

ඩෙංගු රෝගය වළක්වාලීම සහ මර්දනය

ක්ෂේත්‍ර මදුරු මර්දන සහායකයින් සඳහා අත්පොත



ඩෙංගු රෝගය වළක්වාලීම සහ මර්දනය ක්ෂේත්‍ර මදුරු මර්දන සහායකයින් සඳහා අත්පොත



ජාතික ඩෙංගු මර්දන ඒකකය
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



ලේඛක නාමාවලිය

විශේෂඥ වෛද්‍ය හසිත තිසේරා
විශේෂඥ වෛද්‍ය නිමල්කා පන්නිල හෙට්ටි
විශේෂඥ වෛද්‍ය පී.සී. සමරවීර
විශේෂඥ වෛද්‍ය මිසායා කාදර්
විශේෂඥ වෛද්‍ය ඩී.එස්. අනෝජා එල් ධීරසිංහ
ජේෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී ඔනාලි ඩී.ඩබ්ලිව්. රාජපක්ෂ
වෛද්‍ය කේ.ඒ.එස්.ඩී. කුමරජපෙරුම
වෛද්‍ය ඉරෝෂිනී අබේසේකර
වෛද්‍ය ඩබ්ලිව්.අයි.පී. වීරසිංහ
වෛද්‍ය ආර්.එම්.ටී.ඩී. රත්නායක
වෛද්‍ය කේ.ඒ.එල්.සී. කොඩිතුචක්කු
වෛද්‍ය එම්.ටී. අහමඩ් රිකාෂ්
වෛද්‍ය ටී.ජී.ඒ. සංජීවනී
වෛද්‍ය යූ.එන්. ප්‍රේමතිලක
කීට විද්‍යාඥ එම්.ඩී. සකුන්තලා ජානකී
කීට විද්‍යාඥ එස්. ඒ. ඩී. එස් පෙරේරා
කීට විද්‍යා නිලධාරී ආර්.පී. කුරුප්පුආරච්චි
කීට විද්‍යා නිලධාරී අයි.ඩී. හේමන්ත
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක සී.එම්.අයි.ටී. විජේරත්න

සංස්කරණය

විශේෂඥ වෛද්‍ය මිසායා කාදර්
වෛද්‍ය ආර්.එම්.ටී.ඩී. රත්නායක

පටුන

පෙරවදන.....	iv
1. ඩෙංගු රෝගය යනු කුමක්ද?	1
2. ඩෙංගු රෝගය පැතිරෙන්නේ කෙසේද?	2
3. ඩෙංගු රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?	3
4. ඩෙංගු රෝගය යැයි සැක කරන අවස්ථාවලදී අප කළ යුත්තේ කුමක්ද?.....	6
5. ඩෙංගු රෝගය යැයි හඳුනාගත් විට අප කළ යුතු/ නොකළ යුතු දේ කුමක්ද?.	7
6. ඩෙංගු මදුරුවා පිළිබඳ දැනගත යුතු කරුණු	8
7. සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකවරුන් (ක්ෂේත්‍ර මදුරු මර්දන) යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කවුරුන්ද?.....	12
8. සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකවරුන්ගේ (මදුරු මර්දන) ප්‍රධාන කාර්යභාරයන් හා පිළිපැදිය යුතු නීති හා රෙගුලාසි	13
9. සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකවරුන්ගේ (මදුරු මර්දන) කුසලතා වර්ධනය කරගැනීම	16
9.1 පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා මදුරුවන් බෝ වන තැන් ඉවත් කිරීම/ඉවත් කිරීමට උපදෙස් ලබා දීම.....	16
9.1.1 පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව සඳහා පෙර සූදානම	17
9.1.2 පරීක්ෂාවට ලක්වියයුතු විවිධ පරිශ්‍ර වර්ග හඳුනා ගැනීම.....	18
9.1.3 විවිධ පරිශ්‍ර තුලට ඇතුල් වීමේදී අවසර ලබා ගැනීම හා අරමුණ පැහැදිලි කිරීම	22
9.1.4 විවිධ පරිශ්‍ර ආශ්‍රිතව මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන හඳුනා ගැනීම හා සවිස්තර පරීක්ෂාව	24
9.1.5 විවිධ පරිශ්‍ර ආශ්‍රිතව පවත්වා ගෙන යා යුතු වාර්තා හා කාඩ් පත් පරීක්ෂා කිරීම	36
9.1.6 විවිධාකාර පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීමේ වැඩසටහන් වලට සහභාගී වීම	37
9.1.7 පරිශ්‍ර පරීක්ෂාවේදී ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග.....	40

9.1.8.	වාර්තා සම්පූර්ණ කිරීම හා පවත්වා ගෙන යාම.....	42
9.2	ඩෙංගු වාහක සමීක්ෂණ සඳහා සහාය වීම	43
9.2.1	කීට විද්‍යා නිලධාරීන්ගේ මගපෙන්වීම යටතේ ඩෙංගු වාහක සමීක්ෂණ කටයුතු කිරීම සඳහා පෙර සූදානම	44
9.2.3.	කීට හා සුහුඹුල් මදුරු සමීක්ෂණ සඳහා සහාය වීම හා පරීක්ෂණය සඳහා පිළියෙළ කිරීම.....	48
9.2.4.	සමීක්ෂණය අතරතුර හමුවූ මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ/ නිවැරදි කිරීම	53
9.2.5.	කීට විද්‍යාගාරය සහාය හා උපකරණ ආරක්ෂා කිරීම හා නඩත්තු කිරීම	53
9.3.	ඒකාබද්ධ ඩෙංගු වාහක කළමනාකරණය ක්‍රියාත්මක කිරීමට සහාය දැක්වීම.....	54
9.3.1.	ඩෙංගු මර්දනය සඳහා පරිසර කළමනාකරණ ක්‍රමවේද සම්බන්ධයෙන් ජනතාව දැනුවත් කිරීම හා බලාත්මක කිරීම..	54
9.3.2.	හඳුනාගත් මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන සඳහා රසායනික වාහක පාලන ක්‍රම භාවිතය	62
9.3.3.	ධූමායන යන්ත්‍ර ගබඩා කිරීම හා නඩත්තුව	71
9.3.4.	හඳුනාගත් මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන සඳහා ජෛව වාහක පාලන ක්‍රම භාවිතය.....	73
9.3.5.	වෘත්තීය සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂාව.....	80
9.3.6.	තිරසාර ඩෙංගු මර්දනය සඳහා ජනතාව බලගැන්වීම හා බලාත්මක කිරීම.....	83
10.	එලදායී සන්නිවේදනය හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය	85
11	ජීවන කුසලතා	90

පෙරවදන

ඩෙංගු රෝගය ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාවගේ සමාජීය, ආර්ථික සහ සෞඛ්‍ය යන අංශ වලට ඉමහත් බලපෑමක් ඇති කරන ප්‍රධාන වසංගත රෝගයකි.

එබැවින් ඩෙංගු රෝගය වළක්වාලීමේ සහ මර්දනය කිරීමේ ක්‍රමවේද භාවිතා කිරීමෙන් ඉහත සඳහන් බලපෑම් අවම කිරීමට සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් ක්‍රම උපායන් රැසක් අනුගමනය කර ඇත. ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැලැක්වීම සඳහා විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් රෝගය පාලනය කිරීමට හැකියාව ලැබුණද , මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන, විවිධ වූ පරිශ්‍ර (නිවාස, පාසල් , ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර, රජයේ ආයතන, පෞද්ගලික ආයතන, ආගමික ස්ථාන සහ පොදු පරිශ්‍ර) ආශ්‍රිතව පැතිර පවතින බැවින් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශ මට්ටමෙන් ඩෙංගු මර්දන කටයුතු නොකඩවා ක්‍රියාත්මක කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය බව පෙනීයන ලදී.

මෙම බිම් මට්ටමේ මදුරු මර්දන කටයුතු ශක්තිමත් කිරීම සඳහා "ක්ෂේත්‍ර මදුරු මර්දන සභායකයින් 2017 වර්ෂයේ සිට ඩෙංගු අධි අවදානම් දිස්ත්‍රික්ක/ අවදානම් දිස්ත්‍රික්ක සඳහා අදියර කිහිපයක් යටතේ බඳවා ගන්නා ලදී. ඔවුන්ගේ ඩෙංගු රෝගය වැලැක්වීම සහ මර්දනය පිළිබඳව දැනුම වැඩි දියුණු කිරීමේ අරමුණින් මෙම තාක්ෂණික කරුණු ඇතුළත් අත් පොත පෙළගස්වන ලදී.

අධ්‍යක්ෂ

ජාතික ඩෙංගු මර්දන ඒකකය

1. ඩෙංගු රෝගය යනු කුමක්ද?

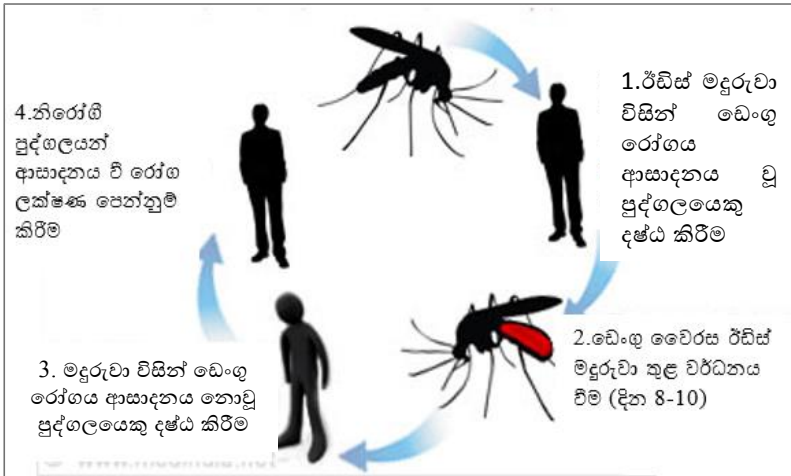
ඩෙංගු රෝගය යනු වෛරසයක් මගින් වැළඳෙන රෝගයකි. සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, පැපොලා, කම්බුල්ගාය වැනි රෝග වැළඳෙන්නේද වෛරස මගිනි. නමුත් ඩෙංගු රෝගයේ විශේෂත්වය වන්නේ එය රක්තපාත තත්ත්වයක් කරා වර්ධනය විය හැකි වීමයි.

ඩෙංගු රෝගය ඇතිකරන වෛරසයේ ප්‍රභේද හතරක් ඇත. එම ප්‍රභේද DENV-1, DENV-2, DENV-3, DENV-4 ලෙස නම් කර ඇත. මේ අනුව පුද්ගලයෙකුට ජීවිත කාලය තුළදී ඩෙංගු රෝගය කිහිප වතාවක් වැළඳීමට ඉඩ තිබේ. එමනිසා මෙහි ඇති බරපතල තත්ත්වය නම් පළමු වරට රෝගය වැළඳුන කෙනෙකුට දෙවැනි වරට රෝගය වැළඳීමේදී රෝගය උත්සන්න වීමේ අවදානම වැඩි වීමයි. එනම් එම රෝගීන් ඉතා ඉක්මණින් රක්තපාත තත්ත්වයට පත් විය හැකිවීමයි. එබැවින් රෝගය කලින් හඳුනා ගැනීමත්, අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීමට ඉක්මනින් යොමුවීමත්, රෝගය සුව වනතුරු රෝගියා සමීපව අධීක්ෂණය කිරීමත් ඉතා වැදගත් වේ.

2. ඩෙංගු රෝගය පැතිරෙන්නේ කෙසේද?

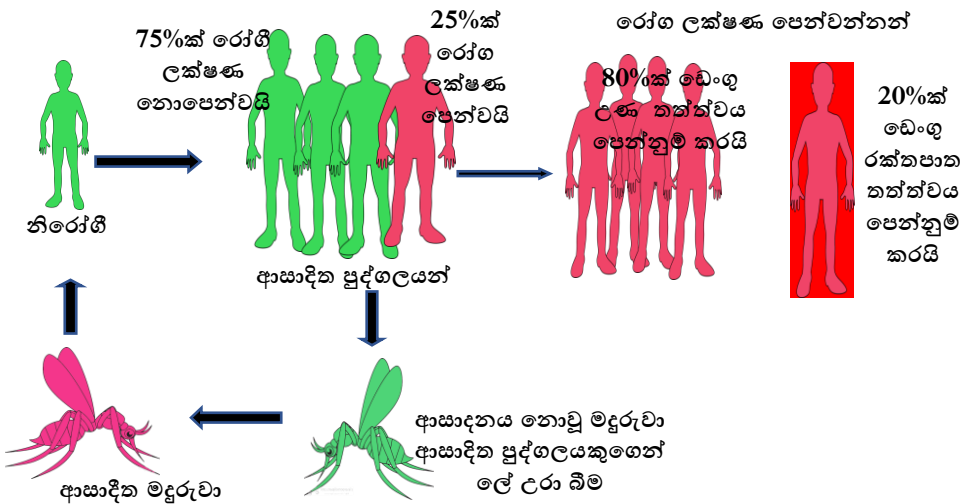
ඩෙංගු රෝගය එක් පුද්ගලයකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට පැතිර යන්නේ අසාදිත (වෛරසය ශරීර ගතවූ) **රිඩීස්** වර්ගයට අයත් මදුරුවකු දෂ්ට කිරීම මගින්ය. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේදී අප ඩෙංගු මදුරුවා යනුවෙන් හඳුන් වන්නේ මෙම මදුරුවා ය. **රිඩීස්** මදුරු විශේෂයේ ගැහැණු මදුරුවා පමණක් රෝගය මිනිසුන් අතර පතුරවයි. මන්ද ගැහැණු මදුරුවා පමණක් මිනිස් රුධිරය උරා බොන නිසා ය (බිත්තර මේරීම සඳහා මිනිස් රුධිරය අවශ්‍ය වේ).

අසාදිත ඩෙංගු මදුරුවකු නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට දෂ්ට කළ විට එම වෛරස ඔහුගේ රුධිර නාල තුළට ගමන් කරයි. ඩෙංගු වෛරසය ආසාදනය නොවූ මදුරුවකු ඉහත සඳහන් අසාදිත පුද්ගලයාට දෂ්ට කර රුධිරය උරා බීමේදී වෛරස මදුරුවාගේ ශරීරය තුළට ගමන් කරයි. එලෙස ඇතුළුවූ වෛරස මදුරුවාගේ ශරීරය තුළදී ගුණනය වේ. මේ ආකාරයෙන් ඩෙංගු වෛරස ආසාදිත මදුරුවන් නිරෝගී පුද්ගලයන්ට දෂ්ට කිරීමේදී ඩෙංගු රෝගය එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට පැතිරීම සිදුවේ.



3. ඩිංගු රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

ඩිංගු වෛරසය ශරීරගත වූ පුද්ගලයන් ඩිංගු ආසාදිතයන් ලෙස හැඳින්වේ. මෙවැනි ආසාදිතයන් සියල්ලක්ම ඩිංගු රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි. ආසාදිතයන්ගෙන් 75%ක් පමණ රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන අතර 25%ක් පමණක් රෝග ලක්ෂණ පෙන්වයි. මෙය ඩිංගු රෝගයේ ආවේණික ලක්ෂණයක් වේ. රෝග ලක්ෂණ පෙන්වනුම් කරන කොටසෙන් වැඩි පිරිසක්, එනම් 80%ක්ම පෙන්වනුම් කරන්නේ ඩිංගු උණ තත්ත්වයයි. 20%ක් වැනි සුළු පිරිසක් පමණක් ඩිංගු රක්තපාත උණ තත්ත්වය පෙන්වනුම් කරයි.



ඒ අනුව යම් ප්‍රදේශයක් තුළ (උදා: ග්‍රාම නිලධාරී කොට්ඨාශයක, ඉදිකිරීම් පරිශ්‍රයක් තුළ) වාර්ථා වන ඩිංගු රෝගීන් ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් වෛරසය ශරීරගත වූ එහෙත් රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන පුද්ගලයින් සිටිය හැකිය. එහි වැදගත්කම වන්නේ මේ සියලු දෙනාම ආසාදිත පුද්ගලයින් වීමයි.

දින 02- 07 දක්වා වූ තද උණ සමග, පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ වලින් අවම වශයෙන් දෙකක් හෝ පවතී නම් ඩෙංගු රෝගය වැළඳී ඇති බවට සැක කළ යුතුය

- හිස රදය හා ඇස් යට වේදනාව
- මස් පිඬු හා සන්ධි වේදනාව
- ඔක්කාරය හා වමනය
- සමෙහි රතු ලප හට ගැනීම හා රුධිර වහන තත්ත්වයන්
- ඩෙංගු බහුල ප්‍රදේශයක වාසය කිරීම ද ප්‍රධාන සාධකයක් වේ

ඩෙංගු රක්තපාත උණ

ඩෙංගු රක්තපාත උණ, ඩෙංගු රෝගී තත්ත්වයකදී ඇතිවිය හැකි ප්‍රධානතම අවදානම් අවස්ථාවකි. මෙහිදී උණ බැස යාමත් සමග රුධිරවාහිනී තුළ ඇති ප්ලාස්මා තරලය පිටතට කාන්දුවීම සිදුවේ (උරස් කුහරයට හා උදර කුහරයට). මෙය සාමාන්‍යයෙන් උණ සැදී 3 වන දිනයේ සිට සිදුවන අතර, සම්පූර්ණ රුධිර පරීක්ෂා (FBC) වල සිදුවනු වෙනස්කම් මගින් හඳුනා ගත හැකිය. නොදැනුවත්කමින් දිගටම ප්ලාස්මාව කාන්දුවීම නිසා රෝගියා කම්පන අවස්ථාවට පත්වීමෙන් මරණය පවා සිදුවිය හැකිය.

එබැවින් මෙවැනි රෝගීන් කලින් හඳුනාගෙන රෝහල් ගතකර ප්‍රතිකාර ලබාදිය යුතුවේ. කාන්දුවන ප්ලාස්මාව පරිමාවට අනුරූප වන අයුරින් දියර බීමට/ශිරා මගින් ලබා නොදුනහොත් රුධිර පරිමාව අඩුවී කම්පන තත්ත්වයට පත්වේ. එහිදී අක්මාව, මොළය, වකුගඩු, හෘදය වැනි අවයව වල ක්‍රියාකාරීත්වය ඇණහිටීමෙන් මරණය සිදුවිය හැකිය.

කම්පන අවස්ථාවට පත්වීමට පෙර ඇතැම් ඩෙංගු රෝගීන් උණ සෑදී දින 3 – 7 අතරදී පහත සඳහන් “අවදානම් ලක්ෂණ” පෙන්නුම් කරයි.

අවදානම් ලක්ෂණ

- උදරයේ ඇතිවන තද වේදනාව
- නොනවත්වා වමනය කිරීම
- අධික නිදිමත බව/ නොසන්සුන් බව/ අප්‍රාණික බව/ කරකැවිල්ල හා ක්ලාන්තය
- රුධිර වහනය වීම (විදුරුමසෙන් හා නාසයෙන් , තද දුඹුරු පැහැ වමනය සහ කළු පැහැති මළ පහවීම, මුත්‍රා සමග ලේ පිටවීම, අසාමාන්‍ය ලෙස යෝනි මාර්ගයෙන් ලේ පිටවීම).
- පැය 6 කට වඩා වැඩි කාලයක් මුත්‍රා පහ නොවීම හෝ පිටවන මුත්‍රා ප්‍රමාණය අඩුවීම

මෙම අවදානම් රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් රෝගියා කම්පන අවස්ථාවට පත්විය හැකි බැවින්, වහාම රෝහලක් වෙත ගොස් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්නා ලෙස දැනුම් දිය යුතු ය.

4. ඩෙංගු රෝගය යැයි සැක කරන අවස්ථාවලදී අප කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ඩෙංගු රෝගය කලින් හඳුනා ගැනීම, රෝගියාට මෙන්ම අන් අයගේ ජීවිත ආරක්ෂා කිරීමටද වැදගත් වේ. මන්ද, නිසි ප්‍රතිකාර නොගැනීම නිසා රෝගය රක්තපාත තත්ත්වයක් කරා වර්ධනය විය හැකි බැවිනි. එසේම මදුරුවන් බෝවන පරිශ්‍ර හඳුනා නොගැනීම නිසා ඩෙංගු වෛරසය ආසාදිත ඊඩ්ස් මදුරුවන් මගින් රෝගය අන් අයටද පැතිර යාමෙන් වසංගත තත්ත්වයක් ඇතිවිය හැක ය. එබැවින් රෝගය තහවුරු කර ගැනීම සඳහා පහසුකම් සහිත රෝහලක් වෙත හෝ සුදුසුකම්ලත් වෛද්‍යවරයකු වෙත රෝගියා යොමු කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. මෙහිදී, දින 2කට වඩා උණ පවතී නම් වෛද්‍යවරයා විසින් සම්පූර්ණ රුධිර පරීක්ෂාවක් (Full Blood Count-FBC) නිර්දේශ කරනු ඇත. තවද ඩෙංගු රෝගය සඳහා විවිධ අන් බෙහෙත් සහ තෙල් වර්ග භාවිතය සිදු නොකළ යුතු බවද අවධාරණය කළ යුතුය.

5. ඩෙංගු රෝගය යැයි හඳුනාගත් විට අප කළ යුතු/ නොකළ යුතු දේ කුමක්ද?

ඩෙංගු උණ යැයි තහවුරු වූ විට කළ යුතු දේ....

- ✓ ක්‍රීඩා කිරීම වැනි වෙහෙසකර කටයුතු වලින් බැහැරව සිටීම
- ✓ ප්‍රමාණවත් විවේකය ලබා ගැනීම
- ✓ දරුවකු නම් පාසැල් යැවීමෙන්/ ක්‍රීඩා කිරීමෙන් වැළකී සිටීම
- ✓ උණ පවතී නම් නියමිත මාත්‍රාවෙන් පැය 6 කට වරක් පැරසිටමෝල් ඖෂධය ලබා දීම
- ✓ තදින් උණ පවතී නම් පිරිසිදු රෙදි කඩක් උණුසුම් ජලයෙන් පොහොවා ශරීරය තැවීම
- ✓ ආහාර රුචිය ඇතිවිට සැහැල්ලු ආහාර ලබා දීම
- ✓ වෛද්‍ය නිර්දේශ අනුව දිනකට නියමිත දියර ප්‍රමාණය සමාන කාලාන්තර වලදී ලබා දීම. නිසි පරිදි මූත්‍රා පහවීම මගින් මෙය තහවුරු කළ හැක.
- ✓ දියර වශයෙන් ජලය පමණක් නොව ජීවනී, පලතුරු යුෂ, හාල් කැඳ හා තැඹිලි වැනි දේ ලබා දීම

ඩෙංගු උණ යැයි තහවුරු වූ විට නොකළ යුතු දේ.....

- ✗ තද උණ සමනය කිරීම සඳහා වෙනත් වේදනානාශක ඖෂධ (NSAIDs: ඇස්ප්‍රින්, ඩයික්ලොෆිනැක් සෝඩියම්, මෙෆනම්ක් ඇසිඩ්, ඉබ්සුප්‍රෝෆන්) භාවිතය
- ✗ රතු/ දුඹුරු පැහැති ආහාර හා දියර වර්ග ගැනීම (තේ කහට, කෝපි, තද පාට පැණි බීම වර්ග , බීටරූට් වැනි ආහාර, දම් පැහැ මිදි)
- ✗ නිර්දේශ කළ ප්‍රමාණය ඉක්මවා හෝ අඩුවෙන් දියර වර්ග ගැනීම

6. ඩෙංගු මදුරුවා පිළිබඳ දැනගත යුතු කරුණු

ලංකාව තුළ මදුරුවන්ගේ වර්ධනය සඳහා සුදුසු දේශගුණයක් පවතින බැවින් අතීතයේ සිටම මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග අපට ගැටළුවක් වී තිබේ. ඩෙංගු රෝගය බෝ කරන්නේ **ඊඩීස් විශේෂයට** අයත් මදුරු කාණ්ඩයයි. මීට අමතරව බරවා රෝගය බෝකරන **කියුලෙක්ස්** මදුරු විශේෂයද මැලේරියාව බෝකරන **ඇනෝසිලස්** මදුරු විශේෂයද අප රටෙහි දක්නට ලැබේ.

ඊඩීස් කාණ්ඩට අයත් ඩෙංගු රෝගය සම්ප්‍රේෂණය කරන පහත ප්‍රධාන මදුරු විශේෂ දෙක අප රටෙහි දක්නට ලැබේ.

1. ඊඩීස් ඊජිප්ටයි (*Aedes aegypti*)

2. ඊඩීස් ඇල්බොපික්ටස් (*Aedes albopictus*)

මෙම විශේෂ දෙකෙන්ම ඩෙංගු රෝගය බෝවන අතර **ඊඩීස් ඊජිප්ටයි** විශේෂය බහුලව දක්නට ලැබෙන්නේ නාගරික පරිසර වලය. **ඊඩීස් ඇල්බොපික්ටස්** විශේෂය බහුලව හමුවන්නේ ග්‍රාමීය පරිසර ආශ්‍රිතවයි.

ඩෙංගු මදුරුවාගේ ජීවන චක්‍රය



ඩොගු මදුරුවාගේ ජීවන චක්‍රය ජලජ මෙන්ම ගොඩබිම් අවස්ථා වලින් සමන්විත ය. සුහුඹුල් මදුරුවා ගොඩබිම වෙසෙන අතර බිත්තර, කීට හා පිලවා අවධි සම්පූර්ණ වන්නේ ජලයේ ය. බිත්තර සිට සුහුඹුල් මදුරුවා දක්වා වූ සම්පූර්ණ ජීවන චක්‍රය සඳහා සාමාන්‍යයෙන් දින 07 සිට 10 දක්වා වූ කාලයක් ගත වේ. හාජනවල බිත්ති මත ඇලී පවතින බිත්තර මාස 12 ක පමණ කාලයක් වුවද වියලි තත්ත්වයන් යටතේ විනාශ නොවී පැවතිය හැක.

බිත්තර:

රීඩ්ස් ගැහැණු මදුරුවා, පැහැදිලි ජලය රැඳී හාජනවල ජල පෘෂ්ඨයට ඉහලින් තෙතමනය සහිත ඇතුලත බිත්තිවල බිත්තර දමන අතර සාමාන්‍යයෙන් වරකට බිත්තර 100 ක් පමණ දමයි. ඉතා කුඩා ජල ප්‍රමාණයක් වුවද මෙම මදුරුවන්ට බිත්තර දැමීම සඳහා සෑහේ. වැසි ජලය එකතු වීමක් හෝ අප විසින් ජලය එකතු කිරීමක් මෙම ක්‍රියාවලිය ඇරඹීමට හේතු වේ.



බිත්තර තද කළු පැහැති කුණු රොඩු ආකාරයට දිස්වේ

කීටයා:

ජල පෘෂ්ඨය සමඟ මදුරු බිත්තර ගැටෙන විට බිත්තර පිපිරී කීටයන් බිහිවේ. කීටයන් ආවේණික “S” අකුර හැඩයේ වලිතයක් පෙන්වන අතර ජල පෘෂ්ඨය ආසන්නයේ සැරිසරමින් සයිලනය නම් වූ නාලය තුළින් ජල මට්ටමට ඉහළ



ජලය තුළ පවතින කීට අවස්ථාව

වාතය ශ්වසනය සඳහා යොදාගනී.
 තුන්වරක් පමණ සම ඉවත් වීමෙන් පසුව
 පිලා අවස්ථාව බවට පත් වේ.

පිලවා:

කිට අවස්ථාවට පසුව, අලුතින් හටගත්
 සුහුඹුල් මදුරුවා මතු වී පියඹා යනතුරු
 අවධිය පිලා අවස්ථාවයි.



ජලය තුළ පවතින පිලා අවස්ථාව

සුහුඹුල් මදුරුවා :

තද පැහැති මෙම මදුරුවාගේ පාද වල සුදු ඉරි දක්නට ලැබේ. පිරිමි මදුරුවා
 ශාක යුෂ උරා බොන නමුත් ගැහැණු මදුරුවා සතුන්ගේ ලේ උරා බොයි. එක්
 අහාර වේලක් සම්පූර්ණ කර ගැනීමට මිනිසුන් කිහිප දෙනෙකුගෙන් ලේ උරා
 බීම ත්, ඒ සඳහා මිනිසුන් වැඩිවශයෙන් ප්‍රිය කිරීමත් ගැහැණු මදුරුවන්ගේ
 විශේෂ ලක්ෂණයකි. මෙම මදුරුවන් දවසේ ආලෝකය පවතින කාලය තුළ,
 උදෑසන 6.00 සිට 11.00 දක්වාත් සවස 3.00 සිට 5.00 දක්වා කාලය තුළ ත්
 උපරිම ලෙස සක්‍රියව ලේ උරා බීම සිදු කරයි. සාමාන්‍යයෙන් රාත්‍රී කාලය තුළ
 මොවුන් ලේ උරා නොබොන නමුත් හොදින් ආලෝකය ඇති කාමර තුළ රාත්‍රී
 කාලයේදී පවා ලේ උරා බීම කළ හැකි බවට සාක්ෂි ඇත.

මෙම මදුරුවන් හට ලේ උරා බීම සඳහා මිනිසුන් සිටින ප්‍රදේශ සොයමින් හා
 බිත්තර දැමීම සඳහා ජලය රැඳී භාජන සොයමින් මීටර් 100 සිට 200 දක්වා
 දුරක් තිරස් අතට පියඹා යා හැක. එසේම මහල් ගොඩනැගිලිවල තට්ටු හයක්
 වැනි දුරකට සිරස් අතට පියඹා යා හැක.

නිවාස වල හා ගොඩනැගිලි වල තෙතමනය සහිත අඳුරු ස්ථාන තුළ ඇති තිර රෙදි, මදුරු දැල් හා ඇඳුම් මත මෙන්ම මේස පුවු, බංකු හා ඇඳවල් වැනි ලී බඩුවල යටි පෘෂ්ඨ මත ඊඩ්ස් ඊජිප්ටයි යන ඩොංගු මදුරු විශේෂය විවේකීව වසා සිටී. ඊඩ්ස් ඇල්බොපික්ටස් විශේෂය එළිමහන් පරිසරයේ ගස්වැල් ආශ්‍රිතව හා අඳුරු ස්ථානවල විවේකීව කාලය ගත කරයි.



පිලව් අවස්ථාවේ සිට සුහුඹුල් මදුරු අවස්ථාවට පත්වීම



ලේ උරා බීමෙන් අනතුරුව ගැහැණු මදුරුවා

7. සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකවරුන් (ක්ෂේත්‍ර මදුරු මර්දන) යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කවුරුන්ද?

ඩොගු රෝගය රටේ බොහෝ ප්‍රදේශවලට ව්‍යාප්ත වීමත් වරින් වර වසංගත තත්ත්ව ඇතිවීමත් නිසා මෙය ප්‍රධාන ප්‍රජා සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් ලෙසත් ජාතික මට්ටමෙන් ප්‍රමුඛත්වයක් දිය යුතු රෝගයක් ලෙසත් සලකන ලදී. මෙම රෝගය පාලනය සහ මර්දනය කිරීම සඳහා ඇති පහත දක්වා ඇති නිවාරණ කටයුතු වඩා කාර්යක්ෂමව සිදුකිරීමට අමතර ශ්‍රම බලකායක සහාය අවශ්‍ය බව තහවුරු විය. මෙයට විසඳුමක් ලෙස සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකවරුන් (ක්ෂේත්‍ර මදුරු මර්දන) බඳවා ගන්නා ලදී. එබැවින් මදුරු මර්දන සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකවරුන් ජාතික කටයුත්තක් උදෙසා තම සේවය සපයන පිරිසක් ලෙස හැඳින්විය හැක.

ක්ෂේත්‍රයේදී සිදුකරන රාජකාරී;

1. රෝගීන් වාර්ථා වූ පරිශ්‍ර විමර්ශනය කිරීම.
2. ක්ෂේත්‍ර පරීක්ෂාව හා මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන ඉවත් කිරීම/ ඉවත් කිරීමට උපදෙස් ලබා දීම
3. කීට විද්‍යා සමීක්ෂණ සිදුකිරීම සඳහා සහය වීම
4. කීට හා සුහුඹුල් මදුරු පාලනය
5. ජනතාව දැනුවත් කිරීම, බලාත්මක කිරීම හා බල මුලු ගැන්වීම
6. බිම් මට්ටමෙන් අන්තර් පාර්ශවීය සහයෝගය ලබාගැනීමෙන් ඒකාබද්ධව ඩොගු මර්දනය කිරීම

8. සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකවරුන්ගේ (මදුරු මර්දන) ප්‍රධාන කාර්යභාරයන් හා පිළිපැදිය යුතු නීති හා රෙගුලාසි

කාර්යභාරයන්:

1. පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන ඉවත් කිරීම, ඉවත් කිරීමට උපදෙස් ලබා දීම සහ පසුපරම් කිරීම.
2. මදුරු මර්දනය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමට අත්පත්‍රිකා බෙදා හැරීම හා නිවේදන කිරීම.
3. නිවැරදි කසල කළමනාකරණය සම්බන්ධව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම.
4. වසංගත හා අනිකුත් අවස්ථාවලදී මදුරු පාලනය සම්බන්ධයෙන් තාක්ෂණික නිලධාරීන්ට සහාය වීම.
5. කීට විද්‍යා සමීක්ෂණ සඳහා තාක්ෂණික නිලධාරීන් හට සහාය වීම.
6. දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමෙන් කටයුතු කරන කීට විද්‍යාඥයින් සඳහා සහාය වීම.
7. තාක්ෂණික නිලධාරීන්ගේ මගපෙන්වීම හා අධීක්ෂණය යටතේ ධූමායන කටයුතු සිදුකිරීම.
8. සපයා ඇති ආකෘති පත්‍රවල දිනපතා සිදුකරන කාර්යයන් සටහන් කිරීම.
9. ප්‍රාදේශීය, දිස්ත්‍රික්ක, පළාත් හා ජාතික මට්ටමින් සංවිධානය කරන පුහුණු වැඩසටහන්, ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම් හා වෙනත් වැඩසටහන් වලට සහභාගී වීම.
10. ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අන්තර්පාර්ශ්වීය සම්බන්ධතා හා මහජන සම්බන්ධතා ගොඩනැගීම.
11. ජනතාව සමග සම්බන්ධවී ග්‍රාමීය කමිටු හා විදි කමිටු පිහිටුවීම.

රාජකාරී කාලය : සතියේ දිනයන්හි පෙ.ව 7.30 සිට ප.ව 4.30 දක්වා
සෙනසුරාදා දිනයන්හි පෙ.ව 7.30 සිට ප.ව 1.30 දක්වා

වගකිවයුතු නිලධාරීන් හා අධීක්ෂණ නිලධාරීන්

ජාතික
මට්ටම

- වගකිවයුතු නිලධාරීන් - සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, නියෝජ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (ම.සෞ. සේවා -1), අධ්‍යක්ෂක/ඩෙංගු මර්දන
- තාක්ෂණික අධීක්ෂණ නිලධාරීන් - ප්‍රජා සෞඛ්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්, වෛද්‍ය නිලධාරීන්, මධ්‍යම ඒකකයට අනුයුක්ත කීට විද්‍යාඥයින්, සෞඛ්‍ය කීට විද්‍යා නිලධාරීන් හා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්

පළාත් /
දිස්ත්‍රික්
මට්ටම

- වගකිවයුතු නිලධාරීන් - පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක , ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක
- තාක්ෂණික අධීක්ෂණ නිලධාරීන් - පළාත් හා දිස්ත්‍රික්ක ප්‍රජා සෞඛ්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්, ප්‍රාදේශීය වසංගත රෝග විද්‍යාඥවරුන්, පළාත් හා දිස්ත්‍රික්ක පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්, කීට විද්‍යාඥයින්

බිම
මට්ටම

- වගකිවයුතු නිලධාරීන් - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, අතිරේක සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්
- තාක්ෂණික අධීක්ෂණ නිලධාරීන් - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, අතිරේක සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්, සෞඛ්‍ය කීට විද්‍යා නිලධාරීන්

රාජකාරියේ නියැලීමේදී පිළිපැදිය යුතු කරුණු

- ජාතික බෙංගු මර්ධන ඒකකයෙන් සපයන ලද නිල ඇඳුම ක්ෂේත්‍රය තුළ රාජකාරී කටයුතු කරන සැමවිටම ඇඳ සිටීම. එසේම එය පිරිසිදුව හා පිළිවෙලට ඇඳීම.
- අන්‍යන්‍යතාවය තහවුරු කිරීම සඳහා සැමවිටම හඳුනුම් පත පැළඳ සිටීම.
- විසිතුරු අහරණ පැළඳීම, විවිධ විලාසිතාවන්ට කෙස් සකස් කිරීම, පව්ව කෙටීම වැනි සේවයට අගෞරවයක් ගෙනදෙන ක්‍රියාවන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වැළකී සිටීම.
- ඔබ කරන රැකියාවෙහි ගෞරවය ආරක්ෂා වන පරිදි සැම විටම කටයුතු කිරීම.
- පරිශ්‍ර වලට ඇතුළු වීමේදී ඔබ කවුරුන්දැයි හඳුන්වා දීම. ඔබ පැමිණි අරමුණ පැහැදිලි කිරීම.
- පරිශ්‍ර පරීක්ෂාවේදී විනය පවත්වා ගෙන යාම, ප්‍රජාව සමඟ සුභදව කටයුතු කිරීම.
- මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීමට උපදෙස් දීමේදී ඊට සවන් දෙන පුද්ගලයාට ඔබ හා ඔබ පවසන කරුණු කෙරෙහි පැහැදීමක් ඇතිවන අයුරින් ඇමතීම.
- පරිශ්‍ර හිමියන් විසින් ලබා දීමට උත්සහ කරන මූල්‍යමය ප්‍රතිලාභ හා දිරි ගැන්වීමේ ප්‍රසාද දීමනා කිසිවිටකත් පිළිනොගැනීම සහ ඒවා ලබා ගැනීම නීති විරෝධී බව දැන ගැනීම.
- පරිශ්‍ර පරීක්ෂාවේදී නීතිමය පියවර ගැනීම ඔබගේ රාජකාරියේ කොටසක් නොවන බව වටහා ගැනීම.

9. සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකවරුන්ගේ (මදුරු මර්දන) කුසලතා වර්ධනය කරගැනීම

සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකවරුන් වශයෙන් පහත කාර්ය භාරයන්හි කුසලතා වර්ධනය කරගැනීම ඔබගේ වගකීමය. මූලික පුහුණුවෙන් අනතුරුව ක්ෂේත්‍රය තුළ වැඩකටයුතු කිරීමේදී එය නිවැරදිව හා කාර්යක්ෂම ලෙස ඉටු කිරීමෙන් මෙම කුසලතා ප්‍රගුණ කරගත හැක. අධීක්ෂණ නිලධාරීන්ගේ මගපෙන්වීම යටතේ වැරදි නිවැරදි කර ගනිමින් එදිනෙදා රාජකාරිය ඉටුකිරීමෙන් මෙම කුසලතා දියුණු කර ගත හැක.

මෙම රාජකාරීන් වන්නේ;

1. පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා මදුරුවන් බෝ වන තැන් ඉවත් කිරීම/ ඉවත් කිරීමට උපදෙස් ලබා දීම
2. කීට විද්‍යා සමීක්ෂණ සඳහා කීට විද්‍යා නිලධාරීන්හට සහාය වීම
3. ඒකාබද්ධ ඩෙංගු වාහක මර්දන ක්‍රම ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා සහාය වීම

9.1 පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා මදුරුවන් බෝ වන තැන් ඉවත් කිරීම/ඉවත් කිරීමට උපදෙස් ලබා දීම

පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීම ඩෙංගු මර්දනය සඳහා හඳුනාගෙන ඇති ඉතා සුදුසු හා ඉතා ඵලදායී උපායමාර්ගයකි. විවිධ අවස්ථාවන් අනුව විවිධ ආකාරයට විවිධ පරිශ්‍ර ආචරණය වන පරිදි පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව සිදුකල හැක. පහත අවස්ථාවන් පදනම් කරගනිමින් පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව සිදුකරනු ලැබේ.

1. වාර්තාවූ සෑම රෝගියෙක් ආශ්‍රිතව ඒ වටා ඇති පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන ඉවත් කිරීම.
2. ඩෙංගු අවදානම් ප්‍රදේශවල දිනපතා පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීම හා බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීම.
3. කීට විද්‍යා දර්ශක පදනම් කොටගෙන ග්‍රාම නිලධාරී වසම් ආවරණය වන පරිදි සිදුකරන පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීම
4. වසංගත අවස්ථාවන්හිදී සිදුකරනු ලබන පරීක්ෂාව හා බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීම
5. විශේෂ ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන් තුළ සිදු කරනු ලබන පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීම

9.1.1 පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව සඳහා පෙර සූදානම

සැලසුම් රැස්වීම් සඳහා සහභාගී වීම:

ක්ෂේත්‍ර පරීක්ෂාව සඳහා පෙර සූදානම ඉතා වැදගත් වේ. මේ සඳහා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගේ උපදෙස් අනුව මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මහතන් විසින් ඉදිරි සතිය සැලසුම් කරනු ඇත. මෙය ඉහත සඳහන් කුමන හෝ අවස්ථාවක් පදනම් කරගෙන කළ හැකිය. මෙම සැලසුම් රැස්වීම් වලට ඔවුන්ගේ අවසරය ඇතිව සහභාගී වීමෙන් ඩෙංගු රෝගී තත්ත්වය මෙන්ම මදුරුවන් බහුල ප්‍රදේශ ගැනද අදහසක් ලබා ගත හැක. මෙම රැස්වීමෙන් අනතුරුව ඉදිරි සතිය සඳහා කාල සටහනක් පිළියෙළ කරනු ලැබේ.

ක්ෂේත්‍ර පරීක්ෂාව සඳහා ලිපිගොනු සකස් කිරීම:

ක්ෂේත්‍ර පරීක්ෂාවට පෙර පහත සඳහන් ලේඛන, පත්‍රිකා හා ආකෘති පත්‍ර සහිත ලිපිගොනුවක් සකස් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

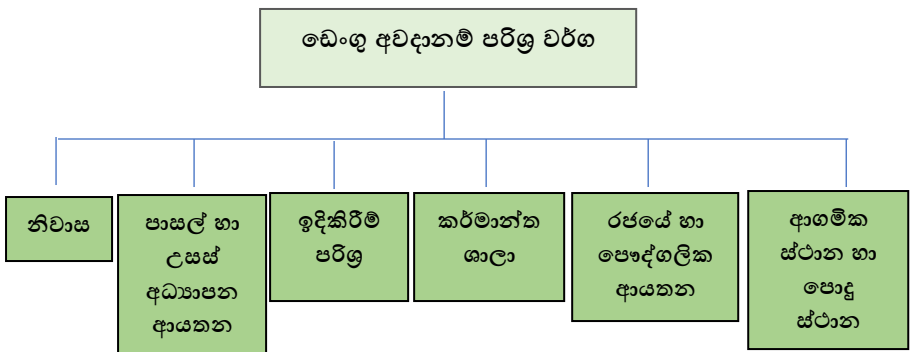
- විදි සිතියම්
- කහ නිවේදන හා රතු නිවේදන
- අත් පත්‍රිකා
- පෝස්ටර් (පාසල්/ ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර)
- විවිධ පරිශ්‍ර සඳහා සකස්කර ඇති ආකෘති පත්‍ර

ක්ෂේත්‍ර පරීක්ෂාව සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ සූදානම් කිරීම

ක්ෂේත්‍ර පරීක්ෂාව සඳහා අවශ්‍ය අනිකුත් උපකරණ සූදානම් කිරීමද එය සාර්ථකව ඉටුකර ගැනීම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. විදුලි පන්දම, වැහි පිලි පරීක්ෂා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කණ්ණාඩිය, ඉනිමග මෙන්ම ඇබේට් වැනි කීට නාශක ද මෙම උපකරණ වලට ඇතුළත් වේ.

9.1.2 පරීක්ෂාවට ලක්වියයුතු විවිධ පරිශ්‍ර වර්ග හඳුනා ගැනීම

ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවීමේ ප්‍රවනතාවය ඇති පරිශ්‍ර වර්ග පහත පරිදි වර්ගීකරණය කළ හැක. මුල් කාලයේදී ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන නිවාස වලට පමණක් සීමා වුවද පසුව අනිකුත් පරිශ්‍ර වර්ග බොහොමයක් අවදානම් පරිශ්‍ර ලෙස හඳුනාගන්නා ලදී.



නිවාස:

ග්‍රාම නිලධාරී වසමක් තුළ විවිධ ආකාරයේ නිවාස පවතියි. නාගරික පරිසර තුළ බොහෝවිට තනි තට්ටුවේ නිවාස මෙන්ම තට්ටු කිහිපයක නිවාසද, මහල් නිවාස සංකීර්ණද පවතින අතර ඒවා බොහෝ සමීපව පිහිටා තිබේ. එබැවින් යම්කිසි කාලයක් තුළ වැඩි පරිශ්‍ර සංඛ්‍යාවක් පරීක්ෂා කළහැක. නමුත් ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල විශාල භූමි ප්‍රදේශයන් තුළ බොහෝවිට තනි තට්ටුවේ නිවාස පිහිටා තිබීම ප්‍රධාන ලක්ෂණයකි.



පාසල් හා උසස් අධ්‍යාපන ආයතන :

කිට විද්‍යා සමීක්ෂණ හා මදුරු මර්දන වැඩසටහන් වල ප්‍රතිඵල අනුව පාසල් තුළ ඩොංගු පැතිරීමේ වැඩි අවදානමක් පවතී. එසේම මුළු ඩොංගු රෝගීන්ගෙන් 30% පමණ පාසල් වයසේ දරුවන් වේ. නිරතුරුව පරීක්ෂාවට ලක්කොට මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන ඉවත් නොකළහොත්, පාසල තුළ විශාල ළමුන් පිරිසකට රෝගය ඉක්මනින් පැතිර යාමේ අවදානම වැඩි ය. එසේම බොහෝ පුද්ගලයින් එක් රැස් වන හා නවාතැන් ගෙන සිටින විශ්ව විද්‍යාල / උසස් අධ්‍යාපන ආයතන තුළද මදුරුවන් බෝවීමේ සහ රෝග පැතිරීමේ අවදානම වැඩි ය.



ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර:

රටෙහි සංවර්ධනයත් සමඟ ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර සීඝ්‍රයෙන් වැඩිවෙමින් පවතී. මෙය නාගරික හා අර්ධ නාගරික පරිසරවල ඩෙංගු පැතිරීමට ප්‍රධාන හේතුවක් වේ. ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර තුළ වැසි ජලය මෙන්ම ඉදිකිරීම් කටයුතුවලදී යොදා ගන්නා ජලය රැස් කර තබන බඳුන් (බැරල්, බුලි, ටැංකි යනාදිය) තුළ මෙම මදුරුවන් බහුලව බෝවීම් සිදු වේ. තවද, මෙම පරිශ්‍ර තුළ මදුරුවන් බෝවිය හැකි මෙන්ම කීටයන් සහිත ස්ථානද බහුලව ඇති බව දත්ත වලින් පෙන්වා දේ. මෙහි භයානක බව නම් මෙහි සේවය කරන්නන් බොහොමයක් රටෙහි වෙනත් ප්‍රදේශ වල අය බැවින් රෝගය මොවුන් මාර්ගයෙන් එම ප්‍රදේශවලටද පැතිරීමයි.



කර්මාන්තශාලා:

කර්මාන්තශාලා තුළ හා ඉන් පිටත ඩෙංගු මදුරු කීටයන් බෝවිය හැකි ස්ථාන බහුලව පවතී. නිවැරදි කසල කළමනාකරණයක් නොතිබීමත්, නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය මෙන්ම ඒවා වසා තබන දවටන හා ඇසුරුම් තුළ ජලය එකතු වීම නිසාත් මෙහි මදුරු කීටයන් බෝවීමේ අවදානම වැඩි ය. විශාල සේවකයන් පිරිසක් ගැවසෙන ස්ථානයක් බැවින් රෝගය පැතිරීමේ වැඩි අවදානමක් පවතී.



රජයේ හා පෞද්ගලික ආයතන:

වරාය, රෝහල්, බස් ඩීපෝ වල අබිලි ද්‍රව්‍ය එක් රැස් කෙරෙන ස්ථාන ද, නීතිමය කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය නඩු භාණ්ඩ ගබඩා කර ඇති (උසාවිය, පොලීසිය වැනි) ස්ථාන තුළ ද මදුරුවන් බෝවීමේ අවදානම වැඩි ය. එසේම කඩසාප්පු, බැංකු, වැනි පෞද්ගලික ආයතන තුළද මෙවන් අවදානමක් තිබේ. මේවා බොහෝවිට නගරය කේන්ද්‍රකොට තිබීම නිසා මෙහි සේවය කරන හා මෙම ස්ථාන වලට පැමිණෙන පුද්ගලයන්හට රෝගය වැලඳුනහොත් එය ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ වලට ව්‍යාප්ත වීමේ හැකියාවක් පවතී.



ආගමික ස්ථාන හා පොදු ස්ථාන

පන්සල්, පල්ලි, හා කෝවිල් යනු ජනතාව වැඩිවශයෙන් ගැවසෙන ස්ථාන ය. මිනිසුන් විසින් පවත්වන විවිධ කටයුතු නිසා මෙම ස්ථාන වල ඉවත ලන දෑ එකතුවීමේ වැඩි ප්‍රවනතාවක් පවතී. එබැවින් නිරතුරුව මෙම ස්ථාන පරීක්ෂා කොට මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන ඉවත් නොකළහොත් ඩෙංගු රෝගය පැතිරීමේ අවදානම වැඩි ය.

එසේම පොදු ස්ථාන වලද කසල කළමනාකරණය නිසි ලෙස සිදු නොවීමෙන් මදුරුවන් බෝවිය හැක. ප්‍රධාන වශයෙන් වෙරළබඩ ප්‍රදේශ වලත්, විනෝදය සඳහා මිනිසුන් පැමිණෙන ප්‍රදේශ වලත්, බස්නැවතුම් පොළ, උද්‍යාන, සති පොළ වැනි පොදු පරිශ්‍ර වල මදුරුවන් බෝ වීමේ අවදානම වැඩිය.



9.1.3 විවිධ පරිශ්‍ර තුළට ඇතුල් වීමේදී අවසර ලබා ගැනීම හා අරමුණ පැහැදිලි කිරීම

නිවාස

පරිශ්‍ර තුළට ඇතුළුවීමට පෙර අයිතිකරුවන්ගෙන් හෝ භාරකරුවන්ගෙන් අවසර ලබාගැනීමක් ඔබ පැමිණි අරමුණ පැහැදිලි කිරීමත් වැදගත් වේ. මහල් නිවාස සංකීර්ණ තුළට ඇතුල් වීමේදී ආරක්ෂක නිලධාරීන්ගේ අවසරය ප්‍රථමයෙන් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ඔබ පැමිණියේ ඔවුන්ගේ වැරදි සෙවීමට නොව ඔවුන්ට උදව් කිරීමට බව හැඟෙන අයුරින් සෑම විටකම කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

පාසල්

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් විසින් තම ප්‍රදේශයේ පාසල්වල විදුහල්පතිවරුන් සමඟ මෙන්ම ඩෙංගු විෂය භාර ගුරුවරුන් සමඟ ද ගෞරවනීය ලෙස කටයුතු කරන ආකාරය ඔබට පෙන්වා දෙනු ඇත. පරිශ්‍ර පරීක්ෂාවේදී පාසලට ඇතුළුවීමට පෙර විදුහල්පතිවරුන්ගේ අවසරය ලබාගත යුතු ය. අරමුණ පැහැදිලි කළ යුතු ය. එසේම පාසල් වල සාමාන්‍ය වැඩකටයුතු වලට බාධා නොවන පරිදි පරිශ්‍රය පරීක්ෂා කිරීමත් වැදගත් වේ. තවද නව පාසල් වාරයන් ආරම්භ කිරීමට පෙර සහ විශේෂ විභාග මධ්‍යස්ථාන ලෙස තෝරාගත් පාසල් සඳහා විශේෂ මදුරු මර්දන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී ඔබගේ සේවාව හා කැපවීම අවශ්‍ය පරිදි ලබා දිය යුතුය.

ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර

ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර භාරව සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂක නිලධාරියකු බොහෝවිට සිටී. ඇතුල් වීමට පෙර ඔහුගෙන් අවසරය ලබාගත යුතු ය. ඔබ පැමිණි අරමුණක් ඉදිකිරීම් පරිශ්‍රවල කිටයන් බොවීමේ ප්‍රවණතාවයට හේතුවක් පැහැදිලි කළ යුතු ය. පරිශ්‍රය තුළ ඇවිදීමේදී ඔවුන් ගේ සහායද ලබා ගැනීම වැදගත් ය. ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර තුලට ඇතුළු වීමේදී ඔබට සපයන පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරන පැලඳීම ඔබගේ ආරක්ෂාව වඩාත් තහවුරු කරයි.

ආයතන හා කර්මාන්ත ශාලා

ආයතන භාර නිලධාරියෙකු හෝ කළමනාකරුවෙකු මෙම ආයතන හා කර්මාන්ත ශාලා භාරව සිටිනු ඇත. ඇතුල් වීමට පෙර ඔහුගෙන් අවසරය ලබාගත යුතු ය. ඔබ පැමිණි අරමුණ සුභද්‍රව පැහැදිලි කළ යුතු අතර ඔබගේ අනන්‍යතාවය තහවුරු කිරීමට සුදානම්ව සිටිය යුතු ය. සාමාන්‍ය රාජකාරී වලට බාධා නොවන අයුරින් ඔබගේ කටයුත්ත සිදු කළ යුතුය.

ආගමික ස්ථාන හා පොදු ස්ථාන

සියලුම ආගමික ස්ථාන භාරව ප්‍රධාන සංසයාවහන්සේ නමක් හෝ පූජකතුමෙකු සිටිනු ඇත. ඇතුල් වීමට පෙර ඔවුන්ගෙන් අවසරය ලබාගත යුතු ය. ඔබ පැමිණි අරමුණ ගෞරවනවිත ස්වරයෙන් පැහැදිලි කළ යුතු ය. ඔබගේ අනන්‍යතාවය තහවුරු කිරීමට සුදානම්ව සිටිය යුතු ය. ආගමික පරිශ්‍ර තුළ විනයානුකූලව හැසිරිය යුතු ය. පොදු ස්ථාන තුලට ඇතුල් වීමේදී වගකිව යුතු පුද්ගලයන් සිටිනම් ඔවුන්ගේ අවසරය ලබා ගත යුතු ය.

9.1.4 විවිධ පරිශ්‍ර ආශ්‍රිතව මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන හඳුනා ගැනීම හා සවිස්තර පරීක්ෂාව

නිවාස ආශ්‍රිතව පවතින මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන

<p>ඉවතලන භාජන/සන අපද්‍රව්‍ය</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ටයර්, ප්ලාස්ටික්, වීදුරු, පොලිතීන්, ටින් • රෙජිෆෝම්/ ලී පෙට්ටි/ ෂොපින් බෑග්/ පිහන් කැබලි ඇතුළු පෝසිලේන් කොටස්/ කිරි හට්ටි/ බෝතල් • පොල්කටු/තැඹිලි කෝම්බ, • ඉවත දමන ලද පලතුරු ලෙලි (දිවුල්, අලිගැට පේර) • ඉවත දමන ලද බෙහෙත් අසුරන
<p>වැසි ජලය රැඳී තිබිය හැකි ස්ථාන</p>	<ul style="list-style-type: none"> • අවහිර වී ඇති වැහිපිහිළි/ සිමෙන්ති කාණු/කොන්ක්‍රීට් වහල, ගලි වලවල් • වැසි ආවරණ, පොලිතීන්, ඉටි කොළ • බාල්දි • පස තදින් සවි වූ මල් පෝච්චි
<p>ආවරණය නොකළ ළිං ජලය රැස් කරන ටැංකි/භාජන</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සිමෙන්ති සහ ප්ලාස්ටික් ටැංකි • බැරල්/ බාල්දි • ළිං • නල ළිං
<p>විසිතුරු භාණ්ඩ සහ උද්‍යාන අලංකරණ ද්‍රව්‍ය</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පක්ෂි නාන තටාක • පොකුණු/ මාළු රහිත ටැංකි (කීට හක්ෂක) • ජලය එක් රැස් විය හැකි ප්‍රතිමා හා සවිකරන ලද විසිතුරු උපාංග • මල් පෝච්චි/ මල් බඳුන් යට තබා ඇති තැටි
<p>නිවස තුළ හෝ පිටත ඇති ජලය රැස්කර/රැස් වී ඇති උපාංග</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ශීතකරණයේ / වායුසමීකරණයේ ජලය එක්රැස්වන තැටි • ජල පෙරනයේ තැටි • වැසිකිළි උපාංග - භාවිතා නොකරන/නඩත්තු නොකළ • සුරතල් සතුන්ට ජලය/කෑම තබා ඇති භාජන • කුහුඹු උගුල්
<p>ජලය රැස් විය හැකි ශාක හෝ ශාක කොටස්</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පත්‍ර අතර ජලය රැඳෙන විසිතුරු මල් පැල • ගස් බෙත • කැපු උණ පුරුක් • ජලය රැස්වන කඳන්

ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර තුළ වඩාත් වෙනස් වූ මදුරුවන් බෝ විය හැකි ස්ථාන පවතින අතර ඒවා කළමනාකරණය කළයුත්තේ වෙනස් ආකාරයකටය.

ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර ආශ්‍රිතව පවතින මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන

<p>පරිශ්‍රය පිටත ඇති ජලය රැස් විය හැකි යන්ත්‍රෝපකරණ හා උපාංග</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සිමෙන්ති මිශ්‍රණ යන්ත්‍ර • කැනීම් සඳහා යොදාගන්නා බැකෝ යන්ත්‍ර • විල් බැරෝ • කොන්ක්‍රීට් යොදා ගැනීමට ගන්නා ආකෘති හා වාත්තු අවිච්චි • සිමෙන්ති යෙදීමට ගන්නා තාව්වි යකඩ බැරල්/ බාල්දි
<p>පරිශ්‍රය තුළ හා පිටත ජලය රැස් විය හැකි ප්‍රදේශ හා සවිකෘත</p>	<ul style="list-style-type: none"> • බිම් මහල හා අතිකුත් මහල් • සඳළු හා මල් බදුන් • කොන්ක්‍රීට් වහල • අවහිර වී ඇති වැහිපිහිළි • කැන්වස්, පොලිතීන් යොදා තනන ලද නාවකාලික වහලවල් හා කැනපි • ජලය එක් රැස් විය හැකි යකඩ, පී.වී.සී. බට හා අතිකුත් උපාංග
<p>ආවරණය නොකළ ජලය රැස් කරන ටැංකි/භාජන</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සිමෙන්ති සහ ප්ලාස්ටික් ටැංකි • බැරල්/ බාල්දි • ජල සම්ප (water sump)
<p>වැඩ බිම් ජලය හා වැසි ජලය රැදිය හැකි කාණු හා වලවල්</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සෝපාන ළිඳ • ගලී වලවල් • කාණු පද්ධති • නිම නොකළ සුනික (septic) ටැංකි • සිමෙන්ති යොදා නිම කළ අතිකුත් අගල් හා වලවල්
<p>ඉවතලන හා නාවකාලිකව ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ද්‍රව්‍ය</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ටයර්, ප්ලාස්ටික්, වීදුරු, පොලිතීන්, • තීන්ත ටින්/බාල්දි • බෝතල් • රෙජිෆෝම්/ ස්ටැර්ෆෝම් හා ලී පෙට්ටි • ෂොපින් බැග් • ඉවත දමන ලද ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය හා දවටන • කඩා ඉවත් කරන ලද සුන් බුන් කොටස්, යකඩ කැබලි

ඉහත සඳහන් මදුරුවන් බෝ විය හැකි ස්ථාන බොහෝ පරිශ්‍ර වලට පොදු ය. මීට අමතරව පහත මදුරුවන් බෝ විය හැකි ස්ථාන ද විශේෂ පරිශ්‍ර වල හඳුනා ගත හැක

වෙනත් විශේෂ පරිශ්‍ර

පාසල්	ඉවත දමන ලද මේස පුටු හා අනිකුත් අබලි ද්‍රව්‍ය, පාසල් තුළ පවතින ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර, භාවිතයට නොගන්නා වැසිකිළි, නිවැරදිව ගබඩා නොකළ ක්‍රීඩා උපකරණ, අනහැර දමන ලද පිහිනුම් තටාක
කර්මාන්ත ශාලා	නිවැරදිව ගබඩා නොකළ උපකරණ, වැසුම් දවටන, ඉවත දමන ලද වාහන කොටස්, භාවිතයට නොගන්නා වාහන,
ආයතන	නිවැරදිව ගබඩා නොකළ නඩු භාණ්ඩ, වෙන්දේසි කිරීම සඳහා තබා ඇති ආයතනය භාවිතයට නොගන්නා ද්‍රව්‍ය
ආගමික ස්ථාන	ඉවත දමන ලද පහන්, ජලය රැඳෙන සේ සකස් කළ තොරන්, සැරසිලි හා පිළිම, ජල තටාක
පොදු ස්ථාන	වෙරළ ආසන්නයේ නවතා ඇති භාවිතයට නොගන්නා ධීවර බෝට්ටු, ජලය රැඳෙන සේ සකස් කළ විවිධ නගර නිර්මාණ, වැටවල් හා තාප්ප වල සකස් කර ඇති අලංකරණ උපාංග හා සවිකෘත
ස්වභාවික පරිසරය	ගල් කඳු මත ඇති කුඩා වලවල්, අන්තාසි වගාවන්, රබර් වතු වල ජලය රැස්වී ඇති පොල්කටු, වගා බිම් වලට ජලය සැපයීමට තබා ඇති ජලය පුරවන ලද මැටි කළ හා ගැඹුරු නල ළිං බටයේ උඩ කොටස.

විවිධ පරිශ්‍රවල දක්නට ලැබෙන මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන



මල් පෝච්චි දාර මත



මල් පෝච්චි රඳවන මත



ගලි වලවල් තුළ



වැසිකිළි පෝච්චි දාර මත



සන වූ පස් සහිත පෝච්චි තුළ



පැහැදිලි ජලය රැඳී කානු තුළ



අවහිර වූ වැහිපිලි තුළ

ඉවතලන හා තාවකාලිකව ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ද්‍රව්‍ය



ඉවත දමන ලද බෝතල්



ඉවතලන රසුටන් ලෙලි



ඉවත දමන ලද ජ්ලාස්ටික් කෝප්ප



ඉවත දමන ලද රිජිෆෝම් පෙට්ටි



ඉවත දමන ලද තැඹිලි කෝමබ



ඉවත දමන ලද ජ්ලාස්ටික් මලු



ආයතනවල භාවිතයෙන් පසු ඉවත දමන ලද ලී බඩු හා අනිකුත් ද්‍රව්‍ය



ඉවත දමන ලද ටයර්



ඉවතදමන ලද යෝගට් කෝප්ප හා ටින්

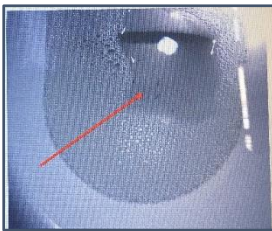


ඉවත දමන ලද යකඩ බඩු



ඉවතලන පොල්කටු

පාවිච්චි නොකරන හා නිතර ජලය එකතු විය හැකි ස්ථාන



පාවිච්චි නොකරන වැසිකිලි පෝච්චි



වායු සමීකරණ තැටි



බාබකිච්චි යන්ත්‍ර වල තැටි



පක්ෂි නාන නටාක



ශීතකරණ තැටි



පාවිච්චි නොකරන වැසිකිලි සිස්ටර්න්

ජලය රැස්කරන ටැංකි, බාල්දි, කළ, සිමෙන්තියෙන් සෑදූ නොගැඹුරු ලීම් හා නල ලීම්



නල ලීම් බට්ටේ උඩ කොටස



කිට භක්ෂක මසුන් නොමැති හා අතහැර දැමූ පොකුණු



මදුරුවන් බෝවන අනිකුත් ශාක, සත්ව කොටස් හා ස්වභාවික පරිසරයන්



උණ බමඬු



අන්නාසි



බ්‍රොමීලියා



ස්වභාවික ගල් වලවල්



ගස් බෙන



හබරල



ශාක කොටස්



ගොළබෙලි කටු



කෙසෙල් කොළ

ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර තුළ පවතින මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන



සුන්බුන් කොටස්



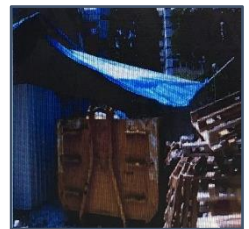
යකඩ බට



තහඩු



කොන්ක්‍රීට් තට්ටු



ටැංකි



වැසි ජලය එකතුවන
යන්ත්‍රෝපකරණ



අගල්



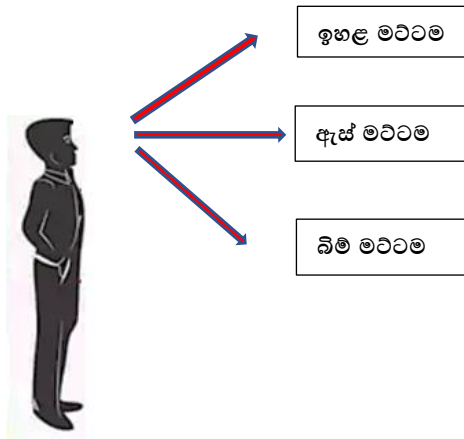
කැන්වස් ආවරණ



සෝපාන ලිඳ

පරිශ්‍ර සවිස්තර පරීක්ෂාව

විවිධ පරිශ්‍ර වලට ඇතුළු වීමේදී එම පරිශ්‍රවල මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතු වේ. ඔබගේ ඇසට එක්වරම නොපෙනෙන කිටයන් බෝවිය හැකි ස්ථාන එම පරිශ්‍රවල බහුලව තිබිය හැක. එබැවින් එම ස්ථාන සුපරීක්ෂාකාරීව හා විමසිලිවත්ව සොයා බැලිය යුතු ය. පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව බිම් මට්ටම, ඇස් මට්ටම හා ඉහළ මට්ටම යන මට්ටම් තුනකට බෙදා සිදු කළ යුතු ය.



පළමු පියවර

- පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව බිම් මට්ටමෙන් ආරම්භ කළ යුතු ය.
- පරිශ්‍රයට ඇතුළු වූ පසු වාමාවර්තව හෝ දක්ෂිණාවර්තව ගමන් කොට සියලුම ස්ථාන නිරීක්ෂණය කරන්න.
- එළිමහනේ පැවතිය හැකි මදුරුවන් බෝවන සියලුම ස්ථාන ගැන අවධානය යොමු කරන්න. මෙසේ ක්‍රමානුකූලව ගමන් කරන විට මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන මගහැරීම අවම වේ. මදුරුවන් බෝවන ඇතැම් ස්ථාන සැඟවී පවතින බව වටහා ගන්න. නල ළිං එවන් විශේෂ ස්ථාන වේ.

- මුනින් අතට හැරවූ බාල්දි හා භාජන වල දාරයේ පවා ජලය රැඳුනහොත් මදුරු කීටයන් සිටිය හැක. වැසුම් ආවරණ වල සියලුම නැමුම් පොටවල් නිරීක්ෂණය කරන්න. මෙහි වැසි ජලය රැඳිය හැක.
- කුඩා ළමයින්ගේ සෙල්ලම් කාර් වැනි සෙල්ලම් භාණ්ඩ එළිමහනේ ඇතිවිට එහි වැසි ජලය රැඳිය හැක. මෙම ජලය ඇසට නොපෙනෙන පරිදි තිබිය හැක. එබැවින් මෙවැනි භාණ්ඩ සොලවා බලන්න. එවිට ඇතුළත ඇති ජලය ඉවත් වනු දැකිය හැක.
- කීට හක්ෂක මත්ස්‍යයින් යෙදූ ළිං වල එම මසුන් සිටි දැයි පරීක්ෂා කරන්න. එවැනි ළිං ගැන වෙනම වාර්තාවක් තබාගෙන පරිශ්‍ර පරීක්ෂාවේ යෙදෙන සෑම වාරයකදී ම එම මත්ස්‍යයින් සිටිද යන්න නිරීක්ෂණ කොට සටහන් කරන්න. ළිං ආවරණය වශයෙන් යෙදූ දැල් වල තත්ත්වය නිරීක්ෂණය කරන්න. භාවිතා නොකරන ළිං වලට යෙදූ කීට නාශක තිබේද යන්න විමසා බලන්න. නල ළිං මදුරුවන් බෝවන තවත් ස්ථානයකි. මෙය තරමක සැඟවුණ ස්ථානයක් නිසා හොඳින් පරීක්ෂා කරන්න.

දෙවැනි පියවර (පරිශ්‍රයේ ගොඩනැගිලි තුල)

- ගොඩනැගිලි තුල මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන ගැන විශේෂ අවධානය යොමු කරන්න. ශීතකරණ තැටි, මල් බදුන්, වායුසම්කරණ යන්ත්‍ර ආශ්‍රිතව එකතුවන ජලය, මුළුතැන්ගෙහි කාන්දු වන කරාම ආශ්‍රිතව එකතු වන ජලය, නිවසේ පරිභෝජනයට එකතුකරගන්නා ජල බාල්දි හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න.
- තට්ටු නිවාස පරීක්ෂා කිරීමේදී අනිවාර්යයෙන් සඳළුතල හා කොන්ක්‍රීට් ස්ලැබ් පරීක්ෂා කරන්න. වැහිපිලි පරීක්ෂාවද ඉතා වැදගත්ය. මෙවන් විවිධ මට්ටම් ඔස්සේ පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව සිදුකිරීම තුලින් එහි ගුණාත්මක බව ඉහල නැංවිය හැකිය.

- හැකි සෑම විටම සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ලබා දෙන්න. එමගින් වර්ගාත්මක වෙනසක් ඇතිකොට නීතිපතා මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන සොයා බලා විනාශ කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න. මේ සඳහා කාලයක් ගතවනු ඇත. නමුත් පරීක්ෂා කරන පරිශ්‍ර සංඛ්‍යාවට වඩා එහි ගුණාත්මක බවට මුල්තැන ලබාදෙන්න.
- විවිධ පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීමේදී සෑමවිටම ජාතික ඩෙංගු මර්දන ඒකකයෙන් නිකුත් කළ කාඩ්පත් (නිවාස සහ පාසල්) සම්පූර්ණ කර ඇත්දැයි විමසා බලන්න. එසේ ම එම ආයතන විසින් එවිය යුතු වාර්තා හා පවත්වාගෙන යායුතු වාර්තා ගැනත් ආයතන භාර/වගකිවයුතු නිලධාරීන්ගෙන් විමසා බලන්න.

9.1.5. විවිධ පරිශ්‍ර ආශ්‍රිතව පවත්වා ගෙන යා යුතු වාර්තා හා කාඩ් පත් පරීක්ෂා කිරීම

විවිධ පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීමේදී එකී පරිශ්‍ර අයිතිකරුවන් හා භාර නිලධාරීන් විසින් පවත්වාගෙන යායුතු වාර්තා සම්බන්ධයෙන් අවබෝධයක් තිබිය යුතුය.

නිවාස පරීක්ෂාව

අයිතිකරුවන්ගෙන් නිවාස පරීක්ෂා කිරීමේ කාඩ් පත පිරවීම ගැන විමසිය යුතුය. එහිදී ඔවුන් කාඩ් පත ලකුණු කරන ක්‍රමය නිවැරදි දැයි පරීක්ෂා කොට බැලිය යුතුය. කාඩ් පත සම්පූර්ණ කරන ආකාරය නොදන්නේ නම් ඒ පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත් කළ යුතුය. සියල්ල විමසා බැලීමෙන් අනතුරුව එහි සටහනක් යෙදිය යුතුය.

ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව

එහිදී ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීමේ පෝරමය 1 (ඇමුණුම I) ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර තුළ ප්‍රදර්ශනය කර තිබේදැයි ද, මාසික වාර්තාව, පෝරමය 2 (ඇමුණුම II) අදාළ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයට, පළාත් පාලන ආයතන සහ ඉදිකිරීම්

කර්මාන්ත සංවර්ධන අධිකාරිය (CIDA) වෙත යැවීම සිදු කරන්නේ ද යන්න විමසිය යුතු ය. පෝරමයන් පරීක්ෂා කිරීමේදී එය නිවැරදිව සම්පූර්ණ කර ඇත්දැයි සෝදිසි කරන්න. එය සම්පූර්ණ කරන ආකාරය විමසා බලන්න. එය නිවැරදි අධීක්ෂනය කිරීමෙන් පසුව සටහනක් යොදන්න. වැරදිනම් නිවැරදි ක්‍රමවේදය පැහැදිලි කරන්න.

පාසල් පරීක්ෂාව

පාසල් පරීක්ෂා කිරීමේදී පාසල් ඩෙංගු කම්බුවක් තිබේද යන්නත්, එය භාරව ගුරුවරයෙක් පත් කර ඇත්දැයි යන්නත් ඔවුන් සතියකට වරක් පාසල් පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කරන්නේද යන්නත් විමසා දැනගැනීම වැදගත් ය . එසේම පාසල් දරුවන් විසින් නිවාස පරීක්ෂා කරන කාඩ්පත සම්පූර්ණ කරන්නේද යන්න එකී කාඩ් පත් ලබාදුන් පාසල් වලින් විමසා බලා නිරීක්ෂණය කරන්න (ඇමුණුම III). “Dengue Free Child” App ඔස්සේ උණ රෝගී පාසල් දරුවන් පිලිබඳව තොරතුරු ලබාදෙන්නේදැයි සොයා බලා දැනුවත් කරන්න.

ආයතන පරීක්ෂාව

ආයතන පරීක්ෂාවේදී එම ආයතන වලින් පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීමේ මාසික වාර්තාව අදාළ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල වෙත යැවීම සිදු කරන්නේද යන්න විමසිය යුතු ය. ඩෙංගු කම්බුවක් තිබේද යන්නත් ඔවුන් සතියකට වරක් ආයතනය පරීක්ෂා කරන්නේද යන්නත් දැනගැනීම වැදගත් වේ.

9.1.6. විවිධාකාර පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීමේ වැඩසටහන් වලට සහභාගී වීම

ඉහත 9.1 කොටසේ සඳහන් පරිදි විවිධ අවස්ථාවල දී පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව සිදු කරනු ලැබේ. නමුත් මෙහි එක් එක් අවස්ථාවලදී ආවරණය කළයුතු ප්‍රදේශයන්, පරිශ්‍ර ගණනත් එකිනෙකට වෙනස් වනු ඇත. කෙසේ වෙතත් කුමන වැඩසටහනකින් වුවද අවසානයේ බලාපොරොත්තු වන්නේ සවිස්තර හා ගුණාත්මක පරිශ්‍ර පරීක්ෂාවකි.

1. වාර්තාවූ සෑම රෝගියෙක් ආශ්‍රිතව ඒ වටා ඇති පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන ඉවත් කිරීම

සවිස්තර පරීක්ෂාවේ ප්‍රධාන අංගයක් වන්නේ පරීක්ෂා කළයුතු පරිශ්‍ර ගණන හා ප්‍රදේශය තීරණය කිරීමයි. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා විසින් රෝග විමර්ශනය සිදුකරන විට ඊට සමගාමීව පරිශ්‍ර පරීක්ෂාවද සිදුකළ යුතුය. ඩෙංගු රෝගය බෝවී ඇත්තේ එකී පරිශ්‍රය හා අවට ප්‍රදේශයෙන්ද නැතහොත් වෙනස් ප්‍රදේශයකින්ද යන්න මෙයින් තහවුරු කරගත හැක. එම පරිශ්‍රය එකී රෝගියාගේ නිවස, රාජකාරී ස්ථානය, පාසල හෝ රෝගියා ගමන් කළ වෙනත් නගරයක් හෝ ස්ථානයක් විය හැක. මෙසේ රෝගය බෝවූ තැන කේන්ද්‍ර කොටගෙන මීටර් 200ක් ඇතුළත සියලුම පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කළ යුතු ය. මෙය ඉතා ගුණාත්මකව සිදු කළ යුතු ය.

2. ඩෙංගු අවදානම් ප්‍රදේශවල දිනපතා පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීම හා බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීම

මීට අමතරව දිනපතාම අවදානම් ප්‍රදේශවල පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීම කළ යුතු වේ. මෙය සිදු කරන්නේ රෝගීන් වාර්තා වීම පදනම් කර නොවන අතර පසුගිය වාර්තා අනුව අවදානම් ප්‍රදේශ ලෙස හඳුනාගෙන ඇති ප්‍රදේශ ඉලක්ක කරගනිමිනි. මෙහිදී පරීක්ෂා කළහැකි පරිශ්‍ර ගණන ප්‍රදේශය අනුව වෙනස් විය හැක. එබැවින් ආසන්න වශයෙන් එක් සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකයකු විසින් ග්‍රාමීය ප්‍රදේශයක නම් අවම වශයෙන් පරිශ්‍ර 25ක් 30ක් පමණ දිනකට පරීක්ෂා කළ යුතු අතර නාගරික ප්‍රදේශවල පරිශ්‍ර ලඟින් පිහිටීම නිසා මෙය දිනකට 30ක් 50ක් අතර විය යුතු ය. නමුත් සංඛ්‍යාවට වඩා ගුණාත්මක බවට මුල් තැන දිය යුතු නිසා ක්ෂේත්‍රය තුළ අවම වශයෙන් පැය 5ක කාල සීමාවක්වත් රාජකාරියේ යෙදී සිටීම වැදගත් වේ.

3. කීට විද්‍යා දර්ශක පදනම් කොටගෙන සිදුකරන පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීම

කීට විද්‍යා සමීක්ෂණවලින් කිසියම් ප්‍රදේශයක මදුරු සනත්වය ඉදිරියේදී වැඩිවිය හැකි බව සාක්ෂිගත වුවහොත් එම ප්‍රදේශයේ පරිශ්‍ර පරීක්ෂාවක් සිදුකළ යුතු වේ. අදාළ කීට විද්‍යා සමීක්ෂණය සිදුකළ ග්‍රාම නිලධාරී වසම ආවරණය වන සේ පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව සිදුකළ යුතුවේ. නිවාස පමණක් නොව සියලුම පරිශ්‍ර වර්ග මෙහිදී ආවරණය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. අවදානම් ප්‍රදේශ ලෙස පූර්ව හඳුනාගත් මෙවැනි වසම් තුළ වසංගත තත්ත්වයක් ඇතිවීම වලක්වාලීම පිණිස මදුරුවන් බෝවිය හැකි සියළුම ස්ථාන ඉවත් කිරීම සහ එසේ ඉවත්කළ නොහැකි ජලය සහිත ස්ථාන වලට කීට නාශක යෙදීම හෝ වෙනත් ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට නිසි සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ලබාදීම ඔබ සතු මූලික වගකීමකි. මෙය බොහෝවිට සිදු කළ හැකිවන්නේ කණ්ඩායමක් වශයෙනි.

4. වසංගත අවස්ථාවන්හිදී සිදුකරනු ලබන පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීම

සමහරවිට ඔබ කටයුතු කරන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයට අයත් ප්‍රදේශයේ වසංගත තත්ත්වයක් ඇතිවිය හැකි ය. එකම ප්‍රදේශයකින් බොහෝ රෝගීන් වාර්තාවීම මෙයට හේතුවයි. මෙහිදී ඔබට විශාල කණ්ඩායමක් සමඟ වැඩ කිරීමට සිදුවේ. තවද ඔවුන් සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ නොවන අනිකුත් ආයතනවල රාජකාරී කරන පුද්ගලයන් විය හැක. මෙවන් අවස්ථාවලදී ප්‍රදේශය හඳුනා සේවකයන් වශයෙන් ඔබ වගකීමකින් යුතුව හා කණ්ඩායම් හැඟීමකින් යුතුව කටයුතු කළ යුතු ය. වඩාත් සක්‍රීය ලෙස වැඩි ප්‍රදේශයක් ආවරණය වන පරිදි පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කළ යුතුය. මෙම ප්‍රදේශය ග්‍රාම නිලධාරී වසමක් හෝ ඊට වඩා විශාල ප්‍රදේශයක් විය හැක. මෙහිදී වසංගත අවස්ථාව පහව යනතුරු දැඩි කැපවීමකින් වැඩ කිරීමට සිදු විය හැක.

5. විශේෂ ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන් තුළ සිදු කරනු ලබන පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීම

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ජාතික ඩෙංගු මර්දන ඒකකය මගින් සංවිධානය කරනු ලබන විශේෂ මදුරු මර්දන වැඩසටහන් දෙආකාරයකි. එනම් අවදානම් ප්‍රදේශවල සිදුකරනු ලබන කෙටි (දින 2ක් හෝ 3ක්) විශේෂ මදුරු මර්දන වැඩසටහන් හා මෝසම් වැසි පදනම් කරගනිමින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන ජාතික මදුරු මර්දන සති වේ. මෙම වැඩසටහන් සඳහා ත්‍රිවිධ හමුදාව, පොලිසිය, ස්වේච්ඡා සේවකයන් සහ පළාත් පාලන ආයතනවල සේවකයන්ද සහායී විය හැක. මෙම වැඩසටහන් විශාල පරිමාණයෙන් පවත්වන අතර, රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන ආයතනවලද සහභාගිත්වය ලැබිය හැක. ප්‍රදේශය හඳුනා ගත මෙහි මූලිකත්වය ගෙන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මහතුන්හට සහාය දෙමින් සපයා ඇති විදි සිතියම් අනුව අදාළ ප්‍රදේශයේ පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව සිදුකළ යුතු ය. සියලුම පරිශ්‍ර ආවරණය වන පරිදි අවම වශයෙන් පැය 5ක් හෝ ක්ෂේත්‍රයේ රැඳෙමින් මෙය සිදු කිරීම වැදගත් වේ. විශේෂ වැඩසටහන් වල දී ඇතැම්විට ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර හා පාසල් පරීක්ෂාවට වෙනම දින නියම කරනු ඇත. මෙවන් අවස්ථාවල දී එම උපදෙස් පරිදි ක්‍රියාත්මක විය යුතුවේ.

9.1.7. පරිශ්‍ර පරීක්ෂාවේදී ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග

විවිධ පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීමේදී ඔබට මදුරුවන් බෝ විය හැකි ස්ථාන මෙන්ම කිටයන් සහිත ස්ථානද හමුවිය හැක. එසේම සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ලබා දීමට ද සිදු වනු ඇත. එබැවින් පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීමේ දී ඔබ ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබීම වැදගත් වේ.

- 1. වසා ඇති පරිශ්‍ර සඳහා කහ නිවේදන නිකුත් කරන්න. එම පරිශ්‍ර අයිතිකරුවන්, තමන් ගේ පරිශ්‍ර අදාළ උපදෙස් පරිදි පරීක්ෂා කොට,

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයට දැනුම් දුන්නේ දැයි පසු විපරම් කර තහවුරු කර ගන්න.

2. පරීක්ෂා කරන විටදී හමුවන මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන හා කීටයන් සහිත ස්ථාන සියල්ලක්ම එසැනින්ම පරිශ්‍ර හිමියන් ලවා නිවැරදි කරන්න, අවශ්‍ය විටක පමණක් සහය වන්න.
3. ඔබ හඳුනාගත් මදුරුවන් බෝවිය හැකි හා කීටයන් සහිත ස්ථාන සඳහා විශේෂිත නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රමවේදයන් යොදන්න. පරිශ්‍ර හිමිකරුවන්/භාරකරුවන් හා ආයතන ප්‍රධානීන් හට මෙම ක්‍රමවේද ගැන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ලබා දෙන්න.
4. ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර වැනි දිනපතා ජලය එකතුවන/ විශාල වශයෙන් ජලය රැඳෙන හෝ ජලය ඉවත් කල නොහැකි ස්ථාන හමු වූ විට කීට නාශක ඉසීම සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා වෙත යොමු කරන්න. ඔබවිසින් ඒබව මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා වෙත දැනුම් දෙන්න.
5. පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීමේදී හමුවන මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන හා කීටයන් සහිත ස්ථාන සියල්ලක්ම එසැනින්ම නිවැරදි කළ නොහැකි නම් පරිශ්‍ර හිමියා හට රතු නිවේදනයක් නිකුත් කරන්න. එම පරිශ්‍ර අයිතිකරුවන් බෝවන ස්ථාන නිවැරදි කිරීමෙන් පසුව සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයට පැමිණ දැනුම් දුන්නේදැයි යන්න පසු විපරම් කර තහවුරු කර ගන්න.



කහ නිවේදනය



රතු නිවේදනය

6. කීප වරක් රතු නිවේදන නිකුත් කළද මදුරුවන් බෝවිය හැකි හා කීටයන් සහිත ස්ථාන නිවැරදි නොකොට පවත්වාගෙන යන පරිශ්‍ර හිමිකරුවන්/භාරකරුවන් හා ආයතන ප්‍රධානීන් හට සුදුසු ක්‍රියාමාර්ගයක් ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී මහතාට/ මහත්මියට හෝ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයාට දැනුම් දෙන්න.

9.1.8. වාර්තා සම්පූර්ණ කිරීම හා පවත්වා ගෙන යාම

තම රාජකාරී කටයුතු ඉටුකිරීම හා සමාන වැදගත්කමක් එදිනෙදා දිනය තුළ ඉටුකළ රාජකාරී සටහන් කිරීම හා වාර්තා පවත්වාගෙන යාම සඳහා ලබා දිය යුතුය. මන්ද, වාර්තා යනු ඔබ දිනපතා ඉටුකරන සේවය ඇගයීමට ඇති ප්‍රබල මෙවලමක් බැවින් පහත වාර්තා පවත්වා ගෙන යාම ක්ෂේත්‍ර සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකවරුන් වන ඔබගේ වගකීම වේ.

පරිශ්‍ර පරීක්ෂාවේදී පහත ආකෘති පත්‍ර අදාළ පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කොට සටහන් තැබීම සඳහා යොදා ගන්න

1. නිවාස ආශ්‍රිතව මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීමේ දෛනික සටහන් පත්‍රය (ඇමුණුම IV).
2. පාසල් ආශ්‍රිතව මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීමේ දෛනික සටහන් පත්‍රය (ඇමුණුම V).
3. ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර ආශ්‍රිතව මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීමේ දෛනික සටහන් පත්‍රය (ඇමුණුම VI).
4. රජයේ හෝ පෞද්ගලික ආයතන/කර්මාන්ත ශාලා/ආගමික ස්ථාන හා පොදු පරිශ්‍ර ආශ්‍රිතව මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීමේ දෛනික සටහන් පත්‍රය (ඇමුණුම VII).

මෙයට අමතරව පහත වාර්තා පවත්වාගෙන යාමද වැදගත් වේ.

1. සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකවරුන් සඳහා වන දින සටහන් පොත - ක්‍ෂේත්‍රයේදී දෛනිකව ඉටුකරන කාර්යයන් වල සාරාංශය මෙම දින පොතෙහි සටහන් කළයුතු වේ.
2. මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන පරීක්ෂා කිරීමේ දෛනික සාරාංශය - දිනය අවසානයේ තමන් විසින් සම්පූර්ණ කළ බෝවන ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීමේ දෛනික සටහන් පත්‍ර අනුසාරයෙන් දෛනික සාරාංශය පිළියෙළ කල යුතුවේ.

මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන පරීක්ෂා කිරීමේ දෛනික සාරාංශය අනුසාරයෙන් එම සතියට අදාළ වාර්තාවද මාසික වාර්තාවක් ද පිළියෙළ කිරීම සෑම සෞඛ්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයක් විසින්ම සිදු කළ යුතුවේ.

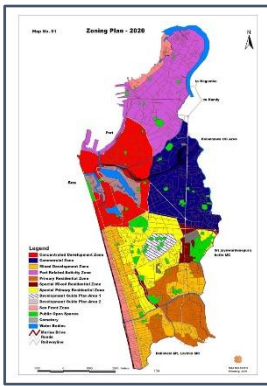
9.2 ඩෙංගු වාහක සමීක්ෂණ සඳහා සහාය වීම

ඩෙංගු වාහක සමීක්ෂණ සඳහා සහාය වීම ක්ෂේත්‍ර මදුරු මර්දන සහයකයන්ගේ ප්‍රධාන රාජකාරියකි. මෙය කණ්ඩායම් ක්‍රියාවලියක් බැවින් කීට විද්‍යා නිලධාරීන්හට උපරිම සහාය ලබා දෙමින් ඔවුන්ගේ මග පෙන්වීම යටතේ සහයෝගයෙන් මෙම ක්‍රියාවලිය සිදු කළ යුතු වේ. කීට සමීක්ෂණ මෙන්ම වැඩිහිටි මදුරු සමීක්ෂණ ද ඩෙංගු වාහක සමීක්ෂණ යටතට අයත් වේ. විවිධ සමීක්ෂණ සඳහා උපකරණ සුදානම් කිරීමේ සිට ක්ෂේත්‍රය තුළ සමීක්ෂණය සිදු කිරීම හා කීට විද්‍යාගාරය තුළදී අවශ්‍ය සහාය ලබාදීම ක්ෂේත්‍ර මදුරු මර්දන සහායකයන් වගකීමෙන් ඉටු කළ යුතු කාර්යයන් වේ.

9.2.1 කීට විද්‍යා නිලධාරීන්ගේ මගපෙන්වීම යටතේ බෙංගු වාහක සමීක්ෂණ කටයුතු කිරීම සඳහා පෙර සූදානම

වාහක සමීක්ෂණ සඳහා පෙර සූදානම ඉතා වැදගත් කාර්යයකි. කීට විද්‍යා නිලධාරීන් විසින් සැලසුම් කරන ලද සමීක්ෂණය සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ සූදානම් කිරීම ඔබ සතු මූලික කටයුත්තක් වේ.

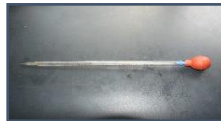
A. කීට සමීක්ෂණ සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ



ඩිපරය



ලේඩලය

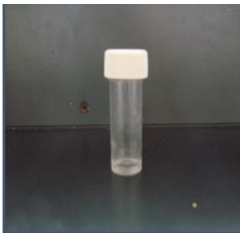


පිපෙට්ටුව



ලේබල

සමීක්ෂණ ප්‍රදේශයේ සිතියම



මුඩිය සහිත කීට කුප්පිය



ලිං දැල



ක්ෂේත්‍ර බෑගය



පැන්සල



තැටිය



විදුලි පන්දම



කණිනාඩිය



ක්ෂේත්‍ර වාර්තා පොත



ආකෘති පත්‍ර



ඉණම

B. වැඩිහිටි මදුරු සමීක්ෂණය සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ



දැල දමන ලද කඩදාසි කෝප්ප



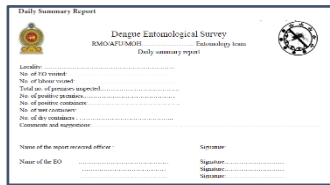
ඇස්පිරේටරය



කපු පුළුන්



පැන්සල



ආකෘති පත්‍ර



විදුලි පන්දම



කඩදාසි කෝප්ප ප්‍රවාහනය සඳහා භාජනයක්



ක්ෂේත්‍ර වාර්තා පොත



තුළාසක්

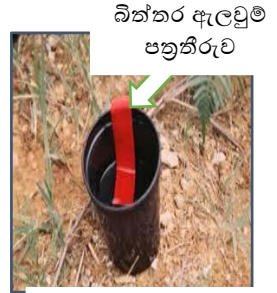
C. මදුරු බිත්තර ඇටවුම ආශ්‍රිත සමීක්ෂණ සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ



බිත්තර ඇටවුම් පැඬලය



බිත්තර ප්‍රවාහනය සඳහා සිප් බෑගය



බිත්තර ඇටවුම් පත්‍රකිරුව

මදුරු බිත්තර ඇටවුම



ආකර්ෂක ද්‍රාවණය



ක්ෂේත්‍ර වාර්තා පොත



ඇටවුම් ප්‍රවාහනයට අවශ්‍ය බෑගය



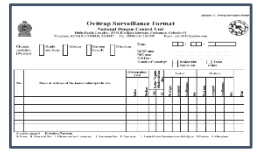
ස්පොන්ජය



විදුලි පන්දම



මාකර් පෑන



ආකෘති පත්‍ර

9.2.2. මදුරු වාහක සමීක්ෂණය සඳහා පරිශ්‍ර පරීක්ෂා කිරීමේ කටයුත්තට සහාය වීම

- සියලුම වාහක සමීක්ෂණ සඳහා සහාය වීමේ කටයුතු කිට් විද්‍යා නිලධාරීන්ගේ මග පෙන්වීම යටතේ සිදු කළ යුතු ය.
- ඉහත සඳහන් උපකරණ රැගෙන සමීක්ෂණ සඳහා සහභාගී වීම ඔබගේ රාජකාරියේ කොටසකි.
- පරිශ්‍ර වලට ඇතුළු වීමේදී අවසර ලබාගැනීම කිට් විද්‍යා නිලධාරීන්ගේ අනුදැනුම පරිදි සිදුකළ යුතු ය. ක්ෂේත්‍රය තුළ ප්‍රජාව සමඟ සම්බන්ධ වීම සුභදේව හා කාරුණිකව කිරීම වැදගත් ය.
- කිට් සමීක්ෂණයේදී සැඟවුණු මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන හඳුනාගෙන කිට් විද්‍යා නිලධාරීන්ට පෙන්වීමට උත්සාහ කරන්න
- ඔබ දකින සියලුම ජලය රැඳී ස්ථාන ඔවුන්ට පෙන්වන්න
- ක්‍රියාකාරී රටාව අනුව මදුරු කීටයන් වෙන් කර ගැනීමට ඔබට හැකි විය යුතු ය.
- කිට් විද්‍යා නිලධාරීන් ඒවා තහවුරු කළ පසු සාම්පල ලබාගැනීම සඳහා උදව් වන්න
- සම්පූර්ණ සමීක්ෂණයක් සඳහා පරිශ්‍ර 100ක් පමණ පරීක්ෂා කිරීමට සිදුවිය හැකි බැවින් ඒ සියලු කාර්යයන් සඳහා උපකාරී වන්න
- වැඩිහිටි මදුරු සමීක්ෂණය සඳහා උදැසන 7.00ට පමණ ක්ෂේත්‍රයේ සිටිය යුතු ය.

- වැඩිහිටි මදුරු සමීක්ෂණය කිරීමේදී මදුරුවන් රැඳෙන ස්ථාන එනම් බිත්ති, වහලවල් වල ඇතුළත පෘෂ්ඨ, ලී භාණ්ඩ වල යට පෘෂ්ඨ, තිරරෙදි, බිත්ති සැරසිලි, මදුරු දැල්, ආදිය ඉතා සුක්ෂම ලෙස පරීක්ෂා කළ යුතු ය.
- මදුරු බිත්තර ඇටවුම ආශ්‍රිත සමීක්ෂණය සිදු කිරීමේදී කීට විද්‍යා නිලධාරීන්ගේ මග පෙන්වීම අනුව ඇටවුම ස්ථානගත කිරීම සිදු කළ යුතු ය.

9.2.3. කීට හා සුහුඹුල් මදුරු සමීක්ෂණ සඳහා සහාය වීම හා පරීක්ෂණය සඳහා පිළියෙළ කිරීම

සමීක්ෂණය අතරතුර ඔබගේ සහයෝගය කීට විද්‍යා නිලධාරීන්ට ලබා දිය යුතු ය. කීටයන්, සුහුඹුල් මදුරුවන් මෙන්ම මදුරු බිත්තර අදාළ සමීක්ෂණය තුළ හානි නොවන ආකාරයෙන් ලබාගැනීමට ඔබ සහාය විය යුතු ය.

කීටයන් බෝ වී ඇති ස්ථාන අනුව පහත ක්‍රම භාවිතා කරමින් කීටයන් එකතු කිරීම කළ යුතු ය.

01. පිපෙට්ටුව (Pipette) අධාරයෙන් කීටයන් එකතු කිරීම

- මෙම ක්‍රමය ස්වල්ප වශයෙන් ජලය රැඳී කුඩා භාජන, ගස් බෙන, පිලි, පත්‍ර කඳට සවිචන පෘෂ්ඨය, බාල්දි හා බකට් වල දාර වැනි ස්ථාන වල බෝවී ඇති කීටයන් එකතු කිරීම සඳහා යොදා ගනී.



- පිපෙට්ටුවෙන් එකතු කරගත් ජලය සියල්ලක්ම ලේඛලයට දමන්න

- නිරීක්ෂණයෙන් පසු කීටයන් සිටි නම් නැවත පිපෙට්ටුව යොදා ගනිමින් කීටයන් බෝතලය තුළට දමා එය ලේබල් කරන්න

02. ඩිපරය (Dipper) අධාරයෙන් කීටයන් එකතු කිරීම

- වැඩි වශයෙන් ජලය රැඳී ජල ටැංකි, ජල බැරල්, සිමෙන්තියෙන් බිඳින ලද කානු, නොගැඹුරු ලී වැනි ජල මට්ටම ඉහළින් ඇති ස්ථාන වලින් සාම්පල ගැනීමට මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී.
- ඩිපරයෙන් 3/4ක් ජලය පිරීමට ඉඩ හරින්න
- කීටයන් හෝ පිලවුන් සිටි නම් පිපෙට්ටුව අධාරයෙන් සාම්පල ලබාගන්න
- කීටයන් නොසිටී නම්, හතරැස් භාජනයක් නම් කොන් හතරින්ද රවුම් භාජනයක් නම් වටේ දාරය දිගේද ඩිපරය යොදා ගනිමින් නැවත බලන්න.
- කීටයන් හෝ පිලවුන් සිටි නම් පිපෙට්ටුව අධාරයෙන් සාම්පල ලබාගන්න
- කීට බෝතල් සඳහා ලේබල යොදන්න



03. ජල උරන බටය (Siphon) අධාරයෙන් කීටයන් එකතු කිරීම

- ගස් බෙහ වැනි සුළු ප්‍රමාණයෙන් ජලය රැඳී ස්ථාන වල කීටයන්/ පිලවුන් එකතු කිරීමට මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී.
- බටයේ එක කෙලවරකට රබර් බට දෙකක් සම්බන්ධ කරන්න



- බටයේ අනික් කෙළවර ජලය රැදී ගස් බෙහෙය තුලට දමන්න.
- රබර් බටය සම්බන්ධ කෙළවරට කට තබා උරන්න
- ඉවත් වන ජලය පැහැදිලි බෝතලයකට එකතු කරන්න
- කීටයන් සිටිදැයි පරීක්ෂා කරන්න.
- කීටයන් සිටි නම් පිපෙට්ටුව අධාරයෙන් සාම්පලයක් ලබා ගන්න
- කීටයන් සහිත බෝතලය නිවැරදිව ලේබල් කරන්න

04. දැල අධාරයෙන් කීටයන් එකතු කිරීම

- ළිං වැනි විශාල ජලය සහිත ස්ථාන සඳහා යොදා ගනී
- දැලෙන් භාගයක් ජල මට්ටමින් ඉහලින් සිටින පරිදි කීට දැල සෙමින් ජලය තුලට ගිල්වන්න
- ජල මූලාශ්‍රයේ වටේ දාරය දිගේ හා මැදින් අතුගාන රටාවට දැල ඔබමොබ ගෙනයන්න
- මෙය කළයුත්තේ මතුපිට පෘෂ්ඨයට 45⁰ ක් ආනතියකිනි
- දැල ඉවතට ගෙන අනික් පිට හරවන්න
- මෙහි අඩංගු දෑ ඔබ රැගෙන ගිය තැටිය තුලට සෝදා හරින්න
- කීටයන් සිටි නම් පිපෙට්ටුවක් අධාරයෙන් එය කීට බෝතලය තුලට දමන්න. එය ලේබල් කරන්න
- මිනිත්තු 2-3කින් කැළඹුණු ජලය නිශ්චල වූ පසු නැවත එම ක්‍රියාවලිය සිදු කරන්න

සමීක්ෂණයෙන් පසු

රැගෙන යන සාම්පල කිට විද්‍යාගාරය තුළදී ප්‍රවේසමින් නිරීක්ෂණය සඳහා පිළියෙළ කළ යුතුය. විදුරු කදාව මත කිට සාම්පලය සවි කිරීමත් එය නිවැරදිව වැසුම් පෙත්ත යොදා පිළියෙළ කිරීමත් සිදු කළ යුතු වේ.



සුහුඹුල් මදුරුවන් එකතු කිරීම:

- සැඟවී සිටින ස්ථාන වලින් ඔබ හඳුනාගත් මදුරුවන් ඇස්පිරේටරය භාවිතයෙන් එකතු කරන්න
- මේ සඳහා පහත විවිධ ආකාරයේ ඇස්පිරේටර වර්ග භාවිතා කළ හැකිය
- මෙසේ එකතු කිරීමේදී සුහුඹුල් මදුරුවන්ට හානි නොවන ලෙස එය සිදු කරන්න.
- එකතු කරගත් මදුරුවන් කඩදාසි කෝප්ප වලට සිරුවෙත් මාරු කරන්න
- මදුරුවන් සහිත කෝප්ප ප්‍රවේසමෙන් කෝප්ප රදවන භාජනය තුළ බහාලන්න
- තෙත තුවායකින් එය වසා ප්‍රවාහනය කරන්න



ඇස්පිරේටරය මගින් මදුරුවන් එකතු කිරීම



එකතු කරගත් මදුරුවන් කඩදාසි කෝප්ප වලට මාරු කිරීම



මැෂින් ඇස්පිරේටරය



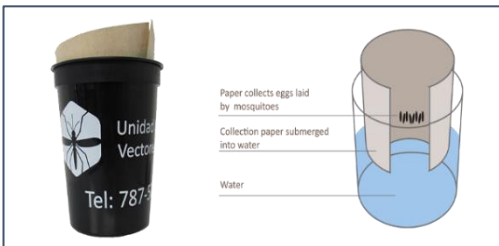
බැක් පැක් ඇස්පිරේටරය

සමීක්ෂණයෙන් පසු

මදුරුවන් සහිත කඩදාසි කෝප්ප තෙතමනය සහිත සුදුසු පරිසරයක තබන්න. මෙය කුෂිත්ගෙන් තොර ස්ථානයක් විය යුතුය. එකතු කරගත් මදුරුවන් සඳහා සිනි ද්‍රාවනය දීම සඳහා කිට් විද්‍යා නිලධාරීන්හට සහාය වන්න.

මදුරු බිත්තර ඇටවුමෙන් බිත්තර එකතු කිරීම

ඇටවුමෙන් බිත්තර තැන්පත් වූ පත්‍ර තීරුව සෙමින් ඉවත් කරන්න. එය ප්‍රවේසමින් බිත්තර ඇලුණු පත්‍ර බහාලන සිප් බෑගය තුලට දමා ප්‍රවාහනය කරන්න.



සමීක්ෂණයෙන් පසු

කීට විද්‍යා නිලධාරීන්ගේ මග පෙන්වීම යටතේ එකතු කරගත් බිත්තර සහිත පත්‍ර තීරු වියලාගැනීම සඳහා සුදුසු ස්ථානයක තබන්න. මෙය කුඹින්ගෙන් ඇතුළු කෘමීන්ගෙන් තොර ස්ථානයක් විය යුතුය. කීට විද්‍යා නිලධාරීන්හට බිත්තර ගණන් කිරීම සඳහා ද සහාය වන්න.

9.2.4. සමීක්ෂණය අතරතුර හමුවූ මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ/ නිවැරදි කිරීම

සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකයන්ගේ ප්‍රධාන රාජකාරිය වන්නේ පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීමට උපදෙස් දීම සහ සහය වීම. එබැවින් කීට විද්‍යා සමීක්ෂණ අතරතුර හමුවන මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන සියල්ලක්ම සුදුසු පරිදි විනාශ කිරීම/නිවැරදි කිරීම ඔවුන්ගේ වගකීමයි.

සමීක්ෂණයෙන් පසුව, විනාශ කල හෝ නිවැරදි කල නොහැකි ස්ථාන පිළිබඳව, පසු විපරම සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක වෙත යොමු කිරීමත් අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

9.2.5. කීට විද්‍යාගාරය සහාය හා උපකරණ ආරක්ෂා කිරීම හා නඩත්තු කිරීම

- කීට විද්‍යාඥවරුන්ගේ සහ කීට විද්‍යා නිලධාරීන්ගේ මහපෙන්වීම අනුව සියලු රාජකාරී ඉටු කිරීම
- කීට විද්‍යා නිලධාරීන්හට කීටයන් හා සුහුඹුල් මදුරුවන්ට ආහාර සැපයීමට සහාය වීම
- හානි නොවන ආකාරයෙන් කීටයන් හා සුහුඹුල් මදුරුවන් අදාළ භාජන වලින් හුවමාරු කිරීම
- භාවිතා කළ මදුරු බිත්තර ඇටවුම් හා සෙසු උපකරණ හොඳින් පිරිසිදු කර අදාළ ස්ථානයේ ගබඩා කිරීම
- කීට සමීක්ෂණ සඳහා භාවිතා කළ සියලුම උපකරණ හොඳින් පිරිසිදු කර ගබඩා කිරීම
- බිඳෙන සුළු කීට විද්‍යාගාරය උපකරණ සෝදා පිසදීමා ක්‍රමානුකූලව ගබඩා කිරීම

- කිට විද්‍යා නිලධාරීන්ගේ මගපෙන්වීම අනුව කිට විද්‍යාගාරය පිරිසිදු කිරීම

ඇතෝලිප්, කියුලෙක්ස් හා ඊඩීස් සුහුඹුල් මදුරුවන් වෙන්කර හඳුනා ගැනීමටත්
 ගැහැණු හා පිරිමි ඊඩීස් සුහුඹුල් මදුරුවන් වෙන්කර හඳුනා ගැනීමටත්
 කිටයන් හා පිලවුන් වෙන් කර ගැනීමටත් ක්ෂේත්‍ර මදුරු මර්දන සහයකයන්
 කුසලතා වර්ධනය කරගැනීමටත් උත්සාහ කළ යුතු ය

9.3. ඒකාබද්ධ ඩෙංගු වාහක කළමනාකරණය ක්‍රියාත්මක කිරීමට සහාය දැක්වීම

සංයුක්ත සහ සංකීර්ණ ක්‍රියාවලි රාශියක් හරහා ඩෙංගු වාහක කළමනාකරණය සිදු වේ. මේ සඳහා විවිධ මට්ටම් වලින් ක්ෂේත්‍ර මදුරු මර්දන සහයකයන් වන ඔබට සහාය විය හැක.

1. පරිසර කළමනාකරණය
2. රසායනික පාලන ක්‍රම භාවිතය
3. ජෛව විද්‍යාත්මක ක්‍රම භාවිතය
4. අන්තර්පාර්ශවීය සම්බන්ධතා හරහා ඩෙංගු මර්දනය
5. ප්‍රජාව සවිබල ගැන්වීම හා බලමුළු ගැන්වීම
6. නීතිමය ක්‍රියාවලි හරහා ඩෙංගු මර්දනය

9.3.1. ඩෙංගු මර්දනය සඳහා පරිසර කළමනාකරණ ක්‍රමවේද සම්බන්ධයෙන් ජනතාව දැනුවත් කිරීම හා බලාත්මක කිරීම

පරිසර කළමනාකරණය යනු තාවකාලික හෝ ස්ථිර ක්‍රම වේද භාවිතා කරමින් පරිසරය වෙනස් කිරීම මගින් වාහක මදුරුවන් බෝවීම, පැතිරීම හා මිනිසුන්

සමග ගැටෙන ප්‍රමාණය අවම කිරීමයි. මෙම වෙනස් කිරීම මදුරුවන් බෝ විය හැකි ස්ථාන විනාශ කිරීම, ඉවත් කිරීම, ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කිරීම, ව්‍යුහය වෙනස් කිරීම හෝ වෙනයම් ආරක්ෂණ ක්‍රමවේදයක් විය හැක.

1. වඩා ස්ථිර ක්‍රමවේද භාවිතයෙන් පරිසරය වෙනස් කිරීම



ලීං හා ජල ටැංකි සඳහා ආවරණ යෙදීම



පිලි රහිතව නිවාස තැනීම



විවෘත ජල ටැංකි වෙනුවට වැසුණු ප්ලාස්ටික් ටැංකි භාවිතය



ජල සැපයුම හිඟ ප්‍රදේශ සඳහා නිරන්තර ජල සැපයුමක් ලබාදීම

2. තාවකාලික ක්‍රමවේද භාවිතයෙන් පරිසරය වෙනස් කිරීම

මෙය ඉතා වැදගත් පරිසර කළමනාකරණ ක්‍රමවේදයකි. ඉහත 9.1හි සඳහන් පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව හා බෝවන ස්ථාන ඉවත්කිරීම මෙහි ප්‍රධානතම ක්‍රමවේදයයි.

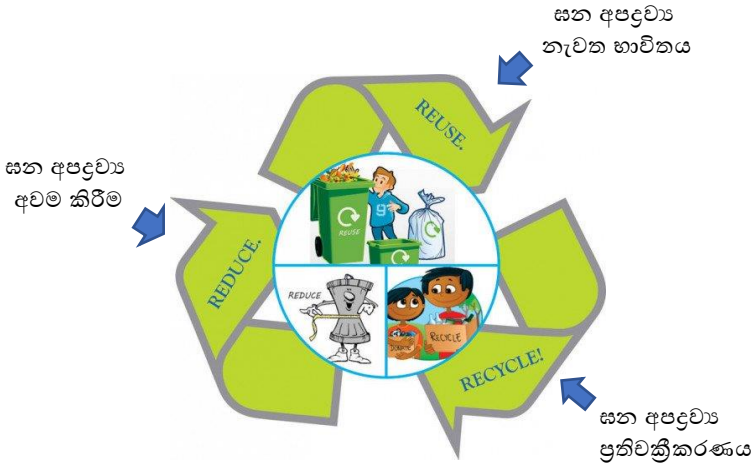
තාවකාලික ක්‍රමවේද අතරින් ඉතා වැදගත් තවත් ක්‍රමවේදයක් වන්නේ සන අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණයයි. සියලුම පරිශ්‍ර වලින් ඉවතලන (ස්වභාවිකව ජීර්ණය වන හා නොවන) අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය සන අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය ලෙස හැඳින්වේ.

සන අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය පිලිබඳ මූලික සිද්ධාන්ත අනුගමනය මගින් බෙංගු මදුරු කීටයන් බෝවන ස්ථාන සාර්ථකව ම අවම කළ හැකි ය.

3R සංකල්පය:

මෙය සන අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය සඳහා භාවිතා වන මූලික සිද්ධාන්තයකි.

- **Reduce** - අවම කිරීම
- **Reuse** - නැවත භාවිතය
- **Recycle** - ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කිරීම



සන අපද්‍රව්‍ය අවම කිරීම (Reduce)

මෙහි අරමුණ වන්නේ යම් කාර්යයක් සඳහා භාවිතා කරන සම්පත් ප්‍රමාණය අවම කිරීම හරහා ඉවතලන අපද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම කිරීමයි.

- උදා: ප්ලාස්ටික් හා නොදිරන ද්‍රව්‍ය මගින් අසුරා ඇති ද්‍රව්‍ය මිලදී නොගැනීම/ අවම කිරීම.
- භාණ්ඩ ඇසිරීම සඳහා නොදිරන ද්‍රව්‍ය වෙනුවට විකල්ප ක්‍රම භාවිතා කිරීම
- වෙන් වෙන් වශයෙන් භාණ්ඩ ඇසිරීම වෙනුවට පොදු අසුරනයක් භාවිතා කිරීම.

සම්පත් නැවත භාවිතය (Reuse)

මෙහි අරමුණ වන්නේ එක් කාර්යයක් සඳහා භාවිතා කල සම්පත් එම/ වෙනත් කාර්යයක් සඳහා නැවත භාවිතා කිරීම. එමගින් සන අපද්‍රව්‍ය නිපදවන ප්‍රමාණය අවම කිරීමයි.

- නිතර ආහාර රැගෙන යාම සඳහා ආහාර දවටන වෙනුවට කෑම පෙට්ටියක් භාවිතා කිරීම.
- ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීම සඳහා ස්ථීර බැගයක් භාවිතා කිරීම
- නිවසට රැගෙන එන වීදුරු බෝතල්, ටීන්, කෑන්, කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි වෙනත් කාර්යයන් සඳහා නැවත භාවිතය



සන අපද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය (Recycle)

ඉවතලන ද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණයට ලක්කර නැවත භාවිතයට ගත හැකි තත්ත්වයට පත් කිරීම මගින් නිපදවන සන අපද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම කිරීම. ප්‍රතිචක්‍රීකරණ ක්‍රියාවලිය නිවාස මට්ටමින් සිදුකිරීම ප්‍රායෝගික නොවන බැවින් ඒ සඳහා පිහිටුවා ඇති විශේෂිත කර්මාන්ත ශාලා තුළ සිදු කරනු ලැබේ.

බෙදා වෙන්කරන ලද සන අපද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණ අමුද්‍රව්‍ය ලෙස යොදා ගැනේ. භාවිතා කරන අමුද්‍රව්‍ය අනුව ප්‍රතිචක්‍රීකරණ ක්‍රියාවලිය වෙනස් වේ.

උදා: කඩදාසි, වීදුරු, ප්ලාස්ටික්

එබැවින් පරිශ්‍ර වලින් සන අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමේදී ඒවා නිසිලෙස බෙදා වෙන්කර ඉවත් කිරීම සිදු කළ යුතු වේ. සන අපද්‍රව්‍ය බෙදා වෙන් කිරීම සඳහා සම්මත වර්ණාවලියක් තිබේ. මෙම වර්ණාවලිය සම්බන්ධවත්, සන අපද්‍රව්‍ය වෙන්කර ඉවතලීම සම්බන්ධවත් ජනතාව දැනුවත් කිරීමට අවශ්‍ය කුසලතා ඔබ වර්ධනය කරගත යුතු ය.

කසල

දිරන කසල
(කොම්පෝස්ට් සඳහා)



නොදිරන කසල
(ප්‍රතිචක්‍රීකරණය සඳහා)



කසල වෙන්කිරීම සඳහා භාවිතා කරන සම්මත වර්ණ:



දිරන කසල



නොදිරන කසල



වීදුරු

ප්ලාස්ටික්/
පොලිතින්

කඩදාසි/
කාඩ්බෝඩ්

ලෝහ

3. ප්‍රජාවගේ වර්ගාව හා ජීවත් වන පරිසරයේ වෙනස්කම් කිරීම (ආරක්ෂක ක්‍රමවේද භාවිතය)

මිනිස් -වාහක මදුරු ගැටීම අවම කිරීම සඳහා මෙම ක්‍රමවේදය භාවිතා වේ. එබැවින් මදුරුවන් දෂ්ඨ කිරීමෙන් වැළකී සිටීම සඳහා යොදාගන්නා පෞද්ගලික ආරක්ෂක ක්‍රමවේද සම්බන්ධව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම හා කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකයන්හට ඉතා වැදගත් වේ.

ස්වභාවික හා කෘතීම මදුරු විකර්ෂණ ආලේපන / වළලු හා වෙනත් ක්‍රම භාවිතය - පැහිරි තෙල්,

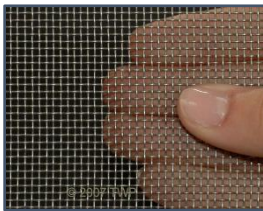
නමුත් මෙවන් ක්‍රම වල කාර්යක්ෂමතාව කෙටිකාලීන බව සලකන්න



පෞද්ගලික ආරක්ෂක ක්‍රමවේදයක් ලෙස අත් හා පාද ආවරණය වන සේ ඇඳුම් ඇඳීම





දැල් සවිකිරීම මගින් ජනෙල් හා දොරවල් ආවරණය කිරීම/ කෘමිනාශක කාවඳ්දන ලද තිරරෙදි දැමීම



9.3.2. හඳුනාගත් මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන සඳහා රසායනික වාහක පාලන ක්‍රම භාවිතය

කීට නාශක භාවිතය: ජලය තුළ සිටින කීටයන් සහ පිලවුන් විනාශ කිරීමට යොදන රසායනික ක්‍රම වේද

කීට නාශකය	භාවිතා කල යුතු ස්ථාන	භාවිතා කලයුතු ප්‍රමාණය																								
<p>දියර ඇබේට්(Liquid abate (50 EC)</p> 	<p>ජලය රැස් කර ඇති (බීමට නොගන්නා) ටැංකි සහ විශාල භාජන, කොන්ක්‍රීට් ස්ලැබ්, ඉදිකිරීම් පරිශ්‍රයන්හි (ජලය රැස් කර ඇති සිමෙන්ති පොළොව)</p>	<p>අත් යන්ත්‍රය හෝ මිස්ට්බ්ලෝවර් යන්ත්‍රය භාවිතා කළ යුතුය දින 10කට වරක් භාවිතා කළ යුතුයි</p> <table border="1" data-bbox="549 520 1042 703"> <tr> <td>කීට නාශකය මිශ්‍ර කරන අනුපාතය</td> <td>ලීටර් 9 ප්‍රමාණයේ ඇති යන්ත්‍රයක් සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය</td> </tr> <tr> <td>1: 450</td> <td>20ml</td> </tr> </table>	කීට නාශකය මිශ්‍ර කරන අනුපාතය	ලීටර් 9 ප්‍රමාණයේ ඇති යන්ත්‍රයක් සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය	1: 450	20ml																				
කීට නාශකය මිශ්‍ර කරන අනුපාතය	ලීටර් 9 ප්‍රමාණයේ ඇති යන්ත්‍රයක් සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය																									
1: 450	20ml																									
<p>ඇබේට් කුඩු Abate 1%SG</p> 	<p>පරිශ්‍ර තුළ හා ඒවා ආශ්‍රිතව භාවිතා කරන ආවරණය කළ නොහැකි හා කීට හක්ෂක මසුන් යෙදිය නොහැකි සිමෙන්ති ටැංකි හා විශාල භාජන</p>	<p>ගෝස් කැබැල්ලක අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ගැට ගසා ජලයට දමන්න. වාර ගණන- වසරකට වාර 3-4 (ප්‍රදේශයේ මදුරු සනත්වය හා වැසි රටාව මත වෙනස් විය හැක). ජල ටැංකිවල ජලය නිතරම මාරු කෙරේ නම් වාර ගණන වෙනස් වේ.</p> <table border="1" data-bbox="561 922 1031 1393"> <thead> <tr> <th>ජල පරිමාව(Liter)</th> <th>ඇබේට් අවශ්‍ය ප්‍රමාණය (gram)</th> <th>අවශ්‍ය තේ හැදි ප්‍රමාණය</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>25 ට අඩු</td> <td>5 ට අඩු</td> <td>කුඩා ප්‍රමාණයක්</td> </tr> <tr> <td>50</td> <td>5</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>100</td> <td>10</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>200</td> <td>20</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>250</td> <td>25</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>500</td> <td>50</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>1000</td> <td>100</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table>	ජල පරිමාව(Liter)	ඇබේට් අවශ්‍ය ප්‍රමාණය (gram)	අවශ්‍ය තේ හැදි ප්‍රමාණය	25 ට අඩු	5 ට අඩු	කුඩා ප්‍රමාණයක්	50	5	1	100	10	2	200	20	4	250	25	5	500	50	10	1000	100	20
ජල පරිමාව(Liter)	ඇබේට් අවශ්‍ය ප්‍රමාණය (gram)	අවශ්‍ය තේ හැදි ප්‍රමාණය																								
25 ට අඩු	5 ට අඩු	කුඩා ප්‍රමාණයක්																								
50	5	1																								
100	10	2																								
200	20	4																								
250	25	5																								
500	50	10																								
1000	100	20																								

තෝරාගත් පරිශ්‍ර සඳහා රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල මගින් පමණක් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මහතාගේ අධීක්ෂණ යටතේ සිදුකරනු ලැබේ.

සුහුඹුල් මදුරුවන් පාලනය:

කෘමිනාශක භාවිතා කොට අවකාශීය ඉසීම මගින් හා ශේෂ කෘමිනාශක පෘෂ්ඨ මතට ඉසීම මගින් වැඩිහිටි මදුරුවන් පාලනය කල හැකි වේ.

අවකාශීය ඉසීම

අවකාශීය ඉසීම ලෙස හඳුන්වන්නේ කෘමිනාශක කුඩා බිඳිති ලෙස අවකාශයට මුදාහැරීමෙන් එම බිඳිති හා මදුරුවා ස්පර්ශ වීමෙන් මදුරුවා ක්ෂණිකව බීමට පතිත වී අවසානයේ මරණයට පත්වීමයි . ඩෙංගු වසංගත හා රෝග පැතිරීම් වැඩි අවස්ථාවලදී ඩෙංගු වෛරසය ආසාදිත වාහක මදුරු ගණන්වය කඩිනමින් අඩු කිරීම සඳහා ක්ෂණික වාහක පාලන ක්‍රමයක් ලෙස මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී. අවකාශීය ඉසීම ක්‍රම 2ක් යටතේ සිදුවේ. එනම් ශීත ද්‍රුමායනය හා තාප ද්‍රුමායනය ලෙසය.

ශීත ද්‍රුමායනය (ULV)

කෘමිනාශකය ජලය සමග මිශ්‍ර කොට අධික පීඩනයකින් කුඩා නොසලයක් මගින් අවකාශයට මුදා හැරේ.

- ජලය සමග - මිශ්‍රමක් ආකාරයේ ද්‍රමක් ඇති වේ.

ධුමායන යන්ත්‍ර

මිස්ට්බ්ලොවර් ධුමායන යන්ත්‍රය



මිස්ට්බ්ලොවර් හා ULV යන්ත්‍ර වල නිපදවෙන දුම් ප්‍රමාණය අවමය

රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉතා කුඩා බිඳිති ලෙස මුදා හැරේ
විශාල භූමි ප්‍රමාණයක් ආවරණය කෙරේ

ULV ධුමායන යන්ත්‍ර



පරිශ්‍ර ඇතුළත ධුමායනය කිරීම සඳහා භාවිත කෙරේ

තාප ධුමායනය

කෘමිනාශක, ඩීසල්/ භූමිතෙල් සමග මිශ්‍ර කොට අධික පීඩනයකින් හා උෂ්ණත්වයකින් පොම්ප කිරීමේදී බිඳිති වශයෙන් රසායනික ද්‍රව්‍ය අවකාශයට මුදා හැරේ. මෙය වසංගත අවස්ථාවකදී හෝ රෝගීන් වාර්තා වූ විට පමණක් සිදු කළ යුතු අතර දෛනිකව සිදු නොකළ යුතු ය. මීට අමතරව අධික කිට ගණන්ව වාර්තා වන අවස්ථාවලදීද සිදු කළ යුතුය.

- ඩීසල්/භූමිතෙල් සමග - පැහැදිලි ධුමක් ඇති වේ.



අත් රැදවුම් ධූමායන යන්ත්‍රය



වාහනයට සවිකළ ධූමායන යන්ත්‍රය

ශේෂ කෘමිනාශක ඉසීම

පරිශ්‍රය තුළ මදුරුවන් වැඩි වශයෙන් විවේක ගන්නා ස්ථාන ඉලක්ක කොටගෙන ශේෂ කෘමිනාශක ඉසීම සිදු කරයි. ඩෙංගු මදුරුවන් රුධිරය උරාබීමෙන් අනතුරුව වැඩිවශයෙන් විවේක ගන්නේ පරිශ්‍ර ඇතුළත අඳුරු ස්ථාන වලය. එනම් තීර රෙදි මෙන්ම ලී භාණ්ඩ වල යට පෘෂ්ට වැනි ස්ථාන වලට මෙම කෘමි නාශකය ඉලක්ක ගත කොට ඉසීමෙන් ඩෙංගු මදුරුවන් මර්දනය කළ හැකි වේ. මැලේරියා මදුරුවන් පාලනය සඳහා පරිශ්‍රවල බිත්ති ආදියට ශේෂ කෘමිනාශක ඉසීම සිදුකරනු ලැබේ (පරිශ්‍රවල බිත්ති මැලේරියා මදුරුවන් විවේකීව සිටින ප්‍රධාන ස්ථානයකි) .

ලී භාණ්ඩ වල යට පෘෂ්ඨවලට හා බිත්ති වලට ශේෂ කෘමිනාශක නාශක ඉසීම



ධුමායනය සඳහා සුදුසු පාරිසරික තත්වයන්

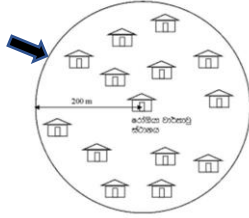
	වඩාත් හිතකර තත්වයන්	සාමාන්‍ය තත්වයන්	නුසුදුසු තත්වයන්
වෙලාව	උදෑසන(0630 -0830) හෝ සන්ධ්‍යා කාලයේදී (1600-1800)	උදෑසන (0630 – 1030)	උදෑසන මැද භාගයේ හෝ මධ්‍යහ්නයේ
සුළඟ	ස්ථාවර, 3-13 km/h අතර	0-3km/hr	13km/h ට වැඩි සුළඟක්
වර්ෂාව	වර්ෂාව නොමැති විට	වැසි පොදු සහිත අවස්ථාවක්	අධික වර්ෂාව
උෂ්ණත්වය	සිසිල් හෝ මෘදු	මෘදු	උණුසුම්

ධුමායන යන්ත්‍ර සඳහා කෘමි නාශක මිශ්‍ර කළ යුතු අනුපාතය

කෘමි නාශක වර්ගය	මිශ්‍ර කළ යුතු අනුපාතයන්		ලීටර් 5ක් ධාරිතාව සහිත අත් රැදවුම් ධුමායන යන්ත්‍රයක් සඳහා අවශ්‍ය කෘමි නාශක මිශ්‍රණ ප්‍රමාණය	වාහනයට සවිකළ ලීටර් 50ක් ධාරිතාව සහිත ධුමායන යන්ත්‍රයක් සඳහා අවශ්‍ය කෘමි නාශක මිශ්‍රණ ප්‍රමාණය
	කෘමි නාශක	භූමිතෙල් /ඩීසල්		
Technical malathion	1	19	250 ml	2.5 litre
Pesguard	1	159	30 ml	300 ml
Gokilaht	1	99	50 ml	500 ml

ධූමායනය සිදු කිරීමේදී ආවරණය කළයුතු ප්‍රදේශය

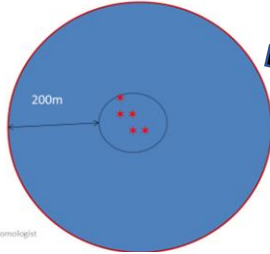
තනිව රෝගීන් වාර්තාවන ස්ථානයන්හි



12/9/2018

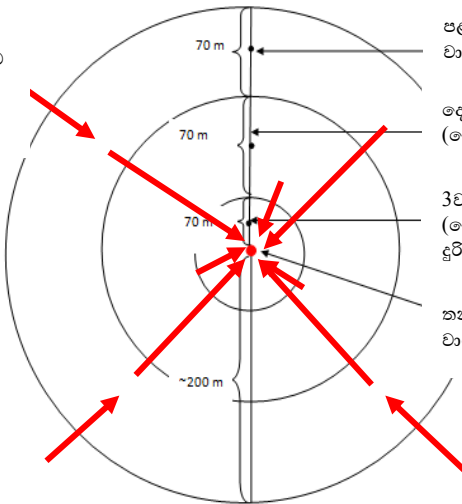
NDCU/Entomologist

රෝගීන් පොකුරු වශයෙන් වාර්තාවන ස්ථානයන්හි



31

ධූමායනය කළයුතු දිශාව



පළමු වටය ධූමායනය කළ යුතු ලක්ෂ්‍යය (රෝගීන් වාර්තා වූ ස්ථානයේ සිට මීටර 175ක් දුරින්)

දෙවන වටය ධූමායනය කළ යුතු ලක්ෂ්‍යය (රෝගීන් වාර්තා වූ ස්ථානයේ සිට මීටර 105ක් දුරින්)

3වන වටය ධූමායනය කළ යුතු ලක්ෂ්‍යය (රෝගීන් වාර්තා වූ ස්ථානයේ සිට මීටර 35ක් දුරින්)

තනිව හෝ පොකුරු වශයෙන් රෝගීන් වාර්තා වන ස්ථානය

ධුමායනය කිරීමේදී ජනතාව දැනුවත් කළ යුතු කරුණු

- සියලුම උදුන් හා අනිකුත් තාපජනක යන්ත්‍ර අක්‍රිය කර තැබීම
- විදුලි ස්විච්ච නිවා තැබීම
- නිවසේ දොර හා ජනෙල් විවෘත කර තැබීම
- ආහාර ජාන, මාළු ටැංකි ආදිය හොදින් ආවරණය කර තැබීම
- ධුමායනය කරන අතරතුර සියලුම නිවැසියන් හා සුරතල් සතුන් ධුමායනය කරන පරිශ්‍රයෙන් පැය 1/2 ක කාලයක් බැහැරව සිටීම
- ධුමායනය සිදු කිරීමෙන් අනතුරුව පැය 1/2 ක කාලයක් දොර ජනෙල් වසා දුම නිවස තුළ පැතිරීමට සැලැස්වීම. ඉන් අනතුරුව දොර ජනෙල් විවෘත කර නිවස තුළ වූ දුම ඉවත්ව යනතුරු සිට නිවසට ඇතුළු වීම.

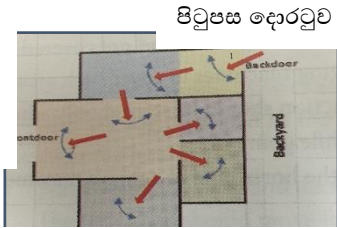
ධුමායනය සිදු කිරීමේ ක්‍රමවේදය:

අනේ ගෙන යාහැකි ධුමායන යන්ත්‍ර භාවිතයේදී අනුගමනය කළ යුතු මූලික පියවර:

- ප්‍රදේශයේ සිතියම අනුව ධුමායනය කළයුතු ප්‍රදේශය මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයාගේ උපදෙස් මත ලකුණු කරගන්න
- ධුමායනය ගෙයින් ගෙට/ පරිශ්‍රයෙන් පරිශ්‍රයට සිදු කළ යුතුය; සෑම විටම ධුමායන යන්ත්‍ර ක්‍රියාකරු සුලං දිශාව තීරණය කොට එම දිශාවට දුම්බටය ඉලක්ක කළ යුතුය.
- දුම නිවස අභ්‍යන්තරයටගමන් කළ යුතුයි. (ධුමායන යන්ත්‍රය රැගෙන නිවසට ඇතුල්වීම නිර්දේශ නොකෙරේ)
- විවෘතව ඇති ඉදිරිපස දොරෙන් හෝ ජනේලයකින් තත්පර 10-15ත් අතර කාලයක් දුම නිවස තුළට ඇතුල්වීමට සැලැස්විය යුතුය. මේ සඳහා දොර හෝ ජනේලයේ සිට 1-3 m අතර ප්‍රමාණයකින් සිදු කළ යුතු ය.

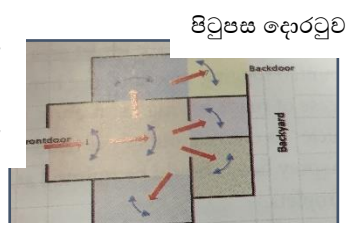
පරිශ්‍රයක් ඇතුළත ධූමායනය කිරීමට සිදුවුවහොත් පහත ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න

ඉදිරිපස දොරටුව



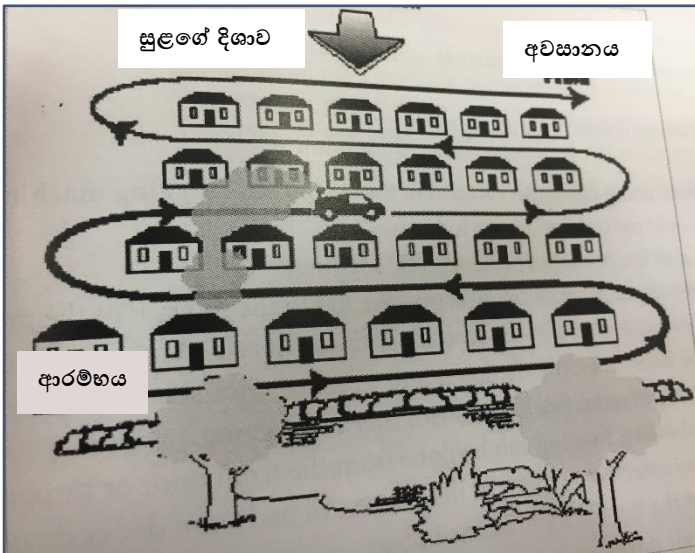
ධූමායනකරු ඉදිරිපස දොරටුවෙන් ඇතුළුවී පිටුපස දොරටුවෙන් පිටව යන අවස්තාවේදී ධූමායන කළයුතු ආකාරය

පිටුපස දොරටුව



ධූමායනකරු පිටුපස දොරටුවෙන් ඇතුළුවී ඉදිරිපස දොරටුවෙන් පිටව යන අවස්තාවේදී ධූමායන කළයුතු ආකාරය

වාහනයට සවිකරන ලද ධූමායන යන්ත්‍ර භාවිතයේදී අනුගමනය කළ යුතු මූලික පියවර



- ඉලක්ක ප්‍රදේශයේ සිතියම අධ්‍යයනය කර වාහනය ගමන් කළයුතු මාර්ගය තීරණය කරන්න.
- අනිකුත් වාහන වලට හා ජනයාට මාර්ග තදබදයක් ඇති නොවන සේ ක්‍රියා කරන්න.
- පටු මාර්ගයක් සහිත හා පරිශ්‍ර මාර්ගය දෙපස ලඟින් පිහිටන අවස්ථාවලදී සුළගේ දිශාවට විරුද්ධ දිශාවට වාහනය ගමන් කළයුතුයි.
- පළල් මාර්ගයක නම් සිග් සැග් ආකාරයට සුළගේ දිශාව හරහා වාහනය ගමන් කළ යුතු ය.
- වාහනය පැ.කි.මී 6-8 අතර වේගයකින් ධාවනය කළ යුතු ය.
- වාහනය නැවත්වීමට පෙර ධුමායන යන්ත්‍රය ක්‍රියාවිරහිත කළ යුතු ය.
- ඉලක්ක ප්‍රදේශයේ වාහනය ධාවනය කරමින් ධුමායන කල නොහැකි ඇතැම් ස්ථාන තිබිය හැක. ඒවැනි ප්‍රදේශ අත්යන්ත්‍ර ධුමායනය මගින් ආවරණය කළ යුතු ය.
- ඇතැම් විදි තවත් විදියකට සම්බන්ධ නොවී එක් අන්තයකින් අවසන් විය හැක. මෙවන් විදි ධුමායනයේදී, විදිය ආරම්භයේ සිට අවසානයට ධුමායනය නොකොට අවසානයේ සිට ආරම්භය දක්වා ධුමායනය කළ යුතු ය.
- බිදිති උපරිම දුරකට ගමන් කිරීම සඳහා ධුමායන යන්ත්‍රයේ තුඩ තිරසට 45^oක් ආනතියකින් තබා ධුමායනය කරන්න.

ධුමායනය කල යුතු වාර ගණන

- වාර 2ක් වේ- සැකසහිත රෝගියෙක් හෝ තහවුරු කල රෝගියෙක් සිටින ප්‍රදේශයක් හෝ ඩෙංගු රෝගය පැතිරීමේ අවදානම සහිත ප්‍රදේශයක් සඳහා මෙම ක්‍රමවේදය අදාළ වේ.
- පළමු වටය- (පළමු පැය 48 ඇතුලත)
- දෙවන වටය- පළමු වටයෙන් දින 5-7ක් අතර කාලයකින්

- වැදගත්- ධූමායනය සිදු කිරීමට අමතරව මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීම හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ලබා දිය කළ යුතුය.

9.3.3. ධූමායන යන්ත්‍ර ගබඩා කිරීම හා නඩත්තුව

ධූමායන යන්ත්‍ර ගබඩා කිරීමට පෙර

- ධූමායන යන්ත්‍රය සිසිල් වීමට ඉඩහරින්න.
- බැටරි ඉවත් කරන්න.
- ඉතිරි ද්‍රාවනය ඉවත් කරන්න. දියර ටැංකියේ මුඩිය ලිහිල්ව වසා තබන්න
- ඇතුළත පරීක්ෂා කරන්න. කපාට තලය හානි වී ඇත්නම් ඉවත් කර නැවත දමන්න.
- මිශ්‍රණ ටැංකිය හා මිශ්‍රණ නලය පිරිසිදු කරන්න.
- මිශ්‍රණ ටැංකියේ බිඳිති නිකුත් කරන තුඩ පරීක්ෂා කරන්න.
- ඉන්ධන ටැංකිය පරීක්ෂා කර පිරිසිදු කරන්න.
- සුරක්ෂිත හා වියලි ප්‍රදේශයක ගබඩා කරන්න.

ධූමායන යන්ත්‍ර පිරිසිදු කිරීම

- අවම වශයෙන් දින 2කට හෝ පිරවුම් වාර හතරකට වරක් ධූමායන යන්ත්‍රයේ දැලි බැඳෙන ස්ථාන පිරිසිදු කළ යුතුය.
- සතියකට වරක් එම දැලිස බැඳුණු ස්ථාන නැවත පිරිසිදු කර, දියර ටැංකියේ දියරයන් ඉවත් කොට පිරිසිදු ජලය දමා සෝදා හරින්න. නැවත ටැංකියෙන් අඩක් පමණ පිරිසිදු ජලය දමා හොඳින් මුඩිය වසා යන්ත්‍රය පනගන්වා ජලය අවසන් වන තුරු ධූමායනය කරන්න. එවිට සියලු නල පද්ධති පිරිසිදු වේ.
- කපාට තහඩුව හා spacer තහඩුව භූමිතෙල් වැනි ද්‍රාවකයක පොහවන ලද පිරිසිදු රෙඳි කඩකින් පිසදමන්න.

- නැවත සුළං ඇතුළු වන කපාටය සවි කිරීමේදී ආවරණය (diaphragm) නිවැරදි ස්ථානයේ සවිකර ඇත්දැයි තහවුරු කරගන්න.
- ධ්‍රමායන ද්‍රාවන තැටියේ, ධ්‍රමායන බටයේ හා රෙසොනේටර් (resonator) නලයේ ඉතිරි වී ඇති කාබන් කුඩු පිරිසිදුකාරක යොදා ඉවත් කරන්න.
- පුළිඟු ජේනුව (spark plug) ඉවත් කරන්න. ඉන්ධන ද්‍රාවණයේ ගිල්වා බුරුසුවකින් අතුල්ලා පිරිසිදු කරන්න. පුළිඟු ජේනුව පරීක්ෂා කර ඉලෙක්ට්‍රෝඩ අතර දුර මි.මී 1.5 - 2.0 වන පරිදි සකස් කරන්න.
- සුළං ජේනුවේ (swirl vane) රැඳෙන කාබන් කුඩු පිරිසිදු කර ඉවත් කරන්න.
- මිශ්‍රණ ටැංකිය (mixing chamber) හා මිශ්‍රණ බට රෙසොනේටර් (resonator) නලය තුළ ඉතිරිව ඇති කාබන් කුඩු පිරිසිදුකාරක යොදා පිරිසිදු කරන්න. අතුල්ලන අවස්ථාවේදී ඉන්ධන බිඳිති පිටකරන තුඩ හානි නොවන සේ වග බලා ගන්න.

ධ්‍රමායන යන්ත්‍ර නඩත්තුව

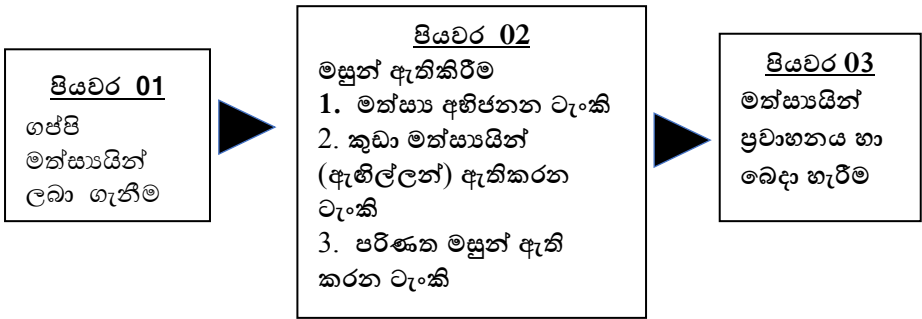
- ධ්‍රමායන යන්ත්‍රයක් පැය 20ක් හෝ යන්ත්‍ර පිරවුම් වාර 50ක් භාවිතා කල පසු හෝ දිගු කාලයක් ක්‍රියාවිරහිතව තැබූ පසු පූර්ණ ලෙස නඩත්තු කළ යුතු ය.
- ධ්‍රමායන යන්ත්‍රය පිටත පෘෂ්ඨයේ ඇති අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම ප්‍රථමයෙන් සිදු කළ යුතු ය.
- ඉහත සඳහන් ආකාරයට හිස් ද්‍රාවන ටැංකිය සෝදා හැර ද්‍රාවන බටය ද පිරිසිදු කරන්න.
- ධ්‍රමායන යන්ත්‍රයේ ඩයප්‍රමය, සියලුම වොෂරයන් සහ ගැස්කට් සියල්ලම අලුතෙන්ම යොදවා යන්ත්‍රය නවීකරණය කල යුතු ය.
- යන්ත්‍රයේ අඩංගු මුඩ්, ගැස්කට් ආදිය ක්ෂය වී ඇත්නම් අලුතින් දමන්න.

9.3.4. හඳුනාගත් මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන සඳහා ජෛව වාහක පාලන ක්‍රම භාවිතය

ජෛව වාහක පාලන ක්‍රම යනු ජෛව විද්‍යාත්මක හා ජෛව රසායනික පරිසර හිතකාමී මදුරු මර්දන ක්‍රම වේ. Bti බැක්ටීරියාව භාවිතා කරන ජෛව රසායනික ක්‍රම අතර විශේෂ වේ. මේවා පරිභෝජනයට නොගන්න ජලය එක්රැස් කරන ටැංකි, පොකුණු, ළිං, ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර හා වෙනත් කර්මාන්ත පරිශ්‍රවල ජලය එකතු වන ස්ථාන සඳහා භාවිතා කෙරේ.

වඩාත් සාර්ථක ජෛව විද්‍යාත්මක උපක්‍රමයක් ලෙස ගප්පි, තිලාපියා, නලහදයා වැනි කීට හක්ෂක මත්ස්‍යයින් භාවිතා කෙරේ. කීට හක්ෂක මසුන් ඇතිකිරීම රටෙහි බොහෝ ප්‍රදේශවල සිදුවන නිසා සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකයින් විසින් කීට හක්ෂක මසුන් වගාව, බෙදාහැරීම, පසු විපරම වැනි අංශවල කුසලතා වර්ධනය කරගත යුතුය.

කීට හක්ෂක මත්ස්‍යයින් විශේෂයක් ලෙස ගප්පි මසුන් යොදා ගැනීම ප්‍රධාන පියවර



ගජපි මසුන් යෙදිය හැකි ස්ථාන

- ජලය එක රැස් කරන ටැංකි සහ බැරල්
- සිමෙන්ති ටැංකි, පැහැදිලි ජලය රැඳෙන කාන්තා
- මිරිදිය ළිං, විසිතුරු පොකුණු, සෝපාන ළිං



ගජපි (පිරිමි සතා) 3cm



ගජපි (ගැහැණු සතා) 6cm

ගජපි මසුන්

- දැඩි පරිසර තත්ත්ව වලට ඔරොත්තු දෙන මසුන් විශේෂයක් වන අතර බොහොමයක් ජල මූලාශ්‍රවල නොනැසී පවතී.
- කාබනික ද්‍රව්‍ය වලින් දූෂිත ජලයේ පවා ජීවත් වීමේ හැකියාව ඇත.
- 24°C – 34°C දක්වා උෂ්ණත්ව පරාසයක ජීවත් වේ.
- pH අගය 6.5 සිට 9 දක්වා වූ පරිසරයක ජීවත් විය හැක.
- මෝරා වැඩීම සඳහා දින 90ක් පමණ ගත වේ.
- වැඩුණු මත්ස්‍යයින් සති 4ක පරතරයක් ඇතිව අවුරුද්ද පුරා අභිජනනය වේ.
- ගැහැණු මත්ස්‍යයින් සෑම සති 4කට වරක්ම පැටවුන් 50 සිට 200 දක්වා ප්‍රමාණයක් මුදාහරී.
- එක් මත්ස්‍යයෙක් කිටයන් 80 සිට 100 දක්වා ප්‍රමාණයක් දිනකට ආහාරයට ගනී.
- පහසුවෙන් හසුරවීම හා ප්‍රවාහනය දරා සිටීමේ හැකියාවක් තිබේ.
- ප්‍රවාහනය සඳහා විශේෂිත උපකරණ අවශ්‍ය වන්නේ නැත.
- ස්ථාපිත වූ විට වසර ගණනාවකට පසුවද වාසස්ථාන වල දක්නට ලැබේ.

ස්වභාවික ජල මූලාශ්‍රයක ඇතිකිරීම

- ස්ථිර ජල මූලාශ්‍රයක් වීම
- ජලයෙහි ගැඹුර මීටර් 1.5 ට වඩා වැඩිවීම
- වේගයෙන් ජලය ගලා නොයන ජල මූලාශ්‍රයක් වීම
- ජල මූලාශ්‍රයේ ප්‍රමාණය අවම වශයෙන් මීටර් 5 X 4 ක් තිබීම
- අනිකුත් විලෝපිකයන් (ගජපි ආහාරයට ගන්නා සතුන්) නොසිටීම
- රසායනික හා අනිකුත් හානිකර ද්‍රව්‍ය ජලයට එකතු නොවී තිබීම
- දිනපතා නිරීක්ෂණයට හා මත්ස්‍යයින් එකතු කිරීමට පහසු ජල මූලාශ්‍රයක් වීම
- නොගැඹුරු ජල මූලාශ්‍ර වල වල් පැළෑටි ඉවත් කිරීම හා අවට නීතිපතා පිරිසිදු කිරීම

විශේෂිත මාළු ටැංකි වල ඇති කිරීම

- නිරන්තර ජල සැපයුමක් තිබිය යුතු ය. ජලය ක්ලෝරීන් හා කෘමිනාශක රහිත විය යුතු ය
- ටැංකිය තුළ වැලිස්තෙරියා හා හයිඩ්රිලා වැනි ජලජ පැලෑටි වැවීම කළ යුතු ය
- තද වැසි වලින් ටැංකිය ආරක්ෂා කර ගත යුතු ය
- ටැංකිය ගඩොල් වලින් සාදා සිමෙන්ති කපරාරු කල යුතු අතර බිත්ති වල සනකම මීටර 0.5ක් පමණ විය යුතු ය
- සම්පූර්ණ ටැංකිය මීටර 0.5ක් සනකම බිත්තියකින් මීටර 5 X 4 ජරමාණයේ සමාන කොටස් දෙකකට බෙදා වෙන් කළ යුතු ය
- ඉඩකඩ තිබේ නම් මීටර 5 X 4 ජරමාණයේ ටැංකි 2ක් ඉදි කළ යුතු ය.
- කුඩා මසුන් ඇති කරන ටැංකි (ඇභිල්ලන්)

- ටැංකිය තුළ ජලයේ ගැඹුර මීටර 1.5ක් විය යුතු ය
- මීටර 1.25ක් පමණ උසකින් ඇතුළු දොරටුව තැබිය යුතු ය
- ක්‍රමානුකූලව ජලය පිටවීම සඳහා ටැංකිය පතුලේ සුදුසු දොරටුවක් තිබිය යුතු ය
- පිටාර දොරටුව, ජලය ඇතුළු වන දොරටුවට වඩා සෙ.මී 5 ක් පමණ පහලින් පිහිටිය යුතු අතර මසුන් බේරී නොයන පරිදි දැලකින් ආවරණය කළ යුතු ය
- ටැංකියේ පතුල මීටර 0.5ක් සනකමකින් යුක්ත විය යුතු අතර මැද බිත්තියේ සිට දෙපසට බැවුම් විය යුතු ය
- සෙ.මී 10ක් පමණ ඒකාකාර සනකමකින් යුක්ත වැලි තට්ටුවක් ටැංකිය පතුලට යෙදිය යුතු අතර සෑම වර්ග මීටරයකටම කිලෝග්‍රෑම් 2ක් පමණ ප්‍රමාණය බැගින් කාබනික ද්‍රව්‍ය යෙදිය යුතු ය.
- මේරීම සඳහා දින 10ත් 15ත් අතර කාල සීමාවක් ඉඩහැරිය යුතු ය
- සතියකට වරක් අවම වශයෙන් 25%ක් පමණ ජලය ඉවත් කළ යුතු ය
- ජනගහණය අධික වීම වැලැක්වීම සඳහා මේරූ මසුන් අවශ්‍ය පරිදි මාරු කළ යුතු ය
- ස්වභාවික ආහාර නොමැති අවස්ථාවලදී කෘතීම මත්ස්‍ය ආහාර ලබාදිය යුතුය.



මත්ස්‍යයින් ප්‍රවාහනය හා බෙදා හැරීම:

මත්ස්‍යයින් එකතු කිරීම:

- මත්ස්‍යයින් එකතු කිරීම ලී මිටක් සහිත යකඩ මුදුවකට (විෂ්කම්භය සෙ.මී 60 -90 පමණ වූ) සවි කරන ලද දැලක් මාර්ගයෙන් කරනු ලැබේ.
- දැල නැවත නැවත ගිල්වා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට මත්ස්‍යයින් එකතු කරගන්න.
- මෙම මත්ස්‍යයින් ප්‍රවාහනය සඳහා අසුරන තෙක් බාල්දියක හෝ වෙනත් භාජනයක රඳවා තබාගන්න.



මත්ස්‍යයින් ප්‍රවාහනය:

- මත්ස්‍යයින් ප්‍රවාහනය සඳහා සුදුසුම වන්නේ ලීටර 40ක් දක්වා පරිමාවක් සහිත ප්ලාස්ටික් බාල්දි, භාජන, හෝ ශක්තිමත් ප්ලාස්ටික් බැග වේ.
- මත්ස්‍යයින් වගා කරන ටැංකියේ ජලයෙන් මෙම බහාලන අඩක් පිරවිය යුතු වේ.

මත්ස්‍යයින් සුදුසු උෂ්ණත්වයක් සහිත ජලයේ ප්‍රවාහනය කළ යුතු අතර හිරු එළියට නිරාවරණය නො කළ යුතු ය. මත්ස්‍යයින් හට හදිසි උෂ්ණත්ව වෙනසක් දරා ගැනීමට අපහසු ය.

වාතය ගලා යෑමට සැලැස්වීම සඳහා අවශ්‍ය පමණ භාජනය සිදුරු කළ යුතු ය ප්‍රවාහනය සඳහා ඇසිරීමට පැය 10-12 ට පෙර සිට ම මත්ස්‍යයින් සඳහා ආහාර කිසිවක් ලබා නොදෙන්න.

පොලිතීන් බැගයක ප්‍රවාහනය කිරීමේදී:

- ලීටර 3-5 දක්වා වූ පරිමාවක් සහිත පොලිතීන් බැගයක් ගන්න
- එය ලීටර 1.5ක් පමණ ජලයෙන් පුරවන්න.
- මත්ස්‍යයින් හා ජලයේ මුළු පරිමාව ලීටර 2ක් වනසේ එම බැගය මත්ස්‍යයින්ගෙන් පුරවන්න.
- ඔක්සිජන් සිලින්ඩරයකින් හෝ පොම්පයකින් ඔක්සිජන් බැගය තුළට පොම්ප කරන්න.
- ජල මට්ටමට ඉහළින් ඉඩකඩ අවශ්‍ය පමණට තබා බැගයේ කට නුලකින් හොඳින් ගැට ගසන්න.
- බැගය ප්ලාස්කුවක බහා එය හොඳින් වසන්න.
- නැවත ඔක්සිජන් පිරවීමකින් තොරව පැය 24 ක් මෙය ප්‍රවාහනය කළ හැක.
- ප්‍රවාහනය කාලය පැය 24 කට වඩා වැඩි වූ විට නැවත ජලය හා ඔක්සිජන් පිරවිය යුතුය.



මත්සායින් මුදා හැරීම

- මත්සායින් ජල මූලාශ්‍රයකට මුදා හැරීමට පෙර එම ජල මූලාශ්‍රයේ වට ප්‍රමාණය මැනගත යුතුය.
- සෑම දික් මීටරයකටම මත්සායින් 5-10 දක්වා ප්‍රමාණයක් මුදා හල යුතු ය.
- මදුරු කීට සනත්වය වැඩි අවස්ථාවලදී මෙයට වැඩි මත්සා ප්‍රමාණයක් එනම් උපරිමය 20 දක්වා මුදාහල හැක.
- මත්සායින් මුදා හැරීම උදෑසන හෝ සවස් කාලයේදී පමණක් කළ යුතු ය
- මුදා හැරීමට පෙර ඇසුරුම් භාජනයේ හා ජල මූලාශ්‍රයේ උෂ්ණත්වය බොහෝ දුරට සමාන බව තහවුරු කර ගන්න.
- කීට හක්ෂක මත්සායින් අනුභව කරන විලෝපිකයන් ජල මූලාශ්‍රය තුළ නොමැති බව ස්ථිර කරගන්න.



මුදාහල මත්සායින් පසු විපරම් කිරීම

අධීක්ෂණ නිලධාරීන් විසින් මත්සායින් ඇතිකරන ටැංකි අවම වශයෙන් මසකට වරක්වත් අධීක්ෂණය කළ යුතුයි

මත්සායින් මුදාහල ජල මූලාශ්‍රවලින් අවම වශයෙන් 10%ක් හෝ පහත කරුණු සම්බන්ධව නිරතුරු පසු විපරමට ලක්කළ යුතුයි

- අදාළ ජලමූලාශ්‍ර වලට මත්සායින් මුදාහැරියේද යන්න
- මත්සායින් ජීවත්ව සිටීද යන්න
- මත්සායින් ජීවත්ව නොසිටී නම් එයට බලපෑ හේතු කුමක්ද යන්න

මෙම කරුණු සටහන් කර ගැනීම සඳහා සටහන් පොතක් සියලුම සෞ.වෛ.නි කාර්යාල විසින් පවත්වාගෙන යා යුතු ය

9.3.5. වෘත්තීය සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂාව

තමන් නියැලෙන වෘත්තීයයේ උපරිම ඵල නෙලා ගැනීමට නම් වෘත්තීය සෞඛ්‍යය පිලිබඳ සැලකිලිමත් වීම ඉතා වැදගත් වේ. වෘත්තීය සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂාව සැලැකිල්ලට ගැනීමේදී සේවකයන්ගේ කාර්ය, මානසික මෙන්ම සමාජීය යහපැවැත්ම යන කරුණු ආවරණය කරමින් අදාළ කටයුතු ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වේ.

සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකවරුන් ඵදිනදා ක්ෂේත්‍රයේ රාජකාරී කටයුතු කිරීමේදී පෞද්ගලික (මදුරුවන් දෂ්ඨ කිරීම), යාන්ත්‍රික (ධුමායන හා අනිකුත් යන්ත්‍ර ක්‍රියාකරවීමේදී) මෙන්ම රසායනික (කෘමිනාශක භාවිතයේදී) අනතුරු සිදුවීමේ අවදානමක් ඇති බව වටහා ගත යුතු ය. හැකි සෑම අවස්ථාවලදීම කණ්ඩායමක් ලෙස පරිශ්‍ර පරික්ෂා කිරීම සහ උස් ගොඩනැගිලි පරික්ෂාවේදී නිසි ආරක්ෂක ක්‍රමවේද භාවිතයට මුල් තැන දීම ඉතා වැදගත් ය. එබැවින් සැමවිටම සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂාව සම්බන්ධව සැලකිලිමත් වීම ද තම රාජකාරියේම කොටසක් කර ගත යුතු ය.

ක්ෂේත්‍රයට යාමේදී මදුරුවන් දෂ්ඨ කිරීම වැනි අනතුරු වලින් වැළකී සිටීම සඳහා අත් හා පාද ආවරණය වන සේ ඇඳුම් ඇඳීමත්, මදුරු විකර්ෂණ ආලේපනය කිරීමත් සිදුකළ යුතු වේ

ධුමායන කටයුතු සිදුකිරීමේදී පහත සඳහන් පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතා කරන්න. පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ යනු අනතුරු අවම කරගැනීම සඳහා පළඳින ආරක්ෂක මෙවලම් වේ.



ධූමායනය හා අනිකුත් වාහක මර්දන ක්‍රමවේද වල නියැලෙන සේවකයන් වශයෙන් සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකයින් පහත කාර්යයන් වලදී ආරක්ෂණ ක්‍රම පිළිපැදිය යුතු ය.

- කෘමිනාශක ගබඩා කරන අවස්ථාවේදී
- කෘමිනාශක භාවිතා කිරීමට පෙර
- කෘමිනාශක මිශ්‍ර කිරීමේදී හා ධූමායනයේදී
- ධූමායනයෙන් අනතුරුව

කෘමිනාශක ගබඩා කරන විට අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂණ ක්‍රම:

- කෘමිනාශක ලේබලය සහිත මුල් ඇසුරුමේ ම ගබඩා කරන්න.
- කෘමිනාශක වෙනත් බඳුන් වලට හෝ ආහාර හෝ බීම සඳහා පාවිච්චි කරන භාජන වලට හෝ මාරු කර ගබඩා නො කරන්න.
- කෘමිනාශක බඳුන් හොඳින් සිල් කර වසා තබන්න.

- කෘමිනාශක නිශ්චිත ස්ථානයක සැමවිටම ගබඩා කරන්න. මෙය හිරු එළියට නිරාවරණය නොවන, ආහාර, ඖෂධ හා ඇඳුම් ගබඩා නොකරන ස්ථානයක් විය යුතු ය.
- අගුළු දමා වැසිය හැකි ස්ථානයක කුඩා ළමුන් හා අනවසර පුද්ගලයින් ඇතුළුවීම වැලැක්වීමට “අනතුරුදායක සංඥාව” යොදා ගබඩා කරන්න.
- මුලින් ලැබුණු කෘමිනාශක තොග මුලින් භාවිතා කරන්න. මෙයින් දිගුකාලීනව කෘමිනාශක ගබඩා කිරීම සහ අපතේ යාම අවම කර ගත හැක.

කෘමිනාශක භාවිතා කිරීමට පෙර අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂණ ක්‍රම:

- ලේබලය හොඳින් කියවන්න.
- භාවිතය සඳහා උපදෙස් හා ආරක්ෂණ ක්‍රම හොඳින් තේරුම් ගෙන ඒ අනුව ක්‍රියා කරන්න.
- භාවිතා කරන කෘමිනාශක සඳහා ප්‍රථමාධාර හා ප්‍රතිවිෂ ගැන දැන සිටින්න.

ධූමායනයෙන් අනතුරුව ගත යුතු ආරක්ෂණ ක්‍රම

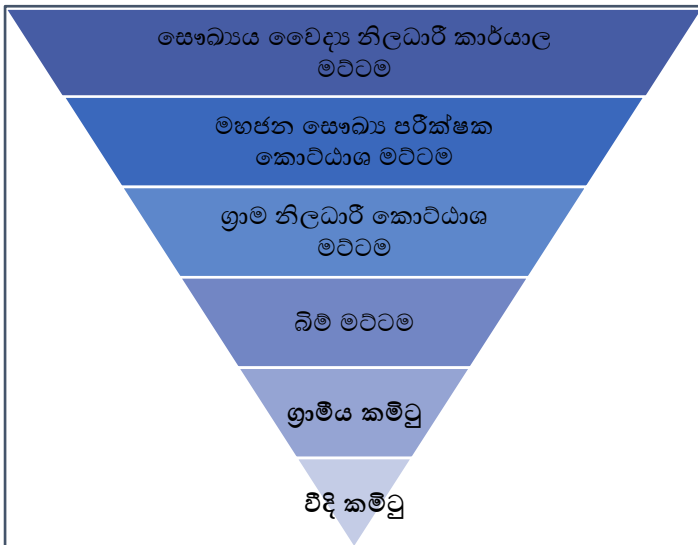
- උපකරණ සියල්ල හොඳින් සෝදා ගබඩා කරන්න.
- සබන් හා ජලය යොදා හොඳින් ස්නානය කරන්න.
- භාවිතයෙන් පසු සියළුම පුද්ගල ආරක්ෂණ ඇඳුම් සෝදා පිරිසිදු කරන්න.
- හිස් කෘමිනාශක බඳුන් නිවැරදිව බැහැර කරන්න.

9.3.6. තිරසාර ඩෙංගු මර්දනය සඳහා ජනතාව බලගැන්වීම හා බලාත්මක කිරීම

වඩාත් කාර්යක්ෂම ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන් දියත් කිරීමට නම් ප්‍රජාව බලගැන්වීම, බලාත්මක කිරීම වැදගත්වේ. එමගින් නිරන්තර ප්‍රජා සහභාගිත්වයෙන් සහ මැදිහත්වීමෙන්, ශ්‍රමදාන කටයුතු සංවිධානය කිරීම, පරිශ්‍ර පරීක්ෂාව සහ අනිකුත් ඩෙංගු මර්දන කටයුතු සාර්ථකව මෙන්ම තිරසාර ලෙස සිදු කළ හැකිය.

ශ්‍රම නිලධාරී කොට්ඨාශ තුළ ඩෙංගු මර්දන කමිටු ස්ථාපනය කිරීම මෙහිදී කළ හැකි ප්‍රධාන කාර්යයකි.

1. ග්‍රාමීය කමිටු
2. විදි කමිටු



ඉහත රූප සටහනෙහි දක්වා ඇති පරිදි ඔබ සේවයෙහි නියැලෙන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක කොට්ඨාශ කීපයකින් ද, එක් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක කොට්ඨාශයක් ග්‍රාම සේවා වසම් කීපයකින් ද, එකී ග්‍රාම සේවා වසමක් ගම් කීපයකින් ද නිර්මාණය වී ඇත. ගම් මට්ටම සැලකීමේදී කුඩාම ප්‍රජා ඒකකයක් ලෙස එක වීදියක් ගත හැක.

වීදි මට්ටමින් වැඩකටයුතු කිරීම ඉතා කාර්යක්ෂම ක්‍රමෝපායක් ලෙස සැලකිය හැක. එහිදී ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමාගේ හා ග්‍රාම නිලධාරී තුමාගේ මග පෙන්වීම යටතේ පහත සඳහන් කටයුතු සිදුකල හැක;

- වීදි කමිටු පිහිටුවීම
- සතියකට හෝ සති දෙකකට වරක් කමිටු සාමාජිකයන් හමු වී වැඩකටයුතු සාකච්ඡා කිරීම, සැලසුම් කිරීම හා එම වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- එම වැඩසටහන්වල ප්‍රගතිය සමාලෝචනය කිරීම.

10. එලදායි සන්නිවේදනය හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය

ඩෙංගු මර්දන කටයුතු සඳහා ප්‍රජාව සවිබල ගැන්වීමට “එලදායි සන්නිවේදනය” ඉතාම වැදගත් මෙවලමක් වන අතර එහිදී ඔවුන්ට ලබා දිය යුතු පණිවුඩ පැහැදිලිව, සරල භාෂාවෙන් ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.

ඩෙංගු මර්දනයට සම්බන්ධ සෞඛ්‍යයා කාර්යය සභායකයින් ලෙස ප්‍රජාව සමඟ අදහස් හුවමාරු කිරීමේදී සෑම විටම පහත කරුණු සැලකිල්ලට ගත යුතු ය.

- පරස්පර නොවන ලෙස එකම පණිවිඩයක් ජනතාවට ලබා දෙන අයුරින් සැකසූ සෞඛ්‍ය පණිවුඩ භාවිතා කිරීම.
- ප්‍රියමනාප හා සුභදශීලී වචන භාවිතා කිරීම ප්‍රජාව ගේ විශ්වාසය දිනාගැනීම.
- ගෞරවනීය ලෙස ප්‍රජාවගේ ගැටළු වලට සවන්දීම සහ අවස්ථාවට උචිත ලෙස උපදෙස් ලබා දීම.
- ප්‍රජාවගේ දායකත්වය ධනාත්මක ලෙස අගය කිරීම හා පිළිගැනීම.

පරිශ්‍ර ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන වලින් තොරව පවත්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රජාවට ලබාදිය යුතු උපදෙස්:

❖ සෑම සතියකම අවම වශයෙන් විනාඩි 30 ක් යොදවා තම පරිශ්‍රය තුළ මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන පරීක්ෂා කර ඉවත් කරන්න.

❖ ළිං, ජලය රැස් කර ගන්නා භාජන සහ ටැංකි (ප්ලාස්ටික් / සිමෙන්ති) වැනිදේ මදුරුවන්ට ඇතුල්විය නොහැකි සේ හොදින් ආවරණය කරන්න. එසේ ආවරණය කිරීමට අපහසු ළිං සඳහා කිට් හක්ෂක මසුන් යොදන්න.

❖ ජලය රැස් කර ගන්නා භාජන, ටැංකි ,මල් පෝච්චි සහ කුරුළු නාන තටාක යනාදියේ ඇතුළත පෘෂ්ඨය බුරුසුවකින් හොඳින් අතුල්ලා පිරිසිදු කරන්න. පෘෂ්ඨය පිරිසිදු කිරීමට අපහසු ටැංකි සහ පොකුණු සඳහා කීට හක්ෂක මසුන් යොදන්න.

❖ ශීතකරණ / වායුසම්කරණ වල ඇති ජලය එක්රැස් වන තැටි සහ සුරතල් සතුන්ට ආහාර ලබාදෙන භාජන වල ඇතුළත පෘෂ්ඨය බුරුසුවකින් හොඳින් අතුල්ලා පිරිසිදු කරන්න.

❖ නැවත භාවිතයට ගන්නා හෝ ඉවතලන ටයර් ජලය එක්රැස් නොවන සේ ආවරණය කරන්න/ වැලි පුරවන්න/ සිදුරු කරන්න.

❖ වැසිකිලි, නාන කාමර යනාදියේ භාවිතයට ගත නොහැකි /පියන රහිත සිස්ට(ර්)න් / කොමෝඩ් ඉවත් කිරීම හෝ අලුත් වැඩියා කිරීම සිදු කරන්න.

❖ ඉවතලන බදුන් සහ භාණ්ඩ නිසි ලෙස බැහැර /ප්‍රතිවක්‍රීකරණය /විනාශ කරන්න. උ.දා :ටයර්, ප්ලාස්ටික්, විදුරු, පොලිතින්.

❖ නිසි ලෙස නඩත්තු නොකළ / අවහිර වූ වැහි පිහිලි පිරිසිදු කරන්න / ගලවා ඉවත් කරන්න.

❖ වැසි ආවරණ (පොලිතින්, ඉටිකොළ) සහ කොන්ක්‍රීට් වහල (ස්ලැබ්) මත ජලය එක් රැස් නොවන සේ පිරිසිදු කරන්න.

❖ භාවිතයට නොගන්නා වැසිකිලි කට වැලි කොට්ටයකින් වසා තබන්න.

❖ ගස් බෙත/ උණ පුරුක්/යකඩ /PVC බට වැනි ජලය එක්දස් විය හැකි ස්ථාන වලට වැලි/ බහම පරවන්න.

❖ ජලය එක්දස් වන විසිතුරු ශාක වගාකිරීමෙන් වලකින්න.

❖ එක්දස් වන ජලය ඉවත් කිරීමට නොහැකි ස්ථාන වල මදුරුවන් බෝවීම වැලැක්වීමට අවශ්‍ය තාක්ෂණික උපදෙස් ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයෙන් ලබාගන්න.

පාසල් සඳහා විශේෂ පණිවිඩ

❖ පාසල් ඩෙංගු මර්දන කමිටුවක් ස්ථාපනය කරන්න.

❖ සෑම සතියකම විනාඩි 30 ක් යොදවා පාසලේ මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන පරීක්ෂා කර ඉවත් කරන්න.

❖ පාසලේ උණ වැළඳුණු ළමුන් සිටි නම් හැකි ඉක්මනින් DENGUE FREE CHILD APP මගින් අදාළ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයට දැනුම් දෙන්න.

ධීවර වරායන් සඳහා විශේෂ පණිවිඩ

❖ භාවිතා කරන හෝ නොකරන බෝට්ටු, ජලය එක්දස් නොවන සේ තබන්න.

❖ ජලය එකතු වීම නොවැලක්විය හැකි බෝට්ටු සඳහා "ඇබෙට්" යොදන්න.

ඉදිකිරීම් පරිශ්‍ර සඳහා විශේෂ පණිවිඩ

❖ බෙංගු මර්දන කටයුතු සඳහා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ නිලධාරියාගේ ප්‍රමුඛත්වයෙන් කණ්ඩායමක් පත් කරන්න.

❖ සතියකට වරක් ඉදිකිරීම් පරිශ්‍රය පරීක්ෂා කොට මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන සියල්ලක්ම ඉවත් කරන්න.

❖ වැඩ බිමේ උණ වැළඳුණු අයකු සිටි නම් ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයට වාර්තා කරන්න.

❖ භාවිතා කල හැකි විශේෂ කීටකනාශක පිළිබඳව තොරතුරු සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයෙන් ලබා ගන්න.

මදුරුවන් දෂ්ඨ කිරීමෙන් ආරක්ෂා වීමට

❖ අනුමත මදුරු විකර්ශකයක් ආලේප කරන්න.

❖ අත් පා හොඳින් ආවරණය වන සේ ඇඳුම් අඳින්න.

❖ නිදා ගැනීමේදී සහ වීචෙක ගැනීමේදී මදුරු දැලක් භාවිත කරන්න.

❖ පරිශ්‍ර තුලට මදුරුවන් ඇතුල් වීම වැලක්වීමට කවුළු/ ජනේල සඳහා දැල් සවි කරන්න.

ඩොගු උණ වැළඳී ඇතැයි සැක කරන විටදී

❖ දින දෙකකට වඩා උණ පවතී නම් වහාම සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයකුගෙන් උපදෙස් ලබා රුධිර පරීක්ෂාවක් සිදු කර ගන්න.

❖ උණ පාලනයට නියමිත මාත්‍රාවෙන් පැරසිටමෝල් ඖෂධය පමණක් භාවිතා කරන්න.

❖ තද උණ පාලනයට පිරිසිදු රෙදි කඩක් උණුසුම් ජලයෙන් පොඟවා ගරිරය තවන්න.

❖ වෙහෙසකර කටයුතුවලින් බැහැරව විවේකීව සිටින්න.

❖ ගර්භනී මව්වරුන්, ළදරුවන්, වැඩිහිටි පුද්ගලයින් සහ නිදන්ගත රෝග සහිත පුද්ගලයින් හට ඩොගු උණ වැළඳී ඇතැයි සැක කරන විට ප්‍රථම දිනයේදී ම සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න.

❖ අවදානම් ලක්ෂණ පිලිබඳව දැනුවත් වී ඉක්මනින් රෝහල් ගත වීම තුළින් සංකූලතාවයන් මගහරවා ගත හැකිවේ.

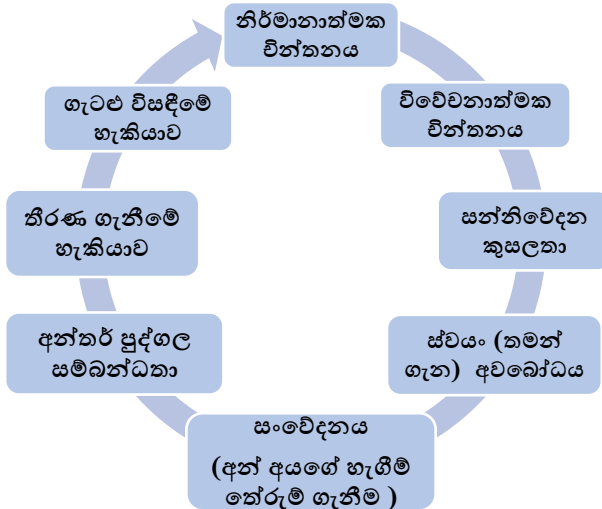
- උදරයේ ඇතිවන තද වේදනාව
- නිදිමත බව / නොසන්සුන් බව
- නොනවත්වාම වමනය පැවතීම
- රුධිර වාහන තත්ත්වයන්
- මුත්‍රා පිටතොවීම / පිටවන ප්‍රමාණය අඩුවීම

❖ සැහැල්ලු පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා ගන්න.

❖ උණ සහ වමනය නිසා ඇතිවන විජලනය තත්ත්වය අවම කිරීමට දියර වර්ග පානය කරන්න උ.දා . තැඹිලි, කැඳ, කිරි, ජීවනී, පලතුරු යුෂ

11 ජීවන කුසලතා

සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකයින් සංවර්ධනය කරගත යුතු ජීවන කුසලතා



සෞඛ්‍ය කාර්ය සහායකයින් ලෙස ඵදිනෙදා ක්ෂේත්‍රයේදී සිදුකරන ඩෙංගු මර්දන කටයුතු වලදී විවිධ වූ ගැටළු සහ අභියෝග වලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. එම නිසා පහත දක්වා ඇති ජීවන කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම මගින් ක්ෂේත්‍රයේ වැඩ කටයුතු කිරීමේදී ඇතිවිය හැකි ගැටළු සඳහා සාර්ථක ලෙස පිළිතුරු ලබාදීමට ඔබට හැකිවේ.

- ❖ ක්ෂේත්‍රයේදී ඇති විය හැකි ගැටළු හඳුනා ගැනීම.
- ❖ හොඳම විකල්ප භාවිතයෙන් ගැටළු විසඳීමට අවශ්‍ය පියවර අනුගමනය කිරීමෙන් අනවශ්‍ය ගැටුම්කාරී තත්ත්වයන් මඟහරවා ගැනීම.

- ❖ ක්ෂේත්‍රයේ සිදුකරන වැඩ කටයුතු වල දී ඇති විය හැකි තම විත්තවේග හදුනා ගැනීම සහ පාලනය කිරීම මගින් අනවශ්‍ය ගැටළු පැන නැගීම වලක්වා ගත හැකිය.
- ❖ අපක්ෂපාතිව ලෙස කරුණු මත පදනම් වී තීරණ ගැනීම.
- ❖ තමන් සතු වගකීම් වටහාගැනීම සහ සුභදශීලී ලෙස කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩකිරීමට අවශ්‍ය මනා අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම තුළින් ක්ෂේත්‍රයේ වැඩ කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීම.
- ❖ තමා තුළ වූ ශක්තීන් සහ දුර්වලතා පිලිබඳව දැනුවත්භාවය මෙන්ම, අන් පුද්ගලයන්ගේ ජීවිත වල වටිනාකම සහ අපහසුතා පිලිබඳව සංවේදී වීම තුළින් ක්ෂේත්‍රයේ වැඩ කටයුතු කිරීම.

ඔබට තාක්ෂණික ගැටලු මතුවන සෑම අවස්ථාවකදීම පළාත් සහ දිස්ත්‍රික් ප්‍රජා සෞඛ්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්, දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමේ සිටින ප්‍රාදේශීය වසංගත රෝග විද්‍යාඥවරුන්, වෛද්‍ය නිලධාරීන්, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, අතිරේක සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, අධීක්ෂණ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්, සෞඛ්‍ය කීට විද්‍යා නිලධාරීන් වැනි නිලධාරීන්ගෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගත හැක.