do 1 thing

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

<u>उद्देश्य</u>: तपाईंको जहान भरिका सबैले आपतको बेला प्राप्त गरेको जानकारीलाई पाउन, बुझ्न र त्यसमा कार्य गर्न सक्छन् भन्ने कुरा पक्का गर्नुहोस्।

आपत्कालिन आपूर्तिहरू

आपतको बेला, एउटा सानो किटमा समावेश गरिएको आपत्कालिन वस्तुहरूले कुनैपनि अवस्थाहरूको सामना गर्न सजिलो बनाउने गर्दछ। तपाइ र तपाईको परिवारलाई आपतको समयमा बाँचनको लागि के आवश्यक छ भन्ने कुराको आधारमा यस किटलाई विभिन्न अवस्थाहरूमा सिर्जना गर्न सकिन्छ।

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

☐ तपाईंको आपत्कालिन आपूर्तिहरू पहुँचयोग्य स्थानमा जम्मा गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई कुनै ठाउँमा शरण लिनु पर्यो वा आफ्नो घरबाट विस्थापित हुनु पर्यो भने एउटा झोला तयार राख्नुहोस्। तपाईंको झोला तपाईंको 72-घण्टे आपत्कालिन किटको एउटा भाग हुन सक्छ, यी कुराहरू झोला वा बोक्न सजिलो भाँडोमा रहेको र लिन सजिलो भएको पक्का गर्नुहोस्।

तपाईंको झोलाको लागि यी वस्तुहरू ध्यानमा राख्नुहोस:

- ब्याटरीबाट चल्ने रेडियो र अतिरिक्त ब्याटरीहरू
- फ्ल्यास लाइटसँग अतिरिक्त ब्याटरीहरू
- कम वजन भएको कम्बलहरू
- आपत्कालिन जानकारी, बीमा नितीहरू पनि
- औषधीहरू र ठीक मात्रा, र डाक्टरको नामहरूको सूची
- व्यक्तिगत वस्तुहरू जस्तै टुथब्रसहरू, साबुन, अतिरिक्त चस्माहरू, आदि।
- सिठ्ठी
- फर्स्ट एड किट
- फेरफारको लुगाहरू
- नबिग्रिने खानेकुराहरू
- समय बिताउनको लागि पुस्तकहरू, तासहरू वा पत्रपत्रिकाहरू

अघिल्लो पृष्ठको आधारभूत कुराहरूसँगै, तपाईको झोलाको लागि यी वस्तुहरू पनि ध्यानमा राख्नुहोस्:

शिशुहरू र बालबालिकाको लागि:
- बच्चाको फर्म्युला र खानेकुरा
- थाङ्ग्नाहरू
- बच्चालाई पुछ्ने कपडाहरू
- कम्बल वा खेलौना

औषधीय अवस्थाहरूको लागि:
- खाली चक्कीको बोतल(हरू) वा हालको औषधी सेवनहरूको सूची*
- तपाईको डाक्टरको फोन नम्बर

घरपालुवा जनावहरूको लागि:
- जनावरको खाना र पानी
- आइडि ट्यागहरू भएको कलरहरू
- जनावरको औषधी(हरू)
- जनावर बोक्ने र डोरीहरू
- पशु चिकित्सकले दिएको औषधीय अभिलेखहरू
- तपाईको जनावरको फोटोहरू
- माइक्रोचिप जानकारी

*तपाईको औषधी सेवन परिवर्तन भएको खण्डमा आफ्नो झोलालाई अपडेट गर्न नबिर्सनुहोस्।

☐ तपाईको जनावर, कार, र कार्यस्थान वा स्कूलको लागि आपत्कालिन आपूर्ति किट सिर्जना गर्नुहोस्।

तपाई घरबाट अन्त कतै रहेको बेला पनि प्रकोपहरू हुन सक्छन्। यदि तपाईको कार्यालय वा स्कूलसँग कुनैपनि आपत्कालिन किट छैनभने, एउटा बनाउनको लागि मद्दत प्रदान गर्नुहोस्।

किटमा समावेश हुनुपर्ने कुराहरू: फर्स्ट एड आपूर्तिहरू, विस्थापन र शरण क्षेत्रहरू देखाउने भवन नक्साहरू, फ्ल्यास लाइटहरू र लाइट स्टिकहरू, "मद्दत चाहियो" र "सबै खाली" जस्तै शब्दहरू भएको सङ्केतहरू, आप्तकालिन कार्यविधिहरू बनाउने, कक्षा/कर्मचारीको नाम भएको क्लिपबोर्ड, र पेन र कलमहरू।

तपाईको कारको लागि आपत्कालिन किट बनाउनुहोस् वा किन्नुहोस्। यदि तपाई आफ्नो जनावरसँग नियमित रूपमा यात्रा गर्नुहुन्छ भने, तिनीहरूको लागि पनि तपाईसँग आपत्कालिन किट रहेको पक्का गरनुहोस्। तपाईको कार किटको लागि विचार पुर्याउनु पर्ने केही वस्तुहरू: सानो फर्स्ट एड किट, फ्ल्यास लाइट वा लाइट स्टिकहरू, फ्लेयरहरू वा टल्किने कोनहरू, कम्बल, सेल फोन चार्जर, जम्पर केबल, बोतलमा राखिएको पानी, नबिग्रिने खानकुराहरू, र "मद्दत" झन्डा वा उज्यालो रंग भएको कपडा जुन एन्टिनामा बान्न सकिन्छ।

☐ प्रकोपको बेला ATM हरू र क्रेडिट कार्ड मेसिनहरू काम नगर्न सक्ने अवस्थाको लागि केही नगद आफूसँग राख्ने गर्नुहोस्।

हामीले त्यतिकै ध्यान नदिने धेरै कुराहरू बिजुली नभएको बेलामा उपलब्ध नहुन सक्छ। ATM मेसिनहरूले काम नगर्न सक्छ। खाद्य पसलहरू र अरू व्यवसायहरूले तपाईको क्रेडिट वा डेबिट कार्ड स्वीकार नगर्न सक्छ। त्यति बेला नगद नै खरिद गर्नको लागि सबैभन्दा स्वीकार्य माध्यम हुन सक्छ। केही विशेषज्ञहरूले भन्छन् कि तपाईसँग कम्तिमा पनि $150.00 नगद हुनु पर्दछ। यो कुरालाई बुझ्नु सबैजनाको लागि सम्भव नहुन सक्छ, कुनैपनि रकम सुरवात गर्नको लागि राम्रो हुन सक्छ। हप्ताको $1.00 डलर लिनुहोस् र एउटा खाममा राखि तपाईको आपत्कालिन किटमा राख्नुहोस्। थोरै समयम, तपाईसँग आपतहरूको बेला केही नगद जम्मा भएको हुनेछ।

जब उग्र मौसमको भविष्यवाणी गरिन्छ, तपाईको कारमा पूर्णरूपमा इन्धन भएको पक्का गर्नुहोस्। यदि विस्थापित गरेको खण्डमा तपाईलाई कुनै लाइनमा पर्खनु पर्ने छैन। केही आँधीहरूले विद्युत हटाउन सक्छ, जसले गर्दा ग्यास स्टेसनहरू बन्द हुन सक्छन्।