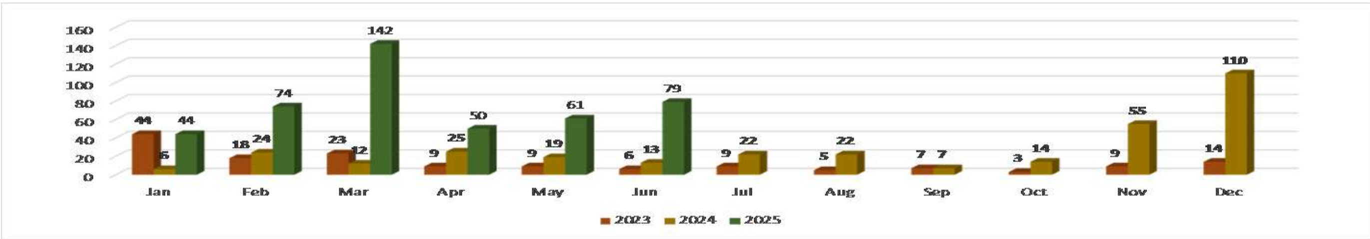
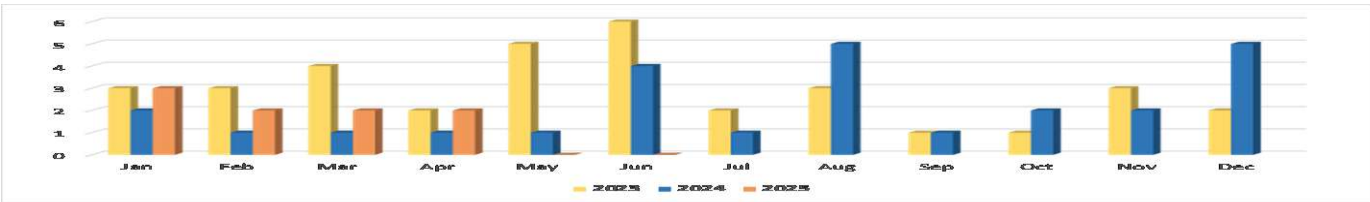
පැපොල



ලිෂ්මානියාසිස්



ජාතික මට්ටමින් කසළ වර්ගීකරණය සඳහා වර්ණ කේත ක්‍රමයක් හඳුන්වා දී ඇත.

කොළ පාට	කාබනික අපද්‍රව්‍ය
නිල් පාට	කඩදාසි අපද්‍රව්‍ය
රතු පාට	වීදුරු, බෝතල්
දුඹුරු පාට	ලෝහ, පොල්කටු
තැඹිලි පාට	ප්ලාස්ටික්, පොලිතීන්

සටහන

- මෙම පත්‍රිකාවේ මීළඟ කලාප වල සිට සෞඛ්‍යයට සම්බන්ධ ලිපි පල කිරීමට ශ්‍රීලයුසෙවෙබ සාමාජිකයන් හට අවස්ථාව ලබා දීමට අදහස් කරමු. ඒ සඳහා කාලීන මාතෘකාවක් පිළිබඳව සකස් කල ලිපි A4 ප්‍රමාණයේ කඩදාසි දෙකකට සරිලන ලෙස සකස් කර පහත විද්‍යුත් තැපෑල/කාර්යාල ලිපිනය වෙත යොමු කිරීමට කටයුතු කරන්න. dteofapm&mh@army.lk / යුද්ධ හමුදා නිවාරණ වෛද්‍ය හා මානසික සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය, යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානය, ශ්‍රී ජයවර්ධන පුර, කොළඹ.

විමසීම්:– 0112599037/යුහ දිගුව 51025

From
Publication
Directorate of Army Preventive Medicine & Mental Health Services
Army Headquarter
Sri Jayewardenepura
Colombo.

TO

PUBLIC HEALTH BULLETIN
DIRECTORATE OF
ARMY PREVENTIVE MEDICINE & MENTAL HEALTH SERVICES.
Vol.13 No.06 JULY 2025

ශ්‍රී ලංකාවේ කසළ කළමනාකරණය ආශ්‍රිත ගැටළු සහ විසඳුම්

කසළ කළමනාකරණය යනු වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාව මුහුණ දෙන ප්‍රධාන සමාජ, ආර්ථික, හා පාරිසරික ගැටලුවකි. ජනගහන වර්ධනය, කර්මාන්ත දියුණුව, සහ පරිභෝජන රටාවන්හි වෙනස්වීම් හේතුවෙන් අධික ලෙස කසළ ජනනය වීම මෙයට ප්‍රධාන හේතුව වී ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ එක් පුද්ගලයෙකු දිනකට 1kg – 4kg අතර කසළ ප්‍රමාණයක් පරිසරයට මුදා හරින බවට වාර්තා වේ. මෙය පාරිසරික හා සෞඛ්‍ය ගැටළු වලට අමතරව සමාජ හා දේශපාලනික ගැටළු රැසකටද මුල් වී ඇත

කසළ වර්ගීකරණය

කසළ වර්ගීකරණය අපගේ පරිභෝජන හා නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලීන්ගේ අතුරු ඵලයක් ලෙස ජනනය වන කසළ ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් කිහිපයකට වර්ග කළ හැක

- **සංයුතිය අනුව**
  - ඝන අපද්‍රව්‍ය
  - දියර අපද්‍රව්‍ය
- **ස්වභාවය අනුව**
  - දිරාපත් වන කසළ (ආහාර ද්‍රව්‍ය, කඩදාසි, රෙදිපිළි, ශාක කොටස්)
  - දිරාපත් නොවන කසළ (ප්ලාස්ටික්, පොලිතින්)
- **ජනනය වන ස්ථානය අනුව**
  - නාගරික හා පළාත් පාලන ආයතන කසළ (ගෘහස්ථ, වෙළඳසැල්)
  - කාර්මික කසළ (රසායනික, වායු, ලෝහ)
  - සෞඛ්‍ය හා ඒ ආශ්‍රිත සේවා සපයන ආයතන කසළ

තියුණු අපද්‍රව්‍ය (ඉදිකටු, පිහි, ආදිය)

තියුණු නොවන අපද්‍රව්‍ය (රෙදිපිළි, පොලිතින්, කඩදාසි, ආදිය)

ජීව විද්‍යාත්මක අපද්‍රව්‍ය (ශල්‍යකර්ම වලින් ඉවත් කරන ජීව කොටස්, කල් ඉකුත් වූ ඖෂධ)

- **විශේෂිත අපද්‍රව්‍ය**
  - අන්තරායකර කසළ (බැර ලෝහ, විනාශකාරී අපද්‍රව්‍ය, ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය)

කසළ නිසා ඇතිවන ගැටළු

කසළ අක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම හේතුවෙන් විවිධ ගැටළු මතු වේ.

මිනිසුන්ට හා සතුන්ට බලපෑම්

- කසළ ගිනි තැබීමෙන් නිකුත් වන විෂ සංයෝග ශරීරගත වීමෙන් පිළිකා හා ශ්වසන ආබාධ ඇති වේ.

- ➢ නිෂ්පාදන හා පරිභෝජන ක්‍රියාවලීන්ගේ අතුරු ඵලයක් ලෙස ජනනය වන කසළ අවිධිමත්ව බැහැර කිරීම නිසා බෝවන හා බෝ නොවන රෝග පැතිරීමට හේතු වේ. කසළ මගින් රෝග වාහක සතුන් (මීයන්, මැස්සන්, බල්ලන්) හා රෝග බීජ ව්‍යාප්ත වේ.
- ➢ පොලිතින් හා ප්ලාස්ටික් සමග ආහාර කොටස් පරිසරයට එක්වීමෙන් ගොඩබිම හා ජලජ සතුන් ඒවා ආහාරයට ගැනීම නිසා ඔවුන්ගේ ආහාර මාර්ගය අවහිර වේ.
- ➢ කසළ නිසා චර්ම රෝග, පිළිකා, ඇස් රෝග, ස්නායු ආබාධ, අඩු බර දරු උපත් වැනි සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇති වේ.

- **සමාජ ආර්ථික ගැටළු**
  - ➢ ශ්‍රී ලංකාවේ කසළ ගොඩගැසීම විශාල සමාජ ගැටලුවක් බවට පත්ව ඇත.
  - ➢ කසළ කඳු නිර්මාණය වීමෙන් මීතේන්, ඇමෝනියා වැනි වායු පිට වී ගිනි ගැනීම් හා පිපිරීම් ඇති විය හැකි අතර, දෛනික කටයුතු වලට බාධා ඇති වී ජීවිත හානි පවා සිදු විය හැක. මීතොටමුල්ලේ සිදු වූ කසළ කන්ද කඩා වැටීම මෙයට කදිම උදාහරණයකි.
  - ➢ කසළ නිසා දුර්ගන්ධය පැතිරීම, විෂ සංයෝග ආඝ්‍රාණය වීමෙන් සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇති වීම, හා මානසික අපහසුතා ඇති වේ.
  - ➢ ජනාවාස අසල කසළ බැහැර කිරීම නිසා ජනතාව ඉවත් කිරීමට සිදු වන අතර, ඒ සඳහා විශාල ආර්ථික වියදමක් දැරීමට සිදු වේ.

- **පරිසර දූෂණය හා ඒ ආශ්‍රිත ගැටළු**
  - ➢ කසළ කළමනාකරණයකින් තොරව බැහැර කිරීමෙන් ජල, වායු, හා ගොඩබිම් පරිසර පද්ධති දූෂණය වේ.
  - ➢ කසළ කඳු ගොඩගැසීමෙන් ස්වභාවික පරිසර පද්ධති විනාශ වී, මීතේන් හා ඇමෝනියා වැනි වායු පිටවීමෙන් වායු දූෂණය සිදු වේ.
  - ➢ වැසි කාලයේදී පොලිතින් හා ප්ලාස්ටික් ජල මාර්ග වලට එක්වීමෙන් ජල මාර්ග අවහිර වී ගංවතුර ඇති වේ.

මීතේන්, කාබන් ඩයොක්සයිඩ්, නයිට්‍රස් ඔක්සයිඩ් වැනි හරිතාගාර වායු වායුගෝලයට එක්වීමෙන් පරිසර උෂ්ණත්වය ඉහළ යයි.

- **දේශගුණික හා කාලගුණික විපර්යාස**
  - ➢ කසළ පරිසරයට එක්වීමෙන් හා අර්ධ වශයෙන් දහනය කිරීමෙන් මීතේන්, ඇමෝනියා, කාබන් ඩයොක්සයිඩ්, නයිට්‍රස් ඔක්සයිඩ් වැනි හරිතාගාර වායු වායුගෝලයට මුදා හරින අතර, මෙය වායු ගෝලීය උෂ්ණත්වය ඉහළ නැංවීමට සෘජුවම බලපායි.
  - ➢ මෙය කාලගුණික හා දේශගුණික විපර්යාස ඇති වීමට හේතු වී ඇත.
  - ➢ ගෝලීය උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම නිසා උත්තර හා දක්ෂිණ ධ්‍රැව ආශ්‍රිතව පිහිටි අයිස් කඳු දිය වී යන අතර, මාලදිවයින වැනි දූපත් රාජ්‍යයන් ජලයෙන් යටවීමේ අවදානමක් ඇත.

කසළ කළමනාකරණයට විසඳුම්

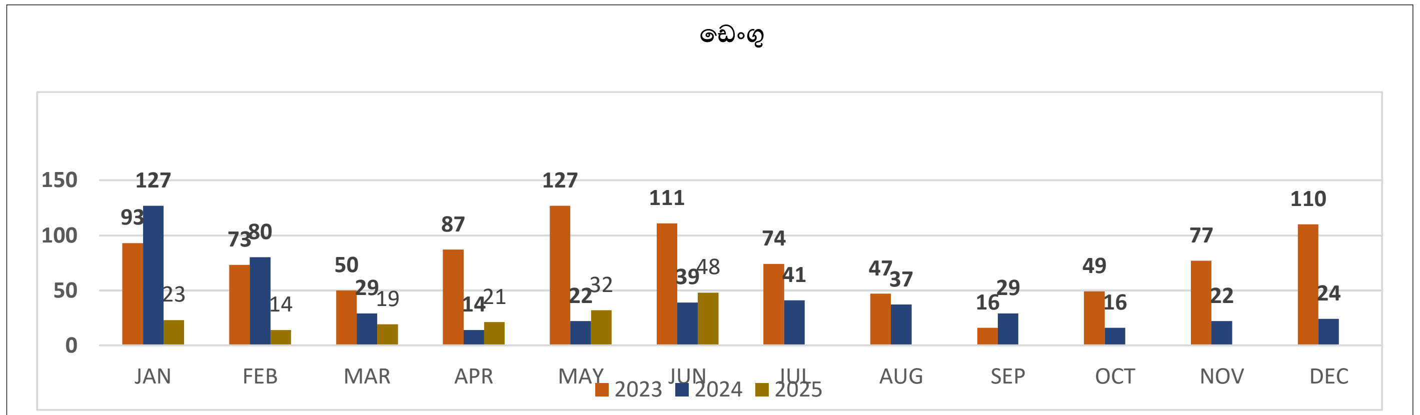
කසළ යනු අහිතකර ද්‍රව්‍යයක් හෝ ඉවත් කළ යුතු ද්‍රව්‍යයක් ලෙස බොහෝ දෙනා සලකන නමුත් , එය වටිනා සම්පතක් බව තේරුම් ගත හොත් කසළ වලින් තොර ලස්සන රටක් බවට අපේ රට පත් වනු ඇත. නිසි වේලාවට නිසි තැනට බැහැර කිරීමෙන් කසළ වලින් ප්‍රයෝජන රැසක් ලබා ගත හැක. එක් අයෙකුට අපද්‍රව්‍යයක් හෝ ඉවත් කළ යුතු ද්‍රව්‍යයක් වුවද, තවත් අයෙකුට එය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ද්‍රව්‍යයක් විය හැක.

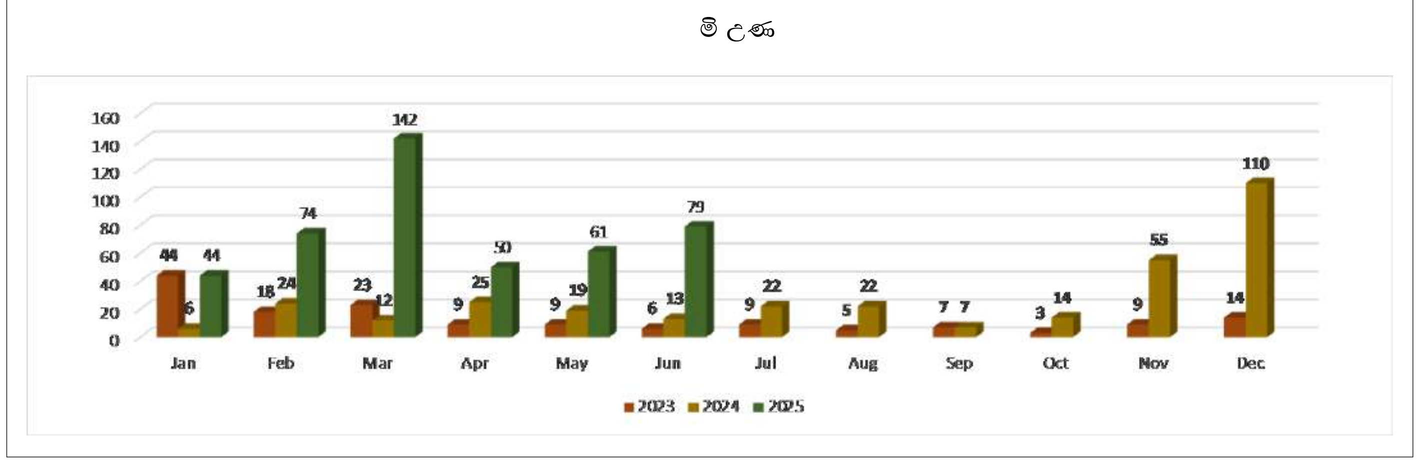
ශ්‍රී ලංකාවේ කසළ කළමනාකරණය පිළිබඳව පවතින ගැටලුව නිරාකරණය කර ගැනීම සඳහා විද්‍යාත්මක කළමනාකරණ ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ.

බෝවන රෝගීන් වාර්තා වීම - 2025 ජුනි මස (ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව)

	ඩෙංගු		මැලේරියාව		පැපොල		ලීෂ්මනයසිස්		මී උණ		ක්ෂය රෝගය	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1 බලකාය						02				02	02	02
											ඉරණමඩු - 02	
ආසේමු (යා)	00	01			02	12	00	01	00	06	01	02
					පලාලි - 02						කරෛයිනගර් - 01	
ආසේමු(වන්නි)	01	06			02	117	00	01	00	06		
	වව්නියා - 01				ඉපොලෝගම - 01 වෙනත් - 01							
ආසේමු(නැ)	01	07			25	52	00	03	05	12	01	01
	අම්පාර - 01				මාදුරුඔය - 21 පූනානි - 04				මින්නේරිය - 01 ත්‍රිකුණාමලය - 02 අම්පාර - 02		මින්නේරිය - 01	
ආසේමු(බටහිර)	39				05	91	00	03	02	15	01	02
	තිඹිරිගස්යාය - 05 පනාගොඩ - 08 නාරාහේන්පිට - 10 මට්ටක්කුලිය - 06 වෙනත් - 10				පනාගොඩ - 03 නාරාහේන්පිට - 01 වෙනත් - 01				මාතර - 02		සපුගස් කන්ද - 01	
ආසේමු(මධ්‍යම)	07	14			45	165	00	02	01	09		01
	මහනුවර - 06 වෙනත් - 01				දියතලාව - 37 ඌව කුඩාඔය - 07 වෙනත් - 01				මහ නුවර - 01			
යුද්ධ හමුදාව	48	158	00	04	79	439	00	10	08	56	05	08

A = මෙම මාසය තුල වාර්තා වූ රෝගීන් සංඛ්‍යාව **B** = මෙම වසර තුල වාර්තා වූ මුළු රෝගීන් සංඛ්‍යාව





නිරෝගිමත් මානසික සෞඛ්‍යයක් සඳහා - 11 කොටස

විශාදය (Depression)

අප සියලු දෙනාම ශෝකී හා මානසිකව බිඳවැටුණු අවස්ථාවලට මුහුණ දි ඇත. සමහර අවස්ථාවලදී මෙම මානසික තත්ත්වයන් වලට හේතුවක් ඇති අතර සමහර අවස්ථාවල හඳුනාගත හැකි හේතුවක් නොමැත. මෙවැනි ශෝකී මානසික තත්ත්වයන් කාලයත් සමගම යථා තත්ත්වයට පත්වන අතර ඒවා අපගේ එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවලට බාධාවක් නොවේ. සාමාන්‍යයෙන් මෙවැනි ශෝක තත්ත්වයන් පවුලේ සාමාජිකයින් සමග හෝ මිතුරන් සමග කථා කිරීම මගින් යථා තත්ත්වයට පත්කර ගත හැක.

නමුත් විශාදය ඇති විටදී,

- රෝගයේ මුල් අවධියේ දී රෝගියා ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. (මහන්සි ගතිය, ඇඟ පත වේදනාව, හිස රුදාව)

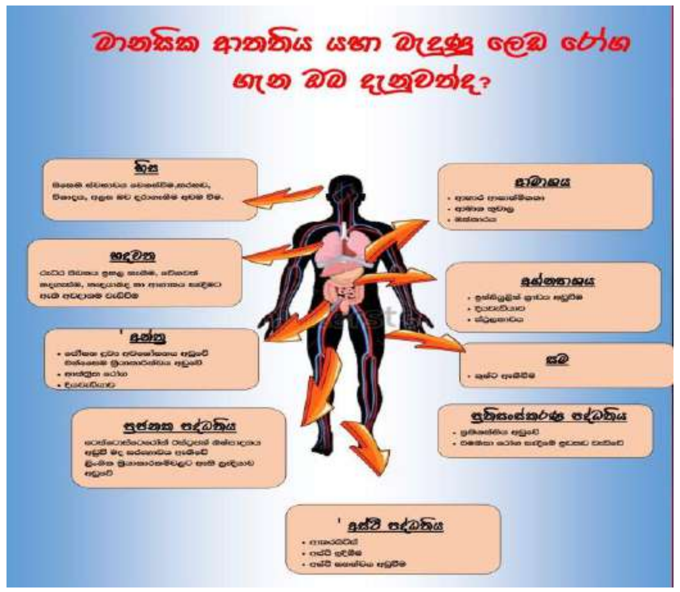
- වැඩිදුරටත් ප්‍රශ්න කිරීමේදී සති / මාස ගණන් පවතින ශෝකී බව, එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවලට උනන්දුව අඩු බව වැනි කරුණු හඳුනා ගත හැකිය. එම රෝග ලක්ෂණ, රෝගියාගේ එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවලට ද බලපෑම් ඇති කරයි.

විශාදයේ සායනික රෝග ලකෂණ

- බොහෝ අවස්ථාවල සිතේ සතුටක් නොමැති බව, (සවස් කාලය වන විට මෙම අසතුටු බව අඩු විය හැක.)
- පෙර සතුටු වූ කාර්යයන් සඳහා උනන්දුවක් නොමැති වීම.
- සෑම විටකම පාහේ වෙහෙස බවක් දැනීම.
- ඔහු/ ඇය විසින් මීට පෙර කළ කාර්යයන් දැන් කළ නොහැකි බවක් දැනීම.
- කෑම අරුචිය සහ බර අඩුවීම (සමහර රෝගීන්ගේ කෑම රුචිය වැඩිවී බර වැඩිවීම සිදුවිය හැක.)
- නින්දයාමේ අපහසු බව හෝ පාන්දරම අවදිවීම.
- ලිංගික ක්‍රියාවලට කැමැත්ත අඩුවීම.
- පුද්ගලයන් නුරුස්සනසුළු ස්වභාවය.
- කාංසාවේ හා කලබලකාරී බවේ ලක්ෂණ ද බොහෝ විට පෙන්නුම් කරයි.

රෝගියාට හා පවුලේ සාමාජිකයින්ට වැදගත් වන තොරතුරු

- විශාදය සුලබව දක්නට ලැබෙන අතර එය සුව කළ හැකි ප්‍රතිකාර ක්‍රම පවතින බව.
- විශාදය දුර්වල බවක් හෝ කම්මැලිකමක් නොවන බව .
- රෝගයේ අපහසුතා සමඟ ජීවත්වීමට රෝගීන්ට දැඩි වෙහෙසක් දැරීමට සිදුවින බව.
- ගර්භනී කාලයේදී හා පසු ප්‍රසව සමයේදී ද මව්වරුන්ට විශාද තත්ත්වය ඇතිවිය හැකි බව.



සකස්කලේ,
සෙ/653727 සැරයන් චන්ද්‍රකුමාර ඩබ්පිජ්න්
මහජන සෞඛ්‍ය පරීකෂක
58 පාසේමු

PUBLIC HEALTH BULLETINE 2025 JULY

3R ඇසුරින් කසළ කළමණාකරනය

විද්‍යානුකූල කසළ කළමනාකරණය

නිෂ්පාදන හා පරිභෝජන ක්‍රියාවලියේදී නිපදවන කසල විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයකට අනුව එකතුකර මිනිසාට, පරිසරයට මෙන්ම සමස්ථ ජීව ගෝලයටම හානියක් නොවන ලෙස බැහැර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය විද්‍යානුකූල කසල කලමනාකරණය ලෙස හඳුන්වයි.

වර්තමාන ලෝකයේ දියුණු නොදියුණු බොහෝ රටවල් මේ සම්බන්ධව විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරමින් ඇත.

කසළ කළමනාකරණයේ සංකල්ප

කසළ කළමනාකරණ ක්‍රියාවලි සඳහා එක් එක් සංකල්ප වැඩසටහන් සඳහා ගැලපෙන ලෙස යොදා ගැනීම සිදුවේ. විවිධ රටවල් 3R, 5R හා 7R ලෙස භාවිතා කරනු ලබන අතර, අප රට සඳහා මින් ගැලපෙන සංකල්පය වනුයේ 3R සංකල්පයෙන් පටන් ගෙන ඉදිරි සංකල්ප කරා ගමන් කිරීමයි.

Reduce - අඩු කිරීම (එකතු වන කසළ ප්‍රමාණය අවම කිරීම)

Reduce යනු අඩු කිරීමයි. එනම් කසළ එකතු වීම අවම කිරීමයි. නිවසතුල, ආයතන තුල හෝ ප්‍රදේශයක එකතු වන කසළ ප්‍රමාණය අවම කිරීම සඳහා පියවර ගැනීම හා එම ද්‍රව්‍ය කසළ බවට පත්වීම අවම වීමෙන් බැහැර කරනු ලබන කසල ප්‍රමාණයද අඩු වේ.
උදා :-

- නිවසට අවශ්‍ය භාණ්ඩ රැගෙන ඒම සඳහා පොලිතීන් මළු වෙනුවට රෙදි මළු භාවිතා කිරීම හා නිවසෙන් පිටවන විට අවශ්‍ය මළු ප්‍රමාණය රැගෙන යාම.

මෙමගින් නිවස තුල එකතු වන පොලිතීන්/ කඩදාසි ප්‍රමාණය අවම වේ.

- ලන්ච්ෂීට් වෙනුවට කෑම පෙට්ටි භාවිතය.

ඉවතලන ලන්ච්ෂීට්/කඩදාසි ප්‍රමාණය අවමවීම.

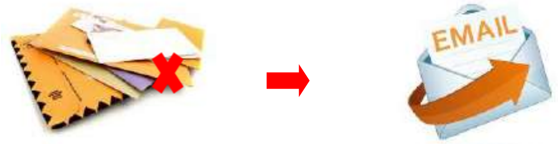
- නීති පැනවීම

ආයතන තුලට පොලිතීන්/ප්ලාස්ටික් ගෙන ඒම තහනම් කිරීම.

- භාණ්ඩ/උපකරණ ඇසුරුම් කිරීමේදී ඒ සඳහා යොදා ගන්නා ඇසුරුම් ප්‍රමාණය අඩු කිරීම.

- අනවශ්‍ය කාර්යාලයීය ලිපි හුවමාරුව අවම කිරීම.

ලිපි හුවමාරුව වෙනුවට විද්‍යුත් තැපැල, කෙටි පණිවුඩ සේවා භාවිතා කිරීම.



- තමන්ට අනවශ්‍ය එහෙත් තවදුරටත් භාවිතා කලහැකි දෑ විකිණීම/පරිත්‍යාග කිරීම.

- එක් ක්‍රියාවලියක් අවසානයේ පිරිසිදු කිරීමේ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

Reuse - නැවත භාවිතා කිරීම

නැවත භාවිතා කල හැකි දෑ නැවත නැවත භාවිතා කිරීමෙන් භාණ්ඩ/උපකරණයකින් ප්‍රයෝජන කිහිපයක් ගත හැකි අතර, එමගින් ඉවතලන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අඩු වීමෙන් කසළ නිෂ්පාදනය අඩු කල හැකිය.

උදා :-

- කඩදාසි, බෑග් වර්ග, පෙට්ටි නැවත භාවිතා කිරීම.
- ඇඳුම් පැළඳුම්, පොත්පත් මිතුරන්ට හෝ පුණ්‍යායතනයකට පරිත්‍යාග කිරීම.

- වාර කිහිපයක් ආරෝපනය කල හැකි බැටරි (Re chargeable) භාවිතය.

Recycle - ප්‍රතිචක්‍රීකරණය

එක් වරක් හෝ වාර කිහිපයක් භාවිතා කර ඉවතලන ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කල හැකි කසළ උපයෝගී කරගෙන ඒවා නැවත අමුද්‍රව්‍ය බවට පත් කර නැවත නිෂ්පාදන කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීම.

උදා :-

වීදුරු, ප්ලාස්ටික්, ලෝහ භාණ්ඩ/උපකරණ එකතු කර කුඩා කැබලි වලට කඩා උණු කර අමු ද්‍රව්‍ය බවට පත් කර නැවත භාණ්ඩ හා උපකරණ නිපදවීම.

කසළ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කිරීම මගින් බොහෝ පරිසර ගැටළු සඳහා පරිසර හිතකාමී විසඳුම් ලැබෙන අතර, ආර්ථික, සාමාජීය වාසි රැසක්ද ලැබේ.

දිරන කසළ, කාබනික ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කරගෙන කොම්පෝස්ට් නිපදවීම, ජීව වායුව නිපදවීම ද ප්‍රතිචක්‍රීකරණයට අයත් වේ.

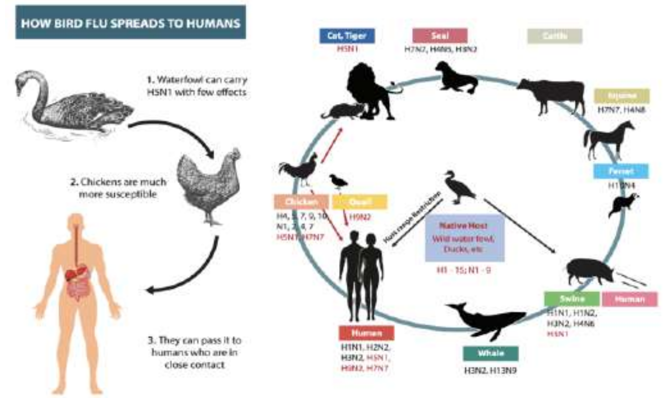
නිසි ලෙස කසළ බැහැර කිරීම හා ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කර නැවත භාවිතා කිරීම මගින් පරිසරයට වන හානී අවම කල හැකි අතර කසල හේතුවෙන් ඇතිවන ගැටළු රැසකට විසඳුම් ලැබේ.

<u>**සකස්කලේ,**</u>
සෙ/653356 ලා/කෝ සංජිව ආර්එම්ජ්
ක්ෂේත්‍ර සහයක (මහජන සෞඛ්‍ය)
යුහ නිවෛභාමාසෞසේ අම

කුරුලු ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා A(H5N1)

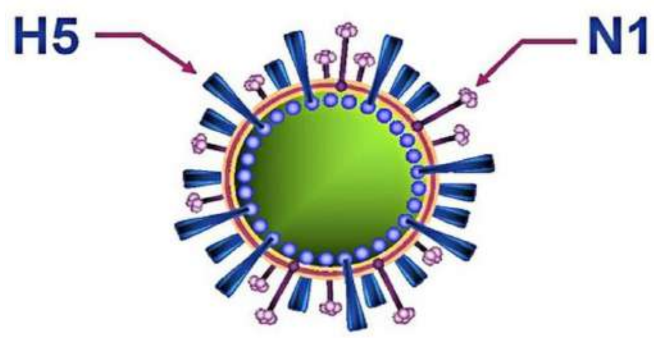
හැදින්වීම හා රෝග ඉතිහාසය

කුරුළු ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා A(H5N1) රෝගය යනු මිනිසුන් ඇතුළු පක්ෂීන් හා ක්ෂීරපායින්ට ආසාදනය කරන ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා වෛරසයේ උප වර්ගයකි. H5N1 වෛරසය ප්‍රථම වරට 1996 දී දකුණු චීනය වෙතින් වාර්ථා වූ අතර කුකුළන් අතර බෙහෙවින් ව්‍යාධිජනකව මෙම වෛරසය ක්‍රියාකරන බැව් පරීක්ෂණ මගින් සොයාගෙන ඇත.පක්ෂීන්ගේ සංක්‍රමනය හරහා සීඝ්‍රයෙන් පැතිරීමට ඇති හැකියාව හා ඉහල මාරාන්තික බව හේතුවෙන් මෙම රෝගය වසංගත තර්ජනයක් ලෙස සැලකේ.



H5N1 ජානමය ව්‍යුහය

H5N1 වෛරසයේ බාහිර ආවරණය නියුරාමිනිඩේස් නම් ප්‍රෝටීනයෙන් නිර්මාණය වී ඇති අතර එමගින් භාහිර පරිසරයට ප්‍රතිරෝධය දක්වමින් වෛරසයේ අභ්‍යන්තර ජාන ආරක්ෂා කරයි.ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා A වෛරසයේ උප වර්ගයක් වන මෙම වෛරසය ඍණ සංවේදී වේ.



රෝග ව්‍යාප්තිය

H5N1 වෛරසය ආසාධිත පක්ෂීන්ගේ කෙළ ශ්ලේෂ්මල සහ මලපහ වලින් ද අනෙක් ආසාදිත සතුන්ගේ ශ්වසන ස්‍රාවයන් සහ අනෙකුත් දේහ තරල (ක්ෂීරය) වලින්ද මෙම වෛරසය ප්‍රචාරය වීම සිදුවේ.මෙලෙස වෛරසය මගින් දූෂිත වාතය ස්වසනය මගින් හා දූෂිත මතුපිටක් ස්පර්ෂයෙන් අක්ෂි ශ්ලේෂ්මල හරහාද රෝග ව්‍යාප්ත වීම සිදුවේ.

රෝග ලක්ෂණ

උණ,කැස්ස,උගුරේ අමාරුව
මාංශ පේශි වේදනාව
තෙහෙට්ටුව,පාචනය
ඇස් රතු වීම
නිව්මෝනියාව
උග්‍ර ස්වසන අපහසුතා සින්ඩ්‍රෝමය හෝ මරණය

ප්‍රතිකාර

කුරුළු ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා A(H5N1) රෝගය සඳහා නිර්දේශිත ඖෂධ නියුරාමිනිඩේස් නිශේධක ලෙස ක්‍රියා කරන අතර, රෝග ආසාදනය වූ වහාම මෙම ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම තුලින් රෝග ලක්ෂණ වල උග්‍ර වීම අවම කල හැකි සේම ආසාදන අවදානම අඩු කිරීම සඳහා රෝග නිවාරකයක් ලෙසද ගත හැක.

වළක්වා ගැනීම

කුරුළු ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා A(H5N1) රෝගය වළක්වාගැනීම සඳහා උචිත ප්‍රායෝගික උපාය මාර්ගය ලෙස ආසාධිත පක්ෂීන් හෝ වෙනත් සතුන් හෝ ඔවුන්ගේ දූෂිත පරිසරයත් සමග ඍජු සම්බන්ධතා නොපැවැත්වීම හා එලෙස අවදානම් සහිත රැකියාවල යෙදෙන අයවලුන් ශ්වසන ආරක්ෂාව හා අක්ෂි ආරක්ෂාව ඇතුළු පුද්ගල ආරක්ෂිත උපකරණ(PPE) පැලදීම අනිවාර්‍ය කල හැක.

<u>**සකස්කලේ,**</u>
සෙ/655008 කෝප්‍රල් ඉමියන්ගොඩ එස්
මහජන සෞඛ්‍ය පරික්ෂක
කොආවි - රත්මලාන