

1. ජාතික සෞඛ්‍ය රක්ෂණ බදු ගෙවීම හෙවත් සෞඛ්‍ය රක්ෂණ වාරික ගෙවීමේ රීසිට්පත පිළිබඳව සහ ජාතික සෞඛ්‍ය රක්ෂණ කාඩ්පත අලුත් කිරීම පිළිබඳව

ජාතික සෞඛ්‍ය රක්ෂණය යනු අසනීපයක් හෝ තුවාලයක් ඇති වුවහොත් ඔබගේ සෞඛ්‍ය රක්ෂණය මගින් වෛද්‍ය වියදම්වලට යන මුදල අඩු කර ගැනීමට උපකාර වන ක්‍රමයකි .

මේ වසරේ ජාතික සෞඛ්‍ය රක්ෂණ බදු ගෙවීම ජූලි 15 වන දින යවනු ලබන අතර පළමු වාරය සඳහා ගෙවිය යුතු අවසාන දිනය වන්නේ අගෝස්තු 2 වේ. නියමිත දිනට සෞඛ්‍ය රක්ෂණ බද්ද ගෙවන මෙන් ඉල්ලා සිටිමි .

එසේම, ඔබ දැනට භාවිතා කරන ජාතික සෞඛ්‍ය රක්ෂණ කාඩ්පත ජූලි 31 වනදායින් කල් ඉකුත්වන අතර අගෝස්තු 1 වනදා සිට නව කාඩ්පතක් එවනු ලබන අතර නව රක්ෂණ කාඩ්පත ජූලි මස අග වන විට තැපැල් කරනු ලැබේ.

ඔබ සේවා ස්ථාන සෞඛ්‍ය රක්ෂණය හෙවත් ඔබ රැකියාව කරනු ලබන ආයතනය මගින් ලබා දෙන සෞඛ්‍ය රක්ෂණය වෙත මාරුවන්නේ නම්, ඔබේ ජාතික සෞඛ්‍ය රක්ෂණ කාඩ්පත නගර ශාලාවට ආපසු ලබා දීමට වග බලා ගන්න.

2. 2022 වසර සදහා දිවාසුරකුම්, පෙර පාසල් සදහා ඇතුළත් වීමේ අයදුම් පත් පිළිබද.

රේවා 4 වන වර්ෂයේ (2022) පෙර පාසලකට, සහතික කළ ළමා ආයතනයකට (දිවාසුරකුම්) හෝ කුඩා පරිමාණයේ ළමා ආරක්ෂණ මධ්‍යස්ථානයකට ඇතුළු වීමට කැමති අය සදහා අපි අයදුම්පත් භාර ගන්නෙමු. පෙර පාසලට ඇතුළත් කර ගැනීම සදහා වන අයදුම්පත සැප්තැම්බර් 1 වනදා සිට නගර ශාලාවේ ප්‍රධාන රජයේ ගොඩනැගිල්ලේ 2 වන මහලේ ළමා සුරැකුම් අංශයේ ඇත.

සතියේ දිනවල උදේ 8:30 සිට පස්වරු 5:15 දක්වා අපි අයදුම්පත් භාර ගනිමු. සෑම සාමාන්‍ය ශාඛා කාර්යාලයකම ප්‍රජා සංවර්ධන ප්‍රවර්ධන අංශය **සැප්තැම්බර් 1 සිට 24 දක්වා අයදුම්පත් භාරගනී.** මෙම **වසරේ සිට ඔබට අයදුම් කළ හැක්කේ නගර ශාලාවේ (ගියකුණේ) කවුළුව අසල පමණක්** වන අතර සෑම දිවාසුරකුම් පාසලක්ම එය පිළිගන්නේ නැත, එබැවින් කරුණාකර අවධානය යොමුකරන්න .

මුල් ළමාවිය අධ්‍යාපන හා කුඩා පරිමාණ ළමා පහසුකම් සදහා වන මධ්‍යස්ථානවලට ඇතුළත් වීමේ අයදුම්පත් සැප්තැම්බර් 1 වන දින ආරම්භ වේ. එබැවින් **දිවාසුරකුම් ,පෙර පාසල්** සදහා කරුණාකර පෘෂ්ඨම අයදුම් කරන්න. දිවාසුරකුම් ,පෙර පාසල් යන ආදිය කලින් ගොස් අධ්‍යයනය කිරීම කල හැකිය .

වෙන් කිරීමක් අවශ්‍ය නොවේ, නමුත් කරුණාකර සම්බන්ධ වීමට පෙර (සංචාරයේ) දිනය සහ වේලාව පරීක්ෂා කරන්න.

3. අධික රස්නය මගින් ඔබට සිදුවන විෂලන අපහසුතා වැළැක්වීම ගැන

මෙම රස්න කාලයේදී ද නව කොරෝනා වසිරස් ආසාදනයට එරෙහිව පියවර ගන්නා අතරම අධික රස්නය මගින් ඔබට සිදුවන විෂලන අපහසුතා ගැන සැලකිලිමත් වෙමු.

අධික රස්නය සහිත එළිමහනේ පමණක් නොව ගෘහස්ථව ද මෙය සිදුවිය හැක . කාමරයේ උෂ්ණත්වය අංශක 28 නොඉක්මවන පරිදි කාමරයේ උෂ්ණත්වය සකස් කිරීම සඳහා වායුසම්කරණ යන්ත්‍රය හොඳින් භාවිතා කරන්න.

ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා, වාතාශ්රය විදුලි පංකාවක් හෝ කවුළු විවෘත කිරීම මගින් නිතරම අලුත් වාතාශ්රය ලබා ගැනීමට හෝ වායුසම්කරණ යන්ත්‍රය භාවිතා කර හැක .

ඔබ මුඛ ආවරණයක් පැළඳ සිටින්නේ නම්, ඔබේ පිපාසය ඔබට නොදැනීමටද හැකියාව ඇත .

ඔබ පිපාසය දැනීමට පෙර ජලය පානය කරන්න, එනම් ඔබ අවදි වන විට, ආහාර ගන්නා විට, පිටතට යන විට, ව්‍යායාම කරන විට, ස්නානය කරන විට හෝ නින්දට යාමට පෙර ජලය පානය කරන්න.

මෙම වසරේ සිට අධික රස්නය මගින් සිදුවන විෂලන , අවදානම අතිශයින් ඉහළ යැයි අපේක්ෂා කරන දිනයේ "අධික රස්නය මගින් සිදුවන විෂලන අනතුරු ඇඟවීමේ තොරතුරු" ප්‍රකාශයට පත් කෙරේ.

නිවේදනය නිකුත් කළ දිනයේදී, පිටතට යාමෙන් වළකින්න.

4. ආපදාවකදී ප්‍රයෝජනවත් තොරතුරු

ජපානයේ, වැසි සමය සහ සුළි සුළං කාලය ආරම්භ වීමත් සමග අධික වැසි ඇති වේ, ගංගා පිටාර ගලා , කඳු කඩා වැටී , අනතුරුදායක විපත් පහසුවෙන් සිදුවනු ඇත.

ජපන් කාලගුණ විද්‍යා ඒජන්සිය ව්‍යසනයක් සිදුවිය හැකි විට අධික වර්ෂාව පිළිබඳ අනතුරු ඇඟවී සිදු කරන අතර .

අපට අනතුරක් දැනුණු වහාම ආරක්ෂිත ස්ථානයකට වෙත ගමන් කල යුතුය.

ආපදාවකදී සපයන තොරතුරු විදේශිකයන්ට පහසුවෙන් වටහා ගත හැකි වන පරිදි "Safety tips" නමින් නොමිලේ භාවිතා කල හැකි app එකක් ඇත .

මෙය ජපාන සංචාරක ඒජන්සිය විසින් විදේශීය සංචාරකයින් සඳහා නිර්මාණය කරන ලද යෙදුමකි, නමුත් ජපන් භාෂාවට අමතරව ඉංග්‍රීසි, චීන,ස්පාඤ්ඤ , වියට්නාම, ටගාලොග් සහ තේපාල වැනි භාෂා 15 කින් එය ලබා ගත හැකිය. එබැවින් ජපානයේ දීර්ඝ කාලීනව පදිංචිව සිටින අයටද මෙය පහසු වනු ඇත .

ජපානයේ භූමිකම්පා පූර්ව අනතුරු ඇඟවීම්, කාලගුණ අනතුරු ඇඟවීම්, පුපුරා යාමේ තොරතුරුඅධික රස්නය මගින් ඔබට සිදුවන විචලන තොරතුරු මහා මාර්ග පිළිබඳ තොරතුරු අපදා අවස්ථාවලදී යායුතු ආරක්ෂාකාරී ස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු ආදිය අපි ඔබට දන්වන්නෙමු.

කරුණාකර යෙදුම බාගත කර භාවිතා කරන්න.