නිවසේ දී අනතුරු වළක්වාලීම සඳහා වන පිරික්සුම් පත

ඔබට ඔබගේ දරුවාට හෝ සමීපතමයන්ට සිදු විය හැකි බොහොමයක් අනතුරු සිදු වන්නේ ඔබ ජීවත් වන නිවස සහ ඒ ආශ්‍රිත ප්‍රදේශයේදී ය. ඔබේ නිවස සම්පූර්ණයෙන්ම අනතුරු වලින් තොර නිවසක් බවට පත් කළ නොහැකි වුවත්, අනතුරු අවම කර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ඇත.

මෙම පිරික්සුම් පත්‍රය ඔබ නිවස සහ ඒ අවට කෙතෙක් දුරට අනතුරු රහිත තැනක්දැයි ඔබව දැනුවත් කරන සහ අනතුරුදායක තත්ත්ව පවතී නම් එම තත්ත්වයන් අවම කරගැනීමට මාර්ගෝපදේශකයක්ද වනු ඇත.

පහත සඳහන් සියලු දෑ ඔබ නිවසට අදාළ නොවිය හැකිය. **එබැවින් ඔබ නිවසට අදාළ ව පහත සඳහන් ආරක්ෂාකාරී පිළිවෙත් පිළිබඳව අදාළ තත්ත්වයන් "✓" ලකුණකින් සටහන් කරන්න**

ආරක්ෂාකාරී පිළිවෙත්	ඔව්	නැත	අදාළ නොවේ
A. මූලික කරුණු			
ඔබේ නිවස පිළිබඳ පොදු කරුණු			
1. නිවසේ ගරා වැටුණු හෝ කඩා වැටීමට ආසන්න කොටස් නැත.			
2. වහලයේ ගරා වැටුණු හෝ කඩා වැටීමට ආසන්න කොටස් නැත.			
3. නිවෙස අසළ කඩා වැටීමට ඇති පස් කණ්ඩි හෝ තාප්ප නැත.			
4. දිවා කාලයේ දී නිවස ඇතුළත හොඳින් ආලෝකමත්ය.			
5. රාත්‍රී කාලයේ දී ද නිවස තුළ ඔබ මොබ යන ස්ථාන හොඳින් ආලෝකමත්ය.			
6. නිවස තුළ පොළොවේ කඩතොළු, විදුලි උපාංග වල වයර්, පාපිසි, කාර්පට් ආදී පැටලී වැටීමට අවදානම් දෑ නොමැත.			
7. ගෙබිම නොලිස්සන සුළුය, වියළිය.			
8. ටයිල් ඇතිරූ හෝ මදින ලද ගෙබිම පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු වියෙළන තුරු ඒ මත ඇවිදීමෙන් වළකියි.			
9. ඕනෑම අවස්ථාවක භාවිතය ට ගත හැකි ස්ථාවර හෝ ජංගම දුරකථනයක් නිවසේ ඇත.			
10. අදාළ දුරකථනය නිවසේ නියමිත තැනෙක හා පහසුවෙන් ලඟා විය හැකි පරිදි තබා ඇත.			
11. හදිසි අවස්ථා වලදී අවශ්‍ය වන දුරකථන අංක අදාළ දුරකථනය අසල තබා ඇත.			
12. දරුවන් ද ඇතුළු නිවැසියන් සියල්ලන්ම හදිසි අවස්ථාවකදී උපකාර ඉල්ලා ඇමතුමක් ගැනීමට දැනුවත්ය.			
13. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් නිවසේ ඇත.			
14. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියේ අත්‍යවශ්‍ය දෑ ඇත. උදා: පුළුන්, ගෝස්, බැන්ඩේජ්, ප්ලාස්ටර්, කතුරක්, අයඩීන් දියරය (බෙටඩීන්), පැරසිටමෝල්, ජීවනී ආදිය.			
15. මූලික ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව දැනුවත් එක් පුද්ගලයෙකු හෝ නිවසේ සිටියි.			
B. විදුලි අනතුරු සඳහා අවදානම වළක්වාලීම			
16. නිවසේ ප්‍රධාන විදුලි සැපයුම් රැහැන පොළොවේ සිට අවම වශයෙන් අඩි 10 (දහයක්) උසින් ඇත.			
17. ඇන්ටෙනාව හා ප්‍රධාන විදුලි රැහැන අතර දුර අවම වශයෙන් මීටර් 1.5 ක් ඇත.			
18. ට්‍රිප් ස්විචයේ කහ පැහැති බොත්තම එබීමේදී එය ක්‍රියාකාරී තත්ත්වයේ පවතින බව අඟවයි.			
19. විදුලි රැහැන් ගෙවත්තේ ගස් වල ගෑවෙන සේ නැත.			
20. පාවිච්චි කරන විදුලි උපකරණ වල වයර්, ප්ලග් (පේනු) ආදිය පළුදු වී නැත.			
21. විදුලි උපාංග ක්‍රියා විරහිත කරන විට පළමුව ස්විචය වසා පසුව ප්ලග් ගලවා තබයි.			
22. විදුලි උපකරණ, ප්ලග් (පේනු) ආදිය දරුවන් ට ළඟා වීමට අපහසු වන පරිදි තබා ඇත. (කේතලය, හීටරය, ඉස්තිරික්කය, කෙස් වියළන ආදී.)			
23. භාවිතයේ නොමැති විට විදුලි පේනු තුඩු (plug base) අදාළ ආරක්ෂිත පේනු කවර වලින් වසා ඇත.			
අකුණු ගසන අවස්ථා වලදී:			
24. දුරකථන කේබලය විසන්ධි කර තබයි			
25. රූපවාහිනී ඇන්ටෙනා වයරය යන්ත්‍රයෙන් විසන්ධි කර තබයි.			

ආරක්ෂාකාරී පිළිවෙත්	ඔව්	නැත	අදාළ නොවේ
C. ගිනි ඇවිලුම් හෝ පිළිස්සුම් අවදානම වළක්වාලීම			
27. භූමිතෙල් ලාම්පු, කුප්පි ලාම්පු ආදිය ආරක්ෂිත ආවරණ සහිතයි.			
28. වහා ගිනි ඇවිළෙන ඉන්ධන ආදිය සහිත ගැලුම් හා බෝතල් වල මූඩි තදින් වසා එදිනෙදා භාවිත වන ස්ථානවලින් ඈත්ව ගබඩා කර තබයි.			
29. වහා ගිනි ඇවිළෙන ඉන්ධන ආදිය ගින්දරෙන් ඈත් කර තබා ගනියි.			
30. නිතර භාවිතය සඳහා ගැනෙන වහා ගිනි ඇවිළෙන ඉන්ධන ආදිය කුඩා ප්‍රමාණ වලින් ගබඩා කර ඇත.			
31. හදිසි ගින්නක් ඇති වුවොත් පිටවීමට හැකි වන සේ එකිනෙකට වෙනස් දිශා වලට විවෘත වන දොරවල් අවම වශයෙන් දෙකක් වත් නිවසේ ඇත. (උදා: ඉදිරිපසින් හා පසුපසින්)			
32. නටන ජලය, උණු තේ, උණු කෝපි හෝ අධික ලෙස උණුසුම් ආහාර පාන දරුවන් ට ඇල්ලීමට නොහැකි වන ලෙස ඈත් කොට තබයි.			
33. අධික ලෙස උණුසුම් ආහාර පාන ආදිය මේස රෙද්දක් ඇතිරූ මේසයක් මත තබන්නේ නම් කුඩා දරුවන්ට ඇදීමට නොහැකි වන සේ මේසයෙන් පහළට එල්ලා නොවැටෙන සේ මේස රෙද්ද අතුරා ඇත. නොඑසේ නම් මේස රෙදි භාවිතා කරන්නේ නැත.			
D. වස විස නිසා ඇතිවන අනතුරු වළක්වාලීම			
34. සියලු ඖෂධ වර්ග, පිරිසිදු කිරීම් හා සේදුම් කාරක, තීන්ත වර්ග, පොහොර, කෘමිනාශක, මදුරු නාශක, බැටරි වර්ග හා වෙනත් රසායනික දියර, ආරක්ෂිත ලෙස කබඩ් වල වෙන් වෙන්ව තබයි.			
35. ඇසුරුම් බඳුන් වල මූඩි තදින් වසා පැහැදිලිව හඳුනාගත හැකි වන සේ ලේබල් කර තබයි.			
36. විෂ විය හැකි දියර, බීම බෝතල් වැනි වෙනත් ආදේශක බෝතල් වල නොදමයි.			
E. විසිත්ත කාමරයේ සිදුවිය හැකි අනතුරු වළක්වාලීම			
37. රූපවාහිණී යන්ත්‍රය, විශාල රාක්ක හා ගෘහ භාණ්ඩ ඇග මතට පෙරලීමට අවදානමක් නොමැති ලෙස තබා ඇත.			
38. බරින් වැඩි ද්‍රව්‍ය රාක්ක වල බිම් මට්ටමේ හෝ ඊට ආසන්න මට්ටම් වල තබා ඇත.			
39. ගෘහ භාණ්ඩ වල තියුණු උල් සහිත කොටස් ඇත්නම් ඒවා ආවරණය කර ඇත.			
40. බිඳෙන සුළු වීදුරු බඳුන් වැනි ද්‍රව්‍ය දරුවන් ළඟා වීමට නො හැකි වන සේ තබා ඇත.			
F. නිදන කාමර තුළ අනතුරු වළක්වාලීම			
41. කබඩ් වල දොර පියන් නිතර වසා තබා ඇත.			
42. මදුරු දඟර රාත්‍රිය පුරා දල්වා තබන්නේ නම් ගිනි ඇවිලිය හැකි දෑ වලින් ඈත් කර තබයි.			
43. රාත්‍රී කාලයේදී අවශ්‍ය වූ විටෙක ඇඳේ සිටම ආලෝකය දැල්වීමට හැකිය. (ස්විචය ආසන්නයේ නැති විට විදුලි පන්දමක් තබා ගනී)			
G. නාන ස්ථානයේ අනතුරු වළක්වාලීම			
44. බිම ලිස්සන සුළු නොවන රළු පෘෂ්ටයකි.			
45. බිම දිය සෙවල, සබන් දියර ආදී ලිස්සන සුළු ද්‍රව්‍ය වලින් තොරව තබයි.			
46. බිම වතුර නොරැඳෙන සේ වියලිව පවත්වා ගනී.			
47. නාන බේසම්, පනිට්ටු, රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර ආදිය භාවිතයෙන් පසු වතුර ඉවත් කර තබා ඇත. (ගිලීම් අනතුරු වලින් දරුවන්ව වළක්වාලීමට)			
48. වතුර පුරවන ලද ටැංකි, බේසම් ආදිය වසා තබා ඇත.			
49. කොමෝඩ්, සින්ක් ආදී සනීපාරක්ෂක උපකරණ නොබිඳුණු තත්ත්වයේ ඇත.			
50. කොමෝඩ් වැසිකිළි වල පියන වසා තබයි.			
51. නාන බේසමෙන් හෝ නාන තටාකයෙන් පිටතට එන ස්ථානයේ ලිස්සා නොයන සේ පාපිසි තබා ඇත.			
52. උණු වතුර සැපයුමක් ඇති විට, ජල කරාමයෙන් එන ජලයේ උෂ්ණත්වය පිළිබඳව පරීක්ෂාකාරී වේ.			
53. රේසර්, බ්ලේඩ් ආදිය දරුවන්ට ළඟා විය නොහැකි සේ තබයි.			
54. විවිධ බිලීචින්, ඩයි වර්ග ආදිය දරුවන්ට ලගා විය නොහැකි සේ උස් තැනක තබා ඇත.			
55. හැකි සෑම විටම රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය නාන කාමරෙන් බැහැර ස්ථානයක තබයි.			
56. රෙදි සෝදන යන්ත්‍රයේ පියන සෑම විටම වසා තබයි.			
57. කුඩා දරුවන්, ඉතා වයස්ගත හෝ අබාධිත අයෙකු නාන කාමරය තුළ සිටියදී දොර අගුලු දැමීම නොකරයි.			

ආරක්ෂාකාරී පිළිවෙත්	ඔව්	නැත	අදාළ නොවේ
H. මුළුතැන්ගෙයි අනතුරු වළක්වාලීම			
59. එල්ලා වැටෙන හෝ දිගින් වැඩි තිරරෙදි උඳුන ආසන්නයේ නැත.			
60. මුළුතැන් ගෙයි පොළොව වියළිව හා නොලිස්සන සුළුය.			
61. ආහාර පිසීමේදී ඇඳුමට හෝ කොණ්ඩයට ගිනි ඇවිලීම වැළක්වීම පිළිබඳව සැලකිලිමත් වේ.			
62. දර ලිපක් භාවිත කරන්නේ නම් දුම් පිටවීම සඳහා චිමිනියක් ඇත.			
63. ලිප ගිනි ඇවිලවීම සඳහා භූමිතෙල් භාවිත කරන්නේ නම් ගිනි ඇවිළීම නිසා ඇති විය හැකි අනතුරු පිළිබඳව පරිස්සම් වේ. (ඉතා සුළු ප්‍රමාණ භාවිත කිරීම, භූමිතෙල් බෝතල් ලිප ට ඈතින් තැබීම ආදී වශයෙන්)			
64. ගෑස් ලිප හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන තැනෙක තබයි. (ජනේලයක් අසළ)			
65. ගෑස් උඳුන දැල්වීමට පෙර ජනෙල් විවෘත කර තබයි.			
66 උදෑසන ගෑස් උඳුන දැල්වීමට පෙර ගෑස් කාන්දු වීමක් ඇතිදැයි විමසිළිමත්වේ.			
67. ගෑස් බටය පලුදු නොවූ තත්ත්වයක පවතී.			
68. ගෑස් බටයේ පළුදුවීම් ඇත්දැයි නිරතුරුව පරීක්ෂා කර බලයි.			
69. ගෑස් බටයේ කෙලවර ඇති රේගුලේටරය වසර 3-5 අතර කාලයකට වරක් මාරු කරයි.			
70. තියුණු, මුවහත් උපකරණ පාවිච්චියේ දී ප්‍රවේශම් සහගත වේ.			
71. පාවිච්චියෙන් පසු හිරමනයේ තලය හා එවැනි තියුණු, මුවහත් උපකරණ හොඳින් ආවරණය කොට තබා ඇත.			
72. වංගෙඩිය, මිරිස්ගල, ආරක්ෂාකාරී ලෙස තබා ඇත. (උදා: ඇඹරුම් ගල පෙරළී නොයන ලෙස)			
73. උඳුන් මත උයන භාජන තබන විට හැඬල උඳුනෙන් පිටතට යොමු වන සේ නොතබයි.			
74. හැකි සෑම විටම පිටුපස උඳුන් වල බඳුන් තබා ඉවීම සිදු කරයි.			
75. සෑම විටකම ලිප නිවීමෙන් පසු පමණක් ලිපෙන් උණුසුම් බඳුන් ඉවත් කරයි.			
76. උණුසුම් බඳුන් හැකි සෑම විටම ඈතින් පිහිටි උඳුනේ, අත නොගැටෙන සේ තබයි.			
77. උණු වතුර කේතලය උඳුනේ තබන විට කෙමිය තමාගෙන් ඉවතට යොමු වන ලෙස තබයි.			
I. පඩිපෙළ හා තට්ටු නිවාස ආශ්‍රිත අනතුරු වළක්වාලීම			
78. පඩිපෙළ දෙපසම සවිශක්තිමත් අත්වැට හෝ බිත්ති ආධාරක ඇත.			
79. පඩි සියල්ලම එක සමාන උසකින් යුතුය.			
80. පඩිපෙළ හොඳින් අලෝකමත්ය.			
81. අත්වැටවල් වල දරුවන්ට නැගීමට රුකුල් දෙන හරස් අතට යන දඬු නැත.			
82. අත්වැටෙන් රිංගා යා හැකි වන හිදැස් නැත.			
J. එළිමහනේ දී සිදුවන අනතුරු වළක්වාලීම			
83. ගේට්ටු හා වැටවල් නිරන්තරයෙන් අලුත් වැඩියා කරමින් ශක්තිමත් ආරක්ෂාකාරී තත්ත්වයේ පවත්වාගෙන යයි.			
84. ගෙමිදුල මනාව අතු ගා තණකොළ කෙටියට කපා ඇත.			
85. ගෙමිදුලේ සර්පයන් රැඳිය හැකි ගල්, ලී ගොඩවල්, හුඹස් ආදිය නැත.			
86. පොල්, කොස්, දෙල් වැනි ගස් වල ගෙඩි නියමිත කාලයට කැඩීම සිදු කරයි.			
87. ගස් වල අනතුරුදායක ලෙස ඇති අතු නිසි ලෙස කැපීම සිදු කරයි.			
88. ගෙවත්තේ ඇති විෂ සහිත විවිධ ශාක වර්ග පිළිබඳව දැනුවත්ය. (උදා: ඔලිඳ, එඬරු, නියගලා සහ ගෙවතු අලංකරණයට යොදා ගන්නා විවිධ හබරල)			
89. වතුර ටැංකි, පොකුණු, ළිං ආදියේ ආරක්ෂිත බැම් හා ආරක්ෂිත ආවරණ සහිතයි.			
90. කුණු වළවල්, කොම්පෝස්ට් වළවල් හෝ වෙනත් ගැඹුරු වළවල් ඇතිවිට ආරක්ෂිත ලෙස ආවරණය කර ඇත.			
91. වගා කටයු සඳහා පාවිච්චි කරන උපකරණ උල්, මුවහත් ආයුධ ආරක්ෂාකාරී ලෙස ගබඩා කර තබයි.			
92. සත්ව ගාල් වලට දරුවන් තනිවම නොයන ආකාරයට බාධක ගේට්ටු දමා වසා තබයි.			
93. රථවාහන නැවැත්වීමෙන් පසු අගුලු දමා තබයි.			
94. නවත්වා තබන විටදී කිසිවිටෙක වාහනයේ යතුරු වාහනයේම තබා නොයයි.			

ඉහත සඳහන් කළ සියල්ලටම අමතරව දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා පහත සඳහන් සුවිශේෂී දේ සඳහා ද ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න.

ආරක්ෂාකාරී පිළිවෙත්	ඔව්	නැත	අදාළ නොවේ
K. සෙල්ලම් කිරීමේදී කුඩා දරුවන් අනතුරු වලින් වළක්වාලීම			
95. දරුවන් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන විට වැඩිහිටියෙකු අධීක්ෂණය කරයි.			
96. ඉහළ මට්ටමක සිට වැටීමට අවදානමක් සහිත ක්‍රීඩා ඇති ස්ථාන වල බිම මෘදු තත්ත්වයේ පවත්වා ගනී (තණකොළ හෝ වෙනත් කෘත්‍රිම ඇතුරුම් ආදිය යෙදීම වැනි)			
97. අදාළ ආරක්ෂිත ආවරණ භාවිතා කරයි. උදා: වේගයෙන් බයිසිකල් පදින විට හිස් වැසුම් පැළඳීම)			
98. ක්‍රීඩා භාණ්ඩ මිලදී ගැනිමේදී භාණ්ඩයේ ලේබල, නිෂ්පාදකයාගේ දැන්වීම් ආදිය කියවා ඒවා නිෂ්පාදනයේදී දරුවන්ට සුදුසු අමුද්‍රව්‍ය යොදාගෙන ඇති බව තහවුරු කර ගනියි.			
L. නිවසේ කුඩා දරුවන් සිටින විටදී			
99. දරුවන් සෑම විටකම වගකිව යුතු වැඩිහිටියෙකු අධීක්ෂණය කරයි. (දරුවන් රැකබලා ගන්නා වැඩිහිටියා ඒ සඳහාම පමණක් අවධානය යොදවයි)			
100. දරුවන් රැක බලා ගැනීම කිසිවිටෙක වැඩිමහල් දරුවන් වෙත පවරන්නේ නැත.			
101. විවිධ ආහාර වර්ග, ඇට වර්ග, බැටරි ආදිය සිරවීමෙන් දරුවන්ට සිදුවි හැකි අනතුරු අවම කර ගැනීම සඳහා රැක බලාගන්නන් විමසිලිමත්ව කටයුතු කරයි.			
102. ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීමේදී දරුවන් අනාරක්ෂිත ජනෙල්, විදුලි පංකා ආදියට ලඟා වීම වළක්වන අයුරින් තබයි.			
103. නිවස තුළ ඇති මාළු ටැංකි, පොකුණු ආදියට දරුවන් වැටීම වැළැක්වීම සඳහා පියවර ගෙන ඇත.			
104. කුඩා දරුවන් බැල්කනි හෝ උඩ තට්ටු වලට තනිවම යෑම වළකාලයි.			
105. ගරාජය, වඩු මඩු, කාර්මික උපකරණ ගබඩා හෝ වැඩ මඩු ආදියට වැඩිහිටියකුගේ අධීක්ෂණය නොමැතිව තනිවම යෑම වළක්වාලීම සඳහා කටයුතු සලසා ඇත.			

"අනතුර සෑම විටෙකම සෑම තැනෙකම සැඟවී තිබිය හැකිය. ඒ පිළිබඳව නිරතුරුවම පරීක්ෂාකාරී වන්න"

වැඩි විස්තර සඳහා අමතන්න

1. **සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය** :..
2. **මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක** :..
3. **පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරී** :..

බෝ නොවන රෝග ඒකකය

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය

2019

නිරෝගිමත් ජීවන රටාවක්

බෝනොවන රෝග ඒකකය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

✆ 011 266 9599