දුරකථන) 0112669192 , 0112675011
தொலைபேசி) 0112698507 , 0112694033
Telephone) 0112675449 , 0112675280

ෆැක්ස්) 0112693866
பெக்ஸ்) 0112693869
Fax) 0112692913

විද්‍යුත් තැපෑල)postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி)
e-mail)

වෙබ් අඩවිය) www.health.gov.lk
இணையத்தளம்)
website)

මගේ අංකය)
எனது இல) NCD/70/2014
My No.)

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No. :)

දිනය)
திகதி)
Date) 2015.11. 12

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார,போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு
Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine

பொது சுற்றறிக்கை இலக்கம்: 01 - 42/2015

சகல மாகாண சுகாதார சேவைகள் மற்றும் மாவட்ட சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்,
சகல பொது சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள்,
பிரதான பொது சுகாதார வைத்திய அதிகாரி – கொழும்பு மாநகர சபை

குறைவான சீனி நுகர்வின் மூலம் ஆரோக்கிய வாழ்வு

நீரிழிவு நோயானது இலங்கையில் பெரிய பொதுச் சுகாதார பிரச்சனையாக உள்ளது. 2004 ஆம் ஆண்டு தொற்றா நோய் சம்பந்தமாக நடாத்தப்பட்ட ஆய்வின் படி, மேல், வடமேல், தெற்கு மற்றும் ஊவா மாகாணங்களில் நீரிழிவு நோயானது வளர்ந்தோர்களில் 14% ஆக காணப்பட்டது. அத்துடன், 2013ஆம் ஆண்டில் கொழும்பு நகர்ப்பகுதியில் நடாத்தப்பட்ட ஆய்வின் படி, பொது மக்களில் கிட்டத்தட்ட 26% நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். மேலும், பாடசாலை மாணவர் மத்தியில் இது வளர்ந்து வரும் பிரச்சனையாகவும் உள்ளது.

நீரிழிவானது சரியாக கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால் நீண்ட கால சிறுநீரக நோய், கட்புல பாதிப்பு, அவயவங்களை இழத்தல், இருதய நோய், உயர் குருதி அழுத்தம், பாரிச வாதம் மற்றும் குறைந்த வயதில் மரணம் சம்பவிக்கலாம். நாட்டின் அபிவிருத்தியிற்கு தடையாக உள்ள இவ்வாறான நோய்களுக்காக பாரிய நிதி செலவிடப்படுகின்றது.

ஆகையால் இந்நோயைத் தடுப்பதும் கட்டுப்படுத்துவதும் அவசர தேவையாகும். நோய் ஏற்படுவதை தடுத்தல் போலவே நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட பின்னர் அதை தடுப்பதற்கும் உடனடியாக தேவையான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். இது தொடர்பாக 2012.01.13 ஆம் திகதிய இலக்கம் 02-10/2012 எனும் **"இலங்கையில் தொற்றா நோய்களுக்கு பிரதான காரணியான *சீனிப்* பாவனையினை குறைப்பதற்கு பொது மக்களை விழிப்பூட்டல்"** எனும் தலைப்பில் வெளியிட்ட பொது சுற்றறிக்கை மற்றும் 2011.11.04 ஆம் திகதிய இலக்கம் 02-32/2011 எனும் **"இலங்கையில் தொற்றா நோய்களுக்கு பிரதான இரு காரணிகளான *சீனி*, உப்பு பாவனையை குறைப்பதற்கு பொது மக்களை விழிப்பூட்டல்"** எனும் தலைப்பில் வெளியிட்ட பொது சுற்றறிக்கை ஆகியவற்றை உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டு வருகிறேன்.

ஆகையால், பின்வருவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் கவனம் செலுத்துப்படல் வேண்டும்.

1. அரச நிறுவனங்களில் கூட்டங்கள், பட்டறைகள் மற்றும் நிகழ்ச்சிகள் நடாத்தும் போது தேனீர், கோப்பி, பால் தேனீர் ஆகியவை கொடுக்கும் போது, அந்தந்த நபர்களுக்கு தேவையான அளவு சீனி சேர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்டு தேவையான வசதிகளை வழங்குதல் வேண்டும். சீனி இடும் பாத்திரத்தில் " சீனி குறைவாகப்பாவித்து நீரிழிவு நோயிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வோம்" எனும் வசனத்தை ஒட்டவும். மேலும் சீனி குறைவாகவுள்ள அல்லது சீனியற்ற உணவுப் பொருட்களை உபசரித்தலுக்காக பாவித்தல் வேண்டும்.

2. ஹோட்டல், உணவு விடுதிகள், அலுவலக சிற்றுண்டிச்சாலைகள் ஆகியவற்றிலும் மேற்குறிப்பிட்ட அறிவுறுத்தல் பின்பற்றப்படல் வேண்டும்.

3. நீரிழிவு போன்ற தொற்றா நோய்களினால் வரும் பாதிப்புகள் பற்றி பொது மக்களை விழிப்பூட்டல் வேண்டும்.

4. சீனி நுகர்வினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் பற்றி பொது மக்களை விழிப்பூட்டல் வேண்டும்.

5. பாடசாலை சிற்றுண்டிச்சாலைகளில் அதிகளவு உப்பு, அதிகளவு சீனி, கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவுப்பொருட்களை முடிந்தளவு குறைப்பதற்கான அறிவுறுத்தல்கள் வழங்க வேண்டும்.

உலக நீரிழிவு தினமான நவம்பர் 14 முதல் மேற்குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளை நீங்கள் வினைத்திறனுடன் செயற்படுத்துவீர்கள் என நான் கருதுகிறேன். அத்துடன், அடுத்த ஒரு மாதத்தில் செயற்படுத்தப்பட்ட வேலைத்திட்டங்கள் தொடர்பான அறிக்கையொன்றை 2015.12.25ஆம் திகதிக்கு முன்னர் பணிப்பாளர், தொற்றா நோய்ப் பிரிவிற்கு அனுப்புவதற்கு நடவடிக்கை எடுக்குமாறு தயவுடன் வேண்டுகிறேன்.

டாக்டர் பாலித மஹிபால
சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்.

Dr. P. G. Mahipala
Director General of Health Services
Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine
"Suwasiripaya"
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10.

பிரதிகள்:

1. கௌரவ சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சர் - தகவலுக்காக.
2. கௌரவ பிரதி சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சர் - தகவலுக்காக.
3. செயலாளர், சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு - தகவலுக்காக.
4. மேலதிக செயலாளர் (மருத்துவ சேவை) - தகவலுக்காக.
5. சகல பிரதிப்பணிப்பாளர் நாயகங்கள் - தகவலுக்காகவும், தேவையான நடவடிக்கைகளுக்கும்
6. பணிப்பாளர் - தொற்றா நோய்ப்பிரிவு, குடும்ப சுகார பணியகம், சுகாதார கல்விப் பணிமனை, மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம், சுற்றுச்சூழல் மற்றும் தொழில்சார் சுகாதாரம், பெருந்தோட்ட மற்றும் நகர் சுகாதாரம், வயோதிபர் மற்றும் அங்கவீனர் - தகவலுக்காகவும், தேவையான நடவடிக்கைகளுக்காகவும்