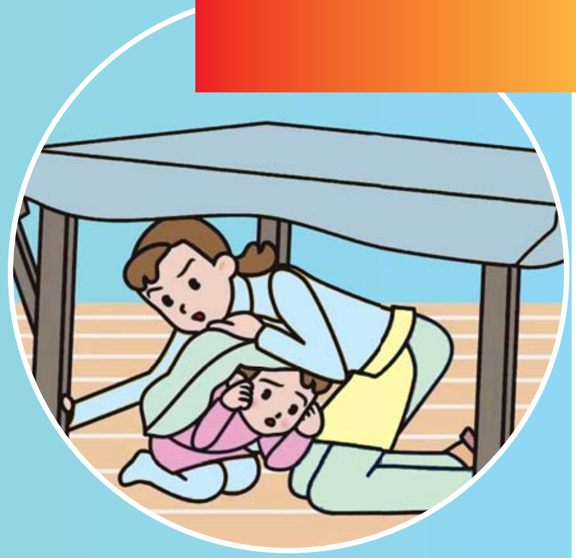
भूकम्प सुरक्षाका उपायहरू

भूकम्पपछि संकटको स्थितिमा प्रयोग गर्न चिउरा, सिरौउला, दालमोठ जस्ता छिट्टै नबिग्रिने सुख्खा खानेकुरा, पानी, टर्च लाइट, कम्बल, रेडियो, सिट्ठी, हेम्बर, प्राथमिक उपचार सामग्री जस्ता अत्यावश्यक सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राख्ने।

भूकम्पअघि



- प्राथमिक उपचार विधिबारे जानी राख्ने ।
- कोठामा गह्रौं र अग्ला सरसामान फर्निचरहरू, नढल्ने र नखस्ने गरी बलियो गरी राख्ने ।
- गह्रौं सामानहरू दराजको तल्लो भागमा राख्ने ।
- बत्ती, पंखा, ठूला ऐना, तस्वीर आदि झुण्ड्याएका सामानहरू नखस्ने गरी राख्ने ।
- नयाँ घर निर्माण गर्दा भूकम्पीय सुरक्षाका उपायहरू अपनाउने ।
- भूकम्प आयो भने के कसो गर्ने भनी आफ्नो परिवारसँग पूर्वयोजना गर्ने ।

भूकम्पको बेला

- नआत्तिने,

यदि तपाईं घरभित्र हुनुहुन्छ भने,

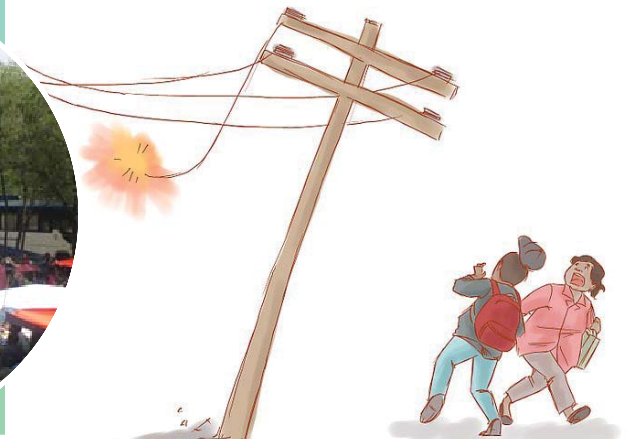
- ढोकामा उभिनुहोस् वा टेबुल डबल भएको डेक्स, खाटमुनी छिर्नुहोस् ।
- भत्कन सक्ने झ्याल नजिक नबस्नुहोस् ।
- यदि तपाईं भुइँतलामा ढोका नजिक हुनुहुन्छ भने नआत्तिकन तुरुन्त बाहिर निस्कनुहोस् ।
- कहिल्यै पनि झ्यालबाट बाहिर हाम नफाल्नुहोस् ।

यदि तपाईं घरबाहिर हुनुहुन्छ भने,

- बिजुलीको लाइन नजिक नबस्नुहोस् ।
- यदि बाटो साँघुरो छ दायाँ बायाँ अग्ला घरहरू छन् भने नजिकैको ढोकामा उभिनुहोस् ।
- यदि तपाईं सवारी साधन चलाइरहनु भएको छ भने सडकबाट हटेर सुरक्षित स्थानतर्फ रोकिनुहोस् ।
- भीर, पहिरोमा हुनुहुन्छ भने सुरक्षित ठाउँ (पहिरो नखस्ने ठाउँ) हेरेर बस्नुहोला ।

भूकम्पपछि

- भूकम्पले हल्लाउन छोड्नासाथ सुरक्षाको स्थिति हेरेर मात्र घरबाहिर निस्किने ।
- भूकम्पको लगत्तै पराकम्प जाने सम्भावना हुने हुँदा तुरुन्तै घरभित्र प्रवेश नगर्ने ।
- आवश्यक परेकालाई तुरुन्त प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- आगो निभाउने ।
- ग्याँस र बिजुलीको स्वीच बन्द गर्ने । रेडियो खोल्ने र भूकम्पको खबर तथा त्यससम्बन्धी सूचनाहरू सुन्ने ।
- घर सुरक्षित छ भन्ने सुनिश्चित नभएसम्म घरभित्र नपस्ने ।
- संकटकालीन सेवा कार्यमा बाधा पर्ने गरी टेलिफोन प्रयोग नगर्ने (अत्यावश्यक अवस्था बाहेक टेलिफोनमा कुरा नगर्ने) ।
- खुल्ला ठाउँमा भेला हुने ।



पेस नेपाल

मुख्य कार्यालय, जुम्ला

शाखा कार्यालयः गमगडी मुगु, मान्मा, कालिकोट

फोन नंः ०८७-५२०२४१, इमेलः ngopacenepal@gmail.com

वेबसाइटः www.pacenepal.org

caritas Germany

प्रकोप जोखिम न्यूनीकरण पहल कदमी परियोजना

Disaster Risk Reduction Initiatives Project

हाम्रो वातावरण, हाम्रो जीवन, हाम्रो जिम्मेवारी

PACE-NEPAL

...Together For Social Change