

විදේශිකයන් සඳහා උපද්‍රව සිතියම - අත් පොත

ගංවතුර හානිවලින් ජීවිත ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා

කොගා නගරය විශාල ගංගා එක්වීමකි.වර්ෂාව ගඟට ඉහළින් වැටුණොත් ගඟ කැඩී ගොස් විශාල වියසනයක් බවට පත්විය හැක.එම අවස්ථාවේදී ඔබ සහ ඔබේ සුවිශේෂී පුද්ගලයින්ගේ ජීවිත ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ඔබ ක්රියා කළ යුතු ආකාරය ගැන සිතා බලන්න.

1.බැම්ම කඩා වැටෙන විට ඔබ ජීවත් වන ස්ථානය කෙතරම් ගැඹුරුදැයි පළමුව පරීක්ෂා කරන්න. ඉවත් කිරීමේදී, නවාතැනට පමණක් සීමා නොවේ. උපද්‍රව සිතියමේ සුදු ප්රදේශයට ඉවත් වීම වැදගත් වේ.

පළමුවෙන්ම ඔබ ජීවත් වන නිවසේ ජලයේ ගැඹුර උපකල්පනය කරනු ලැබේ.

උපකල්පනය කළ ජල ගැලීම් ගැඹුර මීටර් 3 ක් හෝ ඊට වැඩි නම් උපද්‍රව සිතියමේ සුදු කොටසට පිටත් වන්න.

උපකල්පනය කළ ජල ගැලීම් ගැඹුර මීටර් 0.5 - මීටර් 3 නම් සුදු කොටසට,දෙවන මහල සහ ඊට ඉහළින් ආරක්ෂිත නම් දෙවන මහලේ රැඳී සිටින්න.

උපකල්පනය කළ ජල ගැලීම් ගැඹුර මීටර් 0.5 ට අඩු නම් නිවසේ රැඳී සිටින්න.

2.පිට වීම දැනුම් දීම

සුපරීක්ෂාකාරී මට්ටම	ඉවත් කිරීමේ ක්රියාකාරීත්වය	කාලගුණික තත්වය
5 වන සුපරීක්ෂාකාරී මට්ටම	ජීවිත බේරා ගැනීමට පියවර ගන්න.	වියසනයක් සිදුවී ඇත.
4 වන සුපරීක්ෂාකාරී මට්ටම (හැමෝම ඉවත් විය යුතුය.)	ඉවත් කිරීමේ ස්ථානය වෙත යන්න . ඉවත් කිරීමේ ස්ථානයට යාමට දුෂ්කර නම් ආසන්නයේ ඇති ඉවත් කිරීමේ මධ්යස්ථානය වෙත යන්න.	එය වියසනයට පෙර භයානක තත්වයකි.
3 වන සුපරීක්ෂාකාරී මට්ටම (වැඩිහිටි පුද්ගලයන් ඉවත් කිරීම ආරම්භ කරන්න.)	වැඩිහිටි පුද්ගලයන් වැනි ඉවත් කිරීමට කාලය ගන්නා පුද්ගලයන් හෝ මෝටර් රථ වලින් ඉවත් වන පුද්ගලයන් කරුණාකර ඉවත් කිරීම ආරම්භ කරන්න.	ගඟේ ජල මට්ටම ඉහළ යමින් පවතී.
2 වන සුපරීක්ෂාකාරී මට්ටම	ඉවත් කිරීම සඳහා සූදානම් වන තොරතුරු රැස් කරන්න.	ගංවතුර අනතුරු ඇඟවීම සහ තද වැසි අනතුරු ඇඟවීම.
1 වන සුපරීක්ෂාකාරී මට්ටම	වියසනය සඳහා සූදානම් වන්න.	

3.හදිසි සැපයුමක් රැගෙන පැමිණෙන්න.දින 3ක් සඳහා අවම වශයෙන් ආහාර ගබඩා කරන්න.
 දින 3ක් සඳහා පුද්ගලයෙකුට පානීය ජලය

හදිසි සැපයුම් යොමු කිරීම

- ✧ පානීය ජලය, හදිසි ආහාර (ආහාර නිෂ්පාදන , ක්ෂණික ආහාර, ටින් කළ ආහාර)
- ✧ ෆ්ලූෂ් ලයිට්,තුවා, ඔෆෂඩ්
- ✧ බැංකු පොත, මුද්‍රාව,මුදල්, ඇඳුම් පැළඳුම් (යට ඇඳුම්, මේස්)
- ✧ ජංගම දුරකථන, අමතර බැටරි

කොරෝනා හෝ කෝවිඩ් 19 වැළැක්වීම සඳහා ගෙන ඒමට අවශ්‍ය අයිතම

- ✧ මුඛ ආවරණ
- ✧ උෂ්ණත්වමානය

4.කුඩාරම් ලැයිස්තුව

කරුණාකර හැකිනම් නවාතැන හැර වෙනත් සුදු ස්ථානයකට ඉවත් වන්න. කරුණාකර මෝටර් රථයෙන් ඉවත් වීම ගැනද සලකා බලන්න.

	නම	ස්ථානය	ආරක්ෂක මට්ටම
කොගා ජේදේශ ය	කොගා දැයි නි ජේරාමික පාසල	හොන්වෝ 2 වෝමේ 10 - 45	☆☆
	කොගා දැයි සන් ජේරාමික පාසල	අසහිවෝ 1 වෝමේ 18 - 4	☆☆
	කොගා දැයි රොකු ජේරාමික පාසල	කින මව් 16 - 47	☆☆
	කොගා දැයි ඉච් කණිෂ්ඨ උසස් පාසල	තොකිව මව් 11 - 26	☆☆
	කොගා දැයි ඉච් උසස් පාසල	අසහිවෝ 2 වෝමේ 4 - 5	☆☆
	කොගා දැයි නි උසස් පාසල	සයිවයි වෝ 19-18	☆
	කොගා නැගෙනහිර ජේරා ආශ්‍රාම (කෝමිත්කන්)	හිගම 3 වෝමේ 7 - 19	☆☆
	කලාපීය හුවමාරු මධ්‍යස්ථානය (චිකි කෝරියු සෙන්ටර්)	තොකොයම වෝ 1- වෝමේ 2- 20	☆☆
සෝවා ජේදේශ ය	ෂිමො ඔනො ජේරාමික පාසල	ෂිමො ඔනො 734 - 2	☆☆
	කම් හෙමි ජේරාමික පාසල	කම් හෙමි 1164	☆☆

	කොසුන්සුම් ජරාලමික පාසල	කොසුන්සුම් 1815 - 1	☆☆☆
	කම් ඔනෝ ජරාලමික පාසල	කම් ඔනෝ 1425	☆☆☆
	නිෂි උෂි ගයා ජරාලමික පාසල	නිෂි උෂි ගයා 650	☆☆
	චූඔ ජරාලමික පාසල	ෂිමෝ ඔනෝ 1573 - 20	☆☆
	සෝවා කණිෂ්ඨ උසස් පාසල	ඔනනුම 290 - 1	☆☆
	සෝවා උතුර කණිෂ්ඨ උසස් පාසල	කොසුන්සුම් 1775	☆☆☆
	සෝවා යු සෙන්ටර්	කම් හෙම් 2369	☆☆
	මධ්‍යම ක්‍රිඩා උද්‍යානය වියායාම් ශාලාව (චූඔ උන්දෝ කෝළන් සෝගෝ තයිකුකන්)	ෂිමෝ ඔනෝ 2528	☆☆
සන්වා ජරදේශ ය	මොරොකව ජරාලමික පාසල	මොරොකව 1097	☆☆☆
	කොමගොමෙ ජරාලමික පාසල	කොමගොමෙ 899 - 3	☆☆☆
	ඔවද ජරාලමික පාසල	ඔවද 822	☆☆☆
	නිරෙයි ජරාලමික පාසල	නිරෙයි 607	☆☆☆
	යමන ජරාලමික පාසල	හිගෂි යමද 1814	☆☆☆
	නසකි ජරාලමික පාසල	නසකි 4200	☆☆☆
	සන්වා කණිෂ්ඨ උසස් පාසල	හිගෂි යමද 472	☆☆☆
	සන්වා උතුර කණිෂ්ඨ උසස් පාසල	මොරොකව 1995	☆☆☆
	සන්වා නැගෙනහිර කණිෂ්ඨ උසස් පාසල	ඔසකි 4515	☆☆☆
	සන්වා උසස් පාසල	ගොහෙයි 54 - 1	☆☆☆
	කියු කොගා කාර්මික තාක්ෂණ විද්‍යාලය	මොරොකව 1844	☆☆☆

සත්වා සෞඛ්‍ය ජරජා කිරීමේ මධ්‍යස්ථානය	නිරේඛි 2042 - 1	☆☆☆
සත්වා පුස්තකාලය	නිරේඛි 2042 - 1	☆☆☆
සත්වා ග්රාමීය පරිසර වැඩිදියුණු කිරීමේ මධ්‍යස්ථානය	නිගමි යමද 1808 - 12	☆☆☆

☆1 වාහන නැවැත්වීමේ ස්ථානය ජලයෙන් යටවිය හැකිය

5.නවාතැනේ ජීවිතය

ඉවත් කිරීමේ මධ්‍යස්ථාන මූලික වශයෙන් ස්වාධීනව ක්රියාත්මක වේ. කරුණාකර පහසුකම් කළමනාකරු සහ නගරය භාරව සිටින පුද්ගලයා සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන්න.

ඔබ නවාතැනට පැමිණෙන විට

- ✦ කරුණාකර බොහෝ දෙනෙකුට නවාතැන් ගැනීම වෙනුවෙන් අවශ්‍ය අවම ඉඩ ජරමාණයක් තබා ගන්න.
- ✦ එකිනෙකාගේ පෞද්ගලිකත්වයට හැකි තරම් ගරු කරන්න.
- ✦ ඉවත් කිරීමේ මධ්‍යස්ථානයේදී ඔබට විවිධ තරාතිරම් වල පුද්ගලයන් මෙන්ම විශේෂ සැලකිල්ලක් අවශ්‍ය පුද්ගලයන් සමඟ ජීවත් වීමට සිදුවේ. කරුණාකර එකිනෙකාට උදව් කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

සනීපාරක්ෂක කළමනාකරණය

- ✦ අත් සේදීම. උගුර සේදීමට භාවිතා කරන බෙහෙත් වතුර, මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
- ✦ ඔබට අසනීප බවක් දැනේ නම් හැකි ඉක්මනින් දැනුම් දෙන්න.