

कहिले, कहाँ, कसरी आश्रय लिन जाने?

ठूलो वर्षात तथा समुद्री आँधी आदिको विपद् आइपर्ने सम्भावना भएमा, चरणवद्धरूपमा मौसम जानकारी तथा नदीनाला सम्बन्धी जानकारी सम्प्रेषण गरिन्छ र, Amagasaki निगरबाट सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिन जाने जानकारी सम्बन्धी सूचना जारी गरिन्छ। सतर्कता लेभल अनुसारको आश्रय लिन जाने गतिविधि निश्चय गरी राख्नु। आफूलाई मिलाएर आश्रय लिन जाने समय सोचेर राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

आश्रय लिन जाने जानकारी र सतर्कता लेभल

सतर्कता लेभल	आश्रय लिन जाने जानकारी	तयारीको मुहूर्त गतिविधि
5	आपत्कालीन सुरक्षाको सुनिश्चितता	ज्यामकी चेला छु टक्काल सुरक्षा सुनिश्चितता अपनाउनु
4	सुरक्षित ठाउँमा जान निर्देशन	सतर्कता लेभल 4 सम्ममा नै अतिवादी रूपमा आश्रय लिन गर्नु सक्ने।
3	जेठ नागरिकहरू सुरक्षित स्थानमा निस्कनु	बराबरको स्थानबाट सुरक्षित स्थानमा जानु
2	ठूलो वर्षात तथा बाढी सावधानी सन्देश आदि	खतरापूर्ण स्थानबाट सुरक्षित स्थानमा निस्कनु
1	पारम्परिक सावधानी जानकारी	मौसम जानकारी चेक गर्ने आश्रय लिन जाने कुरा समेत सोचेर राख्नु

आश्रय लिन जाने गतिविधि

अहिले रहेको स्थानबाट टाढा आश्रय लिन जाने

सम्भव भएकामा विपद् आइपर्नेको स्थानबाट टाढा आश्रय लिन जाने कार्यलाई क्लिज लक्षित आश्रय (Suhei Hinan) भनिन्छ।

1 क्लिज लक्षित आश्रय (Suhei Hinan)

अहिले रहेको स्थान भन्दा अग्लो ठाउँमा आश्रय लिन जाने

भवनहरूको कोठर तिर 2 तल्ला वा सो भन्दा माथिको उचाइमा आश्रय लिन जाने कार्यलाई पुर्ण लक्षित आश्रय (Suichoku Hinan) भनिन्छ।

2 पुर्ण लक्षित आश्रय (Suichoku Hinan)

चिनजानको ठाउँमा आश्रय लिन जाने

पहिल्यै देखि आश्रयको समयावधि आश्रय दिन सक्ने आफ्नो, चिनजानका व्यक्तिहरू घर आदि, सुरक्षित आश्रय मन्त्रालय स्थल सुनिश्चित गरी राख्नु।

3 अहिले रहेको स्थान भन्दा अग्लो ठाउँमा आश्रय लिन जाने

My Hinan Card बनाओं!

"My Hinan Card" भनेको, विपद्को तयारी स्वरूप, आफूले "कहाँबाट जानकारी लिएर" "कहिले" "कहाँ" "कसरी" आश्रय लिन जाने हो भनेर अग्रिम रूपमा एकटाओ पारेको, तपाईं विशेषको आश्रय योजना काठ हो।

पूर्ण भएको काँडाँलाई, पहिलेबाट नै आँखा पुगिराखे ठाउँमा टाँस्ने, परिवारलाई सेयर गरी राख्नु कार्य महत्वपूर्ण हुन्छ।



YouTube मा "निर्माण सहायता भिडियो" पनि रहेको छ।

विपद् प्रकार	राष्ट्री	मगर	Chikamatsu Hana	मिति
भूकम्प	Mukogawa	Yodanisawa	Chikamatsu Hana	...

किन आवश्यक?

विपद् आइपर्दा "आफ्नो ज्यान आफैले जोगाउनु" स बैभन्दा ठूलो सिद्धान्त। क्षति घटाउनका लागि, उपयुक्त समयमा उपयुक्त हुने आश्रय लिन जाने कार्य अत्यन्त आवश्यक हुनु जान्छ।

विपद्को समयमा "कहिले" "कहाँ" "कसरी" आश्रय लिन जाने भनेर निर्णय गर्न सजिलो छैन।

पहिलेबाट नै विपद्को लागि तयारी गरी राख्नु आवश्यक हुन्छ। अग्रिम रूपमा "My Hinan Card" बनाएर, आश्रय लिन जाने गतिविधिमा उपयोग गर्नु।

My Hinan Card

विपद्का प्रकारहरू

नाम

नोट

निर्णय लिन चाहिने जानकारीहरू हातिल (आफ्नो घर नजिकै के खतरा छ? ठूलो वर्षात वा समुद्री आँधी आएको बेलामा के के गर्न?)

भाग्ने बेसामा (कस्रो अवस्था अप्पछि भाग्ने)

आश्रय मन्त्रालय स्थल (कहाँ) कुन स्ट्यान्ड?

दिउँसो (इच्छाले बेसामा)

राती (आँखाको बेसामा)

आश्रय लिन जाने तरिका (के सँगै हिंडेर मोटरमा?)

दिउँसो (इच्छाले बेसामा)

राती (आँखाको बेसामा)

भूकम्प आएको बेलामा के गर्ने?

भूकम्प आउने कुरालाई "कथमकदाचित" आयो भने भनेर सोच्ने होइन की, "जहिले पनि" आउन सक्छ भन्ने सोचौं।

भूकम्प आउने कुरालाई "कथमकदाचित" आयो भने भनेर सोच्ने होइन की, "जहिले पनि" आउन सक्छ भन्ने सोचौं।

भूकम्प आएको बेलामा के गर्ने?

सर्वप्रथम आफ्नो ज्यान जोगाउनु

परिवार सुरक्षित रहे नरहेको निश्चय

सुनामी जानकारी निश्चय

आश्रय स्थलमा जीवनयापन गर्दा "एक अर्कोलाई सहायता गर्ने मनले"

भूकम्प आयो

आगलागी भयो

छरछिमेकीको सुरक्षा चेक

कम्पन बन्द भएपछि आगोको स्रोत चेक गरेर, आगो निभाउने, बिजुली अफ गर्न

आश्रय स्थलमा जीवनयापन गर्दा "एक अर्कोलाई सहायता गर्ने मनले"

आश्रय स्थलको सञ्चालनमा सहकार्य गर्नु।

आश्रय स्थलमा नियम पालना गर्नु गतिविधि गर्नु।

हल्ला वा अफवाहमा नबहिरिपार, सही जानकारी हो हेर्नुनु उन्माउने गर्नु।

जेठ नागरिक वा अपाङ्ग व्यक्ति, गर्भवती वा सुकेरी आदिलाई विशेष ख्याल गर्नु।

आश्रय स्थलमा जीवनयापन गर्दा "एक अर्कोलाई सहायता गर्ने मनले"

पहिल्यै देखि नै तयारी गर्नु

विपद्को तयारी स्वरूप घरभित्र सञ्चित गर्न सुरु गर्नु।

परिआएको जुनसुकै बेलामा आफू र परिवारको रक्षा गर्न र, मन शान्त राखेर संयमित हुन सक्ने गरी, आवश्यक तयारीलाई अघि बाढ्नु।

किन, घरभित्रको सञ्चित आवश्यक हुन्छ?

पानी, बिजुली, ग्याँस जस्ता लाइफ लाइन पुनर्स्थापना तथा सहायता सामग्री आइपुगनुलाई सामान्यतया 3 दिन जति लाग्छ भनिन्छ।

न्यूनतम 3 दिनको लागि र सकिन्छ भने 1 हप्ताको लागि सञ्चित गर्नु।

विपद् आइपरेपछिको 3 दिन (72 घण्टा) आफ्नो बेलासाँच्चै सम्भावना प्रबल हुने हुँदा, सञ्चित सामग्री तयार राख्नु अत्यावश्यक हुन्छ।

दैनिक जीवनयापनमा सञ्चित गर्न गर्नु।

सधैँ खाने गरेको वस्तु नै उपभोग गर्नु स्टक राख्नु "रोलिङ स्टक" गर्ने कार्यको सल्लाह दिन्छौं।

विस्तृत यता

आवृत्त राख्नु

खाने

फर्निचर लड्नबाट रोक्ने उपाय अपनाओं!

भूकम्पद्वारा लाने धेरैजसो चोटपटक, फर्निचरहरू लड्ने तथा खस्ने कारणबाट लाग्छ। लड्नेको वा खस्नेको फर्निचरमा ठेस लाग्ने, फर्निचर ढल्को बेलासाँच्चै फुटेको भाँडोफुँडा तथा सिस्सा आदि, धेरैजसो चोटपटकको कारक बन्ने हुँदा अत्याधिक खतरापूर्ण हुन्छ।

अहिले, भूकम्प आएमा!

वरीचरको फर्निचर ढलेर आफूतिर आउँछ कि? धरायसी सामान खसेर आउँछैन? सर्वप्रथम, सुत्ने स्थान र बच्चाको कोठा, सधैँ धेरै समय बिताउने कोठाबाट सुरु गर्नु।

1 समोच्चित तथा सुबन्धित राख्ने, झकझोर स्थान परिवर्तन गर्ने गरेर फर्निचर न्यूनीकरण गर्नु

2 फर्निचर राख्ने ठाउँ बाँड्नु सजिलो गर्नु

3 फर्निचर र लड्नबाट रोक्ने उपायहरू पढ्नु र फर्निचरलाई सजिलै न्यूनीकरण गर्नु

आफ्नो आफ्नो विपद् बाट आराम तथा आफ्नो महत्वपूर्ण मान्छेको ज्यान जोगाउनुको लागि अहिलेबाट नै काम गरी राख्नु।

जानकारी हासिल गर्ने ठाउँ निर्धारण गर्नु!

प्रयोग गर्न सकिने ठाउँ एक भन्दा धेरै भयो भने निर्धक्का!

Amagasaki नगरको वेबसाइट

विपद् रोकथाम तथा विपद् जानकारी चेक गर्न सकिन्छ।

URL (वेबसाइट) <https://www.city.amagasaki.hyogo.jp>

Hyogo Bosai Net (App)

अग्रिम ढली आवश्यक

विपद्को बेलाहरूमा नगरबाट आपत्कालीन जानकारी (आश्रय स्थल सुलेको जानकारी आदि) सम्प्रेषण गरिन्छ।

*Hyogo Bosai Net (App) इन्टरनेट गर्नुपर्ने हुन्छ। हुन्छ। ल्यापटोप जस्तै मोबाइलबाट पनि गर्न सकिन्छ।

दरती अन्वेषण, Hyogo Bosai Net

URL <https://bosai.net/index>

बायोको क्विक स्क्रान गर्न अत्यावृत्त, माथि उल्लिखित URL, एप्लोड गर्न गरेर, एप्लोड गर्न App को लागि यहाँको पृष्ठमा उल्लिखित निर्देशन अनुसार डाउनलोड गर्नुहोस्।

इमरजेन्सी अलर्ट मेल (एरिया मेल)

दरती आवश्यक नपर्ने

सोडिअ आवश्यक पर्ने समेत हुनसक्छ त्यसैले, विस्तृतमा आफ्नो मोबाइल नमर कम्पनीको सेटपुछ गर्नुहोस्।

इमरजेन्सी अलर्ट मेल वा एरिया मेलको सेवा भन्नेको मोबाइल फोनमा आपत्कालीन जानकारी सम्प्रेषण गरिन्छ।

SNS

X (पूर्वमा Twitter) [@City_Amagasaki](https://twitter.com/City_Amagasaki)

Facebook [Amagasaki नगर](https://www.facebook.com/AmagasakiCity)

LINE [Amagasaki नगर](https://www.line.me/tv/AmagasakiCity)

टेलिभिजनको बटन

डेा प्रसारणको सेवा भएको टेलिभिजनमा "बटन" चिह्नलाई, मौसम जानकारी तथा विपद् जानकारी चेक गर्न सकिन्छ।

विपद् रोकथाम प्रशासनिक वायरलेस माइकिङ

ठूलो आवाज तथा सन्देशबाट विपद् रोकथाम तथा आश्रय लिन जाने जानकारी आदि सम्पूर्ण नगरवासीलाई पठाएर गरिन्छ। प्रसारण सुनिश्चित, नयाँसिक्कन टेलिभिजन तथा रेडियोबाट जानकारी सञ्चालन गर्ने प्रयास गर्नु, सन्देशमा एवमलपूर्ण गतिविधि गर्नुहोस्।

विपद् जानकारी टेलिफोन सर्मिस 050-5536-6953

विपद् जसजसमा टेलिफोन गर्नु भन्ने, प्रसारण 24 घण्टा भित्रको नयाँ जानकारीहरू पुग्नु: चेक गर्न सकिन्छ। (कम महत्त्वपूर्ण सञ्चार)

भूमिगत बजार एवम् विशेष ख्याल राख्नुपर्ने

व्यक्तिहरूको प्रयोग गर्न सुविधा स्थल

नगर भित्र अवस्थित भूमिगत बजार एवम् विशेष ख्याल राख्नुपर्ने व्यक्तिहरूको प्रयोग गर्न सुविधा स्थलहरूमा, बाढी नियन्त्रण ऐन अन्तर्गत आश्रय सुनिश्चित गर्ने योजनाहरू बनाएर, उक्त योजनामा आधारित प्रतीकगत कार्यन्वयन गर्ने गरिएको छ। सुविधा स्थलका नामहरू नगरको वेबसाइटमा सूचीबद्ध छ।

विपत्कालीन सन्देश प्रवाह फोन नं. 171

विपद्को बेलासाँच्चै टेलिफोन सम्पर्क हुनु गाह्रो हुन्छ। "विपत्कालीन सन्देश प्रवाह फोन नं. 171" मा टेलिफोन गरेमा, भ्याइस मेसेज रेकर्ड गर्न तथा त्यसै गर्ने सकिन्छ।

विपत्कालीन सन्देश प्रवाह सेवा

NTT एवम् आफ्नो मोबाइल फोन कम्पनीले प्रदान गर्ने "विपत्कालीन सन्देश प्रवाह सेवा" चाहिँ, विपद्को बेलासाँच्चै इन्टरनेट कनेक्ट गर्न सकिने अवस्थामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

web171 (NTT) au (KDDI) SoftBank

URL <https://www.web171.jp> URL <https://dengon.ezweb.ne.jp>

URL <http://dengon.docomo.ne.jp> URL <http://dengon.softbank.ne.jp>

*विपत्कालीन सन्देश प्रवाह सेवा ठूलो विपद् आइपर्नेको बेलासाँच्चै गर्न सुबन्धित हुन्छ। सर्मिसको विस्तृत जानकारी सम्बन्धमा, NTT एवम् आफ्नो मोबाइल फोन कम्पनीले दिने जानकारी हेर्नुहोस्।

धरायसी रूपमा गर्नुपर्ने तयारीलाई चेक गर्नु!

आवश्यक सामानहरू व्यक्तिपिच्छे फरक हुन्छन्। खालि कोष्ठमा आफू तथा परिवारलाई आवश्यक पर्ने सामानहरू थपौं!

धरमा राख्नु सामान

- पानी (1 जना 1 दिन 3L)
- भोजितल जुस
- पखायन नपार्ने समार
- ब्यागले प्लेट, बरगुटे कप, डिस्पोजेबल पारिष्टिक
- पोटल ग्याँसचुले (ग्याँसको डिब्बा सहित)
- पोटल टोयलेट (1 जना 1 दिनमा 6 पटकको लागि)
- टिच्यु, ट्वाइलेट पेपर
- ड्रफ्ट स्थायम्
- मास्क
- अन्यैहलजन्म स्थानिटाइजन्म
- बन्दाकुट्ट, आन्तर्निग्रम बन्दाकुट्ट
- सर्भर सल्लाउने डिस्पोजेबल काइरो
- पानी थप्ने ग्याँस, पानी थप्ने जूला
- प्लाष्टिकको ड्रोल, फोहर-फान्ने-पीरो

झटपट लिएर भाग्ने सामान

- पानी
- अग्रिम प्यामल/कप-मुहुरा/क्याम-फुल/पाउच-फुल इन्ध्यादि
- मिठाई (क्यान्डि/चकलेट इन्ध्यादि)
- पोटल टोयलेट
- आँधि हाते पुस्तिका/आँधि-
- सिके बस्/फेन/जुन/टायले
- घराउने टुप/पेट्टो/ढाँडो/सुट
- प्राथमिक उपचार सेट (सम्बन्धित/सज्ज नगर्ने नै हुन्छ)
- सेट टिच्यु
- सिद्धि वा अपराध रोक्कामा बजार
- नगद (सिक्का सहित)
- दैनिक जीवनयापनका अत्यावश्यक सामान (सम्बन्धित/माइन्डमा काँडे इन्ध्यादि)

झटपट लिएर भाग्ने सामानमा अझै केही थप्नु!

- पोटल रिचार्जर (सम्बन्धित निमित्त इन्ध्यादि)
- मोबाइल फोन रिचार्जर केबुल
- पोटल रेडियो (हातले दम दिने खालको इन्ध्यादि)
- LED इमर्जेन्सी लाइट/क्यान्डि
- केपी/कर (बाटो)
- जेके सामग्री (पेन/मोटोक्या/मार्कर पेन)
- प्याडिड/पेपर/आन्तर्निग्रम फोइल
- रेनकोट
- बकिड ग्लोभ (पन्जा)
- पट्याउन निम्ने ओरिजिनल स्लिपर
- My Hinan Card
- प्यासकुट
- इन्ध्याल (नामको छाप)
- सल्लाउनेसहकारको फोटोकपी

ज्यान जोगाउने विपद् रोकथाम र न्यूनीकरणको बारेमा सोचौं!

स्व-मदत, आपसी मदत र सार्वजनिक मदत सोचेर

विपद् आइपर्नेको बेलासाँच्चै, पहिल्यै देखिको तयारी तथा उपायहरू एकदमै उपयोगी हुन्छन्।

सहसम्म क्षति कम गर्न विचारधारको रूपमा "स्व-मदत" "आपसी मदत" "सार्वजनिक मदत"लाई लिन सकिन्छ।

परिआएको बेलासाँच्चै, नयाँसिक्कन गतिविधि गर्न सक्ने गरी परिवार तथा समुदायसँग छलफल गर्नु।

यस जोडिमको नक्सा र विपद् रोकथाम (Bosai) गाइड प्रयोग गरेर, भैपरी आउने बेलाको लागि तयारी गर्नु।

समुदाय तथा कम्मुनिटि आदिको आपसी सहायता

*आश्रय लिन जाने पूर्व-अग्रिम लगायतका सामुदायिक गतिविधिमा सहभागि हुने आदि गरेर, चिन्तकान व्यक्तित्वसँग सम्बन्ध बनाउनु।

*पहिलेबाट नै वरपचा मानिससँग आपसमा सहकार्य गर्नु।

स्व-मदत

आफूले आफू र परिवारको रक्षा गर्न आफ्नो (परिवार) को रक्षा गर्न

आपसी मदत

समुदाय, चिन्तकान, वरीचरको मानिसहरू सहकार्य गर्ने गरेर आपसी सहायता गर्ने

सार्वजनिक मदत

राष्ट्र तथा प्रान्त, नगर, प्रदरी तथा आफ्नो रक्षा सेना जस्ता सार्वजनिक सहयोगी

प्रशासनिक निकायको पहलबाट समुदायको रक्षा

Amagasaki नगर विभिन्न विपद् रोकथाम तथा न्यूनीकरणमा लागि परेको छ।

- युनामी आदि अत्यावृत्त आश्रय स्थल लगायतको आश्रय स्थल निर्धारण र प्रचार गर्ने
- जोडिमको नक्सा बनाउने र वितरण गर्ने
- विपद् रोकथाम (Bosai) सम्बन्धी योजना बनाउने
- विपद् रोकथाम (Bosai) सहाययोगी पूर्वाभ्यासको कार्यन्वयन आदि

विपद्को बेलाको आपत्कालीन सम्पर्क जानकारी ?

कार्यन्वय बुन्ने दिन	बिहान 8:30 बजेदेखि बेलुकी 7:00 बजेसम्म	Amagasaki नगर कल सेन्टर	टेलिफोन नम्बर 06-6375-5639
शनिवार, आइतवार, सार्वजनिक बिदा	बिहान 9:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म		FAX नम्बर 06-6375-5625

माथि उल्लिखित बाहेकको मिति र समय Amagasaki नगरपालिका कार्यलय, रात्रीकालीन सेवा विशेष नम्बर टेलिफोन नम्बर 06-6489-6900

इजायं शाखामा सिधै फोन गर्नुभएको अवस्थामा, क्षति आदिको अवस्था हेरेर, अर्को शाखा तर्फ अनुरोध गर्दछौं। (विपद्को बेलासाँच्चै, सम्पर्क हुनु गाह्रो हुने कुरा बुझी दिनुहोला।)

क्षति आदिको विवरण	टेलिफोन नम्बर
विपद् रोकथाम (Bosai) सम्बन्धी परामर्श	06-6489-6165
आगलागी हुँदा, विपद्को, घाँट नगरेको बेला	कोड नं. हान्यु नपर्ने 119
सक जसजस, सल्लाउने कोषालको जस	06-6489-6486
नदीनाला, कुनो क्षतिबाट भएको क्षति	06-6489-6498

लाइफ लाइन

लाइफ लाइन बारे सोपुछ गर्न बचतमा निरिड डिजल विरमा उल्लिखित "Okuyakusama Bango (Shiyo Bango)" बन्तानु भयो भने सज्ज हुन्छ। प्रत्येक सम्पर्क जानकारीको साइडमा नोट गरी राख्नु।

टेलिफोन विवरण आदि	ग्याँस तिके हुने आदि	बिजुली जाने आदि	धरायसी पानी नग्राउनु, पानी तिके हुँदा आदि
NTT WEST, Inc. (एरिया कोड हान्यु नपर्ने) 113 (हान्यु कोड नयाँ PHS कोडबाट नयाँ) 0120-444-113 NTT WEST वेबसाइट	Osaka Gas Co. Ltd. 0120-7-94817 (ग्याँस तिकेको लागि) 0120-7-19424	Kansai Electric Power Transmission & Distribution Co. Inc. 0800-777-3081	पानी तथा दस निकिस कल सेन्टर 06-6375-0002 पानी तथा दस निकिस कल सेन्टर 06-6489-7400
गाइड नम्बर (Okuyakusama Bango)	गाइड नम्बर (Okuyakusama Bango)	गाइड नम्बर (Okuyakusama Bango)	गाइड नम्बर (Okuyakusama Bango)