සබරගමුව පළාත් සභාව - சப்பிரகமுவ மாகாண சபை - Sabaragamuwa Provincial Council

අධ්‍යාපන, තොරතුරු තාක්ෂණ හා සංස්කෘතික කටයුතු අමාත්‍යාංශය

கல்வி தகவல் தொழில் நுட்பம் மற்றும் கலாச்சார நடவடிக்கைகளுக்கான அமைச்சு

Ministry of Education, Information Technology & Cultural Affairs

Email – edusabaram@gmail.com www.moe.sg.gov.lk

අමාත්‍යාංශ ලේකම් / Secretary – Office – 045 2223015

කාර්යාලය / Office – නවනගරය,රත්නපුර. Newtown, Rathnapura. Office - 045 2222542 Fax - 045 2228042

PMoE Sabaragamuwa

මගේ අංකය / எனது இல / ஆல ரே அடிநச	MEDU/AD/02
ඔබේ අංකය / உமது இல / Your Number	
දිනය / திகதி / Date	2024/03/18

පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ,

කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂකවරුන්,

කොට්ඨාස අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂකවරුන්,

සබරගමුව පළාත් පාසල්වල සියළුම විදුහල්පතිවරුන්.

<u>පවතින අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණ තත්වය මත ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ නිර්දේශ.</u>

උක්ත කරුණ සම්බන්ධ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශ ලේකම්ගේ අංක ED/16/02/06/01/01/2024 හා 2024/02/26 දිනැති ලිපිය හා බැඳේ.(ඇමුණුම 01)

02. එමෙන්ම, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශ ලේකම්ගේ අංක ED/16/02/06/01/01/2024 හා 2024/03/12 දිනැති ලිපිය මඟින්, මෙම දිනවල පවතින අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණ තත්වය මත සියළුම පාසල්/ පිරිවෙන් වල දෛනික කටයුතු සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේදී කටයුතු කල යුතු ආකාරය පිලිබඳ උපදෙස් ලබා දී තිබියදීත් ඇතැම් පාසල් විසින් මෙම කරුණු නොසලකා හරිමින් කටයුතු කරන බව වාර්තා වී ඇති බව දන්වා ඇත.

03. එබැවින් සියළුම පාසල්වල සිසුන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු වන පරිදි කටයුතු සංවිධානය කිරීම විදුහල්පතිවරුන්ගේ වගකීමක් බව අවධාරණය කරමි. උක්ත ලිපිය මඟින් ලබා දුන් උපදෙස් පරිදි කටයුතු කරන ලෙසත් අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලසීමාව අවසන් වන තෙක් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ හා එළිමහන් පුහුණුවීම් නතර කිරීමට කටයුතු කරන ලෙසත් වැඩිදුරටත් දන්වමි.

බී.ඒ.සී.පී. බමුණුආරච්චි
ලේකම්
අධ්‍යාපන, තොරතුරු තාක්ෂණ සහ සංස්කෘතික කටයුතු අමාත්‍යාංශය
සබරගමුව පළාත් සභාව
නවනගරය - රත්නපුර

බී.ඒ.සී.පී.බමුණුආරච්චි,
ලේකම්,
අධ්‍යාපන,තොරතුරු තාක්ෂණ හා සංස්කෘතික කටයුතු අමාත්‍යාංශය,
සබරගමුව පලාත් සභාව.

පිටපත්-

01. ප්‍රධාන ලේකම්, සබරගමුව පළාත් සභාව - කරු.දැ.ස.

(ඇමුණුම - 01)

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

'ඉසුරුපාය', බත්තරමුල්ල, ශ්‍රී ලංකාව.
'இசுருபாய', பத்தரமுல்லை, இலங்கை.
'Isurupaya', Battaramulla, Sri Lanka.
+94112785141-50 +94112785818
info@moe.gov.lk www.moe.gov.lk

මගේ යොමුව / எனது இல. / My Ref. ED/16/02/06/01/1/2024

ඔබේ යොමුව / உமது இல. / Your Ref.

දිනය / திகதி / Date 2024.02.26

සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් වෙත

<u>පවතින අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණ තත්ත්වය මත ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ නිර්දේශ</u>

මෙ දිනවල පවතින අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලගුණ තත්ත්වය මත ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මඟින් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය දැනුම්වත් කර ඇති අතර, එසේ ඉදිරිපත් කරන ලද පහත සඳහන් නිර්දේශ පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතුය.

1. දහදිය දැමීම නිසා ඇතිවන විජලනය හා ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇතිවන මස්පිඩු පෙරළීම (Heat Cramps) - අත්පා හා උදරයේ මස්පිඩු වේදනාව හා පෙරළීම

   ප්‍රථමාධාර - සියලු ක්‍රියාකාරකම් වලින් ඉවත් වී සිසිල් ස්ථානයක විවේක ගැනීම හා ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කිරීම (සෑම විනාඩි 15 කටම වරක් වීදුරු භාගය බැගින්)

2. අධික උෂ්ණත්වය මත ඇතිවන අධික මහන්සිය - (Heat Exhaustion)
   අධික දහදිය දැමීම, ශරීර අප්‍රාණික බව, ක්ලාන්තය

   ප්‍රථමාධාර - සියලු ක්‍රියාකාරකම් වලින් ඉවත් වී සිසිල් ස්ථානයක විවේක ගැනීම හා ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කිරීම (සෑම විනාඩි 15 කටම වරක් වීදුරු භාගය බැගින්) ස්නානය, සිසිල් ජලයෙන් ශරීරය තෙතමාත්තු කිරීම

3. ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපණවීම නිසා ඇතිවන ආඝාත තත්ත්වය (Heat Stroke) අධික ශරීර උෂ්ණත්වය, නාඩි වේගය වැඩිවීම හා ස්වසන වේගය වැඩිවීම , සිහිමද ගතිය, හිසරදය, වලිප්පු තත්ත්වය, සිහිසුන් වීම

   ප්‍රථමාධාර - සිසිල් සෙවන සහිත ස්ථානයකට ගෙන යාම, ශරීරයට අනවශ්‍ය තද ඇඳුම් ඉවත් කිරීම / බුරුල් කිරීම, සිසිල් ජලයෙන් ශරීරය තෙතමාත්තු කිරීම. මෙය දැඩි අවදානම් තත්ත්වයක් බැවින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට යොමු විය යුතුය. මෙවැනි අවස්ථාවකදී 1990 අමතා සුවසැරිය ගිලන් රථ සේවයේ සහය හෝ නැතහොත් ළඟම රෝහලේ ගිලන් රථය ලබා ගැනීමට ක්‍රියා කරන්න.

<u>පාසල් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම</u>.

- අධික උෂ්ණත්වය සහිත දිනවල සිසුන් එළිමහනේ/ ක්‍රීඩාපිටියේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් වැළැක්විය යුතුය.
- සිසුන් විවේක කාලයේ දී දැඩි හිරු එළිය සහිත එළිමහනේ ගත කිරීම හා ක්‍රීඩා කිරීමෙන් වලක්වා ගත යුතුය.
- වැඩිපුර ජලය පානය හා වෙහෙස නිවා ගැනීම සඳහා කෙටි විවේක කාල දෙකක් ලබා දීම වඩාත් සුදුසු වේ.
- දහවල් අධික උෂ්ණත්වය සහිත කාලයේ දී අත්‍යවශ්‍ය නොවන අවස්ථාවල දී සිසුන් පිටතට ගෙනයාමෙන් වලක්වා ගැනීම(පාසලේදී මෙන්ම නිවසේ දී).

- අධික උෂ්ණත්වය සහිත දිනවල නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ හා පුහුණුවීම් පැවැත්වීමෙන් වැළකී සිටීම.

පහසුකම් සැලසීම

- අවශ්‍ය තරම් බීමට ජලය සැපයීම හා වැඩිපුර පිරිසිදු ජලය පානය සඳහා සිසුන් යොමු කිරීම. හැකි අවස්ථාවල දී සිසිල් ජලය ලබාදීම වඩාත් සුදුසු වේ.
- පාසලේ ප්‍රමාණවත් ජල පහසුකම් නොමැතිනම් ඒ සඳහා විකල්ප ක්‍රම යෙදීම (දිස්ත්‍රික් ආපදා කළමණාකරණ සම්බන්ධීකරණ නිලධාරින් මගින් දිස්ත්‍රික් ලේකම්ගේ සහය මේ සඳහා ලබාගත හැක).
- පන්ති කාමර සඳහා වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබීම සඳහා දොර ජනෙල් විවෘතව තැබීම හා අවශ්‍ය පියවර ගැනීම. විදුලි පංකා භාවිත කරන්නේ නම් පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීම සඳහා දොර ජනෙල් අනිවාර්යෙන්ම විවෘතව පැවතිය යුතුය.
- තට්ටු ගොඩනැගිලි / ටකරන් වහල සහිත අධික උෂ්ණත්වය සහිත ගොඩනැගිලිවල ඇති පන්ති කාමර සුදුසු තත්ත්ව සහිත තාවකාලික ගොඩනැගිල්ලකට, ස්ථානයකට මාරු කිරීම.

සිසුන්ගේ පුද්ගලික පෙර සූදානම

- අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ටයි පටිය නොපැළඳීම හෝ ටයි පටියේ ගැටය ලිහිල් කිරීම සිදුකල යුතුය.
- බඳපටි පැළඳීම හැකිතාක් අවම කිරීම.
- අධික හිරුඑළිය සහිත පරිසරයේ දී හොඳින් හිස ආවරණය වන හිස් වැසුමක් හෝ කුඩයක් භාවිතා කිරීම.
- කළු වර්ණයෙන් යුත් ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිත නොකළ යුතුය.
- නිවසෙන් බැහැර යන හැම අවස්ථාවකදීම පිරිසිදු වතුර බෝතලයක් රැගෙනයාම.
- සාමාන්‍ය දිනවලට වඩා ජලය පානය වැඩි කිරීම. තැඹිලි, කුරුම්බා, ජලය වෙනුවට ආදේශක ලෙස භාවිත කිරීම සුදුසු වේ. කිසිදු අවස්ථාවක සීනි අධික පැණි බීම භාවිත නොකළ යුතුය.
- අධික උෂ්ණත්වය නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර රෝග ලක්ෂණ ඇතිවන්නේ නම් ගුරුවරයෙකුට හෝ වැඩිහිටියෙකුට දැනුම්දීම මගින් නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.

ඒ අනුව පිරිවෙන් / පාසල් වල දෛනික කටයුතු වල දී සහ අමතර ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී මෙම උපදෙස් පිළිබඳ දැඩි අවධානයක් යොමු කරන මෙන් ඔබ පළාතේ සියලුම පරිවේනාධිපතිවරුන් / විදුහල්පතිවරුන් දැනුවත් කිරීමට අවශ්‍ය කටයුතු සිදු කරන ලෙස කාරුණිකව දන්වමි.

පී.සී.කේ. පිරිස්යාල
අතිරේක ලේකම් (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන සංවර්ධන)
ලේකම් වෙනුවට

පිටපත්:

1. සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරු - කාරුණික දැනගැනීම සඳහා
2. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ජාතික පාසල්) - සියලුම ජාතික පාසල්වල විදුහල්පතිවරුන් දැනුම්වත් කිරීම සඳහා
3. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (පෞද්ගලික පාසල්) - සියලුම රජයේ අනුමත පෞද්ගලික පාසල්වල විදුහල්පතිවරුන් දැනුම්වත් කිරීම සඳහා
4. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (පිරිවෙන්) - සියලුම පිරිවෙන්වල පරිවේනාධිපතිවරුන් දැනුම්වත් කිරීම සඳහා
5. අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ක්‍රීඩා) - කාරුණික දැනගැනීම සඳහා හා අවශ්‍ය කටයුතු සඳහා