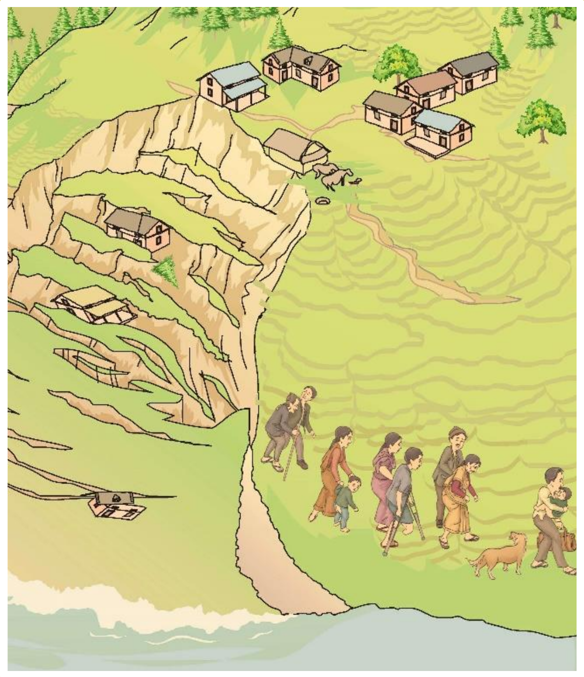
USAID अमेरिकी जनताबाट

NSET Earthquake Safe Communities in Nepal

३. पहिरोबाट सुरक्षित हुने उपायहरु

पहिरो जानु अघि गर्नुपर्ने १० कामहरु

१. पहिरोको जोखिम तथा संकटासन्न क्षेत्रको पहिचान र नक्साङ्कन गर्ने ।
२. पहिरोको जोखिम र यसबाट हुने सम्भावित असरहरुको बारेमा वस्ती, समुदाय, गाउँले, छिमेकी आदिको जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने ।
३. पहिरोको जोखिम भएको स्थानमा वस्ती विकास नगर्ने ।
४. पहिरोको जोखिम भएको स्थानमा भएको वस्ती र वसोवास हटाउने ।
५. खुल्ला पाखा वा डाँडामा वृक्षारोपाण गर्ने ।
६. पहिरो जानसक्ने अवस्थाको आँकलन गरेर आपतकालीन् अवस्थामा स्थानान्तरणको लागि सुरक्षित स्थानको पहिचान गर्ने । आपतकालीन् अवस्थाका लागि सामानको जोहो गर्ने ।
७. ठाडो भिरालो, खहरे नदी, भल बग्ने खोल्सो, पहाडको फेदी आदि जोखिमयुक्त ठाउँभन्दा टाढा सुरक्षित स्थानमा घर, भवन आदि निर्माण नगर्ने ।
८. घर, वस्ती र साँघुरा गल्ली आदि स्थानहरूमा आपतकालीन निकासको व्यवस्था गर्ने ।
९. आपतकालीन अवस्थाका लागि खोज, उद्धार तथा प्राथमिक उपचारको क्षमता विकास गर्ने ।
१०. पहिरो जाने संकेतहरु प्रति सजग रहने । घरको तल माथि जमिनमा चिरा परेको छ, वा घरको गारोमा चर्केको छ भने पहिरो जान सक्ने संकेत हो भन्ने बुझ्नु पर्छ । जमिनमा परेका चिराहरु बढ्दै जान्छन भने पहिरो जाँदैछ भनेर त्यस्तो वस्तीबाट स्थानान्तरण हुने ।



पहिरो गइरहेको वेला गर्नुपर्ने १० कामहरु

१. पहिरो गइरहेको अवस्थामा नआत्तिकन आफ्नो घर छोडेर सुरक्षित स्थानमा जाने । पहिरो गइरहेको स्थानमा तुरुन्तै नफर्किने ।
२. सुरक्षित स्थानमा जाँदा सम्भव भएसम्म अत्यावश्यक सामानहरु लैजाने ।
३. पहिरो गएको स्थानमा तल माथि दगुर्नु भन्दा अवस्था हेरी दायाँ वा बायाँ तर्फको सुरक्षित स्थानमा जाने ।

४. पहिरोमा कोही परेको देखेमा वा थाहा भएमा तुरुन्त परिवारका सदस्य, साथीहरू, छिमेकी, नातेदार, प्रहरी आदिलाई खबर गर्ने ।
५. पहिरो रोकिदैछ वा बढ्दैछ भन्नेमा निरन्तर जानकार रहने, सो बमोजिम सुरक्षा प्रबन्ध र तयारी गर्ने ।
६. ठूला रूख, अग्ला भवन, नदीको किनार, गल्छीबाट टाढा रहने ।
७. सकेसम्म खुला समथर ठाउँमा भेला हुने ।
८. पहिरो गइरहेका वेला परिवारका सदस्यहरु तथा आफू सँगै रहेका अन्य व्यक्तिहरुको अवस्था पहिचान गर्ने ।
९. पहिरोका बारेमा कहाँ के कस्ता घटना भइरहेका छन् भन्ने बारे रेडियो, टिभी, पत्रपत्रिकाबाट ताजा जानकारी लिने र सो बमोजिम सावधानी अपनाउने ।
१०. विपद्का वेला पानीको स्रोत दुषित हुन सक्ने भएकाले पानी तताएर वा क्लोरिन थोपा प्रयोग गरेर मात्र पानी पिउने ।

पहिरो रोकिएपछि गर्नुपर्ने १० कामहरु

१. पहिरो गइसकेपछिको अवस्थामा विपद्मा परेकाहरूको खोज, उद्धारको कार्यमा सहयोग गर्ने ।
२. घाइते र प्रभावितहरूलाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।
३. गम्भीर अवस्थाका बिरामीहरूलाई स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल पुऱ्याउन सहयोग गर्ने ।
४. पहिरोमा परी विस्थापित भएकाहरुका लागि राहत वितरण तथा अस्थायी आवासको निर्माण लगायतका काममा सहयोग गर्ने ।
५. मरेका पशुपंक्षी, जनावर, कुहिएका अन्नपात, बनस्पति आदिको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।
६. प्रभावितहरुलाई शुद्ध पिउनेपानी, खानेकुरा, चर्पी, बसोबासको स्थान, चर्पी आदिको व्यवस्था गर्ने ।
७. अस्थायी आश्रयस्थलमा बस्दा उचित सुरक्षात्मक उपायहरु गर्ने ।
८. पहिरो प्रभावित स्थानमा दुषित पानी, सरसफाइको अभावमा महामारी फैलन सक्ने भएकाले सचेत रहने ।
९. पहिरो रोकिएपछि सुरक्षाकर्मीको अनुमती पछि मात्र सो स्थानमा फर्किने ।
१०. पहिरो गएको स्थानमा वा खुल्ला पाखा वा डाँडामा वृक्षारोपण गर्ने ।

यो सामाग्री अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (USAID/BHA) को सहयोगमा भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल (NSET) द्वारा सञ्चालित “मेरो सुरक्षित गाउँ” (My Resilient Village) कार्यक्रम अन्तर्गत तयार पारी प्रकाशन गरिएको हो।

विस्तृत जानकारीको लागि
भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल
घर-६५, CR-१३, सैंबु आवास, भैंसेपाटी, ललितपुर
महानगरपालिका-२५, नेपाल, पो.ब. नं. १३७७५, काठमाडौं, नेपाल,
फोन नं.: (९७७-१) ५५९१०००, फ्याक्स नं.: (९७७-१) ५५९२६९२
इ-मेलः nset@nset.org.np, वेब साइटः www.nset.org.np