विदेशीहरूको लागि सुरक्षा गाइड बुक

～आफ्नो र आफ्नो परिवारको सुरक्षाको लागी～

みずほまる

2024.09

भूकम्पको बेला

जापान धेरै भूकम्प जाने देश हो। भूकम्प जाँदा घरको फर्निचर खस्ने र झ्यालका सिसा फुट्न सक्ने भएकाले यो खतरनाक हुन्छ ।

भूकम्पको धक्का महसुस भएमा

⚠ आफ्नो शरीरको सुरक्षा गर्नु।
(आफ्नो टाउकोलाई बलियो चीजले सुरक्षित गर्नुहोस्)

⚠ हतारमा बाहिर नजानुहोस्
(तपाईंको टाउकोमा केहि खस्यो भने यो खतरनाक हुनसक्छ)

जब भुकम्प कम हुन्छ

⚠ आगो प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने,
यसलाई निभाउनुहोस्

⚠ निकास सुरक्षित गर्नुहोस् (ढोका खोल्नुहोस्)

⚠ धुवाँ छ भने मुख र नाक रुमाल आदिले छोप्नुहोस् ।

⚠ यदि तपाईं आफैंले आगो निभाउन सक्नुहुन्न भने, 119 मा फोन गर्नुहोस्।

⚠ परकम्पहरू (ठूला भूकम्प पछिको भूकम्प) देखि सावधान रहनुहोस्

भवन जोखिमपूर्ण छ भने बाहिर भाग्नुहोस्

प्रकोपको अवस्थामा सम्पर्क गर्ने तरिका

जब प्रकोप आउँछ र फोन सम्पर्क नभएमा, सन्देशहरू रेकर्ड गर्न र सुन्न〝डिजास्टर सन्देश डायल〟प्रयोग गर्नुहोस्।

रेकर्ड गर्दा

① 171 मा कल गर्नुहोस्
② 1 थिच्नुहोस्
③ आफ्नो फोन नम्बर थिच्नुहोस्
④ आफ्नो आवाज रेकर्ड गर्नुहोस्

सुन्दा बेला

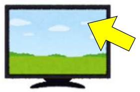
① 171मा फोन गर्नुहोस्
② 2 थिच्नुहोस्
③ परिवार / साथीहरूको फोन नम्बर थिच्नुहोस्
④ सन्देश सुन्नुहोस्

भारी वर्षा वा आँधीको समयमा

जुन देखि अक्टोबर सम्म, धेरै भारी वर्षा र आँधीहरू आउने गर्छ । भारी वर्षाले नदीहरू ओभरफ्लो हुन सक्छ र पानी तपाईंको घरमा प्रवेश गर्न सक्छ।

हावा हुरीले वस्तुहरू उडाउन र रूखहरू ढाल्न सक्छ। बाहिर निस्कन खतरनाक हुँदा दोस्रो तलाभन्दा अग्लो ठाउँमा भाग्नुहोस्।

भारी वर्षा वा आँधीको समयमा कहिले खाली गर्ने



यदि निकासी जानकारी टिभी, आदिमा देख्नुभयो भने, सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् ।

विस्तृत जानकारीको लागि यहाँ हेर्नुहोस्→

5「緊急安全確保」(きんきゅうあんぜんかくほ)

→ ज्यान खतरामा तत्काल सुरक्षा अपनाउनुहोस्

～～～ ＜4 सम्ममा अवस्य निकासी गर्नुहोस् ! ＞ ～～～

4「避難指示」(ひなんしじ)

→ खतरनाक ठाउँहरूबाट भाग्नुहोस्

3「高齢者等避難」(こうれいしゃとうひなん)

→ खाली गर्न समय लाग्नेहरूले खाली गर्नुपर्छ।

कहाँ आश्रय लिनुहुन्छ (भाग्ने?)

आश्रय

…स्कूलको व्यायामशाला आदि

जब आश्रय लिन जानकारी जारी गरिन्छ वा तपाईंको घर ध्वस्त हुन्छ, तपाईं अस्थायी रूपमा यहाँ बसोबास गर्न सक्नुहुन्छ।

(साबधान)

जो कोहीले पनि आश्रयमा जान सक्छ, तर तपाईंले आफूलाई चाहिने कुरा आफैं तयार गर्नुपर्छ। खाली गर्दा, आफ्नो घरको ग्यास भल्भ बन्द गर्नुहोस् र इलेक्ट्रिक ब्रेकर बन्द गर्नुहोस्।

आश्रय स्थान कहाँ छ?

भूकम्प, भारी वर्षा, आँधी जस्ता प्रकोप कहिले आउँछन् थाहा हुँदैन। आश्रय स्थान कहाँ छ भनेर निश्चित गरेर राख्नुहोस्। विपद्को अवस्थामा के गर्ने भनेर आफ्नो परिवार र वरपरका मानिसहरूसँग छलफल गर्नुहोस्।

प्रकोप रोकथाम नक्शा

के तयारी गर्नुपर्छ?

जब प्रकोप आउँछ, तपाईंले बिजुली, ग्यास, वा पानी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न।
तपाईंले सुपरमार्केट वा सुविधा स्टोरहरूमा खाना वा पेय पदार्थहरू किन्न सक्नुहुन्न।
→ **तपाईंले घरमै तयारी गर्नुपर्छ।**

तपाईंको परिवारको लागि आवश्यक पर्ने चीजहरू (३ दिनको लागि) तयार गरेर राख्ने र लिएर जान मिल्ने गरी राख्ने ।

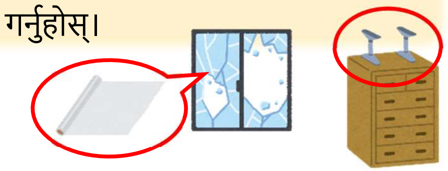
आपतकालीन सामानको उदाहरण

- ☐ खानेकुरा र पेय पदार्थ
- ☐ टर्चलाइट (लाइट)
- ☐ डिस्पोजेबल शौचालय
- ☐ राहदानी, निवास कार्ड
- ☐ ब्याट्री चार्जर, मोबाइल ब्याट्री
- ☐ मास्क, भिजेको वाइपहरू
- ☐ लुगा, अन्डरवियर
- ☐ औषधि, प्राथमिक उपचार सामग्री
- ☐ नगद (चानचुन पैसा), बहुमूल्य वस्तुहरू, आदि।

बच्चा वा सानो बच्चा छ भने, तपाईंलाई डाईपर र दुध पनि चाहिन्छ।
रिटोर्ट पाउचहरू (तातो गर्न सकिने खाना) र क्यानमा प्याकिंग गरिएको खानाहरू भएमा सुविधाजनक हुनेछ ।

चोटबाट बच्नको लागि

चोटपटकबाट बच्नको लागि, फर्नीचर ढल्नबाट रोक्ने समान र सिसा छरिनबाट रोक्ने फिल्म प्रयोग गर्नुहोस्।



प्रकोप अभ्यासमा भाग लिनुहोस्

प्रकोपको अवस्थामा, निकासी आश्रयमा भाग्ने र आगो निभाउने जस्ता विभिन्न अभ्यासहरू गरिन्छ ।

कुराकानी गरौं

दैनिक रुपमा आफ्ना छिमेकीहरू सँग अभिवादन गर्नुहोस् र कुरा गर्नुहोस्।

प्रकोप आएपनि, एम्बुलेन्स र दमकल तुरुन्तै आउँन सक्दैन।

छिमेकीसँग सहकार्य र एकअर्कालाई सहयोग गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

सर्वप्रथम "कोनिचिवा !" को अभिबादन बाट सुरु गरौं।

आश्रय स्थानमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

आश्रय स्थानमा बस्दा सबैले एकअर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ।
अन्य व्यक्तिको ठाउँमा प्रवेश गर्ने, भित्र हेर्ने, वा ठुलो आवाज निकाल्ने जस्ता कार्यहरु नगर्नुहोस्। हामी सबैले नियमको पालन गरेर सँगै बस्छौं।
वृद्ध, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, र बच्चा भएका मानिसहरू लाई समस्या परेको खण्डमा मद्दत गर्नुहोस्।

उपयोगी एप्स

प्रकोपको बारेमा जान्न चाहेमा

टोकियो प्रकोप रोकथाम एप

...प्रकोपको लागि उपयोगी जानकारी हेर्न सकिन्छ (जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ र कोरियाली भाषामा उपलब्ध)

Android iOS

NHK News Web Easy

सजिलो जापानीमा समाचार हेर्न सकिने होम पेज

आफू र आफ्नो परिवारलाई कसरी जोगाउने भन्ने बारे जानकारीको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्!

📞 **042-557-0501**

दमकल 📞 **119**

प्रहरी 📞 **110**

आफ्नो जानकारी आफै लेख्नुहोस्!

घर नजिकैको आश्रय स्थान

सम्पूर्ण परिवार भेला हुने ठाउँ

परिवारको सम्पर्क