



do **1** thing

एउटा कुरा गर्नुहोस् भन्ने कार्यक्रमको उद्देश्य भनेको व्यक्तिहरू, परिवारहरू, व्यवसायहरू र समुदायहरूलाई सबै खतराहरूको लागि तयारी गर्न लगाई र प्रकोप स्थितिस्थापक बनाउनु हो।

उद्देश्य: आपतको वा प्रकोपको समयमा के गर्ने भन्ने कुराको योजना बनाउनुहोस्।

योजना बनाउनुहोस्

प्रकोपहरूले परिस्थितिहरू परिवर्तन गर्न सक्छ। जब कुनै आपत आइ पर्छ तपाईंले तुरुन्तै के गर्ने भन्ने बारे निर्णय गर्नु पर्ने हुन सक्छ, जब तपाईं के होला भन्ने कुरामा चिन्ता गरि रहेको हुनुहुन्छ। पहिले नै योजना बनाएमा, नराम्रो समयहरूमा ठीक निर्णय गर्नलाई यसले अझ सजिलो बनाउने गर्दछ।

अझ तयार रहन यस महिना गर्नको लागि निम्न कुराहरू मध्ये एउटा चयन गर्नुहोस्:

तपाईंको क्षेत्रमा कस्तो प्रकोपहरू हुन सक्छ र तपाईंको त्यस बखत के गर्नुहुन्छ भन्ने बारे जान्नुहोस्।

तपाईं बसेको ठाउँमा कस्तो खालको प्रकोप आउन सक्छन् भन्ने बारे जान्न अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। के तपाईंको घर बाढी आउने क्षेत्रमा छ? के तपाईं भूकम्प आउने क्षेत्रमा हुनुहुन्छ? कुन बेला आँधिबेरी प्राय आउने गर्दछ? कस्तो खालको प्रकोप आउन सक्छ भन्ने ज्ञान भएमा तपाईंलाई तयारी गर्न र के गर्ने भन्ने कुरा थाहा पाउन मद्दत गर्न सक्छ। तपाईंको क्षेत्रमा हुन सक्ने प्रकोपहरू बारे थप जान्नको लागि तपाईंको स्थानीय रेड क्रस वा आपत्कालिन व्यवस्थापन कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंको परिवार र जहानका सदस्यहरूसँग भेट गर्नुहोस्। तपाईं बस्ने, पढ्ने, काम गर्ने, र खेल्ने ठाउँहरूमा प्राय हुन सक्ने आपतहरूको लागि तयारी गर्ने र त्यसको जबाफी कार्य गर्ने बारे छलफल गर्नुहोस्। तपाईंको जहानका प्रत्येक सदस्यहरूको लागि जिम्मेवारी पहिचान गर्नुहोस् र एउटा टोलीको रूपमा काम गर्ने योजना निर्माण गर्नुहोस्। यदि कुनै परिवार सदस्य सेनमा छ भने, तिनीहरू काममा गएका बेला कसरी जबाफी कार्य गर्ने भन्ने बारे योजना बनाउनुहोस्।

प्रकोपहरू बारे कुरा गर्ने

प्रकोपहरू बारे कुरा गर्न चेतावनी मूलक हुन सक्छ, विशेष गरि बालबालिकाहरूमा, वा कसैलाई दैनिक जीवनसँग सामना गर्नमा समस्या हुन सक्छ। खुलस्त र सकारात्मक हुनुहोस्। अज्ञात कुराहरूले थाहा भएको तथ्य कुराहरू भन्दा बढि चिन्ता सिर्जना गर्न सक्छ। व्यक्तिहरूले के भन्न खोजि रहेका छन् सन्नुहोस्, तिनीहरूले कस्तो महसूस गरिरहेका छन् र तिनीहरू केसँग डराउँछन् बुझ्नुहोस्। बुद्ध मानिस र अफाङ्गता भएका मानिसहरूले प्रकोपको समयमा मद्दत माग्नाले तिनीहरूको स्वतन्त्रतालाई गुमाउनु पर्ने भन्ने कुरामा चिन्ता गर्न सक्छन्। सहयोगको भिन्नै विकल्पहरू बारे कुरा गर्नुहोस् र तिनीहरूसँगै योजना तयार गर्नुहोस्।



अहिले नै तपाईंको घरलाई प्रकोपबाट हुन सक्ने क्षतिबाट जोगाउने पाइलाहरू चाल्नुहोस्।

तपाईंको समुदायमा हुन सक्ने प्रकोपहरू बारे तपाईंलाई एक पटक जानकारी भएपछि, तपाईंले चोटपटक वा सम्पत्तिमा हुने क्षतिलाई कम गराउन सक्ने कुराहरू त्यहाँ छन्। यहाँ केही सुझावहरू छन्।

भँवरी - तपाईंको परिवारलाई भँवरीबाट सुरक्षित राख्नको लागि तपाईंको घरको लागि आँधिबाट सुरक्षित कोठा थप्नुहोस्, वा अवस्थित कोठालाई थप सुरक्षित बनाउनुहोस्। थप जानकारीको लागि FEMA प्रकाशन 320 हेर्नुहोस्।

आँधि - आँधि रोक्ने शटरहरू लगाउनुहोस्। घर वरपरको रूखहरूलाई छोट्याएर राख्नुहोस् जसले गर्दा हाँगाहरू भँचिएर क्षति नहोस्। तपाईंको बार्दलीलाई हावा पानी तपाईंको घर भित्र छिर्ने बाटो नदिनको लागि ससक्षित बनाएर राख्नुहोस्। घरको मुख्यद्वारमा तीनवटा कब्जा र ठीलो ताल्चा रहेको पक्का गर्नुहोस्।

डढेलो - आगो-प्रतिरोध वस्तुहरू जस्तै काठका टुक्राहरूले छाउने र साइडिङ्गहरू प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको घरको 30 फिट वरपरका हाँगाहरू र झाडीहरू काट्नुहोस्। दाउराहरूलाई कम्तिमा पनि 30 फिट पर राख्नुहोस्। थप उपायहरूको लागि राष्ट्रिय आगलागी सुरक्षा निगमको आगलागी कार्यक्रममा जाँच गर्नुहोस्।

बाढी - तपाईंको घरलाई बाढीको सहत भन्दा माथि उठाउनुहोस् वा बाढीसुरक्षित बनाउन पाइलाहरू चाल्नुहोस्। तपाईंको उपकरणहरूलाई बाढीको तल्लो सतह भन्दा माथि उठाउनुहोस्। तपाईंसँग प्रशस्त बाढी रोक्ने थामहरू भएको पक्का गर्नुहोस्। तपाईंले निर्माण गर्दा वा पुन नमुना सिर्जना गर्दा बाढी-प्रतिरोधी निर्माण वस्तुहरूको प्रयोग गर्नुहोस्। यस्ता कुराहरू गर्नाले तपाईंको बाढी बीमा दरहरू घटाउन सक्नेछ।

भूकम्प - तपाईंको फर्निचर, सामग्रीहरू, र पानी तताउने कुराहरूलाई भित्ता र भूँडमा सुरक्षित गराउनुहोस्। क्याबिनेट र दराजको ढोकाहरूमा सुरक्षाको लागि समाउने चीजहरू जडान गर्नुहोस्। तपाईंको गृह सामग्रीहरू लचकिलो हुने गरि जडान गरिएको पक्का गर्नुहोस्। तपाईंको झ्यालहरूमा सुरक्षा पर्दा वा टुटेका शीशाहरूबाट हुन सक्ने चोटपटकबाट जोगिनको लागि ल्यामिनेटेड शीशाहरू भएको पक्का गर्नुहोस्।



यी परियोजनाहरू बारे थप जानकारी, वा तपाईंले आफ्नो घर र परिवारलाई सुरक्षा दिन गर्न सक्ने कुराहरू बारे थप जान्नको लागि, तपाईंको स्थानीय प्रहरी विभाग वा आपत्कालिन व्यवस्थापन कार्यालयलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।



यदि तपाईंलाई विस्थापित हुनु परेमा के गर्ने भन्ने योजना बनाउनुहोस्।

तपाईंको परिवारसँग भेट्नकोल लागि दुईवटा ठाउँ चयन गर्नुहोस्। एउटा तत्काल आपत्कालिन अवस्था, जस्तै आगलागीको लागि घर बाहिर हुन सक्छ। अर्को तपाईंको समुदायको बाहिर, यदि तपाईं घर फर्कन सक्नुहुन्न वा विस्थापित हुन आदेश दिएमा।

तपाईं कहाँ जानुहुन्छ र कुन बाटो प्रयोग गर्नुहुन्छ भन्ने कुराको निर्णय गर्नुहोस्। तपाईंले कुनै होटलमा जान, साथीहरू वा परिवारसँग कुनै सुरक्षित स्थानमा बस्न, वा कुनै शरणमा जान छनोट गर्न सक्नुहुन्छ। विस्थापन कार्यको अभ्यास घरमै गर्नुहोस्। घरबाट तुरुन्तै बाहिर निक्लिन अभ्यास गर्नुहोस्, र आफ्नो योजना बनाएको विस्थापन मार्गमा जानुहोस्। जति धेरै अभ्यास गर्नुहुन्छ, त्यति नै तपाईंलाई विस्थापित हुँदाको समयमा आत्मविश्वास हुनेछ।

पहिले नै आफ्नो घर पालुवा जनावरहरूको लागि योजना बनाउनुहोस्। स्वास्थ्यको कारणले गर्दा, घर पालुवा जनावरहरूलाई रेड क्रस शरण भित्र ल्याउन अनुमति छैन। यदि जनावरको शरण उपलब्ध नभएक खण्डमा जनावर-मिलनसार होटलहरू र जनाव शरणहरूको फोन सूची राख्नुहोस् जुन तपाईंको विस्थापन मार्गमा पर्दछ। तपाईंको स्थानीय मानव समाज वा जनावर शरणलाई प्रकोपको बेला आपत्कालिन शरणहरू खुला हुन्छन् कि हुन्नन् भनि सोध्नुहोस्।