



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

'ஓசுரூபாய', வந்தரமுல்ல, ஸ்ரீ லங்கா.
'இசுரூபாய', பத்தரமுல்ல, இலங்கை.
'Isurupaya', Battaramulla, Sri Lanka.
☎ +94112785141-50 ☎ +94112785818
✉ info@moe.gov.lk ☎ www.moe.gov.lk

මගේ යොමුව } ED/16/02/05/03/2024
எனது இல. }
My Ref. }

ඔබේ යොමුව }
உமது இல. }
Your Ref. }

දිනය } 2025.02.
திகதி }
Date }

சகல மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்களுக்கும்

நிலவும் உயர் வெப்பநிலையுடன் கூடிய வானிலையைப் பொறுத்து எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்பதற்கான பரிந்துரைகள்

இந்நாட்களில் நிலவும் உயர் வெப்பநிலையுடன் கூடிய வானிலை தொடர்பில் எவ்வாறு செயற்படுவது என்பது குறித்து சுகாதார அமைச்சு மூலமாக கல்வி அமைச்சுக்கு அறிவித்துள்ளதோடு, அவ்வாறு முன்வைக்கப்பட்ட பின்வரும் பரிந்துரைகள் தொடர்பில் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

1. நீரிழிப்பு மற்றும் வியர்வையால் ஏற்படும் உமிழ்நீர் காரணமாக தசைப்பிடிப்பு (வெப்பப் பிடிப்புகள்) - தசை வலி மற்றும் மூட்டு மற்றும் வயிற்றில் இழுப்பு முதலுதவி - அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் தவிர்த்து குளிர்ந்த இடத்தில் ஓய்வெடுத்தல் மற்றும் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடித்தல் (ஒவ்வொரு 15 நிமிடங்களுக்கும் அரை கண்ணாடி வீதம்).
2. அதிக வெப்பநிலை காரணமாக அதிக சோர்வு - (வெப்பச் சோர்வு) அதிக வியர்வை, உடல் பலவீனம், மயக்கம் முதலுதவி - அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் தவிர்த்து குளிர்ந்த இடத்தில் ஓய்வெடுத்தல் மற்றும் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடித்தல் (ஒவ்வொரு 15 நிமிடங்களுக்கும் அரை கண்ணாடி வீதம்). குளிக்கவும், குளிர்ந்த நீரில் உடலை குளிர்விக்கவும்
3. உடலின் வெப்பநிலை ஒழுங்குமுறை சுழற்சி பலவீனமடைவதால் ஏற்படும் வெப்ப பக்கவாதம் (ஹீட் ஸ்ட்ரோக்) அதிக உடல் வெப்பநிலை, அதிகரித்த நாடித் துடிப்பு மற்றும் அதிகரித்த சுவாச விகிதம், சுயமயக்கம், தலைவலி, வலிப்பு, சுயநினைவின்மை முதலுதவி - குளிர் நிழலான இடத்திற்குச் செல்லவும், உடலில் உள்ள தேவையற்ற இறுக்கமான ஆடைகளை அகற்றவும் / தளர்த்தவும், குளிர்ந்த நீரில் உடலை ஈரப்படுத்தவும். இது மிகவும் ஆபத்தான நிலை என்பதால், நீங்கள் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும். அவ்வாறான நிலையில், 1990 என்ற எண்ணை அழைத்து, சுவசார்யா ஆம்புலன்ஸ் சேவையின் உதவிக்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள் அல்லது அருகிலுள்ள மருத்துவமனையிலிருந்து ஆம்புலன்ஸைப் பெறவும்.

பாடசாலை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்தல்.

- அதிக வெப்பமான நாட்களில் மாணவர்கள் வெளிப்புற/விளையாட்டு மைதான செயற்பாடுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
- மாணவர்கள் வலுவான சூரிய ஒளியுடன் வெளியில் நேரத்தை செலவிடுவதும் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- அதிக நீர் பருகுவது மற்றும் சோர்வை நீக்குவதற்காகவும் இரண்டு குறுகிய ஓய்வு நேரங்களை வழங்குவது சிறந்ததாகும்
- அதிக வெப்பமான நேரங்களில் தேவையற்ற சந்தர்ப்பங்களில் மாணவர்களை வெளியில் அழைத்துச் செல்வதைத் தவிர்த்தல் (பாடசாலையில் மற்றும் வீட்டில்)
- அதிக வெப்பமான நாட்களில் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள் மற்றும் பயிற்சிகளைத் தவிர்த்தல்

ගරු අමාත්‍යතුමා } ☎ +94112784832
கௌரவ அமைச்சர் } ☎ +94112784825
Hon. Minister } ✉ minister.education@moe.gov.lk

ලේකම් } ☎ +94112784811
செயலாளர் } ☎ +94112785162
Secretary } ✉ secretary.education@moe.gov.lk

வசதிகளை வழங்குதல்

- தேவையான அளவு குடிப்பதற்கு நீரை வழங்குதல் மற்றும் அதிக சுத்தமான நீரை பருகுவதற்கு மாணவர்களை அறிவுறுத்துதல், முடிந்தவரையில் குளிர்ந்த நீரை வழங்குதல் மிகவும் பொறுத்தமாகும்.
- பாடசாலையில் போதிய அளவு நீர் வசதிகள் இல்லாத பட்சத்தில் அதற்காக மாற்று வழிகளை மேற்கொள்வது (மாவட்ட அனர்த்த முகாமைத்துவ ஒருங்கிணைப்பு அலுவலர்கள் மூலமாக மாவட்ட செயலாளரின் உதவியை பெற்றுக்கொள்ளலாம்)
- வகுப்பறைகளுக்கு நல்ல காற்றோட்டம் கிடைப்பதற்கு கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்திருத்தல் மற்றும் தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுத்தல் மின் விசிறிகள் பயன்படுத்தப்பட்டால், சுத்தமான காற்றோட்டத்தைப் பெற கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்கள் கட்டாயமாக திறந்திருக்க வேண்டும்
- மாடி கட்டிடங்கள் /தகர கூரைகளுடன் கூடிய கட்டிடங்களில் உள்ள வகுப்பறைகள் பொருத்தமான தற்காலிக கட்டிடத்திற்கு, இருப்பிடத்திற்கு மாற்றுதல்.

மாணவர்களின் தனிப்பட்ட முன் ஆயத்தங்கள்

- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் டை அணியாமல் இருத்தல் அல்லது டையின் முடிச்சைத் தளர்த்தல் வேண்டும்.
- இடுப்பு பட்டி பயன்பாட்டைக் குறைத்தல்
- அதிக சூரிய வெளிச்சம் உள்ள சூழலில் தலையை நன்றாக மறைக்கும் தொப்பி அல்லது குடையைப் பயன்படுத்துதல்
- கருப்பு நிற ஆடைகளை அணியக்கூடாது
- வீட்டை விட்டு வெளியேறும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் சுத்தமான தண்ணீர் போத்தல் ஒன்றை எடுத்துச் செல்லுதல்
- சாதாரண நாட்களை விட நீர் பருகுவதை அதிகரித்தல் இளநீர், நீருக்கு பதிலாக மாற்று பானமாக பயன்படுத்துவது பொறுத்தமாகும் சர்க்கரை அதிகமான பானங்களை தவிர்க்க வேண்டும்.
- அதிக வெப்பம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதகமான நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் ஆசிரியர் அல்லது பெரியவர்களிடம் தெரிவித்து உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளுதல்

அதன் பிரகாரம்,, பரிவேனா/பாடசாலைகளின் அன்றாட நடவடிக்கைகளிலும் மேலதிக நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடும் போதும் இந்த அறிவுறுத்தல்களை உன்னிப்பாகக் கவனிக்குமாறு மாகாணத்தின் அனைத்து பரிவேனாதிபதிகள்/அதிபர்கள் ஆகியோரை அறிவுறுத்துவதற்கு தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுமாறு தயவுடன் அறியத்தருகிறேன்.

நாலக்க களுவெவ

செயலாளர்

பிரதி:

1. சகல மாகாணக் கல்விச் செயலாளர்கள்- தயவுடன் அறிந்து கொள்வதற்காக
2. கல்விப் பணிப்பாளர் (தேசிய பாடசாலைகள்) – சகல தேசிய பாடசாலைகளின் அதிபர்களை அறிவுறுத்துவதற்காக
3. கல்விப் பணிப்பாளர் (தனியார் பாடசாலைகள்) - சகல அரச அனுமதிபெற்ற மனியார் பாடசாலைகளின் அதிபர்களை அறிவுறுத்துவதற்காக
4. கல்விப் பணிப்பாளர் (பரிவேனா) –சகல பரிவேனாக்களின் பரிவேனாதிபதிகளை அறிவுறுத்துவதற்காக
5. கல்விப் பணிப்பாளர் (விளையாட்டு) – தயவுடன் அறிந்து கொள்வதற்கு மற்றும் தேவையான நடவடிக்கைகளுக்கு