

විෂයය : ඉංජිනේරු තාක්ෂණවේදය

නිපුණතාවය : 3 -ආරක්ෂාව හා සෞඛ්‍යය
තහවුරු වූ වැඩ
පරිසරයක් ගොඩ නගයි.

නිපුණතා මට්ටම : 3.1- 3.5

සැකසුම : වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - W.P.L. දුලානි, S.N.S. විමලසිරි, A.M.T.D. අමරසිංහ ,
E.M.P.P.K ඒකනායක. ,J.M.R.R.K. ජයකොඩි

3. සෞඛ්‍යය හා ආරක්‍ෂාව

3.1 ආරක්‍ෂාකාරී වැඩ පරිසරයක් ඇති කිරීම

අපගේ එදිනෙදා ජීවිතයේදී අප නිවසේ, පාසලේ, මහාමාර්ගයක හෝ වැඩබිම්ක ආදී කිනම් ස්ථානයක සිටියත් අනතුරක් සිදුවිය හැකිය. එබැවින් ආරක්‍ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත්විය යුතු අතර සිදුවිය හැකි අනතුරු වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතුය.

අපි මෙහිදී කර්මාන්ත ශාලාවක හෝ ඉදිකිරීම් වැඩබිම්ක සිදුවන අනතුරු පිළිබඳව සලකා බලමු.

1. කර්මාන්ත ශාලාවක හෝ ඉදිකිරීම් වැඩබිම්ක සිදුවන අනතුරු මොනවාද ?
2. ඒවාට බලපාන හේතු මොනවාද?
3. කර්මාන්ත ශාලාවක හෝ ඉදිකිරීම් වැඩබිම්ක සිටින සේව්‍යයන් සහ සේවකයන් අතරින් ආරක්‍ෂාව කෙරෙහි වගකිය යුතු වන්නේ කවුරුන්ද?
4. ඔවුන් සතු වගකීම් මොනවාද?
5. ඔවුනොවුන්ගේ වගකීම් නිසියාකාරව ඉටු කිරීමෙන් ආයතනයට සහ ඔවුන්ට අත්කර ගත හැකි ප්‍රතිලාභ මොනවාද?
6. ඔවුනොවුන්ගේ වගකීම් නිසියාකාරව ඉටු නොකිරීමෙන් පාඩු සිදු වන්නේ කා හටද?
7. එම අවාසි හා අවාසිදායක අවස්ථා මොනවාද?

පහත දැක්වෙන්නේ කර්මාන්ත ශාලාවක හෝ ඉදිකිරීම් වැඩබිම්ක සිදුවන අනතුරු කිහිපයකි.



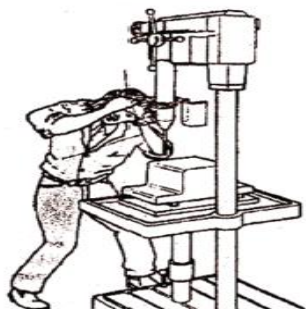
1 රූපය



2 රූපය



3 රූපය



4 රූපය



5 රූපය



6 රූපය



7 රූපය



8 රූපය



9 රූපය

1,2 හා 3 රූප තුනෙන් දැක්වෙන්නේ උස් ස්ථානවල වැඩ කිරීමේදී සිදුවන අනතුරුය.

4 සහ 5 රූප වලින් දැක්වෙන්නේ යන්ත්‍ර භාවිතයේදී සිදුවන අනතුරු වේ.

6 සහ 7 රූප වලින් දැක්වෙන්නේ වාහන සම්බන්ධයෙන් සිදුවන අනතුරු වේ.

8 රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ නොසිතූ ලෙස වැඩබිම් කඩා වැටීමකට ලක්වන අවස්ථාවකි.

9 රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ ගිනි ගැනීමකට ලක්වූ අවස්ථාවකි.

මෙම අනතුරු සිදු වීමට බලපාන හේතු විය හැකි වන්නේ,

- අධික වේගය හා අපරික්ෂාකාරී බව
- තමා සිදු කරන වැඩය පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් හා අවධානයක් නොමැති වීම.
- ගුණාත්මක බැවින් යුතු ද්‍රව්‍ය, ආවුද හා උපකරණ භාවිත නොකිරීම.
- නිවැරදි ක්‍රමවේද භාවිත නොකිරීම.
- මානසික ඒකාග්‍රතාවය නොමැති වීම.
- විඩා ගතියෙන් යුතුව කාර්යයන් හි නියැලීම.
- වැඩ කිරීමට ඇති අකැමැත්ත
- ආරක්ෂක සංඥා පිළිබඳ දැනුවත්භාවය නොමැති වීම හෝ ඒවා නොපිළිපැදීම.

වැඩබිම්ක සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව කෙරෙහි වගකිව යුත්තේ කවුද?

වැඩබිම්ක ආරක්ෂාව කෙරෙහි සේව්‍යයා සහ සේවකයා යන දෙපාර්ශ්වය ම වගකිව යුතු වේ. පහත දැක්වෙන්නේ එම දෙපාර්ශ්වයෙන් ම සිදු විය යුතු වගකීම් වේ.

සේව්‍ය වගකීම්

1. සේවකයින් සඳහා ආකර්ෂණීය වැටුපක් ලබා දීම.
2. වැටුප් වර්ධක, සේවයේ උසස් කිරීම්, උත්සව දීමනා යනාදිය ලබා දීම.
3. සේවකයන් සඳහා ආරක්ෂාකාරී වැඩබිම්ක ඇති කිරීම.

උදා : රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ඉතා උස ගොඩනැගිලි වල පලංචි ඇති ස්ථානවල ආරක්‍ෂක දැල් එල්වා තිබීම.



4. සුවදායක පරිසර වටපිටාවක් ඇති කිරීම.

- ප්‍රමාණවත් ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම. ස්වාභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය නොලැබේ නම් කෘත්‍රීම ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා දිය යුතුය.
- පහසුවෙන් ඇතුළු විය හැකි හා පිට විය හැකි දොරටු ස්ථාපනය කිරීම
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර ස්ථාපනයේදී ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩක් සහිතව ස්ථාපනය කිරීම.



- අවදානම් සහිත ස්ථාන වල අවදානම ඉවත් කිරීම හෝ අවදානම ඉවත් කිරීමට නොහැකි ස්ථාන වෙන් කර තැබීම.



5. නිවැරදි ගුණාත්මක තත්ත්වයේ ආවුද හා උපකරණ සැපයීම.

- සේවකයින්ට ආවුද හා උපකරණ සැපයීමේදී ඒවායේ ගුණාත්මක තත්ත්වය විමසා බලා භාවිතයට නොසුදුසු උපකරණ ඉවත් කර සුදුසු උපකරණ පමණක් සැපයීම.



- යන්ත්‍ර සූත්‍රවල ආවරණ නොමැති නම් එම ආවරණ සවි කර භාවිතයට ලබා දීම.
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර නිසි කලට නඩත්තු කටයුතු සිදු කිරීම.(කොටස් සිරුමාරු කිරීම හෝ කොටස් ගලවා අලුත් කොටස් සවි කිරීම.)

6. කාර්යයට උචිත ආරක්ෂක පැළඳුම් හා උපකරණ සැපයීම.

උදා : පහතින් දැක්වෙන්නේ වෙල්ඩිමක් සිදු කරන අවස්ථාවකදී ලබා දිය යුතු ඊට උචිත ආරක්ෂක පැළඳුම් හා උපකරණ කට්ටලයකි.



7. නිවැරදි වාර්තා තබා ගැනීම.

- සේවකයින් විවිධ කාර්යයන් වලට යොදවන අවස්ථා වලදී.
- යම්කිසි අවදානම් ඇති අවස්ථා පිළිබඳව.
- සේවකයින්ගේ පවතින විශේෂ රෝගී තත්ත්වයන් පිළිබඳව.
- සේවකයින්ගේ යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ සහතික.
- සේවකයින්ට සිදු වන තුවාල හෝ අනතුරු පිළිබඳව.
- දේපළ වලට සිදුවන අලාභ හානි පිළිබඳව.
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර නඩත්තු අවස්ථා.
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයෙන් ඉවත් කරන අවස්ථා.
- නව යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයට යොදා ගන්නා අවස්ථා යන විවිධ අවස්ථා සඳහා නිවැරදි වාර්තා තබා ගැනීම සිදු කළ යුතුය.

8. සෞඛ්‍ය සම්පන්න පරිසරයක් ඇති කිරීම හා ඒ පිළිබඳ උපදෙස් ලබා දීම.

මේ සඳහා පහත දේ ඉටු කළ යුතුය.

- පිරිසිදු ආහාර හා ජලය ලබා දීම.

- සනීපාරක්ෂාව ලබා දීම.
- අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර කිරීමේ ක්‍රමවේද තිබීම.
- ආහාර ගැනීමට පෙර අත් සේදීම, පිරිසිදු නිල ඇඳුම් භාවිතය වැනි මනා සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිබඳව සේවකයින් දැනුවත් කිරීම.

9. මනා වැඩ සුපරීක්ෂණය: සේවකයින් අදාළ කාර්යයෙහි නිවැරදිව නිරත වේ දැයි යන්න සොයා බැලීම.

10. සේවකයින් පුහුණු කරවීම සහ සේවකයින් හට ආරක්ෂාව පිළිබඳ උපදෙස් ලබා දීම

- නවක සේවකයන් සේවයෙහි යොදවන අවස්ථාවලදී.
- භාවිතය සඳහා අලුතින් යන්ත්‍ර හඳුන්වා දීමේදී.
- ක්‍රියාවලීන් හඳුන්වා දීමේදී.
- වෙනත් සේවා සඳහා මාරු කළ අවස්ථා වලදී.
- තාවකාලික /කොන්ත්‍රාත් සේවකයන් සේවයෙහි යොදවන අවස්ථා වලදී.

යන සෑම අවස්ථාවකදීම සේවකයින් පුහුණු කිරීම කරවීම සහ සේවකයින් හට ආරක්ෂාව පිළිබඳ උපදෙස් ලබා දීම සිදු කළ යුතුය.



11. හදිසි දොරටු ස්ථාපනය කිරීම



12. ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ දැන්වීම් පුවරු ප්‍රදර්ශනය කිරීම.



සේවකයින්ගේ වගකීම්

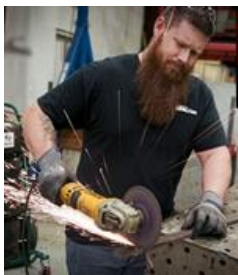
1. යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයේදී ආරක්‍ෂාව තහවුරු කර ගැනීම.

- දෝෂ සහිත උපකරණ භාවිත නොකිරීම.
- යන්ත්‍ර ක්‍රියාත්මකව පවතින විට කොටස් සිරුරු කිරීම හෝ කොටස් ඉවත් කිරීම.
- ආරක්‍ෂිත ඇඳුම් පැළඳුම්වලින් සැරසී කාර්ය සිදු කිරීම.

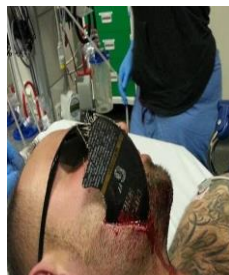


- ආවරණ සහිත උපකරණවල ආවරණ ඉවත් නොකර උපකරණ භාවිත කිරීම.

පහත දැක්වෙන්නේ ආවරණයක් නොමැතිව නිමැදුම් යන්ත්‍රයකින් වැඩ සිදු කරන අවස්ථාවක් සහ එසේ සිදු කිරීමෙන් සිදුවූ අනතුරක් සහ ආවරණය නොමැති නිමැදුම් යන්ත්‍රයක් සහ ආවරණය සහිත නිමැදුම් යන්ත්‍රයකි.



ආවරණය නොමැතිව
නිමැදුම් යන්ත්‍රය භාවිතා
කරන අවස්ථාවක්



ආවරණය නොමැතිව
අනතුරට පත් වූ
අවස්ථාවක්



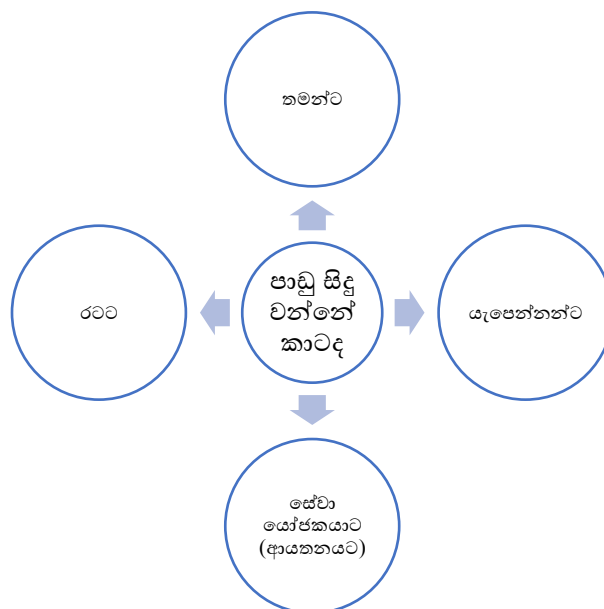
ආවරණය
නොමැති නිමැදුම්
යන්ත්‍රය



ආවරණය සහිත නිමැදුම්
යන්ත්‍රය

2. කාර්යයක නිරත විය යුත්තේ හොඳ මානසිකත්වයකින් සහ ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් යුතුවය.
 3. තමා භාවිත කරන යන්ත්‍ර සූත්‍ර හෝ ආවුද හා උපකරණ පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් හෝ පුහුණුවක් සහිත වීම.
 4. සිදු කරන වැඩය පිළිබඳව අවධානයෙන් කටයුතු කිරීම.
- උදා: විදුලිය සම්බන්ධ කාර්යයන්හි, තෙතමනය සහිත ස්ථානවල හෝ තෙතමනය සහිත අත් ඇතිව හෝ රැහැන් පරිවරණ පඬු වී ඇති උපකරණ සහිත අවස්ථාවලදී නිරත නොවීම.

කර්මාන්ත ශාලාවක හෝ ඉදිකිරීම් වැඩබිමක සිදුවන අනතුරු නො වැළැක්වීම නිසා බොහෝ දෙනාට අවාසි සිදුවේ.



අපි එක් එක් පාර්ශ්වයන්ට සෞඛ්‍ය හා ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ නොසැලකිලිමත් වීමේදී සිදු වන අවාසි පිළිබඳව වෙන් වෙන් වශයෙන් සලකා බලමු.

ආයතනයට අත්වන අවාසි

- සේවය සඳහා වාර්තා නොකරන සේවක පිරිස් වැඩි වීම .
ආයතනය පිළිබඳ විශ්වාසය කඩවීම නිසා හා අනතුරු වලට මුහුණ පෑ සේවක පිරිස් වැඩි වීම නිසා සේවකයින්ගේ පැමිණීම දුර්වල වීම.
- තම ආයතනයට නවක සේවකයන් බඳවා ගැනීමේ දුෂ්කරතා මතු වීම.
ආයතනය පිළිබඳ තොරතුරු සමාජගත වීම නිසා නවක සේවකයින් එම ආයතනයේ රැකියා අවස්ථා සඳහා ඉල්ලුම් නොකිරීම.

- නිෂ්පාදන ශීඝ්‍රතාවය පහත බැසීම.
අනතුරු බහුල වීම සහ සේවක හිඟ භාවය නිසා නිෂ්පාදන ශීඝ්‍රතාවය පහත බසී.
- ආයතනය සඳහා සේවයෝජයකයෝ නොමැති වීම.
ආයතනය පිළිබඳ තොරතුරු සමාජගත වීම සහ කාර්යක්ෂම සේවයක් ඉටු නොවන ආයතනයක් යැයි සැලකීම නිසා
- කාලය නාස්ති වීම.
අනතුරු බහුල වීමේදී එම අනතුරු වලට ලක්වූ පුද්ගලයින් පිළිබඳ සොයා බැලීම, සුළු තුවාල ඇති අයට ප්‍රථමාධාර ලබා දීම හෝ රෝහල් ගත කිරීම් සඳහා ,අනතුරු සිදුවූ ස්ථානයට වැඩි සේවක පිරිසක් එකතු වීම හේතුවෙන් සේවයේ යෙදෙන කාලය අපතේ යාම.
- මුදල් නාස්ති වීම.
අනතුරට ලක්වූ සේවකයින්ට හෝ සේවක පවුල් වලට වන්දි ගෙවීමට සිදු වීම, හානි වූ දේපළ පිළිසකර කිරීමට සිදුවීම හෝ ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමට සිදු වීම යනාදිය සඳහා මුදල් වැය වීම.
- දේපල හානිය

සේවකයින්ට ලැබෙන අවාසි

- ආබාධ සහිත වීම.
- තම ජීවිතය අහිමි වීම
- අවිශ්වාසයෙන් යුතුව කාර්යය සිදු කිරීමට සිදු වීම.
- තමාගේ ආදරණීයයන්ට තමාව අහිමිවීම.

අපි එක් එක් පාර්ශ්වයන්ට සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීමේදී සිදු වන වාසි පිළිබඳව වෙන් වෙන් වශයෙන් සලකා බලමු.

ආයතනයට ලැබෙන වාසි

- සේවකයින් අඛණ්ඩව වැඩවල නිරත කිරීමේ හැකියාව
- ඵලදායිතාවය
- දේපල සුරක්ෂිතභාවය
- සේවක නො පැමිණීම අවම වීම.
- මුදල් ඉතිරි වීම
- නිෂ්පාදන ශීඝ්‍රතාවය ඉහළ යාම
- අනතුරු අවම වීම.
- පිළිගැනීමක් ඇති ආයතනයක් බවට පත්වීම.

සේවකයින්ට ලැබෙන වාසි

- ආබාධ අවම වීම.
- තම ජීවිත සුරක්ෂිතභාවය
- විශ්වාසයෙන් යුතුව කාර්යය සිදු කිරීමට හැකි වීම.
- තමාගේ ආදරණීයයන්ට තමාව අහිමි නොවීම.

සමාජයට/ රටට ලැබෙන වාසි

- තම සම්පතයන් ආරක්ෂා වීම.
- රාජ්‍ය මුදල් ඉතිරි වීම.
- සංවර්ධන වේගය ඉහළ යාම.
- දියුණු රටවල් අතරට එක්වීම.

ඉහත සඳහන් කළ වාසි අවාසි ගත් කල වැඩබිම් සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව මගින් අනතුරු වළක්වාගෙන සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩ පරිසරයක් ඇති වීමෙන් සේව්‍ය සේවක දෙපක්‍ෂයටම යහපතක් සිදු වන අතර මෙම යහපත සලස්වා ගැනීම සඳහා එනම් සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව පවත්වාගෙන යාම සඳහා නීති ස්ථාපිත කර ඇති අතර ඊට අදාළ ප්‍රමිති හා අනුප්‍රාප්ති සම්බන්ධව පහත සාකච්ඡා කෙරේ.

ආරක්ෂාව සඳහා ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති

- අපි නිතරම අහන දකින ආරක්ෂාව සම්බන්ධ වැකියකි; ‘Safety First’ .එනම් යම් කාර්යයකදී පළමුවෙන්ම සැලකිය යුතු වන්නේ අපගේ ආරක්ෂාවයි.
- ජාත්‍යන්තර කම්කරු සංවිධානය නිකුත් කර ඇති දත්ත වලට අනුව දිනකට 7600 කට වැඩි සේවක පිරිසක් රැකියා ආශ්‍රිත අනතුරුවලින් හෝ රෝගවලින් මිය යති.
- එබැවින් සේව්‍ය සහ සේවක යන දෙපක්‍ෂයේම ආරක්ෂාව සඳහා ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති සකස් කර ඇත.
- මෙම ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති සකස් කිරීම හේතුවෙන් වසරකට මිලියන කට ආසන්න ජීවිත සංඛ්‍යාවක ජීවිත බෙරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබී ඇත.

මේ සඳහා ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් නීති හෙවත් රෙගුලාසි ක්‍රම 2ක් හඳුන්වා දී ඇත.

1. ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති සම්බන්ධය මගින් ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව සම්බන්ධ රෙගුලාසි (ISO 45001,OHSAS 18001)
2. ජාත්‍යන්තර කම්කරු රෙගුලාසි (ILO)

මෙම රෙගුලාසි පිළිබඳව විස්තරාත්මකව පහත දැක්වේ.

ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති සවිධානය මගින් ලබා දී ඇති සෞඛ්‍ය හා ආරක්‍ෂාව සම්බන්ධ රෙගුලාසි (OHSAS 18001, ISO 45001)

ලෝකයේ පිහිටුවා ඇති ඕනෑම ආයතනයක් විසින් තම සේවකයන් වෙනුවෙන් ඉටු කළ යුතු වගකීම් මෙම රෙගුලාසි මගින් සාකච්ඡා කෙරේ.

- වර්තමානයේ මෙම OHSAS 18001 සහ ISO 45001 යන ප්‍රමිති දෙකම භාවිත වේ.

ISO 45001

ISO 45001 ගොඩ නඟා ඇත්තේ OHSAS 18001 යන ප්‍රමිතිය පාදක කරගෙනය.

- සේවකයින්ගේ ආරක්‍ෂාව වැඩි දියුණු කිරීම.
- සේවා ස්ථාන අවදානම් අවම කිරීම.
- වඩාහොඳ ,ආරක්‍ෂිත සේවා තත්වයන් නිර්මාණය කිරීම යන කරුණු පිළිබඳව බැරෑරුම් ලෙස කටයුතු කරන සංවිධාන සඳහා , **ISO 45001** හඳුන්වා දී ඇත.

ජාත්‍යන්තර කම්කරු රෙගුලාසි (ILO)

මෙය මගින් ආයතනයක වැඩ කරන සේවකයින් සතු අයිතිවාසිකම් මෙහිදී සාකච්ඡා කෙරේ.

- බලහත්කාරයෙන් සේවයේ යෙදවීම කළ නොහැක.
මෙසේ සිදු කරනුයේ බලහත්කාරයෙන් සේවයේ යෙදවීමේදී තෘප්තියක් නොමැතිව කාර්යය සිදු කිරීමේදී සිදු වන අනතුරු අවම කරලීම සඳහාය.
- ඕනෑම ආයතනයක සතියට එක් දිනයක් නිවාඩුවක් ලෙස ලබා දිය යුතුය.
මෙසේ සිදු කරනුයේ නොනවත්වා වැඩ කිරීමෙන් ඇතිවන විඩා ගතිය නිසා සිදුවන අනතුරු අවම කරලීම සඳහාය.
- එකම රැකියාවක නිරත වන පුද්ගලයන්ට කිසිදු හේදයකින් තොරව සමාන වේතනයක් ලබා දිය යුතුය.

මෙසේ සිදු කරනුයේ සමාන වේතන නො ලැබෙන විටදී තෘප්තියක් නොමැතිව කාර්යය සිදු කිරීමේදී සිදු වන අනතුරු අවම කරලීම සඳහාය.

එම ප්‍රමිති වලට අනුකූලව වැඩ පරිසරය සැකසීමෙන් සහ රෙගුලාසි අනුගමනය කිරීමෙන් සේව්‍ය සහ සේවක යන දෙපක්‍ෂයේම ආරක්‍ෂාව වඩාත් තහවුරු කර ගත හැකිය.

අපි ඊළඟ පාඩමේ දී වැඩබිම්ක සිදුවන උවදුරු මොනවාද යන්න සහ ඒවායින් සිදුවන හානි හඳුනාගෙන එම හානි අවම කරගැනීම පිළිබඳව සලකා බලමු.

3.2 උවදුරු හඳුනාගැනීම සහ අවම කර ගැනීම

පසුගිය පාඩමේදී ආරක්ෂාකාරී සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩ පරිසරයක් අත්කර ගැනීමෙන් ඇති වන වාසි සහ ඒ සඳහා සේවා සේවක පක්ෂ විසින් ඉටු කළ යුතු වගකීම් පිළිබඳ සලකා බැලිණි. එසේ ආරක්ෂාකාරී හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩ පරිසරයක් පවත්වාගෙන නො යාමෙන් ඇතිවිය හැකි උවදුරු පිළිබඳ මෙම පාඩමේදී විස්තර කෙරේ.

වැඩබිමක් සැමවිටම එහි සේවය කරන අයට, එහි යන එන අයට, අසල්වැසියන්ට, සාමාන්‍ය ජනතාවට මෙන්ම පරිසරයට හා දේපළ වලටද ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයක් විය යුතුය.

වැඩබිමක් ආරක්ෂාකාරී වීම සුබසාධක අවශ්‍යතාවයක් පමණක් නොවන අතර වැඩබිමක ආරක්ෂාව නීති හා රෙගුලාසි මගින් ද තහවුරු කර ඇත.

වැඩබිමක උවදුරු තත්වයන් ඉවත් නොකිරීමෙන් ජීවිතවලට හා දේපලවලට අනතුරු සිදුවිය හැක. එබැවින් එය සෞඛ්‍ය සම්පන්නව මෙන් ම ආරක්ෂාකාරීව ද පවත්වාගත යුතු වේ.

උවදුරක් යනු -

ජීවිතයට ,සෞඛ්‍යයට ,දේපලවලට හෝ පරිසරයට තර්ජනයක් විය හැකි තත්වයකි.

- ජීවිතයට සිදුවිය හැකි උවදුරු
බර උසුලන යන්ත්‍රයක් නිසි පරිදි නඩත්තු නොකිරීම නිසා කඩා වැටීමෙන් ජීවිත හානි සිදුවේ.
- සෞඛ්‍යයට සිදුවිය හැකි උවදුරු
රසායනාගාරයක විෂ රසායනික වායුන් කාන්දු වීම හේතුවෙන් එම සේවකයන්ගේ පෙනහළුවලට හානි සිදුවීම.
- දේපලවලට සිදුවිය හැකි උවදුරු
කර්මාන්තශාලාවක අමුද්‍රව්‍ය හා නිම් ද්‍රව්‍ය නිසි පරිදි ගබඩා නොකිරීමෙන් ඒවාට හානි සිදුවීම(කෘමී සතුන්ගෙන් හානි සිදුවීම, ගොඩගසා ඇති භාණ්ඩ පෙරළීම ආදිය)
- පරිසරයට සිදුවිය හැකි උවදුරු
කර්මාන්තශාලාවලින් පිටවන වායුන් පරිසරයට මුදාහැරීමෙන් වායු ගෝලයට හානි සිදුවීම.

බොහෝවිට උවදුරු බැලූ බැල්මට නොපෙනෙන සුළු ය, එනම් නිදෝප තත්ත්වයේ පවතී. එහෙත් සුදුසු සාධක සම්පූර්ණ වූ පසු එයින් අනතුරක් සිදුවීමට විය හැකියාවක් (සම්භාවිතාවක්) පවතී.

උදාහරණ :-

- තෙත් ගෙබිම නිද්දෝප තත්වයේ පවතින උවදුරකි.එහෙත් එය මත පුද්ගලයෙකු පාද තැබූ විට ලිස්සා යාමෙන් අනතුරක් සිදුවේ.



- ඇණ සහිත ලෑලි නිද්දෝප තත්වයේ පැවතියද ඒ මත පුද්ගලයෙකු පාද තැබූ විට අනතුරක් සිදු වේ.



උවදුරක් ක්‍රියාත්මක වූ විට අවදානමක් ඇති වීම පහත සරල ප්‍රකාශය මගින් පැහැදිලි කළ හැක.

උවදුර + හැටුණ්ඩය = අවදානම
Hazard + Possibility = Risk

ඉහත ප්‍රකාශයේ “හැටුණ්ඩය” යනු උවදුර ක්‍රියාත්මක වීමට ඇති හැකියාවයි. උවදුර ක්‍රියාත්මක වීමට හැකියාවක් ලද විට අවදානමක් ඇති වේ. එබැවින් නොසලකා හරින ලද උවදුරක් , ක්‍රියාත්මක වූ විට එනම් ඉතා හානිදායක අහඹුවක් නිසා අනතුරක් සිදු විය හැක.

උදාහරණ:-



ඉහත රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට මාර්ගයේ කැනීම් කරන ස්ථානයක් වටා නිසි පරිදි ආරක්ෂක වැටක් සවි නොකළහොත් මාර්ගයේ ගමන් කරන පුද්ගලයන් ඒ තුළට වැටී ජීවිත හානි සිදුවේ .එසේම ගැඹුරු කැනීම් කරන ස්ථානයක පැති බිත්ති නිසි පරිදි ආරක්ෂක උපක්‍රම යොදා නොතිබුණහොත් ඒ තුළ සිටින සේවකයන්ට අවදානමක් ඇති විය හැක.

ඒ අනුව පුද්ගලයෙකුට තුවාල සිදුවිය හැකි තත්ත්වයක් හෝ රෝගී කළ හැකි තත්ත්වයක් උවදුරක් ලෙස හැඳින්විය හැකි බව පැහැදිලි වේ.

උවදුරු සිදුවිය හැකි තත්ත්වයන් දෙකකි.

1. එදිනෙදා කටයුතු වලදී මුහුණපාන උවදුරු

- උදාහරණ- තියුණු උපකරණ භාවිතයේදී කැපීම් සිදුවීම.
- තෙත සහිත පොළොව මත ලිස්සා වැටීම.
- අනාරක්ෂිත විදුලි රැහැන් මගින් විදුලිසැර වැදීම
- වාහන භාවිතයේදී අනතුරු සිදුවීම
- සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත නොවන ආහාර ලබාගැනීමෙන් රෝගී වීම



2. වැඩබිම්මේ උවදුරු.

උදාහරණ- යන්ත්‍ර උපකරණ නිසිපරිදි භාවිත නොකිරීමෙන් ගිනිගැනීම් ඇතිවීම.

යාන්ත්‍රික දෝෂ හේතුවෙන් ජීවිතයට අනතුරු සිදුවීම.

විදුලි කාන්දු නිසා විදුලිසැර වැදීම.

අහිතකර ආලෝක කිරණ මගින් ඇසට හානි සිදුවීම.

ඉහළ ස්ථානවල සිට ඇද වැටීම.



වැඩබිම්මක සේවය කරන සෑම කෙනෙකුගේම වගකීම වන්නේ තම වැඩබිම් උවදුරුවලින් තොර පරිසරයක් බවට පත්කර ගැනීමයි.

උවදුරු වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රථමයෙන් එම උවදුරුවල ස්වභාවය හඳුනා ගත යුතු වේ. එසේ උවදුරු හඳුනාගැනීම හා ඒවා පාලනයට පහසුවීම සඳහා කාණ්ඩ පහකට බෙදා ඇත.

1. භෞතික උවදුරු-Physical hazards

2. ජීව විද්‍යාත්මක උවදුරු-Biological hazards
3. ශ්‍රම ක්ෂමතා උවදුරු-Ergonomic hazards
4. රසායනික උවදුරු-Chemical hazards
5. මනෝ විද්‍යාත්මක උවදුරු-Psychological hazards

ඉහත කාණ්ඩ සඳහා උදාහරණ පහත පරිදි දැක්විය හැකිය.

1. භෞතික උවදුරු.

වැටීම, යන්ත්‍ර උපකරණ වලින් සිදුවන අනතුරු , ශබ්දයෙන් සිදුවන අනතුරු, උෂ්ණත්වයෙන් සිදුවන අනතුරු, විදුලි අනතුරු, කම්පනයන්, හිරු එළියෙන් සිදුවන අනතුරු,

2. ජීව විද්‍යාත්මක උවදුරු

දිලීරවලින් සිදුවන හානි, වාහකයන්ගෙන් සිදුවන හානි, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගෙන් සිදුවන හානි, ශාක හා සතුන්ගෙන් සිදුවන හානි, මිනිසාට හා සතුන්ට සිදුවන විවිධ ආසාදනයන්,

3. ශ්‍රම ක්ෂමතා උවදුරු.

ආලෝකය මදිකමින් සිදුවන හානි, නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය නොකිරීම නිසා සිදුවන හානි, එකම කාර්යයේ බොහෝ කාලයක් නිරත වීමෙන් සිදුවන හානි.

4. රසායනික උවදුරු.

විෂ රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා සිදුවන හානි, විෂ වායූන්ගෙන් සිදුවන හානි.

5. මනෝ විද්‍යාත්මක උවදුරු.

අනාරක්ෂිත සැලසුම් කිරීම, සේවකයන් අතර අඬදබර ඇතිවීම, නිසි පරිදි යන්ත්‍ර උපකරණ නඩත්තු නොකිරීම.

මෙම උවදුරු වළක්වාගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඉදිරි පාඩමේ දී සලකා බලමු.

අභ්‍යාස

01. උවදුරක් යනු කුමක්ද?

02. නිද්‍රෝප තත්ත්වයේ ඇති උවදුරක් මගින් ජීවිත හානියක් සිදුවිය හැකි අවස්ථාවක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

03. උවදුරක් මගින් අවදානමක් ඇතිවන ආකාරය දැක්වෙන සරල ප්‍රකාශය සඳහන් කරන්න.

04. උවදුරක් සිදුවිය හැකි තත්වයන් 02 සඳහන් කර ඒ එක් එක් තත්වය සඳහා උදාහරණ 03 බැගින් ලියන්න.

05. ඉහත(04) ප්‍රශ්නයේ උදාහරණ අයත්වන උවදුරු කාණ්ඩයන් වෙන වෙනම ලියන්න.

3.3 උවදුරු වළකමු

උවදුරු යනු කුමක්ද යන්නත් එමගින් ඇතිවියහැකි අවදානම් තත්ව පිළිබඳවත් දැන් ඔබට මනා අවබෝධයක් ඇත.

පහත රූපයේ දැක්වෙන්නේ ගරාජයක වැඩ කරන පිරිසකි. මෙහි දැකිය හැකි උවදුරු හඳුනාගන්න.



“උවදුරු කලින් හඳුනා ගැනීමේ වාසි මොනවාද ?”

“උවදුරු නිසා අනතුරට පත්වන අයට වන බලපෑම් මොනවාද ?”

උවදුරු නිසා සිදුවන අනතුරු අවම කරගැනීමට මනා කළමනාකරණයක් අවශ්‍යය වේ. එය උවදුරු කළමනාකරණය ලෙස හැඳින්වේ.

උවදුරු කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද ?

ටයිල් හෝ සිමෙන්ති පොළව මත ජලය හැලී ඇති අවස්ථාවක් සිහිපත් කරන්න. මෙහිදී ;

උවදුර :- ජලය හැලී ඇති ටයිල් හෝ සිමෙන්ති පොළව

අවදානම :- ලිස්සා වැටීම

- මෙම අවදානම ඉවත් කිරීමට කළ යුත්තේ ජලය ඉවත් කිරීමයි. එනම් උවදුර ඉවත් කිරීමයි.
- මෙහිදී මුලින්ම සිදුකළ යුතුවන්නේ ජලය හැලී ඇති ටයිල් හෝ සිමෙන්ති පොළව මත ගමන් ගන්නා පුද්ගලයින් හට ලිස්සා වැටීමට හේතුවක් විය හැකි නිසා උවදුරක් බව හඳුනාගැනීමයි.

- උවදුරක් වියහැකි බව හා භයානක බව එයට මුහුණපාන පුද්ගලයින් අනුවත්, වෙනත් පාරිසරික සාධක අනුවත් වෙනස් වේ .
 - තෙත පොළොවක ගමන් ගන්නා ගැබ්ණි මවකට හෝ අබාධිත අයෙකුට ලිස්සා යාමෙන් වන හානිය සාමන්‍යය පුද්ගලයෙකුට වන හානියට වඩා වැඩි වීමට ඇති සම්භාවිතාවය වැඩි ය.
 - ලිස්සා යාමෙන් අවට ඇති බිත්ති හෝ ගෘහ භාණ්ඩවල ගැටීමෙන් මෙන් ම බිම ඇද වැටීමෙන් :
 - අස්ථි බිඳීම් , තුවාල වීම් , තැලීම් ඇතිවීම් සිදුවියහැක .
 - කලාතුරකින් මාරාන්තික තත්ත්ව වුවද ඇතිවියහැක .
 - ගෘහ භාණ්ඩවලට හානි සිදුවිය හැක .

මෙහිදී අප උවදුර නිසා වියහැකි අනතුරුවල භයානකමත්, අනතුරක් සිදු වීමේ හැකියාව සහ එහි භයානක බව වැඩි කරන හේතූන් ගැනත්, සිතා බලා සිදුවිය හැකි අනතුර තක්සේරු කළ යුතුයි.

ඉහත උදාහරණය අනුව අනතුර සිදු වීමේ හැකියාව සහ එහි භයානක බව වැඩි කරන හේතූන් ලෙස ,

- ජලය හැලී ඇති ස්ථානය සහ එම ස්ථානයෙන් ගමන්ගන්නේ කවුරුන්ද යන්න
- ලිස්සා යමේදී අනතුරුදායක ගැටීමක් ඇතිවිය හැකි ලෙස අසල ඇති ගෘහ භාණ්ඩ, බිත්ති ආදිය පිළිබඳව
- අනාරක්ෂිත විදුලි රැහැන් ආදිය පිළිබඳව සලකා බලා තක්සේරුකළ යුතුයි.

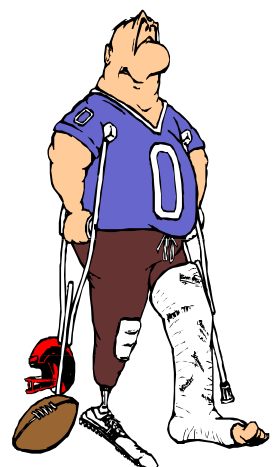
“මෙම තක්සේරු කිරීමේ වැදගත්කමක් තිබේ ද?”

මිළහට කළ යුත්තේ අනතුරක් නොවීම පිණිස ටයිල් හෝ සිමෙන්ති පොළව මත හැලී ඇති ජලය (උවදුර) ඉවත් කිරීමයි . උවදුර සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත්කළ නොහැකි නම් අනතුරක් නොවීම පිණිස අවශ්‍යය ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතුයි. එනම් පාලනය කළයුතුයි.

“උවදුර සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කළ නොහැකි නම් ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවා ද?”

මෙසේ සිදුවන විවිධ අනතුරු නිසා අනතුරට පත්වන පුද්ගලයින් හට සිදුවියහැකි බලපෑම් ඇතැම් අවස්ථාවලදී ඉතා විශාල වේ. ඒවානම්,

- ශාරීරික වේදනාව.
- ඉපැයීම් ධාරිතාව අඩු වීම.
- නිෂ්පාදන හෝ සේවා ඉලක්ක කලට වෙලාවට සපුරා ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා සමහරවිට රැකියාව අහිමි වීම.
- මානසිකව බිඳ වැටීම.
- සමහරවිට ජීවිතය පවා අහිමි වීම.
- මරණීය අනතුරක් නම් යැපෙන්නන්ට සිදුවන පාඩුව.
- දේපල හානි.
- නීතිමය ක්‍රියා සඳහා යන වියදම.
- කාල හානි



එබැවින් අනතුරු වළක්වා ගනීම වැදගත් වන අතර, ඒ සඳහා උවදුරු කළමනාකරණය වැදගත් වේ. උවදුරු කළමනාකරණයේ පියවර 3 ක් ඇති බව අප පෙර අවස්ථාවේදී හඳුනාගතිමු.

1. හඳුනාගැනීම
2. තක්සේරුව
3. පාලනය

1. උවදුරු හඳුනාගැනීම

වැඩබිමක් තුළ ඇතිවියහැකි උවදුරු හඳුනාගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

1. කම්හල / වැඩබිම තුළ පරිසරය හොඳින් නිරීක්ෂණය
2. වැඩබිම තුළ සිදුකරන ක්‍රියා පරීක්ෂාව
3. සේවකයින්ගේ අදහස් ලබාගැනීම
4. යන්ත්‍ර භාවිතයේදී නිෂ්පාදකයාගේ උපදෙස් සමඟ නිරීක්ෂණය
5. පෙර සිදුවී ඇති හදිසි අනතුරු පිළිබඳව වාර්තා නිරීක්ෂණය
6. නඩත්තු කටයුතු සහ පිරිසිදු කිරීම් කරන අවස්ථාවල සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටීම
7. නවක සේවකයන් , පුහුණුවන්නන් , අසාත්මිකතා වැනි රෝගී තත්ව ඇති පුද්ගලයින්, සේවයේ යොදවා ඇතිවිට ඔවුන්ගේ නුපුහුණු බව ,නොදැනුවත් බව , සෞඛ්‍ය පිළිබඳව විමසිලිමත් වීම
8. බාහිරින් සම්බන්ධ වන පාර්ශව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම

මෙලෙස උවදුරු කලින් හඳුනාගැනීමේ වාසි

- පාලනය කළහැකි වීම
- නිෂ්පාදනයේ හෝ සේවයේ ප්‍රමිතිය දියුණු වීම.
- පිළිගත් ආරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළහැකි වීම.

2. තක්සේරුව

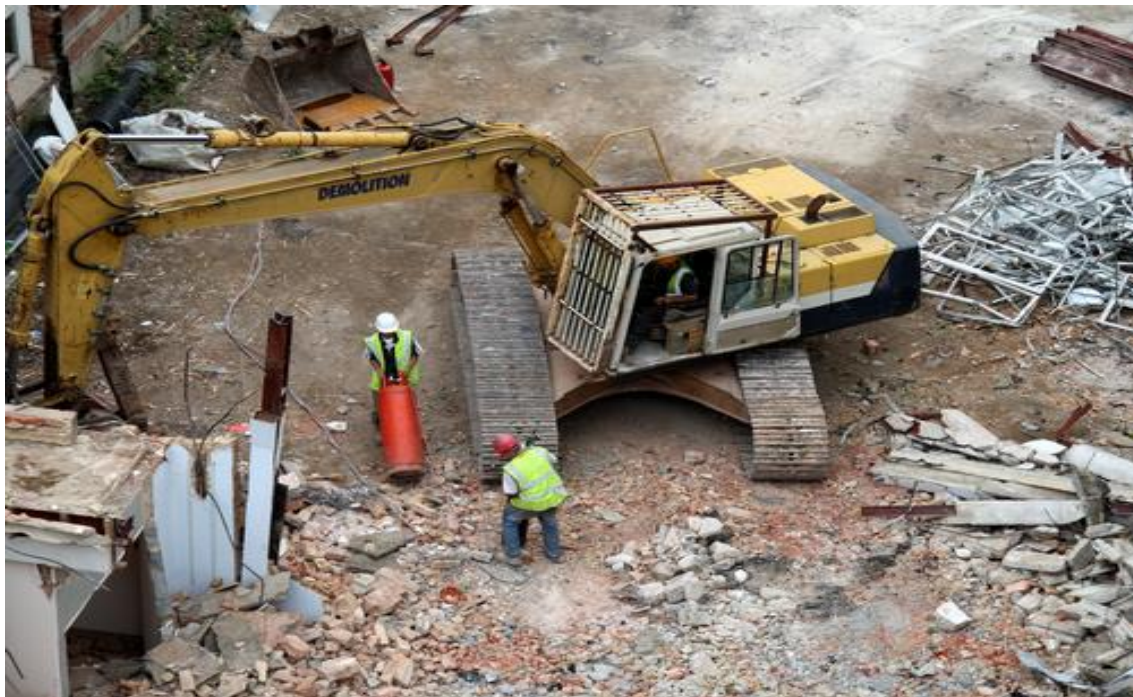
මෙහිදී එක් එක් උවදුරු නිසා සිදුවියහැකි අනතුරු සිදුවීමට ඇති හැකියාවන් එහි හයානක බවත් අනුව උවදුර නිසා සිදු වියහැකි හානිය තක්සේරු කරයි .

උවදුර පාලනයට ගතහැකි ක්‍රියා මාර්ග තීරණය කිරීම සඳහා තක්සේරු කිරීමේදී ලබාගන්නා දත්ත වැදගත් වේ .

උදාහරණය :- වැඩබිමක් තුළ අත්තිවාරමක් සඳහා කපා ඇති විවෘත කාණුවක් නිසා ඇතිවියහැකි අවදානම් තත්ත්ව සහ එම අවදානම තත්ත්ව තක්සේරු කරන ආකාරය වෙත අවධානය යොමු කරමු .

උවදුර හඳුනාගැනීම	තක්සේරුව
විවෘත අත්තිවාරම් කාණුවක්	<ol style="list-style-type: none"> 1 ගැඹුර වැඩිද ? 2 පැති ඉවුරු ශක්තිමත්ද ? කඩා වැටෙන සුලඳ ? 3 වතුර උනන්නේද ? 4 උවදුරට මුහුණ දෙන (එම ස්ථානයෙන් ගමන් ගන්නා) පුද්ගලයින් කවුද ? 5 ආලෝකය හොඳින් වැටේද ? 6 එම ස්ථානය පැහැදිලිව දැකගත හැකිද ? කොපමණ කාලයක් මෙසේ පවතීද ?



පහත රූපයේ දැක්වෙන්නේ ඉදිකිරීම් වැඩබිමකි. එහි දැක්වෙන උවදුරු හඳුනාගෙන එක් එක් උවදුර තක්සේරු කරන්න .









3. පාලනය

උවදුරු මගින් ඇතිවියහැකි අවදානම් තත්ව නිසා සිදුවිය හැකි අනතුරු හැකි සෑම අවස්ථාවකම ඉවත් කළ යුතුයි. එසේ කළ නොහැකි නම් පමණක් අනතුර සිදුවීමේ සම්භාවිතාව මෙන්ම එහි හයානක බව හැකිතාක් අවම කළ යුතුයි.

ඉහත දැක්වෙන ඉදිකිරීම් වැඩ බිම තුළ ඇති උවදුරු සහිත තත්වයන් පාලනයට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග මොනවා ද?

උවදුරු පාලනය සඳහා ගතහැකි ක්‍රියා මාර්ග	උදාහරණ
1. උවදුරට හේතුව ඉවත් කිරීම	<ul style="list-style-type: none"> ගිනිගන්නා සුළු ඉන්ධන ඇත්නම් ගිනිගන්නා සීමාවෙන් ඉවත් කිරීම. ලිස්සිම් ඇති කරන ජලය, තෙල් වර්ග හැලී ඇත්නම් ඉවත් කිරීම. ඇණ පොලු , යන්ත්‍ර කොටස් ,කම්බි කැබලි , විසිරුණ ගල් කැබලි ,වීදුරු කටු ආදිය ඉවත් කිරීම.
2. ඉවත් කළ නොහැකි නම් අවම කිරීම , ස්ථිර විසදුමක් ලැබෙනතුරු තාවකාලිකව ආරක්ෂාවක් / බාධාවක් යෙදීම	
3. ඉංජිනේරු පාලන ක්‍රම යෙදීම	<ul style="list-style-type: none"> දුහුවිලි ඇති පරිසරයක දුහුවිලි ඇවිස්සෙන සුළු අතුගැම වෙනුවට වැකුම් කිරීම  <ul style="list-style-type: none"> අධික ශබ්දය අඩු කිරීම සඳහා සයිලන්සර් භාවිතා කිරීම, ශබ්දය නිකුත් කරන උපකරණය ආවරණය කිරීම, ශබ්දය ගමන්කරන මාර්ගය ඔස්සේ ශබ්දය උරාගන්නා උපාංග සවි කිරීම. විදුලි සැර වැදීම අවම කිරීමට විදුලි උපකරණ මනාව බිම් ගැන්වීම.

<p>4. පරිපාලන කාර්යයන් මගින් උවදුර අවම කිරීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විෂය ක්ෂේත්‍රයට අනුබද්ධ නිපුණතාවය ලබා දීම. • ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුවකට අනුව වැඩකිරීම. • නිසි ලෙස අධීක්ෂණය කිරීම.  <ul style="list-style-type: none"> • ආරක්ෂාව අරමුණු කරගත් දේශන පැවැත්වීම හා වාචික ලිඛිත උපදෙස් ලබාදීම.  <ul style="list-style-type: none"> • වැඩමාරු (job rotation) ක්‍රමයක් සැකසීම
<p>5. උවදුරු හඟවන දැන්වීම් ප්‍රදර්ශනය</p>	   
<p>6. යහපත් ගෘහ පාලන පුරුදු ඇති කිරීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> • දූවිලි සහ කුණු ඉවත් කර පිරිසිදුව තබා ගැනීම • නඩත්තු කිරීම • සේවකයින්ට පහසුකම් සැපයීම • මතුපිට පෘෂ්ඨ පිරිසිදුව තබා ගැනීම • ආලෝක තත්ත්ව නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම • පඩිපෙළවල්, ආලින්ද පුළුල්ව සැලසුම් කිරීම හා නිදහසේ පවත්වාගෙන යාම • යන්ත්‍ර සූත්‍ර නිවැරදිව ගබඩා කිරීම , පිරිසිදු කිරීම , නඩත්තු කිරීම • කසළ බැහැර කිරීම
<p>7. පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ භාවිතය</p>	<ul style="list-style-type: none"> • හිස් ආවරණ • අත්වැසුම් • ඇස් හා මුහුණු ආවරණ • ස්වසන ආරක්ෂණ • කන් ආවරණ • ආරක්ෂක සපත්තු • ආරක්ෂණ ඇඳුම් • උසකින් වැටීම වැළැක්වීමේ උපකරණ (ආරක්ෂක රැහැන් හා බඳපටි)

ඊළඟ පාඩමේ දී අපි වැඩ පරිසරයට අදාළ උවදුරු තත්ත්ව විමර්ශනය කිරීම පිළිබඳව සලකා බලමු.

අභ්‍යාසය :

පාසලේ ව්‍යාපෘතියකට අදාළව ඔබ පන්තියට මේසයක් නිර්මාණය කිරීමට සිදුවේ. සාලය ‘L’ හැඩති යකඩ කොටස් පැස්සීමෙන් මේසයේ සැකිල්ල සෑදීමට යෝජනා කරයි. ඉන් පසු මේසයේ උඩු මුහුණත සෂකම් තහඩුවක් සම්බන්ධ කර සාදා ගත හැකි බව ඔහු පවසයි. එම ක්‍රියාවලිය උවදුරු බහුල බවත් දැව යොදාගත මේසය සෑදීම උවදුරු අඩු බවත් දයන්න පවසයි. ඔහු ඒ සඳහා දැව කැපීමට යොදාගන්නා බලවේග යන්ත්‍රය භාවිතයට යෝජනා කරයි. මෙම අවස්ථා දෙකෙහිදීම ළමුන් වැඩකරන ආකාරය අනුව ඇතිවිය හැකි අවදානම් තත්ව සඳහා හේතු වන උවදුරු වගුගත කරන්න.

	යකඩ භාවිතයෙන්	දැව භාවිතයෙන්
1		
2		
3		
4		
5		

ඉහත උවදුරු වැළැක්වීමට හෝ පාලනයට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?

3.4 වැඩ පරිසරයට අදාළ උවදුරු තත්ත්ව විමර්ශනය

මීට පෙර පාඩමේදී ‘උවදුරක්’ යන්න කුමක් ද යන්නත්, උවදුරු හඳුනාගැනීමත්, හඳුනාගැනීමේ සහ පාලනය කිරීමේ පහසුව තකා උවදුරු කාණ්ඩ පහකට බෙදා දැක්විය හැකි බවත් උගත්තෙමු.

ඒවා නම්,

- භෞතික උවදුරු
- ජීව විද්‍යාත්මක උවදුරු
- ශ්‍රම ක්ෂමතා උවදුරු
- රසායනික උවදුරු
- මනෝවිද්‍යාත්මක උවදුරු වේ.

ඉහත කාණ්ඩ පහ සඳහා උදාහරණ පහත වගුවේ දැක්වේ.

වගුව 3.4.1.

භෞතික උවදුරු	ජීව විද්‍යාත්මක උවදුරු	ශ්‍රම ක්ෂමතා උවදුරු	රසායනික උවදුරු	මනෝවිද්‍යාත්මක උවදුරු
<ul style="list-style-type: none"> • ලිස්සා වැටීම • ගිනි ගැනීම • ඉනිමහ පල්ලෙන් වැටීම • පලංචි පල්ලෙන් වැටීම • භූමිකම්පා • ගිනි කඳු පිපිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • රෝග පැතිරීම උදා. ඩෙංගු රෝගය • වෛරස්, බැක්ටීරියා පැතිරීම උදා. කොරෝනා 	<ul style="list-style-type: none"> • කොන්ද වේදනාව • හිසරදය 	<ul style="list-style-type: none"> • රසායනික ද්‍රව්‍ය ශරීරයේ ගැවීම. • රසායනික ද්‍රව්‍ය ආඝ්‍රාණය • රසායනික ද්‍රව්‍ය පෙවීම. • කෘෂිකාර්මික විෂ ද්‍රව්‍ය ආඝ්‍රාණය 	<ul style="list-style-type: none"> • මානසික ආතතිය • දැඩි ආතතිය

ඉහත එක් උදාහරණයක් ලෙස ‘පය ලිස්සා වැටීම’ සලකන්න.

- මෙය කුමන උවදුරු කාණ්ඩයට අයත් වේ ද ?
- මෙම උවදුරින් ඔබට සිදුවිය හැකි හානි මොනවා ?
- මෙවැනි උවදුරක් සිදුවිය හැක්කේ කුමන ස්ථානවලදී ද ?
- ඉහත ඔබ දැක්වූ හානි පාලනය කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවා ද ?
- මෙවැනි උවදුරු පිළිබඳව දැනුවත් කළ යුතු අය කවුරුන් ද ?



මෙම උදාහරණය සැලකූ විට, එය භෞතික උවදුරු කාණ්ඩයට අයත් වේ.

මෙම උවදුරින්,

- කකුල කැඩීම්/සිරිම්
- කොන්ද කැඩීම්/කොන්දේ වේදනාව
- ශරීරයේ තැලීම්/තුඩාල වීම්

ආදී හානි සිදුවිය හැකිය.

මෙවැනි උවදුරකට භාජනය වන්නේ බොහෝ විට ජලය හෝ තෙල් සහිත ගෙබිමක්, ලිස්සන සුළු ගෙබිමක් (Tile floor) පවතින අවස්ථාවලදී, විය හැකිය.

ඉහත දැක්වූ හානි පාලනය කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග ලෙස,

- ලිස්සන සුළු ය වැනි අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා පුවරු ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
- එම ප්‍රදේශය ආවරණය කිරීම.
- පුවරු මගින් ‘තෙත් සහිත ප්‍රදේශයක්’ (Wet area) යන්න දැක්වීම සිදුකළ හැකිය.

එසේම මෙවැනි උවදුරු, එම ස්ථානය පසුකර ගෙන යන පුද්ගලයන් සඳහා දැනුවත් කිරීමක් කළ හැකිය.



ප්‍රශ්නය

ඉහත උදාහරණය අවබෝධ කරගනිමින් වගුව 3.4.1 අදාළව උවදුරු පිළිබඳ පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

උවදුර	හේතුව	විය හැකි හානිය	පාලනය කළ හැකි ක්‍රම	දැනුවත් කළ අය
උදා: 1. පය ලිස්සා වැටීම. 2. 3. 4.	<ul style="list-style-type: none"> • ජලය හෝ තෙල් සහිත ගෙබිමක් පැවතීම. • ලිස්සන සුළු ගෙබිමක් පැවතීම (Tile floor) 	<ul style="list-style-type: none"> • කකුල කැඩීම්/සිරිම්. • කොන්දට හානිවීම. • ශරීරයේ තැලීම්/තුඩාල ආදිය 	<ul style="list-style-type: none"> • ‘ලිස්සන සුළුය’ වැනි අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා පුවරු භාවිතය • එම ප්‍රදේශය ආවරණය කිරීම. 	එම ස්ථානය පසුකරගෙන යන පුද්ගලයන්

ආවුද, උපකරණ සහ යන්ත්‍ර සූත්‍ර විවිධ වැඩ පරිසරවල භාවිතයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

වැඩබිමකදී අත්විදුම් යන්ත්‍රය (Hand Drill) භාවිත කරන අවස්ථා සලකමු.

- කොන්ක්‍රීටයක් සිදුරු කරගැනීමට



- ලී ආස්තරයක් සිදුරු කරගැනීමට



- ගඩොල් බිත්තියක් සිදුරු කරගැනීමට



මෙවැනි වැඩ පරිසරවලදී අත්විදුම් යන්ත්‍රය භාවිතයේ දී අදාළ කාර්යයට උචිත කටුවක් භාවිත කිරීම (විදුම් කටුව සාදා ඇති අමුද්‍රව්‍ය) සහ කටුවේ ප්‍රමාණය (කටුවේ විෂ්කම්භය - මිමි 8, 10 වැනි) පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය.



ඒ අනුව වැඩ පරිසරයක් තුළ පහත ආරක්ෂිත පූර්වෝපායන් පවත්වා ගත යුතුයි.

- කාර්යයට ගැලපෙන ඇඳුම් ඇඳගැනීම.
- ඇස්, හිස්, අත්, පා, කන් ආරක්ෂාවට ආරක්ෂිත පළඳනා පැළඳීම. (ඇස් ආවරණය- Goggles, හිස් ආවරණය- Helmet, පා ආවරණ- Boots, කන් ආවරණ, නාස් ආවරණ- Mask)
- උස් ස්ථානයක කාර්යයේ යෙදේ නම් ආරක්ෂිත බඳ පටි භාවිත කිරීම.
- වැඩ කරන ස්ථානයට හොඳින් ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලැබෙන සේ පරිසරය සකස් කිරීම.
- ස්වාභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය හොඳින් නොලැබෙන අවස්ථාවලදී කෘත්‍රීම ව ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සැපයීම.
- කාර්යයට ගැලපෙන ප්‍රමිතියෙන් යුතු උපකරණ භාවිත කිරීම.
- දෝෂ සහිත උපකරණ භාවිත නොකිරීම.
- උපකරණ භාවිත කිරීම සඳහා පුහුණු ශ්‍රමිකයන් යොදා ගැනීම.
- වාෂ්පශීලී ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ දී සුදුසු ආරක්ෂිත මෙවලම් භාවිත කිරීම.



ගිනි වර්ග

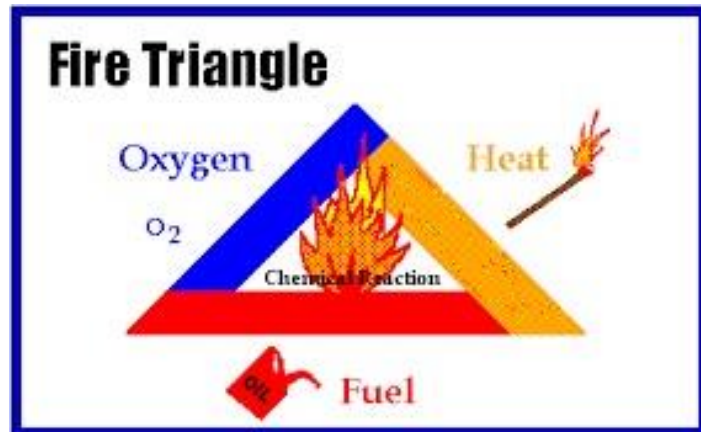
ගිනි ඇතිවීම සහ ගිනි නිවීම

වැඩබිමකදී හදිසි ගිනි ඇතිවීම් සිදුවිය හැකිය. එබැවින් ගිනි ඇතිවීම සහ ගිනි නිවීම පිළිබඳව දැනුවත්වීම වැදගත් වේ.

ගිනි ඇතිවීම සඳහා මූලික සාධක තුනක් සම්පූර්ණ විය යුතුය.

- දහන පෝෂකයක් තිබීම (වාතය)

- දැවීමට යමක් තිබීම (ඉන්ධන)
- දවාලන උෂ්ණත්වය (තාපනය)



ගිනි නිවීමේදී ඉහත සාධකවලින් යටත් පිරිසෙයින් එක් සාධකයක් හෝ ඉවත් කිරීමෙන් ගින්න නිවාදමා ගත හැක.

නූතනයේදී ගිනි ඇතිවීමට පාදක වන ඉන්ධන වර්ගය පදනම් කරගනිමින් ගිනි වර්ගීකරණය කළ හැක. ඒ අනුව ගිනි වර්ග තුනකි.

- A - කඩදාසි, දර වැනි ද්‍රව්‍ය ගිනි ගැනීමෙන් ඇතිවන ගිනි
- B - තාර, තීන්ත, පෙට්‍රෝලියම් ඉන්ධන නිසා ඇතිවන ගිනි
- C - විදුලි කාන්දු වීම හේතුවෙන් ඇතිවන ගිනි

එමෙන්ම එම ගිනි නිවීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන ගිනි නිවීමේ උපකරණ ද, A, B, C යනුවෙන් හඳුන්වයි.

මේ අනුව විවිධ ගිනි නිවීමේ උපකරණ A, B, C ගිනි සඳහා යොදා ගැනීමට නිර්දේශ කර ඇත.

ගිනි නිවාරණ වර්ණාවලිය

Water	Dry Powder	Foam	CO ₂	Wet Chemical
ජලය	වියළි කුඩු	පෙණ	CO ₂	තෙත් රසායන
රතු වර්ණය	නිල් වර්ණය	ක්‍රීම් වර්ණය	කළු වර්ණය	කහ වර්ණය



ගිනි නිවීමේ කාර්යයේදී අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී මැදිහත් විය හැකි ආකාර

- ගින්නෙන් අනතුරට භාජනය වූවන් අනතුරෙන් මුදාගැනීම.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හි දී ප්‍රථමාධාර ලබාදීම.
- ගින්න ඇතිවීමට හේතුව සොයා ගින්න නිවීමට සුදුසු ක්‍රමයක් අනුගමනය කිරීම.

වැඩබිමක ආරක්ෂාවට අදාල ප්‍රමිති හා නීතිමය තත්වයන් සහ ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව අපි ඊළඟ පාඩමේ දී දැනුවත් වෙමු

3.5 වැඩබිමක ආරක්ෂාවට අදාළ ප්‍රමිති හා නීතිමය තත්වයන්

වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂාව ආවරණය වන ප්‍රමිතීන්ගේ පරමාර්ථය වනුයේ වෙනත් කළමනාකරණ අවශ්‍යතා සමඟ ඒකාබද්ධ කළ හැකි ඵලදායී වෘත්තීය සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂිත පද්ධතියක අංගයන් ආයතන වලට සැපයීමයි.

වැඩ බිමක ආරක්ෂාව පිළිබඳව ජාතික වශයෙන් හා අන්තර්ජාතික වශයෙන් අදාළ නීතිමය තත්වයන් හා ප්‍රමිති පනවනු ලබන ආයතන පවතී.

ජාතික වශයෙන් ස්ථාපිත ආයතන ලෙස,

- ව්‍යවස්ථාදායකය
- ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති කාර්යාංශය
- මහජන උපයෝගිතා කොමිෂන් සභාව
- වෘත්තීය සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ජාතික කොමිසම යන ආයතන දැක්විය හැක.

එමෙන්ම ජාත්‍යන්තර වශයෙන් එම ප්‍රමිති, නීති හා රෙගුලාසි පනවන ආයතන ලෙස,

- ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති කාර්යාංශය (ISO)
- වෘත්තීය ආරක්ෂාව හා සෞඛ්‍යය අධිකාරිය (OSHA)
- ඉදිකිරීම් පුහුණු හා සංවර්ධන ආයතනය (ICTAD) යන ආයතන දැක්විය හැක.

ප්‍රමිති සම්පාදනය කිරීමේදී ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ආයතනයේ ප්‍රතිපත්තිය වනුයේ ‘ප්‍රායෝගිකව හැකිතාක් දුරට ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති හා අනුකූල වීමය’.

කර්මාන්ත ශාලා ආඥාපනත

කර්මාන්ත ශාලා ආඥාපනතට අනුව සේවා යෝජකයාගේ වගකීම්

- සේවා ස්ථානයෙහි සේවය කරන පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව හා සුභසාධනය තහවුරු කරනු පිණිස පියවර ගැනීම.
- සේවා පරිශ්‍රයෙහි ගුණාත්මකභාවය පවත්වා ගැනීම.
- පිරිස් කළමනාකාරිත්වය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම.
- පිරිසිදු භාවය උසස් මට්ටමක පවත්වා ගැනීම.
- සේවා ස්ථාන සුදුසු උෂ්ණත්ව මට්ටමක පවත්වා ගැනීම.
- නිසි පරිදි වාතාශ්‍රය සහ ආලෝකය සැපයීම.
- ජල සම්පාදනය හා සනීපාරක්ෂාව නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම.
- ඉහත කරුණු පරීක්ෂාකිරීම පිණිස සේවා ස්ථානය පරීක්ෂා කිරීම මෙන්ම ඒ සඳහා නිසි පියවරයන් ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වීම.
- හැකි උපරිම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත මට්ටමින් යන්ත්‍රෝපකරණ, ක්‍රමෝපායන්, සංක්‍රමණය උපකරණ, උපාංග මෙවලම් හා යන්ත්‍ර පවත්වා ගනිමින් හා එවැනි දෑ ස්ථාපනය කිරීම මගින් සේවකයාගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කළ යුතුවේ.

සේවා යෝජකයා විසින් තම වගකීම් නිසි පරිදි ඉටුකිරීම පිළිබඳව නියාමනය කිරීම කම්කරු දෙපාර්තමේන්තුව විසින් සිදුකරයි. එමෙන්ම,

- කර්මාන්තශාලා ලියාපදිංචි කිරීම හා නීතිපතා පරීක්ෂා කිරීම.
- සේවා ස්ථාන වල සේවකයන්ගේ ආරක්ෂාව, සෞඛ්‍යය හා සුබසාධනය පිළිබඳව සහතික වීම.

යනාදිය කම්කරු දෙපාර්තමේන්තුවෙහි කාර්මික ආරක්ෂණ අංශය විසින් සිදු කරනු ලබයි.

සේවා ස්ථාන පරිශ්‍රයට පිවිසීම, විමර්ශන කටයුතු සඳහා නිදර්ශන ලබාගැනීම, හදිසි අනතුරු හා අනතුරුදායක සිදුවීම් පිළිබඳව විමර්ශනය සිදුකිරීම හා අවදානම් තත්ව පහව යනතෙක් තහනම් හෝ වැඩිදියුණු කිරීම් පිළිබඳ නිවේදන නිකුත් කිරීමට නියාමන නිලධාරියාට බලතල ඇත.

කම්කරු නීතිය හෙවත් සේවක නිමිකම් පිළිබඳව මෙන් ම කර්මාන්තශාලා ආඥා පනත මේ සඳහා තොරතුරු සපයනු ලබයි. එහි දී

- 1942 අංක 45 දරණ කර්මාන්ත ශාලා ආඥා පනත.
- 1988 අංක 51 දරණ සංශෝධන පනත.
- 1941 අංක 27 දරණ පඩි පාලක ආඥා පනත ආදිය උදාහරණ කිහිපයක් ලෙස දැක්විය හැක.

මේ සඳහා වැඩිදුර තොරතුරු ලබාගැනීමට පහත දිගුවන් (links) භාවිතා කළ හැකිය.

www.citizenslanka.org
www.labourdept.gov.lk

ස්ත්‍රීන්, තරුණ අය හා ළමයින් සේවයෙහි යෙදවීම පිළිබඳ 1956 අංක 47 දරන පනත

ස්ත්‍රීන්, තරුණ අය හා ළමයින් සේවයට ඇතීම් ක්‍රමවත් කිරීම සඳහා වූ පනතකි.

(අනුමත කළ දිනය : 1956 නොවැම්බර් 7 වෙනි දින)

වර්තමාන කාර්මිකත්වයට යැවූ වූ ලංකාවේ උත්තර මහත්‍රී මණ්ඩලයේ සහ නියෝජිත මහත්‍රී මණ්ඩලයේ අනුසාසනය හා අනුමැතිය අනුව හා ඇතිව, එහිම බලය ප්‍රකාර, අනුමත ප්‍රකාශයක් මගින් රාජ්‍යය විසින් මෙසේ සනාථ කළ ලැබේ.

1964 අංක 43

1973 අංක 29

1984 අංක 32

1. මේ පනත ස්ත්‍රීන්, තරුණ අය හා ළමයින් සේවයෙහි යෙදවීම පිළිබඳ 1956 අංක 47 දරන පනත යනුවෙන් හැඳින්විය හැකිය.

1 වෙනි කොටස කාර්මික ව්‍යාපාරවල ය වැඩ

2. (1) මේ කොටසේ විධිවිධානවලට යටත්ව කිසිම තැනැත්තෙකු විසින් වසර අවුරුදු 18 ට අඩු තැනැත්තෙකු රාජ්‍ය හෝ පෞද්ගලික කාර්මික ව්‍යාපාරයක හෝ එහි සාමාජික රාජ්‍රී කාලය තුළ කටයුතු වූ අවස්ථාවක දී හෝ සේවයේ නියුක්ත නොකර විය යුතුය.

2. (අ) (1) මේ කොටසේ විධිවිධාන වලට යටත්ව කාර්මික ව්‍යාපාරයක සේවයෙහි නියුක්ත කරවන ලද සෑම ස්ත්‍රීයකටම රාජ්‍රී කාලයේදී වැඩ කිරීමට අවසර දෙනු ලැබිය යුතුය.

මේ කාර්මික ව්‍යාපාරයක රාජ්‍රී කාලයේදී ස්ත්‍රීන් සේවයේ නියුක්ත කරවීම.

- (2) ස්ත්‍රීයන් රාජ්‍රී කාලයේදී සේවයේ නියුක්ත කරවීම සහන දැක්වෙන කොන්දේසිවලට යටත්ව කරනු ලැබිය යුතුය.

1984 අංක 32

(අ) සිය තැනැත්තට විරුද්ධව කිසිම ස්ත්‍රීයකට රාජ්‍රී කාලයෙහි වැඩ කිරීමට බල කරනු නොලැබිය යුතුය;

(ආ) සෑම සේවා යෝජනාකරු විසින්ම, රාජ්‍රී කාලයේදී ස්ත්‍රීන් ස. ව. 10.00 ක් පසු වැඩ කිරීම සඳහා සේවයෙහි නියුක්ත කරවීමට පෙර, කම්කරු කොමසාරිස්වරයාගේ ලිඛිත අනුමැතිය ලබාගත යුතුය ;

(ඇ) යම් දිනක පෙ.ව. 6.00 සහ ස. ව. 6.00 අතර කාලය තුළ සේවයෙහි නියුක්ත කරවන ලද කිසිම ස්ත්‍රීයක ස. ව. 10.00 ක් පසු සේවයෙහි නියුක්ත කරනු නොලැබිය යුතුය;

(ඈ) රාජ්‍රී කාලයේදී වැඩ කරන සෑම ස්ත්‍රීයක් විසින්ම , ඇය විසින් ලබා ගන්නා සාමාන්‍ය බෙරිම මෙන් එකවරකට නොඅඩු බෙරිමක් ලැබිය යුතුය ;

නීතිමය කටයුතු සඳහා නොව අධ්‍යයන පහසුති සඳහා පමණි.

ප්‍රථමාධාර

ප්‍රථමාධාර යනු යම් හදිසි අනතුරකදී හෝ රෝගී තත්වයකදී පුහුණු ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු විසින් පිළිගත් ක්‍රම සහ න්‍යායන්ට අනුකූලව පරිසරයේ ඇති සුදුසු සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින්, රෝගියාට වෛද්‍යාධාර ලබාදීමට පෙර ලබාදෙන තාවකාලික ආධාරයයි.

ප්‍රථමාධාර දෙන පුද්ගලයෙකු විසින් දැනගත යුතු කරුණු

- සිදු වී තිබෙන අනතුර ගැන දැන ගැනීම.
- අත්‍යවශ්‍ය කරුණු පමණක් රෝගියාගෙන් විමසීම.
- අවස්ථාවට හා ස්ථානයට ගැළපෙන සේ කටයුතු කිරීම.
- ආපදාවලට ලක් වූ පුද්ගලයන් කිහිපදෙනෙකු සිටින විට පළමුව වඩා අසාධ්‍ය රෝගියාට ප්‍රතිකාර කිරීම.
- ආපදාවට ලක් වූ පුද්ගලයන් සිටින ස්ථානයට හොඳින් වාතාශ්‍රය සැලසීම.

ප්‍රථමාධාර දෙන තැනැත්තෙකු සතු ගුණාංග

- කරුණාවන්ත බව
- ඉවසිලිමත් බව
- ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාවෙන් කටයුතු කරන බව
- කඩිසර බව
- පිළිකුල් සහගත හැඟීම් ඇති නොවන බව
- ධෛර්ය සම්පන්න බව

ප්‍රථමාධාර දීමේදී ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන පුද්ගලයා පහත ලෙස ක්‍රියාත්මක වීම වැදගත් වේ.

- හැකි ඉක්මනින් ප්‍රථමාධාර දීමට සූදානම් වීම.
- වෛද්‍යවරයෙකු ගෙන්වා ගැනීමට හෝ රෝගියා වෛද්‍යවරයා වෙත ගෙන යාමට අවශ්‍ය කටයුතු සංවිධානය කිරීම.
- ඉවසිලිවන්තව, ආචාරශීලීව හා කල්පනාකාරීව කටයුතු කිරීම.
- අනතුරට හේතු වූ හා හේතුවන දෑ ඉවත් කිරීම.
- රෝගියාට හොඳින් ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස කිරීමට පහසුකම් සැපයීම.
- තදබල ලේ ගැලීම් වහා නැවැත්වීමට කටයුතු කිරීම.
- රෝගියාගේ කම්පන තත්වය වැළැක්වීමට පියවර ගැනීම
- ඇති වූ ආබාධයේ ස්වරූපය අනුව සුදුසු ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට කටයුතු කිරීම.

කර්මන්ත ශාලාවක හෝ වැඩ ඒකකයක් තුළ ප්‍රමාණවත් ලෙස සකස් කළ ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවත්වාලෙන යාම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එහි පහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය අන්තර්ගත වීම වැදගත් වේ.

- විෂබීජ නාශන ද්‍රව්‍ය
- පිරිසිදු කපු පුළුන්
- වෙළුම් පට්ටි
- ප්ලාස්ටික්
- කතූර
- උණ කටුව
- උණ/හිසරදයට බෙහෙත්
- පිළිස්සීම වලදී ගැල්විය හැකි ආලේපන වර්ග ආදිය.



දැනගත යුතු ප්‍රථමාධාර කිහිපයක්...

කැපීම් සහ ලේ ගැලීම

- සුළු කැපීමකින් හෝ සිරිමකින් රුධිර කේශ නාලිකා තුවාල වීම නිසා ලේ ගැලීම සිදුවී නම් දියෙන් සෝදා හැරීම හෝ සිසිල් දිය පෙහවූ රෙදි කඩක් තැබීමෙන් ලේ ගැලීම නවතී.
- හදවතේ ගැස්ම අනුව තද රත් පැහැති ලේ විදීම සිදුවන්නේ ධමනියක් තුවාල වීම නිසා ය. එය අනතුරුදායක ය. තුවාලයට ඉහළින් නහරයක් ඇඟිල්ල තබා තද කිරීමෙන් ලේ ගමන නො නැවතුනහොත් තුවාලයෙන් ඉහළ හෘදය දෙසට වූ ධමනියක් අස්ථියක් මතට වනසේ ඇඟිල්ල තබා තද කිරීමෙන් හෝ ලේ ගමන නවතා ගත යුතුය.
- ශිරාවක් කැපුන විට කැපුන නහරය දෙපැත්තෙන්ම රුධිරය ගැලීම සිදුවේ. කැපුන ස්ථානයේ විරුද්ධ පසින් ඇඟිල්ල තබා නහරය තද කිරීමෙන් ලේ ගමන නවතා ගත හැකිය.
 - පළමුව තුවාලකරු වාඩි කරවන්න.
 - සිදු වූ තුවාලය විශාල නම් ගෝස් හෝ පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් හෝ පිරිසිදු ලේන්සුවකින් තුවාලය අවට පිරිසිදු කරන්න.
 - සිදුරු වන සේ යමක් ඇති ඇත්නම් එය ඉවත් කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න.
 - අවශ්‍ය නම් තුවාලය අවට පිරිසිදු ජලයෙන් හෝ සබන් හා ජලයෙන් සෝදා පිරිසිදු කරන්න.
 - අලුත වූ තුවාලය සාන්ද්‍රනය වැඩි දියර වලින් සේදීමෙන් වළකින්න
 - කපු පුළුන් හෝ කෙදි ගැලවෙන වෙනත් දේ කෙළින් ම තුවාලය මත නො තබන්න.

තුවාල සිදු වූ ස්ථානය අනුව ගෝස්, කපු පුළුන්, බැන්ඩේජ් ආදිය භාවිතා කර සුදුසු සැරහුමක් යොදා රෝගියා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කරන්න.



අස්ථි හඟින වීම

අස්ථි හඟින නිසා එම ස්ථානයේ

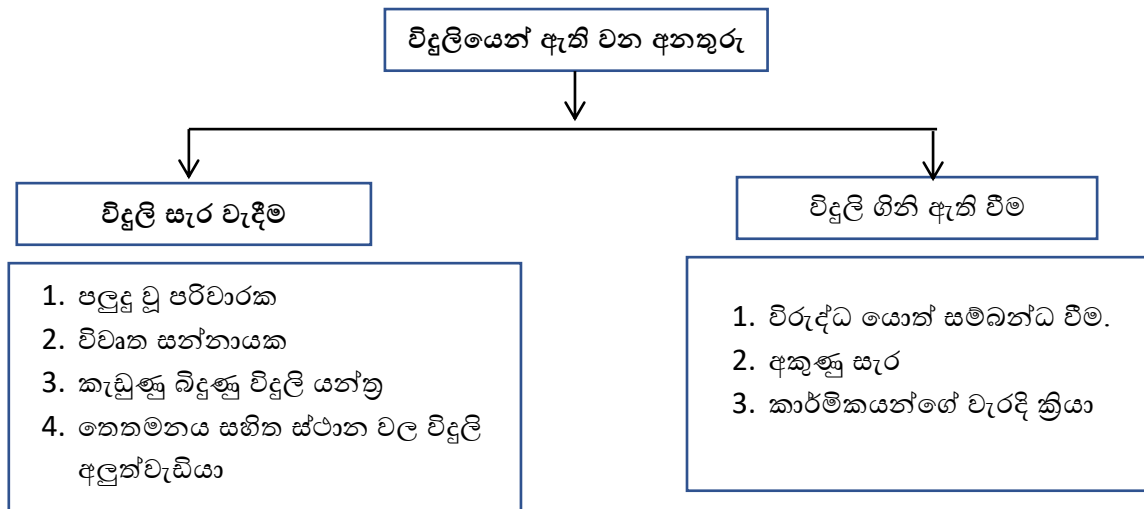
- වේදනාව
- තද ගතිය නැති වීම.
- ඉදිමීම
- ආසන්න සන්ධියෙන් ශරීරාංගය නැමිය නොහැකි වීම.
- ආසන්න ස්ථානයේ හැඩය වෙනස් වීම.
- චලනය කරවන විට එම ස්ථානයෙන් හඬක් නැගීම සිදුවිය හැකි ය.



අස්ථි හඟින වූ ස්ථානය අනුව,

- වෙළුම් පට්ටලින් වෙලීම
- උරමා යෙදීම
- අවශ්‍ය වුවහොත් සමාන ආකාරයේ සුමුදු පතුරු තබා වෙලීම කළ හැකිය.





විදුලි සැර වැදුණු පුද්ගලයෙකුට කළයුතු ප්‍රථමාධාර

1. ස්විචයෙන් සැපයුම විසන්ධි කළ යුතුය. එය සිදුකළ යුත්තේ පී.වී.සී. බටයක්, ලියක් ආධාරයෙනි.
2. විදුලි සැර වැදුණු පුද්ගලයාගේ ඇඳුම ලිහිල්කර දිගාකර තැබිය යුතුය.
3. සිහිසුන්ව හුස්ම නොවැටේ නම් පහත ආකාරයට කෘත්‍රීම ස්වසනය ලබා දිය යුතුය.
 - ඔහු උඩු අතට දිගා කරවන්න.
 - හිසට පහතින් බෙල්ලේ යට පැත්තට අත තබා හිස මදක් පහතට ඇතුල්වන සේ සකසන්න.
 - රෝගියාගේ මුඛය විවෘත කර වායු මාර්ගය පිරිසිදු කරන්න.
 - වායු මාර්ගයේ අවහිරතා ඉවත් කරන්න.
 - රෝගියාගේ වම්පසින් ප්‍රථමාධාරකරු දණගසා රෝගියාගේ නාසය දකුණු අතින් අල්ලා මුඛයට මුඛ තබා මුඛය තුළට සම්පූර්ණ ප්‍රස්වාස කරන්න. විනාඩියට 14-16 වතාවක් කරන්න.



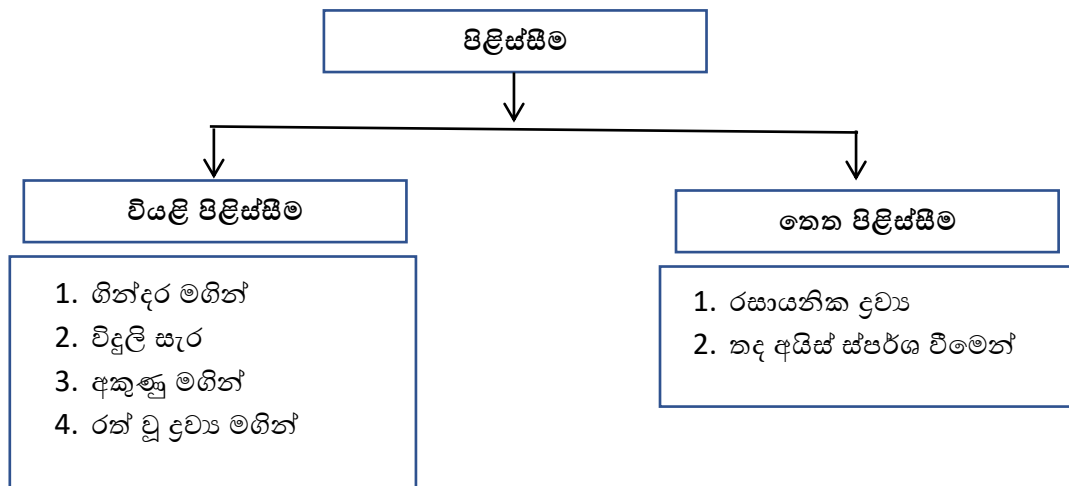
2.13 රූපය - විදුලි සැර වැදුණු පුද්ගලයකුට ප්‍රථමාධාර දීම

විදුලියෙන් ආරක්ෂා වීම

විදුලිය ඇසට නොපෙනෙන ශක්ති විශේෂයක් නිසා කාර්මික කටයුතු කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතුය. නො එසේ නම් ජීවිතය අහිමිවීම වැනි බරපතල අනතුරුවලට ලක්විය හැකිය. මේ නිසා කාර්මිකයෙකු වශයෙන් විදුලිමය කටයුතුවල නියැලීමේ දී කාර්යයට උචිත ඇඳුම් පැලඳුම් සහ ආරක්ෂිත ආවුද, උපකරණ භාවිත කළ යුතු වේ.

පිළිස්සීම

පිළිස්සීම යනු උෂ්ණත්වයකට හෝ රසායනික ද්‍රව්‍යයක් මගින් ශරීරයේ ඉන්ද්‍රියන්ට හා අවයවවලට සිදුවන හානි වේ. පිළිස්සීමක දී පිළිස්සුණු ස්ථානය විනාඩි 20 ක් පමණ ජලයෙන් තෙමීම සිදුකොට, පිරිසිදු රෙදි කඩකින් වසා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කළ යුතුය. පිළිස්සීම ප්‍රධාන වශයෙන් දෙයාකාරයකට සිදුවේ. එය පහත සටහන මගින් දැක්වේ.



හදිසි අනතුරක දී/ විපතක දී සහය ලබාගත හැකි ආයතන

හදිසි අනතුරකදී හෝ ව්‍යසනයක දී විපතට පත්වූවන්ට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට සහ ළඟම රෝහලට ගෙනගොස් භාරදීමට කටයුතු කරන ලෝකය පුරා විසිරී ඇති ස්වේච්ඡා සංවිධාන දෙකක් ලෙස

- රතු කුරුස සංවිධානය
- ශාන්ත ගිලන් රථ සේවය හැදින්විය හැකිවේ.

එමෙන්ම ඕනෑම ආපදා අවස්ථාවක ප්‍රථමාධාර ලබා දී ළඟම රජයේ රෝහලට ගෙනගොස් භාරදීමට කටයුතු කරන අප රටේ පිහිටුවා ඇති සේවාව 1990 සුව සැරිය ගිලන් රථ සේවාව යි.

සාරාංශය :

ඔබ “ආරක්ෂාව හා සෞඛ්‍යය තහවුරු වූ වැඩ පරිසරයක්” යන මෙම ඒකකය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් පහත කරුණු පිළිබඳව දැනුවත් වී ඇත.

- වැඩ බිමක සෞඛ්‍යසම්පන්න හා ආරක්ෂාකාරී වැඩ පරිසරයක් තුළින් සේව්‍යයාට, සේවකයාට මෙන් ම සමාජයට වාසිදායකවන බව.
- එමෙන් ම අනාරක්ෂාව නිසා අවාසි සිදු විය හැකි බව.

- එම නිසා වැඩබිම් ආරක්ෂාව සඳහා සේවා පක්ෂය මෙන් ම සේවක පක්ෂය විසින් වගකීම් ඉටු විය යුතු බව.
- උවදුරු මගින් ජීවිතයට, සෞඛ්‍යයට, දේපළ වලට මෙන්ම පරිසරයට හානි සිදුවන බව.
- උවදුරු වර්ග 05 ක් ඇති බව.
- එම එක් එක් උවදුරු සිදු වීමට හේතු, ඉන් ඇති විය හැකි බලපෑම් මෙන්ම එම උවදුරු පාලනය කිරීමට ගත හැකි පියවර පිළිබඳ අවබෝධය.
- විවිධ වැඩ පරිසර තුළ දී සුදුසු ආවුද , උපකරණ හා යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතා කරන බව සහ ඒවා භාවිතයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු බව.
- එසේම වැඩ පරිසරය තුළ දී ආරක්ෂිත පූර්වෝපායන් භාවිත කළ යුතු බව.
- වැඩ පරිසරයක් තුළ දී විවිධ ගිනි වර්ග ඇති විය හැකි බව.
- එම නිසා ගින්න නිවීමට අදාළ විවිධ ගිනි නිවාරණ ක්‍රම භාවිතා කරන බව.
- වැඩබිම් සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂාවට අදාළ නීති හා රෙගුලාසි, ප්‍රමිති පනවන ජාතික සහ අන්තර්ජාතික ආයතන ඇති බව.
- එම නියමයන් ක්‍රියාත්මක කළයුතු පාර්ශව සහ ඒවායෙන් විය යුතු කාර්යය භාරය.
- වැඩබිමක අනතුරක් සිදු වූ විට ප්‍රථමාධාර ලබා දිය යුතු බව.
- මූලික ප්‍රථමාධාර විධි හඳුනා ගත යුතු බව.

පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න

(2019 -නව නිර්දේශය)

- (1) වැඩබිමක වෘත්තීය ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වැඩ පරිසරයක් තහවුරු කිරීම පිළිබඳ වන පහත දැක්වෙන කාර්යය සලකන්න.

A - සුපරීක්ෂණය කිරීම

B- ආරක්ෂණ ක්‍රමවේදයන්ට අනුව කටයුතු කිරීම

C- ගුණාත්මක උපකරණ ලබා දීම.

ඉහත කාර්ය අතුරින් සේවා පක්ෂයට සුවිශේෂ වන වගකීම/ වගකීම් වනුයේ කුමන එකද?/ ඒවාද?

(1) A පමණි. (2) A හා B පමණි. (3) A හා C පමණි. (4) B හා C පමණි.

(5) A,B සහ C සියල්ලම ය.

- (2) කතුරු ඔන්විල්ලාව භාවිත කිරීමේදී මගීන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම වැදගත් වේ. මේ සඳහා කළමනාකාරිත්වය විසින් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න.

.....

.....

(2018)

- (3) යාන්ත්‍රික වැඩපොළෙහි කාර්මික සේවකයන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා භාවිත කළ යුතු පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ 04 ක් නම් කරන්න.

.....

.....

.....

.....

- (4) රසායනික ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනය කරන කර්මාන්තශාලාවක රැකියා නියුක්තිකයන්ට ඇතිවිය හැකි රසායනික ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනයට සුවිශේෂ වන අනතුරු 03 ක් සහ ඒ එකිනෙක වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග එක බැගින් සඳහන් කරන්න.

අනතුර	ක්‍රියාමාර්ග

(2017)

- (5) පළංවියක් මත වැඩ කිරීමේදී සිදුවිය හැකි අනතුරු වර්ග 02 ක් සහ ඒවා වළක්වා ගැනීමට පළංවි ස්ථාපිත කිරීමේදී ගත හැකි පූර්වෝපාය 02ක් ලියන්න

අනතුර	පූර්වෝපාය

(2016)

- (6) (i) යන්ත්‍රාගාරයක සිටින යන්ත්‍ර ක්‍රියාකරවන්නන් දැනුවත් කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි දැන්වීම් පුවරුවක සඳහන් කළ හැකි ජීවිත අවධානමක් සහිත හදිසි අනතුරු 02ක් ලියන්න.

- I.
- II.

- (ii) හදිසි අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා නිෂ්පාදන යන්ත්‍ර නිර්මාණය කිරීමේදී ගෙන ඇති පූර්වෝපායන් 2ක් සඳහන් කරන්න.

- I.
- II.

පිළිතුරු

(1) පිළිතුර - 3

- (2) (i) ආරක්ෂිත ආසන පටි ලබා දීම
(ii) නිසි පරිදි නඩත්තුව
(iii) අනතුරු හැඟවීමේ සංඥා යෙදීම
(iv) වටේ ආරක්ෂක වැටක් යෙදීම
(v) ආරක්ෂිතව මගීන් අසුන් ගැන්වීම

(3) හිස් ආවරණ, ඇස් ආවරණය, ශබ්ද වාරක/ කන් ආවරණ, මුඛ ආවරණ, ආරක්ෂක සපත්තු, අත්ආවරණ , වෙල්ඩින් ඕවරෝල් (පැස්සුම් කබාය)

(4)

අනතුර	ක්‍රියාමාර්ග
(i) තැවරීමෙන් පිළිස්සීම	ආරක්ෂක ඇඳුම් භාවිතය
(ii) ආඝාතය වීම	මුහුණු ආවරණ පැළඳීමනාස් ආවරණ පැළඳීම /
(iii) ස්ෂෝමනය නිසා කම්පනය	බාධකආරක්ෂිත ගබඩා කිරීම ,දැන්වීම් යෙදීම /
(iv) විකිරණ නිසා වන හානි	බාධකදැන්වීම් යෙදීම /
(v) භාජන තුළට ඇද වැටීම	නිසි ලෙස ආවරණය කිරීම

(5)

අනතුර	පූර්වෝපාය
(i) තුවාලකැපුම් /	නියුණු ස්ථාන නොපැවතීම
(ii) වැටීම්	වැටක්දැලක් තැබීම /
(iii) පලංචිය පෙරළීම	නිශ්චිතවම ස්ථාන ගත කිරීම
(iv) හානි කර දේ බාහිරින් වැටීම	නෙට් භාවිතා කිරීම
(v) පලංචිය බිඳ වැටීම	ශක්තිමත්භාවය වැඩි කිරීම

(6) (i)

- I. විදුලි සැර වැදීම.
- II. වලනය වන යන්ත්‍ර කොටස් නිසා ආපදා ඇති වීම.
- III. ලිස්සන පොළොව.
- IV. ගිනි ගන්නා සුලු ද්‍රව්‍ය

(ii)

- I. විදුලි කපා හරින (Safety Switch) භාවිතය.
- II. ආවරණ (Shields) යෙදීම.
- III. ස්වයංක්‍රීය අනතුරු හැඟවීමේ පද්ධති ස්ථාපනය.

- IV. ආරක්ෂිත කලාප සලකුණු කිරීම සහ යන්ත්‍රය තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- V. ගුණාත්මකභාවයෙන් යුතු අමතර කොටස් සහ ද්‍රව්‍ය භාවිතය.