



2024-02-26

අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණික තත්වය හමුවේ ඇතිවිය හැකි
අහිතකර තත්වයන්ගෙන් පාසල් දරුවන් ආරක්ෂා කරගැනීම

ඉහත කරුණට අදාළ ව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ අතිරේක ලේකම් (වෛද්‍ය සේවා) විසින් 2023-03-10 දින නිකුත් කරන ලද මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයට අනුකූල ව පවත්නා අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණික තත්වයන් හමුවේ ඇතිවිය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල සහ ඒවායින් අත්මිදීම සඳහා පාසල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සඳහා ලබාදිය යුතු උපදෙස් මාලාවක් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කොට තිබේ.

ඒ අනුව, මේ සම්බන්ධව සියලු විදුහල්පතිවරුන් දැනුම්වත් කරන ලෙස අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් සියලු ම පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් වෙත උපදෙස් ලබා දී ඇත .

එම උපදෙස් මාලාව මේ සමග යොමු කරමි.

මාධ්‍ය ඒකකය
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණ තත්ත්වයන් පවතින අවස්ථාවලදී පාසල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සඳහා ලබා දිය යුතු මාර්ගෝපදේශයන්

පවතින අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණ තත්ත්වය නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල සහ ඒවායින් අත්විදීම සඳහා ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් පහත සඳහන් නිර්දේශ ඉදිරිපත් කර ඇත.

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

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

2. අධික උෂ්ණත්වය මත ඇතිවන අධික මහන්සිය - (Heat Exhaustion) අධික දහඩිය දැමීම, ශරීර අප්‍රාණික බව, ක්ලාන්තය

ප්‍රථමාධාර - සියලු ක්‍රියාකාරකම් වලින් ඉවත් වී සිසිල් ස්ථානයක විවේක ගැනීම හා ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කිරීම (සෑම විනාඩි 15 කටම 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 ගෙන යාම, ශරීරයට අනවශ්‍ය 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 1990 අමතා සුවසැරිය ගිලන් රථ සේවයේ සහය හෝ නැතහොත් ලඟම රෝහලේ ගිලන් රථය ලබා ගැනීමට ක්‍රියා කරන්න.

පාසල් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.

- අධික උෂ්ණත්වය සහිත දිනවල සිසුන් එළිමහනේ/ ක්‍රීඩාපිටියේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් වැලැක්විය යුතුය.
- සිසුන් විවේක කාලයේ දී දැඩි හිරු එළිය සහිත එළිමහනේ ගත කිරීම හා ක්‍රීඩා කිරීමෙන් වලක්වා 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 අත්‍යවශ්‍ය නොවන අවස්ථාවල දී සිසුන් පිටතට ගෙනයාමෙන් වලක්වා ගැනීම(පාසලේදී මෙන්ම නිවසේ දී).
- අධික උෂ්ණත්වය සහිත දිනවල නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ හා පුහුණුවීම් පැවැත්වීමෙන් වැලකී සිටීම.

පහසුකම් සැලසීම

- අවශ්‍ය තරම් බීමට ජලය සැපයීම හා වැඩිපුර පිරිසිදු ජලය පානය සඳහා සිසුන් යොමු කිරීම. හැකි අවස්ථාවල දී සිසිල් ජලය ලබාදීම වඩාත් සුදුසු වේ.
- පාසලේ ප්‍රමාණවත් ජල පහසුකම් නොමැතිනම් ඒ සඳහා විකල්ප ක්‍රම යෙදීම (දිස්ත්‍රික් ආපදා කළමනාකරණ සම්බන්ධීකරණ නිලධාරීන් මගින් දිස්ත්‍රික් ලේකම්ගේ සහය මේ සඳහා ලබාගත හැක).
- 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 අනිවාර්යෙන්ම විවෘතව පැවතිය යුතුය.
- තට්ටු ගොඩනැගිලි / ටකරන් වහල සහිත අධික උෂ්ණත්වය සහිත ගොඩනැගිලිවල ඇති පන්ති කාමර සුදුසු තත්ත්ව සහිත තාවකාලික ගොඩනැගිල්ලකට, ස්ථානයකට මාරු කිරීම.

සිසුන්ගේ පුද්ගලික පෙර සූදානම

- අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ටයි පටිය නොපැළඳීම හෝ ටයි පටියේ ගැටය ලිහිල් කිරීම සිදුකල යුතුය.
- බඳපටි පැළඳීම හැකිතාක් අවම කිරීම.
- අධික හිරුඑළිය සහිත පරිසරයේ දී හොඳින් හිස ආවරණය වන හිස් වැසුමක් හෝ කුඩයක් භාවිතා කිරීම.
- කළු වර්ණයෙන් යුත් ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිත නොකළ යුතුය.
- නිවසෙන් බැහැර යන හැම අවස්ථාවකදීම පිරිසිදු වතුර බෝතලයක් රැගෙනයාම.
- සාමාන්‍ය දිනවලට වඩා ජලය පානය වැඩි කිරීම. තැඹිලි, කුරුම්බා, ජලය වෙනුවට ආදේශක ලෙස භාවිත කිරීම සුදුසු වේ. කිසිදු අවස්ථාවක සීනි අධික පැණි බීම භාවිත නොකළ යුතුය.
- අධික උෂ්ණත්වය නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර රෝග ලක්ෂණ ඇතිවන්නේ නම් ගුරුවරයෙකුට හෝ වැඩිහිටියෙකුට දැනුම්දීම මගින් නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.