



ශීත සෘතුවේ කම්කරුවන් සඳහා ඉක්මන් මාර්ගෝපදේශය

ශීත සෘතුවේ දී දිගු වේලාවක් සීතල තරංගවලට නිරාවරණය වීමෙන් හයිපෝතර්මියාව සහ ෆ්ලූස්ටිබ්ට වැනි බරපතල ගැටළු ඇති විය හැක.

✓ සීතල ආශ්‍රිත රෝග වල ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ



සම අඳුරු සහ රතු පැහැයට හැරෙන අතර බිබිලි ඇති වේ

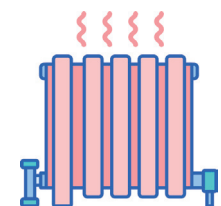


හීතල



තෙහෙට්ටුව සහ විඤානය දුර්වල වීම

✓ සීතල ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීමේ නීති අනුගමනය කරන්න!



උණුසුම් ඇඳුම් (උපකරණ) පැළඳ ගන්න.

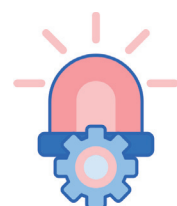


උණුසුම් ජලය නිතර ගන්න.



සීතල වළක්වා ගැනීම සඳහා උණුසුම් ස්ථානයකට යන්න.

✓ සීතල ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ සඳහා හදිසි පියවර ගන්න.



ඔබේ ශරීරය උණුසුම්ව තබා ගන්න. (තෙත් ඇඳුම් ගලවා උණුසුම් ස්ථානයකට යන්න.)



අධික ලෙස සිසිල් වූ ප්‍රදේශය උණුසුම් ජලයේ ගිල්වන්න.



හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවීමට යන්න.

✓ හදිසි අවස්ථාවකදී 119 (ගාස්තු රහිත) අමතන්න.



* වැඩි විස්තර සඳහා QR කේතය පරිලෝකනය කර සම්ප්‍රතිශ්‍යාව සම්බන්ධ රෝග වැළැක්වීමේ මාර්ගෝපදේශය (2022) වෙත යොමු වන්න.

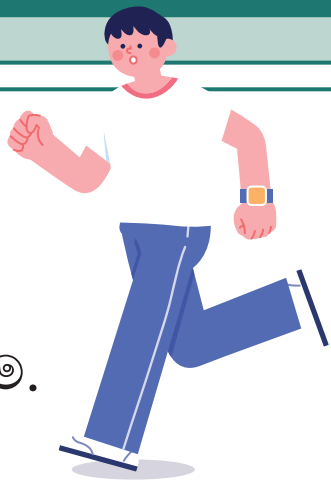
රැකියා ස්ථානයේ නිරෝගීව ශීත සෘතුවක් ගත කරන්න. පුද්ගලිකව වත්තෙන් කෙසේද!



ශීත සෘතුවේ දී දිගු වේලාවක් සිතල තරංගවලට නිරාවරණය වීමෙන් හයිපොතර්මියාව සහ ෆ්ලූස්ටිබ්ටෙ වැනි බරපතල ගැටළු ඇති විය හැක.

ජීවන පුරුද්ද

සැහැල්ලු ගෘහස්ථ වාසායාම,
සජලනය වීම සහ සමබර පෝෂණය ලබා දීම.



සිතල ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීමේ නීති

උණුසුම් ඇඳුම් ඇඳගන්න,
උණුසුම් ජලය නිතර බොන්න,
උණුසුම් ස්ථානයක් සොයා ගන්න.



වැඩ කිරීමට පෙර

කාලගුණ තත්ත්වය පරීක්ෂා කරන්න.
(සිතල කාලවලදී එළිමහනේ වැඩ කිරීමෙන් වළකින්න.)



වැඩ අතරතුර

උණුසුම් ඇඳුම් ස්ථර වලින් අඳින්න.
(අත්වැසුම්, තොප්පිය සහ මුහුණු ආවරණ පැළඳ ගන්න.)



හයිපොතර්මියාව

සිසිලස, තෙහෙට්ටුව,
විඤානය දුර්වල වීම,
මතක ශක්තිය දුර්වල වීම,
කථන ආබාධ ආදිය.

ෆ්ලූස්ටිබ්ටෙ

නියුණු වේදනාව, කැසීම,
සම අඳුරු සහ රතු පැහැයට
හැරීම සහ බිබිලි ඇතිවීම සහ
සමේ සංවේදීතාව නැති වීම



සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ මිනිවිම් සඳහා පහත පියවර ගන්න!



ඔබේ ශරීරය උණුසුම්ව තබා ගන්න.
(තෙත් ඇඳුම් ගලවා උණුසුම් ස්ථානයකට යන්න.)



අධික ලෙස සිසිල් වූ ප්‍රදේශය
උණුසුම් ජලයේ ගිල්වන්න.



හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයෙකු
හමුවීමට යන්න.



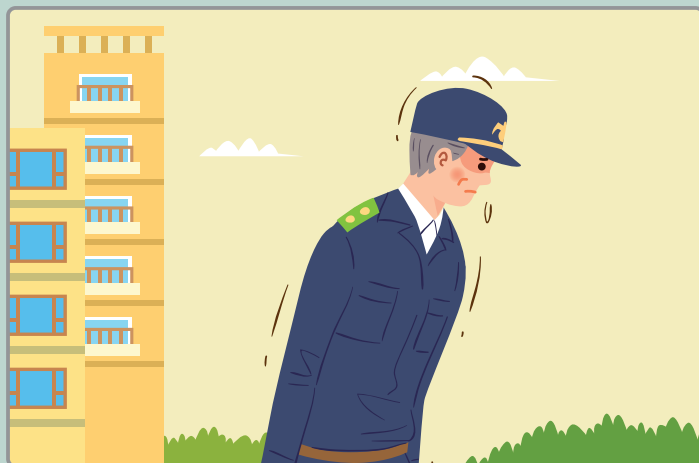
හදිසි අවස්ථාවකදී 119 (ගාස්තු රහිත) අමතන්න.



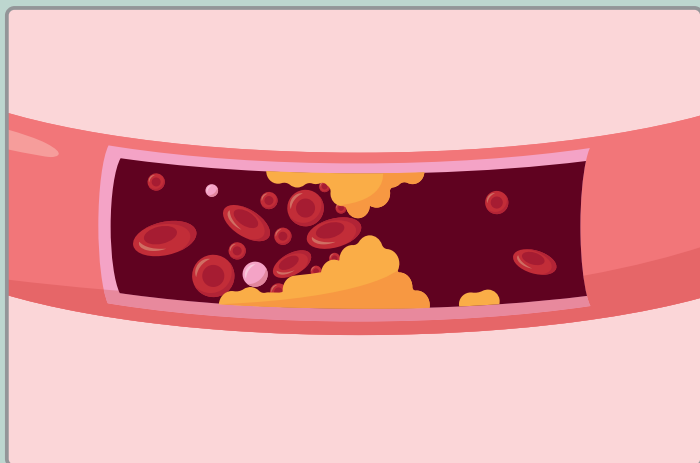
අධි අවදානම් කණ්ඩායමක්!



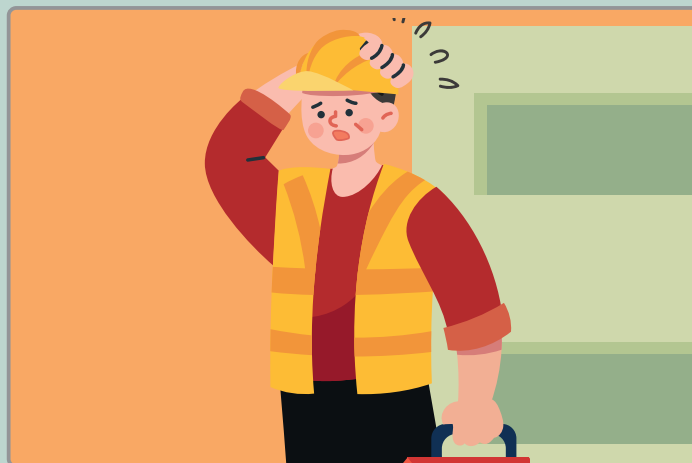
දිගු කලක් එළිමහනේ වැඩ කරන අයෙක්



වයස්ගත පුද්ගලයෙක්



රුධිර සංසරණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයෙක්



නවකයෙක්



* වැඩි විස්තර සඳහා QR කේතය පරිලෝකනය කර සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සම්බන්ධ රෝග වැළැක්වීමේ මාර්ගෝපදේශය (2022) වෙත යොමු වන්න.



MOEL
(රැකියා හා කම්කරු අමාත්‍යාංශය)

වෘත්තීය අනතුරු වැළැක්වීම
KOSHA

