



තාප-ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීමේ මාර්ගෝපදේශ සහ ස්වයං-පරීක්ෂාව



අරමුණ

- රැකියා හා කම්කරු අමාත්‍යාංශය විසින් බෙදා හරින ලද 'තාප ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීමේ මාර්ගෝපදේශ' සහ 'තාප තරංග මූලික නීති 5 ස්වයං පරීක්ෂණ වගුව' භාවිතා කරමින් තාපය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා වැළැක්වීමේ පියවර තමන් විසින්ම ස්ථාපිත කර ගැනීමට ධීවරයින්ට සහාය වීම.
- තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීමේ මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳව විදේශීය නාවිකයින් දැනුවත් කිරීම සඳහා බහුභාෂා ලේඛන සැපයීම.

තාප-ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීමේ පියවර

- දැනෙන උෂ්ණත්වය මැනීමට සහ ලබා ගත් මිනුම් වාර්තා කිරීමට උෂ්ණත්වමාන සහ ආර්ද්‍රතාමාන සැපයීම.
- තාප ආශ්‍රිත රෝගවල ලක්ෂණ සහ සුදුසු හදිසි ප්‍රතිකාර පිළිබඳව සේවකයින් දැනුවත් කිරීම.
- මූලික නීති 5ට අනුකූල වීම. "කාර්මික ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය සම්මත පිළිබඳ නීති" ලෙස ලිඛිතව නියම කිරීම

මූලික නීති 5ට අනුකූල වීම

<p>ජලය</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ සිසිල්, පිරිසිදු ජලය අවශ්‍ය තරම් සැපයීම.
<p>විදුලි පංකා සහ හිරු ආවරණ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ගෘහස්ථව හෝ එළිමහනේ වැඩ කරන විට, අතේ ගෙන යා හැකි වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර, කාර්මික විදුලි පංකා සහ හිරු ආවරණ වැනි සිසිලන සහ වාතන උපකරණ ලබා දීම.. ✓ තාප තරංග උච්චතම වන කාලවලදී නිරාවරණය අවම කිරීම සඳහා වැඩ කරන වේලාවන් සකස් කිරීම.
<p>විවේකය</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ වැඩබිම් අසල විවේක පහසුකම් (ආවරණ) ස්ථාපනය කිරීම. ✓ සෙල්සියස් අංශක 31 හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයක් සහිත තාප තරංගවල වැඩ කරන විට ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා ගැනීම. ✓ සෙල්සියස් අංශක 33 හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයක් සහිත තාප තරංගවල වැඩ කරන විට, සෑම පැය 2 කට වරක්ම අවම වශයෙන් විනාඩි 20 ක විවේකයක් ගැනීම.
<p>සිසිලන උපාංග</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ සිසිලන ඇඳුම් සහ සිසිලන කබා වැනි පුද්ගලික සිසිලන උපකරණ ලබා දීම.
<p>හදිසි පියවර</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝගයකින් පෙළෙන රෝගියෙකු හෝ තාපය ආශ්‍රිත රෝගයක් ඇති බවට සැක කරන පුද්ගලයෙකු සිහිසුන්ව සිටී නම්, වහාම 119 ට වාර්තා කිරීම. ✓ සිහිකල්පනාවෙන් සිටින රෝගියෙකුට හදිසි පියවර ගැනීමෙන් පසු රෝග ලක්ෂණ සුව අතට නොහැරෙන්නේ නම්, 119ට වාර්තා කිරීම. * කොරියානු රෝග පාලන හා වැළැක්වීමේ ඒජන්සියෙන් ලැබෙන තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ අවබෝධ කර ගැනීම.

තාප තරංග අතරතුර ආරක්ෂිතව සිටීම සඳහා උපදෙස්

- කරුණාකර ධීවර ආරක්ෂක කාර්යාංශයේ කාලගුණ විකාශන සහ ධීවර තොරතුරු දැනුම්දීම් හරහා උණුසුම් කාලගුණික තත්වයන් නිතිපතා පරීක්ෂා කරන්න..
- කරුණාකර ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කරන්න සහ හරිත තේ සහ කෝපි වැනි කැලේන් සහිත පාන වර්ග ගැනීමෙන් වළකින්න.
- කරුණාකර පස්වරු 2 සිට පස්වරු 5 දක්වා ධීවර කටයුතුවලින් වළකින්න.
- අධික උණුසුම් වීමෙන් වැළකීම සඳහා නිතර විවේක ගන්න.
- කරුණාකර හොඳින් වාතය එහා මෙහා ගමන් කළ හැකි ඇඳුම් අඳින්න, විවේක කාලයේදී රබර් සපත්තු ගලවන්න.
- රැකියාවේ යෙදී සිටියදී තාප ආසාදන රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් කරුණාකර වහාම වැඩ නතර කර සහාය ලබා ගන්න.
- විදේශීය නාවිකයින්ගේ ප්‍රතිචාර ධාරිතාව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා විදේශීය භාෂාවලින් තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීමේ මාර්ගෝපදේශ ස්ථානගත කිරීම නිර්දේශ කෙරේ.

මූලික තාප තරංග ආරක්ෂණ නීති 5 සඳහා ස්වයං-පරීක්ෂා ලැයිස්තුව

1. (ජලය) නිතර සිසිල් ජලය පානය කරන්න.

සිසිල්, පිරිසිදු ජලය ප්‍රමාණවත් ලෙස සැපයීමට වග බලා ගන්න.

- ප්‍රමාණවත්
 වැඩිදියුණුවක් අවශ්‍යයි

2. (විදුලි පංකා සහ සූර්ය ආවරණ) ගෘහස්ථ/ඵලිමහන් වැඩ ප්‍රදේශ සිසිලනය කිරීම

ගෘහස්ථව හෝ ඵලිමහනේ වැඩ කරන විට, අනේ ගෙන යා හැකි වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර, කාර්මික විදුලි පංකා සහ ආවරණ වැනි සිසිලනය සහ වාතාශ්‍රය සපයන උපාංග ස්ථාපනය කරන්න.

- ප්‍රමාණවත්
 වැඩිදියුණුවක් අවශ්‍යයි

තාප තරංග උච්චතම කාලවලදී නිරාවරණය අවම කිරීම සඳහා වැඩ කරන වේලාවන් සකස් කරන්න.

- ප්‍රමාණවත්
 වැඩිදියුණුවක් අවශ්‍යයි

3. (විවේකය) නිතර විවේක ගන්න

වැඩබිම අසල විවේක පහසුකම් (ආවරණ) සවි කරන්න. අනේ ගෙන යා හැකි වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර, කාර්මික විදුලි පංකා ස්ථාපනය කිරීම, සිසිල් ජලය සැපයීම

- ප්‍රමාණවත්
 වැඩිදියුණුවක් අවශ්‍යයි

සෙල්සියස් අංශක 31 හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයක් සහිත තාප තරංගවල වැඩ කරන විට ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ගන්න.

- ප්‍රමාණවත්
 වැඩිදියුණුවක් අවශ්‍යයි

සෙල්සියස් අංශක 33 හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයක් සහිත තාප තරංගවල වැඩ කරන විට, සෑම පැය 2කට වරක්ම අවම වශයෙන් විනාඩි 20ක විවේකයක් ගන්න.

- ප්‍රමාණවත්
 වැඩිදියුණුවක් අවශ්‍යයි

4. (සිසිලන උපාංග) සේවකයින්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය අඩු කිරීම

සිසිලන ඇඳුම් සහ සිසිලන කබා වැනි පුද්ගලික සිසිලන උපකරණ ලබා දෙන්න.

- ප්‍රමාණවත්
 වැඩිදියුණුවක් අවශ්‍යයි

5. (හදිසි පියවර) 119 / ප්‍රාදේශීය වෙරළ ආරක්ෂක බලකායට වාර්තා කරන්න

තාපය ආශ්‍රිත රෝගයකින් පෙළෙන රෝගියෙකු හෝ තාපය ආශ්‍රිත රෝගයක් ඇති බවට සැක කරන පුද්ගලයෙකු සිහිසුන්ව සිටී නම්, වහාම 119ට වාර්තා කරන්න.

- ප්‍රමාණවත්
 වැඩිදියුණුවක් අවශ්‍යයි

සිහිකල්පනාවෙන් සිටින රෝගියෙකුට හදිසි පියවර ගැනීමෙන් පසු රෝග ලක්ෂණ යහපත් නොවන්නේ නම් 119වාර්තා කරන්න.

- ප්‍රමාණවත්
 වැඩිදියුණුවක් අවශ්‍යයි

6. වෙනත් වැළැක්වීමේ පියවර

සේවා ස්ථානයේ දැනෙන උෂ්ණත්වය තීරණය කිරීම සඳහා තාප-ආර්ද්‍රතාමානයක් ලබා දෙන්න.

- ප්‍රමාණවත්
 වැඩිදියුණුවක් අවශ්‍යයි

තාපය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ, වැළැක්වීමේ ක්‍රම සහ හදිසි පියවර පිළිබඳ අධ්‍යාපනය

- ප්‍රමාණවත්
 වැඩිදියුණුවක් අවශ්‍යයි

දැනෙන උෂ්ණත්වය මැනීම සහ ගත් මිනුම් වාර්තා කරන්න.

- ප්‍රමාණවත්
 වැඩිදියුණුවක් අවශ්‍යයි

තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායම් සඳහා කළමනාකරණ සැලැස්මක් සකස් කරන්න.

- ප්‍රමාණවත්
 වැඩිදියුණුවක් අවශ්‍යයි

* අලුතින් පත් කරන ලද සේවකයින්, අතීතයේ තාපය ආශ්‍රිත රෝග ඉතිහාසයක් ඇති අය, වැඩිහිටියන් යනාදිය.