ශ්‍රී ලංකාව තුළ බහුල

පිළිකාකාරක

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
2023

ශ්‍රී ලංකාව තුළ බහුල

පිළිකාකාරක

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පළමු සංස්කරණය – 2023

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය,
මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය,
අංක 555/5, ඇල්විටිගල මාවත,
කොළඹ 05,
ශ්‍රී ලංකාව.

+94 11 2368627

ග්‍රන්ථ සැකසුම හා මුද්‍රණය
සීමාසහිත ඇම්.ඩී.ගුණසේන මුද්‍රණකරුවෝ සහ (පුද්ගලික) සමාගම
20, සාන්ත බස්තියම කන්ද, කොළඹ 12.

විශේෂඥ කණ්ඩායම

මහාචාර්ය අජිත් ද අල්විස්
රසායන හා ක්‍රියාවලි ඉංජිනේරු විද්‍යාව පිළිබඳ මහාචාර්ය
රසායනික හා ක්‍රියාවලි ඉංජිනේරු දෙපාර්තමේන්තුව
මොරටුව විශ්වවිද්‍යාලය

මහාචාර්ය නිර්මලී වික්‍රමරත්න
පීඨාධිපති
වෛද්‍ය පීඨය
සබරගමුව විශ්වවිද්‍යාලය

වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස
ප්‍රධානී, පෝෂණ දෙපාර්තමේන්තුව
පෝෂණවේදී විශේෂඥ වෛද්‍ය සහ ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
සායනික පෝෂණවේදී විශේෂඥ
ශ්‍රී ලංකා ජාතික රෝහල

වෛද්‍ය ඉනෝකා සුරවීර
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පාරිසරික හා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය ඒකකය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

චතුර මල්වාන මහතා
අධ්‍යක්ෂ
රසායනික හා අන්තරායකර අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණ ඒකකය
මධ්‍යම පරිසර අධිකාරිය

වෛද්‍ය නිර්මලී චම්පිකා
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
වෘත්තීය ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික ආයතනය

වෛද්‍ය නුරාඩ් ජෝෂප්
සායනික පිළිකා රෝග විශේෂඥ
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය අනෝමා බස්නායක
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍යය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය ලක්ෂාන් අබේනායක
සායනික පිළිකා රෝග විශේෂඥ, සෞඛ්‍යය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය චරිත් හෙට්ටිආරච්චි
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ

වෛද්‍ය ඊෂානි ප්‍රනාන්දු
අධ්‍යක්ෂ
ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

වෛද්‍ය හසරැලි ප්‍රනාන්දු
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ

වෛද්‍ය සුරාජ් පෙරේරා
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ

වෛද්‍ය යූ. උස්ගොඩආරච්චි
ප්‍රජා දන්ත වෛද්‍ය විශේෂඥ

වෛද්‍ය ඉරෝෂා නිලවීර
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ

වෛද්‍ය මුෂ්රෆ් මුනාස්
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ

සංස්කරණ කමිටුව

වෛද්‍ය හසරැලි ප්‍රනාන්දු, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ

වෛද්‍ය සද්ධර්ම වීරකෝන්, ප්‍රජා වෛද්‍ය ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී

වෛද්‍ය නදීෂා රත්නසේකර, ප්‍රජා දන්ත වෛද්‍ය ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී

වෛද්‍ය තුසිත කහඳුව, වෛද්‍ය නිලධාරී

වෛද්‍ය කැලුම් ලීලාරත්න, වෛද්‍ය නිලධාරී

වෛද්‍ය දුලාංජලි ලක්ෂමණ, වෛද්‍ය නිලධාරී

වෛද්‍ය පර්සි සිල්වෙස්ටර්, වෛද්‍ය නිලධාරී

නිරෝෂිණී රාජකරුණා මිය, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරිය

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමන්ගේ පණිවිඩය

ලෝකයේ මෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේ ද අකල් මරණවලට හේතුවන ප්‍රධානතම සාධකවලින් එකක් බවට පිළිකාව පත්ව ඇති පසුබිමක, තහවුරු කළ පිළිකාකාරක පිළිබඳ ග්‍රන්ථයක් නිර්මාණය කිරීම සම්බන්ධයෙන් ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන වෙත මම සුබ පතමි.

මෙය කාලෝචිත මැදිහත්වීමක් වන අතර පිළිකාකාරක පිළිබඳ නිසි දැනුම මගින් පිළිකාකාරක වෙත නිරාවරණය වීම අවම කිරීමට පියවර ගැනීමට හැකිවනු ඇත. සිය කාලය සහ විශේෂඥතාව ඉතා පරිත්‍යාගශීලීව වැය කර සියළුම ප්‍රවීණයන් විසින් ලබා දුන් වටිනා දායකත්වය මම අගය කිරීමට කැමැත්තෙමි. මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ පිළිකා වැළැක්වීම සඳහා නව අඩිතාලමක් වනු ඇතැයි මම අපේක්ෂා කරමි.

වෛද්‍ය අසේල ගුණවර්ධන
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

බෝ නොවන රෝග - නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමියගේ පණිවිඩය

වෛද්‍ය චම්පිකා වික්‍රමසිංහ
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
බෝ නොවන රෝග
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පිළිකා වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම සඳහා සියළු උත්සාහයන් ගෙන තිබියදීත්, ශ්‍රී ලංකාවේ පිළිකා රෝගීන්ගේ වැඩිවීමේ ප්‍රවනතාවක් දක්නට ලැබේ. මෙම තත්ත්වය පාලනය කිරීම සඳහා එක් ප්‍රධාන උපාය මාර්ගයක් වනුයේ වෘත්තිකයන් මෙන්ම මහජනතාව අතර පිළිකාකාරක පිළිබඳ දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීමයි.

පිළිකා පිළිබඳ පර්යේෂණ සඳහා වන ජාත්‍යන්තර නියෝජිත ආයතනය (IARC) විසින් පිළිකාකාරක 127ක් දැනටමත් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත. ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් පමණක් ප්‍රකාශයට පත් කෙරෙන එම විද්‍යාත්මක ලේඛනය, සාමාන්‍ය ජනතාව අතරට ගෙන යාමේ අරමුණින්, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන මගින් මෙම ග්‍රන්ථය පාඨක හිතකාමී ලෙස භාෂා ත්‍රිත්වයකින් එළි දක්වා ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ පිළිකා වැළැක්වීමේ සහ පාලනය කිරීමේ ජාතික කේන්ද්‍රස්ථානය වන ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහනට මාගේ හෘදයාංගම සුභාශිංසන ප්‍රකාශ කරන අතරම, ආරම්භයේ සිටම මෙම වටිනා කර්තව්‍යයට සහය දුන් සියළුම ප්‍රවීණ විශේෂඥයින්ට මගේ කෘතඥතාව පුද කරමි. මෙම ග්‍රන්ථය හරහා පිළිකාකාරක සම්බන්ධයෙන් අපගේ මහජනතාව දැනුවත් කිරීමටත්, පිළිකාකාරකවලට නිරාවරණය වීම අවම කිරීමට ගත හැකි පියවර බලගැන්වීමටත් හැකිවේවායි මම ප්‍රාර්ථනා කරමි.

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහනේ අධ්‍යක්ෂතුමියගේ පණිවිඩය

වෛද්‍ය ඊෂානි ප්‍රනාන්දු
අධ්‍යක්ෂ
ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

ශ්‍රී ලංකාවේ පිළිකා වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම සඳහා ගෙන ඇති සියලුම ක්‍රියාමාර්ග අතුරින්, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන ආරම්භ කර ඇති හොඳම උපාය මාර්ගයක් ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් සනාථ කරන ලද පිළිකාකාරක පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කිරීම සැලකිය හැකිය.

පිළිකා පිළිබඳ පර්යේෂණ සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර නියෝජිත ආයතනයේ (IARC) විද්‍යාත්මක ප්‍රකාශන මත මෙම ග්‍රන්ථය පදනම් වී ඇත.

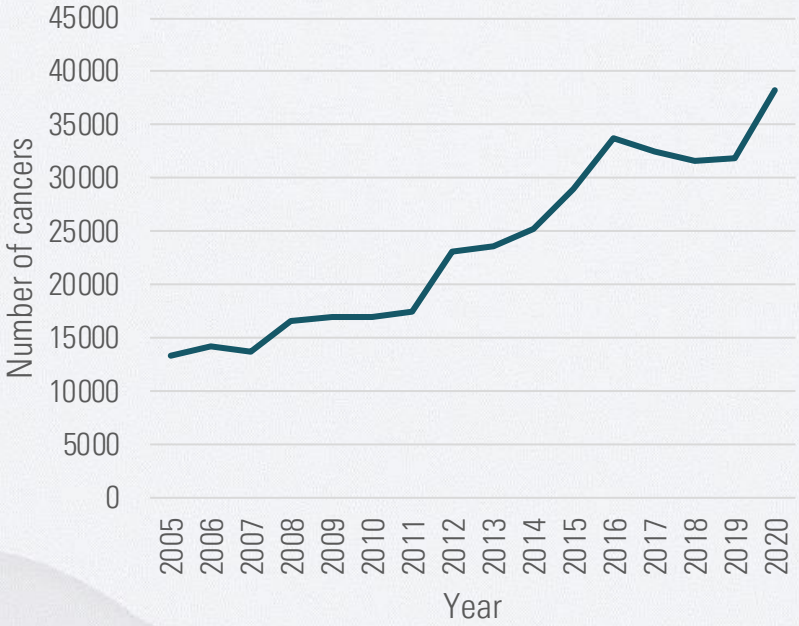
මෙම කර්තව්‍යයට ප්‍රවීණයන් රාශියක් සම්බන්ධ වූ අතර ඔවුන් නොමැතිව මෙය යථාර්ථයක් නොවනු ඇත. මෙම ව්‍යාපෘතියේ දී ඔවුන් ලබා දුන් අතිවිශාල මග පෙන්වීම සඳහා සියලුම ප්‍රවීණයන්ට ස්තූති කිරීමට මම මෙය අවස්ථාවක් කර ගනිමි. අවසාන වශයෙන්, මෙම ග්‍රන්ථය මගින් පිළිකාකාරකවලට නිරාවරණය වීම අවම කිරීම සහ අප අතර පවතින මිත්‍යාවන්/වැරදි භාවිතයන් දුරු කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව නිසි විද්‍යාත්මක දැනුමක් ලබා දෙනු ඇතැයි මම බලාපොරොත්තු වෙමි.

පෙරවදන

ජාතික මට්ටමේ කේන්ද්‍රස්ථානය ලෙස, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන මහජන සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් බවට පත්ව ඇති පිළිකා ඇතිවීමේ ප්‍රවනතාවය සමීපව නිරීක්ෂණය කරයි. වැඩිවන රෝග උවදුර ජය ගැනීම සඳහා පිළිකා පාලන ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පිළිකා වැළැක්වීම ප්‍රධාන උපාය මාර්ගයකි. මෙහිදී පිළිකාකාරක වලට නිරාවරණය වීම අවම කරන පියවර කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත්වේ. එබැවින් පිළිකාකාරක පිළිබඳ මහජනතාව සහ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. ජනතාව අතර පිළිකාකාරක පිළිබඳ අවබෝධය සතුටුදායක මට්ටමක නොවන බව ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන නිරීක්ෂණය කර ඇත. වැරදි වැටහීම් සහ මිත්‍යා විශ්වාසයන් මෙම තත්ත්වය වඩාත් සංකීර්ණ කර ඇත. පිළිකාකාරක පිළිබඳ විශ්වාසදායක තොරතුරු ස්වභාෂාවෙන් බෙදා හැරීම මගින් මහජනතාව සහ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය අතර දැනුම වැඩි දියුණු කළ හැකිවනු ඇත. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් මුද්‍රණය කර ඇති පිළිකාකාරක පිළිබඳ ප්‍රකාශන (IARC Monographs) ගෝලීය වශයෙන් පවතින පිළිකාකාරක පිළිබඳ ප්‍රධාන තොරතුරු මූලාශ්‍ර වේ. එම ප්‍රකාශන මත පදනම්ව සිංහල, ඉංග්‍රීසි සහ දෙමළ භාෂාවලින් පිළිකාකාරක පිළිබඳ ග්‍රන්ථ සකස් කිරීමට තීරණය කරන ලදී. කර්තව්‍යයේ සංකීර්ණත්වය සැලකිල්ලට ගනිමින්, විවිධ විෂය ක්ෂේත්‍රවල ප්‍රමුඛ පෙළේ ප්‍රවීණයන් ඇතුළු විශේෂඥ කමිටුවක් පිහිටුවන ලදී. එම ක්‍රියාවලියේදී ශ්‍රී ලංකාවට අදාළ නොවන පිළිකාකාරක කිහිපයක් ග්‍රන්ථයෙන් බැහැර කිරීමට විශේෂඥ කමිටුව තීරණය කරන ලදී. මූලික කෙටුම්පත අවසන් කිරීමෙන් පසුව, එය විවිධ මට්ටමේ පාර්ශවකරුවන් (කර්මාන්ත අංශයේ නියෝජිතයන් වැනි) ඇතුළත් පුළුල් සංසදයකට ඉදිරිපත් කර ඔවුන්ගේ අදහස් ලබා ගන්නා ලදී.

මෙලෙස සකස් කරන ලද ග්‍රන්ථය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමන් වෙත ඉදිරිපත් කර අනුමැතිය ලබා ගැනීමෙන් පසු ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී. අවසාන වශයෙන්, විශේෂඥ කමිටුවේ සාමාජිකයින්ගේ කැපවීම සහ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ලබා දුන් හවුල්කාරිත්වය වෙනුවෙන් ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහනෙහි කෘතඥතාවය පළ කර සිටිමු.

හැඳින්වීම



ශ්‍රී ලංකාව තුළ පිළිකා වැඩිවීමේ ප්‍රවනතාවය

ශ්‍රී ලංකාවේ පිළිකා රෝගීන්ගේ සංඛ්‍යාව ක්‍රමයෙන් ඉහළ යමින් පවතී. ශ්‍රී ලංකා ජාතික පිළිකා ලේඛනයට අනුව 2020 වසරේ පිරිමින් 17,451 සහ කාන්තාවන් 20,197 පිළිකා රෝගීන් ලෙස අළුතින් හඳුනා ගෙන ඇත. මුඛ පිළිකා සහ පියයුරු පිළිකා පිළිවෙලින් පිරිමි සහ ගැහැණු අතර බහුලව දක්නට ලැබෙන පිළිකා වේ. වසර ගණනාවක් පුරා පිළිකා ඇතිවීමේ ප්‍රවනතාවය වැඩි වෙමින් පවතින අතර පසුගිය වසර 20 තුළ එම සංඛ්‍යාව තුන්ගුණයකට ආසන්න වී ඇත.

පිළිකාකාරක ගැටළුවක් වන්නේ ඇයි?

පිළිකාවට එරෙහි ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමේදී, පිළිකා ඇතිවීමට අදාල සාධක පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධය ඉතා වැදගත් වන අතර, එය පිළිකා වැළැක්වීමේ පළමු පියවර ලෙස සැලකිය හැකිය. විවිධ වර්ගයේ රසායනික ද්‍රව්‍ය, භෞතික හෝ ජීව විද්‍යාත්මක සාධක වලට (පිළිකාකරක) නිරාවරණය වීම හා වයස්ගතවීම නිසා සෛල වල සිදුවන ජාන විකෘති හේතුවෙන් ශරීරය තුළ පිළිකා සෛල ඇතිවේ. පිළිකාකාරකයකට නිරාවරණය වූ පමණින් අනිවාර්යයෙන් පිළිකාවක් වැළඳෙන බව අදහස් නොවේ. පිළිකාවක් ඇතිවීම සඳහා සාධක ගණනාවක් බලපායි. පර්යේෂණවලට අනුව, මෙම පිළිකාකාරක පිළිබඳ දැනුවත්ව, නිරාවරණය අවම කිරීමට පියවර ගැනීම පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කිරීමට හේතුවේ. පිළිකා පිළිබඳ පර්යේෂණ සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර නියෝජිත ආයතනය විසින් පිළිකාකාරක නිර්වචනය කරන්නේ "නිරාවරණයෙන් පිළිකා සෛල ඇතිවීමේ ප්‍රවනතාව වැඩි කළ හැකි සංඝටකයක්" ලෙසයි. පිළිකාකාරක පිළිබඳ බොහෝ පර්යේෂණ සොයා ගැනීම් වාර්ෂිකව ප්‍රකාශයට පත් කෙරේ.

මෙම සොයා ගැනීම් සවිස්තරාත්මක ඇගයීමකින් පසු පිළිකාකාරක පිළිබඳ පර්යේෂණ සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර නියෝජිත ආයතනය (IARC) විවිධ වර්ගයේ පිළිකාකාරක වර්ගීකරණයක් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත. මෙම ප්‍රකාශන IARC monographs ලෙස හැඳින්වේ. IARC හි ක්‍රියාකාරී විද්‍යාඥයින් කණ්ඩායම පිළිකාකාරක පිළිබඳ සාක්ෂි ප්‍රබලත්වය මත පදනම්ව මෙම කාරකයන් කාණ්ඩ කිහිපයකට වර්ග කර ඇත (රූපය 1).

මෙම ග්‍රන්ථය පදනම් වී ඇත්තේ පිළිකාකාරක 127ක් (ඇමුණුම I) ඇතුලත් "කණ්ඩායම 1" කාණ්ඩය මතය.

කණ්ඩායම 1

මානව පිළිකාකාරක

ප්‍රමාණවත් සාක්ෂි තිබේ.

කණ්ඩායම 2A

පිළිකාකාරක (සමහර විට)

මානව පිළිකාකාරක බවට සීමිත සාක්ෂි ඇත.
පර්යේෂණාත්මකව සතුන්ට පිළිකාකාරක වන බවට ප්‍රමාණවත් සාක්ෂි ඇත.

කණ්ඩායම 2B

පිළිකාකාරක (විය හැකි)

මානව පිළිකාකාරක බවට සීමිත සාක්ෂි ඇත.
පර්යේෂණාත්මකව සතුන්ට පිළිකාකාරක වන බවට ප්‍රමාණවත් සාක්ෂි නැත.

කණ්ඩායම 3

පිළිකාකාරක (විය හැකි)

මානව පිළිකාකාරක බවට ප්‍රමාණවත් සාක්ෂි නැත.

රූපය 1: පිළිකාකාරක වර්ගීකරණය

අපගේ ප්‍රතිචාරය

පිළිකාකාරක භාවිතය නැවැත්වීමෙන් ඒවාට නිරාවරණය වීම වළක්වා ගත හැකිය. කෙසේ වුවද, මෙම ලැයිස්තුවේ ඇති සමහර පිළිකාකාරක ඇතැම් කර්මාන්තවලදී යොදා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වන බැවින් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් කළ නොහැක. එවැනි අවස්ථාවන්හිදී ඒවා ආරක්ෂිතව භාවිතා කිරීමට විවිධ පිළිගත් යාන්ත්‍රණ ඇත. එමනිසා, මෙම ප්‍රකාශන හරහා විවිධ සැකසුම් තුළ නිවැරදි සහ ආරක්ෂිත භාවිතයන් අවධාරණය කෙරේ. විශේෂඥ මණ්ඩලයේ නිර්දේශය මත පදනම්ව බොහෝ කාර්මික රසායනික ද්‍රව්‍ය සඳහා පොදු වන වැදගත්ම ආරක්ෂක පියවර වෙන වෙනම විස්තර කර ඇත (ඇමුණුම II).

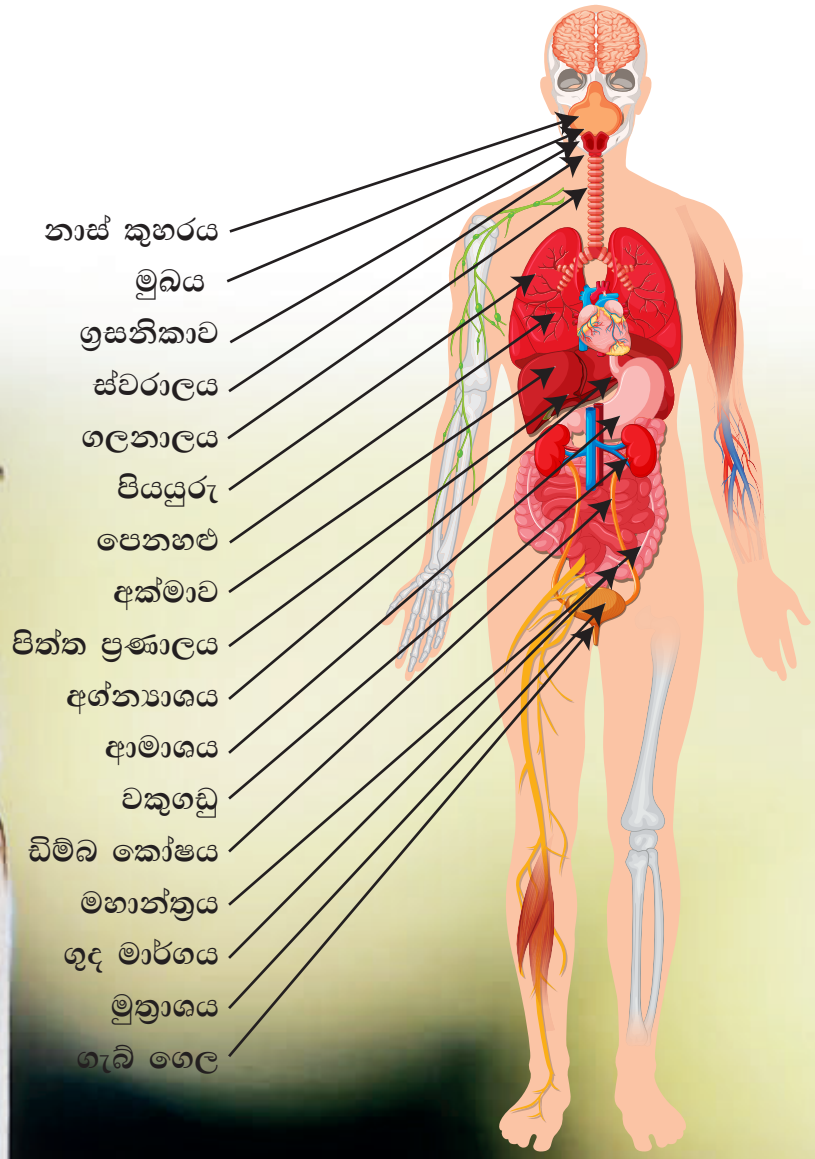
ඉදිරි පියවර

මෙය පිළිකාකාරක පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ පළමු පියවරයි. මෙම ග්‍රන්ථයේ පළ කර ඇති තොරතුරු මත පදනම්ව අදාළ පුද්ගලයින්ට, ආයතනවලට සහ බලධාරීන්ට සේවා ස්ථානයේ, පරිසරයේ සහ වෙනත් ස්ථානවල පිළිකාකාරකවලට නිරාවරණය වීම අවම කිරීමට පියවර ගත හැකිය. කෙසේ වෙතත්, මෙම ග්‍රන්ථයෙහි අන්තර්ගතය මත පදනම්ව මෙම පිළිකාකාරකයන්ට එරෙහිව නීතිමය යාන්ත්‍රණයන් ක්‍රියාත්මක කළ නොහැකිය. මෙය සම්පූර්ණයෙන්ම අධ්‍යාපනික අරමුණු සඳහා සකස් කරන ලද අතිශයින්ම සරල කළ ප්‍රකාශනයක් වන අතර නියාමන ක්‍රමවේදයන් අදාළ ආයතන මගින් සකසා ගත යුතුය.

දුම්කොළ

දුම්පානය
අක්‍රීය දුම්පානය
දුම් රහිත දුම්කොළ භාවිතය
දුම්කොළ සැපීම
පිළිකා අවදානම ඇතිකරයි

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන



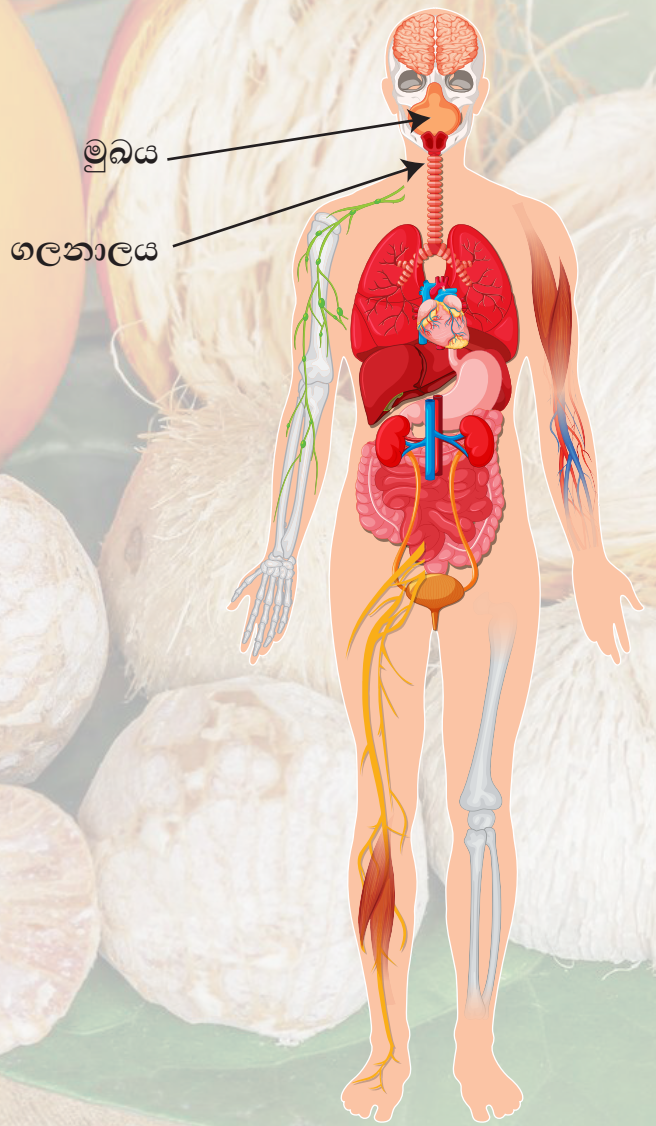
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

- ඕනෑම ආකාරයක දුම්කොළ පරිභෝජනය නතර කරන්න
- දුම්කොළ භාවිතයෙන් මිදීමට උපකාරක සේවාව : 1948

දුම්කොළ අඩංගු නිෂ්පාදන

පුවක්

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

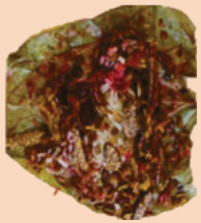


සෞඛ්‍ය උපදෙස්

- බුලත් විට (පුවක් අඩංගු) සපන පුරුද්දෙන් වළකින්න
- වෙළඳපොලේ ඇති විවිධ වර්ගයේ පුවක් පැකට් පිළිබඳව දැනුවත් වී ඒවා භාවිතයෙන් වළකින්න
- වෙළඳපොලේ ඇති පුවක් පැකට් භාවිතයෙන් ඇති විය හැකි උවදුරු පිළිබඳව දරුවන් දැනුවත් කරන්න

පුවක් අඩංගු නිෂ්පාදන

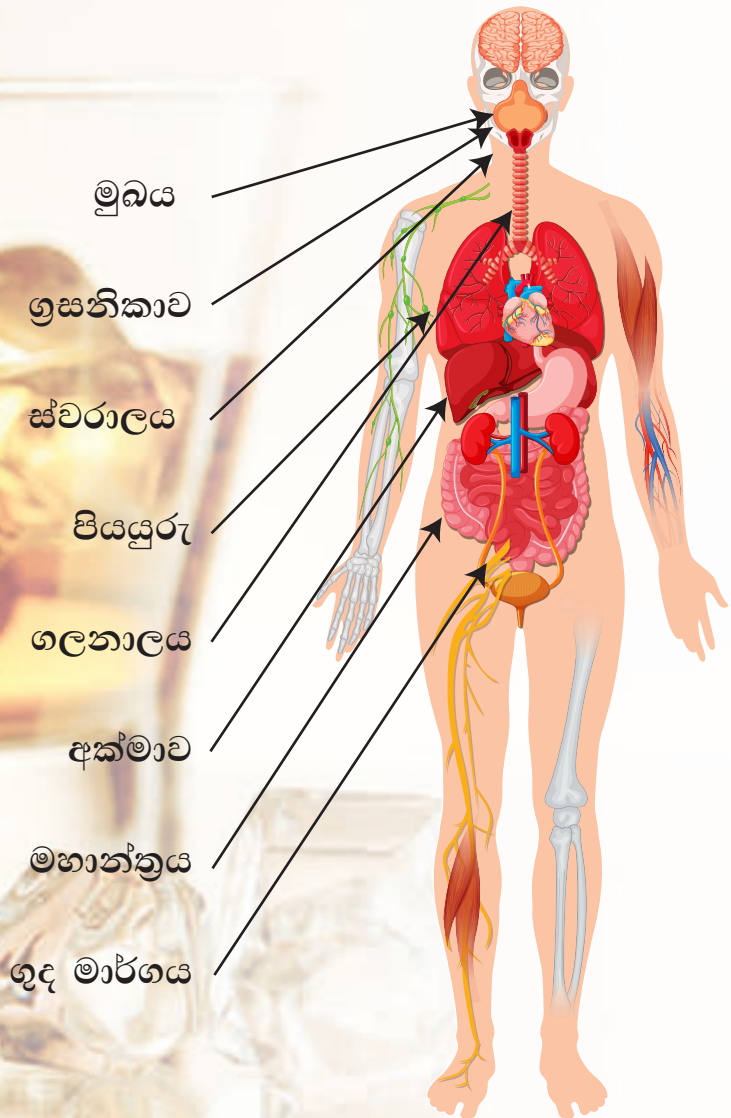
බුලත් විට



පුවක් පැකට් (උදා : මාවා, බාබුල්)

මත් වතුර

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන



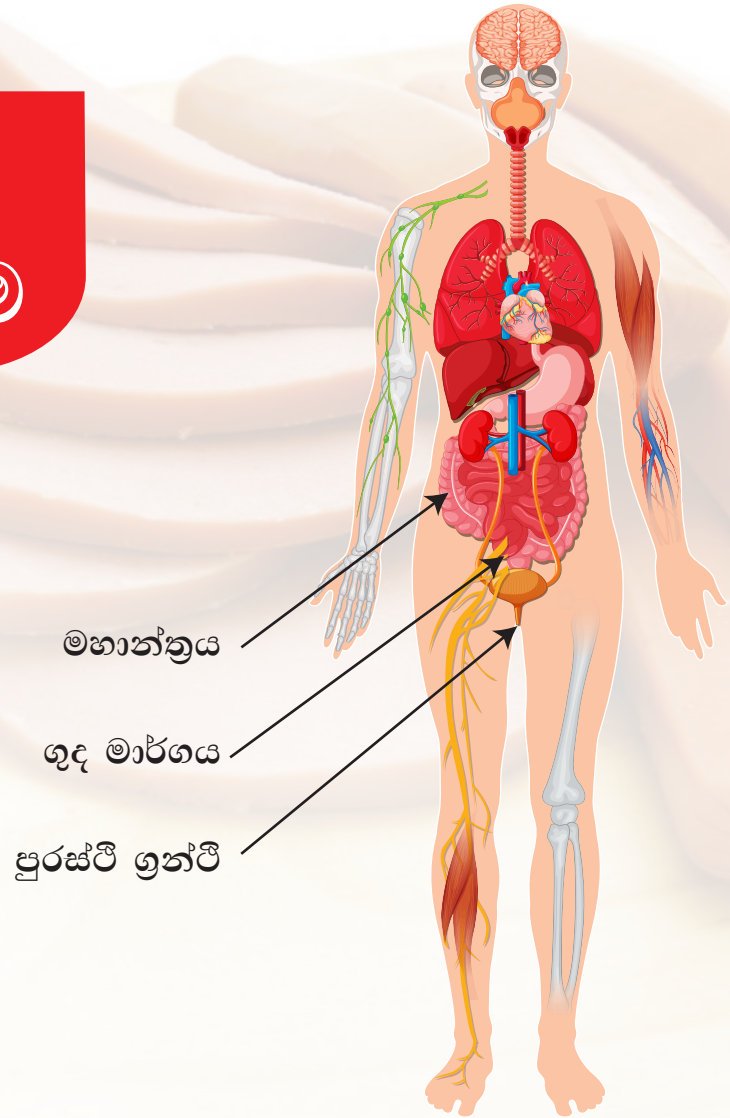
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

සියළුම වර්ගවල මත් වතුර පානය කිරීමෙන් වළකින්න

සැකසූ මස්
නිතර ආහාරයට ගැනීම

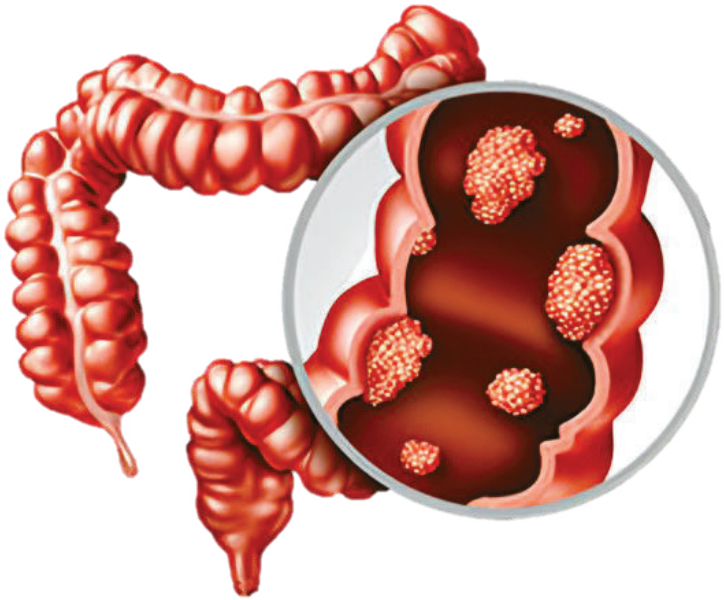
- හොට් ඩෝග්
- සලාමි
- හැම්
- සොසේජස්
- සැකසූ බේකන්
- ලුණු දැමූ සහ සැකසූ හරක් මස්
- දුම් ගසන ලද මස්
- වියළන ලද මස්
- විජලනය කරන ලද හරක් මස් (Beef jerky)

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන



සෞඛ්‍ය උපදෙස්

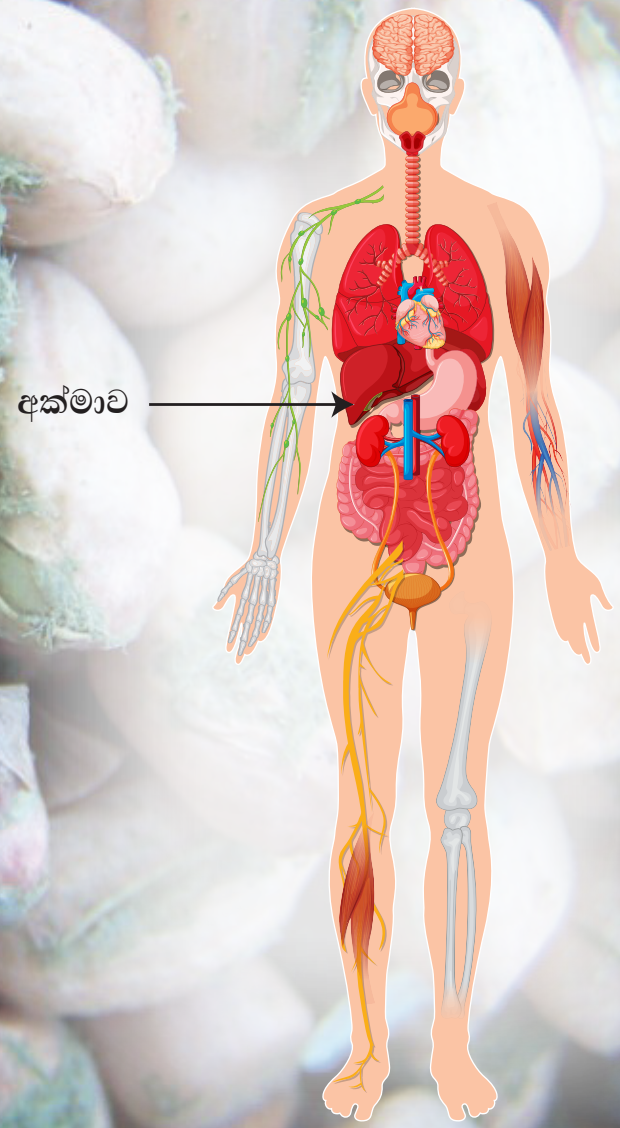
විවිධ වර්ගයේ සැකසූ මස් නිතර භාවිතා කිරීම අවම කර ඒ වෙනුවට නැවුම් මස් ආදේශ කරන්න



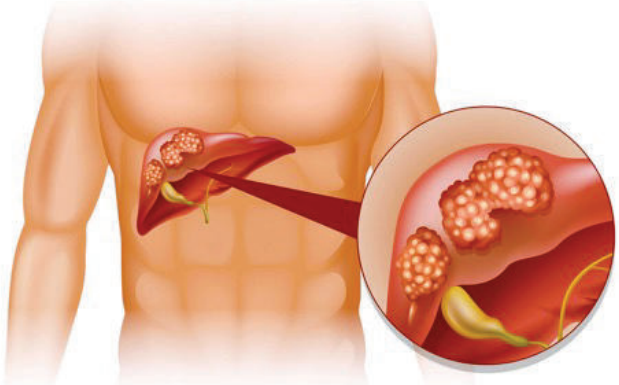
ඇෆ්ලටොක්සින්

ආහාරවල ඇතිවන
ඇතැම් පුස් වර්ග
මගින් නිපදවන
විෂ සංයෝගයකි.

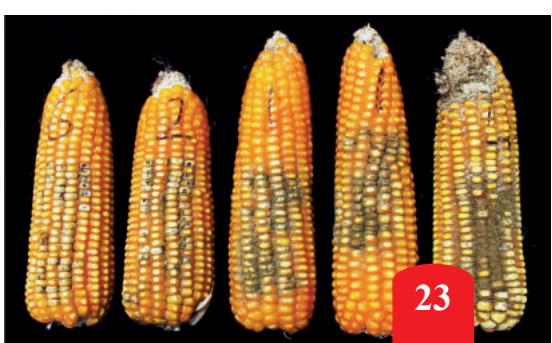
පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන



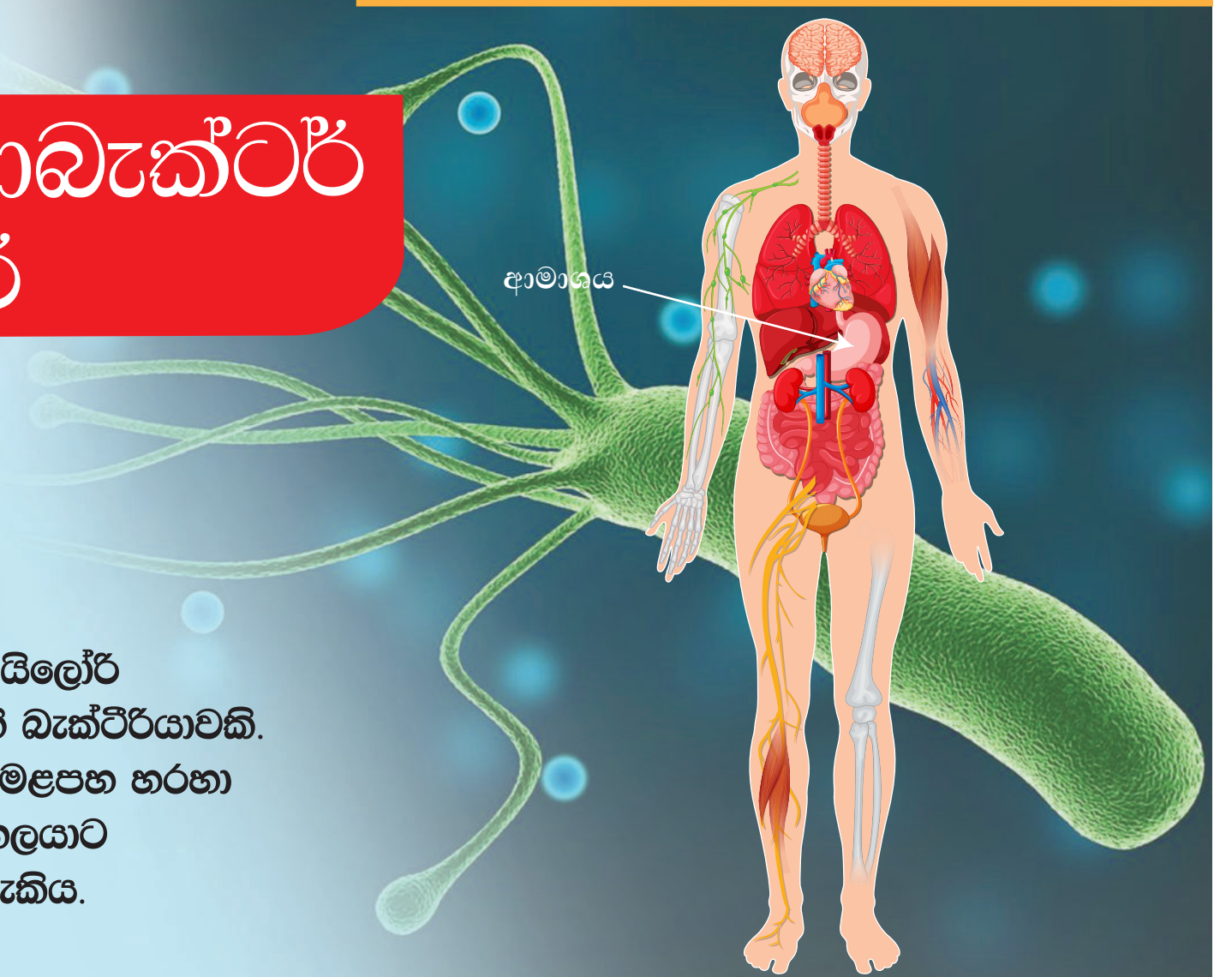
සෞඛ්‍ය උපදෙස්



- පුස්, තෙත් හෝ දුර්වර්ණ වී ඇති ආහාර/ඇට වර්ග ඉවතලන්න
- වියළි සහ සිසිල් තත්ත්වයන් තුළ ආහාර නිසි ලෙස ගබඩා කරන්න
- වෙළඳපොලේ ඇති නුසුදුසු නිෂ්පාදන හඳුනා ගැනීම සඳහා ආහාර පරීක්ෂා කරන්න
- ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා ආරක්ෂිත ක්‍රම භාවිතා කරන්න.
  උදා: වියළි ක්‍රමය මගින් පොල්තෙල් නිෂ්පාදනය



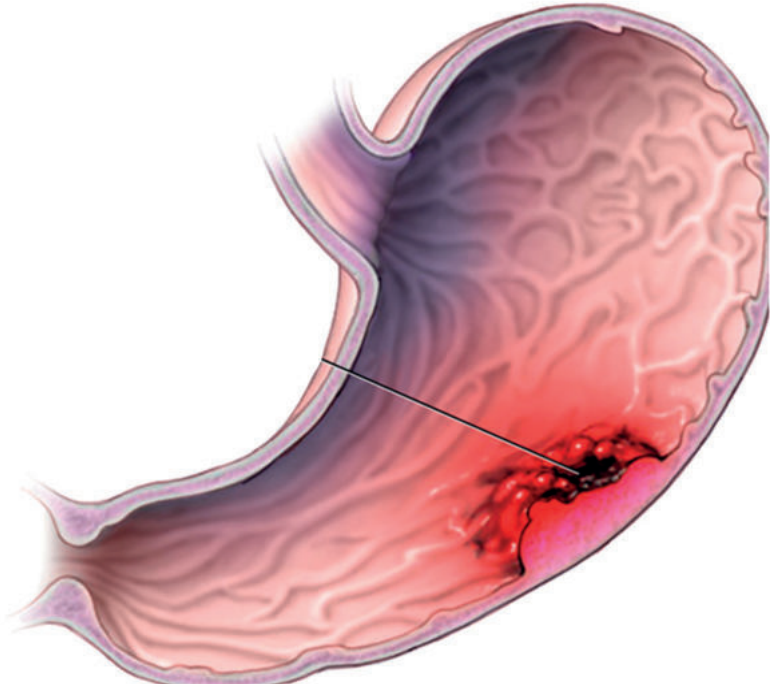
හෙලිකොබැක්ටර් පයිලෝරි



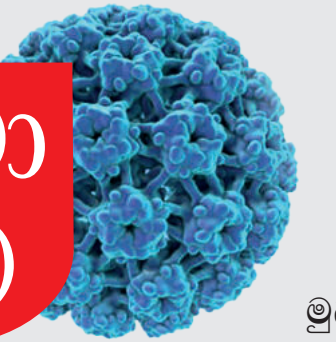
හෙලිකොබැක්ටර් පයිලෝරි යනු ආමාශයේ ඇති බැක්ටීරියාවකි. කෙළ, වමනය හෝ මළපහ හරහා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය.

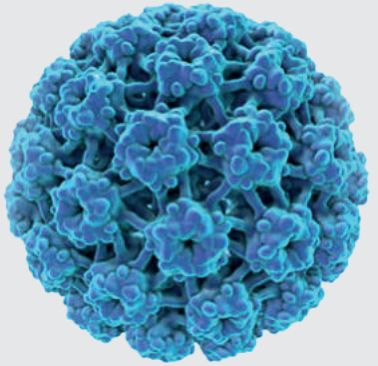
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

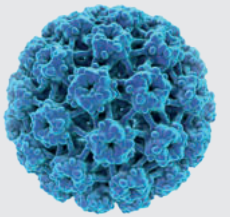
- පිරිසිදු ජලය පානය කරන්න
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී පිරිසිදු ජලය භාවිතා කරන්න
- කෑමට පෙර සහ වැසිකිළිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු සබන් යොදා ඔබේ අත් හොඳින් (තත්පර 20) සෝදන්න
- හෙලිකොබැක්ටර් පයිලෝරි ආසාදනය සරල පරීක්ෂණයකින් හඳුනා ගත හැකි අතර ප්‍රතිජීවක ඖෂධ මඟින් සුව කළ හැකිය



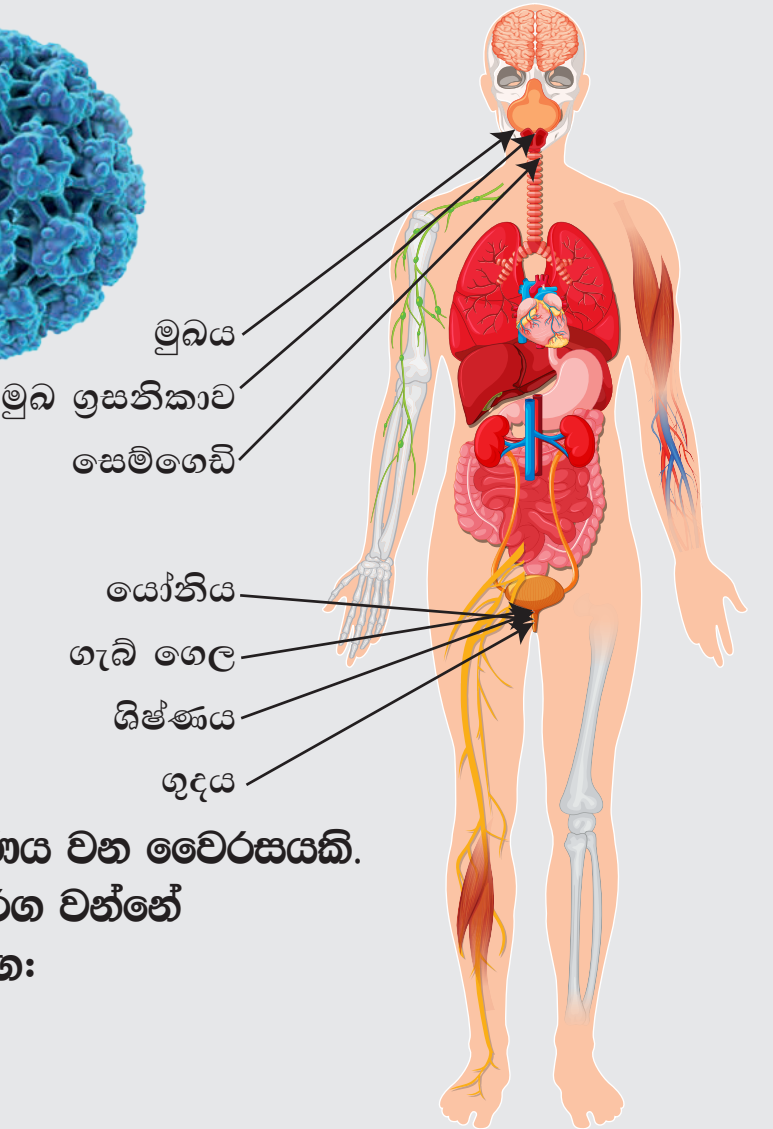
මානව පැපිලෝමා වෛරසය (HPV)







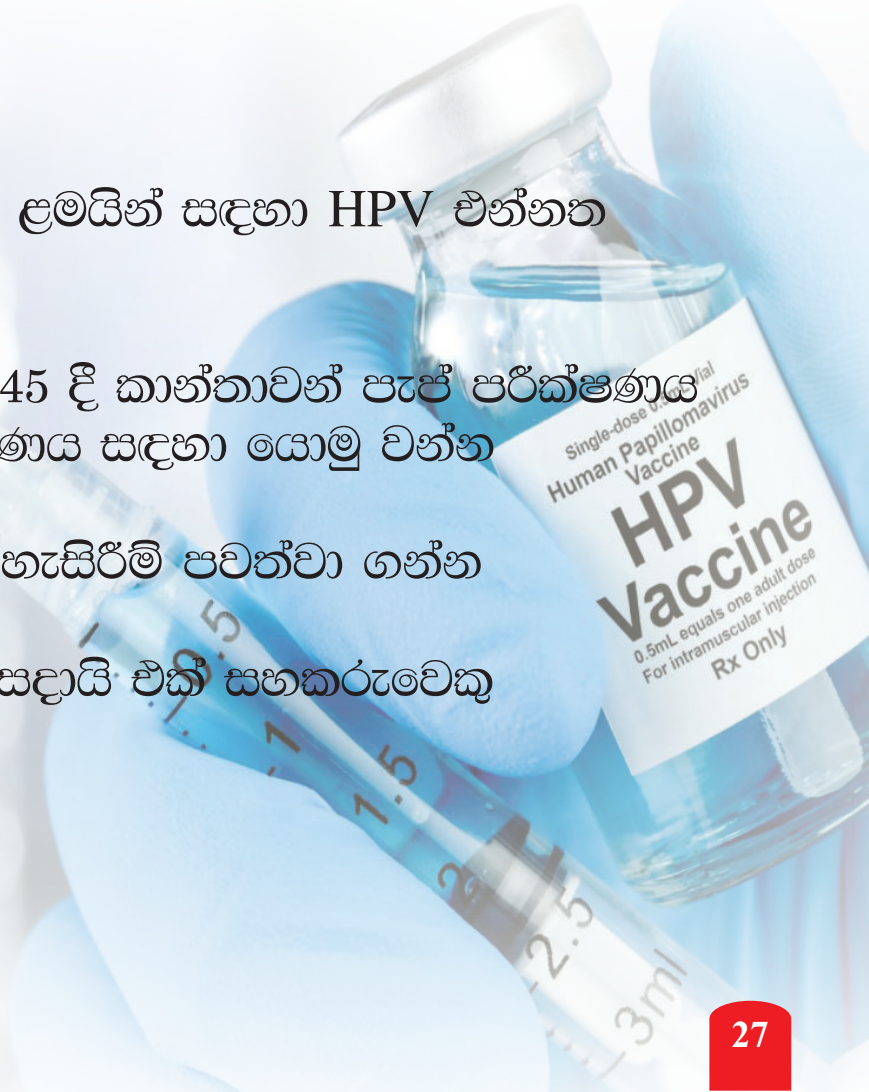
පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන



මානව පැපිලෝමා වෛරසය යනු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන වෛරසයකි. සාමාන්‍යයෙන් බහුලව පිළිකා ඇති කරන වෛරස වර්ග වන්නේ 16 සහ 18 වේ. අනෙකුත් පිළිකාකාරක වෛරස වර්ග: 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59.

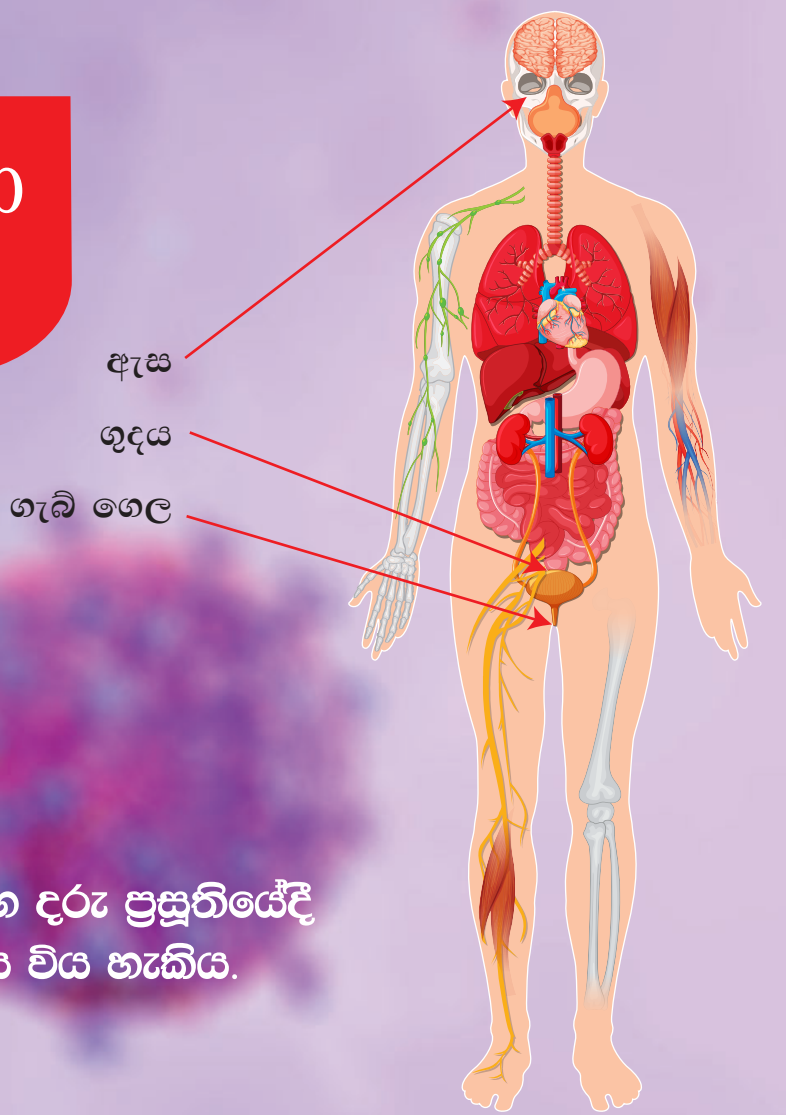
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

- වයස අවු 10-11 ගැහැණු ළමයින් සඳහා HPV එන්නත ලබා දෙන්න
- වයස අවුරුදු 35 දී සහ 45 දී කාන්තාවන් පැප් පරීක්ෂණය හෝ HPV DNA පරීක්ෂණය සඳහා යොමු වන්න
- වගකීම් සහගත ලිංගික හැසිරීම් පවත්වා ගන්න
  - ලිංගිකව හැසිරීම විශ්වාසදායි එක් සහකරුවෙකු සමඟ පමණක් සිදුකිරීම
  - කොන්ඩම් භාවිතය



මානව ප්‍රතිශක්ති ඌණතා වෛරසය (type 1 HIV)

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

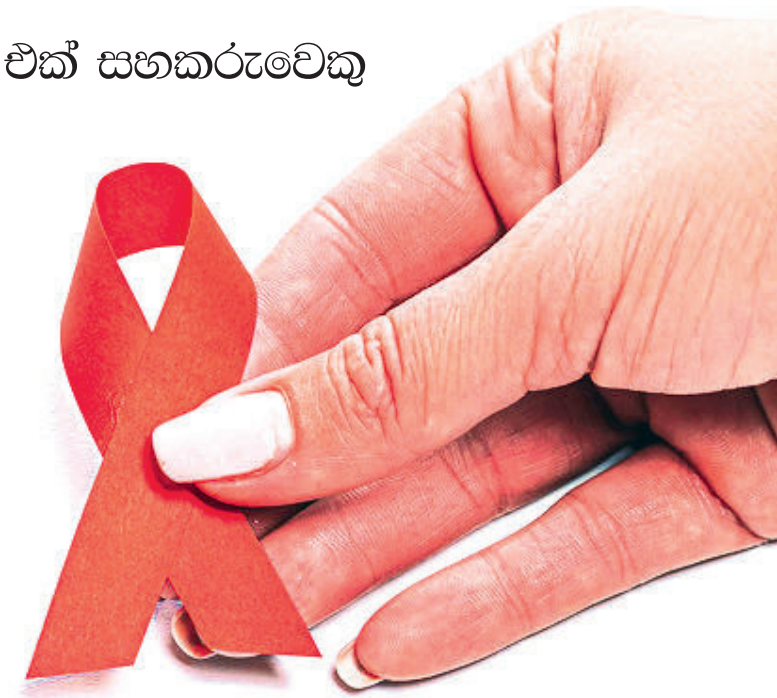


ලිංගික සම්බන්ධතා, රුධිර පාරවිලයනය සහ දරු ප්‍රසූතියේදී (මවගෙන් ළදරුවාට) එච්.අයි.වී සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය.

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

ඔබට HIV ආසාදනය වී ඇත්නම් නිසි ප්‍රතිකාර ගන්න

- වගකීම් සහගත ලිංගික හැසිරීම් පවත්වා ගන්න
  - ලිංගිකව හැසිරීම විශ්වාසදායි එක් සහකරුවෙකු සමග පමණක් සිදුකිරීම
  - කොන්ඩම් භාවිතය

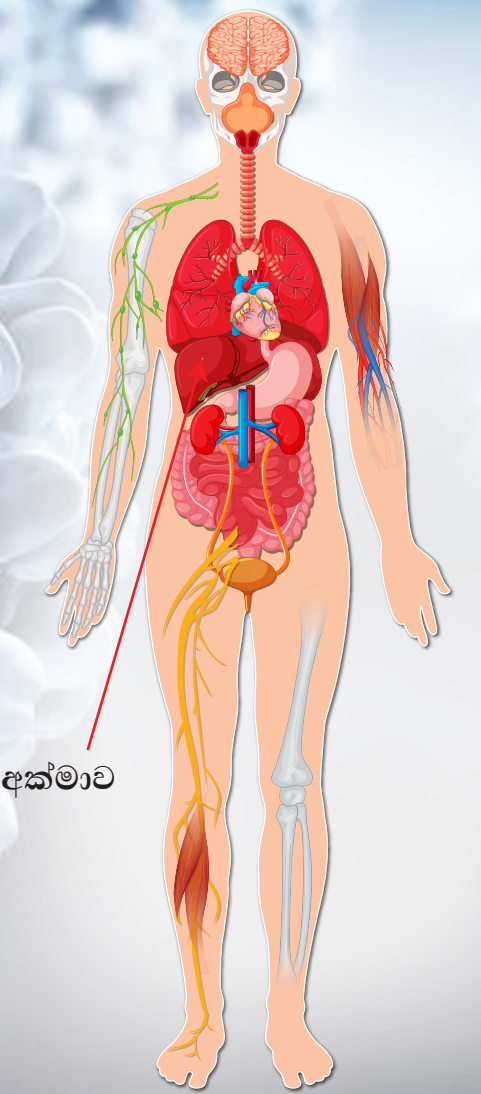


හෙපටයිටිස් B සහ C වෛරස

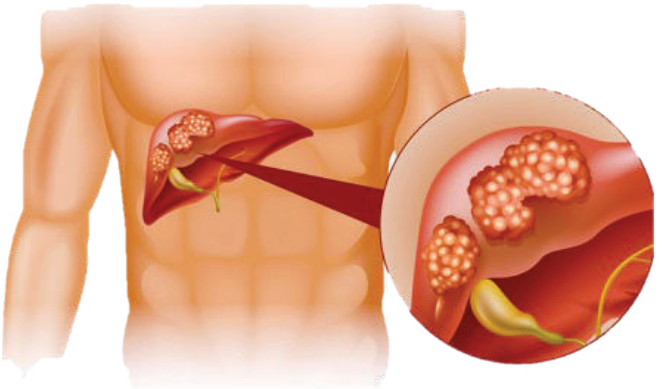
හෙපටයිටිස් B වෛරසය
ලිංගික සම්බන්ධතා
හරහා සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය.
B සහ C වෛරස්
දෙකම රුධිර සංඝටක හරහා
සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය.

★ හෙපටයිටිස් C වෛරසය අක්මා පිළිකාවලට අමතරව හොජ්කින් නොවන ලිම්ෆෝමා (Non- Hodgkin Lymphoma) ඇති කළ හැකිය.

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

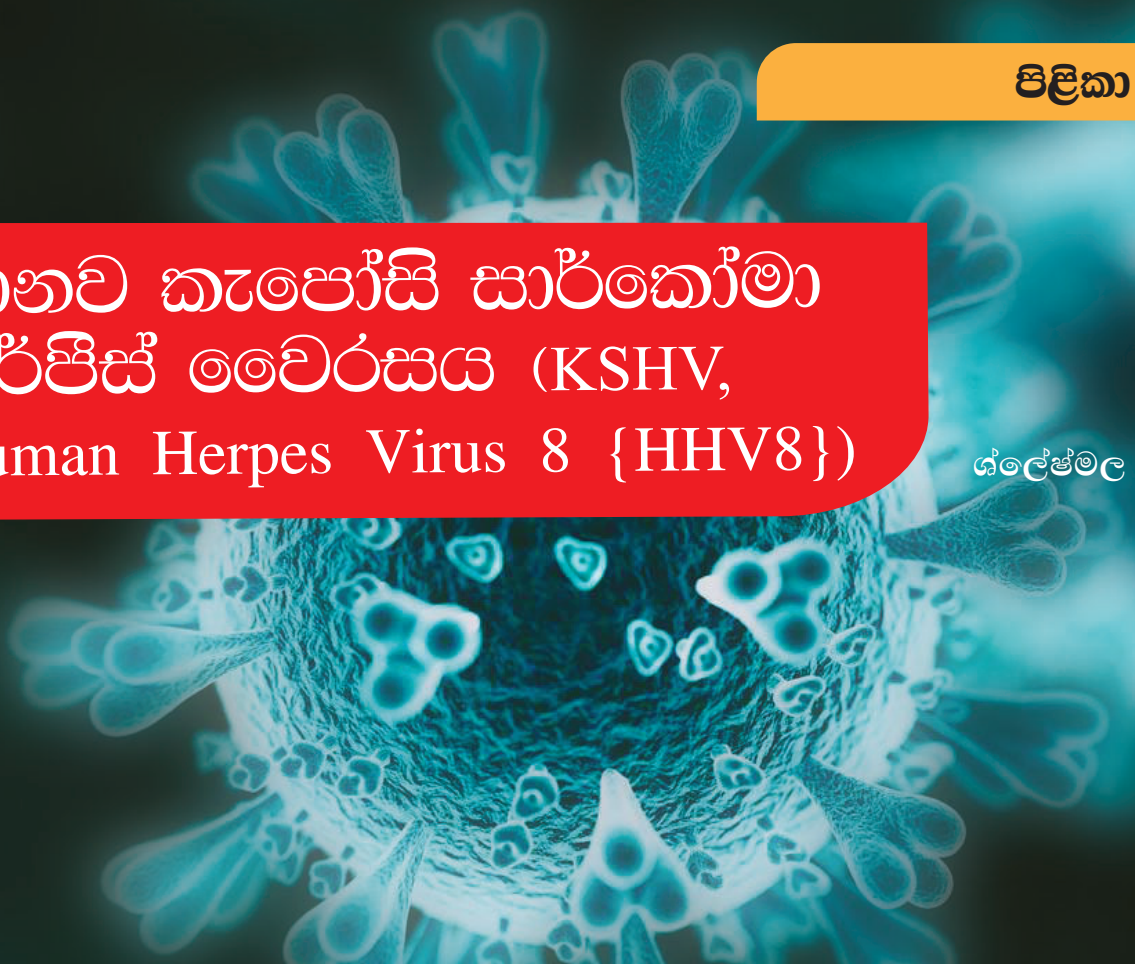


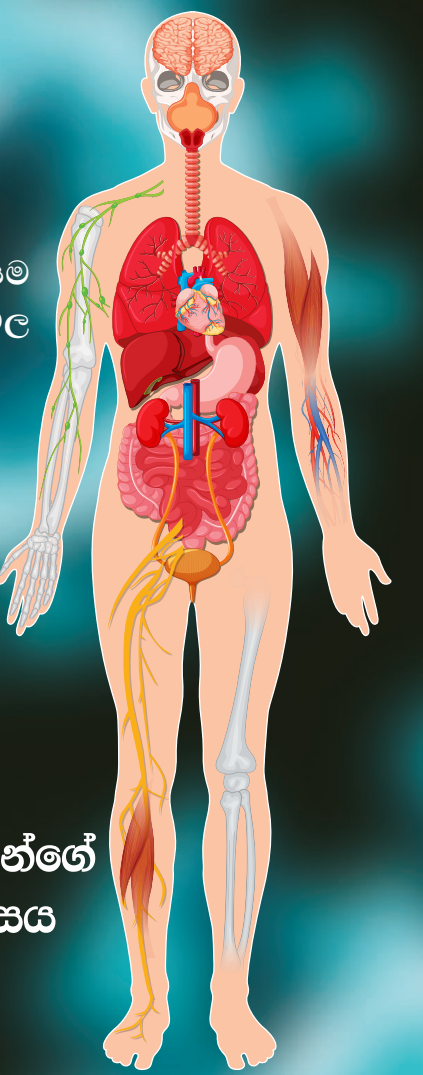
සෞඛ්‍ය උපදෙස්



- අනාරක්ෂිත ලෙස එන්නත් කටු භාවිතා කරන්නන්ට (මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේදී) හෙපටයිටිස් C ආසාදනය වීමේ වැඩි සම්භාවිතාවක් ඇත. එබැවින් එන්නත් කටු භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න. කිසිදු අවස්ථාවක එන්නත් කටු හුවමාරු කර නොගන්න
- මිනිස් රුධිරයට හෝ රුධිර සංඝටකවලට නිරාවරණය වන අවස්ථාවල දී ආරක්ෂිත ක්‍රම පිළිපදින්න
- පුද්ගලික සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය බෙදා නොගන්න(දත් බුරුසු, රේසර්)
- පච්ච කෙටීමේ දී සනීපාරක්ෂාවෙන් යුත් මධ්‍යස්ථාන සඳහා යොමුවන්න

මානව කැපෝසි සාර්කෝමා හර්පිස් වෛරසය (KSHV, Human Herpes Virus 8 {HHV8})



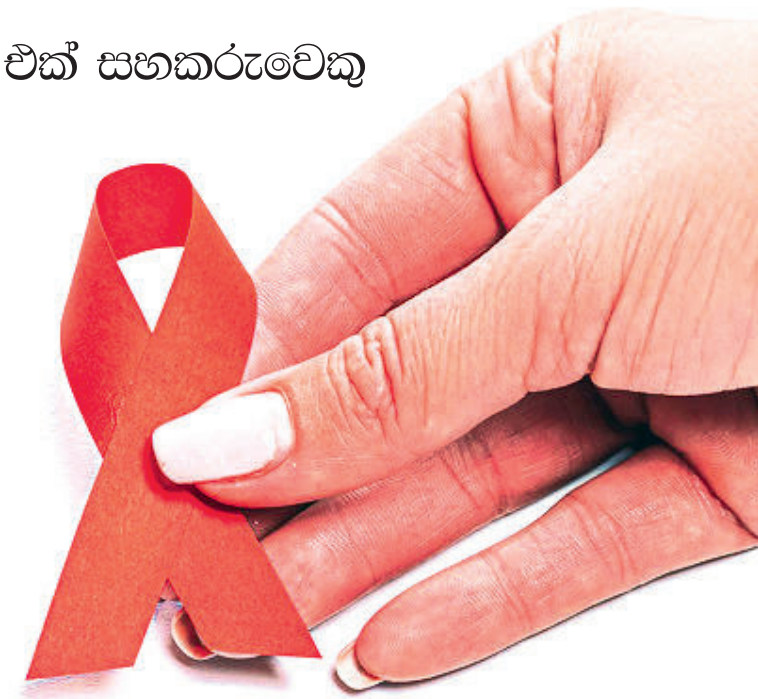


කැපෝසි සාර්කෝමා යනු HIV ආසාදිත, ප්‍රතිකාර නොකළ පුද්ගලයින්ගේ වඩාත් සුලබ පිළිකාවයි. කැපෝසි සාර්කෝමා ආශ්‍රිත හර්පීස් වෛරසය Human herpes virus 8 (HHV8) **ලෙස ද හැඳින්වේ.**

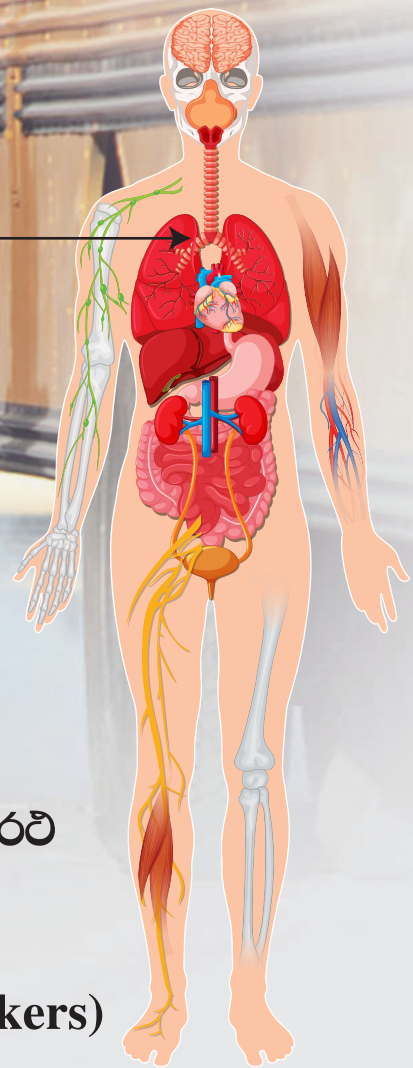
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

ඔබට HIV ආසාදනය වී ඇත්නම් නිසි ප්‍රතිකාර ගන්න.

- වගකීම් සහගත ලිංගික හැසිරීම් පවත්වා ගන්න
- ලිංගිකව හැසිරීම විශ්වාසදායි එක් සහකරුවෙකු සමඟ පමණක් සිදුකිරීම
- කොන්ඩම් භාවිතය



ඩීසල් එන්ජින් දුම



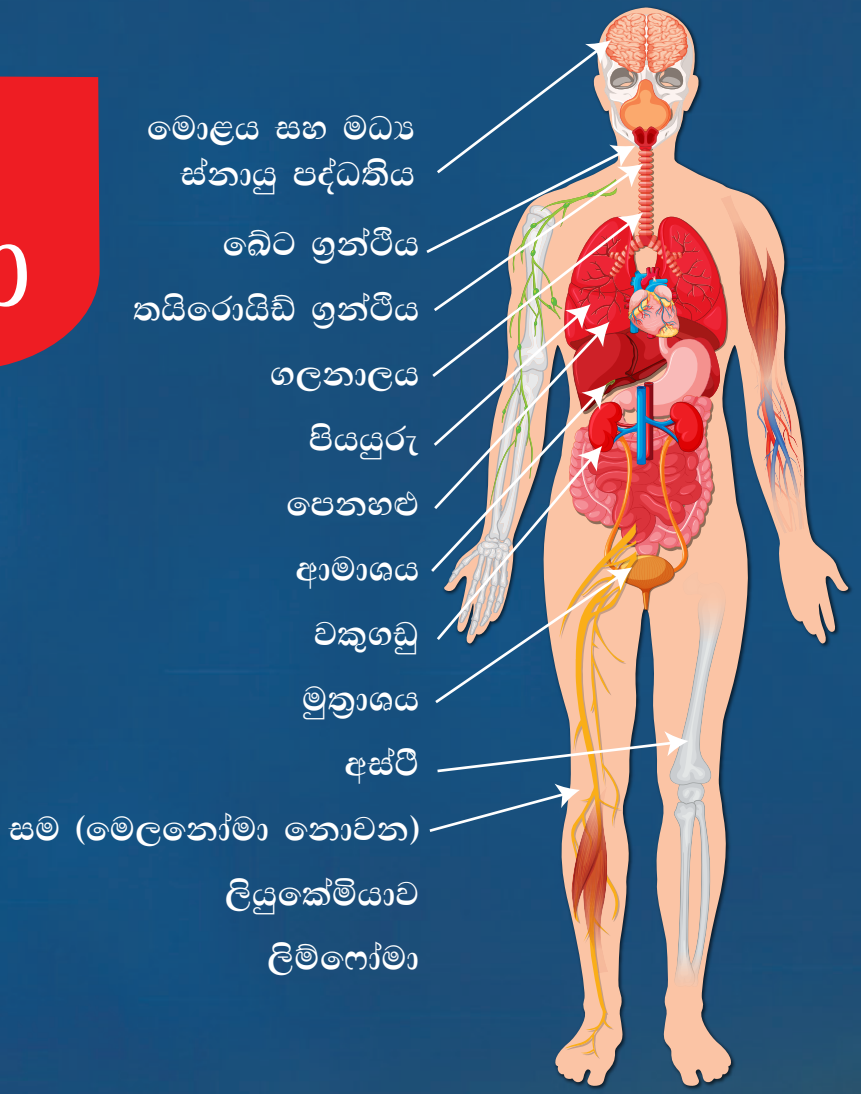
ඩීසල් එන්ජින් දුමට නිරාවරණය වන රැකියා - ට්‍රක් රථ හා බස් රථ රියදුරන්, වෘත්තීය රියදුරන් හා සේවකයින්, පතල් කම්කරුවන්, දුම්රිය සේවකයින්, ෆෝක්-එසවුම් ට්‍රක් ක්‍රියාකරුවන්, රථවාහන පොලිසිය, ගාස්තු කුටි සේවකයින් (Toll-booth workers)

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

- පොදු උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)
- හැකි සෑමවිටම එන්ජිම ක්‍රියා විරහිත කරන්න
- හැකි සෑමවිටම ස්ථාවර වේගයක් පවත්වා ගන්න
- එන්ජිම, වාතාශ්‍ර පද්ධති සහ ෆිල්ටර් නිතිපතා නඩත්තු කරන්න
- හැකිතාක් පොදු ප්‍රවාහන ක්‍රම භාවිතා කරන්න

එක්ස් - කිරණ සහ ගැමා විකිරණ

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන



සෞඛ්‍ය උපදෙස්

ප්‍රජාව සඳහා

- ඔබ වෛද්‍ය උපදෙස් මත පමණක් විකිරණ පරීක්ෂණ සඳහා යොමු වන්න
- අනවශ්‍ය ලෙස X-කිරණවලට නිරාවරණය වීමෙන් ඔබව ආරක්ෂා කිරීමට සෞඛ්‍ය අංශ පියවර ගෙන ඇත
- සෞඛ්‍ය අංශ ලබා දෙන සියළුම උපදෙස් පිළිපදින්න

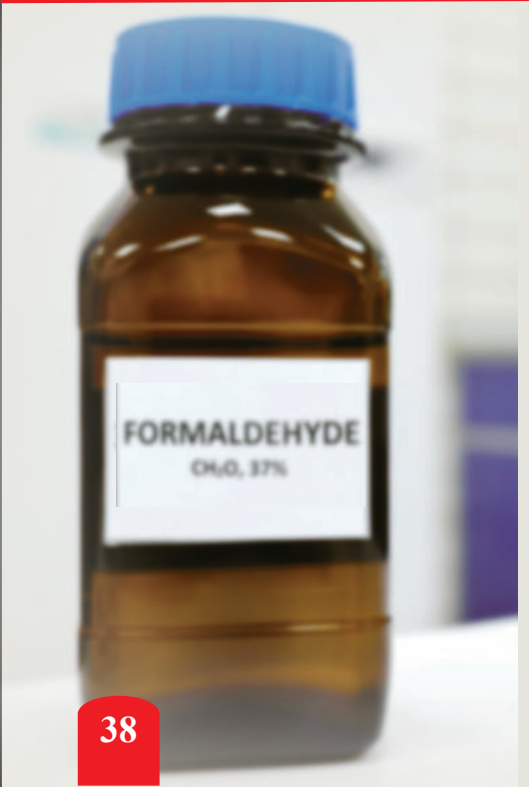
වෘත්තිකයන් සඳහා

සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් සඳහා විකිරණ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ජාතික මාර්ගෝපදේශය බලන්න

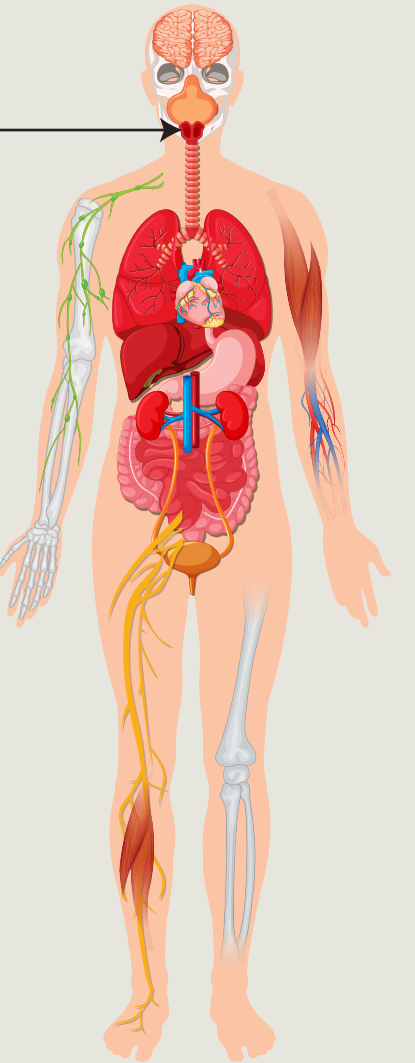
https://www.nccp.health.gov.lk/storage/post/pdfs/RADIATION%20Full.pdf

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

ෆෝමැල්ඩිහයිඩ්



ෆෝමැල්ඩිහයිඩ් යනු අවර්ණ, ප්‍රබල ගන්ධයක් ඇති රසායනික ද්‍රව්‍යයකි. ජලයේ දිය කළ විට එය ෆෝමලින් ලෙස හැඳින්වේ, එය කාර්මික විෂබීජනාශකයක් ලෙස මෘතදේහ කල් තබා ගැනීම සඳහා සහ වෛද්‍ය විද්‍යාගාරවල කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍යයක් ලෙස බහුලව භාවිතා වේ. එය විෂබීජ නාශක, ඖෂධ, ආලේපන, විලවුන්, සබන්, ෂැම්පු, හිරු කිරණ ආවරණ ආලේපන නිෂ්පාදන සහ පිරිසිදු කිරීමේ නිෂ්පාදනවල දක්නට ලැබේ.



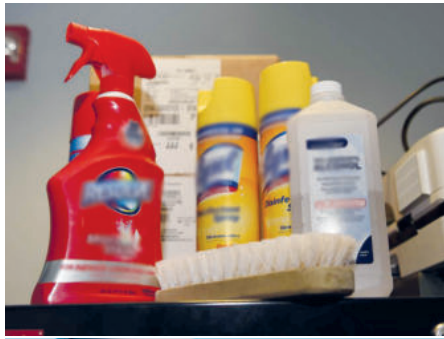
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

ප්‍රජාව සඳහා

- නිවෙස් තුළ හොඳ වාතාශ්‍රයක් පවත්වා ගන්න

වෘත්තිකයන් සඳහා

- පොදු උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

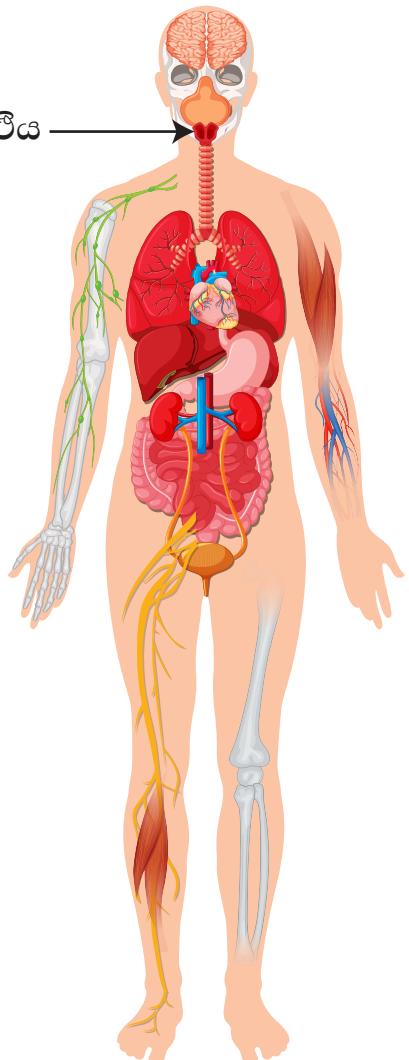


නිරාවරණය වන වෘත්තීන් - ප්ලයිවුඩ්, චිප්බෝඩ්, පරිවාරක ද්‍රව්‍ය, තීන්ත සහ ප්ලාස්ටික් ද්‍රව්‍ය, රෙදිපිළි, බුමුතුරුණු, ගෘහ භාණ්ඩ, බිත්ති ආවරණ සහ ගෘහ පිරිසිදු කිරීමේ නිෂ්පාදන කර්මාන්ත, ව්‍යුහ විද්‍යා, පටක සහ ව්‍යාධි විද්‍යා විද්‍යාගාර කාර්ය මණ්ඩලය.

.

අයඩින්-131 ඇතුළු විකිරණශීලී අයඩින් වර්ග

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන



සෞඛ්‍ය උපදෙස්

ප්‍රජාව සඳහා

- අනවශ්‍ය විකිරණවලට නිරාවරණය වීමෙන් ඔබව ආරක්ෂා කිරීමට සෞඛ්‍ය අංශ පියවර ගෙන ඇත
- සෞඛ්‍ය අංශ ලබා දෙන සියළුම උපදෙස් පිළිපදින්න

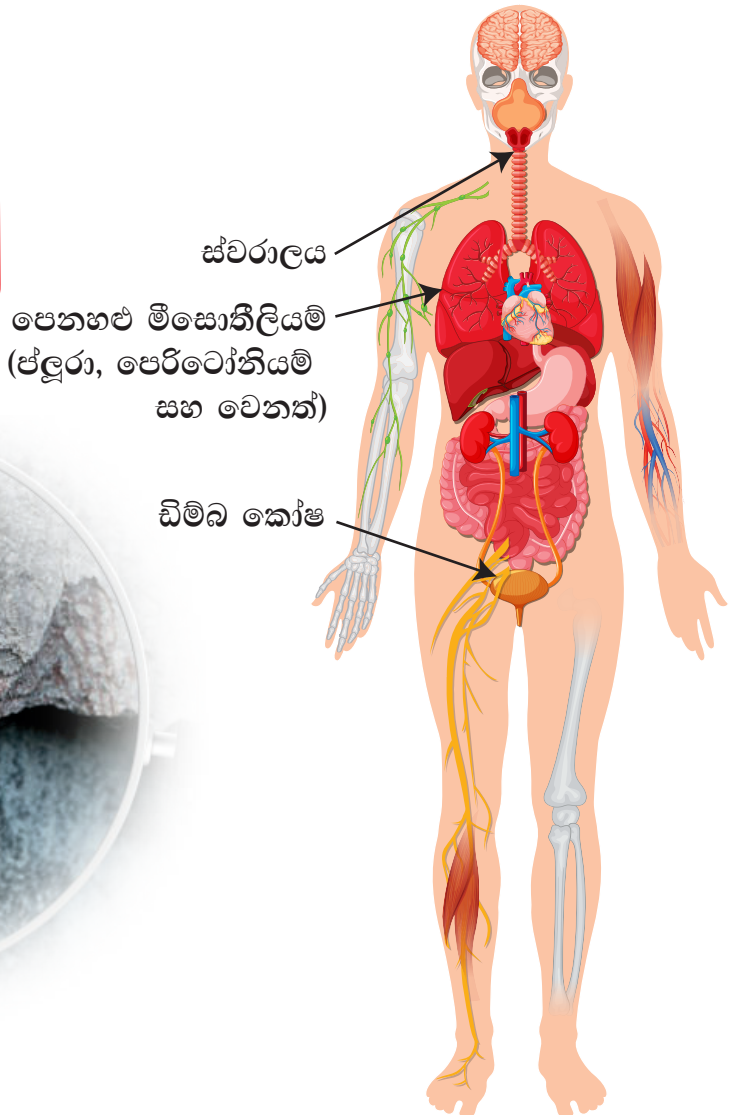
වෘත්තිකයන් සඳහා

- සෞඛ්‍ය බලධාරීන් සඳහා විකිරණ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ජාතික මාර්ගෝපදේශය බලන්න

https://www.nccp.health.gov.lk/storage/post/pdfs/RADIATION%20Full.pdf

ඇස්බැස්ටෝස්

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන



සෞඛ්‍ය උපදෙස්

ප්‍රජාව සඳහා

- භාවිතය අවම කර විකල්ප භාවිතා කරන්න
  සෞඛ්‍ය අංශ ලබා දෙන සියළුම උපදෙස් පිළිපදින්න
- කැඩුණු කොටස් පරිස්සමින් බැහැර කරන්න

වෘත්තිකයන් සඳහා

- පොදු උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)
- ඇස්බැස්ටෝස් කැපීමේදී ආරක්ෂිත ක්‍රම පිළිපදින්න
- ඇස්බැස්ටෝස් අපද්‍රව්‍ය ආරක්ෂිතව බැහැර කිරීමට කටයුතු කරන්න
- ප්‍රවාහනය කිරීමේදී ආවරණය කර, සෙමින් ධාවනය කරන්න

කැඩ්මියම් සහ කැඩ්මියම් සංයෝග

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

දුම්බීම

ඉලෙක්ට්‍රොණික අපද්‍රව්‍ය

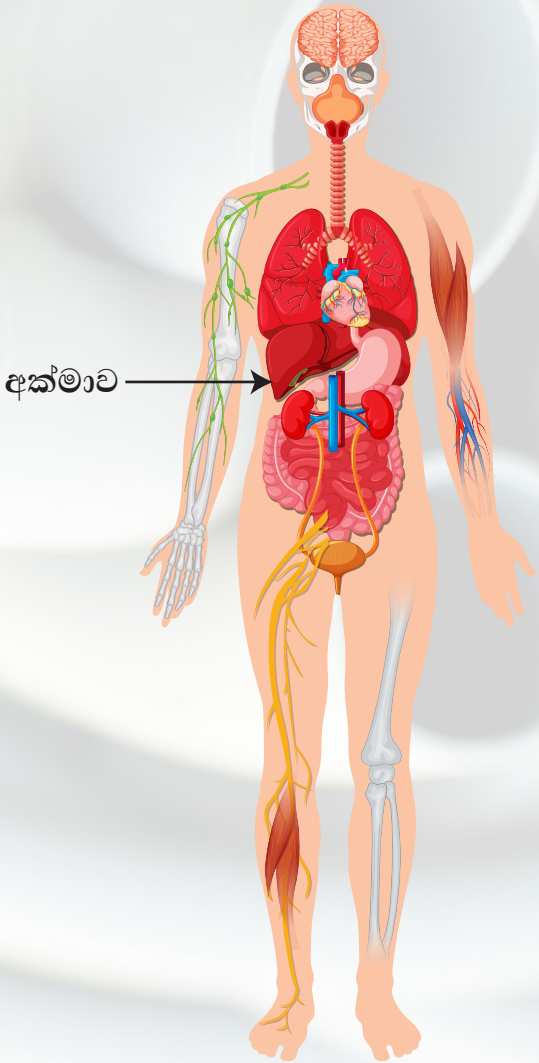
දුම් නොබොන පිරිසගේ කැඩ්මියම් ශරීරගත වීමේ ප්‍රධාන මූලාශ්‍රය ආහාර වේ.

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

- ඔබගේ විද්‍යුත් අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ
- ඔබගේ සියළුම විද්‍යුත් උපාංග ප්‍රවේශමෙන් භාවිතා කරන්න
- හැකි සෑමවිටම නැවත භාවිතා කරන්න
- සාමාන්‍ය කසළ සමග විද්‍යුත් අපද්‍රව්‍ය බැහැර නොකරන්න
- මධ්‍යම පරිසර අධිකාරියෙහි ලියාපදංචි ප්‍රතිචක්‍රීකරණ ආයතන වෙත භාර දෙන්න
  (https://www.cea.lk/web/images/pdf/wm/WM/E-Waste_List_-_13.01.2023.pdf)
- ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය පිළිබඳව දරුවන් දැනුවත් කරන්න

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

වයිනයිල් ක්ලෝරයිඩ්



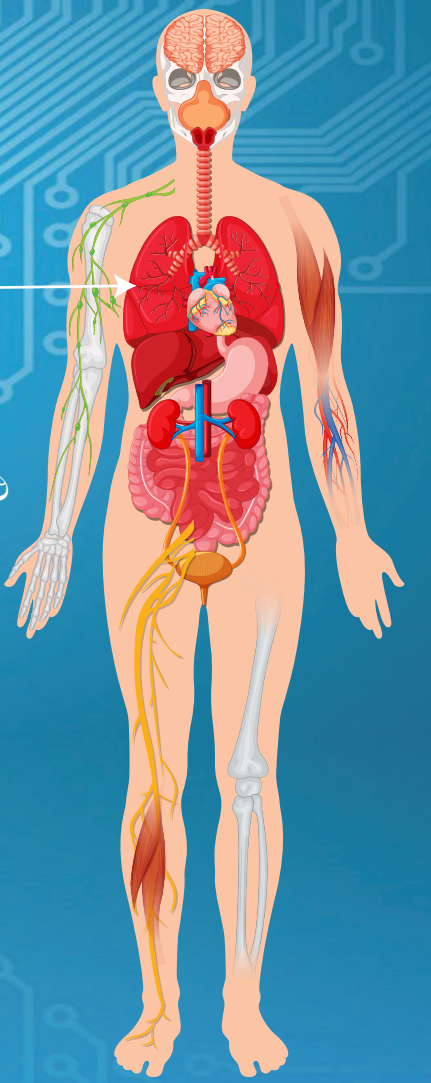
ජල සම්පාදන හා වාරිමාර්ග නල, විදුලි රැහැන් හා සපත්තු නිෂ්පාදකයින්, ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදන සඳහා බහුලව වයිනයිල් ක්ලෝරයිඩ් භාවිතා කරයි.

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

- ආහාර ඇසුරුම් සඳහා PVC භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න
- වයිනයිල් ක්ලෝරයිඩ් අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස භාවිතා වන කර්මාන්ත වලදී ඇමුණුම II හි ඇති ආරක්ෂණ ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්න

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

බෙර්ලියම් සහ බෙර්ලියම් සංයෝග



ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍යවල දක්නට ලැබේ.

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

- ඔබගේ ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ
- ඔබගේ සියළුම විද්‍යුත් උපාංග ප්‍රවේශමෙන් භාවිතා කරන්න
- හැකි සෑමවිටම නැවත භාවිතා කරන්න
- සාමාන්‍ය කසළ සමග විද්‍යුත් අපද්‍රව්‍ය බැහැර නොකරන්න
- මධ්‍යම පරිසර අධිකාරියෙහි ලියාපදිංචි ප්‍රතිචක්‍රීකරණ ආයතන වෙත භාර දෙන්න. (https://www.cea.lk/web/images/pdf/wm/W-M/E-Waste_List_-_13.01.2023.pdf)
- ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය පිළිබඳව දරුවන් දැනුවත් කරන්න

එළිමහන් වායු දූෂණය

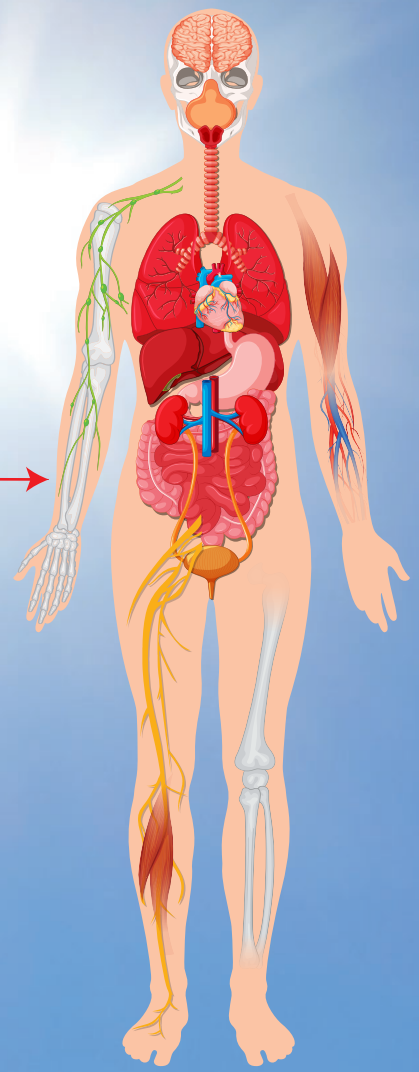
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

- වාහන නඩත්තුව නිසි පරිදි සිදු කරන්න
- වාහන භාවිතය අඩු කර ඒ වෙනුවට ඇවිදීම හෝ පාපැදි තෝරා ගන්න
- එළිමහන් විවෘත ස්ථානවල කසළ (පොලිතින්, රබර්) පිළිස්සීමෙන් වළකින්න.

සූර්ය විකිරණ

(තරංග ආයාම 100-400 nm,
UVA, UVB සහ UVC ඇතුළත් වේ)

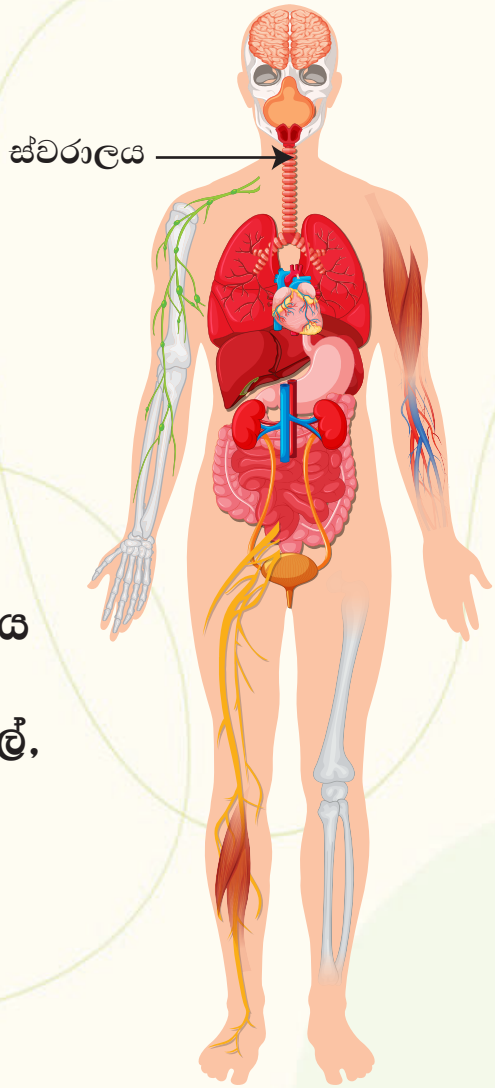
පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන



සෞඛ්‍ය උපදෙස්

- ශ්‍රී ලංකාව වැනි ඝර්ම කලාපීය රටවල වෙසෙන්නන්ට මෙම අවදානම අවම වේ
- මෙලනීන් අඩු සමක් සහිත පුද්ගලයින්ට පහත උපදෙස් නිර්දේශ කෙරේ
- UVA සහ UVB කිරණ දෙකම අවහිර කරන අව් කණ්ණාඩි පළඳින්න
- UVA සහ UVB යන දෙකෙහිම ආරක්ෂාව සඳහා හිරු ආරක්ෂණ සාධකය (SPF) 15 හෝ ඊට වැඩි හිරු ආවරණ ආලේපන භාවිතා කරන්න

අම්ල අංශු
(Acid mist)



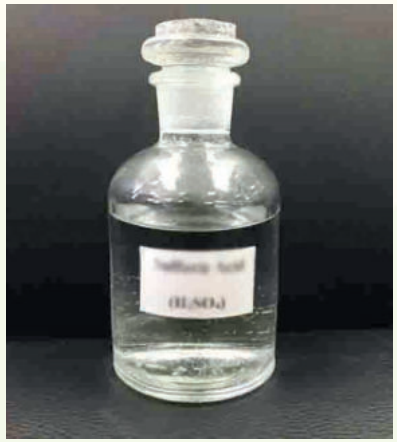
පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

නිරාවරණය වන වෘත්තීන්

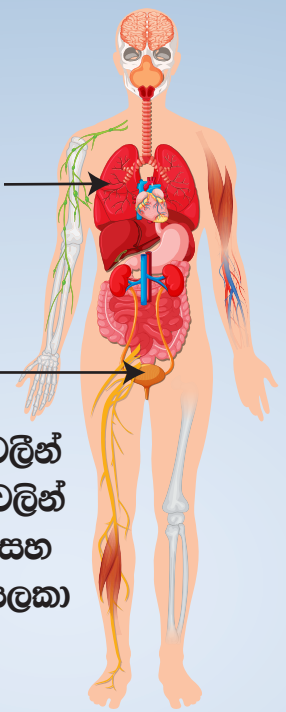
- **ලෝහ පිරිසිදු කිරීම** (degreasing), **ගැල්වනයිස් කිරීම, බැටරි නිෂ්පාදනය**
- **අයිසොප්‍රොපනෝල්, කෘත්‍රිම එතනෝල්, පොස්පේට් පොහොර, සබන් සහ ඩිටර්ජන්ට් කර්මාන්තය**

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)



ඇලුමිනියම් නිෂ්පාදනය



ඇලුමිනා ඇලුමිනියම් බවට විද්‍යුත් විච්ඡේදනය කිරීම සහ ඇලුමිනියම් ඉන්ගෝට් බවට පත් කිරීම වැනි ක්‍රියාවලීන් මෙයට ඇතුළත් වේ. බොක්සයිට් කැණීම, බොක්සයිට් වලින් ඇලුමිනියම් නිෂ්පාදනය, ලෝහ තහඩු, කම්බි, ෆොයිල් සහ අනෙකුත් නිෂ්පාදන මිශ්‍ර කිරීම සහ නිෂ්පාදනය කිරීම සලකා බලනු නොලැබේ.

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

ඇලුමිනියම් නිෂ්පාදනය පමණක් පිළිකා ඇති වීමට හේතුවේ. කැපීමේදී සහ පරිහරණයේදී පිළිකා ඇති වීමට බලපෑමක් නොමැත
නමුත් ඇලුමිනියම් නිෂ්පාදන මගින් වෙනත් සෞඛ්‍ය බලපෑම් ඇතිවිය හැකිය

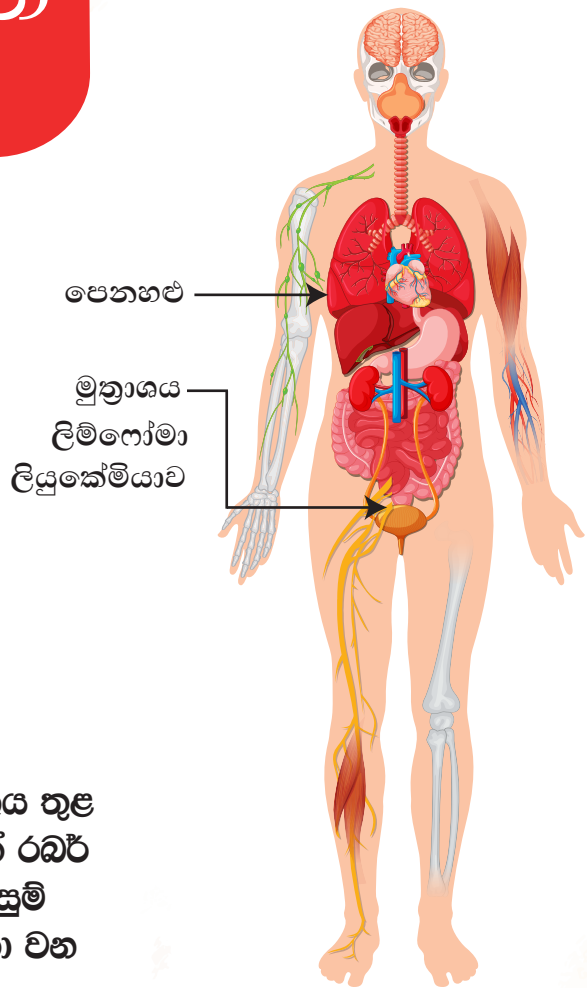
වෘත්තීය නිරාවරණය

ඇලුමිනියම් කසළ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
ඉන්ගෝට් නිෂ්පාදනය
සහ ඇලුමිනියම් මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ නිෂ්පාදන කර්මාන්ත

- ඇලුමිනියම් නිෂ්පාදනය/ ප්‍රතිචක්‍රීකරණයෙහි යෙදෙන වෘත්තිකයින් පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

රබර් නිෂ්පාදන කර්මාන්තය

ස්වභාවික රබර් නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය තුළ පිළිකා අවදානම අවම වේ. එහෙත් රබර් භාවිතා කර ටයර්, පාපිසි, අත් වැසුම් වැනි නිමි ද්‍රව්‍ය නිපදවීමේදී භාවිතා වන සමහර රසායන ද්‍රව්‍ය නිසා පිළිකා අවදානම වැඩි වේ.



පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

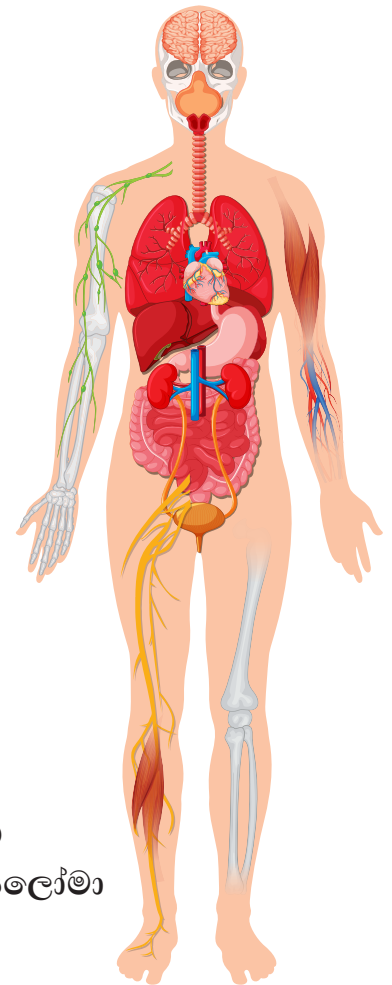
- පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)
- සේවකයින්ගේ පෙනහළු ක්‍රියාකාරිත්වය නිරන්තරයෙන් අධීක්ෂණය කරන්න

1,3-බියුටඩීන්

බියුටඩීන් ප්‍රධාන වශයෙන් කෘත්‍රිම රබර් සහ බහු අවයවක නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගන්නා අතර එම නිපැයුම් මෝටර් රථ, ඉදිකිරීම් ද්‍රව්‍ය සහ උපකරණ නිෂ්පාදනයේදී බහුලව භාවිතා වේ.

නිරාවරණය වන වෘත්තීන්

- **ශ්‍රී ලංකාවේ කේබල් නිෂ්පාදන කර්මාන්ත**



ලියුකේමියාව
මල්ටිපල් මයලෝමා

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

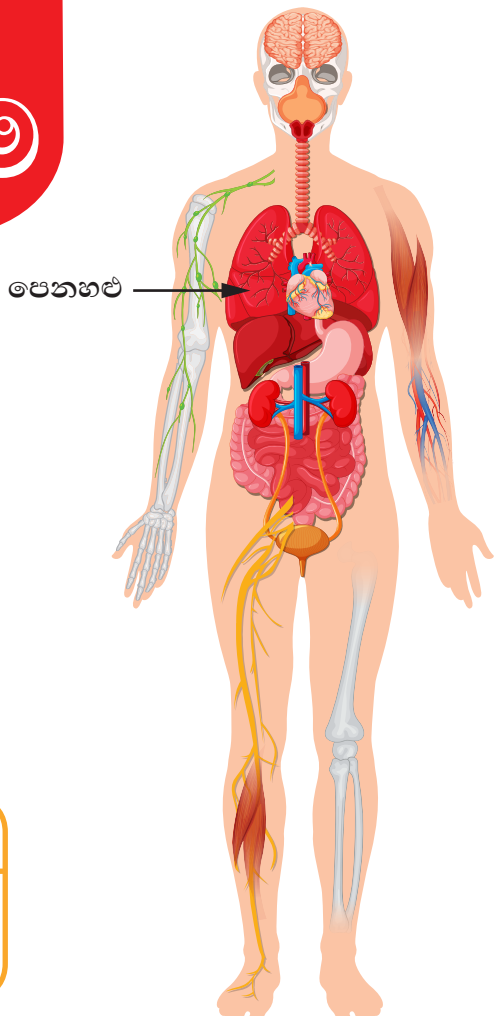
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

යකඩ සහ වානේ නිපදවීම

නිරාවරණය වන වෘත්තීන්

- **යකඩ හා වානේ ආශ්‍රිත කර්මාන්ත (වාත්තු කිරීම, උණු කිරීම)**



පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

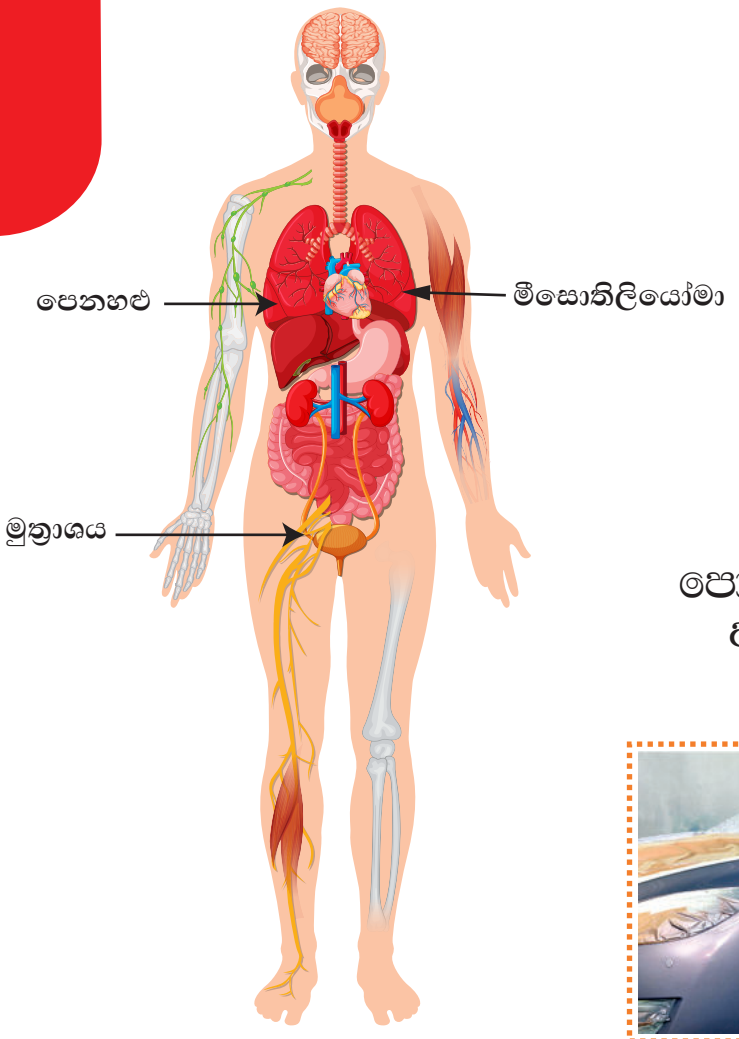
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

පින්තාරු කර්මාන්තය

නිරාවරණය වන වෘත්තීන්

- තීන්ත නිෂ්පාදනය
- පින්තාරු කරන්නන්



පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

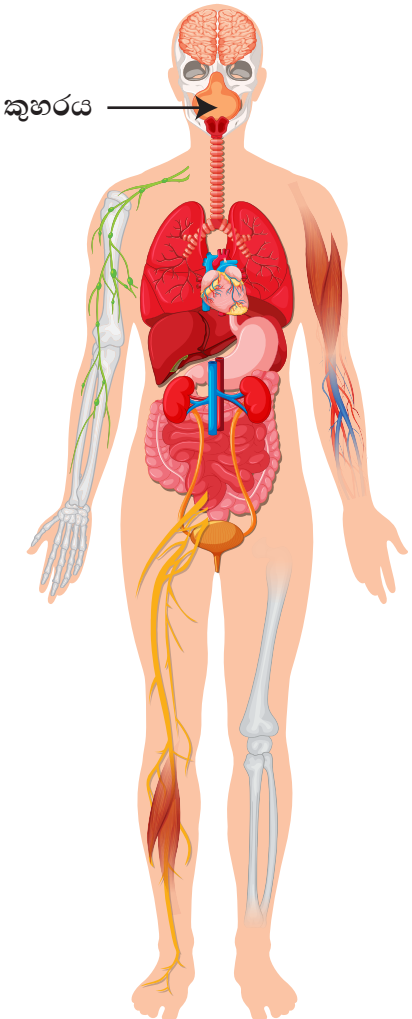
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

ලී කුඩු

නිරාවරණය වන වෘත්තීන්

- වඩු කාර්මිකයන්
- ලී ඇඹරුම්හල් ආශ්‍රිතව සේවය කරන කාර්යමණ්ඩලය



පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

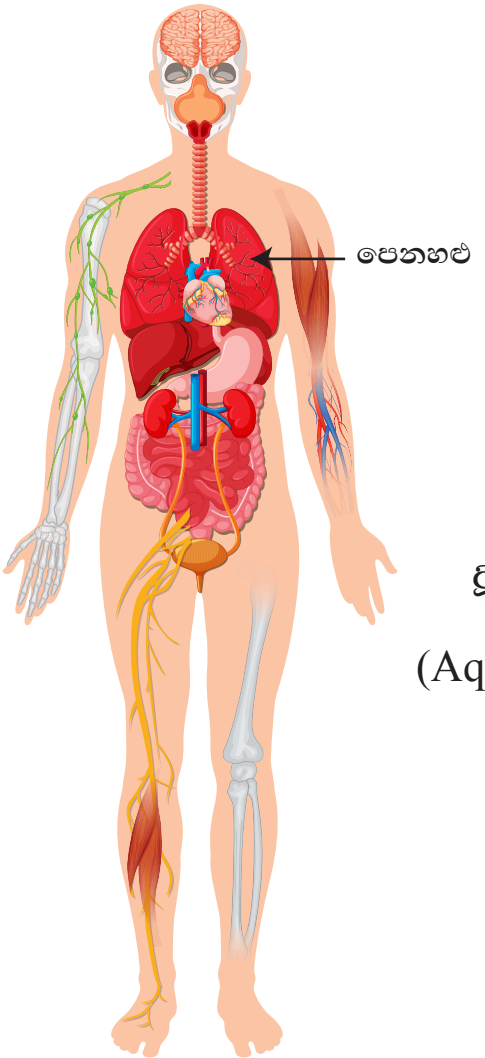
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

සිලිකා දූවිලි සහ ස්ඵටික (ක්වාර්ට්ස් හෝ ක්‍රිස්ටෝබලයිට් ස්වරූපයෙන්)

ක්වාර්ට්ස් භාවිතයෙන් වාණිජ නිෂ්පාදන සිදු කිරීමේදී සිලිකා අංශුවලට නිරාවරණය වේ.

මීට අමතරව පිරිසිදුකාරක, රූපලාවන්‍ය ද්‍රව්‍ය, කලා මැටි සහ පවුඩර් ආදී නිෂ්පාදනවලද ක්වාර්ට්ස් අඩංගු වේ.



පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

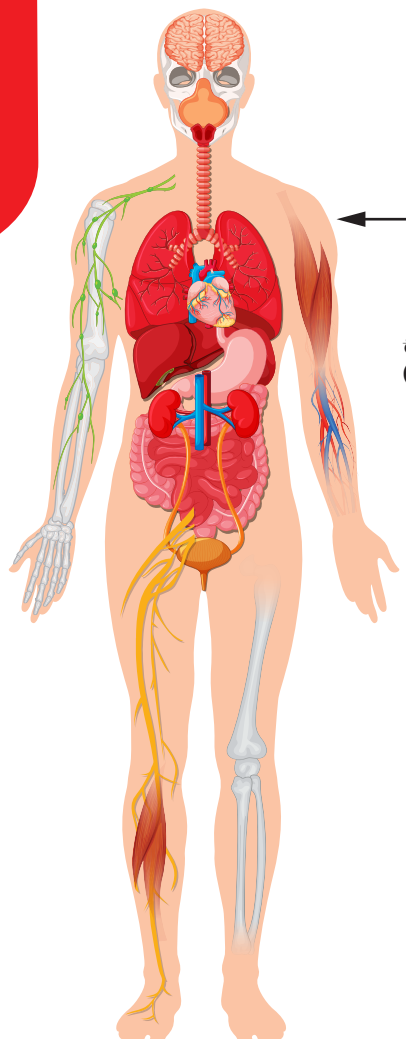
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

ක්වාර්ට්ස් කැපීමේ දී දූවිලි පිටවීම අවම කිරීමට ජලය භාවිතා කළ යුතුය (Aqueous working-wet method)

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

මිනරල් ඔයිල් (පිරිපහදු නොකළ)

මිනරල් ඔයිල් යනු ස්වභාවිකව ඇති බොර පෙට්‍රෝලියම් තෙල්වලින් සකස් කරන ලද රසායනික ද්‍රව්‍යයකි. ඒවා පැරෆින්, නැෆ්තීන් සහ ඇරෝමැටික තෙල්වල මිශ්‍රණයක් වේ.



සම
(මෙලනෝමා නොවන)

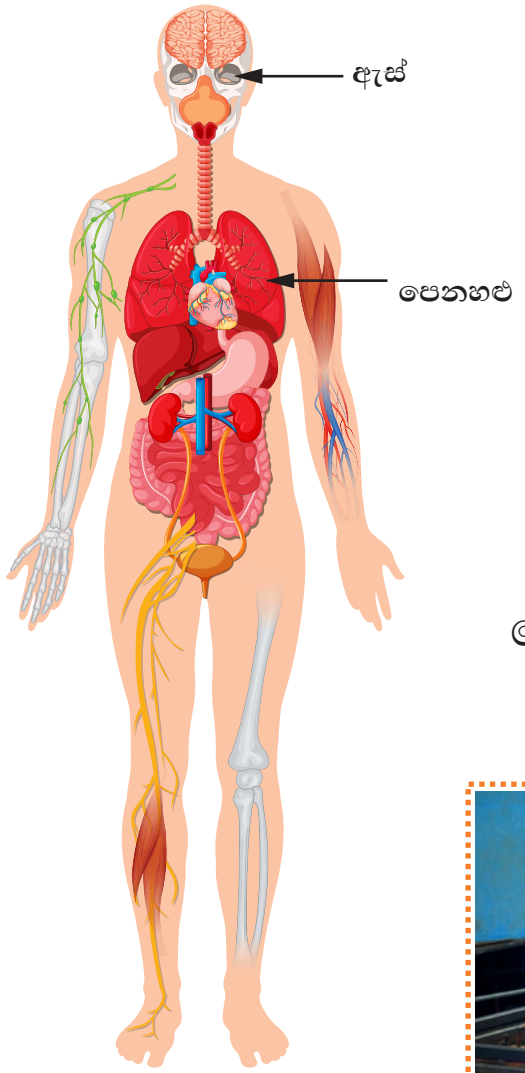
පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

වෙල්ඩින් දුම

පෑස්සුම් ශිල්පීන් එම ක්‍රියාවලියෙන් පැන නගින විවිධ දූෂිත වායුන්ට නිරාවරණය වේ.



පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

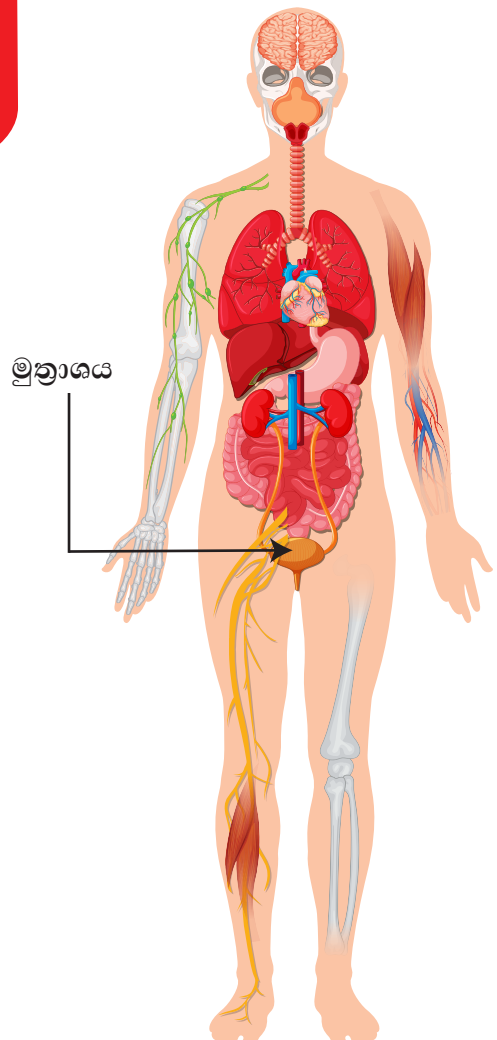
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

ඕර්තොටොලුයිඩීන්

නිරාවරණය වන වෘත්තීන්

- ඇතැම් හිසකෙස් වර්ණකාරකවලට නිරාවරණය වන රූපලාවන්‍ය ශිල්පීන්
- රබර් නිෂ්පාදනයට සම්බන්ධ කර්මාන්තශාලා සේවකයන්
- දුම් පානය කරන පුද්ගලයන්
- රසායනාගාර සේවකයින්

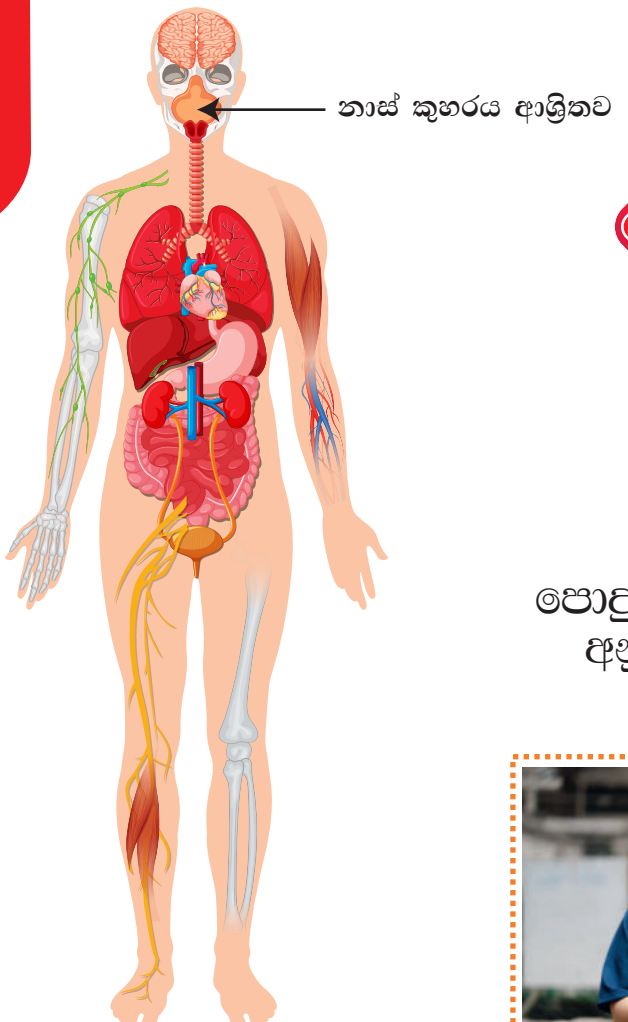


පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

හම් කර්මාන්තය ආශ්‍රිත දූවිලි



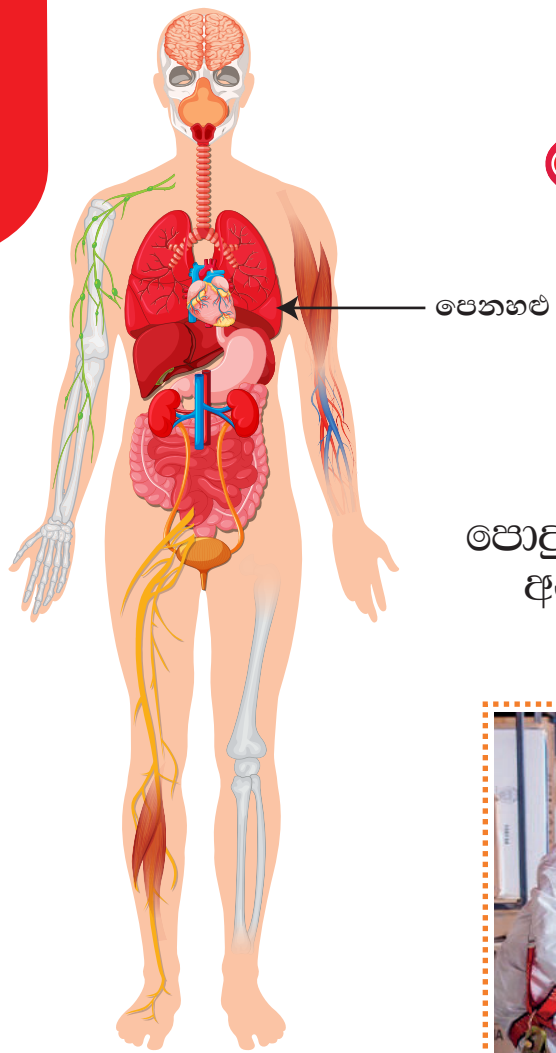
පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

ක්‍රෝමියම් (VI) සංයෝගය

පදම් කළ දැව, පදම් කරන ලද හම් සහ මල නොබැඳෙන වානේවලින් සෑදූ ආහාර පිසින උපකරණ වැනි බොහෝ පාරිභෝගික නිෂ්පාදනවල ක්‍රෝමියම් ඇත. දූෂිත වාතය, ආහාර, ජලය සහ පස හරහාද ක්‍රෝමියම්වලට නිරාවරණ විය හැකිය.

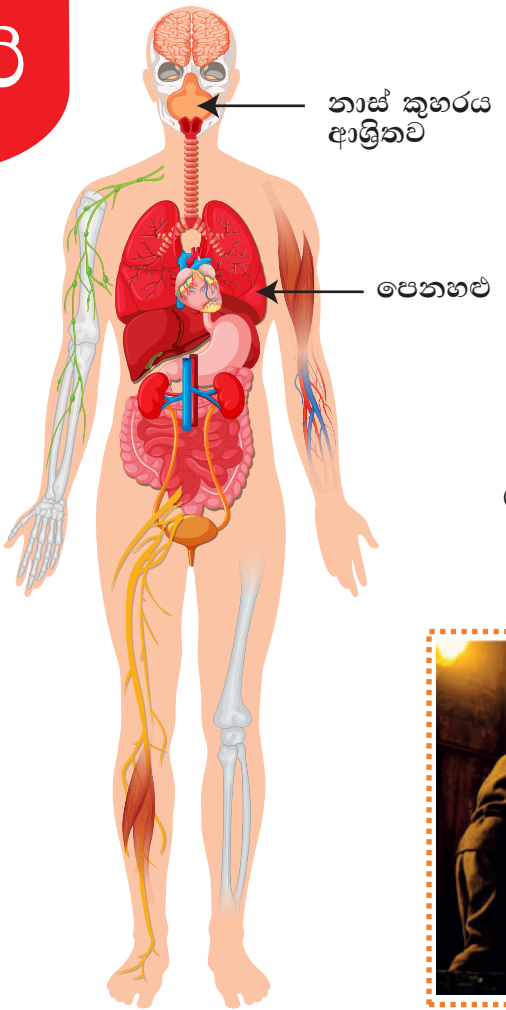


පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

නිකල් සංයෝගය

නිකල්වලට නිරාවරණය වීම ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු වන්නේ රැකියා ස්ථානයේදී නිකල් අඩංගු දූවිලි අංශු සහ දුම ආශ්වාස කිරීම හෝ සමේ ස්පර්ශ වීමෙනි.



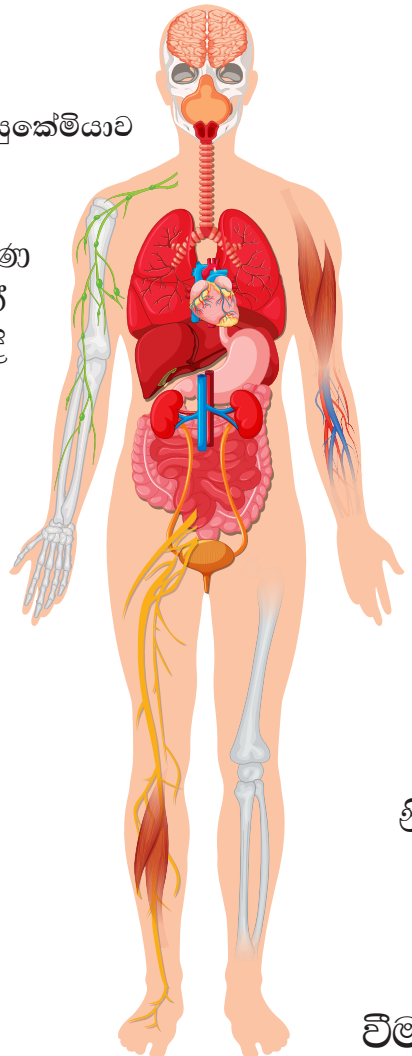
සෞඛ්‍ය උපදෙස්

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

බෙන්සීන්

ලිහිසි තෙල්, රබර්, ඩයි, ඩිටර්ජන්ට්, ඖෂධ, පුපුරණ ද්‍රව්‍ය සහ පළිබෝධනාශක, පෙට්‍රෝලියම්, ස්ටයිරීන් හා ප්ලාස්ටික් නිෂ්පාදනයේදී මෙන්ම දුම් පානයේදී නිරාවරණය විය හැකිය.



සෞඛ්‍ය උපදෙස්

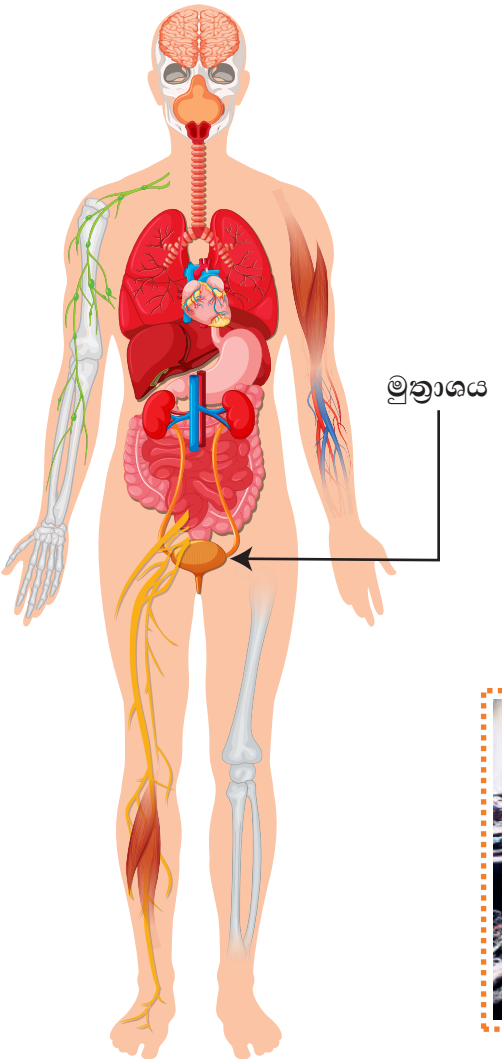
- පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)
- දුම් පානය නොකරන්න දුම්කොළ දුමාරයට නිරාවරණය වීමෙන් වළකින්න
- වාහන දුමට නිරාවරණය වීම සීමා කිරීමට උත්සාහ කරන්න

පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

ඔරමීන් නිෂ්පාදනය

පහත නිෂ්පාදන වර්ණ ගැන්වීමේදී ඔරමීන්වලට නිරාවරණය විය හැකිය.

හම්, කපු රෙදි, සමහර තීන්ත වර්ග, මුද්‍රණ, රිබන්, බෝල්පොයින්ට් පේස්ට්, තෙල්, ඉටි, සහ කඩදාසි



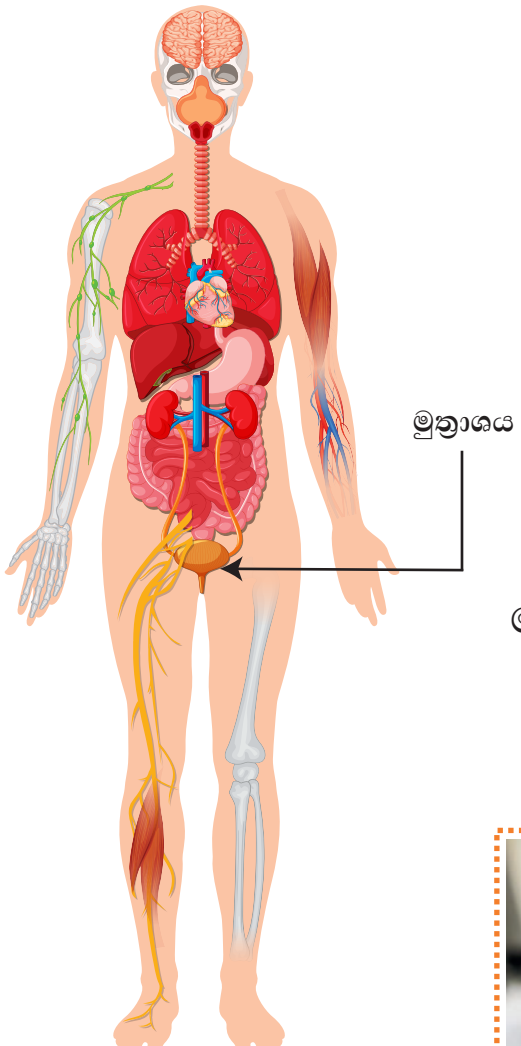
පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

බෙන්සිඩීන්

ඩයි වර්ග විශාල ප්‍රමාණයක් නිපදවීමට භාවිතා වේ. උදා:- රෙදිපිළි, කඩදාසි, සම් සහ ලොම් ආදිය වර්ණ ගැන්වීම. එසේම ජල ආරක්ෂිත තීන්ත, ලී වර්ණක, ප්ලාස්ටික් වර්ණක, හිසකෙස් වර්ණක, සබන් සහ ජීව විද්‍යාත්මක වර්ණක නිෂ්පාදනයේදී බෙන්සිඩීන් භාවිතා වේ.

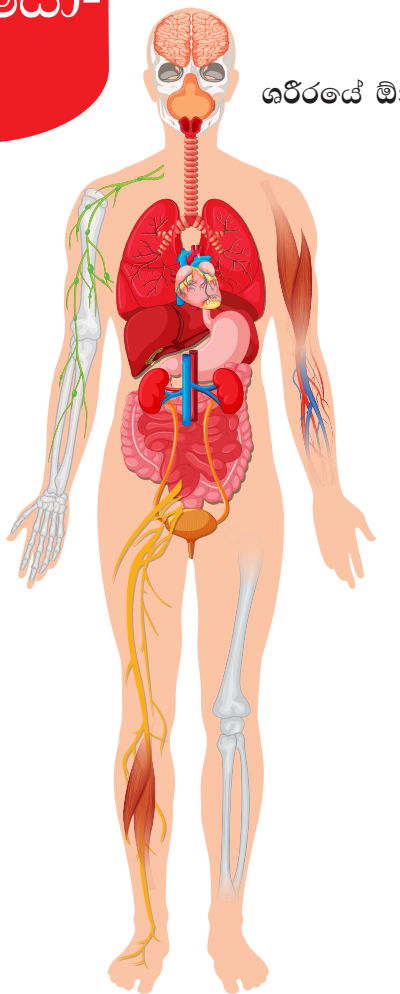


පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

2,3,7,8 ටෙට්‍රාක්ලෝරොඩයිබෙන්සො-පැරා-ඩයොක්සින්

පොසිල ඉන්ධන, දැව, නාගරික හා කාර්මික අපද්‍රව්‍ය දහනයේදී (අසම්පූර්ණ දහනය) ඩයොක්සින් පරිසරයට මුදා හැරේ.



සෞඛ්‍ය උපදෙස්

පොදු ආරක්ෂණ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න (ඇමුණුම II)

එළිමහන් විවෘත ස්ථානවල කසළ පිළිස්සීමෙන් වළකින්න

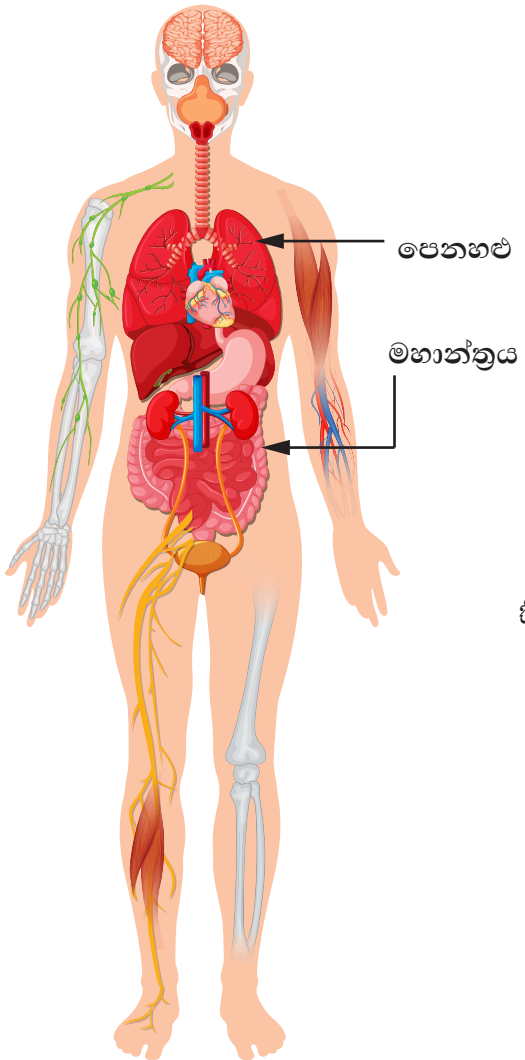
පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

රේඩෝන්

රේඩෝන් යනු යුරේනියම් ක්ෂය වීමේදී නිපදවන විකිරණශීලී වායුවකි. සියළුම පාෂාණවල පසෙහි සහ ජලයෙහි රේඩෝන් පැවතිය හැකිය.

වාතාශ්‍රය දුර්වල ගෘහස්ථ පරිසරවල රේඩෝන් එක්රැස් විය හැකිය. සීතල දේශගුණයක් සහිත ප්‍රදේශවලද බහුලය.

පොළව යට කැණීම් කටයුතුවල දී රේඩෝන්වලට නිරාවරණය විය හැකිය.



පිළිකා ඇතිවිය හැකි ස්ථාන

සෞඛ්‍ය උපදෙස්

- නිවසේ ජනේල, වා කවුළු විවෘත කිරීමෙන් සහ විදුලි පංකා භාවිතයෙන් වාතාශ්‍රය වැඩි කරන්න
- පොළවෙහි හා බිත්තිවල ඇති පිපුරුම් වසා දමන්න
- ඉදිකිරීම් කටයුතුවල දී භාවිතා වන ද්‍රව්‍ය සුදුසු පරිදි යොදා ගන්න උදා: ග්‍රැනයිට්, මුහුදු වැලි
- කැණීම් කටයුතුවල දී හොඳ වාතාශ්‍රයක් පවත්වා ගන්න

Human carcinogens - Group 1

IARC - WHO 2023 / https://monographs.iarc.who.int/list-of-classification

1. Acetaldehyde
2. Acheson process
3. Acid mists
4. Aflatoxins
5. Alcoholic beverages
6. Aluminium production
7. 4-Aminobiphenyl
8. Areca nut
9. Aristolochic acid
10. Aristolochic acid
11. Arsenic and inorganic arsenic compounds
12. Asbestos (all forms)
13. Auramine production
14. Azathioprine
15. Benzene
16. Benzidine
17. Benzidine, dyes metabolized to
18. Benzo[a]pyrene
19. Beryllium and beryllium compounds
20. Betel quid with tobacco
21. Betel quid without tobacco
22. Bis(chloromethyl)ether; chloromethyl methyl ether
23. 1,3-Butadiene
24. Busulfan
25. Cadmium and cadmium compounds
26. Chlorambucil
27. Chlornaphazine
28. Chromium (VI) compounds
29. Clonorchis sinensis (infection with)
30. Coal gasification
31. Coal, indoor emissions from household combustion of
32. Coal-tar distillation
33. Coal-tar pitch
34. Coke production
35. Cyclophosphamide
36. Cyclosporine
37. 1,2-Dichloropropane
38. Diethylstilbestrol
39. Engine exhaust, diesel
40. Epstein-Barr virus
41. Erionite
42. Estrogen therapy, postmenopausal
43. Estrogen-progestogen menopausal therapy (combined)
44. Estrogen-progestogen oral contraceptives (combined)
45. Ethanol in alcoholic beverages
46. Ethylene oxide
47. Etoposide
48. Etoposide in combination with cisplatin and bleomycin
49. Firefighter (occupational exposure)
50. Fission products, including strontium-90
51. Fluoro-edenite fibrous amphibole
52. Formaldehyde
53. Haematite mining (underground)
54. Helicobacter pylori (infection with)
55. Hepatitis B virus (chronic infection with)
56. Hepatitis C virus (chronic infection with)
57. Human immunodeficiency virus type 1 (infection with)
58. Human papillomavirus (HPV) type 16
59. Human papillomavirus (HPV) type 18
60. Human papillomavirus (HPV) type 33
61. Human papillomavirus (HPV) types 31, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59

62. Human T-cell lymphotropic virus type I
63. Ionizing radiation (all types)
64. Iron and steel founding (occupational exposure during)
65. Isopropyl alcohol manufacture using strong acids
66. Kaposi sarcoma herpesvirus
67. Leather dust
68. Lindane (see also Hexachlorocyclohexanes)
69. Magenta production
70. Melphalan
71. Methoxsalen (8-methoxypsoralen) plus ultraviolet A radiation
72. 4,4'-Methylenebis(2-chloroaniline) (MOCA)
73. Mineral oils, untreated or mildly treated
74. MOPP and other combined chemotherapy including alkylating agents
75. 2-Naphthylamine
76. Neutron radiation
78. Nickel compounds
79. N'-Nitrosonornicotine (NNN) and 4-(N-Nitrosomethy lamino)-1-(3-pyridyl) -1-butanone (NNK)
80. Opisthorchis viverrini (infection with)
81. Opium consumption
82. Ortho-Toluidine
83. Outdoor air pollution
84. Outdoor air pollution, particulate matter in
85. Painter (occupational exposure as a)
86. 2,3,4,7,8-Pentachlorodibenzofuran
87. Pentachlorophenol (see also Polychlorophenols)
88. 3,4,5,3',4'-Pentachlorobiphenyl (PCB-126)
89. Phenacetin
90. Phenacetin, analgesic mixtures containing
91. Phosphorus-32, as phosphate
92. Plutonium
93. Polychlorinated biphenyls
94. Polychlorinated biphenyls, dioxin-like, with a Toxicity Equivalency Factor (TEF) according to WHO (PCBs 77, 81, 105, 114, 118, 123, 126, 156, 157, 167, 169, 189)
95. Processed meat (consumption of)
96. Radioiodines, including iodine-131
97. Radionuclides, alpha-particle-emitting, internally deposited
98. Radionuclides, beta-particle-emitting, internally deposited
99. Radium-224 and its decay products
100. Radium-226 and its decay products
101. Radium-228 and its decay products
102. Radon-222 and its decay products
103. Rubber manufacturing industry
104. Salted fish, Chinese-style
105. Schistosoma haematobium (infection with)
106. Semustine [1-(2-Chloroethyl)-3-(4-methylcyclohexyl)-1-nitro sourea, Methyl-CCNU]
107. Shale oils
108. Silica dust, crystalline, in the form of quartz or cristobalite Solar radiation
109. Soot (as found in occupational exposure of chimney sweeps)
110. Sulfur mustard
111. Tamoxifen
112. 2,3,7,8-Tetrachlorodibenzo-para-dioxin
113 Thiotepa
114. Thorium-232 and its decay products
115. Tobacco smoke, second-hand
116. Tobacco smoking
117. Tobacco, smokeless
118. Treosulfan
119. Trichloroethylene
120. Ultraviolet radiation (wavelengths 100–400 nm, encompassing UVA, UVB, and UVC)
121. Ultraviolet radiation from welding
122. Ultraviolet-emitting tanning devices
123. Uranium, mixture of isotopes
124. Vinyl chloride
125. Welding fumes
126. Wood dust
127. X- and Gamma-Radiation

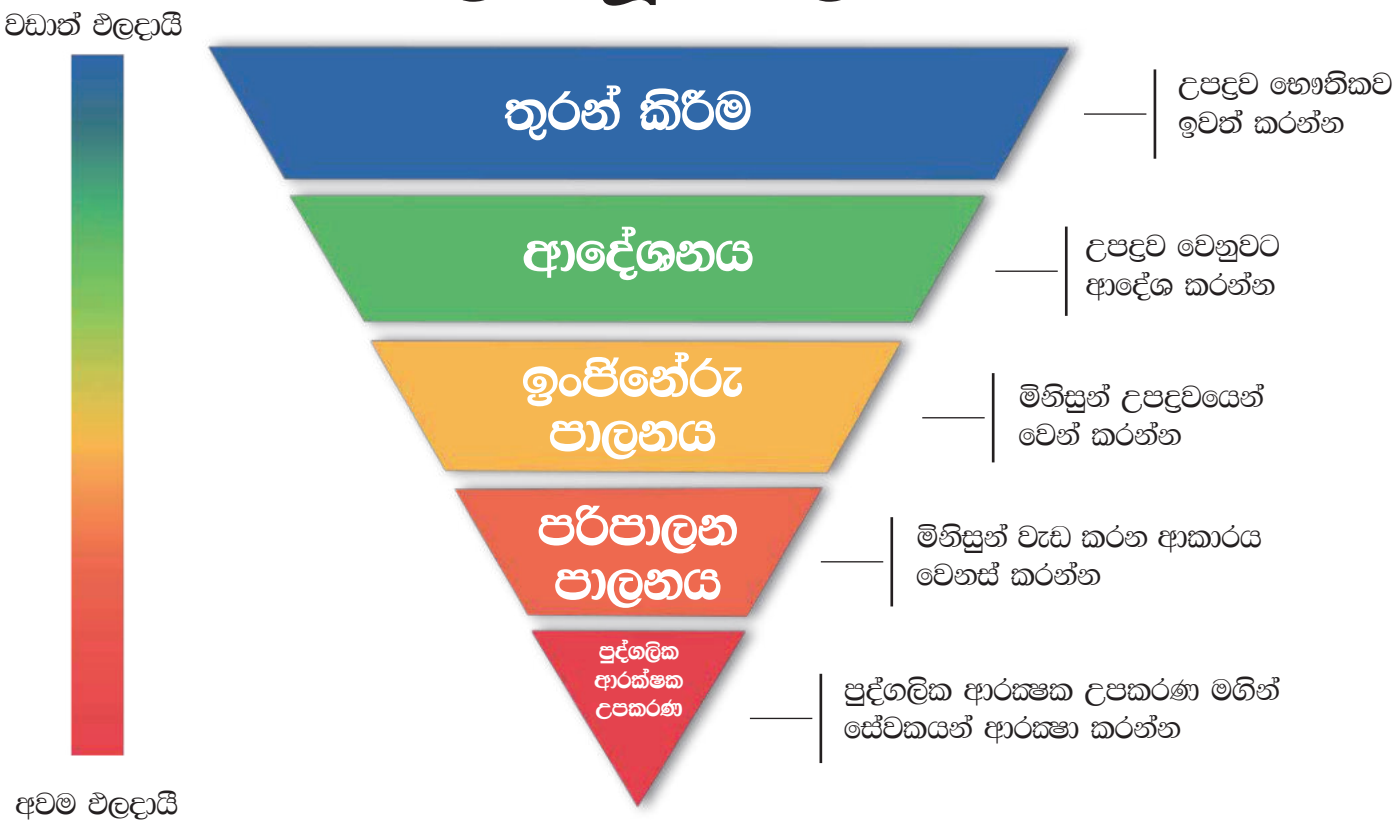
පාලන ධූරාවලිය

රැකියා ස්ථානයේ පිළිකාකාරකවලට නිරාවරණය වීම වැළැක්වීම හෝ අඩු කිරීම සඳහා පොදු උපදෙස්.

- රැකියා ස්ථානයේ පිළිකාකාරකවලට නිරාවරණය වීම වැළැක්වීමට සහ අඩු කිරීමට බොහෝ ක්‍රම තිබේ.

- පාලන ධූරාවලිය යනු, හොඳම පාලන ක්‍රම තෝරා ගැනීමට උපකාරවන පියවරෙන් පියවර අනුගමනය කෙරෙන ප්‍රතිලෝම පිරමීඩයකි.

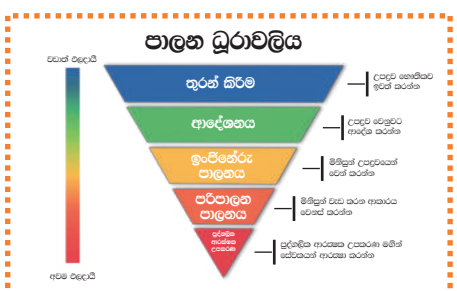
පාලන ධූරාවලිය


වඩාත් ඵලදායී
තුරන් කිරීම
ආදේශනය
ඉංජිනේරු පාලනය
පරිපාලන පාලනය
පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ
අවම ඵලදායී
උපද්‍රව භෞතිකව ඉවත් කරන්න
උපද්‍රව වෙනුවට ආදේශ කරන්න
මිනිසුන් උපද්‍රවයෙන් වෙන් කරන්න
මිනිසුන් වැඩ කරන ආකාරය වෙනස් කරන්න
පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ මගින් සේවකයන් ආරක්ෂා කරන්න

පාලන ධූරාවලිය - ප්‍රතිලෝම පිරමීඩය

සේවකයා උපද්‍රවයෙන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා පාලන ක්‍රමයක් තෝරා ගැනීම.

- ප්‍රතිලෝම පිරමීඩයේ මුදුනේ සිට ආරම්භ කරන්න.
- දෙවන ස්ථරය (ආදේශනය) වෙත යාමට පෙර පළමු පාලන ස්ථරය (තුරන් කිරීම) ක්‍රියාවට නැංවීමට ඇති හැකියාව සොයා බලන්න.
- ඔබ පිරමීඩයේ පතුලට ළඟාවන තුරු මෙම ක්‍රියාවලිය හැකි සෑමවිටම භාවිතා කළ යුතුය.
- අවශ්‍ය තරම් පාලනයන් හඳුන්වා දෙන්න.



1. තුරන් කිරීම

- රැකියා ස්ථානයෙන් උපද්‍රව ඉවත් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය.
- අවදානම තවදුරටත් නොපවතින බැවින් අවදානමක් පාලනය කිරීම සඳහා එය වඩාත් ඵලදායී ක්‍රමයකි.
- උපද්‍රවයක් පාලනය කිරීමට එය වඩාත් සුදුසුම ක්‍රමය වන අතර හැකි සෑමවිටම භාවිතා කළ යුතුය.

  උදාඃ ලංකාවේ ආසනික් තහනම

2. ආදේශනය කිරීම

- උපද්‍රවයක් ඉවත් කිරීම කළ නොහැකි නම්, ආදේශ කිරීම ඊළඟ පාලන ක්‍රමයයි.
- එනම් අනතුරුදායක බවින් අඩු වෙනත් දෙයක් ඒ වෙනුවට භාවිතා කිරීමයි.

2. ආදේශනය

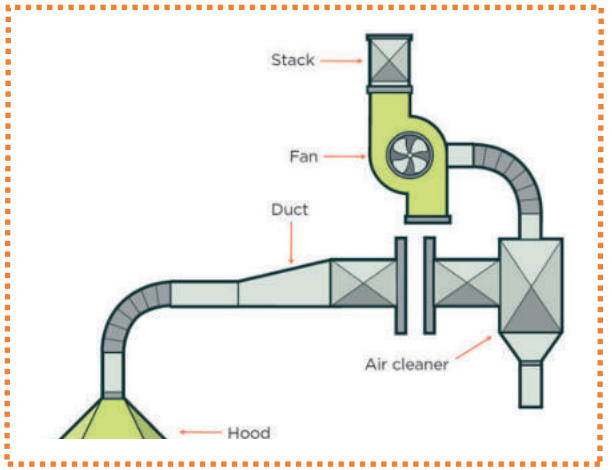
ආදේශනය සඳහා උදාහරණ

මේ වෙනුවට	සලකා බලන්න
කාබන් ටෙට්‍රාක්ලෝරයිඩ් (අක්මාවට හානිකරයි, පිළිකා ඇති කරයි)	1,1,1-ට්‍රයික්ලෝරෝඊතේන්, ඩයික්ලෝරෝමීතේන්
බෙන්සීන් (පිළිකා ඇති කරයි)	ටොලුයින්, සයික්ලොහෙක්සේන්, කීටෝන
පළිබෝධනාශක (ශරීරයට විවිධ බලපෑම් ඇති කරයි)	පයිරීත්‍රින්ස් වැනි ස්වාභාවික පළිබෝධනාශක
කාබනික ද්‍රාවක (ශරීරයට විවිධ බලපෑම් ඇති කරයි)	ජල-ඩිටර්ජන්ට් විසඳුම්
ඊයම් ග්ලේස්, තීන්ත, වර්ණක (ශරීරයට විවිධ බලපෑම් ඇති කරයි)	ඊයම් අඩංගු නොවන වර්ග
වැලිගල් ඇඹරුම් රෝද (සිලිකා නිසා දරුණු ශ්වසන රෝග ඇති කරයි)	ඇලුමිනියම් ඔක්සයිඩ් වැනි කෘත්‍රිම ඇඹරුම් රෝද

3.ඉංජිනේරු පාලනය

- උපද්‍රව අවම කිරීම සඳහා බලාගාරයක්, උපකරණයක් හෝ ක්‍රියාවලි සැලසුමක් ඉන්ජිනේරු පාලනය ඔස්සේ ගොඩනගා ගත හැක.

  උදා: දේශීය පිටාර වාතාශ්‍රය



4. පරිපාලන පාලනය

- උපද්‍රව අවම වන ආකාරයෙන් කාර්යය සිදු කිරීම සහතික කිරීම සඳහා ක්‍රියාපටිපාටි සංවර්ධනය කිරීම පරිපාලන පාලනයන්ට ඇතුළත් වේ.

  උදාඃ ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම, පුහුණුව සහ අධ්‍යාපනය ලබාදීම, නිතිපතා වෛද්‍ය පරීක්ෂණ අනිවාර්ය කිරීම වැනි වැඩ පිළිවෙත් සහ ක්‍රියාපටිපාටි සංවර්ධනය කිරීම හෝ වැඩි දියුණු කිරීම.

4. පරිපාලන පාලනය

හොඳ පුරුදු

- සම්මත මෙහෙයුම් ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීම
- උපකරණ හොඳින් නඩත්තු කිරීම.

පුහුණුව

- සේවක අධ්‍යාපනය සහ ඔවුන්ගේ වැඩ ආරක්ෂිතව කරගෙන යන ආකාරය පිළිබඳ පුහුණුව

මනා ගෘහ පාලනය

- අනතුරුදායක හෝ විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය එකතු වීම වැළැක්වීම සඳහා මනා ගෘහ පාලනයක් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පුද්ගලික සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් සහ පහසුකම්

- ද්‍රව්‍ය හැසිරවීමෙන් පසු සහ කෑමට පෙර අත් සේදීම.
- අපිරිසිදු අත්වලින් තොල්, නාසය සහ ඇස් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකීම.
- සේදීමේ ස්ථාන සහ ආහාර ගැනීමේ ස්ථාන වෙන වෙනම සැපයීම.

5.පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ
(Personal Protective Equipment - PPE)

- පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ යනු සේවා ස්ථානයේ අනතුරකින් ඔවුන්ව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා සේවකයින් විසින් අඳිනු ලබන ඕනෑම දෙයක් වේ.

- ශ්වසන ආරක්ෂාව
  උදාඃ ශ්වසන ආරක්ෂණ විධි
- සම ආරක්ෂා කිරීම
  (උදාඃ අත්වැසුම්, ආවරණ, ඒප්‍රන්, ශරීරය සම්පූර්ණයෙන් ආවරණය වන ඇඳුම්)
- ඇස් ආරක්ෂාව
  (උදාඃ මුහුණු ආවරණ, ඇස් කණ්ණාඩි)

References

International Agency for Research on Cancer. Agents classified by the IARC monographs, volumes 1–129. [homepage on the internet] Lyon: IARC; Available from: **http://monographs.iarc.fr/ENG/Classification/index.ph**

NCCP. 2021. National cancer registry Sri Lanka, cancer incidence data. National Cancer Control Programme, Sri Lanka. Available from: **https://www.nccp.health.gov.lk/en/incedencedata.**

Centers for Disease Control and Prevention 2022. Hierarchy of Controls. The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) Available from: **https://www.cdc.gov/niosh/topics/hierarchy/default.html**

Centers for Disease Control and Prevention 2022. Workplace Safety and Health Topics. The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) Available from: **https://www.cdc.gov/NIOSH/**

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
2023

9 789553 666833

සීමාසහිත ඇම්.ඩී.ගුණසේන මුද්‍රණකරුවෝ සහ (පුද්ගලික) සමාගම
20, සාන්ත බස්තියම කන්ද, කොළඹ 12.