ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ
නිලධාරීන් සඳහා වන

එච්. අයි. වී. සහ ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ නව යොවුන් වියේ දරුවන් දැනුවත් කිරීමේ

අත්පොත

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

UNFPA

අරමුණ :

ලිංගික අතවර හෝ ගැටළු වලට ලක්වූ නව යොවුන් වියේ දරුවන් සහ ඔවුන්ගේ දෙමවුපියන් එච්. අයි. වී. සහ ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේදී ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ නිලධාරීන්ට මගපෙන්වීම සඳහා මෙම ක්ෂේත්‍ර අත්පොත නිර්මාණය කරන ලදී.

(මෙම අත් පොත පුහුණුව ලත් නිලධාරීන්ගේ භාවිතය සඳහා වන අතර දරුවන්ට තනිව පරිශීලනය සඳහා සැලසුම් කරන ලද්දක් නොවේ. දරුවාගේ වයස් මට්ටම සහ අවශ්‍යතාවය අනුව මෙම පොතේ අදාල කොටස් තෝරාගෙන භාවිතා කිරීම නිලධාරියාගේ වගකීම වේ.)

ඉලක්කගත කණ්ඩායම :

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ නිලධාරීන්

ප්‍රථම මුද්‍රණය : 2020 දෙසැම්බර්

සම්බන්ධීකරණය

බහු ආංශික අංශය,
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන,
අංක 29, ද සේරම් පෙදෙස,
කොළඹ 10.
දුරකථන : 0112667029
ෆැක්ස් : 0112665277
වෙබ් අඩවිය : www.aidscontrol.gov.lk

මූල්‍යමය දායකත්වය

එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල (UNFPA)

මුද්‍රණය

ආරි ඉන්වෙස්ට්මන්ට්ස් (පුද්ගලික) සමාගම
නුගේගොඩ

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ නිලධාරීන් සඳහා වන

එච්. අයි. වී. සහ ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ නව යොවුන් වියේ දරුවන් දැනුවත් කිරීමේ අත්පොත

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

UNFPA

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහනේ අධ්‍යක්ෂ තුමියගේ පණිවිඩය

නව යොවුන් වියේ දරුවන් ලිංගික අතවර සහ අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා හේතුවෙන් HIV ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝග වලට ගොදුරු වීමේ වැඩි ප්‍රවනතාවක් ඇත. වර්තමානයේ දරුවන් අතර සමාජ ජාල, වෙබ් අඩවි සහ අන්තර්ජාල භාවිතය වැඩිවීම හේතුවෙන් මෙම අවදානම තවදුරටත් ඉහල යමින් පවතී. ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන මෙම අවදානම සැලකිල්ලට ගෙන නව යොවුන් වියේ දරුවන් ආරක්ෂා කර ගැනීමේ අරමුණින් සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් අතරින් එක් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස මෙම පොත එළිදක්වනු ලැබේ. නව යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ මෙබඳු ගැටළු ආමන්ත්‍රණය කිරීමේදී විශාල කාර්යභාරයක් ඉටුකරන ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ නිලධාරීන් හට, ලිංගික අතවර හා ගැටළු වලට ලක්වූ දරුවන් දැනුවත් කිරීමේදී මෙම පොත් පිංච මහඟු උපකාරයක් වනු ඇතැයි උදක්ම බලාපොරොත්තු වෙමි.

වෛද්‍ය රසාංජලි හෙට්ටිආරච්චි

අධ්‍යක්ෂ - ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ සභාපතිතුමාගේ පණිවිඩය

ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ නිලධාරීන්ගේ දැනුම හා කුසලතා ඉහල නැංවීමේ අරමුණින් සම්පාදිත මෙම අත්පොත මගින් සමාජයේ අඩු අවධානයට ලක් වූ ක්ෂේත්‍රයක් වන නව යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ කායික, මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය සහ එච්. අයි. වී හා ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව සාකච්ඡා කෙරේ. යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ ජීව විද්‍යාත්මක හා මනෝ සමාජීය සංවර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය වන දැනුම ඔවුන් වෙත ලබාදීම ඔවුන්ගේ නිසි පෞරුෂ සංවර්ධනයට හා යහ පැවැත්මට උදව් වන අතර, එය නිවාරණ ළමා ආරක්ෂණ ක්‍රියාවලියේ සාර්ථකත්වයට ද මග පාදයි. මෙම දරුවන්ගේ ගැටලු හා අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව මෙන්ම ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් සමග සමීප ව කටයුතු කිරීමේ දී මෙම අත්පොතෙහි අන්තර්ගත තොරතුරු අවශ්‍ය හා උචිත පරිදි යොදා ගැනීම මගින් ස්වකීය ළමා ආරක්ෂණ කාර්යයන් සාර්ථක කර ගැනීමට අප නිලධාරීන්හට ඉඩ ප්‍රස්ථාව ලැබෙනු ඇත. මෙම අත්පොත සම්පාදනයට සහාය දැක්වූ සියලුම නිලධාරීන් හා ආයතන වෙත මාගේ ගෞරව පූර්වක ස්තුතිය පළ කර සිටිමි.

මහාචාර්ය මුදිත විදානපතිරණ

සභාපති - ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

සම්පත් දායකයින්

වෛද්‍ය රසාංජලී හෙට්ටිආරච්චි - අධ්‍යක්ෂ, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

මහාචාර්ය මුදිත විදානපතිරණ - සභාපති, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

මහාචාර්ය අශ්විනි ප්‍රනාන්දු - ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, රාගම වෛද්‍ය පීඨය

මහාචාර්ය ප්‍රියන්ජලී ද සොයිසා - සායනික මනෝ විද්‍යාව පිළිබඳ මහාචාර්ය, කොළඹ වෛද්‍ය පීඨය

වෛද්‍ය ලිලානි රාජපක්ෂ - ලිංගාශ්‍රිත රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

වෛද්‍ය ගීතානි සමරවීර - ලිංගාශ්‍රිත රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

වෛද්‍ය චන්ද්‍රිකා ජයකොඩි - ලිංගාශ්‍රිත රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

වෛද්‍ය හිමාලි පෙරේරා - ලිංගාශ්‍රිත රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

වෛද්‍ය චිරන්තිකා විතාන - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය ස්වර්ණා විජේතුංග - මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල

වෛද්‍ය දුලංගි දහනායක - මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ, කොළඹ වෛද්‍ය පීඨය

මධුෂා දිසානායක මිය - සහකාර නියෝජිත, UNFPA

සාරා ද සොයිසා මිය - ජාතික වැඩසටහන් විශ්ලේෂක - ලිංගික, ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය සහ අයිතිවාසිකම්, UNFPA

වෛද්‍ය ඉන්දිකා ජයවර්දන - ලිංගාශ්‍රිත රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය (වැ.බ), ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

වෛද්‍ය ඉරේෂ් ජයවීර - ලිංගාශ්‍රිත රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය (වැ.බ), ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනය, මූලික රෝහල, පුත්තලම

රෝහණ රණසිංහ මයා - කළමනාකරු, වැඩසටහන් අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

වෛද්‍ය මාධවී ප්‍රේමචන්ද්‍ර - වෛද්‍ය නිලධාරී, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

උපේක්ෂ ජයරත්න මයා - සහකාර සම්බන්ධිකාරක, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

නීතීඥ රවීන්ද්‍ර විජේසිරි මයා - ප්‍රාදේශීය ළමා ආරක්ෂක නිළධාරී, නීති අංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

හසාරා මිහිඳුකුලසූරිය මිය - වැඩසටහන් සහකාර, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

ඒ. පිරබාකර් මයා - දිස්ත්‍රික් මනෝ සමාජීය නිලධාරී (මඩකලපුව), ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

කාංචනා සුබසිංහ මිය - දිස්ත්‍රික් මනෝ සමාජීය නිලධාරී (කුරුණෑගල), ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරීය

සමන්කුමාරි අබේගුණසේකර මිය - දිස්ත්‍රික් මනෝ සමාජීය නිලධාරී (මහනුවර), ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

රෝෂිණි තරංගා වීරසිංහ මිය - දිස්ත්‍රික් මනෝ සමාජීය නිලධාරී (ගාල්ල), ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

එම්. පී. කේ. බස්නායක මිය - ප්‍රාදේශීය ළමාරක්ෂක නිලධාරී (තංගල්ල), ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය

පී. ටී. ඩී. චතුරිකා මිය - සංවර්ධන නිලධාරි, ළමා පියස (ළමා ආරක්ෂණ ඒකකය), උතුරු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, රාගම.

නව යොවුන් විය

නව යොවුන් විය හා තරුණ විය හඳුනා ගනිමු

සොබාදහමට අනුව, මෙලොව එළිය දකින අප සැවොම යොවුන් විය හා තරුණ විය අත් දකිමු.

නව යොවුන් විය - අවුරුදු 10 සිට 19 දක්වා

තරුණ විය - අවුරුදු 15 සිට 24 දක්වා

යොවුන් වියේදී ගැහැණු දරුවන්ගේ සහ පිරිමි දරුවන්ගේ සිදුවන පොදු කායික වෙනස්කම්

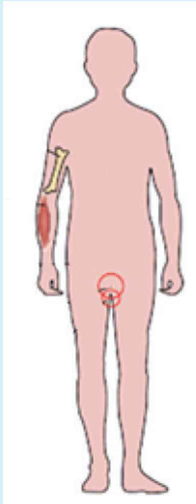
- සම තෙල් සහිත වීම
- කුරුලෑ ඇති වීම
- මුහුණේ කිහිලිවල සහ ඉකිලි ආශ්‍රිතව කෙස් වර්ධනය වීම
- කටහඬේ වෙනස්කම් සිදුවීම
- උස සහ බර වැඩිවීම
- ලිංගික හැඟීම් ඇතිවීම

ගැහැණු දරුවන්ගේ සිදුවන කායික වෙනස්කම්

- පියයුරු වර්ධනය වීම
- උකුල පළල් වීම
- යෝනි මාර්ගය සහ අවට තෙතමනයක් සහිත වීම
- කටහඬ තියුණු වීම
- ආර්ථවය ඇතිවීම

පිරිමි දරුවන්ගේ සිදුවන කායික වෙනස්කම්

- මස්පිඩු වර්ධනය වීම
- උරහිස් පළල් වීම
- කටහඬ ගැඹුරු වීම
- ශිෂ්ණය සහ වෘෂණ කෝෂවල වර්ධනයක් ඇතිවීම
- ශුක්‍රානු බැහැර වීම ආරම්භ වීම

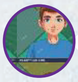


යොවුන් වියේදී සිදුවන මනෝ සමාජීය හැසිරීම් රටාවල වෙනස්කම්

අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඇති කැමැත්ත

අනුකරණයට ඇති කැමැත්ත

විවිධ දේ අත්හදා බැලීමට ඇති කැමැත්ත


වගකීම් භාර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත

කල්ලි ගැසීමට ඇති උනන්දුව

අවධානම් හැසිරීම් වලට යොමු වීම

සමාජ සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීමට ඇති උනන්දුව

නිර්මාණශීලී බව

මෙවැනි වෙනස්කම් බොහෝ දරුවන් තුල ඇතිවන නමුත් සමහර දරුවන් වෙනස්කම් නොපෙන්වීමද සාමාන්‍ය තත්වයකි.

තරුණ අයට HIV සහ ලිංගිකව බෝවන රෝග වැළඳීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත්තේ කුමක් නිසාද?

- හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ලිංගික හැඟීම් ඇතිවුවද සමබරව සිතා තීරණ ගැනීමට උපකාරී වන මොලයේ ඇතැම් කොටස් වර්ධනය වෙමින් පැවතීම නිසා අනතුරුදායක ලිංගික හැසිරීම් වලට පෙළඹීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිවීම
- විධිමත් ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නොමැති වීම
- සම වයස් කණ්ඩායම් වල බලපෑම
- අන්තර්ජාලය සහ සමාජ ජාල වල බලපෑම
- සෞඛ්‍ය සේවාවන් පිළිබඳ නොදැනුවත් භාවය
- මුදල් අගහිඟතා නිසා මුදල් ඉපයීමට ලිංගික වෘත්තියේ යෙදීම

ලිංගිකත්වය

- ලිංගිකත්වය යනු මානව පැවැත්මේ කේන්ද්‍රීය අංගයකි. ජීවිත කාලය පුරාම මිනිසා ලිංගිකත්වය අත්විඳිනු ඇත
- මනුෂ්‍යත්වයේම අංගයක් හා ජීව විද්‍යාත්මක අවශ්‍යතාවයකි

ලිංගික සෞඛ්‍යය

ලිංගික සෞඛ්‍යය යනු ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග සහ ලිංගික දුබලතා වලින් තොර වීම පමණක් නොව, ලිංගිකත්වය හා සම්බන්ධ ශාරීරික මානසික සහ සමාජීය යහ පැවැත්මයි.

ලිංගික නැඹියාව

පුද්ගලයකු ලිංගික හැසිරීම් සඳහා ආකර්ෂණය වන ආකාරය ලිංගික නැඹියාවයි.

විරුද්ධ ලිංගික නැඹියාව

තමාගේ ලිංගිකත්වයට විරුද්ධ ලිංගිකත්වයක් ඇති අයෙකු වෙත ලිංගික ආකර්ශනයක් ඇති වීම

සමලිංගික නැඹියාව

තමාගේ ලිංගිකත්වයට සමාන ලිංගිකත්වයක් ඇති අයෙකු වෙත ලිංගික ආකර්ශනයක් ඇති වීම

ද්විලිංගික නැඹියාව

තමාගේ ලිංගිකත්වයට සමාන මෙන්ම විරුද්ධ ලිංගිකත්වයක් ඇති අය යන දෙකොටසම වෙත ලිංගික ආකර්ශනයක් ඇති වීම

ලිංගික අභියෝග හා ලිංගික සෞඛ්‍යය සඳහා කුසලතා වර්ධනය කිරීම

ලිංගික අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට සමත් වීම ලිංගික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ඉවහල් වේ.

පුද්ගලයෙකුට මුහුණ දීමට සිදුවන ලිංගික අභියෝග

1. තමා තුළ ඇතිවන ලිංගික හැඟීම් පාලනය කර ගැනීම
2. තවත් කෙනෙකු විසින් කෙලින්ම හෝ වක්‍රාකාරයෙන් සිදුකරන ලිංගික පෙළඹවීම් වලින් ආරක්ෂා වීම
3. තවත් කෙනෙකු විසින් සිදු කිරීමට උත්සාහ දරන ලිංගික බලහත්කාරකම් වලින් ආරක්ෂා වීම

1. තමා තුළ ඇතිවන ලිංගික හැඟීම් පාලනය කර ගැනීම

- ලිංගික හැඟීම් ස්වාභාවිකය.
- නමුත් සිතට ඇති වන හැඟීම් සියල්ල ක්‍රියාවට නැංවීම කළ නොහැක.
- සිතට ඇති වන හැඟීම් ක්‍රියාත්මක කරනවාද නැද්ද යන්න අප විසින් තීරණය කල යුත්තේ විශ්ලේෂණාත්මකව සිතා බැලීමෙන් අනතුරුවය.

තීරණයක් ක්‍රියාවට නංවන විට

- තමාට හෝ අන් අයට හිරිහැරයක් නොවන
- තමන් සමාජ අවමානයට ලක් නොවන
- අනාගතය අඳුරු නොකරන ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකම් විය යුතුය

ලිංගික හැඟීම් හසුරුවා ගත හැකිය. ලිංගික හැඟීම් හසුරුවා ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා

- අනාගතය අසාර්ථක වේ
- සමාජ අවමානයට ලක් වේ
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇති වේ
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳිය හැක

2. තවත් කෙනෙකු විසින් කෙලින්ම හෝ වක්‍රාකාරයෙන් සිදුකරන ලිංගික පෙළඹවීම් වලින් ආරක්ෂා වීම

අන් අයකු විසින් ලිංගික සම්බන්ධකමකට පොළඹවන අවස්ථාවකදී කළ යුතු දේ.

- එවැනි අවස්ථාවන් හඳුනා ගැනීම
- අකමැති බව ඍජුව ප්‍රකාශ කිරීම
- සෑම විටම එවැනි අවස්ථාවන් මගහැරීම සහ එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වීම
- විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දීම සහ ආරක්ෂාව සඳහා සහය ලබා ගැනීම
- කලහකාරී හෝ ආවේගශීලී නොවී උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කිරීම

3. තවත් කෙනෙකු විසින් සිදු කිරීමට උත්සාහ දරන ලිංගික බලහත්කාරකම් වලින් ආරක්ෂා වීම

ළමා ලිංගික අපයෝජනය

ළමා ලිංගික අපයෝජනය යනු ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව නිසි අවබෝධයක් නොමැති හා ඒ සඳහා ඔවුන්ගේ කැමැත්ත ප්‍රකාශ කළ නොහැකි වයසින් හා බුද්ධියෙන් නොමේරූ දරුවන් (වයස 16ට අඩු දරුවන්) නීති විරෝධීව, සමාජ තහංචි හා පවුල් සංස්ථාවේ වගකීම්වලට එරෙහිව ලිංගික කටයුතු වලට සම්බන්ධ කර ගැනීමය

නීතිමය පසුබිම

ළමා ලිංගික අපයෝජනය වර්ගීකරණය කළ හැක්කේ,

1. ශාරීරික ක්‍රියාවන් (ස්පර්ශය සහිත)
2. ශාරීරික නොවන ක්‍රියාවන් (ස්පර්ශය රහිත)

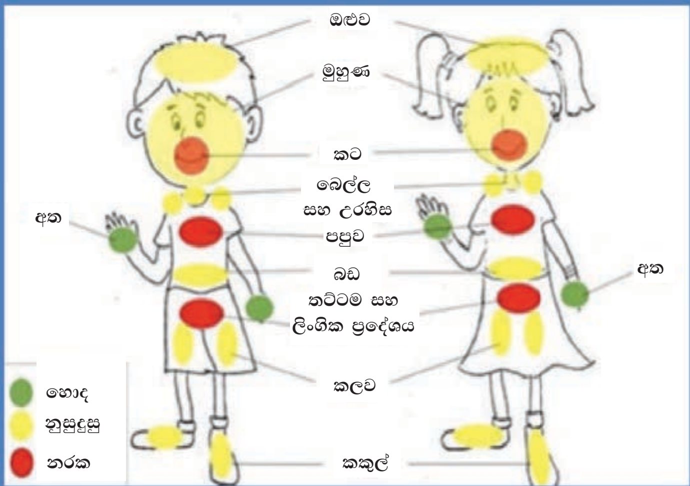
ශාරීරික ක්‍රියාවන් (ස්පර්ශය සහිත)

- ලිංගික ක්‍රියාවකට සම්බන්ධ වීමට අඬගැසීම හෝ බල කිරීම
- ලිංගික අවයව, පියයුරු හෝ මුඛය ස්පර්ශ කිරීම
- දරුවෙකු සමඟ සිදුකරන ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්

දරු සෙනෙහස දක්වන ආරක්ෂිත ස්පර්ශය දරුවා අපහසු තාවයට හෝ ලැජ්ජාවට පත් නොකරන බව දරුවාට අවබෝධ විය යුතුයි.

ශාරීරික නොවන ක්‍රියාවන් (ස්පර්ශය රහිත)

- දරුවකුගේ ලිංගික අවයව නිරීක්ෂණය කිරීම
- වැඩිහිටියෙකු තම ලිංගික අවයව අශෝභන ලෙස ප්‍රදර්ශනය කිරීම
- අසභ්‍ය දර්ශන නිර්මාණය කිරීම සඳහා දරුවන් යොදා ගැනීම
- දරුවන් ලිංගික ක්‍රියා සඳහා මුදලට ලබා දීම
- අසභ්‍ය දර්ශන / අසභ්‍ය චිත්‍රපට දරුවන්ට නැරඹීමට සැලැස්වීම



හොඳ සහ නරක ස්පර්ශයන් වෙන්කර හඳුනා ගැනීම ඉතා වැදගත්වේ

පහත සඳහන් උදාහරණ උපයෝගී කරගෙන එවැනි අවස්ථාවකට මුහුණ දීමට සිදුවුවහොත් දරුවා ක්‍රියාකරන ආකාරය සාකච්ඡා කිරීම මගින් දරුවාගේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු කලහැක. දරුවාගේ ගැටළු වලට අදාලව ගැලපෙන උදාහරණ තෝරා ගැනීම සුදුසු වේ.

1 දරුවාගේ විශ්වාසය ගොඩනගාගෙන ලිංගික කටයුතු සඳහා පොළඹවා ගැනීම (Grooming)

මෙසේ දරුවන් පොළඹවා ගැනීම පියවර 6 කින් සිදුකරයි. (උදව් කිරීම, විශ්වාසය දිනාගැනීම, තනිකර ගැනීම, ලිංගික අපයෝජනය, තෑගි හෝ තර්ජන මගින් අපයෝජනය පවත්වාගෙන යෑම)

උදා: නදුනි අවුරුදු 13ක් වන දැරියකි. ඇය ඇගේ මව හා පියා සමඟ ජීවත්වෙයි. ඇගේ මවගේ සහෝදරයෙකු වන 45 හැවිරිදි නදුනිගේ මාමා රැකියාවට යාම සඳහා නදුනිගේ නිවසේ ඔවුන් සමඟ නැවතීමට පැමිණෙයි. ඔහු බේකරියක වැඩ කරන පුද්ගලයෙක් නිසා ඇයට විවිධ කෑම වර්ග ගෙනවිත් දෙයි. ඔහු නදුනිගේ විශ්වාසය දිනාගත් පසු ඇයව ලිංගික අපයෝජනයට ලක් කරයි. ඒ ගැන කිසිවකුට පැවසුව හොත් ඇයගේ පියා මරණ බවට තර්ජනය කරයි.

2

අන්තර්ජාලය හරහා විශ්වාසය ගොඩනගාගෙන ලිංගික හිංසනයට ලක් කිරීම (Online grooming)

අවුරුදු 15 ක් වයස වරුණි දෙමවුපියන්ට හොරෙන් සමාජ ජාල හරහා හඳුනාගත් අවුරුදු 21 ක් වන පුද්ගලයෙකු සමඟ ආදර සම්බන්ධතාවක් ආරම්භ කර ඇත. මාස කිහිපයකට පසු ඇය තම දෙමවුපියන්ට හොරෙන් මෙම පුද්ගලයා සමඟ ජීවත්වීමට ගොස් ඇත. මෙම පුද්ගලයා පැවසූ සියළු තොරතුරු අසත්‍ය ඒවා බවත් තමා ඔහුට රැවටී ඇති බවත් පසුව දැරියට අවබෝධ වී ඇත. ඔහු ඇයට ලබා දෙන බවට පොරොන්දු වූ කිසිදු දෙයක් ඇයට ලබා නොදුන් අතර ඇය ලිංගික අපයෝජනයකට ලක්විය. දෙමවුපියන්ට සැක සිතී, ඔවුන් ඒ පිළිබඳව සොයා බැලීමේදී මේ බව හෙළි වී ඇත. පසුව හෙළි වී ඇත්තේ මෙම පුද්ගලයා මෙසේ පාසල් වයසේ සිටින ගැහැණු දරුවන් රවටා විවිධ ලිංගික කටයුතු වලට යොමු කර ඇති බවයි.

ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් වලට යොමුවීම නිසා දරුවන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටළු

1. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳිය හැකියි

අවුරුදු 14 ක් වන සඳුන් ඔහුගේ අසල්වැසි නිවසක ජීවත් වන අවුරුදු 65ක් වන පිරිමි පුද්ගලයෙකු විසින් ලිංගිකව අපයෝජනය කරන ලදී. ඒ පිළිබඳව කිසිවෙකුටත් නොපැවසූ සඳුන් දිගින් දිගටම මෙම පුද්ගලයා සමඟ ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත් විය. එම පුද්ගලයා සඳුන්ට මත් පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය ලබා දී ඇත. ටික දිනකට පසු ඔහුගේ ශිෂ්නයේ ඇතිවූ තුවාලයක් හේතුවෙන් ඔහු ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා රෝහල වෙත පැමිණ ඇත. ඔහුට ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් වැලඳී ඇති බව වෛද්‍ය වරුන් විසින් සොයා ගන්නා ලදී.

2. ගර්භණී විය හැකියි

අවුරුදු 14ක් වන සඳුනි අවුරුදු 21 ක් වන පුද්ගලයෙකු සමඟ ආදර සම්බන්ධතාවක් ගොඩනගා ගෙන ඇත. ලිංගික සම්බන්ධතාවයක් නිසා ඇතිවන ගැටළු පිළිබඳව නොදැන සිටි සඳුනි ඇයට සිදුවූ ලිංගික අපයෝජනය පිළිබඳව කිසිවෙකුටත් පැවසුවේ නැත. ටික දිනකට පසු ඇයට උදරයේ වේදනාවක් ඇති වූ බැවින් ඇගේ මව ඇයව රෝහලට රැගෙන යන ලදී. ඉන්පසු ඇය ගැබ්ගෙන ඇති බව වෛද්‍යවරුන් විසින් සොයා ගනු ලැබීය.

3. කම්පන සහගත අත්දැකීමක් නිසා මානසික ගැටළු ඇති විය හැකියි

උදා: මානසික ආතතිය, සියදිවි නසාගැනීම්, පසු කම්පන ආතතිය

4. තමන් පිළිබඳව සහ ලිංගිකත්වය පිළිබඳව ඍනාත්මක හැඟීම් ඇති විය හැකියි

5. අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් විය හැකියි

6. සමාජයේ කොන් වීමට ලක් විය හැකියි

ලිංගික අපයෝජන වළක්වා ගැනීම

ලිංගික අපයෝජනයකට මුහුණ දුන් දරුවන් කළමනාකරණය කිරීම පිළිබඳව මාර්ගෝපදේශය h tp //csccl k eng id p 9 9 9 0 9 4 (Natin l Gu d lin fo th Man g men o Ch ld Ab e and N eg ect) මෙම වෙබ් අඩවියෙන් ලබා ගත හැකියි.

දරුවෙකු අපයෝජනයකට ලක්වූ බව දැනගත්විට ඒ පිළිබඳව පොලිසියේ ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයට හෝ රෝහලට යොමුවන ලෙස දෙමවුපියන් දැනුවත් කරන්න. ඉන්පසු එම ආයතන මගින් මාර්ගෝපදේශයේ පරිදි බහුවිධ කළමනාකරණය ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි.

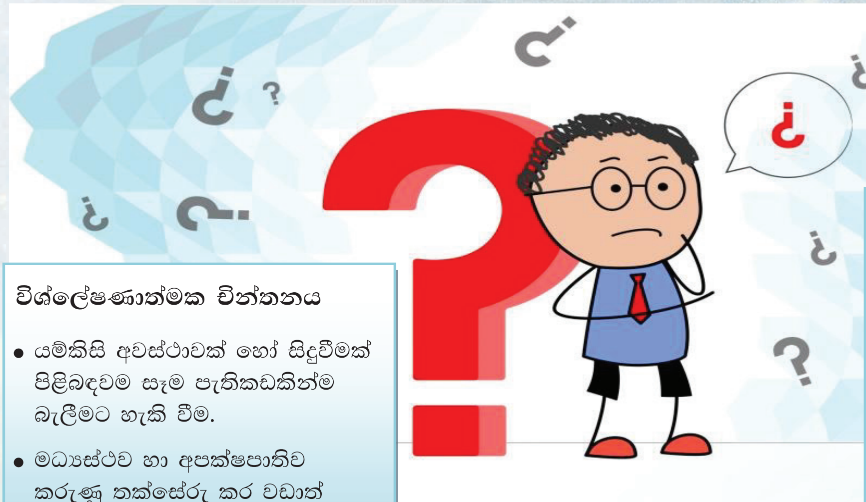
1929 අමතා හෝ 1929 APP එක මගින්ද අදාළ සේවාවන් ලබාගත හැක.

තීරණ ගැනීම

මිනිසුන් තීරණ ගැනීමේදී නොයෙක් ක්‍රම අනුගමනය කරයි.

හදිසි තීරණ ගැනීම, ආවේගයන් මත තීරණ ගැනීම, සියලු කරුණු සොයා බලා තීරණ ගැනීම, තීරණ ගැනීම කල් දැමීම හෝ තමන් වෙනුවෙන් අන් අයට තීරණ ගැනීමට ඉඩ හැරීම ඒ අතර වේ.

අභියෝග වලට මුහුණ දීමේදී නිවැරදි තීරණ නිවැරදි වෙලාවට ගැනීමේ නිපුනතාවය වැදගත් වේ.



විශ්ලේෂණාත්මක චින්තනය

- යම්කිසි අවස්ථාවක් හෝ සිදුවීමක් පිළිබඳවම සෑම පැතිකඩකින්ම බැලීමට හැකි වීම.
- මධ්‍යස්ථව හා අපක්ෂපාතිව කරුණු තක්සේරු කර වඩාත් නිවැරදි නිගමන වලට එළඹීමට හැකි වීම.

චිත්තවේග වලට මුහුණ දීම

චිත්තවේග හෙවත් හැඟීම් හඳුනා ගැනීම, පාලනය කිරීම හා උචිත ලෙස ප්‍රකාශ කිරීම.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන

1. ප්‍රධාන වශයෙන් ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග ලිංගිකව එක්වීමෙන් බෝවේ.
2. මෙම ආසාදන බෝවීම පිරිමි-ගැහැණු සහ පිරිමි-පිරිමි අතර සිදුවන ලිංගික සබඳතා මගින් සිදු විය හැක.
3. යෝනි, මුඛ හෝ ගුදමාර්ග සංසර්ගය යන ඕනෑම ක්‍රමයකින් බෝවිය හැක.

සුලබව දැකිය හැකි ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග මොනවාද ?

★ වෛරස ආසාදන

* ලිංගික හර්පීස්
* ලිංගික ඉන්නන්
* එච්. අයි. වී. (HIV)
* හෙපටයිටිස් B සහ C

★ බැක්ටීරියා ආසාදන

* ගොනෝරියාව
* ක්ලැමීඩියා
* උපදංශය හෙවත් සිෆිලිස්
* ට්‍රයිකොමොනාස්

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන නිසා ඇතිවිය හැකි රෝග ලක්ෂණ මොනවාද ?

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳී ඇති බහුතරයක් දෙනා කිසිම රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වති !

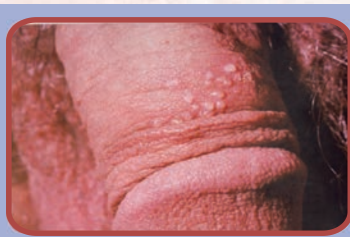
අසාමාන්‍ය යෝනි ශ්‍රාවය
යටි බඩේ වේදනාව
ලිංගික ප්‍රදේශයේ තුවාල
ලිංගික ප්‍රදේශයේ කැසීම
ලිංගික ප්‍රදේශයේ ඉන්නන් හෝ ගැටිති

මුත්‍රා මාර්ගයෙන් සැරව හෝ අසාමාන්‍ය ශ්‍රාවයක් පිටවීම
මුත්‍රා දැවිල්ල
ලිංගික ප්‍රදේශයේ තුවාල
ලිංගික ප්‍රදේශයේ ඉන්නන් හෝ ගැටිති

මෙම රෝග ලක්ෂණ ලිංගාශ්‍රිත රෝග සඳහාම ආවේනික නොවිය හැකි බැවින් සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍ය වරයෙකු විසින් පරීක්ෂා කර රෝග විනිශ්චය කිරීම වැදගත් වේ.

ලිංගික හර්පීස්

- ★ බිබිලි මතුවී පසුව වේදනාකාරී තුවාල බවට හැරීම
- ★ මුත්‍රා දැවිල්ල
- ★ යෝනි/ මුත්‍රා මාර්ග ශ්‍රාවය
- ★ උණ ඇතිවිය හැක



1. වෛරස ආසාදනයකි
2. සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කල නොහැක
3. වරින් වර මතුවේ
4. ප්‍රතිකාර මගින් පාලනය කල හැක

ලිංගික ඉන්නන්

- ★ වේදනා රහිත ගැටිති ඇතිවේ

1. වෛරස ආසාදනයකි
2. සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කල නොහැක
3. වරින් වර මතුවේ
4. ප්‍රතිකාර මගින් පාලනය කල හැක

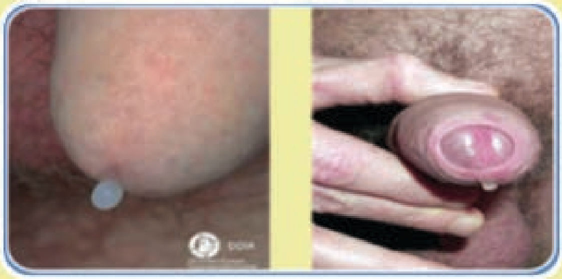
ගොනෝරියාව

- ★ සැරව වැනි මුත්‍රා මාර්ග ශ්‍රාවය
- ★ මුත්‍රා දැවිල්ල
- ★ යෝනි ශ්‍රාවය
- ★ ගුද මාර්ගයේ ශ්‍රාවය/ වේදනාව
- ★ යටි බඩේ වේදනාව
- ★ අසාමාන්‍ය යෝනි රුධිර වහනය

1. බැක්ටීරියා ආසාදනයකි
2. මුල් අවස්ථාවේදීම ප්‍රතිකාර කළහොත් සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කල හැක
3. ප්‍රතිකාර ප්‍රමාද වීමෙන් භයානක සංකුලතා ඇතිවිය හැක

ක්ලැමීඩියා

* අවර්ණ මුත්‍රා මාර්ග ශ්‍රාවය
* මුත්‍රා දැවිල්ල
* යෝනි ශ්‍රාවය
* යටි බඩේ වේදනාව
* අසාමාන්‍ය යෝනි රුධිර වහනය



1. බැක්ටීරියා ආසාදනයකි
2. මුල් අවස්ථාවේදීම ප්‍රතිකාර කළහොත් සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කල හැක
3. ප්‍රතිකාර ප්‍රමාද වීමෙන් සංකූලතා ඇතිවිය හැක

උපදංශය හෙවත් සිෆිලිස්

* මූලික අවධියේදී වේදනා රහිත ලිංගික තුවාල, ගැටිති, සමේ කුෂ්ට, කුද්දැටි ඇතිවිය හැක
* පසු අවධි වලදී බොහෝවිට විශේෂ රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි
* රුධිර පරීක්ෂණයකින් හඳුනා ගතහැක

1. බැක්ටීරියා ආසාදනයකි
2. නිසි ප්‍රතිකාර මගින් සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කල හැක
3. ප්‍රතිකාර නොකිරීමෙන් භයානක සංකූලතා ඇතිවිය හැක
4. ගැබිණි මවගෙන් ඇයගේ දරුවාට බෝවිය හැක

ට්‍රයිකොමොනාස්

කාන්තාවන්ට:

* දුගඳ හමන යෝනි ශ්‍රාවය
* කැසීම
* මුත්‍රා දැවිල්ල

පිරිමි අයට:

* මුත්‍රා දැවිල්ල
* මුත්‍රා මාර්ගයේ කැසීම / ශ්‍රාවය

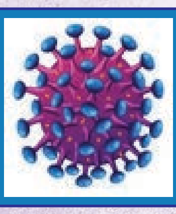
1. පැරසයිට ආසාදනයකි
2. නිසි ප්‍රතිකාර මගින් සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කල හැක

HIV සහ AIDS

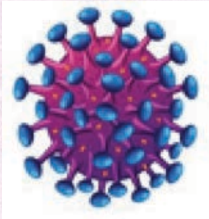
HIV යනු මිනිසාට පමණක් ආසාදනය විය හැකි වෛරසයකි. එමගින් අපගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල කරන අතර 2019 අවසාන වන විට ලෝකයේ මිලියන 38 ක් පමණ ජනතාව HIV සමග ජීවත්විය. 2019 වසර තුල පමණක් මිලියන 1.7ක් පමණ අලුතින් HIV ආසාදනයට ගොදුරු වී ඇති අතර මේ අතරින් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් නව යොවුන් වියේ හෝ තරුණ වියේ පසු වන අය වේ. මේ වනවිට ලෝකයේ මිලියන 33 ක් පමණ ජනතාව AIDS රෝගය නිසා මිය ගොස් ඇත.

HIV සහ AIDS යනු කුමක්ද?

H — Human
මානව



I — Immunodeficiency
ප්‍රතිශක්ති ඌනතා



V — Virus
වෛරසය

HIV වෛරසය ශරීරගත වූ පුද්ගලයෙක් HIV ආසාදිත අයෙක් ලෙස හැඳින්වේ.

A — Acquired — නතුකරගත්

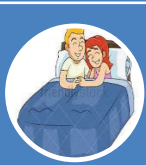
I — Immune — ප්‍රතිශක්ති

D — Deficiency — ඌනතා

S — Syndrome — සහලක්ෂණය

HIV ආසාදනය නිසා ප්‍රතිශක්තිය ඉතාම දුර්වල වී සමහර විශේෂිත රෝග ලක්ෂණ මතු වූ අය AIDS රෝගීන් ලෙස හැඳින්වේ.

HIV බෝවන ක්‍රම:



අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා හරහා
(යෝනි, ගුද හෝ මුඛ ලිංගික සම්බන්ධතා)

මත් ද්‍රව්‍ය විද ගැනීමේදී

ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට

ශ්‍රී ලංකාව තුල HIV වැඩි වශයෙන්ම බෝ වන්නේ අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා මගිනි.

HIV බෝ නොවන ක්‍රම

කිසිදු විටක ඉහත කිසිම ක්‍රමයකින් HIV අන් අයට බෝ නොවේ.
එබැවින් HIV ආසාදිත අයෙක් සමග එක්ව අධ්‍යාපනය ලැබීමට, රැකියාවක් කිරීමට හෝ කතාබහ කිරීමට කිසි විටෙකත් බිය විය යුතු නැත.

HIV/AIDS රෝග ලක්‍ෂණ :

HIV ආසාදනය ශරීර ගත වී සති 2-3ක් ඇතුලත උණ, ඇඟපත වේදනාව, කුද්දැටි ඉදිමීම, සමේ රතු ලප මතුවීම, හිසරදය වැනි ඕනෑම වෛරස් උණකදී ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ මතු විය හැක. ඉන්පසු මෙම රෝග ලක්ෂණ ඉබේටම නැති වී යයි.

HIV ආසාදිත අය බොහෝ විට වසර 8-10 දක්වා කාලයක් කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්විය හැක.

HIV ආසාදනය නිසා ප්‍රතිශක්තිය ක්‍රමක්‍රමයෙන් හීන වන විට රෝග ලක්ෂණ මතු වීම ආරම්භ වේ. එම රෝග ලක්ෂණ HIV /AIDS සඳහාම විශේෂිත නොවිය හැක.

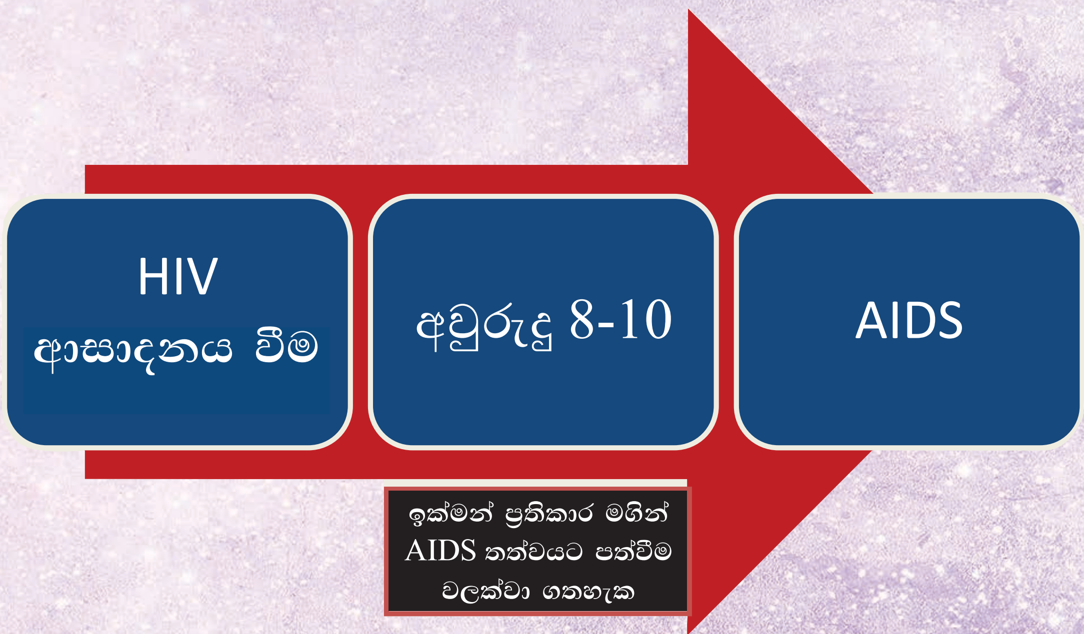
නිතර උණ ගැනීම

අධික ලෙස ඇඟ කෙට්ටු වීම

නිතර පවතින කැස්ස

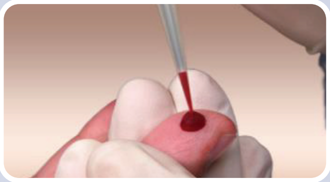
හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා

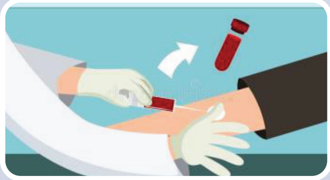
සමේ ආසාදන සහ දද ඇති වීම



HIV හඳුනා ගැනීම:

HIV ආසාදිත අය නිවැරදිව හඳුනා ගත හැකි එකම ක්‍රමය වන්නේ HIV පරීක්ෂණයක් සිදු කිරීමයි.





HIV ක්ෂණික පරීක්ෂාව	රුධිර සාම්පලයක් මගින් රසායනාගාරයක් තුල සිදු කරන HIV පරීක්ෂාව	HIV ස්වයං පරීක්ෂාව - මුඛ තරලය හෝ රුධිර සාම්පලයක් මගින් සිදු කල හැක.

කවුළු සමය (Window period)

HIV වෛරසය ශරීර ගත වී සති 6ක් - මාස 3ක් පමණ ගතවන තුරු රුධිර පරීක්ෂාවක් මගින් සොයා ගත නොහැකි කාලය කවුළු සමය යයි හඳුන්වනු ලැබේ.

මුලික පරීක්ෂාව ධන (Positive) ප්‍රතිඵලයක් වූ විට තහවුරු කිරීමේ පරීක්ෂාවක් සිදු කරනු ලැබේ. තහවුරු කිරීමේ පරීක්ෂාව ධන (positive) ප්‍රතිඵලයක් වූ විට පමණක් යමෙක් HIV ආසාදිත අයෙක් ලෙස සැලකේ.

HIV සඳහා සාර්ථක ප්‍රතිකාර ඇත

- සියලු ප්‍රතිකාර රජය මගින් නොමිලේ සපයනු ලැබේ
- නිසි ප්‍රතිකාර මගින් නිරෝගිව සාමාන්‍ය ජීවිත කාලයක් ජීවත් වීමේ හැකියාව ලැබේ
- ප්‍රතිකාර මගින් රෝගය පාලනය කිරීමක් පමණක් සිදු වන බැවින් ජීවිත කාලය පුරාම ප්‍රතිකාර ගත යුතුය
- රෝගය උත්සන්න වීමට පෙර ප්‍රතිකාර ආරම්භ කල යුතුය
- නිසි ප්‍රතිකාර මගින් තමන්ගෙන් අන් අයට HIV බෝ වීමද වලක්වා ගත හැක

HIV සහ ලිංගාශ්‍රිත රෝග වලක්වා ගන්නේ කෙසේද?

1. ලිංගික සම්බන්ධතා හරහා HIV සහ ලිංගාශ්‍රිත රෝග බෝ වීම වැලැක්වීම

A — විවාහය තෙක් ලිංගික සම්බන්ධතා වලින් වැළකී සිටීම

B — විශ්වාසවන්ත එක් සහකරුවෙකුට/ සහකාරියකට ලිංගික සම්බන්ධතා සීමා කිරීම

C — එසේ නොමැති සෑම විටකම ආරක්ෂිත ක්‍රම භාවිතා කිරීම

ස්වයං වින්දනය මගින් HIV හෝ ලිංගාශ්‍රිත රෝග බෝ නොවේ.

සෑම විටම තමාගේ ලිංගික චර්යාවන් ගැන වගකීමෙන් යුතුව සිතා බලා කටයුතු කිරීම තමා සතු වගකීමකි.

HIV සහ ලිංගාශ්‍රිත රෝග බෝ වීමේ වැඩිම අවදානමක් ඇති චර්යා

- පිරිමි - පිරිමි සම ලිංගික සම්බන්ධතා
- නිතර සහකරුවන් මාරු කිරීම
- මුදල්, තෑගි සඳහා ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම
- මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතා කර ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම

එබැවින් සෑම විටම එවැනි අධි අවදානම් චර්යා වලින් වැළකී සිටීමට සැලකිලිමත් වන්න!

කෙසේ වුවද ඕනෑම අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතාවයක් මගින් HIV හෝ ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් බෝ විය හැකි බැවින් හැකි සෑම විටම ඒවායින් වැලකීමට උත්සාහ ගැනීම වැදගත් වේ.

තරුණ කන්ඩායම් තුල HIV සහ ලිංගාශ්‍රිත රෝග සඳහා ඇති අවදානම අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

ජීවන කුසලතා වර්ධනය නිවැරදි තීරණ ගැනීම	අවදානම් චර්යාවන් ඇති තරුණ අය හඳුනාගෙන ඔවුන් සේවාවන් සඳහා යොමු කිරීම
සෞඛ්‍ය සම්පන්න විනෝදාංශ : ක්‍රීඩා, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්	තරුණ මිත්‍ර සෞඛ්‍ය සේවාවන් වැඩි දියුණු කිරීම
අනතුරුදායක අවස්ථා හඳුනා ගැනීම සහ ඒවා වලක්වා ගැනීම, ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රම	ධනාත්මක මව්පිය-දූදරු සහ සම්බන්ධය

2. රුධිරය හරහා HIV බෝ වීම වැලැක්වීම

- රෝහලක් තුලදී රුධිර පාරවිලනයක් හරහා HIV බෝ වීමේ අවදානම ඉතා අඩුය
- මත් ද්‍රව්‍ය එන්නත් කර ගන්නා පුද්ගලයින් කිසි විටෙකත් එන්නත් කටු හවුලේ භාවිතා කිරීම නොකළ යුතුය

3. මවගෙන් දරුවාට HIV බෝ වීම වැලැක්වීම

- තරුණ තරුණියන් වගකීමෙන් යුතුව තම සෞඛ්‍යය රැකගෙන ලිංගිකත්වය හසුරුවා ගැනීම
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා වල යෙදී ඇත්නම් විවාහයට පෙර HIV පරීක්ෂාවක් සිදුකර ගැනීම
- HIV ආසාදිත අයෙක්නම් ගැබ් ගැනීමක් සැලසුම් කිරීමට ප්‍රථම නිසි ප්‍රතිකාර මගින් HIV රෝගය පාලනය කර ගැනීම
- සෑම ගර්භනී මවක්ම HIV පරීක්ෂාව සිදු කර ගෙන, ආසාදිත නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ප්‍රතිකාර ගැනීම

කොන් කිරීම සහ වෙනස් කොට සැලකීමෙන් වැළකීම

දරුවෙකුට HIV හෝ ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් වැළඳීම ඔහු හෝ ඇය කොන් කිරීමට හෝ වෙනස් කොට සැලකීමට හේතුවක් නොවේ. අධ්‍යාපනය ලැබීමට, රැකියා කිරීමට, සෞඛ්‍ය ආදී සේවාවන් ලැබීමට සහ නිදහසේ ජීවත් වීමට අන් සෑම පුරවැසියෙකුට මෙන්ම ඔවුන්ටද නීත්‍යනුකූල අයිතියක් ඇත.

එමෙන්ම HIV සහ අනෙකුත් ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් වැළඳුනු අයෙක් ඔබ අතර සිටී නම් ඔවුන්ටද කොන්කිරීමෙන් හෝ වෙනස්කොට සැලකීමෙන් තොරව සැලකීම අප සැමගේ යුතුකම සහ වගකීමයි. එවැනි තොරතුරක් දැන ගත හොත් එය අන් අයට නොපවසා රහස්‍ය භාවය රැකීමට වග බලා ගත යුතුය.

එමෙන්ම HIV ආසාදිත දෙමව්පියන්ගේ දරුවන්ට සමාජයෙන් නොයෙක් වෙනස්කොට සැලකීම් සිදු වන අවස්ථා අප දැක ඇත. එවැනි අවස්ථා වලදී හැකි අයුරින් එයට විරුද්ධත්වය ප්‍රකාශ කිරීම මෙන්ම අන් අය දැනුවත් කිරීමද අප සැමගේ වගකීමයි.

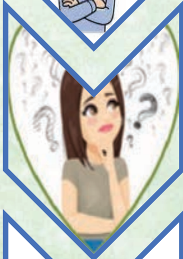
"ළමයින් කවුරුන් වුවද කුමන වයසක වුවද කිසියම් ආබාධයක් සහිත වුවද...." (ජාත්‍යන්තර ළමා අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥප්තිය 2 වගන්තිය ප්‍රකාරව) කිසිදු ආකාරයකින් වෙනස්කොට සැලකීමකට ලක් නොකල යුතුය. අධ්‍යාපන ආයතන හෝ පාසල් වලින් ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලියට ප්‍රවේශ වීමට සම අවස්ථා සලසා දිය යුතුය.

(SC FR NO.77/2016)

අධ්‍යාපන ආඥා පනතේ 37 වගන්ති ප්‍රකාරව 2016 අප්‍රේල් මස 20 දින නිවේදනය කළ අතිවිශේෂ ගැසට් පත්‍රයට පරිදි 2015 අංක 1 දරන ළමයින් අනිවාර්යයෙන් පාසල්වලට පැමිණීමේ නියෝගය.

ලිංගික අතවරයකට ගොදුරුවී ඇතිනම් හෝ ලිංගික ඇසුරක් පවත්වා ඇතිනම් අනිවාර්යයෙන් වෛද්‍ය පරීක්ෂාවකට යොමු විය යුතු ඇයි?

- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැලඳී ඇති බහුතරයක් දෙනා කිසිම රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වන බැවින්.....
- නොදැනුවත්කම, මිත්‍යා මත, වැරදි උපදෙස් ආදිය නිසා ප්‍රතිකාර ප්‍රමාද වීමෙන් අනාගතයේදී සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇතිවිය හැකි බැවින්...



- ස්වයං ප්‍රතිකාර, වැරදි ප්‍රතිකාර, ප්‍රතිකාර ප්‍රමාදවීම, ප්‍රතිකාර නොලැබීම ආදිය නිසා රෝගය සම්පූර්ණයෙන් සුව නොවී පැවතිය හැක. එවැනි අවස්ථාවලදී භයානක රෝග සංකූලතා ඇතිවීම මෙන්ම රෝගය තව කෙනෙකුට බෝවීමද සිදුවිය හැකි බැවින්...

- ලිංගිකව බෝවන රෝගවලට නිසි කලට නිසි ප්‍රතිකාර නොකිරීමෙන් මානසික සහ සමාජීය ගැටළු ඇතිවීමට ඉඩ ඇති බැවින්...
- ලිංගිකව බෝවන රෝගවලට නිසි කලට නිසි ප්‍රතිකාර නොකිරීමෙන් මවගෙන් දරුවාට බෝවීම ඇතිවීමට ඉඩ ඇති බැවින්....

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදනයක් වැලඳී ඇතිදැයි දැනගැනීමට ඔබ යා යුත්තේ කොතනටද?

➢ රජයේ ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන වලින් මෙම සේවාව **නොමිලේ** ලබාගත හැක. (විස්තර පසු පිට බලන්න)

➢ ලංකාව පුරා ඇති සෑම ප්‍රධාන රජයේ රෝහලකම ඇති මෙම සායන වලට ඔබට කෙලින්ම පැමිණිය හැකි අතර බාහිර රෝගී අංශයේ ලියාපදිංචි වීම හෝ කලින් දින ලබා ගැනීම අවශ්‍ය නොවේ.

➢ මෙහිදී ලබාදෙන සේවාව **100%ක්ම රහසිගත සහ විශ්වාසනීය වන අතර ඔබගේ තොරතුරු ඔබේ අවසරය නොමැතිව වෙනත් කිසිම කෙනෙකුට නොපවසනු ඇත.**

➢ දෙමාපියන් හෝ භාරකරු කැටුව පැමිණීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. නව යොවුන් වියේ දරුවන්ට ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය සේවාවන් ලබාගැනීමට ඇති අයිතිවාසිකම් තහවුරු කරමින් රජය විසින් පොදු No: 01-25/2015 යන චක්‍රලේඛය නිකුත් කර ඇත.
(General Circular No: 01-25/2015)

➢ පහත සඳහන් අංක වලට ඇමතීමෙන් හෝ අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසීමෙන් ඔබට වැඩිදුර තොරතුරු ලබාගත හැක.

ක්ෂණික ඇමතුම් 0112 695420 / 0112 695430

වෙබ් අඩවිය: www.aidscontrol.gov.lk

ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන වල දුරකථන අංක

ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන	දුරකථන අංක
උතුරුමැද පළාත	
අනුරාධපුර	025 2236461
පොළොන්නරුව	027 2225787
නැගෙනහිර පළාත	
මඩකලපුව	065 2222261
	065 2057078
අම්පාර	063 2224239
කල්මුණේ	067 2223660
ත්‍රිකුණාමලය	026 2222563
වයඹ පළාත	
හලාවත	032 2220750
කුරුණෑගල	037 2224339
කුලියාපිටිය	037 2281261
	දිගු අංකය-415
පුත්තලම	070 1941313
මධ්‍යම පළාත	
මහනුවර	0812203622
මාතලේ	066 2224202
	066 2053746
නුවරඑළිය	052 2223210
	052 2222261
	දිගු අංකය 345
සබරගමුව පළාත	
රත්නපුර	045 2226561
කෑගල්ල	035 2231222
ඇඹිලිපිටිය	047 2230261

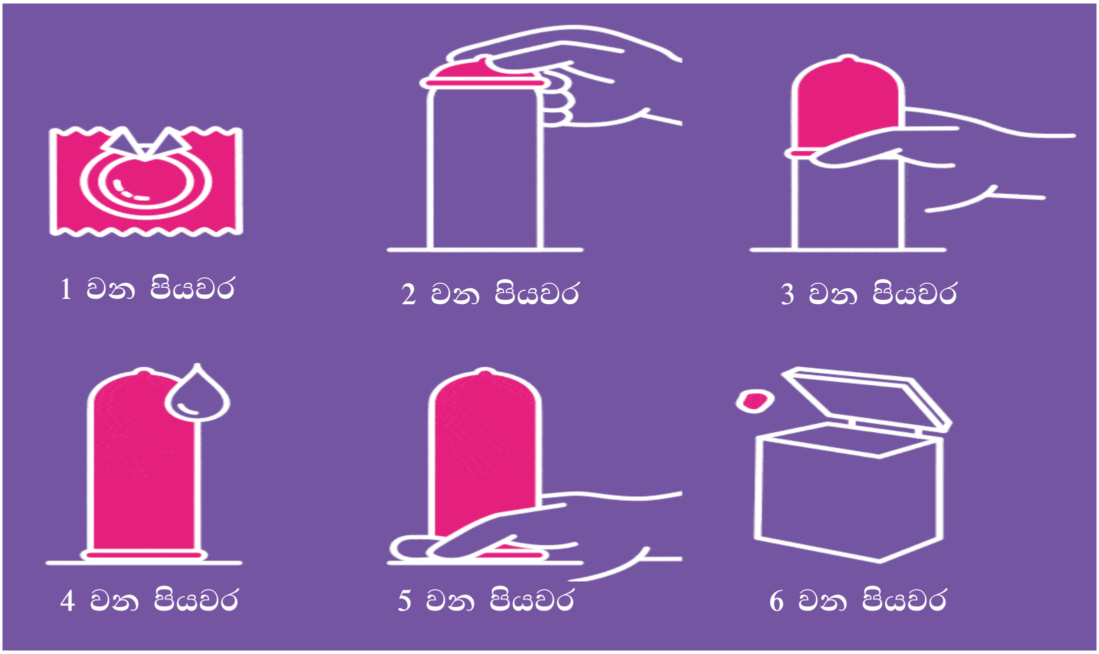
ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන	දුරකථන අංක
දකුණු පළාත	
මාතර	041 2232302
මහමෝදර	091 2245998
බලපිටිය	091 2256822
හම්බන්තොට	047 2222247
තංගල්ල	047 2240261
බස්නාහිර පළාත	
මීගමුව	031 2239016
ගම්පහ	033 2234383
කළුතර	034 2236937
රාගම	0112960224
අවිස්සාවේල්ල	036 2222033
කොළඹ	011 2667163
	0112667029
Hot lines	0112 695420
	(කාන්තා සායනය)
	0112 695430
	(පිරිමි සායනය)
කළුබෝවිල	011 2763893
වතුපිටිවල	033 2280261
	දිගු අංකය 255
පානදුර	038 2232261
උතුරු පළාත	
යාපනය	021 2217756
මුලතිව්	021 2061414
වව්නියාව	024 2224575
කිලිනොච්චි	021 2283709
මන්නාරම	023 2250573
ඌව පළාත	
බදුල්ල	055 2222578
මොණරාගල	055 2276826
මහියංගනය	055 4936779

මේ හැර ඔබට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම සඳහා පහත සඳහන් රජයේ නිලධාරීන්ගේ සහයද ලබාගත හැක.

1. ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ:
   - දිස්ත්‍රික් මනෝ සමාජයීය නිලධාරී මහත්ම මහත්මීන්
   - දිස්ත්‍රික් සහ ප්‍රාදේශීය ළමා ආරක්ෂක නිලධාරී මහත්ම මහත්මීන්
2. ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී තුමා, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මහතා හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරී මහත්මිය
3. පොලිස් ළමා සහ කාන්තා කාර්යාංශයේ නිලධාරීන්

විමසීම්:
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන,
නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.
දුරකථන: 0112667029
ෆැක්ස්: 0112665277
ඊමේල්: info@aidscontrol.gov.lk
වෙබ් අඩවිය: www.aidscontrol.gov.lk

කොන්ඩමයක් නිවැරදිව භාවිතා කරන්නේ කෙසේද ?



▶ **පළමු පියවර :** කොන්ඩමය එහි දැති සහිත පැත්තෙන් ඉරා විවෘත කරන්න. කිසි විටෙකත් එය කතුරෙන් කැපීම හෝ දත් වලින් විවෘත කිරීම නොකරන්න

▶ **දෙවෙනි පියවර :** කොන්ඩමයේ රෝල් වූ පැත්ත පිටතට සිටින සේ ප්‍රාණවත් වූ ශිෂ්ණය මත තබන්න

▶ **තෙවැනි පියවර :** කොන්ඩමයේ උඩ කෙළවර ඇඟිලි දෙකෙන් තද කරගෙන රූපයේ පෙන්වා ඇති පරිදි ශිෂ්ණය දිගේ එය පහලට රෝල් කරන්න

▶ **සිවු වැනි පියවර :** ශිෂ්ණයේ පහල කෙළවර දක්වාම කොන්ඩමය පහලට රෝල් කරන්න

▶ **පස් වෙනි පියවර :** ලිංගික සම්බන්ධතාවය අවසාන වූ පසු ශිෂ්ණයේ ප්‍රාණවත්භාවය නැති වීමට පෙර ඉවතට ගෙන ටිෂූ එකක් හෝ පත්තර කැබැල්ලක ආධාරයෙන් රූපයේ පෙන්වන පරිදි කොන්ඩමය ගලවා ඉවත් කර ගන්න

▶ **සය වැනි පියවර :** ඉවත් කරගත් කොන්ඩමය කඩදාසියේ හෝ ටිෂූ කැබැල්ලේ ඔතා අපද්‍රව්‍ය ඉවතලන බඳුනකට දමන්න. කිසි විටෙකත් එය වැසිකිලියකට දමන්න එපා

(කොන්ඩම් භාවිතය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම සඳහා සකස් කර ඇති මෙම කාඩ් පත භාවිතා කිරීමේදී දරුවාගේ වයස පිළිබඳව විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු වේ. කොන්ඩම් භාවිතය ගැන නොදැනුවත් භාවය නිසා වැඩි අවදානමකට මුහුණපෑ හැකි දරුවන් දැනුවත් කිරීම සඳහා පමණක් පුහුණුව ලත් ළමා ආරක්ෂක නිලධාරීවරයෙකු හෝ නිලධාරිනියක විසින් අවස්ථානුකූලව මෙම කාඩ්පත භාවිතා කල යුතු වේ. මෙය කිසිසේත්ම දරුවන්ට තනිව කියවීම සඳහා ලබාදීම සුදුසු නොවේ)