

# සිතල රැළලක

## සිතල ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?



සිතල තරංගයක් යනු ශීත සෘතුවේ දී උෂ්ණත්වය තියුනු ලෙස පහත වැටීමේ සංසිද්ධිය වන අතර එය ෆ්ලූ සහ හයිපෝතර්මියාව වැනි සිතල ආශ්‍රිත රෝග ඇති කළ හැකිය.

### සිතල තරංග අනතුරු ඇඟවීමේ නිර්ණායක

※ [අමුණන ලද වගුව 6] KMA හි 'කාලගුණ අනාවැකි රීතියේ' ඇඟවීම් නිවේදනය කිරීම සඳහා නිර්ණායක

සිතල තරංග ඔරලෝසුව	<ul style="list-style-type: none"> <li>දින දෙකක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් උදෑසන අවම අගය <b>-12°C හෝ ඊට අඩු</b> වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට</li> <li>උදෑසන අවම අගයත් පෙර දිනට වඩා <b>10°C හෝ ඊට වැඩි, 3°C හෝ ඊට අඩු</b> සහ සාමාන්‍යයට වඩා <b>3°C ට වඩා අඩු</b> වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට</li> <li>තියුණු සිතල උෂ්ණත්වය හේතුවෙන් බරපතල හානියක් අපේක්ෂා කරන්නේ නම්</li> </ul>
සිතල තරංග අනතුරු ඇඟවීම	<ul style="list-style-type: none"> <li>දින දෙකක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් උදෑසන අවම අගය <b>-15°C හෝ ඊට අඩු</b> වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට</li> <li>උදෑසන අවම අගයත් පෙර දිනට වඩා <b>15°C හෝ ඊට වැඩි, 3°C හෝ ඊට අඩු</b> සහ සාමාන්‍යයට වඩා <b>3°C ට වඩා අඩු</b> වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට</li> <li>තියුණු සිතල උෂ්ණත්වය හේතුවෙන් විශාල ප්‍රදේශයක බරපතල හානියක් අපේක්ෂා කරන්නේ නම්</li> </ul>

## සිතල ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම සඳහා හදිසි පියවර.

\* දිගු වේලාවක් සිතල තරංගවලට නිරාවරණය වීමෙන් හයිපෝතර්මියාව, ෆ්ලූ සහ විල්බ්ලේන් වැනි සිතල ආශ්‍රිත රෝග ඇති විය හැකි අතර **කඩිනම් පියවර** ගැනීම අවශ්‍ය වේ.  
 ※ සෞම්‍යව ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායමකට අයත් හෝ අධික ශ්‍රම නිව්‍යාවයකින් වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කරන සේවකයෙකු රැකියාවට පෙර සහ පසු ශාරීරික තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම අවශ්‍ය වේ.

**ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම්**

**හයිපෝතර්මියාව**

සිසිලස, තෙහෙට්ටුව, විඥානය දුර්වල වීම, මතක ශක්තිය දුර්වල වීම, කප්පා ආබාධ ආදිය.

**ෆ්ලූ සහ විල්බ්ලේ**

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

**මිනුම් සහ අධීක්ෂණ තත්ත්වය**

- උණුසුම් ස්ථානයකට මාරු කරන්න.
- තෙත් ඇඳුම් ගලවා පුද්ගලයා බ්‍රැන්කට්ටුවකින් ඔතන්න.
- ශීත කළ ප්‍රදේශය මත උණුසුම් තුවායක් තබා (මුහුණ, කන්, අත්, පාද, ආදිය) සහ තුවාය නිතර වෙනස් කරන්න.
- ඔබ සවිඥානික නම්, උණුසුම් බීම (මත්පැන් හැර) සහ වොකලට වැනි, පැණිරස ආහාර ගන්න.

▼ සිහිසුන්ව හෝ රෝග ලක්ෂණ වැඩි දියුණු නොකළහොත්

**උදව් සඳහා 119 අමතන්න.**

**අවසානය**

- සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නිතර පරීක්ෂා කරන්න.
- පුළුවන් නම් ගෙදර යන්න. (රෝග ලක්ෂණ වැඩි දියුණු කිරීම පරීක්ෂා කරන්න.)

※ වැඩි විස්තර සඳහා, කොරියානු රෝග පාලන සහ නිවාරණ ජ්‍යෙෂ්ඨයේ (KDCA) 'සිතල ආශ්‍රිත රෝග වර්ග සහ හදිසි පියවර' වෙත යොමු වන්න.

## සිතල ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා මූලික රීතිය වන්නේ උණුසුම් ඇඳුම්, උණුසුම් ජලය සහ උණුසුම් ස්ථානයයි!

උණුසුම් ඇඳුම් (උපකරණ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ඇඳුම් ස්ථර කිහිපයක් මත තබන්න. (ඇඳුම් ස්ථර 3 ක් හෝ වැඩි ගණනක් තාප පාලන බලපෑම වැඩි කරයි.)</li> <li><b>පිටත තට්ටුව</b> සුළඟ හෝ ජලය වසා දැමිය හැකි හුස්ම ගත හැකි ඇඳුම්</li> <li><b>මැද තට්ටුව</b> තෙත් තත්ත්වයේ වුවද තාප ස්ථාපන ඇඳුම්</li> <li><b>අභ්‍යන්තර ස්ථරය</b> පහසුවෙන් දහඩිය ඉවත් කළ හැකි ඇඳුම්</li> <li>ශරීරයේ තාපය නැතිවීම අඩු කිරීම සඳහා තොප්පියක් හෝ ඩොර්ෆ් එකක් දමන්න.</li> <li>අවශ්‍ය නම්, මුහුණ සහ මුඛය ආවරණය කිරීමට මාස්ක් භාවිතා කරන්න.</li> <li>තාප අත්වැසුම් සහ තාප සහ ජල ආරක්ෂිත සපත්තු පළඳින්න.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>ඔබට පහසුවෙන් තෙත් විය හැකි කාර්යයක් කරන විට, ජලය කාන්දු නොවන අත්වැසුම් පළඳින්න.</li> <li>-7°C ට අඩු උෂ්ණත්වයකදී වැඩ කරන විට, ඔබේ දැනින් ලෝහ මතුපිට තබා නොගන්න. අත්වැසුම් පළඳීමට වග බලා ගන්න.</li> </ul> </li> <li>හැකි නම්, ඔබ ජලයෙන් හෝ දහඩියෙන් තෙත් වුවහොත් අමතර ඇඳුම් කිහිපයක් සූදානම් කරන්න.</li> </ul>	
උණු වතුර	<ul style="list-style-type: none"> <li>ප්‍රමාණවත් තරම් උණුසුම් ජලය නිතර ගන්න.</li> </ul>	
උණුසුම් ස්ථානය	<ul style="list-style-type: none"> <li>කම්කරුවන්ට ශීතලෙන් මිදී විවේක ගැනීමට උණුසුම් ස්ථානයක් ලබා දෙන්න.</li> <li>එය හැකි තරම් සේවා ස්ථානයට ආසන්නව ස්ථාපනය කළ යුතුය, නමුත් හීටර් වැනි උණුසුම් උපකරණ ගිනි හෝ හානිකර වායුන් විෂ වීම සිදු නොකළ යුතුය.</li> </ul>	

# කම්කරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා අතිරේක වැළැක්වීමේ පියවරයන් ස්ථාපිත කරන්න!



කාලගුණ තත්ත්වය පරීක්ෂා කරන්න (සීතල තරංග අනතුරු ඇඟවීම, බලපෑම පිළිබඳ අනාවැකි, ආදිය)



සීත තරංගයකට ගොදුරු විය හැකි\* සංවේදී කණ්ඩායම කල්තියා පරීක්ෂා කිරීම සහ නිතර කළමනාකරණය කිරීම



රුධිර සංසරණය සහ ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම සඳහා දිගු කිරීම සිදු කරන්න.



වැඩ කරන අතරතුර කම්කරුවන් අතර අන්‍යෝන්‍ය නිරීක්ෂණය

\* සංවේදී කණ්ඩායම: අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, හෘද වාහිනී රෝග, හයිපෝතිරයිඩ් හෝ දුර්වල වියවස්ථාව සහිත පුද්ගලයින්; වයස්ගත පුද්ගලයින්, නවකයන්, ආදිය.

## සීතල තරංගයේ සෑම අදියරකටම මුහුණ දෙන්නේ කෙසේද?

※ සෑම කලාපයකම සීතල තරංගයේ අදියර කොට්ඨාශ කාලගුණ විද්‍යා පරිපාලනයේ වෙබ් අඩවියෙන් ([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr)) → කාලගුණය → විශේෂ කාලගුණ වාර්තාව → බලපෑම් අනාවැකි → 'කර්මාන්තය' හෝ කාලගුණ අනාවැකිය (යෙදුම) හි ඇත.

<p>පොදු (කනස්සල්ල, අවවාදය, අනතුරු ඇඟවීම, අනතුර)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>සෛමුතිශ්‍යාව ආශ්‍රිත රෝග වර්ග, වැළැක්වීමේ ක්‍රම, රෝග ලක්ෂණ, හදිසි පියවර ගන්නා ආකාරය ආදිය ඇතුළුව සීතල ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා අධ්‍යාපනය පැවැත්වීම.</li> <li>සෛමුතිශ්‍යාව ආශ්‍රිත රෝග වලට සංවේදී කණ්ඩායම (අධි රුධිර පීඩනය සහ දියවැඩියාව ඇති පුද්ගලයින් වයස්ගත පුද්ගලයින්, ආදිය) කල්තියා පරීක්ෂා කරන්න.</li> <li>සීතල කාල පරාසයක් තුළ එළිමහනේ වැඩ කිරීම අවම කිරීම සඳහා වැඩ සැලැස්මක් සකස් කරන්න.</li> <li>සීතල තරංගයක් පිළිබඳ විශේෂ වාර්තාවක් පැතිරවීම සඳහා හදිසි සම්බන්ධතා ජාලයක් සකස් කිරීම, සෞඛ්‍ය ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් වාර්තා කිරීම.</li> <li>උණුසුම් ඇඳුම් (උපකරණ), උණුසුම් ජලය සහ උණුසුම් ස්ථානයක් ලබා දෙන්න.</li> <li>සමාජස්වකයින් එකිනෙකාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නිරීක්ෂණය කළ යුතු අතර වැඩ කිරීම නැවැත්විය යුතු අතර සීතල ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණයක් දිස්වන්නේ නම් පහත හදිසි පියවර ගත යුතුය.</li> </ul>
<p>පරිස්සම්වන්න (සීතල තරංග ඔරලෝසුව)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>උණුසුම් ඇඳුම් (උපකරණ), උණුසුම් ජලය සහ උණුසුම් ස්ථානයක් ලබා දෙන්න.</li> <li>හැකි නම්, සීතල වේලාවක එළිමහනේ වැඩ කිරීම අවම කරන්න.</li> <li>▶ එළිමහනේ වැඩ කරන කාලය සකස්න්න සහ සීතල වේලාවක විවේක ගන්න.</li> </ul>
<p>අනතුරු ඇඟවීම (සීතල තරංග අනතුරු ඇඟවීම)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>උණුසුම් ඇඳුම් (උපකරණ), උණුසුම් ජලය සහ උණුසුම් ස්ථානයක් ලබා දෙන්න.</li> <li>සීතල කාලයකදී එළිමහනේ වැඩ කිරීම අවම කරන්න.</li> <li>▶ සෛමුතිශ්‍යාව ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායම සහ බර රාජකාරියේ යෙදී සිටින කම්කරුවන් ගැන මනාප සලකා බැලීම</li> </ul>
<p>අනතුර</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>උණුසුම් ඇඳුම් (උපකරණ), උණුසුම් ජලය සහ උණුසුම් ස්ථානයක් ලබා දෙන්න.</li> <li>සීතල කාල පරාසයක් තුළ එළිමහනේ වැඩ කිරීම අවම කරන්න, අවශ්‍ය නම්, ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය ක්‍රම සලකා බලා වැඩ කරන්න.</li> <li>▶ සීතල ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායමට සහ බර වැඩ කරන සේවකයන්ට හදිසි ආපදාවක් හෝ ආරක්ෂාවක් සඳහා හදිසි පියවර හැර එළිමහනේ වැඩ කිරීම තහනම් වේ.</li> </ul>

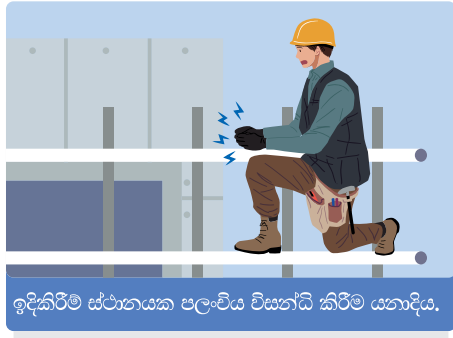
\* 'බර රාජකාරි කාර්යයක්' යනු බොහෝ කැලැරි දහනය කරන කාර්යයකි: සවලක්, මිටියක්, කියත්, ගල් කටුව හෝ පොරව භාවිතා කිරීම; ආකෘති සැකසීම සඳහා මුළු ශරීරයම භාවිතා කිරීම, ඉදිකිරීම් ස්ථානයක යකඩ බාර් නැමීම හෝ කොන්ක්‍රීට් කිරීම; හෝ බර භාණ්ඩ ඉහළට සහ පහළට ගැනීම හෝ අතින් නැවත නැවත හැසිරවීම.

## සීතල රළ හේතුවෙන් බරපතල අනතුරු සිදුවීම්



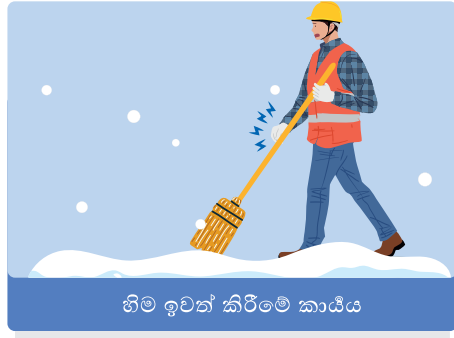
කුණු එකතු කිරීම

සීතල හා ජලයට ඔරොත්තු දීමේ ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් තොරව අත්වැසුම් සහ සපත්තු පැළඳ වැඩ කරන විට අතේ සහ පාදවල ග්‍රොස්ටිබ්ටෙට් ඇතිවීම



ඉදිකිරීම් ස්ථානයක පලංචිය විසන්ධි කිරීම යනාදිය.

එළිමහනේ වැඩ කරන විට අතේ සහ පාදවල ග්‍රොස්ටිබ්ටෙට් ඇතිවීම



හිම ඉවත් කිරීමේ කාර්යය

දිගු වේලාවක් තෙත් මේස් සහ අත්වැසුම් පැළඳීමෙන් අත් පා වල ග්‍රොස්ටිබ්ටෙට් ඇතිවීම