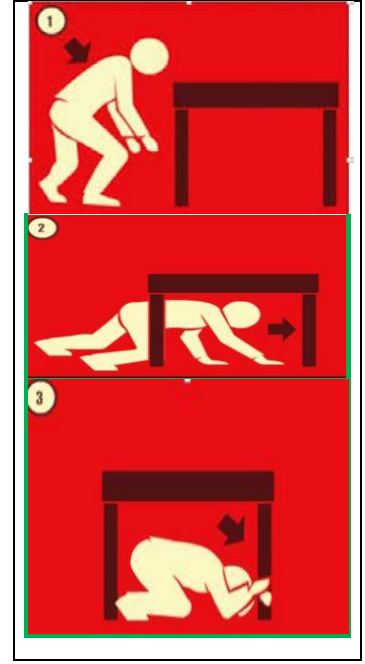


अपाङ्गता मैत्री भूकम्पीय पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य



गणेश कुमार जिमी
निर्देशक,
विपद् पूर्वतयारी तथा
आपत्कालिन प्रतिकार्य विभाग
भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज,
नेपाल



साजना के.सी
वि.एस.सि नर्स,
विपद् पूर्वतयारी तथा
आपत्कालिन प्रतिकार्य विभाग
भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज,
नेपाल

विपद् आफैंमा डर उत्पन्न गर्ने शब्द हो । यो हामीले सौँचदै नसौँचेको समयमा हाम्रो बलबुताले नभ्याउने गरी आउन सक्छ र जनजीवन तहस-नहस गरिदिन सक्छ । अहिलेसम्मको इतिहास पल्टाएर हेर्ने हो भने प्रकोप नहुने ठाउँ संसारमा सायदै होलान् । प्रकोप र विपद् फरक कुरा हुन् । प्रकोप जुनसुकै ठाउँमा पनि हुन सक्छ । मान्छे लगायत मानव निर्मित या कुनै महत्वका भौतिक संरचना नभएको स्थानमा बाढी, पहिरो वा अन्य समस्या भयो भने त्यो विपद् नहुन सक्छ । विपद् त्यतिबेला हुन्छ जब मानिस लगायत सार्वजनिक महत्वको संरचनामा असर पर्छ । प्रकोपबारे सचेतना र पूर्वतयारी नहुँदा विपद्को सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । विपद्ले जुनसुकै वर्गका मानिसहरूलाई पनि असर गर्नसक्छ तर यसको चपेटामा प्रायः महिला, बालबालिका, अपाङ्ग, जेष्ठ नागरिक परिरहेका हुन्छन् ।

हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख देश नेपालको परिप्रेक्ष्यमा हेर्ने हो भने आकारको हिसाबले सानो भएपनि भौगोलिक विविधता, कमजोर भौगोलिक संरचना, जनचेतनाको स्तर आदि कारणले विपद् जोखिमका दृष्टिकोणले धेरै संवेदनशील छ । नेपाल अनि विपद्को कुरा गर्दा भूकम्प शब्द सधैं गाँसिएर आउँछ । कारण नेपाल भूकम्पीय दृष्टिकोणले अति सक्रिय क्षेत्रमा पर्दछ । धेरैलाई थाहा छ, नेपाल भूकम्पीय जोखिमको दृष्टिकोणमा विश्वमा ११ औं स्थानमा पर्दछ भने राजधानी काठमाडौं विश्वका धेरै जोखिमयुक्त शहरहरूमध्ये प्रथम श्रेणीमा पर्दछ । इतिहासदेखि नेपालीहरूले अन्य धेरै विपद्हरूको सामना गर्नु परिरहे पनि भूकम्पको त्रासले भने यहाँका मानिसको मानसपटलमा राम्रै गरी डेरा जमाएको पाइन्छ ।

अन्य विपद्को धेर-थोर अनुमान गर्न सकिन्छ, जस्तै वर्षातको समयमा बाढी पहिरो आउन सक्ने, चैत वैशाखमा हावाहुरी आउन सक्ने आदि । तर भूकम्पको पुर्वानुमान गरी कहाँ, कतिबेला र कति ठूलो आउँछ भन्न सकिँदैन । कुनै बैज्ञानिक अनुसन्धानले आजसम्म भूकम्प आउने समय र स्थान बताउन सक्ने अवस्था छैन । यो अनिश्चितताले पनि भूकम्पको जोखिम एकदम बढी छ भन्न सकिन्छ । अन्य विपद्हरूले कैयौं वर्षमा नगरेको क्षति भूकम्पले क्षण भरमा नै गर्न सक्छ । प्रभाव क्षेत्रको हिसावले सम्पूर्ण देश नै तहसनहस गर्न सक्दछ । भूकम्पको कारण जमिन मुनि छ ।

पृथ्वीको भित्री सतहमा रहेका चलायमान विशाल भूखण्डहरूको टकराबले भूखण्डको सिमानामा हुने टुटफुट तथा चर्काइले गर्दा जमिन हल्लिन गई भूकम्प आउने हो । यो प्रकृतिलाई कसैले रोक्न सक्दैन । अथवा भनी भूकम्पलाई उद्गममा रोक्न सम्भव छैन । तर यसबाट जोगिन वा यसबाट हुने जोखिमको न्यूनीकरण गर्न भने सम्भव छ । भूकम्पबारे सचेतना जगाइ यसको पूर्वतयारी गर्नु अनि यससँग प्रतिकार्य गर्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्नु भूकम्पको क्षति न्यूनीकरण गर्नु हो । भूकम्पको असर सबै वर्गका मानिसहरूमा उत्तिकै परेपनि अपाङ्ग, वृद्ध-वृद्धा, र वालवालिकाहरूमा बढी पर्दछ ।

नेपालको जनगणना सन् २०११ अनुसार नेपालमा कुल जनसङ्ख्याको १.९४ % जनसङ्ख्या कुनै न कुनै रूपले अपाङ्गता रहेको देखिन्छ । कुल अपाङ्गता भएको जनसङ्ख्यामध्ये निम्न प्रतिशत विभिन्न अपाङ्गता रहेका व्यक्तिहरू छन् ।

- शारीरिक अपाङ्गता ३६%
- दृष्टिविहिन, न्यून दृष्टियुक्त १८.५ %
- बहिरा, सुस्त श्रवण १५.४ %
- स्वर बोलाई सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू ११.५ %
- विविध अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू ७.५ %

- मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति ६ %
- बौद्धिक अपाङ्गता २.९%
- बहिरा र दृष्टिविहिन दुबै भएका व्यक्तिहरू २.९ % (राष्ट्रिय जनगणना, सन् २०११)

विपद्ले अपाङ्गता भएको व्यक्तिलाई असर त गर्छ नै अपाङ्गताको संख्या पनि थप गर्ने गर्दछ । नेपालको जनगणना सन् २०११ अनुसार नेपालको कुल जनसङ्ख्याको १.९४ % जनसङ्ख्या अपाङ्गता भएको देखिए पनि २०७२ साल वैशाख १२ र २९ गतेको गोरखा भूकम्पले यो संख्या बढाएको छ । गोरखा भूकम्पपछि राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघले १९ मे, २०१५ मा जारी गरेको प्रारम्भिक सुचना अनुसार १००० जना अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू मध्ये ९३० जना अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई भूकम्पले प्रत्यक्ष असर गरेको छ भने ३० जनाको ज्यान गएको छ । यो आँकडाले विपद्को बेलामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू कति जोखिममा हुन्छन् भन्ने कुरा प्रष्ट देखाएको छ ।



(विभिन्न तहमा आवश्यक पर्ने आपत्कालिन सामाग्रीहरूको भण्डारण)
श्रोत: भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल

सामान्य कानुनको प्रयोगमा कसैलाई पनि भेदभाव नगरिने कुरा नेपालको सविधान २०७२ को धारा १८ मा स्पष्ट व्याख्या भएपनि हाम्रो समाजमा रहेका विभिन्न पक्षहरूका कारण अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, अपाङ्गता

नभएका व्यक्तिहरूको तुलनामा केही न केही प्रकारको भेदभाव भोगिरहेका छन् । अझ विपद्को समयमा उनीहरू अरु भन्दा बढी अप्ठ्यारोमा परेको देखिन्छ ।

अर्को विडम्बना हाम्रो समाजमा रहेका धेरै भौतिक संरचनाहरू अपाङ्गता मैत्री छैनन् । विपद् नभएको समयमा समेत अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई कठिनाई उत्पन्न हुने उक्त संरचनाहरूले विपद्को समयमा उनीहरूमाथि थप कठिनाईहरू सिर्जना गर्दछन् । अपाङ्गता मैत्री भवन निर्माण गर्नुपर्छ भन्ने समावेशी सोच भए पनि कार्यान्वयन हुन नसकेको प्रष्टै छ । यस्ता अपाङ्गता मैत्री भौतिक संरचनाहरू विपद्को समयमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि कति सहयोगी हुनसक्दछन् भन्ने प्रश्न पनि विद्यमान छ ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका आवश्यकता फरक-फरक हुन्छन् । ती आवश्यकता अनुरूप सूचना पाउनु, पुर्वतयारी गर्नु अनि विपद् र आपतकालिन् समयमा उनीहरूको आवश्यकता अनुसार सहयोग पाउनु उनीहरूको अधिकार हो । त्यसैले विभिन्न विकास आयोजना, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा विपद् पुर्वतयारीका योजनाहरूमा उनीहरूको सहभागिता जरुरी छ । कुल जनसङ्ख्याको १.९४ ५ भाग ओगटेको यो समूहको सहभागिता विना गरिने विपद् न्यूनीकरण कार्यहरू अधुरा हुन्छन् ।

भूकम्पीय पुर्वतयारी (Preparedness)

अपाङ्गता समावेशी भूकम्पीय जोखिम न्यूनीकरणको लागि सर्वप्रथम उनीहरूको आवश्यकताको पहिचान हुनु आवश्यक छ । यसको लागि उनीहरूसँगको छलफल, सहभागितामूलक गोष्ठी, सेमिनार उपयुक्त माध्यम हुन सक्छन् । आवश्यकता पहिचान भएपछि विभिन्न माध्यमहरू जस्तै: दृष्टिविहिनहरूलाई बेरल लिपी, बहिराहरूलाई साङ्केतिक सूचना आदि मार्फत सूचना प्रदान गर्नुपर्दछ ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि उनीहरूको आवश्यकता अनुरूपको उद्धारको निम्ति खोज तथा उद्धार कार्यका योजना तर्जुमामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सहभागिता हुनुपर्दछ । अपाङ्गता नभएका व्यक्तिहरूले बनाएका योजनाहरू अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको आवश्यकता अनुरूप नहुन सक्छ । त्यसैले उद्धारकर्मीहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको आवश्यकता अनुरूपको उद्धार सीप सिकाउनु अपरिहार्य हुन्छ । उद्धारकर्मीहरूलाई अपाङ्गतामैत्री उद्धारकार्य सिकाउनको निम्ति खोज तथा उद्धार कार्य योजनामा सरोकारवाला सम्बन्धित निकाय, उद्धारकर्मी सँगसँगै अपाङ्गता भएका व्यक्ति वा संस्थाहरूको समावेशिता महत्वपूर्ण छ ।

यसैगरी भूकम्पीय पुर्वतयारीको पाटोमा प्रत्येक अपाङ्गता भएको व्यक्तिले आफुले अरुमा निर्भर नभई गर्नसक्ने कार्य र अरुमा निर्भर भएर गर्नुपर्ने कार्यको लेखाजोखा गरी सोही अनुरूपको एउटा सूची बनाउनुपर्छ र सहयोगी तथा साथीहरूसँग छलफल गरिराख्नुपर्छ । यस कुरालाई छलफलमा मात्र सिमित नराखी अभ्यास पनि गर्नु आवश्यक छ । अभ्यासबाट पूर्णरूपमा आफैं गर्न सक्ने कार्य र गर्न नसक्ने कार्यहरू के के रहेछन् भन्ने कुरा छुट्याउन सक्नुको साथै भूकम्पको बेलामा आफुलाई चाहिने अन्य आवश्यकताहरूको पनि पहिचान हुन्छ । अभ्यासको क्रममा अपाङ्गता नभएका व्यक्तिले अपाङ्गता भएको व्यक्तिको भूमिका निर्वाह गर्नुहुँदैन । अपाङ्गता नभएका व्यक्तिले अपाङ्गता भएको व्यक्तिको भूमिका निर्वाह गर्दा वास्तविक अप्ठ्यारो, समस्या तथा कमजोरीहरू पत्ता लगाउन सकिँदैन । तसर्थ अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको संलग्नतामा अभ्यास गरिनुपर्दछ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले र परिवारजनहरूले भूकम्पको समयमा आफू प्रायः भई रहने ठाउँ जस्तै- घर, तथा कार्यालयमा रहेका जोखिमहरू बारे सचेत भई त्यस्ता जोखिमहरूको न्यूनीकरणतर्फ समयमै ध्यान

दिनु पर्दछ । जस्तै- गैरसंरचनात्मक जोखिम न्यूनीकरण ।

भूकम्प जानुभन्दा पहिले नै आफ्ना आवश्यकताहरूलाई मध्यजर गर्दै आपतकालिन अवस्थामा नभइ नहुने आकस्मिक सामानहरू एउटा झोलामा राखेर निर्धारित ठाउँमा राख्नुपर्दछ, जसलाई भूकम्पीय झट्पट झोला (Earthquake Go Bag) भनिन्छ । यो झोला तुरुन्त भेटेर लिन सकिने ठाउँमा राख्नुको साथै अभ्यासका क्रममा पनि यसको प्रयोग गर्नुपर्दछ । त्यस्तै परिवार तथा टोल समुदायस्तरमा पनि यस्ता आपतकालिन सामाग्रीहरू तयार गरी सबैलाई पायक पर्ने ठाउँमा राख्नुपर्दछ । आपतकालीन अवस्थाका लागि आवश्यक सीपहरू जस्तै: प्राथमिक उपचार, अग्नी नियन्त्रण, क्षतिको लेखाजोखा, सामुदायिक खोज तथा उद्धारको ज्ञान हुनु पनि अति आवश्यक छ । यी सामान्य सीपहरूले विपद्को बेला ठूलो सहयोग गर्दछन् ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले आकस्मिक सहयोग समुहको सञ्जाल तयार पार्नु पनि आवश्यक हुन्छ । भूकम्प जाँदा हामी सधैं हाम्रो घर र कार्यालयमा मात्र नहुने हुँदा विभिन्न ठाउँमा सहयोग गर्नसक्ने व्यक्तिहरूको एउटा सूची तयार पार्नुपर्दछ र सो सूचीमा पर्ने व्यक्तिहरूसँग आवश्यक छलफल गरिरहनुपर्दछ ।

- सूची तयार पार्दा घर, कार्यालय, मन्दिर, चर्च, स्कुल, क्याम्पस साथै अन्य गइरहने स्थानमा सहयोग गर्न सक्ने सहयोगीको नाम राख्नुपर्दछ ।
- सबै स्थानमा कम्तीमा ३ जना सहयोगीको पहिचान गरी आकस्मिक सम्पर्क योजनामा उनीहरूलाई राख्नुपर्दछ ।
- सहयोगीलाई आफ्नो आवश्यकताको बारेमा सम्झाइ राख्नुपर्दछ ।
- आफ्नो सञ्जालमा भएका सहयोगीहरूलाई आफूले जोहो गरेको आकस्मिक सामान राखिएको स्थानको बारेमा जानकारी गराउनुपर्दछ ।

- विपद्को समयमा सोंचे जस्तो सहज रूपमा सञ्चार साधनको प्रयोग गर्न नसकिने अवस्था हुन सक्दछ, त्यसैले यस्तो अवस्थाबारे मध्येनजर गर्दै आफ्नो सहयोगीसँग कुराकानी गर्न र सहयोग माग्न आपत्कालीन सञ्चार योजना बनाई त्यस्को वैकल्पिक योजना पनि बनाउनु पर्दछ ।
- आफ्नो सुरक्षित स्थानान्तरण, अत्यावश्यक कागजपत्र, स्वास्थ्य सुचना प्रदान गर्ने कागजपत्रहरूको फोटोकपी सहयोगी सञ्जालमा भएका सहयोगीहरूलाई प्रदान गर्नुपर्दछ ।
- सुरक्षित स्थानान्तरण योजना बनाउँदा सहयोगी सञ्जालमा भएका सहयोगीहरूसँग मिलेर बनाउनुपर्दछ ।
- आफ्नो दैनिक कार्यहरूमा केही परिवर्तन आएमा वा आफू बस्ने गाउँ शहर छाडेर बाहिर जानुपरेमा सहयोगी सञ्जालमा भएका सहयोगीहरूलाई जानकारी गराउनुपर्दछ ।
- सहयोगी सञ्जालमा भएका सहयोगीहरूको सहयोगमा आकस्मिक प्रतिकार्य योजना बनाई सो योजना अनुरूप समय-समयमा अभ्यास गर्नुपर्दछ । समय-समयमा अभ्यास गर्नाले आफ्नो कार्य योजनामा भएका कमजोरीहरू पत्ता लगाई सो उपर विकल्प सोंचन सकिन्छ ।
- आफ्नो सहयोगी सञ्जालमा भएका सहयोगीहरूको उपस्थिति र कार्यतालिकाबारे समय-समयमा जानकारी लिइराख्नु पर्दछ ।

भूकम्प जुनसुकै समयमा जान सक्दछ । भूकम्प जाने समय हाम्रो पूर्वतयारी नाजुक भएको समयमा पनि पर्न सक्दछ । तसर्थ हामीले सिकेको कुरा आवधिक रूपमा अभ्यास गर्ने बानी बसाउनुपर्दछ ।

भूकम्पको बेला प्रतिकार्य (Response)

भूकम्प गइरहँदा अपाङ्गता भएका मानिसहरूलाई बाहिर निस्कन सहयोग चाहिने अथवा नसक्ने अवस्थाको लागि पूर्वतयारीकै क्रममा आफ्ना घर र कार्यालयको

सुरक्षित ठाउँहरूको पहिचान गरी सो ठाउँमा जान उनीहरूको आवश्यकता अनुरूपको व्यवस्था हुनुपर्दछ । अपाङ्गता अनुसार सुरक्षित ठाउँ तथा बाहिरिने मार्गहरूको व्यवस्था गरी समय-समयमा अभ्यास गर्नुपर्दछ । भूकम्प गइरहँदा यदि भुईँतला वा ढोका नजिक भएमा र तुरुन्त सुरक्षित ठाउँमा निस्कन सकिने अवस्था छ भने बाहिर निस्कनु पर्दछ । यदि घरको माथिल्लो तलामा हुनुहुन्छ अथवा घरको भुईँतलामै भएपनि सहयोग विना बाहिर जान सक्नुहुन्न भने घर भित्रै रहेको सुरक्षित स्थानमा “घुँडा टेकी, गुँडुल्की, ओत लागी समात” को अवस्थामा बस्नुपर्दछ ।

यो विधि अपनाउँदा संवेदनशिल अङ्गहरू जस्तै: टाउको, छाती र गर्धनलाई खस्न, झर्न सक्ने चिजविजबाट हुन सक्ने गम्भीर चोटपटकबाट बचाउन सक्नुको साथै भूकम्प गइरहँदा आफ्नो शरीरलाई स्थिर राख्न पनि सकिन्छ ।

भूकम्पको वेलामा हिल चियर प्रयोगकर्ताहरूले नजिकको तुलनात्मक रूपमा सुरक्षित स्थानमा गई हिललाई लक गरी केहि कडा बस्तुले टाउको, गर्धन र छातीलाई ढाकेर कम्पन नरोकिएसम्म बस्नुपर्दछ । यसलाई “ीयअप ऋयखभच बलम ज्यमि यल” को विधि पनि भनिन्छ । यसो गर्दा हिल चियर स्थिर रहनुको साथै झर्न वा खस्न सक्ने चिजविजले लाग्नबाट जोगाउन सकिन्छ ।

हिल चियरमा फाटो नं. ३ मा देखाएजस्तो कुनै कडा वस्तु साथमा राख्ने व्यवस्था गरेमा उपयोगी हुन्छ ।

त्यसैगरी दृष्टिविहिन अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले भूकम्प गइरहँदा, पूर्वतयारीको क्रममा बनाइएको सुरक्षित स्थानतर्फ जाने रेलगाडको प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसरी जाँदा पहिले नै पहिचान गरिएको तुलनात्मक रूपमा सुरक्षित ठाउँमा आफ्नो टाउको, गर्धन र छातीलाई खस्न, झर्न सक्ने चिजविजबाट जोगाउनु पर्दछ ।



बहिरा तथा सुस्त श्रवण शक्ति भएका अपाङ्गहरूले भूकम्पको कम्पन महसुस हुनासाथ अथवा सहयोगीले भूकम्प आएको संकेत गर्नासाथ गैरसंरचनात्मक जोखिम जस्तै- झ्याल, भ्याङ्ग र झुण्डिएर रहेको सामानहरूबाट जोगिने र “घुँडा टेकी, गुँडुल्की, ओत लागी समात” को अवस्थामा बस्नुपर्दछ । कम्पन रोकिएपछि पहिले पहिचान गरिएको सुरक्षित स्थानतर्फ स्थानान्तरण मार्ग हुँदै जानुपर्दछ ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि उनीहरूको सहयोगीहरूको लागि विशेष किसिमको तालिम विकास गर्नुपर्दछ । उक्त तालिमबाट आउने कुरालाई आवधिक रूपमा अभ्यास गराउनुपर्छ । बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सुरक्षित रहन र बाहिर निस्कन मद्दत गर्नुपर्दछ ।

भूकम्प गइरहँदा बाहिर हुनुहुन्छ भने नजिकैको खुल्ला स्थान तर्फ जानुपर्दछ । साँघुरा गल्लीमा हिड्नु हुँदैन । आफ्नो आपतकालीन सञ्चार योजना अनुसार आफ्ना सहयोगीहरूलाई खबर गर्नु पर्दछ ।

भूकम्प गइरहँदा यदि सवारी साधन चलाइराख्नु भएको छ भने अग्लो संरचना रुख, पुल तथा अन्य जोखिम छलेर विस्तारै आफ्नो साइड लिई सवारी साधन रोक्नुपर्दछ ।

भूकम्प पछि पनि पराकम्पनहरू आउन सक्छन् तसर्थ कम्पन रोकिने वित्तिकै आफ्नो आपतकालीन योजना अनुसार बाहिर निस्केर सुरक्षित स्थानमा पुगी सहयोगी सञ्जालमा खबर गर्नुपर्दछ ।

घरबाट बाहिर निस्कदा सम्भव भएसम्म ग्याँस लगायत विद्युतिय उपकरणहरू बन्द गरेर निस्कनुपर्दछ ।

यदि भत्किएको संरचनाभित्र थुनिनु भयो भने चिच्याउने कराउने गर्नुहुँदैन । उद्धारकर्मी आएको संकेत पाएमा मात्र सहयोगको लागि आफूसँग भएको सिट्ठी बजाउने वा अन्य कुनै ठोस बस्तुमा हिर्काएर आवाज दिनुपर्दछ । यसो गरेमा थोरै बलमा पनि ठुलो

आवाज दिन सकिन्छ । उद्धारकर्मी नआउँदै चिच्याउने कराउने गरेमा स्वासप्रश्वास प्रणालीमा असर पुर्याई चाँडै कमजोर हुने अथवा अचेत हुने सम्भावना हुन्छ ।
भूकम्प पछि (After Earthquake)

- भूकम्पपछि घरभित्र छिर्नु भन्दा पहिले घरभित्र भूकम्पपछि हुनसक्ने ग्यास चुहावट, विद्युत सर्ट जस्ता कारणले आगो लागेको हुन सक्दछ भन्ने कुरामा सजग रहनु पर्दछ । यस्तो जोखिमको लेखाजोखा गरेर मात्र घरभित्र छिर्नुपर्दछ ।
- भूकम्प कहिले कत्रो जान्छ कसैले किटेर भन्न सक्ने अवस्था छैन । त्यसैले अनावश्यक होहल्लाको पछाडि लाग्नु हुँदैन ।
- खोज उद्धार तथा राहत वितरणमा जुटेका मानिसहरूप्रति अनावश्यक टिकाटिप्पणी गर्नुहुँदैन ।
- अनावश्यक रूपमा फोन प्रयोग गरेर संचार माध्यमलाई व्यस्त बनाउनु हुँदैन । आफुमा ज्ञान सीप छ भने घाइतेहरूलाई सहयोग गर्नु पर्दछ तर आफ्नो क्षमता भन्दा बाहिर गएर घाइतेहरूलाई अनावश्यक हलचल गराउनु हुँदैन ।

समाजको निकै ठूलो हिस्सा ओगटेको समुदाय अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई नसमेटेसम्म समुदाय भूकम्पबाट सुरक्षित हुन सक्दैन । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको संगलग्नता नभई गरिएका भूकम्पीय सुरक्षाका उपायहरू पूर्ण नहुन सक्दछन् त्यसैले जे जस्ता विकास संरचना नियम कानून, संहिता, निर्देशिका तथा तालिम अध्यापन सामग्रीहरूमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई पनि सम्बोधन गरिनु पर्दछ । प्रत्येक व्यक्ति सुरक्षित भएमात्र समुदाय सुरक्षित भएको ठहरिन्छ ।