भूकम्प सुरक्षा उपाय

भूकम्प अघि

- प्राथमिक उपचार विधि जानी राख्ने ।
- कोठाका गह्रौं र अग्ला सरसामान, फर्निचरहरु नढल्ने र नखस्ने गरी बलियोसंग राख्ने ।
- गह्रौं सामानहरु दराजको तल्लो खण्डमा राख्ने ।
- बत्ती, पंखा, ठूला ऐना, तस्वीर आदि झुण्डाइएका सामानहरुलाई नखस्ने गरी राख्ने ।
- नयाँ घर निर्माण गर्दा भूकम्पीय सुरक्षा उपायहरु अपनाउने ।
- भूकम्प आयो भने के कसो गर्ने भनी आफ्नो परिवारसंग पूर्व योजना गर्ने ।

भूकम्प पछि संकटको स्थितिमा प्रयोग गर्न
च्यूरा, लाखामरी, दालमोट जस्ता छिट्टै नबिग्रने सुख्खा खानेकुरा,
पानी, टर्च लाईट, कम्बल, ट्रान्जिस्टर, प्राथमिक उपचार सामग्री
जस्ता अत्यावश्यक सामग्रीहरू तम्तयार अवस्थामा राख्ने ।

भूकम्पको बेला

- नआत्तिने

यदि तपाईं घरभित्र हुनुहुन्छ भने -

- ढोकामा उभिनुस् वा टेबल, डेस्क, खाटमुनि छिर्नुहोस् ।
- भत्कन सक्ने झ्याल नजिक नबस्नुहोस् ।
- यदि तपाईं भुईं तल्लामा ढोका नजिक हुनुहुन्छ भने नआत्तिकन तुरुन्त बाहिर निस्कनुहोस् ।
- कहिल्यै पनि झ्यालबाट हाम नफाल्नुहोस् ।

यदि तपाईं घरबाहिर हुनुहुन्छ भने -

- बिजुलीको लाइन र भवन नजिक नबस्नुहोस् ।
- यदि बाटो साँघुरो छ र दायाँ-बायाँ अग्ला घरहरु छन् भने नजिकैको ढोकामा उभिनुस् ।
- यदि तपाईं सवारी साधन चलाईरहनु भएको छ भने सडकबाट हटेर सुरक्षित स्थानतर्फ लाग्नुस् र रोकिनुहोस् ।

भूकम्प पछि

- भूकम्पले हल्लाउन छोड्नासाथ सुरक्षाको स्थिति हेरेर मात्र घरबाहिर निस्कने ।
- भूकम्प फर्किएमा त्यसको लागि तयार रहने ।
- आवश्यक परेकाहरुलाई तुरुन्त प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- आगो निभाउने ।
- ग्याँस र बिजुलीको मेन स्वीच बन्द गर्ने ।
- ट्रान्जिस्टर खोल्ने र भूकम्पको खबर तथा त्यस सम्बन्धी सूचनाहरु सुन्ने ।
- घर सुरक्षित छ भन्ने सुनिश्चित नभएसम्म कुनै पनि घरभित्र नपस्ने ।
- संकटकालीन सेवा कार्यमा बाधा पर्ने गरी टेलिफोन प्रयोग नगर्ने ।
- खुल्ला ठाँउमा भेला हुने ।

© NSET

पौष २०६३

तयार गर्ने:
भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल
National Society for Earthquake Technology-Nepal (NSET)
११३३ देवकोटा सडक, महादेवस्थान, बानेश्वर, पो.ब.नं.: १३७७५, काठमाडौं, नेपाल
फोन नं.: ९७७-१-४४८६४४४, ४४९०३५९, फ्याक्स नं.: ९७७-१-४४९०९४३
इ-मेल: nset@nset.org.np, इ-मेल: www.nset.org.np

काठमाडौं उपत्यका समुदायमा आधारित प्रकोप जोखिम व्यवस्थापन कार्यक्रम
वडा प्रकोप व्यवस्थापन समिति, वडा नं. ६, ८, १२, १८ र २०, ललितपुर उप-महानगरपालिका

Oxfam