



තෘතීයික හා වෘත්තීය අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව
වෘත්තීය දැනුම ඇගයීමේ පරීක්ෂාව- 2023 අගෝස්තු
සාත්තු සේවිකා
ජාතික වෘත්තීය සුදුසුකම - 04 වන මට්ටම



කාලය පැය -03

විභාග අපේක්ෂකයන් හට උපදෙස්

- සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න .
- අංක 1 සිට 50 දක්වා වූ ප්‍රශ්නවල , දී ඇති (a), (b), (c), (d) උත්තර වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ උත්තරය තෝරන්න
- ඔබට සැපයෙන උත්තර පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින්, ඔබ තෝරාගත් උත්තරයෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න
- මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයෙහි පිටු 07ක් අඩංගු වේ.

1 කොටස

1. මුඛ සනීපාරක්ෂාව සිදුකිරීමේදී ඒ සඳහා අයත්වන අවයවයක් වන්නේ;
 - a) දත්
 - b) දිව
 - c) විදුරුමස්
 - d) ඉහත සියල්ල
2. සාත්තු සේවිකාවක් විසින් උග්‍ර හෘදයාබාධයක් (Acute heart failure) ඇතිවූ අවුරුදු 75ක් වන රෝගියකු රැකබලාගනී. තුන්වන දින සේවාලාභියා පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමේදී, මෙම රෝගියා සඳහා ඔබ කුමන ආකාරයේ ස්නානයක් සලකා බැලිය යුතුද?
 - a) ඇඳ මත ස්නානය (Bed bath)
 - b) තුවායෙන් සිදුකරන ස්නානය (Towel bath)
 - c) අර්ධ ස්නානය (Partial bath)
 - d) වතුරමල යට ස්නානය (Shower bath)
3. ඔබ සන අවපැහැ ගැන්වූ නියපොතු සහිත දියවැඩියා සේවාදායකයකු රැකබලා ගන්නා විට. ඔබ නියපොතු පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේද?
 - a) උණුසුම් ජලයෙන් නියපොතු පිරිසිදු කරන්න.
 - b) පිරිසිදු රෙදි කඩකින් නියපොතු පිරිසිදු කරන්න.
 - c) රෝගියාගේ නියපොතු සෝදා, කපා සහ මදින්න.
 - d) ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකුගේ සේවය ඉල්ලා සිටින්න.
4. සාත්තු සේවිකාවක් හදිසි අනතුරකට ලක් වූ සහ අතක් කැඩී ගිය ගැහැණු සේවාදායකයෙකු රැකබලා ගනී. සේවාදායකයාගේ හිසකෙස් ගැන ඔබ සැලකිලිමත් විය යුත්තේ කෙසේද?
 - a) දිගු වේලාවක් කොණ්ඩය පිරිසිදු කරන්න.
 - b) ක්‍රමයෙන් එකේ සිට කොණ්ඩය පිරිසිදු කරන්න පටන් ගන්න.
 - c) කොණ්ඩය බත් එකක් ලෙස බැඳ තබන්න.
 - d) හිසකෙස් සෙමින් හා ප්‍රවේශමෙන් පිරිසිදු කරන්න.
5. සාත්තු සේවිකාවක් සංවලනය අඩු වූ වැඩිහිටි සේවාදායකාවක් රැකබලා ගනී. දිනක් අක්ෂි විදුරුව පිරිසිදු කරන ලෙස ඇය ඉල්ලා සිටියාය. අක්ෂි විදුරුව පිරිසිදු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රම අතුරින් කුමන ක්‍රමය භාවිතා කරයිද?
 - a) විදුරුවේ දෙපස උණුසුම් ජලය සහ වියළි ලොම් රෙදි වලින් ඇස් විදුරුව පිරිසිදු කරන්න.
 - b) ගලා යන ජලය සහ වියළි කඩදාසි මගින් පිරිසිදු කරන්න.
 - c) විදුරුවේ දෙපස මද ජලය ගලා යාමෙන් සහ වියළනය භාවිතයෙන් වියළීමෙන් පිරිසිදු කරන්න.
 - d) විදුරුවේ දෙපස උණුසුම් ජලය සහ වියළි මෘදු රෙදි වලින් ඇස් විදුරුව පිරිසිදු කරන්න.

6. සාත්තු සේවිකාවක් රෝගියෙකුගේ ස්පන්දනය ලබා ගත් අතර අනුපාතය සාමාන්‍යයට වඩා අඩු බව සොයා ගන්නා ලදී. සාත්තු සේවිකාවක් මෙම සොයා ගැනීම ලේඛනගත කරන්නේ කෙසේද?
 - a) ටැකිප්නියා (Tachypnea)
 - b) හයිපර් පිරෙක්සියා (Hyper pyrexia)
 - c) බ්‍රැඩ් කාර්ඩියා (Bradycardia)
 - d) ටැකිකාර්ඩියා (Tachycardia)
7. පහත ක්‍රියාමාර්ගවලින් කවරක් සේවාලාභියෙකුට පුටුවක නැඟී සිටීමට උපකාර කිරීමේදී පුළුල් මූලික ආධාරකයක් (wide base support) භාවිතා කිරීමට සාත්තු සේවිකාවක් විසින් යොදාගනීද?
 - a) ඉණෙන් නැඟී සේවාදායකයාගේ අත් යට ඔබේ අත් තබා ඔසවන්න.
 - b) සේවාදායකයා දෙසට හැරී , ඔබේ දණහිස නමා සේවාදායකයාගේ නළල මත අත් තබා ඔසවන්න
 - c) ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පාද දුරින් විහිදුවන්න
 - d) ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ශ්‍රෝණි මාංශ පේශී තද කරන්න
8. හදිසි අනතුරකින් පසු සේවාදායකයා මුඛ සැත්කමකට භාජනය විය. ඔහුගේ සම උණුසුම් හා රතු (warm and flushed) විය. සේවාදායකයාගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා හොඳම ක්‍රමය කුමක්ද?
 - a) වාචික (Oral)
 - b) අක්ෂිය (Axillary)
 - c) ගුද මාර්ගය (Rectal)
 - d) ඉහටිය (Groin)
9. සිහිසුන්ව සිටින සේවාදායකයකුට පැය හතරකට මුඛ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වේ. මුඛ සත්කාර සිදු කරන විට, හොඳම ස්ථාපිතය වන්නේ;
 - a) ෆව්ලර් ස්ථාපිතය (Fowler's position)
 - b) පැත්තකට හැරීම (Side lying)
 - c) සුපයින් (Supine)
 - d) හිස පහළට දැමීම (Head low)
10. වැඩිහිටි සේවාදායකයෙක් පළමු වරට රෝහල් ගත කරනු ලැබීය. ඔබ සාත්තු සේවකයෙක් /සේවිකාවක් ලෙස, රෝගියාගේ ආරක්ෂාව සහතික කරනු ලබන සිදුකරන ක්‍රියාව වන්නේ;
 - a) අනවශ්‍ය ගෘහ භාණ්ඩ මාර්ගයෙන් බැහැරව තබන්න (Keep unnecessary furniture out of the way)
 - b) සෑම විටම පැති රේල් ඔසවා තබා ගන්න (Keep the side rails up at all time).
 - c) සෑම විටම ආලෝකය තබා ගන්න (Keep the light on all the time).
 - d) සියලුම උපකරණ දර්ශනයෙන් බැහැරව තබන්න (Keep all the equipment out of view).
11. මැස්ලෝගේ අවශ්‍යතා ධුරාවලියට (Maslow's hierarchy of needs) අයත් වන්නේ පහත සඳහන් කවරක්ද?
 - a) ආදරය සහ අයිතිය (Love and belonging)
 - b) කායික අවශ්‍යතා (Physiologic needs)
 - c) ස්වයං සාක්ෂාත් කර ගැනීම (Self-actualization)
 - d) ඉහත සියල්ලම
12. සාත්තු සේවිකාවකගේ මූලික කාර්යයභාරය වන්නේ;
 - a) පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට උපකාර කිරීම
 - b) දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකාර අවශ්‍ය අය රැකබලා ගැනීම
 - c) යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට උපකාර කිරීම සඳහා
 - d) ඵලදායී සෞඛ්‍යයක් පවත්වාගැනීමට ඉගැන්වීම

13. ඖෂධ ලබා දීමට පෙර නිවෙස් රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන සේවිකාවක් විසින් රෝගියාගේ අන්‍යෝන්‍යතාවය තහවුරු කළ යුතුය. රෝගියා හඳුනා ගැනීමට ඇති ආරක්ෂිතම ක්‍රමය පහත සඳහන් දේවලින් කවරේද?
- කාමර අංකය පරීක්ෂා කරන්න.
 - රෝගියාගේ හඳුනාගැනීමේ පටිය (identification band) පරීක්ෂා කරන්න,
 - භාරකරු සමඟ රෝගියාගෙන් ඔහුගේ නම සහ ලිපිනය විමසන්න.
 - රෝගියාගේ නම ශබ්ද නඟා ප්‍රකාශකර රෝගියාට එය නැවත කියන්න දෙන්න.
14. සබ්ලින්ගල් ඖෂධ (sublingual medication) ලබා දීමට සාත්තු සේවිකාවක් සූදානම් වේ. ඖෂධය තැබිය යුත්තේ;
- රෝගියාගේ සම මත
 - රෝගියාගේ දිව යට
 - රෝගියාගේ කම්මුල් හා විදුරුමස් අතර
 - රෝගියාගේ දිව උඩ
15. ඔබ එනමාව (enema) පරීක්ෂාකළ යුතුය. මෙම ක්‍රියා පටිපාටිය සඳහා සුදුසු ස්ථාපිතය වන්නේ;
- ප්‍රෝන් (prone)
 - සුපයින් supine)
 - ඩෝසල් රිකම්බන්ට් (dorsal recumbent)
 - සිම්ස් ලෙෆ්ට් ලැටරල් (Sims left lateral)
16. පිටුපස ප්‍රදේශය සාත්තු කිරීම යනු;
- පිටුපස ප්‍රදේශය සේදීමයි
 - පිටුපස ප්‍රදේශය සඳහා සාත්තුකිරීම හා සම්බාහනයයි
 - පිටුපස ප්‍රදේශයේ ක්‍රීම් ආලේපනය කිරීම
 - පිටුපස ප්‍රදේශය සඳහා උණුසුම් සම්පීඩනයක් ලබාදීමයි
17. පහත සඳහන් දෑ අතුරින් අත් සේදීමේ වැදගත්ම අරමුණ කුමක්ද?
- සුවපහසුව ලබා දීමට.
 - අපිරිසිදු දැනින් සේවාදායකයා ස්පර්ශ නොකිරීමට.
 - ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මාරු කිරීම වැළැක්වීම සඳහා
 - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා.
18. රෝගියා ඇදේ සිටියදී ඇදේ ලිනන් මාරු කිරීමකදී, ඇඳ ඇතිරිලි සකස් කිරීමේ අවශ්‍යතාව රෝගියාට පැහැදිලි කිරීම කළයුත්තේ;
- පෞද්ගලිකත්වය සැපයීම සඳහා
 - දූවිලි පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා
 - රෝගියාගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා
 - රෝගියාගේ සහයෝගීතාවය ලබාගැනීම සඳහා
19. ඇඳ ස්නානයේ වඩාත්ම වැදගත් අරමුණ වන්නේ;
- සේවාදායකයාට පිරිසිදු කිරීමට, නැවුම් කිරීමට සහ සුවපහසුව ලබා දීමට
 - ඇඳ ස්නානය කිරීමේ කුසලතා වර්ධනය කිරීමට.
 - වේදනාව සමනය කිරීමට.
 - අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කිරීමට
20. බෝවන බවට හඳුනාගෙන තිබේද නැද්ද යන්න නොසලකා, රෝගීන් රැකබලා ගැනීමේදී භාවිතා කරන අත්‍යවශ්‍ය සම්මත පූර්වාරක්ෂාවක් නොවන්නේ;
- අත් සනීපාරක්ෂාව
 - නුසුදුසු නියුණු කිරීම් සහ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම
 - පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ
 - ඇසෙප්ටික්ස් (Aseptic) තාක්ෂණය

21. පහත සඳහන් දෑ අතුරින් සාත්තු සේවිකාවකගේ වගකීමක් නොවන්නේ;
- රෝහල් නීති රීති අනුගමනය කිරීම
 - උපදෙස් වලට අනුකූල වීම
 - තොරතුරු සැපයීම
 - විවිධ සත්කාර ලබා දීම
22. ඔබ කාන්තා රෝගියෙකු සඳහා පෙරිනිල් (Perineal) සත්කාර සිදු කරන විට මෙම ක්‍රියා පටිපාටිය සඳහා හොඳම ස්ථාපිතය වන්නේ;
- ලෙෆ්ට් ලැටරල් (left lateral)
 - සුපයින් (supine)
 - ඩෝස්ටල් රිකම්බන්ට් (dorsal recumbent)
 - ප්‍රෝන් (prone)
23. නිරෝගී වැඩිහිටියෙකු සඳහා, පහත සඳහන් කුමන ජෛව ලක්ෂණයක (Vital signs) අසාමාන්‍යතාවක් පෙන්වුම් කරයිද?
- රුධිර පීඩනය 120/80 mmHg වීම
 - හද ගැස්ම මිනිත්තුවකට 60ක් වීම
 - ශ්වසන වාර මිනිත්තුවකට 14ක් වීම
 - ශරීර උෂ්ණත්වය 38⁰C වීම
24. සාත්තු සේවිකාවක් විසින් හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇති සේවාදායකයෙකු රැකබලා ගනී. පහත දැක්වෙන කුමන ස්ථාපිතයක් වැඩි වාත හුවමාරුවක් සඳහා ඉඩ සලසයිද?
- සුපයින් (supine)
 - ෆව්ලර් (Fowler's)
 - සිම්ස් (Sim's)
 - ලෙෆ්ට් ලැටරල් (Left lateral)
25. ඔබ රෝගියෙකුගේ ස්පන්දන වේගය තක්සේරු කරන විට, විනාඩියකට 60 ට අඩු ස්පන්දන වේගයක් ඔබට දක්නට ලැබුණි. ඔබ මෙය වාර්තා කරන්නේ කෙසේද?
- ටැකිකාර්ඩියා (Tachycardia)
 - ටැකිප්නියා (Tachypnea)
 - බ්‍රැඩිකාර්ඩියා (Bradycardia)
 - බ්‍රැඩිප්නියා (Bradypnea)
26. රුධිරයේ ඔක්සිජන් නොමැතිකම හඳුන්වන්නේ;
- හයිපොක්සිමියා (Hypoxemia)
 - ඇස්ප්හියා (Asphyxia)
 - ඇනොක්සියා (Anoxia)
 - සයිනොසිස් (Cyanosis)
27. නිල් හෝ අළු සම හෝ තොල් හැඳින්වෙන්නේ;
- ඇනොක්සියා (Anoxia)
 - සයිනොසිස් (Cyanosis)
 - ඇසිඩෝසිස් (Acidosis)
 - ඇස්ප්හියා (Asphyxia)

28. හුස්ම ගැනීමේ සම්පූර්ණ විරාමය (Total cessation of breathing) ලෙස හැඳින්වෙන්නේ;
- ඇප්නියා (Apnea)
 - බ්‍රැඩ්ප්නියා (Bradypnea)
 - ඕතෝප්නියා (Orthopnea)
 - ටැකිප්නියා (Tachypnoea)
29. මුඛයේ ශ්ලේෂ්මල පටලයේ ආසාදනය (Inflammation of the mucous membrane of the mouth) හැඳින්වෙන්නේ;
- ස්ටොමැටිටිස් (Stomatitis)
 - ගැස්ට්‍රිටිස් (Gastritis)
 - කිලෝසිස් (Cheilosis)
 - එන්ටරිටිස් (Enteritis)
30. රෝහලෙන් ඇතිවන ආසාදනය (Hospital-acquired infection) ලෙස හැඳින්වෙන්නේ;
- බිංදු ආසාදනය (Droplet infection)
 - අවස්ථාවාදී ආසාදනය (Opportunistic infection)
 - නොසොකොමියල් ආසාදනය (Nosocomial infection)
 - අපවිත්‍රතාව (Contamination)
31. ශිරා තුළ ලේ ගැලීම (vein bleeding) හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?
- තුවාලයෙන් රුධිරය සමානව ගලා යයි
 - තුවාලයෙන් ස්පන්දන සමඟ රුධිරය ගලා යයි
 - තුවාලයෙන් රුධිරය සෙමින් ගලා යයි
 - රුධිරය ඉතා සෙමින් ගලා යයි
32. ඇනැලික්සික් කම්පනය (Anaphylactic shock) ඇතිවීමට හේතුව කුමක්ද?
- හුස්ම හිරවීම (Choking)
 - කෘමි දෂ්ට කිරීම් හෝ මකුළු දෂ්ට කිරීම් (Insect sting or spider bites)
 - තුන්වන මට්ටමේ පිළිස්සීම (3rd degree burn)
 - ආසාතය (Stroke)
33. ඔබ ප්‍රථමාධාර දීමට සූදානම්වන විට, ඔබේ පළමු ක්‍රියාව වන්නේ;
- හුස්ම ගැනීම පරීක්ෂා කරන්න
 - බාහිර තුවාල පරීක්ෂා කරන්න
 - විත්දිනයට කතා කර ඔහුගේ උරහිස් සොලවන්න
 - ජෛව ලක්ෂණ (vital signs) පරීක්ෂා කරන්න
34. ඔබ සාන්තු සේවය සපයන විට, ඔබේ රෝගියා කෙටි කාලීන ක්ලාන්තයකට (short period fainting attack) මුහුණ දෙයි. ඔබ විසින් ගත යුතු ප්‍රමුඛතම ක්‍රියාමාර්ගය වන්නේ;
- විත්දිනය සමඟ කතා කර වේදනා නාශක ලබා දෙන්න
 - විත්දිනය පුටුවේ ඉදගැනීමට සලස්වන්න
 - විත්දිනය බිම තබන්න, නැවත පරීක්ෂාකරන්න, නැවුම් වාතය ලබා දෙන්න
 - රෝගියා සොලවන්න
35. පෙනීම් අහිමි වූ වයස්ගත රෝගියෙකු (an aged patient with sight loss) සඳහා ඔබ ආධාරක ඇවිදීම සපයන විට;
- කිසිවිටක එයාට එහෙ මෙහෙ යන්න දෙන්න එපා
 - අවශ්‍ය සහාය ලබා දී එය වාර්තා කරන්න
 - ඔහුට මඟ පෙන්වීම සඳහා බලා සිටින ලෙස ඔහුට කියන්න
 - ඔහුට නිදහසේ ඇවිදීමට ඉඩ දෙන්න

36. සංගමාලය (Jaundice) ලෙස අර්ථ දක්වා ඇත්තේ;
- මුත්‍රා වල ඉහළ බිලිරුබින් (bilirubin) ඇතිවීම
 - සම, ශ්ලේෂ්මල පටල (mucous membrane) හා ඇසේ සුදු පාට කොටස (sclera) කහ පැහැයට හැරීම
 - සමේ කහ පැහැය ඇතිවීම
 - මුත්‍රා වල කහ පැහැය ඇතිවීම
37. පහත සඳහන් දේවලින් ළමුන් තුළ දරුණු විජලනය වීමේ සලකුණක් (sign of severe dehydration) නොවන්නේ;
- උදාසීන හෝ සිහිසුන් ගතිය (Lethargic or unconscious)
 - සම කෙතින්තු පසු ඉක්මනින් යථා තත්වයට පත්වීම (Fast recovery of skin pinching)
 - පානය කිරීමට නොහැකිවීම හෝ පානය කිරීම දුර්වල ලෙස සිදුවීම (Inability to drink or poor drinking)
 - ගිලුණු ඇස් ඇතිවීම (Sunken eyes)
38. ගර්භණී දියවැඩියා රෝගී (GDM) මවකගෙන් උපත ලබන ශරීරයේ බර කිලෝග්‍රෑම් 3.8 ක් වන අලුත උපන් බිළිදකුට ඇතිවන ක්ෂණික සංකූලතාවයක් වන්නේ;
- හයිපර් ටෙන්ෂන් (Hypertension)
 - හයිපො ටෙන්ෂන් (Hypotension)
 - හයිපර් ග්ලයිසීමියා (Hyperglycemia)
 - හයිපො ග්ලයිසීමියා (Hypoglycemia)
39. ළමුන් තුළ කම්මුල්ගාය ඇතිවීමේ වඩාත් පොදු සංකූලතාව (Commonest complication of mumps) වන්නේ;
- ඕකිටිස් (Orchitis)
 - ඇත්‍රිටිස් (Arthritis)
 - මයිකාර්ඩිටිස් (Myocarditis)
 - ස්ටොමැටිටිස් (Stomatitis)
40. විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන්ට විශේෂ අධ්‍යාපනයක් අවශ්‍ය වන්නේ;
- සියලුම සිසුන් එකම ආකාරයෙන් ඉගෙන ගන්නේ නැති නිසාය
 - අඩු සාමාර්ථ සහිත අය වෙන් කළ යුතු නිසාය
 - ආබාධ සහිත දරුවන්ට සාමාන්‍ය පාසලක ඉගෙනීමට නොහැකි නිසාය
 - විශේෂ ළමයි වෙනස් නිසාය
41. අඩු බර උපන් යනු;
- නියමිත කාලයට පෙර උපත ලද දරුවා
 - උපන් බර 2.8 kgක් වන
 - උපන් බර 2.5 kgට වඩා අඩු
 - උපන් බර 3.5 kgට වඩා අඩු
42. මුඛ ප්‍රතිසන්ධිරෝධක (oral contraceptives) භාවිතා කරන මව සඳහා සෑම දිනකම එකම වේලාවක පෙනී පානය කළ යුතු බව සාත්තුපෙවිකාවක් මවට දන්වන්නේ පහත සඳහන් කුමන හේතුවක් නිසාද?
- ඔක්කාරය ඇතිවීමේ සම්භාවිතාව අඩු කිරීමට (Decrease the incidence of nausea)
 - හෝමෝන මට්ටම පවත්වා ගැනීමට (Maintain hormonal levels)
 - අතුරු ආබාධ අඩු කිරීමට (Reduce side effects)
 - ඖෂධ අන්තර්ක්‍රියා වැළැක්වීමට (Prevent drug interactions)

43. කුමන සන්ධිස්ථානයක් (milestone) මූලින්ම වර්ධනය වන්නේද?
- දර්පණ සමඟ සෙල්ලම් කිරීම (Mirror play)
 - බඩගැම (Crawling)
 - සෙමින් චලනය (Creeping)
 - ඇඟිලි අල්ලා ගැනීම (Finger grasp)
44. වර්ධන අධීක්ෂණය සඳහා භාවිතා කරන්නේ පහත දර්ශකවලින් කවරේද?
- වයස අනුව උස
 - හිසෙහි පරිධිය
 - වයස අනුව බර
 - බර අනුව උස
45. දරුවන්ට මවකිරි දීමට ඇති හැකියාව අඩුවන්නේ පහත කුමන රෝගයක් ඇති විටද?
- පාවනය (Diarrhea)
 - කන් ආසාදනය (Ear infection)
 - නියුමෝනියාව (Pneumonia)
 - ඉහත සියල්ලම
46. මවකිරි සෑදීම සඳහා ඔබේ ශරීරය භාවිතා කරන වැදගත්ම හෝමෝනය කුමක්ද?
- ඊස්ට්‍රජන් (Estrogen)
 - ප්‍රොලැක්ටින් (Prolactin)
 - ප්‍රොජෙස්ටෙරෝන් (Progesterone)
 - ඉන්සියුලින් (Insulin)
47. මවකිරි දෙන විට දරුවාට ප්‍රමාණවත් තරම් කිරි ලැබෙනවාදැයි ඔබ දන්නේ කෙසේද?
- දරුවා දිනකට අවම වශයෙන් තෙත් ඩයපර් (diaper) 6ක් භාවිතා කරයි
 - දරුවාට දිනකට බඩවැල් චලනයන් (bowel movement) කිහිපයක් සිදු වේ
 - දරුවා ක්‍රමයෙන් බර වැඩිවේ
 - ඉහත සියල්ලම
48. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගැනීමට සහ පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වන්නේ පහත සඳහන් කුමන කුසලතාවයද?
- නිරීක්ෂණ කුසලතා (Observation skills)
 - වාර්තා කිරීමේ කුසලතා (Reporting skills)
 - සන්නිවේදන කුසලතා (Communication skills)
 - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කුසලතා (Health education skills)
49. එළකිරි හා සසඳන විට මිනිස් කිරිවල;
- වැඩි ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් ඇත
 - අඩු කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රමාණයක් ඇත
 - වැඩි අයන් ප්‍රමාණයක් ඇත
 - අඩු විටමින් ප්‍රමාණයක් ඇත
50. ප්‍රජනක අවයව පරිණතභාවයට පත් වන්නේ (Reproductive organs attain maturity) කුමන කාලයක් තුළද?
- ඔසප් වන කාලය තුළ
 - ගර්භනී කාලය තුළ
 - නව යොවුන් විශේදී
 - ඉහත කිසිවක් නොවේ

(01 x 50 = ලකුණු 50)



තෘතීයික හා වෘත්තීය අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව
වෘත්තීය දැනුම ඇගයීමේ පරීක්ෂාව- 2023 අගෝස්තු
සාත්තු සේවිකා
ජාතික වෘත්තීය සුදුසුකම - 04 වන මට්ටම



විභාග අපේක්ෂකයන් හට උපදෙස්

- පළමු (01) ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න. (පළමු (01) ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර පිළිතුරු ලබාදිය යුතු මුළු ප්‍රශ්න ගණන පහක් (05) විය යුතුය).
- මෙම කොටස සඳහා පිළිතුරු සැපයීම සඳහා ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති ඉඩ භාවිතා කරන්න.
- මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයෙහි පිටු 06ක් අඩංගු වේ.

2 කොටස

1.

i). ඇඳ පිළියෙළ කිරීමේ අරමුණු හයක් (06) ලැයිස්තුගත කරන්න

(ලකුණු 03)

ii). 80 හැවිරිදි සේවා දායකයකු වන සිල්වා මහත්මිය ඇයගේ වම් පාදයේ මහපට ඇඟිල්ලේ විශාල තුවාලයක් ඇති ව වැඩිහිටි සත්කාර මධ්‍යස්ථානයට ඇතුළත් කර ඇත. තුවාලයේ අළු පැහැයක් සහ නරක සුවදක් වන අතර එය වේදනා රහිත බව ඇය ප්‍රකාශ කරයි. සිල්වා මහත්මියගේ සාත්තුසේවිකාව ලෙස ඔබ පත් කර ඇති අතර, පහත මාතෘකාවට අනුව ඔබ මෙම රෝගියා සඳහා වටපිටාව සකස් කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

a) ඇඳ

(ලකුණු 02)

b) ඒකකය හා වටපිටාව

(ලකුණු 03)

c) නාන කාමරය

(ලකුණු 02)

2.

i). පොදු විෂ වර්ග හතරක් (04) ලැයිස්තුගත කරන්න.

(ලකුණු 02)

ii). විෂ ශරීරගත විය හැකි ප්‍රධාන මාර්ග හතරක් (04) සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

iii). භයානක කෘමීන් වර්ග හතරක් (04) ලැයිස්තුගත කරන්න.

(ලකුණු 02)

iv). කෘමි දෂ්ට කිරීම් (Insect stings) අසාත්මික තත්ත්වයන් (allergic condition) දක්වා වර්ධනය විය හැකි අතර ඇනලිලැක්සිස් (Anaphylaxis)) තත්වයක්ද ඇතිවිය හැකිය. ඇනලිලැක්සිස් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 02)

v). ඉහත තත්ත්වය සඳහා ඔබේ ප්‍රථමාධාර ලැයිස්තුගත කරන්න.

(ලකුණු 02)

3.

i). පඩිකුලෝසිස් (pediculosis) යන්නෙහි තේරුම පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 02)

ii). පෙඩිකුලෝසිස්හි (pediculosis) අවදානම් හතරක් (04) ලැයිස්තුගත කරන්න.

(ලකුණු 04)

iii). ඔබ සත්කාරක මධ්‍යස්ථානයක සාන්තූ සේවිකාවක් වේ. හරස් ආසාදනවලින් (cross infections) රෝගීන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා වැළැක්වීමේ පියවර හතරක් (04) ලැයිස්තුගත කරන්න.

(ලකුණු 04)

4.

i). සාමාන්‍ය යෝනි ප්‍රසූතියෙන් පසු පෙරේරා මහත්මිය රෝහලෙන් පිටව ගියාය. ඇයට දැනටමත් අවුරුද්දේ මාස හයක දරුවෙකු සිටී. ඇගේ මවට ඇයට උදව් කිරීමට නොහැක; එබැවින් ඇයට සාන්තූ සේවිකාවක් අවශ්‍ය වේ. දෙවන දිනයේදී ඇය ක්ලෝන්ත වී ලේ ගැලීම ගැන පැමිණිලි කළාය. සාන්තූසේවිකාවක් ලෙස, ඇයගේ ලේ ගැලීම සාමාන්‍ය දෙයක් නොවන බව ඔබ දකින ලදී. මෙම තත්ත්වය සඳහන් කර කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 03)

ii). මෙම තත්වයට සම්බන්ධ හේතු දෙකක් (02) ලැයිස්තුගත කරන්න.

(ලකුණු 01)

iii). මෙම මව රැකබලා ගැනීමේදී ඔබේ වගකීම් දෙකක් (02) සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

iv). දරුවාට සහ මවට මව්කිරිවලින් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ හය (06) සඳහන් කරන්න .

a) දරුවාට

b) මවට

(ලකුණු 04)

5.

i). "ලදරුවා (infant)" යන්න නිර්වචනය කරන්න

(ලකුණු 02)

ii). ඔබ ලදරුවෙකු (infant) සඳහා සන ආහාර (solid foods) හඳුන්වා දෙන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 03)

iii). ඔබ නිර්මාණාත්මක හෝ අධ්‍යාපනික සෙල්ලම් බඩු සහ ක්‍රීඩා සපයන ආකාරය ලැයිස්තුගත කරන්න.

(ලකුණු 03)

iv). වැසිකිළි පුහුණුව (toilet training) සඳහා සුදුසුම වයස සඳහන් කරන්න

(ලකුණු 02)

6.

i). පහත මාතෘකා අනුව වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකුගේ ගැටළු ලැයිස්තුගත කරන්න

a) ශාරීරික (වෙනස්කම්)

(ලකුණු 02)

b) මානසික වෙනස්කම් (Mental changes)

(ලකුණු 02)

c) සාමාජීය වෙනස්කම් (Social changes)

(ලකුණු 02)

ii). වැඩිහිටි වැඩිහිටියන් සඳහා විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම් වැදගත් වන්නේ මන්දැයි සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 01)

iii). මිය යන රෝගීන් සහ මරණයෙන් පසු පිළිබඳ රැකවරණය යන්න දක්වන්න.

a) මිය යන රෝගීන්

(ලකුණු 1.5)

b) මරණයෙන් පසු

(ලකුණු 1.5)