



මගේ යොමුව
எனது இல: }
My Ref. }

ED/16/02/06/01/1/2024

ඔබේ යොමුව
உமது இல: }
Your Ref. }

දිනය
திகதி }
Date }

2024.02.26

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 අමාත්‍යාංශය මගින් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය දැනුම්වත් කර ඇති අතර, එසේ ඉදිරිපත් කරන ලද පහත සඳහන් නිර්දේශ පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතුය.

1. දහදිය දැමීම නිසා ඇතිවන විෂලනය හා ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇතිවන මස්පිටු පෙරලීම (Heat Cramps) - අත්පා හා උදරයේ මස්පිටු 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, ගරීර අප්‍රාණික බව, ක්ලාන්තය

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

3. ගරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපණවීම නිසා ඇතිවන ආසාදන තත්ත්වය (Heat Stroke)
අධික ගරීර උෂ්ණත්වය, නාඩි වේගය වැඩිවීම හා ස්වසන වේගය වැඩිවීම, සිහිමඳ ගතිය, හිසරදය, වලිප්පු තත්ත්වය, සිහිසුන් වීම

ප්‍රථමාධාර - සිසිල් සෙවන සහිත ස්ථානයකට ගෙන යාම, ගරීරයට අනවශ්‍ය තද ඇඳුම් ඉවත් කිරීම / බුරුල් කිරීම, සිසිල් ජලයෙන් ගරීරය තෙතමාත්තු කිරීම. මෙය දැඩි අවදානම් තත්ත්වයක් බැවින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට යොමු විය යුතුය. මෙවැනි අවස්ථාවකදී 1990 අමකා 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 වැලැක්විය යුතුය.
- සිසුන් විවේක කාලයේ දී දැඩි-හිරු එළිය සහිත එළිමහනේ ගත කිරීම හා ක්‍රීඩා කිරීමෙන් වලක්වා ගත යුතුය.
- වැඩිපුර ජලය පානය හා වෙනස 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(පාසලේදී මෙන්ම නිවසේ දී).

- අධික උෂ්ණත්වය සහිත දිනවල නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ හා පුහුණුවීම් පැවැත්වීමෙන් වැලකී සිටීම.

පහසුකම් සැලසීම

- අවශ්‍ය කරම් බිමට ජලය සැපයීම හා වැඩිපුර පිරිසිදු ජලය පානය සඳහා සිසුන් යොමු කිරීම. හැකි අවස්ථාවල දී සිසිල් ජලය ලබාදීම වඩාත් සුදුසු වේ.
- පාසලේ ප්‍රමාණවත් ජල පහසුකම් නොමැතිනම් ඒ සඳහා විකල්ප ක්‍රම යෙදීම (දිස්ත්‍රික් ආපදා කළමනාකරණ සම්බන්ධීකරණ නිලධාරීන් මගින් දිස්ත්‍රික් ලේකම්ගේ සහය මේ සඳහා ලබාගත හැක).
- පන්ති කාමර සඳහා වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබීම සඳහා දොර ජනෙල් විවෘතව තැබීම හා අවශ්‍ය පියවර ගැනීම. විදුලි පංකා භාවිත කරන්නේ නම් පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීම සඳහා දොර ජනෙල් අනිවාර්යෙන්ම විවෘතව පැවතිය යුතුය.
- තවදුරු ගොඩනැගිලි / ටකරන් වහල සහිත අධික උෂ්ණත්වය සහිත ගොඩනැගිලිවල ඇති පන්ති කාමර සුදුසු තත්ත්ව සහිත තාවකාලික ගොඩනැගිල්ලකට, ස්ථානයකට මාරු කිරීම.

සිසුන්ගේ පුද්ගලික පෙර සුදානම

- අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ටයි පටිය නොපැළඳීම හෝ ටයි පටියේ ගැටය ලිහිල් කිරීම සිදුකල යුතුය.
- බදපටි පැළඳීම හැකිතාක් අවම කිරීම.
- අධික හිරුඑළිය සහිත පරිසරයේ දී හොඳින් හිස ආවරණය වන හිස් වැසුමක් හෝ කුඩයක් භාවිතා කිරීම.
- කළු වර්ණයෙන් යුත් ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිත නොකළ යුතුය.
- නිවසෙන් බැහැර යන හැම අවස්ථාවකදීම පිරිසිදු වතුර බෝතලයක් රැගෙනයාම.
- සාමාන්‍ය දිනවලට වඩා ජලය පානය වැඩි කිරීම. තැඹිලි, කුරුම්බා, ජලය වෙනුවට ආදේශක ලෙස භාවිත කිරීම සුදුසු වේ. කිසිදු අවස්ථාවක සීනි අධික පැණි බීම භාවිත නොකළ යුතුය.
- අධික උෂ්ණත්වය නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර රෝග ලක්ෂණ ඇතිවන්නේ නම් ගුරුවරයෙකුට හෝ වැඩිහිටියෙකුට දැනුම්දීම මගින් නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.

ඒ අනුව පිරිවෙන් / පාසල් වල දෛනික කටයුතු වල දී සහ අමතර ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී මෙම උපදෙස් පිළිබඳ දැඩි අවධානයක් යොමු කරන මෙන් ඔබ පළාතේ සියලුම පරිච්ඡාදිපතිවරුන් / විදුහල්පතිවරුන් දැනුවත් කිරීමට අවශ්‍ය කටයුතු සිදු කරන ලෙස කාරුණිකව දන්වමි.



පී.සී.කේ. පිරිස්සාල
 අතිරේක ලේකම් (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන සංවර්ධන)
 ලේකම් වෙනුවට

පිටපත්:

1. සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරු - කාරුණික දැනගැනීම සඳහා
2. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ජාතික පාසල්) - සියලුම ජාතික පාසල්වල විදුහල්පතිවරුන් දැනුම්වත් කිරීම සඳහා
3. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (පෞද්ගලික පාසල්) - සියලුම රජයේ අනුමත පෞද්ගලික පාසල්වල විදුහල්පතිවරුන් දැනුම්වත් කිරීම සඳහා
4. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (පිරිවෙන්) - සියලුම පිරිවෙන්වල පරිච්ඡාදිපතිවරුන් දැනුම්වත් කිරීම සඳහා
5. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ක්‍රීඩා) - කාරුණික දැනගැනීම සඳහා හා අවශ්‍ය කටයුතු සඳහා