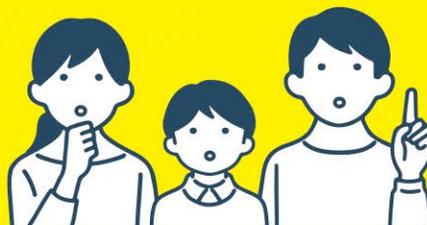
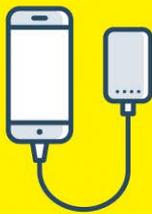


2025 सालको मार्च
महिनामा प्रकाशित
2025 नोभेम्बरमा
अनुवाद गरिएको

अभिलेख संस्करण

तोने टाउन

利根町防災ガイドブック



विपद् रोकथाम गाइडबुक



प्रकोपको लागि तयारी

यो "तोने टाउन विपद् व्यवस्थापन गाइडबुक" मा पानीजन्य प्रकोप वा ठूलो भूकम्प जस्ता विपद् आउँदा अपनाउनुपर्ने उपायहरू संकलन गरिएको छ। जसबाट धेरैभन्दा धेरै व्यक्तिहरूले आफुलाई सुरक्षित राख्न र समुदायमा हुने क्षति न्यून गर्न सकून् भन्ने आशयले, ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्।



ネパール語
नेपाली

विषय सूची

विपद्को लागि तयारी गरौं	1	
आपतकालीन अवस्थामा साथ लैजाने सामान र सञ्चित सामग्रीहरू	2	
हावाहुरी र बाढीजन्य विपद्	सुरक्षित स्थानमा जाने निर्णयको प्रक्रियाहरू	3
	5 चरणको सतर्कता स्तर	4
	सुरक्षित स्थानमा हुदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू	5
	पानी पर्ने तरिका	6
	ठूलो स्तरको पानीजन्य प्रकोपको समयमा उशिकु सहरतर्फ गरिने ठूलो सुरक्षित स्थान	7
	माई टाइमलाइन बनाउने तरिका	8
	आफ्नो परिवारको हावाहुरी र बाढीजन्य प्रकोपको "माई टाइम लाइन"	9 • 10
पहिरो सम्बन्धी प्रकोप	पहिरो सम्बन्धी प्रकोपका प्रकारहरू र सतर्कता क्षेत्रहरू	11
आँधीबेहरी र चट्याङ	आँधीबेहरी र चट्याङबाट सुरक्षित रहने उपायहरू	12
भूकम्प	भूकम्प आएपछि गर्ने कार्यहरू	13 • 14
	घरभित्र र बाहिरका भूकम्प सम्बन्धी सुरक्षा उपायहरू	15
	भूकम्प हजार्ड (जोखिम) नक्सा	16
सुरक्षित स्थानतर्फ जानु / स्वयंसेवक विपद् व्यवस्थापन	सुरक्षित आश्रयस्थल तथा आपतकालीन स्थलहरूको सूची	17
	आपतकालीन स्थलमा बसोबास र गाडीभित्र बस्ने अवस्था	18
	स्वेच्छिक रूपमा विपद् व्यवस्थापन गतिविधिमा सहभागी बनेौं	19
	विशेष ध्यान दिनुपर्ने व्यक्तिहरूलाई सहयोग गरौं।	20
	छिटो सुरक्षित स्थानतर्फ गएमा तपाईंको ज्यान जोगिन सक्छ।	21
हाम्रो परिवारको विपद् तयारी स्मरणपत्र / हजार्ड (जोखिम) नक्सा	पुस्तकको अन्त्यमा	
सम्पर्क नम्बरहरूको सूची / विपद् आइपर्दा परिवारसँग सम्पर्क हुन सकेन भने के गर्ने ?		23

विपद्को लागि तयारी गरौं

हजार्ड नक्शाबाट आफ्ना घर वरपरको अवस्थालाई चेक गर्नुहोस्।

यो पुस्तिका पढ्न सुरु गर्नु अघि, हजार्ड नक्शा हेरेर तपाईंको घर वा वरपर डुबान वा पहिरोको जोखिम छ कि छैन, र सुरक्षित स्थानतर्फ जान आवश्यक छ कि छैन भन्ने कुरा चेक गर्नुहोस्।
हजार्ड नक्शा यो पुस्तिकाको अन्त्यमा संलग्न गरिएको छ, कृपया त्यसलाई चेक गर्नुहोस्।
नगरपालिकाको वेबसाइट र विपद् व्यवस्थापन विभागमार्फत पनि सार्वजनिक र वितरण गरिएको छ।



「सुरक्षित आश्रयस्थल」 को बारेमा सोचौं।

सुरक्षित आश्रयस्थल, त्यसको प्राथमिकता, र त्यहाँ पुग्ने मार्गबारे सोचौं। यदि तपाईंको घरमै सुरक्षित रहन सकिने अवस्था छ भने, त्यहाँ बस्ने निर्णय लिन सकिन्छ।



「सुरक्षित स्थानतर्फ जानुपर्ने संकेतहरू」 को बारेमा सोचौं।

सुरक्षित स्थानतर्फ जान सम्बन्धी जानकारी वा भारी वर्षाको चेतावनीजस्ता मौसमसम्बन्धी सूचना प्राप्त गरेर, कुन सूचना जारी हुँदा सुरक्षित स्थानतर्फ जान सुरु गर्ने भन्ने कुरा, आफू र परिवारको अवस्थालाई विचार गरेर सोचौं।

आपतकालीन अवस्थामा लिएर जानुपर्ने सामग्रीहरूको सूची चेक गर्नुहोस्।

आपतकालीन अवस्थामा लिएर जानुपर्ने सामग्रीहरू तयार पारौं।

समुदायप्रति गर्नुपर्ने कार्यहरूको बारेमा सोचौं।

छिमेकीलाई सुरक्षित स्थानतर्फ जान अनुरोध गर्ने, वा जेष्ठ नागरिक, अपांगता भएका व्यक्ति जस्ता विपद् आइपर्दा सहयोग आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरूलाई सहायता गर्ने जस्ता आफूले गर्न सक्ने कामहरूबारे सोच्नुपर्छ। समुदायभित्र यस्ता विषयमा पहिले नै छलफल गर्नु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ।



आपतकालीन अवस्थामा साथ लैजाने सामान र सञ्चित सामग्रीहरू

पहिले बाट नै चेक गर्नुहोस्। तयारी भइसकेपछि मा चिन्ह लगाउनुहोस्।

आपतकालीन आवश्यक सामग्रीहरू वास्तवमै झोलामा हालेर, धेरै भारी त भएन भनेर बोकी परीक्षण गर्नुहोस्।

त्यसैगरी, ब्याट्रीको म्याद र क्यानमा राखिएको खाना आदिको उपभोग्य म्याद जस्ता चीजहरूलाई पनि प्रत्येक 6 महिनामा एकपटक जाँच गर्नुहोस्।

आपतकालीन आवश्यक सामग्री (उदाहरण)

बोक्न मिल्ने रेडियो

- रेडियो अतिरिक्त ब्याट्री



चिकित्सा तथा सरसफाइ सामग्रीहरू

- नियमित रूपमा प्रयोग हुने औषधि
 ब्यान्डेज औषधि नोटबुक थर्मोमिटर
 मास्क अल्कोहल- कीटाणुनाशक हात धुने साबुन



बहुमूल्य वस्तुहरू

- नगद बैंकबुक हस्ताक्षर छाप
 सवारी चालक अनुमति पत्र स्वास्थ्य बीमा कार्ड
 स्वामित्वपत्र माई नम्बर कार्ड



टर्चलाइट

- टर्चलाइट(सम्भव भएमा, प्रत्येक व्यक्तिको लागि एक)
 अतिरिक्त ब्याट्री(प्रशस्त तयारी गर्नुहोस्)



आपतकालीन खाना आदि।

- आगोमा नपकाई खान सकिने खानेकुरा, भाँडा लगायतका सामग्रीहरू
 आपतकालीन खाद्य सामग्री पेपर प्लेटहरू
 पेपर कपहरू पिउने पानी क्यानिड
 क्यान ओपनर पानीको बोतल



अन्य

- लुगा (अण्डरवियर, ज्याकेट, आदि) चस्मा तौलिया
 सेनेटरी उत्पादनहरू लाइट भिजेको टिस्यु रेनकोट
 हेल्मेट चप्पल प्लास्टिक र्याप (रक्त रोक वा भाँडामा ढाक्न प्रयोग हुने)
 मोबाइल फोन चार्जर मोबाइल ब्याट्री विपद् रोकथाम गाइड बुक (यो पुस्तक)
 प्लास्टिकका पञ्जा र एप्रोन (एक पटक मात्र प्रयोग हुने)
 प्लास्टिक झोला मोबाइल टॉयलेट कागजको तौलिया
 तातो प्याक(कायरो) प्लास्टिकको ओछ्याउने सिट पन्जा
 दुधे बालबालिका भएको परिवारले तलका सामग्रीहरू पनि तयार पार्नुहोस्।
 दूध बच्चाको दूध बोतल बच्चाको खाना डिस्पोजेबल डायपर



आपतकालीन सञ्चित सामग्री (उदाहरण)

पूर्वावस्थामा फर्किने समयसम्म (न्यूनतम 3 देखि 7 दिन) बाँच्न सकिने व्यवस्था भएको छ कि छैन भनेर चेक गरौं।

पिउने पानी

- पेट बोतल वा क्यानमा राखिएको पिउने पानी (प्रति व्यक्ति प्रति दिन 3 लिटरको आधारमा)
 सञ्चित पानी राखिएको विपद् व्यवस्थापन ट्याङ्की आदि



आपतकालीन खाना

- भात (क्यान्ड, रिटोर्ट, र अल्फा भात पनि सुविधाजनक छन्)
 क्यानमा राखिएको खाना र रिटोर्ट खाद्य सामग्री
 सुकाएको आलुबखडा, मसला, आदि।
 सुख्खा खाना, चकलेट, क्यान्डी (मिठाई, आदि)



इन्धन

- टेबलटप चुलो ग्यास सिलिन्डर
 ठोस इन्धन



अन्य

- दैनिक प्रयोगको लागि पानी (बाथटब, वाशिङ मेसिन, आदिमा भण्डारण गरिएको पानी)
 कम्बल, स्लीपिङ ब्याग, प्रसाधन सामग्री, ड्राई स्याम्पु, आदि।
 खाना पकाउने उपकरणहरू (भाँडा, कितली, आदि)
 बाल्टिन र विभिन्न बाहिरी उपकरणहरू, आदि।
 विद्युत आपूर्ति पाल्तु जनावरका सामग्रीहरू
 डिस्पोजेबल चपस्टिकहरू
 औजार सेट (डोरी, फलामको डण्डी, बेल्ट्या)



आपतकालीन खाद्य सामग्रीलाई "फेरबदल गर्दै" सञ्चित गर्ने तरिका "रोलिङ स्टक"

आपतकालीन खाद्य सामग्रीहरूलाई झोलामा वा दराजको भित्रपट्टि राखेर छोड्दा, थाहा नै नपाई उपभोग गर्ने मिति वा म्याद सकिएको हुन सक्छ।

उदाहरणका लागि, यदि तपाईंले नयाँ भण्डारण खाद्य सामग्री किन्नुभयो भने, त्यसलाई सबैभन्दा भित्रपट्टि राख्नुहोस् र पहिले राखिएको पुरानो सामग्रीलाई अगाडि ल्याएर पहिला प्रयोग गर्नुहोस्। यसरी उपभोगको चक्र (साइकल) तयार पारौं।

रोलिङ स्टक को अवधारणा चित्र

खाद्य वस्तु र दैनिक आवश्यक सामानहरूलाई अलिक बढी किनेर, दैनिक जीवनमै प्रयोग गरौं।

प्रयोग गरिसकेको सामान पुनः किन्ने



अलिक बढी सञ्चय गर्ने

सुरु

- तपाईंको घर _____ तला सम्म डुबानमा पर्न सक्ने जोखिम छ ।
- ※ बाढीको हाजार्ड नक्सा चेक गरौं।
- तपाईंको घर _____ तल्ला को भवन हो
- तपाईंको घरको माथिल्लो तल्ला डुबानमा पर्छ ?

1



आफू वा सँगै सुरक्षित स्थानमा जाने व्यक्तिहरू मध्ये जेष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति वा शिशुजस्ता सुरक्षित स्थानमा जान समय लाग्ने व्यक्ति छन्।

1



सावधानी स्तर 3 मा सुरक्षित स्थानमा जान सुरु गर्नुहोस्।

सुरक्षित स्थानमा बसोबास गरिरहेका र आफू बन्न सकिने नातागोता वा चिनेजानेका व्यक्ति छन्।

1



सुरक्षित आफन्त वा चिनेजानेका व्यक्तिको घरतर्फ सुरक्षित स्थानमा जाने गर्नुहोस् (फराकिलो सुरक्षित स्थान) यसबारेमा दैनिक जीवनमै पहिल्यैदेखि परामर्श गरी तयारी गरौं।

छैन

छैन

1



नजिकैको सबैभन्दा अग्लो भवनको सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् (अग्लो सुरक्षित स्थान) अथवा सुरक्षित स्थान वा सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् (तेस्रो सुरक्षित स्थान)

पानी जमेको गहिराइ

10 मिटरदेखि 20 मिटरभन्दा कम	3 तलाभन्दा माथिसम्म पानी जम्न	5 मिटरदेखि 10 मिटरभन्दा कम
3 मिटरदेखि 5 मिटरभन्दा कम	2 तलाभन्दा माथिसम्म पानी जम्न	3 मिटरदेखि 5 मिटरभन्दा कम
0.5 मिटरदेखि 3 मिटरभन्दा कम	1 तलाभन्दा माथिसम्म पानी जम्न	0.5 मिटरदेखि 3 मिटरभन्दा कम
0.5 मिटरभन्दा कम	भुइँको तलसम्म डुबान	0.5 मिटरभन्दा कम

※ पानी जमेको गहिराइ जमिनको सतहदेखि मापन गरिएको हो।

आफ्नै घरको पानी नपुग्ने माथिल्लो तलामा सुरक्षित (घरमै सुरक्षित बस्ने)।

रङ्ग नलगाएको भए पनि, वरपरको स्थानको तुलनामा तल रहेको क्षेत्रमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूले सुरक्षित स्थानमा जाने सम्बन्धी जानकारीलाई आधार मानी आवश्यक परेमा सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्।

सावधानी स्तर 4 मा सुरक्षित स्थानमा जान सुरु गर्नुहोस्।

सुरक्षित स्थानमा बसोबास गरिरहेका र आफू बन्न सकिने नातागोता वा चिनेजानेका व्यक्ति छन्।

1



सुरक्षित आफन्त वा चिनेजानेका व्यक्तिको घरतर्फ सुरक्षित स्थानमा जाने गर्नुहोस् (फराकिलो सुरक्षित स्थान) यसबारेमा दैनिक जीवनमै पहिल्यैदेखि परामर्श गरी तयारी गरौं।

जहिले पनि, सुरक्षित रूपमा सुरक्षित स्थानमा जान सकिने बाटोहरू पहिल्यैबाट चेक गरेर तयार राख्नुहोस् ! !

सुरक्षित स्थानमा जानु पर्ने अवस्थामा, तल उल्लेखित बुँदाहरू जाँच गरी सुरक्षित रूपमा सुरक्षित स्थानमा जाओँ !



- धेरै वर्षा भइरहेको बेलामा बाहिर सुरक्षित स्थानमा जानु खतरनाक हुन्छ।
- सुरक्षित स्थानमा जान समय लाग्ने व्यक्तिहरू र तिनीहरूको सहयोग गर्ने व्यक्तिहरूले "चेतावनी स्तर 3" मा सुरक्षित स्थानमा जान सुरु गर्नुहोस्। अन्य सबै व्यक्तिहरूले "चेतावनी स्तर 4" मा सुरक्षित स्थानमा जान सुरु गर्नुहोस्।

सुरक्षित स्थानमा जाने बेला छिमेकीहरूलाई पनि खबर गरौं र एकअर्कालाई सहयोग गरौं !

5 चरणको सतर्कता स्तर

चेतावनी स्तर र सुरक्षित स्थानमा जाने सम्बन्धी जानकारी

चेतावनी स्तर 4 मा सबै जना सुरक्षित स्थानमा जानुपर्छ।

जोखिमको स्तर	चेतावनी स्तर	अपनाउनुपर्ने कदमहरू	नगरपालिकाले जारी गरेको	मौसम विभाग आदि संस्थाहरूको जानकारी	पानीको सतह मापन केन्द्र	जोखिम स्तर वितरण प्रणाली	
	5	जीवन जोगाउनका लागि सबैभन्दा उत्तम कदम	आपतकालीन रूपमा सुरक्षाको सुनिश्चितता ※ यो अनिवार्य रूपमा जारी हुन्छ भन्ने छैन।	भारी वर्षाको विशेष चेतावनी	रेकर्ड तोड्ने अत्यन्तै कम समयमा परेको भारी वर्षाको सूचना	बाढी सम्बन्धी जानकारी प्रकोप आउने लागेको अवस्था	
	चेतावनी स्तर 4 पुग्युअघि अनिवार्य रूपमा सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् !						
	4	खतरा भएको स्थानबाट सबै जना सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्।	सुरक्षित स्थानमा जान आदेश	पहिरो प्रकोपको चेतावनी जानकारी		बाढीको खतरा सम्बन्धी जानकारी	खतरा
	3	खतरा भएको स्थानबाट ज्येष्ठ नागरिकहरू लगायतका व्यक्तिहरू सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्। अन्य बासिन्दाहरूले सुरक्षित स्थानमा जानको लागि तयारी गर्नुहोस्।	ज्येष्ठ नागरिकहरू आदि सुरक्षित स्थानमा जाने व्यवस्था	भारी वर्षाको चेतावनी बाढीको चेतावनी		बाढीको चेतावनी जानकारी	चेतावनी (चेतावनी जारी हुन सक्ने स्तर)
	2	सुरक्षित स्थानमा जाने कार्यहरूको चेक गर्नुहोस्		चेतावनी जारी हुने (उच्च) सम्भावना भएको सावधानी जानकारी भार वर्षाको सल्लाह बाढी सल्लाह		बाढीको सावधानी जानकारी	सावधानी (जानकारी स्तरको सतर्कता)
1	मानसिक रूपमा तयारीलाई बलियो बनाउनुहोस्			चाँडो सतर्कता जानकारी			

नदीको जलस्तरबारे

तोने नदी र कोबाई नदीको बाढी सम्बन्धी सुरक्षित स्थानमा जान जानकारी, ओस्सुके पानी सतह मापन केन्द्र र कोबाई नदी मिसाकाइ पानी सतह मापन केन्द्रबाट मापन गरिएको पानीको सतह अनुसार निर्णय गरिन्छ। नगरपालिकाले सुरक्षित स्थानमा जान आदेश जारी गर्दा तुरुन्तै आवश्यक सुरक्षित स्थानमा जान कार्यहरू गर्नुहोस्।

थिन्	बाढी (बाढी सम्बन्धी जानकारी)	नदी बाढी भएर आउदै छ। तुरुन्तै आफ्नो जीवन जोगाउनका लागि आवश्यक कदम चाल्नुहोस्।	कोकाई नदी जलमार्ग
7.8 मिटर	बाढीको खतराको पानीको स्तर (बाढीको खतराको जानकारी)	नदी बाढी भएर ठूलो क्षति हुन सक्ने सम्भावना छ। बढेको पानीले नदी धेरै खतरनाक भएको छ, त्यसैले कहिल्यै पनि नजिक जानु हुँदैन। सुरक्षित स्थानमा जान आदेश जारी भएमा तुरुन्तै सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्।	6.5 मिटर
7.1 मिटर	सुरक्षित स्थानमा जाने निर्णय सतह (बाढीको चेतावनी जानकारी)	यसरी पानी निरन्तर परिरहेमा, नदी बाढी भएर खतरा हुन सक्छ। ज्येष्ठ नागरिक लगायतका व्यक्तिहरूको सुरक्षित स्थानमा जान सिफारिस आएपछि, सुरक्षित स्थानमा जान समय लाग्ने व्यक्तिहरूले सुरक्षित स्थानमा जान सुरु गर्नुहोस्।	6.1 मिटर तटबन्ध (बाँध)
5.75 मिटर	बाढी सावधानी सतह (बाढी सावधानी जानकारी)	पानी नियन्त्रण टोली परिचालन हुनेछ। नदीको छेउमा बसोबास गर्नेहरूले सुरक्षित स्थानमा जानको तयारी गर्नुहोस्। पहिला, जोखिम नक्सामा सुरक्षित स्थानहरूको जाँच गर्नुहोस् र प्रशासनबाट आउने विपद् सूचना प्रति ध्यान दिनुहोस्।	4.6 मिटर
3.1 मिटर	पानी नियन्त्रण टोलीको प्रतीक्षा सतह	पानी नियन्त्रण टोली पानी नियन्त्रण कार्यका लागि प्रतीक्षा अवस्थामा छ। नदीको पानीको सतह बढ्न थालेको छ, त्यसैले साधारण जनता नदी नजिक नजानुहोस्।	3.8 मिटर नदी किनार क्षेत्र
0.0 मिटर	सामान्य पानीको सतह		0.0 मिटर

सुरक्षित स्थानमा हुदा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

सुरक्षित रूपमा सुरक्षित स्थानमा जाऔं।

यदि अचानक सुरक्षित स्थानमा जानु परेमा, शान्त भएर परिस्थितिलाई मूल्याङ्कन गर्दै सुरक्षित रूपमा सुरक्षित स्थानमा जान प्रयास गर्नुहोस्।

सुरक्षित स्थानमा जान आह्वानलाई ध्यान दिएर सुन्नुहोस्।

नगरपालिका, प्रहरी, दमकल आदि बाट आह्वान आएमा तुरुन्तै त्यसको पालना गर्नुहोस्।



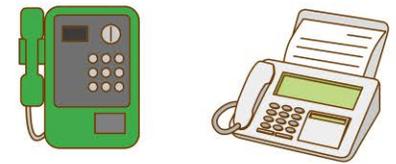
बिजुली र ग्यासको व्यवस्थापन

बिजुली र ग्यास पुनः चलन थालेपछि आगो लाग्ने खतरा हुन सक्छ। त्यसैले सुरक्षित स्थानमा जानुअघि बिजुलीको ब्रेकर बन्द गर्नुहोस् र ग्यासको मुख्य भल्भ बन्द गर्नुहोस्।



परिवार र चिनजानसँग सम्पर्क

सार्वजनिक टेलिफोन, FAX आदि प्रयोग गरी सुरक्षित स्थान र आफ्नो स्थिति सम्बन्धी जानकारी दिनुहोस्। आफन्त वा चिनजानलाई सम्पर्क मध्यस्थस्थान बनाउनुहोस्। साथै, NTT को विपद् सूचना डायल वा मोबाइल फोनको विपद् सूचना बोर्ड सेवा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।
(※पछिल्लो पृष्ठ हेर्नुहोस्)



सुरक्षित स्थानमा जाँदा

परिवार र छिमेकीहरूसँग कुरा गरी सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्।
प्रहरी, दमकल, र स्वयंसेवक सुरक्षा संगठन (समुदायको समूह) का नेतृत्वकर्ता वा अन्यले निर्देशन दिएको बेला त्यसको पालना गर्दै सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्।
साइकल वा मोटरसाइकल प्रयोग नगरी पैदलै सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्।



विपद्का बेला विशेष ध्यान दिनुपर्ने व्यक्तिहरूलाई सहयोग

बुद्धवृद्धा र अपांगता भएका व्यक्तिहरू प्रायः विपद्का बेला सुरक्षित स्थानमा जानको लागि गर्ने कार्य, जानकारी संकलन र सुरक्षित स्थानमा बसाइजस्ता कुरामा कठिनाई भोग्नुपर्ने हुन्छ। त्यसैले वरिपरिका मानिसहरूले सक्रिय रूपमा सहयोग र समर्थन गर्नुपर्छ।



भारी वर्षा चेतावनी लगायतका जारी गर्ने मापदण्ड

प्रकार	जारी गर्ने समय
भारी वर्षाको विशेष चेतावनी	तूफान र भारी वर्षाको कारण दशकौंमा एक पटक मात्र पर्ने ठूलो वर्षा आउन सक्ने बेला। गम्भीर प्रकोपको सम्भावना बढेको बेला।
रेकर्ड तोड्ने अत्यन्तै कम समयमा परेको भारी वर्षाको सूचना	1 घण्टामा 100 मिमि पानी परेको जोरदार वर्षा देखिएको बेला।
भारी वर्षाको चेतावनी	भारी वर्षाका कारण गम्भीर प्रकोप हुन सक्ने सम्भावना भएको बेला।
बाढीको चेतावनी	नदीको पानी बढ्दा गम्भीर प्रकोप हुन सक्ने सम्भावना भएको बेला।
भारी वर्षा सावधानी सूचना	भारी वर्षाका कारण प्रकोप हुन सक्ने सम्भावना भएको बेला।
बाढी सावधानी सूचना	नदीको पानी बढ्दा प्रकोप हुन सक्ने सम्भावना भएको बेला।
पहिरो प्रकोपको चेतावनी जानकारी	वर्षा मात्राको र विगत प्रकोपहरूको अभिलेखबाट पहिरो प्रकोपको खतरा बढेको बेला।
तोफानको सावधानी जानकारी	गर्जन गर्ने बादलअन्तर्गत तोफान, तल झर्ने तेज हावा आदि कारणले जोरदार हावा उठ्न सक्ने मौसमको अवस्था आएको बुझिएमा यो सूचना जारी गरिन्छ।

पानी पर्ने तरिका

वर्षा पर्ने तरिका र चेतावनीको मापदण्ड

भारी वर्षाको लागि सतर्क रहौं।

अचानक र सिमित क्षेत्रमा पर्ने भारी वर्षाको तयारीका लागि, सधैं वर्षाको अवस्था चेक गर्दै राखौं।



सामान्यभन्दा अलि ठूलो वर्षा

1 घण्टामा 10 देखि 20 मिमि वर्षा। जमिन बाट फर्किने पानीले खुट्टा भिज्छ। लामो समयसम्म चल्दा सतर्क हुनुपर्छ।



ठूलो वर्षा

1 घण्टामा 20 देखि 30 मिमि वर्षा। छाता हालेर पनि भिन्न सक्ने खालको जोरदार वर्षा। नालाहरू र ढलानहरू बग्न थाल्छन्।



एक दम ठूलो वर्षा

1 घण्टामा 30 देखि 50 मिमि वर्षा। पानीको टब उल्ट्याएको जस्तो वर्षा। सडक नदीझैं बन्छ।



अत्यन्तै प्रचण्ड वर्षा

1 घण्टामा 50 देखि 80 मिमि वर्षा। झरनाजस्तै वर्षा। पानीका छर्काहरूले वरिपरि सेतो रंग बन्छ र दृश्यता कम हुन्छ।

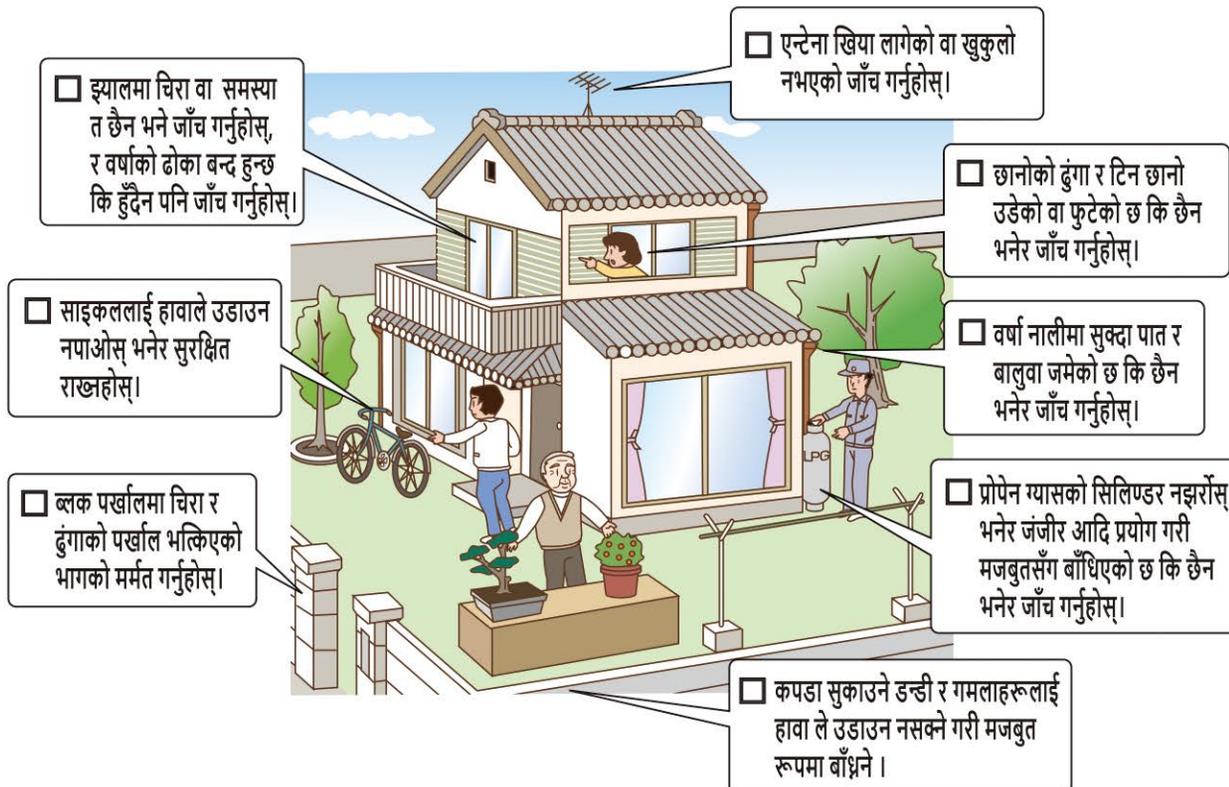


जोरदार वर्षा

1 घण्टामा 80 मिमि भन्दा बढी वर्षा। श्वास फेर्न कठिन हुने तानिने महसुस। ठूलो प्रकोप हुने सम्भावना धेरै उच्च छ, कडा सतर्कता आवश्यक छ।

तूफानको तयारीका लागि अग्रिम जाँच गर्नुहोस्।

तूफान एक यस्तो प्रकोप हो जसको लागि पहिलेबाट तयारी गर्न सकिन्छ। तूफान नजिकिँदा मात्र होइन, सधैंबाटै सतर्कता अपनाउँदै उपायहरू अवलम्बन गरौं। टेलिभिजन समाचारबाट तूफानको मार्ग अनुगमन गरौं।



घरभित्र गरिने सुरक्षा उपायहरू

- इयालको ग्लासलाई बाहिरबाट फलामको पट्टीले छोप्नुहोस् र भित्रीपट्टि पट्टीलाई क्रस (x) चिन्ह बनाएर टाँसुहोस्।
- घरायसी सामान र महत्वपूर्ण वस्तुहरूलाई उच्च ठाउँमा सारौं।



ठूलो स्तरको पानीजन्य प्रकोपको समयमा उशिकु सहरतर्फ गरिने ठूलो सुरक्षित स्थान

फराकिलो सुरक्षित स्थानमा जानको विवरण

तोने नगरभित्र ठूलो बाढी आउन गएको वा आउन सक्ने सम्भावना भएमा, नगरपालिकाले "उशिकु सिटि तर्फ सुरक्षित स्थानमा जान आदेश" जारी गर्दछ। उशिकु सिटि मा, तोने नगरका बासिन्दाहरूको लागि सुरक्षित स्थानको रूपमा, उशिकु सिटि भित्रका 5 वटा विद्यालयलाई सुरक्षित आश्रय स्थलको रूपमा खोल्न अनुरोध गरिन्छ।

उशिकु सिटिको सुरक्षित स्थानमा जाने बेला

तोने नदीको बाँध फुट्ने वा तोने नगर सम्पूर्ण क्षेत्र डुबान हुने ठूलो बाढी आउन सक्ने अवस्थामा, नगरले नगरवासीहरूलाई "उशिकु सिटि तर्फ सुरक्षित स्थानमा जान आदेश" जारी गर्नेछ।

यस आदेश अनुसार, उशिकु शहरमा तोने नगरका बासिन्दाहरूलाई तोकिएका सुरक्षित आश्रय स्थलहरूमा जानुपर्नेछ।

विशेष गरी, तोने नदीको ओस्सुके मापन केन्द्र (तोने नगर ओस्सुके शिन्डेन क्षेत्र) मा [चेतावनी स्तर ४ बाढी जोखिम सतह (7.80 मिटर)] पुगेको र पानीको सतह अझै बढ्ने अपेक्षा हुँदा यो आदेश जारी गर्ने आधार हुनेछ।

"उशिकु सिटि तर्फ सुरक्षित स्थानमा जान आदेश" सम्बन्धी सूचना, प्रकोप प्रशासन रेडियो, फोन सेवा, प्रकोप इमेल, सरकारी एपमार्फत जानकारी गराइनेछ। यदि "उशिकु सिटि तर्फ सुरक्षित स्थानमा जान आदेश" जारी भएमा, बाढी प्रभावित क्षेत्र भित्र बसोबास गर्नेहरू प्रत्येक क्षेत्रको तोकिएको सुरक्षित आश्रय स्थलमा तुरुन्तै जानु पर्नेछ।

※ उशिकु सिटि मा सुरक्षित आश्रय स्थल खोल्न नगरले उशिकु सिटि लाई अनुरोध गर्नेछ र अनुरोध पछि मात्र नगरवासीहरूलाई "उशिकु सिटि तर्फ सुरक्षित स्थानमा जान आदेश" जारी गरिनेछ। आदेश जारी हुनु अघि उशिकु सिटि मा सुरक्षित आश्रय स्थलहरू खोलिएका हुँदैनन्, कृपया यसबारे ध्यान दिनुहोला।

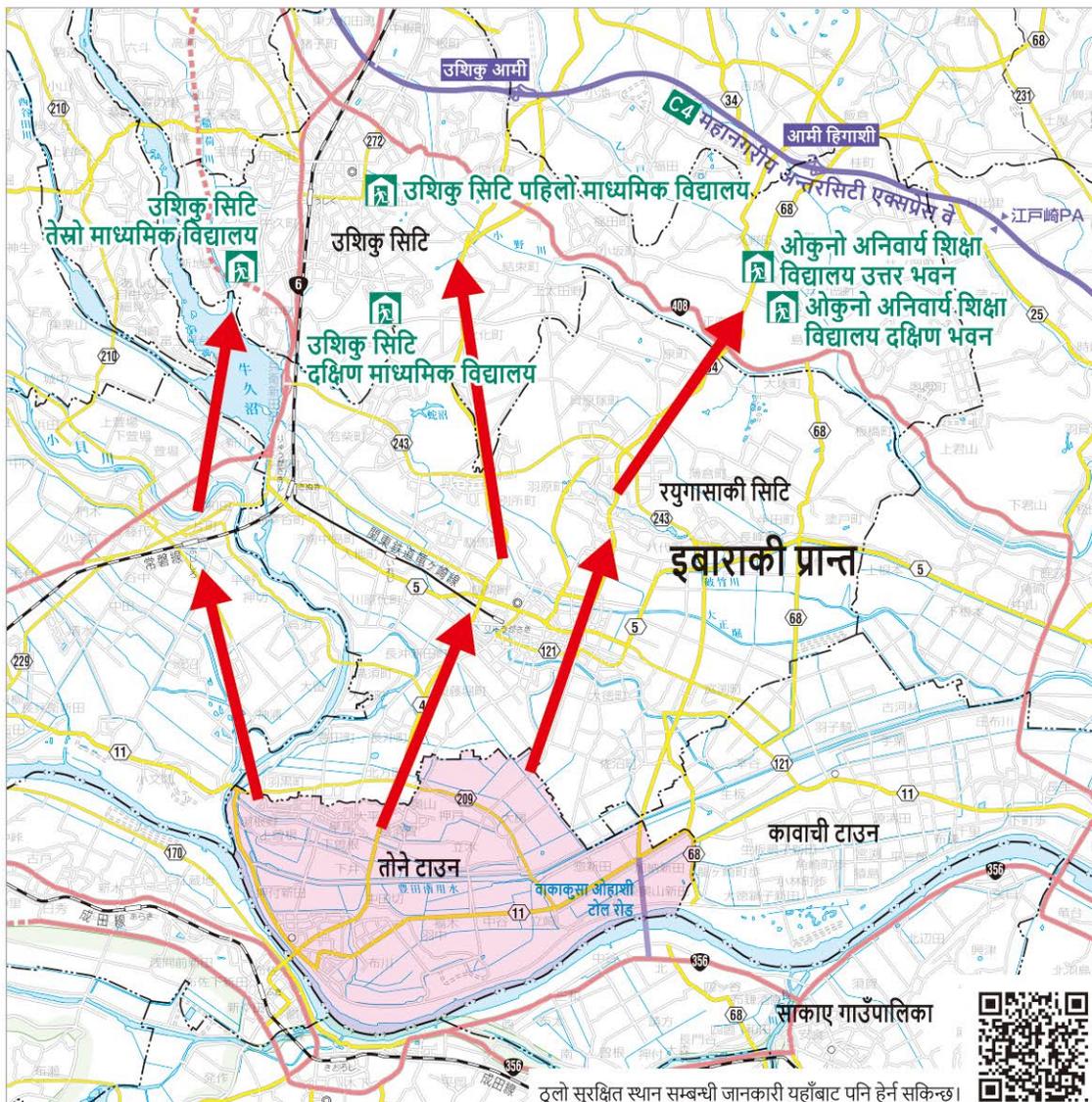
उशिकु सिटिको सुरक्षित आश्रय स्थलहरू

- १ फुमि इलाका → उशिकु सिटि तेस्रो माध्यमिक विद्यालय
- २ नुगावा इलाका A → उशिकु सिटि पहिलो माध्यमिक विद्यालय
- ३ नुगावा इलाका B → उशिकु सिटि दक्षिण माध्यमिक विद्यालय
- ४ मोनमा इलाका → ओकुनो अनिवार्य शिक्षा विद्यालय दक्षिण भवन
- ५ पूर्व हिगाशिमोनमा इलाका → ओकुनो अनिवार्य शिक्षा विद्यालय उत्तर भवन

नुगावा इलाका A र B को विभाजन

नुगावा इलाका A ओस्सुके होन्टा को केही भाग, उचिजुकु, हामाजुकु, नाकाजुकु, बबा, क्यामियानागीजुकु, शिमोनागीजुकु, तोने फ्रेश टाउन, हाचिमानडाइ को केही भाग, किटागो

नुगावा इलाका B तानीहारा, साम्बनवारी, शरिसागी नो मार्चा, तोने न्यू टाउन, ताइशादी, शकिनि ओका



उशिकु सिटि तर्फ सुरक्षित स्थानमा जान आदेश जारी हुने प्रक्रियाको क्रम

सुरक्षित आश्रय स्थल खोल्ने पूर्व समन्वय

पानीको सतह र वर्षाको अवस्था अनुसार सुरक्षित स्थानमा जानुपर्ने सम्भावना छ। उशिकु सिटिलाई सुरक्षित आश्रय स्थल खोल्ने तयारी गर्न अनुरोध गरिन्छ।

सुरक्षित आश्रय स्थल खोल्ने पूर्व अनुरोध

बाढीको खतरा बढेपछि उशिकु सिटिलाई सुरक्षित आश्रय स्थल खोल्ने तयारी सुरु गर्न अनुरोध गरिन्छ।

※ पूर्व समन्वय र पूर्व अनुरोधको मापदण्ड
तोने नदी ओस्सुके मापन केन्द्रमा [चेतावनी स्तर 3 सुरक्षित स्थानमा जान निर्णय सतह (7.1 मि.)] पुगिसकेपछि, थप रूपमा [चेतावनी स्तर 4 बाढी जोखिम सतह (7.8 मि.)] नाग्ने सम्भावना भएमा।

सुरक्षित आश्रय स्थल खोल्ने अनुरोध

बाढीको खतरा बढेपछि उशिकु सिटिलाई सुरक्षित आश्रय स्थल खोल्ने तयारी सुरु गर्न अनुरोध गरिन्छ।

※ खोल्ने अनुरोधको मापदण्ड
तोने नदी ओस्सुके मापन केन्द्रमा [चेतावनी स्तर 4 बाढी जोखिम सतह (7.8 मि.)] पुगिसकेपछि, थप रूपमा पानीको सतह बढ्ने अनुमान भएमा।

चेतावनी स्तर 4

सुरक्षित स्थानमा जान आदेश जारी

उशिकु सिटि तर्फ सुरक्षित स्थानमा जान आदेश जारीको सूचना प्रसारण

सुरक्षित स्थानमा जान सुरु

※ नगरपालिकाबाट सुरक्षित स्थानमा जान आदेश जारी भएपछि मात्र सुरक्षित स्थानमा जान सुरु गर्नुहोस्।

ठूलो सुरक्षित स्थान सम्बन्धी जानकारी यहाँबाट पनि हेर्न सकिन्छ।

माई टाइमलाइन बनाउने तरिका

माई टाइमलाइन भनेको आँधीबेहेरी नजिकिँदा वा भारी वर्षा जस्ता आगामी दिनहरूमा हुन सक्ने प्राकृतिक प्रकोपहरूसँग सम्बन्धित एक व्यक्तिगत सुरक्षित स्थानमा जाने योजना हो। यसमा प्रत्येक व्यक्तिको परिवारको संरचना र बसोबास गर्ने क्षेत्रको विशेषतालाई ध्यानमा राख्दै "कहिले," "को," "के गर्ने" भन्ने कुरालाई समयअनुसार क्रमबद्ध रूपमा व्यवस्थापन गरिएको हुन्छ। आपतकालीन अवस्थाको समयमा हतार नगरियोस् भनेर, यो योजना पहिल्यै तयार पार्नुपर्छ। अब आउने "माई टाइमलाइन बनाउने बुँदाहरू" र "उदाहरणहरू" हेरेर सुरक्षित रूपमा सुरक्षित स्थानमा जानको लागि आवश्यक कदमहरूको योजना बनाऔं, र P9-10 मा रहेको "माई टाइमलाइन" मा भरौं।

माई टाइमलाइन तयार पार्ने मुख्य बुँदाहरू

बाढीसम्बन्धी हाजार्ड म्याप आदिबाट आफ्नो घर (वरपर) को प्रकोप जोखिम जाँच गर्नुहोस्।

- बाढीसम्बन्धी हाजार्ड म्याप हेरेर, तपाईंको घर वा वरपरको क्षेत्रमा डुबानको खतरा छ कि छैन भनेर जाँच गरौं।
- सुरक्षित स्थानमा जानु पर्ने अवस्था आउन सक्छ भनी तयारी गर्दै, धेरै वटा सुरक्षित स्थल र सुरक्षित स्थानमा जाने मार्गहरू पहिल्यै निर्धारण गरौं। आपतकालीन अवस्थाको तयारी स्वरूप, एकभन्दा बढी सुरक्षित स्थान गर्ने बाटो पहिल्यै तय गरौं।

चेतावनी स्तरअनुसार "कहिले," "को," र "के गर्ने" भनेर के गर्ने भन्ने कुरा पहिल्यै चेक गरौं।

- आफ्नो वा परिवारसँग छलफल गरी, प्रत्येक चेतावनी स्तर अनुसार "कहिले," "कोले," "के गर्ने" भनी लेख्नहोस्। हरेक कार्यमा लाग्ने समयलाई ध्यानमा राखेर, कार्यहरू गर्दा कुनै अप्ठ्यारो नहोस् भनेर सुनिश्चित गरी सहज रूपमा गर्न सकिने गरी योजना बनाउनुहोस्।
- मौसम जानकारी र सुरक्षित स्थान जान सम्बन्धी सूचनाबाट, कुन सूचनाले आएको बेला सुरक्षित स्थानमा जान सुरु गर्ने भन्ने समय निर्धारण गरौं। सुरक्षित स्थान जानको समय परिवारको संरचना र सुरक्षित आश्रय स्थलबाटको दूरी जस्ता परिवारका अवस्थालाई ध्यानमा राखेर निर्धारण गरौं।
- हरेक वर्ष एकपटक आफ्नो माई टाइमलाइनको सामग्री जाँच गरी, आवश्यक परे थप वा परिवर्तन गरौं।

सुरक्षित स्थानमा जाँदा लिएर जाने सामानको जाँच गर्नुहोस्

- हावाहुरी र बाढीको बेला, P2 पृष्ठ हेर्नुहोस् र परिवारको संरचनाअनुसार आपतकालीन सामानको योजना बनाएर तयारी गर्नुहोस्।

सूचना प्राप्त गर्ने तरिका जाँच गर्नुहोस्

- प्रकोपको बेला, नवीनतम र सही जानकारी प्राप्त गर्नु छिटो सुरक्षित स्थानमा जानको लागि महत्वपूर्ण हुन्छ। P21 पृष्ठ हेरी, विभिन्न सूचना प्राप्त गर्ने तरिकाहरू जाँच गरी राखौं।

माई टाइमलाइन (भर्नेको उदाहरण)

चेतावनी स्तर	चेतावनी स्तर1	चेतावनी स्तर2	चेतावनी स्तर3	चेतावनी स्तर4	चेतावनी स्तर5
टाउन(नगर) बाट आउने सूचना			ज्येष्ठ नागरिक लगायतका व्यक्तिहरूको सुरक्षित स्थानमा जान	सुरक्षित स्थानमा जान आदेश	आपतकालीन रूपमा सुरक्षाको सुनिश्चितता
मौसम विभाग लगायतका निकायहरू बाट आएको सूचना	● पूर्व चेतावनी सूचना	● भारी वर्षा सावधानी सूचना ● बाढी सावधानी सूचना ● बाढी सतर्कता सूचना	● भारी वर्षाको चेतावनी ● बाढीको चेतावनी ● बाढीको चेतावनी जानकारी	● विशेष गरी ठूलो वर्षासम्बन्धी सूचना ● पहिरो सतर्कता सूचना ● बाढीको खतरा सम्बन्धी जानकारी	● भारी वर्षाको विशेष चेतावनी ● बाढी सम्बन्धी जानकारी आदि
गर्नुपर्ने उपायहरू (उदाहरण)	<ul style="list-style-type: none"> ● प्रकोपप्रति सचेतना बढाउनुहोस् ● मौसम जानकारीको जाँच ● घरमा हावा र वर्षाप्रति सुरक्षा उपाय (P6 पृष्ठ हेर्नुहोस्) ● माटो थैली बनाउने काम ● षट्टि आदि प्रयोग गरी बाढीबाट बच्ने उपाय ● नाली र निकास नालाहरूको सफाई ● पानी, खाना, लुगा, औषधी र दूधजस्ता आपतकालीन सामानहरू जाँच गर्नुहोस् र पात्स जनावरका लागि खोर आदि तयार पार्नुहोस्। 	<ul style="list-style-type: none"> ● टेलिभिजन, रेडियो, इन्टरनेट आदिमाफत मौसम जानकारी र योजनाबद्ध सेवा अवरुद्धताका बारेमा जाँच गर्नुहोस्। ● सुरक्षित स्थानमा जान तयारीका लागि, हाजार्ड नक्साबाट आफू र परिवारको सुरक्षित स्थान जानको योजना जाँचनुहोस्। ● सुरक्षित स्थानमा जान तयारीका लागि, आफ्नो र निजजानको सम्पर्क ठेगाना र नगरपालिकाका सुरक्षित आश्रय स्थलहरूको जानकारी जाँचनुहोस्। ● नगरको (टाउनको) वेबपेज, प्रशासनिक एप, विपद् सम्बन्धी सूचना इमेज, र विपद् प्रशासनिक रेडियो प्रसारणको जाँच गर्नुहोस्। 	<ul style="list-style-type: none"> ● ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्ति लगायतलाई तर्फ विस्थापन गरेर सुरक्षित स्थानमा जान सुरु ● छिमेकीमा रहेका ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्ति लगायत जसलाई सुरक्षित स्थानमा जान समय तार्नुहोस्लाई सहायता गर्न आग्रह ● टेलिभिजन, रेडियो, इन्टरनेट आदि माफत मौसम जानकारी जाँच ● नगरको (टाउनको) वेबपेज, प्रशासनिक एप, विपद् सम्बन्धी सूचना इमेज, र विपद् प्रशासनिक रेडियो प्रसारणको जाँच गर्नुहोस्। 	<ul style="list-style-type: none"> ● तर्फ विस्थापन गरेर सुरक्षित स्थानमा जान सुरु ● बाहिर सुरक्षित स्थानमा जान खतरनाक भएको अवस्थामा घरको दोस्रो तल्लामा सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्  <p>सबैले सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● जीवन रक्षा गर्ने कदम चाल्नुहोस् ● पहिलो तल्लाबाट दोस्रो तल्लातर्फ सर्नुहोस्। ● भीरुको विपरीतपट्टि रहेको कोठामा जानुहोस्।  <p>जीवनमा जोखिम तुरुन्तै सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुहोस्</p>
नाम	उपायहरू लिनुपर्ने		उपायहरू लिनुपर्ने		
(भर्नेको उदाहरण) तूफान लगायतका	(भर्नेको उदाहरण) मौसम जानकारी जाँच गर्नुहोस्	(भर्नेको उदाहरण) छिमेकीमा रहेका विशेष ध्यान दिनुपर्ने व्यक्तिहरूसँग संवाद गर्नुहोस्	(भर्नेको उदाहरण) प्राथमिक विद्यालयतर्फ सुरक्षित स्थानमा जान सुरु	(भर्नेको उदाहरण) दोस्रो तल्लामा सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्	

आफ्नो परिवारको हावाहुरी र बाढीजन्य प्रकोपको "माई टाइमलाइन"

तूफान लगायतका हावाहुरी र बाढी प्रकोपहरू मौसम जानकारीबाट पूर्वानुमान गर्न सकिने प्रकोपहरू हुन्।

महत्त्वपूर्ण जीवन जोगाउनका लागि प्रकोपको जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै, आफू र परिवारले कहिले के गर्ने भनेर पहिलेबाट योजना बनाउँदा, आवश्यक बेला शान्तपूर्वक कार्य गर्न सकिने हरेक व्यक्तिले कस्तो तरिकाले काम गर्ने हो भन्ने कुरा समयक्रम अनुसार व्यवस्थित गरी आफ्नो "माई टाइमलाइन" तयार गरौं।

चेतावनी स्तर	चेतावनी स्तर 1	चेतावनी स्तर 2
टाउन(नगर) बाट आउने सूचना		
मौसम विभाग लगायतका निकायहरू बाट आएको सूचना	<ul style="list-style-type: none"> ● पूर्व चेतावनी सूचना 	<ul style="list-style-type: none"> ● भारी वर्षा सावधानी सूचना ● बाढी सावधानी सूचना ● बाढी सतर्कता सूचना
गर्नुपर्ने उपायहरू (उदाहरण)	<ul style="list-style-type: none"> ● प्रकोपप्रति सचेतना बढाउनुहोस् ● मौसम जानकारीको जाँच ● घरमा हावा र वर्षाप्रति सुरक्षा उपाय (P6 पृष्ठ हेर्नुहोस्) <ul style="list-style-type: none"> • माटो थैली बनाउने काम • पट्टि आदि प्रयोग गरी बाढीबाट बच्ने उपाय • नाली र निकास नालाहरूको सफाई ● पानी, खाना, लुगा, औषधी र दूधजस्ता आपतकालीन सामानहरू जाँच गर्नुहोस् र पाल्तु जनावरका लागि खोर आदि तयार पार्नुहोस्। 	<ul style="list-style-type: none"> ● टेलिभिजन, रेडियो, इन्टरनेट आदिमार्फत मौसम जानकारी र योजनाबद्ध सेवा अवरुद्धताका बारेमा जाँच गर्नुहोस्। ● सुरक्षित स्थानमा जान तयारीका लागि, हाजार्ड नक्साबाट आफू र परिवारको सुरक्षित स्थान जानको योजना जाँचनुहोस् ● सुरक्षित स्थानमा जान तयारीका लागि, आफन्त र चिनजानको सम्पर्क ठेगाना र नगरपालिकाका सुरक्षित आश्रय स्थलहरूको जानकारी जाँचनुहोस्। ● नगरको (टाउनको) वेबपेज, प्रशासनिक एप, विपद् सम्बन्धी सूचना इमेल, र विपद् प्रशासनिक रेडियो प्रसारणको जाँच गर्नुहोस्। 
नाम	उपायहरू लिनुपर्ने	
मेरो योजना		
माथि उल्लेखित लिनुपर्ने उपायहरू (उदाहरण) लाई सन्दर्भ सामग्रीहरू गर्दै लेखिएको।		

चेतावनी स्तर 3	चेतावनी स्तर 4	चेतावनी स्तर 5
ज्येष्ठ नागरिक लगायतका व्यक्तिहरूको सुरक्षित स्थानमा जान	सुरक्षित स्थानमा जान आदेश	आपतकालीन रूपमा सुरक्षाको सुनिश्चितता
<p>चेतावनी स्तर बराबरको सूचना</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ भारी वर्षाको चेतावनी ○ बाढीको चेतावनी ○ बाढीको चेतावनी जानकारी 	<ul style="list-style-type: none"> ○ विशेष गरी ठूलो वर्षासम्बन्धी सूचना ○ पहिरो सतर्कता सूचना ○ बाढीको खतरा सम्बन्धी जानकारी 	<ul style="list-style-type: none"> ○ भारी वर्षाको विशेष चेतावनी ○ बाढी सम्बन्धी जानकारी आदि
<p>※ नगरपालिकाले जारी गर्ने सुरक्षित स्थान जान सम्बन्धी सूचना सधैं चेतावनी स्तर बराबरको सूचनासँग मेल नखान सक्छ। ※ आकस्मिक सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने सूचना क्षेत्रीय अवस्था अनुसार जारी गरिन्छ र यो सधैं जारी हुने कुरा होइन।</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ● ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्ति लगायतलाई ○ ○ तर्फ विस्थापन गरेर सुरक्षित स्थानमा जान सुरु ● छिमेकीमा रहेका ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्ति लगायत जसलाई सुरक्षित स्थानमा जान समय लाग्नेहरूलाई सहायता गर्न आग्रह ● टेलिभिजन, रेडियो, इन्टरनेट आदि मार्फत मौसम जानकारी जाँच ● नगरको (टाउनको) वेबपेज, प्रशासनिक एप, विपद् सम्बन्धी सूचना इमेल, र विपद् प्रशासनिक रेडियो प्रसारणको जाँच गर्नुहोस्। 	<ul style="list-style-type: none"> ● ○ ○ तर्फ विस्थापन गरेर सुरक्षित स्थानमा जान सुरु ● बाहिर सुरक्षित स्थानमा जान खतरनाक भएको अवस्थामा घरको दोस्रो तल्लामा सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्  <p>सबैले सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● जीवन रक्षा गर्ने कदम चाल्नुहोस् • पहिलो तल्लाबाट दोस्रो तल्लातर्फ सर्नुहोस्। • भीरको विपरीतपट्टि रहेको कोठामा जानुहोस्। <p>भीरको विपरीतपट्टि सुरक्षित स्थानतर्फ सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्</p>  <p>जीवनमा जोखिम! तुरुन्तै सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुहोस्</p>
<p>उपायहरू लिनुपर्ने</p>		

पहिरो सम्बन्धी प्रकोप

पहिरो सम्बन्धी प्रकोपका प्रकारहरू र सतर्कता क्षेत्रहरू

पहिरो प्रकोप कहिले आउने हो थाहा हुँदैन। जीवन बचाउनका लागि जोखिमपूर्ण ठाउँहरूबाट टाढा रहनु र चाँडै सुरक्षित स्थानमा जानु आवश्यक छ। लामो समयसम्म भारी वर्षा हुँदा जमिनमा धेरै पानी जम्मा भएर पहिरोको खतरा बढ्छ। अहिले नै पहिरो आउनुका पूर्वलक्षणहरू सिकेर सावधानीपूर्वक कदम चालौं।

पहिरो प्रकोपका प्रकारहरू

पहिरो खस्नु (ठाडो भिरालो पहिरो खस्नु)

तीव्रता 30 डिग्री भन्दा माथिको जमिन भत्किने प्राकृतिक घटना।

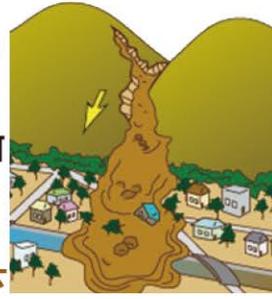


मुख्य पूर्वलक्षणहरू

- पहाडमा चिरा देखा पर्नु।
- समथल पर्खाल भत्किने हन्छ।
- सानो ढुङ्गा टुक्रा-टुक्रा गरी खसेको।
- मुहानको पानी रोकिन्छ वा बाहिर निस्कन्छ

ढुंगा माटोको बाढी

पहाडको ढलान भत्किएर उत्पन्न भएको माटो र ढुंगा वा खोला र पानीसँग मिलेर बग्ने प्राकृतिक घटना



मुख्य पूर्वलक्षणहरू

- पहाडबाट गर्जने आवाज आउनु
- गोम्लिएको माटोको दुर्गन्ध आउनु
- नदी अचानक जमिनमा र बग्ने काठ मिसिन थाल्ने।
- वर्षा निरन्तर भइरहे पनि नदीको पानीको सतह घट्नु

भूस्खलन

जमिनको केही भाग भूगर्भीय पानी आदिका कारण सर्ने प्राकृतिक घटना वा यससँगै सर्ने घटना



मुख्य पूर्वलक्षणहरू

- जमिनमा चिरा पर्नु वा खाडल पर्नु
- इनार र खोलाको पानी हिलो हुनु
- रुखहरू भाचिने वा चिरिने आवाज सुनिनु

पहिरो सतर्कता सूचना के हो?

पहिरो सतर्कता सूचना भनेको भारी वर्षाले पहिरोको जोखिम बढेको अवस्थामा मौसम विभाग र इबाराकी प्रान्तले संयुक्त रूपमा जारी गर्ने सूचना हो। यो सूचना नगरपालिका स्तरमा जारी गरिन्छ र नगरको विपद् व्यवस्थापन तथा सुरक्षित स्थानमा जान निर्देशनहरूमा निर्णय लिन सहयोग पुर्याउँछ, साथै बासिन्दाहरूको स्वेच्छिक सुरक्षित स्थानमा जान निर्णयमा पनि उपयोगी हुन्छ। यदि तपाईंको घर नजिकै पहिरो (विशेष) सतर्कता क्षेत्र तोकिएको छ भने त्यहाँ अत्यन्तै जोखिमपूर्ण अवस्था हुन्छ, त्यसैले चाँडै सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्।

माटो पहिरो हुने सम्भावना भएको क्षेत्र

नगरपालिकाले "पहिरो सतर्कता क्षेत्रहरूमा पहिरो रोकथामका उपायहरू प्रवर्द्धन गर्ने कानून" अनुसार इबाराकी प्रान्तले तोकेको पहिरो सतर्कता क्षेत्र देखाउने "पहिरो हाजार्ड नक्शा" तयार पारेको छ। आफ्नो घर र वरपरको क्षेत्र विस्थापन गरी सुरक्षित स्थानमा जानुपर्ने पहिरोको खतरा भएको क्षेत्र हो कि हो भनी जाँच गरौं।

पहिरो सतर्कता क्षेत्र (सामान्य नाम: येलो जोन)

पहिरो प्रकोप हुँदा बासिन्दाहरूको जीवन वा शरीरलाई हानि पुग्ने सम्भावना भएको क्षेत्रको रूपमा तोकिएको छ।

- क्षेत्र तोक्ने बारेमा सम्पर्क: इबाराकी प्रान्त युगासाकी निर्माण कार्यालय ☎0297-65-1716

विशेष पहिरो चेतावनी क्षेत्र (सामान्य नाम: रेड जोन)

पहिरो प्रकोप हुँदा भवनमा क्षति पुग्ने र बासिन्दाहरूको जीवन वा शरीरमा गम्भीर हानि पुग्ने सम्भावना भएको क्षेत्रको रूपमा तोकिएको छ। यस क्षेत्रमा विकास कार्यमा प्रतिबन्ध, भवन संरचनामा नियमावली, र स्थानान्तरण सिफारिस गरिन्छ।

※ रेड जोन येलो जोन भित्र समावेश हुन्छ।

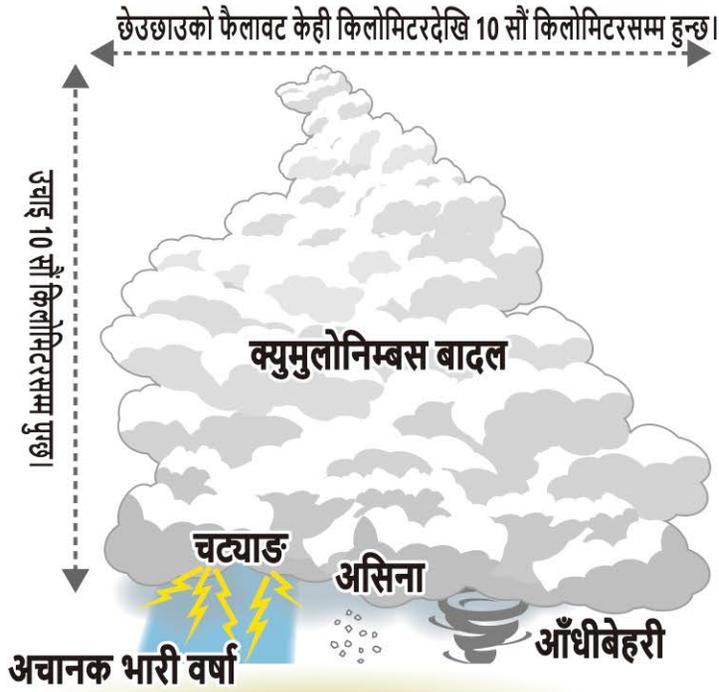
पहिरो हाजार्ड नक्शा

नगरभित्रका पहिरो सतर्कता क्षेत्रहरूको तोकिएको अवस्था र सुरक्षित स्थानहरू यहाँ प्रकाशित गरिएको छ।



← नक्सा यहाँ छ
विपद् सम्बन्धित नक्सा

यस्तो अवस्थामा टोर्नाडो, चट्याङ पर्ने सम्भावना हुन्छ।



चट्याङबाट आफूलाई जोगाउनुहोस्

- भवन वा सवारी साधनमा सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्
- समथर खेत वा खुला स्थानहरूमा शरीर झुकाएर बस्नुहोस्
- समुन्द्रमा पौडी खेल्ने वा गल्फ खेल जस्ता क्रियाकलाप तुरुन्त रोक्नुहोस् र सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्
- छाता, माछा मार्ने छडी, गल्फ खेल्ने छडी जस्ता लामो वस्तुहरू नसमाउनुहोस्
- रुख वा बिजुलीको पोलतिर नजानुहोस्



टोर्नाडोको प्रकोप आउदै गर्दा हुने वा नजिकिँदै गर्दा हुने सङ्केतहरू

- कालो बादल नजिकिँदै गर्दा वरिपरि अचानक अँध्यारो हुन्छ
- चट्याङको गर्जन सुन्नु वा चम्किलो बिजुली देखिनु
- चिसो हावा चल्न थाल्छ
- ठूला पानीका थोपाहरू र हिउँको फोहरा पर्न थाल्छ

छिटो सुरक्षित
ठाउँमा सुरक्षित स्थानमा
जानुहोस्!

टर्नेडो (घुमाउरो आँधी) आउन सक्ने सम्भावनाको सूचना — 'नाउकास्ट' भनेको

मौसम विभागले टर्नेडो (घुमाउरो आँधी) आउन सक्ने सम्भावनाको एक घण्टासम्मको पूर्वानुमानसहितको डेटा सार्वजनिक गर्छ र प्रत्येक 10 मिनेटमा त्यसलाई अद्यावधिक गरिन्छ।

टोर्नाडोको प्रकोप आउन सक्ने सम्भावनाको नाउकास्ट खोज्नुहोस्



टोर्नाडोको बाट आफूलाई जोगाउनुहोस्

टोर्नाडोको अचानक आउँछ। त्यसका विशेषताहरू बुझ्नुहोस् र छिटो आफूलाई जोगाउने उपायहरू अपनाउनुहोस्।

भवनभित्र हुनुहुन्छ भने



- पहिलो तलाको इयाल नभएको कोठामा जानुहोस्
- इयाल बन्द गर्ने र परदा बन्द गर्नुहोस् र इयालबाट टाढा बस्नुहोस्।
- डेस्क वा टेबलमुनि पस्नुहोस्, शरीर सानो बनाएर टाउको जोगाउनुहोस्।

बाहिर हुनुहुन्छ भने



- मजबुत भवनभित्र छिटो पस्नुहोस्। यदि पस्न सकिने भवन छैन भने, सकेसम्म मजबुत संरचनाको आडमा गई शरीर सानो बनाएर बस्नुहोस्
- गोदाम वा अस्थायी टहरामा नपस्नुहोस्
- ठूला रुख वा बिजुलीका पोलहरू नजिक नजानुहोस्



भूकम्प

भूकम्प आएपछि गर्ने कार्यहरू

ठूलो भूकम्प आएको बेला शान्त भएर प्रतिक्रिया दिनु गाह्रो हुन सक्छ, तर कहिलेकाहीँ एक क्षणको निर्णयले जीवन र मृत्यु छुट्याउन सक्छ। यस्तो आपत्कालीन अवस्थामा "नआत्तिकन, शान्त भएर" कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने कुरा पहिले नै सिकेर राख्नुपर्ने आवश्यकता छ। भूकम्प आउँदा अपनाउनु पर्ने आधारभूत उपायहरू यहाँ उल्लेख गरिएको छ।

भूकम्प आउँदा

- डेस्क वा टेबलजस्ता फर्निचरको तल छिरी, आफूलाई जोगाउनुहोस्।
- लड्न सक्ने फर्निचर र माथिबाट खस्र्न सक्ने वस्तुहरूबाट होसियार रहनुहोस्।
- ढोका वा झ्याल खोलेर भाग्ने बाटो सुनिश्चित गर्नुहोस्।



1~2 मिनेट

- गयासको मुख्य भल्भ बन्द गर्नुहोस्।
- आगो कहाँबाट लागेको हो पत्ता लगाउनुहोस्, र आगो लागेको भए सुरुमै निभाउने प्रयास गर्नुहोस्।
- परिवारको सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- जूता लगाएर सिसाका टुक्रा जस्ता कुराबाट खुट्टा जोगाउनुहोस्।
- आपत्कालीन रूपमा लिएर जानुपर्ने सामग्रीहरू सजिलै भेटाउने ठाउँमा राख्नुहोस्।



सुरक्षित स्थानमा
जानु पर्ने अवस्थामा

भीर भासिने खतरा हुने अनुमान गरिएको क्षेत्रमा रहनु भएको छ भने, आफ्नो सुरक्षाको स्थिति जाँच गरेर तुरुन्तै सुरक्षित स्थानतिर जानुहोस्।

3 मिनेट

- छिमेकको सुरक्षाको अवस्थासमेत जाँच गर्नुहोस्। विशेष गरी एकलै बस्ने ज्येष्ठ नागरिक वा विशेष हेरचाह आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरू भएको घरमा बोलाई सुरक्षित स्थितीको स्थितिको यकिन गर्नुहोस्।
- यदि कतै आगो लागेको देखिएमा ठूलो स्वरले अरूलाई खबर गर्नुहोस् र सबै मिलेर आगो निभाउने प्रयास गर्नुहोस्।
- ठूलो भूकम्पपछि पराकम्प साना भूकम्पहरू हुन सक्छन्। पराकम्पप्रति पनि सतर्क रहनुहोस्।



5 मिनेट

- टेलिभिजन, रेडियो आदि मार्फत प्रकोपसम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म फोन प्रयोग नगर्नुहोस्।
- घर भत्किने सम्भावना भएमा तुरुन्तै सुरक्षित स्थानतिर जानुहोस्।
- जाने क्रममा बलकको पर्खालको भत्किने र सिसा खस्र्ने खतरा प्रति सतर्क रहनुहोस्।
- सुरक्षित स्थानमा जाँदा सम्भव भएसम्म गाडी प्रयोग नगर्नुहोस्।



5~10 मिनेट

- विदूत सर्त सर्किटबाट आगो लाग्न नदिनको लागि बिजुलीको ब्रेकर बन्द गर्नुहोस्।



10 मिनेटदेखि केहि घण्टासम्म

- छिमेकसँग सहकार्य गरी आगो निभाउने र उद्धार गर्ने कामहरू गर्नुहोस्। साथै, दमकल विभाग लगायत सम्बन्धित निकायलाई खबर गर्नुहोस्।



लगभग 7 दिनसम्म

- प्रकोप आएपछि केही दिनसम्म बाहिरी सहयोग आउन नसक्ने हुनाले, दैनिक आवश्यक सामानहरू घरमै भण्डारण गरेर राख्नुहोस्।
- प्रकोपसम्बन्धी र क्षतिसम्बन्धी जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्।
- घर वा अन्य भवन भत्किएको भए भित्र नपसेर सुरक्षित रहनुहोस्।
- सतर्कता राख्दै पराकम्प आशङ्कित साना भूकम्प प्रति ध्यान दिनुहोस्।



सुरक्षित स्थानमा बस्दा

- स्वेच्छिक विपद् व्यवस्थापन संगठनलाई केन्द्रमा राखेर कार्य गर्नुहोस्।
- सामूहिक जीवनका नियमहरू पालन गर्नुहोस्।
- एकअर्कासँग सहयोग गर्ने भावना राख्नुहोस्।



सुरक्षा कायम राख्ने क्रिया 1-2-3 (शेकआउट)

- ① पहिलो त शरीरलाई झुकाएर बसुहोस्!
- ② टाउको जोगाउनुहोस्!
- ③ नचल्ने!



सुरक्षा कायम राख्ने क्रिया 1-2-3 भूकम्प आएको बेला आफूलाई जोगाउने एकदमै महत्वपूर्ण र सरल तरिका हो। वरिपरिको अवस्थालाई ध्यानमा राखेर नआतंकन आफूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्।

घरभित्र ठूलो कम्पन महसुस भएमा

● सबभन्दा पहिले आफ्नो सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुहोस्

भूकम्प आउँदा, सबैभन्दा पहिले आफ्नो सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुहोस्। केही समय कम्पन कम भएपछि मात्रै अर्को कदम चाल्नुहोस्।

● कम्पन कम भएपछि आगो निभाउनुहोस्।

कम्पन कम भएपछि ग्यास उपकरण र स्टोभको आगो निभाउनुहोस्। यदि आगो लागेको भए पनि छतमा आगो नलागेसम्म, नआतंकन आगो निभाउने यत्नबाट सुरुमै निभाउने प्रयास गर्नुहोस्। बिजुली सर्त सर्किटबाट आगो लाग्न नदिन, सुरक्षित स्थानमा जानुअघि बिजुलीको ब्रेकर बन्द गर्नुहोस्।

● ढोका खोलेर निकास मार्ग सुनिश्चित गर्नुहोस्।

अपार्टमेन्ट जस्ता मध्यम देखि अग्ला भवनहरूमा, निकास मार्ग सुनिश्चित गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। भाग्ने बाटो हराएर फसेर नपर्नुहोस्।

● आतिएर बाहिर ननिस्कनुहोस्

घर भत्किने डरले बाहिर भाग्दा छानाका टायल र सिसाजस्ता खसेका वस्तुहरूबाट विशेष सतर्क रहनुहोस्। जेष्ठ नागरिक र बालबालिकासँग हात समातेर सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्।

● सही जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

छिटो टेलिभिजन वा रेडियो अन गरी समाचार माध्यम र स्थानीय निकायबाट सही जानकारी लिनुहोस् र अफवाहमा नपर्नुहोस्।



बाहिर हुँदा ठूलो कम्पन महसुस भएमा

बाहिर हुँदा

- साथमा भएको सामानले टाउको बचाऔं।
- भवनबाट टाढा गरी खुल्ला ठाउँ वा सुरक्षित ठाउँमा सुरक्षित स्थानतर्फ जानुहोस्।
- ब्लकको पर्खाल, स्वचालित बिक्री मेसिन र प्रदर्शन झ्यालबाट टाढा रहनुहोस्।

सुपरमार्केटजस्ता भवन भित्र हुँदा

- सिसा र प्रदर्शनका साँचोबाट टाढा रहनुहोस् र खसेका वस्तुहरूबाट टाउको जोगाउनुहोस्।
- कार्यक्रम स्थलको सूचनाहरू र कर्मचारीको निर्देशन अनुसार नआतंकन शान्त भएर काम गर्नुहोस्।

गाडी चलाउँदा

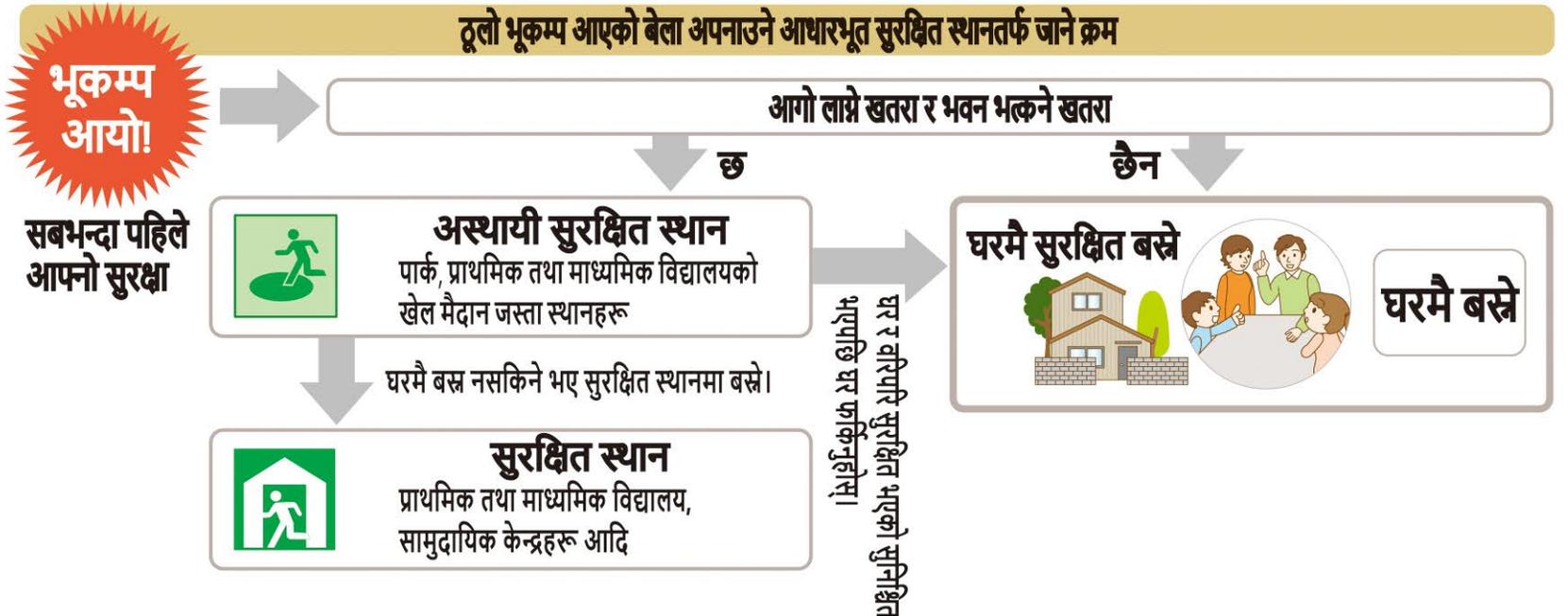
- बिस्तारै गति घटाउनुहोस्, सडकको बायाँ तिर तात्रुहोस् र आफ्नो इन्जिन बन्द गर्नुहोस्।
- गाडीबाट निस्कँदा चाबी ननिकाल्नुहोस् र ढोका लक नगर्नुहोस् (स्मार्ट की भएको गाडीमा चाबी गाडीभित्र राख्नुहोस्)।

घर सुरक्षित छ भने "घरमै सुरक्षित रहनु"

"प्रकोप आएपछि मात्र सुरक्षित स्थानमा जानुपर्छ" भन्ने सोच नलिनुहोस्। सुरक्षित स्थानमा बसु एउटा विकल्प मात्र हो। त्यहाँको वातावरण परिवर्तनले शरीरमा असर पर्ने मानिसहरू पनि छन्। घरमा विपद् प्रतिरोधक उपायहरू गर्न र दैनिक आवश्यक सामानहरू भण्डारण गरी सकेसम्म घरमै सुरक्षित बस्न सक्ने तयारी गर्नुहोस्।

※ यदि घर नजिकै बाढी वा पहिरोको जोखिम छ भने सुरक्षित ठाउँमा जान आवश्यक छ।

ठूलो भूकम्प आएको बेला अपनाउने आधारभूत सुरक्षित स्थानतर्फ जाने क्रम



घरभित्र र बाहिरका भूकम्प सम्बन्धी सुरक्षा उपायहरू

भूकम्प आउँदा फर्निचर लड्न सक्छ वा झ्यालको सिसा फुटेर छरिन सक्छ जसले गर्दा घरभित्रको वातावरण नै खतरनाक बन्न सक्छ। लडेको फर्निचरले सुरक्षित स्थानमा जान बाधा पुर्याउन सक्छ। त्यसैले फर्निचरलाई मजबुत तरिकाले जडान गर्ने लगायतका भूकम्प प्रतिरोधात्मक उपायहरू पहिले नै तयार गरौं। साथै, घर वरिपरिका स्थानहरू भूकम्प आउँदा खतरनाक हुनसक्छन् कि भनेर नियमित रूपमा जाँच गरौं। पुराना घरहरू भएमा, इन्जिनियर वा विशेषज्ञबाट भूकम्प प्रतिरोध परीक्षण र आवश्यक परेमा मजबुतीकरण गराउनेबारे विचार गरौं।

घरभित्रको सुरक्षा उपायहरू जाँच गरौं



शयनकक्ष वा ढोका नजिकको फर्निचरलाई फिक्स गर्न नसकिने अवस्था भएमा



सुत्ने ठाउँमा फर्निचर नढल्ने गरी यसको दिशा मिलाएर राख्ने व्यवस्था गर्नुहोस्।

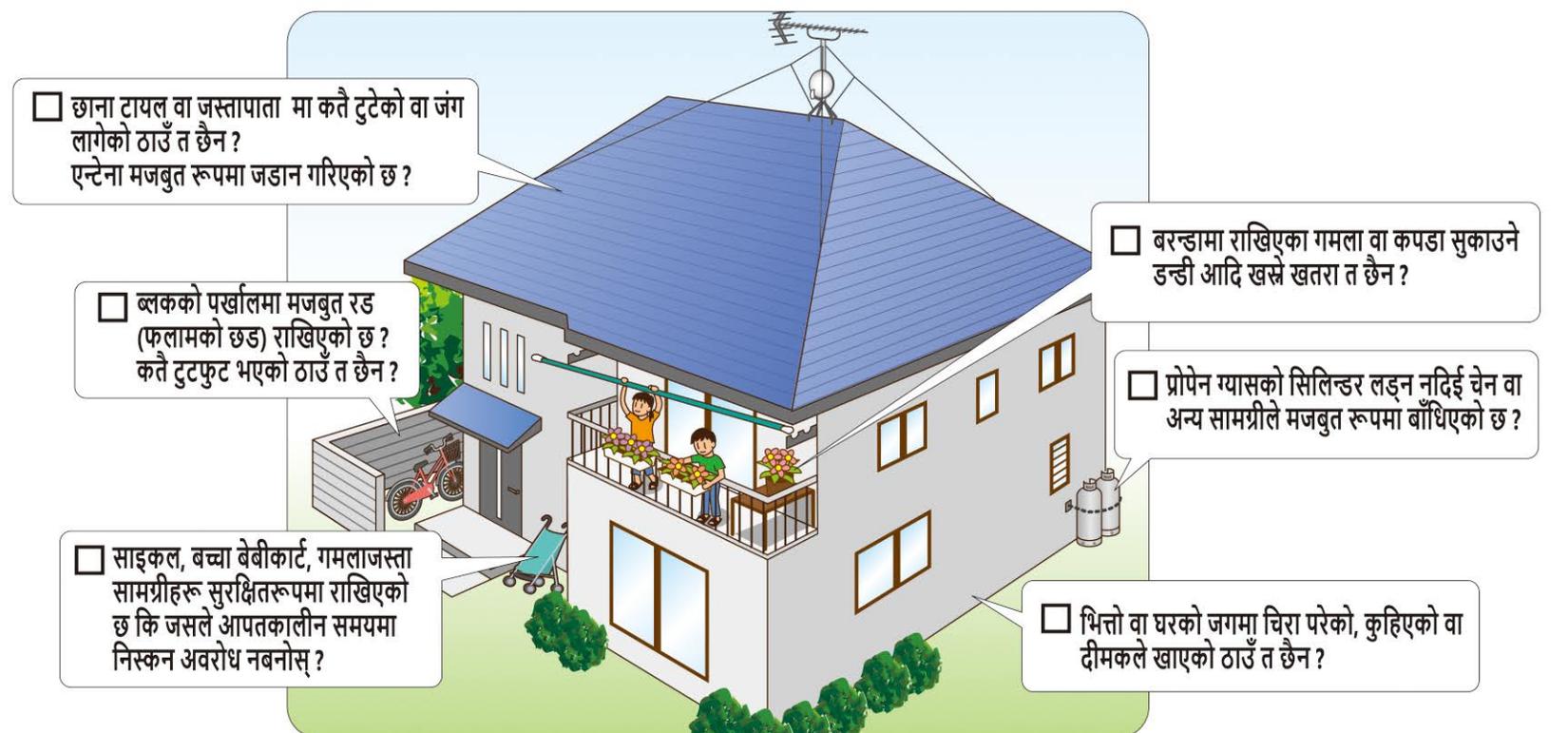


फर्निचर लडे पनि डेस्क वा टेबलजस्ता कुरामा अडकिएर सिधै आफूमाथि नपरोस् भनेर त्यसअनुसार राख्ने व्यवस्था गर्नुहोस्।



फर्निचर लडे पनि ढोका खोल्न सकिने गरी स्थान र दिशा मिलाएर राख्नुहोस्।

घरबाहिरका सुरक्षा उपायहरू जाँच गरौं



भूकम्प हजार्ड (जोखिम) नक्सा

तोने टाउन भूकम्प जोखिम नक्सा कम्पन सम्भाव्यता नक्सा

1 कम्पन सम्भाव्यता नक्सा भनेको के हो ?

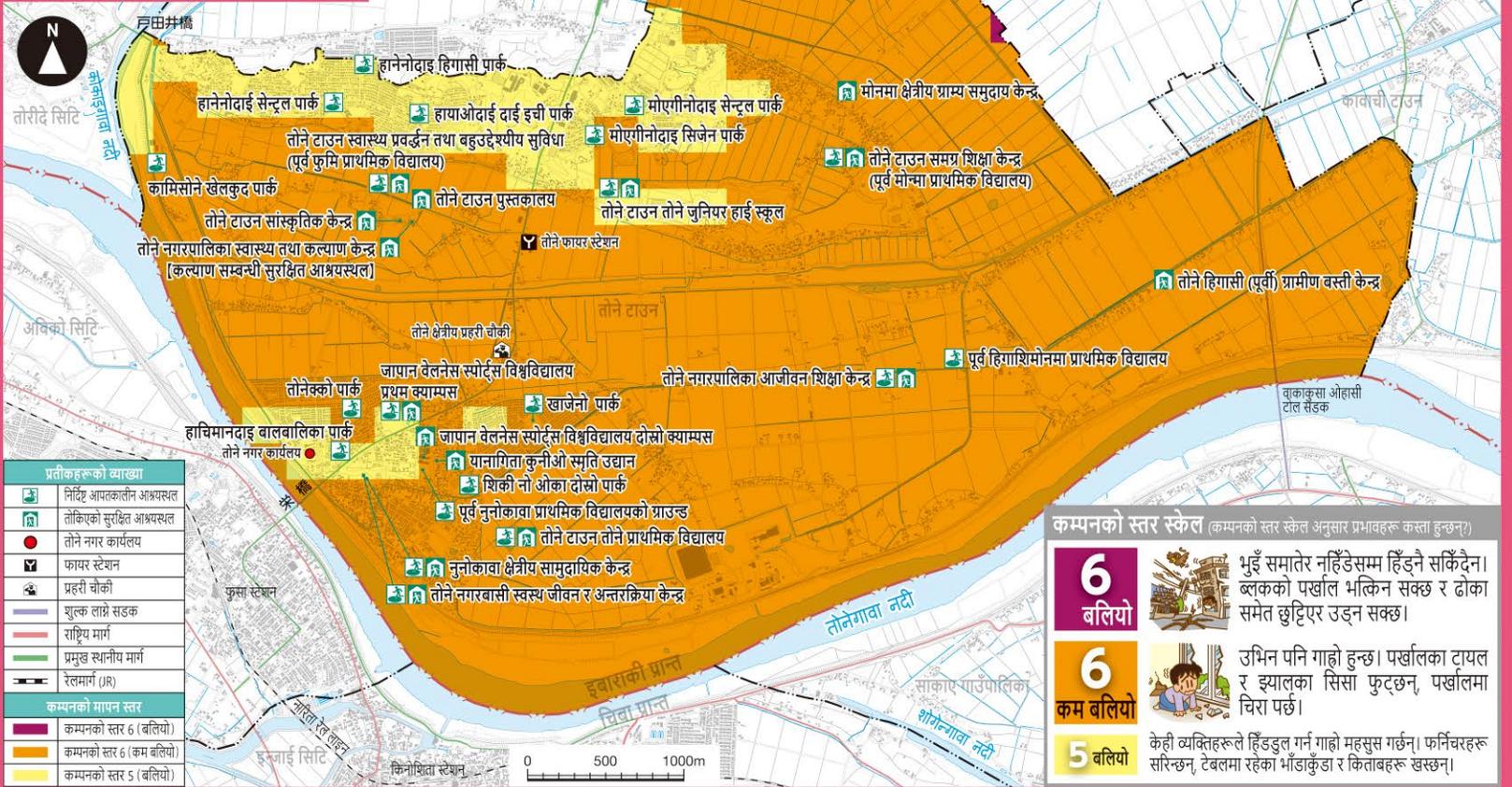
इबाराकी प्रान्तदेखि बोसो प्रायद्वीपको समुद्री क्षेत्रमा 8.4 म्याग्निच्युडको भूकम्प आउँदा देखिने कम्पनको वितरणलाई 250 मिटरको ग्रेस युनिटमा देखाइएको नक्सा हो। 'कम्पन स्तर' भनेको भूकम्पका कारण महसूस हुने झटकाको तीव्रता जनाउने सूचक हो।
(स्रोत) इबाराकी प्रान्त भूकम्प क्षति अनुमान सम्बन्धी अनुसन्धान प्रतिवेदन (सारांश संस्करण) (दिसम्बर 2018)

अनुमानित भूकम्प

तोने टाउन को भूकम्प जोखिम नक्सा अनुमानित गरिएको भूकम्प भनेको इबाराकी प्रान्तदेखि बोसो प्रायद्वीपसम्मको समुद्री क्षेत्रलाई केन्द्रबिन्दु बनाएको 8.4 म्याग्निच्युडको 'इबाराकी प्रान्तदेखि बोसो प्रायद्वीपसम्मको समुद्री भूकम्प' हो।
पूर्वानुमान गरिएको भूकम्पको तीव्रता (कम्पन स्तर) तोने नगरपालिकाको सम्पूर्ण क्षेत्रमा कम्पन स्तर 5 देखि कम्पन स्तर 6 सम्म हुने सम्भावना छ, जसले तोने नगरपालिकामा क्षति पुऱ्याउन सक्छ।



भूकम्प जोखिम नक्सा सम्बन्धी जानकारी यहाँबाट पढ्न सकिन्छ।



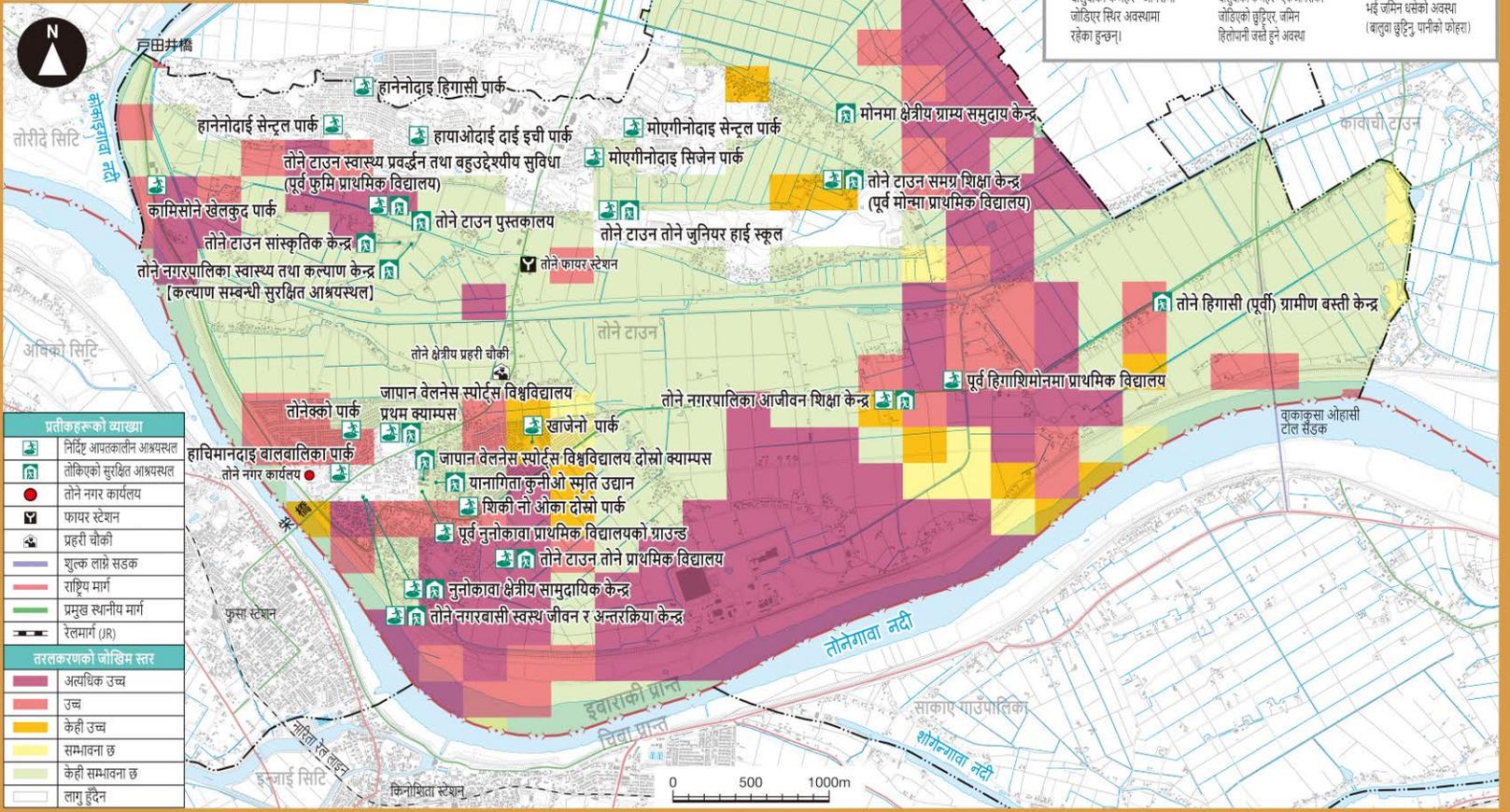
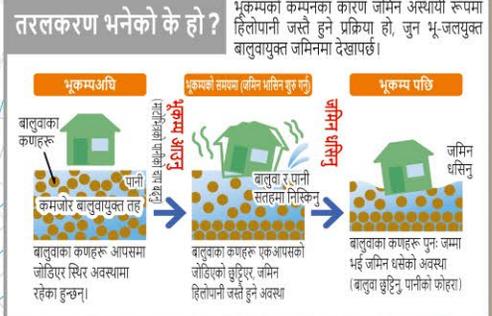
कम्पनको स्तर स्केल (कम्पनको स्तर स्केल अनुसार प्रभावहरू कस्ता हुन्छन्?)

6 बलियो	भुईँँ समातेर नहिँडेसम्म हिँडेने सकिँदैन। ब्लकको पर्खाल भत्किन सक्छ र ढोका समेत छुट्टिएर उड्न सक्छ।
6 कम बलियो	उभिन पनि गाह्रो हुन्छ। पर्खालका टायल र झ्यालका सिसा फुट्छन्, पर्खालमा चिरा पर्छ।
5 बलियो	केही व्यक्तिहरूले हिँडडुल गर्न गाह्रो महसूस गर्छन्। फर्निचरहरू सरिन्छन्, टेबलमा रहेका भाँडाकुँडा र किताबहरू खस्छन्।

तोने टाउन भूकम्प जोखिम नक्सा तरलकरण नक्सा

1 तरलकरण नक्सा भनेको के हो ?

हल्लाउने सजिलो क्षेत्र नक्सा देखाइएको जस्तो भूकम्प आएको खण्डमा, माटोमा तरलकरण हुन सक्ने सम्भावनालाई 250 मिटरको जालो एकाइमा देखाइएको नक्सा हो।
(स्रोत) इबाराकी प्रान्त भूकम्प क्षति अनुमान सम्बन्धी अनुसन्धान प्रतिवेदन (सारांश संस्करण) (दिसम्बर 2018)



सुरक्षित स्थानतर्फ जानु / स्वयंसेवक विपद व्यवस्थापन

सुरक्षित आश्रयस्थल तथा आपतकालीन स्थलहरूको सूची



निर्दिष्ट आपतकालीन आश्रयस्थल रेड्वा 7 साल (2025) 4 महिना हाल

भूकम्प र बाढीजस्ता प्रकोपबाट जोखिम टार्न अस्थायी रूपमा सुरक्षित स्थानमा जानुपर्ने ठाउँ।

नम्बर	संस्थान र स्थान नाम	ठेगाना	सम्पर्क फोन नम्बर	लक्षित असामान्य घटनाहरूको प्रकार		
				बाढी	पहिरो, भू-बहाव र भूस्खलन	भूकम्प
1	हानेनोदाई सेन्ट्रल पार्क	हानेनो 850-150		○	○	○
2	तोने टाउन स्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा बहुउद्देश्यीय सुविधा (पूर्व फुमि प्राथमिक विद्यालय)	शिमोसोने 254	TEL.0297-68-2211		○	○
3	तोने टाउन तोने जुनियर हाई स्कूल	योकोसुका 1277	TEL.0297-68-2211	○	○	○
4	तोने टाउन समग्र शिक्षा केन्द्र (पूर्व मोन्मा प्राथमिक विद्यालय)	दाईबोउ 228	TEL.0297-68-2211		○	○
5	तोनेको पार्क	नुनोकावा 618-1			○	○
6	जापान वेलनेस स्पोर्ट्स विश्वविद्यालय प्रथम क्याम्पस	नुनोकावा 1377	TEL.0297-68-6787	○		○
7	पूर्व नुनोकावा प्राथमिक विद्यालयको ग्राउन्ड	नुनोकावा 1709		○		○
8	खाजेनो पार्क	नुनोकावा 2100-18			○	○
9	तोने टाउन तोने प्राथमिक विद्यालय	नुनोकावा 4230	TEL.0297-68-2211		○	○
10	हाचिमानदाई बालबालिका पार्क	हाचिमानदाई 2-15		○	○	○
11	हायाओदाई दाई इची पार्क	हायाओ 500-235		○	○	○
12	हानेनोदाई हिगासी पार्क	हानेनो 900-49		○	○	○
13	मोएगीनोदाई सिजेन पार्क	मोएगीनोदाई 2-4-7		○	○	○
14	मोएगीनोदाई सेन्ट्रल पार्क	मोएगीनोदाई 3-16-4		○	○	○
15	कामिसोने खेलकुद पार्क	कामिसोने 472-2		○	○	○
16	शिकी नो ओका दोस्रो पार्क	शिकी नो ओका 1-14-3			○	○
17	पूर्व हिगाशिमोनमा प्राथमिक विद्यालय	ताचिजाकी 425	TEL.0297-68-3263		○	○
18	तोने नगरपालिका आजीवन शिक्षा केन्द्र	नाकाया 967	TEL.0297-68-3263		○	○
19	तोने नगरबासी स्वस्थ जीवन र अन्तरक्रिया केन्द्र	नुनोकावा 2968	TEL.0297-68-7771			○
20	नुनोकावा क्षेत्रीय सामुदायिक केन्द्र	नुनोकावा 2958-1	TEL.0297-68-3263	△		○

※ △ बाढीको समयमा, तेस्रो तलामाथिको भाग प्रयोग गर्नुहोस्।



तोकिएको सुरक्षित आश्रयस्थल रेड्वा 7 साल (2025) 4 महिना हाल

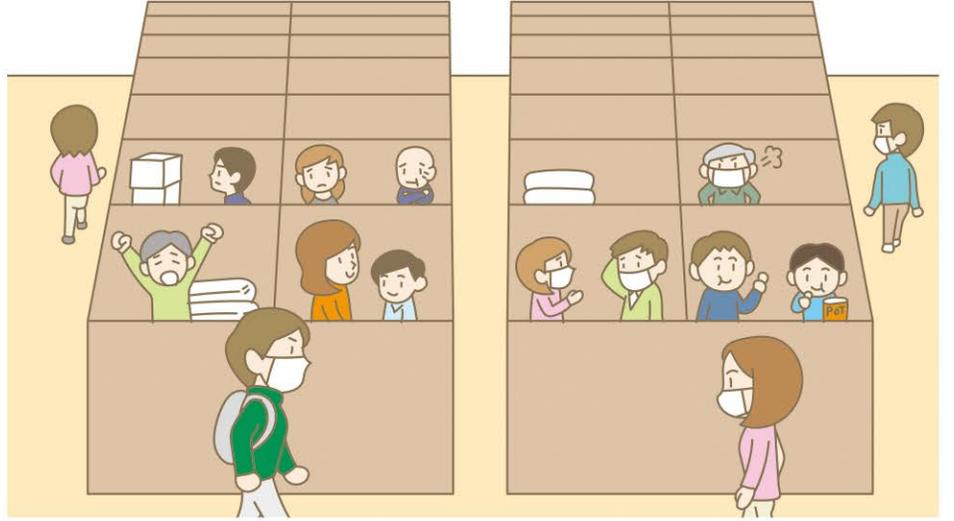
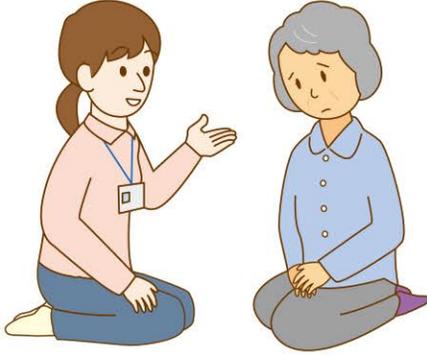
घरमै बस्नु जोखिमपूर्ण वा कठिन हुने अवस्थामा अस्थायी रूपमा बस्न मिल्ने सुविधा। साथै, राहत सामग्री वितरण गर्ने केन्द्र

नम्बर	संस्थानको नाम	ठेगाना	व्यवस्थापन जिम्मेवार व्यक्तिको सम्पर्क फोन नम्बर	लक्षित असामान्य घटनाहरूको प्रकार		
				बाढी	पहिरो, भू-बहाव र भूस्खलन	भूकम्प
1	तोने नगरबासी स्वस्थ जीवन र अन्तरक्रिया केन्द्र	नुनोकावा 2968	TEL.0297-68-7771			○
2	नुनोकावा क्षेत्रीय सामुदायिक केन्द्र	नुनोकावा 2958-1	TEL.0297-68-3263	△		○
3	जापान वेलनेस स्पोर्ट्स विश्वविद्यालय प्रथम क्याम्पस	नुनोकावा 377	TEL.0297-68-6787	○		○
4	जापान वेलनेस स्पोर्ट्स विश्वविद्यालय दोस्रो क्याम्पस	नुनोकावा 1649	TEL.0297-68-6787	○		○
5	तोने टाउन स्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा बहुउद्देश्यीय सुविधा (पूर्व फुमि प्राथमिक विद्यालय)	शिमोसोने 254	TEL.0297-68-2211	△	○	○
6	तोने टाउन सांस्कृतिक केन्द्र	शिमोसोने 187	TEL.0297-68-7881		○	○
7	मोनमा क्षेत्रीय ग्राम्य समुदाय केन्द्र	ओफुसा 488-2	TEL.0297-68-2211		○	○
8	तोने टाउन समग्र शिक्षा केन्द्र (पूर्व मोन्मा प्राथमिक विद्यालय)	ओफुसा 228	TEL.0297-68-2211	△	○	○
9	तोने नगरपालिका आजीवन शिक्षा केन्द्र	नाकाया 967	TEL.0297-68-3263		○	○
10	तोने टाउन तोने जुनियर हाई स्कूल	योकोसुका 1277	TEL.0297-68-2211	○	○	○
11	तोने टाउन तोने प्राथमिक विद्यालय	नुनोकावा 4230	TEL.0297-68-2055	△	○	○
12	तोने नगरपालिका स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र [कल्याण सम्बन्धी सुरक्षित आश्रयस्थल]	शिमोसोने 221-1	TEL.0297-68-8291		○	○
13	तोने हिगासी (पूर्वी) ग्रामीण बस्ती केन्द्र	कानो शिन्देन 2736	TEL.0297-68-2211		○	○
14	यानागिता कुनीओ स्मृति उद्यान	नुनोकावा 1787-1	TEL.0297-68-3263			○
15	तोने टाउन पुस्तकालय	शिमोसोने 278-1	TEL.0297-68-8868		○	○

※ △ बाढीको समयमा, तेस्रो तलामाथिको भाग प्रयोग गर्नुहोस्।

आपतकालीन स्थलमा बसोबास र गाडीभित्र बस्ने अवस्था

सुरक्षित स्थानमा बस्दा अपरिचित वातावरणका कारण तनाव र थकानले स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्ने भएकाले स्वास्थ्यको राम्रो हेरचाह गर्न आवश्यक हुन्छ। साथै, सुरक्षित स्थानमा अन्य पीडितहरूसँगै बस्नुपर्ने भएकाले, सबैले नियम र मर्यादा पालन गरी आपसमा सहयोग गर्न जरुरी छ।



घरभित्र ठूलो कम्पन महसुस भएमा

संक्रामक रोगको रोकथाम

कोरोना भाइरस, फ्लुजस्ता संक्रामक रोग र खानेकुरा जन्य विषाक्तता (फुड पोइजनिङ) को रोकथामका लागि मास्क लगाउनुहोस् र बारम्बार हात धुनुहोस्। साथै, नियमित रूपमा ज्वरो नापुहोस्। यदि शरीरमा केही असामान्य लक्षण देखिएमा तुरुन्तै सुरक्षित स्थानको व्यवस्थापक स्टाफ लाई जानकारी दिनुहोस्। (थर्मोमिटर, मास्क र सेनिटाइजर आफैँ ल्याउनुहोस्)।

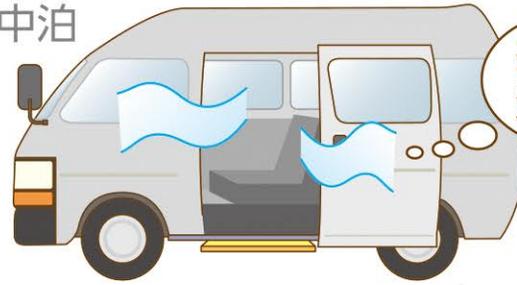


कार्बन मोनोअक्साइड विषाक्तताको रोकथाम

प्रकोप प्रभावित क्षेत्रमा बत्ती नहुँदा, जेनेरेटर, पेट्रोलियम हिटर, क्यासेट ग्यास चुल्हो आदि प्रयोग गर्दा कार्बन मोनोअक्साइड विषाक्तताको विशेष ध्यान दिनुपर्छ। कार्बन मोनोअक्साइड रंगरहित र गन्धरहित हुन्छ, जसले सजिलै थाहा पाउन सकिँदैन र थोरै मात्रामा पनि मृत्यु हुन सक्ने अत्यन्तै खतरनाक ग्याँस हो।

- जेनेरेटर कदापि भित्रको कोठामा प्रयोग नगर्नुहोस्।
- पेट्रोलियम हिटर आदि प्रयोग गर्दा, समय समयमा झ्याल खोलेर हावा चलाउनुस्
- यदि गाडीमै बस्नुपरेको छ भने, अन्य गाडीहरूको धुवाँ भित्र नआओस् भनेर अन्य गाडीहरूबाट टाढा राखेर पार्क गर्नुहोस्।
- एयर कन्डिसनलाई बाहिरी हावा भित्र आउने गरी चलाउनुहोस् र समय समयमा झ्याल खोलेर हावा सर्कुलसन (भेन्टिलेशन) गर्नुहोस्।

車中泊



- गाडी पार्किङ अनुमति प्राप्त स्थानमै गर्नुहोस्।
- इन्जिनको आवाजले कहिलेकाहीँ आवाजको प्रदूषण हुन सक्छ। कृपया ध्यान दिनुहोस्।



तापजन्य रोग (हीट स्ट्रोक) को रोकथाम

गर्मी मौसममा सुरक्षित स्थानमा बस्दा हीट स्ट्रोक (तापजन्य रोग) बाट सावधान रहनुपर्छ। विशेष गरी जेष्ठ नागरिक र बालबालिकाका लागि अझ बढी ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ। घाँटी सुकाएको महसुस नभए पनि नियमित रूपमा पानी र नुनको सेवन गर्नु अति जरुरी छ।

इकोनोमी क्लास सिन्ड्रोम को रोकथाम

पर्याप्त खाना र पानी नखाई साँघुरो ठाउँमा लामो समयसम्म खुट्टा नचलाइ बसेमा रगतको प्रवाहमा समस्या आउँछ र रगत जम्ने सम्भावना बढ्छ। यस्तो जमेको रगत (थक्का) फोक्सोको धमनीमा अड्किन सक्ने जोखिम हुन्छ, जसलाई 'फोक्सो सम्बन्धी रक्तअवरोध' भनिन्छ। यस्तो अवस्थालाई 'इकोनोमी क्लास सिन्ड्रोम' भनिन्छ। प्रकोपको बेला शौचालय प्रयोग गर्न नचाहँदा यो समस्या बढ्ने गरेको छ। त्यसैले, मोबाइल टइलेट, पानीजस्ता अत्यावश्यक सामग्री साथमा राख्नुहोस् र समय समयमा शरीर चलाउने (हल्का व्यायाम गर्ने) बानी बसाल्नुहोस्।

स्वेच्छिक रूपमा विपद् व्यवस्थापन गतिविधिमा सहभागी बनौं

सिङ्गो समुदाय मिलेर विपद् व्यवस्थापन गतिविधि गरौं।

स्वयंसेवी विपद् व्यवस्थापन संगठन भनेको 'मुख भेटिने सम्बन्ध'लाई महत्व दिने समुदायको समूह हो। 'आफ्नै टोल आफ्नै हातमा राखौं' भन्ने भावना बोकेर वर्षमा केही पटक गतिविधि सञ्चालन गर्छन्। यी क्रियाकलापहरूमा सक्रिय रूपमा भाग लिएर सम्पूर्ण समुदाय मिलेर विपद् तयारी गरौं।

सामान्य अवस्थामा गरिने प्रमुख स्वेच्छिक गतिविधिहरूको विवरण

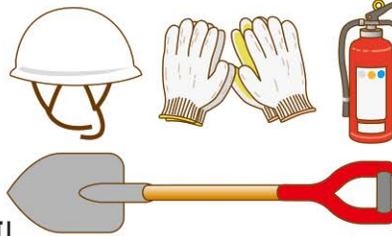
विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी ज्ञानको प्रचार-प्रसार

- क्षेत्रीय विपद् व्यवस्थापन नक्सा तयार गर्नु
- विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी व्याख्यान र अन्य कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नु
- विपद् व्यवस्थापन केन्द्रहरूको अनुगमन



विपद् व्यवस्थापन उपकरणहरू लगायतका सामग्रीहरूको व्यवस्था र व्यवस्थापन

- हेलमेट, अग्नि निभाउने उपकरण, स्टेचर, ह्याम्मर, बार, लाइट, जेनेरेटर जस्ता उद्धार उपकरण र विपद् व्यवस्थापन सामग्रीहरूको व्यवस्था र व्यवस्थापन।
- आपतकालीन खाना, प्राथमिक उपचार सामग्री लगायतका सामानहरूको व्यवस्थापन।



विपद् व्यवस्थापन अनुगमन र निरीक्षण

- हजार्ड म्यापमार्फत खतरनाक क्षेत्रहरूको पहिचान
- जल्ने सम्भावना भएको सामग्रीहरूको त्यहाँ राखिएको अवस्था निरीक्षण गर्नु।
- ब्लक पर्खाल, ढुंगा पर्खाल, बोर्ड, स्वचालित बिक्री मेसिन जस्ता सजिलै ढल्न सक्ने वस्तुहरूको निरीक्षण।



विपद् व्यवस्थापन अभ्यास सञ्चालन

- सुरुवाती आगो निभाउने अभ्यास
- सुरक्षित स्थानतर्फ मार्गदर्शन गर्ने अभ्यास
- खाना बनाउने अभ्यास
- उद्धार र प्राथमिक उपचार अभ्यास
- जानकारी सङ्कलन र सञ्चार अभ्यास
- सुरक्षित स्थल सञ्चालन अभ्यास
- सुरक्षा अवस्थाको जाँच गर्ने अभ्यास



आपतकालीन अवस्थामा गरिने प्रमुख स्वेच्छिक गतिविधिहरूको विवरण

सुरुवाती आगो निभाउने कार्य

- अग्नि निभाउने यन्त्र र बाल्टिनको लाइन बनाएर सुरुवाती आगो निभाउने कार्य



उद्धार कार्य

- घाइतेहरू र भत्किएका घरको मलबेमा पुरिएका व्यक्तिहरूको उद्धार र बचाउ कार्य।



सुरक्षित स्थल सञ्चालन

- सुरक्षित स्थलका सुविधा र अवस्था जाँच
- सुरक्षित स्थलमा मानिसहरूलाई मार्गदर्शन गर्नु।
- सुरक्षित स्थलमा बस्ने व्यक्तिहरूको बसोबास र काम बाँडफाँड
- संकलित खाना र राहत सामग्रीहरू सुरक्षित स्थलमा लैजाने र वितरण गर्ने काम
- खाना बनाउने कार्य
- पानीको व्यवस्था
- शौचालय सफा गर्दै
- फोहोर संकलन र भण्डारण
- सुविधाभित्र सफाई गर्ने काम
- संक्रामक रोग रोकथाम उपायहरू

प्राथमिक उपचार कार्य

- घाइतेहरूको प्राथमिक उपचार र उपचार स्थलमा सार्ने कार्य



जानकारी सङ्कलन र सञ्चार

- प्रकोपसम्बन्धी सही जानकारी सङ्कलन र प्रवाह
- विशेष हेरचाह आवश्यक व्यक्तिहरूको सुरक्षा अवस्था जाँच



विपद् व्यवस्थापन संगठनका गतिविधिसँग सम्बन्धित नगरपालिकाका कार्यक्रमहरू

स्वयंसेवी विपद् व्यवस्थापन संगठन गतिविधि सहयोग अनुदान

नगरपालिकाको विभिन्न क्षेत्रहरूले गठन गरेका स्वयंसेवी विपद् व्यवस्थापन संगठनलाई तिनीहरूको गतिविधि खर्चको केहि हिस्सा अनुदान स्वरूप प्रदान गरिन्छ।

विपद् व्यवस्थापक योग्यता प्रमाण पत्र हासिल गर्नका लागि सहयोग अनुदान

नगरपालिकाका विभिन्न क्षेत्रहरूले गठन गरेका स्वयंसेवी विपद् व्यवस्थापन संगठनमा काम गर्ने क्षेत्रीय विपद् नेतृत्वकर्ताहरूलाई तयार पार्नका लागि, विपद् व्यवस्थापक प्रमाण पत्र हासिल गर्न लागेको खर्चको केहि हिस्सा सहयोग स्वरूप प्रदान गरिन्छ।

टोने नगर विपद् व्यवस्थापक समन्वय समिति

यो समूह गैरनाफामूलक संस्था जापान विपद् व्यवस्थापक संगठनले मान्यता दिएको विपद् व्यवस्थापकमध्ये, नगरपालिकामा बसोबास गर्ने वा काममा आउने व्यक्ति हरूलाई समेटिएको छ। यी विपद् व्यवस्थापकहरू क्षेत्रीय स्वयंसेवी विपद् व्यवस्थापन कार्यलाई प्रवर्द्धन गर्दै, सुरक्षित र विश्वसनीय नगर निर्माणमा योगदान पुर्याउने लक्ष्य राख्छन्। उनीहरू स्वयंसेवी गतिविधिमा सहमत र सक्रिय रूपमा भाग लिन इच्छुक छन्।

तोने टाउन दमकल टोली

दमकल टोलीले केवल आगो निभाउने मात्र होइन, भूकम्प, बाढी, आँधीजस्ता ठूलो प्रकोपका बेला उद्धार, राहत र सुरक्षित स्थानतर्फ मार्गदर्शन गर्ने महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ। हरेक क्षेत्रमा गठन गरिएका उप-टोलीहरूले सामान्य अवस्थामा पनि घुम्ती, जनचेतना कार्यक्रम, विशेष सतर्कता जस्ता समुदायसँग जोडिएका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्छन् र यसले स्थानीय विपद् व्यवस्थापन क्षमतालाई मजबुत बनाउँछ।

नसम्पर्क: विपद् जोखिम व्यवस्थापन विभाग

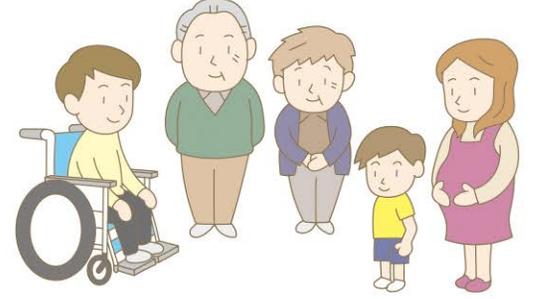
विशेष ध्यान दिनुपर्ने व्यक्तिहरूलाई सहयोग गरौं।

प्रकोपको समयमा सहयोग आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरूलाई सबै मिलेर जोगाऔं !

बृद्धबृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू जस्ता विशेष ध्यान दिनुपर्ने व्यक्तिहरू ठूलो प्रकोपको समयमा सजिलै प्रभावित हुन सक्छन्, त्यसैले स्थानिय मानिसहरूको सहयोग आवश्यक हुन्छ।

सुरुवाती आगो निभाउने कार्य

- 1 सुन्न सक्दैन, देख्ने सक्दैन → श्रवण अपाङ्गता भएका व्यक्ति दृष्टि अपाङ्गता भएका व्यक्ति
- 2 हिँडडुल गर्न सक्दैन → बृद्ध, बृद्धा, हेरचाह आवश्यक पर्ने व्यक्ति, शारीरिक रूपमा अपाङ्गता भएका व्यक्ति
- 3 सहयोग माग्न सक्दैन, चलन सक्दैन → गम्भीर अपाङ्गता भएका व्यक्ति, भाषा सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति
- 4 बुझ्न र निर्णय गर्न गाह्रो हुने, अलमलिन, आफ्नो अवस्थाबारे भन्न गाह्रो हुने → विकासजन्य अपाङ्गता भएका व्यक्ति, मानसिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति, बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति, विदेशी नागरिक
- 5 दैनिक जीवनमा विशेष ध्यान आवश्यक हुने → गर्भवती तथा सुत्केरी महिला, साना बालबालिका, गम्भीर रोग भएका बिरामीहरू



दैनिक जीवनदेखि नै आपसी विश्वास र सहयोग प्रणाली निर्माण गरौं !

विशेष ध्यान दिनुपर्ने व्यक्तिको पहिचान र जानकारीको साझेदारी त्यस्ता

व्यक्तिहरूको इच्छा र गोपनीयतालाई ख्याल गर्दै, सामुदायिक प्रकोप प्रतिकार्य समूहहरूले के कस्ता सहयोग गर्न सकिन्छ भनेर पहिले नै छलफल गरौं। दैनिक जीवनमा अभिवादन र आपसी संवादमार्फत एकअर्काप्रतिको बुझाइ अझ गहिरो बनाऔं।



सहयोगका विषयवस्तु र प्रणाली पहिले नै निर्धारण गरौं

सामुदायिक प्रकोप प्रतिकार्य समूह लगायतका निकायहरूले समुदायभित्र विशेष ध्यान दिनुपर्ने व्यक्तिहरूको बसोबास र जीवनयापन अवस्थाबारे जानकारी राख्नुपर्छ, र प्रकोपको समयमा जानकारी कसरी दिने, सहयोग कसरी गर्ने, र सहयोगको संरचना कस्तो हुने भन्ने विषयमा पहिले नै स्पष्ट योजना बनाउनु पर्छ।



प्रकोप पूर्व अभ्यासमा सहभागी हुने

आपतकालीन अवस्थामा शान्तपूर्वक प्रतिक्रिया दिन सकियोस् भनेर, विशेष ध्यान दिनुपर्ने व्यक्तिहरूसँग मिलेर अभ्यास गरौं र सुरक्षित स्थानमा जानका तरिकाहरू तथा सुरक्षित बसाइको क्रममा आवश्यक पर्ने कुराहरू पहिल्यै बुझी राखौं।



विशेष ध्यान दिनुपर्ने व्यक्तिहरूलाई सुरक्षित रूपमा डोर्याउने मुख्य बुँदाहरू

विशेष ध्यान दिनुपर्ने व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- 1 सहयोगको नाममा जबर्जस्ती नगरी, विशेष ध्यान दिनुपर्ने व्यक्तिको दृष्टिकोण र इच्छाको सम्मान गर्नुपर्छ।
- 2 विशेष ध्यान दिनुपर्ने व्यक्तिको चाहना बुझ्नको लागि नजिकको र नियमित संवाद गर्नु आवश्यक छ।
- 3 दुर्घटना हुन सक्ने सम्भावना भएकाले, गर्न नसकिने सहयोगको प्रतिश्रुति नगर्नुहोस्।

हिलचियर प्रयोग गर्ने व्यक्ति

- अवश्य पनि कसैले साथ दिन्छ र हिलचियर धकेले जस्ता सहयोग प्रदान गरिन्छ।
- सिँढीमा सहयोग गर्दा कम्तीमा २ जना, सकेसम्म ३ जना वा बढी व्यक्तिले सहयोग गर्नु पर्छ। माथि चढ्दा अगाडि फर्किएर, तल झर्दा पछाडि फर्किएर सहायता गर्नु नै आधारभूत तरिका हो। डर नलागोस् भनेर, व्यक्ति स्वयं सँग संवाद गर्दै सहायता गर्नुहोस्।



आँखा नदेख्ने व्यक्ति

- एक कदम अगाडि हिँडनुहोस्, र उहाँलाई तपाईंको कुहिनो वा काँधमा हात राख्न दिनुहोस्, अनि बिस्तारै हिँडनुहोस्। हात वा सेतो छडी (हाइट क्यान) तानेर डोर्याउनु खतरनाक हुन्छ।
- दिशा देखाउँदा "बायाँ मोडिएर करिब 10 मिटर" जस्ता स्पष्ट शब्द प्रयोग गर्नुहोस्। "3 बजेको दिशा" जस्ता घडीको सुइको आधारमा जानकारी दिने तरिका पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।



बृद्धबृद्धा तथा बिरामी व्यक्ति

- प्रकोपको समयमा सहयोग गर्ने व्यक्तिलाई पहिले नै निर्धारण गरिन्छ। सकेसम्म धेरै जनासँग मिलेर सहयोग गरौं।
- «आवाज दिएर हौसला दिनु», «हातको साथ दिनु», «काँध दिनु» जस्ता, आवश्यकताको स्तरअनुसार सहयोग गरिन्छ।



कान नसुन्ने व्यक्ति

- मुख स्पष्ट रूपमा चलाएर, सिधा अगाडिबाट, हातका इसारा प्रयोग गर्दै जानकारी दिनुहोस्।
- संकेत भाषा (इशाराको भाषा) गर्न नजान्ने भएमा, अक्षर वा चित्रमार्फत जानकारी दिनुहोस्। कलम कागज नभएमा हातको हथेली वा भुइँमा औँलाले अक्षर लेख्न सकिन्छ। मोबाइल फोन वा स्मार्टफोन प्रयोग गरेर पनि स्क्रिनमा अक्षर देखाएर जानकारी दिन सकिन्छ।



बौद्धिक, विकासजन्य वा मानसिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा विदेशी नागरिकहरू

- सिधा र सजिलो शब्द प्रयोग गर्दै, नरम र बिस्तारै बोल्नुहोस्।
- के हुँदैछ भनेर जानकारी दिनुहोस्।
- अगाडि के हुन्छ भन्ने थाहा नपाउँदा डर लाग्छ। जस्तै, एक्कासि नछोई, "अब चोटपटक हेर्नको लागि छुन्छु" भनेर पहिले नै जानकारी दिनुपर्छ।
- अलग कोठा वा पाटिशनजस्तो छुट्टिएको वातावरणमा बस्न पाएमा केही व्यक्तिहरूलाई सुरक्षित महसुस हुन्छ।



छिटो सुरक्षित स्थानतर्फ गएमा तपाईंको ज्यान जोगिन सक्छ।

विविध प्रकारका प्रकोपसम्बन्धी वास्तविक समयमा जानकारी प्राप्त गर्नु



जलवायु विभागद्वारा जारी गरिएको "मौसमी चेतावनी र सतर्कता सूचना" चेतावनी र सतर्कतासम्बन्धी पूर्वानुमान हेर्न सकिन्छ।



चेतावनी र सतर्कतासम्बन्धी पूर्वानुमान हेर्न सकिन्छ। आपतकालीन भूकम्प सूचना र सुरक्षित स्थानमा जानसम्बन्धी जानकारीहरू प्रदान गर्ने सूचना सेवा हो।

जलवायु विभागको "किकिकुरु" प्रणाली बाढी र पहिरो प्रकोपको जोखिम स्तर हेर्न सकिन्छ।



इबाराकी प्रान्तको प्रकोप तथा संकट व्यवस्थापन पोर्टल साइट इबाराकी प्रान्तसँग सम्बन्धित प्रकोपसम्बन्धी जानकारीहरू हेर्न सकिन्छ।



भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयको "नदी सम्बन्धी प्रकोप सूचना" नदीको पानीको सतह (जलस्तर) वास्तविक समयमा हेर्न सकिन्छ।

तोने टाउनको प्रकोप सूचना प्रशासनिक वायरलेस टेलिफोन सेवा

प्रकोप सम्बन्धी प्रशासनिक वायरलेस प्रसारणको पूरकको रूपमा, तल दिएको निःशुल्क फोन नम्बर (फ्रि डायल) मा कल गरेर प्रसारण सामग्री सुन्न सकिन्छ। प्रशासनिक वायरलेस सूचना नसुनिएको अवस्थामा वा जानकारी फेरी पुष्टि गर्न चाहँदा यो सेवा प्रयोग गर्नुहोस्।

फोन नम्बर (निःशुल्क कल सेवा)

0120 - 355 - 633

● जानकारीको विषयवस्तु

नया प्रसारणबाट क्रमशः बढीमा 5 वटा प्रसारणको जानकारी दिइनेछ। ("साँझको समय" र "विद्यालयबाट घर जानेबेलाको ख्याल गर्ने" समेत यसमा समावेश हुन्छ। प्रसारण भएको 24 घण्टा पूरा भएपछि, ती स्वचालित रूपमा मेटाइनेछन्।)

● ध्यान दिनुपर्ने बुँदाहरू

तल उल्लेखित फोनहरूबाट निःशुल्क कल सेवा (फ्रि डायल) प्रयोग गर्न सकिँदैन।
• स्याटेलाइट फोन
• [050] नम्बरबाट सुरु हुने केही IP फोनहरू (फोन नम्बरको सुरुमा "0000" थपेर डायल गर्दा निःशुल्क कल सेवा (फ्रि डायल) प्रयोग गर्न सकिने सम्भावना हुन्छ।)

नगरपालिकाबाट जानकारी प्राप्त गर्नु

सूचना इमेल सामूहिक वितरण सेवा

आफ्नो इमेल ठेगाना दर्ता गरेपछि, तपाईंले टोने टाउनबाट विभिन्न जानकारीहरू मोबाइल फोन वा इन्टरनेट जडान भएको कम्प्युटरमा इमेलमार्फत प्राप्त गर्न सक्ने सेवा उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

दर्ता गर्नको लागि दाहिनेपट्टि रहेको QR कोड (द्वि-आयामिक कोड) स्क्यान गरेर पहुँच गर्नुहोस्।



तोने टाउनको प्रशासनिक एप

महत्वपूर्ण सूचना, अनुदान तथा दैनिक जीवनसम्बन्धी सहयोग जानकारी, साथै प्रकोपबाट आफू र आफ्ना प्रियजनहरूको ज्यान जोगाउन सहयोग गर्ने विपद्सम्बन्धी जानकारीहरू छिटो र सहज रूपमा नगरबासीहरूसम्म पुर्याउनको लागि स्मार्टफोनका लागि एप्लिकेसन सार्वजनिक गरिएको छ। कृपया यसको प्रयोग गर्नुहोस्।

App Store वा Google Play मा "तोने नगर" भनेर खोज्नुहोस् वा, दाहिनेपट्टि रहेको QR कोड स्क्यान गरेर डाउनलोड गर्नुहोस्।

App Store



Google Play



हाम्रो परिवारको विपद् तयारी स्मरणपत्र

परिवारको सम्पर्क विवरण	नाम	फोन नम्बर (कार्यालय/स्कूल)	ठेगाना	ठेगाना

आफन्त र परिचितहरूको सम्पर्क विवरण	नाम	फोन नम्बर (कार्यालय/स्कूल)	ठेगाना	ठेगाना

पारिवारिक आपतकालीन नोटहरू	नाम	जन्म मिति	रक्त समूह	एलर्जी	नियमित औषधि	चिकित्सा इतिहास

आपतकालीन सम्पर्क	सम्पर्क विवरण	फोन नम्बर	सम्पर्क विवरण	फोन नम्बर

सम्पर्क नम्बरहरूको सूची

नगरको मुख्य सुविधाहरू

नाम	फोन नम्बर	अवस्थित स्थान
तोने नगर कार्यालय	0297-68-2211 (प्रतिनिधि)	तोने नगर नुनोकावा 841-1

प्रहरी र दमकल

नाम	फोन नम्बर	अवस्थित स्थान
तोरीदे प्रहरी कार्यालय	0297-77-0110 (प्रतिनिधि)	तोरीदे साँटी, क्वाबारा क्सेत्तर 955-1
तोने फायर स्टेशन	0297-68-3755 (प्रतिनिधि)	तोने टाउन, योकुसुका 1163

लाईफ लाइन

नाम / फोन नम्बर
इबाराकी प्रान्तको दक्षिणी खानेपानी सेवा संस्था 0297-66-5131
टोकियो विदुत् पावर ग्रिड 0120-995-007 (निःशुल्क) * यदि तपाईंले 0120 नम्बर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न भने 03-6375-9803
टोकियो ग्यास नेटवर्क 0570-023388 * IP फोन वा अन्य नाभी डायल प्रयोग गर्न नसक्ने अवस्थामा 03-6627-6257

विपद् आइपदा परिवारसँग सम्पर्क हुन सकेन भने के गर्ने ?

प्रकोपकालीन सन्देश सेवा डायल 171

प्रकोपको समयमा फोनलाइन व्यस्त हुन सक्छ र परिवारसँग सम्पर्क गर्न गाह्रो पर्न सक्छ। त्यस्तो अवस्थामा "171" डायल गर्नुहोस् र प्रयोगसम्बन्धी निर्देशनअनुसार सन्देश रेकर्ड वा सुन्नुहोस्।

* साधारण टेलिफोन, सार्वजनिक टेलिफोन वा मोबाइल फोनबाट प्रयोग गर्न सकिन्छ।
* सेवा सुरु गर्ने मिति NTT ले निर्धारण गर्छ र टेलिभिजन वा रेडियो जस्ता सञ्चार माध्यमहरूबाट जानकारी दिइनेछ।

रेकर्ड गर्ने तरिका

171

सूचना प्रसारण हुनेछ।

1

प्रकोपग्रस्त क्षेत्रको टेलिफोन * 1 नम्बर वा मोबाइल फोन

साधारण टेलिफोन प्रयोग गर्दा क्षेत्रीय कोड आवश्यक हुन्छ।

* 1 सम्पर्क गर्न चाहने प्रकोपग्रस्त क्षेत्रको साधारण टेलिफोन क्षेत्र प्रकोप प्रभावित क्षेत्रको सूचीमा नपरेको खण्डमा दर्ता गर्न सकिनेछ। मोबाइल फोन भने क्षेत्रगत सीमामा नभएर जुनसुकै स्थानबाट प्रयोग गर्न सकिन्छ।

रेकर्ड गरेको सन्देश सुन्ने विधि

171

सूचना प्रसारण हुनेछ।

2

प्रकोपग्रस्त क्षेत्रको टेलिफोन * 1 नम्बर वा मोबाइल फोन

साधारण टेलिफोन प्रयोग गर्दा क्षेत्रीय कोड आवश्यक हुन्छ।

सेवा परीक्षण गर्ने मिति
हरेक महिना 1 गते र 15 गते, मध्यरात 0 बजेदेखि 24 बजेसम्म
नयाँ वर्षका तीन दिन (जनवरी 1 तारिख 0 बजे देखि जनवरी 3 तारिख 24 बजे सम्म)
प्रकोप सर्तकता सप्ताह (अगष्ट 30, बिहान 9 बजेदेखि सेप्टेम्बर 5, साँझ 5 बजेसम्म)
प्रकोप र स्वयंसेवकता सप्ताह (जनवरी 15, बिहान 9 बजेदेखि जनवरी 21, साँझ 5 बजेसम्म)

प्रकोपकालीन सन्देश पाटी Web171

ठूलो प्रकोप जस्ता अवस्थामा, मोबाइल फोन, स्मार्टफोन वा कम्प्युटर प्रयोग गरी सन्देश दर्ता र जाँच गर्न सकिने सन्देश पाटी हो।

NTT हिगासी नहोन	https://www.web171.jp/
NTT डोकोमो	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
au (KDDI)	http://dengon.ezweb.ne.jp/
SoftBank	http://dengon.softbank.ne.jp/

* राकुटेन मोबाइल जस्ता सेवा प्रदायकका मोबाइल प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूले कृपया "NTT हिगासी नहोन" को ठेगानाबाट सेवा प्रयोग गर्नुहोस्।

दर्ता गर्ने तरिका

प्रत्येक पहुँच स्थानको निर्देशन तथा मेनु अनुसार जानकारी प्रविष्ट गर्नुहोस्।

1 मेनुमा देखिने "災害用伝言板" छान्नुहोस्

2 "登録" छान्नुहोस्

3 "म सुरक्षित छु" जस्ता अवस्था छान्नुहोस् र 100 अक्षर भित्र टिप्पणी लेख्नुहोस्।

4 "登録" थिचेर समाप्त गर्नुहोस्।

पुष्टि गर्ने तरिका

प्रत्येक एकसेस (पहुँच) स्थानको मार्गदर्शन तथा मेनु अनुसार जाँच गर्नुहोस्।

1 मेनुमा देखिने "災害用伝言板" छान्नुहोस्

2 "確認" छान्नुहोस्

3 अवस्था थाहा पाउन चाहेको व्यक्तिको मोबाइल फोन नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस्।

4 "検索" थिचेर पुष्टि गर्नुहोस्।