

**නිරෝගී බව උතුම්ම දෙනය වේ-“ආරෝග්‍යා පරමාලභා”**  
**නොයෝග්‍ර බාජ්‍යෙ කුඩාවපෝග්‍ර රේල්බම්**  
**Health is wealth – “Arogya paramalaba”**

රුධිර සංස්කී  
ග්‍රැනුරික කුට්‍යාම  
Blood Group

සෞඛ්‍ය සම්පත්න් දිවියක් සඳහා උපදෙස් පහක්

1. සම්බර ආහාර වේලක් ගන්න
2. ක්‍රියාලි ජීවන රටාවක් අනුගමනය කරන්න
3. නිවැරදි උසට සරිලන සඳහා බර පවත්වා ගන්න
4. මත්ස්‍යන්, මත්දුවා සහ දුම් පානයෙන් වළකින්න
5. සැහැල්ල මෙසින් ජීවිතය ගත කරන්න

**ඖශ්‍රෝකකිය බාජ්‍යෙ හැඳුනු ගුරුප්‍රක්කකൾ**

1. ස්රාන ඉණවාව උට්කොට්ලුනුවාන්
2. කුරුසුරුප්පාන බාජ්‍යෙකු මුற්ඹයෙයාප පින්පුරුණුවාන්
3. සරියාන ඉටුන්නිව්ච කුට්ඩායෙයාප පොහුණුවාන්
4. මතු පොතෙහිප පොරුට්කාන් ප්‍රකාශත්තලෙහි  
තවිරුණුවාන්
5. මනාමුත්තමහ්‍ර බාජ්‍යෙකුයාය මෙශ්කොට්ලුනුවාන්

**Five tips for a healthy life**

1. Have a balanced diet
2. Follow an active lifestyle
3. Maintain correct BMI
4. Abstain from alcohol, drugs and smoking
5. Lead a stress free life



කරුණාකර මෙම වෙළු වාර්තා පෙන සුරක්ෂිතව තබා ගෙන වෙළුවරයකු හමුවීමේදී රැගෙන  
යෙන්න.

තයව් ජෙත්තු ඇන්ත මරුත්තුවය් පතිවාප ප්‍රත්තකත්තිනෑන පාතුකාප්පාන මිට්ත්තිල  
වෙත්තිරුන්තු මරුත්තුවරේ අණුකුම් පොතු කොණ්ඩුවරවාප්  
Please keep this medical record book in a safe place and bring it when consulting a doctor.

**පුද්ගල සෞඛ්‍ය වාර්තාව - පුරුෂයන් සඳහා**  
**තම්පිප්පට් මරුත්තුව පත්‍රිව- ආணක්ල**  
**Personal Medical Record -males**

නම  
පෙයා  
Name

Bar code

පුද්ගල සෞඛ්‍ය අංකය  
තම්පිප්පට් සකාතාර ඩිලක්කම්  
Personal Health Number (PHN)

අසාන්මිකතා  
ඥ්‍යවාමය  
Allergies

ආහාර සඳහා/ඉණවාකු/For food	බෙහෙන් වර්ග සඳහා/මරුත්තින්/For drugs
නැත/இல்லை//No	නැත/இல்லை/No
අ/ත(සඳහන් කරන්න) ஆ/ம/(கුරිප්පිடුක) Yes (Specify)	අ/ත(සඳහන් කරන්න) ஆ/ම/(ගුරිප්පිടුක) Yes (Specify)

## Health Messages



- A. උසට සරිලන බර පවත්වා ගන්න/ සරියාන ඉංග්‍රීසිවාස් කාඩ්මයෙප් පෙනුණුකள් /Maintain correct BMI
- B. සෞඛ්‍යය පිළිබඳ මනාව දැනුවත් වන්න/ ඉංග්‍රීසිවාස් න්‍යාම තුළුනම් ගුරුත්තු නන්කා අඩ්‍රින්තිරුණුක් /Be well informed on health
- C. රුධිර පිබනය පරික්ෂා කර ගන්න/ ඉංග්‍රීසිවාස් න්‍යාම අයුත්තත්ත්ත්වක් සරිපාර්කකවුම්/Check your blood pressure
- D. රුධිර සිනි සහ මේද පරික්ෂාවන් සිදු කර ගන්න/ ඉංග්‍රීසිවාස් න්‍යාම න්‍යාම පෙළෙනු ඇඟිල්ස් සරිපාර්කකවුම් /Check blood sugar and cholesterol levels
- E. නිතිපතා ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න/තබුනාතු ඉංග්‍රීසිවාස් න්‍යාම මූල්‍ය පිළිබඳ පෙනුණුක් /Exercise regularly
- F. දිනකට දෙවරක් දන් මදින්න/තිනුමුම් මුදුම් පාල තුළකුණුක් /Brush your teeth twice daily
- G. ස්වියං මුත පරිභා සිදු කරන්න/ ඉංග්‍රීසිවාස් බායික්කුඩියෙස් සයපරිසොත්තන පෙනුණුක් /Self examine your oral cavity
- H. ප්‍රාග්ධන මෙහින් නෑත් ගැන තුරුන්න/මැන වුම්සක්ස් තිළ්වාත වාස්ත්කුණුක් /

- Ensure that your daily consumption of fresh vegetables is minimum of 3 portions and that of fruits is 2 portions.
- Continue having physical exercises daily for at least half an hour.
- Restrict sugar consumption up to maximum 6 teaspoons per day.
- Restrict salt consumption up to maximum 5g ( one tea spoon) per day. ( Avoid addition of salt during cooking rice and for fresh fruits)
- Measure your weight at least once in 6 months and ensure maintenance of BMI between 18.5 -23.
- Get your blood pressure checked annually.
- Avoid smoking and alcohol consumption. These habits will increase the risk of getting heart attacks, stroke and cancer.
- For the improvement of mental health it is useful to meditate at least 10 minutes per day.
- Brush your teeth in the morning and before going to bed at night using a tooth paste that contains fluoride.
- If you have the following symptoms lasting more than two weeks please meet your doctor immediately.
  - ◆ Enlargement of the thyroid
  - ◆ Change in voice
  - ◆ Prolong cough with blood stained sputum
  - ◆ Difficulty in swallowing of solids and liquids
  - ◆ Change in bowel habits / Bleeding with defecation
  - ◆ Difficulty in passing urine
  - ◆ Laziness on carrying out daily activities
  - ◆ Loss of appetite and loss of weight
- Monthly performance of self oral examination is vital for early identification of oral cancers. If there is toothache, red spots, white spots or any abnormality detected in your oral cavity, consult a dental surgeon

## ககாதாரக் குறிப்புக்கள்

- உங்கள் தினசரி நுகர்வில் குறைந்தபட்சம் புதிய காய்கறிகள் 3 பகுதிகள் பழங்கள் 2 பகுதிகள் இருப்பதனை உறுதி செய்துங்கள்
- தினசரி குறைந்தது அரைமணி நேரம் உடற்பயிற்சிகளைத் தொடருங்கள்
- நாளோன்றுக்கு சீனிப் பாவனையினாலைவ 6 தேக்கரண்டிகளாக மட்டுப்படுத்தவும்
- நாளோன்றுக்கு உப்பின் பாவனையை 5g ஆக மட்டுப்படுத்தவும் ( சோறு சமைக்கும் போது புதிய பழங்களுக்கு உப்புச் சேர்ப்பதனைத் தவிர்க்கவும்
- ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையாவது உங்கள் உடல் நிறையை அளவிட்டு உடற்றினிவுச் சுட்டியை 18.5-23 இற்கிடையில் பேணுங்கள்
- ஆண்டுக்கொரு முறை எங்கள் இரத்த அழுத்தத்தினைச் சரி பார்த்துக் கொள்ளவும்
- புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்தும் பழக்கத்தினைத் தவிர்க்கவும். இப் பழக்கவழக்கங்கள் மாரடைப்பு பக்கவாதம் மற்றும் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தினை அதிகரிக்கும்
- மன ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்துவதற்குநாளோன்றிற்குக் குறைந்தது 10 நிமிடங்கள் தியானிப்பது பயனுள்ளது
- குரோரைட் கொண்ட பற்பசயினால் காலையிலும் இரவு படுக்கைக்குச் செல்லு முன்பும் பல் துலக்குங்கள்
- இரண்டுவாரங்களுக்கு மேலாக நீடிக்கும் பின்வரும் அறிகுறிகளிருப்பின் மருத்துவரை நாடவும்
  - தைப்ரோயிட் பெரிதாதல்
  - குரலில் மாற்றும்
  - இரத்தம் கலந்த சளியுடன் கூடிய இருமல்
  - திண்ம திரவ பதார்த்தங்களை விழுங்குவதில் சிரமம்
  - மலங்கழித்தல் பழக்கத்தில் மாற்றும் ஏற்படுதல்
  - சலங்கழிப்பதில் சிரமம்
  - தினசரி வேலைகள் செய்வதில் சோம்பல்
  - பசியின்மை நிறைக்குறைவு
- வாய்க்குழிப் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே இனங்கான மாதமொருமுறை சுயபரிசோதனை செய்து கொள்ளல் அவசியமாகும். உங்கள் வாய்க்குழியில் பல்வளி சிவப்புப் புள்ளிகள் வேள்ளைப் புள்ளிகள் அல்லது வேறு அசாதாரண தன்மைகள் காணப்படின் உடனே பல் அறுவைச்சிகிச்சை நிபுணரை நாடவும்

**5**

**லீலுவீ**  
(நினை பூளை 3 க்கு)

**குது**

**பிள்ளைரை**  
(நிரந்தே பூளை விலை நினை பூளை 2 க்கு)

**ஓஹாரயு கேதை**  
பாட ரேஞ், டியுவெவியுவ, பிலைகுவ வெதி  
வேங்கூவு ரேஞ் விலை வெல்கேமே.

ஶலவில் ஒரு பூளைகளை உட்கூர்கள்,  
- பின்ன ஒரு லீலுவீ கேதை 3 க்கு  
- லீலுவீ கூடாது மீண்டும் 200கி(பிரசீ கேர்ப்பயக்கு)

பல்லாரை ஒரு பூளைகளை உட்கூர்கள்,  
- மஹா பூளையை கேதையை கேவிக்கை  
- மஹா பூளையை கேவிக்கை  
- அலை 1 கி பூளையை பூலையை கேவிக்கை  
- அலை 1/2கி பூளையை அன்னையை கேவிக்கை  
- அலை 1/2கி பூளையை கேவிக்கை

பழங்களின் ஒரு பகுதிக்கான மாதிரிகள்  
3 தேக்கங்டி சமைத்த மாக்கறிகள்  
200 மி.லீ (ஒரு கப்) மரக்கறிச் சலாது

பழங்களின் ஒரு பகுதிக்கான மாதிரிகள்  
சராசரி அளவான வாழைப்பழம்  
சராசரி அளவான தோட்டப்பழம்  
1\*1\*1 அங்குல பப்பாபழத்துண்டு  
1/2\*1/2\*1/2 அங்குல அன்னாசிப்பழத்துண்டு  
100 மி.லீ (1/2 கப்) பழச்சலாது

கேதை கூலை கேதை கேதை  
தெர்ம்பா நோய்கள் பிரிவு

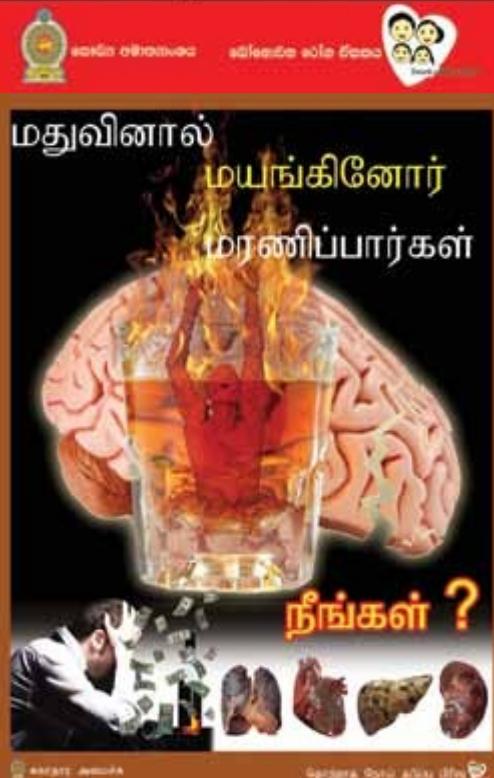
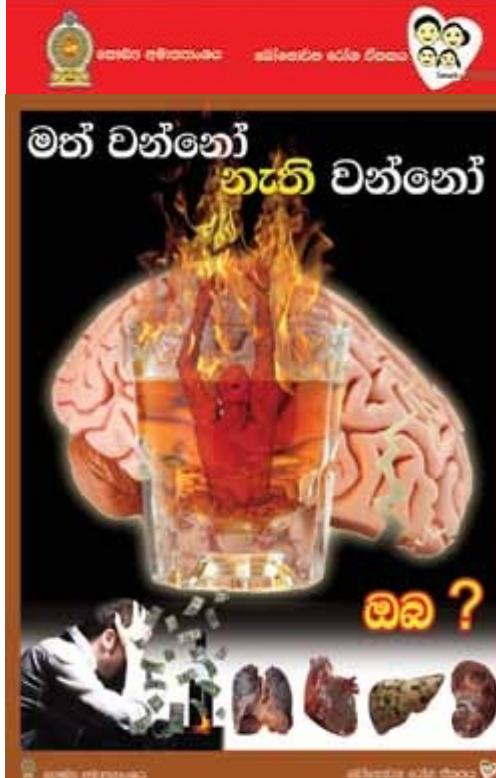
ககாதார அமைச்சர்



දුම්වීම හඳු රෝග ඇති කරවයි  
ආකත්ත්ත් නිර්තය තොකාය ග්‍ර්‍යාපුත්තුම්  
Smoking Causes Heart Disease



දුම්වීම පිළිකා ඇති කරවයි  
ආකත්ත් පුරුෂුන්‍යය ග්‍ර්‍යාපුත්තුම්  
Smoking Causes Cancer



## සෞඛ්‍ය පැන්වුඩ

- දිනකට අවම වශයෙන් එළවුල ප්‍රමාණ තුනක් සහ පළතුරු ප්‍රමාණ දෙකක් ආහාරයට ගන්න
- දිනකට පැය භාගයක් වන් ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න
- සිනි භාවිතය දිනකට තේ හැඳි හයකට සීමා කරන්න
- දිනක ලුණු පරිහෝණය ගැම 5(තේ ගැම 5) කට සීමාකරන්න.(එත් පිසිමේදී සහ නැවුම් පළතුරු පරිහෝණයේදී ලුණු එකතු කිරීමෙන් වළකින්න )
- මාස හයකට වරක්වන් බර මැන ගන්න . ගරීර ස්කන්ධ දරුණකය 18.5 -23 අතර පවත්වා ගන්න .
- වසරකට වරක් වන් ඔබේ රුධිර පිඩිනය පරික්ෂා කර ගන්න
- මත්පැන් සහ දුම් පානයෙන් වැළකී සිටින්න . මත්පැන් සහ දුම් පානය හදවත් රෝග , අංගභාගය , පිළිකා සඳහා වන අවදානම වැඩි කරයි .
- දිනකට අවම වශයෙන් විනාඩි 10ක් හේ භාවනාවේ යෙදීමෙන් මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කර ගන්න
- උලෝරසිඩ් අඩංගු දත් බෙහෙත් භාවිත කර උදේශ සහ රාත්‍රී නින්දට යාමට පෙර දත් මැදින්න
- ඔබට සති දෙකකට වඩා වැඩි කාලයක් පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ ඇත්තෙම් කරුණාකර වහාම ඔබේ වෙළඳාවරයා හමුවන්න
  - තයිරෝයිඩ් ග්‍රන්ලිය විශාල විම
  - කටහඩ වෙනස් විම
  - දිගු කාලීන කැස්ස සමඟ රුධිරය සහිත සෙම පිටවීම
  - සනු හා ද්‍රව්‍ය ආහාර ගිලිමේ අපහසුතාව
  - මලපහ යාමේ රටාව වෙනස්වීම / මලපහ සමඟ ලේ පිටවීම.
  - මූෂ පිටකිරීමේ අපහසුතාව
  - දෙන්තික කටයුතු කරගෙන යාමේදී අලසකම
  - ආහාර රුවිය නැතිවීම සහ බර අඩු විම
- ඔබ පිළිකා කළේනියා භදුනා ගැනීම සඳහා මාසික ස්වයා මුඛ පරික්ෂාව අනුව වශය වේ. දත් කැක්කම, මුඛ කුහරය තුළ රනු ලප, සුදු ලප හෝ අසාමාන්‍යතාවයක් අනාවරණය වුවහොත් වහාම දත්ත ගලා වෙළඳාවරයකු හමුවන්න.

<p><b>හාටිනා නොකරන / පාවණයායුම්බෝරු /Non-user</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>දැනට බුලන් විට සැපීම නොකරන්නෙක(දුම්කොල හේ පුවක් සමඟ) හේ බුලන් විට (දුම්කොල හේ පුවක් සමඟ) නොරට සිටි කාලය වසරකට වඩා වැඩිනම් එම පුද්ගලය හාටිනා නොකරන්නෙක ලෙස සැලකේ.</li> <li>අරුපොතුම් බෙවුම් මෙල්වුම් පෘෂ්ඨකම්ත්‍රවර්ක් (ප්‍රශකයිලෙල අඛ්‍ලතා පාක්ගුත් තයාරීපුකක්) අඛ්‍ලතා අරුවරුත කාලත්තිරුත් මෙම උපෘෂ්ඨකත්තින් නිරුත්තියෝරු.</li> <li>Those who have not chewed betel (with tobacco or arecanut) at all or those who have quit chewing betel (with tobacco or arecanut) more than a year ago are considered as non-users.</li> </ul>
<p>වෙනත් දුම්කොල හේ පුවක් නිෂ්පාදන හාටිනය(ස්හන්,තුල්, බාඩුල්,පැන් මසාලා, ඉක්තා) රුග්‍රණය ප්‍රශකයිලෙල අඛ්‍ලතා පාක්ගුත් තයාරීපුකක් පාවණ මුෂාල ගුණුකා</p> <p><b>Other tobacco or arecanut preparations (e.g snuffing, thul, Babul, paan masala, gutkha etc) use</b></p>
<p><b>හාටිනා කරන/පාවණයාරාර්/User</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>දැනට වෙනත් දුම්කොල හේ පුවක් නිෂ්පාදන වර්ග හාටිනා කරන්නෙක හේ වසරකට අඩු කාල සිමාවක් තුළ වෙනත් දුම්කොල වර්ග හේ පුවක් නිෂ්පාදන හාටිනා කළ කෙනෙකු හාටිනා කරන්නෙක ලෙස සැලකේ.</li> <li>තරුපොතු තිත් තයාරීපුකක් පාවණ ජේය්පර්කන් අඛ්‍ලතා අරුවරුත කාලත්තිනුව් උපෘෂ්ඨකත්තින් නිරුත්තියෝරු.</li> <li>All current betel chewers (with tobacco or arecanut) or those who quit betel chewing All those currently using or those who quit use less than a year before the assessment are considered as users.</li> </ul>
<p><b>හාටිනා නොකරන/පාවණයායුම්බෝරු/Non-user</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>දැනට වෙනත් දුම්කොල වර්ග හාටිනා නොකරන්නෙක හේ වෙනත් දුම්කොල වර්ග හාටිනා කිරීමෙන් නොරට සිටි කාලය වසරකට වඩා වැඩිනම් එම පුද්ගලය හාටිනා නොකරන්නෙක ලෙස සැලකේ.</li> <li>අරුපොතුම් තිත්තයාරීපුකක් පාවණ ගේයාතොර්ංඩ්ලතා අරුවරුත කාලත්තිරුත් මෙම උපෘෂ්ඨකත්තින් නිරුත්තියෝරු</li> <li>Those who have not used other tobacco or arecanut preparations at all or those who have quit other tobacco or arecanut preparations more than a year ago are considered as non users.</li> </ul>
<p><b>මධ්‍යසාර හාටිනය / මතුප් පාවණ / Alcohol consumption</b></p> <p><b>හාටිනා කරන / පාවණයාරාර් /User</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>දැනට මධ්‍යසාර හාටිනා කරන්නෙක හා වසරකට අඩු කාල සිමාවක් තුළ මධ්‍යසාර හාටිනය නතර කළ කෙනෙකු නම් එම පුද්ගලය මධ්‍යසාර හාටිනා කරන්නෙක ලෙස සැලකුණු ලැබේ.</li> <li>තරුපොතු මතුප් පාවණ ගේයාතොර්කන් අඛ්‍ලතා අරුවරුත කාලත්තිනුව් උපෘෂ්ඨකත්තින් නිරුත්තියෝරු.</li> <li>Current alcohol consumers or those who have quitted alcohol consumption less than a year before the assessment are considered as alcohol consumers .</li> </ul>
<p><b>හාටිනා නොකරන/ පාවණයායුම්බෝරු/ Non-users</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>දැනට මධ්‍යසාර හාටිනා නොකරන්නෙක හේ මධ්‍යසාර හාටිනායෙන් නොරට සිටි කාලය වසරකට වඩා වැඩිනම් එම පුද්ගලය හාටිනා නොකරන්නෙක ලෙස සැලකේ.</li> <li>අරුපොතුම් මතුප්පාවණ ගේයාතොර්ංඩ්ලතා අරුවරුත කාලත්තිරුත් මෙම උපෘෂ්ඨකත්තින් නිරුත්තියෝරු.</li> <li>Those who have not consumed alcohol ever or who have quitted alcohol more than a year ago are considered as non consumers.</li> </ul>

<p><b>පුද්ගල තොරතුරු/තணිප්පාත්ත තකවල /Personal data</b></p>																																			
<table border="1"> <tr> <td> <p>ජාතික හැඳුනුම් පත් අංකය තේසිය ඇංග්‍රීසු අංකය මූලික ප්‍රතිච්චය <b>NIC No.</b></p> </td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td> <p><b>නම පෙයර් Name</b></p> </td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td> <p>උපන් දිනය පිළිත තික්ති <b>Date of Birth</b></p> </td> <td colspan="2">දිනය/මාසය/ වර්ෂය තික්ති/මාතම් /ඇුණු DD/MM/YYYY</td> </tr> <tr> <td> <p>ස්ථිර ලිපිනය නිර්තතා මුකවරි <b>Permanent Address</b></p> </td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="3"> <p>දැනට පදිංචි ලිපිනය ( ස්ථිර ලිපිනයෙන් වෙනස් වන්නේ නම් පමණි) තරුපොතෙය මුකවරි (අතු නිර්තතා මුකවරියාක පිළිවාවිතාව්)</p> <p><b>Current Address (If not the permanent address)</b></p> </td> </tr> <tr> <td colspan="3"> <p><b>දුරකථන අංකය/තොටුප් මූලික/Contact No.</b></p> </td> </tr> <tr> <td> <p>ඡෙගම කෙත්තොලෙපොසි Mobile</p> </td> <td> <p>තිව්‍ය විට් තොලෙපොසි Home</p> </td> <td> <p>දෙමාපිය/හාරකරු/ නැදුමෙකු පෙර්ඹෝර් / පොතුප්පාණවර් / ශ්‍රවිනාර් Parent/Guardian/Relative</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="3"> <p>බබඳ ස්ථිර ලිපිනය අනුව ඔබ අයත් වන නිර්තතා මුකවරියාය මෙයප්පාත්ති</p> <p><b>Based on your permanent address</b></p> </td> </tr> <tr> <td> <p>සෞ.වෛ.නි.කොට්ඨාය ස්කාන්දර බෙත්තිය අතිකාරී පිරිව MOH area</p> </td> <td> <p>ප.සෞ.නි කොට්ඨාය පොතු ස්කාන්දර ආරුම්ප නළ ඔත්තියොක්තතර් පිරිව PHM area</p> </td> <td> <p>මහජන සෞ. පරික්ෂක නි. කොට්ඨාය පොතු ස්කාන්දර පරිශෝතකර් පිරිව PHI area</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="3"> <p>බබඳ තාවකාලික ලිපිනය අනුව ඔබ අයත් වන තරුකාලික මුකවරියාය මෙයප්පාත්ති</p> <p><b>Based on the current address</b></p> </td> </tr> <tr> <td> <p>සෞ.වෛ.නි.කොට්ඨාය ස්කාන්දර බෙත්තිය අතිකාරී පිරිව MOH area</p> </td> <td> <p>ප.සෞ.නි කොට්ඨාය පොතු ස්කාන්දර ආරුම්ප නළ ඔත්තියොක්තතර් පිරිව PHM area</p> </td> <td> <p>මහජන සෞ.පරික්ෂක නි. කොට්ඨාය පොතු ස්කාන්දර පරිශ්‍යෝතකර් පිරිව PHI area</p> </td> </tr> </table>			<p>ජාතික හැඳුනුම් පත් අංකය තේසිය ඇංග්‍රීසු අංකය මූලික ප්‍රතිච්චය <b>NIC No.</b></p>			<p><b>නම පෙයර් Name</b></p>			<p>උපන් දිනය පිළිත තික්ති <b>Date of Birth</b></p>	දිනය/මාසය/ වර්ෂය තික්ති/මාතම් /ඇුණු DD/MM/YYYY		<p>ස්ථිර ලිපිනය නිර්තතා මුකවරි <b>Permanent Address</b></p>			<p>දැනට පදිංචි ලිපිනය ( ස්ථිර ලිපිනයෙන් වෙනස් වන්නේ නම් පමණි) තරුපොතෙය මුකවරි (අතු නිර්තතා මුකවරියාක පිළිවාවිතාව්)</p> <p><b>Current Address (If not the permanent address)</b></p>			<p><b>දුරකථන අංකය/තොටුප් මූලික/Contact No.</b></p>			<p>ඡෙගම කෙත්තොලෙපොසි Mobile</p>	<p>තිව්‍ය විට් තොලෙපොසි Home</p>	<p>දෙමාපිය/හාරකරු/ නැදුමෙකු පෙර්ඹෝර් / පොතුප්පාණවර් / ශ්‍රවිනාර් Parent/Guardian/Relative</p>	<p>බබඳ ස්ථිර ලිපිනය අනුව ඔබ අයත් වන නිර්තතා මුකවරියාය මෙයප්පාත්ති</p> <p><b>Based on your permanent address</b></p>			<p>සෞ.වෛ.නි.කොට්ඨාය ස්කාන්දර බෙත්තිය අතිකාරී පිරිව MOH area</p>	<p>ප.සෞ.නි කොට්ඨාය පොතු ස්කාන්දර ආරුම්ප නළ ඔත්තියොක්තතර් පිරිව PHM area</p>	<p>මහජන සෞ. පරික්ෂක නි. කොට්ඨාය පොතු ස්කාන්දර පරිශෝතකර් පිරිව PHI area</p>	<p>බබඳ තාවකාලික ලිපිනය අනුව ඔබ අයත් වන තරුකාලික මුකවරියාය මෙයප්පාත්ති</p> <p><b>Based on the current address</b></p>			<p>සෞ.වෛ.නි.කොට්ඨාය ස්කාන්දර බෙත්තිය අතිකාරී පිරිව MOH area</p>	<p>ප.සෞ.නි කොට්ඨාය පොතු ස්කාන්දර ආරුම්ප නළ ඔත්තියොක්තතර් පිරිව PHM area</p>	<p>මහජන සෞ.පරික්ෂක නි. කොට්ඨාය පොතු ස්කාන්දර පරිශ්‍යෝතකර් පිරිව PHI area</p>
<p>ජාතික හැඳුනුම් පත් අංකය තේසිය ඇංග්‍රීසු අංකය මූලික ප්‍රතිච්චය <b>NIC No.</b></p>																																			
<p><b>නම පෙයර් Name</b></p>																																			
<p>උපන් දිනය පිළිත තික්ති <b>Date of Birth</b></p>	දිනය/මාසය/ වර්ෂය තික්ති/මාතම් /ඇුණු DD/MM/YYYY																																		
<p>ස්ථිර ලිපිනය නිර්තතා මුකවරි <b>Permanent Address</b></p>																																			
<p>දැනට පදිංචි ලිපිනය ( ස්ථිර ලිපිනයෙන් වෙනස් වන්නේ නම් පමණි) තරුපොතෙය මුකවරි (අතු නිර්තතා මුකවරියාක පිළිවාවිතාව්)</p> <p><b>Current Address (If not the permanent address)</b></p>																																			
<p><b>දුරකථන අංකය/තොටුප් මූලික/Contact No.</b></p>																																			
<p>ඡෙගම කෙත්තොලෙපොසි Mobile</p>	<p>තිව්‍ය විට් තොලෙපොසි Home</p>	<p>දෙමාපිය/හාරකරු/ නැදුමෙකු පෙර්ඹෝර් / පොතුප්පාණවර් / ශ්‍රවිනාර් Parent/Guardian/Relative</p>																																	
<p>බබඳ ස්ථිර ලිපිනය අනුව ඔබ අයත් වන නිර්තතා මුකවරියාය මෙයප්පාත්ති</p> <p><b>Based on your permanent address</b></p>																																			
<p>සෞ.වෛ.නි.කොට්ඨාය ස්කාන්දර බෙත්තිය අතිකාරී පිරිව MOH area</p>	<p>ප.සෞ.නි කොට්ඨාය පොතු ස්කාන්දර ආරුම්ප නළ ඔත්තියොක්තතර් පිරිව PHM area</p>	<p>මහජන සෞ. පරික්ෂක නි. කොට්ඨාය පොතු ස්කාන්දර පරිශෝතකර් පිරිව PHI area</p>																																	
<p>බබඳ තාවකාලික ලිපිනය අනුව ඔබ අයත් වන තරුකාලික මුකවරියාය මෙයප්පාත්ති</p> <p><b>Based on the current address</b></p>																																			
<p>සෞ.වෛ.නි.කොට්ඨාය ස්කාන්දර බෙත්තිය අතිකාරී පිරිව MOH area</p>	<p>ප.සෞ.නි කොට්ඨාය පොතු ස්කාන්දර ආරුම්ප නළ ඔත්තියොක්තතර් පිරිව PHM area</p>	<p>මහජන සෞ.පරික්ෂක නි. කොට්ඨාය පොතු ස්කාන්දර පරිශ්‍යෝතකර් පිරිව PHI area</p>																																	



**Oral Health/வாய்க்குழி ஆரோக்கியம்/ இத சௌகாய**

**Examination**

**Dental Caries**

18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38

DMFT Score			
D	M	F	DMFT

Score	Index
0	Sound
1	Caries
2	Filled with caries
3	Filled, No caries
4	Missing due to caries
5	Missing due to any other reason
6	Fissure sealant
7	Fixed dental prosthesis
8	Un-erupted
9	Not recorded

Condition of the gum		
17-14	13-23	24-27
47-44	43-33	34-37

score	Index
0	Healthy
1	Bleeding without calculi
2	Bleeding with calculi

Oral mucosal condition			
Enamel fluorosis	Yes		No
Dental Trauma	Yes		No
Dental Prosthesis	Yes		No

No abnormal condition	
Suspected Oral cancer	
Leucoplakia	
Erythroplakia	
OSMF	
Other	

Oral Health Habits			
Tooth Brushing	Yes	No	
Device used for tooth brushing	Tooth brush	Finger	Other
Frequency of tooth brushing	Once	Twice	More

**விவாதக நல்த்துவம்/விவாக நிலை/Marital Status**

லியாபடி-லி விலேகி-பதிவின் போது//At Registration

1. விவாதக/விவகமானவர்//Married
2. அவிவாதக/விவாகமாகவில்லை/Unmarried
3. வீண்டிலை/துணையை இழந்தவர்//Widowed
4. வென்று வாய்கரன/பிரிந்து வாழ்பவர்/Separated

வெனகை ஆன்னி கூடுதலாக வாழ்ந்து இருப்பின் குறிப்பிடவும்

If there is a change, please fill accordingly

வர்த்த ஆண்டு Year	வயது Age	விவாதக நல்த்துவம்/விவாக நிலை /Marital Status

**ஒன்று அடியாள ஸ்டின்கம்/அதிகபட்ச கல்வி நிலை/Highest Educational Level**

லியாபடி-லி விலேகி-பதிவின் போது//At Registration

1. பாடில் கோஸ் நூது/முறையான கல்வி இல்லை//No formal Education
2. பால்திக /ஆரம்ப கல்வி (தரம் 1-5) /I<sup>TY</sup> Education (Grade 1-5)
3. எவ்விதை அடியாளக்/இடைநிலை கல்வி (தரம் 6-10)/Education (Grade 6-10)
4. அ.பொ.ச. சு.பேல்/கா.பொ.த. சா/த/O/L
5. அ.பொ.ச. ட.பேல்/கா.பொ.த. உ/த/A/L
6. சில்லேஷன்/டிப்ளோமோ/Diploma
7. முத்து பட்டப்படிப்பு/Degree

வெனகை ஆன்னி நல்த்துவம் கூடுதலாக வாழ்ந்து இருப்பின் குறிப்பிடவும்

If there is a change, please fill accordingly

வர்த்த ஆண்டு Year	வயது Age	ஒன்று அடியாள ஸ்டின்கம்/அதிகபட்ச கல்வி நிலை Highest Educational Level

**ஸ்வடிவி மதியசீர்தான**  
**ஆரோக்கிய வாழ்க்கை நிலையங்கள்**  
**Healthy Life Style Center**

அவ்ளூனி பூர்வை ஆபத்தை விளைவிக்க கூடிய நடத்தைகள் Risk Behavioral History						
வர்யாவன் பண்புகள் Characteristics	வர்ஷம்/ஆண்டு/Year					
வெளிக்கிழமைகள்/உடற்பயிற்சி/Physical Activity						
கிழமை/கடிமான உடற்பயிற்சி//Active						
கிழமை நொல்வது/உடற்பயிற்சி இல்லை//Not active						
நீல பானம்/புகை பிடித்தல்/Tobacco Smoking						
நீல பானம் நொகரன்/புகை பிடிப்பதில்லை/Non- Smoker						
நீல பானம் கரன்/புகை பிடித்தல்//Smoker						
இலங்கீசிம் (நீலகொல் ஹே பூவுக்கீசு கூம்பு)						
வெற்றிலை புகையிலை மெல்லல் (புகையிலை அல்லது பாக்குடன்) Betel chewing (with tobacco or arecanut)						
ஹலிடா நொகரன்/பாவிப்பதில்லை//Non-user						
ஹலிடா கரன்/பாவிப்பது//User						
வெனந் நீலகொல் ஹே பூவுக்கீசு நித்தீந ஹலிடை வேறு புகையிலை அல்லது பாக்குத் தயாரிப்புக்கள் Other tobacco or arecanut preparations use						
ஹலிடா நொகரன்/பாவிப்பதில்லை//Non-user						
ஹலிடா கரன்/பாவிப்பது//User						
மதியசார ஹலிடை/மது பாவனை//Alcohol Consumption						
ஹலிடா நொகரன்/பாவிப்பதில்லை//Non- user						
ஹலிடா கரன்/பாவிப்பது//User						
அனிகுன் மன்னிலை ஹலிடை/வேறு பதார்த்தங்கள்//Other substance use						
ஹலிடா நொகரன்/பாவிப்பதில்லை//Non-User						
ஹலிடா கரன்/பாவிப்பது//User						
உரிரயு அதிநகர், நேல் ஹை சீனி அடிக கேடி கூம் வர்ய ஹலிடை துரித உணவு உட்கொள்ளல் Unhealthy snacks intake						
ஹலிடா நொகரன்/துகர்வோர் அல்லாத//Non-Consumer						
உதியு கீ 5 வர்க்கீ 5 தடவைக்கு குறைவு/கிழமை /<=5 times/week						
உதியு >5 வர்க்கீ 5 தடவைக்கு அதிகம்/கிழமை/>5 times/ week						

<b>பூர்வ விபரம் கூறுகள்</b> பின் தொடர் சிகிச்சைக் குறிப்புக்கள் <b>Follow-up notes</b>						
திங்கதி/Date	கீழைஞ்சிக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் Actions taken					

**பஸ்ட் விபரம் கூறுவதை  
பின் தொடர் சிகிச்சைக் குறிப்புக்கள்**  
**Follow-up notes**

திங்கல் திட்டம் Date	நடைபெற்ற எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் Actions taken

ரேபு ஒனிஹாஸ்  
கடந்த கால நோய் வரலாறு

**Past Medical History**

ரேபு நிர்ணய Diagnosis	கால பகுதி Duration

இவர்கள் உடலில் அன்றை மல, பீர்கள், பல்லிகள் போன்ற அடிகள் குடும்பத்தில் யாராயினும் பின்வரும் நோய்நிலைகளைக் கொண்டுள்ளார்களா

**Diseases that your family members are suffering from**

ஷாஷ்காரி நோய்கள் Ischaemic Heart Diseases	உயிர் உழுவு அழுகை High Blood pressure
ஏஜாந்தல் பூரிசவாதம் Stroke	உயிர்உழுவு Diabetes Mellitus
கிளிகா புற்று நோய் Cancer	நிடங்கள் கூடுதல் அடிக்கால நோய்கள் COPD and Asthma
ஏஞ்சை ரேபு சிறுநீர்க் குழாய் நோய்கள் Kidney Diseases	வெற்று அன்றை Other
காரணமாக அறியப்படுவதற்காக நோய்கள் Sudden deaths of relatives due to unknown causes	

வேலடை பரிக்ஷைய (ஸ்வ தீவி மதியச்சீரான கடலை)  
மருத்துவ பரிசோதனை(ஆரோக்கிய வாழ்க்கை நிலையம்)

### Medical Examination for HLC

<b>1 வகு பரிக்ஷை</b> <b>1<sup>st</sup> visit</b>	<b>2 வகு பரிக்ஷை</b> <b>2<sup>nd</sup> visit</b>	<b>3 வகு பரிக்ஷை</b> <b>3<sup>rd</sup> visit</b>
தினம்/திகதி/Date		
வயസ் /வயது/Age		
வர/நிறை/Weight		
கரிர சீகன்ட் டிரக்கைய/உடற் திணிவு சுட்டெண்/BMI		
கிளிய யூன் வர/நியமமான நிறை /Ideal body weight		
ஓநெனி வள பூமானை/இடுப்பு சுற்றளவு/Waist circumference (cm)		
ஒன:எஸ் அனுபாதம்/இடுப்புச் சுற்றளவு உயர் விகிதம்/Waist: Height Ratio		
ரூடிர பிவினய/இரத்த அழுத்தம்/BP		
<b>ஒர பரிக்ஷை/வாய் பரிசோதனை/Oroal Examination</b>		
சொல்லாத/சாதாரணை/ Normal	சொல்லாத/சாதாரணை/ Normal	சொல்லாத/சாதாரணை/ Normal
அசொல்லாத(கடலை கரன்ன) அசாதாரணை(குறிப்பிடவும்) Abnormal (Specify)	அசொல்லாத(கடலை கரன்ன) அசாதாரணை(குறிப்பிடவும்) Abnormal (Specify)	அசொல்லாத(கடலை கரன்ன) அசாதாரணை(குறிப்பிடவும்) Abnormal (Specify)

எஸ்  
உயரம்  
Height

<b>ஒலிமிடர் மேஜ் அங்கீகாரம் பிரிவு</b> <b>Out Patient Department</b>			
தினம்/திகதி/Date	ரோட் லக்ஷ்ண / தாவகாலீக ரோட் விநியோகம்/ அடிகுறிகள்/ தற்காலிக நோய் நிர்ணயம்/ Symptoms/Tentative Diagnosis	புதிகார சிகிச்சை Treatment	பரிக்ஷை பரிசோதனைகள் Investigation

<b>බාහිර රෝගී අංශය වෙළිනොයාණා පිරිව Out Patient Department</b>			
දිනය තික්ති Date	රෝග ලක්ෂණ / තාවකාලික රෝග විනිශ්චය අස්ථිගුණීකාලීන/ තංත්‍රකාලික තොයේ න්‍රිරුණායම් Symptoms/ Tentative Diagnosis	ප්‍රතිකාර සිංහල Treatment	පරික්ෂණ පරීක්ෂණකාලීන Investigation

1 වන පරික්ෂාව 1 බතු බරුකා 1 <sup>st</sup> visit	2 වන පරික්ෂාව 2 බතු බරුකා 2 <sup>nd</sup> visit	3 වන පරික්ෂාව 3 බතු බරුකා 3 <sup>rd</sup> visit
දුර පෙනීම්/තුරාප්පාර්වය/Distant Vision		
L		
R		
ඇසීම්/කෙට්ටල/Hearing		
L		
R		
Peak Exploratory Flow Rate (PEFR)		
වෙනත්/වෙළු /Other		

සූච දිව මධ්‍යස්ථානයේදී සිදුකරන පරික්ෂණ  
අංගෝකකිය බාජ්‍යකා නිලධායුප් පරිසොත්තානකාලීන  
Investigations done at HLC

1 වන පරික්ෂාව 1 බතු බරුකා 1 <sup>st</sup> visit	2 වන පරික්ෂාව 2 බතු බරුකා 2 <sup>nd</sup> visit	3 වන පරික්ෂාව 3 බතු බරුකා 3 <sup>rd</sup> visit
රුධිරයේ සිනි ප්‍රමාණය/ගුරුත්වා ස්නීයිඩ්ලාව/Blood Sugar value		
Random :	Random :	Random :
Fasting :	Fasting :	Fasting :
රුධිරයේ ක්‍රියැවනින් පරික්ෂාව/නීර්ප්පාය කිරියුත්ත්‍රිගෙනී/Serum Creatinine		

<b>1</b> வின பரிக்ஷைல் <i>1</i> வது வருகை <b>1<sup>st</sup> visit</b>	<b>2</b> வின பரிக்ஷைல் <i>2</i> வது வருகை <b>2<sup>nd</sup> visit</b>	<b>3</b> வின பரிக்ஷைல் <i>3</i> வது வருகை <b>3<sup>rd</sup> visit</b>																																				
ரூடிர லைபிச் பரிக்ஷைல்/இரத்த கொழுப்பின் விபரம்/Lipid profile																																						
TC :	TC :	TC :																																				
TG :	TG :	TG :																																				
HDL :	HDL :	HDL :																																				
LDL :	LDL :	LDL :																																				
TC: HDL :	TC: HDL :	TC: HDL :																																				
<p>லேங்க யோவூ ஃப் வீடானால் அவ்டானமி யாகை - அழிரடி 10 கி ஹட்டயாலை ஹா ஆஸாதய ஆகி விளே அவ்டானம் (மாருங்கிக ஹா மாருங்கிக நோவ்ஹா)</p> <p>உலக சுகாதார ஸ்தாபன எதிர்வ கூறல் - 10 வருட மாரடைப்பு பாரிசவாதம் ஏற்படுவதற்கான கூட்டு எதிர்வ கூறல் (மரணம் மற்றும் மரணம் அல்லது)</p> <p><b>WHO Risk Prediction – 10 year combined myocardial infarction and stroke risk (fatal and non-fatal)</b></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>&lt;10%</td> <td>&lt;10%</td> <td>&lt;10%</td> </tr> <tr> <td>10% to &lt;20%</td> <td>10% to &lt;20%</td> <td>10% to &lt;20%</td> </tr> <tr> <td>20% to &lt;30%</td> <td>20% to &lt;30%</td> <td>20% to &lt;30%</td> </tr> <tr> <td>30% to &lt;40%</td> <td>30% to &lt;40%</td> <td>30% to &lt;40%</td> </tr> <tr> <td>&gt;40%</td> <td>&gt;40%</td> <td>&gt;40%</td> </tr> </table> <p>யோழி கிரீமோ/பரிந்துரைக்கப்பட்டது/Referred to</p> <table border="1"> <tr> <td>Medical Clinic</td> <td>Medical Clinic</td> <td>Medical Clinic</td> </tr> <tr> <td>Specialist Clinic</td> <td>Specialist Clinic</td> <td>Specialist Clinic</td> </tr> <tr> <td>HLC (Date)</td> <td>HLC (Date)</td> <td>HLC (Date)</td> </tr> <tr> <td>Dental Clinic</td> <td>Dental Clinic</td> <td>Dental Clinic</td> </tr> </table> <p>அயத்தைய/நிறுவனம்/Institution</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>வேலெஷுவர்யான் நமை/மருத்துவ அதிகாரியின் பெயர்/Medical Officer's name</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>அந்தை/கையொப்பம்/Signature</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			<10%	<10%	<10%	10% to <20%	10% to <20%	10% to <20%	20% to <30%	20% to <30%	20% to <30%	30% to <40%	30% to <40%	30% to <40%	>40%	>40%	>40%	Medical Clinic	Medical Clinic	Medical Clinic	Specialist Clinic	Specialist Clinic	Specialist Clinic	HLC (Date)	HLC (Date)	HLC (Date)	Dental Clinic	Dental Clinic	Dental Clinic									
<10%	<10%	<10%																																				
10% to <20%	10% to <20%	10% to <20%																																				
20% to <30%	20% to <30%	20% to <30%																																				
30% to <40%	30% to <40%	30% to <40%																																				
>40%	>40%	>40%																																				
Medical Clinic	Medical Clinic	Medical Clinic																																				
Specialist Clinic	Specialist Clinic	Specialist Clinic																																				
HLC (Date)	HLC (Date)	HLC (Date)																																				
Dental Clinic	Dental Clinic	Dental Clinic																																				

<b>வாசிர ரேதி அங்கை</b> <b>வெளிநோயாளர் பிரிவு</b> <b>Out Patient Department</b>			
ரேத் திட்டம் / தாவகாலைக் ரேத் வினியோட்டி Date	புதிகார சிகிச்சை Treatment	பரிக்ஷை பரிசுசைகள் Investigation	

<b>வாழிர ரேதி அங்கை</b> <b>வெளிநோயாளர் பிரிவு</b> <b>Out Patient Department</b>			
தினம்/திகதி/Date	ரேதி லக்ஷன் / நாவகாலைக் ரேதி விதியிலேய் அறிகுறிகள்/தந்தாலிக் நோய் நிரணயம்/Symptoms/Tentative Diagnosis	பூதிகார சிகிச்சை Treatment	பரிக்ஷை பரிசுச்சைகள்/Investigation

வெள்ளு பரிக்ஷையை (ஸ்ரீ தீவி மதுவர்யானா கூட்டுரை) மருத்துவ பரிசோதனை (ஆரோக்கிய வாழ்க்கை நிலையம்)

உயரம்/Height
4 வகு பரிக்ஷை/ 4 <sup>th</sup> visit
5 வகு பரிக்ஷை/ 5 <sup>th</sup> visit
6 வகு பரிக்ஷை/ 6 <sup>th</sup> visit
தினம்/திகதி/Date
வயத்/Age
வர/நிறை/Weight
குரிசை எடுத்து விட்ட திணிவு சுட்டெண்/BMI
திடிய பூது வர/நியமமான நிறை/Ideal body weight
ஒன்றி வது பூதாண்மை/இடுப்பு சுற்றுளவு/Waist circumference (cm)
ஓநா:உயர் அனுபாதய/இடுப்புச் சுற்றுளவு உயர் விகிதம்/Waist: Height Ratio
உயர் பீவு விவரம்/இரத்த அமுத்தம்/BP
உடல் பரிக்ஷை/வாய் பரிசோதனை/Oral Examination
சுமாநாய்/சாதாரணை/Normal
அசுமாநாய்(கூட்டுரை கர்ன்தை) அசாதாரணை(குறிப்பிடவும்) Abnormal (Specify)
சுமாநாய்/சாதாரணை/Normal
அசுமாநாய்(கூட்டுரை கர்ன்தை) அசாதாரணை(குறிப்பிடவும்) Abnormal (Specify)
சுமாநாய்/சாதாரணை/Normal
அசுமாநாய்(கூட்டுரை கர்ன்தை) அசாதாரணை(குறிப்பிடவும்) Abnormal (Specify)

<b>4 വര്ഷ പരിക്ഷാവ്</b> 4 വര്ത്തുവഗുരുതെ <b>4<sup>th</sup> visit</b>	<b>5 വര്ഷ പരിക്ഷാവ്</b> 5 വര്ത്തുവഗുരുതെ <b>5<sup>th</sup> visit</b>	<b>6 വര്ഷ പരിക്ഷാവ്</b> 6 വര്ത്തുവഗുരുതെ <b>6<sup>th</sup> visit</b>
<b>ദൂര ദേഹിമ/തൂരപ്പാർവ്വ/ Distant Vision</b>		
L		
R		
<b>ഇപിമ/കേട്ടല/Hearing</b>		
L		
R		
<b>Peak Exploratory Flow Rate (PEFR)</b>		
<b>ബന്ധന/ബേദ്യ/Other</b>		

ജീവ ദിവി മദ്യസ്രംഖനയോടൊപ്പം സിട്ടുകരന പരിക്ഷാവ്  
ആരോക്കക്കിയ വാളുകകൈ നിലൈയാപ് പരിശോധനകൾ  
**Investigations done at HLC**

<b>4 വര്ഷ പരിക്ഷാവ്</b> 4 വര്ത്തുവഗുരുതെ <b>4<sup>th</sup> visit</b>	<b>5 വര്ഷ പരിക്ഷാവ്</b> 5 വര്ത്തുവഗുരുതെ <b>5<sup>th</sup> visit</b>	<b>6 വര്ഷ പരിക്ഷാവ്</b> 6 വര്ത്തുവഗുരുതെ <b>6<sup>th</sup> visit</b>
<b>രൂദിരയേ സൈനി പ്രമാണയ/കുറുതിച് ചീനിയിൻഡാബ്/Blood Sugar value</b>		
Random :	Random :	Random :
Fasting :	Fasting :	Fasting :
<b>രൂദിരയേ ക്രീറിനിൻ പരിക്ഷാവ്/നീറ്റപാായ കിരിയയ്ക്കിനെൻ/Serum Creatinine</b>		

<b>ബാഹ്യര രേഖ അംഗയ ബെബിനോയാഡാൾ പിരിവ് Out Patient Department</b>			
<b>ദിനയ തീക്കതി Date</b>	<b>രോഗ ലക്ഷണ / നാഭകാലിക രോഗ ഉണിങ്ങില്ല അന്തരുന്നികൾ/ / തന്ത്രകാലിക നോസ് നീർണ്ണയാമ Symptoms/ Tentative Diagnosis</b>	<b>പ്രതികാര ചീകിച്ചേ Treatment</b>	<b>പരിക്ഷാ പരീത്യക്കാൾ Investigation</b>

<p style="text-align: center;"> <b>බාහිර රෝගී අංශය</b>  <b>බෙඩිනොයාල් පිරිව</b>  <b>Out Patient Department</b> </p>			
දිනය තික්ති Date	රෝග ලක්ෂණ / තාවකාලික රෝග විනිශ්චය අංගුත්‍රීකම්/ තත්කාලික තොය් නිර්ණයම් Symptoms /Tentative Diagnosis	ප්‍රතිකාර සිකිච්චීස Treatment	පරික්ෂණ පරිශ්චානකම් Investigation

4 වන පරික්ෂාව 4 බතු බරුගෙ 4 <sup>th</sup> visit	5 වන පරික්ෂාව 5 බතු බරුගෙ 5 <sup>th</sup> visit	6 වන පරික්ෂාව 6 බතු බරුගෙ 6 <sup>th</sup> visit
රැඳීර ලිපිබ පරික්ෂාව/இரத்த කොමුප්පින් විපරම/Lipid profile		
TC :	TC :	TC :
TG :	TG :	TG :
HDL :	HDL :	HDL :
LDL :	LDL :	LDL :
TC: HDL :	TC: HDL :	TC: HDL :
<p>ලේක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අවදානම් සාධක - අඩුරුදු 10 ක හඳුනාබාධ හා ආසාතය ඇති විෂේ අවදානම (මාරාන්තික හා මාරාන්තික නොවන)</p> <p>ඉලක කකාතාර එත්තාපන එත්ත්රූව කුරුල් - 10 බවුත මාරුගැටපු පාරිස්වාතම් ග්‍ර්යාවත්තකාන කුට්ටු එත්ත්රූව කුරුල් (මරණම් මත්තුම් මරණම් අව්ලාතා)</p> <p><b>WHO Risk Prediction – 10 year combined myocardial infarction and stroke risk (fatal and non-fatal)</b></p>		
<10%	<10%	<10%
10% to <20%	10% to <20%	10% to <20%
20% to <30%	20% to <30%	20% to <30%
30% to <40%	30% to <40%	30% to <40%
>40%	>40%	>40%
යොමු කිරීම්/පරින්තුරාකකප්පාත්තු/Referred to		
Medical Clinic	Medical Clinic	Medical Clinic
Specialist Clinic	Specialist Clinic	Specialist Clinic
HLC (Date)	HLC (Date)	HLC (Date)
Dental Clinic	Dental Clinic	Dental Clinic
ආයතනය/නිරුවනයි/Institution		
මෙවදාවරයාගේ නම/මරුත්තුව අතිකාරියින් පෙයර/Medical Officer's name		
අන්සන/කෙයාප්පම්/Signature		

வெளு பரிசீலனை (ஜிவ தீவிர மலைசீலான கூட்டுரை)  
மருத்துவ பரிசோதனை (ஆரோக்கிய வாழ்க்கை நிலையம்)  
Medical Examination for HLC

உயரம்  
Height

7 வன பரிசீலனை/வருகை 7 <sup>th</sup> visit	8 வன பரிசீலனை/வருகை 8 <sup>th</sup> visit	9 வன பரிசீலனை/வருகை 9 <sup>th</sup> visit
தினம்/திகதி/Date		
வயத்/வயது/Age		
வர/நிறை/Weight		
கிரெசென்ட் இருக்கை/உடற் திணிவு சுட்டெண்/BMI		
நிலை பூது வர/நியமமான நிறை/Ideal body weight		
ஓநெலி விட பூமானை/இடுப்பு சுற்றளவு/Waist circumference (cm)		
ஒந:உச அனுபவம்/இடுப்புச் சுற்றளவு உயர விகிதம்/Waist: Height Ratio		
ரூடிர பீவினம்/இரத்த அழுத்தம்/BP		
மூத பரிசீலனை/வாய் பரிசோதனை/Oral Examination		
ஸாமானா/சாதாரண/Normal	ஸாமானா/சாதாரண/Normal	ஸாமானா/சாதாரண/Normal
அஸாமானா(கடங்கள் கரண்டு) அசாதாரண(குறிப்பிடவும்) Abnormal (Specify)	அஸாமானா(கடங்கள் கரண்டு) அசாதாரண(குறிப்பிடவும்) Abnormal (Specify)	அஸாமானா(கடங்கள் கரண்டு) அசாதாரண(குறிப்பிடவும்) Abnormal (Specify)

ஏனை ரேதி அங்கை வெளிநோயாளர் பிரிவு Out Patient Department			
தினம்/திகதி/Date	ரேதி கூக்கை / தாவைகாலைக் கூக்கை வினியோட்டம்/ அறிகுறிகள்/ தற்காலிக நோய் நிர்ணயம்/ Symptoms/ Tentative Diagnosis	நிதிகார சிகிச்சை Treatment	பரிசீலனை/ பரிசீலனைகள் Investigation

<b>ஏனிர ரெஜி அங்கை</b> <b>வெளிநோயாளர் பிரிவு</b> <b>Out Patient Department</b>			
தித்தி Date	ரேஞ் கீழ்க்கண்ட மூலகாலிக ரேஞ் விதிகளை விடும் விதிகள்/ அறிகுறிகள்/ தந்தாலிக நோய் நிரணயம் / Symptoms / Tentative Diagnosis	பொது சிகிச்சை Treatment	பரிக்ஷை பரிசீலனைகள் Investigation

7 வகு பரிக்ஷை/7 வது வருடைக 7 <sup>th</sup> visit	8 வகு பரிக்ஷை/8 வது வருடைக 8 <sup>th</sup> visit	9 வகு பரிக்ஷை/9 வது வருடைக 9 <sup>th</sup> visit
நூர் பெணிம்/தூரப்பார்வை/Distant Vision		
L		
R		
அடிமே/கேட்டல்/Hearing		
L		
R		
Peak Exploratory Flow Rate (PEFR)		
வேநன்/TAMIL/Other		

ஸ்ரீ வெந்தை பரிக்ஷை பரிசீலனை செய்து விடப்பட்டு வருகிறது

ஆராக்கிய வாழ்க்கை நிலையைப் பரிசோதனைகள்

Investigations done at HLC

7 வகு பரிக்ஷை/7 வது தரிசிப்பு 7 <sup>th</sup> visit	8 வகு பரிக்ஷை/8 வது தரிசிப்பு 8 <sup>th</sup> visit	9 வகு பரிக்ஷை/9 வது தரிசிப்பு 9 <sup>th</sup> visit
ரூடிரயே கீஞி பூமானை/குருதிச் சீனியினளவு/Blood Sugar value		
Random :	Random :	Random :
Fasting :	Fasting :	Fasting :
ரூடிரயே குயைனின் பரிக்ஷை/நீர்ப்பாய கிரியந்தினை/Serum Creatinine		

7 வகு பரிக்ஷை 7வது வருகை 7 <sup>th</sup> visit	8 வகு பரிக்ஷை 8வது வருகை 8 <sup>th</sup> visit	9 வகு பரிக்ஷை 9வது வருகை 9 <sup>th</sup> visit
ரூபீர லைப் பரிக்ஷை/இரத்த கொழுப்பின் விபரம்/Lipid profile		
TC :	TC :	TC :
TG :	TG :	TG :
HDL :	HDL :	HDL :
LDL :	LDL :	LDL :
TC: HDL :	TC: HDL :	TC: HDL :
<p>லேங்க சோவூ சு.வீடியானங்கே அவற்றை கூடுதல் - அவூரூப் 10 கா ஹாட்டோவாடி ஓ ஆஸ்தய ஆகி வீசே அவற்றை (மார்யாந்திக லூ மார்யாந்திக லோவன)</p> <p>உலக சுகாதார ஸ்தாபன எதிர்வு கூறல் - 10 வருட மார்ரடைப்பு பாரிசவாதம் ஏற்படுவதற்கான கூட்டு எதிர்வு கூறல் (மரணம் மற்றும் மரணம் அல்லாத)</p> <p><b>WHO Risk Prediction – 10 year combined myocardial infarction and stroke risk (fatal and non-fatal)</b></p>		
<10%	<10%	<10%
10% to <20%	10% to <20%	10% to <20%
20% to <30%	20% to <30%	20% to <30%
30% to <40%	30% to <40%	30% to <40%
>40%	>40%	>40%
யோழி கிரீமீ/பரிந்துரைக்கப்பட்டது/Referred to		
Medical Clinic	Medical Clinic	Medical Clinic
Specialist Clinic	Specialist Clinic	Specialist Clinic
HLC (Date)	HLC (Date)	HLC (Date)
Dental Clinic	Dental Clinic	Dental Clinic
ஆயத்துயை/நிறுவனம்/Institution		
வேல்லாவர்யான் நம்/மருத்துவ அதிகாரியின் பெயர்/Medical Officer's name		
அங்கை/கையொப்பம்/Signature		

நேரத்தே நிர்ணயித்து வருகின்ற தலைத்து கண்டறியப்பட்ட குறைபாடு/ Diagnosis	ரெஞ்சலே நம் மருத்துவமனையின் பெயர் Hospital name	ஒரு நிதியை படிக்கிற அங்கை நிர்ணய தொடர் நடவடிக்கை	பஸ்தை மொழு வின் பரிந்துரை / Back referral / follow up

දිනය තික්ති Date	රෝහලේ නම මරුත්තුවම නයින් පෙයාර Hospital name	ඇද හිස පන් අංකය ප්‍රශ්නකෙකත් තහෙලත්තු ස්ථූ ඩීල. BHT No	රෝග නිර්ණය කණ්තුවියප්පට් ගුරුපාඟු/ Diagnosis	පසු යොමුව පින් පරින්තුවරා / ජොටර් නැවඩික්ස් Back referral / follow up

**වෙනත් සායනික තොරතුරු  
ගණය සිකිච්චස නිලධා විපරෙක්සල්  
Other clinical details**

ගලා රෝග ඉතිහාසය/කුන්ත කාල සත්තිර සිකිච්චස වර්ලාභු /Past Surgical History	
ගලාකරුමය සත්තිර සිකිච්චස Surgery	වයස(අවුරුදු) වයතු / ඇඟු Age (in years)

මානසික රෝග තන්වයන්  
(කරුණාකර විස්තර කරන්න)  
ඉලෘඩ්ල නොයුත්තිලාමයක්  
(තයවු ජෙයු විපරික්කවුම්)  
Psychological Disease  
Conditions (Please Describe)

ප්‍රතිඵලික තොරතුරු නීර්පිටෙන තකවලක් Information on Immunization		
ඡාතික ප්‍රතිඵලිකරණ වැඩසටහනට අමතරව ලබාගත් එන්නන් පිළිබඳ විස්තර විරිවාකකප්පට් ව්‍යුහකල් නිකුත්ස්සි තිශ්ටාත්තිත්තු අප්පාත්පට් තුළුප්ප මරුත්තු ක්ස Other vaccines apart from the EPI		
එන්නන් නම තුළුප්පා සියිල පෙයර Name of the Vaccine	දිනය/ලබාගැනීමේ වයස තික්ති / වයතු Date/Age	වෙනත් කරුණු කරුත්තු Comments

ஏகியாவ பிலீஷன் தொர்தார் தொழில் வரலாறு <b>Occupational History</b>					
வர்த்த ஆண்டு Year	ஏகியாவ தொழில் Occupation	ஏகியாவை சூல்லாவய பணியின் இயல்பு Nature of work	ஏகியா சீர்காண்டீ லிபினைய பணியாற்றும் இடத்தின் முகவரி Address of the workplace	ஏகியாவ பள்ள குளிரை சீர்காண்டீ நிலைமை ஆரம்ப வயது Age at initiation	ஏகியா வெலையில் விவரங்கள் Duration of work

கிடைக்கும் திட்டம் / பதிக்கப்பட்ட தலைத்து நிலைமை Date	நிறுத்துவம் செய்யும் பெயர் / Hospital name	ஏடு விடப்பட்டு விடுகிற நிலைமை BHT No.	ஏவ் நிர்ணய கண்டறியப்பட்ட குறைபாடு / Diagnosis	பஸ்தி மொழு பின் பரிந்துரை / தொடர் நடவடிக்கை Back referral / follow up

ரேஃல் குகிரி மருத்துவமனை அனுமதிகள் Hospitalizations				
திட்ட திட்ட Date	ரேஃல் நம மருத்துவமனையின் பெயர் Hospital name	அடி லிச பந் அங்கை படுக்கைத் தலைத்து ண்டு இல. BHT No.	ரேஃ நிர்ணய கண்டியப்பட்ட குறைபாடு/ Diagnosis	பஸ் யோலுவ பின் பரிந்துரை / தொடர் நடவடிக்கை Back referral / follow up

வேலூ பரிக்ஷை(வெனது) மருத்துவ பரிசோதனை (ஏனைய)		
Medical Examination (Other)		
1 வகு பரிக்ஷை 1 <sup>st</sup> visit	2 வகு பரிக்ஷை 2 <sup>nd</sup> visit	3 வகு பரிக்ஷை 3 <sup>rd</sup> visit
அஸ்மாவாயா ஆத்மை சுடலை கருணை* யாதாயினும் அசாதாரண நிலை காணப்படின் குறிப்பிடவும்*		
Specify if any abnormality detected* இலகை பரிக்ஷை கூட வர்த ரேஃ பொதுவான பரிசோதனை மற்றும் தோல் வியாதிகள்		
General Examination and Dermatological findings		
ஏவன பல்வகை/கவாசத்தொகுதி/Respiratory system		
ரைர ஸங்கரண பல்வகை/ இதயச் சுற்றுப்புத்தொகுதி/Cardiovascular system		
ஒட்டு வயிறு/Abdomen		
ஒட்டு மார்கை பரிக்ஷை குதப் பரிசோதனை PR examination	ஒட்டு மார்கை பரிக்ஷை குதப் பரிசோதனை PR examination	ஒட்டு மார்கை பரிக்ஷை குதப் பரிசோதனை PR examination
இன்லீ-கீக பல்வகை/சிறுநீர் இனப்பெருக்கத் தொகுதி/Genitourinary System		
எந்தை பல்வகை/நரம்புத்தொகுதி/Nervous System		
வெனது/வேறு/Other findings		

வேலெட்டு பரிக்ஷையும் (வெனது) மருத்துவ பரிசோதனை (ஏனைய)		
Medical Examination (Other)		
4 வகு பரிக்ஷை 4 வது வருகை 4 <sup>th</sup> visit	5 வகு பரிக்ஷை 5 வது வருகை 5 <sup>th</sup> visit	6 வகு பரிக்ஷை 6 வது வருகை 6 <sup>th</sup> visit
<p style="text-align: center;">அசூமானங்களை ஒடுநீரும் கண்ணால் காணப்படின் குறிப்பிடவும்*</p> <p style="text-align: center;">மாதாயினும் அசாதாரண நிலை காணப்படின் குறிப்பிடவும்*</p> <p style="text-align: center;">Specify if any abnormality detected*</p> <p style="text-align: center;">இலிக் பரிக்ஷை ஹ வர்த ரேஞ் பொதுவான பரிச்சனை மற்றும் தோல் வியாதிகள்</p> <p style="text-align: center;">General Examination and Dermatological findings</p>		
ஊங்கு பாந்திய/சுவாசத்தொகுதி/Respiratory system		
ரூதிர சுங்கரன் பாந்திய/இதயச் சுற்றோட்டத்தொகுதி/Cardiovascular system		
உடரை/வயிறு/Abdomen		
ஒரு மார்கய பரிக்ஷை குதப் பரிசோதனை PR examination	ஒரு மார்கய பரிக்ஷை குதப் பரிசோதனை PR examination	ஒரு மார்கய பரிக்ஷை குதப் பரிசோதனை PR examination
இந்திலீக் பாந்திய/கிறுந்தி இனப்பெருக்கத் தொகுதி/Genitourinary System		
ஈநாய் பாந்திய/நரம்புத்தொகுதி/Nervous System		
வெனது/வேறு/Other		

யொழுகிறே பரிந்துரை			
Referral			
தினம் திகதி Date	யொழுகிற பேர்கள் காரணம் Reason for referral	யொழுகல் சீர்வாய் பரிந்துரைக்கப்பட்ட நிலையம் Referred station	இயொழுவு பின் பரிந்துரை / தொடர்ந்தவடிக்கை Back referral / follow up

യോമ്പകിരിക്കുന്ന പരിந்துரை			
Referral			
ദിനയ തീക്കടி Date	യോമ്പകിരിക്കുന്ന പരിந்துரைക്കാൻ കാരണമ് Reason for referral	യോമ്പകിരിക്കുന്ന പരിந்துரைക്കപ്പെട്ട തന്നീലയമ് Referred station	പജ്ജു യോമ്പകിരിക്കുന്ന പ്രിൻ പരിந്തுരை / തൊട്ടർ നടവടിക്കൈ Back referral / follow up

മേഖല പരിക്ഷയാണ് (ഒരു വിവരം) മനുഷ്യവ പരിശോധന (എന്നെന്ന)		
<b>Medical Examination (Other)</b>		
7 വരുത്ത് പരിക്ഷാവ് 7 വരുത്ത് വരുത്തുക 7 <sup>th</sup> visit		
9 വരുത്ത് പരിക്ഷാവ് 8 വരുത്ത് വരുത്തുക 8 <sup>th</sup> visit	9 വരുത്ത് പരിക്ഷാവ് 9 വരുത്ത് വരുത്തുക 9 <sup>th</sup> visit	
<p style="text-align: center;">അസാമാന്യത്വാണ് ആന്റെ സംബന്ധത്വം കരണ്ട്*</p> <p style="text-align: center;">മാതാപിഞ്ചുമ്പ് അസാതാരണ നീംലെ കാണപ്പറ്റിയാണ് കുറിപ്പിച്ചുമ്പ്*</p> <p style="text-align: center;">Specify if any abnormality detected*</p> <p style="text-align: center;">മൂലിക പരിക്ഷാവ് ഹാ വർമ്മ രേഖ പൊതുവാൻ പരീംച്ചണ മന്ത്രുമ്പ് തോഡ് വിധാതികൾ General Examination and Dermatological findings</p>		
അങ്ഗത പദ്ധതിയ/കവാസത്തോക്രതി/Respiratory system		
രൈറർ സംസരണ പദ്ധതിയ/ഇതയാൾ കുറ്റപ്പോട്ടത്തോക്രതി/Cardiovascular system		
സ്വർഗ്ഗ/വലിന്റു/Abdomen		
ഒരു മാർഗ്ഗ പരിക്ഷാവ് കുതപ്പ് പരിശോധന PR examination	ഒരു മാർഗ്ഗ പരിക്ഷാവ് കുതപ്പ് പരിശോധന PR examination	ഒരു മാർഗ്ഗ പരിക്ഷാവ് കുതപ്പ് പരിശോധന PR examination
ഇഞ്ചിലിക പദ്ധതിയ/കിറ്യൂനിൾ ഇനാപ്പെരുക്കത് തോക്രതി/Genitourinary System		
സ്ന്ഹാള പദ്ധതിയ/ന്റർമ്മപുത്തോക്രതി/Nervous System		
ഒരു വിവരം/ഒരു വിവരം/Other		

பெண்ணால் குறிப்பிடுவதற்கு மிக அரிச்சால் உள்ள சுயாசத் தொழிற்பாடு		
<b>Spirometry</b>		
குறிப்பி/திட்டம்/Date	குறிப்பி/திட்டம்/Date	குறிப்பி/திட்டம்/Date
பூநிலை/சுயாசத் தொழிற்பாட்டு அளவீடுகள்/Spirometry Values		
FVC	FVC	FVC
FEV <sub>1</sub>	FEV <sub>1</sub>	FEV <sub>1</sub>
FEV <sub>1</sub> /FVC	FEV <sub>1</sub> /FVC	FEV <sub>1</sub> /FVC
FEF 25% -75%	FEF 25% -75%	FEF 25% -75%
ரேஞ்சு விவரம்/கண்டியப்பட்ட குறைபாடு/Diagnosis		
கை நிலைமை/ஏடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள்/Actions taken		
ஒவ்வொரு பூநிலை குறைபாடு/அடுத்த வருகைக்கான திட்டம்/Date of next visit		
ஏய்வதற்கான நிறுவனம்/Institution		
மேல்கூறும் நிலைமையை நம்முடைய அதிகாரியின் பெயர்/Name of the Medical Officer		
நினைவு/கையொப்பம்/Signature		

குறிப்பி/திட்டம்/Date	குறிப்பி/திட்டம்/Date	மாறுவது/அளவு/Dosage	வெனது கருணை/பரிக்கீலன்/கருத்து/பரீட்சைகள்/Comments/Investigations

දිනය/തிகதி/Date	මාංසධ වර්ගය/මගුන්තු/Medication	මානුව/අණව/Dosage	වෙනත් කරුණු/පරික්ෂානු/කරුතතු/පරිශ්චානකම්/Comments/Investigations

රැකියාව සම්බන්ධව විශේෂ පරික්ෂණ தொழில் சம்மந்தமான விசேஷ பரிசோதனைகள் Occupation related special investigations		
ஓவல் பரிக்ஷාவு/ஆடியோ மேட்டரி/Audiometry		
දිනය/திகதி/Date	දිනය/திகதி/Date	දිනය/திகதி/Date
ஓவல் பரிக்ஷාவு/ஆடியோ மேட்டரி முடிவு/Audiometry Results		
L		
R		
ரෝග விதியீல/கண்டறியப்பட்ட குறைபாடு/Diagnosis		
நடவடிக்கைகள்/Actions taken		
ஒවத பැමිණீය முதல் දිනය/அடுத்த வருகைக்கான திகதி/Date of next visit		
அயதிநய/நிறுவனம்/Institution		
வெவ்வேந்த நிலධாரியானதே நம/மருத்துவ அதிகாரியின் பெயர்/Name of the Medical Officer		
அன்றை/கையொப்பம்/Signature		

யകியാവ സമിബന്ദിവ അനൈകുന്ത് വിഡ്യേഷ പരിക്ഷേഖ  
വേദ്യ വിചേട തൊழില് ചാർന്നത് ചോതനങ്കൾ

#### Any other special occupational investigations

ദിനയ് തീക്കളി Date	പരിക്ഷേഖ പരിചോതനണ Investigation	ഫോറ്മല് ഫൂഡ് ഫെക്റ്റ് Findings	ഗത് ക്രിയാ മാർഗ എക്കപ്പപ്പട്ട നടവടിക്കൈ Action taken

യകിയാവ സമിബന്ദി അനൈരു  
തൊഴില് ചാർന്നത് കായന്കൾ

#### Occupational injuries

അനൈരു ദിന ദിനയ് തീക്കളി Date of injury	അനൈരു ചെണ്ടിലെ കായത്തിന് തന്മൈ Mechanism of the injury	യകിയാ ചെണ്ടിലെ കായമ്പാട്ട ഇടമ് Place of work	ഗത് ക്രിയാ മാർഗ എക്കപ്പപ്പട്ട ഉ നടവടിക്കൈ Actions taken	അനൈരു ചെണ്ടിലെ കായത്തിന് വിശ്ലേഷ Outcome of the injury	ഡോക്ടർ ക്രേഞ്ച് കരുത്തു Comments

ദിനയ് തീക്കളി Date	ഒഴുക്ക് വർഗ്ഗ മരുന്തു Medication	മാന്‍ഡ്‌ല അംഗീ Dosage	ഡോക്ടർ ക്രേഞ്ച്/ പരിക്ഷേഖ കരുത്തു /പരീംഗണകൾ Comments/ Investigations

දිනය තික්ති Date	ඡායා වර්ගය මරුන්තු Medication	මානුව අංශය Dosage	වෙනත් කරුණු/ පරික්ෂණ කරුත්තු /ප්‍රිට්සයෙක්ස් Comments/ Investigations

දැනට භාවිතා කරන ඕනෑධ වාර්තාව  
තර්පොතු පාවික්කුම් මරුන්තුකள්  
**Current Medication**

වෙදා සායනයේදී පිරවිය යුතුය.

බෝ නොවන රෝගී තන්ත්වයන් සඳහා ගනු ලබන නවතම ඕනෑධ විටටෝරුව මෙහි සඳහන් කළ යුතුය. එමනියා ඕනෑධවල කිසියම් වෙනසක් වූවහොත් කරුණාකර ලැයිස්තුව යාවත්කාලීන කරන්න.

**මරුන්තුවස් සකිච්ස නිශේයත්තිල් නිරප්පාපාල වෙணුම් ඇප්පට්දියවිල් ඉංංශ මරුන්තුකள් තර්පොතු ගැඹුක්කුම් මරුන්තුකளා පිරතිපවික්ක වෙணුම් මරුන්තුකளින් මාற්‍රම් බ්‍ර්පට්ටාල් පට්දියලෙ මාற්‍රවුම්**

#### To be filled in the medical clinic.

The drugs in the list should reflect the current drug therapies for chronic diseases. Please update the current medication list in an event of change of a drug of choice in management.

නිදහ්සන රෝගය  
නීයින් කාල තොයුන්නිලෙක්ස්  
**Chronic Disease**

දිනය තික්ති Date	ඡායා වර්ගය මරුන්තු Medication	මානුව අංශය Dosage	වෙනත් කරුණු/ පරික්ෂණ කරුත්තු /ප්‍රිට්සයෙක්ස් Comments/ Investigations

திங்க திகதி Date	இங்கெ மருந்து Medication	மானுவ அளவு Dosage	வெனத் கரை/ பரிக்ஞன கருத்து /பரிட்சணைகள் Comments/ Investigations

திங்க திகதி Date	இங்கெ மருந்து Medication	மானுவ அளவு Dosage	வெனத் கரை/ பரிக்ஞன கருத்து /பரிட்சணைகள் Comments/ Investigations