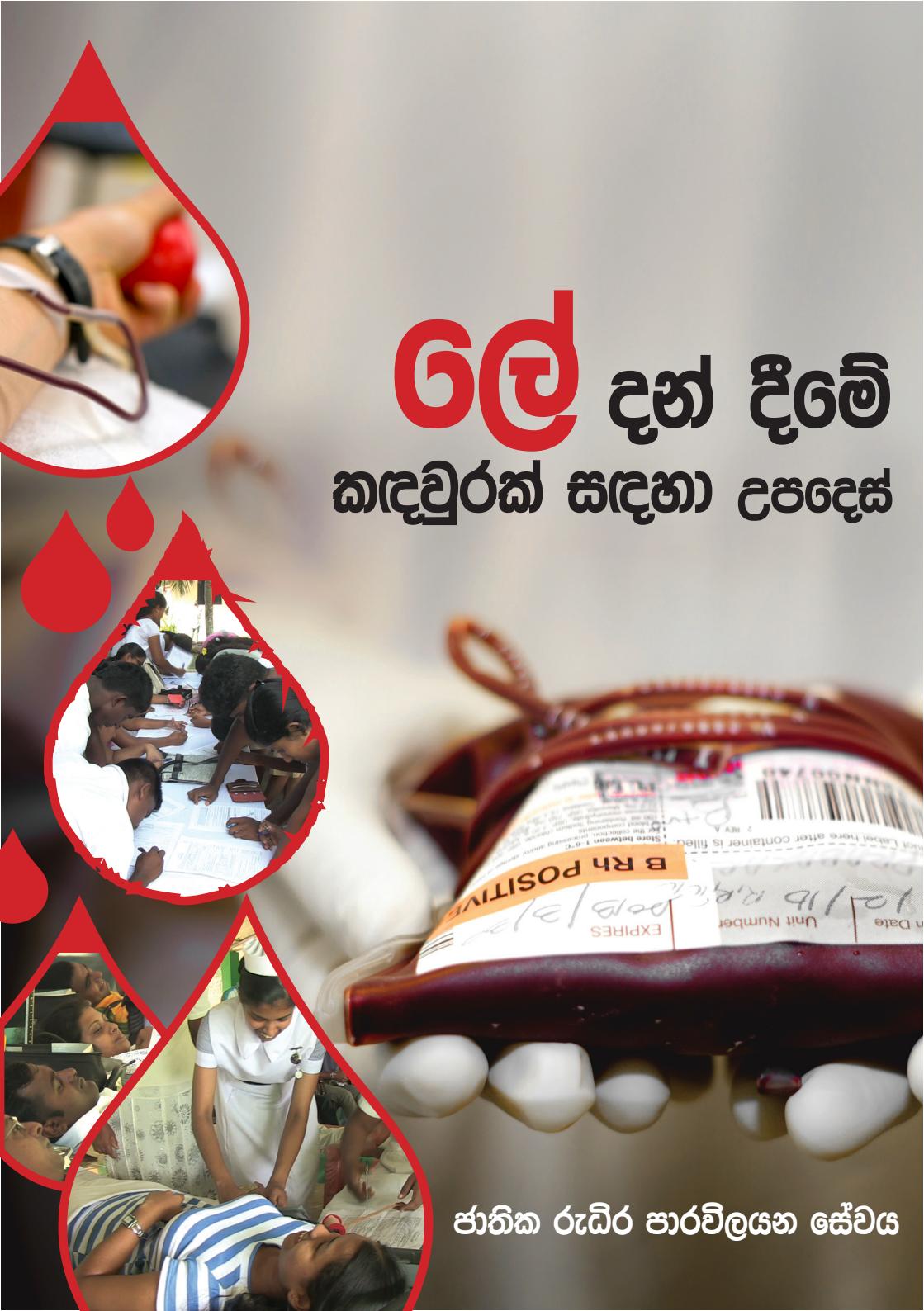


# 6 ජූනි දිනේ කඩවුරක සඳහා උපදෙස්



ජාතික රුධිර පාර්විලයන ශේෂය

# බල දන් දිලේ කඳවුරක කඳහා උපදෙස්

ප්‍රකාශනය

ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවය

555/5D, ඇල්විටිලල මාවත, නාරාජේන්නපිට, කොළඹ 05

දුරකථන අංක: 0115 332 154, 0117 220 677,

0777 272 985, 0112 369931-4

ගැක්ස්: 0112 369 937

විද්‍යුත් තැපෑල: [info@bloodbanksrilanka.com](mailto:info@bloodbanksrilanka.com)

[www.bloodbanksrilanka.com](http://www.bloodbanksrilanka.com)

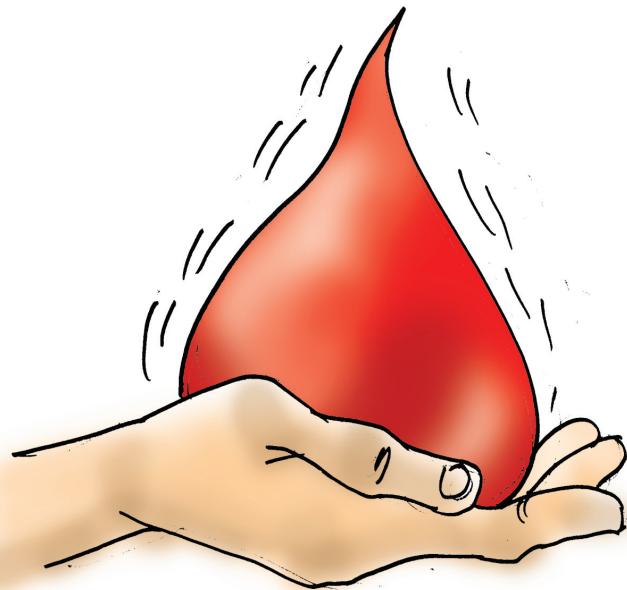
# ଶ୍ରୀ ଦୂନ ଦ୍ୱାରେ କଲ୍ୟାରିଫ୍ ସ୍କ୍ରିପ୍ଟ ଉପରେ

ପ୍ରଥମ ମୁଦ୍ରଣ

2013

ମୁଦ୍ରଣ  
**ମହାମେଘ** ପ୍ରକାଶନ  
MAHAMEOGHA

କବର ନିର୍ମାଣ ହା  
ବିନ୍ଧ  
ଲୋକ୍ ସେନାନୀଯକ



ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවයේ මූලික අරමුණක් වනුයේ සියයට සියයක් ම ස්වේච්ඡා රුධිර පරිත්‍යාගයිලින්ගෙන් පමණක් රුධිරය ලබා ගැනීමයි. මෙම අරමුණ ඉතා සාර්ථකව ඉටු කර ඇති බැවින් ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවය, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය සහ රුධිර පාරවිලයනය පිළිබඳ අන්තර්ජාතික සංවිධානය වැනි සංවිධාන වල ඇගයීමට පාතු වී ඇතු.

රෝගීන් සුවපත් කිරීම සඳහා රුධිරය විශාල වශයෙන් අවශ්‍ය වන මේ වන් යුගයක ලේ දන් දීමේ කළුවරක් සංවිධානය කිරීම ඉතා අගය කළ යුතු ජාතික මෙහෙවරකි. ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවය මගින් සියලු ම රෝගීන්ට නොමිලේ රුධිරය සහ රුධිර සංසටක ලබා දෙයි. ලේ දන් දීමේ කළුවරක් සංවිධානය කිරීම මගින් ඔබ කරන මෙම උතුම් සත්ත්‍යාචාර එම කාර්යය සඳහා මහතු පිටිවහලකි. මෙය ඔබගේ උපරිම ගක්තියෙන් හා කැප වීමෙන් ඉතා සාර්ථක ව ඉටු කරනු ඇතැයි අපි බලාපොරාත්තු වෙමු.

විවිධ රෝගාධාරී, ගලුකරුම, හදීසි අනුතුරු තිසා දිනපතා රුධිරය සහ රුධිර සංසටක විශාල වශයෙන් අවශ්‍ය වෙයි. එ බැවින් නිවාඩු දිනවල පමණක් නො ව සතියේ සැම දිනයක ම ලේ දීමේ කළුවරු සංවිධානය කිරීම ඉතා වැදගත් ය.

## අරමුණ

ලේ දන් දීමේ කඳවුරක් සංවිධානය කිරීමේ මූලික අරමුණ වන්නේ රෝගීන් සුවපත් කිරීම සඳහා ඔබගේ දායකත්වය ලබා දීම ය. එහෙත් ජාතික, ආගමික, පුද්ගලික ආදි කටයුතු හෝ අරමුණක් මූල්‍ය කර ගෙන ඔබට ලේ දන් දීමේ කඳවුරක් සංවිධානය කළ හැකි ය.

ලේ දන් දීමේ කඳවුරක් ඔබ ගේ ප්‍රදේශයේ ස්ථානයක හෝ අප ගේ රුධිර මධ්‍යස්ථානයක් තුළ වූව ද සංවිධානය කළ හැකි ය. ඔබ අප ගේ රුධිර මධ්‍යස්ථානයක් තුළ ලේ දන් දීමේ කඳවුරක් පැවැත්වීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් රට පුරුණ දායකත්වය ලබා දීමට අප ගේ සුහුදියිල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇපකැප වී සිටිති. අප ගේ රුධිර මධ්‍යස්ථානයක් තුළ ඔබ ගේ ලේ දන් දීමේ කඳවුරක් සංවිධානය කිරීමේ දී, උපන් දිනය වැනි සුවිශ්චී දිනයක් නිමිති කර ගනීමින් එය කළ හැකි ය.

## දිනය

ලේ දන් දීමේ කඳවුර පවත්වන දිනය ඔබට අවශ්‍ය පරිදි තීරණය කළ හැකි ය. එහෙත් මාසයකටවත් පෙර ඒ පිළිබඳව නාරාහේන්පිට ජාතික රුධිර මධ්‍යස්ථානය හෝ ඔබ ප්‍රදේශයේ ලේ බැංකුව සමඟ හෝ සාකච්ඡා කළ යුතු ය. (රුධිර කඳවුරක් සංවිධානය කර ගැනීම සඳහා ඔබට සම්බන්ධ විය හැකි දිවයින පුරු පිහිටා ඇති ලේ බැංකුවල විස්තර පසු පිටෙහි දක්වා ඇත).

සති අන්තයේ හෝ නිවාඩු දිනවල ලේ දන් දීමේ කඳවුරු සඳහා විශාල ඉල්පුමක් ඇති බැවින් ඇතැම් විට මාස 3 කට පමණ පෙර දින වෙන් කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. හඳුසියේ සංවිධානය කරන කඳවුරු සඳහා දින ලබා ගත හැක්කේ ඉඩකඩ ඇති අයුරිනි. ඔබ අයත් වන ප්‍රදේශයේ ජ්වත් වන රුධිර පරිත්‍යාගයිලින් සතියේ දිනවල රාජකාරී සඳහා බැහැර ව සිටින්නේ නම් නිවාඩු දිනයක ලේ දන් දීමේ කඳවුර යොදා ගත හැකි ය. මේ වැන්නක් යම්කිසි ආයතනයක පවත්වන්නේ නම් ඒ සඳහා සතියේ වැඩ කරන දිනයක් යොදා ගැනීම වැදගත් වේ.

## වේලාව

ලේ දන් දීමේ කඳවුරක් සාමාන්‍යයෙන් උදෑසන 9.00 සිට පස්වරු 3.00 දක්වා වන කාලසීමාව තුළ පවත්වනු ලැබේ. ඔබ ලබා දෙන රුධිරය රෝගීන්ට ලබා දීමට පෙර විවිධ සංසටකවලට වෙන් කිරීමට අවශ්‍ය වන අතර රුධිරය ලබා ගත් අවස්ථාවේ සිට පැය ක් වැනි කාලයක් ඇතුළත මෙම කටයුත්ක සිදු කළ යුතු සි. එ බැවින් ඉහත කාල සීමාව ඉක්මවා රුධිර කඳවුරු පවත්වා ගෙන යාම අසිරු ය.

## ස්ථානය

- ප්‍රසිද්ධ පොදු ස්ථානයක් නම් ඉතා යෝග්‍ය ය.
- එකී ස්ථානය වෙත වාහන ගමන් පහසුව තිබිය යුතු සි.
- ස්ථීර ගොඩනැගිල්ලක් හා අවට පරිසරය පිරිසිදු ව තිබිය යුතු සි.
- වැසිකිලි පහසුකම් තිබිය යුතු සි.

## රුධිර කඳවුරක් පැවැත්වීම සඳහා පූංසු ගොඩනැගිල්ලක ලක්ෂණ

කඩාරම් වැනි තාවකාලික ගොඩනැගිලි හාවිතයේ දී රුධිරයේ සහ රුධිර පරිත්‍යාගයිලාගේ සුරක්ෂිත බව පිළිබඳ ගැටපු ඇතිවිය හැකි බැවින් එ වැනි ස්ථානවල ලේ දන් දීමේ කඳවුරු සංවිධානය කිරීම ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවය අනුමත නො කරයි.

- ස්ථීර ගොඩනැගිල්ලක් වීම
- වැසි ජලය කාන්දු නො වීම
- දුවිලි රහිත, සමතලා පොලොවක් තිබීම
- හොඳින් ආලෝකය ලැබෙන, මනා වාතාගුයක් ඇති ගාලාවක් පැවතීම
- විදුලිය සහ ජල පහසුකම් තිබීම
- ගොඩනැගිල්ලක ඉහළ මාලයක රුධිර කඳවුර පවත්වන්නේ නම් රුධිර දායකයින්ට ගමන් කිරීම සඳහා විදුලි සේපානයක් තිබිය යුතු සි. නැතිනම් තරජු පෙළ තැගීමට අවශ්‍ය නො වන ස්ථානයක කඳවුර පැවත්වීය යුතු සි.

ඉහත අවශ්‍යතා සපුරාලන කළුවරු සංවිධායකයින් ව ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවය සමග ලේ දන් දීමේ කළුවරු සංවිධානය කළ හැකිය.

ලේ දන් දීමේ කළුවරක් පවත්වන ස්ථානයේ ඉඩ කඩ පිළිබඳ ව සංවිධායකවරු, රුධිර මධ්‍යස්ථානය හෝ අදාල ලේ බැංකුව සමග තව දුරටත් සාකච්ඡා කළ යුතු වේ.



### අවශ්‍ය උපකරණ සහ සම්පත්

රුධිර පරිත්‍යාගයිලින් 100ක් සහභාගි වෙතැයි නිය අනුමාන කළ හැකි ලේ දන් දීමේ කළුවරක් සඳහා පහත සඳහන් උපකරණ අවශ්‍ය වේ.

- කාර්යාල මෙස 5 ක්
- සාමාන්‍ය පුවු 15 ක්
- ලේ පරිත්‍යාගයිලින්ට අපුන් ගැනීම සඳහා බංකු හෝ පුවු (සාමාන්‍යයෙන් 30 දෙනකුවටත් අපුන් ගැනීමේ පහසුකම් තිබීම වැදගත් ය).
- විදුලි පංකා 7 ක්
- මේට අමතර ව අවශ්‍ය වන ඇදන් සහ රුධිරය ලබා ගැනීමේ දියෝදා ගැනෙන උපකරණ අප විසින් සපයනු ලැබේ.



## ලේ පරිත්‍යාගීලින්ට සුලු ආහාරයක් සහ පානයක්

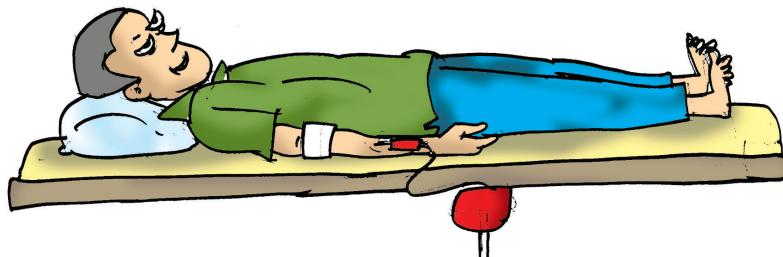
රුධිරය පරිත්‍යාග කරන දායකයින්ට බර ආහාරයක් ලබා දීම යෝගා නොවන අතර දියරමය පානය කැඩිලි වැනි සිසිල් දෙයක් නම් වඩාත් හොඳ ය. රුධිරය පරිත්‍යාග කිරීමට පෙර පිරිසිදු වතුර විදුරුවක් ලබා දීමෙන් ක්ලාන්තය වැනි අපහසුතා ඇති වීම අවම කර ගත හැකි ය. එ මෙන් ම රුධිර පරිත්‍යාග ශිලින්ට ආහාර පාන ලබා දීමේ දී ඒවා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ආකාරයට ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

ලේ දීමේ කළවුරක් ඉතා සාර්ථක වන්නේ ඒ සඳහා කිසිදු ප්‍රතිලාභයක් බලාපොරොත්තු නො වන ස්වේච්ඡා රුධිර දායකයින් පමණක් සහභාගි වුව හොත් පමණි. වටිනා ද්‍රව්‍ය ලබා දීමේ දී ‘ස්වේච්ඡා රුධිර දායක’ යන සංකල්පය ආරක්ෂා කර ගත නො හැකි බැවින් එවැනි දැ පිරිනැමීම ජාතික රුධිර පාර්විලයන සේවය අනුමත නො කරයි.

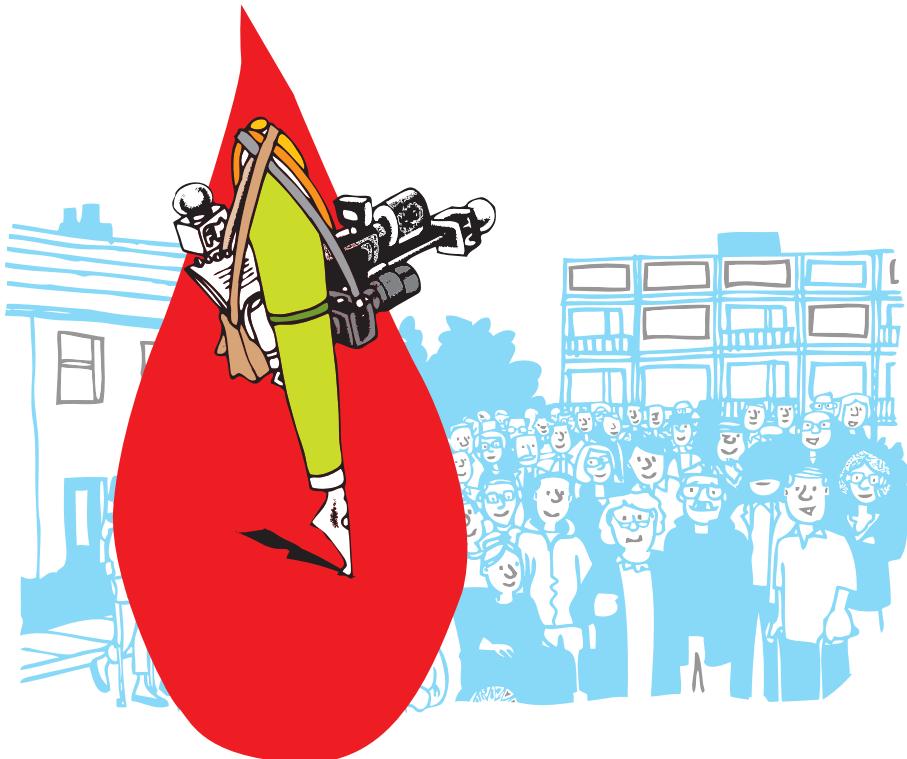
එහෙන් මුදල්මය වටිනාකමක් නොමැති සමරු සිහිවතන සහ සහතික පත් වැනි දැ ලබා දීම කළ හැකි සි. එහෙන් එය අනාව්‍ය නො ටේ. වඩා වැදගත් කරුණ වන්නේ ස්වේච්ඡාවෙන් රුධිරය පරිත්‍යාග කිරීම සි.

## රුධිර දුයකයන් සොයා ගැනීම

සාර්ථක ලේ දන් දීමේ කඳවුරක් යනු සාමූහික උත්සාහයක ප්‍රතිඵලයකි. ඒ සඳහා අවංකව කැප වී කටයුතු කිරීමෙන් සැම දෙනා ගේ ම සහයෝගය ලබා ගත හැකි ය. හිතමිතුරන්, හ්‍රීඩා සමාජ, ස්වේච්ඡා සංවිධාන, රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නො වන ආයතන මේ සේ සහයෝගය ලබා ගත හැකි පාරිභාව කිහිපයකි. ඩුඩු පුද්ගලනය හා පුද්ගල ප්‍රසිද්ධිය පමණක් ඉලක්ක කර ගත් වැඩසටහන් බොහෝ විට අසාර්ථක වේ. ඒ සේ ම ජාති, කුල, පක්ෂ, ආගම් ආදි සේද්වලින් තොර වීම, සැම ගේ සහාය ලැබේමත්, කඳවුරේ සාර්ථකත්වයටත් හේතු වේ.



- වයස අවුරුදු 18 - 55 ත් අතර, නිරෝගී, කිලෝග්‍රෑම් 50ට වඩා බර ඇති පුද්ගලයන් හට සිව් (04) මෘසකට වරක් ලේ පරිත්‍යාග කළ හැකි ය. මේ පෙර රුධිරය පරිත්‍යාග කළ අයට වයස අවුරුදු 60 දක්වා රුධිරය පරිත්‍යාග කළ හැකිය.
  - සුදුසු පුද්ගලයින් තෙවරා ලැයිස්තුවක් සකස් කර, ඒ අය පුද්ගලික ව ම දැනුවත් කර ලේ දන් දීම සඳහා යොමු කරවන්න.
  - සතියේ දිනයක පවත්වන සාර්ථක රුධිර කඳවුරක අවම වශයෙන් රුධිර දායකයින් 50ක් වත් ලේ පරිත්‍යාග කළ යුතු ය. නිවාසු දිනයක පවත්වන රුධිර කඳවුරක් සඳහා රුධිර පරිත්‍යාගයිලින් අවම වශයෙන් 100 ක් වත් සහභාගි කර ගත යුතු ය.



## ප්‍රවාරක කටයුතු සහ රුධිර දායකයින් සෞයා ගැනීම

- හඳුනා ගත් රුධිර දායකයින් පෙළද්ගලිකව දැනුවත් කරන්න.
- පෝස්ටර්, පත්‍රිකා, බැනර්, ප්‍රවත්තපත් දැන්වීම් මගින් කළුවර පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
- පුදේශයේ පොදු ආයතන තුළ රස්වීම් පැවත්වීමෙන් ද රුධිර දායකයින් දැනුවත් කරන්න. උදා: පාසල් සම්මී, බැංකු යනාදිය
- ගබඩාවාහිනී මගින් කළුවර පැවත්වෙන දින හා එට පෙර දින ද ප්‍රවාරක කටයුතු කළ හැකි ය. මේ සඳහා අවස්‍ය අවසරය කළේ වේලා ඇති ව ලබා ගැනීමට මතක තබා ගන්න. පූද්ගලයින් ගේ හදුවතට කතා කළ හැකි වතුර කිවිකයින් සහ ක්වියන් ආදින්ට මෙහි දී විශාල මෙහෙයක් සිදු කළ හැකි ය.
- ලේ දන් දීම සිදු කරන දිනය, වේලාව, ස්ථානය ඉතා පැහැදුම් ව ප්‍රවාරය කළ යුතු සි.

- රුධිර පරිත්‍යාගයෙන් තමන්ට සිදු වන පුද්ගල යහපත ද පෙන්වා දීම වැදගත් ය.
- හැකි නම් ගුවන්විදුලි සහ රුපවාහිනී ප්‍රවාරක දැන්වීම් සඳහා ද යොමු විය හැකි ය.
- වරක් සහභාගී වූ අයහට ලිපි යැවීමෙන් ඔවුන් නැවත ඊ ලග කළවුර සඳහා ද ගෙන්වා ගත හැකි ය. මෙය ඉතා සාර්ථක ක්‍රමයක් බව අපට පෙනී ගොස් තිබේ.
- වරක් ලේ දීමට නො සුදුස්සෙකු වුවත් ඊ ලග වැඩසටහන සඳහා සුදුසුකම් ලැබිය හැකි බැවින් ඔවුන් නැවත කැඳවා ගැනීම වැදගත් ය.
- ඔබ යම් සංවිධානයක් නියෝජනය කරන්නේ නම් එක් එක් සමාජිකයාට නිශ්චිත රුධිර පරිත්‍යාගයිලින් සංඛ්‍යාවක් රැගෙන එමට බාර දෙන්න.
- ගෙයින් ගෙට දැනුවත් කරමින් අදාළ දිනයට පැමිණෙන රුධිර පරිත්‍යාගයිලින් ගේ සංඛ්‍යාව තව දුරටත් වැඩි කර ගත හැකි ය. මෙම ක්‍රමවේදයේ තිබෙන තවත් වාසියක් වන්නේ එ දිනට සහභාගී වන රුධිර පරිත්‍යාගයිලින් සංඛ්‍යාව තොදින් අවබෝධකර ගත හැකි වීම යි.
- දුරකථන සහ අන්තර්ජාල වැනි නවීන ප්‍රවාරක මාධ්‍ය වූව ද රුධිර දායකයින් ගෙන්වා ගැනීමට හාවිත කළ හැකි ය.
- දැනුවත් කිරීම සඳහා රුධිර මධ්‍යස්ථානය හෝ අදාළ ලේ බැංකුව මගින් පෝස්ටර සපයනු ලැබේ. හැකි නම් කල් වේලා ඇති ව සහ ලේ දත් දීමට දින 2 - 3කට පෙර වශයෙන් දේ වතාවක් පෝස්ටර පුද්ගලනය කරන්න. තව ද ඉලක්ක කණ්ඩායම් සඳහා අවශ්‍යතාව මත යැක්වීම්, කෙටි විනුපට සහ විභියෝ දැරෙන සැපයීම සිදු කළ හැකි ය. මේ සියල්ල සඳහා සංවිධාන කටයුතු කෙරෙන අතරතුර ලේ බැංකුව සමග සම්පූර්ණ සම්බන්ධතාවක් තබා ගැනීමට ද අම්තක නො කළ යුතු යි. එමෙන් ම ප්‍රධාන සංවිධායකවරයාගේ ස්ථාවර දුරකථන අංකය සමග ජ්‍යෙෂ්ඨ දුරකථන අංකයක් අදාළ ලේ බැංකුව ව ලබා දීම ව කටයුතු කළ යුතුයි.
- ලේ දත් දීමේ කළවුරක් සංවිධානය කිරීමේ දී රුධිර මගින් ද විඛාල පිරිවයක් දරණ බැවින්, කළවුර සාර්ථක ව පැවැත්වීම වැදගත් වේ.

## ලේ දීමේ කදවුර පවත්වාගෙන යාමේ ද...

- ලේ දන් දීමේ කදවුර පවත්වන ස්ථානයේ සාමකාලී පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට සංවිධායකවරුන් කටයුතු කළ යුතු ය.
- අධික ගබායෙන් තොර වටපිටාවක් සූදානම් කළ යුතුයි.
- කදවුර සඳහා සහභාගි වන නිලධාරීන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු වන ලෙස කටයුතු යෙදිය යුතුයි.



## සංචිඩන කටයුතු

ප්‍රධාන සංචිඩනයකවරයා විසින් ලේ බැංකුව සමග සම්බන්ධතාව පවත්වා ගන්නා අතරතුර ඔහු යටතේ ඇති අනු කම්ටු මගින් සංචිඩන කටයුතු විධීමත් ව සිදු කළ හැකි ය.

- ලේ පරිත්‍යාගයිලින් සේවීමේ කම්ටුව
- ප්‍රවාරක කම්ටුව
- ගාලාව සහ ලේ ගන්නා ස්ථානය පිළියෙළ කිරීමේ කම්ටුව
- සංග්‍රහ කටයුතු භාර කම්ටුව

සංචිඩන කම්ටු රස්වීම් පවත්වා වරින් වර සංචිඩන කටයුතු පිළිබඳ ප්‍රගති සමාලෝචනය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

ප්‍රමාණවත් තරම දායකයින් ගෙන්වා ගත නො හැකි බවක් හැගේ නම් වැඩසටහන කළ දුම්මේ හෝ අවලංගු කිරීම කළ ඇති ව සිදු කළ යුතුය.

ලේ දන් දීමේ කදුවුරකට අප සූදානම් වන සංඛ්‍යාව ඉක්මවා රුධිර දායකයින් පැමිණෙන අවස්ථාවල දී, සියල් දෙනාගේ ම රුධිරය ලබා ගැනීමට ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවය ට තොරතුරු ලබා ගෙන පසු අවස්ථාවක, එම රුධිර පරිත්‍යාග දිලින්ගේ තොරතුරු ලබා ගෙන පසු අවස්ථාවක මුළුන්ගෙන් රුධිරය ලබා ගැනීමට ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවය කටයුතු කරනු ලැබේ. මේ පිළිබඳව ද, ඔබ කණ්ඩායම් භෞදින් දැනුවත් කිරීම වැදගත් වේ.





## පසු අභයිම්

වැඩසටහන අවසානයේ, ලේ බැංකුව හා එක් වී වැඩසටහන පිළිබඳ සමාලෝචනයක් සිදු කිරීම වැදගත් ය. විශාල රුධිර පරිත්‍යාගයිලින් සංඛ්‍යාවක් සහභාගි වූ පමණින් ලේ දන් දීමේ කළවුරක් සාර්ථක වන්නේ නැත. රුධිරය පරිත්‍යාග කිරීමට පැමිණෙන පරිත්‍යාගයිලින් අභ්‍යන්තරයා විසින් තුළුදු යැයි තීරණය කරන දායකයින් සංඛ්‍යාව අඩු වීම ද ගුණාත්මක කළවුරක ලක්ෂණයකි.

පසු ව සිදු කරන පරික්ෂණවල දී රුධිරය මගින් බෝ විය හැකි රෝගකාරක පරිත්‍යාගයිලින් ගේ රුධිරයේ තොමැති වීම ද යහපත් කළවුරක ලක්ෂණයකි.

අඩුපාඩු සොයා බලා අවබෝධ කර ගැනීමෙන්, ඔබගේ ඉදිරි වැඩසටහන් වඩාත් සාර්ථක වනු ඇත.

## රුධිර දායකයකු විය හැක්කේ කාට දී?

පහත සඳහන් මූලික සුදුසුකම් සපුරා ලන ඕනෑම ප්‍රදේශලයකුට රුධිරය පරිත්‍යාග කළ හැකි සි.

- වයස අවුරුදු 18 - 60ත් අතර ගැහැණු/ පිරිමි දෙපාර්ශවයට ම (ප්‍රථම වරට රුධිරය පරිත්‍යාග කරන්නේ නම් ඔබගේ උපරිම වයස් සීමාව ලෙස අවුරුදු 55 සලකනු ලැබේ.)
- බර කිලෝග්‍රැම් 50ට වඩා වැඩි අයකු විය යුතු සි. සාමාන්‍ය වැඩිහිටියකු ගේ බර කිලෝග්‍රැමයකට රුධිරය මිලි ලිටර් 70ක් පමණ අඩංගු වේ. උදාහරණයක් ලෙස කිලෝග්‍රැම් 50ක් බර වැඩිහිටියකු ගේ රුධිර ප්‍රමාණය මිලිලිටර් 3,500ක් ( $50 \times 70 \text{ ml/kg}$ ). රුධිර දායකයාට කිසිදු බලපෑමක් ඇති නො වන ආකාරයට මූල්‍ය රුධිර ප්‍රමාණයෙන් 13%ක් දක්වා ප්‍රමාණයක් ඉවත් කළ හැකි සි. සාමාන්‍ය රුධිර දායකයකු ගෙන් රුධිර ජ්‍යෙෂ්ඨයක් ලබා ගන්නා අතර (ආසන්න වශයෙන් 450 ml) එ විට ඉහත සීමාව ඉක්මවීමක් සිදු නො වේ. එ බැවින් බර කිලෝග්‍රැම් 50ට අඩු අයට රුධිරය පරිත්‍යාග කළ නො හැකි ය.
- හිමෝග්ලොබින් ප්‍රමාණය රුධිර පරිත්‍යාගයිලියකු වීමට නම් රුධිරයේ හිමෝග්ලොබින් බෙසිලිටරයකට ගැමි 12 (g/dl)කට වඩා තිබේ යුතු සි.
- රුධිරය පරිත්‍යාග කළ හැකි කාල පරතරය මාස 4කට වරක් රුධිරය පරිත්‍යාග කළ හැකි ය. රුධිර පට්ටිකා පමණක් පරිත්‍යාග කරන දායකයකුට සති 2කට වරක් එය කළ හැකි ය.

මෙම මූලික සුදුසුකම්වලට අමතරව රුධිරය ලබා ගැනීමේ දී පහත කරුණු කෙරෙහි ද සැලකිලිමත් වේ.

- රුධිරය පරිත්‍යාග කිරීම නිසා රුධිර දායකයාට යම් සෞඛ්‍යමය ගැටුවක් මතු වේ නම් ඔහු හෝ ඇය ගෙන් රුධිරය ලබා නො ගතී.
- රුධිරය ලබන රෝගියාට එම රුධිරය මගින් යම් රෝග

- ” තත්ත්වයක් ඇති කරන්නේ නම් හෝ පවතින රෝගී තත්ත්වය තවත් උත්සන්න කරන්නේ නම් එ විට ද රුධිරය ලබා නො ගනී.
- ඔබ ලබා දෙන රුධිරය රෝගී දැඩුවකුට, ගරහණී මවකට, ඇතැම් විට ඔබ නොදුනීම ඔබ ගේ හිතවතෙකුට ලැබේමට ඉඩ ඇත. ඔබ නිවැරදි තොරතුරු දුක්වීමට අපොහොසත් වුව හොත් මවුන් ගේ ජ්‍රේති සිං ගේ රුධිරය නිසා අවදානමකට ලක්විය හැකි ය. එ බැවින් විශේෂයෙන් පහත තොරතුරු ඔබ ගේ වෛද්‍යවරයාට දැන්වීමට මතක තබා ගන්න.
  - ඔබට විශ්වාසවන්ත එක් ලිංගික සහකරුවකුට වඩා සිටින්නේ නම්
  - ඔබ පිරිමි අයකු නම් කවදාක හෝ තවත් පිරිමි අයකු සමග ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වා ඇත්තාම්
  - ඔබ කව දා හෝ මුදල් අපේක්ෂාවෙන් ලිංගික කටයුතු වල යොදී ඇත්තාම්
  - ඔබ කෙ දිනක හෝ මත්ද්‍රව්‍ය එන්නත් ලබා ගෙන ඇත්තාම්
  - ඔබට කව දා හෝ සෙංගමාලය හෙවත් කහ උණ රෝගය වැළදී ඇත්තාම්
  - ඔබ කුමන හෝ නිදන්ගත රෝගයකින් පෙළෙන්නේ නම්
  - පසුගිය වසර ඇතුළත ඔබට ලබා දී ඇති සියලුම එන්නත් පිළිබඳ විස්තර
  - පසුගිය වසර ඇතුළත ඔබට රුධිරය හෝ රුධිර තොටස් ලබා දී ඇත්තාම්
  - පසුගිය වසර ඇතුළත කන් විදීමක්, පවිච කෙටීමක් කර ඇත්තාම්
  - පසුගිය මාස කේ කාලය ඇතුළත කුමන හෝ ගලුකරමයක් සිදු කර ඇත්තාම්
  - ඔබට මැත කාලයේ දී වැළදුණු රෝගාලාධ පිළිබඳ විස්තර (මාසයක පමණ කාලයක් ඇතුළත)
  - ඔබ කුමන හෝ ඔශ්ඨයක් භාවිත කරන්නේ නම්
  - ඔබගේ ගරීරයේ යම් තුවාලයක් පවතින්නේ නම් එ පිළිබඳ විස්තර

මල පහත සඳහන් කුමන හෝ රෝගාබාධයකින් පෙළෙන්නේ නම් / කවදා හෝ වැළදී ඇත්තම් පත්‍රිකාව පිරිවීමට පෙර වෛද්‍යවරයා හමු වී ඒ පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගන්න.

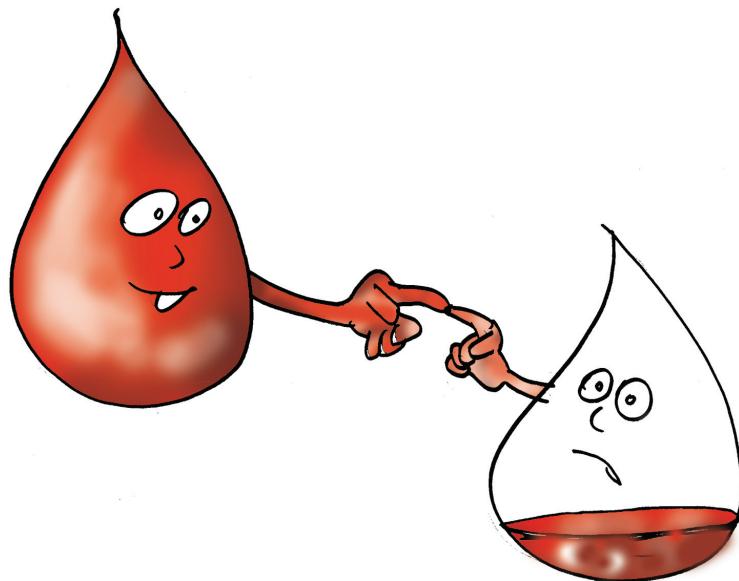
- ස්නෑයු ආබාධ
- මානසික රෝග
- වලිප්පුව
- හදවත් රෝග
- අධි රුධිර පිඩිනය
- දියවැඩියාව
- වකුගතු සහ අක්මාව ආග්‍රිත ආබාධ
- ඇදුම
- පිළිකා

#### රුධිරය පරිතභාග කරන මොනොත්

- ඔබ මතා ගාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වයකින් සිටිය යුතු අතර ප්‍රධාන ආහාර වේල පැය හතරක් (4) ඇතුළත ලබා ගෙන තිබිය යුතු සි.
- පැය හයකට වඩා තින්දක් ලබා සිටිය යුතු සි.
- අධික ලෙස වෙහෙස වී නො සිටිය යුතු සි.
- ඔබ පරිතභාග කරන රුධිරයේ, අනෙකුත් රුධිර දායකයින්ගේ සහ සහභාගී වන තිලධාරීන්ගේ සෞඛ්‍යරක්ෂිත බව තහවුරු කිරීම සඳහා, පිරිසිදුව ලේ දන් දීමේ කදවුර වෙත පැමිණීම වැදගත් වේ.

## රැකිරීම් පසු පිළිපැදිය යුතු කරනු

- රැකිරීම් පසු අවම වශයෙන් මිනින්තු 20ක් වත් විවේකිව, අපගේ අධික්ෂණය යටතේ එම ස්ථානයේ ම රඳි සිටිය යුතු සි.
- සූල් ආහාරයක් සහ දියරමය පානයක් ලබා ගත යුතු සි.
- කුමන හෝ අපහසුතාවක් ඇත් නම් ඒ බව වෛද්‍යවරයාට හෝ කාරු මණ්ඩලයට දැන්විය යුතු සි.
- රැකිරීම් ලබා ගත් ස්ථානයේ අලවා ඇති ජ්ලාස්ටරය පැය 12ක් නො ගලවා තබා ගත යුතුයි.
- රැකිරීම් ලබා දීමෙන් පසු එළඹින පළමු පැය හතර (4) තුළ හොඳින් දියර වර්ග පානය කළ යුතු සි. රැකිරීම් ලබා දීමට පෙර පැය හතරක් ඇතුළත ද මෙලෙස දියර ගැනීමෙන් ඔබට ඇති වන අපහසුතා අවම කළ හැකි ය.
- ඊ ලිග ප්‍රධාන ආහාර වේළ ලබා ගන්නා තුරු මත්පැන් පානයෙන් වැළකී සිටිය යුතු සි.





Dr. Samir de Silva  
PHOTOGRAPHY

- එළමෙහින පැය 24 ඇතුළත අධික ලෙස වෙහෙස වී වැඩි කිරීම, ව්‍යායාම කිරීම, කිමිදිම හෝ දිනයේ ගිලි නැමෙන් වැළකී සිටිය යුතුයි. තමුත් සාමාන්‍ය පරිදි දිය තැම කළ හැකි ය.
- රැඹිරය ලබා දුන් දිනයේ දී බර වාහන සහ මගි ප්‍රවාහන රථ පැදවීම සහ ගුවන් යානා පැදවීම වැනි අනතුරුදායක රාජකාරීවලින් වැළකී සිටිය යුතු සි.
- රැඹිරය ලබා දීමෙන් පසු සතියක් ඇතුළත ඔබට යම් කිසි බෝ වන රෝගයක් වැළදුනේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර අදාළ ලේ බැංකුවට දුන්වීමට මතක තබා ගන්න.
- නිරතුරු ව රැඹිරය පරිත්‍යාග කිරීමට නම් ඔබ මනා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයෙන් සිටිය යුතු සි. ඒ සඳහා සැම විට ම සමබර ආහාර වේළක් ගැනීමට අමතක තො කරන්න.

### රැඹිරය පරිත්‍යාග කිරීමෙන්...

- කිසි විටෙක ඔබගේ බර අඩු වීම හෝ වැඩි වීම සිදු තො වේ.
- වෙනත් රෝගබාධ ඇති තො වේ.
- රැඹිරය පරිත්‍යාග කිරීමෙන් ඔබ ලබන මානසික සුවය වෙනත් කටයුත්තකින් ලැබිය තොහැකි තරම් ය.
- රැඹිර දායකයින්ට හඳුනාබාධ සහ අංශභාග වැනි රෝගී තත්ත්ව වැළදීමේ ප්‍රවණතාව, සමාජයේ අනෙක් පිරිසට වඩා අඩු වේ.
- ඔබ ලබා දෙන රැඹිරය ඉතා සූචිත කාලයකින් තැවත ගැරිරය තුළ තිපද වීම සිදු වේ.

### රැඹිරය පරිත්‍යාග කිරීමේ ක්‍රියාවලිය

- රැඹිරය පරිත්‍යාග කිරීම සලකනු ලබන්නේ කිසිදු අතුරු ආබාධයක් තොමැති සරල ක්‍රියාවලියක් ලෙස ය. ග්‍රී ලංකාව තුළ ස්වේච්ඡා රැඹිර දායකයා ගෙන් පමණක් රැඹිරය ලබා ගැනේ.
- රැඹිරය ලබා දීමට පැමිණෙන ඔබ අනන්තතාව තහවුරු කිරීම සඳහා ජාතික හැඳුනුම්පත, ගමන් බලපත්‍රය හෝ රියුදුරු බලපත්‍රය හෝ රැගෙන ආ යුතු ය.

- ලේ දෙන අවස්ථාවක දී ප්‍රථමයෙන් ඔබ ගේ බර පරිස්ථා කර, ඔබ ගේ නිවැරදි තොරතුරු දක්වීම සඳහා රැඩිර දායක ප්‍රකාශය ලබා දෙයි. මේ සමග ඔබව දැනුවත් කිරීමට අදාළ පත්‍රිකා ලබා දෙන අතර ඒවා හොඳින් කියවා බලා රැඩිර දායක ප්‍රකාශය සම්පූර්ණ කළ යුතු යි.
- රැඩිර දායක ප්‍රකාශය තනි ව ම අදාළ රැඩිර දායකයා විසින් පිරවිය යුතු යි. එ මෙන් ම එහි අසා ඇති ප්‍රශ්න සියල්ලට ම සත්‍ය පිළිතුරු සැපයිය යුතු යි. එසේ තොහැකි අවස්ථාවක වෙදාවරයාගේ හෝ කාර්ය මණ්ඩල නිලධාරීන්ගේ සහාය ලබාගත හැක.
- එහි රැඩිර දායකයාගේ නම, ලිපිනය, ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය, දුරකථන අංකය අනිවාරයයෙන් ඇතුළත් කළ යුතු යි.
- රැඩිර දායක ප්‍රකාශය පිරවීමෙන් පසු අදාළ පරිත්‍යාගයිලියා, වෙදාව පරිස්ථාය සඳහා වෙදාවරයා වෙත යොමු කරනු ලැයි.
- වෙදාව පරිස්ථායයෙන් සමත් වන රැඩිර දායකයාට, රැඩිරය ලබා ගන්නා පැකටුව්, බාරකෝට් ලේඛල් සහ ලේ දන් දීමේ වාර්තා පොත හෝ කාඩ්පත ලබා දීම, මහජන සෞඛ්‍ය පරිස්ථා මහතුන් හෝ හේද නිලධාරීන් හෝ විසින් සිදු කෙරේයි. කිසි විටෙක එම රැඩිර පැකටුව් හෝ ඉදිකටුව් විවෘත කිරීමෙන් වළකින්න.
- රැඩිර පැකටුව් ලබා දීමට පෙර පරිත්‍යාගයිලින් ගේ රැඩිරයේ හිමෝග්ලොඩින් ප්‍රමාණය පරිස්ථා කරන අතර, මැලේරියා රෝග කාරකයින් රැඩිරයේ ඇති ද යන්න පරිස්ථා කිරීමට වීදුරු කදාවකට රැඩිර සාම්පූර්ණයක් ලබා ගනී.
- රැඩිර පැකටුව් සමග දායකයා රැඩිරය ලබා ගන්නා ස්ථානයට යොමු කරනු ලැයි.
- දායකයා ගෙන් රැඩිරය ලබා ගැනීම සම්පූර්ණ ඒවාණුහරණ තත්ත්ව යටතේ සිදු කරයි.
- දායකයෙකු ගෙන් රැඩිරය ලබා ගැනීමට මිනිත්තු 10 ක පමණ කාලයක් ගත වේ.
- රැඩිරය පරිත්‍යාග කිරීමෙන් පසු සැහැල්ල ආහාරයක් සමග දියරමය පානයක් ලබා දෙයි.

## ඔබ පරිත්‍යාග කළ රුධිරය

ඔබ පරිත්‍යාග කළ රුධිරය රෝගීයෙකුට ලබා දීමට පෙර විවිධ සංසටකවලට වෙන් කරනු ලබයි. එ නම් රතු රුධිරාණු, සුදු රුධිරාණු, රුධිර පටිචා සහ රුධිර ජේලස්මාව හි. මෙම එක් එක් සංසටක විශේෂීත උෂ්ණත්වවල නියමිත කාලයක් ගබඩා කර තබයි.

රතු රුධිර සෙල් සෙල්සියස් අංශක 4 ක් වැනි උෂ්ණත්වයක දින 35 - 42 දක්වා කාලයක් ගබඩා කර තබා ගත හැකි ය. රුධිර ජේලස්මාව සෙල්සියස් අංශක සානු 30 ට වඩා පහළ උෂ්ණත්වයක වසරක පමණ කාලයක් ද, රුධිර පටිචා සෙල්සියස් අංශක 22 දී (platelet) දින පහක කාලයක් ද තබා ගත හැකි ය. සුදු රුධිරාණු සෙල්සියස් අංශක 22 ක පමණ උෂ්ණත්වයක පැය 24 ක් තබා ගත හැකි ය.

පරිත්‍යාග කළ සෑම රුධිර එකකයක් ම විවිධ රෝග සඳහා පරික්ෂා කරනු ලබයි. ශ්‍රී ලංකාවේ දී එය ප්‍රධාන රෝග පහක් (05) සඳහා, එ නම් එව්. අයි. වී. (HIV 1 & HIV 2), උපද්‍යා හෙවත් සිපිලිස් (Syphilis), හෙපටයිටිස් බ් සහ සී (Hepatitis B සහ C) හා මැලේරියා යන රෝග කාරක සඳහා පරික්ෂා කරනු ලැබේ.

පරිත්‍යාග කළ සියලු රුධිර එකක රුධිර සණ පරික්ෂාවට ද යොමු කරනු ලබයි. මිනිස් රුධිරය ප්‍රධාන වර්ග හතරකි. එනම් A B AB සහ O වශයෙනි. රුධිරයේ ඇති RhD සාධකය නිසා ඉහත කි රුධිර ගණ නැවතත් positive සහ negative වශයෙන් බෙදේ. මේ අනුව ප්‍රධාන රුධිර ගණ අවක් (08) පවතී.

රුධිර සංසටක පමණක් ලබා ගැනීමේ හැකියාව ද ශ්‍රී ලංකා රුධිර පාරවිලයන සේවය සතු ව පවතී. එ සඳහා විශේෂ යන්තු හාවතා වේ. එ මගින් රුධිරයේ අවශ්‍ය සංසටකය වෙන්කොට, ඉතිරිය නැවතත් දායකයාට ලබා දෙයි. මෙය හැදින්වෙන්නේ කාන්දු පෙරණය (apharesis) යනුවෙනි. මේ කුමයෙන් රුධිර පටිචා වෙන් කර ගැනීමේ දී දායකයු හට සති දෙකකට (2) වරක් රුධිර පටිචා පරිත්‍යාග කළ හැකි වේ.

ලේ දීමේ කදුවරක් සංවිධානය කරන්නේ නම් පහත දුරකථන අංකවලට කතා කර උපදෙස් ලබා ගත හැකි ය.

දුරකථන අංක : 0117 220 677 / 0112 369931-4

තැක්ස් : 0112 369 937

අප ගේ ලිපිනය:

කාර්යභාර වෛද්‍ය නිලධාරි  
රුධිර දායක අංශය  
ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවය  
555/5D, ඇල්විටිගල මාවත  
නාරාහේන්පිට  
කොළඹ 05



| ලේ බඳෙකුව                | දුරකථන අංකය                             |
|--------------------------|---|
| අවිස්සාවේල්ල             | 036-2222261                             |
| අක්කරේයිපත්තු            | 067-2277213                             |
| අම්පාර                   | 063-2222261/ 063-2224725/ 063-2223914   |
| බදුල්ල                   | 055-2222124/ 055-2222261-2              |
| බලපිටිය                  | 091-2258261                             |
| බලන්ගොඩ                  | 045-2287261                             |
| හලාවත                    | 032-2222261/ 032-2223261/ 32-2222361    |
| කාසල් විදියේ කාන්තා රෝහල | 011-2696231/ 011-2695529/ 011-2672216-8 |
| කළුවේවිල                 | 011-2763261/ 011-2763063/ 011-2763067   |
| වෙඩ්ඩිකුලම්              | 024-2222761/ 024-2222261-2              |
| ද සොයිසා මාතා රෝහල       | 011-2696224/ 011-2662619-23             |
| දූෂිල්ල                  | 066-2285302-5                           |
| දික්මය                   | 051-2222261                             |
| දැඩදෙනිය                 | 037-2266592                             |
| දියතලාව                  | 057-2229585/ 057-2229061                |
| දෙහිඅත්තකණ්ඩය            | 027-2250344                             |
| ඇල්පිටිය                 | 091-2291261                             |
| ඇඹිලිපිය                 | 047-2230261/ 047-2230994                |
| හෝමාගම                   | 011-2855200                             |
| හම්බන්තොට                | 047-2222016/ 047-2220261/ 047-2221262   |
| යාපනය                    | 021-2223063/ 0212222261                 |
| කළුතර                    | 034-2222261-2/ 034-2229129              |
| කේතුමති (පානදුර)         | 038-2232361                             |
| කළුපිටිය                 | 032-2260261                             |
| කැගල්ල                   | 035-2222261/ 035-2222264/ 035-2223454   |

| ලේ බැංකුව              | දරකථන අංකය                             |
|------------------------|--|
| කළියාපිටිය             | 037-2281261/ 037-2282553               |
| මහනුවර                 | 081-2203100-04/ 0812233337-42/         |
|                        | 081-2222261                            |
| කුරුණෑගල               | 037-2229617/ 037-2222261-3/ 0372223873 |
| කමුරුගමුව              | 060-2415665/ 041-2227232               |
| කමුරුපිටිය             | 041-2292261                            |
| කරාපිටිය               | 091-2226066/ 091-2223341/ 091-2232267  |
| කහවත්ත                 | 045-2270261                            |
| කරවනැල්ල               | 036-2266261/ 036-2267374               |
| කිලිනොව්චි             | 021-2224227/ 021-2285327/ 021-3208383  |
| කන්තලේ                 | 026-2234261-2                          |
| කින්නියා               | 026-2236261                            |
| කල්මුණේ - උතුරු        | 067-2229261                            |
| කල්මුණේ - දකුණ         | 067-2223261/ 067-2229496               |
| රිජ්‍යේ ආර්යා ලමා රෝහල | 011-2693711/ 011-2675372               |
| මහරගම                  | 011-2849525/ 011-2850252/ 011-2897377  |
| මාරවිල                 | 032-2254261/ 032-2250071               |
| මාතලේ                  | 066-2222445/ 066-2222531/ 066-2222261  |
| මාවනැල්ල               | 035-2246261/ 035-2246278/ 035-2247835  |
| මහියංගණය               | 055-2257261                            |
| මොනරාගල                | 055-2276261/ 055-2277024               |
| මැදවච්චිය              | 0252222261/ 0252224810                 |
| මහමෝදර                 | 091-2222261/ 0912234951/ 091-2223835   |
| මන්නාරම                | 023-2232261/ 023-2222261/ 023-2222349  |
| මහමය                   | 063-2244061                            |

| ලේ බැංකුව               | දුරකථන අංකය                             |
|-------------------------|---|
| මාතර                    | 041-2222261-2                           |
| මිගමුව                  | 031-2222261/ 031-2224325                |
| ජාතික රුධිර මධ්‍යස්ථානය | 011-2369931-5/ 0112369937/ 011-7220677  |
| ජාතික රෝහල - කොළඹ       | 011-2691111-5 / Ext-2380                |
| නුවරඑළිය                | 052-2222261/ 052-2234391                |
| නාවලපිටිය               | 054-2222261                             |
| පානදුර                  | 038-2232261-2/ 0382231986/ 0382231361   |
| පුත්තලම                 | 032-2265261                             |
| පද්‍යවිය                | 025-2253261                             |
| පොලොන්නරුව              | 027-2222261                             |
| පේරුවැකුවුව             | 021-2263261-2                           |
| නිකවුරටිය               | 037-2260261                             |
| පේරාදෙණිය               | 081-2388001/ 081-2388261                |
| රාගම                    | 011-2960535/ 011-2959261-2              |
| රත්නපුර                 | 045-2226592/ 045-2222261/ 045-2225396-8 |
| කංගල්ල                  | 047-2240261                             |
| තිස්සමහාරාමය            | 047-2237261                             |
| ත්‍රික්කාමලය            | 026-2231385/ 026-2222261-2/ 026-2222600 |
| ව්‍යුතියාව              | 024-2222761/ 024-2222261-2              |
| වතුපිටිවල               | 033-2280261-2                           |
| වැලිසර                  | 011-2958271/ 011-2956702/ 011-2951428   |
| මැදිරිගිරිය             | 027-2248261                             |
| වැලිමඩ                  | 057-2245161                             |
| වරකාපොල                 | 035-2267261                             |
| මුලතිවි                 | 024-3248436                             |
| මධ්‍යකළපුව              | 065-2222261                             |

| ලේ බැංකුව        | දුරකථන අංකය                 |
|------------------|-----------------------------|
| රීකිල්ලගස්කඩ්    | 081-2365261                 |
| අනුරාධපුර        | 025-2222261-3               |
| තමුත්තෙශගම       | 025-2276262                 |
| සමන්තුරෙර        | 067-2260261                 |
| ගම්පහ            | 033-2222261-2 / 033-2223361 |
| හොරණ             | 034-2262379 / 034-2261261   |
| මුල්ලේරියාව      | 011-2578226                 |
| IDH              | 011-2411224 / 011-2411228   |
| Accident Service | 0112-691111                 |
| මලාවි            | 024-3248132                 |
| තෙලාප්පේල        | 021-3212614                 |
| බ්‍රිතිය         | 055-2655461                 |





දෙමු ලේ බිජුක් - බැංකුගූ ප්‍රධානය....



Dr. Saran de Silva  
PHOTOGRAPHY

මධුණය

මහාමේශ්  
MAHAMEGHA

ප්‍රකාශන