

- හැකි ඉක්මනින් හා ප්‍රවේශමෙන් බිම විසිරී ඇති බෙහෙත් හා අන්තරායකර ඖෂධ ඉවත් වනසේ පවිත්‍ර කරන්න.
- කැඩී බිඳී ගිය විදුරු ජනේල් හා අල්මාරි ආශ්‍රිත කෑම බීම 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 හඳිසි තත්වයකදී හා ආපදා ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී මහජන සහය අනිවාර්ය වේ. නමුත් ඔබගේ සහය අවශ්‍ය නොවන විටදී රංචු 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 කාරණිකවන්න.
- විශේෂයෙන්ම කුඩා දරුවන්, කාන්තාවන් මෙන්ම ඇතැම් වැඩිහිටියන් පවා භූමිකම්පා අත්දැකීමෙන් පසු සිතෙහි ඇතිවූ අධික කම්පන තත්වයකින් සිටිනවා විය හැක. එවැනි අයට ඔබේ සහාය හැකිතාක් ලබා දෙන්න.



භූමිකම්පාවකදී සිතිනබා ගත යුතු 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”



DROP!

..... under a heavy desk or table.



COVER!

..... your head and torso.
(if out side, do this in an open area)



HOLD ON!

..... to the furniture.



...OR

Go to an interior wall and sit with your bottom and flat on the floor and protect your head.

ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය

ආපදා කළමනාකරණ අමාත්‍යාංශය

විද්‍යා මාවත, කොළඹ - 07

දුරකථන : 0112136136

ෆැක්ස් : 0112670025/79

විද්‍යුත් තැපෑල : info@dmc.gov.lk

හඳිසි මෙහෙයුම් අංශය : 0112670002

තාක්ෂණික සහය : භූ විද්‍යා සමීක්ෂණ හා පනල් කායර්ශය

ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය

ආපදා කළමනාකරණ අමාත්‍යාංශය

<http://www.dmc.gov.lk>



භූමිකම්පා

භූමිකම්පාවකදී හා භූමිකම්පාවකට පසු ඔබ කුමක් කල යුතුද?



නිවස තුළ සිටින විට

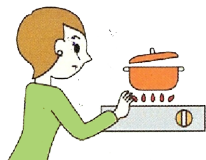
- නිවස තුළටම වී සිටින්න. ශක්තිමත් මේසයක් හෝ බංකුවක් යට සිරුර ආවරණය වන පරිදි සිටීම ඉතා සුදුසුය. එසේ නොමැතිනම් දොර මුල්ලක හෝ කාමර මුල්ලක හිස ආවරණය වන පරිදි පහන් වී සිටීමද ආරක්ෂිත ඉරියව්වකි.



- ජනේල්, පොත් රාක්ක, කැබිනට්ටු, බර කැඩපත්, එල්ලෙන ලාම්පු වැනි බර අධික දේ වලින් අත්ව සිටින්න. ඒවා කඩාවැටීමෙන් ඔබටත් නිවසේ අන් අයටත් විය හැකි අනතුරු පිළිබඳව සැලකලීමත් වෙන්හි

- දුටු හා විදුරු කැබලි වලින් විය හැකි හානිය අවම කර ගැනීම සඳහා කඩායක්, බලැත්කෙට්ටුවක්, පොතක් වැනි දේයකින් හිස ආවරණය කර ගැනීම සුදුසුයි

- ඉටිපන්දම්, ගිනි කුරු වැනි බාහිර ගිනිදැල් භාවිතා නොකල යුතුය. ගෘස් කාන්දුවක් වේ නම් මෙය අහිඟය 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 සෝපානය භාවිතා කිරීමෙන් වලකින්න.
- ගොඩනැගිල්ල තුළ එහා මෙහා යාමෙන් වැලකී තමා දැනට සිටින මහලේම රැඳී සිටින්න.

ඔබ එලිමහනේ සිටින විට

- මහා සිතියෙන් යුතුව විදුලි රැහැන් පද්ධති, විදුලි කණු, ගස්, ගොඩනැගිලි, උස් ගොඩනැගිලි, තාප්ප, පහන් කණු ආදිය නොමැති හිස් භූමියකට හැකි ඉක්මනින් යන්න.
- ගොඩනැගිල්ලක දොරකඩට පිටතින් හෝ ජනේල්වලට පිටතින් රැඳී සිටීම අවදානම් ක්‍රියාවකි. සුන් බුන් හිස මත කඩා වැටීමේ විශාල අවදානමක් මෙම නිසා ඇතිවේ..
- බිම පහිත වී ඇති විදුලි රැහැන් පද්ධතිවලින් අත්වී සිටින්න.
- සෙලවීම පහව යන තුරු රැඳී සිටින එලිමහනේ ප්‍රදේශයේම රැඳී සිටින්න.

ගොඩනැගිල්ලකට යාබදව අඩි පාරක ඇවිද යද්දී

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



ජනාකීර්ණ වෙළඳ සැලකදී

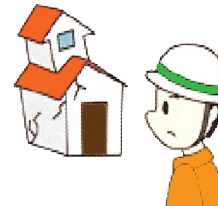
- දොරකඩට හෝ පිටව යන මාර්ග වලට දිව යාමෙන් වලකින්න. මක්නිසාද යත් ඔබ වැනිම තවත් සිය ගණනක් එම දේම කරන බැවිනි. සාප්පුව තුළ ඇති පුද්ගල රාක්ක වලින් අත්වී සිටින්න.

පදවා යන මෝටර් රථයක් තුළ සිටියදී

- හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂිත ස්ථානයක වාහනය නතර කරන්න. කෙසේවත් අවදානම් සහිත ගොඩනැගිලි 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.

භූමිකම්පාවකට පසු

- 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 නවත් කම්පන හෙවත් "පසු කම්පන" ඇතිවීම සාමාන්‍යයෙන් සිදුවේ.

මෙම කම්පන බොහෝ විට මුල් කම්පන තරම් ප්‍රබල නොවුවත් විනාශකාරී විය හැකි

- කම්පනය නැවතුන පසු සැලකිය යුතු පිරිසක් තුවාල ලබා සිටිය හැකි බැවින්, ඔවුන් ගැන සොයා බලා අවශ්‍ය පූර්ව රෝහල් ප්‍රතිකාර හා ප්‍රථමාධාර සේවා ලබා දීමට පියවර ගන්න. මේ සඳහා හොඳින් පුහුණුව ලැබුවේකු පැමිණෙන තෙක් බරපතල තුවාල ලැබුවන් එහෙ මෙහෙ කීරීමෙන් වලකින්න. නමුත් ඔවුන් ගින්නට හෝ ගොඩනැගිලි කඩාවැටීමකට ලක්වීමට ආසන්න නම් වහාම එම ස්ථානයෙන් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ප්‍රවේශයෙන් ගෙන යන්න.
- ගිනි ගැනීමක් ගැන තීරණය අවධානයෙන් සිටින්න. එවැනි ගිනනක් දුටු වහාම එය පැතිරීම වැලක්වීමට වහා පියවර ගන්න. ඒ සඳහා ඔබට තනිව කටයුතු කල නොහැකි නම් අන් අයගේ සහාය ලබා ගන්න. ගිනි නිවීමේ හමුදාවටද දැනුම් අමතක නොකරන්න..
- ජලය, විදුලිය, සන්නිවේදන ආදී උපයෝගී සේවාවන්ට වී ඇති හානිය සොයා බලන්න. නිවස තුළ ගෘස් ගඳ පැතිරෙන්නේ නම් ආවරණය නොවුණු ගිනි දැල් රැගෙන යාමෙන් වලකින්න. කවුළු විවෘත කරන්න. සෑම විටම දෙපා හොඳින් ආවරණය වන සේ පාවහන් පැළඳ සිටින්න.



- කිසිවිටෙකත් බිම වැටී ඇති විදුලි රැහැන් ස්පර්ශ කිරීම සිදු නොකරන්න
- වැසිකිලි, ඇතුළු කාමර, ගබඩා කාමර පරීක්ෂා කිරීමේදී උපකරණ හෝ භාණ්ඩ හිස මතට පහිත විය හැකි බැවින්