

1. 12 වන උනමරෝ උත්සවය පිළිබඳව

නොවැම්බර් මස 11 වැනිදා සිට 26 වැනිදා දක්වා දින 16 ක් පුරාවට කුරානො නගරයේ ප්‍රධාන වීදිය මූලික කරගෙන නගර මධ්‍යයේ උනමරෝ උත්සවය පැවැත්වේ.

විශේෂයෙන්ම නොවැම්බර් 11 වෙනි සෙනසුරාදා එදේ යුගයේ පැවති ආහරණ සහ කීමෝනා වලින් සැරසී නගරයේ වීදිවල ගමන් කරනු ලැබේ. ප.ව.1.00 සිට උසුමගාවා ශාලාවේදී සහ පස්වරු 3.00 සිට කුරනෝ නගරයේ ඕදෝර් ශාලාවේදීද උනමරෝ උකියෝ විසින් විත්‍රවත් කරන ලද ලෝකය ඔබට දැකගත හැකිය.

එසේම නොවැම්බර් 11 සහ 12 යන දින දෙකෙහි 22 වරට පවත්වන කුරා නො මව් උත්සවය ඒ සමගම පැවැත්වේ.

නොවිගි විදේශ සහයෝගිතා ආයතනය මගින් පවත්වනු ලබන ලෝකයේ විවිධ රටවල පවතින ආහාර හඳුන්වාදීම වෙනුවෙන් වියට්නාමය, තේපාලය, ශ්‍රී ලංකාව, පිලිපීනය, දකුණු කොරියාව සහ බ්‍රසීලය වැනි විදේශ රටවල අවන්හල් ඉදිරිපත් කරනු ලැබේ.

මෙම ස්ථානයේ ඔබට වාඩි වී සෙමෙන් ආහාර ගත හැකි ස්ථානයක් ද ඇති අතර එබැවින් ලොව පුරා රසැති ආහාර අනුභව කිරීමට ඔබට හැකියාව ඇත . ඔබගේ පැමිණීම අපි අපේක්ෂා කරනු ලැබේ.

2. "අපි සියලු දෙනාම ආපදා වළක්වා ගැනීමට කටයුතුකිරීම සම්බන්ධයෙන්

දෙසැම්බර් 9, සෙනසුරාදා, ඉරිදා, පෙ.ව. 10:00 සිට ප.ව. 1:00 දක්වා නොවිගි ශි මිනගව ජෝනසිමවි හි ඇති ග්‍රාමීය ප්‍රජාශාලා වේදී ඔබට ආපදා වළක්වා ගැනීම අත්විදිය හැකි සිදුවීම් ඇතුලත් වැඩසටහන් මාලාවක් පැවැත්වේ.

මෙම වැඩසටහනේ අන්තර්ගතය නම් තමා සිටින ස්ථානයේ භූමිකම්පාවක් ඇති වූ බව උපකල්පනය කරමින් වහාම ඔබව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා සෙලවීමේ අභ්‍යාස සහ ආපදාවන් හිදී ආරක්ෂිත ස්ථානවෙත ඇතුලත් කරගැනීම, ආපදාවන්ට ලක්වුවන් සිටින ස්ථාන වෙත භාණ්ඩ රැස්කිරීම, ආහාර පිසීම, සහ සැබෑ භූමිකම්පාවක කම්පන අත්විදීම සඳහා සකස් කරන ලද වහනක් තුළ භූමි කම්පාවක සෙලවීම අත්විදීමට හැකිවීම සහ දුමාරයෙන් ගැලවීමේ අත්දැකීම සහ ගිනි නිවීම වැනි විවිධ අත්දැකීම් ලබා ගත හැක.

දවස පුරා ආපදා වැළැක්වීමේ දැනුවත්භාවය ඉහළ නැංවීම අවශ්‍ය වේ, නමුත් මේ මොහොතේ, මෙම අවස්ථාව අතරතුර, විනෝද වන අතරම දැරුවන්ටද එකට දැනුම ලබාගත හැක.

සහභාගී වීම සඳහා කිසිදු ගාස්තුවක් අය නොකෙරේ. අයදුම් කිරීම පෙරවරු 9:30 ට ආරම්භ වන අතර පෙරවරු 10:00 ට වැඩසටහන් ආරම්භ වන විට ඇතුලත්කර ගැනීම අවසන් වේ. වැඩ සටහන ආරම්භ වන විට පැමිණෙන පළමු පුද්ගලයින් 100 දෙනාට තැග්ගක් ලබා දීම සිදුකරනු ලැබේ.

මේදින වැස්සෙන් බාදා සිදුවුවහොත් දෙසැම්බර් 10වන ඉරිදා පැවැත්වීමට කටයුතු සිදුකරනු ලැබේ.

කරුණාකර ඔබගේ පැමිණීම අප අපේක්ෂා කරමි.

### 3 ක්ෂය රෝගය ගැන ඔබ දැනුවත් කිරීම පිළිබඳව

ක්ෂය රෝගය යනු කුමන ආකාරයේ රෝගයක්දැයි ඔබ සැවොම දන්නවා ඇත. ක්ෂය රෝගය යනු ඝෂයරෝග ක්ෂුද්‍ර බැක්ටීරියාව මගින් ඇතිවන ආසාදනයකි. ක්ෂය රෝගයෙන් පෙළෙන අයෙකු කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට පිටවන කෙල බිඳිති අඩංගු ක්ෂය බැක්ටීරියාව පෙණහලුවලට ආශ්වාස කළහොත් ඔබට ක්ෂය රෝගය ආසාදනය වීම අරම්භ වනු ඇත.

ආසාදනය වුවද, සෑම කෙනෙකුටම රෝගය ඇතිවීමක් සිදු නොවේ. එසේම, ආසාදිත පුද්ගලයෙකු රෝගියෙකු නොවන්නේ නම්, වෛරසය වෙනත් පුද්ගලයින්ට සම්ප්‍රේෂණය කළ නොහැක. තෙහෙට්ටුව, ආතතිය, අසනීප ආදිය නිසා ඔබේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල වූ විට ඔබට ක්ෂය රෝගය වැළඳීමට හැකියාව ඇත.

ඔබ ක්ෂය රෝගියෙකු බවට පත් වූ විට, සුළු උණ, කැස්ස, සෙම සහ පපුවේ වේදනාව ඇති විය හැක. තෙහෙට්ටුව සහ විඩාව පහසුවෙන් දැනීම, සිරුර සිහින් වීම සහ ආහාර රුචිය නැති වීම රෝග ලක්ෂණ වේ.

ජපානයට පැමිණි පසු නුහුරු නුපුරුදු පරිසරයක සිටීමේදී ආතතිය සහ තෙහෙට්ටුව හේතුවෙන් ක්ෂය රෝගී තත්වයට පත්වන ප්‍රමාණය වැඩි වී තිබේ . රෝග ලක්ෂණ සති 2කට වඩා වැඩි කාලයක් පවතින්නේ නම්, කරුණාකර වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට ගොස් පරීක්ෂා කර බැලීම සිදුකල යුතුය.

මීට අමතරව සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයේදී ඔබට ක්ෂය රෝගය පිළිබඳ උපදේශන නොමිලේ ලබාගත හැක.

ක්ෂය රෝගී නිවාරණ සංගමයේ අපි ජපානයේ වෙසෙන විදේශිකයින් වෙනුවෙන් විවිධ භාෂාවන් මගින් දුරකථනය ඔස්සේ ඔබට තොරතුරු නොමිලේ ලබාගත හැක.

රෝගී තත්වය මුල් අවධියේදී හඳුනා ගත හැකි අතර දිනපතා ඖෂධ ගැනීමෙන් සුව කළ හැකි රෝගයකි. රෝගීතත්වය සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා දරන වෛද්‍ය වියදම් මහජන මුදලින් දරනු ලැබේ.

ඔබට ඉහත සඳහන් කර ඇති රෝගී ලක්ෂණ දිගුකලක් පවතීනම් හෝ තමන්ට ක්ෂය රෝගය වැළඳී ඇතිසි සිතන්නේ නම්, ඔබ කළ යුතු පළමු දෙය වන්නේ වහාම ඔබේ වෛද්‍ය පහසුකම් හෝ සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නා සම්බන්ධ කර ගැනීමයි.



#### 4. ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා වළක්වා ගැනීම පිලිබදව

ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා යනු ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා වෛරසය නිසා ඇතිවන ශ්වසන ආසාදනයකි. ජපානයේ, එය සාමාන්‍යයෙන් දෙසැම්බර් අග සිට මාර්තු පමණ දක්වා දිවෙන නමුත් මේ වසරේ, ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා ආසාදිත පුද්ගලයින් සංඛ්‍යාව දැනටමත් වැඩි වී ඇති අතර, පැතිරීයාම දැනටමත් ආරම්භ වී ඇත.

ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා සම්ප්‍රේෂණය වන ප්‍රධාන මාර්ගය වන්නේ කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට මුඛය හරහාය පිටවන කුඩා කෙල බිදීම් මගින් ඇතිකරන අසදනයකි.

එය ආසාදනය වීමෙන්, එය පැය 24 සිට 27 දක්වා කාලය තුළ වෛරසය වර්ධනය වී හදිසියේ අධික උණ, හිසරදය, සන්ධි වේදනාව, මාංශ පේශි වේදනාව වැනි රෝග ලක්ෂණ මතු විය හැකිය.

මෙම කාලය තුළ විවිධ රෝග සහ නියුමෝනියා වැනි රෝග සමග දරුණු රෝගාබාද වලට හේතුවන අතර විශේෂයෙන් වැඩිහිටි පුද්ගලයන් සහ දරුණු රෝගාබාද ඇති පුද්ගලයන්ට අවදානම වැඩි වේ.

එන්නතක් ලබා දීමෙන් ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා රෝගය ඇතිවීම සම්පූර්ණයෙන් වළක්වා ගත නොහැකි වුවද රෝග ලක්ෂණ උග්‍ර වීම වළක්වා මරණ අවදානම අවම කර ගත හැක.

ඔබ ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා එන්නත ලබා ගැනීමෙන් සති 2 කින් පසු එම එන්නත ක්‍රියාත්මක වීම ආරම්භ වන අතර මෙම එන්නතේ ක්‍රියාකාරී කාලය ලෙස එන්නත ලබාගැනීමෙන් සති 2 සිට මාස 5ක කාලය අතර බව පැවසේ.

ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ඔබේ මුඛය සහ නාසය මුඛආවරණයක් හෝ ලේන්සුවකින් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම වැදගත් වේ.

ඔබට උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, කරුණාකර ඔබගේ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය සමග දුරකථනයෙන් සම්බන්ද වී උපදෙස් ලබාගැනීම සිදුකල යුතුය.

මාර්ගයේ ගමන් කරන විට, මාර්ගයේ වම් පසින් ධාවනය කර ඊතලයේන පෙන්වන දිශාව දෙසට ධාවනය කරන්න.