

- ◆ සෞඛ්‍යමත් ගැලපෙන ආහාර රටාවකට හුරුවන්න
- ◆ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නියමිත මාත්‍රාවෙන් නොකඩවා භාවිත කර නිසි කාලවලදී වෛද්‍ය සායන වලට සහභාගීවන්න
- ◆ දුම් පානය, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වලකින්න
- ◆ අවශ්‍ය විට ඇසේ සුදු සැත්කම සිදුකර ගැනීමෙන්, නිර්දේශිත උපැස්, ශ්‍රවණාධාර සහ ආධාරක උපකරණ භාවිතය මගින් අපහසුතාවයන් අවම කර ගන්න.
- ◆ පවුලේ සාමාජිකයන් හා සමාජ සමඟ සහයෝගයෙන් නම්‍යශීලීව සහ සක්‍රීයව කටයුතු කරන්න.
- ◆ වැඩිහිටි මිතුරු ගෘහස්ථ පරිසරයක් සකසා ගැනීමෙන් අනතුරු අවම කරගන්න.
- ◆ ආගමික, සාමාජික කටයුතු වල නියැලීම මගින් මානසික සුවය වැඩිදියුණු කරගන්න



**Directorate of Youth
Elderly & Disability**



තරුණ, වැඩිහිටි හා
ආබාධිත පුද්ගලයන්
සඳහා වූ ඒකකය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
සුවසිරිපාය කොළඹ 10
0112675449

**ජීවිතයේ සැදූ සමය
නිරෝගීව ගතකිරීමට
ඔබත් කැමතිද ?**



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ
තරුණ, වැඩිහිටි හා ආබාධිත
පුද්ගලයන් සඳහා වූ ඒකකයේ
පණිවුඩයක් !

ජීවිතයේ සැඟෑ සමය නිරෝගීව ගත කරමු !

රට දැය සමය වෙනුවෙන් ඔබගේ යුතුකම් ඉටුකර විශ්‍රාම සුවයෙන් දිවිගෙවන ඔබ,

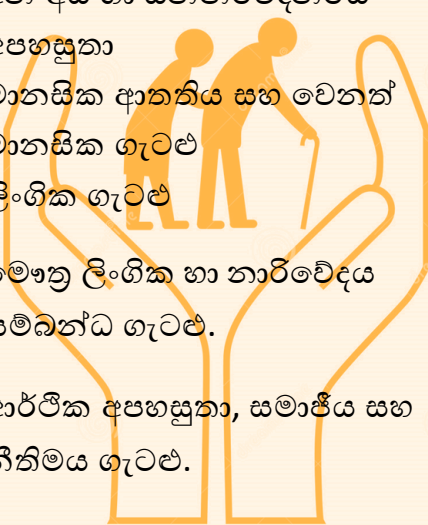
තවදුරටත් ඔබටත් දූ දරුවන්ටත් සමාජයටත් බරක් නොවී ප්‍රයෝජනවත් කෙනෙකු ලෙස, මනැසින් තරුණුව, සතුටින් දිවි ගෙවන්නට අපෙන් අදහස් කිහිපයක්...

විශ්‍රාම දිවියට පෙර-සුදානම

තරුණ වියේ සිටම ජීවිතය හැඩගස්වා ගැනීම මඟින් විශ්‍රාම දිවිය සැපවත් කර ගත හැකිය. ශක්තිමත් පවුල් පසුබිම, ඉතිරි කිරීම්, විශ්‍රාම සැලසුමක් අනුගමනය කිරීම, විනෝදාංශ, නීතිපතා ව්‍යායාම, අධ්‍යාත්මික දියුණුව මේ සඳහා උපකාරී වේ.

ඔබේ දිවියට ගැටළු ඇති විය හැකි තත්වයන්,

- ◆ භෘදයාබාධ හා හදවත් රෝග
- ◆ දියවැඩියාව හා ඒ ආශ්‍රිත තත්වයන්
- ◆ ආසාදය සහ අංශභාග රෝගය
- ◆ ඇදුම, හන්දි රෝග ආදී නිදන්ගත රෝග
- ◆ පිළිකා රෝග
- ◆ ඇස්පෙනීම සහ කන් ඇසීම දුර්වල වීම
- ◆ ඇවිදීම සහ ශරීර ක්‍රියාකාරීත්වයේ දුර්වලතාව
- ◆ අන් අය හා සන්නිවේදනයේ අපහසුතාව
- ◆ මානසික ආතතිය සහ වෙනත් මානසික ගැටළු
- ◆ ලිංගික ගැටළු
- ◆ මෞත්‍ර ලිංගික හා නාරිවේදය සම්බන්ධ ගැටළු.
- ◆ ආර්ථික අපහසුතාව, සමාජීය සහ නීතිමය ගැටළු.
- ◆ ආබාධිත තත්වයන්.



මෙම තත්වයන් ඇතිවීමට ප්‍රධාන හේතූන් වන්නේ,

- ◆ වැඩිහිටි වියට පෙර සුදානමක් නොමැතිබව .
- ◆ වයස්ගතභාවය නිසා ශරීරයේ ඇතිවන වෙනස්කම්
- ◆ අධි විවේකී අලස ජීවන රටාව
- ◆ මානසික ගැටළු, තනිකම ආදිය
- ◆ අහිතකර ආහාර පුරුදු සහ පෝෂණ ගැටළු.
- ◆ මද්‍යසාර භාවිතය හා දුම්පානය
- ◆ නිසි රැකවරණය නොලැබීම
- ◆ රෝග තත්වයන් නොසලකා හැරීම සහ වෛද්‍ය උපදෙස් නොපිලිපැදීම
- ◆ ශාඛස්ත හා වෙනත් අනතුරු ඉහත ගැටළු පරදා සැඟෑ දිවිය සැපවත් කරගැනීමට නම්,
- ◆ වයස ගැටළුවක් ලෙස නොසලකා ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මකට හුරුවන්න
- ◆ නිසි ව්‍යායාම, ගෙදරදොර වැඩකටයුතු වල නියැලෙන්න

