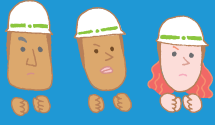


災害多言語情報

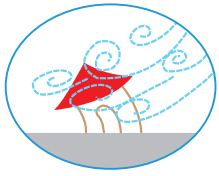
බහුභාෂා ආපදා තොරතුරු



ආපදා අවස්ථාවකදී ඉවත්වන්නේ කෙසේද? 災害時の避難のしかた

විවිධ ආකාරයේ “ආපදා” ඇත. විපතක් සිදුවීමට යන විට හෝ එය සිදු වූ විට කැරියා. කළ යුතු ආකාරය.

いろいろな「災害」があります。災害が起こりそうなとき、起こったとき、どのように行動すればいいか考えてみましょう。



සුළි සුළං
台風



අධික වැසි
大雨



භූමි කම්පාව
地震



සුනාමිය
津波



නායයෑම
土砂崩れ

1 නිවැරදි ආපදා තොරතුරු ලබා ගන්න 災害の正しい情報入手しましょう!

ජපාන කාලගුණ විද්යා ආයතනයේ ආපදා තොරතුරු වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න
気象庁災害情報WEBサイト

WEB

ආරක්ෂක ඉඟි ආපදා තොරතුරු

Safety Tips 災害情報

iOS Android

NHK WORLD JAPAN

iOS Android

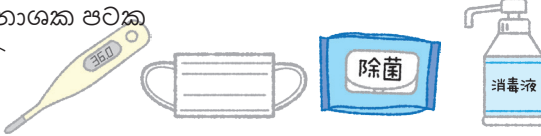




2 ආරක්ෂිත ස්ථානවලට “පිවිසෙමු”! 安全な場所へ「避難」しましょう

ඔබ ආරක්ෂක ස්ථානයක් ලෙස පරිහරණය කරන්නට බලාපොරොත්තු වන. ස්ථානයේ, ඔබට පහසුවෙන් ජලය, ආහාර, වැසිකිළි, සහ වියසන වලට අදාළ. තොරතුරු ආදිය ලබා ගත හැකි ස්ථානයක් දැයි දැනුවත්ව සිටින්න. 避難するところが水や食料、トイレの場所や支援の情報などが入手しやすい所かどうかも確認しておきましょう。

<p>නිවස තුළ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගැනීම 自宅避難</p>	<p>නිවස තුළ රැඳී තම ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම. ඔබ මහල් උස් තට්ටු ඇති ගොඩනැගිල්ලක ජීවත් වන්නේ නම්, නිවස තුළ රැඳෙන වාද යනු සලකා බැලීමට අවශ්යයි. ගංගා ආශ්රිත පහත් බිම් සහ බැවුම් වැනි අනතුරුදායක ප්රදේශවල ජීවත් වන ජනතාව තම නිවස තුළ රැඳී සිටීමෙන් වළකින්න. 自宅にいながら避難生活をする事です。マンションなどの頑丈な建物で、高い階に住んでいる人は自宅避難を考えてみるとよいでしょう。川の近くや低い土地、斜面など危険な場所があるところに住んでいる人は自宅避難をしません。</p>
<p>වාහනය තුළ නිදා ගැනීම 車中泊</p>	<p>තම වාහනය තුළ තාවකාලිකව රැඳී සිට ආරක්ෂාව වීමේ හැකියාව. උස් සහ ඉඩකඩ ඇති ස්ථානයක් තෝරා ගන්න. ඔබ දිගු වේලාවක් වාහනය තුළ එකම ආකාරයෙන් සිටියහොත් ඔබට අසනීප විය හැකිය. වරින් වර ඔබේ ශරීරය වලනය කරන්න. නැවුම් වාහනය ලබා ගැනීම පිනිස විටින් විට ඔබේ මෝටර් රථයේ ජනේල විවෘත කරන්න. ගංවතුර ඇති විය හැකි ප්රදේශ, කඳු බැවුම් හෝ කඩා වැටෙන සුලු ගොඩනැගිලි අසල අනතුරුදායක බැවින් එවැනි ස්ථානවල ඔබගේ මෝටර් රථය තවතා ඒ තුළ රැඳී නොසිටින්න. 一時的に車の中で過ごす避難の事です。高くて広い場所を選びましょう。長い時間動かかないと病気になることがあります。ときどき体を動かしましょう。車の窓を開けて新しい空気を入れましょう。浸水がありそうな場所、山の斜面、倒壊した建物の近くなど危ない場所では車中泊をしません。</p>
<p>නදියේ/මිතුරන් 親せき・友人</p>	<p>ආරක්ෂිත ස්ථානයක ජීවත් වන ඔබගේ විශ්වාසවන්ත ඥාතියෙකු හෝ මිතුරෙකු සිටි නම්, ඔවුන්ගේ සහය පතා එම ආරක්ෂිත ස්ථානයේ ඔවුන් හා රැඳී සිටින්න. 安全な場所に頼れる親せきや友人が住んでいたら、避難させてもらいましょう。</p>
<p>ආරක්ෂාව සඳහා භාවිතා හැකි ස්ථානය 避難所</p>	<p>ඔබට අපහසුතාවයක් දැනේ නම්, වහාම ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යන්න. ආරක්ෂිතව රැඳිය හැකි මධ්යස්ථාන පිහිටා ඇති ස්ථාන සොයා බලන්න. 不安があれば、すぐに避難所に移動しましょう。避難所がどこにあるか調べておきましょう。</p>

3 ඔබ ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යන විට ඔබ රැගෙන යා යුතු දේ ගැන අවබෝධයක් ලබාගන්න ! 避難するときの持ち出し品を確認しましょう!

හදිසි අවස්ථාවක ඉක්මනට පිටවිය හැකි ලෙස ඔබගේ පරිහරණයට ගත් හැකි සියලු දේ බැගයක දමා ලැප්ති කර තබන්න. සුදුසු පරිදි පැකට්ටු බැගයකට එකතු කර ගන්න.

<p>සනීපාරක්ෂක භාණ්ඩ 衛生用品</p>	<p><input type="checkbox"/> උෂ්ණත්වමානය <input type="checkbox"/> මුඛ ආවරන <input type="checkbox"/> විෂබීජ නාශක පටක 体温計 マスク 除菌シート</p> <p><input type="checkbox"/> විෂබීජනාශක දියර 消毒液</p> 
<p>කෑමට ගත හැකි සිල්ලර භාණ්ඩ 食料品</p>	<p><input type="checkbox"/> පානීය ජලය <input type="checkbox"/> හදිසි ක්ෂණික ආහාර 飲料水 非常用食料</p> <p><input type="checkbox"/> කිරි සහ ලදුරු බෝත්ල් (ලදුරුවන් සඳහා) ミルク・ほ乳びん (赤ちゃん用)</p> 
<p>ඖෂධීය නිෂ්පාදන 医薬品</p>	<p><input type="checkbox"/> ඖෂධ (ඔබේ ඖෂධ සටහන් පොතද රැගෙන එන්න) 薬 (「お薬手帳」も持っていきましょう)</p> <p><input type="checkbox"/> ජීවත්වීමේ කට්ටලය (වෙළුම් පටි, ඇලවුම් ප්ලාස්ටික් ආදිය) 救急セット (包帯・絆創膏など)</p> 
<p>වටිනා භාණ්ඩ 貴重品</p>	<p><input type="checkbox"/> සෞඛ්‍ය රක්ෂණ කාඩ්පත <input type="checkbox"/> රියාදුරු බලපත්‍රය <input type="checkbox"/> පදිංචිය සහතික කරන කාඩ්පත. 健康保険証 免許証 在留カード</p> <p><input type="checkbox"/> ගමන් බලපත්‍රය <input type="checkbox"/> මුදල් <input type="checkbox"/> අංගම දුරකථන パスポート 現金 携帯電話</p> <p><input type="checkbox"/> පවුලේ අය සහ මිතුරන් සම්බන්ධ කර ගත හැකි විස්තර 家族・友人の連絡先メモ</p> 
<p>එදිනෙදා ජීවිතයට අවශ්‍ය කරන උපකරණ 生活用品</p> <p>* ආරක්ෂිත මධ්‍යස්ථානයේ රැඳී සිටින විට අවශ්‍ය විය හැකි සියලු දේ. * 避難所で役立つものも含まます</p>	<p><input type="checkbox"/> ප්ලාස්ටික් බැගය <input type="checkbox"/> ප්ලාස්ටික් බිම ආකිරිය හැකි පෑදුරක් වැනි දෙයක් <input type="checkbox"/> තුවායක් <input type="checkbox"/> අවශ්‍ය කරන ඇඳුම් ビニール袋 ビニールシート タオル 衣類</p> <p><input type="checkbox"/> සනීපාරක්ෂක තුවා <input type="checkbox"/> අතේ ගෙන යා හැකි වැසිකිළිය <input type="checkbox"/> අතේ ගෙන යා හැකි ගුවන් විදුලි <input type="checkbox"/> හෙඩ් ලයිට් 生理用品 携帯トイレ 携帯用ラジオ ヘッドライト</p> <p><input type="checkbox"/> අමතර බැටරි <input type="checkbox"/> අතේ ගෙන යා හැකි වාපර් කේබලය 予備電池 携帯用充電器</p> <p><input type="checkbox"/> කඩදාසි හිසපර් / පිසදැමීම (ලදුරුවන් සඳහා) 紙おむつ・おしりふき (赤ちゃん用)</p> <p><input type="checkbox"/> වැසි අවස්ථාවක පරිහරණය කළ හැකි (කුඩයක් හෝ වැනි කබා) 雨具 (傘、レインコート)</p> 

4 අවශ්‍ය තොරතුරු රැස්කර ගනිමු. 情報を集めましょう!

ආපදා වලදී ජීවත්වීමට අවශ්‍ය විය හැකි විස්තර හඳුන්වා දීම
災害時に役立つアプリを紹介します

 <p>Go (goo) ආපදා වැළැක්වීමේ අයදුම්පත්‍රය *In Japanese only! goo防災アプリ</p>  <p>IOS Android</p>	 <p>ආපදා වැළැක්වීමේ ජාතික මාර්ගෝපදේශය ආරක්ෂිත මධ්‍යස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු *In Japanese only! 防災情報 全国避難所ガイド</p>  <p>IOS Android</p>
 <p>Yahoo! ආපදා වැළැක්වීමේ බුලට් *In Japanese only! Yahoo! 防災速報</p>  <p>IOS Android</p>	 <p>radiko (ගුවන් විදුලි අයදුම්පත) *In Japanese only! radiko (ラジオアプリ)</p>  <p>IOS Android</p>
 <p>JNTO (ජපානයේ ජාතික සංචාරක සංවිධානය) JNTO(日本政府観光局)</p>  <p>IOS/Android</p>	 <p>ආපදා වැළැක්වීමේ සටහන - හදිසි ආහාර සහ භාණ්ඩවල කල් ඉකුත් වීමේ දින කළමනාකරණය *In Japanese only! 防災ログ~非常食・グッズの期限管理</p>  <p>IOS</p>

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



公益財団法人 かながわ国際交流財団
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