



රුධිර සභය
இரத்த வகை
Blood Group

පුද්ගල සෞඛ්‍ය වාර්තාව - ස්ත්‍රීන් සඳහා தனிம்யட்ட සකாதார பதிவு - பெண்கள் Personal Medical Record - Female

නම
பெயர்
Name

Bar code

පුද්ගල සෞඛ්‍ය අංකය
பிரத்தியேக சுகாதார எண் :
Personal Health Number (PHN):

අසාන්‌මිකතා
ஓவ்வாமை
Allergies

ଆහார ஸ்தாபனீக்கநா
உணவு ஓவ்வாமை
Food Allergies

செலெநன் வர்த ஸ்தாபனீக்கநா
மருந்து ஓவ்வாமை
Drug Allergies

ஆக ஆம் Yes நாத இல்லை No

ஆக ஆம் Yes நாத இல்லை No

அසාන්‌මිகතாவ அதீநே, ஓவ்வாமை,
Allergic to,

அසාන්‌මිகතாவ அதீநே, ஓவ்வாமை,
Allergic to,

**ඡඹේ අවධානයට
ඉංකන් අවතාණත්තිර්କු
For your attention**



A උසට සරිලෙන තිර පවත්වාගෙන ගනිමු / ඉඟට් තිශීවු සරියාක යොශ්‍යපාංචුන්ගතු / Maintain correct BMI

B දැනුවත් වෙමු / අයිවුවුත්තලකන් සරියාක කොඩුක්කප්ප වෙශ්‍යාචුම් / Be well informed

C රුධිර පිඩිනය මැන බලමු / ඇරත්ත අයුත්තත්තැන පරිශෝතිකක්වාම් / Check blood pressure

D රුධිරය පරින්හා කර ගනිමු / ඇරත්ත නේත්ති නේත්ති පරිශ්‍යාතිකක්වාම් / Check blood counts

E ව්‍යායාම කරමු / ඉඟට්පාංචි ඉගුණ්කාක ජේය්‍ය වෙශ්‍යාචුම් / Exercise regularly

F දිනපතා දත් දැඩිමු / පූර්කන් තිශීවුම් ත්‍රිත්වයාම් / Brush your teeth daily

G ස්ථියා මුබ පරින්හාව කර ගනිමු / ඉංකන් වායාය නිංකක්ණ පරිශ්‍යාතියාවන්කන් / Self examination of oral cavity

H සැහැලුපු මෙහින් කළ වෙමු / මන නළත්තොටු බාම්බොම් / Lead a stree free life.



லില്ലാ മുളി

(ദിനക്ക് പ്രഖ്യാം : 3 കോ)

സഹ

പല്ലിനുരു

നീറ്റേക്കി പ്രഖ്യാം വലിൻ
(ദിനക്ക് പ്രഖ്യാം 2 കോ)

അതികമാണ്

മരക്കർണ്ണികൾ
(നാബൊണ്ണുക്കു 3
പാങ്കാബി)

പമ്പങ്കൾ
പരിന്തുരാക്കപ്പട്ട
അണവിൻ പാഠ
(നാബൊണ്ണുക്കു 2
പാങ്കാബി)



ആഹാരക്കി ഗൈ

ഹം റേഗ, ദിഘാവൈചിയാഉ, കിലികാഉ വൈകി
ബേംനാഉവന റേഗവലിൻ വൈലകേമു.

ഇവർവ്വിൽ ഉണ്ണവില ചേർത്തുക്കൊണ്ടു

ഇരുത്യ നോയ്കൾ, നീരിലിവ്, പുംരുനോയ്

പോൺ്റ തൊആർഹാത നോയ്കൾിലിരുന്തു വിലകിയിരുപ്പോം.



ലില്ലാ ലം പ്രഖ്യാംകവി ഉള്ളതരണ-
പിഡിന ദു ലില്ലാ ലൈ ഡൈ കു ഹോ

ശലിൽ അലാട മല 200ത (രീറി കോപ്പുകൾ)

പല്ലിനു ലം പ്രഖ്യാംകവി ഉള്ളതരണ-
ദൊം പ്രഖ്യാംക കോഡൈ ദൈവിയൻ ഹോ ദൊം
പ്രഖ്യാംക ലൈവിൽ ദൈവിയൻ ഹോ
ദൈ അരു 1/2 പ്രഖ്യാംക കൈലു കാലുലു ഹോ അരു 1/2
1/2 പ്രഖ്യാംക അഞ്ചാം ചാലുലു
ഹോ പല്ലിനു അലാട മല 100ത (രീറി കോപ്പു 1/2)

ഒരു പാങ്കിന്റു ഉത്തരണമുകൾ-
കൂമഫുത്ത മരക്കുറി 3മീലൈസക്കരണം അല്ലതു
ബ്രക്കറ്റ് സക്കി 200മീലീ ലീറ്റർ (1 തേനീര് കോപ്പു)

ഒരു പാങ്കിന്റു ഉത്തരണമുകൾ
ശാതൂരൻ അണവ് വാമുമ്പുമ്പ് ഉണ്ണു അല്ലതു
ഷാതൂരൻ അണവ് തോടമ്പുമ്പ്
ചൗവാ അല്ലതു ഒരു അംഗുലം അകലമം ഉണ്ണാ
പ്പ്രധാനമായുള്ളതാണു
അല്ലതു 100മീലീ ലീറ്റർ പദ്ധപ്പശ്ശി (1/2
തേനീര് കോപ്പു)



കോവിട ഭാഗാംകയ
കക്കാതാരാ അമേശക

ബേംനാഉവന റേഗ കൈകയ

തൊആർഹാത നോയ് തട്ടുപു പിരിവ്



යාමට් දුඩින් සිංහලීන්, මාර්, ආයතින්, පැවිචියන්, පැවිචි එක්සැප්ස් සිංහලීන් සහ එක්සැප්ස් සිංහලීන් මෙරට යොමුවයි ඉවා පාඨින් යොයෝලයි උත්සුළයි.

බිඳී දුඩින් සිංහලීන්, මාර්, ආයතින්, පැවිචියන්, පැවිචි එක්සැප්ස් සිංහලීන් සහ එක්සැප්ස් සිංහලීන් මෙරට යොමුවයි ඉවා පාඨින් යොයෝලයි උත්සුළයි



දුම්බේම හාද රෙෂ්ග ඇති කරවයි
ප්‍රාක්තත්ව් නිර්තය තොනය රුහුප්‍රාත්තුම්
Smoking Causes Heart Disease

දුම්බේම පිළිකා ඇති කරවයි
ප්‍රාක්තත්ව් පුරුෂුනුයා රුහුප්‍රාත්තුම්
Smoking Causes Cancer



ජාතිය ප්‍රතිපාදන

එක්සැප්ස් පාඨින් ප්‍රාග්ධන ප්‍රාග්ධන ප්‍රාග්ධන



ජාතිය ප්‍රතිපාදන

එක්සැප්ස් පාඨින් ප්‍රාග්ධන



මත් වන්නේ
නැති වන්නේ



එව ?



මතුවිණාල්
මයුණ්කිණෝර්
මරණිප්පාර්කස්



න්‍යුක්ස් ?



ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

දැඩි වැයමක් හා වෙහෙසක් යොදවා කරන ක්‍රියාකාරකම්. දැඩි වැයමක් හා වෙහෙසක් යොදවා කරන ක්‍රියාකාරකම් මෙම කාණ්ඩයට ඇයිති වේ. මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් වලදී හාද ස්ථානයේදී වේගය හා ග්‍රෑසන වේගය සැලකිය යුතු අයයක් දක්වා ඉහළ යයි. එවැනි විටකදී පුද්ගලයාට එකවර වාක්කයය ක් සම්පූර්ණ කිරීමට අපහසු වේ. (වචන කිහිපයකට වරක හති ලම්න් කතා කරයි)

උදා: ගස් කැඳීම හා දුව උරිම, වෙශයෙන් පිහිනීම, වෙනිස්, පාපන්දු හා රගර වැනි ක්‍රිඩාවන් වල යෙදීම, සිසුම, අස්වනු නෙලීම, ගෙවනු ව්‍යාව (කැණීම්), ආමුරුම් කටයුතු.

මධ්‍යස්ථානී වැයමකින් සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම්. මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන විටද හාද ස්ථානයේදී වේගය හා ග්‍රෑසන වේගය මද වශයෙන් ඉහළ යන අතර පුද්ගලයාට සාමාන්‍ය පරිදි වාක්‍ය සම්පූර්ණ කරමින් කතා කළ හැක.

උදා: පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු වල යෙදීම (වැකුම් කිරීම, මොප් කිරීම, පොලිං කිරීම, ඇන්තල්ලීම හා අනුගම්), ඇඟුම් හා බුමුතරුණු අතින් සේදීම, අතින් තිර දෙවීම, රෝපණය කිරීම හා අස්වනු නෙලීම, වීවීම, ජලය ඇදීම, සිමෙන්ති සවලෙන් ඇතීම, තීස මත බර පටවා ඇවේදීම, පටවන ලද විල්බැරෝව තල්පු කිරීම, යෝග ව්‍යායාම, නැතනය, සෙමින් දිවීම, බයිසිකල් පැදීම.

ක්‍රියාක්‍රීදා නොවන ජ්‍රීවන රටාව. ගක්තිය සැලකිය යුතු මට්ටමකින් වැයවේමක් සිදු නොවන.

උදා: දිග වේලාවක් වාචි වී සිටීම.

- දැනට දුම්පානය කරන්නෙකු හා වසරකට අඩු කාල සීමාවක් තුළ දුම්පානය නතර කළ කෙනෙකු නම් එම පුද්ගලයා දුම්පානය කරන්නෙකු ලෙස සලකනු ලැබේ. දැනට දුම් පානය නොකරන්නෙකු හෝ දුම්පානයයෙන් නොරව සිටි කාලය වසරකට වඩා වැඩිනම් එම පුද්ගලයා දුම්පානය නොකරන්නෙකු ලෙස සැලකේ.
- දැනට දුම්කොළ සපන්නෙකු (බුලන් විට සමග හෝ දුම්කොළ පමණක්) හා වසරකට අඩු කාල සීමාවක් තුළ දුම්කොළ සැපීම නතර කළ කෙනෙකු නම් එම පුද්ගලයා දුම්කොළ සපන්නෙකු ලෙස සලකනු ලැබේ. දැනට දුම්කොළ සපන්නෙකු නොවේ නම් හෝ දුම්කොළ සැපීමෙන් නොරව සිටි කාලය වසරකට වඩා වැඩිනම් එම පුද්ගලයා දුම්කොළ සපන්නෙකු නොවන ලෙස සැලකේ.
- දැනට දුම් නොවන දුම්කොළ හාවිතා කරන්නෙකු හෝ වසරකට අඩු කාල සීමාවක් තුළ දුම් නොවන දුම්කොළ වර්ග හාවිතා කළ කෙනෙකු වේ නම් එම පුද්ගලයා දුම් නොවන දුම්කොළ වර්ග හාවිතා කළ කෙනෙකු ලෙස සලකනු ලැබේ. දැනට දුම් නොවන දුම්කොළ හාවිතා නොකරන්නෙකු හෝ දුම් නොවන දුම්කොළ හාවිතා තිරීමෙන් නොරව සිටි කාලය වසරකට වඩා වැඩිනම් එම පුද්ගලයා දුම් නොවන දුම්කොළ හාවිතා නොකරන්නෙකු ලෙස සැලකේ.
- මධ්‍යසාර තිසිසේන් හාවිතා කර නැත්තම හෝ වසරකට වඩා වැඩිකාලයක් හාවිතා කර නොමැතිනම් මධ්‍යසාර හාවිතා නොකරන්නෙකු ලෙස සැලකේ, මධ්‍යසාර හාවිතය සනියකට දින 4කට වඩා අඩු නම් මධ්‍යසාර ඇතුළු විට හාවිතා කරන්නෙකු ලෙස සැලකේ. සනියකට දින 4ක් හෝ ඊට වඩා වැඩි නම් මධ්‍යසාර අධික ලෙස හාවිතා කරන්නෙකු ලෙස සැලකේ.

உடற் பயிற்சி

கடின உடற்பயிற்சி மிக அதிகளவிலான முயற்சியோடு செய்யப்படும் உடற்பயிற்சி ஆகும். அதிக சக்தியோடு செய்யப் படுவதால் இதயத் துடிப்பு லேகமும் சுவாச லேகமும் குறிப்பிடத்தக்களவு அதிகரிக்கும். உங்களால் பேச்த் கூடியதாக இருக்கும்.

உ+ம் மரம் லெட்டுதல், லேகமா நிற்துதல், லிளையாடுதல் (ரென்னிள், உதைபந்தாட்டம், ரக்கர் முதலியன) உழுதல், பயிர்களை வெட்டுதல், தோட்டம் செயதல், திரித்தல்.

நடுத்தர உடற்பயிற்சி ஓரளவு முயற்சியோடு செய்யப்படும் உடற்பயிற்சி ஆகும். மிதமான சக்தியோடு செய்யப்படுவதால் ஒதயதுடிப்பு லேகமும் சுலாச வேகமும் ஓரளவு அதிகரிக்கும். உங்களால் இல் வகை உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது பேசக் கூடியதாக இருக்கும்.

உ+ம் சுத்தம் செய்தல் (துடைத்தல், கூட்டல், பெருக்கல், தேய்த்து துணி துலைத்தல்” பால் கறத்தல் பயிரிடல், அறுலடை செய்தல், டிந்யதல், நிர் அள்ளல், சிமேந்து கலத்தல், சுமையோடு நடத்தல், போகா சடை, நடடமை, சைக்கிள் ஒடுதல்)

உடற்பயிற்சி பின்னர் ஒரு வகை உடற்பயிற்சியிலும் ஈடு படாமை.

உ+ம் நீண்ட நேரம் உட்காந்திருத்தல்.

- தற்போது புகைபிடிப்போர் அல்லது கடந்த ஒரு வருடத்திற்குள் புகைபிடிப்பதை நிறுத்தியவர்கள் புகைபிடிப்பவர்களாக கருதப்படுவர். ஒரு போதும் புகைபிடிக்காதோர் அல்லது கடந்த ஒரு வருடத்திற்கு மேலாக புகைபிடிப்பதை நிறுத்தியவர்கள் புகைபிடிக்காதோராக கருதப்படுவர்.
- தற்போது புகையிலை மெல்லுபவர்கள் (வெற்றிலையுடன் அல்லது வெற்றிலை இல்லாமல்) அல்லது கடந்த ஒரு வருடத்திற்குள் புகையிலை மெல்லுவதை நிறுத்தியவர்கள் புகையிலை மெல்லுபவர்களாக கருதப்படுவர். ஒரு போதும் புகையிலை மெல்லாதோ(வெற்றிலையுடன் அல்லது வெற்றிலை இல்லாமல்). அல்லது கடந்த ஒரு வருடத்திற்கு மேலாக புகையிலை மெல்லாதோர் புகையிலை மெல்லாதோராக கருதப்படுவர்.
- தற்போது புகையில்லா புகையிலை பிடிப்போர் அல்லது கடந்த ஒரு வருடத்திற்குள் புகையில்லா புகையிலை பிடிப்பவர்களாக கருதப்படுவர். ஒரு போதும் புகையில்லா புகையிலை பிடிக்காதோர் அல்லது கடந்த ஒரு வருடத்திற்கு மேலாக புகையில்லா புகையிலை பிடிப்பதை நிறுத்தியவர்கள் புகையில்லா புகையிலை பிடிக்காதோராக கருதப்படுவர்.
- ஒரு போதும் மதுபானம் அருந்தாதோர் அல்லது கடந்த ஒரு வருடத்திற்கு மேலாக மதுபானம் அருந்தாதோர் துபானம் அருந்தாதோராக கருதப்படுவர். வாரமொன்றில்⁴ நாட்களிற்கு குறைவான நாட்கள் மதுபானம் அருந்துவோர் அவ்வப்போது மது அருந்துவோராக கருதப்படுவர். வாரமொன்றில்⁴ நாட்கள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்கள் அருந்துவோர் அதீத மது அருந்துவோராக கருதப்படுவர்.

Physical activity

Vigorous intensity. Physical activity done with a large amount of effort. It is the intensity at which you have a substantially higher heart rate and rapid breathing. You are only able to speak in short phrases due to the rapid breathing and effort.

Eg. Cutting and chopping wood, fast swimming, Playing (Tennis, Soccer, Rugger etc), Ploughing, Cutting crops, Gardening (digging), Grinding

Moderate intensity. It is the intensity at which you have a slightly higher heart rate and breathing than normal. You are able to speak while carrying out such activity.

Eg. Cleaning (vacuuming, mopping, polishing, scrubbing, sweeping), Washing clothes and carpets by hand, Milking cows (by hand), Planting and harvesting crops, Weaving, Drawing water, Mixing cement (with shovel), Walking with load on head, Pushing loaded wheelbarrow, Yoga, Dancing, Jogging, Cycling

Sedentary. Not involved in any physical activity.

Eg. Seated for long hours.

- Current smokers or those who quit smoking less than a year before the assessment are considered as smokers . Those never smoked or who have quit smoking more than a year ago are considered as not smoking.
- All current tobacco chewers(with or without betel chewing)or those who quit tobacco chewing less than a year before the assessment are considered as chewing tobacco. Those who have not chewed tobacco at all or those who have quit chewing betel more than a year ago are considered as not chewing tobacco (with or without betel).
- All those currently using or those who quit smokeless tobacco use less than a year before the assessment are considered as using smokeless tobacco.Those who have not used smoke less tobacco at all or those who have quit smokeless tobacco more than a year ago are considered as not using smokeless tobacco.
- If alcohol is not being used at all or those who have quit consumption more than a year ago are considered as patients who are not consuming alcohol. Patients consuming alcohol < 4 days /week are considered as occasional alcohol users. Patients consuming alcohol ≥ 4 days/week are considered as heavy alcohol users.

ජාතික හැඳුනුම් පත් අංකය:

තොසිය අභෝධයා ආට්‌ඟා ඇලක්කම් :

NIC No:

නම
පෙයර්:
Name

දුෂ්‍රන් දිනය
පිශ්චත තික්ති
Date of Birth

දිනය/මාසය/ වර්ෂය
තික්ති/මාත්‍රම් /ஆணු
DD/MM/YYYY

ස්ථීර ලිපිනය
නිරන්තර මුක්වරී
Permanent
Address

දැනට පදිංචි ලිපිනය (ස්ථීර ලිපිනයෙන් වෙනස් වන්නේ නම පමණි)

තහ්‍රපොත්තය මුක්වරී (අතු නිරන්තර මුක්වරීයාක ප්‍රාග්ධනයා ඇවාන් වෙති)

Current Address (If not the permanent address)

දුරකථන අංකය
තොට්පු
இலக්කම්
Contact No.

ඡෘගම
කොත්තොලපොසි
Mobile

නිවස
වීංචු
තොලපොසි
Home

දෙමාඩිය/භාරකරු/
නැදුයෙකු
පෙන්ත්‍රෝර් /
පොන්ප්‍රාන්වර් /
ඉරවිනාර්
Parent/Guardian/
Relative

හෙබෙග් ස්ථීර
ලිපිනය අනුව ඔබ
අයන් වන
නිරන්තර
මුක්වරීයා
මෙයප්පූත්ති
Based on your
permanent
address

සෞ.වෛ.නි.කොට්ඨාය
ස්‍කාතාරා බෙවත්තිය
අතිකාරී පිරිවු
MOH area

ප.සෞ.නි
කොට්ඨාය
පොතු
ස්‍කාතාරා
ගුෂ්ම්ප නල
ශත්තියෝකත්ත
ර පිරිවු
PHM area

මහජන සෞ. පරික්ෂක
නි. කොට්ඨාය
පොතු ස්‍කාතාරා
පරිශෝතකර් පිරිවු
PHI area

හෙබෙග්
තාවකාලික
ලිපිනය අනුව ඔබ
අයන් වන
තහ්‍රකාලික
මුක්වරීයා
මෙයප්පූත්ති
Based on the
current address

සෞ.වෛ.නි.කොට්ඨාය
ස්‍කාතාරා බෙවත්තිය
අතිකාරී පිරිවු
MOH area

ප.සෞ.නි
කොට්ඨාය
පොතු
ස්‍කාතාරා
ගුෂ්ම්ප නල
ශත්තියෝකත්ත
ර පිරිවු
PHM area

මහජන සෞ. පරික්ෂක
නි. කොට්ඨාය
පොතු ස්‍කාතාරා
පරිශ්‍යෝතකර් පිරිවු
PHI area

ග්‍රාමසේවා නිලධාරී කොට්ඨාගය හා අංකය කිරාම තොරතුරු පිරිවුම් ඇලක්කමුම් GN Division & Number	
ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාගය පිරුනු ජෞනක පිරිව DS Division	
ලියාපදිංචි වූ දිනය පතිවු ජේත්ත තික්ති Date of Registration	ලියාපදිංචි වූ දිනට වයස පතිවු ජේත්ත තික්ති යිල් වයතු Age at the date of Registration

හඳුනීම් අවස්ථාවකදී දැනුම් දිය යුතු අය

අවසර නිලධාරීවෙන් තොටර්පු කොට්ඨාගය වෙනස් තොටර්පු තොටර්පු තොටර්පු

Whom to inform in an emergency

නම ඩීජ්‍යෝලෝජිස් පෙනෙයා නිලධාරී Name	
භාති සම්බන්ධය ඉරුව Relationship	
දුරකථන අංකය. තොටර්පු ඇලක්කම් Contact No	

- පෙළුද්ගලික සෞඛ්‍ය වාර්තාවෙහි නිල් පැහැති කොටස තමා විසින්/හෙද නිලධාරී/මහජන සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරී/සෞඛ්‍ය කේළතු කාර්යය මණ්ඩලය පිරවිය යුතුය.
- ලියාපදිංචි වීමෙදීට වඩා කිසියම් වෙනස් විමක් ඔබගේ විවාහ තත්ත්වයෙහි හෝ ඉහළ අධ්‍යාපන පූදුපෑම් තත්ත්වයෙහි ඇත්තුවහොත් එය 'වෙනසක් ඇත්තේ නම් සඳහන් කරන්න' යන වගුව තුළ ඇතුළත් කළ යුතුය.
- இந்த புத்தகத்திற்கு உரித்தானவர் அல்லது நீல நிறப்பகுதியில் உள்ள தனிப்பட்ட தகவல்களை நிரப்ப வேண்டும்.
- பතිවු ජේත්ත பின்னர் திருமண நිලධාරීயோ பெற்ற உயர்ந்த பட்ச கல்வி நිලධාරීயோ எந்தவிதமான மாற்றம் இருப்பின் (நீல நிறப்பகுதியில்) அம்மாற்றமானது மாற்றமிருப்பின் குறிப்பிடவும் என்கின்ற பெட்டியில் குறிப்பிடவும். மாற்றம் இருப்பின் நிறப்பவும்.
- The personnel information in the blue section of the book needs to be filled by the owner of the PMR/Nursing Officer/Public Health Nursing Officer/Field Health Officer.
- If there are any changes in Marital Status /Highest educational level (Blue section) after the registration, that particular change needs to be indicated in the box under, "If there is a change, Please fill accordingly".

விவாக தன்மீய விவாக நிலை Marital Status

லியாபடி-வி விலேகி பதிவின் போது At Registration

1. விவாக / விவாகமானவர் / Married
2. அவிவாக / விவாகமாகவில்லை / Unmarried
3. ஒன்றி / துணையை இழந்தவர் / Widowed
4. வென்தில் விவாகர்தா / பிரிந்து வாழ்பவர் / Separated

வென்றை ஆதிகால சுலபங்களை கர்ந்த மாற்றம் இருப்பின் குறிப்பிடவும்
If there is a change, please fill accordingly

வர்த்த ஆண்டு Year	வயச் வயது Age	விவாக தன்மீய விவாக நிலை Marital Status

ஒன்றிய அமைப்பான ஸ்டாஃபுகம் அதிகபட்ச கல்வி நிலை

Highest Educational Level

லியாபடி-வி விலேகி பதிவின் போது At Registration

1. பல்கலை கல்வி நிலை / முறையான கல்வி இல்லை / No formal Education
2. பூர்த்திக் கல்வி / ஆரம்ப கல்வி (தரம் I-5) / I^Y Education (Grade 1-5)
3. தீவிர அமைப்பான கல்வி / இடைநிலை கல்வி (தரம் 6-10) / II^Y Education (Grade 6-10)
4. அ.பொ.ஸ.ஸ.பேல் / கா.பொ.த. சா/த / O/L
5. அ.பொ.ஸ. உ.பேல் / கா.பொ.த. உ/த / A/L
6. விதிலேப்மா / டிப்ளோமோ / Diploma
7. உபாதி / பட்டப்படிப்பு / Degree

வென்றை ஆதிகால சுலபங்களை கர்ந்த மாற்றம் இருப்பின் குறிப்பிடவும்
If there is a change, please fill accordingly

வர்த்த ஆண்டு Year	வயச் வயது Age	ஒன்றிய அமைப்பான ஸ்டாஃபுகம் அதிகபட்ச கல்வி நிலை Highest Educational Level

**அவிளானம் பூர்ண
ஆபத்தை விளைவிக்க கூடிய நடத்தைகள்**
Risk Behavioural History

வரைவன் பண்புகள் Characteristics	வர்த்தம் ஆண்டு Year				
காலீரிக தியாகாரகம் உடற்பயிற்சி Physical Activity	தியாகிலீ கடிமான உடற்பயிற்சி Vigorous intensity				
	மதைச்செல் தியாகிலீ சிறிய - மிதமான Moderate intensity				
	தியாகிலீ நோவன உடற்பயிற்சி இல்லை Sedentary				
நீல பானய புகை பிழித்தல் Tobacco Smoking	நீல பானய நோகரன புகை பிழிப்பதில்லை Non- Smoker				
	நீல பானய கரன புகை பிழித்தல் Smoker				
நீலகொல யைமீல (ஷிலங் வீவு கம்ப ஹே னைலி) வெற்றிலை புகையிலை மெல்லல் Tobacco Chewing	ஹாலிகா நோகரன பாவிப்பதில்லை Non-user				
	ஹாலிகா கரன பாவிப்பது User				
நீலநோவன நீலகொல ஹாலிகய வேறு புகைத்தலற்ற புகையிலை பதார்த்தங்கள் smokeless Tobacco products	ஹாலிகா நோகரன பாவிப்பதில்லை Non- user				
	ஹாலிகா கரன பாவிப்பது User				

වර්යාවන් පண්ඩුකள Characteristic		වර්ෂය ஆண்டு Year				
		1	2	3	4	5
මුද්‍යසාර හාවිතය මතු Alcohol	හාවිතා නොකරන පාවිප්පතිල්ලෙල Non-user					
	අුතැම් විට (යතියකට දින 4 කට වඩා අඩු) අවබුධීය < 4 නාට්කස්/කිழීම Occasional (if < 4 days/week)					
	අධික ලෙස මුද්‍යසාර හාවිතය (යතියකට දින 4 ක් හෝ රේට වඩා වැඩි) අතික අභ්‍යන්තර ≥ 4 නාට්කස්/කිழීම Heavy alcoholic (if ≥ 4 days/week)					
අනිකුත් මත්ද්‍රව්‍ය හාවිතය වෙறු පතාරත්තන්කள් Other substance use	හාවිතා නොකරන පාවිප්පතිල්ලෙල Non-User					
	හාවිතා කරන පාවිප්පතු User					
ගෙරෙයට අනිතකර, තෙල් හා සිනි අධික කෙටි කැම වර්ග හාවිතය (ලේස්ට්‍රේ.රෝල්ස්. කේක්, බන්ඩ්, නිස්කරී.) තුරිත ඉණෑව ඉට්‌කොට්ස්ල (රෝල්ස්, පස්තර්, කොක්, පන්, පිළ්කට්ස්) Unhealthy snacks intake (Pastry, Rolls, Cake, Buns, Biscuits)	හාවිතා නොකරන තුකර්බොර් අව්ලාත Non-Consumer					
	සතියට ≤ 5 වරක් ≤ 5 තැනෙවක්කු කුறෙවූ / කිழීම ≤ 5 times/week					
	සතියට > 5 වරක් > 5 තැනෙවක්කු කුறෙවූ / කිරීම > 5 times/week					

ரேஞ் துதிஹாசய
கடந்த கால நோய் வரலாறு
Past Medical History

ரேஞ் தன்மையின் நோய் Disease Condition	காலை கால பகுதி Duration

மானஸிக சோஷல் பிலீவெட் புள்ளீ ஸோ ரெபி தன்மையின் (அலைநம் பல்தீ)	
உளவியல் குழப்பங்கள் (தொடர்புடையதாயிருந்தால்) Psychological Disturbances (If relevant)	

கருணாகர விசீதர கரன்ன
தயவு செய்து விபரிக்கவும்
[Please Describe]

கலைரேஞ் துதிஹாசய கடந்த கால சத்திர சிகிச்சை வரலாறு

Past Surgical History

கலைக்ரைமை சத்திரசிகிச்சை Surgery	வயது/ஆண்டு Age/Year

Obstetrics and Gynaecological History

<p>விவாதய மேல் ஆடுகி சம்பவங்களைக் ஏயனா வகு சொந்தங்க விடையே திருமணம் Consanguineous marriage</p>	<p>இலி/கூது ஆம் / இல்லை Yes/ No</p>	<p>ஒவ்வொன்று கருப்பங்களின் எண்ணிக்கை Number of Pregnancies</p>			
<p>கர்ணதீ ஹாவியே பூநிலீல கருப்பங்களின் பெறுபேறு Results of pregnancies</p>	<p>தீவின்தல் பீரின மூழை ஏன்ற உயிருட ன் உள்ள குழந்தை களின் எண்ணிக் கை No. of living children</p>	<p>தீவில் உயிருடன் பிறந்த குழந்தை வீ Live births</p>	<p>மலேரை பீரங்கி இறந்து பிறந்த குழந்தை கள் Still births</p>	<p>கல்லாலிடு கருச்சிதைவு Miscarriages</p>	
<p>கர்ணதீ ஹாவியே ரெய்க ஓநிஹாய்ய கருப்ப காலத்தில் ஏற்பட்ட நோய்கள் Medical issues dur- ing preg- nancies (if present)</p>	<p>பல மு கர்ணதீ ஹாவிய 1வது கருப்பம் 1st Pregnancy</p>	<p>ஒவ்வே கர்ணதீ ஹாவிய 2வது கருப்பம் 2nd Pregnancy</p>	<p>ஒன்று கர்ணதீ ஹாவிய 3வது கருப்பம் 3rd Pregnancy</p>	<p>ஒன்று கர்ணதீ ஹாவிய 4 வது கருப்பம் 4th Pregnancy</p>	<p>பல மு கர்ணதீ ஹாவிய 5 வது கருப்பம் 5th Pregnancy</p>
<p>Menopausal Symptoms</p>	<p>Hot Flushes Night Sweats Tiredness Palpitations Anxiety</p>	<p>Poor memory Urinary symptoms Insomnia Irritability</p>			
<p>Age at Menopause Complica- tions</p>	<p>.....Yrs</p>				

Information on Immunization

ජාතික ප්‍රතිඵලක්නීකරණ වැඩසටහනට අමතරව ලබාගත් එන්නත් පිළිබඳ විස්තර බිජිවාක්කපපට්ට බුද්ධිමත් නිකුත්ස් තිප්පාත්තියේ අප්පාත්පට්ට තුළුප්‍ර මරුන්තු කාල්

Other vaccines apart from the EPI

Name of the Vaccine	Date/Age	වෙනත් කරුණු කරුතු/ සැක්සියා විස්තර

ඔබගේ පවුලේ අය වන මධ්‍ය, පියා, සහේදර, සහේදරීයන්ට ඇති රෝග

Diseases that your family members are suffering from

භාද්‍යාබාධ ඩියය නොයාක් Ischaemic Heart Diseases	අධි රුධිර පිඛනය ශ්‍යාර් තුර්තත අමුත්තම High Blood pressure	
ආසානය ය පාරිච්වාතම Stroke /TIA	දියවැඩියාව න්‍යුඩ්‍යාව Diabetes Mellitus	
පිළිකා පුරුෂ නොය Cancer	නිද්‍යාගත ග්‍යෙනන රෝග සහ ඇදුම ජ්‍යායා මරුතුම න්‍යුන්තකාල සවාස නොයාක් COPD	
වකුගතු රෝග සිරුත්රුක නොයාක් Kindney Diseases	වෙනත් සැක්සියා Other	
නොද්නා කාරණාවක් නිසා මියගිය තැදුළුන් කාරණම තෙරියාත තිශ්‍ර මූහ්‍ය Sudden deaths of relatives due to Unknown causes		

සෞඛ්‍ය දරකම/ පුරුෂ/අවදානම් සාධක
ඖුරෝක්සිය කුත්‍රියේටුක්ස්/ පෘත්ක ව්‍යුක්කන්ක්ස්/ අපාය නිලධාකක්
Health Indicators/Habits/Risk Factors

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අවදානම් සාධක - අවුරුදු 10 ක හඳුනාබාධ හා ආසානය ඇති විමේ අවදානම (මාරුන්තික හා මාරුන්තික නොවන)

ශ්‍යලක ස්කෑට්‍රැට්‍රාර එස්තාපන එත්‍රිරුව කුරුල් - 10 බගුත මාරුගැසුප්පා පාරිච්චඩම් එපැටුවත්තකාණ කාට්ංග එත්‍රිරුව කුරුල් (මරණම් මරුතුම් මරණම් අව්ලාතා)

WHO Risk Prediction – 10 year combined myocardial infarction and stroke risk (fatal and non-fatal)

රුධිර සංයරණ පද්ධතියේ අවදානම් සාධක මිනිය සුජ්‍යෝට්ට අමෙමප්පින් ආපත්තු කාරණීකන් CVD RISK	අවුරුදුද ආணු යොරු Year							
	20.....	20.....	20.....	20.....	20.....	20.....	20.....	20.....
<10%								
10% to <20%								
20% to <30%								
30% to <40%								
>40%								
ගත් ක්‍රියාමාර්ග එත්කකප්පා ත්‍රැතවයික්කෙක Actions taken								

வேலெடு பரிக்ஞனயே புதில்ல

மருத்துவ பரிசோதனை

Medical Examination (1st, 2nd and 3rd Visits)

சூல உயரம் Height

	1 வகு களுவ 1 வகு தரிசிப்பு 1 st visit	2 வகு களுவ 2 வகு தரிசிப்பு 2 nd visit	3 வகு களுவ 3 வகு தரிசிப்பு 3 rd visit
நினை திகதி Date			
வயக் வயது Age			
வர நிறை Weight			
கீரீர ஜெகன் விட்டகை உடற் திணிவு சுட்டெண் BMI			
நிலை ஓடு நியாயத் தொழில் நியமமான நிறை Ideal body weight			
ஒடை விட பூமாங்கய இடுப்பு சுற்றுளவு Waist circumference/cm			
ரூதிர பீவினை இரத்த அழுத்தம் BP Blood Pressure			
மூத பரிக்ஞாவ வாய் பரிசோதனை Oral Examination	சுமாங்கல சாதாரண Normal	சுமாங்கல சாதாரண Normal	சுமாங்கல சாதாரண Normal
	அசுமாங்கல (ஸ்ளைன் கரன்ன) அசாதாரண (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]	அசுமாங்கல (ஸ்ளைன் கரன்ன) அசாதாரண (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]	அசுமாங்கல (ஸ்ளைன் கரன்ன) அசாதாரண (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]

		1 வினா கீழுள்ள 1 வது தரிசிப்பு 1 st visit				2 வினா கீழுள்ள 2 வது தரிசிப்பு 2 nd visit				3 வினா கீழுள்ள 3 வது தரிசிப்பு 3 rd visit			
பெண்மை பார்வை Near vision	லறை பெண்மை குனும் பார்வை Near vision	L		R		L		R		L		R	
	நேர பெண்மை தூரப்பார்வை Distant Vision	L		R		L		R		L		R	
வரின் அங்கீகாரம் நிறக்குருடு Colour blindness	வலி ஆய் இடது கண் Left eye				ஒதுக்கு ஆய் வலது கண் Right eye								
	இலி ஆம் Yes		நாத இல்லை No		இலி ஆம் Yes		நாத இல்லை No						
உசிமை கேட்டல் Hearing	L		R		L		R		L		R		
கலாசைவிய நெரோயிட் பெரிதாக்கம் Thyroid enlargement	இலி ஆம் Yes		நாத இல்லை No		இலி ஆம் Yes		நாத இல்லை No		இலி ஆம் Yes		நாத இல்லை No		
வரிமலை தோல் வியாதிகள் Dermatological findings													

		1 වන හමුව 1 st visit	2 වන හමුව 2 nd visit	3 වන හමුව 3 rd visit			
පියයුරු පරික්ෂාව මාර්පු පරිශෝත නෙන Breast ex- amination	L	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරන Abnormal	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරන Abnormal	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරන Abnormal
	R	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරන Abnormal	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරන Abnormal	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරන Abnormal
පියයුරු පරික්ෂාවකදී අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් සඳහා ප්‍රතිකාර ගන්නේද / ගැනීමට ගොමු කළාද යනවග මාර්පු පරිශෝතනෙයිල් අසාතාරණමාක රූපම් අඥියප්පත්තාල ගුරිප්පිතවුම් <i>Specify if any abnormality detected in the breast exami- nation</i>							

	1 වන හෙවත 1 බඩු තරියිපු 1 st visit	2 වන හෙවත 2 බඩු තරියිපු 2 nd visit	3 වන හෙවත 3 බඩු තරියිපු 3 rd visit
අදරය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හඳුනාගතහැන් එය සඳහන් කරන්න) වයිත්තුප් පරිශෝතනී (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තුරියප්පට්ටාල් කුතුපිළිශ්‍රීක) Abdominal Examination (Specify if any abnormality detected)			
යේනි මාරුගය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හඳුනාගතහැන් එය සඳහන් කරන්න) යොශ්නී පරිශෝතනී (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තුරියප්පට්ටාල් කුතුපිළිශ්‍රීක) PV Examination (Specify if abnormality detected)			
ගුද මාරුගය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හඳුනාගතහැන් එය සඳහන් කරන්න) ගුතප් පරිශෘතනී (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තුරියප්පට්ටාල් කුතුපිළිශ්‍රීක) PR examination (Specify if any abnormality detected)			
හැඳු පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හඳුනාගතහැන් එය සඳහන් කරන්න) මිතයම් (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තුරියප්පට්ටාල් කුතුපිළිශ්‍රීක) Heart (Specify if any abnormality detected)			
පෙනහෙල පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හඳුනාගතහැන් එය සඳහන් කරන්න) නුරුයෝරුව (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තුරියප්පට්ටාල් කුතුපිළිශ්‍රීක) Lungs (Specify if any abnormality detected)			
වෙනත් වෙறු Other			

	1 வகு கூறுவ 1 வது தரிசிப்பு 1 st visit	2 வகு கூறுவ 2 வது தரிசிப்பு 2 nd visit	3 வகு கூறுவ 3 வது தரிசிப்பு 3 rd visit
கேள்வியான பரிசீலனைகள் Investigations:			
ரூடிரயே சீனி பூமானை (டி.எஃ.) எழுந்தமான இரத்த சீனி RBS			
ரூடிரயே நிராஹார சீனி பூமானை உபவாச இரத்த சீனி FBS			
கேவி கேல பல்ல பரிசீலனை வீர்தாலி கருப்பை கழுத்து படல பரிசோதனை (ஏதாவது அசாதாரண தண்மை கண்டறியப்பட்டால் குறிப்பிடுக) PAP smear report	Date: Report:	Date: Report:	Date: Report:
மூலா ஆலேவியூலின் சிறுநீர் அல்புமின் Urinary Albumin			
ரூடிரயே நியூரெனின் பரிசீலனை சீரம் கிரியடனின் Serum Creatinine			
ரூடிர லைபிச் ஹெக்ஸால் இரத்த கொழுப்பின் விபரம் Lipid profile	TC TG HDL LDL TC: HDL	TC TG HDL LDL TC: HDL	TC TG HDL LDL TC: HDL
கிளோக்லோబின் சாமோகுளோபின் Hb			
கன் திய மார்க எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் Actions taken			
நூலித் திட்டம் அடுத்த வருகைக்கான திகதி Date of next visit			
கேள்வியான பரிசீலனை மருத்துவ அதிகாரியின் பெயர் Name of the Medical Officer			
அயத்தை நிறுவனம் Institution			
அன்றை கையொப்பம் Signature			

Medical Examination (4th, 5th and 6th visit)

	4 வின ஹெலி 4 வது தரிசிப்பு 4 th visit	5 வின ஹெலி 5 வது தரிசிப்பு 5 th visit	6 வின ஹெலி 6 வது தரிசிப்பு 6 th visit
கிடைய திகதி Date			
வயக வயது Age			
வர நிறை Weight			
கரெர ஸ்கால் ட்ரக்கை உடற் திணிவு சுட்டெண் BMI			
நிலை யூங் நியாயத் வர நியமமான நிறை Ideal body weight			
ஓலைசி விட ஒமானை இடுப்பு சுற்றளவு Waist circumference /cm			
ரூடீர சீவிநை இரக்க அழுத்தம் BP			
மூல பரிக்ஷை வாய் பரிசோதனை Oral Examination	சுமானை சாதாரண Normal	சுமானை சாதாரண Normal	சுமானை சாதாரண Normal
	அசுமானை அசாதாரன (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]	அசுமானை அசாதாரன (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]	அசுமானை அசாதாரன (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]

		4 වන හමුව 4 බතු තරිඹිපු 4 th visit				5 වන හමුව 5 බතු තරිඹිපු 5 th visit				6 වන හමුව 6 බතු තරිඹිපු 6 th visit			
පෙනීම පාර් වෙ Vision	ලෙ පෙනීම ක්‍රුම් පාර්වෙ Near vision	L		R		L		R		L		R	
	දුර පෙනීම තාරප්පා ර්වෙ Distant Vision	L		R		L		R		L		R	
වර්ණ අන්ධතාවය නිර්ක්‍රුතු Colour blindness	වම් ඇසු இடු කண් Left eye				දකුණු ඇසු வலது කண් Right eye								
	ඩව් ආම් Yes		නැත තිබාව No		ඩව් ආම් Yes		නැත තිබාව No						
ඇයිම කොට්ටල Hearing	L		R		L		R		L		R		
ගලගේඩිය නෙරෝයිං ජෙරිතාකකම් Thyroid enlargement	ඩව් ආම් Yes	නැත තිබාව No	ඩව් ආම් Yes	නැත තිබාව No	ඩව් ආම් Yes	නැත තිබාව No	ඩව් ආම් Yes	නැත තිබාව No					
වර්ම රෝග තොல් ඩියාතිකකම් Dermatological findings													

		4 වන හමුව 4 බතු තරිෂිප්පු 4 th visit		5 වන හමුව 5 බතු තරිෂිප්පු 5 th visit		6 වන හමුව 6 බතු තරිෂිප්පු 6 th visit	
පියහුරු පරික්ෂාව මාර්පු පරිශෝතනී Breast ex- amination	L	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරණ Abnormal	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරණ Abnormal	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරණ Abnormal
	R	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරණ Abnormal	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරණ Abnormal	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරණ Abnormal
පියහුරු පරික්ෂාවකදී අසාමාන්‍ය තත්චයන් සඳහා ප්‍රතිකාර ගන්නේද / ගැනීමට ගොමු කළාද යනවග මාර්පු පරිශෝතනීයිල අසාතාරණමාක රතුම් අත්‍රියප්පට්ටාල ශ්‍රුතිප්පිතවුම් <i>Specify if any abnormality detected in the breast exami- nation</i>							

	4 වන හමුව 4 බතු තරිෂිපු 4 th visit	5 වන හමුව 5 බතු තරිෂිපු 5 th visit	6 වන හමුව 6 බතු තරිෂිපු 6 th visit
ලිඛිරය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) වයිත්තුප් පරිශෝතනය (වතාවතු අසාතාරණ තන්මෙම කණ්තරියප්පට්ටාල් කුත්‍රිප්පිතුක) Abdominal Examination (Specify if any abnormality detected)			
යෝං මාර්ගය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) යොංී පරිශෝතනය (වතාවතු අසාතාරණ තන්මෙම කණ්තරියප්පට්ටාල් කුත්‍රිප්පිතුක) PV Examination (Specify if abnormality detected)			
ගුද මාර්ගය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) ග්‍රහ්‍ය පරිශෝතනය (වතාවතු අසාතාරණ තන්මෙම කණ්තරියප්පට්ටාල් කුත්‍රිප්පිතුක) PR examination (Specify if any abnormality detected)			
හැදය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) இதயம் (වතාවතු අසාතාරණ තන්මෙම කණ්තරියප්පට්ටාල් කුත්‍රිප්පිතුක) Heart (Specify if any abnormality detected)			
පෙනහඩල පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) நுரையீரல் (වතාවතු අසාතාරණ තන්මෙම කණ්තරියප්පට්ටාල් කුත්‍රිප්පිතුක) Lungs (Specify if any abnormality detected)			
වෙනත් வෙறු Other			

	4 வகு ஹமூல் 4 வது தரிசிப்பு 4th visit	5 வகு ஹமூல் 5 வது தரிசிப்பு 5th visit	6 வகு ஹமூல் 6 வது தரிசிப்பு 6th visit
வேலெடு பரிக்ஞன் பரிசோதனைகள் Investigations:			
ரூடிரயே சீனி பூமானை (டி.லி) எழுந்தமான இரத்த சீனி RBS			
ரூடிரயே தீர்யாலை சீனி பூமானை உபவாச இரத்த சீனி FBS			
ஒவி கேல பல்ல பரிக்ஞன் விரதல் கருப்பை கழுத்து படல பரிசோதனை (ஏதாவது அசாதாரண தன்மை கண்டறியப்பட்டால் குறிப்பிடுக)	Date: Report:	Date: Report:	Date: Report:
PAP smear report			
மூனா ஆல்வினூன் சிறுநீர் அல்புமின் Urinary Albumin			
ரூடிரயே நியாயிகள் பரிக்ஞல் சீரம் கிரியடனின் Serum Creatinine			
ரூடிர லைபீட் பரிக்ஞல் இரத்த கொழுப்புகள் விபரம் Lipid profile	TC TG HDL LDL TC: HDL	TC TG HDL LDL TC: HDL	TC TG HDL LDL TC: HDL
ஐமோగ்லோबின் ஈமோகு ஜோபின் Hb			
நெட் கியா மார்க் எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் Actions taken			
நூற்று பரிக்ஞாகல ஷூ தீநை அடுத்த வருகைக்கான திகதி Date of next visit			
வேலெடு வர்யான் கம் மருத்துவ அதிகாரியின் பெயர் Name of the Medical Officer			
ஆய்வகை நிறுவனம் Institution			
அன்றை கையொப்பம் Signature			

வேலெழு பரிக்ஞனயே பூதில்ல

மருத்துவ பரிசோதனை

Medical Examination (7th, 8 th and 9 th visit)

	7 வின ஹாலி 7 வது தரிசிப்பு 7 th visit	8 வின ஹாலி 8 வது தரிசிப்பு 8 th visit	9 வின ஹாலி 9 வது தரிசிப்பு 9 th visit
தீவிட திகதி Date			
உயிர் வயது Age			
வர் நிறை Weight			
கெரிர் சீக்கிள் மீட்ரிக் உடற்கீட்டு சுட்டெண் BMI			
நிலை முழு நியாயத்தின் வரை நியமமான நிறை Ideal body weight			
உடலை விட பூலான கீட்டுப்பு கீட்டுப்பு சுற்றுளவு Waist circumference/cm			
நடவடிக்கை இரத்த அழுத்தம் BP Blood Pressure			
ஒலி பரிக்ஞாவு வாய் பரிசோதனை Oral Examination	சூடுமானால் சாதாரண Normal	சூடுமானால் சாதாரண Normal	சூடுமானால் சாதாரண Normal
	அசூடுமானால் அசாதாரண (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]	அசூடுமானால் அசாதாரண (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]	அசூடுமானால் அசாதாரண (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]

		7 വര്ഷ ശാഖ 7 വതു തരിചിപ്പ് 7 th visit				8 വര്ഷ ശാഖ 8 വതു തരിചിപ്പ് 8 th visit				9 വര്ഷ ശാഖ 9 വതു തരിചിപ്പ് 9 th visit						
പെൻിമ പാർ വൈ Vision	ലൈ പെൻിമ കുന്നാമ് പാർവൈ Near vision	L		R		L		R		L		R				
	ദൂര പെൻിമ തുരാപ്പാ റ്റവൈ Distant Vision	L		R		L		R		L		R				
വർഷ അന്തേനാഡ നിർക്കുറ്റ Colour blindness	മരി ആധ ഇടതു കൺ Left eye				ദക്ഷണ ആധ വലതു കൺ Right eye											
	മരി ആമ് Yes		നാഞ്ചില്ലവൈ No		മരി ആമ് Yes		നാഞ്ചില്ലവൈ No									
ആക്ഷിമ കോട്ടാൾ Hearing		L		R		L		R		L		R				
ഗലൈഞ്ചേഡ നൈറോസിറ്റ് പെറിതാക്കമ് Thyroid enlarge- ment		മരി ആമ് Yes		നാഞ്ചി ല്ലവൈ No		മരി ആമ് Yes		നാഞ്ചി ല്ലവൈ No		മരി ആമ് Yes		നാഞ്ചി ല്ലവൈ No				
വർമ്മ രോഗ തോഡ് വിയാതിക്കൻ Dermatological findings																

		7 වන හමුව 7 බතු තරිෂිප්පු 7 th visit		8 වන හමුව 8 බතු තරිෂිප්පු 8 th visit		9 වන හමුව 9 බතු තරිෂිප්පු 9 th visit	
පියුරු පරික්ෂාව මාර්පු පරිශෝතනී Breast ex- amination	L	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරණ Abnormal	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරණ Abnormal	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරණ Abnormal
	R	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරණ Abnormal	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරණ Abnormal	සාමාන්‍ය සාතාරණ Normal	අසාමාන්‍ය අසාතාරණ Abnormal
පියුරු පරික්ෂාවකදී අසාමාන්‍ය තත්වයන් සඳහා ප්‍රතිකාර ගන්නේද / ගැනීමට ගොමු කළාද යනවග මාර්පු පරිශෝතනීයිල අසාතාරණමාක රතුම් අභිය්ප්පත්තාව ගුරිප්පිතවුම් Specify if any abnormality detected in the breast exami- nation							

	7 වන හමුව 7 බතු තරිෂිප්ප 7 th visit	8 වන හමුව 8 බතු තරිෂිප්ප 8 th visit	9 වන හමුව 9 බතු තරිෂිප්ප 9 th visit
උදරය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) වයිත්තුප් පරිශෝතනෙන (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තරියප්පට්ටාල් කුත්‍රිප්පිතු) Abdominal Examination (Specify if any abnormality detected)			
යේනි මාර්ගය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) යොණී පරිශෝතනෙන (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තරියප්පට්ටාල් කුත්‍රිප්පිතු) PV Examination (Specify if abnormality detected)			
රුද මාර්ගය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) ග්‍රතප් පරිශෝතනෙන (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තරියප්පට්ටාල් කුත්‍රිප්පිතු) PR examination (Specify if any abnormality detected)			
හැඳු පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) ඩිතයම් (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තරියප්පට්ටාල් කුත්‍රිප්පිතු) Heart (Specify if any abnormality detected)			
පෙනහෙල පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) නුරුයීරුල (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තරියප්පට්ටාල් කුත්‍රිප්පිතු) Lungs (Specify if any abnormality detected)			
වෙනත් වෝරු Other			

	7 வன ஹாவு 7 வது தரிசிப்பு 7 th visit	8 வன ஹாவு 8 வது தரிசிப்பு 8 th visit	9 வன ஹாவு 9 வது தரிசிப்பு 9 th visit
வெல்லு பரிக்ஷை பரிசோதனைகள் Investigations:			
ரூடிரலே பீனி புமானை (ஏல்) எழுந்தமான இரத்த சினி RBS			
ரூடிரலே நிருப்பார் பீனி புமானை உபவாச இரத்த சினி FBS			
கை கைல பல்ல பரிக்ஷை வாற்றல் கருப்பை கழுத்து படல பரிசோதனை (ஏதாவது அசாதாரண தன்மை கண்டறியப்பட்டால் குறிப்பிடுக)	Date: Report:	Date: Report:	Date: Report:
PAP smear report			
இனு ஆலேபியூமின் சிறுநீர் அல்புமின் Urinary Albumin			
ரூடிரலே தியூரெனீஸ் பரிக்ஷை சீரம் கிரியடனின் Serum Creatinine			
ரூடிர லைபிசில் பரிக்ஷை இரத்த கொழுப்பின் விபரம் Lipid profile	TC TG HDL LDL TC: HDL	TC TG HDL LDL TC: HDL	TC TG HDL LDL TC: HDL
கிளைக்கோவையின் குமோகு கோபின் Hb			
தன் தியா மார்க எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் Actions taken			
நாள்தா பரிக்ஷைகளை கூறு தீர்க்க அடுத்த வருகைக்கான திகதி Date of next visit			
வெல்லு வர்யாலே நாம் மருத்துவ அதிகாரியின் பெயர் Name of the Medical Officer			
ஆயத்தாய் நிறுவனம் Institution			
அங்கை கையொப்பம் Signature			

രകියාව පිළිබඳ තොරතුරු

ජ්‍යෙෂ්ඨ වර්ලාඩු

Occupational History

වර්ෂය ஆண்டு Year	රකියාව ජ්‍යෙෂ්ඨ ස්ථාන ලේ Occupation	රකියාවේ ස්වභාවය පணියින් இயல்பு Nature of work	රකියා ස්ථානයේ ලිපිනය பணියාற්දුම් இடத்தின் මුක්වරී Address of the workplace	රකියාව පටන් ගැනීමේ දි වයස ஆර්ථ්‍ය වයා Age at initia- tion	රකියාව වේ යේදී සිටි කාලය පணියි ன් කාලප් පැහැදි Duration of work

ரகியாவ சுல்லந் வின் பரிக்ஷை
 தொழில் சம்மந்தமான விசேட பரிசோதனைகள்
Occupation related special investigations

ஒவ்வொரு பரிக்ஷையில் ஆட்யோ மேட்டரி Audiometry					
அவ்வொரு பரிக்ஷையில் ஆட்யோ மேட்டரி முடிவு Audiometry Results	L		L		L
	R		R		R
ரெஞ்ச் விளைவுகள் கண்டறியப்பட்ட குறைபாடு Diagnosis					
ஏன் திட்டங்கள் எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கை Actions taken					
நூல்கள் படித்தியேற்று கீழை அடுத்த வருடக்கான திகழி Date of next visit					
வேலை நிலைமையான நம மருத்துவ அதிகாரியின் பெயர் Name of the Medical Officer					
ஏயத்தனை நிறுவனம் Institution					
அந்த கையொப்பம் Signature					

பேராலே கீழ்க்கண்ட பிரிக்கங்கள் மூலம் பிரிக்கங்கள்

நிறைவேரல் தொழிற்பாட்டு சோதனை

Spirometry

பூதில் பெறுமானங்கள் Spirometry Values	FVC		FVC		FVC	
	FEV ₁		FEV ₁		FEV ₁	
	FEV ₁ / FVC		FEV ₁ /FVC		FEV ₁ /FVC	
	FEF _{25% - 75%}		FEF _{25% -75%}		FEF _{25% -75%}	
கிணிஞ்வய நோய் நிர்ணயம் Diagnosis ரேதை						
கால் தியாமார்கள் எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் Actions taken						
நடவிட படித்திய தின ஏனைய அடுத்த வருகைக்கான திகதி Date of next visit						
வேலை நிலධாரியானே நம மருத்துவ அதிகாரியின் பெயர் Name of the Medical Officer						
உயினத்தை நிறுவனம் Institution						
அன்றை கையொப்பம் Signature						

ரகியாவி சம்பளம் வெளிக்கீடு பரிக்ஷை

வேறு விசேட தொழில் சார்ந்த சோதனைகள்

Any other special occupational investigations

தினால் திகழி Date	பரிக்ஷையை பறிசோதனை Investigation	புதில்ல முடிவுகள் Findings	ஒன் தியா மார்க் எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கை Action taken

ரகியாவி சம்பளம் அனதூர்

தொழில் சார்ந்த காயங்கள்

Occupational injuries

அனதூர் பூ தினால் காயப்பட்ட திகழி Date of injury	அனதூரை ஸ்வாலிய காயத்தின் தன்மை Mechanism of the injury	ரகியா ஜ்ரானா காயம்பட்ட இடம் Place of injury eg: name of the work-place	ஒன் தியா மார்க் எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கை Actions taken	அனதூரை பூ புதில்ல காயத்தின் விளைவு Outcome of the injury	வெனத் தூண் கருத்து Comments

மக்கள் செலவு ஹெல்தினிலாரியில் ஈரவன்
 பொதுச்சுகாதார் தாதி உத்தியோகத்திற்கு குறிப்புகள்
Public Health Nursing Officers' Notes

திட்டம் Date	யொழுவு பரிந்துரைத்து நிலையம் Referred satation	யொழுவு கிரிமித் தேவை / ஒரை பிரைடு பரிந்துரைத்துமைக்கான / வீட்டு தரிசிப்பிற்கான காரணம் Reason for referral/home visit	நோயாலே நியமாக மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கை Actions taken	வேறு Other	அன்றை ஈசெயாப்பம் Signature

දැනට හාවතා කරන ඔහුගේ වාර්තාව
තற්පොතු පාඩික්කුම් මරුන්තුකள්
Current Medication

වෙබුද් කායනයේදී පිරවිය යුතුයි

බෝනොවන රෝගී තත්ත්වයන් සඳහා ගෙනු ලබන නවතම බෙහෙත් විවිධේරණ මෙහි සඳහන් විය යුතුය. එමතියා, කිසියම් වෙනස් විමක් සිදුවුවහොත් එම වෙනස්වීමද සඳහන් කරන්න.

මරුන්තුව පිළියාය්ව නිලධායුත්තිල් නිර්ප්පයා ලෙස්සුම්

ඉප්පට් දියවිල් ඉංග්‍රීස් මරුන්තුකள් තற්පොතු ගැඹුක්කුම් මරුන්තුකளා පිරතිපලික්ක වෙணුසුම්. මරුන්තුකளින් මාර්ත්‍රම් රූපට්ටාල් පට්ටියලෙ මාර්ත්‍රවුම්

To be filled at the medical clinic

The drugs in the list should reflect the current drug therapies for chronic diseases. Please update the current medication list at an event in the change of a drug of choice in management.

නිදහ්‍යත රෝගය/නීண්� නාම නොයාකළ / Chronic Disease

දිනය තික්ති Date	ඔහුගේ වර්ගය මරුන්තු Medication	මාත්‍රාව අභාව Dosage	වෙනත් කරුණු/පරික්ෂාව කරුත්තු/පරිශ්‍යාතනය Comments/Investigation

தினாய் திகதி Date	இங்கெல் வர்த்தய மருந்து Medication	மானுவ அளவு Dosage	வெனது கரைணு/பரிசீலனை கருத்து/பரிசோதனை Comments/Investigation

தினால் திட்டம் Date	இங்கெடு வர்த்தம் மருந்து Medication	மானுவ அளவு Dosage	வேறான் கிரைஸ்/பரிசீலனை கருத்து/பரிசோதனை Comments/Investigation

தினாய் திகதி Date	இங்கெல் வர்ணம் மருந்து Medication	மானாவி அளவு Dosage	வேணுத் தகவல்/பரிக்ஞான கருத்து/பரிசோதனை Comments/Investigation

தினால் திட்டம் Date	இங்கெடு வர்த்தம் மருந்து Medication	மானுவ அளவு Dosage	வேறான் கிரைஸ்/பரிசீலனை கருத்து/பரிசோதனை Comments/Investigation

தினாய் திகதி Date	இங்கெல் வர்ணம் மருந்து Medication	மானுவ அளவு Dosage	வெனது கருணை/பரிக்ஞன கருத்து/பரிசோதனை Comments/Investigation

தினால் திட்டம் Date	ஒன்று வரை மருந்து Medication	மானுவ அளவு Dosage	வெனது கிரைஸ்/பரிசீலனை கருத்து/பரிசோதனை Comments/Investigation

தினாய் திகதி Date	இங்கெல் வர்ணம் மருந்து Medication	மானுவ அளவு Dosage	வெனது கருணை/பரிக்ஞன கருத்து/பரிசோதனை Comments/Investigation

தினால் திட்டம் Date	இங்கெடு வர்த்தம் மருந்து Medication	மானுவ அளவு Dosage	வேறான் கிரைஸ்/பரிசீலனை கருத்து/பரிசோதனை Comments/Investigation

தினாய் திகதி Date	இங்கெல் வர்த்தய மருந்து Medication	மானுவ அளவு Dosage	வெனது கிரைஸ்டு/பரிசீலக்ஞன் கருத்து/பரிசோதனை Comments/Investigation

யോമ്പുകிரിം
പരിന്തുരை
Referral

ദിനയ് തീക്കടി Date	യോമ്പുകിരിം ശേഷിലാം പരിന്തുരൈക്കാൻ കാരണമാം Reason for referral	യോമ്പുലാം പരിന്തുരൈക്കപ്പെട്ട നിലയെല്ലാം Referred station	ഒപ്പു യോമ്പുലാം പിന്ന പരിന്തുരൈ / ഭൊടാർ നടവാഴക്കൈ Back referral / follow up

ரேஷல் குகிரி
வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்ட நிகழ்வுகள்
Hospitalizations

Date	ரேஷல் நம வைத்திய சாலை பெயர் Hospital name	ஆட சீக பன் அஃகய கட்டில்த ஸல சீட்டு எண் BHT No	ரேஶ நிர்ணய நோய் நிர்ணயம் Diagnosis	பஜ் யொழுவு பின் பரிந்துரை / தொடர் நடவடிக்கை Back referral/Follow up

தித்தி Date	ரெங்கலே் நம் வைத்தியசா லை பெயர் Hospital name	அடி தீவிர பான் அங்கை கட்டில்த வை சீட்டு எண் BHT No	ரெங்க நிற்கை நோய் நிர்ணயம் Diagnosis	பஸ்தி யொழில் வின் பரிந்துரை / தொடர் நடவடிக்கை Back referral/Follow up

லாலீர ரேஷன் அங்கம்
வெளி நோயாளர் பிரிவு
Out Patient Department

தினம்/திகதி Date	ரேஷன் லக்ஷ்ண /அனுமான கரண லக்ஷ்ண ரேஷன் விதிகள் / நோய் நிர்ணயம் Symptoms/Tentative diagnosis	பரீக்ஷை சோதனைகள் Investigations	படிகார சிகிச்சை Treatment

දිනය තික්ති Date	රෝග ලක්ෂණ / අනුමාන කරනු ලබන රෝග විනිශ්චය ස්යොංකුරුකම් / තොය නිර්ණයම් Symptoms/Tentative diagnosis	පරීක්ෂණ සෞත්‍යනාකම් Investigations	ප්‍රතිකාර සිජිච්ස Treatment

දිනය තික්ති Date	රෝග ලක්ෂණ /අනුමාන කරනු ලබන රෝග විනිශ්චය ක්‍රියාකාරීකාලීන ප්‍රතිඵල / තොයේ නිර්ණයම් Symptoms/Tentative diagnosis	පරීක්ෂණ සෞත්‍යන්වකൾ Investigations	ප්‍රතිකාර ශීක්ෂණ Treatment

දිනය තික්ති Date	රෝග ලක්ෂණ / අනුමාන කරනු ලබන රෝග විනිශ්චය ග්‍රණන්කුරීකන් / තොය් නිර්ණෙයම් Symptoms/Tentative diagnosis	පරික්ෂණ සෞතහැනකൾ Investigations	ප්‍රතිකාර සිජිස්සේ Treatment

දිනය තික්ති Date	රෝග ලක්ෂණ /අනුමාන කරනු ලබන රෝග විනිශ්චය ක්‍රියාකාරීකාලීන ප්‍රැගිලුව / තුළු නිර්ණ්‍යයේ Symptoms/Tentative diagnosis	පරීක්ෂණ සෞත්‍යන්‍යාකෘති Investigations	ප්‍රතිකාර ජිත්‍යාච්ච Treatment

දිනය තික්ති Date	රෝග ලක්ෂණ / අනුමාන කරනු ලබන රෝග විනිශ්චය ස්යොංකුරුකൾ / තොය නිර්ණයම් Symptoms/Tentative diagnosis	පරීක්ෂණ සෞත්‍යනාකම් Investigations	ප්‍රතිකාර සිජිච්ස Treatment

දිනය ත්‍රික්ති Date	මර්ග ලක්ෂණ /அනුමාන කරනු ලබන මර්ග විනිශ්චය ගුණங்குறிகள் / நோய் நிர்ணயம் Symptoms/Tentative diagnosis	පරීක්ෂණ சோதனைகள் Investigations	ප්‍රතිකார சிகிச්சை Treatment

දිනය තික්ති Date	රෝග ලක්ෂණ / අනුමාන කරනු ලබන රෝග විනිශ්චය ස්යොංකුරුකൾ / තොය නිර්ණයම Symptoms/Tentative diagnosis	පරීක්ෂණ සෞත්‍යනාකම් Investigations	ප්‍රතිකාර සිජිච්ස Treatment

ORAL HEALTH

EXAMINATION

DENTAL CARIES

18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38

DMFT score

D	M	F	DMFT

score	
0	Sound
1	Caries
2	Filled with Caries
3	Filled, No caries
4	Missing due to caries
5	Missing due to any other reason
6	Fissure sealant
7	Fixed dental prosthesis
8	Un-erupted
9	Not recorded

CONDITION OF THE GUM

17-14	13-23	24-27
47-44	43-33	34-37

Score	Index
0	Healthy
1	Bleeding without calculus
2	Bleeding with calculus

ORAL MUCOSAL CONDITION

Enamel fluorosis	Yes		No	
Dental Trauma	Yes		No	
Dental Prosthesis	Yes		No	

No abnormal condition	
Suspected oral cancer	
Leucoplakia	
Erythroplakia	
OSMF	
Other	

ORAL HEALTH HABITS

Tooth Brushing	Yes	No	
Device used for tooth brushing	Tooth brush	Finger	Other
Frequency of tooth brushing	Once	Twice	More
Ingredients used in tooth brushing	Fluoridated T/P	Non fluoridated T/P	Other

FOLLOW - UP NOTES

Date	Management

FOLLOW - UP NOTES

Date	Management

සුවෙන් සිටින්නට නම්

- දිනකට අවම වගයෙන් එළවීම් ප්‍රමාණ තුනක් සහ පළතුරු ප්‍රමාණ දෙකක් ආභාරයට ගන්න
- දිනකට පැය හායක් වන් ගාරිරික ත්‍රියාකාරකම වල යෙදෙන්න
- සිනි හාවිතය දිනකට තේ හැඳි යයක උපරිමයකට සීමා කරන්න
- ලුණු හාවිතය හැකිතාක් අඩු කරන්න
- අධික ලුණු හාවිතයෙන් වළකින්න. (බත් පිසිමේදී සහ තැබුම් පළතුරු පරිභෝජනයේදී ලුණු එකතු කිරීමෙන් වළකින්න)
- මාස හයකට වරක්වන් බර මැන ගන්න . ගරිර ස්කන්ධා දර්ශකය 18.5 -23 අතර පවත්වා ගන්න .
- වසරකට වරක් වන් ඔබේ රුධිර පිහිනය පරික්ෂා කර ගන්න
- මත්පැන් සහ දුම් පානයෙන් වැළකි සිටින්න. මත්පැන් සහ දුම් පානයෙන් හදවත් රෝග , ආභායය, පිළිකා සඳහා වන අවස්ථාම වැඩි කරයි.
- දිනකට විනාඩි 10 ක් හෝ එක් අරමුණක සිත පිහිටුවා ගනිමින් හාවනාවේ යේදීම මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනයට උපකාරී වේ.
- ග්ලෝරයිඩ් අඩුගු දෑන්තාලේපයක් හාවනා කර උක්සන හා රාත්‍රී නින්දට යාමට බෙර දත් මදින්න.
- පහත රෝග ලක්ෂණ සති දෙකකට විඩා පවතින්නේ නම් වහාම වෙදාවරයෙකු හමුවන්න.
 - * ගෙල/නයිරායිඩ් ඉදිමුමක්
 - * කටහඩ වෙනසක්
 - * දිගු කාලීන කැස්ස හෝ කැස්ස සමග ලේ යැම
 - * සන ආභාර/දියර ගිලිමේ අපහසුතා
 - * මල පහ සමග ලේ යැම හෝ එම වර්යාවේ වෙනසක්
 - * කාන්තාවක් නම් යෝති මාරුග ග්‍රාවයක්, අසාමාන්‍ය රුධිර පිටවීමක්
 - * මූත්‍රා පහ කිරීම පිළිබඳ අපහසුතා
 - * එදිනෙනු කටයුතු වලදී උදුසින බවක්
 - * මැතකදී ඇති වු බර අඩු වීමක් හෝ කැම අරුවිය
- මුඛ පිළිකා කළින් හඳුනා ගැනීමට ස්වයං මුඛ පරික්ෂාව මසකට වරක් කිරීම වැදගත්ය. දෑන්තාබාධ, රතු ලප, සුදු ලප ගැටීනි වැනි අස්ථ්‍යාවාවික යමක් වේ නම් වහාම දෑන් වෙදාවරයා හමුවන්න.
- ගැබි ගෙල පිළිකා වැනින් 80% ක් පමණ HPV වෙරස ආසාදන මගින් සිදුවේ. ලිංක ත්‍රියාක ඇඟිල්මට බෙර HPV එන්නත ලබා ගැනීම මගින් මෙම ආසාදනය වලක්වා ගෙන එමගින් ගැබිලෙල පිළිකාව වළක්වා ගත හැක.
- ස්ක්‍රී, පියුරු පිළිකා කල් අතිව හඳුනාගැනීමෙන් සම්පූර්ණ සුවය ලබා ගත හැක.
- ස් සඳහා මෙ, ස්වයං පියුරු පරික්ෂණය මාස් පතා සිදු කරන්න.
සායනික පියුරු පරික්ෂාව (වෙදාවරයෙකු / මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සෞඛ්‍යරිය / පැවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීනිය ලබා කර ගත යුතුය)
- අවුරුදු 20-40 අනර කාන්තාවන් සඳහා වසර 3කට වරක් සායනික පියුරු පරික්ෂාව සිදුකරගන්න.
- අවුරුදු 40 හෝ රෝ වැනි කාන්තාවන් අවුරුද්දකට වරක්ද සිදුකරගන්න.

சுகாதார தகவல்

- நிங்கள் தினசரி குறைந்தபடசம் 3 பங்கு காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் 2 பங்கு எடுக்கலென்டும்
- தினமும் குறைந்தபடசம் அரை மணி நேரம் உடல் பயிற்சிகள் செய்யவும்.
- ஒரு நாளைக்கு அதிகப்படசம் 6 தேங்கரண்டி வரை சீனி நூகரவை கட்டுப்படுத்தவும்
- உப்பு பாவனையை குறைக்கவும். ஆத கூடுதலாக ஒரு நாளைக்கு (ஒரு தேக் கரண்பு) (சோற்றுக்கும் பழங்களுக்கும் பேலதிகமாக உப்பு சேர்ப்பதை தவிர்க்கவும்)
- ஒவ்வொரு 6 மாதங்களும் உங்கள் எடையை அளவிட வேண்டும் மற்றும் உங்கள் உடல் நிறை குறியிட்டெண்ணை 18.5 - 23 க்கு இடையில் பராமரிக்க வேண்டும்
- உங்கள் இரத்த அழுத்தம் வருடாந்தம் அளவிட வேண்டும்
- புகைத்தலையும், குடிபழுக்கத்தந்தயும் தவிர்க்கவும்.
இப்புழுக்கங்கள் மார் டைப்பு புற்று நோய், பாரிசவாதம் உண்டாக்கும்
- தினமும் குறைந்தது 10 நிமிடங்கள் தியானத்தில் ஈடுபடவேண்டும்.
- ப்ளோரயிட் உள்ளடங்கிய பற்பசையை உபயோகித்து, காலையிலும் இரவில் நித்திரைக்கு முன்னரும் பற்களை சுத்தம் செய்யவும்.
- கீழ்க்காணும் நோய் அறிகுறிகள் இரண்டு வாரங்களுக்கு மேலாகக் காணப்பட்டால், உடனடியாக உங்கள் குடும்ப வைத்தியரைச் சென்று ஆலோசனை செய்யுங்கள்.
 - * அண்மையில் ஏற்பட்ட உடல் மெலிலு அல்லது சாப்பாட்டில் விருப்பமின்மை.
 - * கழுத்துக்கழுலை அல்லது தைரொயிட் சுரப்பியில் வீக்கம்.
 - * நீண்ட நாளைய இருமல் அல்லது இருமும்போது இரத்தம் வெளியேறல்.
 - * கிணமூச் சாப்பாடும் பின்னர் திரவச் சாப்பாடும் விழுங்குவதில் கடினம்.
 - * மலங்கழிக்கும்போது இரத்தம் வெளியேறல்.
 - * அண்மைக்காலமாக மலங் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றும் ஏற்படல்.
 - * நீங்கள் ஒரு பெண்ணாயின் யோனி வழியினாடு ஏற்படும் அசாதாரண திரவக்கசிவுகள் அல்லது இரத்தம் வெளியேறல்.
 - * சிறுநீர் கழியபதில் ஏற்படும் சிரமங்கள்.
 - * நாளாந்தம் செய்யும் வேலைகளில் களைய்.

புற்றுநோய்களை மிக ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பதன்மூலம், அதற்குரிய சிகிச்சைமுறைகளை தாமதமின்றி வழங்குவதன்மூலம், புற்றுநோயை முழுமையாகக் குணப்படுத்தலாம்.

- வாய்ப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்க, சுய. வாய்ப்பரிசோதனையை மாதத்திற்கு ஒரு முறை செய்து கொள்வது மிக முக்கியமாகும். பற்சிதைவுடைதல், முரச வீக்கம், பசைப் படிவுகள் பிடித்தல், அசாதாரண வளர்ச்சி அல்லது நிறத்தில் வித்தியாசம் இருப்பின் உடனடியாக பல் வைத்தியரை நாடவும்.
- 80%மான கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்க்கு HPV எனும் வைரஸ் தொற்று காரணமாக இருக்கின்றது. பாலியல் செயற்பாடுகளை ஆரம்பிப்பதற்குமுன் HPV வைரஸிற்கு எதிரான தடுப்பு ஊசி ஏற்றிக்கொள்வதன்மூலம் இந்த வைரஸ் தொற்றறத்தடுத்து கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதையும் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

பெண்களின் மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பதன்மூலம் முற்றாகக் குணப்படுத்த முடியும்

மாதாந்தம் மார்பை சுயபரிசோதனை செய்து கொள்ளவும்

- சுக பினியாய்வு நிலையங்களில் வைத்திய அதிகாரி, பொது சுகாதார தாதி பரிரிபாலகி, குடும்ப சுகாதார மாது மூலம் பரிசோதனை செய்துகொள்ளப்படல் வேண்டும்.
- 20 - 40 வயதுகளுக்கிடையான பெண்களுக்கு 3 வருடத்திற்கு 1 முறை மார்பகப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவேண்டும்.
- 40 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு வருடத்திற்கு 1 முறை மார்பகப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவேண்டும்.

Health Messages

- Ensure that your daily consumption of fresh vegetables is minimum of 3 portions and that of fruits is 2 portions
- Continue having physical exercises daily for at least half an hour.
- Restrict sugar consumption up to maximum 6 teaspoons per day
- Restrict salt consumption up to maximum 5g (one tea spoon) per day.
(Avoid addition of salt during cooking rice and for fresh fruits)
- Measure your weight at least once in 6 months and ensure maintenance of BMI between 18.5 -23.
- Get your blood pressure checked annually
- Avoid smoking and alcohol consumption. These habits will increase the risk of getting heart attacks, stroke and cancer.
- For the improvement of mental health It is useful to meditate at least 10 minutes per day
- Brush teeth in the morning and before going to bed at night using a tooth paste that contains fluoride.
- **If you have following symptoms lasting for more than two weeks please meet your medical officer immediately**
 - * Enlargement of the thyroid
 - * Change in voice
 - * Prolong cough or cough with blood stained sputum
 - * Difficulty in swallowing of solids and liquids
 - * Change in bowel habits/Bleeding with defecation
 - * Abnormal vaginal discharge/bleeding in females
 - * Difficulty in passing urine
 - * Laziness on carrying out daily activities
 - * Loss of appetite and loss of weight
- Monthly performance of self-oral examination is vital for early identification of Oral cancers. If there is toothache, red spots, white spots or any abnormality detected in your oral cavity consult a dental surgeon immediately.
- 80% of cervical cancers are due to HPV infection. It can be avoided by giving HPV vaccine before onset of sexual activity.
- **Complete cure is possible with early identification of breast cancer in females**

You must,

- * Do self-breast examination monthly
- * Get your breast examination done at the clinic by Medical Officer / Public Health Nursing Sister / Public Health Midwife)
- * Women between 20-40 years need to get their clinic breast examination done once in three years
- * Women over 40 years need to get it done yearly

**“ආරෝග්‍ය පරමාලාභ” නිරෝගිකම උනුම්ම සැපතයි
නොයාව්‍ර බාජ්‍යෙ කුරෙවාව්‍ර තේල්බය්
Health is Wealth - “Arogya Paramalaba”**

සුවදාය දීවියකට පස් වැඳුරුම් අත්වැලක්

1. තිවරදී ආහාර රටාවකට නුරුවෙමු.
2. ත්‍රියාකීලි දීවියකට හැඩ ගැසෙමු.
3. උසට සර්ලන බරක් පවත්වා ගනිමු.
4. මත්පැන්, මත්දුව්‍ය සහ දුම්කොළ නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් වැළකෙමු.
5. සැහැරල්ල මනයින් කළේ ගෙවමු.

සකමාන බාජ්‍යෙක්කාන යුන්තු බයික්ස්

1. සරියාණ ඉණවුක්කු පෘක්කප්පාඩුවොම්.
2. සරුසරුප්පාණ බාජ්‍යෙක්කාන පෘක්කප්පාඩුවොම්.
3. එයරත්තිරුක්‍රිය නිරෙහයෙය් පෙනුවොම්.
4. මත්පාණම් ප්‍රශ්නයිලෙල් පාවත්තෙයිලිරුන්තු බිඹුප්පාඩුවොම්.
5. මන නළත්තොටු බාජ්‍යෙවොම්.

Five tips for a healthy life

1. Have balanced diet.
2. Follow an active life style.
3. Maintain correct BMI.
4. Abstain from alcohol, drugs and smoking.
5. Lead a stress free life.



Non Communicable Disease Unit
Ministry of Health

මෙම වෛද්‍ය ව්‍යවහාර සුරක්ෂිතව තබා ගෙ ගුණ අතර වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන විට මෙය රැගෙන යන්න මූල්‍ය මාරුත්තුව අරුක්කෙයෙය් පාත්‍රකාප්පාක බෙවත්තිරුණ්කළේ. එන්ක්ස් බෙවත්තියරේස් සන්තික්කුම් පොතු තුළ මෙය ප්‍රශ්නයිලෙල් පාවත්තෙයි.

Please keep this medical record book in a safe place and bring it when consulting a doctor