

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ
උපදේශකවරුන් සඳහා
හදිසි අවස්ථාවලදී සහය
ලබා දීම සහ දුරස්ථ
මනෝසමාජීය සහය
සැපයීම පිළිබඳ

ලුහුඬු මාර්ගෝපදේශය

අගෝස්තු 2021
ආසියා පදනම



ප්‍රකාශනය: ආසියා පදනම, ශ්‍රී ලංකාව

පළමු සංස්කරණය © 2021 ආසියා පදනම

රචනය:

කෞෂි ජයවර්ධන

පරිවර්තනය:

ඔමෙලා අවුට්ස්කූන්

පිරිසැලසුම නිර්මාණය:

හනිමි අබ්දුල් කාදර්

හැදින්වීම

කාන්තා සහ ළමා සංවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයට සහ සමෘද්ධි රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශයට අනුබද්ධ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ උපදේශකවරුන් වෙත අත්පොතක් සැපයීම සඳහා මෙම ලුහුඬු මාර්ගෝපදේශය නිර්මාණය කරන ලදී.

උපදේශකවරුන්ගේ ප්‍රතිචාර සහ අවශ්‍යතාවන් මත පදනම්ව, කෝවිඩ්-19 වසංගතය සහ මෝසම්/ගංවතුර සමයේ දී, ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ උපදේශකවරුන්ට පවතින නිශ්චිත අවශ්‍යතාවයන් සපුරාලීමට සහයක් ලෙස මෙම පොත විශේෂිතව සම්පාදනය කොට තිබේ.

මෙම පොත් පිංච උපදේශකවරුන්ට තම සේවාවලින් උරස්ව ආධාර සැපයීමේදී සහ හදිසි අවස්ථාවන්හිදී ප්‍රථමාධාර සැපයීමට අවශ්‍ය වන විට ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි සම්පතකි.



කෝවිඩ්-19 වසංගත සමය අතරතුරදී දුරස්ථ සහය සැපයීම

උපදේශකවරුන්ට තමාට දැනට සිටින
සේවාවලාභීන් සමඟ සම්බන්ධ වී ඔවුන්
පිළිබඳව සොයා බැලීමට හෝ නිසි
උපදේශන සැසියක් සැලසුම්
කරන තුරු සේවාවලාභීන්ගේ අවශ්‍යතා
පිළිබඳව මූලික තක්සේරුවක් කිරීම සඳහා
කෙටි මාර්ගෝපදේශනයක් මෙම කොටස
මඟින් සපයනු ලැබේ.

දුරකථන මාර්ගයෙන් සහය සැපයීම

ඔබ සේවාවලින් සමඟ දුරකථන මාර්ගයෙන් සිදු කරන අන්තර්ක්‍රියා වලදී සරල මානසික ප්‍රථමාධාර (PFA) මූලධර්ම භාවිතා කරන්න. සේවාවලින්ට උපකාර කිරීම මෙන්ම ඔබ සඳහා සීමාවන් සකසා ගැනීම ගැන සිතීම ද වැදගත් වේ.



සූදානම් වන්න

(Prepare)

- අදාළ යොමු සේවා ලැයිස්තුවක් ඔබ සමඟ තබා ගන්න.
- ඔබ සැලකිල්ලට ගත යුතු තොරතුරු කෙටියෙන් ලැයිස්තුගත කර ඒවා ඔබට මතක් කර දීම සඳහා වීම ලැයිස්තුව ඔබ සමඟ තබා ගන්න (උ.දා. සේවාවලාභියාගේ නම, ලිපිනය, දුරකථන අංකය, ග්‍රාම නිලධාරී කොට්ඨාසය යනාදී) (පිටු අංක 21)
- ඔබේ අන්තර්ජාල සම්බන්ධතාවය හෝ දුරකථන ඇමතුම සඳහා බාධාවකින් තොරව සංඥා ලැබෙන ස්ථානයක ඔබ සිටින බවට වග බලා ගන්න.
- දුෂ්කර සිද්ධීන්/අවස්ථාවන් සාකච්ඡා කිරීම සඳහා ඔබට සම්බන්ධ විය හැකි සේවා සගයන්, සම වයසේ මිතුරන් හෝ සහායයන් ජාලයක් ගොඩ නගන්න.
- ස්වයං රැකවරණය සඳහා කාලය වෙන් කරන්න.



බලන්න (Look)

- ඔබ ඇමතුම ආරම්භ කරන්නේ නම්, මුලින්ම විය ලබා ගන්නා පුද්ගලයා අපේක්ෂිත සේවාවලාභියා බවට වග බලා ගන්න.
- පැහැදිලිවම ඔබගේ නම සඳහන් කරන්න.
- ඔවුන් නැවත ඇමතීමට අවශ්‍ය වන තොරතුරු සටහන් කර ගන්න.
- ඇමතුමේ කාලසීමාව සකසා ගන්න. ඇමතුම තුළ සිදු වන්නේ කුමක්දැයි සේවාවලාභියාට සඳහන් කරන්න.
- සේවාවලාභියාගේ වර්තමාන ආරක්‍ෂාව තක්සේරු කරන්න (විශේෂයෙන් සේවාදායකයා කාන්තාවක් නම්).





සවන් දෙන්න (Listen)

- ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවන් හඳුනා ගැනීම සඳහා සක්‍රීය සවන්දීමේ කුසලතා භාවිතා කරන්න.
- ක්ෂණික සහ මූලික අවශ්‍යතා වෙත සවන් දෙන්න.
- සේවාවලාභියාගේ චිත්තවේගී ප්‍රතිචාර පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න / සටහන් තබා ගන්න.
- සේවාවලාභියාට බිම් ගැන්වීමේ ක්‍රම (grounding techniques) ඉගැන්වීම සහ අඩු පීඩාකාරී බවක් සහ සන්සුන් බවක් අත්දැකීමට ඔවුන්ට සහාය වීම සිදු කරන්න.
- සේවාවලාභියා කෝවිඩ්-19 කෙරෙහි සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරයක් දක්වන්නේද නැත්නම් සේවාවලාභියාට අමතර උදව් අවශ්‍යද යන්න හඳුනා ගන්න.



සම්බන්ධ කරන්න (Link)

- නිවැරදි හා යාවත්කාලීන වූ තොරතුරු ලබා ගැනීමට සේවාවලාභියාට උදව් කරන්න.
- සේවාවලාභියාට සමීපතමයින් හා පවුලේ සම්බන්ධව සිටින්න සහාය වන්න.
- සේවාවලාභියා අදාළ හා අවශ්‍ය සේවාවන් සමඟ සම්බන්ධ කරන්න.
- සේවාවලාභීන් වෙතත් අවශ්‍ය සේවා සපයන්නන් වෙත යොමු කරන්න (referral).





සුදානම් වන්න

දුරකථන ඇමතුම අතරතුරදී එක් එක් සේවාවලට පිළිබඳව සටහන් කර ගත යුතු දේ ඔබට මතක් කර දීම සඳහා එම කරුණු ඇතුළත් ලැයිස්තුවක් සකසා ගන්න.

මෙම සාකච්ඡාව සඳහා මාර්ගෝපදේශනයක් ලෙස



සේවලාභීන් ඇතුළත් කර ගැනීමේ පත්‍රිකාව (Client Intake Form)



සේවලාභී විස්තර පත්‍රිකාව (Client Data Form)



සේවලාභීන් හඳුනා ගැනීමේ පත්‍රිකාව (Client Screening Form)

භාවිතා කිරීම ඔබට සිදු කළ හැක.



බලන්න

සංවාද ආරම්භය සඳහා නිදසුනක්:

ආයුබෝවන් / සුභ දවසක, මගේ නම
 මම..... හා
 අනුයුක්තව කටයුතු කරන උපදේශකවරයෙක්.
 මට ඔබේ නම, ලිපිනය සහ ඉදිරියේදී ඔබව
 සම්බන්ධ කර ගන්න පුළුවන් කොහොමද කියලා
 කියන්න පුළුවන්ද?
 මට ඔබත් සමඟ කතා කරන්න මිනිත්තු.....
 පමණ තිබෙනවා. ඒ කාලය ඇතුළත ඔබට
 දැනට ඉතා තදින් බලපෑම් කරන ගැටලු
 මොනවාද කියලා තේරුම් ගන්න මම ප්‍රශ්න
 කිහිපයක් අහනවා. ඒ අතරම එම ගැටලු වලට
 ඔබට උපකාර සපයන්න මට පුළුවන් වෙන්නේ
 කොහොමද කියලත් සාකච්ඡා
 කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.
 පළමුවෙන්ම මට දැන ගන්න
 පුළුවන්ද නිදහසේ කතා කරන්න
 පුළුවන් ආරක්ෂිත ස්ථානයකද
 ඔබ ඉන්නේ කියලා? (පිළිතුරක්
 ලැබෙන තෙක් සිටින්න)





සේවලාභියාගේ ආරක්ෂාව තක්සේරු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?



සේවලාභියා සිටින්නේ නාන කාමරයකද හැක්කේ ඔවුන් සැඟවී සිටින වෙනත් ස්ථානයකද යන්න දැන ගැනීම සඳහා දෝංකාර දීමී වැනි සංඥා වලට සවන් දෙන්න.



ඔවුන් අනතුරක සිටින්නේදැයි නිශ්චය කර ගැනීම සඳහා සරල ඔව්/නෑ ප්‍රශ්න අසන්න.



“තෙවරක් කහින්න” වැනි කේතයක් භාවිතා කිරීමෙන් ඔවුන් අනතුරේ සිටින බවත් නිදහසේ කථා කිරීමට නොහැකි බවත් තමාට හඟවන ලෙස පැවසීම වැනි දේ සිදු කිරීමට ද ඔබට උත්සහ කළ හැක.



සේවලාභියා අනතුරක සිටින්නේ නම්, ඇයට ආරක්ෂාව සැපයීම සඳහා ඔබට ප්‍රවිෂ්ට විය හැකි ළඟම ඇති අධිකාරිය හෝ සේවාව භාවිතා කරන්න.



ඔබ සේවලාභියා සමඟ පසු විපරම් ඇමතුමක සිටින්නේ නම් හෝ ඇමතුම ආරම්භ කළ යුතු පුද්ගලයා ඔබ නම්, ඔබ ගැන තොරතුරු හෙලි කිරීමට පෙර ඇමතුම ලබාගත්තේ කවුරුන්දැයි සොයා බැලීමට මතක තබා ගන්න. පවුලේ සාමාජිකයෙකුගේ/අපයෝජකයෙකුගෙන් සේවලාභියා උපකාර සඳහා පැමිණ ඇති බව දැන ගැනීම හේතුවෙන් සේවලාභියාට හානියක් හෝ කරදරයක් සිදු නොවන බවට සහතික වීම සඳහා මෙය අත්‍යවශ්‍ය වේ.



සවන් දෙන්න

ඔබේ සේවාවලාභීන්ගේ හැඟීම් පිළිගෙන ඒවායේ වලන්ගුණාවය දක්වන්න.

සහකම්පනය, උනන්දුව ප්‍රකාශ කිරීමට සහ විසඳුම් සෙවීම දෙසට සංවාදය යොමු කිරීමට උපකාරී වන ප්‍රධාන වාක්‍ය ඛණ්ඩ.

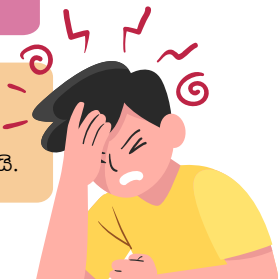
ඔබේ සිතේ බොහෝ දේ තිබෙන බව තේරෙනවා. මේ මොහොතේ ඔබට වඩාත්ම කනස්සල්ලට පත් කරවන දේ තේරුම් ගැනීමට ඔබට මට උදව් කරන්න පුළුවන්ද?



උදවු ලබාගන්න මට කතාකළ වික ගැන මම සතුටු වෙනවා. ඒසේ කිරීම සැම විටම පහසු දෙයක් නොවෙයි.

ඔබට කනස්සල්ලට පත් කරන තව වෙනත් දේවල් තිබෙනවාද?

මෙවැනි තත්වයකදී ඔබට මේ දැනෙන ආකාරයෙන් දැනීම ඉතාමත් ස්වභාවිකයි.



මට ඔබ කියන දේ වැටහෙනවා.
මෙවැනි දේ සිදු වන විට අපි බොහෝ
දෙනෙකුට මෙවැනි ආකාරයේම
කනස්සලු ගතියක් ඇති වෙනවා.

මේ දේ ඔබට ඉතාමත් අභියෝගාත්මක
බව මට වැටහෙනවා අපි සාකච්ඡා
කරලා බලමු ඔබට මෙම තත්ත්වය
වඩාත් යහපත් කිරීම සඳහා අපට කළ
හැක්කේ කුමක්ද කියා.

ඔබ දැනටමත් මේ තත්ත්වය
විසඳා ගැනීම සඳහා පියවර
කිහිපයක්ම අරගෙන තිබීම
ඉතාමත් වටිනවා.



සමහර විට අපට මෙයට ගත හැකි
විසඳුම් කිහිපයක් ගැන සාකච්ඡා කළ
හැකියි.

ඔබගේ මෙම ගැටලුව සම්බන්ධයෙන් කළ
හැකි දේ ගැන මම හිතනවා. ඔබට උදව්
කළ හැකි වෙනත් කෙනෙකු වෙත මා ඔබව
යොමු කළහොත් ඔබට විය කමක් නැද්ද?

යමෙකුට සන්සුන් වීමට උපකාර කිරීම

කනස්සලු, කාංසාමය සහ සෘණාත්මක සිතුවිලි වලින් ඉවතට පියවරක් තබා ඔවුන්ගේ සංවේදනයන් හා සම්බන්ධ වෙමින් වර්තමාන මොහොත වෙත අවධානය යොමු කිරීමේ වැදගත්කම අවබෝධ කර ගැනීමට ඔබේ සේවාවලාභීන්ට සහය වන්න. සේවාවලාභීන් විසින් භාවිතා කළ හැකි සරළ බිම් ගැන්වීමේ ක්‍රම (grounding techniques) ඔවුන්ට උගන්වන්න.



සරල 'දිගු හුස්ම පිට කිරීමේ' ක්‍රමයක් භාවිතා කිරීමට සේවාවලාභීන්ට උදව් කරන්න.



1. කෙටි හුස්ම ගැනීම

2. දිගු හුස්ම පිට කිරීම
(දෙතොල් අතරින් ගව්දයක් මතු කරමින්)



3. මිනිත්තු 2 - 10 අතර කාලයක් මෙය නැවත නැවත සිදු කරන්න.

මෙය ප්‍රතනානුවේගී ස්නායු පද්ධතිය (parasympathetic nervous system) සක්‍රීය කිරීමට සහ වේගවත් හුස්ම ගැනීම, හෘද ස්පන්දනය සහ රුධිර පීඩනය අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.

4,4,8 ඝනකාකාර ශ්වසනය

(4, 4, 8 Box Breathing)

4ට ගනිමින් ඉහළට හුස්ම ගන්න.



4ට ගනිමින් ඉහළට ගත් හුස්ම රඳවා සිටින්න.



8ට ගනිමින් එම හුස්ම හිමින් පිට කරන්න.



මෙය 3 වතාවක් නැවත නැවත සිදු කරන්න.

5" 4" 3" 2" 1" ක්‍රියාකාරකම



ඔබට පෙනෙන වස්තූන් 5ක්



ඔබට ඇසෙන දේ 4ක්



ඔබට දැනෙන දේ 3ක්



ඔබට සුවඳ දැනවන දේවල් 2ක්



ඔබට දැනෙන රසයන් 1ක්

ගැන ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න.



සම්බන්ධ කරන්න

සහය සැපයිය යුත්තේ කුමන අවස්ථාවල දී ද?
යොමු කිරීම් සිදු කළ යුත්තේ කුමන අවස්ථාවල දී ද?

**පහත දක්වා ඇති අයුරින්
සේවාවලින් ආතතියට
සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාර
දක්වනවානම්:**

**සේවාවලින් පහත
ආකාරයේ දුෂ්කරතා
අත්විඳින්නේ නම්:**

බිය
Fear

කාලයක් තිස්සේ අඛණ්ඩ
හින්දක් නොලැබීම හෝ
ආහාර අරුචිය පැවතීම
පිළිබඳව පැවසීම.

ශෝකය
Grief

සාමාන්‍ය පරිදි ක්‍රියා කිරීමට
නොහැකි වීම සහ තමාගේ
ශාරීරික යහපැවැත්ම, හිසි
සෞඛ්‍යය සහ පිරිසිඳුව
පවත්වා ගෙන යාමට
නොහැකි වීම.

තරඹව
Anger

පාලනයෙන් තොර වූ හෝ
ආවේගශීලී වූ කෝපය
දැනවන හැසිරීම් පෙන්වීම.

ව්‍යාකූල බව
Confusion

තමාට හෝ අන් අයට හානි
පැමිණෙන ලෙස හැසිරීම
හෝ එසේ කිරීමට තර්ජනය
කිරීම.

මත්ද්‍රව්‍ය සහ මත්පැන් භාවිතය වැනි අහිතකර ක්‍රම (harmful coping strategies) භාවිතය මගින් ගැටලුකාරී අවස්ථා දුරා ගැනීම සඳහා යොමු වීම

කාංසාව
Anxiety

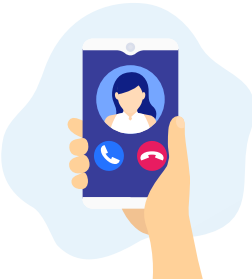
හිදන්ගත සෞඛ්‍යය ගැටලු තිබීම/මතු වීම.

දුක
Sadness

මානසික රෝගී තත්ත්වයක් හෝ අක්‍රමික තත්ත්වයක් අත්විඳීමත් සිටීම.

දුරකථන මාර්ගයෙන් උදව් සපයා, හැකි අවස්ථාවක මුහුණට මුහුණලා සැසියක් පැවැත්වීම සඳහා සැලසුම් කරන්න.

අදාළ පරිදි සේවාවලාභියාව මනෝචිකිත්‍යාඥයින්, ආරක්ෂිත හිවස්ත, මනෝ වෛද්‍යවරුන් හෝ වෛද්‍යවරුන් වෙත වැනි අතිරේක ආධාරක සේවාවන් වෙත යොමු කරන්න.



දුරකථන ඇමතුම අවසන් කිරීම



- දුරකථන ඇමතුම නිමා වීමට යන බව පැහැදිලි කරන්න.
- සේවාවලාභියාට කෙසේ දැනෙන්නේදැයි සොයා බලන්න.
- එකඟ වූ ක්‍රියාකාරී කරුණු පිළිබඳව විමසා බලන්න
- අවශ්‍ය නම් යොමු කිරීම් හා අදාළ තොරතුරු සපයන්න (පිටු අංක 21 - 25).
- දෛර්ශමත් කිරීම සහ බලාපොරොත්තු සහගත බව ඇති කිරීම සිදු කරන්න.
- ඔවුන්ව නැවත ඇමතීම සඳහා ඔවුන්ගේ අවසරය ලබා ගැනීමට අමතක නොකරන්න.



යොමු සේවා
(Referral Services)

නම**දුරකථනය**

උපදේශන නිලධාරී
(දිස්ත්‍රික් සම්පන්නධිකරණ)

☎ 071 244 8642

වහිතා සංවර්ධන නිලධාරී
(දිස්ත්‍රික් සම්පන්නධිකරණ)

☎ 071 637 4603
71 432 8802

ප්‍රමා නිමිකම් ප්‍රවර්ධන
නිලධාරී
(දිස්ත්‍රික් සම්පන්නධිකරණ)

☎ 071 825 1977

මුල් ප්‍රමාණීය සංවර්ධන
සහකාර (දිස්ත්‍රික්
සම්පන්නධිකරණ)

☎ 071 436 0007

දිස්ත්‍රික් සමාජසේවා
නිලධාරී

☎ 071 802 5852

දිස්ත්‍රික් ලේකම් - ගම්පහ

☎ 033 2222 841

අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම්
ගම්පහ සහකාර දිස්ත්‍රික්
ලේකම් - ගම්පහ

☎ 033 2222 050

☎ 033 2222 274

සහකාර අධ්‍යක්ෂක (ආපදා)
- ගම්පහ

☎ 077 395 7871

ප්‍රා. ලේ. කාර්යාලය	ප්‍රා. ලේ. නම	දුරකථනය
අත්තනගල්ල	එස්. පී. ගුනවර්ධන මයා	☎ 033-2287500 ☎ 071-4453925
කටාන	ප්‍රියංකා කොඩිතුවක්කු මිය	☎ 031-2238498 ☎ 071-4428434
කැලණිය	ඒ. ඒ. ඩී. සී. හදිශානි අමරසිංහ මිය	☎ 011-2926666 ☎ 071-5635037
ගම්පහ	කේ. ඒ. එස්. ලක්ශිණී ගුණතිලක මිය	☎ 033-2222695 ☎ 033-2234349 ☎ 071-8252300
ජා-ඇල	පී. ඒ. ඒ. විරසේකර මයා	☎ 011-2236126 ☎ 077-7670734 ☎ 0718173155
ඩියගම	එස්. ඒ. සී. සූරියආරච්චි මිය	☎ 011-2400314 ☎ 071-4434880
දිවුලපිටිය	එම්. පී. කුමාර මිය	☎ 031-2246325 ☎ 071 4131506
දොම්පෙ	එන්. ඒ. ඒ. නිශ්ශංකආරච්චි මයා	☎ 033-2247456 ☎ 071 8874001
මහර	පී. එස්. අයි. විමලසේන මිය	☎ 011-2970713 ☎ 071-8030146
මීගමුව	ඒ. යූ. පතිරණ මිය	☎ 031-2224423 ☎ 071-4960701
මිනුවන්ගොඩ	රාජකරුණා මිය	☎ 011-2295135 ☎ 071-4434936
මිරිගම	ඩබ්. පී. පී. ඉන්ද්‍රික මයා	☎ 033-2273398 ☎ 071-4244000
වත්තල	පී. ජී. ටී. සී. රාජිකා මිය	☎ 011-2931193 ☎ 071-4412850

ප්‍රා. ලේ. කාර්යාලය	සහකාර ප්‍රා. ලේ. නම	දුරකථනය
අත්තනගල්ල	සමීර ජයවර්ධන මයා	☎ 033-3720394 ☎ 071-3362818
කටාන		☎ 031-2222836
කැලණිය	අරුණි සෝමරත්න මිය	☎ 011-2925268 ☎ 077-1347836
ගම්පහ	කේ. ඒ. ආර්. යු. කපුරැබණ්ඩාර මිය	☎ 033-2229565 ☎ 071-9213787
ජා-අැල	චම්. චන්. ගුණවර්ධන මිය	☎ 011-2247797 ☎ 077-3911388
බියගම	ලක්මණි මිය	☎ 011-3055540 ☎ 0718112000
දිවුලපිටිය	ඒ. චන්. ජේ. පී. අතුකෝරළ මිය	☎ 031-2246238 ☎ 071-8172630
දොම්පෙ	කේ. චම්. පී. ඒ. කරුණාරත්න මයා	☎ 033-3968845 ☎ 071-1755231
මහර		☎ 011-2973804
මීගමුව	චන්. චන්. සුදුසිංහ මිය	☎ 031-2235996 ☎ 077-1263431
මිනුවන්ගොඩ	යු. ටී. චන්. චන්. සෙනෙවිරත්න මිය	☎ 011-5660192 ☎ 071-8545492
මීරගම	ආර්. චන්. කේ. මල්ලච්ආරච්චි මිය	☎ 033-2273238 ☎ 071-4213440
චත්තල	චච්. අයි. සඳුමාලි මිය	☎ 011-2930384 ☎ 071-4279777

	නම	දුරකථනය
ආපදා කළමනාකරණ ඒකකය, ගම්පහ		☎ 033-2234671
නියෝජ්‍ය පොලිස්පති කාර්යාලය, පෑලියගොඩ	ඩී. ඩබ්ලිව්. ඩී. ඕ දිනුෂා අත්තනායක	☎ 011-2909990 ☎ 071-4328302
දිස්ත්‍රික්ක ලේකම් කාර්යාලය	සුනිල් ජයරත්	☎ 033-2222235
කලාපීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය		☎ 033-2223783

ගංවතුර තත්ත්වයන් අතරතුරදී සහය සැපයීම

ගංවතුරෙන් හෝ නායයාම් වලින් පසු රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන වෙත යොමු කර සිටින පුද්ගලයින් සඳහා සහය සැපයීම ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ ඔවුන්ට උපකාර සැපයීම පිළිබඳ කෙටි මාර්ගෝපදේශනයක් මෙම කොටස තුළින් සැපයේ.





සූදානම් වන්න

(Prepare)

- ප්‍රදේශය තුළ ඇති පුද්ගලයන් යොමු කළ හැකි ආකාරයේ රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන පිළිබඳ යාවත්කාලීන කරන ලද ලැයිස්තුවක් ඔබ සමඟ තබා ගන්න.
- ඔබ ගංවතුරට ලක්ව ඇති ඕනෑම ස්ථානයකට යාමට පෙර ඔබට ඇති අවදානම ගැන පරීක්ෂා කර බලන්න.
- සර්පයන් හෝ වෙනත් සතුන් සහ හානි වූ විදුලි කණු ගැන විමසිල්ලෙන් සිටින්න.
- පහසු ඇඳුම් වලින් සැරසී සිටීමටත්, ඔබට අවශ්‍ය විය හැකි සරල දේවල් කිහිපයක් ඔබ සමඟ තබා ගැනීමටත් වග බලා ගන්න.
- සිදු විය හැකි ආසාදන වැලැක්වීම සඳහා නිරාවරණය වූ තුවාල ඇත්නම් ඒවා ආවරණය කිරීමට ඔබ පියවර ගෙන ඇති බවට වග බලා ගන්න.
- අමතර මුඛ ආවරණ සහ විෂබීජ නාශක ඔබ සමඟ රැගෙන යන්න.
- එකිනෙකාට සහයෝගය දැක්විය හැකි වන පරිදි තවත් සේවා සඟයෙකු සමඟ එම ස්ථානයට යාමට උපරිම උත්සහය දරන්න.
- සෑමවිටම ඔබගේ කාර්යාලයට හෝ අධීක්ෂකවරයාට දැනුම් දෙන්න.



බලන්න (Look)

තාවකාලික රැකවරණ මධ්‍යස්ථානවල; විශේෂ අවශ්‍යතා හෝ පහත ආකාරයේ ගැටලු සහිත පුද්ගලයන් සිටීදැයි බලන්න;

- ඖෂධ අවශ්‍ය ආකාරයේ හිඳුන්ගත රෝග වලින් පෙළෙන පුද්ගලයන්;
- ගර්භණී මව්වරුන්;
- කුඩා දරුවන් සිටින පවුල්
- විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් සහ අනෙකුත් පුද්ගලයන්
- මානසික රෝගී තත්ත්ව අත්විඳින පුද්ගලයන්
- පවුලේ වෙනත් සාමාජිකයන් නොමැති වියස්ගත පුද්ගලයන් සහ දරුවන්.
- පීඩාව පිළිබිඹු කෙරෙන ලක්ෂණ දිස් වේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.



සවන් දෙන්න

(Listen)

- පුද්ගලයන්ගේ අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම සඳහා සරල ප්‍රශ්න අසන්න.
- විවෘත දොරවල්, පඩිපෙල, කැඩුණු ගෘහ භාණ්ඩ හෝ විදුරු ජනේල වලින් තොර ආරක්ෂිත ප්‍රදේශයක් ළමුන් සඳහා වෙන් කිරීම, නම් කිරීම හෝ විවන් ප්‍රදේශයක ළමුන් සිටින බවට වග බලා ගැනීම සිදු කරන්න.
- පෞද්ගලිකත්වය ලැබෙන පරිදි කාන්තාවන්ට ඇදුම් මාරු කිරීමට සහ කිරි දෙන මව්වරුන් සඳහා වෙනම ප්‍රදේශයක් සකසන්න.





සම්බන්ධ කරන්න

(Link)

- ගෞරවය පිරිමි වැසිකිළි, ඇදුම් මාරු කරන ස්ථාන, කිරිදෙන මවුවරුන්ට වෙන්කර පෙදෙස් සංඥා හෝ සලකුණු මගින් පැහැදිලිව සටහන් කරන්න.
- තත්ත්වය පිළිබඳව නිවැරදි ප්‍රවෘත්ති සහ තොරතුරු පුද්ගලයන්ට ලබා දෙන්න.
- පුද්ගලයන්ව නැවත නැවත් කම්පනකාරී සිද්ධීන්ට නිරාවරණය වීම්වලින් ආරක්ෂා කරන්න. සිද්ධිය පිළිබඳ විසියේ පට නැරඹීමෙන් සහ නොකඩවා ප්‍රවෘත්ති වලට සවන් දීමෙන් ඇති විය හැකි සාමාන්‍ය බලපෑම් තේරුම් ගැනීමට ඔවුන්ට උදවු වන්න.
- ආරක්ෂිත නිවස්තවල සිදු කෙරෙන සංවිධාන කටයුතු සඳහා උදව් සැපයීමට තුඩල නොලත් සහ හැකියාව ඇති අයට ආරාධනා කිරීම තුළින් ඔවුන්ට තමන් ද ප්‍රජාවේ කොටසක් යන හැඟීම දැනීමට සහය වන්න.
- "කතන්දර බංකුව" ක් "story corner" පිහිටුවීම වැනි ප්‍රමුඛව යමක නියැලී සිටීමට ඉඩ සලසන ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරන්න.
- වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හෝ මනෝ වෛද්‍ය සත්කාර වැනි වෙනත් ආධාර අවශ්‍ය විය හැකි පුද්ගලයින් හඳුනාගෙන ඔවුන් වීම සේවාවන් සඳහා යොමු කරන්න.
- බලධාරීන් විසින් ඔබට ලබා දී ඇති ආපදා සුදානම පිළිබඳ සම්පත් විවරණය කරන්න.



හදිසි අවස්ථා සඳහා ප්‍රථමාධාර

හදිසි අවස්ථාවකදී පුද්ගලයෙකුට උපකාර
කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි සරල
ප්‍රථමාධාර ක්‍රම පිළිබඳ කෙටි
මාර්ගෝපදේශනයක් මෙම කොටස
තුළින් සැපයේ.

ප්‍රථමාධාර සපයන්නාගේ ආරක්ෂාව

ඕනෑම හදිසි අවස්ථාවක දී ඔබගේ ආරක්ෂාව වැදගත් වේ. හදිසි අවස්ථාවක් වෙත ප්‍රභා වීමට පෙර එහි තත්ත්වය ඔබට ආරක්ෂිතදැයි තහවුරු කර ගන්න.

වෙනත් අය සිටි නම් ගිලන් රථ සේවාවක් හෝ 119 අංකය ඇමතීමට එක් නිශ්චිත පුද්ගලයෙකු පත් කරන්න. DR. S. ABC ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න. (රිලග පිටුව බලන්න)

වාර්තා තබා ගැනීම සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේදී ඔබ උදව් කළේ කා හටද සහ ඔබ කළේ කුමක්ද යන්න පිළිබඳව කෙටි සටහනක් ලියන්න. මෙය වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට සිදු වී ඇති දේ තේරුම් ගැනීමට සහ ඔබට ආරක්ෂාව සැලසීමටත් උපකාරී වේ.



DR. S. ABC

පහත දැක්වෙන ක්‍රමය ප්‍රථමාධාර අවශ්‍ය වන ඕනෑම අවස්ථාවක අනුගමනය කළ යුතු පියවරයන් පිළිබඳ සරල මඟ පෙන්වීමකි.



DANGER
අනතුර



මේ තත්වය මට අනතුරුදායකද?
මම උදව් සැපයීමට යන පුද්ගලයා අනතුරක ද?



RESPONSE
ප්‍රතිචාරය



පුද්ගලයාට සෙමින් සොලවන්න.
ඔහුගේ / ඇයගේ නම විමසන්න.
පුද්ගලයාගෙන් ප්‍රතිචාරයක් ලැබේ නම්:
■ ඔවුන්ට පහසුවෙන් ඉඳීමට සලස්වන්න.
■ උදව් ඉල්ලන්න.
■ ඔවුන්ව හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න.
ප්‍රතිචාරයක් නොදක්වන්නේ නම්:



SEND for help
උදව් ඉල්ලන්න



ගිලන් රථ සේවාවක් හෝ 119 අමතන්න.
උදව් ලබා ගැනීම සඳහා කෙනෙකු පත් කරන්න.



AIRWAY

වා මග පරීක්ෂා කරන්න



මුඛය විවෘත කරන්න. ආගන්තුක වස්තූන් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කර ඒවා ඉවත් කරන්න. වා මග විවෘත කිරීම සඳහා හිකට ඉහළට ඇල කරන්න.



BREATHING

ස්වසනය



ස්වසනය සිදු වන්නේදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න. බලන්න. සවන් දෙන්න. ඔබට විය දැනෙනවාදැයි බලන්න.

පුද්ගලයා ස්වසනය කරන්නේ නම්:

- ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත්කරවන පිහිටුමෙහි (recovery position) ඔවුන්ව ස්ථානගත කරන්න.
- ඔවුන්ගේ ස්වසනය හොඳින් අඛණ්ඩව නිරීක්ෂණය කරන්න.
- තුවාල සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා දෙන්න.

පුද්ගලයා ස්වසනය නොකරන්නේ නම්:



START CPR

CPR ලබා දීම ආරම්භ කරන්න.



- පපු සම්පීඩන (chest compressions) මිනිත්තුවට සම්පීඩන 100-120 (පිටු අංක 41 බලන්න)



සොදු අනතුරු ඇඟවීම්!



පිළිස්සුම් තුවාල මත බටර්, දන්තාලේප (toothpaste), අයිස්, කෝමාර්කා හෝ වෙනත් ඕනෑම දෙයක් ආලේප නොකරන්න. එය මාංශ සේශි තුළ තාපය රඳවා තබා ගන්නා අතර එමඟින් තවදුරටත් හානි සිදු කරයි. තාපය අඩු කිරීම සඳහා තුවාලය නොතවත්වා සෝදන්න.



උළුකු වූ වළලුකර හෝ මැණික් කටුවට තාපය යෙදීම සිදු නොකරන්න. තාපය ඉදිමුම/ප්‍රදාහය නරක අතට හරවයි. මිනිත්තු 10ක් අයිස් තැබීම වැනි සීතල සම්පීඩනයක් ලබා දීම හොඳම විසඳුම වේ.



ක්ලාන්ත ගතියෙන් පසුවන අයෙකුට හිස දණහිස අතර තබා සිටීමට පැවසීම හෝ මුහුණට සීතල වතුර ඉසීම සිදු නොකරන්න. මේ වෙනුවට DR. S. ABC ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.



හාසයෙන් ලේ ගලන පුද්ගලයෙකුට ඔවුන්ගේ හිස පසුපසට කර තබා ගන්නැයි නොපවසන්න. මෙසේ කළ විට උගුර හරහා උදරයට ලේ ගැලීම සිදු විය හැක. ඒ වෙනුවට හිස ඉදිරියට ඇල කොට මිනිත්තු 10ක් පමණ ඔවුන්ගේ හාස් පුඩු වසා සිටින්නැයි පවසන්න.



පුද්ගලයකුගේ අස්ථි බිඳීමක් හෝ අස්ථිවලට කිසියම් හානියක් සිදු වී ඇත්දැයි තක්සේරු නොකර එම පුද්ගලයා ව චලනය කිරීම / තැනකින් තවත් තැනකට මාරු කිරීම සිදු නොකරන්න.

ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත්වීමේ පිහිටුම

The Recovery Position

සිහි නැති වීමෙන් ස්වසනය කරන (ජීවිතයට තර්ජනයක් දනවන වෙනත් ගැටලු නැති) පුද්ගලයෙකුට ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත්වීමේ පිහිටුමේ සිටීමට ඉඩ සැලසිය යුතු වේ.

1.



පුද්ගලයාට උඩුබැඳිව ඇල වීමට සලස්වා, අත්ල ඉහළට සිටින සේ ඔහුගේ අත ඔහුගේ හිස අසල තබන්න.

2.



ඔහුගේ දකුණු කම්මුලේ ඔහුගේ වම් අත තබන්න.

3.



උරහිස සහ වම් පාදය අල්ලාගෙන ශරීරය ඔබ දෙසට අදින්න, වින්දිතයා ඔවුන්ගේ පැත්තට හරවන්න.

4.



රූපයේ දැක්වෙන පරිදි රෝගියාව පිහිටුවන්න. හුස්ම ගැනීමට හැකි දැයි තහවුරු කර ගැනීම සඳහා ඔවුන්ගේ හිස තරමක් ඉහළට ඔසවන්න.

කන්තුක පුප්පුෂීය පුනර්ජීවනය

Cardio-Pulmonary Resuscitation (CPR)

CRP ක්‍රියාවලිය යනු ජීවිත බේරා ගැනීමට සමත් වන්නක් වුවද ඔබ පුහුණුව ලත් ප්‍රථමාධාර සපයන්නෙකු නොවේ නම්, සිහිසුන් වී හුස්ම නොගනිමින් සිටින කෙනෙකුට උපකාර කිරීම සඳහා පහත ක්‍රමය භාවිතා කිරීම වඩාත් සුදුසුය.

C-A-B ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.



Compressions
සම්පීඩන



Airway
වා මග



Breathing
ස්වසනය

වැඩිහිටියන් සඳහා:

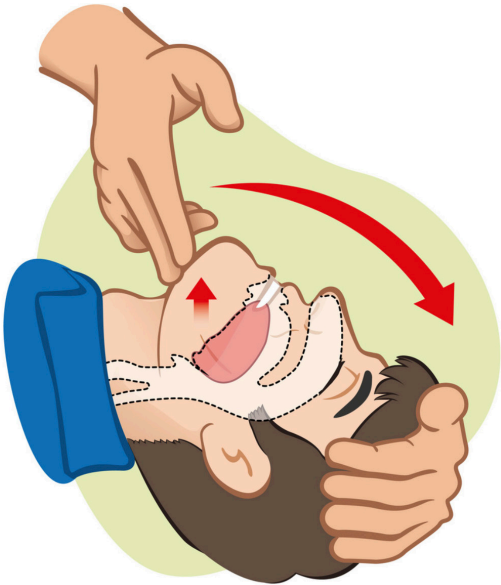


COMPRESSIONS - සම්පීඩන

1. තද මතුපිටක් මත අදාළ පුද්ගලයාට උඩුබැලි අතට තබන්න.
2. පුද්ගලයාගේ බෙල්ල සහ උරහිස් අසලින් දණ ගසන්න.
3. ඔබේ අත්ලේ පහළ කොටස පුද්ගලයාගේ පපුවේ මැද, තන පුඩු අතර තබන්න.
4. ඔබේ අනෙක් අත පළමු අත උඩින් තබන්න. ඔබේ වැලමිට කෙළින් තබාගෙන ඔබේ උරහිස් කෙලින්ම ඔබේ අත්වලට ඉහළින් තබා ගන්න.
5. පපුව කෙලින්ම පහළට තල්ලු (සම්පීඩනය) කරන්න. අඟල් 2ක් (සෙන්ටිමීටර 5) - අඟල් 2.4 (සෙන්ටිමීටර 6) නොඉක්මවිය යුතුය. සම්පීඩනය කිරීමේදී ඔබේ මුළු ශරීර බරම (ඔබේ අත් පමණක් නොව) භාවිතා කරන්න.
6. විනාඩියකට සම්පීඩන 100 සිට 120 දක්වා වූ වේගයකින් තල්ලු කරන්න. එක් එක් තල්ලු කිරීමෙන් පසු පපුවට ආපසු පෙර ආකාරයට පැමිණීමට (පෙරළා පැමිණීමට) ඉඩ දෙන්න.
7. ඔබ CPR පුහුණුව ලබා නොමැති හෙයින්, චලනය වීමේ සලකුණු දක්නට ලැබෙන තුරු හෝ හදිසි වෛද්‍ය නිලධාරීන් විසින් රෝගියා භාර ගන්නා තුරු පපු සම්පීඩනයන් දිගටම ලබා දීම සිදු කරන්න.

A AIRWAY - වා මග

1. පුද්ගලයාගේ නළල මත ඔබේ අතල තබා හිස මෘදු ලෙස පිටුපසට ඇල කරන්න.
2. පසුව අනෙක් අතින්, හිකට මෘදුව ඉහළට චිසවීමෙන් වා මග විවෘත කරන්න.





BREATHING - ස්වසනය

CPR හි තුන්වන අදියරයේදී පෙරහනක් ලෙස රෙදි භාවිතා කරමින් කෘතිම ස්වසනය (මුවට මුව තබා ස්වසන ආධාර සැපයීම) ලබා දීම අන්තර්ගත වුවද කෝවිඩ්-19 ආසාදනය වීමේ අවදානම හේතුවෙන් ඔබ විසින් මෙම අදියරය ක්‍රියාත්මක නොකිරීම නිර්දේශ කෙරේ.

කුඩා ළමුන් සඳහා:

1. තද මතුපිටක් මත දරුවා උඩුබැලි අතට තබන්න.
2. දරුවාගේ බෙල්ල සහ උරහිස් අසලින් දණ ගසන්න.
3. දරුවාගේ පපු අස්ථියේ (sternum - උරෝස්ථිය/ක්‍රෝධකය) පහළ භාගයේ අත් දෙක (හෝ දරුවා ඉතා කුඩා නම් එක් අතක් පමණක්) තබන්න.
4. අත් දෙකෙහි හෝ අතෙහි අත්ල කෙළවර භාවිතා කරමින් පපුව කෙලින්ම අඟල් 1.5ක් (දළ වශයෙන් සෙන්ටිමීටර 4) නමුත් අඟල් 2 (දළ වශයෙන් සෙන්ටිමීටර 5) නොඉක්මවන පරිදි පහළට තල්ලු (සම්පීඩනය) කරන්න. වේගයෙන් සහ තදින් තල්ලු කිරීම සිදු කරන්න - මිනිත්තුවට සම්පීඩන 100 සිට 120ක්.

5. ඔබ CPR පුහුණුවක් ලබා නොමැති නම්, දරුවා වලනය වීමේ සලකුණු පෙන්නන තුරු හෝ හදිසි වෛද්‍ය නිලධාරීන් විසින් දරුවා භාර ගන්නා තුරු පසු සම්පීඩනයන් දිගටම ලබා දීම සිදු කරන්න. ඔබ CPR පුහුණුව ලබා තිබේ නම්, වා මග විවෘත කර rescue breathing ලබා දීම ආරම්භ කරන්න.

Chest compressions



Adult



Child



Infant



press down
↓ **2 inches**



press down
↓ **2 inches**



press down
↓ **1.5 inches**

Perform 30 chest compressions at a rate of 100 per minute, letting the chest rise between each

<https://cdn-prod.medicalnewstoday.com/content/images/articles/324/324712/chest-compressions-in-cpr-visual-guide-infographic.jpg>



දියේ ගිලීම

- දියේ ගිලීමකට ලක් වුණු පුද්ගලයාට පැතලි මතුපිටක් මත උඩු බැලි අතට තබන්න. යමක ඔළුව වැදීම හිසා සිහිසුන් තත්ත්වයක ඔවුන් සිටිය හැකි බැවින් ඔවුන් හසුරුවීමේදී ප්‍රවේශම් වන්න.
- දියේ ගිලීමට ලක් වූ පුද්ගලයා අමතා ඔහුගේ / ඇයගේ උරහිස් සෙමෙන් සෙලවීමෙන් ඔවුන් ප්‍රතිචාර දක්වන්නේදැයි සොයා බැලීමට වග බලා ගන්න.
- ඔවුන් ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ නම්, ඔවුන්ගේ ස්වසනය පරීක්ෂා කර බලන්න.

පුද්ගලයා ස්වසනය කරන්නේ නම්:

- ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත් කරවන පිහිටුමෙහි (recovery position හි) ඔවුන්ව ස්ථානගත කර පොරවනයන් සහ රෙදි භාවිතයෙන් ඔවුන්ට උණුසුම ලබා දෙන්න. ගිලන් රථය පැමිණෙන තෙක් සිටින අතරවාරයේ ඔවුන්ගේ තෙත ඇඳුම් මාරු කරන්න.

පුද්ගලයා ස්වසනය නොකරන්නේ නම්:

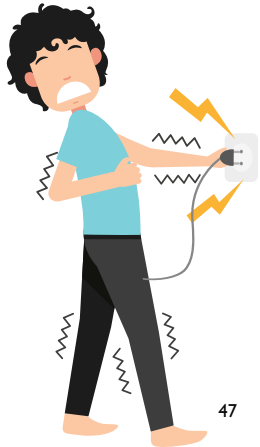
1. නළල මත එක් අතක් සහ හිකට යටින් අනෙක් අත තබා විය මෘදු ලෙස විය එසවීම මඟින් හිස ඉහළට එසවීමෙන් වා මග විවෘත කරන්න.
2. ශ්වාසනාලය (උගුරු දණ්ඩ) මත ඇඟිලි දෙකක් තැබීමෙන් නාඩි පරීක්ෂා කර බලන්න.
3. සෑම තල්ලු කිරීම සමඟම පපුව ඉහළ යන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරමින් 5 වරක් (තත්පර 2කට පමණ) මුවට වාතය පිඹීම තුළින් කෙළින්ම කෘතිම ශ්වසනය (මුවට මුව තබා හුස්ම ගැනීම සඳහා සහය සැපයීම) ලබා දීම ආරම්භ කරන්න. නැවත ඔවුන්ගේ කටට පිඹීමට පෙර පපුව ආපසු වැටෙන තුරු රැඳී සිටින්නී ආසාදනයන් පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා, මුලින් පුද්ගලයාගේ මුඛය මත ඇඳුමක් හෝ රෙදි ආවරණයක් තබන්න.

4. කන්තුක පුප්පුෂිය පුනර්ජීවනය (CPR) ලබා දීම ආරම්භ කරන්න (පසු සම්පීඩන 30ක්) (පිටු අංක 40 බලන්න)
5. ගිලන් රථයක් පැමිණෙන තුරු හෝ පුද්ගලයා අවදි වන තුරු කෘතිම ශ්වසනය දෙවරක් සහ ඉන් පසු CPR එක් වරක් බැගින් ලබා දීම නැවත නැවත දිගටම සිදු කරන්න.
6. ගිලන් රථය පැමිණීමට පෙර, දියේ ගිලීමට ලක් වූ පුද්ගලයා නැවත ස්වසනය කිරීම ආරම්භ කළේ නම්, ඔවුන්ට රෙදි සහ පොරවනයන් භාවිතයෙන් උණුසුම ලබා දිය යුතු අතර ඔවුන්ගේ තෙත ඇඳුම් මාරු කළ යුතු වේ.
7. ගිලන් රථය පැමිණෙන තුරු රෝගියාව අඛණ්ඩව නිරීක්ෂණය කිරීම සහ ඔවුන්ගේ නාඩි සහ ස්වසනය නොකඩවා පරීක්ෂා කිරීම සිදු කළ යුතු වේ.

අඩු වෝල්ටීයතාවයකින් යුත් විදුලි කම්පන

විදුලි සැර වැදීමෙන් පීඩා විඳින කෙනෙකුට 1' පිළිස්සුම් සහ/හෝ 2' හෘද්‍යාබාධ ඇති විය හැක.

1. පුද්ගලයාට ඇල්ලීමට හෝ ඔහුට/ඇයට උදව් සැපයීමට පෙර පවතින තත්ත්වය තක්සේරු කරන්න.
2. විදුලි ප්‍රභවය නිවා දැමීම හෝ කොස්සක් භාවිතයෙන් එම පුද්ගලයාට විදුලි ප්‍රභවයෙන් ඇත් කිරීම සිදු කරන්න.
3. මෙසේ සිදු කළ නොහැකි නම්, පුද්ගලයාගේ අතක් හෝ පාදයක් වටා ලණුවක් යවා ඔහුට/ඇයට විදුලි ප්‍රභවයෙන් ඉවතට අදින්න.
4. DR. S. ABC ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.
5. හදිසි උපකාරක ස්ථාවන් අමතන්න. පුද්ගලයාට වෛද්‍ය උපකාර ලැබෙන බවට වග බලා ගන්න.





පිළිස්සුම් තුවාල සහ උණු දියර/වාෂ්ප මඟින් සිදු වන පිළිස්සීම්

1. පුද්ගලයාට වෙනත් ආරක්ෂිත ස්ථානයක් වෙත යොමු කර තවමත් ගිනි දැල් පවතින්නේ නම් ඒවා නිවා දමන්න.
2. පිළිස්සුම් ස්ථානය වටා ඇති ඇඳුම් හෝ ආභරණ ඉවත් කරන්න. කුඩා දරුවෙකු නම් ඇඳු සිටින හැපි වැනි දේ ඉවත් කරන්න.
3. ගලා යන නළ ජලයෙන් සෝදමින් පිළිස්සුණු ස්ථානය මිනිත්තු 20ක් පමණ සිසිල් කරන්න.
4. අයිස්, ශීතල ජලය, ක්‍රීම් වැනි ආලේපන, බටර්, දන්තාලේප හෝ කෝමාර්කා වැනි දේ පිළිස්සුම් තුවාලය මත නොයොදන්න.



5. ඉතා ලිහිල් අයුරින් තුවාලය මත පැහැදිලි සහ පිරිසිඳු ප්ලාස්ටික් බැගයක් තබන්න.
6. පැහැයේල් හෝ පැරසිටමෝල් වැනි වේදනා නාශකයක් ලබා දීමෙන් වේදනාව අඩු කර ගැනීමට උදව් කරන්න.

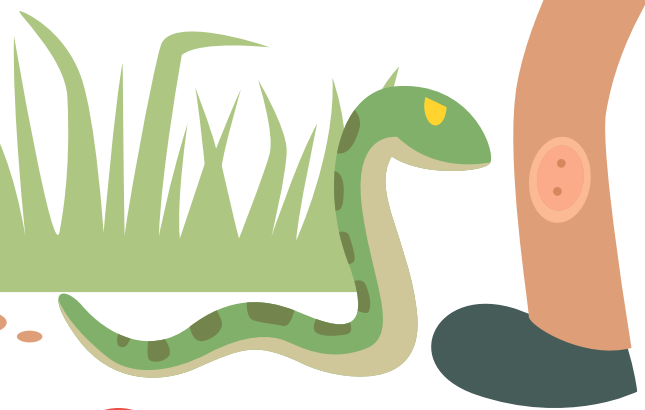


පහත අවස්ථාවල දී;

- පුද්ගලයාගේ අතේ ප්‍රමාණයට වඩා පිලිස්සුම විශාල නම්,
- තුවාලයේ සුදු වූ හෝ දැවුණු සම තිබේ නම්,
- බිබිලි තිබේ නම්,
- විදුලි කම්පනයක් නිසා හෝ රසායනික ද්‍රව්‍යයක් නිසා හෝ ඇති වූ පිලිස්සුමක් නම්,
- පුද්ගලයා ගර්භණී නම් හෝ ස්වසන අපහසුතාවයක් පෙන්නුම් නම්, සමෙහි තෙතබරිත බවක් දක්නට ඇත්නම්, ක්ලෝරින හෝ දුර්වල ගතිගුණින් පෙළෙන්නේ නම් රෝහලක් වෙත රැගෙන යන්න.

සර්පයන් හෝ වෙනත් සතුන් දෂ්ට කිරීම්/සපා කෑම් බොහෝ සර්පයන් සහ සතුන්ගේ දෂ්ට කිරීම් / සපා කෑම් වේදනාකාරී වුවත් ඒවා විෂ සහිත නොවේ.

1. බොහෝ සර්ප දෂ්ට කිරීම් විෂ නොවන බව, රුධිරයට විෂ ඇතුල් වී ඇත්නම් රෝහල් තුළින් ඒ සඳහා ඵලදායී ප්‍රතිකාර ලබා ගත හැකි බවත් අවධාරණය කරමින් පුද්ගලයාට අස්වැසිල්ලක් සලසන්න.
2. පුද්ගලයා ඇද වැටුණහොත් හෝ සිහිය නැති වුවහොත් DR. S. ABC ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.
3. වලනය කිරීම මගින් විෂ රුධිරයට සංසරණය වීමට ඉඩ ඇති බැවින් පුද්ගලයා හැකිතාක් හිඟවලව තබන්න.
4. තුවාලය පවතින ප්‍රදේශය තද වන ආකරයෙන් පවතින ආහරණ හෝ ඇඳුම් ඉවත් කර තුවාලය තෙත රෙදි හෝ සබන් හා වතුර භාවිතයෙන් මෘදු ලෙස සෝදන්න.
5. වේදනාව සමනය කිරීම සඳහා පැනඩෝල් හෝ පැරසිටමෝල් ලබා දිය හැක.
6. හැකි ඉක්මනින්ම රෝගියාව රෝහලක් වෙත රැගෙන යන්න.



පහත දේ සිදු නොකරන්න:

- විෂ ඇද්දීමට/ඉවත් කිරීමට තැන් කිරීම හෝ කොන්ඩිස් කැට වැනි දේ තුඩාල වූ ස්ථානයෙහි ආලේප කිරීම සිදු නොකරන්න - මෙවැනි දේ මාංශ පේශී, පටක, සා ස්නායු වලට හානි සිදු වීම සඳහා හේතු විය හැක.
- පුද්ගලයාට මධ්‍යසාර, තැඹිලි වතුර හෝ කුරුමිඩා වතුර ලබා දීම සිදු නොකරන්න.
- තුඩාල වූ ස්ථානයට පීඩන වෙළුම් පටි යෙදීම සිදු නොකරන්න.
- නාසයෙන් සිදු කරන දියර ඇතුල් කිරීම් (නාස්ය) සඳහා ඉඩ ලබා නොදෙන්නී මෙවා ස්ථිර බිහිරිභාවයට හෝ පෙනහළුවලට හානි වීම සඳහා හේතු විය හැක.

References

Inter-Agency Standing Committee. (2008). IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings. https://www.who.int/mental_health/emergencies/IASC_guidelines.pdf

Inter-Agency Standing Committee. (2015). Mental Health and Psychosocial Support in Ebola Virus Disease Outbreaks. https://www.who.int/mental_health/emergencies/ebola_guide_for_planners.pdf?ua=1

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2020). Remote Psychological First Aid during COVID-19. <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/03/Remote-PFA.pdf>

Sri Lanka Medical Association. (2019). Snake-bite — Prevention and First Aid. <http://slma.lk/wp-content/uploads/2019/05/Prevention-First-Aid-15.5.2019.pdf>

St. John Ambulance. (2021). First aid advice. <https://www.sja.org.uk/get-advice/first-aid-advice/?parentId=12265&categoryId=12279>

World Health Organization. (2011). Psychological first aid: Guide for Field workers. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_eng.pdf;jsessionid=3EE1E9AED20DEF2F0EAE48B18C-00C970?sequence=1



The Asia Foundation



978-624-5791-03-3