

## ■ 防災情報

### ◇千葉県防災ポータルサイト

次の情報を提供しています。一部のページについては、英語・ハンガール・中国語・スペイン語・ポルトガル語で表記しています。

・県内の地震・津波・台風等の情報

・避難指示情報、避難所開設

・被害情報などの緊急・災害情報

・天気予報等の気象情報

・鉄道・道路等の交通運行情報

・電気・水道等のライフラインに関する情報

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/>

### ◇外国人旅行者向けプッシュ型情報発信アプリ「Safety tips」

このアプリケーションは、緊急地震速報と津波警報のほか、災害時に役立つ便利な機能を多言語で提供しています。

・ダウンロード URL

[Android]

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

[iPhone]

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

### ◇NHK WORLD –JAPAN

災害が発生したときに、多言語の緊急ニュースをプッシュ通知で受け取ることができます。(英語・中国語・ベトナム語・ポルトガル語)

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/>

## ■ 日ごろの備え

### ◇備蓄品の準備

日ごろから食料品を多めに買い置きし、古いものから順に使い、使ったものを補充していく備蓄をしましょう。カセットコンロがあると温かい食事をとることができます。

## ■ ආපදා වැළැක්වීම ආශ්‍රිත තොරතුරු

◇විධා ප්‍රාන්තයේ ආපදා වැළැක්වීමේ වෙබ් අඩවිය

මෙම වෙබ් අඩවිය මගින් පහත තොරතුරු සපයයි. ඇතැම් වෙබ් පිටු ඉංග්‍රීසි භාෂාව, කොරියානු භාෂාව, චීන භාෂාව, ස්පාඤ්ඤ භාෂාව සහ පෘතුගීසි භාෂාවෙන් ලබා ගත හැකිය.

• විධා ප්‍රාන්තයේ භූමිකම්පා, සුනාමි, සුළි සුළං ආදිය පිළිබඳ තොරතුරු.

• ආපදා අවස්ථාවක ඉවත් වීමේ දිශාවන් සහ නවාතැන් පිළිබඳ තොරතුරු.

• හානි පිළිබඳ තොරතුරු වැනි හදිසි සහ ආපදා තොරතුරු.

• කාලගුණ වාර්තා ඇතුළු කාලගුණ තොරතුරු.

• දුම්රිය සහ මහා මාර්ග වැනි පොදු ප්‍රවාහනය පිළිබඳ තොරතුරු.

• විදුලිය සහ ජලය ඇතුළු අත්‍යවශ්‍ය පහසුකම් පිළිබඳ තොරතුරු.

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/>

◇“ආරක්ෂිත ඉති (Safety Tips)” විදේශීය සංචාරකයන් සඳහා වන push-type තොරතුරු ඇඟවීම් යෙදුමකි.

මෙම යෙදුම මගින් භූමි කම්පා සහ සුනාමි පිළිබඳ පූර්ව දැනුම් දීම සහ හදිසි ආපදාවන්හිදී ප්‍රයෝජනවත් වන අත්‍යවශ්‍ය තොරතුරු විවිධ භාෂාවලින් ලබා දේ.

• බාගත කරගත හැකි සබැඳිය

[ඇන්ඩ්‍රොයිඩ් මෙහෙයුම් පද්ධති සඳහා (Android)]

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

[අයි ෆෝන් මෙහෙයුම් පද්ධති සඳහා (iPhone)]

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

### ◇NHK WORLD – ජපානය

හදිසි ආපදාවක් සිදු වූ විට භාෂා කිහිපයකින් හදිසි තොරතුරු ලබා ගත හැක. (ඉංග්‍රීසි භාෂාව, චීන භාෂාව, වියට්නාම භාෂාව, පෘතුගීසි භාෂාව)

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/>

## ■ දෛනික සුදානම් වීම්

◇ ආහාර තොග ගබඩා කර තබා ගැනීම.

සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි ආහාර මිල දී ගෙන ඒවා පැරණිතම ආහාර වර්ගයේ සිට අනුභව කිරීමට පටන් ගන්න. භාවිතා කළ ආහාර නැවත පුරවා ගබඩා කරන්න. ඔබට කැසට් උදුනක් තිබේනම් ආහාර උණුසුම් කර ආහාරයට ගත හැකිය.



◆ 防災訓練

日本は世界有数の地震の多い国です。日ごろから市町村や町内会・自治会、自主防災組織などが行う防災訓練に参加し、災害が起きたときの行動を確認しておきましょう。

■ 地震が起ったら

- ① 緊急地震速報  
地震が起こる前に、これから地震が起こることを伝える緊急地震速報が出ることがあります。地震が起こるまでのわずかな時間で、自分の身を守る準備をしましょう。
- ② 地震発生  
テーブルや机の下にもぐって身を守り、揺れが収まるのを待ちます。
- ③ 揺れが収まったら  
津波やがけ崩れの危険のある場所では、すぐに避難します。すばやく火を止め、ドアや窓を開けて脱出口を確保します。
- ④ 避難、家族の安否確認

ラジオなどで正確な情報を確認し、家屋倒壊の危険があれば避難します。靴を履き、非常用持出品を用意し、徒歩で避難します

電気のブレーカーを落してから避難しましょう。感震ブレーカーを設置しておく、自動的に電気を止めてくれます。離れた家族の安否を確認します。電話はなるべく使わず、災害用伝言サービスを使いましょう。

災害用伝言ダイヤル<171>

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

• Web171

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

携帯電話災害用伝言版

<NTTドコモ>

<https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html>

(日本語)

◆ ආපදා වැළැක්වීමේ අභ්‍යාස

ජපානය යනු ලෝකයෙන්ම භූමි කම්පා ඉතා බහුල රටකි.

මහ නගර සභා, අසල්වැසි සංගම්, නේවාසික සංගම් සහ ස්වේච්ඡා ආපදා නිවාරණ සංවිධාන මගින් දෛනිකව පැවැත්වෙන ආපදා වැළැක්වීමේ අභ්‍යාස වලට සහභාගී වී ආපදාවකදී කළ යුතු දේ පරීක්ෂා කර මතක තබා ගන්න.

■ භූමිකම්පාවක් සිදු වූ අවස්ථාවක

- ① භූමිකම්පා පූර්ව අනතුරු ඇඟවීම.  
භූමිකම්පාවක් ඇති වීමට පෙර භූමි කම්පාවක් ඇති වීමට ආසන්න බව පූර්ව භූමිකම්පා අනතුරු ඇඟවීමකින් දැනුම් දෙයි. භූමිකම්පාව ඇති වන තෙක් වන කෙටි කාලය තුළ, ඔබේ ආරක්ෂාව සහතික කර ගැනීමට වග බලා ගන්න.
- ② භූමිකම්පාවකදී  
භූ වලනය අවසාන වන තෙක් ආසන්නයේම ඇති මේසයක් යටට වී සිටින්න.
- ③ භූ වලනය අවසාන වූ විට  
ඔබ සිටින්නේ සුනාමි හෝ නායයෑමේ අවධානමකට ලක් විය හැකි ප්‍රදේශක නම් ඉක්මණින් අදාළ ස්ථානයෙන් ඉවත් වීමට කටයුතු කරන්න. ඉක්මනින් ගිනි උදුන් නිවා පිටවීම සුරක්ෂිත කිරීම සඳහා දොරවල් සහ ජනෙල් විවෘත කරන්න.
- ④ ආරක්ෂාකාරී ආපදා රැදවුම් මධ්‍යස්ථාන කරායාම, පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරගැනීම.  
නිවැරදි තොරතුරු ගුවන් විදුලිය මාර්ගයෙන් පරීක්ෂා කරන්න. ඔබේ නිවස කඩා වැටීමේ අවදානමක තිබේ නම් එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වෙන්න. පාවහන් පැළඳ, හදිසි අවස්ථාවක රැගෙන යා යුතු දේවල් සුදානම් කර, පා ගමනින් ආරක්ෂාකාරී ස්ථාන වෙත ගමන් කරන්න. නිවසින් ඉවත් වීමට පෙර ප්‍රධාන පරිපථ පුවරුව ක්‍රියා විරහිත කරන්න. ඔබ භූ කම්පන බිඳීම් යන්ත්‍රයක් සවි කළහොත්, එය ස්වයංක්‍රීයව විදුලිය ගමන් කිරීම නතර කරයි.  
පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරන්න. හැකිතාක් දුරකථනය භාවිතයෙන් වැළකී ආපදා පණිවිඩ සේවාව භාවිතා කරන්න.

• හදිසි ආපදා ඇමතුම් <171>

<http://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/index.html>

• වෙබ්171

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

• ආපදා හදිසි පණිවිඩ ඇමතුම් හි ජංගම දුරකතන අනුවාදය

<NTT DoCoMo ජංගම දුරකතන>

<https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html>

(ජපන් භාෂා)

<https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html>  
(英語)

<au>

<http://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengen>  
(日本語)

<http://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengen>  
(英語)

<ソフトバンク>

<http://www.softbank.jp/mobile/service/dengen/>  
(日本語)

<ワイモバイル>

<http://www.ymobile.jp/service/dengen> (日本語)

<https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html>  
(ඉංග්‍රීසි භාෂා)

<au ජංගම දුරකතන>

<http://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengen>  
(ජපන් භාෂා)

<http://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengen>  
(ඉංග්‍රීසි භාෂා)

<Softbank ජංගම දුරකතන>

<http://www.softbank.jp/mobile/service/dengen/>  
(ජපන් භාෂා)

<Y!mobile ජංගම දුරකතන>

<http://www.ymobile.jp/service/dengen> (ජපන් භාෂා)

**⑤ 応急救護**

大きな災害のときは救助隊もすぐに来ることはできません。隣近所で助けあって消火や救出活動を行います。日ごろから防災訓練に参加し、練習しておきましょう。

**⑥ 避難所**

各市町村にあります。無料で、誰でも利用でき、宿泊も可能です。

ラジオ等で情報を常に収集します。食事は提供されますが、まずは、備蓄品で乗り切ります。自主防災組織を中心に、避難所では助け合いを大切にしましょう。

**◇津波**

千葉県は三方を海で囲まれているため、地震のときには津波の被害が心配です。海岸にいるときに地震を感じたら、できるだけ海岸から離れて高いところへ逃げます。

**<津波に対する心得>**

- ① 強い地震を感じたときは、または弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海岸から離れ、高い場所に避難します。
- ② 地震を感じなくても、津波警報が発表されたときは、すぐに避難します。

**⑤ ප්‍රථමාධාර**

මහ පරිමාණ ව්‍යසනයක දී, ගලවා ගැනීමේ කණ්ඩායමට ක්ෂණිකව ඔබ ආධාර ඉල්ලන ස්ථානය වෙත ලඟා වීමට නොහැකි විය හැකිය. එවන් අවස්ථා වල තම අසල්වැසි පිරිස් සමඟ ගිනි ඇති විය හැකි අවස්ථා අවම කර, ගලවා ගැනීමේ මෙහෙයුම් වලට දායකත්වය ලබා දෙන්න. ආපදා වැළැක්වීමේ අභ්‍යාස සහ පුහුණු සඳහා සහභාගී වීමට වග බලා ගන්න.

**⑥ ආපදා රැදවුම් මධ්‍යස්ථාන**

සෑම නගර සභාවකම ආපදා රැදවුම් මධ්‍යස්ථාන පවතී. එය නොමිලේ, ඕනෑම කෙනෙකුට එය භාවිතා කළ හැකි අතර එහි රැදී නවාතැන් ගැනීමට ද පුලුවනි. සෑම විටම ගුවන්විදුලිය ආදියෙන් තොරතුරු රැස් කරගන්න. එවන් අවස්ථා වල ආහාර සපයනු ලබන නමුත් පළමුව ඔබගේ ආහාර සංචිත පරිභෝජනයට ගන්න. ස්වේච්ඡා ආපදා වැළැක්වීමේ සංවිධාන ආපදා නිවාරණ මධ්‍යස්ථානවලදී එකිනෙකාට උපකාර කරගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

**◇ සුනාමි**

විබා ප්‍රාන්තය පැති තුනකින් මුහුදෙන් වටවී ඇති බැවින් භූමිකම්පාවකදී සුනාමි තත්වයක් ඇති විය හැකි අවධානමක් පවතී. ඔබ වෙරළේ සිටින විට භූ වලනයක් දැනෙන්නේ නම්, වෙරළෙන් හැකිතාක් දුරට උස් බිම් වෙත ඉවත් වන්න.

**<සුනාමි ගැන ඔබ දැනගත යුතු දේ>**

- ① ප්‍රබල භූමිකම්පාවක් හෝ දුර්වල නමුත් විටින් විට පසු කම්පන සහිත භූමිකම්පාවක් ඇති වුවහොත්, හැකි ඉක්මනින් වෙරළෙන් ඉවත් වී උස් ස්ථානයකට යාමට වග බලා ගන්න.
- ② ඔබට භූ වලනයක් නොදැනුන ද, සුනාමි අනතුරු ඇඟවීමක් නිකුත් කළහොත් වහාම අදාල ස්ථානයෙන් ඉවත් වන්න.

③ 津波は繰り返して襲ってくるので、警報が解除されるまで避難を続けます。

③ සුනාමි අවස්ථාවක එක වරක් මුහුදු රළ ගොඩට ගැලීමෙන් පසු නැවත මුහුදු රළ ගොඩට ගැලීමක් සිදුවිය හැකි බැවින්, සුනාමි අනතුරු ඇඟවීම ඉවත් කරන තෙක් එම ස්ථාන වලින් ඉවත් වී සිටින්න.

・ 災害のときによく使われる日本語  භද්දි ආපදා අවස්ථාවක භවිත වන ජපන් භාෂා වාක්‍ය බණ්ඩ

避難 hinan	にげること	පැන දිවීම
高台 takadai	高いところ	උස් බිම්
迂回 ukai	違う道に行く	විකල්ප මාර්ග වල ගමන් කරන්න
安否 anpi	大丈夫かどうか	ඔබ හොඳින් ද නැද්ද යන වග
停電 teiden	電気が止まる	විදුලිය නතර වීම
断水 dansui	水道が止まる	ජලය නතර වීම
給水車 kyusuisya	水を配る車	ජලය සපයන වාහන
不通 futsu	通ることができない	හරහා ගමන් කළ නොහැක

■ 台風・大雨

日本では、毎年多くの台風が襲来し、強風や大雨によりたびたび大きな被害が起っています。気象情報に注意し、事前に十分な対策を取りましょう。また、市町村から避難情報が発表されたときは、すぐに避難しましょう。

■ සුළි කුණාටු / අධික වර්ශාපතනය

සෑම වසරකම බොහෝ සුළි කුණාටු ජපානයට පැමිණෙන අතර තද සුළං සහ අධික වර්ෂාව මගින් දැඩි හානි සිදු වේ. ඔබ කාලගුණ තොරතුරු පිළිබඳව අවදානය අවධානය යොමු කර කල්තියා ප්‍රමාණවත් පූර්වාරක්ෂාවක් සුදානම් කර ගන්න. එසේම, ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ මහ නගර සභාව මගින් ආරක්ෂිත ස්ථාන කරා යා යුතු බවට ප්‍රකාශයට පත් කරන්නේ නම්, වහාම ඔබ සිටින ස්ථාන වලින් ඉවත් වීමට ක්‍රියා කරන්න.

◇ 台風・大雨に対する備え

① 家の周囲を一周し、飛ばされそうな物はすべて室内に入れるか、固定します。浸水などの恐れがあるところでは、家財道具や食料品などの生活用品を高い場所へ移動します。

◇ සුළි කුණාටු සහ අධික වැසි සඳහා සුදානම්

① නිවස අවට පරීක්ෂාවට ලක් කර, සුළගට හසු වී පාවී යා හැකි සියලුම දේවල් කාමරය තුළට දමා හෝ සවි කර තබන්න. ගංවතුර අවදානමක් පවතින ස්ථානවල ගෘහ භාණ්ඩ, ආහාර ද්‍රව්‍ය හෝ අනෙකුත් දෛනික අවශ්‍යතා සපුරන භාණ්ඩ ඉහළ ස්ථානයක තබන්න.

② 停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話のバッテリーなどを準備しておきます。

② විදුලිය ඇතිවීමකට පෙර සුදානම් ලෙස විදුලි පන්දමක්, අනෙක් ගෙන යා හැකි රේඩියෝවක් සහ ජංගම දුරකථන බැටරි සුදානම් කර තබා ගන්න.

③ 断水などの恐れのため、飲料水を確保しておきます。

③ ජලය ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇති බැවින්, කල්තියා ජලය සුදානම් කර තබා ගන්න.

④ 気象情報に注意してください。

④ කාලගුණ වාර්තා සඳහා ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න.

⑤ むやみに外出しないでください。公共交通機関が事前に運行を止めることがありますので、運行情報に注意してください。

⑤ අත්‍යවශ්‍ය කාරණයක් නොවන්නේ නම් මිස පිටතට නොයන්න. පොදු වහන ධාවනය ඇතැම් විට නතර විය හැකි බැවින් නවතම මෙහෙයුම් තොරතුරු පිළිබඳව යාවත්කාලීන ව සිටින්න.

⑥ 病人や乳幼児、身体の不自由な人を安全な場所に移動させます。

⑥ රෝගී පුද්ගලයන්, ළදරුවන් හෝ ආබාධිත පුද්ගලයන් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගෙන යන්න.

⑦ 市町村が発する避難に関する情報に注意して、できるだけ早めの避難を心がけてください。避難に時間がかかる家族がいる場合は、早めに移動を開始しましょう。

◇避難行動

「警戒レベル」で避難のタイミングが発表されます。警戒レベル3、4が発表されたときは、すぐに避難してください。

【警戒レベル1】災害への備えを確認します。

【警戒レベル2】避難場所や道順などを確認します。

【警戒レベル3】避難に時間がかかる高齢者や障害のある方、乳幼児などは避難します。市町村から「高齢者等避難」が出ます。

それ以外の人は避難の準備をします。

【警戒レベル4】全員避難します。市町村から「避難指示」が出ます。

【警戒レベル5】災害が発生しています。命を守る行動をとります。

■ 火事

日本の家やアパートは木造で、畳やふすまなど燃えやすいものが多くあります。日ごろから火事をおこさないように十分注意しましょう。

◇火事を起さないためのポイント

- ① 寝たばこは絶対やめる。
- ② ストープは燃えやすいものから離れたところで使う。

⑦ මහ නගර සභාව විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද ආරක්ෂාකාරී ස්ථාන වෙත යාම පිළිබඳව අවධානය ලබා දී ඔබට හැකි ඉක්මණින් එතනින් ඉවත් වීමට කටයුතු කරන්න. ඔබේ පවුල ආරක්ෂාකාරී ස්ථාන වෙත ඉවත් වීමට බොහෝ කාලයක් ගත වන බවක් පෙනේ නම්, ඉවත් වීමේ කටයුතු ඉක්මනින් ආරම්භ කරන්න.

◇ ආරක්ෂිත ස්ථාන කරා ඉවත් වීමේ පටි පාටිය

අනතුරු ඇඟවීමේ මට්ටම මත පදනම්ව ඉවත් වීමේ වේලාව නිවේදනය කරනු ලැබේ. අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම 3 හෝ 4 ලෙස නිවේදනය කළ විට කරුණාකර වහාම ඉවත් වන්න.

【අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම 1】 හදිසි ආපදා අවස්ථාවක් සඳහා වන සූදානම් වීම් තහවුරු කරගන්න.

【අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම 2】 ඔබගේ ළහම ඇති ඉවත් වීමේ මධ්‍යස්ථාන සහ මාර්ග ඇති ස්ථානය තහවුරු කරගන්න.

【අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම 3】 වැඩිහිටි පුද්ගලයින්, ආබාධිත පුද්ගලයින්, ළදරුවන් හෝ ඉවත් වීමට වැඩි කාලයක් අවශ්‍ය පුද්ගලයින්ව ඉක්මණින් ඉවත් කරන්න. ඔබ අයත් මහ නගර සභාව විසින් අදාල ස්ථාන වලින් ඉවත් වීමේ සූදානම් පිළිබඳ තොරතුරු ප්‍රකාශයට පත් කරනු ඇත.

ඉහත ලැයිස්තුගත කර ඇති අය හැර අනෙක් පුද්ගලයින් ඉවත් වීමේ සූදානම් වීම් සිදුකළ යුතුය.

【අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම 4】 මෙම මට්ටමේදී සියලු දෙනා ඉවත් විය යුතුය. ඔබ අයත් මහ නගර සභාව ඉවත් කිරීමේ නියෝගය ප්‍රකාශයට පත් කරනු ඇත.

【අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම 5】 ආපදාවක් සිදු වී ඇත. ඔබගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරගන්න.

■ ගිනි ගැනීම්

බොහෝ ජපන් නිවාස සහ මහල් නිවාස ලී වලින් සාදා ඇති අතර, තනම් නම් පැදුරු (සනකම් පැදුරු) සහ ෆුසුමා (ස්ලයිඩින් දොරවල්) වැනි දැවෙන සුළු ද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ. එමනිසා, ගින්නක් ඇති නොවන පරිද්දෙන් නිරන්තරයෙන් ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය.

◇ ගින්නක් වැළැක්වීම සඳහා උපදෙස්

- ① ඇඳ මත දුම් පානය නොකරන්න.
- ② පහසුවෙන් දැවෙන වස්තූන්ගෙන් බොහෝ දුරින් ඔබේ උදුන් භාවිතා කරන්න.

- ③ ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ④ 住宅用火災警報器は全ての住宅に設置する必要があります。
- ⑤ 寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐために防炎品を使う。
- ⑥ 火災を小さいうちに消すために住宅用消火器を設置する。
- ⑦ 隣近所の協力体制をつくる。
- ③ ඔබ උදුන තබා ඇති ස්ථානයෙන් ඉවත් වන විට ගින්දර නිවා දැමීමට වග බලා ගන්න.
- ④ සෑම නිවසකම දුම් අනාවරක ස්ථාපනය කිරීම අවශ්‍ය වේ.
- ⑤ ඇඳ ඇතිරිලි, ඇඳුම් සහ තිර රෙදි වලින් ගිනි ගැනීම් වැළැක්වීම සඳහා ගිනි වැළැක්වීමේ නිෂ්පාදන භාවිතා කරන්න.
- ⑥ ගින්න නිවා දැමීමට හැකි වන පරිදි ඔබේ නිවසේ ගිනි නිවන උපකරණයක් තබාගන්න.
- ⑦ ඔබේ අසල්වැසියන් සමඟ යම් ආකාරයක සහයෝගීතා පද්ධතියක් සාදාගන්න.