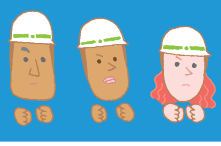
災害多言語情報

බහුභාෂා ආපදා තොරතුරු



භූමි කම්පා

地震

ජපානය බොහෝ භූමිකම්පාවලට මුහුණ දෙන රටකි.
ජීවිත බේරා ගැනීමට ගතයුතු පියවරයන් ගැන අවබෝධවත්ව සිටින්න.

日本は地震が多い国です。命を守る方法を知り、準備しましょう。

1 විශාල භූමිකම්පාවක් ඇති වූ විට

පළමුව ඔබේ ජීවිතය ආරක්ෂා කර ගන්න

●ඔබ ගොඩනැගිල්ලක් තුල සිටී නම්

① පළමුව ශරීරය වාඩි වෙන්න ස්වරූපයට
①まずひくく

② ඔබේ හිස ආරක්ෂා කර ගන්න
②あたまをまもり

③ චලනය නොවී සිටීම
③うごかない

●ඔබ එළිමහනේ සිටිනවා නම්

බ්ලොක් බිත්ති වලින් ඈත්ව සිටින්න, කැඩුණු වීදුරු සහ වැටිය හැකි නොයෙකුත් වස්තූන්ගෙන් ප්‍රවේසම් වන්න

●ඔබ සෝපානයක් තුල සිටි නම්

සෝපානයේ සියලුම බොත්තම් ඔබා පළමුව නතර කළ මහලෙන් බැස ගන්න. සෝපානය ආරක්ෂක ස්ථානයක් ලෙස භාවිතා නොකරන්න

●මෝටර් රථයක් ධාවනය කරන අතරතුර

වාහනය නතර කරන විට ඔබ පාරේ වම් පැත්තේ නතර කරන්න වාහනයේ දොරවල් වසා යතුරද එම ලෙස වාහනයේ තබා ආරක්ෂක ස්ථානයක් කරා පිවිසෙන්න.

●ඔබ මුහුද ආශ්‍රිතව සිටින විට

සුනාමි තත්ත්වයක් ඇති විය හැක.
නම් කරන ලද ආරක්ෂිත ස්ථානයකට හෝ උස් බිම් ප්‍රදේශයකට වහාම පලා යන්න

●පර්වතයක් අසල හෝ කඳුකරයෙන් එන දිය පහරක අසල සිටියහොත්

කඳු බෑවුම් සහ කඳු ඇලි, දොළවල් අසළින් වහාම ඉවතට යන්න.
නාය යෑම්, ගලා යන නොයෙක් සුන්බුන් වලින් ආරක්ෂා වෙන්න.

1 大きな地震が起きたとき

まずは自分の命を守る。

●建物の中にいたら

●外にいたら

ブロック塀などから離れ、
ガラス破片や落下物に注意する。

●エレベーターの中

ボタンを全部押して、最初に停止した階でおりる。
エレベーターを避難に使わない。

●車の運転中

道路の左側に停車する。
ドアをロックせず、車に鍵をつけたまま避難する。

●海の近くにいるとき

津波が起こる可能性がある。
すぐに指定された避難場所や高台に逃げる。

●崖の近く、渓流にいるとき

すぐに崖や渓流から離れる。
がけ崩れや土石流に注意する。

2 සෙලවීම නතර වූ විට

●ආරක්ෂාව සහතික කරගත් පසු

ඉදිරිපස දොර සහ කවුළු විවෘත කර සුරක්ෂිත බව තහවුරු කරන්න.
ගින්න නිවා දමන්න

●ඔබ නිවසින් පිට ඉන්නා විට

අපහසුවෙන් තම නිවස වෙත යාමට තැත් නොකරන්න.
මහ මාර්ග සහ දුම්රිය මර්ග ජනාකීර්ණ විය හැකි බැවින් ආරක්ෂිත ස්ථාන වල රැඳී සිටින්න.

2 揺れがおさまったら

●安全の確保

玄関や窓を開けて出口を確保する。火の始末をする。

●外出先にいるとき

無理に急いで家に帰らない。道や駅などは混雑するので、安全な場所で待つ。

KIF 公益財団法人 かながわ国際交流財団

3 තොරතුරු රැස් කිරීම . ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම

ආපදාවක් සිදු වූ පසුව දුරකථන සම්බන්ධ කර ගැනීමේ අපහසුතාවයක් ඇතිවීමට හැකිය. කටකතා විශ්වාස නොකරන්න, නිවැරදි තොරතුරු සොයා ලබාගන්න.

●අන්තර්ජාලය.SNS

අන්තර්ජාල පුවත් සහ SNS තුලින් තොරතුරු පරීක්ෂා කරන්න
NHK වර්ල්ඩ් (භාෂා 18කින් පුවත්)
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/

NHK WORLD
News in 18 languages

●ආපදා පණිවිඩ අංශය "171" අමතන්න

පවුලේ අයගේ සහ මිතුරන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීමට පණිවිඩයක් පටිගත කර එය ධාවනය කළ හැකිය.

3 情報収集・安否確認

災害発生直後は電話がつながりにくくなる。うわさを信じないで、正しい情報を探す。

●インターネット、SNS

インターネットのニュースやSNSで情報を確認する。
NHKワールド（18言語によるニュース）
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/

●災害伝言用ダイヤル「171」

家族や友人の安否確認のために、メッセージの録音・再生ができる。

---

4 ආරක්ෂිත ස්ථාන

- ගින්නක් ඇතිවීම හෝ නිවසේ කඩා වැටෙන අවදානමක් නොමැති නම් නිවසේ රැඳී සිටින්න.
- ආරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන වලින් ඔබට ජලය සහ ආහාර ලබා ගත හැකිය.
- ආරක්ෂිතව රැඳී සිටිය හැකි මධ්‍යස්ථානයෙන් ඔබට අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.

※ඔබට සහ ඔබේ පවුලේ අයට ආපදා අවස්ථාවකදී රැඳී සිටිය හැකි ආරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන කල් තියා පරීක්ෂා කර දැනුවත්වන්න.

4 避難所

- 火災や倒壊の危険がないときは、自宅で生活する。
- 避難所では、水や食べ物をもらうことができる。
- 避難所では、必要な情報を得られる。

※事前に、家族で落ち合う避難所を確認しておく。

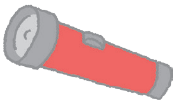
---

5 ආපදා අවස්ථාවකදී රැගෙන යා හැකි ගමන් මල්ල

මුදල් (මාරු සල්ලි). බැංකු පොත.
අත්සන් සීල් එක නොහොත් හන්කෝ.
ගමන් බලපත්රය. පදිංචිය සහතික කරන කාඩ්පත.
රක්ෂණ කාඩ්පත. ලයිටරය.
ගිනි පෙට්ටි. විදුලි පන්දම.
ජංගම දුරකථන. ජංගම බැටරි.
බැටරි. ගුවන් විදුලි. ඖෂධ.

5 持ち出し用の荷物

お金（小銭）、通帳、印鑑、パスポート、在留カード、保険証、ライター、マッチ、ヘッドライト、携帯電話、モバイルバッテリー、乾電池、ラジオ、薬



---

6 හදිසි අවස්ථාවකදී භාවිතයට ගැනීම පිණිස අවශ්‍ය දේ නිවස තුළ ලෑස්ති කර තබන්න.

※ දින 3 කට වඩා වැඩි කාලයකට අවශ්‍ය දේවල් සූදානම් කර තබන්න.
දිනකට වතුර ලීටර් 3ක් ලෙස. ආහාර (ටින් කළ ආහාර, ක්ෂණික භාවිතා කළ හැකි. ආහාර, රසකැවිලි ආදිය) .
අතේ ගෙන යා හැකි වැසිකිළිය.
දත් බුරුසුව. කැසට් උදුනක්.
ගෑස් පොම්පය. සනීපාරක්ෂක තුවා.
ප්ලාස්ටික් බෑගය.කුස්සියේ භාවිත කරන ආවරණ කොළ.
භාවිතයෙන් පසු ඉවත දැමිය හැකි උණුසුම්කාරක බෑන්ඩ (කයිරෝ) .

6 家にいつも準備しておくもの

※3日分より多く準備する。
水（1日3リットル）、食べ物（缶詰、レトルト食品、菓子など）携帯トイレ、歯ブラシ、カセットコンロ、ガスボンベ、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、使い捨てカイロ等

Multilingual Support Center Kanagawa
多言語支援センターかながわ
TEL:045-316-2770 e-mail: kmlc@kifjp.org

発行
නිකුත් කිරීම
KIF 公益財団法人 かながわ国際交流財団
මහජන සංස්ථාපිත ජාත්‍යන්තර පදනම කනගාවා
www.kifjp.org

発行：2024年6月