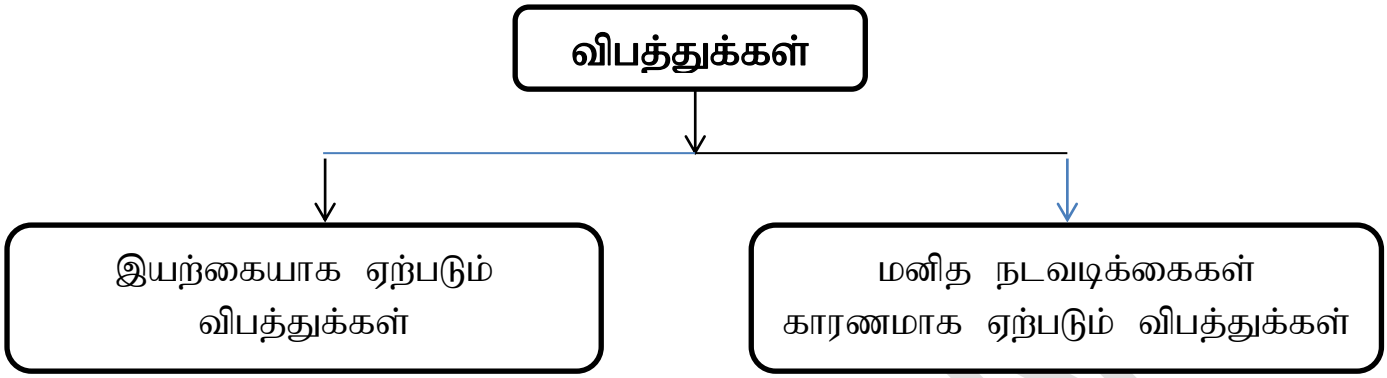
www.lkedu.lk

கொரோனா இடர்கால செயற்றிட்டம் - 2021

சுற்றாடல் சார் செயற்பாடுகள்

அலகு – பாதுகாப்பும் கரிசனையும் தரம் - 04



01) இயற்கையாக ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?



சுனாமி



மழை



காட்டுத் தீ



சூறாவளி



மண்சரிவு



வறட்சி



வெள்ளப்பெருக்கு



மின்னல் தாக்குதல்

www.lkedu.lk

02) மனிதனின் செயற்பாடுகள் ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?



வாகன விபத்து



பிராணிகளால் தாக்கப்படல்



நீரில் மூழ்குதல்



மின்சாரம் தாக்குதல்



பட்டாசு வெடித்தல்



கட்டடங்கள் சரிந்து விழுதல்



கிணற்றில் சறுக்கி விழுதல்



நஞ்சுப் பொருள் அருந்துதல்



பாம்பு தீண்டுதல்



வெந்நீர் கொட்டுதல்



மரங்கள் சரிந்து விழுதல்

www.lkedu.lk

03) விபத்துக்கள் ஏற்படத்தக்க பாதுகாப்பற்ற சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- வெள்ள நீரில் நீராடச் செல்லுதல்.
- மின்னல் மின்னும் வேளையில் திறந்த வெளியில் சஞ்சரித்தல்.
- வாகன நெரிசல் உள்ள வேளைகளில் பாதையைக் கடத்தல்.
- புகையிரதம் வருவது தெரிந்தும் தண்டவாளத்தைக் கடத்தல்.
- புகையிரதத் தண்டவாளத்தின் வழியே நடந்து செல்லுதல்.
- முதலைகள் உள்ள நீர் நிலைகளில் குளித்தல்.
- சரிவான இடங்களில் வேகமாக நடத்தல்.
- பாதுகாப்புச்சுவர் இல்லாத கிணறுகளில் நீர் எடுத்தல்.
- கவனமின்றிக் குப்பி விளக்குகளை பயன்படுத்துதல்.

04) விபத்துக்கள் ஏற்படத்தக்க பாதுகாப்பற்ற இடங்கள் எவை?



யானைகள் பாதையை கடக்கும் இடங்கள்



நீர் நிரம்பியுள்ள குழிகள்



குளவிக்கூடுகள்



கூரிய முட்கள்



பாம்புப் புற்று



மண்சரிவு ஏற்படத்தக்க இடங்கள்

www.lkedu.lk

05) பாதுகாப்பற்ற சந்தர்ப்பங்கள், ஏற்படும் பாதிப்புக்கள், அவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகளை அட்டவணைப்படுத்துக?

இல	விபத்து	ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பு	பாதுகாப்பு பெறுவதற்காக செய்யத்தக்கவை
01	காலில் பாம்பு தீண்டுதல்	• உடலில் நஞ்சேறுதல். • வைத்தியசாலையில் தங்கியிருக்க நேரிடுதல். • அதிக நோவு • உயிர் இழப்பு	▪ திறந்த வெளியிலும் பாதுகாப்பற்ற இடங்களிலும் சஞ்சரிக்கும் போது கவனமாக இருத்தலும், பாதணி அணிந்திருத்தலும். ▪ இரவில் பயணம் செய்வதாயின் ஒளியேற்றுவதற்காக மின்சூள் போன்ற ஒரு சாதனத்தைப் பயன்படுத்துதல்.
02	வெந்நீர் கொட்டுதல்	• கையில் தீக்காயம் ஏற்படல் • அதிக நோவு	▪ சூடேறிய பாத்திரங்களைப் பிடிப்பதற்காகப் பொருத்தமான துணித்துண்டுகளைப் பயன்படுத்துதல்.
03	வெள்ள நீரில் அடித்துச் செல்லப்படுதல்	• நீரினால் அடித்துச் செல்லப்படுதல் • சிலவேளை மரணம் ஏற்படுதல்	▪ வெள்ளம் ஏற்பட்டுள்ள போது நீராடச் செல்வதைத் தவிர்த்தல். ▪ நீந்தத் தெரியாது நீர்நிலைகளில் இறங்குவதைத் தவிர்த்தல்.
04	பட்டாசு கொளுத்துவதால் தீக்காயம் ஏற்படுதல்	• எரிகாயங்கள் ஏற்படுதல் • கண்பார்வை பாதிக்கப்படுதல் • வீடுகள் எரிதல்	▪ அவதானமாகக் கொளுத்துதல். ▪ ஓலை வீடுகளுக்கு அருகில் கொளுத்துவதைத் தவிர்த்தல். ▪ பெரியவர்களின் உதவியுடன் கொளுத்துதல்.

DINOSHAN

www.lkedu.lk

05	மின்னல் தாக்குதல்	• மரணம் ஏற்படுதல் • கண்பார்வை பாதிக்கப்படுதல் • எரிகாயங்கள் ஏற்படுதல்	▪ மின்னல் உள்ள வேளைகளில் திறந்த வெளிகளில் நிற்பதைத் தவிர்த்தல். ▪ மின்னல் உள்ள வேளைகளில் பெரிய மரங்களின் கீழ் நிற்பதைத் தவிர்த்தல். ▪ இடி மின்னல் வேளைகளில் வீட்டினுள் பாதுகாப்பாக இருத்தல்.
06	வாகனங்களில் மோதுதல்	• மரணம் ஏற்படுதல் • உடல் உறுப்புக்கள் இழக்கப்படுதல் • காயங்கள் ஏற்படுதல்	▪ பாதையின் வலது பக்கத்தால் நடந்து செல்லுதல். ▪ வாகன நெரிசல் உள்ள வேளைகளில் அவதானமாகச் செல்லுதல். ▪ பாதசாரிகள் கடவை உள்ள இடத்தால் பாதையைக் கடத்தல்.

06) பாதுகாப்பற்ற இடங்களில் நிகழும் விபத்துக்கள், ஏற்படும் பாதிப்புக்கள், அவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகளை பட்டியற்படுத்துக?

இல	விபத்து	ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பு	பாதுகாப்பு பெறுவதற்காக செய்யத்தக்கவை
01	புகையிரதத்தால் மோதப்படுதல்	• மரணம் ஏற்படுதல் • உடல் உறுப்புக்கள் இழக்கப்படுதல் • காயங்கள் ஏற்படுதல்	▪ புகையிரதக் கடவை இல்லாத இடத்தால் அவதானமாகப் பயணித்தல். ▪ புகையிரதம் வரும் போது கடந்து செல்வதைத் தவிர்த்தல்.

DINOSHAN

www.lkedu.lk

02	யானைகள் தாக்குதல்	• மரணம் ஏற்படுதல் • உடல் உறுப்புக்கள் இழக்கப்படுதல் • காயங்கள் ஏற்படுதல்	▪ யானைகள் பாதையைக் கடக்கும் இடங்களில் அவதானமாகச் செல்லுதல். ▪ யானைகளின் நடமாட்டம் உள்ள இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்தல்.
03	வழுக்கி விழுதல்	• நீரில் மூழ்குதல் • மரணம் ஏற்படுதல் • காயங்கள் ஏற்படுதல் • எலும்புகள் முறிதல்	▪ அவதானமாகச் செல்லுதல். ▪ நீர் நிரம்பியுள்ள இடங்களில் இறங்காதிருத்தல். ▪ படிக்கட்டுகளில் அவதானமாக நடந்து செல்லுதல்.
04	நீர்நிலைகளில் மூழ்குதல்	• மரணம் ஏற்படுதல் • மூச்சுத்திணறல்	▪ அலைகள் உள்ள இடங்களில் குளிப்பதைத் தவிர்த்தல். ▪ நண்பர்களுடன் நீர்நிலைகளுக்கு நீராடச் செல்வதைத் தவிர்த்தல்.

07) உபகரணங்கள், இயந்திரங்களினால் செய்யக்கூடிய வேலைகளையும், ஏற்படும் விபத்துக்களையும் அட்டவணைப்படுத்துக?

இல	கருவிகள்	வேலைகள்	விபத்துக்கள்
01	நெல் அறுவடை இயந்திரம்	• நெல் அறுவடை செய்தல்	▪ இயந்திரத்தினுள் கை, கால் அகப்படுதல்
02	எண்ணெய் ஆட்டும் இயந்திரம்	• எண்ணெய் பிழிதல்	▪ கை, விரல்கள் புகுதல் ▪ மின்சாரம் தாக்ககுதல்
03	நெல் சூடு மிதிக்கும் இயந்திரம்	• நெல்லை வேறாக்குதல்	▪ இயந்திரத்தினுள் கை, கால் அகப்படுதல்

www.lkedu.lk

04	மரம் அரியும் இயந்திரம்	• மரக்குற்றிகளை அரிதல்	▪ கை, விரல்கள் அகப்பட்டு இழப்பு ஏற்படுதல் ▪ மின்சாரம் தாக்குதல்
05	நெல் குற்றும் இயந்திரம்	• நெல்லை அரிசியாக்குதல்	▪ பட்டியினுள் கைகள் புகுதல் ▪ மின்சாரம் தாக்குதல்
06	மா அரைக்கும் இயந்திரம்	• மா அரைத்தல்	▪ மின்சாரம் தாக்குதல்
07	புல் வெட்டும் இயந்திரம்	• புற்களை வெட்டுதல்	▪ காயங்கள் ஏற்படுதல் ▪ கை, விரல்கள் அகப்படுதல்
08	இயந்திர வாள்	• மரம் அரிதல்	▪ கை, விரல்கள் அகப்பட்டு இழப்பு ஏற்படுதல் ▪ மின்சாரம் தாக்குதல்
09	மின்னழுத்தி	• ஆடைகளை அழுத்துதல்	▪ மின்சாரம் தாக்குதல்
10	கலக்கி	• பழம், தானியம் கூழாக்குதல்	▪ கை, விரல்கள் அகப்பட்டு காயங்கள் ஏற்படுதல் ▪ மின்சாரம் தாக்குதல்
11	சோறு சமைப்பான்	• சோறு சமைத்தல்	▪ மின்சாரம் தாக்குதல்
12	வாயு அடுப்பு	• சமையல்	▪ வாயு உருளை வெடித்தல் ▪ தீக்காயங்கள் ஏற்படுதல் ▪ மரணம் ஏற்படுதல்

DINOSHAN

08) தொழில்களிலும், விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடுவோர் பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள், கருவிகள், ஆடையணிகளை அறிவோம்.



தபாற்காரன்



மின்சார வேலை செய்பவர்



பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் (PHI)



தாதி

www.lkedu.lk



தீயணைப்பவர்



கல்லுடைப்பவர்



ஒட்டுபவர்



கிறிக்கெட் வீரர்

09) தொழில்களிலும், விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடுவோர் பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள், கருவிகள், ஆடையணிகள் என்பவற்றை பட்டியற்படுத்துக?

இல	தொழில்/விளையாட்டு	அணிபவை	பயன்படுத்தும் கருவிகள்/உபகரணங்கள்
01	காற்பந்தாட்ட வீரர்	மேலங்கி, காற்சட்டை, சப்பாத்து	பந்து, வலை
02	கிறிக்கெட் வீரர்	தலைக்கவசம், சப்பாத்து, காற்காப்பு, சீருடை	துடுப்பு, பந்து
03	மீனவன்	தொப்பி, பொருத்தமான உடை	தோணி, படகு, தூண்டில், வலை
04	தபாற்காரர்	இள நீல நிற சேட்	துவிச்சக்கர வண்டி, மணி
05	கருங்கல் உடைப்பவர்	தலைக்கவசம், கையுறை	வெட்டுளி, கல் உடைக்கும் சுத்தியல்
06	மின் தொழிலாளி	தலைக்கவசம், கையுறை, ஏணி, இடுப்புப்பட்டி	குறடு, மின்சோதிப்பான், திருகாணி செலுத்தி
07	கட்டடத் தொழிலாளி	தலைக்கவசம், கையுறை, ஏணி, இடுப்புப்பட்டி	சாந்தகப்பை, மட்டக்கம்பு, தூக்குக்குண்டு, நீர்மட்டம்
08	தாதி	வெள்ளை நிற சீருடை, வெள்ளைத் தொப்பி, சப்பாத்து	மருந்தேற்றி, மருந்துத் தட்டம்
09	ஒட்டுனர்	தலைக்கவசம், முழு நீள ஆடை, பாதுகாப்புக் கண்ணாடி	ஒட்டும் கருவி

DINOSHAN

www.lkedu.lk

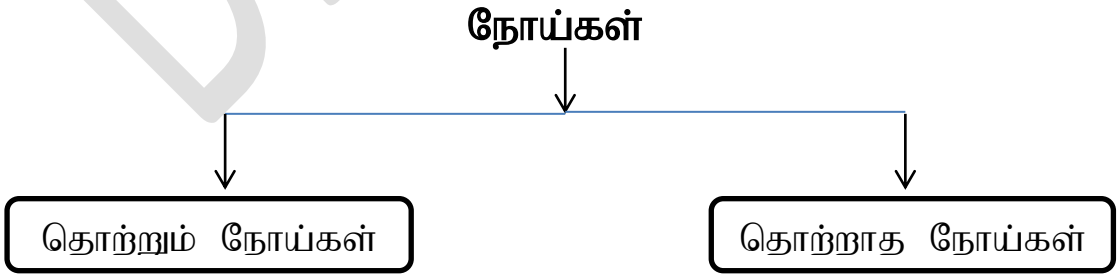
10	தீயணைப்பவர்	தலைக்கவசம், சப்பாத்து, முழு நீள ஆடை	தீயணைக்கும் கருவி
11	வீதிவேலை செய்வோர்	தொப்பி, கையுறை, நீளமான இறப்பர் செருப்பு	வாளி, சவல்

10) தொழிலாளர்கள் உடைகள், உபகரணங்கள், கருவிகள் பயன்படுத்துவதால் கிடைக்கும் பயன்கள் எவை?

- ❖ பாதுகாப்புக் கிடைக்கிறது
- ❖ விபத்துக்களிலிருந்து தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்
- ❖ சீருடை அணிவதால் தொழிலாளர்களை இனங்காண முடிகின்றது
- ❖ சுத்தம் பேண உதவுகிறது
- ❖ வீண் சிரமங்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ள முடிகிறது
- ❖ ஏற்றத்தாழ்வு இன்மை, ஒற்றுமை என்பன காணப்படும்
- ❖ மழை, வெயில் என்பவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்

11) நாம் சந்திக்க நேரிடும் அறிமுகமற்ற நபர்களிடம் இருந்து பாதுகாப்புப் பெற்றுக் கொள்ள மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?

- ❖ அறிமுகமற்ற நபர்கள் அழைக்கும் போது தைரியமாக விலகுதல்
- ❖ அவர்களை தெரியாவிட்டால் பெற்றோருக்கு அறியப்படுத்துதல்
- ❖ அவர்கள் தரும் உணவு மற்றும் பானவகைகளை உண்பதை தவிர்த்தல்
- ❖ தூர இடங்களுக்குச் தனியாக செல்வதைத் தவிர்த்தல்
- ❖ அறிமுகமற்றவர்கள் வாகனங்களில் செல்ல அழைத்தால் செல்லாதீர்கள்



DINOSHAN

www.lkedu.lk

12) தொற்றும் நோய்கள் என்றால் என்ன?

மனிதர்கள் அல்லது விலங்குகள் என ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு எளிதாகத் தொற்றிப் பரவும் நோய்கள் தொற்றும் நோய்கள் எனப்படும்

13) தொற்றாத நோய்கள் என்றால் என்ன?

மனிதனது பல்வேறு தவறான நடவடிக்கைகளும், மோசமான சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள் தொற்றாத நோய்கள் எனப்படும்

14) தொற்றும் நோய்கள், தொற்றாத நோய்களை அட்டவணைப்படுத்துக?

இல	தொற்றும் நோய்கள்	தொற்றாத நோய்கள்
01	வைரஸ் காய்ச்சல்	இருதய நோய்கள்
02	பெரியம்மை	உயர் குருதி அழுக்கம்
03	தொழுநோய்	மனநோய்
04	கொப்பளிப்பான்	புற்றுநோய்
05	பிளேக்	பாரிசவாதம்
06	கண்நோய்	காக்கை வலிப்பு
07	சின்ன முத்து	நீரிழிவு
08	காசநோய்	ஒவ்வாமை
09	தடிமன்	இரப்பையழற்சி
10	மலேரியா	
11	வாந்திபேதி	
12	டெங்குக் காய்ச்சல்	
13	மலேரியா	
14	நெருப்புக் காய்ச்சல்	
15	கொரோனா வைரஸ்	

DINOSHAN

www.lkedu.lk

15) தொற்றாத நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள பின்பற்ற வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

- தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி
- சரியான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை பேணுதல்
- போதியளவு உறக்கமும் ஓய்வும் பொழுதுபோக்கும்
- உடல், உள ஆரோக்கியம் தொடர்பில் அதிக கவனம் செலுத்துதல்
- வருடத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் மருத்துவ பரிசோதனை மேற்கொள்ளுதல்
- மதுபானம் அருந்துதல், புகைத்தல் என்பவற்றிலிருந்து தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்

16) தொற்றும் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை அட்டவணைப்படுத்துக?

இல	நோய்கள்	நோய் பரவும் வழி
01	டெங்கு	நோய்க்காவி நுளம்பு தீண்டுவதால்
02	யானைக்கால் நோய்	நோய்க்காவி நுளம்பு தீண்டுவதால்
03	மலேரியா	நோய்க்காவி நுளம்பு தீண்டுவதால்
04	வாந்திபேதி/கொலரா	அசுத்தமான நீர், உணவு உட்கொள்ளுதல்
05	கழிச்சல் நோய்	அசுத்தமான நீர், உணவு உட்கொள்ளுதல்
06	சீதபேதி	அசுத்தமான நீர், உணவு உட்கொள்ளுதல்
07	சின்னமுத்து	நோய்க்காவிகளான ஆட்கள் மூலம்
08	கொப்பளிப்பான்	அசுத்தமான நீர், உணவு உட்கொள்ளுதல்

DINOSHAN

www.lkedu.lk

17) தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

இல	நோய்கள்	ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்
01	நீரிழிவு	• இனிப்பான உணவுகள், மாப்பொருள் உணவுகளை அதிகம் உண்ணுதல்.
02	இரப்பையழற்சி	• உடன் உணவுகள் எண்ணெய் மற்றும் மிளகாய் அதிகம் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல். • குறித்த வேளையில் உண்ணாதிருத்தல்.
03	உயர் குருதி அமுக்கம்	• எண்ணெய், கொழுப்பு அடங்கியுள்ள உணவுகளை அதிகளவில் உண்ணுதல்.
04	புற்றுநோய்	• இரசாயனங்கள் கலக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்ணுதல். • அதிகமாக மதுபானம் மற்றும் புகைத்தல்.

18) நோய்கள் தொற்றுவதைத் தடுப்பதற்காகச் செய்யக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

- மனிதர்கள் நடமாடும் இடங்களில் அதிகமாக இருக்காதிருத்தல்.
- விரைவாக வைத்திய சிகிச்சை பெறுதல்.
- இருமல், காய்ச்சல், தடிமன், தும்மல் ஏற்படும் போது கைக்குட்டையினால் வாயையும் மூக்கையும் மறைத்துக் கொள்ளுதல்.
- எமக்கு ஏதேனும் நோய் ஏற்பட்டால் அது மற்றையவர்களுக்குத் தொற்றக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களை முடிந்தளவு குறைத்துக் கொள்ளுதல்.

DINOSHAN