बिदेशिको लागि

आपतकालिन अवस्था निवारण पुस्तिका

～अहिले देखी नै तयारी गरिराखौ～

नेपालीमा

फुकुओका केन

यस पुस्तकमा जापानमा कुनै विपत पर्दा
कस्तो सावधानी अपनाउने भनि उल्लेख गरिएको छ
विपत भन्नाले बर्षा, ताइफु,बाढिपहिरो, आगोलागि इत्यादि पर्दछन |
बिपत अवस्थाको तयारीको लागि यो पुस्तक पढी राखौ

बिषयसुची

आपतकालिन अवस्था अघि

・अग्रिम गरिराख्न पर्ने कुराहरु ・・・1

・अग्रिम तयारि गरिराख्न पर्ने कुराहरु ・・・3

आपतकालिन अवस्थामा

・ सुरक्षित स्थानमा भाग्नका लागि ・・・4

・भुकम्पको बेलामा ・・・6

・भीषण बर्षा ・ताइफुको बेलामा ・・・10

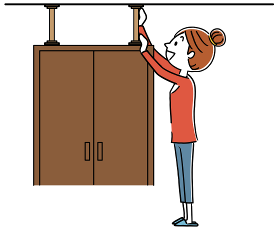
・आगोलागिको बेलामा ・・・12

・बिपत निभारण नोट ・・・15

・प्रकोपको सुचना र सल्लाहको लागि ・・・16

・महत्वपुर्ण कुराहरु ・・・18

१अग्रिम गरिराख्न पर्ने कुराहरु



परिवार र साथीहरु सगं छलफल गर्नुपर्छ

सुरक्षित स्थान र   सम्पर्क गर्ने माध्यम
बारे सबैले छलफल गर्नुपर्छ

घर भित्र   सुरक्षित   बनाउनु पर्दछ

१   फर्निचरहरु नढल्ने गरि राख्नपर्छ ।
२ बाटो र ढोका वरपर सामान राख्न हुदैन ।

भाग्ने बेलामा आवस्यक सामानको तयारी गर्नुपर्छ ।

※भाग्ने बेलामा आवस्यक सामानको लागि ३ पेजमा हेर्नुहोला ।

घर नजिक पर्ने   सुरक्षिते स्थानको नक्शा बनाइराख्न पर्छ ।

स्कुल्, नगर हल , सार्वजनिक हल सुरक्षित स्थान हुन|
※नक्सा बनाउने तरिका २ पेज मा छ|

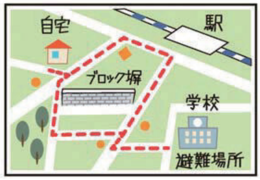
**सुरक्षित स्थानको जानकारी 「फुकुओका केनको
हिनान्स्यो,हिनान जोउहोउ」 बाट खोज्न सकिन्छ|**

https://ken-bousai.pref.fukuoka.lg.jp/bousai/index.html?mode=0

सुरक्षित स्थान (भाग्ने ठाँउ)

सुरक्षित स्थानमा खानेकुराको ब्यबस्था हुन्छ ।
सुत्ने ठाँउको ब्यबस्था हुन्छ ।
धेरै मान्छेहरु सगं बस्नुपर्छ ।
आवस्यक सामान आफुले लैजानु पर्छ।
नियम पालना गरेर
एक अर्का लाई सहयोग गरौ ।

अफ्नो घरबाट सुरक्षित स्थान सम्म पुग्ने नक्शा बनाई राखौ ।

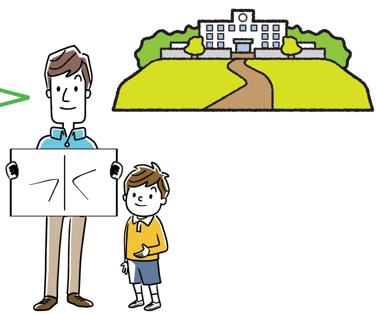


नक्शा

・आफु बस्ने स्थानको जोखिम नक्शा बनाईराखौ ।

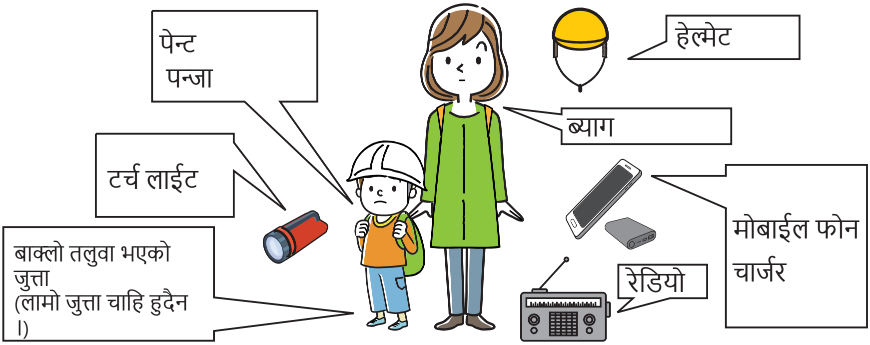
・त्यसको चेक पनि गरौ ।

→भाग्ने ठाउ सम्मको बाटो पनि बुझिराखौ ।



अग्रिम तयारि गरिराख्न पर्ने कुराहरु

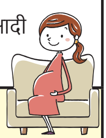
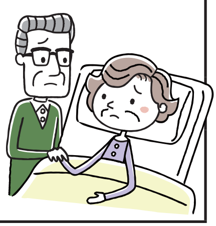
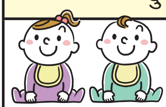
भाग्ने बेलामा आवस्यक पर्ने कराको तयरि गरि राखौ ।



※भाग्ने बेलामा तयारि गरिराख्न पर्ने अन्य सामानहरु पनि छन ।
पानी र खानेकुराहरु तीन दिन भन्दा बढी पुग्ने गरि राखौ ।

खानेकुरा	पानी खानेकुराहरु (काचैं खान मिल्ने कुराहरु)	कपडाहरु	भित्रि कपडाहरु टावल बर्षादी,छाता न्यानो कपडाहरु
औषधी	आपत्कालिन अवस्थाको लागि औषधी नियमित सेवन गर्ने औषधी	दैनिक प्रयोग गर्ने वस्तुहरु	टिस्यु पेपर ब्याट्री ब्लान्केट कलम, कागज प्लास्टिकका झोलाहरु चप्पल
महत्वपुर्ण वस्तुहरु	पैसा, क्याश्कार्ड,हान्को इन्सुरेन्स् कार्ड,परिचय पत्र राहदानी		

अवस्था अनुसार तल लेखीएका बस्तुहरुको पनि तयारि गरि राखौ ।

गर्भवति भएमा	बृद्द,बृद्दा भएमा
महिनावारीको सामाग्री,टावल,कटनको कपडा आदी नवजात शिशुको सामान, बोसितेच्यो 	हेरचाहको वस्तुहरु वयस्क मान्छे ले लगाउने डाइपर औषधीहरु 
दुधे बालक भएमा	
 पाउडर दुध , बोतल आदि डाईपर,बोसितेच्यो आदि .	

भाग्ने प्रकृया

घरमा भएको बेलामा निम्न कुरा अपनाउनु होला

भूकम्प

भूकम्प गएको बेलामा सुरुमा आफुलाई जोगाउनु पर्छ।

※टि .भि,मोबाइल फोनमा भूकम्पको सुचना आउछ।

छिमेक अथवा आफ्नो घरमा आगो लागेको छ ?

छिमेक अथवा आफ्नो घर ढल्न लागेको छ ?

छ → खुल्ला चौरमा जानुपर्छ → भुकम्प्, आगलागिको खतरा हटे पछी → **स्कुल्, सार्वजनिक हलमा जानुपर्छ।**

मिल्दैन → आफ्नो घरमा बस्न मिल्छ ?

- **छैन** → **स्कुल्, सार्वजनिक हलमा जानुपर्छ।**
- **मिल्छ** → **मिल्छ भने आफ्नै घरमा बस्नु होला।**

※भूकम्पको बारेमा पेज ६~९ हेर्नुहोला।

भिषण बर्षा ,ताइफु

भिषण बर्षा भइरहेको ,ताइफु आइरहेको
सर्वप्रथम समाचार,इन्टर्नेट बाट जानकारी लिउ|

आफु बस्ने क्षेत्रमा कुनै चेतावनी छ कि छैन ?

छ

सुरक्षित ठाउमा जाने
चेतावनी लेवल ३,४,५
जारी गरिएको छ ?

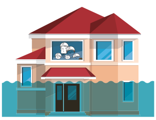
होइन → मौसम सम्बन्धि जानकारि लिदै गरौ।
सकेसम्म छिटो भाग्ने तयारि गरौ ।

होइन → मौसम सम्बन्धि जानकारि लिदै गरौ।
सकेसम्म छिटो भाग्ने तयारि गरौ ।

छ

सुरक्षित स्थान सम्म पुग्न खतरा छ ?
जस्तै) घर भित्र पानी पसेको छ |
अध्यारोमा बाहिर देख्न गार्हो हुन्छ।

हुन्छ



घर अथवा अन्य नजिकैको भवन्को दोस्रो तल्लामा जानुहोला ।
सुरक्षित ठाउमा जाऔ र उद्दार टोलिलाइ पर्खौ ।

होइन

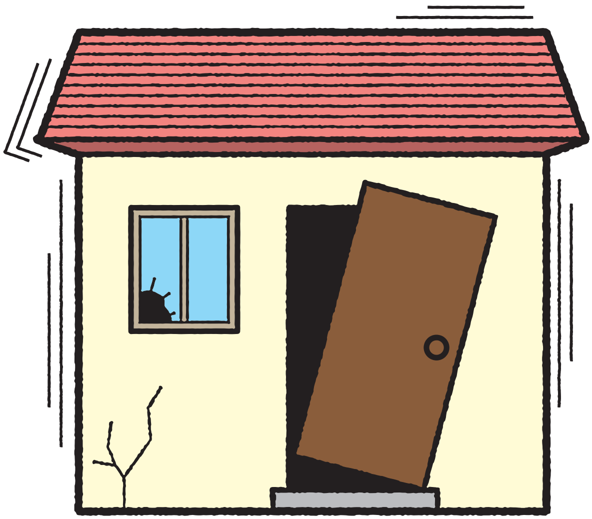
सुरक्षित स्थान मा भागौ ।

※भिषण बर्षा ,ताइफुको बारेमा पेज १०,११ हेरौ ।
※चेतावनी लेवल पेज ११ मा हेरौ ।

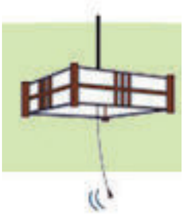
भुकम्पको बारेमा

भुकम्प भन्नाले

जापान धेरै भुकम्प आईरहने देश हो ।
कहिले कुन बेला आउछ थाहा हुदैन ।
भुकम्पको पराकम्पन पटक पटक आउने गर्दछ।
पानी,बिजुली, ग्यास बन्द पनि हुन सक्छ।
समुन्द्रको नजिक भए सुनामि पनि आउन सक्छ ।
जमिन हल्लिएर घर,भवन ढल्ने सम्भावना पनि उच्च हुन्छ।
भुकम्प आए पनि धैर्यताका साथ काम गर्नु होला ।



भुकम्प लाई रेक्टर स्केलमा मापन गरिन्छ।

	「० रेक्टर 」 मानिस महसुश गर्न सक्दैन		**「५ रेक्टर हल्का」** धेरै डरलाग्दो हुने धेरै मानिसले आफ्नो हिडाईमा असर परेको महसुश गर्ने
	「१ रेक्टर 」 घर भित्रकेहि मानिसले महसुश गर्न सक्ने		**「५ रेक्टर बलियो」** एकदमै डर लागेको महशुष हुने हिड्दा असहजिलो हुने
	**「२ रेक्टर 」** घर भित्र धेरै मानिसले महसुश गर्न सक्ने सुतिरहेको केहि मानिसले महसुश गर्न सक्ने		**「६ रेक्टर 」** उभिन पनि गार्हो पर्ने
	「३ रेक्टर 」 घर भित्र रहेका धेरै मानिसले महसुश गर्न सक्ने । डराएको महसुश हुने ।		**「६ रेक्टर बलियो」** उभिन नसकि सहारा बिना चल्न नसकिने ने
	「४ रेक्टर 」 धेरै डरलाग्दो हुने केहि मानिस आफ्नो सुरक्षा गर्न तर्फ लाग्ने । सुतिरहेको मानिस पनि बिउझिने .		**「७ रेक्टर 」** हल्लाई धेरै हुने भएकोले आफैले सोचेर केहि गर्न नसकिने

आन्तरिक मामिला तथा संचार मन्त्रालय प्रकोप व्यवस्थापन एजेन्सी प्रकोप रोकथाम पुस्तिका

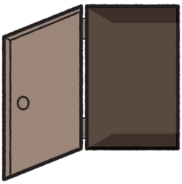
भुकम्प आयो भने

कोठा भित्र

दराज , झ्याल भन्दा पर टेवल
अथवा मेचको मुनि लुक्नुपर्छ ।

कम्पन रोकिएपछि आगो बलिरहेको भए निभाउनु पर्छ ।

ढोका खुल्ला राख्नपर्छ ।



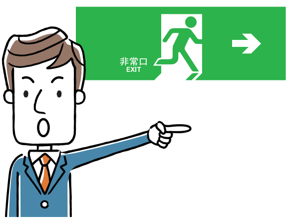
चोट पटकबाट बच्न जुत्ता लगाउनु पर्छ ।

भाग्ने बेलामा आवस्यक सामान
बोक्नु पर्छ ।
※आवस्यक सामानको लिस्ट
पेज ३ मा हेर्नु होला ।

वरपरको अवस्था
ख्याल गरि बाहिर
निस्कनु पर्छ ।

बिल्डिंग भित्र भए

त्यहाँको मान्छेको आदेश पालना गर्नु पर्छ ।



लिफ्ट भित्र भएको बेला

अटोमेटिक लिफ्ट नरोकिएमा
सबै तल्लामा जाने बटन थिच्नु पर्छ ।
ढोका खुल्ने बित्तिकै निक्लिनु पर्छ ।

रेल , बस भित्र

हतारिएर बाहिर नानिक्लीइ
स्टाफको आदेश पालना गर्नु पर्छ ।

गाडी चलाईरहेको अवस्थामा

बाटोको बया पट्टि रोकी इन्जिन बन्द गर्नु पर्छ ।
साचो त्यहि छोडेर भाग्नु पर्छ ।

समुन्द्र नजिक

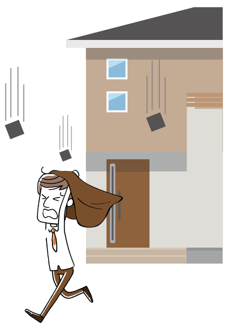
सुनामी आउने भएकोले
समुन्द्रबाट टाढा अग्लो ठाउमा भाग्नु पर्छ ।

पहाड नजिक

पहिरो खस्ने सम्भावना भएकोले
सुरक्षित ठाउमा भाग्नु पर्छ ।

भवन नजिक भए

भवन भत्कने ,
सामान खस्ने भएकोले टाढिनु पर्छ ।



भिषण वर्षा ताइफ़ु को बारेमा

भिषण वर्षा ताइफ़ु भन्नाले

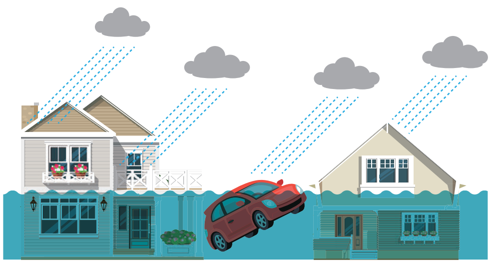
भिषण वर्षा

सामान्य भन्दा अधिक मात्रामा पर्ने पानी लाइ भिषण वर्षा भनिन्छ ।
वर्षा ऋतु (जुन ~जुलाई)को बेलामा ,ताइफ़ुको बेलामा भिषण वर्षा हुने गर्छ ।
खोलामा पनि बढी उर्लिएर आउछ ।
सडक पानीको डुबानमा परि घर भित्र सम्म पनि छिर्न सक्छ ।
पहिरो जाने पनि हुन्छ ।

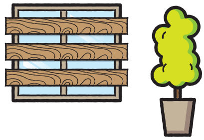
ताइफ़ु

ताइफ़ु जुलाई ~ सेप्टेम्बरमा आउछ ।
भारी वर्षा भइ हुरी बतास चल्छ ।
खोलामा पनि बढी उर्लिएर आउछ ।
समुन्द्री छाल उर्लिएर आउछ ।
बस रेल सववे रोकिन्छ ।
हुरीले घरको छाना , बोर्ड हरु उडाउन सक्छ।

※वर्षा ताइफ़ु पूर्वानुमान लगाउन सकिने भएकाले
दैनिक टि.भी,इन्टरनेटमा हेर्नु पर्छ ।



र्षा ताइफु बेलामा



टि.भी,इन्टरनेटमा समाचार हेर्नु पर्छ ।

घर बाहिर मिलाउनु पर्छ ।

हावाले उडाउन सक्ने सामान घर भित्र राख्न पर्छ ।

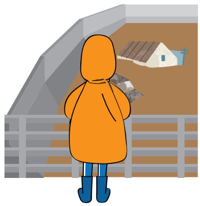
झ्याल जाली लगाउनु पर्छ ।

भाग्नको लागि आवस्यक कुरा तयारी गर्नु पर्छ ।

※आवस्यक सामानको लिस्ट पेज ३ मा हेर्नुहोला ।

असुरक्षित स्थानको नजिक जान हुदैन ।

खोला समुन्द्र, डाडाको नजिक असुरक्षित हुन्छ ।



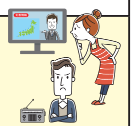
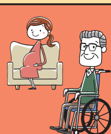
बढी पहिरो जाने सम्भावना हुन्छ ।

वर्षा र ताइफुले जमिन कमसल बनाउछ ।

भत्किने सम्भावना हुन्छ ।

भिर छेउमा घर भएकाहरु छिटो भन्दा छिटो भाग्नु पर्छ ।

<चेतावनी आएको बेलामा गर्नु पर्ने कुराहरु>

चेतावनी लेवल	गर्नु पर्ने कुराहरु
१	ठुलो पानी पर्न सक्छ । टि ।भी ,इन्टरनेटमा समाचार हेर्दै गर्नु होला । 
२	भाग्ने तयारी गर्नुहोस । सुरक्षित नक्सा चेक गर्नुहोस ।
३	सक्षम मान्छे भाग्ने तयारीमा लाग्नु होस् । वृद्दबृद्दा, गर्भवती महिला भागिहल्नुहोस । 
४	सबैजना सुरक्षित स्थानमा भाग्नु होस् ।
५	ज्यान जोखिममा छ जोखिम बाट बच्ने पाइला चाल्नुहोस।

आगोलागीको बारेमा

आगोलागेमा

१ आगोलागेको कुरा ठुलो स्वरमा कराएर वरपरको मान्छेलाई सुनाउनु होस् ।

आगोलागेको सूचना दिने अलार्म
धुवाको आएको कुरा थाहा पाई सूचना दिने अलार्म हो ।

२. ११९(दमकल) लाइ फोन गर्नुहोस (नि:शुल्क)

११९ मा फोन गर्ने तरिका

① काजी देस

②○कु○○च्योमे○बान○गो
○○बिल्डिंग
○○कोमिनकानको नजिक हो 」

③「○○जलिरहेको छ 」

④「मेरो नाम ○○ हो
फोन न.○○○–○○○○हो 」

३। आगो निभाउने उपकरण , पानीले आगो निभाउने

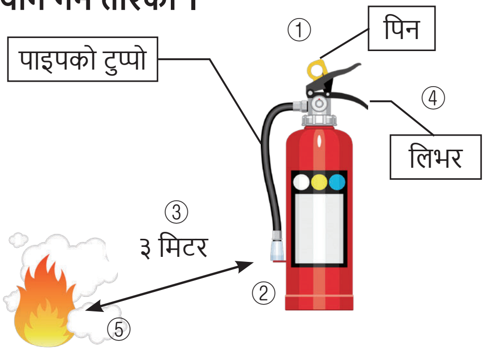
आगो निभाउने उपकरण नभए कपडा, चकटीले छोपेर
कपडा तवल भिजाएर, तन्ना भिजाएर छोपिदिने ।

⚠ **तेल भएको भाडा , स्टोभ**
बिदुतीय सामग्रीमा पानी हाल्न हुदैन

आगो निभाउने उपकरणको प्रयोग गर्ने तरिका ।

①पिन निकाल्ने ।
▼
②पाइपको टुप्पो समाउने ।
▼
③३ मिटर जति पर जाने
▼
④लिभर समाउने

⑤आगोमा फर्काएर थिच्ने



४। आगो ननिभेमा भाग्नु पर्छ

भाग्ने बेलामा सके सम्म धुवा निल्नु हुदैन

धुवामा बिषालु ग्यास हुन्छ ।

भिजेको टावल,रुमालले नाक , मुख छोपेर
निहुरिएर भाग्नु पर्छ ।

अग्ला भवनबाट भाग्दा भर्यांगको प्रयोग गर्नु पर्छ
लिफ्टको प्रयोग गर्नु हुदैन

५। बाहिर निस्के पछि कुनै पनि हालतमा भित्र नजानु होला

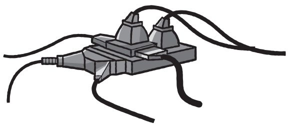
आगोलागि रोक्न

घर वरपर जल्ने बस्तु
राख्न हुदैन

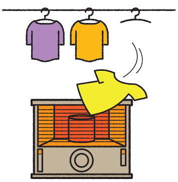
भान्छाबाट कतै जानु पर्दा
आगो बन्द गरेर मात्र जानु पर्छ ।

चुरोट खाएपछि
निभाएर मात्र फाल्नु पर्छ ।

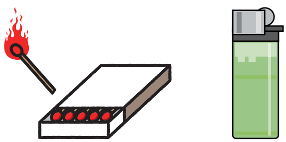
एउटै प्लगमा धेरै
तार जोड्नु हुदैन ।



स्टोभको छेउमा जल्ने बस्तु
राख्न हुदैन



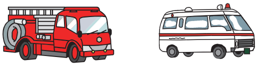
बच्चाले भेट्ने ठाउमा सलाई
लाइटर राख्न हुदैन



रोकथाम गर्ने नोट

~आफैले लेखेर बोकिराखौ~

११९



११०

आफ्नोबारेमा

नाम		फोन न
देश	पासपोर्ट न	जाइर्यु कार्ड न
जापानको ठेगाना		

परिवार, साथी कम्पनिको मान्छे ,स्कुलको मान्छे सम्पर्क ठेगाना

नाम	फोन न

सम्पर्क ठेगाना	फोन न	सम्पर्क ठेगाना	फोन न
ग्यास		राजदुतावास	
बिजुली		हस्पताल	

सुरक्षित बस्ने ठाउ	
भुकम्पको बेला	ताइफु, बर्षाको बेला

प्रकोप जानकारी र परामर्श

फुकुओका प्रिफेक्चुरल विदेशी परामर्श केन्द्र

०१२०-२७९-९०६ (नि: शुल्क)
खुल्ने समय: १०: ०० -१९:०० (१२ / २ -१/३ बाहेक)
19 भाषामा सेवा उपलब्ध छ ।
जापानिज, अंग्रेजी,चाइनिज,कोरियन,भियतनामीज,नेपाली,इन्डोनेसियन ,
तागलग,थाई, मले,स्पेनिस,फ्रेन्च,जर्मन,इटालियन
रसियन,पोर्चुगिज,बर्मिज,खमेर, मंगोलियन

Voice Tra

अनुवाद गर्ने एप्लिकेसन
एप्लिकेसन डाउनलोड
https://voicetra.nict.go.jp/

मौसम बिभागको होमपेज

भुकम्प,ताइफुको जानकारी लिन सकिन्छ ।
https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

NHK World Japan

जापानको हरेक समाचार हेर्न सकिन्छ
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/

LOVE FM

बिदेशी भाषाको कार्यक्रम पनि प्रसारण हुने गर्दछ ।
भुकम्प,ताइफु,वर्षाको जानकारी बिभिन्न भाषामा प्रसारण हुने गर्दछ ।
फुकुओका 76.1MHz पश्चिम फुकुओका 82.5Mz किताक्युसु 82.7MHz

प्रकोपको बेलामा नगर बासिको लागि बिभिन्न सूचना दिने गर्दछ
आफु बस्ने नगरको होमपेज पनि हेर्नुहोला ।

आपतकालीन एप कसरी प्रयोग गर्ने

◯ "प्रकोप रोकथाम जानकारी Fukuoka MAMORU-Kun" फुकुओका प्रिफेक्चरको लागि आपतकालीन एप हो।

◯ यसले तुफान, भारी वर्षा, भूकम्प र सुनामीको बारेमा जानकारी उपलब्ध गराउँछ।

◯ तपाईले नक्सामा नजिकैका निकासी क्षेत्रहरू पनि हेर्न सक्नुहुन्छ।

जापानीज, अङ्ग्रेजी, चिनियाँ (सरलीकृत र परम्परागत), कोरियाली र भियतनामी निवासी "MAMORU-Kun" एपमा समर्थित छन्।

तपाई तलको QR कोड प्रयोग गरेर एप डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ।

(App Store)

(Google Play)

तपाई आफ्नो हालको स्थान नजिकैको आपतकालीन जानकारीको बारेमा पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ

नक्साले तपाईलाई निकासी क्षेत्रहरू देखाउँछ

तस्विरहरूले आपतकालीन अवस्थामा तपाईलाई के गर्ने भन्ने कुरा देखाउँछ

महत्वपूर्ण कुरा

- आपतको बेलामा एकार्कामा सहयोगी बनौ ।
- छिमेकी संग
  राम्रो सम्बन्ध बनाइ राखौ ।
- तपाइँ एक्लै हुनुहुन्न ।
  सबै मिलिजुली सहयोगी बनौ ।

२०२३ मार्चमा परिमार्जित

फुकुओका प्रिफेक्चर
फुकुओका सी हाकाता कु हिगाशी कोएन ७-७
अन्तर्राष्ट्रिय मामिला ब्यूरो अन्तर्राष्ट्रिय नीति प्रभाग
फोन न ०९२ -६४३ -३२०१ फ्याक्स ०९२ -६४३ -३२२४
प्रकोप रोकथाम संकट व्यवस्थापन ब्यूरो प्रकोप रोकथाम योजना प्रभाग
फोन न ०९२-६४३-३११२ फ्याक्स ०९२-६४३-३११७