මේ නිසා ගෘහස්ථ පරිසරය තුළ රසායනික ද්‍රව්‍යවලට නිරාවරණය වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය. එහෙත්, එළිමහනෙහිදී රසායනික ද්‍රව්‍ය ක්ෂණිකව විසිරී යන බැවින් සහ එහි සාන්ද්‍රණය තනුක වීම හේතු කොට ගෙන රසායනික ද්‍රව්‍යවලට නිරාවරණය වීම සාපේක්ෂව අඩුය.

වාතය දූෂණය වීම නාගරික පරිසරවල රථවාහනවලින් පිට කෙරෙන ද්‍රව්‍ය සහ කර්මාන්ත ශාලා මගින් නිකුත් කෙරෙන දෑ නිසා සිදුවන බව බොහෝ දෙනාගේ අදහසයි. එනමුදු අපගේ එදිනෙදා කාලයෙන් 80- 90%ක්ම ගත කරන ගෘහස්ථ පරිසරය තුළ වාතය දූෂණය වීම විශාල ගැටළුවක්ව පවතින බව පහත සඳහන් සාක්ෂි මගින් ඔබට හඳුනාගත හැකිවනු ඇත. මෙහි "ගෘහස්ථ" යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ එළිමහනෙහි මෙන් නිදහස් වාතයේ චලනයක් නොමැති වායු සංචරණය සීමිත හෝ සීමා පමුණුවා ඇති සියලුම ස්ථාන වේ.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයෙහි අධ්‍යයනයන්ට අනුව, එළිමහනෙහිදී නිකුත් කෙරුණු දූෂකයන්ට වඩා දහස් ගුණයකින් ගෘහස්ථ පරිසරය තුළදී නිකුත් කෙරෙන දූෂකයන්ට මිනිසුන්ගේ පෙනහළු තුළට ඇතුළු වීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව සැලසේ. වාතය දූෂණයවීම හේතු කොට ගෙන සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇති වන අතර එහිදී ගෘහස්ථ වා දූෂක එළිමහන් වා දූෂකවලට වඩා වැඩි සෘජු සම්බන්ධතාවයක් දක්වන බව සොයා ගෙන ඇත. දියුණුවෙමින් පවතින රටවල ජනතාව, විශේෂයෙන් කාන්තාවන් සහ දරුවන් ඇතුළත්ව මිලියන 500ක් පමණ සුරක්ෂිත මට්ටම්වලට වඩා ඉහළින් වූ ගෘහස්ථ වායු දූෂණයකට නිරාවරණය වන බවත් එය මූලිකවම ඉවුම් පිහුම් කටයුතුවලදී පිට කෙරෙන දුම හේතු කොට ගෙන සිදුවන බවත් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය තහවුරු කරයි. මෙහිදී වායුමය ඉන්ධනවලට වඩා අවම වශයෙන් 50 ගුණයක් පමණ හානිකර දූෂක ප්‍රමාණයක් නිසි ලෙස සකස් නොකරන ලද ඝන ජෛව ස්කන්ධ ඉන්දන (දර) මගින් නිකුත් කෙරෙන බව නිමානය කොට තිබේ.

තවද, දියුණු වෙමින් පවතින රටවල අඩු උපත් බරකින් යුත් දරුවන් 95% ක් උපදින අතර මේ සඳහා මන්දපෝෂණය මෙන්ම ඉවුම් පිහුම් කටයුතුවලදී පිට කෙරෙන දුමද වගකිව යුතු බව සැලකෙයි.

සෞඛ්‍යය ගැන සලකන විට දියුණු වෙමින් පවතින රටවල වැදගත් කම අතින් ගෘහස්ථ වා දූෂණය දෙවැනි වන්නේ සනීපාරක්ෂාවට පමණකි. එම රටවල කාන්තාවන් සහ දරුවන් මිලියන තුනක පමණ සංඛ්‍යාවක් වාර්ෂිකව මිය යන බව ගණන් බලා ඇත. ගෘහස්ථ පරිසර තුළ ඇති දුර්වල වායු සංසරණය නිසා ආසාදන රෝග ව්‍යාප්තිය ඉහළ යයි. දුර්වල සෞඛ්‍යය තත්වයන්ට සහ මරණයට මගපාදන, දුම්කොළ දුම, ලිංගිකව පැතිරෙන රෝග, මද්‍යසාර යනාදිය සහ මනුෂ්‍ය ඝාතන යන සියල්ලටම ඉහළින් ගෘහස්ථ වාතයෙහි දූෂණය වග කිව යුතු බව නිමානය කොට තිබේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ, පසුගිය දශක දෙක තුළ රෝහල්ගත කිරීම්වලට වඩාත්ම හේතු වූ කාරණා අතර දෙවැනි තැන හිමි වන්නේ ශ්වසන රෝගවලටය. මෙයට හේතුව වන්නේ ගෘහස්ථ මෙන්ම එළිමහන් වායු දූෂකවලට අධික ලෙස නිරාවරණය වීමයි. එහෙත්, තවමත් මේ තත්වය පාලනය කිරීමට ගෙන ඇත්තේ ඉතා අඩු උත්සාහයකි. ගෘහස්ථ වාතයෙහි දූෂණය, ඇදුම තත්වය උග්‍ර කිරීමට, නිදන්ගත බාධාකාරී පුප්ඵුසීය රෝග වැඩි වර්ධනය කිරීමට, ඇසේ සුද මතුවීමට සහ ළදරුවන්ගේ උපත් බර අඩුවීමට යනාදියට දායක වී ඇති බව, ඇතැඹුලක් වූ වර්තමාන විමර්ශනවලින් ලැබුණු පර්යේෂණ සොයා ගැනීම් මගින් තහවුරු කර ඇත.

සිගරැට් දුම

රසායන ද්‍රව්‍ය 4000කට වඩා ඇති සිගරැට් දුම පළමු පන්තියේ පිළිකාකාරකයක් ලෙස ඇමෙරිකා පරිසර ආරක්ෂක අධිකාරිය නම් කර ඇත. එලෙසම එම දුමෙහි පිළිකාකාරක දූෂක 50කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ඇති බවත් දුම් පානය මගින් සක්‍රියව දුම් පානය කරන්නාට අමතරව ඔහු සමග වෙසෙන අක්‍රිය දුම් පානය කරන්නන්ගේ ජීවිත අනතුරේ හෙළීම සිදු වෙයි. වර්තමානයේ එළිදරව් වන කරුණු අනුව ගෘහස්ථ පෘෂ්ඨවල පතිතව ඇති සිගරට් ආශ්‍රිත රසායන පසුව වාතයට නිවාරණය කරන බවත් එම වාතය ආඝ්‍රාණය කිරීමද සක්‍රිය හා අක්‍රිය දුම මෙන්ම අහිතකරය.

සක්‍රිය දුම් පානයකරන්නකු අසල හිඳීම අක්‍රිය දුම් පානයට හේතු වේ

සුවඳ විලවුන් හා රූපලාවණ්‍ය භාවිතය

කර්මාන්තකරණයත් සමග නිපදවුණු බොහෝ අපද්‍රව්‍ය මිල කළ හැකි දේවල් බවට පරිවර්තනය කිරීම ඇරඹුනි. මෙහි අතුරුඵලයක් ලෙස මීට වසර 50කට පෙර භාවිත නොවූ රසායනික ද්‍රව්‍ය 75,000කට ආසන්න

ප්‍රමාණයක් එදිනෙදා භාවිතයට එක්ව ඇත. මේවායෙන් සමහරක් සුවඳ විලවුන්වල හා රූපලාවන්‍ය ද්‍රව්‍යවල අන්තර්ගතය. මේවායේ බරපතළකම වන්නේ එම රසායනිකයන්ට මුහුණදීමට මිනිස් සිරුර පුරුදුවී නැතිකමය. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස කාලයත් සමග නොයෙක් අසාත්මිකතා ඇතිවීම අසනීපවලට ලක්වීම අද සුලබව සිදුවේ. මේ අතරින් සුවඳ විලවුන් පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමු. දුර්ගන්ධයක් ඇතිවූ විට එය අපට දැනෙන්නේ එම ගන්ධයට දායකවන රසායනික නාසය තුළින් ශරීරගතවන බැවිනි. එම දුර්ගන්ධය ඉවත්කරනවා වෙනුවට බොහෝදෙනා යොමුවන්නේ සුගන්ධකාරකයක් භාවිත කිරීමටය. එහි ප්‍රබල ආකර්ශනීය සුවඳ මගින් දුර්ගන්ධය යටපත් කරනමුත් ඇත්ත වශයෙන්ම සිදුවන්නේ දුර්ගන්ධය හා සුගන්ධය යන දෙකම එකවර ආශ්වාස කිරීමය. මෙය දුර්ගන්ධය ආශ්වාස කිරීමට වඩා භයංකාරය.

සුවඳ විලවුන්වල අන්තරායකාරී රසායන අඩංගුය

දූෂක නිකුත්වීම ප්‍රතිඵලය කරවමින්, දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව හෝ අපි ගෘහස්ථ ක්‍රියාකාරකම් විශාල සංඛ්‍යාවක් සිදු කරන්නෙමු. ගෘහස්ථව සීමිත වාත පරිමාවලට මෙම දූෂක සීමා වූ විට සෞඛ්‍යයට සහ ගෘහ පරිසරය තුළ තිබෙන ද්‍රව්‍යවලට හානි සිදු කරමින් වාතය ඔස්සේ සංසරණය වන සාන්ද්‍රණ ඉහළ නංවයි. ගෘහස්ථ ප්‍රභවවලට අමතරව, සමහර දූෂක

ගෘහාශ්‍රිත පරිසරයට කාන්දුවීම සහ එතුළ වූ වාතය තුළ සිරවීම නිසා තත්වය වඩාත් අයහපත් බවට පත්වෙයි. කාර්මික ජනපදවල සහ කාර්ය බහුල මහාමාර්ග අසල ජීවත්වන මිනිසුන් කෙරෙහි මෙය වැඩි බලපෑමක් ඇති කරයි.

ගෘහස්ථ දූෂණ මට්ටම ඉහළ දැමිය හැකි සමහර ගෘහස්ථ ප්‍රභව පිළිබඳ හඳුනා ගැනීමට අපි උත්සාහ කරමු.

ආහාර පිසීම, ඉටි පන්දම් දැල්වීම, ලාම්පු දැල්වීම, මදුරු දඟර දැල්වීම යනාදිය ඇතුළත් දහන ක්‍රියාවලි

මෙවැනි සියලුම දහන ක්‍රියාවලදී විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය ගෘහස්ථ පරිසරයට එකතු කිරීම සිදු වේ. වාත්‍රාශ්‍රයෙහි ප්‍රමාණය, දහන ක්‍රියාවලිය, සහ නිකුත් කෙරෙන රසායනික ද්‍රව්‍යයන්හි ස්වභාවය, යනාදිය මත අවදානම් මට්ටම රඳා පවතී. ගෘහස්ථ වාතයෙහි ගුණාත්මක බව ඉහළ නැංවීම සඳහා දහන ක්‍රියාවලිය පාලනය කිරීම (ගෘහස්ථ පරිසරය තුළ මේවා අතුරින් සමහර දහන ක්‍රියාවලිවලින් සම්පූර්ණයෙන්ම වැළකී සිටිය හැකිය) වඩාත්ම සුදුසු මාර්ගය බව ඔබට වැටහෙනු ඇත.

නොයෙක් දහන ක්‍රියා මගින් ගෘහස්ථ පරිසර දූෂණය කිරීම

ආහාර පිසීම

ආහාර කල්තබා ගැනීමට, පෝෂණීය අගය වැඩි දියුණු කිරීමට, ආහාර රුචිය වැඩි දියුණු කිරීමට (රසය, ගන්ධය සහ පෙනුම) සහ ව්‍යාධිජනකයින් විනාශ කිරීමට (බැක්ටීරියා සහ දිලීර) අපි ආහාර පිසීම සිදු කරන්නෙමු. ආහාර පිසීමේ කර්තව්‍යයේදී අප නොදැනුවත්වම ගෘහස්ථ වාතයට දූෂක මුදා හැරෙන අතර අපගේ මෙම නොසැලකිල්ල මගින් ගෘහස්ථ වාතයෙහි ගුණාත්මක තත්වය වඩාත් නරක අතට හැරේ. පුරාණයේ මුළුතැන්ගෙය යනු ප්‍රධාන ගෘහයෙන් පරිබාහිරව පිහිටා තිබුණු ගොඩනැගිල්ලකි. බොහෝවිට මුළුතැන්ගෙය තනා තිබෙන්නේ සුළං දිශාව පාදක කරගෙනය. එකල මිනිස්සු මුළුතැන්ගෙය තුළ ආහාර පිසීමෙන් අනතුරුව දුම නිවසින් බැහැර කිරීමට ඉඩ හැර පිසින ලද ආහාර නිවස තුළ කෑම මේසය මතට ගෙන ඒම සිදු කළහ.

ආහාර පිසීමේදී ළමයින් දුමට නිරාවරණවීම

මෙකල නූතන මධ්‍යම පාන්තික නිවෙස්වල මුළුතැන්ගෙය පිහිටා ඇත්තේ සාලය අසලින්මය. ආහාර පිසීමේදී නිකුත් වන දුම නිතැතින්ම නිවැසියන්ට ආශ්වාස කිරීමට සිදුවේ (සමහරවිට මෙම දුම ආහාර රුචිය ඇති කරන්නක් ලෙස සලකනවා විය හැකිදැයි ප්‍රශ්නයකි). ආහාරයෙන් පසු බොහෝ විට මදුරු දඟරයක් හෝ දුම්වැටියක් හෝ දල්වා ගැනීම සිදුවේ.

(සමහර විට අතුරුපසක් ලෙස සලකනවා වියහැකිදැයි ප්‍රශ්නයකි). අඩු ආදායම් ලබන නිවෙස්වල තත්වයද බොහෝ දුරට මෙයට සමානය. ඔවුන්ගේ මුළුතැන්ගෙයද තනි කාමරයක්වන ගෙයිම කොටසකි. ආහාර පිසීම ගෘහස්ථ වාතය දූෂණයට ලක් කරන අතර එය එසේ වන බව ඔබ විශ්වාස නොකරනු ඇත. පහත දක්වා ඇති කරුණු දෙස විමසීමෙන් බලන ලෙස ඔබට ආරාධනය කරමු.

- ★ දර සහ ජෛව ස්කන්ධ වැනි ඝන ඉන්ධන දහනයෙන් වායුමය සහ ද්‍රව්‍යමය ඉන්ධනවලට වඩා 10-100 ගුණයක් අහිතකර වායු හා අංශුමය ද්‍රව්‍ය නිපදවේ.
- ★ ලෝකයේ තිබෙන නිවාස සංඛ්‍යාවෙන් අඩක පමණ සකස් නොකරන ලද ඝන ඉන්ධන (දර, ගොම සහ කෘෂිකාර්මික අපද්‍රව්‍ය) ආහාර පිසීම සඳහා භාවිත කෙරේ.
- ★ ශ්‍රී ලංකාවේ ජනතාවගෙන් 85-90%ක් පමණ ආහාර පිසීම සඳහා ඝන ඉන්ධන භාවිත කරති.
- ★ උදුන්වලින් පිට කෙරෙන දුම සෞඛ්‍ය අවදානම ඉහළ නංවමින් අප ආශ්වාසය සිදු කරන මට්ටමෙන් නිකුත් කෙරේ.
- ★ බොහොමයක් උඳුන්වලට නිසි ලෙස වා-සිදුරු සැපයීම සිදු කර නැත.
- ★ ආහාර පිසීම බොහෝ විට සිදු කරනු ලබන්නේ මිනිසුන් සිටින අවස්ථාවලය.
- ★ අවාසනාවට නොදැනුවත්කම නිසාවෙන් වැඩිහිටියන් ආහාර පිසිනතුර කුඩා දරුවන් ළඟ තබා ගනී. මේ හේතුවෙන් වසරකට මිලියනකට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ලොව හැරයන අතර තවත් විශාල සංඛ්‍යාවක් දීර්ඝකාලීන රෝගීන් බවට පත්වේ.

ලෝකයේ දියුණුවෙමින් පවතින රටවල ගෘහස්ථ දහනය කිරීම් මගින් මූලිකවම ආහාර පිසීම් ආශ්‍රිතව සෑම තත්පර 20කට වරක් එක් අයෙකුට ජීවිතය අහිමිවන බව නිමානය කොට තිබේ. තවදුරටත්, අකාර්යක්ෂම උඳුන්, දිනකට දුම්වැටි පැකට් දෙකක් ඉරීම තරම් සෞඛ්‍යයට අහිතකර බවද සොයාගෙන ඇත. අපගේ සෞඛ්‍යය නිරපරාදේ කැපකරනවාට වඩා ගැටළුව නිරාකරණය කර ගැනීම සඳහා මෙම සාක්ෂි උවමනාවටත් වඩා ප්‍රමාණවත් වේ.

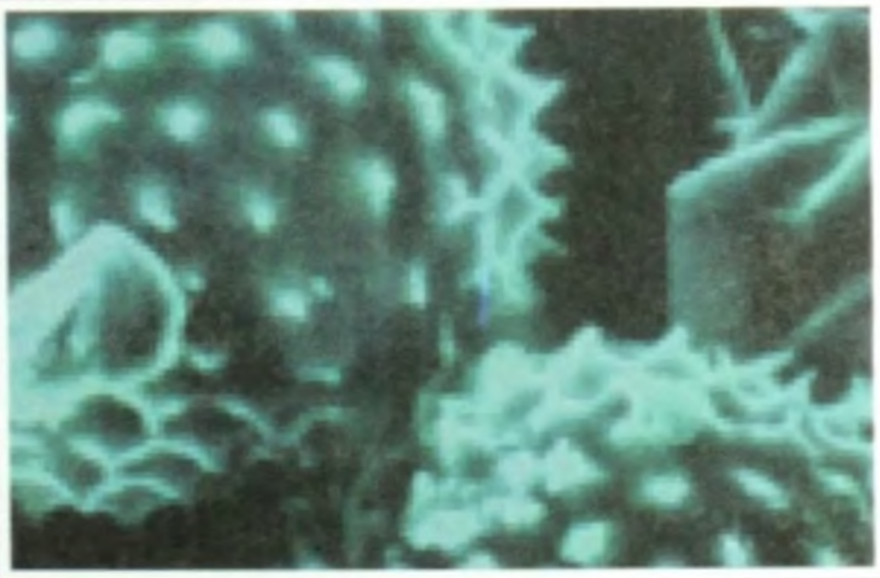
ඉදිකිරීම් ද්‍රව්‍යවලින් සිදුවන විමෝචන

තීන්තද ඇතුළත්ව ඉදිකිරීම් ද්‍රව්‍ය බොහොමයක් ද, ලී බඩු සහ ලිනන් රෙදි ද රසායනික ද්‍රව්‍ය නිකුත් කරයි. එපමණක් නොව, වාතයෙහි දූෂක සාන්ද්‍රණය ඉහළ ගිය විටදී මේවායේ මතුපිට පෘෂ්ඨයෙහි දූෂක වර්ග එක් රැස්වීම සිදුවේ. මෙම ඉදිකිරීමේ ද්‍රව්‍යවල ගන්ධය ඔබට දැනී ඇතිවාට සැකයක් නැත. නමුත්, සෞඛ්‍යයට අහිතකර නැතැයි බොහෝ දෙනා මේවා නොසලකා හරිති.

ඉදිකිරීම් ද්‍රව්‍යවලින් සිදුවන විමෝචන ශරීරයට අහිතකරය

ජෛව අපද්‍රව්‍ය

දූවිලි කීඩෑවන් (මයිටාවන්) (සතුන් මත මෙන්ම දූවිලිවල වෙසෙන කුඩා සතුන්), දිලීර වර්ග, බැක්ටීරියා සහ වයිරස් ගෘහස්ථ පරිසරය තුළ බහුලව පවතින්නේ අපගේ නොසැලකිල්ල හේතුකොටගෙනය. මෙකී බොහොමයක් ජෛව අපද්‍රව්‍ය ආශ්වාස වාතය සමඟ සිරුර තුළට ඇතුළු වී පෙනහළු කරා ගමන් කිරීම නිසා සෞඛ්‍ය ගැටළු උග්‍ර බවට පත් විය හැකිය.



ජෛව අපද්‍රව්‍යන් ශරීරගතවීම අන්තරායකාරීය

සුරතල් සතුන්ගේ බලපෑම

සුරතල් සතුන්ගෙන් නිරන්තරයෙන්ම රෝම ගැලවීයාම මෙන්ම වියළි සම ගැලවීයාමද සිදුවේ. පහසුවෙන් මේවා ශරීරගත වන අතර එතරම් පහසුවෙන් ශරීරයෙන් බැහැර නොවෙයි. තවද මෙම ද්‍රව්‍යවලට පරිසර දූෂකයන් හොඳින් රඳවා ගැනීමට හැකි බැවින් මේවා ශරීර ගත වීම අහිතකර වන අතර නොයෙකුත් ආබාධ ඇති වීමට දායක වෙයි. විශේෂයෙන්ම කුඩා දරුවන්ට සුරතල් සතුන් ඇසුර යෝග්‍ය නොවේ. මෙලෙසම මෘදු සෙල්ලම් බඩු (soft toys) මතද දූවිලි හා පරිසර දූෂක ද්‍රව්‍ය ඒකරාශී වීම හේතුවෙන් කුඩා දරුවන්ට අසාත්මිකතා හා නොයෙකුත් රෝගාබාධ ඇති වේ.

සුරතල් සතුන්ගේ බලපෑම හානිකර වේ

පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු

පිරිසිදු නිවසක වාසය කිරීම යහපත් නමුදු පිරිසිදු කිරීමම යම් කිසි අවදානමක් ගෙන දිය හැකිය. නිදසුනක් ලෙස අතු ගෑම, දූවිලි පිස දැමීම, රික්ත ශෝධනය කිරීම, මකුළු දැල් කැඩීම යනාදිය ඇතුළත් පිරිසිදු කිරීමේ සියලු කටයුතු මගින් තැන්පත් ස්වභාවයෙන් පවතින අංශු වාතයට එක් කොට ආශ්වාස කිරීමට සලස්වයි. එනිසා, පවිත්‍ර කිරීමේ කටයුතු සිදුකළ යුත්තේ වටපිටාවේ මිනිසුන් නොමැති විට මනා වාතාශ්‍රය යටතේ ශ්වසන ආවරණ සහිතවය.

දුර්වල වාතාශ්‍රය

නිවසක් හෝ ගොඩනැගිල්ලක් අලුතින් ඉදිකරන විට සෑම කාමරයකම අවම වශයෙන් ජනේලයක්වත් තිබේදැයි යනාදී ලෙස වාතාශ්‍රය සැපයීම පිළිබඳ තක්සේරු කිරීම පිණිස ප්‍රාදේශීය අධිකාරීන් මගින් පරීක්ෂා කරනු ලැබේ. එකී නිවෙස්වල මිනිසුන් පදිංචි වූ විට සාමාන්‍යයෙන්, එළිමහනේ සිට කෘමීන්, දූවිලි අංශු සහ අනෙක් කරදරකාරී ද්‍රව්‍ය යනාදිය ගෙතුළට පැමිණීම වළක්වාලීම සඳහා දොර ජනෙල් වසා තබනු ලැබේ. එවිට ස්වාභාවික

වාතාශ්‍රය සීමා වීමත්, එමගින් ගෘහස්ථ පරිසරය තුළ වාතය සංසරණය නොවී එකතැන රැඳවීමටත්, දූෂක සාන්ද්‍ර කිරීමටත් සලස්වයි. මෙය, බොහොමයක් නිවෙස් සහ ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල පොදුවේ සිදු කෙරෙන දෝෂයකි. විශේෂයෙන් රාත්‍රී කාලයේදී වාතාශ්‍රය තවදුරටත් සීමා කෙරෙන අතර මදුරු දඟර, හඳුන්කූරු, පහන් යනාදී දූෂණ ප්‍රභව හඳුන්වා දීම ද සිදු කෙරේ. මෙකී ප්‍රභවවලින් හඳුන්වා දෙනු ලබන දූෂකවලට නිවසින් පිටතට යෑමේ ඉඩකඩ සීමිතය.

ගෘහස්ථ වායු දූෂණය නිසා වැඩියෙන්ම ආපදාවට ලක්වන කණ්ඩායම් හඳුනාගනිමු. මොවුන් අතරින් ළදරුවන් මුල් තැනක් ගනී. දරුවන්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය පූර්ණ ලෙස වර්ධනය වී නොමැති බැවින් ඔවුන්ගේ සියුම් ශ්වසන මාර්ග ප්‍රදාහය වීම පහසුවෙන් සිදු වේ. වැඩෙමින් පවතින පෙනහළු සහිත බාලදරුවෝ, වැඩිහිටියන්ට වඩා වැඩි වේගයකින් ශ්වසනය කරන බැවින් ඔවුහු දූෂණය වූ වාතය වැඩිපුර පෙණහළු තුළට ඇද ගනිති. තම ශරීර බරට සාපේක්ෂව විශාල වාත පරිමාවක් ළමයි ආශ්වාස කරති. ගර්භණී කාන්තාවන්ද මොවුන් අතර ඉතා වැදගත් කණ්ඩායමකි. මව් කුසේදී දරුවාගේ වර්ධනයට මවගේ පෝෂණ තත්වය මෙන්ම මව ආඝ්‍රාණය කරන වාතයේ ගුණාත්මක බවද සෘජුවම බලපායි. නිරන්තර සහ දිගුකාලීන නිරාවරණයෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස බෙලහීන සහ වැඩිහිටි මිනිසුන්ද නිදන් ගත තත්වවලට වඩාත් පාත්‍ර වේ. මේ සියලුම කණ්ඩායම් අනෙක් අයට වැඩියෙන් ගෘහාශ්‍රිතව ගතකරන බැවින් ඔවුනට යහපත් දිවිපෙවෙතක් ගතකිරීම සඳහා සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම අන් අයගේ යුතුකමකි.

ගුණාත්මක බවින් යුත් වාතය කුඩා ළමුන්ට මෙන්ම රෝගීන්ටද අත්‍යවශ්‍යය

ගෘහස්ථ වායු දූෂණයෙන් පීඩා ලබන්නෝ

ගෘහස්ථ වාතයෙහි ගුණාත්මක බව ඉහළ දැමීම සඳහා ඔබ සතු කාර්යභාරය

අප සියලු දෙනා දිනකට පැය ගණනාවක් නිවෙස තුළ ගත කරන බැවින් අප අපගේ සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ගෘහස්ථ වාතයෙහි ගුණාත්මක බව පවත්වා ගත යුතුය. පහත සඳහන් නිර්ණායක අනුගමනය

කිරීම මගින් ගෘහස්ථ වාතයෙහි ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීමට මග පෑදෙනු ඇත.

* වාතයෙහි ගුණාත්මක බව සහ ඒ හා සබැඳුණු සෞඛ්‍ය ගැටළු පිළිබඳ මහජනතාව දැනුවත් කිරීම.
* නැවුම් වාතය නිවෙස තුළ සංසරණය වීම සඳහා දොර ජනෙල් විවෘත කොට තැබීම (කිසිවිටෙකත් වාතය එකතැන රඳා පැවතීමට ඉඩ නොතබන්න).
* දහන උපකරණවල නිසි ලෙස වා සිදුරු සකසා ඇත්දැයි පරීක්ෂාකාරීවීම මගින් ප්‍රමාණවත් වා සැපයුමක් තහවුරු කර ගැනීම.
* වාතයෙහි ගුණාත්මක බවට හානි කිරීමට හැකියාවක් සහිත ක්‍රියාවලි සහ නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් හැකි තරම් වැළකී සිටීම.
* දුම් පානය පිටු දැකීම.
* හානිදායක හෝ හිරිහැරදායක ගන්ධයක් හෝ දූෂකයක් හෝ ගෘහාභ්‍යන්තරයට ගෙන ඒමෙන් වැළකී සිටීම.
* මිලදී ගැනීම් පිළිබඳ තීරණ ගැනීමේදී වාතයෙහි ගුණාත්මක භාවයද සැලකිල්ලට ගැනීම.
* වාෂ්පශීල ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීමේදී ඒවා සීමිත ප්‍රමාණවලින් මිලට ගත යුතු අතර එම ද්‍රව්‍ය ගබඩා කර තබා ගැනීමෙන් වැළකී සිටීම.
* හැකි තරම් ස්වභාවික ක්‍රම මගින් කෘමි හා වල් පැළෑටිවලින් වන උවදුරු පාලනය කිරීම ගෘහස්ථව අනවශ්‍ය දහනයන්ගෙන් වැළකීම හා අවශ්‍ය දහනයන් පමණක් පාලිත තත්වයේදී සිදුකිරීම.

අහිතකර ගෘහස්ථ වායුවේ ආදීනවයන්ට විකල්පයක්

ඔබේ වගකීම

මෙම පොත් පිංච මගින් වායුවේ ගුණාත්මක බව හා එහි ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳ කළ විමර්ශනය තුළින් ඔබගේ දැනුම් පරාසය පුළුල් වූ බව විශ්වාස කරන අතර එම දැනුම හා අවබෝධය අන් අය සමඟ බෙදා ගැනීම තුළින් ඔබගේ දැනුම ස්ථාපනය වී පුළුල් වන බව මතක තබා ගන්න. එසේම අප අවට සිදු වන දේ පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම හා ලබන අත්දැකීම නිසි ඇගයීමකට ලක් කර නිවැරදිව අර්ථකථනය කිරීම වැඩෙන විද්‍යාඥයකුගේ වගකීමක් මෙන්ම යුතුකමක්ද වේ. අප රටෙහි කිසි කලෙක නිසි ඇගයීමකට ලක් නොවූ ගෘහස්ථ වායු දූෂණය පිළිබඳව සියලු දෙනාම දැනුවත්කර එමගින් නිරෝගී පරපුරක් සමාජගත කරවීම සඳහා අප සියලුදෙනා අත්වැල් බැඳගත යුතුය.

****