भूकम्प

जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१

घरमा भएका गह्रौँ सामानहरूलाई नढल्ने गरी राख्ने । टीभी सेट, दराज र खानेपानीको ट्याङ्की नटबोल्टले बलियोसँग कस्ने ।

२

दराज, टेबल, कौसी तथा छतमा सामग्रीहरू सकभर नराख्ने र राख्नै पर्ने हो भने नखस्ने गरी बलियो बनाई राख्ने ।

३

घर भित्रबाट बाहिर निस्कने बाटोको संकेत प्रष्ट देखिने गरी भित्तामा टाँस्ने र बाटोमा कुनै सामान नराख्ने ।

४

परिवारका लागि आपत्कालीन अवस्थामा प्रयोग गर्ने झोला तयारी अवस्थामा राख्ने । बहुमूल्य वस्तु तथा कागजपत्रहरू जस्तै नागरिकता, पासपोर्ट, लालपुर्जा, लगायतका महत्त्वपूर्ण कागजातहरू झोलामा सकभर प्लाष्टिकले बेरेर भेट्न सकिने सुरक्षित स्थानमा राख्ने ।

५

घर निर्माण गर्दा भवन निर्माण आचारसंहिताको पालना गरी भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गर्ने ।

भूकम्प

जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

६

भूकम्प गएका वेला आत्तिएर नभाग्ने, घरको बरण्डा वा छतबाट हाम नफाल्ने । सुरक्षित स्थानमा घुँडा टेकेर, टाउको झुकाएर र गुडुल्किएर बस्ने । कसैलाई पनि हतास नपार्ने बरु सान्त्वना दिने ।

©UNDP Asia-Pacific Flickr

७

भान्छामा आगो बालेर काम गरिरहेका वेला भुईंचालो गयो भने आगो तत्कालै निभाउनु पर्छ । सकसेम्म ग्यास चुलोको रेगुलेटर पनि बन्द गर्ने ।

८

घरबाहिर निस्किएको अवस्था वा बाहिर हिँडिरहेको अवस्थामा लड्न सक्ने ठूला रूख, बिजुली वा टेलिफोनका खम्बा, पुराना र अग्ला घरको छेउछाउ तथा पुल माथि वा मुनि नबस्ने ।

९

यदि भुईंचालोबाट घर भत्किएर त्यसले पुरिहाल्यो भने धैर्यका साथ आफू बाँच्ने कुरामा विश्वस्त भएर खोजी तथा उद्धार टोलीको प्रतीक्षा गर्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा सिट्ठी फुकेर, सुसेली बजाएर वा बज्ने सामान भेटिए त्यसलाई बजाएर उद्धारकर्मीलाई थाहा दिने प्रयास गर्ने ।

१०

बालबालिका वृद्धवृद्धा, महिला र अशक्तहरूलाई सुरक्षित ठाउँमा जान पूर्ण सहयोग गर्ने ।

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण
सिंहदरबार, काठमाडौं

०१-४२११९९५ @NDRRMA NDRRMA_Nepal NDRRMA bipad.gov.np NDRRMA-Viber-Group info@bipad.gov.np