

# भूकम्प अधिको पुर्व तयारी



▶ फुटने, गहुगो र भुण्डाएर राखिएको वस्तु (दराज, टि. भि., फ्रिज, पंखा, फोटो फ्रेम) हरुलाई सधै होचो च्याकमा वा बलियो तरिकाले अडाएर राख्नु पर्छ ।

कीटनाशक औषधी र चाँडे आगो टिप्न सक्ने प्रज्वलनशील पदार्थ (मट्टीतेल, पेट्रोल, डिजेल) हरुलाई सुरक्षित खोल, बट्टा वा स्थानमा भण्डारण गरेर राख्नुपर्छ ।

कम्तीमा तीन दिनको लागि पुग्ने खाद्यन्न (चाउचाउ, बिस्कुट, चिउरा, पानी), टर्च लाइट, अतिरिक्त बैट्रीहरू, हाते रेडियो प्राथमिक उपचार सामग्रीहरू सहितको आपतकालीन भटपट भोला सँधै तयारी अवस्थामा परिवार सदस्यहरूले सजिलै देखिने ठाउँमा राख्नुपर्छ ।



▶ आफ्नो घरको परिवार सदस्यहरूसँग भूकम्पको बेला कसरी जोगिने भन्ने अभ्यास बेला बेलामा गर्ने र सुरक्षित स्थानको पत्तो लगाएर भूकम्प आउँदा सबै सदस्यहरू उक्त स्थानमा भेला हुने योजना बनाईराख्नु पर्छ ।

## भूकम्पको बेला

- आफु जहाँ छौ घर भित्र भए भित्र र बाहिर भए बाहिर सुरक्षित स्थानमा चनाखो भएर बस्ने
- घर भित्र भएकाले सुरक्षित स्थानहरू जस्तै: प्यासेज, ढोकाको चौकस मुनी, घरको भित्री गारो, टेबुल तथा खाटको मुनी 'धुँडा टेकी गुडुल्की, ओत लागि समात' (Drop, Cover, Hold) गरेर बस्ने ।





▶ घर बाहिर भएकाले अग्ला भवन, ठूलो रूख, बिजुलीको तार र खम्बा, ढुङ्गा चट्टान ढिस्को भन्दा टाढा खुला चौर तिर गएर बस्नु पर्छ ।

- ▶ यदि तपाईं गाडी चलाईराख्नु भएको छ भने सिट बेल्ट बाँधेर गाडीलाई सुरक्षित स्थानमा रोकेर गाडी भित्रै बस्नुपर्छ ।
- ▶ अग्ला घर र सपिङ्ग मलहरूमा छौ भने लिफ्ट को प्रयोग गुर्नहुन्न र सुरक्षित स्थानमा बस्नुपर्छ ।

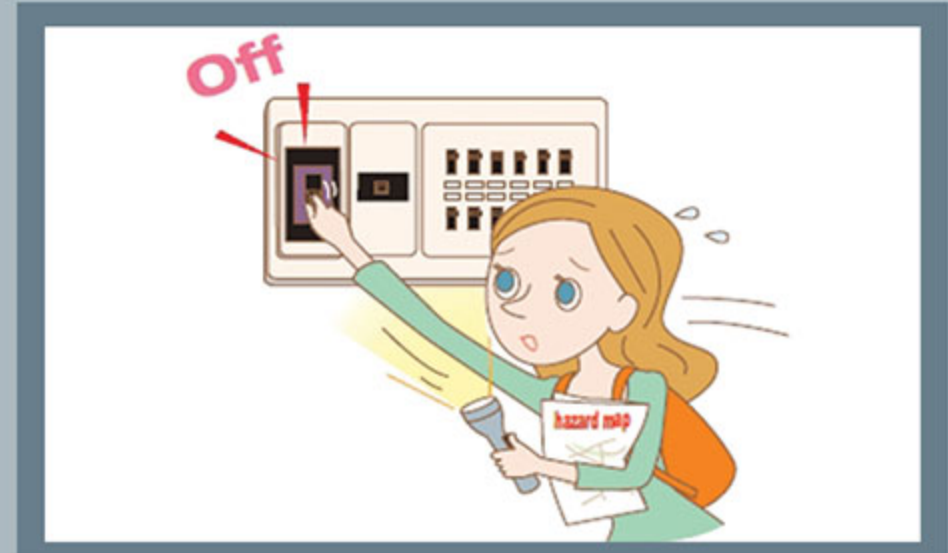
## भुकम्प गईसके पछि

आफु र अरु चोटपटक लागेका घाइतेहरूलाई तुरुन्त प्राथमिक उपचार गरीहाल्नु पर्छ ।



▶ भुकम्प सम्बन्धि सुचना र जानकारी रेडियो बाट प्रसारण भईरहने हुनाले साथमा भएको रेडियो खोलेर सुनीराख्नु पर्छ ।

पानी, ग्याँस, बिजुलीको लाइनहरू क्षति भए नभएको जानकारी लिनु पर्छ । यदि कतै बिग्रिएको देखिएमा तुरुन्त बन्द गरि सम्बन्धीत निकायमा जानकारी गराउनु पर्छ ।



▶ भत्किएका घर तथा भवनहरू देखि टाढा बस्नु पर्छ । खाली खुट्टा भत्किएका भग्नावशेष तिर हिँड्नुले गर्दा सिसा/काँच र अन्य धारिलो बस्तुहरूले खुट्टामा घाउ चोट लाग्न सक्ने हुनाले सधै जुत्ता प्रयोग गर्नु पर्छ ।