

සෞදි අරාබියට

# සාදරයෙන් පිළිගනිමු



ඔබ ඔබේ නිවස හැර ගොස් ඔබේ නව දෙවන පවුලට පැමිණියා!

ඔබ සෞදි අරාබියේ සිටීම ගැන අපි අනිශ්චිත සතුටු වෙමු.

ගෘහ සේවකයින් සඳහා මාර්ගෝපදේශය

# අන්තර්ගතය

3

සෞදි අරාබිය පිළිබඳ කරුණු

11

සෞදි අරාබියේ වැඩ කිරීම

12

ඔබේ සේවයෝජකයා සමඟ වැඩ කාලයක් රැඳී සිටීමට උපදෙස් 10 ක්

13

රැකියා බලපත්‍ර කොන්දේසි

14

ඔබේ සේවයෝජකයාගෙන් අපේක්ෂා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

15

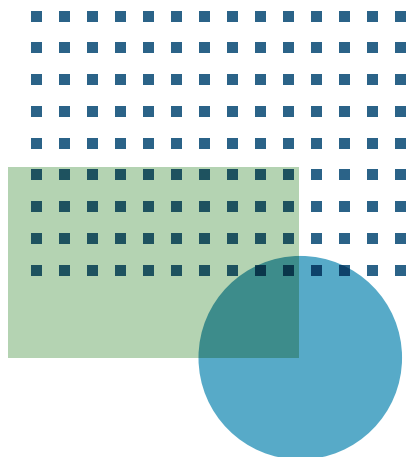
ඔබගේ සේවයෝජකයා නොකළ යුතු දේ

16

නිවසේදී ආරක්ෂාව

18

පුද්ගලික යහපැවැත්ම



# අන්තර්ගතය

19

මනා පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවක් පවත්වා ගැනීම

20

මුළුතැන්ගෙය සනීපාරක්ෂාව

22

මුළුතැන්ගෙය නීති

23

CPR මාර්ගෝපදේශය

25

නිවසේ මාර්ගෝපදේශය

27

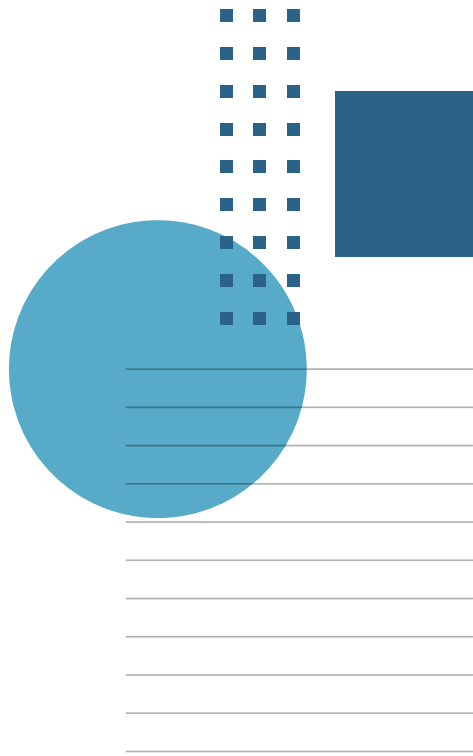
ඇඳ සෑදීමේ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

30

රෙදි සෝදන කාමරය භාවිත කිරීම සඳහා  
ඉඟි සහ උපක්‍රම

36

සෞදි අරාබි වචන ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත!





මෙය ඔබ සෞදි අරාබියට ගිය පළමු අවස්ථාව නම්,  
මෙන්න ඒ පිළිබඳ ඉක්මන් කරුණු කිහිපයක්

නිල නාමය: සෞදි අරාබි රාජධානිය.

ජනගහනය: මිලියන 10 කට ආසන්න  
විදේශිකයන් ඇතුළුව මිලියන 30 (2014).

නිල භාෂාව: අරි ඔබට 39-40 පිටුවේ

අරාබි උගන්වමු

ආගම: ඉස්ලාම්.

අග නගරය: රියාද්.



# නගර සහ ප්‍රධාන නගර

## \* රියාද්

මධ්‍යම ප්‍රදේශයේ පිහිටා ඇති රියාද්, සෞදි අරාබියේ අගනුවර වන අතර දැන් එහි ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පයේ තේජසින් ලෝකයේ ඕනෑම නවීන නගරයක් සමඟ තරඟ කරයි. රියාද් යන නම සෑදී ඇත්තේ අරාබි වචනයෙන් වන අතර එහි තේරුම උද්‍යාන සහ ගස් සහිත ස්ථානයක් ("රවුදා") යන්නයි.

## \* නැගෙනහිර පළාත

සෞදි අරාබියේ නැගෙනහිර වෙරළ තීරය රාජධානියේ තෙල් නිෂ්පාදනය සඳහා ප්‍රධාන මධ්‍යස්ථානය ලෙස ක්‍රියා කරයි. එහි බොහෝ නගර ඇත, ප්රධාන ඒවා වන්නේ දමාම්, කොබාර් සහ ජුබයිල් ය.

## \* ශුද්ධ වූ මක්කා නගරය

ජේඩා නගරයේ සිට කිලෝමීටර් 73ක් නැගෙනහිර දෙසින් පිහිටි මක්කම ශුද්ධ නගරය මුස්ලිම්වරුන් සඳහා මිහිමත ඇති ශුද්ධම නගරයයි. සෑම වසරකම ශුද්ධ වූ මක්කා නගරයට ලොව පුරා වන්දනාකරුවන් මිලියන දෙකක් පමණ පැමිණේ.

## \* මදීනා ශුද්ධ නගරය

ශුද්ධ වූ මක්කා නගරයේ සිට කිලෝමීටර් 447ක් උතුරින් පිහිටි මදීනා ඉස්ලාම් ආගමේ දෙවන ශුද්ධ නගරයයි.

## \* ජේඩා

රාජධානියේ බටහිර වෙරළ තීරයේ මැද පිහිටි ජේඩාහි රතු මුහුදේ වරාය කාර්යබහුල, දියුණු නගරයක් සහ වරායකි.

# දේශගුණය/කාලගුණය

කලාපය මත රඳා පවතී, නමුත් සමස්තයක් ලෙස:



සෘතු	මාස	උෂ්ණත්වය
වසන්තය	මාර්තු - ජූනි	36 c - 20 c, වහිනවා
ගිම්හානය	ජූනි - සැප්තැම්බර්	45 c - 50 c
සරත් සෘතුව	සැප්තැම්බර් - දෙසැම්බර්	30 c
ශීත සෘතුව	දෙසැම්බර් - මාර්තු	20c ට අඩු

## මුදල් ඒකකය

සෞදි රියාල් (SR) යනු සෞදි අරාබි රාජධානියේ මුදල් ඒකකයයි. එක්සත් ජනපද ඩොලරයට සාපේක්ෂව එහි වටිනිමය අනුපාතය

**1\$ = 3.75 SAR**

## විදුලි සංදේශ

රටේ කේතය: **+966**

ජංගම සේවාව සපයන්නේ

STC

stc

ZAIN

zain  
Zain

MOBILY

mobily  
Mobily

LEBARA

LEBARA

CITC

CITC

Virgin

Virgin

ITC

الاتصالات المتكاملة  
INTEGRATED TELECOM

Etihad Atheeb Telecom Co



# වේලාව

ග්‍රිනිච් මධ්‍යන්‍ය වේලාව + 3 (GMT+3)

## දින දර්ශනය

ඉස්ලාමීය (හිජ්රී), සහ ග්‍රෙගෝරියන්.

## වැඩ කරන දවස්

ඉරිදා සිට බ්‍රහස්පතින්දා දක්වා.

සති අන්තය: සිකුරාදා සහ සෙනසුරාදා.

වෙළඳපල සහ සාප්පු සංකීර්ණ සතිය පුරා  
ගනුදෙනු සඳහා විවෘතව පවතී.



## හදිසි සේවා

රථවාහන අනතුරු 993

පොලීසිය 999

ගිලන් රථය 997

සිවිල් ආරක්ෂක 998

හදිසි අවස්ථා 911



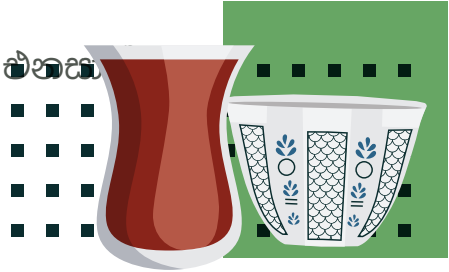
## සංස්කෘතිය

සංස්කෘතික සම්මතයන් සහ ඔබේ නව පරිසරයෙන්  
අපේක්ෂා කළ යුතු දේ දැන ගන්න

# සෞදි ආහාර පාන

අරාබි කෝපි (Qඅන්වන්)

සාමාන්‍යයෙන් සාදනු ලබන්නේ බීජාන සහ කුඩා කුංකුමවලිනි.



# සාම්ප්‍රදායික කෑම වර්ග

සවුදි කලාපය අනුව කෑම වර්ග වෙනස් වේ, නමුත් ඒවා සියල්ලටම කුළුබඩු සහ පොහොසත් රසයක් ඇත.



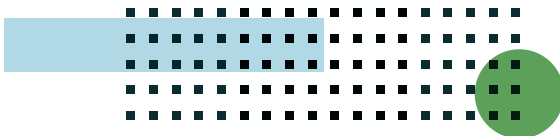
සමහර සෞදි ආහාර වර්ග පළාත් පුරා ප්‍රමුඛ විය හැක. සෞදියේ, රටඉදි යනු වඩාත් ජනප්‍රිය පලතුරකි.

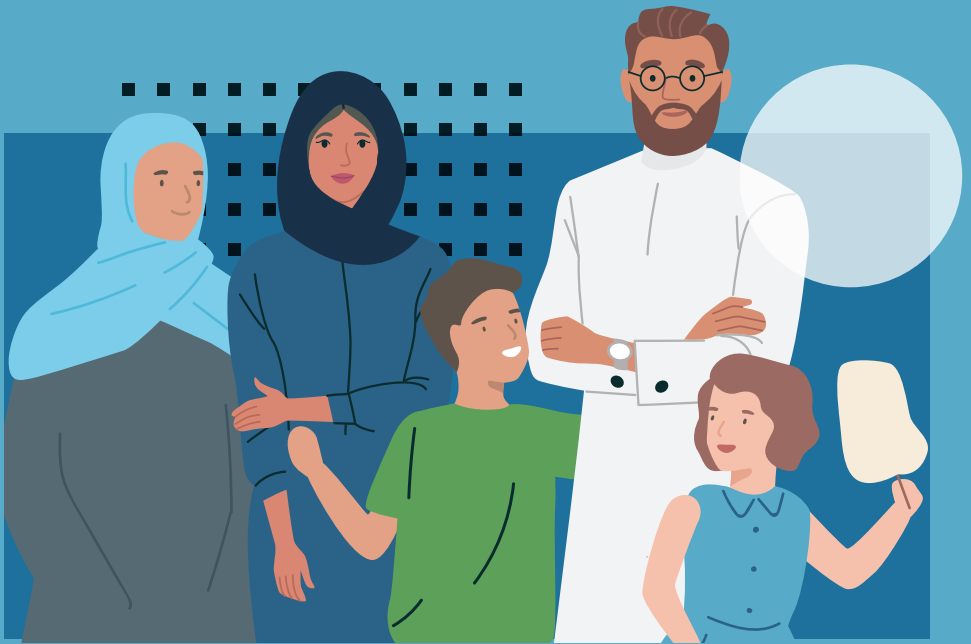
එබැවින් විවිධ වර්ගයේ රට ඉදි රස විඳීමට බලාපොරොත්තු වන්න!

# අපි භාවිත අනොකරන ආහාර පාන

මත්පැන්

හැම් සහ ඕනෑම උරු මස් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනයන්





## පවුලේ වටිනාකම

සෞදියේ නිවසක් සමඟ වැඩ කිරීම යනු ඔබ දැන් ඒ පවුලක කොටසක් බවයි. සාමාජිකයින් 3-5ක් සිටින සෞදි පවුල් විශාලයි.

**ඔවුන් ගුණාත්මකව කාලය ගත කරන්නේ කෙසේද?**  
සාමාන්‍යයෙන්, හිරු බැස යන වේලාවට ඔවුන් අරාබි කෝපි, රට ඉඳි සහ අතුරුපස රස විඳිමින් කාලය ගත කරයි.

**ඔවුන්ට රැස්වීම් තිබේ ද?**  
පවුලේ අය සාමාන්‍යයෙන් සති අන්තයේ (බ්‍රහස්පතින්දා සිට සෙනසුරාදා දක්වා) රැස්වන බැවින් දිවා ආහාරය හෝ රාත්‍රී හෝෂන සංග්‍රහ සුදානම් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්න. සමහරු චාලට් (ළමයින්ට සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ ඇති නිවාඩු නිකේතනයක්) නම් ස්ථානයක රැස් වෙති.



## විශේෂ අවස්ථා සහ නිවාඩු දින

සාමාන්‍ය පිළිවෙත ටිකක් වෙනස් වන වසරේ විවිධ වේලාවන් තිබේ (හැමදාම දින වර්ෂාව වෙනස් කිරීම සතුවක්)

### රමදාන්

මුස්ලිම්වරුන් වශයෙන් සෞදි ජාතිකයන් සවස් යාමයේ සිට අලුයම දක්වා උපවාස කරති. **Iඉල්තාර් වේලාව (ඉර බැස යන විට උපවාසය බිඳ දැමීම)** යනු කෑම මේසය සකසන වේලාවයි. මෙම මාසයේ සුහුර් (උපවාසයට පෙර අවසන් ආහාරය) සඳහා ප්‍රමාද වී නිදා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්න.

### ඊද් අල්-ෆිතර් (ඔබ මෙයට කැමති වනු ඇත!)

මෙම නිවාඩුව රාමසාන් අවසානය සනිටුහන් කරයි, පවුල් උදෑසන සහ රාත්‍රියේදී එකිනෙකාට ආචාර කිරීමට එක්රැස් වේ. එය සමරන කාලයට ගිනිකෙළි ඇසීමට බලාපොරොත්තු වන්න.

### ඊද් අල්-අද්හා

මෙම නිවාඩුවේ ක්‍රියාකාරකම් මඳක් වෙනස් වේ.

# නිල ඇඳුම

පිරිමින් සඳහා වන සෞදි රාජකාරි ඇඳුම නිල ඇඳුමකි, හිස ආවරණය වන ෂිමාක් (Shimaq) හෝ ගුත්‍රා (Ghutra) වලින් සමන්විත වේ. ගුත්‍රා (Ghutra) මුදුනේ ඉගල් (Igal) සහ තව්බ් (Thawb), විවිධ වර්ගවලින් සහ වර්ණවලින් යුක්ත වේ. කාන්තාවන් සම්බන්ධයෙන් ගත් කල, ඔවුන් අබායා සහ තර්භා පැළඳ සිටී.



# සෞඳ්‍ය අරාබියේ වැඩ කිරීම ආරම්භ කිරීම

විදේශීය ගෘහ සේවකයෙක් වශයෙන්. ඔබේ රාජකාරිය වන්නේ සාමාන්‍යයෙන් ගෙදර දොරේ වැඩයි ඔබේ සේව්‍යෝජකයාගේ ගෘහ අවශ්‍යතා මත පදනම්ව, ඔබේ රාජකාරිවලට ළමයින් හෝ වැඩිහිටියන් හෝ විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයින් රැකබලා ගැනීම ද ඇතුළත් විය හැකිය.



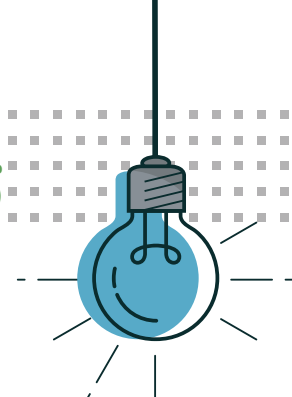
ඔබේ රාජකාරි ගැන සාකච්ඡා කිරීමට පසුබට නොවන්න සහ සැකයක් ඇති විට ප්‍රශ්න අසන්න.


ධනාත්මක වැඩ ආකල්පයක් තිබීම නිසා රැකියාව විනෝදජනක වනු ඇත!


ඔබේ සේව්‍යෝජකයා සමඟ විශ්වාසය සහ හොඳ සබඳතාවයක් ගොඩනඟා ගැනීම නිසා, ඔබට ඔබේම නිවසේ සිටීම තරම් පහසුවක් දැනේවි.





# ඔබේ සේවායෝජකයා සමඟ වැඩි කාලයක් රැඳී සිටීමට උපදෙස් 10 ක්





- 


ඔබේ රැකියාවට ආදරය කරන්න, සිනාසෙන්න සහ ධනාත්මක වන්න.
- 


ඔවුන්ට ගරු කරන්න; ඔවුන් ඔබේ සම්පතම පවුලේ කොටසක් ලෙස සලකන්න.
- 


විශ්වාසවන්ත වන්න, අවංක වන්න සහ ඔබට යමක් අවශ්‍ය නම් කියන්න.
- 


අවසරය ඉල්ලන්න, ඔබ හොඳින් ඉල්ලන්නේ නම් සේවායෝජකයින් ඔබට අවශ්‍ය දේ සැමවිටම ලබා දෙනු ඇත.
- 


විනිතව අඳින්න.
- 

නිසි ලෙස හැසිරෙන්න, ශබ්ද නගා ගී ගැයීමෙන් වළකින්න.
- 

අවසරයකින් තොරව අමුත්තන්ට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- 

අවසරයකින් තොරව මිතුරන්/පවුලේ අය ඇමතීමට නිවසේ දුරකථනය භාවිත නොකරන්න.
- 

ඔබේ සේවායෝජකයාට අයිති දේ භාවිත නොකරන්න.
- 

කිසිම අවස්ථාවක අවසරයකින් තොරව නිවසින් පිටව නොයන්න.
- 

ඔබේ සේවා යෝජකයෙගේ ඡායාරූප ගන්න එපා.

# රැකියා බලපත්‍ර කොන්දේසි



**ඔබට වැඩ කළ හැක්කේ විදේශීය ගෘහ සේවකයෙක් ලෙස පමණි**  
ඔබට ඔබේ නිදහස් කාලය තුළ ඔබේම ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කළ නොහැක

ඔබ කිසිදු නීති විරෝධී ක්‍රියාවකට සම්බන්ධ නොවිය යුතුය  
උදා: සොරකම, අපරාධ, පලායාම.

**ඔබ යම් වැඩ බලපත්‍ර කොන්දේසියක් කඩ කළහොත්, ඔබට නැවත රාජධානියට පැමිණීම තහනම් කෙරෙන අතර පහත සඳහන් දේවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.**

**අපරාධ ක්‍රියාකාරකම්:** ජීවිත කාලය පුරාම රාජධානියට ආපසු යාම තහනම් කෙරේ.

**නීති විරෝධීව රැඳී සිටීම:** ඔබට දඩ මුදලක් නියම කර, රඳවා තබා ගැනීම හෝ නැවත පිටුවහල් කළ හැකිය.

**"හුරුබි" පලා යාම:** තහනමට ලක් කර, දඩ මුදල් නියම කිරීම සහ පිටත්වීම සඳහා ටිකට් පතේ පිරිවැය.

• ඔබට වඩා හොඳ දීමනාවක් ලබා දෙන බවට පොරොන්දු වන හෝ ඔබට තහනම් කරන බැවින් පලා යන ලෙස උපදෙස් දෙන ඇමතුම්කරුවන්ගෙන් ලැබෙන කිසිදු නොදන්නා දුරකථන ඇමතුමකට පිළිතුරු නොදීම.





• සෞදියේ ගුවන් තොටුපළට පැමිණීමෙන් පසු, ඔබ නිල නියෝජිතයන්ගේ නියෝජිතයා හමුවන බවට වග බලා ගන්න.

• කිසිදු හේතුවක් නොමැතිව වැඩ නතර කිරීමට තීරණය කිරීම වසර 3 ක තහනමකට ලක් වීමට හේතු විය හැක.

# ගෘහ සේවකයින් සඳහා ආරවුල් විසඳීමේ පද්ධතිය

එකඟ නොවීම් සඳහා ඔබ වෙනුවෙන් මෙම පද්ධතිය ගොඩනගා ඇත, එය හරහා ඔබට උපදෙස් ලබා ගැනීමට සහ නව හිමිකම් පෑමක් ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

වැඩ කරන ආකාරය ඉගෙන ගන්න:

-  නව හිමිකම් පෑමක් ඉදිරිපත් කරන්න.
-  අමාත්‍යාංශයේ මාර්ගගත ද්වාරයට ඇතුළු වන්න
-  නව පදිංචියක් සඳහා අයදුම් කරන්න
-  හිමිකම් පෑම පිළිබඳව තවදුරටත් සොයා බලන්න හෝ වැඩි විස්තර සපයන්න

## පළමුව

නව හිමිකම් පෑමක් ඉදිරිපත් කිරීම:

1- මානව සම්පත් හා සමාජ සංවර්ධන අමාත්‍යාංශයේ ද්වාරයට ඇතුළු වන්න:

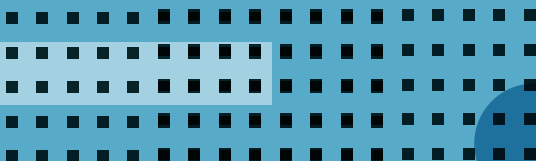
ඔබට විකල්ප දෙකෙන් එකකින් පද්ධතියට ප්‍රවේශ විය හැක:

\*\*\* පරිශීලක නාමය, මුරපදය සහ සත්‍යාපන කේතය.

\*\*\* ඒකාබද්ධ ජාතික ප්‍රවේශය.

2- පුද්ගල ද්වාරය වෙත යන්න.

3- "ගෘහ සේවකයින් සඳහා නිරාකරණ හිමිකම් ගොනු කරන්න" සේවාව මත ක්ලික් කිරීමෙන් නව හිමිකම් ඉල්ලීමක් ඉදිරිපත් කරන්න.



## දෙවනුව

නව නිරාකරණ හිමිකම් පෑමක් සඳහා අයදුම් කිරීම:

1- "ගෘහ සේවකයින් සඳහා නිරාකරණ හිමිකම් පෑමක් ගොනු කිරීම" සේවාව හරහා, පද්ධතිය ස්වයංක්‍රීයව හිමිකම් ඉල්ලීම් අංකය සහ ලියාපදිංචි කිරීමේ ග්‍රෙගෝරියන් සහ හිජ්රි දිනය පෙන්වයි.

2- ඔබගේ තොරතුරු පහත පරිදි ඇතුළත් කරන්න:

 පැමිණිලිකරුගේ වර්ගය තීරණය කරන්න: සේවක හෝ ව්‍යාපාර හිමිකරු.

 පැමිණිලිකරුගේ නිලය තීරණය කරන්න: ප්‍රධාන හෝ නියෝජිතයා.

3- ඉන්පසු, ඔබ ඇතුළත් කළ යුතු තොරතුරු පද්ධතිය මඟින් ඔබට පෙන්වනු ඇත.

4- අයදුම්පත දිගටම පිරවීමට තෝරන්න.

5- විත්තිකරුගේ ID අංකය ඇතුළත් කරන්න, එවිට පද්ධතිය පහත තොරතුරු පෙන්වනු ඇත:

 විත්තිකරුගේ නම

 රැකියාව

 ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය

 ජාතිය

 සොයා ගත හැකි නම් උපන් දිනය

6- හිමිකම් පෑම් කවුළුව වෙත යාමට 'ඉදිරියට යන්න'

ඔබන්න, එහිදී ඔබට විත්තිකරුට එරෙහිව ඔබේ

හිමිකම් පෑම තෝරා ගත හැකි අතර, අවශ්‍ය නම් ඔබට තවත් තොරතුරු ඇමිණිය හැක.

## සටහන

ඔබ මීට පෙර ඉදිරිපත් කළ තවමත් පවතින හිමිකම් පෑමක් ඇතැයි සිතමු.

එවැනි අවස්ථාවක, ඔබගේ නව අයදුම්පත පෙර එක විසඳන තෙක් රඳවා තබා ගනී.

# ගෘහ සේවකයින් සඳහා ආරවුල් විසඳීමේ පද්ධතිය



## අවසාන වශයෙන්

දැනට පවතින හිමිකම් පෑම ගැන සොයා බැලීම. ඔබට ඔබගේ නඩු ගැන පසු විපරම් කළ හැක:

- 1- "ගෘහ සේවකයින් සඳහා නිරාකරණ හිමිකම්" සේවාව මත ක්ලික් කරන්න, එහිදී පද්ධතිය, ඔබ හරහා හෝ විරුද්ධව ගොනු කරන ලද හිමිකම්වල දත්ත පෙන්වයි.
- 2- "My Claims" හි "Record Excuse" බොත්තම ක්ලික් කර නිදහසට කරුණු සහ ඉදිරිපත් කිරීමේ තොරතුරු පිරවීමෙන් සැසියකට සහභාගී වීමට නොහැකි වීම ගැන නිදහසට කරුණු දක්වන්න.



## ඔබේ සේවායෝජකයාගෙන් අපේක්ෂා කළ යුත්තේ කුමක්ද?



සාර්ථකව වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය කිරීමෙන් පසු සේවකයා පැමිණ දින 90ක් ඇතුළත සේවායෝජකයා විසින් ඉකාමා (Iqama) ලබා දිය යුතුය.

### ඉකාමා (Iqama) (හෝ මුකීම් (Muqeen) කාඩ්පත) යනු කුමක්ද?

එය විදේශිකයෙකුගේ රටේ නීත්‍යානුකූල තත්ත්වය සනාථ කරන නේවාසික බලපත්‍රයයි. එය සියලු අරමුණු සඳහා වලංගු හැඳුනුම්පත වන අතර, එය නොමැතිව කෙනෙකුට බැංකු ගිණුම්, ATM යන්ත්‍ර ක්‍රියාත්මක කිරීම, මුදල් ප්‍රේෂණය කිරීම, ජංගම SIM සම්බන්ධතාව/නැවත ආරෝපණය කිරීම, විදේශ ගතවීම සිදු කළ නොහැක.



ආහාර සපයයි



ඔබට ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා දෙයි



සෑම මසකම නියමිත වේලාවට ඔබේ වැටුප ගෙවයි



ඔබේ සේවායෝජකයා ඔබට බැංකු ගිණුමක් විවෘත කළ යුතු අතර එමඟින් ඔබට ඔබේ වැටුප ලැබෙනු ඇත.



ජාත්‍යන්තරව මුදල් මාරු කිරීම සඳහා විවිධ මාර්ගගත සහ නොබැඳි නාලිකා තිබේ



බැංකු ගිණුමක් විවෘත කිරීමට, ඔබට Absher ගිණුමක් තිබිය යුතුය



## ඔබගේ සේවායෝජකයා නොකළ යුතු දේ

- ✕ ඔබගේ රැකියා බලපත්‍රය සහ විදේශ ගමන් බලපත්‍රය තබා ගැනීමට ඉඩ දෙන්න එපා. ඔබගේ සේවායෝජකයා ඔබගේ විදේශ ගමන් බලපත්‍රය තබා නොගත යුතු අතර එය ඔබගේ රැකියාව සඳහා කොන්දේසියක් බවට පත් නොකළ යුතුය.
- ☹ ඔබට තර්ජන හෝ අපයෝජනයට ලක් නොකළ යුතුය. ඔබේ සේවායෝජකයා ඔබට නරක ලෙස සැලකීම, පහර දීම, වාචික හෝ ශාරීරික හිංසනය නොකළ යුතුය.
- 👤 ඔබට කිසියම් ගැටළුවක් ඇත්නම්, මානව සම්පත් සහ සමාජ සංවර්ධන අංශය අමතන්න **ගාස්තු රහිත උපකාරක සේවාව අංකය 19911 ඔබට සුදුසු සහාය ලබා දෙනු ඇත**

# නිවසේ ආරක්ෂාව

## නිවස වටා පොදු ආරක්ෂක පියවර



### විදුලි ආරක්ෂාව



විදුලි උපකරණ නිවැරදිව සහ ආරක්ෂිතව භාවිත කරන ආකාරය කියා දෙන ලෙස ඔබේ සේවායෝජකයාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.



භාවිතයට පෙර උපකරණ, පේනු සහ විදුලි රැහැන් හොඳ තත්ත්වයේ තිබේ දැයි පරීක්ෂා කරන්න.



භාවිතයෙන් පසු සියලුම විදුලි උපකරණ ක්‍රියා විරහිත කර ප්ලග් එක බිත්ති සොකට් එකෙන් ඉවතට ගන්න.



තෙත් දෑතින් විදුලි උපකරණ, ස්විච්, පේනු සහ බල ස්ථාන ස්පර්ශ නොකරන්න.



විදුලි උපකරණ අලුත්වැඩියා කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න.



එක් විදුලි සොකට් එකක බොහෝ උපකරණවලට සම්බන්ධ කිරීමෙන් විදුලි බිහිදොරට අධික ලෙස බර පටවන්න එසා.



## ගිනි ආරක්ෂාව



අපද්‍රව්‍ය කඩදාසි සහ ගිනි ගන්නා ද්‍රව්‍ය දැල්වෙන ලිපෙන් ඇත් කර තබන්න.



උදුන සහ උණුසුම් උපකරණ අවධානයෙන් තොරව තබන්න එසා.



ප්ලාස්ටික් බෑග්, රෙදිපිළි, තුවා, කඩදාසි හෝ වෙනත් ගිනි ගන්නා ද්‍රව්‍ය උදුන අසල හෝ විවෘත ගිනි තැබීමෙන් වළකින්න.

## ගින්නක් ඇති වූ විට මතක තබා ගත යුතු දේ



සිවිල් ආරක්ෂක (ගිනි නිවන හටයින්) අංකය 998 අමතන්න.



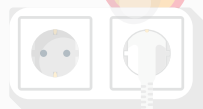
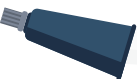
ඔබේ සේවායෝජකයාට පවසා එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වන්න.



ගින්න පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා දොර වසා දමන්න.









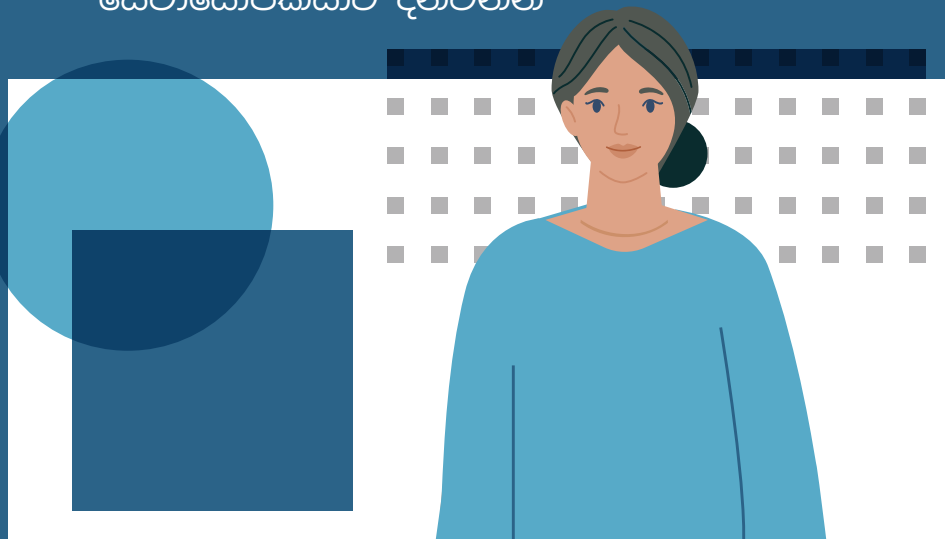
ගින්න නිවා දැමීමෙන් පසු, වාතාශ්‍රය සඳහා සියලු දොරවල් සහ ජනෙල් විවෘත කරන්න



# පුද්ගලික යහපැවැත්ම

ඔබව යෝග්‍යව සහ සෞඛ්‍ය  
සම්පන්නව තබා ගැනීම

-  හොඳට ආහාර ගන්න
-  ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගන්න
-  ඔබ වෙහෙසට පත් වූ විට කෙටි විවේකයක් ගන්න
-  ධනාත්මක ආකල්පයක් ඇති කර ගැනීමට ආශාවෙන් වැඩ කරන්න
-  ඔබ ඔබේ වැඩ කටයුතු අවසන් කළ පසු ඔබේ පවුලේ අය ඇමතීම වැනි ඔබට සතුට ගෙන දෙන දේවල් කරන්න
-  ඔබට සනීප නොවන්නේ නම්, වහාම ඔබේ සේවායෝජකයාට දන්වන්න



# මනා පොද්ගලික ස්වස්ථතාවක් පවත්වා ගැනීම

මනා පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉහළම පියවර

මෙම පුද්ගලික සනීපාරක්ෂා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව ඔබට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය සියලුම හොඳ සනීපාරක්ෂක පුරුදු පිළිබඳ විස්තර සපයයි.


 නිතිපතා ඇඟ සෝදන්න හෝ ස්නානය කරන්න.

 ඔබේ දත් මදින්න.

 දිනපතා පිරිසිදු ඇඳුම් අඳින්න

 ඔබේ ඇඳ ඇතිරිලි නිතිපතා සෝදන්න.

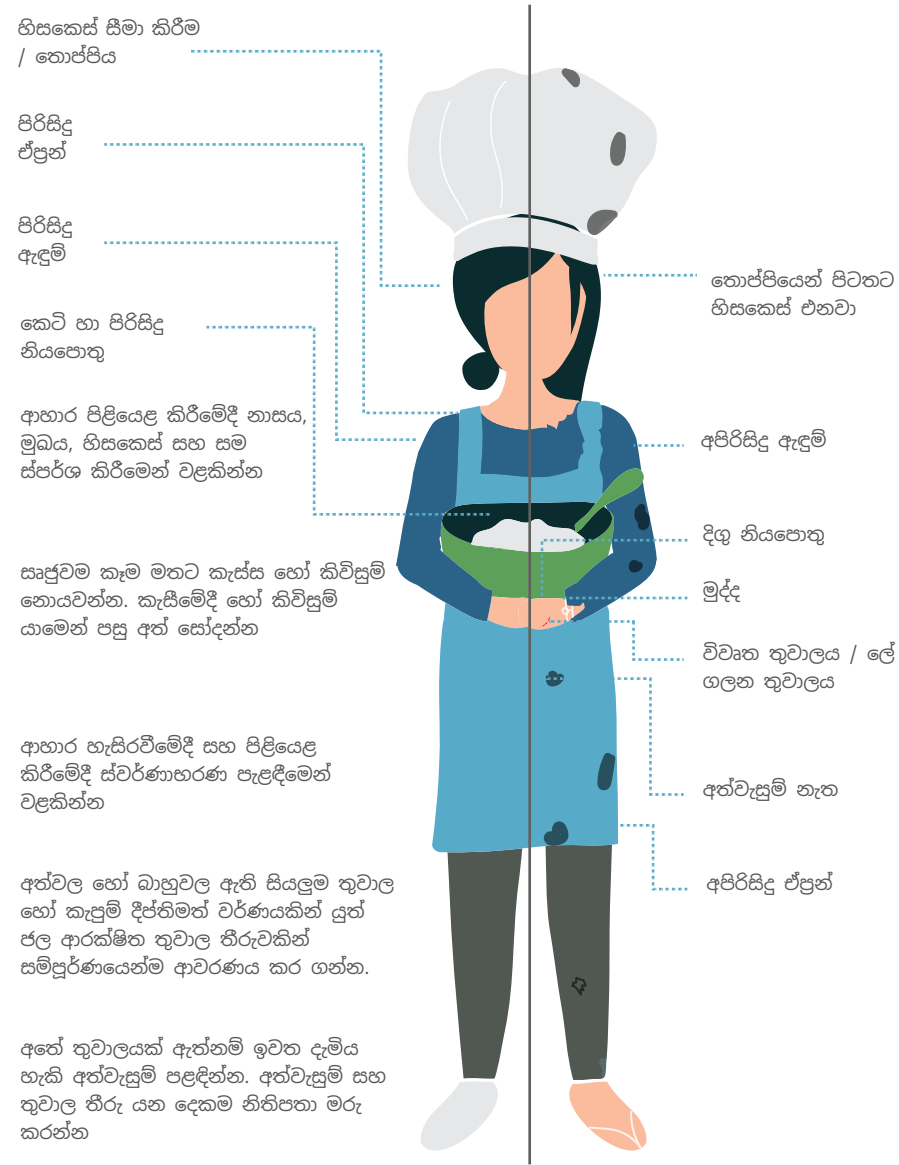
 ඔබේ නියපොතු කපන්න.

 කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ටිෂූ එකකින් ඔබේ මුඛය වසා ගන්න.

 සබන් යොදා ඔබේ අත් සෝදන්න.



# මුළුතැන්ගෙයි සනීපාරක්ෂාව



# මුළුතැන්ගෙයි නීති



ඔරලෝසු, මුදු ... යනාදිය  
ඉවත් කරන්න



වැඩ කිරීමට පෙර ඔබේ අත්  
සෝදන්න



ඔබේ හිසකෙස් තොප්පිය  
තුළ තබා ගන්න



අත්වැසුම් පළඳින්න



ඒප්‍රන් එකක් භාවිත  
කරන්න



ඔබ අවසන් වූ පසු පිරිසිදු  
කරන්න

## මුළුතැන්ගෙයි ආරක්ෂණ උපදෙස්:

ගෑස් කාන්දුවකදී ඔබ ගත යුතු පියවර



දොර ජනේල අරින්න

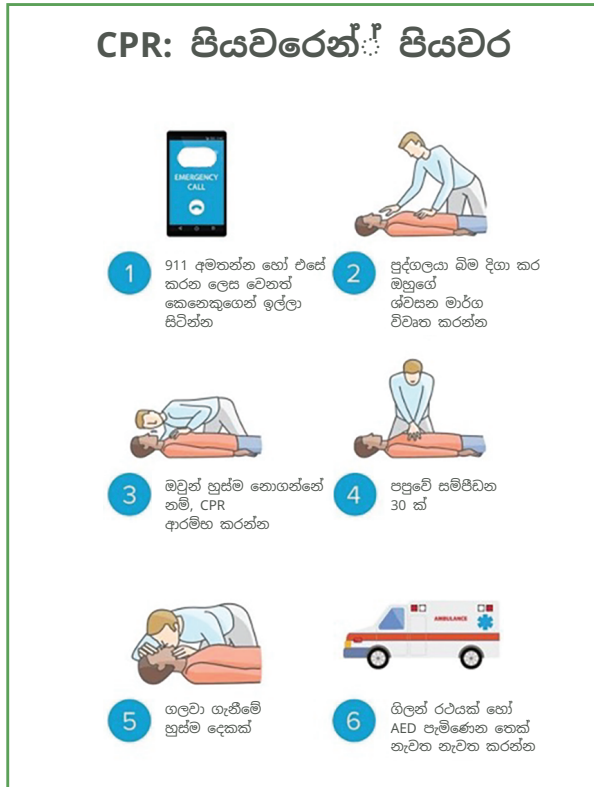


විදුලි පහන් විවෘත නොකරන්න / දල්වන්න එපා

# CPR මාර්ගෝපදේශය

හුස්ම නොගන්නා කෙනෙකුට CPR පියවර භාවිත කිරීම හදිසි සේවා පැමිණෙන තෙක් ඔවුන් ජීවත් කරවීමට උපකාරී වේ.

CPR සිදු කිරීම සඳහා පියවරෙන් පියවර දෘශ්‍ය මාර්ගෝපදේශය පහතින්



වැඩිහිටියෙකු හුස්ම නොගන්නා විට හෝ ඔවුන් ඉඳහිට හුස්ම ගන්නා විට සහ ඔවුන් ප්‍රශ්නවලට ප්‍රතිචාර නොදක්වන විට හෝ උරහිසට තට්ටු කරන විට CPR භාවිත කරන්න.

ළමුන් සහ ළදරුවන් හට, ඔවුන් සාමාන්‍යයෙන් හුස්ම නොගන්නා විට සහ ප්‍රතිචාර නොදක්වන විට CPR භාවිත කරන්න.

# CPR මාර්ගෝපදේශය

ප්‍රදේශය ආරක්ෂිත දැයි පරීක්ෂා කරන්න,  
ඉන්පසු පහත මූලික CPR පියවර සිදු කරන්න.

- 1 997 අමතන්න හෝ වෙනත් කෙනෙකුගෙන් විමසන්න.
- 2 පුද්ගලයා බිම දිගා කරවා ඔහුගේ ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කරන්න.
- 3 හුස්ම ගන්නේ දැයි පරීක්ෂා කරන්න. ඔහු හුස්ම නොගන්නේ නම්, CPR ආරම්භ කරන්න.
- 4 පපු මිරිකීම් 30 ක් සිදු කරන්න.
- 5 බේරාගැනීමේ හුස්ම දෙකක් සිදු කරන්න.
- 6 ගිලන් රථයක් පැමිණෙන තෙක් නැවත නැවත එය සිදු කරන්න.

පපුවේ සම්පීඩන වර්ග පහතින්





# නිවසේ මාර්ගෝපදේශය

ගෙදර දොරේ වැඩවලට උදව් කිරීමට,  
මෙන්න පිරික්සුම් ලැයිස්තුවක්



## නානකාමරය

- ☒ කවුන්ටරය, බිම පිරිසිදු කරන්න
- ☒ අත් තුවා නැවත තබන්න
- ☒ වැසිකිලි කඩදාසි නැවත පුරවන්න



## කවුන්ටරය/ සින්ක්

- ☒ කවුන්ටරය පිස දමන්න
- ☒ කරාමය පිස දමන්න
- ☒ සින්ක් එක පිස දමන්න
- ☒ පිසදමන ඉවත් කරන්න



## කැඩපත

- ☒ කැඩපතට ඉසින්න
- ☒ සියලුම ලකුණු/ඉරි පිස දමන්න
- ☒ ආලෝක ස්විච් පිස දමන්න
- ☒ දොර අගුල පිස දමන්න



## වැසිකිළිය ඇතුළත

- ☒ පිරිසිදුකාරකය ඉසිය යුතු ය
- ☒ වැසිකිළිය ඇතුළුලන්න
- ☒ ෆ්ලෂ් කරන්න



## කසළ

- ☒ පැරණි බෑගය බැඳ තබන්න
- ☒ විශාල කුණු කුඩයට කුණු ගෙන යන්න
- ☒ නැවත බෑගයක් යොදන්න



## වැසිකිළිය පිටත

- ☒ මුඳුන
- ☒ හැඩලය
- ☒ ආසනය
- ☒ යට අසුන්
- ☒ රිම්
- ☒ පතුලේ සහ පැත්ත වටා
- ☒ පිසදමනය ඉවත් කරන්න



## බිම

- ☒ බිම අතුගාන්න
- ☒ බිමට ඉසින්න
- ☒ සියලුම ලකුණු/ ඉරි පිස දමන්න



## පිරිසිදු කිරීමේ නිෂ්පාදනවල ආරක්ෂාව

- ☒ පිරිසිදු කිරීමේ නිෂ්පාදන මිශ්‍ර කිරීමෙන් වළකින්න!
- ☒ පිරිසිදු කිරීමේදී අත්වැසුම් පළඳින්න



# ඇඳ සෑදීමේ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

## පරිපූර්ණ ඇඳක් සාදා ගන්නා ආකාරය



**කොට්ට**  
පිහාටු සුමට කිරීමට මැදින් පැතලි කරන්න දිග ප්‍රමාණයෙන් අඩකින් නවා වැස්මට ඇතුල් කරන්න. පිටතින්, කොට්ටයේ කොනක් අඳින්න, ආවරණය පහළට අඳින්න. පැත්තකින් තියන්න



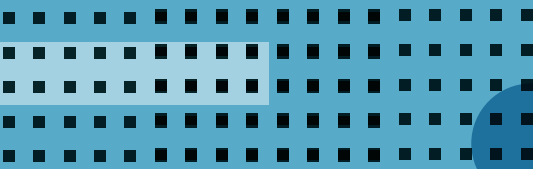
**පහළ ඇතිරිල්ල**  
පැතලි ෂීන් භාවිත කරන්න  
ඉහළට සහ පහළට තට්ටු කරන්න  
සෑම කොනකදීම, ත්‍රිකෝණයක් සෑදීමට උඩින් ඔසවන්න. ඇතිරිල්ල යටට අඳින්න.



**ඉහළ ඇතිරිල්ල**  
පහළින් ඇතුළට නවා, පැත්තෙන් එල්ලෙන ලෙස තබන්න  
ඇතිරිල්ලේ ඉහළ කොටස අඟල් හය සිට අට දක්වා පසුපසට නවන්න



**ඇඳ ඇතිරිල්ල - 1 වන කොටස**  
හිස් පුවරුවට මුහුණ ලා ඇති විවරය සමඟ  
ඇඳ ඇතිරිලි කවරය අඩකින් නමන්න  
ඇඳ ඇතිරිලි දර්පණ  
රූපයක් ලෙස නමා ඇඳ පාමුල තබන්න





## ඇඳ ඇතිරිල්ල - 2 වන කොටස

පහළ දකුණු පැත්තෙන් ඇඳ ඇතිරිල්ල අල්ලා ගන්න;  
පොරවනයේ දකුණු කෙළවරට අඳින්න.

වම් පසටත් එය ඒ ආකරයටම සිදු කරන්න

ආවරණය රඳවා තබා ගන්න

එය සම්පූර්ණයෙන්ම ඇඳ ඇතිරිල්ලට උඩින් අඳින්න



## අවසන් කිරීම

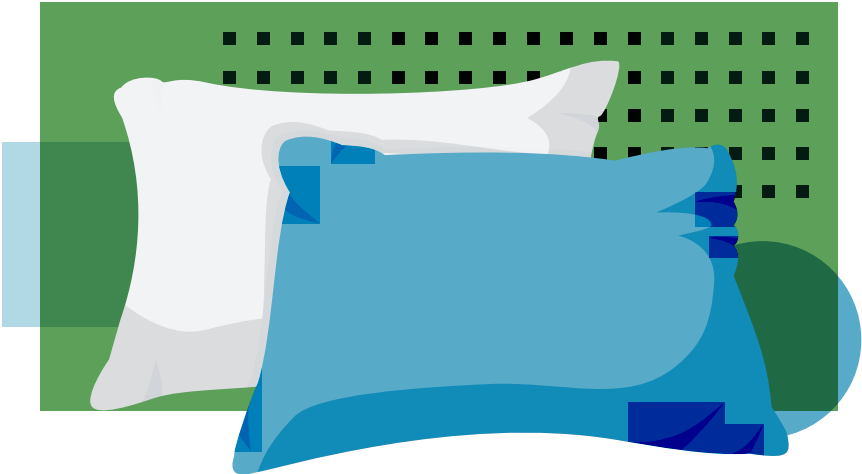
රැලි සහ බොකුටු කොන සුමට කරමින් ඇඳ

ඇතිරිල්ල නමා ඇතුළට නොදමා තබන්න

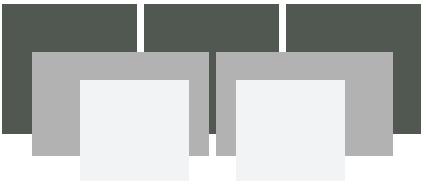
ඉහළට කොට්ට තබා රටා පෙළ ගස්වන්න



# ඇඳ කොට්ට සැකැස්ම



රජු



රැජින



සම්පූර්ණ/නිවුන්



# රෙදි සෝදන කාමරය භාවිත කිරීම සඳහා ඉඟි සහ උපක්‍රම

## සේදීම

තීරණය කළ යුතු පළමු දෙය වන්නේ ඔබ භාවිත කළ යුතු චක්‍රයයි. වැරදි ජල උෂ්ණත්වය, ආවේග මට්ටම හෝ චක්‍ර දිග භාවිතා කිරීම ඇඳුම් වලට ස්ථිර හානියක් ඇති කළ හැකිය.

සමහර රෙදි සෝදන යන්ත්‍රවල කැපවූ ස්ථිර පීඩක (Permanent Press) හෝ මෘදු (Gentle) සැකසුම් නොතිබිය හැකි අතර, ඔබට බොහෝ විට භ්‍රමණය (spin), උෂ්ණත්වය (temperature) සහ ආවේගය (agitation) සැකසුම් අතරින් තෝරා ගැනීමෙන් මෙම තත්ත්වයන් අනුකරණය කළ හැකිය:



භ්‍රමණ චක්‍රය තුළ නව රැලි ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහා භ්‍රමණය අඩු වීමට පෙර සිසිල් වීම හෝ සීතල සේදීමක් ස්ථිර පීඩක චක්‍රයට (Permanent Press cycle) ඇතුළත් වේ.



Gentle හෝ Delicat සැකසුමට අඩු කරකැවීමේ වේගය සහ/හෝ දිග, මෙන්ම ඔබේ ඇඳුම්වලට සිදු වන හානි වැළැක්වීම සඳහා අඩු ආවේගයක් ඇතුළත් වේ.

# රෙදි සෝදන කාමරය භාවිත කිරීම සඳහා ඉඟි සහ උපක්‍රම

## රෙදි සෝදන



උෂ්ණත්වය			
සීතල (COLD)		30	85°F
උෂ්ණ (WARM)		40	105°F
උණුසුම් (HOT)		50	120°F
		60	140°F
		70	160°F
		95	200°F



## රෙදි සෝදන යන්ත්‍රයේ සැකසීම් (WASHER SETTINGS)



### නිත්‍ය/සාමාන්‍ය

උණු වතුර සහ  
වේගවත් ආවේගය

- සුදු ඇඳුම් සේදීම සඳහා භාවිත කරන්න.
- උණුසුම් ජලය = වඩා හොඳ පැල්ලම් සහ බැක්ටීරියා ඉවත් කිරීම.
- ඇඳුම්වල වර්ණ මැකී යාමට හේතු විය හැක.



### PERMANENT PRESS

උණු වතුර, සිසිල් සේදීම  
සහ වේගවත් ආවේගය

- පාට ඇඳුම් සඳහා මෙය භාවිත කරන්න.
- ඔබේ ස්ථිර ඇඳුම් ආයුත්තම් කට්ටලය ලෙස "ස්ථිර" (permanent) ගැන සිතන්න.



### සියුම් රෙදි

සීතල වතුර, සැහැල්ලු ආවේගය

- ඇඳෙන හෝ දුර්වල ඇඳුම් සඳහා මෙය භාවිත කරන්න.
- ආක්‍රමණශීලී ආවේගය සහ උෂ්ණ/උණුසුම් ජලය මගින් සියුම් ඇඳුම්වලට හානි සිදු විය හැක.



### සීතල වතුර

65 F - 75°F

- අඳුරු වර්ණ සහ සියුම් රෙදි සඳහා හොඳයි.
- විවර්ණ වීම හා හානි වළක්වයි.

### උෂ්ණ ජලය

85°F - 105°F

- කෘත්‍රීම රෙදි සහ වර්ණ සඳහා හොඳයි.
- විවර්ණ වීම හා හානි වළක්වයි.

### උණු වතුර

120F - 140F

- කපු, මේස් සහ ඇඳ ඇතිරිලි වැනි සුදු අයිතම සඳහා.
- උණු වතුර සුදු රෙදි දීප්තිමත්ව තබා ගන්නා අතර තවත් බැක්ටීරියා විනාශ කරයි.



### රැපිඩ්/වේගවත් සේදීම










ඉක්මන්, කුඩා සේදීම්

- සැහැල්ලු අපිරිසිදු ඇඳුම් සඳහා පමණක් ඵලදායී වේ.





## වියළීම සැකසීම් (DRYER SETTINGS)

	<b>කාලානුරූප වියළීම (TIMED DRY)</b> තෝරාගත් කාලය තුළ ක්‍රියාත්මක වේ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• නිරීක්ෂණය නොකළහොත් අඩු බලශක්ති කාර්යක්ෂම විය හැක.</li> <li>• සාමාන්‍යයෙන් රැලි හාඩ් හෝ ටම්බල් සැකසීම අනුමානිත නොකරයි - රැලි වැටීම වළක්වා ගැනීමට නැවත පරීක්ෂා කරන්න!</li> </ul>
	<b>ස්වයංක්‍රීය වියළීම (AUTOMATIC DRY)</b> රෙදි වියළීම් මට්ටම අනුව වක්‍රයේ දින සකස්කළ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• කාලානුරූප වියළීමකට වඩා බලශක්ති කාර්යක්ෂම වේ.</li> <li>• අධික ලෙස වියළීමෙන් ඇඳුම්වලට හානි වීමට ඇති ඉඩකඩ අඩුය.</li> </ul>
	<b>නිත්‍ය/අධික වේගවත් සහ උණුසුම් සැකසීම</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මේ සඳහා සුදු/ලා පැහැති රෙදි වඩාත් සුදුසුයි.</li> <li>• උණු වතුරෙන් සේදීම සහ නිත්‍ය/අධික (Regular/Heavy) මත වියළීම රෙදි හැඩැලීමට හේතු වේ.</li> </ul>
	<b>PERMANENT PRESS</b> වර්ණ රෙදි සඳහා: මැකි යාම සහ හානි වැළැක්වීම සඳහා මධ්‍යම තාපය	<ul style="list-style-type: none"> <li>• අයත් කිරීම සඳහා ඉක්මන් (අඩු ඵලදායී වුවද) විකල්පයක් ලෙස භාවිත කළ හැක.</li> <li>• මෙම සැකසුම් මත සිසුම් රෙදි සේදීමෙන් ඒවා විනාශීය හෝ හානි විය හැක.</li> </ul>
	<b>සිසුම් රෙදි</b> සිසුම් රෙදි සඳහා: අඩු තාපය සහ මන්දගාමී වියළීම	<ul style="list-style-type: none"> <li>• අඩු තාපය, වැඩි වියළීමේ කාලය හේතුවෙන් අනෙකුත් සැකසුම්වලට වඩා කාර්යක්ෂමතාව අඩුය.</li> <li>• සිසුම් නොවන ඇඳුම් සඳහා මෙම සැකසුම් භාවිත කිරීමෙන් වියළීමේ කාලය සහ විදුලි බිල වැඩි වේ.</li> </ul>
	<b>වායු ෆ්ලෆ් (AIR FLUFF)</b> තාපය නැත: කාමර උෂ්ණත්වයේ. වාතය ඇද ගන්න අතර රෙදි පෙරළයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සුදුමැලි ඇඳුම් සඳහා පමණි; වියළීම සඳහා භාවිත කළ නොහැක.</li> <li>• මෙම සැකසුම මගින් දැඩි ජීන්ස් කලිසම් මිශ්‍ර කළ හැක.</li> <li>• වියළී පිරිසිදු රෙදි පමණක් මෙම සැකසුම මත ආරක්ෂිත වේ - යන්ත්‍රී පිරිසිදු කළ පැළඹක් සහ සුවලත් සඳහා වියළීම පත්‍රයක් / නිෂ්පාදනයක් එක් කරන්න.</li> </ul>
	<b>WRINKLE SHIELD</b> රැලි වැටීම වැළැක්වීම සඳහා වරින් වර ඇඳුම් පෙරළයි	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මෙම වක්‍රය රැලි වැළැක්වීමට භාවිත වේ, වියළීම සඳහා භාවිත කළ නොහැක.</li> <li>• මෙම සැකසුම දැනටමත් රැලි වැටී ඇති ඇඳුම්වලට උදව් නොවනු ඇත.</li> </ul>
	<b>පහසු අයත් කිරීම (EASY IRON)</b> ඇඳුම් උණුසුම් කරයි, පසුව තාපය රහිතව පෙරළයි. රැලි ඉවත් කිරීමට උපකාරී වේ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• කුඩා රැලි/තැබීම් සහිත ඇඳුම් සඳහා නොදැයි: මෙම වක්‍රය සත්‍ය අයත් කිරීම හා සමාන ප්‍රතිඵල නිපදවන්නක් නැත.</li> </ul>
	<b>DAMP DRY</b> වියළන වක්‍රයකින් පසු භාවිත කෙරෙන අතර තෙතමනය ඇති කර රෙදි අයත් කිරීම පහසු කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ඇඳුම් ලැස්ති වූ විටසම අයත් කරන්න. මදක් තෙත් වන විට වියළන යන්ත්‍රය තුළ රෙදි අමතක කිරීම, ඒවා පුස් බැඳීමට හේතු විය හැක.</li> </ul>



# රෙදි සෝදන කාමරය භාවිත කිරීම සඳහා ඉඟි සහ උපක්‍රම

## වියළීම

### වෙනත්

පෙරළා  
වියළන්න එපා



වියළන්න එපා



මිරිකන්න  
එපා



පැතලි වියළීම  
(DRY FLAT)



සෙවණෙහි  
වියළන්න



එල්ලා  
වියළන්න



ලයින් වියළීම  
(LINE DRY)



ඩ්‍රිප් වියළීම  
(DRIP DRY)



### උෂ්ණත්වය

උණුසුම තැන අඩු



මධ්‍යම



අධි



### චක්‍රය

සාමාන්‍ය



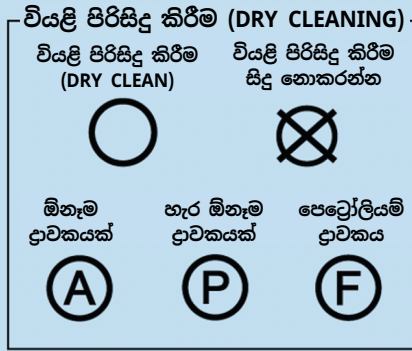
PERM. PRESS



සිඳුම්



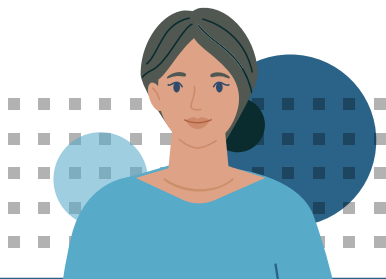
# වෙනත් ටැග්



## වෙනත් ටැග්

සේදීමේ සහ වියළීමේ සංකේතවලට අමතරව, ඔබේ ඇඳුම් ලේබලවල මෙම ටැග්වලින් ඕනෑම එකක් ඔබට සොයාගත හැකි වනු ඇත. යම් ඇඳුමක් අයන් කළ හැකිද, වියළා පිරිසිදු කළ හැකිද, හෝ බ්ලිච් කළ හැකිද යන්න ඔබට අවිනිශ්චිත නම්, ඔබ සැමවිටම ලේබලය වෙත යොමු විය යුතුය!

# ඔබට අවශ්‍ය වන සෞදි අරාබි වචන!



සුභ පැතුම්	(السلام عليكم)	අස්සලාමු අලෙක්කුම්
සුභ උදෑසනක්	(صباح الخير)	සබා අල්-හයිර්
ඔබට කොහොම ද?	(كيف؟)	කයිග්ක්?
මට	(أنا)	අන
මට අවශ්‍යයි	(أنا ابغى)	අන අබ්ආ
වැටුප	(راتب)	රාතිබ්
මුදල	(فلوس)	ෆලූස්
කාර්යය	(شغل)	ෂොල්
නිදාගන්න	(نوم)	නවුම්
පිරිසිදු	(نظيف)	නනීග්
අපිරිසිදු	(وصح)	වසහ්
කතා කරන්න	(كلام)	කලම්
පිඟාන	(صحن)	සහන්
ගෑරුප්පුව	(شوكة)	ශවුකත්
ආහාර	(أكل)	අකල්
ජලය	(مويه)	මවුයා

# ඔබට අවශ්‍ය වන සෞදි අරාබි වචන!



උදෑසන ආහාරය	(فطور)	ෆූෆූර්
දිවා ආහාරය	(غداء)	අදාඋ
රාත්‍රී ආහාරය	(عشاء)	ඉශා'
අසනීප වීම	(تعبان)	තඋබාන්
තුටාය	(فوطه)	ෆූූෆාන්
වේලාව	(وقت)	වක්ත්
උදෑසන	(صباح)	සූබාහ්
දවල් කාලය	(عصر)	අසර්
හිරු බැස යෑම	(مغرب)	මග්රිබ්
රාත්‍රිය	(ليل)	ලයිල්
සවස	(فجر)	ෆජ්ර්
ගෙවන්නා	(صلاة)	සලාත්
හොඳයි	(كويس)	කූවයිස්
සහෝදරිය	(أخت)	උන්තු
සහෝදරයා	(أخو)	අභූ
සුභ ගමන්	(مع السلامة)	මා අල්සලාමාන්



مساند  
MUSANED



මබට ස්තූතියි