

කන් සදහා උපදෙස් පත්‍රිකාව. (Ear care advice sheet)

01.කන් දෙක වියළිව තබාගන්න.

ඔබ කොණ්ඩය සෝදන විට/ස්නානය කරන විට, පමාණවත් තරමේ කපු පුළුන් කැබැල්ලක් ගෙන, එය ඔබගේ කන් බාහිරෙන් තබා, අදාල කාර්යය සිදු කරන්න. එහිදී පුළුන් කැබැල්ලේ හා කන් වැස්ලින් ස්වල්පයක් ආලේප කිරීම මගින් ජලය කනට අතුළු වීම වළක්වනු ලබයි. (waterproof) කන් දෙක වියළිව තබා ගැනීම වැදගත් වන්නේ, ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වීමටයි.

02.කන් සුද්ද කිරීමට යොදා ගන්නා කොටන් බඩස් (cotton buds) යොදාගෙන කන් සුද්ද කිරීම සිදු නොකරන්න.

ඒවා මගින් කන් ඇති මැළියම් හා අනෙකුත් ද්‍රවය ශ්‍රවණ නාලය ඔස්සේ තව දුරටත් ඇතුළට ගමන් කරවා, කන් වල මැළියම් සිර වීමක් සිදු විය හැකි අතර එය වේදනාකාරී විය හැකිය. එමෙන්ම එහි ඇති කපු පුළුන් කැබැල්ල ගැලවී ගියහොත්, එය ශ්‍රවණ නාලයේ සිර වී, ආසාදනය වීමට වුව හැකිය. එමෙන්ම ඒවා මගින් ශ්‍රවණ නාලයේ සිරීම් ඇති වී, රුධිර ගැලීම් ඇති වී ආසාදනය වීමටද හැකිය.

03.ගිනි කුරු, කොණ්ඩ කටු, වූල් ගෙතීමට යොදා ගන්නා කටු වැනි දෑ කනට ඇතුළු කිරීමෙන් වළකින්න.

කන් කැසීමක් අති වූ විටදී හෝ කන් මැළියම් සිර වී ඇති විටදී කන කැසීමට හෝ මැළියම් ඉවත් කිරීමට මිනිසුන් විවිධ උපක්‍රම භාවිත කරයි, එම ක්‍රම කිසිවක් අනුමත කල නොහැක්කේ එමගින්, අසාදනය වීමට මෙන්ම, කන් බෙරය පුපුරා යාමටද අවධානමක් ඇති නිසාය.

04.ඔබගේ කන් බෙරය පුපුරා ඇත්නම්, සිරිත්ප භාවිතය සිදු නොකල යුතුය.

එසේ සිදු කලහොත් එය ඉතා වේදනාකාරී විය හැකි අතර, කන් සෝෂාකාරී ශබ්දයක් (tinnitus) ඇති වීමටද හැකිය. එමෙන්ම ශ්‍රවණය සදහා උපකාරී වන ශ්‍රවණ අස්ථිකා අවසන්ධි (dislocate) වීමටද, කන් ආසාදනයට ලක් වීමටද හැකියාවක් පවතී.

05.කන් දෙකේ කැසීමක් ඇති විට, නියපොතු හෝ වෙනත් උපකරණ යොදාගෙන කන් පිරිමැදීමෙන් හෝ කැසීමෙන් වළකින්න.

එසේ කිරීමෙන් කන් වල ඇති සමට හානි වී කන් ආසාදනය වී, ගැටළුව තවත් උග්‍ර වීමටද හැකිය.