

1. මයිනා රක්ෂණ කාඩ්පතට මාරුවීම පිළිබඳව

2020 දෙසැම්බර් 2 වන දින සිට, දැනට භාවිතා කරන රක්ෂණ කාඩ්පත නිකුත් කිරීම අවසන්කරන අතර ඒ වෙනුවට ඔබගේ මයි නම්බර් කාඩ් පත රක්ෂණ කාඩ්පත ලෙස භාවිතා කරන ක්‍රියාපටිපාටියට මාරුවනු ලැබේ. 2020 දෙසැම්බර් 2 වැනිදායින් පසුවද, ඔබ සතුව ඇති රක්ෂණ කාඩ්පතෙහි ඔබගේ සම්පූර්ණ නම, ලිපිනය, ඔබ විසින් ගෙවන මුදලේ ප්‍රතිශතය ආදියෙහි වෙනසක් නොවන්නේ නම් රක්ෂණ කාඩ්පතෙහි ලියා ඇති රක්ෂණයේ කල් ඉකුත්වන දිනය වන 2025 ජූලි මස 31 වනදා දක්වා භාවිතා කළ හැකිය.

ඔබට තවමත් මයිනා රක්ෂණ කාඩ්පතක් නොමැති නම්, කරුණාකර මයි නම්බර් කාඩ්පතක් ලබාගෙන ඔබේ සෞඛ්‍ය රක්ෂණ කාඩ්පත භාවිත කිරීමට හැකිවන පරිදි ලියාපදිංචි වන්න. ඔබගේ මයි නම්බර් කාඩ්පත සෞඛ්‍ය රක්ෂණ කාඩ්පතක් ලෙස භාවිතා කිරීම සඳහා ලියාපදිංචි වීමට වෛද්‍ය ආයතනයක හෝ ෆාමසියක ඇති මයිනම්බර් කාඩ්පත කියවවීමට යොදාගන්නා උපකරණය මගින් සිදුකළ හැක.

ඔබ වෛද්‍ය ආයතනයක හෝ ෆාමසිවල භාවිතා කිරීමේදී ඔබගේ මුහුණ හඳුනාගැනීමේ උපකරණයට කාඩ්පත ඇතුළුකර ඔබගේ මුහුණ පරීක්ෂාකිරීමත් ඉලක්කම් හතරකින් සමන්විත රහස්‍ය අංකයද ඇතුළත් කර අවසාන වශයෙන්, විවිධ තොරතුරු සැපයීමට එකඟවීමට කැමැත්ත පළකිරීමත් සමඟ ලියාපදිංචිය අවසන් වේ.

ඔබ මයිනම්බර් රක්ෂණ කාඩ්පත භාවිතා කිරීමේ ප්‍රතිලාභ ලෙස මෙම කාඩ්පත භාවිතා කිරීමේදී දැනටමත් ලබාගෙන ඇති අතීත ඖෂධ සහ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ඇතුළත් තොරතුරු ඇතුළත් බැවින් වඩා හොඳ සෞඛ්‍ය සේවාවක් ලබාගත හැකි වේ. මීට අමතරව, හදිසි සැත්කමක් හෝ රෝහල් ගත කිරීම සඳහා ඔබට විශාල මුදලක් ගෙවීමට සිදුවන අවස්ථාද මගහැරී යනු ඇත. හදිසි ප්‍රතිකාර සඳහා රැගෙනයාමේදී පවා, ඔබ මයිනම්බර් රක්ෂණ කාඩ්පත රැගෙන යාම මගින් ඔබට සුදුසු වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීමට රෝහලට හැකියාව ලැබේ.

එය සෞඛ්‍ය රක්ෂණ කාඩ්පතක් ලෙස පමණක් නොව එදිනෙදා ජීවිතයේදී ද භාවිත කළ හැකි අවස්ථා ඇතුළත් බැවින් කරුණාකර ඔබගේ මයිනම්බර් කාඩ්පත දිනපතා ඔබ රැගෙන ගොස් එය භාවිතා කරන්න.

2. පාපැදි පැදවීමේදී පිළිපැදිය යුතු මාර්ග නීති සංශෝධනය කිරීම සම්බන්ධයෙන්

2020 නොවැම්බර් මාසයේ සිට, බයිසිකලය නවත්වා ඇතිවිට විට හැර, ස්මාර්ට් ජංගම දුරකතනයෙන් කතා කිරීම හෝ තිරය දෙස බලා සිටීම මාර්ග තදබදය පිළිබඳ පනත මගින් තහනම් කර ඇත.

ඔබ පාපැදියක් පදින අතරතුර ස්මාර්ට් ජංගම දුරකතනයක් භාවිතා කරන්නේ නම්, ඔබට මාස 6 දක්වා සිරදඬුවමක් හෝ යෙන් 100,000 දක්වා දඩයක් ද ඔබගේ ස්මාර්ට් ජංගම දුරකථනය භාවිතා කරමින් ඔබ පාපැදිය පදින අතරතුර රථවාහන අනතුරක් සිදු කළහොත්, ඔබට වසරක සිරදඬුවමක් හෝ යෙන් 300,000 දක්වා දඩයක් නියම කිරීමට හැකියාව ඇත.

ඊට අමතරව බිමත්ව පාපැදියක් ධාවනය කිරීමද වරදක් වන අතර එය "මත්පැන් පානය කර පාපැදිය පැදවීම" සම්බන්ධයෙන්, දඬුවම වසර 3 දක්වා සිරදඬුවමක් හෝ යෙන් 500,000 දක්වා දඩයක් වේ.

මත්පැන් පානය කර බයිසිකල් පැදවීමට ඉඩ ඇති පුද්ගලයින්ට මත්පැන් හෝ බයිසිකල් ලබා දීම ද තහනම් කර ඇති අතර දඩයකට යටත් වේ.

ස්මාර්ට් ජංගම දුරකතනය භාවිතය සහ බිමතින් පාපැදි පැදවීම පමණක් නොව කුඩයක් භාවිතා කරමින් පාපැදිය පැදවීම, ඉයර්ෆෝන් හෝ හෙඩ්ෆෝන් භාවිතා කිරීම යනාදියට අමතරව ආරක්ෂිත රිය පැදවීමට අවශ්‍ය ශබ්ද හෝ කටහඬ නොඇසෙන පරිදි, පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු සමඟ පැදීම. දෙදෙනෙක් එක සමාන ලෙස පාපැදි ධාවනය කිරීම ද තහනම්ය. මේ එක් එක් වරදක් වෙනුවෙන් සෑම පුද්ගලයෙකුටම යෙන් 50,000ක් දක්වා දඩයකට යටත් වේ.

අනතුරුදායක ලෙස නීති කඩකිරීම් නැවත නැවතත් කරන පාපැදි කරුවන් "බයිසිකල් රියදුරු පුහුණු පාඨමාලාවක්" හැදෑරීමට අවශ්‍ය වේ. ඔබ එම පුහුණු පාඨමාලාවන් නොසලකා හරින්නේ නම් සහ බයිසිකල් පුහුණු පාඨමාලාව හැදෑරීමට අපොහොසත් වුවහොත්, ඔබට යෙන් 50,000 දක්වා දඩ මුදලක් අය කිරීමට හැකියාව ඇත.

පාපැදි පැදවීම සම්බන්ධ නීති මේ ආකාරයෙන් ශක්තිමත් වීමට හේතුව වන්නේ පාපැදිවලින් සිදුවන රථවාහන අනතුරු ප්‍රමාණය පසුගිය වසරවල අබණ්ඩව ඉහළ යාමයි. කරුණාකර බයිසිකල් පැදීම සම්බන්ධ නීති පිළිබඳව දැනුවත් වී එම නීති පිළිපදිමින් ඔබේ බයිසිකලය ආරක්ෂිතව භාවිතා කිරීමට දැනුවත් වන්න.

3. ඉන්ග්ලවෙන්සා රෝගය වැළැක්වීම පිළිබඳ

අපි ඉන්ග්ලවෙන්සා රෝගය ව්‍යාප්තවීමේ කාලයට ඇතුළු වී ඇත. ඉන්ග්ලවෙන්සා යනු ඉන්ග්ලවෙන්සා වෛරසය නිසා ඇතිවන ශ්වසන ආසාදනයක් වන අතර, රෝග ලක්ෂණ සාමාන්‍ය වේ. ඉන්ග්ලවෙන්සා ආසාදනය වීමේ ප්‍රධාන මාර්ගය වන්නේ කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමේදී මුඛයෙන් පිටවන වෛරසය ඇතුළත් කෙල බිදිනි මගිනි. ඉන්පසුව, පැය 24 සිට 72 දක්වා පූර්ව වෛරස වර්දනයවීමේ කාලයකින් පසු, හදිසියේ අධික උණ, හිසරදය සහ මාංශ පේශි වේදනාව වැනි රෝග ලක්ෂණ මතු වේ. ඉන්ග්ලවෙන්සා රෝගයේ ලක්ෂණයක් වන්නේ එය බිරොන්කයිටිස් සහ නියුමෝනියාව වැනි රෝග එකවර ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. ඉන්ග්ලවෙන්සා රෝගයේ විශේෂ ලක්ෂණය වන්නේ එය බරපතල රෝගාබාධවලට තුඩු දිය හැකි අතර, විශේෂයෙන්ම වයස්ගත පුද්ගලයින් බරපතල රෝගාබාධ ඇතිවී මරණයටද පත්වීමේ අවදානම ඉහළ යයි.

ඉන්ග්ලවෙන්සා එන්නත එන්නත් කිරීම මගින් රෝගය ඇතිවීම සම්පූර්ණයෙන්ම වැළැක්විය නොහැක, නමුත් එය දරුණු රෝගාබාධ ඇතිවීම සහ විවිධ සංකූලතා ඇතිවීම වලක්වා ගැනීම මගින් රෝග ලක්ෂණ වඩාත් දරුණු වීම වළක්වා ගැනීමත්, මරණය වැනි සංකූලතා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කළ හැකිය.

මෙම එන්නතේ ආයු කාලය ලෙස , එන්නත ලබාගැනීමෙන් පසු ඔබට ඉන්ග්ලවෙන්සා ප්‍රතිරෝධය වර්ධනය වීම සඳහා සති දෙකක පමණ කාලයක් ගත වන අතර, මෙම එන්නතේ ක්‍රියාකාරී කාලය මාස 5ක් පමණ වන බව පැවසේ. ඉන්ග්ලවෙන්සා වසංගතය පැතිරීමට පෙර එන්නත් කිරීම වැදගත් වේ.

ඉන්ග්ලවෙන්සා රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීමේ පියවර ලෙස “කැස්සෙන් ආරක්ෂා වීම ,” “අත් සේදීම” සහ “සම්ප සම්බන්ධතා සහ ජනාකීර්ණ ස්ථාන මගහැර සිටීම වැනි ක්‍රම අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ. පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලබාගැනීම සහ නිසි ලෙස මුහුණ ආවරණ පැළඳීම වැනි මූලික ආසාදන පාලන පියවරයන් හොඳින් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් ඔබට ආසාදනය වීමේ අවදානම අවම කර ගත හැක එසේම ඔබට ඉන්ග්ලවෙන්සා රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ නම් නිවසින් පිටතට යාමෙන් වළකින්න. ඔබට උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, කරුණාකර පළමුව ඔබේ ප්‍රාදේශීය වෛද්‍ය ආයතනය හා සම්බන්ධ වී උපදෙස් ලබාගන්න.