

ආරක්ෂාව හා පරිස්සම

පරිස්සම පිළිබඳව වගකීමෙන් ක්‍රියා කිරීමෙන්
තම මෙන්ම දන් දයවත් ආරක්ෂාව නිරතුරුව
ලැබේ. අනාරක්ෂිත අවස්ථා, ස්ථාන හා ලොව
රේග හඳුනා ගෙන ඒවායින් ආරක්ෂා වීම,
අහිතකර තත්ත්ව වළක්වා ගැනීම මේ තරමින්
බලාපොරොත්තු වේ.

ස්වභාවික වන අනතුරු මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා
සිදුවන අනතුරු.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> * ගංවතුර ගැලීම. * නාය යාම. * අතුරු අනතුරු * සුනාමි ආච්ඡිද * සුළි සුළු ආච්ඡිද * භූමි කම්පා ආච්ඡිද | <ul style="list-style-type: none"> * පස් කඳු කැපීමෙන් නැස්නීම ආච්ඡිද වේ. * ගස් කැපීමෙන් නාය යාමේ සිදු වේ. * පහත් බිම් ගොඩ කිරීමෙන් ගං වතුර ආච්ඡිද වීම. * ගඟ වල භූමි ගොඩ දැමීමෙන් ගංවතුර ආච්ඡිද වේ. |
|---|--|

විවිධ වෘත්තීය හා කාර්යයන් කිරීමේදී යොදා ගන්නා උපකරණ

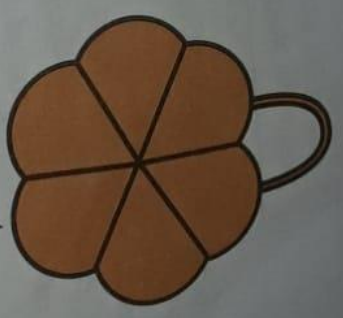
කාර්යය	උපකරණය / මෙවලම
1. හෘද ස්පන්දනය අනුව රේඛ හඳුනා ගැනීම.	වෛද්‍ය නළාව.
* වැටීමක දී අත් හා තුළාල වීම වැළැක්වීම.	අත් හා හා ආවරණ.
* නාර දැවීමේදී පදයේ කර ඇලීම වැළැක්වීම.	මුත් සපත්තු
* විදුලි පද්ධතියකදී ඇඟට ඇති විය හැකි හානි වළක්වාලීම.	ඇඳි ආවරණ.
* සිමෙන්ති ආදියෙන් අත් ඇලීම වළක්වා ලීම.	අත් ආවරණ
* ශරීර උෂ්ණත්වය අනුව උණ නිවේදනය බැලීම.	උණ හටුව.

හොඳ කොටස් දෙක හොඳමට පැත්තට හරවා ගන්න.

- පසු ව පිටරය සහිත ස්ථානයෙන් ඇතුළට පුළුන් හෝ ගතකමින් අඩු රේ කැබලි හෝ දණ
- කොන් කොටස සහිත ස්ථානයට එය එල්ලීමට සුදුසු ආකාරයෙන් රේ/වලන් පටියක්
- පසු ව පිටරය සහිත කලා පිටරය සහිත ස්ථානය ද මසා ගන්න. (රූපය 3)
- පසු ව ප්‍රමාණයට නලා ආකාරයට රවුමේ හිටි මැදින් තුළක් සහිත ඉදිකවුරක් යට
- සුදුසු ව රූපය 4හි දක්වා ඇති ආකාරයට රවුමේ හිටි මැදින් තුළට උපකරණය වලා යවා තැවක
- පසු ව රූපය 4හි දක්වා මතු කර හොඳින් ඇදෙන සේ තුළට උපකරණය වලා යවා තැවක
- පැත්තේ සිට උඩට මතු කර ඉදිකවුර මතු කර ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- පැත්තේ සිට උඩට මතු කර ඉදිකවුර මතු කර ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.



රූපය 3



රූපය 4

- මේ ආකාරයට 4 රූපයෙන් ඉදිරිපත් කර ඇති පරිද්දෙන් තුළ හොඳින් තද වන සේ අදිමින් නිර්මාණය සකස් කර ගන්න. (නිර්මාණයෙහි හැඩය වට්ටක්කා ගෙඩියක ආකාරයට හෝ වෙනත් සුදුසු හැඩයකට/ආකාරයකට සකසා ගන්න.)
- අවසානයේ තුළ හොඳින් ගැට ගසන්න.

විවිධ ආරයයන් සඳහා තාක්ෂණික මෙවලම් ආවේණය.

ආරයය	යන්ත්‍රය.
* ගෝයම් කැපීම.	ගෝයම් කපන යන්ත්‍ර
* කොළ පැහැරීම.	ගෝයම් කපන යන්ත්‍ර
* තණකොළ කැපීම.	තණකොළ කැපීමේ යන්ත්‍ර
* පලතුරු යුෂ සෑදීම.	
* පී කෙරීම.	
* බත් පිසීම	
* රෙදි සේදීම.	
* රෙදි මැදීම.	

තාක්ෂණික මෙවලම් ආවේණයෙන් සිදු විය හැකි දැනුම්.

- * විදුලි කැපීම.
- * යන්ත්‍ර වලට දැනුම, දැනුම රැක ගැනීම.

බෝවන රෝග.

රෝගය	බෝවන ආකාරය.
කෛෂ්‍ය	රෝග භාෂක මදුරුවන්ගෙන්.
බර්පා	රෝග භාෂක මදුරුවන්ගෙන්
ලෙප්ටොස්පයිරා	රෝග භාෂක මදුරුවන්ගෙන්
කොලරාව	අපිච්ඡිද්‍රු ජලය හා ආහාර ගැනීමෙන්
පාචනය	අපිච්ඡිද්‍රු ජලය හා ආහාර ගැනීමෙන්
අනිකාරය.	රෝග භාෂක මදුරුවන්ගෙන්
භෞල	රෝග භාෂක මදුරුවන්ගෙන්
සරම්ප	රෝග භාෂක මදුරුවන්ගෙන්

බෝ නොවන රෝග.

රෝගය.	නව ගන්නා ආකාරය
* දියවැඩියාව.	* අධික භාහිර සැත්වීම, පිණිස සහිත භාහාර ගැනීම.
* අම්ල පිත්ත රෝගය (ගැස්ට්‍රයිටිස්).	* නිෂ්චිත ආහාර, නෙල් මිනිස් අධිකව යෙදූ ආහාර ගැනීම හා නියමිත වේලාවට ආහාර නොගැනීම.
* අධික රාධික පිත්තය/හෘද රෝග/මදුලය.	* නෙල් අධික ආහාර ගැනීම.

2

අනාරක්ෂිත අවස්ථා

- * ගාමිනී අවස්ථාවක දී දිග නැවත කාම / ලරු පදිම.
- * අනුරූ අවස්ථාවක දී පිළිමගෙන් ගමන් කිරීම යාම.
- * නාමය නදාදිය ඇති අවස්ථාවක ඉර හරහා මාරු වීම.
- * දුම්රිය දිනමින් දුම්රිය මාරු හරහා ගමන් කිරීම.
- * දුම්රිය මාරුගස් ගමන් කිරීම.
- * පයින් ගමන් කරන විට පාරේ වම්පසින් ගමන් කිරීම.
- * රකිණ්ණා පත්තු කිරීම.
- * විදුරු බදුන් අනැති ව දිවීම.
- * නියුතු උපකරණ (කැබුරු, පිහි) අනැති ව දිවීම.

අනාරක්ෂිත ස්ථාන

- * මෝටෝර්කර් නොමැති ව දුම්රිය මග හරහා ඉටි ඇති අතර මාරුග.
- * දියසුළු, උල්කුටු, විදුරු කුටු ආදිය බහුල ප්‍රදේශය පිරි ස්ථාන.
- * පිහි පෙළක / ලිස්සන සුළු ප්‍රදේශයන්
- * නාය යන ස්ථානයන්
- * අලි - ආනුන් ගමන් කරන මාරුගස් / මොනවක්
- * සර්පයන් සහිත භූමියක් / සර්පයන් සිටින ස්ථානයන්