



# COMMUNITY AWARENESS PROGRAMME

## आपदा सेवा सदैव सर्वत्र





### Biological Emergency

### (ඊතුවැට්ටිකුටු නිසිනිගැනීම)

### Introduction : (රැඳුම් ක්‍රියා):

It is not necessary for any person attacked by a biological agent to show symptoms.  
ඊතුවැට්ටිකුටු වැනි ජීව විද්‍යාත්මක උදාහරණයක් අදාළවීමට ප්‍රකාශනයක් දැක්වීමට අවශ්‍ය නොවේ.

An attack by a biological agent may not be immediately apparent because they have an incubation period during which the harmful effects of the agent are not observed.  
ඊතුවැට්ටිකුටු වැනි ජීව විද්‍යාත්මක උදාහරණයක් අදාළවීමට ප්‍රකාශනයක් දැක්වීමට අවශ්‍ය නොවේ.

### Common symptoms(කොමන් සමයෝජන):

- A large number of unspecified human illnesses and unexplained deaths of animals and birds.  
ඊතුවැට්ටිකුටු වැනි ජීව විද්‍යාත්මක උදාහරණයක් අදාළවීමට ප්‍රකාශනයක් දැක්වීමට අවශ්‍ය නොවේ.
- In many biological attacks, people may not immediately realize that they have been affected. In such situations, retrospective evidence may arise when symptoms of illness caused by the protected agents are noticed.  
ඊතුවැට්ටිකුටු වැනි ජීව විද්‍යාත්මක උදාහරණයක් අදාළවීමට ප්‍රකාශනයක් දැක්වීමට අවශ්‍ය නොවේ.

### Stay in touch and assist authorities

### (ගොවිතමාන සමඟ සබැඳි පවත්වා ගැනීම සහ ආධාර කිරීම):

- Store sufficient food and water covered and protected, and regularly replace it before it spoils.  
අවශ්‍ය ප්‍රමාණයේ ආහාර සහ ජලය සුරැකිව ගබඩා කිරීම සහ පිරිසිදු කිරීම.
- Inform health authorities about any cases of illness in the family/neighborhood.  
ව්‍යාධිකාරීන්ට පවුලේ හෝ පවුලේ අයගේ රෝගීන් ගැන දන්වා දීම.
- Help authorities destroy infected food crops and prevent a large number of affected livestock.  
ව්‍යාධිකාරීන්ට අලුත් ආහාර සම්පූර්ණයෙන්ම නිවැරදි කිරීමට ආධාර කිරීම සහ ජීව විද්‍යාත්මක උදාහරණයක් අදාළවීමට ප්‍රකාශනයක් දැක්වීමට අවශ්‍ය නොවේ.

### Preparation before infection:

(නිවැරදි කිරීමට පෙර සූදානම් වීම)

- Keep your premises (office, home, and other surroundings) clean to prevent the spread of germs.  
ගොවිතමාන සුදුසු තත්වයේ පවත්වා ගැනීම සහ ජීව විද්‍යාත්මක උදාහරණයක් අදාළවීමට ප්‍රකාශනයක් දැක්වීමට අවශ්‍ය නොවේ.
- Wash hands with soap and water before eating or drinking / follow standard basic hygiene and personal hygiene practices.  
රැකුම් ක්‍රියා සහ පුද්ගලික සෞඛ්‍ය සුරැකීමේ ප්‍රමාණවත් පියවර ගැනීම / සුදුසු ප්‍රමාණයේ සුදුසු ජලය සමඟ අත් සවිලි කිරීම / පුද්ගලික සෞඛ්‍ය සුරැකීමේ ප්‍රමාණවත් පියවර ගැනීම.
- Wash vegetables and fruits thoroughly before cooking or eating.  
ගොවිතමාන සුදුසු තත්වයේ පවත්වා ගැනීම සහ ජීව විද්‍යාත්මක උදාහරණයක් අදාළවීමට ප්‍රකාශනයක් දැක්වීමට අවශ්‍ය නොවේ.
- Boil water before drinking, and if possible, disinfect it with chlorine.  
බාෂ්පය කළ ජලය පමණක් පියවීම සහ ජලය සුදුසු තත්වයේ පවත්වා ගැනීම සහ ජීව විද්‍යාත්මක උදාහරණයක් අදාළවීමට ප්‍රකාශනයක් දැක්වීමට අවශ්‍ය නොවේ.
- Some things you can do until a specific event occurs, such as staying informed through news and practicing good hygiene.  
විශේෂ සිද්ධාන්තයක් සිදුවීමට පෙර කළ හැකි දේ, නව්ස් මගින් තොරතුරු ලබා ගැනීම සහ සුදුසු ප්‍රමාණයේ සුදුසු ජලය සමඟ අත් සවිලි කිරීම.
- Use mass media for more information about the signs and symptoms of the use of biological agents.  
විශේෂ සිද්ධාන්තයක් සිදුවීමට පෙර කළ හැකි දේ, නව්ස් මගින් තොරතුරු ලබා ගැනීම සහ සුදුසු ප්‍රමාණයේ සුදුසු ජලය සමඟ අත් සවිලි කිරීම.
- If you become ill, identify emergency medical locations.  
රෝගී වූ විට, වෛද්‍ය උපදේශන මධ්‍යස්ථාන හඳුනා ගැනීම.
- Many symptoms are similar to common illnesses; do not assume that any of these illnesses are the result of a declared biological emergency.  
ඊතුවැට්ටිකුටු වැනි ජීව විද්‍යාත්මක උදාහරණයක් අදාළවීමට ප්‍රකාශනයක් දැක්වීමට අවශ්‍ය නොවේ.
- If you are uncertain, seek medical advice.  
නිශ්චිත නොවන විට, වෛද්‍ය උපදේශන ලබා ගැනීම.

**During exposure:**

**(ඔබට අහිමි වීමේදී)**

- If you think you have come into contact with someone, exercise caution.  
 කුණාටු පිටුපසට පත්වී ඇති පුද්ගලයන් සමඟ සම්බන්ධ වීමට වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.
- If you want to contact a person suspected of exposure to a biological agent, respiratory protection is important.  
 කුණාටු පිටුපසට පත්වී ඇති පුද්ගලයන් සමඟ සම්බන්ධ වීමට වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.
- Keep a distance from the person and avoid direct contact.  
 අනෙකුත් පුද්ගලයන් සමඟ දුරස්ථව පැවැත්වීමට වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.
- Read newspapers, watch TV, listen to the radio for information, and pay attention to official instructions and emergency warning systems, and follow advice accordingly.  
 පුවත්පත්, රූපවාහිනිය, රේඩියෝ වැනි මාධ්‍ය මගින් ලබා දෙන තොරතුරු සහ අනතුරු අවවාදන පද්ධති සමඟ සම්බන්ධ වීමට වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.
- If your skin or clothes and other wearable items come into contact with a visible potential infectious substance, remove them and immediately wash yourself with soap and lukewarm water. Wear clean clothes and seek medical assistance.  
 ඔබගේ සkin හෝ ඔබගේ ජාලයේ වස්තු වලට දෛශික ස්පර්ශයක් සිදුවුවහොත් ඒවා ඉවත් කර සාපයෙන් සහ තේල්ලෙන් සිසිලි කර ගන්න. සවිලි කළු ජාලයක් සහ ජාලයක් සමඟ සම්බන්ධ වීමට වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.

- During suspected spread of such an emergency, keep all windows and doors closed and avoid using fans and air conditioners/coolers.  
 අනතුරු සිදුවන විට සියලුම කවුදුරු සහ දොරටු වසා දමන්න සහ වාත සංසාරක/විදුලි සාදන යන්ත්‍ර භාවිතය වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.
- Call for medical help and always follow the advice given by the health department.  
 වෛද්‍ය උපදෙස් සහ අනතුරු අවවාදන පද්ධති සමඟ සම්බන්ධ වීමට වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.

**After infection: (වසංසාදනයෙන් පසු)**

If you suspect that you have come into contact with an infection, follow these precautions –  
 කුණාටු පිටුපසට පත්වී ඇති පුද්ගලයන් සමඟ සම්බන්ධ වීමට වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.

- Identify immediately the area where the suspected biological agent has spread and move away from that place.  
 කුණාටු පිටුපසට පත්වී ඇති පුද්ගලයන් සමඟ සම්බන්ධ වීමට වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.
- Cover your nose and mouth with layers of cloth that can filter the air.  
 ඔබගේ මුඛය සහ මුඛය ආවරණය කිරීමට ඉඩ ඇත.
- Contact disaster management and the police.  
 අනතුරු අවවාදන පද්ධති සමඟ සම්බන්ධ වීමට වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.
- Whenever possible, bathe thoroughly using soap and water and wear clean clothes.  
 සාපයෙන් සහ තේල්ලෙන් සිසිලි කර ගන්න සහ සවිලි කළු ජාලයක් සහ ජාලයක් සමඟ සම්බන්ධ වීමට වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.

- If a member of your family falls ill, seek medical advice at the hospital recommended by the authorities.  
 ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයෙක් රෝගී වුවහොත් වෛද්‍ය උපදෙස් සහ අනතුරු අවවාදන පද්ධති සමඟ සම්බන්ධ වීමට වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.

Always remember the types of factories/industries around you, and consult the authorities for safety measures/preventive actions in case of any emergency.  
 ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයෙක් රෝගී වුවහොත් වෛද්‍ය උපදෙස් සහ අනතුරු අවවාදන පද්ධති සමඟ සම්බන්ධ වීමට වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.



වැඩිදුරටත් තොරතුරු සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් සහ අනතුරු අවවාදන පද්ධති සමඟ සම්බන්ධ වීමට වැළැක්වීමට ඉඩ ඇත.



## Chemical Emergency (അപകടകരമായ രാസവസ്തുക്കളുടെ അപകട)

With the beginning of industrial development in our country, the use of chemical agents has increased manifold. Currently, nearly 300,000 chemical agents are being used.   
 ഈ രാജ്യത്തിലെ വ്യവസായ മേഖലയുടെ വികസനത്തിന് കാര്യമായ സഹായം നൽകുന്നതിനായി,   
 അപകടകരമായ രാസവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം വർദ്ധിച്ചുവന്നു.   
 ഈ രാജ്യത്തിൽ നിലവിലുള്ള രാസവസ്തുക്കളുടെ എണ്ണം   
 300,000-ൽ അടുത്തുണ്ട്.

### Chemical Agents: (അപകടകരമായ രാസവസ്തുക്കൾ)

These are chemicals that can be lethal due to their chemical properties and harmful effects on the human body. For example, chlorine gas, methyl isocyanide, cyanogen chloride, sulfur mustard gas, etc.   
 ഈ രാസവസ്തുക്കൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിന് നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന   
 കാര്യമായ രാസഗുണങ്ങളും മനുഷ്യ ശരീരത്തിന് നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന   
 പ്രഭാവങ്ങളും കാരണമാകുന്നു. ഉദാഹരണമായി, ക്ലോറിൻ   
 വാഷി, മീഥൈൽ ഐസയനൈഡ്, സൈനൈഡ് ക്ലോറിഡ്,   
 സൾഫർ മസ്തർഡ് വാഷി, മുതലായവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

### Ways of Entry into the Human Body: (രാസവസ്തുക്കൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ എങ്ങനെ പ്രവേശിക്കുന്നു)

- Skin (കുഴപ്പം)
- Eyes (കണ്ണിയിൽ)
- Inhalation (breathing) (ശ്വാസം)
- Ingestion (swallowing) (കഴിക്കൽ)
- Injection (ഇൻജക്ഷൻ)

### Common Symptoms: (അപകടകരമായ രാസവസ്തുക്കളുടെ സാധാരണ പ്രതീകങ്ങൾ)

The affected person may show coughing, vomiting, tearing of the eyes, skin irritation, difficulty in breathing, and other adverse effects.   
 ഈ രാസവസ്തുക്കൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ,   
 കുമ്പസാരം, വെളിച്ചെടുപ്പ്, കണ്ണിയിൽ നിന്നു വെള്ളം   
 വരുക, ത്വക്ക് പ്രകടനം, ശ്വാസം എടുക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്   
 തുടങ്ങിയ പ്രതീകങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു.

## Health-Related Actions and Assistance to Administration: (ആരോഗ്യസംബന്ധിച്ച കാര്യങ്ങളിലും സർക്കാർ ഉപദേശത്തിനും സഹായത്തിനും തയ്യാറാകുക)

- ✓ If there is any gas leakage or a strange odor is detected, immediately inform disaster management.   
 തീർച്ചയായും വാഷി വെള്ളം പുറത്തുപോകുന്നുവോ   
 അല്ലെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും അജ്ഞാത ഗന്ധം   
 അനുഭവപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ, അപകടകരമായ   
 രാസവസ്തുക്കൾ സംബന്ധിച്ച കാര്യങ്ങളിൽ   
 സർക്കാർ ഉപദേശത്തിനും സഹായത്തിനും   
 തയ്യാറാകുക.
- ✓ Inform the health department about sick individuals in the family or neighborhood.   
 അടുത്തടുത്തുള്ളവരുടെ അല്ലെങ്കിൽ   
 സമീപത്തുള്ളവരുടെ അസ്വസ്ഥതകൾ   
 ആരോഗ്യവകുപ്പിന് അറിയിക്കുക.
- ✓ Cooperate with the work being carried out by the administration and follow their instructions.   
 സർക്കാർ ഉപദേശങ്ങളും സഹായങ്ങളും   
 അനുസരിക്കുക.

### Preparation Before a Chemical Accident: (അപകടകരമായ രാസവസ്തുക്കൾ സംഭവിക്കുന്നതിന് മുമ്പുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്)

#### Accident: (അപകടകരമായ രാസവസ്തുക്കൾ സംഭവിക്കുന്നത്)

- ✓ Inform people about the dangers of chemical attacks/incidents/emergencies and the methods and measures to ensure safety.   
 രാസവസ്തുക്കൾ സംബന്ധിച്ച അപകടകരമായ   
 രാസവസ്തുക്കൾ സംഭവിക്കുന്നതിന് മുമ്പുള്ള   
 തയ്യാറെടുപ്പും സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പാക്കാനുള്ള   
 മാർഗ്ഗങ്ങളും സർക്കാർ ഉപദേശങ്ങളും   
 അറിയിക്കുക.
- ✓ Keep materials ready to seal windows and doors at home.   
 വീട്ടിലെ ജനറൽ ഉപയോഗ വസ്തുക്കൾ   
 അടയ്ക്കാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പും സുരക്ഷിതത്വം   
 ഉറപ്പാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളും   
 അറിയിക്കുക.



## Chemical Emergency (അപകടകരമായ രാസവസ്തുക്കളുടെ അപകട)

- ✓ Wear a face mask.  
සැතපුම් සැලසීම සලකා බැලීම.
- ✓ Keep a decontamination kit and medicines ready.  
කිහිපයක් සැලසීම සලකා බැලීම - ජීවිතයට අවදානමක් ඇතිවේ.
- ✓ Keep emergency service numbers and hospital numbers at home.  
නිවෙස් වෙත ආදායම් සේවකරුවන්ගේ සම්භන්ධතා අංක සහ රෝහල අංක සලකා බැලීම.

**What to do after a chemical attack/incident:**  
(කිහිපයක් සැලසීම සලකා බැලීම සහ රෝහලට යාම)

- ✓ Keep your entire body covered.  
සමස්ත ශරීරයම ආවේණික කර ගන්න.
- ✓ Keep a wet cloth on your face and breathe slowly.  
සිතියම් සහිත ජලය භාවිතය කර ගන්න සහ මන්දව ප්‍රවේශ වන්න.
- ✓ Move against the direction of the wind.  
විසිලිවැසීමේ දිශාවට ප්‍රතිවිරුද්ධව ගමන් කරන්න.
- ✓ Keep all doors, windows, fans, coolers, etc. closed.  
දොර, කවුළු, වාත සංචලකරු, සිසිලකරු, ආදිය වසා දමන්න.
- ✓ Do not consume open food and beverages.  
සැලකිලි නොවන ආහාර සහ පාන භාවිතය නොකරන්න.
- ✓ If your skin itches, use multanimitti (Fuller's earth) or flour.  
ඔබගේ සමයින්දාම් වුවහොත්, මුල්ලි පිටුපස (Fuller's earth) හෝ පුංචි භාවිතය කරන්න.
- ✓ Listen to information given on radio and television.  
රේඩියෝ සහ වැඩිදුරටත් දැනුම් සැපයීමට අවධානය යොමු කර ගන්න.
- ✓ Do not spread rumors, and do not pay attention to them either.  
කතනා පැතිරවීම සහ ඒවාට අවධානය යොමු කිරීම නොකරන්න.

**What to do after reducing the effects of a chemical agent:**

නිවැරදි ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස ක්‍රියා කර ගන්න සහ රෝහලට යාම.

- ✓ Provide first aid to the injured.  
ලාභීන්ට ප්‍රථම ආරක්ෂණ පියවර ගන්න.
- ✓ Send the injured to the hospital as soon as possible.  
රෝහලට පහර දීමේදී වේගවත්ව යාම.
- ✓ Disinfect the whole body.  
ශරීරයේ සියලුම කොටස් පිරිසිදු කර ගන්න.
- ✓ Move to open air.  
විවෘත වාතයට ගමන් කර ගන්න.
- ✓ Communities can also build shelters on their own for radiation, biological, and chemical emergencies.  
විවෘත වාතයට ගමන් කර ගන්න සහ රෝහලට යාම.

විවෘත වාතයට ගමන් කර ගන්න සහ රෝහලට යාම.

**What not to do:**

- ✓ Do not consume uncovered food, water, or beverages in the affected area.  
ලාභීන්ගේ ප්‍රදේශයේ ආහාර සහ පාන භාවිතය නොකරන්න.
- ✓ Do not leave shelters/basements until instructed by authorities.  
විවෘත වාතයට ගමන් කර ගන්න සහ රෝහලට යාම.
- ✓ Do not use flour, food wrapped in paper, or open water from nearby sources.  
පුංචි, පිටුපසට පුරවා ඇති ආහාර සහ පාන භාවිතය නොකරන්න.

- ✓ Do not go into open fields without protection.  
රැකියා සඳහා ආරක්ෂණ උපකරණ නොමැතිව විවෘත වාතයට ගමන් කර ගන්න.

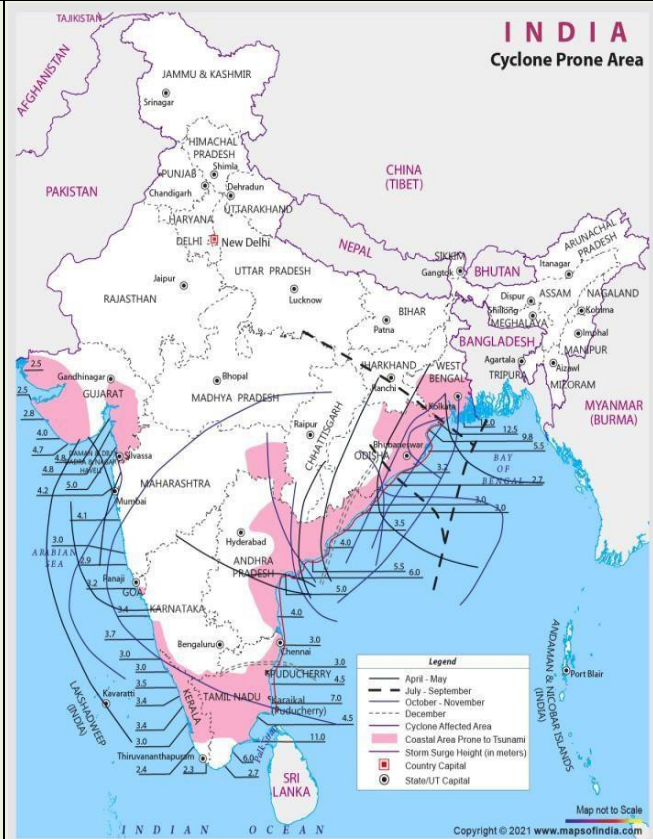
Always keep in mind what types of factories/industries are located around you. Accordingly, consult with the authority for restoration/preventive security measures, in case of any emergency.  
සැලකිලි කර ගන්න ඔබගේ ප්‍රදේශයේ පිහිටා ඇති කර්මාන්ත/රැකියා සඳහා ආරක්ෂණ උපකරණ සහ රෝහලට යාම.



විවෘත වාතයට ගමන් කර ගන්න සහ රෝහලට යාම.



# Cyclone (ලක්ෂ්‍ය)



## During a cyclone:

ලක්ෂ්‍ය වේදි

- ✓ Turn off the gas supply switch.  
බාගෘහීය ජාලයක් නිවීමට සලස්වන්න.
- ✓ Extinguish any open flames.  
සිඳි ගන්නා ජ්වලයන් නිවීමට සලස්වන්න.
- ✓ Keep listening to important news on battery-operated radios.  
ඡායාරූපයක් මගින් වැදගත් පණිවිඩ සඳහා බැටරි ක්‍රියාත්මක රේඩියෝවලින් අවධානය යොමු කරන්න.
- ✓ If calmness prevails outside after the cyclone, do not rush out.  
ලක්ෂ්‍ය වේදි පසු කලහකර ඇති පසු පිටතට නොවැදීය.
- ✓ Wait for government orders to know if it is safe to go outside.  
සර්කාරේ නියෝග සඳහා බලපොත් බලා බලන්න. පිටතට යාමට සුදුසු බවට තීරණය කරන්න.
- ✓ If you are in a vehicle, stop it, but stay away from the sea, electric poles, and water reservoirs.  
ආවේණික වාහනවල නිවීමට සලස්වන්න, නමුත් මුහුද, විදුලි පොල, සහ ජලාශයන්ගෙන් ඈතව පැවතීමට සලස්වන්න.

## After a cyclone:

ලක්ෂ්‍ය වේදි පසු කලහකර ඇති පසු:

- ✓ Stop any gas leakage.  
බාගෘහීය ජාලයක් නිවීමට සලස්වන්න.
- ✓ Do not operate electrical appliances.  
ජලයක් මගින් හානි සිදු විය හැකි විදුලි උපකරණ භාවිතයෙන් වැළකී සිටින්න.
- ✓ Search for those in need and for casualties.  
සහන අවශ්‍යවන අය සහ හානි සිදු වූ අය සොයා ගැනීමට සලස්වන්න.
- ✓ Provide first aid to those in need and quickly take them to hospitals.  
සහන අවශ්‍යවන අයට ප්‍රථම ආරක්ෂිත සේවාවක් ලෙස උපකාරයක් සැපයීමට සලස්වන්න.
- ✓ Assist the police and paramilitary forces.  
පොලිස් සේවාව සහ පරාමිලි සේවාවට ආධාරයක් සැපයීමට සලස්වන්න.
- ✓ Do not spread false rumors.  
වැරදි පණිවිඩයක් පැතිරීමට සලස්වන්න.

A cyclone is a massive air system that rotates around a low-pressure center, causing strong winds and bad weather. It is a type of storm that occurs due to the rising of warm, moist air from the sea surface and the formation of a rotating air system.

ලෝකයේ ඇති බොහෝ දේවල් සිදුවන පවුල් කාලගුණ වෙනස් කිරීමට හේතු වන්නේ මෙවැනි උණුසුම් ක්ෂේත්‍රයක සිටින අතරමතු වන නිසායි. මෙයට හේතු වන්නේ මධ්‍යම මුහුදේ ඇති උණුසුම් ක්ෂේත්‍රයක සිටින නිසායි. මෙයට හේතු වන්නේ මධ්‍යම මුහුදේ ඇති උණුසුම් ක්ෂේත්‍රයක සිටින නිසායි. මෙයට හේතු වන්නේ මධ්‍යම මුහුදේ ඇති උණුසුම් ක්ෂේත්‍රයක සිටින නිසායි.



**Characteristics:** (ලකුණු) (චක්‍රවේගී)

- Strong storms and gales.
- වැසි පහර අතිශයින්ම තීව්‍රයි.
- Heavy rainfall, which can cause flooding.
- තරවුම් කැරැල්ලකිසිදු විටෙක දී සිදුවිය හැකිය.
- Large storm waves.
- වැසි පහර අතිශයින්ම තීව්‍රයි.

**Before the cyclone:** (ලෝකයේ ඇති බොහෝ දේවල් සිදුවන පවුල් කාලගුණ වෙනස් කිරීමට හේතු වන්නේ මෙවැනි උණුසුම් ක්ෂේත්‍රයක සිටින නිසායි. මෙයට හේතු වන්නේ මධ්‍යම මුහුදේ ඇති උණුසුම් ක්ෂේත්‍රයක සිටින නිසායි. මෙයට හේතු වන්නේ මධ්‍යම මුහුදේ ඇති උණුසුම් ක්ෂේත්‍රයක සිටින නිසායි.

- ✓ Keep listening to weather updates on radio and TV, and as soon as news of the cyclone is received, inform the people around you as well.
- උදාහරණයක් ලෙස රේඩියෝ හෝ තැلف්ෆෝන් වලින් කලින් දැනුවත් කිරීම හා එවැනි විටෙක එමගින් වෙනත් අයට දැනුවත් කිරීමයි.
- ✓ Identify a safe place or a sturdy building in advance, and also choose safe routes.
- මුදල් සහ අනෙකුත් වටිනාකමක් සහිත දේවල් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ආරක්ෂිත ස්ථාන සොයා ගැනීම සහ ආරක්ෂිත මාර්ග තෝරා ගැනීමයි.
- ✓ Prepare an emergency kit at home containing important documents and valuables in one place.
- ආවේණික උදව් සඳහා වැදගත් ලේඛන සහ වටිනාකම් සහිත දේවල් එකම තැනකට රැගෙන යාමයි.
- ✓ Ensure arrangements for sufficient food and water.
- ආහාර සහ පානීය ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණවත් ලෙස සලස්වා ගැනීමයි.
- ✓ Keep animals in a safe place.
- මවුස් වැනි සතුන් ආරක්ෂිත ස්ථානකට රැගෙන යාමයි.
- ✓ Ensure that the housing area is safe.
- රැකියා ස්ථානයේ ආරක්ෂිත ස්ථාන සොයා ගැනීම සහ ආරක්ෂිත ස්ථානකට රැගෙන යාමයි.
- ✓ Strengthen windows, doors, and roof of your home to make them disaster-resistant.
- විදුලි බාහිර කිරීම සහ දොරටු සහ කොළඹ ආරක්ෂිත කිරීමයි.

**Emergency Kit:** (නිවැරදි උදව් සඳහා භාණ්ඩ)

- ✓ First aid box
  - දේහ උදව් සඳහා භාණ්ඩයක්.
  - ✓ Drinking water
  - පානීය ජලය.
  - ✓ Food supplies
  - බෝගුණික දේ.
  - ✓ Clothes
  - චිත්‍ර - චිත්‍ර භාණ්ඩ.
  - ✓ Polythene sheets
  - විදුලි බාහිර කිරීම සඳහා පොලිඑතීන් පත්‍ර.
  - ✓ Bedding
  - වැසි පහර අතිශයින්ම තීව්‍රයි.
  - ✓ Important domestic documents
  - වැදගත් ජාතික ලේඛන.
- What to do during a Cyclone:** (ලෝකයේ ඇති බොහෝ දේවල් සිදුවන පවුල් කාලගුණ වෙනස් කිරීමට හේතු වන්නේ මෙවැනි උණුසුම් ක්ෂේත්‍රයක සිටින නිසායි. මෙයට හේතු වන්නේ මධ්‍යම මුහුදේ ඇති උණුසුම් ක්ෂේත්‍රයක සිටින නිසායි. මෙයට හේතු වන්නේ මධ්‍යම මුහුදේ ඇති උණුසුම් ක්ෂේත්‍රයක සිටින නිසායි.)
- ✓ Do not panic.
  - ආරක්ෂිත ස්ථානකට පැමිණීම.
  - ✓ Stick paper on the windows to prevent damage from broken glass.
  - විදුලි බාහිර කිරීම සඳහා පිපිලි පට්ටු පට්ටු කිරීම සහ විදුලි බාහිර කිරීම.
  - ✓ Keep drinking water, food, and clothes in a plastic or waterproof bag.
  - පානීය ජලය, බෝගුණික දේ සහ චිත්‍ර භාණ්ඩ විදුලි බාහිර කිරීම සඳහා ප්ලාස්ටික් හෝ ජලනිෂ්ණ පෘෂ්ඨයක් භාවිතා කිරීමයි.
  - ✓ Wear warm clothes for safety.
  - වැසි පහර අතිශයින්ම තීව්‍රයි.
  - ✓ Do not go towards the sea.
  - මුහුදේ සිටීම වැළැක්වීමයි.
  - ✓ Go with your family to a safe, solid house that has been secured in advance.
  - ආරක්ෂිත ස්ථානයකට රැගෙන යාම සහ ආරක්ෂිත ස්ථානයකට රැගෙන යාම.
  - ✓ Turn off the electricity switches.
  - විදුලි බාහිර කිරීම සහ විදුලි බාහිර කිරීම සඳහා විදුලි බාහිර කිරීම.



# Cyclone (କଳଙ୍କାଟ'ଡ)

A cyclone is a massive air system that rotates around a low-pressure center, causing strong winds and bad weather. It is a type of storm that occurs due to the rising of warm, humid air from the ocean surface and the formation of a rotating air system.

କଳଙ୍କାଟ'ଡ ଏକ ବୃହତ୍ ବାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ଯାହା ନିମ୍ନଚାପ କେନ୍ଦ୍ର ଠାରେ ଘୂମୁଛି ଏବଂ ତୀବ୍ର ବାତୀୟ ଓ ବର୍ଷା ଆଣିଥାଏ । ଏହା ସାମୁଦ୍ରିକ ପତ୍ତନୀୟ ବାୟୁର ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେତୁ ଘଟେ ।



## Symptoms:

- ✓ Strong storms and gales.  
ତୀବ୍ର ବାତୀୟ ଓ ବର୍ଷା ଆଣିଥାଏ ।
- ✓ Excessive rainfall, which can cause flooding.  
ବର୍ଷା ଯୋଗୁଁ ଜଳାଭୟାନ ଘଟିପାରେ ।
- ✓ High-speed wind currents, which are also called storm surges.  
ତୀବ୍ର ବାତୀୟ ଯୋଗୁଁ ଜଳସ୍ତର ଉଚ୍ଚ ହୋଇପାରେ ।



## Preparation before a cyclone:

- ✓ Keep listening to weather-related news on radio and television, and as soon as cyclone information is received, inform the nearby people as well.  
ବାତୀୟ ସୂଚନା ପାଇବା ପରେ ନିକଟସ୍ଥ ଲୋକଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ।
- ✓ Identify a safe place or a robust building in advance and also plan a safe route to reach there.  
ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନ ଓ ରାସ୍ତା ଯୋଜନା କରିବା ।





You should keep six basic items in your home: water, food, a first aid kit, clothes and bedding, tools, and other emergency supplies, as well as items that you can easily carry during an evacuation:-

උණුසුම් පානීය ජලය සහ ජලය නොමැතිවීමට සූදානම් වීම සඳහා: කලාපීය, රසායනික, විද්‍යුත් සන්නිවේදන මගින්, විද්‍යුත් සන්නිවේදන මගින්, ජලය නොමැතිවීමට සූදානම් වීම සඳහා, සහතික කළ පුද්ගලික සෞඛ්‍ය සේවකරුවන්ගේ සහ සේවකරුවන්ගේ සහය.

**1. First Aid Kit (විද්‍යුත් සන්නිවේදන)**

For immediate treatment, be sure to keep the following items: නුදුරු ස්ථානවල පැමිණීම සඳහා සූදානම් වීම සඳහා සහතික කළ පුද්ගලික සෞඛ්‍ය සේවකරුවන්ගේ සහ සේවකරුවන්ගේ සහය.

- Roller bandages රෝලර් බන්ඩේජ්
- Cotton (cotton packets) කලාපීය (කලාපීය පැකට්ටු)
- Small antiseptic solutions like Vitol, Savlon ගිවිට්, ට්‍රිලොක්සිමායින් සහ වැනලික්සිමායින්
- Antiseptic cream (like Soframycin, Neomycin) ආන්තිජිබයානීය ක්‍රීම් (සොෆ්‍රමයිසින්, නියොමයිසින්)
- Oral Rehydration Solution (ORS) මාස්ටර් සොල්ෆොන්
- Triangular bandages ත්‍රිකෝණාකාර බන්ඩේජ්
- Small and large splints (made of bamboo or wood) කුඩා සහ විශාල ස්ප්ලින්ට් (කැටුණු හෝ වැදගත්)
- Pain relievers (like Paracetamol tablets) වේදනා නිවැරදිකරුණු (පැරසටමෝල් පිට්ටු)
- Necessary personal medicines අත්‍යවශ්‍ය පුද්ගලික ඖෂධ
- Chlorine tablets (for purifying drinking water) ක්ලෝරීන් පිට්ටු (පානීය ජලය පිරිසිදු කිරීම සඳහා)



**2. Water: (කලාපීය)**

Always store drinking water in clean, covered bottles or containers. Clearly mark the date of filling or refilling on each bottle or container. Replace the old water with fresh water every four months to ensure it remains potable. සෞඛ්‍ය සේවකරුවන්ගේ සහ සේවකරුවන්ගේ සහය, සෞඛ්‍ය සේවකරුවන්ගේ සහ සේවකරුවන්ගේ සහය, සෞඛ්‍ය සේවකරුවන්ගේ සහ සේවකරුවන්ගේ සහය.



**3. Food: (රසායනික)**

Choose foods that require minimal maintenance or refrigeration. These items should be light, nutritious, long-lasting, and easy to carry. Examples: උණුසුම් පානීය ජලය සහ ජලය නොමැතිවීමට සූදානම් වීම සඳහා, උණුසුම් පානීය ජලය සහ ජලය නොමැතිවීමට සූදානම් වීම සඳහා, උණුසුම් පානීය ජලය සහ ජලය නොමැතිවීමට සූදානම් වීම සඳහා.



- Biscuits, savory snacks රසායනික, උණුසුම් පානීය ජලය සහ ජලය නොමැතිවීමට සූදානම් වීම සඳහා
- Ready-to-eat packaged meals රසායනික ආහාර ජෛව විද්‍යාත්මක ආහාර
- Dry foods such as peanuts, dried fruits, chickpeas, puffed rice, etc. වේදනා නිවැරදිකරුණු, වේදනා නිවැරදිකරුණු, වේදනා නිවැරදිකරුණු
- Sugar, salt රසායනික, කුසුම්
- Energy drinks like glucose ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ආහාර ජෛව විද්‍යාත්මක ආහාර
- Instant coffee, tea bags නුදුරු ස්ථානවල පැමිණීම සඳහා සහතික කළ පුද්ගලික සෞඛ්‍ය සේවකරුවන්ගේ සහ සේවකරුවන්ගේ සහය

**4. Equipment and Supplies (පුද්ගලික සෞඛ්‍ය සේවකරුවන්ගේ සහ සේවකරුවන්ගේ සහය)**

- ❖ Disposable plates and battery-operated radio කලාපීය පැකට්ටු සහ විද්‍යුත් සන්නිවේදන මගින්
- ❖ Torch with extra batteries ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ආහාර ජෛව විද්‍යාත්මක ආහාර
- ❖ Utility knife (multi-functional knife) සහතික කළ පුද්ගලික සෞඛ්‍ය සේවකරුවන්ගේ සහ සේවකරුවන්ගේ සහය
- ❖ Soap and liquid detergent ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ආහාර ජෛව විද්‍යාත්මක ආහාර
- ❖ Thread and needle රසායනික ආහාර ජෛව විද්‍යාත්මක ආහාර
- ❖ Whistle රසායනික ආහාර ජෛව විද්‍යාත්මක ආහාර
- ❖ Plastic sheet ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ආහාර ජෛව විද්‍යාත්මක ආහාර
- ❖ Plastic mug ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ආහාර ජෛව විද්‍යාත්මක ආහාර
- ❖ Plastic bags ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ආහාර ජෛව විද්‍යාත්මක ආහාර



**5. Clothes and Shoes-**(සි-ඉ-බලාගියකලාගා නිකුත)

- ❖ At least 1 set of clothes and shoes per person.  
රිසකුණුක සි සකසන සි-ඉ-බලාගියකලාගා නිකුත ලාංඡනසකස
- ❖ Blankets and bed sheets.  
කුසනලාගියකලාගා සකසන සකසනලාගිය
- ❖ Sturdy canvas shoes (preferably waterproof).  
සකසන සි සි නිකුත ලාගියකලාගා උ ලාලල
- ❖ Waterproof sheet / raincoat and umbrella  
නලාගියකලාගා / ඉ-බලාගියකලාගා



**6. Special items for infants.**(සකසනලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා)

- ❖ Milk powder (infant formula).  
ලාගියකලාගා සකසන සකසනලාගියකලාගා
- ❖ Diapers (nappies).  
නිකුත
- ❖ Necessary medicines (regular doses as prescribed by the doctor).  
නිකුතසකසනලාගියකලාගා (නිකුතලාගියකලාගා උ ලාලලලලල)



**7. Special items for adults.** (ලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා)

- ❖ Medicines for heart disease and high blood pressure.  
නිකුත රිසකුණුක සකසනලාගියකලාගා
- ❖ Insulin injections for diabetic patients.  
නිකුතලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා
- ❖ Glasses for eyes.  
සිසිකලාගියකලාගා



**8. Important family documents** (කලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා)

නිකුතලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා

(ඉ-බලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා)

- Will, insurance policy, contracts, work papers, stock-bonds, etc.  
නිකුතලාගියකලාගා, නිකුතලාගියකලාගා, නිකුතලාගියකලාගා, නිකුතලාගියකලාගා, නිකුතලාගියකලාගා, නිකුතලාගියකලාගා
- Identification documents like voter ID card, ration card, passport.  
නිකුතලාගියකලාගා, නිකුතලාගියකලාගා, නිකුතලාගියකලාගා
- Bank-related documents (passbook, ATM card, account information, etc.)  
නිකුතලාගියකලාගා, නිකුතලාගියකලාගා, නිකුතලාගියකලාගා
- Educational and other certificates such as: birth, marriage, and death certificates.  
නිකුතලාගියකලාගා, නිකුතලාගියකලාගා, නිකුතලාගියකලාගා
- A list of emergency telephone numbers (family, local administration, hospital, police, etc.).  
නිකුතලාගියකලාගා, නිකුතලාගියකලාගා, නිකුතලාගියකලාගා



**Remember:**(ලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා)

- Keep the kit in an accessible and safe place at home and ensure that all family members are aware of it.  
නිකුතලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා සකසන සකසනලාගියකලාගා
- Renew (replace) stored food and water at least every 4 months.  
නිකුතලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා
- Review the kit's contents and the family's needs once a year and update as necessary.  
නිකුතලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා
- Ensure all items are well packed in plastic bags to keep them dry and safe.  
නිකුතලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා නිකුතලාගියකලාගා



# RESCUE TECHNIQUES DURING FLOOD

## රක්ෂාකාරී ක්‍රියාමාර්ග මෙහෙයවීමේ ක්‍රමෝපාය

### Disaster Management : කිට්ටෝන අභ්‍යන්තර උද්‍යෝග

"It is a practical science that works to improve measures related to prevention, preparedness, emergency response, and recovery through systematic observation and analysis of disasters."

කිට්ටෝන අභ්‍යන්තර උද්‍යෝගයේ අරමුණ වන්නේ වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි. මෙය, වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.



### Flood Management: රක්ෂාකාරී උද්‍යෝග

Flood disasters create many complex problems. A large number of boats, dinghies, and launches are required to rescue stranded people and deliver essential food supplies and medical aid, which are often not easily available.

වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි. මෙය, වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.

වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි. මෙය, වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.

**\*Day Raft:** - This raft is made from tin and bamboo. It is used to reach a safe place during floods.

කුඩා ආවේණික උද්‍යෝගයක් වන මෙය උපයෝගී කර ගත හැකි වන්නේ වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.

**\*Charpai Raft:** - This raft is made from a charpai (traditional woven bed) and tarpaulin, which is used later to reach a safe place.

රසායනික උද්‍යෝගයක් වන මෙය උපයෝගී කර ගත හැකි වන්නේ වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.

**\*Bamboo Raft:** - This raft is prepared by tying bamboo together with rope which can be used for rescue later on.

රසායනික උද්‍යෝගයක් වන මෙය උපයෝගී කර ගත හැකි වන්නේ වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.

**\* Barrel Raft** - This raft is made by tying one or two barrels with bamboo, which can be used for rescue during floods.

රසායනික උද්‍යෝගයක් වන මෙය උපයෝගී කර ගත හැකි වන්නේ වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.

**\* Banana Tree Raft** - This raft is made from the trunk of a banana tree, which can be used to safely reach a secure place during floods.

රසායනික උද්‍යෝගයක් වන මෙය උපයෝගී කර ගත හැකි වන්නේ වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.

**\* Tube Raft** - This raft is made by filling a tube with air, which can help a person reach a safe place during a flood.

රසායනික උද්‍යෝගයක් වන මෙය උපයෝගී කර ගත හැකි වන්නේ වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.

**\* Water Bottle Raft** - This raft is made from water bottles, allowing a person to float and reach a safe place during a flood.

රසායනික උද්‍යෝගයක් වන මෙය උපයෝගී කර ගත හැකි වන්නේ වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.

රසායනික උද්‍යෝගයක් වන මෙය උපයෝගී කර ගත හැකි වන්නේ වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.

**\* Thermocol Life Jacket** - This jacket is made from cloth and thermocol, allowing a person to float and reach a safe place during a flood.

රසායනික උද්‍යෝගයක් වන මෙය උපයෝගී කර ගත හැකි වන්නේ වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.

Additionally, if a jacket is available, they can also secure thermocol pieces to the front and back of their body and float to a safe place during a flood.

රසායනික උද්‍යෝගයක් වන මෙය උපයෝගී කර ගත හැකි වන්නේ වැරදි ප්‍රවේශයන් වලින් වැළකීම සහ අනතුරු වලින් වැළකීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.



**Points to keep in mind while helping a person drowning in water:**

**තර්කිතයන්ගේදී සහ  
ගැහැනියාගේදී ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීම:**

- Do not go too close to the person drowning.  
තර්කිතයන්ගේදී සහ ගැහැනියාගේදී ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ නොකරන්න.
- Try to make the drowning person hold onto a rope, stick, etc.  
තර්කිතයන්ගේදී සහ ගැහැනියාගේදී ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ කරමින් ඒවාට අල්ලාගන්න.
- Only attempt to swim to rescue a drowning person if you are trained in swimming.

උදාහරණයක් ලෙස ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ නොකරන්න.

- Do not let the victim's mouth and airway get blocked.  
සහන සහිතව ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ නොකරන්න.
- Give artificial respiration to the victim as needed.  
සහන සහිතව ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ කරන්න.
- Place the victim in the recovery position (supportive position).  
ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ කරමින් ඒවාට අල්ලාගන්න.
- Remove wet clothes. ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ කරන්න.
- Keep the victim warm. ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ කරන්න.
- Arrange to get the person to the hospital as soon as possible.  
සහන සහිතව ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ කරන්න.

**Life-saving measures: ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීම:**

Life-saving measures are those used by humans to rescue a person who is drowning.

ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ කරමින් ඒවාට අල්ලාගන්න.

**1. Dry Rescue (සහන සහිතව)**

- Approach Method: This is the most effective and safest measure for the rescuer, which should be given priority in any emergency. To maintain stability, lie on the chest on the ground and try to get close to the drowning person. Use a rope or stick to extend your reach.

සහන සහිතව:

සහන සහිතව ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ කරමින් ඒවාට අල්ලාගන්න.

- Wade Method: In this, the rescuer enters the water up to a depth where they cannot drown and approaches the drowning person as closely as possible, using wooden planks, ropes, etc., to bring them to the shore.

රැක සහන සහිතව:

සහන සහිතව ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ කරමින් ඒවාට අල්ලාගන්න.

- Throw Method: This is considered the most effective and safe method. The victim is rescued by throwing a lifebuoy.

පුද්ගලිකව:

සහන සහිතව ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ කරමින් ඒවාට අල්ලාගන්න.

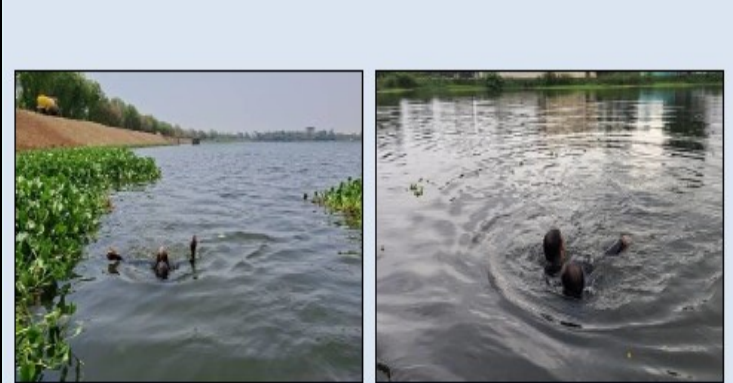
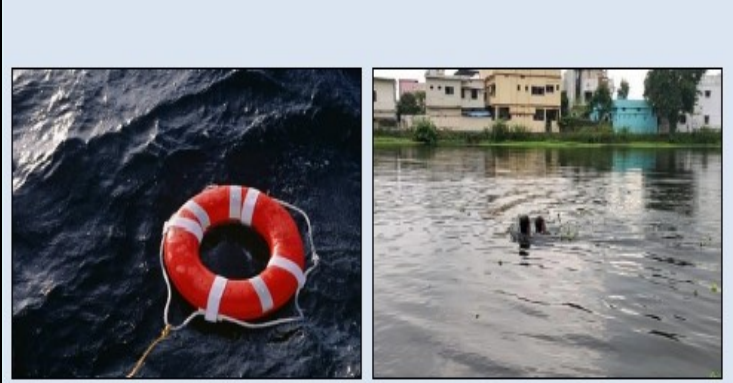
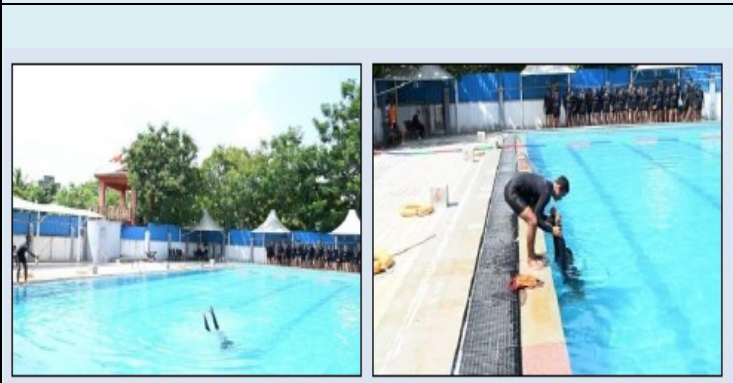
- Row Method: The lifebuoy is used in a way that allows the rescuer to easily grab the drowning person and swim them to the shore.

ආකාරය:

ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීමට උත්සාහ කරමින් ඒවාට අල්ලාගන්න.

**2. Wet Rescue (රැක සහන සහිතව)**

- ❖ Contact Method ගිලීයාමෙන් වැළකීම
- ❖ Wrist Grab (Wrist Tow) කැප්සුල් ගිලීයාමෙන් වැළකීම
- ❖ Support Tow ගිලීයාමෙන් වැළකීම
- ❖ Arm Grab Tow (Arm tow) ගිලීයාමෙන් වැළකීම
- ❖ Head Grab Tow (Head tow) ගිලීයාමෙන් වැළකීම
- ❖ Vice Grip Tow ජලයට ගිලීයාමෙන් වැළකීම





**3. Chest compressions: (කර්මාන්ත)**

- Place the child on a firm surface and lay down on their back.   
 ශ්‍රේණිකව පවතින තරම් ජනප්‍රිය සහතිකයක් ඇති බවට තීරණය කරන්න.
- Place one hand's palm in the center of the chest.   
 කර්මාන්තයේ මධ්‍යයේ පිහිටි අතකිසිදු තරම් තබන්න.
- Press 100 to 120 times per minute (depth about 4 cm).   
 සිලිනිනි 900 කාලී 990 ඊළඳුරු (ඔබුරුලාමානිකරණ 8 සූඛ)
- Allow the chest to rise back after each press.   
 උපරුකිනිකරණයකින් පසුව ඔබුරුලාමානිකරණයක් සිදු කරන්න.

**4. Give mouth-to-mouth breaths (if trained):**

(ඉහළ මට්ටමේ පුහුණුවක් නොමැති නම් මෙය නොකරන්න)

- Tilt the head back. Lift the chin up.   
 මුහුණතට පසුපසට හසුරුවන්න, නඹයට හසුරුවන්න.
- Pinch the nose and give 2 breaths through the mouth.   
 සිලිනිනි ඔබුරුලාමානිකරණයකින් පසුව 2 හසුරුවන්න.
- Give 2 breaths after every 30 compressions (30:2 ratio).   
 90 ආචාරයකින් පසුව 2 හසුරුවන්න (90:2 ආනිතය)

**5. Continue CPR until: (ඔබේ ජීවිතයේ අවදානමක් නොමැති තෙක්)**

- Professional help arrives.   
 ආරක්ෂිත ජනප්‍රිය සහතිකයක් ඇති පුද්ගලයන් ඊළඳුරු කරන්න.
- The child regains consciousness.   
 ශ්‍රේණිකව පවතින තරම් ජනප්‍රිය සහතිකයක් ඇති බවට තීරණය කරන්න.
- You get too tired or there is danger.   
 උපරුකිනිකරණය කිරීමේදී ඔබ ඉතාමත්ම ඉතිරි නොවී හෝ අනතුරක් සිදු වේ.

**How to perform CPR? (For infants)**

සරුණිකව පවතින තරම් ජනප්‍රිය සහතිකයක් ඇති බවට තීරණය කරන්න

**1. Check: (රෝමය)**

- Gently shake the infant and call out - "Are you okay?"   
 ශ්‍රේණිකව පවතින තරම් ජනප්‍රිය සහතිකයක් ඇති බවට තීරණය කරන්න "උපරුකිනිකරණයක් කළේද?"
- Check for breathing and pulse (for up to 10 seconds).   
 හසුරුවන්න සහ පිහිටි (10 කාලී 90 ඊළඳුරු)

**2. Call for help: (සරුණිකව පවතින තරම් ජනප්‍රිය සහතිකයක් ඇති බවට තීරණය කරන්න)**

- Call 112 or the nearest emergency number.   
 112 ක්වනම් උපරුකිනිකරණයක් ඇති බවට තීරණය කරන්න.
- Ask someone to bring an AED (Automated External Defibrillator) if available.   
 ඔබුරුලාමානිකරණයක් (Automated External Defibrillator) ආරක්ෂිතව පවතින තරම් ජනප්‍රිය සහතිකයක් ඇති බවට තීරණය කරන්න.

**3. Chest compressions: (කර්මාන්ත)**

- Lay the infant on their back on a firm surface.   
 ශ්‍රේණිකව පවතින තරම් ජනප්‍රිය සහතිකයක් ඇති බවට තීරණය කරන්න.
- Place two fingers in the center of the chest.   
 කර්මාන්තයේ මධ්‍යයේ පිහිටි අතකිසිදු තරම් තබන්න.
- Press 100 to 120 times per minute (depth about 1.4 cm).   
 සිලිනිනි 900 කාලී 990 ඊළඳුරු (ඔබුරුලාමානිකරණ 8 සූඛ)
- Allow the chest to rise back after each press.   
 උපරුකිනිකරණයකින් පසුව ඔබුරුලාමානිකරණයක් සිදු කරන්න.

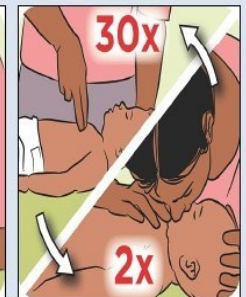
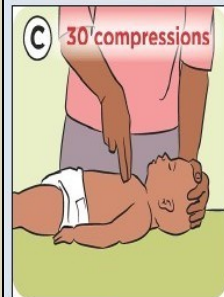
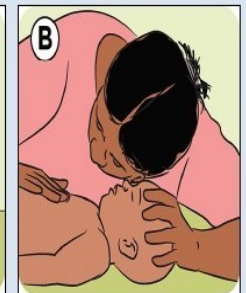
**4. Give mouth-to-mouth breathing (if trained):**

(ඉහළ මට්ටමේ පුහුණුවක් නොමැති නම් මෙය නොකරන්න)

- 'Tilt the head back. Lift the chin up.   
 මුහුණතට පසුපසට හසුරුවන්න, නඹයට හසුරුවන්න.
- Blow into the mouth and nose 2 times after every 30 compressions (ratio).   
 90 ආචාරයකින් පසුව 2 හසුරුවන්න (90:2 ආනිතය)

**5. Continue CPR: (ඔබේ ජීවිතයේ අවදානමක් නොමැති තෙක්)**

- Give breaths (30:2)   
 හසුරුවන්න (90:2)
- Until professional help arrives.   
 ආරක්ෂිත ජනප්‍රිය සහතිකයක් ඇති පුද්ගලයන් ඊළඳුරු කරන්න.
- Until the baby regains consciousness.   
 ශ්‍රේණිකව පවතින තරම් ජනප්‍රිය සහතිකයක් ඇති බවට තීරණය කරන්න.
- Unless you get exhausted or are in danger.   
 උපරුකිනිකරණය කිරීමේදී ඔබ ඉතාමත්ම ඉතිරි නොවී හෝ අනතුරක් සිදු වේ.



**CPR is as simple as C-A-B**  
(ඔබේ ජීවිතයේ අවදානමක් නොමැති තෙක්)



**Chest compressions (කර්මාන්ත)**  
Press on the victim's chest quickly and firmly.

**Keep the airway open - lift the victim's jaw but do not twist the neck**  
උපරුකිනිකරණය කිරීමේදී ඔබුරුලාමානිකරණයක් සිදු කරන්න - ඔබුරුලාමානිකරණය කිරීමේදී ඔබුරුලාමානිකරණයක් සිදු කරන්න.



**Breathing (හසුරුවන්න)**  
Give breathe from your mouth to his/her mouth

**By changing the sequence, the work of applying pressure on the chest is started quickly, and delays in ventilation should be minimal.**

උපරුකිනිකරණය කිරීමේදී ඔබුරුලාමානිකරණයක් සිදු කරන්න, කර්මාන්තයේ මධ්‍යයේ පිහිටි අතකිසිදු තරම් තබන්න සහ හසුරුවන්න.



**What is an earthquake? (දැනුවත්වීමේදී ප්‍රශ්න)**

- The Earth's surface is made up of several plates. When, due to geographical reasons, the friction and breaking of these plates inside the Earth generate seismic waves that spread in all directions simultaneously, it causes a strong shaking or trembling of the ground, which is called an earthquake.  
 ග්‍රහණිකයේ පෘෂ්ඨයේ කිහිපයක් තිබේ. භූමියේ ඇති භූමිකම්පන තරංගයන් එකිනෙකට ග්‍රහණිකයන් අතරින් ග්‍රහණිකයන් බිඳී යාම හේතු වන අතර, එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස භූමියේ සියලු දිශාවලින් සමානව විකම්පනයක් හෝ කම්පනයක් ඇති වේ. මෙය භූමිකම්පනයක් ලෙස හැඳින්වේ.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමට හේතු වන්නේ භූමියේ ඇති භූමිකම්පන තරංගයන් එකිනෙකට ග්‍රහණිකයන් අතරින් ග්‍රහණිකයන් බිඳී යාම හේතු වීමයි.
- Earthquakes cannot be predicted.  
 දැනුවත්වීමේදී භූමිකම්පනයක් ප්‍රකාශ කිරීමට නොහැකි වේ.
- Due to the impact of earthquakes, there can be loss of life and property.  
 දැනුවත්වීමේදී භූමිකම්පනයක් ඇති වීම හේතු වන අතර, ජීවිත හා සම්පත් අහිමි වීමට හේතු විය හැකිය.

**Preparations before an earthquake: (දැනුවත්වීමේදී ප්‍රශ්න)**

- It is important to take safety measures in time and consider the following precautions:  
 සුදුසුකම් පිළිබඳව ක්‍රියාමාර්ගයක් ගත යුතු අතර, පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය:  
 සුදුසුකම් පිළිබඳව ක්‍රියාමාර්ගයක් ගත යුතු අතර, පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය:
- Keep essential items (bottled water, dry food like jaggery, chickpeas, beaten rice, first aid supplies, torchlight, radio and batteries, etc.) always ready at home and packed in a bag.  
 සුදුසුකම් පිළිබඳව ක්‍රියාමාර්ගයක් ගත යුතු අතර, පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.  
 සුදුසුකම් පිළිබඳව ක්‍රියාමාර්ගයක් ගත යුතු අතර, පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.
- Teach all family members how to turn off electricity and gas connections in case of an emergency.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී විදුලි සැපයුම සහ ගෑස් සම්බන්ධතා කපා දැමීමේ ක්‍රියාමාර්ගය පවුලේ සියලුම සාමාජිකයන්ට ඉගැන්විය යුතුය.

- Identify a safe spot in your house that can protect you during an earthquake.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී ඔබගේ නිවසේ ආරක්ෂා සහතික ස්ථානයක් හඳුනා ගන්න.
- Ensure you have relatives or friends outside your city who can be informed during an emergency.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී ඔබගේ නිවසේ පිටත නගරයක සාමාජිකයන් හා සම්බන්ධ වී ඔවුන්ට තොරතුරු සැපයිය හැකි බව තීරණය කරන්න.
- Construct your house in a way that minimizes damage from an earthquake.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී හානි අවම කිරීමට ඔබගේ නිවස ආරක්ෂා සහතිකව පිහිටුවිය යුතුය.
- If there are cracks in your home, get them repaired.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී ඔබගේ නිවසේ පිටත නගරයක සාමාජිකයන් හා සම්බන්ධ වී ඔවුන්ට තොරතුරු සැපයිය හැකි බව තීරණය කරන්න.
- Secure and fix the water tank on your roof so that it does not fall down.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී ඔබගේ නිවසේ පිටත නගරයක සාමාජිකයන් හා සම්බන්ධ වී ඔවුන්ට තොරතුරු සැපයිය හැකි බව තීරණය කරන්න.
- Ensure and keep emergency exits in your house clear.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී ඔබගේ නිවසේ පිටත නගරයක සාමාජිකයන් හා සම්බන්ධ වී ඔවුන්ට තොරතුරු සැපයිය හැකි බව තීරණය කරන්න.
- Continuously practice earthquake safety procedures so that it is easier to act during an earthquake.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී ඔබගේ නිවසේ පිටත නගරයක සාමාජිකයන් හා සම්බන්ධ වී ඔවුන්ට තොරතුරු සැපයිය හැකි බව තීරණය කරන්න.

**During an earthquake: (දැනුවත්වීමේදී ප්‍රශ්න)**

- a) **If you are indoors: (භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී)**
  - Do not panic, stay calm and remain indoors.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පැන නැගී යාමට නොහැකිව, සාමාන්‍ය මනසකින් පවතී.
  - Take shelter under a table or sturdy furniture and hold onto its legs firmly.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.
  - If there is no such furniture, sit on the floor with your knees bent against a strong wall and place your hands on the floor.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.

- Do not stand near doors, as a sudden jolt can break the door and injure you.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී දොරටුවකට සිටීමෙන් දොරටුව බිඳී යාමට හේතු විය හැකිය.
- Stay away from windows, glass panes, and wooden cabinets.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පිහිටි ස්ථානවලින් ඉවත් වන්න.
- If you are in an under-construction or unsafe building, immediately leave the building.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.
- Do not use elevators or lifts; take the stairs down.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.

**(b) If you are outside:**

- භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය:
- ❖ Stay away from buildings, light poles, and electric wires.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.
- ❖ Do not stay in places where exposed electric wires are lying around.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.
- ❖ Do not stand under large trees.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.
- ❖ Do not try to enter a damaged building.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.

**(c) If you are in a vehicle:**

- භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය:
- Move to an open and clear area. Stay away from buildings, trees, and electric wires, and stay inside the vehicle.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.
- Remain cautious until the earthquake stops.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.  
 භූමිකම්පනයක් ඇති වීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්ති සලකා බැලිය යුතුය.



**General fire safety and protection tips:**  
**උපදෙස් සහ සුරැකුම් ක්‍රමයන්:**

- Develop a fire emergency plan for the school and ensure everyone knows it. සිසුන් සඳහා විදුලි බිඳී යාමේදී ක්‍රියා කළ යුතු ක්‍රමයන් සහ සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Always follow building codes to keep your school safe. ගොඩනැගිලි කේතන රීති සහ සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- In an emergency, set off the fire alarm (practice the manual alarming system) and alert everyone in case of a fire. විදුලි බිඳී යාමේදී විදුලි බිඳී යාමේදී සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Practice moving along your escape route with your eyes closed during normal times. සාමාන්‍ය කාලීනව සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Always keep your escape/exiting routes clear to avoid any obstacles. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Keep storage and work areas free of clutter. Cafeteria staff should take extra care when working in the kitchen. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Always keep a first aid kit ready for any emergency. Keep the first aid box in an accessible location. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Keep flammable materials like kerosene, gas cylinders, etc., out of students' reach. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- In case of a fire, immediately unplug electrical devices. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Pay attention to old wires and broken electrical fittings during normal times. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Inform your electrician about any dangerous situation. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Keep fire extinguishers in working condition and learn how to operate them. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Teach fire safety rules to students. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Exit classrooms calmly without panicking and stay composed. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.

**In case of fire (අර්ධ විදුලි බිඳී යාමේදී)**

- Ensure the safety of yourself and your friends - stay calm. Do not panic. උද්‍යෝගීව සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Sound the alarm and alert everyone. විදුලි බිඳී යාමේදී සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Use the nearest or emergency exit. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Close all doors and windows behind you. උද්‍යෝගීව සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Use stairs, do not use the elevator. ගිවිසුම් උපයෝගී කර ගනිමින් සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Never stand; always crawl on the ground and keep your face covered. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Make a loud noise to attract the attention of the rescue team. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.



IN CASE OF FIRE, DO NOT PANIC  
 අර්ධ විදුලි බිඳී යාමේදී සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම  
 ALWAYS STOP! DROP! ROLL!  
 සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම

**If someone catches fire:**  
**(කිසිවෙක් අර්ධ විදුලි බිඳී යාමේදී)**

- Always stop, drop, and roll. Roll on the ground to extinguish the fire. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- For any fire emergency. Call the fire services immediately at 101, which is free, and remember the following points: විදුලි බිඳී යාමේදී සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Stay calm while informing the fire department about the incident. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- The caller should provide their name and correct address. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Provide contact number. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Information about the types of emergencies - Provide information about the nature of the fire and its source. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Provide information about nearby locations. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Provide information about the shortest and most accessible route to the site, to help fire services reach there and complete their work efficiently and effectively. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Display all emergency contact numbers and put up evacuation maps on all floors and strategic locations. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.
- Always keep yourself, your friends, and your school safe. සුරැකුම් ක්‍රමයන් සිසුන්ට දැනුම්දීම.



**Flood relief operations**  
(ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಕಾರ್ಯ)



**Wade Method: - (ಠಾಣ ಹಾಕುವ)**

In this method, the rescuer goes into the water only up to the point where he cannot drown, and by getting as close as possible, can bring the drowning person to the shore with the help of wood, rope, etc.

ಹಾಕುವುದು ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ದೂರವಿರುವವನನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ತರಿಸುವುದು. ಇದು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

**1) Dry Rescue: - (ಜಲಮುಕ್ತ ರಕ್ಷಣೆ)**

**a) Reach Method (ಆಧಾರ್ ಮೆಥಡ್)**

This is considered a safe method in which the rescuer reaches as close as possible to the drowning person by lying on their chest and saves them using wood or rope. This is the most effective method. ಉಳಿಸುವುದು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ದೂರವಿರುವವನನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ತರಿಸುವುದು. ಇದು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

**b) Throw Method (ಠಾಣ ಹಾಕುವ)**

In this method, to rescue a drowning person, a lifebuoy or similar device is used in such a way that the drowning person can easily grab it and be brought to the shore by floating. ಉಳಿಸುವುದು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ದೂರವಿರುವವನನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ತರಿಸುವುದು. ಇದು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

**2) Wet Rescue: (ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ)**

- Rescue by contact. (ಪರಿಚಯದ ರಕ್ಷಣೆ)
- Pulling by hand. (ಹಸ್ತದಿಂದ ಎಳೆದ ರಕ್ಷಣೆ)
- Vice grip tow. (ವೈಸ್ ಗ್ರಿಪ್ ಟೌ)
- Pulling by the head. (ಮುಖದಿಂದ ಎಳೆದ ರಕ್ಷಣೆ)
- Pulling by the chin. (ಕಿವಿಯಿಂದ ಎಳೆದ ರಕ್ಷಣೆ)

During the rescue, it is necessary to restore the breathing of the drowning person. ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೂರವಿರುವವನು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.





**Flood Safety Measures:**  
ਨਸ਼ਟਕਾਰੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਿਯਮਾਂ  
ਲਿਸ਼ਟ:



**What to Do After a Flood:-** Remember, your house has been affected by the flood. Even after the floodwaters recede, you need to remain cautious of several dangers, so pay attention to the following points:-

ਨਸ਼ਟਕਾਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:- ਈਐਮਐਫਜ਼ੀ, ਟਰੇਨਿੰਗਿੰਗ ਆਫੀਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:-

- Inform your local leadership and neighbors about your decision to return, and discuss it before making a final decision.  
ਟਰੇਨਿੰਗਿੰਗ ਆਫੀਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:-
- Many roads may still be blocked and some areas may have waterlogging issues, so use routes while keeping warning signs in mind.  
ਟਰੇਨਿੰਗਿੰਗ ਆਫੀਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:-
- Stay updated on the latest situation through news broadcasts, as there could be a possibility of another flood or flash floods.  
ਟਰੇਨਿੰਗਿੰਗ ਆਫੀਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:-
- Do not wander in flood-affected areas, as the floodwaters may have sharp objects that can injure you.  
ਨਸ਼ਟਕਾਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:-
- Use mosquito nets while sleeping.  
ਟਰੇਨਿੰਗਿੰਗ ਆਫੀਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:-
- Stay away from riverbanks, landslide-prone areas, potentially dangerous zones, and evacuated areas for safety reasons.  
ਟਰੇਨਿੰਗਿੰਗ ਆਫੀਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:-
- Do not allow children to enter flood-affected houses until they have been inspected by elders.  
ਟਰੇਨਿੰਗਿੰਗ ਆਫੀਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:-
- Continue discussing with the community by community leaders and administration until the threat of flooding is over.  
ਨਸ਼ਟਕਾਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:-





## Flash Flood ਨੁਕਸਾਨੀ ਨਜ਼ਰ



### Introduction: (ਉਰਲੋਂ ਕੇ ਸੁ)

- A flash flood occurs due to heavy rainfall, cloudburst, dam break, or sudden rise in river levels. ਨੁਕਸਾਨੀ ਨਜ਼ਰ ਹੀ ਘਟਾਈ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਖਾ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- It comes very quickly and can cause serious damage to life and property. ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- In such situations, vigilance and quick decision-making every minute are very important. ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਸਤਰੰਜੀਤੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### Common Signs: (ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹ)

- Rapid rise in river/stream water levels after continuous or heavy rainfall. ਜਦੋਂ ਵਰਖਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਦੀ/ਸਟਰੀਮ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- Sudden swift flow of water on the ground. ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਹਾਅ ਹੋਣਾ।
- Water flowing over drains or bridges. ਡਰੇਨਜ਼ ਜਾਂ ਬਰੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਹਾਅ ਹੋਣਾ।
- Sudden collapse or erosion of riverbanks. ਨਦੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣਾ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ।

### Communicate and help the administration:

(ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ)

- As soon as there is a possibility of flooding, immediately inform the authorities and the local disaster management team. ਜਦੋਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਖਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਡਿਜ਼ਾਸਟਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੂਚਾਵੇਸ਼ ਕਰੋ।
- Warn neighbors and the community. ਆਪਣੇ ਨੇੜਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੂਚਾਵੇਸ਼ ਕਰੋ।
- Follow the evacuation orders given by the authorities. ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭੱਜਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੰਨੋ।

### Preparation before Flood (ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

- Keep important documents, money, and essential items in a safe, elevated place. ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ, ਪੈਸੇ, ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉੱਚ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- Always keep drinking water, dry food, a torch, radio, first aid supplies, and necessary items ready. ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਖੁੱਬੀ ਖਾਣੇ, ਟੋਰਚ, ਰੇਡੀਓ, ਪਹਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- Inform your family and children about safe evacuation routes. ਆਪਣੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੱਜਣ ਦੀਆਂ ਰਸਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਾਵੇਸ਼ ਕਰੋ।
- Keep drains and water channels clean. ਡਰੇਨਜ਼ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਚੈਨਲਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਾ ਰੱਖੋ।
- Plan to move livestock and pets to high places. ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਥਾਂ 'ਤੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

### During Flood (ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵੇਲੇ)

- Go immediately to a high and safe place. ਤੁਰੰਤ ਉੱਚ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- Do not try to cross fast-flowing water. ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਹਾਅ ਕਰ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰੋ।
- Stay away from bridges, drains, and riverbanks. ਬਰੀਜ਼ਾਂ, ਡਰੇਨਜ਼, ਅਤੇ ਨਦੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- Stay away from electric poles and fallen wires. ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਠੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- Do not drive into flooded areas. ਜਲਵਾਨ ਥਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾ ਕੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- Keep listening to administrative information via radio/mobile. ਰੇਡੀਓ/ਮੋਬਾਈਲ ਨੂੰ ਚੱਲਾ ਕੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੂਚਾਵੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।

### After Flood (ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)

- Do not return to the affected area until authorities declare it safe. ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪਰਤਣ ਨਾ ਕਰੋ।
- Do not consume food and drinking water that has come into contact with floodwater. ਜਲਵਾਨ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਓ/ਪੀਓ।
- Drink only boiled or purified water. ਸਿਰਫ਼ ਚੁੱਕੀ ਜਾਂ ਸੁਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- Wear gloves and shoes while removing debris or mud. ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵੇਲੇ ਗਲੋਵਸ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨੋ।
- Provide immediate medical treatment to sick and injured individuals and inform the relief team. ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੂਚਾਵੇਸ਼ ਕਰੋ।

### Always remember: (ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ)

- Be cautious during the rainy season and pay attention to warnings from the meteorological department. ਵਰਖਾ ਦੀ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਤਰੰਜੀਤੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੈਟੀਓਰੋਲੋਜੀਕਲ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਸੂਚਾਵੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।
- Avoid staying in low-lying areas and near riverbanks at night. ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਨਦੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੇੜੇ ਨਾ ਰਹੋ।
- Avoid rumors and follow only administrative instructions. ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਫੋਲੋ ਕਰੋ।



**Glacial Lake Outburst Flood (GLOF)**  
അടയാലിന്റെ വെള്ളപ്പൊക്കം



**Introduction:** ഉദ്ദേശ്യം

Lakes formed on glaciers in the Himalayan regions sometimes break, causing sudden heavy floods. This is called a Glacial Lake Outburst Flood (GLOF). It arrives suddenly and causes severe damage to villages, fields, roads, bridges, and human life.

ഹിമാലയ മേഖലയിലെ ഗ്ലേഷിയറുകളിൽ നിന്നും രൂപംകൊണ്ടിരിക്കുന്ന തടാകങ്ങൾ പൊട്ടിപ്പോകുന്നതിനാൽ അപ്രതീക്ഷിതമായി വെള്ളപ്പൊക്കം സംഭവിക്കുന്നു. ഇത് വേഗതയോടെ വരുന്നതുകൊണ്ട് ഗ്രാമങ്ങൾ, കൃഷി, റോഡുകൾ, പാലങ്ങൾ, മനുഷ്യ ജീവനുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഗുരുതരമായ നഷ്ടം സംഭവിക്കുന്നു.

**Common Signs:** (അപകടനാളികൾ)

- Sudden rise in the water level of the lake or river.   
 തടാകത്തിന്റെ തലം അപ്രതീക്ഷിതമായി ഉയരുന്നത്.
- Cracks around the lake or visible water seepage.   
 തടാകത്തിന്റെ ചുറ്റും വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ വെള്ളം വെള്ളം വരുന്നത്.
- Unusual amounts of silt, stones, or wood flowing in the current.   
 തടാകത്തിൽനിന്നും അപ്രതീക്ഷിതമായി മണൽ, കല്ലുകൾ, മരങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴുക്കിലൂടെ ഒഴുകുന്നത്.
- Loud sounds (rumbling/thunder) from the upper area.   
 തടാകത്തിന്റെ മേൽഭാഗത്ത് നിന്ന് വരുന്ന ശബ്ദം (കുഴപ്പം/കുഴപ്പം).

**Communicate and help the Authorities:**  
അധികാരികളെ അറിയിക്കുകയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- If there is abnormality in the water level of a lake or river, immediately inform the authorities.   
 തടാകത്തിന്റെ തലം അപ്രതീക്ഷിതമായി ഉയരുന്നതായാ അധികാരികളെ അറിയിക്കുക.
- Warn the village/community immediately.   
 ഗ്രാമത്തിനോടുമൊത്തം അറിയിക്കുക.
- Follow the instructions and evacuation orders issued by the authorities/disaster management teams.   
 അധികാരികളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുക.

**Preparation before a GLOF** അപകടമുൻപായി

- Always know the safe high places and evacuation routes.   
 സുരക്ഷിതമായ ഉയർന്ന സ്ഥലങ്ങളും രക്ഷാപാതകളും എപ്പോഴും അറിയാം.
- Make an emergency plan with your family and practice it.   
 കുടുംബത്തിനൊപ്പം അപകടസമയം എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്ന് പരിശീലിക്കുക.
- Prepare a kit of essential items (water, dry food, torch, radio, first aid, important documents).   
 വെള്ളം, ഉണക്ക ഭക്ഷണം, ടോർച്ച്, റേഡിയോ, ഫirst aid, പ്രധാന രേഖകൾ എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന കിറ്റ് തയ്യാറാക്കുക.
- Avoid building houses near rivers or in low-lying areas.   
 നദികളോടുമടുത്തോടോ താഴ്ന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ വീടുകൾ പണിയിക്കരുത്.
- Keep the warning system (siren/message) active in the village/community.   
 ഗ്രാമത്തിൽ അപകടസമയം അറിയിക്കാനുള്ള സിസ്റ്റം സജീവമാക്കുക.

**During a GLOF ( GLOFസമയത്ത്)**

- Immediately move to a high and safe place.   
 ഉയർന്നതും സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലം അന്വേഷിക്കുക.
- Do not stop near rivers, streams, or bridges.   
 നദികൾ, തടാകങ്ങൾ, പാലങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് അടുത്തു നിൽക്കരുത്.
- Evacuate using only the routes indicated by the administration/security forces.   
 ഭരണകൂടം/സുരക്ഷാസേനയുടെ നിർദ്ദേശിച്ച മാർഗ്ഗം മാത്രം പിന്തുടരുക.
- Take children, the elderly, and livestock to a safe place.   
 കുട്ടികൾ, വൃദ്ധർ, മൃഗങ്ങൾ എന്നിവയെ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലം അന്വേഷിക്കുക.
- Keep listening to official information and warnings on mobile/radio.   
 ഓഫീഷ്യൽ വിവരങ്ങൾക്കും മുന്നറിയിപ്പുകൾക്കും മൊബൈൽ/റേഡിയോയിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- Do not assume that symptoms similar to many common illnesses are the result of a declared biological emergency.   
 പലതരം രോഗങ്ങളുമായി സമാനമായ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും അത് ജീവജാലങ്ങളുടെ അപകടമാണെന്ന് കരുതരുത്.
- If unsure, seek medical advice.   
 ഉറപ്പില്ലെങ്കിൽ, മെഡിക്കൽ അഭിപ്രായം തേടുക.

**After a GLOF (പിന്നീട്)**

- Return to the affected area only when the authorities declare it safe.   
 അധികാരികൾ സുരക്ഷിതമാണെന്ന് അറിയിക്കുന്നതുവരെ അവിടെ തിരിച്ചുവരിയരുത്.
- Floodwater may be dirty or contaminated, so drink water only after boiling or purifying it.   
 വെള്ളപ്പൊക്കവെള്ളം മലിനമാകാം, അതിനാൽ കുടിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വെള്ളം വെച്ചുവെക്കുക.
- Do not consume food and water lying in the open.   
 തുറന്നിടയിൽ കിടന്നിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കഴിക്കരുത്.
- Stay away from downed power lines and inform the electricity department.   
 താഴ്ന്നിരിക്കുന്ന വൈദ്യുതി കമ്പികളിൽ നിന്ന് അകലുകയും വൈദ്യുതി വിഭാഗത്തെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- Immediately report any trapped or injured people to the rescue team.   
 കുടുങ്ങിയവർ അല്ലെങ്കിൽ പരിക്കേറ്റവർക്കു രക്ഷാസേനയെ അറിയിക്കുക.

**Always remember** (എപ്പോഴും ഓർമ്മിക്കുക)

- Always stay alert in areas with glaciers and lakes.   
 ഗ്ലേഷിയറുകളും തടാകങ്ങളുമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ എപ്പോഴും സജാഗ്രതയോടെ ഇരിക്കുക.
- Avoid staying overnight in low-lying areas and near riverbanks.   
 താഴ്ന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ അല്ലെങ്കിൽ നദീതീരങ്ങളിൽ രാത്രിയിൽ താമസിക്കരുത്.
- Maintain calm, do not pay attention to rumors, and follow only the instructions of the authorities.   
 ശാന്തമായി ഇരിക്കുക, അപവാദങ്ങൾക്കു ശ്രദ്ധിക്കരുത്, അധികാരികളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാത്രം പിന്തുടരുക.



# LANDSLIDE

ट॰ए॰न॰म॰ट॰र॰न॰



**What is a landslide? (ද්‍රැක්විලයක හැඟීම)**

A landslide is generally called when slopes, mainly due to their own weight, collapse, or when large amounts of soil, rocks, etc., from slopes are displaced downwards.  
ද්‍රැක්විලයක යෙදී තිබෙන අතර, ප්‍රධාන වශයෙන්ම, භූමියේ, ගල, ආදිය, සිට බිත්ති වෙතට හෝ ඉවතට භ්‍රමණය වීමයි.

**Causes of landslides: (ද්‍රැක්විලයක හේතු)**

- a) The accumulation of snow increases the height of slopes, reducing the slope's ability to support itself.  
ශීතල භූමියක් තිබීම බිත්ති වෙතට භ්‍රමණය වීමට හේතු වේ.
- b) Earthquakes and explosions can initiate landslides.  
බුද්බුදයන් හෝ පිපීම් හේතු වන ද්‍රැක්විලයක් ඇති විය හැකිය.
- c) Deforestation, water currents, rivers, and glaciers cause erosion, while mining increases the slope.  
වනනාශය, ජල ප්‍රවාහය, ගඟ, සහ ග්ලැසියර්ස් හේතු වන භූමියේ හිඟ වීම, අනෙක් අතට, භූමියේ බිත්ති වෙතට භ්‍රමණය වීමට හේතු වේ.
- d) Loose soil.  
භූමියේ දුර්වල පෘෂ්ඨයක්.
- e) Cutting of hills with steep slopes for building railways, roads, and houses.  
රැල්ල, පාර, සහ නිවෙස් ඉදි කිරීම සඳහා බිත්ති වෙතට භ්‍රමණය වීමට හේතු වේ.

**Effects of landslides: (ද්‍රැක්විලයක ප්‍රතිඵල)**

- Loss of life and property.  
මරණය සහ ජීවත් වීමේ අහිමි වීම.
- Damage to infrastructure such as roads, water lines, electricity lines, and telephone lines.  
ලාභී පාර, ජල මාර්ග, විදුලි මාර්ග, සහ දුරකථන මාර්ග වැනි පහසුකම්වලට හානි වීම.
- Decrease in agricultural and forest productivity. Obstruction on roads resulting in reduced supply of essential materials.  
කෘෂි සහ වන අපනයන අඩු වීම. පාරවලට බාධා වීම හේතුවෙන් අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍යවලට සපුරාලීමේ අපහසුතාවයක් ඇති වීම.

**Preventive measures before landslides:**

ද්‍රැක්විලයකින් වැළකීම සඳහා ගත යුතු පියවර

- Identify slopes prone to landslides and take measures to reduce imbalance or prevent them.  
ද්‍රැක්විලයකින් වැළකීම සඳහා හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට හෝ වැළැක්වීමට පියවර ගැනීම.
- Review the landslide history of the area; plan and regulate sensitive settlements. Resume afforestation.  
ද්‍රැක්විලයකින් වැළකීම සඳහා හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට හෝ වැළැක්වීමට පියවර ගැනීම. වනනාශය නවතා දීම.
- Always stay alert on mountain roads and note cracks on steep sections of the road.  
බර මාර්ගවලදී සැලකිලිමත් වීම සහ බිත්ති වෙතට භ්‍රමණය වීමට හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට පියවර ගැනීම.
- Do not build houses near steep slopes (below), near drainage, or natural erosion valleys.  
බිත්ති වෙතට භ්‍රමණය වීමට හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට පියවර ගැනීම.
- Construct embankments on steep slopes. Promote afforestation in areas prone to landslides.  
බිත්ති වෙතට භ්‍රමණය වීමට හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට පියවර ගැනීම.
- Build walls to divert the flow of debris.  
බිත්ති වෙතට භ්‍රමණය වීමට හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට පියවර ගැනීම.

**Safety measures during landslides:**

ද්‍රැක්විලයකින් වැළකීම සඳහා ගත යුතු පියවර

- Be cautious of prolonged heavy rains and moist weather, followed by intense and torrential rainfall.  
දිගු කාලයක් තිස්සේ වර්ෂා වැසීම සහ භූමියේ භ්‍රමණය වීමට හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට පියවර ගැනීම.
- Listen for any unusual sounds; it could be the flow of debris, breaking of trees, or collision of rocks.  
අසාමාන්‍ය ශබ්දයන් සඳහා සැලකිලිමත් වීම.
- Be alert if you notice sudden surges in water flow and changes in clear water.  
ජල ප්‍රවාහයේ ඉක්මනින් වෙනස්වීම් සඳහා සැලකිලිමත් වීම.
- If you see debris, broken items, mud, and rocks in a river flowing beside the road, be cautious.  
ගඟ තුළ දැකීමට හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට පියවර ගැනීම.

**What to do if you sense a landslide risk?**

ද්‍රැක්විලයකින් වැළකීම සඳහා ගත යුතු පියවර

- Call the police control room or dial 100.  
ගැටුණු අංකයට 100 දුරකථන කිරීම.
- Inform nearby people about the potential danger to save lives.  
සමීපව පිහිටි අයට අවදානම ගැන කතා කිරීම.
- Evacuating settlements that lie in the path of debris flow is the best measure.  
ද්‍රැක්විලයකින් වැළකීම සඳහා හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට පියවර ගැනීම.
- If it is not possible to move out of the debris path, take the smallest possible position and protect your head.  
ද්‍රැක්විලයකින් වැළකීම සඳහා හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට පියවර ගැනීම.

**Safety measures after a landslide:**

ද්‍රැක්විලයකින් වැළකීම සඳහා ගත යුතු පියවර

- Do not enter landslide-prone areas.  
ද්‍රැක්විලයකින් වැළකීම සඳහා හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට පියවර ගැනීම.
- Take care of the affected area after a landslide.  
ද්‍රැක්විලයකින් වැළකීම සඳහා හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට පියවර ගැනීම.
- Without entering the landslide area, attend to the injured and affected people.  
ද්‍රැක්විලයකින් වැළකීම සඳහා හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට පියවර ගැනීම.
- Help individuals who need special assistance, such as children, the elderly, and the disabled.  
වෙනම ආධාරයක් අවශ්‍ය වන අය සඳහා ආධාර කිරීම.
- Reorganize to protect devastated areas from flash floods and future landslides.  
ද්‍රැක්විලයකින් වැළකීම සඳහා හේතු වන බලපෑම අඩු කිරීමට පියවර ගැනීම.

# Heatstroke: Protect yourself with simple precautions.

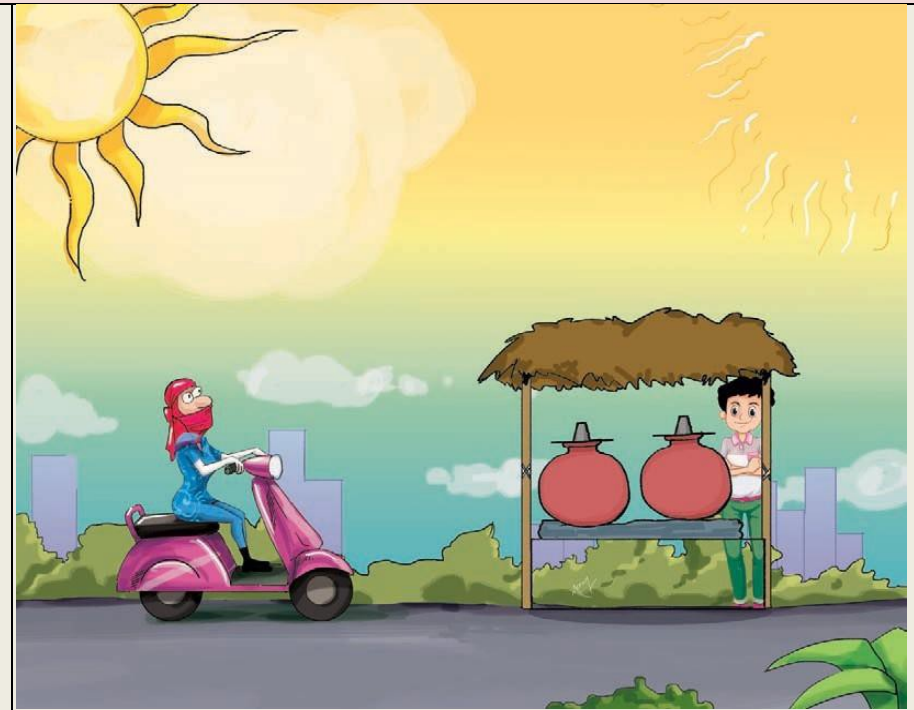
උණුසුම් වැඩි වීම: උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.

Heatstroke can be dangerous. To reduce its effects, prevent serious illnesses, and avoid fatigue, follow these precautions:

උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.

## Safety Tips:

- Avoid going out in direct sunlight as much as possible, especially during peak hours. Drink plenty of water at intervals, even if you are not feeling thirsty. Always carry drinking water while traveling. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- Wear light-colored, loose-fitting clothes when going out in the sun, wear protective sunglasses, cover your head with a cap or towel, and always wear shoes or sandals. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- Avoid direct sunlight when outside in high temperatures. If you have to work outside, use wet cloths or umbrellas. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- Eat light meals and consume water-rich fruits such as melons, cucumbers, and citrus fruits. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- Avoid high-protein foods like meat and nuts, which increase metabolic heat. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- Consume homemade beverages such as lemon water, buttermilk, and juice. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- Never leave children and pets alone in parked vehicles. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- Keep animals in the shade and provide them with adequate water. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- Keep your home cool by using curtains, shutters, or sunshades, etc. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- Open windows at night to maintain proper ventilation. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- Listen to the local weather forecast and stay alert to sudden temperature changes. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- Consult a doctor or seek immediate medical assistance in case of illness or fainting. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.



## What to do in case of heatstroke:

උණුසුම් වැඩි වීම සඳහා කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග:

- Move the person indoors or to a cool/shaded place and have them lie down with their legs slightly elevated. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- Wipe the body with wet cloths or sprinkle cool water on the skin. To provide hydration, give the person ORS, lemon water, a salt-sugar solution, or juice. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- Do not give anything to eat or drink to a person until they are fully conscious. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.
- If there is no improvement in symptoms within an hour, take the person to the nearest health center. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න. උණුසුම් වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා සරල පියවරුන් ගන්න.

## Cold Wave (Safety Measures)

### ශීත තරංග (ආරක්ෂණික උපාය)



- ❖ Stay at home as much as possible.  
රැහැනි ජාලයේ රැඳී සිටීම.
- ❖ Listen to local radio stations for weather updates.  
රාජ්‍ය දුරකථන මධ්‍යස්ථානවලින් තොරතුරු ලබා ගැනීම.
- ❖ Eat a balanced diet to keep your body warm and drink non-alcoholic beverages to prevent dehydration.  
උෂ්ණත්වය රැක ගැනීම සඳහා සමතුලිත ආහාර උපයෝගී කර ගන්න. ජල අවශ්‍යතාවය පූර්වකර ගැනීම සඳහා මත්ස්‍ය අවිදි බෙරුම් පානය කිරීම.
- ❖ Instead of wearing one heavy layer of clothing, wear several layers of light, warm clothes. Outer garments should be tightly woven and waterproof.  
උණුසුම් කිරීම සඳහා බොහෝ සුළු, උණුසුම් ඇඳුම් භාවිතා කරන්න. බාහිර ඇඳුම් ඝනකරව සකස් කළ හැකි විය යුතුය.
- ❖ Stay dry. Change wet clothes frequently to prevent body heat loss.  
කුළු ඇඳුම් ඔබේ ශරීරයේ තාපය අහිමි කර ගැනීමට හේතු විය හැක.
- ❖ Ensure proper ventilation when using kerosene, heaters, or coal stoves to avoid poisonous fumes.  
කැරිගුනු, තාපන උපකරණ හෝ ගුණික ආවේණික උපකරණ භාවිතා කිරීමේදී, හොඳින් හුවමාරු කිරීම සහතික කර ගන්න.
- ❖ If heating is not available, go to a public place where heating is provided.  
තාපන සහතික කර ඇති ස්ථානවලට යාම සඳහා සූදානම් වන්න.
- ❖ Cover your head, as most body heat escapes from the head, and cover your mouth to protect your lungs.  
ඔබේ මුඛය සහ මුඛය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ඔබේ මුඛය ආවේණික කර ගන්න.
- ❖ Avoid overexertion. Excessive work can lead to a heart attack.  
ඔබේ ශරීරයට අධික කාර්යයක් නොවිඳහන්න.



Snake bite

**SNAKE BITES AND PREVENTION**  
(ඒවෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා)

Usually, just hearing the name 'snake' invokes fear. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා  
But apart from this, it is also true that humans have coexisted with snakes since ancient times. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා  
Therefore, there is both reverence for snakes as well as misconceptions. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා  
It is a fact that a snake is a friend, not an enemy of humans. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා  
A snake is a timid creature and bites only in self-defense. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා  
Snakes are more active during summer and monsoon seasons, and snake bite incidents are more common in villages than in cities. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා

Generally, there are two types of snakes: ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා

- ❖ Cobra group - Its venom affects the nervous system. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- ❖ Viper group - Its venom affects the bloodstream. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා

(2) Poisonous snakes: (ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා)

- \* Rattlesnake (ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා)
- \* Coral snake (ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා)
- \* Copperhead (ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා)
- \* Water moccasin (ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා)
- \* Tree viper (ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා)
- \* Russell's viper (ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා)

What are the symptoms of a poisonous snake bite –

A few moments after the bite, swelling occurs at the bitten area, and sometimes blisters may also appear.

ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා

- Sleepiness and vomiting occur. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- Mostly, two or three teeth marks are found. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- A light yellow fluid oozes from the affected area. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- The patient cannot keep their eyes or mouth open for long. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- A little while after the bite, the patient cannot sit. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- Gradually, breathing becomes difficult. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- Due to lack of oxygen, breathing becomes difficult and the mouth turns blue. In the end, the person dies due to respiratory obstruction. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා

**What to do and what not to do after a snake bite**

ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා

What to do: ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා

- Take the affected person to the nearest safe place to avoid the risk of being bitten by the snake again. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- If possible, gather information about the type of snake. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- Encourage and comfort the affected person. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- Remove the person's clothes, rings, and watch. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- Wash the wound with soap and water. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- Elevate the part of the body bitten by the snake. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- Do not allow the victim to perform physical activity. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා
- Don't give any liquids to the victim to drink. ඒකුණුලෑපරිවාරකරුකරුණිමුණකුණා

Generally, snakes do not harm people. They are beneficial for farmers because they eat insects, locusts, eggs of small birds, and rats that damage crops.

පරිසරයේ හානිකර ජීවීන් සතුටුදායකව මරා දැමීම සඳහා ඔවුන් සලකුණකි. ඔවුන් මදාස්, මදුරන්, කුඩා පක්ෂීන්ගේ ඉඳි සහ කුරුක් බෝවන මදුරු පිසීමට සලස්වා දෙයි.

Some names of non-venomous and venomous snakes are as follows:  
 ටොනිසුරු සහ විෂබහුරු සරපයින්ගේ නමුත්:

**(1) Non-Venomous Snakes:**

සරපයින්ගේ නමුත්:

❖ Anaconda  
(කොන්ඩො)



❖ Boa (ආච්ච)

❖ Garter Snake  
(කාර්ටර් ජිංජර්)



**What to do if bitten by a snake:**

(ඒළලැවීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ)

- ❖ Comfort the person who has been bitten to increase their courage, and tell them that people do not usually die from snake bites, creating an environment as if nothing has happened. රෝගියාට පුහුණු ලෙස උදවු දෙන්නට සලස්වන්න. ඒළලැවීමෙන් මරා දැමීම අසාදායී බව පෙන්වා දෙන්න.
- ❖ Immediately check the bite location. If bitten on the leg, tie a rubber band or soft rope above the knee; if bitten on the hand, tie it above the elbow. The rope should be tied in such a way that a pencil can move freely inside it. Loosen the tourniquet for one or two minutes every 15-20 minutes to allow blood flow. ඒළලැවීම් ස්ථාන පරීක්ෂා කරන්න. අවයවයක් ඒළලැවීමෙන් හානි පවතින විට, එයට වටහිටින් මතුවන තරමට කඩුණක් හෝ මෘදුක තන්තුවක් බැඳීමට සලස්වන්න. තන්තුව බැඳීමෙන් හානි පවතින විට, තන්තුව තුළින් මුහුණු පිහිටීමට හැකිවන තරමට සලස්වන්න. එක්විට 15-20 මිනිත්වයකට වරක් මිනිත්වයකට වරක් මුහුණු බිඳීමට වඩා සුදුසුය.
- ❖ Do not give the patient cigarettes, water, alcohol, tea, etc. Wash the affected area with soap and water, and do not apply hot compresses. රෝගියාට මදුරු, ජලය, මදුරු, තේ, වීදුරු පානය කිරීම වැනි දේ සපයීමට නොහැකිවේ. බැඳුණ ස්ථාන පරිষ্කාර කිරීම සඳහා මදුරු සාපය භාවිත කරන්න සහ සුළු සුළු සුළු පිහිටි තැන්වලට තවදුරටත් තෙල් සවිදීම නොකරන්න.
- ❖ If the patient vomits, they should be laid on their side so that nothing gets into the airway due to vomiting. රෝගියා මදුරු පවා දමන්නොත්, ඒළලැවීම් ස්ථාන ඒළලැවීමේ අවයවයට මදුරු වැටී නොමැතිවන තරමට ඒළලැවීම සඳහා ඒළලැවීමේ අවයවයට මදුරු වැටීමට අවකාශය සැලසීමට සලස්වන්න.
- ❖ Arrange for immediate transportation to the hospital and get an anti-venom injection. රෝගියාට කුඩා වශයෙන් සැත්කම් මුදාහරින පරිදි පරික්ෂණ සහ ප්‍රතිකාර සඳහා රෝහලට යාම සලස්වන්න.

**Precautions to prevent snake bites:**

ඒළලැවීම වැළැක්වීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ:

- ❖ Keep your home as clean as possible. රෝගී පවුලේ සුවසේන-විලක් කිරීම.
- ❖ Do not put your hands in dark places where there is a possibility of a snake bite. අඟුළු ස්ථානවලට අත් දැමීමෙන් වැළකීමට සලස්වන්න.
- ❖ Avoid sleeping on the ground as much as possible, and if you do, make sure to use a mosquito net. වැස්සට එරෙහිව සුවසේනවීම සඳහා ජාලයක් භාවිත කරන්න.
- ❖ Arrange to send the affected person to the hospital. රෝගී පවුලේ සුවසේනවීම සඳහා රෝහලට යාම සලස්වන්න.

**What not to do:**

- Do not excite the victim or let them walk around. රෝගියාට කවුරුන්ද නොවිච්චන්න. රෝගියාට සුවසේනවීම සඳහා සලස්වන්න.
- Do not make any incisions at the site of the snake bite. රෝගී පවුලේ සුවසේනවීම සඳහා අවයවයට මදුරු වැටීමෙන් වැළකීමට සලස්වන්න.
- Do not try to catch the snake. රෝගී පවුලේ සුවසේනවීම සඳහා අවයවයට මදුරු වැටීමෙන් වැළකීමට සලස්වන්න.
- Do not give the victim any intoxicating substances. රෝගී පවුලේ සුවසේනවීම සඳහා අවයවයට මදුරු වැටීමෙන් වැළකීමට සලස්වන්න.
- Do not go into the forest to defecate. වනයට යාමෙන් වැළකීමට සලස්වන්න.
- Use rodent poison to prevent rats and mice in the house, as the presence of rodents increases the likelihood of snakes entering the home. රෝගී පවුලේ සුවසේනවීම සඳහා අවයවයට මදුරු වැටීමෙන් වැළකීමට සලස්වන්න.
- If there are burrows in a mud house, pour Gamaxin to close the burrows. මුහුණු මුදාහරින පරිදි පරික්ෂණ සහ ප්‍රතිකාර සඳහා රෝහලට යාම සලස්වන්න.
- Do not build a rooster coop/nest near the bedroom and avoid putting your hands into chicken coops and nests in the dark. මදුරු සතන් තැන්වලට නිදා නොවැටීම සඳහා අවයවයට මදුරු වැටීමෙන් වැළකීමට සලස්වන්න.
- Dig a snake bite trench around the house and spray it with phenyl, bleaching powder, and Gamaxin. රෝගී පවුලේ සුවසේනවීම සඳහා අවයවයට මදුරු වැටීමෙන් වැළකීමට සලස්වන්න.
- Shake off shoes and other items before wearing them. මදුරු සතන් තැන්වලට නිදා නොවැටීම සඳහා අවයවයට මදුරු වැටීමෙන් වැළකීමට සලස්වන්න.
- Do not let the affected person sleep. රෝගී පවුලේ සුවසේනවීම සඳහා අවයවයට මදුරු වැටීමෙන් වැළකීමට සලස්වන්න.
- Keep the affected person warm. රෝගී පවුලේ සුවසේනවීම සඳහා අවයවයට මදුරු වැටීමෙන් වැළකීමට සලස්වන්න.
- Arrange to send the affected person to the hospital. රෝගී පවුලේ සුවසේනවීම සඳහා රෝහලට යාම සලස්වන්න.