

උස මැනීම

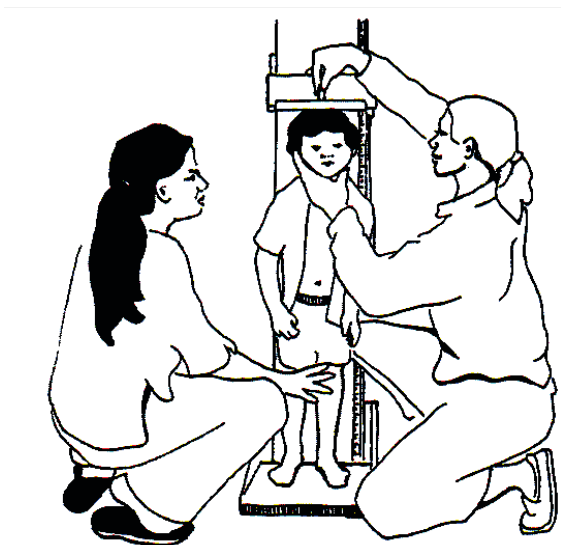
උස බලන උපකරණය සමතල මතුපිටක තබා ඇති බව තහවුරු කරගන්න. පාවහන්, සපත්තු මේස්, හිස පලඳනා ගලවා ඇති බවට තහවුරු කරගන්න.

මව සමග කටයුතු කිරීම සහ දරුවා සමග සම මට්ටමේ සිටීම සඳහා දණ නමා තිදැගැනීම:

උස බලන උපකරණයට දකුණුපසින් දණ නමා තිදැගන්න (ඔබගේ හිස දරුවාගේ හිස හා සම මට්ටමේ සිටින පරිදි).

- උස බලන උපකරණයේ පතුල මත පා තබා සිට ගැනීමට දරුවාට උදව් කරන්න. හිස පිටුපස, උරතල, තට්ටම්, කෙණ්ඩ හා පාදයේ විඵෂ්‍ය යන සියල්ලම සිරස් ලැල්ලේ ගැටිය යුතුයි.
- මව දරුවාගේ දණහිසින් හා වළළුකරින් අල්වා ගැනීමෙන් කෙණ්ඩ හා විඵෂ්‍ය සිරස් කොටසට ගැවෙන ලෙස හා යටි පතුල් සම්පූර්ණයෙන්ම උපකරණයේ පා පුවරුවේ ගැවෙන ලෙස ස්ථානගත කළ හැකි බව මවට කියන්න. මවට දරුවාගේ අවධානය යොමුකර ගන්නා ලෙසත්, නළුවාගන්නා ලෙසත්, ස්ථානගතවීම වෙනස් වුවහොත් දන්වන ලෙසත් පවසන්න.
- දරුවාගේ කන් නාලය හා අක්ෂි කුහරයේ යට දාරය යා කරන මන:කල්පිත රේඛාව උපකරණයේ පා පුවරුවට සමාන්තර වනසේ හිස ස්ථානගත කරන්න. හිස නොසෙල්වී තබා ගැනීමට, දරුවාගේ හිකට ඔබේ අතේ මහපටඇඟිල්ල හා දඹරැඟිල්ල අතර කොටසෙන් අල්ලා ගන්න.
- අවශ්‍ය නම් දරුවාගේ උදරයෙන් හෙමිනිට පසුපසට තල්ලු කිරීමෙන් දරුවාට කෙලින් සිට ගැනීමට උදව් කළ හැකිය.
- එක් අතකින් හිස ස්ථානගත කරන අතරේ, අනික් අතින් උපකරණයේ හිස කොටස පහලට ගෙනවුත් හිස මත හිසකෙස් තදවන ආකාරයට තබා උස කියවා ගන්න.
- දරුවාගේ උස සම්පූර්ණ කරන ලද ආසන්නතම සෙ.මි. 0.1 ට (සෙ.මි. 0.1 = මි.මි. 1) කියවා ගන්න. කියවා ගතහැකි අවසාන රේඛාව මෙයයි. එය දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන් පතේ “බි” කොටසේ සටහන් යටතේ ලියන්න. ඉන් පසුව “ඒ” කොටසෙහි ප්‍රස්ථාරගත කරන්න.

මතක තබාගන්න : උස බැලූ දරුවාගේ වයස අවුරුදු 2ට අඩුනම් කියවන ලද ගණනට තවත් සෙ. මි. 0.7 ක් එකතු කර ලැබෙන අගය දිග ලෙස අදාල කොටසේ සටහන් කරන්න.

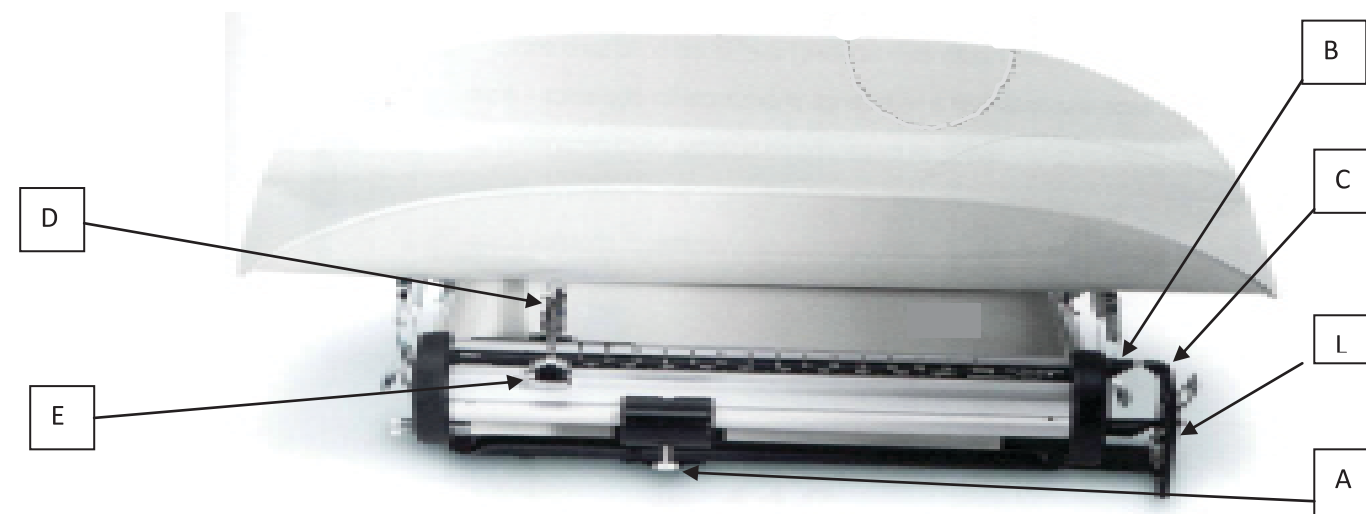


ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ළමා වර්ධන සම්මතයන්

දරුවන්ගේ වර්ධනය තක්සේරු කිරීම සඳහා වූ පුහුණු පාඨමාලාව

කාර්යාධාරකය - දරුවාගේ බර කිරීම හා දිග/උස මැනීම

බිම් තරාදිය භාවිතා කර බර කිරීම



- බර කිරීමට ප්‍රථම උපකරණය නිවැරදිව ක්‍රියාකරන බවට තහවුරු කරගන්න.
- තරාදියේ සියළු කොටස් නිසියාකාරව සවි කරගන්න.
- සවිකරගත් තරාදිය හොඳින් ආලෝකය වැටෙන ස්ථානයක (වාඩි වූ විට) ඇස් මට්ටමට සිටින උස ඇති නොසැලෙන මේසයක් මත තැන්පත් කරගන්න.
- තරාදිය මත තුනී ඇතිරිල්ලක් දමා නිවැරදිව තුලනය කරගන්න.
 - D සහ E කොටස් “0” ට ගෙන එන්න. B, C කොටස් සම මට්ටමට එන තෙක් A කොටස (පහලින් ඇති ඇණය සහිත කොටස) එනා මෙනා කරන්න. ඉන් පසු එහි ඇණය හොඳින් තද කරන්න.

- මවගේ සහාය ඇතිව දරුවාගේ ඇඳුම් සියල්ල ඉවත් කර දරුවා තරාදිය මත තබන්න.
- පළමුව අවශ්‍ය කිලෝ ග්‍රෑම් ප්‍රමාණය අනුව D කොටස දකුණට ගෙන යන්න.
- දෙවනුව B සහ C තුලනය වනතෙක් අවශ්‍ය ග්‍රෑම් ප්‍රමාණය අනුව E කොටස දකුණට ගෙන යන්න.
- B සහ C සම මට්ටමට පැමිණිවිට L අගුල පහතට දමා තරාදිය වලනය වීම වලක්වන්න.
- තරාදිය ඉදිරියෙන් ඇස් මට්ටමේ සිට නිවැරදිව බර කියවාගන්න.
- බර කියවා ගත් සැනින් දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතෙහි “බි” කොටසෙහි අදාළ පිටුවෙහි එම අගය සටහන් කරන්න. ඉන් පසුව “ඒ” කොටසෙහි ප්‍රස්ථාරගත කරන්න. නැවත “බි” කොටසෙහි වර්ධන සටහනෙහි බර සඳහා වන කේතය හා වර්ධනය අඩාල වීමක් ඇත්නම් ඒ බවද අදාළ තිරුවල සටහන් කරන්න.

දුනු (ස්ප්‍රින්ග්) තරාදියෙන් බර කිරීමේ පියවර

- බර කිරීමට ප්‍රථම උපකරණ නිවැරදි ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් ඇති බවට තහවුරු කරගන්න.
- තරාදියේ මුහුණත ඇස් මට්ටමේ සිටින ලෙස ආරක්ෂිතව එල්ලන්න.
- දරුවාට බර කිරීමට අත්දවන කලිසම තරාදියේ එල්ලා දර්ශකය (මිනුම් කටුව) බිංදුවට සිටින තෙක් තුලනය කර ගන්න.
- මවගේ සහාය ඇතිව දරුවාට අවම බරක් ඇති සැහැල්ලු ඇඳුමක් සහිතව බර කිරන කලිසම අත්දවා දරුවා තරාදියේ එල්ලන්න.
- (ප්‍රදරුවන්ගේ බර කිරීම කල යුත්තේ ඇඳුම් ඉවත් කිරීමෙන් පසුවය. අවුරුදු 1ට වැඩි දරුවන් සැහැල්ලු යට ඇඳුමක් පමණක් තිබියදී බර කිරිය යුතුය).
- ශිත දේශගුණයක් ඇති පළාත්වල දරුවන් බිලැන්කට්ටුවකින් ඔතා කිරා ගත හැකිය. බර කිරීමට පෙර බිලැන්කට්ටුව තරාදියේ තබා තුලනය කර ගන්න.
- තරාදියේ එල්ලු විට දරුවාගේ පාද පොළවේ නොගැවෙන බවට වගබලා ගන්න.
- දර්ශකය (මිනුම් කටුව) නොසෙල්වෙන අවස්ථාවට පැමිණි විගසම බර නිවැරදිව කියවා ගන්න.
- බර කියවා ගත් සැණින් දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතෙහි “බ්” කොටසෙහි අදාල පිටුවෙහි එම අගය සටහන් කරන්න. ඉන් පසුව “ඒ” කොටසෙහි ප්‍රස්ථාරගත කරන්න. නැවත “බ්” කොටසෙහි වර්ධන සටහනෙහි බර සඳහා වන කේතය හා වර්ධනය අඩාල විමක් ඇත්නම් ඒ බවද අදාල තිරුවල සටහන් කරන්න.
- බර කියවා ගත් සැණින් සටහන් කරන්න. සටහන් කිරීම කල් දැමීමෙන් ලකුණු කරන අගය වෙනස් විය හැකිය.

දිග/උස මැනීම

දරුවාගේ වයසට අනුව සහ සිට ගැනීමට ඇති හැකියාව අනුව දිග/උස මැනිය හැකිය.

- දරුවාගේ වයස අවුරුදු 2 ට අඩුනම්**, දරුවා දිගා කර දිග මණිනු ලැබේ. දිග මනින උපකරණය පැතලි, සමතල, තද මතුපිටක තබා දිග මැනිය යුතුය.
- වයස අවුරුදු 2 ක් හෝ ඊට වැඩිනම්**, සහ සිට ගැනීමට හැකිනම් දරුවා සිටවා උස මනිනු ලැබේ. උස මැනීමේ උපකරණය සමතල පොළවකට අංශක 90කින් යුතු තිරස් බිත්තියකට හේත්තු කළ යුතුය.

උස, දිගට වඩා සෙ.මී. 0.7 ක් පමණ අඩුවේ. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ වර්ධන සම්මතයන් සම්පාදනය කිරීමේ දි මෙම වෙනස සැලකිල්ලට ගෙන ඇත. එබැවින් දිග වෙනුවට උස හෝ උස වෙනුවට දිග මනින අවස්ථාවල මෙම වෙනස නිවැරදි කර ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතුයි.

- අවුරුදු 2 ට අඩු දරුවකු දිග මැනීම සඳහා දිගා නොවන්නේ නම් සිටුවා තබා උස මැන එම අගයට සෙ.මී. 0.7 ක් එකතු කිරීමෙන් දිග ලැබේ.
- අවුරුදු 2 ක් හෝ ඊට වඩා වැඩි දරුවකුට හිට ගැනීමට නොහැකි නම් දිගාකර දිග මැන එම අගයෙන් සෙ.මී. 0.7 ක් අඩු කිරීමෙන් උස ලැබේ.

දිග/උස මැනීමට සූදානම් කිරීම

දරුවාගේ බර මැන බලා අවසන් වූ විගස ඇඳුම් ඉවත් කර තිබියදීම දිග/උස මැනීමට සූදානම් වන්න.

දිග/උස මැනීමට පෙර

- දරුවාගේ සපත්තු හා මේස් ඉවත් කරන්න
- දිග/උස මැනීමට බාධාවක් විය හැකි කොණ්ඩ කටු, කොණ්ඩය ගැටගසා ඇති පිත්ත පටි ආදිය ගලවන්න.

ප්‍රදරුවකු ඇඳුම් රහිතව කිරන ලද්දේ නම් දරුවා තෙමා ගැනීම නැවැත්වීමට වියළි නැපියක් නැවත අත්දවන්න.

ශිතල කාලගුණයක් ඇත්නම් සහ දිග මැනීමට යම් පමාවක් ඇත්නම් දරුවාගේ දිග/උස මනින තෙක් බිලැන්කට්ටුවකින් ඔතා තබන්න.

දිග/උස මැනීමේදී අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙල හා මව ඊට උදව් කළ යුතු ආකාරය ඇයට පැහැදිළි කරන්න.

දිග මැනීම

දිග මනින උපකරණයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකීමට හා දරුවා පහසුවෙන් තැබීමට ඒ මත සිහිපු රෙද්දක් හෝ පත්තරයක් එලන්න.

දිග මැනීමේ උපකරණය මත දරුවා තබා දරුවාගේ හිස අල්ලා ගන්නා ලෙස මවට උපදෙස් දෙන්න. දරුවා උපකරණය මත තබන විට මව සිට ගත යුතු තැන ඇයට පෙන්වන්න; ප.සෞ.සේ.නි.ට ඉදිරියෙන් සහ මිනුම් පටියෙන් ඉවතට වන සේ. එසේම දරුවාගේ හිස තැබිය යුතු තැන (ස්ථාවර හිස කොටස) පෙන්වන්න. එමගින් දරුවා අඟින්නේ නැතිව ඇයට එහා මෙහා විය හැක.

- දරුවාගේ හිස (හිසකෙස් තදවන සේ) ස්ථාවර හිස කොටසට හේත්තු වන ලෙස දරුවා දිගා කරවන ලෙස මවට පවසන්න.
- අක්ෂි කුහරයේ යට දාරයේ සිට, කණේ නාලය දක්වා ඇඳි මන:කල්පිත ඊර්බාවක් සලකා එම ඊර්බාව දිග මනින උපකරණයට 90^o වන සේ සිටින ලෙස දරුවාගේ හිස ඉක්මණින් ස්ථානගත කරන්න (දරුවාගේ ඇස් කෙලින්ම උඩ බලාගෙන සිටින ලෙස). මවට උපකරණයේ හිස කොටසට පිටුපසින් සිට හිස ඒ ආකාරයටම අල්වා තබා ගන්නා ලෙසට උපදෙස් දෙන්න.



දිග බැලීමේදී වේගවත් විම වැදගත් වේ. මිනුම් පටිය පෙනෙන ලෙස හා පා කොටස එහා මෙහා කල හැකි ලෙස දිග මනින උපකරණයේ පසෙකින් සිට ගන්න:

- දරුවා දිග මනින ලැල්ල දිගේ කෙලින් සිටින බවට තහවුරු කරගන්න. උරපතු ඇට ලැල්ලට ස්පර්ශ විය යුතු අතර පිටකොන්ද වකුටු නොවිය යුතුය. දරුවා කොන්ද වකුටු කරයි නම් හෝ ස්ථානගත විම වෙනස් කරයි නම් තමාට දැනුම් දෙන ලෙස මවට පවසන්න.
- දරුවාගේ කකුල් එක අතකින් පහලට තද කරගෙන අනෙක් අතින් පා පුවරුව දරුවාගේ පාද දෙසට වලනය කරන්න. දණහිස් මතට තරමක් පිඩනය යෙදීමෙන් කකුල් කෙලින් තබා ගත හැකි නමුත් එහිදී දරුවාට නානියක් නොවීමට වග බලා ගත යුතුයි. **සැ.යු :** නව ජන්මයන්ගේ දණහිස් වයසින් වැඩි දරුවන්ගේ තරමටම කෙලින් කළ නොහැකි බව මතක තබාගන්න. ඔවුන්ගේ දණහිස් සියුම් වන අතර පිඩනය යෙදීමෙන් තුවාල විය හැකි බැවින් පිඩනය අවම වන සේ යෙදිය යුතුය. ඉතාමත්ම නොසන්සුන් දරුවකුගේ පාද දෙකම එකවර අල්වා ගැනීම අපහසු නම් එක් පයක් පමණක් නියමිත පරිදි ස්ථානගත කර දිග මැන ගන්න.
- දණහිස් අල්වාගෙන සිටින අතරේදීම පා පුවරුව දරුවාගේ දෙපතුල දෙසට ගෙනෙන්න. මුළු යටිපතුලම පා පුවරුවට හේත්තු වී පා ඇඟිලි උඩ අතට පිහිටිය යුතුය. දරුවා ඇඟිලි නමා පා කොටස යටි පතුලට හේත්තු කිරීම වලකයි නම් යටි පතුල සෙමින් කිහි කවා දරුවා ඇඟිලි කෙලින් කරනවිටම යටි පතුල පුවරුවට ඉක්මණින් හේත්තු කරන්න.
- ඔබට පෙනෙන අවසන් ඉර පාඨාංකය ලෙස ගන්න. ආසන්නතම සෙ.මී. 0.1 (සෙ.මී. 0.1 = මි.මී. 1) ට දිග කියවා දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන් පතේ “බ්” කොටසේ සටහන් කරන්න. ඉන් පසුව “ඒ” කොටසෙහි ප්‍රස්ථාරගත කරන්න.

මතක තබාගන්න: දිග බලන ලද දරුවාගේ වයස අවුරුදු 2 හෝ ඊට වැඩි නම් දිගෙන් සෙ.මී. 0.7 ක් අඩු කර සටහන් කළ යුතුය.

