමත් පසුපස හොඳින් නොපෙනේ නම් වාහනය තුළ සිටින වෙනත් අයෙකු වාහනයෙන් එළියට ගෙන ඔබට මාර්ගෝපදේශනය සපයා ගන්න.
3. ඔබ තනිව රිය පදවනවා නම් ඒ අසල සිටින කෙනෙකු ඔබගේ සහායට කැඳවා ගන්න.
4. අන්තරාදායක තත්ත්වයන් කිසිත් නොමැති නම් රිවර්ස් ගියරය (Reverse Gear) දමා වාහනය පසුපසට ගන්න.
5. ඔබේ පෙනීම දුර්වලයි නම් රාත්‍රී කාලයේ වාහනය පසුපසට ධාවනය කිරීමේදී ඉතා සැලකිලිමත් වන්න.
6. පසුපසට ධාවනයේදී හැකිතාක් සෙමින් රිය පදවන්න.
7. පසුපසට ධාවනයේදී දිගු දුරක් ධාවනය නොකරන්න. පසුපසට ධාවනය අවම දුරක් ධාවනය සඳහා පමණක් තබා ගන්න.

රාත්‍රී කාලයේ රිය පැදවීම

රාත්‍රී කාලයේ රිය පැදවීම දහවල් කාලයේ රිය පැදවීමට වඩා දුෂ්කර බව ඔබ හොඳින් දන්නා කරුණකි. මේ හේතුව නිසාම රාත්‍රී කාලයේ බොහෝ රිය අනතුරු ප්‍රමාණයක් සිදු වේ. මෙම

අනතුරුවලින් බොහෝ ප්‍රමාණයක් රාත්‍රී කාලයේ රිය පැදවීම හා බද්ධ වූ උපද්‍රවයන් නිසා ඇති වේ. එබැවින් රාත්‍රී කාලයේ රිය ධාවනය නිසා ඇතිවන අනතුරු අවම කර ගැනීමට, ඒ හා සම්බන්ධ උපද්‍රවයන් හා ඉන් ජනිත වන අවදානම් අවම කර ගැනීමට කායිකව මෙන්ම මානසිකවද සූදානමක් ඇති කර ගත යුතුය.

රාත්‍රී රිය පැදවීම හා සම්බන්ධ අභියෝග

1. රාත්‍රී කාලයේදී මිනිස් ඇසේ දෘෂ්ටිය දහවල් කාලයට සාපේක්ෂව කැපී පෙනෙන ලෙසින් අඩු වේ. ඒ රාත්‍රියේ අඳුර රජයන නිසාය. මෙම අඳුරට ඇස හුරු වීමට සාමාන්‍යයෙන් මිනි. 30ක් පමණ ගත වේ. ඔබ හැන්දෑ යාමයේ රිය පැදවීම ආරම්භ කළහොත්, හැන්දෑ යාමයේ රාත්‍රියට වඩා ආලෝක තත්ත්වය යහපත් වූවත්, රාත්‍රියට සපේක්ෂව රිය පැදවීම අසීරු බව ඔබට දැනෙන්නේ මේ හේතුව නිසාය. එම නිසා ඔබේ ඇස අඳුරට හුරු වීමට ගතවන සංක්‍රාන්ති සමයේ ඉතා හොඳ අවධානයකින් රිය පැදවිය යුතුය.

2. දහවල් කාලයේ මිනිස් ඇසට මී. 250 (250m) ක් පමණ දුරකදී වුවද පාර මාරුවන මිනිසකු හොඳින් දර්ශනය වේ. නමුත් රාත්‍රී අඳුරත් සමඟ මෙම පෙනීමේ දුර ඔබ පදවන වාහනයේ Head lamp (ප්‍රධාන ලාම්පුව) එකෙන් නිකුත් කරන ආලෝක කදම්භය ගමන් කරනා දුරට සීමා වෙයි. බොහෝ වාහනවල Head lamp එකේ Full light (හෙඩ් එක) අවස්ථාවේ එය 100m-150m අතර වේ. නමුත් අපිට වාහනයක් දිගටම Full light අවස්ථාවේ ධාවනය කළ නොහැකිය. Head lamp එක Dim අවස්ථාවේ මෙම දුර 45m-75m දක්වා අඩු වේ.

   මීට අමතරව රාත්‍රී කාලයේදී ඔබගේ දෘෂ්ටියට වඩාත්ම සම්බන්ධ වන්නේ දෘෂ්ටි විතානයේ ඇති යෂ්ටි සෛලයි (Rod cells). මෙම සෛලවලට වස්තූන්වල වර්ණ සහ විස්තර (Details) ග්‍රහණය කරගැනීමේ හැකියාව අඩුය. තවද දෙපස පෙනීම හා වස්තුවක ගැඹුර දැකීමේ හැකියාවද මෙම අවස්ථාවේ සාපේක්ෂව අඩු වේ.

   - ඔබ වාහනය 70 km/h වේගයෙන් ධාවනය කරයි නම්, තත්පරයක කාලයක් තුළ ඔබගේ වාහනය 19mට වඩා වැඩි දුරක් ගමන් කරයි. රාත්‍රියේ ඇති දුබල පෙනීම නිසා

මාර්ගය භාවිත කරන වෙනත් පාර්ශ්වයන්ගේ (වාහන, සතුන්, මිනිසුන් ආදී) හැසිරීම්වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඇති හැකියාව දිවා කාලයට සාපේක්ෂව බෙහෙවින් අඩු වේ. එබැවින් රාත්‍රී කාලයේ අධි වේගයෙන් රිය පැදවීම නොකරන්න.

- ඔබ අධිවේගී මාර්ගයේ රාත්‍රියට රිය ධාවනය කරයි නම් අඩු වේගයෙන් (30km/h, 40km/h පමණ) රිය නොපදවන්න. අධිවේගී මාර්ගයේ රිය පැදවීමේ වේගය 100km/hක් නිසා රාත්‍රියට ඔබ එසේ ඉතා සෙමෙන් රිය ධාවනය කළහොත් පසුපසින් එන වාහනය ඔබගේ වාහනයේ ගැටීමට ඉඩ ඇත. එම නිසා අධිවේගී මාර්ගයේ රිය ධාවනයේ වේගය පමණට වඩා අඩු නොකරන්න.

- වාහනය රාත්‍රී කාලයේ පැදවීමට පෙර වාහනයේ ලාම්පු නිසි ලෙස වැඩ කරනවාදැයි පරීක්ෂා කරන්න. Parking lights මෙහිදී විශේෂ වේ. ඔබේ වාහනයේ Parking lights, Turning Signal lights නිසි ලෙසින් ක්‍රියාත්මක නොවන්නේ නම් ඔබට ඉදිරියෙන් හා පසුපසින් රිය ධාවනය කරන රියදුරන්ගේ සිතේ ඔබගේ වාහනය පිළිබඳව වැරදි චිත්‍රයක් හට ගනියි.

  නිදසුන: ට්‍රේලරයක් සහිත අත්ට්‍රැක්ටරයක් පාරේ ගමන් කරන විට එහි ඇති තනි ප්‍රධාන ලාම්පුව නිසා ඉදිරියෙන් විරුද්ධ දිශාවට එන රියදුරෙක් ට්‍රැක්ටරය, මෝටර් බයිසිකලයක් ලෙසින් වරදවා වටහා ගත හැකිය. මෙය අනතුරු ඇති වීමට විශාල හේතුවක් වේ. ඔබ බර වාහනයක් පදවනවා නම් වාහනයේ පිටුපස රාත්‍රියට ප්‍රතිදීප්ත වන ස්ටිකර් (Reflective Stickers/ Tapes) හෝ අමතර Lights (පසුපසින් එන රියදුරන්ගේ ඇසට බාධාවක් නොවන අන්දමේ) සවි කරගන්න.

3. ඇතැම් රියදුරන් රාත්‍රී කාලයේ රිය පදවන විට තමන්ට ඉදිරියෙන් විරුද්ධ දිශාවට පැමිණෙන වාහන හමුවේ Head Lamp එක Dim නොකරයි. එවිට අධි ආලෝක තීව්‍රතාව හේතුවෙන් එම රියදුරන්ගේ ඇස් ක්ෂණිකව නොපෙනී යයි. මෙයත් අනතුරු ඇති වීමට ප්‍රධාන හේතුවක් වේ.

- ඔබ රාත්‍රී කාලයේ රිය පදවන සෑමවිටම තමන්ට සම්මුඛ වන වාහන හමුවේ Head Lamp එක Dim තත්ත්වයට ගෙන එන්න.
- ඔබගේ වාහනයේ Windscreen එක පැහැදිලි මදි නම් හෝ එය සීරී ඉරි සහිත බවක් ඇත්නම් ඉදිරියෙන් එන වාහනය Dim ආලෝකයෙන් පැමිණියද Windscreen එක හරහා පැමිණෙන විට ආලෝකය විසිරී යයි. එවිටද ඔබට ඉදිරිය නොපෙනේ. එම නිසා සෑමවිටම වාහනයේ Windscreen එක පැහැදිලිව තබා ගන්න. වාහනයේ Wiper ගැටලු නිසා බොහෝ විට Windscreen සීරීමට ලක් වේ. එම නිසා Wiperවල තත්ත්වයද හොඳින් තබා ගන්න. වයිපරයෙන් Windscreen එක සීරෙනවා නම් නව Wiper සවි කරගන්න.
- ඔබගේ වාහනයට මුල් අවස්ථාවේම එන ලාම්පු (Lamps) හැරුණු විට වෙනත් LED බල්බ හෝ විසිතුරු බල්බ වාහනයට සවි නොකරන්න. මෙමඟින් මාර්ග යේ රිය පදවන සෙසු රියදුරන්ගේ දර්ශනයට බාධා ඇති වේ.

4. රාත්‍රී කාලයට වන සතුන් මාර්ග හරහා ගමන් කිරීම් බහුල වේ. වර්තමානයේ අලි-මිනිස් ගැටුම උග්‍ර වෙමින් පවතියි. බොහෝ අලි ඇතුන් මාර්ග හරහා ගමන් කිරීමේදී වාහනවල ගැටී අනතුරුවලට භාජනය වේ (නිදෘ: ප්‍රවීණ කලාකරු, ජැක්සන් ඇන්තනී මහතාගේ අනතුර). එම නිසා රාත්‍රී කාලයේ වන සතුන් පිළිබඳ අවධානයෙන් පසුවන්න. වනගත මාර්ග හරහා ගමන් කරනා විට 'අලිමංකඩ - Elephant Pass' වැනි පුවරු මග දෙපස ඇත්නම් ඒ පිළිබඳ මනා සැලකිල්ලෙන් රිය පදවන්න. සතුන් සම්බන්ධ මාර්ග සංඥා පිළිබඳ අවධානයෙන් පසුවන්න.





5. රාත්‍රී කාලයේ ස්වාභාවිකව ඇතිවන නිදිමත. අප බොහෝ දෙනාගේ ශරීරය ස්වාභාවිකව හැඩගැසී ඇත්තේ රාත්‍රී කාලයේදී විවේක ගැනීමටයි. නැතහොත් නිදා ගැනීමටයි. එම නිසා රාත්‍රී රිය ධාවනයේදී මෙම කරුණ බොහෝ රියදුරන්ට අභියෝගයක් වේ. බොහෝ රියදුරන්ට රාත්‍රී කාලයේදී ක්ෂුද්‍ර නිදි (Microsleep) තත්ත්වයන් ඇති වේ. මෙය අතිශයින්ම භයානක තත්ත්වයකි. මේ පිළිබඳව මෙම කොටසේම ඉහත විස්තර කර ඇත.

   සැ.යු.: මාර්ගයේ අධික මීදුම් සහිත අවස්ථාවක රිය පදවන විටද කටයුතු කළ යුතු ආකාරය මීට බෙහෙවින් සමාන වේ. එවැනි අවස්ථාවක වාහනයේ Head Lampsවලට අමතරව Fogg Lamps ද දල්වාගෙන රිය පදවන්න.

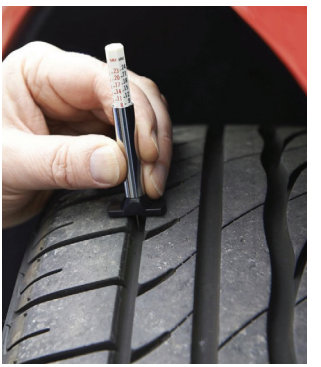
Hydroplaning/Aquaplaning

හෙවත් තෙත පොළොවේ මාරයා

තෙතතමනය සහිත නැතහොත් වැසි අවස්ථාවක රිය ධාවනයේදී වාහනයේ ටයර් සහ මාර්ගය අතර ස්පර්ශය නැතහොත් Grip එක අඩු වන ඔබ දන්නවාද? එසේ වන්නේ ටයර් සහ මාර්ගය අතර ජල ස්තරයක් ඇති නිසායි. මෙවිට ඔබේ වාහනයේ වේගය ක්‍රමයෙන් වැඩි කරමින් ධාවනය කරන විට එක්තරා වේගයකදී මෙම ජල ස්තරය හේතුවෙන් ඔබේ වාහනය පොළොවෙන් ඉහළට ඉස්සී ටයර් හා මාර්ගය අතර තිබූ ඨරඝව එක නැතිවී යයි. මෙම සංසිද්ධිය Hydroplaning නම් වේ.

මේ අවස්ථාවේදී වාහනය ඔබේ පාලනයෙන් තොර වන අතර, තිරිංග පද්ධතියට වාහනය අවනත නොවේ. වාහනය මාර්ගයේ ලිස්සී යයි. ඇත්තටම වැසි සහිත අවස්ථාවන්වල වාහන ලිස්සී අනතුරුවලට බඳුන් වන්නේ මෙම Hydroplaning හේතුව මූලික කොටගෙනය.Hydroplaning ඇති වීමට බලපාන කරුණු 03කි.

1. **වාහනය ගමන් කරනා වේගය:** වැස්සකදී හෝ තෙතමනය සහිත පාරක රිය පැදවීමේදී වාහනයේ වේගය අඩු කළ යුතුය. අධිවේගී මාර්ගයේ රිය ධාවනය කරනා විට වැසි කාලගුණයන්හිදී වේගය අඩු කරන්න යැයි දන්වන්නේ මේ නිසයි.

2. 
ටයර්වල ඇති කට්ට/ඇලිවල ගැඹුර හෙවත් Thread එකේ ඝනකම: ටයර් කට්ටවල ප්‍රධාන කාර්යයක් වනුයේ මාර්ගය හා ටයරය ඇති ජල ස්තරය කට්ට තුළට ගෙන එය ටයරයෙන් ඉවත් කර Grip එක මනාව තබා ගැනීමයි. ඔබේ වාහනවල ගෙවී ගොස් ඇති ටයර් ඇත්නම් මෙම කාර්යය නිසි අයුරින් සිදු වන්නේ නැත. එබැවින් ටයර්වල Thread එක නැතහොත් ගෙවී යෑම ගැන නිරන්තරයෙන් සොයා බලන්න. මේ පිළිබඳව සවිස්තරාත්මකව පසුව සඳහන් කර ඇත.

3. **මාර්ගයේ ජල මට්ටම:** සාමාන්‍යයෙන් සෙන්ටිමීටර් භාගයක (5mm) ජල ස්තරයකට මෙම සංසිද්ධිය ඇති කළ හැකිය. එනම් ඔබගේ වාහනය ජල ස්තරයක් මත පා කර හැරීමට ඔබ ගංවතුරේ රිය ධාවනය කළ යුතු නැත.

කඳුකර මාර්ගවල රිය ධාවනය

අප රටේ මෑත කාලයේ කඳුකර මාර්ගවල බහුලව රිය අනතුරු සිදුවිය. මෙම අනතුරු සියුම්ව නිරීක්ෂණයේදී පෙනී යන්නේ බොහෝ අනතුරු සිදුව ඇත්තේ කන්ද නැග්මේදී නොව පල්ලම් බැසීමේදී බවයි. සත්‍යවශයෙන්ම කඳුකර මාර්ගවල රිය අනතුරු බොහෝවිට සිදුවන්නේ කඳු බැස්ම ගැන අපේ රියදුරන්ගේ ඇති ආකල්ප සහ නොදැනුවත්බව නිසායි. සාමාන්‍ය වර්තමාන මෝටර් වාහනයක තිරිංග, ආකාර දෙකකින් ක්‍රියාත්මක වේ.

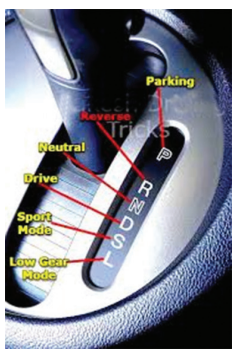
1. Brake Pads මඟින් ඇති කරන තිරිංග - Brake Paddle තද කිරීම මඟින් ඇති කරනු ලබයි.

2. එන්ජිම මඟින් ඇති කරන තිරිංග (Engine Brake) - Accelerator එකෙන් කකුල ඉවත් කිරීමෙන් හා අඩු ගියර්වලට දැමීමෙන් ඇති වේ.

පල්ලම් බැසීමේදී රියදුරන් කරන ප්‍රධාන වැරදි දෙකක් නිසා රිය අනතුරු සිදු වේ.

1. ඉන්ධන ඉතිරි කරගැනීම සඳහා ගියරය නියුට්‍රල් (Neutral) කර ධාවනය: මෙය සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදි ආකල්පයකි. ගියර් පද්ධතිය නියුට්‍රල් අවස්ථාවේදී එන්ජිම හා රෝද අතර සම්බන්ධතාවක් නොමැත. එවිට වාහනයේ ස්කන්ධය/බර නිසා පල්ලමකදී එය වේගයෙන් පහළට පැමිණේ. එන්ජිම හා රෝද අතර සම්බන්ධයක් නොමැති වීම අනතුරකට මුලපුරයි. සොච්චම් ඉන්ධන ඉතිරියක් ජීවිතයකට වඩා වටින්නේද?

2. වාහනය නියුට්‍රල් (Neutral) කර ධාවනය කිරීමේදී වේගය අඩු කිරීමට තිරිංග පෑගීම: වාහනයක් සෑමවිටම පැදවිය යුත්තේ ගියරයකය. නියුට්‍රල් (Neutral) එකේ වාහනය පල්ලමක් ඔස්සේ පහළට ගැනීමේදී වාහනයේ වේගය පාලනය කිරීමට ඇති එකම ක්‍රමය වන්නේ තිරිංග පෑගීමයි. මෙය බොහෝ වේලාවක් කිරීමේදී තිරිංග රත් වී අකර්මණ්‍ය වේ (Brake fade). එවිට වාහනය පල්ලමකදී රියදුරාගේ පාලනයෙන් තොර වේ.



D ➔ N ➔ L

පල්ලමක් ගැනීමේදී සෑමවිටම ගියරයක පැමිණීම අනිවාර්‍ය වේ. කුඩා පල්ලම ආරම්භයේදී Accelerator එකෙන් කකුල ගැනීමෙන් Engine Brake ක්‍රියාත්මක වීම ඇරඹේ. ඉන් පසු සෙමෙන් තිරිංග පාගමින් පල්ලම ගත හැකිය. විශාල පල්ලමක් නම් වාහනයේ ගියර් ක්‍රමයෙන් අඩු කර ඉන්පසු L එකට හෝ B එකට දමා රථය ධාවනය කළ යුතුය. වාහනයේ ගියර් අඩු කිරීමේදීද Engine Brake ක්‍රියාත්මක වේ. මෙහිදී එක්වරම ගියරය L එකට නොදැමීමට ඔබ වගබලා ගත යුතුය.



දුම්රිය හරස් මාර්ග හරහා රිය පැදවීම



වසරකට ලංකාවේ සැලකිය යුතු අනතුරු ප්‍රමාණයක් දුම්රිය හරස් මාර්ග හරහා ගමන් කිරීමේදී සිදු වේ. මීට ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ රියදුරාගේ ඉවසීම නොමැතිකමයි. ඉවසීම නොමැතිකම හේතුවෙන් මාර්ග බාධකය නොතකමින් (බොහෝවිට මෝටර් සයිකල්) හා අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා නොසලකමින් රිය පැදවීම හේතුවෙන් මෙවැනි අවසනාවන්ත අනතුරු සිදු වේ. බොහෝ විට මෙවැනි අනතුරු කෙළවර වන්නේ දුම්රිය මාර්ගය හරහා ගමන් කළ වාහනයේ සියලුම දෙනා මරණයට පත් කරවමින්ය.

මේ ආකාරයේ අනතුරුවලට මූලිකම හේතුව වන්නේ දුම්රිය පැමිණීමට සුළු මොහොතකට පෙර මාර්ග බාධකය හෝ සංඥා පහන් දැල්වෙන නිසා දුම්රිය පැමිණීමට පෙර තමන්ට දුම්රිය මාර්ගය හරහා යෑමට හැකි වේ යැයි යන රියදුරන්ගේ උපකල්පනය නිසායි. ඇතැම් අවස්ථාවල දුම්රිය මාර්ගය අසල වෙළෙඳාම් කරන වෙළෙඳුන් පවා නවතා ඇති වාහන දුම්රිය මාර්ගය හරහා ගැනීමට උනන්දු කරනවා අප දැක ඇත. නමුත් ඔබ විනීත හා ඔබ ඇතුළු පවුලේ සුරක්ෂාව පිළිබඳව සිතනා පුද්ගලයකු නම් කළ යුත්තේ නීතියට අවනත වී දුම්රිය යනතෙක් සුළු මොහොතක් දුම්රිය මාර්ගය අසල රැඳී සිටීමයි.

දුම්රිය මාර්ග හරහා ධාවනය කරනා විට වාහනය දුම්රිය මාර්ගය මත නතර වන්නේ ඇයි?

මෙය සිදුවන්නේ අපරික්ෂාකාරී ලෙස දුම්රිය මාර්ගය හරහා පැදවීමේදී ඇත එන දුම්රියක් දැකීමෙන් එන කලබලයත්, මරණ බයත් නිසායි. ලංකාවේ සැලකිය යුතු දුම්රිය හරස් මාර්ග ප්‍රමාණයක දුම්රිය මාර්ගය ගමන් කරන්නේ මහා මාර්ගයට වඩා ඉහළින්ය. එලෙසින්ම දුම්රිය මාර්ගයේ ඇති රේල් පීලි මතින් රිය පැදවීමේදී යම් ගැස්මක් ඇති වේ. එවිට ක්ලච් බැලන්ස් නැති වී යෑම, රියදුරු විසින් අනිච්ඡානුගව එන්ජින් ඔන් කරන බොත්තම එබී වාහනය නතර වීම වැනි නොයෙක් කාරණා නිසා දුම්රියක් ඇතින් එන අවස්ථාවේ වාහන, දුම්රිය මාර්ගය මත නතර වේ. මෙය සිදුවන්නේ ඇතින් එන දුම්රිය නිසා රේල් පීළි මත ඇතිවන චුම්බක ශක්තියක් නිසා යන කාරණයේ සත්‍යතාවක් නොමැත.



රිය පදවන අතරවාරයේ තිරිංග ක්‍රියාත්මක නොවුවහොත්?

බෝහෝ රියදුරන් අතිශයින්ම කලබලයට පත්වන අවස්ථාවක් ලෙසින් මෙම තත්ත්වය හැඳින්විය හැකිය. නමුත් මෙය කලබලයට පත්විය යුතු අවස්ථාවක් නොවේ. ඉතාම සිහියෙන් වැඩකටයුතු කළහොත් මෙවැනි අවස්ථාවක් ඉක්මනින්ම කළමණාකරණය කර ගත හැකිය.

කළ යුතු දේ:

1. පළමුව මනස සන්සුන් කර ගන්න. කළ යුතු දේ දනී නම් තිරිංග නොමැති බව වාහනේ ගමන් කරනා සෙස්සන්ට නොපවසන්න. එවිට ඔවුන්ගේ කලබල වීමත් සමඟ ඔබට රිය පාලනය කර ගැනීම වඩාත් අසීරු වේ.

2. Accelerator paddle එකෙන් කකුල ඉවතට ගන්න.

3. Down shift කරන්න. එනම් Engine Brake යෙදීමට පටන් ගන්න. ඔබ Accelerator paddle එකෙන් කකුල ඉවතට ගත් අවස්ථාවේදීම Engine Brake ක්‍රියාත්මක වීම ආරම්භ වේ. ඉහතින් සඳහන් කළ පරිදි ක්‍රමයෙන් අඩු ගියර්වලට වාහනය ගන්න. ඉන් පසු L, L1, L2 ගියර්වලට ක්‍රමයෙන් පිවිසෙන්න. එවිට වාහනයේ වේගය බොහෝ සෙයින් අඩු වූ බව ඔබට වැටහෙනු ඇත.

4. වේගය අඩු වූ පසු ක්‍රමයෙන් (Smoothly) Parking brake හෙවත් Hand brake අදිමින් වාහනය පාරෙන් අයිනට ගන්න. දැන් වාහනය නතර වී ඇත.

5. එන්ජිම නවතා වාහනයේ රෝදවලට කොටයක් (Wheel choke) වැනි යමක් තබන්න.

6. මේ ක්‍රියාවලිය සිදු කරන අතරවාරයේ අනතුරු සංඥා ලාම්පු (Hazard Signal Lights) දල්වා ඔබේ වාහනය යම් ගැටළුවකට ලක්ව ඇති බව මාර්ගය භාවිත කරන සෙසු අයට දැන්විය හැකිය.

නොකළ යුතු දේ:

1. අනවශ්‍ය ලෙස කලබල වීම: මෙමඟින් ඔබ අනතුරට ලක් වීමේ අවදානම තවත් ඉහළ යයි. කළ යුතු කිසිම දෙයක් මනසට ග්‍රහණය නොවේ.

2. එන්ජිම ක්‍රියා විරහිත (Engine Off) කිරීම: මෙයද කලබලයත් සමඟ එක්වරම සිහියට පැමිණෙන දෙයකි. නමුත් මෙසේ කිරීමෙන් ඔබ පත්ව ඇති තත්ත්වය තවත් බරපතළ අඩියකට වැටෙයි. එන්ජිම ක්‍රියා විරහිත කළහොත් වාහනයේ පාලනය ඔබගෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම ගිලිහේ. සුක්කානමේ පාලනය පවා අහිමි වේ. මෙවැනි අවස්ථාවක වාහනයේ පාලනය සම්පූර්ණයෙන්ම ඔබ සතු විය යුතුය.

3. වාහනය නියුට්‍රල් (Neutral) කිරීම: ඉහතින් සඳහන් කළ පරිදි නියුට්‍රල් තත්ත්වයේදී වාහනයේ එන්ජිම හා රෝද අතර සම්බන්ධය ගිලිහේ. වාහනයේ ගමන් කරනා දිශාව ඔබගේ පාලනයෙන් තොර වේ.

4. එක්වරම වාහනයේ Hand Brake/Parking Brake නොදමන්න.

රිය පදවන අතරවාරයේ එක්වරම ටයරයක් පිපුරුවහොත්?

පළමුව මෙසේ වීමට හේතු කාරණා මොනවාදැයි විමසා බලමු.

1. ටයර්වල පැවතිය යුතු පීඩනයට වඩා වැඩි පීඩනයක් ඇති වන පරිදි සුළං පිරවීම.
2. ටයර්වල පැවතිය යුතු පීඩනයට වඩා අඩු පීඩනයක් පැවතීම.
3. පැරණි, ගෙවී ගිය ටයර් භාවිතය.
4. ටයර්වලට දරා ගත හැකි උපරිම බර ඉක්මවා වාහනය බර පැටවීම (මේ සම්බන්ධ විධිමත් දැනුමක් ලබා ගැනීම සඳහා Tire Safety නම් කොටස කියවන්න).
5. මාර්ගයේ ඇති උපද්‍රව: මාර්ගයේ ඇති වළවල්, බම්පර් (Bumper), යකඩ ඇණ වැනි දේවල් නිසා ටයර්වලට වන හානි හේතුවෙන්.

රිය ධාවනය අතරවාරයේ ටයරයක් පිපිරීමකට ලක්වුවහොත් කළ යුතු දේ

1. කලබල නොවන්න.
2. තිරිංග තද නොකරන්න. මෙසේ කළහොත් විශාල අනතුරක් සිදුවිය හැකිය.
3. පිපිරෙන ටයරය පිහිටන ස්ථානය අනුව වාහනය එහා මෙහා චලනය විය හැකිය. එවිට සුක්කානම තදින් අල්වා දිශාව පාලනය කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
4. වාහනයේ වේගය බාල කරමින් ඔබට සුරක්ෂිත යැයි හැඟෙන ස්ථානයකට වාහනය ගන්න.

ටයර් පිපුරුමක් සිදු නොවීමට කළ යුතු දේ

1. වාහනයට දමා ඇති ටයර් සඳහා නියමිත පීඩනයෙන් සුළං පුරවන්න. සති දෙකකට වතාවක් පමණ ටයර්වල පීඩනය පරීක්ෂා කරන්න.
2. බම්පර් (Bumper), වළවල් උඩින් වේගයෙන් රිය ධාවනය නොකරන්න.

3. රිය පදවන අතරතුර ක්ෂණික චලනයන් නොකරන්න.
   - එක්වරම වේගය වැඩි කිරීම
   - වේගයෙන් ගොස් එක්වරම තිරිංග යෙදීම
   - වේගයෙන් ගොස් එක්වරම හැරවීම
4. සෑමවිටම තත්ත්වයෙන් උසස් ටයර් භාවිත කරන්න.

මාර්ග නීති (Traffic Rules) සහ මාර්ග සංඥා (Traffic Signs)

මාර්ග නීති පනවා ඇත්තේ මාර්ගය තුළ වන අනතුරු අවම කිරීමට හා මාර්ගය භාවිත කරන්නන්ට එය භාවිත කිරීමේ උපරිම ප්‍රතිඵල අත්කර දීමටයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ රිය පැදවීම සම්බන්ධ නීති සියල්ල ඇත්තේ මෝටර් වාහන පනතේය. මෙම පනතේ 203 අධිකාරයේ නීත්‍යානුකූලව රිය පැදවීම, මාර්ග සංඥා ඇතුළුව රියදුරෙක්, රිය පැදවීම පිළිබඳව දැනගත යුතු සියලු කාරණා අන්තර්ගත වෙයි.

දැන් අපි මෙම පනත ප්‍රකාරව රිය පැදවීමේ නීතිමය කාරණා සම්බන්ධ කෙටි විමසීමක් කරමු.

වාහනයක්? මෝටර වාහනයක්? නීතිය කුමක්ද?

වාහනයක් කියූ සැණින් අපට සිහියට එන්නේ රෝද හතරක් සහිත රථයක් පිළිබඳවයි. නමුත් නීතියට අනුව එය එසේ නොවේ.

වාහන යනු මොනවාද?

- මගීන්
- පෙරහැර
- හමුදාහට කණ්ඩ
- පිට උඩ හෝ දක්කාගෙන යන සියලු සතුන්
- මෝටර් වාහන
- බයිසිකල්
- ට්‍රයිසිකල් ඇතුළු සියල්ල

මෝටර් වාහනයක් යනු කුමක්ද?

> "මාර්ගවල පාවිච්චි කිරීම සඳහා අදහස් කරන ලද හෝ අනුවර්තිත, ට්‍රැක්ටරයක් හෝ ට්‍රේලරයක් ඇතුළු යම් යන්ත්‍රානුසාරයෙන් ධාවනය කරනු ලබන වාහනයක් අදහස් වේ."
>
> සැ.යු.: ගල්රෝල් වැනි යන්ත්‍ර මීට අයිති නොවේ.

නීතියට අනුව පාරේ ගමන් කරනා මගීන්, සතුන් ඇතුළු සියල්ල වාහන යන කාණ්ඩයට අයත් වේ. එම නිසා මාර්ගයේ ගමන් කරනා ගව රැළක් භාරව සිටින මිනිසෙකු හෝ හට කණ්ඩායමක අණදෙන නිලධාරියකු යම් වාහනයකට නවතින්න යැයි ඉල්ලීමක් කළ විගස මෝටර් වාහන රියදුරු වහාම වාහනය නතර කර ඔවුන්ට මාර්ගයේ ඉඩ ලබා දිය යුතුය (මෝ.වා.ප.[1] 163 වගන්තිය).

රියක් පැදවීම යනු හුදු නීතිමය රාමුවක් යටතේම සිදුවිය යුතු ක්‍රියාවක් නොවේ. සත්‍යවශයෙන්ම එය මානුෂීය හා සදාචාරාත්මක ක්‍රියාවකි. බොහෝ රියදුරන්ට අමතක වන්නේ මෙම කරුණයි. මාර්ග යට පැමිණි විට අනෙකා ගැන තැකීමක් නොකර මාර්ගය තමන්ගේ පුද්ගලික දේපළක් සේ සිතා රිය පදවන රියදුරන් කොතෙකුත් නම් අප රටේ සිටිත්ද? මෝ.වා.ප.[2] 151 (3) වගන්තියෙන් මෙම කාරණය පැහැදිලි කරයි.

> "මහා මාර්ගය පාවිච්චි කරන වෙනත් තැනැත්තන් කෙරෙහි නොසැළකිලිමත් හෝ යුක්ති සහගත සැලකිල්ලක් නොමැතිව කිසිම තැනැත්තකු විසින් මහා මාර්ගයක මෝටර් වාහනයක් ධාවනය නොකළ යුතුය."

වාහනයක් මාර්ගයක ධාවනය කිරීමට පෙර සම්පූර්ණ කළ යුතු අවශ්‍යතාවන් කිහිපයක් ඇත.

1. රිය ධාවනය කිරීමට සුදුසු අන්දමින් රියදුරුගේ ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාව: රියදුරු රෝගාබාධවලින් තොරවීම, යම් අසනීපයකින් පෙළෙනවා නම් නියමිත ඖෂධ ලබාගෙන තිබීම, ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබාගෙන තිබීම වැනි.
2. වාහනය පැදවීමට අදාළ රියදුරු බලපත්‍රය

1. මෝටර් වාහන පනත
2. මෝටර් වාහන පනත

3. වාහනයට වලංගු ආදායම් බලපත්‍රය හා රක්ෂණ සහතිකය

4. වෙනත් බලපත්‍ර හා අවශ්‍යතා (දැව ප්‍රවාහනයට අදාළ බලපත්‍රය, දුම් පරීක්ෂණ සහතික ආදී)

එමෙන්ම වාහනයක් මාර්ගයට ඇතුළු කිරීමට පළමුව එය මාර්ගයේ ධාවනයට සුදුසු තත්ත්වයක පැවතිය යුතුය. මෝ.වා.ප.[1] 145 වන වගන්තියෙන් පෙන්වා දෙන්නේ මෙම කාරණයයි.

> "වාහනයක හෝ මාර්ගයක සිටින හෝ මහා මාර්ගය පාවිච්චි කරන යම් තැනැත්තෙකුට හෝ මහා මාර්ගයක පිහිටි හෝ ඊට යාබද යම් දේපළකට අනතුරක් සිදු නොවන බවට හෝ සිදුවීමට ඉඩ නොමැති බවට සියලු කාරණා සම්බන්ධයෙන් තත්ත්වයක් ඇත්නම් මිස, කිසිම මෝටර් වාහනයක් මහා මාර්ගයක පාවිච්චි කරනු නොලැබිය යුතුය."

රිය ධාවනය කිරීමට සුදුසු අන්දමින් රියදුරුගේ ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාව ගැන වැඩිදුර විමසා බලමු.

රියදුරුගේ කායික හා මානසික යෝග්‍යතාව රිය පැදවීම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. බොහෝ රියදුරන් අධික තෙහෙට්ටුව නිසා අනතුරු සිදුකර ගනියි. මෝටර් වාහන පනතේ 169 වගන්තිය අනුව රියදුරු, රියක් ධාවනයට පෙර හා රිය ධාවනය අතරතුර පහත කරුණු වලට අනුගත විය යුතුය.

1. පැය 24ක් තුළ යටත් පිරිසෙයින් පැය 10ක විවේකයක් (අඛණ්ඩව) ලබා තිබිය යුතුය.

2. කිසිදු රියදුරෙක් අඛණ්ඩව පැය 4.5 (හතර හමාරක්) කට වඩා වැඩි කාලයක් එක දිගට රිය ධාවනය නොකළ යුතුය.

රියදුරෙක් ඉහත සඳහන් කළ කරුණුවලට අනුගත නොවී රියක් ධාවනය කළහොත් අධික තෙහෙට්ටුව නිසා ඔහුට/ඇයට නින්ද යා හැකිය. රියක් ධාවනය කරන අතරවාරයේ රියදුරුට නින්ද යාම මරණයට අත වැනීමකි. බොහෝ රියදුරන්ට අධිවේගී මාර්ගයේදී නින්ද යෑමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත.

1. මෝටර් වාහන පනත

රියදුරෙක් වාහනය පදවාගෙන පැමිණෙන්නේ මාර්ගයකටයි. මාර්ගයක් යනු පොදු දේපළක් බවත් එහි භාවිතය රියදුරන්ගේ තනි අයිතියක් නොවන බවටත් මින් පෙර අප සාකච්ඡා කළෙමු.

තවද මෝ.වා.ප.[1] 148 වගන්තියෙන් (මාර්ග නීති 14ක් ඇත) රිය ධාවනයේදී පහත සඳහන් කරුණුවල නීතිමය ස්වභාවය සම්බන්ධව දැනුවත් කර ඇත.

1. ධාවනය කළ යුතු ආකාරය
2. ඉදිරියෙන් ගමන් කරනා වාහනයකට ඉස්සර කළ යුතු ආකාරය
3. වෙනත් වාහනයක් ඔබව පසු කිරීමට උත්සාහ කරන විට ඔබ කටයුතු කළ යුතු ආකාරය
4. වමට හා දකුණට හරවන අයුරු
5. ධාවනය කරන විට ඉඩදීම හා නවත්වාගෙන සිටිය යුතු ආකාරය

මෙම මාර්ග නීති 14 පරිශීලනය කිරීම සඳහා මෝ.වා.ප. 203 අධිකාරය බලන්න.

මෝ.වා.ප.[2] 148 වගන්තියේ කුමක් සඳහන් වුවද අනතුරක් වළක්වා ගැනීම මහා මාර්ගයක රිය ධාවනය කරන සෑම රියදුරකුගේම යුතුකමක් බව 149 (1) වන වගන්තියේ දක්වා ඇත.

> "148 වගන්තියෙහි කුමක් සඳහන්ව ඇතද යම් අනතුරක් වැළැක්වීමට අවශ්‍ය වන යම් ක්‍රියා මාර්ගයක් ගැනීම මහා මාර්ගයක ඇති සෑම මෝටර් වාහනයක රියදුරකුගේ යුතුකම (කාර්‍ය - Duty) වන්නේය."

මින් කියවෙන්නේ කිසිදු රියදුරකුට තමන් සම්බන්ධ වූ රිය අනතුරක් සාධාරණීකරණය කිරීම සිදුකළ නොහැකි බවයි.

රියදුරන්ට වැදගත් තවත් මාර්ග නීති කිහිපයක් පහතින් සඳහන් කර ඇත.

1. යම් රියදුරකු අතින් හෝ සම්බන්ධව අනතුරක් සිදු වූයේ නම් 161 වන වගන්තිය ප්‍රකාරව කටයුතු කළ යුතුය.

1. මෝටර් වාහන පනත
2. මෝටර් වාහන පනත

2. කිසිදු රියදුරකුට අපරික්ෂාකාරීව හෝ අන්තරාදායක වේගයෙන් මාර්ගවල රිය ධාවනය කළ නොහැක - 151 (2) වගන්තිය

3. රියදුරන්ට මත්ද්‍රව්‍ය හෝ මත්පැන් පානය කිරීමෙන් පසු මාර්ගවල වාහන පැදවිය නොහැක - 151 (1) වගන්තිය

මාර්ග සලකුණු

මාර්ගය භාවිත කරන්නන්ට මග පෙන්වීමට, උපදෙස් සැපයීමට හෝ අනතුරු ඇඟවීමට ඇති සලකුණු, සංඥා පුවරු, මග පෙන්වීමේ කණු, සලකුණු කණු ඇතුළු රථ වාහන ආලෝක සංඥා යන මේ සියල්ල එක්ව ගත් කල මාර්ග සලකුණු ලෙසින් සරලව අර්ථ දැක්විය හැකිය.

අනතුරු හැඟවීමේ සංඥා

කහ පාට පසුබිමේ කළු වර්ණයෙන් යුත් සංඥා, අනතුරු හැඟවීමේ සංඥා වෙයි.





ඇතැම් අනතුරු හැඟවීමේ සංඥාවල යම් සැඟවුණු තොරතුරු ඇත. නිදෘ මෙම සංඥා පුවරුවෙන් කියවෙන්නේ 'ගවයන් හෝ වෙනත් සතුන් මාර්ගය හරහා ගමන් කිරීමට ඉඩ ඇති ස්ථානය ඉදිරියෙනි' යන්නයි. නමුත් හොඳින් මෙදෙස බලන්න. ගවයා සඳහා යොදා ඇත්තේ කිරි දෙන ගවයකුගේ රූපයකි. ඉන් පෙන්නුම් කරන්නේ ගවයන් පමණක් නොව කුඩා වසු පැටවුන් පවා තම මවු ගවයන් සමඟ ඉදිරියෙන් පාර මාරුවිය හැකි බවයි.

පාලන සංඥා

පාලන සංඥා සරලව සුදු පැහැති පසුබිමේ රතු වර්ණයෙන් හෝ නිල් පාට පසුබිමේ රතු වර්ණයෙන් දැකගත හැකිය. පාලන සංඥා ආකාර 04 කි. පහතින් දක්වා ඇත්තේ එම ආකාර 04 සහ ඒවාට උදාහරණ කිහිපයකි.

1. තහනම් සංඥා



2. සීමාකාරී සංඥා



3. විධාන සංඥා

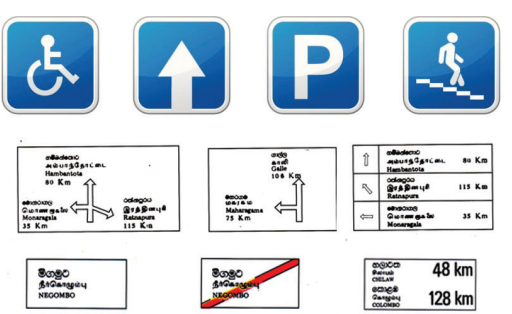


4. ප්‍රමුඛතා සංඥා



5. තොරතුරු සංඥා

රියදුරන්ට වැදගත් තොරතුරු සැපයීම සඳහා ඇත.



මෝටර් රථ ආලෝක සංඥා



රථ වාහන ආලෝක සංඥා (Traffic lights/ Traffic signals/Traffic signal lights) බොහෝ විට නගර හා නගරාසන්නව තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මාර්ගය භාවිත කරන්නන්ට විධානයන් ලබා දීමට මෝටර් රථ ආලෝක සංඥා භාවිත කරනු ලබයි. මෝටර් රථ ආලෝක සංඥා ඉදිරියෙන් ඇති බව දැනගන්නේ කෙසේද?

රථ වාහන ආලෝක සංඥාවලින් විධානයන් පිළිබඳව ඔබ ඇත්තටම දැනුවත්ද?



මේ මොහොතේදී ඔබ වාහනය නවතාගෙන සිටිය යුතුය. නවතාගෙන සිටීමේදී නැවතීමේ සීමාවට (සුදු ඉර) මෙහායින් නැවැත්විය යුතුය.



ඉන් පසු රතු ආලෝකය දැල්වෙමින් තිබියදීම කහ ආලෝකය දැල්වේ. 'යාමට සූදානම් වන්න' යන්න එයින් විධානය කෙරේ. නමුත් තවමත් ඔබට යාමට අවසර නැත. ඔබ සුදු ඉරට මෙහායින් වාහනය නතර කරගෙන සිටිය යුතුය. මේ අවස්ථාවේදී මැනුවල් (Manual Transmission) වාහනයක් නම් ඔබට ගියරයකට දැමිය හැකිය. තවද පැති කණ්ණාඩි හා ඉදිරිපස හා පසුපස බලා යාමට සූදානම් විය යුතුය.



"ඉදිරියට යනු (ඉදිරිය සුරක්ෂා සහිත නම්)" යන විධානය දෙයි. බොහෝ රියදුරන් සිතනුයේ කොළ ආලෝකය දැල්වෙන්නේ කහ ආලෝකය දැල්වීමෙන් පසුව කියායි. නමුත් එය වැරදිය. කොළ ආලෝකයට පෙර රතු සහ කහ ආලෝක දෙකම එකවර දැල්වෙයි.

කොළ ආලෝකයෙන් පසු කහ ආලෝකය පමණක් තනිව දැල්වෙයි. මින් අදහස් කරන්නේ ඊළඟට දැල්වෙන්නට නියමිත රතු ආලෝකය බවයි.



බොහෝ රියදුරන් සිතනුයේ මේ ආලෝකයේ විධානය නැවැත්වීමට සූදානම පමණක් වෙනුවෙන් කියායි. නමුත් එය වැරදිය. මෙම විධානය හමුවේ ඔබ ක්‍රමයෙන් වාහනයේ වේගය අඩු කර එය නතර කර ගත යුතුය. නතර කිරීමේදී නැවතුම් සීමාව ඉක්මවා නොයා යුතුය

කහ ආලෝකය තනිව නිවී නිවී දැල්වේ නම් ඉන් අදහස් කරන්නේ රථ වාහන ආලෝක සංඥා පද්ධතිය තාවකාලිකව පාලනයෙන් තොර වන බවයි. මංසන්ධියක මෙසේ ඇත්නම් එයින් හැඟවෙන්නේ, එය රථ වාහන ආලෝක සංඥාවලින් පාලනය නොවන මංසන්ධියක් වන බවයි. මෙවැනි අවස්ථාවක තීරණ ගත යුත්තේ රියදුරන් විසිනි. එවිට රියදුරන් වාහනයේ වේගය අඩු කර සැලකිල්ලෙන් රිය පැදවිය යුතුය.

මෝටර් රථ ආලෝක සංඥා? පොලිස් නිලධාරීන්? කුමක් කළ යුතුද?

මෝ.වා.ප.[1] 162 වගන්තිය අනුව සෑමවිටම ප්‍රමුඛතාව දිය යුත්තේ පොලිස් නිලධාරීන්ගේ වාචික විධානයන්ට හා හස්ත සංඥාවලටයි.

රථ වාහන ආලෝක සංඥා නොමැති විට සාමාන්‍ය මාර්ග සංඥාවලට හා මංසන්ධියක සිටියි නම් දකුණෙන් එන වාහනයට ප්‍රමුඛතාව දිය යුතුය යන නීතියට අවනත විය යුතුය.

මාර්ගයේ සලකුණු කර ඇති සංඥා

මෙම සංඥා වර්ගයද බොහෝ රියදුරන් නොදැනුවත්භාවය හේතුවෙන් වැරදි ආකාරයට තේරුම් ගනියි.

1. මෝටර් වාහන පනත

මාර්ගය මත ලකුණු කර ඇති මාර්ග සලකුණු කිහිපයක් හා ඒවායෙන් අදහස් වන දේ

ද්විත්ව අඛණ්ඩ මධ්‍ය රේඛාව (**Double Continuous Centre Line**)



මාර්ගයේ මෙම රේඛාව ඇත්නම් ඔබට පහත සඳහන් කර ඇති ක්‍රියා සිදුකළ නොහැකිය.

1. ඉදිරියෙන් ගමන් කරනා වාහනය රේඛාව කැපෙන සේ ඉස්සර කිරීම
2. U හැඩයට ආපසු හැරවීම
3. දකුණට හැරවීම
4. මාර්ගය අයිනේ වාහනය නවතා තැබීම

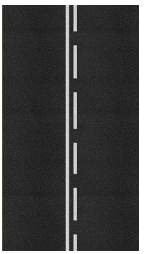
   සැ.යු.: අනතුරක් වැළැක්වීමේ අරමුණින් පමණක් වාහනය දකුණට හැරවිය හැකිය.

දික් අතට අඛණ්ඩ මධ්‍ය රේඛාව (**Longitudinal Continuous Centre Line**)

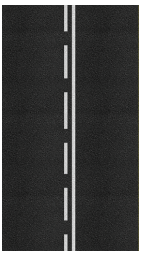
මාර්ගයේ මෙම රේඛාව ඇත්නම් ඔබට පහත සඳහන් කර ඇති ක්‍රියා සිදුකළ නොහැකිය.



1. ඉදිරියෙන් ගමන් කරනා වාහනය රේඛාව කැපෙන සේ ඉස්සර කිරීම
2. U හැඩයට ආපසු හැරවීම
3. මාර්ගය අයිනේ වාහනය නවතා තැබීම



- අඛණ්ඩ රේඛාව පැත්තෙන් එන වාහනයට රේඛාව කැපෙන ලෙසින් වාහන ඉස්සර කිරීම තහනම්ය.
- අනතුරු වැළැක්වීමේ අරමුණින් පමණක් වාහනය දකුණට හැරවිය හැකිය.



- කඩඉරි රේඛාව පැත්තෙන් එන වාහනයකට, ඉදිරියෙන් ගමන් කරනා වාහනයක් ඉස්සර කළ හැකිය.
- වාහනය දකුණට හැරවිය හැකිය.

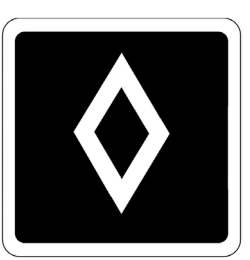


- වාහන නතර කිරීමට පුළුවන | Can Stop
- වාහන නවතා තැබිය නොහැක | No Parking



- වාහන නතර කිරීමට නොහැක | No Stop
- වාහන නවතා තැබිය නොහැක | No Parking
- පැටවීම හෝ බෑම සිදුකළ නොහැක | No Loading or Unloading

පදික මාරුව හෝ මාර්ග ඡේදනය ඉදිරියෙන්



පදික මාරුවකට මී.50කට (50m) පමණ මෙපිටින් මාර්ගයේ ඇඳ ඇති මෙම සලකුණ ඔබ දැක ඇත. නමුත් මෙහි අර්ථය කුමක්දැයි බොහෝ දෙනා නොදනියි. මෙයින්

කියවෙන්නේ ඉදිරියෙන් පදික මාරුවක් ඇති බවත් ඔබ කුමන වේගයකින් රිය ධාවනය කරත් මෙම සළකුණෙන් පසු වාහනයේ වේගය 10km/hට අඩු කළ යුතු බවයි. (10km/h වේගයෙන් පැමිණෙන වාහනයක පුද්ගලයකු ගැටුණාට අනතුරක් සිදු නොවේ).

මේ ආකාරයෙන් තවත් මාර්ග සලකුණු සිය ගණනක් මාර්ගවල ගමන් කිරීමේදී දක්නට ලැබෙන අතර අපගේ අරමුණ වෙනදා නොසැලකිල්ලෙන් හෝ නොදැනුවත්කමින් මාර්ග සලකුණක් හෝ සංඥාවක් දෙස බැලුවේ නම් එහි නිවැරදිම අර්ථය දැන ගැනීමට ඔබව දිරිමත් කිරීමයි.

මාර්ග අනතුරු වලට හේතුවන පොදු කරුණු

1. **නිසි අවධානයක් නොමැතිව රිය පැදවීම:** අතුරු මාර්ගයකින් ප්‍රධාන මාර්ගයකට දැමීමේදී, මංසන්ධියකින් හැරවීමේදී, පසුපසට ධාවනයේදී වැනි අතිශයින්ම සැලකිල්ලෙන් රිය පැදවිය යුතු අවස්ථාවලදී නිසි අවධානයෙන් තොරව කටයුතු කිරීම.

2. **රිය පදවන අතරවාරයේ වෙනත් කාර්යයන්වල නිරත වීම:** ඇතැමුන් රිය පදවන අතරතුර ජංගම දුරකථනය භාවිත කරයි. තවත් අය රේඩියෝවේ චැනල් මාරු කරමින් සිටියි. ඇතැම් අය මාර්ගයේ ගමන් කරන තරුණ ස්ත්‍රීන් දෙස අවධානය යොමු කරයි. මේ සියල්ල හරහා වෙන්නේ රිය පැදවීම හා සම්බන්ධ අවධානය ඔබගෙන් ගිලිහීමයි. එමෙන්ම ඔබට මේ හරහා මාර්ගය අවට හා දෙපස ඇති බොහෝ දේවල් මඟහැරීමටද පුළුවන. රිය පදවන අතරවාරයේ ඔබ වෙනතකට යොමු වන තත්පර දෙකක කාලය ඔබේ ජීවිතයේ ඉදිරි වසර ගණනාවම අපායක් බවට පත් කරවනු ඇත.



3. **අනවශ්‍ය හදිසිය:** මෙයද බොහෝ රියදුරන්ට ඇති රෝගයකි. ලංකාවේ බොහෝ මිනිසුන් පමා වී වැඩ ආරම්භ කර ඉක්මනින් අවසන් කිරීමට උත්සාහ කරයි. රිය පැදවීමටද මෙය අදාළ වේ. ප්‍රමාද වී ආරම්භ කරන ගමනක් නියමිත වේලාවට අවසන් කිරීම සඳහා බොහෝ රියදුරන් විශාල

හදිස්සියක්, රිය පැදවීම අතරවාරයේ පෙන්වයි. ප්‍රතිඵලය බේදවාචකයකි. ඔබ කෙතරම් හදිසි වී වාහන අතරින් රිංගමින්, වේගයෙන් යමින්, අනෙක් රියදුරන්ට නොනවත්වා නළාව හඬවමින් ගමන් කළද ඔබට එයින් විශාල වාසියක් අත් නොවේ. එම නිසා ගමන කෙතරම් ප්‍රමාද වී ආරම්භ කළද, පාරේ ගමන් කරන විට අනවශ්‍ය හදිසියකින් තොරව රිය ධාවනය කරන්න.

4. **පටු ස්ථාන හරහා නොසැලකිල්ලෙන් රිය ධාවනය කිරීම:** ලංකාවේ මාර්ග පද්ධතියේ බොහෝ ප්‍රමාණයක් තවමත් නිසි අයුරින් සංවර්ධනය වී නොමැත. පාරේ ගමන් කරනා විටදී පටු ස්ථාන (පටු පාලම්, නාය ගිය ස්ථාන, එක් මංතීරුවක වී වේලා ඇති මාර්ග කොටස්, අයිනේ ඇති අනවසර ඉදිකිරීම් වැනි) ඕනෑ තරම් මඟ දිගට හමු වේ. මෙවැනි අවස්ථාවල වාහනයේ වේගය අඩු කර සෙමින් රිය ධාවනය කළ යුතුය. ඔබ පදවන්නේ විශාල වාහනයක් (බස්, ටිපර්, කැන්ටර් වැනි) නම් තවදුරටත් විමසිලිමත් විය යුතුය. එමෙන්ම යුක්තිගරුක විය යුතුය. එනම් අවශ්‍යතාව අනුව අනෙකාට ඉඩ ලබා දීමයි. එසේ නොවුවහොත් ඔබට ගමන අවසන් කරන්නට සිදු වන්නේ සුසානයකින් විය හැකිය.



5. **අනෙකාට ඉඩ ලබාදීමට ඇති අකැමැත්ත:** මෙය බොහෝ ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ අනන්‍යතාවයක් වෙයි. එනම් තමන්ගේ කාර්‍ය සිදු කරන අතරතුර අනෙකා නොසළකා හැරීමයි. රිය පදවන විට පටු. මාර්ගයක වාහන දෙකක් එකිනෙක සම්මුඛ

වුවහොත් ඇතැම් විට එය කෙළවර වන්නේ ගැටුමකින්ය. පටු ස්ථාන, පාලම් මතින් යෑමේදී අපේ රියදුරන් බොහෝවිට තමන් පළමුව යෑමට උත්සාහ කරයි. අනෙකාට ඉඩ නොදී රිය පදවා විනාඩි පහක් පමණ කලින් ගමන හමාර කිරීම වීර ක්‍රියාවක් ලෙසින් සලකන බොහෝ රියදුරන් මෙම සුන්දර දූපතේ ජීවත් වෙති. එම නිසා රිය පදවන සෑමවිටම යුක්තිගරුක වන්න. හදවතක් ඇති මිනිසකු වන්න.

6. **තමා පිළිබඳව ඇති අධිමානය (Over confidence)**: මෙයද බොහෝ රියදුරන් සතුව ඇත. අප රටේ බොහෝ රියදුරන් සිතන්නේ තමන් සෑමවිටම නිවැරදි බවයි. තමන් පදවනා වාහනයේ තත්ත්වය, තමන් හොබවන නිලය හා තමන් වාහන පදවා ඇති කාලය සම්බන්ධයෙන් මෙම අධිමානය ඇති කරගනියි. තමන්ට පැජරෝවක් (Pajero) වැනි වාහනයක් ඇත්නම් ඇතැම් රියදුරන් මාර්ගයේ දකුණින් ගමන් ගත්තත් ගැටලුවක් නැතැයි සිතයි. බොහෝ කාලයක් රිය පදවා ඇති රියදුරන් තමන්ට කිසිදු කාලයක අනතුරක් ඇති නොවෙතියි සිතා ඒ අනුව කටයුතු කරයි. කරුමයට, මෙවැනි මෝඩ ආකල්පවල කෙළවර ඇත්තේ විනාශයක් බව බොහෝ අයට වැටහෙන්නේ එය වූවාට පසුවය.

7. **තරඟය**: ලංකාවේ බොහෝ රියදුරෝ නොයෙක් හේතූන් නිසා තරඟයට රිය ධාවනය කරති. බොහෝ විට බස් රථ රියදුරන්ගේ මෙම තත්ත්වය බහුලව දැකිය හැකිය. බොහෝ රියදුරන් වේගයෙන් රිය ධාවනය කිරීම තමන්ගේ හැකියාවක් ලෙසින්ද සලකයි. අප මේ පිළිබඳව මෙම කොටසේ මුල් අදියරේ සාකච්ඡා කොට ඇත. රිය ධාවන තරග සාමාන්‍ය මහාමාර්ගවල පවත්වන්නේ නැත. එවැනි තරග සඳහා විශේෂයෙන් සැකසූ ධාවන පථ වෙනම නිර්මාණය කර ඇත. සාමාන්‍ය මහාමාර්ගය, රිය ධාවන තරඟ පථයක් බවට පත්කර ගතහොත් එයින් විඳිතයින් වන්නේ ඔබ පමණක් නොවේ. තවත් බොහෝ මිනිසුන් එහි විඳිතයින් බවට පත් වීම වළක්වා ගත නොහැකිය. ඔබ කෙතරම් වේගයෙන් රිය ධාවනය කරත් ඔබට මිනි. 10ට වඩා වාසියක් ඉන් අත් වන්නේ නැත. විනාඩි 10ක වාසියකට ජීවිත උගසට නොතබන්න.

8. **රිය පැදවීම සම්බන්ධව ප්‍රමාණවත් දැනුමක්, හැකියාවක් හා ආකල්ප නොතිබීම:** මෙම කාරණය සම්බන්ධවද අප කතා කර ඇත. මෙම පොත ලිවීමේ අරමුණද ඔබගේ දැනුම දියුණු කිරීමයි. නමුත් මාර්ග සංඥා, නීති ගැන නිසියාකාරව නොදැන රිය පදවන මිනිසුන් කෙතරම් අපට මාර්ගයකදී හමුවන්නේද? එලෙසින්ම හැකියාව සම්බන්ධව ගැටලුද ඇත.

ඔබ අලුතින් රථ වාහන පැදවීමේ බලපත්‍රයක් ලබා ගැනීමට අපේක්ෂාවෙන් සිටින තරුණයෙක්/තරුණියක් නම් මෝටර් වාහන පැදවීමට අත්‍යවශ්‍ය වන මෙම දැනුම ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. අන්තර්ජාලය හා පොත්පත් පරිශීලනය කරන්න. රිය පදවන්නන් නිරන්තරයෙන් තමා සතු දැනුම යාවත්කාලීන කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. රිය පැදවීමේ හැකියාව දියුණු කර ගන්න. ගෙවෙන සෑම දිනයක් පාසාම වාහන හා සම්බන්ධ තාක්ෂණික කාරණා අළුත් වෙයි. එබැවින් ඉගෙන ගන්නා නව දැනුම එළඹෙන මොහොතේදී විය හැකි අනතුරින් ඔබව මුදවාලීමට සමත් වනු ඇත.

9. **මාර්ගයේ ගමන් ගන්නා වෙනත් වාහනවලින් දෙන සංඥා සත්‍යය යැයි පිළිගැනීම:**



ලංකාවේ වාහන පදවන්නන්ගේ ඇත්ත ගැටලුවක් ඇත. එසේ නැත්නම් දිනකට මාර්ගවල මිනිසුන් 07ක් මිය යන්නේ නැත.

ප්‍රධාන හේතුව අවිධිමත් රිය ධාවනයයි. එවැනි අවිධිමත් රිය ධාවනය කරන්නන් විසින් දෙනු ලබන සංඥාද ඇතැම් විට අවිධිමත්ය. වමට සිග්නල් ලාම්පු (තැඹිලි පැහැති) දල්වා දකුණට හරවන රිය පදවන්නන් කොතෙකුත් අප රට තුළ සිටීද? අනවශ්‍ය ලෙසින් සිග්නල් ලාම්පු දල්වාගෙන වාහන ධාවනය කරන රිය පදවන්නන් හිසේ කෙස් ගණනට සිටියි. එම නිසා කිසි විටෙකත් වෙනත් වාහනවලින් දෙන සංඥා එලෙසින්ම පිළිනොගන්න. එම සංඥා දෙස බුද්ධියෙන් බලා, කිරා පෙරා, ඉන් පසු තීරණ ගන්න.

10. **රියදුරන්ගේ අසනීප:** ලංකාවේ බොහෝ පුද්ගලයින් අසනීපවලට ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නේ රෝග ලක්ෂණ මතු වී තමන්ට ඉවසන්න බැරි මට්ටමට ළඟා වූවාට පසුවය. රෝග ලක්ෂණ ඇති වීමට පෙර වසරකට වතාවක් දෙවතාවක් පරීක්ෂණවලට භාජනය වී අසනීප කලින් හෙළිදරව් කරගැනීමේ පුරුද්දක් අපට තවමත් නැත. ඇතැම් රියදුරන්ට, රිය ධාවනය අතරතුර හෘද්‍යාබාධ ඇති වේ. අපස්මාර තත්ත්වයන් ඇති වේ. අසනීප උග්‍ර වී සිහිය නැති වේ. එවන් අවස්ථාවලදී ඔහුට සහ වාහනයේ ගමන් ගන්නා සෙසු අයට ඇත්තේ බුදුසරණ හා දෙවි පිහිට පමණකි. එම නිසා රියදුරෙක් නම් වසරකට වතාවක්වත් නිසි වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට භාජනය වී තමන්ට ඇති ලෙඩරෝග පිළිබඳව කලින් දැනුවත් වන්න.

11. **හදිසි අවස්ථාවකදී ඊට අදාලව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඇති නොහැකියාව:** මෙම හැකියාව අත්දැකීම් වලින්, පුහුණුවෙන් හා දැනුමින් ලබා ගත යුතුය. නමුත් සුරක්ෂිත රිය ධාවනය (Defensive Driving) හා වාහනයේ නිසි නඩත්තුව දිගටම පවත්වා ගැනීම තුළින් හදිසි තත්ත්වයන් ඇතිවීම අවම කර ගත හැකිය. නමුත් නැති කර ගත නොහැකිය. එබැවින් මෙවැනි අවස්ථාවලදී කටයුතු කරන ආකාරය ගැන දැනුවත් වන්න. අන්තර්ජාලයේ මේ සඳහා බොහෝ ඉගැනිවීම් සහිත වීඩියෝපට පරිශීලනය සඳහා ඇත.

ලංකාවේ රිය අනතුරු සිදුවීම, තිස් අවුරුදු කුරිරු යුද්ධයට වඩා භයානක මට්ටමකට පැමිණ ඇත. කිසිදු රිය අනතුරක්, එයට භාජනය වන්නන්ගේ අවාසනාව මත සිදු නොවේ. ඔබ දැන් එය හොඳින් දනියි.

රිය අනතුරු වැළැක්වීමට නීති පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. සුක්කානම මත ඔබේ දැත තබා ගත් අවස්ථාවේම ඔබ අත් මත විශාල වගකීමක් ඇතැයි යන්න නිරතුරුව සිතන්න (ජීවිත රැසක් ඔබ දැතේ). මාර්ගයට බට ඔබ රියදුරකු, පදිකයකු හෝ කවුරුන් වූවත් ඔබ සතු දැනුම, ආකල්ප, විනය හා අන්‍යන්ට ගරු කිරීම වැනි යහපත් දෑ ජීවිත සුරැකීමට අත්තටු සපයන බව මතකයේ තබා ගන්න. මාර්ග නීති පිළිපදින සෑම අවස්ථාවකදීම, මනා සිහියෙන් පදික මාරුව භාවිත කරන සෑමවිටම, පාසලක්, රෝහලක් ඉදිරියෙන් යනවිට වේගය අඩු කරන සෑමවිටම, ඔබ සුරක්ෂිත සමාජයක් බිහි කිරීමෙහි ලා දායකත්වයක් සපයයි. එලෙසින්ම මාර්ගය භාවිත කරනා අන්‍ය පුද්ගලයින් (පොලිස් නිලධාරීන්, පදිකයින්, රිය පදවන්නන් වැනි) ගැන සෑමවිටම සිතන්න. ඔබට මෙන්ම ඔවුන්ටද පවුලක් ඇති බව සිතන්න. ඔවුන්ගේ දරුවන්ද ඔබගේ දරුවන් මෙන්ම ඔවුන් එනතෙක් නිවසේ සිට ඇඟිලි ගනිමින් සිටිනවා ඇත යන්න පිළිබඳ අවබෝධ කරගන්න. එබැවින් කිසිදු අවස්ථාවක ඔබ පදවන රියෙන් මාර්ගය භාවිත කරන කිසිදු පුද්ගලයකු හට අනතුරක් නොවීමට වග බලා ගැනීම ඔබ සතු පරම යුතුකමක් වන්නේය.

මෙය හුදු උපදෙස් සපයන විස්තරයක් නොවේ. රිය අනතුරු වළක්වා ගැනීම සාමූහික වගකීමකි. ඔබත් මමත් අප සැවොමත් මිනිසෙකුට සුරක්ෂිතව නිවස කරා යන්නට ඉඩ පහසුව සලසනා, සමාජයක් තැනීමට අඩිතාලම් තනමු. අනතුරක පාර්ශ්වකරුවකු නොවීමට උත්සාහ කරමු.



32

ජීවිත සුරකින වාහනයේ ආරක්ෂකයෝ

වාහනවල සුරක්ෂිතතා අංගයන් හා ඒවායේ භාවිතාවන්

ලංකාවේ සෑම නිවසකම පාහේ වාහනයක් ඇතත් හොඳ තත්ත්වයෙන් යුත් රෝද හතරක් සහිත වාහනයක හිමිකාරීත්වය ලබා ගැනීම බොහෝ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ සිහිනයකි. බොහෝ ලාංකිකයින් දිවා රෑ වෙහෙසෙමින්, ණය ලබා ගනිමින්, ෆිනෑන්ස් සමාගම් හරහා මෙම සිහිනය සැබෑ කරගැනීමට වෙහෙසෙති. නමුත් මෙතරම් වෙහෙසක් ගෙන මිල දී ගන්නා වාහනයේ, ඔබගේ සුරක්ෂාව පිණිස ඇති උපාංග පිළිබඳව දැනුවත්කමක් ඇත්තේ එහෙමත් කිහිපදෙනකු හට පමණි.

ලංකාවේ සිදුවන රිය අනතුරු බොහෝ ප්‍රමාණයකට වාහනයේ තත්ත්වය බලපාන බව හෙළිව තිබේ. රටේ මෑත කාලයේ ඇති වූ ආර්ථික අර්බුදය නිසා රට තුළට වාහන ගෙන්වීම නවතා දැමූ අතර රට තුළ පැරණි වාහන සංඛ්‍යාව පසුගිය වසර පහ තුළ ඉහළ ගියේය. එමෙන්ම වාහන අමතර කොටස්වල මිල ඉහළ යෑම හා ආර්ථික ගැටලු නිසා බොහෝ වාහන අයිතිකරුවන් තම වාහනවල නඩත්තු කටයුතු, පෙර මෙන් නොකළ බව අප සැවොම දන්නා කරුණකි. පැරණි, නිසි ලෙස නඩත්තු නොකළ වාහන පැදවීම රිය අනතුරු සිදුවීම කිහිප ගුණයකින් වැඩි කරවන බව සහ එවැනි වාහන උපද්‍රවකාරක ලෙස හඳුනාගත හැකි බව, මෙම පොත කියවන ඔබට වටහා ගත හැකිය.

මෙම කොටසින් අප වාහනයක ඇති සුරක්ෂිතතා අංග (Safety features) කවරේද? වාහනයක් සුරක්ෂිතව තබා ගන්නේ කෙසේද? රිය පැදවීම ආරම්භ කිරීමට පෙර වාහනයක පරීක්ෂා කළ යුත්තේ කුමන කොටස්ද යන්න පිළිබඳ විමසා බලමු.

වාහනයක් යනු කුමක්ද?

මේ පිළිබඳව අප මීට පෙරත් කතා කළෙමු. සරලවම වාහනයක් යනු මිනිසුන් හා භාණ්ඩ එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට රැගෙන යාම වෙනුවෙන් නිපදවා ඇති යන්ත්‍රයකි. මෙම යන්ත්‍ර ගොඩබිම, ජලය, අහස, රේල්පීලි ආදී වශයෙන් විවිධ අවකාශ මාධ්‍ය කර ගනිමින් යෑමට නිෂ්පාදනය කර ඇත. දැනගත යුතු සරල කරුණ නම් වාහනයක් බැලූ බැල්මට යන්ත්‍රයක් ලෙසින් නොපෙනුණත් වාහන යනු යන්ත්‍ර වන බවයි.

වාහනයක් ප්‍රධාන පද්ධති කිහිපයකින් සමන්විත වේ.

- බල උත්පාදන පද්ධතිය - Engine System
- බල සම්ප්‍රේෂණ පද්ධතිය - Power transmission System
- තිරිංග පද්ධතිය - Break System
- සුක්කානම් පද්ධතිය - Steering System
- අවලම්භන පද්ධතිය - Suspension System
- සැකිල්ල - Chassy System
- Body

සෑම වාහනයක්ම නිපදවීමේදී එහි නිර්මාණකරුවන් ගමන් කරනා මගීන්ගේ සුරක්ෂාව හා සුවපහසුව පිළිබඳ සිතයි. එබැවින් වාහන නිෂ්පාදනයේදී ලෝකයේ බොහෝ සමාගම් Society of Automative Engineers (SAE) මඟින් පනවන ප්‍රමිතීන් වලට අනුගත වේ. වාහනයක ඇති සුරක්ෂාව (Vehicle Safety) ප්‍රධාන ක්‍රමවේදයන් දෙකක් දැකිය හැකිය.

1. Active Safety System - වාහනය අනතුරකට ලක්වීම වැළක්වීම පිණිස ඇත.
2. Passive Safety System - වාහනය අනතුරකට ලක්වීමෙන් පසුව එහි ගමන් ගන්නා මගීන්ට වන ආපදාව අවම කිරීම පිණිස ඇත.

Active Safety System

වාහනයක Active Safety System තුළට බොහෝ උපාංග, පද්ධති අයත් වේ.

1. ABS - Anti-lock Braking System
2. EBD - Electronic Brake-force Distribution

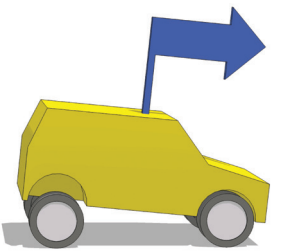
3. ESC/ESP - Electronic Stability Control
4. TCS - Traction Control System
5. Brake Assist System (BAS)
6. Adaptive Cruise Control (ACC)
7. Lane Departure Warning (LDW) & Lane Keeping Assist (LKA)
8. Forward Collision Warning (FCW)
9. Automatic Emergency Braking (AEB)
10. Blind Spot Detection (BSD)
11. Driver Attention Monitoring
12. Tire Pressure Monitoring System (TPMS)

දැන් අප කෙටියෙන් මේ එක එකකින් සිදු වන්නේ කුමක්දැයි විමසා බලමු.

1. **ABS - Anti-lock Braking System:** මෙම ABS ද තවත් උපාංගයන් ගණනාවකින් සමන්විත වේ. ABS වලින් ඉටු කරන ප්‍රධානතම කාර්‍ය වන්නේ තිරිංග යොදන අතරවාරයේ රෝද Lock වන්නට නොදී රෝදවල පාලනය රියදුරා මතම තබා ගැනීමයි. මේ සඳහා ABS මඟින් එක් වරම රෝදවලට තිරිංග යෙදීම වෙනුවට කඩින් කඩ රෝද, තිරිංග ග්‍රහණයට නතු කරගනියි. (සාමාන්‍යයෙන් තත්පරයට වාර කිහිපයක් රෝදවලට තිරිංග යෙදේ. නැවත නිදහස් වෙයි).

   පෙර තිබූ සාමාන්‍ය හයිඩ්‍රොලික් තිරිංග පද්ධතිය (Conventional break system) වෙනුවට, ABS ඊට වඩා වැඩි දියුණු කළ තාක්ෂණයක් ලෙසින් වාහන සඳහා හඳුන්වා දෙනු ලැබීය. සාමාන්‍ය හයිඩ්‍රොලික් තිරිංග පද්ධතිය මඟින් තිරිංග යෙදීමේදී රෝද ලොක් වන අතර එවිට අප පෙර සාකච්ඡා කළ පරිදි ගම්‍යතා සංසිද්ධිය (Momentum-ස්කන්ධය×වේගය) හේතුවෙන් තිරිංග යොදන අවස්ථාවේ වාහනය එක් දිශාවකට ලිස්සී ඇදී ගොස් එය රියදුරාගේ පාලනයෙන් තොර වේ. එවිට අනතුරු සිදු වෙයි. එබැවින් ABS, අනතුරු වැළැක්වීම සඳහා වාහනවල ඇති එක් වැදගත් තාක්ෂණයක් වේ.

2. **EBD - Electronic Brake-force Distribution:** අප පෙර පරිච්ඡේදයේ Load Transfer සංසිද්ධිය ගැන සඳහන් කළා ඔබට මතක ඇත. වාහනයක් තිරිංග යොදන අවස්ථාවක් සලකමු.



මෙහිදී වාහනයේ බර එහි ඉදිරිපසට පැමිණෙයි. ප්‍රතිඵලය වාහනය පසුපස මදක් ඉහළට එසවීමයි. එවිට පසුපස රෝදවල Grip එක අඩු වී ඉදිරිපස රෝදවල Grip එක වැඩි වෙයි. සරලවම EDB ක්‍රමවේදය මඟින් සිදුවන්නේ මෙවැනි අවස්ථාවක වාහනයේ තිරිංග යොදන විට දී Grip එක වැඩි ඉදිරිපස රෝද සඳහා වැඩි තිරිංග බලයක් (Break force) යොදා Grip එක අඩු පසුපස රෝදවලට අඩු තිරිංග බලයක් ලබා දීමයි. එවිට වාහනය වඩා ස්ථායීව නවතා ගත හැකි වේ.

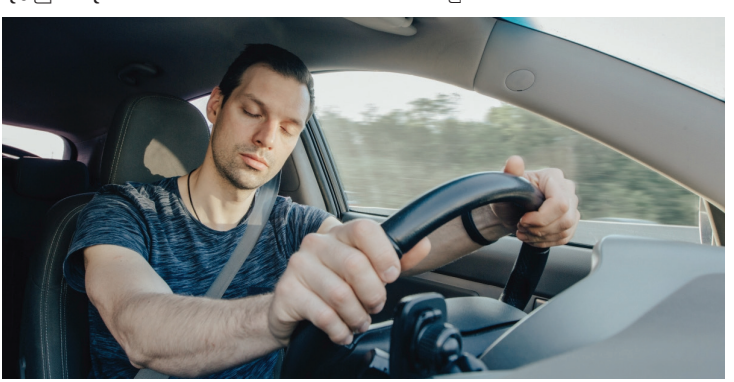
3. **ESC/ESP - Electronic Stability Control$ Program:** වාහනයේ Oversteering හා Understeering ඇති වීම වළකයි. මෙම තාක්ෂණයට වාහනයේ Steering එකට සාපේක්ෂව වාහනය හැරෙන ප්‍රමාණය දැනගත හැකිය. එනම් වාහනය වංගුවක් ගන්නා විට රියදුරු විසින් සුක්කානම භාවිතයෙන් වාහනය හරවා ඇති ප්‍රමාණයට වඩා එහි රෝද හැරවී ඇත්නම් (Oversteering) එය මෙම තාක්ෂණය මඟින් අනාවරණය කරගත හැකිය. එවිට වාහනයේ එක් එක් රෝද සඳහා වෙන වෙනම තිරිංග බලය ලබා දීම මෙම තාක්ෂණය මඟින් සිදු කරන අතර වංගු ගන්නා අවස්ථාවේදී වාහනය පාලනයෙන් තොර වී ලිස්සා නොයයි. මෙහි ඇති විශේෂත්වය නම් මෙමඟින් රෝදවලට තිරිංග බලය ලැබීමට රියදුරාගේ මැදිහත්වීමක් අවශ්‍ය නොවීමයි.

4. **TCS - Traction Control System:** Load transfer නම් සංසිද්ධියේදී වාහනයේ වේගය වැඩි කරන විට (Acceleration) ටයර්වල Grip අඩු වන බව ඔබ දැන් දනියි. ලිස්සනසුලු මාර්ගයක නම් මෙම තත්ත්වය තවත් වැඩි වෙයි. Acceleration මඟින් වාහනයේ වේගය වැඩි කරන විට රෝදවල Grip එක හොඳින් පවත්වා ගැනීමට මෙම තාක්ෂණය උදව් කරයි. මෙහිදී TCS$ ASR (Anti-Skid Regulation) වාහනයේ ABS සමඟ ඒකාබද්ධව ක්‍රියාත්මක වේ.

5. **Brake Assist System (BAS):** රියදුරා හදිසි අවස්ථාවකදී ඉක්මනින් වාහනය නතර කරගැනීමට තදින් බ්‍රේක් පැඩලය (Break Paddle) පාගයි. එවැනි අවස්ථාවකදී වාහනය නතර කිරීමට වැඩි තිරිංග බලයක් ලබාදීම BAS මඟින් සිදු කරන අතර එවැනි මොහොතකදී මෙම BAS තාක්ෂණය මහත් උපකාරී වෙයි. මෙමඟින් වාහනයේ ඉදිරියෙන් සිටිනා ප්‍රාණියකුගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට උදව්වක් ලැබේ. එමෙන්ම වාහනය යම් බාධකයක වැදීමෙන් වාහනයට වීමට යන හානිය පවා වැළකේ.

6. **Adaptive Cruise Control (ACC):** මෙය Advanced driver-assistance system (ADAS) එකට ඇතුළත් තාක්ෂණයකි. මෙය ඉදිරියෙන් ගමන් ගන්නා වාහනයත් සමඟ ආරක්ෂිත දුරකින් වාහනය තබා ගනිමින් යම් නිත්‍ය වේගයකින් වාහනය ධාවනය කිරීමට උපකාරී වෙයි. මෙමඟින් ඉදිරියෙන් ගමන් ගන්නා වාහනය සමඟ ගැටීමක් සිදුවීම වළකයි. ඉදිරියෙන් ගමන් කරනා වාහනයේ වේගය අඩු කරන විට මෙම තාක්ෂණය මඟින් ඔබගේ වාහනයේ වේගය අඩු කරවයි. මාර්ගය පැහැදිලි වූ විට හෝ ඉදිරියෙන් ගමන් කරනා වාහනයේ වේගය වැඩි වූ විට නැවත ඔබගේ වාහනයේ වේගය වැඩි කරවයි. මේ ක්‍රියාවලිය සඳහා රියදුරාගේ දායකත්වයක් අවශ්‍ය නැත.

7. **Lane Departure Warning (LDW) & Lane Keeping Assist (LKA):** රියදුරාගේ අවධාන ගිලිහුණු මොහොතක වාහනය, එය ගමන් කරනා මංතීරුවෙන් ඉවතට ධාවනය විය හැකිය. මෙවැනි අවස්ථාවක එය අනාවරණය කරගෙන අවදානම දැනුම් දීම මෙම තාක්ෂණය මඟින් සිදු වේ.



Forward Collision Warning (FCW)	ඉදිරියෙන් ඉතා ආසන්නයෙන් ඇති ගැටුමක් පිළිබඳව රියදුරා දැනුවත් කරයි.
Automatic Emergency Braking (AEB)	ඉදිරියෙන් ඉතාම ආසන්නයෙන් බාධකයක් ඇති විටදී රියදුරා තිරිංග නොයොදයි නම් මෙම තාක්ෂණය හරහා හදිසි තිරිංග, ස්වයංව රෝද මත යෙදේ. රියදුරාගේ අවධානය ගිලිහී අනතුරක් වන්නට යන මොහොතකදී වැදගත් වේ.
Blind Spot Detection (BSD)	වාහනයක් හෝ වස්තුවක් රියදුරාගේ නොපෙනෙන සීමාවට (Blind Spot) ඇතුල් වීමේදී එය පිළිබඳව රියදුරාව දැනුවත් කරයි.
Driver Attention Monitoring	පහත සඳහන් දෑ අනාවරණය කර ඒ බව රියදුරාට දැනුම් දෙයි. • රියදුරුගේ නිදිමත • රියදුරුගේ අත් සුක්කානම සමඟ ස්පර්ශ නොවීම. • විවේකයකින් තොරව එක දිගට රිය ධාවනය කිරීම.
Tire Pressure Monitoring System (TPMS)	ටයර්වල පීඩනයේ වෙනස්කම් පිළිබඳව රියදුරුට දැනුම් දෙයි.

Instrumental Panel Indicators

බොහෝ දෙනා Dashboard Indicators ලෙසින් පවසන්නේද මෙයටයි. නමුත් නිවැරදිම නාමය වන්නේ Instrumental Panel Indicators/Cluster Indicators යන්නයි. මෙම Instrumental Panel Indicators හි සංඥා/බල්බ දැල්වීම මඟින් රියදුරුට අවදානමක් පිළිබඳ සංඥාවක් ලබා දෙයි. ලංකාවේ සැලකිය යුතු රියදුරන් පිරිසක් මෙම Instrumental Panel Indicators මඟින් දෙන්නේ කුමන අන්දමේ අවදානමක් සම්බන්ධවදැයි යන්න තේරුම් ගැනීමේ ගැටලුවක සිටියි.

Instrumental Panel Indicators මඟින් විවිධාකාරයේ අවදානම් සම්බන්ධයෙන් රියදුරු දැනුවත් කරයි. මෙහිදී බොහෝ රියදුරන්ට ඇති ගැටලුව වන්නේ Instrumental Panel Indicators හි පෙන්වන අවදානමට ප්‍රතික්‍රියා දැක්විය යුත්තේ කුමන ආකාරයටද, කුමන අවස්ථාවේද යන්න ලිහා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ඇතිවන දුෂ්කරතාවටයි. අප එය මෙසේ ලිහා ගනිමු.

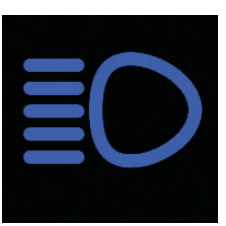
Instrumental Panel සංඥා ආකාර හතරකින් පෙන්නුම් කරයි.

1. කොළ පැහැයෙන් පෙන්වන සංඥා
2. නිල් පැහැයෙන් පෙන්වන සංඥා
3. තැඹිලි පැහැයෙන් පෙන්වන සංඥා
4. රතු පැහැයෙන් පෙන්වන සංඥා

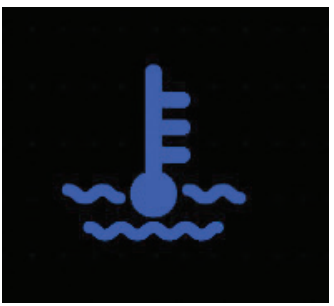
1. **කොළ පැහැයෙන් පෙන්වන සංඥා:** යම් සංඥාවක් කොළ පැහැයෙන් පෙන්වනවා නම් ඉන් කියවෙන්නේ අදාළ පද්ධතිය එම අවස්ථාවේ ක්‍රියාත්මක වන බවයි (System in Active). නිදැ: Turning Signal Lights, On (ඔන්) කරන විට සංඥාව කොළ පැහැයෙන් දැල්වෙයි.



2. **නිල් පැහැයෙන් පෙන්වන සංඥා:** යම් සංඥාවක් නිල් පැහැයෙන් පෙන්වන්නේ රියදුරුට යම් තොරතුරක් ලබාදීම සඳහායි. එහි කිසිදු අන්තරායක් ගැබ්ව නැත. නමුත් මෙහිදී රියදුරු අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. නිදැ: ප්‍රධාන ලාම්පුවේ වැඩි අලෝක තීව්‍රතාව (High Beam). මෙම ආලෝක කදම්භයෙන් වාහනයේ ගමන් ගන්නා මඟීන් වන ආපදාවක් නොමැත. නමුත් අධි අලෝක තීව්‍රතාව වාහනයට ඉදිරියෙන් පැමිණෙන වාහනවල සිටිනා රියදුරන්ගේ පෙනීමට බලපෑම් ඇති කරවයි. රියදුරු අවධානයෙන් සිටිය යුතුයැයි අප පවසන්නේ එම නිසායි.



කූලන්ට් (Coolant) උෂ්ණත්වය අඩුයැයි පෙන්වන සංඥාව. වාහනය පණ ගන්වා මඳ වේලාවක් යන තෙක් දැල්වෙයි. එන්ජිම රත් වූ පසු නිවේ.



3. **තැඹිලි පැහැයෙන් පෙන්වන සංඥා:** අනතුරු හැඟවීම සඳහා දැල්වෙයි. වාහනය පදවන අතරතුර දැල්වුණේ නම් ඔබට පරිස්සමෙන් කටයුතු කරන ලෙස විධානය දෙයි. අදාළ පද්ධතියේ යම් දෝෂයක් ඇති වී ඇත. නමුත් හැකි ඉක්මනින් ඔබ මෙය සුදුසුකම් ලත් නිපුන කාර්මිකයකු ලවා පරීක්ෂා කරවා ගත යුතුය.

නිදැ:

ESP වල ගැටලුවක් ඇත.



ABS වල ගැටලුවක් ඇත.



4. **රතු පැහැයෙන් පෙන්වන සංඥා:** ඉදිරියට තවදුරටත් රිය ධාවනය අවදානම් බව හැඟවීමට මෙම සංඥා දැල්වෙයි. සංඥාවෙන් පෙනුනුම් කරන්නේ අදාල පද්ධතිය සම්පූර්ණයෙන් දෝෂ සහිත වන බවයි. මෙහිදී ඔබ වහාම වාහනය පාර අයිනට ගෙන ආරක්ෂිතව නතර කළ යුතුය. ඉන් පසු හැකි ඉක්මනින් සුදුසුකම් ලත් නිපුන කාර්මිකයකු ලවා පරීක්ෂා කරවා ගත යුතුය.

නිදෑ:
වාහනයේ එන්ජින් ඔයිල් මට්ටමේ හෝ ඊට සම්බන්ධ ගැටලුවකි.



වාහනයේ ABS පද්ධතියේ දෝෂයකි.

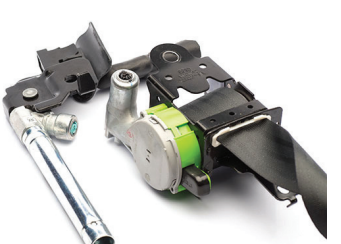


Passive Safety System

වාහනයේ Passive Safety System හිද බොහෝ පද්ධති හා උපාංගයන් ඇතුළත් වේ.

1. Seatbelts
2. Air bags
3. Crumple zone
4. Reinforced Passenger Cabin / Safety Cell
5. Shatter-Resistant (Laminated) Windshield Glass
6. Headrests (Head Restraints)
7. Side Impact Beams
8. Collapsible Steering Column
9. Pedal Retraction Systems
10. Fuel Cut-Off System

1. Seatbelts/Pretensioner - ආසන පටි: වාහන ගැටුමකදී, හදිසි නතර කිරීමකදී හා තියුණු වංගුවක් ගැනීමේදී එහි ඇතුළත ගමන් ගන්නා මගීන් ආසනයෙන් විසිවන්නට නොදී අසුන මතම තබා ගැනීමට ඉතා වැදගත් වේ. මෙය මඟින් අනතුරකදී,



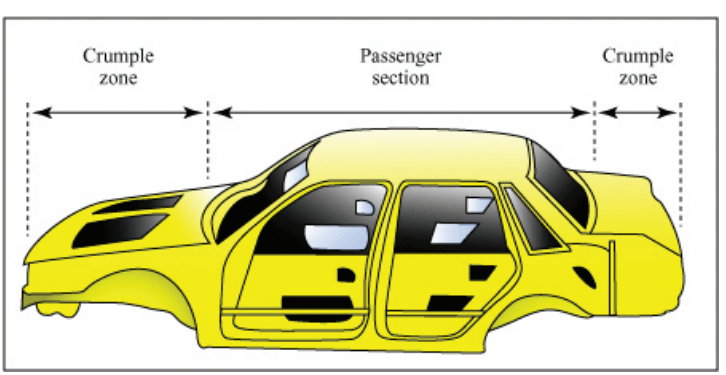
- මගියා Windscreen හි හෝ Dashboard හි ගැටීම වළකයි.
- මගියාගේ ශරීරයට වන හානි අවම කරවයි.
- මගියා වාහනයෙන් ඉවතට විසිවීම වළකයි.

මෙම Seatbelts තාක්ෂණය කාලයත් සමඟ ක්‍රමයෙන් පරිණාමනය වී අද වනවිට Pretensioner බිහි වී ඇත.

2. **Air bags**: අනතුරකදී මගියා ඉදිරියට විසි වී ගොස් ගැටීමෙන් සිදුවන හානිය අවම කිරීමට Air bags ඇත. ගැටුමත් සමඟ මිලි තත්පර 20-50ත් අතර කාලයකදී Air bags පිපිරී කොට්ටයක් සේ ක්‍රියා කරමින් මගියාට වන හානිය අවම කරවයි. මෙය බොහෝ වාහනවල Seatbelts සමඟ ඒකාබද්ධව ක්‍රියාත්මක වෙයි. අතීතයේ වාහනවල Air bags පැමිණියේ රියදුරාගේ හා ඉදිරි අසුනේ ගමන් ගන්නා මගියාගේ සුරක්ෂාව වෙනුවෙන් පමණක් වූවත් නූතන වාහනවල මගියාගේ සුරක්ෂාව තහවුරු වන පරිදි සිව්දෙසින්ම Air bags සවි කර ඇත.



3. **Crumple Zone:** අලුත් වාහන, පැරණි වාහන තරම් ශක්තිමත් නොවන බවට අප රටේ බොහෝ මිනිසුන්ගේ මතයක් පවතියි. එයට හේතුව වන්නේ සුළු ගැටුමකින් පවා අලුත් වාහනවල Body එක (බඳ) හානි වීමට ලක්වීමයි. කාලයත් සමඟ වාහන නිපදවීමේ තාක්ෂණය දියුණු වන බව අප හොඳින් දනියි. එසේ නම් අලුත් වාහනවල සුරක්ෂාව හා බැඳි තාක්ෂණය ආපස්සට ගොසින්ද? පිළිතුර 'නැත' යන්නයි. අලුත් වාහන සුළු ගැටුමකින් පවා තැළීමට ලක් වන්නේ එහි ඇති Crumple



zones නිසාවෙනි. Crumple zones යනු වාහන ගැටුමකදී එහි ඇතුළත ගමන් කරනා මගීන්ට වන හානිය අවම කිරීමට, ගැටුමෙන් වාහනය තුළට එන පීඩනය/ශක්තිය, වාහනයේ ගමන් කරනා මගීන් වෙත කෙළින්ම එන්නට ඉඩ නොදී, වාහනයේ Body එක මඟින් අවශෝෂණය කරගැනීම සඳහා නිපදවා ඇති විශේෂ ව්‍යූහයන්ටයි.

නූතන වාහනයක් එහි ව්‍යූහය අනුව කොටස් 03 කට බෙදිය හැකිය.

1. Front crumple zone
2. Passenger compartment/Passenger cabin/ Passenger section
3. Rear crumple zone

මෙහි crumple zone නිමවන්නේ පහසුවෙන් නැවී, ව්‍යූහය වෙනස් වී ගැටුමෙන් හටගන්නා ශක්තිය හානි කිරීමටයි. එනම් අවශෝෂණය කිරීමටයි. Passenger cabin නිපදවන්නේ ඉතා ශක්තිමත්ව ඇතුළත ගමන් ගන්නා මගීන්ට හානියක් නොවන ලෙසටය. ඇතැමුන් වාහන Tinkering වලට දැමීමේදී මෙම crumple zone වලට හානි විය හැකිය. එම නිසා ඔබගේ වාහනය අනතුරකට ලක් වී Body එකෙහි යම් අලුත්වැඩියාවක් කරනවා නම්, ඒ සඳහා වඩාත් උචිත ස්ථානයක් (Recommended place) තෝරා ගන්න.

4. **Reinforced Passenger Cabin/Safety Cell:** මෙය වාහනයේ සුරක්ෂිත කුටීරයක් (Safety cell) ලෙසින්ද සැලකිය හැකිය. වාහනයේ ගමන් කරනා මගීන් සිටින්නේ මෙම අවකාශය තුළ වන අතර වාහනයේ ඇති ශක්තිමත්ම කොටස වන්නේද මෙයයි. ශක්තිමත් වානේ, A,B, C Pillars හා Side beams වලින් සමන්විත වෙයි. නමුත් මෙම කුටීරය තුළ ඇති ශක්තිමත්භාවයෙන් ඇතුළත ගමන් ගන්නා මගීන්ට හිමි වන සුරක්ෂාව ලැබෙන්නේ, වාහනයේ නිෂ්පාදකයා විසින් නිර්දේශිත වේග සීමාවන් තුළ රිය ධාවනය කිරීමේදී පමණි.

5. **Shatter-Resistant (Laminated) Windshield Glass:** වාහනයේ ප්‍රධාන වශයෙන්ම Windscreen එක නිපදවන්නේ මෙම තාක්ෂණයට අනුකූලවයි. මෙහිදී වාහනයට අනතුරක් සිදු වූවාට පසු Windscreen එකෙහි වීදුරු කැබැලි විසි වී යන්නේ

නැත. හේතුව වන්නේ Windscreen හි Interlayer එකක් ලෙසින් ඇති PVB (Polyvinyl butyral) ආස්තරණයයි. මේ හේතුවෙන් අනතුරකදී වීදුරු කැබැලි විසි වීමෙන් මගීන්ට වන හානිය ශූන්‍ය වී යයි. එමෙන්ම මෙමඟින් Windscreen එකට අමතර ශක්තියක්ද ලැබේ. සොරසතුරන්ට ලෙහෙසියෙන් Windscreen වීදුරුව බිඳ වාහනයට ඇතුළුවිය නොහැකිය.

වත්මනේ Windscreen එකෙහි පමණක් නොව Side glasses වලද මෙම PVB lamination එක ඇත. නමුත් වාහනයේ එක් Glass එකක මෙම Lamination එක නොමැත. බොහෝවිට එය රියදුරු අසුන ළඟ දොරේ පිහිටන Glass එක වෙයි යම් හදිසි අවස්ථාකදී එම Glass එක කඩා ඇතුළත සිටිනවුන්ට ඉවතට පැමිණීම පහසු කිරීම, එහි අරමුණයි.

Headrests (Head Restraints)	පිටුපසින් වන ගැටුමකදී හිසට එන කම්පනය අවම කරවයි.
Side Impact Beams	මගියාගේ සුරක්ෂාව වඩා තහවුරු කිරීමට දොර සහ පැති පැනල (Panel) වලට සවි කර ඇත. ගැටුමකදී මගීන් දෙසට එන ශක්තිය අවශෝෂණය කරයි. ශක්තිමත් වානේ, ඇලුමිනියම්වලින් නිපදවා ඇත.
Collapsible Steering Column	සුක්කානමට සවි වී ඇත. වාහනයේ ඉදිරිපස ගැටුමකදී ශක්තිය අවශෝෂණය කරගත හැකි වන පරිදි නිමවා ඇත. මෙමඟින් රියදුරා දෙසට එන කම්පනය/ශක්තිය අවම වෙයි.
Pedal Retraction Systems	වාහනයේ ඉදිරිපස ගැටුමකදී රියදුරාගේ දෙපා ආරක්ෂා වීම පිණිස Accelerator එක Brake paddle දෙපාවලින් ඉවතට ඇත් වෙයි.
Fuel Cut-Off System	ගැටුමකදී වහාම එන්ජිමට වන ඉන්ධන සැපයුම කපා හරියි. මෙමඟින් අනතුරකදී ගිනි අවදානමක් ඇති වීම අවම කෙරෙයි.

වර්තමානයේ වාහනයක Crumple zone එක නිර්මාණය කිරීමේදී වාහනයේ ගැටෙන මිනිසුන්ගේ ජීවිත ගැනද සැලකිලිමත් වෙයි. මීට අමතරව වාහනයේ ගමන් කරන මගීන්ගේ සුරක්ෂාව වෙනුවෙන් සැලසුම් කරන ලද වෙනත් සුරක්ෂිතතා පද්ධතිද වාහනයක ඇත.

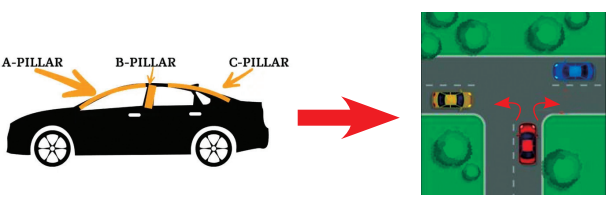


නිදැ: වායු සමීකරණ පෙරහනේ (A/C filters) ඇති වැඩිදියුණු කරන ලද High efficiency particulate air (HEPA filters) filter, Activated Carbon Layer සහ Antibacterial & Antiviral Coatings.

මෙය වාහනයේ ගමන් ගන්නා මඟීන්ට වඩාත් පිරිසිදු වාතාශ්‍රයක් ලබාදීම වෙනුවෙන් නිර්මාණය කර ඇත. මෙම Filter හරහා වාතය ගමන් කිරීමේදී එහි අඩංගු බැක්ටීරියා, පරාග සහ වෙනත් වායු දූෂක කොටස් Filter එකෙහි රැඳේ.

ඇතැම් අවස්ථාවල වාහනයේ නිර්මාණ දෝෂයන් නිසා එහි ගමන් ගන්නා මඟීන්ට අවදානම් ඇති කරන අවස්ථාද ඇත. නිදැ:

A Pillar හා B Pillar ගැටලුව



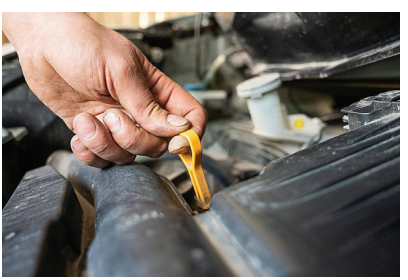
රියදුරෙක් වාහනය ප්‍රධාන මාර්ගයට ඇතුළුකිරීමට උත්සාහ කරන්නේයැයි සිතන්න. එවිට අප පෙර පරිච්ඡේදයේ සඳහන් කළ පරිදි ඔහුට/ඇයට වාහනයේ ස්ථාන කිහිපයකින් අවට නිරීක්ෂණය කිරීමට සිදු වෙයි. ඇතැම් වාහනවල A Pillar එක සහ තවත් වාහනවල B Pillar එක රියදුරාගේ දෙපස නිරීක්ෂණයට බාධා පමුණුවයි. එබැවින් ඔබ වාහනයක් මිලයට ගන්නේ නම් මෙම කාරණය ගැන සැලකිලිමත් වන්න. ඔබ සතුව වාහනයක් ඇත්නම් හා ඔබේ වාහනයේ මෙම දෝෂය ඇත්නම් ඔබේ නිරීක්ෂණය වඩාත් පුළුල් සහ සියුම් මට්ටමේ එකක් විය යුතුය.

මෙම Active safety හා Passive safety වලින් ඔබ බලාපොරොත්තු වන ප්‍රතිඵලය ලැබීමට නම් ඔබගේ වාහනයේ මීට අදාළ පද්ධති නිසි

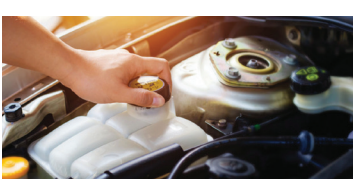
පරිදි නඩත්තු කළ යුතුය. ඒ සඳහා නිෂ්පාදකයාගේ නිර්දේශය පරිදි ඔබ විටෙන් විට (අනුමත කිලෝමීටර ගණනකට වරක්) වාහනයේ නඩත්තු හා සේවා (Service) කළ යුතුය. එම අවස්ථාවේදී වාහනය පරිලෝකනය (Scan) කර Active safety පද්ධති (System) හා උපාංග (Components) නිසි අයුරින් ක්‍රියා කරනවාදැයි පරීක්ෂා කරවා ගත යුතුය. එමෙන්ම දෝෂ ඇති අවස්ථාවන්හිදී නව උපාංග සවි කරන විට නිෂ්පාදකයාගේ නිර්දේශ හා අනුගත වන උපාංග සවි කිරීමට වගබලා ගත යුතුය.

වාහනයක ධාවනය ඇරඹීමට පෙර රියදුරකු පරීක්ෂා කළ යුතු දේවල්

1. ටයර්වල තත්ත්වය
   - ටයර්වල පීඩන තත්ත්වය
   - ටයර් ගෙවී ගොස් ඇති ප්‍රමාණය
   - ටයර්වලට හානි සිදුව ඇතිද යන්න
2. එන්ජින් ඔයිල් මට්ටම (**Engine oil level**): මෙය ඔබට වාහනයේ Bonet (බොනට්) එක ඔසවා ලෙහෙසියෙන්ම පරීක්ෂා කළ හැකිය. එන්ජින් ඔයිල් මට්ටම අඩු නම් නැවත පිරවිය යුතුය.



3. **Coolant/ Radiator** (කූලන්ට් /රේඩියේටර් ද්‍රව මට්ටම): මෙම ද්‍රව මට්ටම අඩු වුවහොත් එන්ජිමේ උෂ්ණත්වය වැඩි වෙයි. කාන්දු වීම් ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න. Coolant reservoir tank එක පරීක්ෂා කර ද්‍රව මට්ටම අඩු වී ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න. එමෙන්ම Radiator cap (රෙඩියේටර් කැප්) එක හොඳින් සවි වී ඇතිදැයි බලන්න.



4. **ලාම්පු සහ සංඥා බල්බ දැල්වේදැයි බලන්න:** ලාම්පු නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක නොවේ නම් ඔබේ සහ ගමන් කරනා මගීන්ගේ සුරක්ෂාවට තර්ජනයක් ඇත. එමෙන්ම ඔබට නීතිමය ගැටලුවලටද මුහුණ දීමට සිදු වෙයි. එම නිසා ගමනට පෙර ලාම්පු සියල්ල දල්වේදැයි බලන්න.

   සංඥා බල්බ නිසි පරිදි නොදැල්වේ නම් වාහනයේ ඇති අවදානම් තත්ත්වයන් ගැන ඔබට දැනගත නොහැකිය. මෙය පරීක්ෂා කිරීමට වාහනයේ එන්ජිම පණ නොගන්වා Ignition On කරන්න. Push button (පුෂ් බටන්) ස්විචයක් ඇති වාහනයක් නම් බ්‍රේක් පැඩලය නොපාගා එක් වරක් Push button තද කරන්න. Instrumental panel හි ඇති සංඥා බල්බ සියල්ල එක්වර දැල්වෙයි.

5. **තිරිංග හොඳින් ක්‍රියාත්මක වන්නේදැයි බලන්න:** තිරිංග සඳහා Instrumental panel හි ඇති සංඥා බල්බය දැල්වේදැයි බලන්න. Brake fluid reservoir එකෙහි ද්‍රව (Fluid) ප්‍රශස්ත මට්ටමේ තිබේදැයි බලන්න. ඊට අමතරව Brake paddle පාගන විට අසාමාන්‍ය ශබ්ද ඇසේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.

6. **Instrumental panel දෙස බලන්න:** අවදානම් හඟවන සංඥා බල්බ දැල්වේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. එසේ දැල්වේ නම් වාහනය හැකි ඉක්මනින් කාර්මිකයකු ලවා පරීක්ෂා කරවා ගන්න. සංඥා බල්බ දැල්වෙමින් තිබියදී දුර ගමන් යෑම අවදානම් සහගතය.

7. **වාහනයේ ඉන්ධන මට්ටම බලන්න.**

8. **Wiper (වයිපර්) හා Washer fluid (වොෂර් දියර):** රිය ධාවනයේදී Windscreen එකෙහි පැහැදිලි බව හොඳින්ම තිබිය යුතුය. ඒ සඳහා Wiper ක්‍රියාකාරීත්වය අවශ්‍ය වේ. විශේෂයෙන්ම වැසි දිනවල මෙය අත්‍යාවශ්‍ය වෙයි. එබැවින් Wiper blades ස්පර්ශ කර ඒවායේ තත්ත්වය පරීක්ෂා කරන්න. ගමන ඇරඹීමට පෙර Washer fluid මට්ටම බලන්න. නැතිනම් Reservoir එකට ජලය දමන්න.

9. **බැටරි මට්ටම:** වාහනය සෙමෙන් නමුත් ස්ථායී ලෙසින් (Smoothly) පණ ගැන්වෙන්නේදැයි බලන්න. බැටරි Terminals පරීක්ෂා කරන්න.

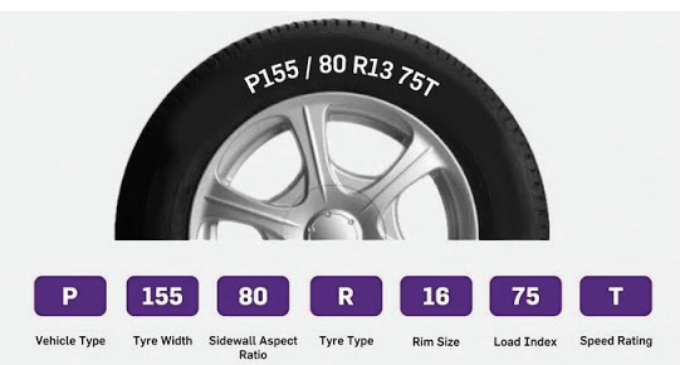
ටයර්වල සුරක්ෂාව (Tire Safety)

වාහනයක සුරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් වැඩියෙන්ම අවධානය යොමු කළ යුතු කොටස කුමක්ද යන්න පිළිබඳව යමෙක් අපෙන් විමසුවහොත් ඊට දිය හැකි හොඳම පිළිතුර වන්නේ 'ටයර්' යන්නයි. වාහනයක් පාරේ ගමන් කරන විට එහි සැකිල්ල, Body ඇතුළු සියලු පද්ධති පවතින්නේ වාහනයේ ටයර් මතයි. පාරේ ඇති ගල්, රැලි, කඩතොළු, වළවල්, ගැටිති ආදී දහසකුත් එකක් විෂමතාවලට මුහුණ දෙන්නේ වාහනයේ ටයර්ය. නමුත් බොහෝ වාහන හිමියන්ට ටයර් ගැන ඇති දැනුම් ප්‍රමාණය ඉතාම අල්ප ප්‍රමාණිකවය. මෙම අල්ප දැනුම නිසා රට තුළ බොහෝ රිය අනතුරු සිදු වේ.

වාහනයට අලුතින් ටයරයක් මිලට ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු

අලුතින් ටයරයක් මිළ දී ගැනීමේදී අප බොහෝ විට ටයර් කඩයෙන් නිර්දේශ කරන ටයර් වර්ගය අතේ ඇති මුදලට මිලයට ගනියි. නමුත් අලුතින්ම මිලයට ගන්නා ටයරයක් වුවද කල් ඉකුත් වී තිබිය හැක යන්න ඔබට පිළිගත හැකිද? එය පරීක්ෂා කරන ආකාරය පිළිබඳව ඔබ දැනුවත්ද?

නව ටයරයක් මිල දී ගැනීමේදී එය වාහනයට සවි කිරීමට පළමුව ටයරයේ කොටා ඇති ඉලක්කම් හා ඉංග්‍රීසි අකුරු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. එම සංකේත මඟින් ටයර් කඩයෙන් නොවිමසා අපට මිල දී ගන්නට නියමිත ටයරය ගැන සියලුම විස්තර දැන ගත හැකිය. පහත රූපය දෙස බලන්න. මෙහි දක්වා ඇත්තේ ටයරයක සටහන් කර ඇති සංකේතවලින් කොටසකි.



දැන් අප වෙන වෙනම මෙම ඉලක්කම් හා අකුරුවලින් නිරූපණය වන්නේ කුමක්දැයි විමසා බලමු.

P: මෙමඟින් කියවෙන්නේ ටයරය අයිති පන්තියයි (Class). P අකුරෙන්, ටයරය passenger පන්තියට අයත් බව කියවෙයි. පහත වගුව බලන්න.

Tire Class
p - Passenger Car
LT - Light Truck
ST - Special Trailer
T - Trmporary

කුඩා ට්‍රක් සඳහා LT යන යෙදුමද, ට්‍රේලර් සවි කර ඇති වාහනවල ට්‍රේලර් කොටසේ ඇති ටයර් සඳහා ST යෙදුමද වාහනවල ඇති අමතර ටයරයන්ට T යන යෙදුමද සටහන් කර ඇත.

155: ඉලක්කමෙන් කියන්නේ ටයරයේ පළල සම්බන්ධවයි. එහි පළල මිලිමීටර 155ක් (155mm) යන්න එයින් කියවේ.

80: ටයරයේ උස හා පළල අතර අනුපාතයයි. එමඟින් කියවෙන්නේ ටයරයේ උස හා පළල අතර අනුපාතය 80%ක් වන බවයි. එනම් මෙම ටයරයේ රිම් (Rim) එකේ සිට උස, සටහන් කර ඇති පළලින් (155mmන්) 80%ක් වන බවයි.

R: මෙම ටයරය නිපදවා ඇත්තේ අරීය ඉදිකිරීම් (Radial construction) සැලසුමකටය. එය සම්බන්ධයෙන් වැඩි විස්තර අප සටහන් නොකරන්නෙමු.

75: බර සූචිය (Load index/Load rating) ගැන මෙහි දැක්වේ. ටයරයට දරා ගත හැකි උපරිම බර ගැන මෙම ඉලක්කමෙන් කියවේ. පහතින් දක්වා ඇත්තේ රථවාහනවල Load rating අනුව ටයරයකට ගත හැකි උපරිම බර කියවා ගන්නා අන්දමයි.

Load Index	Pounds	Kilograms	Load Index	Pounds	Kilograms	Load Index	Pounds	Kilograms
70	739 lbs	335 kg	89	1,279 lbs	580 kg	108	2,205 lbs	1,000 kg
71	761 lbs	345 kg	90	1,323 lbs	600 kg	109	2,271 lbs	1,030 kg
72	783 lbs	355 kg	91	1,356 lbs	615 kg	110	2,337 lbs	1,060 kg
73	805 lbs	365 kg	92	1,389 lbs	630 kg	111	2,403 lbs	1,090 kg
74	827 lbs	375 kg	93	1,433 lbs	650 kg	112	2,469 lbs	1,120 kg
75	853 lbs	387 kg	94	1,477 lbs	670 kg	113	2,535 lbs	1,150 kg
76	882 lbs	400 kg	95	1,521 lbs	690 kg	114	2,601 lbs	1,180 kg
77	908 lbs	412 kg	96	1,565 lbs	710 kg	115	2,679 lbs	1,215 kg
78	937 lbs	425 kg	97	1,609 lbs	730 kg	116	2,756 lbs	1,250 kg
79	963 lbs	437 kg	98	1,653 lbs	750 kg	117	2,833 lbs	1,285 kg
80	992 lbs	450 kg	99	1,709 lbs	775 kg	118	2,910 lbs	1,320 kg
81	1,019 lbs	462 kg	100	1,764 lbs	800 kg	119	2,998 lbs	1,360 kg
82	1,047 lbs	475 kg	101	1,819 lbs	825 kg	120	3,089 lbs	1,400 kg
83	1,074 lbs	487 kg	102	1,874 lbs	850 kg	121	3,197 lbs	1,450 kg
84	1,102 lbs	500 kg	103	1,929 lbs	875 kg	122	3,307 lbs	1,500 kg
85	1,135 lbs	515 kg	104	1,984 lbs	900 kg	123	3,417 lbs	1,550 kg
86	1,168 lbs	530 kg	105	2,039 lbs	925 kg	124	3,527 lbs	1,600 kg
87	1,201 lbs	545 kg	106	2,094 lbs	950 kg	125	3,638 lbs	1,650 kg
88	1,235 lbs	560 kg	107	2,149 lbs	975 kg	126	3,748 lbs	1,700 kg

මෙම ටයරයේ 85 ඉලක්කමට අනුව 515 kg බරක් ටයරයට දැරිය හැකිය.

T: මෙම අකුරින් සංකේත කරන්නේ මෙම ටයරය නියමිත පීඩනයට සුළං පුරවා ඉන් පසු ධාවනයේදී ළඟා කර ගත හැකි උපරිම වේගය සම්බන්ධවයි. පහත වගුව බලන්න.

Tire Speed Rating	Tested Failure Speed	
	MPH	KMPH
S	112	180
T	118	190
U	124	200
H	130	210
V	149	240
W	168	270
Y	186	300
Z	ටයරයේ ප්‍රමාණය මත වෙනස් වේ.	

ඒ අනුව මෙම ටයරයට යා හැකි උපරිම වේගයේ අගය 190 kphක් වේ. ඔබගේ රථයේ වේග මාපාංකයේ (Speedometer) 250 kphක වේගයක් ලකුණු කොට තිබුණද එම වේගය ටයරයට දරා ගත නොහැකි බව දැන් ඔබ තේරුම් ගත යුතුය.

ඊළඟට වැදගත් වන්නේ ටයරයක නිෂ්පාදිත වසර සොයා ගන්නා ආකාරයයි. මේ සඳහා ටයරයේ, පැත්තේ සටහන් කර ඇති DOT යන යෙදුම සහිත කේත දෙස බලන්න. එහි කේත කාණ්ඩ හතරක් ඇති බව ඔබට නිරීක්ෂණය විය යුතුය. එම කාණ්ඩ 04න් දකුණු පස කෙළවරේ ඇති කාණ්ඩය දෙස ඇස් යොමු කරන්න. එම කාණ්ඩයේ ඇති ඉලක්කම් 04න් දකුණේ ඇති ඉලක්කම් 02න් කියවෙන්නේ ටයරය නිෂ්පාදිත වසර වන අතර වමේ ඉලක්කම් 02න් කියවෙන්නේ නිෂ්පාදිත සතියයි. රූපය බලන්න.



රූපයට අනුව මෙම ටයරය 2020 වසරේ 08වන සතියේ නිෂ්පාදනය කර ඇත. සාමාන්‍යයෙන් ටයරයක් නිෂ්පාදිත වර්ෂයෙන්, වසර 4ක් ගිය පසු කල් ඉකුත් වේ. එබැවින් ඔබ ටයරයක් මිල දී ගන්නා විට නිෂ්පාදිත වසර පිළිබඳ අනිවාර්යයෙන්ම සොයා බලන්න. එමෙන්ම භාවිතයේදී නිෂ්පාදිත වසරෙන්, වසර 4ක් ඉක්මවන මොහොතේ ඔබ මෙම ටයර් මාරු කළ යුතුය.

DOT යන කේතයෙන් එන ඉතිරි කේත කාණ්ඩවල දැනුමක් පාරිභෝගිකයකු වශයෙන් ඔබට එතරම් වැදගත් වන්නේ නැත.

දැන් අප ටයරයක සඳහන් වෙනත් තොරතුරු මොනවාදැයි විමසා බලමු. පහත රූපය බලන්න.



ඉහත රූපයේ දැක්වෙන ටයරයේ සඳහන් තොරතුරු මොනවාදැයි අපි වෙන් වෙන්ව විමසා බලමු.

- **TEMPERATURE (උෂ්ණත්වය):** මෙමඟින් කියවෙන්නේ ටයරය ධාවනය කළ හැකි දේශගුණික කලාපයන් ගැනයි. පහත වගුව බලන්න.

කේතය	දේශගුණික කලාපය
A	උෂ්ණ කලාපය (Hot Area)
B	සාමාන්‍ය දේශගුණිත කලාපය (Normal Area)
C	සීත කලාපය (Cold Area)

ඉහත රූපයේ දැක්වෙන ටයරයේ TEMPERATURE A ලෙස දක්වා ඇති නිසා ලංකාව වැනි උෂ්ණ කලාපික රටක භාවිතය සඳහා යොදා ගත හැකිය.

- **TRACTION:** මෙමඟින් කියවෙන්නේ තිරිංග යෙදූ පසු ටයරයට නතර වීමට ඇති හැකියාවයි. පහත වගුව බලන්න.

TRACTION GRADING		
Grades	**g-Force (Alphaalt)**	**g-Force (Concrete)**
AA	**>0.54**	**0.38**
A	**>0.47**	**0.35**
B	**>0.38**	**0.26**
C	**>0.38**	**0.26**

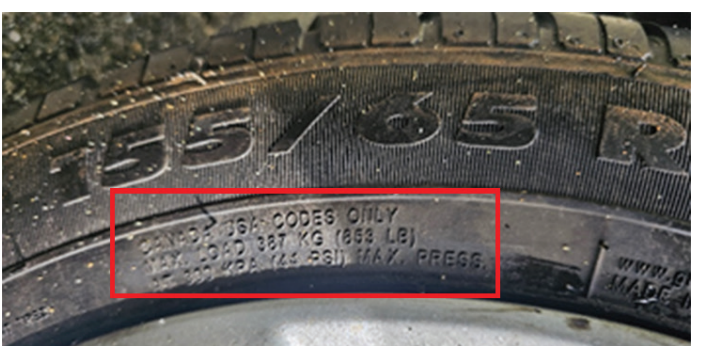
AA සිට C දක්වා මෙම අගය, ඉහත වගුවේ පරිදි විචලනය වෙයි. රූපයේ දක්වා ඇති ටයරයේ TRACTION A යනුවෙන් සඳහන් කර ඇත. Traction සම්බන්ධ තාක්ෂණික කාරණා අප මෙහි පුළුල් අන්දමින් සාකච්ඡා කරන්නේ නැත. සරලවම පැවසිය යුත්තේ ටයරයක Traction එක හොඳයි නම් එම ටයරය තිරිංග යොදා පහසුවෙන් නවතාගනු හැකි බව පමණි. එම නිසා ඔබ ටයරයක් මිල දී ගැනීමේදී TRACTION යන වචනය ඉදිරියෙන් AA හෝ A ලෙස සඳහන් කර තිබේදැයි සොයා බලන්න.

- **TREADWEAR:** මෙමඟින් කියවෙන්නේ ටයරයට ධාවනය කළ හැකි උපරිම කිලෝමීටර් ගණන ගැන අදහසකි. TREADWEAR ඉදිරියෙන් ඉහළ අගයක් ඇත්නම් එයින් කියවෙන්නේ ටයරයට වැඩි කිලෝමීටර ගණනක් ධාවනය කළ හැකි බවයි. පහත වගුව බලන්න.

Tire Tradwear Rating Chart	
Treadwear Rating	**Mileage (Approximate)**
Uo to 200	**20,000 miles**
201 - 300	**20,000 - 30,000 miles**
301 - 400	**30,000 - 40,000 miles**
401 -500	**40,000 - 50,000 miles**
501 - 600	**50,000 - 60,000 miles**
601 - 700	**60,000 - 70,000 miles**
701 - 1000	**80,000 miles**

රූපයේ දක්වා ඇති ටයරයේ TREADWEAR ඉදිරියෙන් ඇති ඉලක්කම 240 වෙයි. වගුවට අනුව එම ටයරයට ධාවනය කළ හැකි උපරිම දුර සැතපුම් 20000-30000 අතර ප්‍රමාණයේ ඇත.

දැන් අපි ටයරයේ සඳහන් අනෙකුත් වැදගත් විස්තරයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමු. පහත රූපය බලන්න.



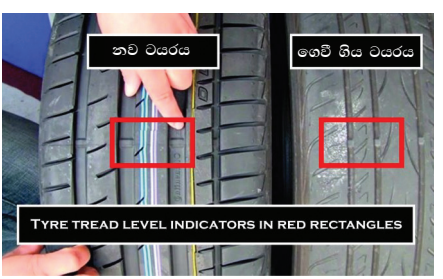
මෙහි දක්වා ඇත්තේ ටයරයට දැරිය හැකි උපරිම බර හා එම ටයරයට සුළං පිරවීමේදී පවත්වා ගත හැකි උපරිම පීඩනයයි. මෙම ටයරයට දැරිය හැකි උපරිම බර 387kg වේ. එමෙන්ම මෙයට උපරිමය 44psi දක්වා පීඩනයකට සුළං පිරවිය හැකිය. එයටත් වඩා වැඩි පීඩනයක් යෙදුවහොත් ටයරයට හානි විය හැකිය.



මීට අමතරව වාහනය සුරක්ෂිතව ධාවනය කිරීමට අවශ්‍ය ටයර්වල තිබිය යුතු ප්‍රශස්ත පීඩනය කුමක්දැයි අපට නිතරම පැන නඟින ප්‍රශ්නයකි. මෙයද අප බොහෝවිට දැන ගන්නේ ටයර් කඩේ සේවකයන්ගෙනි. නමුත් එම පීඩන අගය වාහනයේ සටහන් කර ඇති බව දන්නේ අප අතරින් කීයෙන් කීදෙනාද? ඔබගේ වාහනයේ රියදුරු අසුන පැත්තේ දොර විවෘත කරන්න. එවිට දොරෙහි අගුල සවි වන යකඩ පුඩුවට පහළින් ස්ටිකරයක් ඇති බව ඔබට දිස් වේ. එම ස්ටිකරයේ මෙම අගය සටහන් කර ඇත. රූපය බලන්න.

මෙම වාහනයේ ටයරයක තිබිය යුතු ප්‍රශස්ත පීඩනය 240kPa වේ. එනම් 34.28psi කි (240, 07න් බෙදන්න). මෙම වාහනයට සුළං පුරවන විට 34.5psi පීඩනයකට සුළං පිරවීම ප්‍රමාණවත් වේ.

ටයරයක් ගෙවීමට ලක් වී නව ටයරයක් සවි කර ගත යුතු බව දැන ගන්නේ කෙසේද?



මෙයත් අප බොහෝ අවස්ථාවල ටයර් කඩවල නිර්දේශයන් මත තීරණය කිරීමට පුරුදුව සිටියි. නමුත් මෙය අපටම නිශ්චය කර ගත හැකිය. රූපය බලන්න. ඕනෑම ටයරයක Treadwear indicators නමින්, ටයරයේ ගෙවීම පිළිබඳ අදහසක් ලබා ගැනීමට රබර් indicators (කට්ට) ඇත. සාමාන්‍යයෙන් මෙම TWI එකක උස 1.6mm පමණ වේ. ටයරයේ (හොඳ සන්නාමිත ටයරයක) සෙසු අවපාත දාරවල උස 8mm පමණ වේ. මෙම indicators, ටයරයේ සෙසු දාර හා අවපාත සමඟ සම මට්ටමකට පැමිණ ඇත්නම් ඉන් කියවෙන්නේ අලුත් ටයරයකට මාරු වීමට කාලය එළඹ ඇති බවයි.

අලුත් වාහනයට ටයර් දමන නිවැරදි ක්‍රමය වන්නේ කුමක්ද?

සාමාන්‍යයෙන් වාහන පදවන විට ගෙවීමට වැඩි නැඹුරුවක් දක්වන්නේ ඉදිරිපස ටයර් යුගලයි. මෙසේ වීමට හේතුව වන්නේ වාහනයක් ඉදිරියට ධාවනය වන විට ඇතිවන Load transfer නම් සංසිද්ධිය නිසා වැඩි ආතතියක් ඉදිරි ටයර්වලට යෙදීම නිසාවෙන් සහ තිරිංග යෙදීමේදී වැඩි භාරයක් ඉදිරිපස ටයර්වලට වාහනය මඟින් යෙදීම හේතුවෙනි.

නමුත් වාහනයක ටයර් මාරු කරන විට නිර්දේශ කරන නිවැරදිම ක්‍රමය වන්නේ රෝද හතරෙහිම ටයර් එකවර මාරු කිරීමයි. නමුත් ලංකාවේ පවතින ආර්ථික තත්ත්වය හේතුවෙන් එසේ එක්වර ටයර් හතරම මාරු කිරීම බොහෝවිට සිදු නොවේ. ඒ වෙනුවට වැඩිපුර ගෙවීමට ලක්වන ඉදිරිපස ටයර් යුගලය පමණක් මාරු කිරීමට බොහෝ ලාංකික වාහන හිමිකරුවන් පුරුදුව සිටියි. එවිට මතුවන පැනය වන්නේ නව ටයර් යුගලය සවි කළ යුත්තේ වාහනයේ ඉදිරිපසටද නැත්නම් පසුපසටද යන්න වන කාරණයයි.

මෙහිදී වඩා සුරක්ෂිත ක්‍රමය වන්නේ නව ටයර් යුගලය වාහනයේ පසුපසට සවිකර පසුපස පැරණි ටයර් යුගලය ඉදිරිපසට සවි කිරීමයි. යම් හෙයකින් ඔබ නව ටයර් යුගලය ඉදිරි රෝදවලට සවි කළහොත්, තෙත පාරක වාහනය ධාවනය කිරීමේදී පසුපස රෝද ලිස්සීමෙන් ඇති වන Over steering නම් තත්ත්වයට මුහුණ දීමට සිදුවේ. මෙහිදී වාහනයේ පසුපස කොටස ලිස්සී ඇදී යන අතර වාහනය ඔබගේ පාලනයෙන් ගිලිහේ. මෙය මාරාන්තික තත්ත්වයකි.

නව ටයර පසුපසට දැමීමෙන් මෙවැනි අවස්ථාවක ලිස්සී ඇදී යාමට ලක්වන්නේ වාහනයේ ඉදිරිපස කොටසයි. නමුත් එම අවස්ථාවේ වාහනය ඔබගේ පාලනයෙන් ගිලිහීමට ලක් නොවේ. එබැවින් ටයර් යුගලයක් මාරු කරන්නේ නම් සෑමවිටම නව ටයර් පසුපස රෝදවලට සවි කරන්න.

වාහනය සුරක්ෂිතව ධාවනය කිරීම සඳහා ටයර් සම්බන්ධයෙන් සලකා බැලිය යුතු තවත් කාරණා

1. සතියකට වරක්වත් ටයර්වල පීඩනය සහ තත්ත්වය පරීක්ෂා කරන්න.
2. වාහන නිෂ්පාදකයා විසින් දී ඇති නිර්දේශ අනුව Wheel alignment හා Wheel balancing කරන්න.
3. ටයර් මත සඳහන් කර ඇති බරට වඩා වැඩි බරක් වාහනයේ රැගෙන නොයන්න.
4. ටයර් මාරු කරන විට විවිධ සන්නාමයන්ගෙන් යුත් ටයර් සවි කර නොගන්න. එක් සන්නාමයක් යටතේ සියලුම ටයර් සවි කරගන්න.

ටයර් සම්බන්ධ හදිසි ගැටලුවක් නිරාකරණය කර ගැනීම සඳහා,

1. හදිසි අවස්ථාවකදී භාවිතයට ගැනීමේදී ටයර් ගැලවීම සඳහා වන උපකරණ කට්ටලය වාහනයේ තබා ගන්න.
2. නූතන වාහනවල එන සුළං පොම්ප නිසි ලෙස ක්‍රියා කරන්නේදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න.

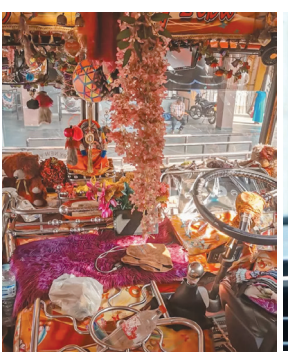
වාහනය තුළ ගමන් ගන්නා මගීන්ගේ සුරක්ෂාවට හානි වන අන්දමින් වාහනයට එකතු කරන බාහිර උපාංග

මෙය ලංකාවේ කතා කළ යුතුම මාතෘකාවකි. සුරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් අප රටේ මිනිසුන්ට ඇති දැනුම ඔවුන්ගේ නිවෙස් තුළ පවත්නා කාමර උෂ්ණත්වයටත් වඩා අඩුය. පහත රූපය දෙස හොඳින් බලන්න. මේ එම කාරණය හොඳින්ම සනාථ කරවන උදාහරණයකි.



ජපානයේ නිෂ්පාදිත ඉතාමත් හොඳ සුරක්ෂිත පද්ධතියක් (Safety system) ඇති වාහනයක් ධාවනය කරන රියදුරෙක්, එය පිළිබඳව ඇති අඩු දැනුම හේතුවෙන් ඔහුගේ හා වාහනයේ ගමන් ගන්නා මගීන්ගේ සුරක්ෂාව දෙවියන්ගෙන් අයදියි. අප මිනිසුන්ගේ ආගමික භක්තියට ගරු කරන නමුත් සත්‍ය ඇති සැටියෙන් පහදා දීමට උත්සාහ දරන්නෙමු.

1. **අලංකරණය වැඩි කරගැනීමට හා ආගමික විශ්වාස හේතුවෙන් Dashboard මත තබන විවිධ උපාංග හා පිළිම:** මෙම බස් රථය දෙස බලන්න. රියදුරාට Windscreen මඟින් ඉදිරිය පෙනෙන්නේ ඉතා අඩුවෙනි. මෙවැනි ක්‍රියා හේතුවෙන් අනතුරු ඇතිවීමේ අවදානම ඉහළ යයි. ඇතැම් රියදුරන් ආගමික විශ්වාස හේතුවෙන් Dashboard මත විවිධ පිළිම තබයි. මෙමඟින්ද රියදුරුගේ දෘෂ්ටියට බාධා පැමිණෙයි. සැබෑ සුරක්ෂාව ඇත්තේ වාහනයේ තත්ත්වය හා රියදුරුගේ ක්‍රියාකලාපය මත බව දැන් ඔබ හොඳින් දනියි.





2. **වාහනයේ පිටතින් සවි කරන බාහිර උපාංග:** බොහෝවිට ලංකාවේ ඇති බස්, ත්‍රී රෝද රථ, මෝටර් බයික්වල මෙසේ බාහිරින් කරන ලද විවිධ අලංකරණ අටවා ඇත. මෙම බොහෝ අලංකරණ සුදු යකඩින් නිපදවා ඇත. රූපයේ ඇති රථයෙහි රෝද දෙස



බලන්න. ඒවාට තියුණු උල් හැඩයන් එක් කර ඇත. මේවා නිසා යම් හෙයකින් අනතුරක් සිදු වුවහොත් වන හානිය දෙගුණ, තෙගුණ වෙයි. ඊට අමතරව මෙම අලංකරණ සහිත වාහන මාර්ගයේ ගමන් කරන විට, මාර්ගයේ ඇති වෙනත් වාහනවල හා මිනිසුන්ගේ ශරීරයන්හි පැටලීමට ඉඩ ඇත. සත්‍යවශයෙන්ම මෙම අලංකරණ වාහනයට තමන් විසින්ම සවි කර ගන්නා උපද්‍රවයන් (Hazards) වේ.

3. **අධි තීව්‍ර ආලෝක ධාරා සහිත බල්බ භාවිතය:** ලංකාවේ බස්වල බහුලව දැකිය හැකිය. මෙමඟින් ඉදිරියෙන් පැමිණෙන වාහනවල සිටිනා රියදුරන්ගේ ඇස් පෙනීමට බාධා (Temporary blindness) ඇති වෙයි.



මෙම පොත කියවන ඔබගේ වාහනයේ දැනටමත් මෙවැනි ආකාරයේ උපාංග සවි කර ඇත්නම් හැකි ඉක්මනින් ඒවා ගලවා ඉවත් කරන්න. නිෂ්පාදකයාට අනුව වාහනයේ සුරක්ෂාව (Safety) උපරිමයෙන්ම ඇත්තේ, වාහනය එය නියම තත්ත්වයෙන් (Genuine) පවත්වා ගන්නා විටයි. අමතර සුරක්ෂාවක් ලබා ගැනීමට පිළිම තැබීමෙන් වාහනයේ ඇති සුරක්ෂාව අඩු වීමකට ලක්වෙයි.

එමෙන්ම ඔබගේ වාහනයට මෙන්ම මාර්ගයේ ගමන් ගන්නා වෙනත් වාහනවලට හා පදිකයින්ටද අනතුරු ඇති කරවන අන්දමේ උපාංග වාහනවලට සවි නොකරන්න. එක් අතකින් එය නීති විරෝධීය. නමුත් ඔබ හොඳින්ම දන්නා පරිදි එය යුක්ති සහගත රිය ධාවනයට වන අවහිරයකි. එම නිසා සෑමවිටම යුක්ති සහගත රිය පදවන්නෙක් වන්නට උත්සාහ කරන්න.

වාහන තාක්ෂණය, Active Safety හා Passive Safety යන

තාක්ෂණයන් සමඟ දිනෙන් දින දියුණු වන්නේය. ඊට අනුලෝම ලෙසින් අපත්, රිය අනතුරු වළකාලීම හා සම්බන්ධ වගකීම ඉහළ නංවා ගත යුතුය. ABS, Air bags, Crumple zones, Camera හා විවිධාකාරයේ සංවේදක (Sensors) අපව ආරක්ෂා කිරීම සඳහා වාහනවල ස්ථාපිත කර ඇත. නමුත් ඒවා හොඳින් ක්‍රියාත්මක වන්නේ අප ඒවා හොඳින් නඩත්තු කරන්නේ නම් පමණි. රියදුරන්, ඔවුන් පවත්වා ගත යුතු විනය, සුරක්ෂාවට අනුරූපිත හැසිරීම ගැන තැකීමක් නොකරන්නේ නම්, වාහන තාක්ෂණයේ දියුණුවෙන් ඇති පලක් නැත.

ශ්‍රී ලංකාවේ මාර්ග, මාර්ග තදබදයට එහා ගිය බොහෝ දේවල් අපට පෙන්වයි. මාර්ග සංස්කෘතිය, රිය පැදවීමේ හා පදිකයින්ගේ චර්‍යාවන්, මාර්ග භාවිතය පිළිබඳ දැනුම ඒවායින් කිහිපයකි. අපිට සුරක්ෂාව සහිත මාර්ගවල ගමන් කිරීමට අවශ්‍ය නම්, එය ආරම්භ වන්නේ අපගේ තෝරා ගැනීම් මතය යන්න ඔබ වටහා ගත යුතුව ඇත. මෙම පරිච්ඡේදය හුදු තාක්ෂණික මාර්ගෝපදේශනයකින් එහාට යන්නේ, එය ඔබට රියදුරෙක් ලෙසින් මාර්ගය භාවිත කරන්නන් රැක ගැනීමට බලයක් ඇත යන්න පහදා දෙන්නට උත්සාහ කරන බැවිනි. රිය පැදවීම යනු, හුදු සුක්කානම කරකැවීම හා පැඩල් (Paddle) පෑගීමට එහා ගිය දැනුම, වගකීම, වගවීම, ගෞරවය, යුක්තගරුකභාවය හා සුරක්ෂාව එකාබද්ධ කරවන කාරණයක් බව දැන් ඔබට වැටහෙනවා නම්, මෙම පරිච්ඡේදය ලිවීමේ අපගේ අරමුණ ඉෂ්ට වී ඇත.



33

ජංගම දුරකථන: සත්‍ය සහ මුසාවාද

ජංගම දුරකථන භාවිතයේදී සිදුවිය හැකි අනතුරු

ලංකාවේ ජංගම දුරකථන හා මිනිසුන් අතර අනුපාතය සලකා බැලුවහොත් එය ආසන්න වශයෙන් 2:1ක් වේ. එනම් ලංකාවේ ජනගහනය මෙන් ආසන්න වශයෙන් දෙගුණයක ප්‍රමාණයක ජංගම දුරකථන අප රටේ ඇත. ඒ හේතුවෙන් ජංගම දුරකථන හා බැඳි විවිධාකාරයේ කථාන්දරද අප සමාජයේ බහුලව ඇත. ඇතැම් ඒවා සත්‍යයට බරය. ඇතැම් ඒවා මිථ්‍යාවට බරය. එසේ නම් මෙම පරිච්ඡේදය ජංගම දුරකථන භාවිතය වෙනුවෙනි.

ජංගම දුරකථන භාවිතාව හා සම්බන්ධ පොදු අන්තරාදායකයන් හා ඒවායින් මිදීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

1. **විකිරණ නිරාවරණය:** ජංගම දුරකථන හරහා විකිරණ ශරීර ගත වේ යන කරුණ අප සමාජයේ මුල්බැස ගත් මතයකි. එහි සත්‍යයක් ඇත. සෑම ජංගම දුරකථනයක්ම Radiofrequency (RF) භාවිත කරයි. ජංගම දුරකථන සම්ප්‍රේෂණ කුළුණු සමඟ සම්බන්ධ වන්නේ මෙම Radiofrequency (RF) හරහායි. එමෙන්ම Radiofrequency (RF) විද්‍යුත් චුම්බක තරංග ආකාරයක් වෙයි. තවද Radiofrequency (RF), Nonionizing radiation කාණ්ඩයට අයත් වෙයි. එම නිසා Radiofrequency (RF) ශක්තිය සාපේක්ෂව අඩුය.

   ජංගම දුරකථනයකින් Radiofrequency (RF) විමෝචනය වැඩියෙන් සිදුවන අවස්ථා

   - අඩු Signal කලාපයක සිටින විට
   - දිගු ඇමතුම් ලබා ගන්නා විට
   - ශරීරයට ඉතාම ළඟින් තබා ගන්නා විට
   - සම්ප්‍රේෂණ කුළුණුවලින් ඈතට යනවිට

ජංගම දුරකථනය මඟින් නිකුත් වන Radiofrequency (RF) වලට නිරාවරණය වීම නිසා විය හැකි ආපදා

1. ඇතැම්විට හිසරදය වැනි තත්ත්වයන් ඇතිවිය හැකිය.
2. මෙම විකිරණ නිසා මිනිසුන් පිළිකාවන්, මොළය ආශ්‍රිත රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානමක් ඇතැයි යන්න පැවසුවද තවමත් එය තහවුරු වී නොමැත.

2. **ඩිජිටල් තිරය දෙස දිගු වේලාවක් බලා සිටීම නිසා ඇතිවන විඩාව:** මේ හේතුවෙන් හිසරදය, ඇස වියළීම වැනි තත්ත්වයන් ඇති විය හැකිය.



3. **අඛණ්ඩ නින්දට වන බලපෑම:** නින්දට ජංගම දුරකථන භාවිතාව නිසා ගැඹුරු නින්දට බාධා ඇති වේ. එමෙන්ම නින්ද පැමිණීම ප්‍රමාද වෙයි.

4. **ඇබ්බැහි වීම (Addiction):** දීර්ඝ කාලයක් ජංගම දුරකථන භාවිතාව හේතුවෙන් එයට ඇබ්බැහි වීමක් සිදු වෙයි.

5. **අධික ලෙස රත්වීම සහ ගිනි ගැනීම:** බාල වර්ගයේ දුරකථන Charger (චාජර්) නිසා ජංගම දුරකථන බැටරි ආරෝපණයේදී (Mobile phone charging) රත් වෙයි. එවැනි අවස්ථාවල ගිනි ගැනීමක් ඇතිවිය හැකිය. හැකි සෑමවිටම තත්ත්වයෙන් උසස් Phone charger භාවිත කරන්න



6. **බැටරි පිපිරී යාම:** බාල වර්ගයේ ලිතියම්-යකඩ බැටරි (Lithium-Iron Battery) නිසාවෙන්



මෙන්ම අධි ආරෝපණය නිසාවෙන්ද බැටරි පිපිරී යා හැකිය. එම නිසා ජංගම දුරකථන Charge කරන අතරවාරයේ වරින්වර අරෝපණ මට්ටම පරීක්ෂා කරන්න. එය උපරිමය වෙත ළඟා වූ පසු කේබලයෙන් (Charging Cable) විසන්ධි කරන්න.

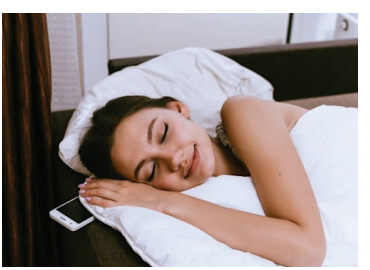
7. **විදුලි සැර වැදීම:** හානි වූ (Damaged) Phone Charger භාවිතාව නිසා මෙම අනතුර සිදුවිය හැකිය. එම නිසා සෑමවිටම තත්ත්වයෙන් උසස් Phone Charger භාවිත කරන්න.

ජංගම දුරකථන භාවිතයේ සිදු කරන අනාරක්ෂිත ක්‍රියා

1. රිය ධාවනය වැනි අතිශය අවධානයෙන් යුතුව කළ යුතු ක්‍රියාවන් අතරතුර ජංගම දුරකථන භාවිත කිරීම. මීට අමතරව මැෂින් අසල මෙන්ම ඉදිකිරීම් වැඩබිම් වැනි අවදානම් ප්‍රදේශ තුළ ඇතැමුන් ජංගම දුරකථන භාවිත කරයි. මේ හේතුවෙන් ඔවුන් මනසින් හුදෙකලා වෙයි. අවධානය ගිලිහී යයි. අවට පරිසරයෙන් එන පණිවිඩ සඳහා ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. මෙමඟින් අනතුරු සිදුවීමේ හැකියාව අතිශයින්ම ඉහළ යන අතර මරණය පවා හිමි විය හැකිය.

2. ජංගම දුරකථන අරෝපණය කරන අතරවාරයේ භාවිත කිරීම. මෙයද අවදානම් සහගත වැඩකි. වැසි දිනයක හා ඔබගේ Trip Switch නිසි අයුරින් ක්‍රියාත්මක නොවන අවස්ථාවකදී ඔබ මෙවැන්නක් කළහොත් හා එම මොහොතේදීම අකුණක් නිවසට පතිත වුවහොත් නිසැකවම මරණය අනතුරක් සිදුවෙයි.

3. නිදා ගන්නා විට ජංගම දුරකථන කොට්ටය යටින් තබා ගැනීම. මෙසේ කරන විට ජංගම දුරකථනයෙන් ගලා යන තාපය පිටවීමක් සිදු නොවී එකතු වෙයි. එවිට ගිනි අනතුරක් සිදුවිය හැකිය.



4. ජලය තිබෙන ස්ථානයක් අසල ජංගම දුරකථන ආරෝපණය කිරීම. අප විදුලි සුරක්ෂාව පිළිබඳ කොටසේ සාකච්ඡා කළා සේම ජලය, විදුලිය තිබෙන ස්ථානයක උපද්‍රවයක් ලෙසින්

ක්‍රියා කරයි. ඔබ ජංගම දුරකථන, මෙවැනි ස්ථානයක අරෝපණය කළහොත් ඔබට විදුලිසැර වැදීමේ අවදානමක් නිරායාසයෙන්ම ඇති වෙයි. ඇතැමුන් නාන කාමරයේ පවා ජංගම දුරකථන ආරෝපණය කිරීමට පුරුදුව සිටියි. මෙය අතිශයින්ම අනාරක්ෂිත ක්‍රියාවක් වෙයි. එමෙන්ම තෙත අත්වලින් ජංගම දුරකථන අරෝපණය නොකිරීමට වග බලා ගන්න.

5. අප දැඩි දරිද්‍රතාව සහිත රටක ජීවත් වන මිනිසුන් නිසා බොහෝවිට භාණ්ඩයක ගැනීමේදී එහි තත්ත්වය හා ගුණාත්මක බව නොසලකා හරිමින් මිල ගැන පමණක් සිතා මිල අඩුම භාණ්ඩය මිලයට ගැනීමට පුරුදුව සිටියි. ජංගම දුරකථන සඳහාද තත්ත්වය මෙසේමය. ඔබ පදික වේදිකාවෙන් රු. 200ට පමණ ගන්නා Phone charger අතිශයින්ම බාල තත්ත්වයේ එකක් බව සෑමවිටම සිහි තබා ගන්න. එවිට එහි බලපෑම ඇති වන්නේ ඔබගේ සහ පවුලේ අයගේ සුරක්ෂාවටයි. එම නිසා ජංගම දුරකථන සඳහා උපකාරක උපාංග මිලයට ගැනීමේදී සෑම විටම තත්ත්වයෙන් උසස් උපාංග මිල දී ගන්න. හැකි සෑමවිටම ජංගම දුරකථන මිලයට ගන්නා විට ලැබුණු Phone charger එකෙන්ම එය ආරෝපණය කිරීමට වග බලා ගන්න.

ජංගම දුරකථන භාවිත කිරීමේදී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ඇතිවන ශාරීරික වේදනාවන් හා ගැටලු අවම කර ගත හැකිය

- ජංගම දුරකථනයක් භාවිත කරන විට එය ඇස් මට්ටමේ තබා ගනිමින් බෙල්ල කෙළින් තබාගන්න.
- හැකි සෑම විටම අත් දෙකම සහ අත් දෙකෙහිම ඇඟිලි භාවිත කරන්න.
- දිගු වෙලාවක් එක දිගට ජංගම දුරකථනය භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න.
- හැකි සෑම විටම කටහඬේ විධානයන් මගින් (Voice typing and Voice commands) දුරකථනය ක්‍රියා කරවීමට පියවර ගන්න.
- කිසිම අවස්ථාවක දුරකථනය ඉතා තදින් අල්ලා ගැනීමෙන් වළකින්න.

- සෑම විනාඩි 20කටම වරක් දුරකථනයෙන් ඇස ඉවතට ගෙන අඩි 20ක් දුර තප්පර 20 කාලයක් බලා සිටීමෙන් ඔබගේ ඇසෙහි විඩාව වළක්වා ගත හැකිය (20-20-20 Rule).
- දුරකථන තිරයෙහි ආලෝක ප්‍රමාණය දුරකථන තිරයෙහි අකුරුවල විශාලත්වය ඔබට පහසු ප්‍රමාණයට සකසා ගන්න.
- දිගු වේලාවක් දුරකථන සංවාදවල යෙදී සිටීමේදී Ear buds/Hand free භාවිත කිරීම සුදුසුයි.
- දුරකථනය ඇස්වලට ඉතාම ළඟින් තැබීම නුසුදුසු වේ. එබැවින් දුරකථනය ඇස් අතර ප්‍රමාණවත් පරතරයක් තබා ගන්න.

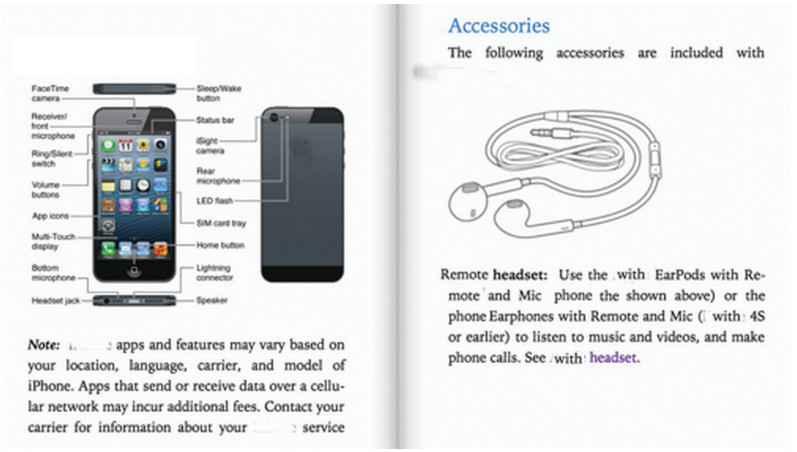


ජංගම දුරකථන සම්බන්ධ පැතිරී ඇති මිථ්‍යා මත

1. ජංගම දුරකථනවලට අකුණු ඇද ගනියි - තවමත් විද්‍යාත්මකව සනාථ වී ඇත. බොහෝවිට සිදුව ඇත්තේ අකුණක් පතිත විය හැකි අනාරක්ෂිත ස්ථානයක ජංගම දුරකථනය භාවිත කරමින් සිටීමයි.
2. ජංගම දුරකථන පිළිකා ඇති කරයි - තවමත් විද්‍යාත්මකව සනාථ වී ඇත.
3. ජංගම දුරකථන මොළයේ සෛල විනාශ කරයි - තවමත් විද්‍යාත්මකව සනාථ වී ඇත.

දුරකථනයක් මිලයට ගැනීමේ දී එය සුරක්ෂාව සහිතව නිපදවා ඇතිදැයි අප නිශ්චය කර ගන්නේ කෙසේද?

1. හොඳ සන්නාමයක් සහිත දුරකථනයක් මිල දී ගන්න.
2. ජංගම දුරකථනයේ සුරක්ෂාව සහතික කොට ඇත්නම් පහත දැක්වෙන ආකාරයේ සලකුණු දුරකථනය පිටුපස හෝ එහි උපදෙස් පත්‍රිකාවේ (Manual) සඳහන් කර ඇත. එම නිසා මිලයට ගන්නා අවස්ථාවේ Manual එකද හොඳින් කියවන්න.



වර්තමාන ලෝකයේ ජංගම දුරකථන අපව සෑම දෙයකටම සම්බන්ධ කර ඇති අතර ඒ හරහා එවා මඟින් නිහඬවම අප, සුරක්ෂාවෙන් විසන්ධි කර ඇත. විකිරණවල සිට අවධානය අහිමි වීම දක්වාද එතැන් සිට ගිනි අනතුරු, නින්ද නොයෑම වැනි සෞඛ්‍ය ගැටලු කරාද ජංගම දුරකථන අපව රැගෙන ගොස් ඇත. ජංගම දුරකථනවලින් තොර ලෝකයක මානවයාට ජීවත් වීමට නොහැකි වටපිටාවක් නිර්මාණය වී ඇති මේ අවස්ථාවේ මෙකී සියලු අවදානම්ද ජංගම දුරකථන හා බැඳී පවතියි.

ජංගම දුරකථනය ඔබගේ තාක්ෂණික මෙවලමක් කරගන්න. නමුත් එහි වහලෙක් නොවන්න. ඔබව ලෝකය කරා රැගෙන යන උපකරණයටම ඔබට ලෝකයක් අහිමි කළ හැකිය. එම නිසා හැකි සෑම විටම සිහියෙන්, වගකීම්සහගතව හා විනයක් සහිතව ජීවත් වන්නට උත්සාහ කරන්න. එවිට සුරක්ෂාව සලසා ගැනීම උදෙසා අවශ්‍ය වන ප්‍රඥාව ඔබට ලැබෙනු ඇත.



34

ඔබේ දිවිය සොබාදහමට බිලි නොදීමට නම්

ස්වාභාවික විපත්වලින් ආරක්ෂා වීම

ස්වාභාවික විපත් යනු මොනවාද?

දේශගුණික, භූගෝලීය ක්‍රියාවලීන්ගේ සංසිද්ධියක් ලෙස මිනිසාට, සතා සීපාවාට, දේපළවලට හා සමස්ත පරිසරයටම මහත් විනාශකාරී බලපෑමක් සිදුකරන ප්‍රපංචයක්/සිද්ධි සමූදායක් ස්වාභාවික විපතක් ලෙස අර්ථකථනය කළ හැකිය.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව වසර 2000-2015 අතර කාලය තුළ සිදු වූ ස්වාභාවික විපත් හේතුවෙන් වසරකට ලෝකයේ මිනිස් ජීවිත 100,000ක පමණ ප්‍රමාණයක් විනාශ වී ඇත. statista.com වෙබ් අඩවියට අනුව 2024 වසරේ පමණක් ස්වාභාවික ආපදා හේතුවෙන් සිදු වී ඇති ආර්ථික හානිය ඩොලර් බිලියන 368ක් පමණ වේ. එනම් ස්වාභාවික ආපදාවක් සමාජ, ආර්ථික හා දේශපාලන ව්‍යසනයක් නිර්මාණය කරයි. ඇතැම් ස්වාභාවික විපත්වල බලපෑම වසර ගණනක් යන තෙක් පවතියි.

ස්වාභාවික විපත් මානව ක්‍රියාකාරකම් නිසාවෙන් හා ස්වාභාවික සංසිද්ධිවල බලපෑම හේතුවෙන්ද ඇති වේ. මානව ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් ඇතිවන ස්වාභාවික ආපදා හැරුණුකොට අනෙකුත් බොහොමයක් ස්වාභාවික ආපදා නතර කිරීම, කෙතරම් තාක්ෂණයෙන් දියුණු වුවත් මිනිසාට කළ නොහැකි ක්‍රියාවකි. අපට කළ හැකි එකම දෙය වන්නේ ස්වාභාවික විපත් ඇති වන්නේ කෙසේද? ඒවාට පෙර සූදානමක් ඇති කර ගන්නේ කෙසේද? ස්වාභාවික විපත් උත්ප්‍රේරණය කරන මානව ක්‍රියාකාරකම් අවම කරගන්නේ කෙසේද? යන්න පිළිබඳ දැනුවත් වීම සහ අදාළ අවස්ථාවන්හිදී ඊට අනුගතව ක්‍රියාත්මක වීම පමණි.

ශ්‍රී ලංකාවට බලපෑමක් එල්ල කළ හැකි ස්වාභාවික විපත් වර්ග

- ගංවතුර
- නාය යෑම්
- සුනාමි
- නියඟ
- සුළි සුළං
- ලැව්ගිනි
- අකුණු
- භූමිකම්පා

ගංවතුර

සාමාන්‍යයෙන් ජලයෙන් යට නොවන ප්‍රදේශයක් අධික වර්ෂාපතනය හේතුවෙන් යට වීම ගංවතුර හෙවත් ජල ගැල්මක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.



ජල ගැල්මක් එය සිදුවන ආකාරය අනුව කොටස් 02කට වෙන් කළ හැකිය.

1. පිටාර ගැලීමෙන් පසු ඇති වන ජල ගැල්ම - ගංගා, වැව්, ජලාශ පිටාර ගැලීම නිසා ඇති වන ගංවතුර තත්ත්වය

2. ක්ෂණික ජල ගැල්ම - නගර ආශ්‍රිත කාණු, ඇළ මාර්ග අවහිර වීම හේතුවෙන් ඇති වන ගංවතුර. ඇතැම්විට මෙම තත්ත්වය සමහර ප්‍රදේශවල භූගෝලීය පිහිටීම නිසා ද ඇති වේ (උදා: රත්නපුර නගරය ජලයෙන් යට වීම).

ගංවතුර ඇති වීමට හේතු

- අධික වර්ෂාපතනය
- වන වැස්ම ක්‍රමයෙන් අඩු වීම
- ජලාශවල ධාරිතාව ප්‍රමාණවත් නොවීම

- කාණු, ඇළ මාර්ග අවහිර වීම
- අවිධිමත් සංවර්ධනය
- අවිධිමත් ඉඩම් ගොඩ කිරීම හා පරිහරණය

ගංවතුර ඇති වීම නිසා සිදුවන බලපෑම්

- ජීවිත, දේපළ හා පාරිසරික හානි
- ජල ගැල්ම නිසා ජලයෙන් යටවන ප්‍රදේශවල යටිතල පහසුකම් විනාශ වී යාම.
- ජල ගැල්ම පහ වීමෙන් පසු ජල මූලාශ්‍ර අපවිත්‍ර වීම නිසා බෝවන රෝග ව්‍යාප්ත වීම.

ගංවතුර තත්ත්වයකින් ආරක්ෂා වීමට පෙර සූදානම ඇති කරගැනීම

1. නිවසක් ඉදිකිරීමට පළමුව එම නිවස ඉදිකිරීමට ඔබ සැලසුම් කරනා ප්‍රදේශය ගංවතුරෙන් යට වන පෙදෙසක්දැයි යන්න හොඳින් සොයා බලන්න.

2. ඔබ විනෝද චාරිකාවක් යාමට අපේක්ෂා කරයි නම් එම චාරිකාව යෑමට බලාපොරොත්තු වන ප්‍රදේශයේ කාලගුණික තත්ත්වය පිරික්සන්න. වර්තමානයේ කාලගුණය පුරෝකථනය කළ හැකි විවිධ Apps ඇත. එම ප්‍රදේශය ගංවතුරෙන් යටවන ප්‍රදේශයක් නම් හා චාරිකාව යාමට අදහස් කරනා දිනයන්වල වර්ෂාවන් ඇති විය හැකි බවට පුරෝකථනය වෙයි නම්, චාරිකාවේ ගමනාන්තය වෙනස් කරන්න, නැතහොත් ගමන කල් දමන්න.

3. ඔබේ නිවස ඇත්තේ ගංවතුර අවදානමක් ඇති පෙදෙසක නම් නිරන්තරයෙන් කාලගුණ වාර්තා පිළිබඳව විමසිලිමත් වන්න. ඔබට මූල්‍ය පහසුකම් ඇත්නම් නිවස දෙමහල් නිවසක් කර නිවසේ වටිනා බඩු භාණ්ඩ ඉහළ මහලෙන් තබන්න.

4. වියළි සලාක, අත්‍යවශ්‍ය බෙහෙත් ආදිය දමා සැකසූ 'හදිසි මල්ලක්' (Emergency bag) නිතරම නිවස තුළ තබා ගන්න.

    - Power bank
    - ජංගම දුරකථන ආරෝපණ කේබල් (Charging cable)



- බැටරිවලින් ක්‍රියා කරන රේඩියෝවක් සහ විදුලි පන්දමක්
- අමතර බැටරි
- ජාතික හැඳුනුම්පතේ කොපියක්, අත්‍යවශ්‍ය සහතික හා ලිපිවල පිටපත්
- ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක්
- අත්‍යවශ්‍ය බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය
- ලයිටරයක්
- දත් බුරුසු, සනීපාරක්ෂක තුවා වැනි සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය
- අමතර ඇඳුම් කිහිපයක්
- ඇඳ ඇතිරිලි හා ඝන පොලිතින් ඇතිරිලි වැනි

5. නිවසේ බැටරි බලයෙන් වැඩ කරනා රේඩියෝවක් තබා ගන්න. මෙමඟින් ගංවතුරක් ඇති වුවහොත් නිවසේ සෙසු විදුලි උපකරණ ක්‍රියා විරහිතව ඇති අවස්ථාවක, ඔබට රජය මඟින් ගංවතුරෙන් අවතැන් වූවන් සඳහා ක්‍රියාත්මක වන ඉදිරි වැඩ කටයුතු දැනුවත් විය හැකිය.

6. සෑමවිටම නිවස ආසන්නයේ ජල ගැලුම් තත්ත්වයකදී ආරක්ෂිතව සිටිය හැකි උස් බිමක් හඳුනාගෙන සිටින්න. එමෙන්ම එම උස් බිමට ලඟාවිය හැකි කෙටිම මාර්ගයද හඳුනාගෙන ඒ පිළිබඳව නිවසේ අන්‍යයන් දැනුවත් කරන්න.

7. නිවසට ආසන්නතම ආපදා කළමණාකරණ මධ්‍යස්ථානයේ අංකය දුරකථනයේ තබා ගන්න.

8. ක්ෂණික ගංවතුරක් ඇතිවුවහොත් නිවසේ බඩු භාණ්ඩ හා ඔබට ආරක්ෂිත සිටීමට හැකි වඩා සුදුසුම ස්ථානය හඳුනා ගන්න.

9. ඔබ පදිංචිව සිටින පෙදෙස අසල ප්‍රදේශයකට ජල ගැල්මක් සිදුව ඇති බව ඔබට ආරංචි වූයේ නම් යහළුවන් සමඟ ගංවතුර නැරඹීමට නොයන්න.

ජල ගැලුම් තත්ත්වයකදී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

1. ජල ගැල්මට පෙර නිවසේ සියලු විදුලි උපකරණ ක්‍රියා විරහිත කර කෙවෙනි (Plugbase) වලින් ගලවා ඉවත් කරන්න.

2. නිවසින් අඩක් පමණ ජලයෙන් යට වී ඇත්නම් නිවසේ සිටීම අන්තරාදායක හෙයින් වහාම නිවැසියන් සමඟ ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යන්න.

3. ආරක්ෂිත ස්ථානයට යෑමේදී ඔබට හා නිවැසියන්ට රැගෙන යා හැකි අත්‍යවශ්‍යම දේවල් පමණක් රැගෙන යාමට උත්සුක වන්න.

4. සහන සේවා පිළිබඳ විමසිල්ලෙන් පසුවන්න.

5. ගංවතුර ඔබේ ඉණක් දක්වා පමණ ඇත්නම්, නිවස අවට යහළුවන් සමඟ ගංවතුර ඇති ප්‍රදේශයේ ඇවිදීමට නොයන්න. ඔබ නොදන්නා කාණු හෝ වළවල්වල වැටී මාරාන්තික අනතුරක් සිදුවිය හැකිය.

6. ගංවතුරේ සෙල්ෆි (Selfie) ඡායාරූප ගැනීම, වීඩියෝ කිරීම වැනි අනවශ්‍ය වැඩවල නිරත නොවන්න. මෙය ඔබගේ හා පවුලේ අයගේ ජීවිත සම්බන්ධ ගැටළුවක් වන හෙයින් ගෙවන සෑම තත්ත්පරයකදීම ඉතා හොඳ අවධානයෙන් සිටින්න.



7. ගංවතුරේ පිහිනීමෙන් වළකින්න. ගංවතුර සැඩ වුවහොත් ඔබ සැඩ පහරට හසු වී ගසා ගෙන යා හැකිය. එමෙන්ම අපවිත්‍ර ජලයට එකතු වීම හේතුවෙන් විවිධ රෝගාබාධ වැළඳීමටද ඉඩ ඇත.

8. ඔබ සහන සේවා කටයුතුවල නිරත නොවන්නේ නම් ගංවතුරේ ඔරු, බෝට්ටු පැදීමෙන් වළකින්න. නැතිනම් ඔබ සැඩ පහරට හසු වී ගසාගෙන යා හැකිය.

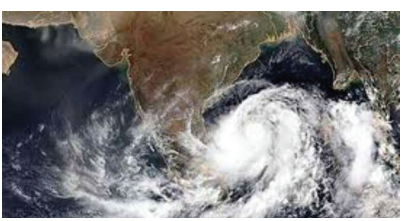
ජල ගැලුම් තත්ත්වයන් ඇතිවීම අවම කරගැනීමට පුරවැසියන් ලෙස අපට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

1. කාලගුණික දේශගුණික විපර්‍යාස ඇතිවීමට හේතු වන ක්‍රියා සිදු කිරීම හැකිතාක් අවම කිරීම. (අනවසර කැලෑ එළිකිරීම්, ප්ලාස්ටික් ගිනි තැබීම්, කාබන් විමෝචනය වැනි)

2. ගංවතුර ඇති වීමට හේතු වන මානව ක්‍රියාකාරකම් නතර කිරීම (කාණු අවහිර කිරීම්, පහත් බිම් ගොඩ කිරීම්, තෙත් බිම් ගොඩ කිරීම ආදී)



සුළි කුණාටු



සුළි කුණාටු යනු උණුසුම්, අඩු පීඩන තත්ත්වයන් නිර්මාණය වන සාගර කලාපවල වේගයෙන් භ්‍රමණය වෙමින් ගමන් කරන සුළං ධාරාවකි. මෙම අධිවේගී සුළං ධාරා ගොඩබිමකට කඩා වැටුණු විට විශාල විනාශයක් සිදු වේ. ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ මෙම තත්ත්වය ඇතිවන නිසා සිදුවන විනාශයද අතිමහත්ය. ලංකාවට ඉහළින් පිහිටා ඇති බෙංගාල බොක්කේ මෙන්ම නැගෙනහිරින් ඇති ඉන්දුනීසියාව ආශ්‍රිත මුහුදේ නිතරම මෙවැනි අඩු පීඩන කලාප නිර්මාණය වී සුළි කුණාටු තත්ත්ව නිර්මාණය කරයි.

සුළි කුණාටු ඇති වීමට හේතු

සුළි කුණාටු ඇති වීමට මානව ක්‍රියාකාරකම් හේතු වන්නේ සුළු වශයෙනි. නමුත් වේගයෙන් සිදුවන දේශගුණික විපර්‍යාස නිසා සුළි සුළං තත්ත්වයන් නිර්මාණය වීම ත්වරණය කරයි.

1. සාගර ප්‍රදේශවල ඇති ඉහළ උෂ්ණත්වයන්
2. සාගර ප්‍රදේශවල අඩු පීඩන කලාපයන්
3. සුළි සුළං වර්ධනයට හිතකර කාලගුණය

සුළි කුණාටු ඇති වීම නිසා සිදු වන බලපෑම්

1. අධික වැසි සමඟ හට ගන්නා නිසා ගොඩබිම් ප්‍රදේශ, යටිතල පහසුකම් විනාශ වීම.
2. අධික කුණාටු ප්‍රවාහ නිසා වෙරළ ප්‍රදේශ, වෙරළ ජෛව විවිධත්වයට හානි වීම.
3. අධික කුණාටු ප්‍රවාහ සමඟ එන උස් රළ සහ දූෂිත වාතය නිසා ගොඩබිම ඇතැම් ජල ප්‍රභවයන් විනාශ වීම.
4. ධීවර කර්මාන්තයට බාධා පැමිණ වීම හා ආර්ථික හානි ඇතිවීම.
5. වසංගත රෝග පැතිරීම සුළිසුළං තත්ත්වයෙන් පසු වේගවත් වීම.
6. ජීවිත හා දේපළ හානි සිදුවීම.
7. විදුලිබල පද්ධතියේ බාධා ඇතිවීම.

සුළි කුණාටුවලින් ආරක්ෂා වීමට පෙර සූදානම ඇති කරගැනීම

සුළි කුණාටු ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ ඇති වුවද වර්තමානයේ කාලගුණ විද්‍යාවේ දියුණුව සමඟින් සුළි සුළං තත්ත්වය ගොඩබිමට පැමිණීමට දිනකට කිහිපයකට පෙර පුරෝකථනය කළ හැකිය.

1. ඔබ ජීවත් වන්නේ ලංකාවේ නැගෙනහිර වෙරළ, ඊසාන දිග වෙරළ තීරයට ආසන්නයෙන් නම් සුළිසුළං මගින් විපතට පත්වීමේ අවදානම ඔබට අනිවාර්යෙන්ම ඇත. පළමුව ඒ පිළිබඳ දැනුවත් වන්න.
2. සුළි කුණාටු තත්ත්වයකදී ආරක්ෂිතව සිටිය හැකි අවම කාලයකින් ළඟා විය හැකි ආරක්ෂිත ස්ථානයක් හඳුනාගන්න.
3. නිරන්තරයෙන් කාලගුණ අනාවැකි, වාර්තා දත්ත පිළිබඳ දැනුවත්වීම යාවත්කාලීන කරගන්න.
4. මූල්‍ය පහසුකම් ඇත්නම් ඔබේ නිවස සුළිසුළංවලට ඔරොත්තු දෙන ලෙස ශක්තිමත්ව ගොඩනගන්න.
5. අනෙකුත් බොහෝ කාරණා ජල ගැලුම් තත්ත්වයකදී ඔබ ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරයට සමාන වේ.
6. ඔබේ නිවස වටා ඇති අස්ථායී, පැරණි ගස් සහ අනෙකුත් ඝන ව්‍යුහයන් කපා දැමීමට හෝ ඉවත් කිරීමට කටයුතු කරන්න.

සුළි කුණාටු තත්ත්වයක දී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

1. නිවසින් බැහැරට නොයන්න. සුළි කුණාටු අවස්ථාවේ ඔබ කිසියම් ගොඩනැඟිල්ලක් තුළ සිටියි නම් එම ගොඩනැඟිල්ල තුළම සිටින්න.

2. සහන සේවා හා කාළගුණ වාර්තා ගැන අවධානයෙන් පසු වන්න.

නායයෑම්

කඳු බෑවුමක ඉහළ ඇති පස් ස්තරයක් ඒ පස් ස්තරය හා සබැඳි ගස්, ගල්, මඩ හා වෙනත් පස් තට්ටු සමඟ පහළට එක්වරම කඩා වැටීම/ චලනය වීම නායයෑමක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. ඇතැම් විට මේ ආකාරයේ චලනයන් 4km, 5km ක් තරම් ඈතට ඇදී යයි.



ශ්‍රී ලංකාවේ තෙත් කලාපය තුළ නායයෑම බහුල වශයෙන් ඇති වේ. නායයෑම් තත්ත්වයක් අතිශයින්ම මාරාන්තික වන්නේ එහිදී පෙර සූදානමකට අවස්ථාවක් නොමැති නිසායි.

නායයාම් ඇතිවීමට බලපාන ස්වාභාවික හේතු -

1. වන වැස්ම අඩුවීම
2. දුර්වල ජල වහන රටාව
3. කඳු බෑවුම්වල සීඝ්‍ර ආනතිය
4. පාංශු වයනය හෙවත් පස්වල ස්වභාවය
5. අධික වර්ෂාපතනය
6. භූමි කම්පා

නායයෑම් ඇතිවීමට බලපාන මානව ක්‍රියාකාරකම් -

1. අවිධිමත් ඉඩම් බෙදීම් හා පරිහරණය
2. කඳු බෑවුම්හි වනාන්තර එළි කිරීම
3. කඳු බෑවුම්හි අවිධිමත් ඉදිකිරීම්

4. ස්වාභාවික ජල ප්‍රවාහ අවහිර කිරීම
5. පතල් කැණීම

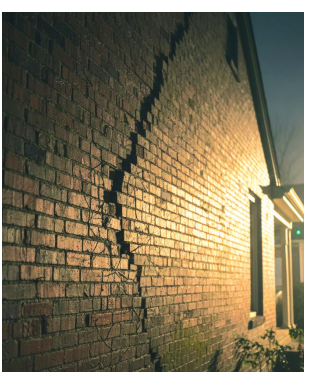
නායයෑම් ඇතිවීම නිසා සිදුවන බලපෑම්

1. ජීවිත හානි සහ දේපල හානි
2. වගා හානි
3. යටිතල පහසුකම් විනාශ වීම
4. ජල මූලාශ්‍ර විනාශ වීම

නායයෑමක පෙර සලකුණු දැන ගන්නේ කෙසේද?

ඔබේ නිවස පිහිටා ඇත්තේ කඳු බෑවුමක පහළ නම් පහත සඳහන් කාරණා ගැන අවධානය යොමු කරන්න.

1. ඔබේ නිවස පිහිටා ඇති ප්‍රදේශයේ මින් පෙර නායයෑම් සිදුව ඇතිදැයි විමසා බලන්න. එසේ සිදුව ඇත්නම් අවදානම ඔබටත් ඇති බව සිහි තබා ගන්න.
2. බෑවුම් පෘෂ්ඨයේ අලුතින් ඉරිතැළීම් මතුවීම.
3. ඔබ නිවසේ හෝ අවට නිවෙස්වල බිත්තිවල ඉරිතැළීම් මතුවීම.
4. ඇතැම් ස්ථානවලින් පොළොව ගිලා බැසීම.
5. බෑවුම ඉහළ ඇති ගස් ඇලවීම හා මියයෑම.
6. බෑවුම් පෘෂ්ඨවලින් මඩ වතුර කාන්දු වීම.
7. පොළොවේ නව ස්ථානවලින් ජල උල්පත් මතුවීම හා පැරණි ජල උල්පත් හා ජල ප්‍රවාහ සිඳී යෑම.
8. අඛණ්ඩ ලෙස පැය කිහිපයක් මුළුල්ලේ ඇදහැලෙන වර්ෂාව
9. සතුන්ගේ හැසිරීම් වෙනස් වීම.





නායයාම් ආපදා අවම කර ගැනීමට පුරවැසියකු ලෙස ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

1. කඳු බෑවුම් පහළ ඉඩම් මිලයට නොගැනීම හා නිවෙස් නොතැනීම.
2. ඔබේ නිවස පිහිටා ඇත්තේ කන්දක් පාමුල නම් යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයෙන් එම කන්ද පාමුළ පස් කැපීම සිදු නොකළ යුතුය.
3. කඳු බෑවුම්වල ගස් නොකැපීම හා වනාන්තර එළි නොකිරීම.
4. කන්දේ ඉහළ සිට පහළට එන ජල මාර්ග අවහිර නොකිරීම.
5. ඔබේ අසල්වාසීන් හැකිතාක් මේ සම්බන්ධව දැනුවත් කිරීම.

ලැව්ගිනි

මානව ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් හෝ ස්වාභාවික හේතු මත වනාන්තර, වන ලැහැබ්, තෘණභූමි ගිනි ගැනීම ලැව්ගිනි නම් වේ. ලංකාවේ ඇල්ල, වැල්ලවාය යන ප්‍රදේශයන්හි බහුල ලෙස ලැව්ගිනි තත්ත්වයන් ඇති වේ.



ලැව්ගිනි ඇති වීමට බලපාන ස්වාභාවික හේතු

- කල් පවත්නා දැඩි නියඟය හා වියළි සුළං
- අකුණු සැර
- ළං ළංව වැඩී ඇති ගස් කඳන් එක මත එක ඇතිල්ලීම

ලැව්ගිනි ඇති වීමට බලපාන මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්

- වනාන්තර ගිනි තැබීම: නොසැලකිලිමත්කම හා නොදැනුවත්කම හේතුවෙන් (උදා: කඳවුරු භූමිවලින් පැතිර යන ගිනි, විසි කරන සිගරට් කොට මඟින් ඇවිළෙන ගිනි වැනි)

ලැව්ගිනි ඇතිවීම නිසා සිදු වන බලපෑම්

1. ජීවිත හානි, දේපළ හානි
2. වගා හානි
3. යටිතල පහසුකම් විනාශ වීම
4. ජල මූලාශ්‍ර විනාශ වීම
5. වායුගෝලීය දූෂණය
6. වන ජීවීන් හා වනාන්තර විනාශ වීම

ලැව්ගිනි ආපදාවකදී කළ යුතු දේ

වෙනත් ස්වාභාවික ආපදා මෙන් නොව ලැව්ගිනි ඇතිවීම පුරෝකථනය කළ නොහැකිය. එබැවින් ඔබ සිටිනා ප්‍රදේශයේ ලැව්ගිනි තත්ත්වයක් ඇති බව ඔබට දැන ගැනීමට ලැබුණහොත් කළ යුත්තේ හැකි ඉක්මනින් ඔබ සිටිනා ප්‍රදේශයෙන් ඉවත්ව යෑමයි. මක්නිසාද යත් ලැව්ගිනි තත්ත්වවලදී බොහෝ ජීවිත විනාශ වෙන්නේ ගින්නට හසුවීමෙන් නොව දුම් ආස්‍රාණය වීම හේතු කොටගෙන වීමයි.

ලැව් ගිනි නිවීමට උත්සාහ නොකරන්න. එයින් සිදු වන්නේ ඔබව අනතුරකට ලක් වීමට ඉඩහසර ඇති වීමයි. ගින්නක් නිවීම යනු තාක්ෂණික ක්‍රියාවකි. විශාල ගිනි ඒ සම්බන්ධ විශේෂ දැනුමක් හා කුසලතාවක් ඇති අයවලුන්ට මිස සාමාන්‍ය මිනිසුන්ට පාලනය කළ නොහැකිය.

ලැව්ගිනි ආපදා අවම කරගැනීමට පුරවැසියකු ලෙස ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

සිතාමතා වනාන්තර ගිනි තැබීම නතර කිරීම. එසේ කරන අය ඔබ සිටින වටපිටාවේ ඇත්නම් ඔවුන්ව නීතියේ රැහැනට කොටු කරගැනීමට සහාය වීම.

ඔබ හෝ ඔබගේ නිවසේ යම් කෙනෙක් හේන් ගොවිතැන් කරන අයෙක් නම් හේන් සඳහා කැලෑ (ඔබගේ ඉඩම තුළ ඇති) ගිනි තැබීමේදී එක්වරම විශාල වනාන්තර ප්‍රදේශයකට ගිනි නොතබා කොටස් වශයෙන් ගිනි තබන්න. ගිනි තැබීමේදී ගින්නේ පැතිරීම හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීම.

ඔබ හෝ ඔබගේ ඥාතීන් ලැව්ගිනි ඇති වීමට වැඩි නැඹුරුවක් සහිත පෙදෙසක වෙසෙනවා නම්, ලැව්ගිනි පැතිර කාල වකවානු පිළිබඳව දැඩි අවධානයෙන් සිටීම.කාළගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව විසින් දැනුම් දෙන උෂ්ණාධික කාල පිළිබඳ දත්තයන් සම්බන්ධය අවධානය තබා ගැනීම.

නියඟ

අපේක්ෂිත වර්ෂාපතනය දින ගණන් එක දිගට නොලැබීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයකි. ශ්‍රී ලංකාවේ වසර 10කට වරක්වත් දැඩි නියං තත්ත්වයන් නොයෙක් ප්‍රදේශවල ඇතිවෙයි. විශේෂයෙන්ම හම්බන්තොට, මොණරාගල, අම්පාර, මන්නාරම ආදී ශුෂ්ක කාලගුණයන් සහිත ප්‍රදේශවල නියං තත්ත්වයක් ඇති වීම සුලබය.



නියඟ ඇති වීමට බලපාන හේතු

- වනාන්තර විනාශය
- අක්‍රමවත් අධි ජල පරිභෝජනය
- ජල මූලාශ්‍ර විනාශ කිරීම
- ගෝලීය උණුසුම ඉහළ යෑම
- එල්-නිනෝ සංසිද්ධිය
- වියළි සුළං ප්‍රවාහ

නියං ඇතිවීම නිසා සිදුවන බලපෑම්

- මානව පරිභෝජනය සඳහා වන ජලය සීමිත වන නිසා අපවිත්‍ර ජල පරිභෝජනය හේතුවෙන් විවිධ රෝග පැතිර යෑම.
- දීර්ඝ කාලීන නියං තත්ත්වයන් නිසා ඇති වන ආහාර අර්බුදයන්.

නියං කාලවලදී නිවැසියන්ගේ සෞඛ්‍යයට එල්ලවන අභියෝගවලට මුහුණ දිය යුතු ආකාරය

1. ඔබ සතුව ඇති සීමිත ජල සම්පත සුරක්ෂිතව සංරක්ෂණය කිරීම.
2. සහන සේවාවන් විසින් සපයන ජලය ජල පිරිපහදු ඒකක හරහා පිරිසිදු කොට පානය කිරීම නැතහොත් උණු කර නිවා පානය කිරීම.
3. සීමිත ජලයත් සමඟ පුද්ගල සනීපාරක්ෂාව නිසි පරිදි පවත්වා ගෙන යාම.
4. ආහාර සුරක්ෂිතතාව කෙරෙහිද හොඳ අවධානයක් ලබාදීම.
5. නියං සමයන් තුළ වාතයේ දුහුවිලි ස්වභාවය වැඩි නිසා නිවස තුළ වාතාශ්‍රයේ පිරිසිදු බව හොඳින් පවත්වාගෙන යෑමට කටයුතු කිරීම. එසේ නොමැති වුවහොත් ශ්වසන රෝග සහ සමේ කුෂ්ඨ පැතිරිය හැකිය.
6. මෙවැනි කාලවලදී විජලන තත්ත්වයන් වැනි රෝග පවුලේ අයට වැළඳිය හැකි හෙයින් එවාට අවශ්‍ය කරන මූලික ප්‍රථමාධාර ද්‍රව්‍ය/උපාංග (ජීවනී වැනි) නිවස තුළ තබා ගැනීම.
7. නිවසේ කුඩා දරුවන් හෝ වැඩිහිටියන් සිටී නම් ඔවුන් පිළිබඳ නිරන්තර අවධානය තබා ගැනීම. ඔවුන්ට ඉතා පහසුවෙන් තාප ආතතිය (Heat Stress) වැනි රෝග වැළඳිය හැකිය.

සුනාමි

සාගරයේ සිදුවන නොයෙකුත් කම්පන හේතු කොටගෙන වෙරළ දෙසට ඇදී එන උස්වූත් දිගු වූත් සාගර ජල තරංග සුනාමි නම් වේ.



ශ්‍රී ලංකාවට 2004 වසරේ මේ ආකාරයේ විශාල සුනාමි තත්ත්වයකට මුහුණ දීමට සිදු වූ අතර ජීවිත විශාල ප්‍රමාණයකට හානි සිදු විය. ශ්‍රී ලංකාවට නැගෙනහිරින් පිහිටා ඇති ඉන්දුනීසියා, ජාවා හා සුමාත්‍රා දූපත් අසල මුහුදු පතුලේ සුලබව භූමි කම්පා තත්ත්වයන් ඇති වේ. එම නිසා ලංකාවේ නැගෙනහිර හා දකුණු වෙරළ තීරයට විශේෂයෙන්ම සුනාමි අවධානම වැඩි වශයෙන් ඇත.

සුනාමි රළ ඇති වීමට හේතු

1. සාගර පතුලේ සිදුවන භූමි කම්පා සහ ගිනි කඳු පිපිරීම්.
2. විශාල හිම කඳු කොටස් සාගරය මතට කඩා වැටීම.
3. සාගරය මතට විශාල උල්කා කඩා වැටීම.
4. සාගර පතුලේ සිදුවන නායයෑම්.
5. සාගරය මත මිනිසා විසින් සිදු කරන විශාල පිපිරවීම්.

සුනාමි මඟින් ඇති වන බලපෑම්

1. මිනිස් හා සත්ත්ව ජීවිත හා දේපල හානි වීම.
2. වසංගත රෝග පැතිර යාම.
3. ප්‍රජාව අවතැන් වීම හා බලපෑමට ලක් වූවන්ගේ මානසික කඩා වැටීම්.
4. බලපෑමට ලක් වූ පෙදෙස්වල භූ විෂමතාව වෙනස් වීම.

සුනාමි රළ වෙරළට ඇතුළු වීමට පෙර ඒ පිළිබඳ දැනුවත් වන්නේ කෙසේද?

1. සුනාමි අනතුරු සංඥා පද්ධතිය හරහා.
2. රූපවාහිනී, රේඩියෝ පුවත්වලට සවන් දීම.
3. මුහුදු රළ වෙරළේ සිට සාගරය දෙසට ඇදී යාම හා වෙරළ ආශ්‍රිත මුහුදු සිඳී ගියාක් මෙන් දිස් වීම.
4. සතුන්ගේ හැසිරීම් අසාමාන්‍ය වීම.



සුනාමි ආපදාව පිළිබඳව ඔබට අනතුරු ඇඟවීමක් සිදු වුවහොත් වහා ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග

1. ඔබ විනෝදයට මුහුදු නාන්නට පැමිණි අයෙක් නම් වහාම වෙරළෙන් හැකිතාක් ඈත්ව රට තුළ ගමන් කිරීම.
2. ඔබ ජීවත් වන්නේ වෙරළට ඉතා සමීපයෙන් නම් සුනාමි අවස්ථාවකදී රැඳී සිටිය හැකි ආරක්ෂිත උස් ස්ථානයක් ඔබ කලින් හඳුනාගෙන සිටිය යුතුය. හැකි ඉක්මනින් ඔබගේ පවුලේ අය සමඟ අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩ (Emergency Bags) රැගෙන එම ස්ථානයට ගමන් කිරීම.
3. වෙරළට ඉතා සමීපව නිවෙස් ඉදි නොකිරීම.

භූමි කම්පා

පෘථිවි අභ්‍යන්තරය තුළ ඇති භූ තැටි චලනය වීම නිසා හෝ භූ තැටි එක මත එක ගමන් කිරීම/ගැටීම නිසා පොළොව අභ්‍යන්තරයේ ඇති ශක්තිය නිදහස් වී පොළොව මතුපිටට පැමිණීම භූමි කම්පාවක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මීට අමතරව යමහල් ක්‍රියාකාරීත්වය නිසාද භූමි කම්පා ඇතිවිය හැකිය.



ශ්‍රී ලංකාව පිහිටා ඇති භූ කලාපය හේතු කොටගෙන ලාංකේය මිනිසුන්හට විශාල භූ කම්පන තත්ත්වයන් රට තුළ ඇති නොවීම විශාල ආශීර්වාදයක්ව ඇත. නමුත් මෑත කාලයේ රටේ නොයෙකුත් ප්‍රදේශවලින් සුළු කම්පන තත්ත්වයන් පිළිබඳ වාර්තා පැමිණි බව ඔබ හොඳින් දනී. එම නිසා භූමිකම්පා යනු මොනවාද හා එවැනි ආපදාවක් ඇතිවුවහොත් ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව ඔබ දැන සිටීම ආශීර්වාදයක් වනු ඇත.

1935 වසරේ චාල්ස් රිට්චර් (Charles Richter) විසින් භූමි කම්පාවක ප්‍රබලතාව මැනීම සඳහා රිට්චර් පරිමාණය හඳුන්වා දෙන ලදි.

රිට්චර් පරිමාණය	ප්‍රබලතාව
2 - 3.5	මිනිසුන්ට නොදැනේ.
3.5 - 5.5	සෑම කෙනෙකුටම දැනේ.
5.5 - 7.3	ගොඩනැගිලි හා ජීවිත විනාශ විය හැකිය.
7.4 - 8.0	මහත් විනාශයක් සිදු කරයි.
8 ට වැඩි	සියල්ල විනාශ වේ.

භූමි කම්පා නිසා ඇතිවන බලපෑම්

1. මිනිස් ජීවිත හා දේපළ විශාල වශයෙන් විනාශ වීම.
2. කඳුකර ප්‍රදේශ නායයාම.
3. ජල මූලාශ්‍ර විනාශ වී යාම.
4. සාගර පතුලේ සිදුවන භූ කම්පා නිසා සුනාමි තත්ත්වයන් ඇති වී වෙරළ තීරයන් විනාශ වී යාම.

භූමි කම්පාවක් සිදුවන අවස්ථාවකදී ඔබේ සුරක්ෂාව සලසා ගන්නේ කෙසේද?

- **ඔබ ගොඩනැගිල්ලක් තුළ සිටින විට:**
  - දණගසා එක අතකින් හිස ආවරණය කරගනිමින් මේසයක් වැනි වස්තුවක් යටට යන්න. කම්පනය අවසන් වනතුරු ඉවසීමෙන් සිටින්න.



  - ජනෙල්, විශාල රාක්ක, කබඩ් (Cupboards) වැනි ඔබේ ශරීරය මතට පෙරළිය හැකි වස්තූන්ගෙන් හැකිතාක් ඈත්ව සිටින්න.
  - කම්පනය පවතින කාල සීමාව තුළ විදුලි සෝපාන භාවිත නොකරන්න.
  - කම්පනය අවසන් වන තුරු ඔබ සිටින ගොඩනැගිල්ල තුළටම වී සිටින්න. බොහෝ අනතුරු සිදුවන්නේ කලබල වී ඒ මේ අත දිව යන අවස්ථාවන්වලදීයි.
- **එළිමහනක සිටින විට:**
  - හැකිතාක් විවෘත එළිමහන් පරිසරයකට යන්න. උස් ගොඩනැගිලි, ලයිට් කණු, උස් ගස් වැනි කඩා වැටිය හැකි වස්තූන්වලින් ඈත්ව සිටින්න.
  - සිටගෙන සිටීමට අපහසු නම් බිම දිගා වී සිටින්න.

- **වාහනයක් තුළ සිටින විට:**
  - වාහනය හැකිතාක් විවෘත පරිසරයකට රැගෙන යන්න. පාලම්, ගුවන් පාලම්, උස් ගොඩනැගිලිවලින් ඉවතට වාහනය ධාවනය කරන්න.
- **වෙරළාසන්නයේ සිටින විට:**
  - භූ කම්පනයත් සමගම සුනාමි අවධානමක් පැන නඟින හෙයින් වෙරළෙන් හැකිතාක් ඈතට උස් භූමියක් වෙත දිව යන්න.

අකුණු අනතුරු (Lightning)



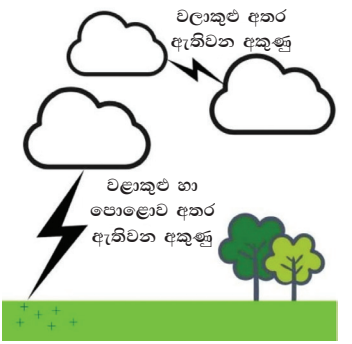
අකුණු යනු ඉතා විශාල ශක්තියක්, ක්ෂණයක් තුළ විසර්ජනය වන ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියකි. ලෝකය පුරා දෛනිකව සිදුවන අකුණු ගැසීම් නිසා, දේපළ හානි මෙන්ම පුද්ගලයින් සියගණනකට විවිධාකාරයේ අනතුරුවලට මුහුණ පෑමටද සිදු වෙයි. නමුත් සාමාන්‍යය අනතුරු ලෙසින්ම බොහොමයක් අකුණු අනතුරුද පූර්ව විශ්ලේෂණයන් සහ පුරෝකථනයන් සහිතව වළක්වා ගත හැකිය. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ මේ සුවිශේෂී කරුණ සම්බන්ධ මනා අවබෝධයක් ලබා ගැනීම හා ලබා ගත් දැනුම ක්‍රියාවේ යෙදවීම පමණි.

අකුණු ඇති වන්නේ කෙසේද?

බෝහෝවිට අකුණු ඇති වන්නේ 'අකුණු වලාකුළු' වලිනි. මෙම අකුණු වලාකුළුවල ඉහළ සිට පහළට ඇති උෂ්ණත්ව වෙනස නිසා ඝනත්වයෙන් වැඩි අයිස් කැටිති/ජල අංශු, වලාකුළේ ඉහළ ස්ථරවලත් ඝනත්වයෙන් අඩු අයිස් කැටිති/ජල අංශු, පහළ ස්ථරවලත් අන්තර්ගත වේ.

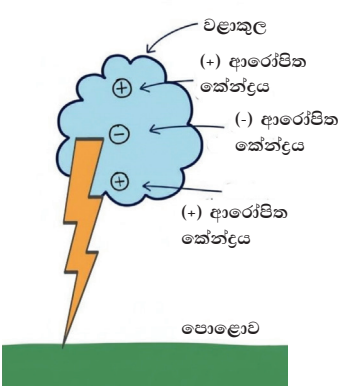
සුළඟ නිසා වලාකුළු චලනය වීමේදී ඉහළ ස්ථරවල ඇති අයිස් කැටිති හා පහළ ස්ථරවල ඇති ජල අංශු ගැටීමකට ලක් වේ. මේ නිසා ඉහළ ස්ථරයේ ඇති අයිස් කැටිතිවලට (+) ධන

ආරෝපණයක් ලැබෙන අතර පහළ මට්ටමෙන් ඇති ජල අංශු හා දූවිලි අංශුවලට (-) ඍණ ආරෝපණයක් ලැබේ. දීර්ඝ වශයෙන් සිදුවන මෙවැනි ගැටීම් හේතුවෙන් වලාකුළු තුළ ස්ථිති විද්‍යුත් ආරෝපණ (Static Electricity) විශාල වශයෙන් එක් රැස්වීම සිදු වේ.



සාමාන්‍යයෙන් වැසි රහිත වියළි කාලගුණ තත්ත්වවලදී පෘථිවි පෘෂ්ඨය (-) ඍණ ලෙස ආරෝපණය වී පැවතියද, වැසි සහිත කාලගුණ තත්ත්වවලදී ආරෝපිත වලාකුළුවල බලපෑම හේතුවෙන්, (+) ධන ලෙස ආරෝපණය වේ.

අකුණු වලාවක ආරෝපණ එකතු වී ඇති ප්‍රධාන ස්ථාන 03ක් පවතියි. එබැවින් එයට අකුණු වළාවක ත්‍රිධ්‍රැව ආකෘතිය (Tripole Structure) යැයි පවසනු ලැබෙයි. මෙම ආරෝපණ එකතු වී ඇති ස්ථාන 03, වලාකුලේ ඉහළ ධන (+) ආරෝපණ කේන්ද්‍රයක්ද, මධ්‍යයේ ඍණ (-) ආරෝපණ කේන්ද්‍රයක් හා පහළ නැවතත් ධන (+) ආරෝපණ කේන්ද්‍රයක් ලෙසින් ස්ථාන ගත වී ඇත. අකුණු සැරය ආරම්භ වන්නේ මධ්‍යයේ ඇති ඍණ (-) ආරෝපණ කේන්ද්‍රයේ සිට පහළ ඇති ධන (+) ආරෝපණ කේන්ද්‍රය දක්වා සන්නායක පථයක් (Conducting Channel) නිර්මාණය කරමින් විද්‍යුත් විසර්ජනයක් (Electricity Discharge) සිදුවීම හේතුවෙනි. මෙම නිකුත් වන විද්‍යුත් විසර්ජනය පහළ ඇති ධන (+) ආරෝපණ කේන්ද්‍රය පසුකර පොළොව දක්වා පැමිණීම, අප අකුණු සැරයක් ලෙසින් හඳුන්වයි. එසේ වීමට නම් මධ්‍යයේ ඇති ඍණ (-) ආරෝපණ කේන්ද්‍රයේ විශාලත්වය, එලෙසින් පොළොව දක්වා විද්‍යුත් විසර්ජනයක් ඇති කිරීමට තරම් ප්‍රමාණවත් විය යුතුය.



පෘථිවි පෘෂ්ටයේ අකුණක් භූගත වීමට වැඩිම සම්භාවිතාවක් ඇත්තේ තුඩු ආකාර, උල් ආකාර ව්‍යූහයන් හරහායි. එබැවින් එම ව්‍යූහයන් හා සමාන රූපයන් ඇති පොල් ගස්, උස කුළුණු, උස

ගොඩනැඟිලිවලට වැඩි වශයෙන් අකුණු පතිත වීමේ සම්භාවිතාවක් පවතින්නේය.

අකුණු නිසා මිනිසාට ඇතිවන බලපෑම්

අකුණු අනතුරු නිසා වසරකට ලෝකයේ මිනිසුන් 24000ක් පමණ මියයයි. ලංකාවේද සැලකිය යුතු මරණ සංඛ්‍යාවක් වාර්තා වේ. 2020 වර්ෂයේ පමණක් මිනිසුන් 60ට අධික ප්‍රමාණයකට අකුණු අනතුරු නිසා දිවි අහිමි වී තිබේ.

මිනිසුන්ට අකුණු වදින්නේ කෙසේද?



මිනිසාගේ දේහයේ වැඩිපුරම ඇත්තේ ජලයයි. එම නිසා මිනිසා යනු ඉතා හොඳ විද්‍යුත් සන්නායකයකි. වැසි හා ගිගිරුම් සහිත විවෘත එළිමහන් පරිසරයක ඔබ සිටිනවා නම් හෝ උස් ගහක්, කුළුනක් යට සිටිනවා නම් සෘජුවම ඔබට අකුණ නොවැදුණත් උස කුළුණට හෝ ගසට අකුණ වැදීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඔබටද අකුණු සැර වදී.

ශ්‍රී ලංකාවේ අකුණු අනතුරු වැඩියෙන්ම සිදු වී ඇති ප්‍රදේශ පිළිබඳ නිරීක්ෂණයෙන් මෙය හොඳින් වටහා ගත හැකිය. එම ප්‍රදේශ වන්නේ මධ්‍යම කඳුකර ප්‍රදේශය සහ උතුරු,නැගෙනහිර තැනිතලාවයි.

අකුණු අනතුරුවලින් වැළකෙන්නේ කෙසේද?



1. ගිගිරුම් සහිත වැසි අවස්ථාවක එළිමහන් පරිසරයක (කුඹුරක්, ක්‍රීඩා භූමියක් වැනි) හෝ වැස්සෙන් ආරක්ෂා වීමට උස් ගස් හා කුළුණු යට නොසිටින්න. එවැනි අවස්ථාවක හැකි ඉක්මනින් ගොඩනැගිල්ලක් තුළට හෝ

වාහනයක් ඇතුළට යන්න. එසේ යාමට නොහැකි නම් ශරීරය මඳක් පහත් කර උත්කුටි කයෙන් සිටින්න.

2. ගිගිරුම් සහිත වැසි දිනවල උස් කඳු මුදුන්වල සංචාරයේ නොයෙදෙන්න. එමෙන්ම වැව්, ගංගාවල ඔරු පැදීමෙන් වළකින්න.

3. ගිගිරුම් සහිත වැසි දිනවල ලෝහමය උපකරණ රැගෙන එළිමහනට නොයන්න.

4. එකම ස්ථානයකට දෙවරක් අකුණු නොවදී යන මතය මිථ්‍යාවකි. ඔබට පේන සීමාවේ ස්ථානයකට අකුණක් පතිත වුණි නම් වහාම ඒ කලාපයෙන් නික්මෙන්න.

5. ගිගිරුම් සහිත වැසි දිනවල නිවස තුළ විදුලි උපකරණ භාවිතය අවම කරන්න (රූපවාහිනිය වැනි). ගෘහවිදුලි උපකරණ විදුලි සැපයුමෙන් විසන්ධි කර පේනු (Plugtop), කෙවෙනියෙන් (Plugbase) ගලවා දමන්න.

6. අකුණු සහිත අවස්ථාවන්හිදී රැහැන් සහිත (ස්ථාවර) දුරකථන මඟින් ඇමතුම් නොගන්න.

7. අකුණු ගසනා අවස්ථාවන්හිදී නිවසේ ජනෙල්, දොරවල් වසන්න සහ ඒ ආසන්නයෙන් ඈත්ව සිටින්න.

8. අකුණු ගැන කියවෙන කාලගුණ වාර්තා සම්බන්ධව අවධානයෙන් පසුවන්න.

වැසි දිනවලට නිවසේ ඇති ලෝහ උපාංග (ගිරය, අලවංගුව වැනි) ගෙයින් එළියට දැමීමෙන් අකුණු අනතුරු අවම කර ගත හැක යන්න මිථ්‍යා මතයකි.

හදිසි ස්වාභාවික විපතෙන් පසු එහි බලපෑමට ලක් වූවන් නැවත නිවසේ පදිංචියට යෑම සාමාන්‍ය කරුණක් වෙයි. එවැනි අවස්ථාවක එම නිවස උවදුරුවලින් පිරි නරාවළක් ලෙසින් හැඳින්වූවාට වරදක් නැත. එබැවින් ඔබ හැඟීම්වලට වහල් වී කටයුතු කිරීම වෙනුවට කළ යුත්තේ මනා සිහිනුවණින් යුක්තව හානියට පත් නිවසේ ඇති උවදුරු හඳුනාගෙන ඒවාට පිළියම් කරමින් නැවත නිවස යථා තත්ත්වය ගැනීමයි. අප පහතින් සඳහන් කර ඇත්තේ එවැනි උවදුරු කිහිපයකි.

1. නිවසේ ඇති හානි වූ ගොඩනැඟිලි ව්‍යූහයන් පරීක්ෂා කර බලන්න. හානි වීමෙන් පසු යන්තම් සවි වී ඇති ගොඩනැඟිලි කොටස් කඩා වැටී අනතුරු සිදුවීමට පුළුවන.

2. විදුලි අනතුරු සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කරන්න. ගංවතුරක් වැනි තත්ත්වයකදී නම් නිවසේ විදුලි පරිපථ, කෙවෙනි තුළට ජලය ගොස් විදුලි අනතුරු නිර්මාණය වී තිබිය හැකිය.

3. නිවසේ ටැංකිවල ආදී ගබඩා කර තිබූ ජලය ඉවත් කරන්න. අපවිත්‍ර වූ ජලය භාවිතයෙන් රෝගාබාධ ඇතිවන බව දැන් ඔබ හොඳින් දනියි. නිවස යළි යථා තත්ත්වයට පත්වන තෙක් බෝතල් කළ පානීය ජලය ලබා ගන්න.

4. නිවසේ ගබඩා කර තිබූ අපවිත්‍ර වූ සියලු ආහාර ඉවත් කරන්න. ඒ වෙනුවට නව ආහාරපාන ලබා ගන්න.

5. හානියට පත් නිවසේ සුන්බුන් ඉවත් කරන විට පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ (අත් ආවරණ - Gloves, හිස් ආවරණ - Safety helmets, ගම් බූට් - Gum boots) අනිවාර්යයෙන්ම පළඳින්න. නියට පත් නිවස තුළ මඩ, රොන්මඩ, වැසිකිළි අපද්‍රව්‍ය, කාණුවලින් ගලා ආ අපද්‍රව්‍ය ආදී වශයෙන් දහසකුත් එකක් අපද්‍රව්‍ය එකතු වී තිබිය හැකිය. ඔබ කෙළින්ම ගොස් ඒවා ඉවත් කිරීමේදී ඔබ ඇතුළු පවුලේ සැවොම සෘජුව රෝග කාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට නිරාවරණය වේ. ඊට අමතරව බිඳුණු වීදුරු කැබැලි, තියුණු උපකරණවලට ඔබව හා පවුලේ අය තුවාල විය හැකිය. එබැවින් පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ නිවැරදිව පැලඳ නිවසේ සුන්බුන් හා එකතු වී ඇති අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කරන්න. සුන්බුන් ඉවත් කරන විට බර එසවීම හා නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කිරීමද අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුත්තකි.

6. හානි වී ඇති විදුලි උපකරණ හා වෙනත් බඩුමුට්ටු අලුත්වැඩියා කරන්න. එසේ කළ නොහැකි නම් ඒවා ඉවත් කරන්න. කිසිදු අවස්ථාවක දෝෂ සහගත බඩුමුට්ටු භාවිතය හෝ නිවස තුළ තබා ගැනීමෙන් වළකින්න. දෝෂ සහිත උපකරණ උවදුරු නිර්මාණය කරනා බව ඔබ දැන් සක්සුදක් සේ දනියි. බොහෝ ලාංකිකයින් නිවසේ ඇති බඩුමුට්ටුවලට බොහෝ සෙයින්

ආදරය කරයි. නමුත් බඩුමුට්ටු වලට හැඟීම් දැනීම් නැත. ඒවා ඔබට අනතුරක් සිදු කරන මොහොත ඔබට ස්ථිරව කිව නොහැකිය. එබැවින් අලුත්වැඩියා කළ නොහැකි උපකරණ ඉවත දමන්න.

7. හදිසි ආපදාවෙන් ඔබට හෝ පවුලේ යමෙකුට අනතුරක් සිදුවූයේ නම් හැකි ඉක්මනින් ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්න. තත්ත්වය බරපතළ නම් හදිසි සේවාවන් අමතන්න. නිවසේ තුවාල ලත් හා නිරුපද්‍රිත සිටිනා අය පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු රජයේ අදාළ අංශ වෙත වාර්තා කරන්න.

8. අපද්‍රව්‍යවලින් සිර වී ඇති නිවසේ කාණු පිරිසිදු කරන්න. සාමාන්‍යයෙන් ගංවතුරක්/ සුළි කුණාටුවක් අවසන් වූ පසු රෝග පැතිරීයාමක් දක්නට ලැබීම සාමාන්‍ය කරුණකි. මෙම පැතිරී යන රෝග අතරට මදුරුවන් මඟින් බෝවන රෝගද අයත් වෙයි. එම නිසා කාණු, වැහිපීලි පිරිසිදු කරන්න. එමෙන්ම මදුරුවන් බෝවීම වැඩිපුර සිදුවන නිසාවෙන් මදුරු විකර්ෂක හෝ මදුරු දැල් භාවිතය නිවසේ සියල්ලන්ටම අනිවාර්‍ය කරන්න.

9. ඔබ නිවස තුළ හදිසි ආපදාවකට/ ස්වාභාවික ආපදාවකට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය කරන ආම්පන්න කට්ටලයක් (Emergency tool kit) තබා ගන්න.

- අලවංගුවක්
- සවලක්
- තාච්චියක්
- කඹයක්
- බකට් (Bucket)
- විශාල මිටියක්
- ඉණිමඟක්
- විශාල පිහියක්
- කටර් අඩු (Screw plier)
- බූට්, අත් ආවරණ වැනි ආරක්ෂණ උපකරණ
- වැහි කබා (Rain coat)
- හදිසි විදුලි පන්දම් (Emergency torch)
- ලයිෆ් ජැකට් (Life jacket) - ගංවතුර ආපදාවන්ට ලක් වන පෙදෙසක වෙසේ නම්
- Solar charger වැනි

ස්වාභාවික විපත් වෙනුවෙන් සූදානම්ව සිටීම ප්‍රජාවක්, සමාජයක් වශයෙන් අප සැවොමගේම වගකීමක් වන්නේය. භූමිකම්පා, නායයෑම්, ගංවතුර ආදී වශයෙන් ගත්විට සියලුම ආකාරයේ ස්වාභාවික ආපදාවන්, බලවේගයන් ලෙසින් මානව සීමාවන් අතික්‍රමණය කරමින් මානව ශිෂ්ටාචාරයට විපත් පමුණවයි. මෙම ස්වාභාවික ආපදාවන් සඳහා වන පෙර සූදානම මඟින් ආපදාවෙන් සිදුවන විනාශයේ බලපෑම පමණක් අවම කරගත හැකිය. සෑම ස්වාභාවික ආපදාවක්ම මිනිසුන් හට නිවාරණයේ, දැනුවත්භාවයේ, මනා සන්නිවේදනයේ, සැලසුම් සහගතභාවයේ වැදගත්කම් පිළිබඳ පාඩම් කියාදෙයි. එබැවින් කෘතියේ මෙම කොටස ස්වභාවධර්මයේ අභියෝග හමුවේ සුරක්ෂිත සමාජයක් ගොඩනැඟීම සඳහා දැනුවත්භාවය වර්ධනය කර ගැනීමට ඉවහල් වන අත්පොතක් කර ගන්න.



35

නිවසේ ජීවිත බේරන වෛද්‍යවරයා වන්න ප්‍රථමාධාර ඉගෙන ගන්න

නිවසේදී වන අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීම

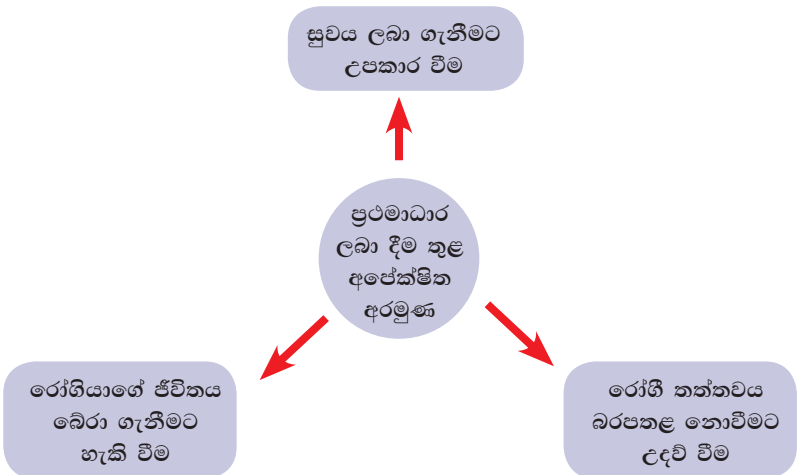
නිවසක අනතුරු සිදු වීම සාමාන්‍ය දෙයක් වන අතර, මෙම අනතුරු සුළු මට්ටමේ සිට ජීවිත හානි දක්වා පරාසයක සිදු වේ. නිවසකදී විය හැකි අනතුරුවලට ප්‍රථාමාධාර නිවසේදීම ලබා දීම මඟින් එම අනතුරුවලින් ජීවිතවලට සිදුවිය හැකි සංකූලතාවන් මඟ හරවා ගැනීමටත් බරපතළ මට්ටමේ අනතුරක් සිදු වූ විට රෝහලට රැගෙන යන තෙක් රෝගියාගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමටත් හැකිවනු ඇත.

නමුත් ශ්‍රී ලාංකිකයින් බොහෝ දෙනා මෙම ප්‍රථාමාධාර ක්‍රම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් තොරව ජීවත් වන අතර 'අත්බෙහෙත්' පිළිබඳ විශ්වාසය තබාගෙන ජීවත් වේ. එමඟින් විෂබීජ ආසාදන සංකූලතා සහ ජීවිත හානි පවා සිදු වී ඇති බවට ඕනෑ තරම් සිදුවීම් වාර්තා වී ඇත.

මුලින්ම අපි ප්‍රථාමාධාර යනු කුමක්දැයි යන්න පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගනිමු.

හදිසි අනතුරකදී හෝ රෝගී තත්ත්වයක රෝගියෙක් රෝහලට හෝ වෛද්‍යවරයෙක් වෙත රැගෙන යන තෙක් එම රෝගියාගේ ජීවිතය රැක ගැනීම සඳහා පිළිගත් න්‍යායන්ට හා ක්‍රමවේදයන්ට අනුව අවට ඇති සම්පත් උපයෝගී කරගනිමින් ලබාදෙන (පුහුණු ප්‍රථමාධාරකරුවකු විසින්) මූලික/තාවකාලික ප්‍රතිකර්ම 'ප්‍රථමාධාර' ලෙසින් හැඳින්වේ.

මෙම ප්‍රථමාධාර ක්‍රම, අනතුරු සහ විවිධ හදිසි රෝග සඳහා වෙන් වෙන් වශයෙන් ඇති අතර ඩිප්ලෝමා මට්ටම දක්වා ඉගෙනගත හැකි පුළුල් මට්ටමේ විෂයකි. නමුත් නිවැසියන්ගේ සුරක්ෂාව තහවුරු කිරීමට අප දැනගත යුත්තේ මූලික මට්ටමේ ප්‍රථාමාධාර ක්‍රම කිහිපයක් පිළිබඳව පමණි. ප්‍රථමාධාර හරහා අපට කාරණා 03ක් ඉෂ්ට කරගත හැකිය.



වහාම ප්‍රථමාධාර දිය යුතු අවස්ථා:

1. හුස්ම නොගන්නා රෝගීන්
2. සිරුරෙන් අධිකව රුධිරය වහනය වන රෝගීන්
3. විෂ ශරීරගත වූ රෝගීන්
4. සිහි විසඳූ රෝගීන්

ප්‍රමුඛතාව මත වහාම ප්‍රථමාධාර ලබා දිය යුතු පුද්ගල කාණ්ඩ:

1. ගැබිණි මව්වරුන්
2. ළමයින්
3. මහලු මිනිසුන්
4. කාන්තාවන්
5. පිරිමින්

දැන් අප නිවස තුළ කළ හැකි ප්‍රථාමාධාර ක්‍රම මොනවාදැයි විමසා බලමු. රෝගියාට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට පළමුව ඔහුගේ/ඇයගේ තත්ත්වය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා රෝගියාගේ රෝග විනිශ්චයක් කළ යුතුය.

රෝගියකුගේ මූලික විනිශ්චය සිදු කරන ආකාරය

නිශ්චලව වැටී සිටින රෝගියකුගේ මූලික ජෛව ක්‍රියාකාරකම් සාමාන්‍ය පරිදි සිදු වේදැයි පරීක්ෂා කිරීම මූලික විනිශ්චය (Primary Survey) කිරීම ලෙස හඳුන්වයි. මෙයට සම්මත ක්‍රමවේදයක් ඇති

අතර එය DRABC ලෙස හඳුන්වයි.

D - Danger (අනතුර)
R - Response (ප්‍රතිචාර)
A - Air way (ශ්වසන මාර්ගය)
B - Breathing (හුස්ම ගැනීම)
C - Circulation (රුධිර සංසරණය)

දැන් අපි DRABC ගැන සවිස්තරව සාකච්ඡා කරමු.

D - Danger | අනතුර හඳුනාගැනීම

පළමුව රෝගියාට ළං වීමට පෙර රෝගියාගෙන් අනතුර පහව ගොස් ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න. එසේ නැතහොත් අනතුරුදායක තත්ත්වයෙන් රෝගියාව ඉවත් කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස විදුලිසැර වැදුණ රෝගියෙක් ගැන සිතන්න. මෙවැනි අවස්ථාවකදී විදුලිය ඇති රැහැන් රෝගියාගේ ශරීරයේ ගැවී තිබීමට පුළුවන. එවිට අනතුර රෝගියාගෙන් පහව ගොස් නැති නිසා රෝගියා මෙන්ම ඔහුට/ඇයට ළං වීමේදී ඔබටද අනතුරක් වීමට පුළුවන. එම නිසා එම තත්ත්වයන් නිසි ලෙස පරීක්ෂා කර රෝගියා අසලට පැමිණෙන්න. විදුලි සැපයුම විසන්ධි කිරීමෙන් පසුව හෝ එසේ කළ නොහැකි අවස්ථාවල ලී පොල්ලක් ආධාරයෙන් විදුලි රැහැන් රෝගියාගෙන් ඉවත් කිරීමෙන් පසුව රෝගියා අසලට ළං වීමෙන්, අනතුරෙන් රෝගියා මුදවාලීමටත් ඔබ අනතුරේ වැටීමෙන් වැළකීමටත් හැකිය.



R - Response | ප්‍රතිචාර පරීක්ෂා කරන්න

රෝගියා අසලට ළඟා වූ පසු රෝගියාට කතා කර ඔහු/ඇය අපේ ප්‍රශ්නවලට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. මේ සඳහා ඔහුට කතා කරන අතරවාරයේ ඔහුගේ අකු අස්ථි ඇති පෙදෙසට (Collar bone area) තට්ටු කරන්න. "ඔයාට මාව ඇහෙනවද?" රෝගියාට කතා කිරීමට නොහැකි නම් මෙවැනි අවස්ථාවක ඔහු දෑස් හැර බලයි. ඇතැම් විට කෙඳිරිලි ශබ්ද නගයි, අතපය සොලවයි. මේ හරහා රෝගියා බාහිර පරිසරයෙන් එන උත්තේජයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේදැයි අපට තීරණය කළ හැකිය. එනම් රෝගියාට සිහිය ඇත යන්න තහවුරු වේ. රෝගියා මේ කිසිදු දේකට ප්‍රතිචාර නොදක්වයි නම් එමගින් අදහස් වන්නේ රෝගියා සිහි විසඥව ඇති බවයි. මේ කාරණය පිළිබඳ අවබෝධය, මින් පසු කරන ප්‍රථමාධාරවලට ඉතා වැදගත් වේ.





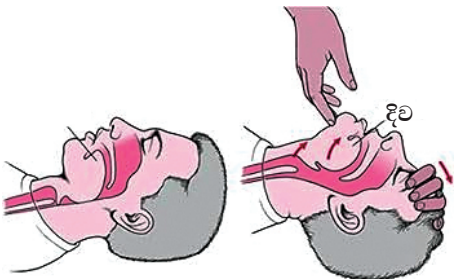
රෝගියා ළදරුවෙක් නම් උරහිසින් අල්ලා සෙලවීම/තට්ටු කිරීම වෙනුවට යටි පතුල් පිරි මැදීම කළ යුතුය. ළදරුවාට සිහි ඇත්නම් ඒ අවස්ථාවේ ඔහු දෙපා සොලවයි. නැත්නම් හඬයි, ඇඟ සොලවයි.

උදව් ඉල්ලා හඬ නගන්න (Shout for help) - රෝගියා, රෝහල වෙත පිටත් කිරීමට සහ තනිව රෝගියාව හැසිරවීමට අපහසු නම් වෙනත් කෙනෙක්ගේ උදව් ඉල්ලා හඬ නගන්න.

A - Air way (ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කිරීම)

රෝගියෙක් සිහි නොමැතිව සිටින අවස්ථාවේදී බොහෝ විට දිව පහළට වැටී ශ්වසන මාර්ගය අවහිර වෙයි. එවිට ශ්වසනය නතර වීමෙන් වීමෙන් රෝගියා ටික වේලාවකින් මිය යා හැකිය. එම නිසා

කළ යුත්තේ වම් අතින් රෝගියාගේ නළල අල්ලාගෙන දකුණතින් නිකට එසවීමයි. එවිට ශ්වසන මාර්ගය විවර වේ.



ශ්වසන මාර්ගය අවහිර වී ඇත

ශ්වසන මාර්ගය විවෘත වී ඇත

B - Breathing | ශ්වසනය පරීක්ෂා කරන්න

ඊළඟට අප රෝගියාගේ හුස්ම ගැනීම පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය. මේ සඳහා රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට අපේ කන රෝගියාගේ නහයට ඉහළින් තබා ඔහුගේ පපුව දෙස තත්පර 10ක් පමණ බලා සිටිය යුතු වේ. ඒ රෝගියාගේ පපුව උස් පහත් වේදැයි නිශ්චය කර ගැනීමටයි. මෙය Look, Listen and Feel ක්‍රමය



ලෙස හැඳින්වේ. මේ ආකාරයට පරීක්ෂා කිරීමේදී අපේ කනට රෝගියා හුස්ම ගන්නා ශබ්දය නොඇසේ (Listen) නම්, අපේ කම්මුලට රෝගියාගේ හුස්මේ සුළං රැල්ල නොදැනේ (Feel) නම් සහ රෝගියාගේ පපුව උස් පහත් නොවන්නේ (Look) නම් රෝගියා හුස්ම නොගන්නා බව අප තේරුම් ගත යුතුය. මෙය දැන ගැනීමද ඉදිරි ප්‍රථමාධාර කටයුතු සඳහා උපකාරී වේ.

Send for help - උදව් රැගෙන ඒම සඳහා
තව කෙනෙක් පිටත් කර හරින්න

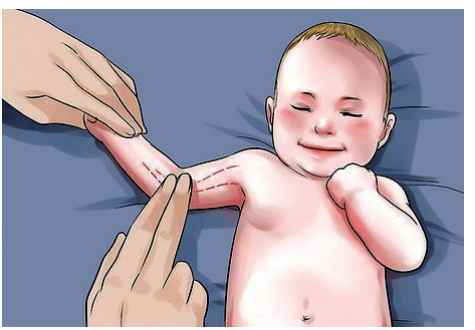
රෝගියා රෝහල වෙත රැගෙන යාම සඳහා රෝගියා එසවීමට තවත් අය අවශ්‍ය නම් ගිලන් රථ ගෙන්වා ගැනීමට හෝ ඒ අසල ඇති වෙනත් ප්‍රවාහන මාධ්‍යයක් යොදා ගැනීමට අවශ්‍ය නිසා මුලින් උදව්වට ගෙන්වා ගත් අය පිටත් කර හරින්න.

C - Circulation (රුධිර සංසරණය)

අවසාන වශයෙන් අප රෝගියාගේ රුධිර සංසරණය නිසි පරිදි වනවාදැයි පරීක්ෂා කළ යුතුය. මේ සඳහා රෝගියාගේ නාඩි පරීක්ෂාව කළ යුතුය.

නාඩි බලන ස්ථාන:

- අත (මැණික් කටුව අසල)
- බෙල්ල (ස්වාසනාලය දෙපස)
- වැළමිට අසල අතේ නැවෙන තැන
- කකුලේ වළලුකර ආසන්නයේ
- ළදරුවන්ගේ කිහිල්ල සහ වැළමිට අසල ප්‍රදේශයේ



සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුගේ නාඩි වැටීම විනාඩියකට වාර 60-80ත් අතරද ළමයකුගේ (අවු. 14ට අඩු) 80-100ත් අතර හා බිලිඳකුගේ (අවු. 1ට අඩු) 100-120ත් පමණ ගණනක් සිදු වේ. එබැවින් නාඩි වැටෙන වාර ගණන අනුව අපහට ඔහුගේ රුධිර සංසරණය ගැන අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට පුළුවන.

වයස් කාණ්ඩය	විනාඩියකට ශ්වසන වාර
වැඩිහිටි	12-20
අවු. 1-14	20-30
අවු. 0-1	30-60

මේ ආකාරයට අපට රෝගියකුගේ මූලික රෝග විනිශ්චය සිදු කළ හැකි අතර මේ හරහා රෝගියා පිළිබඳ යම් නිගමනයන්ට අපට එළඹිය හැකිය. තවදුරටත් රෝග විනිශ්චය කිරීමට නම් ද්විතීයික විනිශ්චය (Secondary survey) කළ යුතුය. නමුත් අප මේ පොතේ

ඒ පිළිබඳව සටහන් නොකරමු. මන්ද මේ පොත කියවන ඔබට, නිවැසියන් හට ප්‍රතිකාර කිරීමට වෘත්තීය මට්ටමේ ප්‍රථමාධාරකරුවකු සතු දැනුම අවශ්‍ය නොවන නිසාවෙනි.

රෝගියෙක්ව ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ (Recovery position) තැබීම

මෙය රෝගියකුගේ ජීවිතය ආරක්ෂා කරගැනීමට උදව් වන සුවිශේෂී ඉරියව්වක් වේ. මෙම ඉරියව්ව මඟින් රෝගියාගේ දිව ආපස්සට යෑමෙන් හා සෙම වමනය කොටස් මඟින් ශ්වසන මාර්ගය අවහිර වී රෝගියාගේ ශ්වසනය නතර වීම වැළකේ. මෙම ඉරියව්වේදී සෑම විටම රෝගියාව වම් ඇලයෙන් තබා ගත යුතුය. රෝගියා සිහියෙන් සිටියද, සෙම හා වමනය පිටවීමේ තත්ත්වයක් ඇත්නම් ඔවුන්ද මෙම ඉරියව්වේ තැබිය යුතුය.

ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ තබන්නේ කුමන අන්දමේ රෝගීන්ද?

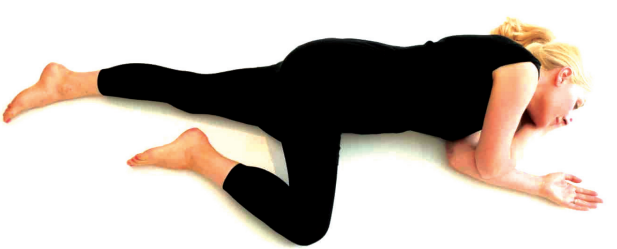
හදිසි අනතුරකින් හෝ රෝගී තත්ත්වයකින් සිහිය නැති හුස්ම ගන්නා රෝගීන් රෝහලට රැගෙන යන තෙක් මෙම ඉරියව්වේ තබා ගත යුතු වේ.

- දියේ ගිලී ගොඩගත් රෝගීන්
- වස පානය කළ රෝගීන්
- උසකින් පහළට වැටුණු රෝගීන්
- අපස්මාර තත්ත්ව උත්සන්න වූ රෝගීන්
- උණ වලිප්පු තත්ත්වයෙන් පසුව මුඛයෙන් සෙම පිටවන ළමුන්/මිනිසුන්
- අධික ලෙස මත්පැන් පානය කර වැටී සිටින අයවලුන්
- අස්ථි බිඳීම්වලට ලක් වූ රෝගීන්ද මෙම ඉරියව්වට පත්කළ යුතු අතර එහිදී සුසුම්නාවට හානියක් වීම වැළකීම සඳහා තවකෙනෙකුගේ සහාය ඇතිව සුවිශේෂී ක්‍රමවේදයක් අනුගමනය කර, රෝගීන් මෙම ඉරියව්වට දැමිය යුතුය. එම නිසා රෝගියාව ආරක්ෂිත ඉරියව්වට පත් කිරීමට පළමුව රෝගියාගේ සුසුම්නාවට හානියක් වීද යන්න පරීක්ෂා කර බැලිය යුතුය.

දැන් අපි රෝගියාව ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ තබන අයුරු පැහැදිලි කරගමු

1. මුලින්ම රෝගියාට ළං වීමට පළමුව රෝගියා ආසන්නයේ අනතුරුදායක වාතාවරණයක් පවතීදැයි හොඳින් පරීක්ෂා කරන්න. එසේ පවතී නම් මුලින්ම එම අනතුරුදායක තත්ත්වයන් ඉවත් කර ඉන්පසු රෝගියාට ළං වන්න.
2. දෙවනුව රෝගියාගේ වම් පසට පැමිණෙන්න.
3. තුන්වනුව රෝගියාගේ සාක්කු ආදිය පරීක්ෂා කර එහි ඇති ජංගම දුරකථන, යතුරු වැනි දෑ සහ රෝගියාගේ ආභරණ ආදිය ඉවත් කරන්න.
4. රෝගියාගේ අස්ථි බිඳීම් ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න
5. අවසානයේ පහත සඳහන් රූපසටහනට අනුව රෝගියා ආරක්ෂිත ඉරියව්වට රැගෙන එන්න.

රෝගියා ආරක්ෂිත ඉරියව්වට පත් කළ පසු දිස්වන්නේ පහත ආකාරයටයි.



රෝගියා ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ තැබීමෙන් පසුව කළ යුත්තේ ඔහුගේ/ඇයගේ නිකට මඳක් එසවීමයි. එසේ කරන්නේ ශ්වසන මාර්ගය හොඳින් විවර වීමට සලස්වා හුස්ම ගැනීමේ පහසුව සැලසීමටයි. එමෙන්ම ගැබිණි කාන්තාවක් මෙම ඉරියව්වට ගැනීමේදීද ඉහත සඳහන් කර ඇති ක්‍රමවේදයම අනුගමනය කළ යුතුය. එසේ කරන්නේ දකුණු පසට හැරවීමේදී ගර්භාශයේ සිටිනා දරුවාගේ බර නිසා හෘදයෙන් සහ පෙනහලුවලින් රුධිරය ගලා යන රුධිර නාල අවහිර වීම හේතුවෙන් රුධිර ගමනයට බාධා වීම නිසයි.

රෝගියාව ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ තැබීම නිසා අත්වන වාසි

1. ශ්වසන මාර්ගය හොඳින් විවෘත වන නිසා ශ්වසනය පහසු වේ. දිව මඟින් ශ්වසන මාර්ගය අවහිර වීම වළකී.
2. වමනය, සෙම වැනි දේවල් එළියට පැමිණියහොත් ඒවා මුඛය ඔස්සේ පහසුවෙන් ශරීරයෙන් ඉවත් වේ. ශ්වසන මාර්ගයට ඇතුළු නොවේ.

ළදරුවකු ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ තබන ආකාරය:



කෘත්‍රිම ශ්වසනය, බාහිර පපු තෙරපුම, CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) ක්‍රමවේදය

මේ සියලුම නම්වලින් කියවන්නේ එක් ප්‍රථමාධාර ක්‍රමවේදයක් පිළිබඳව වන අතර රෝගියාගේ ජීවිතය සුරැකීමේ තීරණාත්මකම ක්‍රමය මෙය වේ. ශ්වසනය නතර වූ මිනිසකුගේ හදවත හා පෙනහළුවල ක්‍රියාකාරීත්වය නතර වීමෙන් එම මිනිසාගේ මොළය වෙත ඔක්සිජනීකෘත රුධිරය නොලැබී යාම හේතුවෙන් ඔහු/ඇයගේ මොළයේ සෛලවල ජීවක්‍රියා ඇණහිට රෝගියා මරණයට පත් වේ. එම නිසා මේ ක්‍රමය පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් ලබා තිබීම ඉතාම වැදගත් වේ.

- **මෙම ක්‍රමය කුමන අන්දමේ රෝගීන් සඳහාද?** මෙම ක්‍රමය යොදන්නේ සිහිය නොමැති සහ හුස්ම නොගන්නා රෝගීන් සඳහා පමණක් වේ. යම් හෙයකින් සිහිය නැති හුස්ම ගන්නා රෝගියකුට මෙම ක්‍රමයෙන් ප්‍රථමාධාර ලබා දුනහොත්

රෝගියා මරණයට පත් වේ. එම නිසා අනතුරක් හෝ යම් රෝගී තත්ත්වයක් නිසා බිම වැතිරී සිටින රෝගියකු දුටුවහොත් එක් වරම පපු තෙරපුම ලබා දීමට නොයන්න. පළමුව මූලික විනිශ්චය කොට ඒ හරහා රෝගියාගේ තත්ත්වය හඳුනාගත යුතුය.

කිසියම් පුද්ගලයකුගේ ශ්වසනය නතර වී ඇති බව නිශ්චය කරගත් වහාම (එම මොහොතේම) මෙම ක්‍රමවේදය හරහා ප්‍රථමාධාර කිරීම ඇරඹිය යුතුය. එම නිසාම යමෙකුගේ ශ්වසනය නතර වූ පළමු විනාඩි 10 'Platinum 10 Minutes of Survival' ලෙස හඳුන්වයි.

සරලවම මෙම ක්‍රමය මඟින් කරනු ලබන්නේ ශ්වසනය නතර වූ රෝගියකුගේ හෘදය හා පෙනහළු ක්‍රියාකාරීත්වය පණ ගන්වා එමඟින් මොළයට ඔක්සිජන් සහිත රුධිරය ලැබීමට සැලැස්වීමයි. දැන් මෙය කරන ආකාරය පිළිබඳව විමසා බලමු.

Photo PCR method

වැඩිහිටි	ළමා	ළදරු
බාහිර පපු තෙරපුම වාර 30	ප්‍රථමයෙන් කෘත්‍රිම ශ්වසන වාර 5	ප්‍රථමයෙන් කෘත්‍රිම ශ්වසන වාර 5
අත් දෙකම භාවිත කර	බාහිර පපු තෙරපුම් වාර 30	බාහිර පපු තෙරපුම් වාර 30
විනාඩියකට වාර 100-120 පමණ වේගයෙන්	එක් අතක් භාවිත කර පපු තෙරපුම ලබා දෙන්න	එක් අතක් භාවිත කර පපු තෙරපුම ලබා දෙන්න
පප උසින් 1/3ක් ගැඹුරට (අඟල් 2ක් පමණ)	විනාඩියකට වාර 100-120 පමණ වෙගයෙන්	විනාඩියකට වාර 100-120 පමණ වෙගයෙන්
කෘත්‍රිම ශ්වසර වාර දෙකක් ලබා දෙන්න	උසින් 1/3ක් ගැඹුරට	උසින් 1/3ක් ගැඹුරට
30:2 බැගින් පවත්වාගෙන යන්න	කෘත්‍රිම ශ්වසන වාර දෙකක් ලබා දෙන්න	කෘත්‍රිම ශ්වසන වාර දෙකක් ලබා දෙන්න
	30:2 බැගින් පවත්වාගෙන යන්න	30:2 බැගින් පවත්වාගෙන යන්න



රෝගියා තවදුරටත් ශ්වසනය නොකරන්නේ නම් නැවත ශ්වසනය ආරම්භ වනතුරු රෝහලට රැගෙන යන අතරවාරයේ CPR කළ යුතුය.

උගුරේ යමක් සිර වූ විට

උගුරේ දේවල් සිරවීම කුඩා ළමුන් අතර බහුලව දැකිය හැකිය. වැඩිහිටියන්ගේද ආහාර ගැනීමේදී ආහාර කැබලි සිරවේ. යමක් උගුරේ සිර වූ ඇතැම් අවස්ථාවලදී එය මරණය පවා අත් කරලිය හැකි බරපතළ මට්ටමේ අනතුරක් දක්වා වර්ධනය විය හැකිය. එම නිසා ඒ සඳහා කළ යුතු ප්‍රථමාධාර ක්‍රම පිළිබඳ දැන සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

එක් ක්‍රමයක් නම් රෝගියා ඉදිරියට නවා පසුපසට ගොස් රූපයේ දැක්වෙන පරිදි රෝගියාගේ උරස් ප්‍රදේශයට 5 වතාව බැගින් පහර දීමයි (Back blow). මෙහිදී පහර දිය යුත්තේ උරස් ප්‍රදේශයේ සිට හිස පෙදෙසට අත ගමන් කරන පරිදිය. කුඩා දරුවන් සඳහාද මෙම ක්‍රමය යෝග්‍ය වේ.



තවත් ක්‍රමයක් වන්නේ, රෝගියා ඉදිරියට නවා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පසුපසට ගොස් උදරය දෙපසින් අත්දෙක යවා නාභියත් පපු අස්ථියත් අතර උදරය තෙරපීමට ලක් කිරීමයි (Abdominal thrusts). මෙහිදී ඔබ රෝගියාගේ උදරය මත තැබූ අත මිට මොළවා එහි මහපටඇඟිල්ල සහිත පැත්ත රෝගියාගේ පපු අස්ථියේ අග කෙළවරට මදක් පහළින් (පෙකණියට මදක් ඉහළින්) සිටින සේ තබා ඔබගේ අනෙක් අත බඳ වටා යවා එම අතින් මිට මොළවා ගත් අත අල්ලා ගන්න. තෙරපීමේදී උදරය ඇතුල් පැත්තට සහ ඉහළට තෙරපිය යුතුය. වාර 05ක් පමණ තෙරපන්න. මෙය කරන අතරවාරයේ මුඛය විවෘත කර නිකට ඔසවා අල්ලාගෙන සිටීමට රෝගියාට උපදෙස් දෙන්න. මේ හරහාද උගුරේ සිර වූ දෙය පිටතට ගැනීමට පුළුවන.

- රෝගියාට ශබ්ද නඟා කහින (Coughing) ලෙස උපදෙස් දෙන්න. උගුරේ සිර වී ඇති දෙය එළියට ගැනීමට රෝගියාව දිරිමත් කරන්න.
- වැඩිදුර ප්‍රතිකාර සඳහා රෝගියාව රෝහලක් කරා රැගෙන යන්න.
- ළමයෙකුගේ උගුරේ යමක් සිරවූ විටද ප්‍රථමාධාරය ලබා දෙන්නේ ඉහතින් සඳහන් කර ඇති අයුරින්ය. නමුත් පිට පහර එල්ල කරනා විට වැඩිහිටියෙකුට තරම් වැරෙන් පහර නොදෙන්න.
- මීට අමතරව කුඩා ළමයෙකුගේ උගුරේ සිරවූ යමක් එළියට ගැනීමට පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි කටයුතු කළ හැක. මෙහි දී ළමයාගේ උදරය තෙරපෙන්නේ ඔබගේ කකුල් මඟිනි.
- ළදරුවකුගේ උගුරේ යමක් සිර වූ විට: කුඩා බිලිඳුන් හට කිරි හිරවීම නිතරම පාහේ වන සංසිද්ධියකි. මේ අවස්ථාවේ කළ යුත්තේ බිලිඳා ඔබගේ දෙපා මත තබා උරසේ සිට හිස පෙදෙසට යන පරිදි 5 වතාව බැගින් පහර දීමයි. එමගින් සිර වූ කිරි එළියට ගත හැක. මෙම ක්‍රියාවෙන් පසු දරුවා හඬන්නේ



නම් එය දරුවාගේ උගුරේ සිර වී ඇති දෙය එළියට ආ බවට ලැබූ සංඥාවකි.

දියේ ගිලීමෙන් සිදුවන අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාරය

- ඔබ පිහිනීමට නොදත් අයෙක් නම් කිසිදු විටෙක ගිලෙන පුද්ගලයා බේරා ගැනීමට ජලයට නොබසින්න.
- දියෙහි ගිලී ඇති පුද්ගලයා වහා ගොඩට ගන්න. ඒ සඳහා කඹයක්, රිටක්, දිග අත්තක් වැනි යමක් යොදා ගන්න. ගොඩට ගැනීමට නොහැකි නම් ඔහුට/ඇයට නොගිලී සිටීම පහසු කරවීමට හිස් බූලියක්, සුළං පිරවූ ටියුබයක්, පාවෙන කොටයක් වැනි යමක් ගිලෙන පුද්ගලයා සිටින පෙදෙසට වීසි කරන්න.
- රෝගියා ගොඩට ගත් පසු මුඛය විවෘත කර ශ්වසන මාර්ගය පරීක්ෂා කරන්න. මඩ, කුණු රොඩු වැනි දේවල් සිරවී ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කරන්න.
- රෝගියාගේ රුධිර සංසරණය පරීක්ෂා කරන්න.
- ගොඩට ගත් විගස DRABC ක්‍රමය හරහා මූලික රෝග විනිශ්චය කරන්න. DRABC ක්‍රමය ගැන සවිස්තරාත්මකව ඉහතින් විස්තර කර ඇත.
- හුස්ම නොගනී නම් CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation) ක්‍රමය හරහා පපු තෙරපුම් ලබා දෙමින් රෝහල වෙත රැගෙන යන්න.
- රෝගියා අධික සීතලකට ලක්ව ඇත්නම් තෙත ඇඳුම් ඉවත් කර ශරීරය උණුසුම් වන පරිදි සෘතකම් රෙද්දකින් ආවරණය කරන්න.
- මෙවැනි අවස්ථාවක රෝගියාගේ බඩ තෙරපීමෙන් පලක් නැත. රෝගියාගේ පිටට පහර ගැසීම වැනි ක්‍රියාවන් සිදු නොකරන්න. එවැනි ක්‍රියාවන් මඟින් ඔහුගේ ශරීරය තුළ ඇති පෙවුණු ජලය එළියට ගත හැක යන්න හුදු මිථ්‍යාවකි.



තුවාල සඳහා ප්‍රථමාධාර

පළමුව අප තුවාල ප්‍රධාන ආකාර 2 ට බෙදා ගමු.

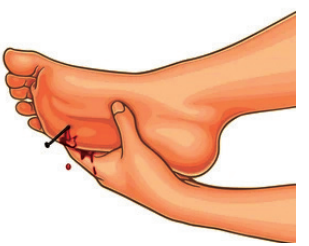
1. රුධිරය වහනය නොවන තුවාල (සීරීම්, සුළු තුවාල වැනි)



2. රුධිරය වහනය වන තුවාල (කැපුම් තුවාල, සිදුරු වීම් වැනි)



3. යමක් ඇනීමෙන් ඇතිවන තුවාල



පළමුව අධිකව රුධිරය වහනය නොවන තුවාල සඳහා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ සොයා බලමු.

1. තුවාලයෙන් රුධිරය වහනය නොවන නිසා එය සේලයින් වතුරෙන් හෝ පිරිසිදු ජලයෙන් සෝදා පිරිසිදු කර ගත යුතුය.

2. තුවාල වෙනුවෙන් ඇති ඖෂධයක් (Betadine වැනි) තුවාලයේ ගල්වා ගෝස්වලින් ආවරණය කර ප්ලාස්ටර් දැමිය හැකිය.

3. තුවාලය ඉතාමත් කුඩා එකක් වුවද අවරණය කිරීම මඟින් තුවාලට තුළට විෂබීජ ඇතුළුවීම වැළැක්විය හැකිය.

රුධිරය වහනය වන තුවාලයක් නම්;

1. පළමුව සිදු කළ යුත්තේ රුධිරය වහනය නතර කිරීමයි. මේ සඳහා තුවාලය මතට (පිරිසිදු/ජීවානුහරණ කළ) ගෝස් කැබලි තබා තෙරපමින් සෘජු පීඩනයක් දිය යුතුය (පළමුව තුවාලය යමක් ඇනීමෙන් සිදු වූ එකක් නොවන බවට තහවුරු කරගත යුතුය). මින් රුධිරය වහනය තරමක් දුරට පාලනය කළ හැකිය (Direct Pressure) - D.

2. තුවාලය තිබෙන ස්ථානය හදවතට ඉහළින් සිටින සේ ඔසවන්න. එමඟින්ද තුවාලයෙන් රුධිරය වහනය වීම අඩු කළ හැකිය (Elevate) - E.

3. රෝගියා හාන්සි කරවන්න. එසේත් නැතහොත් වාඩි කරවන්න (Lie Down) - L.

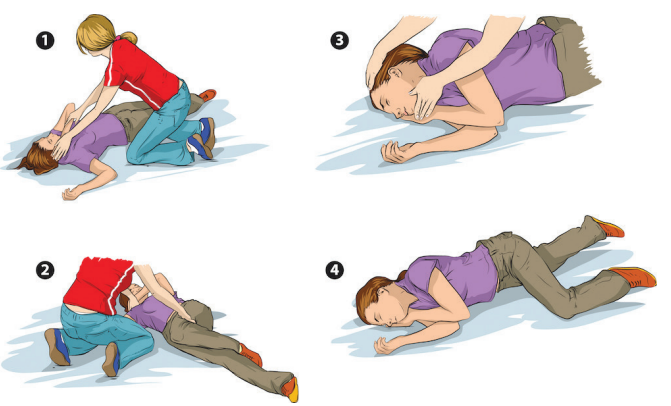
4. පිරිසිදු/ජීවානුහරණ කළ සැරහුම්, වෙළුම්පටි මඟින් තුවාලය ආවරණය කර වෙළුමක් යොදන්න. වෙළුම්පටි දමා ඇති තැනට පහළින් රුධිර සංසරණය පරීක්ෂා කරන්න (Bandage) - B.

5. රෝගියාට වෙනත් තුවාල, රෝගයන් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න. අස්ථි බිඳුම් ඇත්දැයි බලන්න (Observation) - O.

6. කම්පන ස්වභාවයක් ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න. ඇත්නම් ඒ සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්න (Treat fir shock) - T.

7. රෝගියා රෝහලක් වෙත ඉක්මනින් රැගෙන යන්න (Take him/her to the nearest hospital) - T.

D E L B O T



යමක් ශරීර අවයවයක ඇනුණහොත්,

1. ඇනුණ වස්තුව ඉවත් නොකරන්න.
2. ඇනුණ වස්තුව නොසෙල්වෙන පරිදි එම වස්තුව වටා පීඩනයක් යොදන්න. එය වටා වෙළුමක් යොදන්න.
3. ශරීර අභ්‍යන්තරයේ රුධිර වහනයක් සිදුවිය හැකි බැවින් ඇනුණ වස්තුව පහළට සිටින සේ රෝගියාව ඇළකර තබන්න.
4. හැකිතාක් රෝගියාව නොසෙල්වෙන ලෙසින් තබා හැකි ඉක්මනින් රෝහල්ගත කරන්න.



පිළිස්සුම් තුවාල සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම

පිළිස්සීමකදී සිදු වන්නේ අධික තාපය සම හරහා ඇතුළට ගමන් කිරීම නිසා ශරීර අභ්‍යන්තර පටක හානියට පත් වීමයි. පිළිස්සුම් තුවාල රත් වූ ඝන ද්‍රව්‍ය, උණුසුම් ද්‍රව, විදුලිය, කිරණ වර්ග, රසායනිකයන්, උණුසුම් දියරයන් වැනි බොහෝ දෑ හරහා සිදුවිය හැකිය. එම නිසා ඔබ පළමුවෙන් කළ යුත්තේ තාපය සිරුර තුළට ගමන් කිරීම හැකි ඉක්මනින් පාලනය කිරීමයි. ඒ සඳහා පිළිස්සුම ඇති ස්ථානයෙන් හැකිතාක් තාපය ඉවත් කළ යුතුය.



- **සුළු පිළිස්සුම් තුවාල සඳහා;** සුළු පිළිස්සුම් තුවාලයක් වුවත් දැඩි ලෙස වේදනා ගෙන දෙන අතර නිසි ප්‍රතිකාරයක් නොලැබුණහොත් අභ්‍යන්තර අවයව හානියට ලක් වීමෙන් හා ක්ෂුද්‍රජීවී ආසාදන මඟින් තත්ත්වය දරුණු විය හැකිය. එබැවින් සුළු පිළිස්සුම් තුවාලයක් සඳහා ප්‍රථමාධාර වශයෙන් පහත පියවරයන් අනුගමනය කරන්න.

  1. පළමුව ගලායන ජලයෙන් (ජල කරාමයකින් එන ජලයට හෝ ජෝගුවකින් වත් කිරීමෙන්) පිළිස්සුම් ඇති ස්ථානය මිනි. 20ක්වත් හොඳින් සෝදන්න/ සිසිල් කරන්න. මේ හරහා සම තුළින් සිරුර අභ්‍යන්තරයට තාපය ගැලීම අඩු කරවයි. සිසිල් කිරීමට කිසිවිටෙකත් අයිස් වතුර භාවිත නොකරන්න.

  2. පිළිස්සුම ඇති ස්ථානයේ ඇති තද ඇඳුම් බුරුල් කරන්න. ඔරලෝසු, මුදු, මාල වැනි දේවල් ඉවත් කරන්න.

  3. නිවසේ සිල්වර් සල්ෆඩයසින්, ෆියුසිඩින්, බර්නල් (Silver sulfadiazine, Fucidin, Burnal) වැනි පිළිස්සුම් තුවාල සඳහා යෙදිය හැකි ක්‍රීම් වර්ගයක් ඇත්නම් පිළිස්සුම මත අලේප කරන්න

  4. රෝගියාගේ අනවශ්‍ය බය තුරන් කරන්න.

  5. තුවාලය මත දන්තාලේප (Toothpaste) ගැල්වීම වැනි අනවශ්‍ය ක්‍රියා නොකරන්න. මෙවනි ක්‍රියා නිසා තුවාලයේ තත්ත්වය වඩා නරක අතට ගමන් කළ හැකිය.

  6. පිළිස්සුම් තුවාලයේ විශාලත්වය අත්ලේ ප්‍රමාණයට වඩා විශාල නම් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

- **විශාල පිළිස්සුම් තුවාල සඳහා;** සිරුරට හෝ සිරුරේ එක් කොටසකට ගිනි ඇවිළුණ අවස්ථාවන් මීට උදාහරණ වශයෙන් ගතහැකිය. මෙවැනි පිළිස්සුම් තුවාල සඳහා පහත සඳහන් ප්‍රථමාධාර පියවරයන් අනුගමනය කරන්න,

1. රෝගියාගේ සිරුරට ගිනි ඇවිළී ඇත්නම් පහත ක්‍රමය මඟින් එම පුද්ගලයාටම ගින්න නිවා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. නැතහොත් සන රෙද්දකින් පුද්ගලයාගේ සිරුර වසා ගින්න නිවන්න

   - Stop - නතර වන්න
   - Drop - වැටෙන්න
   - Roll - පෙරළෙන්න



2. අවම වශයෙන් මිනි. 20ක්වත් ගලායන පිරිසිදු ඇල් ජලයෙන් පිළිස්සුම් ඇති ස්ථානය සෝදන්න/සිසිල් කරන්න. වෙනත් ද්‍රව්‍ය/දියරයන් පිළිස්සුම් තුවාල මත නොදමන්න. එසේ කරනවිට රෝගියාගේ සිරුර පමණට වඩා සිසිල් වී කම්පනයට පත්විය හැකිය. එම නිසා එය පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින්න.
3. පිළිස්සුම ඇති ස්ථානයේ ඇති තද ඇඳුම් බුරුල් කරන්න. ඔරලෝසු, මුදු, මාල වැනි දේවල් ඉවත් කරන්න.
4. රෝහල් ගත කිරීමේදී සිසිල් කිරීමෙන් පසුව පිළිස්සුම් තුවාලවලට නොඇලෙන පිරිසිදු කෙසෙල් කොළ, සන ඉටි වැනි දෙයකින් තුවාලය ආවරණය කරන්න/ රෝගියාව තබන්න. රෙදිවලින් පිළිස්සුම් තුවාල ආවරණ නොකරන්න.
5. රෝගියාව හැකි ඉක්මනින් රෝහලක් වෙත රැගෙන යන්න.
6. සිරුරේ 1%ට වඩා විශාල පෙදෙසක් (අත්ලේ පමණට වඩා) පිළිස්සී ඇත්නම් එම පුද්ගලයාව රෝහල් ගත කළ යුතුය.

- **පිළිස්සුමකදී නොකළ යුතු දේවල්,**

    1. පිළිස්සුමකදී මතුවන දිය බුබුල නොකඩන්න.
    2. දන්තාලේප (Toothpaste) වැනි වෙනත් කිසිදු ආලේපයක් පිළිස්සුම මත නොගල්වන්න.
    3. තුවාල ආවරණය කිරීමට තුවා, කෙඳි සහිත රෙදි හෝ වෙනත් කිසිදු රෙදි වර්ගයක් භාවිත නොකරන්න.
    4. ඇස්ප්‍රින් හෝ වෙනත් කිසිදු උත්තේජකයක් රෝගියාට බීමට නොදෙන්න.
    5. සිසිල් කිරීම සඳහා සාමාන්‍ය පිරිසිදු ඇල් ජලය හැර අයිස් වතුර භාවිත නොකරන්න.
    6. තුවාලය ස්පර්ශ නොකරන්න.
    7. තුවාලයට ඇලී ඇති ඇඳුම් ඉවත් කිරීමෙන් වළකින්න.

වසක් විසක් ශරීරගත වූ විට (Poisoning)

මිනිසුන් වස පානය කරනවා අප කොතෙකුත් දැක ඇත. එමෙන්ම අහඹු ලෙස වස (නොයෙක් රසායනික ද්‍රව්‍යය උදා: තිනර්, ටර්පන්ටයින්, ඇසිඩ් වර්ග වැනි) ශරීර ගත වූ මිනිසුන් ගැනද අප හට අසන්නට ලැබේ. මෙහිදී සුලබව දක්නට ලැබෙන කාරණයක් නම් බොහෝ වස පානය කරන ලද මිනිසුන් වස පානයෙන් පසු ඇතිවන සංකූලතා නිසා ඇතිවන තැතිගැන්ම සහ බිය හේතුවෙන් ඒ පිළිබඳව අන්‍යයයින්ට පවසා ජීවිතය බේරා ගැනීම උදෙසා අයැදීමයි. එවැනි අවස්ථාවලදී;

1. රෝගියාගේ බිය තුරන් කිරීමට උත්සාහ කරන්න. ඒ අතරවාරයේ ඔබගේ සුරක්ෂාව සලසා ගන්න.
2. ශරීරගත වූ වස වර්ගය, ප්‍රමාණය, වේලාව හා ශරීරගත වූ ආකාරය පිළිබඳව රෝගියාගෙන් අසන්න.
3. වස ඇඳුම්වල තැවරී ඇත්නම් එම ඇඳුම් ගලවා ඉවත් කරන්න. නැතහොත් ගලා යන ජලයෙන් සෝදන්න.
4. කිසිසේත්ම එම රෝගියාහට බීමට කිසිවක් ලබා නොදෙන්න.
5. වමනය කිරීමට පොලඹවන කිසිදු දෙයක් නොකරන්න.
6. ශ්වසන මාර්ගය හා ශ්වසනය පරීක්ෂා කරන්න.
7. පානය කළ වස වර්ගය සොයා ගැනීමට හැකිනම් එම බෝතලයේ ලේබලයේ අඩංගු ප්‍රථමාධාර උපදෙස් කියවන්න.

8. රෝගියා මඳ සිහියෙන් සිටින්නේ නම් ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ (Recovery position) තබා රෝහලට රැගෙන යන්න.
9. ශ්වසන ක්‍රියාවලිය නතර වී සිහි විසඳී ඇත්නම් CPR ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.
10. එසේ රැගෙන යනවිට ළඟම ඇති රෝහල වෙත හැකි ඉක්මනින් රෝගියාව රැගෙන යන්න.

ආහාර විෂ වීමකදී

ආහාර විෂ වීම යනු පරිභෝජනයට නුසුදුසු ආහාර ලබා ගැනීම නිසා ශරීරයේ ඇතිවන සංකූලතා වේ. ඇතැම් අවස්ථාවල මෙය ප්‍රතිකාර ගැනීමකින් තොරවම දින කිහිපයක් තුළදී සුව වේ. ආහාර නරක් වීම ප්‍රධාන වශයෙන්ම බැක්ටීරියා, වෛරස්, දිලීර නිසා සිදු වේ. ආහාර විෂ වීම සඳහා බලපාන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ග කිහිපයක් පහතින් දක්වා ඇත.

බැක්ටීරියා කාණ්ඩ

- සැල්මොනෙල්ලා - *Salmonella*
- එස්චෙරීචියා කෝලි - *E.coli*
- ක්ලොස්ට්‍රිඩියම් - *Clostridium*
- ස්ටැපිලොකොකස් - *Staphylococcus*

වෛරස්

- නොරොවෛරස් - *Norovirus*
- හෙපටයිටිස් ඒ - *Hepatitis A*

දිලීර

- පුස්

ආහාර විෂ වීමේ රෝග ලක්ෂණ

- ඔක්කාරය
- වමනය
- උණ
- උදර වේදනාව
- හිසරදය
- ද්‍රව ලෙස මළපහ පිට වීම

ආහාර විෂ වීමකදී රෝගියාව කළමණාකරණය කරන අයුරු

1. රෝගියාට හැකිතාක් විවේක සුවයෙන් සිටීමට උපදෙස් දෙන්න.
2. රෝගියා වමනය කරයි නම් රෝගියාව විජලනය වීමෙන් වැළකීමට ජලය, ජීවනී වැනි දියර වර්ග ලබා දෙන්න.
3. රෝගියාට අධික ලෙස මළපහ පිට වේ නම් පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් පාන වර්ග ලබා දෙන්න.
4. රෝගී තත්ත්වයන් දිගින් දිගටම පවතී නම් රෝගියාව වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමු කරන්න.
5. ආහාර විෂ වීම් වැළක්වීමට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග අධ්‍යනය කිරීම සඳහා මෙම කෘතියේ මුළුතැන්ගෙයි සුරක්ෂාව සම්බන්ධ කොටස කියවන්න.

සර්ප දෂ්ඨනයකදී

ශ්‍රී ලංකාව ජෛව විවිධත්වයෙන් බහුල රටකි. එබැවින් මෙම කුඩා දූපතේ සර්ප විශේෂ 113 ක් පමණ වාර්තා වේ. මින් සර්ප විශේෂ 6ක් උග්‍ර විෂ යන කාණ්ඩයට ඇතුළත් වේ.



- නාගයා (*Naja naja*)
- තෙල් කරවලා (*Bungarus caeruleus*)
- මුදු කරවලා (*Bungarus ceylonicus*)

- තිත් පොළඟා (*Daboia russelii*)
- මූකලන් තෙලිස්සා (*Hypnale hypnale*)
- පහතරට පොළොං තෙලිස්සා (*Hypnale zara*)

දෂ්ට කළහොත් උග්‍ර විෂ විය හැකි සතුන්

- කඳුකර මූකළන් තෙලිස්සා (*Hypnale nepa*)
- පළා පොළඟා (*Trimeresurus trigonocephalus*)
- වැලි පොළඟා (*Echis carinatus*)

ඉහතින් සඳහන් කර ඇති උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයින් හැරුණු කොට අනෙකුත් සර්පයින් මඳ විෂ සහ නිර්විෂ කාණ්ඩයට ඇතුළත් වේ. සර්ප දෂ්ඨනයකදී පළමුවෙන් කළ යුත්තේ දෂ්ඨ කළ සර්පයා හඳුනාගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි. සර්පයා නිර්විෂ එකෙක් නම්, කලබල වීමට අවශ්‍ය නැත. නමුත් බොහෝ අවස්ථාවල ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව දෂ්ඨ කළ සර්පයා හඳුනාගැනීමට අපොහොසත්ය.

සර්ප දෂ්ඨනයකදී දිය යුතු ප්‍රථමාධාර

1. පළමුව රෝගියා සන්සුන් කළ යුතුය. බොහෝ රෝගීන් මෙවැනි අවස්ථාවක අධිකව බියට පත්වේ. . රෝගියා කලබල වී සිටී නම් විෂ ඉතා ඉක්මනින් ශරීරය පුරා ගමන් කිරීමට පටන් ගනී. උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයකු වුවද දෂ්ට කළ සැණින් රෝගියා මරණයට පත්නොවේ.
2. නොයෙක් ආකාරයේ ප්‍රශ්න අසා රෝගියාව වෙහෙසට පත් නොකරන්න. හැකිතාක් රොගියාව නිශ්චලව තබන්න.
3. දෂ්ටනයට ලක් වූ අවයවය හදවතට පහළින් සිටින ලෙස තබන්න. එමඟින් හදවතට රුධිරය ගැලීම අඩාල වේ.
4. දෂ්ඨ කළ ස්ථානය සබන් ගා හොඳින් සෝදා හරින්න. එම ස්ථානය පිරිසිදු රෙදි කඩකින් ආවරණය කරන්න.
5. සාමාන්‍යයෙන් සර්පයෙක් දෂ්ට කළවිට දෂ්ට මුඛය (දෂ්ට කළ ස්ථානය) ඉදිමේ. එම නිසා දෂ්ටනයට ලක්වූ අවයවයේ ඇති ආභරණ, ඔරලෝසු වැනි දෑ ගලවා ඉවත් කරන්න.
6. ඉන් පසු හැකි ඉක්මනින් ළඟම ඇති රෝහල වෙත රෝගියා රැගෙන යන්න.

සර්ප දශ්ටනයකදී නොකළ යුතු ක්‍රියා;

1. දෂ්ඨ කළ ස්ථානයට ඉහළින් තිරිංග වෙළුම් යෙදීම: මෙමඟින් දෂ්ට මුඛයට පහළින් ඇති පටක මියයෑමට ඉඩ ඇත.



2. දෂ්ඨ කළ ස්ථානයට කට තබා චූෂණය (Suck) කිරීම: මෙයද අවධානම් ක්‍රියාවකි. මෙය කිරීම හරහා කිසිදු ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගත නොහැකිය. හින්දි, දෙමළ චිත්‍රපට අනුකරණය නොකරන්න.

3. රෝගියාට නොයෙක් දියර වර්ග බොන්නට දීම: බොහෝ සර්පයන්ගේ විෂ බලපාන්නේ ස්නායු පද්ධතියට වේ. එම නිසා විෂ සහිත සර්ප දෂ්ඨනයකදී ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය සෙමෙන් අඩපණ වීම සිදු වේ. එවිට ආහාර වර්ග (තැඹිලි/ කුරුම්බා වතුර, පලතුරු යුෂ) දීමෙන් රෝගියාගේ තත්ත්වය තවත් අසීරු අතට හැරේ.

4. දෂ්ට මුඛය කැපීම.

5. දෂ්ට මුඛය මත විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය තැවරීම.

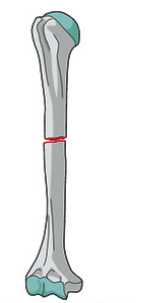
6. සර්පයා හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම, කාලය නාස්ති කිරීම. ලංකාවේ ඕනෑම රජයේ රෝහලක සර්ප විෂ සඳහා ප්‍රතිකාර ඇත.

අප රටේ 2024 වසර තුළ සර්ප දෂ්ටන හේතුවෙන් මිනිසුන් 28,849ක් පමණ රෝහල් ගත වී ඇත.

අස්ථි බිඳී යෑම/භග්න (Bone breaking)

අස්ථියක සිදුවන කැඩීමක්, පිපිරීමක්, ඉරි තැළීමක්, කොටසක් ගැලවීමක් භග්නයක් ලෙසින් හැඳින්විය හැකිය. අස්ථියකට දරා ගැනීමට නොහැකි පීඩනය/ බලයක් අස්ථිය මත යෙදීමෙන් මෙය සිදු වේ. අස්ථි බිඳීම් ප්‍රධාන වශයෙන් ආකාර දෙකකි.

1. සරල බිඳීම් (Closed/Simple fracture) - බිඳුණු අස්ථි සමෙන් ඉහළට මතු නොවේ.



2. විවෘත බිඳීම් (Open fracture) - බිඳුණු අස්ථි සමෙන් ඉහළට මතුව ඇත. රුධිරය වහනය වේ.



අස්ථි බිඳීමක් (භග්නයක්) හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

1. තුවාලය අවට මෙළෙක් බවක්, වේදනාවක් හට ගැනීම.
2. ඉදිමුම.
3. ස්ථානයේ/අවයවයේ, සන්ධියේ විරූපණය (ස්වාභාවික පෙනුම නැති වී යෑම)

4. ස්ථානය වටා රතුවීම, පැහැය වෙනස් වීම.

5. සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වය පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වීම (උදා: අතේ අස්ථි බිඳීමක් නම් අත චලනය කළැ නොහැකි වීම).

6. ඇතැම්විය අස්ථි බිඳීමේ ශබ්දය ඇසීම.

අස්ථි බිඳීම්/භග්න (Bone fracture) සඳහා ප්‍රථමාධාර

1. රෝගියා අස්වස්වා බිය දුරු කරන්න.

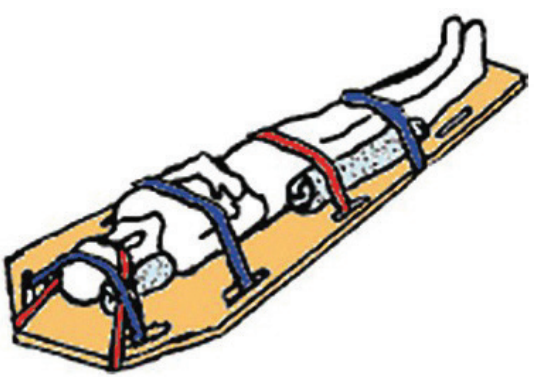
2. රුධිරය වහනය වේ නම් එය වැළැක්වීමට කටයුතු කරන්න.

3. අස්ථි බිඳීමක් ඇති ස්ථානය තහවුරු කරගෙන ඉන් පසු එම අවයවය හැකිතාක් නොසෙල්වා තබා ගන්න.

4. තවදුරටත් එම අවයවය නොසෙල්වා තබා ගැනීම සඳහා උරමා, පතුරු බිඳීම ඇති අවයවට තබා බඳින්න/වෙළන්න.

5. රෝගියාට ආහාර, බීම වර්ග කිසිවක් නොදෙන්න.

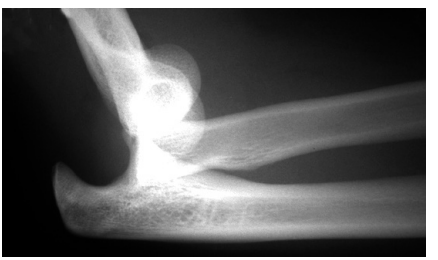
6. කොඳුඇටපෙළට හානියක් සිදුව ඇත්දැයි සැකයක් ඇත්නම් රෝගියාව එක්වරම එසවීමෙන් වළකින්න. කිහිපදෙනෙකුගේ සහාය ඇතිව රෝගියාව පැත්තකට හරවා ලෑල්ලක් මත තබා ඉන් පසුව වාහනයකට ඇතුල් කර රෝහල් ගත කරන්න.



7. විවෘත භග්නයක් සිදුව රුධිරය වහනයවේ නම් රුධිරය ගලා යෑම පාලනයට කටයුතු කරන්න.

අස්ථි විසන්ධි වීම/ පැනීම (Bone Dislocation)

සන්ධියකින් අස්ථියක් වෙනතකට තල්ලු වීම, සරලව අස්ථි විසන්ධියක් ලෙසින් හැඳින්විය හැකිය. මෙහිදීද අස්ථි බිඳීමකදී ඇතිවන රෝග ලක්ෂණයන්ට සමාන සංකූලතා ඇති වේ.

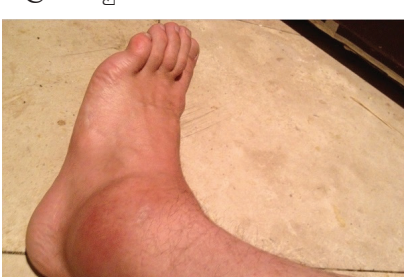


අස්ථි විසන්ධි වීම/පැනීම (Bone Dislocation) සඳහා ප්‍රථමාධාර

1. විසන්ධි වූ සන්ධිය ආ අස්ථිය නොසෙල්වා තබන්න. තවදුරටත් නොසෙල්වා තබා ගැනීම සඳහා වෙළුමක් හෝ උරමාවක් දමන්න.
2. නැවත අස්ථිය සන්ධියට සම්බන්ධ නොකරන්න.
3. රෝගියාට ආහාරපාන කිසිවක් ලබා නොදෙන්න.
4. විසන්ධි වූ කොටස නැවත ප්‍රතිස්ථාපනය නොකරන්න.
5. රෝගියාව ඉක්මනින් රෝහල්ගත කරන්න

උළුක්කුවකදී (Sprain)

උළුක්කුවක් යනු සන්ධියක් තුළ ඇති බන්ධනී, බන්ධනී අවට පටක හානි වීම හෝ ඇදීමට ලක් වීමයි. මෙහිදී ඉදිමීමක් සහිතව වේදනාවක් ඇති වේ. මේ සඳහා විශේෂ ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයක් ඇත. එය RICE ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වයි.



- R - Rest
- I - Ice
- C - Compression
- E - Elevation

Rest:	තුවාල වූ පෙදෙස අක්‍රීයව විවේකීව තබන්න.
Ice:	අයිස් පැක් එකක් මඟින් අදාළ ස්ථානය හොඳින් සිසිල් කරන්න.
Compression:	බැන්ඩේජ් වෙළීම මඟින් උළුක්කු වූ ස්ථානයට යම් පීඩනයක් දෙන්න.
Elevation:	එම ස්ථානය ඉහළින් සිටින සේ ඔසවන්න.

විදුලිසැර වැදීමකදී (Electrocution) දිය යුතු ප්‍රථමාධාර

විදුලිය යනු නොපෙනෙන මාරකයකි. ඇතැම් අවස්ථාවල විදුලි රැහැන් ස්පර්ශයේදී විදුලිසැර, වදින පුද්ගලයාගේ අතේ පේශි සංකෝචනය වීම හේතුවෙන් රැහැනට අත ඇලී තිබෙනවා ඔබ දැක ඇත.

නිවැසියකුට විදුලිසැර වැදී ඇත්නම් වහාම කළ යුත්තේ නිවසේ ප්‍රධාන ස්විචය විසන්ධි කිරීමයි. එවිට රෝගියාගේ සිරුර හරහා විදුලිය ගලා යෑම නතර වන අතර ඔබට ඉතා පහසුවෙන් රෝගියා වෙත ළං විය හැකිය. කිසිදු විටෙක විදුලිසැර විසන්ධි නොකර රෝගියා වෙත ළං නොවන්න. එසේ කළහොත් ඔබටද විදුලිසැර වැදීමට ඉඩ ඇත.



විදුලිසැර වැදුණු රෝගියා ඔබගේ නිවැසියකු නොවෙයි නම් හා විදුලිය විසන්ධි කරන ආකාරය ගැන ඔබට වැටහීමක් නැත්නම් ලී පොල්ලක්, PVC බටයක් වැනි විදුලි පරිවාරක උපකරණයක් භාවිත කොට රෝගියාව විදුලියෙන් ඇත්කර ඉන්පසු රෝගියා වෙත ළඟා වන්න.

1. රෝගියා වෙත ළං වූ පසු DRABC ක්‍රමය මඟින් රෝගියාගේ මූලික ජෛව සාධක පරීක්ෂා කරන්න.

2. රෝගියාට සිහිය ඇත්නම් මුළු ශරීරයම හෝ විදුලිසැර වැදුණු අවයවයක් අප්‍රාණිකව හෝ හිරිවැටීමක් සහිත බව පවසයි නම් එම කොටස හොඳින් සම්බාහනය කළ යුතුය.

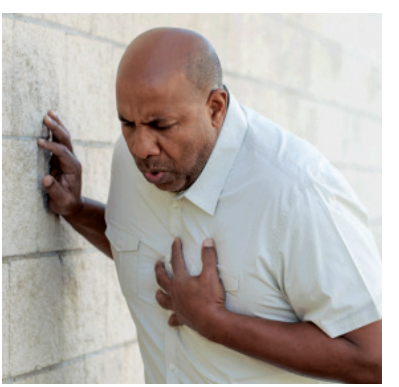
3. පසුව රුධිර සංසරණය හොඳින් සිදුවේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. මේ සඳහා නාඩි පරීක්ෂාව සිදුකළ හැකිය.

4. රෝගියා අසිහියෙන් සිටියි නම් හා ශ්වසනය නොකරන්නේ නම් PCR ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න. රෝගියා සිහියෙන් සිටියි නම් ආරක්ෂිත ඉරියව්වට දමා ශරීරය හොඳින් සම්බාහනය කරන්න.

5. රෝගියාව හැකි ඉක්මනින් රෝහලක් වෙත රැගෙන යන්න. ඒ අතරවාරයේ රෝගියාගෙ ශ්වසනය හා රුධිර සංසරණය පරීක්ෂා කරන්න.

අකුණුසැර වැදුණු පුද්ගලයකු හට පවා ප්‍රථමාධාර ලබා දිය යුත්තේ මීට සමාන ආකාරයකටය. රෝගියා වෙත ළං වීමට පළමුව අකුණුසැර පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය. එක්වරක් අකුණක් වැදුණු ස්ථානයකට තවත් වරක් අකුණක් පතිත විය හැකිය.

හෘදයාබාධ (Heart Attacks) සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම



හෘදයාබාධ යනු වර්තමානයේ අප රටේ බොහෝ පුද්ගලයින්ට වැළඳෙන රෝගී තත්ත්වයකි. මෙහි ඇති මාරාන්තික ස්වභාවය වනුයේ එක්වරම ඇති වී රෝගියා ඉතාම බරපතළ තත්ත්වයකට පත් කිරීමයි. එමෙන්ම මෙය හඳුනා ගැනීමද ඇතැම්විට අපහසු වේ.

අප සැවොම දන්නා පරිදි හෘදයාබාධ ඇතිවීමට මූලික හේතුව වන්නේ හෘදයට ඔක්සිජන් සහිත රුධිරය සපයන රුධිර නාල (කිරීටක ධමනි) සිහින් වීම හෝ එම රුධිර නාලවල මේදය

තැන්පත් වීමෙන් රුධිර කැටි ඇතිවීම හේතුවෙන් හෘදයට සැපයෙන රුධිර සැපයුම අඩාල/අවහිර වීමයි .මෙම රෝගී තත්ත්වය ඇති වීමට හේතු කිහිපයක් පහත සඳහන් කර ඇත.

- දියවැඩියාව
- අධි රුධිර පීඩනය
- දුම් පානය
- මානසික ආතතිය
- වැරදි ආහාර පුරුදු

රෝග ලක්ෂණ

- පපුව මැද ඇති වන වේදනාව (Angina pain). මෙය ඇතැම්විට ගෙල. හකු, පිට මැද, තල්ල යට ප්‍රදේශය හරහා උගුර දක්වා ගමන් කරයි.
- වම් අත දිගේ පහළට යන වේදනාව. ඇතැම් අවස්ථාවල මෙම වේදනාව අත් දෙක දිගේම යා හැකිය.
- ශරීරය සුදුමැලි වීම.
- අධික ලෙස දහඩිය දැමීම.
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව.
- දැස් නිලංකාර වීම.
- ශරීරයේ අප්‍රාණිකත්වය.
- සම සීතල, තෙත් ඇලෙනසුළු ස්වභාවයක් ගනී.
- අධික පිපාසය.

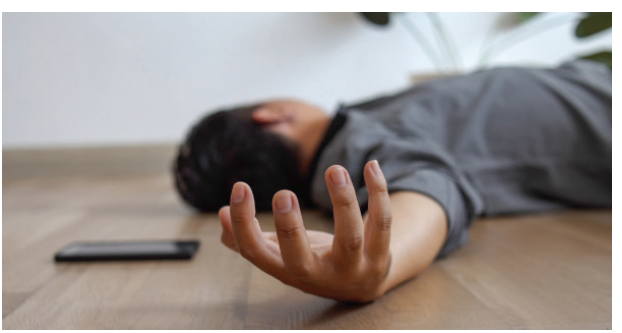
මෙම හෘද්‍යාබාධ තත්ත්වයන්වලින් වඩා භයානක තත්ත්වය වන්නේ නිහඬ හෘද්‍යාබාධ (Silent Heart Attack) තත්ත්වයයි. එය කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වමින් ඇතිවන අතර බහුල වශයෙන් දියවැඩියා රෝගීන් හට සහ වයෝවෘද්ධයින් හට ඇති වේ. මෙවැනි අවස්ථාවල පහත සඳහන් ප්‍රථමාධාර ලබාදීම සුදුසු වේ.

1. ඇස්ප්‍රින් (Asprin) පෙත්තක් සෙමෙන් සපා කෑමට උපදෙස් දෙන්න.
2. TNT, GTN පෙත්තක් දිව යට තබන්න.
3. රෝගියාට සිහිය ඇත්නම් අඩ හිඳුම් ඉරියව්වෙන් තබන්න.
4. රෝගියාගේ ඇඳුම් බුරුල් කරන්න.

5. රෝගියාට මනා වාතාශ්‍රයක් සපයන්න.
6. ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. නිතරම රෝගියාගේ ශ්වසනය පිළිබඳ පරීක්ෂාකාරී වන්න.
7. රෝගියා ශ්වසනය නොකරයි නම් CPR ක්‍රමය ආරම්භ කරන්න.
8. කිසිදු විටෙක රෝගියාට පානය සඳහා (ජලය පවා) කිසිවක් ලබා නොදෙන්න.
9. හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යාධාර කරා යොමු කරවන්න.

අපස්මාරය වැළඳුණ විට

අපස්මාරය යනු ස්නායු ආබාධයකි. මෙම තත්ත්වය ඇති වන්නේ මොළයේ සිදුවන සාමාන්‍ය විද්‍යුත් ක්‍රියාවලිය යම් වේලාවකට අසාමාන්‍ය අධිවේග තත්ත්වයකට පත් වීම නිසායි. මෙහිදී රෝගියාගෙන් විනාඩි කිහිපයකට පුනරාවර්තී කම්පන වාරයන් (ගැස්මක්) දක්නට ලැබේ. මෙම තත්ත්වය දළ වශයෙන් උපරිමය විනාඩි 05ක පමණ කාලයක් දක්වා පැවතිය හැකිය.



අපස්මාරයේ රෝග ලක්ෂණ

1. ශරීරය දරදඬු වීම
2. ශරීරය කම්පනයකට (ගැස්මකට ලක් වීම)
3. රෝගියාගේ දතකට පූට්ටු වීම
4. ඇස් උඩ යෑම
5. මානසික ව්‍යාකූලත්වය
6. එක් වරම බිම ඇදගෙන වැටීම

අපස්මාරය ඇති වීමට හේතු සාධක

1. ජීවිත කාලය තුළ දී හිසට සිදුවන අනතුරු/ ආබාධ
2. මොළයේ ඇති ගෙඩි
3. උපතේදී මොළයට ලැබෙන ඔක්සිජන් සැපයුම අඩාල වීම
4. ජානමය තත්ත්වයන්
5. මෙනින්ජයිටිස් හෝ එන්ටපලයිසිස් වැනි ආසාදන

අපස්මාරය වැළඳුන රෝගියාගෙන් මඳක් බිය උපදවන පෙනුමක් රෝගය පවතින කාලය තුළ පෙන්නුම් කරයි. නමුත් රෝගියා කළමණාකරණය කිරීමේ දී ඒ පිළිබඳව තැති ගැන්මක් නොමැතිව ක්‍රියාත්මක විය යුතුය.

1. රෝගියා කම්පනය වෙමින් පවතින අවස්ථාවේ අසල ඇති තියුණු දාර සහිත, අනතුරුදායක උපකරණ ඉවත් කළ යුතුය.
2. රෝගියාගේ හිස යම් මෘදු දෙයකින් (රෙද්දක්, ජැකට් එකක් වැනි) ආවරණය කරන්න.
3. රෝගියාගේ මුඛයට කිසිවක් ඇතුළු නොකරන්න. එසේ කළහොත් එය උගුරේ සිරවීමට ඉඩ ඇත.
4. රෝගියාගේ චලනයන්/ගැස්ම ආයාසයෙන් නතර කිරීමට නොයන්න. ගැස්ම අවසන් වූ පසු රෝගියාව ආරක්ෂිත ඉරියව්වට තබන්න.
5. සිරුරේ ඇති තද ඇඳුම් ඉවත් කරන්න.
6. රෝගියාට මනා වාතාශ්‍රයක් සැලසෙන ලෙසින් අවට පරිසරය සකසන්න.
7. ගැස්මෙන් පසු රෝගියාව ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ තබන්න.
8. කම්පන තත්ත්වය විනාඩි 10ට වඩා පවතී නම් හැකි ඉක්මනින් රෝහල වෙත රැගෙන යන්න.

ක්ලාන්තයක (Fainting) දී

ක්ලාන්තය සෑදෙන්නේ මොළයට ඔක්සිජන් සහිත රුධිරය ගලා යෑම අඩු වූ විටයි. එමනිසා ක්ලාන්ත තත්ත්වයකදී ඔබ කළ යුත්තේ මොළය වෙතට ඔක්සිජන් සහිත රුධිරය ලැබීමට සැලැස්වීමයි.

1. පළමුව රෝගියා වැටෙන්නට නොදී අල්ලාගන්න. ඉන් පසු රෝගියාගේ තද ඇඳුම් ඇත්නම් ඒවා බුරුල් කරන්න.

2. හොඳින් වාතාශ්‍රය ඇති ස්ථානයකට රෝගියා රැගෙන යන්න. රෝගියා දැනටමත් සිටින්නේ එවැනි ස්ථානයක නම් එහිම තබා ගන්න. වටපිටාවේ මිනිසුන් රැස්ව සිටී නම් ඔවුන්ව ඉවත් කරන්න.

3. කාපට් එකක් හෝ පැදුරක් වැනි දෙයක් බිමින් එලා එය මත රෝගියාට වැතිර සිටීමට සලස්වන්න. අවසානයේ පුටුවක් හෝ යම් උස් ආධාරකයක් රැගෙනවිත් රෝගියාගේ දෙපා ඔසවා එය තබන්න. මඳ වේලාවකට පසු රෝගියා යථා තත්ත්වයට පත් වේ.



4. නැතහොත් රෝගියා පුටුවක වාඩි වීමට සලස්වා රෝගියාගේ හිස නවා දෙපා අතර තබන්න. මොහොතකින් රෝගියා සුවපත් වේ. මෙවැනි අවස්ථාවල රෝගියාගේ මුහුණ හා ශරීරය ජලයෙන් තෙත මාත්තු කරාට එලක් නැත. ඔබ පාරේ යනවිට ක්ලාන්ත ගතියක් දැනුණහොත් වටපිටාවේ සුදුසු ස්ථානයක් බලා වාඩි වී මෙම ක්‍රියාවම සිදු කරන්න.

5. ආහාර නොගෙන සිටි අයෙක් නම් උණුසුම් තේ එකක් වැනි පානයක් ලබා දෙන්න.

6. තත්ත්වය හොඳ වූ පසු රෝගියාට මඳක් විවේකීව සිටීමට උපදෙස් දෙන්න.

7. තත්ත්වය හොඳ මට්ටමට පැමිණෙන්නේ නැත්නම් රෝගියාව වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමු කරන්න.

තාප ආතතිය (Heat Stress) සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීම

මෙම රෝගය වැළඳෙන්නේ තද උණුසුම් පරිසරයක දීර්ඝ වේලාවක් සිටීමෙන්ය. ශරීරය ඉතා උණුසුම් වී ඉක්මනින් සිසිල් කර ගැනීමට නොහැකි වූ විට මෙම තත්ත්වය ඇති වේ. ක්ලාන්තය, අධික ලෙස දහඩිය දැමීම, හිසරදය, මස්පිඬු පෙරළීම වැනි සංකූලතාවන් දැකිය හැක.

1. පළමුව රෝගියා හැකි ඉක්මනින් සිසිල් වාතාශ්‍රය සහිත ස්ථානයකට රැගෙන එන්න.
2. බීමට ජලය ලබා දෙන්න.
3. තෙත තුවායකින් සම තෙත මාත්තු කරන්න.
4. ඉන් පසු තත්ත්වය යහපත් අතට පත් නොවේ හැකි ඉක්මනින් රෝගියා රෝහල වෙත රැගෙන යන්න.

නිවසේ ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය

ඔබගේ නිවසේ ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් නොමැති නම් එවැනි කට්ටලයක් පිළියෙල කර ගැනීම ඉතා යෝග්‍ය වේ. නිවස තුළ සිටිනා ඔබගේ ආදරණීයයන් හට අනතුරක් සිදුවන අවස්ථාව ඔබට පුරෝකථනය කළ නොහැකිය. එම නිසා ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් නිවස තුළ තබා ගැනීමෙන් ඔබගේ ආදරණීයයන් හට වඩා සුරක්ෂිත පරිසරයක් නිවස තුළ ස්ථාපනය කළ හැකිය. මේ සඳහා ඔබට සුළු වියදමක් පමණක් වැය වේ.

ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක තිබිය යුතු අත්‍යාවශ්‍ය දෑ,

- බැන්ඩේජ්
- විෂබීජ නාශක දියර/සේලයින්
- ගෝස් - Gause (ජීවාණුහරිත)
- පිළිස්සුම් තුවාල සඳහා බාම් වර්ගයක්
- තුවාලවල ගැල්වීම සඳහා ඖෂධයක්
- වේදනා, කැක්කුම් සඳහා බාම් වර්ගයක්
- ප්ලාස්ටර්
- වේදනා නාශක ඖෂධ (Paracetamol)

- ඇස්ප්‍රින් පෙති (Asprin)
- කතුරක්
- උණ කටුවක් (Thermo meter)
- ට්වීසරයක් (Tweezer)

සෑම විටම ප්‍රථමාධාර ක්‍රම පිළිබඳ දැනුවත් වන්න. ඔබගේ කුඩා දරුවන්ට ඔබ දන්නා ප්‍රථමාධාර ක්‍රම උගන්වන්න. එම දැනුවත්භාවය ඔබගේ ළඟැඳියන්ගේ ජීවිත කොයි මොහොතේ හෝ බේරා ගැනීමට උපකාරී වේ. සමහර අවස්ථාවන්වල මිනිසෙකුගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නේ දැනුවත් මිනිසකුගේ එක කුඩා මැදිහත්වීමක් පමණි.



36

හදිසි අවස්ථාවකදී කතා කළ යුත්තේ කාටද?

හදිසි අවස්ථාවන්හිදී දැනුම් දීම

නිවස තුළ යම් ව්‍යසනකාරී තත්ත්වයක් උද්ගතව ඇත්නම් සහ එකී තත්ත්වය තුරන් කිරීමට අවශ්‍ය වන විසඳුම් ලබාදීම, ඔබට කළ හැකි සීමාවෙන් එහා පවතියි නම් එම ව්‍යසනකාරී වාතාවරණය තුරන් කර ගැනීමට ඔබට හැකි ඉක්මනින් බාහිර පාර්ශ්වයකින් උදව් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය වේ. එවැනි අවස්ථාවන්හිදී අවම ආපදාවක් ඇති වන ආකාරයට එවැනි තත්ත්වයන් කළමණාකරණය කර ගැනීමට මෙම හදිසි අවස්ථාවන්හිදී අදාළ අංශ හා පුද්ගලයින්ට දැනුම් දීම යන කාරණය සම්බන්ධ දැනුවත්භාවය ලබා තිබීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණක් වේ.

තවත් සරලව පැවසුවහොත් නිවෙස් තුළ ඇතිවන හදිසි අවස්ථාවන්හිදී එම හදිසි අවස්ථා පාලනය කරගැනීමට ශක්‍යතාව ඇති හදිසි සේවා අංශ සහ පුද්ගලයින් සම්බන්ධ කරගන්නා ආකාරය පිළිබඳව මෙම කොටසින් සාකච්ඡා කෙරේ.

හදිසි අවස්ථාවක්/තත්ත්වයක් යනු කුමක්ද?

මනුෂ්‍ය හා සත්ත්ව ජීවිතවලට, සෞඛ්‍යයට, දේපළවලට හා අවට පරිසරයට වහාම අවදානමක්/ආපදාවක් ඇති කරන තත්ත්වයක්, අවස්ථාවක් හදිසි තත්ත්වයක් ලෙස සරලව නිර්වචනය කළ හැකිය.

නිවසක ඇති විය හැකි හදිසි අවස්ථා මොනවාද?

1. ගිනි ගැනීමක්. ඔබගේ පාලනයෙන් තොරව පැතිරී යන ගින්නක්.
2. වෛද්‍යාධාර අවශ්‍ය වන හදිසි අවස්ථා. හෘද්‍යාබාධ තත්ත්ව, ආඝාත තත්ත්වයන්, විශාල අනතුරක් තුළින් වන දරුණු තුවාලයන් (විශාල රුධිර වහනයක් සහිත තුවාල වැනි), අසාත්මිකතා, උගුරේ යමක් සිරවීම තත්ත්වයන් වැනි.

3. ස්වාභාවික ආපදාමය තත්ත්වයක්. නාය යෑමක්, ගං වතුර තත්ත්වයක්, සුනාමි අවස්ථාවක්.
4. හදිසි විදුලිය ඇන හිටීමක්.
5. හදිසි ජල කප්පාදුවක්.
6. නිවසට සොරකු, අපරාධකරුවකු ඇතුල්වීමට උත්සාහ කිරීමක්.
7. සර්ප දෂ්ඨනයක්.
8. වසක් ශරීරගත වීමක්.
9. වායු කාන්දුවක් (Gas leak) හෝ වෙනත් විෂ වායුවකට නිරාවරණය වීමක්.
10. වහලය කඩා වැටීම වැනි නිවසේ සැකිල්ලට වන හානි.
11. තුවාලකරුවන් සහිත රිය අනතුරක් වැනි.

හදිසි දැනුම්දීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

ඉහතින් සඳහන් කර ඇති අවස්ථාවන්හිදී ක්ෂණිකව ක්‍රියාත්මක වීම ඉතාම වැදගත් වේ. ගත වන සෑම තත්පරයක්ම පාසාම ආපදාවේ බලපෑම දරුණු වන අතර ඔබගේ යුහුසුළු සන්නිවේදනයට සහ ප්‍රතිචාරයට ඉතාම වැදගත් භූමිකාවක් හිමි වේ. මන්ද මෙවැනි අවස්ථාවකදී කාලය ඉතාමත්ම තීරණාත්මක වීම නිසයි. කවරාකාරයේ හදිසි තත්ත්වයක් වුවද ඉක්මන් සන්නිවේදනය හරහා ගනු ලබන නිවැරදි ක්‍රියාමාර්ග තුළින් අනතුරක බලපෑම අවම කර ගැනීම, ජීවිත බේරා ගැනීම, දේපළ හානි අවම කර ගැනීම ආදී ධනාත්මක අවස්ථා උදා කර ගත හැකිය.

කාර්යයක්ෂම සහ හොඳ හදිසි දැනුම්දීම් හරහා කාලය සාධනීයව ඉතිරි කර ගත හැක. හදිසි අවස්ථාවකදී ඇතැම් විට කාලය යනු ජීවිත බව සිහි තබා ගන්න.

හදිසි අවස්ථාවන්හිදී දැනුම්දිය යුත්තේ කාහටද?

මෙය අවස්ථානුකූල වේ. විවිධ හදිසි අවස්ථාවන්වලදී දැනුම් දිය යුතු පුද්ගලයින් සහ ආයතන උද්ගතව ඇති හදිසි තත්ත්වයේ ආකාරය අනුව වෙනස් වේ. පහත වගුව බලන්න.

හදිසි අවස්තාව	දැනුම්දිය යුතු පුද්ගලයින් හෝ ආයතන
ගිනි ගැනීමක්	• ගිනි නිවන අංශය • 1990 - සුවසැරිය ගිලන් රථ සේවය • අසල්වැසියා/අසල්වැසියන්
වෛද්‍යාධාර අවශ්‍ය වන හදිසි අවස්ථා	• 1990 - සුවසැරිය ගිලන් රථ සේවය • කුලී රථ සේවාව/සේවාවන් • ළඟම සිටිනා වාහනයක් හිමි අසල්වැසියා • ළඟම පිහිටි රජයේ රෝහල
ස්වාභාවික ආපදාමය තත්ත්වයක්	• ආපදා කළමණාකරණ අංශය • පොලීසිය • 1990 - සුවසැරිය ගිලන් රථ සේවය • රෝහල
හදිසි විදුලිය ඇන හිටීමක්	• විදුලි බල මණ්ඩලය • අසල්වැසියා/අසල්වැසියන්
හදිසි ජල කප්පාදුවක්	• ජල සැපයුම් සහ ජලවහන මණ්ඩලය • අසල්වැසියා / අසල්වැසියන්
නිවසට සොරෙකු, අපරාධකරුවකු ඇතුල් වීමට උත්සාහ කිරීමක්	• පොලීසිය • 119 - ජාතික හදිසි දැනුම්දීමේ අංකය • අසල්වැසියා / අසල්වැසියන්
සර්ප දෂ්ඨනයක්	• 1990 - සුවසැරිය ගිලන් රථ සේවය • ළඟම සිටිනා වාහනයක් හිමි අසල්වැසියා • රෝහල • කුලී රථ සේවාව/ සේවාවන්
වසක් ශරීරගත වීමක්	• 1990 - සුවසැරිය ගිලන් රථ සේවය • ළඟම සිටිනා වාහනයක් හිමි අසල්වැසියා • රෝහල • කුලී රථ සේවාව/ සේවාවන්
වහලය කඩා වැටීම වැනි නිවසේ සැකිල්ලට වන හානි	• 1990 - සුවසැරිය ගිලන් රථ සේවය • අසල්වැසියා / අසල්වැසියන් • ගිනි නිවන ඒකකය
තුවාලකරුවන් සහිත රිය අනතුරක්	• 1990 - සුවසැරිය ගිලන් රථ සේවය • ගිනි නිවන ඒකකය - Rapid Intervention Vehicle (RIV)

මෙම අදාළ ආයතන හා අංශවල සේවාවන් අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ලබා ගැනීම සඳහා ඔබගේ නිවසේ සියලු දෙනාට ආයතන හා අංශවල දුරකථන අංක ලබා දෙන්න. ඒවා දුරකථනවල ගබඩා කර (Save) තබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. නිවසේ ඉගෙනුම ලබන කුඩා දරුවන් සිටියි නම් හා ඔවුන්ට Smart ජංගම දුරකථන ලබා දී ඇත්නම් Emergency Contacts යටතේ ඔබගේ හෝ නිවසේ වෙනත් අයකුගේ අංකයක් සේව් කර තබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. හදිසි අවස්ථාවක් පැමිණියහොත් අදාළ දුරකථන අංකවලට අමතා උදව් ඉල්ලා ගැනීමට දරුවන් පුහුණු කරන්න.

නිවස තුළ හදිසි දැනුම් දීම් සන්නිවේදනය කළ හැකි ආකාරය

1. සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමවේදයන්
    - කෑ ගසා අන්යන්ට දැනුම් දීම.
    - හදිසි සේවාවකට දැනුම් දීම (දුරකථන ඇමතුමක් හරහා).
    - නිවසේ බිත්ති වලට හෝ දොරකට ගසා අනෙක් අයගේ අවධානය ලබා ගැනීම.
2. තාක්ෂණය මුසු වූ ක්‍රමවේදයන්
    - කෘත්‍රිම බුද්ධිය මුසු වූ තාක්ෂණික මෙවලම් (හඬ විධානයන් හරහා දුරකථනයේ හදිසි සේවා සඳහා ඇමතිය හැකිය).
    - හදිසි සෞඛ්‍ය සංකූලතා හඳුනා ගැනීමට පළඳින සංඥා නිකුත් කළ හැකි උපකරණයන්. මේ පිළිබඳ වැඩිදුර අවබෝධය සඳහා වැඩිහිටියන්ගේ සුරක්ෂාව සම්බන්ධ කොටස කියවන්න.
    - Smart Home Devices ස්ථාපනය හරහා.
    - කුඩා අත දරුවන්ට හදිසි අවස්ථාවන් සන්නිවේදනය කළ නොහැකි නිසා ළඳරු විමර්ශන කැමරා (Child monitoring camera) සවි කිරීම හරහා මවට, දරුවා ළඟ නොමැති අවස්ථාවකදී වුවද හදිසි තත්ත්වයන් හඳුනා ගත හැකිය.

හදිසි අවස්ථා පැමිණෙන්නේ අප කිසිසේත්ම බලාපොරොත්තු නොවන වේලාවන්වලදීය. එවැනි අවස්ථාවලදී ඒවාට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය වන දැනුම, පෙර සූදානම නොමැතිකම හේතුවෙන් අහිමි වන ජීවිත ගණන බොහෝ වෙයි. හදිසි අවස්ථා සන්නිවේදනයට අප කරන පෙර සූදානම යන කාරණය අපගේ නිවැසින්යට දක්වන ආදරයේ එක් පැතිකඩක් වෙයි. ආපදාවකට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය පෙර සූදානම සැමවිටම තබා ගන්න.

හදිසි අවස්ථාවකදී සම්බන්ධ කර ගත යුතු ආයතන

පොලිස් හදිසි ඇමතුම් ඒකකය	119
හදිසි තොරතුරු සේවය	118
ප්‍රධාන පොලිස් මූලස්ථානය	011 2421111
ගිනි නිවන අංශය (කොළඹ)	110 / 0112422222
ජාතික රෝහල (කොළඹ)	011 2691111 / 0112686143
හදිසි අනතුරු අංශය (කොළඹ - ජාතික රෝහල)	0112691111
ජාතික විෂ තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය	0112691111/ 0112686143 - 2430
ආපදා කළමණාකරණ මධ්‍යස්ථානය (කොළඹ)	0112136136
සුවසැරිය ගිලන්රථ සේවය	1990
ලංකා විදුලිබල මණ්ඩලය	1987 / 0112466660 / 0114617575
ජල සම්පාදන හා ජලාපවාහන මණ්ඩලය	1939/ 0112636449
හදිසි ගලවා ගැනීමේ කලාපීය අංශ	110
ලේ බැංකුව (කොළඹ)	0112369939
බෝම්බ නිෂ්ක්‍රීය අංශය (කොළඹ)	0112433335
රාජ්‍ය තොරතුරු ඒකකය	1919
පොලිස් ජංගම ඒකකය	0115717171
රතු කුරුස සංවිධානය	011-2672727

අලුත් අලුත් දෙ නොතනන ජාතිය ලොව නොනගී

රටක ශක්තිය,ධනය, සම්පත වන්නේ රටේ වැඩ කරන ජනතාවයි. ඔවුන් දිරි ගැන්වීම හා සුරැකීම අප හැමගේ වගකීමයි. සෑම මනුෂ්‍යයකුටම රැකියාවක් අත්‍යවශ්‍යයයි. මිනිසා ජීවත් කරවන්නේ රැකියාව තුළින් බව ප්‍රත්‍යක්ෂයි.

එනම් රැකියාව හා සේවා ස්ථානය තුළ මිනිසාගේ සුරක්ෂිතභාවය තහවුරු විය යුතුය. සුරක්ෂිත බවක් උපලක්ෂිත වූ සේවා පරිසරය ඵලදායිතාව හා නිෂ්පාදනතාව ක්ෂේත්‍රයන්හි හිනිපෙත්තටම ළඟා වන බව නොඅනුමානයි. ඒ බව Brandix ආයතනය තම කර්මාන්ත ශාලාව තුළින් ඔබ්බට යමින් නිවෙස් පරිසරය සුරක්ෂිත කිරීමට දරන උත්සාහය ලෝකයා හමුවේ ප්‍රතිමූර්තිමත් කරන්නක් ලෙස 'සුරක්ෂිත නිවහනක්' නම් වූ මෙම නිර්මාණය ප්‍රශංසනීයයි.

ඇගලුම් කර්මාන්ත ක්ෂේත්‍රයේ නොනවතින ඉදිරි ගමනකට අත්වැල් බැඳ සිටින සේවක පිරිසකගේ නිර්මාණශීලී පරිකල්පනාවන් තත්කාලීන සමාජ ප්‍රගමනයට පිටුවහලක් වන පරිදි නිර්මාණය වූ 'සුරක්ෂිත නිවහනක්' නම් වූ කෘතියට මාගේ හෘදාශිංසන එක් කරන්නේ සේවක පිරිසකගේ අපූර්ව කුසලතා දැක ඇති සුනිශිත උද්දාමයෙනි. මේ අනගි මෙහෙවර ඉදිරියටත් පවත්වාගෙන යාමට Brandix ආයතනයට අවස්ථාව ලැබෙවායි මම ඉත සිතින් පතමි.

ඉංජිනේරු ඊ. අබේසිරිවර්ධන,
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්,
ජාතික ආරක්ෂිත සුරක්ෂිතතා හා සෞඛ්‍ය ආයතනය,
කම්කරු අමාත්‍යාංශය

අපගේ දෛනික ජීවිතයට සෘජුවම සම්බන්ධ වන මාතෘකා 36ක් යටතේ මෙතරම් පුළුල් දැනුමක් එකම කෘතියකට ගොනු කිරීම අතිවිශිෂ්ට කටයුත්තකි. LPG ගෑස් භාවිතයේ සිට, බිලිඳුන්, වැඩිහිටියන් හා ආබාධිත පුද්ගලයින්ගේ සුරක්ෂිතභාවය දක්වා විහිදෙන මෙහි අන්තර්ගතය සැබැවින්ම අගනේය. නිවැසියන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය ගැන සිතන ඕනෑම කෙනෙකුට මෙය මහඟු සම්පතක් වනු ඇත. මෙම අගනා කෘතිය ඉදිරිපත් කිරීම සම්බන්ධයෙන් එහි කතුවරයාට හා දායක වූ සැමට මාගේ උණුසුම් සුබපැතුම්!

මංජුල කුලරත්න (ඉංජිනේරු)
සභාපති - මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ ජාතික සභාව

මෙම ග්‍රන්ථය මඟින් ගෘහස්ථ සුරක්ෂාව පිළිබඳ උපදෙස් මාලාවක් ලබා දීමෙන් ඔබ්බට ගොස් සුරක්ෂාව යන්නෙහි හරය පදනම් කර ගනිමින් නිවස තුළ මෙන්ම ඉන් පිටතද ජීවිතය සුරක්ෂිත කරගැනීමට අවශ්‍ය බොහෝ දැනුම ශාස්ත්‍රීයව අන්තර්ගත කොට ඇත. කෘතිය මඟින් නිවසේ ඇති කුඩා අන්තරායන් පවා ඉස්මතු කරමින් පාඨකයාගේ අවධානය උසස් තලයකට ඔසවා තබයි.

වෛද්‍ය සමිත සිරිතුංග
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ -
බෝ නොවන රෝග ඒකක අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සංවර්ධිත දේශයක මූලිකම සාධකය වන්නේ දැනුමෙන් සන්නද්ධ වූ සුරක්ෂිත පුරවැසියා ය. එම විශ්වාසය මුදුන් පමුණුවන මෙම කෘතිය, නිවසේ ආරම්භයේ සිටම සෞඛ්‍ය හා සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ පූර්ණ අවබෝධයක් ලබා දෙයි. ගිනි අනතුරු, මානසික සෞඛ්‍ය සහ ස්වභාවික විපත් කළමනාකරණය වැනි අදට අත්‍යවශ්‍යම මාතෘකා රැසක් එකම පොතකට ගෙන ඒම ප්‍රශංසනීය කාරණයකි. මෙය සෑම ශ්‍රී ලාංකික නිවසක් තුළම තිබිය යුතු අත්පොතක් විය යුතුය යන්න මාගේ හැඟීමයි.

පී.ඩී.කේ.ඒ. විල්සන්
වැඩ බලන ස්ථාන ප්‍රධානී -
ගිනි නිවීම් සේවා දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ 10

'සුරක්ෂිත නිවහනක්' යනු හුදෙක් ග්‍රන්ථයක් පමණක් නොව, නිවස පිළිබඳ අපගේ සාම්ප්‍රදායික සංකල්පය අලුතින් අර්ථකථනය කර පෙන්වන කැඩපතකි. මෙම කෘතිය, හුදු විෂය කරුණු පමණක් පෙන්නුම් කිරීම පසෙක ලා, කාව්‍යයක් මෙන් සියුම් ලෙස, ජීවිතය සුරක්ෂිත කිරීමේ මඟ පෙන්වයි. මේ වැයම සමාජයට ආලෝකයක් වනු නිසැකය.

ආචාර්ය පුෂ්පා රම්‍යාණි සොයිසා
ජාතික පුහුණු සම්බන්ධීකාරක
ජාතික රෝහල, කොළඹ

දිනෙන් දින අනතුරු වැඩිවෙමින් පවතින යුගයක, ඒවා වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමෝපායන් මෙවැනි පොතකින් සන්නිවේදනය කිරීම කාලෝචිතය.

හේමන්ත දොඩන්ගොඩ
වරලත් සෞඛ්‍ය සහ සුරක්ෂා වෘත්තීයවේදී

පවුල මූලික වූ සමාජයක, ගෙදර ආරක්ෂාව ඉහළ නැංවීම රටක තිරසාර සංවර්ධනයක් කරා යන ගමනේ දී මූලික සාධකයක් වේ.

ලංකාප්‍රිය ගල්වත්ත
සමූහ ප්‍රධානී - සෞඛ්‍ය සහ සුරක්ෂා
කලම්බෝ ෆෝට් සර්විස් (පුද්) ලිමිටඩ්

රූප සටහන් සහිත මෙම ග්‍රන්ථය, ගෘහස්ථ සුරක්ෂාව සඳහා අවශ්‍ය මඟපෙන්වීම් සපයයි. එහි, නිවස තුළ නිරන්තරයෙන් ඇති විය හැකි අවදානම් තත්ත්වයන් සහ ඒවාට එරෙහිව ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කෙරේ. මෙම පොත මඟින් සමාජයේ සෞඛ්‍ය හා අනතුරු නිවාරණ දැනුම වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වන අතර, එමඟින් සමාජය තුළ සුරක්ෂාව සම්බන්ධ ගැටළු අවම වනු ඇත.

වෛද්‍ය අසේනි වික්‍රමතිලක
විශේෂඥ - වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ස්වස්ථතාව

මෙම කෘතිය දෙස පුළුල් ඇසකින් බලන විට නිවසේ ආරක්ෂාව, ගිනි නිවීම, කායික හා මානසික සුවතාවය, කුඩා දරුවන් හා වැඩිහිටි රැකවරණය මෙන්ම හදිසි අවස්ථා කළමනාකරණය වැනි අත්‍යවශ්‍ය විෂය ක්ෂේත්‍ර රැසක් ආවරණය කරමින් ලබා දී ඇති විසල් හා ප්‍රායෝගික මාර්ගෝපදේශනය, සෑම පුද්ගලයකුටම පාහේ අනතුරුවලින් මිදීමට මහඟු අත්වැලක් ලබා දේ යැයි මම විශ්වාස කරමි. මෙම ග්‍රන්ථය එළිදැක්වීම සඳහා දායක වූ සැමට මාගේ උණුසුම් සුබ පැතුම් පිරිනමමි.

නිර්මාල් පෙරේරා
ජ්‍යෙෂ්ඨ සාමාන්‍යාධිකාරී - ESG සහ අනුකූලතාව
බ්‍රෑන්ඩික්ස් ඇපරල් (පුද්) සමාගම

මෙය හුදෙක්ම උපදෙස් එකතුවක් පමණක්ම නොව, වගකිවයුතු නිවැසියකු ලෙස ජීවත් වීමට අවශ්‍ය වන දැනුම් පද්ධතියක් කැටිකොට ගත් මාර්ගෝපදේශනයක් වශයෙන් සැලකීමට කැමැත්තෙමි. සරල බසින් හා ක්‍රමානුකූලව සකස් කර ඇති මෙහි අන්තර්ගතය ජීවිත සුරක්ෂාව උදෙසා බ්‍රෑන්ඩික්ස් ආයතනය මඟින් සියලු ශ්‍රී ලාංකිකයින් වෙත පිදෙන වටිනා දායාදයක් වන්නේය.

මේජර් ජනරාල් උදය පෙරේරා
ප්‍රධානී - ඉන්දියාව
බ්‍රෑන්ඩික්ස් ඇපරල් (පුද්) සමාගම

ඇතැම් අවස්ථාවන්හිදී අනතුරක් වළකා ගැනීම යනු තත්පරයක තීරණයකි. අනතුරු ඇති විය හැකි ආකාර හා ඒවායින් වැළැකීම සම්බන්ධයෙන් උගත් කාරණා, එවන් තීරණ අවස්ථානුකූලව ගැනීම පහසු කරවයි. මෙම කෘතිය, අප සැමගේම ජීවිතවල සංවේදී ස්ථානයක් වන නිවස පාදක කරගනිමින් විවිධ විෂය පථයන් ආවරණය කරමින් අනතුරු සිදුවන ආකාර හා ඒවායින් වැළකෙන ආකාර පිළිබඳ විස්තර ඉදිරිපත් කිරීම අතිශය ප්‍රශංසනීය වේ. මෙම ව්‍යාපෘතිය සාර්ථක කර ගැනීමට සහසම්බන්ධ වූ සියළු දෙනාටම මාගේ සුභාසිංශන පිරිනමමි.

තුෂාර කොඩිතුවක්කු
සාමාන්‍යාධිකාරී - බ්‍රෑන්ඩික්ස් ඇපරල් සොලූෂන්ස් (පුද්) සමාගම,
කොග්ගල

බ්‍රැන්ඩික්ස් අප විසින් අපගේ ජාතික මෙහෙවර නැවත වතාවක් සළකුණු කරමින් ශ්‍රී ලාංකික ප්‍රජාවට අත්‍යාවශ්‍යව තිබූ සෞඛ්‍යාරක්ෂණය පිළිබඳ දැනුම් පද්ධති සමූහයක් පරිච්ඡේද 36කින් යුත් මාර්ගෝපදේශිත ග්‍රන්ථයක් ලෙසින් "සුරක්ෂිත නිවහනක්" යනුවෙන් ඔබ හට තිළිණ කරන්නෙමු. අප ජීවත් වන සමාජයට හා අපගේ සේවකයන්ට අනතුරු වලින් තොර නීරෝගී හා සුරක්ෂිත පරිසරයක් උදා කරලීම බ්‍රැන්ඩික්ස් අපගේ මූලික අරමුණක් වන්නේ ය.

බොහෝ ශ්‍රී ලාංකිකයින් නිවස තුළදීත් ඉන් පිටතදීත් විවිධාකාරයේ අනතුරු වලට මුහුණපායි. ඉන් බොහෝමයක් වළක්වා ගත හැකි මට්ටමේ පවතියි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ සුදුසු මාර්ගෝපදේශනයක් සහිත වැඩපිළිවෙළක් පමණි. අනතුරු වළක්වා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ලංකාවේ විවිධ ආයතන වල හා කණ්ඩායම් සතුව විසිරී තිබූ දැනුම් පද්ධති, ක්‍රමෝපායන්, නියාමනයන් හා මඟපෙන්වීම් එක් කෘතියක් ලෙසින් අප ඔබ අතට පත් කරන්නෙමු.

මෙමඟින් අප රටේ මිනිසුන්ට අනතුරු වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන ස්වයං අවබෝධය වැඩිදියුණු කර ගැනීමටත් ඒ හරහා නිපුණතා සහිත පුරවැසියන් වෙසෙන රටක් බිහිවනු දැකීමත් බ්‍රැන්ඩික්ස් අපගේ ඒකායන අභිලාෂයයි.

හසිත ප්‍රේමරත්න
කළමණාකාර අධ්‍යක්ෂ
බ්‍රැන්ඩික්ස් ඇපරල් (පුද්) සමාගම

සුරක්ෂිත නිවහනක්

A Safe Home

ISBN 978 6246 784003

brandix
inspired solutions

A Gift from Brandix to the Public
Brandix Apparel (Pvt) Ltd

Book Cover - Iroshan Fernando