ගංවතුර සමයේදී මහජනතාව විසින් අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු

පසුගිය දිනවල ඇද හැලුනු අධික වැසි හේතුවෙන් දිවයිනේ සමහර ප්‍රදේශවල ගංවතුර තත්වයක් පවතී.

ජල මට්ටම ඉහලයාමත් සමගම මේ ප්‍රදේශවල වැසිකිළි වලවල් ඉතිරීමෙන් හා පසෙහි ඇති කුණු කසළ සෝදා යාමෙන් ළිං වැනි පානීය ජලය ඇති ජල මුලාශ්‍ර අපවිත්‍ර වීමේ අවදානමක් මතුවී ඇත. එම නිසා රක්ත අතීසාරය, පාචනය හා මී උණ වැනි ජලයෙන් බෝවෙන රෝග පැතිර යාමේ අවදානමක් පවතී. මෙවැනි තත්වයන් ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහා පහත පියවර අනුගමනය කරන ලෙස වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය මහජනතාවගෙන් ඉල්ලා සිටී.

- හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම උණුකර නිවාගත් පිරිසිදු ජලය හෝ බෝතල් කරන ලද ජලය බීමට ගන්න.

- නළ ජලය වුවද බීමට හා ආහාර පිරිසිදු කිරීම, සැකසීම, පිසීම සඳහා යොදා ගන්නේ නම් උණුකර නිවා ගැනීම වඩා සුදුසුය.
- පළතුරු, එළවළු සහ පලා වර්ග භාවිතයට පෙර ඉතා හොඳින් පිරිසිදු කර ගත යුතු අතර හැකිනම් මේ දිනවල දී පමණක් හැකිතාක් දුරට අමු එළවළු හා පලා වර්ග අනුභව කිරීමෙන් වළකින්න.

- හොඳින් පිසගත් ආහාර පමණක් හැකි සෑම විටම ආහාරයට ගැනීමට වගබලා ගන්න.

- පිටතින් ලබාදෙන සහ තමන් විසින් සකස් කරගත් ආහාර කල් නොයවා ඉක්මනින් පරිභෝජනයට ගත යුතු අතර පරිභෝජනයට පෙර නරක් වීමේ මූලික ලක්ෂණ ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරන්න.
- ආහාර පිළියෙල කරගත් පසු මැස්සන් නොවසන පරිදි ඒවා ඉතා හොඳින් වසා තබන්න.

- ගං වතුරට යටවූ ළිං නැවත භාවිතයට පෙර ඉස පිරිසිදු කර ක්ලෝරීන් යොදා විෂබීජ නාශනය කළ යුතුය. මේ සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් සහ ක්ලෝරීන් ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක තුමාගෙන් හෝ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයෙන් ලබා ගත හැකිය.
- පාවිච්චි කරන වැසිකිළි ජලයෙන් යටවී ඇත්නම් උස් බිමක පිහිටි වැසිකිළි පාවිච්චි කිරීමට හැකි සෑම උත්සාහයක්ම ගන්න. වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් යොදා අත් සේදීම සෑම විටම කරන්න.

- පාචනය, ලේ අතීසාරය හා මී උණ වැනි රෝග වලට අදාල රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් වහාම සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් ප්‍රතිකාර ගන්න.
- මීට අමතරව ගංවතුර තත්වය බැස යන සමයේදී ජලය එක්රැස් වීම නිසා ඩෙංගු හා බරවා වැනි මදුරුවන් ගෙන් බෝවිය හැකි රෝග වැඩිවීමේ අවදානමක් ඇත. එම නිසා එවැනි ජලය රැඳෙන ස්ථාන පරිසරයෙන් ඉවත් කිරීමට වගබලා ගන්න.

- කැළි කසල සහ අනෙකුත් අපද්‍රව්‍ය හැකි සෑම විටම නිසි පරිදි බැහැරලීමට කටයුතු කරන්න.

අවශ්‍ය උපදෙස් හා සහයෝගය ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී හා මහජන පරීක්ෂක මහතාගෙන් ලබාගත හැක

වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය - සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යංශය