

සීතල රැල්ලක

සෞභාග්‍යයාට ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?



❄ සෑම සේවා ස්ථානයක්ම සීතල තරංගයක් ආරම්භ වීමට පෙර ශීතල ආශ්‍රිත රෝග සඳහා පූර්ව පරීක්ෂාවක් සිදු කළ යුතු අතර නිසි ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා අභ්‍යන්තර වැළැක්වීමේ පියවරයන් සකස් කළ යුතුය.

❄ සීතල තරංග අනතුරු ඇඟවීමේ නිර්ණායක මොනවාද?

සීතල තරංග ඔරලෝසුව	<ul style="list-style-type: none"> අඩුම තරමින් දින දෙකකට වරක් උදෑසන අවම අගය -12°C හෝ ඊට අඩු වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට උදෑසන අවම අගයන් පෙර දිනට වඩා 10°C හෝ ඊට වැඩි, 3°C හෝ ඊට අඩු සහ සාමාන්‍ය මට්ටමට වඩා 3°C ට වඩා අඩු වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට උෂ්ණත්වයේ තියුණු පහත වැටීමක් හේතුවෙන් බරපතල හානියක් අපේක්ෂා කරන්නේ නම්
සීතල තරංග අනතුරු ඇඟවීම	<ul style="list-style-type: none"> දින දෙකක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් උදෑසන අවම අගය -15°C හෝ ඊට අඩු වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට උදෑසන අවම අගයන් පෙර දිනට වඩා 15°C හෝ ඊට වඩා අඩු වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට, 3°C හෝ ඊට අඩු අගයක් ද, සාමාන්‍ය අගයට වඩා 3°C ට වඩා අඩු වනු ඇත. උෂ්ණත්වයේ තියුණු පහත වැටීමක් හේතුවෙන් විශාල ප්‍රදේශයක බරපතල හානියක් අපේක්ෂා කරන්නේ නම්

※ [6 අමුණා ඇති වගුව] KMA හි කාලගුණ අනාවැකි රීති හි විශේෂ වාර්තා සඳහා නිර්ණායක

❄ සීතල ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා මූලික නීති වන්නේ උණුසුම් ඇඳුම්, උණුසුම් ජලය සහ උණුසුම් ස්ථානයක්!

උණුසුම් ඇඳුම් (සීතල එරෙහිව ආවරණය)	<ul style="list-style-type: none"> උණුසුම් බලපෑම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා අවම වශයෙන් ස්ථර තුනක් සහිත ඇඳුම් ස්ථර කිහිපයක් අඳින්න. (පිටත තට්ටුව) වාතය පාරගම්‍යතාව සපයන අතරම සුළඟ හා තෙතමනය අවහිර කරන ද්‍රව්‍ය වලින් සාදන ලද ඇඳුම් අඳින්න. (මැද තට්ටුව) ඇතුළත ස්ථරයෙන් දහඩිය අවශෝෂණය කරන සහ තෙත් වූ විට පවා පරිවරණය පවත්වා ගෙන යන ඇඳුම් අඳින්න. (අභ්‍යන්තර ස්ථරය) දහඩිය අවශෝෂණය කර ගැනීමට ඵලදායී ද්‍රව්‍ය වලින් සාදන ලද ඇඳුම් අඳින්න. ශරීරයේ තාපය අඩු කිරීම සඳහා තොප්පියක් හෝ බෝ-රැග් එකක් පළඳින්න. අවශ්‍ය නම් ඔබේ මුහුණ සහ මුඛය ආවරණය කිරීමට මාස්ක් එකක් භාවිතා කරන්න. පරිවාරක සහ ජල ආරක්ෂිත ලක්ෂණ සහිත පරිවරණය කළ අත්වැසුම් සහ සපත්තු පළඳින්න. තෙතමනයට ගොදුරු විය හැකි පරිසරවල වැඩ කරන්නේ නම්, අතිරේක ජල ආරක්ෂිත අංගයක් සහිත අත්වැසුම් පළඳින්න. 	
උණු වතුර	<ul style="list-style-type: none"> ප්‍රමාණවත් තරම් උණුසුම් ජලය සහ සීනි අඩංගු පාන වර්ග ගන්න. 	
උණුසුම් තැනක් (විවේක)	<ul style="list-style-type: none"> කම්කරුවන්ට ශීතලෙන් මිදී විවේක ගැනීමට ඉඩ සැලසීම සඳහා සේවා ස්ථානය අසල උණුසුම් ස්ථානයක් ලබා දෙන්න. හිරිව වැනි උණුසුම් උපකරණ ස්ථාපනය කරන්න, නමුත් ගින්න හෝ අන්තරායකර වායුව නිරවරණය වීම පිළිබඳ කිසිදු සැලකිල්ලක් නොමැති බවට වග බලා ගන්න. සීනි තරංග අනතුරු ඇඟවීමේ අවස්ථාවක කම්කරුවන්ට සුදුසු විවේකයක් ගත හැකි බව සහතික කර ගන්න. 	

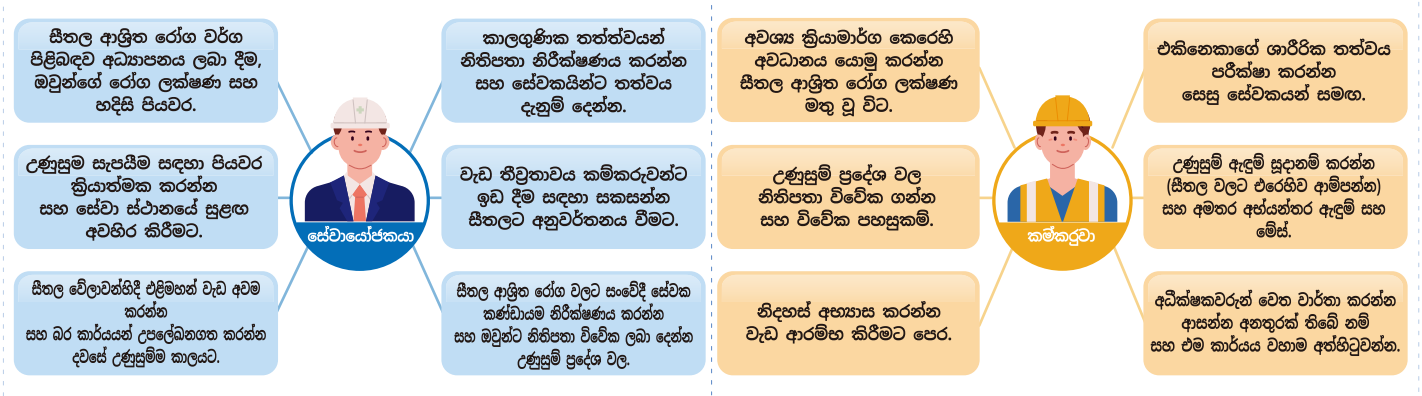
❄ සෞභාග්‍යයාට ආශ්‍රිත රෝගී තත්වයක් ඇති වූ විට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?

- දිගු වේලාවක් සීතල තරංගයකට නිරවරණය වීමෙන් සීතල ආශ්‍රිත රෝග සහ හයිපොතර්මියාව, ශ්‍රේමොලිමන්ට් සහ විලිබ්ලේන් වැනි හෘද වාහිනී රෝග හෝ රෝග ලක්ෂණ තරක අතට හැරිය හැක.
- එවැනි රෝග ඇති වුවහොත්, කඩිනම් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අත්‍යවශ්‍ය වන අතර, සෞභාග්‍යයාට ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායම සඳහා පූර්ණ සන්නිවේදන අවශ්‍ය වේ.

සීතල ආශ්‍රිත රෝග	අර්ථ දැක්වීම සහ රෝග ලක්ෂණ	ගත යුතු හදිසි පියවර
මරණ අවදානම 	<ul style="list-style-type: none"> අඩු උෂ්ණත්වයට දිගු කලක් නිරවරණය වීම නිසා මූලික උෂ්ණත්වය 35°C ට වඩා අඩු වන තත්වයක් දැඩි වෙහිලීම (මධ්‍යස්ථ) මන්දගාමී කථාව, අක්‍රමවත් ස්පන්දනය සහ රුධිර පීඩනය අඩු වීම. (දැඩි) වෙහිලීම නැවැත්වීම, සිහිය නැතිවීම, හුස්ම ගැනීම හෝ ශ්වසන උත්සාහය නොමැතිකම. අක්‍රමවත් හෝ නොපැමිණෙන ස්පන්දනය, ප්‍රසාරණය වූ සිසුන්. 	<ul style="list-style-type: none"> 119 අමතන්න හෝ පුද්ගලයා වහාම දුරකථන ඇති හදිසි වෛද්‍ය ආයතනය වෙත ගෙන යන්න. උණුසුම් ස්ථානයකට යන්න. තෙත් ඇඳුම් ඉවත් කර බිත්තිකට්ටුවකින් ආවරණය කරන්න. පුද්ගලයා සිහියෙන් සිටී නම්, උණුසුම් සීනි සහිත පාන වර්ග පිරිනමන්න. * වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර විනාඩි 30කට වඩා ප්‍රමාද වුවහොත්: <ul style="list-style-type: none"> උණුසුම් පාන වර්ග පරිඝ්ණාපනය දෙන්න (සිහිය නැති තත්ත්වයකදී තහනම්). හෘත්ති වෝලර් (හොට් පැක්) හෝ උණුසුම් වතුර බෝලයක් කිහිපි යට, බෙල්ලේ සහ ඉකිලි ප්‍රදේශයේ තබන්න.
ශ්‍රේමොලිමන්ට් 	<ul style="list-style-type: none"> සෙල්සියස් අංශක 2 ට අඩු උෂ්ණත්වයට දීර්ඝ කාලයක් නිරවරණය වීම නිසා සම සහ වර්මාණයන්තර පටක ශීත වී ඇති තත්වයක් ශීත කළ විට සම හිරිවැටීම, හිරිවැටීම සහ කැසීම ඇති වේ. රෝග ලක්ෂණය බරපතල නම්, සම වේදනාව, බිබිලි හෝ දැඩි වීමක් ඇති විය හැක. දරුණු අවස්ථාවල දී, එය සංවේදී බාධා කිරීම්, තද ගතිය සහ ස්නායු පටක වැනි ගැඹුරු පටක වලට හානි කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> හයිපොතර්මියාව සඳහා උපදෙස් දී ඇති පියවර අනුගමනය කරන්න. හිම කැට ඇති ප්‍රදේශය අතුල්ලමින් හෝ සම්බාහනය නොකරන්න. තුවිලි පාද මත ඇවිදින්න එපා. බිබිලි ඇත්නම්, ඒවා පුපුර යාම වැළැක්වීම සඳහා වඳ ගෝස් යොදන්න. (සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන් විසින් මෙහෙයවනු ලැබුවහොත් මිස), හිම කැට ඇති ප්‍රදේශයට තාපය යොදන්න එපා.
විල්බ්ලේන්ස් 	<ul style="list-style-type: none"> සීනි කාලගුණය නිසා අත් පා, කන්, නාසය යනාදී සමෙහි ඇති කුඩා රුධිර නාලවලට හානි සිදුවන තත්ත්වයක්. බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශයේ සම රතු වී කැසීම ඇති විය හැක. බිබිලි හෝ වණ ඇති විය හැක. 	<ul style="list-style-type: none"> කිලිනොච්චියේ බලපෑමට ලක් වූ ප්‍රදේශය සීරීමට එපා. සම ක්රමයෙන් උණුසුම් කරන්න. කැසීම සහන සහ ප්‍රති-ගිනි අවුලුවන ක්රීම් යොදන්න (වෛද්යවරයෙකුගේ උපදෙස් මත). හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගන්න.
අගල් පාදය 	<ul style="list-style-type: none"> තෙත් සහ සීතල පරිසරයකට තෙත් පාද නිරවරණය වීමෙන් සිදුවන හානිය රෝග ලක්ෂණ රතු පැහැය, හිරි වැටීම සහ හිරිවැටීම ඇතුළත් වේ. ඇවිදින විට වේදනාව දැනේ. ප්‍රාන්ත බරපතල නම්, එය හිරිවැටීම, කැක්කීම, ඉදිමීම සහ බිබිලි සෑදීමට හේතු විය හැක. 	<ul style="list-style-type: none"> ඔබේ සපත්තු සහ තෙත් මේස් ඉවත් කරන්න. ඔබේ පාද උණුසුම් කර වියළා ගන්න. හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගන්න.

※ සෞභාග්‍යයාට ආශ්‍රිත රෝගබාධවලට සංවේදී සේවක කණ්ඩායම සහ අධික තීව්‍රතාවයකින් යුත් කායික අවශ්‍යතා ඇති කාර්යයන්හි යෙදී සිටින අය රැකියාවට පෙර සහ පසු ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය තක්සේරු කළ යුතුය.

සේවා යෝජකයින් සහ කම්කරුවන් ලෙස, ශීත සෘතුවේ දී සීතල ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීමට කුමක් කළ යුතුද?



සංවේදී කණ්ඩායම අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, හෘද වාහිනී රෝග, හයිපෝතිරයිඩ්, දුර්වල වියවස්ථාව සහිත කම්කරුවන්; වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ අලුතින් පවරා ඇති සේවකයින්

බර කාර්ය කණ්ඩායම එය ඉහළ කැලරි වියදම් කාර්යයකි: සවල, මිටි, කියත්, පිකාක්ස් හෝ අක්ෂ භාවිතා කිරීම; ආකෘති වැඩ සඳහා සම්පූර්ණ ශරීර චලනයන් භාවිතා කිරීම, යකඩ කුරු ශක්තිමත් කිරීම හෝ කොන්ක්‍රීට් වැඩ කිරීම; හෝ බර වස්තූන් පහත් කිරීම හෝ අතින් නැවත නැවත හැසිරවීම.

සීතල තරංගයේ සෑම අදියරකටම අනුරූප වන ප්‍රතිචාර පියවර ගන්න.



- උණුසුම් ඇඳුම් (සීතල එරෙහිව ආම්පන්න), උණුසුම් ජලය සහ උණුසුම් ස්ථානයක් ලබා දෙන්න.
- සීතල වේලාවන්හිදී, හැකි තාක් එළිමහන් වැඩ අවම කරන්න.
- ▶ එළිමහනේ වැඩ කරන වේලාවන් සහ ශීත කාලය තුළ විවේක වේලාවන් සකස් කරන්න.



- උණුසුම් ඇඳුම් (සීතල එරෙහිව ආම්පන්න), උණුසුම් ජලය සහ උණුසුම් ස්ථානයක් ලබා දෙන්න.
- සීතල වේලාවන්හිදී, හැකි තාක් එළිමහන් වැඩ අවම කරන්න.
- ▶ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ආශ්‍රිත රෝග වලට සංවේදී කණ්ඩායමට සහ බර වැඩ කරන අයට ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න.



- උණුසුම් ඇඳුම් (සීතල එරෙහිව ආම්පන්න), උණුසුම් ජලය සහ උණුසුම් ස්ථානයක් ලබා දෙන්න.
- සීතල වේලාවන්හිදී එළිමහන් වැඩ කිරීමෙන් වළකින්න. එය නොවැළැක්විය හැකි විට, විවේක ගැනීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් වෙන් කරන්න.
- ▶ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායම සහ බර වැඩ කරන අය සීතල වේලාවන්හිදී හදිසි ආරක්ෂක පියවර ගත යුතු අතර එළිමහන් වැඩ සීමා කළ යුතුය.

සෑම කලාපයකම සීතල තරංග අවධිය කොරියානු කාලගුණ වදන පරිපාලනයේ වෙබ් අඩවියෙන් (www.weather.go.kr) > කාලගුණය > විශේෂ කාලගුණ වාර්තාව > බලපෑම් අනාවැකිය > කර්මාන්තය හෝ කාලගුණ අනාවැකිය (යෙදුම) තුළ ඇත.

වෛද්‍ය වෘත්තිකයන්ගේ සෘජු වාර්තා සමඟ අපගේ සෞඛ්‍ය සේවාව හරහා සීතල ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගන්න.

- විශේෂිත වෛද්‍ය වෛද්‍යවරුන් සහ හෙදියන් ඇතුළු වෘත්තීය සෞඛ්‍ය විශේෂඥයින් විසින් සපයනු ලබන මෙම සේවාවට රුධිර පීඩනය සහ දියවැඩියා පරීක්ෂණ, සෞඛ්‍ය උපදේශන සහ කම්කරුවන් සඳහා අධ්‍යාපනික සැසි වැනි අනුපූරක සේවාවන් සැපයීම සඳහා සෘජු ස්ථානීය වාර්තා ඇතුළත් වේ.
- ▶ KOSHA (1644-4544) හෝ කම්කරු සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය (1577-6497) ඇමතිමෙන් මෙම සේවාව සඳහා අයදුම් කරන්න.
- හෘද වාහිනී රෝග වැළැක්වීම අරමුණු කරගත් සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වියදම් ආවරණය කිරීම සඳහා විශේෂ කාණ්ඩයක් යටතේ සේවකයින්ට සහාය ලබා ගත හැක. මීට අමතරව, සෞඛ්‍ය උපදේශන වැනි පශ්චාත් කළමනාකරණ සහාය කම්කරු සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයෙන් ලබා ගත හැකිය.
- ▶ KOSHA (1644-4544) ඇමතිමෙන් මෙම සේවාවන් සඳහා අයදුම් කරන්න.



නිවැරදි වැළැක්වීමේ පියවරයන් සහතික කිරීම සඳහා ශීත සෘතුවේ දී නිතර සිදුවන අනතුරු පිළිබඳව දැනුවත් වන්න.

හෘද වාහිනී රෝග වැළැක්වීම	ඉදිකිරීම් ස්ථානවල දුඹුරු ගල් අඟුරු භාවිතා කරන විට පුළුල් හිරවීමේ අවදානම වළක්වා ගන්න.	අයිස් සහිත මාර්ගවල ලිස්සා යාම වැළැක්වීම.
<ul style="list-style-type: none"> "සීතල කාලගුණය" හෘද වාහිනී රෝග ඇතිවීමේ සම්භාවිතාව ඉහළ නැංවිය හැකි බැවින්, වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර දිගු කිරීමේ ව්‍යායාම කරන්න, මත්පැන් සහ දුම්පානයෙන් වළකින්න. යටින් පවතින සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් ඇති පුද්ගලයින් කල්පිතා හඳුනාගෙන ඔවුන්ගේ රුපකාරී ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න. 	<ul style="list-style-type: none"> කොන්ක්‍රීට් සුව කිරීම සඳහා දුඹුරු ගල් අඟුරු වෙනුවට තාප පංකාවක් භාවිතා කරන්න. කොන්ක්‍රීට් සුව කිරීම සඳහා දුඹුරු ගල් අඟුරු භාවිතා කරන විට, ▲ඔක්සිජන් හා හානිකර වායු සන්ද්‍රණය මැනීමට, ▲ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රයක් සහතික කිරීමට සහ ▲ආරක්ෂක ආම්පන්න පැළඳීමට සැලසීමට මතක තබා ගන්න. 	<ul style="list-style-type: none"> ස්ලිප්-ප්‍රතිරෝධී ආරක්ෂිත සපත්තු පළඳින්න. වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර, අයිස් හෝ හිම වලින් වැසී ඇති ස්ථාන පිරිසිදු කර වැලි විහිදුවන්න.