



රුධිර සංඝය  
இரத்த வகை  
Blood Group

## පුද්ගල සෞඛ්‍ය වාර්තාව - පුරුෂයන් සඳහා தனிப்பட்ட சுகாதார பதிவு - ஆண்கள் Personal Medical Record - Males

නම  
பெயர்  
Name

Bar code

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

අසාන්‌මිකතා  
ஓவ்வாமை  
Allergies

ଆହାର සඳහා ଅසාନ්‌මිකතା ଉଣ୍ଣେବୁ ଓவ்வாமை Food Allergies	ବେଳେନ୍ වର්ග සඳහා ଅසාନ්‌මිකතା ମରୁନ୍ତୁ ଓவ்வாமை Drug Allergies
ଆହାର සඳහා ଅසාନ්‌මිකතା ଉଣ୍ଣେବୁ ଓவ்வாமை Food Allergies	ବେଳେନ୍ වର්ග සඳහා ଅසාନ්‌මිකතା ମରୁନ୍ତୁ ଓவ்வாமை Drug Allergies
ଆହାର සඳහා ଅසාନ්‌මිකතା ଉଣ୍ଣେବୁ ଓவ்வாமை Food Allergies	ବେଳେନ୍ වର්ග සඳහා ଅසාନ්‌මිකතା ମରୁନ୍ତୁ ଓவ்வாமை Drug Allergies

**ඡඹේ අවධානයට  
ඉංකන් අවතාණත්තිර්କු  
For your attention**



**A උසට සරිලෙන තිර පවත්වාගෙන ගනිමු / ඉඟට් තිශීවු සරියාක යොශෝපාට්දුන්ගතු / 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 නේත්තිකායෙය පරිශෝතිකක්වාම් / Check blood counts**

**E ව්‍යායාම කරමු / ඉඟත්ත්‍යාපිත්ත්‍රී ඉගුණ්කාක ජේය්‍ය වෙශ්‍යාචුම් / Exercise regularly**

**F දිනපතා දත් දැඩිමු / පූර්කන් තිශීවම් 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

മൗലി

(ദിനക്ക് പ്രമാണം : 3 കു)

സഹ

## പല്ലവര

നീറ്റേടി താ പ്രമാണം വരിന്  
(ദിനക്ക് പ്രമാണം 2 കു)

അതികമാണ്

## മരക്കർണ്ണികൾ

(നാബൊണ്ണുക്കു 3  
പാങ്കാബി)

## പഴങ്കൾ

പരിന്തുരാക്കപ്പട്ട

അണവിൻ പാഠ  
(നാബൊണ്ണുക്കു 2  
പാങ്കാബി)



ലില്ലാ ലം പ്രമാണക്കു ഉള്ളത്രണ-  
മീൽ ദു ലില്ലാ ലൈ ഡൈ കു ഹോ

ലില്ലാ അലാ മല 200 പ (രെറി കോപ്പയൻ)

പല്ലവര ലം പ്രമാണക്കു ഉള്ളത്രണ-  
മീൽ പ്രമാണയേ കോഡേ അവിയൻ ഹോ മീഡോ  
പ്രമാണക്കു ലൈഡി വൈഡി ഹോ  
ദീ അഗലേ 1 കു പ്രമാണയേ കൈലു കാലുലു ഹോ അഗലേ  
1/2 കു പ്രമാണയേ അഞ്ചാഡി ചാൽലു  
ഹോ പല്ലവര അലാ മല 100 പ (രെറി കോപ്പ 1/2)

ഖാക്കരകി ഗേന

ഹജു രേംഗ, ദിഘാവൈചികാവ, കിലികാവ വേകി  
ബോനോവന രേംഗവലിന് വരെലക്കേമു.

ഇവർവ്വിൽ ഉണ്ണവില ചേർത്തുക്കൊണ്ടു

ഇരുതയ നോയ്കൾ, നീരിലിവ, പുംരുനോയ്

പോൺര തൊആർഹാത നോയ്കൾിലിരുന്തു വിലക്കിയിരുപ്പോം.

ഒരു പാങ്കിന്റു ഉത്തരണമ്പക്കൻ-  
ക്കമുട്ടു മരക്കു മുഖ്യമായി 3മേഘശക്കരണാം അല്ലതു  
മാർക്കു സക്കി മുക്കി 200മിലിലി ലൈർര്ര (1 തേനീര കോപ്പയെ)

ഒരു പാങ്കിന്റു ഉത്തരണമ്പക്കൻ  
ശാതൂരണ അണവു വാമുമ്പുമും ഉണ്ണു അല്ലതു  
കാതൂരണ അണവു തോടമ്പുമും  
ചെറുവാ അല്ലതു ഒരു അംഗുല അകലമും ഉണ്ണു  
അപ്പാബിലിപ്പയുള്ളതണ്ണു  
അല്ലതു 100മിലിലി ലൈർര്ര പഫ്പസ്ചി (1/2  
തേനീരകോപ്പയെ)



കോഡി ആമാതാംക്ക

കക്കാതാര അമൈസ്ക

ബോനോവന രേംഗ കോപ്പ

തൊആർഹാത നോയ് തച്ചുപ്പ പിരിവു



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

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



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

දුම්බේම පිළිකා ඇති කරවයි  
ප්‍රාක්තත්ව් පුරුෂුනුයා රුහුප්‍රාත්තුම්  
Smoking Causes Cancer



ජාතිය ප්‍රතිපාදන

එක්සැප්ස් පාඨ මාර්ග



ජාතිය ප්‍රතිපාදන

එක්සැප්ස් පාඨ මාර්ග



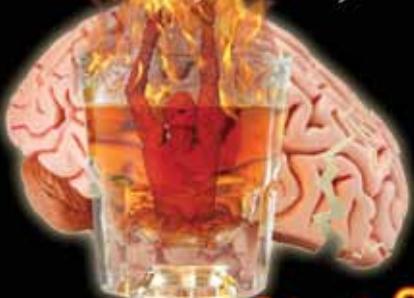
## මත් වන්නේ නැති වන්නේ



මා?



## මතුවිණාල් මයුණ්කිණෝර් මරණිප්පාර්කස්



න්‍යුත්කස් ?



## ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

දැඩි වැයමක් හා වෙහෙසක් යොදවා කරන ක්‍රියාකාරකම්. දැඩි වැයමක් හා වෙහෙසක් යොදවා කරන ක්‍රියාකාරකම් මෙම කාණ්ඩයට ඇයිති වේ. මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් වලදී හාද ස්ථාපනයේදී 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 තැපීම හා දුව ඉරිම, 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 ස්ථාපනයේදී 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), ඇඳුම් හා බුමුතරුණු අතින් සේදීම, අතින් තිර දෙවීම, රෝපණය කිරීම හා අස්වනු නෙලීම, වීඩීම, ජලය ඇඳුම්, සිමෙන්ත් සවලෙන් ඇතීම, තීස මත බර පටවා ඇවේදීම, පටවන ලද විල්බැරෝව තල්පු කිරීම, යෝග ව්‍යායාම, නැතනය, සෙමින් දිවීම, බයිකිල් 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 සිටී 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 සිටී 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 සිටී 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 සතියකට දින 4කට වඩා අඩු නම් මධ්‍යසාර ඇතුළු විට හාවිතා කරන්නෙකු ලෙස සැලකේ. සතියකට දින 4ක් හෝ එට 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, அறுவடை செய்தல், டிந்யதல், நிர் அள்ளல், சீமேந்து 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. வாரமொன்றில்<sup>4</sup> நாட்களிற்கு குறைவான நாட்கள் மதுபானம் அருந்துவோர் அவ்வப்போது மது அருந்துவோராக கருதப்படுவர். வாரமொன்றில்<sup>4</sup> 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  $\geq 4$  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/මාත්‍රම /ஆண்டு DD/MM/YYYY		
ස්ථීර ලිපිනය නිරන්තර මුක්වරී Permanent Address			
දැනට පදිංචි ලිපිනය (ස්ථීර ලිපිනයෙන් වෙනස් වන්නේ නම පමණි) තහ්‍රපොත්තය මුක්වරී (අතු නිරන්තර මුක්වරීයාක පිළිබඳ පිළිගියුම් සඳහා) Current Address (If not the permanent address)			
දුරකථන අංකය තොට්ටු இலக්කම් Contact No.	ඡාලු කොත්තාලපොසි Mobile	නිවස වීංචු තාලපොසි Home	දෙමාඩිය/භාරකරු/ නැදුයෙකු පෙන්ත්‍රෝර් / පොනුප්පාන්වර් / ෂර්විනර් Parent/Guardian/ Relative
හෙතෙහේ ස්ථීර ලිපිනය අනුව ඔබ අයන් වන නිරන්තර මුක්වරීයා මෙයප්පැඹුත්ති Based on your permanent address	සො.වෛ.නි.කොට්ඨාය ස්කාතාරා බෙවත්තිය අතිකාරී පිරිවු MOH area	ප.සො.නි කොට්ඨාය පොතු ස්කාතාරා ගුෂ්ම්ප නල ෉ත්ති යොකත්ත ර පිරිවු PHM area	මහජන සො. පරික්ෂක නි. කොට්ඨාය පොතු ස්කාතාරා පරිශෝතකර් පිරිවු PHI area
හෙතෙහේ තාවකාලික ලිපිනය අනුව ඔබ අයන් වන තහ්‍රකාලික මුක්වරීයා මෙයප්පැඹුත්ති Based on the current address	සො.වෛ.නි.කොට්ඨාය ස්කාතාරා බෙවත්තිය අතිකාරී පිරිවු MOH area	ප.සො.නි කොට්ඨාය පොතු ස්කාතාරා ගුෂ්ම්ප නල ෉ත්ති යොකත්ත ර පිරිවු PHM area	මහජන සො. 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 ජෞන්‍ය පිරිව DS Division	
ලියාපදිංචි වූ දිනය පතිවු ජෙත්ත තික්ති Date of Registration	ලියාපදිංචි වූ දිනට වයස පතිවු ජෙත්ත තික්ති යිල් වයතු Age at the date of Registration

හඳුනීම් අවස්ථාවකදී දැනුම් දිය යුතු අය

අවසර නිලධාරීව් තොටර්පු කොට්ඨාගය වෙනස්තියවර් පර්‍රතිය තකවල්කள්

Whom to inform in an emergency

නම ඩීජ්‍යෝලෝජිස් පෙනෙන නම Name	
භාණි සම්බන්ධය ඡාත්‍ය මත 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 විමෙලිදීට වඩා කිසියම් වෙනස් විමක් ඔබගේ විවාහ තත්ත්වයෙහි හෝ ඉහළ අධ්‍යාපන පූදුපුකම් 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 ජෙත්ත 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. ஒன்றியி / துணையை இழந்தவர் / Widowed
4. வென்பதில் விவாகர்தா / பிரிந்து வாழ்பவர் / Separated

வெனக்கீ ஆதிர்ந்து சில்லனீ கரன்ன மாற்றம் இருப்பின் குறிப்பிடவும்  
If there is a change, please fill accordingly

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

ஓரளவு அடியாபந ஸ்டின்கம் அதிகபட்ச கல்வி நிலை

Highest Educational Level

லியாபடி-வி விலேகி பதிவின் போது At Registration

1. பல்கலை கல்வி நிலை / முறையான கல்வி இல்லை / No formal Education
2. பூர்த்தி அடியாபநய / ஆரம்ப கல்வி (தரம் I-5) / I<sup>Y</sup> Education (Grade 1-5)
3. தீவிரிக் கல்வி நிலை / இடைநிலை கல்வி (தரம் 6-10) / II<sup>Y</sup> 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. விளேலீ / டிப்ளோமோ / Diploma
7. உபாதி / பட்டப்படிப்பு / Degree

வெனக்கீ ஆதிர்ந்து சில்லனீ கரன்ன மாற்றம் இருப்பின் குறிப்பிடவும்  
If there is a change, please fill accordingly

வர்த்த ஆண்டு Year	வயச் வயது Age	ஓரளவு அடியாபந ஸ்டின்கம் அதிகபட்ச கல்வி நிலை Highest Educational Level

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

வரைவன் பண்புகள் <b>Characteristics</b>	வர்த்தம் ஆண்டு <b>Year</b>				
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				

விரயன் பண்புகள் <b>Characteristic</b>		வர்த்தம் ஆண்டு <b>Year</b>				
		1	2	3	4	5
மூலகார ஹாலினை மது Alcohol	ஹாலினா நோகரன பாவிப்பதில்லை Non-user					
	அடுத்த வீத (யதியகள் தீவிரமாக மற்றும் அதிகமாக இருப்பது) அவ்வப்போது < 4 நாட்கள்/கிழமை Occasional (if < 4 days/week)					
	அதிக தொழில் மூலகார ஹாலினை (யதியகள் தீவிரமாக மற்றும் அதிகமாக இருப்பது) அதிக அளவு ≥ 4 நாட்கள்/கிழமை Heavy alcoholic (if ≥ 4 days/week)					
அனிகுன் மஞ்சலாக வேறு பதாரத்தங்கள் Other substance use	ஹாலினா நோகரன பாவிப்பதில்லை Non-User					
	ஹாலினா கரன பாவிப்பது User					
கரெரயு அளித்து, தெல்லை கூடி அதிக கையெடுத்து வரும் ஹாலினை (கீஸ்பிரே, ரெய்ளேஸ், கேக்கு, ஏனிசீ, நிச்சுக்கி, தூரித் தண்ணு, உட்கொள்ளல் (ப்ரோஸ்ஸ், பஸ்தரி, கேக், பண், பிஸ்கட் போன்ற உணவுகள்)	ஹாலினா நோகரன நுகர்வோர் அல்லாத Non-Consumer					
	சுதாயு முதல் 5 வரை தட்டுவது குறைவு / கிழமை ≤ 5 times/week					
	சுதாயு முதல் 5 வரை தட்டுவது குறைவு / கிழமை > 5 times/week					

ரேஞ் துதிஹாசய  
கடந்த கால நோய் வரலாறு  
**Past Medical History**

ரேஞ் தன்மையின் நோய் Disease Condition	காலை கால பகுதி Duration

மானஸிக சோஷல் பிலீப்பு பூஜை ஸோ ரெங்கி தன்மையின் (அலைநம் பல்ளி) உளவியல் குழப்பங்கள் (தொடர்புடையதாயிருந்தால்) Psychological Disturbances (If relevant)	
கருணாகர விசீதர கரன்ன தயவு செய்து விபரிக்கவும் [Please Describe]	

கலைரேஞ் துதிஹாசய கடந்த கால சுத்திர சிகிச்சை வரலாறு  
**Past Surgical History**

கலைக்ரைமை சுத்திரசிகிச்சை Surgery	வயது/ஆண்டு Age/Year

**Information on Immunization**

ජාතික ප්‍රතිගණක්තිකරණ වැඩසටහනට අමතරව ලබාගත් එන්නත් පිළිබඳ විස්තර විවිධාක්කප්පට් බුශන්කල් නිකුත්ස්සි තිෂ්ටත්තිත්තු අප්පාර්පට් ත්‍රූප්පු මරුන්තු කාල්  
**Other vaccines apart from the EPI**

<b>Name of the Vaccine</b>	<b>Date/Age</b>	<b>Comments</b>

ඔබගේ ප්‍රධාන ආය වන මධ්‍ය, පියා, සහෙර්දර, සහේර්දියන්ට ඇති රෝග  
**Diseases that your family members are suffering from**

භාග්‍යාචාර තුළය නොයාම් Ischaemic Heart Diseases	අධිරුධිර පිඛාය ඉයාර් තුර්තා අමුත්තම් High Blood pressure	
ආසානය පාරිච්වාතම් Stroke / TIA	දියවුමියාව න්‍රීම්බු Diabetes Mellitus	
පිළිකා පුරුෂ නොය Cancer	නිදන්ගත ග්‍රියන රෝග සහ ආස්ථ්‍රම තොයුව මරුවුම් නීண්ටකාල් සංඝා නොයාම් COPD	
වකුනු රෝග සිරුන්රක නොයාම් Kindney Diseases	වෙනත් රෝග ප්‍රකාශන ප්‍රතිඵලිය පිළිබඳ පිළිබඳ පිළිබඳ	
තොදන්නා කාරණාවක් නිසා මියෙහිය නැදු යන් කාරණා තොරතුරු තිශ්ටත්තිත්තු Sudden deaths of relatives due to Unknown causes		

ஸெஷனல் குறிப்புகள்/ அவற்றைச் சொல்கின்ற வகை  
**ஆரோக்கிய துறியீடுகள்/ பழக்க வழக்கங்கள்/ அபாய நிலைகள்**  
**Health Indicators/Habits/Risk Factors**

லேங்க ஸெஷனல் குறிப்புகள்/ அவற்றைச் சொல்கின்ற வகை - அவற்றை மூலமாக ஒரு குறிப்பு எடுத்து விடப்படுகிறது.

உலக சுகாதார ஸ்தாபன எதிர்வு கூறல் - 10 வருட மாரதைப்பு பாரிசவாதம் எப்படுவதற்கான கூட்டு எதிர்வு கூறல் (மரணம் மற்றும் மரணம் அல்லது)

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

ரூபிர யங்கரன் பட்டினிலை அவற்றைச் சொல்கின்ற வகை இதய சுற்றோட்ட அமைப்பின் ஆபத்து காரணிகள் CVD RISK	அவற்றைச் சொல்கின்ற வகை							
	20.....	20.....	20.....	20.....	20.....	20.....	20.....	20.....
<10%								
10% to <20%								
20% to <30%								
30% to <40%								
>40%								
கன் தியாமார்க எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கை Actions taken								

வேலை பரிக்ஷைகளுக்கு பூதிலை

மருத்துவ பரிசோதனை

**Medical Examination (1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> Visits)**

உயரம் Height

	1 வகு ஹமூல வது தரிசிப்பு 1 <sup>st</sup> visit	2 வகு ஹமூல வது தரிசிப்பு 2 <sup>nd</sup> visit	3 வகு ஹமூல வது தரிசிப்பு 3 <sup>rd</sup> visit
திடை திடை Date			
வயச் வயது Age			
வர நிறை Weight			
கீரீர ஸ்கெண்ட மீட்ரிக்கை உடற் திணிவு சுட்டெண் BMI			
நிலை யூங் நியாதை வர நியமமான நிறை Ideal body weight			
ஒநைதி வத பூமானை இடப்பு சுற்றளவு Waist circumference/cm			
ரூடீர பீவினை இரத்த அழுத்தம் BP Blood Pressure			
ஒல பரிக்ஷை வாய் பரிசோதனை Oral Examination	சுமானால் சாதாரண Normal	சுமானால் சாதாரண Normal	சுமானால் சாதாரண Normal
	அசுமானால் (யாதை கரண்டு) அசாதாரன (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]	அசுமானால் (யாதை கரண்டு) அசாதாரன (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]	அசுமானால் (யாதை கரண்டு) அசாதாரன (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]

		1 வகு கூறுவ வது தரிசிப்பு 1 <sup>st</sup> visit				2 வகு கூறுவ வது தரிசிப்பு 2 <sup>nd</sup> visit				3 வகு கூறுவ 3 வது தரிசிப்பு 3 <sup>rd</sup> visit			
பெணிம் பார் வை Vision	லை பெணிம் குனும் பார்வை Near vision	L		R		L		R		L		R	
	டூர் பெணிம் தூரப்பா ர்வை Distant Vision	L		R		L		R		L		R	
வர்ண அநீர்வாலய நிறக்குரு Colour blindness	வடி ஆய இடது கண் Left eye				ஏக்ரூ ஆய வலது கண் Right eye								
	இலி ஆம் Yes		நடக்கில்லை No		இலி ஆம் Yes		நடக்கில்லை No						
ஏசிமே கேட்டல் Hearing		L		R		L		R		L		R	
கலைனேய தைரோயிட் பெரிதாக்கம் Thyroid enlargement		இலி ஆம் Yes		நடக்கில் கைல No		இலி ஆம் Yes		நடக்கில் கைல No		இலி ஆம் Yes		நடக்கில் கைல No	
வர்ம ரேய்க தோல் வியாதிகள் Dermatological findings													

	1 වන හෙවත 1 බඟා තරියිපු 1 <sup>st</sup> visit	2 වන හෙවත 2 බඟා තරියිපු 2 <sup>nd</sup> visit	3 වන හෙවත 3 බඟා තරියිපු 3 <sup>rd</sup> visit
ලදරය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හඳුනාගතහැන් එය සඳහන් කරන්න) වයිත්තුප් පරිශෝතණ (එතාවතු අසාතාරණ තණ්�ම කණ්තරියිප්පට්ටාල් කුරිප්පි ඉකු) Abdominal Examination (Specify if any abnormality detected)			
ගැඳ මාර්ගය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හඳුනාගතහැන් එය සඳහන් කරන්න) ගුත්ප් පරිශෘත්තණ (එතාවතු අසාතාරණ තණ්ටු කණ්තරියිප්පට්ටාල් කුරිප්පි ඉකු) PR examination (Specify if any abnormality detected)			
හැඳය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හඳුනාගතහැන් එය සඳහන් කරන්න) ඩිතයම් (එතාවතු අසාතාරණ තණ්ටු කණ්තරියිප්පට්ටාල් කුරිප්පි ඉකු) Heart (Specify if any abnormality detected)			
පෙනහැඟ පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හඳුනාගතහැන් එය සඳහන් කරන්න) නුරුයිරුල් (එතාවතු අසාතාරණ තණ්ටු කණ්තරියිප්පට්ටාල් කුරිප්පි ඉකු) Lungs (Specify if any abnormality detected)			
වෙනත් වෙළු Other			

	1 வகு கூறுவ 1 வது தரிசிப்பு 1 <sup>st</sup> visit	2 வகு கூறுவ 2 வது தரிசிப்பு 2 <sup>nd</sup> visit	3 வகு கூறுவ 3 வது தரிசிப்பு 3 <sup>rd</sup> visit
<b>தலைவர் பரிக்ஷை பரிசோதனைகள் Investigations:</b>			
ரூடிரயே சீனி பூமானை (டி.எல்) எழுந்தமான இரத்த சீனி RBS			
ரூடிரயே நிராஹார சீனி பூமானை உபவாச இரத்த சீனி FBS			
இனா ஆலோபிலீன் சிறுநீர் அல்டுமின் Urinary Albumin			
ரூடிரயே கியாரீனீன் பரிக்ஷை சீரம் கிரியடனின் Serum Creatinine			
ரூடிர லிபிடிக் பரிக்ஷை இரத்த கொழுப்பின் விபரம் Lipid profile	TC	TC	TC
	TG	TG	TG
	HDL	HDL	HDL
	LDL	LDL	LDL
	TC: HDL	TC: HDL	TC: HDL
ஐமோக்ஸோபின் ஏமோகுளோபின் Hb			
கன் தியா மார்க் எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் Actions taken			
நாளை பரிக்ஷைக்கு முன் தினால் அடுத்த வருகைக்கான திகதி Date of next visit			
தலைவர் வர்யான் நம் மருத்துவ அதிகாரியின் பெயர் Name of the Medical Officer			
அமைத்திய நிறுவனம் Institution			
அன்றை கையொப்பம் Signature			

**Medical Examination ( 4<sup>th</sup>, 5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> visit )**

	4 வின ஹெலி 4 வது தரிசிப்பு 4 <sup>th</sup> visit	5 வின ஹெலி 5 வது தரிசிப்பு 5 <sup>th</sup> visit	6 வின ஹெலி 6 வது தரிசிப்பு 6 <sup>th</sup> visit
கிடைய திகதி Date			
வயக வயது Age			
வர நிறை Weight			
கரெர ஸ்கால் டர்க்கை உடற் திணிவு சுட்டெண் BMI			
நிலை யூஞ நியாயத் வர நியமமான நிறை Ideal body weight			
ஓலைதி விட ஒமானை இடுப்பு சுற்றளவு Waist circumference /cm			
ரூடீர சீவிநை இரக்க அழுத்தம் BP			
ஒலி 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 <sup>th</sup> visit			5 වන හමුව 5 බතු තරිඹිපු 5 <sup>th</sup> visit			6 වන හමුව 6 බතු තරිඹිපු 6 <sup>th</sup> visit		
පෙනීම පාර් වෙ Vision	ලෙ පෙනීම ක්‍රුම් පාර්වෙ Near vision	L		R		L		R		
	දුර පෙනීම තාරප්පා ර්වෙ Distant Vision	L		R		L		R		
වර්ණ අන්ධතාවය නිර්ක්‍රුතු Colour blindness	වම් ඇසු இடු කண් Left eye			දකුණු ඇසු வලது කண් Right eye						
	ඩේ ආම් Yes		නැත තිබාව No		ඩේ ආම් Yes		නැත තිබාව No			
ඇඟීම කොට්ටල Hearing	L		R		L		R		L	
ගලගේඩිය නෙරෝයිං ජෙරිතාකකම් Thyroid enlargement	ඩේ ආම් Yes	නැත තිබාව No	ඩේ ආම් Yes	නැත තිබාව No	ඩේ ආම් Yes	නැත තිබාව No	ඩේ ආම් Yes	නැත තිබාව No	ඩේ ආම් Yes	නැත තිබාව No
වර්ම රෝග තොல් ඩියාතිකකම් Dermatological findings										

	4 වන හමුව 4 බතු තරිඹිපු 4 <sup>th</sup> visit	5 වන හමුව 5 බතු තරිඹිපු 5 <sup>th</sup> visit	6 වන හමුව 6 බතු තරිඹිපු 6 <sup>th</sup> visit
අදරය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තන්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) වයිත්තුප් පරිශෝතනෙන (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්ත්‍රයප්පත්තාල් කුත්පිටිශ්‍රීක) Abdominal Examination (Specify if any abnormality detected)			
ගුද මාර්ගය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තන්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) ගුත්ප පරිශෝතනෙන (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්ත්‍රයප්පත්තාල් කුත්පිටිශ්‍රීක) PR examination (Specify if any abnormality detected)			
හාදය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තන්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) මිත්‍යාම (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්ත්‍රයප්පත්තාල් කුත්පිටිශ්‍රීක) Heart (Specify if any abnormality detected)			
පෙනහෙල පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තන්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) නුගෙයෝර්ල (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්ත්‍රයප්පත්තාල් කුත්පිටිශ්‍රීක) Lungs (Specify if any abnormality detected)			
වෙනත් වෙறු Other			

	4 வகு ஹமூவு 4 <sup>th</sup> visit	5 வகு ஹமூவு 5 <sup>th</sup> visit	6 வகு ஹமூவு 6 <sup>th</sup> visit
<b>தலைவர் பரிக்ஷை பரிசோதனைகள் Investigations:</b>			
ரூடிரயே சீனி பூமானை (டி.எல்) எழுந்தமான இரத்த சீனி RBS			
ரூடிரயே நிராஹார சீனி பூமானை உபவாச இரத்த சீனி FBS			
இறை ஆலைடிலைன் சிறுநீர் அல்டுமின் Urinary Albumin			
ரூடிரயே கியைனீன் பரிக்ஷை சீரம் கிரியடனின் Serum Creatinine			
ரூடிர லிபிடிக் பரிக்ஷை இரத்த கொழுப்பின் விபரம் Lipid profile	TC	TC	TC
	TG	TG	TG
	HDL	HDL	HDL
	LDL	LDL	LDL
	TC: HDL	TC: HDL	TC: HDL
ஐமோக்ஸோபின் Hb			
கன் தியா மார்க் எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் Actions taken			
நாளை பரிக்ஷைக்கு முன் இருக்கும் திட்டம் Date of next visit			
தலைவர் வர்யான் நாம் மருத்துவ அதிகாரியின் பெயர் Name of the Medical Officer			
அமைந்திய நிறுவனம் Institution			
அன்றை கையொப்பம் Signature			

வேலூ பரிக்ஷையே புதியல்

மருத்துவ பரிசோதனை

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

	7 வகு ஹமூவு 7 வது தரிசிப்பு 7 <sup>th</sup> visit	8 வகு ஹமூவு 8 வது தரிசிப்பு 8 <sup>th</sup> visit	9 வகு ஹமூவு 9 வது தரிசிப்பு 9 <sup>th</sup> visit	
தினால் திட்டி Date				
வயல் வயது Age				
வர் நிறை Weight				
குரை சீக்கனீடு ஏற்கைய உடற் திணிவு சட்ட பெண் BMI				
நிலை ஐநூறு நியமமான நிறை Ideal body weight				
ஓங்கி வள பூமானை இடுப்பு சுற்றளவு Waist circumference/cm				
ரூபீர் பீவனை இரத்த அழுத்தம் BP Blood Pressure				
ஆல பரிக்ஷை வாய் பரிசோதனை Oral Examination	சுமானால் சாதாரண Normal		சுமானால் சாதாரண Normal	
	அசுமானால் அசாதாரண (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]		அசுமானால் அசாதாரண (குறிப்பிட வும்) Abnormal [Specify]	

		7 வன ஹளுவ 7 <sup>th</sup> visit				8 வன ஹளுவ 8 <sup>th</sup> visit				9 வன ஹளுவ 9 <sup>th</sup> visit						
பெணில் பார்வை Vision	கே பெணில் குனும் பார்வை Near vision	L		R		L		R		L		R				
	டூர் பெணில் தூரப்பார்வை Distant Vision	L		R		L		R		L		R				
வர்ண அந்தநாலை நிறக்குரு Colour blindness	வම் ஆயை இடது கண் Left eye				ஏழை ஆயை வலது கண் Right eye											
	இலி ஆம் Yes		நடு இல்லை No		இலி ஆம் Yes		நடு இல்லை No									
ஆசீம் கேட்டல் Hearing	L		R		L		R		L		R					
கலைனேசிய தைரோயிட் பெரிதாக்கம் Thyroid enlargement	இலி ஆம் Yes	நடு இல் லை No	இலி ஆம் Yes	நடு இல் லை No	இலி ஆம் Yes	நடு இல் லை No										
வர்ம ரேங் தோல் வியாதிக்கள் Dermatological findings																

	7 වන හමුව 7 බවු තරිෂිප්පූ 7 <sup>th</sup> visit	8 වන හමුව 8 බවු තරිෂිප්පූ 8 <sup>th</sup> visit	9 වන හමුව 9 බවු තරිෂිප්පූ 9 <sup>th</sup> visit
ලදුරය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න)			
වයිත්තුප පරිශෝතනෙන (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තාත්‍රියාප්පත්තාව කුත්පිටුක) Abdominal Examination (Specify if any abnormality detected)			
ඉදු මාර්ගය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) ග්‍රහ්‍ය පරිශෝතනෙන (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තාත්‍රියාප්පත්තාව කුත්පිටුක) PR examination (Specify if any abnormality detected)			
හැඳුය පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) මිත්‍යම (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තාත්‍රියාප්පත්තාව කුත්පිටුක) Heart (Specify if any abnormality detected)			
පෙනාහැඟ පරීක්ෂාව (අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හැඳුනාගතහොත් එය සඳහන් කරන්න) නුරෝයිරාල (එතාවතු අසාතාරණ තන්මේ කණ්තාත්‍රියාප්පත්තාව කුත්පිටුක) Lungs (Specify if any abnormality detected)			
වෙනත් වෝරු Other			

	7 වන හමුව 7 <sup>th</sup> visit	8 වන හමුව 8 <sup>th</sup> visit	9 වන හමුව 9 <sup>th</sup> visit
<b>මෙවදා පරික්ෂණ පරිසෞත්‍යන් Investigations:</b>			
රැඩිරයේ සීනි ප්‍රමාණය (දල) එමුන්තමාන මූල්‍ය ප්‍රමාණය RBS			
රැඩිරයේ නිරාහාර සීනි ප්‍රමාණය ඉපවාස මූල්‍ය ප්‍රමාණය FBS			
මුතා ඇල්බුමින් මිතුන්ට අල්පුමින් Urinary Albumin			
රැඩිරයේ ක්‍රියැවෙන් පරික්ෂාව සුර්ම කිරියාත්තින් Serum Creatinine			
රැඩිර ලිපිඩ පරික්ෂාව මූල්‍ය ප්‍රමාණ Lipid profile	TC	TC	TC
	TG	TG	TG
	HDL	HDL	HDL
	LDL	LDL	LDL
	TC: HDL	TC: HDL	TC: HDL
හිමෝග්ලොබින් සමොකු තොපොපින් Hb			
තන් ත්‍රියා මාර්ග නුකුත්පාත් න්තුවතික්කක් Actions taken			
නැවත පරික්ෂා කළ යුතු දිනය අඟුත්ත බරුකෙකක්කාන තික්ති Date of next visit			
මෙවදා වරයාගේ නම මරුත්තුව අතිකාරීයින් පෙයර් Name of the Medical Officer			
ආයතනය ත්‍රිව්‍යවසම් Institution			
අන්යන කෙයාප්පම් 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 பණියාර්ථුම් 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**

<b>ஒவ்வொரு பரிக்ஷையில் ஆட்யோ மேட்டரி Audiometry</b>					
ஒவ்வொரு பரிக்ஷையில் ஆட்யோ மேட்டரி முடிவு Audiometry Results	L		L		L
	R		R		R
ரெஞ்ச் விளைவுகள் கண்டறியப்பட்ட குறைபாடு Diagnosis					
நீண்ட நிலை எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கை Actions taken					
நூல்த் திட்டம் கொண்ட நாள் Date of next visit					
வேலை நிலைமையான நாம் மருத்துவ அதிகாரியின் பெயர் Name of the Medical Officer					
ஏய்வனை நிறுவனம் Institution					
அந்த கையொப்பம் Signature					

பேராலே கீழ்க்கண்ட பிரிக்கங்கள் மூலம் பிரிக்கங்கள்

நிறைவேரல் தொழிற்பாட்டு சோதனை

### Spirometry

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

ரகியாவி சம்பளம் வெளித்து பரிக்ஷை

வேறு விசேட தொழில் சார்ந்த சோதனைகள்

### Any other special occupational investigations

தினம் திகதி Date	பரிக்ஷையை பரிசோத ணை Investiga- tion	புதில்ல முடிவுகள் Findings	ஒன் தியா மார்க எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கை Action taken

ரகியாவி சம்பளம் அனதூர்

தொழில் சார்ந்த காயங்கள்

### Occupational injuries

அனதூர் இடங்கைய காயப்ப ட்ட திகதி Date of injury	அனதூரை ப்பிற்காலிய காயத்தின் தன்மை  Mechanism of the injury	ரகியா ஜீலாக காயம்பட்ட இடம் Place of injury eg: name of the work- place	ஒன் தியா மார்க எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கை Actions taken	அனதூரைஞ் பஸ்து புதில்ல காயத்தின் விளைவு Outcome of the injury	வெனத் கருணை கருத்து Com- ments

மக்கள் சொல்லும் ஹெட் நிலையிறங்கே கூறுகின்ற  
 பொதுச்சுகாதார தாதி உத்தியோகத்திற்கு குறிப்புகள்  
**Public Health Nursing Officers' Notes**

குறிப்பிடுவதின் திட்டம் Date	மொழியில் பரிந்துரைத்து நிலையம் Referred satation	மொழி கிரிமெட் ஹெட் / வைட்டு பிரீட் பரிந்துரைத்துமைக்கான / வீட்டு தரிசிப்பிற்கான காரணம் Reason for refferral/home visit	மன்றாலே தியமார்க்க மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கை Actions taken	வேறு வேறு Other	அங்கையில் கூறுகின்ற குறிப்பு Signature

දැනට හාවතා කරන ඔහුගේ වාර්තාව

තற්පොතු පාඩික්කුම් මරුන්තුකள්

### Current Medication

වෙබු සායනයේදී පිරවිය යුතුයි

බෝනොවන රෝගී තත්ත්වයන් සඳහා ගෙනු ලබන නවතම බෙහෙත් විවිධේරණ මෙහි සඳහන් විය යුතුය. එමතියා, කිසියම් වෙනයේ විෂයක් සිදුවුවහොත් එම වෙනයේමද සඳහන් කරන්න.

**මරුන්තුව පිශියාය්ව නිලධායුත්තිල් නිර්ප්පයා ලෙස්සුම්**

ඇප්පට් දියවිල් ඉංඛා මරුන්තුකள් තற්පොතු ගැඹුක්කුම් මරුන්තුකளා පිරතිපලික්ක වෙணුම්. මරුන්තුකාලීන මාර්ත්‍රම් රෙඛපට්ටාල් පට්තියලෙ 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/නීண්ට නාම නොයාකළ / Chronic Disease

දිනය තික්ති Date	එෂාජ 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/பரிக்ஞன கருத்து/பரிசோதனை Comments/Investigation

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

**யോമ്പുകிரിം**  
**പരിന്തുരை**  
**Referral**

ദിനയ് തീക്കടി Date	യോമ്പുകിരിം ശേഷിലെ പരിന്തുരൈക്കാൻ കാരണമാണ് Reason for referral	യോമ്പുകിരിം ശേഷിലെ പരിന്തുരൈക്കപ്പെട്ട നിലയെല്ലാം Referred station	ഒപ്പു യോമ്പുകിരിം പ്രിൻ പരിന്തുരൈ / ബൊടാർ 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 <b>Diagnosis</b>	பஜ் யொழுவு பின் பரிந்துரை / தொடர் நடவடிக்கை <b>Back referral/Follow up</b>

<b>தித்தி Date</b>	<b>ரெங்கலே நம் வைத்தியசா லை பெயர் <b>Hospital name</b></b>	<b>ஆடு திசை பன் அங்கை கட்டில்த வை சீட்டு எண் <b>BHT No</b></b>	<b>ரெஞ் சி ரீதை நோய் நிர்ணயம் <b>Diagnosis</b></b>	<b>பஸு யோடிவ வின் பரிந்துரை / தொடர் நடவடிக்கை <b>Back referral/Follow up</b></b>

லாலீர ரேஷன் அங்கம்  
வெளி நோயாளர் பிரிவு  
**Out Patient Department**

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

දිනය තික්ති Date	රෝග ලක්ෂණ / අනුමාන කරනු ලබන රෝග විනිශ්චය ස්යොංකුරුකൾ / තොය නිර්ණයම 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 ශීකිෂ්චාස 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 ප්‍රතිඵල / තොයේ නිර්ණයම් Symptoms/Tentative diagnosis	පරීක්ෂණ සෞත්‍යනැකක් Investigations	ප්‍රතිකාර ශීකිෂ්චාස 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 ස්යොංකුරුකම් / තොය නිර්ණයම් 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 වශයෙන් එළවුල් ප්‍රමාණ තුනක් සහ පළතුරු ප්‍රමාණ දෙකක් ආභාරයට ගන්න
- දිනකට පැය භාගයක් වන් ගාරිරික ක්‍රියාකාරකම වල යෙදෙන්න
- සිනි භාවිතය දිනකට තේ හැඳි යයක උපරිමයකට සීමා කරන්න
- ලුණු භාවිතය හැකිතාක් අඩු කරන්න
- අධික ලුණු භාවිතයෙන් වළකින්න. ( බත් පිසිමේදී සහ නැවුම පළතුරු පරිහෝජනයේදී ලුණු එකතු කිරීමෙන් වළකින්න )
- මාස භයකට වරක්වත් බර මැන ගන්න . ගරිර ස්කන්ධ දර්ශකය 18.5 -23 අතර පවත්වා ගන්න .
- වසරකට වරක් වත් ඔබේ රුධිර පිළිබඳ පරික්ෂා කර ගන්න
- මත්පැන් සහ දුම් පානයෙන් වැළකී සිටින්න. මත්පැන් සහ දුම් පානයෙන් හදවත් රෝග , අංගහාගය, පිළිකා සඳහා වන අවස්ථාම වැඩි කරයි.
- දිනකට විනාඩි 10 ක් හෝ එක් අරමුණක සිත පිහිටුවා ගනිමින් භාවනාවේ යේදීම මානයික සෞඛ්‍ය වෙළඳයෙන් උපකාරී වේ.
- ගළෝරයිඩ් අඩිගු දැන්තාලේපයක් භාවිතා කර උදෙසන හා රාත්‍රී නින්දට යාමට පෙර දත් මැදින්න.
- පහත රෝග ලක්ෂණ සති දෙකකට විඩා පවතින්නේ නම් වහාම වෙළදාවරයෙකු හමුවන්න.
  - \* ගෙල/නයිරෝයිඩ් 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 යෝගී මාරග ඉවයක්, අසාමාන්‍ය රුධිර පිටවීමක්
  - \* මූත්‍රා පහ කිරීම පිළිබඳ අපහසුතා
  - \* එදිනෙහා කටයුතු වලදී උදාසින බවක්
  - \* මැතකදී ඇති වු බර අඩු වීමක් හෝ කැම අරුවිය
- මුඛ පිළිකා කළින් හඳුනා ගැනීමට ස්වයං මුඛ පරික්ෂාව මසකට වරක් කිරීම වැශයෙන් දැන්තාබාධ, රතු ලප, සුදු ලප ගැටීනි වැනි අස්ථ්‍යාවාවික යමක් වේ නම් වහාම දැන්ත වෙළදාවරයා හමුවන්න.
- ගැබී ගෙල පිළිකා වළින් 80% ක් පමණ HPV වෙරස ආසාදන මගින් සිදුවේ. ලිංගික ජීවිතය ඇරුණීමට පෙර HPV එන්නත ලබා ගැනීම මගින් මෙම ආසාදනය වලක්වා ගෙන එමගින් ගැබැලෙල පිළිකාව වලක්වා ගත හැක.
- ස්ත්‍රී, පියුරු පිළිකා කළේ ඇති හඳුනාගැනීමෙන් සම්පූර්ණ සුවිය ලබා ගත හැක.
- ඒ සඳහා ඔබ, ස්වයං පියුරු පරික්ෂණය මාස් පතා සිදු කරන්න.
- සායනික පියුරු පරික්ෂාව (වෙළදාවරයෙකු / මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සෞඛ්‍ය / පැවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීනිය ලබා කර ගත යුතුය)
- අවුරුදු 20-40ත් අතර කාන්තාවන් සඳහා වසර 3කට වරක් සායනික පියුරු පරික්ෂාව සිදුකරගන්න.
- අවුරුදු 40 හෝ ඊට වැඩි 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 மெலிவு 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  
නොයාව්‍ය බාජ්‍යෙ කුරෙවාව්‍ය තේල්බය්  
Health is Wealth - “Arogya Paramalaba”**

**සුවදාය දීවියකට පස් වැඳුරුම් අත්වැලක්**

1. තිවරදී ආහාර රථාවකට භුරුවෙමු.
2. ත්‍රියාකිලි දීවියකට හැඩ ගැසෙමු.
3. උසට සර්ලන බරක් පවත්වා ගනිමු.
4. මත්පැන්, මත්දුව්‍ය සහ දුම්කොල නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් වැළකෙමු.
5. සැහැරල්ල මනසින් කළේ ගෙවමු.

**සකමාන බාජ්‍යෙකාන යුන්තු බයික්ස්**

1. සරියාණ ඉනෑවුක්කු පෘක්කප්පාඩුවොම්.
2. සරුසරුප්පාණ බාජ්‍යෙකාන පෘක්කප්පාඩුවොම්.
3. එයරත්තිරුක්‍රිය නිරෙහයෙය් පෙනුවොම්.
4. මත්පාණම 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 ව්‍යාපාර සුරක්ෂාත තබා ගෙ ගුණ අතර වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන විට මෙය රැගෙන යන්න පිළි මරුත්තාව අරුක්කෙයෙය් පාත්‍රකාප්පාක බෙවත්තිරුණ්කள්. එන්කள් බෙවත්තියරේස් සන්තික්කුම් පොතු තිබුණු සැක්කාය අවරිටම් කෙයෙනියුණ්කள්.

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