



සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය  
සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය  
බිම් මට්ටමේදී සිදු කළ හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මැදිහත්වීම් සඳහා උදාහරණ



# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



### 1. තෙල් අධික ලෙස ආහාරයට ගැනීම හා වඩා හිතකර මේද ප්‍රභව හඳුනා නොගැනීම.

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමේ (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>තෙල් අඩංගු ආහාර භාවිතය අවම කරමු</b></li> <p>උදා:- මාගරින්, බටර්, චීස්, බැඳුම් ආහාර, පේස්ට්‍රිස්, බිස්කට්, කේක්, බර්ගර්, පිරිසා, සොසේජස්, ගැඹුරු තෙලේ බැඳුණු ආහාර (අලපෙති, french fries, chips, පැටිස්) හම සහිත කුකුළු මස්, උගුරු මස්</p> <li>▪ <b>සංතෘප්ත තෙල් (පොල්තෙල් පොල්කිරි බටර්) භාවිතය අඩු කරමු.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ආහාර වේල තුළ තෙල් යෙදූ ආහාර හා පොල් කිරි යෙදූ ආහාර එකකට පමණක් සීමා කරමු.</li> <li>▪ ක්ෂණික ආහාර වෙනුවට කඩල, අල වර්ග, සවිකැඳ, කොළකැඳ, එළවළු සුප් පලතුරු වැනි දේ ආහාරයට ගනිමු</li> <li>▪ ආහාර පිසීම සඳහා පොල් භාවිතය අවම කරමු (පස් දෙනෙක් සිටින පවුලකට පොල් ගෙඩියක් දිනකට ප්‍රමාණවත් වේ.)</li> <li>▪ පොල් කිරි පිසින ලද ආහාර තෙමිපරාදු නොකරමු.</li> <li>▪ මස් පිසින විට හම හා තෙල් කොටස් ඉවත් කරමු.</li> <li>▪ මස් ව්‍යංජන බෙදා ගන්නා විට කැලි පමණක් ගනිමු. හොඳි බෙදා ගැනීම අඩු කරමු</li> <li>▪ ගැඹුරු තෙලේ බඳින විටදී පොල්තෙල් පමණක් භාවිතා කරමු.</li> <li>▪ කෙලින්ම බෝතලයෙන් ව්‍යංජන වලට තෙල් එක් කිරීම නොකරන්න. තෙල් එක් කරන විට කුඩා මුඛියකින් මැන ව්‍යංජනවලට එක් කරන්න.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ අධික තෙල් භාවිතයේ අහිතකර ප්‍රතිඵල පෙන්වා දීමට, විවිධ කණ්ඩායම් සඳහා වැඩසටහන් පවත්වමු.</li> <li>▪ තෙල් අඩු/නැති කෙටි කෑම හඳුන්වා දීමට ඉවුම් පිහුම් වැඩමුළු සංවිධානය කරමු.</li> <li>▪ බෝ නොවන රෝග (අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව තරබාරුව වැනි තත්ත්වයන්) වැළැඳීමේ අවදානම වැඩි පුද්ගලයින් හඳුනාගැනීමට පරීක්ෂණ කරමු.</li> <li>▪ ගැඹුරු තෙලේ ආහාර බැඳ ගැනීමට පොල්තෙල් භාවිතා කරමු. නමුත් නැවත නැවත පොල්තෙල් රත් කර භාවිතා කිරීම සුදුසු නැත.</li> <li>▪ අසන්නෘප්ත මේද අම්ල වැඩිපුර අඩංගු ගුණදායී තෙල් වර්ග ශාක ඇටවල අඩංගු බැවින් තෙල් සහිත ඇට වර්ග ප්‍රචලිත කරමු (උදා:- රටකපු, කපු, කොට්ටම්බා, වට්ටක්කා ඇට, කොමඩු ඇට, තල).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ තෙල් භාවිතය අඩු කළ ගෘහ ඒකක සංඛ්‍යාව</li> <li>▪ මාසයකදී ගෙදරට ගෙනා තෙල් බෝතල් ගණන</li> <li>▪ මාසයක් තුළදී ගෙදරට ගෙන ආ බටර් හා මාස්ටර් ප්‍රමාණය</li> <li>▪ මාසයකට ගෙදරට ගෙනා පොල් ගෙඩි ගණන</li> </ul>



# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ අධික උෂ්ණත්වයක් යටතේ ගැඹුරු තෙල් ආහාර වැඩි කාලයක් බඳින විට <u>Trans fatty acid</u> නැමැති අහිතකර මේද අම්ල නිෂ්පාදනය වේ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ නොදැනුවත්කම නිසා ඉවතලන අතර වර්ග පරිභෝජනයට පුරුදු වෙමු (උදා: වට්ටක්කා අතර කබලේ බැඳ අතුරුපස ලෙස ගැනීම, කොමඩු අතර සහ පිපිඤ්ඤා අතර ආහාරයට ගැනීම)</li> <li>▪ ගෙදරට ගෙනෙන තෙල් බෝතල් ගණන මැන මාසිකව සටහනක් තබා ගනිමු. නිවසට ගෙනෙන තෙල් ප්‍රමාණය ටිකෙන් ටික අඩු කරමු.</li> <li>▪ ආහාර මිලදී ගැනීමේදී එහි ලේබලය බැලීමට පුරුදු වෙමු. ආහාරයේ අඩංගු සංතෘප්ත/ අසංතෘප්ත මේදය ප්‍රතිශතයන් පිලිබඳ අවබෝධයක් ලබාගනිමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ශාක අතර වර්ග නිෂ්පාදනය කරන කුඩා ව්‍යාපාර ප්‍රවර්ධනයට සහාය වෙමු.</li> <li>▪ හෝටල් සහ ආපනශාලා වල කෙටි ආහාර නිෂ්පාදනය කරන අවස්ථාවන්වලදී ඒ සඳහා භාවිතා කරන තෙල් නැවත භාවිතා නොකිරීම සඳහා එම ආයතන හිමිකරුවන් හා සේවකයින් දැනුවත් කිරීම සඳහා වැඩිමුළු පවත්මු.</li> <li>▪ සෞඛ්‍යමත් ආපනශාලා බලාත්මක කරමු.</li> </ul>	
---	---	--	--



# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



### 2. එළවළු සහ පලතුරු අඩුවෙන් පරිභෝජනය කිරීම.

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමේ (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ දිනකට එළවළු/පලා වර්ග 3ක් වත් පලතුරු වර්ග 2ක් වත් ආහාරයට එක් කර ගනිමු.</li> <li>▪ දිනකට එළවළු, පලා, පලතුරු, 400g ක් වත් ආහාරයට ගනිමු.</li> <li>▪ දිරිස කාලයක් කල් තබා ගැනීම සඳහා කෘතීම රසකාරක යෙදූ ආනයනික පලතුරු හා එළවළු භාවිතය අඩු කරමු.</li> <li>▪ අලුත නෙලූ දේශීය එළවළු පලතුරු ආහාරයට ගනිමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ රතු, කහ, කොළ වැනි විවිධ පැහැයෙන් යුත් එළවළු, පලතුරු දිනපතා ආහාරයට එක්කර ආහාරයේ විවිධත්වය වැඩි කරමු.</li> <li>▪ විවිධ ඉවුම් පිහුම් ක්‍රම භාවිතයෙන් එළවළු සහ පලතුරු අනුභවය කෙරෙහි ඇති ආකර්ශනය හා රුචිකත්වය වැඩි කරමු</li> <li>▪ වේලකඳි ගන්නා බත් ප්‍රමාණය අඩු කරමු. එළවළු සහ පලා වර්ග වැඩිපුර ආහාරයට ගනිමු.</li> <li>▪ ඉඳිගෙන එන පලතුරු ආහාරයට ගනිමු.</li> <li>▪ එළවළු පලතුරුවල අඩංගු විටමින් හානි වීම අවම කර ගැනීමට කටයුතු කරමු (කැපීමට පෙර සේදීම, කැපු විගස පිසීම, දිරිස කාලයක් අධික උෂ්ණත්වයේ නොපිසීම, හැකි සෑම විටම ප්‍රමාද නොකර පිසූ ආහාර ආහාරයට ගැනීම).</li> <li>▪ පලතුරු වුවද ප්‍රමාණය ඉක්මවා ආහාරයට ගැනීම අවම කරමු.</li> <li>▪ පිසීමකින් තොරව සළාද (සැලඬි) ලෙස එළවළු හා පලා වර්ග ආහාරයට ගනිමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ගෙවතු වගාවට උනන්දු කරමු. කෘමිනාශකර්මීන් වලට හානි නොවී සිටීමට ඉඩ සලසමු.</li> <li>▪ සෑම ක්ෂේත්‍රයකම සෞඛ්‍යමත් ආපන ශාලා ප්‍රවර්ධනය කරමු.</li> <li>▪ මිලෙන් අඩු ගුණාත්මක වැඩි එළවළු, පලතුරු ගැන අවධානය වර්ධනය කරමු (උදා: ඒ ඒ ප්‍රදේශ වලින් පලතුරු වාර්ෂික සොයා ගත හැකි විටමින් බහුල නෙල්ලි, බෙලි, ලාචුළු වැනි පලතුරු පිළිබඳව).</li> <li>▪ පලතුරු වාරයේදී හට ගන්නා පලතුරු කල්තබා ගන්නා ක්‍රම පිළිබඳ දැනුවත් කරමු</li> <li>▪ නැවුම් එළවළු, පලතුරු අලෙවිහල් ඇති කරමු/වැඩි දියුණු කරමු.</li> <li>▪ කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව සමඟ එක් වී පහසුවෙන් වගා කළ හැකි එළවළු, පලතුරු ප්‍රභේද හඳුන්වා දෙමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ දිනකට නිර්දේශිත එළවළු, පලතුරු</li> <li>▪ ප්‍රමාණය (400g) ආහාරයට ගන්නා ගෘහ ඒකක ගණන</li> <li>▪ ගෙවතු වගාව සඳහා යොමු වී ඇති ගෘහ ඒකක ගණන.</li> </ul>



# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ වෙළඳපොළේ ඇති එළවළු සහ පලතුරුවල අඩංගු විය හැකි කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය නිසා ශරීරයට විය හැකි හානියට වඩා වැඩි හානියක් එළවළු හා පලතුරු පරිභෝජනය අඩු කිරීම නිසා සිදුවන බව පෙන්වා දෙමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ස්වාභාවික පැහැය, රසය හා ගුණය ආරක්ෂා වන පරිදි මඳ ගින්නේ පලා/එළවළු පිසගනිමු.</li> <li>▪ ස්වාභාවික පොහොර යොදා පලතුරු/එළවළු පැල ගෙවන්නේ වගා කරමු.</li> <li>▪ එළවළු, පලා සහ පලතුරුවල අඩංගුවිය හැකි කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය අවම කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කරමු (හොඳින් සේදීම-විනාකිරි යොදා සේදීම -ලුණු වතුරේ බහා තැබීම).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ එළවළු හා පලතුරු භාවිතය පිලිබඳ මිත්‍යා මත/වැරදි විශ්වාස දුරු කිරීමට කටයුතු කරමු.</li> <li>▪ එළවළු හා පලතුරු භාවිතයේ වැදගත්කම පිලිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩමුඬ පවත්වමු.</li> </ul>	
---	---	---	--



# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



### 3. සීනි අධික ලෙස භාවිතා කිරීම.

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමේ (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ අවුරුදු 1 ට වඩා අඩු දරුවන්ගේ ආහාර වලට සීනි එකතු නොකරමු.</li> <li>▪ දිනකට වැඩිහිටියෙකු ආහාරයට ගන්නා සියළුම ආහාර පාන වලට එකතු කරන ලද සීනි ප්‍රමාණය තේ හැඳි 6කට (ග්‍රෑම් 25 කට) වඩා අඩු විය යුතුය. (උදා: තේ කෝප්පයට එක්කරන සීනි, අතුරුපසට භාවිත කරන පැණි/ අයිස් ක්‍රීම්/ප්‍රසිංවල අඩංගු සීනි, බොහෝ පැණිබීමවල අඩංගු සීනි යනාදියේ අඩංගු මුටු සීනි ප්‍රමාණය සීනි හැඳි 6කට වඩා අඩු විය යුතුය).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ළදරුවන්ගේ ආහාරවලට සීනි එකතු නොකරමු.</li> <li>▪ තේ කෝප්පයකට සීනි හැනිව හෝ අවම වශයෙන් යොදා පානය කරමු.</li> <li>▪ සීනි අඩංගු පැණි බීම වෙනුවට පිපාසය සන්සිඳවීමට ජලය පානය කරමු.</li> <li>▪ සීනි අඩංගු පැණි බීම මිළදී ගැනීමේදී වර්ණ කේත ක්‍රමයට හුරු වෙමු (රතු-අධික සීනි, කහ-මධ්‍යස්ථ සීනි, කොළ-අඩු සීනි) හැකි හැම විටම සීනි ප්‍රමාණය අඩු බීම මිළදී ගනිමු.</li> <li>▪ අතුරුපස ලෙස අලුත් පලතුරු ගනිමු.</li> <li>▪ යන්තමින් ඉදුණු පලතුරු කෂමට ගැනීමට පුරුදු වෙමු.</li> <li>▪ පැණි රස කෙටි කෂම භාවිතය අඩු කරමු. (ඒ වෙනුවට ගෙදරදීම පිළියෙළ කළ හැකි පෝෂ්‍යදායී කෙටි කෂම හෝ පලතුරු හඳුන්වා දෙමු)</li> <li>▪ පැණි රස අතුරු පස ගැනීමේදී කුඩා ප්‍රමාණයක් ගනිමු. (ප්‍රසිං, වටලප්පන්, අයිස්ක්‍රීම් ආදිය)</li> <li>▪ පැණි රස ආහාර (බිස්කට්, වොක්ලට්, අයිස්ක්‍රීම්....) මිළ දී ගැනීම හා ගෙදරට ගෙන ඒම අඩු කරමු.</li> <li>▪ අමුත්තන් බැලීමට/හැගම් යාමේදී පැණිරස කෂම ගෙන යාම වෙනුවට නැවුම් ඵලවළු පලතුරු ගෙන යමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ පැණිබීම වල ලේබලයේ ඇති වර්ණ කේත ක්‍රමය පිළිබඳව දැනුවත්බව වැඩි කිරීමට විවිධ කණ්ඩායම් සඳහා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරමු.</li> <li>▪ දීර්ඝ කාලීනව අධික ලෙස සීනි භාවිතයෙන් ඇති වන අහිතකර ප්‍රතිඵල පෙන්වා දෙමු. උදා- : තරබාරු බව ඇතිවේ. එමඟින් දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ සහ අංශභාග රෝග/පිලිකා වැළඳීමේ අවදානම වැඩි කරයි. දත් දිරා යයි.</li> <li>▪ අඩු සීනි භාවිතයේ හිතකර බව පෙන්වා දෙමු. (උදා -අඩු සීනි භාවිතයෙන් හැඩැති නිරෝගී සිරුරක් ලැබේ.)</li> <li>▪ ආපන ශාලා හිමියන්ට සීනි සහ තේ වෙනම ලබාදෙන ලෙස යෝජනා කරමු</li> <li>▪ රුධිරයේ සීනි වැඩිවීම හිසා අයහපත් ප්‍රතිඵල ඇති වූ පුද්ගලයෙකුගේ අත්දැකීම් හුවමාරු කර ගැනීමට සැසි පවත්වමු</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ සීනි පරිභෝජනය අඩු කර ගත් ගෘහ ඒකක ගණන.</li> <li>▪ මාසිකව ගෙදරට ගෙනෙන සීනි පැකට් ගණන</li> <li>▪ සීනි රහිතව තේ පානය කරන ගෙවල් ගණන</li> </ul>



# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



### 4. ලුණු අධික ලෙස භාවිතා කිරීම

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමේ (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<p>වැඩිහිටියෙකුට දිනකට අවශ්‍ය ලුණු ප්‍රමාණය හේ හැඳි 1 ගි. (5g)</p> <p>වැඩිහිටි 4 දෙනෙකු සිටින පවුලකට මසකට ලුණු 400g පැකට් 1ක් සෑහේ.</p> <p>අවුරුදු 1 ට අඩු දරුවන්ගේ ආහාරවලට ලුණු එකතු නොකරමු.</p> <p>ලුණු භාවිතය ඊකෙන් ඊක අඩු කරමු.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ අවුරුද්දට වඩා අඩු දරුවන්ගේ, ළදරු ආහාරවලට ලුණු එකතු නොකරමු.</li> <li>▪ බත් පිසීමේදී ලුණු එක් නොකරමු.</li> <li>▪ පළතුරු යුෂ වලට හා පළතුරු සලාද වලට ලුණු එකතු නොකරමු.</li> <li>▪ ලුණු වැඩි ආහාර භාවිතය අඩු කරමු (ඇසුරුම් කල මස් වර්ග, සෝස් වර්ග, බයිට් වර්ග, චීස් වර්ග, චිප්ස්, හැමි, බේකන්, ටර්නි වර්ග, සුප් කැට, ඊස්ට් සාරය අඩංගු පාන් තැවරුම්, ලුණු එක්කල බටර්, බිස්කට්, මාගර්න්, සෝසේපස්, පාන්, අච්චාරු, සැමන්).</li> <li>▪ ව්‍යංජනවලට ලුණු අඩුකර තුනපහ වැඩිපුර යොදමු.</li> <li>▪ නිවස තුළ සාමාන්‍ය ලුණු පරිභෝජනය මනිමු (පවුලේ සාමාජිකයන්ට අවශ්‍ය ලුණු ප්‍රමාණය ද්‍රවස ආරම්භයේදීම මැන වෙන්කර ගනිමු).</li> <li>▪ ලුණු ගැනීමට කුඩා හැන්දක් යොදා ගනිමු.</li> <li>▪ ලුණු වතුර හෝ ලුණු කැට වෙනුවට ලුණු කුඩු භාවිතා කරමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ අඩු ලුණු භාවිතය පිළිබඳ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් විවිධ කණ්ඩායම්වලට පවත්වමු</li> <li>▪ (උදා: මව් හවුල්/පාසල් සිසුන්)</li> <li>▪ වෙළඳසැල් නිමියන්/ආහාර නිෂ්පාදකයන් සඳහා ලුණු අඩුවෙන් යෙදූ ආහාර ප්‍රවර්ධනයල ප්‍රාදේශීය මට්ටමෙන් සිදු කරමු (MOH/PHI මට්ටමින්).</li> <li>▪ ආහාර අසුරුණයේ ඇති ලේබලය කියවා ලුණු අඩු ආහාර තෝරා ගැනීම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය කරමු.</li> <li>▪ අධික ලුණු භාවිතය මගින් ඇති වන අනිත්කර බලපෑම් (අධික රුධිර පීඩනය, හදවත් රෝග, ආමාශ පිළිකා) පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමට විවිධ වැඩසටහන් පවත්වමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ලුණු පරිභෝජනය අඩුකරගත් ගෘහ ඒකක සංඛ්‍යාව (මසකට භාවිතා කල ලුණු පැකට් ගණන)</li> <li>▪ දිනකට අවශ්‍ය ලුණු ප්‍රමාණය පවුලේ සාමාජිකයින් ගණනට අනුව මනින ගෘහ ඒකක සංඛ්‍යාව</li> </ul>



# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ආහාර ගන්නා මේසය මත අමතර ලුණු භාජන නොතබමු.</li> <li>▪ කරවල වල ඇති වැඩි ලුණු ඉවත් කිරීමට කරවල උණු වතුරේ දමා මද වේලාවක් තබා සෝදා පිසීමට ගනිමු.</li> <li>▪ ලුණු නොමැතිව ආහාරවල ස්වභාවික රස විඳීමට හුරුවෙමු.</li> </ul>		
--	---	--	--





# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



### 5. නිවස තුළ අසතුවෙන් සහ මානසික ආතතියෙන් කල් ගත කිරීම.

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමේ (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ මානසික යහපැවැත්ම ඔබව නිරෝගී කරයි.</li> <li>▪ ජීවන අභියෝග ජය ගැනීමට මානසික සුවය අත්‍යවශ්‍යය.</li> <li>▪ මානසික යහපැවැත්ම ඔබේ දරුවාගේ අධ්‍යාපනික ඉලක්ක ජය ගැනීමට වැදගත්ය.</li> <li>▪ දෙමාපියන් -දරුවන් සහෝදර සහෝදරියන් අතර සබඳතා දියුණු කිරීම මගින් මානසික ආතතිය අඩුවේ.</li> <li>▪ නිවස තුළ ප්‍රීතීමත් පරිසරයක් ඇති කිරීමට ස්වාමියා හා බිරිඳ අතර අන්‍යෝන්‍ය සබඳතාව දියුණු කළ යුතුය.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ පවුලේ සියලුම සාමාජිකයින් දිනකට එක් වේලක්වත් එක මේසයක, එකට සිට ආහාර ගනිමු. පවුලේ ගැටළු සාකච්ඡා කරමු.</li> <li>▪ පවුලේ එකිනෙකාට මැනවින් හඳුනාගෙන ගෞරව කිරීම සහ දැනෙන්න ආදරය දක්වමු.</li> <li>▪ පරිගණකය, රූපවාහිනිය හා දුරකථනය වෙනුවෙන් වෙන් කරන කාලය අඩු කර පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ වැඩි වේලාවක් සතුවත් ගත කරමු.</li> <li>▪ මනස ලිහිල් කිරීමේ අභ්‍යාස සිදු කරමු (භාවනා, ක්‍රීඩා, ආගමික කටයුතු සහ ප්‍රමාණවත් නින්ද).</li> <li>▪ නිතර නිතර දරුවන්ට දඬුවම් වෝදනා කරනවා වෙනුවට ඔවුන්ගේ හොඳ අගය කරමු.</li> <li>▪ තෘප්තිමත් ලිංගික සබඳතා අඹු සැමියන් අතර පවත්වා ගනිමු.</li> <li>▪ ගෙවතු වගාවක නියැලෙමු.</li> <li>▪ ගෘහස්ථ ප්‍රවණ්ඩත්වය හැකි සාමකාමී ප්‍රසන්න පරිසරයක් ඇති කරමු.</li> <li>▪ දරුවන් සමඟ දවස ගත කළ ආකාරය සාකච්ඡා කරමු.</li> <li>▪ විවේක කාලය ගත කිරීම සැලසුම් කරමු (ක්‍රීඩා විනෝද වාරිකා).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ පාසල් සිසුන් හා වැඩබිම් සඳහා “ප්‍රීතීමත් නිවස” පිලිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් කරමු.</li> <li>▪ මානසික සුවතා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරමු (උදා - යෝග, භාවනා, ව්‍යායාම වැඩසටහන්).</li> <li>▪ ගැටළු විසඳීමේ කසලතා වර්ධනය කිරීමට ගම් මට්ටමින්, සේවා ස්ථාන මට්ටමින් වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කරමු.</li> <li>▪ ලිංගිකත්වය මත පදනම් වූ ප්‍රවණ්ඩත්වය ගැන දැනුවත් කරමු.</li> <li>▪ උපදේශන සේවා ස්ථාන පිලිබඳව දැනුවත් කරමු.</li> <li>▪ නිවාසවලට “සතුව” කැලැන්ඩරය හඳුන්වා දෙමු.</li> <li>▪ අත්දැකීම්/අදහස් හුමවාරු කර ගැනීමට සැසි පවත්වමු.</li> <li>▪ මානව සබඳතා දියුණු කිරීම පිලිබඳව දරුවන් සහ ප්‍රජා කණ්ඩායම් දැනුවත් කරමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “සතුව” කැලැන්ඩරය භාවිතා කර ඇති නිවෙස් සංඛ්‍යාව</li> <li>▪ මානසික යහපැවැත්ම පිලිබඳව පාසලේදී / සේවා ස්ථානයේදී සිදු කල වැඩසටහන් සංඛ්‍යාව</li> <li>▪ පවුලේ සියලු සාමාජිකයන් එකට සිට ආහාර ගත් දින ගණන</li> <li>▪ මිතුරු පියස උපදේශන සේවාවට යොමු වූ පුද්ගලයින් ගණන</li> </ul>



## සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

### සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



#### 6. නිවස තුළ වායු දූෂණය සිදු වීම. (අවම කිරීම හෝ රහිත කිරීම.)

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	පුජා මට්ටමේ (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ නිවස තුළ වායු දූෂණය අඩු කිරීම මගින් ශ්වසන ආබාධ අඩු කර ගත ගනිමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ නිවස තුළ වාතාශ්‍රය වැඩි දියුණු කරමු.</li> <li>▪ ගෙවත්තේ පොලිතින් පිලිස්සීම නොකරමු.</li> <li>▪ නවීකරණය කළ උදුන් භාවිතා කරමු.</li> <li>▪ කෑම පිසින උදුන් නිසි ලෙස නඩත්තු කරමු.</li> <li>▪ නිවස තුළ රාත්‍රී කාලයට මල් පෝච්චි/පැලෑටි නොතබමු.</li> <li>▪ නිවස තුළ මදුරු දැගර, හඳුන්කුරු, සාම්බ්‍රානි දල්වන විට දොර ජනෙල් විවෘත කර තබමු.</li> <li>▪ නිවෙස්/ගොඩනැගිලි ඉදි කිරීමේදී, දොර ජනෙල්වල ප්‍රමාණය නියමිත ප්‍රමිතියට අනුව සකස් කිරීම සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමාගෙන් උපදෙස් ගනිමු.</li> <li>▪ නිවස තුළ දුම්බිමෙන් වැළකී සිටිමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ නිවාස හා ගොඩනැගිලි ඉදි කිරීමේදී, මහා වාතාශ්‍රයක් පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන නීති රීති පිලිපදිමු හා බලගන්වමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ගෙවත්තේ පොලිතින් පිලිස්සීම නොකරන ගෙවල් ගණන</li> <li>▪ මදුරු දැගර හා හඳුන්කුරු දල්වන විට දොර ජනෙල් විවෘත කරන නිවෙස් ගණන</li> <li>▪ මහා ලෙස නඩත්තු/ නවීකරණය කළ උදුන් භාවිතා කරන නිවෙස් ගණන</li> </ul>



# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



### 7. මධ්‍යසාර භාවිතය.

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමේ (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ මධ්‍යසාර භාවිතය රෝග රැසකට හේතු වේ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ මධ්‍යසාර භාවිතා නොකිරීමෙන් ඇතිවන ධනාත්මක ප්‍රතිඵල අවධාරණය කරමු.</li> <li>▪ මධ්‍යසාර නිසා ශරීරයට, මනසට සහ නිවසට ඇතිවන අහිතකර බලපෑම් පිළිබඳව දැනුවත් කරමු.</li> <li>▪ නිවස තුළ මධ්‍යසාර භාවිතය අධෛර්ය කරවන පරිසරයක් නිර්මාණය කරමු.</li> <li>▪ මධ්‍යසාර භාවිතා නොකිරීම දිරිමත් කිරීමට ප්‍රසාද නිලිණ ලබා දෙමු.</li> <li>▪ මධ්‍යසාර සඳහා වැය කරන මුදල් ඉතිරි කිරීමටත්, ගණනය කිරීමටත් යොමු කරමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ මධ්‍යසාර සඳහා ඇබ්බැහිවුණු වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර/අදාල අවශ්‍ය පහසුකම් සපයන ආයතන වෙත යොමු කරමු.</li> <li>▪ මධ්‍යසාර භාවිතයෙන් ප්‍රබෝධයක් නැති බවත්, එමඟින් සිදුවිය හැකි අවාසි වැඩි බවත් අවධාරණය කරමු.</li> <li>▪ මධ්‍යසාර භාවිතා නොකර පැවැත්වූ උත්සව හා විනෝද අවස්ථා අගයමු.</li> <li>▪ මධ්‍යසාර වෙත ඇබ්බැහිවුණු ඉන් මුදවා ගැනීමට ප්‍රජා හවුල් පිහිටවමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ මධ්‍යසාර භාවිතය නැවැත්වූ/අඩු කල පුද්ගලයින් ගණන</li> <li>▪ මධ්‍යසාර භාවිතය නැවැත්වීම පිළිබඳ පුද්ගල අත්දැකීම් බෙදාගත් සැසි ගණන</li> </ul>



# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



### 8. දුම්බීම.

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමේ (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ සිගරට් දුම දුරුවන්නේ මොළය වර්ධනයට අහිතකර ලෙස බලපායි.</li> <li>▪ දුම්බීම, ඇදුම රෝගි තත්ත්වය ඇති කිරීමට හා එම තත්ත්වය නිවු කිරීමට හේතු වේ</li> <li>▪ දුම්බීම පෙනහළු පිළිකා හා මුඛ පිළිකා ඇති කරයි.</li> <li>▪ දුම්බීම ලිංගික දුබලතාවයන් ඇති කරයි.</li> <li>▪ සිගරට් දුම කුස තුළ සිටින දුරුවාට හානි කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ අක්‍රිය දුම්පානය (දුම් පානය නොකරන්නන් සිගරට් දුමට නිරාවරණය වීම) පිළිබඳව ගෘහණියන් හා දුම් බොන්නන් දැනුවත් කරමු.</li> <li>▪ නිවසේදී දුම්වැටි සඳහා යන වියදුම ගණනය කිරීමට දුරුවන් පොළඹවමු.</li> <li>▪ වැඩිහිටියන් නිවස තුළ දුම්බොන විට එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට දුරුවන්ගේ කුසලතා වර්ධනය කරමු.</li> <li>▪ උත්සව හා විශේෂ අවස්ථාවලදී දුම්වැටි භාවිතයට ඇති අවස්ථා අවම කරමු.</li> <li>▪ මාධ්‍ය මගින් දුම්වැටි භාවිතය සහිත ආකර්ෂණීය රූප රාමු ඉදිරිපත් කරන විට එහි ආදිනව දුරුවාට පහදා දෙමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ දුම්වැටි සමාගම් වල ප්‍රචාරණය සහ මාධ්‍ය මගින් කරන පෙළඹවීම් පිළිබඳ අවධානය ඇති කරමු.</li> <li>▪ දුම්බීම නැවැත් වූ පුද්ගලයෙකු මගින් දුම්බීමේ දී ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව හා දුම්බීම නැවැත්වීමෙන් ඇතිවන වාසි සහගත තත්ත්වයන් පිළිබඳව අත්දැකීම් හුවමාරු කර ගනිමු.</li> <li>▪ සැමියාගේ හෝ දුරුවාගේ දුම්බීම අඩු කිරීමට හෝ නැවැත්වීමට ගෘහණියන් බලගන්වමු.</li> <li>▪ දුම්බීම නැවැත්වීමට කැමති පුද්ගලයින් උපදේශන හා පුනරුත්ථාපන ආයතනයන් වෙත යොමු කරමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ පසුගිය සතිය තුළ නිවස තුළ දුම්පානය නොකල නිවාස ගණන</li> <li>▪ සතියක් තුළ දිනකට භාවිතා කරන දුම්වැටි ගණන අඩු කල පිරිමින් ගණන</li> <li>▪ දුම්බීමේ ආදිනව පිළිබඳව සිදු කල දැනුවත් වීමේ වැඩසටහන් ගණන</li> </ul>



# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



### 9. දුම්කොළ / ඔූලන් / පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතා කිරීම.

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමේ (කෘම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ඔූලන් විට ඇතුළු පුවක් හා දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් මුඛ පිළිකා ඇති වේ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ දුම්කොළ, පුවක් සහ ඔූලන් භාවිතය අධෛර්යමත් කරමු.</li> <li>▪ දුම්කොළ, පුවක් සහ ඔූලන් භාවිතයේ ආදිනව පිළිබඳව නිවෙසේ සමාජිකයින් දැනුවත් කරමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ඔූලන් විට හා දුම්කොළ සැපීමෙන් ඇති වන ආර්ථික සාමාජික හා සෞඛ්‍ය ගැටළු පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කරමු.</li> <li>▪ අවදානම් කණ්ඩායම් ප්‍රජා සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථාන සහ දන්න සායන වෙත යොමු කරමු.</li> <li>▪ ආගමික හා විශේෂ අවස්ථා වලදී සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය හඳුන්වා දුන් දුම්කොළ, පුවක් හා හුනු නොමැති හව දැහැන් වට්ටියට හුරු වෙමු.</li> <li>▪ පාසල් දරුවන් ඔූලන් විට හා දුම්කොළ භාවිතය ආදිනව පිළිබඳව දැනුවත් කරමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ඔූලන් විට කෘම නැවැත් වූ පුද්ගලයින් ගණන</li> <li>▪ ඔූලන් විට භාවිතා කරන වාර ගණන අඩු කල පුද්ගලයින් ගණන</li> <li>▪ ඔූලන් විට ඇතුළු පුවක් හා දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනයන් විකුණන ස්ථාන අඩු වූ ගණන</li> </ul>



# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



### 10. හිසි සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා නොගැනීම.

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමේ (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ වැඩිහු පුද්ගලයෙකු සඳහා ප්‍රශස්ත ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI අගය) 18.5 -24.9 අතර වේ.</li> <li>▪ ඉහ වට ප්‍රමාණය කාන්තාවන් සෙ.මී. 80 ටත් පිරිමින්ගේ සෙ.මී. 90 ටත් වඩා අඩුවෙන් පවත්වා ගත යුතුය.</li> <li>▪ ශරීරයේ අධි බර, බෝනොවන රෝග රැසකට මූල පුරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ සෑම පුද්ගලයෙකුම තමන්ගේ උස සහ බර මාසයකට වරක්වත් මැන ගැනීමු.</li> <li>▪ ආහාර පාලනය හා ව්‍යායාම මගින් සුදුසු BMI අගයක් පවත්වා ගනීමු.</li> <li>▪ සෑම පවුලකම එක් සාමාජිකයකුටවත් නිවැරදිව BMI ගණනය කරන අයුරු කියා දෙමු.</li> <li>▪ මසකට වරක් නිවසේ සාමාජිකයින්ගේ ඉණ වට ප්‍රමාණය මැන සටහන් කර ගනීමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ උස, බර, නිවැරදිව මනින අයුරු පෙන්වාදීමට, විවිධ කණ්ඩායම් සඳහා අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් පවත්වමු.</li> <li>▪ නිවැරදිව BMI ගණනය කිරීමට සමාජය බල ගන්වමු.</li> <li>▪ BMI අගය නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදෙමු (පවුලේ වෛද්‍යවරයා/පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්).</li> <li>▪ අවදානම් සාධක සහිත සාමාජිකයින් හඳුනා ගැනීමට පරීක්ෂණ පවත්වමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ප්‍රශස්ථ BMI අගයක් හිමි පුද්ගලයින්ගේ ප්‍රතිශතය</li> </ul>



# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



### 11. ශාරීරික ව්‍යායාම වල අඩුකම.

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නවිධය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමේ (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ වැඩුණු පුද්ගලයෙකු දිනකට විනාඩි 30 බැගින් සතියකට දින 5ක් ක්‍රියාකාරී ව්‍යායාමවල යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.</li> <li>▪ ළමයින්ට සහ නව යෞවනයන්ට දිනකට පැයක් බැගින් සතියකට දින 5ක් ක්‍රියාකාරී ව්‍යායාමවල යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ විනෝදාංශයක් ලෙස දැරුවත් සමග ඵලිමනන් ක්‍රීඩා කරමු.</li> <li>▪ ගෙවතු වගාව කරමු.</li> <li>▪ කුඩා දුරවල් ඇවිදීම/ පාපැදියෙන් යමු (පාසලට, කාර්යාලයට, වෙළඳ පොළට).</li> <li>▪ ගේ දොර ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමු (සේදීම/ අස්පස් කිරීම/පිටි කෙටීම).</li> <li>▪ වාඩි වී පරිගණකය හා රූපවාහිනිය නරඹන කාලය අඩු කරමු.</li> <li>▪ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහිත ක්‍රීඩාවල නියැලෙමු.</li> <li>▪ හැල්මේ දුවමු (Jogging).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඉඩ පහසුකම් සපයා දෙමු.</li> <li>▪ පාපැදි සඳහා වෙනම මං තීරු ඇති කිරීමට හා නඩත්තු කිරීමට ප්‍රජා නායකයින්ට බල කරමු.</li> <li>▪ පාසල තුළ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැඩි කිරීම සඳහා අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍ර නිලධාරීන්ව උනන්දු කරවමු.</li> <li>▪ කායවර්ධන මධ්‍යස්ථාන සහ ක්‍රීඩා සමාජ වැඩි දියුණු කරමු. අවශ්‍ය උපකරණ ලබාදෙමු.</li> <li>▪ කාර්යාල සහ අනෙකුත් ආයතන තුළ විදුලි සෝපාන වෙනුවට තරප්පු පෙළ භාවිතා කරමු.</li> <li>▪ ප්‍රජාව තුළ කණ්ඩායම් ලෙස ශාරීරික ව්‍යායාම සිදු කිරීමට පොළඹවමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ පසු ගිය මාසය තුළ ශාරීරික ව්‍යායාමවල නිරත වූ කණ්ඩායම් ගණන</li> <li>▪ අලුතින් ව්‍යායාම ආරම්භ කල පුද්ගලයින් ගණන</li> </ul>



# සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

## සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



### 12. සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් සඳහා පූර්ව පරීක්ෂණයන් ( Screening) සිදු නොකිරීම.

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	පුජා මට්ටමේ (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ බෝ නොවන රෝගවල පූර්ව ලක්ෂණ හඳුනාගෙන රෝගය වැළඳීම වැළැක්වීම, හා මූලික ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් රෝගය පාලනය කළ හැක.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ දියවැඩියාව කල්තියා හඳුනා ගැනීමට වසරකට වරක්වත් පැය 10 නිරාහාරව සිට, රුධිරගත සීනි පරීක්ෂාවක් සිදුකර ගනිමු.</li> <li>▪ හෘදයාබාධ ඇතිවීම වළක්වා ගැනීමට පැය 12 නිරාහාරව සිට පූර්ණ රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්වය (Lipid Profile) වසරකට වරක්වත් පරීක්ෂා කර ගනිමු.</li> <li>▪ අධික රුධිර පීඩනය කලින් හඳුනා ගැනීමට මාස 6 ට වරක් වත් රුධිර පීඩනය මැන ගනිමු.</li> <li>▪ මාස 6 කට වරක්වත් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය BMI - Body Mass Index මැන එහි අගය 18.5 -24.9 අතර පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරමු.</li> <li>▪ වහිනාවන් වයස 35 දී හා 45 දී පැප් පරීක්ෂණය සඳහා සුවහාරි සායනයක් වෙත යොමු කරමු.</li> <li>▪ ඉහ වට ප්‍රමාණය මැන එම අගය උසෙන් අඩකට වඩා අඩුවෙන් පවත්වා ගනිමු.</li> <li>▪ මසකට වරක් ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව සිදුකර වෙනසක් ඇතිනම් වෛද්‍ය සායනයකට යොමු වෙමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ සුව දිවි සායන වලට සහභාගිවීමට පිරිමි ගැහැණු දෙපාර්ශවයම උනන්දු කරමු.</li> <li>▪ රාජකාරී ස්ථානවල බෝනොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට සඳහා පූර්ව පරීක්ෂාවන් කරමු (BMI,FBS).</li> <li>▪ සුවහාරි සායන සේවාවන් සඳහා වයස 35 වැඩි කන්නාවන් යොමු කරමු.</li> <li>▪ රුකියා ස්ථානවල මූලික සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවන් (උස බර BMI) සිදුකිරීමට වෙන්කල ස්ථානයක් (Health Corner) පිහිටුවමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ පූර්ව පරීක්ෂාවන් (Screening) පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමට පැවැත්වූ වැඩසටහන් ගණන</li> <li>▪ අදාළ පූර්ව පරීක්ෂණයන් සිදු කරගත් පුද්ගලයින් ගණන</li> </ul>





## සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

### සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



### 13. දිනකට දෙවරක් දත් නොමැදීම.

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමේ (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ සුන්දර සිනහවක් හා සුවපත් දිවියක් උරුම කර ගැනීම සඳහා ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තලේපයක් භාවිතයට ගනිමු.</li> <li>▪ මෘදු කෙඳි සහිත දත් බුරුසුවක් භාවිතා කර උදෑසන හා රාත්‍රී නින්දට පෙර විනාඩි දෙකක් දිනපතාම දත් මැදීම.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තලේපයක් භාවිතයට ගනිමු.</li> <li>▪ නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුතු දත් බුරුසු භාවිත කරමු.</li> <li>▪ භාවිතය නිසා කෙඳි අෂත් වුනු දත් බුරුසු ඉවත් කරමු.</li> <li>▪ නියමිත ප්‍රමාණයෙන් ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තලේප භාවිත කරමු.            අවු 0 - 3 → තුනී පටලයක ප්‍රමාණය            අවු 3 - 6 → කඩල ඇටය ප්‍රමාණය දක්වා ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම            අවු 6 පසු → කඩල ඇටයක ප්‍රමාණය</li> <li>▪ නිසි ක්‍රමවේදයට අනුව දිනපතා දෙවරක් දත් මැදීම.</li> <li>▪ වසරකට වරක්වත් දන්ත ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් වෙතට යමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ මුඛ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් අදාල සමපත් දායකයින් ලවා පවත්වමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ නිසි ක්‍රමවේදයට අනුව දත් මැදින පුද්ගලයින් ගණන</li> <li>▪ ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තලේප භාවිත කරන පුද්ගලයන් ගණන</li> </ul>



## සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

### සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



#### 14. බෝ වන රෝග පැතිරීම වැළැක්වීමට ක්‍රියාත්මක නොවීම.

ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය පණිවිඩය	නිවස තුළ කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්	ප්‍රජා මට්ටමේ (සෑම අංශයක්ම එක්ව)	දර්ශක
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ සෞඛ්‍ය සම්පන්න මුළුතැන් ගෙයක් පවුලේ සාමාජිකයන්ට ඇති වන ආසාදන අවම කරයි.</li> <li>▪ නිසි ලෙස කසල බැහැර කිරීම මඟින් බෝ වන රෝග වළක්වා ගත හැක.</li> <li>▪ නිසි ලෙස දෑත් සේදීමෙන් බෝ වන රෝග වළක්වා ගත හැක.</li> <li>▪ මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන ඇති නොවන පරිදි නිවාස පරිශ්‍ර පවත්වා ගනිමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ සෞඛ්‍ය සම්පන්න මුළුතැන්ගෙවල් ඇති කරගැනීම පිළිබඳ ගෘහණියන් දැනුවත් කරමු.</li> <li>▪ සෞඛ්‍යයට හිතකර උපකරණ භාවිතා කරමු (මැටි හට්ටි, පොල් කටු හැඳි).</li> <li>▪ වස විස ගබඩා කිරීම සඳහා නිසි ක්‍රමවේද හඳුන්වා දෙමු.</li> <li>▪ ජලය හොඳින් නටවා නිවා පානය කරමු.</li> <li>▪ නිවැරදිව කසල බැහැර කරමු (වර්ෂා කේත ක්‍රමය, කොම්පොස්ට් හා ප්‍රතිචක්‍රීයකරණය).</li> <li>▪ සබන් යොදා දෑත් සේදීමේ නිසි ක්‍රමවේද පිළිපදිමු (උදා:- ආහාර පිසීමට පෙර හා වැසිකිළි යෑමෙන් පසු).</li> <li>▪ සනියකට වරක් නිවස ආශ්‍රිත මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන හඳුනාගෙන ඒවා විනාශ කරමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ මුළුතැන්ගෙය සඳහා සෞඛ්‍ය හිතකාමී උපකරණ භාවිතය ප්‍රවර්ධනය කරමු.</li> <li>▪ සෞඛ්‍ය සම්පන්න මුළුතැන්ගෙය පුරුදු දරුවන් අතර ප්‍රවර්ධනය කරමු.</li> <li>▪ කසල බැහැර කිරීමට අවශ්‍ය බඳුන් ආදාළ ආයතන වලින් ලබා ගැනීමට සම්බන්ධී-කරණය කරමු.</li> <li>▪ ප්‍රජා මට්ටමෙන් දෑත් සේදීම පිළිබඳ වැඩ සටහන් පවත්වමු.</li> <li>▪ පාසල් මට්ටමෙන් මදුරුවන් මඟින් බෝ වන රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහන් පවත්වමු.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ සෞඛ්‍යමත් මුළුතැන්ගෙවල් සහිත නිවාස සංඛ්‍යාව</li> <li>▪ නිසි කසල බැහැර කිරීමේ පිළිවෙත් අනුගමනය කරන නිවාස සංඛ්‍යාව</li> <li>▪ අත් සෝදන ස්ථානයේ සබන් තබා ඇති (සහිත) නිවාස ගණන</li> <li>▪ සනියකට වරක් මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන විනාශ කල නිවාස ගණන</li> </ul>