नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय

BILL & MELINDA GATES foundation

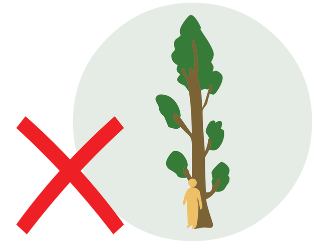
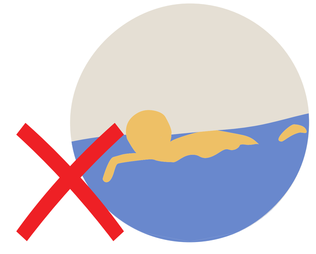
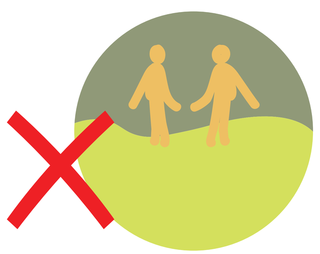
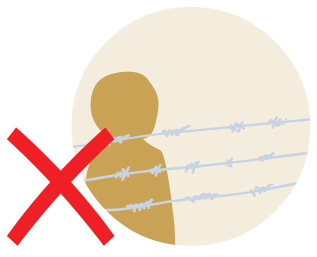
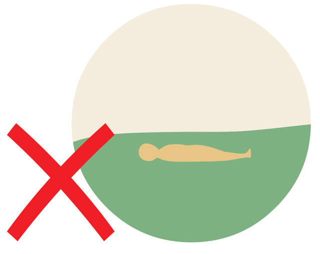
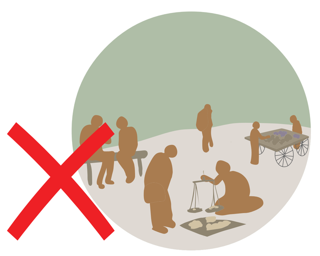
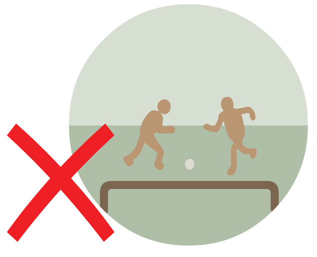
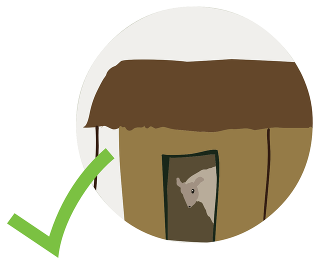
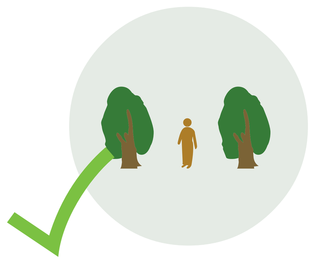
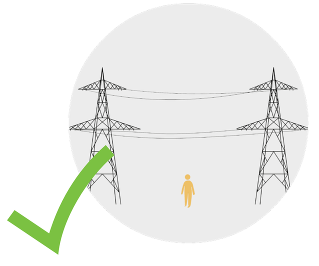
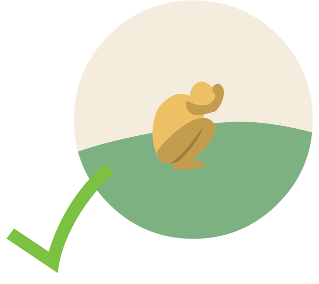
APP ASIAN PREPAREDNESS PARTNERSHIP

चट्याङले लिन्छ ज्यान

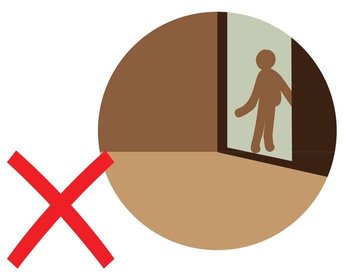
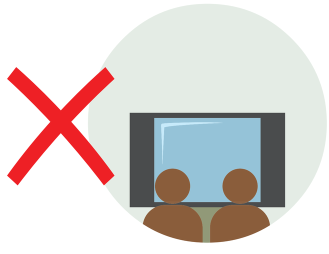
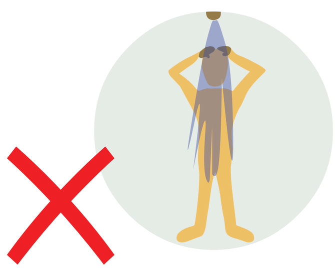
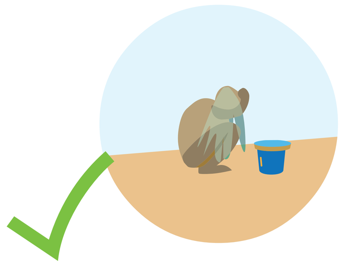
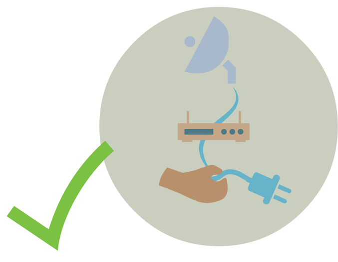
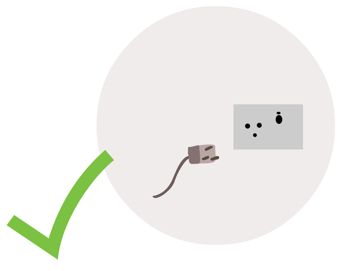
चट्याङबाट हुने क्षति न्यूनीकरणका उपायहरु

गड्याङ्ग-गुडुङ्ग सुनेपछि

घरबाहिर हुँदा

	अग्लो र एक्लो रूख मुनि ओत नलाग्ने
	पौडिने, माछा मार्ने, र्‍याफ्टिङ जस्ता क्रियाकलाप नगर्ने
	खुल्ला मैदानमा नरहने
	धातुको तारबारको नजिक नबस्ने
	मैदानमा लमतन्न परेर नसुत्ने वा नखेल्ने
	मानिसको समूह वा झुण्ड तथा मेला, हाट-बजार वा महोत्सवमा नरहने
	फुटबल, क्रिकेट, गल्फ जस्ता खेलहरू तुरुन्त बन्द गर्ने
	गाईवस्तुहरूलाई सुरक्षित स्थानतर्फ लग्ने
	जङ्गलमा हुनुहुन्छ भने त्यहाँ रहेका स-साना रूखका बीचमा बस्ने
	पक्की घर वा गाडी नजिक हुनुहुन्छ भने घर वा गाडीभित्र झ्याल-ढोका बन्द गरी बस्ने
	नजिकै हाई भोल्टेजको तार भएमा दुई खम्बाको बीचमा तार मुनि दुई खुट्टा जोडेर बस्ने
	केही गरी खुल्ला मैदानमा परे दुई घुँडा बीच टाउको लुकाई टुक्रुक्क बस्ने

घरभित्र हुँदा

	घरबाट बाहिर ननिस्कने
	विद्युतीय उपकरणहरू जस्तैः टि.भी., कम्प्युटर आदिको नजिक नबस्ने; साथै, फ्रिज, वासिङ्ग मेसिन आदि प्रयोग नगर्ने
	तार सहितको टेलिफोनमा कुरा नगर्ने
	धारामा नुहाउने, लुगाधुने वा भाँडा माझ्ने काम नगर्ने
	आपतकालीन अवस्थामा मात्र मोबाइल वा कर्डलेस फोन प्रयोग गर्ने
	झ्याल-ढोका बन्द गरी घरको भित्तादेखि टाढै बस्ने
	यदि नुहाउनै पर्ने वा धुने काम भएमा बाल्टिनको पानी प्रयोग गर्ने
	उपकरणबाट केबुल तथा एन्टेनाका तारहरू छुटाउने
	विद्युतीय उपकरणका तारहरू विद्युतीय प्लगबाट हटाउने

थप जानकारीका लागिः
www.moha.gov.np
www.adpc.net
www.libird.org

adpc

LI-BIRD