Hibiscus
for social justice

Returning to Sri Lanka

இலங்கைக்குத் திரும்புதல்

English/Tamil

Hibiscus Initiatives provide advocacy, support and specialist services to marginalised migrants affected by the criminal justice and immigration systems to enable informed choices and positive change. We promote justice and respect to reduce inequalities.

The charity's work falls within four broad categories:

- Community and prisons
- International resettlement and detention services
- Anti-trafficking
- Volunteering and mentoring

The international resettlement programme provides a support service to clients to facilitate their reintegration into the community in their country of origin.

Through providing resettlement related support and practical assistance we aim to ensure the smoothest possible transition for our clients returning to their home countries. Often this can mean signposting to organisations providing support, finding accommodation, getting identification documents and passports back, helping with internal travel, liaison with families and providing resettlement grants to aid small business start-ups.

Our work is important to clients that have exhausted their rights to be in the UK, those that wish to depart voluntarily, or those who are being deported at the end of serving a sentence for a criminal offence.

Contact us

If you would like to know more about Hibiscus Initiatives, receive support, or know a friend or family member who may need our assistance, please contact:

Hibiscus Initiatives
Resource for London
356 Holloway Road
London N7 6PA

Email: info@hibiscus.org.uk
Website: https://www.hibiscusinitiatives.org.uk
Phone: +44 (0)20 7697 4120
Fax: +44 (0)20 7697 4272

Contents

Introduction 4

Planning for your return 5

- Medication
- Family and friends
- Faith-based organisations

What to expect on arrival 6

- Arrival at the airport

Transport 7

Essential information and important documents 8

- ID cards
- Driving licence
- Opening a bank account

Accommodation 9

Healthcare 10

- Overview
- Sexual and reproductive health
- Psychosocial counselling
- List of hospitals

Education and employment 13

- Education
- Employment and training

Useful information 14

- Cost of living
- Significant dates and public holidays
- Emergency contact numbers

Useful contacts 15

Map of Sri Lanka 17

Disclaimer 18

Introduction

This booklet has been designed to provide you with information that will help ease your return to Sri Lanka. Inside it you will find useful general information about your return, what to expect and a list of contact details of organisations that may be able to help with any resettlement related issues you encounter.

Planning for your return

The more planning that is done for your return to Sri Lanka, the easier it will be for you to benefit from support services when you arrive. There are a number of things to think about before you depart the UK, such as: who will meet you at the airport? Where will you stay? Can family or friends support you emotionally, financially or help you to familiarise yourself with life in Sri Lanka?

Before your departure, you may want to consider:

Medication

It is important to talk to your doctor before leaving for Sri Lanka. If you are currently taking medication, your doctor should be able to advise you on how to source further medication. It might be beneficial for you to request a letter from a GP or doctor, detailing your condition. The more information you have about your medical condition, the easier it will be to continue treatment after your arrival.

Family and friends

If you have family or friends living in Sri Lanka, you may wish to tell them of your arrival in case they can support you with your immediate needs upon your return. Try to take their contact details with you to the airport so that you can contact them on arrival or before you leave.

The British Red Cross provides a free service aimed at restoring contact between families that have been separated. You may access this programme by directly contacting them at:

Address: British Red Cross, UK Office, 44 Moorfields, London EC2Y 9AL
Email: contactus@redcross.org.uk
Phone: +44 (0)344 871 1111
Website: www.redcross.org.uk

Faith-based organisations

There may be faith-based organisations in the UK that can suggest avenues of support and places of worship where you will be returning. Faith-based organisations can often provide essential basic support to those of all faiths or with no faith. A good place to start would be to contact members of your local community or faith-based leaders. It is advisable to make enquiries with these organisations or communities early on so that suitable arrangements can be made for you.

What to expect on arrival

Arrival at the airport

Once you have disembarked from the aircraft you will be taken to the airport where administrative services will be carried out for your re-entry into Sri Lanka.

Now that you are in Sri Lanka, you may want to start thinking about being reunited with family and friends, finding a job, getting a new ID and so on.

Transport

The main point of entry to Sri Lanka is Colombo International Airport (commonly known as Bandaranaike International Airport and as Katunayake Airport). There are many options available for travel within Sri Lanka, with extensive road and railway networks connecting major towns and cities.

Trains

Sri Lanka Railways operates the country's rail networks. Commuter trains offer stopping service travelling to and from Colombo. There are faster intercity (ICE) express trains between major towns and cities. A train ticket from Colombo to Batticaloa will cost around Rs 2,216 (approximately £10-12), depending on the class of travel.

Visit the following website for more information on available routes and fares: http://railway.gov.lk/web/.

Buses

Buses are the principal means of transport in Sri Lanka. The state-run Sri Lanka Transport Board is the main bus service provider and runs both urban and rural routes across the country.

There are two types of buses: those run by the Central Transport Board (CTB) and those that are run privately. Those buses run by private companies such as Intercity Express, offer more comfort and can be more expensive.

The National Transport Commission provides information on routes and fare and has guidance for travellers. Visit their website for more information and an online portal where you can book tickets: https://www.ntc.gov.lk/.

Three-wheelers

Three-wheelers (also known as 'tuk-tuks' and automatic rickshaws), are a common method of transportation, especially in Colombo. It is advisable to agree on the fare with the driver before the start of your journey. Fares should cost no more than Rs 200 per kilometer.

Taxis

Most taxi fares in the capital Colombo are metered. For longer distance journeys, and those in towns and villages, the fares are more comparable to three-wheelers and it is a more comfortable and secure way to travel. Most taxi journeys cost from Rs 60 per kilometer.

In Colombo, if you have access to a smartphone and internet connection, you can download the Uber app to allow you to book a taxi and see the fare beforehand: https://www.uber.com/en-GB/cities/colombo/.

Essential information & important documents

ID cards

Having a valid ID card is very important in Sri Lanka. It is used in most kinds of transactions. ID is needed to claim or to send money, for banking transactions, in seeking employment and many other areas.

Below is a list of valid and acceptable forms of ID in Sri Lanka and corresponding agencies who issue them.

The Sri Lankan National Identity Card (NIC) is compulsory for all citizens of Sri Lanka over the age of 16 years and enables you to obtain a passport, driving licence and vote in elections.

To obtain a card for the first time, you should request a 'RPD Form 1' application from one of the following local officials: a Grama Niladhari, estate superintendent or school principal.

The completed form should then be returned to the official, along with five coloured passport sized photos and stamp fees.

If you are over 50 years of age, you will also be required to submit a birth certificate or Probable Age Certificate. If you have neither of these you will need to supply an affidavit confirming your age and additional documents such as a certificate of baptism. Applicants born in a foreign country should submit the citizenship certificates issued by the Department of Immigration & Emigration of Sri Lanka.

More information on how to apply for a NIC card can be obtained from the Sri Lankan Government's Information Centre:

Phone: 1919 (within Sri Lanka) or +94 112 191 919 (outside Sri Lanka)
Website: https://www.gic.gov.lk.

Type of identification	Where they are available from
Passport	**Department of Foreign Affairs** **Phone:** +94 11 232 5372 **Website:** https://mfa.gov.lk/
National Identity card (NIC)	**Department for Registration of Persons** **Phone:** +94 11 522 6126 **Website:** https://www.drp.gov.lk/Templates/Download.english.Department-for-Registration-of-Persons.html or **Sri Lankan Government's Information Centre** **Phone:** 1919 (toll free) **Website:** https://www.gic.gov.lk
Taxpayer Identification Number (TIN)	**Taxpayer Service Unit** **Website:** http://www.ird.gov.lk/
Driving licence	**Department of Motor Traffic** **Website:** https://dmt.gov.lk
Postal ID	**Sri Lanka Post** **Phone:** +94 11 232 8301 **Website:** http://slpost.gov.lk/services/postal-identity-cards/

Driving licence

In order to drive in Sri Lanka you must first apply for a learner's permit. To apply, you will need to provide a NIC as proof of ID (or your passport and NIC number). You may also be required to present your birth certificate. Once you have passed a written test, you will be issued the learner's permit allowing you to practice driving for up to 18 months. To obtain a full driving licence, you will need to pass a practical test.

If you hold a valid UK driving licence, you may be able to convert this into a Sri Lankan licence. For more information on converting or applying for a licence, visit the Department of Motor Traffic website:
http://motortraffic.wp.gov.lk/.

Opening a bank account

Each bank may ask for different documents when opening a bank account in Sri Lanka. It is common to be asked to show photo ID (NIC or passport) and proof of address or residency.

There are many commercial banks operating in Sri Lanka such as the Bank of Ceylon, People's Bank and Commercial Bank.

Accommodation

If you are unable to stay with family and friends, you may be able to find temporary emergency accommodation from the organisation below:

Shelter4homeless
This charity offers elderly people facing homelessness with a safe place to live and three hot meals a day. The services are available to those over 65 years of age and with no relatives available to help them. Referrals need to be received via social services in Sri Lanka.

Address: Wewala West, Sri Lanka
Phone: +94 112 618 707 or +94 77 660 3086
Website:
https://shelter4homeless.business.site/

Other short-term accommodation such as B&B's and hostels, can be a cost-effective option in major towns and cities. They can be booked before you leave the UK or in the country of return via the following websites:

https://www.hostelworld.com
https://www.booking.com
https://www.expedia.com/Hotels
https://www.airbnb.com

Healthcare

Overview

Sri Lanka provides free general healthcare to all its citizens. Private healthcare is also available and some NGO's provide elements of healthcare. Both public and private healthcare facilities are readily available in all major towns and cities. The Ministry of Health website contains information about public health services and hospitals: http://health.gov.lk/.

Sexual and reproductive health

In Sri Lanka, you can purchase condoms and contraceptives (birth control) pills at pharmacies without a prescription. For other forms of birth control, such as implants, injections and IUDs, you may need to visit a hospital or clinic. You can purchase emergency contraceptives from pharmacies. Sexually transmitted infection tests are available at clinics across the country. It is advisable to have them carried out at a registered clinic. Tests and treatments are provided free of charge from most clinics and hospitals.

The Family Planning Association provides further information about the services available in the country: http://www.fpasrilanka.org/.

They also provide a counselling service, the Alokaya Counselling Centre, for those needing guidance on sexual and reproductive health related concerns including marital counselling, sexuality and HIV/AID's. You can also use this service to discuss stress and anxiety caused by other issues.

Alokaya Counselling Centre

Address: 37/27 Bullers Lane, Colombo 7
Phone: +94 2 584 157 ext. 162 (Ms. Badra Udawatta) or + 94 2 555 455 ext. 163 (Ms. Hema Ranawake)
Email: badra@fpasrilanka.org or hemar@fpasrilanka.org

Psychosocial counselling

The following organisations in Sri Lanka offer emotional support and counselling services:

Sumithrayo

This charity provides free confidential and anonymous support to people in distress. They offer phone support via their helpline for those experiencing difficult situations. They also provide a befriending scheme and offer talking therapies.

Address: 60/7, Horton Place, Colombo
Phone: +94 112 682 535 or +94 112 682 570
Helpline: 2696666
Website: www.sumithrayo.org

Mel Medura

This organisation is affiliated with Sumithrayo and provides free support for alcohol and drug related issues. Their programme includes individual and group work at their centres to help with recognising problems, promote positive attitudes to life and help rebuild family connections. They also focus on addictions such as internet, video games, social networking and gambling.

Address: 60B, Horton Place, Wijerama Mw, Colombo 07
Helpline: +94 112 693 460
Email: melmedura@sltnet.lk
Website: https://melmedura.org/

List of hospitals

National Hospital of Sri Lanka
Address: Hospital Square, Colombo 10
Phone: +94 112 691 111

Castle Street Hospital for Women
Address: Castle Street, Colombo 8
Phone: +94 112 695 529

Lady Ridgeway Hospital for Children
Address: Dr. Denister De Silva Mawatha, Colombo 8
Phone: +94 112 693 711

National Eye Hospital
Address: Colombo 10
Phone: +94 112 693 911

Sri Jayawardenapura General Hospital
Address: Thalapathpitiya, Nugegoda, Sri Jayawardenapura Kotte
Phone: +94 112 778 610

Medical Research Institute
Address: Dr. Denister De Silva Mawatha, Colombo 8
Phone: +94 112 693 532

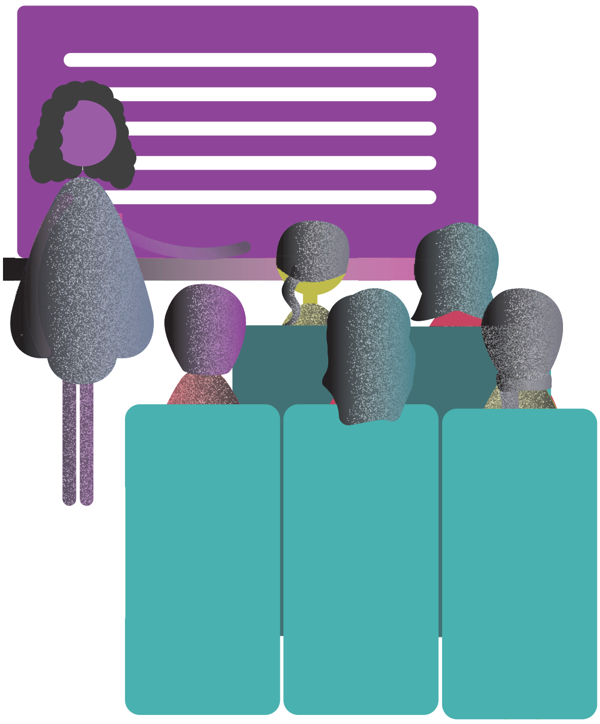
Education & employment

Education

Education in Sri Lanka is free and is compulsory between the ages of 5 and 14. The education system is divided into the following stages:

- Primary (6-11 years of age)
- Junior secondary (12-14 years of age)
- Senior secondary (15-16 years of age)
- Post-secondary (17-18 years of age)

Senior secondary and post-secondary education is optional and available through colleges and universities. Many private fee-paying schools and institutes are available in Sri Lanka.



Employment and training

Traditionally, newspapers are known as a common way of searching for job opportunities. The following websites are also useful when beginning your job search in Sri Lanka:

https://www.topjobs.lk/
https://www.careerfirst.lk/

Vocational education and training in Sri Lanka is available through the Vocational Training Authority. For more information about courses available and how to apply visit their website: https://www.vtasl.gov.lk/

The Skills Development & Vocational Training Sector offers information about skills training and apprenticeship programmes. This can be accessed on their website: http://www.skillsmin.gov.lk/

For more information on starting a business visit the following websites:

Youth Business Sri Lanka:
http://www.ybsl.lk/
Department of the Registrar of Companies:
http://www.drc.gov.lk/intro/
Government Information Centre:
https://gic.gov.lk/gic/index.php
Department of Labour:
http://labourdept.gov.lk/index.php?lang=en

If you have studied in the UK and have certificates that prove you have gained skills and qualifications, this will help you secure a job. Employers in Sri Lanka may not recognise UK qualifications, in which case you can contact the British Council who may be able to verify any qualifications issued by an accredited UK institution.

The British Council has offices in Colombo, Kandy and Jaffna. Their contact details are:

Phone: +94 11 7521 521 or +94 11 4521 521
Email: info.lk@britishcouncil.org
Website: https://www.britishcouncil.lk/

Useful information

Cost of living

Food	Price (Sri Lankan Rupees, Rs)
Bread 1 loaf	70.40
Milk 1 litre	238.15
Water 1.5 litre bottle	83.02
Rice 1kg	123.05
Eggs 12	255.41
Cheese 1kg	2,155.38
Chicken breasts 1kg	638.69
Beef 1kg	1,074.26
Potatoes 1kg	196.35
Onions 1kg	157.50
Lettuce	162.66
Tomatoes 1kg	173.06
Oranges 1kg	461.00
Apples 1kg	567.42
Bananas 1kg	164.04
Transport	
One way ticket (local transport)	30.00
Monthly pass	1,500.00
Taxi 1km	60.00
Taxi 1 hour	50.00
Others	
1 min. of prepaid mobile tariff (local)	2.45
Internet (60 mbps or more, unlimited data)	3,244.12
Formula milk	1,510.00
Nappies	1,800.00
Salaries	
Average monthly net salary (after tax)	48,730.77

Correct in October 2021

Significant dates and public holidays

Date	Holiday name
1st January	New Year's Day
Varies every year	Tamil Thai Pongal Day
4th February	Independence Day
Varies every year	Mahasivarathri Day
Varies every year	Good Friday
Varies every year	Sinhala & Tamil New Year's Eve
1st May	Labour Day
Varies every year	Eid-al-Fitr
Varies every year	Eid-al-Adha
Varies every year	Asalha Puja
Varies every year	Milad-Un-Nabi
Varies every year	Diwali
25th December	Christmas Day
Once a month	Full moon Poya days

Shops and public services may be closed on these dates (some dates subject to change).

Emergency contact numbers

Police:	118 or 119
Fire and rescue:	110
Ambulance:	110

Useful contacts

The International Organization for Migration (IOM)

The IOM offers resettlement and reintegration support to voluntary returnees to Sri Lanka.

Address: 9th Floor, Institute of Bankers of Sri Lanka Building No. 80A, Elvitigala Mawatha, Colombo 08
Phone: +94 115 325 300
Email: iomcolombo@iom.int

Caritas Sri Lanka - SEDEC

This is a faith-based organisation providing programmes to help with development, advocacy, and self-focused wellbeing. They work with women, men and children regardless of race or religion.

Address: No. 133, Kynsey Road, Colombo 08
Phone: +94 112 691 885 or +94 112 695 130 or +94 759 726 673
Email: director.sec@caritaslk.org or sedec@caritaslk.org
Website: www.caritaslk.org

Sanrim/Lakshan Dias Associates

Sanrim is an NGO for returnees and migrants based in Colombo. They provide protection and pro-bono legal support. Sanrim provides reintegration assistance and support to returnees to Sri Lanka including assistance at the airport and helping returnees reunite with their families. They work closely with Lakshan Dias Associates law firm who work with clients in detention settings.

Address: 10/2 Mendis Lane, Idama, Moratuwa, Colombo
Phone: +94 75 711 9417 or +94 71 453 4527
Email: sanrimsl@yahoo.com or lakshandias@yahoo.co.uk

Jaffna Social Action Centre

They provide a secure place to stay for women and children affected by violence, through its safe house. As well as providing temporary shelter, they also offer medical care and legal advice.

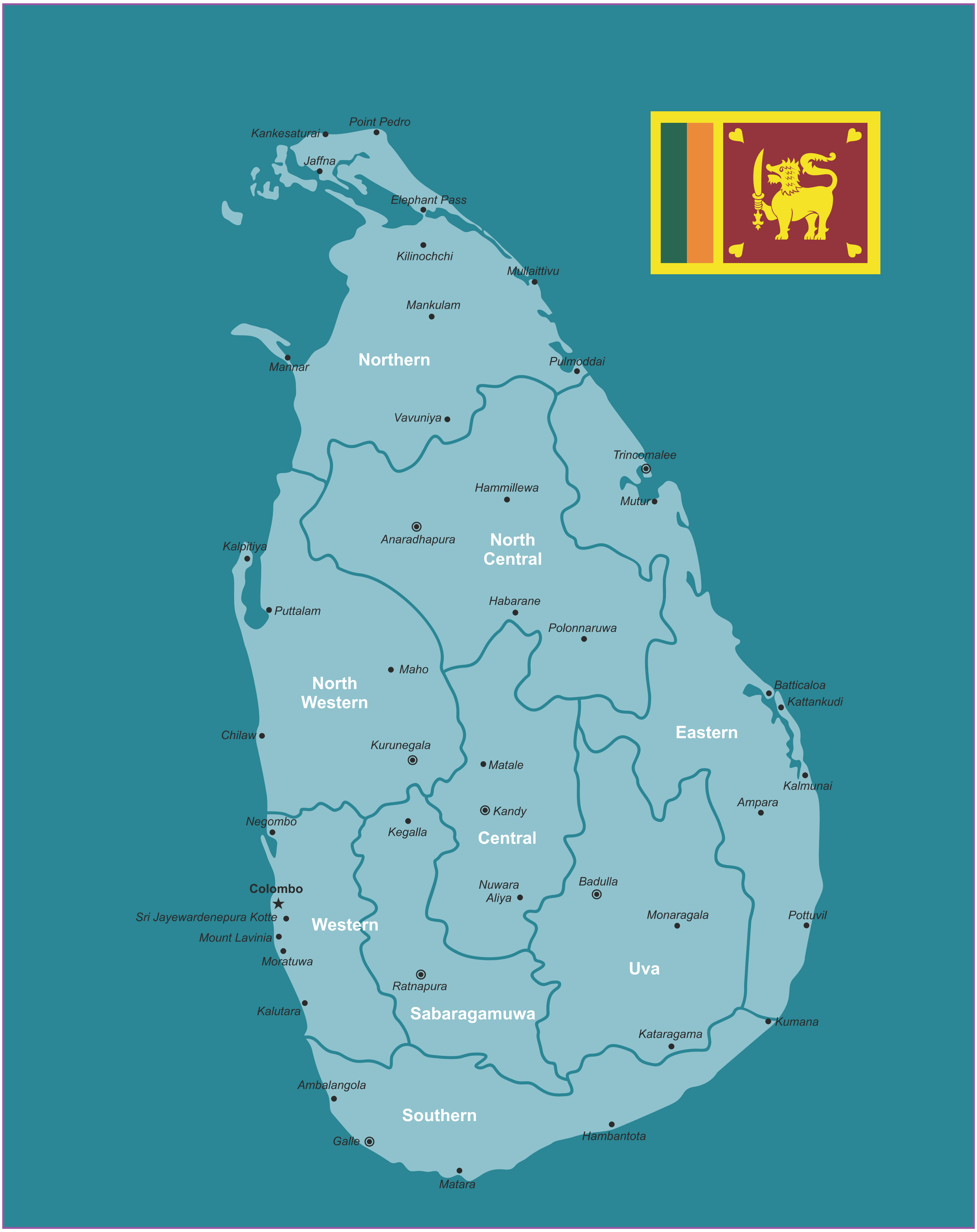
Address: No. 159, 4th Cross Street, Jaffna
Phone: +94 212 223 699
Email: jsacjaffna@gmail.com

Smart Gateway to Government of Sri Lanka

The official web portal of the Government of Sri Lanka provides information on government services and links to other useful contacts relating to everyday amenities.

Helpline: 1919
Email: info@icta.lk
Website: www.gov.lk

Map of Sri Lanka



Disclaimer

Whilst the information in this document was collected with great care and careful attention, Hibiscus Initiatives does not guarantee the accuracy of this information. Hibiscus Initiatives does not endorse any views, opinions or policies expressed by any organisations referred to in this document and accepts no responsibility for any conclusions or results based on information provided in this booklet. This publication does not constitute an offer, solicitation, or recommendation for the sale or purchase of any produce or services.

Hibiscus
for social justice

இலங்கைக்குத் திரும்புதல்

Hibiscus Initiatives தகவலறிந்த தெரிவுகளையும் நேரிய மாற்றத்தையும் சாத்தியமாக்குவதற்காக, குற்றவியல் நீதி, குடிவரவு முறைகள் என்பவற்றினாற் பாதிக்கப்பட்ட ஓரங்கட்டப்பட்ட புலம் பெயர்ந்தோருக்குச் சார்ந்து பேசுதல், ஆதரவு, நிபுணத்துவச் சேவைகள் என்பவற்றை வழங்குகிறது. நாம் ஏற்றத் தாழ்வுகளைக் குறைக்க நீதியையும் கண்ணியத்தையும் ஊக்குவிக்கிறோம்.

அறக்கட்டளையின் வேலை எமது நான்கு விரிவான வகைப்பாடுகளுக்குள் வருகிறது:

சமூகமும் சிறைச்சாலைகளும்
சர்வதேச மீள்குடியேற்ற, தடுப்புக்காவற் சேவைகள்
மனிதக் கடத்தலை எதிர்த்தல்
தொண்டாற்றலும் வழிகாட்டுவதும்

சர்வதேச மீள்குடியேற்ற நிகழ்ச்சித் திட்டம் சேவை பெறுநர்களுக்குத் தமது சொந்த நாட்டில் சமூகத்துடன் மீளொருங்கிணைய வசதி செய்ய ஒரு ஆதரவுச் சேவையை வழங்குகிறது.

மீள்குடியேற்றம் தொடர்பான ஆதரவையும் நடைமுறை உதவியையும் வழங்குவதனூடாக, நாம் தமது சொந்த நாடுகளுக்குத் திரும்பிச் செல்லும் எமது சேவை பெறுநர்களுக்குச் சாத்தியமான ஆகவும் எளிதான நிலைமாற்றத்தைக் கருத்திற் கொள்கிறோம். பொதுவாக இது ஆதரவு வழங்கும் நிறுவனங்களுக்கு இட்டுச் செல்லல், தங்குமிடத்தைக் கண்டு கொள்ளல், அடையாள ஆவணங்களையும் கடவுச்சீட்டுக்களையும் மீண்டும் பெறுதல், உள்ளகப் பயணத்தில் உதவுதல், குடும்பங்களுடன் ஒருங்கிணைத்தல், சிறு வணிகத் தொடக்கங்களுக்காக மீள்குடியேற்ற மானியங்களை வழங்குதல் என்று பொருளாகலாம்.

எமது வேலை ஐக்கிய இராச்சியத்தில் இருப்பதற்கான அவர்களின் உரிமைகள் முடிந்து போயுள்ள சேவை பெறுநர்களுக்கு, சுயவிருப்பிற் புறப்பட விரும்புவோருக்கு, அல்லது ஒரு குற்றவியற் குற்றத்துக்கான ஒரு தண்டனையைக் கழித்ததன் முடிவில் நாடுகடத்தப்படுவோருக்கு முக்கியமாகும்.

எம்மைத் தொடர்பு கொள்க

நீங்கள் Hibiscus Initiatives ஐப் பற்றி இன்னுமறிய, ஆதரவு பெற, அல்லது எமது உதவி தேவைப்படக்கூடிய ஒரு நண்பரையோ குடும்ப உறுப்பினரையோ அறிய விரும்பினால், தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: l

Hibiscus Initiatives
Resource for London
356 Holloway Road
London N7 6PA

மின்னஞ்சல்: info@hibiscus.org.uk
வலைத்தளம்: https://www.hibiscusinitiatives.org.uk
தொலைபேசி: +44 (0)20 7697 4120
தொலைநகல்: +44 (0)20 7697 4272

உள்ளடக்கங்கள் பக்கம்

அறிமுகம் **4**

உங்கள் திரும்பிச் செல்லலைத் திட்டமிடுதல் **5**

மருந்தளிப்பு

குடும்பமும் நண்பர்களும்

சமய அடிப்படையிலான நிறுவனங்கள்

சென்றிறங்கும் போது எதிர்பார்க்கக் கூடியது யாது **6**

விமான நிலையத்திற் சென்றிறங்குதல்

போக்குவரத்து **7**

அத்தியாவசியத் தகவல்களும் முக்கிய ஆவணங்களும் **8**

அடையாள அட்டைகள்

சாரதி அனுமதிப்பத்திரம்

ஒரு வங்கிக் கணக்கைத் திறத்தல்

தங்குமிடம் **9**

சுகாதாரப் பராமரிப்பு **10**

மேலோட்டமான பார்வை

பாலியல், இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம்

உளவியல் சமூக ஆலோசனை

மருத்துவமனைகளின் பட்டியல்

கல்வியும் தொழிலும் **13**

கல்வி

தொழிலும் பயிற்சியும்

பயனுள்ள தகவல்கள் **14**

வாழ்க்கைச் செலவு

குறிப்பிடத்தக்க திகதிகளும் பொது விடுமுறைகளும்

அவசரகாலத் தொடர்பு இலக்கங்கள்

பயனுள்ள தொடர்புகள் **15**

இலங்கை வரைபடம் **17**

பொறுப்புத் துறப்புக்கள் **18**

அறிமுகம்

இச்சிற்றேடு உங்களுக்கு நீங்கள் இலங்கைக்குத் திரும்புதலை எளிதாக்க உதவும் தகவல்களை வழங்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் இதனுள்ளே உங்கள் திரும்பிச் செல்லலைப் பற்றிய பயனுள்ள பொதுத் தகவல்களையும் எதை எதிர்பார்க்கலாம் என்பதையும் நீங்கள் முகங்கொடுக்கக்கூடிய எம்மீள்குடியேற்றம் தொடர்பான பிரச்சினை தொடர்பிலும் உதவக்கூடிய நிறுவனங்களின் தொடர்பு விபரங்களின் ஒரு பட்டியலையும் காண்பீர்கள்.

உங்கள் திரும்பிச் செல்லலைத் திட்டமிடுதல்

நீங்கள் இலங்கைக்குத் திரும்புதலுக்காக திட்டமிடுவது கூடும் போது, நீங்கள் சென்றிறங்கும் போது ஆதரவுச் சேவைகளிடமிருந்து பயனடைவது உங்களுக்கு எளிதாவது அதிகரிக்கும். நீங்கள் ஐக்கிய இராச்சியத்திலிருந்து புறப்பட முன்னர் விமான நிலையத்தில் யார் உங்களைச் சந்திப்பார், நீங்கள் எங்கு தங்குவீர்கள், குடும்பமோ நண்பர்களோ உங்களுக்கு உணர்வுபூர்வமாக, நிதியடிப்படையில் ஆதரவளிக்கலாமா அல்லது உங்களுக்கு இலங்கையில் வாழ்வதைப் பற்றி உங்களைப் பரிச்சயப்படுத்திக் கொள்ள உதவலாமா என்பன போன்ற சிந்திக்க வேண்டிய விடயங்கள் பல இருக்கின்றன.

நீங்கள் புறப்பட முன்னர், நீங்கள் பின்வருவனவற்றைக் கருத்திற் கொள்ள விரும்பலாம்:

மருந்தளிப்பு

இலங்கைக்குப் புறப்பட முன்னர் உங்கள் மருத்துவரிடம் உரையாடுதல் முக்கியம். நீங்கள் தற்போது மருந்து உட்கொள்வதாயின், உங்கள் மருத்துவர் மேலும் மருந்துகளை எப்படிப் பெற்றுக் கொள்வதென உங்களுக்கு ஆலோசனை கூற இயலுமாக வேண்டும். நீங்கள் ஒரு பொது வைத்தியரிடம் அல்லது மருத்துவரிடம் உங்கள் நிலைமைகளை விளக்கி ஒரு கடிதத்தை வேண்டுவது உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாகக் கூடும். உங்களிடம் உங்கள் மருத்துவ நிலைமைகளைப் பற்றி அதிகமான தகவல்கள் இருக்கும் போது நீங்கள் சென்றடைந்த பின்னர் சிகிச்சையைத் தொடர்வது அதிகம் எளிதாகும்.

குடும்பமும் நண்பர்களும்

உங்களுக்கு இலங்கையில் வசிக்கும் குடும்பமோ நண்பர்களோ இருந்து அவர்கள் நீங்கள் திரும்பிச் சென்றதும் உங்கள் உடனடித் தேவைகளுக்கு ஆதரவளிக்க முடியுமாயின், நீங்கள் உங்கள் சென்றடைதலைப் பற்றி அவர்களிடம் கூற விரும்பலாம். நீங்கள் சென்றடையும் போது அல்லது புறப்பட முன்னர் அவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளக்கூடியதாக நீங்கள் அவர்களின் தொடர்பு விபரங்களை விமான நிலையத்துக்கு எடுத்துச் செல்ல முயலுங்கள்.

பிரித்தானிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம் பிரிந்த குடும்பங்களுக்கிடையே தொடர்பை மீளமைக்கும் நோக்கில் ஒரு இலவசச் சேவையை வழங்குகிறது. நீங்கள் இங்கே அவர்களை நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை அணுகலாம்:

முகவரி: British Red Cross, UK Office, 44 Moorfields, London EC2Y 9AL
மின்னஞ்சல்: contactus@redcross.org.uk
தொலைபேசி: +44 (0)344 871 1111
வலைத்தளம்: www.redcross.org.uk

சமய அடிப்படையிலான நிறுவனங்கள்

நீங்கள் திரும்பிச் செல்லப் போகும் இடத்திற் கிடைக்கப் பெறும் ஆதரவையும் வழிபாட்டிடங்களையும் தெரிவிக்கக்கூடியதாக ஐக்கிய இராச்சியத்தில் சமய அடிப்படையிலான நிறுவனங்கள் இருக்கலாம். சமய அடிப்படையிலான நிறுவனங்கள் பொதுவாக எல்லாச் சமயத்தினருக்கும் அல்லது சமயமற்றோருக்கு அத்தியாவசிய அடிப்படை ஆதரவை வழங்குகின்றன. தொடங்குவதற்கான ஒரு நல்ல தெரிவு உங்கள் உள்ளூர்ச் சமூகத்தின் உறுப்பினர்களை அல்லது சமய அடிப்படையிலான தலைவர்களைத் தொடர்பு கொள்வதாகலாம். உங்களுக்காகப் பொருத்தமான ஏற்பாடுகள் செய்யப்படக் கூடியவாறு அந்நிறுவனங்களிடம் அல்லது சமூகங்களிடம் முன்னரே விசாரித்துக் கொள்வது பரிந்துரைக்கத் தக்கது.

சென்றிறங்கும் போது எதிர்பார்க்கக் கூடியது யாது

விமான நிலையத்திற் சென்றிறங்குதல்

நீங்கள் விமானத்திலிருந்து இறங்கியதும், இலங்கையில் உங்கள் மீள் நுழைவுக்கான நிருவாகச் சேவைகள் இடம் பெறப் போகும் விமான நிலையத்துக்கு நீங்கள் அழைத்துச் செல்லப்படுவீர்கள்.

இப்போது நீங்கள் இலங்கையில் இருக்கும் போது, நீங்கள் குடும்பத்துடனும் நண்பர்களுடனும் மீண்டும் ஒன்றிணைதல், ஒரு தொழிலைத் தேடிக் கொள்ளல், ஒரு புதிய அடையாள அட்டையைப் பெறுதல் போன்றவற்றைப் பற்றிச் சிந்திக்க விரும்பலாம்.

போக்குவரத்து

இலங்கைக்கான பிரதான நுழைவிடம் கொழும்பு சர்வதேச விமான நிலையமாகும் (பொதுவாக பண்டாரநாயக்கா சர்வதேச விமான நிலையம் என்றும் கட்டுநாயக்கா விமான நிலையம் என்றும் அறியப்படுகிறது). பிரதான நகரங்களையும் மாநகரங்களையும் இணைக்கும் விரிவான பாதை, தொடருந்து வலையமைப்புக்களுடன் இலங்கையினுட் பயணம் செய்யப் பல தெரிவுகள் கிடைக்கப் பெறுகின்றன.

தொடருந்துகள்

இலங்கைப் புகையிரதத் திணைக்களம் நாட்டின் தொடருந்து வலையமைப்பை நடத்துகிறது. பயணிகள் தொடருந்துகள் கொழும்புக்கும் கொழும்பிலிருந்தும் சென்று நிறுத்தும் சேவைகளை வழங்குகின்றன. பிரதான நகரங்களுக்கும் மாநகரங்களுக்கும் இடையில் வேகமான நகர்சேர் விரைவுத் (ICE) தொடருந்துகள் இருக்கின்றன. பயண வகுப்பைப் பொறுத்து, கொழும்பிலிருந்து மட்டக்களப்புக்குச் செல்லும் ஒரு தொடருந்து நுழைவுச்சீட்டுக்கு 2,216 ரூபாய் (கிட்டத்தட்ட £10-12) ஆகும்.

கிடைக்கப் பெறும் வழிகளையும் கட்டணங்களையும் பற்றி மேலும் தகவல்களுக்காகப் பின்வரும் வலைத்தளத்துக்குச் செல்லுங்கள்: http://railway.gov.lk/web/.

பேருந்துகள்

பேருந்துகள் இலங்கையில் முதன்மையான போக்குவரத்து முறைகளாகும். அரசாங்கத்தால் நடத்தப்படும் இலங்கைப் போக்குவரத்துச் சபை பிரதான பேருந்துச் சேவை வழங்குநராக இருப்பதுடன் நாடு முழுவதிலும் நகர்ப்புற, கிராமப்புற வழிகளிற் சேவை நடத்துகிறது.

மத்திய போக்குவரத்துச் சபை (CTB) இனாலும் தனியாராலும் நடத்தப்படுவன என இரு பேருந்து வகைகள் இருக்கின்றன. Intercity Express போன்ற தனியார் நிறுவனங்களால் நடத்தப்படும் பேருந்துகள் சற்று அதிகமான வசதியை வழங்குவதுடன் விலை கூடியனவாக இருக்கலாம்.

தேசிய போக்குவரத்து ஆணைக்குழு வழிகளையும் கட்டணங்களையும் பற்றிய தகவல்களை வழங்குவதுடன் பயணிகளுக்கான வழிகாட்டலைக் கொண்டுள்ளது. மேலும் தகவல்களுக்கும் நீங்கள் நுழைவுச்சீட்டுக்களைப் பதிவு செய்யக்கூடிய ஒரு இணையவழி வலைவாசலுக்குமாக அவர்களின் வலைத்தளத்துக்குச் செல்லுங்கள்: https://www.ntc.gov.lk/.

முச்சக்கர வண்டிகள்

ஓட்டோ ரிக்ஷோக்கள் என்றும் 'டுக்-) டுக்' என்றும் அறியப்படும்) முச்சக்கர வண்டிகள் விசேடமாக கொழும்பில் ஒரு பொதுவான போக்குவரத்து முறையாகும். உங்கள் பயணத்தைத் தொடங்க முன்னர் கட்டணம் தொடர்பில் சாரதியுடன் இணக்கம் காண்பது பரிந்துரைக்கத் தக்கது. கட்டணங்கள் ஒரு கிலோமீற்றருக்கு 200 ரூபாயை விட அதிகமாக முடியாது.

கூலிவண்டிகள்

தலைநகர் கொழும்பில் பெரும்பாலான கூலிவண்டிக் கட்டணங்கள் மானியின் அடிப்படையிலானவை. நெடுந்தூரப் பயணங்களுக்கும் நகரங்களிலும் கிராமங்களிலும் உள்ளவற்றுக்கும் கட்டணங்கள் முச்சக்கர வண்டிகளுடன் ஒப்பிடத் தக்கவையாக இருப்பதுடன் அது பயணம் செய்ய ஒரு வசதியான, பாதுகாப்பான வழியாகும். பெரும்பாலான கூலிவண்டிப் பயணங்கள் கிலோமீற்றருக்கு 60 ரூபாயிலிருந்து தொடங்குகின்றன.

கொழும்பில், நீங்கள் ஒரு திறன்பேசியையும் இணைய இணைப்பையும் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் ஒரு கூலிவண்டியைப் பதிவு செய்து முற்கூட்டியே கட்டணத்தைப் பார்த்துக் கொள்ள வழி செய்யும் Uber செயலியைத் தரவிறக்கிக் கொள்ளலாம்: https://www.uber.com/en-GB/cities/colombo/.

அத்தியாவசியத் தகவல்களும் முக்கிய ஆவணங்களும்

அடையாள அட்டைகள்

ஒரு செல்லுபடியாகும் அடையாள அட்டையை வைத்திருப்பது இலங்கையில் மிக முக்கியமாகும். அது பெரும்பாலான கொடுக்கல் வாங்கல் வகைகளிற் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பணம் பெறுதல் அல்லது அனுப்புதல், வங்கிக் கொடுக்கல் வாங்கல்கள், தொழில் தேடுதல், வேறு பல விடயங்கள் என்பவற்றில் அடையாள அட்டை தேவைப்படுகிறது.

இலங்கையிற் செல்லுபடியாகும், ஏற்கத்தக்க அடையாள அட்டைகளினதும் அவற்றை வழங்கும் நிறுவனங்களினதும் ஒரு பட்டியல் கீழ் வருமாறு.

இலங்கை தேசிய அடையாள அட்டை (NIC) 16 வயதுக்கு மேற்பட்ட எல்லா இலங்கைப் பிரசைகளுக்கும் கட்டாயமாவதுடன் உங்களுக்கு ஒரு கடவுச்சீட்டு, சாரதி அனுமதிப்பத்திரம் என்பவற்றைப் பெறுதல், தேர்தல்களில் வாக்களித்தல் என்பவற்றுக்கு வழி செய்கிறது.

முதன்முறையாக ஒரு அடையாள அட்டையைப் பெற்றுக் கொள்ள, நீங்கள் பின்வரும் உள்ளூர் அலுவலர்களில் ஒருவரிடமிருந்து ஒரு 'RPD படிவம் 1' விண்ணப்பப் படிவத்தை வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும்: ஒரு கிராம சேவகர், தோட்டக் கண்காணி அல்லது பாடசாலை அதிபர். பின்னர் நிரப்பப்பட்ட படிவத்தை கடவுச்சீட்டு அளவிலான வண்ணப் புகைப்படங்கள் ஐந்து, முத்திரைக் கட்டணங்கள் என்பவற்றுடன் சேர்த்து அவ்வலுவலருக்குத் திருப்பிக் கொடுக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு 50 வயதுக்கு மேலாயின், நீங்கள் ஒரு பிறப்புச் சான்றிதழையும் அல்லது சாத்தியமான வயதுச் சான்றிதழையும் கூடச் சமர்ப்பிக்குமாறு வேண்டப்படும். உங்களுக்கு அவற்றில் எதுவும் இல்லாவிடின், நீங்கள் உங்கள் வயதை உறுதிப்படுத்தும் ஒரு சத்தியக் கடதாசியையும் ஒரு ஞானஸ்நானச் சான்றிதழ் போன்ற மேலதிக ஆவணங்களையும் வழங்க வேண்டியிருக்கும்.

ஒரு வெளிநாட்டிற் பிறந்த விண்ணப்பதாரிகள் இலங்கைக் குடிவரவு, குடிபெயர்வுத் திணைக்களத்தால் வழங்கப்பட்ட பிரசாவுரிமைச் சான்றிதழ்களைச் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

ஒரு NIC அட்டைக்காக விண்ணப்பிக்கும் முறையைப் பற்றி மேலும் தகவல்களை இலங்கை அரசாங்கத் தகவல் மையத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்:

தொலைபேசி: 1919 (இலங்கையினுள்) அல்லது +94 112 191 919 (இலங்கைக்கு வெளியே)
வலைத்தளம்: https://www.gic.gov.lk

அடையாள அட்டை வகை	அவை கிடைக்கப் பெறுமிடம்
கடவுச்சீட்டு	**வெளிநாட்டு அலுவல்கள் திணைக்களம்** **தொலைபேசி:** +94 11 232 5372 **வலைத்தளம்:** https://mfa.gov.lk
தேசிய அடையாள அட்டை (NIC)	**ஆட்பதிவுத் திணைக்களம்** **தொலைபேசி:** +94 11 522 6126 **வலைத்தளம்:** https://www.drp.gov.lk/Templates/Download.english.Department-for-Registration-of-Persons.html அல்லது **இலங்கை அரசாங்கத் தகவல் மையம்** **தொலைபேசி:** 1919 (கட்டணமற்றது) **வலைத்தளம்:** https://www.gic.gov.lk
வரிசெலுத்துநர் அடையாள இலக்கம் (TIN)	**வரிசெலுத்துநர் சேவை அலகு** **வலைத்தளம்:** http://www.ird.gov.lk/
சாரதி அனுமதிப்பத்திரம்	**மோட்டார்ப் போக்குவரத்துத் திணைக்களம்** **வலைத்தளம்:** https://dmt.gov.lk
அஞ்சல் அடையாள அட்டை	**இலங்கை அஞ்சல்** **தொலைபேசி:** +94 11 232 8301 **வலைத்தளம்:** http://slpost.gov.lk/services/postal-identity-cards/

சாரதி அனுமதிப்பத்திரம்

இலங்கையில் வாகனமோட்ட, நீங்கள் முதலில் ஒரு பயிலுனர் அனுமதிக்கு விண்ணப்பித்தாக வேண்டும். விண்ணப்பிப்பதற்கு, உங்களுக்கு ஓர் அடையாளச் சான்றாக ஒரு NIC (அல்லது உங்கள் கடவுச்சீட்டும் NIC இலக்கமும்) தேவைப்படும். நீங்கள் உங்கள் பிறப்புச் சான்றிதழை முன் வைக்க வேண்டுமென்றும் தேவைப்படுத்தப்படுவீர்கள். நீங்கள் ஒரு எழுத்துமூலச் சோதனையிற் சித்தியடைந்ததும், உங்களுக்கு 18 மாதங்கள் வரை வாகனமோட்டிப் பழக அனுமதிக்கும் ஒரு பயிலுனர் அனுமதி வழங்கப்படும். ஒரு முழுச் சாரதி அனுமதிப்பத்திரத்தைப் பெற, நீங்கள் ஒரு பிரயோகச் சோதனையிற் சித்தியடைய வேண்டும்.

உங்களுக்கு ஒரு செல்லுபடியாகும் ஐக்கிய இராச்சியச் சாரதி அனுமதிப்பத்திரம் இருந்தால் நீங்கள் அதனை ஒரு இலங்கை அனுமதிப்பத்திரமாக மாற்ற இயலுமாகலாம். மாற்றுவதை அல்லது ஒரு அனுமதிப்பத்திரத்துக்காக விண்ணப்பிப்பதைப் பற்றி மேலும் தகவல்களுக்காக, மோட்டார்ப் போக்குவரத்துத் திணைக்கள வலைத்தளத்துக்குச் செல்லுங்கள்:

http://motortraffic.wp.gov.lk/.

ஒரு வங்கிக் கணக்கைத் திறத்தல்

இலங்கையில் ஒரு வங்கிக் கணக்கைத் திறக்கும் போது ஒவ்வொரு வங்கியும் வெவ்வேறு ஆவணங்களைக் கேட்கலாம். ஒரு புகைப்பட அடையாள அட்டையையும் (தேசிய அடையாள அட்டை அல்லது கடவுச்சீட்டு) முகவரியின் அல்லது வதிவிடச் சான்றையும் காட்டுமாறு கேட்கப்படுவது பொதுவானது.

இலங்கையில் இலங்கை வங்கி, மக்கள் வங்கி, கொமர்ஷல் வங்கி போன்ற பல வர்த்தக வங்கிகள் செயற்படுகின்றன.

தங்குமிடம்

உங்களால் குடும்பத்துடனும் நண்பர்களுடனும் தங்க இயலாவிடின், நீங்கள் பின்வரும் நிறுவனத்திலிருந்து ஒரு தற்காலிக அவசரத் தங்குமிடத்தைக் கண்டு கொள்ள இயலுமாகலாம்:

Shelter4homeless
இந்த அற நிறுவனம் வீடற்ற நிலையை எதிர்நோக்கும் முதியோருக்கு வாழ ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தையும் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை உணவையும் வழங்குகிறது. சேவைகள் 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட, அவர்களுக்கு உதவ உறவினர்களற்ற ஆட்களுக்குக் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. இலங்கையில் சமூக சேவைகளினூடாகப் பரிந்துரைகளைப் பெற வேண்டும்.

முகவரி: வேவலை மேற்கு, இலங்கை
தொலைபேசி: +94 112 618 707 **அல்லது** +94 77 660 3086
வலைத்தளம்:
https://shelter4homeless.business.site

B&Bகளும் தங்கு விடுதிகளும் போன்ற ஏனைய குறுகிய காலத் தங்குமிடங்கள் பிரதான நகரங்களிலும் மாநகரங்களிலும் ஒரு சிக்கனமான தெரிவாகலாம். நீங்கள் ஐக்கிய இராச்சியத்திலிருந்து புறப்பட முன்னர் அல்லது சென்றடையும் நாட்டில் வைத்து பின்வரும் வலைத்தளங்களினூடாக அவற்றைப் பதிவு செய்து கொள்ளலாம்:

https://www.hostelworld.com
https://www.booking.com
https://www.expedia.com/Hotels
https://www.airbnb.com

சுகாதாரப் பராமரிப்பு

மேலோட்டமான பார்வை

இலங்கை அதன் எல்லாப் பிரசைகளுக்கும் இலவசமான பொதுச் சுகாதாரப் பராமரிப்பை வழங்குகிறது. தனிப்பட்ட சுகாதாரப் பராமரிப்பும் கிடைக்கப் பெறுவதுடன் சில அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் கூறுகளை வழங்குகின்றன. பொது, தனியார் சுகாதார வசதிகள் ஆகிய இரு வகைகளும் எல்லாப் பிரதான நகரங்களிலும் மாநகரங்களிலும் உடனடியாகக் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. சுகாதார அமைச்சு வலைத்தளம் பொதுச் சுகாதாரச் சேவைகளையும் மருத்துவமனைகளையும் பற்றிய தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது: http://health.gov.lk/.

பாலியல், இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம்

இலங்கையில், நீங்கள் ஆணுறைகளையும் கருத்தடை (பிறப்புக் கட்டுப்பாட்டு) வில்லைகளையும் மருந்தகங்களில் ஒரு பரிந்துரைப்பின்றி வாங்கலாம். உட்பதித்தல், மருந்தூசிகள், கருப்பையுட் சாதனங்கள் போன்ற ஏனைய பிறப்புக் கட்டுப்பாட்டு வகைகளுக்காக, நீங்கள் ஒரு மருத்துவமனைக்கு அல்லது சிகிச்சையகத்துக்குச் செல்ல வேண்டும். நீங்கள் மருந்தகங்களிலிருந்து அவசரகாலக் கருத்தடைகளை வாங்கலாம்.

பாலுறவினாற் கடத்தப்படும் தொற்றுச் சோதனைகள் நாடு முழுவதுமுள்ள சிகிச்சையகங்களிற் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. அவற்றை ஒரு பதிவு செய்யப்பட்ட சிகிச்சையகத்தில் மேற்கொள்ள ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது. பெரும்பாலான சிகிச்சையகங்களிலும் மருத்துவமனைகளிலும் சோதனைகளும் சிகிச்சைகளும் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.

குடும்பத் திட்டமிடற் சங்கம் நாட்டிற் கிடைக்கப் பெறும் சேவைகளைப் பற்றி மேலும் தகவல்களை வழங்குகிறது: http://www.fpasrilanka.org/. அவர்கள் திருமண ஆலோசனை, பாலியல், எச்ஐவீ/எயிட்ஸ் என்பன உட்பட பாலியல், இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் தொடர்பான கவலைகளுக்கு வழிகாட்டல் தேவையானோருக்கு ஆலோக்கயா ஆலோசனை நிலையம் எனும் ஒரு ஆலோசனைச் சேவையையும் வழங்குகின்றனர். நீங்கள் வேறு பிரச்சினைகளால் ஏற்பட்ட மனவழுத்தத்தையும் தவிப்பையும் பற்றிக் கலந்துரையாடவும் அச்சேவையைப் பயன்படுத்தலாம்.

ஆலோக்கயா ஆலோசனை நிலையம்
முகவரி: 37/27 புள்ளர்ஸ் சாலை, கொழும்பு 7
தொலைபேசி: +94 2 584 157 நீட்சி 162 (திருமதி பத்ரா உடவத்த) அல்லது +94 2 555 455 நீட்சி 163 (திருமதி ஹேமா ரணவக்க)
மின்னஞ்சல்: badra@fpasrilanka.org அல்லது hemar@fpasrilanka.org

உளவியல் சமூக ஆலோசனை

இலங்கையிலுள்ள பின்வரும் நிறுவனங்கள் உணர்வு ஆதரவு, ஆலோசனைச் சேவைகளை வழங்குகின்றன:

சுமித்திரயோ

இந்த அற நிறுவனம் துயரத்திலுள்ள ஆட்களுக்கு இலவச இரகசியம் பேணும், அநாமதேய ஆதரவை வழங்குகிறது. அவர்கள் கடினமான நிலைமைகளை அனுபவிப்போருக்குத் தமது உதவி இலக்கத்தினூடாகத் தொலைபேசி ஆதரவை வழங்குகின்றனர். அவர்கள் ஒரு நட்பாதல் திட்டத்தையும் வழங்குவதுடன் பேச்சுச் சிகிச்சைகளையும் வழங்குகின்றனர்.

முகவரி: 60/7, Horton Place, Colombo
தொலைபேசி: +94 112 682 535 அல்லது +94 112 682 570
உதவியெண்: 2696666
வலைத்தளம்: www.sumithrayo.org

மெல் மெதுர

இந்நிறுவனம் சுமித்திரயோவுடன் இணைந்ததாக இருப்பதுடன் மதுசாரம், போதைப் பொருள் தொடர்பான பிரச்சினைகளுக்கு இலவச ஆதரவை வழங்குகிறது. அவர்களின் நிகழ்ச்சித் திட்டம் பிரச்சினைகளை அறிந்து கொள்ள உதவுதல், வாழ்க்கை தொடர்பான நேரிய உளப்பாங்கை ஊக்குவித்தல், குடும்பத் தொடர்புகளை மீளக் கட்டியெழுப்ப உதவுதல் என்பன தொடர்பில் தமது நிலையங்களில் தனியாள், குழுச் செயற்பாடுகளை உள்ளடக்குகின்றன. அவர்கள் இணையம், காணொளி விளையாட்டுக்கள், சமூக வலைத்தளங்கள், சூதாட்டம் போன்ற பழக்க அடிமையாதல்களிலும் கவனஞ் செலுத்துகின்றன.

முகவரி: 60B, ஹோர்ட்டன் இடம், விஜேராம மாவத்தை, கொழும்பு 07
உதவியெண்: +94 112 693 460
மின்னஞ்சல்: melmedura@sltnet.lk
வலைத்தளம்: https://melmedura.org/

மருத்துவமனைகளின் பட்டியல்

இலங்கைத் தேசிய வைத்தியசாலை
முகவரி: வைத்தியசாலைச் சதுக்கம், கொழும்பு 10
தொலைபேசி: +94 112 691 111

காசல் வீதி பெண்கள் மருத்துவமனை
முகவரி: காசல் வீதி, கொழும்பு 8
தொலைபேசி: +94 112 695 529

சீமாட்டி றிஜ்வே சிறுவர் மருத்துவமனை
முகவரி: கலாநிதி டெனிஸ்டர் த சில்வா மாவத்தை, கொழும்பு 8
தொலைபேசி: +94 112 693 711

தேசிய கண் வைத்தியசாலை
முகவரி: கொழும்பு 10
தொலைபேசி: +94 112 693 911

ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுர பொது மருத்தவமனை
முகவரி: தலபத்பிட்டி, நுகேகொடை, ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுர கோட்டை
தொலைபேசி: +94 112 778 610

மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனம்
முகவரி: கலாநிதி டெனிஸ்டர் த சில்வா மாவத்தை, கொழும்பு 8
தொலைபேசி: +94 112 693 532

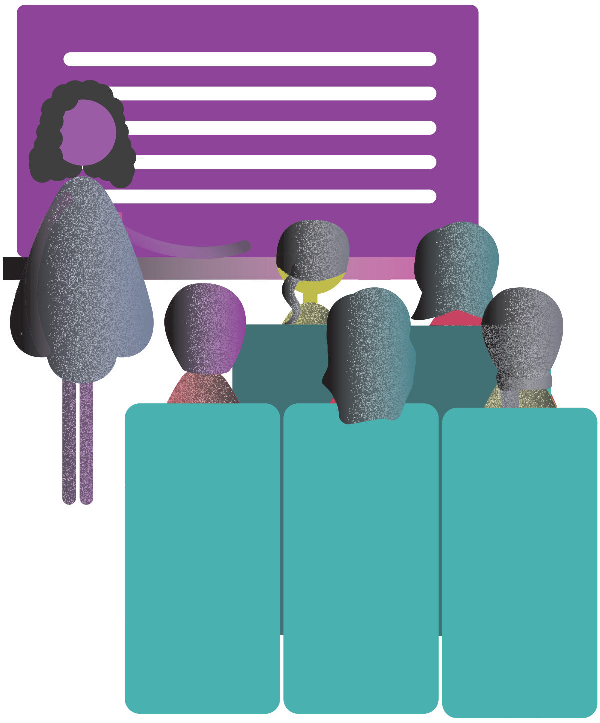
கல்வியும் தொழிலும்

கல்வி

இலங்கையிற் கல்வி இலவசமானதும் 5 வயதுக்கும் 14 வயதுக்கும் இடையில் கட்டாயமானதும் ஆகும். கல்வி முறை பின்வரும் கட்டங்களாகப் பிரிக்கப்படுகிறது:0

கனிஷ்ட பாடசாலை (6-11 வயது)
கனிஷ்ட இடைநிலை (12-14 வயது)
சிரேட்ட இடைநிலை (15-16 வயது)
உயர் தரம் (17-18 வயது)

சிரேட்ட இடைநிலை, உயர் தரக் கல்விகள் விருப்புக்குரியவை ஆவதுடன் கல்லூரிகளிலும் பாடசாலைகளிலும் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. இலங்கையில் பல தனியார் கட்டணஞ் செலுத்தும் பாடசாலைகளும் நிறுவனங்களும் காணப்படுகின்றன.



தொழிலும் பயிற்சியும்

பாரம்பரியமாக, தொழில் வாய்ப்புக்களைத் தேடும் ஒரு பொதுவான வழியாகச் செய்தித் தாள்கள் அறியப்படுகின்றன. பின்வரும் வலைத்தளங்களும் இலங்கையில் உங்கள் வேலை தேடலின் தொடக்கத்திற் பயனுள்ளவை:

https://www.topjobs.lk/
https://www.careerfirst.lk/

இலங்கையில் தொழிற்கல்வியும் பயிற்சியும் தொழிற்பயிற்சி அதிகாரசபையினூடாகக் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. கிடைக்கப் பெறும் பாடநெறிகளையும் விண்ணப்பிக்கும் முறையையும் பற்றி மேலும் தகவல்களுக்காக அவர்களின் வலைத்தளத்துக்குச் செல்லுங்கள்: https://www.vtasl.gov.lk

திறன் விருத்தியும் தொழிற்பயிற்சியும் துறை திறன் பயிற்சி, பயிலுநர் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களைப் பற்றிய தகவல்களை வழங்குகிறது. இதனை அவர்களின் வலைத்தளத்தில் அணுகலாம்: http://www.skillsmin.gov.lk/

ஒரு வணிகத்தைத் தொடங்குவதைப் பற்றி மேலும் தகவல்களுக்காக, பின்வரும் வலைத்தளங்களுக்குச் செல்லுங்கள்:

இலங்கை இளைஞர் வணிகம்
http://www.ybsl.lk/
கம்பனிப் பதிவாளர் திணைக்களம்
http://www.drc.gov.lk/intro/
அரசாங்கத் தகவல் நிலையம்
https://gic.gov.lk/gic/index.php
தொழிலாளர் திணைக்களம்
http://labourdept.gov.lk/index.php?lang=en

நீங்கள் ஐக்கிய இராச்சியத்திற் கற்றிருந்து நீங்கள் திறமைகளையும் தகுதிகளையும் பெற்றுள்ளமையை எண்பிக்கும் சான்றிதழ்களைக் கொண்டிருந்தால், அது உங்களுக்கு ஒரு தொழிலைப் பெற்றுக் கொள்ள உதவும். இலங்கையிலுள்ள தொழில் தருநர்கள் ஐக்கிய இராச்சியத் தகுதிகளை அங்கீகரிக்காதிருக்கலாம், அவ்வாறான நிலையில் நீங்கள் ஓர் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஐக்கிய இராச்சிய நிறுவனத்தால் வழங்கப்பட்ட எத்தகுதியையும் சரிபார்க்கக் கூடிய பிரித்தானிய சபையைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

பிரித்தானிய சபைக்குக் கொழும்பிலும் கண்டியிலும் யாழ்ப்பாணத்திலும் அலுவலகங்கள் உள்ளன. அவர்களின் தொடர்பு விபரங்கள்:

தொலைபேசி: +94 11 7521 521 அல்லது +94 11 4521 521
மின்னஞ்சல்: info.lk@britishcouncil.org
வலைத்தளம்: https://www.britishcouncil.lk

பயனுள்ள தகவல்கள்

வாழ்க்கைச் செலவு

உணவு	விலை (இலங்கை ரூபாய், ரூ.)
இறாத்தல் பாண் 1	70.40
இலீற்றர் பால் 1	238.15
இலீற்றர் போத்தல் நீர் 1.5	83.02
1kg அரிசி	123.05
முட்டைகள் 12	255.41
1kg பாலாடைக் கட்டி	2,155.38
1kg கோழி நெஞ்சுக் கறி	638.69
1kg மாட்டிறைச்சி	1,074.26
1kg உருளைக் கிழங்கு	196.35
1kg வெங்காயம்	157.50
சலாதுக் கீரை	162.66
1kg தக்காளி	173.06
1kg தோடம்பழம்	461.00
1kg அப்பிள்	567.42
1kg வாழைப்பழம்	164.04
போக்குவரத்து	
ஒரு வழிப் பயணச் சீட்டு ((உள்ளூர்ப் போக்குவரத்து	30.00
மாதாந்தச் சீட்டு	1,500.00
கூலி வண்டி 1km	60.00
கூலிவண்டி 1 மணித்தியாலம்	50.00
ஏனையவை	
நிமிட முற்கொடுப்பனவு 1 கையடக்கத் தொலைபேசிக் (கட்டணம் (உண்ணாடு	2.45
இணையம் (60 mbps அல்லது அதற்கு மேல், எல்லையற்ற (தரவுகள்	3,244.12
போர்மியுலா பால்	1,510.00
நைப்புத் துணிகள்	1,800.00
சம்பளங்கள்	
மாதாந்தச் சராசரி வருமானம் ((வரியின் பின்னர்	48,730.77

2021 அக்டோபர் இற் சரியானது

குறிப்பிடத்தக்க திகதிகளும் பொது விடுமுறைகளும்

திகதி	விடுமுறை
யனவரி 1	புத்தாண்டுத் தினம்
ஒவ்வோராண்டும் வேறுபடுகிறது	தமிழ்த் தைப்பொங்கல் நாள்
பெப்புருவரி 4	சுதந்திர தினம்
ஒவ்வோராண்டும் வேறுபடுகிறது	மகாசிவராத்திரி தினம்
ஒவ்வோராண்டும் வேறுபடுகிறது	பெரிய வெள்ளிக் கிழமை
ஒவ்வோராண்டும் வேறுபடுகிறது	தமிழ் சிங்களப் புத்தாண்டு
மே 1	தொழிலாளர் தினம்
ஒவ்வோராண்டும் வேறுபடுகிறது	ஈதுல் பித்ர்
ஒவ்வோராண்டும் வேறுபடுகிறது	ஈதுல் அழ்ஹா
ஒவ்வோராண்டும் வேறுபடுகிறது	எசல பெரஹர
ஒவ்வோராண்டும் வேறுபடுகிறது	மீலாதுந்நபி
ஒவ்வோராண்டும் வேறுபடுகிறது	தீபாவளி
திசெம்பர் 25	நத்தார் தினம்
மாதமொரு முறை	போயா தினம்

இத்திகதிகளிற் கடைகளும் பொதுச் சேவைகளும் மூடப்பட்டிருக்கலாம். (சில திகதிகள் மாற்றமடையலாம்)

அவசரகாலத் தொடர்பு இலக்கங்கள்

பொலிஸ்: 118 அல்லது 119
தீயணைப்பும் மீட்பும்: 110
அம்புலன்ஸும்: 110

பயனுள்ள தொடர்புகள்

சர்வதேசப் புலப்பெயர்வு நிறுவனம் (IOM) 0

IOM சுயவிருப்பில் இலங்கைக்குத் திரும்பிச் செல்வோருக்கு மீள்குடியேற்ற, மீளொருங்கிணைப்பு ஆதரவை வழங்குகிறது.

முகவரி: 9 ஆம் மாடி, இலங்கை வங்கியாளர் நிறுவனக் கட்டிடம், இல. 80A, எல்விட்டிகல மாவத்தை, கொழும்பு 08
தொலைபேசி: +94 115 325 300
மின்னஞ்சல்: iomcolombo@iom.int

கரிட்டாஸ் ஸ்ரீ லங்கா - SEDEC

இது அபிவிருத்தி, பரிந்து பேசுதல், தன்னோக்கு நல்வாழ்வு என்பன தொடர்பில் உதவும் ஒரு சமய அடிப்படையிலான நிறுவனம் ஆகும். அவர்கள் இனம் மதம் பாராமல் பெண்களுடனும் ஆண்களுடனும் சிறுவர்களுடனும் சேர்ந்தியங்குகின்றனர்.

முகவரி: இல. 133, கின்சி வீதி, கொழும்பு 08
தொலைபேசி: +94 112 691 885 அல்லது
+94 112 695 130 அல்லது +94 759 726 673
மின்னஞ்சல்: director.sec@caritaslk.org அல்லது
sedec@caritaslk.org
வலைத்தளம்: www.caritaslk.org

சன்றிம்/லக்ஷான் டயஸ் அசோசியேட்ஸ்

சன்றிம் என்பது கொழும்பில் அமைந்துள்ள திரும்பி வருவோருக்கும் புலம் பெயர்வோருக்குமான ஒரு அரச சார்பற்ற நிறுவனம். அவர்கள் பாதுகாப்பும் இலவசச் சட்ட ஆதரவும் வழங்குகின்றனர். சன்றிம் விமான நிலையத்தில் உதவியும் திரும்பி வருவோருக்கு அவர்களின் குடும்பங்களுடன் மீண்டும் ஒன்று சேர உதவியும் உட்பட இலங்கைக்குத் திரும்பிச் செல்வோருக்கு மீளொருங்கிணைப்பு உதவியும் ஆதரவும் வழங்குகிறது. அவர்கள் தடுப்புக்காவல் அமைப்புக்களிலுள்ள சேவை பெறுநர்களுடன் சேர்ந்து செயற்படும் லக்ஷான் டயஸ் அசோசியேட்ஸ் எனும் சட்ட நிறுவனத்துடன் நெருக்கமாகச் செயற்படுகின்றனர்.

முகவரி: 10/2 மெண்டிஸ் சாலை, இடமை, மொரட்டுவை, கொழும்பு
தொலைபேசி: +94 75 711 9417 அல்லது
+94 71 453 4527
மின்னஞ்சல்: sanrimsl@yahoo.com அல்லது
lakshandias@yahoo.co.uk

யாழ் சமூகச் செயற்பாட்டு நிலையம்

அவர்கள் வன்முறையாற் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் தமது பாதுகாப்பு இல்லத்தினூடாக இருக்க ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தை வழங்குகின்றனர். தற்காலிகப் புகலிடம் வழங்குவதைப் போன்றே, அவர்கள் மருத்துவப் பராமரிப்பும் சட்ட ஆலோசனையும் கூட வழங்குகின்றனர்.

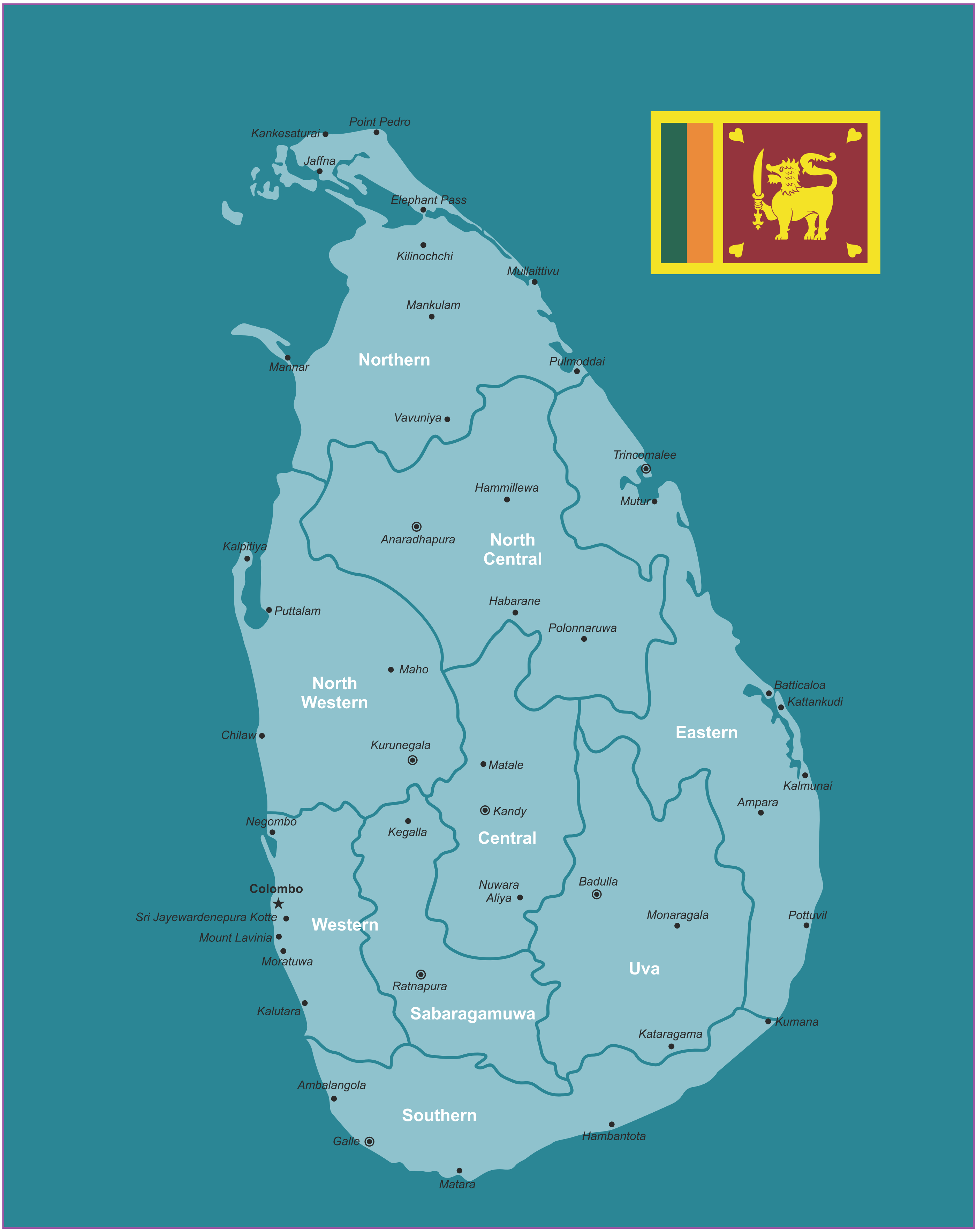
முகவரி: இல. 159, 4 ஆம் குறுக்குத் தெரு, யாழ்ப்பாணம்
தொலைபேசி: +94 212 223 699
மின்னஞ்சல்: jsacjaffna@gmail.com

இலங்கை அரசாங்கத்துக்கான திறன் நுழைவாயில்

இலங்கை அரசாங்கத்தின் உத்தியோகபூர்வ வலைவாசல் அரசாங்கச் சேவைகளைப் பற்றிய தவல்களையும் அன்றாட வசதிகள் தொடர்பான ஏனைய பயனுள்ள தொடர்புகளுக்கான தொடுப்புக்களையும் வழங்குகிறது.

உதவியெண்: 1919
மின்னஞ்சல்: info@icta.lk
வலைத்தளம்: www.gov.lk

இலங்கை வரைபடம்



Point Pedro
Kankesaturai
Jaffna
Elephant Pass
Kilinochchi
Mullaittivu
Mankulam
Northern
Mannar
Pulmoddai
Vavuniya
Trincomalee
Hammillewa
Mutur
Anaradhapura
North Central
Kalpitiya
Habarane
Puttalam
Polonnaruwa
Maho
North Western
Batticaloa
Kattankudi
Chilaw
Eastern
Kurunegala
Matale
Kalmunai
Ampara
Kandy
Negombo
Kegalla
Central
Colombo
Badulla
Nuwara Aliya
Sri Jayewardenepura Kotte
Western
Monaragala
Pottuvil
Mount Lavinia
Moratuwa
Uva
Ratnapura
Kalutara
Sabaragamuwa
Kumana
Kataragama
Ambalangola
Southern
Hambantota
Galle
Matara

பொறுப்புத் துறப்புக்கள்

இந்த ஆவணத்திலுள்ள தகவல்கள் பெரும் அக்கறையுடனும் மிகக் கவனமாகவும் சேகரிக்கப்பட்டுள்ள அதே வேளை, Hibiscus Initiatives இத்தகவல்களின் துல்லியத்துக்கு உத்தரவாதமளிப்பதில்லை. Hibiscus Initiatives இந்த ஆவணத்திற் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள எந்நிறுவனத்தாலும் வெளியிடப்படும் எக்கண்ணோட்டங்களையும் கருத்துக்களையும் அல்லது கொள்கைகளையும் பரிந்துரைக்காததுடன் இச்சிற்றேட்டில் வழங்கப்பட்டுள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில் மேற்கொள்ளப்படும் எம்முடிவுக்கும் அல்லது பெறுபேறுகளுக்கும் பொறுப்பேற்பதில்லை. இப்பிரசுரம் எத்தயாரிப்பினதும் அல்லது சேவையினதும் விற்பனைக்கான அல்லது வாங்குவதற்கான ஒரு அளிப்பை, பரிந்துரைப்பை அல்லது சிபாரிசைக் கொண்டதல்ல.

Published by
Hibiscus Initiatives
Resource for London,
356 Holloway Road, London,
N7 6PA, United Kingdom

hibiscusinitiatives.org.uk

First published 2021
© Hibiscus Initiatives

Design: Prospectus

This publication is copyright, but may be reproduced by any method without fee or prior permission for teaching purposes, but not for resale.

For copying in any other circumstances, prior written permission must be obtained from the publisher, and a fee may be payable.

மூலம் வெளியிடப்பட்டது
Hibiscus Initiatives
Resource for London,
356 Holloway Road, London,
N7 6PA, United Kingdom

hibiscusinitiatives.org.uk

முதல் பதிப்பு 2021ல் வெளியிடப்பட்டது
© Hibiscus Initiatives

வடிவமைப்பு: Prospectus

இந்த வெளியீட்டிற்கு பதிப்புரிமை பெற்றுள்ளது, இருப்பினும் மறுவிற்பனைக்கு அல்லாமல், கற்றல் நோக்கங்களுக்காக என்றால் கட்டணம் அல்லது முன் அனுமதியின்றி எந்த முறையிலும் மீண்டும் உருவாக்கப்படலாம். வேறு எந்த சூழ்நிலைகளுக்காகவும் பிரதி.

எடுக்கப்படவேண்டுமென்றால், வெளியீட்டாளரிடமிருந்து எழுத்துப்பூர்வமான முன்அனுமதி பெறப்பட வேண்டும், மேலும் அதற்கான கட்டணமும் வசூலிக்கப்படலாம்.

Hibiscus for social justice

This project is part funded by the EU Asylum, Migration and Integration Fund. Making management of migration flows more efficient across the European Union.