

ව්‍යාපාරය වූ දත් සඳහා  
අනතුරු රහිත දත්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය  
සිදුකරන අන්දම (ART)

මහජන සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් සඳහා පුහුණු අත්පොත



Palwasha Momand  
Jayanthi Stjernsward  
2008

The content of this manual is reproduced from the original ART manual written by Dr. Jo Frencken, Prof. Prathip Phantumvanit, Prof. Taco Pilot, Dr. Yupin Songpaisan and Dr. Evert van Amerongen and published by the WHO Collaborating Centre for Oral Health Services Research in Groningen, The Netherlands in 1997.

Atraumatic Restorative Treatment (ART) on decayed teeth  
- A Training manual for Public Health Workers is translated to Sinhala language by Dr. R.D.F.C. Kanthi, Community Dental Consultant, Oral Health Promotion Unit, Health Education Bureau, Colombo, Sri Lanka

Design and layout by Gisela Ladda Tayanin  
WHO Collaborating Centre

Address for correspondence  
Dr. Jayanthi Stjernsward  
Director, WHO Collaborating Centre  
Faculty of Odontology, Malmo University  
Carl Gustavs Vag 34,  
SE- 205 06 Malmo,  
Sweden  
Email: Jayanthi.Stjernsward@mah.se

## පවුන

1.	අනතුරු රහිත දන්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය	
2.	අනතුරු රහිත දන්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය සිදුකිරීමට අවශ්‍ය උපකරණ, පිරවුම් ද්‍රව්‍ය අනෙකුත් දේ	
3.	අනතුරු රහිත දන්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාර සිදු කිරීම සඳහා සුදුසු ව්‍යසනය වූ කුහරයක් සහිත දතක් තෝරා ගැනීම	
4.	ප්‍රතිකාර සිදුකරන විට රෝගියා සහ ප්‍රතිකාර සපයන්නා සිටිය යුතු ආකාරය	
5.	ප්‍රතිකාරය සඳහා මුඛ කුහරය සුදනම් කිරීම	
6.	ප්‍රතිකාරය සඳහා කුහරය පිරිසිදු කිරීම	
7.	ග්ලාස් අයනෝමර් පිරවුම් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම	
8.	එක් දත් මතුපිටක පමණක් කුහරය ඇති විට දත් පුරවන ආකාරය අදියරෙන් අදියර	
9.	දක් මතුපිට කීපයක කුහරය විහිදී ඇති විට දත් පුරවන ආකාරය අදියරෙන් අදියර	
10.	හරස් ආසාදන පාලනය සහ පිරිසිදුකම පවත්වා ගැනීම	
11.	පිරිසිදු කිරීම් සහ ජීවානුහරණයට උපදෙස්	

## ශ්‍රී ලාංකීක සැමට සුවපත් මුවක්

නිරතුරු ඇතිවන ස්වාභාවික ආපද සහ දිගුකාලීන යුද්ධයක ප්‍රතිඵලයන් ලෙස සරණාගත කඳවුරු වල වෙසෙන ජනතාවටත් මුඛ සෞඛ්‍ය සේවාවලට පහසුවෙන් ළඟා විය නොහැකි ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ වල ජීවත් වන ශ්‍රී ලාංකීකයන්ටත් සුවපත් මුවක් ලබාදීමේ අරමුණින් මිල අඩු දත්ත ව්‍යසන නිවාරණ මෙන්ම ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේද ශ්‍රී ලාංකීක දත්ත විකිත්සකවරියන් සහ පුහුණු කරන ලද ස්වේච්ඡා සේවකයින් හෝ වෙනත් අදාළ කණ්ඩායම් මගින් මහජනතාව වෙත ළඟා කරවීම මෙම පුහුණු අත්පොතේ අරමුණයි.

## අනතුරු රහිත දත්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය

දත්ත ව්‍යසනය පාලනය කර ගැනීම සඳහා සිදුකරනු ලබන නිවාරණ මෙන්ම දත්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස අනතුරු රහිත දත්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාර හඳුන්වා දිය හැකියි.

මෙහිදී ව්‍යසනය වූ කුහරය තුළට ළඟා වීම සඳහා විදුලි බලයෙන් භ්‍රමනය වන කැපුම් උපකරණ භාවිතා නොකර මනා පාලනයකින් යුතුව දත්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාර සඳහා භාවිතා කරන දත්ත අත් උපකරණ භාවිතා කරනු ලබන අතර කුහරය තුළ ඇති සියලුම මෘදු දත්ත පටක ඉවත් කොට කුහරය පිරිසිදු කොට වඩාත් දුස්ස්‍රාවී බවින් යුතු ග්ලාස් අයනෝමර් නම් පිරවුම් ද්‍රව්‍යයෙන් ව්‍යසනය වූ කුහරය පුරවා ඒ අවට ඇති නිරා සහ පාටිත ද මෙම පිරවුම් ද්‍රව්‍ය වලින් සිල් කිරීම මෙහිදී සිදුවේ. මෙම ක්‍රමවේදයේ ඇති වාසිය වනුයේ නිවැරදි පුහුණුව දුන් විට මෙය වඩා පහසු මෙන්ම අඩු මිල ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වන නිසාය. මෙමගින් දරුවන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ දත්ත ප්‍රතිකාර සඳහා ඇති බියද අවම වනු ඇත. මෙම ක්‍රමවේදය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා මහා පරිමාණ දත්ත උපකරණ සහ පහසුකම් අවශ්‍ය නැත. එසේම මේ සඳහා භාවිතා කරන උපකරණ සහ පිරවුම් ද්‍රව්‍යද අනෙකුත් අවශ්‍ය දේ සේවා සපයන්නා විසින්ම තැනින් තැනට ගෙන යෑම අපහසු කාර්යයන් නොවනු ඇත. දත්ත ප්‍රතිකාර ලබාදීම පිළිබඳ විශේෂ පුහුණුවක් නොලද විවිධ කන්ඩායම් වලට පවා මෙම ක්‍රමවේදයට අනුගත වීම පහසුය. නවීන දත්ත උපකරණ හෝ පහසුකම් නැති විදුලි බලය නැති ප්‍රජාවක පවා මෙම අනතුරු රහිත දත්ත රෝග නිවාරණ සහ දත්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය සිදු කළ හැකිය.

දියුණුවෙමින් පවතින රටවල දරුවන්ගේ දත්ත ව්‍යසන සඳහා ප්‍රතිකාර නොලැබීමට ප්‍රධාන හේතුව වශයෙන් හඳුනාගෙන ඇත්තේ එම ප්‍රතිකාරය සැපයීමට අවශ්‍ය මිනිස් සම්පත් ඇතුළු අනෙකුත් අවශ්‍ය සම්පත් අඩුකම බව සඳහන් වේ.

මෙම පුහුණු අත්පොතේ ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ මහජන සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් වැනි මුඛ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාදීමට විශේෂ පුහුණුවක් නොලද

විවිධ කණ්ඩායම් මෙම ප්‍රතිකාරය සිදුකිරීම සඳහා පුහුණු කොට කිසිම දිනක දත්ත ව්‍යසන සඳහා ප්‍රතිකාර නොලැබේ යයි සිතන දරුවන්ගේ ව්‍යසනය වූ දත් සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාදීමය. දත්ත සේවා අවශ්‍ය පමණ නොමැති නැතහොත් දත්ත සේවා නොමැති රටවල හෝ එවැනි ප්‍රජාවන් හි ජීවත් වන පාසල් දරුවන්ගේ වැඩිහිටියන්ගේ හෝ සරණාගත කඳවුරු වල ජීවත්වන්නන්ගේ ව්‍යසනය වූ දත් සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් භාවිතා කරමින් මෙම ප්‍රතිකාරය ලබාදීමට දිරිමත් කිරීම මෙමගින් ඉටුවන තවත් කාර්යයකි.

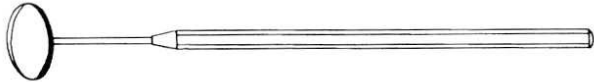
ඒ කෙසේ වෙතත් අනතුරු රහිත දත්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාර සඳහා සහ දත්ත ව්‍යසන වළක්වා ගැනීම සඳහා විශේෂයෙන් පුහුණුවක් නොලද අයට අනතුරු රහිත දත්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය නිවැරදිව සිදු කිරීම සඳහා නිවැරදි දත්ත ව්‍යසන නිවාරණ ක්‍රමවේදය සහ අනතුරු රහිත දත්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය පිළිබඳ නිවැරදි පුහුණුව අවශ්‍ය බව පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා දී ඇත. පුහුණුකරුවන්ගෙන් පුහුණුව ලද කණ්ඩායම් සේවා සපයන සේවා ස්ථාන වලටම පුහුණුකරුවන් ගොස් වරින් වර සිදු කරන ආසන්න සුපරීක්ෂණය මෙහිදී අත්‍යාවශ්‍යය.

අනතුරු රහිත දත්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය මුඛ සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන එක් පැතිකඩක් ලෙස සැලකුවත් ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේප මගින් දිනපතාම දත් මැදීම මනා මුඛ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන ප්‍රධානම සාධකයක් වනු ඇත.

**අනතුරු රහිත දන්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය සඳහා භාවිතා කරන අත්‍යාවශ්‍ය උපකරණ සහ අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය**

**උපකරණ**

1. මුඛ දර්පනය (පිංතූරය - 1) - මුඛය ඇතුළත සහ දත්වල පෘෂ්ඨය නිවැරදිව බලා ගැනීම



පිංතූරය - 1

2. ගවේෂකය (පිංතූරය - 2) - දන්තනීය මත ඇති මෘදු දන්ත ව්‍යසන ඇති ප්‍රදේශ හඳුනාගැනීමට

**ඉතා කුඩා දන්ත ව්‍යසන සහ ගැඹුරු දන්ත ව්‍යසන පරීක්ෂාව සඳහා ගවේෂකය භාවිතා නොකළ යුතුය.**



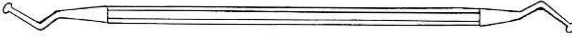
පිංතූරය - 2

3. ට්‍රිවීසර් (පිංතූරය - 3) - පුලුන් කැබලි හෝ පුලුන් රෝල් උපකරණ බන්දේසියේ සිට කට තුළටත් කට තුළ සිට උපකරණ බන්දේසියටත් දමීමට



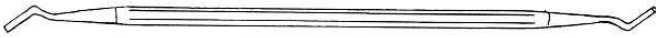
පිංතූරය - 3

4. විශාල මරානය /විශාල එග්ස්කැවේටරය (පිංතූරය - 4, 5) - දන්තනීය තුළ ඇති ව්‍යසනය වූ මෘදු පටක ඉවත් කිරීමට



පිංතූරය - 4 , 5

- 5. හැවට්ටි (පිංතූරය - 6) - කුහරයේ මතුපිට පළල් කොට කුහරයට ප්‍රවේශ වීමට (දත්ත හැවට්ටි) මාර්ගය සලස්වා ගැනීමට



පිංතූරය - 6

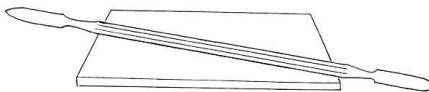
- 6. කාවර් පිංතූරය - 7 නියුණු නොමැති කෙළවර ග්ලාස් අයනෝමර් සීමෙන්ති මිශ්‍රණය පිළියෙල කර ගත් පිරිසිදු කුහරය තුළට ඇතුළු කිරීමට නියුණු කෙළවර පිරවුමේ ඇති වැඩිපුර පිරවුම් ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමට සහ පිරවුමට නිසි හැඩය ලබා දීමට.



පිංතූරය - 7

- 7. ස්පැටියුලා සහ පිරවුම් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කරන විදුරු තහඩුව හෝ පැඩි එක (පිංතූරය - 8)

ස්පැටියුලා භාවිතයෙන් ග්ලාස් අයනෝමර් පිරවුම් භාවිතය විදුරු තහඩුව මත හෝ පැඩි එක මත මිශ්‍ර කිරීමට



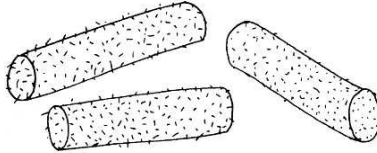
පිංතූරය - 8



**පිරවුම් ද්‍රව්‍ය හා වෙනත් දේ :**

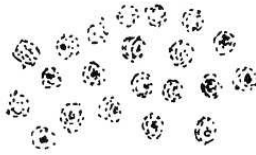
ග්ලාස් අයනෝමර් පිරවුම් ද්‍රව්‍ය හැරුණු විට අනතුරු රහිත දන්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය සිදු කිරීමට අවශ්‍ය අනිකුත් දේවල් කිපයක් ඇත.

1. පුළුන් රෝල් (පිංතූරය 9) - පුළුන් රෝල් භාවිතා කොට බේටය අවශෝෂනයකර ගනිමින් කුහරය ඇති දත වියලිව තබා ගැනීමට



පිංතූරය - 9

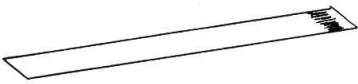
2. කුඩා පුළුන් බෝල (පිංතූරය 10) - කුහරය පිරිසිදු කිරීමට



පිංතූරය - 10

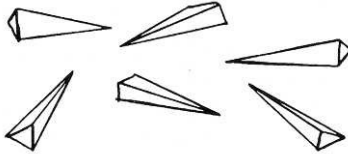
3. පෙට්රෝලියම් ජෙලි - ග්ලාස් අයනෝමර් පිරවුම නිමකළ වහා කෙළ හෝ ජලය සමඟ ගැටීම වැළැක්වීම සඳහා මෙම ජෙලි පටලයක් පිරවුම මත ආලේප කරයි. ප්‍රතිකාර කරන්නා පැළඳ සිටින රබර් අත් මේස් වල පිරවුම් ද්‍රව්‍ය නොඇලී සිටීම සඳහා (පිරවුම තද කරන විට) පෙට්රෝලියම් ජෙලි භාවිතා කරයි.

4. ජ්ලාස්ටික් තීරු (පිංතූරය 11) - දහක පැති කීපයක හෝ දත් දෙකක් අතර කුහර පිරවීමේදී එම පිරවුමට දතේ නියම ස්වරූපය



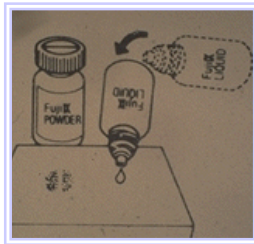
පිංතූරය - 11

5. වේර (කුඤ්ඤ) (පිංතූරය 12) - මෘදු ලී කුඤ්ඤ මඟින් දත් දෙකක් අතර ඇති දත් කුහර තුළට පිරවුම් ද්‍රව්‍ය දැව්මේදී ඒවා විදුරු මස තුළට හෝ ඒ අසල විදුරු මස සහ දත අතරට යාම වැළැක්වීම සඳහා දත වටා නිවැරදිව තබා ඇති ප්ලාස්ටික් තීරුවට දතේ නිවැරදි ස්වරූපය ලබාදීමට උදව් දීමට.



පිංතූරය - 12

6. පිරවුම් ද්‍රව්‍ය - ශ්ලාස් අයනෝමර් සිමෙන්ති (පිංතූරය 13) - ශ්ලාස් අයනෝමර් නම් ද්‍රව්‍ය අනතුරු රහිත දන්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරයේදී පිරවුම් ද්‍රව්‍ය ලෙස භාවිතා කරයි. නිෂ්පාදකයා විසින් කුඩු සහ දියර යන ආකාර දෙකකට කුඩා බෝතල් දෙකක වෙන වෙනම අසුරා මේවා ලබාදේ.



පිංතූරය - 13

**ඩෙන්ටින් කන්ඩිෂනර්**

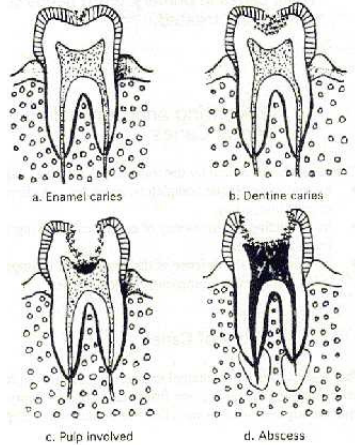
දතේ කුහරය මත ඩෙන්ටින් කන්ඩිෂනර් කිරීමෙන් ශ්ලාස් අයනෝමර් පිරවුම් ද්‍රව්‍ය කුහර බිත්තිය හා කුහර පතුල සමග රසායනික බන්ධන මගින් හොඳින් සම්බන්ධ කිරීමට.

**අනතුරු රහිත දන්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය සඳහා සුදුසු දත් කුහරයක් හඳුනා ගැනීම**

දන්ත ව්‍යසනය හඳුනා ගැනීම (පිංතූරය 14) - දන්ත ව්‍යසනයක් නැතහොත් ව්‍යසනය වූ දතක් ලෙස හඳුන්වන්නේ දතේ මතුපිට කැඩී ගිය හෝ දත මත කුහරයක් ඇති අවස්ථාවයි.

ගවේෂකය මගින් (පිංතූරය - 2) ඉතාම ප්‍රවේශමෙන් සහ සෙමෙන් කුහරයට ළඟා විය හැකියි. දන්ත ව්‍යසන අතට මෘදු බවක් ගෙන දේ.

මෑතකදී ඇති වූ දන්ත කුහර ලා කහ පාටින් පියවී ඇසට පෙනෙන අතර කල් ගිය දන්ත කුහර තද දුඹුරු පැහැයක් ගනී.



දත මතුපිට යම් වෙනසක් තිබූ පමණින්ම ඉන් අදහස් වන්නේ එම ස්ථානයේ දන්ත ව්‍යසනයක් තිබිය හැකි බවම නොවන බව තරයේ මතක තබා ගත යුතුයි. සමහර අවස්ථාවලදී දතක අව පැහැයට හේතුව දන්ත ව්‍යසන නොව ආහාර වල ඇති වර්ෂක බවද සිතේ තබා ගත යුතුයි.

**අනතුරු රහිත දන්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය කළ හැක්කේ**

- දත මත කුහරයක් ඇති විට
- දත මත ඇති කුහරය වෙනට දන්ත අත් උපකරණ මගින් ළඟා කිරීමට හැකි විට

**අනතුරු රහිත දත්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය නොකළ යුතු අවස්ථා**

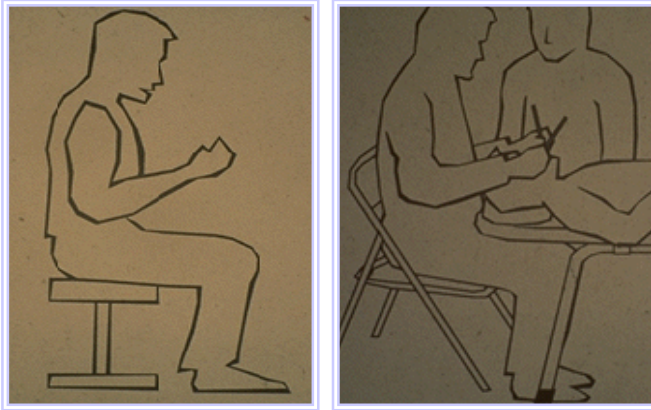
- දත් කුහරයක් අසල ඉදිමුමක් ඇති විට
- දත මුල සැරව ගෙඩියක් ඇති විට හා ඉන් සැරව හෝ දියරයක් ගලන විට
- කුහරය ඉතා ගැඹුරු විට (දතේ කල්ක නිරාවරනය වූ විට)
- දතේ දිගු කාලීන වේදනාවක් තිබේ පසුව එම දතේ කාලීන කල්ක ආසාදනයක් ඇති විට
- දතේ පියවි ඇසට පෙනෙන කුහරයක් ඇතත් එයට දත්ත අත් උපකරණ මගින් ළඟා වීමට නොහැකි විට
- දත මත පැහැදිලි කුහරයක් පවතින ලක්ෂණ ඇතත් එම කුහරය දතේ පැත්තකින් හෝ කුහරයට ඉහළින් ළඟාවීමට නොහැකි සේ පිහිටා ඇති විට

**අනතුරු රහිත දත්ත රක්ෂක ප්‍රතිකාරය සිදු කරන විට අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ඉරියව් (පිංතූරය 15 - 17)**

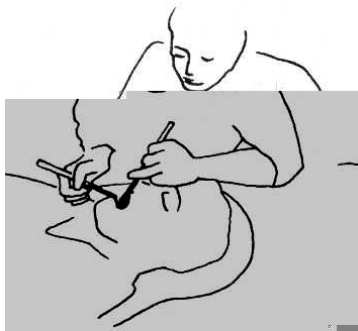
**දත්ත ප්‍රතිකාර සපයන්නා අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ඉරියව්**

- කඳ කෙලින් සිටින සේද කකුල් (කලව) සමාන්තරව දෙපතුල් පොලොව මත පතිත වන අයුරු ස්ටුල් එකක් මත ඉදගෙන
- රෝගියාගේ දත් පැහැදිලිව බලාගත හැකි අයුරින් ස්ටුල් එකේ උස වෙනස් කර ගත හැකි ආකාරයට

මෙම ප්‍රතිකාරය නිවැරදිව ලබාදීම සඳහා සේවා සපයන්නාට සහායකයකු හෝ සහායකාවක සිටිය යුතුය. ඒ කෙසේ වෙතත් සමහර අවස්ථාවල සහායකයකු හෝ සහායකාවක් නොමැති අවස්ථාද තිබිය හැක. සහායකයෙක් ඇති විට දකුණු අතින් වැඩ කරන සේවා සපයන්නාට සෑම විටම වම් පසින් සහායකයා සිටිය යුතුය.



පින්තූරය 15,16 - සේවා සපයන්නා අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ඉරියව්



පින්තූරය - 17

**රෝගියා ප්‍රතිකාර ලබන විට අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ඉරියව්**

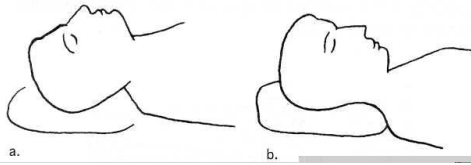
දිගු වේලාවක් තුළ සිදුකරන පිරවුම් සඳහා ආරක්ෂාකාරීවත්, පහසු ලෙසත් රෝගියා ස්ථායීව සිටිය යුතු නිසා සැමවිටම රෝගියා තිරස් මතුපිටක භාන්සි වි සිටිය යුතුය.



පින්තූරය 18 - රෝගියා තැබිය යුතු නිවැරදි ඉරියව්

**රෝගියාගේ හිස තිබිය යුතු ආකාරය (පිංතූරය 19)**

- උඩ දත් සඳහා  
පිටුපසට මඳක් ආනතව නිකට මඳක් ඉහළ ස්ථානයක සිටින සේ උඩ දත් හොඳට පෙනෙන අයුරින් හිස තිබිය යුතුය.
- යට දත් සඳහා  
ඉදිරියට මඳක් ආනතව නිකට මඳක් පහළ ස්ථානයක සිටින සේ යට දත් හොඳින් පෙනෙන අයුරු



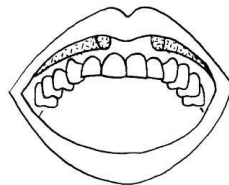
පිංතූරය 19

**ප්‍රතිකාරය සඳහා මුඛය සුදුනම් කිරීම (පිංතූරය 20 - 21)**

සාර්ථක ලෙස අනතුරු රහිත දන්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය සිදු කිරීමේදී කුහරය තුළට කෙළ ගලා ඒම පාලනය කළ යුතුය. මේ සඳහා පුළුන් රෝල් මගින් (පින්තූරය - 9) තාවකාලිකව කුහරය තුළට කෙළ හෝ තෙතමනය ඇතුළු වීම පාලනය කරයි.



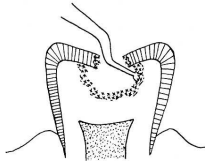
පිංතූරය 20 - යටි හනුවේ දත් සඳහා



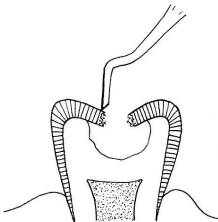
පිංතූරය 21 - උඩ හනුවේ දත් සඳහා

**කුහරය සුදනම් කිරීම (පිංතූරය 22)**

- කුහරය තැනීමට බලාපොරොත්තු වන දත දීමේ අවශ්‍යතාවය අනුව කම්මුල, තොල හෝ දිව පැත්තෙන් පුළුන් රෝල් තබා කෙළ පාලනය කොට දත වියලි තත්ත්වයේ පවත්වා ගත යුතුය.
- හැන්දකින් කවාකාරව චලනය කරමින් යමක් භාරා ඉවත් කරන ආකාරයට මෘදු දන්තනිය එක්ස්කැවේටරයෙන් (පිංතූරය 4 ) ඉවත් කළ යුතුය.
- කුහර ප්‍රවේශය අවස්ථාවේදී හැවටි තලය මගින් කුහර ප්‍රවේශය පළල් කර ගත හැකිය.(පිංතූරය 6 ) යතුරක් ලොක් එක තුළට දමා කරකවන ආකාරය හැවටි තලය ඉදිරියටත්, පසුපසටත් චලනය කරමින් මෙය සිදු කර ගත හැකිය.
- දත වියලි වීට මෘදු දන්තනිය ඉවත් කිරීම පහසුය. එම නිසා බේටයෙන් තෙත් වන පුළුන් රෝල් ඉවත් කරමින් වියලි පුලුන් රෝල් නැවත නැවත භාවිතා කළ යුතුය.
- කුහරය තුළ ඇති සියළුම මෘදු දන්ත ව්‍යාසන ඉවත් කළ පසු කුඩා තෙත පුළුන් ගුලියකින් කුහරය පිස දමා ගත යුතුය.



පිංතූරය 22 -  
එක්ස්කැවේටරයෙන්  
දන්ත ව්‍යාසනය  
අයින් කිරීම



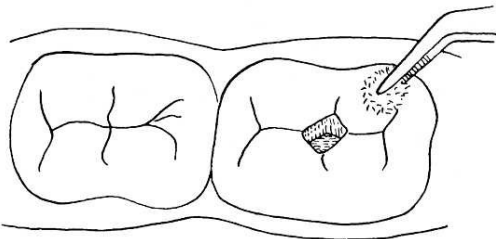
කුහරයට ප්‍රවේශ වන ස්ථානයේ  
හැවටි මගින් කුහරය පළල් කරන  
ආකාරය

**සුදානම් කළ කුහරය පිරිසිදු කිරීම. (පිංතූරය 23)**

දහ පිරවීමට ගන්නා පිරවුම් ද්‍රව්‍ය කුහර බිත්තියට හා පතුළට ඉතා හොඳින් බද්ධ වීම සඳහා කුහර බිත්තිය හා කුහර පතුල ඉතා හොඳින් පිරිසිදු විය යුතුය. එම නිසා කුහරය දත්තනිය කන්ඩිෂනර් දමා පිරිසිදු කළ යුතුය.

පිරවුම් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කරන වීදුරු තැටිය හෝ පෑඩ් එකට ඩෙන්ටින් කන්ඩිෂනර් බිංදුවක් දමන්න. ටිට්සරයෙන් කුඩා පුළුන් බෝලයක් ගෙන ඩෙන්ටින් කන්ඩිෂනර් තුළ දමා තත්පර 10-15 ක් අතර කාලසීමාවක් තුළ කුහරය පිරිසිදු කරන්න. ඉන්පසු කුඩා වියලි පුළුන් බෝල මගින් කුහරය වියලා ගන්න.

කුහරය තුළ ලේ ගැවී ඇති විට ලේ නැවැත්වීම සඳහා තරමක පුළුන් කැබැල්ලක් ලේ ගලන ස්ථානයට තබා හොඳින් තද කරන්න. කුහරය තුළ ඇති ලේ සෝද දමන්න. ඉන්පසු පෙර කී අයුරු කුහරය පිරිසිදු කරන්න.



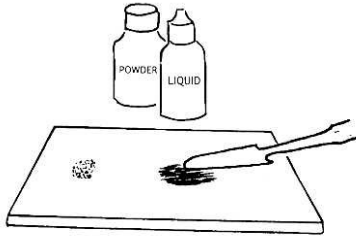
(පිංතූරය - 23)

**ග්ලාස් අයනෝමර් පිරවුම් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම (පිංතූරය - 24)**

නිෂ්පාදකයා සඳහන් කර ඇති අවවාද එලෙසම පිළිපැදිය යුතුය. පිරවුම් කුඩු සහිත බෝතලය සමඟ දී ඇති හැන්දෙන් කුඩු මිශ්‍රණය ගෙන හැන්දට ගත් කුඩු ප්‍රමාණය වීදුරු තැටිය මත හෝ පෑඩ් එක මත තබන්න. ස්පැටියුලා එකෙන් එය සමාන කොටස් දෙකකට බෙදන්න. දියර බෝතලයෙන් කුඩු තිබෙන ස්ථානය අසලට දියර බිංදුවක් දමන්න. එය ස්පැටියුලා මගින් පෑඩ් එක මත විසුරුවා හරින්න. ඉන්පසු කුඩු මිශ්‍රණයේ භාගයක් එම දියරය සමඟ හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. ඉන්පසු කුඩු මිශ්‍රණයේ ඉතිරි භාගයද ක්‍රමයෙන් එකතු කළ යුත්තේ මෘදු මිශ්‍රණයක්



සෑදෙන තෙතිය. පූර්ණ මිශ්‍ර කිරීම තත්පර 20-30 ක් අතර කාලයට පමණක් සීමා කළ යුතුය. (නිෂ්පාදකයාට අනුව)

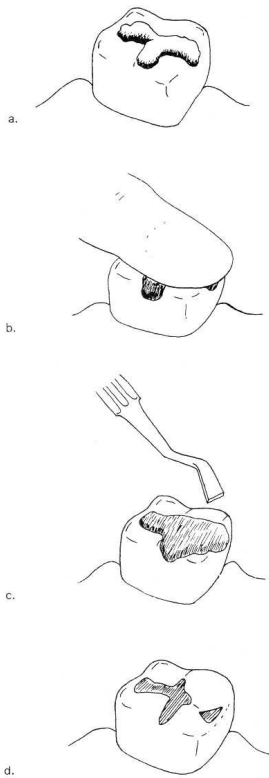


(පිංතූරය - 24)

**එක් මතුපිටක පමණක් කුහරයක් ඇති විට දතක් පුරවන ආකාරය අදියරෙන් අදියර :**

**(පිංතූරය 25 - a-d)**

- අවශ්‍ය සියළුම උපකරණ සහ අනිකුත් ද්‍රව්‍ය සූදනමිදයි වග බලා ගන්න.
- දත විශලිත තත්ත්වයේ පවතිනවාදැයි වග බලා ගන්න.
- කුහරයේ ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට පිළියෙල කර ගන්න.
- පිරවුම් ද්‍රව්‍ය ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට මිශ්‍ර කරන්න.
- කාවර් එකේ කියුණු නැති පැත්තෙන් පිරවුම් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කළ වහාම ටිකෙන් ටික කුහරය තුළට එක්ස්කැවේටරය උපකාරයෙන් දමන්න.
- කුහරයේ ගැඹුරු ස්ථාන වලට පිරවුම් ද්‍රව්‍ය යැවීම සඳහා එක්ස්කැවේටරය මගින් පිරවුම් ද්‍රව්‍ය කුහර බිත්ති දෙසට තද කරන්න.
- රබර් අත්මේස් වල දෙවැනි ඇඟිල්ල කෙළවරට පෙට්‍රෝලියම් ජෙලි ස්වල්පයක් ගල්වන්න.
- තත්පර කීපයක් තුළ ජෙලි තැවරු ඇඟිල්ල පිරවුම් ද්‍රව්‍ය පිරි කුහරය මත තබා පතුල දෙසට තද කරමින් දත මත ඇති නිරාපාටිත වෙනද පිරවුම් මිශ්‍රනය යවන්න.
- කුඩා හෝ මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ එක්ස්කැවේටරය භාවිතයෙන් වැඩිපුර ඇති පිරවුම් ද්‍රව්‍ය ඉවත් කරන්න.
- පිරවුම් ද්‍රව්‍ය හොඳින් ශක්තිමත් වූ පසු කාවර් එකේ කියුණු පැත්තේ නියමිත උස පවත්වා ගනිමින් මතු පිට වැඩිපුර ඇති පිරවුම් ද්‍රව්‍ය සෙමෙන් ඉවත් කර ගන්න.
- ඉන්පසු පිරවුම මත තුනී පෙට්‍රෝලියම් ජෙලි පටලයක් ආලේප කරන්න.
- කට තුළ ඇති පුළුල් රෝල් ඉවත් කරන්න.
- රෝගියාට අවම වශයෙන් පැයක් යන තුරු ආහාර නොගැනීමට අවවාද කරන්න.



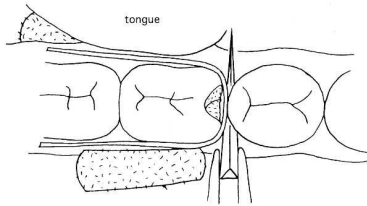
**දකුණු මහජන සේවයේ කාර්ය විධි ඇති වීම දකුණු පළාතේ ආකාරය**  
**අදියරෙන් අදියර :**

**(පිංතූරය 26 - 28)**

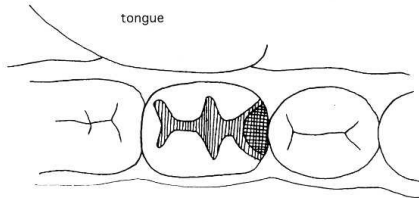
- අවශ්‍ය සියළුම උපකරණ සහ අනිකුත් ද්‍රව්‍ය සුදුනම්දැයි වග බලා ගන්න.
- දත් වියලී තත්ත්වයේ පවතිනවාදැයි වග බලා ගන්න.
- කුහර ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට පිළියෙල කර ගන්න.
- කුහරය ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට හොඳින් පිරිසිදු කරන ගන්න.
- පිරවීමට බලාපොරොත්තු වන කුහරය සහිත දත වටා ප්ලාස්ටික් තීරුව නිවැරදිව තබන්න.
- ප්ලාස්ටික් තීරුව නියම ස්ථානයේ රැඳවීම සඳහා විදුරු මස සහ දත අතර මෘදු ලී/ ලීවෙස් ගසන්න.
- කුහරය හොඳින් වේලා පිරිසිදු කර ගන්න.
- පිරවුම් ද්‍රව්‍ය ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට මිශ්‍ර කරන්න.
- පිරවුම් මිශ්‍රණය කුහරය තුළට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා මඳක් වැඩි ප්‍රමාණයක් දමන්න.
- මහජන ඇඟිල්ල සහ දෙවැනි ඇඟිල්ල මගින් ප්ලාස්ටික් තීරුව හොඳින් අල්ලා ගන්න.
- පිරවුම් ද්‍රව්‍ය හොඳින් ශක්තිමත් වූ පසු වෙස් සහ ප්ලාස්ටික් විදුරුව අයින් කරන්න.
- කාවර් එකෙන් වැඩිපුර ඇති පිරවුම් ද්‍රව්‍ය ඉවත් කොට පිරවුමේ නිවැරදි උස පවත්වා ගනිමින් පිරවුම මත තුනී පෙට්ටි/ලියම් ජෙලි පටලයක් ආලේප කරන්න.
- කට තුළ ඇති පුළුල් රෝල් ඉවත් කරන්න.
- රෝගියාට අවම වශයෙන් පැයක් යන තුරු ආහාර නොගැනීමට අවවාද කරන්න.



(පිංතූරය - 26 ) ඉදිරි දත් පිරවීම සඳහා වෙජ් සහ ජලාස්ටික් තීරු ස්ට්‍රිප් ඇතුළු කරන ආකාරය



(පිංතූරය - 27) වාර්චක දතක පිරවුමකට වෙජ් සහ ජලාස්ටික් තීරු දමා ඇති ආකාරය -



(පිංතූරය - 28) වාර්චක දතක නිම කළ පිරවුම

**හරස් ආසාදන පාලනය සහ පිරිසිදු කම රැකගැනීම**

පහසුකම් ඇති හැම අවස්ථාවකම රබර් අන් මේස් සහ මුහුණු ආවරණ පැළඳිය යුතුය. වැඩකරන මතුපිට පිරිසිදු කිරීම සඳහා ප්‍රතිජෛවක ඖෂධ යෙදිය යුතු අතර උපකරණ ජීවානුහරණය අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. එක් රෝගියකුගෙන් තවත් රෝගියකුට හෝ රෝගියෙකුගෙන් ප්‍රතිකාර කරන්නාට හෝ ප්‍රතිකාර කරන්නනාගෙන් රෝගියාට ආසාදන හුවමාරු වීම වළක්වා ගන්න.

**පිරිසිදු කිරීම සඳහා සහ ජීවානුහරණයට උපදෙස්**

1. රෝගියාගේ ප්‍රතිකාර අවසන් කළ වහාම උපකරණ ජලය තුළ දමන්න. සබන් තැවරු බුරුසුවකින් අතුල්ලා උපකරණ මත ඇති සියළු අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කරන්න.

2. ඔටොක්ලේව් ඇති විට නිෂ්පාදකයාගේ අවවාද නිවැරදිව පිළිපැදිය යුතු අතර ප්‍රේමර කුකර් එකක් භාවිතා කරන විට පහත සඳහන් ආකාරය උපදෙස් පිළිපදින්න.

**ප්‍රජාවේදී ප්‍රතිකාර ලබාදෙන විට**

දර, ගැස්, ගල්අඟුරු හෝ සුර්යය ශක්තිය වැනි ඉන්ධන භාවිතා කළ හැකිය. පිරිසිදු කර ගත් උපකරණ බඳුන තුළට දමා උපකරණ වලට වඩා ඉහළින් අවම වශයෙන් සෙ.මී. 2-3 ක් පමණවත් ජලය දැමිය යුතුයි. පියන වසා උදුන මත තබා වතුර උතුරා වාෂ්ප පිටවන විට වාෂ්ප පිටවන සිදුර මතට ප්‍රේමර කුකරයේ බර තැබිය යුතුයි. අඩු ගිනිදරෙන් විනාඩි 15 පමණ වේලාවක් උපකරණ තැම්බීම කළ යුතුයි. ප්‍රේමර කුකරයෙන් දුම් පිටවීම නොපෙනෙන විට ප්‍රේමර කුකරය තුළ ජලය සිඳි ඇති නිසා වහා කුකරය උදුනින් ඉවත් කළ යුතුයි.

උපකරණ තැම්බීම අවසන් වූ පසු ප්‍රේමර කුකරයේ වාෂ්පය පිටවීමට ඉඩ හැර දැඩි අවදානමකින් පියන ඉවත් කළ යුතුය. කුකරයේ ඇති සිසිල් වූ උපකරණ උපකරණ එළියට ගන්නා පිරිසිදු අඩුවකින් වියලි ජීවානුහරිත තුවායක් මතට දමා වියලි කර ගත යුතුයි. වියලි උපකරණ දී ඇති ලෝහ පෙට්ටිය තුළ ගබඩා කර ගත යුතුය.

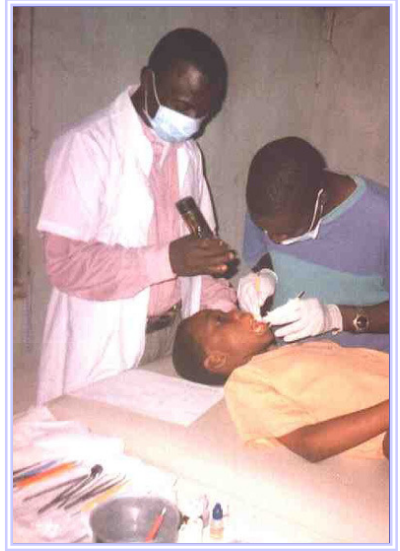
**ප්‍රේමර කුකරයක් නොමැති විට**

මෙහිදී උපකරණ තම්බා ගැනීමට පියන සහිත සාස්පානක් භාවිතා කළ යුතුය. පිරිසිදු කර ගත් උපකරණ සාස් පාන තුළට දමා උපකරණ වලට සෙ.මී. කීපයක් ඉහළට සිටින සේ ජලය දැමිය යුතුය. විනාඩි 30 ක් පමණ ජලය තුළ උපකරණ තැම්බුණ පසු උපකරණ ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට ජීවානුහරිත තුවායක් මතට බාගෙන වියලිකොට ලෝහ උපකරණ අසුරනයක තැන්පත් කළ යුතුය.

ලෝකයේ විවිධ රටවල අනතුරු රහිත දත්ත රක්ෂණ ප්‍රතිකාරය සිදු කරන බවට  
සාක්ෂි



මුසිලය



දකුණු අප්‍රිකාව

ශ්‍රී ලංකාව





තුර්කිය



මෙම පුහුණු අත්පොත සිංහල භාෂාවට පරිවර්තනය කරන ලද්දේ කොළඹ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශයේ ප්‍රජා දන්න වෛද්‍ය විශේෂඥ ආර්.ඩී.එල්.සී කාන්ති මහත්මිය විසින් වසර 2009 දීය.