



තරඟ පොකුරේ සුඩිර සුව තරඟට ඔබදු ?

Promotional Campaign on Primary Health Care including NCD Prevention

ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා සැපයීමේ නිරත සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල සාමාජික සාමාජිකාවන් සහ සුව සේවා මිතුරේ සාමාජික සාමාජිකාවන් අතර පැවැත්වෙන තරඟ වරණයකි. එය අංග දෙකකින් සමන්වීත වේ.

1. සුව සේවා මිතුරේ කණ්ඩායම් තරගය
2. සුඩිර සුව තරඟට තරගය

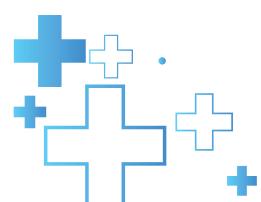
සුව සේවා මිතුරේ කණ්ඩායම් තරගය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය

ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා සැපයීමේ නිරත සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල සාමාජික සාමාජිකාවන් සහ සුව සේවා මිතුරේ සාමාජික සාමාජිකාවන්ට මෙම තරගය විවෘතය.

- ආයතනික මට්ටමේ කණ්ඩායම 2023 ජූනි 30 දිනට පෙර තෝරා එම කණ්ඩායමේ නාම ලේඛනය ලබා දිය යුතුය.
- ලබාදෙන දැරුණක / මග පෙන්වීම් අනුව 10 දෙනෙකුගෙන් යුතු කණ්ඩායමක් තෝරා ගත යුතුය.

කණ්ඩායමක් තෝරා ගැනීම පිළිබඳ මූලික තොරතුරු

- මෙම ක්‍රියාවලියේ අරමුණ සුවපතන්, යහු පැවැත්මෙන් යුත් ප්‍රජාවක් සාක්ෂාත් කිරීම හෙයින් කියලුම කණ්ඩායම් සාමාජික සාමාජිකාවන් සෞඛ්‍ය යහු පැවැත්මේ දැරුණකවලට දැනෙමත් එමෙහි සිටින හෝ එමෙහි සිටින බවට තහවුරු කරන ඇය විය යුතුය.



- තරගයට නම් කරන කණ්ඩායම, සුව සේවා මිතුරෝ කමිටුවේ ප්‍රජාවේ කාමාජිකයින්ගේ හා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ අයගෙන් සමන්විය විය යුතුය.
- සම් කණ්ඩායමකම කාන්තා නියෝජනයක් තිබිය යුතුය.
- කණ්ඩායම් කාමාජිකයින්ගේ සෞඛ්‍ය දැරූගකවලට එලැංඡමේ ක්‍රියාවලිය තහවුරු කිරීම අවස්ථා කිහිපයකදී පරික්ෂා කෙරේ.
(උදා:- උසට සර්ලන බර - BMI , කොලොස්ටෝලෝඩ් මට්ටම, රැඳිර පීඩනය, මත් වතුර හා දුම්පානය) නිවැරදි දැරූගක කඩිනමින් ලබාදෙනු ඇත.
- අදාළ සෞඛ්‍ය ආයතනයේ කාර්ය මණ්ඩලය හා එම ආයතන බල ප්‍රදේශයේ ජ්‍යවත්තන සෞඛ්‍ය අංකයක් හිමි (PHN Number) පුද්ගලයින් මෙම තරගයට ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායමට ඇතුළත්වීමට සුදුසුකම් ලබයි.
- තරගයට එක් වන කාර්ය මණ්ඩල කාමාජිකයින් සිය දෙනික රාජකාරිවලට බාධා නොවන සේ තරගාවලියට එක් වන බවට ආයතන ප්‍රධානීය සැකීමට පත් විය යුතුය.
- තරගය මට්ටම් කිහිපයකින් සමන්විතය
(දිස්ත්‍රික් නොඳුම සුව සේවා මිතුරෝ කණ්ඩායම තෝරා ගැනීම)
 - කමිටුව ස්ථාපිත කරන ලද දිනයේ සිට මේ දක්වා කර ඇති කාර්යය පිළිබඳ සංක්ෂීප්ත වාර්තාවක්
 - පුරවැකි ලියාපදිංචිය හා සුපරීක්ෂාව සඳහා දායකත්වය.
 - නිවාසු දින / රාත්‍රි / බැහැර සායන සංවිධාන කිරීම.
 - රෝහලේ නොතික තාක්ෂණ හා අනෙකුත් සම්පත් සංවර්ධනය සඳහා දායකත්වය
 - අලංකරණය, ජනතාවට පහසුකම් සැපයීම, සෞඛ්‍යයෙහි තීරණාත්මක සාධක / පාරිසරික සාධක පාලනයට දෙන ලද දායකත්වය
 - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කටයුතු ඉටුකිරීම, සමාජ සේවා සහ පොදු කටයුතු



- ඉදිරි මාස තුනක කාල සීමාව තුළදී පහත සඳහන් ක්ෂේත්‍රවල ක්‍රියාකාරී දායකත්වය

I. ආහාර සංස්ටික සංයුති වාර්තා (Food Composition table) උපයෝගි කරගෙන ප්‍රදේශයේ ප්‍රජාවේ පෝෂණ තත්ත්වය නැංවීම. මෙම සංයුති වාර්තා පහත සඳහන් සඩුවායෙන් ලබා ගත හැකිය.

Publications (health.gov.lk)

II. කේවා ප්‍රවර්ධනය, ක්‍රිව කේවා මිතුරෝ සංකල්පය ප්‍රවර්ධනය

III. රෝග නිවාරණ කටයුතු (පිළිකා ඇතුළු බේව් නොවන රෝග, බේංග මරුදානය හා වෙනත් බේව් නොවන රෝග, මත්දුවස, දුම්බිම, මත්වනුර) ගාරීරක හා මානසික සුවතා වැඩසටහන් (ව්‍යායාම, රස වින්දුනය, භාවනා, පාර්සරක ක්‍රියාකාරකම්)

- ඉදිරිපත් කිරීම

ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රියාකාරීත්වයන් හා ඉන් ලැඟා කර ගත් ප්‍රතිඵල ආදිය දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ අධික්ෂණ මත්ෂ්ඩලයක් හමුවේ නිර්මාණාත්මකව ඉදිරිපත් කිරීම.

තරගය ක්‍රියාත්මක වන කාලසීමා හා කුමවේදය

- තරගයට ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම්වල නාමලේඛන 2023 ජූනි 30 වන විට 'කණ්ඩායම් ලියාපදිංචි කිරීම' යටතේ මෙහි පහත සඳහන් ආකාරයට ලියාපදිංචි කිරීම හා ප්‍රකිද්ධී කිරීම කළ යුතුය.
- ජූලි 01 සිට සැප්තේමැබරි 30 දක්වා කණ්ඩායම සිය ව්‍යාපෘති ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය. ක්‍රියාත්මක කළ හා ඉදිරියේදී ක්‍රියාත්මක කිරීමට බලාපොරොත්තු වන ව්‍යාපෘති සම්බන්ධයෙන් සංක්ෂීප්තයක් දින වකවානු සමඟ rsspmoh.lk@gmail.com ලිංකයට ඊ මේල් මගින් ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය කේවා පද්ධතිය සට්‍රීඩල ගැන්වීමේ ව්‍යාපෘතිය (PSSP) වෙත ජූලි 15 දිනට පෙර යොමු කළ යුතුය. (එහි ආකෘතිය ඔබ වෙත යොමු කරනු ඇත.)
- ජූලි 15 සිට සැප්තේමැබරි 30 දක්වා කේවාදීන නිර්ක්ෂණ කණ්ඩායමක් ඒ ඒ ආයතන හා ප්‍රජාව වෙත පැමිණා ව්‍යාපෘති ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය නිර්ක්ෂණය කරනු ඇත. එම කණ්ඩායම් විසින් වෙන් වෙන් වශයෙන් වාර්තා ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය කේවා පද්ධතිය සට්‍රීඩල ගැන්වීමේ ව්‍යාපෘතිය (PSSP) වෙත යොමු කරනු ඇත.
- දිස්ත්‍රික් තරගය දිවයිනේ සියලුම සෞඛ්‍ය දිස්ත්‍රික්වලදී (සෞඛ්‍ය බල ප්‍රදේශ 27 දී) එකම කාල සීමාවකදී පැවැත්වේ. එය ඔක්තෝබර් 01 සිට 30 වනදා දක්වා පැවැත්වේ.

- දිස්ත්‍රික් අධික්ෂණ කමිටුව විසින් අවසන් තීරණ ගැනීමේදී ඉහත සඳහන් කළ සේවාධීන නිර්ක්ෂණ කණ්ඩායමේ වාර්තාද සැලකිල්ලට ගනු ලබයි. මේ ආකාරයෙන් දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ නොදුම සුව සේවා කණ්ඩායම තෝරා ගැනීම සිදු වේ.
- දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ තරගයට කැඳවනු ලබන්නේ පුම් 15 වන විට සිය ව්‍යුහාති යෝජනා ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතිය සවිබල ගැනීවීමේ ව්‍යුහාතිය (PSSP) වෙත ඉදිරිපත් කළ ආයතනවල කණ්ඩායම් පමණි. කණ්ඩායමේ සංශ්‍යතිය හෝ යෝජන ත්‍රියාකාරකම්වල වෙනසක් වේ නම් පුම් 31 දිනට පෙර දැනුම් දිය යුතුය. ඉන්පසු වෙනසක් වෙනසක් සඳහා කරන ඉල්ලීම් සලකා බලනු නොලැබේ.

කණ්ඩායම් තෝරාගත් පසුව ජුත් 30 දින වන විට කඩිනමින් ඔබ කළ යුතු දේ

1. කණ්ඩායම ලියාපදිංචි කිරීම

ඉදිරි කාලයේදී ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතිය සවිබල ගැනීවීමේ ව්‍යුහාතිය (PSSP) බ්‍රාබුදෙන සැබැඳූය (Google link) මගින් ඉල්ලා ඇති තොරතුරු ඇතුළත් කරන්න.

2. PSSP Health මුහුණු පොත සමඟ සම්බන්ධ වන්න.

Like කරන්න.

3. කණ්ඩායමේ නාමලේඛනය ඔබ ආයතනයේ මුහුණු පොතේ (Face Book) ප්‍රවාරය කර (Publish) කරන්න. එය ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතිය සවිබල ගැනීවීමේ ව්‍යුහාතිය (PSSP) මුහුණු පොතට යා කරන්න.(share) කරන්න.

4. සුව සේවා මිතුරෝ PSSP Watts App සම්බන්ධ ව්‍යවහාර එවන්න.

<https://chat.whatsapp.com/EklUXFCajEqJY5HhpYGrRq>

5. psspmoh.lk@gmail.com ලිපිනයට ඊ මේල් කරන්න.

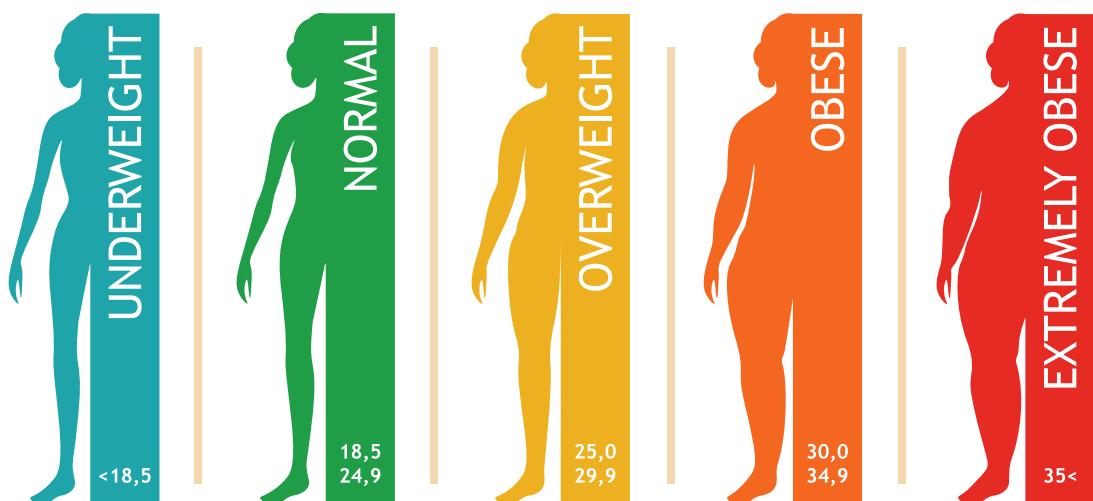


ජාතික මට්ටමේ තරගය

- දිස්ත්‍රික් තරගය දිවයිනේ සියලුම සෞඛ්‍ය දිස්ත්‍රික්ක වලදී (සෞඛ්‍ය බල ප්‍රදේශ 27 දී 27) එකම කාල සීමාවකදී ඔක්තෝබර් 01 සිට 30 වනදා දක්වා පැවැත්වේ. ජාතික මට්ටමට තෝරා ගනු ලබන්නේ එම තරග වලින් තෝරා ගත් ඉහළම ලකුණු ලබා ගත් කණ්ඩායම් 27 ය.
- ජාතික තරගය නොවැම්බර් 01 සිට නොවැම්බර් 30 දක්වා තෝරාගත් ස්ථානයකදී පැවැත්වේ.

ජාතික මට්ටමේ තරගයේදී

- කම්පුව විසින් උක්ත තුන්මක තුළ ඉවු කරන ලද ක්‍රියාකාරීත්වයන් හා ප්‍රතිච්ච ආදිය ප්‍රාකාංගිකව හා ප්‍රායෝගිකව සාමූහික ලෙස අධික්ෂණ මණ්ඩලයක් හමුවේ නිර්මාණාත්මකව ඉදිරිපත් කිරීම. (එදා: ගාර්ඩක සුවතා ව්‍යායාම වැඩිසටහන්, සුවතා ප්‍රවර්ධන රසවිත්තනාත්මක වැඩිසටහන්, රෝග නිවාරණය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන, භූමිකා රංගන ආදි වශයෙන්) මේ වෙනුවෙන් විනාඩි 10 ක කාලයක් ලබාදෙනු ඇත.
- ආහාර සංක්‍රාන්ති වාර්තා (Food Composition table) උපයෝගි කරගෙන ප්‍රදේශයේ ප්‍රජාවේ පෝෂණ තත්ත්වය නැංවීමේදී සඳහන් කරන ලද ආහාර වට්ටෝරුවට අනුව ආහාර සැකසීම - මේ වෙනුවෙන් විනාඩි 30 ක කාල සීමාවක් වෙන් කෙරේ.
- ප්‍රශ්න විවාරාත්මක තරගය - සෑම කණ්ඩායමකම දෙදෙනෙකුට ප්‍රශ්නාවලියකට පිළිතුරු සැපයීමේ අවස්ථාවක් ලැබේ.
- ඉහළම ලකුණු ලබාගන්නා කණ්ඩායම් 10 විශේෂ අගයීමට ලක් කෙරෙනු ඇත.
- විනිශ්චය මණ්ඩලයේ තීරණය අවසාන තීරණය වේ.



සුඩිර සුව තරුව - තරගය

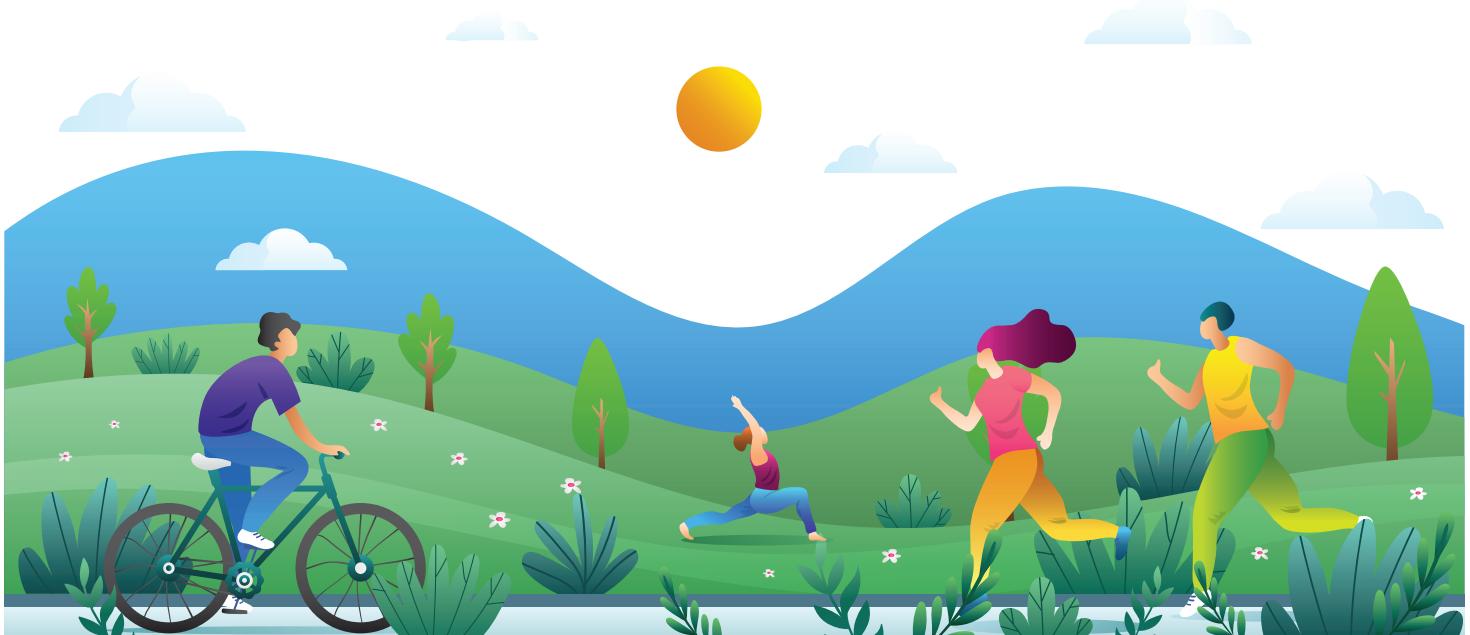
ජාතික මට්ටමට තෝරා ගනු ලබන්නේ දිස්ත්‍රික් තරග වලින් තෝරා ගන් ඉහළම ලකුණු ලබා ගත් 54 දෙනෙකි. තරගය අංශ දෙකකින් ක්‍රියාත්මක වේ.

1. සුඩිර සුව තරුව - සුව විරු කාණ්ඩය (කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා)
2. සුඩිර සුව තරුව - පුරවැසි කාණ්ඩය (ප්‍රජා නියෝජනය)

- මෙම ක්‍රියාවලියේ අරමුණ සුවපත්, යහා පැවැත්මෙන් යුත් ප්‍රජාවක් සාක්ෂාත් කිරීම උදෙසා පුද්ගල භූමිකාව ගත්තිමත් කිරීම හෙයින් සියලුම තරගකරුවන් සෞඛ්‍ය යහා පැවැත්මේ ද්‍රාගකවලට දැනෙමත් එලැංශී අය හෝ එලැංශීමින් සිටින බව තහවුරු කරන අය විය යුතුය.
- මෙම තරග අංශය කාන්තා - පිරිමි දෙපාර්ශවයටම විවෘතය.
- තරගකරුවන් සෞඛ්‍ය ද්‍රාගකවලට එලැංශී සිටිම හෝ එලැංශීමේ ක්‍රියාවලිය තහවුරු කිරීමට අවස්ථා කිහිපයකදී පරික්ෂා කෙරේ.
(එදා: උසට සර්ලන බර - BMI, කොලොස්ටරෝල් මට්ටම, රැඩිර ජීඩිනය, මත් වතුර හා දුම්පානය) මිට අදාළ නිවැරදි ද්‍රාගක කඩිනමින් ලබාදෙනු ඇති. තරගයට එක් වන කාර්ය මණ්ඩල සිය දෙනික රාජකාරිවලට බාධා නොවන කේ තරගාවලියට එක්වන බවට ආයතන ප්‍රධානියා සැහීමට පත් විය යුතුය.
- මේ සඳහා තරගකරුවන් ඉදිරිපත් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන කණ්ඩායම් අදාළ නාම යෝජනාව කණ්ඩායම් ලියාපදිංචි කිරීමේදී පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කළ යුතුය. මෙම නාම යෝජනා ඉල්ලා ඇත් කර ගැනීමේ හැකියාව ඇතත් ආදේශ කිරීමේ හැකියාවක් නැත.
 1. සුව විරු කාණ්ඩය යටතේ යෝජනා කළ හැක්කේ එම කණ්ඩායම අයන් රෝහලේ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙක්/සාමාජිකාවක් පමණි.
 2. පුරවැසි කාණ්ඩය යටතේ යෝජනා කළ හැක්කේ එම කණ්ඩායම අයන් රෝහලට අනුයුත්ත කර ඇති ග්‍රාම නිලධාරී වසම්වල පදිංචි, පොදුගලික සෞඛ්‍ය අංශයක් හිමි අයෙක් පමණි.
 3. ඉහත නාම යෝජනා, ලියාපදිංචි කණ්ඩායමේ 10 දෙනා අතරින් හෝ ඉන් පරිභාහිරව සිදු කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.
 4. යම් හෙයකින් තරගාවලිය තුළ කණ්ඩායමක් ඉවත්වීමක් සිදු වුවද සුඩිර සුව තරුව සඳහා යෝජනා කළ තරගකරුවන්ට සිය කුකළතාව මත දිගටම තරගයේ රැඳු සිටිමට අවස්ථාව ලැබේ.

තරගය පහත සඳහන් තරගකාරී අංශවලින් සමන්විතය

1. දැනුම මිනුම - කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා ඒ ඒ වෘත්තිය කාණ්ඩයට අනුරූප ලෙස ප්‍රශ්නවලිය සැකසේ.
 2. සෞඛ්‍ය සන්නිවේදන කුසලතාවක් ප්‍රතිනිර්මාණය කර ජෙන්වීම.
 3. ආහාර සංස්කීර්ණ සංස්කීර්ණ වාර්තා (Food Composition table) උපයෝගී කරගනිමින් දෙනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සංස්කීර්ණ පරිදි ආහාර සකස් කර ගැනීම පිළිබඳව කරන ලද ප්‍රත්‍යාග්‍රහණයේ වීමක් පිළිබඳ ඉදිරිපත් කිරීම. දිස්ත්‍රික් ජයග්‍රාහකීන් විසින් පාතික මට්ටමේදී මෙම වට්ටෝරු අනුව ආහාර සකස්කීම ප්‍රායෝගිකව කර ජෙන්වීය යුතුය. මෙම ඉසවිව සඳහා සහය අවශ්‍ය නම් සිය කණ්ඩායමේ සහය ලබා ගත හැකිය. (උපරිම දෙදෙනෙකුගේ සහය ලබා ගත හැකිය)
 4. විශේෂ කුසලතා - හඩ් අනුකරණය, බලපෑම් කළ හැකි කතාවක්, වාදුන, රුහුණීම්, හිටිවන කට්ටි, කට්ට ගායනා, විර්දු ගායනා, අනිරූපණ රංගනය
 5. ප්‍රාකාංගික ඉසවිව - ගායනයක් හෝ නර්තනයක් ඉදිරිපත් කිරීම.
- සුපිරි සුව තරඟේ ලෙස අඩිසේක් ලබන්නේ මෙම තරග ඉසවි පහෙන්ම ප්‍රශ්නක් ලෙස ලකුණු ලබාගන්නා තරගකරුවන්ය.
 - එසේ වුවද ගායනා/නර්තන ඉසවිව, සුප්පෙදී ඉසවිව හා විශේෂ කුසලතා ඉසවිවේ විශ්වාසීන් වෙනම ඇගයීමට ලක් කෙරේ.



ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය හා කාලවකච්ඡා

- අගෝස්තු 01 සිට සැප්තේමැබර් 30 දක්වා සෞඛ්‍ය බල ප්‍රදේශ / සෞඛ්‍ය දිස්ත්‍රික් 27 දී තරග පැවැත්වේ.
- ජාතික මට්ටම්හි සැකසු නිර්ණායක අනුව ක්වාධින විනිශ්චය මණ්ඩලයක් විසින් දිස්ත්‍රික් මට්ටම්හි හොඳම සුව තරු තෝරා ගැනීම සිදුවේ.
- දිස්ත්‍රික් ජයග්‍රාහකයින් ජාතික මට්ටම්දී එකම විනිශ්චය මණ්ඩලයක් ඉදිරියේ ප්‍රායෝගිකව ඉදිරිතත් කිරීම සිදුවේ.
- තරගය ක්‍රියාත්මක වන කාල සීමාවේදී එක්වන හා ඉවත් කරන නිර්ණායක හා නීති රීති මෙන්ම අනෙකුත් සංශෝධන වෙබ් අඩවිය හා ඉහත දක්වන ලද අනෙකුත් සන්නිවේදන මාරුග ව්‍යුහ ප්‍රසිද්ධ කරනු ලැබේ.

තරගාවලිය පිළිබඳ සියලු තොරතුරු ලබා ගැනීමට

1. සුව ක්වා මිතුරෝ PSSP Watts App සමූහයට මගින්
<https://chat.whatsapp.com/EklUXFCajEqJY5HhpYGrRq>
2. psspmoh.lk@gmail.com ලිපිනයට ඊ මේල් පනිවුඩායක් යොමු කිරීමෙන්
3. ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය ක්වා පද්ධතිය සවිබල ගැන්වීමේ ව්‍යුහය (PSSP) , අංක 191, තුන්වන මහල, ජේ.ආර්. ජයවර්ධන කේන්ද්‍රය, කොළඹ 07 යන ලිපිනයට තැපැල් මගින් විමසීමෙන්
4. 0112680549 දුරකථන අංකයට ඇමතිමන්
5. 0112680490 ගැක්ස් පතක් යොමු කිරීමෙන් හෝ
6. ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය ක්වා පද්ධතිය සවිබල ගැන්වීමේ ව්‍යුහයේ (PSSP) පහත නම් සඳහන් කරන නිලධාරීන් ඇමතිමෙන් සිදු කළ හැකිය.

ජානක සුනෙන් බණ්ඩාර 0714327387

ප්‍රදීප් ජයවර්ධන 0773317711

ප්‍රසන්න සමරවිතුම 0712887855

තනුජා ගමගේ 0743799460

ලේඛ්ක්ෂිකා රණකිංහ 0705316860





තරු පොකුරේ සුපිරි සුව තරුව ඔබදා?

කණ්ඩායමේ නාම ලේඛන භාරගැනීමේ අවසන් දිනය 2023.06.30 බව කරුණාවෙන් සලකන්න. තරගාවලුයට දෙමළ හෝ සිංහල මාධ්‍යයෙන් ඉදිරිපත් විය හැකිය.

තරගය කම්බන්ධ ඕනෑම අවස්ථාවක හෝ ක්‍රියාවලියක අවසන් තීරණය ගැනීමේ අයිතිය ප්‍රාථමික ශෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතිය සවිබල ගැන්වීමේ ව්‍යුහජතිය (PSSP) සතුවේ. ප්‍රාථමික ශෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතිය සවිබල ගැන්වීමේ ව්‍යුහජතියේ (PSSP) අධ්‍යක්ෂ විසින් ගන්නා තීරණය අවසන් තීරණය සේ සැලකිය යුතුය.

