

- හැකි ඉක්මනින් හා ප්‍රවේශමෙන් බිම විසිරී ඇති බෙහෙත් හා අන්තරායකර ඖෂධ ඉවත් වනසේ පවිත්‍ර කරන්න.
- කැඩී බිඳී ගිය විදුරු ජනේල් හා අල්මාරි ආශ්‍රිත කෘම බිම අනුභවයෙන් හෝ පානය කිරීමෙන් වලකින්න.
- සැලකිය යුතු තරම් හානියට ලක්වූ ගොඩනැගිලි තුළ හෝ ඒ ආසන්නයේ සිටීමෙන් වලකින්න. පසු කම්පන ඇතිවීමෙන් මේවා කඩා වැටීමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇත.
- ඕනෑම හදිසි තත්වයකදී හා ආපදා ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී මහජන සහය අනිවාර්ය වේ. නමුත් ඔබගේ සහය අවශ්‍ය නොවන විටදී රටේ වශයෙන් හෝ තනිවම ආපදා ප්‍රදේශයේ රැඳී සිටීම පුහුණුව ලත් ආපදා ප්‍රතිචාර කණ්ඩායම් වලට බාධාවක් විය හැකි බැවින් පසෙකට වී ඔවුන්ටත් ඔවුන්ගේ ගමනාගමනයටත් බාධා නොවන අන්දමින් සිටීමට කාරුණිකවන්න.
- විශේෂයෙන්ම කුඩා දුරුවන්, කාන්තාවන් මෙන්ම ඇතැම් වැඩිහිටියන් පවා භූමිකම්පා අන්දැකීමෙන් පසු සිතෙහි ඇතිවූ අධික කම්පන තත්වයකින් සිටිනවා විය හැක. එවැනි අයට ඔබේ සහය හැකිතාක් ලබා දෙන්න.



භූමිකම්පාවකදී සිහිතබා ගතයුතු ආරක්ෂක වැඩිය

“ ගොඩනැගිල්ලක් තුළදී නම් සිරුර හොඳින් ආවරණය වන පරිදි පහත් වී ශක්තිමත් ආධාරකයක් අල්ලා ගැනීමත් පිටතකදී නම් ගස් වැල් ගොඩනැගිලි රහිත පිටියකට යාමත් කල යුතුය.”

IF POSSIBLE			
	DROP!	COVER!	HOLD ON!
USING CANE			
	DROP!	COVER!	HOLD ON!
USING WALKER			
	LOCK!	COVER!	HOLD ON!
USING WHEELCHAIR			
	LOCK!	COVER!	HOLD ON!

ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය
 ආපදා කළමනාකරණ අමාත්‍යාංශය
 විද්‍යා මාවත, කොළඹ - 07
 දුරකතන : 011 2 136 136
 ෆැක්ස් : 011 2 670 025/79
 විද්‍යුත් තැපෑල : info@dmc.gov.lk
 website : <http://www.dmc.gov.lk>
 facebook : DMC Srilanka
 twitter : DMC - Sri Lanka
 හදිසි මෙහෙයුම් අංශය : 0112670002
 තාක්ෂණික සහය : භූ විද්‍යා සමීක්ෂණ හා පවල් කාර්යාංශය

ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය ආපදා කළමනාකරණ අමාත්‍යාංශය



**ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයේ
හදිසි ඇමතුම් අංකය**

117

භූමිකම්පා

භූමිකම්පාවකදී හා භූමිකම්පාවකට පසු ඔබ කුමක් කල යුතුද ?



නිවෙස තුළ සිටින විට

- නිවෙස තුළටම වී සිටින්න. ශක්තිමත් මේසයක් හෝ බංකුවක් යට සිරුර ආවරණය වන පරිදි සිටීම ඉතා සුදුසුය. එසේ නොමැතිනම් දොරමුල්ලක් හෝ කාමර මුල්ලක නිස ආවරණය වන පරිදි පහන් වී සිටීමද ආරක්ෂිත ඉරියව්වකි.



- ජනේල්, පොත් රාක්ක, කැබනේට්ටු, බර කැඩපත්, එල්ලෙන ලාම්පු වැනි බර අධික දේ වලින් ඈත්වී සිටින්න. ඒවා කඩා වැටීමෙන් නිවසේ අන් අයටත් විය හැකි අනතුරු පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙන්න.

- දූවිලි හා විදුරු කැබලි වලින් විය හැකි හානිය අවම කර ගැනීම සඳහා කඩායක්, බලෙන්කට්ටුවක්, පොතක් වැනි දෙයකින් නිස ආවරණය කර ගැනීම සුදුසුයි.

- ඉටිපන්දම්, ගිණි කුරු වැනි බාහිර ගිනිදැල් භාවිතා නොකල යුතුය. ගෘස් කාන්දුවක් වේ නම් මෙය අතිශය විනාශකාරී විය හැක.



ඉතා උස් ගොඩනැගිල්ලක් තුළ සිටින විට

- පෙර පරිදිම ශක්තිමත් මේසයක් හෝ එවැනි ගෘහ භාණ්ඩයක් යට සම්පූර්ණයෙන්ම ආවරණය ලබන්න.
- ගොඩනැගිල්ලෙන් වහා ඉවත්වීමට උත්සහ නොකරන්න.
- භූමිකම්පා අවස්ථාවකදී විදුලිය බිඳ වැටීමට ඉඩ ඇති බැවින් කිසිවිටෙකත් විදුලි සොපානය භාවිතා කිරීමෙන් වලකින්න.
- ගොඩනැගිල්ල තුළ එහා මෙහා යාමෙන් වැලකී තමා දැනට සිටින මහලේම රැඳී සිටින්න.

ඔබ එලිමහනේ සිටින විට

- මහා සිතියමේ යුතුව විදුලි රැහැන් පද්ධති, විදුලි කණු, ගස්, ගොඩනැගිලි, භාජිප, පහන් කණු ආදිය නොමැති හිස් භූමියකට හැකි ඉක්මනින් යන්න.
- ගොඩනැගිල්ලක දොරකඩට පිටතින් හෝ ජනේල්වලට පිටතින් රැඳී සිටීම අවදානම් ක්‍රියාවකි. සුන් බුන් නිස මත කඩා වැටීමේ විශාල අවදානමක් මෙම නිසා ඇතිවේ.
- බිම පතිත වී ඇති විදුලි රැහැන් පද්ධතිවලින් ඈත්වී සිටින්න.
- සෙලවීම පහව යන තුරු රැඳී සිටින එලිමහන් ප්‍රදේශයේම රැඳී සිටින්න.

ගොඩනැගිල්ලකට යාබදව අඩි පාරක ඇවිද යද්දී

- ඉක්මනින් ගොඩනැගිල්ලේ දොරකඩින් ඇතුළු වී ආරක්ෂිත මුල්ලක ගඩොල්, විදුරු, බදාම වැනි දේවල් හිසට පතිත නොවන සේ සිටින්න.



ජනාකීර්ණ වෙළඳ සැලකදී

- දොරකඩ හෝ පිටව යන මාර්ග වලට දිව යාමෙන් වලකින්න. මක්නිසාද යත් ඔබ වැනිම තවත් සිය ගණනක් එම දේම කරන බැවිනි. සාප්පුව තුළ ඇති ප්‍රදර්ශන රාක්ක වලින් ඈත්වී සිටින්න.

පදවා යන මෝටර් රථයක් තුළ සිටියදී

- හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂිත ස්ථානයක වාහනය නතර කරන්න. කෙසේවත් අවදානම් සහිත සහිත ගොඩනැගිල්ල යට, පාලම් මත, ගුවන් පාලම් යට, අධි බලති විදුලි රැහැන් යට වාහනය නතර කිරීමෙන් වලකින්න.
- සෙලවීම පහව යන තුරු වාහනය තුළට වී සිටින්න.
- සෙලවීම නැවතී වාහනය පණ ගන්වා ඉදිරියට යන අතරේදී අවදානම ගැන සැලකිල්ලෙන් යුතුව ධාවනය කරන්න.

- අළුත්ම තොරතුරු දැන ගැනීමට රූපවාහිනියට හෝ ගුවන් විදුලියට සවන් දෙන්න. විදුලි බලය බිඳ වැටී ඇත්නම් ඔබේ ජංගම දුරකතනයෙන් හෝ බැටරි යෙදූ ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රයකින් පුවත් වලට සවන් දෙන්න.



- සංසුන්ව සිට ඇතිවී තිබෙන තත්වය පිළිබඳ නිසි තක්සේරුවක් කරන්න. භූමිකම්පාවකට පසු තවත් කම්පන හෙවත් "පසු කම්පන" ඇතිවීම සාමාන්‍යයෙන් සිදුවේ.

මෙම කම්පන බොහෝ විට මුල් කම්පන තරම් ප්‍රබල නොවුවත් විනාශකාරී විය හැක.

- කම්පනය නැවතුන පසු සැලකිය යුතු පිරිසක් තුවාල ලබා සිටිය හැකි බැවින්, ඔවුන් ගැන සොයා බලා අවශ්‍ය පූර්ව රෝහල් ප්‍රතිකාර හා ප්‍රථමාදාය සේවා ලබා දීමට පියවර ගන්න. මේ සඳහා හොඳින් පුහුණුව ලැබුවේකු පැමිණෙන තෙක් බරපතල තුවාල ලැබුවන් එහෙ මෙහෙ කිරීමෙන් වලකින්න. නමුත් ඔවුන් ගින්නට හෝ ගොඩනැගිලි කඩාවැටීමකට ලක්වීමට ආසන්න නම් වහාම එම ස්ථානයෙන් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ප්‍රවේශයෙන් ගෙනයන්න.

- ගිනි ගැනීමක් ගැන නිරන්තර අවධානයෙන් සිටින්න. එවැනි ගින්නක් දුටු වහාම එය පැතිරීම වැලැක්වීමට වහා පියවර ගන්න. ඒ සඳහා ඔබට තනිව කටයුතු කළ නොහැකි නම් අන් අයගේ සහය ලබා ගන්න. ගිනි නිවීමේ හමුදාවකට දැනුම් දීමට අමතක නොකරන්න.

- ජලය, විදුලිය, සන්නිවේදන ආදි උපයෝගී සේවාවන්ට වී ඇති හානිය සොයා බලන්න. නිවස තුළ ගෘස් ගඳ පැතිරෙන්නේ නම් ආවරණ නොවුණු ගිනි දැල් රැගෙන යාමෙන් වලකින්න. කවුළු විවෘත කරන්න. සෑම විටම දෙපා හොඳින් ආවරණය වන සේ පාවහන් පැලඳ සිටින්න.



- කිසි විටෙකත් බිම වැටී ඇති විදුලි රැහැන් ස්පර්ෂ කිරීම සිදු නොකරන්න.
- වැසිකිලි, ඇතුළු කාමර, ගබඩා කාමර පරීක්ෂා කිරීමේ දී උපකරණ හෝ භාණ්ඩ නිස මතට පතිත විය හැකි බැවින්