ネパール語版

विशेष संस्करण

सक्ने कुराबाट भूकम्पको लागि तयारी गर्नौं!!
～तयारी गरेमा भूकम्पसँग डराउनु पर्दैन～

आफ्नो ज्यान र सम्पत्ति आफैले जोगाउने + आफ्नो क्षेत्र आफैले जोगाउने + सरकारद्वारा राहत र सहयोग = क्षति न्यूनीकरण

१. “ढ्याङ्ङ!” आयो भने, “अचानक” आयो भने

२. घर बाहिर भएको बेला, वरपरका मान्छेहरू अत्तिएपनि आफू चाहिँ नआत्तिने

३. यसरी घरको सामानहरू (फर्निचर आदि) नढल्ने गरी राख्न सकिन्छ

४. आपत्कालिन अवस्थामा लिएर निसक्ने सामानहरू तयारी गरेर राखौं

५. भूकम्प पछि थप क्षति हुन नदिन तयारी गरौं

६. परिवारसँग सम्पर्क गर्ने तरिका तोकिराखौं

७. आश्रय स्थलको बसोबासबारे विचार गरिराखौं

८. प्राथमिक उपचारबारे राम्रोसँग सिकौं

९. भूकम्प विपद् उपयोगी पृष्ठ (विशेष संस्करण)

प्रकाशन: सिगा जिल्ला
अनुवाद तथा सम्पादन: सिगा जिल्ला अन्तर्राष्ट्रिय संघ, स्वयंसेवक समूह “मिमितारोउ”
http: //www.s-i-a.or.jp

"ढ्याङ्ङ!" आयो भने, "अचानक" आयो भने

नआत्तिईकन, गल्ती नहने गरी

अचेल जापानको विभिन्न ठाउँहरूमा भूकम्प आइरहेको छ। सिगा जिल्लामा पनि बिवा तालको पश्चिमी तटमा रहेको चिरा परेको जमिनको कारण वा दक्षिण-पूर्वी समुन्द्र र दक्षिण समुन्द्र भूकम्पको कारण, सिगा जिल्ला भित्रको फराकिलो क्षेत्रमा शक्तिशाली कम्पन पैदा हुने सम्भावना छ। आपत्कालिन अवस्थाको लागि तयार भएर बस्न सक्ने गरी, भूकम्प आएको खण्डमा अपनाउने कुराहरू सम्बन्धी विस्तृत जानकारी प्रदान गर्दछौं।

भूकम्प आयो!

●सर्वप्रथम आफ्नो ज्यान जोगाउने कुरामा ध्यान दिनुहोस्। टेबुल वा खाटमुनि छिर्ने र सुतिरहेको बेला कम्बल वा तकियाले टाउकोलाई छोपेर सुरक्षित राख्नुहोस्।

●कम्पन सानो भएतापनि आगो निभाउने बानी बसालौं। तर ग्यासको आपूर्ति आफै बन्द हुने ग्यास मिटर प्रयोग गरिएको हुनाले, निभाउन नसक्ने अवस्थामा जबरजस्ती गर्नु हुँदैन।

१ देखि २ मिनेटपछि

●बाहिर निस्कने ठाउँ सुरक्षित गर्नुहोस्। ढोका वा झ्याल खोलेर बाहिर निस्कने ठाउँ सुरक्षित गर्नुहोस्। कोन्डोमिनियम (मान्सन, अपार्टमेन्ट आदि) को ढोका खोल्न नसकिने अवस्था हुन सक्छ, तर तुलनात्मक रूपमा झ्याल सजिलैसँग खोलिन्छ।

●आगो बल्न सुरु भएको ठाउँ पत्ता लगाई, प्रारम्भिक चरणमै आगो निभाउनुहोस्।

●घर भित्र पनि जुत्ता लगाउनुहोस्। सिसा आदिबाट पैताला बचाई, तुरुन्तै सुरक्षित ठाउँमा जान सक्ने गरी तयारी गर्नुहोस्।

●परिवार सुरक्षित भए नभएको निश्चय गर्नुहोस्। घर ढल्ने वा पहिरो जाने जस्ता खतरा भएमा तुरुन्तै सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस्। बाहिर निस्केपछि, माथिबाट सिसा, टायल, होल्डिङ बोर्ड जस्ता कुराहरू खस्न सक्ने हुनाले, पर्याप्त सावधान रहनुहोस्।

३ देखि ५ मिनेटपछि

५देखि१० मिनेटपछि

●आपत्कालिन अवस्थामा लिएर निस्कने सामानहरू आफूसँग तयार राख्नुहोस्।

●छरछिमेकमा आगलागी भए नभएको निश्चय गर्नुहोस्।

●जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। रेडियो आदिबाट सही जानकारी सङ्कलन गरी, झूटो सूचनाको पछि नलाग्नुहोस्।

●तपाईं बसोबास गर्ने क्षेत्रको वृद्ध, बच्चा जस्ता विपद् सम्बन्धी पर्याप्त जानकारी सङ्कलन गर्न नसक्ने व्यक्तिहरू सुरक्षित भए नभएको निश्चय गर्नुहोस्।

१०मिनेटदेखि केहीघण्टा

●परकम्पनले घर ढल्ने वा विपद्को बेला भएको आगलागी फैलिने जस्ता खतराहरू भएमा सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस्।

●विद्यालय आदिमा बच्चालाई लिन जानुहोस्।

●आगलागी रोकथामका उपायहरू अपनाउनुहोस्। ग्यासको मेन भल्भ बन्द गर्नुहोस्। घर छोडेर कतै जाने बेला, बिजुलीको ब्रेकर बन्द गर्नुहोस्।

●घर छोडेर कतै जाने बेला, तपाईं गएको ठाउँ लेखेर घरको मूलद्वार जस्ता सजिलै देख्न सकिने ठाउँमा टाँस्नुहोस्।

～ ३ दिनसम्म

●आपत्कालिन अवस्थाको लागि तयार गरेको सामानहरू निकाल्नुहोस्। सामान्यतया: आफ्नो जीवन यापन आफैले गर्नुपर्छ तर आफ्नो क्षेत्रको व्यक्तिहरूले एक-अर्कालाई सहयोग गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

●स्वतन्त्र विपद् रोकथाम सङ्गठन वा वरपरका छिमेकीहरूसँग मिलेर उद्धार वा आगलागी नियन्त्रण कार्य गर्नुहोस्। आगलागी नियन्त्रण विभाग आदिमा खबर गर्नुहोस्।

●सुरक्षित ठाउँमा जाने बेला सामूहिक रूपमा, सबै सँगै जानुहोस्। हिँडेर जानुहोस् र कङ्क्रिटको पर्खाल, चुँडिएको बिजुलीको तार, सिसाको झ्याल आदि नजिक नजानुहोस्।

●जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्। जिल्ला, सहर र टोलले प्रदान गर्ने सूचनामा ध्यान दिनुहोस्।

~घर बाहिर भएको बेला, वरपरका मान्छेहरू आत्तिएपनि आफू चाहिँ नआत्तिने~

अग्ला भवनहरू भएको क्षेत्र

भवन ढल्ने, सिसा वा होल्डिङ बोर्ड आदि माथिबाट खस्ने र भेन्डिङ मेसिन पल्टने सम्भावना हुनाले सावधान हुनुहोस्। झोलाले टाउको छोपेर पार्क जस्ता सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस्।

आवास क्षेत्र

कङ्क्रिटको पर्खाल र गेटको पिलर ढल्ने, माथिबाट सिसा वा टायल खस्ने, चुँडिएको बिजुलीको तार जस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

अन्डरग्राउन्ड सपिङ सेन्टर

विपद्को लागि पर्याप्त सुविधा र उपकरणहरू राखी, बलियोसँग निर्माण गरिएको छ। कम्पन रोकिएपछि नआत्तिईकन टाँसिएका चिन्हहरू हेर्दै वा मार्गनिर्देशकको निर्देशन अनुसार सरक्षित ठाउँमा जानुहोस्।

सवारी साधन चलाइरहेको बेला

नहडबडाईकन राम्रोसँग ह्यान्डल समातेर सडकको बायाँपट्टि च्यापेर रोक्नुहोस् र रेडियोबाट जानकारी लिनुहोस्। सुरक्षित ठाउँमा जाने खण्डमा, गाडीको सिसा बन्द गर्नुहोस् र ढोकामा लक नगरिकन, साँचो त्यतिकै छोड्नुहोस्। सम्भव भएमा सवारी साधन निरीक्षण कार्ड (स्याकेनस्यो) लिएर जानुहोस्।

लिफ्ट

सबै तल्लाको बटन थिची, जहाँ रोकिन्छ त्यही लिफ्टबाट बाहिर निस्कनुहोस्। थुनिएमा, बोलाउने बटन निरन्तर थिचिरहनुहोस्।

डिपार्टमेन्ट स्टोर वा सुपरमार्केट

सपिङ बास्केट वा झोलाले टाउको छोप्नुहोस्। कम्पन नरोकिएसम्म सामान वा र्‍याकले नथिचिने, सुरक्षित ठाउँमा पर्खी, पसलको स्टाफको निर्देशन अनुसार सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस्।

रेल, सबवे र बस

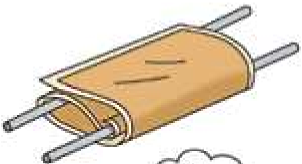
अगाडिको सिट वा हातले समात्ने ठाउँमा राम्रोसँग समात्नुहोस्। आपत्कालिन ढोकाबाट निस्कने बेला कर्मचारीले निर्देशन दिए अनुसार गर्नुहोस्।

~विपद्को बेला सहयोग आवश्यक व्यक्तिहरूको हेरविचार गरी आवश्यक कदम चालौँ~

※विपद्को बेला सहयोग आवश्यक व्यक्तिहरू : वृद्ध, शिशु, बिरामी वा अपाङ्ता भएको व्यक्तिहरू आदि जसलाई आफू एक्लैले विपद्को सामन गर्न गाह्रो हुन्छ

●वृद्ध र बिरामी वा चोटपटक लागेको व्यक्ति

स्ट्रेचर प्रयोग गर्ने वा पिंठ्यूँमा बोकेर सुरक्षित ठाउँमा लैजानुहोस्।



●सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्ति

हात वा शरीर हल्लाएर, लेखेर अथवा मुख ठूलो पारेर चलाई कुरा गर्नुहोस्।

● दृष्टि सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्ति

अवस्थाबारे जानकारी दिई, सुरक्षित ठाउँमा जाने खण्डमा, लठ्ठी बोक्ने हातको विपरीत हातले आफ्नो कुइनोको भाग तिर समात्न लगाई, बिस्तारै हिँड्नुहोस्। भऱ्याङ वा अवरोधबारे भन्दै हिँड्नुहोस्।

यसरी घरको सामानहरू (फर्निचर आदि) नढल्ने गरी राख्न सकिन्छ

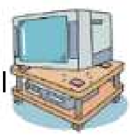
दराज आदि

●टेन्सन रड (लामो अथवा छोटो बनाउन सकिने पाइप) प्रयोग गर्ने बेला, सिलिङले थाम्न सक्छ कि सक्दैन, निश्चय गर्ने।
●कार्पेट वा तातामीमा राखिएको फर्निचर सजिलै ढल्न सक्छ। सकेसम्म अन्य कोठामा राख्ने वा भुइँमा काठको बोर्ड राखी, त्यसमाथि राख्ने।
●चोट पुऱ्याउन नचाहने फर्निचर वा किला ठोक्न नसकिने फर्निचर नढल्ने बनाएर राख्ने खण्डमा, फर्निचरमाथि अर्को काठको बोर्ड राखी, त्यो बोर्डमा फिक्सर जडान गर्ने।

भाँडाकुँडा वा किताब राख्ने ऱ्याक आदि

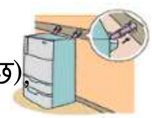
●किताब राख्ने ऱ्याकमा, गह्रौँ किताब तलपट्टि राख्ने र सकेसम्म किताब र किताबको बिचमा ठाउँ नरहने गरी राख्ने।
●सिसामा, सिसाको टुक्राहरू “छरिनबाट रोक्ने फिल्म” टाँस्ने।
●ऱ्याकमा भाँडाकुँडा पुछ्ने कपडा ओछ्याएमा सामान चिप्लिँदैन।
●ऱ्याक माथि राखेको सामान खस्ने हुनाले, सकेसम्म नराख्ने।

टि. भि. , कम्प्युटर आदि



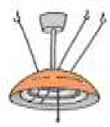
●धेरै माथि नराख्नुहोस्।
●कृत्रिम चोपबाट बनाइएको कम्पन प्रतिरोधक सिटमा लेखिएको धान्न सक्ने तौल र प्रयोग म्याद निश्चय गर्ने। अति गह्रौँ सामानको लागि प्रयोग गर्ने बेलामा सावधानी आवश्यक छ।

फ्रिज



●ढोका खोलिएर भित्र भएको सामान ननिस्कने गरी, “खुल्नबाट रोक्ने फिक्सर” प्रयोग गर्ने।
●नहल्लिने बनाउनको लागि, पछाडिको समात्ने ठाउँलाई भित्तामा बाँध्ने आदि गर्ने वा (फ्रिज फिक्सर पनि हुन्छ), ढोकाहरू बिचको भागमा वायर छिराई, भित्तामा जोडेर अचल पार्ने।

बिजुलीका उपकरणहरू



●ट्युब लाइटको दुबै छेउमा “तातो रोक्ने टेप” लगाउने।
●झुन्डाउने प्रकारको बत्तीलाई, वायर वा सिक्रीले सिलिङको केही ठाउँहरूमा जोडेर अचल पार्ने।

पियानो

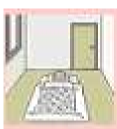
●खुट्टामुनि नचिप्लने सिट, पियानोमा चोट नलाग्ने गरी, बाहिरपट्टि प्लास्टिक बेरिएको वायर वा टेप बाँध्ने आदि गरी, वायरले भित्तामा जोडेर अचल पार्ने।

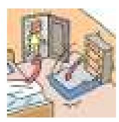
भित्ता भित्र भएको कुरा निश्चय गर्ने

●हिटअन (एक प्रकारको पेचकिला) र वायर वा सिक्री अथवा Lआकारको फिक्सरले फर्निचर भित्तामा जोडेर अचल पार्ने बेला, पिलर, माथिको तेर्सो पिलर, भित्ताको बिचमा भएको पिलर वा बिचको तेर्सो पिलरमा किला ठोक्नुहोस्।
●जिप्सम बोर्डमा राम्रोसँग अचल पार्ने गरी जोड्न नसकिन सक्छ।

एयर कन्डिसनर, भित्ते धडी र फ्रेम

●Lआकारको फिक्सर वा हुकले भित्तामा नखस्ने बनाएर राख्ने।





राम्रोसँग विचार गरेर फर्निचर राखौं।

●सुत्ने कोठामा फर्निचर नराख्ने ●विशेष गरी वृद्ध र बच्चाको कोठामा ठूलो फर्निचर नराख्ने ●फर्निचर ढल्न सक्ने दिशामा नसुत्ने ●भित्र-बाहिर गर्ने ढोका वरिपरि सामान नराख्ने ●फर्निचर ढलेपनि भाग्ने बाटो नटालिने गरी राख्ने

आपत्कालिन अवस्थामा लिएर निसक्ने सामानहरू तयारी गरेर राखौं

आपत्कालिन अवस्थामा लिएर निसक्ने सामानहरू

यी सुरक्षित ठाउँमा जाने बेला सँगै लिएर जाने सामानहरू हुन्। तकियाको छेउमा वा खाटमुनि आदि जुत्ता, पन्जा, हेलमेट आदि सँगै तयार गरेर राख्नुहोस्। लगभग पुरुष १५kg, महिला १०kg, बच्चाको लागि बच्चाको क्षमता अनुसार। सँगै हुन नसक्ने अवस्थाको लागि, हरेक व्यक्तिले आ-आफ्नो सामानहरू छुट्टा छुट्टै ढाडमा बोक्ने झोला (रुकस्याक)मा हालेर राख्नुहोस्।

- अन्य" : मोबाइल फोन चार्जर (गाडीको सिग्रेट सकेटमा चार्ज गर्न सकिने प्रकार, एक पटक मात्र प्रयोग गर्न सकिने प्रकार), पाउडर दूध र दूध खुवाउने बोतल, कागजको डाइपर, डाबर आदिको लागि लगाउने छालाको क्रिम, सफा कपास, मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिकाको कपी, बेबी फुड, घरमा भएको औषधि र अस्पतालबाट दिइएको औषधिको नाम लेखेको कागजको कपी, ओखायू (गिलो भात वा जाउलो), सुन्न मद्द गर्ने उपकरण, रेडियो आदि।
- इन्खान (स्ट्याम्प) वा बैंकको पासबुक, अधिकार प्रमाणपत्र, बहुमूल्य चिजबिज आदि लिएर जाने झोलामा हालेर राख्यो भने चोरले लिएर जाने सम्भावना हुनाले, तुरुन्तै निकालेर सकिने सुरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस्।

प्लास्टिकको झोला, न्याप्किन, हिट प्याक

सवारी साधन अनुमतिपत्र, बीमा कार्ड, बैंकको पासबुक, औषधिको नाम लेखेको कागजको कपी

आपत्कालिन अवस्थाको लागि तयारी गर्ने सामानहरू

तयार गर्ने सामानहरू राहत सहयोग नआउन्जेलको लागि हो। परिवारलाई लगभग ३ दिनसम्म पुग्ने परिमाण तयारी गर्नुहोस् र तुरुन्तै निकाल्न सक्ने ठाउँमा राख्नुहोस्।

सधैँ खाने गरेको कुराहरू, प्रयोग गर्ने कुराहरू अलि धेरै किनेर राखेमा "आपत्कालिन अवस्थाको लागि चाहिने सामानहरूको" राम्रो तयारी हुन्छ। बेलाबेलामा झोलामा हालेर राखेको सामानहरू बदल्न नबिर्सनुहोस्!!

चामल, प्रि-कुक्ड फुड, र्‍याप

पानी (९ लिटरxव्यक्तिको संख्या

अन्य उपकरणहरू

प्रत्येकलाई सधैं तुरुन्तै प्रयोग गर्न सकिने ठाउँमा राखौं।

- किचेन वा लिभिङ (अग्नी नियन्त्रक यन्त्र)
- मूल ढोकाबाट भाग्नको लागि (बन्चरो जस्ता उपकरणहरू)
- दोस्रो तल्लाबाट भाग्नको लागि (डोरी)

कार्यस्थलबाट हिँडेर घर फर्कनुपर्ने अवस्थाको लागि, डेस्क वा लकरमा स्पोर्टस् सुज, पन्जा, टावल, उच्च क्यालोरी भएको खानेकुरा, पानी, हिँड्न सजिलो हुने पोसाक, सडकको नक्शा, परिवारको फोटो तयारी गरेर राख्नुहोस्।

कहाँ किन्न सकिन्छ?

विपद् रोकथाम कर्नर वा आउटडोर पसलहरूमा, प्रसस्त उपयुक्त सामानहरू राखिएको हुन्छ तर प्राय जस्ता: सामानहरू दैनिक रूपमा जाने पसलहरूमा किन्न सकिन्छ। विपद्को बेला आवश्यक पर्ने सामानहरू, दैनिक जीवनमा चाहिने सामानहरू किन्न गएको बेला खोज्नु

- **आपत्कालिन खानेकुरा:** बिस्कुट लगायतका लामो समयसम्म खराब नहुने दैनिक जीवनमा उपभोग गर्ने खानेकुराहरू पनि तयारी गरेर राख्ने। बेलबेलामा बदल्न नबिर्सने।
- **टर्च लाइट, रेडियो:** समान्य बत्ती पसलमा किन्न सकिन्छ। ब्याट्री नचाहिने, आफ्नै शक्तिले उत्पादन गरेको बिजुलीबाट बल्ने प्रकारको पनि हुन्छ।
- **हेलमेट:** होमसेन्टर, हार्डवेर स्टोर आदिमा किन्न सकिन्छ। मोटसाइकल व स्पोर्टसको लागि प्रयोग गरिने हेलमेट पनि हेर्‍यो भने राम्रो हुन्छ।

भूकम्प पछि थप क्षति हुन नदिन तयारी गरौं

३ पटक आगो निभाउने मौका हुन्छ

कम्पन महसुस गरेको बेला

पहिलो कम्पन त्यति ठूलो नभएमा, तुरुन्तै आगो निभाउनुहोस्। कम्पन सानो भएतापनि, महसुस गर्ने बित्तिकै सधैं आगो निभाउने बानी बसालौं।

कम्पन रोकिएपछि

ठूलो कम्पन आइरहेको बेला आगो बलेको ठाउँतिर जानु झन् खतरा हुन्छ। कम्पन नरोकिएसम्म पर्खनुहोस् र रोकिएपछि आगो निभाउनुहोस्।

आगलागी सुरु भएपछि

आगलागी सुरु भएपछिको ३ मिनेट अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ। सानो आगो बल्न थालेपनि छरछिमेकको मद्दत माग्नुहोस् र ११९ सम्पर्क गरी रिपोर्ट गर्नुहोस्। अग्नि नियन्त्रक यन्त्र वा पानी मात्र नभइकन, कम्बलले छोप्ने आदि नजिकै भएको कुराहरूको पूर्ण रूपमा उपयोग गर्नुहोस्। तर, जब आगो सिलिङसम्म पुग्छ, तुरुन्तै सुरक्षित ठाउँतिर भाग्नुहोस्। सम्भव भएसम्म बलिरहेको कोठाको झ्याल र ढोका बन्द गरी हावाको आवतजावत नहुने गर्नुहोस्।

अग्नि नियन्त्रक यन्त्र प्रयोग गर्ने तरिका

〈१〉 सुरक्षित पिनमा औंला छिराई, माथि तिर तान्ने

〈२〉 पाइप निकालेर आगो बलिरहेको ठाउँ तिर फर्काउने

〈३〉 बेसरी शक्ति लगाएर लेवरलाई थिचेर, आगो निभाउने केमिकल निकाल्ने

〈४〉 कुचोले बढार्ने जस्तो गरी दायाँबायाँ हाल्ने

〈५〉 ढोकातर्फ ढाड फर्काई धुवाँ वा केमिकलले भाग्ने बाटो नहराउने गरी गर्ने

आगो बलेको ठाउँ अनुसारको प्रारम्भिक अग्नि नियन्त्रण तरिका

तेल भएको भाँडो

- आत्तिएर पानी नहाल्ने
- कम्बल वा ठूलो तौलिया (टावल)लाई पानीले भिजाएर, आफूतिरबाट भाँडोलाई छोपी, हावा नजाने गर्ने (अग्नि नियन्त्रक यन्त्रको प्रयोग पनि सम्भव)
- म्यायोनेज हाल्न निषेध

नुहाउने ठाउँ (फुरोबा)

- एक्कासी ढोका खोल्यो भने झन् बेसरी आगो बल्ने हुनाले खतरा हुन्छ
- ग्यासको मेन भल्भ बन्द गरी, अलि अलि गर्दै ढोका खोली, एकै पटकमा आगो निभाउने

मट्टीतेल स्टोभ

- ठीक माथिबाट एकै पटक धेरै पानी हाल्ने
- मट्टीतेल पोखिएर फैलिएको छ भने, कम्बल आदिले छोपेर पानी हाल्ने (अग्नि नियन्त्रक यन्त्रको प्रयोग पनि सम्भव)

बिद्युतिय उपकरण

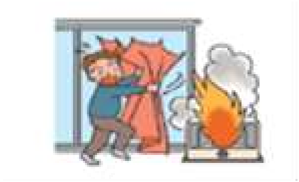
- सर्वप्रथम प्लगबाट तार निकाल्ने, र करेन्ट नलाग्ने बनाएपछि आगो निभाउने

आफूमा

- लडीबुडी गर्ने वा अरू कसैलाई आगोमा हानेर निभाउन लगाउने (अग्नि नियन्त्रक यन्त्रको प्रयोग पनि सम्भव)
- कपालको खण्डमा, टाउकोलाई तौलिया (टावल) वा कपडाले छोप्ने (केमिकल फाइबर प्रयोग नगर्ने)

पर्दा वा फुसुमा (कोठा छुट्याउने)

- आगो सिलिङमा पुग्नबाट रोक्नको लागि पर्दा तानेर निकाल्ने र फुसुमामा लातले हानेर ढाल्ने गरेपछि निभाउने



आगलागीबाट भागेर सुरक्षित ठाउँमा जाने बेला ध्यान दिने कुराहरू

- सिलिङमा आगो पुगेपछि प्रारम्भिक अग्नि नियन्त्रणको उपायहरूले आगो निभाउन सकिँदैन। तुरुन्तै भाग्ने
- विपद्को बेला सहयोग आवश्यक व्यक्तिहरूलाई प्राथमिकता
- लत्ताकपडा, लिएर जाने कुरा आदिबारे धेरै नसोचीकन, सकेसम्म छिटो निस्केर सुरक्षित ठाउँमा जाने
- दोधारमा नपर्ने। दगुरेर एकै पटकमा आगोबाट बाहिर निस्कने
- धुवाँबाट अलग रहन होचो भएर अगाडि बढ्ने
- एक पटक निस्किसकेपछि फेरि भित्र नजाने
- भित्र भाग्न नसकेको मान्छे छ भने तुरुन्तै अग्नि नियन्त्रकलाई भन्ने

भूकम्प बिमा बारे: भूकम्पबाट भएको क्षति (अर्को घरबाट फैलिएको आगलागी पनि समावेश) को क्षतिपूर्ति, आगलागी बिमाले भुक्तानी गर्दैन। आगलागी बिमामा भूकम्प बिमा थप गरिने सम्झौता भएको हुनाले, सम्झौता गरेको बिमा कम्पनीमा सम्पर्क गरी निश्चय गरौं।

परिवारसँग सम्पर्क गर्ने तरिका तोकिराखौँ

आपत्कालिन कललाई प्रथमिकता दिइने हुनाले परिवारलाई सम्पर्क गर्न, फोन बाहेकका अन्य माध्यामहरू प्रयोग गरौँ।

- NTT को विपद्को बेला सन्देश छोड्ने/सुन्ने डायल "१७१" प्रयोग गर्नुहोस्।
- सार्वजनिक फोनको लागि प्राथमिक लाइन छुट्याइएको हुने हुनाले सजिलै फोन लाग्छ। नजिकै भएको सार्वजनिक फोन भएको ठाउँ थाहा पाइराखौं।
- विपद् प्रभावित क्षेत्रमा फोन गर्नु भन्दा, टाढा फोन गरेमा लाग्न सक्ने हुनाले, हरेक व्यक्तिले टाढा भएको नातेदारलाई सम्पर्क गरी जानकारी सङ्कलन गराउन सकिन्छ।

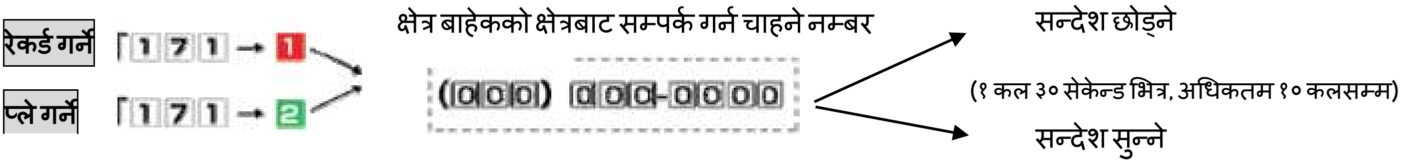
विपद्को बेला सन्देश छोड्ने/सुन्ने डायल

हरेक महिनाको १ तारिख, जनावरी १ तारिखदेखि ३ तारिखसम्म, विपद् रोकथाम हप्ता (अगस्ट ३० तारिखदेखि सेप्टेम्बर ५ तारिखसम्म), विपद् रोकथाम र स्वयंसेवक हप्ता (जनावरी १५ तारिखदेखि जनावरी २१ तारिखसम्म) अनुभवको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

"१७१" याद गरिराखौं!

विपद्को बेला सन्देश छोड्ने/सुन्ने डायल प्रयोग गर्ने

भूकम्प प्रभावित क्षेत्रबाट घरको नम्बर, भूकम्प प्रभावित क्षेत्र बाहेकको क्षेत्रबाट सम्पर्क गर्न चाहने नम्बर



सामान्य फोन (पुस लाइन, डायल-अप लाइन), सार्वजनिक फोन, मोबाइल फोन, PHS* आदिबाट प्रयोग गर्न सकिन्छ।

*केही कम्पनी बाहेक।

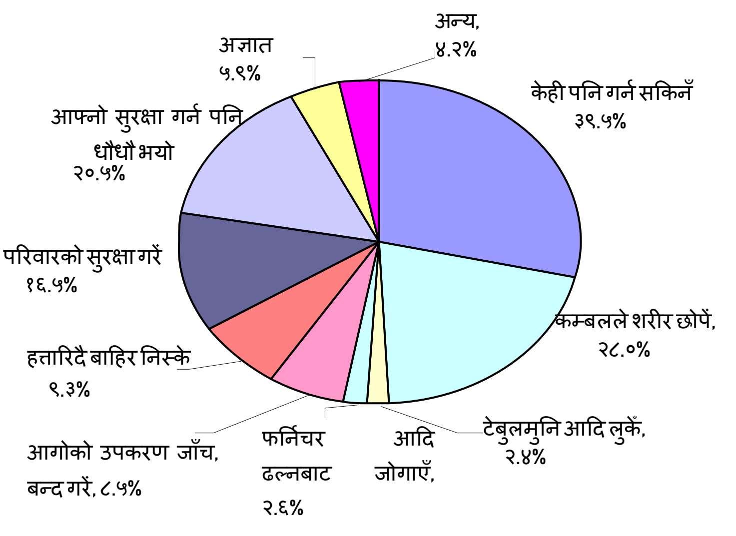
मोबाइल फोनबाट "विपद्को बेला सन्देश छोड्ने/प्राप्त गर्ने बोर्ड" पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

- यो मेसेज फङ्क्सन प्रयोग गरिएको सेवा हो।
- NTT दोकोमो, au, सफ्टब्याङ्क मोबाइल आदिबाट प्रयोग गर्न सकिन्छ। (मोबाइल फोन कम्पनीमा सोधपुछ गर्नुहोस्)
- पहिले नै प्रयोग गर्ने तरिका जानिराखौँ।

◆"केही पनि गर्न सकिनँ" ४० प्रतिशत

हेइसेइ ७ साल, १७ तारिखमा गएको हान्सिन-आवाजी महाभूकम्प। त्यसबेला मान्छेहरूले के गरे भनेर जान्न सर्वेक्षण गर्दा, ३९.५% मान्छेहरूले "केही पनि गर्न सकिनँ" भनेर जवाफ दिए। मान्छे डराएपछि, तुरुन्तै शरीर नचलिहाल्ने, आत्तिएर के गर्ने थाहा नहुने आदि हुने गर्छ। आपत्कालिन अवस्थामा नहडबडाईकन कामकुरा गर्न नसकेमा, ज्यान जाने खतरा पनि हुन्छ। भूकम्प आएको बेला नआत्तिनको लागि, आपत्कालिन अवस्थामा के गर्दा राम्रो हुन्छ, परिवारको सबै जनासँग कुरा गरिराखौं।

हान्सिन-आवाजी महाभूकम्पको बेला मान्छेहरूले गरेको कुरा (बहुसङ्ख्य जवाफ)



("हान्सिन-आवाजी महाभुकम्पमा अग्नी नियन्त्रण क्रियाकलापको रेकर्ड" कोबे शहर, आगलागी नियन्त्रण विभाग संस्करण)

आश्रय स्थलको बसोबासबारे विचार गरिराखौं

आश्रय स्थलमा बसोबास गर्ने बेलामा गोपनीयता नभएको असुविधाजनक जीवन हुन्छ। त्यस्तो अवस्था हुने हुनाले, एक-अर्काको भावनालाई बुझेर सहयोग गरौं।

- आश्रय स्थलमा, विपद् रोखथाम स्वयंसेवक संघ वा टोल समितिको सदस्य नभएका व्यक्तिहरू, विपद्को बेला सहयोग आवश्यक व्यक्तिहरू, पर्यटक आदि एक्लै नहुने गरी र आफू पनि ऐक्लै नहुने गरी पर्याप्त कुराकानी
- केही समस्या भएमा, आफू एक्लै चिन्ता गरेर बस्नु भन्दा आगाडि नै आश्रय स्थलमा भएका स्थनीय सरकारी कर्मचारी, पब्लिक हेल्थ नर्स, प्रहरी आदिसँग सल्लाह
- अरूलाई अप्ठयारो पर्ने वा द:ख हने करा नगर्नुहोस।
- स्ट्रेस मुक्त हुने कुराहरू गर्नुहोस्। हल्का व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ।

- आश्रय स्थलको सञ्चालन सरकार र स्वयंसेवकको जिम्मामा नछोडीकन, विपद् रोखथाम स्वयंसेवक संघको अगुवाइमा व्यवस्थापन र सञ्चालन गर्नुहोस्।
- रुघा र इन्फ्लुएन्जा आदि फैलिने खतरा हुन्छ। हात धुने, मुख कुल्ला गर्ने आदि गर्नुहोस् र आवश्यकता अनुसार मास्क लगाउनुहोस्।
- गाडीमा बसोबास गर्ने खण्डमा, इकोनोमी-क्लास सिन्ड्रोममा ध्यान दिनुहोस्। कुनै विकल्प नभई, गाडीमा बस्ने खण्डमा, बेला बेलामा पानी पिइरहने र हातखुट्टा तन्काउनको लागि व्यायाम गर्ने गर्नुहोस्। (अनुभव गरेका व्यक्तिहरूले भने अनुसार) केही दिन भित्र गाडीमा बसोबास गर्न नसकिने हुन्छ रे।

क्षति भएको घरमा

आपत्कालिन जोखिम निर्धारण अधिकारीद्वारा घरमा कतिको थप क्षतिको जोखिम छ, निर्णय गरिन्छ र ढोका छेउछाउमा स्टिकर टाँसिन्छ।

रातो :खतरा; यो घरमा प्रवेष निषेध

पहेँलो : सावधानी आवश्यक; एकदम सावधानीपूर्वक भित्र-बाहिर गर्ने

हरियो : सर्वेक्षण गरिसकेको; भवन प्रयोग सम्भव

- भूकम्पीय तीव्रता गुणाङ्क ५ जति वा सोभन्दा माथिको बेला आफै ग्यास बन्द हुने उपकरण लगभग सबै घरहरूमा जडान गरिएको छ। सुरक्षा निश्चय र रिसेट गर्ने तरिका पहिले नै जानिराख्नुहोस्।
- शौचालय प्रयोग गर्नु अगाडि, पानी मात्र बगाएर (फ्लस गरेर) पानी आपूर्ति पुन: सुरु भए नभएको निश्चय गर्नुहोस्। खराबी देखिएमा नगरपालिका वा वडाकार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्। बिजुलीको ब्रेकर खोल्नु अगाडि, ग्यास गनाएको छ वा छैन निश्चय गर्नुहोस्।
- ग्यास चुहावट भएको खण्डमा, पर्याप्त हावाको आवतजावत गराउनुहोस्। त्यो बेला भेन्टिलेसन फ्यानको प्रयोग नगर्न ध्यान दिनुहोस्।

प्राथमिक उपचारबारे राम्रोसँग सिकौँ

भूकम्प क्षति सँगसँगै धेरै मान्छेहरूलाई चोटपटक लागेको खण्डमा, तुरुन्तै एम्बुलेन्स आउन नसक्ने अवस्था सृजना हुन सक्छ। आपत्कालिन अवस्थाको लागि प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका जानिराखौं।

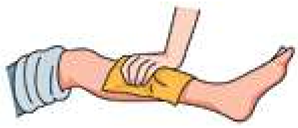
रगत रोक्ने तरिकाहरू

शरीरबाट धेरै रगत आयो भने, हामीहरू अलमल्ल पर्ने वा आत्तिने गर्छौं तर नआत्तिईकन रगत रोक्ने उपायहरू अपनाउनुहोस्। सामान्यत्या: व्यस्क व्यक्तिको ४००ml जति रगत गएर समस्या हुँदैन तर सम्पूर्ण शरीरको एक तिहाइ (१,५०० ml जति) वा सोभन्दा बढी रगत गएमा, ज्यानमा खतरा हुन्छ। कहाँबाट रगत आइरहेको छ, कसरी आइरहेको छ, कति आइरहेको छ राम्रोसँग हेर्नुहोस्।

- तीव्र गतिमा रगत निस्किरहेको छ? ⇒ (मुटुबाट शरीर तर्फ रगत बग्ने) नसाबाट रगत निस्किरहेको छ भने: जति सक्दो छिटो रगत रोक्ने
- जमिनबाट पानी निस्केको जस्तो गरी निस्किरहेको छ? ⇒ (शरीरबाट मुटु तर्फ रगत बग्ने) नसाबाट रगत निस्किरहेको छ भने: तुरुन्तै रगत रोक्ने
- बिस्तारै निस्किरहेको छ?

＜प्रत्यक्ष थिचेर रगत रोक्ने तरिका＞

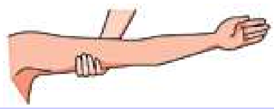
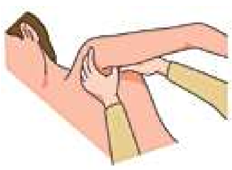
- घाउको मुख (रगत निस्किरहेको ठाउँ) लाई पूर्ण रूपले ढाक्ने सफा ब्यान्डेज वा कपडाले छोपेर, त्यसमाथिबाट बेसरी थिच्ने
- रगत निस्किरहेको भागलाई मुटुभन्दा माथि राख्ने

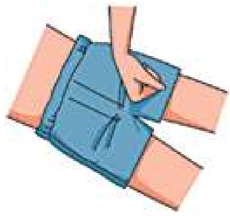


＜अप्रत्यक्ष थिचेर रगत रोक्ने तरिका＞

तीव्र गतिमा रगत आइरहेको बेला, प्रत्यक्ष थिचेर रगत रोक्नको लागि तयारी नभएसम्म, रगत निस्किरहेको ठाउँबाट मुटु नजिकको (मुटुबाट शरीर तर्फ रगत बग्ने) नसालाई हड्डीतिर थिच्नुहोस्।

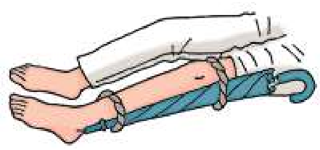
- पाखुराको बिचको भागको भित्रपट्टि
- काखिमुनिको बिचको भाग
- नाडीको जोडिएको भाग
- औंलाको दुबै साइड
- खुट्टाको जोर्नी



हड्डी भाचिँएमा

- भाचिँएको भागलाई सिधा पारेर राख्नको लागि काम्रो आदिले नचल्ने बनाएर राखी, स्वास्थ्य संस्थामा लिएर जाने
- उपयुक्त काम्रो नभएमा, बोर्ड, पत्रिका, छाता, कार्डबोर्ड आदि नजिकै भएको सामाग्री प्रयोग गर्ने



पोलेमा

- बगिरहेको पानीले चिसो पार्ने
- धेरै दुखेको छ भने, पोलेको ठाउँमा प्रत्यक्ष पानी नहालिकन, भाँडो आदिमा डुबाउने
- लुगा जलेर पोलेको खण्डमा, त्यो लुगा नफुकालीकन, लुगा माथिबाट बिस्तारै पानी हाल्ने
- फराकिलो ठाउँमा पोलेको खण्डमा, पाइप वा बाल्टिनि प्रयोग गरी पानी हाल्ने वा, पानीमा भिजाएको सफा कपडा प्रयोग गरेर पोलेको ठाउँ चिसो पार्ने
- बच्चालाई फराकिलो भागमा पोलेको खण्डमा, जाडो महिना बाहेकको समयमा, बाथटबको पानीले चिसो पार्ने

यी बाहेक, तपाईंले कृत्रिम श्वास क्रिया वा मुटु मसाज आवश्यक पर्ने अवस्था देख्न पनि सक्नुहुन्छ। अग्नि नियन्त्रण विभाग वा सहर, टोल, जापान रेडक्रस आदिले अयोजना गर्ने प्रशिक्षण आदिमा भाग लिई, CPR (बाहिरबाट छातीमा हातले प्रेसर वा विशेष यन्त्रले प्रेसर दिएर मुटुको धड्कनलाई बन्द हुन नदिने तरिका) बारे राम्रोसँग सिकौं। केही ठूला स्कुबा डाइभिङ समूहहरूले पनि आपत्कालिन उपचार सम्बन्धी क्लासहरू सञ्चालन गर्छन्।

भूकम्प विपद्, उपयोगी पृष्ठ (विशेष संस्करण)

\# आपत्कालिन आवस्थामा लिएर जाने सामानहरूमा यो पृष्ठ पनि हालेर राखौं।
\# आश्रय स्थलमा सबैलाई सेवा प्रदान गरिन्छ।
\# सुरक्षित भए नभएको निश्चय गर्नको लागि, सन्देश छोड्ने/सुन्ने डायल १७१ प्रयोग गरौं।

आपत्कालिन अवस्थाको लागि व्यक्तिगत रेकर्ड

नाम: ____________
जन्म मिति: ______ साल ______ महिना ______ तारिख
ब्लड टाइप: ______ टाइप (Rh ＋/－)
घरको ठेगाना: ____________
फोन ( )
काम गर्ने ठाउँ: ____________
फोन ( )
आपत्कालिन सम्पर्क नाम: ____________
फोन ( )

आपत्कालिन वाक्यहरू (तपाईंले जापानी नागरिकलाई)

- 助けてください。 ⇔ मद्दत गर्नुहोस्।
- 日本語が分かりません。 ⇔ जापानी भाषा बुझ्दिनँ।
- ○○語 を話せます ⇔ ○○ भाषा बोल्न सक्छु।
- ○○ がいます。 ⇔ ○○ छ।
  （病人・けが人・家の中に人）(बिरामी/चोट लागेको मान्छे/घर भित्र मान्छे)
- ケガしています。 ⇔ चोट लागेको छ।
- 体調が悪いです。 ⇔ स्वास्थ्य स्थिति खराब छ।
- ○○ が痛いです。 ⇔ ○○ दुख्छ।
  （頭・首・胸・腰・おなか・手・足）
  (टाउको/घाटी/छाती/कम्मर/पेट/हात/खुट्टा)
- ○○ です。 ⇔ ○○ छ।
  （糖尿病・心臓病・てんかん）(मधुमेह/मुटु रोग/छारे रोग)
- ○○ が不自由です。 ⇔ ○○को समस्या छ।
  （耳・目・手・足） (कान/आँखा/हात/खुट्टा)
- 家族と連絡を取りたい。 ⇔ परिवारलाई सम्पर्क गर्न चाहन्छु।
- ○○ はどこですか。 ⇔ ○○ कहाँ छ?
  （避難所・医者・食べ物・水・生活用品の配給、電話・トイレ・風呂・携帯電話の充電）
  (आश्रय स्थल/चिकित्सक/खानेकुरा/पानी/दैनिक उपभोग्य सामानहरू वितरण/फोन/शौचालय/नुहाउने ठाउँ (फुरो)/मोबाइल फोनको चार्जर)
- ○○ は使えますか。 ⇔ ○○ प्रयोग गर्न सकिन्छ?
  （トイレ・水道・電話・ガス・バス・電車）
  (शौचालय/धारा/फोन/ग्यास/बस/रेल/)
- ○○ がほしいです。 ⇔ ○○ चाहन्छु।
  （水・粉ミルク・湯・離乳食・オムツ・毛布・生理用品・服）
  (पानी/पाउडर दूध/तातो पानी/बेबी फुड/डाइपर/कम्बल/स्यानेटरी सामाग्री/लुगा)
- ○○ が食べられません。 ⇔ ○○ खान सक्दिनँ।
  （健康上・宗教上）（豚肉・牛肉・そば・卵・魚）
  (स्वास्थ्यको कारण/धर्मको कारण) (सुङ्गुरको मासु/गाईको मासु/सोबा (फापर)/अण्डा/माछा)

उपयोगी शब्दहरू

याद गरिराखौं!

避難指示	सुरक्षित ठाउँमा जान निर्देशन
避難解除	सुरक्षित ठाउँमा जाने निर्देशन फिर्ता
火事	आगलागी
土砂崩れ	पहिरो
危険	खतरा
立入禁止	छिर्न निषेध
余震	परकम्पन
応急処置	आपत्कालिन उपचार
救護所	उपचार केन्द्र
ペースメーカー	पेस मेकर
人工透析	डायलाइसिस
炊き出し	खाना पकाएर वितरण
給水車	पानी वितरण गाडी
利用時間	प्रयोग समय
火気厳禁	आगोको प्रयोग निषेध
禁煙	धम्रपान निषेध
喫煙場所	धम्रपान स्थल
無料/有料	नि:शुल्क/सशुल्क
貸し出し	रेन्टल
通行可能	जान सम्भव
通行止	बाटो बन्द
消灯時間	बत्ती निभाउने समय
エコノミークラス症候群	इकोनोमी-क्लास सिन्ड्रोम
復旧	पुन:सचारु
り災証明書	विपद क्षति प्रमाणपत्र

आपत्कालिन वाक्यहरू (जापानी नागरिकले तपाईंलाई)

- 逃げてください。 ⇔ भाग्नुहोस्।
- ついてきてください。 ⇔ मसँग आउनुहोस्।
- 危ないです。 ⇔ खतरा छ।
- 大丈夫です。 ⇔ ठीक छ।
- ○○に避難してください。 ⇔ सुरक्षाको लागि ○○ मा जानुहोस्।
  （避難所・小学校・中学校・公民館）(आश्रय स्थल/प्राथमिक विद्यालय/निम्न मा. वि/सामुदायिक केन्द्र)
- ○○に入らないでください。 ⇔ ○○ भित्र नजानुहोस्।
  （家・建物・許可なく） (घर/भवन/अनुमति बिना)
- ○○を＿時＿分に配ります。 ⇔ ○○ ＿बजे＿मिनेटबाट बाड्छौं।
  （食料・水・生活用品） (खानेकुरा/पानी/दैनिक उपभोग्य सामानहरू)

फराकिलो सुरक्षित ठाउँ

प्रवेश निषेध

धुम्रपान निषेध

बाटो बन्द

टुक्रा पार्नु।