



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



කුඩා පරිමාණයේ ධීවරයින් සඳහා
මුහුදේ දී ආරක්ෂාව
ආරක්ෂිත අවදානම්



හැඳින්වීම

හැඳින්වීම

ධීවරයෙකු විම දුෂ්කර කාර්යයකි(ඔබ කරන සෑම දෙයකම අවදානමක් ඇති අතර, මෙම අවදානම් කාලගුණය, තෙහෙට්ටුව, මසුන්ගෙන් වන තුවාල, බෝට්ටුව ගිලී යාම, ගිලා බැසීම ඇතුළත් වේ.

ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණය පිළිබඳ මෙම පුහුණුවේ (SRM) අරමුණ වන්නේ කපිතාන්වරයාට සහ කාර්ය මණ්ඩලයට ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව හොඳ තීරණ ගැනීමට රාමුවක් ලබා දීමයි

(SRM) යනු ඔබේ මසුන් ඇල්ලීමේ වාර්තාව ආරක්ෂිතව කිරීමට ඔබට ඉඩ සලසන

- උපද්‍රව හඳුනා ගැනීම
- ඒවා තක්සේරු කිරීම
- ආශ්‍රිත අවදානම් කළමනාකරණය

පිළිබඳව ඔබට උපකාරී වන ක්‍රමවේදයකි



උපද්‍රවයක් යනු කුමක්ද?

අසනීප, තුවාල, මරණය හෝ දේපල හානි සිදු කිරීමට හැකියාව ඇති ඕනෑම දෙයක්

එය උපකරණ කැබැල්ලක් හෝ යන්ත්‍ර සූත්‍ර වැනි අපිවි දෙයක් හෝ වස්තුවක් විය හැකියි

එය මත්වී හෝ තෙහෙට්ටුව ඇතුළුව පුද්ගලයෙකුගේ ඕනෑම අයහපත් හැසිරීම ද විය හැකිය

ප්‍රධාන කරුණ: උපද්‍රවයක් මගින් හානියක් කළ හැකි අතර එම හානිය ආරක්ෂාවට අවදානමක් ඇති කරයි





මසුන් ඇල්ලීම ආශ්‍රිත උපද්‍රව

පහත කරුණු වල ප්‍රතිපල ලෙස ධීවරයින් මිය යයි:

- **යාත්‍රාවට අනතුරක්:** මෙහිදී යාත්‍රාවම නැති විය හැකි අතර සාමාන්‍යයෙන් බහු මරණ [මරණ වලින් 80% ක්]
- **යාත්‍රාවේ අනතුරක්:** වෘත්තීය ආරක්ෂණ සිදුවීමක් - සාමාන්‍යයෙන් තනිපුද්ගල මරණයක් සහ අතිරේක මරණ [මරණ වලින් 20% ක් ඇස්තමේන්තු කර ඇත]
- **මුහුදු ආශ්‍රිත රැකියා කිරීම නිසා වන අසනීප:** [වෘත්තීය සෞඛ්‍ය ගැටලු නිසා සිදුවන මරණ අනතුරු වලින් සිදුවන මරණ වලට වඩා වැඩි විය හැක]



ප්‍රධාන මාරාන්තික උපද්‍රව 07

- යාත්‍රාව අහිමි වීම
 - ගිලී යාම
- යාත්‍රාව අහිමි වීම
 - ගින්න
- මාරක විපත/ බරපතල තුවාල
 - මුහුදට වැටීම
- මාරක විපත/ බරපතල තුවාල
 - යන්ත්‍ර සූත්‍රවල පැටලීම
- මාරක විපත/ බරපතල තුවාල
 - සංවෘත අවකාශයන්
- මාරක විපත/ බරපතල තුවාල
 - ලිස්සා යාම, පය පැටලීම සහ වැටීම්
- මාරක විපත/ බරපතල තුවාල
 - වෘත්තීය ආශ්‍රිත අසනීප





ආරක්ෂක අවදානම් කළමනාකරණය (SRM) ක්‍රියාවලිය

අවදානම යනු කුමක්ද?

අවදානම යනු උපදෙවයකින් සිදුවන හානියේ සම්භාවිතාව සහ විභව ප්‍රතිඵලයයි

මසුන් ඇල්ලීමේදී අවදානම සෑම විටම පවතී. නමුත් ප්‍රධාන දෙය නම් හානිය අවම කිරීමට සහ මුහුදෙන් ආපසු ගොසබීමට ආරක්ෂිතව පැමිණීමේ අවස්ථාව වැඩි කිරීමට අපි මේවා කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද යන්නයි

ධීවර කටයුතුවල පරිමාණයට සුදුසු පරිදි අවදානම් කළමනාකරණය කරන්න



අවදානම කළමනාකරණය

ආරක්ෂක අවදානම් කළමනාකරණය (SRM) ක්‍රියාවලියක් යනු විට අවදානම කළමනාකරණය කිරීමට ඔබට ඉඩ සලසන පද්ධතියකි.

(SRM) ක්‍රියාවලිය සිදු කළ යුත්තේ කුමන අවස්ථා වලදීද?

- එය මීට පෙර සිදු කර නොමැති නම්
- මසුන් අල්ලන කාල සීමාව ආරම්භයේදී
- වෙනසක් සැලසුම් කරන විට හෝ සිදු කරන විට
- අනතුරකට පසු/අනතුරක් යන්තමින් වළක්වාගත් පසු
- රැකියා ස්ථානයේ තක්සේරු කර ඇති අවදානම් මට්ටම මත පදනම්ව නියමිත කාල සීමාවන්හිදී
- ව්‍යවස්ථාපිත බැඳීම් වෙනස් වන විට
- නව කාර්යයක් / නව ධීවර වර්ගයක් සිදු කිරීමට පෙර



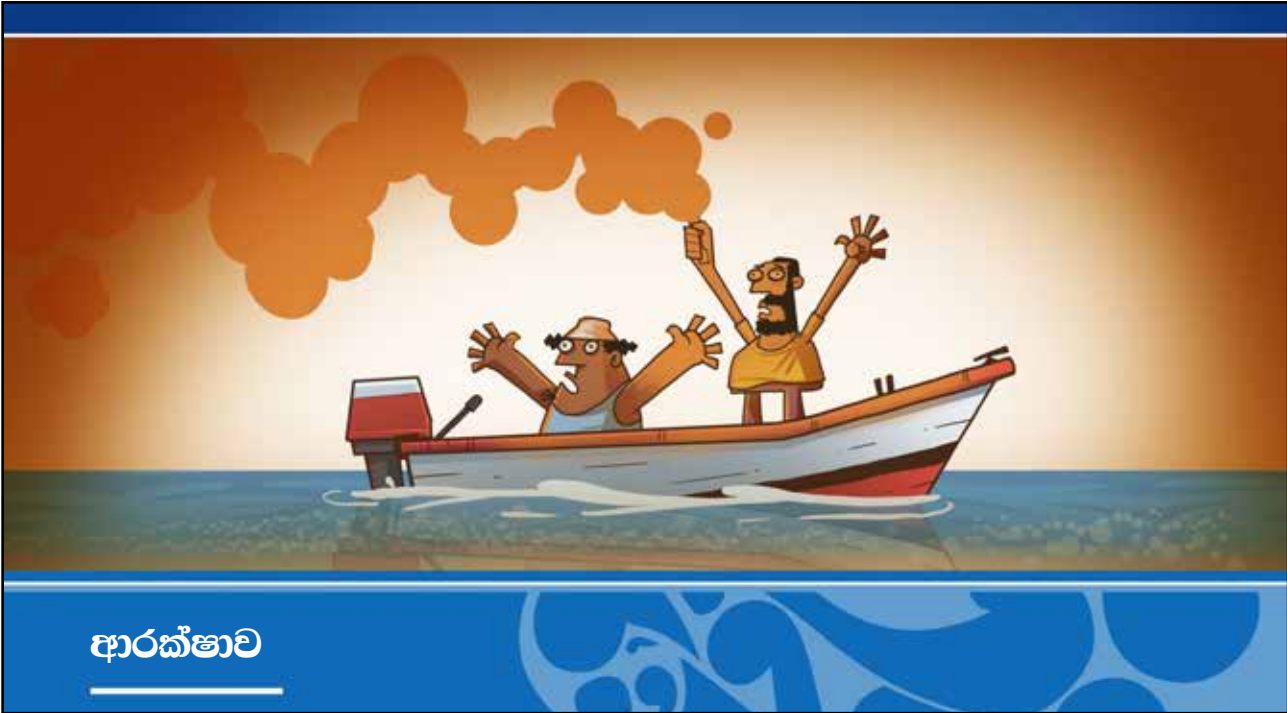
SRM ක්‍රියාවලියක් ආරම්භ කිරීම

ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියක් භාවිතා කිරීම ඔබට ආරක්ෂිතව සිටීමට ඉඩ සලසයි **SAFE**

- S** - උපද්‍රවය බලන්න
- A** - අවදානම තක්සේරු කරන්න
- F** - ගැටලුව විසඳන්න
- E** - ඔබේ නිවැරදි කිරීම (විසඳුම) තක්සේරු කරන්න

- පළමු පියවර (බලන්න) යනු පවතින සහ එන්නට ඉඩ ඇති උපද්‍රව හඳුනා ගැනීමයි
- ඉන්පසු, ඔබ අවදානම තක්සේරු කළ යුතුය
- ඔබ උපද්‍රවයෙන් ඇති වන අවදානම තහවුරු කර ගත් පසු, ඔබට හානි සිදුවීම වැළැක්වීම සඳහා පාලන ක්‍රම (FIX) යෙදිය හැකි
- ඔබ විසින් ක්‍රියාත්මක කර ඇති පාලන ක්‍රම උපද්‍රව සඳහා යෝග්‍ය සහ ඵලදායී බව සහතික කිරීම සඳහා ඔබේ නිවැරදි කිරීම නිරන්තරයෙන් ඇගයීමට ලක් කරන්න





සටහන: උපද්‍රව සහ අවදානම්

“උපද්‍රව” සහ “අවදානම” බොහෝ විට එකිනෙකට වෙනස් ලෙස භාවිතා කරන නමුත් එකම දේ අදහස් නොකරයි

- ජලයෙන් පිටත බෝට්ටුවක තව දුරටත් ‘අනතුරක’ විය හැකි නමුත්, ඒ පිළිබඳව කරදර විමට අවශ්‍ය නොවේ
- ජලය මතට වේගයෙන් ළඟා වෙන කුණාටුවකට ධීවරයින් සහිත බෝට්ටුවක් යනු ඊට වෙනස්ම කාරණයකි

දැන් තක්සේරු කර පාලනය කළ යුතු පැහැදිලි අවදානමක් තිබේ



ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණ (SRM)

ආරක්ෂිත අවදානම් කළමනාකරණය (SRM) ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කිරීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය නම් ඔබේ යාත්‍රාවේ එක් එක් ප්‍රදේශ, ක්‍රියාවලිය සහ කාර්යය සරලව බැලීම සහ අන්තරායන් ඇති ස්ථාන හඳුනා ගැනීම ආරම්භ කිරීමයි

'කුමක් වැරදීමට ඉඩ ඇති ද?' යන ප්‍රශ්නය ඔබෙන්ම අහන්න.

මෙම හඳුනාගැනීමේ ක්‍රියාවලියට ඇතුළත් විය යුත්තේ:

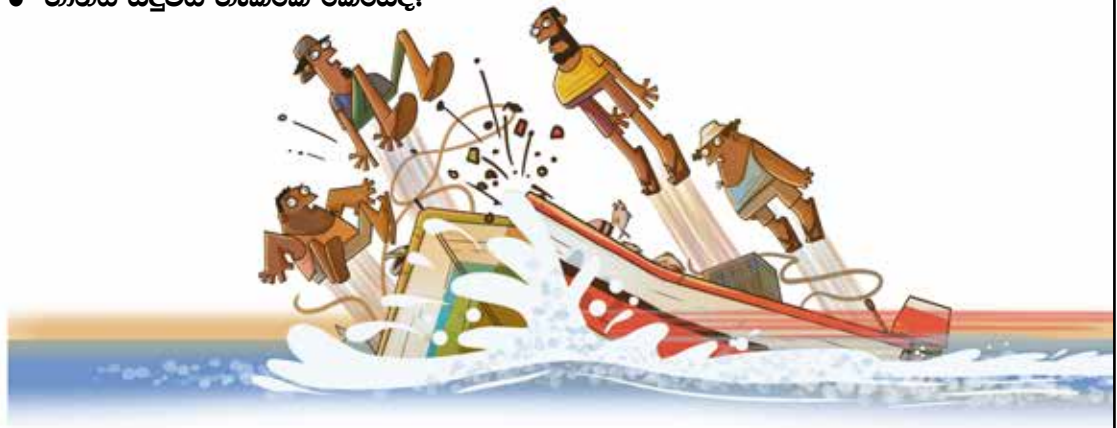
- යන්ත්‍රෝපකරණ සහ උපකරණ පිළිබඳ සමාලෝචනයක්
- වැඩ පද්ධති
- වැඩ කරන ප්‍රදේශය (සකසන ලද)
- පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ
- දියේ ගිලීමේ අවදානම්
- තාපය, සීතල, රසායනික ද්‍රව්‍ය සහ රෝග වලට නිරාවරණය වීම
- විදුලි හා ගිනි උපද්‍රව
- මනෝ සමාජීය සාධක



I. උපද්‍රවය බලන්න

අන්තරායන් හඳුනා ගැනීමේදී, පහත සඳහන් කරුණු සලකා බලන්න■

- වැරදීමට ඉඩ ඇත්තේ කුමක් ද?
- හානියක් විය හැක්කේ කාටද?
- හානිය සිදුවිය හැක්කේ කෙසේද?



උපද්‍රව වර්ග (1)

උපද්‍රවයක් යනු යම් දෙයකට හෝ යමෙකුට ඇති විය හැකි හානිය, හානි හෝ අහිතකර සෞඛ්‍ය බලපෑම් ඇති කරන ඕනෑම මූලාශ්‍රයකි.

- අනතුරුදායක තත්ත්වයන්: උදාහරණ ලෙස ලිස්සන හෝ අසමතුලිත ඇවිදින පාඡ්ඨ, අවහිර වූ සේවා තත්වයන්, දුර්වල වාතාශ්‍රය සහිත ප්‍රදේශ, උස් උන්නතාංශ, කෝෂාකාරී ස්ථාන, දුර්වල ලෙස ආලෝකමත් ප්‍රදේශ සහ සීමිත අවකාශයන් ඇතුළත් විය හැකිය.
- අන්තරායකර ද්‍රව්‍ය: උදාහරණ ලෙස විබාදන හා විෂ සහිත රසායනික ද්‍රව්‍ය, ගිනිගන්නාසුළු සහ පුපුරන ද්‍රව්‍ය, අනතුරුදායක වායු සහ ද්‍රව, විකිරණශීලී ද්‍රව්‍ය, අංශු, විෂ, බැක්ටීරියා සහ වෛරස් ඇතුළත් විය හැක.



උපද්‍රව වර්ග (2)

උපද්‍රවයක් යනු යම් දෙයකට හෝ යමෙකුට ඇති විය හැකි හානිය, හානි හෝ අහිතකර සෞඛ්‍ය බලපෑම් ඇති කරන ඕනෑම මූලාශ්‍රයකි.

- අන්තරායකර ක්‍රියාකාරකම් වලට උදාහරණ: හයානක කාර්යයන්, අස්වාභාවික වලහයන් සහ ඉරියව්, බර ඉසිලීම, නැවත නැවත සිදු කරන වැඩ, අන්තර් පුද්ගල ගැටුම්, හිරිහැර කිරීම් සහ බිය ගන්වීම් ඇතුළත් විය හැකිය.
- අනතුරුදායක සිදුවීම්: උදාහරණ ලෙස පිපිරීම්, පිපිරීම්, ගැටීම්, කම්පන, ගිනි, කාන්දුවීම්, වායු මුදා හැරීම්, රසායනික ප්‍රතික්‍රියා, විදුලි කම්පන, වැටෙන වස්තූන්, අධික ශබ්ද, ව්‍යුහාත්මක බිඳවැටීම්, මාදුකාංග අසමත්වීම්, උපකරණ අක්‍රියවීම්, සහ පෙර සැලසුම් නොකළ වසා දැමීම් ඇතුළත් විය හැකිය.



වැරදීමට ඉඩ ඇත්තේ කුමක් ද? - අනතුරු වර්ග



පෙරළීම

දුර්වල ස්ථායී බව
තට්ටුව මත අධික බර
තට්ටුවේ සිරවී ඇති ජලය



ගිලීම

අයහපත් ඉදිකිරීම්
අයහපත් නඩත්තු කිරීම



පාවීම

අයහපත් එන්ජින් ස්ථාපනය
අයහපත් එන්ජින් නඩත්තු
ඉස්බන නොමැතිකම
දෝශ නිරාකරණ අත්දැකීම්



ගැටීම්

නාවික ලයිට් නොමැතිකම
වෙනසට පත් කාර්ය මණ්ඩලය



ගින්න

නරක එන්ජින් ස්ථාපනය
පිසීමේ උදන වැරදි ලෙස ස්ථාපනය කිරීම



වැඩ කරන අතරතුර අනතුරු

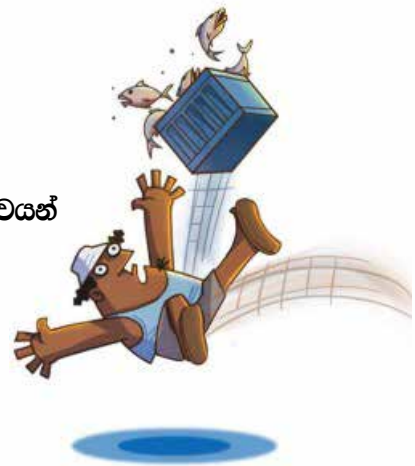
ලිස්සන තට්ටු
අනාරක්ෂිත යන්ත්‍රෝපකරණ
වෙනසට පත් කාර්ය මණ්ඩලය



වැරදීමට ඉඩ ඇත්තේ කුමක් ද?

අසන්න: මසුන් ඇල්ලීමේදී පහත සඳහන් අනතුරු තිබේද?

- ගැටීම්, ගිලී යාම, ආදිය
- එන්ජින් බිඳවැටීම
- තට්ටුවේ ලිස්සා යාම / වැටීම්
- මෑන් ඔවර්බෝඩ්
- යන්ත්‍ර හෝ කටයුතු අතින් හැසිරවීමේ (මැනුවල්) උපදෙවයන්
- මාළු / ධීවර උපකරණවලින් තුවාල
- රසායනික ද්‍රව්‍ය
- ගින්න සහ පිපිරීම් ආදිය



උපද්‍රවය තේරුම් ගන්න

වඩාත් ඵලදායී පාලන ක්‍රම ක්‍රියාත්මක කිරීමට නම්, ඔබ අනතුර තේරුම් ගත යුතුය

- භාණිය විය හැක්කේ කාටද?
- භාණිය සිදුවිය හැක්කේ කෙසේද?



උපද්‍රව සහ අවදානම් ලේඛන

උපද්‍රව හඳුනාගත් පසු, ඒවා උපද්‍රව රෙජිස්ටර් එකකට ඇතුළත් කරන්න. උපද්‍රව ලේඛන මගින් ඔබට හඳුනාගත් උපද්‍රවයන් සලකුණු කර ගැනීමට සහ ඒ සෑම එකක් සඳහාම ක්‍රියාත්මක වන පාලන සහ ක්‍රියා මෙන්ම 'නව' උපද්‍රව හඳුනා ගැනීමට උපකාරී වේ.

සියලුම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්, විශේෂයෙන් ඔවුන්ට නිශ්චිත කාර්යයන් වෙන් කර ඇති අය උපද්‍රව හඳුනාගැනීමේ ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධ විය යුතුය. උපද්‍රව ලේඛන එක් එක් යාත්‍රාවට අනන්‍ය විය යුතුය



2. අවදානම තක්සේරු කරන්න

අන්තරාය හඳුනා ගැනීමෙන් පසු - ඔබ අවදානම තක්සේරු කළ යුතුය

අවදානම තීරණය වන්නේ එම උපද්‍රවයෙන් සිදුවන හානියේ සම්භාවිතාව සහ ඉන් පැමිණීමට ඉඩ ඇති ප්‍රතිඵලය මගිනි

එය සිදුවීමට ඇති අවස්ථාව කුමක්ද සහ එහි ප්‍රතිඵලය කෙතරම් නරකද?

මෙම කාර්යය සඳහා අවදානම් අනුකෘතියක් භාවිතා කිරීම යෝජනා කෙරේ

සම්භාවිතාව	බොහෝ දුරට ස්ථිරයි	මධ්‍යම	මධ්‍යම	අධි	අවදානම්	අවදානම්
	ඉඩ ඇත	අඩු	මධ්‍යම	අධි	අවදානම්	අවදානම්
	එය හැකි	අඩු	මධ්‍යම	මධ්‍යම	අධි	අධි
	එය නොහැක	අඩු	අඩු	මධ්‍යම	මධ්‍යම	අධි
	දුර්ලභ	අඩු	අඩු	අඩු	මධ්‍යම	මධ්‍යම
	නොසැලකිය හැකි	සුළු	මධ්‍යස්ථ	ද්‍රව්‍ය	අත්ත / උච්චතම	
ප්‍රතිඵලය / බලපෑම						



අවදානම තක්සේරු කරන්න

සම්භාවිතාව සහ ප්‍රතිඵලය / බලපෑම යන දෙකම පරිමාණයක ලා තක්සේරු කෙරේ

සම්භාවිතාව දුර්ලභ (ඉඳිර මාස 12 ඇතුළත සිදුවීමේ 0 * 5% සම්භාවිතාව) සිට බොහෝ දුරට නිශ්චිත (ඉඳිර මාස 12 තුළ සිදුවීම සිදුවීමට 80 * 100% සම්භාවිතාව) දක්වා තක්සේරු කෙරේ.

ඉහළ සම්භාවිතාව ඉහළ අවදානමක් ඇති කරයි ප්‍රතිඵලය නොසැලකිය හැකි (තුවාල නැත, කාලය අහිමි වී නැත, දිගු කාලීන බලපෑම් නැත) සිට උපරිමය දක්වා (ස්ථිර හෝ බරපතල අලාභයකට තුඩු දෙන බරපතල තුවාල / අසනීප, මරණ එකක් හෝ වැඩි ගණනක්) දක්වා තක්සේරු කෙරේ. උපරිම එසේත් නැතිනම් අන්තයටම ගිය ජීවිතයක ඉහළ අවදානමක් ඇති කරයි

සමස්ත අවදානම තීරණය කිරීම සඳහා සාධක දෙක පසුව වගුවෙහි ඒකාබද්ධ කර ඇත.

අධි මාස 12 තුළ සිදුවීම සිදුවීම 80% 100% සම්භාවිතාව	බොහෝ දුරට ස්ථිරයි	අධි	අධි	අධි	අධි	අධි
අධි මාස 12 තුළ සිදුවීම සිදුවීම 30% 50% සම්භාවිතාව	ඉඩ ඇත	අධි	අධි	අධි	අධි	අධි
අධි මාස 12 තුළ සිදුවීම සිදුවීම 10% 20% සම්භාවිතාව	එය හැකි	අධි	අධි	අධි	අධි	අධි
අධි මාස 12 තුළ සිදුවීම සිදුවීම 0% 10% සම්භාවිතාව	එය නොහැක	අධි	අධි	අධි	අධි	අධි
අධි මාස 12 තුළ සිදුවීම සිදුවීම 0% 0% සම්භාවිතාව	දුර්ලභ	අධි	අධි	අධි	අධි	අධි
	නොසැලකිය හැකි	සුළු	මධ්‍යස්ථ	ද්‍රව්‍ය	අත්ත / උච්චතම	
ප්‍රතිඵලය / බලපෑම						
අධික අලාභයක් සඳහා ඉහළ අවදානම	සුළු	මධ්‍යස්ථ	ද්‍රව්‍ය	අත්ත / උච්චතම	අධික අලාභයක් සඳහා ඉහළ අවදානම	අධික අලාභයක් සඳහා ඉහළ අවදානම
සුළු අලාභයක් සඳහා ඉහළ අවදානම	සුළු	මධ්‍යස්ථ	ද්‍රව්‍ය	අත්ත / උච්චතම	සුළු අලාභයක් සඳහා ඉහළ අවදානම	සුළු අලාභයක් සඳහා ඉහළ අවදානම
මධ්‍යස්ථ අලාභයක් සඳහා ඉහළ අවදානම	සුළු	මධ්‍යස්ථ	ද්‍රව්‍ය	අත්ත / උච්චතම	මධ්‍යස්ථ අලාභයක් සඳහා ඉහළ අවදානම	මධ්‍යස්ථ අලාභයක් සඳහා ඉහළ අවදානම
අධික අලාභයක් සඳහා මධ්‍යස්ථ අවදානම	සුළු	මධ්‍යස්ථ	ද්‍රව්‍ය	අත්ත / උච්චතම	අධික අලාභයක් සඳහා මධ්‍යස්ථ අවදානම	අධික අලාභයක් සඳහා මධ්‍යස්ථ අවදානම
සුළු අලාභයක් සඳහා මධ්‍යස්ථ අවදානම	සුළු	මධ්‍යස්ථ	ද්‍රව්‍ය	අත්ත / උච්චතම	සුළු අලාභයක් සඳහා මධ්‍යස්ථ අවදානම	සුළු අලාභයක් සඳහා මධ්‍යස්ථ අවදානම
මධ්‍යස්ථ අලාභයක් සඳහා මධ්‍යස්ථ අවදානම	සුළු	මධ්‍යස්ථ	ද්‍රව්‍ය	අත්ත / උච්චතම	මධ්‍යස්ථ අලාභයක් සඳහා මධ්‍යස්ථ අවදානම	මධ්‍යස්ථ අලාභයක් සඳහා මධ්‍යස්ථ අවදානම
අධික අලාභයක් සඳහා අධික අවදානම	සුළු	මධ්‍යස්ථ	ද්‍රව්‍ය	අත්ත / උච්චතම	අධික අලාභයක් සඳහා අධික අවදානම	අධික අලාභයක් සඳහා අධික අවදානම
සුළු අලාභයක් සඳහා අධික අවදානම	සුළු	මධ්‍යස්ථ	ද්‍රව්‍ය	අත්ත / උච්චතම	සුළු අලාභයක් සඳහා අධික අවදානම	සුළු අලාභයක් සඳහා අධික අවදානම
මධ්‍යස්ථ අලාභයක් සඳහා අධික අවදානම	සුළු	මධ්‍යස්ථ	ද්‍රව්‍ය	අත්ත / උච්චතම	මධ්‍යස්ථ අලාභයක් සඳහා අධික අවදානම	මධ්‍යස්ථ අලාභයක් සඳහා අධික අවදානම



අංක සහිත අවදානම් අනුකෘතිය

ඉදිරි මාස 12 තුළ සිදුවීම සිදුවීමට 80%-100% සම්භාවිතාව	සම්භාවිතාව	බොහෝ දුරට ස්ථිරයි 5	5	10	15	20	25
ඉදිරි මාස 12 තුළ සිදුවීම සිදුවීමට 50%-80% සම්භාවිතාව		ඉඩ ඇත 4	4	8	12	16	20
ඉදිරි මාස 12 තුළ සිදුවීම සිදුවීමට 25%-50% සම්භාවිතාව		එය හැකි 3	3	6	9	12	15
ඉදිරි මාස 12 තුළ සිදුවීම සිදුවීමට 5%-25% සම්භාවිතාව		එය නොහැක 2	2	4	6	8	10
ඉදිරි මාස 12 තුළ සිදුවීම සිදුවීමට 0%-5% සම්භාවිතාව		දුර්ලභ 1	1	2	3	4	5
<p>අඩු : 1 සිට 4 දක්වා</p> <p>මධ්‍යම : 4 සිට 10 දක්වා</p> <p>අධි : 10 සිට 15 දක්වා</p> <p>අවදානම් : 16 සිට 25 දක්වා</p>		තොකරුකිය හැකි 1	සුළු 2	මධ්‍යස්ථ 3	ප්‍රධාන 4	අන්ත/ උච්චතම 5	
ප්‍රතිචාක / බලපෑම්							
		කුමාරු නැත, කාලය අතිමිච්ච නැත, දිගු කාලීන බලපෑම් නැත	ජ්‍යෙෂ්ඨතාවය තුළ, අවම කාලය අතිමි ඵල, දිගුකාලීන බලපෑම් නැත	සිංහිත් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර තුළ, සීතා කෙටි කාලීන කාලය අතිමි ඵල, මධ්‍යම සිට දිගුකාලීන බලපෑම්	බරපතල තුවාල/ රෝගාබාධ හේතුවෙන් රෝහල්ගත වීම, දිගු කාලීන බලපෑම්	බරපතල තුවාල/ රෝග හේතුවෙන් ස්ථිර හා බරපතල ලෙස පුද්ගලයන් අහිමි වීම, මරණ වැනි හේ සිතිවෙයි	



අවදානම තක්සේරු කිරීම

උපද්‍රවයේ අවදානම පහත කරුණු තක්සේරු කිරීම මගින් තීරණය කළ හැකිය: හානියේ හානියේ විභව බරපතලකම / ප්‍රතිචාකය (වෙනත් වචන වලින් කිවහොත්, “අනතුරක් සිදුවුවහොත් එය කෙතරම් නරකද?”): සහ උපද්‍රවයට නිරාවරණය වන පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව ද සැලකිල්ලට ගනිමින් හානියක් සිදුවීමේ සම්භාවිතාව (වෙනත් වචන වලින් කිවහොත්, “මෙය සිදුවීමට ඇති ඉඩ ප්‍රස්ථාව කුමක්ද?”).

මෙම සංරචක දෙක ස්වාධීනව විනිශ්චය කළ යුතුය.

අවදානම = ජ්‍යෙෂ්ඨතාවල බරපතලකම x සිදුවීමේ සම්භාවිතාව

එබැවින්, 10 සහ ඊට වැඩි අවදානම් ශ්‍රේණිගත කිරීමකට (එනම් “ඉහළ” හෝ “විවේචනාත්මක”) පළමුව අවධානය අවශ්‍ය වේ

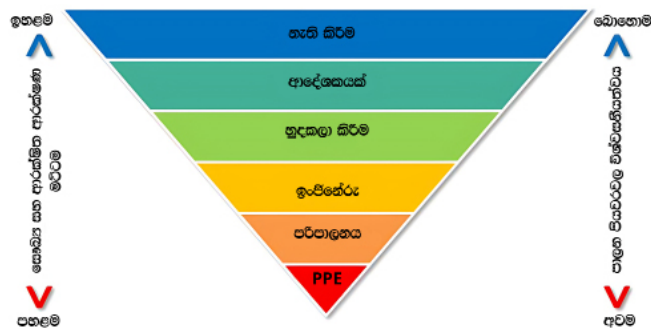
සමස්ත අවදානම	5	10	15	20	25
අධි අවදානම	4	8	12	16	20
මධ්‍යම අවදානම	3	6	9	12	15
අඩු අවදානම	2	4	6	8	10
දුර්ලභ	1	2	3	4	5

ප්‍රතිචාක / බලපෑම්



3. ගැටලුව විසඳන්න

අවදානම් හඳුනා ගැනීමෙන් පසු - ඒවා පාලනය කළ යුතුය පාලන ධුරාවලිය එක් එක් අවස්ථාවට වඩාත් ගැලපෙන පහසුවෙන් සිදු කිරීමට හැකි සහ ඵලදායී පාලන ක්‍රම තීරණය කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැක. වඩාත්ම ඵලදායී පාලන ක්‍රම පළමුව ලැයිස්තුගත කර ඇති අතර දෙවනුව මධ්‍යස්ථ ඵලදායී පාලන ක්‍රම සහ අවසාන වශයෙන් අවම ඵලදායී පාලන ක්‍රම ලැයිස්තුගත කර ඇත.



ගැටලුව විසඳන්න

පාලන මිනුම	අදහස
තුරන් කිරීම	මෙය අදාළ ස්තානයේ ඇති උපද්‍රවය පාලනය කරන අතර වඩාත් ඵලදායී පාලන පියවර වේ. උපද්‍රව ඉවත් කිරීමෙන් හෝ වැඩ කරන ක්‍රියාවලීන් වෙනස් කිරීමෙන් අවදානම ඉවත් කරනු ලැබේ.
ආදේශ කිරීම	උපද්‍රව (උදා. ශාක හෝ ද්‍රව්‍ය) අඩු අවදානමක් ඇති වෙනත් එකක් සමඟ මාරු කරන්න
තනි කිරීම/වෙන් කිරීම	උවදුරේ මූලාශ්‍රයෙන් පුද්ගලයන් ඉවත් කිරීම හෝ වෙන් කිරීම
ඉංජිනේරු ක්‍රම මගින් අවම කරන්න	අවදානම ඉවත් කිරීමට හෝ අඩු කිරීමට යාත්‍රාවේ හෝ ධීවර උපකරණවල භෞතික ලක්ෂණ වෙනස් කරන්න
පරිපාලන පියවර	අවදානම් පාලනය කිරීමට ප්‍රතිපත්ති, ක්‍රියා පටිපාටි, සංඥා සහ පුහුණුව භාවිතා කරන්න
පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE)	සේවකයාගේ ආරක්ෂාව සඳහා නිර්මාණය කර ඇති උපකරණ හෝ ඇඳුම් ලබා දෙන්න



පාලන පියවර ධුරාවලිය



ඉහළම මට්ටමේ පාලන, අදාළ ස්තානයේ ඇති උපද්‍රව සමග කටයුතු කරයි. මෙය තුරන් කිරීම හරහා උපද්‍රවය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කිරීම හෝ ආදේශ කිරීම, එය (රසායනිකයක් වැනි) අඩු අවදානමක් ඇති වෙනත් දෙයක් සමග ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම මගින් සිදු කළ හැක.

දෙවන මට්ටමේ පියවර සිදු වූ ස්තානය සහ සේවකයෙකු අතර ඇති උපද්‍රවයට මැදිහත් වන අතර කාර්ය මණ්ඩලයට අවදානම අවම කිරීම සඳහා ධීවර යාත්‍රාවක, යන්ත්‍රයක හෝ උපකරණවල ලක්ෂණ වෙනස් කිරීම - කාර්ය මණ්ඩලය උවදුරෙන් වෙන් කිරීම හෝ ඉංජිනේරු විද්‍යාව මගින් සිදු කළ හැකි කාර්‍යන් සිදු කරයි.

අවසාන සහ පහත්ම මට්ටමේ ක්‍රියාමාර්ග සේවක ස්ථානයේ ක්‍රියාත්මක වේ. උපද්‍රව තවමත් පවතින ස්ථානවල සංඥා, පුහුණුව සහ ආරක්ෂිත ඇඳුම් භාවිතය හරහා, සේවකයා වඩාත් දැනුවත් කර, ආරක්ෂා කර අවදානම අඩු කිරීමට අපේක්ෂා කරයි.



4. නිවැරදි කිරීම (විසඳුම) තක්සේරු

- දැන් අවදානම් මට්ටම ගණනය කර ඇති අතර එය හානියේ මට්ටම අනුව අවදානම් වලට ප්‍රමුඛත්වය දීමට භාවිතා කළ හැක.
- ඉක්මනින්ම ඉහළම මට්ටමේ හානියක් සිදු කරන අවදානම් සෑම විටම පාලනය කරන්න
- පාලන ක්‍රියාත්මක කළ පසු අනතුර සහ හානිය එය අඩු වී ඇත්දැයි බැලීමට උපද්‍රව සහ අවදානම් මට්ටම නැවත තක්සේරු කරන්න
 - එය අඩු වී නොමැති නම්, වැඩිදුර පාලන පියවර සමාලෝචනය කර ක්‍රියාත්මක කරන්න
- පාලන ක්‍රියාත්මක කිරීම ප්‍රමාණවත් බව සහතික කිරීම සඳහා උවදුරු සහ අවදානම් නීතිපතා සමාලෝචනය කළ යුතුය



අවදානම් ලේඛන උදාහරණය: යාත්‍රාව ගිලී යාම

උපද්‍රවය , අනතුරුදායක සිදුවීම	විභව ප්‍රතිඵල හානිය / අලාභය	තර්ජන/හේතු	විචල්න පාලනයන්	වත්මන් අවදානම			සැලසුම්ගත / අමතර පාලනයන්	ඉතිරි අවදානම			හදිසි පාලන/ ප්‍රතිසාධක සැලසුම්
				L	C	R		L	C	R	
යාත්‍රාව තුළට ජලය	<ul style="list-style-type: none"> • යාත්‍රාව අහිමි වීම • ජීවිතය අහිමි වීම • කාගෝ/මාළු හැනිවීම • ආදායම් අහිමි වීම • රක්ෂණ වාරික වැනි කිරීම 	තල මාර්ග විනාශවීම	වසර 3 කට වරක් ක්ලාස් සොසයට පරීක්ෂාකිරීම	4	4	16	ඇනුවල් ක්ලාස් වෙක්	2	4	8	• කාර්ය මණ්ඩලය සියලු දෙනාම පැවැත්මේ කුසලතා පුහුණු කළ යුතුය
		යාත්‍රාවේ බැඳ විනාශවීම	වසර 3 කට වරක් ක්ලාස් සොසයට පරීක්ෂාකිරීම	3	4	12	කේබ්ල් විසුචල් වෙක්	2	4	8	• සියලුම ජීවිතාරක්ෂක උපකරණ ස්ථානගත කිරීම, අරමුණ සඳහා සුදුසු, සහ හිඟිපතා පරීක්ෂා කර ඇති
		මුහුදේ ගිලීම	කපිතාන් අත්දැකීම්	3	4	8	අයහපත් කාලගුණය තුළ අමතර හිසි නිරීක්ෂණය	1	4	4	
		තර්වුවේ අතිරේක ජලය	දිය කවුළුව පිරිසිදුව තබා ගැනීම	3	4		වගකීම පවරන්න	3	2	6	සමාගම සෑම විටම යාත්‍රා සමඟ ඉවත් විදුලි සම්බන්ධතා තබා ගත යුතු වේ.



උපද්‍රව ලේඛන උදාහරණ

උපද්‍රව ලේඛනය: ජීර්මාන සලකා බැලීම

පහත සඳහන් කාණ්ඩ භාවිතා කිරීමෙන් උපද්‍රව කළමනාකරණය කළ හැක

- වැඩ ක්‍රියාකාරකම් පැහැදිලිව සඳහන් කරන්න
- උපද්‍රව හඳුනා ගන්න
- සිදුවිය හැකි හානිය තහවුරු කරන්න
- ක්‍රියාත්මක කර ඇති පාලන පියවර පැහැදිලිව සඳහන් කරන්න

මෙහෙයුමේ විශාලත්වය මත පදනම්ව එය සරලව තබා ගන්න



උපද්‍රව ලේඛනය

ක්‍රියාකාරකම	උපද්‍රවය	හානිය	පාලන ක්‍රම
<ul style="list-style-type: none"> ● ලිස්සීම්, පය පැරලීම් සහ වැටීම් 	<ul style="list-style-type: none"> ● බෝට්ටුවේ නිරන්තර, අස්ථායී චලනය ● පුද්ගලයින් හා බඩු භාණ්ඩ වලින් ගහණය වූ පරිසරය ● තෙත, ලිස්සන සුළු නැව් තට්ටුව ● විවර කර ඇති රඳවන 	<ul style="list-style-type: none"> ● අස්ථි බිඳීම ● ඇඳීම් / උළුක්කු ● කැපීම් ● තැලීම් ● විස්ථාපනය (අස්ථි පැනීම වැනි) 	<ul style="list-style-type: none"> ● තට්ටුවේ මතුපිට ලිස්සා නොයන ලෙස සැකසීම (තින්ත සමඟ වැලි මිශ්‍ර කරන්න, ලිස්සා නොයන එනමල් තිත්ත හෝ ඇලෙන සුළු, ලිස්සා නොයන තහඩු භාවිතා කරන්න ● තට්ටු නිතර සෝදන්න ● ලිස්සා නොයන පාවහන් පළඳින්න ● හැකි සෑම තැනකම ඇති රැඳවුම් වසා, ඇතුළු දමා හෝ හරහට යමක් තබා ඇති බවට සහතික වන්න ● අත් පටි සහිත නිසි ඉණිමං භාවිතා කරන්න ● අදාළ තැන් වල අත් පටි සවි කරන්න



උපද්‍රව ලේඛනය

ක්‍රියාකාරකම	උපද්‍රවය	හානිය	පාලන ක්‍රම
<ul style="list-style-type: none"> කය වෙහෙසා කළ යුතු වැඩ 	<ul style="list-style-type: none"> දිගු කාලයක් සිටගෙන සිටීම, නැමීම, නැවත නැවත සිදු කළ යුතු සහ වැඩි බලයක් යෙදිය යුතු කාර්යයන් ඇඳගෙන යාම, ඔසවාගෙන යාම, පැටවීම හා බෑම, බර හා අපහසු බර හැසිරවීම ආම්පන්න ඇදීම / වසවීම 	<ul style="list-style-type: none"> අස්ථි හා මාන්ශපේශී සම්බන්ධ ගැටළු 	<ul style="list-style-type: none"> දිගු කිරීමේ ක්‍රියා අතින් හැසිරවීම (මැනුවල්) තාක්ෂණික පුහුණුව



උපද්‍රව ලේඛනය

ක්‍රියාකාරකම	උපද්‍රවය	හානිය	පාලන ක්‍රම
<ul style="list-style-type: none"> යන්ත්‍රෝපකරණ සහ අනෙකුත් උපකරණ 	<ul style="list-style-type: none"> වින්චි, වසවුම් දැල් පැරලීම ධීවර කොකු සහ කොඳු ඇට පෙළ වැටෙන බර 	<ul style="list-style-type: none"> අස්ථි බිඳීම මාරක විපත් කැපීම් / ඉරිතැලීම් ඇඳීම / උළුකකු අත් / කකුල් ඉවත් කිරීම් වෙනත් ශරීර කැඩුණු අස්ථි පොතීවීම් කුඩු වීම් ආසාදන 	<ul style="list-style-type: none"> පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපකරණ (PPE) භාවිතා කරන්න කාර්යය සඳහා සේවක සංඛ්‍යාව ප්‍රමාණවත් බව සහතික කර ගන්න කාර්ය මණ්ඩල රෝස්ටර් එකක් මගින් තෙහෙට්ටුව අවම කරන්න




උපද්‍රව ලේඛනය

ක්‍රියාකාරකම	උපද්‍රවය	භාණිය	පාලන ක්‍රම
<ul style="list-style-type: none"> ආලෝකය සහ දෘශ්‍යතාව 	<ul style="list-style-type: none"> ප්‍රමාණවත් නොවන ආලෝකය රාත්‍රී කාලයේ මසුන් ඇල්ලීම සීමිත දෘශ්‍යතාව 	<ul style="list-style-type: none"> ඕනෑම අනතුරක් විය හැක මාරක විපත් 	<ul style="list-style-type: none"> සියලු ආලෝකකරණ ප්‍රවේශයන් සහ සංවේදීව ස්ථානගත කර ඇත වඩාත්ම අන්තරායක ස්ථාන වඩාත් හොඳින් ආලෝකමත් විය යුතුය ප්‍රතිදීප්ත ආලෝකය නාවිකා කරන්න බාහිර දෘශ්‍යතාවට බාධා නොකළ යුතුය



උපද්‍රව ලේඛනය

ක්‍රියාකාරකම	උපද්‍රවය	භාණිය	පාලන ක්‍රම
<ul style="list-style-type: none"> රසායනික අවදානම් 	<ul style="list-style-type: none"> ක්ලෝරීන් හිස් රසායනික බෙර ඉන්ධන සහ තෙල් බහාලුම් 	<ul style="list-style-type: none"> ඇස, නාසය, පෙනහළු සහ සම අපහසු තාවයට පත් වීම 	<ul style="list-style-type: none"> සමෙහි සාප්පු ස්පර්ශ වුවොත් හොඳින් සෝදන්න පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපකරණ (අත්වැසුම්) පළඳින්න. මුහුදු ගමනට පෙර බෙර වැනි භාජන හොඳින් පිරිසිදු කරන්න.



උපද්‍රව ලේඛනය

ක්‍රියාකාරකම	උපද්‍රවය	හානිය	පාලන ක්‍රම
<ul style="list-style-type: none"> කාලගුණය සහ පුරෝකථනය 	<ul style="list-style-type: none"> ගේල්ස් කුණාටු මීදුම සුනාමිය 	<ul style="list-style-type: none"> ගිලීම පෙරළීම ඉවුන්ඩින් අතුරුදහන් වීම ගැටීම 	<ul style="list-style-type: none"> බෝට්ටුව ස්ථායී සහ ධර ඒකාකාරව බෙදා හරින බව සහතික කිරීම. විකල්ප බල ප්‍රභවය (හබල්) රැගෙන යන්න. GPS / නැව්ගෙෂන් ඇන්කි රේඩාර් රිෆ්ලෙක්ටර් ස්ථාපනය කර ඇත. යාත්‍රාවේ ගලවා ගැනීමේ උපකරණ (ගිනිදැල් ආදිය) සහතික කිරීම.
			



උපද්‍රව ලේඛනය

ක්‍රියාකාරකම	උපද්‍රවය	හානිය	පාලන ක්‍රම
<ul style="list-style-type: none"> සනීපාරක්ෂාව 	<ul style="list-style-type: none"> පිරිසිදු පානීය ජලය, වැසිකිළි, පිරිසිදු ඇඳුම් නොමැතිකම 	<ul style="list-style-type: none"> වෛරස් සහ බැක්ටීරියා බෝවන රෝග පහසුවෙන් පැතිරිය හැක 	<ul style="list-style-type: none"> ප්‍රායෝගිකව ගෙන යා හැකි තරම් පිරිසිදු ජලය ගෙන යන්න තිබේ නම් / ඇති විට සනීපාරක්ෂක ස්ප්‍රේ භාවිතා කරන්න. ගෘහ පාලනය පවත්වා ගැනීම (යාන්ත්‍රික පිරිසිදුව තබා ගන්න)
			




උපද්‍රව ලේඛනය

ක්‍රියාකාරකම	උපද්‍රවය	හානිය	පාලන ක්‍රම
<ul style="list-style-type: none"> ආතතිය 	<ul style="list-style-type: none"> පවුලෙන් වෙන් වී සිටීමට සිදුවීම කාලය විසින් ඇති කරන පීඩනය දිගු වැඩ කරන දින තෙහෙට්ටුව අධික තාපය කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ගේ ජ්‍යෙෂ්ඨත්වයේ සුදුසුකම් නොමැතිබව 	<ul style="list-style-type: none"> මානසික අපයෝජනය නිරන්තර කිරීම සහ අපහාස මණ්ඩලය සහ නායකයා කිරීම කාංසාව කඩාකප්පල්කාරී සිතුවිලි සහ හැසිරීම රැකියාව පිළිබඳ අනාරක්ෂිතබව තනිකම ගමන් වාර අතර කාලය කෙටි වීම ලිංගික අපයෝජනය වෙරළ නිවාඩු නොමැතිකම 	<ul style="list-style-type: none"> හොඳින් පුහුණු වූ කාර්ය මණ්ඩලයක් නිරූ ආවරණ සහිත යාත්‍රා ගොඩබෑමට පෙර වියට සූදානම් වීමට කාලය




උපද්‍රව ලේඛනය

ක්‍රියාකාරකම	උපද්‍රවය	හානිය	පාලන ක්‍රම
<ul style="list-style-type: none"> පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපකරණ (PPE) සහ වැඩ ඇඳුම් භාවිතා නොකිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ලිස්සන සුළු හැඩි තට්ටු දැල් වැඩ විනිවි වැඩ 	<ul style="list-style-type: none"> කම්පනය තැල්ම සිරිම්/කැපීම් ආසාදනය කැඩුණු අස්ථි තැලීම් 	<ul style="list-style-type: none"> දැල් බෝට්ටු සඳහා වැඩ ඇඳුම් සැපයිය යුතුය ස්ලීප් නොවන රබර් සපත්තු ආරක්ෂිත අත්වැසුම්



උපද්‍රව ලේඛනය

ක්‍රියාකාරකම	උපද්‍රවය	හානිය	පාලන ක්‍රම
<ul style="list-style-type: none"> මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය 	<ul style="list-style-type: none"> යහපත් ලෙස තීරණ ගැනීමේ හැකියාවට බලපායි අවධානය, ශාරීරික සම්බන්ධීකරණය, අවදියෙන් සිටීම සහ විනිශ්චයකිරීමේ හැකියාව කෙරෙහි බලපායි 	<ul style="list-style-type: none"> විප්ලනය මරණය ඕනෑම අනතුරක් සිදුවීමේ හැකියාව 	<ul style="list-style-type: none"> මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය තහනම් කිරීම හෝ පාලනය කිරීම පිළිබඳව සලකා බලන්න



උපද්‍රව ලේඛනය

ක්‍රියාකාරකම	උපද්‍රවය	හානිය	පාලන ක්‍රම
<ul style="list-style-type: none"> දිගු අඛණ්ඩ වැඩ කරන වේලාවන් / තෙහෙට්ටුව 	<ul style="list-style-type: none"> තෙහෙට්ටුව දැනුවත්භාවය / අවධානය නොමැතිකම 	<ul style="list-style-type: none"> තෙහෙට්ටුව දැනුවත්භාවය / අවධානය නොමැතිකම 	<ul style="list-style-type: none"> සේවකයින් හොඳින් විවේක ගෙන ඇති බව සහතික කිරීම. රාත්‍රියකට පැය 7-8ක නින්ද පුද්ගලයන් තමන්ගේ ම අවදිය හා අවධානය පිළිබඳ දුර්වල විනිශ්චයකරුවන් වේ. නින්දේ රටා තක්සේරු කිරීමට සහ අවදි මට්ටම තීරණය කිරීමට අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ට ඉඩ දෙන්න





යාත්‍රාවේ සිටින අතරතුර ආරක්ෂාව සඳහා ආරක්ෂිත වැඩ පිළිවෙත්

යාත්‍රාවේ සිටින විට ගෘහ පාලනය

- පැටලීමෙන් ඇතිවන උපද්‍රව ගැන දැනුවත් වන්න
 - සියලුම දැගර නොදැමූ ලණු දැගර දමා ඉවත් කළ යුතුය
 - අවට තබා ඇති සියලුම උපකරණ / ආම්පන්න ඉවත් කළ යුතුය.
- පැටලී ඇති හෝ ඉක්මනින් කපා හැරීමට අවශ්‍ය ලයින් හෝ ගිණර් කැපීම සඳහා බෝල්ට් එකක්, පිහියක් කම්බි කපන යන්ත්‍රයක් යාත්‍රාවේ තබා ගන්න
- දිගු කෙස් පිටුපසට බැඳ සහ ස්වර්ණාභරණ ගලවා තබන්න. සැහැල්ලු ඇඟට විශාල ඇඳුම් වලින් ප්‍රවේශම් වන්න
- අවශ්‍ය පරිදි ජීවිතාරක්ෂක ජැකට් පළඳින්න



බර රැගෙන යාම / හැසිරවීම

- අතින් (මැනුවල්) හැසිරවීම

- සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය ආරක්ෂිත එසවුම් ශිල්පීය ක්‍රම දැන සිටිය යුතුය
 - දැවිය එසවීම සඳහා ඔබේ කොන්ද නොව ඔබේ කකුල් භාවිතයෙන් ඔසවන්න.
 - බර ඔබේ ශරීරයට සමීපව තබා ගන්න.
 - ඔබේ පාද වලනය කරන්න නමුත් කැරකවීමෙන් වළකින්න
 - අවදානම් නොගෙන අවශ්‍ය නම් උදව් ලබා ගන්න.



- සංචාරය අතරතුර නිතිපතා ඔබේ ස්ථානය වෙනස් කරන්න. සිටගෙන සිටින අතරතුර හැකි තාක් එහා මෙහා ගමන් කරන්න.

- කැක්කුම සහ ඇදීම් වැළැක්වීම සඳහා සෑම පැය 2*3 කට වරක් දිග ඇදීමට කෙටි විවේකයක් ගන්න.



P

තෙහෙට්ටුව

තෙහෙට්ටුව කළමනාකරණය කිරීම සඳහා උපදෙස් කිහිපයක්

- පැය 24 ක කාලයක් තුළ සෑම කෙනෙකුටම අවම වශයෙන් පැය 6 ක අඛණ්ඩ නින්දක් ඇති බවට වග බලා ගන්න
- කාර්ය මණ්ඩලය අවශ්‍ය විට සහ හැකි විට කෙටි නින්දක් ගත යුතුය.
- පුද්ගලයා අධික ලෙස වෙහෙසට පත් වීමට පෙර මෙම නින්ද ගත යුතුය.
- විවේක කාලය යනු වැඩ නොකරන කාල පරිච්ඡේද ලෙස අර්ථ දැක්වේ. මෙයින් අදහස් කරන්නේ දැල් අලුත්වැඩියා කිරීම සහ අනෙකුත් ඔපුටා ගැනීමේ උපකාර විවේක කාලය ලෙස නොසැලකෙන බවයි
- තෙහෙට්ටුවේ පොදු රෝග ලක්ෂණ වන්නේ වෙහෙස, මන්දගාමී චිත්තනය, අවදියෙන් සිටීම සහ කාර්යයන් ඉටු කිරීමේ හැකියාව අඩු වීම, අමතක වීම, උදාසීනත්වය, දුර්වල තීරණ ගැනීමේ කාලය, දුර්වල සන්නිවේදනය සහ මන්දගාමී ප්‍රතික්‍රියා කාලය යි.



මතක තබා ගන්න, විසඳුම යාත්‍රාව, එහි මෙහෙයුම් සහ නැවේ වැඩ කරන කාර්ය මණ්ඩලයට ගැලපිය යුතුය.



ආතතිය

- ආතතිය මානසික, ශාරීරික, චිත්තවේගීය හෝ මානසික ආතතිය ඇති කරන ඕනෑම ආකාරයක වෙනසක් ලෙස අර්ථ දැක්විය හැක.
- සාමාන්‍ය පුද්ගලික රෝග ලක්ෂණ අතර කාංසාව, මානසික අවපීඩනය, දුර්වල නින්ද රටා, හිසරදය, තෙහෙට්ටුව ඇතුළත් වන අතර මෙය බරපතල සෞඛ්‍ය ගැටළු වලට තුඩු දිය හැකිය
- මිනිසුන් ආතතියට වෙහෙස ලෙස ප්‍රතිචාර දක්වන නමුත් එය අනතුරු සිදුවීමට දායක වන සාධකයක් විය හැකිය
- ඔබේ සීමාවන් දැනගෙන ඔබ වෙහෙසට පත්වන විට හෝ ආතතියෙන් සිටින විට වඩාත් ප්‍රවේශම් වන්න



ප්‍රථමාධාර

මුහුදේදී සෑම විටම තුවාල හා රෝගාබාධ ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇත:

- කාර්ය මණ්ඩලයට ප්‍රථමාධාර ක්‍රියා පටිපාටි පිළිබඳ දැනුමක් ඇති බවට සහතික වන්න
- සියලුම කාර්ය මණ්ඩලය හදිසි රෝගාබාධවල ලක්ෂණ හඳුනාගත යුතුය
- සෑම විටම ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් යාත්‍රාවේ රැගෙන යන්න සහ කාර්ය මණ්ඩලය එය තිබෙන ස්තානය පැහැදිලිව දන්නා බව තහවුරු කරගන්න
- පිටත්වීමට පෙර ප්‍රථමාධාර කට්ටලය පරීක්ෂා කර අවශ්‍ය පරිදි නැවත පුරවන්න
- අනතුරකදී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය සහ නිවැරදි ක්‍රියා පටිපාටිය අනුගමනය කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීමෙන් ජීවිතයක් බේරා ගැනීමට සහ සිදුවන හානිය අඩු කර ගැනීමට හැකිය.



මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය

- බෙහෙත් වට්ටෝරු හැර වෙනත් කිසිදු ඖෂධයක් යාත්‍රාව තුළට ගෙන යාමට ඉඩ නොදිය යුතුය
- ඔබ සතියකට ඒකක 35කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් පානය කරන්නේ නම් (ආසන්න වශයෙන් සම්මත බියර් 14-18) ඔබට පහත සඳහන් දෑ වලින් පීඩා විදීමට සිදු වේ
 - තෙහෙට්ටුව / වෙහෙස
 - මානසික අවපීඩනය
 - මනෝභාවය වෙනස් වීම
 - බර වැඩිවීම
 - මතක අඩුවීම
 - නින්දේ ගැටළු
 - ලිංගික ගැටළු

ඔබ බීමත්ව, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කර හෝ මත්ද්‍රව්‍ය නිසා අසනීපව සිටි නම්, ඔබට මෙන්ම අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ටද අවදානමක් ඇතිවේ



නැව් තට්ටුව මත වැඩ කිරීම

- සියලුම කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් පහසුවෙන් ස්නැග් වන තැන් නොමැතිව සුදුසු ඇඳුම් සහ උත්ප්ලාවකතා උපාංග පැළඳ සිටින බවට සහතික වන්න
- ස්වර්ණාභරණ ඉවත් කිරීම හෝ ආවරණය කිරීම සිදු කර දිගු කෙස් බැඳ තබන්න.
- තට්ටු ප්‍රදේශ පිළිවෙලට තබා ගන්න.
- ළඟු හෝ ගියර් වලට තට්ටුව අවුල් කිරීමට හෝ ප්‍රොපෙලරයට හානි දායක ලෙස පැත්තට වල්ලීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- අන්තරාය අවම කිරීම සඳහා නියමිත කාල පරාසයන් තුළ කුණු ඉවත් කරන්න
- ජේලියක බයිට් එකේ සිට ගැනීමෙන් වළකින්න
- භාවිතයේ නොමැති විට ළඟු නිසි ලෙස දැඟර කර සහ ගබඩා කර ඇති බවට වග බලා ගන්න.
- ආම්පන්න, වයර්, ලණු සහ සවි කිරීම් නිතිපතා පරීක්ෂා කරන්න



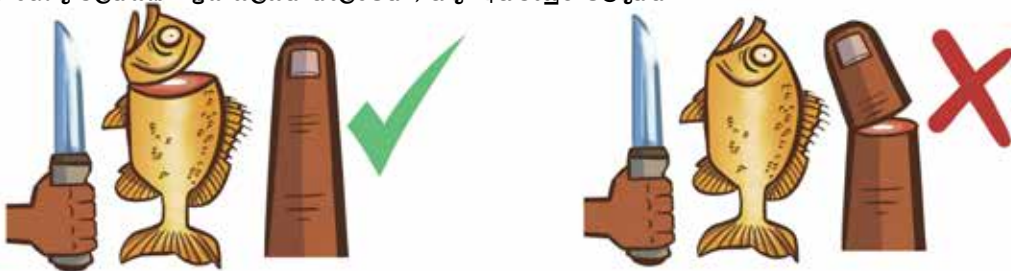
මසුන් සමග වැඩ කිරීම

- නිවැරදිව සහ ප්‍රවේශමෙන් මසුන් හසුරුවන්න
- දත් හෝ තියුණු කොඳු ඇට පෙළෙන් තුවාල සිදු වීමෙන් වළකින්න - විශේෂයෙන් බඩවැලේ ඉවත් කිරීම, සේදීම සහ ගබඩා කිරීම අතරතුර දී
- සියළුම තුවාල වලට වහාම ප්‍රතිකාර කරන්න
- ලිස්සා යාමේ අවදානම ඉවත් කිරීම සඳහා තට්ටුව නිතිපතා පිරිසිදු කරන්න
- මාළු විසි කරන විට සහ හැසිරවීමේදී හොඳ ඉරියව්වක් අනුගමනය කරන්න
- හැවෙන මාළු රැගෙන යාමේදී ස්ථාවරත්වය ගැන සැලකිලිමත් වන්න
- මාළු තට්ටුවේ පටවා තිබේ නම්, පැටවුම ආරක්ෂිත බවට වග බලා ගන්න



පිහි සමග වැඩ කිරීම

- පිහි තනි තනිව පිරිසිදු කර, කාච්චයේ නොමැති විට ආරක්ෂිත ස්ථානයක (ආරක්ෂිත රාක්ක හෝ කොපුතුළ) ගබඩා කරන්න.
- පිහි හැන්දිල් ආරක්ෂිතව සවි කළ යුතු අතර හැකිතාක් දුරට පිරිසිදුව හා මාළු සෙවල වලින් තොරව තබා ගත යුතුය.
- කැපුම් දාර සෑම විටම පිරිසිදුව හා තියුණු ලෙස තබා ගත යුතුය.
- සැම විටම පිහිය වැඩෙන්න ඉවතට (සහ ඇඟිලි වලින් ඉවතට ඇළ කර හසුරුවන්න)
- වැටෙන පිහියක් වැටීමට ඉඩ ඇත්ත . ඒවා අල්ලා නොගත යුතුය.
- පිහියක් අතැතිව බාස්කට් හෝ මාළු බදුන් එසවීමෙන් වළකින්න
- හොඳ වලනයකට ඉඩ සලසන ගැලපෙන , තද අත්වැසුම් පළඳින්න



රසායනික ද්‍රව්‍ය සමඟ වැඩ කිරීම

- සෑම විටම ලේබල, පරිශීලක මාර්ගෝපදේශ සහ නිෂ්පාදන ආරක්ෂණ පත්‍රය කියවන්න.
- අවශ්‍ය පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපකරණ භාවිතා කරන්න
- අනතුරක් සිදුවුවහොත්, භාවිතා කරන රසායනික ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ විස්තර වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට ලබා දෙන්න
- ප්‍රතිඵලය ගැන ඔබට විශ්වාස නැත්නම් රසායනික ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර නොකරන්න.
- වැඩ අවසන් කිරීමෙන් පසු අත් සෝදන්න.
- මෙම දුර්විද සමඟ වැඩ කරන අතරතුර ආහාර ගැනීමෙන් හෝ දුම් පානයෙන් වළකින්න
- ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රය ඇති බව සහතික කරගන්න
- නිවැරදිව සහ ආරක්ෂිතව ගබඩා කරන්න.



යාත්‍රාවක සාමාන්‍ය තත්ත්වය

හොඳින් නඩත්තු කරන ලද යාත්‍රාවක් ආරක්ෂිත යාත්‍රාවකි

මුහුදු යාමට පෙර පහත කරුණු පරීක්ෂා කර බලන්න

- බඳෙහි සාමාන්‍ය තත්ත්වය
- කිසියම් ව්‍යුහාත්මක හානියක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න
- කාන්දු වීමේ සලකුණු පරීක්ෂා කරන්න
- සාමාන්‍ය එන්ජින් පරීක්ෂාවන් සිදු කරන්න
- කාර්ය මණ්ඩලයට යාත්‍රාවේ සියලුම ප්‍රදේශවලට ආරක්ෂිතව ප්‍රවේශ විය හැකිදැයි පරීක්ෂා කරන්න
- ආරක්ෂිතව වැඩ කිරීමට තට්ටුවේ ජර්මාණවත් ඉඩක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න



පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE)

PPE සහ අනෙකුත් ආරක්ෂිත ආම්පන්න සලකා බැලීමේදී පහත සඳහන් කරුණු සලකා බැලිය යුතුය:

- ආරක්ෂිත ආම්පන්න ආරක්ෂිතව සවි කිරීම සහ භාවිතය පිළිබඳව කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් නිසි ලෙස පුහුණු කළ යුතුය.
- සියලුම ආරක්ෂිත ඇඳුම් පුද්ගලිකව සවි කර තිබුණ කළ යුතුය
- සියලුම ආරක්ෂිත ඇඳුම් සහ උපකරණ අදාළ තීරණය ප්‍රමිතීන් සපුරාලිය යුතු අතර, එය අදාළ ප්‍රමිතීන්ට අනුව භාවිතා කර පවත්වාගෙන යා යුතුය
- නැතිවූ හෝ හානි වූ PPE හෝ උපකරණ වෙනුවට වහාම අළුත් ඒවා ලබා දිය යුතුය.
- කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ට ප්‍රායෝගිකව හැකි තාක් දුරට තමන්ගේම ආරක්ෂිත ඇඳුම් හෝ උපකරණ පිරිසිදු කර නඩත්තු කිරීමට හැකි විය යුතුය
- ආරක්ෂිත ඇඳුම් හෝ උපකරණ භාවිතය රැකියා කොන්දේසි වල කොටසක් විය යුතුය



සැසියේ අවසානය

මතක තබාගන්න

- කුඩා පරිමාණ මෙහෙයුමකට SRM යෙදීමට දැන් ඔබට හැකිය - එය සරලව සහ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ලෙස තබා ගන්න
- ඉදිරි අවදානම දැක ඒ අනුව කටයුතු කරන්න
- අවදානම් ගන්නා හැසිරීමෙන් වළකින්න සහ හානියක් වීමට ඇති හැකියාව අඩු කරන්න
- SRM ආරක්ෂිත සංස්කෘතියක් ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ වැදගත් කොටසකි



කණ්ඩායම් ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු සැසිය

