

बिदेशी भ्रष्टको लागी बिपदकालको रौकथाम पुरिष्ठका

~ अहिले देखि नै तयारी गर्नुहोस् ~



फुकुओका केन

यस पुस्तकमा विपदको समयमा मानिसहरूले के गर्नु पर्दछ भन्ने कुराको जानकारी गरिएको छ । विपदकाल भन्नाले भुकम्प, वर्षा, तुफान, पहिरो, आगलागी इत्यादी पर्दछन् ।

- ⚠ सही सुचना वा जानकारी संकलन गरौं ।
- ⚠ विपदको अवस्थामा, पानी, विधुत तथा ग्यासको आपूर्ति रोकिन पनि सक्दछ ।
- ⚠ जोखिमको समयमा सुरक्षित सिविरमा जाने गरौं ।
- ⚠ धेरै जोखिम युक्त ठाँउहरु पनि हुन सक्दछन् ।
- ⚠ जब विपद पर्दछ, वा घट्दछ, सडक तथा रेल यातायात रोकीन पनि सक्दछन् ।
- ⚠ यातायात सुविधा अबरुद्ध भयो भने तुरन्तै तपाईंको स्वदेश जाने उडानहरु नपाईन पनि सक्दछन् ।
- ⚠ विपदमा पर्नु भएका व्यक्तिले सहायता प्राप्त गर्नको लागि आफु विपदमा परेको पिडित प्रमाण पत्र लिनु पर्नेछ ।
- ⚠ नयाँ ठेगानामा बसाई सर्ने कुरा पक्का भएमा हुलाक कार्यालयमा ठेगाना परिवर्तनको कागजात पेश गर्नु होला ।
- ⚠ विपदको समयमा ठगी गर्ने व्यक्तिसँग सचेत रहनुहोस् ।



भूकम्पको बारेमा

जापान धेरै भुकम्प जाने देश हो ।

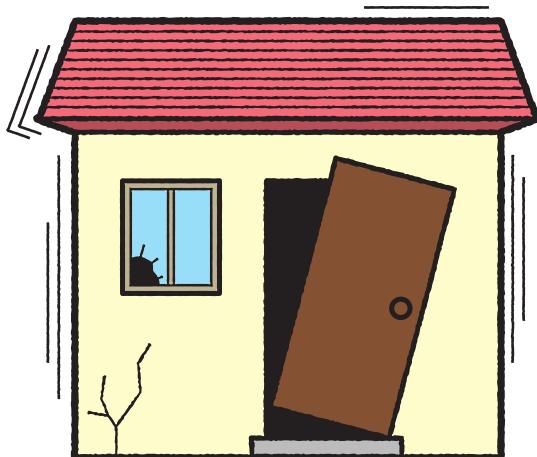
यो कहिले र कहा आउच्छ भनी कसैलाई थाहा हुदैन ।

ठुलो भुकम्प आईसके पछी, धेरै पराकम्पनहरु आईरहन्छन् ।

जमीन हल्लिएर धेरै घर र भवनहरु नष्ट हुन सक्दछ ।

फलस्वरूप, 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 वर्ती बेस्सरी हल्लिन्छ ।
५- को तिब्रता	कपबोर्डमा भएका भाडा र बुकसेल्फमा भएका कितावहरु खस्न सक्दछ ।
५+ को तिब्रता	कतै नसमाति हिड्न पनि गाहो हुन्छ ।
६- को तिब्रता	भित्ताका टायल या भ्यालका सिसा पनि खस्न सक्दछ ।
६+ को तिब्रता	फर्निचरहरु पनि सरेर लद्धन सक्दछन् ।
७ को तिब्रता	आफुले साचे जस्तै हिड्डल गर्न असर्प्य हुन्छन् ।

जब भुकम्प आउदछ

तपाईं कोठा भित्र हुनुहुन्छ भने ।

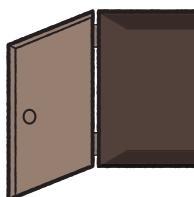
१. टेबल वा डेस्क मुनी लुक्नुहोस्।



२. कम्पन सकीएपछी आगो बलेको भए निभाउने ।



३. ढोका खोलेर बाटो बनाउनु होस् । ४. खुट्टालाई चोटपटकबाट जोगाउन जुता लगाउनुहोस् ।



५. आपतकालीन पोर्टेवल सामाना तयार गर्नुहोस्।



६. सुरक्षाको निश्चीत गरी बाहिर निस्कुनुहोस्।



सुरक्षित ठाउँमा जाने बेलामा

लामो बाहुले सर्ट, पाईन्ट, र्लोभ

टार्च लाईट

मोटो सोल भएको जुता

हेल्मेट वा सुरक्षा दिने हुड

झोला

रेडियो

बाहिर हुनुहुन्छ भने ।

स्कुल वा अफिसमा भएमा
बुक सेल्क वा भयाल भन्दा टाढा बस्ने,
टेबल मुनी लुक्ने ।



सुपरमार्केट वा डिपार्टमेन्ट स्टोरमा
कर्मचारीको निर्देशनको पालना गर्ने ।



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



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



लिफ्टमा भएमा

All floor को वटन दबाई, ढोका
खुल्ना साथ बाहिर निस्क्ने ।



बस वा रेलमा भएमा
कर्मचारीको निर्देशनको पालना गर्ने
। ढोका बाट बाहिर आउन हतार
नगर्ने ।



भवन नजिकै भएमा

भवन वा खस्न सक्ने बस्तु भन्दा
टाढा बस्ने ।



पहाड नजिकै भएमा

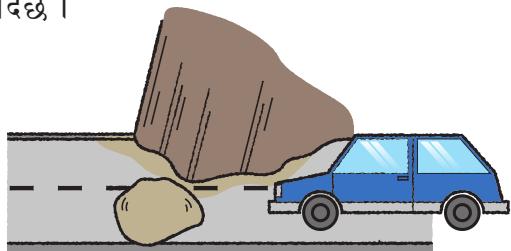
पहाड र चट्टान खस्न सक्ने भएकाले
खाली र सुरक्षीत स्थानमा जाने ।



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 हुने गर्दछ ।
पहाडमा पहिरो जान सक्दछन् ।

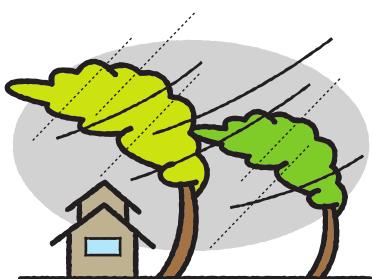


आँधिबेरी

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

हावाको तिब्रता

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

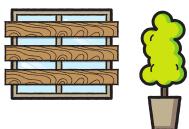


ठुलो वर्षा / आँधिबेरी आउने बेलामा

ठुलो वर्षा वा आँधिबेरी आउन अगी गर्ने तयारी

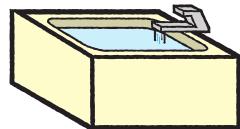
१. घर बाहिर /वरीपरीको तयारी

हावाले उडाउन सकिने चिज जस्तै भ्याल,
जालीको ढोकाहरु रास्तोसंग 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 वस्ने नदि, समुद्रका किनाराहरु, पहाडका नजीक जोखिमपुर्ण ठाउहरु हुन सक्छन ।



ठुलो वर्षा वा आँधिबेरी आउन लागदा के गर्ने

१. विपद 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 ।



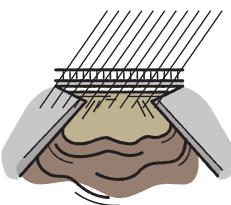
पहिरो विपदको जोखिम

आँधिवेरी र ठुलो वर्षाले माटो मलिलो बनाइ दिने हुदा, पहाडका फेदीहरूमा पहिरो जान सक्दछ ।

यथा सक्य चाडो त्यहाँबाट टाढा जानु होस् ।

१. पहिरोको प्रवाह

पहाडको ढलानमा रहेका
बालुवा तथा दुङ्गा र
नदिको आधार तलतिर
बगैर जान्छ ।



२. चट्टान खस्ने

भीर बाट एककासी
माटो खस्न थाल्दछन ।

३. भु-क्षय

पहिरोको रासले
जमिनको ठुलो
क्षेत्रमा बगदछ ।



- ⚠ पहिरो सम्बन्धी सावधान**
- पहिरो जाने जोखिम बढै जादा घोषणा गरिने छ ।

<परामर्श र चेतावनीहरु (विपदको सुचना)>

ठुलो वर्षा परामर्श र चेतावनी र विशेष अलाम	ठुलो वर्षाका कारण आएको विपद र बाढी
बाढी परामर्श र चेतावनी	अति बृष्टिका कारण नदिहरु अतिप्रवाह हुन्छन
तुफान परामर्श र चेतावनी र विशेष अलाम	हावाको तिब्र बहावले ल्याउने विपद
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

परामर्श र चेतावनी र विशेष अलाम
ध्यान दिनुहोस ।



आगलागी हुने बेलामा

1. 「आगलागी भो (खाजी दा !)」
भनी ठुलो स्वरमा चिच्याउनुहोस र
वरीपरीका मानिसहरूलाई सर्तक गर्नुहोस ।
2. ११९ मा कल गर्नुहोस । (आगलागी विभाग)



आपतकालीन अवस्थामा ११९ मा कसरी कल गर्ने

1. 「आगलागी भो (खाजी देस)」
2. 「अपरेटरलाई तपाईंको पुरा ठेगाना दिनुहोस ।」
○ कु○○ च्योउमे ○ बान ○ गोउ ○○ मान्त्योन
○○○○ भन्दा पछाडी वा वरपर छ ।
3. 「अपरेटरलाई घटेको घटना वारे भन्नुहोस ।」
○○○○ आगलागी भइरहेको छ ।
4. 「अपरेटरलाई तपाईंको पुरा नाम र सम्पर्क नम्वर दिनुहोस ।」

3. Fire extinguisher को सहायताले आगो निभाउनुहोस ।

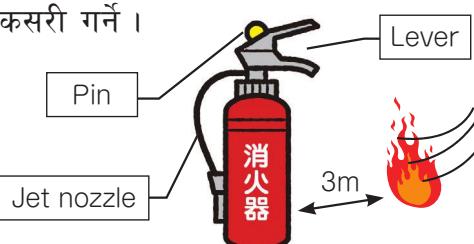
यदि Fire extinguisher उपलब्ध छैन भने,
कुसन वा भीजेको कपडाले आगोलाई ढाक्नुहोस ।

**⚠ तेलराखेको तातो भाडा, तेल तताउने हिटर र
विधितीय सामानमा पार्नी नफ्याक्नुहोस ।**



- 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 पुरयो भने छिटो भाग्नुहोस् ।



धुवा निकै खतरनाक हुन्छ, किनकी यसमा कार्बन मोनो

अक्साईड जस्तो विषालु ग्यास हुन्छ ।

तपाईंको नाक र मुख चिसो रुमाल वा टावेलले छोपी अलिकती भुकेर
भाग्नुहोस ।

५. अग्ला भवनहरु अथवा डिपार्टमेन्ट 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 पुनः 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 ।



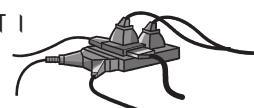
किचनको चुलो

निस्कनु भन्दा पहिले
चुलो बन्द गन्हुहोस ।



पला

एउटा पलामा धेरै तारहरु
नजोड्नुहोस ।



आगो नखेलाउने

लाईटर र सलाई केटाकेटीले
भेट्टाउने ठाउमा नराख्नुहोस ।



सधैभरी 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 भ्याल वा कपबोर्ड मा जोड्ने
- ② बाटो सुरक्षीत गर्न प्रवेसद्वार वा बाटोहरुमा सामान नराख्ने
- ③ टर्चलाईट, रेडीयो, प्राथमिक उपचार सामाग्री, आपतकालीन खाना, प्रोटेवल र्यास जस्ता आपलकालीन सामान तयारी गर्ने



४. घरको सुरक्षा जाँच गर्ने

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

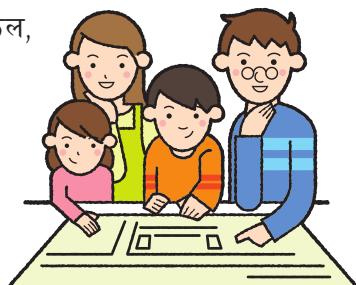


५. छिमेकीहरु संग समनव्य गर्ने

उद्वार गर्ने र भाग्ने वेलामा समुदायको सहयोग

आवश्यक पर्दछ ।

तसर्थ छिमेकीहरु संग नियमितरूपमा छलफल,
भेटघाट गर्नुका साथै स्थानीए स्तरमा
आपतकालीन सहयोगमा सहभागी हुन
आवश्यक छ ।



आपतकालीन सामानको सुची

प्रोटेवल आपलकालीन सामाग्री

तपाईंको आपतकालीन pack मा निम्न सामान हुनु पर्दछ ।
तपाईंको भोलालाई ढोकाको छेउमा सहजै पुग्न सक्ने ठाउमा राख्नुहोस ।



मूल्य विवरण	खाने पानी, आपतकालीन खाना (विस्कुट, क्यान फुड, तयारी खाना) दुध पाउडर, बेबी बोतल, चक्कु, क्यान ओपनर	भूमि	भित्री वस्त्र टावेल रेनकोट न्यानो लुगा
मूल्य विवरण	प्राथमिक उपचारको बक्स औषधी, डाइपर, स्यानीटरी, टिसु पेपर	भूमि	टर्च लाईट, रेडियो, व्याट्री, ग्लोब, नासवान हिलिङ्ग प्याड,
मूल्य विवरण	नगद, बैक बुक, छाप, मेडीकल कार्ड, परिचय पत्र	भूमि	पेन, पलास्टिकको भोला, लाईटर, हेलमेट, प्रोटेक्टिभ हुड

सधै तयार रहनुहोस

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



मूल्य विवरण	खाने पानी (३ लि./दिन/व्यक्ति) तयारी खाना, क्यान फुड, विस्कुट, त्र्याकार, चक्कलेट, मिठाई, दुध पाउडर, प्रोटेवल ग्रास चुलो, इन्धन, भाडाकुडा, काटा चम्चा, पेपरकप ईत्यादी ।	भूमि	टर्च लाईट, रेडियो, मैनवत्ति, लालटिन, गिलो टिसु, ट्र्वाईलेट पेपर, कम्बल, सुन्ते भोला, हिलिङ्ग प्याड, पत्रिका, औजारहरु
----------------	--	------	--

बिपद निवारणको मेमो

आगलागी विभाग ११९

आगलागी, घाइते वा विरामी भएमा



पुलिस विभाग ११०



तपाईंको वारेमा

नाम:	राहदारी नम्बर:
देश:	विदेशी दर्ता / निवास घर नं.
जापानमा ठेगाना:	
टेलिफोन नं.	मोबाइल नं.

परिवार

नाम	टेलिफोन नं.

आफन्त र साथी

नाम	टेलिफोन नं.

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

भाग्ने ठाउँ

भागे पछि भेट हुने ठाउँ

सुरक्षित सिबिर

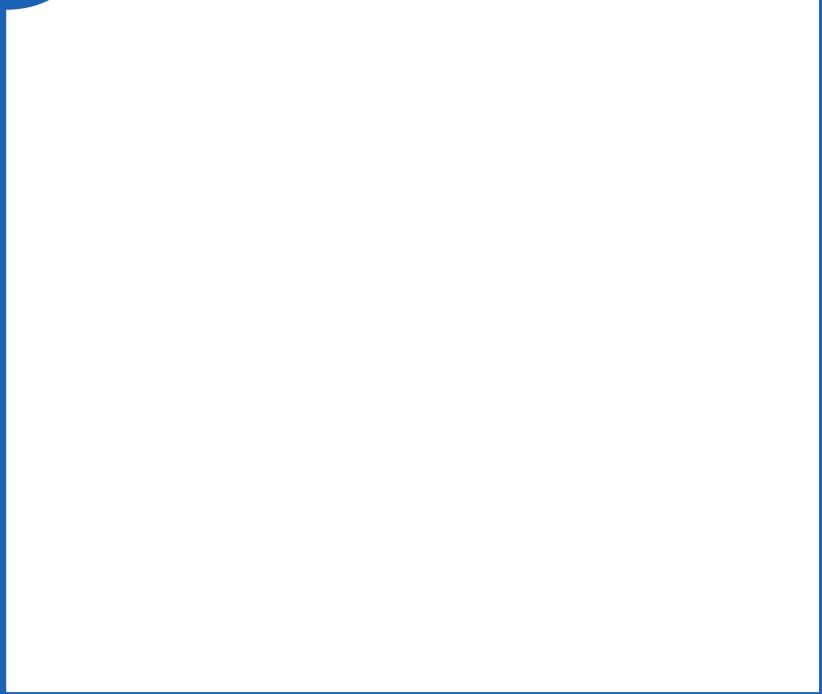
(भागेर वस्ने ठाउँ)

घर नजीकैको स्थानीय खाली ठाउँको जाँच गर्नुहोस र त्यहाँ सम्म पुग्ने नक्सा बनाउनुहोस ।

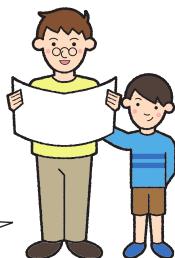
स्कुल, सार्वजनीक हल, सामुदायीक केन्द्र, खाली ठाउँ (भागेर वस्ने ठाउँ) हुन सक्दछन ।

खाली ठाउँले (भागेर वस्ने ठाउँ) खाने र सुल्ते ठाउ प्रदान गर्दछन ।

नक्सा



घर नजीकैको खाली
ठाउ सम्म पुग्ने नक्सा
बनाउनुहोस



विपद निवारणको जानकारी/सुरक्षित सिबिर

विपदको जानकारी दिने काउन्टरहरु फुकुओका केन
र शहरहरुमा उपलब्ध छन् ।

खाली ठाउँ सम्बन्धी जानकारी तपाईंले 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

दाजाइफु शहर

DazaifuShi BousaiAnzenKa
फोन नम्बर ०९२-९२१-२१२१ जापानी भाषा मात्र



दाजाइफु शहर जोखिम नक्सा

<http://www.city.dazaifu.lg.jp/admin/soshiki/somu/6/1/2/772.html>

विपद सम्बन्धी जानकारी/सम्पर्क

एफ. एम. रेडियो स्टेशन “ लभ एफ. एम.”

भुकम्प, आधिकारी, ठुलो बर्षा र अन्य विपद सम्बन्धी जानकारी विभिन्न भाषाहरुमा
प्रदान गर्दछ । फुकुओका ७६.१ मेगाहर्ज, फुकुओका निशी ८२.५ मेगाहर्ज,
किताक्युसु ८२.७ मेगाहर्ज

विपदको रोकथाम जानकारी - ईमेल सेवा

- विपद रोकथाम ईमेल सेवा “मामोरु-कुन”, फुकूओका केनबाट गरीएको सेवा हो
- यथार्थ समयमा भुकम्प, चुनामी, आधिवेरी, ठुलो वर्षा र अन्यको अध्यावधीक जानकारी प्रदान गर्दछ ।
- विपदको बेला तपाईं सुरक्षीत हुनुहुन्छ भन्ने जानकारी तपाईंको परिवार र साथीहरु लाई दिन्छ ।

“मामोरु-कुन” अग्रेजी र जापानीज दुवै भाषामा उपलब्ध छ ।

निम्न URL मा तपाईंले “मामोरु-कुन” सेवा दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ (नि:शुल्क 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, त्यस्तो सेवा हो जसले विपदको बेलामा तपाईंलाई सन्देश पठाउन वा सुन्न अनुमती/पहुच दिन्छ ।

तपाईंले सार्वजनीक वा मोबाइल बाट फोन गर्न सक्नुहुने छ,

※ फोन विदेशमा भने गर्न सकिने छैन ।

बिपदमा आपतकालीन सन्देश डायल १७१

◆ तपाईंको सन्देश रेक्ड गर्नु होस्

१७१ - १ - □□□ - □□□ - □□□□ → स्वर निर्देशन सुनी सन्देश रेक्ड गर्नु होस्
तपाईंको फोन नम्बर

◆ अरुको सन्देश सुन्नुहोस

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

फुकुओका केन कोकुसाइ क्योकु कोकुसाइ
सेइसाकु खा
फुकुओकासी हाकाताकु हिंगासी कोउएन ७ बान ७ गोउ
फोन:०९२-६४३-३२०९ प्याक्स:०९२-६४३-३२२४
जारी अप्रिल २०१७