



මගේ යොමුව
எனது இல.
My Ref.

ED/16/02/05/03/2024

ඔබේ යොමුව
உமது இல.
Your Ref.

දිනය
திகதி
Date

2025.02.19

සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් වෙත

පවතින අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණ තත්ත්වය මත ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ නිර්දේශ

මේ දිනවල පවතින අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණ තත්ත්වය මත ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය දැනුවත් කර ඇති අතර, එසේ ඉදිරිපත් කරන ලද පහත සඳහන් නිර්දේශ පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතුය.

1. දහදිය දැමීම නිසා ඇතිවන විජලනය හා ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇතිවන මස්පිඬු පෙරලීම (Heat Cramps) - අත්පා හා උදරයේ මස්පිඬු වේදනාව හා පෙරලීම

ප්‍රථමාධාර - සියලු ක්‍රියාකාරකම් වලින් ඉවත් වී සිසිල් ස්ථානයක විවේක ගැනීම හා ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කිරීම (සෑම විනාඩි 15 කටම වරක් වීදුරු භාගය බැගින්)

2. අධික උෂ්ණත්වය මත ඇතිවන අධික මහන්සිය (Heat Exhaustion) - අධික දහදිය දැමීම, ශරීර අප්‍රාණික බව, ක්ලාන්තය

ප්‍රථමාධාර - සියලු ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඉවත් වී සිසිල් ස්ථානයක විවේක ගැනීම හා ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කිරීම (සෑම විනාඩි 15 කටම වරක් වීදුරු භාගය බැගින්) ස්නානය, සිසිල් ජලයෙන් ශරීරය තෙතමාත්තු කිරීම

3. ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපණවීම නිසා ඇතිවන පාසාන තත්ත්වය (Heat Stroke) - අධික ශරීර උෂ්ණත්වය, නාඩි වේගය වැඩිවීම හා ශ්වසන වේගය වැඩිවීම, සිහිමද ගතිය, හිසරදය, වලිජපු තත්ත්වය, සිහිසුන් වීම

ප්‍රථමාධාර - සිසිල් සෙවන සහිත ස්ථානයකට ගෙන යාම, ශරීරයට අනවශ්‍ය තද ඇඳුම් ඉවත් කිරීම/ බ්‍රෑල් කිරීම, සිසිල් ජලයෙන් ශරීරය තෙතමාත්තු කිරීම. මෙය දැඩි අවදානම් තත්ත්වයක් බැවින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට යොමු විය යුතුය. මෙවැනි අවස්ථාවකදී 1990 අමතා සුවසැරිය ගිලන් රථ සේවයේ සහය හෝ නැතහොත් ලඟම රෝහලේ ගිලන් රථය ලබා ගැනීමට ක්‍රියා කරන්න.

පාසල් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.

- අධික උෂ්ණත්වය සහිත දිනවල සිසුන් එළිමහනේ/ ක්‍රීඩාපිටියේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් වැළැක්විය යුතුය.
- පාසල් විවේක කාලයේ දී දැඩි හිරු එළිය සහිත එළිමහනේ ගත කිරීම හා ක්‍රීඩා කිරීමෙන් වලක්වා ගත යුතුය.
- වැඩිපුර ජලය පානය හා වෙහෙස නිවා ගැනීම සඳහා කෙටි විවේක කාල දෙකක් ලබා දීම වඩාත් සුදුසු වේ.
- දහවල් අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලයේ දී අත්‍යවශ්‍ය නොවන අවස්ථාවල දී සිසුන් පිටතට ගෙනයාමෙන් වලක්වා ගැනීම (පාසලේ දී මෙන්ම නිවසේ දී).
- ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් පවතින උෂ්ණත්වය/ කාලගුණ තත්ත්වයන් සලකා බලා නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ හා පුහුණුවීම් කටයුතු සැලසුම් කිරීම වඩාත් සුදුසු වේ.