2022 ශිෂ්‍යත්වය

පරිසරය කෙටි ප්‍රශ්න 1000

Online Class details – WhatsApp 071 – 9020298 Facebook 3in1 Youtube 3in1

කැබිතිගොල්ලෑව අධ්‍යාපන කලාපය

7 ඒකකය

ආරක්ෂාව හා පරිස්සම

පිළිතුරු 3 in 1 youtube
නාලිකාව ඔස්සේ
නැරඹිය හැකි ය.

සැකසුම :-

හසිත හෙට්ටිආරච්චි

Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය කැබිතිගොල්ලෑව කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය කැබිතිගොල්ලෑව කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය කැබිතිගොල්ලෑව කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය කැබිතිගොල්ලෑව

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

කාර්ය පත්‍රිකාව | 5 ශ්‍රේණිය | 7. ආරක්ෂාව හා පරිස්සම

සැකසුම :- අමිල මදුසංඛ
අ/ මෛත්‍රීපාල සේනානායක ප්‍රා.වි

ප්‍රාථමික අංශය
කැබිතිගොල්ලෑව අධ්‍යාපන කලාපය

- **නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

1. ගෙමැස්සා මගින් රෝග බීජ ශරීරගත වීමෙන් වැළඳෙන රෝගයකි

   1.පාචනය 2. මහාමාරිය 3. බරවා 4. චිකුන්ගුන්‍යා

2. “දිය නැමට අනාරක්ෂිතයි” ලෙස වැවක් අසල දැන්වීමක් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට අදාළ**නොවන** කරුණක් වන්නේ කුමක් ද?

   1. ජලය බීමට ගැනීම 2. ගැඹුරු ස්ථානයක් වීම
   3. කිඹුලන් සිටීම 4. මඩ සහිත වීම

3. මැස්සන් නිසා පැතිරීමට ඉඩ ඇති රෝගයකි

   1. මැලේරියාව 2. මහාමාරිය 3. ජලභීතිකාව 4. පාචනය

4. අපිරිසිදු ජලය පානය කිරීම නිසා ඇති විය හැකි රෝගයකි.

   1. බරවා 2. ඩෙංගු 3. කොළරාව 4. චිකුන්ගුන්‍යා

5. මදුරුවන් මර්දනය කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාමාර්ගයක් **නොවන්නේ**
   1. වටපිටාව පිරිසිදු ව තබා ගැනීමයි.
   2. මදුරුතලා කොළ පුළුස්සා දුම් ගැසීමයි.
   3. ජලය රැස් වන ස්ථාන නැති කර දැමීමයි.
   4. ජලය දැමූ භාජන මත මල් දැමීමයි.

6. කෘත්‍රිම වර්ණක හා රසකාරක යොදන ලද ආහාර භාවිතයෙන් ඇති විය හැකි රෝගයකි

   1. ජලභීතිකාව 2. පිළිකා 3. උණසන්නිපාතය 4. දියවැඩියාව

7. ඩෙංගු රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයකි
   1. උණු කර නිවාගත් ජලය පානය කිරීම.
   2. පිසූ ආහාර හොඳින් වසා තැබීම.
   3. අවට පරිසරය පිරිසිදු කිරීම.
   4. එළවළු වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම.

8. ජලභීතිකාව රෝගය වැළඳීමට හේතු වන රෝග බීජ මිනිස් සිරුරට ඇතුළු විය හැක්කේ පහත සඳහන් කුමන සත්වයාගෙන් ද?

   1. මදුරුවා 2. කැරපොත්තා 3. බළලා 4. ගෙමැස්සා

9. ශ්‍රී ලංකාවේ ව්‍යාප්ත වන වසංගත රෝග වැඩි සංඛ්‍යාවක් සඳහා හේතු වන සත්ව වර්ගය

   1. මීයන් ය 2. බල්ලන් ය 3. මදුරුවන් ය 4. මැස්සන් ය

10. සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවක් **නොවන්නේ** පහත සඳහන් කවරක් ද?
1. මත්ද්‍රව්‍ය වෙළඳාම
2. ළමයින් සේවයට යොදවා ගැනීම
3. දුම්රිය පොළෙහි දී දුම් පානය කිරීම
4. බස් රථ තුළ ආහාර ද්‍රව්‍ය විකිණීම

11. ගිනි ගැනීමකින් ශරීරයේ යම් ස්ථානයක් පිළිස්සුණු පුද්ගලයෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී අප විසින් පළමුවෙන් ම කළ යුතු දෙය කුමක් ද?
1. පිළිස්සුණු ස්ථානයට ඇලී ඇති ඇඳුම් ඉවත් කිරීම.
2. පිළිස්සුණු ස්ථානය මත තෙල් වර්ගයක් ආලේප කිරීම.
3. දිය බිබිලි මත ආලේපන වර්ගයක් ගැල්වීම.
4. පිරිසිදු ඇල් දියෙන් පිළිස්සුණු ස්ථානය සිසිල් කිරීම.

12. මීයාගේ ඇඟේ වසන මැක්කකු මඟින් බෝ වන රෝගය කුමක් ද?
1. පාචනය
2. බරවා
3. ජලභීතිකාව
4. මහාමාරිය

13. මදුරුවන් අප වෙත ළං වීම වැළැක්වීම සඳහා ශරීරයේ තැවරීමට සුදුසු තෙල් වර්ගයකි.
1. එළවළු තෙල්
2. තල තෙල්
3. පැඟිරි තෙල්
4. පොල් තෙල්

14. අනතුරක් සිදු වීමට වඩාත් ම ඉඩ ඇති අවස්ථාවකි.
1. සංඥා එපි පුවරුවක රතු පාට මිනිසා දිස්වෙමින් තිබිය දී කහ ඉර මතින් වාහනය ගමන් කිරීම
2. අකුණු අවස්ථාවක නිවසක ලී ඇඳක් මත නිදාගෙන සිටීම.
3. ක්‍රීඩා උත්සවයක් අවසන් වූ විට රතිඤ්ඤා පත්තු කිරීම.
4. වියළි රබර් පා පිස්සක් මත සිටගෙන විදුලි ඉස්තිරික්කයෙන් ඇඳුම් මැදීම.

15. පුද්ගලයෙකුගේ පාදයකට සර්පයෙකු දෂ්ට කර ඇති අවස්ථාවක ,එම පුද්ගලයාට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී මුලින් ම කළ යුතු වන්නේ
1. සර්පයා සොයා හඳුනා ගැනීම.
2. දෂ්ට කළස්ථානය පිරිසිදු ඇල් ජලයෙන් සේදීම ය.
3. වෙළුම් පටි මගින් පාද ගැට ගසා නොසොල්වා තැබීම ය.
4. උණු පානයක් ලබා දීම ය.

16. මදුරුවන් නිසා පැතිරෙන රෝග පමණක් අඩංගු පිළිතුර තෝරන්න.
1. මැලේරියාව, ඩෙංගු, බරවා
2. මැලේරියාව, පාචනය, මහමාරියා
3. පාචනය, මහමාරියා, ඩෙංගු
4. ඩෙංගු, මැලේරියාව, පාචනය

17. අනාරක්ෂිත අවස්ථාවක් වන්නේ පහත සඳහන් කවරක් ද?
1. පදික වේදිකාවක ගමන් කිරීම.
2. මාර්ග සංඥා එළි පුවරුවක 'කොළ පාට මිනිසා' දර්ශනය වන විට පාර හරහා මාරු වීම.
3. පයින් ගමන් කරන විට තමන්ගේ දකුණු පැත්තෙන් ගමන් කිරීම.
4. දුම්රිය මාර්ගයේ ගමන් කිරීම.

18. දියෙහි ගිලුණු අයකුට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී පළමුවෙන් ම කළ යුතු වන්නේ කුමක් ද?
    1. තෙත ඇඳුම් ඉවත් කිරීම.
    2. පොරවනයක් මගින් ශරීරයේ උණුසුම ආරක්ෂා කිරීම.
    3. හොඳින් හුස්ම ගන්නේ දැයි පරීක්ෂා කිරීම.
    4. උණු පානයක් ලබා දීම.

19. පාචනය රෝගය ඇති කරන්නේ

    1. ගෙමැස්සාය   2. මකුළුවා ය   3. මදුරුවා ය   4. කුරුමිණියා ය

20. සුළු පිළිස්සීමක දී භාවිත කෙරෙන ඖෂධීය ශාකයකි
    1. රණවරා   2. පාවට්ටා   3. හාතාවාරිය   4. කෝමාරිකා

21. අකුණු ගහන අවස්ථාවක ආරක්ෂාවීමට වඩාත් ම සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ

    1. ගසක් යටට වී සිටීම ය.   2. ජලාශයකට බැස සිටීම ය.

    3. ගෙතුළ ඇඳක් මත සිටීම ය.   4. තැනිතලා බිමක ඇවිදීම ය.

22. උසකින් වැටී ඉල ඇට බිඳීමකට පත් වූ පුද්ගලයෙකු සඳහා වහාම කළ යුතු ප්‍රථමාධාරය වන්නේ
    1. ශරීරයේ අනතුරකට ලක් වූ ස්ථානය රෙදි පටියකින් බැඳීම ය.
    2. ශරීරයේ අනතුරකට ලක් වූ ස්ථානය පිරිසිදු ජලයෙන් සේදීම ය.
    3. පුද්ගලයා නොසෙල්වෙන සේ සමතලා ස්ථානයක තැබීම ය.
    4. උණු පානයක් ලබා දීම ය.

23. අපිරිසිදු ජලය පානය කිරීම නිසා වැළඳෙන රෝගයකි

    1. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව   2. කක්කල් කැස්ස   3. කම්මුල්ගාය   4. සෙංගමාලය

24. මදුරුවන් මගින් බෝවෙන රෝගයකි

    1. පාචනය   2. මැලේරියාව   3. කොළරාව   4.උණසන්නිපාතය

25. දියවැඩියා රෝගය පාලනය කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ආහාරය වන්නේ ,
    1. පාන් ය   2. නූඩ්ල්ස් ය   3. කව්පි ය   4. මඤ්ඤොක්කා ය

26. මදුරුවන් මර්දනය කිරීම සඳහා පහසු මෙන්ම වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ,
    1. නිවසේ සිටින මදුරුවන් විනාශ කිරීම ය.
    2. මදුරු බිත්තර විනාශ කිරීම ය.
    3. මදුරු කීටයන් විනාශ කිරීම ය .
    4. අවට පරිසරයේ ජලය එක්රැස් වීමට ඉඩ නොතැබීම ය.

27. බෝවන රෝගයක් (ප්‍රදේශය පුරා)පැතිර යන අවස්ථාවක දී වහාම දැනුම් දිය යුත්තේ කාට ද?
    1. පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයාට   2. රෝහලේ වෛද්‍ය නිලධාරීවරයාට
    3. විදුහල්පතිවරයාට   4. මහජන පරීක්ෂක තුමාට

28. භූමිකම්පාවක දී වහාම කළ යුතු වන්නේ ,
    1. තමා සිටින ස්ථානයේ ම සිටීම   2. ගසක් යටට යාම ය
    3. උස් ගොඩනැගිල්ලකට යාම ය   4. විවෘත ස්ථානයකට යාම ය

29. මහාමාරිය රෝගය බෝවන්නේ ,

1. මදුරුවාගෙනි 2. මීයාගෙනි 3. මැස්සාගෙනි 4. කුකුළාලෙනි

30. ඩෙංගුරෝගය සම්බන්ධයෙන් පහත දී ඇති ප්‍රකාශ අතුරෙන් **වැරදි** ප්‍රකාශය තෝරන්න.

1. ඕනෑම මදුරුවෙකුගෙන් ඩෙංගු රෝගය බෝවිය හැක.
2. ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වළක්වාගත හැකි ය.
3. ඩෙංගු රෝගය සුව කළ හැකි ය.
4. ඩෙංගු රෝගය හේතුකොට ගෙන මරණයට ද පත් විය හැකි ය.

31. අපිරිසිදු ජලය පානය කිරීමෙන් වැළඳිය හැකි රෝගයක් වන්නේ,

1. මැලේරියාව ය 2. ක්ෂය රෝගය ය 3. මී උණ ය 4. සෙංගමාලය ය

32. සර්පයෙකු දෂ්ට කළ වහාම ලබාදෙන ප්‍රථමාධාරයක් වන්නේ කුමක් ද?

1. පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබෙන්නට සැලැස්වීම.
2. තද ඇඳුම් බුරුල් කිරීම.
3. දෂ්ට කළ ස්ථානය සබන් ගා ඇල් වතුරෙන් සේදීම.
4. රෝගියාගේ දෙපා අඩියක් පමණ එසවෙන සේ දිගා කරවීම.

33. ස්වාභාවික අනතුරකි

1. ගසකින් වැටීම 2. අකුණු සැර වැදීම
3. ආහාර විෂ වීම 4. බල්ලකු සපා කෑම

34. නාය යාම සිදුවිය හැකි ප්‍රදේශයකි

1. කොළඹ 2. යාපනය 3. රත්නපුර 4. පුත්තලම

35. අකුණු සැර වැදීමට හේතුවක් **නොවන්නේ ,**

1. අකුණු සහිත අවස්ථාවක දී රූපවාහිනිය නැරඹීම.
2. අකුණු සහිත අවස්ථාවක දී නිවස තුළ ඇඳක් මත සිටීම.
3. අකුණු සහිත අවස්ථාවක දී දුරකථන භාවිතය.
4. අකුණු සහිත අවස්ථාවක දී එළිමහනේ රැඳී සිටීම.

36. ඖෂධ භාවිතයේ දී සැලකිලිමත්විය යුතු කරුණකි,

1.ඖෂධ මිලට ගන්නා ඔසුසල. 2. ඖෂධයේ මිල.
3.වෛද්‍ය උපදෙස්. 4. ඖෂධ අසුරණයේ ස්වභාවය.

37. මිනිසෙකුගේ පාදයට සර්පයෙක් දෂ්ට කළ විට ඉක්මනින් ම සිදු කළ යුතු වන්නේ ,

1. සර්පයා දෂ්ට කළ පාදය රෙදි පටි මඟින් තදින් වෙළීම.
2. රෝගියා හාන්සි කර පවන් සැලීම.
3. දියර වර්ග පානය කිරීමට නොදීම.
4. ගලා යන පිරිසිදු ජලයෙන් තුවාලය සබන් යොදා සේදීම.

38. පන්තියේ තිබෙන ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියේ **නොතිබිය** හැකි දෙයකි.

1. කතුර. 2. වෙළුම් පටි. 3. වෙද නළාව. 4. ප්ලාස්ටර්

39. ඖෂධ අසුරනයක දැකිය නොහැකි දෙයකි.

1. මිල 2. ඖෂධයේ නම 3. මාත්‍රාව 4. ඔසුසලේ නම

40. බල්ලෙකු සපා කෑ වහාම සිදු කළ යුත්තේ කුමක් ද?

1. බල්ලා සපා කෑ ස්ථානය රෙදි පටි මඟින් තදින් වෙළීම.
2. ගලා යන පිරිසිදු ජලයෙන් තුවාලය සබන් යොදා සේදීම.
3. දියර වර්ග පානය කිරීමට නොදීම.
4. රෝගියා හාන්සි කර පවන් සැලීම.

41. භූමිකම්පාවක දී අප කළ යුතු දෙයක් වන්නේ,

1. විවෘත ස්ථානයකට යාම. 2. උස් ස්ථානයකට යාම.
3. නිවස තුළට වී සිටීම. 4. ගසක් යටට දිවීම.

42. නිවස තුළ ඖෂධ ගබඩා කළ යුත්තේ,

1. නිවසේ සියලු දෙනාට පහසුවෙන් ගත හැකි ස්ථානයක තැබීම.
2. ඉතා උණුසුම් ස්ථානයක තැබීම.
3. කුඩා දරුවන්ට හසු නොවන සේ තැබීම.
4. තෙත් ස්ථානයක තැබීම.

43. යම් පුද්ගලයෙකුට හදිසි රෝගී තත්ත්වයක් මතුවූ විට ගිලන් රථයක් ගෙන්වා ගැනීමට ඇමතිය යුතු දුරකථන අංකය වන්නේ,

1. 1919 2. 1990 3. 1929 4. 119

44. නිවසේ දී උණු වතුර කේතලය පෙරළී ගීතාගේ අත පිලිස්සුණි. මේ අවස්ථාවේ දී කළයුතු දෙයක් වන්නේ ,

1. දන්තාලේප ආලේප කිරීම.
2. පිලිස්සුණු ස්ථානය ආවරණය කිරීම.
3. පිලිස්සුණු ස්ථානයට ගලා යන සේ ජලය දැමීම.
4. රෝගියාට පවන් සැලීම.

45. ක්‍රීඩාපිටියේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරක් වන්නේ,

1.රිය අනතුරු. 2. දිවීමේ දී වැටීම. 3. දියේ ගිලීම. 4. ගසකින් වැටීම.

අප 3in1 Youtube නාලිකාවෙන් ප්‍රශ්න පත්‍ර සඳහා පිළිතුරු සාකච්ඡා කිරීම නැරඹිය හැකිය.

ස්තූතියි !

හසිත හෙට්ටිආරච්චි

(Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.)

3 in 1 youtube නාලිකාව ඔස්සේ නැරඹිය හැකිය.

Online Class details – WhatsApp 071 – 9020298 Facebook 3in1 Youtube 3in1

එක් කණ්ඩායමකට සිසුන් 10ක් පමණක් බඳවා ගැනේ