



# ජල සෙවන විවේකය

# විදේශ සේවකයින් සඳහා තාපය ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීමේ පියවර

## ☀️ "තාප තරංග අනතුරු ඇගවීම" යනු කුමක්ද?

☀️ කොරියාවේ කාලගුණ විද්‍යා පර්යාලනය (KMA) ඉහළම දෛනික උෂ්ණත්වය (පුද්ගලනිශ්චිත) අනුව තාප අනතුරු ඇගවීම් නිකුත් කරයි.



- උෂ්ණත්වය හදිසියේ වැඩිවීම හෝ දිගු තාප තරංග හේතුවෙන් සැලකිය යුතු හානියක් (පුළුල් ප්‍රදේශයක) අපේක්ෂා කරන විට

### සංවේදක (පුද්ගලනිශ්චිත) උෂ්ණත්වය යනු කුමක්ද?

අඩු ආර්ද්‍රතාවයක පවතින උෂ්ණත්වයට වඩා අඩු උෂ්ණත්වයක් දැනීම සහ අධික ආර්ද්‍රතාවයෙන් උණුසුම් බවක් දැනීම එම උෂ්ණත්වය මගින් පිළිබිඹු වේ.

☀️ තාප තරංගයට දිගු කාලීනව නිරාවරණය වීමෙන් හාර්ට්ස්ට්‍රෝක්, තාපය පීට්වීම සහ තාප සම්මුහුර්තකරණය වැනි තාපය ආශ්‍රිත රෝග ඇති විය හැකි අතර, කඩිනමින් අවශ්‍ය පියවර නොගතහොත් එය මරණයට පවා හේතු විය හැකිය.


## 📄 ජල සෙවන විවේකය තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා වන මූලික පියවර වේ.

<p>ජල</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ සිසිල් හා පිරිසිදු ජලය සැපයිය යුතුය.</li> <li>▶ නිතිපතා ජලය පානය කිරීමට වග බලා ගන්න.</li> </ul>
<p>සෙවන</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ කම්කරුවන් වැඩ කරන ස්ථානය අසල සෙවන සහිත ප්‍රදේශයක් සකස් කරන්න.</li> <li>▶ සිසිල් සුළං සහ වාතාශ්‍රය ලැබීමට සලස්වන්න.</li> </ul>
<p>විවේකය</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ තාප තරංග අනතුරු ඇගවීම නිකුත් කිරීමෙන් පසු, ඔබ සෑම පැයකටම විනාඩි 10 සිට 15 අතර විවේකයක් ලබා ගත යුතුය.</li> <li>▶ අධික උෂ්ණත්වයක් පවතින කාලය තුළ එළිමහන් වැඩ කිරීමෙන් වළකින්න (14:00 -17:00) වැඩ කරන වේලාව එයට සරිලන සේ සකස් කරගන්න (උදාහරණයක් ලෙස: 9:00 -18:00 → 5:00 -14:00)</li> <li>» එළිමහන් වැඩවල නිරත වන විට, හැකි නම් අයිස් කඩා සහ අයිස් ඇසුරුම් ඇතුළු සිසිල් ගබඩා අයිතම පැළඳීමට උත්සාහ කරන්න.</li> </ul>

## 💡 හදිසි අවස්ථා සඳහා සූදානම් වන්න.

<p>සෞඛ්‍ය සේවකයින්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය හැකි සෑම අවස්ථාවකම පරීක්ෂා කරන්න.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• තෙහෙට්ටුව, ශාරීරික දුර්වලතාවය, කරකැවිල්ල, හිසරදය, වේගවත් හෘද ස්පන්දනය, ඔක්කාරය හා වමනය වැනි හැඟීම් තාප ආශ්‍රිත රෝග වල මූලික රෝග ලක්ෂණ හට ඇතුළත් විය හැකිය.</li> </ul>
<p>හදිසි රෝගියෙකු හඳුනා ගැනීමේදී, ප්‍රථමාධාර (හදිසි ප්‍රතිකාර) ඉක්මනින් ලබා දීමට වග බලා ගන්න.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• රෝගියා සිසිල් ස්ථානයකට ගෙනයන්න, පවත් සැලීමෙන් හෝ විදුලි පංකාවක් භාවිතා කිරීමෙන් ශරීර උෂ්ණත්වය අඩු කරන්න, ඔහුගේ / ඇයගේ ශරීරය සිසිල් ජලයෙන් තෙත් කරන්න.</li> <li>▶ රෝගියා සිහිසුන්ව සිටින විට හෝ ඔහුගේ / ඇයගේ ශරීරය පාලනය කිරීමට නොහැකි නම්, හදිසි සේවා සඳහා වනාම 119 අමතන්න.</li> <li>▶ රෝගියාට සිහිය ඇති විට ඔහුට / ඇයට අයිස් වතුර හෝ ක්‍රීඩා බීමක් පානය කිරීමට ලබා දෙන්න.</li> </ul>

## 💡 තාප තරංග අනතුරු, සෑම විටම ආරක්ෂක අනතුරු වලින් පරිස්සම් වෙන්න!

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආරක්ෂිත හිස් ආවරණයක් සහ ආරක්ෂිත පටි වැනි පුද්ගලික ආරක්ෂිත ආම්පන්න පැළඳීම කෙරෙහි දැඩි අවධානයක් යොමු කරන්න. ඒවා පහසුවෙන් අලුතක වී නොසලකා හැරෙනු ඇත.</li> <li>• නින්ද නොලැබීමෙන් ඒකාග්‍රතාව දුර්වල වීම නිසා වැටීම් හා උස් තැන් වලින් බිමට වැටීම් ඇතුළු ආරක්ෂක අනතුරු වලින් ප්‍රවේශම් වන්න.</li> </ul>	
---	---