

PM2.5 ගුණ කුමක්ද?

එතන පිටත වෙනෙන් ලබා පමනක තොටී. දුමාරු යෙහු අඟු,
රු වාස්ප සහ වායු වල මූළුවකි. තුළුත එහි ලෙඛුම
කරදුරකාරක ලබා.



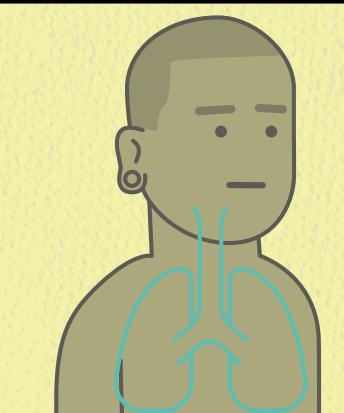
මේ ඉන්නත ලබා ලබා PM2.5 ලෙස හඳුන්වන (මගුකෝමිටර
2.5ක විෂ්කම්ජන අති) ආංශුල දුව්‍යයක. එහු සහ මුහුණේ
කැඳුවා පිටත වෙන්වෙය සිංහල පිටත දුමාරුයේ.



ලබා අංශ්‍යිකීමියකි (බිජ්‍යා ඇක්ව තොපෙනෙන). එහු කොපවත
ඩුඩු නිවෙශාත්, ලබාල 40ක මිනින් නොස ගෙන පළම් අතට
පැත්තාත් පැත්තට තියෙන ප්‍රංශවල.

← ලබාල 40ක → ← නොස 50 →

ලබා සහ මුහුණේ කැඳුවා ඉතාම කුඩා නිකා
මුවන තොක ගුණ තැන් වලට ගෙනත්
මුවනට ප්‍රංශවල.



මුවන් සැංචි ගුණය පැද්‍රියියා පත්‍රල
බඩ සැංචි පෙනෙනු වල රැදී සිවිතනට
ප්‍රංශවල.

පිටත දුමාරුක ආත්තම්,
emergency.vic.gov.au
අධ්‍යව්‍ය ගොන දින අනුදුර
පැහැඩි අත්දුයි ගොය බලන්න.



දුම සහ ඔබේ සෞඛ්‍ය ගෙන වකි තොරතුරු සඳහා
www.betterhealth.vic.gov.au වෙත ගන්න.

දුමාරයට තිරුවරණය වීම මගේ සෞඛ්‍යයට බලපාන්තනේ කෙසේද?

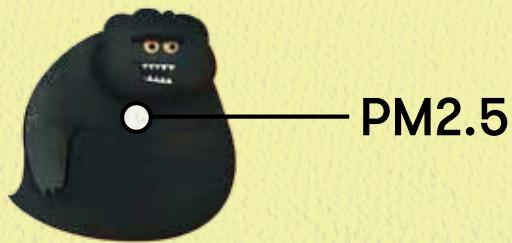
ඡිහුන්හා ගැනීන දුමාරය ඔබේ ආර්ථාවට පමණක ගොව ඔබේ
සෞඛ්‍යයටද අනුරූපි.



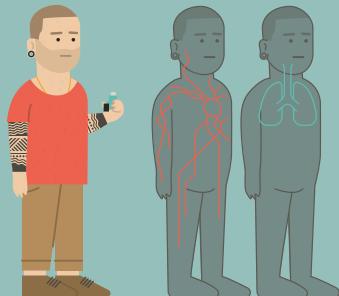
දුමාරයට තිරුවරණය වීමේ ප්‍රතිච්චාක විවිධය. ඇය වල කිසීම
සහ උගුර රේදුනාව වැනි ඉත් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිච්චාක ලෙසම,
සමෘර ප්‍රදානයෝග මේ වඩා බරපහ ප්‍රතිච්චාකයා ඇතිවය
යැයිය.



ලරි වැනි ආඟුමය දුවා මෙන් ඔබේ ග්‍රෑන් ගො
කත්තුකාවාමින් පද්ධති වලට ගොට් කාලීන ගො දුර කාලීන
ප්‍රතිච්චාක ඇතින්දීමට ප්‍රත්වන.



එබට ඇදුම ගො වෙනත පෙනෙහු ආබාධ නිශ්චිතම් මේ නිකා ලෙස
ගැවුම් ඇතිවිය යැයිය.



ඇය වල කිසීම, උගුර රේදුනාව, කාසයෙන දුෂ්‍ර තැලීම සහ
කෙක්ක වැනි දුමාරය ගොට් කාලීන ඇවිත්තීම්, නියරි
වැකිවිශ්චත් දුමාරයෙන් ඉවතට ගිය පසු ගාමනයෙන් තුවති.



දුමාරයට තිරුවරණය වීම නිකා ගීම් රෝගලේක්සා ඕනෑ හැවයන
ඇයිනම්, වෙදුන උපදෙස් මෙහෙත්ත, නැගයනාත
1300 60 60 24 ඔස්ස් NURSE-ON-CALL
අමත්තන.

සදුනුව ප්‍රාග්ම ගැනීම, පැවැති තදා ගො ප්‍රාග්ම
ගැනීමට අභ්‍යන්තර ඇයිනම් 000 ඇමරිය
දුනුය.



දුමාරය සහ ඔබේ සෞඛ්‍යය ගැන වැඩි තොරතුරු සඳහා
www.betterhealth.vic.gov.au වෙත ගන්න.

දුමාරයට තිරුවරඟාය වීමේ අනුරූප එල වලට වඩාත් සංවේදී අය කවිදු?

මම ගිනෙනෙන් නම්ක දුමාරය එකක
ඉත්ත හේම ආයි.



අයි PM2.5 යෙන ගැඹුවන (මුහුණෝමිටර් 2.5ක විෂ්කම්බිජ ඇති) අංගුඨ දුවෙන්. සම්පරු අයට, අනිත් අයට වඩා, ඔහු
ඩීඩා කරනවා.

වයක 14 දුක්තා ලුම්න්ට සහ 65ට වයි වයිසිවියෙන්, දුම් පානය කිරීම අයට, ගරුගනී කාන්තාවන්ට සහ
පෙළුඟු ගේ ගැඹුවන් අඩා අයි අයට ලැබුගෙන්
වඩාත් කරදර සිදු ගෙනවා. මේ අයෙන් රෝග පෙනෙනු,
වෙනත් අයට වඩා, රැඟු මේවාමේ දුම් ගැනුවෙන්දී
බරපතා වීමට ප්‍රච්චිත.



ප්‍රමුණාත් ගැවනා උද්ධිනිසි තෙවමත්
වයෙක්ම්භ පාන්තින තිකාත්, ඔවුන් තුව පාන
අඩියුජ්න් වයිසිවියෙන් වඩා (ගෙරුයෙන්
ඡරු කාජෝනාව) දුම් අඡ්චාය කිරීම
තිකාත් ලුම්න්ට මේවා අයි අවදානම
වශාලය.



ගෙවික් දුමාරය = ගෙවික් ලැබීම



එනියා පිටත දුමාරය ත්‍රිබෙන විවිධ,
ලමුන්, වයස 65ට වැඩි අසල්වැයියන්
හෝ අවදානමට ලක්විය හැකි වෙනක්
අය එතන සිටිදුසි සොයා බලන්න.



දුමාරය සහ ඔබේ සෞඛ්‍යය ගැන වයි තොරතුරු සඳහා
www.betterhealth.vic.gov.au ලෙස ගන්න.

පිටත දුමාරය ආකි විට මම මගේ සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගන්නේ කෙසේද?

පිටත දුමාරය ආකි විට ලැබේ වැනි ආයුණුය දුවන මෑත් සෞඛ්‍යයට
බලපෑමට ප්‍රශ්‍රවත්. ඔහු ගිනින්හේ අනුරූප මුළුන පා නැඩිනීම්,
රැසේල සහ දැඳුරටේ වකාශන විශාල අභ්‍යුවට වී, හෝටික ව්‍යා වල
යේදීම අවම කරගන යින්න.



අදුම අභ්‍යුවට, ඔහුට සඳවාගේ සේ පොළඹු ආභ්‍යුක්ක විශ්වීන්ම්,
එහි මෑත් රෙගෙන පාව්ච්චි හිරිමත්, ඔහු ප්‍රතිකරු සැලෙළුම පිළිඵින
වාන් ගැනීම කරගන්න.



ඡිජි නිවය තුළ ආකි වාතය ගැකි පමණ නිරෝගී ලෙස පවත්වා
ගන්න. ඔහුට වාසු සම්කරණයක තිශ්ඨන්වා නම්, එය
“recirculate” සේ “re-use” තත්ත්වයට සැරැත්තා.

නිරෝගී පිටත වාතය ගනු දුම් පානයෙන්
වැළකීම, ඉවිප්පුදුම් ගොලුලුවීම් සේ
රික්ත (vacuuming) ගැනීමින්.



ඡිජි නිවය තුළ දිවීම අභ්‍යුත්ත් නම් ඔහු ආරක්ෂාදායක තම්
දුමාරයන් පිටවත්තා, ප්‍රස්ථකාලයක වැනි වාසු සම්කරණය කරන
දේ මධ්‍යස්ථානයකට සැත්තා.



දුමාරය අවුව පත්, නිවය තුළ ආකි දුම පිටකරනු එකිනෙක ඔයි ජැංඡු සහ දැඳුරටේ
අධිත්තා.

ලැබේ, පස්සේ ගුවුවෙ!



ලැබේ ඔයි පොළඹු විශ්වී පිටත ගබා ගන්න.
ආරක්ෂා විශ්වී. ඔයි ආභ්‍යුව මාරුයක
බඩා රැඹිතව ගබා ගන්න.



දුමාරය සහ ඔයි සෞඛ්‍යය ගැන වැඩි තොරතුරු සඳහා
www.betterhealth.vic.gov.au වෙත ගන්න.