

**ජලහිතකාව
මාරත්තිකයි**

**ලෝක ජලහිතකා දිනය
සැප්තැම්බර් 28**

**සිබේ
සුනඛයා
වත්තත් කරගන්න**



ආහාර ගනිමින් හෝ නිදා සිටින සුනඛයෙක අසලට ලංවන්න එපා. පැටවුන් රකිමින් සිටිනා සුනඛයෙකුට කිසිවිටෙක කරදර කරන්න එපා. බිය වූ හෝ තිගැස්සුනු විට ඔවුන් සපා කෑමට පෙළඹිය හැක. සුනඛයින් වෙත කෝටු කැබලි හෝ ගල් විසි කරන්න එපා.

සුනඛ සපාකෑම් වලක්වා ගැනීම



සුනඛයෙකු ගොරවමින් ඔබ වෙතට කිරිටු වන්නේ නම් ඔබගේ දෑත් දෙපසට එල්ලීමට හරිමින් නිසොල්මන් වන්න. බිම බලා ගන්න. සුනඛයාට ඔබව ඉව කිරීමට ඉඩ හරින්න. මද වේලාවකින් සුනඛයා ඉවත්ව යනු ඇත.



සුනඛයින් අසලිඳි කලබලකාරී ලෙස හැසිරෙන්නන් එපා. දුවන්නන් එපා

සුනඛයෙක් ඔබ වෙත කඩා පති නම් මුහුණ සහ ශරීරය ආරක්ෂාවන ලෙස බිම වැතිරී හොඳින් චතුරු වන්න.



සුනඛයෙකුගේ අස් දෙස එක එල්ලේ බලන්න එපා



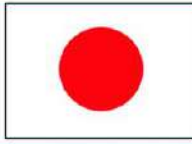
සුනඛයෙක් කඩා පතින විට ආපසු හැරී දුවන්න එපා !



පැටවුන් රකිමින් සිටිනා සුනඛයෙකු වෙත ලංවන්න එපා. අල්ලන්න එපා. පැටවුන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා මව් සහා ඔබව සපා කෑමට ඉඩ ඇත .

**One Health - Zero Deaths,
ජලහිතකාවෙන් වන මානව මරණ නැති කරලමු .**

**One Health - Zero Deaths
ජලහිතකාවෙන් වන මානව මරණ නැති කරලමු.**



සුනඛයින් පිළිබඳ මනා වැටහීම හා කාරුණ්‍යව තුළින් ආරක්ෂාවන්න

බැඳ දමා ඇති හෝ වැටකින් එහා පැත්තේ සිටින සුනඛයෙකු වෙත කිට්ටු වන්න එපා



සුනඛයෙක් සපා කෑ විට ප්‍රතිකාර

- වහාම සබන් භාවිත කරමින් ගලා යන ජලයෙන් විනාඩි 10 ක් සෝදන්න.
- වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට රෝහලකට යන්න. සුනඛ එන්නත් සහතිකය රැගෙන යන්න.
- සුනඛයා වෙන්කර තබන්න. හැනිනම් කෙබඳු දැයි මතක තබා ගන්න.

සපා කෑවිට තුවාලය සබන් යොදා විනාඩි 10ක් සෝදන්න

ඔබේ සුනඛ සුරතලා සනීපයෙන් සහ සතුටෙන් තබන්න

ජලනීතිකාවට එරෙහිව එන්නත් කරගන්න

ඔබ සුරතලයට ඇති කිරීමට සුනඛයෙකු හෝ බළලෙකු තබා ගන්නේ නම් නොපමාව පඳු වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී නිර්දේශිත ජලනීතිකා එන්නත පිළිබඳව දැනුවත් වී එන්නත් කරගන්න.



සත්ත්ව උපන් පාලනය

ශ්‍රී ලංකාවේ සිටින සුනඛයින් සහ බළලුන් සංඛ්‍යාව ඉමහත්ය. මේ තත්වය ජලනීතිකාව රට තුළ වේගයෙන් පැතිරීමට හේතුවී ඇත. ඔබගේ සුරතලාගෙන් පැටවුන් බලාපොරොත්තු නොවන්නේ නම් එම සතුන් වද්‍යාකරණය කරගන්න ඒ සඳහා පඳු වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී උපදෙස් ලබා ගන්න.

අනවශ්‍ය පැටවු උපත් වලක්වා ගනිමු

වද්‍යාකරණය මගින් ඔබේ සුරතල් සතුන් වඩාත් නිරෝගිව තබා ගත හැකිවනු අතර ඔවුන් මනා හැසිරීමකින් ද යුක්තවනු ඇත.



සත්ත්ව නිෂ්පාදන හා සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව
නැ.පෙ 13 . ගැටමේ
පේරාදෙණිය.
දුරකථන අංක 081-2388120

