बिदेशीहरुको लागी बिपदकालको रोकथाम पुस्तिका

~ अहिले देखि नै तयारी गर्नुहोस् ~

फुकुओका केन

यस पुस्तकमा बिपदको समयमा मानिसहरुले के गर्नु पर्दछ भन्ने कुराको जानकारी गरिएको छ ।
बिपदकाल भन्नाले भुकम्प, वर्षा, तुफान, पहिरो, आगलागी ईत्यादी पर्दछन।

⚠ सही सुचना वा जानकारी संकलन गरौं ।

⚠ बिपदको अवस्थामा, पानी, बिधुत तथा ग्यासको आपुर्ति रोकिन पनि सक्दछ ।

⚠ जोखिमको समयमा सुरश्रित सिबिरमा जाने गरौ ।

⚠ धेरै जोखिम युक्त ठाँउहरु पनि हुन सक्दछन ।

⚠ जब बिपद पर्दछ वा घट्दछ, सडक तथा रेल यातायात रोकीन पनि सक्दछन ।

⚠ यातायात सुबिधा अबरुद्ध भयो भने तुरुन्तै तपाईको स्वदेश जाने उडानहरु नपाईन पनि सक्दछन।

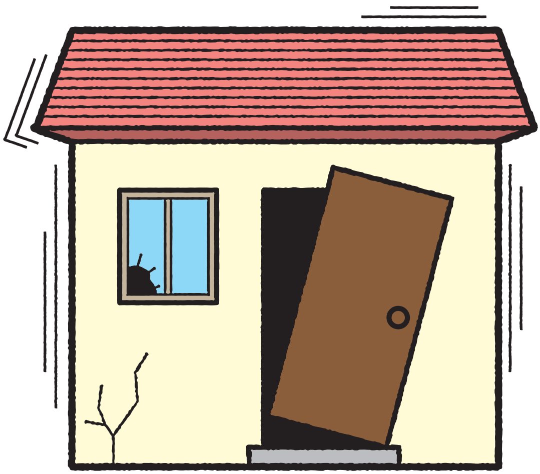
⚠ बिपदमा पर्नु भएका ब्यक्तिले सहायता प्राप्त गर्नको लागि आफु बिपदमा परेको पिडित प्रमाण पत्र लिनु पर्नेछ ।

⚠ नयाँ ठेगानामा बसाई सर्ने कुरा पक्का भएमा हुलाक कार्यालयमा ठेगाना परिबर्तनको कागजात पेश गर्नु होला ।

⚠ बिपदको समयमा ठगी गर्ने ब्यक्तिसगं सचेत रहनुहोस् ।

भूकम्पको बारेमा

जापान धेरै भुकम्प जाने देश हो ।
यो कहिले र कहा आउछ भनी कसैलाई थाहा हुदैन ।
ठुलो भुकम्प आईसके पछी, धेरै पराकम्पनहरु आईरहन्छन ।
जमीन हल्लिएर धेरै घर र भवनहरु नष्ट हुन सक्दछ ।
फलस्वरुप, पानी, बिधुत तथा ग्यासको आपुर्ति रोकिन सक्दछ ।
चुनामी समेत आउन सक्दछ ।



जापानमा, तलका नम्वरले कम्पनको तिब्रताको प्रतिनिधित्व गर्दछ ।

३ को तिब्रता	भवनभित्र बसेका मानिसहरुलाई कम्पनको अनुभुती हुन्छ ।
४ को तिब्रता	सिलिंगको बत्ती बेस्सरी हल्लिन्छ ।
५– को तिब्रता	कपबोर्डमा भएका भाडा र बुकसेल्फमा भएका किताबहरु खस्न सक्दछ ।
५+ को तिब्रता	कतै नसमाति हिड्न पनि गाह्रो हुन्छ ।
६– को तिब्रता	भित्ताका टायल या झ्यालका सिसा पनि खस्न सक्दछन ।
६+ को तिब्रता	फर्निचरहरु पनि सरेर लढ्न सक्दछन ।
७ को तिब्रता	आफुले साचे जस्तै हिडडुल गर्न असमर्थ हुन्छन ।

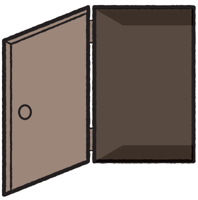
जब भुकम्प आउदछ

तपाई कोठा भित्र हुनुहुन्छ भने ।

१. टेबल वा डेस्क मुनी लुक्नुहोस्।

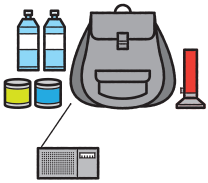
२. कम्पन सकीएपछी आगो वलेको भए निभाउने ।

३. ढोका खोलेर बाटो बनाउनु होस् ।



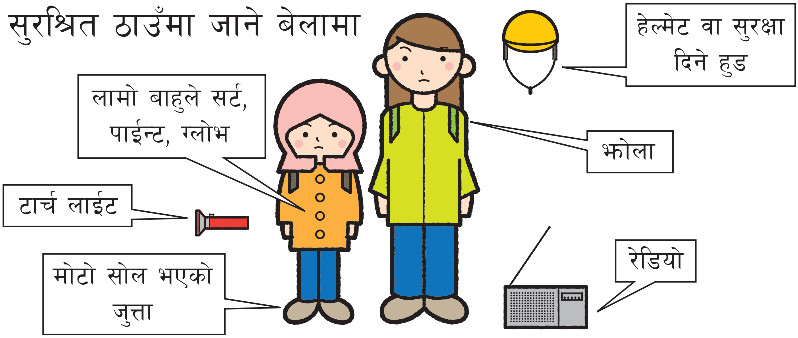
४. खुट्टालाई चोटपटकबाट जोगाउन जुत्ता लगाउनुहोस ।

५. आपतकालीन पोर्टेवल सामान। तयार गर्नुहोस्।



६. सुरक्षाको निश्चीत गरी बाहिर निस्कनुहोस्।

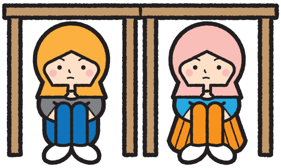
सुरश्रित ठाउँमा जाने बेलामा



बाहिर हुनुहुन्छ भने ।

स्कुल वा अफिसमा भएमा

बुक सेल्फ वा झ्याल भन्दा टाढा बस्ने, टेबल मुनी लुक्ने ।

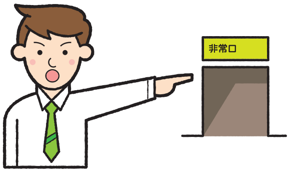


लिफ्टमा भएमा

All floor को बटन दबाई, ढोका खुल्ना साथ बाहिर निस्कने ।

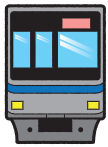
सुपरमार्केट वा डिपार्टमेन्ट स्टोरमा

कर्मचारीको निर्देशनको पालना गर्ने ।



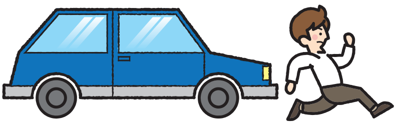
बस वा रेलमा भएमा

कर्मचारीको निर्देशनको पालना गर्ने । ढोका बाट बाहिर आउन हतार नगर्ने



गाडी चलाउदै गर्दा

सडकको किनारा तिर लाग्ने, ईन्जिन अफ गर्ने, र चावी ननिकाली गाडी छोड्ने ।



भवन नजिकै भएमा

भवन वा खस्न सक्ने बस्तु भन्दा टाढा बस्ने ।

समुन्द्र नजिकै भएमा

चुनामी वाट बच्न, समुन्द्र भन्दा टाढा अग्लो सुरक्षीत ठाउमा जाने ।

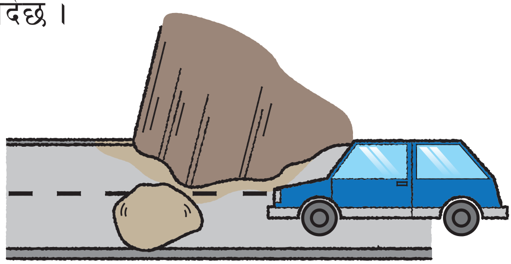
पहाड नजिकै भएमा

पहाड र चट्टान खस्न सक्ने भएकाले खाली र सुरक्षीत स्थानमा जाने ।

ठुलो वर्षा / आँधिबेरी भनेको के हो ?

ठुलो वर्षा

ठुलो वर्षा र तुफान जुन देखि जुलाईको महिनामा आउने सम्भावना हुन्छ। नदिहरुमा अचानक पानीको सतह बढ्ने, घरहरु जलमग्न हुने, जमिन मुनी पानी बगेर बाटो जलमग्न हुनेगर्दछ।
पहाडमा पहिरो जान सक्दछन।

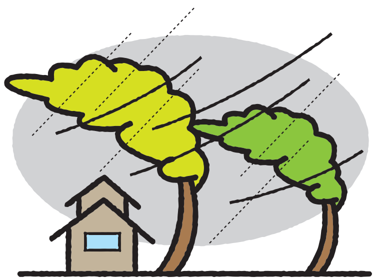


आँधिबेरी

आँधीबेरी प्राय जुलाई देखि सेप्टेम्बर महिनामा धेरै आउदछ।
अत्यन्तै घना बर्षा हुने, तुफान आउदछ।
नदिहरुमा पानीको सतह बढने र समुन्द्रमा छाल आउदछ।
हावाको तिब्र बेगले गर्दा, साईनबोर्ड र छानामा रहेका टायलहरु उडाउन सक्दछन।
रेल, बस, लगाएतका भुमिगत सार्वजनीक साधनहरु उपलब्ध नहुन सक्दछ।

हावाको तिब्रता

हावाको गती २० m/s	साईनबोर्डहरु उडाउन सक्दछन।
हावाको गती ३० m/s	उभिन पनि गाह्रो हुन्छ।
हावाको गती ४० m/s	छाना या टायलहरु र जालीको ढोका हरु उडाउन सक्दछन।

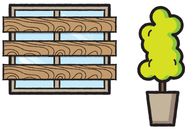


ठूलो वर्षा / आँधिबेरी आउने बेलामा

ठूलो वर्षा वा आँधिबेरी आउन अगी गर्ने तयारी

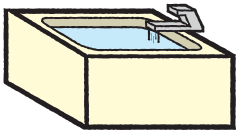
१. घर बाहिर /वरीपरीको तयारी

हावाले उडाउन सकिने चिज जस्तै झ्याल, जालीको ढोकाहरु राम्रोसंग बन्द गरी बधिएको, लक गर्नुहोस् ।



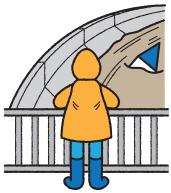
२. पानीको तयारी

धाराको पानी बन्द हुने हुनाले Bath tubमा पनि सफा पानी भरेर राख्ने ।



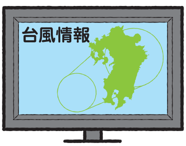
३. जोखिमपुर्ण ठाउँ भन्दा टाढा बस्ने

नदि, समुन्द्रका किनाराहरु, पहाडका नजीक जोखिमपुर्ण ठाउहरु हुन सक्दछन ।

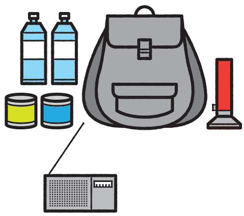


ठूलो वर्षा वा आँधिबेरी आउन लाग्दा के गर्ने

१. बिपद सम्बन्धी सबै भन्दा नया समाचार सुन्ने ।



२. बाहिर जाने बेलामा आपलकालीन सामाग्रीको जाँच गर्ने ।



३. बाहिर नजाने ।

४. सुरक्षित ठाउँमा जाने निर्देशनहरको पालना गर्ने

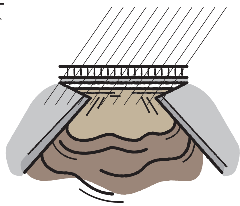
सरकारले सुरक्षित ठाउँमा जान निर्देशन दिना साथ सके सम्म छिटो भन्दा छिटो जाने ।

पहिरो बिपदको जोखिम

आँधिबेरी र ठुलो वर्षाले माटो मलिलो बनाइ दिने हुदा, पहाडका फेदीहरुमा पहिरो जान सक्दछ ।
यथा सक्य चाडो त्यहाँबाट टाढा जानु होस् ।

१. पहिरोको प्रवाह
पहाडको ढलानमा रहेका बालुवा तथा ढुङ्गा र नदिको आधार तलतिर बग्दै जान्छ ।

२. चट्टान खस्ने
भीर बाट एक्कासी माटो खस्न थाल्दछन ।

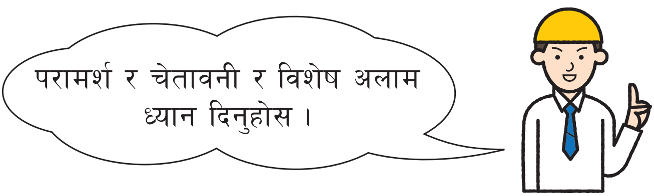


३. भु-क्षय
पहिरोको रासले जमिनको ठुलो क्षेत्रमा बग्दछ ।

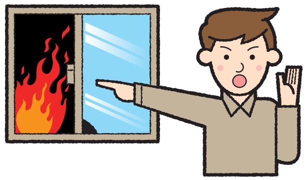
⚠ पहिरो सम्बन्धी सावधान
पहिरो जाने जोखिम बढदै जादा घोषणा गरिने छ ।

<परामर्श र चेतावनीहरु (बिपदको सुचना)>

ठुलो वर्षा परामर्श र चेतावनी र विशेष अलाम	ठुलो वर्षाका कारण आएको बिपद र बाढी
बाढी परामर्श र चेतावनी	अति बृष्टिका कारण नदिहरु अतिप्रवाह हुन्छन
तुफान परामर्श र चेतावनी र विशेष अलाम	हावाको तिब्र बहावले ल्याउने बिपद
समुन्द्री उच्च लहर परामर्श र चेतावनी र विशेष अलाम	हावाको तिब्र बहावले ल्याउने उच्च लहर
उच्च समुन्द्र परामर्श र चेतावनी र विशेष अलाम	तुफानका कारण समुन्द्रको तह बढेर आउने बाढी



आगलागी हुने बेलामा



१. 「आगलागी भो (खाजी दा ！)」
भनी ठुलो स्वरमा चिच्याउनुहोस र
वरीपरीका मानिसहरुलाई सर्तक गर्नुहोस ।

२. ११९ मा कल गर्नुहोस् । (आगलागी बिभाग)

आपतकालीन अवस्थामा ११९ मा कसरी कल गर्ने

१. 「आगलागी भो (खाजी देस)」

२. 「अपरेटरलाई तपाईको पुरा ठेगाना दिनुहोस । 」
○ कु ○○ च्योउमे ○ बान ○ गोउ ○○ मान्स्योन
○○○○ भन्दा पछाडी वा वरपर छ ।

३. 「अपरेटरलाई घटेको घट्ना वारे भन्नुहोस । 」
○○○○ आगलागी भइरहेको छ ।

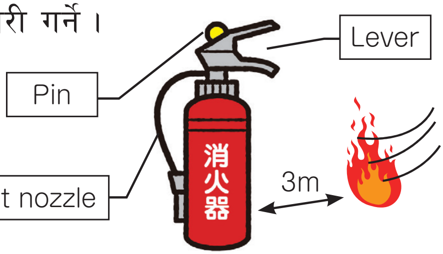
४. 「अपरेटरलाई तपाईको पुरा नाम र सम्पर्क नम्वर दिनुहोस । 」

३. Fire extinguisher को सहायताले आगो निभाउनुहोस ।
यदि Fire extinguisher उपलब्ध छैन भने,
कुसन वा भीजेको कपडाले आगोलाई ढाक्नुहोस ।

⚠तेलराखेको तातो भाडा, तेल तताउने हिटर र
बिधुतीय सामानमा पानी नफ्याकनुहोस ।

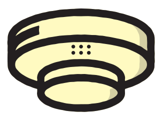
Fire extinguisher को प्रयोग कसरी गर्ने ।

① पिन निकाल्नुहोस
▼
② जेट नोजललाई समाउनु होस
▼
③ ३mको दुरी कायम गर्नुहोस
▼
④ लिभरलाई दवाउनुहोस



आवासीय फायर आर्लम

यो आर्लमले धुवा र तातोमा प्रतिक्रिया गर्दछ ।
कानुन अनुसार फायर आर्लमको जडान गर्नै पर्ने हुन्छ ।



४. भाग्नुहोस ।
यदि आगो छत सम्म पुग्यो भने छिटो भाग्नुहोस् ।

धुवा निकै खतरनाक हुन्छ, किनकी यसमा कार्वन मोनो अक्साईड जस्तो बिषालु ग्यास हुन्छ ।
तपाईको नाक र मुख चिसो रुमाल वा टावेलले छोपी अलिकती झुकेर भाग्नुहोस ।

५. अग्ला भवनहरु अथवा डिपार्टमैंन्ट स्टोरमा, सिढी बाट भाग्नुहोस ।
सिढी बाट छिटो तल जानुहोस, किनकी आगो र धुवा निकै छिटो माथी बढ्छ
लिफ्टको प्रयोग नगर्नुहोस ।

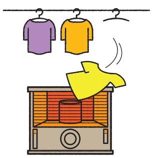
६. भवन बाट निस्कीए पछी पुन: भवनमा नजानुहोस ।

आगोको रोकथाम

वरीपरी सफा राख्नुहोस
घरवरीपरी कुनै प्रजवलनशिल बस्तु नराख्नुहोस ।

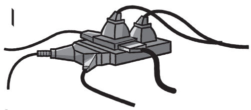
चुरोट
जलेको चुरोट नछोड्नुहोस ।

Oil स्टोभ
Oil स्टोभको वरीपरी कुनैपनी प्रजवलनशिल बस्तु नराख्नुहोस ।

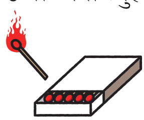


किचनको चुलो
निस्कनु भन्दा पहिले चुलो बन्द गनुहोस ।

पल्ग
एउटा पल्गमा धेरै तारहरु नजोड्नुहोस ।



आगो नखेलाउने
लाईटर र सलाई केटाकेटीले भेट्टाउने ठाउमा नराख्नुहोस ।



सधैंभरी तयार रहनुहोस

१. पारीवारीक सल्लाह गर्नुहोस

भागेर जाने ठाउ र सञ्चार गर्ने तरीका मिलाउनुहोस ।

२. आपतकालीन सामानहरुको जाच गर्नुहोस

३. घर भित्रको तयारी

① घरभित्र भएका फर्निचरहरुलाई extension bar, fall prevention sheet and metal fittings जस्ता औजारले स्थिर गर्ने ।
shatter prevention film झ्याल वा कपबोर्ड मा जोड्ने

② बाटो सुरक्षीत गर्न प्रवेसद्वार वा बाटोहरुमा सामान नराख्ने

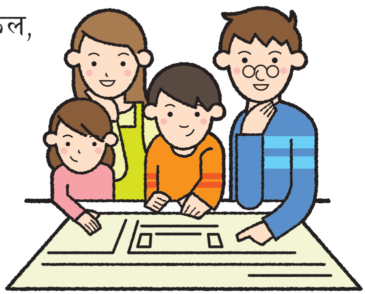
③ टर्चलाईट, रेडीयो, प्राथमिक उपचार सामाग्री, आपतकालीन खाना, प्रोटेवल ग्यास जस्ता आपलकालीन सामान तयारी गर्ने

४. घरको सुरक्षा जाँच गर्ने

भुकम्प प्रतीरोधी जाँच र भुकम्प बिरुद्व सुदृढीकरण गर्ने
एनटिना र छतको टायललाई बाध्ने
भत्कीन लागेका कुनै सिमेन्टका भित्ताहरु भए, त्यसको मरमत तथा संभार गर्ने ।

५. छिमेकीहरु संग समनव्य गर्ने

उद्वार गर्ने र भाग्ने वेलामा समुदायको सहयोग आवश्यक पर्दछ ।
तसर्थ छिमेकीहरु संग नियमितरुपमा छलफल, भेटघाट गर्नुका साथै स्थानीए स्तरमा आपतकालीन सहयोगमा सहभागी हुन आवश्यक छ ।

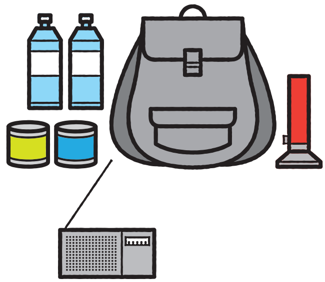


आपतकालीन सामानको सुची

प्रोटेवल आपलकालीन सामाग्री

तपाईको आपतकालीन pack मा निम्न सामान हुनु पर्दछ ।
तपाईको झोलालाई ढोकाको छेउमा सहजै पुग्न सक्ने ठाउमा राख्नुहोस ।

भोजन इत्यादी	खाने पानी, आपतकालीन खाना (बिस्कुट, क्यान फुड, तयारी खाना) दुध पाउडर, बेबी बोतल, चक्कु, क्यान ओपनर	कपडा	भित्री वस्त्र टावेल रेनकोट न्यानो लुगा
औषधी	प्राथमिक उपचारको बक्स औषधी,डाईपर, स्यानीटरी, टिसु पेपर	दैनिक उपभोग्य वस्तु	टर्च लाईट, रेडियो, व्याट्री, ग्लोव, नासवान हिलिङ्ग प्याड, पेन, पलास्टिकको झोला, लाईटर, हेलमेट, प्रोटेक्टिभ हुड
महत्वपूर्ण कागजात	नगद, बैक बुक, छाप, मेडीकल कार्ड, परिचय पत्र		



सधै तयार रहनुहोस

केही दिन सम्म बाच्न तपाई निम्न सामानहरु आफु संग राख्नुहोस ।
कम्तिमा ३ दिनलाई पुग्ने सामान तयार गर्नुहोस

भोजन इत्यादी	खाने पानी (३ लि./दिन/व्यक्ति) तयारी खाना, क्यान फुड, बिस्कुट, क्र्याकार, चकलेट, मिठाई, दुध पाउडर, प्रोटेवल ग्यास चुलो, ईन्धन, भाडाकुडा, काटा चम्चा, पेपरकप ईत्यादी ।	कपडा	टर्च लाईट, रेडीयो, मैनबत्ति, लालटिन, गिलो टिसु, ट्वाईलेट पेपर, कम्वल, सुत्ने झोला, हिलिङ्ग प्याड, पत्रिका, औजारहरु

बिपद निवारणको मेमो

आगलागी बिभाग ११९	पुलिस बिभाग ११०
आगलागी, घाईते वा बिरामी भएमा	

तपाईको वारेमा

नाम:	राहदानी नम्वर:
देश:	बिदेशी दर्ता / निवास घर नं.
जापानमा ठेगाना:	
टेलिफोन नं.	मोवाईल नं.

परिवार

नाम	टेलिफोन नं.

आफन्त र साथी

नाम	टेलिफोन नं.

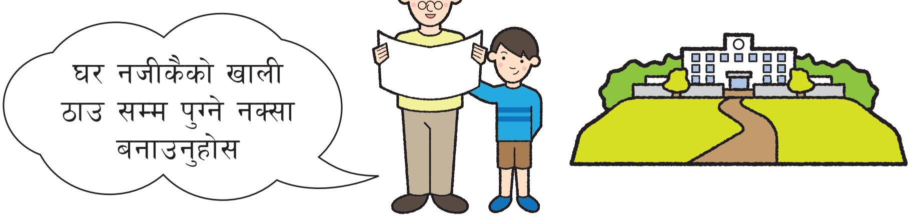
सम्पर्क	टेलिफोन नं.	सम्पर्क	टेलिफोन नं.
Gas		Embassy/Consulate	
Electricity		Hospital	

भाग्ने ठाउ	भागे पछि भेट हुने ठाउ

सुरक्षित सिबिर (भागेर वस्ने ठाउँ)

घर नजीकैको स्थानीय खाली ठाउँको जाँच गर्नुहोस र त्यहाँ सम्म पुग्ने नक्सा बनाउनुहोस ।
स्कुल, सार्वजनीक हल, सामुदायीक केन्द्र, खाली ठाउँ (भागेर वस्ने ठाउँ) हुन सक्दछन ।
खाली ठाउँले (भागेर वस्ने ठाउँ) खाने र सुत्ने ठाउ प्रदान गर्दछन ।

नक्सा



बिपद निवारणको जानकारी/सुरक्षित सिबिर

विपदको जानकारी दिने काउन्टरहरु फुकुओका केन र शहरहरुमा उपलब्ध छन ।
खाली ठाउँ सम्वन्धी जानकारी तपाईले website मा समेत प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ ।

फुकुओका केन

FukuokaKen BousaiKikikanriKyoku ShoubouBousaiShidouKa
फोन नम्बर ०९२-६४३-३११३　जापानी भाषा मात्र

फुकुओका केन निकासी सहयोग मानचित्र
http://www.bousai.pref.fukuoka.jp/shienmap/index.html

FukuokaKen KokusaikouryuuSenta (Kokusai Hiroba)
Gaikokujin Soudanmadoguchi (गाईकोकुजीन सोउदान माडोगुची)
फोन नम्बर ०९२-७२५-९२००　Japanese, English, Chinese, Korean उपलब्ध छ

विपद सम्बन्धी जानकारी/सम्पर्क

एफ. एम. रेडियो स्टेशन " लभ एफ. एम."

भुकम्प, आधिवेरी, ठुलो बर्षा र अन्य बिपद सम्बन्धी जानकारी बिभिन्न भाषाहरुमा प्रदान गर्दछ । फुकुओका ७६.१ मेगाहर्ज, फुकुओका निशी ८२.५ मेगाहर्ज, किताक्युसु ८२.७ मेगाहर्ज

विपदको रोकथाम जानकारी - ईमेल सेवा

- बिपद रोकथाम ईमेल सेवा "मामोरु-कुन", फुकुओका केनबाट गरीएको सेवा हो
- यथार्थ समयमा भुकम्प, चुनामी, आधिवेरी, ठुलो बर्षा र अन्यको अध्यावधीक जानकारी प्रदान गर्दछ ।
- बिपदको बेला तपाई सुरक्षीत हनुहुन्छ भन्ने जानकारी तपाईको परिवार र साथीहरु लाई दिन्छ ।

"मामोरु-कुन" अग्रेजी र जापानीज दुबै भाषामा उपलब्ध छ ।
निम्न URL मा तपाईले "मामोरु-कुन" सेवा दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ (निःशुल्क दर्ता)
English URL http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/en/
Japanese URL http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/

< English > < Japanese >

©CyberConnect2 Co.,Ltd.

बिपदमा आपतकालीन सन्देश डायल

बिपदमा आपतकालीन सन्देश डायल, त्यसतो सेवा हो जसले बिपदको बेलामा तपाईलाई सन्देश पठाउन वा सुन्न अनुमती/पहुच दिन्छ ।
तपाईले सार्वजनीक वा मोवाईल बाट फोन गर्न सक्नुहुने छ
※फोन बिदेशमा भने गर्न सकिने छैन ।

बिपदमा आपतकालीन सन्देश डायल १७१

◆ तपाईको सन्देश रेर्कड गर्नु होस्

१७१ - १ - □□□ - □□□ - □□□□ → स्वर निर्देशन सुनी सन्देश रेर्कड गर्नु होस्
(तपाईको फोन नम्बर)

◆ अरुको सन्देश सुन्नुहोस

१७१ - २ - □□□ - □□□ - □□□□ → स्वर निर्देशन सुनी सन्देश सुन्नुहोस
(अरुको फोन नम्बर)

फुकुओका केन कोकुसाइ क्योकु कोकुसाइ सेइसाकु खा
फुकुओकासी हाकाताकु हिगासी कोउएन ७ बान ७ गोउ
फोन:०९२-६४३-३२०१ फ्याक्स:०९२-६४३-३२२४
जारी अप्रिल २०१७