250

පොදු චක්‍ර ලේඛ අංක 01-12-2019

මගේ අංකය:FHB/SH/Gen/2018
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් කාර්යාලය
සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
"සුවසිරිපාය"
385, බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10
2019. 01. 28

සියළුම පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්
සියළුම ප්‍රාදේශිය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්
සියළුම විශේෂ වැඩසටහන් සහ ආයතන භාර අධ්‍යක්ෂවරුන්
අධ්‍යක්ෂ, ජාතික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනය
සියළුම රෝහල් අධ්‍යක්ෂවරුන් ඇතුළු රෝහල් භාර වෛද්‍ය නිලධාරින්
ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි මහ නගර සභා
සියළුම මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරින්
සියළුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරින් සහ පාසල් වෛද්‍ය නිලධාරින්

2019 වසර සිට පාසල් දරුවන්ට ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේකය

01 ශ්‍රේණියේ සිට 13 ශ්‍රේණියේ දක්වා පාසල් සිසුන්ට සතිපතා ලබාදෙන යකඩ ෆෝලික් අම්ලය සම්බන්ධව අංක 02-08/2007(1) දරන 25/03/2013 දිනැති චක්‍රලේඛය හා 13/01/2015 දිනැති චක්‍රලේඛ ලිපිය මින් ඉදිරියට බල රහිත කරමින් 2019/01/01 දින සිට මෙම චක්‍රලේඛය බලපැවැත්වේ.

ශරීරයේ ෆෙරිටීන් සංචිතය ඉහල අගයක පවත්වා ගැනීමත් රක්තහීනතාවය පිටුදැකීමත් අරමුණු කරගනිමින් 01 ශ්‍රේණියේ සිට 13 ශ්‍රේණියේ දක්වා සියළුම පාසල් දරුවන්ට සතිපතා යකඩ ෆෝලික් අම්ලය, විටමින් සී අතිරේකය ලබාදීම (WIFS) 2013 වසරේ සිට ක්‍රියාත්මක විය.

2017 වසරේදී වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය මගින් සිදුකල පෝෂණ හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පිළිබඳ ජාතික සමීක්ෂණයට අනුව පසුගිය වසර 10 තුල රක්තහීනතාවයේ පැහැදිලි අඩුවීමක් දක්නට ඇති අතර නව යොවුන් වියේ පාසල් දරුවන් තුල විටමින් A ඌණතාවය 1.0% ක් ලෙස වාර්තා වී ඇත.

සතිපතා යකඩ ෆෝලික් අම්ලය, විටමින් සී අතිරේකය ලබාදීමේ වැඩසටහනට (WIFS) සමගාමීව පොදු චක්‍රලේඛ අංක 02-172/2012 අනුව පාසල් දරුවන් තුල **පණුරෝග නිවාරණය** සඳහා 01 ශ්‍රේණියේ සිට 13 ශ්‍රේණියේ දක්වා සියළුම පාසල් දරුවන්ට මෙබෙන්ඩසොල් මාත්‍රාව ලබාදීම සිදුවිය. මෙම චක්‍රලේඛය බල රහිත කරමින් 14/12/2018 දිනැති පොදු චක්‍රලේඛ අංක 01-58/2018 ට අනුව 2019/01/01 දින සිට පාසල් දරුවන් තුල පණුරෝග නිවාරණයට අදාළ සංශෝධිත නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීමට නියමිතය.

පසුගිය දශක කිහිපය තුල ක්‍රියාත්මක කල මැදිහත්වීම් වල සාර්ථකභාවය ඉහත සමීක්ෂණ ප්‍රතිඵල අනුව පැහැදිලි වේ. එකී පර්යේෂණ ප්‍රතිඵල සහ හඳුන්වාදීමට අපේක්ෂිත නව ක්‍රමෝපායන් සැලකිල්ලට ගනිමින් 2019 වසරේ සිට පහත සංශෝධිත මැදිහත්වීම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට විද්වත් උපදේශක කමිටුව නිර්දේශ කරන ලදි.

2019 සිට පාසල් දරුවන් සඳහා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේකය හා පණුරෝග නිවාරණ වැඩසටහන සඳහා නව නිර්දේශ

1. ඉදිරියේ ක්‍රියාත්මක කිරීමට නියමිත පාසල් දිවා ආහාර වැඩසටහනේ හඳුනාගත් ආහාර වර්ග වලට යකඩ අන්තර්ගත කිරීමේ වැඩපිළිවෙල සහ පවතින රක්තහීනතාව පිළිබඳ ප්‍රවණතාවය සැලකිල්ලට ගනිමින් 1 - 5 ශ්‍රේණියේ (අවු 6-10) දරුවන් සඳහා සතියකට නිර්දේශිත ශුද්ධ යකඩ ප්‍රමාණය 60mg සිට 30mg දක්වා අඩු කිරීමට නිගමනය වූ අතර, 6-13 ශ්‍රේණියේ (අවු 11- 19) දරුවන් සඳහා සතියකට නිර්දේශිත ශුද්ධ යකඩ ප්‍රමාණය 60mg ලෙසම පවතී. මෙම අතිරේකය ලංකාව පුරා සියළු පාසල්

දරුවන් ආවරණය වන පරිදි ක්‍රියාත්මක වන බැවින් ගුණාත්මකභාවය, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව සහ බෙදාහැරීමේ පහසුව සැලකිල්ලට ගනිමින්, සතිපතා අවශ්‍ය මාත්‍රාව පහසුවෙන් වෙන් කර ගැනීමට හැකිවන පරිදි ඉහත පෙති 24 ක් ඇසුරුම් කල තනි කාඩ්පතක් (එක් දරුවකුගේ වාර්ෂික අවශ්‍යතාව) ලෙස සකස් කිරීමට නිර්දේශ විය.

2. ඉහත සමීක්ෂණ වලට අනුව පාසල් දරුවන් තුල විටමින් ඒ ඌණතාවය තවදුරටත් මහජන සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් ලෙස සැලකිය නොහැකි බැවින් විටමින් ඒ වැඩිපුර අඩංගු ආහාර ප්‍රවර්ධනය කරන අතරම විටමින් **ඒ අධි මාත්‍රාව පාසල් දරුවන්ට ලබාදීම 2019 වසරේ සිට ක්‍රියාත්මක නොවේ.**

3. පාසල් දරුවන් තුල පණු රෝග නිවාරණය පිළිබඳ 2019 - 2022 සංශෝධිත උපාය මාර්ග සැලසුමට අනුව මධ්‍යම සහ දැඩි අවධානම් පවතින දිස්ත්‍රික්කවල පමණක් 1 - 5 ශ්‍රේණියේ (අවු 6-10) දරුවන් සඳහා පණු ප්‍රතිකාරය වසරකට වරක් ලබාදෙන අතර 6-13 ශ්‍රේණියේ (අවු 11- 19) දරුවන් සඳහා මෙම අතිරේකය අවශ්‍ය නොවේ. පණුරෝග ප්‍රවණතාවය මත දිස්ත්‍රික් වර්ගීකරණය පහත දැක්වේ.

- **දැඩි අවදානමක් පවතින දිස්ත්‍රික්ක** - නුවරඑළිය සහ කොළඹ - පණුරෝග මර්ධන වැඩසටහන ඉදිරි වසර 4 සඳහා ක්‍රියාත්මක කෙරේ (2019 ආරම්භයේ සිට 2022 අවසානය දක්වා)

- **මධ්‍යම අවදානමක් පවතින දිස්ත්‍රික්ක** - මහනුවර, මාතලේ, ගම්පහ, කලුතර, පොලොන්නරුව, පුත්තලම, ත්‍රිකුණාමලය, අම්පාර, කල්මුණේ, යාපනය, වව්නියාව, කිලිනොච්චි, මන්නාරම, මුලතිව්, බදුල්ල, මොණරාගල, ගාල්ල, මාතර, හම්බන්තොට, කෑගල්ල සහ රත්නපුර - පණුරෝග මර්දන වැඩසටහන ඉදිරි වසර 2 සඳහා පමණක් ක්‍රියාත්මක කෙරේ (2019 ආරම්භයේ සිට 2020 අවසානය දක්වා)

- **අඩු අවදානමක් පවතින දිස්ත්‍රික්ක** - අනුරාධපුර, කුරුණෑගල සහ මඩකලපුව - නිතිපතා සිදුකරන පණුරෝග මර්ධන වැඩසටහන් තවදුරටත් ක්‍රියාත්මක නොවේ.

හඳුනාගත් රෝග ලක්ෂණ සහිත දරුවන් සඳහා ප්‍රතිකාර නිර්දේශ කිරීම අවශ්‍යයය. 2019 වර්ෂයේ සිට ඉහත නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීමට නියමිත වන අතර වැඩි විස්තර සඳහා දරුවන් සහ ගර්භණී මව්වරුන් අතර පණුරෝග වැලැක්වීමේ ක්ෂේත්‍ර වැඩසටහන සම්බන්ධයෙන් 14/12/2018 දිනැති පොදු චක්‍රලේඛ අංක 01-58/2018 ට අනුගත විය යුතුය.

WIFS වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට උපදෙස්

1. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් තම සෞ.වෛ.නි. ප්‍රදේශයට අයත් සියළුම පාසල් යන වයසේ දරුවන්ට අදාල ඉදිරි වර්ෂය සඳහා ඖෂධ ඇස්තමේන්තුව සකසා Pronto/web Potal හරහා අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ඇනවුම් කිරීම නිසි කලට සිදු කල යුතුය. මෙම දත්ත ප්‍රදේශීය ඖෂධවේදී විසින් සාරාංශගත කර ඒ දිස්ත්‍රික්කයේ ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ/ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගේ අනුමැතිය ලබාගෙන දිස්ත්‍රික් මට්ටමෙන් අන්තර්ජාලය ඔස්සේ (Pronto) නියමිත දිනයට පෙර තහවුරු කළ යුතුය.
2. වෛද්‍ය සැපයුම් අංශයේ ප්‍රධාන කාර්යාලය(MSD) මගින් ඒ ඒ දිස්ත්‍රික්කයට අවශ්‍ය ඖෂධ තොග ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ/ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී ගේ අනුමැතිය මත සිදුකරන ඉල්ලීමට අනුව ප්‍රාදේශීය වෛද්‍ය සැපයුම් අංශය(RMSD) වෙත සෘජුවම නිකුත් කෙරේ.
3. එක් එක් ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ/ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් ඖෂධ තොග නිසි කලට ප්‍රාදේශීය වෛද්‍ය සැපයුම් ගබඩා (RMSD) වෙත ලබා ගැනීමටත්, ඒවා භාවිතයට උපදෙස්

පත්‍රිකා හා තොරතුරු/දත්ත ඇතුලත් කරන ආකෘති පත්‍ර ප්‍රමාණවත් තොග පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය වෙතින් ලබා ගැනීමටත් කටයුතු කළ යුතුය.

4. කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂක කාර්යාලයේ පැවැත්වෙන විදුහල්පති රැස්වීම් වලට ,සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී/ පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක සහභාගී වී 2019 වර්ෂයේ සිට වැඩසටහන සම්බන්ධයෙන් සිදුවන සංශෝධන සහ වැඩසටහන ක්‍රියාවට නැංවීම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම වඩා සුදුසුය.
5. සතිපතා යකඩ ෆෝලික් අම්ල අතිරේකය ලබාදීම පිළිබඳ සංශෝධිත වැඩසටහන පිළිබඳව සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය, දැනුවත් කිරීමට වැඩපිළිවෙලක් සකස් කිරීමට සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් වග බලා ගත යුතුය.
6. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී / පරිපාලන මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක /මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක විසින් පාසල් ප්‍රජාව (අවම වශයෙන් එක් පාසලකින් එක් ගුරුවරයක්) හා දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමට වැඩපිළිවෙලක් සකස් කල යුතුය. දරුවන් නිතර පැමිණිලි කරන හිසරදය, වමනය, ඔක්කාරය කලු පැහැයෙන් මලපහ පිටවීම වැනි සංකූලතා පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමටත් දින 01/02 ක් තුල මේවා පහවී යන බවත් මේවා දිගින් දිගටම පවතී නම් හෝ බරපතල සංකූලතා ඇතිවුවහොත් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීමටත් අවශ්‍ය බව දැනවුත් කළ යුතුය. මීට සමගාමීව අධ්‍යාපන කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් හා චක්‍රලේඛ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් සපයනු ඇත.
7. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මහතා විසින් මාස 06 කට ප්‍රමාණවත් ඖෂධ තොග පාසල් විදුහල්පතිවරු වෙත ද, පන්තිභාර ගුරුවරු/ විදුහල්පතිවරු සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් උපදෙස් පත්‍රිකා(ඇමුණුම 1) හා WIFS අතිරේකය බෙදාදීමේ සටහන් (වගුව 1) ද, සෑම පාසල් දරුවකුටම ප්‍රමාණවත් තරම් සඳහා වූ අත් පත්‍රිකා ද නිසි කලට විදුහල්පතිවරුන් වෙත භාරදීමට වග බලාගත යුතුය.
8. සෑම පාසල් දරුවකුටම ඖෂධ ලබාදීම ආරම්භ කිරීම ට මත්තෙන් උපදෙස් අත් පත්‍රිකාවක් බැගින් ලබා දීමට සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී/ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක විසින් කටයුතු කල යුතුය.
9. වයස 6-19 කාණ්ඩයට අයත් පාසල් නොයන දරුවන් සඳහා ඉහත ඖෂධ ලබාදීම පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී විසින් ගෘහ පිවිසුම් වලදී සිදුකළ යුතුය. එහිදී ඖෂධ වට්ටෝරු 2 පිළිවෙලින් වයස 6-10 කාණ්ඩයට හා 11-19 කාණ්ඩයට අදාලව ලබාදීම ගැන සැළකිලිමත් විය යුතුය.
10. පණු රෝග ලක්ෂණ සහිත දරුවන් සහ නිරක්තියෙන් පෙලෙන දරුවන් ට ඉහත පටිපාටියෙන් පරිභාහිරව ප්‍රතිකාර ලබාදිය යුතුය.
11. පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය සඳහා වෙන් වු මුදල් ප්‍රතිපාදන යටතේ ඉහත සියළුම ඖෂධ මිලදී ගැනීම් සිදුකෙරේ.
12. පාසල් මට්ටමේ යකඩ ෆෝලික් අම්ල අතිරේකය බෙදාදීම වැඩසටහන අවසානයේ වාර්ෂික ව පංතිභාර ගුරුභවතා විසින් සම්පූර්ණ කරන ලද WIFS අතිරේකය බෙදාදීමේ සටහන (වගුව 1) එකතු කර අතුරු ආබාධ, වාර්ෂික ඖෂධ පරිභෝජන රටාව සහ වැඩසටහනේ ආවරණය පිළිබඳ දත්ත විශ්ලේෂණය මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මහතා විසින් සිදුකල යුතු අතර එහි දත්ත වාර්තා වක් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය වෙත භාරදිය යුතුය. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී දත්ත සාරාංශ ගත කල යුතුය.
13. ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ/ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් WIFS වැඩසටහන හොඳින් අධීක්ෂණය කළ යුතුය වැඩසටහනේ අඩුපාඩු ඇත්නම් RDHS හෝ D/MCH වෙත දැනුම් දිය යුතුය.

2019 පාසල් දරුවන් සඳහා සංශෝධිත ඖෂධ මාත්‍රාව

1 - 5 ශ්‍රේණියේ (අවු 6-10) දරුවන්

- **ෆෙරස් ෆියුමාරේට්** (91.2mg) **සහ ෆෝලික් අම්ලය (400 µg) - සංයුක්ත පෙති** 01
  ආරක්ෂිත පටලයකින් ආවරණ වී ඇති සංයුක්ත පෙත්තෙහි ශුද්ධ යකඩ බර ප්‍රමාණය මිලිග්‍රෑම් 30 ක් වන අතර ෆෝලික් අම්ලය මයික්‍රො ග්‍රෑම් 400 ක් අඩංගුය. සංයුක්ත පෙති 24 ක් අඩංගු කාඩ්පතෙහි SR No -00400504 සහ "School Health Programme Only(Primary)" යනුවෙන් සටහන්ව ඇත.
- **විටමින් C** - 100mg පෙති 01 බැගින් පෙති 24
- **මෙබෙන්ඩසොල්** - 500mg පෙති 01 පහසුවෙන් දියවෙන සුළු විකා ගිලින පෙත්ත (අධික සහ මධ්‍යම අවදානම් ඇති දිස්ත්‍රික්ක වල 1 - 5 ශ්‍රේණියේ (අවු 6-10) දරුවන් සඳහා පමණක් ලබාදේ. අනුරාධපුර, කුරුණෑගල, මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්ක සඳහා ලබා නොදේ)

6 - 13 ශ්‍රේණියේ (අවු 11-19) දරුවන්

- **ෆෙරස් ෆියුමාරේට්** (182.4mg) **සහ ෆෝලික් අම්ලය (400 µg) - සංයුක්ත පෙති** 01
  ආරක්ෂිත පටලයකින් ආවරණ වී ඇති සංයුක්ත පෙත්තෙහි ශුද්ධ යකඩ බර ප්‍රමාණය මිලිග්‍රෑම් 60 ක් වන අතර ෆෝලික් අම්ලය මයික්‍රො ග්‍රෑම් 400 ක් අඩංගුය. සංයුක්ත පෙති 24 ක් අඩංගු කාඩ්පතෙහි SR No -00400505 සහ "School Health Programme Only (Secondary)"යනුවෙන් සටහන්ව ඇත.
- **විටමින් C** - 100mg පෙති 01 බැගින් පෙති 24

දරුවන්ට පෙති ලබාදීම පිළිබඳ උපදෙස්

- වැඩසටහන ආරම්භයේදීම ඉහත උපදෙස්වලට අනුකූලව අධික සහ මධ්‍යම අවදානම් ඇති දිස්ත්‍රික්කවල 1 - 5 ශ්‍රේණියේ (අවු 6-10) දරුවන්ට පමණක් **මෙබෙන්ඩසොල්** 500mg පෙති 01 ක් ලබාදිය යුතු අතර මෙම පෙත්ත විකා ගිලීමට උපදෙස් දෙන්න.1 ශ්‍රේණියේ දරුවන්ට ලබාදීමේදී වසරක් තුල ළදරු ළමා සායනයේදී ඉහත මාත්‍රාව ලබා දී නැතිබව තහවුරු කරගත යුතුය.
- ෆෙරස් ෆියුමාරේට් හා ෆෝලික් අම්ලය අඩංගු සංයුක්ත පෙති 24 බැගින් අසුරා කාඩ්පත් ප්‍රභේද දෙකකින් සකසා ඇත. මේවා වයස් කාණ්ඩවලට අනුරූපව ප්‍රාථමික අංශ සහ ද්විතීයික අංශ සඳහා බෙදා හැරීමට වග බලා ගත යුතුය.
- ඉහත සටහනට අනුකූලව සෑම දරුවකු සඳහාම ෆෙරස් ෆියුමාරේට් හා ෆෝලික් අම්ලය පෙති 01 ක් සහ විටමින් C පෙති 01 සතියකට එක් වරක් බැගින් නොකඩවා සති 24 ක් තුළ ලබාදිය යුතුය.
- පෙති ගැනීමට පෙර සියළු දරුවන් උදෑසන ආහාරය ගෙන තිබිය යුතුය. මෙම පෙති ජලය සමග පානය කල යුතුය.
- විටමින් A අධිමාත්‍රාව 2019 වසරේ සිට පාසල් ළමුන් සඳහා නිර්දේශ නොකෙරේ

වැඩි දුර තොරතුරු සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ පාසල් සෞඛ්‍ය අංශය අමතන්න. **011 269 2746**

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්,
සෞඛ්‍ය,පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යංශය

වැ. බ. සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
"සුවසිරිපාය"
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

පිටපත්
- ලේකම්, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය
- ලේකම්, අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය
- අතිරේක ලේකම්(වෛද්‍ය සේවා), සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය
- අතිරේක ලේකම් / අධ්‍යාපන ගුණාත්මක සංවර්ධන, අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය
- නියෝජ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා11) සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය
- නියෝජ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, (වෛද්‍ය සේවා), සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය
- නියෝජ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්,(වෛද්‍ය සැපයුම් අංශය),සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය
- සියළුම වෛද්‍ය පීඨාධිපතිවරුන්
- සියළුම වෛද්‍ය විශේෂඥ සංගම් සභාපතිවරුන්
- අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ / සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ අංශය , අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය
- අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ / සෞඛ්‍ය , ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා අංශය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය
- සියළුම හෙද විදුහල්පතිවරුන්

ඇමුණුම 1

පාසල් සිසුන්ට සතිපතා ලබාදෙන යකඩ ෆෝලික් අම්ල අතිරේකය (WIFS)

විදුහල්පතිවරුන් සහ පන්තිභාර ගුරුවරුන් සඳහා වූ උපදෙස් පත්‍රිකාව

පන්තිභාර ගුරුවරයා / PHI විසින් WIFS අතිරේකයේ වැදගත්කම පාසල් සිසුන්ට පහදා දිය යුතුය

- ✓ රුධිරයේ හෙමොග්ලොබින් මට්ටම වැඩිදියුණු කිරීම
- ✓ කායික මානසික සංවර්ධනය
- ✓ ලෙඩ රෝග ඇතිවීම අඩු කරයි
- ✓ ඉගෙනීම පහසු කරයි

2019 පාසල් දරුවන් සඳහා සංශෝධිත ඖෂධ මාත්‍රාව

1 - 5 ශ්‍රේණියේ (අවු 6-10) දරුවන්

- **ෆෙරස් ෆියුමරේට් (91.2mg) සහ ෆෝලික් අම්ලය (400 μg) - සංයුක්ත පෙති 01**
  ආරක්ෂිත පටලයකින් ආවරණ වී ඇති සංයුක්ත පෙත්තෙහි ශුද්ධ යකඩ බර ප්‍රමාණය මිලිග්‍රෑම් 30 ක් වන අතර ෆෝලික් අම්ලය මයික්‍රෝ ග්‍රෑම් 400 ක් අඩංගුය. සංයුක්ත පෙති 24 ක් අඩංගු කාඩ්පතෙහි SR No -00400504 සහ "School Health Programme Only(Primary)" යනුවෙන් සටහන්ව ඇත.
- **විටමින් C** - 100mg පෙති 01 බැගින් පෙති 24
- **මෙබෙන්ඩසෝල්** - 500mg පෙති 01 පහසුවෙන් දියවෙන සුළු විකා ගිලින පෙත්ත (අධික සහ මධ්‍යම අවදානම් ඇති දිස්ත්‍රික්ක වල 1 - 5 ශ්‍රේණියේ (අවු 6-10) දරුවන් සඳහා පමණක් ලබාදේ. අනුරාධපුර, කුරුණෑගල, මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්ක සඳහා ලබා නොදේ)

6 - 13 ශ්‍රේණියේ (අවු 11-19) දරුවන්

- **ෆෙරස් ෆියුමරේට් (182.4mg) සහ ෆෝලික් අම්ලය (400 μg) - සංයුක්ත පෙති 01**
  ආරක්ෂිත පටලයකින් ආවරණ වී ඇති සංයුක්ත පෙත්තෙහි ශුද්ධ යකඩ බර ප්‍රමාණය මිලිග්‍රෑම් 60 ක් වන අතර ෆෝලික් අම්ලය මයික්‍රෝ ග්‍රෑම් 400 ක් අඩංගුය. සංයුක්ත පෙති 24 ක් අඩංගු කාඩ්පතෙහි SR No -00400505 සහ "School Health Programme Only(Secondary)" යනුවෙන් සටහන්ව ඇත.
- **විටමින් C** - 100mg පෙති 01 බැගින් පෙති 24

<u>දරුවන්ට පෙති ලබාදීම පිළිබඳ උපදෙස්</u>

- වැඩසටහනේ ආරම්භක දිනයේදීම විකා ගිලින **මෙබෙන්ඩසොල්** 500mg පෙත්ත දරුවන්ට ලබාදිය යුතුය. මෙය අනුරාධපුර මඩකලපුව සහ කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්ක හැරුණ විට අනෙක් සියළු දිස්ත්‍රික්කවල 1 - 5 ශ්‍රේණියේ (අවු 6-10) දක්වා දරුවන්ට ලබාදිය යුතුය. මෙම පෙත්ත හොඳින් සපා ගිලීමට දරුවන්ට උපදෙස් දිය යුතුය. මෙය 1 ශ්‍රේණියේ දරුවන්ට ලබාදීමේදී ගතවූ වසර ඇතුළත ළදරු සුව සායනයේදී ලබාදී ඇත්නම් එම දරුවන්ට නැවත වරක් දීම **<u>අනවශ්‍ය වේ</u>** .
- ෆෙරස් ෆියුමාරේට් හා ෆෝලික් අම්ල සංයුක්ත පෙත්ත පෙති 24 ක් බැගින් ඇති කාඩ්පතක අසුරා ඇති අතර ඒවා ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික අංශයේ පාසල් දරුවන් සඳහා වෙනස් වූ මාත්‍රා 2 කින් ලබාදෙන බැවින් මෙම කාඩ්පත් ගුරුවරුන් වෙත ලබාදීමේදී ශ්‍රේණියට අදාල මාත්‍රාවෙන් පෙති ලබාදීම පිළිබඳව විශේෂයෙන් සැළකිලිමත් විය යුතුය.
- ඉහත සටහනට අනුකූලව සෑම දරුවකු සඳහාම ෆෙරස් ෆියුමාරේට් හා ෆෝලික් අම්ල සංයුක්ත පෙති 01 ක් සහ විටමින් C පෙති 01 සතියකට එක් වරක් බැගින් නොකඩවා සති 24 ක් තුළ ලබාදිය යුතුය.
- පෙති ගැනීමට පෙර සියළු දරුවන් උදෑසන ආහාරය ලබාගෙන තිබිය යුතුය. මෙම පෙති ජලය සමග පානය කල යුතුය.
- විටමින් A අධිමාත්‍රාව 2019 වසරේ සිට පාසල් ළමුන් සඳහා නිර්දේශ නොකෙරේ

පාසල් WIFS වැඩසටහන ක්‍රියාවට නැංවීම පිළිබඳ උපදෙස්

- මෙම අතිරේකය ලබාදීමට සතියේ නියමිත දිනයක් වෙන්කර ගැනීම සුදුසුය. පන්තියේ නම් ලැයිස්තුව ලකුණුකරන අවස්ථාවේ WIFS අතිරේකය සිසුන්ට ලබාදිය හැක සිසුන් පෙති පානය කරන බවට පන්තිභාර ගුරුවරයා වගබලා ගතයුතුය. සෑම පාසල් දරුවකුටම ඖෂධ ලබාදීම ආරම්භ කිරීම ට මත්තෙන් උපදෙස් අත් පත්‍රිකාවක් බැගින් ලබා දිය යුතු අතර ඖෂධ ලබාදීමට පෙර එහි "දෙමාපිය සටහන් " කොටස ගුරුවරයා විසින් පරීක්ෂා කල යුතුය.

- එදිනට පාසල් නාමලේඛනය ලකුණු කිරීමට නම් කියවන වේලාව ඊට යෝග්‍ය ය. මුල්ම සතියේ ප්‍රාථමික අංශයේ දරුවන් සඳහා විකා ගිලින මෙබෙන්ඩසොල් පෙත්ත ලබාදිය යුතු අතර මෙය ගිලීමට පෙර හොඳින් සැපීමට දරුවාට උපදෙස් දෙන්න.
- ඊළඟ සතියේ සිට ෆෙරස් ෆියුමාරේට් හා ෆෝලික් අම්ල සංයුක්ත මාත්‍රාව හා විටමින් සී මාත්‍රාව ලබාදිය යුතු අතර ප්‍රමාණවත් ජලය සමග බීමට උපදෙස් දෙන්න. 6-13 වසර දරුවන්ට (වයස අවු 11-19) සඳහා මෙබෙන්ඩසෝල් ලබා නොදෙන බැවින් මුල් සතියේ සිටම යකඩ ෆෝලික් අම්ල සංයුක්ත පෙත්ත සහ හා විටමින් සී පෙත්ත ලබාදීම ඉහත වට්ටෝරුවට අනුව සිදුකළ හැකිය. පෙති ගැනීමට පෙර සෑම දරුවකුටම උදෑසන ආහාර වේල ලබා සිටීම අනිවාර්ය වේ.
- මෙම පෙති වර්ග දෙක එක දිගට සති 24 ක් තිස්සේ ලබාදිය යුතුය. පෙති ලබාදී පන්ති නායකගේ උදව් ඇතිව සපයා ඇති වගුව 1 හි දරුවාගේ නමට ඉදිරියෙන් "√" සළකුණු කළ යුතුය. දරුවා පාසල් පැමිණ නැතිනම් "ab" ලෙස සටහන් කර එම සතියේ වෙනත් දිනෙක එම පෙති නැවත ලබාදී "ab" මත "√" ලකුණ සටහන් කරන්න. සංකූලතාවයක් පිළිබඳ පැමිණිල්ලක් ඇත්නම් ඒ ගැන වගුව 1 හි අදාල තැන සටහන් කරන්න. වමනය ඔක්කාරය, තද කළු පැහැයට මල පහවීම, මල බද්ධය වැනි සංකූලතා ඔවුන් සුලබව පැමිණිලි කරන අතර දිනකින් දෙකකින් පහව් නොගියහොත් වෛද්‍ය උපදෙස් ගැනීමට පවසන්න.
- සියළුම දරුවන්ට එක බැගින් අත් පත්‍රිකා සපයනු ලබන අතර පෙති ලබාගත් පසු එම වගුවේද සටහන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න මෙය දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමට ද සුදුසුය.
- ඉතිරි පෙති සුළං නොවදින සේ අසුරා තබන්න. පාසල් නිවාඩු කාලය තුල WIFS බෙදාහැරීමේ වැඩපිළිවෙලක් දෙමාපිය සහභාගිත්වය ඇතිව සකස් කල යුතුය.(කිසිවිටකත් වරකට ෆෙරස් ෆියුමාරේට් හා ෆෝලික් අම්ල සංයුක්ත පෙති එකකට වඩා දරුවන් අතට නොදිය යුතුය.)

වගුව 1

පාසල් සිසුන්ට සතිපතා ලබාදෙන යකඩ ෆෝලික් අම්ල අතිරේකය සපයාදීමේ විශේෂ වැඩසටහන (WIFS) - වර්ෂය 20....

බෙදාහැරීමේ සටහන

බඩේ කැක්කුම	-	AP
වමනය, ඔක්කාරය,	-	V/N
මල බද්ධය	-	C
වෙනත්	-	සඳහන් කරන්න

පාසලේ නම : ....

ශ්‍රේණිය : .... පන්තිභාර ගුරුවරයාගේ නම : ....

අතිරේකය ආරම්භ කළ දිනය: .... අවසාන කළ දිනය..................................

පෙති පානය කල පසු ✓ ලකුණ යොදන්න

අංකය	දරුවාගේ නම	මෙබෙන්ඩසෝල් 500mg මාත්‍රාව විකා ගිලින	සති																							
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	උදා - දෙහාන් පෙරේරා සංකූලතා		√	√	ab	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	ab	√	√	√	√	√	√
				N														AP								
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										
8.																										
9.																										
10.																										
11.																										

12.																										
13.																										
14.																										
15.																										
16.																										
17.																										
18.																										
19.																										
20.																										
21.																										
22.																										
23.																										
24.																										
25.																										
26.																										
27.																										
28.																										