



# 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: प्रकोपको समयमा परिवार सदस्यहरूसँग संवाद गर्न सक्ने क्षमता राख्नुहोस्।

## पारिवारिक संवाद योजना

आज हामीसँग एक-अर्कासँग कुरा गर्नको लागि पहिले भन्दा धेरै माध्यमहरू छन्। हामी सेल फोनहरू, इन्टरनेट, र इमेलद्वारा एक-अर्कासँग सम्पर्कमा रहने बानी परि सकेको छ, तर प्रकोपले अवस्थाहरू परिवर्तन गर्न सक्छ। यी यन्त्रहरू उपलब्ध नहुन सक्छन्। मानिसहरू आफ्नो साथीहरू र परिवार सम्म पुग्ने प्रयास गर्नाले सेल फोनको टावरहरू चोँडै नै ओभरलोड हुन सक्छ। यदि तपाईंको घरमा बिजुली छैन भने, कर्डलेस फोनहरू, इन्टरनेट, र इमेल पनि काम गर्ने छैनन्।

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

तार भएको फोन राख्नुहोस् र बिजुली आपूर्ति नभएको बेला सेल फोनको लागि कार चार्जर तयार राख्नुहोस्।

कर्डलेस ह्यान्डसेटहरू भएको फोनहरू प्रकोपको बेला काम गर्दैनन् किनभने तिनीहरूलाई फोनको तारबाट चाहिएको भन्दा धेरै विद्युतको आवश्यकता पर्दछ। पुरानो जमानाको फोन जस्मा बेस सम्म तारद्वारा ह्यान्डसेट जडान भएको हुन्छ, त्यसले बिजुली नभएको बेला पनि काम गर्दछ। बिजुली नभएको बेलामा तपाईंको घरमा कम्तिमा पनि एउटा तार भएको फोन राख्न पक्का गर्नुहोस्।

तपाईंको सवारी भित्र आफ्नो सेल फोनको लागि कार चार्जर राख्नुहोस्। यदि तपाईंको घरमा बिजुली छैन भने, तपाईंले आफ्नो कारद्वारा सेल फोन चार्ज गर्न सक्नुहुनेछ।

यदि तपाईंसँग ल्यान्डलाईन छैन र घरको फोनको रूपमा सेल फोन प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, याद गर्नुहोस् कि आपतको बेला सेल फोनको टावरहरू कलहरूले गर्दा व्यस्त हुन सक्छ। तापनि, तपाईंको सेल फोनबाट पाठ सन्देश भने फोन कलको सट्टामा जान सक्नेछ। तपाईंको परिवारमा सबैजनालाई पाठ सन्देश पठाउन र प्राप्त कसरी गर्ने भनि जानेको छ छैन पक्का गर्नुहोस्।



याद गर्नुहोस्, आपतको बेला के भइरहेछ भन्ने जानकारी पाउनको लागि कहिल्यै पनि 911मा कल नगर्नुहोस्। यदि तपाईं घाइते वा मद्दतको आवश्यकतामा हुनुहुन्छ भने मात्रै 911 मा कल गर्नुहोस्।

## □ प्रकोपको बेला तपाईंको परिवार कसरी एक-अर्कासँग सम्पर्कमा रहन सक्छन् भन्ने कुरामा एउटा योजना तयार गर्नुहोस्।

एउटा योजना तयार गर्नुहोस् ताकि तपाईं प्रकोपको बेला आफ्नो परिवारसँग सम्पर्कमा रहन सक्नुहुनेछ। सबै परिवार सदस्यहरू र जसले तपाईंलाई अतिरिक्त मद्दत दिन सक्छ, तिनीहरूको फोन नम्बर समावेश गर्नुहोस्, जस्तै हेरचाह प्रदायकहरू। यदि लागू हुन सक्छ भने, सबै कार्य, स्कूल, र दिवा हेरचाहको फोन नम्बरहरू पनि समावेश गर्नुहोस्। वालेट-आकारको फारममा तपाईंले [www.ready.gov](http://www.ready.gov) मा पाइने जानकारीलाई लेखेर राख्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको परिवारको प्रत्येक सदस्यसँग तपाईंको संवाद योजनाको प्रतिलिपि रहेको पक्का गर्नुहोस्। संवाद योजनालाई तपाईंको घरमा फोन मार्फत पोस्ट गर्नुहोस्, र त्यसलाई आफ्नो झोलामा पनि समावेश गर्नुहोस्।

### क्षेत्र सम्पर्क भन्दा बाहिर

स्थानीय फोन कलहरू र लामो दूरीका कलहरू भिन्नै सर्किटमा काम गर्ने गर्छन्। स्थानी सर्किटहरू धान्न नसक्ने भएको बेला, तपाईंले अझै पनि लामो दूरीको कलहरू गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंको स्थानीय कलिङ् क्षेत्र भन्दा बाहिर रहेको मान्छेलाई तपाईंको "क्षेत्र बाहिरको" सम्पर्कको रूपमा बनाउन चयन गर्नुहोस्। सबै परिवारका सदस्यहरूले यो फोन नम्बर बोकि रहेको पक्का गर्नुहोस्। यदि तपाईंको परिवार एक साथ नरहेको बेला केही भइ हाल्यो र तपाईं अर्क-अर्कासँग सम्पर्कमा हुनुहुन्न भने, प्रत्येक परिवार सदस्यले "क्षेत्र बाहिरको" सम्पर्कलाई कल गर्न सक्छन् र अरूको लागि सन्देश छोड्न सक्छन्।

### सुरक्षित र राम्रो

रेड क्रस सुरक्षित र राम्रो कार्यक्रम भनेको प्रकोपको बेला छुटिएका परिवारहरूलाई सम्पर्कमा रहने सक्ने एउटा माध्यम हो। अहिले नै [www.safeandwell.org](http://www.safeandwell.org) वेबसाइट भ्रमण गर्नुहोस् र परिवार सदस्यहरूलाई यसले कसरी काम गर्छ देखाउनुहोस्।

आपत्कालिन जानकारीको वेबसाइट ठेगाना पक्ष भने सबै परिवार सदस्यले राखेको पक्का गर्नुहोस्। यदि तपाईंहरू प्रकोपको कारणले गर्दा छुट्टिनु भएको छ भने, सबै जनालाई वेबसाइटमा गई आफ्नो बारे जानकारी प्रविष्ट गर्न, र अरूको जानकारी कसरी पाउने भन्ने कुरा जानेको पक्का गर्नुहोस्।

## □ सबै परिवारको सेल फोनहरूमा आपत्कालिनको अवस्थामा (ICE) नम्बरहरू राख्नुहोस्।

यदि तपाईं घाइते हुनुहुन्छ र बोलन सक्नुहुन्न भने, पहिलो जबाफकर्ता र अस्पताल कर्मचारीहरूले तपाईंको परिवारलाई तुरुन्तै कसरी सम्पर्क गर्ने भन्ने बारे थाहा नहुन सक्छ। यदि तपाईंसँग सेल फोन छ भने, तपाईंले आफ्नो आपत्कालिन सम्पर्कहरूको फोन नम्बरहरू पहिलो जबाफकर्ताहरू र अस्पताल कर्मचारीलाई दिम सक्नुहुन्छ।

1. तपाईंको सेल फोनको फोन बुकमा नयाँ सम्पर्क सिर्जना गर्नुहोस्।
2. सम्पर्कको नाम ICE दिनुहोस्।
3. तपाईं औषधीय आपतमा पर्नुभएको बेला सूचना दिन चाहनु भएको सबै व्यक्तिहरूको फोन नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस्।