

シンハラ語

ඔබ ගෙදර සිටින විට

භූමිකම්පාවක් සිදුවූ විටදී



ආපදා අත් පොත

සිංහල シンハラ語



සැලකිය යුතුයි

අසංඛ්‍යාත ලෙස මිනිස් ජීවිත හා දේපළ
ක්ෂණිකයකින් විනාශයට පත්කළ 1995 දී සිදු
වූ Hanshin Awaji හෝ 2004 දී ඇඹිවූ
Niigata Chuetsu තුම්කම්පා ඉතා වටිනා
පාඩමක් කොටගෙන, ජපානයේ ජීවත් වන
ඔබත්, කවදා කොතැනදී තුම්කම්පාවක්
ඇඹිවුවත්, එහි හානි අවමකර ගැනීමට
හැකිවන පරිදි, ක්ෂේත්‍රයා ඉරිඊකව හා
මානසිකව සුදානම් වී සිටීම වැදගත් වේ.

茨城県 (財)茨城県国際交流協会
ඉබරකි (ප්‍රාන්තය)
ජපානේ සම්බන්ධතා ආයතනය

නිවසේ සිටින විටදී,

තමන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරුකර ගැනීමට ඔක්කම්ම මේසයක් හෝ වෙස්ච්කස් යටට යන්න. එසේම කොට්ටයක් වැනිදෙයකින් පිළිව ආරක්ෂාකරගෙන ජනතට වටිනා වැඩි දේවල්, භාණ්ඩාගාර වලට අවධානය යොමු කරන්න. සෙර්ජ් හෝ සරත්තු දමාගෙන විදුරුකැබලි ඇදියෙන් කැබලි ආරක්ෂා කරගන්න.



ගින්නදර නිවා දැමීම

භාවිතා කරමින් සිටින සිටි ගෑස් මීජ ඇදියම ගින්නදර නිවා දමන්න. ගෑස්මීජ, භීටර් ඇදී ගිනිගැනීම් ඇඟවීමට හේතුවන සියලු දේ විසන්ධි කරන්න. ගින්නක් ඇඟවූවහොත් ගිනිනිවනගෙන් එය නිවා දමන්න. ඔබට එය මැදිපවත්වා ගැනීමට නොහැකිනම් වහාම 119ට දන්වන්න.



● පිටතට ගත දොරටු විවෘත කරතැමීම.

ගොඩනැගිලි වල දොරවල් හා ජනෙල් විවෘත කරගැනීමට නොහැකිවන අවස්ථා අඟි වන නිසා, අවදානමට පත්වන පිටතට ගතැනි පරිදි දොරවල් හා ජනෙල් විවෘතව තබන්න.



● ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට ගත විටදී

ගිනිගැනීම් හා හදිසි ආපදා කටයුතු හේතුවෙන් වාහන තදබද අඟිවන නිසා පහින් ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට ගන්න. පහසුවෙන්, අඟි රැගෙන යාමට හැකි වන පරිදි බඩු අවම කර ගන්න.



ආපදා රැකවරණ සටහන

([කළු හිඟා පුරවා තබන්න])

★ දුගම අති රැකවරණ මධ්‍යස්ථානය

නම

දුරකථන අංකය _____

★

හදිසි අවස්ථා දුරකථන අංක

බිහි/බිලන් රථ 119 _____

පොලිස් 110 _____

නගර සභා ආපදා

රැකවරණ අංකය _____

රෝහල _____

විදුලි සමාගම _____

ජල සමාගම _____

බැංකු සමාගම _____

තානාපති කාර්යාලය _____

තොරතුරු ලබාගැනීම

රූපවාහිනී, ඉවන්විදුළි හා නගරඝනා නිරන්තරයෙන් මගින් විකාශනය කරන තොරතුරු ගැනීම, නිවැරදි තොරතුරු ලබාගැනීමට සරල කරන.

● ඉවන් විදුළි සංඛ්‍යාත

AM

NHK1	594kHz
NHK2	693kHz
IBS (Mito)	1197kHz
IBS (Tsuchiura)	1458kHz

FM

NHK-FM (Mito)	83.2MHz
NHK-FM (Hitachi)	84.2MHz



ඔබ ජීවන සිටින්නේ නම්

නගරය තුළ භෞමි, වීදුරු හා නාම පුවරු ඇදී වැටෙන දේවල් වලට අවධානය යොමුකරමින් ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට යන්න. ආජප, ස්වංක්‍රීය යන්ත්‍ර ඇදිය පෙරළෙන අවස්ථා ඇත. පටු පාරවල් වලට නොයන්න වගබලා ගන්න. එසේම මුහුදු සහ කඳු අසල නායකාණි, සුනම් තත්වයන් ඇඟවීමට අවධානයක් ඇති නිසා ආරක්ෂාකාරී තැනකට බේරී යන්න.



රිය පදවමින් සිටින විටදී

ස්කූලයේ ඔරිංගා තද සිරිමස් නොකර, සුමයෙන් වේගය අඩුකරමින්, මාර්ගයේ වම්පසින් හෝ දකුණු අතේ ස්ථානයකින් රිය නවත්වන්න. නමුත් තෙල් හා ඖෂ් ජිරවුම්බල්, මගී පාලම් යට ඇදිය මඟහරින්න. අනතුරුව රියෙහි ඉවත්වීදිලියන්ගුයෙන් යාවත්කාලීන තොරතුරු අසා දැනගන්න.



සුනම් ගනු මුහුදු ජලය තුළ ඇඟවන ඛණිකම්භාවක් හේතුවෙන් එ අවට ඇඟි මුහුදු ජලය ඉහළට හා පහළට වෙනස් වීමෙන් ඇඟවන විශාල මුහුදු රැළි වේ. මේවා ඝාමාන්‍ය මුහුදු රැළි වලට වඩා භාග්‍යවත් වෙනස් වන අතර සෙ.මී. 10ක් පමණ උසකින් යුක්ත වුවත් අඟිගසන් විනාශකාරී වේ.

මුහුදු වෙරළ අසළදී හදු ඛණිකම්භාවක්, එමෙන්ම දිලු වේලාවක් පවතින සුළු ඛණිකම්භාවක් වුවද, දැනුන විට වහාම මුහුදු වෙරළ අසළින් ඉවත්වී, ඉක්මනින් හැඩිතරම් ඈත, උස් අරක්කාකාරී ස්ථානයකට ගන්න.



Saigai-yo Dengon Dial 171

[හදිසි අවස්ථා] දුරකථන පණිවිඩ සේවය

මෙය හදිසි අපදා අවස්ථාවකදී, ආපදා ස්ථානයට පණිවිඩ නොයන අවස්ථාවලදී විවෘත වන විශේෂ පණිවිඩ සේවයයි. මෙම සේවය සුදානම්වන වන විට එය රාජ්‍යවිනිසුරු හා භූමිමාලිකා මාර්ගයෙන් දැනුම් දෙනු ඇත.

දුරකථන අංක 171 අංකිත කර, එහි උපදෙස් (ප්‍රභව ආකාරයෙන්) වලට අනුව පණිවිඩ පවිභව කිරීම හා ඇඟීම කළ හැක.

ජංගම දුරකථන ආපදා දැනුම් දීමේ සේවය.

සෑම ජංගම දුරකථන සමාගමක්ම, ඔවුන්ගේ සන්නිවේදන ජාල හරහා, රටේ කොතනකදී වුවද හදිසි අවස්ථාවල, ආරක්ෂාව පිළිබඳව තොරතුරු ලබා ගැනීමේ සේවයක් සපයා ඇත. මේ පිළිබඳ වැඩිදුරටත් තොරතුරු ජංගම දුරකථන සමාගමෙන් විමසන්න.

හදිසි අපද්‍රාවකට පෙර සුදානම.

◆ ආපදා ආරක්ෂක වැඩසටහන් වලට සහභාගි වීම.

◆ ළමයා ඇති රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන දැනගැනීම.

◆ හදිසි අවස්ථාවකදී භයඉතු සුයාමාර්ග පිළිබඳව පවුළේ අය සමඟ සාකච්චා කරීම. හදිසි අවස්ථාවකින් පසු එකතුවන ස්ථානයක් කලින් තීරණය කර ගත හැකිවේ.

◆ ගෘහභාණ්ඩ නොවැටෙන පරිදි සවිකර ගැනීම.

◆ හදිසි අවස්ථාවකදී රැකගත යන බඩු බාහිරවටුර ප්‍රස්ථානවලට ගතවන ස්ථානයක් ගොඩනැගීම.

◆ පානීය ජලය දිනකට එක් අයකුට ඒටර 3ක්) රැස්කර ගත හැකිවේ.

◆ ගිනිහිවන උපකරණ, Flash බළබ සුදුකම්කර ගැනීම.



**ඔදිසි අවස්ථාවක ඉහතභාගත යුතු භාණ්ඩ
 ලැයිස්තුව**

එදිනෙදා අවශ්‍ය දෑ

-
-
-
- Flash පන්දුමක්
- Lighter එකක්
- ඉටිපන්දුම්
- කූඩා බැවන්විදුළි ගත්තුයක්
- බලැන්කට්ටුවක්
- බැටරි
- බෙහෙත්
- වැරුරු උරා නොගන්නා ඡීට්
- අත් වැසුම්
- හිස් අවරණයක්
- ලණු ඇඳිය
-



ආහාර

-
-
- ජාතීය ජලය කැම
- ජීවිතයට වත්කටරයක්

ඇඳුම්

-
- මේස් ගට
- ඇඳුම් තුවා
- වැහිකබා
-

**තමන් සතු වටිනා බඩු
 ඇඳිය**

- මුදල් (පොදු දුරකතන
- සඳහාමාරු කාඩ්, පොදු
- දුරකතන පත්)
- තමන් බලපත්‍රය කොකර
- රක්ෂණ බලපත්‍රයේ
- ජීවපත්‍රය විදේශිකයකු
- ලෙස ඒයාපදිංචි
- කණ්ඩායම බංකු පොත

ආඥා අවස්ථාවලදී භාවිතාවන
ජපන් වචන

- ආඥා අවස්ථාවලදී ජපත ඝූණත් ජපන් වචන භාවිතා කරනු ලැබේ.

震源 Shingen

පොළොව යට භූමිකම්පාව හටගත් ස්ථානය

余震 Yoshin

භෞතු භූමිකම්පාවකින් පසු දිගින්දිගට ඇතිවන භූමිකම්පා

注意報 Cêuihoo

භූමිකම්පාවක් ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇති විට කරනු ලබන අනතුරු ඇඟවීම

警報 Keihoo

විශාල භූමිකම්පාවක් ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇති විට කරන අනතුරු ඇඟවීම

避難所 Hinanjo

ආපදා අවස්ථාවකින් බේවීම සඳහා යන තාවකාලික සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානය

罹災証明 Risaishomi

හදිසි ආපදාවක් හිසා බවක් සේපළ වලට හානි සිදු වී ඇති බව තහවුරු කරන සහතිකය.(බදු සහන සහ වත්දි මො ගැනීමට මෙය අත්‍යවශ්‍යය වේ)

安否 Anpi

යම්කු අනතුරකට ලක්වී ඇතිද, හැකිද යනබව

被害 Higai

කුමක් වීම, සේපළ හානි ඇදිස

ආපදා ආරක්ෂක සටහන්

([කළු හිසට පුරවා ඔබගේ නම])

★ පෞද්ගලික තොරතුරු

නම : _____

මිලිතය : _____

දුරකථන අංකය : _____

ජංගම දුරකථන අංකය : _____

උපන් දිනය : _____ ජෛ වර්ෂය : _____

ස්ත්‍රී/ පුරුෂ භාවය : _____

ජාතිය : _____

භාෂාව : _____

රැකියා ස්ථානය : _____

හදිසි අවස්ථාවකදී දැනුම් දෙන මිලිතය : _____

★ පවුලේ විස්තර

නම : _____

දුරකථන අංක [රැකියා/ජාතිය]

පරමාණුක අනතුරක් සිදු වුවහොත්

දුබරයි ප්‍රාන්තයේ පරමාණුක බලාගාරයේ හා සම්බන්ධ උපකරණ ඇත. හදිසි අනතුරු ඇඟවීම් දැනුම් දීමකදී, නිවැරදි තොරතුරු ආබාසන, කළමනාකරණයේ කටයුතු කරන්න.

- ◆ උපදෙස් ආබාසනාකරුවන්ට පිටතට නොපමින්න.
- ◆ දොරවල්, ජනෙල් වසා, විදුලි පංකා නිවා දැමීම.
- ◆ පිටතට පැමිණෙන අය මුහුණ හා අත් සෝදා, ඇඳුම් මාරු කර ගන්න. (ඇඳුමක සිටි ඇඳුම් ඉටි බැඳගැනීමට දමා තබන්න.)
- ◆ අරක්කාකාරී බව තහවුරු කරගන්නා තුරු තළ පළඟ හා මිං පළඟ පානක නොකරන්න.
- ◆ කටකතා වලට නොරැඳවී, රුපවහිනිත හා භූමිවිදුලි මාර්ගයෙන් නිවැරදි තොරතුරු දැනගන්න.
- ◆ නගර සභා විකාශන රට්ටුව හා රැහැන් රහිත ආපදා රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන වලින් නිකුත් කරන උපදෙස් වලට අනුව කටයුතු කරන්න.
- ◆ අසල්වැසියන් හා යහළුවන් සමඟ තොරතුරු භාවිතා කර ගන්න.

වෙනත් ආපදා සඳහා සුදානම් වීම

සුළිසුළඟක් ඇති වූ විටදී

ජපානක වැළ, ග්‍රීෂ්ම කාලයේ සිට සරත් කාලය දක්වා සුළිසුළං බහුල වන අතර, තද සුළං, මහ වැසි, නාක යාම්, ජල ඔළේම් ඇදී විපත් ඇඹවන අවස්ථා ඇත. එමනිසා ජපාන සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමුකරමු.

- ◆ තද සුළං ඇඹවීමට පිටතට නොයන්න. පිටතට යාමට අත්‍යවශ්‍ය අවස්ථාවක, හිස් අවරණයක් හෝ තද භෝජනපිටියක් දමන්න.
- ◆ වැටී ඇඹවී විදුලි කණු, විදුලි රැහැන් දුරට නොයන්න.

◆ කාලගුණ වාර්තාවට හොඳින් අවධානය යොමුකරන්න. ප්‍රදේශ වලින් දුරවත් වන ලෙස අනතුරු ඇඟවීමක් ලැබුණහොත් හැකිදුරුමනින් දුරව වීමට සටහනු කරන්න.



සුළුසුළු හා ගංවතුර ආදියට සුදානම් වීම

- ◆ නිවසේ සෑම තැනක්ම පරීක්ෂා කර,
අලුත්වැඩියාකිරීම්, නැවත සකස් කිරීම කර ගැනීම.
- ◆ ජනවේ කවුළු අදිය වසා ගැනීම
- ◆ පිටත ඇඟි කණු බදුන්, මළ පෝච්චි අදිය
පෙරළීමට නොහැකි වන ආකාරයට සකස් කිරීම
හෝ නිවස ගුලුට ගැනීම.
- ◆ මහ, වැළි අදිය ඉවත් කර කාණු හුදු කර, හිටපු අලුට
ජලය හොඳින් වැස ගත ආකාරයට සකස් කිරීම.
- ◆ ඔබ සිටින ප්‍රදේශ ජලගැලීම් බහුල ප්‍රදේශයක් නම්
ගෘහ භාණ්ඩ හා විදුලි උපකරන අදිය හැකි තාක්
බිම් මට්ටමෙන් ඉහළ ගබන.
- ◆ විදුලිබල ඇණහිටීම් සිදුවිය හැකි නිසා, Flash
බළු, කුඩා ලවන්විදුලි ගත්ලයක් අදි දෑ
සුදානම්කර ගබා ගැනීම.



発行 බෙදා හැරීම



茨城県生活環境部国際課

ජනතන්තර සම්බන්ධතා අංශය ඉබරාකි ප්‍රාන්තය



財団法人茨城県国際交流協会

ඉබරාකි ප්‍රාන්තයේ සම්බන්ධතා සංගමය

問い合わせ先 විමසීම

財団法人茨城県国際交流協会

ඉබරාකි ජනතන්තර සම්බන්ධතා සංගමය

水戸市千波町後川745 県民文化センター分館2F

745 Ushirokawa, Senba-cho, Mito-shi, Ibaraki
(2nd floor, Ibaraki Cultural Center Annex)

TEL 029-241-1611

URL <http://www.ia-ibaraki.or.jp>