

විෂයය : ඉංජිනේරු තාක්ෂණවේදිය

**නිපුණතාවය : 3 - ආරක්ෂාව හා සෙශඝබ්‍යය
තහවුරු වූ වැඩ
පරිසරයක් ගොඩ නගයී.**

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. ජයකොචි**

3. සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂාව

3.1 ආරක්ෂාකාරී වැඩ පරිසරයක් ඇති කිරීම

අපගේ එදිනෙලා ජීවිතයේදී අප නිවසේ, පාසලේ, මහාමාර්ගයක හෝ වැඩබිමක ආදි කිනම් ස්ථානයක සිටියන් අනතුරක් සිදුවිය හැකිය. එබැවින් ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත්විය යුතු අතර සිදුවිය හැකි අනතුරු වලක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ත්‍රියාමාර්ග ගත යුතුය.

අපි මෙහිදී කරමාන්ත ගාලාවක හෝ ඉදිකිරීම වැඩබිමක සිදුවන අනතුරු පිළිබඳව සලකා බලමු.

1. කරමාන්ත ගාලාවක හෝ ඉදිකිරීම වැඩබිමක සිදුවන අනතුරු මොනවාද?
2. ඒවාට බලපාන හේතු මොනවාද?
3. කරමාන්ත ගාලාවක හෝ ඉදිකිරීම වැඩබිමක සිටින සේව්‍යයන් සහ සේවකයන් අතරින් ආරක්ෂාව කෙරෙහි වගකිය යුතු වන්නේ කුවුරුන්ද?
4. ඔවුන් සතු වගකීම මොනවාද?
5. ඔවුනාවුන්ගේ වගකීම් නිසියාකාරව ඉටු කිරීමෙන් ආයතනයට සහ ඔවුන්ට අන්කර ගත හැකි ප්‍රතිලාභ මොනවාද?
6. ඔවුනාවුන්ගේ වගකීම් නිසියාකාරව ඉටු නොකිරීමෙන් පාඩු සිදු වන්නේ කා හටද?
7. එම අවාසි හා අවාසිදායක අවස්ථා මොනවාද?

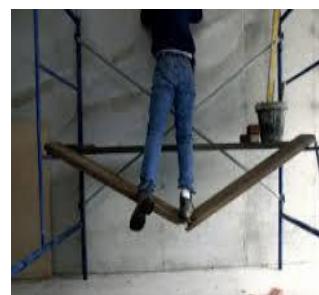
පහත දැක්වෙන්නේ කරමාන්ත ගාලාවක හෝ ඉදිකිරීම වැඩබිමක සිදුවන අනතුරු කිහිපයකි.



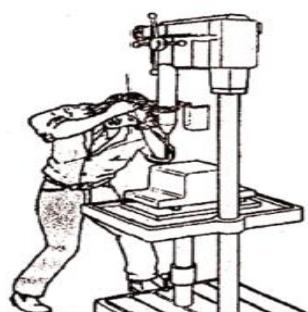
1 රුපය



2 රුපය



3 රුපය



4 රුපය



5 රුපය



6 රුපය



7 රුපය



8 රුපය



9 රුපය

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

4 සහ 5 රුප වලින් දැක්වෙන්නේ යන්ත් භාවිතයේදී සිදුවන අනතුරු වේ.

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

8 රුපයෙන් දැක්වෙන්නේ නොසිත ලෙස වැඩිනිම කඩා වැට්මකට ලක්වන අවස්ථාවකි.

9 රුපයෙන් දැක්වෙන්නේ ගිනි ගැනීමකට ලක්වූ අවස්ථාවකි.

මෙම අනතුරු සිදු වීමට බලපාන භේත්තු විය නැකි වන්නේ,

- අධික වේගය හා අපරික්ෂාකාරී බව
- තමා සිදු කරන වැඩය පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් හා අවධානයක් නොමැති වීම.
- ගුණාත්මක බැවින් යුතු ද්‍රව්‍ය, ආවුදු හා උපකරණ භාවිත නොකිරීම.
- නිවැරදි ක්‍රමවේද භාවිත නොකිරීම.
- මානසික ඒකාග්‍රතාවය නොමැති වීම.
- විඛා ගතියෙන් යුතුව කාර්යයන් හි නියැලීම.
- වැඩ කිරීමට ඇති අකුමැත්ත
- ආරක්ෂක සංඡා පිළිබඳ දැනුවත්හාවය නොමැති වීම හෝ ඒවා නොපිළිපැදිම.

වැඩිනිමක සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව කෙරෙහි වගකිව යුත්තේ කුවුද?

වැඩිනිමක ආරක්ෂාව කෙරෙහි සේව්‍යයා සහ සේවකයා යන දෙපාර්ත්මේන්තු ම වගකිව යුතු වේ. පහත දැක්වෙන්නේ එම දෙපාර්ත්මේන්තු ම සිදු විය යුතු වගකීම වේ.

සේව්‍ය වගකීම

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

අදා : රුපයේ දැක්වෙන පරිදි ඉතා උස ගොඩනැගිලි වල පලංචි ඇති ස්ථානවල ආරක්ෂක දැල්වා තිබේ.



4. සුවදායක පරිසර වට්පිටාවක් ඇති කිරීම.

- ප්‍රමාණවත් ආලෝකය හා වාතාගුය ලැබෙන පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම. ස්වාහාවික ආලෝකය හා වාතාගුය නොලැබේ නම් කෘතීම ආලෝකය හා වාතාගුය ලබා දිය යුතුය.
- පහසුවෙන් ඇතුළ විය හැකි හා පිට විය හැකි දොරටු ස්ථාපනය කිරීම
- යන්ත්‍ර සුතු ස්ථාපනයේදී ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩක් සහිතව ස්ථාපනය කිරීම.



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



5. නිවැරදි ගුණාත්මක තත්ත්වයේ ආවුදු හා උපකරණ සැපයීම.

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



- යන්තු සුතුවල ආවරණ නොමැති නම් එම ආවරණ සවි කර භාවිතයට ලබා දීම.
- යන්තු සුතු නිසි කළට තබන්තු කටයුතු සිදු කිරීම.(කොටස් සිරුමාරු කිරීම හෝ කොටස් ගලවා අලුත් කොටස් සවි කිරීම.)

6. කාර්යයට උචිත ආරක්ෂක පැළඳුම් හා උපකරණ සැපයීම.

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



7. තිවැරදි වාර්තා තබා ගැනීම.

- සේවකයින් විවිධ කාර්යයන් වලට යොදවන අවස්ථා වලදී.
- යම්කිසි අවදානම් ඇති අවස්ථා පිළිබඳව.
- සේවකයින්ගේ පවතින විශේෂ රෝගී තත්ත්වයන් පිළිබඳව.
- සේවකයින්ගේ යෝග්‍යතා පරික්ෂණ සහතික.
- සේවකයින්ට සිදු වන තුවාල හෝ අනතුරු පිළිබඳව.
- දේපල වලට සිදුවන අලාභ හානි පිළිබඳව.
- යන්තු සුතු තබන්තු අවස්ථා.
- යන්තු සුතු භාවිතයෙන් ඉවත් කරන අවස්ථා.
- තව යන්තු සුතු භාවිතයට යොදා ගන්නා අවස්ථා යන විවිධ අවස්ථා සඳහා තිවැරදි වාර්තා තබා ගැනීම සිදු කළ යුතුය.

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

මෙම සඳහා පහත දේ ඉටු කළ යුතුය.

- පිරිසිදු ආහාර හා ජලය ලබා දීම.

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

9. මනා වැඩ සුපරික්ෂණය: සේවකයින් අදාළ කාර්යයෙහි නිවැරදිව නිරත වේ දැයි යන්න සෞඛ්‍ය බැලීම.

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

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

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



11. හඳිසි දාරවු ස්ථාපනය කිරීම



12. ආරක්ෂාව පිළිබඳ දැන්වීම් සූවරු පුදර්ගනය කිරීම.



සේවකයින්ගේ වගකීම්

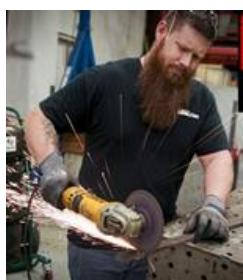
1. යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයේදී ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගැනීම.

- දෙළුඡ සහිත උපකරණ භාවිත නොකිරීම.
- යන්ත්‍ර ත්‍රියාත්මකව පවතින විට කොටස් සිරුමාරු කිරීම හෝ කොටස් ඉවත් කිරීම.
- ආරක්ෂා ඇඳුම් පැලුදුම්වලින් සැරසි කාර්ය සිදු කිරීම.



- ආවරණ සහිත උපකරණවල ආවරණ ඉවත් නොකර උපකරණ භාවිත කිරීම.

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



ආවරණය නොමැතිව නිමැදුම යන්ත්‍රය භාවිත කරන අවස්ථාවක්

ආවරණය නොමැතිව අනතුරට පත් වූ අවස්ථාවක්

ආවරණය නොමැති නිමැදුම යන්ත්‍රය

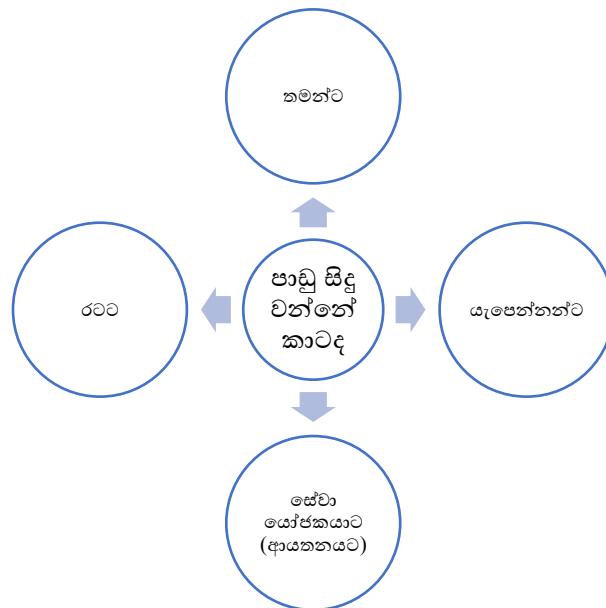
ආවරණය සහිත නිමැදුම යන්ත්‍රය



2. කාර්යයක නිරත විය යුත්තේ හොඳ මානසිකත්වයකින් සහ ගාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් යුතුවය.
3. තමා භාවිත කරන යන්තු පුතු හෝ ආවුද හා උපකරණ පිළිබඳව මතා අවබෝධයක් හෝ ප්‍රහුණුවක් සහිත වීම.
4. සිදු කරන වැඩිය පිළිබඳව අවධානයෙන් කටයුතු කිරීම.

අදාළය: විදුලිය සම්බන්ධ කාර්යයන්හි, තෙතමනය සහිත ස්ථානවල හෝ තෙතමනය සහිත අත් ඇතිව හෝ රහැන් පරිවර්තන ප්‍රාග්ධන ඇති උපකරණ සහිත අවස්ථාවලදී නිරත නොවීම.

කර්මාන්ත ගාලාවක හෝ ඉදිකිරීම වැඩිංචිලක සිදුවන අනතුරු නො වැළැක්වීම නිසා බොහෝ දෙනාට අවාසි සිදුවේ.



අපී එක් එක් පාර්ශ්වයන්ට සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව පිළිබඳ නොසැලකිලිමත් විමෙදි සිදුවන අවාසි පිළිබඳව වෙන් වෙන් වශයෙන් සලකා බලමු.

ආයතනයට අත්වන අවාසි

- සේවය සඳහා වාර්තා නොකරන සේවක පිරිස වැඩි වීම .
ආයතනය පිළිබඳ විශ්වාසය කඩවීම නිසා හා අනතුරු වලට මුහුණ පූ සේවක පිරිස් වැඩි වීම නිසා සේවකයින්ගේ පැමිණීම දුරවල වීම.
- තම ආයතනයට නවක සේවකයන් බදවා ගැනීමේ දුෂ්කරතා මත් වීම.
ආයතනය පිළිබඳ තොරතුරු සමාජගත වීම නිසා නවක සේවකයින් එම ආයතනයේ රකියා අවස්ථා සඳහා ඉල්පුම නොකිරීම.

- නිෂ්පාදන ශිස්තාවය පහත බැසීම.
අනතුරු බහුල වීම සහ සේවක හිහ හාවය නිසා නිෂ්පාදන ශිස්තාවය පහත බසී.
- ආයතනය සඳහා සේවායෝජයකයේ නොමැති වීම.
ආයතනය පිළිබඳ තොරතුරු සමාජගත වීම සහ කාර්යක්ෂම සේවයක් ඉටු නොවන ආයතනයක් යැයි සැලකීම නිසා
- කාලය නාස්ති වීම.
අනතුරු බහුල වීමෙදී එම අනතුරු වලට ලක්වූ පුද්ගලයින් පිළිබඳ සෞය බැලීම, සුළ තුවාල ඇති අයට ප්‍රථමාධාර ලබා දීම හෝ රෝහල් ගත කිරීම සඳහා, අනතුරු සිදුවූ ස්ථානයට වැඩි සේවක පිරිසක් එකතු වීම හේතුවෙන් සේවයේ යෙදෙන කාලය අපත් යාම.
- මුදල් නාස්ති වීම.
අනතුරට ලක්වූ සේවකයින්ට හෝ සේවක පවුල් වලට වන්දි ගෙවීමට සිදු වීම, හානි වූ දේපල පිළිසකර කිරීමට සිදුවීමහෝ ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමට සිදු වීම යනාදිය සඳහා මුදල් වැය වීම.
- දේපල හානිය

සේවකයින්ට ලැබෙන අවාසි

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

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

ආයතනයට ලැබෙන වාසි

- සේවකයින් අඛණ්ඩව වැඩිවල නිරත කිරීමේ හැකියාව
- එලදායීතාවය
- දේපල සුරක්ෂිතභාවය
- සේවක නො පැමිණීම අවම වීම.
- මුදල් ඉතිරි වීම
- නිෂ්පාදන ශිස්තාවය 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 සම්පත්‍යන් ආරක්ෂා වීම.
- රාජ්‍ය මූදල් ඉතිරි වීම.
- සංචාරය වේගය ඉහළ යාම.
- දියුණු රටවල් අතරට එක්වීම.

ඉහත සඳහන් කළ වාසි අවාසි ගත් කළ වැඩෙන්ම සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව මගින් අනතුරු වළක්වාගෙන සෞඛ්‍ය සම්පත්න් වැඩ පරිසරයක් ඇති වීමෙන් සේවා සේවක දෙපස්‍යටම 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 අණපනාත් සම්බන්ධව පහත සාකච්ඡා කෙරේ.

ආරක්ෂාව සඳහා ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති

- අපි නිතරම අහන දකින ආරක්ෂාව සම්බන්ධ වැකියකි; ‘Safety First’ .එනම යම කාර්යකදී පළමුවෙන්ම සැලකිය යුතු වන්නේ අපගේ ආරක්ෂාවයි.
- ජාත්‍යන්තර කමිකරු සංවිධානය නිකුත් කර ඇති දත්ත වලට අනුව දිනකට 7600 කට වැඩි සේවක පිරිසක් රකියා ආග්‍රිත අනතුරුවලින් හෝ රෝගවලින් මිය යති.
- එබැවින් සේවා සහ සේවක යන දෙපසයේම ආරක්ෂාව සඳහා ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති සකස් කර ඇත.
- මෙම ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති සකස් කිරීම හේතුවෙන් වසරකට මිලියන කට ආසන්න ජීවිත සංඛ්‍යාවක ජීවිත බෙරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබේ ඇත.

මෙම සඳහා ජාත්‍යන්තරව පිළිගන් නීති හෙවත් රෙගුලාසි ක්‍රම 2ක් හඳුන්වා දී ඇත.

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

මෙම රෙගුලාසි පිළිබඳව විස්තරාත්මකව පහත දැක්වේ.

ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති සංවිධානය 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 වගකීම මෙම රෙගුලාසි මගින් සාකච්ඡා කෙරේ.

- වර්තමානයේ මෙම OHSAS 18001 සහ ISO 45001 යන ප්‍රමිතිය පාදක කරගෙනය.

ISO 45001

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

- සේවකයින්ගේ ආරක්ෂාව වැඩි දියුණු කිරීම.
- සේවා ස්ථාන අවධානම අවම කිරීම.
- වඩාහොඳ ,ආරක්ෂා සේවා තත්ත්වයන් නිරමාණය කිරීම යන කරුණු පිළිබඳව බැරුම් ලෙස කටයුතු කරන සංවිධාන සඳහා , **ISO 45001** හඳුන්වා දී ඇත.

ජාත්‍යන්තර කමිකරු රෙගුලාසි (ILO)

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

- බලහත්කාරයෙන් සේවයේ යෙදූවීම කළ නොහැක.
මෙසේ සිදු කරනුයේ බලහත්කාරයෙන් සේවයේ යෙදූවීමේදී 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 සිදු වන අනතුරු අවම කරලීම සඳහාය.
- එකම රැකියාවක නිරත වන පුද්ගලයන්ට කිසිදු භේදයකින් 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 සේවා සහ සේවක යන දෙපක්සේම ආරක්ෂාව විඩාත් තහවුරු කර ගත හැකිය.

අප් ර්ලග පාඨමේ දී වැඩිහිටික සිදු වන උවදුරු මොනවාද යන්න සහ ඒවායින් සිදු වන භානි හඳුනාගෙන එම භානි අවම කරගැනීම පිළිබඳව සලකා බලමු.

3.2 උච්චරු හැඳුනාගැනීම සහ අවම කර ගැනීම

පසුගිය පාඨමේදී 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 උච්චරු පිළිබඳ මෙම පාඨමේදී විස්තර කෙරේ.

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

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

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

උච්චරක් යනු -

ජීවිතයට, සෞඛ්‍යට, දේපලවලට හෝ පරිසරයට තර්ජනයක් විය හැකි තත්ත්වයකි.

- ජීවිතයට සිදුවිය හැකි උච්චරු
බර උසුලන යන්ත්‍රයක් නිසි පරිදි නඩත්තු නොකිරීම නිසා කඩා වැට්ටෙන් ජීවිත හානි සිදුවේ.
- සෞඛ්‍යට සිදුවිය හැකි උච්චරු
රසායනාගාරයක විෂ රසායනික වායුන් කාන්දු විම හේතුවෙන් එම සේවකයන්ගේ පෙනහලුවලට හානි සිදුවේ.
- දේපලවලට සිදුවිය හැකි උච්චරු
කර්මාන්තගාලාවක අමුදවා හා නිමි ද්‍රව්‍ය නිසි පරිදි ගබඩා නොකිරීමෙන් ජීවාට හානි සිදුවීම(කෘමි සතුන්ගෙන් හානි සිදුවීම, ගොඩිගසා ඇති හාණේඩ පෙරලීම ආදිය)
- පරිසරයට සිදුවිය හැකි උච්චරු
කර්මාන්තගාවලින් පිටවන වායුන් පරිසරයට මූදාහැරීමෙන් වායු ගෝලයට හානි සිදුවේ.

බොහෝවිට උච්චරු බැඳු බැල්මට නොපෙනෙන සුළු ය, එනම් නිදුෂ්ප තත්ත්වයේ පවතී. එහෙන් සුදුසු සාධක සම්පූර්ණ වූ පසු එයින් අනතුරක් සිදුවීමට විය හැකියාවක් (සම්භාවිතාවක්) පවතී.

උදාහරණ :-

- තන් ගෙබිම නියෝජීත තත්ත්වයේ පවතින උච්චරකි. එහෙත් එය මත පුද්ගලයෙකු පාද තැබූ විට ලිස්සා යාමෙන් අනතුරක් සිදු වේ.



- ඇත් සහිත ලැබේ නියෝජීත තත්ත්වයේ පැවතියද ඒ මත පුද්ගලයෙකු පාද තැබූ විට අනතුරක් සිදු වේ.



උච්චරක් ක්‍රියාත්මක වූ විට අවධානමක් ඇති වීම පහත සරල ප්‍රකාශය මගින් පැහැදිලි කළ හැක.

උච්චර + හ්‍යාත්වය = අවධානම
Hazard + Possibility = Risk

ඉහත ප්‍රකාශයේ “හ්‍යාත්වය” යනු උච්චර ක්‍රියාත්මක වීමට ඇති හැකියාවයි. උච්චර ක්‍රියාත්මක වීමට හැකියාවක් ලද විට අවධානමක් ඇති වේ. එබැවින් නොසලකා හරින ලද උච්චරක්, ක්‍රියාත්මක වූ විට එනම් ඉතා භාන්ධායක අභ්‍යුත්වක් නිසා අනතුරක් සිදු විය හැක.

උදාහරණ:-



ඉහත රුපයේ දැක්වෙන ආකාරයට මාර්ගයේ කැනීම කරන ස්ථානයක් වටා නිසි පරිදි ආරක්ෂක වැටක් සම් නොකළහාන් මාර්ගයේ ගමන් කරන පුද්ගලයන් ඒ තුළට වැටී ජීවිත භානි සිදුවේ. එසේම උග්‍ර කැනීම කරන ස්ථානයක පැති බිත්ති නිසි පරිදි ආරක්ෂක උපක්ම යොදා නොත්බූණහාන් ඒ තුළ සිටින සේවකයන්ට අවදානමක් ඇති විය හැක.

එම අනුව පුද්ගලයෙකුට තුවාල සිදුවිය හැකි තත්ත්වයක් හෝ රෝගී කළ හැකි තත්ත්වයක් උච්‍යුරක් ලෙස හැඳින්විය හැකි බව පැහැදිලි වේ.

උච්‍යුර සිදුවිය හැකි තත්ත්වයන් දෙකකි.

1. එදිනෙදා කටයුතු වලදී මුහුණපාන උච්‍යුර

උදාහරණ- තියුණු උපකරණ භාවිතයේදී කැපීම සිදුවීම.

තෙත සහිත පොලොව මත ලිස්සා වැටීම.

අනාරක්ෂිත විදුලි රහුන් මහින් විදුලිසුර වැදීම

වාහන භාවිතයේදී අනතුරු සිදුවීම

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත නොවන ආහාර ලබාගැනීමෙන් රෝගී වීම



2. වැඩ්බිමේ උච්චරු.

උදාහරණ- යන්තු උපකරණ නිසිපරිදි භාවිත නොකිරීමෙන් ගිනිගැනීම ඇතිවිම.

යාන්ත්‍රික දෝෂ ගේතුවෙන් තීවිතයට අනතුරු සිදුවිම.

විදුලි කාන්දු නිසා විදුලිසැර වැදීම.

අහිතකර ආලෝක කිරණ මහින් ඇසට භානි සිදුවිම.

ඉහළ ස්ථානවල සිට ඇද වැටීම.



වැඩ්බිමක සේවය කරන සැම කෙනෙකුගේම වගකීම වන්නේ තම වැඩ්බිම උච්චරුවලින් තොර පරිසරයක් බවට පත්කර ගැනීමයි.

උච්චරු වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රථමයෙන් එම උච්චරුවල සේවාවය හඳුනා ගත යුතු වේ. එසේ උච්චරු හඳුනාගැනීම හා ඒවා පාලනයට පහසුවීම සඳහා කාණ්ඩ පහකට බෙදා ඇත.

1. සෞනික උච්චරු-Physical hazards

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

ඉහත කාණ්ඩ සඳහා උඛාහරණ පහත පරිදි දැක්වීය හැකිය.

1. භෞතික උච්ඡා.

වැට්ම, යන්ත්‍රාලපකරණවලින් සිදුවන අනතුරු , ගබ්දයෙන්සිදුවන අනතුරු, උෂ්ණත්වයෙන් සිදුවන අනතුරු, විදුලී අනතුරු, කම්පනයන්, නිරු එළියෙන් සිදුවන අනතුරු,

2. ජීව විද්‍යාත්මක උච්ඡා.

දිලිරවලින් සිදුවන භානි, වාහකයන්ගෙන් සිදුවන භානි, ක්ෂේරු ජීවින්ගෙන් සිදුවන භානි, ගාක භා සතුන්ගෙන් සිදුවන භානි, මිනිසාට භා සතුන්ට සිදුවන විවිධ ආසාදනයන්,

3. ගුම ක්ෂමතා උච්ඡා.

ආලෝකය මදිකමින් සිදුවන භානි, නිවැරදි ඉරියව අනුගමනය නොකිරීම නිසා සිදුවන භානි, එකම කාර්යයේ බොහෝ කාලයක් නිරත විමෙන් සිදුවන භානි.

4. රසායනික උච්ඡා.

විෂ රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා සිදුවන භානි, විෂවායුන්ගෙන් සිදුවන භානි.

5. මනෝ විද්‍යාත්මක උච්ඡා.

අනාරක්ෂිත සැලසුම කිරීම, සේවකයන් අතර අඩංගර ඇතිවිම, නිසිපරිදි යන්ත්‍රාලපකරණ නවත්තු නොකිරීම.

මෙම උච්ඡා වළක්වාගන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳව ඉදිරි පාඨමේ දී සලකා බලමු.

අභ්‍යාස

01. උච්ඡාක් යනු කුමක්ද?

02. නිලෝප තත්ත්වයේ ඇති උච්ඡාක් මහින් ජීවිත භානියක් සිදුවිය හැකි අවස්ථාවක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

03. උච්ඡාක් මහින් අවධානමක් ඇතිවන ආකාරය දැක්වෙන සරල ප්‍රකාශය සඳහන් කරන්න.

04. උච්ඡාක් සිදුවිය හැකි තත්ත්වයන් 02 සඳහන් කර ඒ එක් එක් තත්ත්වය සඳහා උඛාහරණ 03 බැහින් ලියන්න.

05. ඉහත(04) ප්‍රශ්නයේ උඛාහරණ අයත්වන උච්ඡා කාණ්ඩයන් වෙන වෙනම ලියන්න.

3.3 උච්චරු වලකමු

උච්චරු යනු කුමක්ද යන්නත් එමහින් ඇතිවියහැකි අවධානම තත්ත්ව පිළිබඳවත් දැන් ඔබට මතා අවබෝධයක් ඇත.

පහත රුපයේ දැක්වෙන්නේ ගරාජයක වැඩ කරන පිරිසකි . මෙහි දැකිය හැකි උච්චරු හුද්‍යනාගන්න .



“ උච්චරු කළින් හුද්‍යනා ගැනීමේ වාසි මොනවාද ? ”

“ උච්චරු නිසා අනතුරට පත්වන අයට වන බලපූම් මොනවාද ? ”

උච්චරු නිසා සිදුවන අනතුරු අවම කරගැනීමට මතා කළමනාකරණයක් අවශ්‍යය වේ. එය උච්චරු කළමනාකරණය ලෙස හැඳින්වේ .

උච්චරු කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද ?

වයිල් හෝ සිමෙන්ති පොලුව මත ජලය හැලී ඇති අවස්ථාවක් සිහිපත් කරන්න. මෙහිදී ;

උච්චර : - ජලය හැලී ඇති වයිල් හෝ සිමෙන්ති පොලුව

අවධානම : - ලිස්සා වැටීම

- මෙම අවධානම ඉවත් කිරීමට කළ යුත්තේ ජලය ඉවත් කිරීමයි . එනම් උච්චර ඉවත් කිරීමයි .
- මෙහිදී මුලින්ම සිදුකළ යුතුවන්නේ ජලය හැලී ඇති වයිල් හෝ සිමෙන්ති පොලුව මත ගමන් ගන්නා පුද්ගලයින් හට ලිස්සා වැටීමට හේතුවක් විය හැකි නිසා උච්චරක් බව හුද්‍යනාගැනීමයි .

- උච්චරක් වියහැකි බව හා හයානක බව එයට මූහුණපාන පුද්ගලයින් අනුවත්, වෙනත් පාරිසරික සාධක අනුවත් වෙනස් වේ .
 - තෙත පොලොවක ගමන් ගන්නා ගැබීණි මවකට හෝ අඛාධිත අයෙකුට ලිස්සා යාමෙන් වන හානිය සාමන්‍යය පුද්ගලයෙකුට වන හානියට එඟා වැඩි වීමට ඇති සම්භාවනාවය වැඩි ය.
 - ලිස්සා යාමෙන් අවට ඇති බිත්ති හෝ ගෘහ හාණ්ඩ්වල ගැටීමෙන් මෙන් ම බිම ඇද වැටීමෙන් :
 - අස්ථි බිඳීම් , තුවාල වීම් , තැලීම් ඇතිවීම් සිදුවියහැක .
 - කලාතුරකින් මාරාන්තික තත්ත්ව වුවද ඇතිවියහැක .
 - ගෘහ හාණ්ඩ්වලට හානි සිදුවිය හැක .

මෙහිදී අප උච්චර නිසා වියහැකි අනතුරුවල හයානකමත්, අනතුරක් සිදු වීමේ හැකියාව සහ එහි හයානක බව වැඩි කරන හේතුන් ගැනත්, සිතා බලා සිදුවිය හැකි අනතුර තක්සේරු කළ යුතුයි.

ඉහත උදාහරණය අනුව අනතුර සිදු වීමේ හැකියාව සහ එහි හයානක බව වැඩි කරන හේතුන් ලෙස ,

- ජලය හැලී ඇති ස්ථානය සහ එම ස්ථානයෙන් ගමන්ගත්තේ කවුරුන්ද යන්න
- ලිස්සා යාමෙදී අනතුරදායක ගැටීමක් ඇතිවිය හැකි ලෙස අසල ඇති ගෘහ හාණ්ඩ්, බිත්ති ආදිය පිළිබඳව
- අනාරක්ෂිත විදුලි රහුන් ආදිය පිළිබඳව සලකා බලා තක්සේරුකළ යුතුයි.

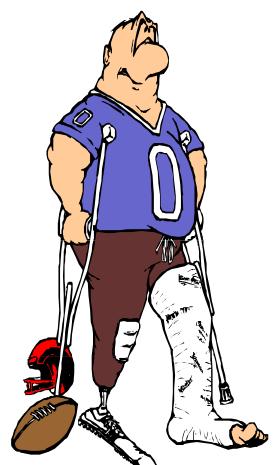
“මෙම තක්සේරු කිරීමේ වැදගත්කමක් තිබේ ද?”

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

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

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

- ගාරිරික වේදනාව.
- ඉපැයිම ධාරිතාව අඩු වීම.
- තිෂ්පාදන හෝ සේවා ඉලක්ක කළට වෙලාවට සපුරා ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා සම්භරවිට රකියාව අහිමි වීම.
- මානසිකව බිඳ වැළිම.
- සම්භරවිට ජීවිතය පවා අහිමි වීම.
- මරණීය අනතුරක් නම් යැපෙන්නන්ට සිදුවන පාඩුව.
- දේපල හානි.
- තීතිමය ක්‍රියා සඳහා යන වියදම්.
- කාල හානි



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

1. හඳුනාගැනීම
2. තක්සේරුව
3. පාලනය

1. උච්චරු හඳුනාගැනීම

වැඩිහිටි තුළ ඇතිවියහැකි උච්චරු හඳුනාගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

1. කම්හල / වැඩිහිටි තුළ පරිසරය හොඳින් නිරික්ෂණය
2. වැඩිහිටි තුළ සිදුකරන ක්‍රියා පරික්ෂාව
3. සේවකයින්ගේ අදහස් ලබාගනීම
4. යන්ත්‍ර භාවිතයේදී නිෂ්පාදකයාගේ උපදෙස් සමඟ නිරික්ෂණය
5. පෙර සිදුවී ඇති හඳිසි අනතුරු පිළිබඳව වාර්තා නිරික්ෂණය
6. නඩත්තු කටයුතු සහ පිරිසිදු කිරීම කරන අවස්ථාවල සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටිම
7. නවක සේවකයන් , පුහුණුවන්නන් , අසාන්මිකතා වැනි රෝගී තත්ව ඇති පුද්ගලයින්, සේවයේ යොදවා ඇතිවිට ඔවුන්ගේ තුපුහුණු බව ,නොදැනුවන් බව , සෞඛ්‍ය පිළිබඳව විමසිලිමන් වීම
8. බාහිරන් සම්බන්ධ වන පාර්ගව පිළිබඳව සැලකිලිමන් වීම

මෙළෙස උච්චරු කළින් හඳුනාගැනීමේ වාසි

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

2. තක්සේරුව

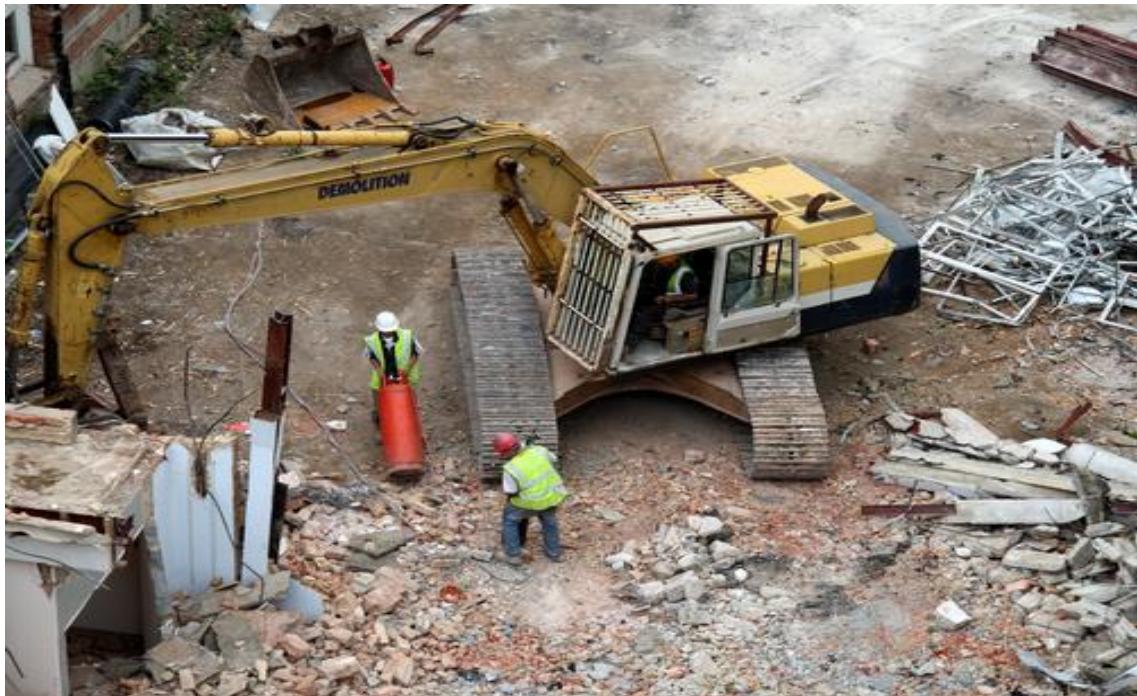
මෙහිදී එක් එක් උච්චරු නිසා සිදුවියහැකි අනතුරු සිදුවීමට ඇති හැකියාවන් එහි හයානක බවත් අනුව උච්චර නිසා සිදු වියහැකි භානිය තක්සේරු කරයි .

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

උච්චරණය :- වැඩිහිටි තුළ අත්තිවාරමක් සඳහා කපා ඇති විවෘත කාණුවක් නිසා ඇතිවියහැකි අවධානම් තත්ත්ව සහ එම අවධානම තත්ත්ව තක්සේරු කරන ආකාරය වෙත අවධානය යොමු කරමු .

| උවදුර හඳුනාගැනීම | තක්සේරුව |
|------------------------|---|
| වවශත අත්තිවාරම කාණුවක් | <ol style="list-style-type: none"> 1 ගැහුර වැඩිද ? 2 පැති ඉවුරු ගක්තිමත්ද ? කඩා වැටෙන සුලුද ? 3 වතුර උනන්නේද ? 4 උවදුරට මූහුණ දෙන (එම ස්ථානයෙන් ගමන් ගන්නා) පුද්ගලයින් කවුද ? 5 ආලෝකය හොඳින් වැටෙද ? 6 එම ස්ථානය පැහැදිලිව දැකගත හැකිද ? කොපමණ කාලයක් මෙසේ පවතීද ? |

පහත රුපයේ දැක්වෙන්නේ ඉදිකිරීම වැඩිමකි. එහි දැක්වෙන උවදුර හඳුනාගෙන එක් එක් උවදුර තක්සේරු කරන්න .



3. පාලනය

උවදුරු මගින් ඇතිවියහැකි අවබුනම් තත්ව නිසා සිදුවිය හැකි අනතුරු හැකි සැම අවස්ථාවකම ඉවත් කළ යුතුයි. එසේ කළ නොහැකි නම් පමණක් අනතුර සිදුවිමේ සම්බාධිතාව මෙන්ම එහි භයානක බව හැකිතාක් අවම කළ යුතුයි.

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

| උවදුරු පාලනය සඳහා ගතහැකි ක්‍රියා මාර්ග | අදාළරණ |
|--|---|
| 1. උවදුරට හේතුව ඉවත් කිරීම | <ul style="list-style-type: none"> ගිනිගන්නා සුළු ගෙන්ඩන ඇත්නම් ගිනිගන්නා සීමාවෙන් ඉවත් කිරීම. ලිස්සීම් ඇති කරන ජලය, තෙල් වර්ග හැලී ඇත්නම් ඉවත් කිරීම. ඇණු පොලු, යන්තු කොටස්, කම්බි කැබලි, විසිරුණ ගල් කැබලි, විදුරු කටු ආදිය ඉවත් කිරීම. |
| 2. ඉවත් කළ නොහැකි නම් අවම කිරීම, ස්ථීර විසඳුමක් ලැබෙනතුරු තාවකාලීකාව ආරක්ෂාවක් / බාධාවක් යෙදීම |  |
| 3. ඉංජිනේරු පාලන ක්‍රම යෙදීම | <ul style="list-style-type: none"> දුහුවිලි ඇති පරිසරයක දුහුවිලි ඇවිස්සෙන සුළු අතැම වෙනුවට වැකුම් කිරීම  අධික ගබඳය අඩු කිරීම සඳහා සයිලන්සර භාවිතා කිරීම, ගබඳය නිකුත් කරන උපකරණය ආවරණය කිරීම, ගබඳය ගමන්කරන මාර්ගය ඔස්සේ ගබඳය උරාගන්නා උපාග සවි කිරීම. විදුලි සැර වැදීම අවම කිරීමට විදුලි උපකරණ මනාව බිම ගැන්වීම. |

| | |
|--|--|
| <p>4. පරිපාලන කාර්යයන් මගින් උච්චර අවම කිරීම</p> | <ul style="list-style-type: none"> • විෂය ක්ෂේත්‍රයට අනුබද්ධ නිපුණතාවය ලබා දීම. • ක්‍රියාකාරකම ලැයිස්තුවකට අනුව වැඩකිරීම. • නිසි ලෙස අධික්ෂණය 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. උච්චර හහවන දැන්වීම පුදරශනය</p> |     |
| <p>6. යහපත් ගෘහ පාලන පුරුෂ ඇති කිරීම</p> | <ul style="list-style-type: none"> • දුවිලි සහ කුණු ඉවත් කර පිරිසිදුව තබා ගැනීම • නඩත්තු කිරීම • සේවකයින්ට පහසුකම සැපයීම • මතුපිට පාශ්‍ය පිරිසිදුව තබා ගැනීම • ආලෝක තත්ත්ව නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම • ප්‍රචිපලවල්, ආලින්ද ප්‍රශ්ල්ව සැලසුම් කිරීම හා නිදහස් පවත්වාගෙන යාම • යන්ත්‍ර සූත්‍ර නිවැරදිව ගබඩා කිරීම , පිරිසිදු කිරීම , නඩත්තු කිරීම • කසල බැහැර කිරීම |
| <p>7. පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ හාචිතය</p> | <ul style="list-style-type: none"> • හිස් ආවරණ • අත්වැසුම් • ඇස් හා මුහුණු ආවරණ • ස්වසන ආරක්ෂණ • කන් ආවරණ • ආරක්ෂක සපත්ත • ආරක්ෂණ ඇදුම් • උසකින් වැට්වීම වැළැක්වීමේ උපකරණ (ආරක්ෂක රහිත් හා බද්ධා) |

ර්ලග පාඩමේ දී අපි වැඩ පරිසරයට අදාළ උච්චරු තත්ත්ව විමර්ශනය කිරීම පිළිබඳව සලකා බලමු.

අභ්‍යාසය :

පාසලේ ව්‍යාපෘතියකට අදාළව ඔබ පන්තියට මෙසයක් නිරමාණය කිරීමට සිදුවේ. සාලිය ‘L’ හැඩති යකඩ කොටස් පැස්සේමෙන් මෙසයේ සැකිල්ල සැදීමට යෝජනා කරයි. ඉන් පසු මෙසයේ උපු මූහුණත සණකම් තහඩුවක් සම්බන්ධ කර සාදා ගත හැකි බව ඔහු පවසයි. එම ක්‍රියාවලිය උච්චරු බහුල බවත් දැව යොදාගැන මෙසය සැදීම උච්චරු අඩු බවත් දෙන්ත පවසයි. ඔහු ඒ සඳහා දැව කැපීමට යොදාගත්තා බලවේග යන්ත්‍රය භාවිතයට යෝජනා කරයි. මෙම අවස්ථා දෙකෙහිදීම ලැබුන් වැඩිකරන ආකාරය අනුව ඇතිවිය හැකි අවදානම් තත්ත්ව සඳහා හේතු වන උච්චරු වගුගත කරන්න.

| | යකඩ භාවිතයෙන් | දැව භාවිතයෙන් |
|---|---------------|---------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

ඉහත උච්චරු වැඳැක්වීමට හෝ පාලනයට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?

3.4 වැඩ පරිසරයට අදාළ උච්චරු තත්ත්ව විමර්ශනය

මෙට පෙර පාඨමෙහි ‘උච්චරක්’ යන්න කුමක් ද යන්නත්, උච්චරු හඳුනාගැනීමත්, හඳුනාගැනීමේ සහ පාලනය කිරීමේ පහසුව තකා උච්චරු කාණ්ඩ පහකට බෙදා දැක්විය හැකි බවත් උගේතේමු.

ඒවා නම,

- හොතික උච්චරු
- ජීව විද්‍යාත්මක උච්චරු
- ගුම ක්ෂමතා උච්චරු
- රසායනික උච්චරු
- මනෝවිද්‍යාත්මක උච්චරු වේ.

ඉහත කාණ්ඩ පහ සඳහා උදාහරණ පහත වගුවේ දැක්වේ.

වගුව 3.4.1.

| හොතික උච්චරු | ජීව විද්‍යාත්මක උච්චරු | ගුම ක්ෂමතා උච්චරු | රසායනික උච්චරු | මනෝවිද්‍යාත්මක උච්චරු |
|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ලිස්සා වැටීම • ගිනි ගැනීම • ඉනිමහ පල්ලෙන් වැටීම • පලංචි • පල්ලෙන් වැටීම • භූමිකම්පා • ගිනි කදු පිහිටීම | <ul style="list-style-type: none"> • රෝග පැනීමේ උදා. බේංගු රෝගය • වෙරස්, බැක්වීරියා පැනීමේ • උදා. කොරෝනා | <ul style="list-style-type: none"> • කොන්ද වෙදනාව • නිසරදය | <ul style="list-style-type: none"> • රසායනික ද්‍රව්‍ය ගරිරයේ ගැවීම. • රසායනික ද්‍රව්‍ය ආස්ථාණය • රසායනික ද්‍රව්‍ය පෙවීම. • කෘෂිකාර්මික විෂ ද්‍රව්‍ය ආස්ථාණය | <ul style="list-style-type: none"> • මානසික ආතතිය • දැඩි ආතතිය |

ඉහත එක් උදාහරණයක් ලෙස ‘පය ලිස්සා වැටීම’ සලකන්න.

- මෙය කුමන උච්චරු කාණ්ඩයට අයත් වේ ද?
- මෙම උච්චරින් ඔබට සිදුවිය හැකි භානි මොනවා?
- මෙවැනි උච්චරක් සිදුවිය හැක්කේ කුමන ස්ථානවලදී ද?
- ඉහත ඕන දැක්වූ භානි පාලනය කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවා ද?
- මෙවැනි උච්චරු පිළිබඳ දැනුවත් කළ යුතු අය කවුරුන් ද?



මෙම උදාහරණය සැලකු විට, එය හොතික උච්චරු කාණ්ඩයට අයත් වේ.

මෙම උච්චරිත්,

- කකුල කැඩීම්/සිරිම
- කොන්ද කැඩීම්/කොන්දේ වේදනාව
- ගරිරයේ තැලීම්/තුවාල වීම

ආදි භානි සිදුවිය හැකිය.

මෙවැනි උච්චරකට භාජනය වන්නේ බොහෝ විට ජලය හෝ තෙල් සහිත ගෙවීමක්, ලිස්සන සූල ගෙවීමක් (Tile floor) පවතින අවස්ථාවලදී, විය හැකිය.

ඉහත දැක්වූ භානි පාලනය කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග ලෙස,

- ලිස්සන සූල ය වැනි අනතුරු ඇගවීමේ සංඡා පුවරු පුද්ගලනය කිරීම.
- එම පුද්ගලය ආවරණය කිරීම.
- පුවරු මගින් ‘තෙන් සහිත පුද්ගලයක්’ (Wet area) යන්න දැක්වීම සිදුකළ හැකිය.

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



ප්‍රශ්නය

ඉහත උච්චරණය අවබෝධ කරගනීමින් වගුව 3.4.1 අදාළව උච්චර පිළිබඳ පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

| උච්චර | හේතුව | විය හැකි භානිය | පාලනය කළ හැකි ක්‍රම | දැනුවත් කළ අය |
|---------------------|--|---|---|---|
| උච්චර: | | | | |
| 1. පය ලිස්සා වැටීම. | <ul style="list-style-type: none"> • ජලය හෝ තෙල් සහිත ගෙවීමක් පැවතීම. • ලිස්සන සූල ගෙවීමක් පැවතීම (Tile floor) | <ul style="list-style-type: none"> • කකුල කැඩීම්/සිරිම. • කොන්දට භානිවීම. • ගරිරයේ තැලීම්/තුවාල ආදිය | <ul style="list-style-type: none"> • ‘ලිස්සන සූලය’ වැනි අනතුරු ඇගවීමේ සංඡා පුවරු භාවිතය • එම පුද්ගලය ආවරණය කිරීම. | <ul style="list-style-type: none"> • එම ස්ථානය පසුකරගෙන යන පුද්ගලයන් |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

ආඩ්‍යිඩ, උපකරණ සහ යන්ත්‍ර සූත්‍ර විවිධ වැඩ පරිසරවල හාටිතයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

වැඩබිමකදී අත්විදුම යන්ත්‍රය (Hand Drill) හාටිත කරන අවස්ථා සලකමු.

- කොන්ත්‍රිටයක් සිදුරු කරගැනීමට



- ලි ආස්තරයක් සිදුරු කරගැනීමට



- ගබාල් බිත්තියක් සිදුරු කරගැනීමට



මෙවැනි වැඩ පරිසරවලදී අත්විදුම යන්ත්‍රය හාටිතයේ දී අදාළ කාර්යයට උචිත කටුවක් හාටිත කිරීම (විදුම කටුව සාදා ඇති අමුදව්‍ය) සහ කටුවේ ප්‍රමාණය (කටුවේ විෂ්කම්භය - මිශ්‍යම 8, 10 වැනි) පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය.



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

- කාර්යයට ගැලපෙන ඇළමු ඇදගැනීම.
- ඇස්, හිස්, අත්, පා, කන් ආරක්ෂාවට ආරක්ෂිත පළදනා පැලදීම. (ඇස් ආවරණය- Goggles, හිස් ආවරණය- Helmet, පා ආවරණය- Boots, කන් ආවරණ, නාස් ආවරණ- Mask)
- උස් ස්ථානයක කාර්යයේ යෙදේ නම් ආරක්ෂිත බද පටි භාවිත කිරීම.
- වැඩ කරන ස්ථානයට භොධින් ආලේංකය භා වාතාගුරු ලැබෙන සේ පරිසරය සකස් කිරීම.
- ස්ථානවික ආලේංකය භා වාතාගුරු භොධින් තොලැබෙන අවස්ථාවලදී කෘෂිම ව ආලේංකය භා වාතාගුරු සැපයීම.
- කාර්යයට ගැලපෙන ප්‍රමිතියෙන් යුතු උපකරණ භාවිත කිරීම.
- දේශ සහිත උපකරණ භාවිත තොකිරීම.
- උපකරණ භාවිත කිරීම සඳහා පුහුණු ගුම්කයන් යොදා ගැනීම.
- වාෂ්පයිලි ඉව්‍ය භාවිතයේ දි සුදුසු ආරක්ෂිත මෙවලම් භාවිත කිරීම.



ගිනි වර්ග

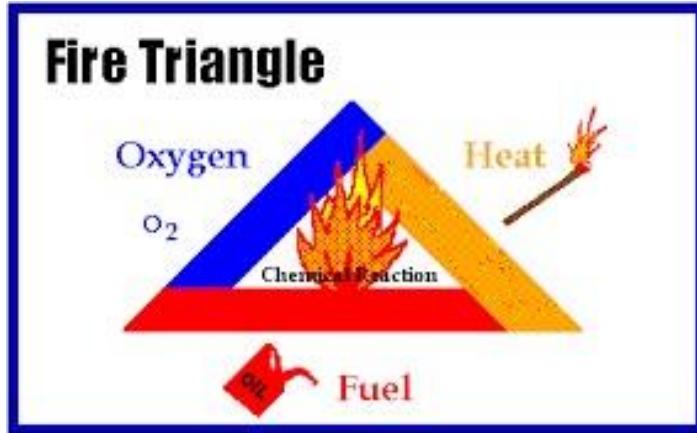
ගිනි ඇතිවීම සහ ගිනි නිවීම

වැඩබෑමකදී භදිසි ගිනි ඇතිවීම සිදුවිය තැකිය. එබැවින් ගිනි ඇතිවීම සහ ගිනි නිවීම පිළිබඳව දැනුවත්වීම වැදගත් වේ.

ගිනි ඇතිවීම සඳහා මූලික සාධක තුනක් සම්පූර්ණ විය යුතුය.

- දහන පෙෂ්ඨකයක් තිබීම (වාතය)

- දැඩිමට යමක් තිබේම (ඉන්ධන)
- ද්‍රව්‍ය උණ්ණත්වය (තාපනාය)



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

නුතනයේදී ගිනි ඇතිවීමට පාදක වන ඉන්ධන වර්ගය පදනම් කරගනීමින් ගිනි වර්ගිකරණය කළ හැක. ඒ අනුව ගිනි වර්ග තුනකි.

- A - කඩ්පාසි, දර වැනි ද්‍රව්‍ය ගිනි ගැනීමෙන් ඇතිවන ගිනි
- B - තාර, තීන්ත, පෙටෝලියම් 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 භාවිත වයි.

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

ගිනි නිවාරණ වර්ණවලිය

| Water | Dry Powder | Foam | CO ₂ | Wet Chemical |
|-----------|------------|---------------|-----------------|--------------|
| ඡලය | වියලි කුඩා | පෙනා | CO ₂ | තෙත් රසායන |
| රතු වර්ණය | නිල් වර්ණය | ක්‍රිම් වර්ණය | කළ 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 අදාළ ප්‍රමිති හා නීතිමය තත්ත්වයන් සහ ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව අපි රේඛහ පාඨමේ දී දැනුවත් වෙමු

3.5 වැඩිවිමක ආරක්ෂාවට අදාළ ප්‍රමිති හා නීතිමය තත්ත්වයන්

වහන්තිය සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂාව ආවරණය වන ප්‍රමිතින්ගේ පරමාර්ථය වනුයේ වෙනත් කළමණාකරණ අවශ්‍යතා සමඟ ඒකාබද්ධ කළ හැකි එලදායී වහන්තිය සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂිත පද්ධතියක අංශයන් ආයතන වලට සැපයීමයි.

වැඩි බිමක ආරක්ෂාව පිළිබඳව ජාතික වගයෙන් හා අන්තරජාතික වගයෙන් අදාළ නීතිමය තත්ත්වයන් හා ප්‍රමිති පනවනු ලබන ආයතන පවතී.

ජාතික වගයෙන් ස්ථාපිත ආයතන ලෙස,

- ව්‍යවස්ථාදායකය
- ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති කාර්යාලය
- මහජන උපයෝගිතා කොමිෂන් සභාව
- වහන්තිය සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ජාතික කොමිසම යන ආයතන දැක්වීය හැක.

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

- ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති කාර්යාලය (ISO)
- වහන්තිය ආරක්ෂාව හා සෞඛ්‍යය අධිකාරිය (OSHA)
- ඉදිකිරීම් පූහුණු හා සංවර්ධන ආයතනය (ICTAD) යන ආයතන දැක්වීය හැක.

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

කර්මාන්ත ගාලා ආදාළනත

කර්මාන්ත ගාලා ආදාළනතට අනුව සේවා යෝජකයාගේ වගකීම්

- සේවා ස්ථානයෙහි සේවය කරන පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍යය, ආරක්ෂාව හා සුභසාධනය තහවුරු කරනු පිළිස පියවර ගැනීම.
- සේවා පරිගුයෙහි ගුණාත්මකභාවය පවත්වා ගැනීම.
- පිරිස් කළමණාකාරීන්වය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම.
- පිරිසිදු හාවය උසස් මට්ටමක පවත්වා ගැනීම.
- සේවා ස්ථාන සුදුසු උෂ්ණත්ව මට්ටමක පවත්වා ගැනීම.
- නිසි පරිදි වාතාගුය සහ ආලෝකය සැපයීම.
- ජල සම්පාදනය හා සනීපාරක්ෂාව නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම.
- ඉහත කරුණු පරික්ෂාකිරීම පිළිස සේවා ස්ථානය පරික්ෂා කිරීම මෙන්ම ඒ සඳහා නිසි පියවරයන් ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වීම.
- හැකි උපරිම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත මට්ටමින් යන්තුව්පකරණ, ක්‍රමෝපායන්, සංක්‍රමණය උපකරණ, උපාග මෙවලම් හා යන්තු පවත්වා ගනිමින් හා එවැනි දැ ස්ථාපනය කිරීම මගින් සේවකයාගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කළ යුතුවේ.

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

- කර්මාන්තාලා ලියාපදිංචි කිරීම හා නිතිපතා පරික්ෂා කිරීම.
- සේවා ස්ථාන වල සේවකයන්ගේ ආරක්ෂාව, සෞඛ්‍යය හා සුබසාධනය පිළිබඳව සහතික වීම.

යනාධිය කම්කරු දෙපාර්තමේන්තුවෙහි කාර්මික ආරක්ෂණ අංශය විසින් සිදු කරනු ලබයි.

සේවා ස්ථාන පරිග්‍රයට පිවිසීම, විමර්ශන කටයුතු සඳහා නිදර්ශන ලබාගැනීම, හදිසි අනතුරු හා අනතුරුදායක සිදුවීම පිළිබඳව විමර්ශනය සිදුකිරීම හා අවදුනම් තත්ව පහව යනතේක් තහනම් හෝ වැඩිහිපුණු කිරීම පිළිබඳ නිවේදන නිකුත් කිරීමට නියාමන නිලධාරියාට බලතල ඇත.

කම්කරු නීතිය හෙවත් සේවක හිමිකම් පිළිබඳව මෙන් ම කර්මාන්තාලා අභා පනත මේ සඳහා තොරතුරු සපයනු ලබයි. එහි දී

- 1942 අංක 45 දරණ කර්මාන්ත ගාලා ආභා පනත.
- 1988 අංක 51 දරණ සංශෝධන පනත.
- 1941 අංක 27 දරණ පචි පාලක ආභා පනත ආදිය උදාහරණ කිහිපයක් ලෙස දැක්වීය හැක.

මෙම සඳහා වැඩිදුර තොරතුරු ලබාගැනීමට පහත දිගුවන් (links) හාවිතා කළ හැකිය.

www.citizenslanka.org

www.labourdept.gov.lk

ස්වීජර්, පාරිඛ අය හා ලුමිජර් ගේවිජයති යෙදුම්ප 8 මැයි 1956 අං
47 දුරකා ප්‍රභාව

ජ්‍යෙෂ්ඨ, තරුණ අය හා ලුතුවින් ගෝරුවට ගැනීම ක්‍රමවල් සිරිම් පදනු යුතු ඇති.

(ଦୟାରୀ ମାତ୍ର ଦିନ : 1956 ଜାନୁଆରୀ 7 ଅବଶି ଦିନ)

| | |
|---|------------|
| ବେଳାରୀ ପାରିଂଶିଲିକ୍ସନ୍ ଏବଂ ମୁଦ୍ରାବାହି ଉତ୍ସବ ଉପରେ କାମିଲାଙ୍କ ଏବଂ ଚିତ୍ରବିନ୍ଦି ଉପରେ କାମିଲାଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସମାପ୍ତ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସମାପ୍ତ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସମାପ୍ତ ଏବଂ ପ୍ରକାଶ, ଅଭ୍ୟାସମାପ୍ତ ପ୍ରକାଶମାତ୍ର କିମ୍ବା ମରକିମ୍ବା ମିଳିବା ଏବଂ ଯାହାକୁ କେବଳ | 1964 .. 41 |
| | 1973 .. 29 |
| | 1984 .. 32 |

1. ඔහු සාමාජික, මධ්‍යම අධ්‍යක්ෂ සාම්ප්‍රදායික යෙදීමේ පිළිසිඳුව 1956 අංශ 47 දෙන මාත්‍රා යොමු කළ තුළ හෝ මූලික හැඳුව.

1 ଏବେଳୀ ଜୁଣ୍ଡିଲ
ଜୁର୍ବିଜୀ ପନ୍ଦିତରମ୍ଭ ରେ ପାଇ

2. (1) මහ සංඛෙයුත් පිවිසියාවලට යෙත්ත් හිමික වැඩැත්තෙනු පිවිසි රුපය
අදුරුදු 18 ට අදු වැඩැත්තෙනු යායා ගැනී ගැංචුගැනීම හාරිම
සාමාජික තුළ රූපිත වාස්තු මාලා දෑ වර්ත මුද්‍රා අර්ථංචිත දී
ගැනී ගැංචුව හිඳුවා ගැංචර විභ යුතුය.

2. (a) (1) මහ සංඛෙයුත් පිවිසියා පදන යෙත්ත් හාරිම
සාමාජික ගැංචුව හිඳුවා යායා උදා දෑ මිශ්‍රා මැව රාජ්‍ය
බුද්ධාලුණ පිවිසි අර්ථ රාජ්‍ය ලැයිභ යුතුය.
මානස්‍ය නොවා ඇත්තේ නොවා ඇත්තේ නොවා ඇත්තේ නොවා ඇත්තේ

(2) මිශ්‍රා රාජ්‍ය මාලුවෙහි ගැංචුව හිඳුවා යායා උදා දෑ ප්‍රාග්ධන ආර්ථික ප්‍රාග්ධන ආර්ථික ප්‍රාග්ධන ආර්ථික ප්‍රාග්ධන

(c) මිය සංස්කරණ රිටුවන හිමික
ස්ථීරතාව යාම් කළුවයි එහි මිටිය හැඳු වෙනුවේ නො

(q.) එහි දිනක සං. 6.00 පම. 6.00 නො යාවත් මෙයින් ප්‍රතිඵලි කිරීමේ තුළ නො

(q) राजी वालवटी रुप नाम अंत स्विकृत
मिसिं श्रीमत ड. ए. 10.00 रुप वर्षावधि श्रीमत
वर्षा वालवटी द्वारा;

සිංහල , තුළ එම්බ් උතා වෙනුව මාත්‍රිකා පෙරේ ගෙය රෙහුම්පාදනය නැතිය යුතු :

କେନ୍ଦ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପଢ଼ୁଣ୍ଟ କହାର ଅଭିଭାବକ ବାଲ୍ମୀର ପଢ଼ୁଣ୍ଟ ଏହି କି

ප්‍රථමාධාර

ප්‍රථමාධාර යනු යම් හඳුසි අනතුරුකදී හෝ රෝගී තත්වයකදී පූහුණු ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු විසින් පිළිගත් ක්‍රම සහ න්‍යායන්ට අනුකූලව පරිසරයේ ඇති සුදුසු සම්පත් උපයෝගී කර ගනීම්, රෝගියාට වෛද්‍යාධාර ලබාදීමට පෙර ලබාදෙන තාවකාලික ආධාරයයි.

ප්‍රථමාධාර දෙන පූද්ගලයෙකු විසින් දැනගත යුතු කරුණු

- සිදු වී තිබෙන අනතුර ගැන දැන ගැනීම.
- අත්‍යවශ්‍ය කරුණු පමණක් රෝගියාගෙන් විමසීම.
- අවස්ථාවට හා ස්ථානයට ගැලුපෙන සේ කටයුතු කිරීම.
- ආපදාවලට ලක් වූ පූද්ගලයන් කිහිපදෙනකු සිටින විට පළමුව වඩා අසාධා රෝගියාට ප්‍රතිකාර කිරීම.
- ආපදාවට ලක් වූ පූද්ගලයන් සිටින ස්ථානයට හොඳින් වාතාගුර සැලසීම.

ප්‍රථමාධාර දෙන තැනැත්තෙකු සතු ගැණාග

- කරුණාවන්ත බව
- ඉවසිලිමත් බව
- ස්ථානෝචිත පූදාවෙන් කටයුතු කරන බව
- කඩිසර බව
- පිළිකළේ සහගත හැඳිම ඇති නොවන බව
- දෙරුය සම්පන්න බව

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

- හැකි ඉක්මනින් ප්‍රථමාධාර දීමට සුදානම් වීම.
- වෛද්‍යවරයෙකු ගෙන්වා ගැනීමට හෝ රෝගියා වෛද්‍යවරයා වෙත ගෙන යාමට අවශ්‍ය කටයුතු සංවිධානය කිරීම.
- ඉවසිලිවන්තව, ආවාරිලිව හා කල්පනාකාරීව කටයුතු කිරීම.
- අනතුරට හේතු වූ හා හේතුවන දැ ඉටත් කිරීම.
- රෝගියාට හොඳින් ආශ්‍යාස හා ප්‍රශ්‍යාස කිරීමට පහසුකම් සැපයීම.
- තදබල ලේ ගැලීම වහා තැවැන්වීමට කටයුතු කිරීම.
- රෝගියාගේ කම්පන තත්වය වැළැක්වීමට පියවර ගැනීම
- ඇති වූ ආබාධයේ ස්වරුපය අනුව සුදුසු ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට කටයුතු කිරීම.

කරුමන්ත ගාලාවක හෝ වැඩ ඒකකයක් තුළ ප්‍රමාණවත් ලෙස සකස් කළ ප්‍රථමාධාර පෙටවියක් පවත්වාලෙන යාම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එහි පහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය අන්තර්ගත වීම වැදගත් වේ.

- විෂ්වීජ නාඛන ද්‍රව්‍ය
- පිරිසිදු කපු ප්‍රාථමික ප්‍රාථමික ප්‍රාථමික
- වෙළඳුම් පටි
- ජ්ලාස්ටික්
- කතුර
- උණ කටුව
- උණ/හිසරදයට බෙහෙන්
- පිළිස්සීම්වලදී ගැල්විය හැකි ආලේපන වර්ග ආදිය.



දැනගත සූත්‍ර ප්‍රථමාධාර කිහිපයයක්...

කැපීම් සහ ලේ ගැලීම්

- සූළු කැපීමකින් හෝ සිරිමකින් රුධිර කේෂ නාලිකා තුවාල වීම නිසා ලේ ගැලීම සිදුවී නම් දියෙන් සේදා හැරීම හෝ සිසිල් දිය පෙහැවු රෙදි කඩක් තැබීමෙන් ලේ ගැලීම නවත්.
- හදවතේ ගැස්ම අනුව තද රත් පැහැති ලේ විදිම සිදුවන්නේ ධමනියක් තුවාල වීම නිසා ය. එය අනතුරුදායක ය. තුවාලයට ඉහළින් තහරයක් ඇහිල්ල තබා තද කිරීමෙන් ලේ ගමන නො තැබූන්නාන් තුවාලයෙන් ඉහළ හාදය දෙසට වූ ධමනියක් අස්ථියක් මතට වනසේ ඇහිල්ල තබා තද කිරීමෙන් හෝ ලේ ගමන නවතා ගත යුතුය.
- ශිරාවක් කැපුන විට කැපුන තහරය දෙපැත්තෙන්ම රුධිරය ගැලීම සිදුවේ. කැපුන ස්ථානයේ විරුද්ධ පසින් ඇහිල්ල තබා තහරය තද කිරීමෙන් ලේ ගමන නවතා ගත හැකිය.
 - පළමුව තුවාලකරු වාචි කරවන්න.
 - සිදු වූ තුවාලය විශාල නම් ගෝස් හෝ පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් හෝ පිරිසිදු ලේන්සුවකින් තුවාලය අවට පිරිසිදු කරන්න.
 - සිදුරු වන සේ යමක් ඇති ඇත්තනම් එය ඉවත් කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න.
 - අවශ්‍ය නම් තුවාලය අවට පිරිසිදු ජලයෙන් හෝ සබන් හා ජලයෙන් සේදා පිරිසිදු කරන්න.
 - අලුත වූ තුවාලය සාන්දුනාය වැඩ දියර වලින් සේදීමෙන් වළකින්න
 - කපු ප්‍රාථමික හෝ කෙදි ගැලවෙන වෙනත් දේ කෙළින් ම තුවාලය මත නො තබන්න.

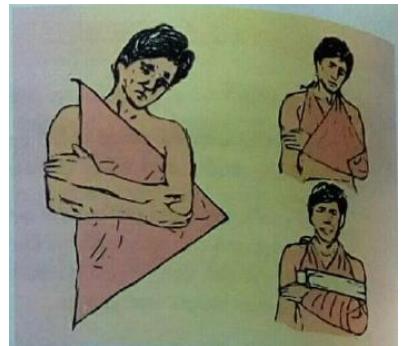
තුවාල සිදු වූ ස්ථානය අනුව ගෝස්, කපු ප්‍රාථමික, බැන්චේඡ් ආදිය හාවතා කර සුදුසු සැරහුමක් යොදා රෝගියා වෙළඳුවරයෙකු වෙත යොමු කරන්න.



අස්ථී හග්න විම

අස්ථී හග්න නිසා එම ස්ථානයේ

- වේදනාව
- තද ගතිය නැති විම.
- ඉදිමීම
- ආසන්න සන්ධියෙන් ගරීරා ගය නැමිය නොහැකි විම.
- ආසන්න ස්ථානයේ හැඩිය වෙනස් විම.
- වලනය කරවන විට එම ස්ථානයෙන් හඩක් නැගීම සිදුවිය හැකි ය.

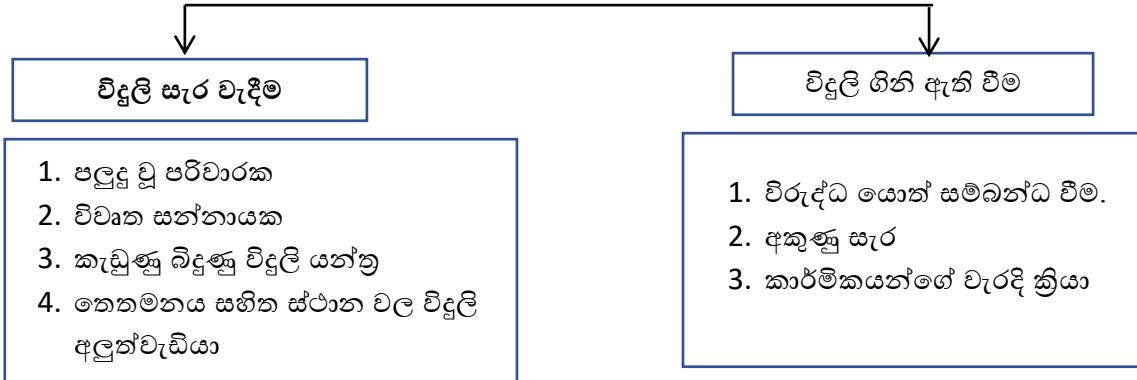


අස්ථී හග්න වූ ස්ථානය අනුව,

- වෙළම් පටිවලින් වෙලීම
- උරමා යෙදීම
- අවශ්‍ය වූවහොත් සමාන ආකාරයේ සුමුදු පතුරු තබා වෙලීම කළ හැකිය.



විදුලියෙන් ඇති වන අනෙකුරු



විදුලි සැර වැදුණු පුද්ගලයෙකුට කළපුතු ප්‍රථමාධාර

- ස්විචයෙන් සැපයුම විසන්ධි කළ යුතුය. එය සිදුකළ යුත්තේ පී.ඩී.සී. බටයක්, ලියක් ආධාරයෙනි.
- විදුලි සැර වැදුණු පුද්ගලයාගේ ඇලුම ලිහිල්කර දිගාකර තැබූය යුතුය.
- සිහිසුන්ව තුළය නොවැවේ නම් පහත ආකාරයට කෙතුම ස්වසනය ලබා දිය යුතුය.
 - මිහු උප්පා අතට දිගා කරවන්න.
 - හිසට පහතින් බෙල්ලේ යට පැත්තට අත තබා හිස මදක් පහතට ඇතුළුවන සේ සකසන්න.
 - රෝගියාගේ මුඛය විවෘත කර වායු මාර්ගය පිරිසිදු කරන්න.
 - වායු මාර්ගයේ අවහිරතා ඉවත් කරන්න.
 - රෝගියාගේ වම්පසින් ප්‍රථමාධාරකරු දැනුගසා රෝගියාගේ නාසය දකුණු අතින් අල්ලා මුඛයට මුඛ තබා මුඛය තුළට සම්පූර්ණ ප්‍රස්ථාස කරන්න. විනාඩියට 14-16 වතාවක් කරන්න.



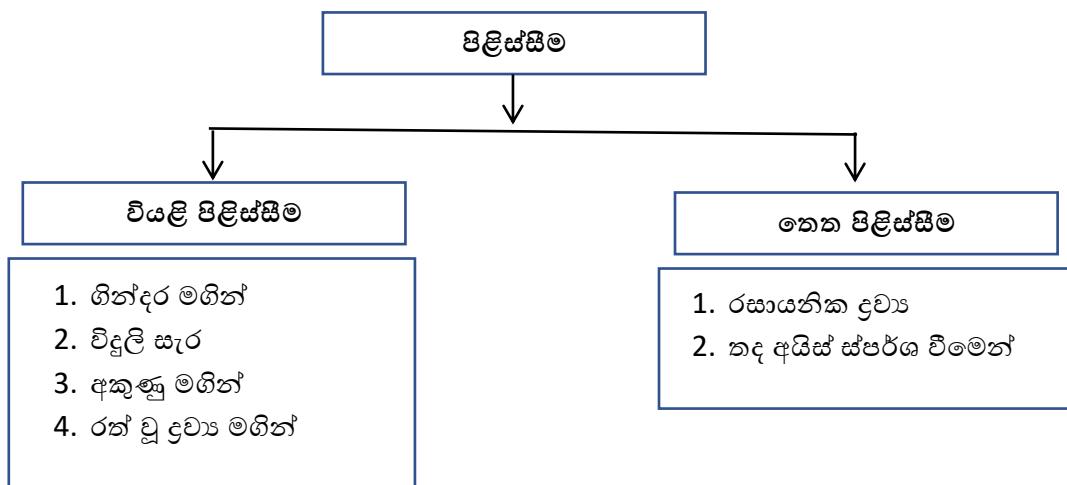
2.13 රුධි - විදුලි යැර වැදුණු පුද්ගලයෙකුට ප්‍රථමාධාර දීම

විදුලියෙන් ආරක්ෂා වීම

විදුලිය ඇසට නොපෙනෙන ගක්ති 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 උවිත ඇලුම පැලුඹම් සහ ආරක්ෂිත ආවුදු, උපකරණ භාවිත කළ යුතු වේ.

පිළිස්සීම

පිළිස්සීම යනු උෂ්ණත්වයකට හෝ රසායනික ද්‍රව්‍යයක් මගින් ගැරිරයේ ඉන්දියන්ට හා අවයවවලට සිදුවන භාජි වේ. පිළිස්සීමක දී පිළිස්සූ ස්ථානය විනාඩි 20 ක් පමණ ජලයෙන් තොම්ම සිදුකොට, පිරිසිදු රෙදි කඩකින් වසා වෙදා ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කළ යුතුය. පිළිස්සීම ප්‍රධාන වගයෙන් දෙයාකාරයකට සිදුවේ. එය පහත සටහන මගින් දැක්වේ.



හදිසි අන්තරක දී සහය ලබාගත හැකි ආයතන

හදිසි අන්තරකදී හෝ ව්‍යසනයක දී විපතට පත්වූවන්ට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට සහ ලැහම රෝහලට ගෙනගොස් භාරදීමට කටයුතු කරන ලේකය පුරා විසිරී ඇති ස්වේච්ඡා සංවිධාන දෙකක් ලෙස

- රතු කුරුසි සංවිධානය
- ගාන්ත ගිලන්රප සේවය හැදින්විය හැකිවේ.

එමෙන්ම ඕනෑම ආපදා අවස්ථාවක ප්‍රථමාධාර ලබා දී ලැහම රජයේරෝහලට ගෙනගොස් භාරදීමට කටයුතු කරන අප රටේ පිහිටුවා ඇති සේවාව 1990 සුව සැරිය ගිලන් රප සේවාව සි.

සිරාංශය :

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

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

- එම නිසා වැඩ්වීම් අරක්ෂාව සඳහා සේවා පක්ෂය මෙන් ම සේවක පක්ෂය විසින් වගකීම් ඉටු විය යුතු බව.
- උච්චරු මහින් ජීවිතයට, සෞඛ්‍යයට, දේපල වලට මෙන්ම පරිසරයට භානි සිදුවන බව.
- උච්චරු වර්ග 05 ක් ඇති බව.
- එම එක් එක් උච්චරු සිදු වීමට ගේතු, ඉන් ඇති විය හැකි බලපෑම් මෙන්ම එම උච්චරු පාලනය කිරීමට ගත හැකි පියවර පිළිබඳ අවබෝධය.
- විවිධ වැඩ් පරිසර තුළ දී සූදුසු ආවුද් , උපකරණ හා යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතා කරන බව සහ ඒවා භාවිතයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු බව.
- එසේම වැඩ් පරිසරය තුළ දී ආරක්ෂා පුරුවෝපායන් භාවිත කළ යුතු බව.
- වැඩ් පරිසරයක් තුළ දී විවිධ ගිනි වර්ග ඇති විය හැකි බව.
- එම නිසා ගින්න නිවීමට අදාළ විවිධ ගිනි නිවාරණ ක්‍රම භාවිතා කරන බව.
- වැඩ්වීමේ 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.
- වැඩ්වීමක අනතුරක් සිදු විට ප්‍රථමාධාර ලබා දිය යුතු බව.
- මූලික ප්‍රථමාධාර විධි හඳුනා ගත යුතු බව.

පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න

(2019 -නව නිරදේශය)

(1) වැඩ්වීමක වින්තීය ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වැඩ් පරිසරයක් තහවුරු කිරීම පහත දැක්වෙන කාර්යය සලකන්න.

A - සූපරික්ෂණය කිරීම

B- ආරක්ෂණ ක්‍රමවේදයන්ට අනුව කටයුතු කිරීම

C- ගුණාත්මක උපකරණ ලබා දීම.

ඉහත කාර්ය අතුරින් සේවා පක්ෂයට සුවිශේෂ වන වගකීම් / 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 මහින්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම වැදගත් වේ. මේ සඳහා කළමනාකාරීත්වය විසින් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න.

.....

.....

(2018)

- (3) යාන්ත්‍රක වැඩපොලෙහි කාර්මික සේවකයන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා හාවිත කළ යුතු පුද්ගල ආරක්ෂණ උපකරණ 04 ක් නම් කරන්න.
-
.....
.....
.....

- (4) රසායනික ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනය කරන කරමාන්තගාලාවක රකියා 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) පලාංචියක් මත වැඩ කිරීමේදී සිදුවිය හැකි අනතුරු වර්ග 02 ක් සහ ඒවා වළක්වා ගැනීමට පලාංචි ස්ථාපිත කිරීමේදී ගත හැකි පූර්වෝපාය 02ක් ලියන්න

| අනතුර | පූර්වෝපාය |
|-------|-----------|
| | |
| | |

(2016)

- (6) (i) යන්ත්‍රාගාරයක සිටින යන්ත්‍ර ක්‍රියාකාරවන්නන් දැනුවත් කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි දැන්වීම පූර්වැලුක සඳහන් කළ හැකි ජීවිත අවධානමක් සහිත හඳුසි අනතුරු 02ක් ලියන්න.

- I.
II.

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

- I.
II.

පිළිතරු

(1) පිළිතර - 3

- (2) (i) ආරක්ෂිත ආසන පමි ලබා දීම
 - (ii) නිසි පරිදි නඩත්තුව
 - (iii) අනතුරු හැගවීමේ සංඡා යෙදීම
 - (iv) වටවී ආරක්ෂක වැටක් යෙදීම
 - (v) ආරක්ෂිතව මගින් අසුන් ගැන්වීම
- (3) තිස් ආවරණ, ඇයේ ආවරණය, ගබඳ වාරක / කන් ආවරණ, මූල ආවරණ, ආරක්ෂක සපන්තු, අත්‍යාවරණ, වෙල්චින් කිවරෝල් (පැස්සුම ක්‍රාය)

(4)

| අනතුර | ක්‍රියාමාරුග |
|-----------------------------|---|
| (i) තැවරීමෙන් පිළිස්සීම | ආරක්ෂක ඇඳුම හාවිතය |
| (ii) ආස්ථානය වීම | මුහුණු ආවරණ පැලදීමනාස් ආවරණ පැලදීම / |
| (iii) ස්ථේෂ්මනය නිසා කම්පනය | බාධකආරක්ෂිත ගබඩා කිරීම, දැන්වීම යෙදීම / |
| (iv) විකිරණ නිසා වන හානි | බාධකදැන්වීම යෙදීම / |
| (v) හාජන තුළට ඇද වැටීම | නිසි ලෙස ආවරණය කිරීම |

(5)

| අනතුර | පුරුෂේපාය |
|-------------------------------|--------------------------|
| (i) තුවාලකැපුම් / | තියුණු ස්ථාන නොපැවතීම |
| (ii) වැටීම් | වැටක්දැලක් තැබීම / |
| (iii) පලංචිය පෙරලීම | නිශ්චිතවම ස්ථාන ගත කිරීම |
| (iv) හානි කර දේ බාහිරන් වැටීම | නොව හාවිතා කිරීම |
| (v) පලංචිය බිඳ වැටීම | ගක්තිමත්හාවය වැඩ කිරීම |

(6) (i)

- I. විදුලි සැර වැදීම.
- II. වලනය වන යන්තු කොටස් නිසා ආපදා ඇති වීම.
- III. ලිස්සන පොලොව.
- IV. ගිනි ගන්නා සුලු ඉවා

(ii)

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

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