



**4 ශ්‍රේණිය - පරිසරය - ඡායාරූප 4 (ආරක්ෂාව හා පරිස්සම)**

සමාජයක වගකිව යුතු පුරවැසියෝ පරිස්සම පිළිබඳ සංකල්පය (Safety Concept) සහිතව ක්‍රියා කරයි. දෛනික ක්‍රියාකාරකම් වලදී වචනි පුද්ගලයින් හැසිරෙනුයේ තමා පිළිබඳ මෙන්ම අනුන් පිළිබඳවද වගකීමෙන් යුක්තවය. වර්තමානයේ අප ජීවත් වන්නේ වචනි පරිස්සම පිළිබඳ සංකල්පය සහිතව කටයුතු කළ යුතු කාලසීමාවකයි.

**අවට පරිසරයේ සිදුවන විවිධ අනතුරු**

අවට පරිසරයේ සිදුවන අනතුරු වර්ග 02 කට වෙන් කළ හැකිය.

1. ස්වභාවික අනතුරු
2. මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා සිදුවන අනතුරු

ස්වභාවික අනතුරු	මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා සිදුවන අනතුරු
ගංවතුර	විදුලි සැර වැදීම
සුළි සුළං	රිය අනතුරු
නාය යාම්	දියේ ගිලීම
අකුණු ගැසීම්	පිළිස්සීම
සුනාම්	
නියඟය	
තූම් කම්පා	

- ස්වභාවික අනතුරු පිළිබඳ පින්තූර අලවන්න.
- මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා සිදුවන අනතුරු පිළිබඳ පින්තූර අලවන්න.

ස්වභාවිකව සිදුවන ඇතැම් අනතුරු වලට මිනිසාගේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ද හේතු වේ.

උදාහරණ:- පස් කඳු කැපීම හා ගස් කැපීම නිසා නායයාම් ඇති වීම  
පහන් බිම් ගොඩ කිරීම, වැලි ගොඩ දැමීම නිසා ගංවතුර තත්ත්වය ඇති වීම

**අනාරක්ෂිත අවස්ථා**

1. ගංවතුර අවස්ථාවක දී දිය නෑමට යාම / ඔරු පැදීමට යාම
2. අකුණු අවස්ථාවක චලිතයෙන් ගමන් බිමන් යාම
3. වාහන තදබදය ඇති අවස්ථාවක පාර හරහා මාරු වීම.
4. දුම්පිය දැකීමත් දුම්පිය මාර්ගය හරහා ගමන් කිරීම.

5. දුම්රිය මාර්ගයේ ගමන් කිරීම.
6. පසින් ගමන් කරන විට පාරේ වම් පසින් ගමන් කිරීම.
7. රහිඤ්ඤා පත්තු කිරීම.
8. විදුරු බදුන් අතැති ව දිවීම
9. තියුණු උපකරණ (කතුරු, පිහි) අතැතිව දිවීම

**අනාරක්ෂිත ස්ථාන**

1. ශේට්ටුවක් නොමැතිව දුම්රිය මග හරහා වැටී ඇති අතුරු මාර්ග
  2. දිය සුළි, උල් කටු, විදුරු කටු, ආදිය බහුල ජලය පිරි ස්ථාන
  3. පඩි පෙළක් / ලිස්සන සුළු ප්‍රදේශයක්
  4. නාය යන ස්ථානයක්
  5. අලි ඇතුන් ගමන් කරන මාර්ගයක් / මංකඩක්
- විවිධ අවස්ථාවල දී සිදු වන අනතුරු වලින් ආරක්ෂා වීමට හා විය හැකි හානිකර තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීමට හෝ වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ

අනතුර	සිදුවිය හැකි හානිය	විවාසීන් ආරක්ෂා වීමට/ වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග
පාදයකට සර්පයක් දෂ්ට කිරීම	<ul style="list-style-type: none"> <li>• විෂ ශරීර ගත වීම</li> <li>• රෝහල් ගත වීමට සිදුවීම</li> <li>• අධික වේදනාව</li> <li>• මරණය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• චලිතයේ අනාරක්ෂිත ස්ථානවල ගමන් කිරීමේදී විමසිලිමත් වීම.</li> <li>• සුදුසු පාවහන් පැළඳීම</li> <li>• රාත්‍රී කාලයේදී ගමන් බිමන් යාමේ දී විදුලි පන්දමක් භාවිතා කිරීම</li> </ul>
රත් වූ බඳුනකට අත පිලිස්සීම	<ul style="list-style-type: none"> <li>• අත පිලිස්සීම</li> <li>• වේදනාව</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• රත් වූ භාජන ඇල්ලීම සඳහා සුදුසු රෙදි කඩක්/ ඇඬුවක් භාවිතා කිරීම</li> </ul>
දියේ ගිලීම	<ul style="list-style-type: none"> <li>• වතුර පෙවීම</li> <li>• මරණය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• නොදන්නා ජලාශ වලින් දිය නෑමට නොයාම</li> </ul>
රිය අනතුරකට මුහුණ දීම	<ul style="list-style-type: none"> <li>• තුවාල සිදු වීම</li> <li>• මරණය</li> <li>• ආබාධිත තත්වයට පත්වීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මාර්ග හිනි හිසි ලෙස පිලිපැදීම</li> <li>• රිය පැදවීමේදී අධික</li> </ul>

		වේගයෙන් ගමන් කිරීමෙන් වැළකීම
රහස්‍යභාවය පත්තු කිරීමේදී අනතුරු වීම	<ul style="list-style-type: none"> <li>අත පිළිස්සීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>රහස්‍යභාවය අනේ තබා ගෙන පත්තු කිරීමෙන් වැළකීම</li> </ul>

අනතුරකට ලක් වී ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට වඩා ඉන් වැළකීම / ආරක්ෂා වීමට පියවර ගැනීම තුළින් ජීවිත හා දේපොළ වලට සිදුවන හානි අවම කර ගත හැකිය.

**ආගන්තුක පුද්ගලයන් සමඟ කටයුතු කිරීමේදී ආරක්ෂාකාරීව හා පරිස්සම් සහගතව ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය**

පහත දැක්වෙන සිදුවීම් කිහිපය හොඳින් කියවන්න. එම අවස්ථාවලදී ඔබ කටයුතු කළ යුතු ආකාරය ලියන්න.

- 1) සමීර පාසල නිමාවී තමාට කැඳවාගෙන යාමට තම මව පැමිණෙන තෙක් බලා සිටී. සමීරගේ අසල්වැසියෙක් පැමිණ නිවසට ඇරලීමට පැමිණෙන ලෙස සමීරට කතා කරයි.
- 2) පවති නිවසේ තනිව සිටින අවස්ථාවක වෙළඳාම සඳහා පැමිණෙන තැනැත්තෙක් ටොලී / චෝල්කට් රැගෙන දීම සඳහා අසල ඇති වෙළඳසැලක් වෙත යාමට කතා කරයි.
- 3) මලිඡ පාසල ඇරී පයින් නිවස දෙසට යන විට නොහඳුනන පුද්ගලයෙක් වාහනය නතර කර තමා ද නිවස දෙසට යන බව පවසා වාහනයට නගින ලෙස කතා කරයි.

**අප අවට පරිසරයේ සිටින විශේෂ මෙවලම් / උපකරණ / නිල ඇඳුම් භාවිතා කරන රැකියා වල සහ ක්‍රීඩාවල නියුතු පුද්ගලයින්**

රැකියාව / ක්‍රීඩකයා	රැකියාව / ක්‍රීඩාව සඳහා අදින පළඳින දෑ	භාවිතා කරන උපකරණ හා මෙවලම්
ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයා	සුදු කමිසය, සුදු කලිසම, හෙල්මටය, අත් ආවරණ	පිත්ත/ බැට් එක/ බෝලය
කළු ගල් කඩන්නා	හිස් වැසුම්	ගල් කටුව/ ගල් කඩන මිටිය
ලියුම් බෙදන්නා	නිල්පැහැති කමිසය, කලිසම	පා පැදිය
වෛද්‍යවරයා	සුදු පැහැති ලෝගුව	වෙද හලාව
හෙදිය	ගැලටිය	සිරිංපරය
යකඩ පෑස්සුම්කරු	විශේෂිත ඇඳුම් නොමැත	දූෂ් ආවරණ

- වර්තමානයේදී විවිධ කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීම සඳහා තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිතයට ගනියි.

උදාහරණ : ගොයම් පාගන යන්ත්‍රය  
 තණකොළ කපන යන්ත්‍ර  
 ඉස්තිරික්ක  
 බ්ලෙන්ඩර්  
 රයිස් කුකර්

- තාක්ෂණික යන්ත්‍ර හා උපකරණ මගින් කාර්යයන් පහසුවෙන් කර ගත හැකි නමුත් ඒවායින් සිදු විය හැකි හානි හා අනතුරු ද පවතී.

තාක්ෂණික මෙවලම්	ඉටු කර ගත හැකි කාර්යයන්	සිදුවිය හැකි හානි හා අනතුරු
ගොයම් කපන යන්ත්‍රය	ගොයම් කපා ගැනීම	යන්ත්‍රයට අත්, පා හසු වීම අස් වලට පිදුරු කැබලි විසි වීම
තණකොළ කපන යන්ත්‍රය	තණකොළ කැපීම	යන්ත්‍රයට අත්, පා හසු වීම අස් වලට රොඩු කැබලි විසි වීම
වීදුලි ස්ත්‍රික්කය	රෙදි මැදීම	වීදුලි සැර වැදීම අත පිළිස්සීම
ලී ඉරන යන්ත්‍රය	ලී ඉරා ගැනීම	යන්ත්‍රයට අත හසු වීම

**ආරක්ෂාකාරී බව පවත්වා ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි උපකරණයක් නිර්මාණය කරමු.**

**අල්පෙනෙහි හා ඉඳිකටු රඳවනයක් නිර්මාණය කරමු.**

- විෂ්කම්භය 10cm ක රවුම් හැඩයට කපා ගත් රෙදි කැබලි 02 බැගින්ද,
- විෂ්කම්භය 4cm ක පමණ තරමක් කුඩා එක් රවුම (රෙදි) බැගින් ද ගන්න.
- විශාල රවුම් දෙකෙන් එක් රවුමක හොඳ පිට මතින් කුඩා රවුම් බ්ලෙන්කට් මැස්ම යොදා මසා ගන්න.
- පසුව විශාල ප්‍රමාණයට සකසා ගත් රවුම් කොටස් දෙක කණපිට පැති දෙක පිටතට සිටින සේ තබා එකට එකතු කර අඟල් 02 ක ප්‍රමාණයේ විවරයක් සහිතව නූල් ඇඳ ගන්න.
- මසා ගත් කොටස් දෙක හොඳපිට පැත්තට හරවා ගන්න.
- පසුව විවරය සහිත ස්ථානයෙන් ඇතුළුට පුළුන් හෝ ඝනකමින් අඩු රෙදි කැබලි හෝ දමා මසා ගත් කොටස හොඳින් පුරවා ගන්න.
- පසුව විවරය සහිත ස්ථානයට වය වල්ලීමට සුදුසු ආකාරයෙන් රෙදි / රිබන් පටියක් සුදුසු ප්‍රමාණයට තබා විවරය සහිත ස්ථානයද මසා ගන්න.

- පසුව රවුමේ හරි මැදින් නූලක් සහිත ඉඳිකටුවක් පරත්තේ සිට උඩට මතු කර හොඳින් ඇදෙන සේ නූල උපකරණය වටා යවා නැවත පෙර ස්ථානයෙන්ම ඉඳිකටුව මතු කර ගැටයක් යොදන්න.
- මේ ආකාරයට නූල හොඳින් තද වන සේ අදිමින් නිර්මාණය සකස් කර ගන්න. (නිර්මාණයෙහි හැඩය වට්ටක්කා ගෙඩියක ආකාරයට හෝ වෙනත් සුදුසු හැඩයකට / ආකාරයකට සකසා ගන්න)
- අවසානයේ නූල හොඳින් ගැට ගසන්න.

**බෝවන හා බෝ නොවන රෝග වැළඳීමෙන් ආරක්ෂා වෙමු.**

- බෝවන රෝග හා එම රෝග වලට ගොදුරු වීමට බලපාන හේතු

රෝගය	බෝ වන ආකාරය
ඩෙංගු	රෝග වාහක මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන්
බරවා	රෝග වාහක මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන්
මැලේරියා	රෝග වාහක මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන්
කොලරාව	අපිරිසිදු ජලය හා ආහාර ගැනීමෙන්
පාචනය	අපිරිසිදු ජලය හා ආහාර ගැනීමෙන්
අතීසාරය	අපිරිසිදු ජලය හා ආහාර ගැනීමෙන්
පැපොල	රෝග වාහක පුද්ගලයන් මගින්
සරම්ප	රෝග වාහක පුද්ගලයන් මගින්

**වර්තමානයේ බහුල ව පවතින බෝ නොවන රෝග**

රෝගය	හට ගන්නා ආකාරය
දියවැඩියාව	අධික පැණිරස, පිෂ්ටය සහිත ආහාර ගැනීම
අම්ල පිත්ත රෝගය (ගැස්ට්‍රයිටිස්)	ක්ෂණික ආහාර, තෙල්, මිරිස් අධික ආහාර ගැනීම හා නියමිත වේලාවට ආහාර වේල් නොගැනීම
අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග, ස්ට්‍රොක් ධව	තෙල් අධික ආහාර ගැනීම

- බෝ නොවන රෝග වැළඳීමට ප්‍රධාන ම හේතුව වන්නේ මිනිසුන්ගේ වැරදි ජීවන රටා වේ.

- වර්තමානයේ බහුල වශයෙන් පාසල් සිසුන් මෙවැනි රෝග වලට ලක් වන නිසා නිරෝගි පැවැත්මට මෙවැනි රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය පුරුදු පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

**ආරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවිඩ රැගත් කවි, ගී හා රංගන**

උදාහරණ : ආරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවිඩ රැගත් මහදැනමුත්තා හා ගෝලයන් සම්බන්ධ ගීත නාටකයක්

මහදැනමුත්තා ගෝලයෝ කොහි දැයි සොයා බලයි. ගෝලයෝ කනගාටුවෙන් තැන් තැන් වල ඉඳගෙන සිටිති. ගෝලයින්ගෙන් කනගාටුවෙන් ඉන්නේ ඇයි දැයි විමසයි. එවිට එක එක ගෝලයා රඟපාමින් පැමිණ තමාට වී ඇති කරදරය කියයි.

රම්බඩ අයිසා	අත්තම්මා ළදට ගිහින් දඩං බිඩං ඩොං	මහදැනමුත්තා	ළඳ ප්‍රභ සෙවල පුතේ සේදුව නම් ඔහොම නැතේ
කෝටුකිතයිසා	ලිපේ තඩුණු කේතලේ කලබලේට ගත්තනේ	මහදැනමුත්තා	රෙදි කඩකින් ඇල්ලුව නම් ඔහොම වෙන්නේ නෑ පුතේ
පොල් බෑ මුහා	මහපාරේ ගිය බල්ලා ගොරවාගෙන මට පැන්නා	මහදැනමුත්තා	දඩාවතේ යන බල්ලට ගල් ගැහුවා නේද පුතේ
පුවක්බඩිල්ලා	උස ගහකට මම නැග්ගා පය ලිස්සා බිම වැටුණා	මහදැනමුත්තා	උස ගස්වල ගෙඩි කඩන්න දිග කෙක්කක් අරන් යන්න
ඉඳිකටුපැංචා	අහට උසට ඔන්විලි බිම වැටිලා මහකෙළි	මහදැනමුත්තා	ඔන්විලි විලි විල්ල මලේ පරිස්සමින් පදිමු මලේ ගෝලයින්ගේ මේ අහන්න මේ ඔවදුන සිතට ගන්න රැකවරණය ගැන සිතන්න පරිස්සමට වැඩ කරන්න