2020 සැප්තැම්බර් මස
නිකුත් කිරීම

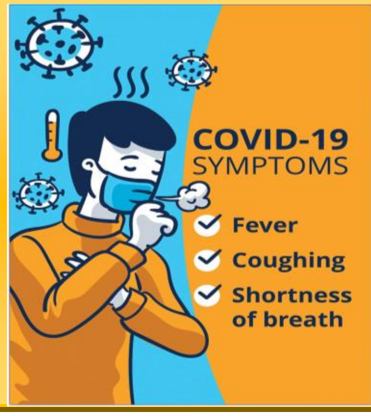
DASL පුවත්

ජාතික දියවැඩියා මධ්‍යස්ථානය
ශ්‍රී ලංකා දියවැඩියා සංගමය

දියවැඩියාව සහ කොවිඩ් 19

කොවිඩ් 19 ගැන දැනගන්න

කොවිඩ් 19 යනු කොරෝනා වෛරසය විය හැකිය. මෙය එකිනෙකාගෙන් ව්‍යාප්ත වේ. (බෝ වන රෝගයකි) වැඩිහිටියන්, දියවැඩියාවෙන් පෙලෙන ජනතාව සහ බෝ නොවන වෙනත් රෝග වලින් පෙලෙන පුද්ගලයන්ට මෙම රෝගය වැළඳීමේ වැඩි නැඹුරුවක් ඇත.



ප්‍රශ්න 1: දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන අයට කොවිඩ් 19 වැළදීමට වැඩි ඉඩක් තිබේද ?

ඔව්, ප්‍රතිශක්තිය අඩු නිසා ඔවුන් වෛරසයට ගොදුරු වීමට වැඩි ඉඩක් ඇත.

වෙනස් කළ නොහැකි:

1.ප්‍රතිශක්ති ඌණතාවය: දියවැඩියාවෙන් පෙලෙන පුද්ගලයින්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු නිසා මෙම පුද්ගලයින් ආසාධන වලට ගොදුරු වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති කරයි.

2. වැඩිහිටි පුද්ගලයන්

3. ආශ්‍රිත සංකූලතා සමඟ දියවැඩියාව ?

වෙනස් කළ හැකි:

අවශ්‍ය පරිදි ඖෂධ නොමැති වීම, අසමබර හෝ සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර, ව්‍යායාම අඩු බව, මානසික ආතතිය, මූල්‍ය දුෂ්කරතා

ප්‍රශ්න 2. දියවැඩියාව සමඟ ජිවත්වන අයට වෛරසය වැළඳුනහොත් කුමක් විය හැකිද?

කිසිදු රෝගයකින් තොර පුද්ගලයන් මෙන් නොව ඔවුන්ට බරපතල සංකූලතා අත් විදිය හැක.

ප්‍රශ්න 3. පළමු ගණයේ දියවැඩියාව සහ දෙවන ගණයේ දියවැඩියා අවධානම සමානද ?

ඔව්, ආසාධනයට ඇති ප්‍රතිරෝදය මත සහ පාලනය කිරීම මත පදනම් වේ.

අවධානම අවම කරගන්නේ කේසේද ?

අවශ්‍යතාවයට ඖෂධ නොමැති විම	ප්‍රතිකාර පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම
අසමබර හෝ සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර	සමබර හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක්
ව්‍යායාම අඩුබව	ශාරීරිකව ක්‍රියාශිලි වන්න (දිනකට අවම වශයෙන් මිනිත්තු 30 බැගින් සතියට දින 5ක් ව්‍යායාමක නිරත වන්න)
මානසික ආතතිය	විවේක කටයුතුවල නිරතවීම සහ පවුලේ සමාජිකයන් සමඟ සන්නිවේදනය සම්බන්දතාවය ගොඩනගා ගැනීම, ආතතියෙන් වැලකීම
මූල්‍ය දුෂ්කරතා	අඩු වියදම් ජිවන තත්වයක් අනුගමනය කරන්න

#savealifecovid-19 හි නොවරදින විරයන්: විරෝධාර නායකයින්ගේ තරුණ ගවේශණය රට වසා තැබීමේ කාල සීමාව තුල

කොවිඩ්-19 ශ්‍රී ලංකාව අතහැරියේ නැත. පෙබරවාරි මාසයේ ශ්‍රී ලංකාවේ පළමු කොවිඩ් රෝගියා සංචාරක චීන ජාතියකු වන අතර ඇය සුවය ලබා රට හැර ගියේය. වෛරසය හිස ඔසවනවිට 2020 මාර්තු 20 වනදින දිවයිනපුරා ඇඳිරි නිතීය පැනවූ අතර ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් මුළු රටම වසා දැමීය.

ශ්‍රී ලංකාවේ දියවැඩියා සංගමයේ සහ බෝ නොවන රෝග සන්ධානයේ ලංකාවේ මූලස්ථානය වන ජාතික දියවැඩියා මධ්‍යස්ථානය (NDC) පළමු ගණයේ දියවැඩියා රෝගීන් 700 ගෙන් 350කට ඉන්සියුලින්, ග්ලූකෝමීටර් ස්ට්‍රිප්ස්, රසායනාගාර පරීක්ෂණ,වෛද්‍ය මග පෙන්වීම නොමිලේ සිදු කරයි. ඔවුන්ට පෞද්ගලික අංශයේ ඔසුසැල් වලින් ඉන්සියුලින් මිලදී ගැනීමට වත්කමක් නොමැත.

රටේ පැවති ඇඳිරිනිතීය හේතුවෙන් රජයේ රෝහල්වලින් ඖෂධ ගැනීමට නොහැකියයි අපගේ ලියාපදිංචි රෝගීන්ගෙන් ඇමතුම් ලැබෙන්නට විය. වැඩිදුර විමර්ශනය කිරීමේදි දැනගන්නට ලැබුනේ අපට නොමිලේ ඖෂධ සපයන නිදහස් සෞඛ්‍යය පද්ධතියේ මෙම අත්‍යවශ්‍ය ඖෂධ සංචිත අවසන් වී ඇති බවයි.

මෙම බරපතල තත්වය පිළිබඳ අපව දැනුවත් කළේ 2019 දෙසැම්බරයේ ජාත්‍යයන්තර දියවැඩියා සම්මේලනයේ බුසාන්හිදි පුහුණුව ලැබූ දියවැඩියාවෙන් පෙලෙන තරුණ නායකයෙක් වන විකසිත් නොහොත් ධනුක දිල්ෂාන්ය. 2019 ජූනි මාසයේදී පිනිවාහිදි බෝ නොවන රෝග සංවිධානයේ "අපගේ හඬ අපගේ දැක්ම" වැඩසටහනේදි පුහුණු කරුවකු ලෙස විකසිත් සම්බන්ධ විය. ඔවුන් අපගේ කාර්ය මණ්ඩලය සමග එකතු වී දුරකතනයෙන් ළමුන් හා කතා කිරිමෙන් පසු ඉන්සියුලින් ලබා දීමට කටයුතු කළ අතර සෞඛ්‍ය අංශයේ සහ පොලිස්පති වරයාගේ විශේෂ අවසරය මත දිවයිනපුරා අප ආයතනයේ ලියාපදිංචි දියවැඩියාවෙන් පෙලෙන ළමුන් 100 දෙනෙකුහට ඉන්සියුලින් බෙදා දීමට කටයුතු සංවිධානය කරන ලදී. මෙම වටිනා කාර්ය කොළඹ අවට යතුරු පැදියෙන් සිදු කල අතර එහිදී ජූඩ් දිනුක මෙම කටයුත්තට දින 2 ක් සහය දෙන ලදී. මෙම බෙදා හැරීම්වල ආරම්භයයි. ලෝක මරණ සංඛ්‍යාව ඉහළයාම නිසා ජූඩ්ගේ පවුලේ අයගෙන් මෙම කටයුක්ත කරගෙන යාමට අපහසු විය.

නොවරදින විරයන් 2020

විකසිත් තනිවම මෙම වගකීම බාරගත් අතර කිලෝමීටර 2000කට අධික දුරක් ලංකාවේ බොහෝ දිස්ත්‍රික්කවලට කුලී වාහනයකින් ගමන් කළේය. ඔහුගේ අනෙක් අයට උපකාර කිරිමට දැක්වූ උනන්දුව සහ ධෛර්ය පුදුම සහගතය. සෑම උදෑසනකම ඔහු සිනාමුසු මුහුණින් සංචාරය ආරම්භ කිරිම සතුටට කරුණකි. මෙවන් අවස්ථාවක අන්අයට උපකාර කිරීම සඳහා සම්බන්ධ වූ ගැමුණු මහතාට ස්තූතිවන්ත වෙමු.

මොවුන් කොවිඩ් 19 වීරයන්ය. මේ සඳහා දැඩි සම්බන්ධ කිරිමක් සහ සැලසුම් කිරිමක් අවශ්‍ය විය. මන්ද දිනපතා දිස්ත්‍රික්ක කිහිපයක් හරහා ගමන් කිරිමට සිදු වීම වෙහෙසකර නිසාවෙනි. තම ජිවිතය පරදුවට තබා කිලෝමීටර 2000 ක් පමණ පැය කිහිපයක් ගමන්කර අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයනගේ ඉන්සියුලින් අවශ්‍යතාවය සපුරා ලීමටත් මෙම අවදානම් තත්වය නිසාවෙන් නිවෙස්වලින් එළියට යාමට නොහැකි දියවැඩියා ළමුන් 100කට වැඩි ප්‍රමාණයකට උපකාර කළේය. අපගේ තරුණ නායකයින් පිළිබඳ අපි ආඩම්බර විය යුතුය.

“පළමු ගණයේ දියවැඩියාව සමග ජිවත්වන අයගේ හදවතෙන් නැගෙන හඬ” – පැයකදී අවශ්‍ය සහාය

One day I got a call during the lock down when people were at risk of finding even the food and most essential medicine, it was from NDC . that sweet voice asked whether you have enough insulin. There were no words to express my joy and happiness. They delivered my insulin for two months at my doorstep within the couple of days. I convey my sincere gratitude and pleasure from the bottom of my heart to each and everyone at the NDC. Thanks again! – **“ Pradeepa Weerathilake”, Galle.**

Covid-19 නිසා මුළු ලෝකයම බියට පත් වී සිටින විට Type 1 දියවැඩියා රෝගියෙක් විදියට මම ගොඩක් බියට සහ දුකට පත් වුණා. මන්ද අපට අවශ්‍ය බෙහෙත් (insulin) ලබා ගැනීමට යෑමට නෙහැකි වේ යැයි කියා.

නමුත් ජාතික දියවැඩියා මධස්ථානයෙන් අපට අවශ්‍ය insulin අවශ්‍ය තරම් ලබා දුන්නා. අපට ගමන් කිරීමට (transport) නොමැත් වුවද Insulin ඇනවුම් කළ පසු අපගේ ගෙදරටම ගෙනත් දීමට ජාතික දියවැඩියා මධස්ථානයේ කාර්‍යය මණ්ඩලය කටයුතු කරා. එපමණක් නොවේ online telephone වැනි සන්නිවේදන ක්‍රම මගින් අපගේ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දීමට වෛද්‍ය වරුන් කටයුතු කරා.

“ Nuwan Chamara”, Mathugama.

நான் முதலாம் வகை நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்பவன். கொரோனா பிரச்சினை காரணமாக நாட்டில் ஊரடங்குச் சட்டம் நிலவிய காலப்பகுதியில் நான் எனது நோய் நிலைமையை எண்ணி, எவ்வாறு மருந்துகளை பெறுவது என கவலைப்பட்டேன். எனினும் எனக்கு தகுந்த முறையில் மருந்துகளை அக்காலப்பகுதியில் விநியோகம் செய்து எனது நோய் நிமையை முகாமைத்துவம் செய்ய உதவியதாக எனது பணிவான நன்றிகளை தேசிய நீரிழிவு மையத்துக்கு தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்!

“ Salman Khanth,” Mattakuliya.

නැවත නිකුත් කිරීම:

දියවැඩියාව පිළිබඳ සුවිශේෂී රැකවරණය අවුරුදු 25ක් තුල!