

හදිසි ආපදා තත්වයකදී
ආරක්ෂාව සලසා ගනිමු

සුවෙන් සිටිමු



නායයාමි



ගෙවතුර



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය



ආපදා තත්වයකදී හදිසි අනතුරු වළක්වා ගැනීමට

විදුලි කොටන, අකුණු ගසන අවස්ථා වලදී , ආවරණය වූ ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යමු.



විදුලිසැර වැදීම් වළක්වා ගැනීමට කැඩුණු විදුලි රැහැන්, පේණු අසලින් ඉවත් වෙමු.

පෙරැණා බිත්ති සහ තාප්ප වැනි අවදානම් සහගත ගොඩනැගිලි අසලින් ඉවත් වෙමු.



නාය යාමේ අවදානම් ප්‍රදේශයක සිටි නම් අනතුරු දැනුම් දීම් ගැන අවධානයෙන් සිටීමු.

ජලයෙන් යට වුණු බිමේ සෙල්ලම් කිරීමෙන්, ඇවිදීමෙන් වැළකෙමු.



ආපදා තත්වයකදී ක්‍රමයක් සිටීමට

හැකි සෑමවිටම, ඔබ්බු නගින තුරු
උතුරවා නිවා ගත් ජලය පානය
කරමු. පිරිසිදු බඳුන්වල ජලය
ගබඩා කරමු.



පිසූ ආහාර හැකි ඉක්මණින්
කෑමට ගනිමු.

ආහාර මැස්සන්ගෙන් සහ අනෙකුත්
කෘමීන්ගෙන් ආරක්ෂා කිරීමට
හොඳින් වසා තබමු.



ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර
සහ ආහාර ගැනීමට පෙර
සබන් යොදා දෑත් සෝදමු.

ආසදා තත්වයකදී සනීපාරක්ෂාව සලසා ගැනීමට



සැමවිටම මලපහ කිරීමට
වැසිකිළිය භාවිත කරමු.
කුඩා දරුවන්ගේ මලපහ
වැසිකිළියටම දමමු.

වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන්
යොදා දෑත් සෝදමු.



පිරිසිදු සනීපාරක්ෂක තුවා
භාවිත කරමු. ඒවා නිසි පරිදි
බැහැර කරමු.

ළිං ජලය ක්ලෝරීනීකරණය කර
ගැනීමට මහජන සෞඛ්‍ය
පරීක්ෂකවරයාගේ සහාය
ලබා ගනිමු.



කැළි, කසළ නියමිත තැන්වලටම
බැහැර කරමු. ප්ලාස්ටික් බඳුන්,
පොලිතින්, කෑම කොළ තැන
තැන නොදමමු.

ආපදා තත්වයකදී මවගේ හා දරුවාගේ රැකවරණයට

මව්කිරි දීම නොකඩවා සිදු කරමු
(මව්කිරි දීමෙන් බෝවන රෝග වලින් දරුවා ආරක්ෂා වේ).



ප්‍රසූතියට ආසන්න සමයේ සිටින ගර්භණී මව්වරුන් රෝහල වෙත යොමු කරමු.

දරුවන්ට සිදු විය හැකි අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔවුන් කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටිමු.



දරුවන්ට සිදු විය හැකි ලිංගික අතවර වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ට නිසි ආරක්ෂාව සලසමු.

ආපදා තත්වයකදී බෝවන රෝග පැතිරීම වැළැක්වීමට



දියර ලෙස මලපහ පිට වේ නම්
පිවිහි ප්‍රතිකාරය පටන් ගනිමු.
වහාම සෞඛ්‍ය කණ්ඩායම වෙත
යොමු වෙමු.

උණ, කැස්ස, වමනය, පලු
දැමීම වැනි රෝග ලක්ෂණ
තිබේනම් සෞඛ්‍ය කණ්ඩායම
වෙත යොමු වෙමු.



මදුරුවන්ගෙන් ආරක්ෂා
වෙමු. මදුරුවන් බෝවන
ස්ථාන ඉවත් කරමු.

චලිමහනේ ඇවිදීමේදී සහ
වැසිකිළි භාවිතයේදී සැමවිටම
පාවහන් පළඳිමු.



සුවසරිය

වෙබ් අඩවිය හා ඇමතුම් මධ්‍යස්ථානය
වෙබ් ලිපිනය www.suwasariya.gov.lk

දුරකතනය : 0710 107 107

ඊ මේල් ලිපිනය : suwasariya@gmail.com