

6ල දහ දිමේ කඳවුරක සඳහා උතදෙස

ත්‍රිතික රුධිර තාරවිලයන කේටය



බෙද දහ දීමේ කඳවුරක් සඳහා උපදෙස්

ප්‍රකාශනය

ජාතික රුධිර පාර්වලයන සේවය
555/5D, අැල්වීටිගල මාවත, නාරාහේනපිට, කොළඹ 05
දුරකථන අංක: 0115 332 154, 0117 220 677,
0777 272 985, 0112 369931-4
තැක්ස්: 0112 369 937
විද්‍යුත් තැපෑල: info@bloodbanksrilanka.com
www.bloodbanksrilanka.com

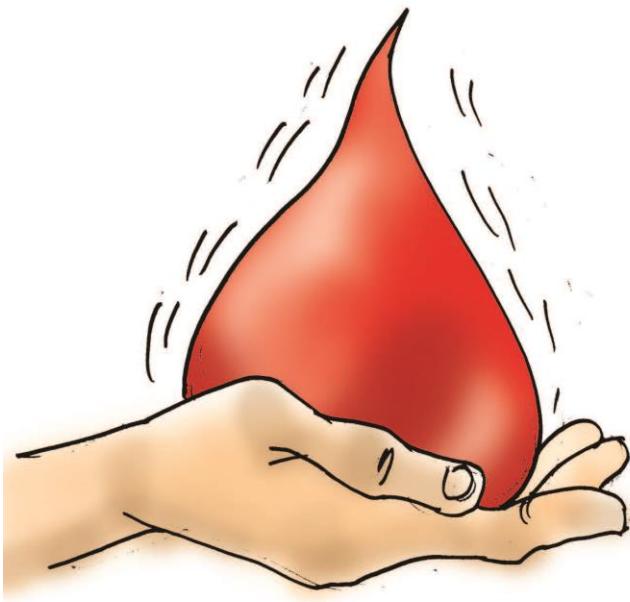
ಗ್ರೆ ದಖ್ತ ದೀಮೆ
ಕಾಡುವಿರಂತೆ ಕಾಡುಹಾ ಉಪಯೋಗ

ಪ್ರಥಮ ಮೈದಾನ್ಯಾಯ

2013

ಮೈದಾನ್ಯಾಯ
ಮಹಾಮೇಘ MAHAMEGHA ಪ್ರಕಾಶನ

ಕವಿರ ನಿರರ್ಮಾಣಯ ಹಾ
ವಿನ್ಯಾಸ
ಲಲಿತ್ ಬೆಂಜಾನಾಯಕ



ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවයේ මූලික අරමුණක් වහුදේ 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 ඇත.

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

විවිධ රෝගාධාරී, ගලුකර්ම, හදිසි අනතුරු නිසා දිනපතා රුධිරය සහ රුධිර සංස්ටක විශාල වශයෙන් අවශ්‍ය වේයි. එ බැවින් නිවාඩු දිනවල පමණක් නො ව සතියේ සැම දිනයක ම ලේ දීමේ කදවුරු සංවිධානය කිරීම ඉතා වැදගත් ය.



අරමුණ

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

ලේ දන් දීමේ කදවුරක් ඔබ ගේ ප්‍රදේශයේ ස්ථානයක හෝ අප ගේ රුධිර මධ්‍යස්ථානයක් තුළ ව්‍යව ද සංවිධානය කළ හැකි ය. ඔබ අප ගේ රුධිර මධ්‍යස්ථානයක් තුළ ලේ දන් දීමේ කදවුරක් පැවැත්වීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් රට පුරුණ දායකත්වය ලබා දීමට අප ගේ සුහදිලි කටයුතු මණ්ඩලය ඇපකැප එ සිටිති. අප ගේ රුධිර මධ්‍යස්ථානයක් තුළ ඔබ ගේ ලේ දන් දීමේ කදවුරක් සංවිධානය කිරීමේ දී, උපන් දිනය වැනි සුවිශේෂ දිනයක් නිමිති කර ගනිමින් එය කළ හැකි ය.

දිනය

ලේ දන් දීමේ කදවුර පවත්වන දිනය ඔබට අවශ්‍ය පරිදි තීරණය කළ හැකි ය. එහෙත් මාසයකටත් පෙර ඒ පිළිබඳව නාරාජ්‍යන්ට ජාතික රුධිර මධ්‍යස්ථානය හෝ ඔබ ප්‍රදේශයේ ලේ බැංකුව සමඟ හෝ සාකච්ඡා කළ යුතු ය. (රුධිර කදවුරක් සංවිධානය කර ගැනීම සඳහා ඔබට සම්බන්ධ විය හැකි දිවයින පුරා පිහිටා ඇති ලේ බැංකුවල විස්තර පසු පිටතින් දක්වා ඇතුළු).

සති අන්තයේ හෝ නිවාතු දිනවල ලේ දන් දීමේ කදවුරු සඳහා විගාල ඉල්පුමක් ඇති බැවින් ඇතැම් විට මාස 3 කට පමණ පෙර දින වෙන් කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. භදිසියේ සංවිධානය කරන කදවුරු සඳහා දින ලබා ගත හැකික්කේ ඉඩකඩ ඇති අපුරුණි. ඔබ අයන් වන ප්‍රදේශයේ ඒවාන් වන රුධිර පරිත්‍යාගීලින් සතියේ දිනවල රාජකාරී සඳහා බැහැර ව සිටින්නේ නම් නිවාතු දිනයක ලේ දන් දීමේ කදවුර 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 කිට පස්වරු 3.00 දක්වා වන කාලසීමාව තුළ පවත්වනු ලැබේ. ඔබ ලබා දෙන රුධිරය රෝගීන්ට ලබා දීමට පෙර විවිධ සංස්කෘතිවලට වෙන් කිරීමට අවශ්‍ය වන අතර රුධිරය ලබා ගත් අවස්ථාවේ සිට පැය ක් වැනි කාලයක් ඇතුළත මෙම කටයුත්ත සිදු කළ යුතු හි. එහින් 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 තිබේ යුතු හි.
- ස්ථීර ගොඩනැගිල්ලක් හා අවට පරිසරය පිරිසිදු ව තිබේ යුතු හි.
- වැසිකිලි පහසුකම් තිබේ යුතු හි.

රුධිර කඳවුරක් පැවත්වීම සඳහා සුදුසු ගොඩනැගිල්ලක උන්නතු

කුඩාරම් වැනි තාවකාලික ගොඩනැගිලි භාවිතයේ දී රුධිරයේ සහ රුධිර පරිත්‍යාගීලියාගේ සුරක්ෂිත බව පිළිබඳ ගැටුණ ඇතිවය හැකි බැවින් එ වැනි ස්ථානවල ලේ දන් දීමේ කඳවුරු සංවිධානය කිරීම ජාතික රුධිර පාරිඵානය සේවය අනුමත නො කරයි.

- ස්ථීර ගොඩනැගිල්ලක් වීම
- වැසි ජලය කාන්දු නො වීම
- දුවිලි රහිත, සමතලා පොලොවක් තිබේම
- භොඳින් ආලේඛය ලැබෙන, මනා වානිජයක් ඇති ගාලාවක් පැවතීම
- විදුලිය සහ ජල පහසුකම් තිබේම
- ගොඩනැගිල්ලක ඉහළ මාලයක රුධිර කඳවුර පවත්වන්නේ නම් රුධිර දායකයින්ට ගමන් කිරීම සඳහා විදුලි සේවානයක් තිබේ යුතු හි. නැතිනම් තරජ්පු පෙළ නැගීමට අවශ්‍ය නො වන ස්ථානයක කඳවුර පැවැත්විය යුතු හි.

ඉහත අවශ්‍යතා සපුරාලන කදුවුරු සංවිධායකයින් ට ජාතික රුධිර පාර්විලයන සේවය සමග ලේ දන් දීමේ කදුවුරු සංවිධානය කළ හැකිය.

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



අවශ්‍ය උපකරණ සහ සම්පත්

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

- කාර්යාල මෙස 5 ක්
- පාමානා ප්‍රමු 15 ක්
- ලේ පරිත්‍යාගයිලින්ට අපුන් ගැනීම සඳහා බංකු හෝ පුමු (සාමාන්‍යයෙන් 30 දෙනකුවත් අපුන් ගැනීමේ පහසුකම් නිවේම වැදගත් ය).
- විදුලි පංකා 7 ක්
- මීට අමතර ව අවශ්‍ය වන ඇදන් සහ රුධිරය ලබා ගැනීමේ දී යොදා ගැනෙන උපකරණ අප විසින් සපයනු ලැබේ.



ලේ පරිත්‍යාගලීන්ට සුදු ආහාරයක් සහ පානයක්

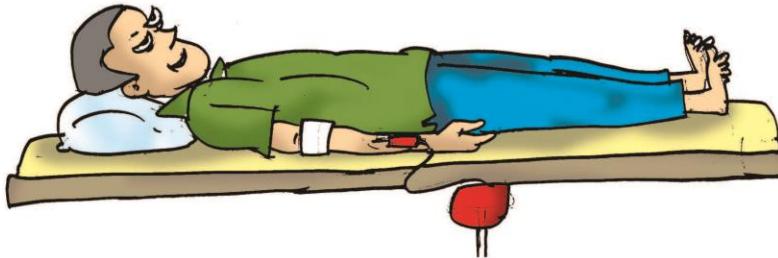
රුධිරය පරිත්‍යාග කරන දායකයින්ට බර ආහාරයක් ලබා දීම යෝගාත නොවන අතර දියරමය පානය තැකිලි වැනි සිජිල් දෙයක් නම් වඩාත් හොඳ ය. රුධිරය පරිත්‍යාග කිරීමට පෙර පිරිසිදු වතුර විදුරුවක් ලබා දීමෙන් ක්ලෑන්තය වැනි අපහසුතා ඇති එම අවම කර ගත හැකි ය. එමෙන් ම රුධිර පරිත්‍යාග ශිලීන්ට ආහාර පාන ලබා දීමේ දී ඒවා සේඛඩ ආරක්ෂා ආකාරයට ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

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

එහෙත් මුදල්මය වටිනාකමක් නොමැති සමරු සිහිවතන සහ සහතික පත් වැනි දැ ලබා දීම කළ හැකි යි. එහෙත් එය අත්‍යවශ්‍ය නො වේ. වඩා වැදගත් කරුණ වන්නේ ස්වේච්ඡාවෙන් රුධිරය පරිත්‍යාග කිරීම යි.

රුධිර තුළකයෙන් සොයා ගැනීම

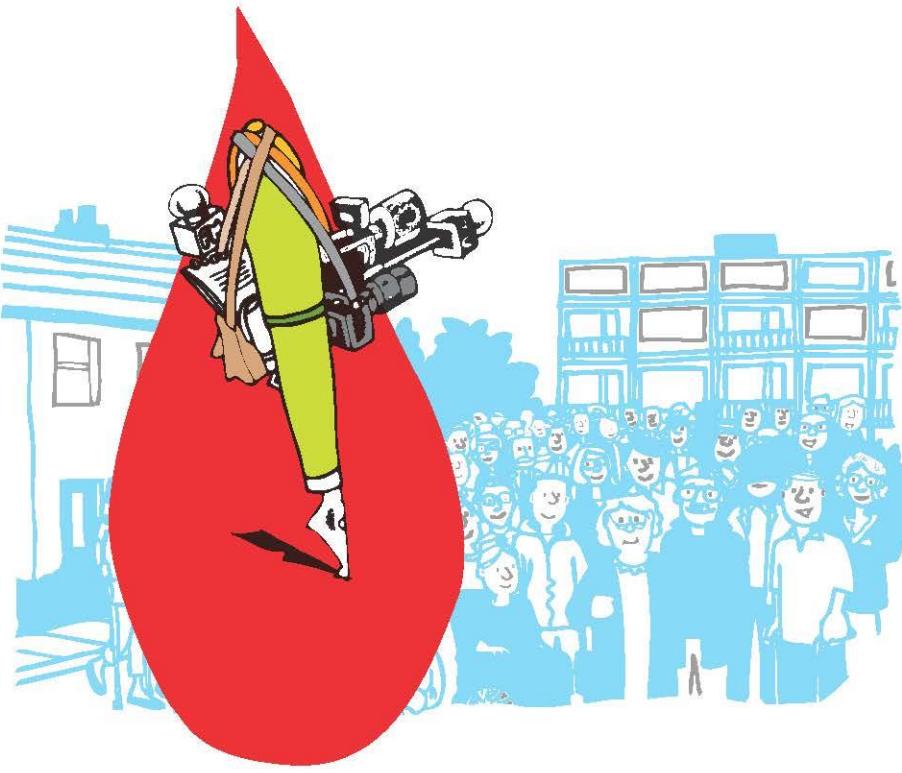
සාර්ථක ලේ දන් දීමේ කඳවුරක් යනු සාමූහික උත්සාහයක ප්‍රතිඵලයකි. ඒ සඳහා අවංකව කැප වී කටයුතු කිරීමෙන් සැම දෙනා ගේ ම සහයෝගය ලබා ගත හැකි ය. හිතම්බුරන්, ක්‍රිඩා සමාජ, ස්වේච්ඡා සංවිධාන, රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය තොව වන ආයතන මේ සේ සහයෝගය ලබා ගත හැකි පාරුණුව කිහිපයකි. තුළ පුද්ගලයන් හා පුද්ගල ප්‍රසිද්ධිය පමණක් ඉලක්ක කර ගත් වැඩසටහන් බොහෝ විට අසාර්ථක වේ. ඒ සේ ම ජාති, කුල, පක්ෂ, ආගම් ආදි හේදවලින් තොර වීම, සැම ගේ සහාය ලැබේමටත්, කඳවුරේ සාර්ථකත්වයටත් හේතු වේ.



■ වයස අවුරුදු 18 - 55 ත් අතර, නිරෝගී, කිලෝග්‍රැම 50ට වඩා බර ඇති පුද්ගලයන් හට සිවි (04) මසකට වරක් ලේ පරිත්‍යාග කළ හැකි ය. මේට පෙර රුධිරය පරිත්‍යාග කළ අයට වයස අවුරුදු 60 දක්වා රුධිරය පරිත්‍යාග කළ හැකිය.

■ සුදුසු පුද්ගලයින් තෝරා 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. නිවාඩු දිනයක පවත්වන රුධිර කඳවුරක් සඳහා රුධිර පරිත්‍යාගයිලින් අවම වශයෙන් 100 ක් වත් සහභාගි කර ගත යුතු ය.



ප්‍රවාරක කටයුතු සහ රුධිර දායකයින් සොයා ගැනීම

- හදුනා ගත් රුධිර දායකයින් පෙද්ගලිකව දැනුවත් කරන්න.
- පෝස්ටර්, පත්‍රිකා, බැනර, ප්‍රව්‍යත්පන් දැන්මීම මගින් කඳවුර පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
- ප්‍රදේශයේ පොදු ආයතන තුළ රසවීම් පැවැත්වීමෙන් ද රුධිර දායකයින් දැනුවත් කරන්න. උදා: පාසල් සම්මි, බැංකු යනාදිය
- ගෙව්වාහිතී මගින් කඳවුරු පැවැත්වීන දින හා එව පෙර දින ද ප්‍රවාරක කටයුතු කළ හැකි ය. මේ සඳහා අවශ්‍ය අවසරය කළේ වේලා ඇති ව ලබා ගැනීමට මතක තබා ගන්න. ප්‍රදේශයින් ගේ හදුවතට කතා කළ හැකි වතුර කටීකයින් සහ කටීකයින් ආදින්ට මෙහි දී විශාල මෙහෙයක් සිදු කළ හැකි ය.
- ලේ දන් දීම සිදු කරන දිනය, වේලාව, ස්ථානය ඉතා පැහැදිලි ව ප්‍රවාරය කළ යුතු යි.

- රුධිර පරිත්‍යාගයෙන් තමන්ට සිදු වන ප්‍රද්‍රේශ යහපත ද පෙන්වා දීම වැදගත් ය.
- හැකි නම් ගුවන්ලිඳුලි සහ රුපවාහිනී ප්‍රචාරක දූන්වීම් සඳහා ද යොමු විය හැකි ය.
- වරක් සහභාගී වූ අයහට ලිපි යැවීමෙන් ඔවුන් නැවත ඊ ලග කඩවුර 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 කැදවා 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 හොඳින් අවබෝධිකර ගත හැකි වීම යි.
- දුරකථන සහ අන්තර්ජාල වැනි නිවීත ප්‍රචාරක මාධ්‍ය වූව ද රුධිර දායකයින් ගෙන්වා ගැනීමට භාවිත කළ හැකි ය.
- දනුවත් කිරීම සඳහා රුධිර මධ්‍යස්ථානය හේ අදාළ ලේ බැංකුව මගින් පෝස්ටර සපයනු ලැබේ. හැකි නම් කල් වේලා ඇති ව සහ ලේ දන් දීමට දින 2 - 3කට පෙර වශයෙන් දේ වත්තවක් පෝස්ටර ප්‍රදරුණය කරන්න. තව ද ඉලක්ක ක්‍රියාවලිම සඳහා අවශ්‍යතාව මත රසවීම්, කෙරි විනුපට සහ විඩියෝ දරුණන සැපයීම සිදු කළ හැකි ය. මේ සියල්ල සඳහා සංවිධාන කටයුතු කෙරෙන අතරතුර ලේ බැංකුව සමග සම්පූර්ණ සම්බන්ධතාවක් තබා ගැනීමට ද අමතක නො කළ යුතු යි. එමෙන් ම ප්‍රධාන සංවිධානයට ගේ ස්ථාවර දුරකථන අංකය සමග ජ්‍යෙෂ්ඨ දුරකථන අංකයක් අදාළ ලේ බැංකුව ව ලබා දීම ව කටයුතු කළ යුතුයි.
- ලේ දන් දීමේ කඩවුරක් සංවිධානය කිරීමේ දී රජය මගින් ද විශාල පිරිවැයක් දරණ බැවින්, කඩවුර සාර්ථක ව පැවැත්වීම වැදගත් වේ.

ලේ දීමේ කදවුර පවත්වාගෙන යාමේ දි...

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



සංචිත කටයුතු

ප්‍රධාන සංචිත කටයුතු විසින් ලේ බැංකුව සමග සම්බන්ධතාව පවත්වා ගන්නා අතරතුර ඔහු යටතේ ඇති අනු කමිටු මගින් සංචිත කටයුතු විධිමත් ව සිදු කළ හැකි ය.

- ලේ පරිත්‍යාගයිලින් සෙවීමේ කමිටුව
- ප්‍රවාරක කමිටුව
- ගාලුව සහ ලේ ගන්නා ස්ථානය පිළියෙළ කිරීමේ කමිටුව
- සංග්‍රහ කටයුතු හාර කමිටුව

සංචිත කමිටු රෝස්ටිම පවත්වා වරින් වර සංචිත කටයුතු පිළිබඳ ප්‍රගති සමාලෝචනය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

ප්‍රමාණවත් තරම් දායකයින් ගෙන්වා ගත නො හැකි බවක් හැගේ නම් වැඩසටහන කල් දූමීම හේ අවලංග කිරීම කල් ඇති ව සිදු කළ යුතුය.

ලේ දන් දිමේ කදවුරකට අප සූදානම් වන සංඛ්‍යාව ඉක්මවා රුධිර දායකයින් පැමිණෙන අවස්ථාවලදී, සියලු දෙනාගේ ම රුධිරය ලබා ගැනීමට ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවය ව නොහැකි වනු ඇත. එවැනි අවස්ථාවක, එම රුධිර පරිත්‍යාග සිලින්ගේ තොරතුරු ලබා ගෙන පසු අවස්ථාවක ඔවුන්ගෙන් රුධිරය ලබා ගැනීමට ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවය කටයුතු කරනු ලැබේ. මේ පිළිබඳව ද, ඔබ කණ්ඩායම් හොඳින් දැනුවත් කිරීම වැදගත් වේ.





ඒම අයයේම

වැඩසටහන අවබාහයයේ, ගල් බැංකුව හා එක් එ වැඩසටහන පිළිබඳ රාමාලෝචනයක් සිදු කිරීම වැදගත් ය. රිකාල රැයිර පරිකාශාගත්තින් සංඛ්‍යාවක් සහෙහායේ වූ පෙන්නීන් ගල් දස් දීම කදුවුරක් සාපුරක වෙන්නේ නැත. රැයිරය පරිකාශා කිරීමට පැමිණෙන පරිකාශාගත්තින් ආකුරින් ගෙවිදාවරය රිසින් තුළදී යැයි තිරණය කරන දායකයින් සංඛ්‍යාව අඩු පිළි ද ගුණාත්මක කදුවුරක ලක්ෂණයක්.

පෙළ ව සිදු කරන පරිකාශාවල ද රැයිරය මෙන්න ගෝ විය හැකි ගර්ජකාරක පරිකාශාගත්තින් ගෝ රැයිරය නොමැති පිළි ද යහපත් කදුවුරක ලක්ෂණයක්.

අඩුයාඩු ගොයා බලා අවශ්‍ය කර ගැනීමෙන්, ගෙය තැනි වැඩසටහන එවාන් සාපුරක වැඩා අයා.

රුධිර දායකයකු විය හැක්කේ කාට දී?

පහත සඳහන් මූලික සුදුසුකම් සපුරා ලන ඕනෑම පුද්ගලයකට රුධිරය පරිත්‍යාග කළ හැකි හි.

- වයස අවුරුදු 18 - 60ක් අතර ගැහැණු/ පිරිමි දෙපාර්තමේන්තු වෙත ප්‍රාථම වරට රුධිරය පරිත්‍යාග කරන්නේ නම් ඔබගේ උපරිම වයස් සීමාව ලෙස අවුරුදු 55 සඞකනු ලැබේ.)
- බර කිලෝග්‍රැම් 50ට වඩා වැඩි අයකු විය යුතු හි.
සාමාන්‍ය වැඩිහිටියකු ගේ බර කිලෝග්‍රැමයකට රුධිරය මිලි ලිටර 70ක් පමණ අඩිංගු වේ. උදාහරණයක් ලෙස කිලෝග්‍රැම් 50ක් බර වැඩිහිටියකු ගේ රුධිර ප්‍රමාණය මිලිලිටර 3,500ක් (50 x 70 ml/kg). රුධිර දායකයාට කිසිදු බලපෑමක් ඇති නො වන ආකාරයට මූල්‍ය රුධිර ප්‍රමාණයෙන් 13%ක් දක්වා ප්‍රමාණයක් ඉවත් කළ හැකි හි. සාමාන්‍ය රුධිර දායකයකු ගෙන් රුධිර ඒකකයක් ලබා ගන්නා අතර (ආසන්න වශයෙන් 450 ml) එ විට ඉහත සීමාව ඉක්මවීමක් කිදු නො වේ. එ බැවින් බර කිලෝග්‍රැම් 50ට අඩු අයට රුධිරය පරිත්‍යාග කළ නො හැකි ය.
- හිමෝග්ලොබින් ප්‍රමාණය
රුධිර පරිත්‍යාගකිලියකු වීමට නම් රුධිරයේ හිමෝග්ලොබින් බෙසිලිටරයකට ගැඹුම් 12 (g/dl)කට වඩා තිබිය යුතු හි.
- රුධිරය පරිත්‍යාග කළ හැකි කාල පරතරය
මාස 4කට වරක් රුධිරය පරිත්‍යාග කළ හැකි ය. රුධිර පටිචා 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 මහු නො ඇය ගෙන් රුධිරය ලබා නො ගනී.
- රුධිරය ලබන රෝගීයාට එම රුධිරය මගින් යම් රෝග

- ” තත්ත්වයක් ඇති කරන්නේ නම් හෝ පවතින රෝගී තත්ත්වය කවත් උත්සන්න කරන්නේ නම් එ විට ද රුධිරය ලබා නො ගනී.
- ඔබ ලබා දෙන රුධිරය රෝගී දරුවකුට, ගරහණී මවකට, ඇතැම් විට ඔබ නොදුනීම ඔබ ගේ නිත්වතෙකුට ලැබීමට ඉඩ ඇතු. ඔබ නිවැයදී තොරතුරු දුක්වීමට අපොහොසත් වුව හොත් ඔවුන් ගේ ජීවිත ඔබ ගේ රුධිරය නිසා අවදානමකට ලක්වීය හැකි ය. එ බැවින් විශේෂයෙන් පහත තොරතුරු ඔබ ගේ වෛද්‍යවරයාට දැන්වීමට මතක තබා ගන්න.
 - ඔබට විශ්වාසවන්ක එක් ලිංගික සහකරුවකුට වඩා සිටින්නේ නම්
 - ඔබ පිරිමි අයකු නම් කවදාක හෝ කවත් පිරිමි අයකු සමඟ ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වා ඇත්තාම්
 - ඔබ කට දා හෝ මුදල් අපේක්ෂාවෙන් ලිංගික කටයුතු වල යෙදී ඇත්තාම්
 - ඔබ කෙ දිනක හෝ මත්ද්‍රව්‍ය එන්නත් ලබා ගෙන ඇත්තාම්
 - ඔබට කට දා හෝ සෙංගමාලය හෙවත් කහ උණ රෝගය වැළදී ඇත් නම්
 - ඔබ කුමන හෝ නිද්‍රාගත රෝගයින් පෙළෙන්නේ නම්
 - පසුගිය වසර ඇතුළත ඔබට ලබා දී ඇති සියලුම එන්නත් පිළිබඳ විස්තර
 - පසුගිය වසර ඇතුළත ඔබට රුධිරය හෝ රුධිර කොටස් ලබා දී ඇත් නම්
 - පසුගිය වසර ඇතුළත කන් විදිමක්, පව්ච කෙරීමක් කර ඇත් නම්
 - පසුගිය මාස න්‍ය කාලය ඇතුළත කුමන හෝ ගලාකර්මයක් සිදු කර ඇත් නම්
 - ඔබට මැති කාලයේ දී වැළැසුණු රෝගාබාධ පිළිබඳ විස්තර (මාසයක පමණ කාලයක් ඇතුළත)
 - ඔබ කුමන හෝ ඕජපැදයක් භාවිත කරන්නේ නම්
 - ඔබගේ ගරිරයේ යම් කුවාලයක් පවතින්නේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර



ඔබ පහත සඳහන් කුමන හෝ රෝගාලාධයකින් පෙළෙන්නේ නම් /
කවදා හෝ වැළදී ඇත්තම් පත්‍රිකාව පිරවීමට පෙර වෛද්‍යවරයා හමු
වී ඒ පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගන්න.

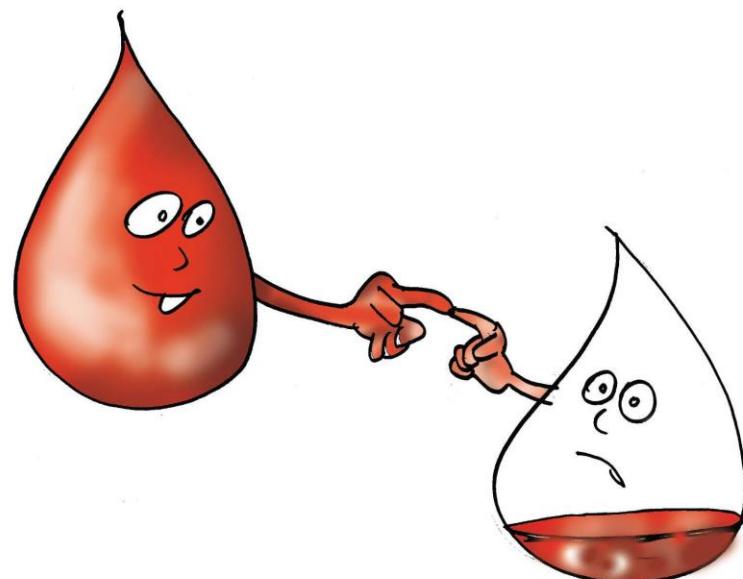
- ස්නායු ආලාඩ
- මානසික රෝග
- වලිප්පුව
- හදුවන් රෝග
- අධි රුධිර පිබනය
- දියවැඩියාව
- වකුගතු සහ අක්මාව ආක්‍රිත ආලාඩ
- අදුම්
- පිළිකා

රුධිරය පරිත්‍යාග කරන මොහොතේ

- ඔබ මතා ගාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍ය
- තත්ත්වයකින් සිටිය යුතු අතර ප්‍රධාන ආහාර වේල
පැය හතරක් (4) ඇතුළත ලබා ගෙන තීවිය යුතු හි.
- පැය හයකට වඩා නින්දක් ලබා සිටිය යුතු හි.
- අධික ලෙස වෙනෙස වී නො සිටිය යුතු හි.
- ඔබ පරිත්‍යාග කරන රුධිරයේ, අනෙකුත්
රුධිර දායකයින්ගේ සහ සහභාගී වන
නිලධාරීන්ගේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව කහවුරු කිරීම
සඳහා, පිරිසිදුව ලේ දන් දීමේ කඳුවුර වෙත පැමිණීම
වැදගත් වේ.

රුධිරය පරීතනාග කිරීමෙන් පසු පිළිපැදිය යුතු කරණු

- රුධිරය ලබා දීමෙන් පසු අවම වශයෙන් මිනිත්තු 20ක් වත් විවේකිව, අපගේ අධිකාශනය යටතේ එම ස්ථානයේ ම රඳී සිටිය යුතු හි.
- සූල් ආභාරයක් සහ දියරමය පානයක් ලබා ගත යුතු හි.
- කුමන හෝ අපහසුතාවක් ඇත් නම් ඒ බව වෛද්‍යවරයාට හෝ කාර්ය මණ්ඩලයට දැන්විය යුතු හි.
- රුධිරය ලබා ගත් ස්ථානයේ අලවා ඇති ජ්ලාස්ටරය පැය 12ක් නො ගලවා තබා ගත යුතුයි.
- රුධිරය ලබා දීමෙන් පසු එළඹින පළමු පැය හතර (4) තුළ හොඳින් දියර වර්ග පානය කළ යුතු හි. රුධිරය ලබා දීමට පෙර පැය හතරක් ඇතුළත ද මෙමලස දියර ගැනීමෙන් ඔබට ඇති වන අපහසුතා අවම කළ හැකි ය.
- ඊ ලැග ප්‍රධාන ආභාර වේල ලබා ගන්නා තුරු මත්පැන් පානයෙන් වැළකි සිටිය යුතු හි.





Dr. Susan de Gidde
PHOTOGRAPHY

- එළඹෙන පැය 24 ඇතුළත අධික ලෙස වෙහෙස වී වැඩ කිරීම, ව්‍යායාම කිරීම, කිමිදීම හෝ දියේ ගිලි නැමෙන් වැළකී සිටිය යුතුයි. නමුත් සාමාන්‍ය පරිදි දිය නැම කළ හැකි ය.
- රුධිරය ලබා දුන් දිනයේදී බර වාහන සහ මගි ප්‍රවාහන රථ පැදිවීම සහ ගුවන් යානා පැදිවීම වැනි අනතුරුදායක රාජකාරීවලින් වැළකී සිටිය යුතු යි.
- රුධිරය ලබා දීමෙන් පසු සතියක් ඇතුළත ඔබට යම් කිසි බෝ වන රෝගයක් වැළදුනේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර අදාළ ලේ බැංකුවට දැන්වීමට මතක තබා ගන්න.
- නිරතුරු ව රුධිරය පරිත්‍යාග කිරීමට නම් ඔබ මනා සෙහෙබා තත්ත්වයෙන් සිටිය යුතු යි. ඒ සඳහා සැම විට ම සමඟ ආභාර වේලක් ගැනීමට අමතක නො කරන්න.

රුධිරය පරිත්‍යාග කිරීමෙන්...

- කිසි විටෙක ඔබගේ බර අඩු වීම හෝ වැඩි වීම සිදු නො වේ.
- වෙනත් රෝගාබාධ ඇති නො වේ.
- රුධිරය පරිත්‍යාග කිරීමෙන් ඔබ ලබන මානසික සුවය වෙනත් කටයුත්තකින් ලැබේය නොහැකි තරම් ය.
- රුධිර දායකයින්ට හෘදයාබාධ සහ අංශ්‍යාග වැනි රෝගී තත්ත්ව වැළදීමේ ප්‍රවණතාව, සමාජයේ අනෙක් පිරිසට වඩා අඩු වේ.
- ඔබ ලබා දෙන රුධිරය ඉතා සුළු කාලයකින් නැවත ගැරිරය කුළ නිපද වීම සිදු වේ.

රුධිරය පරිත්‍යාග කිරීමේ ක්‍රියාවලිය

- රුධිරය පරිත්‍යාග කිරීම සලකනු ලබන්නේ කිසිදු අතුරු ආබාධයක් නොමැති සරල ක්‍රියාවලියක් ලෙස ය. ශ්‍රී ලංකාව කුල ස්වේච්ඡා රුධිර දායකයා ගෙන් පමණක් රුධිරය ලබා ගැනීම්.
- රුධිරය ලබා දීමට පැමිණෙන ඔබ අනන්‍යතාව කහවුරු කිරීම සඳහා ජාතික හැඳුනුම්පත, ගමන් බලපත්‍රය හෝ රියැලුරු බලපත්‍රය හෝ රැගෙන ආ යුතු ය.

- ලේ දෙන අවස්ථාවක දී ප්‍රථමයෙන් ඔබ ගේ බර පරික්ෂා කර, ඔබ ගේ තිවැයදී තොරතුරු දැක්වීම සඳහා රුධිර දායක ප්‍රකාශය ලබා දෙයි. මේ සමග ඔබට දැනුවත් කිරීමට අදාළ පත්‍රිකා ලබා දෙන අතර ඒවා නොදින් කියවා බලා රුධිර දායක ප්‍රකාශය සම්පූර්ණ කළ යුතු යි.
- රුධිර දායක ප්‍රකාශය තනි ව ම අදාළ රුධිර දායකයා විසින් පිරවීය යුතු යි. එ මෙන් ම එහි අජා ඇති ප්‍රශ්න සියල්ලට ම සත්‍ය පිළිකුරු සැපයිය යුතු යි. එසේ නොහැකි අවස්ථාවක වෛද්‍යවරයාගේ හෝ කාර්ය මණ්ඩල නිලධාරීන්ගේ සහාය ලබාගත හැක.
- එහි රුධිර දායකයාගේ තම, ලිපිනය, ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය, දුරකථන අංකය අනිවාර්යයෙන් ඇතුළත් කළ යුතු යි.
- රුධිර දායක ප්‍රකාශය පිරවීමෙන් පසු අදාළ පරිත්‍යාගයිලියා, වෛද්‍ය පරික්ෂණය සඳහා වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු කරනු ලබයි.
- වෛද්‍ය පරික්ෂණයෙන් සමත් වන රුධිර දායකයාට, රුධිරය ලබා ගන්නා පැකවිවුව, බාරකෝස්චි ලේඛල් සහ ලේ දත් දීමේ වාර්තා පොත හෝ කාඩ්පත ලබා දීම, මහජන සෞඛ්‍ය පරික්ෂක මහතුන් හෝ හෙද නිලධාරීන් හෝ විසින් සිදු කෙරෙයි. කිසි විටෙක එම රුධිර පැකවිවුව හෝ ඉදිකුටුව විවෘත කිරීමෙන් වළකින්න.
- රුධිර පැකැවිවුව ලබා දීමට පෙර පරිත්‍යාගයිලින් ගේ රුධිරයේ හිමෝග්ලොබ්ලින් ප්‍රමාණය පරික්ෂා කරන අතර, මැලෙරියා රෝග කාරකයින් රුධිරයේ ඇති ද යන්න පරික්ෂා කිරීමට විදුරු කදාවකට රුධිර සාම්පූර්ණක් ලබා ගනී.
- රුධිර පැකවිවුව සමග දායකයා රුධිරය ලබා ගන්නා ස්ථානයට යොමු කරනු ලබයි.
- දායකයා ගෙන් රුධිරය ලබා ගැනීම සම්පූර්ණ ඒවාභුහරණ තත්ත්ව යටතේ සිදු කරයි.
- දායකයෙකු ගෙන් රුධිරය ලබා ගැනීමට මිනින්තු 10 ක පමණ කාලයක් ගත වේ.
- රුධිරය පරිත්‍යාග කිරීමෙන් පසු සැහැල්ලු ආහාරයක් සමග දියරමය පානයක් ලබා දෙයි.

ඔබ පරිත්‍යාග කළ රුධිරය

බඩ පරිත්‍යාග කළ රුධිරය රෝගීයෙකට ලබා දීමට පෙර විවිධ සංසටහන්ලට වෙන් කරනු ලබයි. එහි නම් රතු රුධිරාණු, සූදු රුධිරාණු, රුධිර පටිචිකා සහ රුධිර ජේලස්මාව යි. මෙම එක් එක් සංසටහන් විශේෂීක උෂ්ණත්වවල නියමිත කාලයක් ගබඩා කර තබයි.

රතු රුධිර සෙල සෙල්සියස් අංගක 4 ක් වැනි උෂ්ණත්වයක දින 35 - 42 දක්වා කාලයක් ගබඩා කර තබා ගත හැකි ය. රුධිර ජේලස්මාව සෙල්සියස් අංගක සෑණ 30 ට වඩා පහළ උෂ්ණත්වයක වසරක පමණ කාලයක් ද රුධිර පටිචිකා සෙල්සියස් අංගක 22 දී (platelet) දින පහත කාලයක් ද තබා ගත හැකි ය. සූදු රුධිරාණු සෙල්සියස් අංගක 22 ක පමණ උෂ්ණත්වයක පැය 24 ක් තබා ගත හැකි ය.

පරිත්‍යාග කළ සැම රුධිර ඒකකයක් ම විවිධ රෝග සඳහා පරික්ෂා කරනු ලබයි. ශ්‍රී ලංකාවේ දී එය ප්‍රධාන රෝග පහක් (05) සඳහා, එහි නම් එවි. අයි. වි. (HIV 1 & HIV 2), උපදාය හෙවත් සිපිලිස් (Syphilis), හෙපට්‍යිටිස් බ්ල් සහ සී (Hepatitis B සහ C) හා මැලෙරියා යන රෝග කාරක සඳහා පරික්ෂා කරනු ලැබේ.

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

රුධිර සංසටහන් පමණක් ලබා ගැනීමේ හැකියාව ද ශ්‍රී ලංකා රුධිර පාරවීලයන සේවය සතු ව පවතී. එසේ සඳහා විශේෂ යන්ත්‍ර හාවිතා වේ. එමෙන් රුධිරයේ අවශ්‍ය සංසටහනය වෙන්කොට, ඉතිරිය නැවතත් දායකයාට ලබා දෙයි. මෙය හැදින්වෙන්නේ කාන්දු පෙරණය (apharesis) යනුවෙති. මේ ක්‍රමයෙන් රුධිර පටිචිකා වෙන් කර ගැනීමේ දී දායකයාට හට සති දෙකකට (2) වරක් රුධිර පටිචිකා පරිත්‍යාග කළ හැකි වේ.

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

දුරකථන අංක : 0117 220 677/ 0112 369931-4

ගැක්ස් : 0112 369 937

අප ගේ ලිපිනය:

කාර්යභාර වෛද්‍ය නිලධාරී
රුධිර දායක අංශය
ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවය
555/5D, ඇල්විටිල මාවත
නාරාජේන්පිට
කොළඹ 05



නැත්තම ඔබට ආසන්නයම ලේ බංකුවට පැමිණීමෙන් වැඩුර උපදෙස් ලබාගෙ හැකි ය.

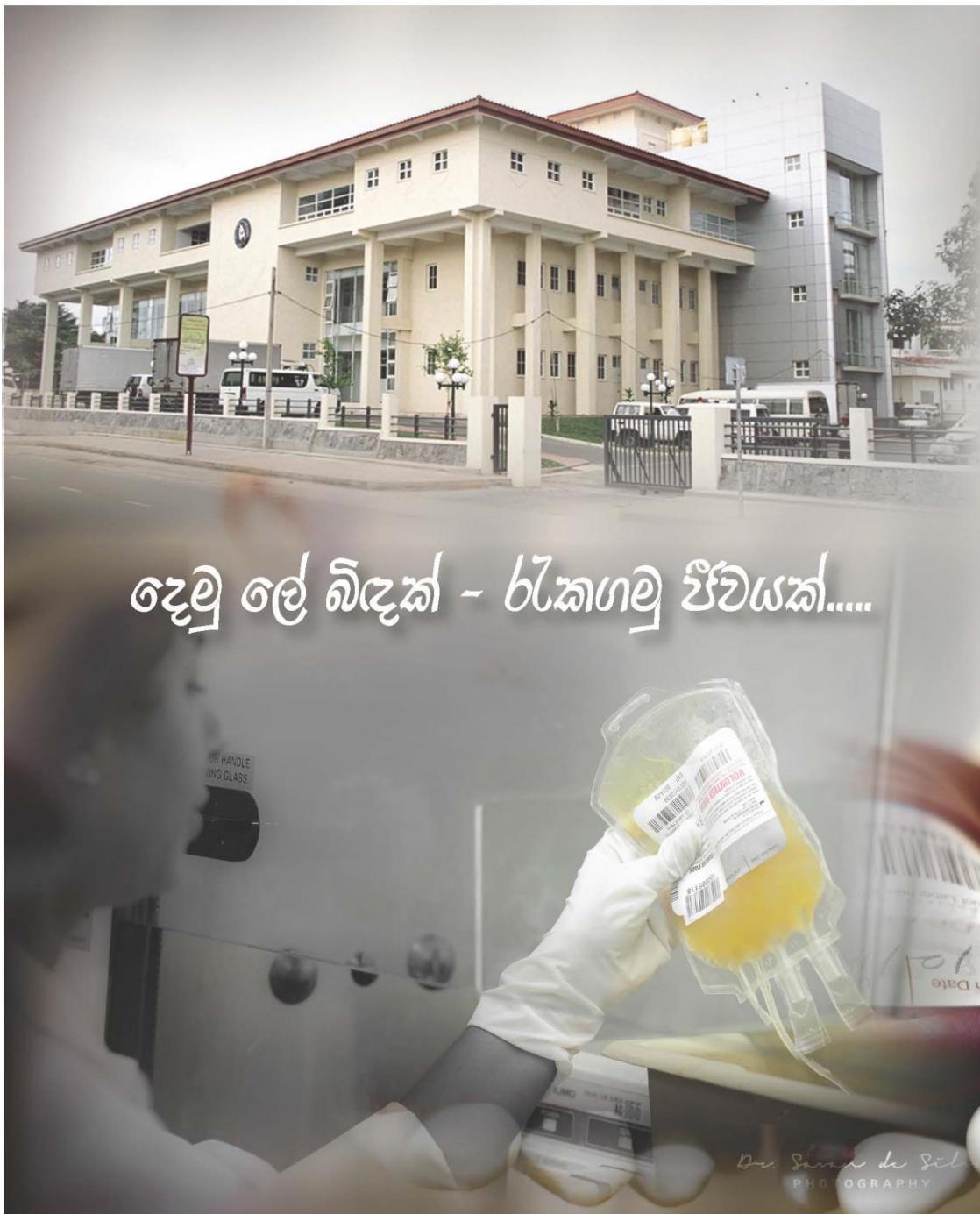
ලේ බංකුව	දරකථන අංකය
අච්ස්සාවේල්ල	036-2222261
අක්කරසිපත්තු	067-2277213
අම්පාර	063-2222261/ 063-2224725/ 063-2223914
බදුල්ල	055-2222124/ 055-2222261-2
බලපිටිය	091-2258261
බලත්ගොඩ	045-2287261
හලාවත	032-2222261/ 032-2223261/ 32-2222361
කාසල් විදියේ කාන්තා රෝහල	011-2696231/ 011-2695529/ 011-2672216-8
කඹබෝවිල	011-2763261/ 011-2763063/ 011-2763067
වෙධිඩිකුලම්	024-2222761/ 024-2222261-2
දු සෞයිසා මාත්‍ර රෝහල	011-2696224/ 011-2662619-23
දූලුල්ල	066-2285302-5
දිත්‍රිය	051-2222261
දුඩෙනිය	037-2266592
දියතලාව	057-2229585/ 057-2229061
දෙහිඅත්තකන්ධිය	027-2250344
අැල්පිටිය	091-2291261
අැමිලිපිටිය	047-2230261/ 047-2230994
හොමාගම	011-2855200
හමුබන්තොට	047-2222016/ 047-2220261/ 047-2221262
යාපනය	021-2223063/ 0212222261
කඹතර	034-2222261-2/ 034-2229129
කේතුමති (පානදුර)	038-2232361
කල්පිටිය	032-2260261
කැගල්ල	035-2222261/ 035-2222264/ 035-2223454

ලේ බැංකුව	දුරකථන අංකය
කුලියාපිටිය	037-2281261/ 037-2282553
මහනුවර	081-2203100-04/ 0812233337-42/ 081-2222261
කුරුණෑගල	037-2229617/ 037-2222261-3/ 0372223873
කොළඹ	060-2415665/ 041-2227232
කොළඹපිටිය	041-2292261
කරාපිටිය	091-2226066/ 091-2223341/ 091-2232267
කහවත්ත	045-2270261
කරවනාලේ	036-2266261/ 036-2267374
කිලිනොවිචි	021-2224227/ 021-2285327/ 021-3208383
කන්තලේ	026-2234261-2
කින්නියා	026-2236261
කලුමුණේ - උතුරු	067-2229261
කලුමුණේ - දකුණු	067-2223261/ 067-2229496
රිජ්‍යේ ආර්යා ලුමා රෝහල	011-2693711/ 011-2675372
මහරගම	011-2849525/ 011-2850252/ 011-2897377
මාරවිල	032-2254261/ 032-2250071
මාතලේ	066-2222445/ 066-2222531/ 066-2222261
මාවනාලේ	035-2246261/ 035-2246278/ 035-2247835
මහියාගණය	055-2257261
මොනරාගල	055-2276261/ 055-2277024
මැදුවවිචි	0252222261/ 0252224810
මහමෙරුදර	091-2222261/ 0912234951/ 091-2223835
මන්නාරම	023-2232261/ 023-2222261/ 023-2222349
මහබය	063-2244061

ලේ බැංකුව	දරකාරින අංකය
මාතර	041-2222261-2
මේලුව	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
පද්ධිය	025-2253261
පොලොන්නරුව	027-2222261
පේදුරුණුවුව	021-2263261-2
නිකවැරටිය	037-2260261
පේරාදෙණීය	081-2388001 / 081-2388261
රාගම	011-2960535 / 011-2959261-2
රත්නපුර	045-2226592 / 045-2222261 / 045-2225396-8
තංගල්ල	047-2240261
නිස්සමහාරාමය	047-2237261
නිකුණාමලය	026-2231385 / 026-2222261-2 / 026-2222600
ව්‍යුනියාව	024-2222761 / 024-2222261-2
වතුපිටිවල	033-2280261-2
වැලිසර	011-2958271 / 011-2956702 / 011-2951428
මැදිරිගිරිය	027-2248261
වැලිමධි	057-2245161
වරකාපොල	035-2267261
මූලතිවි	024-3248436
මධ්‍යකලපුව	065-2222261

ලේ බැංකුව	දුරකථන අංකය
රිකිල්ලගස්කබ	081-2365261
අනුරාධපුර	025-2222261-3
තමුණ්තේගම	025-2276262
සමන්තුරෙ	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
මලාවී	024-3248132
තෙලාක්ෂපොල	021-3212614
බ්‍රැං	055-2655461





දෙමු ලේ බිජුක් - බැංකාගත් සීවයක්.....

Dr. Sanu de Sil
PHOTOGRAPHY

මධ්‍යමය

මහාමෙශ්
MAHAMEGHA

ප්‍රකාශන