



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: तपाईंको परिवारको लागि कम्तिमा पनि 3 दिन (72 घण्टा) सम्मको लागि पुग्ने पर्याप्त पानी राखहोस। यसमा प्रति व्यक्ति करीब 3 ग्यालिन हन पर्नेछ।

पानी

चाहे तपाईंले नगरपालिका पानी प्रणाली वा आफ्नो घरको नीजि इनारबाट पानी पाउनुहोस्, तपाईंको पानी आपूर्ति त्यस प्रणाली सञ्चालन गर्न बिजुली हुनु नहुने कुरामा निर्भर हुन्छ। बिजुली नभएको बेला तपाईंले पिउन योग्य पानी बिना रहेको आफूलाई पाउनु हुनेछ। यदि तपाईंको पानी आपूर्ति गर्ने ठाउँ प्रदूषित भयो भने तपाईंलाई आपत्कालिन खाने पानी आवश्यक पनि पर्न सक्छ। प्रकोपको समयमा नगरपालिकाको खाने पानी प्रणाली र नीजि इनारको पानी दुवै प्रदूषित हुन सक्छन्।

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

व्यापारिक ढंगले बेचिने बोतलको पानी 72-घण्टाको आपूर्तिको लागि खरिद गरि भण्डारण गर्नुहोस् (वा थप - हप्ता दिन सम्म)।

एक व्यक्तिको लागि तिन-दिने आपूर्ति भनेको 3 ग्यालिन पानी हुनेछ (प्रति दिन प्रति व्यक्ति एक ग्यालिन)। मध्यम साइजको घर पालुवा जनावरको लागि थप एउटा ग्यालिन सम्मवेश गर्नुहोस्। त्यो एउटा ग्यालिन तीन दिन सम्मको लागि टिक्नु पर्नेछ, तर यदि तपाईंको जनावर धेरै ठूलो वा धेरै सानो भए त्यसै अनुसार धेरै वा थोरै पानीको योजना बनाउनुहोस्।

1 दिन, 1 व्यक्ति = 1 ग्यालिन (वा 128 आउन्स) = 7 - 20 आउन्ट बोतलहरू = 4 लिटर
3 दिन, 1 व्यक्ति = 3 ग्यालिन (वा 384 आउन्स) = 21 - 20 आउन्स बोतलहरू = 12 लिटर

आपतको समयमा, तपाईंको दिनको कम्तिमा पनि दुई क्वार्टर (एक आधा ग्यालिन) पानी पिउनु आवश्यक छ। यदि तपाईं गर्मी मौसममा, गर्भवती, बिरामी, वा बच्चा हुनुहुन्छ भने दिनको 3-4 क्वार्टर पानी पिउनुहोस्। तपाईंको आपत्कालिन पानी आपूर्तिबाट केही मात्रामा पानी पकाउन र धुनको लागि प्रयोग हुनेछन्।

यदि तपाईंले बोतलको पानी खरिद गर्नुभयो भने, त्यसलाई वर्षमा एक पटक बदल्नु आवश्यक छ। तपाईंको पानीलाई लामो समय सम्म स्वादिलो बनाउनको लागि त्यसलाई चिलो, अँध्यारो ठाउँमा राख्नुहोस्।



यदि आपूर्ति घट्टै गएमा, कहिल्यै पनि पानीलाई जोगाएर नचलाउनुहोस्। तपाईंलाई आज चाहिने पानी पिउनुहोस् र थपको लागि भोली खोज्नुहोस्।



घरमा 72-घण्टाको आपूर्ति हुने गरि पानी जम्मा गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले नीजि इनारबाट पानी पाउनुहुन्छ भने, जम्मा गर्नुभन्दा अगाडि धाराको पानीलाई स्वच्छ बनाउनुहोस्। प्रत्येक ग्यालिन पानीको लागि छ थोपा ब्लीच झार्नुहोस्, मजाले हल्लाउनुहोस्, त्यस पछि 30 मिनेट पर्खनुहोस्। यदि तपाईंले पानी नगरपालिका खाने पानी प्रणालीबाट प्राप्त गर्नुभएको छ भने, पानी जम्मा गर्नुभन्दा पहिले धाराको पानीलाई स्वच्छ पार्नु आवश्यक छैन।

यदि तपाईंले आफै पानी जम्मा गर्नुहुन्छ भने तपाईंको पानी आपूर्तिलाई प्रत्येक छ महिनामा बदल्नुहोस्। बोतलहरूमा पुनः पानी भर्नुभन्दा पहिले बोतलाई सफा गर्नुहोस्। तपाईंको पानीलाई चिसो, अँध्यारो ठाउँमा भण्डारण गर्नुहोस्।

पानी भर्नुभन्दा अघि बोतलहरू सफा गर्नुहोस्:

- (1) भाँडोहरूलाई साबुनले धुनुहोस् र पखाल्नुहोस्।
- (2) घरायसी क्लोरिन ब्लीचको 1 चिया सम्चा तरललाई पखाली कन सवा भाग पानीमा भाँडोको भित्री तहमा राखि सफा गर्नुहोस्।
- (3) कम्तिमा पनि एक मिनेटको लागि हामा सुकाउनुहोस्

कसेर बन्द गर्न मिल्ने बिको भएको सफा प्लास्टिक बोतलहरू प्रयोग गर्नुहोस्। दूध राख्ने जगहरू पानी भण्डारण गर्न मिल्ने राम्रप भाँडो नहुन सक्छ, तिनीहरू राम्रोसँग बन्द हुँदैनन्, र तिनीहरूमा भण्डारण गरिएको पानी कहिले काहिँ प्लास्टिक जस्तो स्वाद आउन सक्छ। पहिले पेय वस्तु भएको बोतलहरू मात्रै प्रयोग गर्नुहोस् (ठूलो प्लास्टिकको सफ्ट ड्रिङ्क बोतलहरूले राम्रो काम गर्न सक्छन्)। *तपाईंले आफ्नो परिवारको लागि आपत्कालिन समयको बेला कति पानी राख्नु पर्छ भन्ने बारे जान्नको लागि अधिल्लो पृष्ठ हेर्नुहोस्।*



प्रकोपको समयमा तपाईंको जहानको लागि कसरी सुरक्षित खाने पानी आपूर्ति गर्न भन्ने बारे जान्नुहोस्।

पानी तताउने हिटर - यदि ट्याङ्क वा फक्करहरू बाढीको पानीमा डुबेका छन् भने तिनीहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।

- (1) ग्यास वा विद्युतीय पानी तताउने हिटरहरू बन्द गर्नुहोस् (विद्युतलाई फ्युस वा ब्रेकर बाकसमा बन्द गर्नुहोस्, तातो पानी पठाउने भाल्भलाई पत्ता लगाई ग्यास बन्द गर्नुहोस् र भाल्भलाई फर्काउने ताकि यो ननाधि कन - ग्यास लाइनसँगै - लाइनमा नरहोस्)
- (2) पानी लिने भाल्भलाई बन्द गर्नुहोस् (पानी तताउने हिटर नजिक राखिनु पर्दछ)
- (3) ट्याङ्कको तल रहेको पानी जाने ठाउँ खोल्नुहोस्
- (4) तातो पानीको धारो खोल्नुहोस् (पानी ट्याङ्कीबाट कम हुँदै जानकारी, धाराबाट होइन)

यदि खियाहरू जम्मा भएका छन् भने पहिलेको केही ग्यालिनहरू फाल्नुहोस्। ट्याङ्की नभरिए सम्म ग्यास वा विद्युतलाई नखोल्नुहोस्।

पाइपहरू

- (1) पानीको मुख्य भाल्भलाफ बन्द गर्नुहोस् जहाँबाट घरमा पानी आउने गर्दछ (प्राय पानीको मिटर नजिकै यदि तपाईंसँग सहरको पानी छ भने)।
- (2) तपाईंको घरको सबैभन्दा ठुलो धारालाई खोलओ पाइपहरूमा हावा जान दिनुहोस्।
- (3) तपाईंको घरको सबैभन्दा सानो धाराबाट पानी लिनुहोस् (बाढीको पानीमा डुबेका धाराहरूबाट कहिल्यै पानी नलिनुहोस्)।

बरफ - यदि तपाईंसँग जमाउनको लागि ठाउँ छ भने, तपाईंको पानीको केही मात्रालाई जमाउन ध्यान दिनुहोस्। यसको थप फाइदा भनेको तपाईंले बिजुली नभएको बेला फ्रिजरमा रहेका खानेकुराहरूलाई अझ बढि समय चिसो राख्न सक्नुहुन्छ।