

आपत्कालीन सामग्रीहरूको जोहो (भुईँचालो भटपट् भोला)



सम्भावित भूईचालोको क्षतिबाट बच्न आजै देखि तपाईंले गर्नु पर्ने थुप्रै कार्यहरु छन् :

- आफ्नो घर, अफिस तथा अन्य स्थानमा सुरक्षित र असुरक्षित स्थानहरु पत्ता लगाइराख्ने
- भूईचालो पछि एकापसमा सजिलै भेट्न सम्पर्क योजना बनाइराख्ने
- घरमा भएका बच्चा, बुढाबूढी, अशक्त, बिरामी तथा गर्भवती महिलाहरुको लागि पनि विचार पुऱ्याइ राख्ने
- तपाईंका बच्चाहरुको विद्यालयसँग पनि विचार विमर्श गर्ने । समन्वय गर्ने
- भूईचालो पछिको आपत्कालीन समयको लागि अत्यावश्यक वस्तुहरुको जोहो गरीराख्ने
- छर छिमेकमा सर सल्लाह गरिराख्ने तथा आपन्कालिन योजना बनाइराख्ने
- समय समयमा पूर्वाभ्यास गर्ने
- आफूले जानेका करा सबैलाई सिकाउने

भूईचालोको समयमा सुरक्षित स्थानहरु : पहिल्यै थाहा पाइराख्नुोस् ।

तपाईंहरुको घरभित्र वा घरबाहिर सुरक्षित एवं असुरक्षित दुवै खाले स्थानहरु रहेका हुन्छन् । तिनीहरुको पहिलेनै पहिचान गरिराख्ने भूईचालोको समयमा सुरक्षित रहन सजिलो हुन्छ ।

घर भित्रका केही सुरक्षित स्थानहरु :-

- बलिया टेबुल र अन्य फर्निचरहरुको मुन्तिर
- घरका भित्री गारोहरुको छेउ, ढोकाको चौकोस मुन्तिर, दुबै तिर गारो भएका करिडोरहरु, भित्री पिलरहरुका छेउ

घर भित्रका केही असुरक्षित स्थानहरु :-

- शीशाका भ्यालहरु र फोटो फ्रेमहरुको छेउ
- भित्तामा नअड्याईएका गद्दा दराज एवं च्याकहरुको छेउ

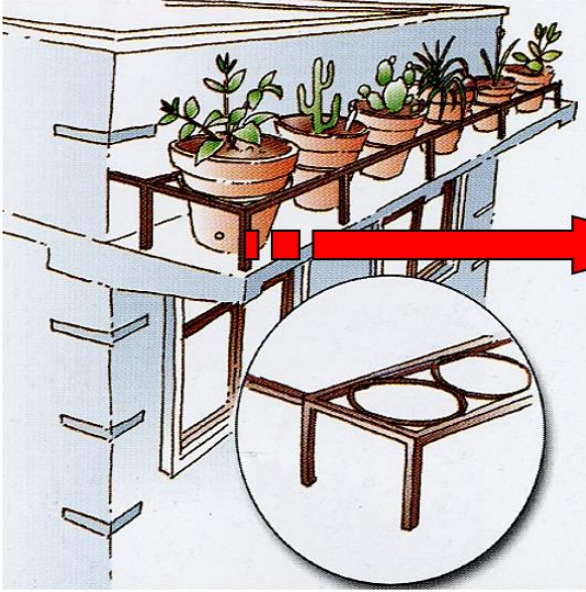
घर बाहिरका सुरक्षित स्थानहरु

- खुल्ला खेत वा चौरहरु
- फराकिलो बाटाहरु -अग्ला कमजोर घरहरु ठूला रुखहरु, टेलिफोन तथा बिजुलीका खम्बाहरु, आकाशे पुलहरु भन्दा टाढा

२ गैर संरचनात्मक

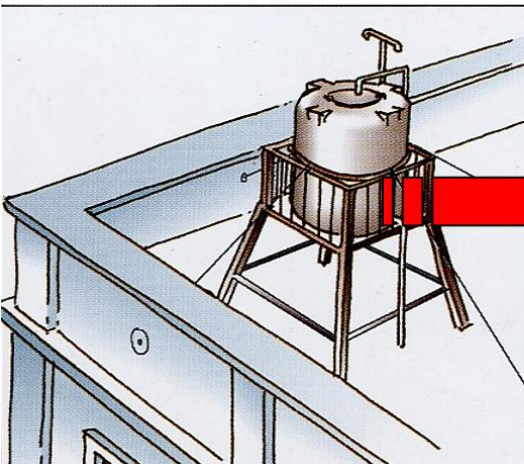
संरचना भिन्न रहेका साधारण खालका सर सामाग्री
लगायतकालाई लडन भर्न चुडीन फुत्किन नसकोस
भनि व्यवस्थित तरिका पुर्याउने कार्यलाई
गैरसंरचनागत न्युनीकरण भनिन्छ ।

भूकम्पीय पूर्वतयारी





भूकम्पीय पूर्वतयारी



भूईचालो पछिका लागि सम्पर्क योजना

- भूईचालो पछाडि तपाईं एवं तपाईंको परिवारका सदस्यहरु जहाँ सुकै भएपनि कसरी भेट्ने भनी पहिले नै सर सल्लाह गरी योजना बनाई राख्नुस् ।
- तपाईंको टोल छिमेक तथा टोल भन्दा बाहिर पनि कम्तीमा दुई वटा भेट्ने स्थानहरु पहिले नै पहिचान गरी राख्नुस् ।
- तपाईंको शहर वा देश भन्दा बाहिर पनि सम्पर्कको लागि उपयुक्त स्थानहरु निश्चित गरी राख्नुोस ।
- भूईचालो पछि भेट्ने स्थान वा सम्पर्क स्थानको बारेमा विस्तृत ठेगाना, टेलिफोन नं. इत्यादि सबै जानकारी परिवारका सबै सदस्यहरु सग साथमै रहने बन्दोबस्त मिलाउनुहोस् ।
- यस्तो खालको सम्पर्क योजनाको बारेमा घर परिवारमा समय-समयमा सल्लाह गर्ने गर्नुहोस र कहिले काही पूर्वाभ्यास पनि गर्नुहोस ।
- उद्धार तथा राहत सम्बन्धि काम गर्ने संघ सस्थाहरुको टेलिफोन नम्बर परिवारका सबै सदस्यहरुले साथै राख्ने बन्दोबस्त गर्नुहोस ।

परिवारमा विशेष हेरचाह आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरु

- बच्चा, बुढा बुढी, अशक्त, अपांग, विरामी तथा गर्भवती महिलालाई भूईंचालो र त्यस पछाडिको समयमा पनि विशेष हेरचाहको जरुत पर्दछ ।
- आफ्नो घरमा यस्तो व्यक्तिहरु कहा छन् थाहा पाईराख्नुहोस् ।
- तिनीहरुलाई नभइ नहुने औषधि वा अन्य आवश्यक बस्तुहरु के के छन् थाहा पाईराख्नुहोस् र तिनीहरुको विशेष जोहो गरी राख्नुहोस् ।

सुरक्षित राख्नुहोस्

- परिवार महत्वपूर्ण कागजातहरू लालपूर्जा, चेक बुक, नागरिकता, पासपोर्ट बीमा कागजात, परीचय पत्र, प्रमाण पत्रहरू
- सबै महत्वपूर्ण कागजातका एक-एक प्रतिहरू आफ्नो कार्यालय वा अन्य सुरक्षित स्थान तथा आपतकालीन सामग्रीहरूको भोलामा पनि राखिराख्नुोस् ।
- आफ्नो घरको नक्शा पनि अन्य कागजातहरू संग राख्नुोस तथा उद्धार कार्य संग सम्बन्धित संस्था छुन् भने त्यहा पनि दिईराख्नुोस् । यसले भूइचालो पछिको खोजी तथा उद्धार कार्यमा मद्दत पुऱ्यानेछ ।

आपत्कालीन सामाग्रीको भोला

- भूईचालो पछि पनि नभई नहुने आधारभूत वस्तुहरु राखिएको भोला वा बाकस तयार पारी सुरक्षित र सजिलै भेट्न सकिने स्थानमा राख्नुहोस् ।
- अत्यावश्यक वस्तुहरु
 - पिउने पानी तथा खानेकुरा
 - सरसफाइका सरसफाइका सामानहरु
 - प्राथमिक उपचार सामाग्री
 - विशेष व्यक्तिहरुका लागि आवश्यक औषधिहरु
 - कम्तीमा एकजोर फेर्ने कपडा
 - महत्वपूर्ण कागजातहरु
 - सामान्य औजारहरु
 - हाते रेडियो, टर्चलाईट तथा सलाई, लाईटर



कम्तीमा ३
टर्चलाईट पुरानो र
सुरक्षित कण्टेनर
शुभला भण्डारण
गर्नुपर्छ ।

पानी

- भूईंचालो पछि पानीको अभाव हुनसक्दछ ।
- त्यसैले कम्तीमा तीन दिनको लागि पुग्ने पानीको बन्दोबस्त गर्न सक्नु हुन्छ ? यसो भएमा आवश्यक पानीबाट बञ्चित हुनु पर्दैन ।
- तपाईंको आँगन वा करेसाबारीमा पोलिथिन ट्यांकी राख्न सक्नु हुन्छ ।
- तर यस्तो ट्यांकी को पानी समय समयमा प्रयोग गर्दै फेरी राख्नु पर्दछ ।
- पानी निर्मलीकरण गर्ने औषधिहरु, Water guard पनि साथै राख्नुहोस् ।
- निर्मल चक्की वा अन्य औषधिहरु साथमा राख्नुहोस् ।

खानेकुरा

- ठूलो भूईचालो पछि खानेकुराको पनि अभाव हुन सक्दछ । त्यसैले बेलैमा त्यसको बारेमा बन्दोबस्त गरिराखौं ।
- चाँडो नबिग्रने तयारी खानेकुरा उपयुक्त हुन्छन् । जस्तै :-चिउरा, दालमोठ, चाउचाउ, लाखमरी, पाउडर दुध, नुन, चिनी इत्यादि
- सामुदायिक संध संस्थाहरुमा आपत्कालीन समयमा खाना पकाउनको लागि आपत्कालीन चुल्लो (स्टोभ)को पनि बन्दोबस्त गरिराख्नु उत्तम हुन्छ ।
- राखिएको खानेकुराहरु समय समयमा फेर्नु पर्दछ ।

सरसफाईका सामान तथा सामान्य औजारहरु

- सावुन, टुथपेष्ट, बरुश, काईयो रुमाल, ट्वाइलेट पेपर, किटनाशक औषधि, रवरको पन्जा
- सानो मग तथा जर्किन
- सामान्य हाते औजारहरु-पेचकस, मार्तोल, धन, सनासो, चक्कु, करौती, पिक, साबेल, ज्याक
- बाक्लो पन्जा, मुख ढाक्ने मास्क
- व्याट्री बाट चल्ने हाते रेडियो, टर्च लाईट, जगेडा व्याट्री
- सिट्ठी

भूईचालो पछिको लागि बत्ति

- भूईचालोको समयमा बिजुली बत्तिको प्रशारण बिग्रन, भत्कन गई बन्द हुन सक्दछ ।
- त्यसैले वैकल्पिक बत्तीको व्यवस्था अहिल्यै गरिराख्नुपर्दछ ।
 - व्याट्रीबाट चल्ने टर्चलाईट, केही जगेडा व्याट्रीहरु तथा चिमहरु (टर्चलाईट ओछ्यान नजीक राख्नुहोस् ।)
 - लालटिन, टुकी वा मैनबत्ती, सलाई लाइटर
 - जेनेरेटर

सञ्चार सम्पर्क

- टेलिफोनहरु विग्रेका हुन सक्दछन् र सकेसम्म टेलिफोनको प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ ।
- यस्तो अवस्थामा मोबाइल फोन प्रभावकारी हुन सक्दछन् तर तिनीहरु पनि सुचारु रूपले सञ्चालन नहुन सक्दछन् ।
- त्यसैले भूईँचालोको समयमा आवश्यक सूचना तथा समाचारहरुको लागि रेडियो भरपर्दो माध्यम हुन सक्दछन् । हाते रेडियो साथै राख्नुहोस् ।



भूईचालोबाट आगलागी हुन सक्दछ ।

- विजुलीका तार वा स्वीचहरूमा सट हुनाले, ग्यास लिक हुनाले वा चुल्होबाट आगलागी हुन सक्दछ ।
- विजुलीको मेन स्वीच तथा ग्यासको रेगुलेटर बन्द गर्ने तरिका घरका सबै ठूला मान्छहरूले सिक्निराख्नुहोस् ।
- आगो निभाउने सिलिण्डर छ भने त्यो प्रयोग गर्ने तरिका जानिराख्नुहोस् ।
- सार्वजनिक तथा धेरै मान्छे भेला हुने स्थानहरूमा अग्नि नियन्त्रक सिलिण्डरहरू उपयुक्त स्थानमा राखिराख्नुहोस् ।
- सजिलै आगलागी हुन सक्ने पदार्थहरू जस्तै : मटितेल, पेट्रोल, रक्सी इत्यादि सुरक्षित र सजिलै आगोले नटिप्ने स्थानमा राख्नुहोस् ।

प्राथमिक उपचार

- प्राथमिक उपचार सम्बन्धि तालिम वा ज्ञान लिइ राखेमा भूईंचालोको समयमा अत्यन्त उपयोगी हुन सक्दछ ।
- प्राथमिक उपचार बाकस तथा उपचार निर्देशिका (जस्तै: डाक्टर नभएमा) साथै वा सजिलै भेटिने सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस् ।
- अत्यावश्यक औषधिहरु पर्याप्त मात्रामा राखिराख्नुहोस् ।
- घर तथा अफिसका सबै व्यक्तिहरुलाई आधारभूत जानकारीहरु दिइराख्नुोस् ।
- टाउकोमा लाग्ने चोट मृत्युको मुख्य कारण हो भन्ने जानकारी आफु तथा सबैलाई दिइराख्नुोस् ।

भवनको भूकम्पीय सुरक्षा

- के तपाईं बस्नुभएको घर भूकम्पीय हिसाबले सुरक्षित छ ? अथवा नयाँ घर बनाउदै हुनुहुन्छ भने भूकम्पीय हिसाबले सुरक्षित बनाउने विचार गर्नुभएको छ ?
 - छैन भने यसमा ध्यान दिनुहोस् ।
- घरभित्रका वस्तुहरु पनि भूकम्पको समयमा खसेर वा ढलेर क्षति पुऱ्याउन सक्छन ।
 - तिनीहरुलाई सुरक्षित र बलियो किसिमले राख्नुहोस् ।