

# සෛවි මීටර 30 කට අඩුවෙන් (සාමාන්‍ය කෝඳුවක තරම) ජලය රඳන සුළං පුරවන ලද සහ පහසුවෙන් ගෙනයා හැකි විශාල තටාක සඳහා:

- පාවිච්චි නොකරන සැමවිටම තටාකය හිස් කරන්න. ගෙවත්තේ හෝ නිවස අවට වෙනත් තැන්වල පාවිච්චිය සඳහා ජලය ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කිරීමට ඔබ කැමති වන්නට පුළුවන. තටාකයේ ජලය රඳවා තැබීම ගිලීමට අවදානමක් පමණක් නොව තටාකයේ රඳවා ඇති ජලය අපිරිසිදු වීම සහ ඉන් අසනීප ඇතිවීමටද ඉඩ ඇත.
- පාවිච්චි නොකරන සැමවිටම තටාකය කුඩා ළමයින්ගෙන් ඇත්කර ගබඩාකර තබන්න. තටාකය කෙලින් අතට ගබඩාකර තැබීමෙන් වැස්ස හෝ ලගපාන ඇති වතුර මල් වලින් එය තුලට ජලය එකතු වීම වළක්වනු ඇත



## සැමවිටම මතක තබාගන්න:

- ළමයින් ජලයේ හෝ එ වටා සිටින සෑම විටම ඔවුන්ව අපේ දැරීන් අධීක්‍ෂණය කරන්න.
- වැඩිහිටි සහෝදර සහෝදරියන්ට බල ළමයා බලා ගැනීමට ඇති හැකියාව ගැන ඔබට කොපමණ විශ්වාසයක් තිබුණද, බල ප්‍රමුඛ අධීක්‍ෂණය සඳහා වැඩිහිටි සහෝදර සහෝදරියන් මත විශ්වාසය තැබිය යුතු නැත. ළමයින්ට එවැනි වගකීමක් දැරීමට හැකියාව නැත.
- බිලිදු සහ ළමා හෘද පුපුරුණිය යළි පහගැන්වීම (Cardio-pulmonary Resuscitation (CPR)) ඉගෙන ගන්න.
- ඔබේ ළමයින් ජලයට හුරුපුරුදු කරන්න, ඔවුන්ට පිහිටීමට උපදෙස්වන්න. නමුත් ඔවුන් ගිලෙන්නට ඉඩ නැතැයි කිසි විටක උපකල්පනය නොකරන්න.

# ළමයින් කිසිම ශබ්දයක් නැතිව ජලයේ ගිලීමට පුළුවන!

Sinhalese

කුඩා හෝ ලොකු වුවද පහසුවෙන් ගෙනයා හැකි තටාකවල (portable pools) ප්‍රමුඛ තත්පර ගණනකින් ගිලෙන්නට හැකිය!



ළමයෙකු ගිලෙන්නට ගතවෙන්නේ තත්පර ගණනකි.

**kids health**  
the children's hospital at Westmead  
Child Health Promotion Unit

ඔබට සේවයක් හා සම්බන්ධ වීමට භාෂණ පරිවර්තකයක් අවශ්‍ය නම් 131 450 ඔස්සේ Translating and Interpreting Service (TIS) අමතන්න.

වැඩි තොරතුරු සඳහා කරුණාකර (02) 9845 3585 ඔස්සේ වෙස්ට්මීඩ් ළමා රෝහලේ බහුභාෂි ඒජලට්ටන අමතන්න. නැතහොත් මෙතැනට යන්න [kidshealth.schn.health.nsw.gov.au/projects/drowning-prevention/inflatable-and-portable-pools](http://kidshealth.schn.health.nsw.gov.au/projects/drowning-prevention/inflatable-and-portable-pools)



**kids health**  
the children's hospital at Westmead  
Child Health Promotion Unit

**ctcper**  
the children's hospital at Westmead  
The Centre for Trauma Care, Prevention, Education and Research



the children's hospital at Westmead

# ළමයින් කිසිම ශබ්දයක් නැතිව ජලයේ ගිලීමට පුලුවන!

## කුඩා හෝ ලොකු චුවදු පහසුවෙන් ගෙනයා හැකි තටාකවල (portable pools) ළමුන් තත්පර ගණනකින් ගිලෙන්නට හැකිය!

තටාක පැහැදිලිවම අවදානමක් වන අතර නාන භාජන (baths), වේලි, ගංගා, දිය පාරවල්, ගෙවත්තේ පොකුණු සහ නැපි බාල්දි (nappy buckets) වල පවා ළමුන් ගිලීමට හැකිය. කුඩා ළමයෙකුගේ මුහුණ දිය යටට ගිය පසු, ඔවුන්ගේ හිස ඇඟට වඩා බරෙන් වැඩි නිසා, ළමයාට නැගිට ගැනීමට නොහැකිවේ. තම ළමයා ගිලුනොත් ශබ්දය ඔවුන්ට ඇසෙනු ඇතැයි බොහොමයක් දෙමාපියෝ සහ රැකවරණකරුවෝ විශ්වාස කරති. එහෙත්, වාග්මග තුළ ඇති ජලය නිසා කිසිම ශබ්දයක් ඇසීම අවහිරවීමට හැකි බැවින් මෙම විශ්වාසය සත්‍ය නොවේ. ගිලීම ඉතා ඉක්මනින් සහ හිඟව සිද්ධියකි.

- ගේ පිටිපස පිහිනුම් තටාකවල ගිලීමෙන් සිදුවන ළමයින්ගේ මරණ වලින් හතරෙන් එකකට වැඩි ගනනක් සිදුවන්නේ සුලං පුරවන (inflatable) හෝ පහසුවෙන් ගෙනයා හැකි (portable) තටාකවලය.
- මීට බොහෝ වැඩි ආසන්න ගිලීම් සිදුවීම් (near drowning incidents) ගණනක් සිදුවන අතර මෙයින් සමහරක් ළමයාට ජීවිතාන්තය තෙක් පවතින මොළේ හානි ඇති කරයි.

සුලං පුරවන සහ පහසුවෙන් ගෙනයා හැකි තටාක බොහෝ පවුල් අතර ජනප්‍රිය විකල්පයකි. නමුත් සියලු තටාක හිමියන් දැනගතයුතු අවදානම් ඇත.

සුලං පුරවන සහ පහසුවෙන් ගෙනයා හැකි තටාක, වැට නොබැඳි තටාක වලට වඩා ළමයින්ට අවදානම් බව පැවසේ. මීට හේතුව මෙම තටාක වටා වැටක් බැඳීම අවශ්‍ය වියහැකි බව බොහෝදෙනා නොදැන සිටීම සහ ඒවායේ විශාලත්වය නිසා පාවිච්චි කලපසු හිස් කිරීමට අපහසු නිසාත්ය. මෙහිසා ළමයින්ට පහසුවෙන් තටාකයේ ඇති ජලයට යාහැකි බැවින් ඔවුන්ට ගිලීමට ඇති අවදානම ඉතා වැඩිය.

**සුලං පුරවන සහ පහසුවෙන් ගෙනයා හැකි තටාක අනතුරුදායකය!**

දෙමාපියන් සහ රැකවලුන්ට දවසේ සෑම මිනිත්තුවක් පාසාම කුඩා ළමයින්ව සක්‍රීයව අධීක්‍ෂණය කල නොහැකි අවස්ථා තිබේ. ගේ පිටිපස පිහිනුම් තටාකවල ළමයින්ගේ ගිලීමවලින් විශාල බහුතරයක් සිදුවන්නේ දෙමාපියන් හෝ රැකවලා නොදැනුවත්වය.

ජලය අවට සිටින විට ළමුන් අධීක්‍ෂණය කිරීම ළමයින් ගිලීමෙන් වැළැක්වීමට ඇති හොඳම ආරක්‍ෂාවයි. එහෙත් සොදන ලද රෙදි වැලේ දැමීම හෝ දුරකථනයට පිලිතුරුදීම වැනි ඒදිනෙදා වැඩ කටයුතු නිසා දෙමාපියන් සහ රැකවලුන්ගේ අවධානය වෙනතකට පහසුවෙන් හැරීයාමට පුලුවන.

මේ නිසා ළමයින් ජලය සහිත තටාක වලට යාමෙන් ආරක්‍ෂාකිරීමට ඇති ඉතා වැදගත් දෙවනි ආරක්‍ෂක ස්තරය වනුයේ තටාක වැටවල් ය. ඔබේ තටාකයේ වැට ආරක්‍ෂිතව සහ නීතිගත අනුකූලව යන කරුණු ගැන උපයෝගී සඳහා 'ඔබේ තටාකය ආරක්‍ෂිත කරන්න, ඔබේ ළමයින් ආරක්‍ෂා කර ගන්න' (Protect Your Pool, Protect Your Kids) යන පිරික්සුම් ලැයිස්තුව Kids Health වෙබ් අඩවියට ගොස් බලන්න. මෙම පිරික්සුම් ලැයිස්තුව ප්‍රජා භාෂා ගණනාවකින් දක්නට ඇත.

## සෙන්ටි මීටර 30 කට වඩා (සාමාන්‍ය කෝදුවක තරම) ජලය රැඳවිය හැකි සුලං පුරවන ලද සහ පහසුවෙන් ගෙනයා හැකි විශාල තටාක සඳහා :

- වැටක් බැඳීමට හැකිනම් පමණක් සුලං පුරවන ලද සහ පහසුවෙන් ගෙනයා හැකි විශාල තටාක පාවිච්චි කරන්න.
- ඔබ සෙන්ටි මීටර 30 කට වඩා (සාමාන්‍ය කෝදුවක තරම) ජලය පිරවිය හැකි සුලං පුරවන ලද සහ පහසුවෙන් ගෙනයා හැකි තටාක වල හතර වටේ වැටක් බැඳ නැතිනම් දඩ නියම වේ.

