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 සහ 2004 දී ඇතිවූ Niigätä Cêuetsu භූමිකම්පා ඉතා වටිනා පාඩමක් කොටගෙන, ජපානයේ ජීවත් වන ඔබත්, කවදා කොතැනදී භූමිකම්පාවක් ඇතිවුවත්, එම හානි අවමකර ගැනීමට හැකිවන පරිදි, කල්තියා ශරීරිකව හා මානසිකව සූදානම් වී සිටීම වැදගත් වේ.

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

නිවසේ සිටින විටදී,

තමන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරුකර ගැනීමට ශක්තිමත් මේසයක් හෝ ඩෙස්එකක් යටට යන්න. එසේම කොට්ටයක් වැනිදෙයකින් ඔළුව ආරක්ෂාකරගෙන පහලට වැටිය හැකි දේවල්, භාජනභාණ්ඩ වලට අවධානය යොමු කරන්න. සෙරප්පු හෝ සපත්තු දමාගෙන වීදුරුකෑලි ආදියෙන් කකුල් ආරක්ෂා කරගන්න.

ගින්දර නිවා දැමීම

භාවිතා කරමින් සිටින සිටි ගෑස් ලිප ආදියහි ගින්දර නිවා දමන්න. ගෑස්ලිප, හීටර් ආදී ගිනිගැනීම් ඇතිවීමට හේතුවන සියළු දේ විසන්ධි කරන්න. ගින්නක් ඇති වුවහොත් ගිනිනිවනයෙන් එය නිවා දමන්න. ඔබට එය මැඩපවත්වා ගැනීමට නොහැකිනම් වහාම 119ට දන්වන්න.

පිටතට යන දොරටු විවෘත කරතැබීම.

ගොඩනැගිලි වල දොරවල් හා ජනෙල් විවෘත කරගැනීමට නොහැකිවන අවස්ථා ඇති වන නිසා, අවශ්‍යවිටක පිටතට යාහැකි පරිදි දොරවල් හා ජනෙල් විවෘතව තබන්න.

ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට යන විටදී

ගිනිගැනීම් හා හදිසි ආපදා කටයුතු හේතුවෙන් වාහන තදබද ඇතිවන නිසා පයින් ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට යන්න. පහසුවෙන්, අතින් රැගෙන යාමට හැකි වන පරිදි බඩු අවම කර ගන්න.

ආපදා රැකවරණ සටහන

([කල් තියා පුරවා තබාන්න])

★ ළඟම අති රැකවරණ මධ්‍යස්ථානය

නම ---------------

දුරකථන අංකය ---------------

★ හදිසි අවස්ථා දුරකථන අංක

ගිනි/ගිලන් රථ 119

පොලිස් 110

නගර සභා ආපදා රැකවරණ අංශය ---------------

රෝහල ---------------

විදුලි සමාගම ---------------

ජල සමාගම ---------------

ගෑස් සමාගම ---------------

ගාහාපති කර්යාලය ---------------

තොරතුරු ලබාගැනීම

රූපවාහිනී, ගුවන්විදුලි හා නගරසභා නිරන්තරයෙන් මගින් විකාශනය කරන තොරතුරු තුළින්, නිවැරදි තොරතුරු ලබාගැනීමට කටයුතු කරන්න.

● ගුවන් විදුලි සංඛ්‍යාත

AM

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

FM

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

ඔබ පිටත සිටින්නේ නම්

නගරය තුළ ගඩොල්, වීදුරු හා නාම පුවරු ආදි වැටෙන දේවල් වලට අවධානය යොමුකරමින් ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට යන්න. තාප්ප, ස්වංක්‍රීය යන්ත්‍ර ආදිය පෙරළෙන අවස්ථා ඇත. පටු පාරවල් වලට නොයන්න වගබලා යන්න. එසේම මුහුදු සහ කඳු අසළ නායයාම්, සුනාමි තත්වයන් ඇතිවීමට අවධානයක් ඇති නිසා ආරක්ෂාකාරී තැනකට බේරී යන්න.

රිය පදවමින් සිටින විටදී

ක්ෂණික තිරිංග තද කිරීමක් නොකර, ක්‍රමයෙන් වේගය අඩුකරමින්, මාර්ගයේ වම්පසින් හෝ ඉඩ ඇති ස්ථානයකින් රිය නවත්වන්න. නමුත් තෙල් හා ගෑස් පිරවුම්හල්, මගී පාලම් යට ආදිය මගහරින්න. අනතුරුව රියෙහි ගුවන්විදුලියන්ත්‍රයෙන් යාවත්කාලීන තොරතුරු අසා දැනගන්න.

津波 සුනමි යනු

සුනමි යනු මුහුද පතුළ තුළ ඇතිවන භූමිකම්පාවක් හේතුවෙන් එ අවට ඇති මුහුදු ජලය ඉහළට හා පහළට චලනය වීමෙන් ඇතිවන විශාල මුහුදු රැළි වේ. මේවා සාමාන්‍ය මුහුදු රැළි වලට වඩා හාත්පසින් වෙනස් වන අතර සෙ.මී. 10ක් පමණ උසකින් යුක්ත වුවත් අතිශයින් විනාශකාරී වේ.

මුහුදු වෙරළ අසළදී හද භූමිකම්පාවක්, එමෙන්ම දිගු වේලාවක් පවතින සුළු භූමිකම්පාවක් වුවද, දැනුන විට වහාම මුහුදු වෙරළ අසළින් ඉවත්වී, ඉක්මනින් හැකිතරම් ඇත, උස් අරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට යන්න.

Saigai-yo Dengon Dial 171
(හදිසි අවස්ථා) දුරකථන පණිවිඩ සේවය

මෙය හදිසි අපදා අවස්ථාවකදී, ආපදා ස්ථානයට පණිවිඩ තොයන අවස්ථාවලදී විවෘත වන විශේෂ පණිවිඩ සේවයයි. මෙම සේවය ක්‍රියාත්මක වන විට එය රූපවාහිනිය හා ගුවන්විදුලිය මාර්ගයෙන් දැනුම් දෙනු ඇත.

දුරකථන අංක 171 අංකිත කර, එහි උපදෙස් (ජපන් භාෂාවෙන්) වලට අනුව පණිවිඩ පටිගත කිරීම හා ඇසීම කළ හැක.

ජංගම දුරකථන ආපදා දැනුම් දීමේ සේවය.

සෑම ජංගම දුරකතන සමාගමක්ම, ඔවුන්ගේ සන්නිවේදන ජාල හරහා, රටේ කොතනකදී වුවද හදිසි අවස්ථාවල, ආරක්ෂාව පිළිබදව තොරතුරු ලබා ගැනීමේ සේවයක් සපයා ඇත. මේ පිළිබද වැඩිවිස්තර තමන්ගේ ජංගම දුරකතන සමාගමෙන් විමසන්න.

හදිසි අපදාවකට පෙර සූදානම.

- ආපදා ආරක්ෂක වැඩසටහන් වලට සහභාගි වීම.
- ළඟම ඇති රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන දැනගැනීම.
- හදිසි අවස්ථාවකදී ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව පවුලේ අය සමග සාකච්ඡා කිරීම. හදිසි අවස්ථාවකින් පසු එකතුවන ස්ථානයක් කලින් තීරණය කර ගන්න.
- ගෘහභාණ්ඩ නොවැටෙන පරිදි සවිකර ගැනීම.
- හදිසි අවස්ථාවකදී රැගෙන යන බඩු බාහිරාදිය ඉක්මනින් ගතහැකි ස්ථානයක තබාගැනීම.
- පානීය ජලය (දිනකට එක් අයකුට ලීටර 3ක්) රැස්කර තබාගන්න.
- ගිනිනිවන උපකරණ, Flash බල්බ සූදානම්කර ගැනීම.

හදිසි අවස්ථාවක ළඟතබාගත යුතු භාණ්ඩ ලැයිස්තුව

එදිනෙදා අවශ්‍ය දෑ

- Flash පන්දමක්
- Lighter එකක්
- ඉටිපන්දම්
- කුඩා ගුවන්විදුලි යන්ත්‍රයක්
- බළැත්කට්ටුවක්
- බැටරි
- බෙහෙත්
- වතුර උරා නොගන්නා මීට්
- අත් වැසුම්
- හිස් අවරණයක්
- ලණු ආදිය

ආහාර

- පානීය ජලය කෑම
- පිහියක් ටින්කටරයක්

ඇඳුම්

- මේස් යට
- ඇඳුම් තුවා
- වැහිකබා

තමන් සතුවටිනා බඩු ආදිය

- මුදල් (පොදු දුරකතන සඳහාමාරු කාසි,පොදු දුරකතන පත්)
- තමන් බලපත්‍රය සෝකට
- රක්ෂණ බලපත්‍රයේ
- පිටපතක් විදේශිකයකු ලෙස ලියාපදිංචි
- සහතිකය බංකු පොත

ආපදා අවස්ථාවලදී භාවිතාවන ජපන් වචන

- ආපදා අවස්ථාවලදී පහත සඳහන් ජපන් වචන භාවිතා කරනු ලැබේ.

震源 Shingen

පොළව යට භූමිකම්පාව හටගත් ස්ථානය

余震 Yoshin

ලොකු භූමිකම්පාවකින් පසු දිගින්දිගට ඇතිවන භූමිකම්පා

注意報 Cêuihoo

භූමිකම්පාවක් ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇති විට කරනු අනතුරු ඇඟවීම

警報 Keihoo

විශාල භූමිකම්පාවක් ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇති විට කරන අනතුරු ඇඟවීම

避難所 Hinanjo

ආපදා අවස්ථාකින් බේරීම සඳහා යන තාවකාලික සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානය

罹災証明 Risaishomi

හදිසි ආපදාවක් නිසා ඔබගේ දේපළ වලට හානි සිදු වී ඇති බව තහවුරු කරන සහතිකය.(බදු සහන සහ වන්දි ලබා ගැනීමට මෙය අත්‍යවශ්‍යය වේ)

安否 Anpi

යමෙකු අනතුරකට ලක්වී ඇතිද, නැතිද යනබව

被害 Higai

තුවාළ වීම්, දේපළ හානි ආදිය

ආපදා ආරක්ෂක සටහන්

([කල් තියා පුරවා තබා ගනිමු])

★ පෞද්ගලික තොරතුරු

නම :

ලිපිනය :

දුරකතන අංකය :

ජංගම දුරකතන අංකය :

උපන් දිනය :

ලේ වර්ගය :

ස්ත්‍රී/ පුරුෂ භාවය :

ජාතිය :

භාෂාව :

රැකියා ස්ථානය :

හදිසි අවස්ථාවකදී දැනුම්දෙන ලිපිනය :

★ පවුලේ විස්තර

නම් :

දුරකතන අංක [රැකියා/පාසැල්]

පරමාණුක අනතුරක් සිදු වුවහොත්

ඉබරකි ප්‍රාන්තයේ පරමාණුක බලශක්ති හා සම්බන්ධ උපකරණ ඇත. හදිසි අනතුරු ඇඟවීම් දැනුම් දීමකදී, නිවැරදි තොරතුරු ලබාගෙන, කලබල නොවී කටයුතු කරන්න.

- උපදෙස් ලැබෙනතුරු පිටතට නොපැමිනීම.
- දොරවල්, ජනෙල් වසා, විදුලි පංකා නිවා දැමීම.
- පිටතට පැමිණෙන අය මුහුණ හා අත් සෝදා, ඇඳුම් මාරු කර ගන්න. [ඇඳගෙන සිටි ඇඳුම් ඉටි බෑගයකට දමා තබන්න.]
- ආරක්ෂාකාරී බව තහවුරු කරගන්නා තුරු නළ ජලය හා ළිං ජලය පානය නොකරන්න.
- කටකතා වලට නොරැවටී, රූපවාහිනිය හා ගුවන්විදුලිය මාර්ගයෙන් නිවැරදි තොරතුරු දැනගන්න.
- නගර සභා විකාශන රථවල හා රැහැන් රහිත ආපදා රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන වලින් නිකුත් කරන උපදෙස් වලට අනුව කටයුතු කරන්න.
- අසල්වැසියන් හා යහළුවන් සමඟ තොරතුරු හුවමාරු කර ගන්න.

වෙනත් ආපදා සඳහා සූදානම් වීම

සුළිසුළඟක් ඇති වූ විටදී

ජපානය තුළ, ග්‍රීස්ම ඍතුවේ සිට සරත් ඍතුව දක්වා සුළිසුළං බහුල වන අතර, තද සුළං, මහ වැසි, නාය යාම්, ජල ගැලීම් ආදී විපත් ඇතිවන අවස්ථා ඇත. එමනිසා පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමුකරමු.

- තද සුළං ඇතිවිට පිටතට නොයන්න. පිටතට යාමට අත්‍යවශ්‍ය අවස්ථාවක, හිස් අවරණයක් හෝ තද තොප්පියක් දමන්න.
- වැටී ඇති විදුලි කණු, විදුලි රැහැන් ළඟට නොයන්න.
- කාලගුණ වාර්තාවට හොඳින් අවධානය යොමුකරන්න. ප්‍රදේශ වලින් ඉවත් වන ලෙස අනතුරු ඇඟවීමක් ලැබුණහොත් හැකිඉක්මනින් ඉවත් වීමට කටයුතු කරන්න.

සුළිසුළං හා ගංවතුර ආදියට සූදානම් වීම

- නිවසේ සෑම තැනක්ම පරීක්ෂා කර, අලුත්වැඩියාකිරීම්, නැවත සකස් කිරීම කර ගැනීම.
- ජනෙල් කවුළු ආදිය වසා ගැනීම
- පිටත ඇති කුණු බඳුන්, මල් පෝච්චි ආදිය පෙරළීමට නොහැකි වන ආකාරයට සකස් කිරීම හෝ නිවස තුළට ගැනීම.
- මඩ, වැලි ආදිය ඉවත් කර කාණු සුද්ද කර, නිවස අවට ජලය හොඳින් බැස යන ආකාරයට සකස් කිරීම.
- ඔබ සිටින ප්‍රදේශය ජලගැලීම් බහුල ප්‍රදේශයක් නම් ගෘහ භාණ්ඩ හා විදුලි උපකරණ ආදිය හැකිතාක් බිම් මට්ටමෙන් ඉහළ තබන්න.
- විදුලිබල ඇනහිටීම් සිදුවිය හැකි නිසා, Flash බල්බ, කුඩා ගුවන්විදුලි යන්ත්‍රයක් ආදී දෑ සූදානම්කර තබා ගැනීම.

★සටහන්

発行 බෙදා හැරීම

茨城県生活環境部国際課
ජාත්‍යන්තර සම්බන්ධතා අංශය ඉබරාකි ප්‍රාන්තය

財団法人茨城県国際交流協会
ඉබරාකි ජාත්‍යන්තර සම්බන්ධතා සංගමය

問い合わせ先 විමසීම්

財団法人茨城県国際交流協会
ඉබරාකි ජාත්‍යන්තර 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