දුරකථන) 2698475
தொலைபேசி) 2698490
Telephone) 2698507

ෆැක්ස්) 2692913
பெக்ஸ்) 2693869
Fax)

විද්‍යුත් තැපෑල)
மின்னஞ்சல் முகவரி) postmaster@health.gov.lk
e-mail)

වෙබ් අඩවිය)
இணையத்தளம்) www.health.gov.lk
website)

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය)
எனது இல) NCCP/GOSL/02/2019
My No.)

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No. :)

දිනය)
திகதி) 22.01. 2019
Date)

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதாரம், போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு
Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine

චක්‍ර ලේඛ ලිපි අංක : 02/16/2019

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ,
දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ,
ආයතන ප්‍රධානි,
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී,

'ලෝක පිළිකා දිනය' – 2019 පෙබරවාරි 04

පිළිකා රෝගය දැනට ලොව පුරා ප්‍රබල මහජන සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් වී ඇති අතර ඉදිරියේ දී එම තත්ත්වය තව දුරටත් ඉහල යාමේ ප්‍රවනතාවයක්ද දක්නට ලැබේ. 2018 වසරේ ලොව පුරා මිලියන 18.1 ක් පිළිකා රෝගීන් අළුතෙන් හඳුනා ගෙන ඇති බවටත්, මිලියන 9.6 ක් පිළිකා රෝගය හේතුවෙන් මිය ගොස් ඇති බවටත් ඇස්තමේන්තු කර ඇත (ග්ලොබෝකැන් වාර්ථාව - 2018). ඉදිරි අවුරුදු 20 තුළ අළුතෙන් හඳුනා ගන්නා පිළිකා රෝගීන් මිලියන 29.5 දක්වා වැඩි විය හැකි බවත් තව දුරටත් පෙන්වා දී ඇත. ඉහත කරුණු සැලකිල්ලට ගැනීමේදී පිළිකා රෝග වැලැක්වීම හා කලින් හඳුනා ගැනීම පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ ප්‍රයෝගික වැඩ සටහන් වැඩි වශයෙන් හා කඩිනමින් සිදු කල යුතු බව පැහැදිලිව පෙනී යයි.

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන මඟින් ප්‍රකාශයට පත් කරන පිළිකා ආවේක්ෂ දත්ත වාර්තාවට අනුව ශ්‍රී ලංකාව තුල 2011 වසරේ නව පිළිකා රෝගීන් 17,482 ක් හඳුනා ගෙන ඇත. මෙය පිළිවෙලින් ජනගහනය 100,000 කට දල අනුපාතිකය 83.7 ක් ද, වයස ප්‍රාමාණිකෘත අනුපාතය (Age Standardized Incidence Rate) 89.2 ක්ද වේ. රෙජිස්ට්‍රාර් ජනරාල් දෙපාර්තමේන්තුවේ දත්තයන්ට අනුව පසුගිය වසර කිහිපය මුළුල්ලේම ශ්‍රී ලංකාවේ සිදුවන මරණ වලින් පිළිකා රෝග හේතුවෙන් සිදුවන මරණ දෙවන ස්ථානය ගනී.

පිළිකා රෝගය හේතුවෙන් සෑම පුද්ගලයෙක්ම දුප්පත් පොහොසත් බේදයකින් තොරව කුමන අයුරකින් හෝ පීඩාවට පත් විය හැක. එමෙන්ම පිළිකා රෝගය හේතුවෙන් පුද්ගල මට්ටමෙන්, පවුල් මට්ටමෙන් හා ප්‍රජා

මට්ටමෙන් ඇති විය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල අවම කිරීම සඳහා කටයුතු කිරීමේ හැකියාවක් සියලු දෙනාම සතුව ඇත.

සෑම වසරකම පෙබරවාරි 04 වන දිනය ලෝක පිළිකා දිනය ලෙස නම් කර සියලු දෙනා තුලම පිළිකා පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් යොමු කිරීමට පියවර ගෙන ඇත. එහි අරමුණ වන්නේ වලක්වා ගත හැකි පිළිකා හේතුවෙන් මියයන මිලියන ගණනක් ජීවිත සුරැකීමට රාජ්‍ය මට්ටමෙන් මෙන්ම පුද්ගල මට්ටමෙන්ද ක්‍රියාත්මක වී දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ද ඇතුළුව විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම වේ. 2019 වසරේ සිට 2021 වසර දක්වා වන වසර **3** සඳහා ලෝක පිළිකා දිනයේ තේමාව වන්නේ **"මම, ක්‍රියාත්මක වෙමි, අද මෙන්ම හෙටත්"** යන්නයි. ලෝක පිළිකා දිනය සැමරීම සඳහා ධනාත්මකව හා සැලසුම් සහගතව වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් පිළිකාව ජය ගැනීමට ක්‍රියා කල යුතුවේ. පිළිකා වැලැක්වීමට පියවර ගැනීම වැදගත් වන්නේ

- පිළිකා හේතුවෙන් බොහෝ දෙනෙක් තම ජීවිත කාලය තුල ඍජුව හෝ වක්‍රාකාරව පීඩනයට පත් විය හැකි නිසාත්.
- පිළිකා නිසා සිදුවිය හැකි ව්‍යසනය අවම කොට නිසි කලට පෙර සිදුවන මරණ බොහොමයක් වලක්වා ගැනීම ට පුද්ගල මට්ටමෙන්, ප්‍රජා මට්ටමෙන් හා රාජ්‍ය මට්ටමෙන් ක්‍රියාත්මක කරන වැඩ සටහන් බොහෝ සෙයින් දායක විය හැකි නිසාත්.
- ලොව පුරා සිදුවන මරණ වලට පිළිකා ප්‍රධාන හේතුවක් වන නමුත් එම මරණ වලින් 1/3 ක් පමණ වලක්වා ගත හැකි නිසාත් කලින් හඳුනාගත හොත් බොහෝ පිළිකා සම්පූර්ණයෙන් සුව කිරීමටද හැකියාවක් ඇති නිසාත්
- පිළිකා පිළිබඳව සැම කෙනෙක්ගේ ම දැනුවත් භාවය වැඩි කිරීම සහ පිළිකා වැලැක්වීමට හා ප්‍රතිකාර පහසුකම් වැඩි දියුණු කිරීමට කටයුතු කරන තාක් කල් ලොව පුරා වසරකට පුද්ගලයන් මිලියන ගණනක් අනවශ්‍ය ලෙස පිළිකා හේතුවෙන් මිය යාම සිදුවන නිසාත් ය.

ලෝක පිළිකා දිනය **2019** සැමරීම සඳහා සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් වලදී පහත දක්වා ඇති අරමුණු පිළිබඳවද අවධානය යොමු කල යුතුවේ.

පිළිකා වලක්වා ගැනීම

- අයහපත් ජීවන රටාව හා පිළිකා අතර ඇති සම්බන්ධතාවය පිළිබඳව පුද්ගලයන් හා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම මඟින් ඔවුන් යහපත් දේවල් වලට පුරුදු වීමටත් අයහපත් දේ බැහැර කිරීමටත් පෙළඹ වීම. යහපත් ජීවන පුරුදු මඟින් සියලු පිළිකා වලින් 1/3 ක් වැලැක්විය හැකිය යන පණිවිඩය ප්‍රජාව අතර ප්‍රචලිත කල යුතුය

සෞඛ්‍යානුකූල පාසල් පද්ධතියක් බිහි කිරීම

- අනාගත පරපුර සෞඛ්‍යානුකූල දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීම තුලින් පිළිකා අවදානම අවම කර ගැනීමට අවශ්‍ය හිතකර පාසල් පරිසරයක් බිහි කිරීමටත් දරුවන් හට ඒ සඳහා දැනුම හා මඟ පෙන්වීම ලබා දීමටත් කටයුතු කිරීම

සෞඛ්‍යානුකූල රාජකාරි ස්ථාන බිහි කිරීම

- බොහෝ වැඩිහිටියන් දවසේ වැඩි කාල සීමාවක් ගත කරන්නේ තම රාජකාරි ස්ථාන වල වන අතර රාජකාරි ස්ථාන යහපත් පුරුදු ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා ඉතාමත් උචිත ස්ථානයක් වේ. රාජකාරි ස්ථාන තුල දී කාර්ය මණ්ඩල වල යහපත් චර්යාවන් වර්ධනය කිරීම සඳහා ප්‍රමුඛ තාවයක් ලබා දීමට එම ආයතන පියවර ගත යුතුය. තව ද, සෞඛ්‍යානුකූල ආහාර පිළිබඳව, ව්‍යායාම කිරීමේ වැදගත් කම පිළිබඳව

මෙන්ම දුම් පානයේ අහිතකර බලපෑම් හා පිළිකා ඇති කිරීම කෙරෙහි බලපාන අනෙකුත් අවදානම් කරුණු පිළිබඳව ද දැනුම ලබා දිය යුතුවේ.

බොහෝ පිළිකා කලින් හඳුනාගැනීම මඟින් සම්පූර්ණයෙන් සුව කල හැකි බව

- පිළිකා රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව, කලින් හඳුනා ගැනීමේ ඇති වැදගත් කම හා ප්‍රතිකාර නිසි පරිදි ලබා ගැනීම මඟින් පිළිකා රෝගීන්ට වැඩි කාලයක් ජීවත් වීමේ හැකියාව ලැබෙන බව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම.

පිළිකා රෝගීන්ට ආදරය සහ කරුණාව ලබා දීම

- පිළිකා රෝගයෙන් පෙලෙන රෝගියෙකුට කුමන හෝ අයුරකින් සත්කාර කිරීමෙන් එම රෝගියා ගෙ ජීවිතයේ යම් වෙනසක් ඇති කිරීමට සෑම අයෙකුටම හැකියාවක් ඇත.

පහත සඳහන් වන්නේ ඒ සඳහා උදාහරණ කිහිපයකි.

1. ස්වේච්ඡා සේවකයන්, ගුරුවරුන්, රජයේ හා රජයේ නොවන ආයතන වල කාර්ය මණ්ඩල හා ඇඟලුම් කම්හල් වල කාර්ය මණ්ඩල සඳහා දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
2. පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීම, වලක්වා ගැනීම මෙන් ම පිළිකා පිළිබඳව ඇති දුර්මත ඉවත් කිරීම සඳහා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම, පා ගමන්, ප්‍රදර්ශන හා අත් පත්‍රිකා බෙදා දීම වැනි වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
3. ප්‍රාථමික සේවා සපයන ආයතන වල කාර්ය මණ්ඩල දැනුවත් කිරීම සඳහා පිළිකා වැලැක්වීම, කලින් හඳුනා ගැනීම, පිළිකා රෝගීන් පුනරුත්ථාපනය කිරීම හා සහන සත්කාර සැපයීම පිළිබඳව සේවාස්ථ වැඩ මුළු පැවැත්වීම.
4. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, රෝහල් වල ප්‍රාථමික වෛද්‍ය සේවා සපයන වෛද්‍ය නිලධාරීන්, පෞද්ගලික අංශ වල ප්‍රාථමික වෛද්‍ය සේවාවන් සපයන වෛද්‍ය නිලධාරීන් ඇතුළු අනෙකුත් අදාළ වෛද්‍ය නිලධාරීන් සඳහා දේශන, සාකච්ඡා, පුහුණු කරුවන් පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම, මේ සඳහා සම්පත් දායකයන් ලෙස පළාත් හා දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ නිලධාරීන් යොදා ගත හැක.
5. පිළිකා රෝගීන් හා සුව වූ පිළිකා රෝගීන් සඳහා ආයතන මට්ටමෙන් හා රෝගියාගේ නිවසේ දී සහන සත්කාර ලබා දීමට ඇති හැකියාව ශක්තිමත් කිරීම.

ලෝක පිළිකා දිනය සැමරීම සඳහා සංවිධානය කර ඇති වැඩ සටහන් වලදී ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩ සටහන මඟින් ප්‍රකාශයට පත්කර ඇති පත්‍රිකා, අත් පොත් හා වෙනත් සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන මෙවලම් භාවිතා කල හැකිවේ. '2019 ලෝක පිළිකා දිනය' සඳුදා දිනක යෙදී ඇති බැවින් එදිනට සමගාමීව සිදු කරන වැඩසටහන් පෙබරවාරි මාසය තුල ඔබට පහසු හා 04 වෙනිදට ආසන්න දින/දිනයක් යොදා ගෙන සිදු කල හැක. දිස්ත්‍රික් මට්ටමෙන් සිදු කරන වැඩසටහන්, වෛද්‍ය නිලධාරී/බෝ නොවන රෝග, වෛද්‍ය නිලධාරී /මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය සහ දිස්ත්‍රික් දන්ත ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් විසින් සම්බන්ධීකරණය කල යුතු අතර ආයතන ප්‍රධානින්/ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, තම ආයතනය/ බල ප්‍රදේශය තුල ලෝක පිළිකා දිනය 2019 සැමරීම පිණිස අවම වශයෙන් එක් විශේෂ වැඩසටහනක් හෝ සිදු කිරීමට කටයුතු කරන මෙන් දන්වමි.

මෙම වැඩසටහන් නිසි පරිදි නිම කිරීමෙන් අනතුරුව පෙබරවාරි මස අවසානයේ ලෝක පිළිකා දිනය සැමරීම සඳහා විශේෂයෙන් සිදු කරන ලද කාර්යයන් ඇතුලත් සංක්ෂිප්ත වාර්තාවක් අධ්‍යක්ෂ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන වෙත එවීමට කටයුතු කරන ලෙසද දන්වමි. තවද, 2019 ලෝක පිළිකා දිනය සැමරීම සඳහා සිදු කරන වැඩ සටහන්වලදී ඔබගේ සක්‍රිය දායකත්වය හා මහ පෙන්වීම අපේක්ෂා කරන අතර එය ඉතා අගය

කොට සලකමි. මෙම චක්‍රලේඛයේ අඩංගු කරුණු ඔබ ආයතනයේ අදාල සියලු කාර්ය මණ්ඩල වල දැන ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු සිදු කරන ලෙසද දන්වමි.

මේ පිළිබඳව වැඩි දුර විස්තර අවශ්‍ය නම් ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහනේ අධ්‍යක්ෂවරයා දුරකථන අංක: **0112368627** හෝ ඊමේල් director.nccpsl@gmail.com මඟින් අමතන්න.

වෛද්‍ය. එල්. ටී. ගමලත්
වැ. බ. සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

වැ. බ. සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
"සුවසිරිපාය"
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

පිටපත්:

1. ගරු අමාත්‍ය, සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
2. ගරු නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය, සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
3. ගරු පළාත් සෞඛ්‍ය අමාත්‍ය
4. ලේකම්, සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
5. අතිරේක ලේකම් (මහජන සෞඛ්‍ය)
6. අතිරේක ලේකම් (වෛද්‍ය සේවා)
7. නියෝජ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් - බෝනොවන රෝග, වෛද්‍ය සේවා, මහජන සෞඛ්‍ය
8. අධ්‍යක්ෂ - ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
9. අධ්‍යක්ෂ - පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
10. අධ්‍යක්ෂ - බෝ නොවන රෝග ඒකකය
11. අධ්‍යක්ෂ - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
12. අධ්‍යක්ෂ - ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා
13. අධ්‍යක්ෂ - පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය අංශ ප්‍රවර්ධන
14. අධ්‍යක්ෂ - ජාතික සෞඛ්‍ය විද්‍යා ආයතනය
15. අධ්‍යක්ෂ - වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය