घरायसी बचाउ बाकस

सन् २०२० सम्ममा नेपाली समुदायलाई भूकम्पीय जोखिमबाट सुरक्षित बनाउनका लागि...

२०७१

घरायसी बचाउ बाकस

प्रकाशक:
भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल

संकलन तथा लेखन
गणेश कुमार जिमी
सन्दीप पाण्डे
मनिषा पन्थ

पुनरावलोकन र सुझाव
आमोदमणि दीक्षित
सूर्यनारायण श्रेष्ठ

प्रकाशन संयोजन
खड्ग सेन ओली
निशा श्रेष्ठ

चित्र तथा ग्राफिक्स
चन्दन ध्वज राना मगर
दिब्या बज्राचार्य

प्रथम संस्करण:
५००० प्रति, २०७१

© NSET

प्रकाशन श्रृङ्खला :
NSET-101-2014

यो हाते पुस्तिका अमेरिकी सहायता नियोग (USAID/OFDA) को आर्थिक सहयोगमा भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल (NSET) द्वारा सञ्चालित "नेपालमा भूकम्पीय जोखिम व्यवस्थापन कार्यक्रम (NERMPII)" अन्तर्गत तयार र प्रकाशन गरिएको छ । भूकम्पबाट हुनसक्ने आपत्कालीन अवस्थाको लागि गरिने पूर्वतयारीको क्रममा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा सँगालिएको अनुभव एवं तत्सम्बन्धमा प्रकाशित विभिन्न सामग्रीलाई आधार बनाएर यो हाते पुस्तिका तयार गरिएको हो । यो पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा उपयोग गरिएका सम्पूर्ण सन्दर्भ सामग्रीका लेखकहरु प्रति हामी आभारी छौं ।

यस प्रकाशन सामग्रीमा प्रस्तुत विषयवस्तु यसका लेखकहरुका अभिव्यक्ति हुन, जसप्रति दातृ संस्था उत्तरदायी रहने छैन ।

प्रस्तुत हाते पुस्तिका भुईंचालोले गर्दा आइपर्ने आपत्कालीन अवस्थामा चाहिने "घरायसी बचाउ बाकस" मा राख्नु पर्ने अत्यावश्यक सामग्रीहरुको प्राथमिकता क्रम अनुसार तयार गरिएको सूची हो । यस सामग्रीमा पेशागत ज्ञान, विगतका अनुभव तथा अन्य सन्दर्भ सामग्रीहरुको सहयोगमा तयार गरिएका सामग्रीहरुको सूची प्रस्तुत गरिएको छ । आपत्कालीन अवस्थामा आवश्यक पर्ने सामानहरु उमेर, लिङ्ग, भौगोलिक अवस्था, हावापानी, तथा जीवनस्तरसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित हुने भएकोले आफ्नो प्रयोजनको लागि यस सूचीमा प्रस्तुत गरिएका बाहेक अन्य सामग्रीहरु थप्न तथा आवश्यक नपर्ने सामग्रीहरु हटाउन आफ्नो विवेक तथा अनुभव प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ ।

सार्वजनिक हीतका लागि भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपालको स्वीकृति लिएर यस हाते पुस्तिकामा प्रस्तुत गरिएका सामग्री उतार गर्न, प्रतिलिपि बनाउन तथा पुनः प्रकाशन गर्न पाइने छ ।

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल (NSET)

के हो घरायसी बचाउ बाकस ?

घरायसी बचाउ बाकसमा आपत्कालीन समयमा परिवारिक स्तरमा सतही/सरल खोज तथा उद्धार कार्यका लागि प्रयोग हुने अत्यावश्यक औजार-उपकरणहरु राखिएका हुन्छन् । घरका सम्पूर्ण सदस्यलाई यी उपकरणको बारेमा थाहा हुनुपर्छ र कमसेकम घरका वयस्क तथा शारिरिक रुपले सक्षम सदस्यलाई यी उपकरण चलाउने विधि थाहा हुनुपर्छ । बाकसमा यदि ठाउँ भए अन्य सामग्री (खानेकुरा, औषधीहरु, सानो टेन्ट आदि) पनि राख्न सकिन्छ । आपत्कालीन अवस्थामा व्यक्तिगत रुपमा आवश्यक पर्न सक्ने सामान जस्तै औषधी, खानेकुरा, कपडा इत्यादिलाई व्यक्तिगत भुईंचालो झटपट झोला (Go Bag) मा राख्नका लागि अनुरोध गरिन्छ ।

घरायसी बचाउ बाकसलाई कहाँ राख्न उपयुक्त हुन्छ ?

यस बाकसलाई राख्नका लागि घरको वरिपरि (कम्पाउण्ड भित्र) कुनै पनि सुरक्षित तथा तुरुन्त चलाउन सकिने ठाउँ उचित हुनसक्छ । यो बाकस राखिएको ठाउँको जानकारी घरका सम्पूर्ण सदस्यलाई हुनुपर्छ ।

घरायसी बचाउ बाकसमा के-के हुनुपर्छ ?

आपत्कालीन अवस्थाका लागि पारिवारिक तहमा धेरै वस्तुहरु आवश्यक पर्न सक्दछन्, यद्यपि यी सबै वस्तुहरु यो बाकसमा राख्न सम्भव छैन । त्यसैले पारिवारिक तहमा आपत्कालीन अवस्थामा नभइ नहुने सरल खोज तथा उद्धारका अत्यावश्यक औजार/उपकरणहरुलाई प्राथमिकता क्रमको आधारमा चयन गरी राख्नुपर्दछ ।

१

धुलो छेक्ने मास्क

खोज तथा उद्धार कार्य गर्दा धुलोबाट बच्न डस्ट मास्कले ठूलो मद्दत गर्दछ। त्यसैले घरायसी बचाउ बाकसमा परिवारको संख्या हेरी केहि मास्कहरु राख्न अति आवश्यक हुन्छ ।

२

सिट्ठी

सिट्ठी बिशेष गरी अरुको मद्दत पुकार्न तथा अरुलाई सर्तक पार्नका निम्ति प्रयोग गरिन्छ ।

३

बाक्लो पञ्जा

बाक्लो पञ्जा लगाउनाले हातलाई शिशाको टुक्राहरु, भवन/संरचनाका भग्नावशेष आदिबाट लाग्न सक्ने चोटबाट जोगाउँछ ।

४

हेलमेट (कडा टोपी)

टाउकोको चोट अति गम्भिर हुने भएकोले टाउकोमा चोट लाग्नबाट सकेसम्म जोगाउनुपर्छ । भूकम्प गएको बेला घरबाट बाहिर जाने क्रममा अथवा उद्धार गर्ने क्रममा माथिबाट केही बस्तु खसेर टाउकोमा गम्भीर चोट लाग्नबाट बच्नको लागि घरायसी बचाउ बाकसमा हेल्मेट राख्नुपर्छ ।

५

जुत्ता (भरसक बलियो स्टिल टो भएको)

खुट्टालाई टुक्रिएको शिशा, काँटी, भवन/संरचनाका भग्नावशेष आदिले लाग्न सक्ने चोटबाट बचाउन कडा सोल तथा टुडो भएको जुत्ता लगाउन उचित हुन्छ ।

६

सुरक्षा चस्मा

आँखालाई विभिन्न किसिमको धुलो, धुँवाले हुन सक्ने र सम्भावित चोटबाट बचाउन घरायसी बचाउ बाकसमा चश्माको जोहो गर्नुपर्दछ ।

७

हेड ल्याम्प (टाउको बत्ती) तथा अरु थप ब्याट्री

यो बत्ती टाउकोमा लगाउन मिल्ने भएकाले, खोज तथा उद्धार कार्य गर्दा दुवै हातहरु स्वतन्त्रसँग प्रयोग गरी काम गर्न सकिन्छ ।

८

काँटीहरु

यी फलामका काँटी आवश्यकता अनुसार काठ जोड्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(

टिन स्निप (टिन काट्ने कैंची)

पातलो टिनको पाता अथवा स्टिलले बनेको पातलो मेस (mesh) काट्न यो कैंचीको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

!)

पेचकस

कुनैपनि पेचलाई कस्न अथवा खुकुलो पारी बाहिर निकाल्न विभिन्न आकारका पेचकसलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

!!

एड्जस्टेवल रेन्च

आवश्यकता अनुसार ठूलो सानो बनाउन सकिने भएकोले विभिन्न आकारका पेच, नट वोल्ट, पाईप आदिलाई कस्न वा खुकुलो बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ ।

!@

दाउ/खुर्पा

विभिन्न आकार-प्रकारका काठका टुक्रा तथा अन्य वस्तुहरुलाई काट्न यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१३

बन्चरो

ठूला-ठूला मुढाहरु वा काठ/रुखहरु टुक्रा पार्न वा चिर्न यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१४

घन

ढुङ्गा, इट्टा वा कुनै साह्रो बस्तुलाई टुक्र्याउन वा आवश्यकता अनुसार पर्खाल भत्काउन, ठूलो किला ठोक्न यस्को प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१५

गाईखुरे घन

काँटीलाई काठ वा कुनै वस्तुमा पसाउन, निकाल्न यसको प्रयोग गरिन्छ ।

१६

बेल्चा

माटो खन्न, भग्नावशेषलाई पन्छाउन, थुपार्नको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।

१७

गैंठी

कुनै साँगुरो ठाउँमा गहिरो खन्न, भग्नावशेषलाई छिचोल्न यसको प्रयोग गरिन्छ ।

१८

करौंती तथा थप पत्तीहरु

फलाम, तार वा फलामको डन्डी काट्न यसको प्रयोग प्रभावकारी हुन्छ ।

१९

काठ काट्ने हातेआरी

काठका फल्याक तथा अन्य वस्तुहरु काट्न तथा चिर्नको लागि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

२०

कोदालो

माटो खन्न, थुप्रेर रहेको भग्नावशेषलाई हटाउन यसको प्रयोग गरिन्छ ।

२१

डोरी

कुनै बस्तुलाई कस्न, अड्याउन/बाँध्न, तान्न तथा अन्य प्रयोजनका लागि डोरीको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

२२

गल/झम्पल

ढुंङ्गा तथा मुढालाई पल्टाउन तथा गहिरो खाडल खन्न यस्को प्रयोग गरिन्छ ।

२३

सियो-धागो

आपत्कालीन अवस्थामा लत्ताकपडा च्यातिएमा वा फाटेमा तुरुन्त सिलाउनका लागि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

२४

कम्बल

आपत्कालीन अवस्थामा स्ट्रेचर बनाएर बिरामीलाई बोक्न तथा बिरामीलाई न्यानोपारी राख्न कम्बलको प्रयोग अति प्रभावकारी हुन्छ ।.

२५

प्लास्टिकको बाल्टी

खोज तथा उद्धार कार्यको समयमा भग्नावशेषलाई जम्मा गरी हटाउन, पानी राख्न तथा अन्य विभिन्न प्रयोजनको लागि बाल्टीको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

२६

टिनको बाकस

यी माथि उल्लेखित सम्पूर्ण घरायसी बचाउका सामग्रीहरु सुरक्षित तवरले राख्नका लागि एउटा बाकसको आवश्यक पर्दछ ।

सन्दर्भ सामग्री (References)

http://www.qsl.net/kc0nrk/go-bags.html
http://www.ready.gov
http://www.fema.gov/areyouready
http://www.redcross.org
http://www.survival-center.com

नोट : प्रस्तुत पुस्तिका भुईंचालोले गर्दा आइपर्ने आपत्कालीन अवस्थामा चाहिने “घरायसी बचाउ बाकस” मा राख्नु पर्ने अत्यावश्यक सामग्रीहरुको प्राथमिकताक्रम अनुसार तयार गरिएको सूची हो । यसमा हामीले आफ्नो विवेक, विगतका अनुभव तथा अन्य सन्दर्भ सामग्रीहरुको सहयोगमा तयार गरिएका सामग्रीहरुको सूची प्रस्तुत गरेका छौं । आपत्कालीन अवस्थामा आवश्यक पर्ने सामानहरु उमेर, लिङ्ग, भौगोलिक अवस्था, हावापानी, तथा जीवनस्तरसंग प्रत्यक्ष सम्बन्धित हुने भएकोले आफ्नो प्रयोजनको लागि यस सूचीमा प्रस्तुत गरिएका वाहेक अन्य सामग्रीहरु थप्न तथा आवश्यक नपर्ने सामग्रीहरु हटाउन आफ्नो विवेक तथा अनुभव प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ ।

सरल खोज तथा उद्दार तालिममा सहभागी प्रशिक्षक एवं प्रशिक्षार्थीहरु व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री एवं खोज तथा उद्दार सामग्रीका साथ ।

गह्रौं वस्तुलाई उचाल्ने र स्थानान्तरण गर्ने अभ्यास ।

आगलागी नियन्त्रणका लागि उपयोग गरिने एक विधि “बाल्टिन बाहिनी” मा अभ्यासरत सहभागीहरु ।

भूकम्प लगायतका विपद् पश्चात घाइतेलाई उपचार गर्न सुरक्षित स्थानमा
टेण्टको व्यवस्था ।

घाइते व्यक्तिलाई सुरक्षित हिसाबले स्थानान्तरण गर्न प्रयोग
गरिने "कम्बल स्ट्रेचर" को अभ्यास ।

घरायसी बचाउ बाकसको लागि चाँहिने आवश्यक सामग्रीहरुको सुची

क्र.स.	सामाग्री
१	धुलो छेक्ने मास्क
२	सिट्ठी
३	बाक्लो पञ्जा
४	हेलमेट (कडा टोपी)
५	जुत्ता (भरसक बलियो स्टिल टो भएको)
६	सुरक्षा चस्मा
७	हेड ल्याम्प (टाउको बत्ती) तथा अरु थप ब्याट्री
८	काँटीहरु
९	टिन स्निप (टीन काट्ने कैंची)
१०	पेचकस
११	एड्जस्टेवल रेन्च
१२	दाउ/खुर्पा
१३	बन्चरो
१४	घन
१५	गाईखुरे घन
१६	बेल्चा
१७	गैंटी
१८	करौंती तथा थप पतीहरु
१९	काठ काट्ने हातेआरी
२०	कोदालो
२१	डोरी
२२	गाल/झम्पल
२३	सियो-धागो
२४	कम्बल
२५	प्लास्टिकको बाल्टी
२६	टिनको बाकस

आपत्कालीन अवस्थामा चाहिने अत्यावश्यक सामग्रीहरू

व्यक्तिका लागि झटपट झोला

घर-परिवारका लागि बचाउ बाकस

छर-छिमेकी तथा कार्यालयका लागि बचाउ बाकस

समुदायका लागि बचाउ बाकस

पूर्वतयारी गरौं, सुरक्षित रहौं ।

NSET

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल

सैंबु गा.वि.स. वडा नं.४, भैंसेपाटी आवास क्षेत्र
पो.ब.नं. १३७७५, काठमाडौं, नेपाल, फोन नं.: ९७७-१-५५९१०००,
फ्याक्स नं.: ९७७-१-५५९२६९२, इ-मेल: nset@nset.org.np
वेभ साइट: www.nset.org.np