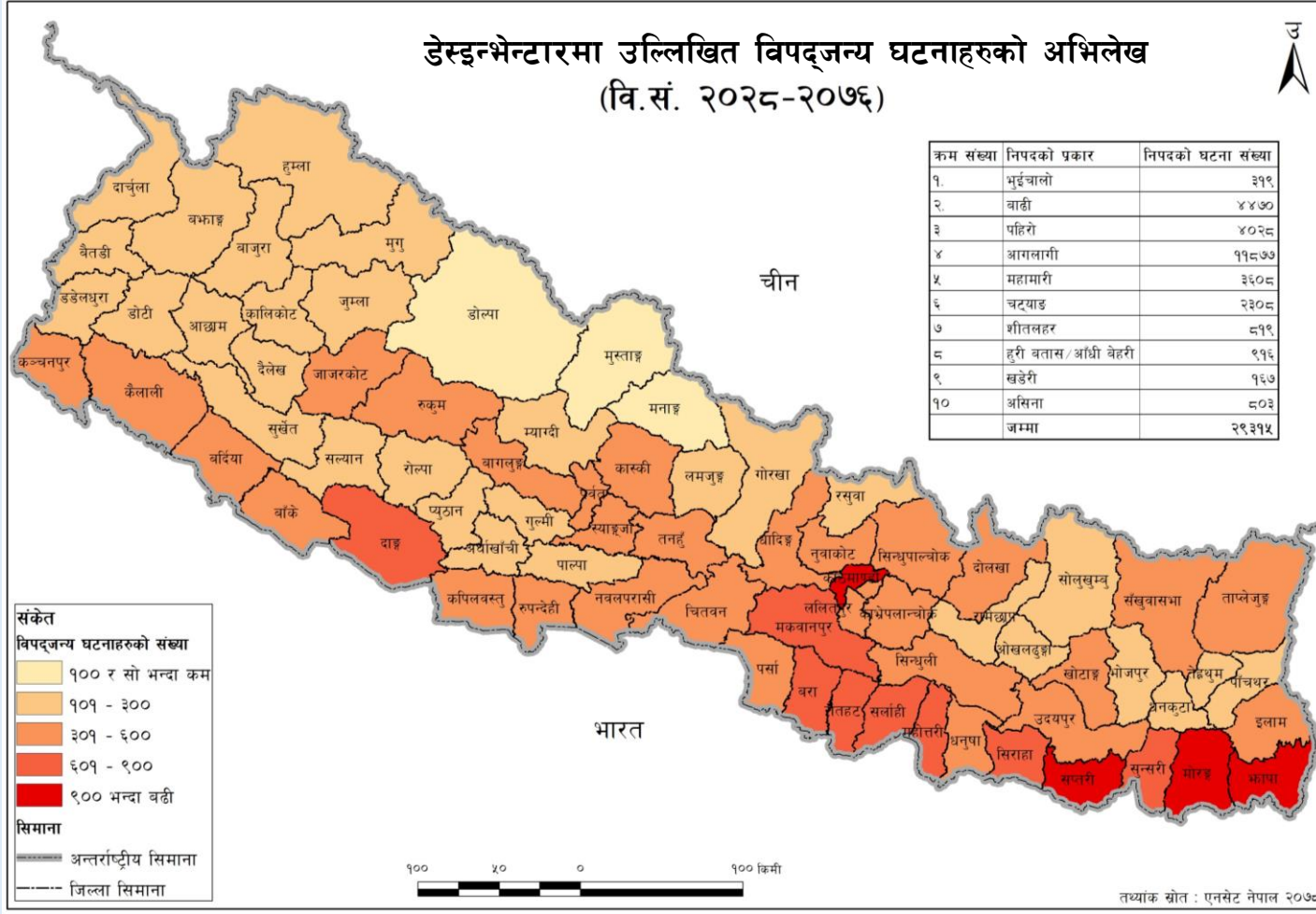


विपद्हरुबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

नेपालमा हुने प्रमुख विपद्हरु

विपद्बारे जानकारी

इतिहासका विभिन्न कालखण्डहरूमा नेपालले ठूलो साना अनेकन विपद्हरुको सामना गरेका छन् । ती विपद्हरुका कारण ठूलो मात्रामा जनधनको हानी नोक्सानी हुँदै आएको छ । धेरैजसो विपद्हरु वातावरणीय असन्तुलन, चलायमान भौगर्भिक अवस्था, मानवीय कारणहरु र जनचेतनाको कमीले भएको देखिन्छ ।



विपद्जन्य घटनाहरु (वि.सं. २०२८-२०७६)	घटनाको संख्या	मृत्यु	नष्ट भएका घरहरु	प्रभावित घरहरु
भुईँचालो	३१२	२७१२	६३२८१७	३४३६४२
बाढी	४४७०	५१२३	२२६३१	१२५६३८
पहिरो	४०२८	६२८८	२०३३२	३५५८२
आगलागी	११८७७	१७४३	८५०७५	३७०२
महामारी	३६०८	१६८१२	-	-
चट्याङ	२३०८	१८०८	४३३	१००६
शीतलहर	८१२	१०४६	-	-
हुरी बतास/आँधी बेहरी	२१६	२५५	४४४७	१२५२७
खडेरी	१६७	-	-	-
असिना	८०३	६६	२१८	४६५०
जम्मा	२२,३१५	४२,२३०	८,४२,२६०	५,२६,७६१

नेपालमा विपद्बाट भएका असर (स्रोत: डेस्डिन्भेन्टार विपद् अभिलेख प्रणाली)

नेपालमा हरेक वर्ष विशेष गरी बाढी, पहिरो, शीतलहर, हुरीबतास, आगलागी, महामारी, चट्याङ जस्ता विपद्हरु आइरहेका छन् । साथै केही अन्तरालमा भुईँचालो समेत जाने गरेका छन् । यसबाट मानिसहरुले भौतिक, मानवीय तथा आर्थिक हिसाबले धेरै नोक्सानी व्यहोर्नु परेका छन् ।

नेपालमा विपद् सम्बन्धी तथ्यांक संकलन गर्ने डेस्डिन्भेन्टार विपद् अभिलेख प्रणालीका अनुसार विगत ४८ बर्ष (वि.सं. २०२८ देखि २०७६ सम्म) को अवधिमा नेपालमा कूल २९ हजार ३ सय १५ विपद्का घटना भएका छन् । उक्त अवधिमा भएका घटनाहरुमा कुल ४२ हजार ९ सय ३० जनाको मृत्यु भएको थियो । साथै यी घटनाहरुबाट ५ लाख २६ हजार ७ सय ६१ जना मानिसहरु प्रभावित भएका थिए ।

यो भित्ते पात्रोको उपयोग

नेपालमा विपद् पूर्वतयारी र जोखिम न्यूनीकरणको क्षेत्रमा पर्याप्त काम हुन नसकेको अवस्था भएता पनि विपद् आउनुभन्दा अगाडि नै सम्भावित विपद्हरुबाट हुन सक्ने क्षतिको आँकलन गरी त्यसका लागि पूर्वतयारी गर्न सके जनधनको क्षति कम गर्न सकिन्छ । यसै उद्देश्य अनुरूप विपद् पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्यका योजनाहरु बनाउन एउटा सन्दर्भका रूपमा यस भित्ते पात्रोले मद्दत गर्नेछ । नेपालमा घट्ने प्रमुख ६ प्रकारका विपद्हरु भुईँचालो, आगलागी, पहिरो, बाढी, हुरीबतास र चट्याङबाट हुने जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरु तथा गुणस्तरिय संरचना निर्माणका प्राविधिक पक्षहरुबारे यस पात्रोमा जानकारीहरु प्रस्तुत गरिएका छन् ।



विपद् र मौसमका आधारमा ६ वटा विपद्हरुमा गरिने पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्यका उपायहरु बारे वर्णन गरिएका छन् ।



भूबनोट र जमिनको धरातलका आधारमा प्राविधिक पक्ष तथा संरचना निर्माण विधिहरुबारे चारवटा खण्डमा प्रस्तुत गरिएका छन् ।

यस पात्रोमा ६ किसिमका विपद्हरुबारे आंशिक अंशहरुमात्र प्रस्तुत गरिएको जानकारी गराईन्छ । (विस्तृत थप जानकारीका लागि सम्बन्धित संस्थाहरुमा सम्पर्क राख्न अनुरोध गरिन्छ ।)

सहयोगी संस्थाहरु

यो सामग्री अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (USAID/BHA) को सहयोगमा भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल (NSET) द्वारा सञ्चालित "मेरो सुरक्षित गाउँ" कार्यक्रम अन्तर्गत तयार पारी प्रकाशन गरिएको हो ।

यो प्रकाशन भित्रका विषयवस्तु र सामग्री भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपालको एकल जिम्मेवारी हुन् र तिनले युएसएआइडी वा अमेरिकी सरकारको विचारको प्रतिबिम्बित गर्छन् भन्ने जरुरी छैन ।

२०७८ पुस

Dec 2022/Jan 2023

आइत Sun	सोम Mon	मंगल Tue	बुद्ध Wed	बिहि Thur	शुक्र Fri	शनि Sat
					१ ₁₆	२ ₁₇
३ ₁₈	४ ₁₉	५ ₂₀	६ ₂₁	७ ₂₂	८ ₂₁	९ ₂₄
१० ₂₅	११ ₂₆	१२ ₂₇	१३ ₂₈	१४ ₂₉	१५ ₃₀	१६ ₃₁
१७ ₁	१८ ₂	१९ ₃	२० ₄	२१ ₅	२२ ₆	२३ ₇
२४ ₈	२५ ₉	२६ ₁₀	२७ ₁₁	२८ ₁₂	२९ ₁₃	३० ₁₄

मुख्य दिनहरु
१० क्रिसमस डे (इसाई धर्मावलम्बीलाई बिदा)
२२ श्री स्वस्थानी व्रत प्रारम्भ
२७ पृथ्वी जयन्ती

पूर्वतयारीमा गर्नु पर्ने विशेष कामहरु

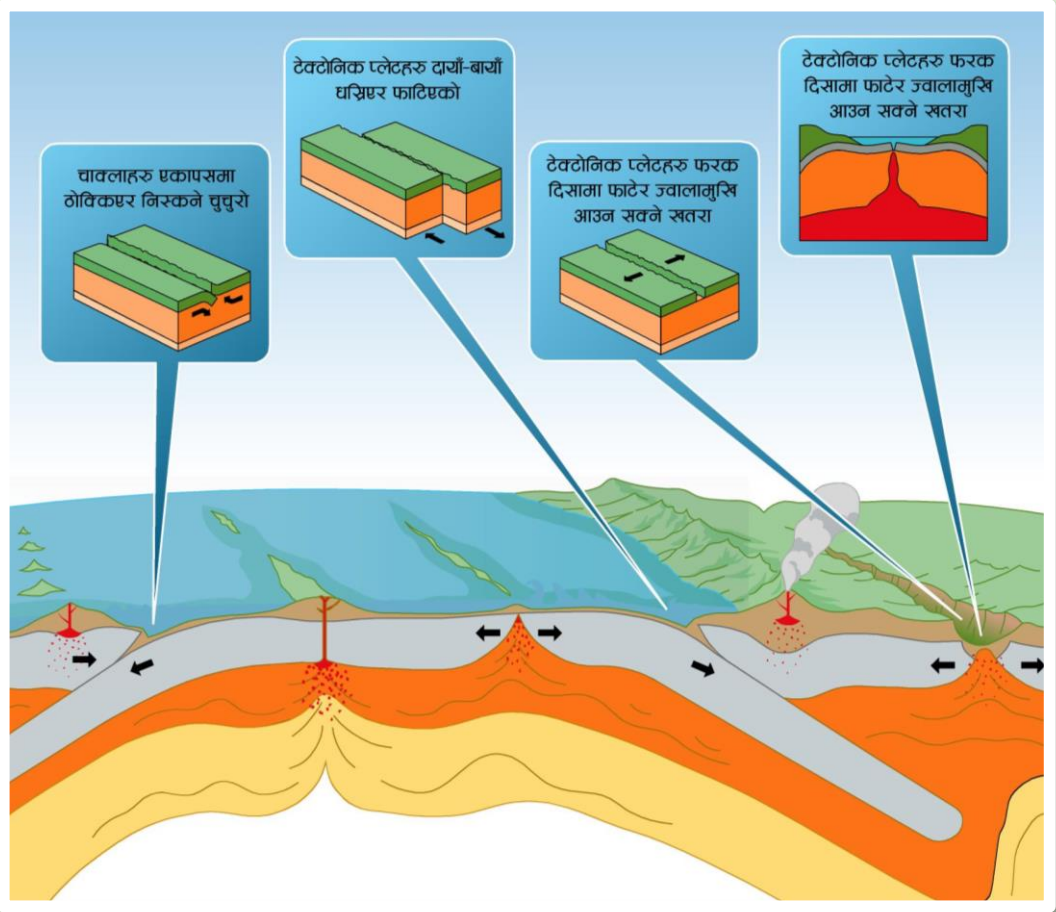
- ✓ विपद्बारे आधिकारिक निकायबाट पूर्ण जानकारी लिने र घर परिवार तथा छिमेकमा जानकारी दिने ।
- ✓ आपत्कालीन सेवा वारुण यन्त्र, एम्बुलेन्स, स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल, उद्धार समूह, प्रहरी चौकी आदिको सम्पर्क नम्बर राख्ने ।
- ✓ गुणस्तरिय निर्माण सामग्रीहरु सहज पाउने स्थान, निर्माणका लागि दक्ष कर्मीहरु, ईन्जिनियरहरु र सरोकार निकाय वा संस्थाहरुको पनि सम्पर्क नम्बर वा सो बारे जानकारी लिने ।
- ✓ विपद्बारे आफ्नो क्षेत्रका गाउँ/नगरपालिकाहरुमा भावी योजना, पूर्वतयारी र व्यवस्थापनबारे जानकारी लिने ।

विपद्हरूबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

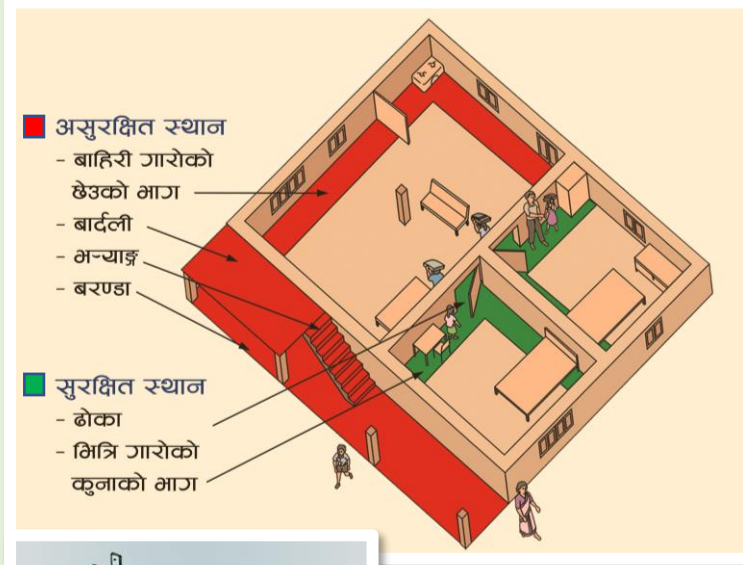
भुईँचालो

भुईँचालोको संक्षिप्त परिचय

सामान्यतया पृथ्वीको सतहमा अकरमात हुने कम्पनलाई भुईँचालो भनिन्छ । पृथ्वी हल्लिने वा थर्किने क्रिया भुईँचालो हो । भौगर्भिक हिसाबले पृथ्वीको सम्पूर्ण जमिन एक ढिकका छैन । पृथ्वीको सतहबाट एक सय किलोमिटर तलसम्मको पृथ्वीको माथिल्लो भाग धेरै टुक्रामा विभाजित छन् । यी टुक्रालाई "टेक्टोनिक प्लेट" भनिन्छ । यी प्लेटहरू यताउता सरिरहेका हुन्छन् । यसरी सरिरहेका भौगर्भिक प्लेटहरू एक आपसमा धकेलेँदा, रगडिँदा वा घुसिँदा त्यो क्षेत्रमा दबाव सिर्जना भईरहेको हुन्छ र त्यस्तो दबाव चढानको पत्रले थेंगन नसकी एक्कासी फुट्न जाँदा पृथ्वीको सतहमा आएको कम्पनबाट जमिन हल्लिएर भुईँचालो तथा ज्वालामुखि जानेगर्छ ।



नेपाल भुईँचालोको अत्यधिक जोखिममा रहेको देश हो । नेपालमा भुईँचालोको इतिहास हेर्दा प्रत्येक ७५ देखि १०० वर्षमा एक विनाशकारी भुईँचालो र प्रत्येक ५० वर्षमा मध्यम खालको भुईँचालो गएको देखिन्छ । विश्वका भुईँचालोबाट धेरै जोखिम रहेका देशहरूको तुलनात्मक अध्ययनमा नेपाल ११ औं स्थानमा रहेको पाइएको छ (यूएनडीपी, २०६६) । वि.सं. २०७२ सालको भूकम्पको अनुभव र त्यसबाट हुन गएको क्षतिबारे सबै जानकार नै छन् । भुईँचालोबाट मुख्यतया मानव निर्मित संरचनाहरूमा प्रत्यक्ष असर परेको हुन्छ । भुईँचालो कतिखेर, कहाँ र कति टूलो जान्छ भनेर भन्न सकिँदैन । भुईँचालोलाई न रोक्न सकिन्छ न त यसको पूर्व अनुमान नै गर्न सकिन्छ । त्यसैले यसबाट हुने जनधनको क्षति कम गर्न भुईँचालो थेंगे संरचनाहरू निर्माणमा जोड दिनु अपरिहार्य छ ।



भट्टपट्ट भोला तयार गर्ने

भुईँचालो आउनु अघि गर्नुपर्ने कामहरू

- नयाँ घर बनाउँदा "भवन संहिता" अनुसार गुणस्तरीय सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने तथा सुरक्षित निर्माण गर्ने ।
- चर्केका वा पुराना कमजोर घरलाई भूकम्पीय प्रबलीकरण विधिबाट भूकम्प प्रतिरोधी बनाउने ।
- घरभित्रका सुरक्षित असुरक्षित स्थानहरूको पहिचान तथा घर बाहिर सुरक्षित भेला हुने स्थानको पहिचान गर्ने ।
- घरभित्र रहेका गैरसंरचनात्मक वस्तुहरूलाई नढल्ने, नखस्ने, नभर्ने र नफुट्ने गरी कसेर, बाँधेर राख्ने व्यवस्था गर्ने ।
- ग्याँस, बिजुली र पानीका धाराहरू नियमित रूपमा जाँच गर्ने र आवश्यक परेमा तुरुन्तै मर्मत गर्ने ।
- घर बाहिर सुरक्षितसाथ निस्कनका लागि कोठा बाहिर निस्कने बरण्डा, भन्दा, र अन्य स्थानहरूमा रहेका अवरोध हुने वस्तुहरू हटाउने ।
- खानेपानी, सुक्खा खाना, प्राथमिक उपचारका सामान, नियमित सेवन गर्नुपर्ने अत्यावश्यक औषधी, लुगाफाटा, अत्यावश्यक कागजपत्रहरूलाई राखेर एउटा भोला (भट्टपट्ट भोला) तयार पार्ने र आगो निभाउने यन्त्र (फायर एक्सटिङ्ग्युसर) समेत घरको मुल ढोका नजिक राख्ने ।
- भुईँचालोको पूर्वतयारी गर्नुका साथै सुरक्षाका उपायहरू सिक्ने र सिकाउने ।

भुईँचालोको बेला सुरक्षित रहन गर्नुपर्ने कामहरू

- नदौडने र नआतिकन सकेसम्म छिटो नजिकको सुरक्षित स्थानमा पुग्ने ।
- भुईँचालोको बेला घरको भुईँतलामा हुनुहुन्छ भने घर बाहिर निस्कने र पहिले नै निश्चित गरेको सुरक्षित ठाउँमा पुग्ने ।
- माथिल्ला तलाहरूमा भए भन्दा वा बार्दलीमा नजाने, सुरक्षित र भरपर्दो स्थानमा 'घुँडा टेकी, गुँडुल्की, ओत लागी समात' को अवस्थामा भूकम्प नरोकिएसम्म बस्ने । लिफ्ट प्रयोग नगर्ने ।
- भुईँचालोको बेला घरको भित्री गारोसँग टाँसिएर बस्ने । टाउको र घाँटीलाई कडा वस्तु वा हातले छोपेर सुरक्षित राख्ने ।
- भुईँचालो रोकिसकेपछि पनि केही क्षण सुरक्षित स्थानमा बस्ने र त्यसपछि होशियारी साथ घरबाट बाहिर निस्कने र सुरक्षित स्थानमा पुग्ने ।
- घर बाहिर निस्कँदा अत्यावश्यक सामान सहितको पहिले नै तयार गरी राखिएको भोला (भट्टपट्ट भोला) साथमै लिएर निस्कने ।
- बाहिर निस्कनु अघि ग्याँस, अगेनु, हिटर, विजुली आदि बन्द गर्ने ।
- घर बाहिर भए अग्ला घरहरू, रूखहरू र खस्न, भर्न सक्ने वस्तुहरूबाट टाढा बस्ने ।



२०७८ माघ

Jan/Feb 2023

आइत Sun	सोम Mon	मंगल Tue	बुद्ध Wed	बिहि Thur	शुक्र Fri	शनि Sat
१ ₁₅	२ ₁₆	३ ₁₇	४ ₁₈	५ ₁₉	६ ₂₀	७ ₂₁
८ ₂₂	९ ₂₁	१० ₂₄	११ ₂₅	१२ ₂₆	१३ ₂₇	१४ ₂₈
१५ ₂₉	१६ ₃₀	१७ ₃₁	१८ ₁	१९ ₂	२० ₃	२१ ₄
२२ ₅	२३ ₆	२४ ₇	२५ ₈	२६ ₉	२७ ₁₀	२८ ₁₁
२९ ₁₂						

मुख्य दिनहरू

- १ माघे संक्रान्ति, मकर संक्रान्ति
- २ राष्ट्रिय भूकम्प सुरक्षा दिवस
- १२ सरस्वती पुजा, वसन्तपञ्चमी व्रत
- २२ श्री स्वस्थानी व्रत समाप्ती

पूर्वतयारीमा गर्नु पर्ने विशेष कामहरू

- ✓ भूकम्पीय भट्टपट्ट भोला, यो एउटा भूकम्पको बेलामा मात्र प्रयोग हुने होइन, हरेक विपद्पछि अत्यावश्यक पर्ने भोला हो । यसमा राखिने सामग्रीहरूबारे पछाडि वर्णन गरिएका छन् । (चैत महिना)
- ✓ भूकम्प आउनुअघि सामुदायिक पूर्वतयारी र व्यवस्थापनमा छलफल र योजनाहरू बनाउने ।
- ✓ नयाँ बन्ने घरहरू भूकम्प प्रतिरोधी र प्राविधिक ज्ञानबारे घरधनी, निर्माणकर्मी, ईन्जिनियरहरूमा क्षमता र चेतना अभिवृद्धि गर्ने ।
- ✓ घर निर्माण स्थल, निर्माण विधि तथा अन्य प्राविधिक पक्षहरू पनि यसै पात्रोमा समाबेस गरिएका छन् ।

विपद्हरूबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

पिलरवाला घर बनाउँदा ध्यान पुर्‍याउनु पर्ने कुराहरू

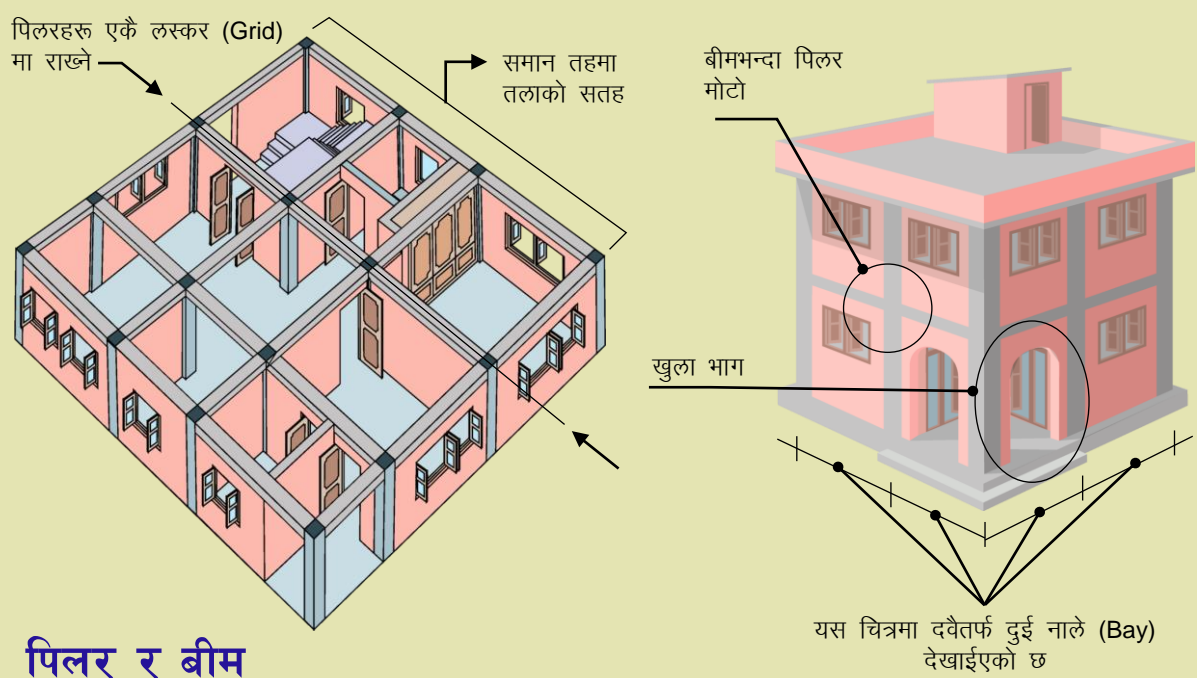
सुरक्षित घर बनाउने चाहना कस्को हुँदैन ? आजकल नेपालका अधिकांश क्षेत्रमा घरधनीले नयाँ घर बनाउँदा परम्परागत शैली र विधि भन्दा आधुनिक विधि पिलरवाला घरलाई प्राथमिकता दिएको पाइन्छ । भवन संहिता पालना गर्दा बढी खर्चिलो र बजारभाउ महँगो भनेर कमसल र सरस्तो निर्माण सामग्रीहरूको प्रयोग गरी आफुखुशी बनाएको पनि देखिन्छ ।

यस अंशमा नयाँ पिलरवाला घर बनाउने घरधनी, इन्जिनियर, निर्माणकर्मीहरूले अपनाउने घर निर्माणका प्राविधिक तथा निर्माण विधिका विशेष कुराहरू खुलाइएको छ ।

- जमिनको माटो घर निर्माण गर्न मिल्ने वा नमिल्ने बारे पहिले नै निक्काल गर्नुपर्छ ।
- निर्माण संहिताका प्राविधिक कुराहरू पालना गरी बनाईएका घरको नक्शा अत्यावश्यक कुरा हो र यसरी बनाईएको घरको नक्शा सम्बन्धित गाउँ/नगर पालिकाबाट स्वीकृती लिएपछि निर्माण कार्यमा सहज हुनुका साथै बैकहरूबाट घर निर्माणको लागि ऋण लिन पनि सहज हुन्छ ।

जमिन र घरको आकार प्रकार

- भवन निर्माणका लागि घडेरीको छनोट गर्दा भौगर्भिक चिरा भएको ठाउँ हुनु हुँदैन ।
- भवन नियमित आकारको जस्तै वर्गाकार, आयताकार वा वृत्ताकारको हुनु पर्दछ ।
- भवनको लम्बाइ, चौडाइको तीन गुणा भन्दा कम हुनु पर्दछ तथा उचाई, चौडाइको तीन गुणा भन्दा कम हुनु पर्दछ ।
- भवनहरूमा दुवै दिशामा एक भन्दा बढि नाल (Bay) हुनुपर्छ ।
- भुँईतलामा पार्किङ वा पसलका लागि खुला राख्नुपरेमा विज्ञहरूको सल्लाह लिनु अत्यावश्यक हुन्छ । सकेसम्म खुला नबनाउने ।
- गुणस्तरीय निर्माण सामग्रीहरूको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

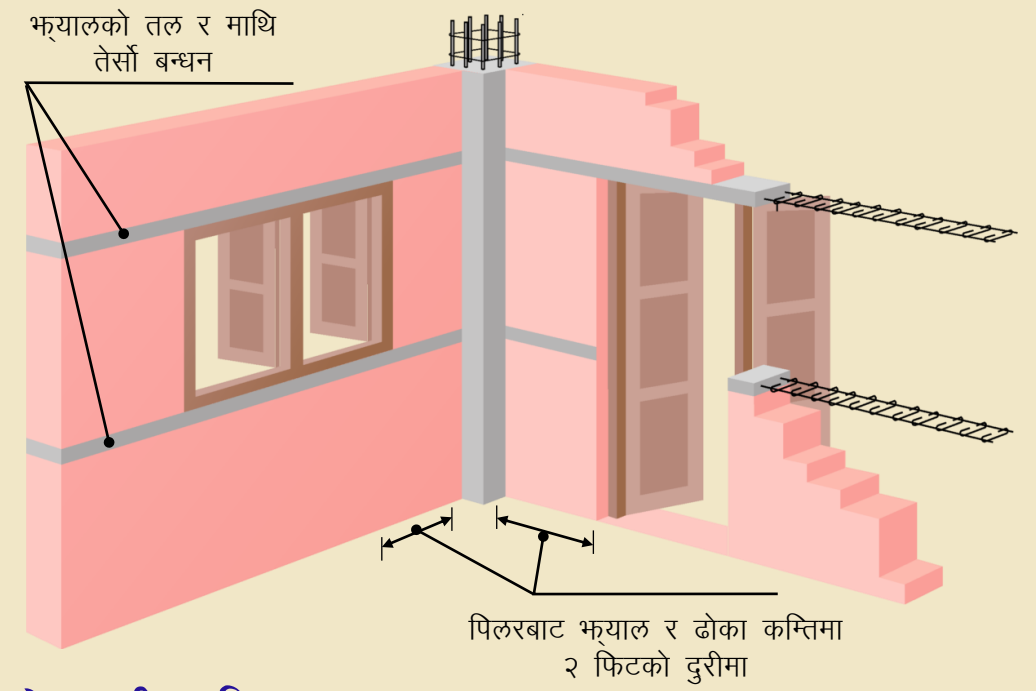
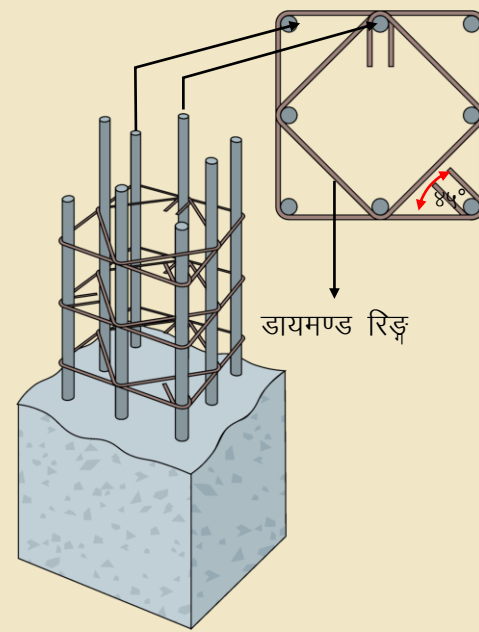


पिलर र बीम

- पिलरलाई बीमभन्दा बलियो बनाउनु पर्दछ ।
- पिलरहरू सिधा रेखामा पर्ने गरी राख्नुपर्छ ।
- पिलर र बीम सबै एकआपसमा बाँधेको हुनुपर्छ ।
- फरक फरक उचाइका तला वा सतह नबनाउने ।
- यदि उचाइको तला फरक राख्नु परेमा प्राविधिकको सल्लाह लिने ।
- छानाको स्ल्याबको ढलान एउटै लेवलमा राख्ने । हरेक तलामा यो पालना गर्ने ।

पिलर र गारो बीचको बन्धन

- सबै गारोहरूलाई पिलरसँग बाँध्नुपर्छ । यसका लागि भ्यालको तल र माथि तेर्सो बन्धन राख्नुपर्छ ।
- बन्धनको मोटाई कम्तिमा ३ इन्च राख्नुपर्छ । बन्धन बनाउँदा ८ मि.मि.का दुइवटा तेर्सो डण्डीलाई ६ मि.मि.को हुकले ६ इन्चको फरकमा बाँध्नुपर्छ ।
- भ्याल र ढोका राख्दा पिलरभन्दा केहि पर राख्नुपर्छ ।



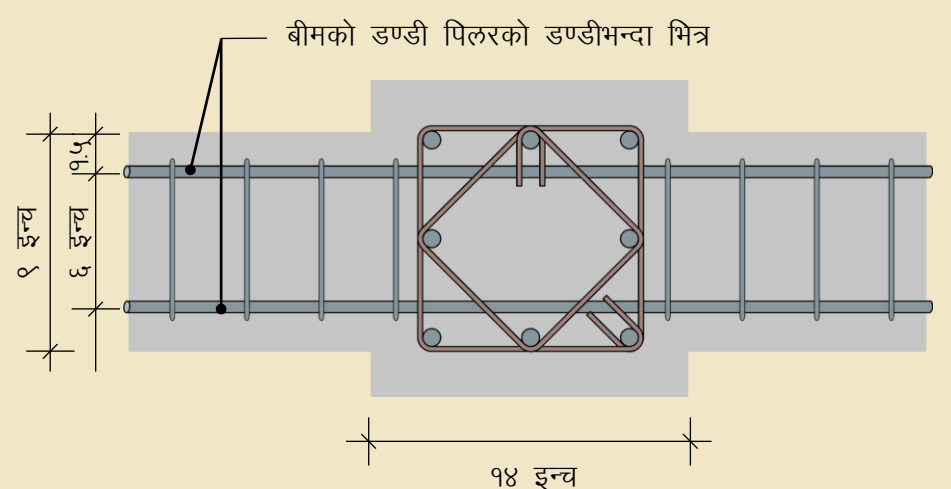
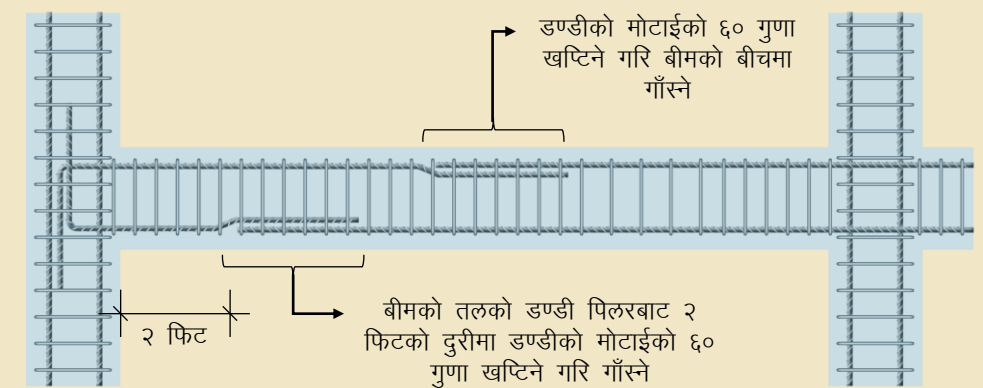
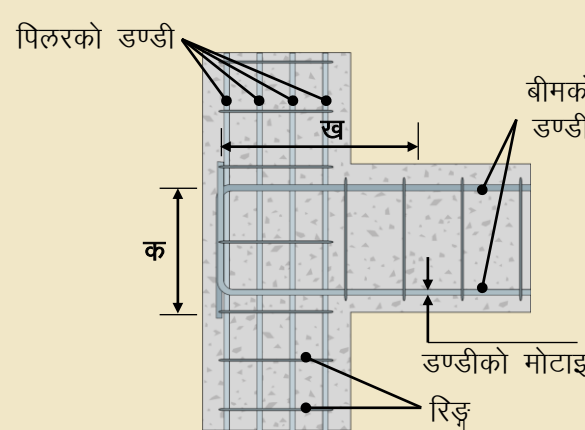
पिलरको डण्डीमा रिङ्ग

- रिङ्गहरूमा ४५ डिग्रीको हुक राख्नुपर्छ ।
- थप डाएमण्ड आकारको रिङ्गले बीचको ठाडो डण्डीलाई समाउने गरी नक्शामा देखाए जस्तै राख्ने ।
- पिलरको पुरा लम्बाईमा ४ इन्चको फरकमा रिङ्गहरू राख्ने ।
- पिलरमा डण्डी गौँस्दा डण्डीको मोटाईको ६० गुणा खट्टिनु पर्छ ।

पिलरमा बीमको डण्डी

- बीमको डण्डी गौँस्दा माथिको डण्डीलाई बीचमा पर्ने गरी र बीमको तलको डण्डीलाई छेउबाट २ फिट छोडेर बीचमा नपर्नेगरी डण्डीको मोटाईको ६० गुणा खट्टाएर गौँस्नुपर्छ ।
- बीम र पिलरको जोर्नीमा पनि रिङ्गहरू राख्नुपर्छ ।

- बीमका डण्डीहरूलाई पिलरभित्र पर्याप्त मात्रामा घुसाउनु पर्छ ।
- बीमको डण्डी पिलरमा जोड्दा क र ख मा निम्न अनुसार खट्टिनु पर्छ:
ठाडो भागमा $k = 92 \times$ डण्डीको मोटाई
तेर्सो भागमा $x = 20 \times$ डण्डीको मोटाई
- बीमको डण्डीहरू सबै पिलरको डण्डीको भित्र छिरेको हुनुपर्छ ।
- ढलानको अनुपात १२ मिटरसम्म उचाइको घरको लागि सिमेन्ट १, बालुवा १.५, गिट्टी ३ भाग हुनुपर्छ ।



२०७८ फागुन

Feb/Mar 2023

आइत Sun	सोम Mon	मंगल Tue	बुद्ध Wed	बिहि Thur	शुक्र Fri	शनि Sat
	१ ₁₃	२ ₁₄	३ ₁₅	४ ₁₆	५ ₁₇	६ ₁₈
७ ₁₉	८ ₂₀	९ ₂₁	१० ₂₂	११ ₂₁	१२ ₂₄	१३ ₂₅
१४ ₂₆	१५ ₂₇	१६ ₂₈	१७ ₁	१८ ₂	१९ ₃	२० ₄
२१ ₅	२२ ₆	२३ ₇	२४ ₈	२५ ₉	२६ ₁₀	२७ ₁₁
२८ ₁₂	२९ ₁₃	३० ₁₄				

मुख्य दिनहरू
 ६ महाशिवरात्री २२ फागु पुर्णिमा (पहाडी बिदा)
 ७ प्रजातन्त्र दिवस २३ फागु पुर्णिमा (तराई बिदा)
 ९ उजालो ल्होसार २४ नारी दिवस

पूर्वतयारीमा गर्नु पर्ने विशेष कामहरू

- घर निर्माणको लागि डण्डी खिया नलागेको, नगलेको र गुणस्तरवाला प्रयोग गर्ने ।
- बजारमा विभिन्न थरीका सिमेन्टहरू पाइन्छन्, प्राविधिकको सल्लाह अनुसार गुणस्तर मापदण्ड बमोजिम तोकिएको सिमेन्ट प्रयोग गर्ने ।
- घर निर्माण गर्नु अघि जमिनको माटोको परीक्षण गर्ने र जमिनको धरातल कस्तो छ सो अनुसारको निर्माणका प्राविधिक पक्षमा विचार गर्ने ।
- घरधनीले पनि निर्माणका हरेक पक्षहरू ध्यान दिएर अवलोकन तथा निरीक्षण गर्ने ।
- घरधनीले पिलरवाला घरका प्राविधिकहरूबाट प्राविधिक पक्ष र भूकम्प प्रतिरोधी निर्माणबारे बुझ्ने र मनन गर्ने ।

विपद्हरुबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

आगलागी



तस्वीर: nepal24hours.com

आगलागीको संक्षिप्त परिचय

आगो फैलिएर नियन्त्रण भन्दा बाहिर गएपछि हुने परिस्थिति नै आगलागी हो । अर्को शब्दमा भन्दा गाउँ बस्तीमा आगो लागेर जनधनको क्षति हुने अवस्थालाई नै आगलागी भनिन्छ (युनेस्को, २०७२)। घर वस्तीमा लाग्ने आगोलाई आगलागी भनिन्छ भने वनजङ्गलमा लाग्ने आगोलाई डडेलो भनिन्छ ।

नेपालमा पछिल्ला दिनहरूमा लगातार आगलागीका घटना बढेको तथ्यांकले देखाउँछ । यसबाट मानिसहरूको मृत्यु, घाइते हुने लगायत चौपायाको मृत्यु हुने क्रम पनि बढ्दो छ (गृह मन्त्रालय, २०६६) । यसबाट वर्षेनी अरबौंको आर्थिक नोक्सानी र क्षति हुने गरेको छ । नेपालमा असार, साउन र भदौ महिना बाहेक बाँकि महिनाहरू आगलागीका हिसाबले जोखिमयुक्त मानिन्छन् । चैत्र बैशाख महिना बढी सुख्खा हुने हुरी वतास पनि चल्ने हुँदा भन् आगलागीका हिसाबले जोखिम बढी हुन्छ (युनेस्को, २०७२) ।

आगलागी हुने कारणहरू

आगलागी वा डडेलो लाग्ने विभिन्न कारणहरू हुन्छन् । धेरैजसो मानवीय कमजोरीका कारण आगलागीका घटना निम्तिने गरेको पाइन्छ । निरोधात्मक उपायको कमी, पूर्वतयारीमा लगानी अभाव, उपलब्ध साधन-स्रोत प्रभावकारी नहुनु, अव्यवस्थित शहरीकरण जस्ता कारणहरूले यसमा मुख्य भूमिका खेलेको छ । आगलागी हुनुका मुख्य कारणहरू यस प्रकार छन् ।

- दाउराको आगो, स्तोभ, हिटर, टुकी वा मैनबत्ती ननिभाउँदा, असावधानी पूर्वक प्रयोग गर्नाले ।
- धुमपान गर्नेले चुरोटको टुटो ननिभाई जथाभावी फ्याँक्ने जस्ता क्रियाकलाप गर्नाले ।
- घर तथा कलकारखानाहरूमा छिटो आगो लाग्न सक्ने पदार्थहरू, जस्तै: ग्याँस, मट्टितले, डिजेल, पेट्रोल, आदिको भण्डारणमा चुहावटबाट हुने जोखिमका कारणले ।
- जाडो मौसममा घरभित्र, घर बाहिर वा जंगलमा आगो बाली ताप्ने र ननिभाइकन छाड्ने गरेका कारण ।
- प्राकृतिक विपद् जस्तै: चट्याङ, हुरिवतास र बिजुलीको तार सर्ति सर्किट हुनाले ।

आगलागी अघि गर्नुपर्ने पूर्व तयारीका कामहरू

- आगलागी नियन्त्रणका लागि पूर्वतयारीका योजनाहरू बनाउने । आपत्कालीन अवस्थाको लागि चाहिने पानीको स्रोतहरूको पहिचान र आगो निभाउने विधिको तालिम र अभ्यास गर्ने ।
- आफ्नो शरिरमा आगो लागे सुत्ने, गुडुल्कीएर (लडिबुडि) आगो निभाउने विधिबारे सिक्ने र सिकाउने ।
- पेट्रोल पम्प र भण्डारण स्थलहरूमा सुरक्षित व्यवस्थापन गर्ने, आगो निभाउने यन्त्रहरू अनिवार्यरूपमा राख्ने ।



ज्वलनशील पदार्थको सुरक्षित व्यवस्थापन

- सजिलै आगो निस्कने सलाई, लाईटर जस्ता सामग्रीहरू केटाकेटीको सहज पहुँचमा नराख्ने ।
- सुरक्षाचौकी, प्रशासनिक निकाय, वारुणयन्त्र, उद्धार समूह, आदिका टेलिफोन नम्बरहरू टिपोट गरेर राख्ने ।
- फायर एक्स्टिङ्गुअर (अग्नि नियन्त्रण मेशिन) बाहिर निस्कने ढोका नजिक राख्ने ।
- आगलागी नियन्त्रण र रोकथामबारे पर्याप्त सूचना र जनचेतनामूलक पत्रपत्रिका, विभिन्न प्रकाशनहरू र नाटक तथा रेडियो कार्यक्रमहरू संचालन गर्ने ।
- छिट्टै आगो लाग्न सक्ने जस्तै: खरको छानाको सट्टा टिन वा अन्य टायलको प्रयोग गर्ने ।
- दमकल वा पानी बोक्ने ट्याङ्कर गुड्न मिल्ने बाटोघाटोको व्यवस्था गर्ने ।



ज्वलनशील पदार्थको सुरक्षित व्यवस्थापन

आगलागी भइरहेको बेला गर्नुपर्ने कामहरू

- घरमा आगलागी भएमा नआतंकन सुरक्षित स्थानमा जाने । असहाय, बालबालिका र वृद्धवृद्धाहरूलाई विशेष प्राथमिकता दिई छिटो घरबाट बाहिर निकाल्ने वा उद्धार गर्ने ।
- आगलागी भएको घरभित्र नछिर्ने । आगोले नजल्ने पहिरन सहितको दक्ष उद्धारकर्मीको सहायतामा उद्धार कार्य गर्ने ।
- आफु वा कसैलाई आगो लागेमा भुईँमा सुतेर लडीबुडी गरी आगो निभाउने वा बाक्लो कम्बल वा चिसो बोराले छोप्ने ।

- धुँवाँको असरले स्वाशप्रश्वासमा समस्या नहुन निहुरिएर नाक मुखमा भिजेको वा सुक्खा कपडाले छोपेर घरबाट बाहिर निस्कने ।
- आगो लागेमा छरछिमेकको सहयोग, आपत्कालीन निकाय जस्तै: प्रहरी चौकी, दमकल, आदिमा खबर गर्ने ।
- आगो लागेको ठाउँबाट टाढा रहने र धुँवाबाट बच्ने उपाय गर्ने । उक्तस्थान नजिक रहेका घरपालुवा जिव जन्तुहरूलाई फुकाएर सरक्षित स्थानमा लैजाने ।
- आगो फैलिन नदिन उपलब्ध जनशक्तिको सहयोगमा पानी, हरिया स्याउला, बालुवा, माटोजस्ता वस्तुबाट आगो निभाउने, आगो बढ्न नदिने । मानविय साङ्गो बनाई बाल्टीन विधिबाट आगो नियन्त्रण गर्ने ।
- टूलो आगलागी भएको खण्डमा सामुदायिक स्थलमा बाल्टिन वाहिनी विधि प्रयोग गरिराख्ने ।
- यदि बाहिर निस्कने ढोकामा आगो लागेको छ भने वैकल्पिक मार्गको प्रयोग गर्ने ।
- विजुलीको गडबडीको कारणले आगलागी भएको छ भने आतिएर पानीले निभाउने प्रयास नगर्ने, विद्युतको आपूर्ती बन्द गरेर मात्र आगो निभाउने प्रयास गर्ने ।

२०७८ चैत

Mar/Apr 2023

आइत Sun	सोम Mon	मंगल Tue	बुद्ध Wed	बिहि Thur	शुक्र Fri	शनि Sat
			१ ₁₅	२ ₁₆	३ ₁₇	४ ₁₈
५ ₁₉	६ ₂₀	७ ₂₁	८ ₂₂	९ ₂₁	१० ₂₄	११ ₂₅
१२ ₂₆	१३ ₂₇	१४ ₂₈	१५ ₂₉	१६ ₃₉	१७ ₃₁	१८ ₁
१९ ₂	२० ₃	२१ ₄	२२ ₅	२३ ₆	२४ ₇	२५ ₈
२६ ₉	२७ ₁₀	२८ ₁₁	२९ ₁₂	३० ₁₃		

मुख्य दिनहरू

१६ श्री राम नवमी

७ घोडेजात्रा

१५ श्री श्वेत मत्स्येन्द्रनाथ रथ यात्रा / चैते दशैं

पूर्वतयारीमा गर्नु पर्ने विशेष कामहरू

- ✓ अग्नि नियन्त्रण मेशिन (फायर एक्स्टिङ्गुअर) A, B र C प्रकार तथा फरक फरक क्षमताको हुन्छन् । सम्भावित जोखिम अनुसार उपयुक्त प्रकार र क्षमताको अग्नि नियन्त्रक मेशिन राख्ने ।
- ✓ गाउँ/ नगर पालिकाहरूका लागि दक्ष अग्नि नियन्त्रक र वारुणयन्त्र/दमकलको व्यवस्था गर्ने ।
- ✓ बाटोघाटो चौडा बनाउने, आकस्मिक अवस्थामा दमकल सवारलाई अनुकूल र सहज बनाउने ।
- ✓ पानीका स्रोत: पोखरी, कुलो, इनार, ट्यूववेल, बोरिङ्ग गरेका स्थानहरूको पहिचान र आवश्यक मर्मत संभार तथा पूर्णरूपमा संचालनको सुनिश्चित गर्ने ।
- ✓ इन्धन तथा उच्च प्रज्ज्वलनशील पदार्थको भण्डारमा अनिवार्य अग्नि नियन्त्रण मेशिन र उपकरण जडान गर्ने ।

विपद्हरूबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

पहिरो



समाार: <https://myrepublica.nagariknetwork.com/>

पहिरोको संक्षिप्त परिचय

पहाडी भूभागमा जमिन चर्किएर वा फुटेर वा माटो, ढुङ्गा, हिउँ, पानी सोहोरिएर तलतिर खस्ने, भासिने र धसिएर बग्ने प्रक्रियालाई पहिरो भनिन्छ । पहिरोलाई विभिन्न प्रकारमा बिभाजन गर्न सकिन्छ । वातावरणीय हिसाबले बर्षे पहिरो, हिम पहिरो र धुले पहिरो पनि भन्ने गरिन्छ । पहिरो चल्ने प्रक्रियाका आधारमा साधारणतया: नेपालमा पहिरो चार प्रकारका हुन्छन्: ढुङ्गे पहिरो (पतन), चिप्लिने पहिरो (स्खलन), घूर्ण पहिरो (वक्राकार) र समिश्रण पहिरो । व्यवहारिक तवरमा भने यी लगायत अन्य सबै प्रकारका पहिरोहरूलाई तीन किसिममा बर्गीकरण गर्न सकिन्छ । सहजै रोक्न सक्ने पहिरो, छोटो समयमा नै पर धकेल्न सक्ने पहिरो र पहिरो नियन्त्रण गर्दा पनि नरोकिने पहिरोहरू हुन् ।

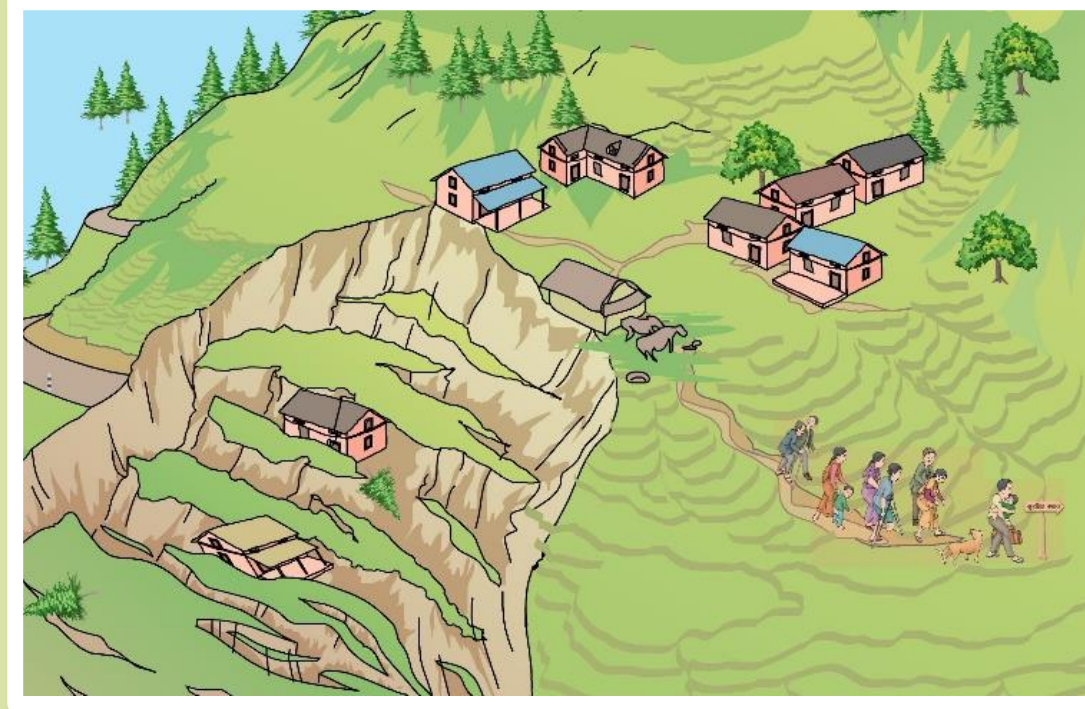
पहिरो जाने कारणहरू

पहिरो जानुका पछाडि प्राकृतिक वा मानवीय कारणहरू रहेका छन् । यो मुख्यतः कमजोर भू-बनोट भएको भिरालो जमिनमा जाने गर्दछ (गृह मन्त्रालय, २०६६)। कमजोर र भिरालो जमिनमा थोरै दबाव पर्दा पनि पहिरो जानसक्ने हुनाले यो क्षेत्र पहिरोको दृष्टिकोणले अत्यधिक जोखिममा रहेको पाइन्छ ।

- मानिसले जथाभावी सडक, संरचनाहरू बनाउनु वा ढाँडाकाँडामा ग्लास्ट गराउनु र भूक्षय हुने कुरा ख्याल नगर्नु जस्ता कारण
- भुईँचालो तथा अन्य प्राकृतिक कारण र अनियन्त्रित रूपमा भौतिक निर्माण कार्य ।
- वन विनाश, उडेलो वा वातावरण विनाश ।

पहिरो जानु अघि गर्नुपर्ने कामहरू

- भविष्यमा पहिरो जान सक्ने वा नसक्ने कुराको सुनिश्चितताको लागि रूख, विरुवा, जमिनको स्थिति, विजुलीका पोल, जमिनको सतहको अवलोकन गर्ने र त्यहाँ देखिएका संकेतका आधारमा जोखिम पहिचान गरी संकटासन्न क्षेत्रको पहिचान र नक्साकन गर्ने ।
- घर तथा जमिनमा चिरा परेको छ, वा घरको गारोमा चर्केको छ भने पहिरो जान सक्ने संकेत हो भन्ने बुझ्ने र उक्तस्थान छोडेर सुरक्षित स्थानमा जाने ।
- पहिरोको जोखिम र सम्भावित असरहरूको बारेमा वस्ती, समुदाय, गाउँले, छिमेकी आदिको जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने ।
- पहिरोको जोखिम क्षेत्रमा वस्ती विकास नगर्ने, नयाँ निर्माणमा रोक लगाउने ।
- भिरालो वा ढाँडाहरूमा वृक्षारोपण गर्ने । पहिरो रोकथाम र थग्ने प्राविधिक ज्ञान र सीपको उपयोग गर्ने ।
- आपत्कालीन अवस्थामा स्थानान्तरणको लागि सुरक्षित स्थानको पहिचान गर्ने र उक्तस्थानसम्म जाने सुरक्षित बाटोको पहिचान गर्ने ।
- ठाडो भिरालो, खहरे नदी, भेल बग्ने खोल्सो, पहाडको फेदी आदि जोखिमयुक्त स्थानमा घर, भवन आदि निर्माण नगर्ने ।
- समुदायस्तरीय खोज तथा उद्धारका तालिम तथा जनचेतनाका कार्यक्रम आयोजना गर्ने ।
- प्राथमिक उपचारको सिप तथा तालिमको व्यवस्था गर्ने ।



- सकेसम्म खुला समथर ठाउँमा भेला हुने वा पहिले नै निर्धारित सुरक्षित स्थानमा जाने ।
- पहिरो गइरहेका बेला आफु, परिवार र बालबालिका तथा वृद्धवृद्धाहरूलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाने, सो स्थानमा भएकाहरूको गणना गर्ने र स्वास्थ्य अवस्थामा ध्यान दिने ।
- आफ्नो क्षेत्रमा पहिरोका बारेमा कहाँ के कस्ता घटना भइरहेका छन् भन्ने बारे रेडियो, टिभी, पत्रपत्रिकाबाट ताजा जानकारी लिने र सो बमोजिम सावधानी अपनाई सजग रहने ।
- यदि पहिले नै तोकिएका सुरक्षित स्थानमा पहिरोको कारणले जमिनहरू धाँजा परेको, पानी निस्केको वा मूल फुटेको वा जमिन धसिएको छ भने अर्को सुरक्षित स्थानतर्फ जाने ।

पहिरो गइरहेको बेला गर्नुपर्ने कामहरू

- पहिरो गइरहेको अवस्थामा नआतिकन घरबाट निस्कने वा पहिले नै तय गरेको सुरक्षित स्थानमा जाने ।
- सुरक्षित स्थानमा जाँदा अत्यावश्यक सामानहरू वा आपत्कालीन फोला साथमा लैजाने ।
- पहिरो गएको स्थानमा उकालो/ओरालो जानुहुँदैन, अवस्था हेरी दायो वा बायाँ तर्फको सुरक्षित स्थानमा जाने ।
- पहिरोमा कोही परेको देखेमा वा थाहा भएमा तुरुन्त आफन्त वा प्रहरीलाई खबर गर्ने, आवश्यकता हेरी उद्धारमा सहयोग गर्ने ।
- पहिरो गएको स्थान नजिक, ठूला रूख, अग्ला भवन, नदीको किनारहरूबाट टाढा रहने ।

२०८० वैशाख

Apr/May 2023

आइत Sun	सोम Mon	मंगल Tue	बुद्ध Wed	बिहि Thur	शुक्र Fri	शनि Sat
३१ ₁₄					१ ₁₄	२ ₁₅
३ ₁₆	४ ₁₇	५ ₁₈	६ ₁₉	७ ₂₀	८ ₂₁	९ ₂₂
१० ₂₁	११ ₂₄	१२ ₂₅	१३ ₂₆	१४ ₂₇	१५ ₂₈	१६ ₂₉
१७ ₃₀	१८ ₁	१९ ₂	२० ₃	२१ ₄	२२ ₅	२३ ₆
२४ ₇	२५ ₈	२६ ₉	२७ ₁₀	२८ ₁₁	२९ ₁₂	३० ₁₃

मुख्य दिनहरू

- १ नयाँ बर्ष आरम्भ
- ७ मातामिर्था ओसी
- ११ लोकतन्त्र दिवस

पूर्वतयारीमा गर्नु पर्ने विशेष कामहरू

- ✓ पहिरो नियन्त्रण तथा जोखिम न्यूनीकरणमा दक्ष प्राविधिक जनशक्तिको समूह बनाउने ।
- ✓ पहिरोको थुप्रो व्यवस्थापन गर्नको लागि मेशिनरी साधन तथा उपकरणहरूको व्यवस्था गर्ने ।
- ✓ आकस्मिक सेवालाई चाहिने सवारी साधनहरूको मर्मत गर्ने र तयारी अवस्थामा रहने व्यवस्था गर्ने ।
- ✓ विपद् व्यवस्थापन निकाय वा पहिरोबारे पूर्वानुमान गरिएको सूचनाहरूको संकलन र स्थानीय स्तरमा गर्न सकिने पूर्वतयारीका कार्यहरू कार्यान्वयन गर्ने योजना बनाउने ।

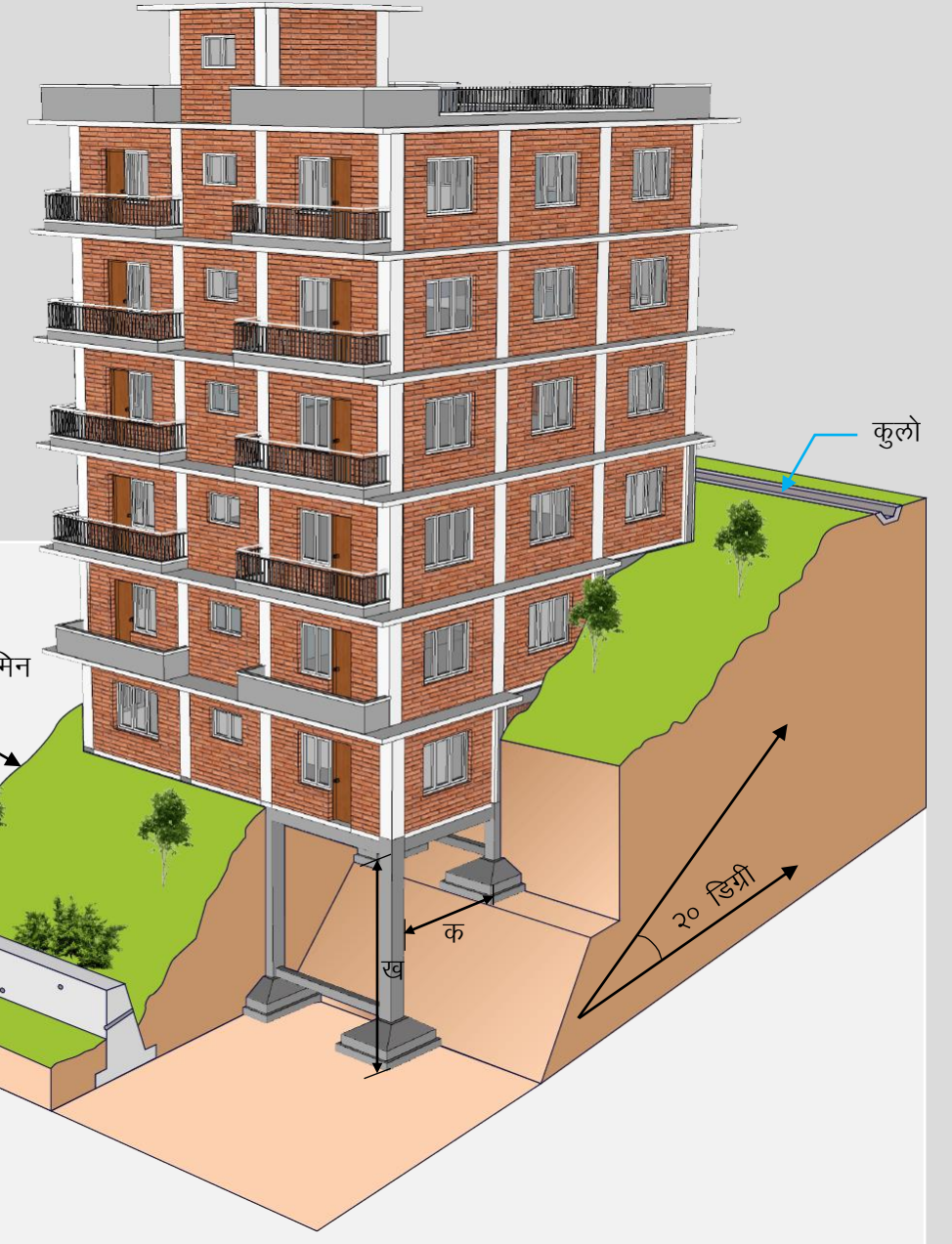
विपद्हरूबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

भिरालो जमिनमा भवन निर्माण गर्दा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुराहरू

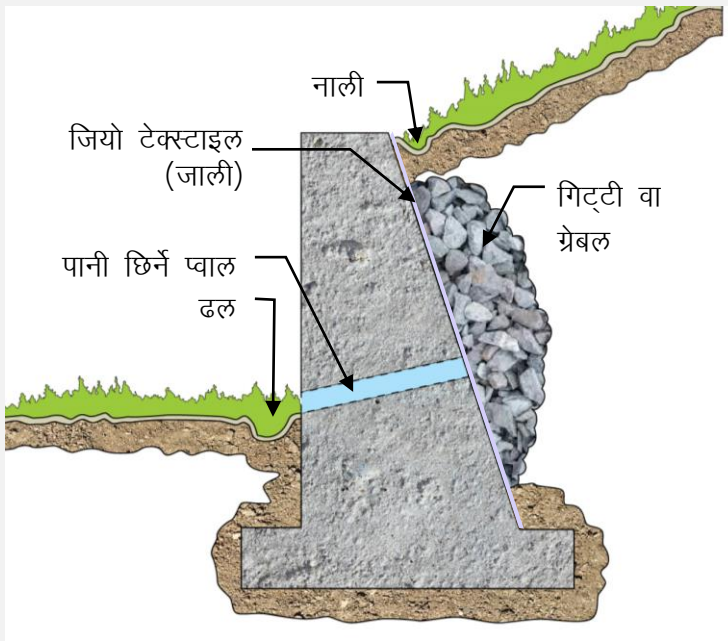
नेपालमा ८३ प्रतिशत भूभागहरू हिमाल र पहाडी क्षेत्र भएको हुनाले भिरालो जमिनमा घर बनाउनु पर्ने बाध्यता रहेको भएपनि भौगोलिक तथा प्राविधिक ज्ञानको कमिले जोखिम मोल्नु परेको छ । मुख्यरूपमा भौगोलिक अवस्था र निर्माणका प्राविधिक पक्षहरूबारे बुझ्न जरुरी छ । के, कस्तो, कसरी र कस्तो ठाउँमा घर निर्माण गर्दा सुरक्षित बसोबास बनाउन सकिन्छ भन्नेबारे ध्यान दिनुपर्ने केहि महत्वपूर्ण कुराहरू यस अंशमा प्रस्तुत गरिएका छन् ।

ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुराहरू

- पहिरो जोखिम क्षेत्रहरूमा कुनै पनि निर्माण नगर्ने । विगतमा पहिरो गएको क्षेत्र पहिचान गर्न जमिन र स्खहरूको चेकजाँच गर्ने, सामान्यतया स्खहरू ठाडो नभइ एकनाश ढल्किएको छ छैन जाँच गर्ने ।
- गुणस्तरीय निर्माण सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने ।
- जमिनको प्राकृतिक बनावटलाई न्यूनतम परिवर्तन गरी भवन निर्माण गर्ने ।
- भवन नियमित आकारको जस्तै वर्गाकार, आयातकार वा वृत्ताकारको बनाउने ।
- भिरमा घर बनाउँदा घर बन्ने क्षेत्रबाट भिर पर्याप्त दूरीमा राख्ने ।
- अत्यावश्यक नभएसम्म, भिरालो जमिनलाई स्थिरता र सुरक्षा प्रदान गर्न सक्ने वनस्पति र ढूला स्खहरू नहटाउने ।



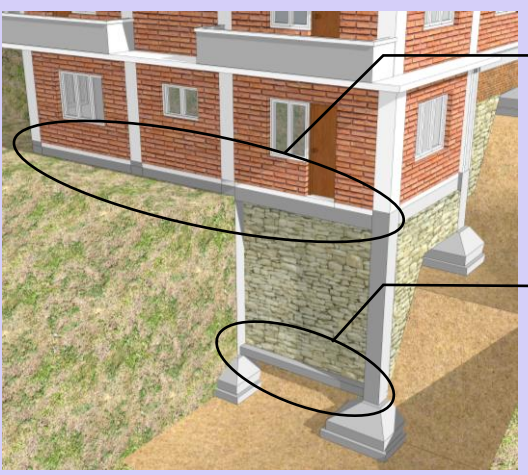
भिरालो जमिनमा रिटेनिङ्ग पर्खाल



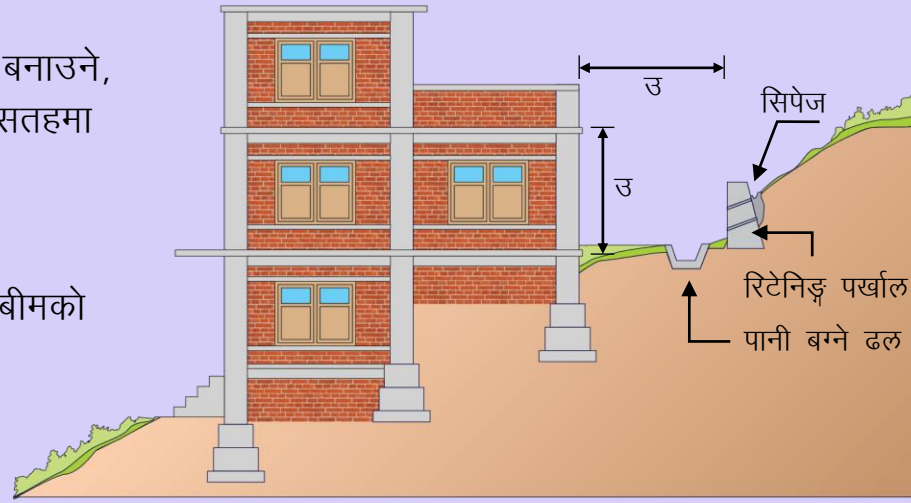
- घर निर्माणका लागि घडेरीको छनोट गर्दा पहिरो जाने र ढल्ला खस्ने ठाउँबाट टाढा बनाउने ।
- २० डिग्री भन्दा माथिको भिरालो जमिनमा घर नबनाउने र यदि बनाउन परेमा जियो टेक्निकल इन्जिनियरको परामर्श र स्ट्रक्चरल इन्जिनियरद्वारा डिजाइन गराउने ।
- वर्षाको पानी निकासको लागि भवन वरिपरि उचित ढलको व्यवस्था गर्ने ।
- भिरालो जमिनको भार रोकथामका लागि रिटेनिङ्ग वाल (पर्खाल) लगाउने । घर निर्माण गर्ने स्थान नजिक कान्लाको गहिराईको आधारमा रिटेनिङ्ग पर्खालको आवश्यकता निर्धारण गर्ने ।

घर निर्माण चरणमा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

- भिरालो जमिनमा घर निर्माण गर्दा चरणबद्ध होचो स्थानमा पहिलो चरणको निर्माण सकेपछि माथिल्लो स्थानमा दोस्रो चरणको निर्माण गर्ने ।
- भवनको दुईवटा पिलर बिचको दुरी जगको ठाडो दुरी भन्दा ३ गुणा क \leq ३ख भन्दा ढूलो नबनाउने । भिरको कान्ला गहिरो भए वा दुई पिलरबिचको दुरी ३ गुणाभन्दा ढूलो बनाउनु परेमा प्राविधिज्ञहरूको सल्लाह र सुभाब लिने ।



- पिलर घर कम्तिमा २ नाले (ईकाई) बनाउने, प्रत्येक नालको सतह एउटै समतल सतहमा बनाउने ।
- भवनमा जगहरू बाँध्नको लागि टाई बीमको प्रयोग गर्ने ।



- भिरबाट घरको दुरी भिरको उचाइ बराबर वा सो भन्दा बढीको दूरीमा कायम गरी भवन निर्माण गर्ने ।
- वर्षाको पानी निकासको लागि भवन वरिपरि ढल वा उचित निकासको व्यवस्था गर्ने ।
- माथीबाट पानी बगेर वा रसाएर आउँदा रिटेनिङ्ग वालको बीच बीचमा पानी बग्नेको लागि प्वालहरू राख्ने ।

२०८० जेठ

May/June 2023

आइत Sun	सोम Mon	मंगल Tue	बुद्ध Wed	बिहि Thur	शुक्र Fri	शनि Sat
	१ ₁₅	२ ₁₆	३ ₁₇	४ ₁₈	५ ₁₉	६ ₂₀
७ ₂₁	८ ₂₂	९ ₂₃	१० ₂₄	११ ₂₅	१२ ₂₆	१३ ₂₇
१४ ₂₈	१५ ₂₉	१६ ₃₀	१७ ₃₁	१८ ₁	१९ ₂	२० ₃
२१ ₄	२२ ₅	२३ ₆	२४ ₇	२५ ₈	२६ ₉	२७ ₁₀
२८ ₁₁	२९ ₁₂	३० ₁₃	३१ ₁₄	३२ ₁₅		

मूख्य दिनहरू
१५ जणतन्त्र दिवस
२२ बुद्ध जयन्ती, उगौली पर्व

पूर्वतयारीमा गर्नु पर्ने विशेष कामहरू

- ✓ बलकुलो बनाउने, वनस्पतिहरू रोप्ने र गरा खेतीहरू लगाउने । आधुनिक विधिमा वृक्षारोपण, जैविक इन्जिनियरिङ्ग, जियो टेक्स्टाइल/जाली, ग्यावियन बक्सहरू बनाउने ।
- ✓ भिर पाखामा विष्फोटक पदार्थ, डोजरको सट्टा साना मेशिन तथा मानविय श्रमबाट जोखिम न्यून गर्ने तरिकाहरू अपनाउने ।
- ✓ कुलो तथा ढलको मर्मत तथा सरसफाइ गर्ने ।

विपद्हरूबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

बाढी

संक्षिप्त परिचय

बाढी भनेको विभिन्न कारणबाट खोला, नदी वा खोलसामा पानीको स्तर असामान्य रूपमा बढेर हुने विपद्जन्य घटना हो । अत्यधिक वर्षाका कारण, बाँध फुटेर वा पानीको नियमित बहाव रोकिएका कारणले खोला, खोल्सा, नदी वा भेलले अचानक नियमित बहाव क्षेत्र नाघेर अनियन्त्रित भई ठूलो क्षेत्रको जनजीवन, वस्ती वा खेतबारीमा प्रतिकूल प्रभाव पार्छ । नदीनाला, खोला, ताल, खोल्सा आदि पानीका स्रोतहरूमा विभिन्न कारणले पानी बढेर वरिपरिको जमिनको भागमा पानी बग्ने, डुबाउने वा बगाउने अवस्थालाई बाढी भनिन्छ ।

नेपालीहरूले हरेक वर्ष खास गरी वर्षायाममा भोग्दै आएको प्रमुख विपद्जन्य घटनाहरू मध्ये बाढी एक हो । नेपाल बाढीको जोखिमका दृष्टिकोणले विश्वको ३० औं स्थानमा पर्दछ (गृह मन्त्रालय, २०१५) । नेपालका सबै भेग बाढीको दृष्टिकोणले जोखिममा छन् । त्यसमा पनि होचो र समथल स्थानमा पर्ने भएकाले नेपालको तराई क्षेत्रमा बाढीको समस्या धेरै छ । ठूला ठूला नदीहरूले गर्दा पनि तराईमा समय समयमा बाढीले वस्तीहरूलाई बगाउने र डुबानमा पार्ने गरेको छ ।

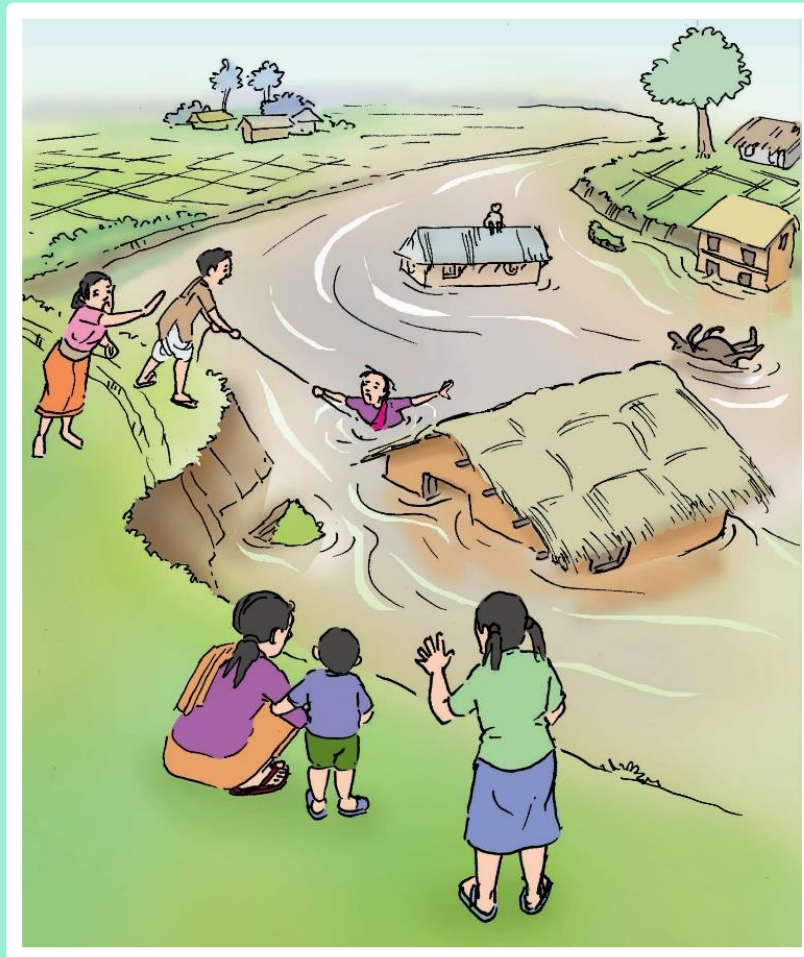
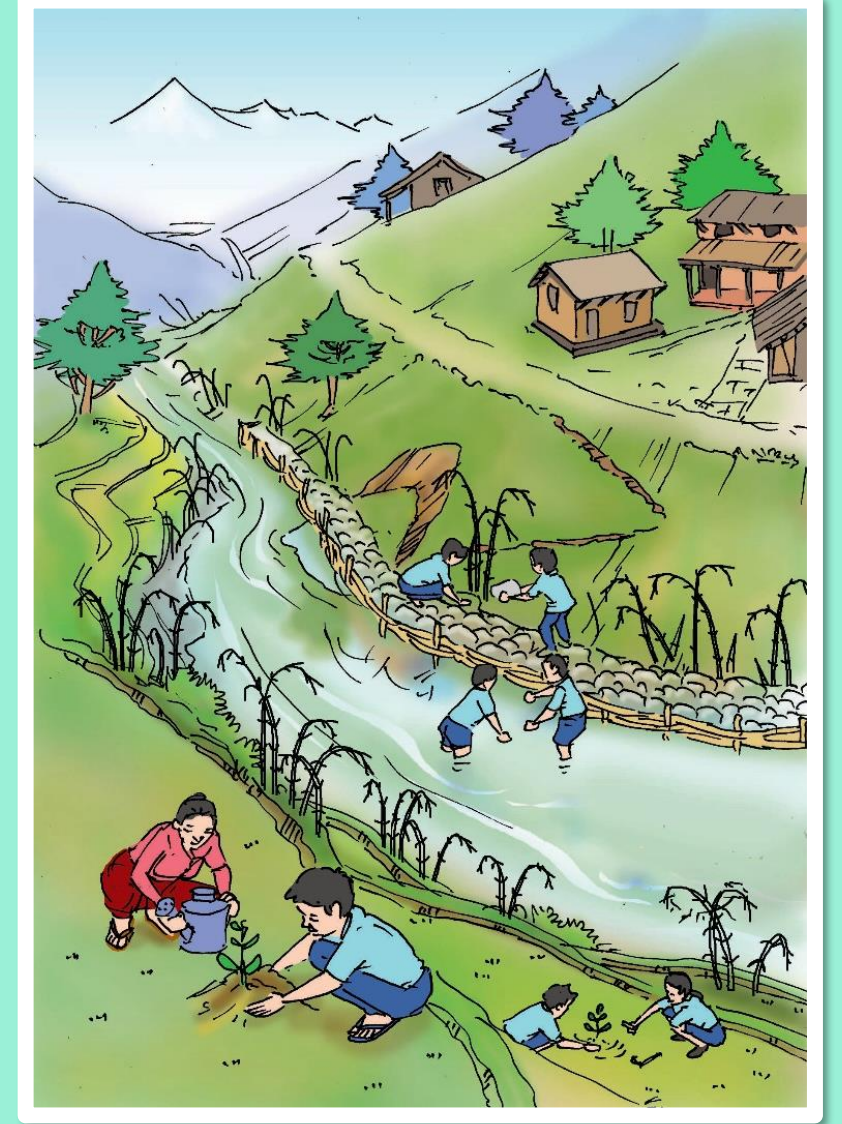
बाढीका कारणहरू

बाढी आउने समय वर्षायाम हो । यस बाहेक हिम ताल फुटेर, हिउँ पग्लेर नदी नाला बढेर, खोला, ताल, खोलसामा अवरोध आई एक्कासि बाँध वा तालतलैया फुट्दा पनि बाढी आउँछ । बाढीका मुख्य कारणहरू यस प्रकार छन् ।

- लामो समयसम्म ठूलो वर्षा भएमा,
- जम्मा गरिएको पानीको बाँध एक्कासि फुटेमा,
- हिउँ अत्यधिक परी एकै चोटि पग्लिएमा, हिमतालहरू फुटेमा,
- भुईँचालो वा पहिरो गई अवरुद्ध भएको नदी वा खोलाहरूको जमेको पानी एक्कासी फुटेमा,
- नदी खोलाको बहाव क्षेत्रलाई मिचेर वस्ती विकास गर्नाले,
- नदी र खोलानालाबाट अनियन्त्रित रूपमा ढुङ्गा, बालुवा र रोडा उत्खनन् गर्नाले,
- बाढी नियन्त्रण वा बहाव कम गर्ने बाँधको पूर्वतयारी नगर्नाले ।

बाढी आउनु अघि गर्नुपर्ने कामहरू

- बाढीले असर पुऱ्याउन सक्ने स्थानहरूको पहिचान र नक्साङ्कन गरी समुदायस्तरमा लेखाजोखा राख्ने ।
- आपत्कालीन अवस्थामा के कसरी सुरक्षित स्थानमा जाने भनेर सल्लाह र योजना निर्माण गर्ने । आपत्कालीन अवस्थाका लागि अत्यावश्यक सामग्रीहरू जोरजाम गर्ने ।
- बाढी पूर्व सूचना प्रणालीको स्थापना गर्ने र संचालन गर्ने र सबैमा जानकारी गराउने । विभिन्न अत्यावश्यक सम्पर्क नम्बर सार्वजनिक रूपमा राख्ने ।
- पानीको बहाव र खतराका बारेमा जानकारीका लागि बाढीको पूर्व सूचना प्रणाली बन्दोबस्त गर्ने । बसोबास स्थानान्तरण गर्नु परेमा सुरक्षित स्थान तथा अस्थायी बसोबासको लागि खुलास्थानको पहिचान गर्ने ।
- बाढीबाट बच्ने र बचाउने उपायका शिप तथा तालिम वा पौडिने र तैरिने व्यक्तिगत सीप तथा अभ्यास गर्ने ।
- खोला वा नदीबाट बालुवा, ग्राभेल, ढुङ्गा जस्ता सामग्री व्यवस्थित तरिकाले निकाल्ने ।
- कटान रोक्न र कटानको कारणबाट हुने जोखिम कम गर्न ग्यावियन वाल, बाँध तथा तटबन्ध निर्माण गर्ने । बिग्रेको, भल्केको र चर्केको बाँध तथा तटबन्ध, पर्खाल, कुलो, पैनी आदिको मर्मत सम्भार गरिराख्ने र संचालन गर्ने ।
- पहिरोको रोकथामका लागि वन विनाश रोक्ने र रुख विरुवा रोप्ने तथा वनको संरक्षण गर्ने ।
- बाढीको जोखिम भएको खोला नजिक वस्ती वा सजिलै पानीको भेल छिर्ने स्थानमा भौतिक संरचनाहरू निर्माण नगर्ने । खोला तथा नदीको वरिपरि जथाभावी गरिने अतिक्रमणमा रोक लगाउने ।



बाढी आएका बेला गर्नुपर्ने १० कामहरू

- बाढी आएको बेला नशक्तिन अग्लो र सुरक्षित स्थानमा जाने ।
- उद्धारकर्मीहरूलाई आवश्यक सहयोग गर्ने ।
- यदि कसैलाई बाढीले बगाएको खण्डमा (लाइफ ज्याकेट, डोरी वा उपलब्ध साधनको सहायताले) उद्धार गर्ने ।
- बाढीमा घाइते भएकाहरूको अवस्था हेरी प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- सुरक्षित स्थानतर्फ जाने बाटोमा भीडभाड हुन नदिन स्वयंसेवकहरू परिचालन गर्ने तथा वृद्धवृद्धा, बालबालिकाहरूलाई विशेष सहयोग र प्राथमिकता दिने ।
- बाढी डुबानको तत्काल अवस्थाबारे संचारमाध्यमबाट जानकारी लिने ।
- घरमा विद्युतको लाइन बन्द गर्ने, पानीले भिजेको वा पानीमा उभिएर विद्युतीय उपकरणहरू नछुने, नचलाउने ।
- बत्ती र पानीको मुख्य स्रोतहरू बन्द गर्ने ।
- बाढी आएको बेला बगिरहेको पानीमा गाडि नचलाउने । सुरक्षित स्थानमा साधनलाई रोक्ने ।
- बाढी वा पानीको भेलले हिड्ने बाटोमा भएका ठूला खाल्टा, ढलहरू भरिएर गहिराई थाहा नहुने हुदाँ थप मानविय क्षति रोक्न उक्त स्थानहरूमा जोखिम संकेतहरू राख्ने वा रोक लगाउने ।

२०८० असार

Jun/Jul 2023

आइत Sun	सोम Mon	मंगल Tue	बुद्ध Wed	बिहि Thur	शुक्र Fri	शनि Sat
३१ ₁₆					१ ₁₆	२ ₁₇
३ ₁₈	४ ₁₉	५ ₂₀	६ ₂₁	७ ₂₂	८ ₂₁	९ ₂₄
१० ₂₅	११ ₂₆	१२ ₂₇	१३ ₂₈	१४ ₂₉	१५ ₃₀	१६ ₁
१७ ₂	१८ ₃	१९ ₄	२० ₅	२१ ₆	२२ ₇	२३ ₈
२४ ₉	२५ ₁₀	२६ ₁₁	२७ ₁₂	२८ ₁₃	२९ ₁₄	३० ₁₆

मुख्य दिनहरू
१५ दही पिउरा खाने दिन
१८ गुरु पुर्णिमा

पूर्वतयारीमा गर्नु पर्ने विशेष कामहरू

- ✓ बाढीमा उद्धार विधि बारे तालिम र क्षमता अभिवृद्धि गर्नुका साथै उद्धार सामग्रीहरूको पनि व्यवस्थापन गर्ने ।
- ✓ उच्च र समतल भूभाग बाढीले फरक फरक तरिकाले जोखिम र असर गर्ने हुनाले स्थान अनुसार जोखिम न्यूनीकरण र सुरक्षाका उपाय र कार्ययोजनाहरू बनाउने ।
- ✓ बाढीबाट पशु तथा चौपायाहरूको सुरक्षा र जोखिमबाट जोगाउने उपायहरू अपनाउने ।
- ✓ बाढीबाट हुने सम्भावित पहिरो जोखिमलाई पनि ध्यानमा राखी सुरक्षा र पूर्वतयारीको व्यवस्थापन योजना बनाउने ।

विपद्हरूबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

बाढी प्रभावित क्षेत्रमा सुरक्षित भवन निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

नेपालीहरूले हरेक वर्ष खास गरी वर्षायाममा भोग्दै आएको प्रमुख विपद्जन्य घटनाहरू मध्ये बाढी एक हो । नेपाल बाढीको जोखिमका दृष्टिकोणले विश्वको ३०औँ स्थानमा पर्दछ (गृह मन्त्रालय, २०१५) । नेपालका सबै भेग बाढीको दृष्टिकोणले जोखिममा छन् । त्यसमा पनि होचो र समथल स्थानमा पर्ने भएकाले नेपालको तराई क्षेत्रमा बाढीको समस्या धेरै छ । ठूला ठूला नदीहरूले गर्दा पनि तराईमा समय समयमा बाढीले वस्तीहरूलाई बगाउने र डुबानमा पार्ने गरेको छ ।

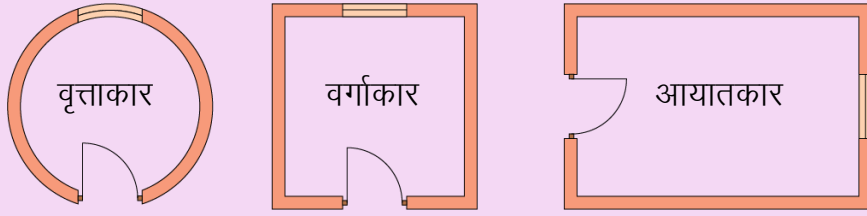
बाढीको जोखिम क्षेत्रबाट पूर्णरूपमा बसोबासको स्थानान्तरण गर्नु प्रमुख उपाय हो । कतिपय कम जोखिम तर बाढीको प्रभावित क्षेत्रहरूमा कस्तो र कसरी बाढीबाट सुरक्षित भवन निर्माण विधि अपनाउन सकिन्छ भन्ने कुराहरू बुझ्न जरुरी छ ।

घरको आकार प्रकार

- घर निर्माणका लागि घडेरीको छनोट गर्दा बाढी आउने खोलाको नजिक हुनुहुँदैन ।
- घर नियमित आकारको जस्तै वर्गाकार, आयताकार वा वृत्ताकारको हुनुपर्दछ ।
- घर कम्तीमा दुई नाले हुनुपर्छ र दुई तला भन्दा बढी हुनुहुँदैन ।
- गुणस्तरीय निर्माण सामग्रीहरूको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- घरको छोटो मोहोडा बाढी आउन सक्ने दिशामा फर्काउनाले बाढीको प्रभाव केहि कम गर्न सकिन्छ ।
- झ्याल ढोकाहरू राख्दा विपरित भित्ताहरूमा एक अर्कासँग लाइनमा राख्नाले बाढीका लागि मार्ग बनाउँछ र प्रभाव कम गर्न सकिन्छ ।
- भुइँतलाको उचाइ विगतमा आएको सवैभन्दा ठुलो बाढीको सतह भन्दा कम्तीमा १५० मि.मि. माथी हुनुपर्दछ ।

जग र बिम

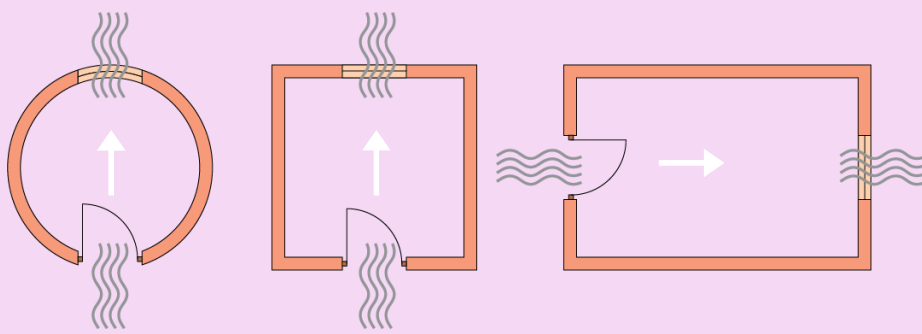
- भवनको जग गहिरो बनाउने ।
- जगमा सबै पिलर जोडिने गरी बीम राख्ने ।



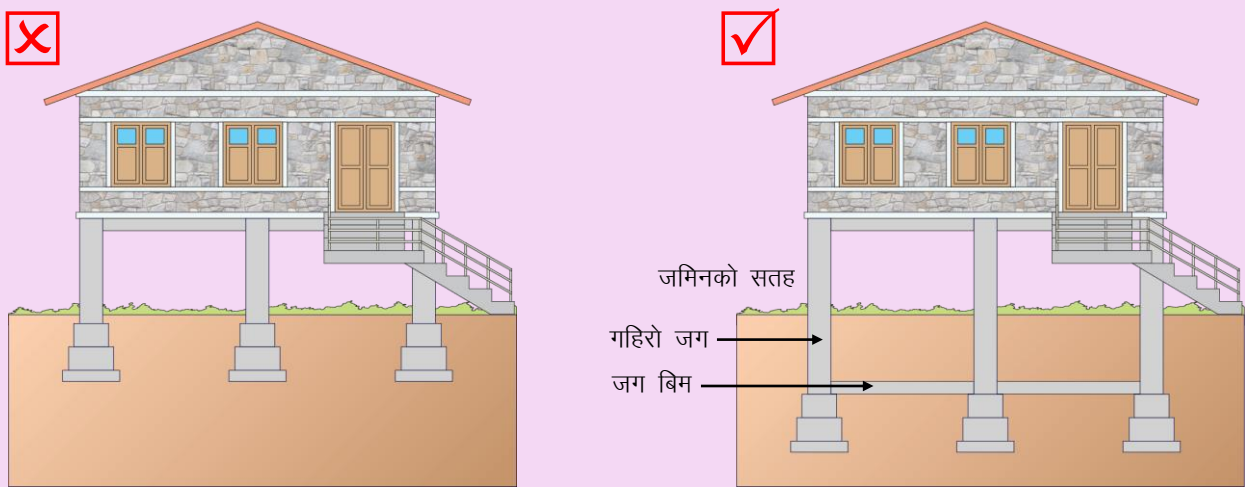
घरको आकार यस्तो बनाउने



घरको छोटो मोहोडा बाढी आउन सक्ने दिशामा राखी बनाउने



घरभित्र बाढी छिर्दा सिधा निकास हुँने गरि ढोकाको सिधा झ्याल राख्ने



- संभावित बाढीबाट प्रभावित अवस्थालाई चाहिने अत्यावश्यक औषधीहरू, महत्वपूर्ण कागजपत्रहरू, केहि दिनलाई पुग्ने सुक्खा र चाँडै नबिग्रने खानेकुराहरू, वर्षाति वा छाता, केहि न्यानो कपडाहरू, दुई-तीन जनालाई पुग्ने टेण्ट आदिको तयारी अवस्थामा राख्ने ।
- जमिनबाट अग्लो बनाईएको घरबाट बाहिरिने भन्याड अशक्त, वृद्धवृद्धा, बालबच्चा मैत्री बनाउने ।
- बाढी आउँदा भ्याल ढोकाहरू सबै खोलिदिने ।
- यस भित्तेपात्रोमा छोटो महत्वपूर्ण कुराहरूलाईमात्र वर्णन गरिएको छ, बाढीबाट सुरक्षित घर निर्माणबारे पूर्ण जानकारीको लागि सम्बन्धित निकाय वा यस संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।



काठको घरमा जमिनबाट राखिने खम्बाको उचाई



पिलरवाला घरमा जमिनबाट राखिने पिलरको उचाई

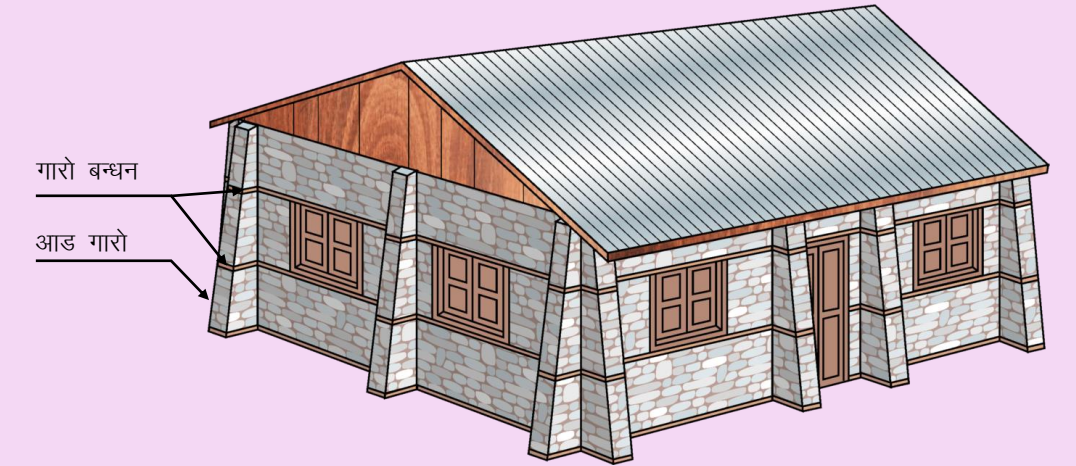
खम्बा वा पिलर

बाढी कति उच्च सतहसम्म आउँछ र आउने गरेकोको हो त्यसको आँकलनका आधारमा घरको जोखिम न्यून गर्न खम्बा वा पिलरहरूको अग्लाई निधारण गर्छ ।

- काठ, फलाम वा कंक्रीटका पिलरहरू जमिनबाट अधिकतम उचाई ३ मि. भन्दा बढी नबनाउने । उचाई ३ मि. भन्दा बढी भएमा टाई बीम राख्ने ।
- काठका पिलरहरूको हकमा अधिकतम उचाई कडा काठमा २ मि. र नरम काठमा १ मि. भन्दा बढी नराख्ने ।
- पानीले छिटो नबिगार्ने, नकुहिन र नगल्नको लागि सुरक्षित विधिहरू अपनाउने ।
- बाढीको प्रभाव कम गर्न खम्बा वा पिलरहरू ग्लिडमा राख्ने ।

आडु गारो (Buttress wall)

- बाढीको बहावको प्रभाव कम गर्नका लागि गारो बलियो बनाउन आडु गारो (Buttress wall) बनाउने ।
- सबै गारो र आडु गारोहरू एकआपसमा बाँधिनको लागि गारो बन्धन राख्ने । काठको घरमा काठ र ढुंगा वा ईटाको गारोमा कंक्रीटको बन्धन राख्ने ।



- भवनको निर्माण सामग्रीहरू एकै खालको भयो भने भवन सुरक्षित हुन्छ । जस्तै काठको घरमा काठको चुकुल प्रयोग गर्ने, जोर्तीहरू काठको नै बनाउने ।

२०८० साउन

Jul/Aug 2023

आइत Sun	सोम Mon	मंगल Tue	बुद्ध Wed	बिहि Thur	शुक्र Fri	शनि Sat
	१ ₁₇	२ ₁₈	३ ₁₉	४ ₂₀	५ ₂₁	६ ₂₂
७ ₂₁	८ ₂₄	९ ₂₅	१० ₂₆	११ ₂₇	१२ ₂₈	१३ ₂₉
१४ ₃₀	१५ ₃₁	१६ ₁	१७ ₂	१८ ₃	१९ ₄	२० ₅
२१ ₆	२२ ₇	२३ ₈	२४ ₉	२५ ₁₀	२६ ₁₁	२७ ₁₂
२८ ₁₃	२९ ₁₄	३० ₁₅	३१ ₁₆	३२ ₁₇		

मूख्य दिनहरू
१५ शिव खावे दिन

पूर्वतयारीमा गर्नु पर्ने विशेष कामहरू

- घर निर्माण गर्ने जमिनको जोखिम अवस्था, भूबनोट तथा माटोको अवलोकन र जाँच गराएरमात्र निर्माण योजना गर्ने ।
- घरधनीहरूले तालिम लिएका दक्ष निर्माणकर्मी र सुरक्षित घर निर्माणका प्राविधिक पक्षहरूबारे सम्बन्धित निकाय वा संस्थाहरूमा गई बुझ्ने ।
- बाढी हरेक वर्ष आईरहने एउटा प्रमुख प्रकोप भएकोले बाढी जोखिम क्षेत्रहरूमा स्थाई बसोबास नगर्ने र गाउँ/नगर पालिकास्तरमा दिर्घ आचार संहिता बनाउने ।
- बाढीको जोखिम क्षेत्रहरूमा अग्रिम सूचना दिने मेशिन जडान गर्ने ।
- बाढी आउँने ठाउँहरूमा बाँध बनाउने, खोला वा नदीको पानीको वेगलाई कम गर्ने विधिहरू अपनाउने ।

विपद्हरूबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

चट्याड



तस्विर: नेपाली टाइम्स

चट्याडको संक्षिप्त परिचय

आकाशको माथिल्लो सतहमा विपरीत दिशातिर चलिरहेका बादलहरू एकआपसमा जुधेपछि वा ठोक्केँदा त्यहाँ विद्युतीय तरङ्ग उत्पन्न हुन्छ जसबाट आगो जस्तो फिल्लासँगै ठूलो आवाज निस्कन्छ । यो आवाज सहितको विद्युतीय तरङ्गलाई चट्याड भनिन्छ (युनेस्को, २०७२) । चट्याड प्राकृतिक प्रक्रिया हो । पृथ्वी र वायुमण्डलमा आउने सूर्यका विभिन्न किरणले पृथ्वी वा वायुमण्डलमा विद्युतीय चार्ज उत्पन्न गराउने र यसरी उत्पन्न विद्युतीय चार्ज असन्तुलित बन्दा त्यो असन्तुलनलाई सन्तुलनमा ल्याउनका लागि चट्याड पर्छ । चट्याड दुई प्रकारका हुन्छन्: बादल बादल बीच सृजना हुने चट्याड र बादल र जमिन बीच सृजना हुने चट्याड ।

नेपालमा विभिन्न प्रकारका विपद्जन्य घटनामा ९०० भन्दा धेरैको मृत्यु हुने गरेकोमा १५ प्रतिशत हिस्सा चट्याडले ओगटेको छ । वि.सं.२०६८ देखि २०७४ सालसम्म गरिएको एक अध्ययनमा नेपालमा हरेक वर्ष चट्याडकै कारण ११० ले ज्यान गुमाउँदै आएका छन् । नेपाल विपद् प्रतिवेदन २०७४ का अनुसार २०७३-७४ मा मात्र ४३२ वटा चट्याडका घटना भएकामा १६० जनाको मृत्यु भएको थियो ।

चट्याड पर्नुका कारणहरू

चट्याड पर्नुका विभिन्न कारणहरू हुन्छन् । आँधीबेहेरी चल्दा पनि चट्याड पर्छ । वायुमण्डलमा चिसो र तातो हावा उत्पन्न हुने कारणले चट्याड उत्पन्न हुन्छ । वायुमण्डलमा तल र माथि हावा प्रवाह हुँदा चट्याड उत्पन्न हुन्छ । चट्याड उत्पन्न हुने अर्को कारण वायुमण्डलमा पानीका थोपाहरू बीच घर्षण हुनु हो । इलेक्ट्रिक चार्ज बन्ने थोपाहरू उत्पन्न हुँदा चट्याड उत्पन्न हुन्छ । वायुमण्डलमा उच्च भोल्टेज बिकास हुँदा पनि चट्याड उत्पन्न हुन्छ ।

चट्याड पर्नु अघि गर्नुपर्ने कामहरू

- चट्याडको बेला के गर्ने के नगर्ने भन्नेबारे घर परिवारमा पूर्वतयारी गर्ने । घर बाहिर भएको बेला बिजुली चम्केँदा वा चट्याड पर्दा आश्रय स्थाल वा सुरक्षित स्थानको पहिचान गर्ने ।
- चट्याड पर्ने अवधिमा विशेष ध्यान दिने, व्यावहारिक हिसाबले बादलमा हुने गड्याड गुड्डको संकेत लगत्तै घरका बिजुलीका उपकरणहरू नचलाउने ।
- चट्याडको बेला कस्तो वस्तुहरू र कुन स्थानहरू सुरक्षित र असुरक्षित भन्नेबारे सम्बन्धित विपद् विशेषज्ञहरूबाट जानकारी लिने र घर परिवार तथा छरछिमेकमा जानकारी गराउने ।
- स्कूल, कलेज, टोल तथा समूहमा चट्याड आएको अवस्थामा कसरी जोगिने भन्ने अभ्यास र तालिमहरू आयोजना गर्ने ।
- घरका विद्युतीय लाईनमा अर्थिकको व्यवस्था गर्ने, घरको जगदेखि छानासम्म तामाको पाता जडान गरि विद्युतमा जडान गर्ने ।
- घर नजिक अग्ला रुखहरूलाई विपद्को बेला असुरक्षित हुने हुँदा उक्त रुख हटाउने वा काटेर हौँचो बनाउने ।
- विद्युतीय प्रसारण लाइन तथा टावर क्षेत्रको मापदण्ड भित्र स्थाई बसोबास वा भौतिक संरचना वा जमघट कार्य नगर्ने ।
- पानीको बहाव, बाहिर हिड्नुलाई गर्दा, धातुजन्य वस्तुहरू चलाउँदा चट्याडको जोखिम हुन्छ भन्ने जानकारी सबैलाई दिने ।
- बारंबार चट्याड पर्ने स्थानहरूमा चट्याडको जोखिम क्षेत्र भनि संकेत चिन्हहरू राख्ने ।



चट्याड परेको बेला गर्नुपर्ने कामहरू

- चट्याड परेको बेला भ्याल ढोका बन्द गरेर सुख्खा स्थानमा बस्ने ।
- घरमा धाराको पानीमा जोखिम हुने भएकोले धारा नखोल्ने, नचलाउने, ननुहाउने, लुगा नधुने, भाँडा नमाफ्ने ।
- चट्याड पर्दा घर बाहिर भए टाउको दुबै घुँडाको बीचमा राखेर दुबै हातले खुट्टा समाउने र खुट्टाको पन्जाले भूँईमा टेकेर दुबै कुर्कुच्चा जोडेर टुक्रुक्क बसी शरीरलाई जतिसक्दो निहुरी सानो बनाई कान थुनेर बस्ने । यसो गर्दा चट्याडले हिकोउने सम्भावना कम हुन्छ ।
- पोखरी, खोला वा स्विमिङ्ग पुलमा भए तुरुन्त बाहिर निस्कने ।

- टेलिफोन र मोबाईलहरू नचलाउने र ब्याटरी चार्जिङ्गमा राखेको भए छुटाउने ।
- बिजुली र फोनका अग्ला खम्बा, अग्ला भवन, ठूलो रुखहरू नजिक नबस्ने ।
- घर बाहिर समूहमा बसेको भए टाढा-टाढा, छुट्टिएर बस्ने । धेरै जसो चट्याड जमिनमा पर्ने भएकोले त्यस्तो अवस्थामा धेरै मान्छेहरू हताहत हुनबाट जोगिन्छ ।
- खुल्ला क्षेत्र जंगलमा भए अग्लो ढिस्को वा समतल चउरमा नबसी होचो स्थानमा वा खौंचिलो स्थानमा गएर बस्ने ।
- बगेको पानीमा चट्याडको करेन्ट प्रवाहको जोखिम हुने भएकाले पौडने, माछा मार्ने, न्याफिटिङ्ग र पौडी खेल्ने जस्ता कार्यहरू नगर्ने । पौडीखेल्दै गरेको वा डुङ्गा चलाउँदै गरेको भए तुरुन्त बाहिर निस्कने ।
- मोटरसाइकल वा साइकलमा भए तुरुन्त किनारमा लगाउने । धातुको कुनैपनि वस्तु, सवारी साधन वा उपकरण नछुने ।

२०८० मढौ

Aug/Sep 2023

आइत Sun	सोम Mon	मंगल Tue	बुद्ध Wed	बिहि Thur	शुक्र Fri	शनि Sat
३१ ₁₇					१ ₁₈	२ ₁₉
३ ₂₀	४ ₂₁	५ ₂₂	६ ₂₁	७ ₂₄	८ ₂₅	९ ₂₆
१० ₂₇	११ ₂₈	१२ ₂₉	१३ ₃₀	१४ ₃₁	१५ ₁	१६ ₂
१७ ₃	१८ ₄	१९ ₅	२० ₆	२१ ₇	२२ ₈	२३ ₉
२४ ₁₀	२५ ₁₁	२६ ₁₂	२७ ₁₃	२८ ₁₄	२९ ₁₅	३० ₁₆

मुख्य दिनहरू

- ४ नाग पञ्चमी
- १४ जने पूर्णिमा, रक्षा बन्धन, क्वाति खाने दिन
- २१ श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
- २८ कुशे औंशी, बुबाको मुख हेर्ने दिन
- ३१ दर खाने

पूर्वतयारीमा गर्नु पर्ने विशेष कामहरू

- ✓ चट्याडबाट हुने जोखिमबारे जनचेतना मूलक कार्यक्रम तथा पाठ्य सामग्रीहरू बनाउने ।
- ✓ चट्याड वा भूकम्पीय जोखिम न्यून गर्न स्थाई बसोबास नजिक विशेषगरी अग्ला रुखहरू हटाउने ।
- ✓ चट्याडबाट आगोको जोखिम बढि हुने भएकोले उक्त जोखिम क्षेत्रमा दमकल (वारुण यन्त्र) को व्यवस्था गर्ने ।
- ✓ गुरुत्वाकर्षणको कारणले चट्याड जमिनमा आकर्षित हुने हुँदा विकर्षणका विधिहरू अपनाई बसोबासस्थानलाई सुरक्षित बनाउने ।

विपद्हरूबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

माटो जोडाइमा ढुङ्गाको घरलाई भूकम्प प्रतिरोधी बनाउन ध्यान दिनुपर्ने विशेष कुराहरू

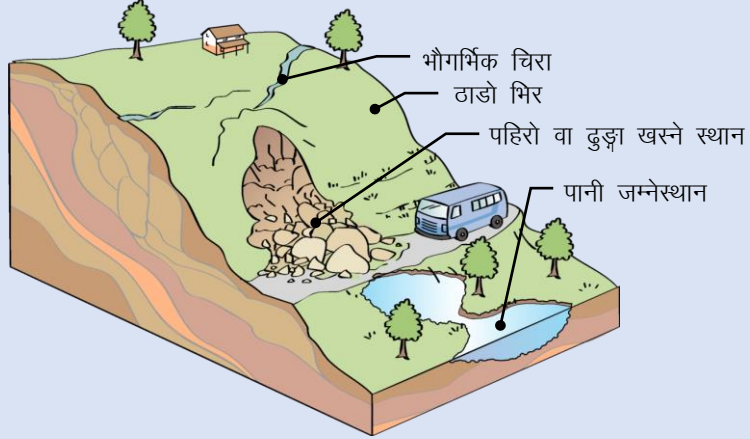
माटो जोडाइमा ढुङ्गाको घर

विशेषगरी हाम्रो गाउँघरमा माटो जोडाइमा ढुङ्गाको घर बनाउने चलन छ । यी घरहरू सुरक्षाको हिसाबले नभई आवश्यकता पुरा गर्ने हिसाबबाट मात्रै बनाईएको देखिन्छ । यी घरहरू भूकम्पको हिसाबले जोखिमपूर्ण देखिन्छ । नयाँ घर बनाउँदा सैद्धान्तिक र व्यवहारिक ज्ञानका साथै प्राविधिकहरूको राय सुभावाबाट घर बनाउँदा आफु तथा परिवार सुरक्षित बस्न सकिन्छ । घर बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने र बुझ्नु पर्ने विशेष कुराहरू तल खुलाईएको छ ।

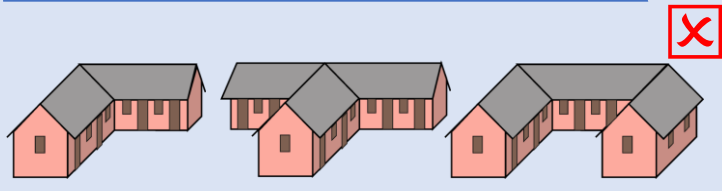
उपयुक्त घडेरी

घर निर्माणका लागि घडेरीको छनोट गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । निम्न अवस्थाको घडेरी घर निर्माणका लागि छनोट गर्न हुँदैन ।

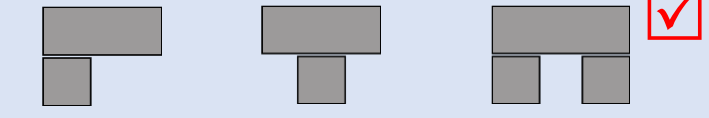
- पहिरो जाने वा ढुङ्गा खस्ने स्थान
- पानी जम्ने स्थान
- माटो भरेको वा पुरुवा माटो भएको स्थान
- नदीको बगर वा सीमसार क्षेत्र
- स्थायी, सक्रिय र गहिरो भौगर्भिक चिरा भएको स्थान
- भिरालो स्थान (अधिकतम २०° भन्दा बढी भिरालो)



भवनको आकार



'L', 'C', 'T' आकारका जोडिएका घरहरू

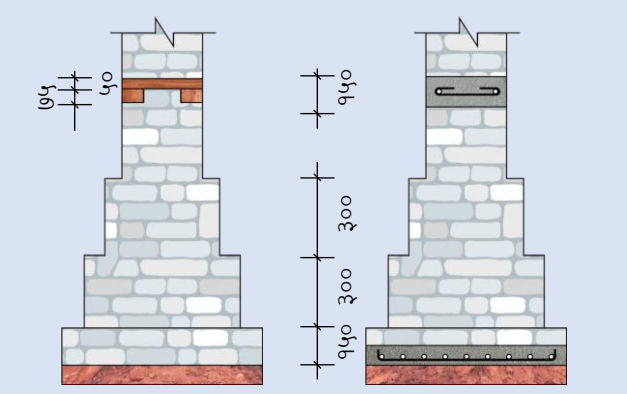


आकारहरूलाई सेस्मीक ग्याप राखि विभाजन गरिएको

- साधारण र नियमित आकारको जस्तै वर्गाकार, आयताकार वा वृत्ताकार घर निर्माण गर्ने ।
- लामो र साँघुरो घर निर्माण गर्नु हुँदैन । घरको लम्बाइ, चौडाइको तीन गुणा भन्दा बढी नराख्ने ।
- असाधारण आकार जस्तै: 'L', 'C', 'T' आकारको घर नबनाउने, र यदि बनाउने परेमा ती आकारलाई उपयुक्त ठाउँ छोडी साधारण आकारमा परिवर्तन गर्ने ।
- काठको तेर्सो पट्टी राखेर भवन निर्माण गर्दा एक तलासम्म सीमित राख्ने ।
- ढलानको तेर्सो पट्टी राखेर भवन निर्माण गर्दा एक तला र बुईगलसम्म सीमित गर्ने ।

जग

- माटोको जोडाइमा ढुङ्गाको घरको जग लगाउँदा कम्तिमा ७५० मि.मि गहिराइको जग बनाउने ।
- जगमा ढुङ्गामात्र नराखी मसला सहितको गारो नै लगाउने, खुड्किला आकारमा जगको गारो निर्माण गर्ने ।
- माटोको अवस्था अनुसार जग तयार पार्ने । नरम माटो भएको ठाउँमा कम्तिमा ८०० मि.मि जग खन्ने । मध्यम माटो र कडा माटो भएको ठाउँमा कम्तिमा ७५० मि.मि जग खन्ने ।



ढुङ्गाको गारोमा काठको प्रयोग ढुङ्गाको गारोमा कंक्रीटको प्रयोग

निर्माण सामग्री

ढुङ्गा

- सजिलैसँग नटुक्रने, कडा, नचर्केको ढुङ्गा प्रयोग गर्ने ।
- लामो र चोटो ढुङ्गा प्रयोग गर्ने ।

ढुङ्गा जडान गर्ने माटो

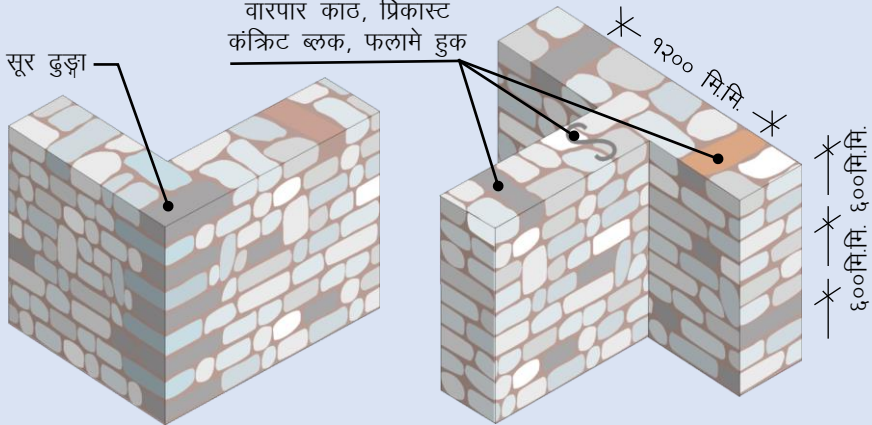
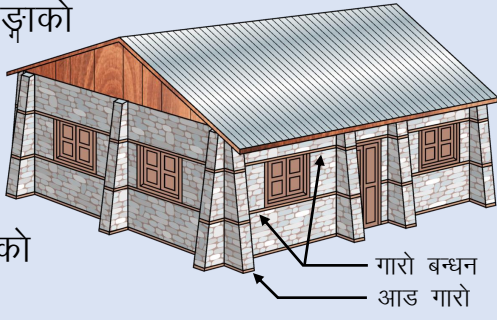
- ढुङ्गा जडान गर्ने माटोमा ठूलो र कडा खालका गिर्खा र ढुङ्गा नभिसिएको राख्ने ।
- माटोमा खस्रो बालुवाको मात्रा ३०% भन्दा बढी नराख्ने ।
- माटोलाई राम्ररी मुछेर नरम लेसिलो तर नबग्ने बनाएपछि मात्र प्रयोग गर्ने ।

काठ

- काँचो काठ भन्दा राम्ररी सुकेको र सकेसम्म सिजनिङ्ग (काठबाट ओस निकाल्ने प्रक्रिया) गरिएको, कडा काठ प्रयोग गर्ने ।
- चिरा, प्वाल तथा गाँठो वा आँखला नभएको, नपसागिएको काठ प्रयोग गर्ने ।
- काठको प्रयोग गर्दा भार लिने ठाउँहरू जस्तै: दलिन, थाम तथा पट्टीहरूमा साल, सिसौ, खयर जस्ता कडा काठ प्रयोग गर्ने ।

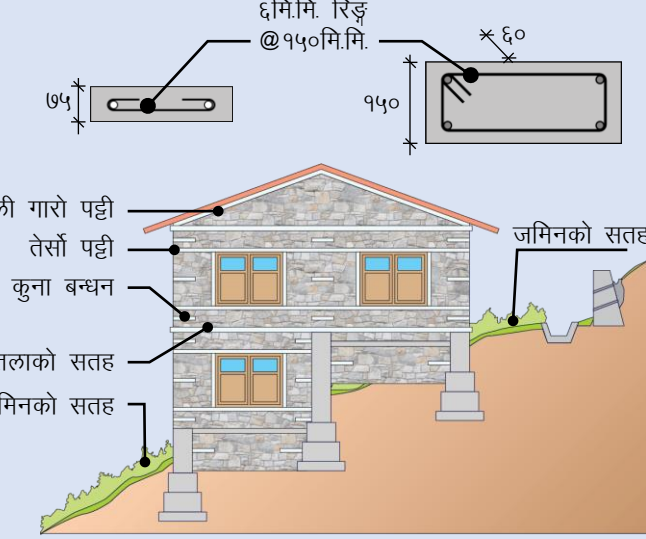
गारो निर्माण गर्ने तरिका

- ढुङ्गाको गारोमा ठाउँ ठाउँमा तेर्सोमा १२००मि.मि.को फरकमा र ढाढोमा ६०० मि.मि. फरकमा कैंची मार्ने (गारोको चौडाइ बराबरको) ढुङ्गाहरू राख्ने । सुर र जोर्नीमा लामो र चौडा ढुङ्गाको प्रयोग गर्ने ।
- घरको गारोको लम्बाइ धेरै लामो भयो भने आड गारो (Buttress) थप्ने । यस्ता गारो बढीमा ३ मि.को दुरीमा राख्ने ।



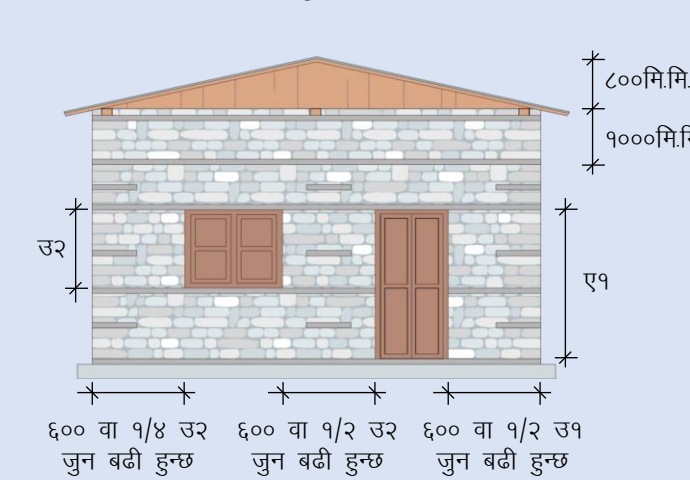
तेर्सो पट्टीहरू

- जगको माथि डि.पि.सि. सतह, झ्याल ढोकाको तल्लो र माथिल्लो सतह र चुली गारोको भिरालो सतहमा पूरै गारो भरी तेर्सो पट्टीहरू राख्ने ।
- सुर र जोर्नीमा उचाइ तर्फ ५०० मि.मि. देखि ७०० मि.मि. को दुरीमा बन्धन राख्ने ।



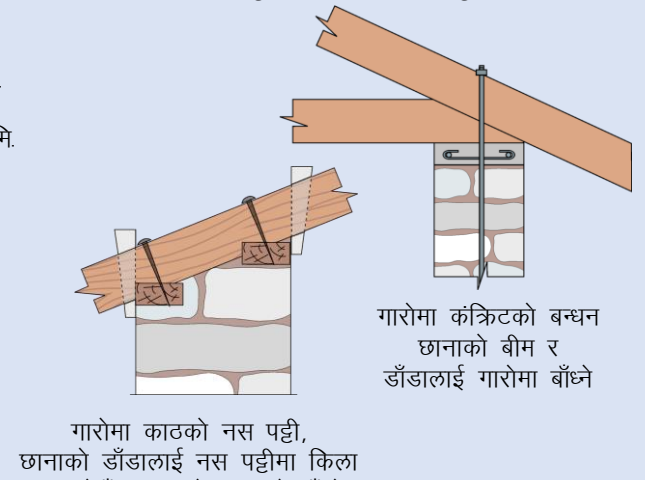
भ्याल ढोकाहरू

- गारोको कुनाबाट कम्तीमा ६०० मि.मि. र भ्याल ढोका बीचको दुरी कम्तीमा ६०० मि.मि.मा झ्यालढोका राख्नुपर्दछ ।
- झ्याल ढोकाका क्षेत्रफल बढीमा गारोको क्षेत्रफलको ३० प्रतिशतसम्म हुनुपर्दछ ।
- सबै झ्याल र ढोकाको लिन्टेल पट्टी एउटै तहमा राख्नुपर्दछ ।



छाना र तलाहरू

- छाना लगाउनु पर्दा खर, टाईल, जस्तापाता जस्ता हलुका सामान प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- छाना तथा तल्लाहरू गारोसँग उपयुक्त तरिकाले बाँधिएको हुनुपर्दछ ।
- तला र छानामा तल चित्रमा देखाए बमोजिम चौकुने बन्धन राख्नु पर्दछ ।



२०८० असोज

Sep/Oct 2023

आइत Sun	सोम Mon	मंगल Tue	बुद्ध Wed	बिहि Thur	शुक्र Fri	शनि Sat
	१ ₁₈	२ ₁₉	३ ₂₀	४ ₂₁	५ ₂₂	६ ₂₃
७ ₂₄	८ ₂₅	९ ₂₆	१० ₂₇	११ ₂₈	१२ ₂₉	१३ ₃₀
१४ ₁	१५ ₂	१६ ₃	१७ ₄	१८ ₅	१९ ₆	२० ₇
२१ ₈	२२ ₉	२३ ₁₀	२४ ₁₁	२५ ₁₂	२६ ₁₃	२७ ₁₄
२८ ₁₅	२९ ₁₆	३० ₁₇				

मुख्य दिनहरू

- १ विश्वकर्म पुजा
- २ औंसी श्राद्ध, पितृ हरितालिका (तिज) व्रत
- ३ संविधान दिवस
- १० औंसी श्राद्ध, पितृ विर्सजन
- ११ इन्द्रजात्रा
- १२ सोह्रश्राद्ध प्रारम्भ
- २० पितृ विर्सजन
- २८ घटस्थापना

पूर्वतयारीमा गर्नु पर्ने विशेष कामहरू

- ✓ घर निर्माणको लागि मौसमको हिसाबले असार साउन महिना प्रतिकूल मानिन्छ । उक्त समयमा निर्माणका अन्य प्राविधिक कार्यहरू गर्ने ।
- ✓ नक्शा बनाएपछि नक्शा पास गर्ने प्रक्रिया वा निर्माण सम्बन्धी प्राविधिक परामर्शको लागि यस संस्थाको कार्यालयमा वा सम्बन्धित नगर/गाउँपालिकाहरूमा सम्पर्क गर्ने ।
- ✓ सबै ठाउँको निर्माणलाई चाहिने ढुङ्गा राम्रो नै हुन्छ भन्ने हुँदैन त्यसैले विशेष गरी ढुङ्गाको गुणस्तरबारे बुझेर निर्माण गर्ने ।

विपद्हरूबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

महामारी



तस्वीर : कान्तिपुर दैनिक

महामारीको संक्षिप्त परिचय

व्यापकरूपमा धेरै ठाउँमा एकैथरीको सरुवा रोग फैलिएको अवस्थालाई महामारी भनिन्छ (युनेस्को, २०७२) । अर्को शब्दमा भन्दा कुनै पनि छिटो सर्ने रोग समुदायमा धेरै जनामा फैलिएर धेरै मानिसहरू बिरामी पर्ने अवस्था नै महामारी हो । महामारी एक सरुवा रोगको प्रकोप हो जुन संसारभरिका व्यक्तिहरूमा सजिलैसँग फैलिन्छ (डब्ल्यूएचओ) । सामान्यतया: ठूलो संख्यामा मानिसहरूलाई असर गरेपछि मात्रै महामारी घोषणा गर्ने गरिन्छ ।

नेपालमा धेरै मानिसको ज्यान जाने विपद्मध्ये महामारी पहिलो नम्बरमा आउँछ (युनेस्को, २०७२) । जब सरुवा रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ तब महामारी फैलिन्छ । यस्तो सरुवा रोग कहिलेकाहिँ किरा वा दूषित पानीबाट पनि फैलिन्छ । सार्स, स्वाइन, बर्ड फ्लु, कोरोना, इबोला, औँलो, सन्निपात ज्वरो, भाडापखाला, हैजाजस्ता रोगहरूले समाजमा महामारी फैलाउँछन् । विश्वका विभिन्न मुलुकहरूमा महामारी फैलिएको पाइन्छ ।

महामारीका कारणहरू

महामारी धेरै कारणले फैलिने गर्दछ । ती मध्य खाना वा पानी दूषित भएमा पानीमा भएका किटाणु वा जीवाणुका कारण महामारी फैलिन्छ । दूषित पानीको कारण भाडा, पखाला वा हैजाको महामारी फैलिन्छ भने दूषित खानेकुराबाट बर्ड फ्लु जस्ता महामारी फैलिन्छ । यस बाहेक धेरै नयाँ रोगहरू विभिन्न माध्यमबाट आएर फैलिने गर्छ, यस्ता रोगहरूको उपचार पत्ता लागिसकेको हुँदैन र यही समयमा धेरै भन्दा धेरै मानिसहरू बिरामी पर्दछन् र महामारीको रूप लिन पुग्छ । कोभिड र इबोला रोगहरू यसका उदाहरण हुन् ।

- दिसा, फोहरमैला, भिँगा, लामखुट्टे, दुषित हावा, दुषित पानी, बासी खाना र अन्य विभिन्न माध्यमबाट सर्ने ।
- स्वास्थ्य, सरसफाइ र खानपानमा ध्यान नदिँदा ।
- न्यून पोषणका कारण मानिसहरूको रोगसँग लड्ने क्षमताको कमीले ।
- प्राकृतिक प्रकोप, वातावरणीय असन्तुलन र मौसम परिवर्तन तथा खनिज पदार्थबाट हुने प्रभाव ।

महामारी फैलिनु अघि गर्नुपर्ने कामहरू

- महामारीमा बहुसंख्याका बिरामीहरूको चापलाई अस्पतालको क्षमताले थेग्न नसक्ने हुनाले वैकल्पिक उपचार केन्द्र बनाउने कार्ययोजना तथा व्यवस्थापनहरू गर्ने ।
- आकस्मिक स्वास्थ्य उपचार शाखा वा स्वास्थ्य परिक्षणको लागि आवश्यक सेवा केन्द्रहरूको स्थापना गर्ने ।
- व्यक्तिगत र पारिवारिक सरसफाइमा ध्यान दिने । नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने, नुहाउने, खेलकुद वा खेतवारीमा काम गरेपछि राम्ररी साबुन पानीले हातगोडा धुने ।
- चर्पीको प्रयोग गरेपछि, खाना पकाउनु र खानु अघि र खाएपछि साबुनपानीले राम्ररी हात धुने ।
- महामारी तथा सरुवा रोगबारे जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू संचालन गर्ने ।
- व्यक्तिगत सामानहरू जस्तो: दाँत माइने बुरुस, तौलिया, काँइयो जस्ता अरुलाई प्रयोग गर्न नदिने वा अरुको प्रयोग नगर्ने ।
- आफ्नो घर आँगनको नियमित सफाइ गर्ने । घरको आँगन, करेसा, बाटो, ढलको सरसफाई गर्ने र पानी जम्न नदिने, घरबाट निस्कने फोहोर पानीको व्यवस्थापन गर्ने ।
- शुद्ध खाने पानीको व्यवस्था गर्ने । पानीलाई विभिन्न तरिकाबाट शुद्ध र निर्मलीकरण गर्ने विधि अपनाउने । पानीको स्रोत वा मुहानहरू जस्तै: कुवा, खोला, पोखरी आदि सफा राख्ने ।
- बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा नखाने, नपकाई खान मिल्ने खानेकुरा राम्ररी पखालेर मात्र खाने ।
- विभिन्न महामारी रोगका विरुद्ध पाइने खोपहरू समय समयमा लगाउने । खोपले हाम्रो शरीरको रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ, हतपत बिरामी भईदैन ।
- पोषणयुक्त, पौष्टिक खानेकुराहरू प्रशस्त खाने ।



महामारी रोकिएपछि गर्नुपर्ने कामहरू

- महामारी रोकिएपछि पनि आफ्नो नियमित सरसफाईको व्यवहार र स्वास्थ्यमा ध्यान दिने ।
- जनस्वास्थ्य सम्बन्धी सेवा र सुरक्षाको दीगो विकासमा सुदृढीकरण गर्ने ।
- यस्तो महामारीमा बिरामीको चाप थेग्न नसक्ने अवस्थालाई ध्यानमा राखी अस्थायी स्वास्थ्य केन्द्र, प्रयोगशालाहरूको विस्तार र व्यवस्थापन गर्ने ।
- महामारीको बेला सबै क्षेत्रमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मी पुग्नु नसक्ने स्थानमा वैज्ञानिकीकरण गरी टेलीमेडिसिन र अनलाईनबाट परामर्श दिने व्यवस्था गर्ने ।

- महामारी दोहोरिन सक्ने भएकाले त्यसप्रति सजग रही पूर्वतयारीको योजनाको थालनी गर्ने र महामारीसँग सम्बन्धित निकाय, स्थानीय, समुदाय र सरोकारवालाहरूसँग समन्वय र छलफल गर्ने ।
- प्रभावितहरूलाई पूर्ण स्वास्थ्यलाभका लागि सघाउने, प्रभावितहरूको मानसिक अवस्था र आत्मविश्वास दरिलो पार्न मनोसामाजिक परामर्श लगायतका कार्यक्रमहरू अबलम्बन गर्ने ।
- महामारीको अनुभव र शिक्षाबारे जनचेतनामूलक सूचना तथा प्रमाणहरूलाई सार्वजनिकरूपमा आदानप्रदान गर्ने ।
- टोल समुदायमा सरसफाइ र स्वच्छ वातावरण निर्माणमा सामूहिक प्रयत्न गर्ने ।

२०८० कार्तिक

Oct/Nov 2023

आइत Sun	सोम Mon	मंगल Tue	बुद्ध Wed	बिहि Thur	शुक्र Fri	शनि Sat
			१ ₁₈	२ ₁₉	३ ₂₀	४ ₂₁
५ ₂₂	६ ₂₁	७ ₂₄	८ ₂₅	९ ₂₆	१० ₂₇	११ ₂₈
१२ ₂₉	१३ ₃₀	१४ ₃₁	१५ ₁	१६ ₂	१७ ₃	१८ ₄
१९ ₅	२० ₆	२१ ₇	२२ ₈	२३ ₉	२४ ₁₀	२५ ₁₁
२६ ₁₂	२७ ₁₃	२८ ₁₄	२९ ₁₅	३० ₁₆		

मुख्य दिनहरू

- ४ फुलपाती
- ५ महाअष्टमी
- ६ महाजयन्ती
- ७ विजया दशमी
- ११ कोजाग्रत पुर्णिमा
- २५ काज तिहार
- २६ कृकुर पुजा
- २७ लक्ष्मीपूजा (गाई पूजा)
- २८ गोवर्धन पूजा, ठह पुजा, नेपाल सम्बत् १९४४ प्रारम्भ
- २९ आई टिका

पूर्वतयारीमा गर्नु पर्ने विशेष कामहरू

- ✓ खानेपानी वितरण गर्ने मुख्य स्रोत र संकलन गर्ने ट्याङ्की बेला बेलामा सरसफाइ र निर्मलीकरण गर्ने ।
- ✓ फोहोर पानी बग्ने ढलको उचित मर्मत तथा सरसफाई गर्ने । फोहोर बग्ने ढलबाट खानेपानी वितरणको पाईप नराख्ने ।
- ✓ सार्वजनिक स्थानहरूमा फोहोर नथुपार्ने र फोहोरमैला राख्ने स्थान बसोबास क्षेत्रभन्दा टाढा व्यवस्थापन गर्ने । फोहोरमैला संकलन र व्यवस्थापनका विशेष व्यवस्थापन गर्ने ।
- ✓ महामारी वा सरुवा रोगबारे जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरूको संचालन गर्ने ।
- ✓ सरुवा रोग, रोकथामका उपाय र पाठ्य सामग्री र प्रकाशनहरू सर्वसुलभ तथा सजिलै उपलब्ध हुने व्यवस्था गर्ने ।

विपद्हरूबाट कसरी सुरक्षित हुने ?

विपद्हरूबाट सुरक्षाका उपायहरू

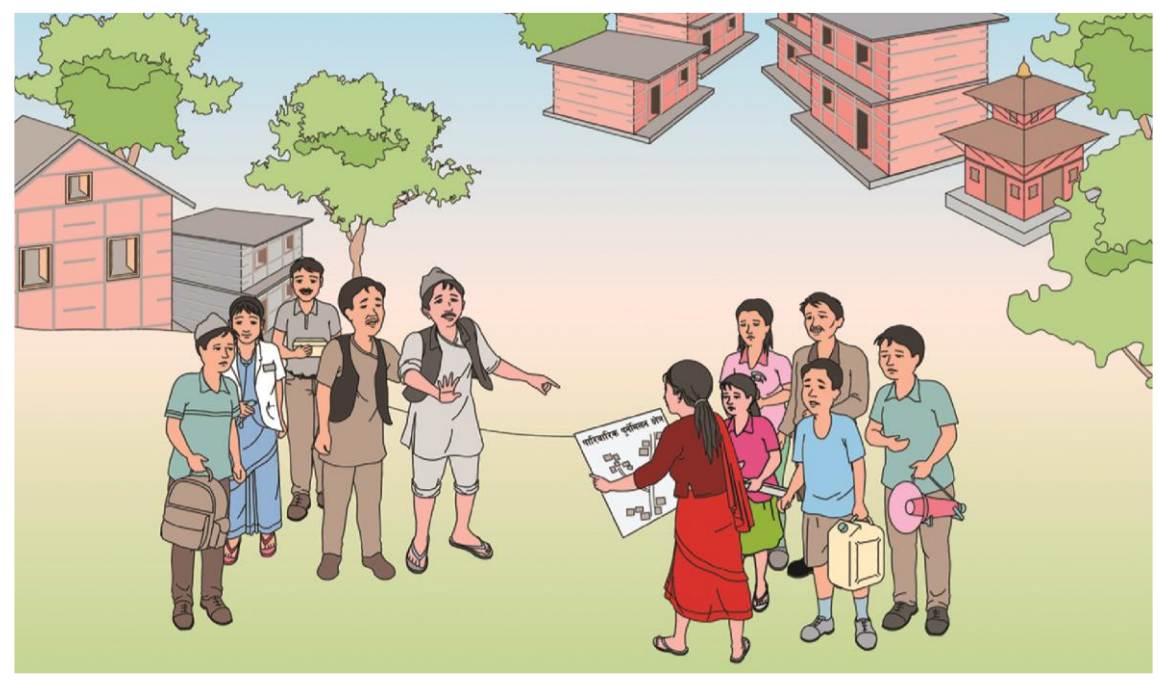
सामान्य जानकारी

नेपालमा विगतमा भएका विपद्लाई हेर्ने हो भने मुख्य रूपमा भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी, महामारी, चट्याङ, आँधीबेहरी र असिना, खडेरी आदि पर्दछन् । यी बाहेक पनि शितलहर, हिमपहिरो, हिमताल बिस्फोटन, जंगली जनावर आतंक, अनिकाल, डढेलो, कीट वा शुष्म जिवानु आतंक, पशु तथा चराचुरुङ्गीमा हुने फ्लू, प्यान्डेमिक फ्लू, सर्पदंश, खानी, हवाई, सडक, जल वा औद्योगिक दुर्घटना, विषाक्त ग्याँस, रसायन वा विकिरण चुहावट, ग्यास विस्फोटन, विषाक्त खाद्य सेवन, वातावरणीय प्रदूषण, हिमपात, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, डुबान, आदि जस्ता प्रकोपहरूको जोखिम पनि नेपालमा उत्तिकै रहेको छ । यस्ता जोखिमहरूबाट नेपालमा हरेक वर्ष धेरै ठूलो जनधनको क्षति भइरहेको छ ।

विपद् मानवीय एवं भौतिक संरचना, आर्थिक, सामाजिक र वातावरणीय क्षेत्रमा नोक्सानी हुन्छ । विपद्मा ठूलो जनधन एवं भौतिक संरचनाहरूको क्षति हुन सक्दछ । विपद् जुनसुकै बेला, द्रुतगतिमा र विभेदरहित ढंगले आउँछ । यसबाट जनधनको सुरक्षा गर्न र क्षति न्यूनीकरणका लागि विभिन्न पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्यका कामहरू गर्नु आवश्यक छ । यसका लागि विपद् आउनु अगाडि, विपद्का बेला तथा विपद् अघि र पछि गरिने केही साभ्ना कृयाकलाप र व्यवहारहरू रहेका छन्, ती कृयाकलापहरू निम्न प्रकारका छन् ।

विपद् अघि गर्नुपर्ने कामहरू

- विविध प्रकारका जोखिम क्षेत्र पहिचान गरी नक्साकर्न गर्ने । जोखिम नक्साकर्न गरी उच्च जोखिम भएका ठाउँमा विशेष पूर्वतयारी र सतर्कता अपनाउने ।
- पूर्वसूचना प्रणाली जडान र संचालन गरी आधिकारिक सूचनाहरू प्राप्त गर्ने । सम्भावित विपद्को नियन्त्रण र रोकथामबारे आधिकारिक सूचना र चेतना सर्वसाधारणलाई प्रदान गर्ने ।
- विपद् भइहालेमा के गर्ने भनेर आपत्कालीन योजना निर्माण गर्ने । विपद्का बेला, विपद् अघि, तथा विपद् पछि के कस्ता सुरक्षित व्यवहार र जोखिमबारे सचेत गर्ने ।
- विभिन्न अत्यावश्यक टेलिफोन नम्बर सार्वजनिक रूपमा राख्ने ।
- आपत्कालीन अवस्थाका लागि खोज, उद्धार तालिम र क्षमता विकास गर्ने, खोज उद्धारको लागि सुरक्षित स्थानको पहिचान गर्ने ।
- प्राथमिक उपचारका सिप तथा विधिबारे सिक्ने र सिकाउने ।
- सम्भावित विपद्बाट सुरक्षित हुने विधिबारे समुदाय तथा परिवारभित्र छलफल गर्ने । विपद्को बेला के कसरी स्थानान्तरण वा सुरक्षित स्थानमा जाने भनेर सररल्लाह र योजना निर्माण गर्ने ।
- व्यवस्थित वस्ती विकास र शहरीकरणमा ध्यान दिने । विपद् प्रतिरोधी निर्माणमा जोड दिने । जोखिमयुक्त स्थानमा घर, संरचना निर्माण नगर्ने ।
- अत्यावश्यक सामानको आपत्कालीन भोलामाको व्यवस्था गर्ने । आपत्कालीन भोलामा के कस्ता सामग्री राख्नेबारे दायौंको हरफमा दिईएको अनुसार बनाउने ।



विपद्को बेला गर्नुपर्ने कामहरू

- विपद्का बेला शान्त रहने, नआत्तिने, नहडबडाउने ।
- विपद् आउने पूर्वसूचना प्राप्तभएपछि सुरक्षित स्थानतर्फ जाने ।
- विपद्मा घाइते भएको अवस्थामा तत्काल अस्पताल जाने ।
- सुरक्षित स्थानतर्फ जाने बाटोमा भीडभाड हुन नदिने ।
- विपद्का बेला सकेसम्म घर भित्रै घुँडा टेकी गुडुलिक ओत लागि समातको अवस्थामा बस्ने ।
- फर्निचर तथा गड्ढो बस्तुको मुन्तिर नबस्ने ।
- विपद् भइरहेको अवस्थामा नआत्तिकन सुरक्षित स्थानमा जाने ।
- विपद्मा कोही परेमा तुरुन्त परिवारका सदस्य, साथीहरू, छिमेकी, नातेदार, प्रहरी आदिलाई खबर गर्ने, सजग रहने ।
- खोज उद्धार गर्दा गम्भीर रूपमा घाइते व्यक्तिहरू, घाँटी, कम्मर वा अन्य हाडजोर्नी भाँचिएकाहरूलाई जबरजस्ती तान्ने वा बाहिर निकाल्ने प्रयास नगर्ने ।
- उक्त घाइते व्यक्तिलाई दक्ष उद्धारकर्मीको सहायतामा स्ट्रेचर प्रयोग गरी सावधानीपूर्वक बाहिर निकाल्ने ।

विपद्पछि गर्नुपर्ने कामहरू

- आपत्कालीन निकायमा फोन गर्ने । विपद् लगत्तै अत्यावश्यक अवस्थामा मात्र टेलिफोनको प्रयोग गर्ने ।
- विपद् पछि सर्वसाधारणहरूलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाने ।
- विपद्पछि पालाना गर्नुपर्ने सुरक्षित उपाय थाहा पाउने । अनावश्यक हल्लाहरूको पछि नलाग्ने, अफवाहा नफैलाउने ।
- विपद्मा परेकाहरूको राहत व्यवस्था र सहयोगका लागि पहल गर्ने, राहत वितरणमा सहयोग गर्ने ।
- विपद् पछि खान, बस्न प्रबन्ध गर्न सहयोगी संस्था तथा संबन्धित निकायहरूसँग समन्वय गर्ने ।
- बालबालिका, असहाय, वृद्ध, अपाङ्गता भएका र बिरामीलाई प्राथमिकता र आवश्यक सेवा दिने । घाइतेहरूको अवस्था जाँच गर्ने र प्राथमिक उपचार गर्ने तथा अस्पताल पठाउने ।
- विपद्पछि घर फर्किन अगाडि जान हुने वा नहुने निश्चित गर्ने ।
- आफ्नो वरिपरि विपद्ले ल्याएको असरहरूको मल्यांकन गर्ने ।
- विपद् दोहोरिने अवस्थालाई ख्याल गर्ने ।

आपत्कालिन भोलामा के के राख्ने ?



- सानेपानी सहितको बोतल
- पानी सफा गर्ने औषधीहरू
- पकाउन नपर्ने, हल्का तथा चढि नबिगाने सानेकुराहरू
- प्राथमिक उपचारका सामग्रीहरू
- बजाउने सिट्टी
- धुलो छेक्ने मास्क
- दर्लाईट, जगोडा ब्याट्री तथा चीमहरू
- हाते चक्क, कैची, सिजो घागो, पेचकस आदि
- साबुन, दन्त मज्जन र ब्रश, स्यानिटरी प्याड, तौलिया आदि
- लाइट, सलाई जस्ता आगो बाल्न चाहिने सामग्री
- प्लाष्टिक डेरी
- लेस्ने कागाज तथा कलमहरू
- कैही खुदा नगाद रकम
- प्लाष्टिक सीट, कवरबल
- घरका सदस्यहरूको तस्विरहरू
- आफ्नो घरको नक्सा (लेगिनेसन गरिएको)
- दैनिक प्रयोगमा ल्याइरहेको औषधी-जगोडा चरमा
- महत्वपूर्ण कागाजातहरूको प्रतिलिपि (नागरिकता, परिचय पत्र, राहदानी, जन्म/विवाह दर्ता, शैक्षिक योग्यताका प्रमाण पत्र, बीमा, जग्गाको लालपुजा आदि)
- घर तथा सवारी साधनहरूको अतिरिक्त सौचोहरू
- छाते टोपी (घाम पानीको लागि उपयोगी)
- बाक्लो तथा पुरा बाहुला मछको सर्ट
- स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगी किताबहरू (जस्तै डाक्टर नभएमा)
- छालाको पन्जाहरू
- ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियो तथा जगोडा ब्याट्रीहरू
- पाइन्ट (अरसक बाक्लो तथा साइड पाकेटहरू मछको)
- बाक्लो मोजा
- जूता (अरसक बलियो स्टील ठो मछको)
- पानी पर्दा ओढ्ने बसाँति
- कम्पास (दिशा निर्देशक)
- कैही मलोरञ्जनका साधनहरू (तास, लुङो आदि)
- लेगिनेसन गरिएको स्थानीय स्थानान्तरण योजनाको नक्सा
- व्यालेरा (डिस्पोजेबल)
- यी सबै सामान राख्नेको लागि सामान्य भोला वा वुईचालो मछपट भोला

२०८० मंसिर

Nov/Dec 2023

आइत Sun	सोम Mon	मंगल Tue	बुद्ध Wed	बिहि Thur	शुक्र Fri	शनि Sat
					१ ₁₇	२ ₁₈
३ ₁₉	४ ₂₀	५ ₂₁	६ ₂₂	७ ₂₁	८ ₂₄	९ ₂₅
१० ₂₆	११ ₂₇	१२ ₂₈	१३ ₂₉	१४ ₃₀	१५ ₁	१६ ₂
१७ ₃	१८ ₄	१९ ₅	२० ₆	२१ ₇	२२ ₈	२३ ₉
२४ ₁₀	२५ ₁₁	२६ ₁₂	२७ ₁₃	२८ ₁₄	२९ ₁₅	३० ₁₆

मुख्य दिनहरू
३ छठ पर्व

पूर्वतयारीमा गर्नु पर्ने विशेष कामहरू

- ✓ यस वर्षमा भएका विपदसँग सम्बन्धीत अनुभव तथा सिकाईहरू आउँदो वर्षमा पनि यसरी नै पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्यमा प्रतिबद्धता जनाउने ।
- ✓ नगर वा गाउँपालिकास्तरमा आकस्मिक सेवाहरू स्वास्थ्य सेवा, एम्बुलेन्स, चिकित्सक समूह, उद्धार गर्ने स्वास्थ्यकर्मी समूह तथा औषधि वितरण केन्द्रहरू आपूर्ति तथा व्यवस्थित बनाउने ।
- ✓ घर परिवारमा आकस्मिक सेवाहरूको नाम र सम्पर्क नम्बरहरू सबैले देख्ने ठाउँमा/टाँस्ने वा भुण्ड्याउने ।

विपद् सम्बन्धी थप जानकारीका लागि:

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल (NSET)

घर-६५, CR-१३, सैबु आवास क्षेत्र, भैसेपाटी, ललितपुर महानगरपालिका-२५, नेपाल

पो.ब. नं. १३७७५, काठमाडौं, नेपाल

फोन नं.: (९७७-९) ५५९९०००, फ्याक्स नं.: (९७७-९) ५५९२६९२

ई-मेल: nset@nset.org.np, वेब साइट: www.nset.org.np