

දුරකථන) 011 2669192 , 011 2675011
தொலைபேசி) 011 2698507 , 011 2694033
Telephone) 011 2675449 , 011 2675280

ෆැක්ස්) 011 2693866
பெக்ஸ்) 011 2693869
Fax) 011 2692913

විද්‍යුත් තැපෑල) postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி)
e-mail)
වෙබ් අඩවිය) www.health.gov.lk
இணையக்களம்)



සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய

SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය)
எனது இல)
My No.) FHB/SH/Gen/2016

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No. :)

දිනය)
திகதி)
Date) 04/05/2016

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு
Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine

All Provincial Directors of Health Services,
Regional Directors of Health Services,
Directors/Medical Superintendents/Medical Officers In-Charge in Hospitals/MOHs
Heads of Institutions,

Recommendations for minimizing adverse health effects on school children due to excessive heat

Due to the prevailing excessive heat conditions in the country, all health institutions and health personnel's are advised to adhere to the following instructions in order to provide services to the affected school children.

1. Ensure adequate supplies of IV fluids and other necessary equipment's to manage affected children from excessive heat at the relevant institutions.
2. In an emergency on the request of the principal, ambulance services should be provided to transport affected children to the hospital.
3. Medical officer of health and his team should ensure that the schools adhere to the recommendations through visits to the school in the area. (recommendations are attached)

Dr. P. G. Mahipala

Director General of Health Services

Dr. P. G. Mahipala
Director General of Health Services
Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine
"Suwasiripaya"
385, Ven. Baddegama Wimalawansa Thero Maw:
Colombo 10.

දුරකථන) 011 2669192 , 011 2675011
தொலைபேசி) 011 2698507 , 011 2694033
Telephone) 011 2675449 , 011 2675280

ෆැක්ස්) 011 2693866
பெக்ஸ்) 011 2693869
Fax) 011 2692913

විද්‍යුත් තැපෑල) postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி)
e-mail)
වෙබ් අඩවිය) www.health.gov.lk
இணையக்களம்)



සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய

SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය)
எனது இல)
My No.) FHB/SH/Gen/2016

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No. :)

දිනය)
திகதி)
Date) 03/05/2016

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு
Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine

එච්. යූ. ජ්‍යෙෂ්ඨ චිකිත්සක මයා,
අතිරේක ලේකම්,
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය.

පවතින අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණ තත්ත්වය මත
ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශ නිර්දේශය

ඔබගේ 2016.04.29 දිනැති ED/01/24/01/101 (පොදු) ලිපිය හා බැඳේ. උක්ත කරුණ හා සම්බන්ධව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පැවති විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් සමග සාකච්ඡාවේදී අධික උණුසුම් කාලගුණය නිසා පාසල් දරුවන්ට ඇතිවිය හැකි අහිතකර බලපෑම් අවම කර ගැනීම සඳහා පහත නිර්දේශයන් ඉදිරිපත් විය. මෙම නිර්දේශයන් ඔබගේ අවධානය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

පවතින අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණ තත්ත්වය මත ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය සඳහා මගපෙන්වීම

පවතින අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණ තත්ත්වය නිසා පහත සඳහන් ආකාරයේ අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇති විය හැකි අතර පහත ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම අපේක්ෂා කෙරේ.

1. දහඩිය දැමීම නිසා ඇතිවන විජලනය හා ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇතිවන මස්පිඩු පෙරලීම.
(Heat Cramps)- අත්පා හා උදරයේ මස්පිඩු වේදනාව හා පෙරලීම.

ප්‍රථමාධාර - සියලු ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඉවත් වී සිසිල් ස්ථානයක විවේක ගැනීම හා ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කිරීම. (සෑම විනාඩි 15කටම වරක් වීදුරු භාගය බැගින්)

2. අධික උෂ්ණත්වය මග ඇතිවන අධික මහන්සිය - (Heat Exhaustion)

අධික දහඩිය දැමීම, ශරීර අප්‍රාණික බව, ක්ලාන්තය

ප්‍රථමාධාර- සියලු ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඉවත් වී සිසිල් ස්ථානයක විවේක ගැනීම හා ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කිරීම, (සෑම විනාඩි 15කටම වරක් වීදුරු භාගය බැගින්) ස්නානය, සිසිල් ජලයෙන් ශරීරය තෙතමාත්තු කිරීම.

3. ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපණවීම නිසා ඇතිවන ආසාදන තත්ත්වය (Heat Stroke)

අධික ශරීර උෂ්ණත්වය, නාඩි වේගය වැඩිවීම හා ස්වසන වේගය වැඩිවීම, සිහිමද ගතිය, හිසරදය, වලිප්පු තත්ත්වය, සිහිසුන් වීම

ප්‍රථමාධාර- සිසිල් සෙවන සහිත ස්ථානයකට ගෙනයාම, අනවශ්‍ය ශරීරයට තද ඇඳුම් ඉවත් කිරීම/ බුරුල් කිරීම, සිසිල් ජලයෙන් ශරීරය තෙතමාත්තු කිරීම. මෙය දැඩි අවදානම් තත්ත්වයක් බැවින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට යොමු විය යුතුය. මෙවැනි අවස්ථාවකදී ළගම රෝහලේ ගිලන් රථය ලබා ගැනීමට ක්‍රියා කරන්න.

පවතින අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණ තත්ත්වය තුළ සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය සඳහා විය හැකි අහිතකර බලපෑම වළක්වා ගැනීම උදෙසා පාසල් හි පහත ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම නිර්දේශ කෙරේ.

පාසල පවත්වන වේලාව තීරණය කිරීම

- පෙරවරු 11.30- පස්වරු 1.30 උෂ්ණත්ව දර්ශකය ඉතා ඉහළ අගයක් ගන්නා බැවින් මෙම කාලය තුළ සිසුන් පාසලෙන් බැහැරවීම සඳහා යොදා ගැනීම සුදුසු නොවේ. මේ නිසා මධ්‍යහන 12.00 ට පාසල් වැසීම නිර්දේශ කළ නොහැකිය.
- උෂ්ණත්වය ඉතා අධික කාල පරිච්ඡේදයේදී පෙරවරු 9.00 - පස්වරු 3.00 ලෙස පාසල් වේලාව යොදා ගත හැකිවන්නේ නම් වඩාත් සුදුසු වේ. ටකරන් වහළ සහිත පාසල් මෙම ක්‍රියාමාර්ගය අනුගමනය කළ යුත්තේ වහලේ උෂ්ණත්වය අවම කිරීම සඳහා පිදුරු/ පොල්අතු වැනි ආවරණයක් භාවිත කිරීමෙන් පසුවය. (දිස්ත්‍රික් අපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානවලින් සහාය ලබා ගත හැකිය.)

පාසල් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම

- සිසුන් එළිමහනේ/ ක්‍රිඩාපිටියේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් වැළැක්විය යුතුය.
- සිසුන් විවේක කාලයේදී දැඩි හිරු එළිය සහිත එළිමහනේ ගත කිරීම හා ක්‍රිඩා කිරීමෙන් වළක්වා ගත යුතුය.
- වැඩිපුර ජලය පානය හා වෙහෙස නිවා ගැනීම සඳහා කෙටි විවේක කාල දෙකක් ලබා දීම වඩාත් සුදුසු වේ.
- දහවල් අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලයේ දී අත්‍යාවශ්‍ය නොවන අවස්ථාවලදී සිසුන් පිටතට ගෙනයාමෙන් වළක්වා ගැනීම. (පාසලේදී මෙන්ම නිවසේදී)

පහසුකම් සැලසීම

- අවශ්‍ය තරම් බීමට ජලය සැපයීම හා වැඩිපුර පිරිසිදු ජලය පානය සඳහා සිසුන් යොමු කිරීම. හැකි අවස්ථාවලදී සිසිල් ජලය ලබා දීම වඩාත් සුදුසු වේ.
- පාසලේ ප්‍රමාණවත් ජල පහසුකම් නොමැතිනම් ඒ සඳහා විලක්ප ක්‍රම යෙදීම. (දිස්ත්‍රික් අපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානවලින් සහාය ලබා ගත හැකිය.)
- ශරීරය වියලීම වළක්වා සිසිල් කර ගැනීමට පන්ති මට්ටමෙන් ජල බදුන් තැබීම හා ශරීරයේ විවෘතව ඇති ප්‍රදේශ තෙතමාත්තු කර ගැනීමට සිසුන් දැනුවත් කිරීම හා යොමු කිරීම.
- පන්ති කාමර සඳහා වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබීම සඳහා දොර ජනෙල් විවෘතව තැබීම හා අවශ්‍ය පියවර ගැනීම. විදුලි පංකා භාවිත කරන්නේ නම් පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීම සඳහා දොර ජනෙල් අනිවාර්යයෙන්ම විවෘතව පැවැතිය යුතුය.

- තවදුරු ගොඩනැගිලි/ ටකරන් වහල සහිත අධික උෂ්ණත්වය සහිත ගොඩනැගිලිවල ඇති පත්ති කාමර සුදුසු තත්ත්ව සහිත තාවකාලික ගොඩනැගිල්ලකට/ ස්ථානයකට මාරු කිරීම.

සිසුන්ගේ පුද්ගලික පෙර සුදානම

- ටයිපට් පැළැදීමෙන් වැළැකීම
- බදපට් පැළැදීම හැකිතාක් අවම කිරීම
- අධික හිරුඑළිය සහිත පරිසරයේ දී හොදින් හිස ආවරණය වන හිස් වැසුමක් හෝ කුඩයක් භාවිත කිරීම.
- කලු වර්ණයෙන් යුත් ඇඳුම් පැළඳුම් හා කුඩ භාවිත නොකළ යුතුය.
- නිවෙසෙන් බැහැර යන හැම අවස්ථාවකදීම පිරිසිදු වතුර බෝතලයක් රැගෙනයාම
- වෙනදාට වඩා දෛනික ජල පරිභෝජනය වැඩි කිරීම. තැඹිලි, කුරුම්බා ජලය වෙනුවට ආදේශක ලෙස භාවිත කිරීම සුදුසු වේ. එසේ වුවද කිසිදු අවස්ථාවක සිනි අධික පැණිබීම භාවිත නොකළ යුතුය.
- අධික උෂ්ණත්වය නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර රෝග ලක්ෂණ ඇතිවන්නේ නම් ගුරුවරයෙකුට හෝ වැඩිහිටියෙකුට දැනුම්දීම මගින් නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.

ඉහත සඳහන් උපදෙස් සියළු පාසල් ප්‍රධානින් වෙත ලබාදීමට තවදුරටත් කටයුතු කරන මෙන් ඉල්ලා සිටිමි.



වෛද්‍ය පී. ජී. මහීපාල

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

වෛද්‍ය පී. ජී. මහීපාල
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේහික වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
"සුවසිරිපාය"
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.