සවියෙන් පෙරට අපි එකට

e - ඉගෙනුම් පාසල

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

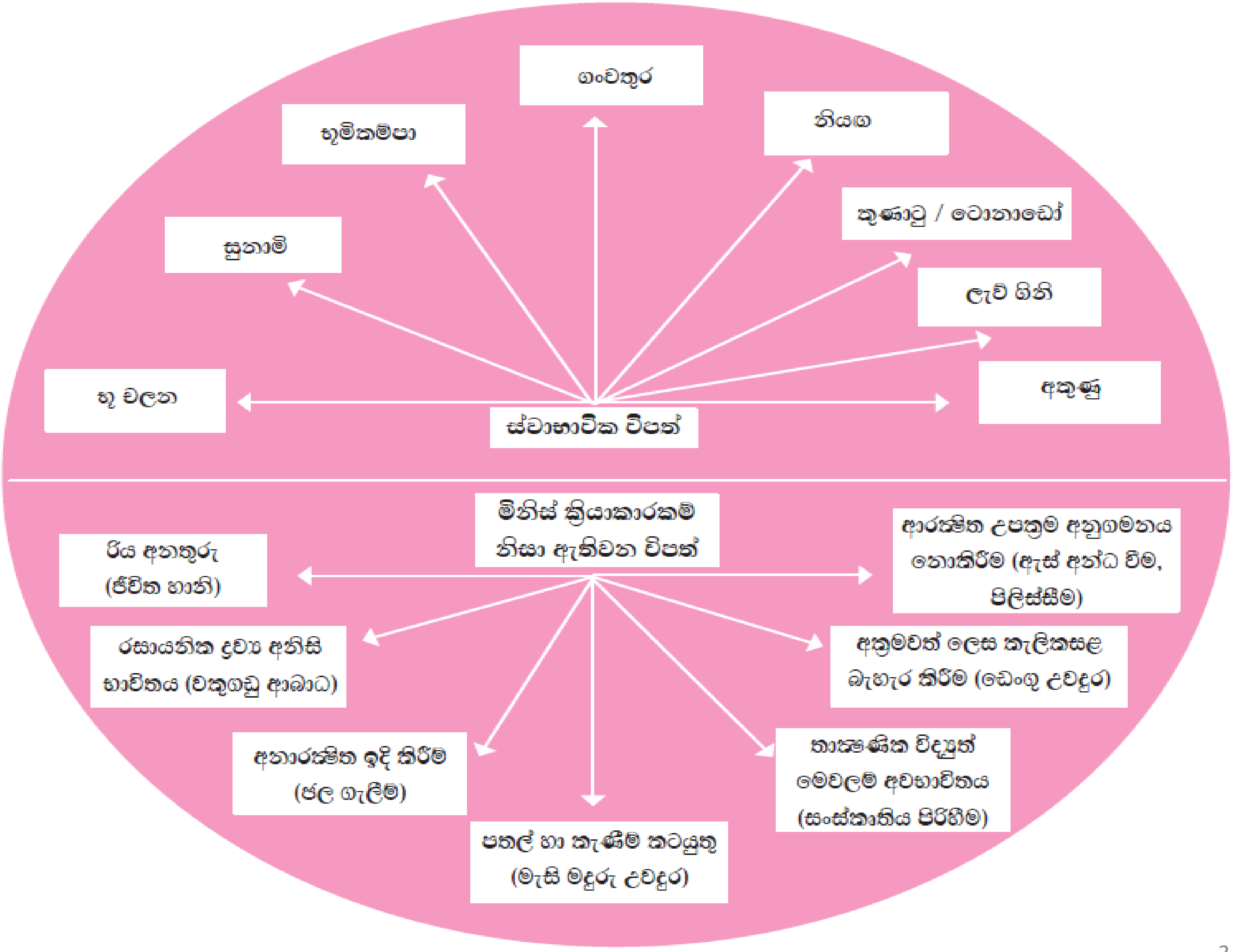
ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	පාඩම
08	පුරවැසි අධ්‍යාපනය	02	04. කාලීන ගැටලු

සැකසුම:- ජී.ඩබ්. මල්ෂා රවිහාරි

බප/හො/ වල්ගම ශ්‍රී සද්ධාතිස්ස මහා විද්‍යාලය

වර්තමානයේ මුහුණ පෑමට සිදු වී ඇති අනතුරු හා විපත් වල ස්වභාවය අනුව ඒවා ප්‍රධාන කොටස් 02කි

01) ස්වභාවික විපත්
02) මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් හේතු කොට ගෙන ඇති වන විපත්



ගංවතුර
භූමිකම්පා
නියඟ
කුණාටු / ටොනාඩෝ
සුනාමි
ලැව් ගිනි
භූ චලන
අකුණු
ස්වාභාවික විපත්
මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ඇතිවන විපත්
රිය අනතුරු (ජීවිත හානි)
ආරක්ෂිත උපක්‍රම අනුගමනය නොකිරීම (ඇස් අන්ධ වීම, පිලිස්සීම)
රසායනික ද්‍රව්‍ය අනිසි භාවිතය (වකුගඩු ආබාධ)
අක්‍රමවත් ලෙස කැලිකසළ බැහැර කිරීම (ඩෙංගු උවදුර)
අනාරක්ෂිත ඉදි කිරීම (ජල ගැලීම)
තාක්ෂණික විද්‍යුත් මෙවලම් අවභාවිතය (සංස්කෘතිය පිරිහීම)
පතල් හා කැණීම් කටයුතු (මැසි මදුරු උවදුර)

ස්වභාවික විපත් (Natural Disasters)

මිනිසාගේ මැදිහත් වීමකින් තොරව ස්වභාව ධර්මයේ සිදුවන විවිධ වෙනස්කම් නිසා ස්වභාවිකව හට ගන්නා ක්‍රියාවලියකින් මිනිසාටත් ඔහුගේ දේපල වලටත් හානි සිදු වීම ස්වභාවික විපතක් ලෙස විග්‍රහ කළ හැකිය.

ස්වභාවික විපත් ප්‍රධාන හේතු 02ක් නිසා ඇති වේ.

01) පෘථිවි අභ්‍යන්තරයේ සිදු වන භෞතික ක්‍රියාවලි

උදා:-**සුනාමි, භූමිකම්පා, භූ චලන**

02) කාලගුණික හා දේශගුණික විපර්යාස

උදා:- **ගංවතුර, නියඟ, කුණාටු, අකුණු, සුළි සුළං, ලැව්ගිනි, එල්නිනෝ, ලානිනෝ**

ගංවතුර/ජල ගැලීම් (Floods)

ගංවතුර ඇති වීමට බලපාන ස්වභාවික තත්ත්ව

- ❖ අධික වර්ෂාපතනය
- ❖ වඩදිය තත්ත්ව
- ❖ මෝය කට අවහිර වීම

ගංවතුර ඇති වීමට බලපාන මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්

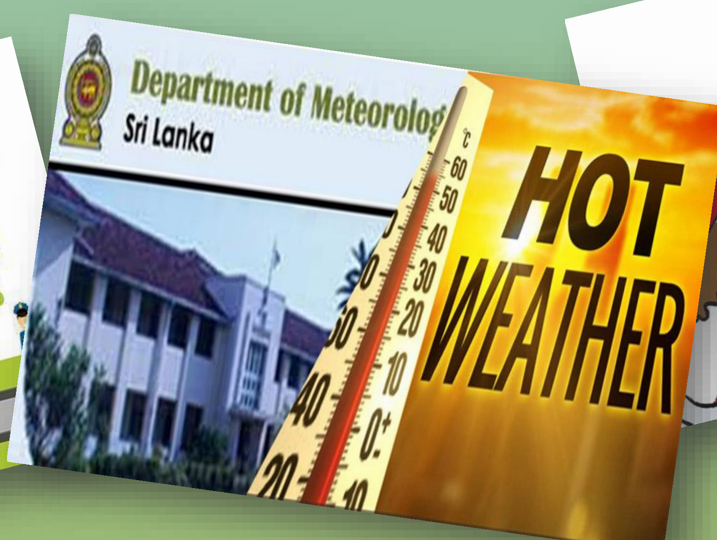
- වනාන්තර විනාශ කිරීම
- වගුරු බිම් ගොඩ කිරීම
- ගංගා වලින් වැලි ගොඩ දැමීම
- පතල් කැණීම
- දිරාපත් නොවන අපද්‍රව්‍ය අනිසි ලෙස බැහැර කිරීම
- ගං ඉවුරු වල අනවශ්‍ය ඉදිකිරීම්

ගංවතුරෙන් සිදු වන හානි අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- ගංවතුරට යට විය හැකි ප්‍රදේශ වලින් ඉවත්ව ආරක්ෂිත ස්ථාන කරා ගමන් කිරීම
- ජල ගැලීම් වලට ලක් වූ ප්‍රදේශ වල පයින් හෝ වාහන වලින් හෝ ගමන් නොකිරීම
- බිම වැටී ඇති විදුලි රැහැන් අසලට නොයාම හා ඒවා ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකීම
- ගංවතුරට හසු වූ ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම

- ❖ අදාළ ආයතන මගින් දෙන ලද උපදෙස් නිසි ලෙස පිළිපැදීම

උදා:- ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථාන
කාළගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
පොලිසිය
පළාත් පාලන ආයතන



සුළි සුළං (Cyclones)

- නිවර්තන කලාපය තුළ වේගවත්ව හට ගන්නා ප්‍රචණ්ඩකාරී සුළං **"සුළි සුළං"** ලෙස හැඳින්වේ.
- වායු ගෝලයේ අඩු පීඩන සහිත ප්‍රදේශ කේන්ද්‍ර කොට ගෙන සුළි සුළං ආරම්භ වේ.
- සුළගේ වේගය පැයට කි.මී. 350-400 ඉක්මවන අවස්ථා ද දැකිය හැකිය.

සුළි සුළං පවතින විට ආරක්ෂාව සඳහා කළයුතු දෑ

❖ අනතුරු සහිත ප්‍රදේශ වලින් ඉවත් වීම

❖ ආරක්ෂිත ස්ථාන කරා යාම

❖ සැහැල්ලු හා අත්‍යාවශ්‍ය දේ පමණක් රැගෙන යාම

උදා:- වතුර බෝතල්, බිස්කට්

විදුලි පන්දමක්

බැටරි රේඩියෝවක්

ඔබ නිවස තුළ රැඳී සිටින්නේ නම්,

- නිවසේ බිත්ති, වහළ ආරක්ෂාකාරී බව තහවුරු කර ගැනීමට විමසිලිමත් වන්න
- නිවසට හානි ගෙන දිය හැකි ගස් හා අතු කපා ඉවත් කරන්න
- විදුලිය විසන්ධි කරන්න

අකුණු කුණාටු (Thunder Storms)

- අකුණු යනු ස්වභාවික සංසිද්ධියකි
- **වැහි වළාකුළු වල විශාල ආරෝපණ ප්‍රමාණයක් එක් රැස් වූ විට එම ආරෝපණ හුවමාරුවක් හෙවත් විද්‍යුත් විසර්ජනයක් ඇතිවේ.** මෙම සංසිද්ධිය අකුණක් ලෙස හැඳින්වේ.

අකුණු වලින් සිදු වන හානි වළක්වා ගන්නේ කෙසේ ද?

- එළිමහන් ස්ථාන වල රැඳී සිටීමෙන් වළකින්න
- හුදෙකලා ස්ථාන වල හෝ උස් ගස් යට හෝ රැඳී නොසිටින්න
- අසුන් පිට යාම, පාපැදි, ට්‍රැක්ටර් වැනි විවෘත වාහන වල ගමන් කිරීමෙන් වළකින්න
- දුරකථන භාවිතයෙන් වළකින්න
- ලෝහ භාණ්ඩ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න
- විදුලි උපකරණ පේනු වලින් ගලවා දමන්න
- විදුලි උපකරණ භාවිතයෙන් වළකින්න

සුනාමි (Tsunami)

සාගර පත්ලේ සිදු වන භූමිකම්පා, නායයාම්, න්‍යෂ්ටික පිපිරීම්, ගිනිකඳු පිපිරීම් උල්කාපාත කඩාවැටීම් යනාදිය නිසා සුනාමි ජනිත වේ. මෙවැනි විටක සාගර ජලයෙහි ඇතිවන ප්‍රබල රළ සමූහය භූචලන සිදු වූ කේන්ද්‍රයේ සිට සෑම දිහාවකටම ගමන් කරන අතර වෙරළ ප්‍රදේශ වලට බලවත් හානි සිදුවේ.

උදා:- 2004 දෙසැ. 26 ඉන්දියන් සාගර ප්‍රදේශයට බලපෑ සුනාමි තත්ත්ව

සුනාමි තත්ත්වයක දී ඇතිවිය හැකි හානි වර්ධනය වීමට බලපෑ මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්

- ❖ වෙරළ තීරයේ ශාක වැස්ම ඉවත් කිරීම
- ❖ කඩොලාන පරිසර පද්ධති ඉවත් කිරීම
- ❖ කොරල්පර කැඩීම
- ❖ මුහුදු තීරයේ වැලි වැටි ඉවත් කිරීම

සුනාමි තත්ත්වයක දී ඇතිවිය හැකි හානි අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- සන්නිවේදන මාධ්‍ය ලබා දෙන අනාවැකි පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම
- අනතුරු ඇඟවීම් කර ඇති විට එම ප්‍රදේශ වලින් වහාම ඉවත් වීම
- සෙසු අය දැනුවත් කිරීම
- සුනාමියක පෙර නිමිති පිළිබඳව දැනුවත් වීම
- ඉක්මනින් ආරක්ෂිත ස්ථාන කරා යාමට කටයුතු කිරීම
- කෙටි කලක් තුළදී විශාල රළ ඇතිවිය හැකි බැවින් සැලකිලිමත් වීම

නියඟ (Drought)

- ❖ යම් ප්‍රජාවකගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට ජල සැපයුම ප්‍රමාණවත් නොවන විට ඇතිවන තත්ත්ව නියඟය ලෙස සරලව අර්ථ දක්වයි
- ❖ කාලගුණික නියඟය

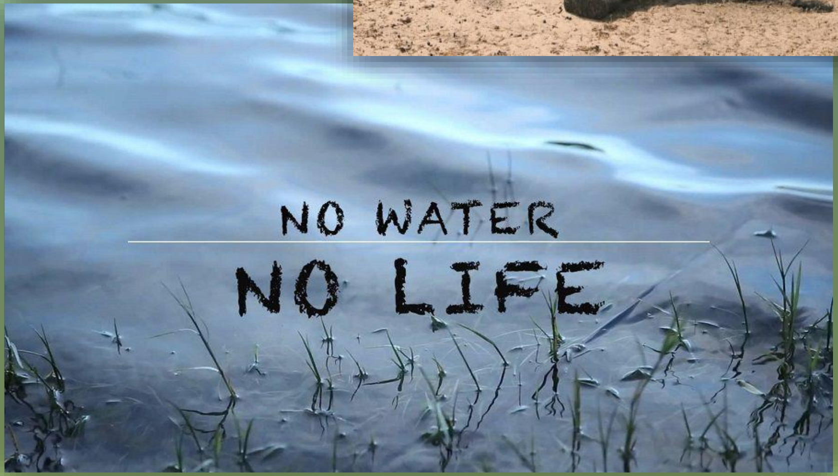
(ප්‍රමාණවත් නොවන වර්ෂාපතනය නිසා ඇතිවන නියඟය)

- ❖ ජලවිද්‍යාත්මක නියඟය

(ජල සැපයුමෙහි ඌනතා නිසා ඇතිවන නියඟය)

නියඟය නිසා ඇති වන අයහපත් ප්‍රතිඵල

- ❖ පානීය ජල හිඟය
- ❖ ජල විදුලිබල උත්පාදනය ඇණ හිටීම
- ❖ ජල උල්පත් හා කුඩා වැව් සිඳී යාම
- ❖ භූගත ජල මට්ටම අඩු වීම
- ❖ මිනිස් ජීවිත හානි
- ❖ වගා භූමි විනාශ වීම
- ❖ වන සතුන් විනාශ වීම



නියඟයෙන් ආරක්ෂා වීමට නම්:

- ❖ වන ආවරණ ඉවත් නොකිරීම
- ❖ තද රස්නයට පස නිරාවරණය නොකිරීම
- ❖ ජලය සුරැකීම
- ❖ ඇළදොළ ගංගා ආදිය අපවිත්‍ර නොකිරීම
- ❖ ගස්වැල් සිටුවීම, වන වගාව
- ❖ ජල පෝෂක ප්‍රදේශ ආරක්ෂා කිරීම
- ❖ වැසි ජල ටැංකි භාවිතය

වැනි ජල සංරක්ෂණ ක්‍රම භාවිතය වැදගත් වේ.

ස්වභාවික විපත් අවම කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- කඩොලාන ශාක ආරක්ෂා කිරීම
- අවිධිමත් ලෙස පතල් කැණීම් සීමා කිරීම
- වෙරළබඩ හා කඳුකර ප්‍රදේශ වල අනවසර ඉදි කිරීම් නොකිරීම
- වෙරළ තීරයේ වැලි වැටි සුරැකීම
- කැළෑ ගිනි නොතැබීම
- දිරාපත් නොවන ද්‍රව්‍ය අනිසි ලෙස බැහැර කිරීමෙන් වැළකීම
- අවිධිමත් ලෙස ගංගාවලින් වැලි ගොඩ දැමීමෙන් වැළකීම
- කොරල්පර කැඩීමෙන් වැළකීම
- වනාන්තර විනාශ කිරීමෙන් වැළකීම

විපත් සිදු වූ අවස්ථාවක දී, හානි තවදුරටත් අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- අනතුරු හා විපත්වල දී අදාළ ආයතන මගින් කරනු ලබන දැනුවත් කිරීම් පිළිබඳ ව සැලකිළිමත් වීම හා දෙනු ලබන උපදෙස් පිළිපැදීම
- අනතුරු වැළැක්වීමට හා හානි අවම කිරීමට අදාළව සේවා සපයන ආයතන වලට ඒ පිළිබඳ දැනුම් දීම
- විපතට පත් වූවන් බේරා ගැනීම
- ප්‍රථමාධාර නිවැරැදිව ලබා දීම

- විපතට පත් වූවන් රෝහල් වෙත ඉක්මනින් රැගෙන යාම
- විපත/අනතුර පිළිබඳ රෝහල් හා ආරක්ෂක අංශ දැනුවත් කිරීම
- අනතුරට පත් වූවන් සම්බන්ධයෙන් මානුෂිකව ක්‍රියා කිරීම
- ආරක්ෂක හා සෞඛ්‍ය සේවා වල නිරත වන අයට අපේ සහය ලබා දීම

අනතුරු හා ආපදා වලදී සහය ලබා ගත හැකි ආයතන

- ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය
- ගිනි නිවන ඒකකය
- පොලීසිය
- කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
- රෝහල
- පළාත් පාලන ආයතන (මහනගර සභා/නගර සභා/ප්‍රාදේශීය සභා)
- රතු කුරුස සංවිධානය
- ත්‍රිවිධ හමුදාව (ආරක්ෂක අංශ)

හදිසි අවස්ථාවක දී ඔබට සහාය විය හැකි කෙටි දුරකථන අංක

110 - හදිසි ගිනි නිවීම් හා හදිසි ගිලන් රථ සේවාව

118 - ජාතික ආරක්ෂාව පිළිබඳ මෙහෙයුම් මධ්‍යස්ථානය

119 - පොලිස් හදිසි ඇමතුම් සේවා, හදිසි මහජන පැමිණිලි

1959 - ශ්‍රී ලංකා ජාතික රෝහල් තොරතුරු කේන්ද්‍රය

1969 - දක්ෂිණ අධිවේගී මාර්ග මෙහෙයුම් හා මාර්ග භාවිත කරන්නවුන්ට හදිසි අවස්ථාවල ඇමතීම

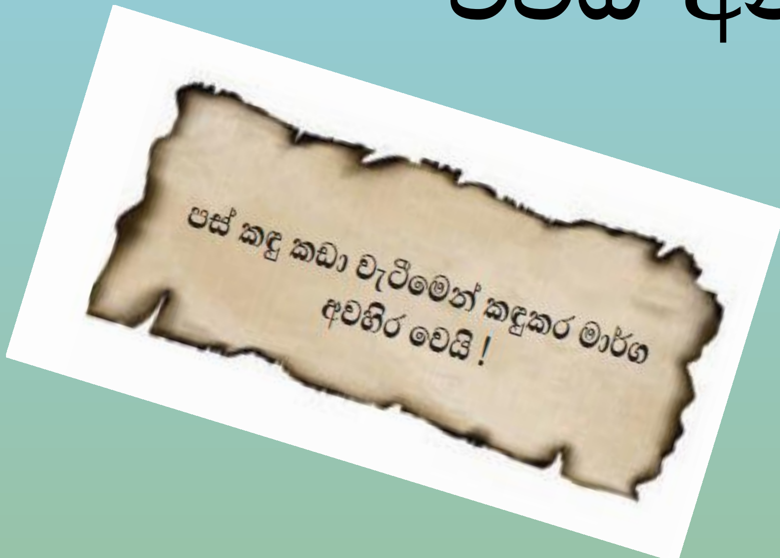
1984 - අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලය - මෙවැනි ඖෂධ භාවිත කරන්නවුන් ඉන් මුදවා ගැනීමට උපදෙස් දීම

1991 - පරිසරය හා ස්වාභාවික සම්පත් ආශ්‍රිත පැමිණිලි

ආපදා කළමනාකරණය (Disaster management)

ආපදා ඇතිවීම සම්පූර්ණයෙන්ම නැවැත්විය නොහැකි වුවත් ආපදා මගින් ඇති වන හා ඇති විය හැකි හානි අවම කර ගත හැකිය. මෙම ක්‍රියාවලිය ආපදා කළමනාකරණය ලෙස හැඳින්වේ.

විවිධ අනතුරු වර්ග

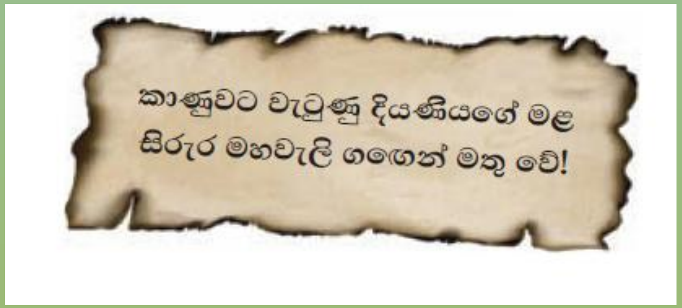


රටේ මුළු භූමි ප්‍රමාණයෙන් 20%ක්
නාය යාමේ අවදානමක !

WARNING

the morning

සපත්තු කර්මාන්තශාලාව
ගින්නෙන් අළු වේ!

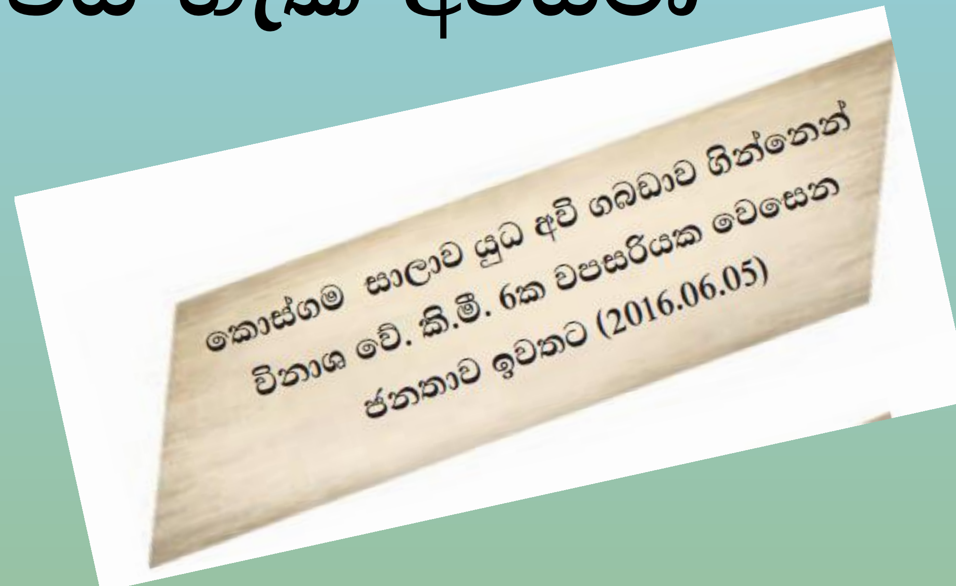

කාණුවට වැටුණු දියණියගේ මළ
සිරුර මහවැලි ගඟෙන් මතු වේ!

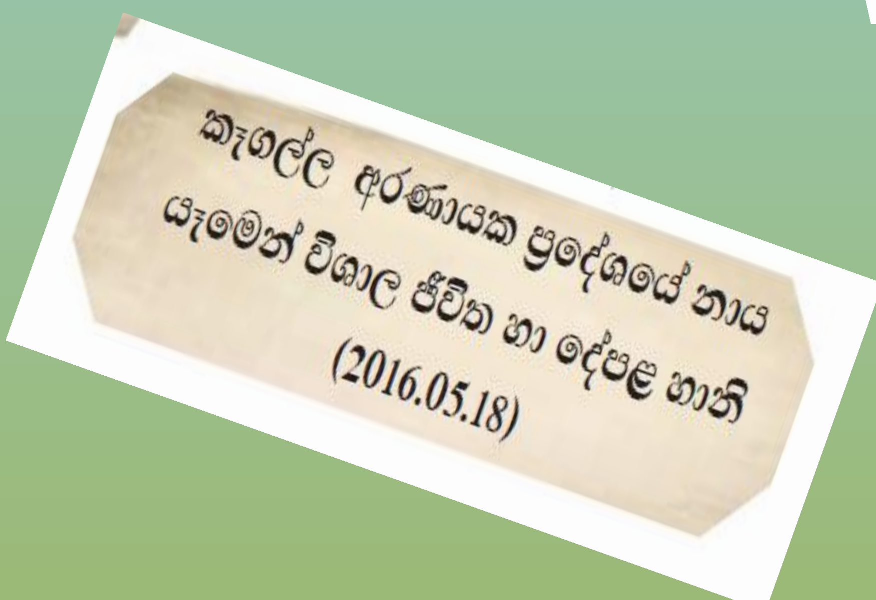
අනතුරු හා ආපදා සිදු වන නිශ්චිත ස්ථානයක් සඳහන් කළ නොහැකි අතර,

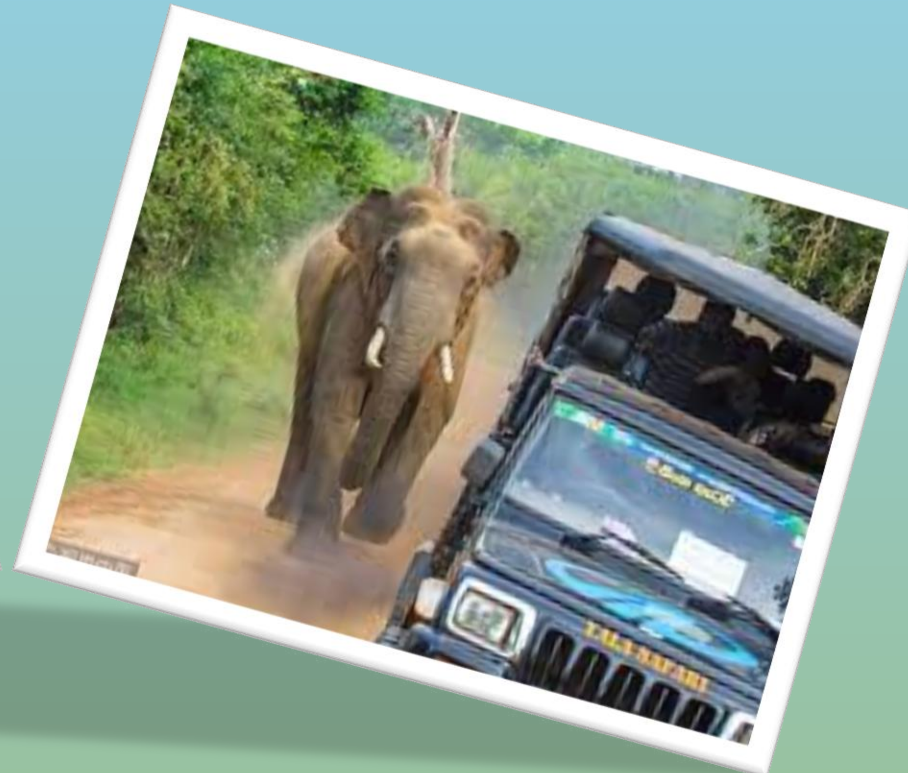
- නිවස
- වැඩබිම
- යුධඅවි ගබඩා
- පාසල
- මහාමාර්ග
- ජලාශ
- අවට පරිසරය
- කම්හල්
- මුහුද, ගංගා, ඇළදොල

වැනි ඕනෑම ස්ථානයකදී අනතුරක් හෝ ආපදාවක් සිදුවිය හැකිය

අනතුරු සිදු විය හැකි අවස්ථා

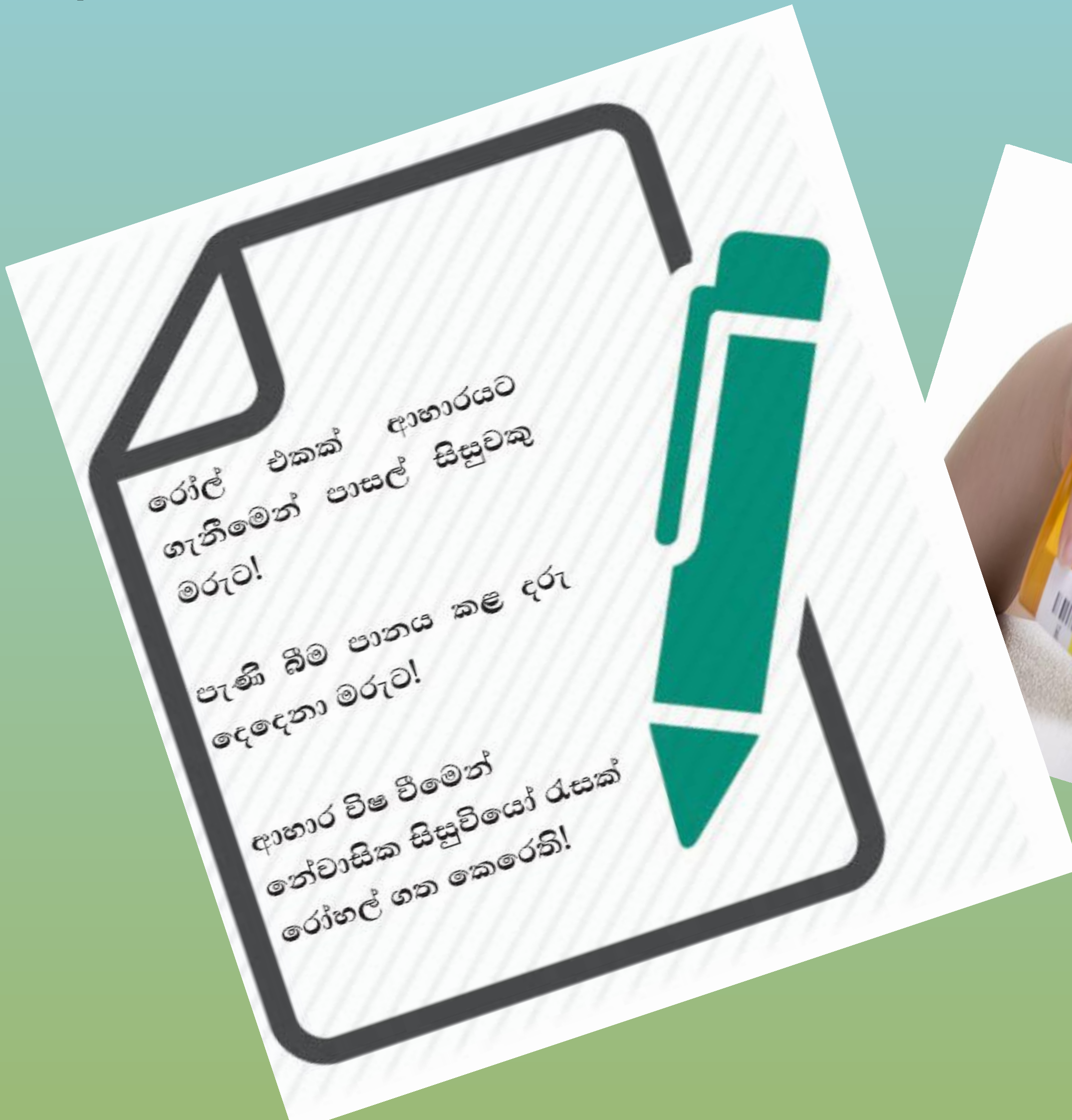






ගල් රෝලට යට වී පාසල් සිසුවා මරුට

ආහාර හා ඖෂධ මගින් සිදු වන අනතුරු



ආහාර විෂ වීම් සිදුවන අවස්ථා

- ආහාර නිසි පරිදි සෝදා පිරිසිදු නොකිරීම
- කල් ඉකුත් වූ ආහාර භාවිතය
- ආහාර නිසි පරිදි පිස නොගැනීම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය විකිණීමේ දී වෙළඳුන් අනුගමනය කරන විවිධ උපක්‍රම (පලතුරු ඉදවීම, කල් තබා ගැනීම සඳහා රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය)

ඖෂධ භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- ❖ නියමිත වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම
- ❖ ඖෂධ වල නියමිත මාත්‍රාව භාවිතා කිරීම
- ❖ නියමිත වේලාවට ඖෂධ භාවිතා කිරීම
- ❖ කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- ❖ ඖෂධ නියමිත උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කිරීම
- ❖ භාවිතයට පෙර අසුරණයේ ඇති උපදෙස් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- ❖ අන්තරායකාරී ඖෂධ භාවිතයෙන් වැළකීම

අහිතකර පුරුදු හා චර්යාවන් නිසා ද අනතුරු හා විපත් සිදු වේ

උදා:-

- මධ්‍යසාර පානය කර රිය පැදවීම
- අයහපත් චිත්තවේග මත සිටිමින් රිය පැදවීම (කෝපය, ශෝකය, මානසික ආතතිය, අධික සතුට)
- ජංගම දුරකථන භාවිතා කරමින් රිය පැදවීම
- දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය

අනතුරු හා ආපදා සම්බන්ධව කටයුතු කරන ආයතන

- රෝහල්/හදිසි අනතුරු සේවය
- පොලිසිය
- ගුවන්, පාබල හා නාවික හමුදාව
- ගිනි නිවන ඒකකය
- ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය
- ශාන්ත ජෝන් ගිලන්රථ හමුදාව
- සෞඛ්‍යදාන සේවා
- මාධ්‍ය ජාල(රූපවාහිනිය, පුවත්පත්, ගුවන් විදුලිය)

ආපදාවක්/අනතුරක් සිදුවන අවස්ථාවකදී කලබල නොවී මනා සිහියකින් යුතුව කටයුතු කළ යුතුය. අනතුරු සිදු වන අවස්ථා වලදී ජනතාව රැස් වීමෙන් තවත් පිරිසක් ඊට ගොදුරු විය හැක.

උදා:- රිය අනතුරක්
සුනාමි අවස්ථාවක්
නායයාම් අවස්ථාවක්
බෝම්බ පිපිරීමක්

අවධානයෙන් ආපදා වළක්වා ගමු

- සන්නිවේදන මාධ්‍ය මගින් ආපදා පිළිබඳ ව සහ ආපදා වළක්වා ගැනීම සඳහා ලබා දෙන නිවේදන වලට අවධානය යොමු කිරීම
- දිනපතා කාළගුණ වාර්තා පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- ස්වභාවික පරිසරයේ සිදුවන සමහර වෙනස්කම් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- නායයාමක පෙර නිමිති දුටු විට වහාම ක්‍රියාත්මක වීම
- සතුන්ගේ චර්යා රටා හා හැසිරීම් රටා පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම

උදා:- මැඩියන්ගේ නාදය, මෙරු මතු වීම

මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා සිදු වන විපත්

❖ මාර්ග අනතුරු

❖ දුම්රිය අනතුරු

❖ රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය සම්බන්ධ අනතුරු

මාර්ග අනතුරු

අතට ගත් විට ඔබෙ රථය
පියඹලා නොයනු
සලකනු මඟ සලකුණු
නීති පිළිපදිනු
රියැදුරන්ගේ නොසැලකිල්ලෙන්
බිහිසුණු අනතුරු වේ
වියෝ වන්නන්
දුකින් ඉන්නන්
දිවිය ම
අසරණ වී
රථය ගන්න ගමන යන්න
නොම යනු කලබල වී
අනුන් බේරා
තමන් බේරී
ප්‍රවේශම මැනවි !!!!

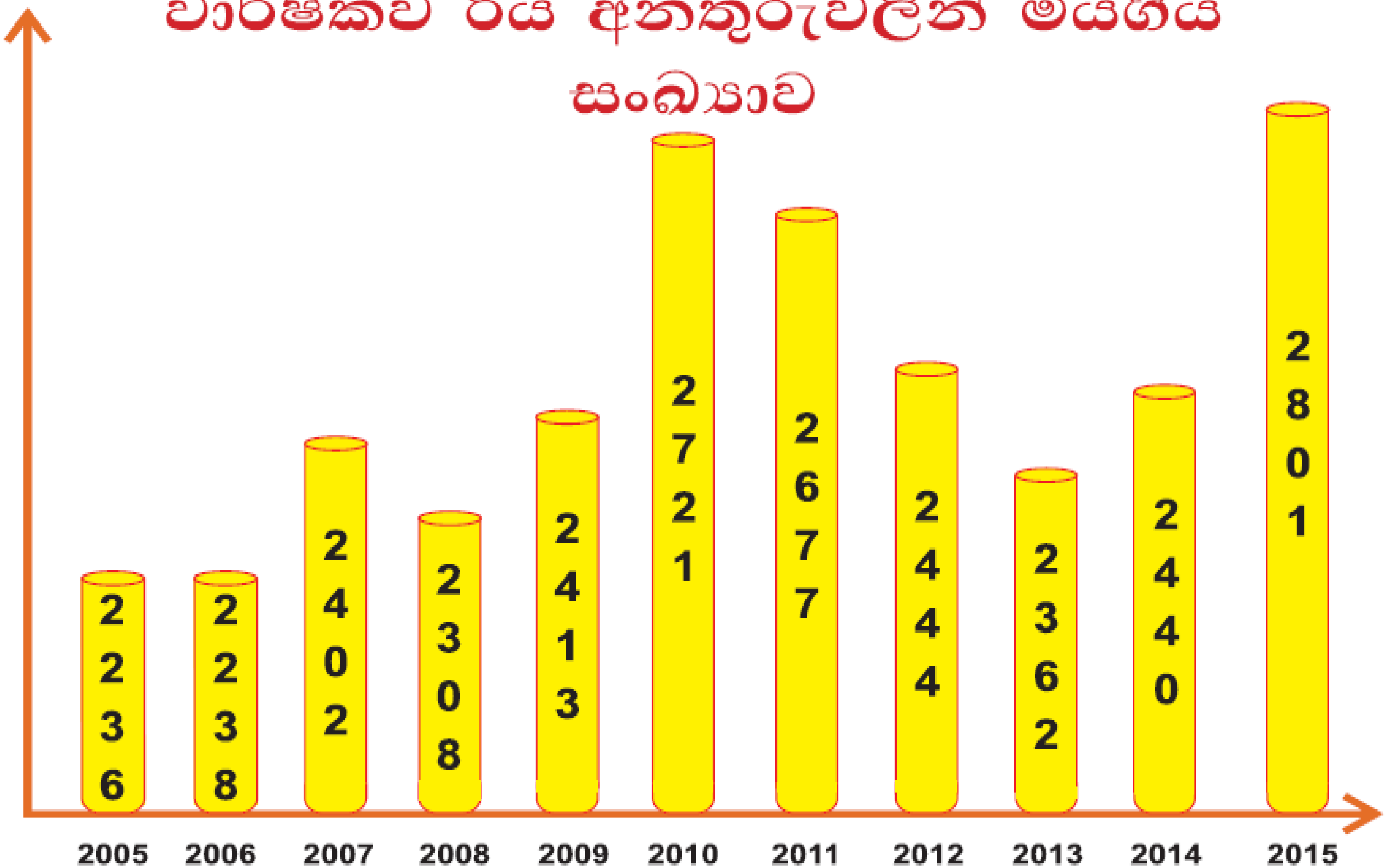
ශ්‍රී ලංකාවේ මාර්ග අනතුරු පිළිබඳ තොරතුරු

(2010 - 2015)

වර්ෂය	මාරක රිය අනතුරු	බරපතළ රිය අනතුරු	සුළු අනතුරු	වෙනත්	මිය ගිය සංඛ්‍යාව
2010	2575	6124	12560	16390	2721
2011	2498	6965	13196	17589	2677
2012	2317	7209	14680	17930	2449
2013	2190	6870	13525	13294	2365
2014	2260	7071	12784	13854	2440
2015	2590	7719	13095	13514	2801

මූලාශ්‍රය : පොලිස් රථ වාහන මූලස්ථානය 2015

වාර්ෂිකව රිය අනතුරුවලින් මියගිය සංඛ්‍යාව



ඔබ මේ ගැන දන්නවා ද?

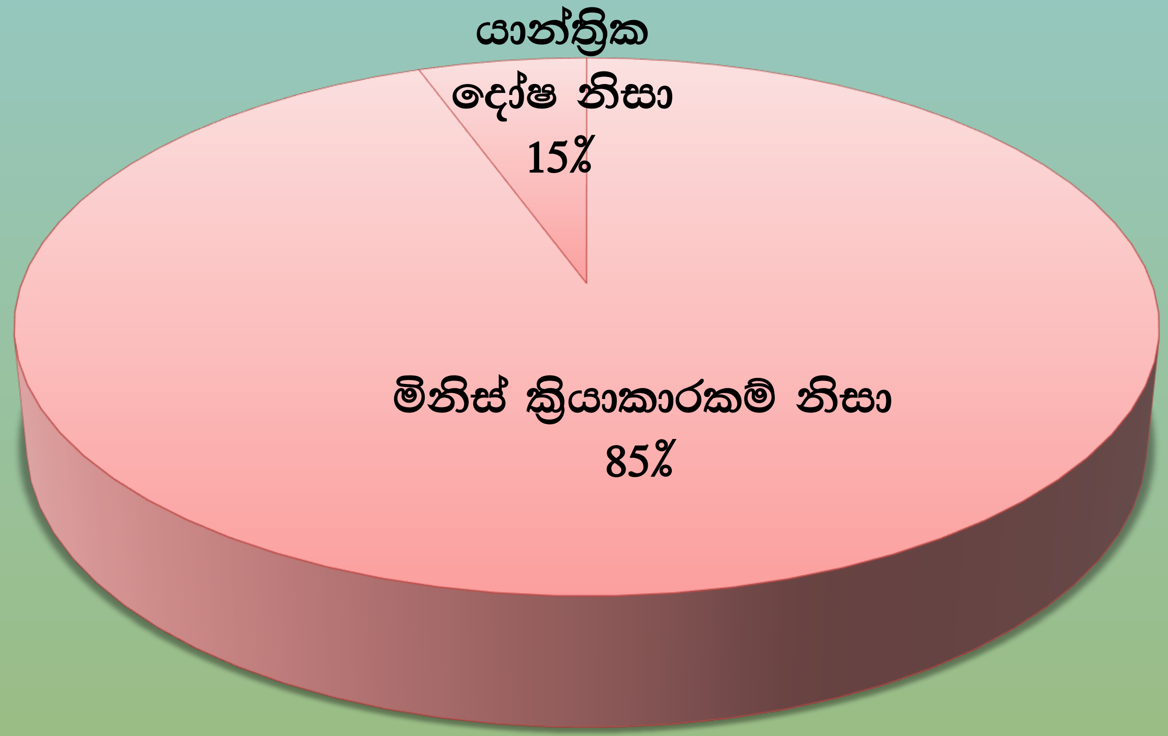
2014 වර්ෂය වන විට ලංකාවේ දිනකට

- ❖ රිය අනතුරු 101
- ❖ මිය යන ගණන 07
- ❖ තුවාල ලබන ගණන 54
- ❖ දේපල හානි අනතුරු 38
- ❖ අලාභය බිලියන 20

මාර්ග අනතුරු සිදු වීමට බලපාන මූලික හේතු පහත සඳහන් ලෙස වර්ග කළ හැකිය

- ❖ රියැදුරන් අතින් සිදු වන වැරදි
- ❖ පදිකයන් අතින් සිදු වන වැරදි
- ❖ මාර්ග වල අඩුපාඩු
- ❖ වාහන වල නුසුදුසු ධාවන තත්ත්වය

මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් හා යාන්ත්‍රික දෝෂ නිසා සිදුවන වැරදි



රියැදුරන් අතින් සිදු වන වැරදි

- විනය ගරුක නොවීම
- බීමත්ව රිය පැදවීම
- වලංගු රියැදුරු බලපත්‍රයක් ලබා නොගෙන රිය පැදවීම
- මාර්ග සංඥා හා පොලිස් නිලධාරින් දෙන විධාන නොපිළිපැදීම
- අධික වේගයෙන් රිය පැදවීම
- අධික ලෙස වෙහෙසට පත්ව සිටියදී රිය පැදවීම
- වැඩිපුර මගීන් රැගෙන යාම

- ❖ වාහන පැදවීමේ දී සෙසු වාහන හා පදිකයන් කෙරෙහි සැලකිලිමත් නොවීම
- ❖ කාළගුණික තත්ත්වයන් පිළිබඳව අවධානය යොමු නොකිරීම (උදා:-අධික මීදුම)
- ❖ රියැදුරන් අතර පවතින අනවශ්‍ය තරඟකාරිත්වය
- ❖ රියැදුරා පසුවන විවිධ අහිතකර මානසික මට්ටම්
- ❖ මාර්ග නීති පිළිබඳ අනවබෝධය

පදිකයන් අතින් සිදුවන වැරදි

- මාර්ග සංඥා හා මාර්ග නීති පිළිබඳ සැලකිලිමත් නොවීම
- මහමඟ දකුණු පසින් ගමන් නොකිරීම
- කණ්ඩායම් වශයෙන් ගමන් කිරීම
- පාර මාරු වීමේ දී කහ ඉර හෝ පදික මාරු හෝ භාවිතා නොකිරීම
- ජංගම දුරකථන භාවිතා කරමින් ගමන් කිරීම
- රාත්‍රී කාලයේ දී කළු හෝ අඳුරු ඇඳුම් ඇඳ ගමන් කිරීම

පාපැදි වල ගමන් කිරීමේ දී

- පාපැදි වල ගමන් කරන්නන් කිහිපදෙනෙකු එක්ව රංචු ලෙස පැදීම
- රාත්‍රී කාලයේ දී ලාම්පු රහිතව පාපැදි ධාවනය කිරීම
- පාපැදි වල පසුපස රතු පැහැති පරාවර්තක නිසි පරිදි නොතිබීම

වැනි කරුණු නිසා බොහෝ අනතුරු සිදුවේ

මාර්ග වල පවතින තත්ත්වය (අඩුපාඩු)

- මාර්ග කඩතොලු වීම හා ඒවායේ ජලය පිරී තිබීම
- තෙල් විසිරී පැවතීම
- ඉදිරිපස නොපෙනෙන පරිදි වංගු තිබීම
- දිය සීරාව සහිත වංගු තිබීම
- පිළිසකර කරමින් පවතින ස්ථාන වල පිළිසකර කටයුතු අවසන් කර නොතිබීම
- මාර්ග අවහිර වන සේ අසල විශාල ගස් පිහිටා තිබීම

- ❖ මාර්ග වල අවශ්‍ය ස්ථාන වල සුදු ඉරි කඩ ඉරි සටහන් කර නොතිබීම
- ❖ මාර්ග සළකුණු සංඥා නිසි පරිදි සටහන් කර නොමැති ස්ථාන පැවතීම
- ❖ මාර්ග වල වාහන තදබදය

වාහන වල ධාවන තත්ත්වය

- ප්‍රධාන පහන් (Head Light) උචිත පරිදි ක්‍රියාත්මක නොකිරීම
- වාහන වල තිරිංග (Brake System) පද්ධති නිසියාකාරව ක්‍රියා නොකිරීම
- වැසි දින වල වාමුවා පිස්නාව (Wiper) නොමැතිව ධාවනය කිරීම
- ගෙවී ගිය ටයර් සහිතව ධාවනය වීම - වාහන නිසි පරිදි නඩත්තු නොකිරීම

- වාහන වල ඇති සංඥා(Signal light) පහන් නොමැතිව ධාවනය කිරීම
- එංජිම ධාවනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්ව තිබියදී ධාවනය කිරීම
- පරාවර්තක (Reflectors) නොමැතිව වාහන ධාවනය

Loose Gravel Ahead
Falling Rocks Ahead
Pedestrian Crossing Ahead
Children Crossing Ahea
Road Works Ahead
Level Crossing
with Gates Ahead
Unprotected Level
Crossing Ahead
Bus Lane Ahead
Cycle Lane Ahead

1
වම් පැත්තට
වංගුව ඉදිරියෙනි.
2
දකුණු පැත්තට වංගුව
ඉදිරියෙනි.
3
වම් පැත්තට ද්විත්ව
වංගුව ඉදිරියෙනි.
4
දකුණු පැත්තට
ද්විත්ව
වංගුව ඉදිරියෙනි.

STOP
SUBSCRIBE
Road Signs

මාර්ග අනතුරු වළක්වා ගැනීමේ දී එකිනෙකාට පැවරෙන වගකීම්

1) රියැදුරන්ගේ වගකීම්

- ❖ මාර්ග නීති නිසි පරිදි පිළිපැදීම
- ❖ මාර්ග සංඥා මැනවින් පිළිපැදීම
- ❖ බීමත්ව රිය පැදවීමෙන් වැළකීම
- ❖ නියමිත වේග සීමා ඉක්වා නොයෑම
- ❖ ධාවනයේ යොදවන වාහන මැනවින් නඩත්තු කිරීම
- ❖ අයහපත් කාළගුණික තත්ත්වයන්හි දී ප්‍රවේශමෙන් රිය පැදවීම

- වාහන වල විදුලි පහන් නිසියාකාරව දැල්වීම හා රාත්‍රී කාලයේ දී අවපාත උත්පාත කිරීම
- මෝටර් රථ වල ගමන් කිරීමේ දී ආරක්ෂක පටි පැළඳීම
- මෝටර් සයිකල් පදවන්නන් ආරක්ෂිත හිස් වැසුම් හා නිකට පටි පැළඳීම

2) රජයේ වගකීම්

- මාර්ග නිසි පරිදි නඩත්තු කිරීම
- රියැදුරු පුහුණුව විධිමත් කිරීම
- වේග සීමා හා සංඥා පාර දෙපස සළකුණු කිරීම

- රියැදුරන්ගේ විශේෂ අවධානය යොමු කිරීමට වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම

3) පොලිසියේ වගකීම

- රියැදුරන් හා මගීන් දැනුවත් කිරීම
- යෝග්‍යතාවෙන් තොර වාහන ධාවනයෙන් ඉවත් කිරීම

දුම්රිය අනතුරු

දුම්රිය අනතුරු වලට බලපාන හේතු

- දුම්රිය මාර්ගයේ පදිකයන් ගමන් කිරීම
- දුම්රිය මාර්ග හරහා මාර්ග සංඥා නොතකා රථ වාහන නොසැලකිලිමත්ව ධාවනය කිරීම
- දුම්රිය මාර්ග සම්බන්ධයෙන් සිදු වන කාර්මික දෝෂ
- දුම්රිය හරස් පාර වල දී ආරක්ෂිත ගේට්ටු නොතිබීම
- දුම්රිය මාර්ග දෙපස අනාරක්ෂිත ලෙස පදිංචි වී සිටීම

දුම්රිය අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- මගීන් පා පුවරුවේ ගමන් නොකිරීම
- දුම්රිය මාර්ගයේ පදිකයන් ගමන් නොකිරීම
- මගීන් ධාවනය වන දුම්රියට නැගීමෙන් හෝ ධාවනය වන දුම්රියෙන් බැසීමෙන් හෝ වැළකීම
- දුම්රිය මාර්ග සංඥා නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක කිරීම
- දුම්රිය මාර්ග පිළිසකර කිරීම හා නඩත්තු කිරීම
- දුම්රිය මාර්ග හරහා ආරක්ෂිත ගේට්ටු භාවිතය විධිමත් කිරීම
- සංඥා නිසියාකාරව ක්‍රියාත්මක වන්නේ දැයි දුම්රිය පාලක මැදිරිය මගින් නිරතුරු සොයා බැලීම

මාර්ග හා දුම්රිය අනතුරු සිදු වූ අවස්ථාවක දී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය

මාර්ග හා දුම්රිය අනතුරක් සිදු වූ අවස්ථාවක දී,

- රියදුරන්, සාමාන්‍ය ජනතාව හා පොලිසියට මෙහි දී විශාල වගකීමක් පැවරේ

පොදුවේ අනතුරක් සිදු වූ අවස්ථාවක දී,

- තුවාල ලත් අය රෝහල වෙත රැගෙන යාම
- අනතුර පිළිබඳ හැකි ඉක්මනින් ළඟම ඇති පොලිසිය දැනුවත් කිරීම
- ප්‍රචණ්ඩකාරී ක්‍රියා සිදු වීමට ඇති ඉඩකඩ වැළැක්වීමට කටයුතු කිරීම

රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා සම්බන්ධ අනතුරු

අනතුරට හේතුව	2004 වර්ෂය		2005 වර්ෂය	
	රෝහල් ගත වූ සංඛ්‍යාව	මිය ගිය සංඛ්‍යාව	රෝහල් ගත වූ සංඛ්‍යාව	මිය ගිය සංඛ්‍යාව
පළිබෝධනාශක විෂ වීම	16644	1281	16910	1270
නිවසේ දී භාවිත කරන රසායනික ද්‍රව්‍ය විෂ වීම	16978	226	17456	230

මූලාශ්‍රය - වෛද්‍ය සංඛ්‍යා ලේඛන ඒකක වාර්තා

රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ගනු ලබන අවස්ථා

- සනීපාරක්ෂක කටයුතු සඳහා (සේදුම් කාරක)
- ගෙවතු වගා කටයුතු සඳහා
- පාසල් විද්‍යාගාර වල පර්යේෂණ කටයුතු සඳහා
- කෘමි මර්දන කටයුතු සඳහා
- කෘෂිකාර්මික කටයුතු සඳහා
- කර්මාන්ත වල අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස

රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ දී අනතුරු සිදු විය හැකි ආකාර

- ❖ අනාරක්ෂිත ලෙස ගබඩා කිරීම
- ❖ ආහාර ද්‍රව්‍ය සමඟ එකම ස්ථානයක ගබඩා කිරීම
- ❖ ලේබලය නිසි පරිදි ප්‍රදර්ශනය වන ලෙස ගබඩා නොකිරීම
- ❖ කුඩා ළමුන්ට පහසුවෙන් හසු වන ස්ථාන වල තැබීම
- ❖ නිර්දේශ කර ඇති පරිදි තනුක නොකිරීම

- ආරක්ෂිතව භාවිතය සම්බන්ධයෙන් සපයන උපදෙස් නොපිළිපැදීම (අත්වැසුම්, හිස්වැසුම්, මුඛ ආවරණ, පාවහන් යනාදිය නොපැළඳීම)
- හිස් බෝතල්, ඉතිරි ද්‍රව්‍ය ජලයට බැහැර කිරීම
- කෘෂි රසායන, කෘමිනාශක ඉසීම සඳහා භාවිත උපකරණ ජලාශවල සේදීම

රසායනික ද්‍රව්‍ය ශරීර ගත විය හැකි ක්‍රම

- සමෙහි ස්පර්ශ වීමෙන්
- ආශ්වාසයෙන්
- මුඛය මගින් ශරීර ගත වීමෙන්
- ඇසෙහි ගෑවීමෙන්
- ශරීරයේ ඇති තුවාල මගින්
- අපරික්ෂාකාරී ලෙස ඉන්ධන බට පරිහරණය කිරීම මගින්
- ආහාර මගින්

  උදා:- ග්ලයිෆොසෙට්

ඔබ මේ ගැන සිතුවා ද?

රසායනික ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධව අනතුරක් සිදු වූ අවස්ථාවක අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- අනතුරට හේතුව නිසි පරිදි හඳුනා ගැනීම
- සුදුසු පරිදි ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
- හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කිරීම
- ශරීර ගත වූ රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු බෝතල් දවටන ආදිය තිබේ නම් වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු කිරීම

රසායනික ද්‍රව්‍ය අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- ආරක්ෂිත ලෙස ගබඩා කිරීම
- භාවිතා කිරීමට පෙර ලේබලයේ ඇති උපදෙස් හොඳින් කියවා අවබෝධ කර ගැනීම හා පිළිපැදීම
- කුඩා දරුවන්ට පහසුවෙන් ළඟා විය නොහැකි ස්ථාන වල ගබඩා කිරීම
- ඇසුරුම් වල ඇත්තේ වස බව පෙන්වන සළකුණ පෙනෙන පරිදි ගබඩා කිරීම
- නියමිත උපදෙස් පරිදි තනුක කිරීම

- භාවිතයේ දී හා ඉසීමේ දී උපදෙස් වලට අනුව අත්වැසුම්, හිස්වැසුම්, පාවහන් හා මුඛ ආවරණ භාවිතා කිරීම
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් මිලදී ගැනීම
- භාවිතයෙන් පසු රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු හිස් බෝතල් නිවසේ තබා ගැනීමෙන් වැළකීම
- ජලයට හා අවට පරිසරයට හානිදායක වන ලෙස හිස් බෝතල් බැහැර කිරීමෙන් වැළකීම

දැරිය හැකි ජීවන රටාවකට හුරුවීම හා තිරසර සංවර්ධනයේ වැදගත්කම

මේ ගසේ බොහෝ

පැණි දොඩම් තිබේ

පැහිල ඉදිල බිමට නැමිල

බර වෙලා අතු

නංගිටයි මටයි

ගෙඩි දෙකක් ඇති

වැඩිය කඩන නරක ළමෝ හෙම නොවේ අපි

දැරිය හැකි ජීවන රටාව හා පරිභෝජන රටාව හඳුනා ගැනීම

වුවමනා හා අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේ දී තම ආර්ථික මට්ටමට ගැළපෙන අයුරින් ඒවා ඉටු කර ගැනීමට පෙළඹීම දැරිය හැකි ජීවන රටාවක් හා පරිභෝජන රටාවක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය

තිරසර සංවර්ධනය (Sustainable Development)

"අනාගත පරපුරට ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට බාධා නොවන අයුරින් වත්මන් පරපුරේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම තිරසර සංවර්ධනය ලෙස සරලව හඳුන්වා දිය හැකි ය"

ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස

විවේකය හා විනෝදය

ප්‍රවාහනය

මිනිස් අවශ්‍යතා

ජලය හා විදුලිය

සෞඛ්‍ය හා සනීපාරක්ෂාව

බලශක්තිය

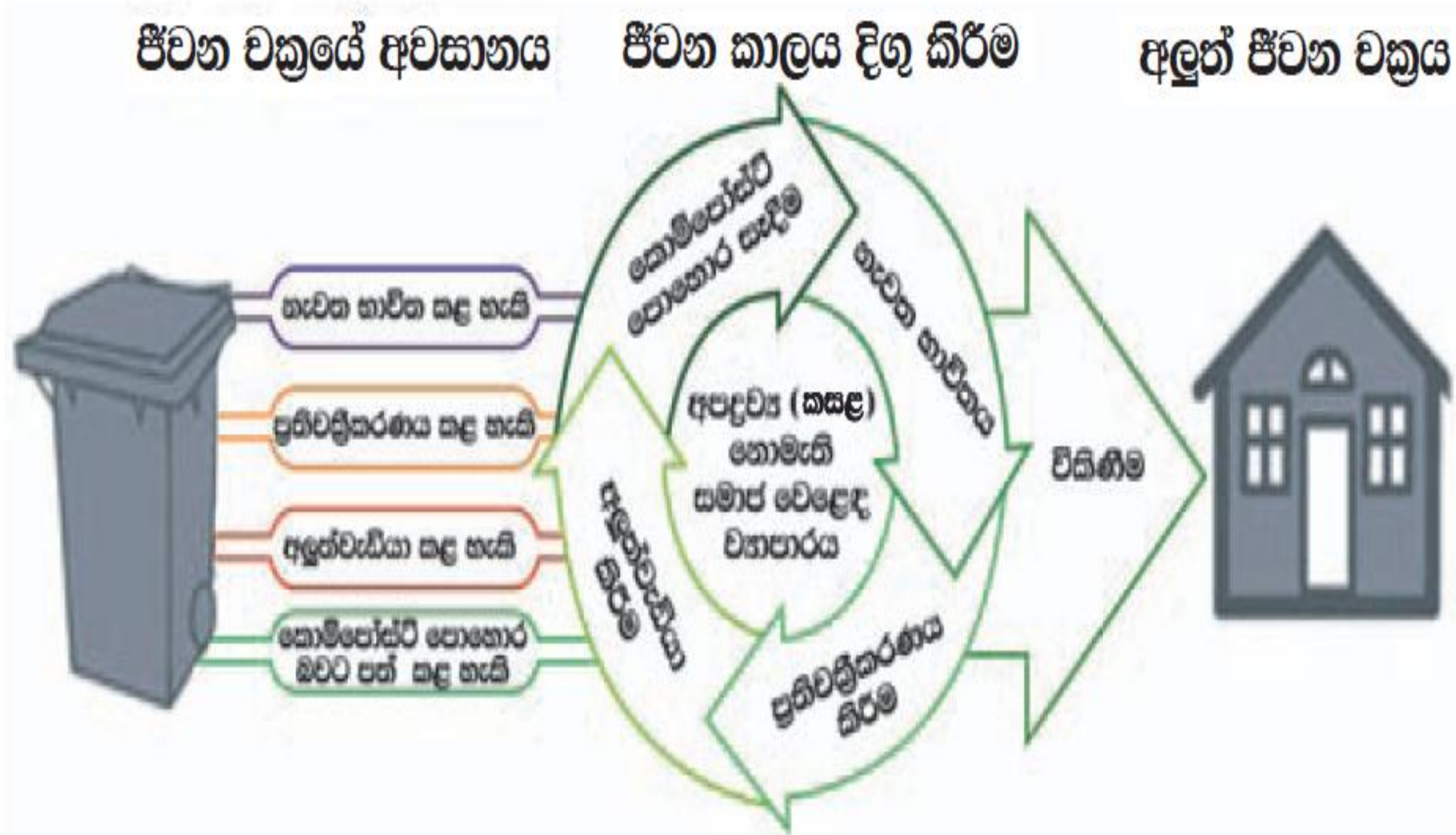
අධ්‍යාපනය

තිරසර සංවර්ධනයේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු

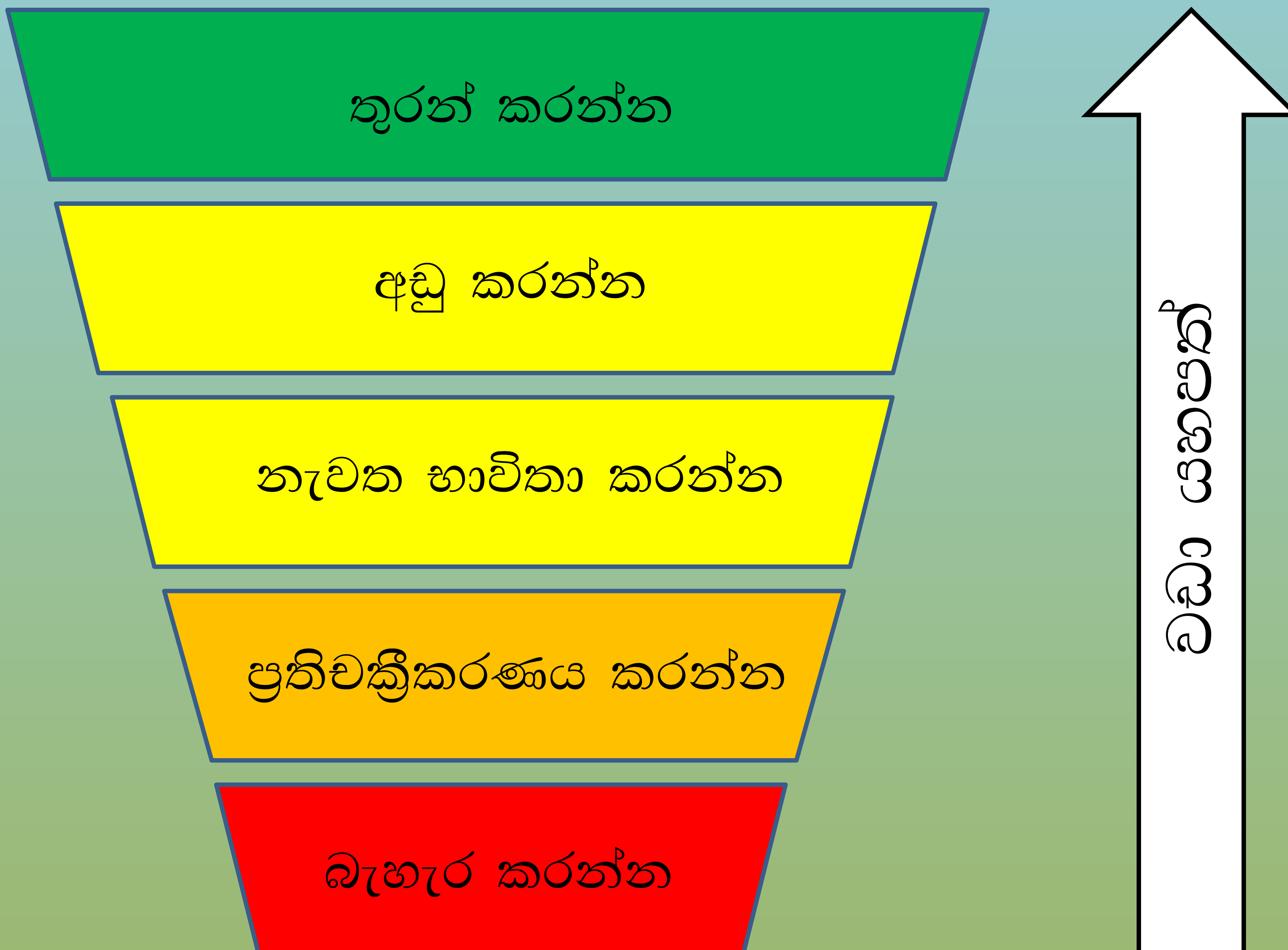
- සම්පත් අධිපරිභෝජනයෙන් වැළකීම
- පරිසර හිතකාමී ජීවන රටාවකට හුරු වීම
- රටේ පවතින නීතිරීති වලට අනුකූලව කටයුතු කිරිම
- අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර කිරීම
- භෞතික සම්පත් ආරක්ෂා කිරීම
- සම්පත් අරපිරිමැස්මෙන් භාවිතා කිරීම
- බලශක්ති සංරක්ෂණය
- පරිසර හිතකාමී භාණ්ඩ හා සේවා පරිහරණය

අපද්‍රව්‍ය විධිමත් ලෙස බැහැර කිරීම

අපද්‍රව්‍ය අවිධිමත් ලෙස බැහැර කිරීම


ජීවන චක්‍රයේ අවසානය
ජීවන කාලය දිගු කිරීම
අලුත් ජීවන චක්‍රය
නැවත භාවිත කළ හැකි
ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකි
අලුත්වැඩියා කළ හැකි
කොම්පෝස්ට් පොහොර බවට පත් කළ හැකි
කොම්පෝස්ට් පොහොර සෑදීම
නැවත භාවිතය
අලුත්වැඩියා කිරීම
ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කිරීම
අපද්‍රව්‍ය (කසළ) නොමැති සමාජ වෙළෙඳ ව්‍යාපාරය
විකිණීම

අපද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කිරීම



යුතුකමෙහි අගය

ළමයා - මොනව ද මුත්තේ මොක ද කරන්නේ
මොකට ද ඔබ ඔය බිම හාරන්නේ

සීයා - ඔබටත් ළමයෝ නොපෙනෙයි නොසිතම්
අඹ ඇටයක් සිටුවන්නට හාරම්

ළමයා - දූක සේ සිටුවා අඹ ඇටයක් අද
එක අඹයක් වත් කන්ට ලැබේවි ද

සීයා - මම ළමයෝ මින් අඹයක් නොපතම්
යුතුකම පමණක් ඉටු කොට තබනෙම්

ළමයා - තමන්ට නොලැබෙන දෙයකින් ලෝකෙට
කරන්ට හැකි දේ නොම තේරේ මට

සීයා - පුදුමයි ළමයෝ ඔබෙ ඔය අදහස
හැඳුණොත් ඔහොමට ඔබට ම වෙයි දොස
පෙර උන් අය සිටවූ අඹ ගස්වල
එලයෙන් අපි කවුරුත් ලබනෙමු එල
අපෙන් පසුව එන අයටත් එම එල
ලැබෙන්ට සැලසුම අපගේ යුතුකම

ළමයා - මේ යුතුකම හොඳ හැටි දැන ගත්තෙම්
ආයුබොවන් මුත්තේ මම යන්නෙම්

සංකල්පනාව: ටිබෙට් ජාතික ඇස්. මහින්ද හිමි

සවියෙන් පෙරට අපි එකට
e - ඉගෙනුම් පාසල
හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	පාඩම
08	පුරවැසි අධ්‍යාපනය	02	04. කාලීන ගැටලු - ඇගයීම

සැකසුම :- පී.ඩබ්. මල්ෂා රවිහාරි
බප/හො/ වල්ගම ශ්‍රී සද්ධාතිස්ස මහා විද්‍යාලය

<u>01 කොටස</u>

- **සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.**
- **නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

(01) ස්වභාවික විපත් ගණයට අයත් නොවන්නේ,
1) භූමිකම්පා 3) ගංවතුර
2) රිය අනතුරු 4) නියඟ

(02) මෑත ඉතිහාසයේ ඉන්දියන් සාගරයේ ඇති වූ සුනාමි තත්ත්වයෙන් බලපෑම් එල්ල වූ වර්ෂය වූයේ,
1) 2004 දෙසැ. 26 3) 2014 දෙසැ. 26
2) 2006 දෙසැ. 26 4) 2002 දෙසැ. 26

(03) නියඟයෙන් ආරක්ෂා වීමට භාවිතා කළ හැකි ජල සංරක්ෂණ ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
1) ගස් වැල් සිටුවීම, වන වගාව
2) වැසි ජල ටැංකි භාවිතය
3) තද රස්නයට පස නිරාවරණය කිරීම
4) ජලය සුරැකිව භාවිතා කිරීම

(04) පරිසරය හා ස්වභාවික සම්පත් ආශ්‍රිත පැමිණිලි සඳහා සහය විය හැකි දුරකථන අංකය වන්නේ,

1) 1959 3) 1969

2) 1984 4) 1991

(05) ආපදා ඇතිවීම සම්පූර්ණයෙන්ම නැවැත්විය නොහැකි වුවත් ආපදා මගින් ඇතිවන හා ඇතිවිය හැකි හානි අවම කර ගැනීම හඳුන්වන්නේ,

1) ආපදා අවම කිරීම
2) ආපදා කළමනාකරණය
3) ආපදා සීමා කිරීම
4) ආපදා වළක්වාලීම ලෙසයි

- **පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (×) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.**

(06) දුම්රිය මාර්ගයේ පදිකයන් ගමන් කිරීම දුම්රිය අනතුරු වලට හේතුවක් නොවේ ( )

(07) රජයේ වගකීමක් ලෙස මාර්ග නිසි පරිදි නඩත්තු කිරීම මගින් මාර්ග අනතුරු වළක්වා ගැනීමට හැකි වේ ( )

(08) රිය අනතුරු වලින් 85% සිදු වී ඇත්තේ මිනිසාගේ මැදිහත් වීමෙන් සිදු වන වැරදි නිසා ය ( )

(09) සාගර පතුලේ සිදු වන භූමිකම්පා, නායයාම්, න්‍යෂ්ටික පිපිරීම්, ගිනිකඳු පිපිරීම් යනාදිය නිසා සුනාමි ජනිත වේ ( )

(10) ගංගා වලින් වැලි ගොඩ දැමීම ගංවතුර ඇති වීම කෙරෙහි බලපෑම් නොකරයි ( )

- **පහත ප්‍රශ්න වලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.**

(11) ගංවතුර ඇති වීමට බලපාන මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක්,

1) ....

2) ....

(12) සුනාමි තත්ත්වයක දී ඇති විය හැකි හානි වර්ධනය වීමට බලපාන මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක්,

1) ....

2) ....

(13) අනතුරු හා ආපදා වලදී සහය ලබා ගත හැකි ආයතන දෙකක්,

1) ....

2) ....

(14) රියදුරන් අතින් සිදු වන වැරදි දෙකක්,

1) ....

2) ....

(15) රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ගනු ලබන අවස්ථා දෙකක්,

1) ....

2) ....

02 කොටස

- **සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.**

(16) සුළි සුළං පවතින අවස්ථාවක ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියා දක්වන්න.

(17) අකුණු වලින් සිදු විය හැකි හානි වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම තුනක් ලියන්න.

(18) නියගයෙන් ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල හතරක් සඳහන් කරන්න.

(19) ස්වභාවික විපත් අවම කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවා ද?

(20) ඖෂධ භාවිතයේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියා දක්වන්න.

(21) මාර්ග අනතුරු සිදු වීමට බලපාන මූලික හේතු වර්ග කළ හැක්කේ කෙසේ ද?

(22) දුම්රිය අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න.

(23) රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ දී අනතුරු සිදු විය හැකි ආකාර තුනක් සඳහන් කරන්න.

(24) තිරසර සංවර්ධනය යනු කුමක් ද?

(25) තිරසර සංවර්ධනය ඇති කිරීමට දායක වීමේ දී සැළකිලිමත් වියයුතු කරුණු මොනවා ද?

සවියෙන් පෙරට අපි එකට

e - ඉගෙනුම් පාසල

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	**විෂය**	**වාරය**	**පාඩම**
08	පුරවැසි අධ්‍යාපනය	02	04. කාලීන ගැටලු - පිළිතුරු

සැකසුම :- පී.ඩබ්. මල්ෂා රවිහාරි
බප/හො/ වල්ගම ශ්‍රී සද්ධාතිස්ස මහා විද්‍යාලය

<u>01 කොටස</u>

(01) රිය අනතුරු

(02) 2004 දෙසැ. 26

(03) තද රස්නයට පස නිරාවරණය කිරීම

(04) 1991

(05) ආපදා කළමනාකරණය

(06) (×)

(07) (✓)

(08) (✓)

(09) (✓)

(10) (×)

(11)

- වනාන්තර විනාශ කිරීම
- වගුරු බිම් ගොඩ කිරීම
- ගංගාවලින් වැලි ගොඩ දැමීම
- ගං ඉවුරුවල අනවශ්‍ය ඉදිකිරීම්
- පතල් කැණීම

(12)

- වෙරළ තීරයේ ශාක වැස්ම ඉවත් කිරීම
- කඩොලාන පරිසර පද්ධති විනාශ කිරීම
- කොරල්පර කැඩීම
- මුහුදු තීරයේ වැලි වැටි ඉවත් කිරීම

(13)

- රෝහල
- පොලීසිය
- කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
- ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය
- ගිනි නිවන ඒකකය
- ත්‍රිවිධ හමුදාව (ආරක්ෂක අංශ)
- රතු කුරුස සංවිධානය

(14)

- විනයගරුක නොවීම (මාර්ගය භාවිතයේ දී ආචාරශීලී නොවීම)
- බීමත්ව රිය පැදවීම
- වලංගු රියැදුරු බලපත්‍රයක් ලබා නොගෙන රිය පැදවීම
- අධික වේගයෙන් රිය පැදවීම
- අධික ලෙස වෙහෙසට පත්ව සිටිය දී රිය පැදවීම
- රිය පදවන අතරතුර ජංගම දූරකථන භාවිත කිරීම
- වැඩිපුර මගීන් රැගෙන යාම
- රියැදුරන් අතර පවතින අනවශ්‍ය තරගකාරීත්වය
- රියැදුරා පසු වන විවිධ අහිතකර මානසික මට්ටම්

(15)

- ගෙවතු වගා කටයුතු සඳහා
- කෘමි මර්දන කටයුතු සඳහා
- කෘෂිකාර්මික කටයුතු සඳහා
- කර්මාන්තවල අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස
- පාසල් විද්‍යාගාරවල පර්යේෂණ කටයුතු සඳහා

02 කොටස

(16)

- අනතුරු සහිත ප්‍රදේශවලින් ඉවත් වීම
- ආරක්ෂිත ස්ථාන කරා යෑම
- සැහැල්ලු හා අත්‍යවශ්‍ය දෑ පමණක් රැගෙන යාම
    උදාහරණ :-වතුර බෝතල්, බිස්කට්
    විදුලි පන්දමක්
    බැටරි රේඩියෝවක්

(17)

- එළිමහන් ස්ථානවල රැඳී සිටීමෙන් වළකින්න
- හුදෙකලා ස්ථානවල හෝ උස් ගස් යට හෝ රැඳී නොසිටින්න
- අසුන් පිට යාම, පා පැදි, ට්‍රැක්ටර් වැනි විවෘත වාහනවල ගමන් කිරීමෙන් වළකින්න
- දූරකථන භාවිතයෙන් වළකින්න
- ලෝහ භාණ්ඩ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න
- විදුලි උපකරණ භාවිතයෙන් වළකින්න

(18)

- පානීය ජල හිඟය
- ජල විදුලිබල උත්පාදනය ඇණ හිටීම
- ජල උල්පත් හා කුඩා වැව් සිඳී යාම
- භූගත ජල මට්ටම අඩු වීම
- වගා භූමි විනාශ වීම
- වන සතුන් විනාශ වීම

(19)

- කඩොලාන ශාක ආරක්ෂා කිරීම
- අවිධිමත් ලෙස පතල් කැණීම් සීමා කිරීම
- වෙරළබඩ හා කඳුකර ප්‍රදේශවල අනවසර ඉදිකිරීම් නොකිරීම
- දිරාපත් නොවන ද්‍රව්‍ය අනිසි ලෙස බැහැර කිරීමෙන් වැළකීම
- කැලෑ ගිනි නොතැබීම
- කොරල්පර කැඩීමෙන් වැළකීම

(20)

- නියමිත වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම
- ඖෂධවල නියමිත මාත්‍රාව භාවිත කිරීම
- නියමිත වේලාවට ඖෂධ භාවිත කිරීම
- කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- ඖෂධ නියමිත උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කිරීම

(21)

- රියැදුරන් අතින් සිදු වන වැරදි
- පදිකයන් අතින් සිදු වන වැරදි
- මාර්ගවල අඩුපාඩු
- වාහනවල නුසුදුසු ධාවන තත්ත්වය

(22)

- මගීන් පා පුවරුවේ ගමන් නොකිරීම
- දුම්රිය මාර්ගයේ පදිකයන් ගමන් නොකිරීම
- දුම්රිය මාර්ග සංඥා නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක කිරීම
- දුම්රිය මාර්ග පිළිසකර කිරීම හා නඩත්තු කිරීම
- දුම්රිය මාර්ග හරහා ආරක්ෂිත ගේට්ටු භාවිතය විධිමත් කිරීම

(23)

- අනාරක්ෂිත ලෙස ගබඩා කිරීම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය සමග එක ම ස්ථානයක ගබඩා කිරීම
- ලේබලය නිසි පරිදි ප්‍රදර්ශනය වන ලෙස ගබඩා නොකිරීම
- කුඩා ළමුන්ට පහසුවෙන් හසු වන ස්ථානවල තැබීම
- නිර්දේශ කර ඇති පරිදි තනුක නොකිරීම
- හිස් බෝතල්, ඉතිරි ද්‍රව්‍ය ජලයට බැහැර කිරීම

(24)

"අනාගත පරපුරට ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට බාධා නොවන අයුරින් වත්මන් පරපුරේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම තිරසර සංවර්ධනය ලෙස සරලව හඳුන්වා දිය හැකි ය"

(25)

- සම්පත් අධිපරිභෝජනයෙන් වැළකීම
- පරිසර හිතකාමී ජීවන රටාවකට හුරු වීම
- රටේ පවතින නීති රීතිවලට අනුකූලව කටයුතු කිරීම
- අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර කිරීම
- භෞතික සම්පත් ආරක්ෂා කිරීම
- සම්පත් අරපිරිමැස්මෙන් භාවිත කිරීම
- බලශක්ති සංරක්ෂණය