USAID
अमेरिकी जनताबाट

NSET
Earthquake Safe Communities in Nepal

२. बाढी तथा डुबानबाट सुरक्षित रहने उपायहरु

बाढी आउनु अघि गर्नुपर्ने पूर्व तयारीका १० कामहरु

जोखिमको आँकलन् र सरसामानको जोहो

१. आफ्नो क्षेत्रमा बाढीको जोखिम कहाँकहाँ छ त्यसको बारे अध्ययान गर्ने । बाढीले पुऱ्याउन सक्ने असरको समयमै लेखाजोखा गर्ने, नक्साङ्कन गरी समुदायका सबैलाई जानकारी गराउने।

२. सम्भावित बाढीको बारेमा परिवार भित्र छलफल गर्ने । आपत्कालीन् अवस्थामा के कसरी सुरक्षित स्थानमा जाने भनेर सरररल्लाह र योजना निर्माण गर्ने । आपत्कालीन् अवस्थाका लागि अत्यावश्यक सामाग्रीहरु जोरजाम गर्ने ।

३. नदीमा बाढी आउन लागेको भए त्यसको बहाव र खतराका बारेमा जानकारी लिइरहने । बाढीको पूर्व संकेत (नदी र खोलाहरूमा धमिलो पानी देखिनु, ठूला नदीका मुहानतर्फ अत्यधिक वर्षा हुनु/ताल विस्फोट हुनु) देखिएमा सचेत रहने, अरूलाई पनि सचेत गराउने र घर छाड्नु पर्ने अवस्था आउनासाथ सुरक्षित स्थानमा जान तयार रहने, पौडिने र तैरिने समाग्रीको जोहो तथा अभ्यास गर्ने ।

४. बाढी वा डुबान भएको खण्डमा कहाँ जाने र बस्ने भन्ने बारेमा पूर्व जानकारी राख्ने, परिवारमा छलफल गर्ने । बाढीबाट स्थानान्तरण हुनुपर्ने अवस्थामा सुरक्षित स्थल जाने बाटोको पहिचान गर्ने । बिभिन्न अत्यावश्यक टेलिफोन नम्बर सार्वजनिक रुपमा राख्ने ।

५. बाढीबाट बच्ने र आपतकालीन् अवस्थामा हुन सक्ने सहयोगका बारेमा छिमेकीसँग सल्लाह गरिरहने, गाउँ, टोल, शहर र बस्तीभित्र निश्चित ठाउँ खुला राख्ने र आपतकालमा त्यसको प्रयोग गर्न सबैलाई जानकारी गराउने ।

६. बालुवा, ग्राभेल, ढुंङ्गा जस्ता नदीजन्य सामग्री निकाल्नुपरे नदीको एकै स्थानबाट ननिकाली सबैतिरबाट एकैनासले निकाल्ने ।

संरचनात्मक पूर्वतयारी

१. बाढी पूर्व सूचना प्रणाली जडान र संचालन गर्ने ।

२. नदीको जथावाभी गरिने अतिक्रमणमा रोक लगाउने, बाँध तथा तटबन्ध निर्माण गर्ने । बाढीले बिगार्न सक्ने पर्खाल, कुलो, पैनी, धारा आदिको मर्मत गरिराख्ने ।

३. वन विनाश रोक्ने र रुख विरुवा रोप्ने तथा वनको संरक्षण गर्ने ।

४. बाढी प्रवाह क्षेत्रमा घर नबनाउने, सुरक्षित स्थानमा बसाइ सर्ने, पानी जम्नसक्ने होचो भू-भागमा घर भवन बनाइएको छ भने त्यस क्षेत्रको सबैभन्दा होचो ठाउँमा पानीजम्ने खाल्डो बनाउने । भुइँतला बाढी पस्न नसक्ने गरी अग्लो बनाउने । ट्युबेल तथा चर्पी निर्माण गर्दा बाढीको समयमा पनि नडुब्ने गरी अग्लो स्थानमा बनाउने ।

बाढी आएका बेला गर्नुपर्ने १० कामहरु

१. बाढी आउने पूर्व सूचना प्राप्त भएपछि सुरक्षित स्थानतर्फ जाने, नआत्तिकन अग्लो र सुरक्षित स्थानमा जाने ।
२. बाढीमा फसेकाहरुको उद्धारका लागि उद्धारकर्ताहरुलाई तत्काल खबर गर्ने । प्रभावितहरूको खोज, उद्धार र राहत लगायतका कार्यमा आफूले सकिन्छ भने सहयोग गर्ने । यदि कसैलाई बाढीले बगाएको खण्डमा लाइफ ज्याकेटको सहायताले उद्धार गर्ने । तर बगिरहेको पानीमा हत्तपत्त नछिर्ने । गहिराइ थाहा नभएको पानीमा नजाने ।
३. कुनै व्यक्ति बाढी र डुबानमा फसेको थाहा भएमा सक्दो सहयोग गर्ने, सुरक्षित स्थानमा लैजाने, अरूलाई पनि जानकारी गराउने, खोज कार्यमा सावधानी अपनाउँदै सहयोग गर्ने ।
४. बाढीले घाइते भएको अवस्थामा तत्काल अस्पताल जाने ।
५. सुरक्षित स्थानतर्फ जाने बाटोमा भीडभाड हुन नदिने ।
६. रेडियो, स्थानीय एफएमले सूचना दिनसक्छ, रेडियो खोलेर समाचार सुन्ने । बाढी डुबानको अवस्था बारे संचारमाध्यमबाट पछिल्लो जानकारी लिने ।
७. घरमा विद्युतको लाइन बन्द गर्ने, पानीले भिजेको वा पानीमा उभिएर विद्युतीय उपकरणहरू नछुने, महत्वपूर्ण सामानहरू सुरक्षित राख्ने ।
८. पानीले डुबाउने वा बाढीले बगाउने जोखिम भएकाले महत्वपूर्ण कागाजातहरुलाई पानी नछिर्ने प्लाष्टिकमा हालेर सुरक्षित स्थानमा राख्ने ।
९. घर भित्र बाढी पसेर माथिल्लो तलामा जानु पर्ने भएमा तल्लो तलाका सबै झ्याल ढोकाहरु खोलेर मात्र माथिल्लो तलामा जाने । बाढी वा डुवानको डरले विस्थापन हुनु परेमा घरलाई राम्रोसँग बन्द गर्ने । बत्ति वा पानीको स्वीच अफ गर्ने ।
१०. बगिरहेको पानीबाट गाडि नचलाउने । बाढी आइरहेको क्षेत्रको वरिपरि बच्चाहरुलाई खेल्न बस्न नदिने । बाढीको बेलामा पौडी खेल्ने काम नगर्ने ।

३.२.३ बाढी रोकिएपछि गर्नुपर्ने १० कामहरु

१. आधिकारिक जानकारी र पुनः बाढी नआउने सुनिश्चित भएपछि मात्र घर फर्किने ।
२. डुबानले क्षतिग्रस्त बनाएका संरचनाबाट टाढा/सुरक्षित रहने ।
३. सडक, पुल, बिजुलीका तार आदि पनि असुरक्षित हुन सक्छन् भन्नेबारे सचेत भई काम गर्ने, अरूलाई पनि जानकारी गराउने ।
४. बाढीका बेला वा लगत्तै पानी प्रदुषित हुने हुँदा पानी उमालेर मात्र पिउने ।
५. बिद्युतीय उपकरणहरु तथा विद्युतीय तार तथा पोलहरुबाट टाढा रहने ।
६. समस्यामा परेकाहरुलाई राहत दिएर सहयोग गर्ने ।
७. बाढी गएको स्थानमा बाढीपछि सर्पदंश बढी हुने हुनाले सावधानी अपनाउने ।
८. सम्बन्धित निकायले सुरक्षित नभनेसम्म घर वा वस्तीमा नपस्ने ।
९. सम्बन्धित निकायले सुरक्षित छ भनेपछि घरको भेन्टिलेसनहरु खेल्ने । घरमा जमेको पानी हटाउने तर पानीले भिजेका खाद्यान्न औषधि प्रयोग नगर्ने ।
१०. बाढी र डुबानले क्षति गरेको घरको भागलाई भवन संहिता अनुसार मर्मत गर्ने । बाढी प्रतिरोधी निर्माण प्रविधिको प्रयोग 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