ආරෝග්‍ය පරමාලාභා

ලෝක මැලේරියා දිනය

විශේෂ අතිරේකය

අවධානය අඩු වුනොත් මැලේරියාව නැවත හිස ඔසවනවා

දශක තුනකට පමණ පෙර රජය මහජන සෞඛ්‍යය සඳහා වැය කළ මුදලින් 52%ක් තරම් සැලකිය යුතු විශාල මුදලක් වැය වුයේ මැලේරියා මර්දන කටයුතු සඳහාය. අනතුරුව ගනු ලැබූ සියළු පියවරවල සාධනීය ප්‍රතිඵලයක් ලෙස 2012 දී මැලේරියාව මේ බිමෙන් තුරන්කර අපට ඉහත කී ජයග්‍රහණය අත්පත්කර ගත හැකි විය. මැලේරියාව වසංගත තත්ත්වයෙන් තිබූ කිසිදු ඝර්මකලාපීය රටක් නොලැබූ මෙම ජයග්‍රහණය ශ්‍රී ලංකාව හිමිකර ගත්තේ අති දුෂ්කර, අඛණ්ඩ, සාමූහික උත්සාහයක ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි.

පසුගිය වසර තුළදී මෙරටින් හඳුනාගත් මැලේරියා රෝගීන් ගණන 30 ක් පමණක් වූවද රෝගය රට තුළ යළි ඇතිවීම හා පැතිරීම වළක්වාලීමේ ක්‍රමවේදයන් නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීමට අදාල මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරයේ කටයුතු සඳහා 2020 වසරේදී රුපියල් බිලයනයක පමණ පිරිවැයක් දැරීමට රජයට සිදුවිය.

මැලේරියා මර්දන වැඩ පිලිවෙල පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු දැනගැනීමට අප එහි වැඩ බලන අධ්‍යක්ෂ විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රසාද් රණවීර මහතා හමුවූයේ ඔබේ දැනුමට අලුත් යමක් එක් කිරීමේ අදහසිනි.

විශේෂයෙන් මේ රෝගය පාලනය කිරීම සඳහා රජයට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හා ගෝලීය අරමුදල ලබාදෙන සහය හෙවත් ලබාදෙන අරමුදල් මේ සඳහා මහත් ශක්තියක් වූ බැව් කිව යුතුමයි. උදාහරණ ලෙස 2019 වසරේදී වාර්තා වූ මැලේරියා රෝගීන් ගණන 53 ක් වූ අතර ඒ අවස්ථාවේ රෝගය පාලනයට ගෝලීය අරමුදලින් ලබාදුන් මුදල රුපියල් මිලියන එකසිය අසූවක් පමණ වේ. එපමණ මුදලක් සැබැවින්ම එම ආයතනවලින් ලබා දෙනුයේ රටක් ලෙස අප මේ රෝගය පාලනය කරගැනීමෙහිලා ගනු ලබන සාධනීය හා ක්‍රමවත් වැඩපිළිවෙළ හේතුවෙනි.

අපගේ මැලේරියා මර්දන වැඩපිළිවෙළෙහි පවතින ප්‍රධාන අරමුණු දෙකකි. පළමුවැන්න නම් මෙරට තුළ නැවත මැලේරියා රෝගය හිස එසවීමට ඉඩ නොදීමයි. දෙවැන්න නම් මැලේරියා රෝගයෙන් කිසිවකුත් මියයාමට ඉඩ නොදීමයි.

මේ අරමුණු සාක්ෂාත් කිරීමට අතිශය ක්‍රමාණුකූල හා ශක්තිමත් වැඩපිළිවෙළක් සහිතව නිරන්තර අවධානයෙන් යුතුව මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරය ක්‍රියාත්මක වේ. මෙහිදී මූලික සිද්ධාන්තයක් ලෙස රෝගියකු හඳුනාගත් සැණින් මොහොතක් හෝ මඟ හැරීමට ඉඩ නොතබා රෝගියා රෝහල්ගත කොට ප්‍රතිකාර ලබාදේ. එමගින් රෝගීන් හා වාහක මදුරුවන්

විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රසාද් රණවීර, අධ්‍යක්ෂ (වැඩබලන), මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරය

අතර නව සම්ප්‍රේෂණ චක්‍රයන් ගොඩනැගී සමාජය තුළ රෝගය පැතිරයාමේ සියළු අවකාශයන් අවහිර කරනු ලැබේ. වසරේ දින 365 ම පුරා වෛද්‍ය නිලධාරීන් හරහා ක්‍රියාත්මක වන 0117 626 626 ක්ෂණික ඇමතුම් සේවයත්, පැය 24 පුරා සිදු කෙරෙන වෛද්‍යවරුන්ගේ පොරොත්තු ඇමතුම් සේවයත් සියලුම රෝගීන්ගේ රෝග ප්‍රතිකාර හා ආවේක්ෂණ ක්‍රියාවලිය සමාලෝචනය සඳහා ක්‍රියාත්මක වන, අදාළ අංශවල විශේෂඥයින්ගෙන් සැදුම් ලත් රෝගී සමාලෝචන කමිටුවක් (Case Review Committee) තිබීමත් ඉහත අරමුණු සඳහාම සැකසුනු මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරයටම විශේෂිත වූ සේවාවන්ය.

දිස්ත්‍රික්ක 25 පුරා විහිදුණු ප්‍රාදේශීය කාර්යාල 27කින් යුක්තව ඉතා ශක්තිමත් හා කාර්යක්ෂම ජාලයක් ලෙසින් මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරය ක්‍රියාත්මක වන අතර අදාළ සියලු නිලධාරීන් හට තාක්ෂණික උපදෙස් ලබාදීම ඇතුළු සේවා පහසුකම් අඛණ්ඩව සැපයීම විධිමත්ව සිදු කෙරෙනවා.

ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින නිදහස් සෞඛ්‍ය සේවාව ඔස්සේ සෑම ශ්‍රී ලාංකිකයකුටම නොමිලේ ප්‍රතිකාර ලැබීමේ හිමිකම පවතිනවා සේම මෙරට මැලේරියා රෝගය මර්දන ක්‍රියාවලියෙහි විශේෂත්වයක් වන්නේ රෝගය වැළඳී ඇතැයි හඳුනාගත් විදේශිකයකුට වේවා අදාළ ප්‍රතිකාර හා පරීක්ෂණ ආදි සියල්ල නොමිලේ ලබා දීමයි. විශේෂයෙන් යම් අයකු මේ රෝගය සඳහා පෞද්ගලික අංශයේ රෝහලකින් ප්‍රතිකාර ලබා ගත්තද රජයේ රෝහලක් වෙත සැපයෙන ප්‍රතිකාර සේවා පරීක්ෂණ පහසුකම් සියල්ලම සහ අවධානයත් එක හා සමානව එලෙසින්ම ලබා දෙනවා.

මුළු දිවයිනම ආවරණය වන පරිදි එකිනෙකට සම්බන්ධ වූ ශක්තිමත් තොරතුරු හා දත්ත ජාලය මැලේරියා රෝගය මර්දන වැඩපිළිවෙළහි වැදගත්ම අංශයක් ලෙස හඳුනාගත හැකියි.

ලංකාවේ කුමන පළාතකින් හෝ වාර්තා වූ රෝගියකු සම්බන්ධ තොරතුරු මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරය සතු වනවා. ඒ මගින් ඕනෑම මොහොතක අවශ්‍ය තොරතුරක් ක්ෂණිකව ලබා ගැනීමේ හා හුවමාරු කරගැනීමේ හැකියාව මේ වැඩ පිළිවෙළ සතු වීම රෝග මර්දනයට අතිශයෙන් වැදගත් ලෙස බලපා තිබෙනවා.

විශේෂයෙන් මේ වැඩ පිළිවෙළ වඩා විධිමත් හා ක්‍රමානුකූලව ඉදිරියට ගෙන යෑම සඳහා නිරන්තරයෙන් අවශ්‍ය තාක්ෂණික උපදෙස් ලබා දෙන විශේෂඥ කණ්ඩායම ද විශාල කාර්ය භාරයක් ඉටු කරනවා. පරිගණක ගත ජාල සම්බන්ධතාවයන් හරහා එක්රැස් කර ඇති තොරතුරු මගින් පසුගිය වසර හතරක කාලය තුළ පිටරටවල සංචාරය කර ආ රෝගීන්ගේ දත්ත සංචිතයක් පිහිටුවා ඇති අතර ඔවුන් හඳුනාගැනීමෙන් පසු ප්‍රතිකාර ආරම්භ කළ අවස්ථාවේ සිට ප්‍රතිකාර නිමා කිරීමෙන් පසු සිදු කරන පසු විපරම් පිළිබඳ සියලු තොරතුරු ද මැලේරියා මර්දන වැඩපිළිවෙළ සතු වනවා.

විදේශයන්හිදී රෝගය ආසාදනය වූ රෝගීන් නිරතුරුව රට තුළින් හමුවන පසුබිමක හා රටෙන් වැඩිහරියකම පාහේ වාහක මදුරුවන්ද පැතිර ඇති පසුබිමක මැලේරියා රෝගය රට තුළ පැතිරයාම වළක්වා තබා ගැනීම දියයට රබර් බෝලයක් රඳවා තබාගැනීම හා සමාන වූ අති දුෂ්කර වූ මෙන්ම මහත් වෙහෙසකර වූවද කර්තව්‍යයක්.

මේ කැපවීම මන්දගාමී වන ඕනෑම මොහොතක මැලේරියා උවදුර අප සමාජය වෙළාගත හැකියි. එය ශක්තිමත්ව පාලනය කිරීමට නම් හමුවන කිසිම රෝගියකු බැහැර කිරීමට හෝ මඟ හැරීමට හෝ නොහැකියි.

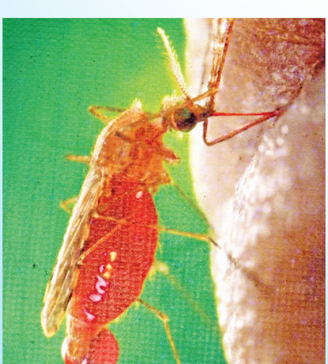
මේ වැඩ පිළිවෙළ යටතේ හමුවන එවැනි එක් රෝගියකු හඳුනාගෙන සුවපත් කිරීම යනු සමස්ත සමාජය මේ රෝගයෙන් ආරක්ෂා කිරීමක්. ඒ නිසා මේ සඳහා දරන්නා වූ පරිශ්‍රමය හෝ වැයවන මුදල් අතිශය ඵලදායි වැය කිරීමක් ලෙස හඳුනාගත හැකියි.

සටහන - සමුද්‍රිකා වර්ණකුල

මැලේරියා පරපෝෂිතයාට අපේ රටේ දොරගුළු වසමු

මැලේරියා රෝගය වැළඳී ඇති අයකුගෙන් නීරෝගී අයකුට මැලේරියා බෝවෙන්නේ පරපෝෂිතයකු (Parasite) මඟිනි. එම පරපෝෂිතයා Plasmodium ය. රෝගී අයකුගේ ශරීරයේ සිටින මෙම පරපෝෂිතයා නීරෝගී අයකු වෙත ගෙන යන රෝග වාහකයා ඇනෝපිලිස් (Anopheles) නම් මදුරුවාය. මේ වනවිට ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඇනෝපිලිස් මදුරුවන් ඕනෑම ප්‍රදේශයක සිටියි. නැත්තේ Plasmodium ලෙස හඳුන්වනු ලබන මැලේරියාව බෝ කරන පරපෝෂිතයාය. මැලේරියාව වැළ දී ඇති පුද්ගලයකුට දෂ්ඨ කළ පසුව එම ඇනෝපිලිස් මදුරුවාට තවත් විශාල පිරිසකට රෝගය බෝ කිරීමේ හැකියාව ඇත. එම නිසා අප සැමගේ වගකීම වන්නේ මැලේරියා රෝගයට ගොදුරු වීමෙන් වැළකී සිටීමය.

මේ වනවිට ශ්‍රී ලංකාව තුළ Plasmodium පරපෝෂිතයින් නැත. එසේ වුවද මෙම පරපෝෂිතයා ශරීර ගත වූ රෝගී අයකු විදෙස් රටකින් ලංකාවට පැමිණිය හැකිය. එම පුද්ගලයා තමා තුළ මැලේරියා පරපෝෂිතයා සිටින බව නොදන සමාජයේ හැසිරුණ හොත් ඉතාම පහසුවෙන් ශ්‍රී ලංකාව පුරාම නැවත මැලේරියාව පැතිරීමේ හැකියාව ඇත. එසේ වුවහොත් මහත් විනාශයක් සිදුවනු ඇත. Plasmodium පරපෝෂිතයා ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණීම වළක්වා ගත යුත්තේ එබැවිනි. මැලේරියාව හඳුනා ගැනීම සහ මර්දනය කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය අංශය



මහාචාර්ය කාමිනී මෙන්ඩිස්

සැම මොහොතකම අවධියෙන් සිටිය යුත්තේ ද එබැවිනි. ශ්‍රී ලංකාව තුළ Plasmodium පරපෝෂිතයා නොමැති වුවද ආසියාවේ ඇතැම් රටවල ද (වියට්නාමය, ඉන්දියාව), අප්‍රිකාව, කෙන්යාව, නයිජීරියාව, ඉතියෝපියාව, දකුණු සූඩානය, මොසැම්බික් මැඩගස්කරය වැනි රටවල මේ වනවිටත් බහුලව මෙම පරපෝෂිතයා සමාජගතව ඇත. එබැවින් එම රටවලට සංචාරය,

වෙළඳාම, ආගමික කටයුතු වැනි කුමන හෝ හේතුවක් නිසා ගමන් කරන්නේ නම් මැලේරියා රෝගයට ගොදුරු නොවී සිටීම සඳහා ගත යුතු ඖෂධ ගත යුතුය. මෙම ඖෂධ එම රටට යාමට අවම වශයෙන් සතියකට පෙර ලබාගත යුතු අතර එම රටේ ගත කරන කාලය තුළ නොකඩවා සතිපතා ගත යුතුය. එසේම නැවත ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණ මාසයක් ගත වනතෙක් ද සතිපතා මෙම ඖෂධ නියමිත පරිදිම ලබා ගැනීම වැදගත්ය.

මෙහිදී විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතුවන්නේ මැලේරියාව සඳහා ලබාදෙන ඖෂධ කිසිවක් පෞද්ගලික ඖෂධ ශාලාවලින් මිලදී ගත නොහැකි බවය. ඒවා ලබාගත හැක්කේ මැලේරියා මර්ධන ව්‍යාපාරයේ ශාඛාවලින් පමණි. එවැනි ක්‍රියා මාර්ගයක් ගෙන තිබෙන්නේ එම ඖෂධ අවභාවිතය වැළැක්වීම සඳහාය. එම ඖෂධ අවභාවිතා කර ඒවාට මැලේරියා පරපෝෂිතයා ප්‍රතිරෝධයක් දක්වුවහොත් වෙනත් ඖෂධ නොමැති බැවිනි.

ඔබ විදෙස් රටකට සංචාරයට යන්නේ නම් (විශේෂයෙන්ම ඉහත සඳහන් කළ රටවලට) හෝ ඉන්දියාවේ වන්දනාවේ යන්නේ නම් හෝ මැලේරියා රෝගයෙන් මිදීමට අවශ්‍ය ඖෂධ ලබා ගැනීමට අමතක නොකරන්න. එසේම එම රටේ නැවතී සිටින කාලය පුරා එම ඖෂධ නිසිපරිදි භාවිතා කිරීමටත් අමතක නොකරන්න. නැවත ලංකාවට පැමිණි පසුවත් මාසයක් යනතුරු ඖෂධ භාවිතා කරන්න. ඔබට උණක් ඇත්නම් වෛද්‍යවරයකු හමු වී තමන් විදෙස්ගත වී පැමිණි බව අනිවාර්යෙන්ම සඳහන් කරන්න. වර්තමානය වනවිට ශ්‍රී ලංකාව තුළ මැලේරියා රෝගය නොමැති නිසා එම රෝගය පිළිබඳ මතකය මෙන්ම දැනුමද වෛද්‍යවරු තුළද අඩුය. එම නිසා තමන් විදෙස් ගතවූ බව වෛද්‍යවරයා විමසා නොබැලුවද වෛද්‍යවරයාට එය පැවසීම ඔබේ යුතුකමකි. වගකීමකි. මෙවැනි අතපසුවීම් නිසා මැලේරියා රෝගියකු හඳුනා ගැනීමට ප්‍රමාද වුවහොත්, රෝගියාගේ රුධිරයේ පරපෝෂිත ගහනය වැඩි වී රෝගය උත්සන්න වී රෝගියා මිය යාමට පවා ඉඩ ඇත.

Plasmodium පරපෝෂිතයා අක්මාව, ප්ලීහාව, මොළය වැනි ශරීරයේ ප්‍රධාන අභ්‍යන්තර අවයවවලට හානි පමුණුවනු ලබයි. එවිට එම අවයවවල ක්‍රියාකාරිත්වය ඇන හිටී. පසුව කෝමා තත්ත්වයට පත් වී මරණයට පත් වීමට වුවද ඉඩ ඇත. විදෙස් රටවල සිට පැමිණි පුද්ගලයින්ගෙන් මැලේරියා රෝගය හඳුනා ගැනීමට ප්‍රමාද වූ අවස්ථා මෑතදී ද ශ්‍රී ලංකාවෙන් වාර්තා වී ඇත. රෝගය හඳුනාගත් පසුව ඖෂධීය ප්‍රතිකාර මඟින් මැලේරියාව සාර්ථකව සුව කළ හැකිය. එබැවින් අවදානම් රටවලට යන්නේ නම් නිසිපිළිවෙලට මැලේරියා ඖෂධ ලබා ගැනීමත් නැවත ලංකාවට පැමිණි පසුව නිසි පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමත් මඟින් Plasmodium පරපෝෂිතයාට අපේ රටට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදීමට අපට හැකි වනු ඇත. එය අපේ වගකීමකි. යුතුකමකි.

සටහන - **ගාමිණී සුසන්ත**

උපදේශකත්වය
විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රසාද් රණවීර
විශේෂඥ වෛද්‍ය ජගත් අමරසේකර

සම්බන්ධීකරණය සංස්කරණය
වෛද්‍ය ප්‍රියංගනී සිල්වා

අදහස/ සැලසුම් හා නිර්මාණ අධීක්ෂණය
අසංක පීරිස්
සහකාර සාමාන්‍යාධිකාරී - දැන්වීම්
0112429313/0718217056

නිර්මාණකරණය කේ. උදය, අසිත

අකුරු සැකසුම
ජනිතා ලක්රුවනි

සම්බන්ධීරණය
ශාමිණී රණසිංහ

2021-04-21

නොමරා මරණ මැලේරියාව

"මැලේරියාව" මේ වනවිට ලෝකයේ බොහෝ රටවල පැතිරී තිබෙන අතර එය පරපෝෂිතයකුගෙන් බෝවන රෝගයකි. මැලේරියා රෝගය පතුරුවනු ලබන්නේ ඇනෝපිලිස් නම් මදුරුවාය. විශේෂයෙන්ම ඇනෝපිලිස් මදුරුවාගේ ගැහැනු සතාය. මැලේරියා රෝගයට අපේ රටේ ඉතා ඈත අතීතයක් තිබෙන බව ඉතිහාසය දෙස බැලීමේදී පෙනී යයි. අපේ ඇතැම් ශිෂ්ඨාචාරයන් නැති වී යාමට ද මැලේරියාව හේතු වූ බව එහිදී පැහැදිලි වේ. අපේ රටට පැමිණි ආක්‍රමණිකයන් රටේ තිබූ වාරිමාර්ග පද්ධතිය විනාශ කළේ අපගේ ආර්ථිකය විනාශ කිරීමටය. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තැන තැන පිරිසිදු ජලය පිරි දියකඩිති විශාල වශයෙන් නිර්මාණය වී මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන වැඩිවීම මැලේරියා රෝගය ශ්‍රී ලංකාව පුරා ව්‍යාප්ත වීමට බලපෑ එක් හේතුවක් විය.

අපේ රටෙන් දැන් වාර්තා වන්නේ පසුගිය වසර 100 ක පමණ කාලය තුළ විහිදී ගිය,ලේඛනගත වූ මැලේරියා රෝග ඉතිහාසයයි. මැලේරියා රෝගය මර්දනය කිරීම සඳහා 1911 වර්ෂයේදී ඉංග්‍රීසි ජාතිකයින් විසින් ක්ෂේත්‍ර මධ්‍යස්ථානයන් (Field station) ආරම්භ කරන ලදී. ඒ එවකට මැලේරියාව බහුලව තිබුණු කුරුණෑගල ප්‍රදේශයේදීය. එයින් හරියටම වසර සියයකට පසුව, එනම් 2012 දී ශ්‍රී ලංකාවෙන් මැලේරියා රෝගය තුරන් කිරීමට ශ්‍රී ලාංකීය සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට හැකි විය. ශ්‍රී ලංකාව තුළදී මැලේරියා රෝගයට ගොදුරු වූ අවසන් රෝගියා මුලතිව් ප්‍රදේශයෙන් හමු වුණු යුද හමුදා රණවිරුවෙකි. ඉන් වසර 3 කට පසුව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ශ්‍රී ලංකාව මැලේරියාවෙන් තොර රටක් බවට ප්‍රකාශයට පත් කළේය. එම ප්‍රතිඵලය ලැබුණේ මැලේරියා මර්දනය වෙනුවෙන් මාහැඟි කාර්යභාරයක් ඉටු කරන මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරයේ සහ දහස් ගණනක් වූ සෞඛ්‍ය සේවකයින්ගේ අප්‍රතිහත කැපවීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි. එහෙත් විදෙස් රටවලින් පැමිණෙන පුද්ගලයින් අතර මැලේරියා රෝගීහු සිටිති. වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ එවැනි රෝගීන් සමාජය හා මුසුවී රෝගය පැතිරීයාමට පෙර ඔවුන්ව හැකි ඉක්මනින් හඳුනා ගැනීමය.

කායික රෝග පිළිබඳ
විශේෂඥ වෛද්‍ය අනුලා විජේසුන්දර

1963 -64 කාලයේදී මැලේරියාව ලංකාව පුරා සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය විය. එය මැඩ පැවැත්වීමට ගත් සාර්ථක පියවර නිසා ටික කලකින් රෝගීන් 12 දෙනෙකු දක්වා අඩු කර ගැනීමට හැකි විය. එහෙත් ඉන් අනතුරුව මැලේරියාව ගැන අවධානය අඩු වී යාම නිසා 1986- 88 කාලය තුළ මැලේරියාව වසංගතයක් ලෙස නැවත ලංකාව පුරා ව්‍යාප්ත විය. මැලේරියා මර්දනයේ සිදුවූ අඩු පාඩු හඳුනාගෙන රෝගය ශ්‍රී ලංකාවෙන් තුරන් කිරීමට ඉමහත් වෙහෙසක් දැරීමට සිදු විය.

මැලේරියාවේ රෝග ලක්ෂණ

මැලේරියා රෝගයේ අවස්ථා කීපයක් ඇත. පළමු අවස්ථාව අධික උණක් සමඟ අධික සීතලක් ඇති වීමය. මෙහිදී ෆැරන්හයිට් අංශක 103-104 දක්වා උණ ඇති විය හැකිය. වෙව්ලීම මෙහිදී ඇතිවන තවත් ලක්ෂණයකි. ඉන් පසුව අධික දහඩියක් දමා උණ බැස යයි. උණ ඇති වන්නේ රාත්‍රියටය. ඇතැම් විට දවාලට ද උණ ඇතිවන අවස්ථා ඇත. බොහෝ විට මෙම උණ ඇතිවන්නේ දවසක් හැර දවසක්ය.

මැලේරියාව නිසා ශරීරයේ ලේ හිඟකම හෙවත් නීරක්තිය මෙන්ම ශාරීරික දුබලතාවද ඇති වේ. මෙහි විශාලම බලපෑම ඇති වන්නේ කුඩා දරුවන්, එළිමහනේ වැඩ කරන ගොවීන්, ගැබිනි මව්වරුන් වැනි අයටය. මැලේරියාව මඟින් රුධිරයේ රතු සෛල විනාශ වී හීමග්ලොබින් අඩු වීමෙන් නීරක්තිය ඇතිවන නිසා දුර්වල වන පාසල් දරුවන්ට පාසල් යාමට නොහැකි වේ. අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වේ. කුඩා දරුවන්ගේ මොළයේ වර්ධනයට මෙය තදින්ම බලපායි. ගොවීන්ට තම ගොවිතැන් කටයුතු කරගත නොහැකි වේ. මැලේරියාව තමන්ව නොමරා මරණ බව ගොවීන් පවසන්නේ එබැවිනි.

Plasmodium පරපෝෂිතයා මිනිස් සිරුරට ඇතුළු වූ පසුව වර්ධනය වන්නේ අක්මාවේ සහ රුධිරයේය. රුධිර සෛලවලට ඇතුළු වූ විට රුධිර සෛල පුපුරා විනාශ වේ. නීරක්තිය ඇතිවන්නේ එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි. අක්මාවේ පරපෝෂිතයා වර්ධනය වන විට අක්මාව ඉදිමෙයි. එසේම අසාමාන්‍යව අධික ලෙස බිඳ වැටෙන රුධිර සෛල සිරුරෙන් ඉවත්කිරීමේ ක්‍රියාවලියේදී ප්ලීහාවද ඉදිමීමට ලක් වේ.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ වඩාත්ම ප්‍රචලිතව තිබුණේ සෘඨමචය නම් විශේෂයයි. ඊට හේතුවන රෝගකාරක පරපෝෂිතයා වුයේ plasmodium vivax ය. එසේම falciparum ප්‍රභේදය celebral Malaria හෙවත් මොළයේ මැලේරියාව ඇති කරයි. මෙහිදී උණ සමඟ නිතර නිතර සිහි නැති වීම සිදුවේ. නියමිත වේලාවට නිසි ප්‍රතිකාර ලැබුණේ නැතිනම් ටචතජඨනචපහඨ මැලේරියාවෙන් රෝගියා මිය යා හැකිය.

ඖෂධ

මැලේරියාව සඳහා ලබාදෙන ඖෂධ පෞද්ගලික ඖෂධ ශාලාවලින් ලබාගත නොහැකිය. ඒවා ලබාගත හැක්කේ මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරයේ මධ්‍යස්ථාන වලින් පමණි. මඨමචය මැලේරියාව සඳහා Chloroquine සහ Primaquine නම් ඖෂධ ලබාදෙන අතර falciparum මැලේරියාව සඳහා ACT (Artemether Combination Therapy) ප්‍රතිකාරය ලබා දෙයි.

කොරෝනා වසංගතය නිසා පසුගිය වසරේ විදෙස් රටවලින් ලංකාවට විශාල පිරිසක් නොපැමිණියද, ඊට පෙර වසර වලදී වසරකට 50 -100 අතර මැලේරියා රෝගීන් සංඛ්‍යාවක් මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරය මඟින් වාර්ෂිකව හඳුනාගනු ලබයි.

සටහන - **ගාමිණී සුසන්ත**

මැලේරියා අවදානම් රටක සිට පැමිණි ඔබට ඉදිරි වසරක් තුළ උණ සෑදුනහොත්
මැලේරියා රුධිරපරීක්ෂණයක් සිදුකරගන්න...
වැඩි විස්තර හා සේවාවන් සඳහා අමතන්න
දුරකථන: 011 7 626 626 071 2 841 767
"මැලේරියාවෙන් තොර ශ්‍රී ලංකාවක් අනාගතයටත් උරුම කරමු"

2021-04-021

මැලේරියාව මර්දනය කරන්න

ජනතා සහාය උපරිමයෙන්ම ලැබුණා...

ආචාර්ය අශෝක ප්‍රේමසිරි, ප්‍රාදේශීය මැලේරියා මර්දන නිළධාරී, පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කය

මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරයට මා සම්බන්ධ වූයේ 1989 දී. එදා සිට අද දක්වා පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයේ ප්‍රාදේශීය මැලේරියා මර්දන නිලධාරීවරයා ලෙස මා සේවය කරනවා.

මම මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරයට සම්බන්ධ වන විටත් පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයේ මෙන්ම දිවයිනේ අතිකුත් ප්‍රදේශ බොහොමයකමත් මැලේරියා රෝගය තදින්ම ව්‍යාප්තව තිබුණා. පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයේ කරුවලගස්වැව වැනි දුෂ්කර ප්‍රදේශවල ඉතා තදින්ම මැලේරියාව පැතිරී තිබුණා. එම අවුරුදුවල මෙම ප්‍රදේශවල වාර්තා වූ රෝගීන් සංඛ්‍යාව අනුව සාමාන්‍යයෙන් ජනගහනයෙන් 1000 කට රෝගීන් 250 ක් පමණ වාර්තා වූවා. එනම් සෑම හතර දෙනෙකුගෙන්ම එක් අයෙක් මැලේරියාවෙන් පෙලුණා.

ඒ කාලයේ හැම රෝහලකම මැලේරියා රසායනාගාර පහසුකම් තිබුණේ නෑ..... ඒ නිසා පරීක්ෂණවලින් රෝග තහවුරු කර ප්‍රතිකාර කෙරුණේ රෝගීන්ගෙන් යම් කොටසකට පමණයි.....වැඩිහරියක් මැලේරියා රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කෙරුණේ සායනික රෝග ලක්ෂණ අනුවයි.

මුල් කාලයේ බොහෝ තාක්ෂණික අභියෝග වලට මෙන්ම මෙහෙයුම් අභියෝගවලටත් මුහුණ දෙන්න සිදුවුනා. උදහරණයක් ලෙස එක්දහස් නවසිය අනූ ගණන්වල මුල් භාගයේ උතුරු නැගෙනහිර යුද වාතාවරණය යටතේ එම ප්‍රදේශයේ තමන් සතු ගම්බිම් අත් හැර මුස්ලිම් ජාතිකයින් 20,000 ක් පමණ එක දිනකදී පුත්තලමට පැමිණියා. දිස්ත්‍රික්කයේ වෙනත් රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන වලද සහයෝගය ලබාගනිමින් එම ජනගහනය අතර පැතිරුණු දරුණුම මැලේරියා රෝග වසංගත තත්ත්වයක් ඉතා කෙටි කලකදී පාලනය කර ගැනීමට අපට හැකිවුනා.

මැලේරියාව නිසා දුෂ්කර ප්‍රදේශවල සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය ඉතා පහල මට්ටමකට වැටිලයි තිබුණේ. දුෂ්කර ප්‍රදේශවල රෝගීන්ට රෝහල් කරා ඒමට ප්‍රමාණවත් පහසුකම් තිබුණේ නැහැ. එම නිසා ඒ දුෂ්කර ගම්මානවලට ගොස් නිරතුරුව ජංගම සායන පැවැත්වූවා, පාසැල්වල පවා ජංගම සායන පවත්වන්නට සිදුවූවා. පාසල්වල ළමුන්ගේ පැමිණීම ඉතාම අඩුබවක් දකින්නට ලැබුණා. ගුරුවරු කීවේ උණ හැදිලා ළමයි පාසැලට ඒම අඩු වී ඇති බවයි.

මේ විදියට මැලේරියාව නිසා ගම්වාසීන්ගේ පවුල්වල ආර්ථිකය සහමුලින්ම බිඳවැටී තිබුණා. එවැනි කාලයක දිස්ත්‍රික්කයේ මහජන සෞඛ්‍ය පහසුකම් වෙනුවෙන් වැයකළ මුළු මුදලින් අඩකට ආසන්න ප්‍රමාණයක් වැය කලේ මැලේරියාව පාලනයටයි. ඉතින් එසේ මැලේරියාව වසංගත තත්ත්වයෙන් පැවතුණ කාලයකදී රටක් දියුණුවන්නේ කොහොමද.........?

විශේෂයෙන්ම මෝසම් වැස්සට පසුව බොහෝ ප්‍රදේශවල මැලේරියා රෝග වසංගත තත්ත්වයක් ඇති වුණා. වර්ෂා කාලයේ එම ප්‍රදේශවලට යාමට තිබුණු මාර්ගවල සැතපුම් ගණන් ගමන් කරන්න සිදුවුණේ පයින්මයි. බොහෝවිට ගම්වැසියන් තම්බා දුන් බඩ ඉරිගු කරලකින් කුසගිනි නිවාගත තමයි අඳුරත් වැටුණු පසු යලි නවාතැන්වලට ආවේ....

අප මුල සිටම මැලේරියා අවදානම අනුව ප්‍රදේශ හඳුනාගනිමින් තමයි රෝගය පාලනය කිරීමට උත්සාහ දැරුවේ. එහිදී අපි දිස්ත්‍රික්කය රෝග අවදානම අනුව කොටස් කරනු ලැබුවා. ඒ වැඩි රෝගීන් ප්‍රමාණයක් සිටින ප්‍රදේශ, රෝගීන් සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයක් සිටින ප්‍රදේශ හා අවම රෝගීන් ප්‍රමාණයක් සිටින ප්‍රදේශ ලෙස. ඒ අනුව රෝගීන් විශාල වශයෙන් වාර්තා වූ ප්‍රදේශ සඳහා වැඩි අවධානයක් හා වැඩි කාර්ය මණ්ඩලයක් යොමු කරමින් තත්ත්වය පාලනය කිරීමට දැඩි වෙහෙසක් ගත්තා. අවසානයේදී රෝග තත්ත්වය ප්‍රදේශ කිහිපයකට සීමා කරගනිමින් දිස්ත්‍රික්කයෙන් මැලේරියාව තුරන් කිරීමේ ඉලක්කයකයි අප සිටියේ. ඒ අනුව 2007 වර්ෂය වන විට දිස්ත්‍රික්කය මැලේරියාව තුරන් කිරීමේ ඉලක්කගත වැඩ සටහනකට අවතීර්ණය වුනා...... අනතුරුව 2010 වන විට පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයෙන් මැලේරියාව සහ මුලින්ම තුරන් කිරීමට හැකිවුනා.

මුලදී 350 කට අධික කාර්ය මණ්ඩලයක් සමග ආරම්භ කළ මේ දුෂ්කර ගමන දැනට වසර 30 ක් ද ඉක්මවා ගිහින් .... ගමන දුෂ්කර වුවත් රැකියාවේ තෘප්තිය නොඅඩුව රැඳී තිබුණේ මේ දුෂ්කර ගම්මානවල ගම්වැසියන් අප වෙත තිබඳව දක් වූ ලෙන්ගතුකම හා නොඅඩුව ලබාදුන් සහයෝගය නිසයි. ඒ නිසා මැලේරියා වැඩසටහන්වලට ඔවුන්ගේ සහාය අපට තවමත් නොකඩවා නොඅඩුව ලැබෙනවා..දුෂ්කර වුවත් වසර 30 කට අධික කාලයක් අප කල සේවයේ සාර්ථක හා යහපත් ප්‍රතිඵල දකිමින්ම මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරයට අප විසින් කරන ලද සේවය දැන් මෙනෙහි කරනවිට ඇතිවන්නේ විශාල සතුටක් ....

සටහන **-ගාමිණී සුසන්ත**

මැලේරියාව මර්දනයට කැප වූ ඒ අතීතයේ දී පෞද්ගලික ජීවිතයක් තිබුණේ නැති තරම්....

මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරයේ ප්‍රාදේශීය මැලේරියා මර්දන නිලධාරී ලෙස මගේ මුල් පත්වීම ලැබුණේ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කයට 1989 වර්ෂයේදීයි. 1989 වර්ෂය දේශපාලනික වශයෙන් රටේ ඉතාම කලබල කාලයක්. මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කය පුරාවට මැලේරියා රෝගීන් ඉතා විශාල වශයෙන් වාර්තා වුනා. මා එහි වසර 7 ක් සේවය කලා. මා මොණරාගල නවාතැන්ගෙන සිටියේ බේකරියකයි. ඒ ඉතාම දුෂ්කර කාලයක්. ජල විදුලි පහසුකම් අවමයි. දිය නෑමට ගියේ කුඹුක්කන් ඔයට. පායන කාලයට ඔය හිඳෙන නිසා වැල්ලේ හාරාගත් වලවල්වලට එකතුවන වතුර තමයි නෑමට ගත්තේ.

ඒ කාලයේ කොටි ත්‍රස්තවාදී කලබලත් තිබුණා. ඇතිමලේ, කොටියාගල, ඔක්කම්පිටිය වැනි මායිම් ගම්මානවල රෝගීන් සියඹලාණ්ඩුව, සිරිගල රෝහල්වලට පැමිණියේ වෙව්ල වෙව්ලා ලංගම බස්වලින් හා කුඩා වෑන්වලින්. සමහර විට මෙවැනි බස්රථවල මගීන්ගෙන් හරි අඩක්ම වාගේ සිටියේ මැලේරියා රෝගීන්. කොටි ත්‍රස්තවාදී කලබල, දේශපාලන කලබල, වන අලි උවදුර සහ දිළිඳුකම ආදී විවිධ ප්‍රශ්න නිසා මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ ඒ ජනතාව සිටියේ ඉතාමත්ම අසරණව. ඒ අතරේ පැතිරුණු මැලේරියා වසංගතය නිසාත් ඔවුන්ට බොහෝ සේ දුක්විඳින්නට සිදුවුනා. එහෙත් ඒ කොතෙකුත් දුක්ගැහැට මැද වුවද මා මොණරාගල සේවය කරද්දී මැලේරියා මර්දන කටයුතුවලට මහජනතාවගෙන් ලැබුණේ විශාල සහයෝගයක්. රෝගීන් ඉතා බහුල ගම්මානවල ස්වේච්ඡා කණ්ඩායම් පුහුණුකර ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන පිහිටුවා රෝගීන් හඳුනා ගැනීම හා ප්‍රතිකාර කිරීම සිදු කරනු ලැබුවා. ඉසීම් කණ්ඩායම් ගෙයින් ගෙයට ගොස් මදුරුනාශක ඉසීම් සිදු කලේ දැඩි කැපවීමෙන්. ඔවුන් අධීක්ෂණය සඳහා අප ගියේ ඔවුන් ගිය මාර්ගයේ මැලතියන් සුවඳින්. සමහරවිට මට ඉසීම් කණ්ඩායම් සොයා ගැනීමට හැකි වූයේ සවස 2-3 ට පමණ. නගරයෙන් ඉතා ඈත හඳපානාගල වැනි ප්‍රදේශවලට රාජකාරි සඳහා ගියාම රාත්‍රිය ගත කලේත් ඒ ප්‍රදේශවලමයි. බොහෝ විට ඒ රාත්‍රීන් ගත කළේ හඳපානාගල වැව මැද ගස්වල තැනූ අට්ටාලවල.

ආචාර්ය සෙනරත් බණ්ඩාර,
ප්‍රාදේශීය මැලේරියා මර්දන නිලධාරී,
කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කය

වැව අසල පරිසරයේ අසිරිය විඳිමින් ගෙවූ රැයවල් ඉතා සුන්දරයි. එක් අතකින් ඒ ජීවිතය බොහෝ දුෂ්කර වූවත් අතීත් අතට බොහෝ සෙයින් සුන්දර වූයේ මෙවැනි අත්දැකීම් නිසායි. මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ වසර 7 ක සේවයෙන් පසුව මා පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයේ ප්‍රාදේශීය මැලේරියා මර්දන නිලධාරී ලෙස පත්වීම් ලබා පැමිණියා.

පුත්තලමේ මා වසර 3 ක් සේවය කලා. එහිදී මා මුහුණදුන් ප්‍රධාන ගැටළුව වූයේ කලා ඔය අසබඩ පිහිටුවා තිබූ හමුද කඳවුරුවල සෙබළුන් අතරේ ඒ වනවිට වසංගත තත්ත්වයෙන් මැලේරියාව පැතිර යමින් තිබීමයි. ඔට්ටුපල්ලම කඳවුරේ සේවය කල සෙබළුන් දෙසිය ගණනකින් 84 ක්ම මැලේරියා රෝගීන් ලෙස හඳුනාගත් බව මට අදටත් මතකයි. අප සතු සියළු ශක්තිය යොදවා රෝගී ප්‍රතිකාර හා සත්කාර, මදුරු මර්දන කටයුතු හා දැනුවත් කිරීම් උපරිමයෙන් සිදු කළත් මුලින්ම මේ වසංගතය පාලනය කිරීම තරමක් අසීරු වුණා. උතුරු - නැගෙනහිර කඳවුරුවල සේවය නිමාකල සෙබළුන් මැලේරියා රෝගය වැළඳී අදාල ප්‍රතිකාර අවසන් කිරීමට පෙර පුත්තලමේ කඳවුරු වෙතට දිගින් දිගටම සේවයට වාර්තා කිරීම මෙයට මූලිකව හේතුව වුනා. මේ නිසා අදාල පාර්ශ්ව සමග සාකච්ඡා කිරීමෙන් අනතුරුව උතුරු - නැගෙනහිර කඳවුරුවල සේවය කල රෝගී සෙබළුන් මැලේරියා ප්‍රතිකාර සම්පූර්ණයෙන්ම අවසන් වූ පසුව පමණක් අනිකුත් දිස්ත්‍රික්කවල කඳවුරුවලට අනියුක්ත කළ යුතු බවට හමුද පරිපාලකයින් සමග එකගතාවයකට පැමිණීමට මට හැකි වුණා. මේ තීරණයට අනුකූල වූ පසුව පුත්තලමේ හමුද කඳවුරුවලින් වාර්තා වන රෝගීන් සංඛ්‍යාව අඩු වී ඒ අවදනම් තත්ත්වය මා ඉතා සාර්ථකව පාලනය කරගත්තා.පුත්තලමින් පසුව මගේ සේවා නවාතැන්පල වූයේ කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික් මැලේරියා මර්දන නිලධාරී කාර්යාලයයි. මෙය කුරුණෑගල පුවක්ගස් හන්දියේ 1911 දී ලංකාවේ මුලින්ම පිහිට වූ ප්‍රාදේශීය මැලේරියා මර්දන කාර්යාලය ලෙස මහජන සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍ර ඉතිහාසයේ ඉතා වැදගත් සන්ධිස්ථානයක් සනිටුහන් කල නොමැකෙන ඉතිහාසයක් සහිත කාර්යාලයක්. මා ඔය ආශ්‍රිතව පිහිටි මෙම කාර්යාලය 1934-35 ලංකාවේ මැලේරියා මහා වසංගතය වාර්තා වූ සමයේ ඒ ප්‍රදේශයේ මැලේරියා මර්දනයට විශාල කාර්ය භාරයක් ඉටු කල කේන්ද්‍රස්ථානයක්. මා කුඩා කාලයේදී මැලේරියාව වැළැඳුනු විටෙක ප්‍රතිකාර ලබාගත්තේද මා අදටත් රාජකාරි කරන මේ කාර්යාලයෙන්මයි. කුරුණෑගල ප්‍රාදේශීය මැලේරියා මර්දන නිලධාරී ලෙස දැනටත් සේවය කරන මගේ මෙහි සේවා කාලය දැනට වසර 22ක්. මැලේරියා මර්දනය සඳහා මෙතෙක් මුළු සේවා කාලයම හා ජීවිතයම කැප කළ මා සහ මා සමගම ඒ සේවයට කැප වූ මගේ කාර්ය මණ්ඩලයට ඒ කාලයේ පෞද්ගලික ජීවිතයක් තිබුණේම නෑ....... අප සියළුදෙනාගේම අප්‍රතිහත උත්සාහය සහ අසීමිත කැපකිරීම් නිසා 2016 දී ශ්‍රී ලංකාවෙන් මැලේරියාව තුරන් කිරීමට හැකිවීම අප පොදුවේ පමණක් නොව පෞද්ගලිකවත් ලැබූ සුවිසල් ජයග්‍රහණයක්. දැන් ශ්‍රී ලංකාවෙන් මැලේරියාව තුරන් වී ඇති බව සිහි කරන විට මා ඒ වෙනුවෙන් මගේ වගකීම් උපරිමයෙන් ඉටු කළ බවට විශාල තෘප්තියක් හා සතුටක් ඇතිවෙනවා. මා මෙන්ම ඒ මෙහෙවරට කැපවූ රට පුරා විසිර සිටින මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරයේ කාර්යය මණ්ඩලවල සියළුම දෙනාටත්, අපට හදවතින්ම සහයෝගය දක්වූ ඒ ප්‍රදේශවල ජනතාවටත් මගේ හෘදයාංගම ස්තූතිය පුද කර සිටිනවා.

සටහන **-ගාමිණී සුසන්ත**

මැලේරියාවෙන් සුවපත්ව යන ඔබට පණිවිඩයක්...

වෛද්‍ය හර්ෂිණී විතාරණ,
මැලේරියා මර්දන මූලස්ථානය

මැලේරියාවෙන් රෝගීව සුවපත් වන ඔබත් ශ්‍රී ලංකාව මැලේරියාවෙන් තොරව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉටු කළයුතු විශාල කාර්ය භාරයක් ඇත. ඒ ඔබගේ දායකත්වයයි, යුතුකමයි.

ඔබගේ ඒ දායකත්වය අපි මෙලෙසින් බලාපොරොත්තු වන්නෙමු. මේ ඔබගේ දැනුවත් වීම හා කාරුණික අවධානය සඳහාය.

* සුවපත්ව නිවසට යන ඔබ සමහරෙකුට (රෝග කාරක විශේෂය අනුව) දින 14 ක් දක්වා පාවිච්චි කිරීමට ලබාදෙන ඖෂධ නියමිත පරිදි නොකඩවා පාවිච්චි කරන්න.
* ඔබ රෝහල්ගතව සිටියදී මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරයේ වෛද්‍යවරුන් ඔබගේ ආශ්‍රිතයින් වූ පිරිස් (මෙරටදී, විදෙස් ගතව සිටියදී හා ඔබ හා එකම රටකින් ගුවන්ගමන අරඹා එක්ව පැමිණීමේදී) පිළිබඳ විමසීමේදී සියළු තොරතුරු හා අදළ දුරකතන අංක ආදිය ලබාදෙන්න.
  ඔවුන් ද නොදැනුවත්වම මැලේරියා රෝගකාරක පරපෝෂිතයින් ශරීරගතව ස්ටින්නත් විය හැක.
* ඔබ වෙත මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරයෙන් නිකුත් කෙරෙන රෝග විනිශ්චය පතෙහි යළි පසුවිපරම් රුධිර පරීක්ෂණවලට ලක්විය යුතු දිනයන් පැහැදිලිව සඳහන් කර ඇත. ලංකාවේ කොතැනක සිටියත් එම අදල දිනවලදී ඔබගේ රුධිර පරීක්ෂාවන් කරගත යුතුය.
  යම් විටෙක ඔබ බැහැරක සිටියදී එම පරීක්ෂණ සඳහා යොමුවිය යුතු ස්ථානයක් පිළීබඳ නිසි අදහසක් නොමැති විට අපගේ ක්ෂණික ඇමතුම් සේවය 0117 626 626 හා සම්බන්ධ වී ඒ පිළිබඳව දැනුවත් විය යුතුය.
* එම නිශ්චිත දිනවලට අමතරව ඉදිරි වසරක කාලය තුළ ඔබට උණ හෝ මැලේරියාව යැයි සැකකළ හැකි බවට ඔබව දැනුවත් කර ඇති වෙනත් රෝග ලක්ෂණයක් හෝ පහල වූ සෑම අවස්ථාවකදීමත් රුධිර පරීක්ෂාවන් කරගත යුතුය.
* ඔබ අප්‍රිකානු රටක සේවය කර පැමිණි අයෙකු නම් ඔබට මැලේරියා රෝග කාරක විශේෂ එකකට වඩා ආසාදනය වී තිබීමට පුළුවන. එහෙයින් ඉදිරි වසරක කාලය තුළ ඔබට එක් වාරයකට වඩා වැඩියෙන් මැලේරියාව වැළැඳීමේ අවදානමක් තිබේ. ඒ නිසා සැක සහිත සියළුම අවස්ථාවන්හිදී රුධිර පරීක්ෂාවන්ට ලක්වීම අතිශයින් වැදගත්ය.
* සුවපත්ව යන විට ඔබ මැලේරියා වාහක මදුරුවන් බහුල ප්‍රදේශයක පදිංචි අයෙකු හෝ රාජකාරි කරන අයෙකු හෝ නම් රාත්‍රී කාලයේදී නිදගන්නා විට ඔබ හා පවුලේ අය අනිවාර්‍යයෙන්ම මදුරු දැල් පාවිච්චි කලයුතු බවට ඔබට උපදෙස් ලැබෙනු ඇත.
* වැඩිදුර විමසීම් සිදුකල යුතු අවස්ථාවන්හිදී මැලේරියා මර්දන ව්‍යාපාරයේ මූලස්ථානයෙන් හෝ ඔබ සිටින ප්‍රදේශයේ ප්‍රාදේශීය මැලේරියා මර්දන කාර්යාලයෙන් හෝ ඔබට අවශ්‍ය සියළු උපදෙස් ලබාගත හැක.

ඔබගේ මේ දායකත්වය සහ යුතුකම ඔබේ රට මැලේරියාවෙන් තොරව අනාගතයටත් උරුම කරදීම සඳහා වේ.