【සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් අත්වැල】

ජාතික සෞඛ්‍ය රක්ෂණ සේවාව සිය සේවා ලබන්නන්ට වෛද්‍ය ආධාර සහ දායකයන්ට සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ මගින් සෞඛ්‍ය රක්ෂණය සපයයි. සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයේ අරමුණ රෝගය ඇතිවීම වැළැක්වීම හෝ ශරීර සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට නිසි පියවර ගත හැකිවන පරිදි එය තව දුරටත් පැතිරීම වළක්වා ගැනීමයි.

- **සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයන්** ඉලක්ක කෙරෙනුයේ හෘත්වාහිනී සහ මස්තිෂ්ක සුෂුම්නා රෝගය ,එනම් අධි රුධිර පීඩනය සහ දියවැඩියාව වැනි රෝග වළක්වා ගැනීම සහ කලින් හඳුනා ගැනීම වේ .මෙම පරීක්ෂණයෙන් ඉලක්ක කෙරෙනුයේ වයස අවුරුදු20 ට වැඩි අයවළුන් වන අතර එය සෑම වසර 2කට වරක් පැවැත්වෙනු ඇත . කෙසේ වෙතත් ,ගෘහයක් සහිත දේශීය සාමාජිකයන් සහ වැඩ කරන සාමාජිකයන් සඳහා වයස් සීමාවක් නොමැති අතර කායර්ාලයීය නොවන වැඩ පළපුරුද්ද ඇති අය සඳහා එය වෂර්යකට වරක් පැවැත්වේ .

- දන්ත කුහර, විදුරුමස් ආශ්‍රිත රෝග ආදී මුඛ රෝග කලින් දැන ගැනීම සඳහා **මුඛ පරීක්ෂාවක්** සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවකට ලක් වන අය සඳහා සිදු කෙරේ.

- **පිළිකා නිවාරණය** අවධානය යොමු කරනු ලබන්නේ, නිතර ඇති වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි, සරල ක්‍රමවේදයන් තුළින් කලින් සොයා ගත හැකි, ප්‍රතිකාරවලින් සුව කළ හැකි ප්‍රධාන පිළිකා වගර් හය මතය. **පිළිකා හඳුනා ගැනීමේ ආකාර සහ පුද්ගලයන්ට අවුරුදු 40ට වැඩි පුද්ගලයෙන්ගේ උදර පිළිකා හා පියයුරු පිළිකා, 50ට වැඩි පුද්ගලයන් සඳහා ආන්ත්‍රික පිළිකා, අවුරුදු 20ට වැඩි කාන්තාවන් සඳහා ගැබ්ගෙල පිළිකා, අවුරුදු 40ට වැඩි ඉහළ අවදානමක් ඇති පුද්ගලයන් සඳහා අක්මාවේ පිළිකා හා අවුරුදු 54 සිට 74 දක්වා අතර පුද්ගලයන් අතුරින් වසර 30කට වැඩි කාලයක් තිස්සේ දිනකට සිගරැට් පැකට්ටුව බැගින් දුම්පානය කළ පුද්ගලයන් සඳහා පෙනහළු පිළිකා ද අයත් වේ. පරීක්ෂා කරනු ලබන කාල පරතරය ,උදර, පියයුරු, ගැබ්ගෙල හා පෙනහළු පිළිකා සඳහා අවුරුදු දෙකකට වරක් ද; ආන්ත්‍රික පිළිකා සඳහා අවුරුද්දකට වරක් ද; අක්මාවේ පිළිකා සඳහා වෂර්යකට දෙවරක් ද වේ.**

- **ළදරුවාගේ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා කිරීම** යන්නට සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය සම්පන්න වධර්නයක් සඳහා අවශ්‍ය පරීක්ෂණ සිදු කෙරෙන අතර ,ඊට වධර්න හා සංවධර්න ඇගයීම් සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය පිළිබිඹු කෙරෙන ළදරුවාගේ රැකවරණ උපදේශනයන් අඩංගුවේ .සුදුසුකම් ලබන අයදුම්කරුවන්ට පරීක්ෂාකිරීම් 10කට පමණ මුහුණ දීමට සිදුවන අතර ,වයස අවුරුදු 6 ට අඩු ළමුන් සඳහා ,මාස 54 .42 ,30 ,18 ,9 ,4 සහ 66දී පරීක්ෂා කිරීම් සිදුකෙරේ.

【සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වල වියදම】

- සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය නිවාරණ සහ ළදරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය නිවාරණ සඳහා වියදම් සංස්ථාව විසින් පූණර් වශයෙන් ගෙවනු ඇත. එබැවින් පරීක්ෂාව අතරතුරු, අයදුම්කරුට කිසිදු අමතර වියදමක් දැරීමට සිදු නොවේ.
- පිළිකා නිවාරණය සම්බන්ධයෙන්, එම නිවාරණ වියදම් වලින් 90% ක් දරනු ලබන්නේ සංස්ථාව විසින්ය. ඉතිරි 10% පරීක්ෂාලාභියා විසින් දරනු ඇත. එහෙත්, ගැබ් ගෙල පිළිකා සහ මහාන්ත්‍රික පිළිකා සඳහා නිවාරණ සම්පූණර්යෙන්ම සංස්ථාව විසින් දරනු ඇත.
- ජාතික පිළිකා පරීක්ෂණ රෝගියාගේ පරීක්ෂා කිරීම සම්බන්ධයෙන් සැලකූ විට (රක්ෂණ වාරිකයේ ප්‍රමිතියට පරීක්ෂා කිරීමේ වගුවෙහි ලියන්න ,(පරීක්ෂණලාභියා විසින් දැරිය යුතු10 % රට විසින් දරනු ලබන බැවින් කිසිදු වියදමක් පරීක්ෂණලාභියා විසින් දැරිය යුතු නැත .

【සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවන්හි ක්‍රියාපටිපාටිය】

- සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයට මුහුණ දෙන තැනැත්තා පරීක්ෂා කරන්න සමාගම වෙතින් පරීක්ෂණලාභියා වෙත එවනු ලබන පරීක්ෂා කිරීමේ තහවුරු කිරීම අනුව සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ කායර්ය සහ අයිතමය පරීක්ෂා කරන්න .
- සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ ආයතනය වෙත ගොස් හමුවීමේ අවස්ථා වෙන් කර ගත යුතුය
  ඔබ කුමන ප්‍රදේශයක ජීවත් වූවත් ඕනෑම බලයලත් රෝහලකින් ඔබට සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවක් සැලසුම් කර ගත හැකිය .ඔබගේ හමුවීම් දිනයේදී ඔබගේ හැඳුනුම් පත සහ වෛද්‍ය පරීක්ෂණ කාඩ්පත රැගෙන එන්න.
- පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල දැනුම් දීම පරීක්ෂණය සිදු කරන ලද ස්ථානයේ පරීක්ෂා කරන ආයතනය මඟින් පරීක්ෂණලාභියාගේ ඇමතුම් තොරතුරු වෙත පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල තැපැල් කරනු ලැබේ. සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල මත පදනම්ව රෝගයක් ඇති බවට සැක සහිත පුද්ගලයන් සඳහා තහවුරු කිරීමේ පරීක්ෂණයක් සිදු කරනු ලැබෙනු ඇත.

【සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ අතරතුර අනුගමනය කළයුතු ආරක්ෂණ ක්‍රමෝපායන්】

- සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයට පෙරදිනයේ රාත්‍රී9:00 න්පසුව ඔබ නිරාහාරව සිටිය යුතුය.
  - අඩු වශයෙන් පැය 8ක්වත් නිරාහාරව සිටිය යුතුය.
  - රෝගියා නිරාහාර තත්වයක නොසිටී නම් පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵලය නිවැරදි නොවීමට ඉඩ තිබේ.
- ඖෂධ වීමේ කාලය තුළ පරීක්ෂාවන්ට භාජනය වීමෙන් වළකින්න.
- සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණය ලබා ගත හැක්කේ ස්ථාවර සංඛ්‍යාවකට පමණක් වන අතර වැඩිපුර පිරිසක් පරීක්ෂණයට පැමිණියහොත් ,පරීක්ෂණ වියදම් ආපසු ගෙවනු ලැබේ.

සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් අත්වැල
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් තොරතුරු_ඉංග්‍රීසි
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් තොරතුරු_චීන
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් අත්වැල_ජපන්
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් අත්වැල_වියට්නාම
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් අත්වැල_පිලිපීන්) ටැගලොග්(
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් අත්වැල_තායි
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් අත්වැල_ඔස්බෙක්ටිලි
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් අත්වැල_මොංගෝලියානු
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් අත්වැල_කාම්බෝජියානු
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් අත්වැල_නේපාල
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් අත්වැල_ඉන්දුනීසියානු
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් අත්වැල_සිංහල
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා කිරීමේ වැඩසටහන පිළිබඳ තොරතුරුරුසියානු_
සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වැඩසටහන් තොරතුරු_සිංහල

“ඔබව සතුටෙන් තැබීමට අපි පුංචි දේවල් කරමු; ජාතික සෞඛ්‍ය රක්ෂණ සේවාව ඔබ සමඟයි.”

සෞඛ්‍ය හා සුභසාධන අමාත්‍යාංශය
ජාතික සෞඛ්‍ය රක්ෂණ සේවාව

【හෘත්වාහිනී සහ මෂ්තිෂ්ක සුෂුම්නා රෝගය වළක්වා ගැනීම සඳහා ඉඟි 9】

<පරිශීලන ග්‍රන්ථ: සෞඛ්‍ය හා සුභසාධන අමාත්‍යාංශය>

_1දුම්බීම නතර කරන්න.
_2මධ්‍යසාර භාවිතය වීදුරු 2 සිට 1 දක්වා අඩු කරන්න.
_3සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාරවේලක් ලබා ගෙන එළවළු සහ පළතුරු විශාල ප්‍රමාණයක් අනුභව කරන්න.
_4හැකි සෑම අවස්ථවකම විනාඩි30 කට වඩා ව්‍යායාම කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
_5නිසි බව පවත්වා ගන්න. නිතරම ඉනේ මිනුම් ලබා ගන්න.
_6ආතතිය අඩු කිරීමට ක්‍රම සොයා ගෙනජී විතය වින්දනය කරන්න.
_7වරින් වර රුධිර පීඩනය මැන රුධිර සීනි සහ කොලෙස්ටරෝල් පරීක්ෂා කර ගන්න.
_8අධි රුධිර පීඩනය ,දියවැඩියාව සහ ඉහළ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අඩු කර ගන්න. එසේම සුවපත් කරගන්න.
_9ආඝාතයේ සහ තත්වාන්තර හෘදඉන්පාකිහවනයේ රෝග ලක්ෂණ ගැන අවධානයෙන් පසුවන්න ,හදිසි අවස්ථාවකදී .ඉක්මන්වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරලබා ගන්න.

【විදේශීය භාෂා සහිත NHIS වෙබ් පිටුව】

☞ http://www.nhis.or.kr/english/
☞ http://www.nhis.or.kr/japanese/
☞ http://www.nhis.or.kr/chinese/
☞ http://www.nhis.or.kr/vietnamese/

【NHISහි ඉංග්‍රීසි ඇමතුම් මධ්‍යස්ථානය】

☎ 033-811-2000

【මුද්‍රා භාෂා ප්‍රශ්නාවලිය සහ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා】**Health iN homepage** මුල් පිටුව තුළ සෞඛ්‍යය