

7 වන තේමාව : ආරක්ෂාව හා පරිස්සම

අනතුරු වළක්වාගෙන විපත්වලින් වන හානි අවම කර ගනිමින් ජීවත්විය හැකි පරිසරයක් ගොඩනැගීම අත්හළ නොහැකි වගකීමකි. අද අපට මුහුණ දීමට සිදු ව ඇති අනතුරු හා වසංගත රෝග උපරිම අයුරින් වළක්වා ගනිමින් කටයුතු කිරීම යුගයේ අවශ්‍යතාවයකි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා හා ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ලබාගැනීම අපේක්ෂාවෙන් මෙම තේමාව සැලසුම් කර ඇත.

ක්‍රියාකාරකම 1

ස්වාභාවික සංසිද්ධි වල දී විය හැකි හානි:



"It's a good thing you've got rubber-soled shoes on. That could have gone all the way through you."



shutterstock.com • 183557066

මෙම කොටසින්

- ස්වාභාවික අනතුරු යනු මොනවාද
- එම අනතුරු සිදුවිය හැකි ආකාර
- එම අනතුරු හේතුවෙන් සිදුවිය හැකි හානි
- එම අනතුරුවලින් සිදුවිය හැකි හානි වළක්වා ගත හැකි අයුරු ආදී කරුණු සොයා බැලිය යුතුයි

ඉහත කරුණු අනුව

ස්වාභාවික අනතුරක් ලෙස අකුණු සැර වැදීම සම්බන්ධව ඉහත කරුණු ඔස්සේ සොයා බලමු.

- අනතුර සිදුවිය හැකි ආකාරය

අකුණු ගසන අවස්ථාවලදී එළිමහනේ රැඳී සිටීම ,දුරකථන භාවිතය ,යකඩ භාවිතය,රූපවාහිනිය නැරඹීම වැනි අකුණුවලින් හානි සිදුවිය හැකි විදුලි උපකරණ භාවිත කිරීම

- එම අනතුරු හේතුවෙන් සිදුවිය හැකි හානි
 ජීවිත හානි මෙන්ම දේපල හානි සිදුවිය හැකියි
- එම අනතුරුවලින් සිදුවිය හැකි හානි වළක්වා ගත හැකි අයුරු

අකුණු ගසන අවස්ථාවල අනතුරු සිදුවිය හැකි විදුලි උපකරණ භාවිත කිරීමෙන් වැළකී සිටීම

අනතුරකට ලක්විය හැකි ආකාරයේ ස්ථානවල රැඳී නොසිටීම

වෙල් යායක/පිට්ටනියක රැඳී නොසිටීම

ඔබත් ඉහත ආකාරයේ ස්වාභාවික සංසිද්ධි වල දී හානි විය හැකි එක් අවස්ථාවක් තෝරා ගෙන පහත කරුණු අනුව තොරතුරු සපයන්න.

- ස්වාභාවික අනතුර
- එම අනතුර සිදුවිය හැකි ආකාරය
- එම අනතුර හේතුවෙන් සිදුවිය හැකි හානි
- එම අනතුරෙන් සිදුවිය හැකි හානි වළක්වා ගත හැකි අයුරු

ක්‍රියාකාරකම 2

ඒදිනෙදා කටයුතු කිරීමේදී විසඳාකි අනතුරු

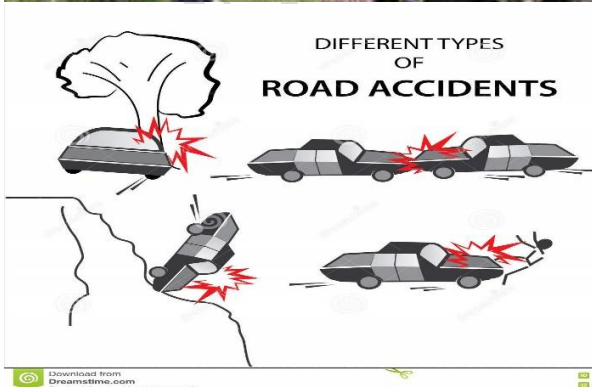


alamy stock photo

alamy stock photo



alamy stock photo



Download from Dreamstime.com



Tolani.com All rights reserved.

ක්‍රියාකාරකම 2

ඵද්නෙදා කටයුතු කිරීමේදී විසඟැකි අනතුරු

රිය අනතුරු

දියේ ගිලීම

ගසකින් වැටීම

විදුලියෙන් වන අනතුරු

ආහාර විෂවීම

ගැස් කාන්දුවීම

සර්පයන් දෂ්ට කිරීම

බයිසිකලයකින් වැටීම

ආයුධ පරිහරණයේදී වන අනතුරු

ඖෂධ භාවිතයෙන් වන අනතුරු

ගමන් කිරීමේදී වන අනතුරු

ක්‍රීඩා කිරීමේදී වන අනතුරු

ඉහත ආකාරයේ අනතුරු හදිසි අනතුරු වේ..

අනතුර සිදුවූ අවස්ථාවේ කළ යුතුව තිබූදේ

අනතුර සිදුවූ අවස්ථාවේ නොකළ යුතුව තිබූදේ

එම අනතුර වළක්වා ගැනීමට කළ හැකිව තිබූ දේ

ආදී කරුණු මෙහිදී සොයා බලමු

අනතුර	අනතුර සිදුවූ අවස්ථාවේ කළ දේ	අනතුර සිදුවූ අවස්ථාවේ නොකළ යුතුව තිබූ දේ	අනතුර වළක්වා ගැනීමට කළ යුතුව තිබූ දේ
උණු වතුර කේතලය පෙරළී පිලිස්සීම	පිලිස්සුණු ස්ථානය ට ගලා යන සේ ජලය දැමීම	විවිධ ද්‍රව්‍ය ආලේප කිරීම උදා: දන්තාලේප	උණු වතුර කේතලය ආරක්ෂාකාරී ව පරිහරණය කිරීම

අනතුරක් වූවාට පසු කරනු ලබන දේ වලට වඩා අනතුර වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ කිරීම වැදගත් ය.

ක්‍රියාකාරකම 3

ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක තිබෙන දේ / තිබිය යුතු දේ



ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක අඩංගු විය යුතු දේ	එම උපකරණවලින් ඇති ප්‍රයෝජන
කතුර	ජ්ලාස්ටර් වෙළුම්පටි ආදිය කපා ගැනීමට
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

හදිසි අවස්ථාවකදී ජීවිත වලට විය හැකි හානි අවම කර ගැනීම සඳහා විවිධ ප්‍රථමාධාර ලබා දිය හැකි නමුත්

ඒ සඳහා නිවැරදි ක්‍රම හා ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් අප ලබාගත යුතුය..

මෙහිදී සහාය ලබා ගත හැකි ආකාර

සුදුසු සම්පත් පුද්ගලයෙකුගේ සහාය

පාසල් සෞඛ්‍යදාන ඒකකය

රතු කුරුස සංවිධානයේ සහාය

ශාන්ත ජෝන් ගිලන්රථ සේවය

1990 හදිසි ප්‍රතිකාර ඒකකය

ක්‍රියාකාරනම 4

ඖෂධ භාවිතයේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු

- ඖෂධ ලබාගත යුතු මාත්‍රාව
- ඖෂධ ලබා ගත යුතු වාර ගණන
- ගබඩා කළ යුතු ආකාරය
- මිශ්‍ර කළ යුතු ආකාරය
- ලබාගත යුතු අවස්ථා කැමට පෙර /පසු
- වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු අවස්ථා

වැරදි ඖෂධ භාවිතයෙන් ජීවිත හානි පවා සිදුවිය හැක.

ක්‍රියාකාරකම 5

සමාජ විරෝධී ක්‍රියා

- නීති විරෝධී ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය ගෙනයාම හා නීති විරෝධී ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය වෙළඳාම
- නීති විරෝධී ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය ළඟ තබා ගැනීම
- ළමයින් මෙහෙකාර සේවයට යොදවා ගැනීම

සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන් වල යෙදීම නිසා වන අයහපත් දේ

එබඳු පුද්ගලයන් සමාජයෙන් කොන්චී යයි.

දඬුවම්වලට ලක්වීමට සිදුවේ.

ආත්ම ගරුත්වය නැතිවී යයි.

සමාජයේ අන් අය නොසලකා හරියි.

සමාජයේ විවිධ ආරවුල් වලට ලක්වේ.

පවුලේ අය අතර සමඟිය බිඳ වැටී යයි.

තම ආරක්ෂාව පිළිබඳ සෑම විටම සැලකිලිමත් විය යුතුය තමාට හානිකර යමක් සිදුවන්නේ නම් හැකිතාක් ඉන් ඉවත්ව වැඩිහිටියන්/ ගුරුවරුන් දැනුවත් කිරීම කළ යුතුය.

පහත අංක වලින් ඇමතිය හැකි ආයතන හා ඇමතිය හැකි විශේෂ අවස්ථා සොයා හිස්තැන් පුරවන්න.

119-----

1929-----

ක්‍රියාකාරකම 6

බෝවන රෝග:

මේ දිනවල ඔබ මේ පිළිබඳව බොහෝ අත්දැකීම් ලබා ගන්නට ඇත.

බෝවන රෝග කිහිපයක් ලියන්න.

බෝවන රෝග වලින් ආරක්ෂාවීමට කළ යුතු දේ කිහිපයක් ලියන්න

ක්‍රියාකාරකම 7

බෝ නොවන රෝග:

ස්ථූලතාව

දත්ත රෝග

මුත්‍ර පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග

බෝ නොවන රෝගවලින් ආරක්ෂාවීමට අප කළ යුතු දේ

බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමට හේතුවන වැරදි වර්ග

ක්‍රියාකාරකම 8:

ආරක්ෂාව හා පරිස්සම පාඩම ආශ්‍රිතව තමාගේ මෙන්ම අන් අයගේද ආරක්ෂාව සඳහා ලබා දියහැකි කෙටි පණිවිඩ ඇතුළත් පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කරන්න.

COVID - 19

විසංගතයක් නොවන්නට පෙළගැසෙමු

ඔබ සූදානම්ද? කොරෝනා - වෛරස ආසාදනයක් රෝගියෙකුගේ බිඳිති මඟින් බොහෝ



කහින වට හෝ කිවිසුම් යන වට, අන් අයගෙන් ඉවතට සැරෙමු නාසය හා මුහුණ පිණුම් සම්පූර්ණයෙන් හෝ හැඩ වැරදීමට ඇතුළු වන්නේන් ආවරණය කර ගනිමු. කාමර කළු පිණුම් වැසිය හැකි කාලය ඔදනකට දමමු. තැන තැන කෙළ නොහැරමු.



හිතරම් සබන් ගොඩ දැන් සෝදමු



ජනතාව රැස්වන තැන්වලට නොයමු. සිටුව ව සතකක කිරීමෙන් වැළකෙමු (මීටර 1 - 2 ත් අතර දුරක් සිටිමු). සිතරයක් පොදුවෙන් භාවිතා කරමු, හත්ත, අත්පොටා ඇල්ලීමෙන් වැළකිමු. සාමාන්‍යවත් වැළකී සිටිමු.



සිට වැළඳ ගැනීමෙන්, අතට අත දී ආචාර කිරීමෙන් වැළකිමු.

ඇස්, කට, නාසය හා මුහුණ ඇල්ලීමෙන් වැළකිමු.



එකමුතුව ජයගනිමු, ව්‍යසනය දුරලමු

මනෝවිද්‍යාත්මක මෙහෙයුම් අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලයේ පණිවිඩයකි.

සැකසුම : සන්ධ්‍යා සමරසිංහ ගුරුතුමිය , අනුලා විද්‍යාලය , නුගේගොඩ