

හදිසි අනතුරු

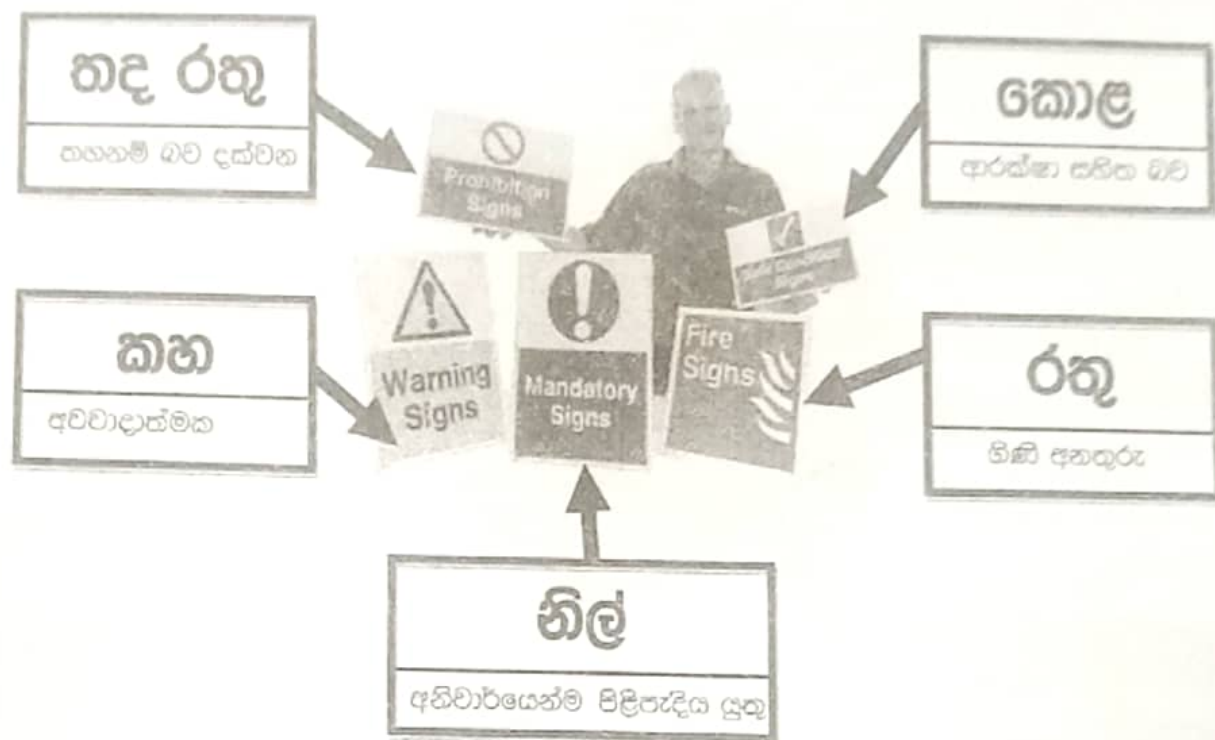


හදිසි අනතුරක් යනු කුමක්ද?

සැලසුම් නොකර බලාහරින්නේද නොවු දෘඩාංගයක
 හදිසිවලටයන්නේ සියලු ක්‍රියාකාරකම් වැනි වාර්තාගත
 බලපෑම ගෙන ඒවා සිදුවීමේ හදිසි අනතුරක් ලෙස
 හදිසිවලටයන්නේ වාර්තාගත කළ නොහැකිවන
 අතර වාර්තා කරන නොවී සිටින සිද්ධි සිදුවන අනතුරක්
 හදිසි අනතුරකි. එවැනි අනතුරක සිදුවීමෙන් පසුව
 වලංගු වැඩක්.



ආරක්ෂාව සම්බන්ධ සම්මත සංකේත සහ සම්මත වර්ණ

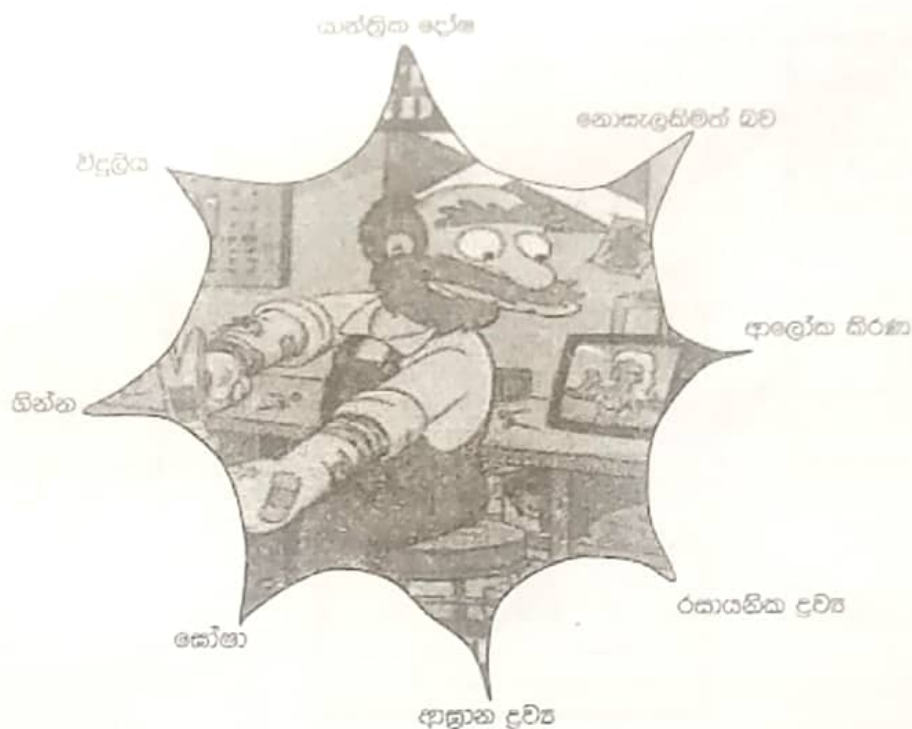


හදිසි අනතුරක් ඇතිවීමට බලපාන හේතු

ආරක්ෂා සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රියාකරන අවස්ථාවන් දෙකෙහිදීම අනතුරු සිදුවිය හැක. එසේ අනතුරු ඇතිවීමට බලපාන හේතු සාධක මෙසේය.

- නොසැලකිල්ලෙන් බව
- දිවෙහිට බැස නැගීම.
- වැරදි භාණ්ඩ වීම වැනි
- භෞතික රක්ෂණ වැනි
- උපකරණ නිකුත් වීම හෝ භාවිත නොකිරීමෙන්
- රැකවනු ලබන වස්තු වැනි නොකිරීමෙන්
- නිකුත් වන වස්තු භාවිත නොකිරීමෙන්
- නිකුත් වන වස්තු වැනි වැනි වැනි වැනි
- නිකුත් වන වස්තු වැනි වැනි වැනි
- නිකුත් වන වස්තු වැනි වැනි වැනි

අනතුරක් ඇතිවීමට බලපාන කාඩ්පත මෙසේ දැක්විය හැක.



අනතුරු අවමකර ගැනීමට එක් එක් අවස්ථාවන් වලදී ආරක්ෂා විය යුතු ආකාරය

1. ආයිත්තම් වීම පිළිබඳ ආරක්ෂාව (Dress Safety)

ආයිත්තම් වීම පිළිබඳ ආරක්ෂාව යනු ඇඳුම් පැලඳුම් කාර්යයක් කිරීමේදී කෙසේ පැලඳ සිටිය යුතුද යන්නයි. ඒ අනුව,

- යම් කිසිදු යාන්ත්‍රණයක් වෙතදී නිවැරදි ඇඳුම් පැළඳිය යුතුය.
- එළිගා තරවන පදනම ගලවා දැමිය යුතුය.
- කියු, ජැක්, ඇස්, කිස්, ආදිය සහ හඳුනා නොගත් දෑ ආරක්ෂාව වැඩි කිරීම සඳහා භාවිත කළ යුතුය.

Safety Guidelines



Other Safety Items:



2. කාර්යයක් කිරීමේදී ආරක්ෂාව (Action Safety)

කිසියම් කාර්යයක් කිරීමේදී ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිල්ලින් විය යුතුය. ඒ සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතුය.



DO

DON'T



- තැටි තර්ජන වල ඉඩ පහසුව ඇතිව වැඩ කිරීම.
- ගුවන් යානයක් උපකරණ ආවරණයෙන් තැරැහීම.
- ඇතුළු ඇති වන රැස් උපකරණ ආවරණයෙන් තැරැහීම.
- විදුලි උපකරණ ආවරණයේදී ඇවිත්ගෙන යාමේදී අනවධානය නිසිව.
- රැකවරණයක් හරහා විදුලි කම්බියේදී හොඳින් චාත්‍රාංශය ලැබෙන සේ ආවරණයක් භාවිත කිරීම.

3. යන්ත්‍ර භාවිතයේදී ආරක්ෂාව (Machine Safety)



යන්ත්‍ර භාවිතයේදී පහත සඳහන් උපදෙස් පිළිපැයීමෙන් අනතුරු වලට හේතු නොවීමට හැකියාව පවතී.

- අනුදායක ක්‍රියාකාරී කිරීමට පෙර භාවිතයෙන් පෙර පරීක්ෂණය කිරීම.
- යන්ත්‍ර භාවිතයේදී අනවධානය නිසිව.

- නැවතත් කෙටිස් අවස්ථා වලදී දැන ගෙන යාමට අවස්ථා ඉවත් නොකිරීම.
- යන්ත්‍රය ක්‍රියාත්මක කරමින් පවතින විට එය නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම.
- අනෙකුත් පුද්ගලයන්ගේ සහ සතුන්ගේ චර්යාවන් දිනෙන් දිනෙන් ඉවත් කර ගැනීම.
- සියලුම යන්ත්‍ර, වැඩේදී පුද්ගලයන්ගේ සහ සතුන්ගේ චර්යාවන් ඉවත් කර ගැනීම.

4. හැසිරීම පිළිබඳ ආරක්ෂාව (Behavior Safety)



වැඩබිම්හ නිසි ආකාරයට හැසිරීම ඉතා වැදගත් වේ. ඒ අනුව පහත ක්‍රියාමාර්ග වඩා වැදගත් වේ.

- වැඩ සිටින ස්ථානයේදී දිවීම, පැනීම, හෝ අනවධානීව ගමන් කිරීම වැනි ක්‍රියා වැළැක්වීම.
- අනවධානී, පුද්ගලයන්ගේ සහ සතුන්ගේ චර්යාවන් දිනෙන් දිනෙන් ඉවත් කර ගැනීම.
- වැඩ සිටින ස්ථානයේ දිවීම, පැනීම, හෝ අනවධානීව ගමන් කිරීම වැනි ක්‍රියා වැළැක්වීම.

වැඩබිම්ක අවදරු

Workplace Hazards

අවදරු යනු ජීවිතයට, සෞඛ්‍යයට, දේපලට හෝ පරිසරයට හානි සිදුවිය හැකි තත්ත්වයකි.

අවදරුවල තත්ත්වය

බොහෝ අවදරු නිද්‍රැස්ත තත්ත්වයේ පවතී. විද්‍යාත්මක වශයෙන් හානි සිදුවීමේ විභවයක් ඇත. අවදරු ක්‍රියාත්මක වූ විට හදිසි තත්ත්වයක් ඇතිවේ.

අවදරු + හැකිතාවය = අවදානම
Hazard + Possibility = Risk

අවදරුවලින් සිදුවිය හැකි හානි

- අවදරු එහිම රටාවන්ගෙන් හදුනා ගත හැකි අතර ඒවායේ හානි හානි සිදුවිය හැකි තත්ත්වයක් ඇත. ඒවායේ හානි සිදුවිය හැකි තත්ත්වයක් ඇත. ඒවායේ හානි සිදුවිය හැකි තත්ත්වයක් ඇත.
- ශාරීරික හානි සිදුවීම.
 - ජීවිතයේ හානි සිදුවීම.
 - ශාරීරික සෞඛ්‍යයේ හානි සිදුවීම.
 - ජීවිතයේ හානි සිදුවීම.
 - ශාරීරික සෞඛ්‍යයේ හානි සිදුවීම.

අවදරු වැළැක්වීම

අවදරු වැළැක්වීම සඳහා ගත හැකි පියවර 3 ක් සිදු කළ යුතුය.

1. අවදරු හඳුනා ගැනීම. (Recognize)
2. අවදරු ඇගයීම. (Assess)
3. අවදරු පාලනය. (Control)

① ප්‍රදේශ ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය

උපද්‍රව්‍ය වළක්වා ගැනීමට එම
උපද්‍රව්‍ය ස්වභාවය ඉවත්කළ යුතු බැවින් භූමි ගැනීම ඉතා
මූලික වේ. මේවා වට පිටින් වැටී පාන බිත්ති
වලට හානි වීමට හේතු වන බැවින් භූමි ගැනීම මූලික
විද්‍යාත්මක වේ.

② 20362 0000000000

හදුනා ගත් ද්විතීය තොරතුරු ප්‍රමාණයකින්
හානි අවම කිරීමේදී වර්ගීකරණය කරනු ලබන හානිය
සීමාසහිත, තොරතුරු, වග නොමැති වීමේදී කෙටි කාලීන
විශ්ලේෂණය මගින් හදුනා ගත හැක.

③ ಶಾಲಿಶಾಸ

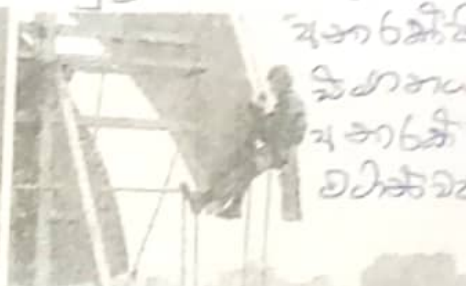
හරිත ගසි වැටුණු පාලනයක් නිවැරදිව
 කෙරේද? යන්න හරිත ගසේ අභ්‍යන්තර
 ජීවිත ක්‍රියාවලිය හා වැටුණු ඉවතින් කිසිවක් නොමැති
 අවධි ක්‍රියාවලිය හඳුනා ගැනීමට හැකි වන පරිදි
 හඳුනා ගැනීමට සහතික කර ඇති පරිදි, පැළෑටි
 වැඩිදුරටත් ජීවත් වීමට හැකි වන පරිදි
 පරිසරයේ වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීමට

උවදුරු වැළැක්වීමේ ප්‍රථම පියවර වන්නේ වැඩබිමේ සහ වැඩ තත්වයන්ගේ උවදුරු වල ස්වභාවය කුමක්දැයි හඳුනාගැනීමයි. ඒ අනුව උවදුරු කාණ්ඩ 5කට බෙදන ලදී.

1. භෞතික අවදානම් (Physical Hazards)
2. ජීව විද්‍යාත්මක අවදානම් (Biological Hazards)
3. ශ්‍රවණමය අවදානම් (Ergonomic Hazards)
4. රසායනික අවදානම් (Chemical Hazards)
5. මනෝ විද්‍යාත්මක අවදානම් (Psychological Hazards)

1. භෞතික අවදර (Physical Hazards)

වැඩබිමක නිවැය යුතු වනාන්තරයක් පිහිටා ඇති ලෙස වෙස ගැනීමේදී හැකි. ආරක්ෂාවක්, රේඛීය විවරණ, රේඛීය වර්ගය සිදුවන වෙළුම් වෙළුම් වලට හැකි නිදහස් ලෙස පදිංචි වී ඇති විට ආරක්ෂාවක් නොමැතිව ඇතැම්විට ලෙස පදිංචි වී ඇතැම්විට සිදුවන අනතුරු වැඩිවන බව කියයි.



2. ජීව විද්‍යාත්මක අවදර (Biological Hazards)

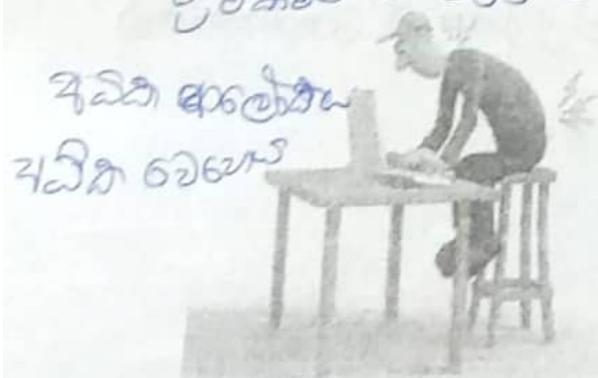
වැස්ම, බෝරු, පිළිබ, ඇම නිවැයෙන් හැකි වන අතර ආරක්ෂාවක් නොමැතිව සිටින විට අනතුරු වැඩිවන බව කියයි. ආරක්ෂාවක් නොමැතිව සිටින විට අනතුරු වැඩිවන බව කියයි.



ආරක්ෂාවක් නොමැතිව සිටින විට අනතුරු වැඩිවන බව කියයි. ආරක්ෂාවක් නොමැතිව සිටින විට අනතුරු වැඩිවන බව කියයි.

3. ඉංජනික අවදර (Ergonomic Hazards)

අනුදායකයක් සිදුවන විට, ශරීරය හා ගතික ආකාරය හා වැඩ ආරක්ෂාවක් නොමැතිව සිටින විට අනතුරු වැඩිවන බව කියයි. ආරක්ෂාවක් නොමැතිව සිටින විට අනතුරු වැඩිවන බව කියයි.

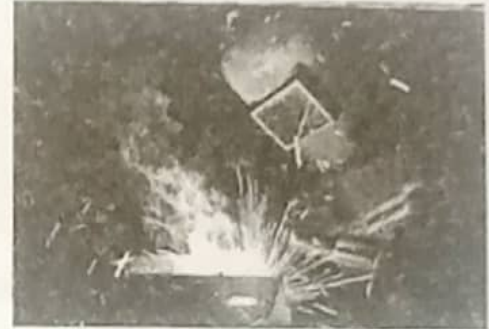
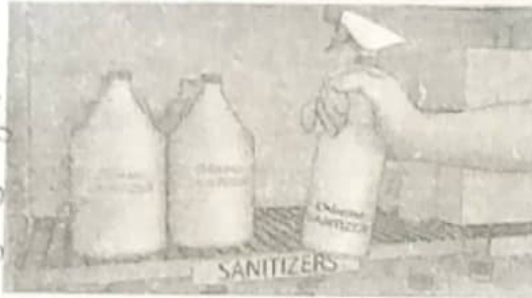


ආරක්ෂාවක් නොමැතිව සිටින විට අනතුරු වැඩිවන බව කියයි. ආරක්ෂාවක් නොමැතිව සිටින විට අනතුරු වැඩිවන බව කියයි.

4. රසායනික අවදර්ශ (Chemical Hazards)

විවිධ විශාලතා පාලනය කිරීමේදී ප්‍රධාන වශයෙන් සැලකිය යුතු වන්නේ වැඩේදී භාවිත කරන රසායනික ද්‍රව්‍ය හා වාතයේ ඇති වන රසායනික ද්‍රව්‍ය වේ.

වැඩේදී
බෝරි දිය
පරිහරණය
කළ විට
නිවැරදි
පරිහරණය
නොකිරීම.



5. මනෝ විද්‍යාත්මක අවදර්ශ (Psychological Hazards)

වැඩ සමයේදී ඇතිවන මනෝ අවදර්ශයන් වන පරිසරයේ වැඩ කිරීමේ නිසා ඇති වන මනෝ අවදර්ශයන් වන විද්‍යාත්මක අවදර්ශයන් වේ. මෙම මනෝ විද්‍යාත්මක අවදර්ශයන් ඇති වීමට හේතු වන ප්‍රධාන හේතු වන්නේ



වලංගු වේ.

- ① අවදර්ශය ② ව්‍යාපාරික අවදර්ශය
- ③ රෝගී වැට ④ ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී පරිසරය
- ⑤ නිවැරදි පරිසරය

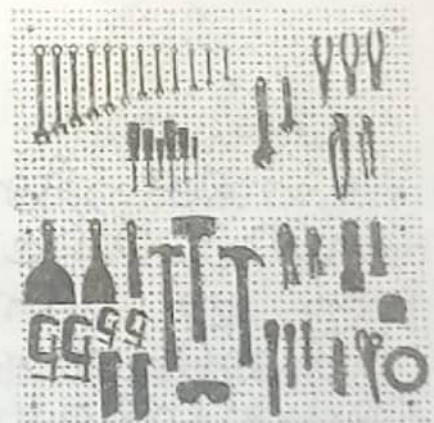
ආවුද උපකරණ වල ආරක්ෂාව

විවිධ කාර්යයන් සඳහා යොදාගනු ලබන ආවුද සහ උපකරණ මනා තත්වයකින් සහ යහපත් ක්‍රියාකාරීත්වයකින් පවත්වාගෙන යාම ඉතා වැදගත් වේ. ඒ සඳහා ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් ඇත.

- ඇදවූ කාර්යයට පුදුපු ආවුද සහ උපකරණ පවරාගත් ආරක්ෂා කිරීම.
- අවුද ආරක්ෂා කිරීමේදී පුදුපු පිහිටීමට නිතරම සිටීම.
- අවුද ආරක්ෂා කිරීමේදී පුදුපු පිහිටීමට නිතරම සිටීම.
- පුදුපු වලට පුදුපු පිහිටීමට නිතරම සිටීම.
- පුදුපු වලට පුදුපු පිහිටීමට නිතරම සිටීම.

ආවුද ගබඩා කිරීම

වැඩකිරීමේ පසු කිවැරදි ආකාරයෙන් සුදුසු ස්ථානයක ආවුද ගබඩා කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. මේ සඳහා ආවුද අල්මාරියක් හෝ සෙවනැලි පුවරුවක් භාවිතා කළ යුතුය. සෙවනැලි පුවරුව (Shadow Board) මගින් වඩා වාසිදායක තත්වයන් රාශියක් ලබාගත හැක. ඒවා පහත දැක්වේ.



- ක්‍රියාත්මක වීම.
- අවුද වලට සිදු වන හානිය අවම වීම.
- අවුද වලට අවම වීම.
- අවුද වලට අවම වීම.
- අවුද වලට අවම වීම.
- අවුද වලට අවම වීම.
- අවුද වලට අවම වීම.



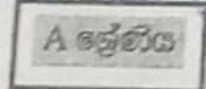
ගිණි අනතුරු

කිසිවක් සාමාන්‍යයෙන් වල පහ දැනුණු විට එය වල
 ගිණි අනතුරක් සිදුවේ. ගිණි නිසි අයුරින් පාලනය
 කළ යුතු වශයෙන් පාලනය කළ යුතු වන අතර එය
 ගිණි වලට අනතුරක් ඇති වීමට හේතු විය හැකිය.
 ගිණි වලට අනතුරක් ඇති වීමට හේතු විය හැකිය.
 ගිණි වලට අනතුරක් ඇති වීමට හේතු විය හැකිය.



ගිණි වලට අනතුරක් ඇති වීමට හේතු විය හැකිය.
 ගිණි වලට අනතුරක් ඇති වීමට හේතු විය හැකිය.
 ගිණි වලට අනතුරක් ඇති වීමට හේතු විය හැකිය.
 ගිණි වලට අනතුරක් ඇති වීමට හේතු විය හැකිය.

(පාලනය කිරීම)



වෙබ් ගිණි පාලනය කිරීම වෙබ් ගිණි පාලනය කිරීම.
 වෙබ් ගිණි පාලනය කිරීම වෙබ් ගිණි පාලනය කිරීම.
 වෙබ් ගිණි පාලනය කිරීම වෙබ් ගිණි පාලනය කිරීම.
 වෙබ් ගිණි පාලනය කිරීම වෙබ් ගිණි පාලනය කිරීම.

(ਬਾਇਬਿਲ)

B. ബ്രഹ്മ



වෛ.වි.වි. කොල්ල වි.වි. ලෙස හදුරු වි.වි. වි.වි.
 කොල්ල වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි.
 ගායන වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි.
 වෛ.වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි.
 වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි.
 වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි. වි.වි.

[illegible]

C. සූරිය



වේවා නැය ගිණි ලොව නැගිටි. එහි ගිණි
ගන්නා බුදු නැයින් පදනම් කරගෙන බව
ගිණි නිකායය වේ. බව ගිණි නැග
නැගිටීමට නියමිතව ගිණි නිකාය
පාලන කරනවා.

(ക്രൈസ്തവം)

D അരിസ്

[illegible]

(330 000)

E ලේඛය



ඉන්ද්‍රිය විද්‍යා යනු ජීවීන්ගේ ස්වභාවික හැසිරීමේ පිළිබඳව අධ්‍යයනයයි. එය ජීවීන්ගේ ජීවිතයේ විවිධ අංශවලට අදාළව අධ්‍යයනය කරයි. ජීවීන්ගේ ජීවිතයේ විවිධ අංශවලට අදාළව අධ්‍යයනය කරයි. ජීවීන්ගේ ජීවිතයේ විවිධ අංශවලට අදාළව අධ්‍යයනය කරයි.

CK 6 9/10 00

F ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ



ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਦੋ ਦਿੱਤੀ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ
 ਦਿੱਤੀ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ
 ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ
 ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ
 ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ
 ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ

**ගිණි වර්ගය අනුව එම ගිණි මැඩ පැවැත්වීම සඳහා
භාවිතා කළ යුතු ගිණිනිවහ වර්ගය**

Type	CLASS A Combustible materials (e.g. paper & wood)	CLASS B Flammable liquids (e.g. paint & petrol)	CLASS C Flammable gases (e.g. butane and methane)	CLASS D Flammable metals (e.g. lithium & potassium)	Electrical Electrical equipment (e.g. computers & generators)	CLASS F Deep fat fryers (e.g. chip pans)	Comments
Water <small>Red</small>	✓	✗	✗	✗	✗	✗	Do not use on liquid or electric fires
Foam <small>Light Yellow</small>	✓	✓	✗	✗	✗	✗	Not suited to domestic use
Dry Powder <small>Blue</small>	✓	✓	✓	✓	✓	✗	Can be used safely up to 1000 volts
CO ₂ <small>Black</small>	✗	✓	✗	✗	✓	✗	Safe on both high and low voltage
Wet Chemical <small>Yellow</small>	✓	✗	✗	✗	✗	✓	Use on extremely high temperatures

* ඉහතීන් දක්වා ඇත්තේ ඇතැම් ගිණි නිවහය ඇතුළත භාවිත කළ යුතු ගිණි නිවහයයි. ඔබේ නිවසේ ගිණි නිවහ භාවිත කිරීමෙන් වඩා ගිණි මැඩීමේදී ඔබගේ නිවස හා ඔබේ දෑත් ඇතුළත් ගිණි නිවහ භාවිත කිරීමට භාවිත කළ යුතු ගිණි නිවහය වේ.

ගිණි නිවහ ප්‍රදර්ශනයක් සඳහා කිරීමේදී වඩා හොඳින් රැකගත යුතුය. ඔබේ ව්‍යාපෘතියේ ඔබ ගත හැකි ස්ථානයක ස්ථාන කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

පහත සඳහන් සම්මත සංකේත වලින් අර්ථවත් වන දේ සහ වය පිළිකොපඳීමෙන් සිදුවන
 අපද්‍රවත් ලියන්න.



අර්ථය

පිළිකොපඳීමෙන් සිදුවන
 අපද්‍රවත්

: ඇත් පාවර්ණ තැදිලි පුද්‍ය.

: ඇත් පුර්ණ වීම, පොතෙහි යන
 පුර්ණ පාතා තුන වීම.



අර්ථය

පිළිකොපඳීමෙන් සිදුවන
 අපද්‍රවත්

: පා තවර්ණ තැදිලි පුද්‍ය.

: ව්‍යුහි පා තවර්ණ, තවර්ණ තවර්ණ
 පිළිස් වීම.



අර්ථය

පිළිකොපඳීමෙන් සිදුවන
 අපද්‍රවත්

: නිසි පාවර්ණ තැදිලි පුද්‍ය.

: පාතා තවර්ණ ලක් වීම, පුර්ණ
 තවර්ණ



අර්ථය

පිළිකොපඳීමෙන් සිදුවන
 අපද්‍රවත්

: පාවර්ණිත පුද්‍ය පුද්‍ය පාවර්ණිත
 පුද්‍ය.

: ව්‍යුහි පාතා තවර්ණ පුර්ණ, පුර්ණ
 පුර්ණ.



අර්ථය

පිළිකොපඳීමෙන් සිදුවන
 අපද්‍රවත්

: පිළිස් පාවර්ණ තැදිලි පුද්‍ය.

: පිළිස් පුර්ණ පුර්ණ ව්‍යුහි
 පුර්ණ පුර්ණ වීම.



අර්ථය

පිළිකොපඳීමෙන් සිදුවන
 අපද්‍රවත්

: පුර්ණ පාවර්ණ තැදිලි පුද්‍ය.

: පුර්ණ පිළිස් පුර්ණ පුර්ණ
 පුර්ණ පුර්ණ පුර්ණ.

විවිධ අවදානම් වී සොයාගන්නා සම්මත සංකේත



ආවරණිකව
ආවරණිකව



දුම්රියට ආවරණිකව



ගිණි ඇල්ලීමට
ආවරණිකව



ඇතුළුවීමට ආවරණිකව



ජාතික ආරක්ෂා
කඩ ආවරණිකව



දිවීම ආවරණිකව



ඇතුළුවීමට අවසර
ලත් අයට පමණි.



ආරක්ෂාව ගැනීමට
ආවරණිකව

ආපදා තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීමට නිවැරදිව වැඩකිරීමට පුරුදු වෙමු.



ආපදා තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීමට හොඳම යුතු ක්‍රියාවන්



DO

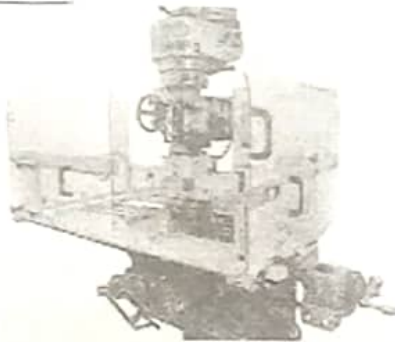


DON'T



ඉංජිනේරුමය කාර්යයන් මගින් අනතුරු වළක්වා ගැනීමට යොදා ඇති උපක්‍රම

- යන්ත්‍ර සහ වලට යොදා ඇති ආවරණ



- අවවාදකම්ක නාමපුවරු මගින්



- කර්මාන්ත සාමාජික පොළොව මත ඇඳින ලද මාර්ග රේඛා



- විඩියෝ දර්ශන මගින්



- ආරක්ෂිත ඇඳුම් පැළඳුම්
භාවිතයෙන් (අත්වැසුම්/ සපත්තු/
තිස් ආවරණ/ ඇඳුම්)



- පුහුණු කිරීම මගින්



- මානසික නිරවුල් බව



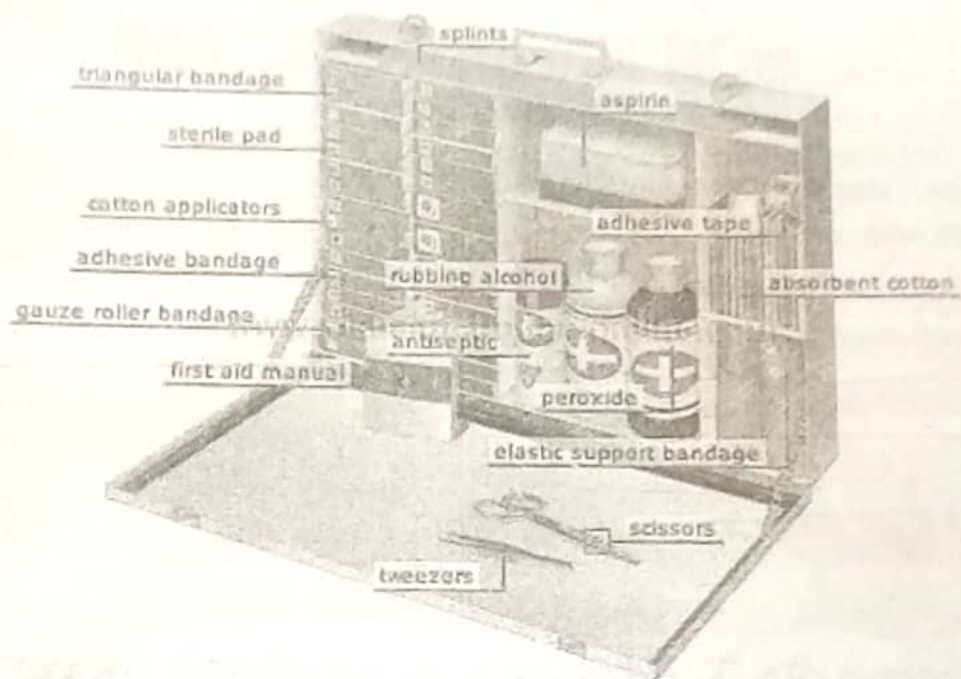


ප්‍රථමාධාර

First Aid

ප්‍රථමාධාර යනු මොනවාද?

හදිසි අනතුරකට ලක් වූ පුද්ගලයෙකු
 රුදු වෛද්‍යවරයා වෙත හේරේනල
 වෙත යොමා යානා භේදී තරමු ලාන
 සියලුම ප්‍රතිකාර ප්‍රදානාන භාවිත වේ.
 ප්‍රදානාන ලා දිවේදී ප්‍රදානාන තරමු
 ද මුළුමන අවබෝධයක් තරමු ඉතා අනු
 භාවිත වේ.



ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක අඩංගු විය යුතු ද්‍රව්‍ය

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| • <u>කීපු පුදුම</u> | • <u>කැබැල්ල</u> |
| • <u>බෙදුම් පත්‍ර</u> | • <u>ජීලානේට්</u> |
| • <u>ජීලානේට් පාලක</u> | • <u>රුහානික පාලක</u> |
| • <u>බේදුම් පාලක</u> | • <u>කුඩා බෙදුම්</u> |

ප්‍රථමාධාර දෙක තැනැත්තෙකු සතු ලක්ෂණ

- කැබැල්ලක් විය යුතුය.
- බෙදුම් පත්‍රක් විය යුතුය.
- ජීලානේට්
- ජීලානේට් පාලක
- රුහානික පාලක
- කුඩා බෙදුම්
- ජීලානේට් පාලක
- ජීලානේට් පාලක

**ආපදාවන්ගේ බලපෑම
අවම වන ලෙස වැඩි කිරීම**

කාර්යයක් කිරීමේදී පළමුවෙන්ම ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිය යුතු බැවින් ඒ සම්බන්ධයෙන් ජාත්‍යන්තර සම්මතයන් අනුගමනය කරමින් ආරක්ෂාව වඩාත් තහවුරු කරගැනීමට හැකිවී තිබේ. ඒ අනුව මෙම ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් ආයතන දෙකක් ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවතී.

1. ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති සංවිධානය විසින් සෛද්ධාන්තික හා ආරක්ෂාව සම්බන්ධ රෙගුලාසි (ISO 18000)
2. ජාත්‍යන්තර කම්කරු රෙගුලාසි (ILO)



ආතතත්වර ප්‍රමිති සංවිධානය මගින්

ලබා දී ඇති රෙගුලාසි (ISO 18000)

ප්‍රදේශයේදී සෞඛ්‍ය සහ සංස්කෘතික
 ප්‍රතිපත්ති සංවිධානය වැඩි වෙළුමක් නිවැරදි කරන
 ඇතැම් විට ප්‍රතිපත්තිවලට අවශ්‍ය වන විධිවිධාන
 ස්ථාපිත කර ඇත.

- සෞඛ්‍යසාධකයක් වන බැවින් මිනිසාගේ සුවසේ තත්ත්වය වැඩි කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය.
- නිරෝගීතාවයේ ප්‍රාග්ධන කිරීම සහ පුළුල්ව පැතිරීමට හේතු වන ප්‍රතිකර්මයන් සිදු කිරීම.
- නිදහස් වැඩසටහන්වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සුදුසුකම් සහතික කර තිබීම.
- සෞඛ්‍යසාධකයක් වන ප්‍රතිකර්මයක් සහතික කර ගැනීමට පුළුල්ව පැතිරීමට හේතු වන ප්‍රතිකර්මයන් සිදු කිරීම.



International
Labour
Organization

ජාත්‍යන්තර කම්කරු රෙගුලාසි
(ILO රෙගුලාසි)

නිවැරදිවීමේ යහපත යුතුම ජාත්‍යන්තර නිවැරදි
256 වන පාඨය වලින් 66 වැනි කිහිපයක් පෙන්වා දෙන
විට්ටා වෙබ්සයිට්

- නිවැරදි රේඛාවකින් පෙන්වා දෙන, කුල, තරම, පරිමා, විෂය, දේශපාලනික නීති ප්‍රදානය වී ඇති රටක රැකියාවන්හි නිරත වන පුද්ගලයන්ගේ සහ වෙනත් පුද්ගලයන්ගේ සහය.
- බලාගන්නා ලෙසට පෙන්වා දෙන ප්‍රතිපත්ති පිළිබඳව පෙන්වා දෙන.
- විවිධ වෘත්තීය සමාජ සංවිධානවලින් පිළිගැනීමේ නිවැරදි පිළිගැනීමේ ලෙස පෙන්වා දෙන.
- විවිධ රැකියා සමාජ සංවිධානවලින් පිළිගැනීමේ නිවැරදි පිළිගැනීමේ ලෙස පෙන්වා දෙන.
- විවිධ රැකියා සමාජ සංවිධානවලින් පිළිගැනීමේ නිවැරදි පිළිගැනීමේ ලෙස පෙන්වා දෙන.

මානව ගතික විද්‍යාව (Ergonomics)

මිනිසාගේ මානසත්ව

ගැලපෙන ලෙස භාණ්ඩ,

යන්ත්‍ර සූත්‍ර නිර්මාණය කිරීම

මානව ගතික විද්‍යාව වේ.

එනම්, මිනිස් සිරුර සකස් වී

ඇති ක්‍රමය හා අවයව

ප්‍රමාණයන්ට අනුව විවිධ

නිර්මාණවල මානසන් සකස්

කිරීම මානව ගතික විද්‍යාවට

අයත් වේ. එමගින් මනසාර

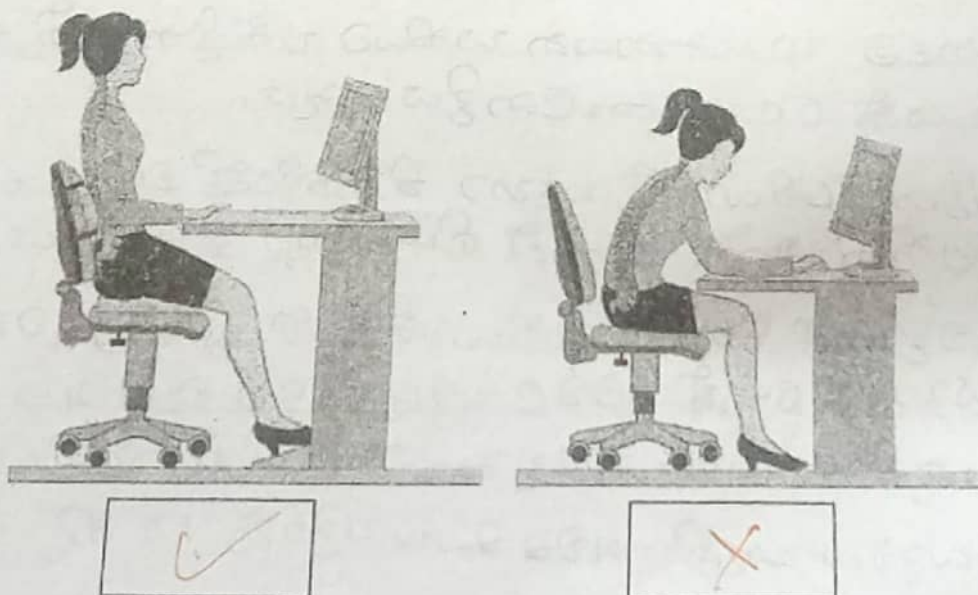
තම කාර්යයන් කාර්යක්ෂමව

මුද්‍රිතවීමේ හැකියාව ලැබී

ඇත.



© Elemental Ergonomics



එසේ මානව ගතික විද්‍යාවට අනුව හිරිමාණය කර ඇති අවස්ථා සීමාගත් පහත දැක්වූ ඇත

- සුදුසුම උස
විච්ඡායේ හදුරෙහි ප්‍රදේශයේ සිට දිශානිතයෙන් ඇති දෘශ්‍ය දෘෂ්ටි ඇත
දිශානිත දෘෂ්ටි විය යුතුය.
- මේසයක උස
හදුරෙහි ප්‍රදේශයේ සිට දිශානිතයෙන් ඇති දෘශ්‍ය දෘෂ්ටි ඇත
දිශානිත දෘෂ්ටි විය යුතුය.
- ඇඳුම උස
විච්ඡායේ දිශානිතයෙන් ඇති දෘශ්‍ය දෘෂ්ටි ඇත
දිශානිත දෘෂ්ටි විය යුතුය.
- ඇඳුම දිග
විච්ඡායේ කොණ්ඩා දෘශ්‍ය දෘෂ්ටි ඇති විය යුතුය.
- රියදුරු අසුනේ උස
විච්ඡායේ දිශානිතයෙන් ඇති දෘශ්‍ය දෘෂ්ටි ඇත
දිශානිත දෘෂ්ටි විය යුතුය.
- රියදුරු අසුනේ සිට සුක්කානම්ව ඇති දුර
රියදුරු අසුනේ නැව් වු විට දිශානිතයෙන් ඇති දෘශ්‍ය දෘෂ්ටි ඇත
දිශානිත දෘෂ්ටි විය යුතුය.
- උච්චස්ථාන උස
විච්ඡායේ කොණ්ඩා දෘශ්‍ය දෘෂ්ටි ඇති විය යුතුය.
- වාහනයක ඉදිරිපස විදුලි පතක් ආදිය සඳහා ඇති ස්ථිතිය
රියදුරු අසුනේ නැව් වු විට දිශානිතයෙන් ඇති දෘශ්‍ය දෘෂ්ටි ඇත
දිශානිත දෘෂ්ටි විය යුතුය.

මානව ගතික විද්‍යාවට අනුව නිපදවා ඇති උපකරණ කිහිපයක්



මානව ගතික විද්‍යාවට අයත් විෂයයන්

- | | |
|------------------|--------------------|
| ■ මනෝ විද්‍යාව | ■ ශාරීරික විද්‍යාව |
| ■ කායික විද්‍යාව | ■ ජෛව විද්‍යාව |

මානව ගතික විද්‍යාවට අදාළ හොඳින් ලක්ෂණ

ආශ්‍රිතය
විනිශ්චයීය අයුරු පාත්‍රයන් තෝරා ගැනීමේ අවස්ථාව
ලබා දීම සහ යුතුය.

උත්තරාධිපතිය

විනිශ්චයීය අයුරු පාත්‍රයන් අති තෝරා ගැනීම සහ අනුමත
විනිශ්චයීය ලබා දීම සහ යුතුය.

බවිද්‍යා

විනිශ්චයීය ක්‍රියාව විනිශ්චයීය ක්‍රියාවන් ලබා දීම
පරිදි උපකරණ භාවිතය සහ යුතුය.

ආර්ථිකය

විනිශ්චයීය දීමනා දීමට අයුරු පරිසරයක් භාවිතය සහ
නිකුත් වෙමින් ඇතැයි.

මානව ගතික විද්‍යාවට අනුව සිදුකරන නිර්මාණ වල වාසි

- උපකරණය අයුරු වෙතින් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වීම.
- ඇතැම් භාවිතයන්ට වැඩි ඉල්ලුමක් ඇතිවීම.
- භාවිතයන් සාමාන්‍යයෙන් භාවිතයට භාද්‍ර ප්‍රමාණයක් ඇතිවීම.
- ඇතැම් අයුරු අයුරු දීම.
- ඇතැම් භාවිතයන් සාමාන්‍යයෙන් සිදු කිරීමට හැකි වීම.




මානව ගතික විද්‍යාවට අනුව නිර්මාණ සිදු නොකිරීමේ අවාසි

- උපකරණය ක්‍රියාත්මක කිරීමට අයුරු දීම.
- ඇතැම් භාවිතයන්ට ඇති ඉල්ලුම අඩු වීම.
- භාවිතයන් සාමාන්‍යයෙන් භාවිතයට භාද්‍ර ප්‍රමාණයක් ඇතිවීම.
- ඇතැම් අයුරු අයුරු දීම.
- ඇතැම් භාවිතයන් සාමාන්‍යයෙන් සිදු කිරීමට හැකි වීම.

සුබෝපයෝගී ආපදා (Ergonomic Hazards)

සෞඛ්‍යයට හානිකාරක වන දිගටම වැඩේ ඉටුකරන බව
වැඩ නිරතවෙමින් වැඩ ප්‍රදේශයේදී ශාරීරික අවයව හා
සාමූහික ආපදාවන් ඉවත්වීමේදී ආපදා රෝග හැරීම
සිදු වන අතර වැඩේදී ඇති වන අවදානම් වෙනස්
වන අතර ඉන් කිහිපයක් වෙසේ.

පහත සඳහන් වෘත්තීයයන් තම වෘත්තීයව අනුව වැඩේ ඉටුකරන සිට වැඩ කිරීමෙන් ඇතිවන
සුබෝපයෝගී ආපදා මොනවාදැයි සඳහන් කරන්න.

වෘත්තිය	සුබෝපයෝගී ආපදාව
1. යාන්ත්‍රික ක්‍රියාකරු 	ගුවනෙන් හෘදයේ ඇති වන අවදානම කොන්ද ඇති වන අවදානම රුධිරය ඇති වන අවදානම
2. පරිගණක ක්‍රියාකරු 	ඇති වන අවදානම කොන්ද ඇති වන අවදානම ඇති වන අවදානම ඇති වන අවදානම
3. වඩු කාර්මික 	කොන්ද ඇති වන අවදානම ඇති වන අවදානම හෘදයේ ඇති වන අවදානම

4. කොළඹරියා



හඳුයන් පාලිත කොට
 ඇති පාලිත කොට
 කොණ්ඩු පාලිත කොට

5. කිවිසිසාර



පැණි ආකට
 කිවිසිසාර කොට
 හඳුයන් පාලිත කොට
 කෙළිල පාලිත කොට

6. රියදුරා



කොණ්ඩු පාලිත කොට
 කෙළිල පාලිත කොට
 හඳුයන් පාලිත කොට
 ඇති පාලිත කොට

7. ඉරවිලා



හඳුයන් පාලිත කොට
 උදුර් පාලිත කොට
 කිවිසිසාර කොට
 ඇති පාලිත කොට

මෙම පාලිතයන් ඉහත කීවට පොදුකර ඇති නිසා
 කීවට පාලිතයන් පිළිබඳව විවිධ වශයෙන් කියවීමට
 හැකි වේ.