

පොදු චක්‍රලේඛ අංක : 01-46/2015
සංශෝධිත 2015

මගේ අංකය : DSHS / 12 / FHB / 2010
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්,
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් කාර්යාලය,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය,
ගුවහිරිපාය,
අංක 385,
පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ මාවත,
කොළඹ 10.
2015/11 / 30

සියළුම පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්,
සියළුම දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්,
අධ්‍යක්ෂ ජාතික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනය,
ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (කොළඹ, මහනුවර, ගාල්ල මහ නගර සභා),
සියළුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්,
සියළුම ආයතන ප්‍රධානීන්.

මෙම චක්‍රලේඛය මගින් කලින් පැවති අංක 1945 හා 2004.06.16 දිනැති ගර්භණී සමයේ නිරක්ෂ්‍ය වැළැක්වීම සහ පාලනය සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශය පිළිබඳ වූ චක්‍රලේඛය අවලංගු වේ.

ගර්භණී සමයේ නිරක්ෂ්‍ය වැළැක්වීම සහ පාලනය සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශය

1. ගර්භණී මව්වරුන්ගේ ආහාර වේල සඳහා යකඩ ඛනුල ආහාර වර්ග එක්කිරීමට උපදෙස් ලබාදීම.

ගර්භණී කාන්තාවන් හට යකඩ ඛනුල ආහාර වන මස් මාළු වැනි සත්වමය ආහාර පමණක් නොව කොළ පැහැති පලා වර්ග සහ පරිඡයු සහ කඩල වැනි ධාන්‍ය වර්ගද ආහාරයට එක් කරගැනීමට උනන්දු කරවිය යුතුයි. එලෙසම යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කරන ආහාර වන පැණිරි සහිත පලතුරු වර්ග, සත්වමය සහ ශාකමය ආහාර සමඟ ආහාරයට ගැනීමට උනන්දු කරවිය යුතුයි. ශාකමය ආහාර වල අඩංගු යකඩ අවශෝෂණය අඩුකරන කිරි සහ හේ වැනි, ආහාර, කෑම වේලකට පැය එකකට - දෙකකට පෙර හෝ පසු ලබාගැනීමෙන් වැළකිය යුතුයි.

2. ගර්භණී සහ කිරිදෙන සමයේ යකඩ ෆෝලේට් අතිරේක ලබාදීම.

සෑම ගර්භණී කාන්තාවකටම විටමින් සි සමඟ යකඩ ෆෝලේට් අතිරේක ගර්භ සති 12 කට පසු ගර්භණී සමයේ මාස 6ක් හා දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු මාස 6ක්ද ලබාගත යුතුයි. ගර්භණී /කිරි දෙන මවකට දිනකට මුලදව්‍යමය යකඩ මි.ග්‍රෑ 60 ක් ද ෆෝලේට් අම්ලය මයික්‍රො. ග්‍රෑම් 400 ක් ද බැගින් අවශ්‍ය වේ. එය පහත ආකාරයට ලබාදිය හැක.

- දිනකට යකඩ ෆෝලේට් පෙති එකක් බැගින් ලබාදෙන්න.(මුලදව්‍යමය යකඩ මි.ග්‍රෑ 60 ක් ද ,ෆෝලේට් අම්ලය මයික්‍රො. ග්‍රෑම් 400)
- යකඩ ෆෝලේට් පෙති නොමැති විටදී දිනකට ෆෝලේට් මි.ග්‍රෑ 200 ක් (පෙති 1 ක්) සහ ෆෝලේට් අම්ලය මි.ග්‍රෑ 1ක් (පෙති 1 ක්) ලබා දෙන්න.
- යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කිරීම සඳහා යකඩ ෆෝලේට් හා ෆෝලේට් සමඟ විටමින් සි මි.ග්‍රෑ 50 පෙති දෙකක් හෝ මි.ග්‍රෑ 100ක් බැගින් ලබා දෙන්න.යකඩ පෙති ගෙන පැයක් දෙකක් පමණ යන තුරු යකඩ අවශෝෂණය අඩුකරන කැල්සියම් අඩංගු ආහාර හෝ කැල්සියම් පෙති, හේ හෝ කිරි ආහාරයට නොගත යුතුයි.
- පළමු ත්‍රෛමාසිකය තුළදී සෑම ගර්භණී මවක්ම ෆෝලේට් අම්ලය පෙති 1 ක් (මි.ග්‍රෑ 1ක්) බැගින් ලබාගත යුතුය.

යුවලක් දරුවකු සැදීමට තීරණය කළ අවදියේ සිටම ෆෝලේට් අම්ලය ගැනීමට පටන් ගත යුතුය.(පෙර ගර්භණී සමයේ ෆෝලේට් අම්ල අතිරේකය) උපතේදී ස්නායු පද්ධතියේ ආබාධ සහිත දරුවන් සිටින මව් වරුන් ඊළඟ ගර්භණී කාලය හෙක්ම ෆෝලේට් අම්ලය මි.ග්‍රෑ 5ක් ලබාගත යුතුය.

යකඩ පෙති ගැනීමේ දී ඇති විය හැකි වමනය ,ඔක්කාරය ආහාර අරුවිය වැනි අතුරු ආබාධ පිළිබඳව යකඩ පෙති නිර්දේශ කිරීමට පෙර මව දැනුවත් කළ යුතුය.මෙම පෙති වල අඩු යකඩ මාත්‍රාවක් ඇති බැවින් ඇති විය

හැකි අතුරු ආබාධ ඉතා සුළුයි. එනමුත් අතුරු ආබාධ ඇති වුවහොත් ඒවා අවම කර ගැනීම සඳහා මව දැනුවත් කළ යුතුයි.

සෑම මවකටම ඊළඟ සායන දිනය තෙක් අවශ්‍ය ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක ප්‍රමාණය එක වර ලබා දිය යුතුයි.

පුර්ව ප්‍රසව මට්ටමට ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක සායනයේදී ලබාදිය හැක. පසු ප්‍රසව සමයේදී ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක ගෘහ පිටිසුම්වලදී, පසු ප්‍රසව සායනයේදී, බර කිරින ස්ථාන වලදී, එන්නත් සායනයේදී හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ හමුවන ඕනෑම ස්ථානයකදී හෝ සායනයකදී ලබාදිය හැක.

යකඩ පෙති ඔක්කරණය වීම වැළැක්වීම සඳහා අපූරු පැහැ වාතයට නිරාවරණය නොවන තදින් වැසෙන බෝතල් වල අසුරා තැබිය යුතුය. සෑම කාන්තාවකටම ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක රුගෙන යෑමට සුදුසු වියළි බදුනක් රුගෙන ඒමට උපදෙස් දෙන්න.

යකඩ අවශෝෂණය අඩුකරන සහ වැඩිකරන දේවල් පිළිබඳව කාන්තාවන් දැනුවත් කල යුතුයි.

සෑම සායනික පැමිණීමකදී සහ ගෘහ පිටිසුමකදීම ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක නිසි දෙය ලබා ගන්නේදැයි තක්සේරු කළ යුතුයි. එසේ ලබාගැනීමේ යම් ගැටළුවක් ඇතොත් ඒ අනුව ක්‍රියා කළ යුතුයි.

3. ගර්භණී සමයේදී නිරක්ෂිය හදුනා ගැනීම.

සෑම ගර්භණී මවකටම පළමු සායනික පැමිණීමේදී සහ ගර්භ සති 26-28 දී නිමෝග්ලොබින් පරීක්ෂාවක් සඳහා යොමුකළ යුතුයි. නිරක්ෂිය වර්ගීකරණය පහත පරිදි නිමෝග්ලොබින් මට්ටම මත පදනම් විය යුතුය.

නිමෝග්ලොබින් 10-10.9 ග්‍රෑම් /ඩෙසි ලීටර	මද නිරක්ෂිය
නිමෝග්ලොබින් 7-9.9 ග්‍රෑම් / ඩෙසි ලීටර	තරමක නිරක්ෂිය
නිමෝග්ලොබින් < 7 ග්‍රෑම් / ඩෙසි ලීටර	උග්‍ර නිරක්ෂිය

අයත්ත, පරීක්ෂා කරන්න සටහන් කරන්න.	බලන්න, අයත්ත, ස්පර්ෂ කරන්න.	ලක්ෂණ	වර්ගීකරණය	ප්‍රතිකාර හා උපදෙස් ලබා දෙන්න
• ඔබ ඉක්මනින් වෙනසට පත්වේද? • ඔබට නිවසේ එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේදී හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් ඇතිවේ ද? (හඬ දැමීම)	• පළමු සායනික පැමිණීමේදී, හිමොග්ලොබින් මට්ටම මනින්න. ✓ ඇස්වල සුදුමැලි බව බලන්න. • ඊලඟ සායනික පැමිණීමේ වලදී, ඇස්වල සුදුමැලි බව බලන්න. ✓ අත්ලේ සුදුමැලි බව බලන්න. ✓ සුදුමැලි බව ඇත්නම් උග්‍ර සුදුමැලි බවද? තරමක් සුදුමැලි ද? ✓ මිනිත්තුවකදී හුස්ම ගන්නා වාර ගණන	හිමොග්ලොබින් < 7 ග්‍රෑම් /ඩෙසි ලීටර් සහ / හෝ අත්ලේ සහ ඇස්වල සුදුමැලිබව අධිකව තිබීම හෝ සුදුමැලි බව සහ සහන තුමක් හෝ ඇත්නම් -මිනිත්තුවකදී හුස්ම ගන්නා වාර ගණන >30 නම් -ඉක්මනින් මහන්සිය දැනීම - විවේක ගන්නා විටදී පවා හඬ ගතිය දැනීම - ඇස්වල සුදුමැලි බව	උග්‍ර නිරෝගිය	✓ වහාම රෝහලකට යොමු කරන්න ✓ රුධිර පාරවිලනය සඳහා පහසුකම් සහිත රෝහලක ප්‍රගුරිය සිදුකළ යුතු බැවින් උපත් සැලසුම් සංශෝධනය කරන්න ✓ යකඩ මාත්‍රාව දෙගුණයක් කර මාස තුනකට ලබාදෙන්න ✓ ප්‍රගුරිය සුපරික්ෂණය කරන්න ✓ යකඩ ප්‍රතිකාර නිසියාකාරව ගත යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න ✓ පණු ප්‍රතිකාර සහ මැලේරියා ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය පරිදි ලබා දෙන්න. ✓ සති 2කට පසු ප්‍රගුරිය, පරික්ෂණ වාර්තා හා ප්‍රතිකාර නිසි ලෙස ලබාගන්නේ දැයි පසුපරීක්ෂණ කර බලන්න.
✓ මිනිත්තුවකදී හුස්ම ගන්නා වාර ගණන ගණන් කරන්න.		හිමොග්ලොබින් 7 -< 11 ග්‍රෑම් /ඩෙසි ලීටර් සහ/හෝ අත්ලේ සහ ඇස්වල සුදුමැලි බව තිබීම	මද - තරමක නිරෝගිය	✓ යකඩ මාත්‍රාව දෙගුණයක් කර මාස තුනකට ලබාදෙන්න ප්‍රගුරිය සුපරික්ෂණය කරන්න ✓ යකඩ ප්‍රතිකාර නිසියාකාරව ගත යුතු බවට උපදෙස් ලබා දෙන්න ✓ පණු ප්‍රතිකාර සහ මැලේරියා ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය පරිදි ලබා දෙන්න. ✓ ඊලඟ පූර්ව සායනයේදී තක්සේරු කරන්න. ✓ හිමොග්ලොබින් මට්ටමේ වැඩිවීමක් සිදු නොවී නිරෝගිය වලෙසම පවත්න්නේනම් රෝහලක් වෙත යොමු කරන්න ✓ හිමොග්ලොබින් මට්ටම සාමාන්‍යට පැමිණී විටදී යකඩ පෙති එක බැගින් දින 02 ලබා දෙන්න(මුල දවසමය යකඩ මි.ග්‍රෑ 60)
		හිමොග්ලොබින් ≥ 11 ග්‍රෑම් /ඩෙසි ලීටර් සුදුමැලි බව නොමැත	සායනික නිරෝගිය නොමැත	✓ යකඩ දිනකට එක පෙත්ත බැගින් මාස 6ක් ලබාදෙන්න. ප්‍රතිකාර නිසියාකාරව ලබා ගැනීම සඳහා උපදෙස් ලබා දෙන්න.

4- නිරක්ෂිත හා සම්බන්ධ රෝග තත්ව පාලනය

- ආන්ත්‍රික පණු රෝග පාලනය සහ ප්‍රතිකාර ලබාදීම
සෑම ගර්භණී කාන්තාවක්ම ගර්භ සති 12 වූ විට පණු ප්‍රතිකාර ලෙස මෙබෙන්ඩයොල් ලබාගත යුතුය.

මාත්‍රාව-මෙබෙන්ඩයොල් දිනකට මි.ග්‍රෑ 100 පෙති දෙක බැගින් දින 3ක්.

පණු රෝග වැළැක්වීම සඳහා ඇද ඇතිරිලි භාවිතය, වැසිකිලි නිසි පරිදි තැනීම සහ භාවිතා කිරීම, ආරක්ෂිත ජලය පානය, ආහාර පිළියල කිරීමට පෙර සහ වැසිකිලි ගිය පසු දැන් සේදීම පිළිබඳව මව්වරු දැනුවත් කළ යුතුය.

- මැලේරියාව පාලනය හා වැළැක්වීම

ශ්‍රීලංකාව තුළ මැලේරියා ව්‍යාප්තිය අඩුව ඇති බැවින් ව්‍යාප්තිය සහිත ප්‍රදේශ වල සිටින ගර්භණී මව්වරුන්ට පවා රෝග නිවාරක ඖෂධ ලබාදීම නිර්දේශ නොකෙරේ. තවදුරටත් තොරතුරු අවශ්‍ය නම් මැලේරියා මර්ධන ව්‍යාපාරය අමතන්න.

5- තොරතුරු ලබාදීම දැනුවත් කිරීම හා සන්නිවේදනය

නිරක්ෂිත පාලනය හා වැළැක්වීම මිනිසුන්ගේ පුරුදු මත ඉතා ලගින් සම්බන්ධතාවක් ඇති බැවින් ප්‍රජාව තුළ නිරක්ෂිත පිළිබඳ දැනුම, ආකල්ප හා පුරුදු පිළිබඳව තේරුම්ගැනීම වැදගත්ය. එබැවින් නිසිලෙස සකස් කරන ලද ඉලක්කගත සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනික වැඩසටහනක් අත්‍යවශ්‍යය.

මෙවැනි සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනික වැඩසටහනක් සඳහා තව යොමු වන ගැහැණු ළමයි, ගර්භණී සහ කිරිදෙන කාන්තාවන්, රුකියාවේ නියුතු කාන්තාවන්, නාගරික පැල්පත් වල පිවත්වන කාන්තාවන් සහ වතු වල පිවත්වන කාන්තාවන්, වාසස්ථාන නොමැති කාන්තාවන් වැනි වැදගත් කාණ්ඩ ඉලක්ක විය යුතුයි.

6- මාතෘ රුකවරණ වැඩසටහන සඳහා අවශ්‍ය ඖෂධ ඇනවුම් කිරීම, ලබා ගැනීම හා ගබඩා කිරීම

නිරක්ෂිත වැළැක්වීම සඳහා වූ වැඩසටහනට අවශ්‍ය ඖෂධ වනුයේ යකඩ, යකඩ ෆෝලේට්, ෆෝලික් අම්ලය විටමින් සී (ඇස්කෝබික් අම්ලය) සහ මෙබෙන්ඩයොල් (පණු ප්‍රතිකාරය). මෙම ඖෂධ ඇනවුම් කිරීම සඳහා නිසි ඇස්තමේන්තුවක් පිළියල කිරීම වැදගත්ය.

මෙම ඇස්තමේන්තු සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී/ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක හෝ ආයතනික මට්ටමෙන් පිළියල කළ යුතුයි.

ඖෂධ ඇස්තමේන්තු කිරීම

ඇස්තමේන්තු කළ ගර්භණී කාන්තාවන් ගණන = මුළු ජනගහනය × දළ උපත් අනුපාතය

යකඩ, යකඩ ෆෝලේට් පෙති

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාශයකට = වර්ෂයක් සඳහා ඇස්තමේන්තු

අවශ්‍ය යකඩ ෆෝලේට්/ යකඩ පෙති ගණන කළ ගර්භණී මව්වරුන් ගණන × දින 360 × පෙති 1

(ගර්භණී සමයේ දින 180ක් සහ දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු දින 180)

ෆෝමුලා අමුලය

යකඩ හා ෆෝමුලා අමුලය වකට ඇති විට , ෆෝමුලා අමුලය ගර්හණී සමයේ පළමු මාස තුන සඳහා ඇස්තමේන්තු කළ යුතුය.

යකඩ ෆෝමුලා පෙති ඇතිවිට

$$\text{ෆෝමුලා අමුලය අවශ්‍ය ප්‍රමාණය} = \text{ඇස්තමේන්තු කළ ගර්හණී මට්ටමින් ගණන} \times \text{දින } 90 \times \text{පෙති } 1$$

(ගර්හණී සමයේ පළමු දින 90 සඳහා.)

යකඩ පෙති ඇතිවිට

$$\text{ෆෝමුලා අමුලය අවශ්‍ය ප්‍රමාණය} = \text{වර්ෂයක් සඳහා ඇස්තමේන්තු කළ ගර්හණී මට්ටමින් ගණන} \times \text{දින } 450 \times \text{පෙති } 1$$

(ගර්හණී සමයේ පළමු දින 270 ක් සඳහා +ප්‍රසූතියෙන් පසු දින 180 ක් සඳහා)

විටමින් සි

$$\text{සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය කොට්ඨාශයකට අවශ්‍ය} = \text{වර්ෂයක් සඳහා ඇස්තමේන්තු}$$

$$\text{විටමින් සි පෙති ගණන} \quad \text{කළ ගර්හණී මට්ටමින් ගණන} \times \text{දින } 360 \times \text{පෙති } 1$$

(ගර්හණී සමයේ පළමු දින 180 ක් සඳහා +ප්‍රසූතියෙන් පසු දින 180 ක් සඳහා)

මෙබෙන්ඩිකෝල්

$$\text{අවශ්‍ය වන මෙබෙන්ඩිකෝල් ප්‍රමාණය} = \text{වර්ෂයක් සඳහා ඇස්තමේන්තු කළ ගර්හණී මට්ටමින් ගණන} \times \text{පෙති } 6$$

(මි.ග්‍රෑ 100)

සියලුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය කොට්ඨාශ වල ඇස්තමේන්තු කාරාංශ ගත කොට මුළු දිස්ත්‍රික්කය සඳහා ඇස්තමේන්තු කළ යුතුය. පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්තාංශය විසින් මාතෘ සහ පාසැල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් සඳහා අවශ්‍ය වන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වෛද්‍ය සැපයුම් අංශය හරහා මිලදී ගන්නා බැවින් සෑම වසරකම ජුනි 15 වන දිනට පෙර වාර්ෂික දිස්ත්‍රික් ඇස්තමේන්තුව පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්තාංශය වෙත එවිය යුතුයි. පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්තාංශයේ 'වෛද්‍ය සැපයුම් අංශයෙන් මගින් අවශ්‍ය නොග ඉල්ලුම් කරනු ලැබේ. කරුණාකර ඔබගේ දිස්ත්‍රික් ඖෂධ ඇස්තමේන්තුවට මෙම ඇස්තමේන්තුව ඇතුළත් නොකරන්න. ඔබගේ ඇස්තමේන්තු මත පදනම්ව පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්තාංශය විසින් මාතෘ සහ පාසැල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් සඳහා අවශ්‍ය වන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක බෙදා හැරීම සිදුකරනු ලැබේ.

මෙම ඖෂධ ඔක්සිකරණය සහ විනාශ වීම වැළැක්වීම සඳහා වියළි අඳුරු ස්ථානයක ගබඩා කර තැබිය යුතුය.

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල සඳහා වූ ප්‍රාදේශීය සැපයුම් අංශයේ සායනද පහත උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුයි.

සැම මට්ටමකදීම (වෛද්‍ය සැපයුම් අංශයෙන්, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල, සායන) ඖෂධ නිකුත් කරන විට ඖෂධ තොග ගණනය කර දවස අවසානයේදී සටහන් කළ යුතුය.

දිනය	තිබෙන ප්‍රමාණය	පැමිණි මට්ටමින් ගණන	නිකුත් කළ ප්‍රමාණය	ඉතිරිය

ඖෂධ ලැබීම්, බෙදා හැරීම්, ගබඩා කිරීම සහ නිකුත් කිරීම් ආදිය වෛද්‍ය නිලධාරී - මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය, ආයතන ප්‍රධානියා, ප්‍රාදේශීය අධිකෂණ, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරීන්, අධිකෂණ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක - දිස්ත්‍රික් සහ අනෙකුත් අධිකෂණ නිලධාරීන් වන මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සාකච්ඡාකරුවන්, අධිකෂණ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක සහ අධිකෂණ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් සායනයේ සහ ක්ෂේත්‍රයේ සහ ආයතනයේ වැඩ කටයුතු සඳහා වගකිව යුතුය.

මෙම වැඩසටහනේ සියළුම කාර්යයන් ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ මෙන්ම දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ සුපරීක්ෂණය අධිකෂණය සහ ඇගයීම කළ යුතුය. මෙය ප්‍රාදේශීය අධිකෂණ කමිටුවේ සහ දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ වෛද්‍ය නිලධාරී මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය හේ වගකීමකි.

මෙම චක්‍රලේඛය පිළිබඳ ඔබ සඳහා සියලුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් ආයතන භාර වෛද්‍ය නිලධාරීන් හා ලියාපදිංචි වෛද්‍ය නිලධාරීන් සහ අනෙකුත් ක්ෂේත්‍ර කාර්යය මණ්ඩලය දැනුවත් කිරීමට ඒ පිළිබඳ උපදෙස් දීමටත් කටයුතු කරන ලෙස දන්වා සිටිමි.



වෛද්‍ය පී. පී. මහීපාල
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය, සේෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය දායකත්වය
"සුවසිරිපාය"
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

වෛද්‍ය පාලිත මහිපාල,
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්,

- 01 නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (ම සෞ සේ)||
- 02 නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (ම සෞ සේ)||
- 03 නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (වෛද්‍ය සේවා)||
- 04 නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (වෛද්‍ය සේවා) ||
- 05 අධ්‍යක්ෂ (මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය)
- 06 අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා)
- 07 අධ්‍යක්ෂ (සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන හා ප්‍රචාර)
- 08 මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්
- 09 සියලුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්
- 10 ආයතන භාර වෛද්‍ය නිලධාරී
- 11 ආයතන භාර ලියාපදිංචි/සහකාර වෛද්‍ය නිලධාරී