



# 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 जहान भरिका सबैले आपतको बेला प्राप्त गरेको जानकारीलाई पाउन, बुझ्न र त्यसमा कार्य गर्न सक्छन् भन्ने कुरा पक्का गर्नुहोस्।

## सूचित बसुहोस्

आपतको समयमा सहि जानकारी पाउनु भनेको सुरक्षित कार्य गर्नुको मुख्य साँचो हो। तपाईंको जहानमा कसैले आपतकालिन जानकारी प्राप्त गर्न, बुझ्न र त्यसमा कार्य गर्न सक्षम नहुन सक्छन्। तपाईंको जहानको लागि हुन सक्ने विशेष आवश्यकताहरू बारे सौँचनुहोस्। आपतको समयमा तपाईंको परिवारमा सबैजना सुरक्षित हुनेछन् भन्ने कुरा पक्का गर्नको लागि अहिले नै प्रक्रियाहरू चाल्नुहोस्।

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

आपतकालिन चेतावनीहरू सुने पछि तपाईंको परिवारमा सबैजनालाई के गर्ने भन्ने कुरा थाहा भएको पक्का गर्नुहोस्।

आपतको बेला तपाईंलाई सचेत गराउनको लागि तपाईंको समुदायमा घर बाहिर सावधानी ध्वनीहरू (भुमरी ध्वनीहरू पनि भनिने) हुन सक्छन्। यी ध्वनीहरूले बाहिर रहेका मानिसहरूलाई भित्र गई थप जानकारी बटुल्नको लागि उदेश्यित गरिएको हो। जब तपाईंले आफ्नो समुदायमा बाहिरी सावधानी ध्वनीहरू सुन्नुहुन्छ घर बाहिर बसु सुरक्षित हुने छैन। तपाईं बलियो भवन भित्र बसु पर्नेछ र टेलिभिजन, रेडियो, इन्टरनेटबाट, वा साथी वा परिवार सदस्यलाई सम्पर्क राखि थप जानकारी पाउने प्रयास गर्नु पर्नेछ।

तपाईंको स्थानीय आगजनी विभागलाई यदि तपाईंको क्षेत्र चेतावनी ध्वनीहरूले भरिएको हो, तिनीहरू कहिले जाँच गरिन्छन्, र तिनीहरू कहिले सक्रिय गर्न सकिन्छन् भन्ने बारे थाहा पाउन कल गर्नुहोस्। बाहिरी सावधानी ध्वनीहरू बजेको बेला के गर्ने भन्ने बारे तपाईंको जहानको अरू सदस्यहरूलाई थाहा भएको पक्का गर्नुहोस्।

केही समुदायहरूमा बसोबास क्षेत्रलाई चेतावनी दिने अरू माध्यमहरू हुने गर्दछन्। तिनीहरूमा फोन मार्फत कल गर्ने, वा पाठ सन्देशहरू पठाउने वा आपतकालिन जानकारीसँगै इमेलहरू पठाउने हुन सक्छन्। तपाईंको समुदायसँग भएको अरू चेतावनी प्रणालीहरू रहेको थाहा पाउन तपाईंको स्थानीय आपतकालिन व्यवस्थापन वा प्रहरी कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्। कुरा गर्नुहोस् आफ्नो परिवार सदस्यहरूसँग आपतकालिन जानकारी पाएपछि के गर्ने भन्ने बारेमा।

## □ NOAA आपतकालिन चेतावनी रेडियो पाउनुहोस्।

मौसम धेरै चाँडै परिवर्तन हुन सक्छ। मानिसहरू सुति रहेको बेला वा भविष्यवाणीको बारे थाहा नभएको बेला मौसमले उग्र रूप लिन सक्छ। यदि मानिसहरूले सुरक्षित शरण खोजेनन् भने यो खतरनाक हुन सक्छ। NOAA आपतकालिन चेतावनी रेडियो (कहिले काहिँ मौसम रेडियो भनिने) आफै अन हुन सक्छ जब आपतकालिन चेतावनी निकास गरिन्छ र तपाईंलाई कुनैपनि समय चेतावनी दिन सक्नेछ - दिन वा रात।

आपतकालिन चेतावनी रेडियोहरूले अरू आपतहरू, जस्तै रासायन पोखिएको बेला चेतावनी दिन प्रयोग गर्न सकिन्छ। आपतकालिन चेतावनी रेडियोसँग, तपाईंलाई जोखिमपूर्ण अवस्थाहरूमा समयमै शरण लिन वा अरू सुरक्षित कार्यहरू गर्न चेतावनी दिनेछ।

सबै घरहरूमा धुवाँ पहिचानक भए जस्तै, प्रत्येक घरमा आपतकालिन चेतावनी रेडियो हुन आवश्यक छ। विद्युतीय सामग्री बेच्ने पसलहरूमा तिनीहरूको खरिद गर्न सकिन्छ। मूल्य करिब \$20.00 देखि सुरु हुने गर्छ। प्राय जसो ब्याटरीबाट चल्ने हुन्छन् वा ब्याटरी ब्याक-अप हुने गर्दछ।

## □ प्रकोपको बेला तपाईंको जहानको सबैजनाले संवाद गर्न सक्छन् भन्ने कुरा पक्का गर्नुहोस्।

तपाईंको समुदायमा आपतकालिन जानकारी पठाउने माध्यम सबैको लागि काम नगर्न सक्छ। यदि तपाईंले अङ्ग्रेजी राम्रोसँग बोल्नुहुन्न, वा यदि तपाईंले सुन्नको लागि सहायक श्रवण यन्त्रहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, अहिले नै तपाईंले प्रकोपको बेला जानकारी पाउन र दिन सक्नुहुनेछ भन्ने पक्का गर्न योजना बनाउनुहोस्।

समुदायहरूले टेलिभिजन वा रेडियो, अटोमेटेड फोन कल, पाठ, इमेल, वा बज्ने बाहिरी चेतावनी ध्वनीहरू मार्फत जानकारी दिन सक्नेछ। प्रहरी वा आगजनी विभागले बाटो-बाटोमा लाउडस्पीकरहरू प्रयोग गरि जानकारी दिन सक्नेछन्। जबाफकर्ताहरू वा स्वयम् सेवीहरूले घर घरमा गई मानिसहरूसँग प्रत्यक्ष रूपमा कुरा गर्न सक्नेछन्।

यदि तपाईंले आपतकालिन जानकारीलाई बुझ्न सक्नुभएन भने, तपाईंले आपतको समयमा सम्पर्क गर्न सक्ने कोहि व्यक्तिलाई (वा एउटा भन्दा बढि व्यक्ति) सम्पर्क गर्नुहोस्। तिनीहरूसँग सम्पर्कमा रहने एउटा भन्दा बढि माध्यम राख्नुहोस्। तिनीहरूको सम्पर्क जानकारी आफूसँग राख्नुहोस्।

### आपतकालिन जानकारी: विचार पुर्याउनु पर्ने कुराहरू...

- आपतकालिन समाचारहरू वा मौसम विवरणहरू नजिककै शीर्षकबद्ध नहुन सक्छ।
- स्क्रिनमा देखाइका जानकारी मौखिक रूपमा संक्षिप्त नगरिएको हुन सक्छ।
- स्वचालित आवाजहरू र लाउड स्पीकरहरू मार्फत सुनिने आवाजहरू बुझ्नलाई गाह्रो हुन सक्छ।
- जानकारी छिटो आउन सक्छ र प्रकोपको तनावले गर्दा जानकारीहरू बुझ्न र सम्झिन गाह्रो हुन सक्छ।
- टेलिभिजन स्क्रिनको मुनी तिर शब्दहरू चाँडै सार्न सक्ने हुन सक्छ।
- स्क्रिनको रंग वा पाठको रंगले टेलिभिजनमा देखाइएका जानकारीहरू पढ्नमा कठिनाई हुन सक्छ।