

1."තොව්ගි ආහාර අධ්‍යාපන ප්‍රවර්ධන මාසය" පිළිබඳව

ආහාර ප්‍රවර්ධනය යන වචනය ඔබ සැවොම දන්නවාද?

අප ආහාර ගන්නේ ජීවත්වීම සඳහා වන අතර මෙය වැඩිහිටියන්ට මෙන්ම ළමයින්ටද වැදගත් වේ.

අපගේ ජීවිත කාලය පුරාවටම ආහාර පිළිබඳව නිවැරදි දැනුමක් තිබිය යුතු අතර සමබර ආහාර වේලක් පවත්වා ගත යුතුය. සමබර ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් ඔබට නිරෝගී මනසකින් හා ශරීරයකින් පොහොසත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය.

ඔක්තෝබර් යනු "තොව්ගි ආහාර අධ්‍යාපන ප්‍රවර්ධන මාසයයි." නිවැරදි ආහාර පුරුදු යහපත් සෞඛ්‍යයකට හේතුවන බව නැවත වරක් සිතීමට මෙය අවස්ථාවක් කර ගැනීම වැදගත් වේ.

ආහාර අධ්‍යාපනයේ වැදගත්ම දෙය වන්නේ දරුවන්ගේ ආහාර පුරුදු ඇති කිරීමයි. උදාසන ආහාරය නිවැරදිව ලබා ගැනීමත් පවුලක් ලෙස එකට ආහාර ගැනීම මෙන්ම ආහාර සඳහා ඇති රුචිය වර්ධනය කර ගැනීම වැදගත් වේ. කෑම පිළියෙළ කිරීමට සහ පිළිවෙලට තැබීමට උදව් කිරීම වැනි දෑ නිවසේදී සිදුකිරීමේ වැදගත් බව ඔවුන්ට පැහැදිලි කර දීම වැදගත් වේ.

මීට අමතර, මුල් ළමාවිය ආහාර පුරුදු පිළිබඳ මූලික කරුණු ඉගෙන ගැනීමට දරුවන්ට වැදගත් කාල පරිච්ඡේදයකි. එය ජීවිත කාලය පුරාම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පදනම වේ.

තොව්ගි නගර සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන අංශය දරුවන් ඇති දැඩි කරන දෙමාපියන් සහ දරුවන් සඳහා ළමාරක්ෂක සේවා සපයයි. අප උපදේශන පවත්වන අතර එහිදී මහජන සෞඛ්‍ය හෙදියන් ළමාරක්ෂක උපදේශනවලට අමතරව පෝෂණවේදීන්ගේ ළදරු ආහාර උපදේශන ද සපයන්නෙමු. ඔබට ළදරුවන් සඳහා ආහාර සහ උපදෙස් ලබා ගත හැකි අතර ඔබට ඔබේ දරුවාට ආහාර ලබාදීමේ ගැටලුවක් ඇත්නම්, කරුණාකර අප හා සම්බන්ධ වීමට අවස්ථාව ඇත. දිනය සහ වේලාව සෑම මසකම පළමු අඟහරුවාදා උදේ 10:00 සිට 11:00 දක්වා වේ. කාලය වෙන් කිරීමක් අවශ්‍ය නොවන අතර ස්ථානය ඉමයිසුම් නගරයේ තොව්ගි සෞඛ්‍ය හා සුභසාධන මධ්‍යස්ථානය වේ.

## 2. ළමා ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා එන්නත් සඳහා ලබාදෙන සහනාධාර පිළිබඳව

ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා සාමාන්‍යයෙන් ජනවාරි සිට මාර්තු දක්වා ශීත සෘතුවේ උච්චතම අවස්ථාව

වන නමුත් මේ වසරේ ආසාදිත පුද්ගලයින්ගේ සංඛ්‍යාව වෙනදාට වඩා කලින් රට පුරා වේගයෙන් වැඩි වෙමින් පවතී.

උණ වැළඳීම වැළැක්වීම සඳහා, එන්නත් කිරීමට අමතරව, ඔබේ අත් සේදීම, මුඛය සේදීම සහ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම වැනි මූලික රෝග වලක්වාගැනීමේ පියවර අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ.

තොවිගි නගරයේ හි, ළමා ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා එන්නත් සඳහා සහනාධාර ඔක්තෝබර් මාසයේදී ආරම්භ වේ.

සුදුසුකම් ලබන දරුවන් නගරයේ ජීවත් වන මාස 6 හෝ ඊට වැඩි ප්‍රාථමික පාසල් 2 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් වේ.

සහනාධාර මුදල යෙන් 2,500 කි. එන්නත් ගාස්තුවෙන් යෙන් 2,500ක් අඩු කිරීමෙන් පසු ඉතිරි මුදල ඔබට ගෙවීමට සිදුවන අතර එය ඔබගේ වගකීමක් වනු ඇත. එන්නත් මාත්‍රා දෙකක් වෙනුවෙන් ඔක්තෝබර් 1 සිට ලබන වසරේ පෙබරවාරි 29 දක්වා සහනාධාර ලබා දෙනු ඇත.

ඔබට ළමා ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා එන්නත ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර නගරයේ ඇති ඔබගේ වෛද්‍ය ආයතනයක සමග සම්බන්ධ වන්න.

**3. 2023 සරත් සෘතු වේ දී නව කොරෝනා වයිරස් ආසාදන සඳහා එන්නත් කිරීමේ ආරම්භය පිලිබදව**

නොවීගි නගරය තුළ , 2023 වර්ෂය සඳහා එන්නත් ආරම්භ කර ඇත. එක් අයකුට සැප්තැම්බර් 20 සිට ලබන වසරේ මාර්තු 31 දක්වා එක් වරක් එන්නත් කළ හැකිය. එන්නත් ගාස්තුව නොමිලේ වන අතර එන්නත් වර්ගය Pfizer හෝ Moderna හි Omicron වර්ගය සමඟ අනුකූල වේ.

එන්නත් කරනවාද නැද්ද යන්න තීරණය කිරීම ඔබට හැකියාව පවතී. ඔබේ එන්නත් ප්‍රවේශ පත්‍රය ලැබුණු පසු, කරුණාකර නගරය තුළ වෛද්‍ය ආයතනයක එන්නත් කිරීම සඳහා සම්බන්ද විය හැක.

නොවීගි නගරය විසින් ක්‍රියාත්මක කරන ප්‍රධාන එන්නත් කිරීමේ මධ්‍යස්ථානය මගින් ලබා ගැනීමට කැමති පුද්ගලයින්ට සැප්තැම්බර් 26 සිට නගරයේ ඇමතුම් මධ්‍යස්ථානය හා සම්බන්ධ වී හෝ නොවීගි නගරයේ වෙබ් අඩවිය මගින් වෙන්කළ හැක.

එන්නත් කරන දිනයේ, ඔබ එන්නත ලබා ගැනීමට පෙර, වෛද්‍ය පරීක්ෂණ පෝරමය පිරවීම සිදුකළ යුතු වේ.

නව කොරෝනා වයිරස් එන්නත ලබා ගැනීමට පෙර සහ පසු සති දෙකක් සඳහා, ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා එන්නත හැර වෙනත් රෝග නිවාරණයක් වෙනුවෙන් එන්නත් නොගත යුතුය.

නව කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වූවන්ගේ සංඛ්‍යාව ඉහළ යමින් පවතී. තත්වය අනුව, කරුණාකර මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම සහ එන්නත් කිරීම වැනි ක්‍රියාමාර්ග ගන්න.

ඔබ ආසාදනය වුවහොත්, කොරෝනා වයිරස් ආසාදනය 5 පන්තියේ ආසාදනයක් බවට වෙනස් වන අතර ඔබට පිටතට යාමට නොහැකි වනු ඇත, එසේ කිරීමෙන් වැළකී සිටීම හෝ නොකිරීම පුද්ගලයාගේ අභිමතය පරිදි වන අතර කෙසේ වෙතත්, රෝග ලක්ෂණ මතුවී දින 5ක් ඇතුළත අන් අයට ආසාදනය වීමේ අවදානම වැඩි බැවින් කරුණාකර පිටතට යාමෙන් වළකින්න.

දින 10ක් ගත වන තුරු වෛරස් පිටවීමට ඉඩ ඇත, එබැවින් වියන ලද නොවන මුඛ ආවරණයක් පැළඳින්න.මාස්ක් පැළඳීම සහ වැඩිහිටියන් සමඟ සම්බන්ධ වීමෙන් වැළකී සිටීම වැනි ඔබ අවට සිටින අය ගැන සැලකිලිමත් වන්න.



#### 4. පාපැදි වල ගමන්කිරීමේදී අනුගමනය කලයුතු මාර්ග නීති පිලිබදව

2023 අප්‍රේල් 1 වැනිදා සිට පාපැදි වල ගමන්කිරීමේදී හිස්වැස්මක් පැළඳීම අනිවාර්ය වී තිබේ.

ඔබ සැවොම දිනපතා පාපැදි වල ගමන්කිරීමේදී පිළිපැදිය යුතු මාර්ග නීති අනුගමනය කරන බව අපට විශ්වාසවන්ත නමුත් ඔබගේ පාපැදිය පැදවිය යුත්තේ පාරේ ද නැතහොත් පදික වේදිකාවේද යන්න පිලිබදව ඔබට සමහර විට අපැහැදිලි බවක් ඇතිවිය හැක.

සාමාන්‍ය රීතියක් ලෙස, පාපැදිය පැදවිය යුත්තේ පාරේ වම් පැත්තේ ය. මීට අමතරව පදිකයින් සහ පාපැදිකරුවන් හට නිල් පැහැති වර්ණයෙන් සලකුණු කර එක පැත්තකින් නිරූපණය කරන මාර්ග සලකුණු වලින් සලකුණු කර ඇත්නම් පදික වේදිකාවේ ගමන් කළ හැකිය.

පදික වේදිකාවේ පාපැදිය පැදවීමේදී, පදිකයින්ට ප්‍රමුඛත්වය දිය යුතු අතර, පාපැදියේ වේගය විය යුත්තේ පාර අයිතේ ඉක්මනින් නතර වීමට හැකි වේගයකිනි.

පදිකයෙකුට ඉඩ දෙන ලෙස බල කිරීම සඳහා බයිසිකල් සීනුව නාද කිරීම හෝ වේගය අඩු නොකර පදිකයෙකු පසුකර යාම නීති විරෝධී වන අතර කරුණාකර පාපැදිය දාවනය කිරීමේදී පදිකයින් ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

මැනකදී, මම මාර්ගවල නිල් ඊතල හැඩැති මාර්ග සලකුණු ඇත. මෙම හැඩයේ මාර්ග සලකුණු පාපැදිවල ගමනාගමනයේ පිහිටීම සහ දිශාව පෙන්නුම් කරන අතර පාපැදි ආරක්ෂිතව ගමන් කිරීමට දිරිගන්වයි. මෙම මාර්ග සලකුණු මගින් පාපැදි භාවිතා කරන්නන් පමණක් නොව මෝටර් රථ රියදුරන්ටද මාර්ගයේ පාපැදි ගමන්කරන මාර්ගය පෙන්නුම් කරයි.

සාමාන්‍ය රීතියක් ලෙස, ඉහත පාපැදි සඳහා වෙන්වූ මාර්ග සලකුණු ඇති මාර්ග මත ධාවනය කරන්න.

මාර්ගයේ ගමන් කරන විට, මාර්ගයේ වම් පසින් ධාවනය කර ඊතලයේන පෙත්වන දිශාව දෙසට ධාවනය කරන්න.

