(별지 제5호서식)
ඇමුණුම 5

(앞쪽)
(මුල)

□ 배치전
□ පෙර පවරන ලද
□ 특수
□ විශේෂ
□ 수시
□ ක්‍රමවත්
□ 임시
□ තාවකාලික

건 강 진 단 개 인 표
පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වගුව

유해인자 :

අනතුරුදායක කරුණු

주민등록번호 පදිංචිය ලියාපදිංචි අංකය		이름 නම		나이 වයස	만 세 අවුරුදු __	성별 ස්ත්‍රී පුරුෂ බව		사원번호 සේවක අංකය	
근로자 주소 සේවකයාගේ ලිපිනය								전화번호 දු.ක.	
사업체명 ව්‍යාපාරික නාමය				업종 කර්මාන්තය					
현작업부서 දැනට සිටින දෙපාර්තමේන්තුව			현작업내용 දැනට කරන වැඩය				지방사무소 දේශීය කම්කරු කාර්යාලය		
입사년월일 සේවයට පැමිණි දිනය		현직전입일 දැනට සිටින පදවියට මාරු වූ දිනය		폭로 기간 නිරාවරණය වූ කාලසීමාව			1일 폭로시간 දිනපතා නිරාවරණය වන කාලය		

과거 직력 පළපුරුද්ද	작업 공정명 වැඩ ක්‍රියාවලියේ නම	근무년수 වැඩ කර ඇති අවුරුදු ගණන	기간 කාලසීමාව	문진 වෛද්‍ය සම්මුඛ සාකච්ඡාව	과거병력 වෛද්‍ය ඉතිහාසය		진찰 පරීක්ෂණය	신경계, 이비인후과 안과, 피부과 진동장애 등 ස්නායු පද්ධතිය, ඇස් කන් නාසා පිළිබඳ ඇති දුර්වලතා, අක්ෂි විද්‍යාව, සම පිළිබඳ විද්‍යාව, දෙදරීම් නිසා ඇති වන ගැටළු යනාදිය	
					가족력 පවුලේ වෛද්‍ය ඉතිහාසය				
					업무기인성 흡연, 음주 රැකියාව නිසා දුම්බීම හෝ මත්පැන් පානය				
취급 물질 පරිහරණය කරන ලද ද්‍රව්‍ය									
현재증상 දැනට පවතින රෝග ලක්ෂණ									

항목 අංගය	신장 (Cm) උස (සෙ මී)	체중 (Kg) බර (කි ග්‍රෑ)	혈압 (mmHg)* රුධිර පීඩනය (mmHg)*		흉부방사선검사(촬영번호: 번) ළයෙහි විකිරණ චිකිත්සාව (පට අංක:) 판독의사면허번호( ) භාර වෛද්‍යවරයාගේ බලපත්‍ර ( )	
			최고 අධි	최저 අව		
참고치 නිර්දේශිත අගය			139이하 139ට වඩා අඩු	89이하 89ට වඩා අඩු		
( )년도 ( ) වසර						
( )년도 ( ) වසර						

치 과 소 견 දන්ත වෛද්‍ය නිගමනය		치과의사 දන්ත වෛද්‍ය	인 අත්සන

건 강 진 단 항 목 සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා අංග				
검사항목 චිකිත්සා අංගය	검사결과 චිකිත්සක ප්‍රතිඵල	참고치 නිර්දේශිත අගය	( )년도 ( ) වසර	( )년도 ( ) වසර

판정 විනිශ්චය	검 진 소 견 චිකිත්සක මතය	사 후 관 리 조 치 අනුබැඳි කළමනාකරණ පියවර	업무수행 적합여부 සේවයේ නියුතු වීමට සුදුසු බව	유해인자별 건강구분 අනතුරුදායක කරුණු සමඟ සෞඛ්‍ය වර්ගීකරණය	
				유해인자 අනතුරුදායක කරුණු	건강구분 සෞඛ්‍ය වර්ගීකරණය

건강진단일자 චිකිත්සාව සිදු කල දිනය	. . .	건강진단기관 චිකිත්සාව සිදු කල ආයතනය		건강진단의사 චිකිත්සාව භාර වෛද්‍යවරයා	(서명 또는 인) (අත්සන)
근로자 සේවායා (චිකිත්සාවට බඳුන් වූ අය)		(서명 또는 인) (අත්සන)			

* 혈압은 근로자 건강상태를 파악하기 위한 참고자료로 해당 유해인자별 검사항목에 포함되지 않은 경우에는 판정하지 않음

* රුධිරපීඩනය අවශ්‍ය වන්නේ සේවකයාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය ගැන නිර්දේශයක් ලෙස වන අතර අදාල අනතුරු දායක කරුණ අනුව චිකිත්සක අංගයේ ඇතුළත්ව නැති විට නිර්ණය කරනු නොලැබේ .

210mm×297mm
(전산용지(특급) 45g/㎡)
(Computer paper (special) 45g/㎡)

1. 건강관리구분·사후관리내용 및 업무적합성 평가 (뒷쪽)

1. කාර්ය කළමනාකරණ අංශය, අනුබැඳි කළමනාකරණ අංග සහ රැකියාවට සුදුසු බව ඇගයීම (පසුපස)

건강 관리 구분 සෞඛ්‍ය කළමනාකරණ අංශය		사후 관리 내용 අනුබැඳි කළමනාකරණ අංග		업무수행적합여부(질병유소견자에 대하여 구분함) රැකියාවට සුදුසු බව ඇගයීම (රෝග ඇති බවට නිර්ණය කර ඇති අය සඳහා වර්ගීකරණය)	
A	건강한 근로자 또는 경미한 이상소견이 있는 근로자 නිරෝගී සේවකයෙක් බව හෝ සැහැල්ලු අස්වාභාවික ක්‍රියාකාරීත්වයකින් යුක්ත සේවකයෙකු බව	0	필요 없음 අනවශ්‍යයි	○	건강관리상 현재의 조건하에서 작업이 가능한 경우 සෞඛ්‍ය තත්වයට අනුව දැනට පවතින තත්වයන් හමුවේ රැකියාව කළ හැකි විට
C_1	직업성 질병으로 진전될 우려가 있어 추적검사 등 관찰이 필요한 근로자(요관찰자) නියමන චිකිත්සාවක් වැනි නිරීක්ෂණ අවශ්‍ය විය හැකි රැකියාව ආශ්‍රිත රෝගාබාධ දක්වා ගමන් කළ හැකි කරුණු (නියාමනය අවශ්‍ය වේ)	1	건강상담 සෞඛ්‍ය උපදේශනය		
		2	보호구착용 ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතා කිරීම	○	일정한 조건(환경개선, 개인보호구 착용, 건강진단의 주기를 앞당기는 경우 등)하에서 현재의 작업이 가능한 경우 යම් තත්වයන් යටතේ දැනට කරන වැඩය කළ හැකි විට (වැඩි දියුණු කරන ලද පරිසරය, පෞද්ගලික ආරක්ෂක උපාංග භාවිතය, සෞඛ්‍ය චිකිත්සක කාල චක්‍රය කෙටි කිරීම යනාදිය)
C_2	일반질병으로 진전될 우려가 있어 추적관찰이 필요한 근로자(요관찰자) දිගු කාලීන රෝගාබාධයක් වීමට ඉඩ ඇති බව නිසා නියාමනයක් අවශ්‍ය සේවකයන් (නියාමන අවශ්‍යය)	3	추적검사 නියාමන චිකිත්සාව		
		4	근무중치료 වැඩ කරන අතරතුර ප්‍රතිකාර කිරීම		
C_N	질병으로 진전될 우려가 있어 야간작업시 추적관찰이 필요한 근로자(요관찰자) රෝගාබාධයක් වීමට ඉඩ ඇති බව නිසා නියාමනයක් අවශ්‍ය සේවකයන් (නියාමන අවශ්‍යය)	5	근로시간 단축 වැඩ කරන කාලය අඩු කිරීම	○	건강장해가 우려되어 한시적으로 현재의 작업을 할 수 없는 경우(건강상 또는 근로조건상의 문제를 해결한 후 작업복귀 가능) සෞඛ්‍ය තත්වය නිසා දැනට සිදු කරන වැඩය කළ නොහැකි විට (සෞඛ්‍ය තත්වය හෝ සේවා තත්වයන් ඉහලනැංවූ පසු නැවත වැඩට වාර්තා කළ හැක)
		6	작업전환 වැඩය වෙනස් කිරීම		
D_1	직업성질병의 소견이 있는 근로자(직업병 유소견자) රැකියා ආශ්‍රිත රෝගාබාධ ඇති බවට හඳුනාගත් සේවකයන් (රැකියාශ්‍රිත රෝගාබාධ සහිත බවට හඳුනාගත්)	7	근로금지 및 제한 වැඩ තහනම් කිරීම හෝ සමබාධනය කිරීම	○	건강장해의 악화 혹은 영구적인 장해발생으로 현재의 작업을 해서는 안 되는 경우 සෞඛ්‍ය තත්වය වඩා නරක අතට හැරීම හෝ ස්ථිරසාර රෝග වැළඳීම කරණ කොට ගෙන දැනට කෙරෙන රැකියාව සිදු නොකළ යුතු විට
D_2	일반질병의 소견이 있는 근로자(일반질병 유소견자) නිත්‍ය රෝගාබාධ ඇති බවට හඳුනාගත් සේවකයන්(රැකියාශ්‍රිත රෝගාබාධ සහිත බවට හඳුනාගත්)	8	직업병확진의뢰안내(건강진단기관이 안내) රැකියා ස්ථානය හා සම්බන්ධ රෝග පිළිබඳ තහවුරු කිරීම පිළිබඳ සේවකයාට දැනු දීම සඳහා ඉල්ලුම් කිරීම (සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක ආයතනය මගින් ලබා දේ)		
D_N	질병의 소견을 보여 야간작업시 사후관리가 필요한 근로자(유소견자) රෝගාබාධයක ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන සහ ඒ නිසා රාත්‍රී වැඩ මුරය තුළ අනුබැඳි කළමනාකරණයක් අවශ්‍ය වන සේවකයන් (රෝගාබාධයක් ඇති බවට හඳුනා ගෙන ඇති)				
R	건강진단 1차 검사결과 건강수준의 평가가 곤란하거나 질병이 의심되는 근로자(제2차 건강진단 대상자) ප්‍රථම වෛද්‍ය චිකිත්සාවෙන් සෞඛ්‍ය මට්ටම නිර්ණය කිරීමට අපහසු හෝ රෝගයක් ඇති බවට සැක කෙරෙන සේවකයන් (දෙවැනි වෛද්‍ය චිකිත්සාවකට භාජනය කරන පුද්ගලයන්)	9	기타 වෙනත්		

※ 특수건강진단 과정에서 퇴직 등의 사유로 건강관리구분을 판정할 수 없는 경우에는 "U"로 분류함.

※ විශේෂිත සෞඛ්‍ය චිකිත්සාව අතරතුර සමාගම හැර යාම වැනි හේතු නිසා සෞඛ්‍ය කළමනාක්‍රණ අංශය නිර්ණය කිරීමට නොහැකි අවස්ථාවල, "U" ලෙස වර්ගීකරණය කරන්න.

2. 건강관리상 참고사항

2. සෞඛ්‍ය කළමනාකරණය සඳහා නිර්දේශ

유해요인 අනතුරුදායක කරුණ			인체에 미치는 영향 කායික වශයෙන් ඇති බලපෑම	예방 වැළැක්වීම
1. 화학적 인자 **1.** රසායනික හේතුව	유기 화합물 කාබනික සංයෝග		-눈, 피부, 호흡기 점막의 자극 증상 - ඇස් වල, සමෙහි හෝ ශ්වසන ශ්ලේෂ්මල පටලයේ උද්දීපනය වීමේ රෝග ලක්ෂණ -농도에 따라 다양한 정도의 마취되기전 증상이 나타난다. 즉, 어지러움증, 두통, 도취감(흥분), 피로, 졸음, 구역, 지남력 상실, 가슴통증에 이어 흡수농도가 증가 되면 점차적으로 의식을 잃을 수 있다. -සාන්ද්‍රණය අනුව එක් එක් මට්ටමේ විවිධ වූ පූර්ව-නිර්විත්දන රෝගලක්ෂණ තිබේ. වෙනත් වචන වලින් කිව හොත්, අවශෝෂණය කරගන්නා ලද සාන්ද්‍රණය ඉහල යන විට කරකැවිල්ල, හිසරදය, උද්දීපනය, වෙහෙස, නිදිමත, ඔක්කාරය, දිශානතිහරණය හෝ පපුවේ වේදනාව සහ අවසානයේ විසංඥතාවය ඇතිවිය හැක. -මුත් පිළ සිටින අය ගැන අවධානය යොමු කිරීම සහ චලන කෘත්‍යය, ස්මරණ ශක්තිය නැති වී යාම, වෙහෙස, ස්නායුකම්පනය, අසහනය වැනි ස්නායු පද්ධතියේ ආබාධ ඇති කළ හැක	-유기용제가 들어있는 통은 필요할 때 이외에는 반드시 마개 혹은 뚜껑으로 막아 놓는다. - කාබනික ද්‍රාවක අඩංගු බහාලුම් භාවිතයේ නොයෙදෙන සැමවිට පියනකින් හෝ වැසුමකින් ආවරණය කර තිබිය යුතුය. -작업장에서는 흡연이나 음식물의 섭취를 금하고 작업이 끝난 후에는 작업복으로 갈아입고 세면을 한다. - වැඩ බිමෙහිදී දුම් බීම හෝ ආහාර ගැනීම තහනම් කරන්න, එසේම වැඩ කිරීමෙන් පසු, ඇඳුම් මාරු කර සෝදා ගන්න -인체에 유기용제 증기가 흡입되지 않도록 유의하며, 유기용제용 방독마스크, 보호장갑 및 작업복 등 개인보호구를 반드시 착용한다. -ද්‍රාවක හුමාරය ආශ්වාස නොකිරීමට ප්‍රවේශම් වන්න, එසේම කාබනික බහාලුම් මුහුණු ආවරණයක්, ආරක්ෂක අත්මේස්, වැඩ බිමේ ඇඳුම් වැනි පෞද්ගලික ආරක්ෂක මෙවලම් නිරතුරුවම භාවිතා කරන්න
		수은 රසදිය	-식욕부진, 두통, 전신권태, 경미한 몸 떨림, 불안, 호흡곤란, 화학성 폐렴, 입술부위의 창백, 메스꺼움, 설사, 정신장애 증세를 보이고 피부의 알레르기화, 기억상실, 우울증세를 나타낼 수 있다. 그리고 피부흡수를 통해 전신독성을 나타낼 수 있다. - ආහාර රුචිය නැවතී යාම, හිසරදය, පූර්ණ වෙහෙස, ස්වල්ප වශයෙන් ඇති සිරුරේ ගැස්ම, ශංකාව, ස්වසනය කිරීමේ අපහසුතාවය, රසායනික නියුමෝනියාව, තොල් වටා සුදුමැලි වීම, ඔක්කාරය, පාචනය, මානසික රෝග ලක්ෂණ සේම චර්ම ආසාත්මිකතා, ස්මරණ ශක්තිය නැතිවී යාම සහ ආතතිය රෝග ලක්ෂණ ඇති විය හැක. සමට අවශෝෂණය වීම හේතු කරගෙන සම්පූර්ණ සිරුර පුරා විෂවීම සිදුවිය හැක.	-용기는 반드시 밀폐해 둔다. - සැමවිටම බහාලුම් වසන්න -송기마스크 또는 방독마스크, 보호의, 불침투성 보호앬치마, 보호장갑, 보호장화를 착용하고 작업한다. - ආයු සැපයුමක් ඇති ආශ්වාසකයක්, මුහුණු ආවරණයක්, ආරක්ෂක ඇඳුම්, විනිවිද නොයන ආරක්ෂක ඒප්‍රන, ආරක්ෂක අත්මේස් සහ ආරක්ෂක බූට් සපත්තු පැළඳගෙන වැඩෙහි යෙදෙන්න
	금속류 ලෝහ	연. 4 알킬연 රීයම්, ටෙට්‍ර ඇල්කයිල් රීයම්	-연이 체내에 흡수되면 초기에는 피로를 느끼고, 잠이 잘 안오며 팔 다리의 통 증, 식욕감퇴 등의 증세가 나타날 수 있으며 계속하여 체내에 흡수되는 납이 증가하면 갑자기 배가 아프거나 관절에 통증이 느껴질 수 있으며, 어지럽고 손발에 힘이 약해지는 증세가 올 수 있음. - සිරුර රීයම් අවශෝෂණය කරගනා විට යමෙකුට මුලින්ම වෙහෙසක් දැනෙනෙන අතර එය පසුව නින්ද මද වීම, අත් පා වල වේදනා ඇති වීම සහ ආහාර රුචිය නැතිවී යාම දක්වා ගමන් කළ හැක. දිගින් දිගටම අවශෝෂණය වුවහොත් රීයම් එක් රැස් වීම නිසා අසාමාන්‍ය වේදනාවන් සහ සංධිවල වේදනා ඇති වීම වැඩි විය හැකි අතර හිස කරකැවිල්ල සහ අත් පා වල ශක්තිය නැති වී යාම වැනි රෝගලක්ෂණ වලටද මුල්විය හැක -4 අල්කයිල්සීසා සමඟ සම්බන්ධ වන විට, ඒවා ඉතා විෂ සහිත වන බවත් තිබෙයි. ශ්වසන පද්ධතිය හරහා අවශෝෂණය කරගත් විට එයින් ප්‍රධාන ස්නායු පද්ධතිය කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරන අතර එය අක්මාව, ඇට මිදුළු, වකුගඩු සහ මොළයේ අකර්මණ්‍යතා ඇති කරවිය හැක. -급성증상:무기연과는 달리 중추신경계의 증상이 강하게 나타나는데 노출 수 일 후엔 불안, 흥분, 근육연축, 망상, 환상이 일어나고 혈압저하, 체질저하, 맥박수가 감소한다. - උග්‍ර රෝග ලක්ෂණ: අකාබනික රීයම් මෙන් නොව මධ්‍යම ස්නායු පද්ධතිය තුළ උග්‍ර වූ රෝග ලක්ෂණ පවතින අතර නිරාවරණය වීමෙන් දින කිහිපයකට පසුව අසහනය, උද්දීපනය, මස්පිඩු නැලියුම, සිහිමුළාව ගතිය ඇති කරවිය හැකි අතර රුධිර පීඩනය, සටනාව සහ නාඩි වැටීමේ ශීඝ්‍රතාවය අඩු කරයි	-음식물을 골고루 섭취하고 흡연, 과음을 삼가며 적당한 운동으로 체력을 유지함. - සමබල අහාර වේලක් ලබාගන්න, දුම් බීමෙන් සහ මත්පැන් පානයෙන් වළකින, එසේම ක්‍රමවත් ලෙස ව්‍යායාමයේ යෙදෙන්න. -개인위생(식사전 세수, 방독마스크 착용, 작업복 세탁 등)을 철저히 지키고 근본적으로 납이 체내에 들어오는 것을 예방하는 것이 바람직함. - ඔබේ සිරුර රීයම් අධිග්‍රහණය කිරීම වැළැක්වීමට පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගන්න (ආහාර ගැනීමට පෙර සේදීම, වායු වලට මුහුණු ආවරණ පැළඳීම, වැඩ බිමේ ඇඳුම් සේදීම යනාදිය) -화기접근을 금한다. - අවම වශයෙන් දිනකට එක් වතාවක් වත් කාන්දු වීම් පිළිබඳ පරීක්ෂා කරන්න -누설의 유무를 매일 1 회이상 점검한다. - වැඩ මුර භාවිතා කරන්න (දිනකට නිරාවරණය වන ප්‍රමාණය හැකි තරම් අඩු කරගන්න) -작업은 교대로 실시(1 일 노출시간을 가급적 단축)한다. - වායු සැපයුමක් ඇති ආශ්වාසකයක් සහ කාබනික වායු වල මුහුණු ආවරණයක්, ආරක්ෂක අත්මේස්, ආරක්ෂක බූට් සපත්තු, ආරක්ෂක ඇඳුම් යනාදිය පැළඳගෙන වැඩෙහි යෙදෙන්න -송기마스크 또는 유기가스용 방독면, 보호장갑, 보호장화, 보호의 등을 착용하고 작업한다. - ආයතනයේ වැඩ කිරීමේදී වායු සපයන මුඛ ආවරණ පැළඳීම සහ ජෛව රසායනික මුඛ ආවරණ පැළඳීම, ආරක්ෂිත අත්වැසුම්, ආරක්ෂිත බූට්, ආරක්ෂිත ඇඳුම්
		කාඩ්මියම 카드뮴	-만성적으로 노출되면 신장장해, 만성 폐쇄성 호흡기 질환 및 폐기종을 일으키며 골격계장해와 심혈관계 장해도 일으키는 것으로 알려져 있다. - දීර්ඝකාලීනව නිරාවරණය වූ විට එය වකුගඩු වල අකර්මණ්‍යතාවය, නිදන්ගත සවෘක ස්වසනාබාධ සහ එම්පිසීමා රෝග ඇති කළ හැකි අතර එය ජෙශී සහ අස්ථි ආබාධ සහ කන්තුකවාහිනී රෝග ඇති කරන බවට වාර්තා වී ඇත. -기침, 가래, 콧물, 후각이상, 식욕부진, 구토, 설사, 체중감소 등이 나타나고 앞니나 송곳니, 치은부에 연한 황색의 환상 색소침착을 볼 수 있다. -- රෝග ලක්ෂණ ලෙස කැස්ස, සෙම, සොටු ගැලීම, ආඝ්‍රාණ ආබාධ, ආහාර රුචිය අඩු වීම, වමනය, අතිසාරය, බර අඩු වීම සහ ඉදිරි පෙළ දත්, රදනක දත් සහ විදුරුමස කහ පැහැ ගැන්වීම පෙන්නුම් කළ හැක	-작업장의 공기중 카드뮴 농도를 낮게 유지하고 작업장을 청결하게 한다. - වාතයේ කැඩ්මියම් සාන්ද්‍රණය අවම යෙන් පවත්වා ගනිමින් සේවාස්ථානය පිරිසිදුව තබා ගන්න -작업장 내에서 식사나 흡연은 절대 금물이며 작업복은 자주 갈아입는다. - නිරතුරුවම රැකියාස්ථානය තුළදී ආහාර ගැනීම සහ දුම්බීම තහනම් කරමින් නිතර කාර්‍ය ඇඳුම් පැළඳුම් වෙනස් කරන්න -적절한 보호구(방진마스크, 보호장갑 등)를 착용하고 작업한다. - සුදුසු ආරක්ෂක මෙවලම් පළඳින්න (දුහුවිලි මුහුණු ආවරණ, ආරක්ෂක අත්මේස් යනාදිය)
		망간 මැන්ගනීස්	-수면방해, 행동이상, 신경증상, 발음부정확 등 - නින්දේ අක්‍රමිකතා, අසාමාන්‍ය හැසිරීම, ස්නායු රෝග ලක්ෂණ, වැරදි සහගත ලෙස වචන උච්චාරණය යනාදිය	-보호구 착용을 철저히 한다. - සැම විටම ආරක්ෂක මෙවලම් පළඳින්න -환기를 철저히 한다.
		오산화 බාධිත වැනේඩියම් පෙන්ටොක්සයිඩ්	-눈물이 나옴, 비염, 인두염, 기관지염, 천식, 흉통, 폐염, 폐부종, 피부습진 등 -ප්‍රචණ්ඩකාරී බව, ඝ්‍රාණදාහය, ග්‍රසනිකාදාහය, බ්‍රොන්කයිටිස්, ඇඳුම, පපුවේ වේදනාව, නියුමෝනියාව, පුපුසීය ඔජරය, චර්ම එක්සිමාව යනාදය	-නිදන් වාතාශ්‍රය සපයන්න. -작업수칙을 철저히 지킨다. -වැඩ කිරීමේදී නීති මාලවක් තබා ගන්න -호흡기 질환, 신경질환, 간염, 신장염이 있는 근로자는 해당 업무에 종사하지 않도록 한다.
		니켈 නිකල්	-폐암, 비강암, 눈의 자극증상, 발한, 메스꺼움, 어지러움, 경련, 정신착란 등 - පෙණහළු පිළිකා, නාසි කුහරයේ පිළෙකා, ඇස් වල උද්දීපනය, දඟඩිය දැමීම, ඔක්කාරය, කරකැවිල්ල, වළිප්පුව, සංකූලතාවය යනාදිය	-ස්වසනාබාධ, ස්නායු ආබාධ, සෙංගමාලය සහ වකුගඩු ඉදිමීමෙන් පෙළෙන කම්කරුවන් මෙම ක්ෂේත්‍රයේ වැඩෙහි යෙදීම තහනම් කරන්න
	산 및 알카리류 අම්ල සහ භෂ්ම		-심한 호흡기 자극으로 일시적으로 숨이 막히고 기침이 난다. - තාවකාලික හුස්ම හිරවීමක් සහ කැස්ස ඇති කරවිය හැකි දැඩි ස්වසන පද්ධතිය උද්දීපනය -피부를 바늘로 찌르는 듯한 통증이 생긴다. - සමට ඉඳිකටුවකින් අනින්නාක් මෙන් වේදනාවක් ඇති වීම -화상을 입을 수 있다. - පිළිස්සුම්ද ඇති කළ හැකිය -장기 노출 시에는 치아부식증 및 기관지 등에 만성적인 염증이 생길 수 있다. - දීර්ඝ කාලීනව නිරාවරණය වීමෙන් දන්ද බාදනය සහ ස්වාසනාලයේ චිරස්ථිත ලෙස ප්‍රදාහය ඇති විය හැක	-마스크를 착용한다. - මුහුණු ආවරණ පළඳින්න -방수된 보호의, 고무장갑, 보호면을 착용하여 피부접촉을 방지한다. - සමෙහි ස්පර්ෂ වීම වැළැක්වීමට වතුර ගමන් නොකරන ආරක්ෂිත ඇඳුම්, රබර් අත් මේස්, සහ ආරක්ෂක රෙදි වර්ග පළඳින්න -보호용 안경을 착용한다. - ආරක්ෂිත කණ්ණාඩි පළඳින්න
	가스상 물질류 වායුමය ද්‍රව්‍ය		-대부분 가스상으로 호흡기를 통하여 인체에 들어와 건강장해를 일으키며 이외에도 피부나 경구적으로도 침입될 수 있는 물질이 많고 일반적으로 신경 장해(마취작용), 피부염 등이 일어날 수 있다. - බොහෝමයක් සිරුරට ඇතුළත් වන්නේ සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇති කරවමින් වායූන් ලෙස ස්වසන පද්ධතිය හරහාය. එය සම හෝ මුඛය හරහද සිරුරට ඇතුළු විය හැකි අතර පොදුවේ දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ වන්නේ ස්නායු අකර්මණ්‍යතා (නිර්විත්දන බලපෑම) සහ චර්ම රෝග වේ. -짧은 기간 동안 많은 양에 노출되면 눈, 코, 목, 피부 및 점막 등을 자극한다. - කෙටි කාලයක් තුළ අධික ප්‍රමාණයන්ට නිරාවරණය වූ විට එයට ඇස් නාසි, බෙල්ල, සම සහ ශ්ලේෂ්මල පටලය තුළ උද්දීපනය ඇති කළ හැක.	-화기에 주의한다. - ගින්නට එරෙහි පූර්වෝපායන් ගන්න -작업환경에서 발생한 가스,흄, 분진 등은 유해가스용 방독마스크, 보호의, 장갑 등을 착용하고 필요 시, 세수, 샤워 등 개인위생을 잘 지킨다. - වැඩ කරන පරිසරය තුළ ඇති විය හැකි වායුමය දුම් සහ දුහුවිළි වැනි අහිතකර වායූන් හමුවේ මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීමෙන් පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය නඩත්තු කරන්න එසේම අවශ්‍ය නම් සේදීම හෝ නෑම කරන්න -유해물 등이 저장장소에서 유출되지 않도록 철저히 보관, 관리한다. - ගබඩා ප්‍රදේශ වල ඇති අහිතකර ද්‍රව්‍ය කාන්දු නොවන ලෙස සම්පූර්ණයෙන්ම ආරක්ෂිත ලෙස ගබඩා කර කළමනාකරණය කරන්න
	영 제 30 조에 의한 허가대상물질 30 වන වගන්තියට අනුව අනුමත කරන ලද ද්‍රව්‍ය	석면 ඇස්බැස්ටෝස්	-만성장해로서는 석면폐 등을 일으킬 수 있고 기침, 담 등 기관지염 증상을 수반하고 호흡곤란, 심계항진 등을 호소하며, 폐암 및 중피종이 발생할 수 있으므로 발암물질로 규정하고 있다. -එයට පුපුසීය ඇස්බැස්ටෝසිස් වැනි දීර්ඝ කාලීන රෝග ඇති කරවිය හැකි අතර කැස්ස සහ බෙටයිය වැනි ස්වසන රෝගලක්ෂණද කැටුව පැමිණේ. වාර්තා වී ඇති ආබාධ ස්වසනය කිරීමට සහ ස්වර්ගදනයේ අපහසුතා වන අතර ඒවාට පෙණහළු පිළිකාද, මෙසොතැලියොමාව ඇති කළ හැකියි. මෙම නිසා මෙය පිළිකාකාරක ද්‍රව්‍යක් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.	-방진마스크, 보안경을 착용한다. - දුහුවිල්ලට මුහුණු ආවරණ සහ ආරක්ෂක කණ්ණාඩි භාවිතා කරන්න -작업 후 목욕을 실시한다. - වැඩ කිරීමෙන් පසු ස්නානය කරන්න -작업복은 작업 시에만 착용하고 작업 후에는 반드시 갈아 입는다. - වැඩ කරන විට පමණක් එම ඇඳුම් අඳින්න, ඉන්පසුව සෑම විටම ඇඳුම් මාරු කරන්න -석면취급 근로자는 반드시 금연하여야 한다. - ඇස්බැස්ටෝස් භාවිතා කරන සේවකයන් දුම් බීමෙන් වැළකිය යුතුය
		베릴륨 බෙරිලියම්	-기관지염, 폐염, 접촉성 피부염, 기침, 호흡곤란, 폐의 육아종 형성 - බ්‍රොන්කයිටිස්, නියුමෝනියාව, ස්පර්ශ චර්ම දාහය, කැස්ස, ස්වසනය කිරීමේ අපහසුතා සහ පෙණහළු වල කණිකායිත පටක සංචිත වීම	-보호구 착용을 철저히 한다. - සැම විටම ආරක්ෂක මෙවලම් පළඳින්න -환기를 철저히 한다.
		비소 ආසනික්	-접촉성 피부염, 비중격 점막의 괴사, 다발성신경염 등 - ස්පර්ෂ චර්ම දාහය, නාසා බිත්ති ශ්ලේෂ්මල පටල ක්ෂය වීම, බහු-ස්නායුප්‍රදාහය යනාදිය	- තදින් වාතාශ්‍රය සපයන්න.. -작업수칙을 철저히 지킨다. - වැඩ කිරීමේදී නීති මාලවක් තබා ගන්න -호흡기 질환, 신경질환, 간염, 신장염이 있는 근로자는 해당 업무에 종사하지 않도록 한다. - ස්වසනාබාධ, ස්නායු ආබාධ, සෙංගමාලය සහ වකුගඩු ඉදිමීමෙන් පෙළෙන කම්කරුවන් මෙම ක්ෂේත්‍රයේ වැඩෙහි යෙදීම තහනම් කරන්න

2. 분진 **2. දුහුවිල්ල**		-광물성분진: 진폐증의 자·타각증상이나 소견은 호흡기계에서 비롯된 호흡 곤란, 기침, 담액과다, 흉통, 혈담, 피로 등의 증상이 나타난다. - ඛනිජ දුහුවිලි, නියුමොකොනියෝසිස් රෝග ලක්ෂණ සහ තමන්ම හෝ අනෙකුත් අයට දැනෙන ලක්ෂණ වන්නේ ශ්වසන පද්ධතියෙන් ඇරඹෙන ස්වසනය කිරීමේ අපහසුතා, කැස්ස, අධික බෙටය, පපුවේ වේදනාව, කැස්ස සමඟ රුධිර වහනය, අධික වෙහෙස යනාදියයි -면분진: 특징적인 자각증상인 월요증상(Monday disease)은 흉부압박감, 가슴통증, 호흡곤란, 기침 등인데 특히 월요일에 심하며 주말에 이를수록 점차 경미하여 진다(월요일에는 면분진에 노출되지 않는 것을 전제로 한다). - කපු දුහුවිල්ල: තමන්ටම දැනෙන එක් විශේෂිත රෝගලක්ෂණයක් වන්නේ සඳු දින රෝගයයි, එය බොහෝවිට පපුවේ පීඩනයක්, වේදනාවක්, ස්වසනය කිරීමේ අපහසු බවක් සහ කැස්ස සමඟ පැමිණේ. එය සඳු දින ඉතා තද වන අතර සති අන්තය කරා එළඹෙන විට වැඩි දියුණු වේ (යමෙකු සඳුදා කපු පුළුන් දුහුවිලි වලට නිරාවරණය නොවේ යන පූර්ව නිගමනය මත මෙය පදනම් වේ). සේවකයෙකු කපු පුළුන් දුහුවිල්ලට නිරාවරණය වීම අරඹන විට සතියේ දිනවල එය දැඩි වන අතර සති අන්තයේදී සහනයක් ලැබේ (එයට ඉරිදා නිරාවරණය නොවේ යන පූර්ව නිගමනය මත මෙය පදනම් වේ)	-발진 공정의 습식화 및 분진억제 대책을 수립, 시행한다. - ක්‍රියාවලි දුහුවිලි තෙත් කිරීමෙන් පසු සිදු කර දුහුවිලි මර්ධනය කිරීමට පියවර ගන්න -발진원 포위 격리 및 밀폐 등을 실시한다. - දුහුවිලි නිකුත් වන ස්ථාන වට කිරීම, නිරෝධායනය කිරීම සහ වසා දැමීම -방진마스크를 반드시 착용하고 작업한다. - වැඩ කරන අතරතුර සෑම විටම දුහුවිල්ලට මුහුණු ආවරණයක් පළඳින්න
3. 물리적 인자 **3. කායික කරුණු**	소음 Noise	-불쾌감, 정신피로를 발생시켜서 재해를 증가시킬 수 있고 작업능률을 저하, 청력장해를 초래할 수 있다. - අසන්තුෂ්ඨිය සහ මානසික ආතතිය ඇති කරමින් අනතුරු සිදු වීමට ඇති සම්භාවිතාවය ඉහල නංවන අතරම කාර්යක්ෂම තාවය අඩු කරවමින් ශ්‍රවණ දුර්වලතා ඇති කරවයි. -청력장해는 일시적인 난청인 경우와 영구적으로 오는 난청 2 가지의 경우가 있다. 영구적인 난청(직업성난청)은 높은 소음에 장기간 노출될 때 회복되지 않는 내이성 난청의 일종이며, 나중에는 말소리까지도 침범 당하여 잘 듣지 못한다. - ශ්‍රවණාබාධ වලට තාවකාලික ඇසීමේ දුර්වලතා සහ දීර්ඝ කාලීන ඇසීමේ දුර්වලතා ඇතුළත් වේ. ස්ථිර වශයෙන් ශ්‍රවණාබාධ ඇති වීම (වෘත්තීමය ශ්‍රවණාබාධ) යනු කර්ණ ශංඛයේ ඇති වන ශ්‍රව්‍යාබාධයක් වන අතර දිගු කාලීනව නිරාවරණය වූ විට නැවත් යතා තත්වයට පත් කළ නොහැක, පසුව අනෙකුත් පුද්ගලයන් පවසන දේ ඇසීමට අපහසු බවට පත්වේ.	-소음발생이 큰 기계, 기구를 교체하거나 격리시킨다. -ශබ්ධය අධික වශයෙන් නිකුත්කරවන යන්ත්‍ර හෝ මෙවලම් ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම හෝ නිරෝධායනය කිරීම -발생원에 대한 방음흡음시설 설치(칸막이 등) 등을 한다. - හටගන්නා ස්ථානයන්හි ශබ්ධය පිටතට ගමන් නොකරන සහ ශබ්ධය අවශෝෂණය කරගන්නා පහසුකම් (කොටස් වෙන් කිරීම යනාදිය) -작업 시에는 귀마개, 귀덮개 등 차음보호구 착용을 생활화 한다. - වැඩෙහි යෙදෙන අතරතුර කන් වැසුම් වැනි ශ්‍රව්‍ය ආරක්ෂණය සපයන මෙවලම් භාවිතය පුරුද්දක් කරගන්න
	진동 කම්පනය	-국소진동이 직접 수지부에 가하여져 수지부 혈관 및 관절에 기계적 공진현상을 일으켜 말초장해를 유발하며 중추, 말초, 골관절 장해를 일으킨다. 즉 손가락의 창백현상, 손가락의 감각이상, 투통, 감작 등의 증상을 일으킨다. - ස්ථානගතව කම්පනය සෘජුවම අත් සහ ඇඟිලි වලට දැනෙන විට එමගින් අත් සහ ඇඟිලි වල ධමනි සහ ශිරා වල යාන්ත්‍රික අනුනාදයක් ඇති කරන අතරම එමගින් මධ්‍යම, පර්යන්ත සහ සංධි වල අකර්මන්‍යතා ගෙනදෙන පර්යන්ත අකර්මන්‍යතා ඇති කරවයි. වෙනත් වචනවලින් කිව හොත්, එමගින් ඇඟිලි සුදුමැලි වීම, ඇඟිලි වල ඉන්ද්‍රිය අබාධ, හිසරදය සහ සංවේදීකරණය ඇති කරවිය හැක.	-진동흡수 장갑을 착용하고 작업한다. - වැඩ කරන විට කම්පන අවශෝෂණය කරගන්නා අත්මේස් පළඳින්න -공구의 보수관리를 철저히 한다. - මෙවලම් තදින්ම අළුත්වැඩියා කර නඩත්තු කරන්න -작업시간을 단축한다. - වැඩ කාලය අඩු කිරීම
	자외선 අධෝරක්ත කිරණ	-피부의 흉반현상, 색소침착, 각막의 부종과 괴사, 피부암 등을 일으킬 수 있다. - රොහිතිමාව සහ සම වර්ණීකරණය, ඔජරය සහ ස්වච්ඡ මණ්ඩලය ක්ෂය වී යාම, වර්ම පිළිකා යනාදිය ඇති කරවිය හැක. -용접 시에 발생되는 자외선은 각막결막염과 노출된 피부에 장해를 일으키며, 불활성가스 또는 금속 아크용접 등은 강력한 자외선을 발생하며 눈 및 피부에 화상을 입히는 일이 많다. - පැස්සීමේදී පිටවන අධෝරක්ත කිරණ වලින් ප්‍රදාහය හෝ නිරාවරණය වූ සමේ ආබාධ ඇති කරවිය හැකි අතර, අක්‍රිය වායු හෝ ලෝහ වාප පැස්සුම් වලින් අධික මට්ටමෙන් අධෝරක්ත කිරණ නිකුත් කළ හැකිය, බොහෝවිට ඒවා ඇස් වල සහ සමෙහි පිළිස්සුම් ඇති කරවයි.	-유해광선 장해를 예방하는 근본원칙은 방사선 발생원의 격리, 산란선 누선방지 등 방사선의 피폭방지에 있어 필름밧지(film badge) 또는 포켓선량계로 피폭량을 측정한다. - අහිතකර විකිරණ හා සම්බන්ධ රෝගාබාධ වළක්වා ගැනීමේදී ප්‍රාථමිකම මූලධර්මය වන්නේ විකිරණය ප්‍රභවය නොරෝධායනය කිරීම, විසිරෙන විකිරණ කානුදුව වැළැක්වීම සහ විකිරණශීලී කිරණ වැළැක්වීම සඳහා පෞද්ගලික හෝ සාක්කු මාත්‍රාමානයක් භාවිතයෙන් විකිරණ ප්‍රමාණය මැනීමයි -피부보호의, 보호안경, 보호장갑, 안전모(방열용) 등 개인보호구를 착용한다. - සම ආරක්ෂා කරන ආරක්ෂක ඇඳුම්, ආරක්ෂක කණ්ණාඩි, ආරක්ෂක අත්මේස්, නිරාපද හිස්වැසුම් (උෂ්ණත්ව විකිරණ සඳහා) වැනි පෞද්ගලික ආරක්ෂක මෙවලම් පළඳින්න.
	이상 기압 අසාමාන්‍ය වායු පීඩනය	-고압에서는 가스가 혈액 속에 용해되어 있다가 급격한 감압으로, 특히 질소가 혈관과 조직 내에 기포를 형성하고 혈관이 약한 부위에 따라 피부의 가려움 및 근육통, 관절통, 호흡곤란, 시력장해, 반신불수 등을 일으킨다. වායු, විශේෂයෙන්ම නයිට්‍රජන් වායුව අධික පීඩනයකින් රුධිර වාහිනීවල දියවූ විට ශීඝ්‍ර අවපීඩනයක් සහිතව බුබුළු ඇති කරවිය හැක.රුධිර නාල සහ අවයව තුළ ඇති බුබුළු වලට රුධිර වාහිනී දුර්වල පෙදෙස් කරා ගමන් කර සමෙහි කැසීම්, මස්පිඩු වේදනා, සංධි වල වේදනා, ස්වසනය කිරීමේ අපහසුතා, දෘෂ්ඨි ආබාධ සහ පක්ෂාඝාතය ඇති කරවිය හැක.	-수심에 따른 체재시간의 한도와 적절한 감압법을 엄수하여야 한다. - ජල මට්ටමේ ගැඹුරට අනුව කාල සීමාවන් සහ සුදුසු අවපීඩකකාරක ක්‍රමවේදයන් වලට නිතිමතින් අනුගත වන්න -고기압 환경에 부적절한 고령자, 결핵천식 등의 만성호흡기 질환자, 심맥관계 이상 자. 만성부비강염, 중이염, 골관절 이상 자 등은 그 작업을 하지 않도록 하여야 한다. - අධි පීඩන පරිසරයන් නුසුදුසු වඩා වයස්ගත පුද්ගලයන්, නියුමෝනියාව සහ ඇඳුම වැනි නිදන්ගත ස්වසනාබාධ සහිත පුද්ගලයන්, කන්තුකවාහිනී සම්බන්ධ රෝගාබාධ පවතින පුද්ගලයන් සහ නිදන්ගත නාසාරන්ධ්‍ර ඉදිමුම් රෝගාබාධ සහිත පුද්ගලයන්,මධ්‍ය ශ්‍රොත්‍රදාහය හෝ සංධි ආබාධ සහිත සහිත පුද්ගලයන් මෙම ක්ශේස්ත්‍රයේ රැකියාවේ යෙදීමට ඉඩ ලබා නොදිය යුතුය.
4. 야간작업 **4. රාත්‍රියේදී වැඩ කිරීම**		-야간작업은 뇌심혈관질환의 위험을 증가시키며, 생체리듬의 불균형으로 인해 수면장애가 발생할 수 있고, 소화성궤양과 같은 위장관질환을 유발할 수 있다. 또한 유방암과의 관련으로 인해 국제암연구소(IARC)에서 2A 등급으로 지정되어 있다. - රාත්‍රියේදී වැඩ කිරීම නිසා මස්තිෂ්කවාහිනී සහ කන්තුකවාහිනී රෝගාබාධද, නින්දේ අක්‍රමිකතාව ඇති කරවමින් එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ව රිද්මයේ අසමතුළිත බවක් සේම පෙප්ටික වණ වැනි ජඨර-ආන්ත්‍රික රෝගාබාධද ඇතිවීමට ඇති අවදානම ඉහල නැංවිය හැක. තවදුරටත් ගත් කළ, පියයුරු පිළිකාවට එහි ඇති සම්බන්ධතාවය කරණ කොට ගෙන එය අන්තර්ජාතික පිළිකා පිළිබඳ පර්යේෂණ ආයතනය විසින් 2A පන්තියට ඇතුළත් ලෙස හඳුනාගෙන තිබේ.	-뇌심혈관질환과 관련된 위험요인을 관리하기 위한 생활습관요법을 실천한다. -රෝගාබාධ වලට සම්බන්ධ අවදානම් තත්වයන් කළමනාකරණය කිරීමට දෛනික පුරුදු ක්‍රියාවට නංවන්න -교대근무 일정을 바람직한 형태로 설계하며, 필요시 야간작업 중에 수면시간을 제공한다. - අභිමත පරිදි වැඩ මුර කාලසටහන් සකසා අවශ්‍ය නම් රාත්‍රී වැඩ මුර අතරතුර නින්ද ලබා දීමට කටයුතු සලසන්න. -심혈관질환, 중추신경장해, 조혈기계질환, 생식기계 기능이상 등이 있는 경우 야간작업 배치 전 업무 적합성 평가를 실시한다. -කන්තුකවාහිනී රෝගාබාධ මධ්‍යම ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත අක්‍රමිකතා, රක්ත ශෘෂ්ඨික පද්ධතියේ අක්‍රමිකතා හෝ ප්‍රජනන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ අක්‍රමිකතා තිබෙන අවස්ථාවන්හිදී රාත්‍රී වැඩ මුර පැවරීමට පෙර ඊට සුදුසු බව තක්සේරුකරණයක් කරන්න.

விசேட சுகாதாரப் பரிசோதனைக்கான கேள்விக் கொத்து
(கொரிய தொழில் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் மருத்துவச் சங்கம்)

கம்பனி:

பெயர்:

※மருத்துவசரிதை (நோயாளியின் சரிதை/குடும்பசரிதை) பற்றியவினாக்கள்

※தயவுசெய்துபின்வரும் வினாக்களைவாசித்து**தற்போதையநிலைமையை[O]** மூலம் குறியிடுக.

1. **பின்வரும் ஏதாவதுவியாதிகள்உமக்கு இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளதா? அல்லதுதற்போதுஅவற்றுக்காகசிகிச்சைபெற்றுவருகிறீரா?**

வியாதி	பக்கவாதம்	இருதய நோய் (மாரடைப்பு/மார்புமுடக்குவலி)	உயர் இரத்தஅழுத்தம்	நீரிழிவு	டைசிலிபிடிமியா	காசநோய்	வேறும்.. (புற்றுநோய் உற்பட)
கண்டறியப்பட்டது							
மருத்துவசிகிச்சை							

2. உமது**பெற்றார்,சகோதரசகோதரிகள் எவரேனும் பின்வரும் வியாதிகளால்** இறந்துள்ளனரா?

வியாதி	பக்கவாதம்	வெப்பநோய் (மாரடைப்பு/மார்புமுடக்குவலி)	உயர் இரத்தஅழுத்தம்	நீரிழிவு	வேறும்.. (புற்றுநோய் உற்பட)
ஆம்					

3. நீர்ஒரு**ஹெபடைடிஸ் B புறப்பரப்பு எதிர்ச்செனிக்ஙு** காவியா?① ஆம் ② இல்லை③தெரியாது

※புகைத்தல்

4. தயவுசெய்துபின்வருவனவற்றைவாசித்துஉமது**தற்போதையநிலைமையை**குறிக்க.

4-1. நீர்உமது முழு வாழ்க்கையிலும் ஐந்துபொதி (100 குச்சி)களுக்குஅதிகமாகசிகரெட் புகைத்துள்ளீரா?

① இல்லை (☞வினா இல. 5 க்குச்செல்க)

②ஆம்,ஆயினும் நான் தற்போதுநிறுத்திவிட்டேன் (☞வினா இல. 4-2 க்குச் செல்க)

③ ஆம்,தொடர்ந்தும் நான் புகைத்துவருகிறேன் (☞வினா இல. 4-3 க்குச் செல்க)

4-2. நீர்கடந்தகாலத்தில் புகைத்துநிறுத்தியிருந்தால் நிறுத்தும் வரை:

நிறுத்துவதற்குமுன்புஎத்தனைவருடங்களாகபுகைத்திருக்கிறீர்?	மொத்தமாக_____வருடங்கள்
நிறுத்துவதற்குமுன்புவரைஒருநாளைக்குஎத்தனைசிகரெட்டுக்கள் புகைப்பீர்?	_____சிகரெட்டுக்கள்

4-3. நீர்தொடர்ந்தும் புகைக்கிறீர்எனில்,

எத்தனைவருடங்களாகப் புகைத்திருக்கின்றீர்?	மொத்தமாக_____வருடங்கள்
நீர்ஒருநாளைக்குசராசரியாகஎத்தனைசிகரெட்டுக்கள் புகைப்பீர்?	_____சிகரெட்டுக்கள்

※மதுபானம்

5. தயவுசெய்துபின்வருவனவற்றைவாசித்துஉமது**தற்போதையநிலைமையை**குறிக்க.

5-1. வழமையாகவாரத்துக்குஎத்தனைமுறைநீர்குடிப்பீர்?

□0 □1 □2 □3 □4 □5 □6 □7

5-2. நீர்ஒருநாளைக்குஎவ்வளவுகுடிப்பீர்? (※ kJ ghd k;vt ti fahapD k;rup (____கிளாஸ்)

※உடற்பயிற்சி

6. தயவுசெய்துபின்வரும் வினாக்களைவாசித்துகடந்தவாரத்தில்
மேற்கொள்ளப்பட்டபயிற்சிகளை'√'அடையாலத்தினால் குறிக்க.

6-1. கடந்தவாரம்,உம்மை 20 நிமிடங்களுக்குஅதிகமாகவழமையைவிடமிகவும் கனமாகமூச்சுவாங்கவைத்ததீவிரஉடற்பயிற்சிகளில் எந்தனைநாட்கள் ஈடுபட்டீர் (அ/து: ஓடுதல்,ஏரோபிக்ஸ்,அதிவேகசைக்கிளோட்டம்,நெடுந்தூர நடைபோன்றன.)?

□0 □1 □2 □3 □4 □5 □6 □7

6-2. கடந்தவாரம்,உம்மை 30 நிமிடங்களுக்குஅதிகமாகவழமையைவிடசற்றுகனமாக மூச்சுவாங்கவைத்தநடுத்தரஉடற்பயிற்சிகளில் எந்தனைநாட்கள் ஈடுபட்டீர் (அ/து: வேகமானநடைப்பயிற்சி,டென்னிஸ் விளையாடுதல்,நடுத்தரவேகசைக்கிளோட்டம்,முகத்தைநிலம் நோக்கிவைப்பிங் செய்தல்)?

※ 6-1 இல் உள்ளவிடையுடன் தொடர்பானஉடற்பயிற்சிகள் அல்லாதவை.

□0 □1 □2 □3 □4 □5 □6 □7

6-3. கடந்தவாரம்,குறைந்ததுஒருதடவையில் 10 நிமிடங்களாவதுஅமையும் வகையில்,ஒருநாளைக்கு30 நிமிடங்களுக்குஅதிகமாகஎத்தனைநாட்கள் நடந்தீர்(அ/து: இலேசானஉடற்பயிற்சி,தொழிலுக்குநடந்துசென்றுவருவதுஉட்பட,பொழுதுபோக்காகவும்)?

※ 6-1 இலும் 6-2 இலும் உள்ளவிடைகளுடன் தொடர்பானஉடற்பயிற்சிகள் அல்லாதவை.

□0 □1 □2 □3 □4 □5 □6 □7

※குறிப்பிட்டஉறுப்புக்களுடன் தொடர்பானஅறிகுறிகள் சம்பந்தமானவினாக்கள்

7. கடந்த ஆறு மாதங்களில் அனுபவித்தஅறிகுறிகள் தொடர்பாகப் பதிலளிக்க.

உடலுறுப்பு	அறிகுறிகள்	தாக்கம்		
		அதிகம்	நடுத்தரம்	இல்லை
பொது	பசியின்மைமற்றும் எடைகுறைவு			
	அடிக்கடிசோர்வுஏற்படுதல்			
	உடலில் அதிக எடையை உணர்தல்			
தோல்	அரிப்புஅல்லதுவீக்கங்கள்			
	தோல் தடித்தல்			
	தலைமுடிமற்றும் கை நகம்,கால் நகம் என்பவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்படுதல்			
	தோல் கரடுமுடாகுதலும் வெடிப்புறலும்			
கண்கள்	அடிக்கடிகண்கள் சொரிதலும் கண்ணீர்வடிதலும்			
	கண்பார்வைமோசமாதல்			
	கண்கள் சிவத்தல் அல்லது காயப்படுதல்			
காதுகள்	தெளிவாகசெவிமடுக்கமுடியாமை			
	காதுகளில் இரைச்சல் உண்டாதல்			
மூக்கு	அடிக்கடி மூக்கில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படல்			
	மூக்குவடிதல் அல்லது மூக்கடைத்தல்			
	முகர்வதில் சிரமம்			
வாய்	முரசில் இரத்தம் வடிதலும் சீழ்ப் புண்களும்			
	சுவைத்தற் சிரமங்கள்			
சமிபாட்டுத் தொகுதி	கொட்டும் வயிற்றுவலியைஉணர்தல்			
	வாயில் உலோகசுவைஏற்படல்			
	மலச்சிக்கல்			
இதயம்/சுவாசத்தொகுதி	வேலையில் ஈடுபடும்போதுபடபடத்தல்			
	வேலைசெய்யும் போது இருமல் மற்றும் மூச்சுத் திணறல்			
	மார்பில் அசௌகரியம்			
	துயிலெழும் போது இருமல் அல்லதுசளிவெளியாதல்			
	விடுமுறைவிட்டுமீண்டும் வேலைக்குச் செல்லும் போது இருமல்			
முதுகு /கால்கள்	கை,கால்கள் மற்றும் தோள் வலிகள்			
	கைகளும் பாதங்களும் பலவீனப்படுதல் அல்லதுநடுங்குதல்			
	கை கால்கள் விறைத்தல்			
	குளிரில் விரல்கள் வெண்மையாதல்			
	முதுகு வலி			
மனம் /நரம்புமண்டலம்	தலைவலிகள்			
	தலைச்சுற்று			
	குறைந்தநினைவாற்றலும் மறதியும்			
	கவலைமட்டும் மனஉளைச்சல்			
	தலைவிறைத்தல் அல்லதுதான் மதுவருந்தியதுபோன்றுஉணர்தல்			
	கவனம் செலுத்துவதில் சிசமம்			

உடலுறுப்பு	அறிகுறிகள்	தாக்கம்		
		அதிகம்	நடுத்தரம்	இல்லை
சிறுநீரக/ இனப்பெருக்கத் தொகுதி	சலம் கழிப்பதில் சிரமங்கள்			
	உடல் வீக்கம்			
	ஒழுங்கற்றமாதவிடாய்			
	கருச்சிதைவு			

உமக்குவேறும் அறிகுறிகள் இருப்பின் கீழேஉள்ள இடத்தில் விபரிக்க.

* நீர்வேலையில் ஈடுபடும் போதுஎப்போதாவதுசுகாதார (உடலியல்) பிரச்சினைகளைஎதிர்கொண்டதுண்டா? □ ஆம் □ இல்லை

* உமக்குசுகாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கானகாரணம் நீர்வேலையின் போதுகையாளும் பொருட்கள்தான் எனகருதுகின்றீரா? □ ஆம் □ இல்லை

மருத்துவரின் கருத்துக்கள்	

* **ஹெபடைடிஸ் B புறப்பரப்பு எதிர்ச்செனி நேர்மறை (எதிர்வினை)** - இது ஹெபடைடிஸ் B வைரஸ் தொற்றிய நபர்களைக் குறிக்கிறது. இது குறுங்கால தொற்றாகவோ அல்லது நாட்பட்ட தொற்றாகவோ இருக்க முடியும். தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தமது தொற்று ஏற்பட்ட இரத்தத்தின் மூலமோ அல்லது இரத்தம் கலந்த உடற் திரவங்கள் மூலமோ மற்றவர்களுக்கு வைரஸினைக் கடத்த முடியும். இந்த நேர்மறை HBsAg உள்ள நோயாளிகளுக்கு அவர்களது ஹெபடைடிஸ் B தொற்றுநிலையை ஆயந்தறிவதற்காக பின் ஆய்வகப் பரிசோதனை பரிந்துரைக்கப்படும்.