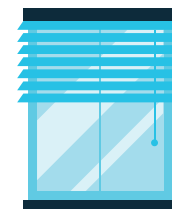


සීමාන්තික කාලගුණ තත්ත්වයට සූදානම් වන්න

තාප තරංග සහ විදුලිය බිඳවැටීම්

- ජලය සහ සිල්ලර ද්‍රව්‍ය රැස්කර ගන්න, විශේෂයෙන්ම ආහාර සහ ශීතකරණයේ තැබීමට හෝ පිසීම අවශ්‍ය නොවෙන ද්‍රව්‍ය
- බෙහෙත් රැස්කර ගන්න, ඒවා ආරක්ෂිතව නිර්දේශිත උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කර තබා ගන්න
- අධි උෂ්ණ කාලයේදී ඔබේ බෙහෙත් මාරු කර ගැනීම අවශ්‍ය ද යන්න ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවී දැනගන්න
- ඔබේ විදුලි පංකාව හෝ වායු සමීකරණය හොදින් වැඩ කරනවාද යන්න පරීක්ෂා කරන්න අවශ්‍ය නම් ඔබේ වායු සමීකරණය අලුත්වැ ඩියා කර ගන්න
- ජනෙල් ආවරණ, සෙවන සඳහා රෙදි හෝ පිටස්තර ආවරණ සවිකර ඔබේ නිවාස සිසිල් කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න අඩු වියදම් විකල්පයක් ලෙස, ජනෙල් ආවරණය කරන බ්ලැන්කට්ටුවක් හෝ අඳුරු පැහැයේ ඇතිරිල්ලක් ඇතුළු පැත්තෙන් එල්ලන්න
- දවසේ වඩාත්ම සිසිල් වේලාවේදී හෝ වෙනත් දිනයක වැඩ කටයුතු කිරීමට සැලසුම් කර ගන්න
- ඔබට නිවසෙන් පිටතට යාමට අවශ්‍ය නම්, හිස්වැසුමක් පළදින්න , හිරුකිරණින් ආරක්ෂා වීමේ ආලේප ගල්වා ගන්න, ජලය රැගෙන යන්න
- විදුලි පන්දමක්, සම්පූර්ණයෙන් වාර්ජ කල ජංගම දුරකථනයක්, බැටරි මගින් ක්‍රියාත්මක කරන රේඩියෝවක් සහ අමතර බැටරි ළඟ තබා ගැනීමට වගබලා ගන්න
- එක්රැස් කල මවිකිරි හෝ පිටි කිරි ලබා දෙන ළදරුවෙක් ඔබට සිටින්නේ නම්, හදිසියකදී පාවිච්චි කළහැකි ආහාර කට්ටලයක් සූදානම් කර ගන්න (විදුලි බලය හෝ පිරිසිඳු ජලය සැපයුම ක්‍රියා විරහිත වුවහොත් පාවිච්චි කිරීම සඳහා)



උෂ්ණාධික බව නිසා ඇතිවන රෝග

ඔබ හෝ ඔබ දන්නා යම් අයෙක් අවදානමට ලක්වී සිටීද?

පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී පුද්ගලයන් උෂ්ණත්වය හා සම්බන්ධ රෝග වල වැඩි අවදානමකට මුහුණ දෙනු ලැබේ:

- වයස අවුරුදු 65 ට වැඩි, විශේෂයෙන්ම තනිව ජීවත් වන පුද්ගලයන්
- දියවැඩියාව, වකුගඩු රෝග, හෝ මානසික මානසික රෝගී තත්වයන් පවතින පුද්ගලයන්
- අසාත්මික ඖෂධ (ඇන්ටිබයෝටික්), රුධිර පීඩනය සහ හෘද රෝග සඳහා වන ඖෂධ (බීටා-බ්ලොක්), අපස්මාර තත්ව ඖෂධ (ප්‍රතිදේහජනක), ජල පෙනි (මුත්‍රා නාශක), විෂාදනාශක හෝ ප්‍රති-මනෝ නාශක වැනි ශරීර උෂ්ණත්වයට ප්‍රතික්‍රියා කරන ආකාරය කෙරෙහි බලපාන ඖෂධ ලබා ගන්නා පුද්ගලයන්

- මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කිරීම
- ආබාධිත තත්වයක් තිබීම
- රෝද පුටුවේ සිටින අය වැනි එහා මෙහා යාමේ ගැටලු ඇති වීමට හැකි
- ගර්භනී හෝ මව්කිරි දෙන කාන්තාවන්
- ළදරුවන් සහ කුඩා ළමුන්
- තරබාරු හෝ බර අධික පුද්ගලයන්
- එළිමහනේ වැඩ හෝ ව්‍යයාම කරන්නන්
- ශීතල කාලගුණය ඇති ප්‍රදේශයක සිට මෑතකදී පැමිණි පුද්ගලයන්

	රෝගලක්ෂණ	කල යුත්තේ කුමක්ද
උෂ්ණාධික බව නිසා මස් පිටු වේදනාව	මස් පිටු වේදනාව උදරයේ, බාහුවේ හෝ කකුල් වල ගැස්ම	සිසිල් ස්ථානයක නිසලව වාඩි වී සිටින්න, සිසිල් ජලය පානය කරන්න යලි වැඩ කරන්නට පෙර පැය කිහිපයක් විවේකයෙන් සිටින්න මස් පිටු පෙරළීම දිගටම පවති නම් වෛද්‍යවරයෙක් හමු වන්න
උෂ්ණත්වය නිසා හෙම්බන්වීම	සුදුමැලි සම සහ දහඩිය වේගවත් හෘද ස්පන්දන වේගය මස් පිටු වේදනාව, දුර්වලබව කරකැවිල්ල, හිසරදය ඔක්කාරය, වමනය ක්ලාන්තය	සිසිල් තැනකට ගොස් දිගා වන්න, හැකි නම් විදුලි පංකාවක් භාවිත කරන්න වමනය නැති නම් පමණක් සිසිල් වතුර බොන්න පිට ඇඳුම් ගලවන්න සිසිල් ජලය හෝ තෙත් ඇඳුම් වලින් සම තෙත් කරන්න වෛද්‍යවරයෙක් හමු වන්න
තාප ආසාතය මෙය ජීවිතයට අන්තරායකර හදිසි අවස්ථාවකි	දහඩිය දැමීම නැවතීම හැරඋෂ්ණත්වය නිසා හෙම්බන්වීමට සමාන අනිකුත් රෝග ලක්ෂණ මානසික තත්වය වඩා නරක වේ. උදා: වියාකූලතාවය අපස්මාරය ආසාතයට සමාන රෝග ලක්ෂණ හෝ බිම පතිත වීම අසීහිය	ගිලන් රථයක් අමතන්න - දුරකථනය 000 පුද්ගලයාට සිසිල් තැනකට ගෙනගොස් භාන්සි කරවන්න ඇඳුම් ගලවන්න නොනවත්වා පවත් සලමින් වතුරෙන් සම තෙත් කරන්න සිහි නැති වූ පුද්ගලයා ඇලයට භාන්සි කර ස්වසන මාර්ගයට ඇති බාධා ඉවත් කරන්න

සීමාන්තික කාලගුණයක අහාර ගැනීම

උෂ්ණ අවස්ථාවක



නරක් නොවන ආහාර රැස්කර ගන්න

- අනුභව කිරීමට හෝ පාවිච්චි කිරීමට කලින් දිගු කලක් ගබඩා කර තැබීමට හැකි ආහාර මිලදී ගැනීම ආරම්භ කිරීම සඳහා අපේ ආදර්ශ සාප්පු ලැයිස්තුව භාවිතා කරන්න
- ඔබේ සැපයුම සෙමෙන් ගොඩනඟා ගන්නා අතරතුර ඔබේ සාප්පු සවාරි වල දී අමතර 1ක් හෝ 2ක් මිලදී ගන්න.
- මෙවැනි ආහාර සැලකිල්ලට ගන්න:
 - වියලි සහ ටින්කළ බෝංචි
 - ඇට වර්ග, බීජ වර්ග මියුස්ලි බාර්
 - වියලි පළතුරු සහ එළවළු
 - ටින්කළ මාළු සහ කුකුල් මස්
 - ඔට්ටි, සහල් සහ බාර්ලි වැනි ධාන්‍ය
 - ටින්කළ පළතුරු සහ එළවළු
 - ටින්කළ සහ වියලි සුස්
 - දිගුකල් පවතින කිරි සහ කිරිනොවන කිරි වර්ග



ආහාර වේලක් පිළියෙල කර ගැනීම

- සීතල සහ නැවුම් ආහාර පළමුවෙන් අනුභව කරන්න
- අපේ ආදර්ශ ආහාර වට්ටෝරු අනුගමනය කර නරක් නොවන ද්‍රව්‍ය වලින් ආහාර වේලක් පිළියෙල කරගන්න
- පිසීම අවශ්‍ය නොවන ආහාර වට්ටෝරු හෝ විදුලිය නොමැති අවස්ථාවලදී බාබකියු හෝ ගෑස් මගින් ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කිරීමට උත්සාහ කර බලන්න
- ඔබේ නිවාස සිසිල්ව තබා ගැනීම පිණිස ඔබේ උදුන පාවිච්චි කිරීමෙන් වලකින්න
- උෂ්ණ කාලගුණයක් පැමිණෙන බව ඔබ දන්නවා නම්, දින කීපයකට කලින් ඔබේ ආහාර තොගවශයෙන් පිස ගන්න

සප්ලව සිටීමට අමතක නොකරන්න!

- ඔබට නිවසින් පිටතට යාමට අවශ්‍ය වූ වූ විට ගෙන යාම සඳහා ලොකු වතුර බෝතල් 2-3ක් සහ පොඩි වතුර බෝතල් කිහිපයක් ශීතකරණයේ තබා ගන්න
- නිතර නිතර වතුර බොන්න
- කෝපි, මධ්‍යසාර සහ සීනි අඩංගු පානයන් වැනි විජලනය සිදු කරන බීම සීමා කරන්න

විදුලිය විරහිත අවස්ථා වලදී



සිසිල් සහ මිදුණු ආහාර ශීතලව තබාගන්න

- ආහාර ශීතකරණයේ සිට අධි ශීතකරණයට මාරු කරන්න
- විදුලිය විරහිත වීම පැය 1 කට වඩා පවතී නම්, අධි ශීතකරණයේ සහ ශීතකරණයේ බහා ඇති ආහාර පැකට්ටු සහ බන්දේසි යටින් අයිස් බෑග් තැන්පත් කරන්න
- හැකි අවස්ථාවල දී, සීතල සහ මිදුණු ආහාර වලට උඩින් පරිවරණ බිලෑන්කට්ටුවක් දමන්න
- සම්පූර්ණයෙන්ම අවශ්‍ය වූ විට පමණක් ශීතකරණයේ සහ අධි ශීතකරණයේ දොර අරින්න, මෙමගින් ආහාර සහ වායු උෂ්ණත්වය දිගු කලක් සීතලව තබා ගැනීමට හැකි වනු ඇත



ආරක්ෂා සහිත ආහාර පමණක් අනුභව කරන්න

- ආහාර ආහාර තවමත් ස්පර්ශ කිරීමේ දී සීතල දැනේ නම් (අංශක 5ට අඩු), ඒවා පාවිච්චියට ආරක්ෂා සහිතය
- එය අමු මාංශ නම්, සහ තවමත් ස්පර්ශ කළ විට සීතල දැනේ නම් ඒවා පිස අහාරයට ගත යුතු ය.
- උණුසුම් ආහාර කිරීමෙන් පැය 4ක් ඇතුළත අහාරයට ගන්න, නැතිනම් ඉවත දමන්න
- විදුලිය යළි ක්‍රියාත්මක වූ විට, මිදුණු ආහාර තවමත් සන ලෙස මිදී ඇත්නම්, එම ආහාර ආරක්ෂා සහිතය

සම්පූර්ණ පරිශීලනය සඳහා
wellbeing@knox.vic.gov.au
වෙත ඊමේල් කරන්න

ආහාර සිහිකැදවීම්

ඔබේ ආහාර දිගු කලක් පාවිච්චි කල හැක්කේ කෙසේද



අවලක්ෂණ පළතුරු සහ එළවළු තෝරාගන්න

අමුතු හැඩයේ තැළුණු පළතුරු සහ එළවළු තවදුරටත් පාවිච්චියට ගත හැකිය ඉදුණු පළතුරු සහ මේරු එළවළු, ස්මූතීස් , යුෂ, අව්වාරු සහ ජෑම් සඳහා පාවිච්චි කරන්න



බුද්ධිමත් ගබඩා කිරීම

ශීතකරණය තුළ ආහාර නැවුම්ව තබා ගැනීමට වාතය රහිත බහාලුම් භාවිත කරන්න සහ කෘමීන් ඇතුළු වීම වැළැක්වීම සඳහා පැකට් මුද්‍රා තබා ඇති බවට වග බලා ගන්න. පරණ ආහාර ද්රව්ය ශීතකරණයේ හෝ අල්මාරියේ ඉදිරිපසටත් , අලුත් ඒවා පසුපසටත් මාරු කරන්න



ඔබේ ආහාර ලේබල ගැන දැනුවත් වන්න

එම ආහාර හානි වී, නරක් වී හෝ කුණු වී නොමැති නම් නැතිනම්, 'මේ දිනයට පෙර වඩාත් හොඳයි' (best before) දිනයට පසු උවද කෑමට ගැනීම ආරක්ෂා සහිතය එම ආහාර ඉන් පසු කෑමට ආරක්ෂිත නැති බව "මෙම දිනයට පෙර පාවිච්චි කරන්න" මගින් ඔබට පවසනු ලැබේ



ඔබේ ඉතිරි වූ ආහාර පාවිච්චි කරන්න

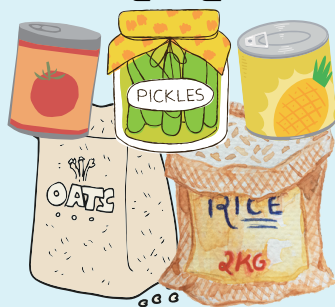
ඔබේ ඉතිරි වූ ආහාර මුදවා තබා ගත් නැතිනම් වෙනත් ආහාර වේලකට අංගයක් ලෙස පාවිච්චි කරන්න

ඔබට ආහාරලබා ගැනීමේ දී අපහසුතා පවතී නම්, උදව් ලබාගත හැකිය ආහාර ආධාර සැපයුම් ආයතන සඳහා මේ මෙම කේතය ස්කෑන් කරන්න හෝ වැඩි තොරතුරු සඳහා 9298 8000 අංකය අමතන්න



සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස ආහාර ගැනීම

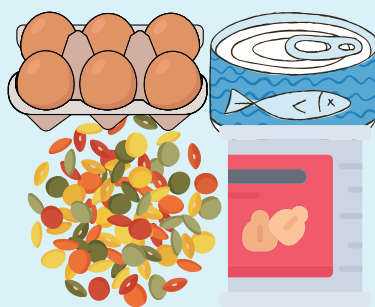
එළවළු, පළතුරු සහ පුර්ණ ධාන්‍ය වැඩිපුර අනුභව කරන්න



සෞඛ්‍ය සම්පන්න මේද සහ තෙල් ඇතුළත් කර ගන්න



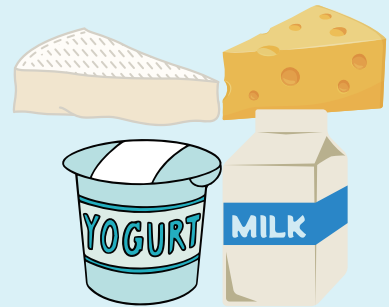
විවිධ ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර ඇතුළත් කර ගන්න



ආහාර රසගන්වීමට ලුණු වෙනුවට ඖෂධ පැළෑටි සහ කුළබඩු පාවිච්චි කරන්න



රස නොකළ කිරි, යෝගට් සහ චීස් තෝරාගන්න



උෂ්ණ කාලයේදී ළදරුවන්ට ආහාර ලබා දීම

- ඔබ මව්කිරි ලබා දෙන්නේ නම්, ඔබ සජලනය වී සිටින බව සහතික කරගන්න, සෑම වේලකදීම වතුර වීදුරුවක් පානය කරන්න
- උෂ්ණත්වය නිසා සම ස්පර්ශවීම සුවපහසු නැතිනම්ස පිරිසිදු කපු රෙදි ආවරණයක්, කොට්ට උරයක් හෝ පිරිසිදු නැපියක් ඔබ සහ ළදරුවා අතර තබාගන්න
- කිරි දෙන විට ඔබේ වැලමිට නැමෙන ස්ථානයේ සිසිල්, තෙතමන රෙද්දක් හෝ සේදුම් තුවායක් තබා ගන්න
- සම ස්පර්ශස්වීම අවම කරනු පිණිස, මව්කිරි දෙන විට භාන්සි වී සිටීම වඩාත් සුවපහසු විය හැකිය අවශ්‍ය වන්නේ ඔබේ ළදරුවාගේ මුඛය සහ ඔබේ පියයුරු පමණක් සම්බන්ධ වී තිබීමයි
- ළදරුවා මව්කිරි නිතර ස්පොන්ජ් කරන්න. ළදරුවන්ගේ සම ස්පර්ශ කිරීමේදී උණුසුම් යැයි දැනෙන්නේ නම් නිතර නහවන්න
- වයස වැඩි ළදරුවන්ව සිහින් ජල බිංදු ස්ප්‍රේ බෝතලයකින් ඉසින්න
- මව්කිරි සහ බෝතලයෙන් කිරි බොන ළදරුවන්ට, ඔවුන් 6 මාසයකට වඩා වයසින් වැඩි නොවේ නම් අවශ්‍ය නැත. නිතර පොඩි කිරි වේල් ලබා දීම අවශ්‍ය විය හැකිය

