

विदेशीहरूको लागि प्रकोप रोकथाम ह्यान्डबुक

Ariake co., ltd (कुमामोटो)



परिचय

जापान धेरै प्रकोपहरु संग एक देश हो।

यो पुस्तकले विपद्को अवस्थामा के गर्ने भनेर

परिचय दिन्छ। यो पुस्तकले विपद्को

अवस्थामा के गर्ने भनेर परिचय दिन्छ।

भूकम्प कहिले आउँछ थाहा छैन ।

साथै, भारी वर्षा र आँधी आउनेछ।

विपत्ति आउनुअघि यो पुस्तक पढ्नुहोस्।

तयार होऊ।



जापान र अन्य देशहरूमा प्रकोपहरू --- १

भूकम्प ----- २

१. भूकम्पको तीव्रता ----- ३

२. जब भूकम्प आउँछ ----- ४

भारी वर्षा र टाइफुन ----- ६

१. जब भारी वर्षा हुन्छ ----- ७

२. जब हावा बलियो हुन्छ ----- ७

३. भारी वर्षा र टाइफुनको समयमा --- ८

आगो ----- ९

१. आगो को मामला मा ----- ९

२. आगो रोक्न ----- ११

प्रकोपको लागि तयारी गर्नुहोस् ----- १२

१. विपद् अघि के गर्ने ----- १२

२. विपद् अघि तयारी गर्नुपर्ने कुराहरू -- १३

शरण खोज्न ----- १४

१. निकासी को प्रवाह ----- १४

२. खाली गर्न ठाउँ ----- १६

उपयोगी जानकारी ----- १८

१. प्रकोपको लागि उपयोगी बहुभाषी जानकारी -- १८

२. प्रकोप रोकथाम मेमो ----- १९

३. प्रकोपको समयमा प्रयोग गरिने जापानी -- २०

जापान र अन्य देशहरूमा प्रकोपहरू

जापान र अन्य देशहरूमा भएका प्रकोपहरू तुलना गरौं।

जापान

टाइफून नम्बर १९



अन्य देश

हिन्द महासागर चक्रवात



नदीहरू को बाढी



मेकोङ नदीको बाढी



भुइँ माथि बाढी



चाओ फ्राया नदी भुइँ माथि बाढी





भूकम्प

भूकम्प भनेको जमिन हल्लाउनु हो ।
जापान धेरै भूकम्प गएको देश हो।
मलाई थाहा छैन यो कहिले र कहाँ हुनेछ।
भूकम्पपछि अर्को भूकम्प आउन सक्छ ।

भूकम्पको कारण हुन सक्छ:

पानी रोकिन्छ



बिजुली रोकिन्छ



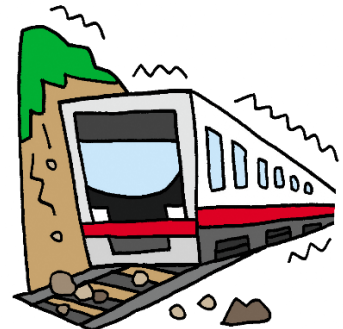
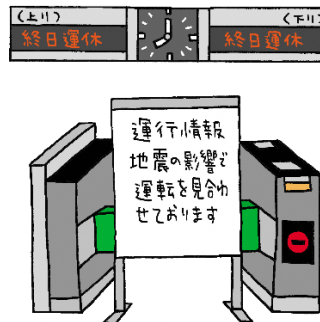
घर भत्किन्छ



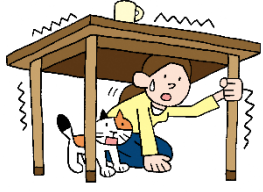
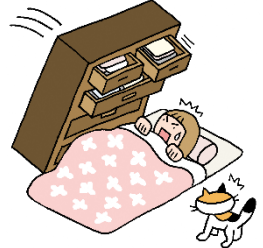
सुनामी



बस, रेल र विमान चल्दैनन्



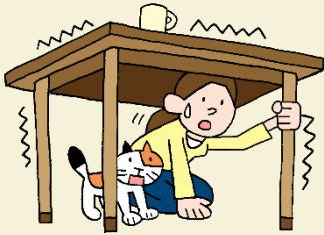
1. भूकम्पको तीव्रता

	【भूकम्पको तीव्रता ०】 सानो भूकम्प । मैले यो हल्लाएको याद गरेन।		【भूकम्पको तीव्रता ५कम】 धेरै ठूलो भूकम्प। मलाई लाग्छ धेरै मानिसहरू डराउँछन्। यसले मलाई केहि समाज वा मेरो डेस्क मुनि लुकाउन चाहन्छ।
	【भूकम्पको तीव्रता १】 सानो भूकम्प । धेरैजसो मानिसहरूले हल्लाएको पनि याद गर्दैनन्।		【भूकम्पको तीव्रता ५माथि】 धेरै ठूलो भूकम्प। मलाई लाग्छ सबै डराउँछन्। उभिन वा हिँड्न गाह्रो हुन्छ।
	【भूकम्पको तीव्रता २】 सानो भूकम्प । घरमा र सुतिरहेका मानिसहरूले हल्लाएको महसुस गर्नेछन्।		【भूकम्पको तीव्रता ६कम】 धेरै ठूलो भूकम्प। उभिन गाह्रो छ।
	【भूकम्पको तीव्रता ३】 ठूलो भूकम्प। घरका मानिसहरूले हल्लाएको देख्छन्। कतिपयलाई यो डरलाग्दो लाग्छ।		【भूकम्पको तीव्रता ६माथि】 धेरै ठूलो भूकम्प। उभिन सक्दैन यदि तपाईं क्रल गर्नुहुन्न भने, तपाईं सार्न सक्नुहुन्न।
	【भूकम्पको तीव्रता ४】 ठूलो भूकम्प। फर्निचर हल्लिन्छ। सुतेको मान्छे उठ्छ। कतिपय मानिस डराएर लुक्छन् ।		【भूकम्पको तीव्रता ७】 धेरै ठूलो भूकम्प। म सार्न सक्दिन।

2. जब भूकम्प आउँछ

कोठामा

शेल्फ र इयालबाट टाढा रहनुहोस्।
टेबल वा डेस्क मुनि लुकाउनुहोस्।



झड्का बन्द हुनेछ।
आगो निभाउनुहोस् (ग्यास वा चुरोट)।



ढोका खोल्नुहोस् र बाहिर निस्कनुहोस्।
तपाईं भाग्दा तपाईंलाई के चाहिन्छ लिनुहोस्।

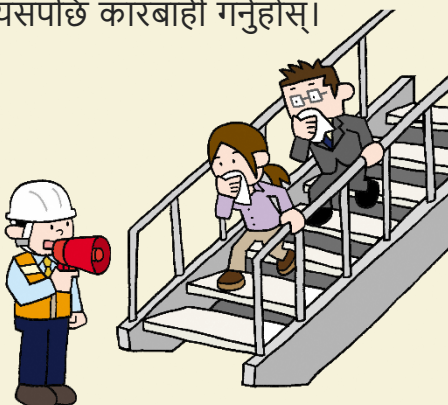


चोटबाट बच्न जुता लगाउनुहोस्।
आफ्नो घर बाहिर आफ्नो सुरक्षा जाँच गर्नुहोस्।
त्यसपछि बाहिर जानुहोस्।



पसल भित्र

सुन्नुहोस् पसले के भन्छ।
त्यसपछि कारबाही गर्नुहोस्।



लिफ्टमा

सबै फ्लोरहरूको लागि बटन थिच्नुहोस्।
जब लिफ्ट रोकिन्छ र ढोका खुल्छ, लिफ्टबाट बाहिर निस्कनुहोस्।



ट्रेन वा बसमा

तुरुन्तै न सर्नुहोस्।
जिम्मेवार व्यक्तिले के भन्छ सुन्नुहोस्।
त्यसपछि कारबाही गर्नुहोस्।



कार चलाउँदा

सडकको बायाँ छेउमा आफ्नो कार पार्क गर्नुहोस्।
इन्जिन रोक्नुहोस्।
आफ्नो कारको चाबी नलिनुहोस्। भाग्य



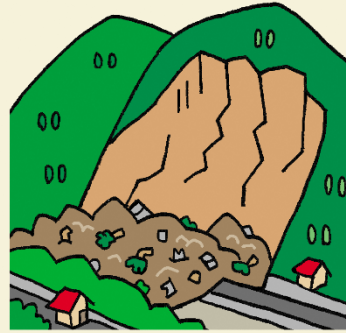
समुन्द्र नजिक

सुनामी आउँदैछ।
समुद्रबाट टाढा उच्च स्थानमा भाग्नहोस्।



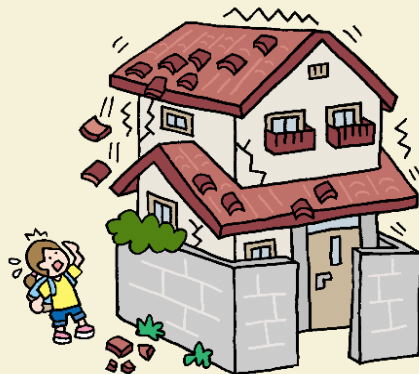
पहाड नजिक

पहाड र चट्टानहरू चकनाचुर हुन सक्छन्।
सुरक्षित स्थानमा सार्नुहोस्।



भवन नजिकै

भवनहरू भत्किनेछन् र
चीजहरू खस्नेछन्।
भवन छोड्नुहोस्।





भारी वर्षा र टाइफुन

भारी वर्षा

सामान्य भन्दा बढी पानी पर्दा भारी वर्षा हुन्छ।
वर्षाको मौसम (जुन देखि जुलाई) टाइफुनको समयमा
भारी वर्षा हुन्छ।
नदीहरू माथि उठ्न सक्छन् र ओभरफ्लो गर्न सक्छन्।
तपाईंको घरमा पानी पस्न सक्छ।
चट्टानहरू ढल्न सक्छन्।



आँधी

जापानमा जुलाईदेखि सेप्टेम्बरसम्म टाइफुन आउँछन्।
धेरै वर्षा हुनेछ। बलियो हावा चल्छ।
नदीहरू माथि उठ्न सक्छन् र ओभरफ्लो गर्न सक्छन्।
समुद्र र नदीको छाल धेरै उच्च हुन सक्छ।
रेल, बस, सबवे, आदि रोकिन सक्छ।
साइनबोर्ड र छतका टाइलहरू हावाले उडाउन सक्छन्।



※तपाईंले भारी वर्षा र टाइफुनको बारेमा अग्रिम जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
सधैं टिभी वा इन्टरनेटमा मौसम जानकारी जाँच गर्नुहोस्।

1. जब भारी वर्षा हुन्छ

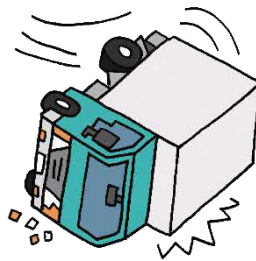
यहाँ पानी पर्दा के हुन्छ

बिजुली स्ट्राइक



चट्याङ पर्छन् ।

हावाको झोका



धेरै बलियो हावा चल्छ ।

तलछट प्रकोप



पहाडहरू ढल्नेछन् ।

पानीले भरिएको



खोलाको पानी
ओभरफ्लो हुन्छ ।

पानीमा डुबेको



खोलाको पानी घरभित्र
पसेको छ ।

बाढीले बगाएको बाटो



खोलाको पानी सडकमा
बगिरहेको छ ।

2. जब हावा बलियो हुन्छ

जब हावा बलियो हुन्छ, निम्न कुराहरू हुन्छन्।

हिड्न नसक्ने



चीजहरू उड्छन्



चीजहरू खस्छन्



३. भारी वर्षा वा टाइफुनको समयमा

- टिभी वा इन्टरनेटमा समाचारहरू हेर्नुहोस्।

घर बाहिर हेर

हावाले उडाउन सक्ने सम्भावित वस्तुहरू भवन भित्र राख्नुहोस्।

झ्यालहरू र शटरहरू बन्द गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई लक गर्नुहोस्।

- तपाईंलाई के चाहिन्छ तयार गर्नुहोस् ताकि तपाईं कुनै पनि समयमा भाग्न सक्नुहुन्छ।

※ तपाईंलाई भाग्न के चाहिन्छ भनेर पृष्ठ १३ हेर्नुहोस्।

- खतरनाक ठाउँहरूमा नजानुहोस्।

नदी, समुद्र र पहाडको नजिक हुनु खतरनाक छ।

- पहाड र चट्टानहरू चकनाचुर हुन सक्छन्।

भारी वर्षा र आँधीले माटोलाई नरम बनाउँछ।

चट्टानहरू ढल्न सक्छन्।

चट्टान नजिकै बस्ने मानिसहरू छिट्टै भाग्न।

जापान मौसम विज्ञान एजेन्सी बाट जानकारी

सतर्कता स्तर	जानकारी	अर्थ / गर्नु पर्ने
1	प्रारम्भिक चेतावनी जानकारी	भारी वर्षा हुन सक्छ। नयाँ जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्।
2	भारी वर्षाको बाढीको चेतावनी	अब देखि वर्षा अझै बलियो हुनेछ। भाग्न तयार हुनुहोस्।
3	भारी वर्षा बाढी चेतावनी	कडा पानी परिरहेको छ। वृद्धवृद्धाहरू भाग्नुहोस्।
4	पहिरो चेतावनी जानकारी	पहाडहरू ढल्नेछन्। कृपया सबैजना सुरक्षित ठाउँमा भाग्नुहोस्।
5	भारी वर्षाको विशेष चेतावनी	यो ज्यान जोखिममा छ। कृपया जीवन बचाउन कार्य गर्नुहोस्।



आगो

1. आगो को मामला मा

I. “आगो!” कराउछ। म वरपरका मानिसहरूलाई सिकाउनेछु।

आवासीय आगो अलार्म

यसले धुवाँ र गर्मीको साथ ठूलो आवाज निकाल्छ।

म सबैलाई आवाजको साथ आगोको बारेमा सिकाउनेछु।

II. 119 मा कल गर्नुहोस्। निःशुल्क।

119 लाई कसरी कल गर्ने।

① “आगो”

② 「〇〇〇〇丁目〇番〇号〇〇マンションです
〇〇公民館のとなりです」

③ “〇〇 जलिरहेको छ”

④ “मेरो नाम 〇〇 हो

फोन नम्बर 〇〇〇-〇〇〇〇 हो”



III. आगो निभाउने यन्त्र वा पानीले आगो निभाउनुहोस्।

यदि तपाईंसँग आगो निभाउने यन्त्र छैन भने, कुसनले आगो निभाउनुहोस्
वा भिजेको तौलिया वा पानाले आगो निभाउनुहोस्।



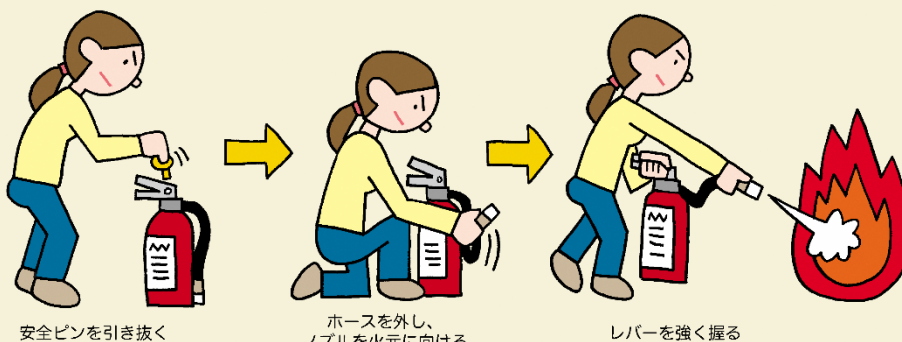
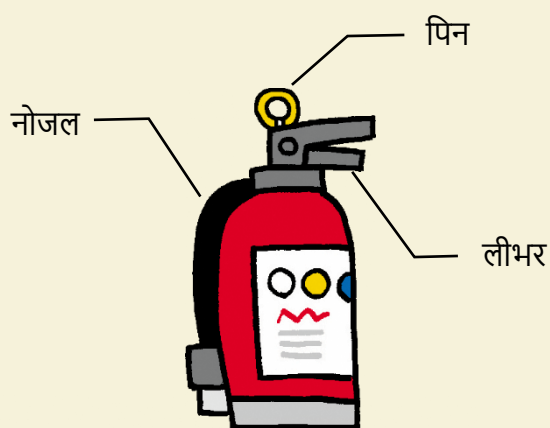
तैलीय प्यान, मट्टितेलको चुलो वा

बिजुलीका उपकरणहरूमा पानी नछोड्नुहोस्!



आगो निभाउने यन्त्र कसरी प्रयोग गर्ने

- ① पिन बाहिर तान्नुहोस्।
- ② नोजलको टुप्पो समात्नुहोस्।
- ③ लगभग 3 मिटर टाढा बस्नुहोस्।
- ④ लिभर समात्नुहोस्।
- ⑤ आगोको तलतिर हाल्नुहोस्।



IV. यदि आगो निभएन भने, भाग्नुहोस्।

बाहिर निस्कँदा धुवाँ सास फेर्नबाट बच्नुहोस्।



धुवाँमा खतरनाक ग्यास हुन्छ !

आफ्नो मुख र नाकमा भिजेको रुमाल वा तौलिया राख्नुहोस्।

आफ्नो शरीर तल र भाग्नुहोस्।



कन्डोमिनियम र डिपार्टमेन्ट स्टोरहरू जस्ता अग्लो भवनहरूमा,
सीढीहरू लिएर भाग्नुहोस्।
लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस्।

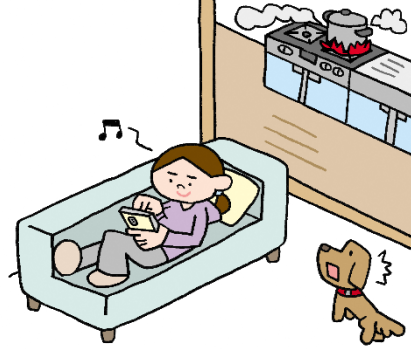
V. बाहिर जाउ। भवन भित्र पछाडी नजानुहोस् !

2. आगो रोकन

- आफ्नो घर वरिपरि ज्वलनशील कुनै चीज नराख्नुहोस्।



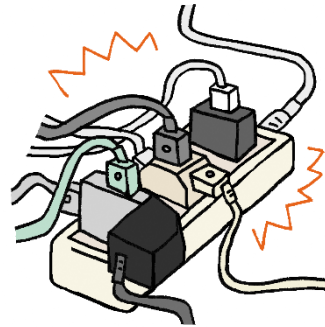
- भान्साबाट निस्कँदा आगो बन्द गर्नुहोस्।



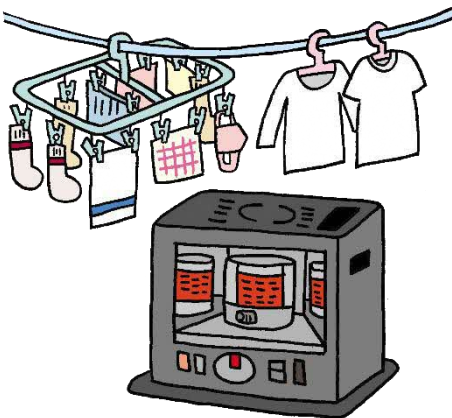
- जब तपाईं धुम्रपान समाप्त गर्नुहुन्छ, आगो निभाउनुहोस्।



- एउटै आउटलेटमा धेरै उपकरणहरू जडान नगर्नुहोस्।



- चुलोको छेउमा ज्वलनशील चीजहरू नराख्नुहोस्।



- बच्चाहरू नजिकै म्याच वा लाइटर नछोड्नुहोस्।



प्रकोपको लागि तयारी गर्नुहोस्

1. विपद् अघि के गर्ने

परिवार र साथीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।
कहाँ भाग्ने र कसरी सम्पर्क गर्ने भन्ने निर्णय गर्नुहोस्।

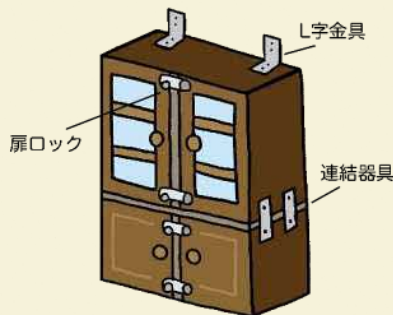
भूकम्प जाँदा फर्निचर खस्छ ।

सामानहरू अलमारीबाट खस्छन्। गिलास फुट्नेछ।

चोटपटकबाट बच्न, फर्निचरलाई चल्नबाट जोगाउनुहोस्।

फर्निचरलाई टिप्नबाट जोगाउन केहि

- तनाव रड
- एल आकारको कोष्ठक
- भूकम्प प्रतिरोधी चटाई
- पतन रोकथाम प्लेट



इयालको सिसा छरपस्ट हुनबाट
जोगाउनको लागि केहि

- चकनाचूर फिल्म



भूकम्पको समयमा, प्लेट र किताबहरू अलमारीबाट खसे।
फर्निचरमा भारी वस्तुहरू नराख्नुहोस्।



2. विपद् अधि तयारी गर्नुपर्ने कुराहरू

भाग्दा तपाईंलाई के चाहिन्छ तयार गर्नुहोस्।



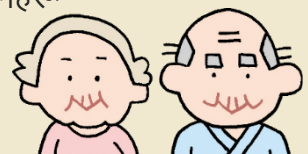
※त्यहाँ अन्य चीजहरू छन् जुन तपाईंलाई भाग्दा र घरमा तयार गर्न आवश्यक छ।

कम्तिमा ३ दिनको लागि पानी र खाना तयार गर्नुहोस्।

खाना	पिउनु खाना < खानको लागि तयार खाना >	लुगा	अंडरवियर तौलिया वर्षा गियर चिसो मौसम गियर
औषधी	तपाईंलाई राम्रो महसुस नभएको बेलामा लिने औषधि औषधि दैनिक लिइन्छ	दैनिक आवश्यकताहरू	ऊतक ब्याट्री कम्बल लेखन भाँडा प्लास्टिक झोला चप्पल
महत्वपूर्ण कुरा	पैसा नगद कार्ड पासबुक टिकट स्वास्थ्य बीमा कार्ड परिचय निवास कार्ड राहदानी		

तपाईंको परिवार र साथीहरूलाई के चाहिन्छ भनेर तयारी गर्नुहोस्।

जब एक गर्भवती महिला छ	जब वृद्धहरू उपस्थित हुन्छन्
सेनेटरी वस्तुहरू गज सफा कपडा नवजात शिशु आपूर्ति आमा र बच्चा पुस्तिका	नर्सिङ हेरचाह उत्पादनहरू दाँतहरू वयस्क डायपर सामान्यतया प्रयोग हुने औषधिहरू
जब तपाईंसँग बच्चा हुन्छ	
दूध बच्चाको बोतल पेपर डायपर आमा र बच्चा पुस्तिका	



शरण खोज

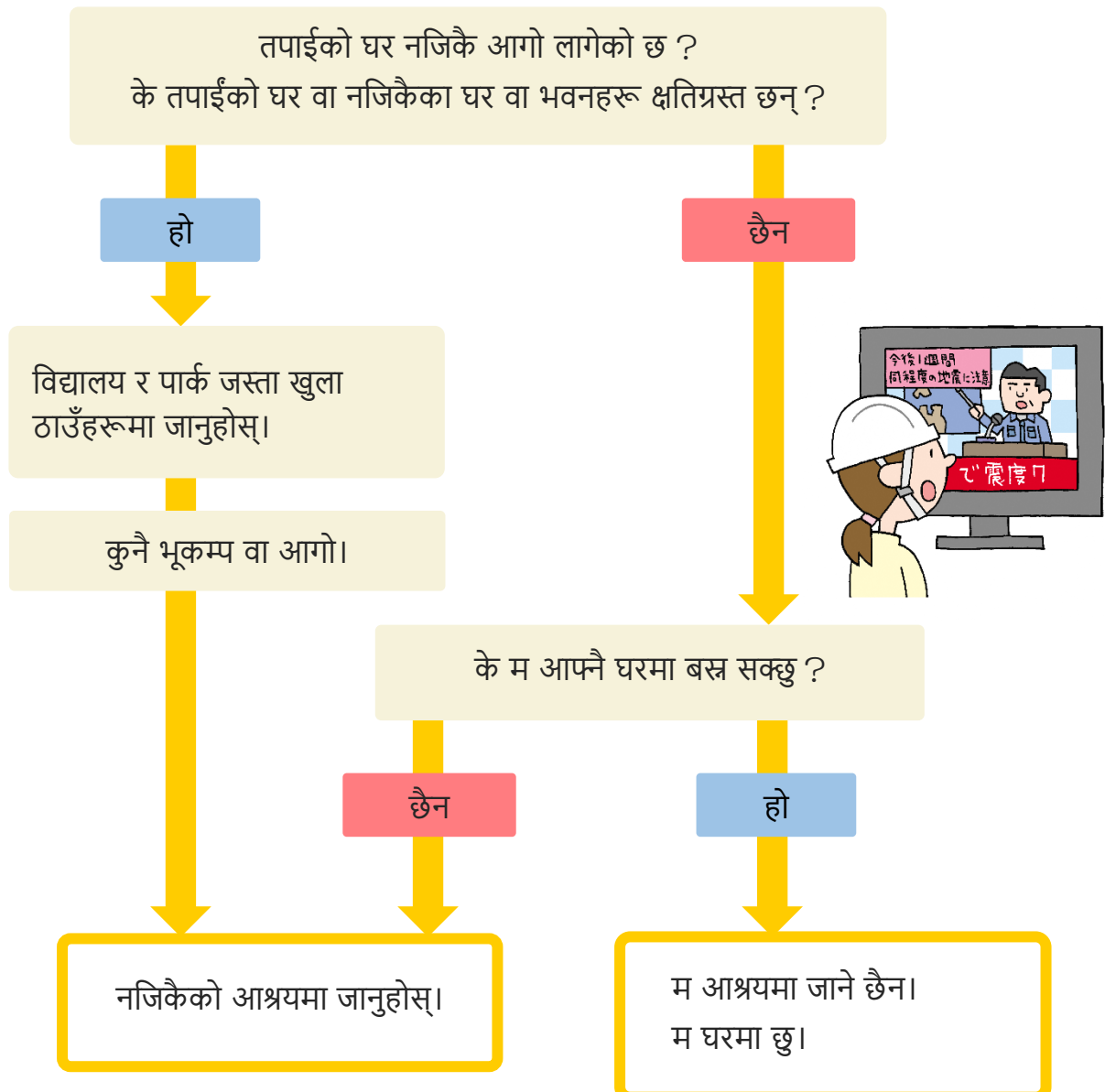
1. निकासी को प्रवाह

भूकम्प

भूकम्पको घटना < यो भूकम्प हो >
आफ्नो सुरक्षा आफै विचार गर्नुहोस्। त्यसपछि कारबाही गर्नुहोस्।

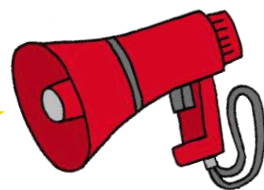


※आफ्नो मोबाइल फोन वा टिभीमा भूकम्पको पूर्व चेतावनी हेर्नुहोस्।



भारी वर्षा / टाइफून

भारी वर्षा। आँधी आउँदैछ।
पहिले, हामी टिभी वा मोबाइल फोनमा
मौसम जानकारी हेर्छौं।



के तपाईंसँग तपाईंको शहर मा चेतावनी जस्तै मौसम जानकारी छ?

हो

के तपाईंसँग निकासी
जानकारी छ?
< चेतावनी स्तर 3,4,5 >

छैन

सबै समय मौसम जानकारी
हेर्नुहोस् र सुन्नुहोस्।
भाग्ने तयारी गर्नुहोस्।

छैन

हो

के यो आश्रयमा जान खतरनाक छ ?
उदाहरण) घरघरमा पानी पसेको छ ।
रातमा अँध्यारो छ र म नजिक देख्न सकिदैन।

हो

आफ्नो घर नजिकैको अग्लो भवनमा
जानुहोस्।
उद्धारको लागि पर्खनुहोस्।

छैन

आश्रय जस्ता सुरक्षित स्थानमा
सानुहोस्।



2. खाली गर्न ठाउँ

आश्रय

प्रकोपको घटनामा सबैलाई बचाउनको लागि ठाउँ तपाईंको घर नजिकैको विद्यालय वा सामुदायिक केन्द्र। म धेरै मान्छे संग बस्छु।

● आफ्नो आश्रय

आफ्नो आश्रय को स्थान पत्ता लगाउनुहोस्।

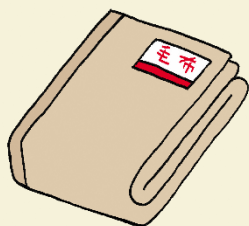
आफ्नो घर देखि आश्रय सम्मको नक्सा बनाउनुहोस्।

नक्सा



आश्रय मा चीजहरू

● कम्बल



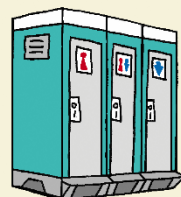
● पानी



● वितरण



● शौचालय



● जानकारी



निकासी आश्रयहरूमा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू

● आश्रयमा रहेका मानिसहरूलाई सोध्नुहोस् कि तपाईंले तिनीहरूलाई कहाँ प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

● घरपालुवा जनावर सँगै बस्न सक्दैन।

● अन्य मानिसहरू भिजेको ठाउँहरूमा प्रवेश नगर्नुहोस्।

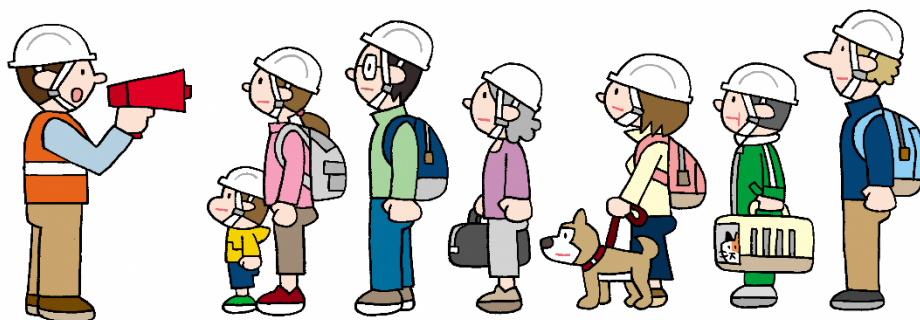
● सबैले आश्रयमा चीजहरू प्रयोग गर्छन्।

● आफ्नो वरपरका मानिसहरूसँग आफ्नो समय मिलाउनुहोस्।
< सुत्ने समय, खाने समय >

● तपाईंले नचिनेका मानिसहरूसँग बस्नुहोस्।
नमस्ते भनौं।

खाली गर्न अभ्यास

विद्यालय, कम्पनीहरू, वा तपाईंको छिमेकमा <तपाईंको घर नजिकै> आयोजित प्रकोप अभ्यासहरूमा भाग लिनुहोस्।



उपयोगी जानकारी

1. प्रकोप रोकथामका लागि उपयोगी बहुभाषी जानकारी

कुमामोटो प्रिफेक्चर विदेशीहरूको लागि समर्थन केन्द्र

Tel : 080-4275-4489 < निःशुल्क >

खाली समय : सोमबार ~ शुक्रबार 8 : 30~17 : 15 < १२/२९ देखि १/३ सम्म बन्द >

- जापानी ● अंग्रेजी ● चिनियाँ ● कोरियाली ● भियतनामी ● नेपाली ● इन्डोनेसियाली
- तागालोग ● थाई ● पोर्चुगिज ● स्पेनिस ● मलय ● फ्रान्सेली
- रुसी ● जर्मन ● इटालियन ● म्यानमार ● खमेर ● मङ्गोलियन
- सिंहला ● हिन्दी ● बंगाली

जापान मौसम विज्ञान एजेन्सीको गृहपृष्ठ

तपाईं भूकम्प, भारी वर्षा, र टाइफुन जस्ता मौसम
जानकारी हेर्न सक्नुहुन्छ।

NHK, विश्व, जापान

जापान र एशिया देखि समाचार संचार।
तपाईं नवीनतम आपदा समाचार हेर्न सक्नुहुन्छ।
मलाई पैसा चाहिँदैन।



For Android



For iPhone

सुरक्षा सुझावहरू

हामी भूकम्प, सुनामी र भारी वर्षाको चेतावनी दिन्छौं।
यो एप जापानमा विदेशीहरूको लागि हो।
मलाई पैसा चाहिँदैन।



For Android



For iPhone

२. प्रकोप रोकथाम मेमो

● नाम

● मेरो देश

● मान्छे • महिला

● जन्म मिति

● राहदानी नम्बर

● रगतको समूह A B O AB

● निवास कार्ड नम्बर

● ठेगाना

● टेलिफोन नम्बर

● कम्पनी/विद्यालयको नाम

● पारिवारिक नाम

● कम्पनी/विद्यालय फोन नम्बर

● पारिवारिक फोन नम्बर

● के तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ ?

● विपद्को समयमा परिवारलाई कहाँ भेट्ने

● तपाईंले नियमित रूपमा लिनुहुने औषधिहरू

● आगो लडाई : 1 1 9

● प्रहरी : 1 1 0

● दूतावास :

● सरकारी कार्यालय :

● अस्पताल :

यो विपद्को समयमा आवश्यक छ।
यसलाई आफै लेख्नुहोस् र
यसलाई तपाईंसँग राख्नुहोस्।



३. प्रकोपको समयमा प्रयोग गरिने जापानी

भूकम्पको पूर्वसूचना	केही सेकेन्ड अघि शक्तिशाली भूकम्प गएको थियो
परकम्प	ठूलो भूकम्पपछि सानो भूकम्प
भूकम्पको तीव्रता	भूकम्पको धक्काको परिमाण
सुनामी	धेरै ठूलो र छिटो छालहरू
पतन	घर वा भवनको पतन
आँधी	धेरै बलियो हावा र वर्षा
आँधीको दायरा	टाइफुनको समयमा धेरै बलियो हावा चल्ने ठाउँ
आँधी क्षेत्र	घरमा पानी पसेको छ
जलमग्नता	सडकमा पानी पसेको छ
आगो	घर र चीजहरू जलाउने
निकासी	सुरक्षित ठाउँमा भाग्नहोस्
ब्ल्याकआउट	बिजुली बाहिर जान्छ
पानी आउटेज	पानी प्रयोग गर्न सक्षम छैन
निलम्बन	बिजुली, ग्यास र पानी प्रयोग गर्न सकिँदैन

जापान मौसम विज्ञान एजेन्सीबाट घोषणाहरूमा जापानीहरू प्रयोग गरियो

सल्लाह	विपत्ति आउन सक्छ
अलार्म	ठूलो विपत्ति हुन्छ
विशेष चेतावनी	धेरै खतरनाक