

දුරකථන) 2698475
தொலைபேசி) 2698490
Telephone) 2698507

ෆැක්ස්) 2692913
பெக்ஸ்) 2693869
Fax)

විද්‍යුත් තැපෑල)
மின்னஞ்சல் முகவா) postmaster@health.gov.lk
e-mail)

වෙබ් අඩවිය)
இணையத்தளம்) www.health.gov.lk
website)



සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය)
எனது இல) NCCP/GOSL/02/2019
My No.)

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No. :)

දිනය)
திகதி) 22. 01. 2019
Date)

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதாரம், போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு
Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine

වකු ලේඛ ලිපි අංක : 02/16/2019

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ,
දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ,
ආයතන ප්‍රධානී,
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී,

‘ලෝක පිළිකා දිනය’ – 2019 පෙබරවාරි 04

පිළිකා රෝගය දැනට ලොව පුරා ප්‍රබල මහජන සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් වී ඇති අතර ඉදිරියේ දී එම තත්ත්වය තව දුරටත් ඉහල යාමේ ප්‍රවණතාවයක්ද දක්නට ලැබේ. 2018 වසරේ ලොව පුරා මිලියන 18.1 ක් පිළිකා රෝගීන් අළුතෙන් හඳුනා ගෙන ඇති බවටත්, මිලියන 9.6 ක් පිළිකා රෝගය හේතුවෙන් මිය ගොස් ඇති බවටත් ඇස්තමේන්තු කර ඇත (ග්ලොබෝකැන් වාර්ථාව - 2018). ඉදිරි අවුරුදු 20 තුළ අළුතෙන් හඳුනා ගන්නා පිළිකා රෝගීන් මිලියන 29.5 දක්වා වැඩි විය හැකි බවත් තව දුරටත් පෙන්වා දී ඇත. ඉහත කරුණු සැලකිල්ලට ගැනීමේදී පිළිකා රෝග වැළැක්වීම හා කලින් හඳුනා ගැනීම පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ ප්‍රයෝගික වැඩ සටහන් වැඩි වශයෙන් හා කඩිනමින් සිදු කල යුතු බව පැහැදිලිව පෙනී යයි.

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන මඟින් ප්‍රකාශයට පත් කරන පිළිකා ආවේක්ෂ දත්ත වාර්තාවට අනුව ශ්‍රී ලංකාව තුළ 2011 වසරේ නව පිළිකා රෝගීන් 17,482 ක් හඳුනා ගෙන ඇත. මෙය පිළිවෙලින් ජනගහනය 100,000 කට දල අනුපාතිකය 83.7 ක් ද, වයස ප්‍රාමාණිකාන අනුපාතය (Age Standardized Incidence Rate) 89.2 ක් ද වේ. රෙජිස්ට්‍රාර් ජනරාල් දෙපාර්තමේන්තුවේ දත්තයන්ට අනුව පසුගිය වසර කිහිපය මුළුල්ලේම ශ්‍රී ලංකාවේ සිදුවන මරණ වලින් පිළිකා රෝග හේතුවෙන් සිදුවන මරණ දෙවන ස්ථානය ගනී.

පිළිකා රෝගය හේතුවෙන් සෑම පුද්ගලයෙක්ම දුප්පත් පොහොසත් බෙදියකින් තොරව කුමන අයුරකින් හෝ පිඩාවට පත් විය හැක. එමෙන්ම පිළිකා රෝගය හේතුවෙන් පුද්ගල මට්ටමෙන්, පවුල් මට්ටමෙන් හා ප්‍රජා

මට්ටමෙන් ඇති විය හැකි අහිතකර ප්‍රච්ඡල අවම කිරීම සඳහා කටයුතු කිරීමේ හැකියාවක් සියලු දෙනාම සතුව ඇත.

සෑම වසරකම පෙබරවාරි 04 වන දිනය ලෝක පිළිකා දිනය ලෙස නම් කර සියලු දෙනා තුළම පිළිකා පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් යොමු කිරීමට පියවර ගෙන ඇත. එහි අරමුණ වන්නේ වලක්වා ගත හැකි පිළිකා හේතුවෙන් මියයන මිලියන ගණනක් ජීවිත සුරැකීමට රාජ්‍ය මට්ටමෙන් මෙන්ම පුද්ගල මට්ටමෙන්ද ක්‍රියාත්මක වී දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ද ඇතුළුව විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම වේ. 2019 වසරේ සිට 2021 වසර දක්වා වන වසර 3 සඳහා ලෝක පිළිකා දිනයේ තේමාව වන්නේ “මම, ක්‍රියාත්මක වෙමි, අද මෙන්ම හෙටත්” යන්නයි. ලෝක පිළිකා දිනය සැමරීම සඳහා ධනාත්මකව හා සැලසුම් සහගතව වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් පිළිකාව ජය ගැනීමට ක්‍රියා කල යුතුවේ. පිළිකා වැලැක්වීමට පියවර ගැනීම වැදගත් වන්නේ

- පිළිකා හේතුවෙන් බොහෝ දෙනෙක් තම ජීවිත කාලය තුළ සෘජුව හෝ වක්‍රාකාරව පීඩනයට පත් විය හැකි නිසාත්.
- පිළිකා නිසා සිදුවිය හැකි ව්‍යාසනය අවම කොට නිසි කලට පෙර සිදුවන මරණ බොහොමයක් වලක්වා ගැනීමට පුද්ගල මට්ටමෙන්, ප්‍රජා මට්ටමෙන් හා රාජ්‍ය මට්ටමෙන් ක්‍රියාත්මක කරන වැඩ සටහන් බොහෝ සෙයින් දායක විය හැකි නිසාත්.
- ලොව පුරා සිදුවන මරණ වලට පිළිකා ප්‍රධාන හේතුවක් වන නමුත් එම මරණ වලින් 1/3 ක් පමණ වලක්වා ගත හැකි නිසාත් කලින් හඳුනාගත හොත් බොහෝ පිළිකා සම්පූර්ණයෙන් සුව කිරීමටද හැකියාවක් ඇති නිසාත්
- පිළිකා පිළිබඳව සෑම කෙනෙකුගේ ම දැනුවත් භාවය වැඩි කිරීම සහ පිළිකා වැලැක්වීමට හා ප්‍රතිකාර පහසුකම් වැඩි දියුණු කිරීමට කටයුතු කරන තාක් කල් ලොව පුරා වසරකට පුද්ගලයන් මිලියන ගණනක් අනවශ්‍ය ලෙස පිළිකා හේතුවෙන් මිය යාම සිදුවන නිසාත් ය.

ලෝක පිළිකා දිනය 2019 සැමරීම සඳහා සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් වලදී පහත දක්වා ඇති අරමුණු පිළිබඳවද අවධානය යොමු කල යුතුවේ.

පිළිකා වලක්වා ගැනීම

- අයහපත් ජීවන රටාව හා පිළිකා අතර ඇති සම්බන්ධතාවය පිළිබඳව පුද්ගලයන් හා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම මගින් ඔවුන් යහපත් දේවල් වලට පුරුදු වීමටත් අයහපත් දේ බැහැර කිරීමටත් පෙළඹ වීම. යහපත් ජීවන පුරුදු මගින් සියලු පිළිකා වලින් 1/3 ක් වැලැක්විය හැකිය යන පණිවිඩය ප්‍රජාව අතර ප්‍රචලිත කල යුතුය

සෞඛ්‍යානුකූල පාසල් පද්ධතියක් බිහි කිරීම

- අනාගත පරපුර සෞඛ්‍යානුකූල දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීම තුලින් පිළිකා අවදානම අවම කර ගැනීමට අවශ්‍ය හිතකර පාසල් පරිසරයක් බිහි කිරීමටත් දරුවන් හට ඒ සඳහා දැනුම හා මඟ පෙන්වීම ලබා දීමටත් කටයුතු කිරීම

සෞඛ්‍යානුකූල රාජකාරි ස්ථාන බිහි කිරීම

- බොහෝ වැඩිහිටියන් දවසේ වැඩි කාල සීමාවක් ගත කරන්නේ තම රාජකාරි ස්ථාන වල වන අතර රාජකාරි ස්ථාන යහපත් පුරුදු ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා ඉතාමත් උචිත ස්ථානයක් වේ. රාජකාරි ස්ථාන තුළ දී කාර්ය මණ්ඩල වල යහපත් වර්ගයන් වර්ධනය කිරීම සඳහා ප්‍රමුඛ තාවයක් ලබා දීමට එම ආයතන පියවර ගත යුතුය. තව ද, සෞඛ්‍යානුකූල ආහාර පිළිබඳව, ව්‍යායාම කිරීමේ වැදගත් කම පිළිබඳව

