

10

සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය හා ප්‍රතිශක්තිකරණය

මෙම ඒකකය හැදෑරීම තුළින් රෝගවලින් වැළකීමට වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව නිර්දේශ කර ඇති ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රම පිළිබඳව දැනුවත් විය හැකි ය. නිවැරදි අවබෝධයෙන් යුතුව ඒවා අනුගමනය කිරීම තුළින් ඔබ සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම අප සැමගේ අපේක්ෂාව වේ. එසේ වුව ද වර්තමාන සමාජය තුළ අපගේ සෞඛ්‍යවත් පැවැත්ම සඳහා බලපෑම් ඇති කරන අභියෝග රැසකි. ඒ අතුරින් බෝවන සහ බෝ නොවන රෝග අපට මුහුණදීමට සිදුව ඇති ප්‍රධාන ම අභියෝගයකි.



රූපය 10.1 - නිරෝගී දරුවන්

කුමක් හෝ රෝගයක් වැලඳීම නිසා පීඩාවට පත් වූ අයුරු පිළිබඳ අප සැමට අත්දැකීම් ඇත. රෝග වැලඳීම නිසා සෘජුව ම අපගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහෙන අතර එය තමාට, තම පවුලට, සමාජයට මෙන් ම රටට ද අවාසිදායක ලෙස බලපෑම් ඇති කරයි. එසේ ම අපගේ ජීවිත අකාලයේ අභිමිචීමට එය හේතු විය හැකිය. මේ නිසා රෝග නමැති අභියෝගය ජය ගැනීමට නම් අප එදිනෙදා යහපුරුදු අනුගමනය කළ යුතු අතර වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව නිර්දේශ කර ඇති පිළිවෙත් ද අනුගමනය කළ යුතු වේ.

මීට පෙර ශ්‍රේණිවල දී බෝවන හා බෝ නොවන රෝග පිළිබඳවත්, ඒවා වැළඳෙන ආකාරය හා ඒවායෙන් වැළකීමට කටයුතු කළයුතු පිළිවෙළ පිළිබඳවත් ඔබ දැනුවත්ව ඇත.

10.1 ප්‍රතිශක්තිකරණය

සිරුර තුළ රෝගවලට ඔරොත්තු දීම සඳහා ස්වභාවයෙන් ම පිහිටි ශක්තිය සහ හැකියාව ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලෙස හැඳින්වේ. එහෙත් සිරුරේ ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල වූ අවස්ථාවක අපට ලෙඩ රෝග වැළඳේ.

බාහිර උපක්‍රම මගින් ඇතැම් රෝගවලට ශරීරය තුළ ප්‍රතිශක්තිය නිර්මාණය කළ යුතු ය. ඒ සඳහා රෝග කාරක මගින් නිකුත් කරනු ලැබූ විෂ සුළු සාන්ද්‍රණවලින් සිරුරට ලබා දීම සිදු කෙරේ. මෙය පරිච්ඡා ප්‍රතිශක්තිය ලෙස හැඳින්වේ.



රූපය 10.2 - ප්‍රතිශක්තිය ලබා දීම

රෝග

ඔබ මේ වන විට බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග ලෙස කාණ්ඩ දෙකක් යටතේ මිනිසාට වැලඳෙන රෝග පිළිබඳ අධ්‍යයනය කර ඇත. රෝග වැලඳීම කෙරෙහි බලපාන සාධක කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ජීවත්වන පරිසරය අපවිත්‍ර වීම
- ඇසට පෙනෙන ජීවීන් හා නොපෙනෙන ජීවීන්ගේ බලපෑම්
- අයහපත් ජීවන රටා
- මානසික ආතතිය
- අයහපත් ලිංගික චර්යා
- ජනගහන තදබඳය

බෝවන රෝග

ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් පිටවන විෂබීජ (රෝගකාරක) වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ සිරුර තුළට ඇතුළු වීම මගින් එම පුද්ගලයාට ද අදාළ රෝගය ඇතිවන්නේ නම් එවැනි වූ රෝග බෝවන රෝග ලෙස හැඳින්වේ. බෝවන රෝග වැලඳීම සඳහා රෝග කාරක ලෙස බැක්ටීරියා, වෛරස්, දිලීර ආදී වූ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය හේතුවී ඇත. බෝවන රෝග පැතිරීම විවිධ ක්‍රම මගින් සිදු වේ.



පැවරුම

පහත සඳහන් රෝගවල රෝග කාරක සහ රෝගය පැතිරෙන ක්‍රම පිළිබඳ තොරතුරු සොයා බලා ලැයිස්තුගත කරන්න. ඩෙංගු, ක්ෂය රෝගය, උණසන්නිපාතය, සරම්ප, රුබෙල්ලා, කක්කල් කැස්ස

10.2 ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්තන්

වෛද්‍ය විද්‍යාවේ දියුණුවත් සමග අතීතයේ වසංගත රෝග ලෙස පැතිර ගිය සමහර රෝග සඳහා රෝග කාරක හඳුනාගෙන ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රම හඳුන්වාදී තිබේ. වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව නියමිත කාලවල දී ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම මගින් එම රෝගවලින් වැළකීම සඳහා කටයුතු කළ හැකි ය. ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගත යුතු රෝග, එම රෝග සඳහා නියමිත එන්තන් සහ අදාළ වයස් සීමා පිළිබඳව තොරතුරු 10.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.



රූපය 10.3 - පෝලියෝ මුඛ එන්තන ලබා දීම

10.1 වගුව - ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රතිශක්තිකරණ කාලසටහන

වයස	රෝගය	එන්තන
උපතේ දී	ක්ෂය රෝගය	BCG එන්තන
මාස 02 අවසානයේ දී	කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය පිටගැස්ම, පෝලියෝ හෙපටයිටිස් B, හිමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B	පංච සංයුජ එන්තන (පළමු වාරය) පෝලියෝ මුඛ එන්තන
මාස 04 අවසානයේ දී	ඉහත රෝග සඳහා	ඉහත එන්තන දෙවන වාරය
මාස 06 අවසානයේ දී	ඉහත රෝග සඳහා	ඉහත එන්තන තෙවන වාරය
මාස 09 දී	සරම්ප, රුබෙල්ලා, කම්මුල්ගාය	MMR එන්තන
අවුරුදු 01 දී	ජැපනීස් එන්සෙපලයිටිස්	JE එන්තන
අවුරුදු 01 මාස 06 දී	කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, පිටගැස්ම, පෝලියෝ	ත්‍රිත්ව එන්තන පෝලියෝ මුඛ එන්තන
අවුරුදු 3 සම්පූර්ණ වීමෙන් පසු	සරම්ප, රුබෙල්ලා, කම්මුල්ගාය	MMR එන්තන
අවුරුදු 05 දී	ගලපටලය, පිටගැස්ම, පෝලියෝ	පෝලියෝ මුඛ එන්තන සහ ද්විත්ව එන්තන
අවුරුදු 12 දී	පිටගැස්ම, ගලපටලය	පිටගැස්ම හා වැඩිහිටි ඩිප්තීරියා එන්තන

බෝවන රෝග සියල්ල වලකාලීම සඳහා ප්‍රතිශක්ති එන්තන් නිර්මාණය වී නොමැති බව ඔබට ඉහත සටහන අධ්‍යයනය කිරීමෙන් පැහැදිලි වේ. විශේෂයෙන් වර්තමානයේ පැතිරයන ඩෙංගු රෝගය ඒ සඳහා හොඳ ම උදාහරණයක් ලෙස දැක්විය හැකි ය.

මේ නිසා බෝවන රෝගවලින් වැළකීම සඳහා තවදුරටත්,

- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම
- පරිසර පවිත්‍රතාව රැක ගැනීම සිදු කළයුතු වේ.

පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු කිහිපයක් 10.2 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

10.2 වගුව - පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු

පෞද්ගලික පිරිසිදුකම	පෝෂණය	ව්‍යායාම සහ විවේකය
<ul style="list-style-type: none"> • කෑමට පෙර හා පසුව සබන් ගා අත සේදීම • උදේ හා රාත්‍රියට කෑමෙන් පසු දත් මැදීම • හිස, නියපොතු නිසි ලෙස පවිත්‍රව තබා ගැනීම • සනීපාරක්ෂක වැසිකිළි භාවිතය සහ වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් ගා අත් සේදීම • පිරිසිදු ඇඳුම් පැලඳුම් භාවිත කිරීම • යට ඇඳුම් නිතිපතා පිරිසිදු කිරීම • රෝගී අවස්ථාවල කහිනවිට, කිවිසුම් යනවිට මුඛය හා නාසය ආවරණය කර ගැනීම • රෝගීන් හා ජනයා ගැවසෙන ස්ථානවල දී ආරක්‍ෂා වීම 	<ul style="list-style-type: none"> • උතුරා නිවාගත් ජලය පානය කිරීම • සෞඛ්‍යවත් සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම • නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම • මත්ද්‍රව්‍ය, බුලත්විට හා දුම්පානයෙන් වැළකීම 	<ul style="list-style-type: none"> • සැමවිට ම සතුටින් සිටීම • ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම • දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම සහ ශාරීරික යෝග්‍යතාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම • මානසික පීඩාව දුරුවන විනෝදාංශයන්හි නිරත වීම

රෝගවලින් ආරක්ෂාවීම සඳහා පුද්ගලයාගේ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව මෙන් ම පරිසරයේ පවිත්‍රතාව පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය. ඔබගේ නිවස, පාසල, පන්සල, පිරිවෙණ ආදී ස්ථාන නිරතුරුව පිරිසිදු කළ යුතු ය.

පරිසර පවිත්‍රතාවය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු

- කසළ ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම
- ජලය ලබා ගන්නා ස්ථාන පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- වැසිකිළි කැසිකිළි ක්‍රමවත්ව නඩත්තු කිරීම
- කාණු පද්ධතිය ජලය ගලායන පරිදි නඩත්තු කිරීම
- පොලිතින්, ප්ලාස්ටික්, වීදුරු වැනි අපද්‍රව්‍ය විධිමත්ව බැහැර කිරීම හා ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
- පොල්කටු, ටයර්, වැහිපිලි, මල් පෝච්චි වැනි දේවල වතුර රැඳීම වැලැක්වීම
- පිරිවෙණ සහ පාසල් පරිශ්‍රය පිරිසිදුව තබා ගැනීම



රූපය 10.4 - කසළ නිසි ලෙස කළමනාකරණය කිරීම

බෝ නොවන රෝග

වර්තමාන සමාජය තුළ ඉතා බහුලව දැකිය හැකි බෝ නොවන රෝග ප්‍රධාන සමාජ අභියෝගයකි. බොහෝ අවස්ථාවල දී බෝ නොවන රෝගයක් යනු ඉන්ද්‍රිය ඒකක හෝ ඉන්ද්‍රිය කිහිපයක ක්‍රියාකාරිත්වය වෙනස්වීම නිසා හටගන්නා රෝග තත්ත්වයක් වේ. ඕනෑ ම පුද්ගලයකුට තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සංරක්ෂණය කර ගැනීමට නම් යහපත් ජීවන පුරුදු අනුගමනය කළයුතු වේ.

බෝ නොවන රෝග අතර වර්තමානයේ බහුලව දැකිය හැකි රෝග කිහිපයක් ලෙස දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, පිළිකා, හෘද රෝග, ආසානය, ඇදුම, වකුගඩු රෝග සහ මානසික රෝග දැක්විය හැකි ය.

හිමොග්ලියාව ප්‍රවේණිගත රෝගයක් වන අතර, තැලසිමියාව සහ ඇලිබව ජාන විකෘතිවීම නිසා ඇතිවන බෝ නොවන රෝග වේ.

බෝ නොවන රෝග වැලඳීම සඳහා බලපාන හේතු කිහිපයක් 10.3 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

10.3 වගුව - බෝ නොවන රෝග වැලඳීම සඳහා බලපාන හේතු

පාලනය කළ හැකි සාධක	පාලනය කළ නොහැකි සාධක
<ul style="list-style-type: none"> සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා 	<ul style="list-style-type: none"> ජානමය හේතු (ආරය)
<ul style="list-style-type: none"> ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත නොවීම 	<ul style="list-style-type: none"> වයස
<ul style="list-style-type: none"> දුම්පානය කිරීම හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය 	<ul style="list-style-type: none"> ස්ත්‍රී/පුරුෂ බව
<ul style="list-style-type: none"> මානසික ආතතිය 	

බෝ නොවන රෝග වැලඳුණු විට මුහුණදීමට සිදුවන දුෂ්කරතා

එසේ ම බොහෝමයක් බෝ නොවන රෝගවල දී රෝග ලක්ෂණ මතු වීම සිදුවන්නේ රෝගය නිසා ඇතිවන සංකූලතා හේතුවෙනි. මේ නිසා වෛද්‍ය පරීක්ෂණ තුළින් රෝගය හඳුනාගත යුතු ය. පරම්පරාගත වැඩිහිටියන් බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරුවී ඇති නම් වඩාත් අවධානයෙන් යුතුව යහපත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කළ යුතු ය. එසේ ම පරම්පරාගත බෝ නොවන රෝග ඇති පවුල්වල දරුවන් කුඩා වියේ සිට ම අනතුරුදායක සාධක පරීක්ෂාකරගත යුතු වේ.

බෝ නොවන රෝග වැලඳුණු විට රෝගියාට මෙන් ම පවුලේ සියළු දෙනාටත් සමස්තයක් ලෙස රටටත් බලපෑම් ඇති කරයි. එය ආර්ථික, සමාජයීය හා මානසික වශයෙන් දුෂ්කරතා මතු කරයි.

ආර්ථික දුෂ්කරතා

- දීර්ඝ කාලීන වෛද්‍ය උපදෙස්, ඖෂධ හා පරීක්ෂණ සඳහා විශාල ලෙස මුදල් වැය වීම නිසා පවුලේ මූල්‍යමය ගැටලු ඇති වීම
- අකල් මරණ සිදුවූවිට යැපෙන්නන්ට අපහසුතා ඇති වීම
- මෙවැනි රෝගීන් නිසා රටක සෞඛ්‍ය සඳහා වැයවන වියදම වැඩි වීම
- රටේ ශ්‍රම බලකාය අඩු වීම

සමාජයීය දුෂ්කරතා

- රෝගියා වෙනුවෙන් නිවැසියන් කාලය හා ශ්‍රමය කැප කරන නිසා එකිනෙකාගේ වගකීම් නිසියාකාරව ඉටු කිරීමට අපහසුතා ඇතිවීම
- රැකී රක්ෂාවලට යාමේ අපහසුතා ඇතිවුවහොත් රැකියා ස්ථානවල ගැටලු මතු වීම

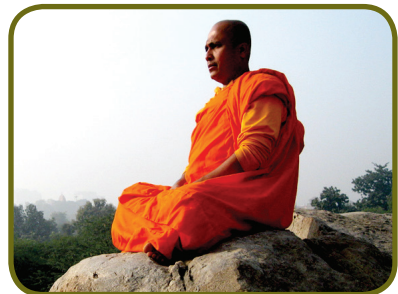
මානසික අපහසුතා

- රෝගියා සහ නිවැසියන් මානසික පීඩනවලට ගොදුරු වීම

බෝ නොවන රෝගවලින් වැලකීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු

මෙතෙක් සාකච්ඡා කළ කරුණු තුළින් බෝ නොවන රෝග වැලඳීම නිසා තමාට මෙන් ම අනෙකුත් පාර්ශ්වවලට මුහුණ දීමට සිදුවන අපහසුතා පිළිබඳ ඔබට අවබෝධ වනු ඇත. මෙම අපහසුතා බොහෝ විට දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ අත්විඳීමට සිදුවිය හැකි ය. ඊට හේතුව බොහෝ බෝ නොවන රෝග නිව්ටාවට සුව කිරීමට නොහැකි වීම ය. මේ නිසා එවැනි තත්ත්වයකට පත් නොවීමට අප වගබලා ගතයුතු වේ.

- සෞඛ්‍යවත් සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
- කෘත්‍රීම ආහාර ගැනීම අවම කිරීම
- සීනි, ලුණු, මේද සහිත ආහාර අඩුවෙන් පරිභෝජනය කිරීම
- දෛනිකව ව්‍යායාමවල හෝ ක්‍රීඩාවල නිරත වීම
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පවත්වා ගැනීම
- ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම
- මානසික ආතතිය ඇතිවන කටයුතුවලින් ඇත්වීම
- දුම්පානය හා මත්ද්‍රව්‍ය පානයෙන් වැලකීම
- භාවනා ආදී මනස සැහැල්ලුවන කටයුතුවල නිරතවීම
- ලේ නැයින් සමග විවාහවීමෙන් වැලකීම



රූපය 10.5 - භාවනාවෙහි නිරතවීම

පැවරුම බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ හැකිතාක් තොරතුරු රැස් කර පොත් පිටවක් සකස් කරන්න.



සාරාංශය

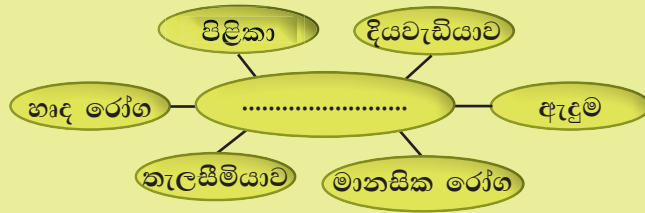
- රෝග වැළඳෙන ආකාරය අනුව බෝවන හා බෝ නොවන ලෙස රෝග ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි.
- බෝ වන රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් වෛරස්, බැක්ටීරියා, දිලීර මගින් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට බෝවේ. මෙම බෝවන රෝග ආහාර, ජලය, සතුන්, වාතය, ස්පර්ශය හා ලිංගික සබඳතා මගින් පැතිරීම සිදු වේ.
- රෝගවලින් වැළකීමට යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම මෙන් ම පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගැනීම වැදගත් වේ. එසේ ම වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව නිර්දේශ කර ඇති ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා ගැනීම ද සිදු කළ යුතු වේ.
- බෝ නොවන රෝග පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට නොවැළඳෙන අතර මේ සඳහා ප්‍රධාන හේතු වන්නේ ජීවන රටාව සහ ජානමය සාධක වේ.
- බෝ නොවන රෝග බොහොමයක් නිට්ටාවට සුව කළ නොහැකි බැවින් රෝගියාට මෙන් ම අනෙකුත් පාර්ශ්වවලට මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටලු රැසකි.
- බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු නොවී සිටීම සඳහා යහපත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

අභ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. බෝවන රෝග කාරක පැතිරීම සිදුවන ආකාර කිහිපයකි. එනම්,
 - (1) ස්පර්ශය, වාතය, ජලය, ආහාර වේ.
 - (2) ස්පර්ශය, ඉන්ද්‍රිය අක්‍රියවීම, සතුන්, ලිංගික සබඳතා වේ.
 - (3) ස්පර්ශය, මේදය සහිත ආහාර, ජලය, වාතය වේ.
 - (4) ස්පර්ශය, අයච්ඡි අඩු වීම, වාතය, ජලය වේ.
2. බෝවන රෝග සඳහා උදාහරණ කිහිපයකි. එනම්,
 - (1) පිළිකා, හෘද රෝග, දියවැඩියාව හා තැලසිමියාව වේ.
 - (2) ඩෙංගු, බරවා, ක්ෂය රෝගය හා මී උණ වේ.
 - (3) මී උණ, තැලසිමියාව, ක්ෂය රෝගය හා සරම්ප වේ.
 - (4) මැලේරියාව, ඩෙංගු, බරවා හා මුඛ පිළිකා වේ.

3.



ඉහත සටහනේ හිස්තැන සඳහා වඩාත් සුදුසු වචනය වන්නේ මින් කුමක් ද?

- (1) බෝවන රෝග (2) බෝ නොවන රෝග
 (3) පෝෂණ උෟනතා රෝග (4) බෝවන හා බෝ නොවන රෝග

4. පහත සඳහන් ප්‍රකාශවලින් අසත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ මින් කුමක් ද?

- (1) බෝ වන රෝග යනු එක් අයෙකුගෙන් තවත් අයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වේ.
 (2) බෝ වන රෝග සියල්ල වලකාලීම සඳහා ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් නිර්මාණය වී ඇත.
 (3) පිළිකා, හෘද රෝග හා දියවැඩියාව ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව දැකිය හැකි බෝ නොවන රෝග කිහිපයකි.
 (4) බෝ නොවන රෝගවලින් වැලකීම සඳහා ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මක් පවත්වාගත යුතු ය.

5. පහත සඳහන් A, B සහ C සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කරන්න. පළමුවැන්නේ වැඩි වීම, දෙවැන්නේ අඩු වීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය/යුගල් තෝරන්න.

- A. ● සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම
 ● බෝ නොවන රෝග වැලඳීමේ අවදානම
- B. ● ආසාදිත පුද්ගලයන් සමඟ සම්ප්‍රේෂණයේ අවදානම
 ● බෝවන රෝග වැලඳීමේ අවදානම
- C. ● නිසි පරිදි පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගැනීම
 ● ඩෙංගු රෝගය වැලඳීමේ අවදානම

- (1) A හා B (2) B හා C (3) A හා C (4) A, B, C යන සියල්ල

(02) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

- බෝවන රෝග පැතිරෙන ප්‍රධාන ක්‍රම පහක් ලියන්න.
- බෝවන රෝගවලින් වැලකීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කළයුතු යහපත් පුරුදු පහක් සඳහන් කරන්න.
- බෝ නොවන රෝග වැලඳීමට හේතුවන වර්ෂා හතරක් සඳහන් කරන්න.
- බෝ නොවන රෝග වැලඳීම නිසා ඔබට/පවුලේ අයට මුහුණදීමට සිදුවන අභියෝග හතරක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- බෝ නොවන රෝගවලින් වැලකීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කළයුතු සෞඛ්‍යවත් වර්ෂා පහක් ඉදිරිපත් කරන්න.