地震から身を守るためのアドバイス　ネパール語

भुकम्प बाट आफ्नो सुरक्षाका लागि केही सुझाव

सार्वजनिक हितमा आधारित संस्था सेन्डाइ टुरिजम इनटर्नेसनल एसोसियसन (सेन्टिया)

भुकम्पको बारेमा बुझौं

सेन्डाइमा धेरै पटक भुकम्पले ठुला क्षतिहरु भएका छन। त्यस बेला के भएका थिए,
छिमेक तथा ओरपरका मानिस हरुबाट सुनौं ।

> १२ जुन १९७८ को दिन बेलुका मियागीमा ठुलो(m७.४) भुकम्प गयो। सेन्डाइसिटीमा कंक्रिटका ब्लकबाट बनेका पर्खालहरुले च्यापिएर धेरै मानिसहरुको ज्यान गयो । त्यसैगरी ,११ मार्च २०११ को दिन दिउसो पुर्बि जापानको तोहोकु एरियामा□महाभुकम्प(m९.०) गयो जसमा सेन्डाइसिटी भित्रका मियागीनो वडा ,वाकाबायासी वडा लगायतका समुन्द्रछेउका ठाउँमा भुकम्प लगतै आएको सुनामिले धेरै धनजन को क्षति हुनपुग्यो ।
> *M(म्याग्निच्युड)भुकम्प मापनगर्ने एकाइ

भुकम्पको बेला के के कुरामा खतरा हुन्छ ?

आगोलागी

भुकम्पपछी आगोलागीको सम्भाबना बढी हुन्छ ।
घरहरु धेरैभएको ठाउँमा एउटा घरबाट शुरुभएको आगो पुरै टोलमा फैलिन सक्छ ।

सुनामी

समुन्द्रमा भुकम्प जादा सुनामी आउने सम्भाबना हुन्छ ।
समुन्द्र तथा खोलाको नजिक हुने मानिसहरुले चनाखो भई साबधानी अप्नाउनु पर्छ ।

भवनहरु भत्कने

घर तथा भवनहरु भत्किएर मानिसहरु च्यापिन सक्छन।
*नयाँबनेकाभवनहरु (१९८१कोसम्सोधित कानुन पछी बनेका) तुलानात्मक हिसाबले सुरक्षित मान्न सकिन्छ ।

सामानहरु ढल्ने,खस्ने

दराज, टेबुलमा राखेको समानहरु जस्तै
कम्प्युटर,तेबुलल्याम्प,झुन्डी एको बत्ती आदी खसेर फुट्ने सम्भाबना हुन्छ । फुटेका शिशा हरुले चोटपटक लाग्नसक्छ। बाहिर भएकोबेलामा पर्खाल भत्किएर होडीङबोर्ड खसेर च्यपिने खतरा हुन्छ ।

पहिरो

पहिरो जाने खतरा हुनसक्छ। पहाडको भिरालो ठाउँ, ढुङगा खस्ने ठाउँमा हुने मानिसहरुले साबधानी अप्नाउनु पर्छ ।

पुर्बीजापानको महाभुकम्पमा देखिएका संकटहरु

१)सुचना आदानप्रदानमा समस्या

भुकम्पको धेरै बेर सम्म मोबाइल फोन तथा ईन्टरनेट राम्रोसँग सुचारु भएन ।
बत्ती पनि रोकिएकोले मोबाइल चार्जमा समस्या भयो।
अहिले कहाँ के भईरहेको छ थाहा हुने स्थिती थिएन,
त्यसमाथि परिवार तथा साथीभाईसँग संपर्क हुननसक्दा धेरै मानिसहरु संकटमा परे ।

२)लोड सेडिङ

चाँडै भएको ठाउँमा भोलिपल्ट, तेसबाहेक धेरै ठुलो क्षति भएको ठाउँलाई छोडेर अरु ठाउँहरुमा
एकहप्ता सम्ममा बिजुली आयो ।
बत्ती नभएको जाडोका ति अधेरा रातहरु साह्रैनै अत्यास लाग्दो थियो ।

३)पानी बन्द

पानीको धारा बन्द थियो
धेरै ठाउँ मा पानी आउन २-४ दिन देखी हप्तौ दिन लाग्यो ।
खानेपानी देखी दैनिक घरमा चाहिने पानी पाउन धेरै गाह्रो भयो ।

४)टोइलेट चलाउन सकिएन

धारा बन्द भएकोले टोइलेट फल्स गर्ने पानी नभएर धेरै लाई संकट पर्‍यो ।
नुहाउन को लागि पानी राखेका मानिस हरुले त्यस्लाई टोइलेटमा प्रयोग गरे ।

५)ग्यास बन्द

प्राय सबै ठाउँमा ग्यास प्रयोगमा आउन एक महिना भन्दा बढी समय लाग्यो
खनापकाउन,हिटर चलाऊन र नुहाउन तातोपानीको लागि ग्यास नहुँदा साह्रै नै संकट पर्‍यो ।

६)खाने कुरा को अभाब

धेरैबेर लाइनमा बसेर सिमित खानेकुरा मात्र किन्न पाइन्थ्यो पसल हरुमा सामान को अभाब थियो ।

७)यातायात ठप्प

ट्रेन ,बुलेटट्रेन तथा मेट्रोट्रेन धेरै समयसम्म चल्नसकेन बसहरुपनि धेरैकम चल्यो पेट्रोल डिजल घट्दैगएर मोटर साइकल ,कार चलाऊनेहरु अफ्ट्यरोमा परे,साइकल चलाऊने मानिस हरु को संख्या बड्यो ।

भुकम्पआउनु अघी अपनाउन सकिने सवधानी

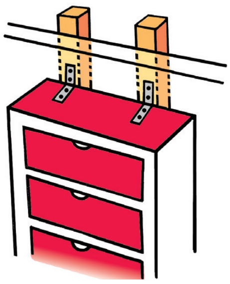
१)कल्पना गरी हेरौ

अहिले भुकम्प आयो भने के गर्नु हुन्छ ?
त्यसमाथी राती आयो भने?
यस्ता परिस्थितीहरुको बिषयमा सचेत भई परिवार तथा साथीभाईसँग सरसल्लाह गर्ने गरौ ।

२)घर भित्रको सुरक्षामा ध्यान दिऔ

a घरभित्र प्रयोगहुने उपकरण तथा फर्नीचरको बारेमा होस पुर्‍याउ

भुकम्पको हल्लाईबाट फर्नीचर , दराज लगयात
घरभित्रका अरु सामानहरु ढल्ने खस्ने गर्छन ।
ढल्न सजिलो हुने सामानलाई सुरक्षितसँग भित्तामा अड्याउने औजारहरुले फिक्स गरौ ति औजारहरु होमसेन्टेर तथा हार्डवेअर पसल हरुमा किन्न पाईन्छ ।



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

b हलुका किसिमका झुन्ड्याउने बत्ती को प्रयोगले बढी सुरक्षित बन्न सकिन्छ ।

c ओछ्यान नजिकै चप्पल,रेडियो तथा टर्चलाइट राख्ने गरौ ।

सुतीरहेको बेला भुकम्प आयो भने के गर्ने ?
फुटेको सिसा कुल्चिएर घाऊ लाग्न सक्छ तेसैले ओछयान छेउ चप्पल राखौ ।
लाइन जान सक्छ टर्चलाइट तथा रेडियो सँगै राख्ने गरौ ।

d आगो निभाउने यन्त्र को जोहो

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

३)घर ओरपरका सुरक्षित स्थान तथा बाटोको बारेमा सुसुचित हुने

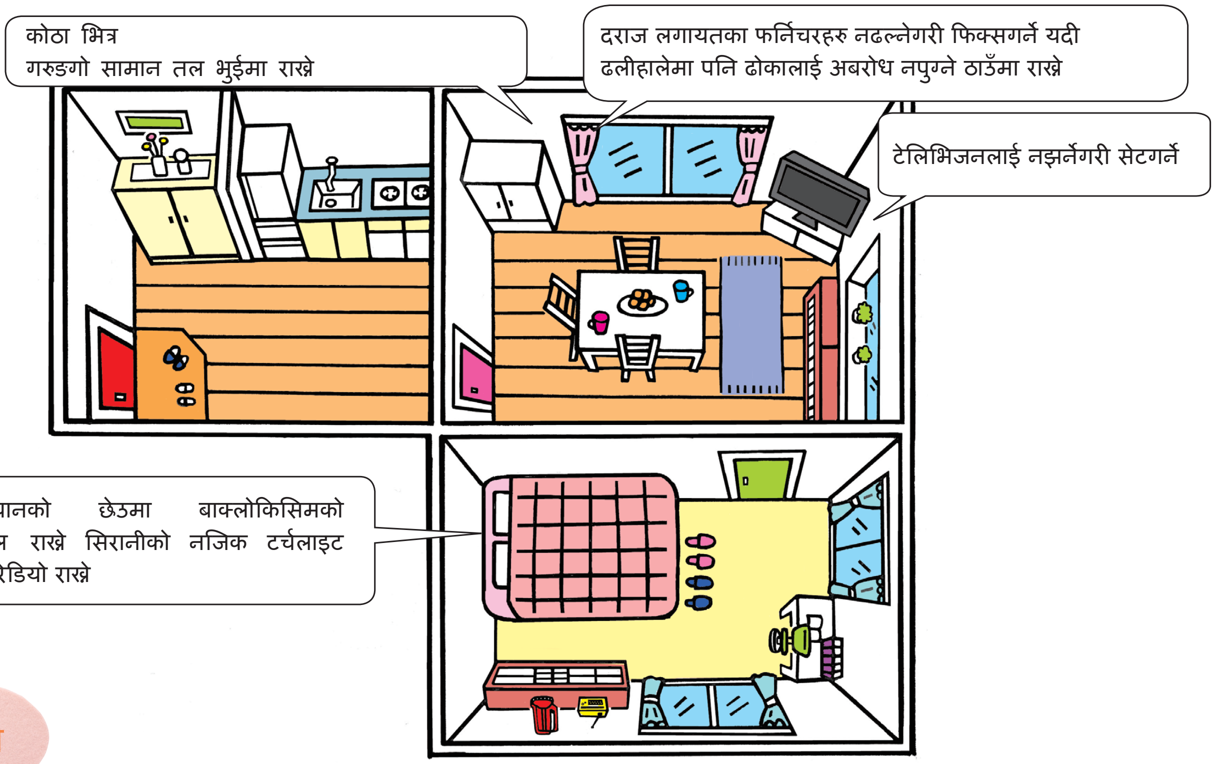
a सुरक्षित स्थान बारे जानकारी

पार्क लगायतका खुल्ला स्थान,
माथीबाट केही खसेर नआउने फराकिलो सुरक्षित ठाउँ तथा ठुलो आगलागी भएर अझै सुरक्षित स्थानमा भाग्नु पर्ने भयोभने धेरै बाटोहरु भएको ठाउँको बारेमा जानकारी लीई राख्ने ।

b समुन्द्रको छेउछाउ ,सुनामी बाट बाँच्न सुरक्षित स्थान बारेमा सुसुचित हुने

अग्लो ठाउँ,सुनामी बाट जोगिन सक्ने बलियो भवन तथा आपतकालीन स्थिती मा
बस्न मिल्ने गरी तोकिएको स्थान बारे जानकारी लीइ राख्ने ।

c भाग्ने बेलामा बाटोको अवस्थाको बारेमा ध्यान दिनुहोस्



स्तम्भ

पहिलेदेखी भाग्ने ठाउँको बारेमा थाहा भईरहेकोले भुइचालो आउँदा झ्वाट्ट भाग्न सके, तर राती भएकोभए केहीपनी नदेखिने अन्धकारमा डरले आत्तिन्थे होला अबदेखी राती यस्तो आपत आईपरे पनि सकुसल बाहिर निस्कन सक्नेगरी अभ्यास गर्ने प्रयास गर्नेछु । (पुर्बीजापानको महाभुकम्पमा परेका ब्यक्तिको अनुभव)

कंक्रिट- ब्लकका पर्खालहरु, भेन्डीङमेसिन लगायत चिजहरु ढलेर च्यापिने खतरा हुन्छ ।
सानो बाटोमा कंक्रिट- ब्लकहरु, भेन्डीङमेसिन लगायत ढलेर बाटो रोकिने सन्भावना हुन्छ ।

४)बिस्तापित शिबिर को बारेमा जानकारी लीई राखौ

सेन्डाइ सिटीका सरकारी बिद्यालयहरु (प्राथमिक तथा निम्नमाध्यामिक बिद्यालय)
लगायतका भवनहरु लाई बिस्तापित शिबिरको रुपमा तोकिएको छ ।
आफ्नो नजिकको बिस्तापित शिबिरको लागि तोकिएको ठाउँ तथा जानेबाटोको बारेमा आँफै गई जानकारी लीइराखौ ।

५)परिवार तथा साथीभाइसँग संपर्क□स्थापनाको बारेमा छलफल गरिराखौ

पुर्बीजापानको महाभुकम्प गएको बेलामा भुइचालोको धेरै पछीसम्म
मोबाईल तथा स्मार्ट फोन राम्रोसँग चल्न सकेन ।
त्यसैले परिवार तथा साथीभाइसँग त्यस्तो बेलामा कसरी संपर्क स्थापनागर्ने वा कुनै ठाउँलाई संपर्क स्थानको रुपमा प्रयोगगर्ने भन्ने बारेमा छलफल गरौ ।
☞ पेज ७ मा यसबारे मा अन्य जानकारी दीईएकोछ

६)अपर्झटआइपर्दा चाइहिने सामानहरु एकै ठाउँमा राखौ

आपतकालिन अवस्थामा भन्ने बित्तिकै बोकेर जान मिल्नेगरी आबस्यक सामानहरु एउटै झोला वा भाडोमा
राख्दा सजिलो हुन्छ ।
औषधी तथा कन्ट्याक्टलेन्स सफा गर्ने सामान अनी तपाईंलाई अत्याबस्यक पर्ने चिजहरु
झ्वाट्ट भेटिने ठाउँमा राख्नेगरौ ।
पानी तथा खानेकुरा अभाब हुँदा चाहिने चिजबिजको तयारी गरौ जस्तै क्यानफुड ,बिस्कुट जस्ता तुरुन्तै खानमिल्ने चिजहरु

झोलामा राख्ने सामानहरु
- •रेसिडेन्स कार्डको फोटोकपी
- •क्वाइनपैसा(धैरैमात्रामा),भित्रीलुगा,मोजा,पन्जा
- •छाता,टर्चलाइट,रेडियो
- •एमर्जेन्सी प्याक, लाइटर वा सलाई
- •प्लास्टिकझोला,बिस्कुट लगायत तुरुन्त खानमिल्ने चिज
- •औषधी तथा कन्ट्याक्टलेन्स सफागर्ने सामान
- •महिलाको मिन्स हुँदा प्रयोग गर्ने प्याड लगायत आफ्नो आबस्यक सामानहरु ।

पेटबोटलको पानी आदी तयारी हालतमा राख्नु उपयुक्त हुन्छ ।

७)समाज सँगको अन्तरक्रीया

विपत्ती आइपरेको बेलामा समाज एकजुट भई अघीबढ्दा सबैलाई ठुलो बल तथा सहयोग मिल्छ ।
छरछिमेकमा सधैं आवतजावत तथा बोलिचाली गर्ने बानीले आपतबिपत को बेलामा ठुलो राहत पुग्न जान्छ ।

के तपाईलाई थाहा छ तपाईको छिमेक मा को कस्ता मनिसहरु बस्छन ?

८)सुचना प्राप्त गर्ने माध्यम

आपतबिपतका बेला सुचना तथा खबर नपाउदा ठुलो चिन्ता पर्छ ।
कसोगरी चाडो खबर थाहा पाउने उपाएको खोजी गरौ ।
☞हेरौ ८ पेज

थाहापाई राख्दा उपयोगी हुने ज्ञान

१ भुकम्पको कम्पनको शक्ती 震度(सिन्दो), भुकम्पको आकार म्याग्नेच्युड (M)

भुकम्पको साइज मापनगर्ने म्याग्नेच्युड (M) बिस्वभरी एउटै हुन्छ भने,
भुकम्प को शक्ती मापन गर्ने मापकचाँही देस अनुसार फरक फरक हुनसक्छ ।

जापानको भुगर्व-बीभागले प्रयोगगर्ने शक्ती मापक (सिन्दो)

しんど よん 震度 4 सिन्दो (४) योन	हिडीरहेका प्रायजसो मान्छेहरुले भुइचालोको कम्पन थाहापाउछन । सुतेका मान्छेहरु बिउँझीन्छन ।
しんど ご じゃく 震度 5 弱 सिन्दो (५)गो ज्याकु	र्‍याकबाट भाडाकुडा तथा किताबहरु झर्न सक्छ ।
しんど ご きょう 震度 5 強 सिन्दो (५) गो क्योउ	फिक्स नगरेका दराज तथा फर्निचरहरु ढल्न सक्छ । (पुर्बीजापान महाभुकम्प को बेला ताईहाकु वडा)
しんど ろく じゃく 震度 6 弱 सिन्दो (६) रोकु ज्याकु	उभीईरहन गाह्रो हुन्छ अधिकाम्स फिक्स नगरिएका फर्निचरहरु लथालिङग भए,समानहरु भुइमा झरे र ढोका खोल्न नमिल्ने ठाउँहरु पनि थिए । (पुर्बीजापान महाभुकम्पको बेला आवोबा वडा,वाकाबायसी वडा,इजुमी वडा)
しんど ろく きょう 震度 6 強 सिन्दो (६) रोकु क्योउ	उभीएर हिंड्न सकिदैन ,सबैजसो फिक्स नगरिएका फर्निचरहरु लथालिङग भए,अत्याधिक धेरै मात्रामा समानहरु ढले । (पुर्बीजापान महाभुकम्पको बेला मियागिनो वडा)
しんど なな 震度 7 सिन्दो (७)नाना	फिक्स तथा सेट नगरिएका फर्निचर लगायत सामानहरु सबै लथालिङग भए,ढले तथा उछिटिए ।

२)भुकम्पसम्बन्धी आपतकालिन पूर्वसुचना

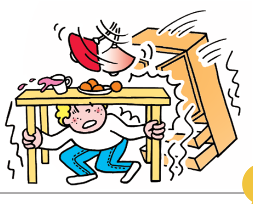
यो भुइचालो बारे पूर्वजानकारी गराउने प्रबिर्धी हो । भुइचालोको शक्तीशाली कम्पन आउनु अगाडि टेलिभिजन तथा रेडियो ,मोबाईल अथवा स्मार्टफोनबाट बिशेष किसिमको घन्टी वा आवाज आउछ ।(कुनैकुनै मोबाईल फोनमा यो प्रबिर्धी नहुनपनि सक्छ)

भुकम्प आउँदा...

घरभित्र छौ भने

१)टाउको जोगाऊ

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



धेरैठुलो कम्पन पनि सामान्य तया १मिनेट मा रोकिन्छ तर पुर्बीजापान महाभुकम्प मा ३मिनेट सम्म हल्लिईरह्यो ।

२ आत्तिएर बाहिर ननिस्कऊ

अताल्लिएर बाहिर निस्किदा झन खतरा हुन्सक्छ।बाहिर निस्कदा माथिबाट खसेर चोटपटक लाग्ने कुराहरु छछैन बिचार गरेर निस्कौ ।

३ भुकम्पको कम्पन कम भएपछी ग्यासहरुको आगो बन्द गरौ

ठुलो कम्पन भईरहेकोबेला आगोको नजिक जादा खतरा हुन्सक्छ तेसैले हल्लिन कम भएपछी ग्यास तथा हिटरहरुको आगो बन्द गरौ ।

४ ढोका खोलेर बाहिर निस्कने बाटो सुरक्षित गरौ

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

घरबाहिर भएको बेलामा

१ कंक्रिट-ब्लकको पर्खाल तथा भेन्डिङमेसिन बाट टाढा बस्ने

यि चिजहरु ढल्न सक्छन, त्यसैले यि चिजहरु बाट तुरुन्त टाढा हुनुहोस् ।

२ होडिङबोर्ड तथा सिसाको झ्याल झर्न सक्छ होसपुर्‍याउनुहोस्

घर तथा भवन छेउ-मुनीबाट टाढा हुनुहोस् ।

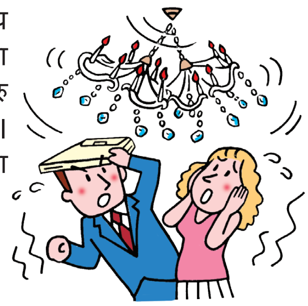
स्कुल तथा पसलहरुमा भएको बेला

१ टाउकोलाई जोगाऊ

टेबुलमुनी छिरेर टाउको जोगाऊ,टेबुल नभएको बेलामा टाउकोमाथी झोला या अरुचिज राखी टाउकोलाई बचाउनुहोस् ।

२ झुन्ड्याएको बत्तीहरु बाट जोगिऔ

ठुला हल तथा अन्य ठाउँहरुमा भएको बेलामा झुन्ड्याएको बत्ती वा अरु झर्नेचिजमा होसपुर्‍याउनुहोस् । खसेर लाग्न सक्ने सम्भावना हुन्छ ।



३ आत्तिएर बहिर ननिस्किनुहोस्

नआत्तिकन शिक्षक तथा पसलका सम्बन्धित मान्छेले भनेबमोजिम गरौ ।

लिफ्ट भित्र भएको बेलामा

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

गाडी चलाई रहेको बेलामा

बिस्तारै बिस्तारै स्पीड घटाऊदै सडकको देब्रेपट्टी गाडीरोकी स्टार्ट बन्दगर्नुहोस्। रेडियो बाट स्थितीको बारेमा बुझी सुरक्षित स्थानमा जानु पर्नेभए गाडीबाट ओर्ली हिंडेर जानुहोस् ।

भुकम्प रोकिएपछी ...

१ वरिपरी हेरौ

घर भित्रको स्थिती कस्तो छ ?
ग्यासहरु बन्द छ छैन ?
कतै आगलागी भएको छ छैन ?
भुइचालो पछी आउने स-साना धक्काहरुले घरहरु भत्कने तथा आगलागी बढ्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

ठुलो भुकम्पपछी स-साना धक्काहरु आउने गर्छन् ।
भुकम्पले कमजोर भनाएका घर तथा पर्खालहरु भुकम्पका ति स -साना धक्काहरुबाट घरहरु भत्कने सम्भाबना धैरे हुन्छ ।

२ रेडियो या टेलिभिजनबाट घटनाको जानकारी लिऔ

भुकम्प गएको केही मिनेटमा कुन ठाउँमा कतीठुलो भुकम्प गयो तथा सुनामी आउछ कि आउँदैन भन्नेबारेमा रेडियो या टेलिभिजन बाट प्रसारण हुन्छ । ठुलो वा सामान्य सुनामीको बारेमा पनि अंग्रेजी,चाइनिज,कोरियन तथा पोर्चुगल भाषामा सुन्न मिल्ने गरी NHK TV बाट प्रसारण हुन्छ । NHKरेडियो -2 (सेन्डाइ 1089kHz) बाट पनि अंग्रेजी,चाइनिज,कोरियन तथा पोर्चुगल भाषामा समाचार बुलेटिन प्रसारण हुन्छ ।

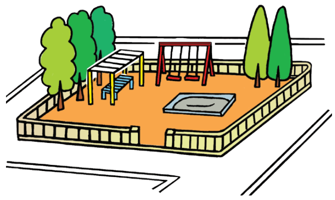
३ सुनामी बाट साबधान

समुन्द्रमा भुकम्प जादा सुनामी आउन सक्छ ।
जापानको भुगर्बबिभाग द्वारा भुकम्प गएको लगभग २-३ मिनेट भित्रमा
सुनामी आउछ कि आउँदैन,सुनामी आउने समय तथा कती ठुलो सुनामी आउछ भन्ने बारेमा जानकारी गराउछ ।
समुन्द्रको छेउछाउ हुँदा भुकम्प गयोभने तुरुन्त रेडियो तथा टेलिभिजन बाट सुचना लिने,
सुनामी आउने अवस्थामा तुरुन्त समुन्द्र बाट टाढाभई सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् ।

जापानको भुगर्बबिभाग द्वारा सुनामी को बारेमा गराउने साबधानि तथा चेतावनी

おお つ なみけいほう 大津波警報 (ootsunami keihou) ठुलोसुनामीको चेतावनी	ठुलोसुनामी आएर भयन्कर क्षति पुर्याउछ
つ なみけいほう 津波警報 (tsunami keihou) सुनामीको चेतावनी	सुनामी आएर क्षति पुर्याउन सक्छ
つ なみちゅう い ほう 津波注意報 (tsunami chuuihou) सुनामी सम्बन्धी सावधानी	समुन्द्र वा सो छेउछाउमा सुनामीको खतरा छ

४ सुरक्षित स्थानमा जाऔ



माथिबाट केही खसेर आउने, केही पल्टेर वा ढलेर खतरानहुने फराकिलो स्थानमा जाऔ । भाग्न मिल्ने ठाउँहरु धैरे भएको स्थान सुरक्षित हुन्छ जसलेगर्दा ठुलो आगलागी भएको खण्डमा अझ सुरक्षित स्थानमा जान लाई सजिलो हुन्छ ।

५ छरछिमेकका मानिसहरु जम्माभएर एकापसमा सरसहयोग गरौ

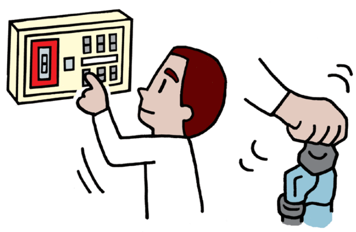
सहयोगको खाचोपरेका मानिसहरुलाई सरसहयोग गरौ

६ घरमा बस्न खतरा छभने तोकिएको सुरक्षित स्थानमा जाऔ

भत्किएको घरमा बस्नु अत्यन्त खतरनाक हुन्छ। अत्याबस्यक सामान बोकेर तोकिएको सुरक्षित स्थानमा जाऔ । सेन्डाइ सिटिले सरकारी प्राथमिक तथा निम्नमाध्यामिक बिद्यालय लगायतका भवनलाई बिस्तापित शिबिरको रुपमा तोकेको छ ।

७ घर छोड्रेर सुरक्षित स्थानमा बस्न जानुपर्ने अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

•हिटर बन्द छ कि छैन हेरौ
•बत्तिको मेनसुइच अफ गरौ
•ग्यासको मेनलाइन बन्द गरौ
•पानीका धाराहरु राम्रोसँग बन्द छ कि छैन हेरौ
•अत्याबस्यक सामान (परिचयपत्र,पैसा, बैंककार्ड आदी)बोकौ
•मोबाईलफोन तथा स्मार्टफोन र त्यस्को चार्जर बोकौ
•न्यानो लुगा लगाऔ
•एमर्जन्सी बेलाकोलागि तयार गरिएको ब्याग बोकौ
•झ्याल ढोका राम्रोसँग बन्द गरौ
•परिवार तथा साथीभाईसँग संपर्क हुन नसकेमा आफु जानलागेको ठाउँको बारेमा लेखी ढोकामा टासौ



आपतकालिन शिबिर पुगेपछी गर्ने कुराहरु

१ नाम लेखाउने

रजिस्टरमा आफ्नो नाम तथा ब्यहोरा लेखाउनुहोस् । जस्ले गर्दा तपाई त्यो ठाउँमा भएको जानकारी अरुले पाउनेछन ।

२ पानी,खाना तथा सुचना पाइने

पानी तथा खानेकुरा त्यसबेला आफुलाई चाहिनेजती मात्र लिनुहोस् ।

शिबिरमा सुचना तथा जानकारी संकलन हुन्छ । भाषा नजानेर समस्यामा परेका मान्छे देख्नु भयोभने
आफुले बोल्नसक्ने भए सहयोग गर्नुहोस् ।

तपाई घरमा बस्नुभएको छ भनेपनी बिजुली,ग्यास तथा पानी नभएर खाना बनाउन नसक्ने स्थितीमा
पानी तथा खानेकुरा शिबिरमा पाउनसकिन्छ तेसैगरी बिशेष परिस्थितीको लागि बनाइएको टोइलेटपनि प्रयोगगर्न सक्नुहुन्छ ।

३ सरसहयोग

शिबिर सन्चालन शिबीरमा बस्नआउने मानिसहरुकै सहयोगमा गरिन्छ यदी तपाईपनि सक्नेस्थितीमा हुनुहुन्छ भने सामान ओसारपसारगर्ने तथा सरसफाइ आदीका काममा सहयोग गर्नुहोस् ।

परिवार तथा साथीभाइ हरुसँग संपर्क

ठुला प्रकोपहरु आइपर्दा मोबाईलफोन तथा स्मार्टफोनहरुमा संपर्क हुन कठिन हुन्छ ।
त्यस्तो बेला अन्य उपाएहरु पनि अपनाइ हेरौ

- प्रकोपस्थल भन्दा अरुठाउँको फोन प्रकोपस्थलको भन्दा संपर्कहुन सजिलो हुनेहुँदा टाढाको कसैलाई आफु भएको ठाउँहरुको बारेमा भन्नुहोस्
- पब्लिकफोन बाट संपर्क हुन सजिलो हुन्छ
- फोन संपर्क हुन नसक्दा ई-मेल बाट संपर्क गर्ने प्रयास गरी हेरौ
- मोबाईलफोन तथा स्मार्टफोनको इमर्जेन्सी म्यासेज बक्स को प्रयोग गरौ

मोबाईलफोन तथा स्मार्टफोनको इमर्जेन्सी म्यासेज बक्स

ठुला प्रकोपहरु आइपर्दा मोबाईलफोन तथा स्मार्टफोनको माथिल्लो भागमा “इमर्जेन्सी म्यासेज बक्स” बिकल्पको रुपमा आउछ ।

म्यासेज पठाउन

इमर्जेन्सी म्यासेज बक्स →म्यासेजपोस्ट मा जाने →म्यासेज लेख्ने →पठाउने

म्यासेज हेर्न

इमर्जेन्सी म्यासेजबक्स →खोज्ने ठाउँ →चाहिएको फोननम्बर हाल्ने →सर्च →म्यासेज आउछ

अरुलाई आफु कहाँ छु भन्ने बारेमा जानकारी गराउने

ठुलो प्रकोप तथा आपत्ति आइपर्दा राजदुताबास,स्कूल तथा आफु कामगर्ने ठाउँहरुमा
अहिले आफु कहाँछु भन्ने जानकारी गराउनुहोस् ।
जस्लेगर्दा तपाईका आफन्तहरुलाई तपाईको अवस्थाको बारेमा जानकारी दिनसकिन्छ ।

आपतकालिन अवस्थामा धेरै प्रयोगहुने जापानिज वाक्यांशहरु

避難(ひなん) (हिनान)	भाग्नु,सुरक्षित स्थानमा जानु
徒歩(とほ)で (तोहोदे)	पैदल हिंडेर
高台(たかだい) (ताकादाइ)	अग्लो ठाउँ
誘導(ゆうどう) (ईउदोउ)	(मान्छेलाई) पुग्नुपर्ने ठाउँ सम्म बाटो देखाउन गर्ने सहयोग
迂回(うかい) (उकाइ)	अर्कै बाटो हुँदै जानु
安否(あんぴ) (आम्पी)	(मान्छेहरु) सकुसल छ छैनन सोधखोज गर्नु
応急処置(おうきゅうしょち) (ओउक्यु स्योची)	प्राथमिक उपचार
備(そな)える (शोनाएरु)	तयारी गर्नु
停電(ていでん) (तेइदेन)	लोडसेडीङ
断水(だんすい) (दानसुइ)	पानी आपुर्ती बन्द
給水車(きゅうすいしゃ) (क्युसुइस्या)	पानी ओसार्ने ट्याङ्कर
火(ひ)の始末(しまつ)をする (ही नो सिमाचु वो सुरु)	ग्यास तथा मट्टीतेल बाट बल्ने चिजहरु बन्द गर्नु
不通(ふつう) (फुचुउ)	बाटो अवरोध ,जाम
運転(うんてん)を見合(みあ)わせる (उनतेनवो मिआवासेरु)	(रेल सेवा)अवरोध

危険 (कीकेन)	खतरा
救助 (क्युज्यो)	उद्दार गर्नु
警戒 (केइकाइ)	चेतावनी, सावधान
妨げ (सामातागे)	अवरोध
すみやかに、ただちに (सुमियाका नि ,तादाची नि)	तुरुन्त
立入禁止 (ताचीइरी किन्सी)	प्रबेस निसेध
通行禁止 (चुउकोउ किन्सी)	बाटो हिंड्न निसेध
付近 (फुकिन)	～को आसपास
控える (हिकाएरु)	सकेसम्म नगर्ने
身の安全を確保 (मी नो आनजेन वो खाकुहो)	आफ्नो ज्युको सुरक्षा

जानकारी प्राप्त गर्ने उपाएहरु

१ शिबिर

सिटीअफिस तथा अरु स्रोतहरु बाट प्रात जानकारी या सुचनाहरु पाउन सकिन्छ । महत्वपूर्ण सुचनाहरु अङग्रेजी तथा अरु भाषा हरु मा पनि टासिएको हुनसक्छ ।

२ रेडियो

सेन्डाइ टुरिजम इनटर्नेसनल एसोसियसन(सेन्टिया)ले सेन्डाइसिटी भित्रका रेडियो स्टेसनहरुसँग मिलेर अङ्रेजी तथा चाइनीज लगायतका अरु भाषामा उपयोगी सुचाना तथा जानकारीहरु प्रसारण गर्दछ ।

सेन्टिया सँग मिलेर बिदेशीभाषामा प्रसारणगर्ने रेडियो स्टेसनहरु

डेट FM(FM सेन्डाइ)	77.1MHz
रेडियो ३	76.2MHz
FM ताइहाकु	78.9MHz
FM इजुमी	79.7MHz

३. सेन्डाइसिटी आपतकालिन बहुभाषीय सहायता केन्द्र

ठुला दैबीप्रकोप आईपरेको बेलामा सेन्डाइ सिटीले सेन्डाइ अन्तर्राष्ट्रिय केन्द्र भित्र मा सेन्डाइ आपतकालिन बहुभाषीय सहायता केन्द्र स्थापना गरेर अङ्रेजी,चाइनीज,कोरियन भाषामा सुचना दिने काम गर्छ। तपाईलाई पनि बिदेशी भाषामा केही सोधपुछ गर्नुपरेमा सेन्डाइ अन्तर्राष्ट्रिय केन्द्रमा संपर्क गर्न सक्नुहुनेछ ।

ठेगाना : सेन्डाइ अन्तर्राष्ट्रिय केन्द्र भित्र
सेन्डाइ सिटी, आवोबा कु ,आवोबायामा
TEL: 022-224-1919 / 022-265-2471
FAX: 022-265-2472　http://int.sentia-sendai.jp/saigai/

सेन्टिया (SenTIA)मेल

सेन्डाइ टुरिजम इनटर्नेसनल एसोसियसन (सेन्टिया) जापनिज,अङ्रेजी,चाइनीज,कोरियन भाषामा ई-मेल द्वारा विभिन्न जानकारी दिइन्छ । कुनै प्रकोपहरु आईपरेको बेलामा ई-मेलबाट पनि जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

☞http://int.sentiasendai.jp/j/activity/mailmagazine.html बाट एक्सेस

सेन्टिया (SenTIA) को फेसबुक・ट्विटर

"लाइक" क्लिक गर्नुभयोभने घटनाको नयाँ अपडेट प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

☞ फेसबूक सर्चको लागी "सेन्डाइ टुरिजम इनटर्नेसनल एसोसियस Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA)

ट्विटरमा फलो गरेमा नयाँ अपडेट भएका जानकारीहरु थाहा पाउन सकिन्छ

☞ ट्विटर को 「@SENTIA_info」 लाइ फलो

भुकम्प बाट आफ्नो सुरक्षाका लागि केही सुझाव

अप्रिल 2019
सम्पादन तथा प्रकाशन:
सेन्डाइ टुरिजम इनटर्नेसनल एसोसियसन
डिजाइन:यामाओका फुमिए,ताकेतोसी आकिहिरो
दृष्टान्त :आबे कोहारु