विपद् शिक्षा

कार्य पुस्तिका

कक्षा ६ देखि १० सम्मका विद्यार्थीका लागि
अतिरिक्त पाठ्य सामग्री

२०७५

लेखकहरु

कार्यशाला एवं चरणवद्ध छलफलहरुबाट सहभागी शिक्षकहरु

वीरेन्द्र माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका,
सरस्वती माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका,
कौकेश्वरी माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका,
रुक्मणी माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका,
दुप्चेश्वर माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका,
बचला माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका,
सुन्दरादेवी माध्यमिक विद्यालय,तादी गाउँपालिका,
घ्याङ्फेदी माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका

लेखन सहयोग

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल र
टिम ह्योगो, जापानका तर्फबाट परियोजना कार्यान्वयन समूह

प्रकाशक

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल
टिम ह्योगो, जापान

© सर्वाधिकार

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल
टिम ह्योगो, जापान

प्रकाशन श्रृंखला

NSET-125-2019

फागुन २०७५

शुभकामना

नेपालको भौगोलिक विविधताभित्र प्राकृतिक र मानवीय कारणले उत्पन्न हुन सक्ने विपद् जोखिम उच्च रहेको छ । नुवाकोट जिल्लामा विशेषगरी पहिरो र भूकम्पको जोखिम रहेको छ। हामीले कुनै पनि प्रकोपबाट विपद्जन्य स्थिति सिर्जना हुन नदिन जोखिम न्यूनीकरण र पूर्वतयारी गर्नु पर्दछ । विद्यार्थीहरुले त्यसका लागि आधारभूत जानकारी पाउन सकून् भनेर यो सामग्री तयार भएको हो ।

विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी अतिरिक्त पाठ्य सामग्री तयार गर्ने सिलसिलामा आफ्ना अनुभव, सिकाइ कार्यशालामा राखेर सक्रिय सहभागी हुनु भएका व्यक्तिहरु, त्यस्तै यस पाठ्य सामग्रीलाई अन्तिम रुप दिने व्यक्तिहरुलाई हार्दिक आभार तथा कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छौँ। सामग्री निर्माणको क्रममा विशेष सहयोग, सल्लाह र परामर्श दिनुहुने टिम ह्योगो, जापान प्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छौँ । साथै भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज–नेपालको विशेष समन्वयका लागि पनि हामी आभारी छौँ । यो पाठ्य सामग्री दुप्चेश्वर गाउँपालिकाका ७ विद्यालय र तादि गाउँपालिकाको एक विद्यालयका शिक्षकहरुद्वारा आफ्नो समुदायमा आधारित अनुभवहरुलाई समेटेर तयार पारिएको छ ।

यस पाठ्य सामग्रीमा भएका विषयवस्तुहरुलाई अझ प्रभावकारी बनाउनका लागि विभिन्न सुझाव तथा सल्लाहहरुलाई स्वागत गर्दछौँ ।

धन्यवाद

योविन्द्र सिंह तामाङ,

अध्यक्ष, दुप्चेश्वर गाउँपालिका

नुवाकोट

मन्तव्य

नेपाल बहुप्रकोपीय जोखिम भएको मुलुक हो । २०७२ साल बैशाख १२ गते आएको विनाशकारी भूकम्प र त्यसपछिका साना ठूला परकम्पहरुले नेपालमा भएको व्यापक मानवीय क्षति र भौतिक संरचनाको अथाह नोक्सानीले हामीलाई गतिलो पाठ सिकाएको छ । गोरखा भूकम्पले भूकम्पीय सुरक्षा र यसको पुर्वतयारीका सम्बन्धमा नेपाली जनताको मानसिकता नै परिवर्तन गरेको छ भन्न सकिन्छ। त्यसैले अहिले बलियो घर संरचना निर्माण गर्नुपर्नेमा सबैको एकमत देखिन्छ । तर भूकम्प मात्रै होइन, नेपालमा बाढी, पहिरो, आगलागी तथा महामारी जस्ता विपद्हरुको सामना हामीले गरिरहेका छौं । नेपालमा भूकम्पीय जोखिम सबै क्षेत्रमा लगभग समान रहे पनि अन्य प्रकोपको जोखिम भौगोलिक परिवेश अनुसार फरक रहेको छ । त्यसैले कुनै पनि समुदाय वा विद्यालयको बहुप्रकोपिय जोखिमको कुरा गर्दा र त्यसको जोखिम न्यूनीकरण गर्ने रणनिति बनाउँदा उक्त स्थानको समुदायको प्रत्यक्ष संलग्नतामा विज्ञहरु सहितको सुझाव लिई पाठ्य सामग्री तयार गर्दा बढी व्यवहारिक र लाभदायी हुन्छ। यसले नेपालको वर्तमान नयाँ संघीय संरचना अनुसार स्थानीय सरकार मार्फत विद्यालय संचालन र २० प्रतिशत विद्यालय पाठ्यक्रम स्थानीय सरकार मार्फत गर्न सकिने प्रावधानलाई कार्यान्वयनमा ल्याउन पनि मद्धत गर्दछ। यी दुवै पक्षलाई मनन गरि स्थानीय सरकार र विद्यालय परिवारको प्रत्यक्ष संलग्नतामा उक्त स्थानको बहुप्रकोपको लेखाजोखा गरि विज्ञहरुको राय सुझाव सहित शिक्षक र विद्यार्थीलाई विपद् जोखिम न्युनीकरण सम्बन्धी ज्ञान र चेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्वेश्य सहित शिक्षकको लागि निर्देशिका र सोही निर्देशिकामा आधारित विद्यार्थीका लागि अभ्यास पुस्तिका तयार गरिएको हो ।

जोखिममा रहनु र विपत्तिपछिको क्षति भोग्नु फरक कुरा हुन् । कुनै पनि प्रकोपपछि होसियारीपूर्वक र जिम्मेवारीपूर्वक गरिने प्रयत्नमार्फत विपद्को क्षति कम गर्न सकिन्छ । अझ त्यस्ता विपद्हरुबाट हुन सक्ने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न विपद्पूर्व गरिने पूर्वतयारीले जोखिम व्यवस्थापनमा टेवा पुर्याउँछ। त्यसैले प्रकोप वा जोखिमसँग भाग्न सकिँदैन तर त्यसको क्षति न्यूनीकरण भने अवश्य गर्न सकिन्छ । त्यही पूर्वतयारीलाई वैज्ञानिक र व्यवस्थित गर्न सघाउ पुर्याउने पुरक सामग्रीको रुपमा तयार भएको यो

पाठ्य सामग्री विपद् जोखिम न्यूनीकरण र व्यवस्थापनको क्षेत्रमा सहयोगीसिद्ध हुने विश्वास रहेको छ। यसमा शिक्षक र विद्यार्थीको भूमिका भने निकै नै महत्वपूर्ण हुनेछ।

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपालले नेपालमा रहेका विद्यालयहरुलाई भूकम्पीय दृष्टिबाट सुरक्षित बनाउन सन् १९९७ देखि नै **विद्यालय भूकम्पीय सुरक्षा कार्यक्रम** सञ्चालन गरिरहेको छ। यस मार्फत विद्यालय स्तरमा विपद् शिक्षा सम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रमहरु भएका थिए। यसै क्रममा भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल र टिम ह्योगो, जापान मार्फत नुवाकोटका ८ विद्यालयमा विपद् शिक्षा सम्बन्धी कार्यक्रम Disaster Education from Hyogo in Nepal कार्यान्वयन भयो । विभिन्न चरणका छलफल र सरोकारवालाहरुको सुझाव तथा परामर्शमा तयार भएको यो पुस्तिकाले मूलतः शिक्षक तथा विद्यार्थीहरुलाई नेपालमा विद्यमान विपद् तथा त्यसको जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि ज्ञान फराकिलो बनाउन र विपदको सामना गर्ने क्षमताको विकास गराउन मद्दत पुर्‍याउने विश्वास लिएका छौँ।

यो पुस्तिका उहाँहरुको सुझावको आधारमा विपद्संग सम्बन्धित नेपाली र जापानी विज्ञहरुद्वारा शिक्षक र विद्यार्थीहरूको प्रत्यक्ष संलग्नतामा तयार पारिएको हुनाले यसको विशेष महत्व छ। यो पाठ्य सामग्रीमा समावेश गरिएका विषयवस्तुप्रति यस क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तिहरु, विपद् जोखिम न्युनीकरण तथा व्यवस्थापनको क्षेत्रमा संलग्न व्यक्तित्वहरु एवं सर्वसाधारण सम्पूर्ण महानुभावहरुबाट रचनात्मक टिप्पणी र सुझावको अपेक्षा गर्दछौँ। आगामी संस्करणमा यसलाई अझ परिमार्जित गरी प्रस्तुत गर्ने प्रतिवद्धता पनि जाहेर गर्दछौँ।

सूर्य नारायण श्रेष्ठ
कार्यकारी निर्देशक
भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल

नेपालदेखि कोबेसम्म, टिम ह्योगोदेखि नुवाकोटसम्म

- टिम ह्योगो

सन् १९९५ को जनवरी १७ मा ह्योगो प्रान्तको दक्षिणी क्षेत्रमा ठूलो भूकम्प आयो । यो भूकम्पलाई विश्वमा 'कोबे भूकम्प' भनेर चिनिन थालियो । यो भूकम्पले केही क्षणमै नगर तथा शहरलाई अस्तव्यस्त पाऱ्यो र ६,४०० भन्दा बढीको अमूल्य ज्यान लियो । वरिपरिका शहर तथा विदेशी संघ-संस्थाहरुबाट धेरै राहत सामग्री तथा सहयोगी हातहरु कोबेका लागि जुटे जसले कोबेका भूकम्प प्रभावित जनतालाई पुनः खडा हुन प्रोत्साहन गऱ्यो । नेपालसहित विश्वका विभन्न क्षेत्रबाट पाएको यो सहयोगलाई हामीले कहिल्यै बिर्सने छैनौं ।

'कोबे भूकम्प' गएको २० वर्षपछि, बैशाख १२, २०७२ मा नेपालमा पनि विनाशकारी भूकम्प आयो । भुँइचालो सँगसँगै अनगिन्ती परकम्पहरु आए । यो भुँइचालोले धेरै कमजोर भवनहरुलाई ध्वस्त बनायो, ९००० भन्दा बढी मानिसको ज्यान लियो । नयाँ समाजको पुनःनिर्माण गर्न नेपाल सरकार तथा अन्तराष्ट्रिय संस्थाहरुको लगानीमा घरहरुको निर्माण तथा पूर्वाधारहरुको सुधार गर्नु जरुरी छ । मानिसहरु विपद् व्यवस्थापनको मामिलामा सचेत हुनुपर्दछ । विपद् न्यूनीकरणसम्बन्धी शिक्षा शुरु गर्नुका साथै थप सबल पनि बनाइनु पर्दछ ।

कोबे भूकम्पपछि, ह्योगो प्रान्तले केही सहयोग संकलन गरेको र विपद्बाट प्रभावित विश्वका विभिन्न मुलुकहरुमा उनीहरुको पुनर्लाभलाई सहयोग गर्न यी सहयोगहरु पठाएको छ । नेपालको भुँइचालोको बारेमा थाहा पाएपछि, ह्योगो प्रान्तले सहयोग संकलन गऱ्यो । ह्योगोका जनतामा नेपाललाई सहयोग गर्ने भावना पलायो । नेपालमा सम्बन्धित विषयमा काम गरिरहेका विश्वविद्यालय, गैर-सरकारी संस्था तथा व्यक्तिहरुले 'टिम ह्योगो ' को स्थापना गरे । सन् १९९५ मा महाभूकम्प भोगेको ह्योगो प्रान्तले गर्न सक्ने प्रकारको सहयोग नेपालका लागि गर्ने विषयमा ह्योगो टोलीले छलफल गरी निर्णय गऱ्यो । यो सहयोगको निर्णय विपद् शिक्षाका लागि थियो ।

बाहिरी सहयोग बाहिरी मानिसहरु प्रभावित क्षेत्रमा रहुन्जेल मात्रै रहन्छ र उनीहरु त्यहाँबाट हिंडेपछि उनीहरुको सहयोग पनि बन्द हुन्छ । यस्तो किन

हुन्छ भने बाहिरी सहयोगकर्ताले सहयोग पाउने व्यक्तिलाई सहयोग प्रति अभ्यस्त बनाइदिन्छन् । अतः दिगो प्रणाली विकास हुन पाउँदैन । यो कमजोरीउपर ह्योगो टोलीले विशेष ध्यान दियो र विपद् न्यूनीकरणमा दिगो शिक्षाको विकास गर्न एक कार्यक्रमको तर्जुमा गर्‍यो ।

नुवाकोटमा हामीले विद्यार्थीहरुका लागि नमूना कक्षा तथा शिक्षकहरुका लागि गोष्ठीको आयोजना गर्‍यौं । गोष्ठीका सहभागीहरुलाई आफैंले विपद् न्यूनीकरणमा शिक्षा कार्यक्रम गर्न प्रोत्साहन गरियो । गोष्ठीमा शिक्षकहरुले लागू गरेका कक्षाहरुको बारेमा प्रस्तुती दिए र मूल्याङ्कन पनि गरे । उनीहरुले विद्यार्थीहरुका लागि तयार पारिने कार्यपुस्तिका तथा शिक्षक निर्देशिकाको विषयवस्तुउपर पनि छलफल गरे ।

सबैभन्दा राम्रो नतिजा शिक्षकहरु आफैंले कार्यपुस्तिका तथा शिक्षक निर्देशिका लेख्नु रहेको थियो । उक्त पुस्तकहरुमा नेपालले बारम्बार सामना गरिरहने भुँइचालो तथा पहिरोजस्ता प्रकोपको संयन्त्रका बारेमा मात्रै नभई २०७२ सालको भुँइचालोको अनुभवलाई पनि नबिर्सन र एक-अर्कामा आदानप्रदान गरिरहन समावेश गरिएको छ ।

यी कार्यपुस्तिका तथा निर्देशिकालाई नुवाकोटमा विपद् शिक्षा शुरु गर्ने र तत्पश्चात नेपालभरि विस्तार गर्ने कुराको अपेक्षा गरिएको छ । यी अभ्यासहरुको संग्रहले नयाँ शैक्षिक सामग्री तथा विधिहरुको विकास तर्फ डोहोर्‍याउने छ । साथै, मानिसहरु विपद् न्यूनीकरणका विषयमा थप सचेत हुनेछन् तथा विपद्का प्रभावहरुमा उल्लेख्य रुपमा कमी आउनेछ ।

यो परियोजनालाई कार्यान्वयन गर्ने विषयमा सहयोग गर्ने शिक्षा मन्त्रालय, शिक्षा विभाग, जिल्ला शिक्षा कार्यालय तथा अन्य संस्थाप्रति ह्योगो टोली धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छ । हामीलाई र यो परियोजनालाई सार्थक नतिजसम्म पुर्‍याउन सहयोग गर्ने भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाजलाई पनि विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छौं । नेपाल र जापानबीचको यो सहकार्य आगामी दिनमा पनि निरन्तर रहनेमा हामी आशावादी छौं ।

विषयसूची

शुभकामना.. ३

मन्तव्य ४

नेपालदेखि कोबेसम्म, टिम ह्योगोदेखि नुवाकोटसम्म......६

पाठ १: विपद्को परिचय तथा नेपालमा विपद्को अवस्था...९

पाठ २: भूकम्प...११

पाठ ३: बाढी १६

पाठ ४: पहिरो...१८

पाठ ५: हुरी बतास र आँधी बेहरी.................................. २०

पाठ ६: आगलागी र डढेलो २२

पाठ ७: महामारी...२६

पाठ ८ मनोसामाजिक परामर्श...३०

पाठ १: विपद्को परिचय तथा नेपालमा विपद्को अवस्था

१.१ परिचय

हामीले दिनदिनै गरिआएका कामहरु गर्न नसक्ने गरी अचानक हुने नोक्सानी, धनसम्पत्तिको क्षति वा मानिस, पशुपंक्षी घाइते तथा मृत्यु हुने अवस्थालाई विपद् भनिन्छ । अचानक उत्पन्न भएको घटना भएकोले विपद्ले मानिसको जीवन पद्धतिलाई अस्तव्यस्त बनाउँछ, र असामान्य अवस्थाको सिर्जना गर्दछ । विपद्लाई प्राकृतिक र मानवीय कारणबाट उत्पन्न हुने गरि दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । प्राकृतिक कारणबाट उत्पन्न हुने विपद्हरु: भूकम्प, ज्वालामुखी, बाढी, पहिरो, हुरीबतास, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, खडेरी, चट्याङ्, हिमताल विस्फोटन, हिमपहिरो, भूक्षय आदि । मानवीय कारणबाट हुने विपद्हरुमा यातायात, आणविक र औद्योगिक दुर्घट्ना, सामाजिक द्वन्द वा युद्ध, भागदौडका कारण थिचिएर मृत्यु हुने वा घाइते हुने आदि मानव सिर्जित विपद्हरु पर्दछन् । नेपालमा आउने गरेका केही विपद्का घटनाहरुमा बाढी, पहिरो, महामारी, हुरीबतास/आँधीबेहरी तथा भूकम्प वा भुँइचालो पर्दछन् ।

विपद् र प्रकोप दुई भिन्न- भिन्न कुरा हुन । विपद् हुन सक्ने अवस्था वा परिस्थितिलाई प्रकोप भनिन्छ । त्यस्ता डरलाग्दा परिघटना, तत्व, मानव क्रियाकलाप वा परिस्थिति जसले जनधनको नोक्सानी, घाइते हुने सम्भावना वा अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी असरहरू, जीविकोपार्जन तथा सेवाहरूमा हानी र व्यवधान, सामाजिक तथा आर्थिक गतिरोध वा वातावरणीय ह्रास समेत हुन सक्ने अवस्था वा स्थिति नै प्रकोप हो ।

१.२ खाली ठाउँ भर :

अस्तव्यस्त	विपद्	प्रकोप	मानवीय
प्राकृतिक	बाढी	अचानक	आगलागी

क) विपद्लाई .... र .... कारणबाट उत्पन्न हुने गरी दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

ख) ....उत्पन्न हुने घटना भएकोले विपद्ले मानिसको जीवन पद्धतिलाई ....बनाउँछ, र विभिन्न असामान्य अवस्थाको सिर्जना गर्दछ ।

१.३ चित्र बनाऊ

तिम्रो गाउँमा अघिल्ला वर्षहरुमा आएका विपद्हरुले पुऱ्याएको असर झल्किने गरि कुनै एकको चित्र बनाऊ :

पाठ २: भूकम्प

२.१. परिचय

पृथ्वीको सतहको ठूलो भाग एक्कासी बेस्सरी हल्लिनुलाई भूकम्प वा भुँइचालो भनिन्छ। भूकम्पमा एकै पटकमा ठूलो क्षेत्रमा जमिन हल्लिन्छ। हाम्रो पृथ्वीको सतह भन्दा तल विभिन्न तहहरु हुन्छन् । यी तहहरुलाई क्रस्ट -बाह्य तह), म्यान्टल (मध्य भाग) र कोर (केन्द्र भाग) भनिन्छ। यी सतह मध्ये, पृथ्वीको क्रष्टको चलायमान, ठूला चट्टानका चाक्लाहरुले बनेको हुन्छ, जसलाई भूखण्ड भनिन्छ। यी भूखण्डहरु मन्द गतिमा चलायमान रहेका हुन्छन्। कहिलेकाहीँ, यी भूखण्डका बाहिरी भागहरु एकअर्कासँग गएर अड्किन्छन् तर प्लेटहरु भने चलायमान नै रहन्छन् । विस्तारै यी अड्किएर रहेको बाहिरी सतहमा चाप बढ्न थाल्छ । जब यो चाप धेरै हुन्छ, चट्टानका चाक्लाहरु भाँच्चिन गई भूखण्डहरु अचानक हल्लिन पुग्छन् र भूकम्प जान्छ ।

जमिन हल्लिँदा धेरै क्षति हुनसक्छ, जस्तै बलियो गरी नबनाएका घर, विद्यालय, पुल, खम्बा, पसलहरू आदि भत्किन सक्छन् । दराज र अग्ला तख्ताहरूमा राखिएका सामानहरु खस्न सक्छन्। गाडी चलाउने बाटो बन्द हुनसक्छ। होस नगरेर भागदौड गऱ्यो भने हामीलाई चोटपटक पनि लाग्न सक्छ। नेपालको आधुनिक इतिहासमा सबैभन्दा बढी चर्चा हुने भुइँचालो १९९० साल को माघ २ गते दिउँसो २ बजे गएको भुइँचालो हो। वि.सं. २०७२ साल (सन् २०१५)को बैशाख १२ गते ७.६ परिमाणको भुँइचालो गएको थियो।

घरभित्र भएमा

- आफु रहेको ठाउँ पता लगाउने ।
- तल्लो तलामा र सुरक्षित तरिकाले बाहिर जान सकिन्छ भने सकेसम्म छिटो बाहिर जाने र सुरक्षित ठाउँमा बस्ने ।

- यता उता आतिएर भाग्ने दौडिने काम नगर्ने ।
- झ्याल, कौसी बाट हाम फाल्नु हुदैंन ।
- स्कूलमा शिक्षक शिक्षिकाले भने अनुसार गर्ने

- घरबाट सुरक्षित तरिकाले बाहिर निस्कन नसक्ने भए घरभित्रकै सुरक्षित ठाउँमा बस्ने ।

- भुकम्प रोकिना साथ घरबाट बाहिरको सुरक्षित ठाउँमा जाने ।

घर बाहिर भएमा

- कुनै पनि हालतमा घरभित्र नजाने ।
- खुल्ला चौरमा बस्ने
- बिजुलीको तार, पोल भन्दा पर जाने
- पुलका माथी वा तल नजाने
- ठूलो टावर, घर नजिकै नजाने
- साँघुरो गल्लीमा नजाने

२.१. खालि ठाउँ भर

क) पृथ्वीको सतहका ठूलो भाग एक्कासी बेस्सरी हल्लिनुलाई .... भनिन्छ ।

ख) जमिन हल्लिँदा धेरै क्षति हुनसक्छ जस्तै बलियो गरी नबनाएका ...., ..., पुल, ..., पसलहरू आदि भत्किन सक्छन् ।

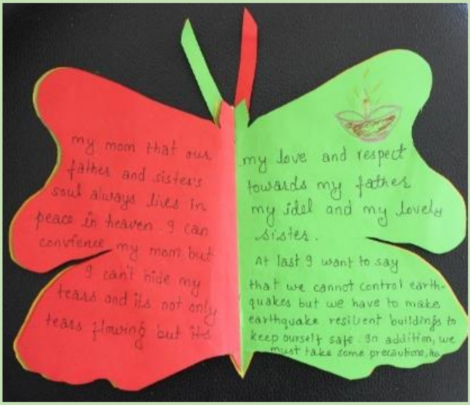
ग) नेपालको आधुनिक इतिहासमा सबैभन्दा बढी चर्चा हुने भुइँचालो .... साल को माघ २ गते दिउँसो २ बजे गएको भुइँचालो हो ।

घ) वि.सं. २०७२ साल (सन् २०१५)को बैशाख १२ गते ....परिमाणको भुँइचालो गएको थियो ।

२.२. तिम्रो विद्यालयको चित्र बनाउँदै भुइँचालो गइसकेपछि जम्मा हुन सक्ने खुला स्थानलाई चिन्ह लगाऊ ।

रमिलाको कथा

सुन्दरादेवी मा.वि.मा अध्ययनरत एक छात्रा रमिलाको २०७२ सालको भूकम्पपछिको अनुभव यस्तो छ। उनले त्यस भूकम्पमा आफ्ना बुवा र सानी बहिनी गुमाएकी थिइन्, आफूलाई परेको पीडा उनले यसरी लेखेर व्यक्त गरेकी छन्। यसरी लेख्दा र आफूलाई परेको दुःख बताउन पाउँदा आफूलाई हल्का अनुभव भएको व्यक्त गरिन्।



रमिला जस्तै कौकेश्वरी माध्यमिक विद्यालयकि एक छात्रा मीनाले भने आफ्नो भूकम्पको अनुभव यसरी लेखेर व्यक्त गरेकी छन्।

मीनाको कथाः

२०७२ साल वैशाख १२ गतेका दिन म बिहान मेलाबाट फर्केर दिउँसो १२ बजेको थियो। म मेरो घरभन्दा अलिक तल बिरामी छिमेकीको घरमा थिएँ र त्यहाँ त्यसदिन झाँक्रीले कुखुराको पुजा गर्दै थिए, म त्यहाँ गएर केही सर-सहयोग पनि गरेँ,११:५० तिर हामी सबैजना कुखुरा पुजा गरेर फर्कियौँ र हामी सबैजना घरभित्र पस्यौँ र कोही मासु काट्न लाग्दै थिए, कोही अण्डा पकाउन लाग्दै थिए भने म चाहिँ सबैलाई सहयोग गर्दै थिएँ। त्यति नै बेला बेसरी जमिन हल्लियो, चर्‍याकचुरुक्क आवाज आयो, एक्कासि घरका गारोहरु चर्किन थाले र हुइङ्ङ् आवाज आउन थाल्यो। हामी सबै जना अतालिएर

त्यहाँबाट बाहिर निस्क्यौँ र हामी आगँनमा मात्रै आईपुग्दा घर सबै भत्कियो । त्यतिकैमा म र मेरो साथीहरु त्यहाँबाट डराएर १० कान्ला जति हाम फालेर भाग्यौं, तल अलि सुरक्षित जस्तो ठाउँमा बसेर सबैजनालाई त्यही आउन आग्रह गरेँ । मलाई मेरो घरको र आमा अनि बहिनीको निकै नै याद आयो । त्यति बेला आमा र बहिनीको मेला सकेर घर फर्केर खाना खाने समय थियो ।सारा घर तथा कान्ला अनि ढुङ्गाहरु गुल्टिरहेको देख्दा घर भत्केर आमा र बहिनी पनि पुरिए होला भन्ने डर भयो र त्यहाँका सारा मानिसहरु आ-आफ्ना परिवार तथा छिमेकीको बारेमा बयान गर्दै धरधरी रोइरहेका थिए । छिनछिनमा आइरहेका भूकम्पका कारणले मलाई घर जान निकै नै डर लागिरहेको थियो । वरपरका सारा घर तथा अग्ला स्थान सबै सखाप भईसकेका थिए । छिनछिनमै परकम्पका धक्काहरु महशुस हुदैं थियो । माथिल्लो तथा तल्लो बाटोबाट मानिसहरु रुदैं दगुरिरहेका थिए ।

माथिबाट आमा र बहिनी रुदैं, कराउँदै र मलाई बोलाउँदै हामफाल्दै आईरहेको मैले देखें, त्यस पछि मेरो मन शान्त भयो र सबैजना त्यहाँ जम्मा भए र सबैजनाको सर-सल्लाह अनुसार त्यहाँ भन्दा अलि यता ठूलो गाउँमा जाने भइयो। सारा मानिसहरु जम्मा भएपछि त्यसभन्दा अलि माथिका ठूलो पहाड तथा चट्टानमा गएर बस्ने कुरा भयो र त्यहाँ गइयो र म पनि बिरामी बोक्नेहरुलाई सहयोग गर्दै र केही सामानहरु बोक्दै गएँ । त्यहाँ पुगेपछि माथिल्लो गाउँमा मात्रै ७-८ जनाको मृत्यु भयो रे भन्ने खबर सुनें । यतिकैमा गन्थन गर्दै साझँ पर्न आँटेपछि गाउँका लाठ्ठेहरुले जसोतसो एउटा गोठ बनाउने र त्यहीँ सबैजना मिलेर बस्ने निर्णय भयो र तल फर्के । तल आइपुगेपछि सबैजना मिलेर एउटा गोठ बनाईयो र त्रासका साथसाथै सबैजना मिलेर त्यो रात भोकै त्यस गोठमा सुतियो ।

पाठ ३: बाढी

३.१. परिचय

नदीनाला, खोला, ताल खोल्साखोल्सी आदि पानीका स्रोतहरुमा विभिन्न कारणले पानीको मात्रा र सतह बढेर वरिपरिको जमिनको भागमा पानी बग्ने, डुबाउने वा बगाउने अवस्थालाई बाढी भनिन्छ ।

३.२ बाढीबाट सुरक्षित रहनका लागि महत्वपुर्ण जानकारीहरु

बाढी आएको समयमा अग्लो स्थानतिर जानुपर्छ । घरमा रहेका बहुमूल्य सामग्रीहरू जस्तै गरगहना, नगद, जग्गा जमिनको लालपुर्जा तथा अन्य महत्वपर्ण कागजातहरू घरको माथिल्लो तलामा राख्नु पर्दछ । रेडियो, टेलिभिजन तथा अन्य सञ्चार माध्यमबाट मौसम सम्बन्धी जानकारी राख्नु पर्छ । बर्षाको समयमा विशेष रूपमा सजग रहनु पर्छ ।

पूर्वतयारीको लागि भेला हुने सुरक्षित स्थान तय गर्नु पर्छ साथै झटपट झोलाको व्यवस्था गरिराख्ने, बाढीको पूर्व संकेत

(नदी र खोलाहरूमा धमिलो पानी देखिनु, ठूला नदीका मुहानतर्फ अत्याधिक वर्षा/ताल विस्फोट) देखिएमा सचेत रहने, अरूलाई पनि सचेत गराउने र खानेकुरा र पानीसहित झोला/झटपट झोला (वा अन्य साधन) बोकी सुरक्षित स्थानमा जाने,

नदीको जथावाभी गरिने अतिक्रमणमा रोक लगाउने, बाँध तथा तटबन्ध निमार्ण गर्ने, बनविनाश रोक्न, रुख रोपेर वृक्षारोपण गर्ने तथा वनको संरक्षण गर्ने, स्थानीय स्तरमा उपलब्ध लाइफ ज्याकेट, ट्यूब आदि व्यवस्था गर्ने कार्यहरु गर्नुपर्दछ । डुबान हुने स्थान वरपर कम्तिमा एक दुईवटा पम्प तथा धारोहरू उच्च स्थानमा निर्माण गर्नु पर्दछ । केही खाद्यसामाग्रीहरू घरमा टाँड बनाएर राख्दा निकै काम लाग्छ ।

३.३ जोडा मिलाऊ:

आपतकालीन	कुनै पनि कुराको बारेमा पहिले नै सूचना दिने काम
वृक्षारोपण	विपद्का बारेमा पहिल्यै नै जानकारी दिन बनाइएको व्यवस्था
पूर्व संकेत	रुख रोप्ने काम
प्राथमिक उपचार	घाइते हुने वित्तिकै गरिने उपचार

३.४. तल दिइएका शब्दहरु मध्ये सही उत्तर छानेर खाली ठाउँ भर:

बाढी	स्थिर पानी	असिना	गहिराइ	लाइफ	सावधानी
सरुवा	आपतकाल	सुरक्षित	वर्षा	ज्यान	महामारी

क) कुनै व्यक्ति डुबानमा फसेको थाहा भएमा सक्दो सहयोग गर्ने, ...स्थानमा लाने, अरूलाई पनि जानकारी गराउने, खोज कार्यमा ....अपनाउँदै सहयोग गर्ने ।

ख) डुबान हुने स्थान वरपर कम्तिमा एक दुईवटा पम्प तथा.............. उच्च स्थानमा निर्माण गर्नु पर्दछ

ग) .... रोग, फैलिन नदिन स्वास्थ्य सम्बन्धी पूर्व सावधानी अपनाउने ।

पाठ ४: पहिरो

४.१ परिचय

भिरालो जमिनमा उच्चभागबाट जमिन भत्केर तलतिर झर्ने वा सर्ने प्रक्रियालाई पहिरो भनिन्छ । नेपालमा पहिरोले बर्षेनी ठुलो मात्रामा क्षति पुग्ने गरेको छ । पहिरोबाट मान्छेको मुत्यु हुने र घाइते हुने गरेका छन् । साथै करोडौं रुपैयाँको धनमाल समेत नास हुने गरेको छ ।

४.२ पहिरो सम्बन्धी महत्वपूर्ण जानकारी

पहिरो सानो र ठूलो दुवै हुनसक्छ । सानो पहिरोमा ढिस्कोहरू झर्ने गर्दछन् भने ठूलाठूला पहिरोहरूमा पहाडै खसेको पनि पाइन्छ । ठूला पहिरोहरूमा परेर सारा गाउँ नै विलय भएका उदाहरणहरू पनि थुप्रै छन् । नेपालको पहाडी क्षेत्र र हिमाली क्षेत्रमा पहिरोको जोखिम वढी हुन्छ । पहिरो जानुपूर्व जोखिम तथा संकटासन्न क्षेत्रको पहिचान र नक्साङ्कन गर्नुपर्छ, घर, विद्यालय र साँघुरा गल्ली जस्ता स्थानहरूमा आपतकालीन निकासको व्यवस्था गर्नु पर्छ । पहिरो आइरहेको अवस्थामा नआत्तिकन सुरक्षित स्थानमा जानुपर्छ, पहिरो गइरहेको स्थानमा तुरुन्तै फर्किनु हुँदैन ।

पहिरोमा तलमाथि दगुर्नुभन्दा अवस्था हेरी दाँया वा बाँयातर्फको सुरक्षित स्थानमा जानुपर्छ र पहिरोमा कोही परेको देखेमा वा थाहा भएमा तुरुन्त परिवारका सदस्य, साथीहरू, छिमेकी, नातेदार, प्रहरी आदिलाई खबर गर्नु पर्छ ।

४.३. आफ्नो गाउँको चित्र बनाऊ र त्यसमा पहिरो जान सक्ने ठाउँहरू अङ्कित गर ।

४.३. तिम्रो गाउँमा पछिल्लो पटक गएको पहिरोको अनुभव लेख:

....

....

....

....

....

पाठ ५: हुरी बतास र आँधी बेहरी

५.१ परिचय

गर्मी मौसममा वायुमण्डलको कुनै स्थानमा तापक्रम बढ्दा त्यस ठाउँको हावा तातेर हलुका हुन्छ र माथितर्फ जान्छ। यस प्रक्रियाद्वारा त्यस्तो ठाउँमा हावाको चाप घट्छ र त्यस वरपरको क्षेत्रमा रहेको चिसो हावा बहेर त्यहाँ आउँछ। यसलाई हावाको संवाहन पनि भनिन्छ। यसरी वायुमण्डलमा हावाको संवाहन हुने क्रममा हावाको गति छिटो हुन जान्छ। यसरी छिटो गतिमा हावा वहने प्रक्रियालाई अझ बढी तीव्रताका साथ हावा वा हुरी बतास चल्ने प्रक्रियालाई आँधी बेहरी पनि भनिन्छ। हावाहुरीको कारणले कमजोर भौतिक संरचनाहरू र रुख बिरुवाहरू लड्ने, हाँगा भाँचिने भई जनधनको नोक्सान हुन्छ। त्यस्तै, घर भवनका छाना उडाई मानिस घाइते हुनसक्छन् र खेतबारी, बालीनाली समेत नष्ट हुनसक्छन्। हुरी बतास र आँधी बेहरीको पूर्वतयारीका लागि हामीले घरका छाना आदि हावाहुरीले नउडाउने गरी पक्का बनाउनु पर्छ। काठबाट बनेका र कच्ची घरहरू धेरै अग्लो बनाउनु हुँदैन। विद्युत, टेलिफोनका खम्बा, तार आदि बलियो गरी बनाउनु पर्छ। रुख, बिरुवा रोप्ने गर्नुपर्छ। पुराना र सुकेका रुख हटाउनु पर्छ।

५.२. जोडा मिलाऊ:

तापक्रम	वेगसँग हावा चल्नु
हुरी बतास	समुन्द्रबाट आउने हुरी
समुद्री तुफान	तातो वा चिसो अवस्था नाप्ने इकाइ

५.३. ठिक वा बेठिक छुट्याऊ:

क) आँधी बेहरी चलेका बखत घरबाहिर निस्कनु पर्छ ।

ख) आँधी बेहरी चल्दा घरका झ्याल ढोकाहरू बन्द गर्नुपर्छ।

ग) जोखिममा रहेका मानिस र पशुपंक्षीको उद्धार गर्ने, घाइते भएमा प्राथमिक उपचार वा थप उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ ।

घ) प्रायः गर्मी मौसममा वायुमण्डलको कुनै स्थानमा तापक्रम बढ्दा त्यस स्थानको हावा तातेर हलुका हुन्छ र तलतिर जान्छ ।

पाठ ६: आगलागी र डढेलो

६.१ परिचय

अकस्मात विभिन्न उपयोगी सामानहरू, मानिस, जीव/जनावर, घर, भवन, खेती, वनजङ्गललाई आगोले जलाएर, नष्ट वा क्षति पुऱ्याउनुलाई आगलागी भनिन्छ। वनजङ्गलमा लाग्ने आगोलाई डढेलो भनिन्छ।

आगलागी हुन नदिन गर्नु पर्ने कामहरु

- सजिलै आगो टिप्ने वस्तुहरु मट्टितेल, डिजेल, सलाइ, लाइटर बालबालिकाहरुले नचलाउने ।
- ग्याँस, मटितेल, पेट्रोल जस्ता सामानकरु सुरक्षित ठाउँमा राख्ने ।

- मोबाइल चार्जर, टी.भी, आइरन, हीटरका स्वीचहरु आफैंले चलाउने काम नगर्ने। गर्नु पर्दा ठूला मान्छेको सहयोग लिएर मात्र गर्ने ।
- बिजुलीको तार जोडेको ठाउँ तथा तारहरु समयसमयमा जाँच गर्न आमा बुबा, दाजु, दिदीहरुलाई अनुरोध गर्ने ।

६.२ आगलागी र डढेलोबाट सुरक्षित रहने केही महत्वपूर्ण उपायहरू

आगलागी र डढेलोबाट सुरक्षित रहनका लागि विभिन्न उपायहरु अपनाउनु पर्दछ । वनजंगल तथा घर वरपर जथाभावी आगो बाल्ने काम गर्नु हुँदैन । बाल्नुपरेमा सुरक्षित तरिकाले बाल्नु पर्छ र अन्तिममा आगो राम्ररी निभाउनु पर्छ । आफुभन्दा साना भाइबहिनीहरूलाई सलाई, लाइटर तथा अन्य आगो बाल्ने साधनहरू चलाउन दिनु हुँदैन र आफुले पनि चलाउनु हुँदैन। आगलागी हुँदा धुँवा उडिरहेको हुनसक्छ, त्यस्तोबेला निहुरिएर हिँड्नुपर्छ । आफुले आगलागी नियन्त्रण गर्न नसकेमा त्यस ठाउँबाट तुरुन्त बाहिर सुरक्षित स्थानमा निस्कनु पर्छ। दमकल, प्रहरी कार्यालय, एम्बुलेन्स सेवा, अस्पताल इत्यादिको फोन नम्बर नोट गरिराख्नु पर्छ। ग्याँस, मटीतेल जस्ता चीजहरु सुरक्षित रूपमा घरबाहिर भण्डारण गर्ने .

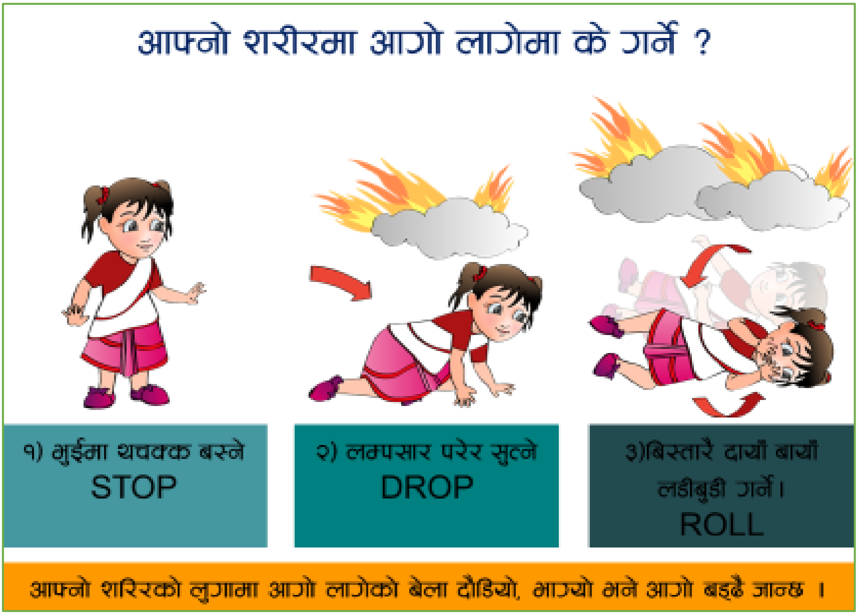
६.३. सही शब्दमा (√) चिन्ह लगाऊ :

क) आगो सदुपयोगमा जति .... हामीलाई हुन्छ, दुरुपयोग वा असावधानीका कारण त्यसले धेरै गुणा नोक्सानी गर्न सक्छ । — लाभ हानि जोखिम

ख) वनजङ्गलमा लाग्ने आगोलाई .... भनिन्छ । — आगलागी हुरी डढेलो

ग) आगलागी नियन्त्रणका लागि घर, विद्यालय, कार्यालय, व्यावसायिक भवन, साँघुरा गल्ली आदि स्थानहरूमा आपतकालीन .... व्यवस्था गर्नुपर्दछ । — निवास निकास विकास

घ) बालबालिका, असहाय, वृद्ध, अपाङ्गता भएका र बिरामीलाई प्राथमिकता दिई .... गर्नुपर्दछ । — सम्मान भावना उद्धार



६.३. आगलागी भएको बेला आफू सुरक्षित हुन प्रयोग गर्नपर्ने कामको चित्र बनाऊ:

पाठ ७: महामारी

७.१ तलको पाठ पढ :

महामारी भन्नाले कुनै पनि छिटो सर्ने रोग समुदायमा धेरै जनालाई सरेर वा फैलिएर धेरै मानिस बिरामी पर्नु हो। महामारी फैलाउने रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ। कहिलेकाहिँ किरा वा दूषित पानीबाट पनि फैलिन्छ। औँलो, सन्निपात ज्वरो, झाडा, हैजाजस्ता रोगहरुले महामारी फैलाउँछन्।

महामारी विभिन्न कारणले फैलिने गर्दछ। केही कारणहरु तल दिइएका छन्:

दूषित खाना वा पानी : यदि हामीले पिउने पानीको स्रोत दूषित भयो भने पानीमा भएका किटाणु वा जीवाणुका कारण महामारी फैलिन्छ। उदाहरणका लीग झाडा वा हैंजाको महामारी यसबाट फैलिन्छ। त्यसैगरी यदि हामीले खाने खानेकुरा दूषित भएमा, पनि महामारी फैलिन्छ।

रोगको संक्रमणमा धेरै फैलिएर : कहिलकाहिं कुनै रोग फैलाउने किटाणु बद्लिएर धेरै फैलन सक्ने रुप लिन्छ। यसको अर्थ, यसले मानिसहरुलाई सजिलै आफ्नो शिकार बनाउन सक्छ।

नयाँ रोग देखा परेर : धेरै महामारीहरु नयाँ रोग देखा पर्नाले पनि फैलिन्छ। यस्ता रोगहरुको उपचार पत्ता लागिसेको हुँदैन र यही समयमा धेरै भन्दा धेरै मानिसहरु बिरामी पर्दछन्। खासगरी अफ्रिकी मुलुकहरुमा फैलिएको इबोला रोग यसको एक उदाहरण हो।

रोग सँग लड्ने क्षमतामा कमी : कहिलेकाहिं भोकमरी र न्यून पोषणका कारण मानिसहरुको रोगसँग लड्ने क्षमता कम हुन्छ। रोगका किटाणु वा जीवाणुले रोगसँग लड्ने क्षमता कमजोर भएका मानिसहरुलाई सजिलै समात्छ। यसरी पनि महामारी फैलिन्छ।

प्राकृतिक प्रकोप तथा युद्ध : प्राकृतिक प्रकोप तथा युद्धका कारणले पनि महामारी फैलन सक्छ। प्रकोप तथा युद्धका कारण हामीले खाने पानी वा

खानेकुरा दूषित हुन्छ । यसले मानिसको रोगसँग लड्ने क्षमतालाई घटाउँछ अनि महामारी फैलन शुरु हुन्छ ।

७.२. तिमीले देखेको वा सुनेको महामारीको बारेमा आफ्नो अनुभव लेख:

....

....

....

....

....

....

७.३. आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाइका लागि चाहिने सर-सामग्रीको चित्र बनाऊ:

हात धुँदा सधैं साबुनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

महामारीबाट बच्ने उपायहरू के के होलान ?
चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गर्ने बानी बसाल्ने ।

व्यक्तिगत सरसफाइ
(Personal Hygiene)
उन्नत सरसफाइ
(Better Sanitation)
भान्छा व्यवस्थापन
(Kitchen Management)
सुरक्षित पानी
(Safe Water)
कुहिने फोहर
नकुहिने फोहर
फोहरमैला व्यवस्थापन
(Solid Waste Management)
SWASHTHA
स्वस्थ

पाठ ८ मनोसामाजिक परामर्श

८.१. परिचय :

एक्कासी लाग्ने ठक्कर वा धक्का, प्रहार, चोटपटक, मानसिक कष्ट वा व्यथालाई आघात (Trauma) भनिन्छ । अर्को शब्दमा आघात भन्नाले कुनै घटना वा परिस्थितिबाट मानिसमा उत्पन्न हुने शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा भावनात्मक तनाव र डर त्रास हो भन्ने बुझिन्छ ।

मनोवैज्ञानिक रुपमा आघातलाई कुनै पनि घटना वा अनुभव प्रतिको त्रास वा तनावसहितको भावनात्मक प्रतिक्रिया हो । कुनै पनि व्यक्तिलाई शारीरिक, भावनात्मक, धार्मिक वा संवेगात्मक रुपमा हानि पुऱ्याउने घटनालाई आघात पुऱ्याउने घटना भनिन्छ । यस्तै घटनाको अनुभवले नै मानिसहरूमा आघात पुग्दछ । कुनै पनि बिरामी, नजिकका आफन्तको मृत्यु, हिंसा वा यौन हिंसामा पर्ने, युद्धमा पर्ने, प्राकृतिक प्रकोपको कारणले डर पैदा हुने, व्यक्तिगत जीवनमा अनिच्छित वा अकल्पनीय घटनाको अनुभव गर्नुपर्ने जस्ता घटना नै आघातका मुख्य कारणहरू हुन् ।

मनोसामाजिक परामर्श भन्नाले आघात बेहोरिरहेको व्यक्तिलाई सामान्य अवस्थामा फर्काउनका लागि गरिने मनोसामाजिक प्रक्रिया हो । यो प्रक्रियामा आघात परेको व्यक्तिको भावना तथा संवेगलाई विस्तारै पहिचान गरिन्छ, उसको दुःख वेदना सुनिन्छ, र उसलाई उक्त दुःख वेदनासँग सकारात्मक तरिकाले सामना गर्न सक्षम बनाउन सहयोग गरिन्छ । परामर्शको क्रममा आघात परेका व्यक्तिको कुरा सुन्ने, सँगै घुम्न जाने वा अन्य काममा साथ दिनेदेखि समस्याका आधारित रहेर छलफल गर्नेसम्मका चरणहरू पर्दछन् । यी प्रक्रियाहरू आघातका गम्भीरता तथा आघात निम्त्याउने घटनाका आधारमा तयार गरिन्छ । मनोवैज्ञानिक शिक्षा लिएका डाक्टर वा चिकित्साकर्मीले व्यावसायिक रुपमा आघातका लागि मनोसामाजिक परामर्श गर्दछन् । तर हाम्रो गाँउठाउँमा कुनै पनि व्यक्तिलाई सामान्य रुपमा परामर्श गर्नका लागि ऊसँग बोल्ने, राम्रो व्यवहार गर्ने, उसको कुरा सुन्ने गरेर गर्न

सकिन्छ । त्यस्तै, उसको मनमा रहेका कुरा खोल्न प्रोत्साहन गरेर, सर-सल्लाह दिएर र सहि दिशा देखाउने प्रयास गरेर पनि गर्न सकिन्छ । यसरी सहयोग गर्नाले आघात बेहोरिरहेको व्यक्तिमा सकारात्मक भावनाको विकास गर्न सहयोग पुग्छ र समयसँगै उसलाई आघातको अवस्थाबाट बाहिर आउन सजिलो हुन्छ ।

८.२. खाली ठाउँ भर

परामर्श	डाक्टर	तनाव	भावानात्मक	कष्ट
व्यथा	आघात	समस्या	चिकित्साकर्मीले	त्रास

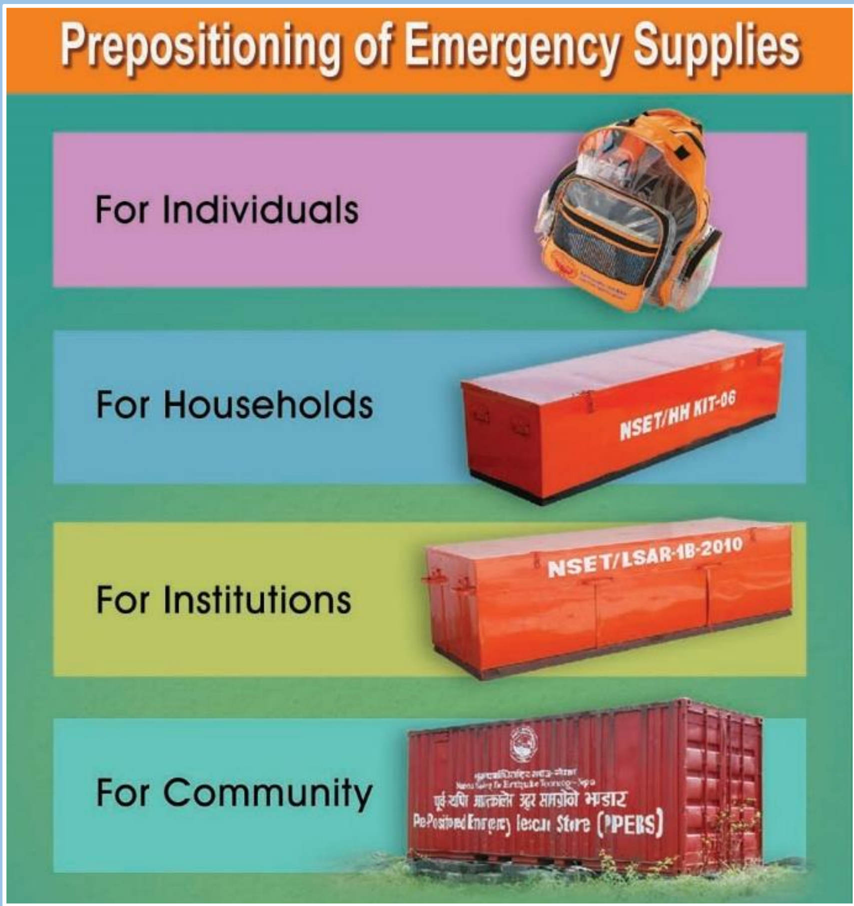
क) एक्कासी लाग्ने ठक्कर वा धक्का, प्रहार, चोटपटक, मानसिक .... वा व्यथालाई .... भनिन्छ ।

ख) मनोवैज्ञानिक रुपमा आघातलाई कुनै पनि घटना वा अनुभव प्रतिको .... वा तनावसहितको .... प्रतिक्रिया हो ।

ग) मनोसामाजिक .... भन्नाले आघात बेहोरिरहेको व्यक्तिलाई सामान्य अवस्थामा फर्काउनका लागि गरिने मनोसामाजिक प्रक्रिया हो ।

घ) मनोवैज्ञानिक शिक्षा लिएका .... वा .... व्यावसायिक रुपमा आघातका लागि मनोसामाजिक परामर्श गर्दछन् ।

८.३. तिम्रो गाउँमा आएको पछिल्लो विपद्‌मा परेर आघात पुगेको आफ्नो साथीको कथा लेख । कथा लेखेपछि मनोसामाजिक परामर्शको प्रयोग गरेर साथीलाई कसरी सम्झाउन सकिन्छ भनेर बुँदागत रूपमा लेख ।



भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल (NSET)
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