# भुकम्प (भुइचालो) सम्बन्धि नियम हरु

## आइचिकेन प्रहरी

भुकम्प जस्तो प्रकृतिक प्रकोप जहिले पनि आउन सक्छ।
सधै, मानसिक तथा भैतिकरुपमा प्रकृतिक प्रकोपको लागी तयार भएमा न्युनोतम छति हुन्छ।

### के तापाइ ठुलो भुकम्प आएमा तयार हुनुहुन्छ।

## ठुलो भुकम्प आउनु भन्दा पहिला गर्नु परने कुराहरु।

ठुलो भुईचालो आउनु भन्दा पहिला तयार हुने पर्ने कुरा धैरे छन।

## पारिवारिक मिटिङ गर्ने

ठुलो भुइचालो आउदा भाग्ने ठाउ र सम्पर्क गर्ने तरीका परिवारिक मिटिङगरि तयार हुनु महत्वपुर्ण हुन्छ।

चेक गर्ने बिबरण

मेरो सुरक्षा र सावधानिका बिबण हेर्नुहोस।

- ☐ भाग्ने ठाँउ र जाने (भाग्ने) तरिका
- ☐ परिवार सँग सम्पर्क गर्ने तरिका
- ☐ महत्वपुर्न र आपतकालिन समानको तयारी
- ☐ yआपतकालिन आबस्थाको फोन १७१को प्रयोग गर्ने तरिका

## घरको जाँच गर्ने

अहिले बसेको घर कति सँमको भुकम्पलाइ थम्न सक्छ र खतरनाक ठाँउ छकि छैन जाँच गरौ।

चेक गर्ने बिबरण

- ☐ झालको शिशामा स्क्याटरिङ फिल्म टालेको छकि छैन
- ☐ घरको फर्निचर, दराजहरु नढल्ने गरि रोकथाम गरेको छकि छैन।
- ☐ घरको फर्निचर, दराजहरुको माथि गह्रो समान राख्नु भएको छकी छैन।
- ☐ घरको फर्निचर, दराजहरु खम्बा, पर्खाल तथा छानामा नढ्ले गरि राखेको छकिछैन।
- ☐ घरका बतिहरु नखस्ने गरि (फिक्स) गरेको छकि छैन।
- ☐ सुत्ने ठाँउमा फर्निचर या बतिहरु ढल्ने अथवा झर्ने सम्भावना छकि छैनन।
- ☐ घरको भुकम्प पर्तिरोध क्षमता छकि छैन।

## घरको बाहिर जाँच गरौ

घरको बहिर पानि जाँच तथा भूकम्पको तयारि गर्नु पर्ने हुन्छ।

चेक गर्ने बिबरण

- ☐ ठुलो भुकम्प आँउदा घर र घरहरुको बिचको खम्बा, पर्खाल या बल्कहरु ढल्ने सम्भावनाको जाच गरेको छकि छैन।
- ☐ घरटोलको छिमेकीसंघसस्थाहरुमा दैबिप्रकोपको प्ररक्षिणमा भाग लिनु भएको छकि छैन।
- ☐ काम गर्ने कम्पनि अथवा बिधालयबाट घरसम्म हिडेर जानु भएको छकि छैन

## ठुलो भुकम्प आएमा।

ठुलो भुइचालो आँउदा तलको कुरामा सावधानि हुनुहोस।

**घर भित्र हुँदा**

- ○ टेबुल तथा कुर्चिको भित्र छिर्ने, कुशन टाऊकोमा राखि टाऊको बचाउने।
- ○ घरको पर्निचर, बति, ऐनाहरुबाट टाढा रहनु होस।
- ○ हतारमा (हतार गरेर) बाहिर नभाग्नुहोस।
- ○ भुकम्पले हलाएको बेलामा बाहिर नजानु होस।

**घर बाहिर हुँदा**

- ○ झोला आदिईत्यातिहरुले टाउको बचाउनुहोस।
- ○ भेन्डिङ मेसिन जस्ता ढल सक्ने बस्तु बाट ठाढा रहनुहोस।
- ○ रेल तथा बस चढेको बेलामा दुँबै हातले समाले ठाऊमा समात्नु होस।
- ○ साइकल चलाएको बेलामा बिस्तारै साइकलको गति कम गरि रोक्नुहोस।

सावधानी

यँाहा बताइएका सबधानि बिधिहरुको एक झलक मात्रहो, प्रस्थिति अनुसार सबसे कम ब्यक्तिगत खतरा नहुने उपाएहरु अपनाउनुहोला।

# भुकम्पले हलिन छोडेपछि

भुकम्पले हिल्लिन छोडे पछि, तलका कुराहरु गर्नु होला।

**कोठाभित्र हुदाँ**

- ○ आफनो परिवारको सुरक्षा जाँच या पुष्टी हर्नुहोला।
- ○ झ्यालढोका या पछाडिको ढोका बाट भाग्ने ठाँउको सुरक्षा हर्नु होला।
- ○ ग्याँसको मुल सुइच बन्द गर्नु होला।
- ○ बिजुलिको ब्रेकर पनि बन्द गर्नु होला।
- ○ घाइते ब्यक्ति भएमा छिमेकिको सहयोग मागि सहयोग र मद्त गर्नुहोला।

**बाहिर हुदाँ**

- ○ वरिपरिको क्षतिपतिको स्थितिको पुस्टि या जाँच हर्नुहोस्।
- ○ घाइते ब्यक्ति भएमा , वरिपरिको मानिसको सहयोग लिई मदत गर्नुहोस्।
- ○ परिवारलाई सुरक्षित भएको खबर गर्नुहोस।
- ○ रेल, बस या मलहरुमा कर्मचारिको निर्देशन पालन गर्नुहोस।
- ○ सबवे या भुमिगत मलमा हुदाँ हतार गरेर बाहिर या बाहिरजाने ढोकाको नजिकमा नजानुहोला।
- ○ गाडी चलाउन नसक्ने अबस्थामा, सडकको बहिर या छेउमा गाडी रोकि, इन्जिनको चाँपि त्येतिकै राखि, ढोका खुला गरी गाडी पार्किङगरी भाग्नुहोला।

# गलत जानकारीबाट सबधान!!

भुकम्पको अनुभव नभएको मनिस
तथा
जापानिज भाषा राम्रो नबुझ्ने मानिसहरु

भुकम्प आँउदा गलत जानकारिको बिश्वास गर्ने गर्छन।

भुकम्प आँउदा, बिश्वानिय स्रोतको साथै साचोझुठोको परमाणियताको जाँच गरी, समाचारका रिपोर्टहरु तथा सरकारि ऐजेन्सिका वेबसाईडहरु जाँच गरी नआतिकन चल्नुहोला।

सामान्यता परिवार सँग सरसल्ला गरि ठुलो भूकम्प आऊदा केगर्ने भन्ने कुराको तयारी सधै गरौ।।।