ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා
සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ

පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සපයන්නන් සඳහා සම්මත මෙහෙයුම් පටිපාටි - ශ්‍රී ලංකාව

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

UNFPA
එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල

World Health Organization
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය

2019

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය
ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරː

පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සපයන්නන් සඳහා සම්මත මෙහෙයුම් පටිපාටි - ශ්‍රී ලංකාව

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදලේ ශ්‍රී ලංකා කාර්යාලයේ සහයෝගයෙනි

2019

දායකත්වය ලබා දුන්නේ:

මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි නිර්මාණය කරනු ලැබූවේ:

මගපෙන්වීම,

වෛද්‍ය නෙත්තාංජලී මාපිටිගම MD, MSc., MD (ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව)
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, ජාතික වැඩසටහන් කළමනාකරු:
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ කාන්තා සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ජාතික වැඩසටහන

සම්පාදනය,

වෛද්‍ය ලක්ෂ්මන් සේනානායක MBBS, FRCOG (UK), FSLCOG (SL), MA
තාක්ෂණික උපදේශක
වෛද්‍ය මනෝජ් ප්‍රනාන්දු MBBS, MPhil (සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන)
තාක්ෂණික උපදේශක

සමාලෝචනය,

වෛද්‍ය චාන්දනී ගල්වඩුගේ MBBS, MSc.,MD (ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව)
වෛද්‍ය සර්ධා හේමප්‍රිය MBBS, MD, FRCOG (UK), FSLCOG (SL),
වෛද්‍ය දිනූෂා පෙරේරා MBBS, MSc.,MD (ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව)

සම්පත් දායකයින්,

මහාචාර්ය මුදිත විදානපතිරණ - ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය
වෛද්‍ය එස්. එම්. පී. කරුණාරත්න - නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂක, කොළඹ දකුණ ශික්ෂණ රෝහල
වෛද්‍ය විරන්තිකා විතාන - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
වෛද්‍ය අමල්කා පද්මපෙරුම - වෛද්‍ය නිලධාරී (බාහිර රෝගී අංශය), මූලික රෝහල අවිස්සාවේල්ල
වෛද්‍ය එස්. ජයනෙත්ති - වෛද්‍ය නිලධාරී (බාහිර රෝගී අංශය) මූලික රෝහල, පානදුර
වෛද්‍ය නිශා ප්‍රනාන්දු - වෛද්‍ය නිලධාරී (මිතුරු පියස), කේතුමතී රෝහල, පානදුර
වෛද්‍ය සුදර්ශනී මහකුමාරගේ - වෛද්‍ය නිලධාරී (මිතුරු පියස), මූලික රෝහල අවිස්සාවේල්ල
වෛද්‍ය යූ.කේ.ඩී.ජී.ඒ. ගුණසේකර - වෛද්‍ය නිලධාරී - මනෝචිකිත්සක, ජාතික සෞඛ්‍ය විද්‍යා ආයතනය, කලුතර
වෛද්‍ය ඊ.ඒ.ආර්.ඩී. එදිරිසිංහ - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, බණ්ඩාරගම
වෛද්‍ය එස්.කේ.එම්.ඩී, කරුණාරත්න - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, හංවැල්ල
වෛද්‍ය එස්. අමරසිංහ - අතිරේක සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, හොරණ
ටී.එච්. තන්තිරිගේ - අධීක්ෂණ ශ්‍රේණියේ හෙද නිලධාරී, කොළඹ දකුණ ශික්ෂණ රෝහල
එම්.ඩී.ආර්.ජේ. ජයරත්න - මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරිය, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය, හංවැල්ල
පී.අයි.ඒ. රොද්‍රිගෝ - මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරිය, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය, බණ්ඩාරගම
චම්පිකා රූපසිංහ - හෙද නිලධාරී, මිතුරු පියස, මහ රෝහල, කලුතර
ඩී.එම්.එස්. දිසානායක - හෙද නිලධාරී, මිතුරු පියස, කොළඹ දකුණ ශික්ෂණ රෝහල
එච්.පී.සී.එස්. වීරසේකර - මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය, හංවැල්ල
එම්.ඒ.එස්.ආර්. සමරවීර -මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය, හංවැල්ල
එච්.එන්.ඩබ්. නලවත්ත - පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය, හංවැල්ල
ටී.සී. ලියනගේ - පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය, බණ්ඩාරගම

පටුන

දායකත්වය II

අන්තර්ගතය III

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්වරයාගේ පණිවුඩය IV

එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදලේ ශ්‍රී ලංකා නියෝජිතවරියගේ පණිවුඩය V

ස්තුතිය VII

පෙරවදන VIII

I කෙටි යෙදුම් හා සංකේත නාම X

II. භාවිතාකර ඇති පාරිභාෂික වදන් XI

1. හැඳින්වීම 01

2. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වූවන් වෙනුවෙන් සත්කාර සේවාවන් සඳහා වන ක්‍රියා පිළිවෙල 07

2.1 ප්‍රතිකාර ක්ෂේත්‍රයේ පළමුව හමුවන සත්කාර සපයන්නන් සඳහා 07

2.2 නිවාරණ ක්ෂේත්‍රයේ පළමුව හමුවන සත්කාර සපයන්නන් සඳහා 08

3. ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි (SOPs) 09

3.1 ප්‍රතිකාරකක්ෂේත්‍රයේ වෛද්‍ය වෘත්තිකයින් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි (අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරීන් හැර) 11

3.2 ප්‍රතිකාරක ක්ෂේත්‍රයේ හෙද වෘත්තිකයින් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි 25

3.3 නිවාරණ සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ වෘත්තිකයින් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි (සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී) 37

3.4 නිවාරණ සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි 55

3.5 මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් (PHIs) සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි 71

3.6 මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන් (PHNS) සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි 83

3.7 අධීක්ෂණ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන (SPHM) සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි 95

3.8 අධීක්ෂණ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් (SPHIs) සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි 99

4. ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටික්‍රියාවට නැංවීමේදී වෙනත් සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්ගේ භූමිකාව 102

5. එකඟතාව 107

ඇමුණුම I - එකඟතාවය පිළිබඳ ආකෘතිය 108

ඇමුණුම II - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාල මට්ටමේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ තොරතුරු රැස්කිරීමේ ආකෘතිය 109

ඇමුණුම III - මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් සේවා මධ්‍යස්ථාන සහ ඒවායේ සම්බන්ධීකරණ තොරතුරු 110

ඇමුණුම IV - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ ජාතික මට්ටමේ සේවා සපයන්නන්ගේ ලයිස්තුව 112

ඇමුණුම V - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ සේවා සපයන්නන්ගේ ලයිස්තුව 114

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්වරයාගේ පණිවුඩය

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු ගෝලීය මට්ටමේ මහජන සෞඛ්‍ය සහ සායනික ගැටලුවකි. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය හේතුවෙන් කාන්තාවන්ගේ සහ ඔවුන්ගේ දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්මට බලපෑම් සිදු වන අතර, එය බරපතල මානව හිමිකම් උල්ලංඝණයක් ලෙස ද සැලකේ. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය හේතුවෙන් අයහපත් ශාරීරික, මානසික, ලිංගික සහ ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති වේ. ඒවා හේතුවෙන් එයින් හිංසනයට ලක්වූ පුද්ගලයන්ට විශාල වශයෙන් සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සහ සම්පත් යෙදවීමට සිදු වේ. එබැවින්, සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සපයන්නෝ නිරතුරුවම එහෙත් බොහෝ විට නොදැනුවත්ව එවැනි ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ගෙන් පීඩාවට පත් පුද්ගලයන්ට විවිධ සෞඛ්‍ය සේවා සපයති. සෞඛ්‍ය සත්කාර පද්ධතිය හිංසනයට ලක්වූ පුද්ගලයන්ට ආරක්ෂිත පරිසරයක් සපයනු ලැබේ. එහිදී ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාව හෙළි නොවන අන්දමින් ප්‍රචණ්ඩ අත්දැකීම හෙළිදරව් කර උපකාරක ප්‍රතිචාර සහ සේවා ලබා ගැනීමට සුවිශේෂී අවස්ථාවක් ඇත.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී සෞඛ්‍ය පද්ධතිය විසින් ඉටු කළ යුතුව තිබෙන වැදගත් සහ නිශ්චිත කාර්යය තහවුරු කරමින්, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ කාන්තා සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් ජාතික කේන්ද්‍රස්ථානය ලෙස පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය විසින් කැපී පෙනෙන ඉදිරි පියවරක් තබා තිබේ. එය වනාහි පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සපයන්නන් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි නිර්මාණය කිරීමයි. හිංසනයට ලක්වූ පුද්ගලයා පළමු සෞඛ්‍ය සත්කාර සපයන්නා සමග කරනු ලබන අන්තර් ක්‍රියාව ඉතා වැදගත් ය. සේවා සම්පාදනය තහවුරු වන්නේ එමගිනි. එසේම ස්ථාවර විශ්වාසයක් ගොඩනැගීමට සහ සේවා සැපයීමට එය ඉවහල් වේ.. සත්කාර පවත්වාගෙන යාම සඳහා එම දිරි දීම වැදගත් වේ.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට සෞඛ්‍ය අංශයේ ප්‍රතිචාර තිරසාර අන්දමින් ස්ථාපිත කිරීම සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය කරන මුලපිරුමට මම සුබ පතමි. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සමග කටයුතු කිරීමේ ලා ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය සේවය තුළ දැනටත් පවත්නා සේවාවන්ට මෙම අලුත් ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි මගින් නව මංපෙතක් හඳුන්වා දෙනු ඇතැයි මම බලාපොරොත්තු වෙමි. සෞඛ්‍ය අංශ විසින් ශ්‍රී ලංකාවේ පුරවැසියන්ට සපයනු ලබන සේවාවල ගුණාත්මකභාවය තවදුරටත් ඔප්නැංවීම සඳහා මගේ පූර්ණ සහාය පළකිරීමට කැමැත්තෙමි.

වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
ශ්‍රී ලංකාව

එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදලේ ශ්‍රී ලංකා නියෝජිතවරියගේ පණිවුඩය

එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල යනු ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ සමානත්වය හා කාන්තාවන් බලගැන්වීම වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධානතම එක්සත් ජාතීන්ගේ නියෝජිත ආයතනයයි. පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සපයන්නන් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි නිර්මාණය කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය සමග එක්වීමට ලැබීම පිළිබඳ අපි ඉතා සතුටු වන්නෙමු.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු ලොව විශාල වශයෙන් ව්‍යාප්ත වී ඇති මානව හිමිකම් උල්ලංඝනය කිරීමකි.. ලොව පුරා, සෑම කාන්තාවන් තිදෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකු ම තම ජීවිත කාලය තුළදී ශාරීරික සහ/ හෝ ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දී තිබේ. කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමයින් ප්‍රචණ්ඩත්වයේ වින්දිතයන් බවට පත් වූ විට, දිගු කාලීනව පවත්නා මානසික ආතතියට අමතරව, බලහත්කාර සහ අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම්වල ද, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනවල ද අවදානමට ඔවුහු ලක්වෙති.

වසර 25කට පෙර කයිරෝහි පැවැත්වුණු ජනගහණය හා සංවර්ධනය පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර සම්මේලනයේදී ලෝක නායකයන් විසින් කාන්තා හිමිකම් යනු ජනගහනය හා සංවර්ධනය පිළිබඳ ප්‍රතිපත්තිවල කේන්ද්‍රය ලෙසතීරණය කරන ලදී. එමගින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාව ඇති කිරීම, කාන්තාවන් බලගැන්වීම සහ කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු ළමයින්ට එරෙහි සෑම ආකාරයකම ප්‍රචණ්ඩත්වය පිටුදැකීම යන ප්‍රතිචාර වැඩිදියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වේ.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජයභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිහඬව දරා ගැනීම, අපකීර්තියට ලක්වීම සහ වෙනස්කොට සැළකීම සංස්කෘතියක් තුළ සැඟව ඇති බැවින්, විශ්වීය සෞඛ්‍ය රැකවරණය සහ වසර 2030 දී තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක අත්පත්කර ගැනීමට නම්, මෙම පීඩාවට පත් තැනැත්තන්ට සහායවීම සහ ඔවුන්ට අත්‍යවශ්‍ය වෛද්‍යමය හා මනෝ සමාජයීය සේවා සැපයීම අත්‍යවශය ප්‍රමුඛතාවයක් ලෙෂ සැළකිය යුතුය.

ප්‍රචණ්ඩත්වය නිසා පීඩා විඳින කාන්තාවන් සහ ගැහැණු දරුවන් සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ගේ සහාය ලබා ගැනීම පිළිබඳ විශ්වාසය ගොඩනැගීම මෙන්ම, එහිදී ඔවුන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය තහවුරුවීම පිළිබඳව ද අප සහතික විය යුතුය. මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි මගින් සාක්ෂාත් කරගැනීමට අරමුණු කරන්නේ එම තත්වයයි. ලිංගිකත්වය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට සම්බන්ධ සිද්ධීන් කළමනාකරණය සඳහා සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ට සවිස්තකරාත්මක ක්‍රියාවලියක් සැපයීමට මේ හරහා අපි බලාපොරොත්තු වෙමු. එසේම මෙමගින්, පීඩාවට පත් තැනැත්තන්ට විවිධ සේවා සපයන්නන් අතර සම්බන්ධීකරණය ගොඩනැගීම ද, පීඩාවට පත්වූවන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම වඩාත් ශක්තිමත් කිරීම ද, හිංසනය වැළැක්වීම සඳහා ගනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්හි ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කිරීම ද අපේක්ෂා කෙරේ.

එසේම, සත්කාර සඳහා පළමුව සම්බන්ධ වන මට්ටමේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ දත්ත සහ සායනික භාවිතය අතර පරතරයන් හඳුනාගැනීමට ද ඒවා ඉවහල් වේ. මෙම මෙහෙයුම් පටිපාටි නිර්මාණය කරනු ලැබුවේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය

පිළිබඳ ජාතික මාර්ගෝපදේශවලට සමාන්තරව ය. එම මාර්ගෝපදේශ විසින් ඉලක්ක කරනු ලබන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය පද්ධතිය තුළ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වූවන් සම්බන්ධයෙන් ප්‍රතිචාර ශක්තිමත් කිරීමට ය. මෙම මාර්ගෝපදේශ සහ පටිපාටි නිර්මාණය කිරීම සඳහා ලබාදෙන ලද සහයෝගය වෙනුවෙන් අපි කොළඹ බ්‍රිතාන්‍ය මහකොමසාරිස් කාර්යාලයට ස්තුතිවන්ත වන්නෙමු. ශ්‍රී ලංකාව සියලු කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු ළමයින්ට සුරක්ෂිත ස්ථානයක් බවට පත් කිරීමේ කාර්යයෙහිදී එය වැදගත් මං සලකුණකි. මෙම ගමන් මගෙහිදී කොටස්කරුවකු වීමට අවස්ථාව ලැබීම පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල සාඩම්බර වෙයි. කාන්තාවන්ගේ සහ ගැහැණු ළමයින්ගේ ආරක්ෂාව, යහපැවැත්ම සහ යුක්තිය වෙත ප්‍රවේශය සහතික කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය සේවා ස්ථාපිත කිරීමට හා ශ්‍රී ලංකාව ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර රටක් බවට පත් කිරීමට ශ්‍රී ලංකා රජයට සහ අනෙකුත් සියලූ ප්‍රධාන පාර්ශ්වකරුවන්ට අඛණ්ඩව සහාය ලබා දීමට එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල සැදී පැහැදී සිටින බව සතුටින් දන්වා සිටිමි.

රිට්සු නකෙන් මිය
එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදලේ ශ්‍රී ලංකා නියෝජිතවරිය

ස්තුතිය

මෙම ලේඛනය නිර්මාණය කොට සකස්කර තිබෙන්නේ ලිංගිකත්වය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් වැළැක්වීම වෙනුවෙන් කැප වී ඇති බොහෝ පුද්ගලයින් සහ සංවිධානවල දායකත්වය හා ඒ පිළිබඳ ප්‍රකාශිත සාහිත්‍යය පරිශීලනය කිරීමෙනි. මෙහිදී විවිධාකාරයෙන් අපට උපකාර වූ අයගේ දායකත්වය අපි ඉතාමත් අගය කරන්නෙමු. මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි සකස් කිරීම යථාර්ථයක් කරගැනීමට දායකත්වය දුන් සියල්ලන් සිහිපත් කිරීමට තරම් අපට ඉඩකඩක් නොවූව ද, අප විසින් ඔවුන්ගේ දායකත්වයට හෘදයාංගම ස්තුතිය පළ කරනු ලැබේ.

පහත සඳහන් දායකත්වයන් නොවන්නටනම් මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි සකස් කිරීම යථාර්ථයක් නොවනු ඇත:

- ජාත්‍යන්තර ලේඛන උපයෝගී කර ගනිමින් සහ ශ්‍රී ලංකාවට යෝග්‍ය වන ආකාරයට අත්‍යවශ්‍ය සේවා පැකේජය සමඟ පෙළගස්වමින් මෙම ලේඛනය සම්පාදනය කරනු ලැබූ තාක්ෂණික විශේෂඥයින් වන වෛද්‍ය ලක්ෂ්මන් සේනානායක සහ වෛද්‍ය මනෝජ් ප්‍රනාන්දු යන මහත්වරුන්ට අපගේ හදපිරි ප්‍රණාමය පුදකරමු.විශේෂඥ සැසිවලට සහභාගී වෙමින් තමාගේ වටිනා ශ්‍රමය හා කාලය කැපකර මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය සේවා සම්පාදන ක්‍රමයට උපයෝගී කරගත හැකි මට්ටමට ගෙන ඒමට උරදුන් සියළු විචාරකයින්ට සහ සම්පත් දායකයින්ට අපගේ හෘදයංගම ස්තුතිය පිරිනමමු.
- මෙම කාර්යය සම්පූර්ණ කිරීමේදී සංවර්ධනය කිරීමේ කාර්ය පුරාවට අපව උනන්දු කරවමින් කොළඹ එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල සහ විශේෂයෙන්ම මෙරට නියෝජිතවරිය වන රිට්සු නකේන් මහත්මිය සහ ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය සහ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ ජාතික වැඩසටහන් විශ්ලේෂක සාරා ද සොයිසා මහත්මිය විසින් ලබා දුන් සහයෝගය අතිශයින්ම අගය කරමු.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හේතුවෙන් ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දුන් අයට කෙතරම් දුෂ්කර තත්වයන් යටතේ වුවද සත්කාර සේවා සැපයීමේදී සියලුම අංශවල කාර්ය මණ්ඩලයන් විසින් සිදුකරන කැපකිරීම හා ධෛර්ය අපට විශාල අනුබලයක් විය.

අවසාන වශයෙන්, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර සමාජයක් සඳහා කටයුතු කරන අපට මහත් අනුප්‍රාණයක්ව, ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දී සමාජයීය සීමා නොතකා ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතියේ සහාය අපේක්ෂා කරන අප සහෝදර ජනතාවට ද අපි ස්තුතිවන්ත වන්නෙමු.

වෛද්‍ය නෙත්තාංජලී මාපිටිගම
MD, MSc, MD (ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව)
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
ජාතික වැඩසටහන් කළමනාකාරිණී
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා කාන්තා සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ජාතික වැඩසටහන
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

පෙරවදන

වසර ගණනාවක් පුරා ශ්‍රී ලංකාව විසින් බහු පාර්ශවීය සහ විධිමත් ප්‍රවේශයක් භාවිතා කරමින් සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රය තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා සහයෝගී හා විස්තීර්ණ වැඩපිළිවෙලක් ගෙනයමින් තිබේ. මූලාරම්භයේදී නම්, ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින්ගේ සහ සේවා සපයන්නන්ගේ මෙම විෂය පිළිබඳව තිබූ අසංවේදීතාවය හෝ අදහස් උදහස්වල විෂමතාවයන් නිසා ලැබුණු ප්‍රතිචාර සීමාසහිත වුවත්, වර්තමානයේදී එම තත්වයන් වියැකී ගොස් ඇත.

දේශීය සන්දර්භයට සහ සංවේදීතාවයන්ට ගැලපෙන පරිදි සකස්කරන ලද පුහුණුවීමේ මෙවලම් සහ ප්‍රොටෝකෝලයන් නිර්මාණය කිරීම ද එම උත්සාහයන් සමඟම එකට සිදු විය. ශ්‍රී ලංකාවට සුවිශේෂී සෞඛ්‍ය ආයතනයක් ලෙස ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වූවන්ට සේවය කිරීමේ ස්ථානයක් වශයෙන් මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් ස්ථාපනය කිරීම ද ඒ සමග සිදු වූ අතර, වර්තමානයේදී දිවයින පුරා රෝහල් 76 ක් තුළ එම සේවය ලබා දීම ද ඉතාමත් සාර්ථකව සිදු වේ.

ගෝලීය මට්ටමෙන් අත්‍යවශ්‍ය සේවා පැකේජය හඳුන්වාදීම සමග සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර විධිමත්කිරීමේ අවශ්‍යතාවය සහ ඒවා ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතීන් සමඟ අනුගත කිරීමේ අවශ්‍යතාවය අවධාරණය විය. වින්දිතයින් කේන්ද්‍රීය කරගත් වඩාත් කාර්යක්ෂම සහ එමෙන්ම ලෝකයේ වෙනත් රටවල ප්‍රතිචාර හා සංසන්දනය කළහැකි මට්ටමේ ප්‍රතිචාරයක් ස්ථාපිත කිරීමේ හැකියාව මේ සමඟ උදාවේ.
සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සපයන්නන් මුහුණ දෙන එක් අභියෝගයක් වන්නේ විෂය පිළිබඳව අවබෝධය නොමැති වීමයි. එසේ වුවත්, වඩාත් විශාලම බාධකය වන්නේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට නිරාවරණය වූ පුද්ගලයෙකු හට එම පුද්ගලයා අපහසුතාවට ලක් කිරීමෙන් තොරව ඵලදායී ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම සහ ආචාරධාර්මික හා නෛතික ප්‍රමිතීන්ට අනුව පහසුකම් සැලසීමට ඇති දැනුම, කුසලතාවය හා ආකල්ප නොමැති කමයි.

මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි ඉදිරිපත් කිරීමේදී අත්‍යවශ්‍ය සේවා පැකේජයේ දක්වා ඇති අනුපිළිවෙල අනුගමනය කරනු ලැබේ. ඒ අතර, එමගින් පියවරින් පියවර නිවැරදි උපදෙස් සහ විකල්පයන් ද ලබා දී විශ්වසනීය, සංවේදී සහකම්පනයෙන් යුත් සහ ඵලදායී ප්‍රතිචාරයක් ශ්‍රී ලංකාව පුරා විසිරුණ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිසා පීඩාවට පත් පුද්ගලයින්ට ලබා දෙයි.

වෛද්‍ය චිත්‍රමාලී ද සිල්වා
MD, MSc, MD (ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව)
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
අධ්‍යක්ෂ - මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය නෙත්තාංජලී මාපිටිගම
MD, MSc, MD (Community Medicine)
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
ජාතික වැඩසටහන් කළමනාකාරිණී
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා කාන්තා සෞඛ්‍යය
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

I. සංකේත නාම සහ කෙටි යෙදුම් (ඉංග්‍රීසි මුල් කෘතියේදී භාවිතා වේ)

A & E	අනතුරු සහ හදිසි අවස්ථා
CCP	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
CEDAW	කාන්තාවන්ට එරෙහි සියලු ආකාරයේ වෙනස්කොට සැලකීම් ඉවත් කිරීම පිළිබඳ සම්මුතිය
DGHS	සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
DHS	ජනගහන සහ සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණය
DV	ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය
EC	හදිසි පවුල් සංවිධාන ක්‍රම
ECCD	පූර්ව ළමා අවධිය සංරක්ෂණය සහ සංවර්ධනය
ENT	උගුර කන සහ නාසය
FGM	ස්ත්‍රී ලිංග ඡේදනය
FHB	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
GBV/DV	ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය
HCP	සෞඛ්‍ය සේවාදායකයා
HITS	හිංසනය, අපහාස, තර්ජන සහ කෑ ගැසීම
HIV	මානව ප්‍රතිශක්ති ඌණතා වෛරසය
HPB	සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
IPV	සමීපතම සහකරු ප්‍රචණ්ඩත්වය
IYCF	ළදරු සහ ළමා පෝෂණය
L.I.V.E.S	සවන් දෙන්න, විමසන්න, තහවුරු කරන්න, ආරක්ෂාව සහතික කරන්නඃ සහාය ලබා දෙන්නා
MO/ OPD	වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා - බාහිර රෝගී අංශය
MOH	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී
MoH	සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
MOMCH	වෛද්‍ය නිලධාරිවරයාඃ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිනී
OCP	පවුල් සංවිධාන ගිලින පෙති
OMF Clinics	මුඛ හනුක සහ වක්ත්‍ර සායනය
OPD	බාහිර රෝගී අංශය
PCU	ප්‍රාථමික සත්කාර ඒකක
PDA	පෞද්ගලික ඩිජිටල් සහකාර (අත තබාගන්නා පෞද්ගලික පරිගණක)
PSLDHS	පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ
PEP	පශ්චාත් නිරාවරණ රෝග නිවාරක
PHM	පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී
RDHS	දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ
SGBV/DV	ලිංගිකත්වය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය
SOP	ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි
STIs	ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන
UN	එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය
VAW	කාන්තාවන්ට එරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය
WHO	ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය
WWC	සුව නාරි සායන
YFHS	යොවුන් මිතුරු සුව සේවා

II. භාවිතාකර ඇති පාරිභාෂික වචන

1. **මිතුරුකරණය** යන්නෙන් අදහස් වන්නේ විශේෂයෙන් ම උදව් හෝ උපකාර අවශ්‍ය වූ විට යම් පුද්ගලයකු සමග මිතුරුවීමයි. මෙය සාමාන්‍ය යහළු වීමකට වඩා වෙනස්ව දුෂ්කර අවස්ථාවේදී මූලික චිත්තවේගී සහාය වැනි උපකාර කිරීම වෙනුවෙන් භාවිතා කෙරේ. මිතුරුකරණය මගින් පුද්ගලයා සහ සුරක්ෂිත ස්ථානය අතර සම්බන්ධයක් ඇති වේ. මිතුරුකරණය සහ එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇති වන සම්බන්ධය සීමා, නීති සහ ආචාරධර්ම විසින් පාලය කරනු ලබයි.

2. **චර්යාවන් පාලනය කිරීම** යන්නට පහත දැක්වෙන උදාහරණයේ දක්වා ඇති ආකාරයේ කාරණා අදාළ වේ. කාන්තාවට නිවසින් පිටත යාමට හෝ පවුලේ ඥාතීන් හෝ මිතුරන් හමු වීමට හෝ ඉඩ නොදීම, ඇය කොහි සිටින්නේ ද යන්න හැමවිට ම දැනගැනීමේ අවශ්‍යතාව අවධාරණය කිරීම, ඇය විශ්වාසය බිඳ දමන බවට සැක කිරීම, ඇයට අවසරයකින් තොරව සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා වෙත යාමට ඉඩ නොදීම හෝ නිවසේ කටයුතු පවත්වාගෙන යාමට පවා ඇයට මුදල් ලබා නොදීම[1].

3. **බලගැන්වීම** යනු කාන්තාවන්ට තම ජීවිත පිළිබඳ පාලනයක් සහිත බව සහ තම අනාගතය පිළිබඳ තීරණ ගැනීමට තමන්ට හැකි බව හැඟෙන්නට සැලැස්වීමයි. බලගැන්වීම උද්දේශන මැදිහත්වීම්වල මූලික ලක්ෂණයකි. එසේම, එය සංක්ෂිප්ත උපදේශනය වැනි සමහර මනෝ විද්‍යාත්මක මැදිහත්වීම්වල මූලික ලක්ෂණයකි.[2]

4. **අත්‍යවශ්‍ය සේවාවලට** අයත් වන්නේ සෞඛ්‍ය සත්කාර, සමාජ සේවා, පොලිස් සහ අධිකරණ සේවා විසින් සපයනු ලබන මූලික සේවාවන් ය. එම සේවා මගින් අවම වශයෙන් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දෙන කාන්තාවන්ගේ හා ගැහැණු ළමයින්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කල යුතු ය. ආරක්ෂාව සැපයිය යුතු ය. යහපැවැත්ම තහවුරු කළ යුතු ය[3].

5. **ඉදිරිපෙළ සහයෝගය** යන්නෙන් අදහස් වන්නේ මූලික මට්ටමේ (මූලික මනෝවිද්‍යාත්මක) සහාය සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ තම අත්දැකීම සෞඛ්‍ය සත්කාර හෝ වෙනත් සේවා සම්පාදකයකුට අනාවරණය කරන ඕනෑම කාන්තාවකට ලැබිය යුතු වලංගුභාවය ලබාදීමයි[4]. (සවිස්තරව පසුව දැක්වේ.)

6. **ස්ත්‍රී ලිංග ඡේදනය** යනු, ස්ත්‍රීන්ගේ බාහිර ලිංගේන්ද්‍රිය සම්පූර්ණයෙන් හෝ කොටසක් හෝ ඉවත් කිරීම හෝ ස්ත්‍රී ලිංගේන්ද්‍රියට කරනු ලබන වෛද්‍යමය නොවන හේතූන් මත කරන අනතුරුයි.

7. **ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය** යනු කාන්තාවන් සහ පිරිමින් පිළිබඳව සමාජමය වශයෙන් ගොඩනගා තිබෙන ප්‍රතිමාන, භූමිකා වැනි ලක්ෂණ සහ කාන්තා සහ පිරිමි කණ්ඩායම් අතර සම්බන්ධයයි. එය සමාජයෙන් සමාජයට විවිධ හා වෙනස් විය හැකි ය[5]. (සවිස්තරව පසුව දැක්වේ.)

8. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු ''කාන්තාවකට ඇය කාන්තාවක වීම නිසා ම මුහුණ දෙන්නට සිදු වන හෝ කාන්තාවක වීම නිසා අසමානුපාතික අන්දමින් මුහුණ දීමට සිදු වන ඕනෑම ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවකි''[6]. (සවිස්තරව පසුව දැක්වේ.)

1. A clinical handbook Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence WHO/RHR/14.26
2. Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: clinical and policy guidelines. WHO 2013
3. Essential Services Package for Women and Girls Subject to Violence Core Elements and Quality Guidelines Module 2 http://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2015/essential-services-package-en.pdf?la=en&vs=3648
4. Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: WHO clinical and policy guidelines. Geneva, WHO; 2013
5. WHO https://www.who.int/gender-equity-rights/understanding/gender-definition/en/
6. CEDAW, General Recommendation No. 19, paragraph 6, http:// www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/recommendations/ recomm.htm

9. **සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නා** යනු සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා විධිමත් අන්දමින් සපයන පුද්ගලයකු හෝ සංවිධානයකි. සෞඛ්‍ය සත්කාර සපයන වෘත්තිකයකු, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවකයකු හෝ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පුහුණු කරන ලද හා දැනුම ඇති වෙනත් පුද්ගලයකු හෝ පුද්ගලයින් සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නකු වේ.

10. **සෞඛ්‍ය සංවිධාන** වන්නේ රෝහල්, සායන, ප්‍රාථමික සත්කාර මධ්‍යස්ථාන සහ වෙනත් සේවා සම්පාදන ස්ථානයි.

11. **සමීපතම සහකරු** අතින් සිදු වූ හිංසනයන්ගේ ප්‍රමාණය වයස අවුරුදු 18 හෝ ඊට වැඩි කාන්තාවන්ට තම සමීපතම සහකරු අතින් සමීක්ෂණය සිදු කරන අවස්ථාවට පෙර මාස 12 ඇතුළත වෙන් වෙන් වශයෙන් සිදු වූ හිංසන සිද්ධීන්ගේ සංඛ්‍යාව .

12. **සමීපතම සහකරුගේ ප්‍රචණ්ඩත්වය** යන්නට දැනට සිටින හෝ කලින් සිටි පෙම්වතා, සැමියා හෝ එකට ජීවත්වන සහකරු හෝ විසින් සිදු කරන ලිංගික හිංසනය, ශාරීරික හිංසනය, සැකකිරීම හා ලුහුබැඳීම ද ඇතුළත් වේ. එකට ජීවත් වීම යන්නට ද්විලිංගික මෙන් ම සමලිංගික ද ඇතුළත් වේ.[7]

13. **අනිවාර්ය වාර්තාකරණය** යන්නෙන් හැඳින්වෙන්නේ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය හෝ සමීපතම සහකරුගේ ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධ ඕනෑම සිද්ධියක්[8] හෝ සැකකටයුතු සිද්ධියක් පොලිසියට හෝ නීති පද්ධතියට වාර්තා කිරීම රටක නීති මගින් සෞඛ්‍යාරක්ෂක සේවා සපයන්නකු වැනි කිසියම් පුද්ගලයකුට වගකීමක් ලෙස පවරා තිබීමයි.[9]

14. **මිතුරු පියස** යනු රජය විසින් රෝහල්වල පිහිටුවන ලද ලිංගික ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය හා ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් පීඩාවට පත් වැඩිහිටි අයට සේවා සැපයීම සඳහා වෙන් වුණ සේවා ස්ථානයකි.

15. **හිංසකයා** යනු ඇයගේ කැමැත්තට එරෙහිව ඇය කෙරෙහි ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා ඍජුව හෝ ඊට අනුබල දෙන පුද්ගලයකු, කණ්ඩායමක් හෝ ආයතනයකි.[10]

16. **ශාරීරික හිංසනය** යන්නට පහරදීම, පයින් පහරදීම, හිංසනය, තල්ලු කිරීම, ආයුධයක් භාවිතා කර රිදවීම වැනි මාර්ගයකින් ශරීරයට හානි හෝ තුවාල කිරීම ඇතුළත් වේ[11].

17. **සමීපතම සහකරුගේ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ප්‍රචණතාවය** යනු වයස අවුරුදු 18 හෝ ඊට වැඩි කාන්තාවන් ජීවිතයේ කිසියම් දිනෙක හෝ (ජීවිත කාලය තුළ) විමර්ශනයට මාස 12කට පෙර (මාස 12ක් තුළ) සමීපතම සහකරුගේ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීම යන කාරණයට භාජනය වන කාන්තාවන්ගේ සංඛ්‍යාවයි.

18. **ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සත්කාර සපයන්නන්** ලෙස මෙහිදී සළකනු ලබන්නේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරිය සහ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී ඇතුළු කණ්ඩායමයි.

7. Costs of Intimate Partner Violence Against Women in the United States,Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control
8. Essential Services Package for Women and Girls Subject to Violence Core Elements and Quality Guidelines Module 2
9. Essential Services Package for Women and Girls Subject to Violence Core Elements and Quality Guidelines Module 2
10. Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings IASC
11. A clinical handbook Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence- WHO/RHR/14.26

19. **මානසික/ චිත්තවේගී හිංසනය** යන්නට ක්‍රියා, ක්‍රියාවන්ට තර්ජන, බලහත්කාරය හේතුවෙන් වින්දිතයාට ඇති වන ක්ෂතියයි. මානසික/චිත්තවේගී හිංසනයට වින්දිතයා අවමානයට ලක්කිරීම, ඇයට කළ හැකි හෝ නොහැකි දේ පාලනය කිරීම, වින්දිතයාගෙන් තොරතුරු වසන් කිරීම, වින්දිතයා අපහසුතාවට පත් වන දෙයක් සිතාමතා කිරීම, වින්දිතයා පවුලෙන් හා මිතුරන්ගෙන් ඈත් කිරීම, මුදල් හෝ වෙනත් මූලික අවශ්‍යතාවන් ලබා නොදීම අයත් වන මුත්, ඒවාට පමණක් සීමා වන්නේ නැත[12].

20. **දූෂණය** දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ අංක 363 යටතේ අර්ථකථනය කර තිබේ. ඒ අනුව, ඒ වනාහි නිශ්චිත තත්වයන් පහක් යටතේ ලිංගික සංසර්ගයයි.
   - අකැමැත්තෙන් සිදුවන ලිංගික සංසර්ගය,
   - කාන්තාව නීතිමය හෝ නීති විරෝධී ලෙස රඳවා තබාගෙන සිටියදී අවසරය සහිතව සිදු කරන ලිංගික සංසර්ගය හෝ බලහත්කාරය, තර්ජනය හෝ බලය භාවිතා කර අවසරය ලබාගෙන කරන ලිංගික සංසර්ගය,
   - කාන්තාව මානසිකව අයෝග්‍ය තත්වයක සිටියදී හෝ අදාළ පුද්ගලයා හෝ වෙනත් අයකු විසින් ඇය මත් කිරීමට භාජනය කර සිටියදී කැමැත්ත ලබාගෙන ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම,
   - පිරිමියා සමග විවාහ වී සිටින බව විශ්වාස කරන නිසා කාන්තාව ලබාදෙන කැමැත්තෙන් ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීම,
   - කාන්තාව අවුරුදු 16ට අඩු වයසක සිටියදී (පුරුෂයන්ගේ භාර්යාව නොවන අවස්ථාවක) අවසරය ඇතිව හෝ නැතිව සිදුකරන ලිංගික සංසර්ගය.[13]

21. **ලිංගික හිංසනය** මගින් අදහස් වන්නේ බලහත්කාරයෙන් ලිංගික ක්‍රියාවන්හි යෙදීම හෝ දූෂණයයි. එය සහකරුවා, වෙනත් පවුල් සාමාජිකයෙකු, මිතුරකු හෝ දන්නා පුද්ගලයකු වැනි අයෙකු විසින් හෝ අමුත්තකු විසින් සිදු කළ හැකි ය.[14]

22. **ලිංගික බලහත්කාරය** යනු පුද්ගලයෙකුගේ අකමැත්තෙන් බලය පාවිච්චිකර හෝ බල පාවිච්චිකිරීමට උත්සාහකර, තර්ජනය කර, වාචිකව බලකිරීම් කර, රැවටීමට ලක්කර, සංස්කෘතිකමය ආර්ථිකමය කරුණු පදනම්කරගෙන හෝ එම පුද්ගලයා සමඟ ලිංගික චර්යාවල යෙදීමයි.මෙය ප්‍රචණ්ඩකාරී දූෂනයේ සිට ළමා විවාහල බලහත්කාරයෙන් ලිංගික වෘත්තියේ යෙදවීම යන පුළුල් පරාසයක් පුරා විහිදේ.[15]

23. **ලිංගික හිංසනය** යනු ලිංගික ස්වභාවයේ අනාරාධිත/ අකමැත්තෙන් සිදුවන ක්‍රියාවකි. එයට හිංසනයට ලක් වන පුද්ගලයාගේ මනසේ වේදනාවක් හෝ නුරුස්නාවක් ඇති කරන හිංසනයක්, සාපරාධී බලය පාවිච්චි කිරීමක්, වචන හෝ ක්‍රියාකාරිත්වයන් අයත් වේ ග මෙම ක්‍රියාව අනාරාධිත වන, ලජ්ජාවට පත් කරන, පිළිකුල ඇති කරන, කැරලිකාරී හෝ ඇතැම්විට වරද සිදු කරන්නා උපකාරයක් ලෙස කරන බව කියන, විනෝදයට කරන හෝ ඇතැම් විට රැවටීමට කරන ක්‍රියාවක් විය හැකි ය. එහිදී එයට භාජනය වන පුද්ගලයා අනාරාධිත ක්‍රියාවක් ලෙස සලකන ඕනෑම ක්‍රියාවක් ලිංගික හිංසනයට අයත් වේ. සේවා ස්ථානයේදී, පොදු ස්ථානවලදී සහ ප්‍රවාහනයේදී පොදු ජීවිතයේදී ලිංගික හිංසනය සිදු විය හැකි ය.

24. **ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වය** යනු පුද්ගලයකුට එරෙහි ලිංගික ස්වරූපයේ ප්‍රචණ්ඩත්වයයි. එයට ලිංගිකව එක්වීමට බලකිරීම, ඇයට අනවශ්‍ය වේලාවක ලිංගික ක්‍රියාවකට බලකිරීම, ලිංගික ක්‍රියාව තුළදී ඇයට හානි කිරීම, ගර්භණීභාවයෙන් හෝ ආසාදනවලින් අනාරක්ෂිතව ලිංගිකව ක්‍රියා කිරීමට ඇයට බල කිරීම ඇතුළත් වේ[17].

12. Centers for Disease Control and Prevention. Intimate partner violence: Overview., 2007, http://www.cdc.gov/ViolencePrevention/intimatepartnerviolence/index.html .
13. Sri Lanka Penal Code art.363 and its explanation.
14. A clinical handbook Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence WHO/RHR/14.26
15. National Guidelines Health sector response to GBV Maldives
16. National Guideline on Sexual Harassment at work place.2018 Ministry of Health / FHB
17. Essential Services Package for Women and Girls Subject to Violence Core Elements and Quality Guidelines Module 2

25. **පසුපස ඒම/ ලුහුබැඳීම** යනු නැවත නැවතත් දෘෂ්‍යමය හෝ ශාරීරික සමීපත්වයක් පවත්වාගෙන යාම, කැමැත්තකින් තොර සන්නිවේදනය, වාචික, ලිඛිත හෝ විද්‍යුත්/ සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ කිසියම් සාධාරණ පුද්ගලයකු ඉලක්ක කර සිදු කරන තර්ජන හෝ බිය ඇති කිරීමයි. පසුපස එන්නා වින්දිතයාට එරෙහිව දැඩි තර්ජනයක් හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයක් කිරීම අවශ්‍ය නැත. එහෙත්, වින්දිතයා අධික බියක් හෝ තමන්ට/ තම සමීප අයෙකුට අනතුරක් හෝ මරණයක් හෝ ඇති කරනු ලැබිය හැකි බවට බියක් ඇති කර ගත හැකි ය.

26. **හිංසනයට/ පීඩාවට ලක්වූ පුද්ගලයා/ වින්දිතයා** යනු ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දුන් හෝ මුහුණ දෙන පුද්ගලයින් ය. නීතිමය හා වෙනත් නියෝජිතායතන විසින් මෙම යෙදුම් දෙක ම භාවිතා කරනු ලැබේ.

27. **තාවකාලික රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන** යනු ආරක්ෂිත ස්ථානයකි. එය සාමාන්‍යයෙන් සුරක්ෂිත ස්ථානයක තිබෙන කාන්තාවන්ට හිංසක සැමියන්ගෙන් වෙන්ව තාවකාලිකව නතර වී සිටිය හැකි නිවසකි. මේවා සාමාන්‍යයෙන් පවත්වාගෙන යන්නේ රජය හෝ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන විසිනි. එය දේවස්ථානයක්, ප්‍රජා කණ්ඩායමක් හෝ හිංසනයට ලක්වූ පුද්ගලයන්ට රැකවරණය සපයන වෙනත් පරිශ්‍රයක් හෝ විය හැකි ය[18].

28. **කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය** යන්නෙන් අදහස් වන්නේ ''කාන්තාවන්ට ශාරීරික, ලිංගික හෝ මානසික හානියක් සිදු කරන, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ඕනෑම ආකාරයක ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවකි. එයට එවැනි ක්‍රියා සම්බන්ධ තර්ජන, බලහත්කාරය හෝ නිදහස බලෙන් ඇවිරීම ද ඇතුළත් වේ. එය පෞද්ගලික මෙන් ම පොදු ජීවිතයේදී ද සිදු විය හැකි ය.''[19].

18. Responding to intimate partner violence and sexual violence against women clinical and policy guidelines WHO 2013
19. 1993, Declaration on the Elimination of all Forms of Violence Against Women, United Nations: Geneva, Article 1.

1. හැඳින්වීම

1.1 ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටියක් (SOP) යනු කුමක් ද?

අර්ථ දැක්වීම අනුව ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටියක් (SOP) යනු ආයතනයක් හෝ සංවිධානයක් විසින් සාමාන්‍යයෙන් සිදුකරන සංකීර්ණ චර්යානුගත මෙහෙයුම් (ක්‍රියාකාරකම්) ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී කාර්ය මණ්ඩලයේ පහසුව පිණිස සකස්කර ඇති පියවර වශයෙන් ඇති උපදෙස් මාලාවක එකතුවකි. ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිවල ඉලක්කය වන්නේ දුර්වල සන්නිවේදනය හේතුවෙන් සිදුවන ආයතනික නියාමනයන්ට අනුකූලවීමට නොහැකිවීම් අවම කර ගෙන කාර්යක්ෂම, ගුණාත්මක ප්‍රතිඵලයක් සහ සැමවිටම එක හා සමාන ක්‍රියාකාරීත්වයක් අත්පත්කර ගැනීමයි.[20].

එදිනෙදා සිදුකරන ක්‍රියාකාරකමක් හෝ ක්‍රියාවලියක් අඩුපාඩු හෝ දෝශ වලක්වා ගනිමින් ඒකාකාරීව සහ උසස් තත්වයේ ප්‍රතිචාර අත්පත් කර ගැනීම සඳහා සවිස්තරාත්මක, ලිඛිත , පියවරින් පියවර උපදෙස් සැපයීම, ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි මගින් අපේක්ෂා කෙරේ.

කාර්ය මණ්ඩළය මුහුණ දෙන සුවිශේෂී තත්වයන්, ගැටලු හෝ අවශ්‍යතාවන්හිදී, සිදුකළ යුතු කාර්යයන් ආරම්භ කිරීමට සහ අනුගමනය කිරීමට අවශ්‍ය වන සුවිශේෂී ක්‍රියාකාරකම්වල එකතුවක් මෙමගින් විස්තර කෙරේ. උදාහරණ වශයෙන්, සිහි නොමැති රෝගියෙකු රැගෙන ආ විට ගතයුතු පියවර හදිසි ප්‍රතිකාර අංශයේ සේවක මණ්ඩලය විසින් ද, ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාට ලබාදුන් උපකරණ ගණන් තබාගැනීම සඳහා ශල්‍යාගාරයේ හෙදියන් විසින් ද ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටියක් සකසා ගත හැකි ය.[21]

සේවා සපයන්නන් වර්ගීකරණය කර තිබෙන ආකාරය අනුව ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි කාණ්ඩයෙන් කාණ්ඩයට සුවිශේෂී වන අතර සෑම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටියක් මගින්ම විස්තර කරන අදාල ක්‍රියාවලියට අදාල සියලුම අංශ විස්තර කරනු ඇත. බොහෝ සේවා සපයන්නන්ගේ වගකීමක්වන ''පළමු පෙල සහය'' වැනි ඇතැම් අංශ ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිවල එක් එක් කාණ්ඩයට අදාලව නැවත නැවත සඳහන් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

බොහෝ විට, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වන්නේ කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමයින් වුව ද, ඇතැම් විට පිරිමි ළමයින් සහ පිරිමින් ද කාන්තාවන් අතින් හිංසනයට ලක් විය හැකි ය. එහෙත්, බහුතරයක් අවස්ථාවල හිංසනයට ලක් වූවන් කාන්තාවන් වන නිසා 'ඇය' යන වචනය මෙම පොතෙහි හිංසනයට ලක් වූ අය/ වින්දිතයින් ආමන්ත්‍රණය කිරීමට පොදු යෙදුමක් ලෙස යොදාගෙන ඇත.

1.2 අපට ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි (SOP) අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?

ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි භාවිතා කිරීම මගින් සායනික භාවිතාවන් වඩාත් පරිපූර්ණ, ඒකාකාර සහ රෝගියාගේ අවශ්‍යතාවන්ට වඩාත් හොඳින් ප්‍රතිචාර දක්වන තත්වයට පත්වේ. අනෙක් අතට, ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි භාවිතා කිරීම හරහා අත්වැරදීම්, ප්‍රමාදයන් සහ රෝගීන් තමා ලැබූ සේවාවන් පිළිබඳ අතෘප්තිමත් වීම අවම කරවනු ඇත.

20. Wikaepedia https://en.wikipedia.org/wiki/Standard_operating_procedure
21. T. S. Sathyanarayana Rao, Rajiv Radhakrishnan, Chittaranjan Andrade Standard operating procedures for clinical practice,Indian J Psychiatry. 2011 Jan-Mar; 53(1): 1–3

ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇති ආකාරය පෙන්වීමට උදාහරණයක් වශයෙන් අපට අපගෙන්ම ප්‍රශ්නයක් විමසීමට පුළුවන: ''කායික වෛද්‍ය, ශල්‍ය හෝ හදිසි අනතුරු වාට්ටුවල චර්යානුගත භාවිතාවන්හිදී ප්‍රජනන වයසේ පසුවන කාන්තා රෝගීන්ගෙන් ඔවුන්ගේ අවසන් ඔසප් චක්‍රයේ දිනය කවදාදැයි ඇසීම කොපමණ අවස්ථා ගණනකදී මගහැරී ඇති ද? ''මේ තොරතුර නොමැතිව එක්ස් කිරණවල පරීක්ෂණ වලට ඔවුන්ව කොපමණ නිරාවරණය කර ඇතිද (රෝගියෙකු ගර්භණී යැයි ස්වේච්ඡාවෙන් ප්‍රකාශ කරනු ලැබුවේ නම් හැර)?'' ඇය ගර්භණීභාවයේ මුල් කාලයේ සිටින්නී නම්, කළලය එක්ස් කිරණවලට නිරාවරණය කිරීම වැළැක්වීමට අත්‍යවශ්‍යවන පූර්ව ආරක්ෂක විධිවිධාන අප විසින් නොගැනීමට ඉඩ තිබේ. ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටියක් ස්ථාපිත කොට තිබුණේ නම් සහ ඊට අනුව කටයුතු කරන්නේ නම්, මෙම විමසීම මගනොහැරෙනු ඇති අතර විනාශයක් සිදුවීම ද වළක්වා ගතහැකි වනු ඇත.

සුවිශේෂ අවස්ථාවන්හිදී අත්වැරදීම් සහ ප්‍රමාදයන් සිදු වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි භාවිතා කිරීමෙන් ඇති වූ සාර්ථකත්වය මගින් පෙන්වන්නේ රෝගීන් භාරගැනීම, රෝග හෝ විශේෂ තත්වයන් හඳුනාගැනීම සහ ඒවාට ප්‍රතිචාර දැක්වීම ආදී සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියන් සඳහා ද ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි ව්‍යාප්ත කිරීම සඳහා කාලය පැමිණ ඇති බවයි.

ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි මාර්ගෝපදේශයන්ට වඩා නිශ්චිත වේ. එමගින් එක් එක් අවස්ථාවන් කළමනාකරණය ආකෘතිගත කිරීම සඳහා යෝග්‍ය සම්පූර්ණ ක්‍රියා පියවරවල එකතුවක් ලබා දෙයි: උදාහරණ වශයෙන්, රෝගියෙකු ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට නිරාවරණය වූ බව ප්‍රකාශ කරන්නේනම් කළ යුත්තේ කුමක් ද?

අනෙක් අතට මාර්ගෝපදේශයන් වඩා සවිස්තර සහ විද්‍යාත්මක සාක්ෂි මත පදනම් වී ඇති අතර, ප්‍රධාන සංරචක දෙකකින් සමන්විත වේ: එනම්, විද්‍යාත්මක සාක්ෂි සහ එම සාක්ෂි රෝගියාගේ සත්කාර සේවා සඳහා භාවිතා කිරීමේ විස්තර සහිත උපදෙස්.

මෙයට සමාන්තරව ඉදිරිපත්කරන ''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ'' ලේඛනය මගින් මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි තුළ ලබා දී ඇති උපදෙස් අනුගමනය කළ යුතු වෙන්නේ මන්ද යන්න පිළිබඳව වැඩිදුර තොරතුරු ලබා දෙයි.

එනිසා, ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි මගින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ සාක්ෂි මත පිහිටුවන ලද තොරතුරු සහ ශ්‍රී ලංකාවේ වින්දිතයන් පළමුව සම්බන්ධවන සෞඛ්‍ය සත්කාරක සේවා අතර පවතින පරතරය පියැවීමට උපකාරී වේ.

සාරාංශ වශයෙන්:

- **ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි භාවිත කිරීම මගින් කාලය ඉතිරි වේ**
  සමාන ක්‍රියාවක් පෞද්ගලික මතයන් හෝ පෙර පුරුදු අනුව විවිධාකාරයෙන් සම්පූර්ණ කිරීමේදී ඒවා සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා දිගු කාලයක් ගතවනු ඇති අතර ඒවා එකිනෙකට වෙනස් වනු ඇත. ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටියක් තිබීමෙන් මනාව සංවිධිත ආකාරයකට සිදු කිරීම සහ කෙටි කාලයක් ඇතුළත සිදුකිරීම කළ හැකි ය.

- **ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි මගින් සංගතභාවය ලබා දෙයි**
  කවුරුන් විසින් කාර්ය සිදු කරනු ලැබුව ද ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටියක් ස්ථාපිත කොට තිබීමෙන් ක්‍රියාවලිය නිවැරදිව සම්පූර්ණ කිරීම සහතික වේ.

- **ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි මගින් සන්නිවේදනය වැඩිදියුණු කරයි**
  ඔවුන්ට තවදුරටත් තම කාර්යයන් සිදුකළ යුත්තේ කෙසේ දැයි අනුමාන කිරීමට අවශ්‍ය නොවන නිසා කාර්ය මණ්ඩලයට තම රාජකාරි ඉටු කිරීම පහසු වනු ඇත. බොහෝ කාලයකට පෙර ඔවුන් ඉගෙන ගත් දේ මනස වෙහෙසා කල්පනාකර බැලීමට ඔවුන්ට අවශ්‍ය නොවේ.

- **ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි මගින් කාර්ය මණ්ඩලයේ වගවීම සහතික කරයි**
  කාර්ය මණ්ඩලයේ කාර්ය සාධනය ඵලදායීව ඇගයීමට ලක්වන්නේ ලිඛිත ප්‍රමිතීන් ස්ථාපිත කොට තිබෙන්නේ නම් පමණි. ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි නොමැතිව, සේවකයින් ඇගයීම පෞද්ගලික මතය පිළිබඳ කාරණයක් වන අතර එය කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා සාධාරණ වන්නේ නැත.

- **ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි මගින් ආරක්ෂිතව වැඩ කිරීමේ පරිසරයක් සකස් කරයි**
  සේවකයින් විසින් එකම කාර්යය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් ආකාරයන්ගෙන් සිදු කරන විට එය අකාර්යක්ෂම වනවා පමණක් නොව එහිදී රෝගීන්ව ද අනතුරට නිරාවරණය කළ හැකි ය. ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි මගින් කාර්ය මණ්ඩලය ඔවුන්ගේ කාර්යයන් ආරක්ෂිත සහ සංගත ආකාරයකට සිදු කරන බව සහතික කරයි.

1.3 නිර්මාණ ක්‍රියාවලිය

මෙම සම්මත මෙහෙයුම් ක්‍රියාපටිපාටි ආරක්ෂිතව නිර්මාණය කිරීමේ පියවර වන්නේ:

1. ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සහ කළමනාකරණය සඳහා ප්‍රතිචාරයක් වශයෙන්, 2016දී කැබිනට් මණ්ඩලය විසින් සම්මත කරන ලද ශ්‍රී ලංකාවේ ලිංගිකත්වය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ මේ ජාතික ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම (2017 - 2021) මත පදනම් වී ශ්‍රී ලංකාවේ එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදලේ මූල්‍ය දායකත්වය ඇතිව පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යංශයේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ කාන්තා සෞඛ්‍ය ඒකකය විසින් මෙම ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කරන ලදී.

2. ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි සකස් කිරීමට තාක්ෂණික විශේෂඥයින් සහ සමාලෝචකයින් හඳුනාගන්නා ලදී.

3. මගපෙන්වීම සඳහා භාවිතා කිරීමට සුදුසු ජාත්‍යන්තර ලේඛන ලයිස්තුවක් තෝරාගන්නා ලදී.

4. අත්‍යවශ්‍ය සේවා පැකේජයන් සමඟ අනුකූලව තාක්ෂණික විශේෂඥයින් විසින් ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි සකස් කරන ලදී[22].

5. සකස්කරන ලද කෙටුම්පත සමාලෝචකයින් විසින් සමාලෝචනයට ලක්කර ඔවුන්ගේ අදහස් ඇතුළත් කරන ලදී.

6. සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් (ක්ෂේත්‍රයේ සහ සෞඛ්‍ය ආයතනවල පළමුව සම්බන්ධ වන්නන් ද ඇතුළුව), සෞඛ්‍ය පරිපාලකයින් සහ උපදේශකයින් සහභාගී වූ උපදේශන හමුවකදී කෙටුම්පත ඉදිරිපත් කරන ලදී.

7. ඒ අනුව යෝජිත වෙනස්කම් සිදු කර ලේඛනය අවසන් කරන ලදී.

22. Essential services package for women and girls subject to violence: UN Women, UNFPA, WHO, UNDP and UNODC http://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2015/12/essential-services-package-for-women-and-girls-subject-to-violence#view

1.4 ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටියේ අරමුණු

1.4.1 මූලික අරමුණ

සෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතිය තුළදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ට භාජනය වූ වින්දිතයින් භාරගැනීම, වින්දිතයින් කේන්ද්‍රීය යෝග්‍ය හා අත්‍යවශ්‍ය සේවාවන් ලබා දීම සහ ප්‍රජාව තුළදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් ඇතිවීම වැළැක්වීම වෙනුවෙන් මගපෙන්වීම් ලබා දීම.

1.4.2 විශේෂ අරමුණු

1. පළමුව සම්බන්ධ වන ස්ථානයේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ වින්දිතයින් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සේවාවන් ලබා දීමේදී විස්තීර්ණ සහ වින්දිතයින් කේන්ද්‍රීය, නිශ්චිත සහ පියවරින් පියවර සමන්විත මගපෙන්වීම් ලබා දීම.

2. පළමු සම්බන්ධක අතුරු කලාපය තුළදී සංවේදී සහ ප්‍රතිචාරාත්මක අයුරින් වින්දිතයින් සමඟ ගනුදෙනු කරන ආකාරය පිළිබඳව සෞඛ්‍ය සේවා ලබාදෙන්නන් වෙත පැහැදිලි මගපෙන්වීම් ලබා දීම.

3. අතපසුවීම් හා අතෘප්තිමත්වීම් අවම කර සෞඛ්‍ය පද්ධතිය තුළින් උපකාර ඉල්ලීමට වින්දිතයින් උනන්දු කරවන අයුරින් වින්දිතයින් භාරගැනීම සහ ඔවුන්ට සත්කාර සේවා සැපයීම වෙනුවෙන් සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ට සම්මත ක්‍රියාපටිපාටි ලබා දීම.

4. සෞඛ්‍ය සේවා පරිපාලකවරුන්ගේ හා අනෙක් අධීක්ෂණ කාර්ය මණ්ඩලවල භූමිකාවන් හඳුනා ගැනීම සහ පළමුව සම්බන්ධ වී සේවාවන් ලබා දෙන්නන් ගුණාත්මකව උසස් ප්‍රතිචාර ලබාදීම සඳහා උනන්දු කිරීම, ඊට මගපෙන්වීම සහ පහසුකම් සැලසීම.

5. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් වැළැක්වීමේ ඵලදායී ප්‍රතිචාරයක් ආරම්භ කිරීම සහ පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය සත්කාරක සේවා සම්පාදකයන්ට මගපෙන්වීම් ලබාදීම.

1.5 ඉලක්ක කණ්ඩායම

ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිවල ඉලක්කය වන්නේ, සෞඛ්‍ය සේවා ආයතනවලදී හෝ ගෘහ පිවිසුම් ද ඇතුළුව කෂේත්‍රයේදී හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය භාජනය වූ වින්දිතයින් හමුවීමට ඉඩ ඇති පළමු සම්බන්ධක සෞඛ්‍ය සත්කාර සපයන්නන් සහ ඔවුන්ගේ කාර්යයන්ට පහසුකම් ලබා දෙන හා අධීක්ෂණය කරන වෙනත් නිලධාරීන් ය.

ඔවුන් විසින් ලබාදෙන සේවාවන්ගේ විශේෂ ස්වභාවය අනුව අධිකරණමය වෛද්‍ය සේවා/ වෝහාරික ව්‍යාධිවේදී සේවා සපයන සියලුම වෛද්‍ය නිලධාරීන් මෙම ලේඛනයෙන් බැහැර වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ වෝහාරික ව්‍යාධිවේදී විද්‍යාලය විසින් ලබා දී ඇති ''ලිංගිකව අපයෝජනය වූ වින්දිතයින් වෛද්‍ය නීතිමය අරමුණු වෙනුවෙන් පරීක්ෂා කිරීම, වාර්තා කිරීම සහ කළමනාකරණය කිරීම පිළිබඳ ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය සත්කාර සපයන්නන් සඳහා ජාතික මගපෙන්වීම'' මගින් සවිස්තරාත්මක මගපෙන්වීමක් සිදුකර ඇත.[23]

ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය විසින් පහත සඳහන් සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් ඉලක්ක කරයි:

---

23. National Guidelines On Examination, Reporting And Management Of Sexually Abused Survivors For Medico-Legal Purposes; The College of Forensic Pathologists of Sri Lanka and MoH 2014 http://medical.sjp.ac.lk/downloads/forensic-medicine/Medico%20Legal%20Purposes.pdf

රෝග ප්‍රතිකාර සේවාවන්	
	පහත දැක්වෙන අංශවලට අනුයුක්ත වෛද්‍ය නිලධාරීන්: බාහිර රෝගී අංශය (OPD), ප්‍රාථමික සත්කාර ඒකක (PCU), අනතුරු සහ හදිසි සේවා, හදිසි ප්‍රතිකාර ඒකක (ETU)
	පහත දැක්වෙන අංශවලට අනුයුක්ත දන්ත ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් ඇතුළු වෛද්‍ය නිලධාරීන්: උගුර කන නාසය සායන, අක්ෂි සායන, මාතෘ සායන, මුඛ හනුක සහ මුහුණ සම්බන්ධ සායනය සහ වෙනත් ඕනෑම අදාළ සායන, ඒකක හෝ වාට්ටු, මානසික සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්
	පහත දැක්වෙන අංශවලට අනුයුක්ත නේවාසික වෛද්‍ය නිලධාරීන් (සීමාවාසික/ සහන/ ජ්‍යෙෂ්ඨ), පශ්චාත් උපාධිධාරී (ලේඛකාධිකාරී සහ ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී): ශල්‍ය වෛද්‍ය වාට්ටු, ප්‍රසව සහ නාරිවේද වාට්ටු, ළමා වාට්ටු, කායික වෛද්‍ය වාට්ටු, පිළිස්සුම් වාට්ටු, හදිසි අනතුරු වාට්ටු සහ වෙනත් ඕනෑම අදාළ වන සායන, ඒකක හෝ වාට්ටු
	පහත දැක්වෙන අංශවලට අනුයුක්ත හෙද නිලධාරීන් සහ හෙද සොහොයුරියන්: බාහිර රෝගී අංශය (OPD), ප්‍රාථමික සත්කාර ඒකක (PCU), හදිසි අනතුරු සේවාවන්, උගුර කන නාසය සායන, අක්ෂි සායන, මාතෘ සායන, ශල්‍ය සායන, ප්‍රසව සහ නාරිවේද වාට්ටු, පිළිස්සුම් ඒකක සහ වෙනත් අදාළ වන සායන, ඒකක හෝ වාට්ටු
රෝග නිවාරණ සේවාවන්	
	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී
	මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරිය
	පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
	පරිපාලන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී
	මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
	පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී

1.6 ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය සකස්කර තිබෙන ආකාරය

- මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි සකස්කොට තිබෙන්නේ රෝග නිවාරණ සහ රෝග ප්‍රතිකාර යන සත්කාරක සේවා පද්ධතියට අනුවයි. එසේම සෑම පද්ධතියකම සිටින කාර්ය මණ්ඩල වර්ගීකරණ කාණ්ඩයන් අනුව මෙය සකසා ඇත.

- සමහර සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නව විෂයක් වන නිසා, මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි විස්තීර්ණ, දිගු ලේඛනයක් බවට පත්කරමින් සමහර මූලික පියවරයන්හිදී වඩාත් සවිස්තර පැහැදිලි කිරීම් සහිත ස්වරූපයක් ගෙන තිබේ.

- පළමු සම්බන්ධක ස්ථානයේදී කාර්ය මණ්ඩලයේ සෑම වර්ගීකරණ කාණ්ඩයකම අයගෙන් පළමු පෙළ සහාය අපේක්ෂා කෙරේ. ඊට වින්දිතයා භාරගැනීම සහ සවන් දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහාය ලබා දීම යන පළමු පෙල සහාය ඇතුළත් වේ.

- සියලුම හිංසනයට ලක්වූවන්ට මෙම පළමු පෙල සහාය සැපයීමේ තීරණාත්මක වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම පිණිස, සෑම වර්ගීකරණ කාණ්ඩයක් සඳහාම වන ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිවල මෙම කොටස නැවත නැවතත් ඇතුළත්කොට තිබේ.

- සෑම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටියක්ම සම්පූර්ණ ඒවා වන අතර එකිනෙකින් ස්වාධීන ලේඛන වේ. පරිශීලනය පහසු කිරීම සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි වර්ණ කේත කොට තිබේ.

කාර්ය මණ්ඩල වර්ගීකරණ කාණ්ඩය		වර්ණය	පිටු අංකය
1.	බාහිර රෝගී අංශ, ප්‍රාථමික සත්කාර ඒකක, අනතුරු සහ හදිසි සේවාවන්, ශල්‍ය වෛද්‍ය ඒකක ප්‍රසව සහ නාරිවේද වාට්ටු, පිළිස්සුම් ඒකක, හදිසි අනතුරු වාට්ටු, උගුර, කන, නාසය පිළිබඳ සායන, අක්ෂි සායන, මාතෘ සායන, මුඛ හනු සහ මුහුණ සම්බන්ධ සායන සහ වෙනත් ඕනෑම අදාළ සායන, ඒකක හෝ වාට්ටු වලට අනුයුක්තඃ රෝගවලට ප්‍රතිකාර කිරීමට සම්බන්ධ දන්ත ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් ඇතුළු වෛද්‍ය නිලධාරීන් (අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරීන් හැර) නේවාසික වෛද්‍ය නිලධාරීන් (සීමාවාසික/ සහන/ ජ්‍යෙෂ්ඨ), පශ්චාත් උපාධිධාරී (ලේඛකාධිකාරී සහ ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී)		9
2.	බාහිර රෝගී අංශ, ප්‍රාථමික සත්කාර ඒකක, අනතුරු සහ හදිසි සේවාවන්, ශල්‍ය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර, ප්‍රසව සහ නාරිවේද වාට්ටු, පිළිස්සුම් ඒකක, හදිසි අනතුරු වාට්ටු, උගුර, කන, නාසය පිළිබඳ සායන, අක්ෂි සායන, මාතෘ සායන, මුඛ හනුක සහ මුහුණ සම්බන්ධ සායන සහ වෙනත් ඕනෑම අදාළ සායන, ඒකක හෝ වාට්ටු වලට අනුයුක්ත : රෝග ප්‍රතිකාර ක්ෂේත්‍රයේ හෙද වෘත්තිකයින් ඃහෙද නිලධාරීන්, හෙද සොහොයුරියන්*		25
3.	නිවාරණ සෞඛ්‍ය අංශයේ වෛද්‍ය වෘත්තිකයින්ඃ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්		37
4.	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයට අනුබද්ධ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියන්		55
5.	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයට අනුබද්ධ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්		71
6.	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයට අනුබද්ධ මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන්		83
7.	පරිපාලන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී (SPHM)		95
8.	පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් (SPHI)		99

මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි ''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට දක්වන ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සපයන්නන්ගේ ජාතික මාර්ගෝපදේශය'' සමඟ ඒකාබද්ධව භාවිතාකළ යුතු ය. එය පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය/ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ප්‍රකශයට පත්කර තිබෙන අතර ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි සමඟම ලබා දේ.

බොහොමයක් අවස්ථාවකදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් හිංසනයට ලක්වූ පුද්ගලයන් කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමයින් වේ. එහෙත්, කාන්තාවන් විසින් පිරිමින්ට හා පිරිමි ළමයින්ට එරෙහිව ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇති කරන අවස්ථා ද තිබේ. හිංසනයට ලක්වූවන් බහුතරය කාන්තාවන් නිසා මෙම ලේඛනයෙහිදී 'ඇය' යනුවෙන් භාවිතා වේ. කෙසේ වෙතත්, හිංසනයට ලක්වූ පුද්ගලයා පිරිමි අයෙකු වුවත්, සේවා සැපයීමේදී එකම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි අනුගමනය කළ හැකිය.

2. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ වින්දිතයින් සඳහා සත්කාර සේවා ක්‍රියාවලිය

2.1 රෝහල්වල සේවයේ නියුතු පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සපයන්නන් සඳහා

පොලීසිය සහ උසාවිය ආදිය

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය ඇතුළු නිවාරණ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය

ස්වයං යොමුවීම

අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරී

වෙනත් සෞඛ්‍ය නොවන සේවා සපයන්නන්: දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යලයේ කාර්ය මණ්ඩලය ආදිය

සෞඛ්‍ය ආයතනයක පළමු සම්බන්ධක සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් (රෝහල)

සියලුම වින්දිතයින් සඳහා:
හදිසි වෛද්‍ය අවශ්‍යතාවන් හඳුනාගැනීම සඳහා මූලික වෛද්‍ය අධීක්ෂණය

සියලුම වින්දිතයින් සඳහා:
රෝග ඉතිහාසය සහ පරීක්ෂා කිරීම

සියලුම වින්දිතයින් සඳහා:
පළමු පෙළ සහාය (සවන්දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහය දීම)
මිතුරුකරණය
චිත්තවේග තත්වය තක්සේරු කිරීම
සොයාගැනීම් වාර්තා කිරීම
මිතුරු පියස/නට්පු නිලායම් හරහා හෝ ඍජුවම වෙනත් සේවාවන් සඳහා යොමු කිරීම

ජීවිත තර්ජනයක් සහිත හිදිසි අවස්ථාවක් නම් + හදිසි ප්‍රතිකාර සැපයීම

තුවාල ලබා හෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වන්නේ නම් +: තුවාල සහ වෙනත් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අවශ්‍යතා සඳහා සේවා සැපයීම ?

ලිංගිකව පහරදීමට ලක්වී ඇත්නම්:
හදිසි පවුල් සංවිධාන ක්‍රම
ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන ආසාදන නිවාරක
එච්අයිවී වැළැක්වීම සඳහා පශ්චාත් නිවාරක ලබාදෙන්න (එම ස්ථානයේදීම හෝ අදාල යොමු කිරීමට පසු)

නීතිමය සේවාවන් සඳහා යොමුකිරීම් ලබා දීම (පොලීසිය / අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරී) සේවාදායකයා කැමතිනම් අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරි (ව්‍යවහාරික පරීක්ෂණය/වෛද්‍ය නීති වාර්තා කිරීම) සේවය ලබා ගැනීමට පහසුකම් සළසන්න පොලීසිය දැනුවත් කරන්න, ඔබගේ සොයාගැනීම් වාර්තා කරන්න/ ලේඛනගත කරන්න

යොමු කිරීම හෝ නෛතික ආධාර ලබා දීම:
නීති ආධාර කොමිසම/ නීති ආධාර කොමිසමේ ප්‍රාදේශීය නියෝජිතයින්, WIN

සමාජයීය සහය අවශ්‍ය වන්නේ නම්, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන ඒකකය/ප්‍රදේශීය රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන/ පරිවාස දෙපාර්තුමේන්තුව/ කාන්තා කටයුතු අමාත්‍යාංශය/ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන

බරපතල මානසික අපහසුතා, සියදිවි නසා ගැනීමේ සිතුවිලි හෝ සියදිවි නසා ගැනීමේ උත්සාහයන් හඳුනාගෙන තිබේ නම් අමතර චිත්තවේගී සහායන් සඳහා විශේෂඥ මනෝචිකිත්සක සේවාවන් වෙත යොමුකරන්න

සියලුම වින්දිතයින් සඳහා:
මිතුරු පියස/නට්පු නිලායම් මිතුරුකරණය සහ චිත්තවේගී සහය
වෙනත් සේවාවන් සමඟ සම්බන්ධීකරණය සහ පහසුකම් සැළසීම
හිංසකයන් සමඟ කටයුතු කිරීම සහ පසුවිපරම
මුලින් ලබා දී නොමැතිනම්:
හදිසි හදිසි පවුල් සංවිධාන ක්‍රමය
ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන ආසාදන නිවාරක
එච්අයිවී වැළැක්වීම සඳහා පශ්චාත් නිවාරක

සෞඛ්‍ය ආයතනයකදී පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සපයන්නන් විසින් හිංසනයට ලක් වූවා යොමු කළ යුතු සත්කාර මාර්ගය

සෞඛ්‍ය සේවා සම්පාදකයන් විසින් සියලූ පීඩාවට පත් පුද්ගලයන්ට ලබාදිය යුතු සේවා කොළ පාට කොටු තුළ දක්වා ඇත.

සටහන: විශේෂයෙන්ම ලිංගික හිංසනයට ලක්වූ පුද්ගලයන් සත්කාර මාර්ගයේ කිසිදු ස්ථානයක උවමනාවට වඩා කාලයක් නොරැඳීමට වගබලා ගත යුතු ය. එසේ කරනුයේ ප්‍රධාන වශයෙන් ම අපකීර්තියට ලක්වීම සහ කාලය සමග සාක්ෂි අතුරුදහන් වීම වළක්වාගැනීම සඳහායි.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය යන ප්‍රශ්නවල සංවේදී ස්වභාවය ගැන බාහිර රෝග අංශ වැනි සෙනග පිරී ගිය ස්ථානවලදී සැලකිලිමත් විය යුතු ය. පීඩාවට පත් පුද්ගලයන්ට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි අපහසුතාවට පත්වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා සෑම ප්‍රයත්නයක්ම දැරිය යුතු ය.

2.2 නිවාරණ ක්ෂේත්‍රයේදී පළමුව සම්බන්ධවන සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සපයන්නන් විසින් හිංසනයට ලක් වූ පුද්ගලයා යොමු කළ යුතු මාර්ගය

පොලීසිය සහ උසාවිය ආදිය

''පූර්ව ප්‍රසව සැසි''සහ ප්‍රතිශක්තිකරණය, සුවනාරී, නව දිවි සුව සත්කාර සේවා යනාදිය සත්කාර සේවා ආදිය

ස්වයං යොමුවීම්

ගෘහ පිවිසුම්

වෙනත් සෞඛ්‍යමය නොවන සේවා සපයන්නන්: ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ සේවක මණ්ඩලය, රැකියාවේ යෙදෙන ස්ථානයන් ආදිය

නිවාරක ක්ෂේත්‍රයේ පළමුව සම්බන්ධ වන: සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරී ඇතුළුව

සියලුම වින්දිතයින් සඳහා: හදිසි වෛද්‍ය අවශ්‍යතාවන් හඳුනාගැනීම සඳහා මූලික වෛද්‍ය අධීක්ෂණය

සියලුම වින්දිතයින් සඳහා: සායනික ඉතිහාසය සහ පරීක්ෂා කිරීම

සියලුම වින්දිතයින් සඳහා:
පළමු පෙළ සහාය (සවන්දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහය දීම)
මිතුරුකරණය
චිත්තවේග තත්වය තක්සේරු කිරීම
සොයාගැනීම් වාර්තා කිරීම
මිතුරු පියස/නට්පු නිලායම් හරහා හෝ ඍජුවම වෙනත් සේවාවන් සඳහා යොමු කිරීම

ජීවිත තර්ජනයක තත්වයක්/ හදිසි අවස්ථාවක් නම්: වහාම ආසන්නම රෝහලට යවන්න

ලිංගිකව පරදීමට ලක්වී ඇත්නම් ලබා දෙන්න:

හදිසි පවුල් සංවිධාන ක්‍රම (දින පහක් ඇතුළත නම්) එම අවස්ථාවේදීම ලබා දිය හැකිය.

යොමු කරන්න:
ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන ආසාදන නිවාරක
එච්අයිවී වැළැක්වීම සඳහා පශ්චාත් නිවාරක

වෙනත් යොමු කිරීම් ලබා දීම
නීති සේවා (පොලීසිය/අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරියා):
සේවා දායකයා කැමතිනම්:
මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන්, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී හරහා යොමු කිරීම
සොයා ගැනීම් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයට වාර්තා කිරීම සහ යොමු කිරීම.

නෛතික සහය සඳහා යොමු කිරීම:
සේවා ලාභියා එකඟවන්නේ නම්: ප්‍රාදේශීය නීති නියෝජිතයින් නීති ආධාර කොමිසම, රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන

සමාජසේවා ආධාර අවශ්‍යවන්නේ නම්:
සේවාලාභියා එකඟවන්නේ නම් ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන ඒකකය/ ප්‍රාදේශීය රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන/ පරිවාස දෙපාර්තුමේන්තුව/කාන්තා හා ළමා කටුයුතු අමාත්‍යාංශය වෙත යොමු කිරීම

බරපතල මානසික අපහසුතා, සියදිවි නසා ගැනීමේ සිතුවිලි හෝ සියදිවි නසා ගැනීමේ උත්සහයන් හඳුනාගෙන තිබේ නම්
අමතර චිත්තවේගී සහය සඳහා මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ චිකිත්සක සේවාවන් වෙත යොමු කරන්න

සියලුම වින්දිතයින් සඳහා:
මිතුරු පියස/නට්පු නිලායම් මිතුරුකරණය සහ චිත්තවේගී සහය
වෙනත් සේවාවන් සඳහා සම්බන්ධීකරණය සහ පහසුකම් සැළසීම
හිංසකයන් සමඟ කටයුතු කිරීම සහ පසුවිපරම
මුලින් ලබා දී නොමැතිනම්:
හදිසි පවුල් සංවිධාන ක්‍රම
ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන ආසාදන නිවාරක
එච්අයිවී වැළැක්වීම සඳහා පශ්චාත් නිවාරක

සෞඛ්‍ය ආයතනයකදී පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සපයන්නන් විසින් හිංසනයට ලක් වූවා යොමු කළ යුතු සත්කාර මාර්ගය

සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සපයන්නන් විසින් සෑම වින්දිතයෙකුටම ලබාදිය යුතු සේවා කොළ පාට කොටු තුළ දක්වා ඇත	

සටහන: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයරැ ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වය යන විෂයන් හි සංවේදී බව නිතර සිහියේ තබාගත යුතුය. මෙම සෞඛ්‍ය සේවකයින් ප්‍රජාව තුළ ජීවත්වන මෙම වින්දිතයින් හා සමාජයීව සමීපතාවන් දක්වයි. එනිසා ඔවුන්ගේ තොරතුරුවල පෞද්ගලිකත්වය සහ රහසිගතභාවය රැකීමට ගතහැකි හැම පියවරක්ම ගතයුතු අතර හැමවිටම වින්දිතයාගේ සහ ඇයගේ දරුවන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය තහවුරු විය යුතුය.

යොමු කිරීම හා හදිසි පවල් සංවිදාන ක්‍රම සැපයීම වැනි සේවා සැපයීම වින්දිතයාගේ එකඟතාවය හා කැමැත්ත මත පදනම්ව පමණක්ම සිදු කල යුතුය.

නිවාරණ අංශයේ (ක්ෂේත්‍රයේදී හෝ ගෘහස්ථ පිවිසුම්වලදී) පළමුව සම්බන්ධවන සෞඛ්‍ය සත්කාර සම්පාදකයා විසින් පීඩාවට පත් පුද්ගලයා යොමු කළ යුතු සත්කාර මාර්ගය, සෞඛ්‍ය සේවා සම්පාදකයින් විසින් සියළුම පීඩාවට පත් පුද්ගලයින් සඳහා සේවා ලබාදිය යුත්තේ මෙසේය.

ප්‍රතිකාර සේවාවන්හි වෛද්‍ය වෘත්තිකයින් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි (අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරීන් හැර)

3. ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි (SOPs)

3.1 ප්‍රතිකාර සේවාවන්හි වෛද්‍ය වෘත්තිකයින් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි (අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරීන් හැර)

මාතෘකාව: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ වින්දිතයින්ට සේවා සේවා සැපයීම සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි	
ඉලක්ක කණ්ඩායම: බාහිර රෝගී අංශ, ප්‍රාථමික සත්කාර ඒකක, අනතුරු සහ හදිසි සේවාවන්, ශල්‍ය වෛද්‍ය ඒකක ප්‍රසව සහ නාරිවේද වාට්ටු, පිළිස්සුම් ඒකක, හදිසි අනතුරු වාට්ටු, උගුර, කන, නාසය පිළිබඳ සායන, අක්ෂි සායන, මාතෘ සායන, මුඛ හනු සහ මුහුණ සම්බන්ධ සායන සහ වෙනත් ඕනෑම අදාළ සායන, ඒකක හෝ වාට්ටු වලට අනුයුක්ත : රෝගවලට ප්‍රතිකාර කිරීමට සම්බන්ධ දන්ත ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් ඇතුළු වෛද්‍ය නිලධාරීන් (අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරීන් හැර) නේවාසික වෛද්‍ය නිලධාරීන් (සීමාවාසික/ සහන/ ජ්‍යෙෂ්ඨ), පශ්චාත් උපාධිධාරී (ලේඛකාධිකාරී සහ ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී)	
අරමුණ: ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දුන් වින්දිතයින් සඳහා පළමු හමුවීම් ස්ථානයේදී සංවේදී හා ගුණාත්මකව ඉහළ ඵලදායී සහ ඒකාකාර ප්‍රතිචාර දැක්වීමකට මගපෙන්වීම.	
පරාසය: වින්දිතයින් පිලිගැනීම, ඔවුන් සමඟ අන්තර් සම්බන්ධතාව ඇතිකිරීම, ඔවුන්ට චිත්තවේගී සහාය ලබාදීම, වෛද්‍ය සේවාවන් හා අදාළ යොමු කිරීම් සිදු කිරීම සඳහා මගපෙන්වීම් ලබා දීම	
පරිශීලන: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව ලේඛනයේ අදාළ පරිච්ඡේද	
පළමුව හමුවන සත්කාරක සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන්	
ක්‍රියා පියවර:	
වින්දිතයා පිලිගැනීම	• බොහෝ මිත්‍රශීලී සහ රාජකාරීමය නොවන ආකාරයෙන් ඇයව සතුටින් පිලිගන්න. • ඇය හමුවූ වේලාව අනුව සුබපතා ඇයව පිළිගෙන ආසනයක් ලබා දෙන්න. • මිතුරියක හා කතාකරන පරිදි ඇය හා කතා කරන්න. • ඔබ ඇයගේ පළමු නම දන්නේ නම් හෝ හඳුන්වාදීමෙන් අනතුරුව ඇයගේ පළමු නම භාවිතා කර ඇය අමතන්න. • වින්දිතයාට බියක් හෝ තමා සේවා සපයන්නාට වඩා 'පහළ' යැයි හැඟීමක් නොදැනෙන ලෙස ඇය හා සමාන මට්ටමක අසුන් ගන්න. ඇයට පහසුවන පරිදි දෑස් දෙස බලා කතා කිරීම පවත්වාගෙන යන්න. • ඇය ඇතැම්විට අතිශයින් වෙහෙසට පත්ව සිටිය හැකි අතර ඇය විසින් විමසනු ලැබුව හොත් සහ ලබා දිය හැකිනම් වතුර වීදුරුවක් ලබා දෙන්න. • තිබෙන පහසුකම් අනුව පෞද්ගලිකත්වය උපරිමයෙන් ආරක්ෂා කරන්න. • තිබෙන පහසුකම් අනුව වෙනත් කිසිවකුගේ ශ්‍රවණයට ලක් නොවන පරිදි කතා කිරීම සඳහා පෞද්ගලික ස්ථානයක් තෝරාගන්න. එවන් පහසුකමක් සලසා ගත නොහැකිවිට දී වෙනත් උපක්‍රම භාවිතා කරන්න. (උදා: මෘදුව කතා කරන්න). පරීක්ෂා කරන අතරතුරදී ඇය විසින් වැඩිදුර තොරතුරු අනාවරණය කිරීමට ඉඩ ලැබෙනු ඇත. • ඇයගේ අනුමැතිය ඇතිව වින්දිතයාට සහායකයෙකු ලබා දෙන්න

ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විමසීම

ඇය විසින් අනාවරණය නොකළ නමුත් ඔබ සැක කරන්නේ නම්:

- සරල වචනවලින් ප්‍රශ්නය වඩාත් සංවේදීව විමසා ඇයගේ ප්‍රතිචාරයන් දෙස විමසිලිමත්ව සිට ක්‍රමිකව මෘදු ලෙස ඉදිරියට විමසීම කරගෙන යන්න.
- ඍජු ප්‍රශ්න විමසීමට පෙර ආරම්භක ප්‍රකාශයේදී ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විවෘත ප්‍රකාශයක් කළ හැකිය:
    - ''තමන් සමග ජීවත්වන තම ස්වාමි පුරුෂයා හෝ සහකරුවා නිසා අත්දකින්නට සිදුවන ගැහැට පිළිබඳව බොහොමයක් කාන්තාවන් මට කියා තිබෙනවා''
    - ''ඔබ මෙන්ම නිවසේදී ගැටලුවලට මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න ඇති තවත් කාන්තාවන් මම දැක තිබෙනවා''
- පසුව ඇයගේ ප්‍රශ්න පිළිබඳව ඔබට ඇත්තටම දැනගන්නට වුවමනා බව දක්වමින් සරල, ඍජු ප්‍රශ්න ඇසිය හැකියි. ඇය එකග වන්නේ නම්, දිගටම ප්‍රශ්න විමසමින් ඇයගේ කතාවට සවන් දෙන්න.

ආරම්භයේදී හෝ පසුව හෝ ඇය විසින් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව අනාවරණය කරන්නේ නම්, ඇයට පළමු පෙළ සහාය ලබා දෙන්න ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' 18-23 පිටු බලන්න).

- දැන් ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව වැඩිදුර විමසිය හැකිය:
    - ''ඔබ ඔබගේ ස්වාමිපුරුෂයාට (හෝ සහකරුවාට) බියෙන් පසුවෙනවා ද?''
    - ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) හෝ නිවසේ සිටින යම් අයෙක් කිසියම් හෝ අවස්ථාවකදී කායික හිංසනයක් සිදුකර හෝ එසේ කරන බවට තර්ජනය කර තිබෙනවා ද? එසේ නම් එය සිදු වූයේ කවදා ද?''
    - ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) හෝ නිවසේ සිටින යම් අයෙකු හෝ ඔබට හිරිහැර කර හෝ ඔබව අපහාසයට පත්කර තතිබෙනවා ද?''
    - ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ඔබව දැඩි ලෙස/පීඩාකාරී ලෙස පාලනය කරන්නට උත්සාහ කර තිබෙනවා ද? උදාහරණ වශයෙන් ඔබට අවශ්‍ය දෙයක් මිල දී ගැනීමට නොදීම හෝ ඔබට නිවසින් පිටතට යාමට ඉඩ නොදීම වැනි දේ සිදු වී තිබේ ද?''
    - ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ලිංගිකව හැසිරීමට ඔබට බලකර තිබෙනවා ද, නැතිනම් ඔබ අකමැති යම් ලිංගික ක්‍රියාවක නියැලීමට බලකර තිබෙනවා ද?''
    - ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ඔබට මරණ තර්ජන සිදුකර තිබෙනවා ද?''

සංඥාවන් හෝ සාක්ෂි තිබෙන විට පවා ප්‍රචණ්ඩත්වය පවතින බව ඇය පිළිනොග න්නේ නම්:

- එසේ කිරීමට ඇයට ඇයගේම හේතු තිබිය හැකි බව වටහා ගන්න.
- හිංසනයෙන් පීඩා විඳීනබව පිළිගැනීමට ඇයට බලනොකරන්න.

ඇයට අවශ්‍ය බව දැනුන විටදී නැවත ඔබ වෙත/ රෝහල වෙත ඇයට පැමිණිය හැකි ආකාරයේ සම්බන්ධතාවක් ස්ථාපිතකර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' 17 පිටුව බලන්න).

පළමු පෙළ සහාය ලබා දීම: (සවන් දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහාය)	**ඔබ විසින් කතා කිරීම ආරම්භ කිරීමට පෙර සිදුකළ යුත්තේ කුමක් ද?** • සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය තුළදී, ඵලදායී, ප්‍රතිචාරාත්මක සහ සහකම්පනයෙන් යුත් සංවාදයක් පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. • ඇයව කතා කිරීම සඳහා උනන්දු කරවා ඔබ අවංකවම සවන්දෙන බව ඇයට පෙන්වන්න. • කතා කිරීම සඳහා ඇයට බල කරන්න/ අණ දෙන්න එපා, නමුත් ඇයව උනන්දු කරන්න. (''ඒ පිළිබඳ වැඩි විස්තර කියන්නට ඔබට උවමනා ද?'' ''ඒ පිළිබඳව තවත් විස්තර ඔබට මා සමඟ කියන්න පුළුවන් ද?'') • ඇය ඔබට පැවසූ කිසිවක් ඔබ විසින් කිසිවකුට නැවත නොපවසන බව ඇයට සහතික කරන්න. • ඇය රෝහලට පැමිණි බව දැනගැනීමට අවශ්‍ය නොවන කිසිවකුට ඇය මෙහි පැමිණි බව ඔබ විසින් නොපවසන බවට ඇයට සහතිකවන්න (පරිපාලන සහ නෛතික අවශ්‍යතාවයකදී හැරෙන්නට). • ඇයගේ තත්වය (උදා: දරුණු තුවාල පිළිබඳව) වාර්තා කිරීමට ඔබ බැඳී සිටියි නම්, ඔබ විසින් වාර්තා කළ යුත්තේ මන්ද සහ වාර්තා කරන්නේ කවුරුන් වෙත ද යන්න ඇයට පැහැදිලි කරන්න. • ඇය බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් දිගටම කතා කරගෙන යන ලෙස ඇයව උනන්දු කරන්න. • නිහඬතාවයන්ට ඉඩ දෙන්න. ඇය හඬමින් සිටියි නම්, යථා තත්වයට පත්වීමට ඇයට ඉඩ දෙන්න. **ඔබ විසින් කිරීමට අවශ්‍ය නොවන්නේ:** • ඇයගේ සියලුම ගැටලුවලට පිළිතුරු සෙවීම • ප්‍රචණ්ඩකාරී සම්බන්ධතාවෙන් ඉවත්වීමට ඇයට බලකිරීම හෝ ඒත්තු ගැන්වීම. • පොලීසියට, උසාවියට යාමට හෝ වෙනත් සේවාවක් කරා යාමට බලකිරීම හෝ ඒත්තු ගැන්වීම. • ඇයව ලජ්ජාවට පත්කරවන හෝ වේදනාකාරී වූ සිදුවීම් නැවත මතක් වන ආකාරයේ ප්‍රශ්න විමසීම. • සිදු වී ඇති දේවල් සඳහා හේතු/ සාධක සිතන්නැයි ඇයට පැවසීම. **මෙම ක්‍රියාවන් මගින් යහපතට වඩා වැඩි හානියක් ඇති කළ හැකි ය.**

සවන්දීම

සවන්දීම යනු වින්දිතයෙකු සමඟ සිදුවන මූලිකම අන්තර්ක්‍රියාවන්ගෙන් එකක් වන අතර වඩාත්ම වැදගත් එකක් ද වේ.

- සේවා සපයන්නාගේ සහකම්පනයෙන් යුත් සවන්දීම යනු වින්දිතයා යළි යථා තත්වයට පත්වීමේ ක්‍රියාවලියේ පළමු පියවර විය හැකිය.
- බොහෝවිට මෙම පුද්ගලයා විසින් ඇයගේ චිත්තවේග ඇතැම්විට කිසිවකුටවත් අනාවරණය කර නැති විය හැකි අතර වින්දිතයා විසින් ඇයගේ හිතේ බර සැහැල්ලුකර ගැනීම සිදු කරන පළමු අවස්ථාව මෙය විය හැකි ය.
- පූර්ව විනිශ්චයට ලක්කිරීමකින් තොරව, ඇයට අවශ්‍ය වන්නේ නම් හැඬීමට අවස්ථාව ලබා දෙමින්, උනන්දුවෙන් අසා සිටින්න.

වින්දිතයෙකුට සවන් දීම	
සුදුසු √	නුසුදුසු X
ඉවසිලිවන්ත හා සන්සුන් වන්න.	ඇයගේ කතාව පැවසීමට ඇයට බල නොකරන්න.
ඔබ අවංකව සවන්දෙන බව ඇයට දැන ගන්නට ඉඩ දෙන්නː උදාහරණ වශයෙන්ː ඔබගේ හිස වැනීම හෝ ''හ්ම්...'' යැයි පැවසීම.	ඔබගේ අත්ඔරලෝසුව දෙස බැලීම හෝ හදිසි බව හඟවමින් කථා කිරීම සිදු නොකරන්න. දුරකථනයට පිළිතුරුදීම, පරිගණකය දෙස බැලීම නොකරන්න.
ඇයගේ හැඟීම් පිළිගන්නා බව ඒත්තු ගන්වන්න. ''මට හොඳට තේරෙනවා ඔයාට දැනුණ දුක''	ඇය විසින් කළ දේ හෝ නොකළ දේ කුමක් දැයි විනිශ්චය ඔබ නොකරන්න. මෙසේ නොපවසන්නː ''ඔයා තරහා ගන්න හොඳ නෑ'' හෝ ''ඔය තරමින් බේරුණ එක ගැන සතුටු වෙන්න'' හෝ ''අනේ පව් ඔයාට වුන දේ''
ඇයට අවශ්‍ය පරිදි ඇයගේ කතාව පැවසීමට ඇයට ඉඩ දෙන්න.	ඇයව හදිසි නොකරන්න. ''ඉක්මන් කරන්න මට තව ගොඩක් ලෙඩ්ඩු ඉන්නවා''
ඇයට අවශ්‍ය දෙය පැවසීමට ඇයට අවස්ථාව දෙන්න ''අපට ඔයාට උදව්කරන්න පුළුවන් කොහොම ද?'' ''අපෙන් ඔයාට කෙරෙන්න ඕන මොනවද?'' ආදිය විමසන්නග	ඇයට වඩාත් සුදුසුවන්නේ කුමක්දැයි ඔබ දන්නා බව උපකල්පනය නොකරන්න. ''මම කියන්නම් ඔයා කරන්න ඕන දේ'' 'ඔයා මෙහෙම කරන්න''
ඇය කැමති නම් දිගටම කතා කිරීමට ඇයව දිරිගන්වන්න. ''ඔයාට තවත් මොකුත් කියන්න තියෙනව ද?'' යැයි විමසන්න.	ඇය කතා කරනවිට බාධා නොකරන්න. ප්‍රශ්න ඇසීමට පෙර ඇය අවසන්කරන තුරු සිටින්න. ''පොඩ්ඩක් ඉන්න, මට මේක කියලා ඉන්න''
නිහඬතාවයන්ට ඉඩ දෙන්න. ඇයට සිතීමට කාලය දෙන්න. ''කමක් නැහැ ඔයා ඔහොම ටිකක් ඉඳලා කියන්න'' අවධානයෙන් සිටින්න. ඇයගේ අත්දැකීම් පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින්න. ඇයට අවශ්‍ය චිත්තවේග සහාය ලබාදෙන්න.	ඇයගේ සිතුවිලි ඇය වෙනුවෙන් සම්පූර්ණ කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. ''හරි, හරි, ඒ කියන්නේ ඔයා පොලීසියට යන්න කැමති නැහැ නේ'' ඇයට වෙනත් අයගේ ගැටලු හෝ ඔබගේ ගැටලු පිළිබඳ නොපවසන්න. එමගින් ඇයට කිසිදු උදව්වක් සිදු නොවේ.

	සුදුසු √	**නුසුදුසු X**
	ඇයට අවශ්‍ය දේ ඔබ පිළිගන්නා බව ඒත්තු ගන්වන්න සහ ඇයගේ බලාපොරොත්තුවලට අදාල ගරුත්වය ලබා දෙන්න. ''ඔයා හිතන විදිහ මට තේරෙනවා'' ''ඒ විදිහට කරගන්න ඔයාට උදව් වෙන්නෙ කොහොමද කියලා බලමු''	ඇයගේ ප්‍රශ්න ඔබ විසින් විසඳිය යුතුයි හෝ විසඳිය හැකියි සිතා ක්‍රියා නොකරන්න. ''ඔයාගේ ප්‍රශ්නයට විසඳුම මේකයි... මම කියන්නම්''

අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ පිළිබඳව විමසීම	ඇයගේ හදිසි අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැළකිලිමත් වන දේ පිළිබඳව විමසන්න. ඇයගේ භීතිය අඩුකිරීමට සහ හොඳ සම්බන්ධයක් ගොඩනගා ගැනීමට එය වැදගත් වේ
	ඔබගේ ප්‍රශ්න කිරීම් කතා කිරීමට ආරාධනා කිරීමක් මෙන් සකස්කර ගන්න. ''ඔබ කතා කරන්න කැමති මොනවා ගැන ද?''
	ඇයගෙන් ඔව් හෝ නැත වශයෙන් පිළිතුරු ලබා ගැනීමට ප්‍රශ්න විමසීම වෙනුවට **විවෘත අවසානයක් සහිත ප්‍රශ්න අසමින්** ඇයව කතාවට උනන්දු කරන්න. ''ඔබට මේ ගැන හිතෙන්නේ කොහොම ද?''
	පුද්ගලයා පැවසූ දෙය **ඔබ විසින් වටහාගත් ආකාරය පරීක්ෂා කිරීම** සඳහා නැවත ඇසීම හෝ නැවත පැවසීම සිදු කරන්න. ''ඔබ කීවා ඔබට සියල්ල එපා වුනා කියලා, මම තේරුම් ගත්තා හරි නේද?''
	ඇයගේ හැඟීම් පිළිබිඹු කරන්න. ''මට තේරෙන විදිහට ඔයාට ඒකට තරහා ගියා නේද?''
	යමක් ඇඟවූ විට ඒ ඔස්සේ තවදුරටත් විමසීම් කරන්න. ''මට ඒ ගැන තව ටිකක් කියන්න පුළුවන් ද?''
	ඔබට වැටහුනේ නැතිනම් **පැහැදිලි කරගැනීම සඳහා විමසා සිටින්න.** ''කරුණාකරලා මට නැවත ඒ ගැන විස්තර කරන්න පුළුවන් ද?''
	ඇයගේ අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ ඇයට හඳුනා ගැනීමට සහ ප්‍රකාශ කිරීමට උදව් කරන්න. ''ඔබට උවමනා දෙයක් හෝ ඔබට ගැටලුවක් තියෙනවා ද?'' ''මට හිතෙන විදිහට ඔයා දරුවන් ගැන බයෙන් ඉන්නේ''
	යොමු කිරීමේ ප්‍රශ්න නොවිමසන්න, උදා: ''මට හිතෙනවා ඒකට ඔයාට දුක හිතෙන්න ඇති කියලා. එහෙම නේද?''
	'ඇයි' යොදා ප්‍රශ්න නොවිමසන්න, උදා: ''ඇයි ඔයා එහෙම කෙරුවේ?'' එහි චෝදනාත්මක ස්වරූපයක් තිබිය හැකියි ''ඇයි ඔයා නොකියා ගියේ?''

<table>
<tr>
<td>තහවුරුකිරීම</td>
<td>ඇය පැවසූ දෙය ඔබ විසින් විශ්වාස කරන බවල ඇය බඳුන් වූ අපයෝජනයන්ට ඔබ ඇයට චෝදනා නොකරන බව□ සහ ඇය විසින් අත්දකිනු ලැබූ දෙය වෙනත් අය විසින් ද අත්දකිනු ලැබ තිබෙන බව ඇයට පැවසීම මගින් ඇයගේ අත්දැකීම් තහවුරු කරන්නග උදාහරණ වශයෙන් ඔබට පවසන්න පුළුවන්ඃ

<table>
<tr><td></td><td>''කිසිම කෙනෙක් පහරදීමකට, හිරිහැරයකට ලක්වෙන්න වටින්නේ නෑ''</td></tr>
<tr><td></td><td>''තව කරන්න පුළුවන් දේවල් ඇති. අපි ඒ ගැනත් බලමු''</td></tr>
<tr><td></td><td>''මේ විදිහට ගැටලුවලට මුහුණ දුන් තව ගොඩක් අය ඉන්නවා''</td></tr>
<tr><td></td><td>ගෘහස්ථ හිංසනය මොන විදිහකින්වත් සාධාරණීකරණය කරන්න බැහැ.</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>ආරක්ෂාව සහතික කිරීම</td>
<td>වින්දිතයාගේ සහ ඇයගේ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව ඇය පිළිබඳව සැලකිලිමත්වන සියලුම සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ගේ මූලික සැලකිල්ලට ලක්විය යුතු ය.

වහාම සිදුවියහැකි ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ අවදානම තක්සේරු කිරීමට අවශ්‍ය වේ. ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ අදාළ පරිච්ඡේද වෙත යොමුවන්න)

අවදානම තක්සේරු කිරීමේදී අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණු
• පසුගිය මාස 6 තුළදී කායික හිංසනය නිතර නිතර සිදු වී තිබේ ද නැතිනම් බරපතල තත්වයට පත් වී තිබේ ද?
• ඔහු විසින් කිසියම් අවස්ථාවකදී ආයුධයක් භාවිතා කිරීම හෝ ආයුධයකින් තර්ජනය කිරීම සිදු වී තිබේ ද?
• ඔහු විසින් කිසියම් අවස්ථාවකදී ඔබගේ හුස්ම හිර කිරීමට උත්සාහ ගෙන තිබේ ද?
• ඔහු විසින් ඔබව මරා දමනු ඇතැයි ඔබට සැක සිතෙනවා ද?
• ඔබ ගර්භණීව සිටින විටදී ඔහු විසින් ඔබට පහර දී තිබේ ද?
• ඔහු ඔබ සමඟ දරුණු ලෙස සහ නිරන්තරයෙන් ඊර්ෂ්‍යාවෙන් පසුවන්නේ ද?

ප්‍රශ්න තුනකට වඩා වින්දිතයාගේ පිළිතුර ඔව් නම්, ඇයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිය යුතු අනතුරුදායක තත්වයක් තිබේ.
• ඇයගේ ආරක්ෂාව ඉහළ දැමීමට හැකි ආකාරයන් පිළිබඳව ඇය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඇයගේ නිවසේ තත්වය පිළිබඳ දන්නේ ඇය වන අතර, වඩාත් සුදුසු කුමක්දැයි තීරණය කිරීමට හොඳම පුද්ගලයා ද ඇයයි. ඇයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සිතන ලෙස ඔබ ඇයට පැවසිය යුතු අතර ඇයගේ තීරණය ගැනීමට ඔබ විසින් ඇයට පහසුකම් සැලසිය යුතු ය.

නිවසේදී ආරක්ෂිතව සිටින ආකාරය සාකච්ඡා කිරීමඃ
• ඇයට ඇයගේ සහකරුවා සමඟ කතාබහ කිරීම් මගහැර යා නොහැකි නම් (ප්‍රචණ්ඩත්වය ඉහළ යන ආකාරයේ), තර්ජනයක් ඇතිවුවහොත් පහසුවෙන් ඉන් ගැලවී පිටවී යා හැකි තැනක එවන් කතා බහක නිරතවීමට උත්සාහ කරන ලෙස ඇයට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
• ගැටුමක් ආරම්භවන විටදී ආයුධ තිබෙන ඕනෑම ස්ථානයකින් හැකිතරම් දුරස්ව සිටින ලෙස ඇයට උපදෙස් දෙන්නඃ පිහි, ගිනි අවි, මිටි ආදිය.
• ඉවත්ව යාම හොඳම කල්පය බව ඇය තීරණයකර ඇත්නම්, (දැනටමත් ඇය විසින්ම) ඉවත්ව යනබව ස්වාමිපුරුෂයාට/ සහකරුවාට දැනුම්දීමට පෙර යාමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් සැළසුම්කරන ලෙස ඇයට උපදෙස් ලබා දෙන්න. නැතිනම්, තවදුරටත් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීමේ හෝ මරණයට ලක්වීමේ අනතුරට ඇය සහ ඇයගේ දරුවන් බඳුන් වේ. (වෙන්වීමෙන් වහාම පසු ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන් ඉහළ යන බව පිළිගැනේ)</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>ආරක්ෂාව සහතික කිරීම</td>
<td>
නැවතත් නිවසට යාම ආරක්ෂිත නොවන බව ඇයට දැනෙන්නේ නම්:
තාවකාලික රැකවරණ, ආරක්ෂිත නිවාස සඳහා සුදුසු පරිදි යොමු කිරීම හෝ ඇයට යාමට හැකි ආරක්ෂිත ස්ථානයක් (මිතුරියකගේ මිතුරකුගේ/නෑදෑයෙකුගේ නිවසක් ආදී වශයෙන්)[24] හඳුනා ගැනීමට ඇයත් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය 1938 , කාන්තා පිහිට (WIN) 011 471 85 85 සහ වෙනත් රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල සේවා සපයන්නන් පිළිබඳ තොරතුරු ඇමිණුම ඒ මගින් ලබා දී තිබේ.
<table>
<tr><td colspan="2">ආරක්ෂක සැලසුම් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු:</td></tr>
<tr><td rowspan="2">නිවසේදී ආරක්ෂාව</td><td>හදිසි අවස්ථාවකදී:
''ඔබ කෑගසනු ලැබුවොත් ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇති අසල්වැසියෙකු සිටියි ද?''<br>''ජංගම දුරකථනයකින් ඔබට ඇමතිය හැකි කිසිවකු සිටියි ද?''</td></tr>
<tr><td>''ඔහු විසින් ඔබව නිවස තුළට දමා යතුරුලනු ලැබුව හොත් අමතර යතුරු ඔබ සතුව තිබේ ද?''<br>''ඔහු විසින් ඔබව මරණයට පත්කරන බවට තර්ජනය කළහොත් පැන යා හැකි පිටුපස දොරක් තිබේ ද?''</td></tr>
<tr><td>යාමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක්</td><td>''ඔබට හදිසියේ නිවසින් පිටවී යාමට අවශ්‍ය නම්, ඔබ යන්නේ කොහේ ද? දෙමව්පියන්, නෑදෑයින්, මිතුරන්?''</td></tr>
<tr><td>දරුවන් සඳහා සැලසුම් කිරීම</td><td>''පහර දීමට හෝ මරණයට පත් කිරීමට තර්ජනයක් තිබේ නම්, ඔබ තනිව පිටත්වනවා ද නැතිනම් ඔබත් සමඟ ඔබගේ දරුවන් රැගෙන යනවා ද?''<br>''ආරක්ෂිත යැයි ඔබ සිතන ස්ථානයට ඔබ යන්නේ කෙසේ ද?''<br>''පොදු ප්‍රවාහන සේවය හෝ කුලීරථයක් භාවිතා කරන්නේ නම් ඒ අරමුණ සඳහා වෙන්කොට තබාගත් මුදලක් ඔබට තිබේ ද?''</td></tr>
<tr><td>ඔබත් සමඟ රැගෙන යා යුතු දේවල්</td><td>''හදිසියේ පිටව යාමේදී ලිපි ලේඛන (හැඳුනුම්පත, උප්පැන්න සහතිකය ආදී), යතුරු, මුදල්, ඇඳුම් හෝ වෙනත් දේවල් කිසිවක් රැගෙන යාමට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ද?''</td></tr>
<tr><td>මූල්‍ය අවශ්‍යතා</td><td>''හදිසියේ පිටව යාමට අවශ්‍ය වන්නේ නම්, මුදල් ලබාගත හැකි ක්‍රමයක් තිබේද?</td></tr>
<tr><td>සමීප කිසිවකුගේ සහාය</td><td>''දුරකථනයෙන් පොලීසියට අමතන ලෙස ඔබ විසින් ඉල්ලා සිටිනු ලැබුව හොත් අමතනු ඇති හෝ ඔබගේ නිවසින් පහර දීමේ හෝ කෑගැසීමේ හඬක් ඇසුනහොත් සහායට පැමිණෙනු ඇති අසල්වැසියෙකු ඔබට සිටී ද?''</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

24. A clinical handbook Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence WHO/RHR/14.26

සහාය

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ සහාය පිළිබඳ කොටස කරුණාකර කියවන්න.

සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ රෝහල් තුළ ඇති පහසුකම් මගින් වින්දිතයාගේ සියලුම අවශ්‍යතාවන් සහ අපේක්ෂාවන් සම්පූර්ණ කිරීම සිදුකළ නොහැකි ය. නමුත් ඇයට තවත් අවශ්‍ය හදිසි කාරණා සහ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තිබිය හැකියඃ

උදාඃ දිනය තුළ ඇය කිසිදු ආහාරයක් නොගෙන තිබිය හැකියි, ඇය ඇයගේ දරුවන් අසල්වැසියෙකු ළඟ නවතා පැමිණියා විය හැකියි, නැතිනම් ඇයගේ දෙමව්පියන් හෝ නෑදෑයෙකු සම්බන්ධකර ගැනීමට ඇයට අවශ්‍ය විය හැකියි.

ඔබ විසින් වින්දිතයාගේ අවශ්‍යතාවන් හඳුනා ගැනීම වැදගත්වන අතර කළ හැකි දේ සිදු කිරීම වැදගත් වේ. ඇතැම්විට එය දුරකථන ඇමතුමක් ගැනීම විය හැකියි. ඔබගේ සැලකිල්ල ඇයට මහත් අස්වැසිල්ලක් දනවනු ඇති අතර ඇයට ඔබ කෙරෙහි ඇති විශ්වාස තහවුරුවනු ඇත.

සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු	
දැන් මේ මොහොතේ ඔබට වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ කුමක්දැයි ඇයගෙන් විමසන්නඃ ඇය ආහාර ගෙන තිබෙනවා ද? ඇයගේ දරුවන් කොහේ ද?	''සෞඛ්‍ය පහසුකම් ඇරෙන්න ඔබ වෙනුවෙන් අපට කරන්න පුළුවන් මොනවා ද?''
ඇයට ඇති වෙනත් විකල්පයන් හඳුනාගැනීමට සහ සලකාබැලීමට ඇයට උපකාර කරන්න	''ඔබට සේවයක් ලබාගන්න යන්න පුළුවන් තවත් තැන් කිහිපයක් තියෙනවාඃ පොලීසිය, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ කාන්තා සංවර්ධන ඒකකය, ආදී වශයෙන්..''
ඇයට උපකාර කළ හැකි වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයින් හඳුනා ගැනීමට ඇයට උපකාර කරන්නඃ පවුලේ සාමාජිකයින්, මිතුරන් හෝ ප්‍රජාව තුළ සිටින ඇයට කතා කළ හැකි විශ්වසනීය පුද්ගලයින්. ''එයාට කතා කරන්න විදිහක් තියෙනවා ද?''	''ඔබට කතා කරන්න හෝ උදව්වක් ගන්න පුළුවන් කවුරුවත් ඉන්නවා ද?''

තුවාල සහ හදිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා සත්කාරක සේවාවන්	
සායනික ඉතිහාසය ලබා ගැනීම (අධිකරණ වෛද්‍ය කාර්යයන් සඳහා අවධානයට ගන්නා ඉතිහාසය මෙයින් ආවරණය නොවේ)	**සායනික ඉතිහාසය ලබා ගැනීමේදී:** • ප්‍රශ්න ඇසීමේදී ඇයට ඇතිවිය හැකි අමතර පීඩනය අවම කිරීම සඳහා ඇය සතුව ඇති ඕනෑම වෛද්‍ය වාර්තාවක්, රෝග විනිශ්චය කාඩ්පතක් විමර්ශනය කිරීම මගින්, ඔබ සමීපව සවන්දෙන බව සහ ඔබ සැලකිලිමත්වන බව පෙන්වන්න: ඇයගේ හැඟීම් පිළිගන්න (උදාහරණ වශයෙන්, හිස වැනීමට සහ ''මට තේරෙනවා'' හෝ ''ඔබට දැනෙන ආකාරය මට පෙනෙනවා'' යැයි ඔබට පැවසිය හැකි යි. • ඇය විසින් දැනටමත් පිළිතුරු ලබා දී ඇති ප්‍රශ්න මගහරින්න. • ගෞරවාන්විත හැසිරීමක් සහ සන්සුන් ස්වරයක් පවත්වා ගන්න. • සංස්කෘතියට ගැලපෙන පරිදි ඇස් අතර සම්බන්ධතාවය සහ භාව ප්‍රකාශ භාවිතා කරමින් සන්නිවේදනය කරන්න. • දුරකථනයට පිළිතුරු දීම හෝ වෙනත් කාර්ය මණ්ඩලයේ අයගෙන් බාධා වීම ආදී බාධක සහ බාධාකිරීම් වළක්වා ගන්න. • ඇයව හදිසි කිරීමෙන් තොරව ඇයට නිදහසේ කතා කිරීමට ඉඩ ලබා දෙන්න. **සාමාන්‍ය වෛද්‍ය තොරතුරු විමසන්න:** මෙහිදී ඇයගේ වත්මන් හෝ පසුගිය වෛද්‍ය ගැටලු, ආසාත්මිකතා, සහ වෙනත් ඕනෑම ඖෂධ ලබාගැනීමක් පිළිබඳව තොරතුරු ලබාගත යුතු ය. පසුගිය ශල්‍යකර්ම, වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සොයාගැනීම් ආදිය වටහා ගැනීමට සහ අර්ථ ගන්වා ගැනීමට මෙම තොරතුරු උපකාරී විය හැකි ය. **හිංසනය පිළිබඳව කෙටියෙන් විමසන්න:** අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා/ ව්‍යවහාරික ව්‍යාධිවේදී විශේෂඥවරයා විසින් සවිස්තර ඉතිහාසය ලබාගනු ඇත. 'ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ අදාළ කොටස වෙත යොමු වන්න. **ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ වාර්තාවක් ලබා ගැනීමට හේතු වන්නේ:** • ගර්භණීවීම සඳහා ඇති අනතුරුදායකත්වය තක්සේරු කිරීම, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන සහ එච්අයිවී, අභ්‍යන්තර තුවාල, හිසේ ඇති තුවාල ආදී සියලුම තුවාල හඳුනාගැනීම සහ ප්‍රතිකාරකිරීම වෙනුවෙන් පරීක්ෂණය මෙහෙයවීම • සාක්ෂිවලට බාධාවීම වැළැක්වීම හෝ අදාළ නිදර්ශක එකතු කිරීම සහ ලේඛනගත කිරීම. **(බොහෝවිට මෙය සිදු කරනු ලබන්නේ අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා/ ව්‍යවහාරික ව්‍යාධිවේදියා විසින් ය)** ඇය එයින් ලැජ්ජාවට හා අපහසුතාවයට පත්වන්නේ නම් හිංසනය පිළිබඳ තොරතුරු කතා කරන ලෙස කාන්තාවට බල නොකරන්න. සෑම අවස්ථාවකදීම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා අවශ්‍යවන දේ සඳහා පමණක් ප්‍රශ්න සීමා කරන්න. නමුත්, සිදුවූයේ කුමක්දැයි විස්තර කිරීමට කාන්තාවකට පැහැදිලිවම අවශ්‍ය වන්නේ නම් සහකම්පනයෙන් යුක්තව සවන්දීම ඉතාම වැදගත්වන අතර ඇයට කතා කිරීමට ඉඩ දී ලේඛනගත කරන්න. (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, සායනික අත්පොත)

වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් සිදු කිරීම (වෛද්‍ය නීතිමය/ අධිකරණමය කාර්යයන් සඳහා අවධානයට ගන්නා පරීක්ෂණය මෙයින් ආවරණය නොවේ)	**වෛද්‍ය පරීක්ෂණය සිදු කිරීම:** (අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා / ව්‍යවහාරික ව්‍යාධිවේදී විශේෂඥවරයා විසින් සවිස්තර පරීක්ෂණයක් සිදු කරනු ඇත. මෙම පරීක්ෂණය සිදු කරන්නේ හදිසි වෛද්‍යමය අවශ්‍යතාවන් හඳුනාගැනීම සඳහා පමණක් වන අතර ව්‍යවහාරික පරීක්ෂණයට සහ අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් සාක්ෂි එකතු කිරීමට බාධා නොවිය යුතු වේ. සැකයක් තිබේ නම් මගපෙන්වීම සඳහා අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා කැඳවන්න) විස්තර සඳහා 'ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' 27-28 පිටු වෙත යොමු වන්න. පරීක්ෂණය ඉදිරියට ගෙනයාමට පෙර ඇයට වටහාගතහැකි භාෂාවකින් පැහැදිලිව පරීක්ෂණය පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. **ප්‍රයෝජනවත් ඉඟි:** • වෛද්‍යමය අවශ්‍යතාවයක් තිබේ නම් හැර (අභ්‍යන්තර/ යෝනිමය තුවාල තිබේ දැයි සැකසහිත නම්) සවිස්තර පරීක්ෂණය/යෝනි පරීක්ෂණය සිදු කිරීමට අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරී ව්‍යවහාරික ව්‍යාධිවේදියාට ඉඩ හැරිය යුතු ය. • පරීක්ෂණයට පෙර එකඟතාව ලිඛිතව ලබා ගන්න • ඔබ පිරිමි සේවා සපයන්නෙකු නම්, පරීක්ෂණයේදී වින්දිතයාගේ සහායට කාන්තාවක් තබාගන්න. ඔබ කාන්තාවක් නම්, සහායකයෙකු තබා ගැනීම අනිවාර්ය නොවේ. • පර්යේෂණය ආරම්භයේදී මූලික අත්‍යවශ්‍ය තොරතුරු ලබා ගන්න: නාඩි වැටීම, රුධිර පීඩනය ආදිය. • අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා හමුවේ දී, ව්‍යවහාරික පරීක්ෂණය සහ සාක්ෂි එකතු කිරීම සිදු කරනු ඇති අතර, ඇඳුම්/ ඇඳුම සම්බන්ධ සාක්ෂිවලට බාධා ඇතිවීම හැකිතරම් අවම මට්ටමක තබාගන්න. • කිසිවිටකදී වින්දිතයාට සම්පූර්ණයෙන්ම නිරුවත්වන ලෙස නොපවසන්න, නමුත් මූලිකව උඩුකය පරීක්ෂා කිරීම සහ ඉන්පසුව උඩුකය ආවරණය කිරීමෙන් පසු යටකොටස ද වශයෙන් හෝ සුදුසු ඇඳුම/ ගවුම ලබා දීමෙන් පසු මූලික පරීක්ෂණය සිදු කරන්න • පරීක්ෂණය ක්‍රමානුකූලව සිදු කරන්න සියලුම පද්ධති තක්සේරු කිරීම සඳහා මූලික පියවර ක්‍රියාත්මක කරන්න: සාමාන්‍ය කායික පරීක්ෂණය, රුධිර වාහිනී (cardiovascular) පද්ධතිය" ශ්වසන පද්ධතිය" උදර පරීක්ෂණය සහ ස්නායු පරීක්ෂණය (ඒවා මෙහි විස්තරකොට නැත)

මේ සියල්ල පරීක්ෂා කරන්න:	**මෙම ලක්ෂණ තිබේද නැද්ද යන්න වාර්තා කරන්න:**
සාමාන්‍ය පෙනුම	ක්‍රියාකාරී රුධිර වහනයන්
අත් සහ මැණික් කටුව	තුවාල හෝ සීරීම්
අග්‍රබාහු, ඉහළ බාහුවේ ඇතුළත මතුපිට, කිහිලි	රතුවීම් හෝ ඉදිමීම්
මුහුණ, මුඛයේ ඇතුළත ද ඇතුළුව	කෙස්වලින් ඇද තිබෙන බවට සාක්ෂි, සහ දත් වැටීම පිළිබඳ මෑතක සාක්ෂි
කන්, කන්වල ඇතුළත හා පිටත ද ඇතුළුව	සැපීම් සළකුණු ආදී තුවාල
බෙල්ල හිස	කන්බෙරය පැලීම
පපුව, පියයුරු ඇතුළුව	සැපීම් සළකුණු හෝ වෙනත් තුවාල
උදරය	අභ්‍යන්තර රුධිර වහනයන් පිළිබඳ සාක්ෂි /උදරයේතුවාල
තට්ටම්, කලව, කලව ඇතුළු පෙදෙස ඇතුළුව, කකුල් සහ පාද	තුවාලවීම්, සීරීම් හෝ සැපීම් සලකුණු

වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් සිදු කිරීම (වෛද්‍ය නීතිමය/ අධිකරණමය කාර්යයන් සඳහා අවධානයට ගන්නා පරීක්ෂණය මෙයින් ආවරණය නොවේ)	හඳුනාගත් වහාම වෛද්‍යමය/ ශල්‍ය වෛද්‍ය/ හදිසි අවස්ථාවන් සඳහා අවශ්‍ය වෛද්‍යමය පියවර ගන්න. ජීවිතය බේරා ගැනීමට අදාල හදිසි අවස්ථා තත්වයන්ට සහ කාලය මත තීරණයවන නිවාරණ සත්කාර සේවා සඳහා අනෙක් සියලුම ක්‍රියාවන්ට පෙර මූලිකත්වය ලබා දෙන්න ජීවිත තර්ජන තත්වයන් සඳහා උදාහරණ: • ගුද මාර්ගයේ රුධිරවහනය (rectal bleeding) • ඔසප් නොවන යෝනි රුධිරවහනය (විශේෂයෙන්ම නොනැවතී සිදුවන්නේ නම්) • දැඩි වූ උදරය (acute abdomen) • සියදිවි නසා ගැනීමේ උත්සාහයන් • සැක සහිත ඕනෑම තරමක විශාල තුවාල • විශාල උග්‍ර තුවාල • විශාල පිළිස්සීම් • අස්ථි බිඳීම් • විෂවීම් මරණාසන්න අවස්ථාවක යළි ප්‍රකෘති තත්වයට ගැනීම පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු 'ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරः පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ 23-24 පිටුවල ලබා දී තිබේ.

<table>
<tr>
<td>හදිසි උපත් පාලන ක්‍රම (EC)</td>
<td>
දූෂණයට ලක් වූ හෝ ලිංගික හිංසනයට ලක් වූ සියලුම කාන්තාවන්ටගර්භණීවීමේ අවදානමක් තිබේ.
එනිසා ඔවුන් සඳහා හදිසි උපත් පාලන ක්‍රම ලබාදිය යුතු ය[25]

ඇය විසින් පෙති, එන්නත්, අන්තර්ගර්භාෂිත තැන්පතු හෝ කාන්තා වන්ද්‍යාකරණය ආදී ඵලදායී පවුල් සංවිධාන ක්‍රමවේදයක් භාවිතාකරනු ලබන්නේ දැයි පරීක්ෂාකර බලන්න. එසේ නම්, ඇය ගර්භණීවීමට ඉඩක් නොමැති අතර හදිසි උපත් පාලන ක්‍රම ලබා නොදිය යුතු ය.
ඇය විසින් ඵලදායී ක්‍රමවේදයක් භාවිතා නොකරන්නේ නම්, දූෂණයට පසුව ගර්භණීවීමේ හැකියාව ඉහළ ය. එනිසා එම හැකියාව පිළිබඳව ඇය සමඟ සාකච්ඡා කර, හදිසි උපත් පාලන ක්‍රම භාවිතා කිරීමේ වටිනාකම පැහැදිලි කර ඒවා ලබා දෙන්න.
හදිසි උපත් පාලන ක්‍රම භාවිතා කිරීම පෞද්ගලික තෝරාගැනීමක් වන අතර ඒ සඳහා වින්දිතයාටම තීරණය ගත හැකි ය. ඔබගේ භූමිකාව වන්නේ කාරණය පිළිබඳව ඇයව දැනුවත් කිරීම සහ හදිසි උපත් පාලන ක්‍රමලබා දීමට ඉදිරිපත් වීමයි.
හදිසි උපත් පාලන ක්‍රමවලින් ගර්භණීවීමක් වළක්වා ගතහැකි වුව ද, ඒවා 100% ක් ඵලදායී නැත. එම තොරතුර ද ඇයට ලබා දෙන්න.
හදිසි උපත් පාලන පෙති මගින් සිදු කරන්නේ ඩිම්බ නිදහස්වීම වළක්වා ගැනීමයි. එබැවින් එය ගබ්සාවක් වශයෙන් නොසැලකේ.
හදිසි උපත් පාලන පෙති දිනපතා භාවිතයට තිබෙන්නක් නොවේ. අනාගතයේදී අවශ්‍ය වන්නේ නම්, වඩා ඵලදායී පවුල් සංවිධාන ක්‍රමයක් ඇය විසින් භාවිතා කළ යුතු ය.

ඇයට ලබාදෙන උපදෙස් හදිසි උපත් පාලන ක්‍රම නිවැරදිව භාවිතා කිරීම සහතික වන සේ පැහැදිලි විය යුතු ය :

ලිංගික හිංසනයට පසු හැකිතරම් ඉක්මණින් ඇය විසින් හදිසි උපත් පාලන පෙති ලබාගතයුතු අතර, පැය 72ක් ඇතුළත ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ. ඇයට ඒවා දින 5ක් දක්වා ලබාගත හැකි අතර කල්පසුවන සෑම පැය/ දින ගණනක් තුළම ඒවායේ ඵලදායීතාවය අඩුවේ.
හදිසි උපත් පාලන පෙති මගින් ඔක්කාරය සහ වමනය ඇතිකළ හැකිය. හදිසි උපත් පාලන පෙති ලබාගෙන පැය දෙකක් තුළ ඇයට වමනය සිදු වුව හොත් හැකි ඉක්මණින් තවත් බෙහෙත් වාරයක් ලබාගත යුතු ය.
හදිසි උපත් පාලන ක්‍රම පෙති ලබාගෙන දින කිහිපයකට පසුව ඇයට රුධිරවහනයක් ඇතිවිය හැකිය. ඒ පිළිබඳව ඇය කලබල වීමට අවශ්‍ය නොවේ
ඇයගේ අවසන් ඔසප් අවස්ථාවෙන් පසු ඇය වෙනත් අනාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුරක් පැවැත්වූයේ නම්, ඇය දැනටමත් ගර්භණී විය හැකිය. එසේනම්, හදිසි උපත් පාලන පෙති ක්‍රියාත්මක නොවනු ඇති නමුත් ගර්භණීභාවයට හානියක් නොවනු ඇත.
ඇයගේ ඊළඟ ඔසප් කාලයට සති 1කට වඩා පරක්කු වී තිබෙන්නේ නම්, ඇය විසින් ගර්භණීතාවය පිළිබඳ මනා පරීක්ෂාවක් සිදුකර ගැනීම සිදුසු වේ.

හදිසි උපත් පාලන ක්‍රම පිළිබඳව වැඩිදුර විස්තර 'ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ ලබා දී තිබේ.
</td>
</tr>
</table>

25. Hand book WHO

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන නිවාරක සහ එච්අයිවී වැළැක්වීම සඳහා පශ්චාත් නිවාරක	ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන නිවාරක/ එච්අයිවී වැළැක්වීම සඳහා පශ්චාත් නිවාරක පිළිබඳව වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා 'ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' බලන්න වින්දිතයින් ඇතැම්විට දූෂණය වීමේ හෝ ලිංගික හිංසනයට ලක්වීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන හෝ එච්අයිවී ආසාදනය වීමේ හැකියාව පිළිබඳ දැනුවත්වී සිටීමට හෝ එසේ නොවීමට හැකිය. අපරාධකරු දන්නා විට හෝ නොදන්නාවිට සහ බහු හෝ කණ්ඩායම් දූෂණයක දී එසේ සිදුවීමේ හැකියාවක් තිබේ • එක් ලිංගික සම්බන්ධයක දී එච්අයිවී ආසාදනය වීමේ ඉඩකඩ ඉතාම අවම වුවත්, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන පැතිරීමට ඇති හැකියාව ඉතා ඉහළ වේ. • ඇය/ ඔහු අනවශ්‍ය පරිදි තැතිගැන්වීමකින් තොරව එවැන්නක් සිදුවීමේ හැකියාව පිළිබඳව සානුකම්පිතව සහ විමසිලිමත්ව සාකච්ඡාකිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. • වින්දිතයාව ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග පිළිබඳ සායනයකට යොමු කිරීම අවශ්‍ය සෑම විටම සිදු කළ යුතු ය. 'ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ 31-33 පිටුවල දක්වා ඇති පරිදි සායනයට යෑමේ යම් ප්‍රමාදයක් සිදුවන්නේ නම්, පශ්චාත් නිවාරණ ඖෂධ ආරම්භ කිරීම සුදුසු ය. • සහකරුවා සමඟ මාස 6ක කාලයක් සඳහා (හෝ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන/ එච්අයිවී තත්වය නිශ්චය කරගන්නා තුරු) උපත් පාලන කොපු භාවිතා කරන ලෙස වින්දිතයාට උපදෙස් ලබාදිය යුතුය • ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන නිසා ඇති විය හැකි සංඥාවන් සහ රෝග ලක්ෂණ සඳහා උපදෙස් දී වැඩිදුර උපදේශනය සඳහා යොමුවිය යුත්තේ කුමන අවස්ථාවන්හිදී දැයි පවසන්න. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන නිවාරක/ එච්අයිවී වැළැක්වීම සඳහා පශ්චාත් නිවාරක පිළිබඳව වැඩිදුර තොරතුරු ''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා 'ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' බලන්න

ලේඛනගත කිරීම සහ වාර්තා කිරීම	**සොයාගත් දේ ලේඛනගත කිරීමඃ** වෛද්‍ය නෛතික අරමුණු සඳහා ලේඛනගත කිරීම අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් හෝ වෝහාරික විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා විසින් සිදු කරනු ඇත. නමුත් ඇයව මුලින්ම දුටු පුද්ගලයා වශයෙන් ඔබගේ සොයාගැනීම් අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයාට/ වෝහාරික විශේෂඥ වෛද්‍යවරයාට ඉතාම ප්‍රයෝජනවත්වනු ඇති අතර ඉතා විමසිලිමත්ව ලේඛනගත කළ යුතු ය. සිදුකළයුතු දේ පිළිබඳව වැඩිදුර විස්තර 'ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ 27-28 පිටුවල විස්තර කර තිබේ. ඔබට ලබාගතහැකි අවම සම්පත් සීමාව තුළ සියලුම ලිපි ලේඛන ආරක්ෂිතව සහ රහසිගතව තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. විශේෂයෙන්ම එකඟතාව, හෝ සහායකයෙකු ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, පරීක්ෂා කිරීම, යොමු කිරීම හෝ ප්‍රතිකාර කිරීම ලේඛනගත කළ යුතු ය

යොමු කිරීම	අවශ්‍ය අවස්ථාවකදී සේවාවන් සඳහා යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් අංගයකි. අවශ්‍යවන අවස්ථාවන්හිදී මෙම තෝරා ගැනීම වින්දිතයින්ට ලබා දිය යුතු අතර, ඇය එය පිළිගන්නේ නම්, තොරතුරු ලබාදීම මගින් මෙම ක්‍රියාවලියට ඔබ විසින් පහසුකම් සැලසිය යුතු යː යොමු කිරීම් ස්ථානය පිළිබඳව හෝ සම්බන්ධකරගැනීමේ විස්තර, සහ එහිදී අපේක්ෂා කරනු ඇත්තේ කුමක් ද ආදී වශයෙන් තොරතුරු ලබාදිය යුතුය. හිංසකයා අතට පත් වූ අවස්ථාවකදී වින්දිතයාගේ ආරක්ෂාව අනතුරේ වැටීම වැළැක්වීම සඳහා යොමු කිරීම් සටහන සුපරීක්ෂාකාරීව ලියා ලබාදීම ද ඉතා වැදගත් වේ. රෝහල්වල ඇති ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණදුන් අයට සත්කාරක සේවා සැපයීමේ මධ්‍යස්ථානː මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් වින්දිතයන් යොමු කිරීමේ ප්‍රධානම ස්ථානයක් වන අතර එහිදී මිතුරුකරණය සහ වෙනත් සේවාවන් ලබාගත හැකි ය. සේවාවන් පිළිබඳ විස්තර ‘ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරː පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව’’ ලේඛනයේ 3 ඇමුණුමෙහි ලබා දෙන සේවාවන් පිළිබඳ විස්තර ලබා දී තිබේ. රට පුරා විසිරී ඇති සෞඛ්‍ය සේවා සැපයුම් කරුවන්ගේ සම්බන්ධකරගැනීමේ තොරතුරු මෙම ලේඛනයේ 4, 5 ඇමිණුම් වශයෙන් ලබා දී තිබේ විස්තර ‘ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරː පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව’’ ලේඛනයේ ලබාදී තිබේ.

ප්‍රතිකාර ක්ෂේත්‍රයේ හෙද වෘත්තිකයින් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි

3.2 ප්‍රතිකාර ක්ෂේත්‍රයේ හෙද වෘත්තිකයින් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය

මාතෘකාව: **ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ වින්දිතයින්ට සේවා සැපයීම සඳහා ප්‍රතිකාර ක්ෂේත්‍රයේ හෙද වෘත්තිකයින් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය**	
ඉලක්ක කණ්ඩායම: ප්‍රතිකාර ක්ෂේත්‍රයේ හෙද වෘත්තිකයින් (හෙද නිලධාරීන්ල හෙද සොහොයුරියන්):	
අදාල අංශ: බාහිර රෝගී අංශ, ප්‍රාථමික සත්කාර ඒකක. අනතුරු සහ හදිසි සේවාවන්, ශල්‍ය වෛද්‍ය වාට්ටු, ප්‍රසව සහ නාරිවේද වාට්ටු, පිළිස්සුම් ඒකක, හදිසි අනතුරු වාට්ටු සහ රෝගීන් ප්‍රමුඛතාවය අනුව වර්ග කරන ස්ථාන, උගුර කන සහ නාසය පිළිබඳ සායන, අක්ෂි සායන, ගර්භණී සායන, මුඛ හනුක සහ මුහුණ සම්බන්ධ සායනය සහ වෙනත් ඕනෑම අදාළ සායන, ඒකක හෝ වාට්ටු	
අරමුණ: ලිංගික හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දුන් වින්දිතයින් සඳහා පළමු හමුවීම් ස්ථානයේදී සංවේදී හා ගුණාත්මකව ඉහළ ඵලදායී සහ ඒකාකාර ප්‍රතිචාර දැක්වීමකට මගපෙන්වීම.	
පරාසය: වින්දිතයින් පිලිගැනීම, ඔවුන් සමග අන්තර් සම්බන්ධතාවය ඇතිකිරීම, ඔවුන්ට චිත්තවේගී සහාය ලබාදීම, ඔවුන් වෛද්‍ය සේවාවන් හා අදාළ යොමු කිරීම් සිදු කිරීම සඳහා මගපෙන්වීම් ලබා දීම පරිශීලනා:'ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරː පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ සම්බන්ධිත පරිච්ඡේද	
වගකීම්: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දුන් වින්දිතයෙකු හඳුනාගැනීමට සහාය ලබාදීමේ, පළමු පෙළ සහාය ලබාදීමේ, සහ වෛද්‍ය වෘත්තිකයින් විසින් නිර්දේශ කරන වෙනත් සේවාවන් ලබා දීමේ වගකීම ඔබ සතු වේ.	
ක්‍රියා පියවර	
වින්දිතයා පිලිගැනීම	• බොහෝ මිත්‍රශීලී සහ රාජකාරීමය නොවන ආකාරයෙන් ඇයව සතුටින් පිළිගන්න.
	• ඇය හමු වූ වේලාව අනුව සහ ප්‍රජාව තුළ භාවිතාවන පරිදි ඇයව පිළිගෙන ආසනයක් ලබා දෙන්න.
	• මිතුරියක හා කතාකරන පරිදි ඇය හා කතා කරන්න.
	• ඔබ ඇය හඳුනනවා නම් හෝ මූලික හඳුන්වාදීම්වලට පසුව ඇයගේ පළමු නමින් ඇයව අමතන්න.
	• වින්දිතයාට බියක් හෝ තම සේවා සපයන්නාට වඩා 'පහළ' යැයි හැඟීමක් නොදැනෙන ලෙස ඇය හා සම මට්ටමක අසුන් ගන්න.
	• ඇයට අපහසුතාවයක් නොදැනෙන පරිදි දෑස් දෙස බලා කතාකිරීම පවත්වාගෙන යන්න.
	• ඇය විසින් විමසනු ලැබුවහොත් සහ ලබා දිය හැකිනම් වතුර වීදුරුවක් ලබා දෙන්න.
	• තිබෙන පහසුකම් අනුව පෞද්ගලිකත්වය උපරිමයින් ආරක්ෂා කරන්න.
	• ඇයගේ අනුමැතිය ඇතිව වින්දිතයාට සහායකයෙකු ලබා දෙන්න.
	• තිබෙන පහසුකම් අනුව වෙනත් කිසිවකුගේ ශ්‍රවණයට ලක් නොවන පරිදි කතා කිරීම සඳහා පෞද්ගලික ස්ථානයක් තෝරාගන්න. එවන් පහසුකමක් සළසාගත නොහැකි අවස්ථාවක විවිධ උපක්‍රම භාවිතා කරන්න. මෘදුව කතා කරන්න.
	• පරීක්ෂා කිරීම් අතරතුරදී තවදුරටත් විස්තර සාකච්ඡා කළ හැකිය.

ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විමසීම	**ඇය විසින් අනාවරණය නොකළ නමුත් ඔබ සැක කරන්නේ නම්:**
	• සරල වචනවලින් ප්‍රශ්නය වඩාත් සංවේදීව විමසා ඇයගේ ප්‍රතිචාරයන් දෙස විමසිලිමත්ව සිට ක්‍රමිකව මෘදු ලෙස ඉදිරියට විමසීම කරගෙන යන්න.
	• ඍජු ප්‍රශ්න විමසීමට පෙර ආරම්භක ප්‍රකාශයේදී ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විවෘත ප්‍රකාශයක් කළ හැකිය:
	    • ''තමන් සමග ජීවත්වන තම ස්වාමි පුරුෂයා හෝ සහකරුවා නිසා අත්දකින්නට සිදුවන ගැහැට පිලිබඳව බොහොමයක් කාන්තාවන් මට කියා තිබෙනවා''
	    • ''ඔබ මෙන්ම නිවසේදී ගැටලුවලට මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න ඇති තවත් කාන්තාවන් මම දැක තිබෙනවා''
	• පසුව ඇයගේ ප්‍රශ්න පිළිබඳව ඔබට ඇත්තටම දැනගන්නට වුවමනා බව දක්වමින් සරල, ඍජු ප්‍රශ්න ඇසිය හැකියි. ඇය එකඟ වන්නේ නම්, දිගටම ප්‍රශ්න විමසමින් ඇයගේ කතාවට සවන් දෙන්න.
	
	ආරම්භයේදී හෝ පසුව හෝ ඇය විසින් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව අනාවරණය කරන්නේ නම්, ඇයට පළමු පෙළ සහාය ලබා දෙන්න ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' 18-23 පිටු බලන්න).
	• දැන් ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව වැඩිදුර විමසිය හැකිය:
	    • ''ඔබ ඔබගේ ස්වාමිපුරුෂයාට (හෝ සහකරුවාට) බියෙන් පසුවෙනවා ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) හෝ නිවසේ සිටින යම් අයෙක් කිසියම් හෝ අවස්ථාවකදී කායික හිංසනයක් සිදුකර හෝ එසේ කරන බවට තර්ජනය කර තිබෙනවා ද? එසේ නම් එය සිදු වූයේ කවදා ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) හෝ නිවසේ සිටින යම් අයෙකු හෝ ඔබට හිරිහැර කර හෝ ඔබව අපහාසයට පත්කර තතිබෙනවා ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ඔබව දැඩි ලෙස/පීඩාකාරී ලෙස පාලනය කරන්නට උත්සාහ කර තිබෙනවා ද? උදාහරණ වශයෙන් ඔබට අවශ්‍ය දෙයක් මිල දී ගැනීමට නොදීම හෝ ඔබට නිවසින් පිටතට යාමට ඉඩ නොදීම වැනි දේ සිදු වී තිබේ ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ලිංගිකව හැසිරීමට ඔබට බලකර තිබෙනවා ද, නැතිනම් ඔබ අකමැති යම් ලිංගික ක්‍රියාවක නියැලීමට බලකර තිබෙනවා ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ඔබට මරණ තර්ජන සිදුකර තිබෙනවා ද?''
	
	සංඥාවන් හෝ සාක්ෂි තිබෙන විට පවා ප්‍රචණ්ඩත්වය පවතින බව ඇය පිළිනොගන්නේ නම්:
	• එසේ කිරීමට ඇයට ඇයගේම හේතු තිබිය හැකි බව වටහා ගන්න.
	• හිංසනයෙන් පීඩා විඳීනබව පිළිගැනීමට ඇයට බලනොකරන්න.
	
	ඇයට අවශ්‍ය බව දැනුන විටදී නැවත ඔබ වෙත/ රෝහල වෙත ඇයට පැමිණිය හැකි ආකාරයේ සම්බන්ධතාවක් ස්ථාපිතකර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' 17 පිටුව බලන්න).

පළමු පෙළ සහාය ලබා දීම: (සවන් දීම, විමසීම⊡ තහවුරු කිරීම⊡ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම⊡ සහාය)	**ඔබ විසින් කතා කිරීම ආරම්භ කිරීමට පෙර සිදුකළ යුත්තේ කුමක් ද?** • සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය තුළදී, ඵලදායී, ප්‍රතිචාරාත්මක සහ සහකම්පනයෙන් යුත් සංවාදයක් පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. • ඇයව කතා කිරීම සඳහා උනන්දු කරවා ඔබ අවංකවම සවන්දෙන බව ඇයට පෙන්වන්න. • කතා කිරීම සඳහා ඇයට බල කරන්න/ අණ දෙන්න එපා, නමුත් ඇයව උනන්දු කරන්න. (''ඒ පිළිබඳ වැඩි විස්තර කියන්නට ඔබට උවමනා ද?'' ''ඒ පිළිබඳව තවත් විස්තර ඔබට මා සමඟ කියන්න පුළුවන් ද?'') • ඇය ඔබට පැවසූ කිසිවක් ඔබ විසින් කිසිවකුට නැවත නොපවසන බව ඇයට සහතික කරන්න. • ඇය රෝහලට පැමිණි බව දැනගැනීමට අවශ්‍ය නොවන කිසිවකුට ඇය මෙහි පැමිණි බව ඔබ විසින් නොපවසන බවට ඇයට සහතිකවන්න (පරිපාලන සහ නෛතික අවශ්‍යතාවයකදී හැරෙන්නට). • ඇයගේ තත්වය (උදාඃ දරුණු තුවාල පිළිබඳව) වාර්තා කිරීමට ඔබ බැඳී සිටියි නම්, ඔබ විසින් වාර්තා කළ යුත්තේ මන්ද සහ වාර්තා කරන්නේ කවුරුන් වෙත ද යන්න ඇයට පැහැදිලි කරන්න. • ඇය බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් දිගටම කතා කරගෙන යන ලෙස ඇයව උනන්දු කරන්න. • නිහඬතාවයන්ට ඉඩ දෙන්න. ඇය හඬමින් සිටියි නම්, යථා තත්වයට පත්වීමට ඇයට ඉඩ දෙන්න. **ඔබ විසින් කිරීමට අවශ්‍ය නොවන්නේ:** • ඇයගේ සියලුම ගැටලුවලට පිළිතුරු සෙවීම • ප්‍රචණ්ඩකාරී සම්බන්ධතාවෙන් ඉවත්වීමට ඇයට බලකිරීම හෝ ඒත්තු ගැන්වීම. • පොලීසියට, උසාවියට යාමට හෝ වෙනත් සේවාවක් කරා යාමට බලකිරීම හෝ ඒත්තු ගැන්වීම. • ඇයව ලජ්ජාවට පත්කරවන හෝ වේදනාකාරී වූ සිදුවීම් නැවත මතක් වන ආකාරයේ ප්‍රශ්න විමසීම. • සිදු වී ඇති දේවල් සඳහා හේතු/ සාධක සිතන්නැයි ඇයට පැවසීම. **මෙම ක්‍රියාවන් මගින් යහපතට වඩා වැඩි හානියක් ඇති කළ හැකි ය.**

සවන්දීම

සවන්දීම යනු වින්දිතයෙකු සමඟ සිදුවන මූලිකම අන්තර්ක්‍රියාවන්ගෙන් එකක් වන අතර වඩාත්ම වැදගත් එකක් ද වේ.

- සේවා සපයන්නාගේ සහකම්පනයෙන් යුත් සවන්දීම යනු වින්දිතයා යලි යථා තත්වයට පත්වීමේ ක්‍රියාවලියේ පළමු පියවර විය හැකිය.
- බොහෝවිට මෙම පුද්ගලයා විසින් ඇයගේ චිත්තවේග ඇතැම්විට කිසිවකුටවත් අනාවරණය කර නැති විය හැකි අතර වින්දිතයා විසින් ඇයගේ හිතේ බර සැහැල්ලුකර ගැනීම සිදු කරන පළමු අවස්ථාව මෙය විය හැකි ය.
- පූර්ව විනිශ්චයට ලක්කිරීමකින් තොරව, ඇයට අවශ්‍ය වන්නේ නම් හැඬීමට අවස්ථාව ලබා දෙමින්, උනන්දුවෙන් අසා සිටින්න.

වින්දිතයෙකුට සවන් දීම	
සුදුසු √	**නුසුදුසු** X
ඉවසිලිවන්ත හා සන්සුන් වන්න.	ඇයගේ කතාව පැවසීමට ඇයට බල නොකරන්න.
ඔබ අවංකව සවන්දෙන බව ඇයට දැන ගන්නට ඉඩ දෙන්නඃ උදාහරණ වශයෙන්ඃ ඔබගේ හිස වැනීම හෝ ''හ්ම්...'' යැයි පැවසීම.	ඔබගේ අත්ඔරලෝසුව දෙස බැලීම හෝ හදිසි බව හඟවමින් කථා කිරීම සිදු නොකරන්න. දුරකථනයට පිළිතුරුදීම, පරිගණකය දෙස බැලීම නොකරන්න.
ඇයගේ හැඟීම් පිළිගන්නා බව ඒත්තු ගන්වන්න. ''මට හොඳට තේරෙනවා ඔයාට දැනුණ දුක''	ඇය විසින් කළ දේ හෝ නොකළ දේ කුමක් දැයි විනිශ්චය ඔබ නොකරන්න. මෙසේ නොපවසන්නඃ ''ඔයා තරහා ගන්න හොඳ නෑ'' හෝ ''ඔය තරමින් බේරුණ එක ගැන සතුටු වෙන්න'' හෝ ''අනේ පව් ඔයාට වුන දේ''
ඇයට අවශ්‍ය පරිදි ඇයගේ කතාව පැවසීමට ඇයට ඉඩ දෙන්න.	ඇයව හදිසි නොකරන්න. ''ඉක්මන් කරන්න මට තව ගොඩක් ලෙඩ්ඩු ඉන්නවා''
ඇයට අවශ්‍ය දෙය පැවසීමට ඇයට අවස්ථාව දෙන්න ''අපට ඔයාට උදව්කරන්න පුළුවන් කොහොම ද?'' ''අපෙන් ඔයාට කෙරෙන්න ඕන මොනවද?'' ආදිය විමසන්නග	ඇයට වඩාත් සුදුසුවන්නේ කුමක්දැයි ඔබ දන්නා බව උපකල්පනය නොකරන්න. ''මම කියන්නම් ඔයා කරන්න ඕන දේ'' 'ඔයා මෙහෙම කරන්න''
ඇය කැමති නම් දිගටම කතා කිරීමට ඇයව දිරිගන්වන්න. ''ඔයාට තවත් මොකුත් කියන්න තියෙනව ද?'' යැයි විමසන්න.	ඇය කතා කරනවිට බාධා නොකරන්න. ප්‍රශ්න ඇසීමට පෙර ඇය අවසන්කරන තුරු සිටින්න. ''පොඩ්ඩක් ඉන්න, මට මේක කියලා ඉන්න''
නිහඬතාවයන්ට ඉඩ දෙන්න. ඇයට සිතීමට කාලය දෙන්න. ''කමක් නැහැ ඔයා ඔහොම ටිකක් ඉඳලා කියන්න'' අවධානයෙන් සිටින්න. ඇයගේ අත්දැකීම් පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින්න. ඇයට අවශ්‍ය චිත්තවේග සහාය ලබාදෙන්න.	ඇයගේ සිතුවිලි ඇය වෙනුවෙන් සම්පූර්ණ කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. ''හරි, හරි, ඒ කියන්නේ ඔයා පොලීසියට යන්න කැමති නැහැ නේ'' ඇයට වෙනත් අයගේ ගැටලු හෝ ඔබගේ ගැටලු පිළිබඳ නොපවසන්න. එමගින් ඇයට කිසිදු උදව්වක් සිදු නොවේ.

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
<table>
<tr><th>සුදුසු √</th><th>නුසුදුසු X</th></tr>
<tr>
<td>ඇයට අවශ්‍ය දේ ඔබ පිළිගන්නා බව ඒත්තු ගන්වන්න සහ ඇයගේ බලාපොරොත්තුවලට අදාල ගරුත්වය ලබා දෙන්න.
''ඔයා හිතන විදිහ මට තේරෙනවා''<br>''ඒ විදිහට කරගන්න ඔයාට උදව් වෙන්නෙ කොහොමද කියලා බලමු''</td>
<td>ඇයගේ ප්‍රශ්න ඔබ විසින් විසඳිය යුතුයි හෝ විසඳිය හැකියි සිතා ක්‍රියා නොකරන්න.
''ඔයාගේ ප්‍රශ්නයට විසඳුම මේකයි... මම කියන්නම්''</td>
</tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ පිළිබඳව විමසීම</td>
<td>ඇයගේ හදිසි අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ පිළිබඳව විමසන්න.
ඇයගේ භීතිය අඩුකිරීමට සහ හොඳ සම්බන්ධයක් ගොඩනගා ගැනීමට එය වැදගත් වේ
<table>
<tr><td>ඔබගේ ප්‍රශ්න කිරීම් කතා කිරීමට ආරාධනා කිරීමක් මෙන් සකස්කර ගන්න.
''ඔබ කතා කරන්න කැමති මොනවා ගැන ද?''</td></tr>
<tr><td>ඇයගෙන් ඔව් හෝ නැත වශයෙන් පිළිතුරු ලබා ගැනීමට ප්‍රශ්න විමසීම වෙනුවට විවෘත අවසානයක් සහිත ප්‍රශ්න අසමින් ඇයව කතාවට උනන්දු කරන්න.
''ඔබට මේ ගැන හිතෙන්නේ කොහොම ද?''</td></tr>
<tr><td>පුද්ගලයා පැවසූ දෙය ඔබ විසින් වටහාගත් ආකාරය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා නැවත ඇසීම හෝ නැවත පැවසීම සිදු කරන්න.
''ඔබ කීවා ඔබට සියල්ල එපා වුනා කියලා, මම තේරුම් ගත්තා හරි නේද?''</td></tr>
<tr><td>ඇයගේ හැඟීම් පිළිබිඹු කරන්න.
''මට තේරෙන විදිහට ඔයාට ඒකට තරහා ගියා නේද?''</td></tr>
<tr><td>යමක් ඇඟවූ විට ඒ ඔස්සේ තවදුරටත් විමසීම් කරන්න.
''මට ඒ ගැන තව ටිකක් කියන්න පුළුවන් ද?''</td></tr>
<tr><td>ඔබට වැටහුනේ නැතිනම් පැහැදිලි කරගැනීම සඳහා විමසා සිටින්න.
''කරුණාකරලා මට නැවත ඒ ගැන විස්තර කරන්න පුළුවන් ද?''</td></tr>
<tr><td>ඇයගේ අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ ඇයට හඳුනා ගැනීමට සහ ප්‍රකාශ කිරීමට උදව් කරන්න.
''ඔබට උවමනා දෙයක් හෝ ඔබට ගැටලුවක් තියෙනවා ද?''<br>''මට හිතෙන විදිහට ඔයා දරුවන් ගැන බයෙන් ඉන්නේ''</td></tr>
<tr><td>යොමු කිරීමේ ප්‍රශ්න නොවිමසන්න, උදා: ''මට හිතෙනවා ඒකට ඔයාට දුක හිතෙන්න ඇති කියලා. එහෙම නේද?''</td></tr>
<tr><td>'ඇයි' යොදා ප්‍රශ්න නොවිමසන්න, උදා: ''ඇයි ඔයා එහෙම කෙරුවේ?'' එහි චෝදනාත්මක ස්වරූපයක් තිබිය හැකියි ''ඇයි ඔයා නොකියා ගියේ?''</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>තහවුරුකිරීම</td>
<td>ඇය පැවසූ දෙය ඔබ විසින් විශ්වාස කරන බවල ඇය බඳුන් වූ අපයෝජනයන්ට ඔබ ඇයට චෝදනා නොකරන බව□ සහ ඇය විසින් අත්දැකිනු ලැබූ දෙය වෙනත් අය විසින් ද අත්දැකිනු ලැබ තිබෙන බව ඇයට පැවසීම මගින් ඇයගේ අත්දැකීම් තහවුරු කරන්නග උදාහරණ වශයෙන් ඔබට පවසන්න පුළුවන්:
<table>
<tr><td></td><td>''කිසිම කෙනෙක් පහරදීමකට, හිරිහැරයකට ලක්වෙන්න වටින්නේ නෑ''</td></tr>
<tr><td></td><td>''තව කරන්න පුළුවන් දේවල් ඇති. අපි ඒ ගැනත් බලමු''</td></tr>
<tr><td></td><td>ගෘහස්ථ හිංසනය මොන විදිහකින්වත් සාධාරණීකරණය කරන්න බැහැ.</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>ආරක්ෂාව සහතික කිරීම</td>
<td>වින්දිතයාගේ සහ ඇයගේ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව ඇය පිළිබඳව සැලකිලිමත්වන සියලුම සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ගේ මූලික සැලකිල්ලට ලක්විය යුතු ය.

වහාම සිදුවියහැකි ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ අවදානම තක්සේරු කිරීමට අවශ්‍ය වේ. ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරː පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ අදාළ පරිච්ඡේද වෙත යොමුවන්න)

අවදානම තක්සේරු කිරීමේදී අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණු

පසුගිය මාස 6 තුළදී කායික හිංසනය නිතර නිතර සිදු වී තිබේ ද නැතිනම් බරපතල තත්වයට පත් වී තිබේ ද?
ඔහු විසින් කිසියම් අවස්ථාවකදී ආයුධයක් භාවිතා කිරීම හෝ ආයුධයකින් තර්ජනය කිරීම සිදු වී තිබේ ද?
ඔහු විසින් කිසියම් අවස්ථාවකදී ඔබගේ හුස්ම හිර කිරීමට උත්සාහ ගෙන තිබේ ද?
ඔහු විසින් ඔබව මරා දමනු ඇතැයි ඔබට සැක සිතෙනවා ද?
ඔබ ගර්භණීව සිටින විටදී ඔහු විසින් ඔබට පහර දී තිබේ ද?
ඔහු ඔබ සමඟ දරුණු ලෙස සහ නිරන්තරයෙන් ඊර්ෂ්‍යාවෙන් පසුවන්නේ ද?

ප්‍රශ්න තුනකට වඩා වින්දිතයාගේ පිළිතුර ඔව් නම්, ඇයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිය යුතු අනතුරුදායක තත්වයක් තිබේ.

ඇයගේ ආරක්ෂාව ඉහළ දැමීමට හැකි ආකාරයන් පිළිබඳව ඇය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඇයගේ නිවසේ තත්වය පිළිබඳ දන්නේ ඇය වන අතර, වඩාත් සුදුසු කුමක්දැයි තීරණය කිරීමට හොඳම පුද්ගලයා ද ඇයයි. ඇයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සිතන ලෙස ඔබ ඇයට පැවසිය යුතු අතර ඇයගේ තීරණය ගැනීමට ඔබ විසින් ඇයට පහසුකම් සැලසිය යුතු ය.

නිවසේදී ආරක්ෂිතව සිටින ආකාරය සාකච්ඡා කිරීමː

ඇයට ඇයගේ සහකරුවා සමඟ කතාබහ කිරීම් මගහැර යා නොහැකි නම් (ප්‍රචණ්ඩත්වය ඉහළ යන ආකාරයේ), තර්ජනයක් ඇතිවුවහොත් පහසුවෙන් ඉන් ගැලවී පිටවී යා හැකි තැනක එවන් කතා බහක නිරතවීමට උත්සාහ කරන ලෙස ඇයට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
ගැටුමක් ආරම්භවන විටදී ආයුධ තිබෙන ඕනෑම ස්ථානයකින් හැකිතරම් දුරස්ව සිටින ලෙස ඇයට උපදෙස් දෙන්නː පිහි, ගිනි අවි, මිටි ආදිය.
ඉවත්ව යාම හොඳම කල්පය බව ඇය තීරණයකර ඇත්නම්, (දැනටමත් ඇය විසින්ම) ඉවත්ව යනබව ස්වාමිපුරුෂයාට/ සහකරුවාට දැනුම්දීමට පෙර යාමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් සැළසුම්කරන ලෙස ඇයට උපදෙස් ලබා දෙන්න. නැතිනම්, තවදුරටත් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීමේ හෝ මරණයට ලක්වීමේ අනතුරට ඇය සහ ඇයගේ දරුවන් බඳුන් වේ. (වෙන්වීමෙන් වහාම පසු ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන් ඉහළ යන බව පිළිගැනේ)

</td>
</tr>
</table>

ආරක්ෂාව සහතික කිරීම	නැවතත් නිවසට යාම ආරක්ෂිත නොවන බව ඇයට දැනෙන්නේ නම්: තාවකාලික රැකවරණ, ආරක්ෂිත නිවාස සඳහා සුදුසු පරිදි යොමු කිරීම හෝ ඇයට යාමට හැකි ආරක්ෂිත ස්ථානයක් (මිතුරියකගේ මිතුරකුගේ/නෑදෑයෙකුගේ නිවසක් ආදී වශයෙන්)[26] හඳුනා ගැනීමට ඇයත් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය 1938 , කාන්තා පිහිට (WIN) 011 471 85 85 සහ වෙනත් රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල සේවා සපයන්නන් පිළිබඳ තොරතුරු ඇමිණුම ඪ මගින් ලබා දී තිබේ.

ආරක්ෂක සැලසුම් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු:	
නිවසේදී ආරක්ෂාව	හදිසි අවස්ථාවකදී: ''ඔබ කෑගසනු ලැබුවොත් ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇති අසල්වැසියෙකු සිටියි ද?'' ''ජංගම දුරකථනයකින් ඔබට ඇමතිය හැකි කිසිවකු සිටියි ද?''
	''ඔහු විසින් ඔබව නිවස තුළට දමා යතුරුලනු ලැබුව හොත් අමතර යතුරු ඔබ සතුව තිබේ ද?'' ''ඔහු විසින් ඔබව මරණයට පත්කරන බවට තර්ජනය කළහොත් පැන යා හැකි පිටුපස දොරක් තිබේ ද?''
යාමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක්	''ඔබට හදිසියේ නිවසින් පිටවී යාමට අවශ්‍ය නම්, ඔබ යන්නේ කොහේ ද? දෙමව්පියන්, නෑදෑයින්, මිතුරන්?''
දරුවන් සඳහා සැලසුම් කිරීම	''පහර දීමට හෝ මරණයට පත් කිරීමට තර්ජනයක් තිබේ නම්, ඔබ තනිව පිටත්වනවා ද නැතිනම් ඔබත් සමඟ ඔබගේ දරුවන් රැගෙන යනවා ද?'' ''ආරක්ෂිත යැයි ඔබ සිතන ස්ථානයට ඔබ යන්නේ කෙසේ ද?'' ''පොදු ප්‍රවාහන සේවය හෝ කුලීරථයක් භාවිතා කරන්නේ නම් ඒ අරමුණ සඳහා වෙන්කොට තබාගත් මුදලක් ඔබට තිබේ ද?''
ඔබත් සමඟ රැගෙන යා යුතු දේවල්	''හදිසියේ පිටව යාමේදී ලිපි ලේඛන (හැඳුනුම්පත, උප්පැන්න සහතිකය ආදී), යතුරු, මුදල්, ඇඳුම් හෝ වෙනත් දේවල් කිසිවක් රැගෙන යාමට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ද?''
මූල්‍ය අවශ්‍යතා	''හදිසියේ පිටව යාමට අවශ්‍ය වන්නේ නම්, මුදල් ලබාගත හැකි ක්‍රමයක් තිබේද?
සමීප කිසිවකුගේ සහාය	''දුරකථනයෙන් පොලීසියට අමතන ලෙස ඔබ විසින් ඉල්ලා සිටිනු ලැබුව හොත් අමතනු ඇති හෝ ඔබගේ නිවසින් පහර දීමේ හෝ කෑගැසීමේ හඬක් ඇසුනහොත් සහායට පැමිණෙනු ඇති අසල්වැසියෙකු ඔබට සිටී ද?''

26. A clinical handbook Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence WHO/RHR/14.26

<table>
<tr>
<td>සහාය</td>
<td>
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ සහාය පිළිබඳ කොටස කරුණාකර කියවන්න.
සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ රෝහල් තුළ ඇති පහසුකම් මගින් වින්දිතයාගේ සියලුම අවශ්‍යතාවන් සහ අපේක්ෂාවන් සම්පූර්ණ කිරීම සිදුකළ නොහැකි ය. නමුත් ඇයට තවත් අවශ්‍ය හදිසි කාරණා සහ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තිබිය හැකියඃ
උදාඃ දිනය තුළ ඇය කිසිදු ආහාරයක් නොගෙන තිබිය හැකියි, ඇය ඇයගේ දරුවන් අසල්වැසියෙකු ළඟ නවතා පැමිණියා විය හැකියි, නැතිනම් ඇයගේ දෙමව්පියන් හෝ නෑදෑයෙකු සම්බන්ධකර ගැනීමට ඇයට අවශ්‍ය විය හැකියි.
ඔබ විසින් වින්දිතයාගේ අවශ්‍යතාවන් හඳුනා ගැනීම වැදගත්වන අතර කළ හැකි දේ සිදු කිරීම වැදගත් වේ. ඇතැම්විට එය දුරකථන ඇමතුමක් ගැනීම විය හැකියි. ඔබගේ සැලකිල්ල ඇයට මහත් අස්වැසිල්ලක් දනවනු ඇති අතර ඇයට ඔබ කෙරෙහි ඇති විශ්වාස තහවුරුවනු ඇත.
<table>
<tr><th colspan="2">සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු</th></tr>
<tr><td>දැන් මේ මොහොතේ ඔබට වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ කුමක්දැයි ඇයගෙන් විමසන්නඃ ඇය ආහාර ගෙන තිබෙනවා ද? ඇයගේ දරුවන් කොහේ ද?</td><td>''සෞඛ්‍ය පහසුකම් ඇරෙන්න ඔබ වෙනුවෙන් අපට කරන්න පුළුවන් මොනවා ද?''</td></tr>
<tr><td>ඇයට ඇති වෙනත් විකල්පයන් හඳුනාගැනීමට සහ සලකාබැලීමට ඇයට උපකාර කරන්න</td><td>''ඔබට සේවයක් ලබාගන්න යන්න පුළුවන් තවත් තැන් කිහිපයක් තියෙනවාඃ පොලීසිය, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ කාන්තා සංවර්ධන ඒකකය, ආදී වශයෙන්..''</td></tr>
<tr><td>ඇයට උපකාර කළ හැකි වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයින් හඳුනා ගැනීමට ඇයට උපකාර කරන්නඃ පවුලේ සාමාජිකයින්, මිතුරන් හෝ ප්‍රජාව තුළ සිටින ඇයට කතා කළ හැකි විශ්වසනීය පුද්ගලයින්.
''එයාට කතා කරන්න විදිහක් තියෙනවා ද?''</td><td>''ඔබට කතා කරන්න හෝ උදව්වක් ගන්න පුළුවන් කවුරුවත් ඉන්නවා ද?''<br>''එයාට කතා කරන්න විදිහක් තියෙනවා ද?''</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

යොමු කිරීම සඳහා පහසුකම් සැලසීම	අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා/ වෝහාරික ව්‍යාධිවේදී විශේෂඥවරයා වෙත යොමු කිරීම: පසුවන සෑම මිනිත්තුවකදීම සාක්ෂි විනාශ වී අහිමි විය හැකි නිසා අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් පරීක්ෂා කිරීම ''හදිසි තත්වයක්'' ලෙස සලකා බැලිය යුතු ය. එනිසා හැකි තරම් ඉක්මණින් ක්‍රියාවලිය සඳහා පහසුකම් සැලසීම වැදගත් වේ • ලිංගික අපයෝජනයට ලක් වූ වින්දිතයාට අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් පරීක්ෂා කරනතුරු ඇයගේ ඇඳුම් ඉවත් කිරීම/අලුත් ඇඳුම්වලට මාරු වීම හෝ සේදීම හෝ නෑම සිදුනොකරන ලෙස උපදෙස් ලබා දෙන්න. අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් වහාම පරීක්ෂා කරනතුරු ඔවුන්ට සේදීමෙන් තොරව බොහෝ වේලාවක් බලා සිටීමට නොහැකි නිසා අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් සිදුකරන පරීක්ෂණ කඩිනම් කරන්න. • අධිකරණ වෙද්‍ය නිලධාරිවරයා පෞද්ගලිකවම දුරකථනයෙන් දැනුවත් කිරීම. නේවාසික වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් උපදෙස් ලබා දුන් පසු වහාම සිදු කිරීම ඉතා සුදුසු වේ. අධිකරණ වෙද්‍ය නිලධාරිවරයා ළඟාවීමට කිසියම් ප්‍රමාදයක් සිදුවන්නේ නම්, නේවාසික වෛද්‍ය නිලධාරිවරයාට වහාම ඒ බව දැනුම් දෙන්න. • අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා රෝගියා පරීක්ෂා කිරීමට සහ සාක්ෂි එකතු කිරීමට වාට්ටුවට පැමිණෙන්නේ නම් ඔහුට/ඇයට සහාය වන්න. • හදිසි උපත් පාලන ක්‍රම/ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන නිවාරක එච්අයිවී වැළැක්වීම සඳහා පශ්චාත් නිවාරක ඖෂධ ආදී වශයෙන් නේවාසික වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් නියම කළ පරිදි ඖෂධ ලබා දෙන්න. • ඇයට ශාරීරිකව හා මානසිකව සහනයක් ලැබෙන අයුරින් ඇඳක් ලබා දීම ආදී සේවාවන් සපයන්න. • ඇයව නිග්‍රහයට පත්වන පරිසරයක් ඇති වීමට හේතු වියහැකි කිසිදු ක්‍රියාවක් සිදුනොවීමට පියවර ගන්න. • ඇඳ ඉහපත් /වාර්තා ආදී සියලුම අදාළ ලිපි ලේඛනවල (පවත්නා පහසුකම් සමඟ හැකිතරම් දුරට) රහස්‍යභාවය සුරකින්න. • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම්ව ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ සියලුම වින්දිතයින් සඳහා මිතුරු පියස/ නවාතැන් නිලායම් පිළිබඳව තොරතුරු ලබා දෙන්න. වැඩිදුර තොරතුරු ''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' අදාල පරිච්ඡේදය මගින් ලබා දී තිබේ.

නිවාරණ ක්ෂේත්‍රයේ වෛද්‍ය වෘත්තිකයින් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි (සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්)

3.3 නිවාරණ ක්ෂේත්‍රයේ වෛද්‍ය වෘත්තිකයින් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය (සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්)

මාතෘකාව: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ වින්දිතයින්ට සහාය වීම සඳහා නිවාරණ ක්ෂේත්‍රයේ වෛද්‍ය වෘත්තිකයින් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය

ඉලක්ක කණ්ඩායම:
නිවාරණ ක්ෂේත්‍රයේ වෛද්‍ය වෘත්තිකයින්: සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්

අරමුණ:
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වූවන්ට සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයේ සෞඛ්‍ය සත්කාරක කණ්ඩායම විසින් සපයනු ලබන සේවාවන්ට මග පෙන්වීම, සහාය වීම සහ අධීක්ෂණය. ප්‍රජාව තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් ඵලදායී ලෙස මෙහෙයවීම. අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදී පළමු සම්බන්ධක සේවා සැපයීම.

පරාසය:
සෞඛ්‍ය සේවා වෛද්‍ය නිලධාරියා විසින් එදිනෙදා සිදුකරන රාජකාරි පරාසය තුළදී ප්‍රජාව හමුවන ඕනෑම අවස්ථාවක් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය එහි ඍණාත්මක බලපෑම් සහ එය වැළැක්වීමට කළහැකි හා කළයුතු දේ පිළිබඳව ඔවුන්ය දැනුවත් කරන්න.
නව දිවි සුව සත්කාර (අළුතින් විවාහ වූ යුවලවල්) සඳහා සැසි, මාතෘ සායන, මුල් ළමා විය සේවාවන්, පවුල් සැලසුම් සායන, පාසැල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්, යොවුන් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් සහ සායන, බෝ නොවෙන රෝග පිළිබඳ වැඩසටහන් සහ සායන ආදිය ද වඩාත් අවදානම් සහිත කණ්ඩායම් ලෙස සැලකෙන වතු ආශ්‍රිත ජනතාවට සිදු කෙරෙන සේවාවන් සහ කර්මාන්ත ශාලා සේවකයින්ට සිදුකරන සේවාවන් ආදී සේවාවන් සායන වැඩසටහන්වලදී මෙසේ සිදු කල හැකිය.
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ කණ්ඩායම විසින් මේ සම්බන්ධනව කරගෙන යන ක්‍රියාකාරකම් අධීක්ෂණය කරන්න.
ප්‍රදේශයේ රෝහල්වල මිතුරු පියස මධ්‍යස්ථාන සහ තාවකාලික රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන සමග සම්බන්ධතාවය ගොඩනගා ගන්න. එසේම ඒවාට අවශ්‍යවිටකදී සහයෝගය ලබා දෙන්න.

පරිශීලනය සඳහා:
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව ලේඛනයේ අදාළ පරිච්ඡේද

වගකීම්:
අලුතෙන් විවාහ වූ යුවලවල් සඳහා වැඩසටහන් ඵලදායීව පවත්වාගෙන යාමට, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම පිළිබඳ වෙනත් වැඩසටහන් පවත්වාගෙන යාම, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් විසින් ඔවුන්ගේ ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිවල විස්තර කර ඇති පරිදි නිවාරණ හා සේවා ලබාදීමේ ක්‍රියාකාරිත්වයන් සිදුකරන බව සහතික කිරීම සහ මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් කේන්ද්‍රයන් සමග සහ සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ හා සෞඛ්‍ය නොවන ක්ෂේත්‍රයන්හි වෙනත් සේවා සපයන්නන් සමග සහයෝගීව කටයුතු කරගෙන යාම සඳහා ඔබට වගකීමක් තිබේ.

ක්‍රියා පියවරඃ	
පළමුව හමුවන සත්කාරක සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන්	
වින්දිතයා පිලිගැනීම	• බොහෝ මිත්‍රශීලී සහ රාජකාරීමය නොවන ආකාරයෙන් ඇයව සතුටින් පිලිගන්න. • ඇය හමුවූ වේලාව අනුව සුබපතා ඇයව පිළිගෙන ආසනයක් ලබා දෙන්න. • මිතුරියක හා කතාකරන පරිදි ඇය හා කතා කරන්න. • ඔබ ඇයගේ පළමු නම දන්නේ නම් හෝ හඳුන්වාදීමෙන් අනතුරුව ඇයගේ පළමු නම භාවිතා කර ඇය අමතන්න. • වින්දිතයාට බියක් හෝ තමා සේවා සපයන්නාට වඩා 'පහළ' යැයි හැඟීමක් නොදැනෙන ලෙස ඇය හා සමාන මට්ටමක අසුන් ගන්න. ඇයට පහසුවන පරිදි දෑස් දෙස බලා කතා කිරීම පවත්වාගෙන යන්න. • ඇය ඇතැම්විට අතිශයින් වෙහෙසට පත්ව සිටිය හැකි අතර ඇය විසින් විමසනු ලැබුව හොත් සහ ලබා දිය හැකිනම් වතුර වීදුරුවක් ලබා දෙන්න. • තිබෙන පහසුකම් අනුව පෞද්ගලිකත්වය උපරිමයෙන් ආරක්ෂා කරන්න. • තිබෙන පහසුකම් අනුව වෙනත් කිසිවකුගේ ශ්‍රවණයට ලක් නොවන පරිදි කතා කිරීම සඳහා පෞද්ගලික ස්ථානයක් තෝරාගන්න. එවන් පහසුකමක් සලසා ගත නොහැකිවිට දී වෙනත් උපක්‍රම භාවිතා කරන්න. (උදාඃ මෘදුව කතා කරන්න). පරීක්ෂා කරන අතරතුරදී ඇය විසින් වැඩිදුර තොරතුරු අනාවරණය කිරීමට ඉඩ ලැබෙනු ඇත. • ඇයගේ අනුමැතිය ඇතිව වින්දිතයාට සහායකයෙකු ලබා දෙන්න

ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විමසීම	**ඇය විසින් අනාවරණය නොකළ නමුත් ඔබ සැක කරන්නේ නම්ඃ**
	• සරල වචනවලින් ප්‍රශ්නය වඩාත් සංවේදීව විමසා ඇයගේ ප්‍රතිචාරයන් දෙස විමසිලිමත්ව සිට ක්‍රමිකව මෘදු ලෙස ඉදිරියට විමසීම කරගෙන යන්න.
	• ඍජු ප්‍රශ්න විමසීමට පෙර ආරම්භක ප්‍රකාශයේදී ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විවෘත ප්‍රකාශයක් කළ හැකියඃ
	  ◦ ''තමන් සමඟ ජීවත්වන තම ස්වාමි පුරුෂයා හෝ සහකරුවා නිසා අත්දකින්නට සිදුවන ගැහැට පිලිබඳව බොහොමයක් කාන්තාවන් මට කියා තිබෙනවා''
	  ◦ ''ඔබ මෙන්ම නිවසේදී ගැටලුවලට මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න ඇති තවත් කාන්තාවන් මම දැක තිබෙනවා''
	• පසුව ඇයගේ ප්‍රශ්න පිළිබඳව ඔබට ඇත්තටම දැනගන්නට වුවමනා බව දක්වමින් සරල, ඍජු ප්‍රශ්න ඇසිය හැකියි. ඇය එකඟ වන්නේ නම්, දිගටම ප්‍රශ්න විමසමින් ඇයගේ කතාවට සවන් දෙන්න.
	
	ආරම්භයේදී හෝ පසුව හෝ ඇය විසින් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව අනාවරණය කරන්නේ නම්, ඇයට පළමු පෙළ සහාය ලබා දෙන්න ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' 18-23 පිටු බලන්න).
	• දැන් ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව වැඩිදුර විමසිය හැකියඃ
	  ◦ ''ඔබ ඔබගේ ස්වාමිපුරුෂයාට (හෝ සහකරුවාට) බියෙන් පසුවෙනවා ද?''
	  ◦ ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) හෝ නිවසේ සිටින යම් අයෙක් කිසියම් හෝ අවස්ථාවකදී කායික හිංසනයක් සිදුකර හෝ එසේ කරන බවට තර්ජනය කර තිබෙනවා ද? එසේ නම් එය සිදු වූයේ කවදා ද?''
	  ◦ ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) හෝ නිවසේ සිටින යම් අයෙකු හෝ ඔබට හිරිහැර කර හෝ ඔබව අපහාසයට පත්කර තතිබෙනවා ද?''
	  ◦ ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ඔබව දැඩි ලෙස/පීඩාකාරී ලෙස පාලනය කරන්නට උත්සාහ කර තිබෙනවා ද? උදාහරණ වශයෙන් ඔබට අවශ්‍ය දෙයක් මිල දී ගැනීමට නොදීම හෝ ඔබට නිවසින් පිටතට යාමට ඉඩ නොදීම වැනි දේ සිදු වී තිබේ ද?''
	  ◦ ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ලිංගිකව හැසිරීමට ඔබට බලකර තිබෙනවා ද, නැතිනම් ඔබ අකමැති යම් ලිංගික ක්‍රියාවක නියැලීමට බලකර තිබෙනවා ද?''
	  ◦ ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ඔබට මරණ තර්ජන සිදුකර තිබෙනවා ද?''

ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විමසීම	**සංඥාවන් හෝ සාක්ෂි තිබෙන විට පවා ප්‍රචණ්ඩත්වය පවතින බව ඇය පිළිනොගන්නේ නම්:** • එසේ කිරීමට ඇයට ඇයගේම හේතු තිබිය හැකි බව වටහා ගන්න. • හිංසනයෙන් පීඩා විඳීනබව පිළිගැනීමට ඇයට බලනොකරන්න. ඇයට අවශ්‍ය බව දැනුන විටදී නැවත ඔබ වෙත/ රෝහල වෙත ඇයට පැමිණිය හැකි ආකාරයේ සම්බන්ධතාවක් ස්ථාපිතකර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරः පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' 17 පිටුව බලන්න).
පළමු පෙළ සහාය ලබා දීම: (සවන් දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහාය)	**ඔබ විසින් කතා කිරීම ආරම්භ කිරීමට පෙර සිදුකළ යුත්තේ කුමක් ද?** • සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය තුළදී, ඵලදායී, ප්‍රතිචාරාත්මක සහ සහකම්පනයෙන් යුත් සංවාදයක් පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. • ඇයව කතා කිරීම සඳහා උනන්දු කරවා ඔබ අවංකවම සවන්දෙන බව ඇයට පෙන්වන්න. • කතා කිරීම සඳහා ඇයට බල කරන්න/ අණ දෙන්න එපා, නමුත් ඇයව උනන්දු කරන්න. (''ඒ පිළිබඳ වැඩි විස්තර කියන්නට ඔබට උවමනා ද?'' ''ඒ පිළිබඳව තවත් විස්තර ඔබට මා සමඟ කියන්න පුළුවන් ද?'') • ඇය ඔබට පැවසූ කිසිවක් ඔබ විසින් කිසිවකුට නැවත නොපවසන බව ඇයට සහතික කරන්න. • ඇය රෝහලට පැමිණි බව දැනගැනීමට අවශ්‍ය නොවන කිසිවකුට ඇය මෙහි පැමිණි බව ඔබ විසින් නොපවසන බවට ඇයට සහතිකවන්න (පරිපාලන සහ නෛතික අවශ්‍යතාවයකදී හැරෙන්නට). • ඇයගේ තත්වය (උදාः දරුණු තුවාල පිළිබඳව) වාර්තා කිරීමට ඔබ බැඳී සිටියි නම්, ඔබ විසින් වාර්තා කළ යුත්තේ මන්ද සහ වාර්තා කරන්නේ කවුරුන් වෙත ද යන්න ඇයට පැහැදිලි කරන්න. • ඇය බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් දිගටම කතා කරගෙන යන ලෙස ඇයව උනන්දු කරන්න. • නිහඬතාවයන්ට ඉඩ දෙන්න. ඇය හඬමින් සිටියි නම්, යථා තත්වයට පත්වීමට ඇයට ඉඩ දෙන්න. **ඔබ විසින් කිරීමට අවශ්‍ය නොවන්නේ:** • ඇයගේ සියලුම ගැටලුවලට පිළිතුරු සෙවීම • ප්‍රචණ්ඩකාරී සම්බන්ධතාවෙන් ඉවත්වීමට ඇයට බලකිරීම හෝ ඒත්තු ගැන්වීම. • පොලීසියට, උසාවියට යාමට හෝ වෙනත් සේවාවක් කරා යාමට බලකිරීම හෝ ඒත්තු ගැන්වීම. • ඇයව ලජ්ජාවට පත්කරවන හෝ වේදනාකාරී වූ සිදුවීම් නැවත මතක් වන ආකාරයේ ප්‍රශ්න විමසීම. • සිදු වී ඇති දේවල් සඳහා හේතු/ සාධක සිතන්නැයි ඇයට පැවසීම. **මෙම ක්‍රියාවන් මගින් යහපතට වඩා වැඩි හානියක් ඇති කළ හැකි ය.**

සවන්දීම

සවන්දීම යනු වින්දිතයෙකු සමඟ සිදුවන මූලිකම අන්තර්ක්‍රියාවන්ගෙන් එකක් වන අතර වඩාත්ම වැදගත් එකක් ද වේ.

- සේවා සපයන්නාගේ සහකම්පනයෙන් යුත් සවන්දීම යනු වින්දිතයා යලි යථා තත්වයට පත්වීමේ ක්‍රියාවලියේ පළමු පියවර විය හැකිය.
- බොහෝවිට මෙම පුද්ගලයා විසින් ඇයගේ චිත්තවේග ඇතැම්විට කිසිවකුටවත් අනාවරණය කර නැති විය හැකි අතර වින්දිතයා විසින් ඇයගේ හිතේ බර සැහැල්ලුකර ගැනීම සිදු කරන පළමු අවස්ථාව මෙය විය හැකි ය.
- පූර්ව විනිශ්චයට ලක්කිරීමකින් තොරව, ඇයට අවශ්‍ය වන්නේ නම් හැඬීමට අවස්ථාව ලබා දෙමින්, උනන්දුවෙන් අසා සිටින්න.

වින්දිතයෙකුට සවන් දීම	
සුදුසු √	නුසුදුසු X
ඉවසිලිවන්ත හා සන්සුන් වන්න.	ඇයගේ කතාව පැවසීමට ඇයට බල නොකරන්න.
ඔබ අවංකව සවන්දෙන බව ඇයට දැන ගන්නට ඉඩ දෙන්න: උදාහරණ වශයෙන්: ඔබගේ හිස වැනීම හෝ ''හ්ම්...'' යැයි පැවසීම.	ඔබගේ අත්ඔරලෝසුව දෙස බැලීම හෝ හදිසි බව හඟවමින් කථා කිරීම සිදු නොකරන්න. දුරකථනයට පිළිතුරුදීම, පරිගණකය දෙස බැලීම නොකරන්න.
ඇයගේ හැඟීම් පිළිගන්නා බව ඒත්තු ගන්වන්න. ''මට හොඳට තේරෙනවා ඔයාට දැනුණ දුක''	ඇය විසින් කළ දේ හෝ නොකළ දේ කුමක් දැයි විනිශ්චය ඔබ නොකරන්න. මෙසේ නොපවසන්න: ''ඔයා තරහා ගන්න හොඳ නෑ'' හෝ ''ඔය තරමින් බේරුණ එක ගැන සතුටු වෙන්න'' හෝ ''අනේ පව් ඔයාට වුන දේ''
ඇයට අවශ්‍ය පරිදි ඇයගේ කතාව පැවසීමට ඇයට ඉඩ දෙන්න.	ඇයව හදිසි නොකරන්න. ''ඉක්මන් කරන්න මට තව ගොඩක් ලෙඩ්ඩු ඉන්නවා''
ඇයට අවශ්‍ය දෙය පැවසීමට ඇයට අවස්ථාව දෙන්න ''අපට ඔයාට උදව්කරන්න පුළුවන් කොහොම ද?'' ''අපෙන් ඔයාට කෙරෙන්න ඕන මොනවද?'' ආදිය විමසන්නග	ඇයට වඩාත් සුදුසුවන්නේ කුමක්දැයි ඔබ දන්නා බව උපකල්පනය නොකරන්න. ''මම කියන්නම් ඔයා කරන්න ඕන දේ'' 'ඔයා මෙහෙම කරන්න''
ඇය කැමති නම් දිගටම කතා කිරීමට ඇයව දිරිගන්වන්න. ''ඔයාට තවත් මොකුත් කියන්න තියෙනව ද?'' යැයි විමසන්න.	ඇය කතා කරනවිට බාධා නොකරන්න. ප්‍රශ්න ඇසීමට පෙර ඇය අවසන්කරන තුරු සිටින්න. ''පොඩ්ඩක් ඉන්න, මට මේක කියලා ඉන්න''
නිහඬතාවයන්ට ඉඩ දෙන්න. ඇයට සිතීමට කාලය දෙන්න. ''කමක් නැහැ ඔයා ඔහොම ටිකක් ඉඳලා කියන්න'' අවධානයෙන් සිටින්න. ඇයගේ අත්දැකීම් පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින්න. ඇයට අවශ්‍ය චිත්තවේග සහාය ලබාදෙන්න.	ඇයගේ සිතුවිලි ඇය වෙනුවෙන් සම්පූර්ණ කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. ''හරි, හරි, ඒ කියන්නේ ඔයා පොලීසියට යන්න කැමති නැහැ නේ'' ඇයට වෙනත් අයගේ ගැටලු හෝ ඔබගේ ගැටලු පිළිබඳ නොපවසන්න. එමගින් ඇයට කිසිදු උදව්වක් සිදු නොවේ.

සුදුසු √	නුසුදුසු X
ඇයට අවශ්‍ය දේ ඔබ පිළිගන්නා බව ඒත්තු ගන්වන්න සහ ඇයගේ බලාපොරොත්තුවලට අදාල ගරුත්වය ලබා දෙන්න. ''ඔයා හිතන විදිහ මට තේරෙනවා'' ''ඒ විදිහට කරගන්න ඔයාට උදව් වෙන්නෙ කොහොමද කියලා බලමු''	ඇයගේ ප්‍රශ්න ඔබ විසින් විසඳිය යුතුයි හෝ විසඳිය හැකියි සිතා ක්‍රියා නොකරන්න. ''ඔයාගේ ප්‍රශ්නයට විසඳුම මේකයි... මම කියන්නම්''

අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ පිළිබඳව විමසීම	ඇයගේ හදිසි අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ පිළිබඳව විමසන්න. ඇයගේ භීතිය අඩුකිරීමට සහ හොඳ සම්බන්ධයක් ගොඩනගා ගැනීමට එය වැදගත් වේ

ඔබගේ ප්‍රශ්න කිරීම් කතා කිරීමට ආරාධනා කිරීමක් මෙන් සකස්කර ගන්න. ''ඔබ කතා කරන්න කැමති මොනවා ගැන ද?''
ඇයගෙන් ඔව් හෝ නැත වශයෙන් පිළිතුරු ලබා ගැනීමට ප්‍රශ්න විමසීම වෙනුවට **විවෘත අවසානයක් සහිත ප්‍රශ්න අසමින්** ඇයව කතාවට උනන්දු කරන්න. ''ඔබට මේ ගැන හිතෙන්නේ කොහොම ද?''
පුද්ගලයා පැවසූ දෙය **ඔබ විසින් වටහාගත් ආකාරය පරීක්ෂා කිරීම** සඳහා නැවත ඇසීම හෝ නැවත පැවසීම සිදු කරන්න. ''ඔබ කීවා ඔබට සියල්ල එපා වුනා කියලා, මම තේරුම් ගත්තා හරි නේද?''
ඇයගේ **හැඟීම් පිළිබිඹු** කරන්න. ''මට තේරෙන විදිහට ඔයාට ඒකට තරහා ගියා නේද?''
යමක් ඇඟවූ විට ඒ ඔස්සේ තවදුරටත් විමසීම් කරන්න. ''මට ඒ ගැන තව ටිකක් කියන්න පුළුවන් ද?''
ඔබට වැටහුනේ නැතිනම් පැහැදිලි **කරගැනීම සඳහා විමසා සිටින්න.** ''කරුණාකරලා මට නැවත ඒ ගැන විස්තර කරන්න පුළුවන් ද?''
ඇයගේ අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ ඇයට හඳුනා ගැනීමට සහ ප්‍රකාශ කිරීමට උදව් කරන්න. ''ඔබට උවමනා දෙයක් හෝ ඔබට ගැටලුවක් තියෙනවා ද?'' ''මට හිතෙන විදිහට ඔයා දරුවන් ගැන බයෙන් ඉන්නේ''
යොමු කිරීමේ ප්‍රශ්න නොවිමසන්න, උදා: ''මට හිතෙනවා ඒකට ඔයාට දුක හිතෙන්න ඇති කියලා. එහෙම නේද?''
'ඇයි' යොදා ප්‍රශ්න නොවිමසන්න, උදා: ''ඇයි ඔයා එහෙම කෙරුවේ?'' එහි චෝදනාත්මක ස්වරූපයක් තිබිය හැකියි ''ඇයි ඔයා නොකියා ගියේ?''

<table>
<tr>
<td>තහවුරුකිරීම</td>
<td>
ඇය පැවසූ දෙය ඔබ විසින් විශ්වාස කරන බවල ඇය බඳුන් වූ අපයෝජනයන්ට ඔබ ඇයට චෝදනා නොකරන බව෴ සහ ඇය විසින් අත්දකිනු ලැබූ දෙය වෙනත් අය විසින් ද අත්දකිනු ලැබ තිබෙන බව ඇයට පැවසීම මගින් ඇයගේ අත්දැකීම් තහවුරු කරන්නග උදාහරණ වශයෙන් ඔබට පවසන්න පුළුවන්:
<table>
<tr><td></td><td>''කිසිම කෙනෙක් පහරදීමකට, හිරිහැරයකට ලක්වෙන්න වටින්නේ නෑ''</td></tr>
<tr><td></td><td>''තව කරන්න පුළුවන් දේවල් ඇති. අපි ඒ ගැනත් බලමු''</td></tr>
<tr><td></td><td>''මේ විදිහට ගැටලුවලට මුහුණ දුන් තව ගොඩක් අය ඉන්නවා''</td></tr>
<tr><td></td><td>ගෘහස්ථ හිංසනය මොන විදිහකින්වත් සාධාරණීකරණය කරන්න බැහැ.</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>ආරක්ෂාව සහතික කිරීම</td>
<td>
වින්දිතයාගේ සහ ඇයගේ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව ඇය පිළිබඳව සැලකිලිමත්වන සියලුම සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ගේ මූලික සැලකිල්ලට ලක්විය යුතු ය.

වහාම සිදුවියහැකි ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ අවදානම තක්සේරු කිරීමට අවශ්‍ය වේ. ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ අදාළ පරිච්ඡේද වෙත යොමුවන්න)

අවදානම තක්සේරු කිරීමේදී අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණු

පසුගිය මාස 6 තුළදී කායික හිංසනය නිතර නිතර සිදු වී තිබේ ද නැතිනම් බරපතල තත්වයට පත් වී තිබේ ද?
ඔහු විසින් කිසියම් අවස්ථාවකදී ආයුධයක් භාවිතා කිරීම හෝ ආයුධයකින් තර්ජනය කිරීම සිදු වී තිබේ ද?
ඔහු විසින් කිසියම් අවස්ථාවකදී ඔබගේ හුස්ම හිර කිරීමට උත්සාහ ගෙන තිබේ ද?
ඔහු විසින් ඔබව මරා දමනු ඇතැයි ඔබට සැක සිතෙනවා ද?
ඔබ ගර්භණීව සිටින විටදී ඔහු විසින් ඔබට පහර දී තිබේ ද?
ඔහු ඔබ සමඟ දරුණු ලෙස සහ නිරන්තරයෙන් ඊර්ෂ්‍යාවෙන් පසුවන්නේ ද?
ප්‍රශ්න තුනකට වඩා වින්දිතයාගේ පිළිතුර ඔව් නම්, ඇයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිය යුතු අනතුරුදායක තත්වයක් තිබේ.
ඇයගේ ආරක්ෂාව ඉහළ දැමීමට හැකි ආකාරයන් පිළිබඳව ඇය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඇයගේ නිවසේ තත්වය පිළිබඳ දන්නේ ඇය වන අතර, වඩාත් සුදුසු කුමක්දැයි තීරණය කිරීමට හොඳම පුද්ගලයා ද ඇයයි. ඇයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සිතන ලෙස ඔබ ඇයට පැවසිය යුතු අතර ඇයගේ තීරණය ගැනීමට ඔබ විසින් ඇයට පහසුකම් සැලසිය යුතු ය.

නිවසේදී ආරක්ෂිතව සිටින ආකාරය සාකච්ඡා කිරීම:

ඇයට ඇයගේ සහකරුවා සමඟ කතාබහ කිරීම් මගහැර යා නොහැකි නම් (ප්‍රචණ්ඩත්වය ඉහළ යන ආකාරයේ), තර්ජනයක් ඇතිවුවහොත් පහසුවෙන් ඉන් ගැලවී පිටවී යා හැකි තැනක එවන් කතා බහක නිරතවීමට උත්සාහ කරන ලෙස ඇයට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
ගැටුමක් ආරම්භවන විටදී ආයුධ තිබෙන ඕනෑම ස්ථානයකින් හැකිතරම් දුරස්ව සිටින ලෙස ඇයට උපදෙස් දෙන්න: පිහි, ගිනි අවි, මිටි ආදිය.
ඉවත්ව යාම හොඳම කල්පය බව ඇය තීරණයකර ඇත්නම්, (දැනටමත් ඇය විසින්ම) ඉවත්ව යනබව ස්වාමිපුරුෂයාට/ සහකරුවාට දැනුම්දීමට පෙර යාමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් සැළසුම්කරන ලෙස ඇයට උපදෙස් ලබා දෙන්න. නැතිනම්, තවදුරටත් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීමේ හෝ මරණයට ලක්වීමේ අනතුරට ඇය සහ ඇයගේ දරුවන් බඳුන් වේ. (වෙන්වීමෙන් වහාම පසු ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන් ඉහළ යන බව පිළිගැනේ)

</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr><td>ආරක්ෂාව සහතික කිරීම</td><td>
නැවතත් නිවසට යාම ආරක්ෂිත නොවන බව ඇයට දැනෙන්නේ නම්:
තාවකාලික රැකවරණ, ආරක්ෂිත නිවාස සඳහා සුදුසු පරිදි යොමු කිරීම හෝ ඇයට යාමට හැකි ආරක්ෂිත ස්ථානයක් (මිතුරියකගේ මිතුරකුගේ/නෑදැයෙකුගේ නිවසක් ආදී වශයෙන්)[27] හඳුනා ගැනීමට ඇයත් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය 1938 , කාන්තා පිහිට (WIN) 011 471 85 85 සහ වෙනත් රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල සේවා සපයන්නන් පිළිබඳ තොරතුරු ඇමිණුම ඩී මගින් ලබා දී තිබේ.
<table>
<tr><td colspan="2">ආරක්ෂක සැලසුම් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු:</td></tr>
<tr><td rowspan="2">නිවසේදී ආරක්ෂාව</td><td>හදිසි අවස්ථාවකදී:
''ඔබ කෑගසනු ලැබුවොත් ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇති අසල්වැසියෙකු සිටියි ද?''<br>''ජංගම දුරකථනයකින් ඔබට ඇමතිය හැකි කිසිවකු සිටියි ද?''</td></tr>
<tr><td>''ඔහු විසින් ඔබව නිවස තුළට දමා යතුරුලනු ලැබුව හොත් අමතර යතුරු ඔබ සතුව තිබේ ද?''<br>''ඔහු විසින් ඔබව මරණයට පත්කරන බවට තර්ජනය කළහොත් පැන යා හැකි පිටුපස දොරක් තිබේ ද?''</td></tr>
<tr><td>යාමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක්</td><td>''ඔබට හදිසියේ නිවසින් පිටවී යාමට අවශ්‍ය නම්, ඔබ යන්නේ කොහේ ද? දෙමව්පියන්, නෑදැයින්, මිතුරන්?''</td></tr>
<tr><td>දරුවන් සඳහා සැලසුම් කිරීම</td><td>''පහර දීමට හෝ මරණයට පත් කිරීමට තර්ජනයක් තිබේ නම්, ඔබ තනිව පිටත්වනවා ද නැතිනම් ඔබත් සමඟ ඔබගේ දරුවන් රැගෙන යනවා ද?''<br>''ආරක්ෂිත යැයි ඔබ සිතන ස්ථානයට ඔබ යන්නේ කෙසේ ද?''<br>''පොදු ප්‍රවාහන සේවය හෝ කුලීරථයක් භාවිතා කරන්නේ නම් ඒ අරමුණ සඳහා වෙන්කොට තබාගත් මුදලක් ඔබට තිබේ ද?''</td></tr>
<tr><td>ඔබත් සමඟ රැගෙන යා යුතු දේවල්</td><td>''හදිසියේ පිටව යාමේදී ලිපි ලේඛන (හැඳුනුම්පත, උප්පැන්න සහතිකය ආදී), යතුරු, මුදල්, ඇඳුම් හෝ වෙනත් දේවල් කිසිවක් රැගෙන යාමට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ද?''</td></tr>
<tr><td>මූල්‍ය අවශ්‍යතා</td><td>''හදිසියේ පිටව යාමට අවශ්‍ය වන්නේ නම්, මුදල් ලබාගත හැකි ක්‍රමයක් තිබේද?</td></tr>
<tr><td>සමීප කිසිවකුගේ සහාය</td><td>''දුරකථනයෙන් පොලීසියට අමතන ලෙස ඔබ විසින් ඉල්ලා සිටිනු ලැබුව හොත් අමතනු ඇති හෝ ඔබගේ නිවසින් පහර දීමේ හෝ කෑගැසීමේ හඬක් ඇසුනහොත් සහායට පැමිණෙනු ඇති අසල්වැසියෙකු ඔබට සිටී ද?''</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

27. A clinical handbook Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence WHO/RHR/14.26

<table>
<tr><td>සහාය</td><td>
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරː පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ සහාය පිළිබඳ කොටස කරුණාකර කියවන්න.
සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ රෝහල් තුළ ඇති පහසුකම් මගින් වින්දිතයාගේ සියලුම අවශ්‍යතාවන් සහ අපේක්ෂාවන් සම්පූර්ණ කිරීම සිදුකළ නොහැකි ය. නමුත් ඇයට තවත් අවශ්‍ය හදිසි කාරණා සහ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තිබිය හැකියː
උදාː දිනය තුළ ඇය කිසිදු ආහාරයක් නොගෙන තිබිය හැකියි, ඇය ඇයගේ දරුවන් අසල්වැසියෙකු ළඟ නවතා පැමිණියා විය හැකියි, නැතිනම් ඇයගේ දෙමව්පියන් හෝ නෑදෑයෙකු සම්බන්ධකර ගැනීමට ඇයට අවශ්‍ය විය හැකියි.
ඔබ විසින් වින්දිතයාගේ අවශ්‍යතාවන් හඳුනා ගැනීම වැදගත්වන අතර කළ හැකි දේ සිදු කිරීම වැදගත් වේ. ඇතැම්විට එය දුරකථන ඇමතුමක් ගැනීම විය හැකියි. ඔබගේ සැලකිල්ල ඇයට මහත් අස්වැසිල්ලක් දනවනු ඇති අතර ඇයට ඔබ කෙරෙහි ඇති විශ්වාස තහවුරුවනු ඇත.
<table>
<tr><td colspan="2">සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු</td></tr>
<tr><td>දැන් මේ මොහොතේ ඔබට වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ කුමක්දැයි ඇයගෙන් විමසන්නː ඇය ආහාර ගෙන තිබෙනවා ද? ඇයගේ දරුවන් කොහේ ද?</td><td>''සෞඛ්‍ය පහසුකම් ඇරෙන්න ඔබ වෙනුවෙන් අපට කරන්න පුළුවන් මොනවා ද?''</td></tr>
<tr><td>ඇයට ඇති වෙනත් විකල්පයන් හඳුනාගැනීමට සහ සලකාබැලීමට ඇයට උපකාර කරන්න</td><td>''ඔබට සේවයක් ලබාගන්න යන්න පුළුවන් තවත් තැන් කිහිපයක් තියෙනවාː පොලීසිය, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ කාන්තා සංවර්ධන ඒකකය, ආදී වශයෙන්..''</td></tr>
<tr><td>ඇයට උපකාර කළ හැකි වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයින් හඳුනා ගැනීමට ඇයට උපකාර කරන්නː පවුලේ සාමාජිකයින්, මිතුරන් හෝ ප්‍රජාව තුළ සිටින ඇයට කතා කළ හැකි විශ්වසනීය පුද්ගලයින්.
''එයාට කතා කරන්න විදිහක් තියෙනවා ද?''</td><td>''ඔබට කතා කරන්න හෝ උදව්වක් ගන්න පුළුවන් කවුරුවත් ඉන්නවා ද?''<br>''එයාට කතා කරන්න විදිහක් තියෙනවා ද?''</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා සෞඛ්‍ය කළමනාකරුවකු, පුහුණුකරුවකු, අධීක්ෂකවරයෙකු සහ කණ්ඩායම් නායකයෙකු වශයෙන්	

අධීක්ෂණය	සෞඛ්‍ය වෛද නිලධාරී විසින් සාමාන්‍යයෙන් සිදුකරන නිත්‍ය අධීක්ෂණවලදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා ආයතනින නිවාරණය සහ කළමනාකරණය හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරිත්වයන් ඇතුළත් විය යුතු ය. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයාගේ න්‍යාය පත්‍රය තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය විෂය ද ඇතුළත් වීම එමගින් සිදුවනු ඇත.
	
	• **යෝජිත පියවර:**
	  • ඔබගේ කාර්යාලයේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලුම කාණ්ඩවලට අයත් වූවන් විසින් හඳුනාගන්නා ලද ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වූවන්ගේ සංඛ්‍යාව ලේඛන ගතකිරීමට රෙජිස්ටරයක් ස්ථාපිතකර පවත්වාගෙන යන්න. ඔවුන්ගේ දත්ත ඇතුළත් කළ හැකි පරිදි රෙජිස්ටරය කාර්ය මණ්ඩලයේ අයට පිවිසිය හැකි ස්ථානයක තබන්න. (මෙම රෙජිස්ටරය සඳහා ආකෘතිය ඇමිණුම 1 මගින් ලබා දී තිබේ). එම රෙජිස්ටරය පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය මගින් ඔබට ලබාදී ඇත.
	  • සෑම මසකම අළුතින් හඳුනාගත් හිංසනයට ලක්වූවන්ගණන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් විසින්, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන් සහ අධීක්ෂණ නිලධාරීන් විසින් වෙන වෙනම ඇතුළත් කළ යුතු ය: (එසේ හඳුනාගෙන ඇත්නම්)
	    • සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින්: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ තොරතුරු සෘජුවම රෙජිස්ටරයේ ඇතුලත් කරන්න.
	    • පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් විසින්: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ තොරතුරු ්‍ය523 තොරතුරු මත පදනම්ව රෙජිස්ටරයට ඇතුලත් කරන්න.
	    • මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් :ඡ්‍යෂ* අධීක්ෂණ නිලධාරීන් විසින් සහ මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන් විසින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ තොරතුරු සෘජුවම රෙජිස්ටරයට ඇතුළු කරන්න.
	
	  • ඇතුළු කරන තොරතුරුවල ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ දර්ශකයන් තුනක් අඩංගුවිය යුතු අතර ඒවා eRHMIS හරහා පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යංශයට වාර්තා විය යුතුය:
	    • හඳුනාගත් නව වින්දිතයින් ගණන (පිරිමි/ගැහැණු)
	    • මූලික චිත්තවේගී සහාය ලබාදුන් වින්දිතයින් ගණන
	    • සහාය සේවාවන් සඳහා යොමුකරන ලද වින්දිතයින් ගණන
	
	  • සියලුම සේවා සපයන්නන් විසින් දත්ත වින්දිතයින් අයිති වන ''පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරි ප්‍රදේශය'' අනුව ඇතුළු කළ යුතුය.
	  • මෙම රෙජිස්ටරය මගින් සිදුවන දත්ත එකතු කිරීම මාසිකව සිදුකර ්‍ය 524 හරහා පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය වෙත ලබා දෙන්න
	  • ඔබගේ ප්‍රදේශය තුළ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්, අධීක්ෂණ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් විසින් සහ මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන් විසින් ක්‍රමිකව ලබාදුන් දත්ත විධිමත්ව පරීක්ෂා කරන්න
	  • ඔබගේ ප්‍රදේශයෙන් වාර්තා වන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ තත්වය සමාලෝචනය කරන්න.

අධීක්ෂණය

- ශ්‍රී ලංකා ජනගහන හා සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණය-2016 දත්ත අනුව, ඔබගේ ජනගහනයෙන් අවම වශයෙන් සියයට දෙකක් සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය වෙනුවෙන් ලබාදෙන සේවාවන් ලැබීමට නියමිතය. ඔබේ දත්ත සමාලෝචනය සඳහා ද මෙම ප්‍රතිශතය භාවිතාකළ හැකිය.
- ක්ෂේත්‍ර නිරීක්ෂණ සහ රාජකාරි නිරීක්ෂණය හරහා ද අධීක්ෂණය කළ හැකිය. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්ගේ හෝ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ගේ කාර්යාලවල සහ ක්ෂේත්‍රයේ සිදු කරන නිත්‍ය අධීක්ෂණයන්හිදී අවධාරණය විය යුතු කරුණු:
  - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණ ක්‍රියාකාරිත්වයන් සායනයන්හිදී සහ වෙනත් ප්‍රජා ස්ථානයන්හිදී සිදු කරන්නේ ද යන වග
  - නව සිද්ධි හඳුනා ගැනීම සිදු කරන්නේ ද යන වග
  - ඵලදායී ලෙස යොමු කිරීම සහ පසු විපරම් සිදු කරන්නේ ද යන වග
- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් විසින් තම දිනපොත් වල මෙම සටහන් පවත්වාගෙන යන්නේද බව.
- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ ඇති ඨ්ඊඪ රෙජිස්ටරයේ දත්ත ඍ-524 මාසික වාර්තාව දක්වා අඛණ්ඩව ගලා යාම පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
- තමා විසින්ම හඳුනාගත් හෝ තමා වෙත යොමු වූ වින්දිතයින් පිළිබඳව පහත ආකාරයෙන් රෙජිස්ටරයේ සටහන් කරන්න.

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්:
දිනපොත-> H-523 (දින වැඩ වාර්තාව) -> GBV රෙජිස්ටරය
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
දිනපොත (''වෙනත්'' තීරුවේ සටහන් කරන්න) -> GBV රෙජිස්ටරය
අධීක්ෂණ මහජන සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය:
දිනපොත (''වෙනත්'' තීරුවේ සටහන් කරන්න) -> GBV රෙජිස්ටරය
අධීක්ෂණ පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය:
දිනපොත (''වෙනත්'' තීරුවේ සටහන් කරන්න) -> GBV රෙජිස්ටරය
මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරිය :
මාසිකව GBV රෙජිස්ටරයට ඇතුළත් කරන්න.
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්:
මාසිකව GBV රෙජිස්ටරයට ඇතුළත් කරන්න.

- මාසික සම්මන්ත්‍රණයේදී ප්‍රදේශයේ ඨ්ඊඪ තත්වය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න, මාසය තුළ රෙජිස්ටරයට එකතුකරගත් දත්ත සමාලෝචනය කරන්න.

එකම දත්තය නැවත නැවත යෙදීම වැළැක්වීම සඳහා සෑම සෞඛ්‍ය සේවා ලබාදෙන්නෙකු විසින්ම සේවාලාභීන්ගෙන් පහත ප්‍රශ්න විමසිය යුතුය.

''මේ කාරණාව සම්බන්ධව ඔබ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයේ වෙනත් සේවාවන් සපයන කිසිවකු සමඟ හෝ මේ පිළිබඳව කිසිවිටක හෝ සාකච්ඡාකර තිබේ ද?''
පිළිතුර ''නැත'' නම්, එම සේවාලාභියා රෙජිස්ටරයට ඇතුළුවිය යුතු ය.

පිළිතුර ''ඔව්'' නම් නැවතත් යෙදීම වීම වැළැක්වීමට එම සේවාලාභියා රෙජිස්ටරයේ නව වින්දිතයන් තීරුවට ඇතුළු නොකළ යුතු ය.

- සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය විසින් වින්දිතයන්ගේ නිර්නාමිකභාවය සහ රහසිගතභාවය පවත්වාගන්නා බව සහතික කරගන්න.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය විසින් පවත්වන බොහොමයක් ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්වල කේන්ද්‍රීය කාරණයක් බව සහතික කරන්න.

අධීක්ෂණය	ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු, මාතෘ සත්කාර සේවය, යොවුන් සෞඛ්‍ය, පවුල් සැලසුම් හා කාන්තා සෞඛ්‍ය ආදී සියලු ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් අතර කේන්ද්‍රීය වන කාරණයකි. එනිසා, අදාළ සියලුම ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇතුළුවන බවට සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් සහතික කළ යුතු ය. • දැනටමත් මාතෘ සත්කාර සේවය ආදී පැකේජය ආදී සමහර වැඩසටහන්වල එය අඩංගුවේ[28] • නව දිවි සුව සත්කාර සේවා පැකේජයේ[29] ද ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ මාතෘකා අන්තර්ගත වේ. • නව දිවි සුව සත්කාර වැඩසටහනේ දී: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පවුලේ යහපැවැත්ම සහ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ඍණාත්මක නිර්ණායකයක් ලෙස විශේෂයෙන් දක්වන්න. • සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයට අනුයුක්තව සිටින ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් විසින් ගෘහ පිවිසුම් වලදී, සායනවල දී, බර කිරීම්වලදී සහ පාසැල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් තුළදී ආදී වශයෙන් ලැබෙන අවස්ථාවන්හිදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට දායකවනල හානිදායක හා දෘඩ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී ආකල්ප පිළිබඳව සාකච්ඡා කළ යුතු ය. • පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් විසින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය ඒකාකෘතීන් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය යන ආකල්ප පිළිබඳව පෙරපාසල් ගුරුවරියන්ගේ සංවේදීතාවය සහතික කළ යුතු ය. මොන්ටිසෝරි ගුරුවරුන් විසින් ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවී ඒකාකෘතිකරණය අවම කිරීම සඳහා පිරිමි සහ ගැහැණු දරුවන් අතර අන්‍යොන්‍ය ගෞරවය, දෙගොල්ලන් අතරම වගකීම් බෙදා ගැනීම ආදී ධනාත්මක ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී ආකල්ප සහ පුරුදු දරුවන් වෙත ලබා දිය යුතු ය. • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පවුලේ සෞඛ්‍යය සහ පවුලේ යහපැවැත්ම පිළිබඳ තීරණාත්මක නිර්ණායකයක බව සියලුම පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් විසින් තමන්ගේ සේවාලාභීන් තුළ සංවේදීභාවය ඇති කළ යුතු අතර, නිවාරණය පිළිබඳව ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡා කළ යුතු ය.
අධීක්ෂණය සහ ඇගයීම	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්, අධීක්ෂණ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන් සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් විසින් ක්‍රියාවට නංවන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්ව නිවාරණ වැඩසටහන් අධීක්ෂණය කිරීම මගින් නිවාරණ වැඩසටහන ඵලදායීව ස්ථාපිත වීම සහතික කෙරේ. මේවා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයාගේ දෛනික සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වයන්ගේ කොටසක් වශයෙන් සැලකිල්ලට ගත යුතු ය. • මාසික සම්මන්ත්‍රණවලදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය විෂය එහි න්‍යාය පත්‍රයට ඇතුළු කර ගැනීම සහ නව වින්දිතයින් හඳුනාගැනීම, සිදු කරන ලද මැදිහත්වීම් හා පවත්වන ලද නිවාරණ වැඩසටහන්වල විස්තර පිළිබඳව සාකච්ඡා පැවැත්වීම සිදුකල යුතුය. • පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධව නව වින්දිතයන් හඳුනා ගැනීම, චිත්වේගී ආධාර සැපයීම්, හා සේවාවන් සඳහා යොමු කිරීම් සංඛ්‍යාව පිළිබඳව සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ ඇති රෙජිස්ටරයට ඇතුලත් කරන දත්ත හරහා ඇගයීම් සිදු කරන්න. • ඔබගේ ප්‍රදේශය තුළ කාර්තු දෙකකට වරක් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධ දත්ත සමාලෝචනය කිරීම මගින් එහි සුවිශේෂී රටාවන්, අවදානමට ලක්වූ විශේෂ කණ්ඩායම් හෝ ඉහළ අවදානම් තත්වයක් සහිත ප්‍රදේශ සොයා ගැනීම සහ ඒවාට ප්‍රතිචාර ලබාදීමට සහ නිවාරණ පියවර ගැනීමට සැළසුම් කරන්න.

28. Maternal care package: A guide to field health care workers Published by FHB/MoH
29. The guiding hand book to deliver the preconception care Published by FHB/MoH

කාර්ය මණ්ඩලය පුහුණු කිරීම, හැකියාවන් වැඩි දියුණු කිරීම සහ කාර්ය මණ්ඩලයට සහාය දැක්වීම	සමහර අයට මෙම විෂය අළුත් දෙයක් වීම නිසා සහ ගෘහ පිවිසුම් වලදී සැලකිලිමත් ප්‍රවේශයක් අවශ්‍යවන නිසා කාර්ය මණ්ඩලයේ හැකියාව ඉහළ නැංවීම ද ඉතාමත් වැදගත් වේ. • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ මාතෘකාව මහජන සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ පුහුණු වැඩසටහන්වල අන්තර්ගත කිරීම සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය වෙනත් ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය කාරණා සමඟ අන්තර් සම්බන්ධිත කරුණක් ලෙස දැක්වීම. • පුහුණු වැඩසටහන්වලදී ''ගැටළුවලට මැදිහත්වීම'' වැනි ප්‍රායෝගික සැසි ඇතුළත් කිරීමෙන් සේවා සපයන්නන්ගේ අත්දැකීම් බෙදාහදා ගැනීමට මෙන්ම අභියෝග සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව සැළසෙනු ඇත. • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ අවම වශයෙන් අවුරුද්දකට එක්වරක් හෝ සේවස්ථ පුහුණුවක් (සම්පූර්ණ දිනයම) ලබා දීම. මාර්ගෝපදේශයේ පෙන්වා දී ඇති පරිදි ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය, ගර්භණීභාවය සහ දරුවන්ට ඇති බලපෑම සම්බන්ධයෙන් සහ පළමු පෙළ සහාය (සවන් දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහාය) පිළිබඳ වැදගත්කම විශේෂ කොට දැක්වීමට උත්සාහ කරන්න. • මාසික සමුළුවේදී අවම වශයෙන් මාස 6කට වරක් බාහිර සම්පත් දායකයෙකුට ආරාධනාකර ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය විෂයෙහි විවිධ පැතිකඩයන් පිළිබඳ දැනුවත් භාවය ඉහළ නංවන්න. ඔබට ආසන්න මිතුරු පියස/ නවාතැන් නිලායම් හි සහාය මෙහිදී මෙම අරමුණ සඳහා ඇතැම්විට ලබා ගත හැකි ය. • පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය විසින් ඔබට සපයා ඇති පුහුණු මෙවලම්: නව දිවි සුව සත්කාර සේවය සඳහා මාර්ගෝපදේශය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර - පළමුව සම්බන්ධවන සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ තොරතුරු පොත් පිංච - සේවාස්ථ පුහුණු වලදී භාවිතා කළ හැකිය. • පුහුණුව තුළින් ලබාගත් පුද්ගල හැකියාවන් සහ ඔබ සතුව ඇති ශක්‍යතා සංවර්ධන අවස්ථාවන් උපරිමයෙන් භාවිතයට ගන්න. ඔබගේ ප්‍රදේශයේ මිතුරු පියස/ නවාතැන් නිලායම් හි කාර්තුවකට වරක් ඇති සමාලෝචන රැස්වීම්වලට සම්බන්ධ වීමෙන් ඔබ ප්‍රදේශය පිළිබඳ අත්දැකීම් හා තොරතුරු බෙදාහදා ගැනීමට හැකි අතර හැකි සෑම විටම එම අවස්ථාව මගහැර නොගන්න. • සාකච්ඡා කිරීම්, භූමිකා රඟදැක්වීම්, සිද්ධි අධ්‍යනයන් සහ සේවා සපයන්නන්ගේ ධාරිතාවය ඉහළ නැංවීම සඳහා ඇති වෙනත් අන්තර්ක්‍රියාකාරී සැසි ආදී වඩා සුදුසු වැඩිහිටි පුහුණුවීම් හා ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේදයන් තෝරා ගන්න. අත්දැකීම් බෙදා ගැනීමේදී සිද්ධි අධ්‍යනය කිරීමේදී අනන්‍යතාවය සුරකිවතබා ගන්නා බවට සහතික වන්න. • ''සතුට සපිරි යහපත් පවුලක් උදෙසා ධනාත්මක සන්නිවේදනය'' පිළිබඳ පුහුණුකරුවන් පුහුණුකිරීමේ අත්පොත සකසා තිබෙන්නේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සම්බන්ධ ගැටලුවලට පිළිතුරු සැපයීම වෙනුවෙන් වන අතර, එය පුහුණු වැඩසටහන් තුළදී භාවිතයට ගත යුතු ය. • පෞද්ගලික මට්ටමෙන් සාකච්ඡා කිරීමේදී හෝ රැස්වීම්වලදී සහ මෙම මාතෘකාව සාකච්ඡාවට ලක්වන ඕනෑම අවස්ථාවකදී මෙහෙයුම් මූලධර්මවල (මාර්ගෝපදේශයන්හි පිටු 40-43) පළමු පෙළ සහයෝගයේ (සවන් දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහාය) (මාර්ගෝපදේශයන්හි පිටු18-23), වෙනත් සේවාවන් සඳහා යොමු කිරීම (මාර්ගෝපදේශයන්හි පිටු 46-47) යන මාතෘකාවල වැදගත්කම සකච්ඡා කරන්න.

නිවාරණ ක්‍රියාකාරිත්වයන් ක්‍රියාවට නැංවීම	ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පැහැදිලිවම මහජන සෞඛ්‍ය ගැටලුවකි. මහජන සෞඛ්‍යය ගැටළු නිවාරණ ප්‍රවේශයන්හිදී භාවිතාවන සියලුම මූලධර්මයන් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණයේ ක්‍රියාකාරිත්වයන්හිදී ද භාවිතා කළ යුතු ය. නවක විවාපත් යුවල් සඳහා වන ''නව දිවි සුව සත්කාර සේවය'' වැඩසටහන් හරහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්ව නිවාරණය ''නව දිවි සුව සත්කාර සේවය සඳහා මාර්ගෝපදේශය'' සහ 2018 අංක 02-68 දරණ පොදු චක්‍රලේඛය අනුගමනය කරන්න. • පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් විසින් යෝග්‍යතා පවුල් ලේඛනයට ය 526* සියලුම අලුත විවාහ වූ පවුල් හඳුනාගත් බව සහ ලියාපදිංචිකළ බව සහතික කරන්න. • අළුතෙන් හඳුනාගත් යුවල් වලට ''නවක විවාහ වූ යුවලවල් සඳහා සේවා පැකේජය'' පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න. නව දිවි සුව සත්කාර සේවා සැසි දෙකම සඳහා ස්වාමි පුරුෂයා සහ බිරිඳ යන දෙදෙනාම සහභාගිවීම සහතික කරවන්න. • එම සැසි සේවාලාභීන්ට මිත්‍රශීලී ආකාරයෙන් ඔවුන්ට ඇති සීමිත කාලය සැලකිල්ලට ගෙන පැවැත්වීමට සැලකිලිමත් වන්න. • හිංසනයෙන් තොර වීම, ලිංගිකත්වය හා යහපත් විවාහ සම්බන්ධතාවය පිළිබඳව මෙම සැසිවලදී සාකච්ඡා කරන්න. මෙම සැසිවලට සහභාගී වන යම් යුවලක් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධ ගැටලු සඳහා කිසියම් උපකාරයක් ඉල්ලා සිටියි නම්, මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටියේ පළමුව දක්වා ඇති පරිදි ඔබ පළමුව හමුවන සත්කාරක සේවා සපයන්නෙකු ලෙස සේවය ලබා දිය යුතු ය. • ප්‍රජාව පදනම් වූ නිවාරණ වැඩසටහන් පැවැත්වීම • ප්‍රදේශයේ ප්‍රධානම නිවාරක සෞඛ්‍ය නිලධාරිවරයා වශයෙන් නායකත්වය ගෙන, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාවට නැංවීම. • පාසැල්, රැකියා ස්ථාන, තරුණ සංගම් ක්‍රීඩා සංගම් සහ සුභසාධන සමිතී ආදී ප්‍රජා/ ග්‍රාමීය සමිති ඉලක්ක කරගත් වැඩසටහන් පවත්වන්න. • පිරිමින් බහුලව සිටින ස්ථාන තෝරාගෙන හෝ වැඩිහිටි පිරිමින්ට හෝ පිරිමි ළමයින්ටම වෙන් වූ ඉලක්කකරගත් වැඩසටහන් පැවැත්වීම සිදු කරන්න. • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති නිදහස් වෙළඳ කලාප තරුණ තරුණියන් ආදී කණ්ඩායම් හඳුනාගෙන ඉලක්ක කරගත් වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරන්න. • ඔබගේ කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ සාකච්ඡා වලින් හඳුනාගත් මත්පැන් අපයෝජනය, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම, ඍණාත්මක මාධ්‍ය වාර්තාකරණය ආදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධ නිර්ණායක සඳහා ගතහැකි ප්‍රතිචාර සාකච්ඡා කරන්න. • හැකි සෑම වැඩසටහනකදීම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට හේතුවන ඍණාත්මක ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය ආකල්ප, සම්මතයන් පිලිබද සාකච්ඡාවට ගන්න. ඒවා අභියෝගයට ලක් කරන්න. සමාජභාවය මත පදනම්ව කිසියම් කොට්ඨාශයක් පහත් කොට සැළකීම පිළිබඳ අදහස් විමසන්න. අභියෝගයට ලක් කරන්න. ඒ තුළින් ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇතිවන ආකාරය පිලිබද පැහැදිලි කරන්න. එම නිසා ඊර්ෂා නිවරණය සඳහා මෙම ඍණාත්මක දේවල් අවම කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය සාකච්ඡා කරන්න. • ඔබගේ වැඩසටන් තුළදී 'සතුටු පවුල' සංකල්පය සාකච්ඡා කිරීම සහ ප්‍රවර්ධනය කිරීම සිදු කරන්න (''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ පිටු 56-58) • සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් සපයා ඇති පුහුණු උපාංග/ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවී සහ කාන්තා ඒකකය විසින් අනුමත කරන ලද තොරතුරු අධ්‍යාපන සහ සන්නිවේදන මෙවලම් ඔබගේ ප්‍රදේශයේ මහජන අවබෝධය ඉහළ නැංවීමට භාවිතයට ගන්න උදාඃ පෝස්ටර, අත් පත්‍රිකා

නිවාරණ ක්‍රියාකාරිත්වයන් ක්‍රියාවට නැංවීම	• වාර්තාමය චිත්‍රපට භාවිතා කිරීම: පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා කාන්තා ඒකකය විසින් සකස්කරනු ලැබූ ''සමනල පාලම'' කෙටි චිත්‍රපටය මහජනතාවගේ අවබෝධය ඉහළ නැංවීමේ උපකරණයක් වශයෙන් ඔබගේ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් පවත්වන වැඩසටහන් සඳහා භාවිතා කරන්න • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය හා සම්බන්ධ ක්ෂේත්‍රයනහි වැඩකරන ප්‍රජා කණ්ඩායම් : ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීම සහ කළමනාකරණය පිළිබඳව ක්‍රියාකරන නිරීක්ෂණ කණ්ඩායම්, හෝ සිවිල් සමාජ සංවිධාන හෝ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන වලට අවශ්‍ය වන්නේ නම් ඔවුන්ගේ සාමාජිකයින්ගේ විෂය පිළිබඳ සංවේදීතාවය හා ධාරිතාවය ඉහළ නැංවීමේ වැඩමුළු සඳහා ඔබට සහාය විය හැකිය. • අදාළ දර්ශක භාවිතා කරමින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීමේ විවිධ වැඩසටහන්වල ක්‍රියාවලිය සහ ප්‍රතිඵලය ගණනය කරන්න. (''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව''හි ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය කොටස බලන්න.) ''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ තොරතුරු පොත් පිංච'' , ''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' සහ ''සතුට සපිරි යහපත් පවුලක් උදෙසා ධනාත්මක සන්නිවේදනය'' නමින් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය හා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය මගින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද මෙවලම් මගින් මෙම නිවාරණ වැඩසටහන සඳහා තාක්ෂණික දායකත්වයක් ලබාගත හැකිය.

සම්බන්ධීකරණය සහ සහයෝගීතාවය

''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී, සහ වින්දිතයින්ට උපකාර කිරීමේදී සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රය, සමාජයීය සේවාවන්, පොලීසිය හා නීති ක්ෂේත්‍රය (අත්‍යවශ්‍ය සේවා පැකේජය) ආදී විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් හා සහයෝගීතාවය අවශ්‍ය වේ. මෙම වගකිවයුතු ආයතන වලට අමතරව වෙනත් අමාත්‍යාංශ, දෙපාර්තමේන්තු සහ ආයතන, මාධ්‍යය, සිවිල් සංවිධාන හා රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයන් ද වින්දිතයින්ට සහාය වීමේදී ප්‍රධාන භූමිකාවක් සිදුකරයි.

එනිසා, මෙම සංවිධාන සහ පුද්ගලයින් අතර සම්බන්ධීකරණය සෑම මට්ටමක දීම මූලිකම කාර්යක් බවට පත් වේ. (ජාතික, පලාත්, ප්‍රාදේශීය, පෞද්ගලික) ප්‍රදේශයේ නිවාරණ සෞඛ්‍ය සේවා ලබා දීමේ ප්‍රධානියා වශයෙන්, මේවා අතර සම්බන්ධතා සැකසීම, ජාලගත කිරීම හා සම්බන්ධීකරණයට පහසුකම් සළසා ඔබගේ කාර්ය මණ්ඩලයට ඔවුන්ගේ කාර්ය ඵලදායීව ඉටුකළ හැකි තත්වයට පත්කිරීම ඔබගේ කාර්යන් වනු ඇත.

- නිවාරණ ක්‍රියාකාරිත්වයන් ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා ඔබට සම්බන්ධීකරණය කරගැනීමට අවශ්‍ය විය හැකි ප්‍රාදේශීය සහ ජාතික මට්ටමේ නියෝජිත ආයතනවල සම්බන්ධ කරගැනීමේ තොරතුරු ලයිස්තුවක් සකස් කරගෙන ඔබගේ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් හඳුනාගත් වින්දිතයින්ට, වින්දිතයින් කේන්ද්‍රකරගත් ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා ලබා දීම වැදගත් වේ.
- එය සකස්කරගත් පසුව පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්, අධීක්ෂණ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක නිලධාරීන්, ප්‍රාදේශීය දන්ත වෛද්‍ය නිලධාරීන් සහ මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන් වෙත බෙදා දෙන්න.
- ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ වනිතා සංවර්ධන ඒකකය සමග සම්බන්ධතාවය ස්ථාපිත කර ගන්න. වින්දිතයින් සඳහා සාකල්‍ය සහායක් ලබා දීම සඳහා ඉතාමත් වැදගත්වන සේවාවන් ලබාදෙන පහත සඳහන් නිලධාරීන් එම ඒකකයේ සිටිති. එනම්:
    - වනිතා සංවර්ධන නිලධාරී
    - උපදේශන සහායක
    - පූර්ව ළමාවිය සංවර්ධන නිලධාරී
    - ළමා හිමිකම් ප්‍රවර්ධන නිලධාරී
    - සමාජ සේවා නිලධාරී
    - සහන සොයුරිය

- මාසික සමුළුවට ඔවුන්ට ආරාධනය කිරීම මගින් සහ ප්‍රදේශය තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව ඔවුන්ගේ වගකීම් සහ අත්දැකීම් පැහැදිලි කිරීමට කාලය වෙන් කිරීම මගින් මෙම නිලධාරීන්ව හඳුන්වාදීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.
- ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ දිස්ත්‍රික් කමිටු රැස්වීම් ආදී (ආරාධනා ලැබුනු විටදී) දිස්ත්‍රික්කයේ සියලුම රාජ්‍ය නිලධාරීන් හට පොදු වන හමුවීම්වලට සහභාගී වීමට හැකි සෑම උත්සාහයක්ම ගන්න.
- ඔබගේ ප්‍රදේශයේ මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථාන සමග සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරන්න.
    - ඔබගේ සහාය සහ සහයෝගය මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථානවල සාර්ථකත්වයේ ප්‍රධානම අංගයක් වේ.
    - ඔබගේ සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථාන විසින් ලබාගතහැකි සේවාවන් පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න සහ මූලික යොමු කිරීමේ ස්ථානයක් වශයෙන් මෙම මධ්‍යස්ථාන හඳුන්වාදී යොමු කිරීම් උනන්දු කරවන්න.
    - ඔබට ආරාධනය කරනු ලැබූ සෑම විටකදීම ඔබගේ ප්‍රදේශයේ මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථානවල කාර්තුමය සහ වාර්ෂික සමාලෝචන රැස්වීම්වලට සම්බන්ධ වීමට උත්සාහ කරන්න.

නිවාරණ ක්ෂේත්‍රයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි

3.4 නිවාරණ ක්ෂේත්‍රයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය

මාතෘකාව: **ක්ෂේත්‍රය තුළදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් විසින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය කිරීමේ සහ කළමනාකරණය කිරීමේ ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය**
ඉලක්ක කණ්ඩායම: සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයන්ට අනුබද්ධ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්
අරමුණ: ඔවුන්ගේ රාජකාරි තුළදී සිදුකරන ක්‍රියාකාරිත්වයන් ඵලදායීව සහ ඒකාකාරව සිදු කිරීම, ප්‍රජාව තුළදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය, සායනයන්හිදී හෝ ගෘහ පිවිසුමේදී ඔවුන්ට හමුවන වින්දිතයින්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සහ මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් ඇතුළු වෙනත් සේවා සපයන්නන් සමඟ සහයෝගීව ක්‍රියාකිරීම යන කරුණු සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්ට සහාය වීම.
පරාසය: සායනයන්හිදී, ගෘහස්ථ පිවිසුමේදී, සහ පූර්ව ප්‍රසව සේවා, මාතෘ සේවා, පූර්ව ළමාවිය සත්කාරක සේවා, ළදරු හා ළමා පෝෂණය, ප්‍රතිශක්තිකරණය, පවුල් සැලසුම්, නව විවාහක යුවල් සඳහා වැඩසටහන, සුවනාරී සායන ආදී නිත්‍ය රාජකාරිවලදී හඳුනාගන්නා වින්දිතයින් සඳහා පළමු සම්බන්ධක පුද්ගලයින් වශයෙන් ක්‍රියාකිරීමට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්ට මගපෙන්වීම. එසේම, තමා වගකියන ප්‍රදේශයේ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය පිළිබඳ බිම් මට්ටමේ කේන්ද්‍රස්ථ නිලධාරියා ද පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියයි. නිවාස මට්ටමින් සහ ප්‍රජා මට්ටමින් නිවාරණ ක්‍රියාකාරිත්වයන් සිදු කිරීම ඇයගේ රාජකාරි තුළ ඉතාමත් වැදගත් කොටසක් වේ. ඊට අමතරව, මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් ආදී නියෝජිත ආයතන සමඟ සම්බන්ධීකරණය හා සහයෝගීතාවය පවත්වා ගැනීම ද ඇයගේ රාජකාරි තුළදී අත්‍යවශ්‍ය අංග වේ.
පරිශීලන: ''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' සම්බන්ධිත පරිච්ඡේද
වගකීම්: ගෘහ පිවිසුම් වලදී, සායන හෝ වෙනත් සේවා සැපයීම්වල දී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව අනාවරණය කරනු ලැබූවන් සඳහා පළමු සම්බන්ධක සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන් සේවාවන් (සවන් දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහාය)ලබා දීමේ වගකීම ඔබ සතුවේ. ඊට අමතරව, සාමාන්‍යයෙන් කරන වැඩසටහන්වල දී, ගෘහස්ථ පිවිසුමේදී හෝ සායනවලදී පවත්වන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම මූලික වගකීම් වේ. මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම්, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ වනිතා සංවර්ධන ඒකකය ආදී වෙනත් සේවා සමඟ ජාලගත වීම ද වැදගත්වන අතර සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් මගපෙන්වන ආකාරයට ඒවා සිදු කිරීම වැදගත් වේ.

ක්‍රියා පියවර:	
පළමුව හමුවන සත්කාරක සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිවරිය	
වින්දිතයා පිළිගැනීම	• බොහෝ මිත්‍රශීලී සහ රාජකාරීමය නොවන ආකාරයෙන් ඇයව සතුටින් පිළිගන්න. • ඇය හමු වූ වේලාව අනුව සහ ප්‍රජාව තුළ භාවිතාවන පරිදි ඇයව පිළිගෙන ආසනයක් ලබා දෙන්න. • මිතුරියක හා කතාකරන පරිදි ඇය හා කතා කරන්න. • ඔබ ඇය හඳුනනවා නම් හෝ මූලික හඳුන්වාදීම්වලට පසුව ඇයගේ පළමු නමින් ඇයව අමතන්න. • වින්දිතයාට බියක් හෝ තම සේවා සපයන්නාට වඩා 'පහළ' යැයි හැඟීමක් නොදැනෙන ලෙස ඇය හා සම මට්ටමක අසුන් ගන්න. • ඇයට අපහසුතාවයක් නොදැනෙන පරිදි දෑස් දෙස බලා කතාකිරීම පවත්වාගෙන යන්න. • ඇය විසින් විමසනු ලැබුවහොත් සහ ලබා දිය හැකිනම් වතුර වීදුරුවක් ලබා දෙන්න. • තිබෙන පහසුකම් අනුව පෞද්ගලිකත්වය උපරිමයින් ආරක්ෂා කරන්න. • ඇයගේ අනුමැතිය ඇතිව වින්දිතයාට සහායකයෙකු ලබා දෙන්න. • තිබෙන පහසුකම් අනුව වෙනත් කිසිවකුගේ ශ්‍රවණයට ලක් නොවන පරිදි කතා කිරීම සඳහා පෞද්ගලික ස්ථානයක් තෝරාගන්න. එවන් පහසුකමක් සළසාගත නොහැකි අවස්ථාවක විවිධ උපක්‍රම භාවිතා කරන්න. මෘදුව කතා කරන්න. • පරීක්ෂා කිරීම් අතරතුරදී තවදුරටත් විස්තර සාකච්ඡා කළ හැකිය.

ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විමසීම	**ඇය විසින් අනාවරණය නොකළ නමුත් ඔබ සැක කරන්නේ නම්:**
	• සරල වචනවලින් ප්‍රශ්නය වඩාත් සංවේදීව විමසා ඇයගේ ප්‍රතිචාරයන් දෙස විමසිලිමත්ව සිට ක්‍රමිකව මෘදු ලෙස ඉදිරියට විමසීම කරගෙන යන්න.
	• ඍජු ප්‍රශ්න විමසීමට පෙර ආරම්භක ප්‍රකාශයේදී ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විවෘත ප්‍රකාශයක් කළ හැකිය:
	    • ''තමන් සමඟ ජීවත්වන තම ස්වාමි පුරුෂයා හෝ සහකරුවා නිසා අත්දකින්නට සිදුවන ගැහැට පිළිබඳව බොහොමයක් කාන්තාවන් මට කියා තිබෙනවා''
	    • ''ඔබ මෙන්ම නිවසේදී ගැටලුවලට මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න ඇති තවත් කාන්තාවන් මම දැක තිබෙනවා''
	• පසුව ඇයගේ ප්‍රශ්න පිළිබඳව ඔබට ඇත්තටම දැනගන්නට වුවමනා බව දක්වමින් සරල, ඍජු ප්‍රශ්න ඇසිය හැකියි. ඇය එකඟ වන්නේ නම්, දිගටම ප්‍රශ්න විමසමින් ඇයගේ කතාවට සවන් දෙන්න.
	ආරම්භයේදී හෝ පසුව හෝ ඇය විසින් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව අනාවරණය කරන්නේ නම්, ඇයට පළමු පෙළ සහාය ලබා දෙන්න ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' 18-23 පිටු බලන්න).
	• දැන් ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව වැඩිදුර විමසිය හැකිය:
	    • ''ඔබ ඔබගේ ස්වාමිපුරුෂයාට (හෝ සහකරුවාට) බියෙන් පසුවෙනවා ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) හෝ නිවසේ සිටින යම් අයෙක් කිසියම් හෝ අවස්ථාවකදී කායික හිංසනයක් සිදුකර හෝ එසේ කරන බවට තර්ජනය කර තිබෙනවා ද? එසේ නම් එය සිදු වූයේ කවදා ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) හෝ නිවසේ සිටින යම් අයෙකු හෝ ඔබට හිරිහැර කර හෝ ඔබව අපහාසයට පත්කර තතිබෙනවා ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ඔබව දැඩි ලෙස/පීඩාකාරී ලෙස පාලනය කරන්නට උත්සාහ කර තිබෙනවා ද? උදාහරණ වශයෙන් ඔබට අවශ්‍ය දෙයක් මිල දී ගැනීමට නොදීම හෝ ඔබට නිවසින් පිටතට යාමට ඉඩ නොදීම වැනි දේ සිදු වී තිබේ ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ලිංගිකව හැසිරීමට ඔබට බලකර තිබෙනවා ද, නැතිනම් ඔබ අකමැති යම් ලිංගික ක්‍රියාවක නියැලීමට බලකර තිබෙනවා ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ඔබට මරණ තර්ජන සිදුකර තිබෙනවා ද?''

ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විමසීම	**සංඥාවන් හෝ සාක්ෂි තිබෙන විට පවා ප්‍රචණ්ඩත්වය පවතින බව ඇය පිළිනොගන්නේ නම්:** • එසේ කිරීමට ඇයට ඇයගේම හේතු තිබිය හැකි බව වටහා ගන්න. • හිංසනයෙන් පීඩා විඳිනබව පිළිගැනීමට ඇයට බලනොකරන්න. ඇයට අවශ්‍ය බව දැනුන විටදී නැවත ඔබ වෙත/ රෝහල වෙත ඇයට පැමිණිය හැකි ආකාරයේ සම්බන්ධතාවක් ස්ථාපිතකර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' 17 පිටුව බලන්න).
පළමු පෙළ සහාය ලබා දීම: (සවන් දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහාය)	**ඔබ විසින් කතා කිරීම ආරම්භ කිරීමට පෙර සිදුකළ යුත්තේ කුමක් ද?** • සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය තුළදී, ඵලදායී, ප්‍රතිචාරාත්මක සහ සහකම්පනයෙන් යුත් සංවාදයක් පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. • ඇයව කතා කිරීම සඳහා උනන්දු කරවා ඔබ අවංකවම සවන්දෙන බව ඇයට පෙන්වන්න. • කතා කිරීම සඳහා ඇයට බල කරන්න/ අණ දෙන්න එපා, නමුත් ඇයව උනන්දු කරන්න. (''ඒ පිළිබඳ වැඩි විස්තර කියන්නට ඔබට උවමනා ද?'' ''ඒ පිළිබඳව තවත් විස්තර ඔබට මා සමඟ කියන්න පුළුවන් ද?'') • ඇය ඔබට පැවසූ කිසිවක් ඔබ විසින් කිසිවකුට නැවත නොපවසන බව ඇයට සහතික කරන්න. • ඇය රෝහලට පැමිණි බව දැනගැනීමට අවශ්‍ය නොවන කිසිවකුට ඇය මෙහි පැමිණි බව ඔබ විසින් නොපවසන බවට ඇයට සහතිකවන්න (පරිපාලන සහ නෛතික අවශ්‍යතාවයකදී හැරෙන්නට). • ඇයගේ තත්වය (උදාඃ දරුණු තුවාල පිළිබඳව) වාර්තා කිරීමට ඔබ බැඳී සිටියි නම්, ඔබ විසින් වාර්තා කළ යුත්තේ මන්ද සහ වාර්තා කරන්නේ කවුරුන් වෙත ද යන්න ඇයට පැහැදිලි කරන්න. • ඇය බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් දිගටම කතා කරගෙන යන ලෙස ඇයව උනන්දු කරන්න. • නිහඬතාවයන්ට ඉඩ දෙන්න. ඇය හඬමින් සිටියි නම්, යථා තත්වයට පත්වීමට ඇයට ඉඩ දෙන්න. **ඔබ විසින් කිරීමට අවශ්‍ය නොවන්නේ:** • ඇයගේ සියලුම ගැටලුවලට පිළිතුරු සෙවීම • ප්‍රචණ්ඩකාරී සම්බන්ධතාවෙන් ඉවත්වීමට ඇයට බලකිරීම හෝ ඒත්තු ගැන්වීම. • පොලීසියට, උසාවියට යාමට හෝ වෙනත් සේවාවක් කරා යාමට බලකිරීම හෝ ඒත්තු ගැන්වීම. • ඇයව ලජ්ජාවට පත්කරවන හෝ වේදනාකාරී වූ සිදුවීම් නැවත මතක් වන ආකාරයේ ප්‍රශ්න විමසීම. • සිදු වී ඇති දේවල් සඳහා හේතු/ සාධක සිතන්නැයි ඇයට පැවසීම. **මෙම ක්‍රියාවන් මගින් යහපතට වඩා වැඩි හානියක් ඇති කළ හැකි ය.**

සවන්දීම

සවන්දීම යනු **වින්දිතයෙකු සමඟ සිදුවන මූලිකම අන්තර්ක්‍රියාවන්ගෙන් එකක්** වන අතර වඩාත්ම වැදගත් එකක් ද වේ.

- සේවා සපයන්නාගේ සහකම්පනයෙන් යුත් සවන්දීම යනු වින්දිතයා යලි යථා තත්වයට පත්වීමේ ක්‍රියාවලියේ පළමු පියවර විය හැකිය.
- බොහෝවිට මෙම පුද්ගලයා විසින් ඇයගේ චිත්තවේග ඇතැම්විට කිසිවකුටවත් අනාවරණය කර නැති විය හැකි අතර වින්දිතයා විසින් ඇයගේ හිතේ බර සැහැල්ලුකර ගැනීම සිදු කරන පළමු අවස්ථාව මෙය විය හැකි ය.
- පූර්ව විනිශ්චයට ලක්කිරීමකින් තොරව, ඇයට අවශ්‍ය වන්නේ නම් හැඬීමට අවස්ථාව ලබා දෙමින්, උනන්දුවෙන් අසා සිටින්න.

වින්දිතයෙකුට සවන් දීම	
සුදුසු √	**නුසුදුසු** X
ඉවසිලිවන්ත හා සන්සුන් වන්න.	ඇයගේ කතාව පැවසීමට ඇයට බල නොකරන්න.
ඔබ අවංකව සවන්දෙන බව ඇයට දැන ගන්නට ඉඩ දෙන්න: උදාහරණ වශයෙන්: ඔබගේ හිස වැනීම හෝ ''හ්ම්...'' යැයි පැවසීම.	ඔබගේ අත්ඔරලෝසුව දෙස බැලීම හෝ හදිසි බව හඟවමින් කථා කිරීම සිදු නොකරන්න. දුරකථනයට පිළිතුරුදීම, පරිගණකය දෙස බැලීම නොකරන්න.
ඇයගේ හැඟීම් පිළිගන්නා බව ඒත්තු ගන්වන්න. ''මට හොඳට තේරෙනවා ඔයාට දැනුණ දුක''	ඇය විසින් කළ දේ හෝ නොකළ දේ කුමක් දැයි විනිශ්චය ඔබ නොකරන්න. මෙසේ නොපවසන්න: ''ඔයා තරහා ගන්න හොඳ නෑ'' හෝ ''ඔය තරමින් බේරුණ එක ගැන සතුටු වෙන්න'' හෝ ''අනේ පව් ඔයාට වුන දේ''
ඇයට අවශ්‍ය පරිදි ඇයගේ කතාව පැවසීමට ඇයට ඉඩ දෙන්න.	ඇයව හදිසි නොකරන්න. ''ඉක්මන් කරන්න මට තව ගොඩක් ලෙඩ්ඩු ඉන්නවා''
ඇයට අවශ්‍ය දෙය පැවසීමට ඇයට අවස්ථාව දෙන්න ''අපට ඔයාට උදව්කරන්න පුළුවන් කොහොම ද?'' ''අපෙන් ඔයාට කෙරෙන්න ඕන මොනවද?'' ආදිය විමසන්නග	ඇයට වඩාත් සුදුසුවන්නේ කුමක්දැයි ඔබ දන්නා බව උපකල්පනය නොකරන්න. ''මම කියන්නම් ඔයා කරන්න ඕන දේ'' 'ඔයා මෙහෙම කරන්න''
ඇය කැමති නම් දිගටම කතා කිරීමට ඇයව දිරිගන්වන්න. ''ඔයාට තවත් මොකුත් කියන්න තියෙනව ද?'' යැයි විමසන්න.	ඇය කතා කරනවිට බාධා නොකරන්න. ප්‍රශ්න ඇසීමට පෙර ඇය අවසන්කරන තුරු සිටින්න. ''පොඩ්ඩක් ඉන්න, මට මේක කියලා ඉන්න''
නිහඬතාවයන්ට ඉඩ දෙන්න. ඇයට සිතීමට කාලය දෙන්න. ''කමක් නැහැ ඔයා ඔහොම ටිකක් ඉඳලා කියන්න'' අවධානයෙන් සිටින්න. ඇයගේ අත්දැකීම් පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින්න. ඇයට අවශ්‍ය චිත්තවේග සහාය ලබාදෙන්න.	ඇයගේ සිතුවිලි ඇය වෙනුවෙන් සම්පූර්ණ කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. ''හරි, හරි, ඒ කියන්නේ ඔයා පොලීසියට යන්න කැමති නැහැ නේ'' ඇයට වෙනත් අයගේ ගැටලු හෝ ඔබගේ ගැටලු පිළිබඳ නොපවසන්න. එමගින් ඇයට කිසිදු උදව්වක් සිදු නොවේ.

සුදුසු √	නුසුදුසු X
ඇයට අවශ්‍ය දේ ඔබ පිළිගන්නා බව ඒත්තු ගන්වන්න සහ ඇයගේ බලාපොරොත්තුවලට අදාල ගරුත්වය ලබා දෙන්න. ''ඔයා හිතන විදිහ මට තේරෙනවා'' ''ඒ විදිහට කරගන්න ඔයාට උදව් වෙන්නෙ කොහොමද කියලා බලමු''	ඇයගේ ප්‍රශ්න ඔබ විසින් විසඳිය යුතුයි හෝ විසඳිය හැකියි සිතා ක්‍රියා නොකරන්න. ''ඔයාගේ ප්‍රශ්නයට විසඳුම මේකයි... මම කියන්නම්''

අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ පිළිබඳව විමසීම

ඇයගේ හදිසි අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැළකිලිමත් වන දේ පිළිබඳව විමසන්න.
ඇයගේ භීතිය අඩුකිරීමට සහ හොඳ සම්බන්ධයක් ගොඩනගා ගැනීමට එය වැදගත් වේ

ඔබගේ ප්‍රශ්න කිරීම් කතා කිරීමට ආරාධනා කිරීමක් මෙන් සකස්කර ගන්න. ''ඔබ කතා කරන්න කැමති මොනවා ගැන ද?''
ඇයගෙන් ඔව් හෝ නැත වශයෙන් පිළිතුරු ලබා ගැනීමට ප්‍රශ්න විමසීම වෙනුවට **විවෘත අවසානයක් සහිත ප්‍රශ්න අසමින්** ඇයව කතාවට උනන්දු කරන්න. ''ඔබට මේ ගැන හිතෙන්නේ කොහොම ද?''
පුද්ගලයා පැවසූ දෙය **ඔබ විසින් වටහාගත් ආකාරය පරීක්ෂා කිරීම** සඳහා නැවත ඇසීම හෝ නැවත පැවසීම සිදු කරන්න. ''ඔබ කීවා ඔබට සියල්ල එපා වුනා කියලා, මම තේරුම් ගත්තා හරි නේද?''
ඇයගේ හැඟීම් පිළිබිඹු කරන්න. ''මට තේරෙන විදිහට ඔයාට ඒකට තරහා ගියා නේද?''
යමක් ඇඟවූ විට ඒ ඔස්සේ තවදුරටත් විමසීම් කරන්න. ''මට ඒ ගැන තව ටිකක් කියන්න පුළුවන් ද?''
ඔබට වැටහුනේ නැතිනම් පැහැදිලි **කරගැනීම සඳහා විමසා සිටින්න.** ''කරුණාකරලා මට නැවත ඒ ගැන විස්තර කරන්න පුළුවන් ද?''
ඇයගේ අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ ඇයට හඳුනා ගැනීමට සහ ප්‍රකාශ කිරීමට උදව් කරන්න. ''ඔබට උවමනා දෙයක් හෝ ඔබට ගැටලුවක් තියෙනවා ද?'' ''මට හිතෙන විදිහට ඔයා දරුවන් ගැන බයෙන් ඉන්නේ''
යොමු කිරීමේ ප්‍රශ්න නොවිමසන්න, උදා: ''මට හිතෙනවා ඒකට ඔයාට දුක හිතෙන්න ඇති කියලා. එහෙම නේද?''
'ඇයි' යොදා ප්‍රශ්න නොවිමසන්න, උදා: ''ඇයි ඔයා එහෙම කෙරුවේ?'' එහි චෝදනාත්මක ස්වරූපයක් තිබිය හැකියි ''ඇයි ඔයා නොකියා ගියේ?''

<table>
<tr>
<td>තහවුරුකිරීම</td>
<td>ඇය පැවසූ දෙය ඔබ විසින් විශ්වාස කරන බවල ඇය බඳුන් වූ අපයෝජනයන්ට ඔබ ඇයට චෝදනා නොකරන බව□ සහ ඇය විසින් අත්දකිනු ලැබූ දෙය වෙනත් අය විසින් ද අත්දකිනු ලැබ තිබෙන බව ඇයට පැවසීම මගින් ඇයගේ අත්දැකීම් තහවුරු කරන්නග උදාහරණ වශයෙන් ඔබට පවසන්න පුළුවන්ඃ

<table>
<tr><td></td><td>''කිසිම කෙනෙක් පහරදීමකට, හිරිහැරයකට ලක්වෙන්න වටින්නේ නෑ''</td></tr>
<tr><td></td><td>''තව කරන්න පුළුවන් දේවල් ඇති. අපි ඒ ගැනත් බලමු''</td></tr>
<tr><td></td><td>''මේ විදිහට ගැටලුවලට මුහුණ දුන් තව ගොඩක් අය ඉන්නවා''</td></tr>
<tr><td></td><td>ගෘහස්ථ හිංසනය මොන විදිහකින්වත් සාධාරණීකරණය කරන්න බැහැ.</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>ආරක්ෂාව සහතික කිරීම</td>
<td>වින්දිතයාගේ සහ ඇයගේ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව ඇය පිළිබඳව සැලකිලිමත්වන සියලුම සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ගේ මූලික සැලකිල්ලට ලක්විය යුතු ය.

වහාම සිදුවියහැකි ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ අවදානම තක්සේරු කිරීමට අවශ්‍ය වේ. ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ අදාළ පරිච්ඡේද වෙත යොමුවන්න)

අවදානම තක්සේරු කිරීමේදී අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණු

පසුගිය මාස 6 තුළදී කායික හිංසනය නිතර නිතර සිදු වී තිබේ ද නැතිනම් බරපතල තත්වයට පත් වී තිබේ ද?
ඔහු විසින් කිසියම් අවස්ථාවකදී ආයුධයක් භාවිතා කිරීම හෝ ආයුධයකින් තර්ජනය කිරීම සිදු වී තිබේ ද?
ඔහු විසින් කිසියම් අවස්ථාවකදී ඔබගේ හුස්ම හිර කිරීමට උත්සාහ ගෙන තිබේ ද?
ඔහු විසින් ඔබව මරා දමනු ඇතැයි ඔබට සැක සිතෙනවා ද?
ඔබ ගර්භණීව සිටින විටදී ඔහු විසින් ඔබට පහර දී තිබේ ද?
ඔහු ඔබ සමඟ දරුණු ලෙස සහ නිරන්තරයෙන් ඊර්ෂ්‍යාවෙන් පසුවන්නේ ද?
ප්‍රශ්න තුනකට වඩා වින්දිතයාගේ පිළිතුර ඔව් නම්, ඇයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිය යුතු අනතුරුදායක තත්වයක් තිබේ.
ඇයගේ ආරක්ෂාව ඉහළ දැමීමට හැකි ආකාරයන් පිළිබඳව ඇය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඇයගේ නිවසේ තත්වය පිළිබඳ දන්නේ ඇය වන අතර, වඩාත් සුදුසු කුමක්දැයි තීරණය කිරීමට හොඳම පුද්ගලයා ද ඇයයි. ඇයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සිතන ලෙස ඔබ ඇයට පැවසිය යුතු අතර ඇයගේ තීරණය ගැනීමට ඔබ විසින් ඇයට පහසුකම් සැලසිය යුතු ය.

නිවසේදී ආරක්ෂිතව සිටින ආකාරය සාකච්ඡා කිරීමඃ

ඇයට ඇයගේ සහකරුවා සමඟ කතාබහ කිරීම් මගහැර යා නොහැකි නම් (ප්‍රචණ්ඩත්වය ඉහළ යන ආකාරයේ), තර්ජනයක් ඇතිවුවහොත් පහසුවෙන් ඉන් ගැලවී පිටවී යා හැකි තැනක එවන් කතා බහක නිරතවීමට උත්සාහ කරන ලෙස ඇයට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
ගැටුමක් ආරම්භවන විටදී ආයුධ තිබෙන ඕනෑම ස්ථානයකින් හැකිතරම් දුරස්ව සිටින ලෙස ඇයට උපදෙස් දෙන්නඃ පිහි, ගිනි අවි, මිටි ආදිය.
ඉවත්ව යාම හොඳම කල්පය බව ඇය තීරණයකර ඇත්නම්, (දැනටමත් ඇය විසින්ම) ඉවත්ව යනබව ස්වාමිපුරුෂයාට/ සහකරුවාට දැනුම්දීමට පෙර යාමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් සැළසුම්කරන ලෙස ඇයට උපදෙස් ලබා දෙන්න. නැතිනම්, තවදුරටත් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීමේ හෝ මරණයට ලක්වීමේ අනතුරට ඇය සහ ඇයගේ දරුවන් බඳුන් වේ. (වෙන්වීමෙන් වහාම පසු ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන් ඉහළ යන බව පිළිගැනේ)

</td>
</tr>
</table>

ආරක්ෂාව සහතික කිරීම	නැවතත් නිවසට යාම ආරක්ෂිත නොවන බව ඇයට දැනෙන්නේ නම්: තාවකාලික රැකවරණ, ආරක්ෂිත නිවාස සඳහා සුදුසු පරිදි යොමු කිරීම හෝ ඇයට යාමට හැකි ආරක්ෂිත ස්ථානයක් (මිතුරියකගේ මිතුරකුගේ/නෑදෑයෙකුගේ නිවසක් ආදී වශයෙන්)[30] හඳුනා ගැනීමට ඇයත් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය 1938, කාන්තා පිහිට (WIN) 011 471 85 85 සහ වෙනත් රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල සේවා සපයන්නන් පිළිබඳ තොරතුරු ඇමිණුම එ මගින් ලබා දී තිබේ.

ආරක්ෂක සැලසුම් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු:	
නිවසේදී ආරක්ෂාව	හදිසි අවස්ථාවකදී: ''ඔබ කෑගසනු ලැබුවොත් ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇති අසල්වැසියෙකු සිටියි ද?'' ''ජංගම දුරකථනයකින් ඔබට ඇමතිය හැකි කිසිවකු සිටියි ද?''
	''ඔහු විසින් ඔබව නිවස තුළට දමා යතුරුලනු ලැබුව හොත් අමතර යතුරු ඔබ සතුව තිබේ ද?'' ''ඔහු විසින් ඔබව මරණයට පත්කරන බවට තර්ජනය කළහොත් පැන යා හැකි පිටුපස දොරක් තිබේ ද?''
යාමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක්	''ඔබට හදිසියේ නිවසින් පිටවී යාමට අවශ්‍ය නම්, ඔබ යන්නේ කොහේ ද? දෙමව්පියන්, නෑදෑයින්, මිතුරන්?''
දරුවන් සඳහා සැලසුම් කිරීම	''පහර දීමට හෝ මරණයට පත් කිරීමට තර්ජනයක් තිබේ නම්, ඔබ තනිව පිටත්වනවා ද නැතිනම් ඔබත් සමඟ ඔබගේ දරුවන් රැගෙන යනවා ද?'' ''ආරක්ෂිත යැයි ඔබ සිතන ස්ථානයට ඔබ යන්නේ කෙසේ ද?'' ''පොදු ප්‍රවාහන සේවය හෝ කුලීරථයක් භාවිතා කරන්නේ නම් ඒ අරමුණ සඳහා වෙන්කොට තබාගත් මුදලක් ඔබට තිබේ ද?''
ඔබත් සමඟ රැගෙන යා යුතු දේවල්	''හදිසියේ පිටව යාමේදී ලිපි ලේඛන (හැඳුනුම්පත, උප්පැන්න සහතිකය ආදී), යතුරු, මුදල්, ඇඳුම් හෝ වෙනත් දේවල් කිසිවක් රැගෙන යාමට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ද?''
මූල්‍ය අවශ්‍යතා	''හදිසියේ පිටව යාමට අවශ්‍ය වන්නේ නම්, මුදල් ලබාගත හැකි ක්‍රමයක් තිබේද?
සමීප කිසිවකුගේ සහාය	''දුරකථනයෙන් පොලීසියට අමතන ලෙස ඔබ විසින් ඉල්ලා සිටිනු ලැබුව හොත් අමතනු ඇති හෝ ඔබගේ නිවසින් පහර දීමේ හෝ කෑගැසීමේ හඩක් ඇසුනහොත් සහායට පැමිණෙනු ඇති අසල්වැසියෙකු ඔබට සිටී ද?''

30. A clinical handbook Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence WHO/RHR/14.26

<table>
<tr>
<td>සහාය</td>
<td>
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ සහාය පිළිබඳ කොටස කරුණාකර කියවන්න.
සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ රෝහල් තුළ ඇති පහසුකම් මගින් වින්දිතයාගේ සියලුම අවශ්‍යතාවන් සහ අපේක්ෂාවන් සම්පූර්ණ කිරීම සිදුකළ නොහැකි ය. නමුත් ඇයට තවත් අවශ්‍ය හදිසි කාරණා සහ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තිබිය හැකිය:
උදා: දිනය තුළ ඇය කිසිදු ආහාරයක් නොගෙන තිබිය හැකියි, ඇය ඇයගේ දරුවන් අසල්වැසියෙකු ළඟ නවතා පැමිණියා විය හැකියි, නැතිනම් ඇයගේ දෙමව්පියන් හෝ නෑදෑයෙකු සම්බන්ධකර ගැනීමට ඇයට අවශ්‍ය විය හැකියි.
ඔබ විසින් වින්දිතයාගේ අවශ්‍යතාවන් හඳුනා ගැනීම වැදගත්වන අතර කළ හැකි දේ සිදු කිරීම වැදගත් වේ. ඇතැම්විට එය දුරකථන ඇමතුමක් ගැනීම විය හැකියි. ඔබගේ සැලකිල්ල ඇයට මහත් අස්වැසිල්ලක් දනවනු ඇති අතර ඇයට ඔබ කෙරෙහි ඇති විශ්වාස තහවුරුවනු ඇත.
<table>
<tr><td colspan="2">සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු</td></tr>
<tr><td>දැන් මේ මොහොතේ ඔබට වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ කුමක්දැයි ඇයගෙන් විමසන්න: ඇය ආහාර ගෙන තිබෙනවා ද? ඇයගේ දරුවන් කොහේ ද?</td><td>''සෞඛ්‍ය පහසුකම් ඇරෙන්න ඔබ වෙනුවෙන් අපට කරන්න පුළුවන් මොනවා ද?''</td></tr>
<tr><td>ඇයට ඇති වෙනත් විකල්පයන් හඳුනාගැනීමට සහ සලකාබැලීමට ඇයට උපකාර කරන්න</td><td>''ඔබට සේවයක් ලබාගන්න යන්න පුළුවන් තවත් තැන් කිහිපයක් තියෙනවා: පොලීසිය, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ කාන්තා සංවර්ධන ඒකකය, ආදී වශයෙන්..''</td></tr>
<tr><td>ඇයට උපකාර කළ හැකි වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයින් හඳුනා ගැනීමට ඇයට උපකාර කරන්න: පවුලේ සාමාජිකයින්, මිතුරන් හෝ ප්‍රජාව තුළ සිටින ඇයට කතා කළ හැකි විශ්වසනීය පුද්ගලයින්.
''එයාට කතා කරන්න විදිහක් තියෙනවා ද?''</td><td>''ඔබට කතා කරන්න හෝ උදව්වක් ගන්න පුළුවන් කවුරුවත් ඉන්නවා ද?''<br>''එයාට කතා කරන්න විදිහක් තියෙනවා ද?''</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

යොමු කිරීම	වින්දිතයාට බොහෝ සේවාවන් ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය විය හැකි අතර සියල්ල සැපයීමට ඔබට නොහැකි විය හැකිය. යොමු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වන අවස්ථාවකදී සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයාගේ මෙහෙයවීම යටතේ සිදුවිය යුතුය. (මිතුරු පියසට සෘජුවම යොමු කළ හැකිය) • අවශ්‍ය වූ විට වින්දිතයින් එවන් සේවයන් සඳහා යොමුකළ යුතුය, ඇයට අවශ්‍ය නම් ක්‍රියාවලිය සඳහා පහසුකම් සැලසිය යුතුයඃ සේවාවන් පිළිබඳව තොරතුරු, ස්ථානය හෝ සම්බන්ධකර ගැනීමේ තොරතුරු, සහ එහිදී අපේක්ෂා කරනු ලබන්නේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳ තොරතුරු ලබාදිය හැකිය. • යම් අවස්ථාවකදී හිංසකයාට හමුවුවහොත් වින්දිතයාගේ ආරක්ෂාවට තර්ජනයක් නොවන පරිදි සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් ඉලියන ලද යොමු කිරීමේ සටහනක් ලබා දීම ද වැදගත් වේ. (ඇතැම් යොමු කිරීම් සඳහා) • රෝහල්වල ඇති ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ සත්කාරක සේවා මධ්‍යස්ථානඃ මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් යනු මිතුරුකරණය සහ වෙනත් අත්‍යවශ්‍ය සේවාවන් ලබාගත හැකි යොමු කිරීමේ ස්ථානයන්ගෙන් එකකි. ඔබට සෘජුවම සේවා ලාභියා යොමුකළ හැකි ය. • මෙම ලේඛනයේ ඇමුණුම III, IV, V මගින් ලබාගත හැකි සේවාවන් සහ සම්බන්ධකරග ැනමේ තොරතුරු ලැයිස්තුවක් සපයා තිබේ. පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය/සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ප්‍රකාශයට පත්කරන ලද ''සේවා සපයන්නන්ගේ නාමාවලිය'' මගින් වඩාත් සවිස්තර ලයිස්තුවක් ලබා දී තිබේ.

<table>
<tr><th colspan="2">පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය නිවාරණ සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන්</th></tr>
<tr><td>නිවාරණ ක්‍රියාවන් ක්‍රියාවට නැංවීම</td><td>ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු මහජන සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් වන අතර, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ප්‍රතිචාරවලදී ප්‍රාථමික නිවාරණය ප්‍රධානම අංගයක් වේ. පවුලවලට සහ ප්‍රජාවට ඉතාම සමීපම සේවය සපයන්නා වශයෙන් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියට ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය සඳහා ඉතාම හොඳ අවස්ථාවක් ලැබී තිබේ.

ගෘහ පිවිසුම්:
ගෘහ පිවිසුම්වලදී පවුල්වල සාමාජිකයින් අතර ඇති ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට හේතුවන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ ආකල්ප සහ හැසිරීම් හඳුනා ගැනීමට සුපරීක්ෂාකාරී සහ නිරීක්ෂණශීලී විය යුතු ය. කිසිවක් හෝ නිරීක්ෂණය කරනු ලැබූවේ නම් එවන් ආකල්ප සහ හැසිරීම්වල ඍණාත්මක ප්‍රතිඵල පිළිබඳව කතාබහක්/ සාකච්ඡාවක් ආරම්භ කිරීම සඳහා පරිසරය සකස් කරන්න. පවුල් තුළ ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ ඍණාත්මක ආකල්ප හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ඒකාකෘති වෙනස් කිරීම දෙසට ඔවුන් සංවේදී කිරීම සහ බලාත්මකකිරීම සිදු කරන්න. ධනාත්මක හැසිරීම් නිරීක්ෂණය කරනු ලැබුවේ නම් ඒවා ඇගයීමට ලක්කර උනන්දු කරවන්න.

සතුටු පවුල සංකල්පය ප්‍රවර්ධනය කිරීම:
ගර්භණී සායන, නව විහාහක යුවලවල් සඳහා වැඩසටන්, මාතෘ සායන, ගෘහ පිවිසුම් සහ පවුල් හෝ පුද්ගලයින් සමඟ ඔබ සම්බන්ධ වන ඕනෑම ස්ථානයකදී ආදී වශයෙන් ඔබ ක්‍රියාකාරී වන සියලුම නිවාරණ වැඩසටහන්වලදී මේ පිළිබඳව සාකච්ඡා කළ හැකිය.
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය කිරීමේ එක් ඵලදායී මාර්ගයක් වන්නේ මව්වරුන්ට සහ පියවරුන් යන දෙගොල්ලන්ටම 'සතුටු පවුල' සංකල්පය හඳුන්වාදීම යි (පිටු 56-58).

'සතුටු පවුල' වැඩසටහනේ පියවර වන්නේ:
• අන්තර් ක්‍රියාකාරී සැසි හරහා ''සතුටු පවුලක්'' යනු කුමක්දැයි පෙන්වා දෙන්න.
• ''සතුටු පවුලක'' අංග පිළිබඳව ඔවුන්ගේ අදහස් සාකච්ඡා කරන්න.
• ඔවුන් දකින ආකාරයට ''සතුටු පවුලක'' ලක්ෂණ මොනවාදැයි හඳුනාගැනීමට ද ඉල්ලා සිටිය හැකිය.
• ඔවුන්ගේ පවුල ''සතුටු පවුලක්'' බවට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා ඔවුන්ට පොදුවේ කළ හැක්කේ කුමක්දැයි සාකච්ඡා කරන්න.
• ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය, මත්පැන් හා දුම්වැටි භාවිතය, දුර්වල මුදල් කළමනාකරණය, මාධ්‍ය බලපෑම සහ මව හා පියා අතර දුර්වල සම්බන්ධතාවය ආදී කරුණු ගැන ඔවුන් සමඟ සිදු කරන ප්‍රශ්න හා පිළිතුරු අංගයක් හරහා අවධානය යොමුකරවීමට උත්සාහ කරන්න.
• ඔවුන් විසින් හඳුනාගත් කරුණුවල බලපෑම ඔවුන්ට පෙන්වීම සඳහා ඒවා පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
• ''සතුටු පවුලක්'' බවට පත්වීම වෙනුවෙන් එම හඳුනාගත් සාධකවලට විසඳුම් සෙවීම සඳහා ගතහැකි පියවර සාකච්ඡා කරන්න.
• ඔවුන් සමඟ ඊට අදාල ක්‍රියාවලියක් ආරම්භ කිරීමේ පියවර හඳුනාගන්න.</td></tr>
</table>

නිවාරණ ක්‍රියාවන් ක්‍රියාවට නැංවීම	**නවක විවාපත් යුවල් සඳහා වැඩසටහනඃ** • 2018 අංක 02-68 දරණ පොදු චක්‍රලේඛනය යටතේ ''නව විවාහක යුවල් සඳහා සේවය සැපයීමේ පැකේජය සඳහා මගපෙන්වීම්'' හි පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියට අදාළව ලබා දී ඇති උපදෙස් අනුගමණය කරන්න. • විමසිලිමත්ව සිට ඔබගේ ප්‍රදේශයේ නව විවාහක යුවල් හඳුනාගෙන යෝග්‍ය පවුල් ලේඛනයේ ලියාපදිංචි කරගන්න (H 526). • වැඩසටහනට සම්බන්ධවීමේ ප්‍රතිලාභ පැහැදිලිකරමින් ''නවක විවාහපත් යුවල් සඳහා සේවා පැකේජය'' පිළිබඳව නව විවාහක යුවල් සමඟ කතා කරන්න. • වරින්වර සිහිකැඳවීම් මගින් සහභාගීවීම් කල්දැමීම වැළැක්වීමට පියවර ගන්න. ඔවුන්ගේ වටිනා කාලය අපතේ යාම වැළැක්වීමට ගත හැකි සෑම උත්සාහයක්ම යොදන්න. ඔවුන්ට වඩාත් යෝග්‍ය හා වඩාත් හිතකාරීවන අකාරයේ තේරීමක් හරහා ඔවුන්ගේ සහභාගීත්වය පිළිබඳ ආකල්පය ප්‍රවර්ධනය කරන්න. • සහකරුවන් දෙදෙනාම පැමිණීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව සහ පිරිමි සහකරුවාගේ පැමිණීමේ අවශ්‍යතාවය පිළිබඳව පැහැදිලි කරන්න. • යුවල නෛතිකව විවාහ වී නොතිබුනත්, එකට ජීවත් වන්නේ නම් මෙම සැසි සඳහා සහභාගී වීම පිළිබඳව උනන්දු කරවන්න. • සහභාගී වීමෙන් පසුව ඇය/ඔහු විසින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව අනාවරණය කරනු ලැබුවේ නම්, පළමු සම්බන්ධ වන්නෙකු වශයෙන් ක්‍රියාකර පෙර කොටසේ පෙන්වා දුන් පරිදි මූලික සහාය (සවන් දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහාය) ලබා දෙන්න. **පූර්ව ප්‍රසව අධ්‍යාපන වැඩසටහන් වලදී** පොදුවේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව සාකච්ඡාකිරීමට ගර්භණී සත්කාර සේවා කාලය තුළ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසහන් හෙවත් ''සැසි'' යනු හොඳ අවස්ථාවකි. • හැමවිටම ස්වාමිපුරුෂයා සහ බිරිඳ යන දෙදෙනාම මෙම පන්තිවලට සහභාගී වීමට උනන්දු කරවන්න. • ගර්භණී කාලයේ වැදගත්කම පිළිබඳව සහ ප්‍රචණ්ඩ නොවන සම්බන්ධතාවක් තිබීමේ ප්‍රතිලාභ පිළිබඳව සහකරුවන් දෙදෙනාම දැනුවත් කරන්න. **පූර්ව ප්‍රසව හා පසු ප්‍රසව සේවා සැපයීමේ කාලය තුළදී** ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය විශේෂයෙන්ම ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය ගර්භනීභාවය පිළිබඳ ඍණාත්මක බලපෑම් ඇතිකරන අතර ගර්භණී සමයේ අවදානම් සාධකයක් ලෙස සැළකේ ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' වෙත යොමුවන්න) • ගර්භණී සමයේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිසා බොහෝ ඍණාත්මක ප්‍රතිඵල ඇතිවන බව බොහෝ දෙනා දන්නා කාරණයකිඃ නොමේරූ දරු උපත් පූර්ව ප්‍රසව රුධිර වහනය, කළලය වර්ධනය හීනවීම, ගර්භාශය තුළදී කළලය විනාශ වීම, ගබ්සාවීම • ගර්භණී සමයේදී සිදුවන ඇතැම් මාතෘ මරණ සියදිවි නසාගැනීම් වන අතර, ඒවායින් සමහරක් ඒවා ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට සම්බන්ධ වේ. ඔවුන්ට අවශ්‍ය සහය නිසි කලට ඵලදායීව ලැබුණි නම් ඒවායින් බොහොමයක් වළක්වාගත හැකි ය. • මේ පිළිබඳ තොරතුරු, අධ්‍යාපන සහ සන්නිවේදන මෙවලම් සායනයන් තුළ ලබාගතහැකි පරිදි ප්‍රදර්ශනය කොට තිබේනම් බොහෝ කාන්තාවන් විසින් උපකාර සොයා යනු ඇත. • ගර්භණී සත්කාරක සේවාවන්ගේ කොටසක් ලෙස ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විමසීම නිර්දේශ කෙරේ (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය) ඔවුන් අනාවරණය කළහොත් පළමු පෙළ සහාය (සවන් දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහාය) පෙර කොටසකදී දක්වා ඇති පරිදි ලබා දිය යුතු ය.

<table>
<tr>
<td>නිවාරණ ක්‍රියාවන් ක්‍රියාවට නැංවීම</td>
<td>

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විමසීමේදී තර්ජනාත්මක නොවන ප්‍රශ්න විමසීම් පමණක් සිදුකළ යුතු ය.
''මේ කාලයේදී ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා ඔබට උදව් වෙනවා ද?''
''ඔබගේ දරුවාගේ ප්‍රශස්ථ වර්ධනය සඳහා වැදගත්වන නිසා, ඔබත් ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයාත් පවුල් ජීවිතය සතුටින් ගෙවනු ඇතැයි මම හිතනවා?''
''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා ඔබගේ දරුවා/ දරුවන් බලාගැනීමට උදව් වෙනවා ඇති නේද''
මෙය සංවේදී කරුණක් බැවින් වින්දිතයාට මේ ගැන එකවර අනාවරණය කිරීමේ අපහසුතාවයක් ඇති විය හැක. ගර්භණී කාලයේදී සහ පසු ප්‍රසව අවදියේදී එක් වරකට වඩා ඒ පිළිබඳව විමසීම (වාර 3 - 4 ක්) වඩාත් සුදුසු ය.
කිසියම් අවස්ථාවක ඇය විසින් ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව අනාවරණය කරනු ලැබුවේ නම්, පළමු පෙළ සහාය (සවන් දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහාය) ලබා දී මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් වෙත යොමු කරවන්න.
ගර්භණීභාවය යනු මානසික පීඩනය උග්‍රකරවන තත්වයක් වන නිසා සියදිවි නසා ගැනීමේ සිතුවිලි හෝ ඇතැම්විට සියදිවි නසා ගැනීමම හෝ ඇතිවිය හැකි නිසා සමහර අයට ගැඹුරු උපදේශනය සහ අමතර චිත්තවේගී ආධාර අවශ්‍ය විය හැකියි.
ගර්භණී මව්වරුන් සඳහා සැසි පැවැත්වීමේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය ගර්භණීභාවයට, දරුවාගේ වර්ධනයට සහ සංවර්ධනයට බලපාන ආකාරය, අනවශ්‍ය ලෙස ඔවුන් බිය ගැන්වීමෙන් තොරව පෙන්වා දෙන්න. ඇතැම්විට ඔවුන්ගෙන් සමහර අය නිවසේදී ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දෙමින් සිටින අය බව සිහියේ තබාගන්න.
යම් සේවාලාභියෙකුට ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැනි ගැටලු තිබීම නිසා උපදෙස්වලට අනුගත නොවීමට නොහැකි වීමට පුළුවන. ඒ බැවින් හමුවීම් සඳහා නොපැමිණෙන අය පිළිබඳව, පමා වී ලියාපදිංචි වූ අය සහ රෝහලට ඇතුළුවීමට හෝ රුධිර පරීක්ෂාව ආදිය සිදු කිරීමේ උපදෙස් නොපිළිපදින අය පිළිබඳව විශේෂ අවධානය යොමු කරන්න.
පූර්ව ප්‍රසව සැසි සඳහා සහභාගී වන සියලුම මව්වරුන්ට මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් ඇතුළු ඔබගේ ප්‍රදේශයේ ඇති සේවා ස්ථානයන් පිළිබඳව දැනුවත් කරමින් ''ඔබ දන්නා යම් අයෙකුට තොරතුරු දැන ගැනීමට අවශ්‍යතාවයක් තිබේ නම්'' ආදී වශයෙන් වක්‍ර ආකාරයකින් තොරතුරු ලබාදෙන්න.
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය හේතුවෙන් ජීවිත තර්ජනයක් ඇති වින්දිතයෙකු හඳුනාගනු ලැබුවේ නම්, ''රතු පොත''ට ඇතුළු කර සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා දැනුවත් කර ඔහුගේ/ ඇයගේ උපදෙස් අනුව ඇයව කටයුතු කරන්න. යොමු කිරීම් අත්‍යවශ්‍ය වේ.
ගෘහස්ථ පිවිසුම් සිදු කිරීමේදී, මව්වරුන්ගේ තුවාල ආදිය, අසාමාන්‍ය ලෙස දුකින් පසුවීම හෝ මානසික පීඩනයෙන් සිටීම ආදිය පිළිබඳව නිරීක්ෂණය කරන්න (ඔවුන් පියයුරුවල වේදනාව හෝ මව්කිරි දීමේ ගැටලුවලට වඩා වෙනත් හේතු නිසා දුකින් සිටිනවා විය හැකියි).

සුවනාරී වැඩසටහන් ඇතුළු වෙනත් ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්වලදී

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ තොරතුරු, අධ්‍යාපන සහ සන්නිවේදන මෙවලම් සායන තුළ හොඳින් පෙනෙන ස්ථානයක ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පවුලේ යහපැවැත්ම මත බලපෑම් ඇතිකරවන බවත්, විශේෂයෙන් පවුලේ කාන්තාවන් සහ දරුවන් මත බොහෝ ඍණාත්මක බලපෑම් ඇතිකරවන බවත් සහභාගී වන්නන් දැනුවත් කරන්න.
වින්දිතයින් සඳහා ලබාගතහැකි සේවාවන් පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත් කරන්න. උදා: මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම්
කිසියම් සේවාලාභියකු ඔබගෙන් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයට අදාළව සහාය/ උපකාරයක් ඔබගේ නිවාරණ කාර්යයන් තුළදී ඉල්ලා සිටියහොත්, මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටියෙහි විස්තර කර ඇති පරිදි ඔබ පළමු සම්බන්ධක සත්කාරක සේවා සොයන්නා ලෙස කටයුතු කළ යුතු ය.

</td>
</tr>
</table>

මිතුරු පියස / නට්පු නිලායම් සහ වෙනත් සේවා සපයන්නන් සමඟ ජාලගත වීම	විශේෂයෙන්ම මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් ආදී වෙනත් සේවා සපයන් පිළිබඳව දැනුවත් වීම සහ සම්බන්ධකම් තිබීම, ඉතාම වැදගත් වේ. වෙනත් බොහොමයක් සෞඛ්‍ය සහ සෞඛ්‍යමය නොවන ආයතනයන් ද ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධ සේවා ලබාදෙන අතර ඔබ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයාගේ මගපෙන්වීම යටතේ ඒවා සමඟ ජාලගත විය යුතුය.
	
	• මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් සමඟ සම්බන්ධ වී ඔබ ප්‍රදේශයේ මිතුරු පියස මධ්‍යස්ථානවල සේවක මණ්ඩලය සමඟ යහපත් සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනගා ගන්න.
	• ඔබගේ ගෘහ පිවිසුම්වල දී, සායනවලදී හෝ වෙනත් වැඩසටහන්වලදී ඔබට හමුවන වින්දිතයින්ට සහාය වීමට මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථානවල ඇති සේවාවන් යොදා ගන්න.
	• වින්දිතයා එකඟවන්නේ නම් පමණක් වෙනත් සේවා සපයන්නන් වෙත යොමුකරවන ලද සේවා ලාභීන් පිළිබඳව පසු විපරම් සිදු කරන්න.
	• ඔබගේ ප්‍රදේශයේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට සේවාවන් සපයන්නන්ගේ ලයිස්තුවක් පවත්වා ගන්න. ඔවුන් සමඟ ඔබට සන්නිවේදනය කිරීමට අවශ්‍ය වුවහොත් හදිසියකදී මෙය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් ප්‍රදේශයේ සේවා සපයන්නන්ගේ ලැයිස්තුවක් සකස්කර තිබිය හැකියි (සමහර සේවා සපයන්නන්ගේ සම්බන්ධකර ගැනීමේ විස්තර ඇමිණුම III, IV සහ Vට ඇතුළු කර තිබේ. පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය/සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ප්‍රකාශයට පත්කර ඇති සේවා නාමාවලියේ වැඩිදුර විස්තර අඩංගු වේ).
	• සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයාගේ මගපෙන්වීම යටතේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ කාන්තා සංවර්ධන ඒකකය සමඟ ජාලගත වන්න.
	• පහත සඳහන් නිලධාරීන්ට එහිදී ඔබගේ වින්දිතයන්ට උපකාර කළ හැකිය.
	    • වනිතා සංවර්ධන නිලධාරී
	    • උපදේශන සහායක
	    • සහන සොයුරිය
	    • පූර්ව ළමාවිය සංවර්ධන නිලධාරී
	    • ළමා හිමිකම් ප්‍රවර්ධන නිලධාරී
	    • සමාජ සේවා නිලධාරී
	• ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ උපදේශන සහායක ආදී කාර්ය මණ්ඩල නිලධාරීන්ගේ සහාය පීඩාවට පත් කාන්තාවන්ට සහ දරුවන්ට සේවාවන් ලබා දීමේදී භාවිතයට ගත හැකි ය.
	• ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය පිළිබඳ ඔබගේ අදහස් බෙදා ගැනීමට හැකියාව ඇති හැකි සෑම විටකදීම ඔවුන්ගේ රැස්වීම්වලට සහභාගී වන්න.
	• ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ නිලධාරීන්ට ඔවුන්ගේ වැඩසටහන් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයෙහි නිර්ණායක පිළිබඳ අවධානය යොමුකර ඒ සමඟ ද පෙළ ගස්වා ගැනීමට සහාය වන්න. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ ඔබගේ දැනුම ඔවුන් සමඟ ද බෙදා ගන්න.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ නිවැරදි දත්ත එකතු කිරීම	ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී තොරතුරු සහ දත්ත එකතු කිරීම වැදගත් අංගයක් වේ. ඔබ එකතුකරගත් දත්ත සහ වෙනත් තොරතුරු ජාතික මට්ටමේ දත්ත (තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක ආදී..) සැකසීමට, ඔබගේ ප්‍රදේශයට අදාළ ගැටලු හඳුනා ගැනීමට සහ මැදිහත්වීම් සැලසුම් කිරීමට පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයට/ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයට උපකාරී වේ. • ඔබගේ රාජකාරිය තුළදී හඳුනාගත් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ නව වින්දිතයින් පිළිබඳ නිරවද්‍ය තොරතුරු ඔබ විසින් රැස්කළ යුතු ය. දරුවන්, මව්වරුන්, යෝග්‍යතා පවුල් ආදීන් ලියාපදිංචි කිරීමේදී, ඔබ සහභාගීවන සියලුම සායනවලදී සහ ගෘහස්ථ පිවිසුම්වලදී. වෙන්කරන ලද අංක අනුව ඔබගේ දිනපොතේ (උදා: යෝග්‍යතා පවුල් අංකය) සටහන් කරන්න. • දත්ත සහ තොරතුරු එකතුකරගත් පසුව රහසිගතභාවය ආරක්ෂා කරගතයුතු අතර නිර්නාමික භාවය හැමවිටම සහතික කළ යුතු ය. • තොරතුරු ලබා දීම හැමවිටම සංඛ්‍යාවලින් මිස, නම්වලින් ලබා නොදිය යුතු ය. 1. H 523 හි ඇතුළත් කිරීම සඳහා පහත සඳහන් දත්ත එකතු කිරීම. 1.1 හඳුනාගත් වින්දිතයින් සංඛ්‍යාව (ගැහැණු/ පිරිමි) 1.2 චිත්තවේග සහාය ලබාදුන් සංඛ්‍යාව 1.3 සහායක සේවාවන් සඳහා යොමුකරනු ලැබූ සංඛ්‍යාව 2. ඉහත දත්ත පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, අධීක්ෂණ පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනී, අධීක්ෂණ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරිය සහ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ තබා ඇති, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ත්වය පිළිබඳ රෙජිස්ටරයේ ඇතුළත් කළ යුතු ය. එම ඇතුළත් කිරීම සෑම විට ම ඊළඟ මස 5වෙනිදාට පෙර සිදුකළ යුතු ය. 3. හඳුනාගත් වින්දිතයින් සංඛ්‍යාව, චිත්තවේගී සහාය ලබාදුන් සංඛ්‍යාව සහ ඔබගේ ප්‍රදේශයේ සහාය සේවාවන්ට යොමුකරනු ලැබූ සංඛ්‍යාව පිළිබඳ එකතුකළ දත්ත H 524 හරහා ලබා දෙනු ඇත. 4. දත්ත ගලායාම: පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී දිනපොත -> H 523 (දෛනික වැඩ පත්‍රිකාව) -> සෞඛ්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ රෙජිස්ටරය -> H 524 > e-RHMIS

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් (PHIs) සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි

3.5 මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් (PHIs) සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි

මාතෘකාව:
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය කිරීමේ සහ කළමනාකරණය කිරීමේ ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය

ඉලක්ක කණ්ඩායම:
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්

අරමුණ:
ප්‍රජාව තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය ඵලදායීව නිවාරණය කිරීමේ ක්‍රියාකාරිත්වයන් සඳහා මගපෙන්වීම ලබා දීම සහ වින්දිතයෙකු හඳුනාගනු ලැබුවහොත් පළමු සම්බන්ධක සේවා ලබා දීම.

පරාසය:
විශේෂයෙන්ම පුරුෂයින් ඉලක්කරගෙන ඔබගේ ප්‍රදේශයේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය කිරීම සඳහා සැලසුම් කරන ලද වැඩසටහන් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයාගේ මගපෙන්වීම යටතේ පැවැත්වීම. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ට නිවාරණ ක්‍රියාකාරිත්වයන්හිදී පුරුෂ සහභාගීත්වය උනන්දු කිරීමට ඵලදායී ලෙස නායකත්වය ගත හැකිය.
නවක විවාහක පවුල් සඳහා වූ වැඩසටහන ආදී වෙනත් ස්ථාපිත වැඩසටහන් ක්‍රියාවට නැංවීමේදී සහාය ලබා දිය හැකිය.

පරිශීලනය සඳහා:
'ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ අදාල පරිච්ඡේද

වගකීම්:
විශේෂයෙන්ම පාසැල්වල පිරිමි ළමයින් අතර දැනුවත්භාවය ඉහළ නැංවීම සඳහා පවතින අවස්ථාව භාවිතයට ගනිමින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය කිරීම සඳහා වැඩසටහන් ඵලදායීව පැවැත්වීම, ඊට අමතරව විශේෂ කණ්ඩායම් අතර ඉලක්කගත නිවාරණ වැඩසටහන් පැවැත්වීම උදා: ත්‍රීරෝද රථ රියදුරන්, බස් රථ රියදුරන් හා කොන්දොස්තරවරුන් හෝ පාසැල් වෑන් රථ රියදුරන්.
කිසියම් පුද්ගලයෙකු විසින් (කාන්තාවක හෝ පුරුෂයෙකු) ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය අනාවරණය කරන්නේ නම් විස්තර කර ඇති පරිදි ඔබ විසින් පළමු පෙළ සේවය ලබා දීම සහ මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් ආදී සේවා මධ්‍යස්ථාන වෙත යොමු කිරීම සිදුකළ යුතු ය.

ක්‍රියා පියවර:	
පළමුව හමුවන සත්කාරක සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්	
වින්දිතයා පිළිගැනීම	• බොහෝ මිත්‍රශීලී සහ රාජකාරීමය නොවන ආකාරයෙන් ඇයව සතුටින් පිළිගන්න. • ඇය හමු වූ වේලාව අනුව සහ ප්‍රජාව තුළ භාවිතාවන පරිදි ඇයව පිළිගෙන ආසනයක් ලබා දෙන්න. • මිතුරියක හා කතාකරන පරිදි ඇය හා කතා කරන්න. • ඔබ ඇය හඳුනනවා නම් හෝ මූලික හඳුන්වාදීම්වලට පසුව ඇයගේ පළමු නමින් ඇයව අමතන්න. • වින්දිතයාට බියක් හෝ තම සේවා සපයන්නාට වඩා 'පහළ' යැයි හැඟීමක් නොදැනෙන ලෙස ඇය හා සම මට්ටමක අසුන් ගන්න. ඇයට අපහසුතාවයක් නොදැනෙන පරිදි දෑස් දෙස බලා කතාකිරීම පවත්වාගෙන යන්න. • ඇය ඇතැම්විට අතිශයින් වෙහෙසට පත්ව සිටිය හැකි අතර ඇය විසින් විමසනු ලැබුව හොත් සහ ලබා දිය හැකිනම් වතුර වීදුරුවක් ලබා දෙන්න. • තිබෙන පහසුකම් අනුව පෞද්ගලිකත්වය උපරිමයින් ආරක්ෂා කරන්න. • ඇයගේ අනුමැතිය ඇතිව වින්දිතයාට සහායකයෙකු ලබා දෙන්න. • තිබෙන පහසුකම් අනුව වෙනත් කිසිවකුගේ ශ්‍රවණයට ලක් නොවන පරිදි කතා කිරීම සඳහා පෞද්ගලික ස්ථානයක් තෝරාගන්න. එවන් පහසුකමක් සළසාගත නොහැකි අවස්ථාවක විවිධ උපක්‍රම භාවිතා කරන්න. මෘදුව කතා කරන්න.

ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විමසීම	**ඇය විසින් අනාවරණය නොකළ නමුත් ඔබ සැක කරන්නේ නම්:**
	• සරල වචනවලින් ප්‍රශ්නය වඩාත් සංවේදීව විමසා ඇයගේ ප්‍රතිචාරයන් දෙස විමසිලිමත්ව සිට ක්‍රමිකව මෘදු ලෙස ඉදිරියට විමසීම කරගෙන යන්න.
	• ඍජු ප්‍රශ්න විමසීමට පෙර ආරම්භක ප්‍රකාශයේදී ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විවෘත ප්‍රකාශයක් කළ හැකිය:
	    • ''තමන් සමඟ ජීවත්වන තම ස්වාමි පුරුෂයා හෝ සහකරුවා නිසා අත්දකින්නට සිදුවන ගැහැට පිළිබඳව බොහොමයක් කාන්තාවන් මට කියා තිබෙනවා''
	    • ''ඔබ මෙන්ම නිවසේදී ගැටලුවලට මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න ඇති තවත් කාන්තාවන් මම දැක තිබෙනවා''
	• පසුව ඇයගේ ප්‍රශ්න පිළිබඳව ඔබට ඇත්තටම දැනගන්නට වුවමනා බව දක්වමින් සරල, ඍජු ප්‍රශ්න ඇසිය හැකියි. ඇය එකඟ වන්නේ නම්, දිගටම ප්‍රශ්න විමසමින් ඇයගේ කතාවට සවන් දෙන්න.
	
	ආරම්භයේදී හෝ පසුව හෝ ඇය විසින් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව අනාවරණය කරන්නේ නම්, ඇයට පළමු පෙළ සහාය ලබා දෙන්න ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' 18-23 පිටු බලන්න).
	• දැන් ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව වැඩිදුර විමසිය හැකිය:
	    • ''ඔබ ඔබගේ ස්වාමිපුරුෂයාට (හෝ සහකරුවාට) බියෙන් පසුවෙනවා ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) හෝ නිවසේ සිටින යම් අයෙක් කිසියම් හෝ අවස්ථාවකදී කායික හිංසනයක් සිදුකර හෝ එසේ කරන බවට තර්ජනය කර තිබෙනවා ද? එසේ නම් එය සිදු වූයේ කවදා ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) හෝ නිවසේ සිටින යම් අයෙකු හෝ ඔබට හිරිහැර කර හෝ ඔබව අපහාසයට පත්කර තතිබෙනවා ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ඔබව දැඩි ලෙස/පීඩාකාරී ලෙස පාලනය කරන්නට උත්සාහ කර තිබෙනවා ද? උදාහරණ වශයෙන් ඔබට අවශ්‍ය දෙයක් මිල දී ගැනීමට නොදීම හෝ ඔබට නිවසින් පිටතට යාමට ඉඩ නොදීම වැනි දේ සිදු වී තිබේ ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ලිංගිකව හැසිරීමට ඔබට බලකර තිබෙනවා ද, නැතිනම් ඔබ අකමැති යම් ලිංගික ක්‍රියාවක නියැලීමට බලකර තිබෙනවා ද?''
	    • ''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ඔබට මරණ තර්ජන සිදුකර තිබෙනවා ද?''

ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විමසීම	**සංඥාවන් හෝ සාක්ෂි තිබෙන විට පවා ප්‍රචණ්ඩත්වය පවතින බව ඇය පිළිනොගන්නේ නම්:** • එසේ කිරීමට ඇයට ඇයගේම හේතු තිබිය හැකි බව වටහා ගන්න. • හිංසනයෙන් පීඩා විඳිනබව පිළිගැනීමට ඇයට බලනොකරන්න. ඇයට අවශ්‍ය බව දැනුන විටදී නැවත ඔබ වෙත/ රෝහල වෙත ඇයට පැමිණිය හැකි ආකාරයේ සම්බන්ධතාවක් ස්ථාපිතකර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරː පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' 17 පිටුව බලන්න).
පළමු පෙළ සහාය ලබා දීමː (සවන් දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහාය)	**ඔබ විසින් කතා කිරීම ආරම්භ කිරීමට පෙර සිදුකළ යුත්තේ කුමක් ද?** • සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය තුළදී, ඵලදායී, ප්‍රතිචාරාත්මක සහ සහකම්පනයෙන් යුත් සංවාදයක් පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. • ඇයව කතා කිරීම සඳහා උනන්දු කරවා ඔබ අවංකවම සවන්දෙන බව ඇයට පෙන්වන්න. • කතා කිරීම සඳහා ඇයට බල කරන්න/ අණ දෙන්න එපා, නමුත් ඇයව උනන්දු කරන්න. (''ඒ පිළිබඳ වැඩි විස්තර කියන්නට ඔබට උවමනා ද?'' ''ඒ පිළිබඳව තවත් විස්තර ඔබට මා සමඟ කියන්න පුළුවන් ද?'') • ඇය ඔබට පැවසූ කිසිවක් ඔබ විසින් කිසිවකුට නැවත නොපවසන බව ඇයට සහතික කරන්න. • ඇය රෝහලට පැමිණි බව දැනගැනීමට අවශ්‍ය නොවන කිසිවකුට ඇය මෙහි පැමිණි බව ඔබ විසින් නොපවසන බවට ඇයට සහතිකවන්න (පරිපාලන සහ නෛතික අවශ්‍යතාවයකදී හැරෙන්නට). • ඇයගේ තත්වය (උදාː දරුණු තුවාල පිළිබඳව) වාර්තා කිරීමට ඔබ බැඳී සිටියි නම්, ඔබ විසින් වාර්තා කළ යුත්තේ මන්ද සහ වාර්තා කරන්නේ කවුරුන් වෙත ද යන්න ඇයට පැහැදිලි කරන්න. • ඇය බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් දිගටම කතා කරගෙන යන ලෙස ඇයව උනන්දු කරන්න. • නිහඬතාවයන්ට ඉඩ දෙන්න. ඇය හඬමින් සිටියි නම්, යථා තත්වයට පත්වීමට ඇයට ඉඩ දෙන්න. **ඔබ විසින් කිරීමට අවශ්‍ය නොවන්නේː** • ඇයගේ සියලුම ගැටලුවලට පිළිතුරු සෙවීම • ප්‍රචණ්ඩකාරී සම්බන්ධතාවෙන් ඉවත්වීමට ඇයට බලකිරීම හෝ ඒත්තු ගැන්වීම. • පොලීසියට, උසාවියට යාමට හෝ වෙනත් සේවාවක් කරා යාමට බලකිරීම හෝ ඒත්තු ගැන්වීම. • ඇයව ලජ්ජාවට පත්කරවන හෝ වේදනාකාරී වූ සිදුවීම් නැවත මතක් වන ආකාරයේ ප්‍රශ්න විමසීම. • සිදු වී ඇති දේවල් සඳහා හේතු/ සාධක සිතන්නැයි ඇයට පැවසීම. **මෙම ක්‍රියාවන් මගින් යහපතට වඩා වැඩි හානියක් ඇති කළ හැකි ය.**

සවන්දීම

සවන්දීම යනු වින්දිතයෙකු සමඟ සිදුවන මූලිකම අන්තර්ක්‍රියාවන්ගෙන් එකක් වන අතර වඩාත්ම වැදගත් එකක් ද වේ.

- සේවා සපයන්නාගේ සහකම්පනයෙන් යුත් සවන්දීම යනු වින්දිතයා යලි යථා තත්වයට පත්වීමේ ක්‍රියාවලියේ පළමු පියවර විය හැකිය.
- බොහෝවිට මෙම පුද්ගලයා විසින් ඇයගේ චිත්තවේග ඇතැම්විට කිසිවකුටවත් අනාවරණය කර නැති විය හැකි අතර වින්දිතයා විසින් ඇයගේ හිතේ බර සැහැල්ලුකර ගැනීම සිදු කරන පළමු අවස්ථාව මෙය විය හැකි ය.
- පූර්ව විනිශ්චයට ලක්කිරීමකින් තොරව, ඇයට අවශ්‍ය වන්නේ නම් හැඬීමට අවස්ථාව ලබා දෙමින්, උනන්දුවෙන් අසා සිටින්න.

වින්දිතයෙකුට සවන් දීම	
සුදුසු √	**නුසුදුසු** X
ඉවසිලිවන්ත හා සන්සුන් වන්න.	ඇයගේ කතාව පැවසීමට ඇයට බල නොකරන්න.
ඔබ අවංකව සවන්දෙන බව ඇයට දැන ගන්නට ඉඩ දෙන්න: උදාහරණ වශයෙන්: ඔබගේ හිස වැනීම හෝ ''හ්ම්...'' යැයි පැවසීම.	ඔබගේ අත්ඔරලෝසුව දෙස බැලීම හෝ හදිසි බව හඟවමින් කථා කිරීම සිදු නොකරන්න. දුරකථනයට පිළිතුරුදීම, පරිගණකය දෙස බැලීම නොකරන්න.
ඇයගේ හැඟීම් පිළිගන්නා බව ඒත්තු ගන්වන්න. ''මට හොඳට තේරෙනවා ඔයාට දැනුණ දුක''	ඇය විසින් කළ දේ හෝ නොකළ දේ කුමක් දැයි විනිශ්චය ඔබ නොකරන්න. මෙසේ නොපවසන්න: ''ඔයා තරහා ගන්න හොඳ නෑ'' හෝ ''ඔය තරමින් බේරුණ එක ගැන සතුටු වෙන්න'' හෝ ''අනේ පව් ඔයාට වුන දේ''
ඇයට අවශ්‍ය පරිදි ඇයගේ කතාව පැවසීමට ඇයට ඉඩ දෙන්න.	ඇයව හදිසි නොකරන්න. ''ඉක්මන් කරන්න මට තව ගොඩක් ලෙඩ්ඩු ඉන්නවා''
ඇයට අවශ්‍ය දෙය පැවසීමට ඇයට අවස්ථාව දෙන්න ''අපට ඔයාට උදව්කරන්න පුළුවන් කොහොම ද?'' ''අපෙන් ඔයාට කෙරෙන්න ඕන මොනවද?'' ආදිය විමසන්නග	ඇයට වඩාත් සුදුසුවන්නේ කුමක්දැයි ඔබ දන්නා බව උපකල්පනය නොකරන්න. ''මම කියන්නම් ඔයා කරන්න ඕන දේ'' 'ඔයා මෙහෙම කරන්න''
ඇය කැමති නම් දිගටම කතා කිරීමට ඇයව දිරිගන්වන්න. ''ඔයාට තවත් මොකුත් කියන්න තියෙනව ද?'' යැයි විමසන්න.	ඇය කතා කරනවිට බාධා නොකරන්න. ප්‍රශ්න ඇසීමට පෙර ඇය අවසන්කරන තුරු සිටින්න. ''පොඩ්ඩක් ඉන්න, මට මේක කියලා ඉන්න''
නිහඬතාවයන්ට ඉඩ දෙන්න. ඇයට සිතීමට කාලය දෙන්න. ''කමක් නැහැ ඔයා ඔහොම ටිකක් ඉඳලා කියන්න'' අවධානයෙන් සිටින්න. ඇයගේ අත්දැකීම් පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින්න. ඇයට අවශ්‍ය චිත්තවේග සහාය ලබාදෙන්න.	ඇයගේ සිතුවිලි ඇය වෙනුවෙන් සම්පූර්ණ කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. ''හරි, හරි, ඒ කියන්නේ ඔයා පොලීසියට යන්න කැමති නැහැ නේ'' ඇයට වෙනත් අයගේ ගැටලු හෝ ඔබගේ ගැටලු පිළිබඳ නොපවසන්න. එමගින් ඇයට කිසිදු උදව්වක් සිදු නොවේ.

සුදුසු √	නුසුදුසු X
ඇයට අවශ්‍ය දේ ඔබ පිළිගන්නා බව ඒත්තු ගන්වන්න සහ ඇයගේ බලාපොරොත්තුවලට අදාල ගරුත්වය ලබා දෙන්න. ''ඔයා හිතන විදිහ මට තේරෙනවා'' ''ඒ විදිහට කරගන්න ඔයාට උදව් වෙන්නෙ කොහොමද කියලා බලමු''	ඇයගේ ප්‍රශ්න ඔබ විසින් විසඳිය යුතුයි හෝ විසඳිය හැකියි සිතා ක්‍රියා නොකරන්න. ''ඔයාගේ ප්‍රශ්නයට විසඳුම මේකයි... මම කියන්නම්''

අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ පිළිබඳව විමසීම	ඇයගේ හදිසි අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ පිළිබඳව විමසන්න. ඇයගේ භීතිය අඩුකිරීමට සහ හොඳ සම්බන්ධයක් ගොඩනගා ගැනීමට එය වැදගත් වේ **ඔබගේ ප්‍රශ්න කිරීම් කතා කිරීමට ආරාධනා කිරීමක් මෙන් සකස්කර ගන්න.** ''ඔබ කතා කරන්න කැමති මොනවා ගැන ද?'' ඇයගෙන් ඔව් හෝ නැත වශයෙන් පිළිතුරු ලබා ගැනීමට ප්‍රශ්න විමසීම වෙනුවට **විවෘත අවසානයක් සහිත ප්‍රශ්න අසමින්** ඇයව කතාවට උනන්දු කරන්න. ''ඔබට මේ ගැන හිතෙන්නේ කොහොම ද?'' පුද්ගලයා පැවසූ දෙය **ඔබ විසින් වටහාගත් ආකාරය පරීක්ෂා කිරීම** සඳහා නැවත ඇසීම හෝ නැවත පැවසීම සිදු කරන්න. ''ඔබ කීවා ඔබට සියල්ල එපා වුනා කියලා, මම තේරුම් ගත්තා හරි නේද?'' **ඇයගේ හැඟීම් පිළිබිඹු කරන්න.** ''මට තේරෙන විදිහට ඔයාට ඒකට තරහා ගියා නේද?'' **යමක් ඇඟවූ විට ඒ ඔස්සේ තවදුරටත් විමසීම් කරන්න.** ''මට ඒ ගැන තව ටිකක් කියන්න පුළුවන් ද?'' ඔබට වැටහුනේ නැතිනම් **පැහැදිලි කරගැනීම සඳහා විමසා සිටින්න.** ''කරුණාකරලා මට නැවත ඒ ගැන විස්තර කරන්න පුළුවන් ද?'' **ඇයගේ අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ ඇයට හඳුනා ගැනීමට සහ ප්‍රකාශ කිරීමට උදව් කරන්න.** ''ඔබට උවමනා දෙයක් හෝ ඔබට ගැටලුවක් තියෙනවා ද?'' ''මට හිතෙන විදිහට ඔයා දරුවන් ගැන බයෙන් ඉන්නේ'' **යොමු කිරීමේ ප්‍රශ්න නොවිමසන්න,** උදා: ''මට හිතෙනවා ඒකට ඔයාට දුක හිතෙන්න ඇති කියලා. එහෙම නේද?'' **'ඇයි' යොදා ප්‍රශ්න නොවිමසන්න,** උදා: ''ඇයි ඔයා එහෙම කෙරුවේ?'' එහි චෝදනාත්මක ස්වරූපයක් තිබිය හැකියි ''ඇයි ඔයා නොකියා ගියේ?''

<table>
<tr>
<td>තහවුරුකිරීම</td>
<td>ඇය පැවසූ දෙය ඔබ විසින් විශ්වාස කරන බවල ඇය බඳුන් වූ අපයෝජනයන්ට ඔබ ඇයට චෝදනා නොකරන බව□ සහ ඇය විසින් අත්දැකිනු ලැබූ දෙය වෙනත් අය විසින් ද අත්දැකිනු ලැබ තිබෙන බව ඇයට පැවසීම මගින් ඇයගේ අත්දැකීම් තහවුරු කරන්නග උදාහරණ වශයෙන් ඔබට පවසන්න පුළුවන්:
<table>
<tr><td></td><td>''කිසිම කෙනෙක් පහරදීමකට, හිරිහැරයකට ලක්වෙන්න වටින්නේ නෑ''</td></tr>
<tr><td></td><td>''තව කරන්න පුළුවන් දේවල් ඇති. අපි ඒ ගැනත් බලමු''</td></tr>
<tr><td></td><td>''මේ විදිහට ගැටලුවලට මුහුණ දුන් තව ගොඩක් අය ඉන්නවා''</td></tr>
<tr><td></td><td>ගෘහස්ථ හිංසනය මොන විදිහකින්වත් සාධාරණීකරණය කරන්න බැහැ.</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>ආරක්ෂාව සහතික කිරීම</td>
<td>වින්දිතයාගේ සහ ඇයගේ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව ඇය පිළිබඳව සැලකිලිමත්වන සියලුම සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ගේ මූලික සැලකිල්ලට ලක්විය යුතු ය.

වහාම සිදුවියහැකි ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ අවදානම තක්සේරු කිරීමට අවශ්‍ය වේ. ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ අදාළ පරිච්ඡේද වෙත යොමුවන්න)

අවදානම තක්සේරු කිරීමේදී අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණු

පසුගිය මාස 6 තුළදී කායික හිංසනය නිතර නිතර සිදු වී තිබේ ද නැතිනම් බරපතල තත්වයට පත් වී තිබේ ද?
ඔහු විසින් කිසියම් අවස්ථාවකදී ආයුධයක් භාවිතා කිරීම හෝ ආයුධයකින් තර්ජනය කිරීම සිදු වී තිබේ ද?
ඔහු විසින් කිසියම් අවස්ථාවකදී ඔබගේ හුස්ම හිර කිරීමට උත්සාහ ගෙන තිබේ ද?
ඔහු විසින් ඔබව මරා දමනු ඇතැයි ඔබට සැක සිතෙනවා ද?
ඔබ ගර්භණීව සිටින විටදී ඔහු විසින් ඔබට පහර දී තිබේ ද?
ඔහු ඔබ සමඟ දරුණු ලෙස සහ නිරන්තරයෙන් ඊර්ෂ්‍යාවෙන් පසුවන්නේ ද?
ප්‍රශ්න තුනකට වඩා වින්දිතයාගේ පිළිතුර ඔව් නම්, ඇයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිය යුතු අනතුරුදායක තත්වයක් තිබේ.
ඇයගේ ආරක්ෂාව ඉහළ දැමීමට හැකි ආකාරයන් පිළිබඳව ඇය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඇයගේ නිවසේ තත්වය පිළිබඳ දන්නේ ඇය වන අතර, වඩාත් සුදුසු කුමක්දැයි තීරණය කිරීමට හොඳම පුද්ගලයා ද ඇයයි. ඇයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සිතන ලෙස ඔබ ඇයට පැවසිය යුතු අතර ඇයගේ තීරණය ගැනීමට ඔබ විසින් ඇයට පහසුකම් සැලසිය යුතු ය.

නිවසේදී ආරක්ෂිතව සිටින ආකාරය සාකච්ඡා කිරීම:

ඇයට ඇයගේ සහකරුවා සමඟ කතාබහ කිරීම් මගහැර යා නොහැකි නම් (ප්‍රචණ්ඩත්වය ඉහළ යන ආකාරයේ), තර්ජනයක් ඇතිවුවහොත් පහසුවෙන් ඉන් ගැලවී පිටවී යා හැකි තැනක එවන් කතා බහක නිරතවීමට උත්සාහ කරන ලෙස ඇයට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
ගැටුමක් ආරම්භවන විටදී ආයුධ තිබෙන ඕනෑම ස්ථානයකින් හැකිතරම් දුරස්ව සිටින ලෙස ඇයට උපදෙස් දෙන්න: පිහි, ගිනි අවි, මිටි ආදිය.
ඉවත්ව යාම හොඳම කල්පය බව ඇය තීරණයකර ඇත්නම්, (දැනටමත් ඇය විසින්ම) ඉවත්ව යනබව ස්වාමිපුරුෂයාට/ සහකරුවාට දැනුම්දීමට පෙර යාමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් සැළසුම්කරන ලෙස ඇයට උපදෙස් ලබා දෙන්න. නැතිනම්, තවදුරටත් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීමේ හෝ මරණයට ලක්වීමේ අනතුරට ඇය සහ ඇයගේ දරුවන් බඳුන් වේ. (වෙන්වීමෙන් වහාම පසු ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන් ඉහළ යන බව පිළිගැනේ)

</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>ආරක්ෂාව සහතික කිරීම</td>
<td>
නැවතත් නිවසට යාම ආරක්ෂිත නොවන බව ඇයට දැනෙන්නේ නම්:
තාවකාලික රැකවරණ, ආරක්ෂිත නිවාස සඳහා සුදුසු පරිදි යොමු කිරීම හෝ ඇයට යාමට හැකි ආරක්ෂිත ස්ථානයක් (මිතුරියකගේ මිතුරකුගේ/නෑදෑයෙකුගේ නිවසක් ආදී වශයෙන්)[31] හඳුනා ගැනීමට ඇයත් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය 1938 , කාන්තා පිහිට (WIN) 011 471 85 85 සහ වෙනත් රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල සේවා සපයන්නන් පිළිබඳ තොරතුරු ඇමිණුම එ මගින් ලබා දී තිබේ.
<table>
<tr><td colspan="2">ආරක්ෂක සැලසුම් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු:</td></tr>
<tr><td rowspan="2">නිවසේදී ආරක්ෂාව</td><td>හදිසි අවස්ථාවකදී:
''ඔබ කෑගසනු ලැබුවොත් ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇති අසල්වැසියෙකු සිටියි ද?''<br>''ජංගම දුරකථනයකින් ඔබට ඇමතිය හැකි කිසිවකු සිටියි ද?''</td></tr>
<tr><td>''ඔහු විසින් ඔබව නිවස තුළට දමා යතුරුලනු ලැබුව හොත් අමතර යතුරු ඔබ සතුව තිබේ ද?''<br>''ඔහු විසින් ඔබව මරණයට පත්කරන බවට තර්ජනය කළහොත් පැන යා හැකි පිටුපස දොරක් තිබේ ද?''</td></tr>
<tr><td>යාමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක්</td><td>''ඔබට හදිසියේ නිවසින් පිටවී යාමට අවශ්‍ය නම්, ඔබ යන්නේ කොහේ ද? දෙමව්පියන්, නෑදෑයින්, මිතුරන්?''</td></tr>
<tr><td>දරුවන් සඳහා සැලසුම් කිරීම</td><td>''පහර දීමට හෝ මරණයට පත් කිරීමට තර්ජනයක් තිබේ නම්, ඔබ තනිව පිටත්වනවා ද නැතිනම් ඔබත් සමඟ ඔබගේ දරුවන් රැගෙන යනවා ද?''<br>''ආරක්ෂිත යැයි ඔබ සිතන ස්ථානයට ඔබ යන්නේ කෙසේ ද?''<br>''පොදු ප්‍රවාහන සේවය හෝ කුලීරථයක් භාවිතා කරන්නේ නම් ඒ අරමුණ සඳහා වෙන්කොට තබාගත් මුදලක් ඔබට තිබේ ද?''</td></tr>
<tr><td>ඔබත් සමඟ රැගෙන යා යුතු දේවල්</td><td>''හදිසියේ පිටව යාමේදී ලිපි ලේඛන (හැඳුනුම්පත, උප්පැන්න සහතිකය ආදී), යතුරු, මුදල්, ඇඳුම් හෝ වෙනත් දේවල් කිසිවක් රැගෙන යාමට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ද?''</td></tr>
<tr><td>මූල්‍ය අවශ්‍යතා</td><td>''හදිසියේ පිටව යාමට අවශ්‍ය වන්නේ නම්, මුදල් ලබාගත හැකි ක්‍රමයක් තිබේද?</td></tr>
<tr><td>සමීප කිසිවකුගේ සහාය</td><td>''දුරකථනයෙන් පොලීසියට අමතන ලෙස ඔබ විසින් ඉල්ලා සිටිනු ලැබුව හොත් අමතනු ඇති හෝ ඔබගේ නිවසින් පහර දීමේ හෝ කෑගැසීමේ හඬක් ඇසුනහොත් සහායට පැමිණෙනු ඇති අසල්වැසියෙකු ඔබට සිටි ද?''</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

31. A clinical handbook Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violenceWHO/RHR/14.26

<table>
<tr>
<td>සහාය</td>
<td>
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ සහාය පිළිබඳ කොටස කරුණාකර කියවන්න.

සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ රෝහල් තුළ ඇති පහසුකම් මගින් වින්දිතයාගේ සියලුම අවශ්‍යතාවන් සහ අපේක්ෂාවන් සම්පූර්ණ කිරීම සිදුකළ නොහැකි ය. නමුත් ඇයට තවත් අවශ්‍ය හදිසි කාරණා සහ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තිබිය හැකියඃ

උදාඃ දිනය තුළ ඇය කිසිදු ආහාරයක් නොගෙන තිබිය හැකියි, ඇය ඇයගේ දරුවන් අසල්වැසියෙකු ළඟ නවතා පැමිණියා විය හැකියි, නැතිනම් ඇයගේ දෙමව්පියන් හෝ නෑදෑයෙකු සම්බන්ධකර ගැනීමට ඇයට අවශ්‍ය විය හැකියි.

ඔබ විසින් වින්දිතයාගේ අවශ්‍යතාවන් හඳුනා ගැනීම වැදගත්වන අතර කළ හැකි දේ සිදු කිරීම වැදගත් වේ. ඇතැම්විට එය දුරකථන ඇමතුමක් ගැනීම විය හැකියි. ඔබගේ සැලකිල්ල ඇයට මහත් අස්වැසිල්ලක් දනවනු ඇති අතර ඇයට ඔබ කෙරෙහි ඇති විශ්වාස තහවුරුවනු ඇත.

<table>
<tr><th colspan="2">සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු</th></tr>
<tr><td>දැන් මේ මොහොතේ ඔබට වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ කුමක්දැයි ඇයගෙන් විමසන්නඃ ඇය ආහාර ගෙන තිබෙනවා ද? ඇයගේ දරුවන් කොහේ ද?</td><td>''සෞඛ්‍ය පහසුකම් ඇරෙන්න ඔබ වෙනුවෙන් අපට කරන්න පුළුවන් මොනවා ද?''</td></tr>
<tr><td>ඇයට ඇති වෙනත් විකල්පයන් හඳුනාගැනීමට සහ සලකාබැලීමට ඇයට උපකාර කරන්න</td><td>''ඔබට සේවයක් ලබාගන්න යන්න පුළුවන් තවත් තැන් කිහිපයක් තියෙනවාඃ පොලීසිය, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ කාන්තා සංවර්ධන ඒකකය, ආදී වශයෙන්..''</td></tr>
<tr><td>ඇයට උපකාර කළ හැකි වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයින් හඳුනා ගැනීමට ඇයට උපකාර කරන්නඃ පවුලේ සාමාජිකයින්, මිතුරන් හෝ ප්‍රජාව තුළ සිටින ඇයට කතා කළ හැකි විශ්වසනීය පුද්ගලයින්.
''එයාට කතා කරන්න විදිහක් තියෙනවා ද?''</td><td>''ඔබට කතා කරන්න හෝ උදව්වක් ගන්න පුළුවන් කවුරුවත් ඉන්නවා ද?''<br>''එයාට කතා කරන්න විදිහක් තියෙනවා ද?''</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

නිවාරණ ක්‍රියාකාරිත්වයන් ක්‍රියාවට නැංවීම	පුරුෂයෙකු සහ ප්‍රජාවේ නායකයෙකු වශයෙන්, සමාජය තුළ වෙනසක් කිරීම සඳහා ඔබට විශාල හැකියාවක් තිබේ. ඔබගේ ප්‍රදේශයේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය කිරීම සඳහා මෙම හැකියාව උපරිමයෙන් භාවිතා කරන්න.
	
	පාසැල් වල සිදු කරන වැඩසටහන්
	යොවුන් සෞඛ්‍යය පිළිබඳව වැඩසටහන් ක්‍රියාවට නැංවීමේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනහම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය ද ඇතුළත් කළ යුතු ය.
	• සත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සංකල්ප, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය, පාසැල් සංස්කෘතිය පිළිබඳව විශේෂ අවධාරණයක් සහිතව ලිංගක අපයෝජන, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවීය ඒකාකෘතිකරණය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ ආකල්ප සහ අධ්‍යාපනය කෙරෙහි එවන් සිදුවීම්වල ඍණාත්මක බලපෑම පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කල යුතු ය.
	• සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් ගෙන සක්‍රිය අන්තර්ක්‍රියාකාරී සාකච්ඡා පැවැත්වීම
	    • ඔවුන් සමඟ මිත්‍රශීලී යහපත් සම්බන්ධතාවයක් හා විශ්වාසයක් ගොඩනගා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න
	    • පුළුල් ප්‍රවේශයන්ගෙන් විෂයට ඇතුළු වීම
	    ''අපේ යහපැවැත්ම යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද?''
	    ''අපේ යහ පැවැත්ම පිළිබඳව කතා කිරීම කෙතරම් වැදගත් ද?''
	    ''ගැහැණු ළමුන් හා පිරිමි ළමුන් අතර ඔබ දකින වෙනස්කම් මොනවාද?''
	    වෙනස්කම් ලයිස්තු ගතකර ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් ආරම්භ කරන්න.
	    ''ගැහැණු ළමුන් හා පිරිමි ළමුන් අතර ඔබ දකින සමානකම් මොනවාද?''
	    සාමනකම් ලයිස්තු ගතකර ඔවුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් ආරම්භ කරන්න.
	    ලයිස්තුව සම්පූර්ණකර ඔවුන් මතුකරන මිථ්‍යාවන්ට නිවැරදි පිළිතුරු ලබා දෙන්න. (''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරː පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෙ ්පදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' වෙත යොමුවන්න).
	• පාසැල තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පවත්නා ආකාරය උදාහරණ භාවිතා කරමින් දක්වන්න. උදාː ගැහැණු ළමයින් කෙනිත්තීම, විවිධ නම්වලින් ගැහැණු ළමයින් ගර්භාවට අපකීර්තියට පත් කිරීම, ආදිය... ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය හඳුනාගැනීමට ඔවුන්ට උපකාරී වන නිර්ණායක භාවිතා කරන්න. ''සමහර පිරිමි අය මෙසේ කාන්තාවන්ට හිරිහැර කරන්නේ ඇයි?''
	• පාසැල තුළදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ක්‍රියාවන්, ලිංගික අපචාර සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය නිසා පහත්කොට සැලකීම ආදියට එරෙහි වීමට සිසුන් බලගන්වන්න.
	• පුරුෂ සහභාගීත්වය පිළිබඳව පාසැල් සිසුන් සංවේදී කළ යුතු අතර ඔවුන්ගේ දැනුම පවුල් වෙත මෙන්ම සමාජය වෙත ද සන්නිවේදනය කිරීමට උනන්දු කළ යුතුය. එසේම, සමාජ සම්බන්ධතා තුළදී පිරිමි දරුවන් වඩාත් සැලකිලිමත් සහ සහයෝගයෙන් වැඩ කරන පුද්ගලයින් ලෙස සූදානම් කිරීමට අවශ්‍ය පියවර ගත යුතු ය.
	• ධනාත්මක ආකල්පමය වෙනසක් ඇතිකිරීම සඳහා පාසැල් සිසුන් බලගැන්වීමේ හැකියාව ගුරුවරුන්ට ඇති නිසා, පුරුෂ සහභාගීත්වය පිළිබඳව ගුරුවරුන් පුහුණු කිරීම මගින් පාසැල් ගුරුවරුන් ආකල්පමය ලෙස බලාත්මක කළ යුතුය.
	• ධනාත්මක ආකල්පමය වෙනසක් ඇතිකිරීම සඳහා පාසැල් සිසුන් බලගැන්වීමේ හැකියාව ගුරුවරුන්ට ඇති නිසා, පුරුෂ සහභාගීත්වය පිළිබඳව ගුරුවරුන් පුහුණු කිරීම මගින් පාසැල් ගුරුවරුන් ආකල්පමය ලෙස බලාත්මක කළ යුතුය.

නිවාරණ ක්‍රියාකාරිත්වයන් ක්‍රියාවට නැංවීම	**ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට පිළිතුරු ලබාදීම සඳහා රැකියා ස්ථානයන්හි වැඩසටහන් පැවැත්වීම**
	වෙනත් සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ට වඩා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක නිලධාරීන්ට රැකියා ස්ථානයන්ට හොඳ ප්‍රවේශයක් තිබේ.
	• රැකියා ස්ථානයන්හි වෘත්තීයමය සහ මානසික සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්වලදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන් නිවාරණය පිළිබඳව ඇතුළත් කළ හැකිය.
	• හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම විශේෂයෙන්ම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ලිංගික අතවර නිවාරණය පිළිබඳ වූ නව වැඩසටහන් හඳුන්වා දිය හැකිය.
	    • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සංකල්ප, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පහත් කොට සැලකීම, රැකියා ස්ථානයේ ලිංගික අපචාර සහ සේවකයින්ගේ යහපැවැත්ම මත ඒවායේ බලපෑම පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කරන්න.
	    • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පහත් කොට සැලකීම සහ ලිංගික අපචාර ඵලදායීතාව මත බලපවත්වන ආකාරය ඔවුන්ට පෙන්වා දෙන්න.
	    • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පහත් කොට සැලකීමට සහ ලිංගික අපචාරවලට රුකුල් දෙන සාධක හඳුනා ගැනීමට ඔවුන්ට උපකාර වන්න.
	    උදා: ඔබට මේ ප්‍රශ්නය විමසන්න පුළුවන්. ''මොන හේතු නිසාද කාන්තාවන් අපේ වැඩබිම තුළ මෙසේ හිංසාවට ලක්වන්නේ?''
	    • විමසන්න: ''ඉහත ඔබ සඳහන් කළ හේතුවලින් වඩා වැදගත් සහ ඔබට වෙනස් කළ හැකි හේතු මොනවාද?''
	
	• වින්දිතයෙකු උපකාර ඉල්ලිය හැකි ආකාරය සහ එම උපකාර ලබාගත හැකි ආකාරය පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත් කරන්න. ඔවුන්ට මිතුරු පියස/ නවාතැන් නිලායම් සහ වෙනත් සේවාවන් පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න.
	
	තරුණ සංගම්, ප්‍රජා කණ්ඩායම් සහ ප්‍රජා සංගම්
	ප්‍රධාන අරමුණ විය යුත්තේ අවදානම වැඩි කරන සාධක සහ අවදානම බැහැර කරන සාධක පිළිබඳව ඔවුන් දැනුවත් කිරීම, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධ නිර්ණායකවලට පිළිතුරු සෙවීමට ඉහත කණ්ඩායම් සාමූහිකව ශක්තිමත් කිරීම සහ අවදානම් සාධකවලට පිළිතුරු ලබා දීමටත්, අවදානම බැහැර කරන සාධක ශක්තිමත් කිරීමටත් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමයි.
	• ප්‍රජා කණ්ඩායම්/ ප්‍රජාව තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සංකල්ප, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ එහි බලපෑම, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩවය පිළිබඳ නිර්ණායක සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පවුල් සහ ප්‍රජාවන් වෙත බල පවත්වන ආකාරය පිළිබඳ දැනුම ඉහළ නංවන්න.
	• ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය පවුලේ සෞඛ්‍ය සහ යහ පැවැත්ම මත බලපවත්වන ආකාරය විශේෂයෙන් දක්වමින් ඒවායේ ඇති ඍණාත්මක බලපෑම ඔවුන්ට පෙන්වන්න.
	• මත්ද්‍රව්‍ය සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ ප්‍රජාව තුළ ඇති ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිගැනීම ආදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය කෙරෙහි බලපවත්නා තෝරාගත් සාධක (නිර්ණායක) සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරිත්වයන් හඳුනාගැනීමට ඔවුන්ට උපකාර කරන්න.
	• ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිනොගැනීම, පුරුෂ සහභාගීත්වය, මත්පැන් භාවිතය අඩුකිරීම, මත්පැන් භාවිතයෙන් පසු ඇති වන ආවේගකාරිත්වය/ ප්‍රචණ්ඩත්වය කෙරෙහි විරෝධය ආදී සමාජයේ ආකල්ප වෙනස් කිරීමට පියවර ගන්න.
	
	පවුල් මට්ටමේදී
	• නව විවාහ වූ යුවලවල් අතර සමස්ත පවුලේම සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම උදෙසා පුරුෂ සහභාගීත්වය, ප්‍රචණ්ඩ නොවීමේ ප්‍රතිලාභ පිළිබඳව දැනුවත් භාවය ඉහළ නංවන්න.
	• පවුලක් තුළ පිරිමි සහභාගීත්වය නිරීක්ෂණය කළ සෑම අවස්ථාවකදීම එය අගය කරන්න, උනන්දු කරන්න, ප්‍රවර්ධනය කරන්න.

මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන් (PHNS) සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි

3.6 මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන් (PHNS) සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය

මාතෘකාව: **ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය කිරීමේ සහ කළමනාකරණය කිරීමේ ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය**
ඉලක්ක කණ්ඩායම: මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන්
අරමුණ: පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් විසින් ක්ෂේත්‍රය තුළ ක්‍රියාත්මක කරන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය කිරීමට සම්බන්ධ වැඩසටහන් සඳහා මගපෙන්වීම ලබා දීම සහ ප්‍රජාව තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය අවම කිරීමේ ක්‍රියාකාරිත්වයන් ක්‍රියාවට නැංවීම සහ වින්දිතයෙකු හඳුනාගනු ලැබුවහොත් පළමු සම්බන්ධක සේවා ලබා දීම.
පරාසය: ඔබගේ ප්‍රදේශය තුළ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් විසින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය කිරීමට සැලසුම් කරන ලද වැඩසටහන් සඳහා මගපෙන්වීම හා පහසුකම් සැලසීම. නව විවාහක යුවලවල් සඳහා වන වැඩසටහන් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ අවබෝධය ඉහළ නැංවීමේ වැඩසටහන් ආදී නිවාරණ ක්‍රියාකාරිත්වයන් ක්‍රියාවට නැංවීමේදී සහාය ලබා දීම.
පරිශීලන: ''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' සම්බන්ධිත පරිච්ඡේද
වගකීම්: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව පවුල් සේවා සෞඛ්‍ය නිලධාරිනීන් විසින් සිදු කරන කාර්යයන් අධීක්ෂණය කිරීමට සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය සඳහා ඉලක්ක කල වැඩසහන් පැවැත්වීම හෝ පහසුකම් සැලසීම ඔබගේ වගකීම වේ. කිසියම් පුද්ගලයෙකු විසින් අනාවරණය කරනු ලැබුවහොත් විස්තර කර ඇති පරිදි පළමු සම්බන්ධක සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන් සේවාවන් (සවන් දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහාය) හඳුාගෙන ඒවා ලබා දීමේ හා මිතුරු පියස/ නවාතැන් නිලායම් ආදී සේවාවන් වෙත යොමු කිරීමේ වගකීම ඔබ සතුවේ.

<table>
<tr><td colspan="2">ක්‍රියා පියවර:</td></tr>
<tr><td colspan="2">පළමුව හමුවන සත්කාරක සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන් මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරිය</td></tr>
<tr><td>වින්දිතයා පිළිගැනීම</td><td>
බොහෝ මිත්‍රශීලී සහ රාජකාරීමය නොවන ආකාරයෙන් ඇයව සතුටින් පිළිගන්න.
ඇය හමු වූ වේලාව අනුව සහ ප්‍රජාව තුළ භාවිතාවන පරිදි ඇයව පිළිගෙන ආසනයක් ලබා දෙන්න.
මිතුරියක හා කතාකරන පරිදි ඇය හා කතා කරන්න.
ඔබ ඇය හඳුනනවා නම් හෝ මූලික හඳුන්වාදීම්වලට පසුව ඇයගේ පළමු නමින් ඇයව අමතන්න.
වින්දිතයාට බියක් හෝ තම සේවා සපයන්නාට වඩා 'පහළ' යැයි හැඟීමක් නොදැනෙන ලෙස ඇය හා සම මට්ටමක අසුන් ගන්න. ඇයට අපහසුතාවයක් නොදැනෙන පරිදි දෑස් දෙස බලා කතාකිරීම පවත්වාගෙන යන්න.
ඇය ඇතැම්විට අතිශයින් වෙහෙසට පත්ව සිටිය හැකි අතර ඇය විසින් විමසනු ලැබුව හොත් සහ ලබා දිය හැකිනම් වතුර වීදුරුවක් ලබා දෙන්න.
තිබෙන පහසුකම් අනුව පෞද්ගලිකත්වය උපරිමයින් ආරක්ෂා කරන්න.
ඇයගේ අනුමැතිය ඇතිව වින්දිතයාට සහායකයෙකු ලබා දෙන්න.
තිබෙන පහසුකම් අනුව වෙනත් කිසිවකුගේ ශ්‍රවණයට ලක් නොවන පරිදි කතා කිරීම සඳහා පෞද්ගලික ස්ථානයක් තෝරාගන්න. එවන් පහසුකමක් සළසාගත නොහැකි අවස්ථාවක විවිධ උපක්‍රම භාවිතා කරන්න. මෘදුව කතා කරන්න.
</td></tr>
<tr><td>ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විමසීම</td><td>ඇය විසින් අනාවරණය නොකළ නමුත් ඔබ සැක කරන්නේ නම්:

සරල වචනවලින් ප්‍රශ්නය වඩාත් සංවේදීව විමසා ඇයගේ ප්‍රතිචාරයන් දෙස විමසිලිමත්ව සිට ක්‍රමිකව මෘදු ලෙස ඉදිරියට විමසීම කරගෙන යන්න.
ඍජු ප්‍රශ්න විමසීමට පෙර ආරම්භක ප්‍රකාශයේදී ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විවෘත ප්‍රකාශයක් කළ හැකිය:

''තමන් සමඟ ජීවත්වන තම ස්වාමි පුරුෂයා හෝ සහකරුවා නිසා අත්දකින්නට සිදුවන ගැහැට පිළිබඳව බොහොමයක් කාන්තාවන් මට කියා තිබෙනවා''
''ඔබ මෙන්ම නිවසේදී ගැටලුවලට මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න ඇති තවත් කාන්තාවන් මම දැක තිබෙනවා''

පසුව ඇයගේ ප්‍රශ්න පිළිබඳව ඔබට ඇත්තටම දැනගන්නට වුවමනා බව දක්වමින් සරල, ඍජු ප්‍රශ්න ඇසිය හැකියි. ඇය එකඟ වන්නේ නම්, දිගටම ප්‍රශ්න විමසමින් ඇයගේ කතාවට සවන් දෙන්න.

ආරම්භයේදී හෝ පසුව හෝ ඇය විසින් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව අනාවරණය කරන්නේ නම්, ඇයට පළමු පෙළ සහාය ලබා දෙන්න ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' 18-23 පිටු බලන්න).

දැන් ඔබට ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව වැඩිදුර විමසිය හැකිය:

''ඔබ ඔබගේ ස්වාමිපුරුෂයාට (හෝ සහකරුවාට) බියෙන් පසුවෙනවා ද?''
''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) හෝ නිවසේ සිටින යම් අයෙක් කිසියම් හෝ අවස්ථාවකදී කායික හිංසනයක් සිදුකර හෝ එසේ කරන බවට තර්ජනය කර තිබෙනවා ද? එසේ නම් එය සිදු වූයේ කවදා ද?''
''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) හෝ නිවසේ සිටින යම් අයෙකු හෝ ඔබට හිරිහැර කර හෝ ඔබව අපහාසයට පත්කර තතිබෙනවා ද?''
''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ඔබව දැඩි ලෙස/පීඩාකාරී ලෙස පාලනය කරන්නට උත්සාහ කර තිබෙනවා ද? උදාහරණ වශයෙන් ඔබට අවශ්‍ය දෙයක් මිල දී ගැනීමට නොදීම හෝ ඔබට නිවසින් පිටතට යාමට ඉඩ නොදීම වැනි දේ සිදු වී තිබේ ද?''
''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ලිංගිකව හැසිරීමට ඔබට බලකර තිබෙනවා ද, නැතිනම් ඔබ අකමැති යම් ලිංගික ක්‍රියාවක නියැලීමට බලකර තිබෙනවා ද?''
''ඔබගේ ස්වාමි පුරුෂයා (හෝ සහකරුවා) ඔබට මරණ තර්ජන සිදුකර තිබෙනවා ද?''

</td></tr>
</table>

ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව විමසීම	**සංඥාවන් හෝ සාක්ෂි තිබෙන විට පවා ප්‍රචණ්ඩත්වය පවතින බව ඇය පිළිනොගන්නේ නම්:** • එසේ කිරීමට ඇයට ඇයගේම හේතු තිබිය හැකි බව වටහා ගන්න. • හිංසනයෙන් පීඩා විඳීනබව පිළිගැනීමට ඇයට බලනොකරන්න. ඇයට අවශ්‍ය බව දැනුන විටදී නැවත ඔබ වෙත/ රෝහල වෙත ඇයට පැමිණිය හැකි ආකාරයේ සම්බන්ධතාවක් ස්ථාපිතකර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' 17 පිටුව බලන්න).
පළමු පෙළ සහාය ලබා දීමඃ (සවන් දීම, විමසීම, තහවුරු කිරීම, ආරක්ෂාව සහතික කිරීම, සහාය)	**ඔබ විසින් කතා කිරීම ආරම්භ කිරීමට පෙර සිදුකළ යුත්තේ කුමක් ද?** • සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය තුළදී, ඵලදායී, ප්‍රතිචාරාත්මක සහ සහකම්පනයෙන් යුත් සංවාදයක් පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. • ඇයව කතා කිරීම සඳහා උනන්දු කරවා ඔබ අවංකවම සවන්දෙන බව ඇයට පෙන්වන්න. • කතා කිරීම සඳහා ඇයට බල කරන්න/ අණ දෙන්න එපා, නමුත් ඇයව උනන්දු කරන්න. (''ඒ පිළිබඳ වැඩි විස්තර කියන්නට ඔබට උවමනා ද?'' ''ඒ පිළිබඳව තවත් විස්තර ඔබට මා සමඟ කියන්න පුළුවන් ද?'') • ඇය ඔබට පැවසූ කිසිවක් ඔබ විසින් කිසිවකුට නැවත නොපවසන බව ඇයට සහතික කරන්න. • ඇය රෝහලට පැමිණි බව දැනගැනීමට අවශ්‍ය නොවන කිසිවකුට ඇය මෙහි පැමිණි බව ඔබ විසින් නොපවසන බවට ඇයට සහතිකවන්න (පරිපාලන සහ නෛතික අවශ්‍යතාවයකදී හැරෙන්නට). • ඇයගේ තත්වය (උදාඃ දරුණු තුවාල පිළිබඳව) වාර්තා කිරීමට ඔබ බැඳී සිටියි නම්, ඔබ විසින් වාර්තා කළ යුත්තේ මන්ද සහ වාර්තා කරන්නේ කවුරුන් වෙත ද යන්න ඇයට පැහැදිලි කරන්න. • ඇය බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් දිගටම කතා කරගෙන යන ලෙස ඇයව උනන්දු කරන්න. • නිහඬතාවයන්ට ඉඩ දෙන්න. ඇය හඬමින් සිටියි නම්, යථා තත්වයට පත්වීමට ඇයට ඉඩ දෙන්න. **ඔබ විසින් කිරීමට අවශ්‍ය නොවන්නේ:** • ඇයගේ සියලුම ගැටලුවලට පිළිතුරු සෙවීම • ප්‍රචණ්ඩකාරී සම්බන්ධතාවෙන් ඉවත්වීමට ඇයට බලකිරීම හෝ ඒත්තු ගැන්වීම. • පොලීසියට, උසාවියට යාමට හෝ වෙනත් සේවාවක් කරා යාමට බලකිරීම හෝ ඒත්තු ගැන්වීම. • ඇයව ලජ්ජාවට පත්කරවන හෝ වේදනාකාරී වූ සිදුවීම් නැවත මතක් වන ආකාරයේ ප්‍රශ්න විමසීම. • සිදු වී ඇති දේවල් සඳහා හේතු/ සාධක සිතන්නැයි ඇයට පැවසීම. **මෙම ක්‍රියාවන් මගින් යහපතට වඩා වැඩි හානියක් ඇති කළ හැකි ය.**

සවන්දීම

සවන්දීම යනු වින්දිතයෙකු සමඟ සිදුවන මූලිකම අන්තර්ක්‍රියාවන්ගෙන් එකක් වන අතර වඩාත්ම වැදගත් එකක් ද වේ.

- සේවා සපයන්නාගේ සහකම්පනයෙන් යුත් සවන්දීම යනු වින්දිතයා යලි යථා තත්වයට පත්වීමේ ක්‍රියාවලියේ පළමු පියවර විය හැකිය.
- බොහෝවිට මෙම පුද්ගලයා විසින් ඇයගේ චිත්තවේග ඇතැම්විට කිසිවකුටවත් අනාවරණය කර නැති විය හැකි අතර වින්දිතයා විසින් ඇයගේ හිතේ බර සැහැල්ලුකර ගැනීම සිදු කරන පළමු අවස්ථාව මෙය විය හැකි ය.
- පූර්ව විනිශ්චයට ලක්කිරීමකින් තොරව, ඇයට අවශ්‍ය වන්නේ නම් හැඬීමට අවස්ථාව ලබා දෙමින්, උනන්දුවෙන් අසා සිටින්න.

වින්දිතයෙකුට සවන් දීම	
සුදුසු √	නුසුදුසු X
ඉවසිලිවන්ත හා සන්සුන් වන්න.	ඇයගේ කතාව පැවසීමට ඇයට බල නොකරන්න.
ඔබ අවංකව සවන්දෙන බව ඇයට දැන ගන්නට ඉඩ දෙන්න: උදාහරණ වශයෙන්: ඔබගේ හිස වැනීම හෝ ''හ්ම්...'' යැයි පැවසීම.	ඔබගේ අත්ඔරලෝසුව දෙස බැලීම හෝ හදිසි බව හඟවමින් කථා කිරීම සිදු නොකරන්න. දුරකථනයට පිළිතුරුදීම, පරිගණකය දෙස බැලීම නොකරන්න.
ඇයගේ හැඟීම් පිළිගන්නා බව ඒත්තු ගන්වන්න. ''මට හොඳට තේරෙනවා ඔයාට දැනුණ දුක''	ඇය විසින් කළ දේ හෝ නොකළ දේ කුමක් දැයි විනිශ්චය ඔබ නොකරන්න. මෙසේ නොපවසන්න: ''ඔයා තරහා ගන්න හොඳ නෑ'' හෝ ''ඔය තරමින් බේරුණ එක ගැන සතුටු වෙන්න'' හෝ ''අනේ පව් ඔයාට වුන දේ''
ඇයට අවශ්‍ය පරිදි ඇයගේ කතාව පැවසීමට ඇයට ඉඩ දෙන්න.	ඇයව හදිසි නොකරන්න. ''ඉක්මන් කරන්න මට තව ගොඩක් ලෙඩ්ඩු ඉන්නවා''
ඇයට අවශ්‍ය දෙය පැවසීමට ඇයට අවස්ථාව දෙන්න ''අපට ඔයාට උදව්කරන්න පුළුවන් කොහොම ද?'' ''අපෙන් ඔයාට කෙරෙන්න ඕන මොනවද?'' ආදිය විමසන්නග	ඇයට වඩාත් සුදුසුවන්නේ කුමක්දැයි ඔබ දන්නා බව උපකල්පනය නොකරන්න. ''මම කියන්නම් ඔයා කරන්න ඕන දේ'' 'ඔයා මෙහෙම කරන්න''
ඇය කැමති නම් දිගටම කතා කිරීමට ඇයව දිරිගන්වන්න. ''ඔයාට තවත් මොකුත් කියන්න තියෙනව ද?'' යැයි විමසන්න.	ඇය කතා කරනවිට බාධා නොකරන්න. ප්‍රශ්න ඇසීමට පෙර ඇය අවසන්කරන තුරු සිටින්න. ''පොඩ්ඩක් ඉන්න, මට මේක කියලා ඉන්න''
නිහඬතාවයන්ට ඉඩ දෙන්න. ඇයට සිතීමට කාලය දෙන්න. ''කමක් නැහැ ඔයා ඔහොම ටිකක් ඉඳලා කියන්න'' අවධානයෙන් සිටින්න. ඇයගේ අත්දැකීම් පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින්න. ඇයට අවශ්‍ය චිත්තවේග සහාය ලබාදෙන්න.	ඇයගේ සිතුවිලි ඇය වෙනුවෙන් සම්පූර්ණ කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. ''හරි, හරි, ඒ කියන්නේ ඔයා පොලීසියට යන්න කැමති නැහැ නේ'' ඇයට වෙනත් අයගේ ගැටලු හෝ ඔබගේ ගැටලු පිළිබඳ නොපවසන්න. එමගින් ඇයට කිසිදු උදව්වක් සිදු නොවේ.

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
<table>
<tr><th>සුදුසු √</th><th>නුසුදුසු X</th></tr>
<tr>
<td>ඇයට අවශ්‍ය දේ ඔබ පිළිගන්නා බව ඒත්තු ගන්වන්න සහ ඇයගේ බලාපොරොත්තුවලට අදාල ගරුත්වය ලබා දෙන්න.
''ඔයා හිතන විදිහ මට තේරෙනවා''<br>''ඒ විදිහට කරගන්න ඔයාට උදව් වෙන්නෙ කොහොමද කියලා බලමු''</td>
<td>ඇයගේ ප්‍රශ්න ඔබ විසින් විසඳිය යුතුයි හෝ විසඳිය හැකියි සිතා ක්‍රියා නොකරන්න.
''ඔයාගේ ප්‍රශ්නයට විසඳුම මේකයි... මම කියන්නම්''</td>
</tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ පිළිබඳව විමසීම</td>
<td>
ඇයගේ හදිසි අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ පිළිබඳව විමසන්න.
ඇයගේ භීතිය අඩුකිරීමට සහ හොඳ සම්බන්ධයක් ගොඩනගා ගැනීමට එය වැදගත් වේ
<table>
<tr><td>ඔබගේ ප්‍රශ්න කිරීම් කතා කිරීමට ආරාධනා කිරීමක් මෙන් සකස්කර ගන්න.
''ඔබ කතා කරන්න කැමති මොනවා ගැන ද?''</td></tr>
<tr><td>ඇයගෙන් ඔව් හෝ නැත වශයෙන් පිළිතුරු ලබා ගැනීමට ප්‍රශ්න විමසීම වෙනුවට විවෘත අවසානයක් සහිත ප්‍රශ්න අසමින් ඇයව කතාවට උනන්දු කරන්න.
''ඔබට මේ ගැන හිතෙන්නේ කොහොම ද?''</td></tr>
<tr><td>පුද්ගලයා පැවසූ දෙය ඔබ විසින් වටහාගත් ආකාරය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා නැවත ඇසීම හෝ නැවත පැවසීම සිදු කරන්න.
''ඔබ කීවා ඔබට සියල්ල එපා වුනා කියලා, මම තේරුම් ගත්තා හරි නේද?''</td></tr>
<tr><td>ඇයගේ හැඟීම් පිළිබිඹු කරන්න.
''මට තේරෙන විදිහට ඔයාට ඒකට තරහා ගියා නේද?''</td></tr>
<tr><td>යමක් ඇඟවූ විට ඒ ඔස්සේ තවදුරටත් විමසීම් කරන්න.
''මට ඒ ගැන තව ටිකක් කියන්න පුළුවන් ද?''</td></tr>
<tr><td>ඔබට වැටහුනේ නැතිනම් පැහැදිලි කරගැනීම සඳහා විමසා සිටින්න.
''කරුණාකරලා මට නැවත ඒ ගැන විස්තර කරන්න පුළුවන් ද?''</td></tr>
<tr><td>ඇයගේ අවශ්‍යතාවන් සහ ඇය සැලකිලිමත් වන දේ ඇයට හඳුනා ගැනීමට සහ ප්‍රකාශ කිරීමට උදව් කරන්න.
''ඔබට උවමනා දෙයක් හෝ ඔබට ගැටලුවක් තියෙනවා ද?''<br>''මට හිතෙන විදිහට ඔයා දරුවන් ගැන බයෙන් ඉන්නේ''</td></tr>
<tr><td>යොමු කිරීමේ ප්‍රශ්න නොවිමසන්න, උදා: ''මට හිතෙනවා ඒකට ඔයාට දුක හිතෙන්න ඇති කියලා. එහෙම නේද?''</td></tr>
<tr><td>'ඇයි' යොදා ප්‍රශ්න නොවිමසන්න, උදා: ''ඇයි ඔයා එහෙම කෙරුවේ?'' එහි චෝදනාත්මක ස්වරූපයක් තිබිය හැකියි ''ඇයි ඔයා නොකියා ගියේ?''</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>තහවුරුකිරීම</td>
<td>ඇය පැවසූ දෙය ඔබ විසින් විශ්වාස කරන බවල ඇය බඳුන් වූ අපයෝජනයන්ට ඔබ ඇයට චෝදනා නොකරන බව□ සහ ඇය විසින් අත්දකිනු ලැබූ දෙය වෙනත් අය විසින් ද අත්දකිනු ලැබ තිබෙන බව ඇයට පැවසීම මගින් ඇයගේ අත්දැකීම් තහවුරු කරන්නග උදාහරණ වශයෙන් ඔබට පවසන්න පුළුවන්:
<table>
<tr><td></td><td>''කිසිම කෙනෙක් පහරදීමකට, හිරිහැරයකට ලක්වෙන්න වටින්නේ නෑ''</td></tr>
<tr><td></td><td>''තව කරන්න පුළුවන් දේවල් ඇති. අපි ඒ ගැනත් බලමු''</td></tr>
<tr><td></td><td>''මේ විදිහට ගැටලුවලට මුහුණ දුන් තව ගොඩක් අය ඉන්නවා''</td></tr>
<tr><td></td><td>ගෘහස්ථ හිංසනය මොන විදිහකින්වත් සාධාරණීකරණය කරන්න බැහැ.</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>ආරක්ෂාව සහතික කිරීම</td>
<td>වින්දිතයාගේ සහ ඇයගේ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව ඇය පිළිබඳව සැලකිලිමත්වන සියලුම සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ගේ මූලික සැලකිල්ලට ලක්විය යුතු ය.

වහාම සිදුවියහැකි ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ අවදානම තක්සේරු කිරීමට අවශ්‍ය වේ. ('ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ අදාළ පරිච්ඡේද වෙත යොමුවන්න)

අවදානම තක්සේරු කිරීමේදී අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණු

පසුගිය මාස 6 තුළදී කායික හිංසනය නිතර නිතර සිදු වී තිබේ ද නැතිනම් බරපතල තත්වයට පත් වී තිබේ ද?
ඔහු විසින් කිසියම් අවස්ථාවකදී ආයුධයක් භාවිතා කිරීම හෝ ආයුධයකින් තර්ජනය කිරීම සිදු වී තිබේ ද?
ඔහු විසින් කිසියම් අවස්ථාවකදී ඔබගේ හුස්ම හිර කිරීමට උත්සාහ ගෙන තිබේ ද?
ඔහු විසින් ඔබව මරා දමනු ඇතැයි ඔබට සැක සිතෙනවා ද?
ඔබ ගර්භණීව සිටින විටදී ඔහු විසින් ඔබට පහර දී තිබේ ද?
ඔහු ඔබ සමඟ දරුණු ලෙස සහ නිරන්තරයෙන් ඊර්ෂ්‍යාවෙන් පසුවන්නේ ද?
ප්‍රශ්න තුනකට වඩා වින්දිතයාගේ පිළිතුර ඔව් නම්, ඇයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිය යුතු අනතුරුදායක තත්වයක් තිබේ.
ඇයගේ ආරක්ෂාව ඉහළ දැමීමට හැකි ආකාරයන් පිළිබඳව ඇය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඇයගේ නිවසේ තත්වය පිළිබඳ දන්නේ ඇය වන අතර, වඩාත් සුදුසු කුමක්දැයි තීරණය කිරීමට හොඳම පුද්ගලයා ද ඇයයි. ඇයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සිතන ලෙස ඔබ ඇයට පැවසිය යුතු අතර ඇයගේ තීරණය ගැනීමට ඔබ විසින් ඇයට පහසුකම් සැලසිය යුතු ය.

නිවසේදී ආරක්ෂිතව සිටින ආකාරය සාකච්ඡා කිරීම:

ඇයට ඇයගේ සහකරුවා සමඟ කතාබහ කිරීම් මගහැර යා නොහැකි නම් (ප්‍රචණ්ඩත්වය ඉහළ යන ආකාරයේ), තර්ජනයක් ඇතිවුවහොත් පහසුවෙන් ඉන් ගැලවී පිටවී යා හැකි තැනක එවන් කතා බහක නිරතවීමට උත්සාහ කරන ලෙස ඇයට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
ගැටුමක් ආරම්භවන විටදී ආයුධ තිබෙන ඕනෑම ස්ථානයකින් හැකිතරම් දුරස්ව සිටින ලෙස ඇයට උපදෙස් දෙන්න: පිහි, ගිනි අවි, මිටි ආදිය.
ඉවත්ව යාම හොඳම කල්පය බව ඇය තීරණයකර ඇත්නම්, (දැනටමත් ඇය විසින්ම) ඉවත්ව යනබව ස්වාමිපුරුෂයාට/ සහකරුවාට දැනුම්දීමට පෙර යාමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක් සැළසුම්කරන ලෙස ඇයට උපදෙස් ලබා දෙන්න. නැතිනම්, තවදුරටත් ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්වීමේ හෝ මරණයට ලක්වීමේ අනතුරට ඇය සහ ඇයගේ දරුවන් බඳුන් වේ. (වෙන්වීමෙන් වහාම පසු ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන් ඉහළ යන බව පිළිගැනේ)

</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>ආරක්ෂාව සහතික කිරීම</td>
<td>නැවතත් නිවසට යාම ආරක්ෂිත නොවන බව ඇයට දැනෙන්නේ නම්:
තාවකාලික රැකවරණ, ආරක්ෂිත නිවාස සඳහා සුදුසු පරිදි යොමු කිරීම හෝ ඇයට යාමට හැකි ආරක්ෂිත ස්ථානයක් (මිතුරියකගේ මිතුරකුගේ/නෑදෑයෙකුගේ නිවසක් ආදී වශයෙන්)[32] හඳුනා ගැනීමට ඇයත් සමග සාකච්ඡා කරන්න. කාන්තා සහ ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශය 1938 , කාන්තා පිහිට (WIN) 011 471 85 85 සහ වෙනත් රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල සේවා සපයන්නන් පිළිබඳ තොරතුරු ඇමිණුම ඒ මගින් ලබා දී තිබේ.
<table>
<tr><td colspan="2">ආරක්ෂක සැලසුම් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු:</td></tr>
<tr><td rowspan="2">නිවසේදී ආරක්ෂාව</td><td>හදිසි අවස්ථාවකදී:
''ඔබ කෑගසනු ලැබුවොත් ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇති අසල්වැසියෙකු සිටියි ද?''<br>''ජංගම දුරකථනයකින් ඔබට ඇමතිය හැකි කිසිවකු සිටියි ද?''</td></tr>
<tr><td>''ඔහු විසින් ඔබව නිවස තුළට දමා යතුරුලනු ලැබුව හොත් අමතර යතුරු ඔබ සතුව තිබේ ද?''<br>''ඔහු විසින් ඔබව මරණයට පත්කරන බවට තර්ජනය කළහොත් පැන යා හැකි පිටුපස දොරක් තිබේ ද?''</td></tr>
<tr><td>යාමට ආරක්ෂිත ස්ථානයක්</td><td>''ඔබට හදිසියේ නිවසින් පිටවී යාමට අවශ්‍ය නම්, ඔබ යන්නේ කොහේ ද? දෙමව්පියන්, නෑදෑයින්, මිතුරන්?''</td></tr>
<tr><td>දරුවන් සඳහා සැලසුම් කිරීම</td><td>''පහර දීමට හෝ මරණයට පත් කිරීමට තර්ජනයක් තිබේ නම්, ඔබ තනිව පිටත්වනවා ද නැතිනම් ඔබත් සමග ඔබගේ දරුවන් රැගෙන යනවා ද?''<br>''ආරක්ෂිත යැයි ඔබ සිතන ස්ථානයට ඔබ යන්නේ කෙසේ ද?''<br>''පොදු ප්‍රවාහන සේවය හෝ කුලීරථයක් භාවිතා කරන්නේ නම් ඒ අරමුණ සඳහා වෙන්කොට තබාගත් මුදලක් ඔබට තිබේ ද?''</td></tr>
<tr><td>ඔබත් සමග රැගෙන යා යුතු දේවල්</td><td>''හදිසියේ පිටව යාමේදී ලිපි ලේඛන (හැඳුනුම්පත, උප්පැන්න සහතිකය ආදී), යතුරු, මුදල්, ඇඳුම් හෝ වෙනත් දේවල් කිසිවක් රැගෙන යාමට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ද?''</td></tr>
<tr><td>මූල්‍ය අවශ්‍යතා</td><td>''හදිසියේ පිටව යාමට අවශ්‍ය වන්නේ නම්, මුදල් ලබාගත හැකි ක්‍රමයක් තිබේද?</td></tr>
<tr><td>සමීප කිසිවකුගේ සහාය</td><td>''දුරකථනයෙන් පොලීසියට අමතන ලෙස ඔබ විසින් ඉල්ලා සිටිනු ලැබුව හොත් අමතනු ඇති හෝ ඔබගේ නිවසින් පහර දීමේ හෝ කෑගැසීමේ හඬක් ඇසුනහොත් සහායට පැමිණෙනු ඇති අසල්වැසියෙකු ඔබට සිටී ද?''</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

32. A clinical handbook Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violenceWHO/RHR/14.26

සහාය

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාරඃ පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' ලේඛනයේ සහාය පිළිබඳ කොටස කරුණාකර කියවන්න.

සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු වශයෙන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ රෝහල් තුළ ඇති පහසුකම් මගින් වින්දිතයාගේ සියලුම අවශ්‍යතාවන් සහ අපේක්ෂාවන් සම්පූර්ණ කිරීම සිදුකළ නොහැකි ය. නමුත් ඇයට තවත් අවශ්‍ය හදිසි කාරණා සහ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තිබිය හැකියඃ

උදාඃ දිනය තුළ ඇය කිසිදු ආහාරයක් නොගෙන තිබිය හැකියි, ඇය ඇයගේ දරුවන් අසල්වැසියෙකු ළඟ නවතා පැමිණියා විය හැකියි, නැතිනම් ඇයගේ දෙමව්පියන් හෝ නෑදෑයෙකු සම්බන්ධකර ගැනීමට ඇයට අවශ්‍ය විය හැකියි.

ඔබ විසින් වින්දිතයාගේ අවශ්‍යතාවන් හඳුනා ගැනීම වැදගත්වන අතර කළ හැකි දේ සිදු කිරීම වැදගත් වේ. ඇතැම්විට එය දුරකථන ඇමතුමක් ගැනීම විය හැකියි. ඔබගේ සැලකිල්ල ඇයට මහත් අස්වැසිල්ලක් දනවනු ඇති අතර ඇයට ඔබ කෙරෙහි ඇති විශ්වාස තහවුරුවනු ඇත.

සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු	
දැන් මේ මොහොතේ ඔබට වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ කුමක්දැයි ඇයගෙන් විමසන්නඃ ඇය ආහාර ගෙන තිබෙනවා ද? ඇයගේ දරුවන් කොහේ ද?	''සෞඛ්‍ය පහසුකම් ඇරෙන්න ඔබ වෙනුවෙන් අපට කරන්න පුළුවන් මොනවා ද?''
ඇයට ඇති වෙනත් විකල්පයන් හඳුනාගැනීමට සහ සලකාබැලීමට ඇයට උපකාර කරන්න	''ඔබට සේවයක් ලබාගන්න යන්න පුළුවන් තවත් තැන් කිහිපයක් තියෙනවාඃ පොලීසිය, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ කාන්තා සංවර්ධන ඒකකය, ආදී වශයෙන්..''
ඇයට උපකාර කළ හැකි වෙනත් පවුලේ සාමාජිකයින් හඳුනා ගැනීමට ඇයට උපකාර කරන්නඃ පවුලේ සාමාජිකයින්, මිතුරන් හෝ ප්‍රජාව තුළ සිටින ඇයට කතා කළ හැකි විශ්වසනීය පුද්ගලයින්. ''එයාට කතා කරන්න විදිහක් තියෙනවා ද?''	''ඔබට කතා කරන්න හෝ උදව්වක් ගන්න පුළුවන් කවුරුවත් ඉන්නවා ද?'' ''එයාට කතා කරන්න විදිහක් තියෙනවා ද?''

අධීක්ෂණය	**සාමාන්‍යයෙන් සිදුකරන අධීක්ෂණවලදී සිදුකළ යුතු දේ:** • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ වින්දිතයින් හඳුනාගැනීමට සහ හඳුනාගත් වින්දිතයින් සංඛ්‍යාව , චිත්තවේගී සහාය ලබාදුන් සංඛ්‍යාව සහ උපකාරක සේවාවන්ට යොමු කළ සංඛ්‍යාව ආදී දත්ත ලබාදීම සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් අධීක්ෂණය සහ උනන්දු කිරීම. H523 සහ H524 සමඟ දිනපොත පරීක්ෂා කිරීම සිදුකල හැක. • සායනයන්හිදී සහ වෙනත් ප්‍රජා ස්ථානයන්හිදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් විසින් සිදු කරන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණ වැඩසටහන් අධීක්ෂණය කිරීම. • සියලුම පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් විසින් නවක වාහපත් යුවලවල් සඳහා සිදුකරන වැඩසටහන්වලදී සහ පූර්ව ප්‍රසව ''සැසි'' වලදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍යයේ නිර්ණායකයක් ලෙස සාකච්ඡාවට ගන්නා බව සහතික කිරීම.
අධීක්ෂණය සහ සමාලෝචනය	මාසික සමුළුවේදී, ප්‍රදේශීය සමුළුවලදී (පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරී මට්ටමින්) සහ සේවස්ථ පුහුණු වීම්වලදී අධීක්ෂණය සහ සමාලෝචනය සිදුකළ හැකි ය. • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්ගේ කාර්ය සාධනය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ පවත්වාගෙන යන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ හඳුනාගත් වින්දිතයින්ගේ රෙජිස්ටරය මගින් ද සිදුකළ හැකි ය.

පරිපාලන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් (SPHM) සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි

3.7 පරිපාලන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් (SPHM) සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය

මාතෘකාව: **පරිපාලන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය / ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය කිරීමේ සහ කළමනාකරණය කිරීමේ ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය**	
ඉලක්ක කණ්ඩායම: අධීක්ෂණ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්	
අරමුණ: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය හා සම්බන්ධ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්ගේ ක්ෂේත්‍රයේ සිදු කරන ක්‍රියවන් සඳහා මගපෙන්වීම සහ අධීක්ෂණය, ප්‍රජාව තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන් අවම කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරිත්වයන් ක්‍රියාවට නැංවීම සහ වින්දිතයින් හඳුනාගනු ලැබුවහොත් පළමු සම්බන්ධක සේවා ලබාදීම.	
පරාසය: ඔබගේ ප්‍රදේශයේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීමේ වැඩසටහන් සඳහා මගපෙන්වීම සහ සහාය ලබා දීම. නව විවාහක යුවල් සඳහා වැඩසටහන් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ඉහළ නැංවීමේ වැඩසටහන් ආදී නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාවට නැංවීමේදී සහාය ලබා දීම.	
පරිශීලන: ''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' සම්බන්ධිත පරිච්ඡේද	
වගකීම්: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය හා සම්බන්ධ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්ගේ කාර්යයන් ඵලදායීව අධීක්ෂණය කිරීමේ වගකීම ඔබ සතු වේ.	
ක්‍රියා පියවර:	
අධීක්ෂණය	සාමාන්‍යයෙන් සිදුකරන අධීක්ෂණයන් හිදී සිදුකළ යුතු දේවල්: • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දුන් වින්දිතයින් හඳුනා ගැනීම, හඳුනාගත් වින්දිතයින් සංඛ්‍යාව, චිත්තවේගී සහාය ලබාදුන් සංඛ්‍යාව සහ උපකාරක සේවාවන් සඳහා යොමුකළ සංඛ්‍යාව ආදී දත්ත ලබා දීම පිළිබඳව පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් උනන්දු කිරීම සහ අධීක්ෂණය කිරීම. ය523 සහ ය524 සමඟ දිනපොත පරීක්ෂා කිරීම සිදු කල හැක. • සායනවලදී සහ වෙනත් ප්‍රජා ස්ථානයන්හිදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය කිරීම් ක්‍රියාකාරිත්වයන් සිදු කරන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් අධීක්ෂණය කිරීම. • සියලුම පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් විසින් නවක විවාපත් යුවල් සඳහා සේවා වැඩසටහන් සහ පූර්ව ප්‍රසව සැසි වල ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍යයේ නිර්ණායකයකයක් ලෙස සළකා සාකච්ඡාවට ගන්නා බව සහතික කිරීම.
අධීක්ෂණය සහ සමාලෝචනය	මාසික සමුළු, ප්‍රාදේශීය සමුළු (පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී මට්ටමින්) සහ සේවස්ථ පුහුණුවීම්වලදී අධීක්ෂණය සහ සමාලෝචනය සිදුකළ හැකි ය. • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්ගේ කාර්ය සාධනය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ පවත්වාගෙන යන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ හඳුණාගත් වින්දිතයින්ගේ රෙජිස්ටරය මගින් ද සිදුකල හැකිය.

පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් (SPHI) සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි

3.8 පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් (SPHI) සඳහා ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය

මාතෘකාව: **පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය කිරීමේ සහ වින්දිතයින් කළමනාකරණය කිරීමේ ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටිය**	
ඉලක්ක කණ්ඩායම: පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්	
අරමුණ: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය හා සම්බන්ධ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් ක්ෂේත්‍රයේ සිදු කරන ක්‍රියාවන් සඳහා මගපෙන්වීම සහ අධීක්ෂණය ප්‍රජාව තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවන් අවම කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරිත්වයන් ක්‍රියාවට නැංවීම සහ වින්දිතයින් හඳුනාග නු ලැබුවහොත් පළමු සම්බන්ධක සේවා ලබාදීම.	
පරාසය: ඔබගේ ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් විසින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවරණය කිරීම සඳහා සැලසුම් කරන ලද වැඩසටහන් සඳහා මගපෙන්වීම හා සහාය ලබා දීම. නව විවාහක යුවලවල් සඳහා වන වැඩසටහන සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ඉහළ නැංවීමේ වැඩසටහන් ආදී නිවාරණ ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාවට නැංවීමේදී සහාය ලබා දීම	
පරිශීලන: ''ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර: පළමුව සම්බන්ධ වන සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ - ශ්‍රී ලංකාව'' සම්බන්ධිත පරිච්ඡේද	
වගකීම්: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය හා සම්බන්ධ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ගේ කාර්යන් ඵලදායීව අධීක්ෂණය කිරීමේ වගකීම ඔබ සතු වේ.	
ක්‍රියා පියවර:	
අධීක්ෂණය	සාමාන්‍යයෙන් සිදුකරන අධීක්ෂණයන්හිදී සිදු කළ යුතු දේ: • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දුන් වින්දිතයින් හඳුනාගැනීම, හඳුනාගත් වින්දිතයින් සංඛ්‍යාව, චිත්තවේගී සහාය ලබාදුන් සංඛ්‍යාව සහ සහායක සේවාවන් සඳහා යොමුකළ සංඛ්‍යාව ආදී දත්ත ලබා දීම පිළිබඳව මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් උනන්දු කිරීම සහ අධීක්ෂණය කිරීම. • පාසැල්වල, ග්‍රාමීය සමාජවල සහ වෙනත් ප්‍රජාමය ස්ථානයන්හිදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය නිවාරණය කිරීමේ ක්‍රියාවන් සිදු කරන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් අධීක්ෂණය කිරීම. • ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිනොගැනීම, පුරුෂ සහභාගීත්වය, මත්පැන් භාවිතය අඩුකිරීම, මත්පැන් භාවිතයෙන් පසු ඇති වන ආවේගකාරිත්වය/ ප්‍රචණ්ඩත්වය කෙරෙහි විරෝධය ආදී සමාජයේ ආකල්ප වෙනස් කිරීමට පියවර ගන්න. .
අධීක්ෂණය සහ සමාලෝචනය	අධීක්ෂණය සහ සමාලෝචනය මාසික සමුළුවලදී සිදුකළ හැකිය • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ගේ කාර්ය සාධනයණි සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ පවත්වාගෙන යන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ හඳුණාගත් වින්දිතයින්ගේ රෙජිස්ටරය මගින් ද සිදුකල හැකි වේ.

4. ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි ක්‍රියාවට නැංවීමේදී අනෙකුත් සෞඛ්‍ය සත්කාර වෘත්තිකයින්ගේ භූමිකාව

මෙතෙක් විස්තර කර ඇති සෞඛ්‍ය සේවා කාර්ය මණ්ඩලවල කාර්ය සාධනය සඳහා පරිපාලන, ප්‍රතිකාර සහ නිවාරණ සේවා ක්ෂේත්‍රයන්හි වෙනත් සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයින්ගේ සහයෝගීතාවයේ සැළකිය යුතු බලපෑමක් තිබේ. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය තවත් ප්‍රධාන මහජන සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් වශයෙන් හඳුනා ගැනීම එයට හේතුවයි.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇසට පෙනෙන තුවාලවලට වඩා බොහෝ දුර පැතිර ගිය ඍණාත්මක ප්‍රතිඵල සහිත ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටලුවකි. ඊට අමතරව, සමාජය තුළ පැතිරී ඇති ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ ආකල්ප, සමාජයීය සම්ප්‍රදායන් හා මිථ්‍යාවන් මගින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ වින්දිතයින්ට සේවා සැපයීමේදී සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් වෙත බරපතල අභියෝගයක් ඇතිකරවයි. රෝගීන් පිරුණු වාට්ටු හා බාහිර රෝගී අංශ සහ කාලය හා අවකාශය හිඟවීම ඕනෑම රජයේ සෞඛ්‍ය ආයතනයකම පොදු ගැටලු වේ. මේ තත්වයන් යටතේ එම බාධක මැඩගෙන වින්දිතයින්ට ඵලදායීව සේවය කිරීම සඳහා පරිපාලකයින්ගේ, වෛද්‍ය විශේෂඥවරුන්ගේ සහ වෙනත් වෘත්තිකයින්ගේ සහාය සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ට අවශ්‍ය වේ.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක් වූ වින්දිතයින්ට ඵලදායී හා විස්තීර්ණ සේවාවක් ලබා දීම වෙනුවෙන් පහත සඳහන් මූලික නිලධාරීන්ට මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි සහ ජාතික මාර්ගෝපදේශ ක්‍රියාවට නැංවීමේදී සහාය ලබා දීමේ ප්‍රධාන භූමිකාවක් තිබේ: සෞඛ්‍ය පරිපාලකයින්ත පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරු, ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂකවරු, වෛද්‍ය අධිකාරීන් සහ සෞඛ්‍ය සේවා ආයතනවල ආයතන භාර නිලධාරීන්, රෝහල්වල විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්, පළාත් හෝ දිස්ත්‍රික්ක වල ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥවරුන්, මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍යය පිළිබඳ වෛද්‍ය නිලධාරී සහ විශේෂ ශ්‍රේණියේ හෙද නිලධාරිනීන්.

ප්‍රතිකාර සහ නිවාරණ ක්ෂේත්‍රයන්හි සෞඛ්‍ය පරිපාලකවරුන්

පළාත් හා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්
ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රය තුළ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී නිවාරණ වැඩටහන් ප්‍රධානම ස්ථානයක් ගනියි. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳව සිදුකරන සියලුම නිවාරණ වැඩසටහන් වෙනුවෙන් පහසුකම් සැලසීම, මගපෙන්වීම, උනන්දු කිරීම සහ සහාය ලබාදීම පළාත් හා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂවරුන්ගෙන් විශාල වශයෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යංශයේ/ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ජාතික ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම (2017-2021) මගින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සත්කාරක සේවා මධ්‍යස්ථානː මිතුරු පියස/නට්පු නිලයම් පිහිටුවීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරයි: 2021 වන විට මූලික රෝහල් මට්ටමේ සිට ඉහළට සෑම රෝහලකම මිතුරු පියස/ නට්පු නිලයම් මධ්‍යස්ථාන පිහිටුවීම දැනටමත් ක්‍රියාවට නංවා ඇති අතර, අද වන විට රෝහල් 75ක මෙම ඒකක ස්ථාපනය කොට තිබේ. පළාත් හෝ දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමෙන් රෝහල්වල නව මධ්‍යස්ථන ස්ථාපන ක්‍රියාවලියට නායකත්වය සහ මගපෙන්වීම ලබා දීම පළාත් හා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරුන්ගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

දැනටමත් ස්ථාපිතකර ඇති මිතුරු පියස මධ්‍යස්ථාන සඳහා පාර්ශ්වකරුවන් සමඟ කාර්තුවකට වරක් පවත්වන රැස්වීම ද ඇතුළුව අධීක්ෂණ ක්‍රියාවලියක් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය/සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින්

නිකුත් කර ඇති ''මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථානයන් සඳහා ප්‍රොටෝකෝලය'' මගින් පැහැදිලිව දක්වා තිබේ. මසකට වරක් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යංශය වෙත ලබාදෙන දත්ත හරහා මෙම මධ්‍යස්ථානවල කාර්ය සාධනය තක්සේරු කළ හැකිය. මෙම මධ්‍යස්ථාන අධීක්ෂණයේදී, සහ සමාලෝචනයේදී පළාත් හා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂකවරුන්ගේ දායකත්වය අපේක්ෂා කෙරේ. මෙම මධ්‍යස්ථායන්ගෙන් සමහරක් කාර්ය මණ්ඩලය සහ/හෝ ඉඩ කඩ සීමාවීම ආදී බොහෝ ප්‍රායෝගික ගැටලු සමඟ ක්‍රියාත්මක වේ. මෙම මධ්‍යස්ථාන හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීම සහතික කිරීම වෙනුවෙන් රෝහලේ පරිපාලනය වෙත පළාත් හා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරුන්ගේ සහාය සහ මගපෙන්වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය ආදී අලුත් මාතෘකා සඳහා ප්‍රමාණවත් පරිදි ප්‍රතිචාර දැක්වීමට විවිධ සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩල වල හැකියාවන් ගොඩනැංවීම ඉලක්කකරගත් දැනුම යාවත්කාලීන කිරීම හා ආකල්පමය වෙනසක් ඇති කිරීම අවශ්‍ය වේ. ක්ෂේත්‍රය තුළදී සහ රෝහල්වලදී පුහුණු වැඩසටහන් සඳහා පහසුකම් සැපයීමේදී පළාත් හා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරුන්ගේ නායකත්වය සහ සහයෝගය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිළිබඳ අවධානය ලබාදීම පළාත්/ දිස්ත්‍රික්ක වාර්ෂික ක්‍රියාකාරී සැලසුම් සූදානම් කිරීමේදී හා ක්‍රියාවට නැංවීමේදී අවධාරණය කළ යුතු ය.

වින්දිතයින් සඳහා ඉහළ ගුණාත්මක තත්වයේ ප්‍රතිචාරයක් ලබා දීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලුම කාණ්ඩවලට අයත් අය විසින් මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි සහ ජාතික මාර්ගෝපදේශය ක්‍රියාවට නැංවීම බලාපොරොත්තු වේ. එනිසා, මෙම මාර්ගෝපදේශ සෞඛ්‍ය ආයතන තුළදී සහ නිවාරණ සෞඛ්‍ය ඒකක තුළදී ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා පළාත් හා ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරුන්ගේ මගපෙන්වීම සහ මෙහෙයවීම ඉහළින් අපේක්ෂා කෙරේ.

සෞඛ්‍ය ආයතනවල ප්‍රධානීන් (වෛද්‍ය අධිකාරී, රෝහල් අධ්‍යක්ෂකවරු, ස්ථාන භාර නිලධාරීන්)

සම්මත මෙහයුම් පටිපාටි සහ ජාතික මාර්ගෝපදේශය පිළිබඳව සෞඛ්‍ය ආයතනවල අදාළ කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් විය යුතු ය. මෙම ලේඛන අදාළ ඒකක/ අංශ/ වාට්ටු හෝ පුද්ගලයින් වෙත බෙදා දීම මගින් අන්තර්ගතය පිළිබඳව ඇති දැනුවත්භාවය ඉහළ නැංවීම සිදුකළ හැකි ය.

පළමු සම්බන්ධක සෞඛ්‍ය සත්කාර සේවා ලබා දෙන්නන් විසින් ඉහළ ගුණාත්මක තත්වයේ ප්‍රතිචාර ලබාදීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා රෝහලේ සෞඛ්‍ය පරිපාලකයින් විසින් අත්‍යවශ්‍ය ඉඩකඩ/ ස්ථානය සහ වෙනත් අවශ්‍යතාවන් (තිබෙන සම්පත් තුළින්) සැපයීමෙන් ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි සහ ජාතික මාර්ගෝපදේශ මගින් හඳුනාගත් අත්‍යවශ්‍ය සේවාවන් ලබාදීම උනන්දු කිරීම, මගපෙන්වීම සහ පහසුකම් සැපයීම අපේක්ෂා කරයි.

ආයතන ප්‍රධානියා විසින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයන්ට/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට අදාළ ක්‍රියාකාරිත්වයන් සඳහා සහාය හා නායකත්වය ලබාදීම සහ කාර්ය මණ්ඩලයේ අදාළ කාණ්ඩවලට අයත් වෘත්තිකයන් විසින් ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි සහ ජාතික මාර්ගෝපදේශ ක්‍රියාවට නැංවීම සහතික කිරීම අවශ්‍ය වේ.

- **මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් සඳහා සහාය ලබා දීම**

මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථාන විසින් ලබාදෙන සේවාවන්ගේ සාර්ථකත්වය තීරණයවන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ ආයතන ප්‍රධානියා විසින් ලබාදෙන නායකත්වය සහ සහයෝගයයි. එබැවින් ආයතනික ප්‍රධානියා විසින් සිදුකිරීමට අවශ්‍ය වන්නේ:

- සුදුසු ඉඩකඩක්/ ස්ථානයක් ලබා දී තිබෙන බව සහතික කිරීම: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සේවාවන් සැපයීම අත්‍යවශ්‍ය සේවයක් වශයෙන් සලකා මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථාන ස්ථාපිත කිරීමට හා ක්‍රියාත්මක කිරීමට සුදුසු ඉඩකඩක්/ ස්ථානයක් වෙන් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. අංක FHB/GWH/2016/05 දරන 2016.10.17 දිනැති සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්වරයාගේ ලිපිය මගින් සෞඛ්‍ය පරිපාලකයාගේ භූමිකාව පැහැදිලිව විස්තර කර තිබේ. (ඇමිණුම බලන්න)
- මධ්‍යස්ථානයට හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීමට හැකිවන පරිදි අත්‍යවශ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය වෙන් කරන්න.
- වින්දිතයින්ට බාධාවකින් තොරව සේවය ලබා දීම වෙනුවෙන් මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථානයන්හි සේවක මණ්ඩලයේ අවශ්‍යතාවන් සම්පූර්ණ කිරීමට ආයතනයේ හෙද පාලිකාව/ බාහිර රෝග අංශය භාර වෛද්‍ය නිලධාරී ආදී අදාළ අධීක්ෂණ කාර්යමණ්ඩලය යොමු කරවන්න.
- පවත්නා කාර්ය මණ්ඩලයේ වැඩ අධිකකම අවම කිරීම සඳහා මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් සඳහා වෙන් වූ වෛද්‍ය නිලධාරීන් ලබා ගැනීම සඳහා වෛද්‍ය නිලධාරී පුරප්පාඩු ලයිස්තුවේ ''මිතුරු පියස වෛද්‍ය නිලධාරී'' තනතුර ඇතුළත් කරන්න.
- මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථානයේ ප්‍රගතිය අධීක්ෂණය සහ නිරීක්ෂණය කිරීම:
  - කාර්ය සාධනය පිළිබඳ මාසික සංඛ්‍යා ලේඛන විධිමත්ව පරීක්ෂා කිරීම.
  - මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ කෙටි මාසික රැස්වීම් (මිනිත්තු 10) පැවැත්වීම.
  - සෞඛ්‍ය සහ සෞඛ්‍ය නොවන පාර්ශවකරුවන්ගේ ද සහභාගීත්වයෙන් යුතුව කාර්තුමය සමාලෝචන රැස්වීම් පැවැත්වීම.
- මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් කාර්ය මණ්ඩලයේ ධාරිතාව ගොඩනැංවීමේ ක්‍රියාකාරකම් සහ රෝහල තුළ හෝ පිටත කණ්ඩායම් ඉලක්ක කරගනිමින් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් විසින් සංවිධානය කරනු ලබන සංවේදීකරණ වැඩසටහන් සඳහා සහාය ලබා දීම.
- ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ ඒකකවල රෝගීන් මධ්‍යස්ථානය වෙත යොමු කිරීමට හැකිවන පරිදි මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථානයේ සේවාවන් පළිබඳව ඒකකයන්හි / වාට්ටුවල/ ප්‍රධානීන් සහ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් දැනුවත් කිරීම.

ආයතනයේ සියලුම වර්ගීකරණ කාණ්ඩයන්ට අයත් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් විසින් මෙම ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි සහ ජාතික මාර්ගෝපදේශ ක්‍රියාවට නැංවීම වින්දිතයින් සඳහා ඉහළ ගුණාත්මක තත්වයේ ප්‍රතිචාරයක් ලබා දීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. එනිසා සෞඛ්‍ය ආයතන තුළ මෙම මාර්ගෝපදේශ සහ ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි ක්‍රියාවට නැංවීම සහතික කිරීම ඉතා ඉහළින් අපේක්ෂා කෙරෙයි.

වාට්ටු, ඒකක හෝ බාහිර රෝගී අංශවල විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්

විශේෂඥ වෛද්‍යවරු ඔවුන් සමඟ වැඩකරන හා පුහුණුව ලබන කණිෂ්ට කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ආදර්ශ භූමිකාවක් ලෙස ද ක්‍රියා කරති. එම නිසා, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට සේවාවන් සැපයීම සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ සහ ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සහාය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් යනු ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට සේවා සැපයීම සඳහා පුහුණුව ලැබූ කාර්ය මණ්ඩලයක් හරහා , වින්දිතයන්ට සේවා සැපයීමේ ස්ථානයක් වේ. මෙය 2021 වන විට විශේෂඥ සේවා සහිත සියලුම රෝහල් දක්වා මෙම සේවාව පුළුල් කිරීමට අපේක්ෂිත ය. එබැවින් මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් සේවාවන් පිළිබඳව රෝගීන් දැනුවත් කිරීමට සහ යොමු කිරීම් සිදු කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලය උනන්දු කිරීම වෙනුවෙන් විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සහාය සහ මගපෙන්වීම අපේක්ෂා කෙරේ.

මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථානයේ කාර්ය මණ්ඩලයේ හැකියාවන් ඉහළනැංවීම සහ අනෙක් කාර්ය මණ්ඩලයන්ගේ දැනුවත්භාවය ඉහළ නැංවීම මේ වන විට ද සිදු වෙමින් පවතී. මෙවන් ධාරිතා නැංවීමේ වැඩසටහන්වලදී විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සහාය සහ විශේෂඥභාවය ඉතාමත් ඉහළින් අගය කරනු ලැබේ.

මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථානය හා සම්බන්ධ වූ සමහර හිංසනයට ලක්වූවන් විශේෂඥ උපදෙස්/ සේවාවන් සඳහා විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්/ වාට්ටු/ සායන/ ඒකක වෙත යොමු කිරීමට අවශ්‍ය වේ. එවන් හිංසනයට ලක්වූවන්ට ඔවුන්ගේ කාර්ය මණ්ඩලය හරහා සංවේදී, අපහසුතාවයට පත් නොවන ආකාරයකින් සේවාවන් ලබාදීම සඳහා විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සහයෝගය අත්‍යවශ්‍ය වන අතර අපේක්ෂා කරනු ලැබේ.

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍යවරු (දිස්ත්‍රික්/ පළාත්)

ජාතික මගපෙන්වීම් සහ ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි ක්‍රියාවට නැංවීමේදී විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වශයෙන් මූලිකව, නිවාරණ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට මගපෙන්වීම සහ, සහාය ලබාදීම සඳහා ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥවරයා වෙත වගකීමක් පැවරේ. ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥවරයාගේ මහජන සෞඛ්‍ය මූලධර්මයන් පිළිබඳ විශේෂඥ දැනුම නිවාරණ වැඩසටහන් මෙහෙයවීමේදී ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වේ.

එම නිසා ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥවරයින්ගෙන් අපේක්ෂා කරනුයේ:

- දිස්ත්‍රික්ක/ පළාත් මට්ටමේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා නිවාරණ ක්‍රියාකාරීත්වයන් සඳහා සහයෝගය ලබා දීම හා සම්බන්ධීකරණය කිරීම.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සහ ප්‍රජා පාදක මැදිහත්වීම් සඳහා පහසුකම් සැපයීම.
- දිස්ත්‍රික්කය/ පළාත තුළ මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථාන ස්ථාපිත කිරීම සහ හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා පහසුකම් සැපයීම.
- සාක්ෂි මත පදනම් වූ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ තොරතුරු සහ පවත්නා පරතරයන් හඳුනාගැනීමට සමීක්ෂණ සිදු කිරීම.
- දිස්ත්‍රික්කය/ පළාත සඳහා වාර්ෂික ක්‍රියාකාරී සැලසුම සකස් කිරීමේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ස ක්‍රියාකාරීත්වයන් අන්තර්ගත කර ගැනීම සහතික කිරීම.
- දිස්ත්‍රික්/ පළාත් මට්ටමේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා මූල්‍ය ආධාරය සැපයීම.
- දිස්ත්‍රික්/ පළාත් මට්ටමේදී අදාළ ප්‍රතිපත්තිමය වෙනස්කම් ඇති කිරීම සඳහා අදාළ පාර්ශවකරුවන් සමඟ නායකත්වය ගැනීම සහ උපදෙස් සැපයීම.
- ජාතික මාර්ගෝපදේශය සහ ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි හොඳින් ක්‍රියාවට නැංවීම දිස්ත්‍රික්/ පළාත් මට්ටමේදී අධීක්ෂණය, නිරීක්ෂණය සහ සමාලෝචනය කිරීම.

මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා (MOMCH)

මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා දිස්ත්‍රික් මට්ටමේදී ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය පිළිබඳව ප්‍රධානම අධීක්ෂණ නිලධාරිවරයා වේ. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා නිවාරණය ක්‍රියාවට නැංවීමට පහසුකම් සැලසීමේ සහ අවශ්‍ය මගපෙන්වීම සහ සහයෝගය ලබාදෙමින් කලාපීය සහ දිස්ත්‍රික් මට්ටමේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දුන් වින්දිතයින්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ක්‍රියාවලියේදී ද ප්‍රධාන භූමිකාව දරයි.

ක්ෂේත්‍ර සෞඛ්‍ය සේවාවන්හි අදාළ කාර්ය මණ්ඩලය විසින් ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි හා ජාතික මාර්ගෙ ්පදේශයන්හි අන්තර්ගතය පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටීමට අවශ්‍ය වේ. මෙම ලේඛන අදාළ කාර්යාල හෝ පුද්ගලයින් වෙත බෙදා දීම සහතික කිරීම මගින් අන්තර්ගතය පිළිබඳව ඇති දැනුවත්භාවය ඉහළ නැංවීමට උදව් කිරීම සිදු කළ හැකි ය.

ක්ෂේත්‍රයේ සේවාවන්වලදී ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටි හා ජාතික මාර්ගෝපදේශ සාර්ථකව ක්‍රියාවට නැංවීම සිදු කළ හැක්කේ මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් සියලුම කාණ්ඩවලට අයත් කාර්ය මණ්ඩලවලට අදාල පහසුකම් සැපයීම හා අධීක්ෂණය කිරීම හරහා ය. එම නිසා, දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමේදී සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් විසින් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම හා ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා අධීක්ෂණය, මගපෙන්වීම සහ සහයෝගය ලබාදීම මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා වෙතින් අපේක්ෂා කෙරේ.

ඔබට මෙතෙක් ලැබී ඇති සේවාස්ථ පුහුණු සහ අත්දැකීම් භාවිතයට ගෙන සම්පත් දායකයෙකු බවට පත්වීම හා දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ පුහුණුකරුගේ කාර්ය සිදු කරන්න. පුහුණු කිරීම් සහ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්වලට සහභාගී වන්න.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ ප්‍රාදේශීය/ දිස්ත්‍රික් හා ජාතික මට්ටමේ වැඩසටහන්වලට සහයෝගය දැක්වීම හා සම්බන්ධීකරණ කටයුතු සිදුකිරීම මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීවරයාගේ වගකීම් වේ. මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයාට ක්ෂේත්‍ර සෞඛ්‍ය සේවාවන් සහ මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථානයේ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධ සේවාවන් අතර ඵලදායී සම්බන්ධීකරණය සහ සහයෝගය සහතික කිරීමේ තීරණාත්මක භූමිකාවක් ද ඇත. මෙය ඉතාමත් වැදගත් වන අතර වඩාත් හොඳින් සහතික කළ යුතුය. මිතුරු පියස ස්ථාපනය කිරීමේ අවධියේදී සහාය ලබාදීම, මූලික යොමු කිරීමේ ස්ථානයක් ලෙස ක්ෂේත්‍රයේ කාර්ය මණ්ඩලයට භාවිතා කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය හා සෞඛ්‍ය නොවන පාර්ශවකරුවන් දෙපාර්ශවයම මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් සමඟ සම්බන්ධීකරණය කිරීමට සහාය වීම. මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථානවල කාර්තුමය සමාලෝචන රැස්වීම්වලදී ඔබගේ සහභාගීවීම (ආරාධනා කරනු ලැබූ විට) ඉතා වැදගත් වේ.

දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමේ නිලධාරිවරයා වශයෙන් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන් විසින් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයට/ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරයේ කාර්ය සාධනය දර්ශකයන්, ඉලක්ක සහ රැස්කරගත් වෙනත් තොරතුරු අධීක්ෂණය සහ සමාලෝචනය කිරීම මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය නිලධාරිවරයාගේ වගකීම වේ.

දිස්ත්‍රික් පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් විසින් ක්‍රියාත්මක කරන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධ සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර අධීක්ෂණය කරයි.

විශේෂ ශ්‍රේණියේ හෙද නිලධාරිනී (RSPHNO)
මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන්/පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනීන්/ අධික්ෂණ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියන් අධීක්ෂණය කිරීමේ බලය සහිත කලාපීය පුද්ගලයා වශයෙන් එම නිලධාරීන් ප්‍රමිතිගත මෙහෙයුම් පටිපාටියට අනුව ක්‍රියාත්මකවීම සහතික කිරීම විශේෂ ශ්‍රේණියේ හෙද නිලධාරිනියගේ වගකීම වේ.

5. එකඟතාව

සේවය ලබාදීමට පෙර වැඩිහිටි වින්දිතයෙකුගෙන් එකඟතාව ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. සම්ප්‍රදායිකවම වින්දිතයා රෝහලට පැමිණීමේදී හෝ ගෘහස්ථ පිවිසුමේදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියගෙන් උපකාර ඉල්ලීම පමණක්ම එකඟතාව ලබාදීමට සමානව සැළකේ: ඇඟවුම්කල කැමැත්ත.

නමුත් අප වින්දිතයා කේන්ද්‍රීය ප්‍රවේශයකට ගමන්කර තිබෙන නිසා, අපගේ සේවය ලබා ගැනීමට වින්දිතයාගේ එකඟතාව ලබා ගැනීම ඇඟවීම හෝ වාචිකව ලබාදීමට වඩා ලිඛිතව ලබා ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ.

ඇයගේ තීරණයට ''වටිනාකමක්'' තිබෙන බව වින්දිතයාට පෙන්වීමට අමතරව, තීරණය ලිඛිතව ලබාගැනීම මගින් කලාතුරකින් වින්දිතයා විසින් පරීක්ෂා කිරීම හෝ පොලීසිය හෝ වෙනත් සමාජ සේවා වෙත යොමු කිරීම වැනි සේවයේ යම් කොටස් සඳහා අනුමැතිය දීම ප්‍රතික්ෂේප කල අවස්ථාවකදී සේවය සපයන්නාට ආරක්ෂාවක් සැලසේ.

අපට ලබාදිය හැකි සේවාවන් මොනවාද, එවන් සේවාවන්ගේ වාසි අවාසි මොනවාද යන්න සහ අප ක්‍රියාකරන්නේ ඇයගේ තීරණය මත ය යන අදහස ලබා දෙමින් ඒ පිළිබඳව එකඟතාව අවශ්‍ය වන්නේ මන්දැයි වින්දිතයාට කෙටි පැහැදිලි කිරීමක් ලබාදිය යුතු ය: පොලීසියට වාර්තා කිරීම හෝ 2005 ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීමේ පනත අනුව උපකාර ඉල්ලීම සහ ඇයට කැමති ඕනෑම අවස්ථාවකදී පරීක්ෂණය හෝ වෙනත් පටිපාටියක් ඇයට නැවැත්විය හැකිය යන කාරණය පැහැදිලි කළ යුතු ය.

අපගේ බොහොමයක් රෝගීන් එකඟතාව ලබා දීමට පුරුදු වී නැති (ශල්‍යකර්ම සඳහා හැරෙන්නට) නිසා ඇයව අනවශ්‍ය පිරිදි බිය ගැන්වීමෙන් තොරව සරල භාෂාවෙන්, මිත්‍රශීලීව සහ තර්ජනාත්මක නොවන ආකාරයෙන් ඇයට පැහැදිලි කිරීමට කාලය ගැනීමෙන් එය සිදුකළ යුතු ය. එය එය වින්දිතයාව දුටු පළමු අවස්ථාවේදී ම සිදු නොකළ යුතු අතර, ඇයට සවන් දී සානුකම්පිතව සලකා ඇය පහසුවට පත් වූ පසුව පරීක්ෂා කිරීමට හෝ යොමු කිරීමට පෙර මෙය සිදු කිරීම සුදුසු වේ.

ඇමුණුම I - එකඟතා ආකෘතිය

එකඟතා ආකෘතිය

සෞඛ්‍ය ආයතනයේ නම ....

සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිවරයා සඳහා සටහන:
වින්දිතයාගෙන් එකඟතා ආකෘතිය කියවන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න. ඇයට/ ඔහුට එසේ කළ නොහැකි නම්, වින්දතයා විසින් වටහාගන්නා භාෂාවකින් සම්පූර්ණ ආකෘතිය කියවා, ලයිස්තුගත අයිතමයන්ගෙන් ඕනෑම එකක් තෝරාගැනීමට හෝ කිසිවක් තෝරා නොගෙන සිටීමට හැකිබව පැහැදිලි කරන්න. අත්සන හෝ ඇඟිලි සලකුණක් (සාක්ෂිකරුවකුගේ අත්සන ඇතිව) ලබා ගන්න.

මම.. (වින්දිතයාගේ නම) ඉහත නම සඳහන් සෞඛ්‍ය ආයතනයට පහත සඳහන් දේ සඳහා අවසරය ලබා දෙමි. (සුදුසු කොටු සඳහා හරි ලකුණ යොදන්න):

වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් සිදු කිරීම:	ඔව්	☐	නැත	☐
පරීක්ෂණ සොයාගැනීම් ලේඛනගත කිරීම:	ඔව්	☐	නැත	☐
පොලීසියට වාර්තා කිරීම:	ඔව්	☐	නැත	☐
පොලීසියට වාර්තා නොකිරීම මාගේ තීරණයවන්නේ නම් එහි සම්පූර්ණ වගකීම මා විසින් ගනිමි:	ඔව්	☐		
නෛතික අධිකාරීන් විසින් ඉල්ලා සිටින්නේ නම්, වාර්තාගත තොරතුරු ලබාදීමට සෞඛ්‍ය ආයතනය විසින් එසේ කිරීමට නෛතිකව බැඳී සිටින බව මම තේරුම් ගනිමි:	ඔව්	☐		

අත්සන...

දිනය ....

සාක්ෂිකරුවන් ....

ඇමිණුම II - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාල මට්ටමේදී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ තොරතුරු රැස්කිරීමේ ආකෘතිය

වර්ෂය: ....   මාසය: ....

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී කොට්ඨාශය	කාර්ය මණ්ඩලය	හඳුනාගත් වින්දිතයින් සංඛ්‍යාව		මූලික චිත්තවේගී සහාය ලබාදුන් වින්දිතයින් සංඛ්‍යාව		සහායක සේවාවන් සඳහා යොමුකළ වින්දිතයින් සංඛාව	
		ගැහැණු	පිරිමි	ගැහැණු	පිරිමි	ගැහැණු	පිරිමි
....	පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී/ පරිපාලන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී						
	මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක වරුන් /පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක වරුන්						
	මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන්						
	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී						
පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී කොට්ඨ-ාශය .... සඳහා එකතුව							
....	පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී/ පරිපාලන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී						
	මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක වරුන් /පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක වරුන්						
	මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන්						
	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී						
පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී කොට්ඨ-ාශය.......... සඳහා එකතුව							
පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී කලාපයන් අනුව පේළි එකතුකරගෙන යන්න							
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කර්යාල කොට්ඨාශය සඳහා හඳුනාගත් සමස්ත එකතුව							

ඇමුණුම III - මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් මධ්‍යස්ථාන සහ ඒවා සම්බන්ධ කරගැනීමේ තොරතුරු

නගරය / දිස්ත්‍රික්කය ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ අකාරාදී පිළිවෙල අනුව	මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් ස්ථාපිත කර තිබෙන්නේ:	දුරකථන අංකය
අම්පාර	දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල, අම්පාර	063 2222261
	මූලික රෝහල, කල්මුනේ උතුර	067 2229261
	මූලික රෝහල, පොතුවිල්	063 2248061
	මූලික රෝහල, කල්මුනේ දකුණ	067 2229496
	මූලික රෝහල, අක්කරෙයිපත්තුව	067 2277213
	මූලික රෝහල, සමන්තුරේ	067 2260261
අනුරාධපුර	ශික්ෂණ රෝහල, අනුරාධපුර	025 2222261
	මූලික රෝහල, තඹුත්තේගම	025 2276262
	හමුදා රෝහල, මින්නේරිය	027 2055330
	මූලික රෝහල, පදවිය	025 2253261
බදුල්ල	පළාත් මහ රෝහල, බදුල්ල	055 2222261
	මූලික රෝහල, දියතලාව	057 2229061
	මූලික රෝහල, වැලිමඩ	057 2245161
	ප්‍රදේශීය රෝහල, බණ්ඩාරවෙල	0572222261
කොළඹ	හමුදා රෝහල, නාරාහේන්පිට	011 2862313
	කාසල් වීදියේ කාන්තා රෝහල	011 2695631
	කොළඹ දකුණ ශික්ෂණ රෝහල (කලුබෝවිල)	011 2763261
	ද සොයිසා කාන්තා රෝහල	011 2696224
	පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යංශය	011 2692744
	ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර රෝහල	011 2778610
	මූලික රෝහල, අවිස්සාවේල්ල	036 2222261
	කලාපීය රෝහල, තලංගම	011 2862313
	ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය	011 2758000
	මූලික රෝහල, හෝමාගම	011 2855200
	නැගෙනහිර කොළඹ මූලික රෝහල, මුල්ලේරියාව	011 2549390
	මාතෘ රෝහල, මෝදර	011 2523695
ගාල්ල	ශික්ෂණ රෝහල, මහමෝදර	091 2231922
	මූලික රෝහල, ඇල්පිටිය	091 2291981
ගම්පහ	කොළඹ උතුර ශික්ෂණ රෝහල (රාගම)	011 2959261
	මූලික රෝහල, මීරිගම	033 2273261
	මූලික රෝහල, කිරිබත්ගොඩ	011 2911493
	ආයෝජන මණ්ඩලය, කටුනායක	011 2256256
	දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල, ගම්පහ	033 2222261
	මූලික රෝහල, වතුපිටිවල	033 2280261
හම්බන්තොට	දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල, හම්බන්තොට	047 2222016
	මූලික රෝහල, තංගල්ල	047 2240261
	මූලික රෝහල, තිස්සමහාරාමය	047 2237261
කළුතර	මහ රෝහල, කලුතර	034 2222261, 034 2229128
	මූලික රෝහල, හොරණ	034 2261261, 034 2212222
	මූලික රෝහල, පිඹුර	034 2244461
	කේතුමතී මාතෘ රෝහල පානදුර	038 2232361, 071 4432361
	මූලික රෝහල, පානදුර	038 2232261

නගරය /දිස්ත්‍රික්කය ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ අකාරාදී පිළිවෙල අනුව	මිතුරු පියස/ නට්පු නිලායම් ස්ථාපිත කර තිබෙන්නේ:	දුරකථන අංකය
කෑගල්ල	ශික්ෂණ රෝහල, කෑගල්ල	0352222261
කිලිනොච්චිය	දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල, කිලිනොච්චිය	021 2285329
කුරුණෑගල	ශික්ෂණ රෝහල, කුරුණෑගල	037 2222261 071 2922261
	මූලික රෝහල, දඹදෙනිය	037 2266392
මඩකලපුව	මූලික රෝහල, එරාවූර්	065 2240497
	ශික්ෂණ රෝහල, මඩකලපුව	065 2222261
	මූලික රෝහල, වාලච්චේන	065 2257721
	මූලික රෝහල, කාත්තන්කුඩි	065 2245561
	මූලික රෝහල, කලවංචිකුඩි	065 2250061
	ප්‍රාදේශීය රෝහල, වෙන්කලඩි	065 2240483
මහනුවර	ශික්ෂණ රෝහල, මහ නුවර	081 2220062
	ශික්ෂණ රෝහල, පේරාදෙනිය	081 2388001
	දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල, නාවලපිටිය	054 2222261
	මූලික රෝහල, ගම්පොල	081 2352261
	මූලික රෝහල, තෙල්දෙනිය	081 2374055
මන්නාරම	දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල, මන්නාරම	023 2222261
මාතලේ	දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල, මාතලේ	066 2222261, 066 2222226
	මූලික රෝහල, දඹුල්ල	066 2285302
මාතර	දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල, මාතර	041 2222451, 0412222261
මුලතිව්	දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල, මුලතිව්	021 2061412
මොනරාගල	මූලික රෝහල, සියඹලාණ්ඩුව	055 2274861
	මූලික රෝහල, බිබිලෙ	055 2265461
	මූලික රෝහල, වැල්ලවාය	055 2274861
නුවරඑළිය	දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල, නුවරඑළිය	052 2222261
	මූලික රෝහල, දික් ඔය	051 2222261
	මූලික රෝහල, රිකිල්ලගස්කඩ	081 2365261
පුත්තලම	මූලික රෝහල, මාරවිල	032 2254261
පොළොන්නරුව	හමුදා රෝහල, මින්නේරිය	027 2055330
රත්නපුර	පළාත් මහ රෝහල, රත්නපුර	045 2222261-66
	මූලික රෝහල, බලන්ගොඩ	045 2287261
	මූලික රෝහල, ඇඹිලිපිටිය	047 2230261
ත්‍රිකුණාමලය	දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල, ත්‍රිකුණාමලය	026 2222260
වව්නියාව	දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල, වව්නියාව	024 2222761
යාපනය	ශික්ෂණ රෝහල, යාපනය	0212222261
	මූලික රෝහල, චාවකච්චේරිය	0212270662
	මූලික රෝහල, කයිට්ස්	0212211666
	ප්‍රාදේශීය රෝහල, චන්කානේ	0212250079
	යාපනය විශ්ව විද්‍යාලය	021 2218100
	මූලික රෝහල, පේදුරුතුඩුව	021 2263261
සම්බන්ධීකරණ ආයතනය	ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සහ කාන්තා ඒකකය පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය	011 2692744

ඇමුණුම IV - ජාතික මට්ටමේ වෙනත් සේවා සපයන්නන්ගේ ලයිස්තුව

සංවිධානය	තැපැල් ලිපිනය	දුරකථන අංකය	විද්‍යුත් තැපැල	අදහස්
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යංශය - ලිංගික හා කාන්තා සෞඛ්‍ය ඒකකය	අංකථ 231ල ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.	0112 692744	info@fhb.health.gov.lk	ජාතික සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රතිචාර සම්බන්ධීකරණය කිරීම
කාන්තාවන් පිළිබඳ ජාතික කමිටුවේ පැමිණිලි මධ්‍යස්ථානය	ළමා හා කාන්තා කටයුතු අමාත්‍යාංශය, 5 වන මහල, සෙත්සිරිපාය දෙවන අදියර, බත්තරමුල්ල, ශ්‍රී ලංකාව	1938 (Hot Line) 0112186063/ 0112186055	secycdwa@gmail.com	පැමිණිලි ලැබීම සහ සුදුසු සේවාවන් වෙත යොමු කිරීම. නීතිමය සහ මනෝ-සාමාජයීය උපදේශන සේවා සැපයීම.
ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය	අංක 330, තලවතුගොඩ පාර, මාදිවෙල. ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර	1929 (Hot Line)	ncpa@childprotection.gov.lk	ළමා අපචාර හා සම්බන්ධ සියලුම පැමිණිලි භාරගැනීම.
පරිවාස සහ ළමා රක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුව	තුන්වන මහලේ බී කොටස, සෙත්සිරිපාය දෙවන අදියර, බත්තරමුල්ල, ශ්‍රී ලංකාව.	011-2187285	pcc@sltnet.lk	පරිවාස හා ළමා රක්ෂණ සේවාවන් සම්බන්ධීකරණය කිරීම
කාන්තා සහ ළමා අපචාර වැළැක්වීමේ පොලිස් කාර්යාංශය	අංක 78, මුක්තාර් ප්ලාසා ගොඩනැගිල්ල, පළමු මහළ, කොළඹ 14.	011 2337041	dir.cwbureau@police.lk	බකාන්තාවන් හා ළමුන් සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය හා සම්බන්ධ ගැටලු වෙනුවෙන් පොලිස් ආධාර ලබා දීම.
ශ්‍රී ලංකා නීති ආධාර කොමිසම	අංක 129, අලුත්කඩේ වීදිය, කොළඹ 12.	011 433618, 0115 335281, 0112 395894	legalaid@sltnet.lk	ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා නොමිලයේ නීතිමය සහාය ලබාදීම.

සංවිධානය	තැපැල් ලිපිනය	දුරකථන අංකය	විද්‍යුත් තැපැල	අදහස්
ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය / සම්බන්ධීකරණ මධ්‍යස්ථානය	අංක 4-, බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණ ශාලාව බෞද්ධාලෝක මාවත කොළඹ 07	හදිසි 0112691692/ 0112679888	slcert@cert.gov.lk	සයිබර් ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ පැමිණිලි සහ අන්තර්ජාලය හා සමාජ මාධ්‍ය හරහා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධ ගැටලු වෙනුවෙන් පැමිණිලි බාරගැනීම.
අන්තර්ජාල අපරාධ පිළිබඳ උපදෙස් - බණ ඩොමේන් ලියාපිදිංචි කිරීම	අංක 545/4, ද සොයිසා පාර, මොල්පේ, මොරටුව.	0114462562 (හදිසි අවස්ථාවන් සඳහා) / 0114216062	info@techcert.lk	
ශ්‍රී ලංකා සුමිත්‍රයෝ	අංක 60/7, හෝටන් පෙදෙස, කොළඹ 07.	011 2692909/ 011 2696666/ 011 2683555	sumithra@ sumithrayo.org	ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සම්බන්ධ සේවාවන් සපයන්නන්ට සියදිවි නසා ගැනීමේ ප්‍රවනතාවයක් ඇති අයට උපදේශන සේවා සැපයීම

ඇමුණුම V - ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ සේවා සපයන්නන්ගේ ලයිස්තුව

සංවිධානය	දුරකථන අංකය
නීති ආධාරකොමිසම	
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, අක්කරෙයිපත්තුව	0672279462
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, ඇඹිලිපිටිය	0472230299
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, අම්පාර	0632223496
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, අනුරාධපුරය	0252224465
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, අත්තනගල්ල	0332297020
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, අවිස්සාවේල්ල	0362233857
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, බද්දේගම	0912292051
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, බදුල්ල	0552225759
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, බලංගොඩ	0452289099
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, බලපිටිය	0912255753 0912255753
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, බණ්ඩාරවෙල	0572224733
නීති ආධාර කොමිසම, ළමා උසාවිය, ඩෙන්සිල් කොබ්බෑකඩුව මාවත, බත්තරමුල්ල	0112877687
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, මඩකලපුව	0652225399
නීති ආධාර කොමිසම, කම්කරු විනිශ්වය මණ්ඩල සංකීර්ණය, බොරැල්ල	0112698003
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, චාවකච්චේරිය	0212270882
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, හලාවත	0322222175
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, දඹුල්ල	0662284551
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, දෙහිඅත්තකණ්ඩිය	0272250700
නීති ආධාර කොමිසම, අංක 51, පොලිස් වත්ත, දෙයියන්දර	0412268077
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, දෙනියාය	0412271128
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, ගල්ගමුව	0372253290
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, ගාල්ල	0912226124
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, ගම්පහ	0332248804

සංවිධානය	දුරකථන අංකය
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, හම්බන්තොට	0472221092
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, හැටන්	0512222390
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, හිඟුරක්ගොඩ	0272245521
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, හෝමාගම	0113159672
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, හොරණ	0342265244
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, යාපනය	0212224545
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, කඩවත	0112922440
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, කඩුවෙල	0112548150
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, කල්මුණේ	0672223710
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, කලුතර	0342222017
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, මහනුවර	0812388978
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, කන්තලෙ	0262234521
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, කැබිලිතිගොල්ලෑව	0252298101
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, කෑගල්ල	0352231790
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, කැකිරාව	0252263536
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, කිලිනොච්චිය	0212285618
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, කුලියාපිටිය	0372284611
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, කුරුණෑගල	0372229641
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය ඉදිරිපිට, මහියංගනය	0552258332
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, මාහෝ	0372275075
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, මලක්කම්	0212059170
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, මන්නාරම	0232222045

සංවිධානය	දුරකථන අංකය
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, මාරවිල	0322254443
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, මාතර කොටුව	0412233815
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, මාතලේ	0662224828
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, මතුගම	0342249262
නීති ආධාර කොමිසම, 71/5ජේ/1/අධිවේගීමාර්ග සංකීර්ණය, මාවනැල්ල	0372247272
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, මිනුවංගොඩ	0112297790
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, මොණරාගල	0552276891
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, කොටපොල, මොරවක	0413428006
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, ගල්කිස්ස	0112718708
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, මුලතිව්	0212290077
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, මුත්තූර්	0262238777
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, නාවලපිටිය	0542224227
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, මීගමුව	0313321476
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, නිකවැරටිය	0372260203
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, නුගේගොඩ	0112809068
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, නුවරඑළිය	0522235260
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, පානදුර	0382244822
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, පේදුරු තුඩුව	0212260212
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, පොල්ගහවෙල	0372243039
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, පොලොන්නරුව	0272226572
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, පොතුවිල	0632248485
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, පූගොඩ	0112405333
නීති ආධාර කොමිසම, සහන පියස කාර්යාලය, පළාත් ලේකම් කාර්යාලය ඉදිරිපිට, පුත්තලම	0322266636

සංවිධානය	දුරකථන අංකය
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, රත්නපුර	0452226899
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, සියඹලාණ්ඩුව	0552279250
නීති ආධාර කොමිසම, දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, තංගල්ල	0472240122
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, තඹුත්තේගම	0252276259
නීති ආධාර කොමිසම, දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, තිස්සමහාරාමය	0472239611
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, ත්‍රිකුණාමලය	0262226328
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, වාලච්චේන	0652258349
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, වව්නියාව	0242221863
නීති ආධාර කොමිසම, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය, වලස්මුල්ල	0472245566
නීති ආධාර කොමිසම උසාවි සංකීර්ණය, වරකාපොල	0372277075
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, වාරියපොල	0372268199
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, වැලිමඩ	057244860
නීති ආධාර කොමිසම දිස්ත්‍රික් උසාවි සංකීර්ණය, වැල්ලවාය	0552274466

සංවිධානය	දුරකථන අංකය
කාන්තා පිහිට (WIN) - උපදේශන මධ්‍යස්ථානය	
කාන්තා පිහිට (WIN) උපදේශන මධ්‍යස්ථානය, අංක 395/13, කරුණා මාවත, කඩපහන අනුරාධපුරය	0252225708
කාන්තා පිහිට (WIN), අංක 25, කැග්ලගොඩපාර, බදුල්ල.	0552224395
කාන්තා පිහිට (WIN), අංක 32/3, කොච්චිටන් පාර, මඩකලපුව.	0652228388
කාන්තා පිහිට (WIN), අංක 25, ටිකල් පාර, කොළඹ 08.	0112671411/ 0112671401
කාන්තා පිහිට (WIN), අංක 35/ඒ, සෝමසුන්දරම් මාවත, යාපනය	0212229671
කාන්තා පිහිට (WIN), අංක 867/ඒ, පේරාදෙනිය පාර, මහ නුවර	0812203246
කාන්තා පිහිට (WIN), අංක 33/ඒ, උද්‍යාන මාවත, උයන්වත්ත. මාතර.	0415814004/ 0412233760
කාන්තා පිහිට (WIN), අංක 39, සේවා මාවත, පුත්තලම.	0325672161
කාන්තා පිහිට (WIN) උපදේශන මධ්‍යස්ථානය - රෝහල්වල පිහිටුවා තිබේ	
ජාතික රෝහල, ශ්‍රී ලංකාව	0772260504
ද සොයිසා රෝහල කාන්තා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන ඒකකය, කොළඹ 08.	0772260503
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර මහ රෝහල, නුගේගොඩ	0777307864
ශික්ෂණ රෝහල, මඩකලපුව	0777913529
ප්‍රාදේශීය රෝහල, බදුල්ල	0772260495
ශික්ෂණ රෝහල, අනුරාධපුරය	0772260494
මනෝචිකිත්සක වාට්ටුව, මහ රෝහල, මහ නුවර	0770870270
මූලික රෝහල, පුත්තලම	0773560632
කාන්තා පිහිට (WIN) උපදේශන මධ්‍යස්ථානය - පොලිස් මධ්‍යස්ථාන	
පොලිස් ස්ථානය, බදුල්ල	0772083319
පොලිස් ස්ථානය, මහ නුවර	0772260506
පොලිස් ස්ථානය, කිරුලපන	0113071122
පොලිස් ස්ථානය, මැදවච්චිය	0777307894
කාන්තා හා ළමා කාර්යාංශය, 16, සුබෝධා ගොඩනැගිල්ල, නුගේගොඩ	0113071121
පොලිස් ස්ථානය, වැලිගම	0773560282

සංවිධානය	ලිපිනය	දුරකථන අංකය
ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය සඳහා සහාය ලබාදෙන වෙනත් රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන		
පවුල් සැලසුම් සංගමය, ශ්‍රී ලංකාව	37/27ඒ, බුලර්ස් පාර, කොළඹ 07	0112555455/ 0112588488
දම්රිවි පදනම	51 / ඒ, ඉසිපතන මාවත, කොළඹ 05	0112504431
කරිටාස් ශ්‍රී ලංකා	133, කින්සි පාර, කොළඹ 08	0112693989/ 0112662474
පළාත් අනුව පරිවාස හා ළමාරක්ෂක දෙපාර්තුමේන්තුව		
මධ්‍යම	කොමසාරිස්, පළාත් පරිවාස හා ළමාරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුව 615, විලියම් ගොපල්ලව මාවත, මහ නුවර.	0812217128
උතුර	කොමසාරිස්, පළාත් පරිවාස හා ළමාරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුව, මීනාච්චි අම්මාන් කෝවිල පාර, පන්නායි.	0212057102
බටහිර	කොමසාරිස්, පළාත් පරිවාස හා ළමාරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුව, 204, ඩෙන්සිල් කොබ්බෑකඩුව මවත, බත්තරමුල්ල.	0112865997/ 0112865999
දකුණ	කොමසාරිස්, පළාත් පරිවාස හා ළමාරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුව, කිතුලම්පිටිය, ගාල්ල.	0912248259
වයඹ	කොමසාරිස්, පළාත් පරිවාස හා ළමාරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුව, 02, දඹුල්ල පාර, කුරුණෑගල.	0372220044
උතුරු මැද	කොමසාරිස්, පළාත් පරිවාස හා ළමාරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුව, කේ. බී. රත්නායක මාවත, අනුරාධපුරය.	0254928619
සබරගමුව	කොමසාරිස්, පළාත් පරිවාස හා ළමාරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුව, ප්‍රාදේශීය සභාව, නව නගරය, රත්නපුර.	0452226912
නැගෙනහිර	කොමසාරිස්, පළාත් පරිවාස හා ළමාරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුව, ඇතුළු වරාය පාර, ත්‍රිකුණාමලය.	0263263031
ඌව	කොමසාරිස්, පළාත් පරිවාස හා ළමාරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුව ආර්. එච්. ගුණවර්ධන මාවත, බදුල්ල.	0552231209

සංවිධානය	දුරකථන අංකය
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මධ්‍යස්ථානය - පොලිස් ස්ථානය	
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - අම්පාර	0632224963
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - අනුරාධපුරය	0252225919
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - බදුල්ල	0552222222/ 0552222223
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - බණ්ඩාරවෙල	0572222222
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - මඩකළපුව	0652224422
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - හලාවත	0322222222
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - කොළඹ (මැද)	0112394226
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - කොළම (උතුර)	0112524411
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - කොළඹ (දකුණ)	0112513531
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - ඇල්පිටිය	0912291222
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - ගාල්ල	0912247457
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - ගම්පහ	0332222224
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - ගම්පොල	0812075810
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - හැටන්	0512225063
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - යාපනය	0212222222/ 0213215390
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - කලුතර	0342222222
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - මහනුවර	0812204775
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - කන්කසන්තුරය	0212059907
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - කන්තලේ	0262234222
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - කෑගල්ල	0352222222
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - කැළණිය	0112911222
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - කිලිනොච්චිය	0212285467/ 0212285457
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - කුලියාපිටිය	0372281223

සංවිධානය	දුරකථන අංකය
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මධ්‍යස්ථානය - පොලිස් ස්ථානය	
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - කුරුණෑගල	0372222229
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - මාන්කුලම	0212060003
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - මන්නාරම	0232222222
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - මාතලේ	0662222222
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - මාතර	0412222727
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - මොනරාගල	0552273922
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - ගල්කිස්ස	0112732916
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - මුලතිව්	0243244936
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - මීගමුව	0312222222
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - නිකවැරටිය	037-2260222
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - නුගේගොඩ	0112852566
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය -නුවරඑළිය	0522222222/ 0522222223
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - පානදුර	0382232223
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - පොළොන්නරුව	0272222222
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - පුත්තලම	0322266493
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - රත්නපුර	0452223840
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - සීතාවක	0362222223
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - තංගල්ල	0472241604
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - ත්‍රිකුණාමලය	0262222222
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශ මේසය පොලිස් ස්ථානය - වව්නියාව	0242224452

සංවිධානය	දුරකථන අංකය
පරිවාස නිලධාරිවරයා	
පරිවාස නිලධාරිවරයා, අක්කරෙයිපත්තුව	0672279314
පරිවාස නිලධාරිවරයා, ඇඹිලිපිටිය	0472230236
පරිවාස නිලධාරිවරයා, අම්පාර	0632224983
පරිවාස නිලධාරිවරයා, අනුරාධපුර	0252222559
පරිවාස නිලධාරිවරයා, අවිස්සාවේල්ල	0362222302
පරිවාස නිලධාරිවරයා, බදුල්ල	0552222370
පරිවාස නිලධාරිවරයා, බලන්ගොඩ	0452287210
පරිවාස නිලධාරිවරයා, බලපිටිය	0912258491
පරිවාස නිලධාරිවරයා, බම්බලපිටිය	0112731278
පරිවාස නිලධාරිවරයා, බණ්ඩාරවෙල	0752222206
පරිවාස නිලධාරිවරයා, මඩකළපුව	0652222142
පරිවාස නිලධාරිවරයා, හලාවත	0322222385
පරිවාස නිලධාරිවරයා, කොළඹ	0112348151
පරිවාස නිලධාරිවරයා, දඹුල්ල	0662284707
පරිවාස නිලධාරිවරයා, දෙහිඅත්ත කණ්ඩිය	0272250407
පරිවාස නිලධාරිවරයා, ගල්ගමුව	0372253896
පරිවාස නිලධාරිවරයා, ගාල්ල	0912222097
පරිවාස නිලධාරිවරයා, ගම්පහ	0332222388
පරිවාස නිලධාරිවරයා, ගම්පොල	0812352263
පරිවාස නිලධාරිවරයා, හම්බන්තොට	0472220298
පරිවාස නිලධාරිවරයා, හැටන්	0512222201
පරිවාස නිලධාරිවරයා, හෝමාගම	0112894853
පරිවාස නිලධාරිවරයා, හොරොව්පතාන පාර, ඉලුප්පෙයි	0242222194

ஒழுங்கமைப்பு	தொலைபேசி இலக்கம்
நன்நடத்தை அதிகாரி	
පරිවාස නිලධාරිවරයා, හොරණ	0342261288
පරිවාස නිලධාරිවරයා, යාපනය	0212228321
පරිවාස නිලධාරිවරයා, කල්මුණේ	0672224655
පරිවාස නිලධාරිවරයා, කළුතර	0342222259
පරිවාස නිලධාරිවරයා, මහ නුවර	0812388783
පරිවාස නිලධාරිවරයා, කන්තලේ	0263263032
පරිවාස නිලධාරිවරයා, කැබිතිගොල්ලෑව	0252298611
පරිවාස නිලධාරිවරයා, කෑගල්ල	0352222452
පරිවාස නිලධාරිවරයා, කැකිරාව	0252265218
පරිවාස නිලධාරිවරයා, කිලිනොච්චි කච්චේරිය	0243248309
පරිවාස නිලධාරිවරයා, කල්පිටිය	0372281231
පරිවාස නිලධාරිවරයා, කුරුණෑගල	0372222391
පරිවාස නිලධාරිවරයා, මහියංගනය	0552258222
පරිවාස නිලධාරිවරයා මාහෝ	0372275267
පරිවාස නිලධාරිවරයා, මන්නරාම කච්චේරිය, මන්නාරම	0232222081
පරිවාස නිලධාරිවරයා, මාරවිල	0322253067
පරිවාස නිලධාරිවරයා, මාතලේ	0662222454
පරිවාස නිලධාරිවරයා, මාතර	0412223277
පරිවාස නිලධාරිවරයා, මතුගම	0342247215
පරිවාස නිලධාරිවරයා, මාවනැල්ල	0352247073
පරිවාස නිලධාරිවරයා, මොනරාගල	0552276550
පරිවාස නිලධාරිවරයා, ගල්කිස්ස	0112726126
පරිවාස නිලධාරිවරයා, මුලතිව්	0243243622

සංවිධානය	දුරකථන අංකය
පරිවාස නිලධාරිවරයා	
පරිවාස නිලධාරිවරයා, මුත්තූර්	0263263554
පරිවාස නිලධාරිවරයා, නාවලපිටිය	0813884962
පරිවාස නිලධාරිවරයා, මීගමුව	0312222363
පරිවාස නිලධාරිවරයා, නුවරඑළිය	0522222523
පරිවාස නිලධාරිවරයා, පානදුර	0382232134
පරිවාස නිලධාරිවරයා, පැල්මඩුල්ල	0452275930
පරිවාස නිලධාරිවරයා, පොලොන්නරුව	0272222033
පරිවාස නිලධාරිවරයා, පොතුවිල්	0774794758
පරිවාස නිලධාරිවරයා, පූගොඩ	0112494978
පරිවාස නිලධාරිවරයා, පුත්තලම	0322265345
පරිවාස නිලධාරිවරයා, රත්නපුර	0452222302
පරිවාස නිලධාරිවරයා, රුවන්වැල්ල	0362267493
පරිවාස නිලධාරිවරයා, තංගල්ල	0472240288
පරිවාස නිලධාරිවරයා, තඹුත්තේගම	0252275002
පරිවාස නිලධාරිවරයා, තෙල්දෙනිය	0813884967
පරිවාස නිලධාරිවරයා, ත්‍රිකුණාමලය	0262222840
පරිවාස නිලධාරිවරයා, වාලච්චේන	0652257183
පරිවාස නිලධාරිවරයා, වරකාපොල	0372279499
පරිවාස නිලධාරිවරයා, වාරියපොල	0372268319
පරිවාස නිලධාරිවරයා, වැල්ලවාය	0552274320
ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා කාර්යාංශය	
ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය 234, ඩෙන්සිල් කොබ්බෑකඩුව මාවත, කොස්වත්ත, බත්තරමුල්ල	0112879900-902/ 0112879903 (පැය 24) 0112864101-105 Info_center@slbfe.lk

Printed by
PRINTCOM ADVERTISING
0777 386 172