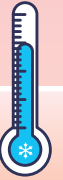


# අධික සීතල කාලයේදී



- “අධික සීතල” යනු අධික සීතල කාලගුණික සංසිද්ධියක් වන අතර එය හයිපෝතර්මියාව සහ හමේ තුවාල වැනි සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති කළ හැකිය.
- වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර, මූලික අධික සීතල ආරක්ෂණ නීති 5 පරීක්ෂා කරන්න සහ ඕනෑම අඩුපාඩුවක් සඳහා පියවර ගන්න.

## \* අධික සීතල අනතුරු ඇඟවීම නිර්ණායක

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>සීතල රළ අවවාදය</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ උදෑසන අඩු උෂ්ණත්වය අඛණ්ඩව දින 2ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් <b>-12°C</b> ට වඩා අඩුවෙන් පවතිනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට</li> <li>▶ උදෑසන අවම උෂ්ණත්වය පෙර දිනට සාපේක්ෂව <b>10°C</b> කින් හෝ ඊට වඩා පහත වැටෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට, <b>3°C</b> හෝ ඊට අඩු වේ.</li> </ul> |
| <b>සීතල රළ අනතුරු ඇඟවීම</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ උදෑසන අඩු උෂ්ණත්වය අඛණ්ඩව දින 2ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් <b>-15°C</b> ට වඩා අඩුවෙන් පවතිනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට</li> <li>▶ උදෑසන අවම උෂ්ණත්වය පෙර දිනට සාපේක්ෂව <b>15°C</b> කින් හෝ ඊට වඩා පහත වැටෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට, <b>3°C</b> හෝ ඊට අඩු වේ.</li> </ul> |

\* සවිස්තරාත්මක තොරතුරු සඳහා කෙරියතු කලාපීය විද්‍යාපරිපාලන බලකායේ කිරීමේ නියෝගය [උපග්‍රන්ථය 1] අනතුරු ඇඟවීමේ නිර්ණායක බලන්න.

## \* අධික සීතල සඳහා මූලික ආරක්ෂණ නීති 5ක්

- ▶ උණුසුම් ඇඳුම්, තොප්පියක් සහ අත්වැසුම් පළඳින්න**
- ▶ පරිවරණය සහ ජල ආරක්ෂණය සහිත සපත්තු පළඳින්න.**  
\* වතුරෙන් හෝ දහඩියෙන් තෙත් වුවහොත් අමතර මේස සුදානම් කර තබන්න.
- ▶ වැඩ කරන ප්‍රදේශයට ආසන්නව උණුසුම් නවාතැනක් සකසන්න**  
\* නවාතැන තුළ ගින්නෙන් හා හානිකර වායුවලට නිරාවරණය වීමෙන් වැළැක්වීමේ පියවර ගන්න.
- ▶ අධික සීතල අනතුරු ඇඟවීමක් අතරතුර, ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා දෙන්න.**
- ▶ පිරිසිදු හා උණුසුම් ජලය ලබා දෙන්න**
- ▶ සීතල රළ අවවාදය: වැඩ පැය සකස් කර වැඩ කරන කාලය කෙටි කරන්න**
- ▶ සීතල රළ අනතුරු ඇඟවීම: සීතල කාලවලදී (උදේ පාන්දර) එළිමහන් වැඩ නතර කරන්න හෝ අවම කරන්න.**
- ▶ සෞභෞතික ආරක්ෂා රෝගයක් ඇති වුවහොත්, වහාම 119 අමතන්න**
- ▶ සෞභෞතික ආරක්ෂා රෝග සඳහා රෝග ලක්ෂණ, වැළැක්වීමේ පියවර සහ ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව සේවකයින්ට කල්තියා දැනුම් දෙන්න.**



## \* සිතල ආශ්‍රිත රෝග අවදානම් කණ්ඩායම් කළමනාකරණය

▶ සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාවට සම්බන්ධ රෝගවලට ගොදුරු විය හැකි කණ්ඩායම් නිරීක්ෂණය කරන්න සහ උණුසුම් නවාතැනක වරින් වර විවේකයක් ලබා දෙන්න

▶ අධික සිතල අනතුරු ඇඟවීමක් අතරතුර, අවදානමට ලක්විය හැකි කණ්ඩායම් සහ බරපතල කාර්යයන් ඉටු කරන සේවකයින් සඳහා සිතල කාලවලදී (අලුයම) එළිමහන් වැඩ අවම කරන්න.



අවදානම් කණ්ඩායම් මොනවාද?

අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, මස්තිෂ්ක රුධිර වාහිනී හෝ හෘද වාහිනී රෝග, හයිපෝතයිරොයිඩ්වාදය, දුර්වලතා, වැඩිහිටියන් සහ අලුතින් පත් කරන ලද සේවකයින් සිටින පුද්ගලයින්

බර කාර්යයන් මොනවාද?

සවල, මිටි, කියත්, පිකැක්ස්, පොරෝ ආදිය භාවිතා කරමින් කරන ලද ආකෘති වැඩ, රිබාර් හෝ කොන්ක්‍රීට් වැඩ හෝ බර වස්තූන් හැසිරවීම වැනි මුළු ශරීරයම සම්බන්ධ කාර්යයන්.

## \* සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව ආශ්‍රිත රෝග සඳහා රෝග ලක්ෂණ සහ ප්‍රථමාධාර

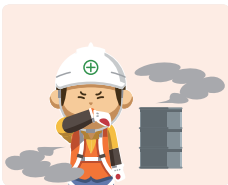
සිතල ආශ්‍රිත රෝග	රෝග ලක්ෂණ	ප්‍රථමාධාර මාර්ගෝපදේශ
 <p>හයිපෝතර්මියාව</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ මූලික ශරීර උෂ්ණත්වය 35°C ට අඩු වීම</li> <li>▶ වෙහිලීම, තෙහෙට්ටුව, ව්‍යාකූලත්වය, නොපැහැදිලි කතාව, මතක ශක්තිය නැති වීම</li> <li>▶ (මෘදු) සංජානන දුර්වලතා</li> <li>▶ (මධ්‍යස්ථ) සිතිය නැතිවීම, අරිතිමියාව, හුස්ම ගැනීම මන්දගාමී වීම</li> <li>▶ (දරුණු) කෝමා, හෘදයාබාධ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ශරීර උෂ්ණත්වය 35°C ට අඩු නම් හෝ පුද්ගලයා සිහිසුන්ව සිටී නම්, වහාම 119 අමතා වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට ගෙන යන්න.</li> <li>• ගිලන් රථය පැමිණ නොමැති නම් හෝ වෛද්‍ය ප්‍රවාහනය කළ නොහැකි නම්, පහත ක්‍රියාමාර්ග ගන්න:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- හැකි ඉක්මනින් පුද්ගලයා උණුසුම් ස්ථානයකට ගෙන යන්න.</li> <li>- තෙත් ඇඳුම් ඉවත් කර බිලැන්කට්ටුවකින් ඔතා ගන්න</li> </ul> </li> </ul>
 <p>අධික ශීතල නිසා හමේ ඇතිවන තුවා</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ සිතලට නිරාවරණය වීම නිසා සම සහ වාර්මාභ්‍යන්තර පටක ශීත වීම හෝ හානි වී ඇත.</li> <li>▶ සම සුදු හෝ කහ-අළු පැහැයට හැරේ</li> <li>▶ සම අසාමාන්‍ය ලෙස තද බවක් දැනේ</li> <li>▶ සංවේදීතාව අඩු වීම, හිරිවැටීම.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ප්‍රතිකාර සඳහා වහාම වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට යන්න.</li> <li>• ක්ෂණික ප්‍රතිකාර ලබා ගත නොහැකි නම්, පහත ක්‍රියාමාර්ග ගන්න:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ඉක්මනින් පුද්ගලයා උණුසුම් ස්ථානයකට ගෙන යන්න.</li> <li>✓ තුවාල ඇති ප්‍රදේශ විනාඩි 20-40 අතර කාලයක් උණුසුම් ජලයේ ගිල්වන්න.</li> </ul> </li> </ul>
 <p>අගල් පාදය</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ රතු, කැසීම ඇති සම</li> <li>▶ දරුණු අවස්ථාවල දී, තදබදය, බිබිලි හෝ වණ ඇති විය හැක.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශය උණුසුම් ජලයේ ගිල්වා උණුසුම් කරන්න.</li> <li>• රුධිර සංසරණය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා එම ප්‍රදේශය මෘදු ලෙස සම්බාහනය කරන්න; සීරීමට ඉඩ නොදෙන්න.</li> <li>• බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශය පිරිසිදුව හා තෙතමනය සහිතව තබා ගන්න.</li> </ul>
 <p>ගිල්වීමේ පාදය / ගිල්වීමේ සහලක්ෂණය</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ කැසීම, හිරිවැටීම හෝ හිරි වැටීමේ වේදනාව</li> <li>▶ ඉදිමුණු සම රතු, නිල් හෝ කළු පැහැයට හැරේ</li> <li>▶ දරුණු අවස්ථාවල දී, බිබිලි, පටක නෙරෝසිස් හෝ වණ ඇති විය හැක.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• තෙත් සපත්තු සහ මේස් ඉවත් කරන්න</li> <li>• බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශය උණුසුම් ජලයෙන් මෘදු ලෙස සෝදා හොඳින් වියළා ගන්න.</li> </ul>

\* විස්තර සඳහා, කොරියානු රෝග පාලන සහ වැළැක්වීමේ ඒජන්සියේ (KDCA) මාර්ගෝපදේශය "සිතල රළ සුදානම සහ සිතල ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම අවබෝධ කර ගැනීම" බලන්න.

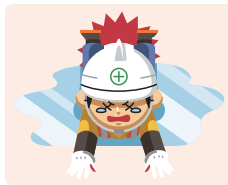
## \* ශීත සෘතුවේ දී හුස්ම හිරවීම සහ ලිස්සා යාමේ අනතුරු වැළැක්වීම

ඉදිකිරීම් ස්ථානවල සම්පීඩනයෙන් කුට්ටි කරගත් ගල් අඟුරු භාවිතා කරන විට හුස්ම හිරවීමේ අවදානම වළක්වා ගන්න.

අයිස් සහිත මාර්ගවල ලිස්සා යාම වැළැක්වීම



- ▶ කොන්ක්‍රීට් සුව කිරීම සඳහා සම්පීඩනයෙන් කුට්ටි කරගත් ගල් අඟුරු වෙනුවට උණුසුම් වායු තාපකයක් භාවිතා කරන්න.
- ▶ සුව කිරීම සඳහා සම්පීඩනයෙන් කුට්ටි කරගත් ගල් අඟුරු භාවිතා කළ යුතු නම්, පහත සඳහන් දෑ කිරීමට වග බලා ගන්න:
  - ↳ ඔක්සිජන් සහ විෂ වායු මට්ටම් පරීක්ෂා කරන්න, ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රයක් ලබා දෙන්න, නිසි ආරක්ෂක උපකරණ පළඳින්න.



- ▶ ලිස්සන සුළු ආරක්ෂිත සපත්තු පළඳින්න.
- ▶ වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර හිම සහ අයිස් ඉවත් කර, ලිස්සන සුළු ස්ථානවල වැලි හෝ ලුණු ආලේප කරන්න.