

“भुकम्पीय सचेतना सुरक्षित संरचना”

यस बूढानीलकण्ठ नगरपालिकामा बसोबास गर्ने नगरबासी आमाबुबा,
दाजुभाई तथा दिदी बहिनीहरुमा “२४ औं भुकम्प सुरक्षा दिवस” २०७८ को
शुभकामना”

भुकम्प जतिबेला नि आउन सक्छ, सजग र सचेत रही आफू पनि बचौं
आरुलाई पनि बचाऔं ।

भुकम्प आउनु अघी अपनाउन सकिने सावधानी

१. कल्पना गरि हेरौं

अहिले भुकम्प आयो भने के गर्नु हुन्छ ? त्यसमाथी राती
आयो भने? यस्ता परिस्थितीहरुको बिषयमा सचेत भई
परिवार तथा साथीभाईसंग सरसल्लाह गर्ने गरौं। घर
भित्रको सुरक्षामा ध्यान दिऔं ।



२. घरभित्र प्रयोग हुने उपकरण तथा फर्निचरको बारेमा होस पुर्याउः

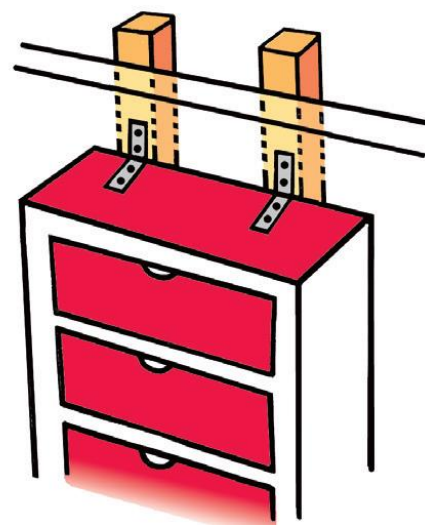
भुकम्पको हल्लाईबाट फर्निचर, दराज लगायत घरभित्रका अरु सामानहरु ढल्ने खस्ने
गर्छन ।

ढल्लन सजिलो हुने सामानलाई सुरक्षितसँग भित्तामा अड्याउने औजारहरुले फिक्स गरौं । ति औजारहरु होमसेन्टेर तथा हार्डवेयर पसलहरुमा किन्न पाईन्छ ।

- अग्लो ठाउँमा गरुङ्गो सामान राख्ने नगरौं खतरा हुनसक्छ ।
- दराज, फ्रिजहरु पल्टेर बाहिर निस्कने ढोका रोकिने खतरा त छैन बिचार पुर्याऊ ।

हलुका किसिमका झुन्ड्याउने बत्तीको प्रयोगले बढी सुरक्षित बन्न सकिन्छ ।

ओछ्यान नजिकै चप्पल, रेडियो तथा टर्चलाइट राख्ने गरौं ।



सुतीरहेको बेला भुकम्प आयो भने के गर्ने ?

फुटेको सिसा कुल्चिएर घाऊ लाग्न सक्छ त्यसैले ओछ्यान छेउ चप्पल राखौ ।

लाइन जान सक्छ टर्चलाइट तथा रेडियो सँगै राख्ने गरौं ।

१. आगो निभाउने यन्त्र को जोहो गरौं

घर भित्र राख्ने सानो आकारको आगो निभाउने यन्त्र हुन्छ। जुन होमसेन्टेर तथा हार्डवेयर पसलहरुमा किन्न पाईन्छ ।

घर वरपरका सुरक्षित स्थान तथा बाटोको बारेमा सुसुचित होऔं ।

२. सुरक्षित स्थानबारे जानकारी

पार्क लगायतका खुल्ला स्थान, माथीबाट केही खसेर नआउने फराकिलो सुरक्षित ठाउँ तथा ठुलो आगलागी भएर अझै सुरक्षित स्थानमा भाग्नु पर्ने भयो भने धेरै बाटोहरु भएको ठाउँको बारेमा जानकारी लीइराख्ने । भाग्ने बेलामा बाटोको अवस्थाको बारेमा ध्यान दिनुहोस ।

३. समाजसंगको अन्तरक्रिया

विपत्ती आइपरेको बेलामा समाज एकजुट भई अघीबढ्दा सबैलाई ठुलो बल तथा सहयोग मिल्छ ।

छरछिमेकमा सधैं आवतजावत तथा बोलि चाली गर्ने बानीले आपतबिपतको बेलामा ठुलो राहत पुग्न जान्छ ।

अपझाट आइपर्दा चाहिने सामानहरु एकै ठाँउमा राखौं ।

आपतकालिन अवस्थामा भन्ने बित्तिकै बोकेर जान मिल्नेगरी आवश्यक सामानहरु एउटै झोला वा भाडोमा राख्दा सजिलो हुन्छ ।

औषधी तथा कन्ट्याक्टलेन्स सफा गर्ने ।

ਸਾਮਾਨ ਅਨੀ ਤਪਾਇੰਲਾਇ ਅਤ੍ਯਾਬਸ੍ਯਕ ਪਰ੍ਨੇ ਚਿਜਹਰੁ ਝੁਵਾਟਟ ਭੈਟਿਨੇ ਠਾਉਂਮਾ ਰਾਸ਼੍ਰੇਗਰਾਊ ।

पानी तथा खानेकुरा अभाव हुँदा चाहिने चिजबिजको तयारी गरौं जस्तै क्यान
फुड, बिस्कुट जस्ता तुरुन्तै खानमिल्न चिजहरु

झोलामा राख्ने सामानहरु

- रेसिडेन्स कार्डको फोटोकपी
- क्वाइन पैसा (धेरै मात्रामा), भित्री लुगा, मोजा, पन्जा
- छाता, टर्चलाइट, रेडियो
- एमर्जेन्सी प्याक, लाइटर वा सलाई
- प्लास्टिक झोला, बिस्कुट लगायत तुरुन्त खान मिल्ने चिज

• औषधी तथा कन्ट्याक्टलेन्स सफा गर्ने सामान

महिलाको मिन्स हुँदा प्रयोग गर्ने प्याड लगायत आफ्नो आवश्यक सामानहरु ।

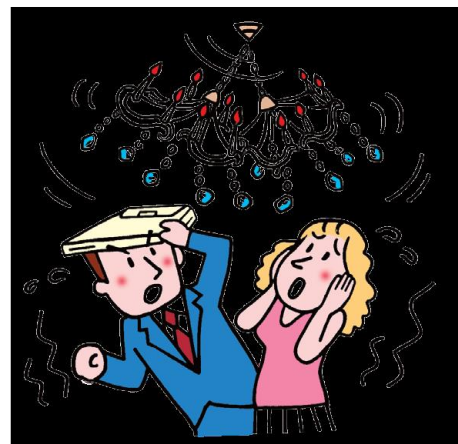


भुकम्प आउँदा

घरभित्र छौं भने.....

टाउको जोगाऔं

बलियो टेबुलमुनी पसेर टाउको जोगाऊ टेबुलको खुट्टा राम्रोसँग समातेर बसौ टेबुल नभएमा तकिया वा बाक्लो कपडाले टाउको जोगाऊ ।



आतिएर बाहिर निस्कनु:

अतालिएर बाहिर निस्कदा झन खतरा हुनसक्छ। बाहिर निस्कदा माथि बाट खसेर चोटपटक लाग्ने कुराहरु छ छैन बिचार गरेर निस्कौ ।

भुकम्पको कम्पन कम भएपछी ग्यासहरुको आगो बन्द गरौं ।

ठुलो कम्पन भईरहेको बेला आगोको नजिक जादा खतरा हुनसक्छ तेसैले हल्लिन कम भएपछी ग्यास तथा हिटरहरुको आगो बन्द गरौ ।

ढोका खोलेर बाहिर निस्कने बाटो सुरक्षित गरौं ।

घर तथा भवनहरु भासिएर ढोकाहरु नखोलिन पनि सक्छ त्यसैले हल्लिन कम भएपछी सकेसम्म चाडो ढोका खोलौ । झन अग्ला भवन तथा ठुला अपार्टमेन्टहरुमा बाहिर निस्कने बाटोको बारेमा महत्वपूर्ण सँग ध्यान पुर्याउन आवश्यक हुन्छ ।



घर बाहिर भएको बेलामा:

कंक्रीट-ब्लकको पर्खाल तथा भेन्डिङमेसिनबाट टाढा बस्ने । यि चिजहरु ढल्न सक्छन, त्यसैले यि चिजहरु बाट तुरुन्त टाढा हुनुहोस् ।स्कुल तथा पसलहरुमा भएको बेला टाउकोलाई जोगाऊ टेबुलमुनी छिरेर टाउको जोगाऊ, टेबुल नभएको बेलामा टाउकोमाथी झोला या अरु चिज राखी टाउकोलाई बचाउनुहोस् ।

झुन्डाइएको बत्तीहरुबाट जोगिऔं

ठुला हल तथा अन्य

ठाउँहरुमा भएको बेलामा

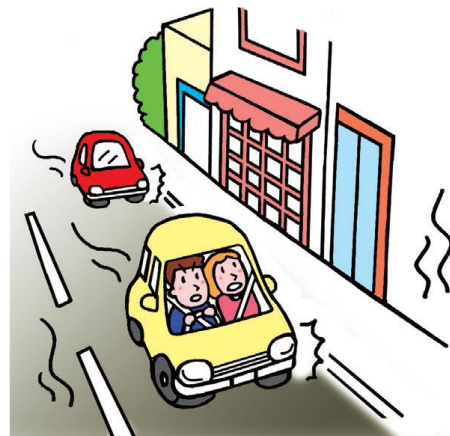
झुन्ड्याएको बत्ती वा अरु झर्चिने जमा होस पुयाउनुहोस् ।

खसेर लाग्न सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

आतिर बाहिर ननिस्कनुहोसः नआतिकन शि क्षक तथा पसलका सम्बन्धि त मान्छेले भने बमोजिम गरौ ।

लिफ्ट भित्र भएको बेलामाः

सबै तल्ला को बटन(सुइच) थिचेर जति सक्दो चाडो बहिर निस्कनुहोस् ।



गाडी चलाई रहेको बेलामा

बिस्तारै बिस्तारै स्पीड घटाऊदै सडकको देब्रेपट्टी

गाडीरोकी स्टार्ट बन्द गर्नुहोस् रेडियोबाट

स्थितीको बारेमा बुझी सुरक्षित स्थानमा जानु पर्ने भए गाडीबाट ओर्ली हिंडेर जानुहोस् ।



भुकम्प रोकिएपछी ...

वरीपरी हेरौं ।

घर भित्रको स्थिती कस्तो छ ?

ग्यासहरु बन्द छ कि छैन ?

कतै आगलागी भएको छ छैन ?

भुइँचालो पछी आउने स-साना धक्काहरुले घरहरु भत्कने तथा

आगलागी बढ्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

रेडियो या टेलिभिजनबाट घटनाको जानकारी लिऔं ।

कुन ठाउँमा कती ठूलो भुकम्प

गयो भन्ने बारेमा रेडियो तथा टेलिभिजन बाट प्रसारण हुन्छ जानकारी लिऔं ।



सुरक्षित स्थानमा जाऔं

माथिबाट केही खसेर आउने, केही पल्टेर वा ढलेर खतरा नहुने फराकिलो स्थानमा जाऔं ।

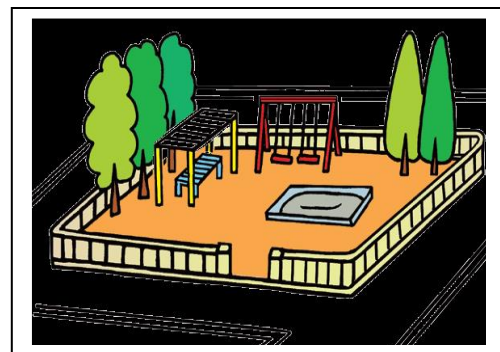
भाग्न मिल्ने ठाउँहरु धेरै भएको स्थान सुरक्षित हुन्छ जसले गर्दा ठूलो आगलागी भएको खण्डमा अझ सुरक्षित स्थानमा जानलाई सजिलो हुन्छ ।

छरछिमेकका मानिसहरु जम्मा भएर एकापसमा सरसहयोग गरौं ।

सहयोगको खाचो परेका मानिसहरुलाई सरसहयोग गरौं ।

घरमा बस्न खतरा छ भने तोकिएको सुरक्षित स्थानमा जाऔं ।

भत्किएको घरमा बस्नु अत्यन्त खतरनाक हुन्छ । अत्यावश्यक सामान बोकेर तोकिएको सुरक्षित स्थानमा जाऔं ।



घर छोडेर सुरक्षित स्थानमा बस्न जानुपर्ने अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु:

- हिटर बन्द छ कि छैन हेरौ
- बत्ति को मेनसुइच अफ गरौ
- ग्यासको मेनलाइन बन्द गरौ
- पानीका धाराहरु राम्रोसँग बन्द छ कि छैन हेरौ
- अत्यावश्यक सामान (परिचयपत्र, पैसा, बैंककार्ड आदी) बोको
- मोबाईलफोन तथा स्मार्ट फोन र त्यस्को चार्जर बोको
- न्यानो लुगा लगाओ
- एमर्जेन्सी बेलाकोलागि तयार गरिएको ब्याग बोको
- झ्याल ढोका राम्रोसँग बन्द गरौ
- परिवार तथा साथीभाईसँग संपर्क हुन नसकेमा आफु जानलागेको ठाउँको बारेमा लेखी ढोकामा टासौ ।

