

विदेशीहरूको लागि विपत्ति रोकथाम पुस्तिका



ओकिनावा अन्तर्राष्ट्रिय एक्सचेन्ज र मानव संसाधन विकास प्रतिष्ठान (OIHF)

परिचय

जापान संसारमा सबैभन्दा बढी प्राकृतिक प्रकोपको खतरा भएको देश हो। यहाँ धेरै ठूलो वर्षा, बतास, भूकम्प, आदिको कारणले धेरै क्षति हुन्छ। यस पुस्तिकामा तपाईं र तपाईंको परिवारलाई प्रकोपहरूबाट कसरी जोगाउने भन्ने बारेमा महत्वपूर्ण जानकारी समावेश छ।

तीन मुख्य प्रकोपहरू सुनामी, भूकम्प र हुरी-बतास / बाढी बाट हुने क्षतिहरूको लागि सावधानी अपनाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्नु जरूरी छ।

सामग्रीहरू/सूचीहरू

१. विपत्तीलाई बुझ्नु

- | | |
|--|---|
| (१) बाढी र हुरी-बतासको नोक्सानी के हो?..... | 1 |
| (२) भूकम्प भनेको के हो?..... | 2 |
| (३) सुनामी भनेको के हो?..... | 3 |
| (४) ड्रबल्याक वेभ भनेको के हो?..... | 3 |
| (५) इभाक्यूएसन शेल्टर वा इभाक्यूएसन साइट भनेको के हो?... | 4 |
| (६) सुनामी इभाक्यूएसन भवन भनेको के हो?..... | 4 |

२. प्रकोपको लागि तयारी गर्दै

- | | |
|--|----|
| (१) बाढी र हुरी-बतास क्षतिको लागि तयारी गर्नु..... | 6 |
| (२) भूकम्पको तयारी गर्दै..... | 7 |
| (३) सुनामीको तयारी गर्दै..... | 10 |
| (४) दैनिक तयारी..... | 11 |

३. एक्सन लिदै

- | | |
|--|----|
| (१) स्थानीय प्रकोप रोकथाम गतिविधिहरूमा उपस्थिति..... | 16 |
| (२) प्रकोप रोकथाम उपयोगी जानकारी..... | 17 |
| (३) आपतकालिन सम्पर्क..... | 19 |
| (४) सुरक्षा पुष्टिकरण विधि..... | 19 |
| (५) एप्लिकेशनहरू जुन विपत्तीमा उपयोगी छन्..... | 20 |

१. विपत्तीलाई बुझ्ने

(१) बाढी र हुरी-बतासको क्षति के हो?

बाढी र हुरी-बतासको क्षति त्यस्तो प्रकोप हो जुन तेज बतास र वर्षाको कारण हुन्छ। निम्नलिखित उदाहरणहरू छन्।

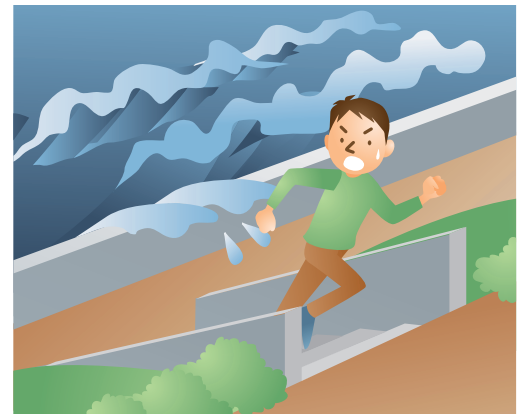
◆ ताइफून

- धेरै ठूलो ट्रपिकल समुद्री आँधीसंग बतास र वर्षा।
- तिनीहरू ओकिनावामा गर्मी (ग्रीष्म) देखि शरद ऋतु सम्म आउँछन्।
- तिनीहरू सुपर ताइफूनको समयमा धेरै खतरनाक हुन सक्छन्, जसको परिणामस्वरूप घरहरू ध्वस्त हुनसक्छन् र बाढी आउँछ।
- ढोका खोल्दा र बन्द गर्दा सतर्क हुनुहोस्।



◆ ठूलो समुद्री लहरहरू

- ठूलो उचाइको समुद्री लहरले क्षति निम्त्याउन सक्छ।
- ताइफून र निम्न वातावरणीय प्रेशर एक साथ हुनुको कारण ठूला उचाइको समुद्री लहरहरू आउँछ।
- जब आँधी आउँदैछ वा टापुको नजिकै भएर जाँदै छ, त्यतिबेला समुद्रको नजिक जानु वा हुनु एकदम खतरनाक हुन्छ।



◆ उच्च ज्वार/छाल

- जब हावाको चाप कम हुन्छ, समुद्री सतह बढ्छ र छालहरू धेरै उच्च हुन्छन्।
- सागरबाट टाढा बस्नुहोस् किनकि कसैलाई बगाएर लग्यो भने यो एकदमै खतरनाक हुनसक्छ।



(२) भूकम्प भनेको के हो?

भूकम्प भनेको जमिन नराम्रोसंग हल्लिनु हो।

"ठूला भूकम्पहरू धेरै खतरनाक हुन्छन् किनकि त्यसले भवनहरू नष्ट गर्न सक्दछ। साथै, प्रारम्भिक झटका पछि धेरै "भूकम्पहरू" (आफ्टर-शकहरू) आउदछन्।"

मार्च ११, २०११ मा गएको ग्रेट इस्ट जापान भूकम्प र अप्रिल १६, २०१६ मा गएको खुमामोतो भूकम्पले भूकंपीय तीव्रता (seismic intensity) ७ सहित धेरै क्षति पुर्यायो।

जापान एक यस्तो देश हो जहाँ भूकम्पहरू आउनु धेरै सामान्य मानिन्छ। भनिन्छ कि ओकिनावामा पनि ग्रेट इस्ट जापान भूकम्प जतिकै ठूलो भूकम्प आउन सक्छ। भूकम्प अचानक आउन सक्छ, त्यसैले आपतकालमा आफ्नो जीवन बचाउनको लागि, कृपया दैनिक रूपमा फर्नीचर मिलाएर, आश्रयस्थल (इभ्याक्यूयसन साइटहरू) जाँच गरेर, र तपाईंको लागि आपतकालीन आवश्यक बस्तुहरू जोरजाम गरी तयार बस्नुहोस।



सुनामीले शहरलाई हान्यो

फोटो प्रेषक: सेंदाई शहर



शहर फोहरको थुप्रोमा परिणत भयो

फोटो प्रेषक : सेंदाई शहर

(३) सुनामी भनेको के हो?

सुनामी एक धेरै उच्च छाल हो जुन समुद्रमुनिको सतहभित्र भएको ठूलो हलचल पछि आउँदछ, र यो धेरै खतरनाक हुन्छ किनभने यो त्यस्तो ठाउँमा पुग्छ जहाँ छालहरू सामान्यतया पुग्दैनन्।

चेतावनीपछि समुद्रको नजिक नजानुहोस्, किनकि सुनामी एक पटक मात्र होइन तर धेरै पटक आउनसक्छ।

सुनामीहरू सामान्य छालहरू भन्दा भिन्न हुन्छन् र तिनीहरूले शक्ति प्रसारित गर्दछन्, र तपाईंले कल्पना गरेको भन्दा छरितो र अधिक शक्तिशाली हुन्छन्। गहिरो पानीमा, सुनामीले एक जेट विमानको जस्तै छिटो हिर्काउँछ, र तटीय क्षेत्रहरूमा, तिनीहरूले छोटो दूरीको धावक जतिकै छिटो हिर्काउँछन्।

५० सेन्टिमिटर मात्रै उचाईको सुनामीले पनि व्यक्तिलाई खडा रहन सम्भव हुन्छ। त्यसैले तुरुन्तै अग्लो ठाउँमा सुरक्षित प्रस्थान गर्नुहोस्।



कालो सुनामी शहरमा प्रवाह

फोटो प्रेषक : मियाको शहर, इवाते प्रान्त

(४) ड्रब्याक वेभ भनेको के हो?

रिसिडिङ वेभ एउटा छाल हो जुन समुन्द्रबाट बाहिर आएपछि फेरी चाँडो गतिमा र जोसिलो हुँदै समुन्द्रमा फर्किन्छ। जब यो छाल किनारतिर फर्कन्छ, यसले सुनामी जस्तै सबै भवनहरू र अन्य संरचनाहरू आफूमा समाहित गर्न सक्दछ। छालको प्रवाह सुनामी पछि आउँदछ, त्यसैले पूर्ण रूपले सुरक्षित पुष्टि नभएसम्म कुनै उच्च स्थलमा रहिरहनु आवश्यक हुन्छ।



देसाकी पियर, एक पछि अर्को सुनामीको लहरले निल्यो

फोटो : मियाको शहर, इवाते प्रान्त

(५) इभ्याकुयसन शेल्टर वा इभ्याकुयसन साइट के हो?

इभ्याकुयसन शेल्टरहरू प्रकोपको समयमा प्रयोग गरिने सुरक्षित खाली ठाउँहरू हुन्। यी त्यस्ता स्थानहरू हुन् जहाँ घरहरू भत्किएको वा खतरामा पर्दा मानिसहरू शरण लिन सक्दछन्। शहरमा प्राथमिक र जूनियर हाई स्कूल को खेलकूद-हलहरू (कवर्ड हल) इभ्याकुयसन शेल्टर वा इभ्याकुयसन साइटको रूपमा प्रयोग गरिन्छन्। कृपया तपाईंको घर नजिकको इभ्याकुयसन शेल्टर वा इभ्याकुयसन साइट जाँच गर्नुहोस्।

इभ्याकुयसन शेल्टरहरू चित्र १ वा चित्र २ मा देखाइए अनुसार पहिचान गर्न सकिन्छ कृपया तपाईंको घर नजिकमा रहेको स्थान चेक गर्नुहोस्।

"इभ्याकुयसन शेल्टरहरू राष्ट्रियता र आवासीय स्थितिलाई बिभेद नगरी सबैको लागि खुला हुन्छन्। कुनै पनि व्यक्तिले राष्ट्रियता वा आवासीय अवस्थालाई ध्यान नदिई इभ्याकुयसन शेल्टरहरू/ आश्रयहरू / साइटहरू प्रयोग गर्न सक्दछन्, चाहे उनीहरू ओभरस्टे बसेका होस वा कर छलीका अपराधी होस।"

"इभ्याकुयसन शेल्टर" "र" "इभ्याकुयसन साइट" "बीचको मुख्य भिन्नता भनेको" "इभ्याकुयसन साइट" "एउटा अस्थायी ठाउँ हो, जुन निश्चित समय पछि यो बन्द गरीन्छ। विस्थापित ब्यक्तिहरू होसियार हुनुपर्दछ किनकि उनीहरूलाई त्यो ठाउँबाट सर्न बाध्य गरीनसक्दछ।



चित्र १ इभ्याकुयसन शेल्टर



चित्र २ इभ्याकुयसन साइट

(६) सुनामी इभाक्यूएसन भवन भनेको के हो?

सुनामी इभ्याकुयसन भवन भनेको एक यस्तो भवन हो जहाँ स्थानीय बासिन्दाहरू अस्थायी रूपमा सुनामीको स्थितिमा शरण लिन सक्दछन्। यी भवनहरू मध्ये धेरै त्यस्ता स्थानहरूमा अवस्थित हुन्छन् जहाँ केही अग्ला क्षेत्रहरू हुन्छन् र जहाँ व्यक्तिहरू द्रुत रूपमा पुग्न सक्दछन्। तटमा सार्वजनिक भवनहरू र प्राइवेट भवनहरू सुनामी इभ्याकुयसन भवनहरूको रूपमा नामकरण गरिएको हुन्छ। जब सुनामी चेतावनी जारी हुन्छ, समुद्र वा नदी नजिकै बस्ने मानिसहरूले तुरुन्तै सुनामी इभ्याकुयसन भवनको छतमा जानु पर्छ। सुनामी इभ्याकुयसन भवनहरू चित्र नं ३ मा देखाइएको छ।



नाहा सिटी सुनामी इभ्याकुयसन भवन (२-२२-१ माच्युयामा नाहा सिटी)



चित्र ३ सुनामी इभ्याकुयसन भवन

◆ इभ्याकुयसन को लागी ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- जब कुनै चेतावनी वा विशेष सूचना जारी गरिन्छ, त्यसपछि इभ्याकुयसन शेल्टर स्थापना हुनेछ। जब इभ्याकुयसन शेल्टर स्थापना हुन्छ, यो प्रकोप रोक्न प्रत्येक नगरपालिकाको वेबपेज वा ईमेलको माध्यमबाट र OIHF को फेसबुक पेजबाट जानकारी गराइनेछ।
- इभ्याकुयसन शेल्टरहरूमा न्यूनतम सुविधा मात्र हुन्छ। खाना उपलब्ध गराउन केहि दिन लाग्नेछ, त्यसैले कृपया त्यो समयमा आफ्नो दैनिकीको लागि आफै तयार हुनुहोस्।
- इभ्याकुयसन शेल्टरसम्म हिंडेर जानुहोस्। गाडी प्रयोग नगर्नुहोस्।
- इभ्याकुयसन शेल्टरमा तपाईं धेरै अन्य व्यक्तिहरूसँग बस्नु पर्छ। त्यहाँ व्यक्तिगत गोपनीयता बनाईराख्न गाह्रो हुन्छ र धेरै असुविधा हुनसक्छ। यो सबैको लागि धेरै गाह्रो हुन्छ, त्यसैले कृपया एक अर्काको सोच-विचारलाई बुझ्नुहोस्, शेल्टरको नियमहरू पालना गर्नुहोस्, र सबैलाई सहयोग गर्नुहोस्।
- शेल्टरको रिसेप्शन डेस्कमा तपाईंलाई चाहिएको कुरा लेख्नुहोस्। यसबाट तपाईंको परिवार र शुभचिंतकहरूलाई थाहा दिन सजिलो हुनेछ कि तपाईं जिवित हुनुहुन्छ र तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ, र यसले राहत सामग्रीहरू लिन मद्दत गर्दछ।
- प्रकोप आएको खण्डमा, सार्वजनिक उपभोग्यका कुराहरू, जस्तै विद्युत, पानी, ग्यास आदि, बन्द हुन सक्दछ।

◆ इभ्याकुयसन शेल्टरका लागि नियमहरू

- खानाको मात्रा र कतिपटक खाना खाने वा थप्ने कुरामा नियम पालना गर्नुहोस्।
- शौचालय सफा राख्नुहोस् र फोहोर जम्मा गर्ने र फाल्ने नियमहरू पालना गर्नुहोस्।
- तोकिएको क्षेत्र मात्र धूम्रपान गर्नुहोस्।
- अरुलाई चिढ्याउनबाट जोगिन शिष्टाचार व्यवहार गर्नुहोस्, जस्तै चिच्याउनु हुँदैन।
- अरूसँग सहकार्य गर्नुहोस् किनकि तपाईं केही समयको लागि धेरै व्यक्तिको साथ बस्नुहुनेछ।
- लाइनमा क्रमबद्ध रूपमा बस्नुहोस्।



इभ्याकुयसन शेल्टर (माशिकी टाउन, खुमामोतो प्रान्त)

२. प्रकोपको लागि तयारी

दैनिक रूपमा तयार हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ ताकि तपाईं आफैँलाई बचाउन सक्नुहुनेछ र प्रकोप भएको खण्डमा सुरक्षित स्थलमा सर्ने कार्य गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको वरपरका व्यक्तिहरूसँग सम्पर्कमा रहनु, जस्तै तपाईंको कार्यालय, स्कूल, छिमेकीहरू, र सामुदायीक संगठन आदि, तयार हुनको लागि एक उत्तम तरिका हो।

(१) बाढी र हुरी-बतास क्षतिको लागि तयारी

जब मौसम खराब हुन्छ, कृपया टिभी र रेडियोमा मौसम जानकारी बारे ध्यान दिनुहोस् र सही जानकारी लिनुहोस। यदि तपाईं समुद्र, नदी, वा पहाडको नजिक बस्नुहुन्छ भने, आँधीबेहरी, बाढी, वा पहिरो तपाईंको घरको नजिक आउन सक्छ। यदि तपाईंले सिटी अफिसबाट इभ्याकुयसन कल वा ईमेल प्राप्त गर्नुभएको छैन, तर यदि तपाईंलाई आफू खतरामा छु जस्तो लाग्छ भने आफू बसेको ठाउँ तुरुन्तै खाली गर्नुहोस् र सुरक्षित स्थानमा जानुहोस।

◆ बाढी र हुरी-बतास क्षतिको बेलामा दिमागमा राख्नु पर्ने कुराहरू






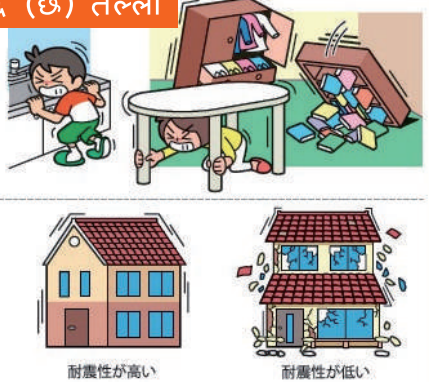
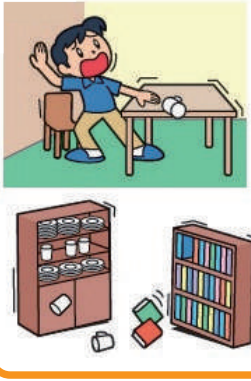
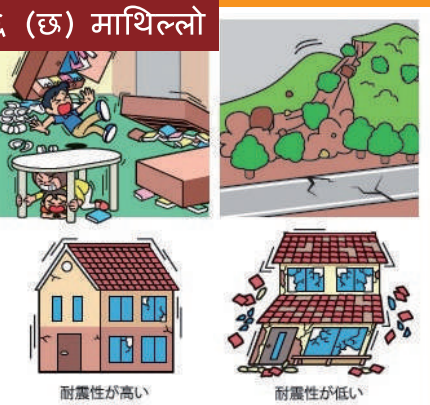
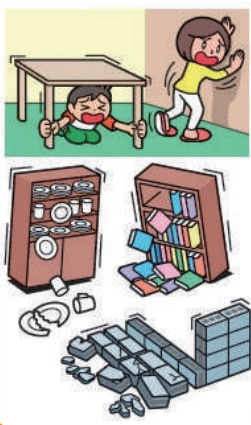
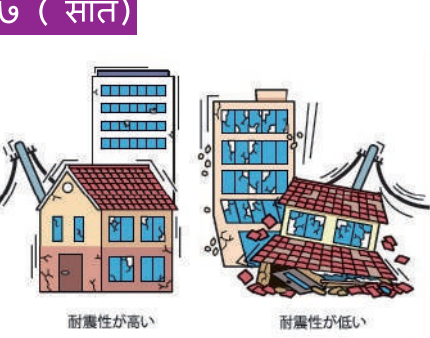
- टिभी, रेडियो र स्थानीय सिटी हल बाट हुने अनाउन्समेन्टमा /घोषणामा ध्यान दिनुहोस्।
 - भारी वर्षा र हावा-हुरीको बखत जबसम्म तपाईंलाई घर खाली गर्नु आवश्यक पर्दैन तबसम्म घरभित्रै रहनुहोस्।
 - ठूलो हुरी-बतास आएको बेला झ्यालको सिसा फुट्ने खतरा हुनसक्छ। यदि त्यो ठूलो हावा-हुरी हो भने, झ्याल र पर्दाहरू बन्द गर्नुहोस् र झ्यालबाट टाढा बस्नुहोस।
 - ढोका खोल्दा र बन्द गर्दा सतर्क हुनुहोस्।
 - पानी घर भित्र छिर्नु भन्दा पहिलेनै अग्लो सुरक्षित स्थानमा जानुहोस, जस्तै घरको दोस्रो तल्ला।
 - वयस्क पुरुषहरू ७० सेमीभन्दा कम पानीको गहिराईमा हिंड्न सक्छन् भने वयस्क महिलाहरू ५० सेन्टीमिटरभन्दा कम पानीको गहिराईमा हिंड्न सक्छन्। जब पानी बगिरहेको हुन्छ, हिंड्नको लागि पानीको सतह कम गहिरो हुनुपर्दछ।
- यदि तपाईं कारमा हुनुहुन्छ भने, गति धटाउनुहोस र अग्लो ठाउँतिर लाग्नुहोस्, अन्डरपासहरू तथा अन्य ठाउँहरू जहाँ पानी जम्मा हुन सक्छ, त्यस्ता ठाउँहरूमा नजानुहोस।



(२) भूकम्पको तयारी

जब भूकम्प आउँछ त्यस अवस्थामा परिस्थिति अनुसार विभिन्न कुराहरूमा ध्यान दिन जरूरी हुन्छ। जहाँ भए पनि भूकम्प आयो भने, सुरक्षित रूपमा सुरक्षित स्थानमा जान तयार रहनुहोस्। साथै, प्रारम्भिक भूकम्प चेतावनी प्रणाली बारे सचेत रहनुहोस्, जसले तपाईंलाई टिभी, रेडियो वा मोबाइल उपकरणहरू मार्फत भूकम्प आउन केही सेकेन्ड अघि देखि केहि दर्जन सेकेन्ड अगाडी सूचित गर्दछ, ताकि तपाईंले भूकम्प आएको बेलामा आफैलाई बचाउन सक्नुहुनेछ।

◆JMA भूकंपीय तीव्रता स्केलको सारांश

<p>० (शून्य)</p>  <p>मान्छेहरूलाई महसूस नहुने।</p>	<p>१ (एक)</p>  <p>भवनहरूमा चुपचाप बसेका केही व्यक्तिहरूले थोरै महसूस गरीने।</p>	<p>२ (दुई)</p>  <p>भवनहरूमा शान्त बसेका धेरै व्यक्तिहरूले महसूस गरीने।</p>	<p>३ (तीन)</p>  <p>भवनहरूमा अधिकांश मानिसहरूले महसूस गरीने।</p>
<p>४ (चार)</p>  <p>● धेरै व्यक्तिहरू झस्किन्छन्। ● झुन्डिएका वस्तुहरू जस्तै बत्तीहरू सजिलै हल्लिने गर्दछन्।</p>	<p>६ (छ) तल्लो</p>  <p>● यसमा उभिराख्न गाह्रो हुन्छ ● भित्ता, टाइलहरू र झ्यालहरूमा क्षति पुग्न र खस्न सक्छ।</p>	<p>५ (पाँच) तल्लो</p>  <p>● धेरै व्यक्तिहरू डराउँछन् र कुनै स्थिर बस्तुलाई समातुपर्ने आवश्यकता महसूस गर्दछन्। ● कपाटमा राखिएका भान्साका सामानहरू तख्तामा राखिएका किताबहरू खस्न सक्छन्।</p>	<p>६ (छ) माथिल्लो</p>  <p>● यसमा नघिस्रो अगाडी बढ्न असम्भव हुन्छ। मानिसलाई हावामा फ्याँकिएको जस्तो हुन सक्छ। ● धेरै जसो असुरक्षित फर्निचरहरू हल्लिन्छन्, र धेरैजसो भूईंमा खस्न सक्छन्।</p>
<p>५ (पाँच) माथिल्लो</p>  <p>● धेरै व्यक्तिहरूलाई कुनै स्थिर चीजलाई नसमातेर हिँड्न गाह्रो हुन्छ। ● असुरक्षित फर्निचर भूईंमा खस्न सक्छ।</p>	<p>७ (सात)</p>  <p>● कम भूकंपीय प्रतिरोध क्षमता भएका कंक्रीट भवनहरूमा, धेरै कुराहरू भत्किएर खस्नेछन्। ● खुमामोतो भूकम्प र गेट इस्ट जापान भूकम्प यसको उदाहरण हो।</p>		

"स्रोत: जापान मौसम विज्ञान एजेन्सी वेबसाइट(https://www.jma.go.jp/jma/ishesou/books/kaikyuhyo/kaikyuhyo_a2.png)"

◆ भूकम्पबारे आपतकालीन जानकारी

भूकम्पको घटनाको लगत्तै, ठूला पराकम्पनहरू आउने समय र प्रत्येक क्षेत्रको पराकम्पनको स्केल/गति मापन पूर्वानुमान गरिएको हुन्छ र यो जानकारी जापानी भाषामा टिभी र मोबाइल उपकरणहरू मार्फत उपलब्ध गराइएको हुन्छ।

◆ J अलर्ट

प्राकृतिक प्रकोपहरू जस्तै ठूला-ठूला भूकम्प र ब्यालिस्टिक मिसाइल आक्रमणहरू, जहाँ बचाउनको लागि धेरै समय हुन्न, जापानी भाषामा सेलफोन मार्फत तत्काल जानकारी प्रदान गरिन्छ। जब भूकम्प चेतावनी जारी हुन्छ, कृपया शान्तपूर्वक कार्य गर्नुहोस्।

◆ जब तपाईं धरभित्र हुनुहुन्छ

● आफूलाई बचाउने

आफूमाथि झर्ने फर्नीचर वा वस्तुहरूबाट आफैलाई बचाउन टेवलमुनि बस्नुहोस्।



● आगोबाट सावधान रहनुहोस्

आगोको श्रोत नजिक जानुहोस्। आगो निभाउन हतार नगर्नुहोस्, किनकि ग्यास स्वचालित रूपमा बन्द हुनेछ। जब सिस्टमले भूकम्पको गति/स्केल पत्ता लगाउँदछ र जब भूकम्पको तीव्रता ५ स्केल बराबर हुन्छ त्यसपछि ग्यास स्वचालित रूपमा बन्द हुनेछ। आगो निभाउन हतार नगर्नुहोस्। भूकम्प रोकिए पछि मुख्य ग्याँस भल्भ बन्द गर्नुहोस्।



● निकास मार्ग सुरक्षित गर्दै

बाहिर निस्कने मार्ग सुनिश्चित गर्नको लागि निकास मार्ग बनाउन ढोका र झ्याल खोल्न निश्चित गर्नुहोस्। यदि ढोका वा झ्याल भूकम्पले बिग्रिएको छ भने, यो खोल्न सकिदैन।



● हतार नगर्नुहोस्

केहि केसहरूमा घर भित्र रहनु सुरक्षित हुन सक्छ, त्यसैले स्थिति अनुसार घर भित्रै बस्नुहोस्। जे होस्, यदि सुनामी आउने लागेको छ भने तुरुन्तै भाग्नुहोस्। बाहिर भाग्दा सावधानीपूर्वक जाँच गर्नुहोस्। भाग्ने क्रममा जुता लगाउन नबिर्सनुहोस्, किनकि त्यहाँ भग्नावशेष र गिलासका टुक्राहरू हुनसक्छन्।



● एलिभेटर/ लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस्

तपाईं लिफ्टमा हुनुभएको बेला यदि भूकम्प आयो भने, सबै बटन थिच्नुहोस् र नजिकको तल्लामा झर्नुहोस्। यदि लिफ्ट आपतकालिन रूपमा रोकिन्छ भने, कृपया तुरुन्तै बाहिर निस्कनुहोस्। यदि ढोका खुल्दैन भने, आपतकालीन कल बटन थिच्नुहोस् र मद्दतको लागि प्रतीक्षा गर्नुहोस्।



◆ जब तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ

● भवन बाहिर

त्यहाँ भवनबाट झ्याल र भित्तामा टासिएका बस्तुहरू खस्ने खतरा हुन्छ। तपाईंको टाउकोलाई आफ्ना हातले र आफूसँग भएका सामानहरूले बचाउनुहोस्। साथै, भित्ता र भेन्डिङ मेसिनहरू भूईंमा खस्न सक्छन्, त्यसैले खुला ठाउँमा भाग्नुहोस्।



● सवारी चलाउँदा

नआत्तिनुहोस् र गाडी तुरुन्तै नरोक्नुहोस्। बिस्तारै गति कम गर्नुहोस्, सडकको देब्रेपट्टि रोक्नुहोस्, र इन्जिन बन्द गर्नुहोस्। जब तपाईं कार बाहिर निस्कनु हुन्छ, गाडिको चाबीलाई स्टार्ट गर्ने ठाउँमै छोड्नुहोस् र तपाईंको बहुमूल्य चीजहरू आफूसँगै लैजानुहोस्।



● सार्वजनिक यातायातमा हुँदा

पट्टा/ चेन र ह्यान्डरेल लाई जोरले समात्नुहोस्। अनुमति बिना गाडी बाहिर जानुहोस् र चालक वा सहयोगीको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।



● जब तपाईं अन्डरग्राउन्डमा हुनुहुन्छ

मार्गदर्शक बत्तीहरू र इभ्याकुएसन मार्गनिर्देशनहरूको सुचनाहरू फलो गर्दै अन्डरग्राउन्डको भित्ताको पर्खालहुदै भाग्नुहोस्।



● जब त्यहाँ धेरै मानिसहरू छन, निस्कनलाई हतार नगर्नुहोस्।

देखाइएको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।



(3) सुनामीको तयारी

ओकिनावा विभिन्न आकारका १६० वटा टापुहरू मिलेर बनेको छ, ती सबै टापुहरू समुद्रले घेरिएको छ। तटीय क्षेत्रमा घरहरू, होटलहरू, र व्यावसायिक मनोरंजनका सुविधाहरू कम उचाईहरूमा निर्माण गरिएको छ, त्यसैले हामी सुनामीको लागि सधैं तयार हुनुपर्दछ। १७७१ मा मेइवा सुनामीमा, इशिगाकी टापुमा ३० मिटर अग्लो सुनामी आएको थियो र १९६० मा प्रशान्त महासागर पार गर्दै चिली भूकम्पबाट आएको सुनामी ओकिनावा पुगेको रेकर्ड गरिएको थियो।

जब सुनामी चेतावनी जारी हुन्छ, पहिलो काम भनेको छिट्टै सुरक्षित र उच्च स्थानमा सुरक्षित पुगनु हो। यदि भाग्न निकै ढिलो भइसकेको छ, वा यदि कुनै कारणले टाढा सम्म सुरक्षित पुग्न गाह्रो छ भने, सुनामी इभ्याकुएसन भवन जस्ता माथिल्लो स्थानमा गइहाल्नुहोस। सुनामी इभ्याकुएसन भवनहरू चित्रमा देखाईएको जस्तो संकेत चिन्ह सहित चित्रित हुन्छन्।

साथै, तपाईं बस्ने ठाउँको, काम गर्ने ठाउँको, र नियमित स्कूल जाने ठाउँको उचाइ चेक गर्नुहोस् । तपाईंले चित्रमा देखाईए जस्तै यूटिलिटी पोलमा र भवनहरूको प्रवेशद्वार अगाडी लेखिएको उचाइ चेक गर्न सक्नुहुन्छ।



यो चेक गर्नुहोस्!

तपाईंको घर, कार्यालय र अन्य स्थानका लागि सुनामी पूर्वानुमान जानकारी चेक गर्नुहोस्।

मेरो घर समुद्री सतहबाट _____ मिटर। (जब सुनामी आउछ, _____ मा भाग्नुहोस्)

मेरो अफिस समुद्री सतहबाट _____ मिटर। (जब सुनामी आउछ, _____ मा भाग्नुहोस्)

_____समुद्री सतहबाट _____ मीटर। (जब सुनामी आउछ, _____ मा भाग्नुहोस्)

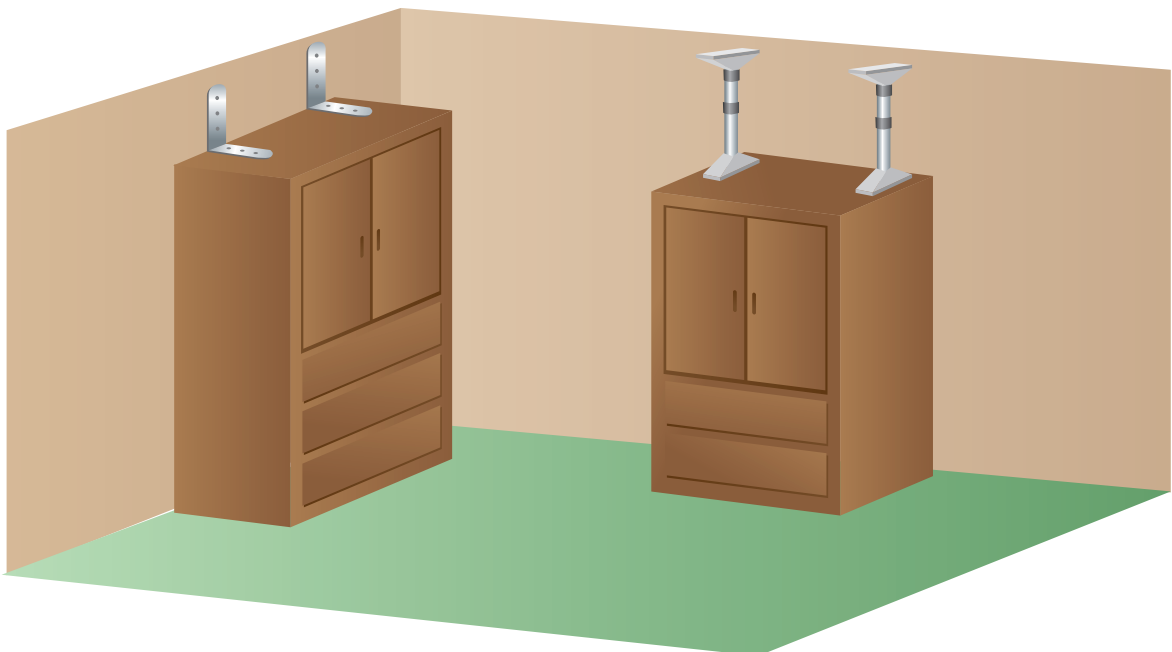
_____समुद्री सतहबाट _____ मीटर। (जब सुनामी आउछ, _____ मा भाग्नुहोस्)

(४) दैनिक तयारी

प्रकोप कहिले आउँछ भनेर तपाईंलाई कहिले थाहा हुँदैन। एउटा आपतकालीन किट, इभ्याकुएसन साइट, इभ्याकुएसन मार्ग, र कसरी अग्रिम इभ्याकुएसन पछि आफ्नो परिवारलाई सम्पर्क गर्ने भनेर तयारी गर्नुहोस्। साथै, जब भूकम्प आउँछ, तब तपाईंको घर र इभ्याकुएसन मार्गहरूमा कुन कुन क्षेत्रहरू खतरनाक छन् भनेर निश्चित गर्नुहोस्, ताकि तपाईं परिस्थिति अनुसार तयार हुन सक्नुहोस्।

◆ घरको लागि सुरक्षाका उपायहरू

- अग्ला फर्नीचरहरू (इयर, फ्रिजहरू, बुकशेल्फहरू, इत्यादि) को एंटी-टिप ब्राकेट द्वारा सुरक्षित गर्नुहोस्।
- TV सकेसम्म तल राख्नुहोस्।
- फर्नीचरमा केहि पनि नराख्नुहोस्।
- फर्नीचर वा अन्य चीजहरू जुन सजिलै प्रवेश द्वार वा ढोकातिरको बाटोमा खस्न सक्छ, त्यहाँ नराख्नुहोस्।
- ओछ्यानको चारैतिर ठूलो, वा सजिलै खस्ने फर्नीचर नराख्नुहोस्।
- सिसामा श्याटरप्रूफ फिल्म प्रयोग गर्नुहोस्।
- घरको सब भन्दा सुरक्षित स्थान यकिन गर्नुहोस्।



◆ इभ्याकुएसन सेल्टर

तपाईंको घर नजिकको इभ्याकुएसन सेन्टरहरू चेक गर्नुहोस् र कुनै पनि समयमा त्यहाँ जान तयारी हुनुहोस्। इभ्याकुएसन सेन्टरहरूको स्थानको लागि कृपया तपाईंको स्थानीय सरकारको वेबसाइट चेक गर्नुहोस्। तपाईंले परिवार संग इभ्याकुएसन साइटहरूबारे पहिले नै छलफल गर्नु एउटा राम्रो तरिका हो।

◆ इभ्याकुएसन सेन्टरहरूमा संक्रामक रोगहरू बारेको तयारी

एउटा इभ्याकुएसन सेन्टर जहाँ धेरै व्यक्तिहरू भेला हुन्छन्, त्यहाँ संक्रमित रोगहरू जस्तै नोरोभाइरस र नयाँ कोरोनाभाइरसका लागि तयारी गर्नु आवश्यक हुन्छ जुन एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सार्न सकिन्छ।

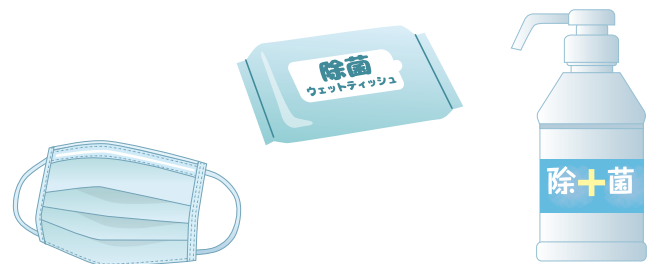
● इभ्याकुएसन सेल्टर / साइट जानु भन्दा पहिले

□ आफ्नो र आफ्नो परिवारको शारीरिक अवस्था जाँच गर्नुहोस्। सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा संक्रामक रोगहरूको फैलावट रोक्नु हो। यदि तपाईं वाकवाकी, ज्वरो, थकान, वा कुनै अन्य शारीरिक परिवर्तनहरू अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने, घरबाट बाहिर निस्किरहेको अवस्थामा, इभ्याकुएसन सेल्टर जानुभन्दा अघि अस्थायी रूपमा तपाईंले होटेलमा आश्रय लिने, वा कारमा बसेर विचार गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

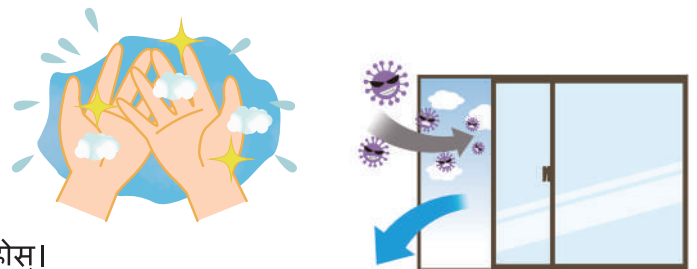


● इभ्याकुएसन सेन्टरमा के ल्याउने

- मुखमा प्रयोग गर्ने मास्क
- अल्कोहल वा कीटाणुनाशक स्प्रे
- थर्मामीटर



यदि तपाईंसँग मास्क छैन भने, तपाईं यसको सट्टामा नाक र मुख छोप्न ठूलो रूमाल वा सानो रूमाल प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंसँग अल्कोहल स्प्रे नभएको खण्डमा हात धुनु पनि राम्रो हुन्छ।



● इभ्याकुएसन सेल्टर / साइटमा बस्दा

- भेन्टिलेट (हावा पास) गराउनुहोस् र राम्रोसँग हात धुनुहोस्।
- सामाजिक दूरी राख्नुहोस् (अन्य व्यक्तिबाट करिब २ मिटर)
- नजिकै बसेर कुरा नगर्नुहोस् र खाने समयमा कुरा नगर्नुहोस्।

"खानु अघि र खाना खाइसकेपछि र शौचालय प्रयोग गरेपछि आफ्नो हात धुनुहोस् र आफ्नो हातहरू कीटाणुमुक्त गर्नुहोस्। यदि सामाजिक दूरी कायम गर्न गाह्रो छ भने," "कोठामा ढाड पछाडि फर्काएर बस्नु" "वा कोठालाई कार्डबोर्डले पार्टिसन गरी बस्दा प्रभावकारी हुन सक्छ। । "

◆ आपतकालीन झोला

प्रकोप आइसकेपछि, जबसम्म मद्दत आउँदैन त्यतिबेलासम्म तपाईंले आफ्नो बचाव आफै गर्नुपर्छ। त्यस कारणले, परिवारहरूको लागि चाहिने महत्वपूर्ण बस्तुहरू चेकजाँच गरी उनीहरूसँगै सुरक्षित स्थलतिर जाने बेलामा संगै लिएर जानको लागि न्यूनतम आवश्यक बस्तुहरू तयारी गर्नुपर्छ। तपाईंको आपतकालीनरूपमा प्रयोगमा आउने जरूरी सामानहरू एक ठाउँमा राख्नुहोस् जहाँबाट ति बस्तुहरूलाई सजिलै उठाउन सकियोस। साथै, म्याद सकिएको सामानहरू र नभएको सामानहरूको लागि नियमित रूपमा चेक गर्नुहोस्, र पुरानो सामानहरूसँग नयाँ सामानहरू बदल्नुहोस्।

● आधारभूत वस्तुहरू

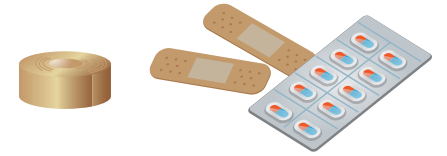
【खाद्य वस्तुहरू】

- आपतकालिन खाना (क्यान् फुड, ड्राई ब्रेड, अल्फान्यूमेरिक राइस, आदि)
- पिउने पानी (प्रति दिन ५०० मिलि × ६ बोतल)



【प्राथमिक उपचारका वस्तुहरू】

- प्राथमिक उपचार ब्याग (कपाल तान्ने चिम्टी, एन्टीसेप्टिक दवाई/टेप, कपास, गज, पट्टी, मास्क, आदि)
- औषधी

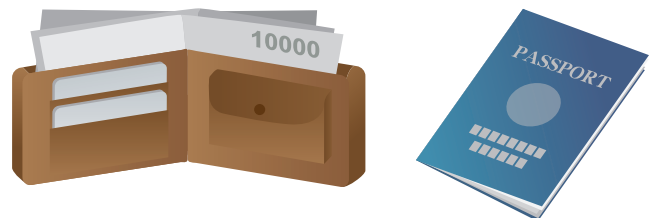


【दैनिक आपूर्तिहरू】

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> फ्ल्यासलाइट/टर्च | <input type="checkbox"/> मैन्बतीहरू र लाइटहरू | <input type="checkbox"/> पोर्टेबल रेडियो |
| <input type="checkbox"/> कैंची | <input type="checkbox"/> पन्जा | <input type="checkbox"/> डोरी |
| <input type="checkbox"/> डक्ट टेप | <input type="checkbox"/> तौलिया | <input type="checkbox"/> प्लास्टिक ब्याग |
| <input type="checkbox"/> वेट टिस्यू | <input type="checkbox"/> टोइलेट पेपर | <input type="checkbox"/> तन्ना |
| <input type="checkbox"/> कम्बल | <input type="checkbox"/> डिस्पोजेबल शौचालय | <input type="checkbox"/> बच्चाको खाना (दुध आदि) |
| <input type="checkbox"/> अन्य वस्तुहरू (कन्ट्याक्ट लेन्स, डेन्चर (नक्कली दाँत), डिस्पोजेबल हीटिंग प्याड) | | |

【अन्य】

- पैसा (सिक्का सहित)
- बैंक बुक र क्यास कार्ड
- पासपोर्ट
- रेजिडेन्स कार्ड
- कलम र मार्कर पेन
- अन्य आवश्यक वस्तुहरू



◆ अनलाइन पिडित उद्धार (evacuee) दर्ता फारम

"डरलाग्दो स्तरको आपतकालको बेला, OIHF द्वारा स्थापित र संचालित" "बहुभाषी सहयोग केन्द्र" ले "सात भाषाहरू (अंग्रेजी, चिनियाँ (सरलीकृत र परम्परागत), कोरियाली, स्प्यानिश, नेपाली र भियतनामी) " मा "अनलाइन पिडित उद्धार दर्ता फारम" विकसित गरेको छ। विदेशी पीडितहरूका बारेमा सूचनाहरू एकत्रीकरण गर्न र यसलाई "विदेशी बासिन्दाहरूको जीवनलाई पुनर्निर्माण गर्न" र "विदेशी पर्यटकहरूलाई घर फर्कन सहयोग पुर्याउनको लागि प्रयोग गरिनेछ।"

OIHF कर्मचारीहरू र विदेशीहरूका लागि सहयोगीहरूले इभ्याकुएसन शेल्टरहरू / साइटहरू गस्ती गर्ने र खाँचोमा रहेका विदेशीहरूसँग अन्तर्वार्ताको माध्यमबाट स्थिति बुझ्न र मर्कामा परेका विदेशीहरूलाई चाहिएको सहयोग कार्य जुटाउन मद्दत गर्दछन्।

अनलाइन पिडित उद्धार (evacuee) दर्ता फारम

英語 English 中国語 簡体字・繁体字/Chinese 韓国・朝鮮語 한국・조선어/Korean		スペイン語 Español/Spanish ベトナム語 Tiếng Việt/Vietnamese नेपाल語 नेपाली/Nepali	
--	---	---	--

तपाईंले सुरु गर्नु अघि फारम कस्तो देखिन्छ भनेर निश्चित गर्नुहोस्।



प्रकोपको समयमा विदेशीलाई सहयोग

フォーム帳票サンプル

在住外国人の例

登録日時: 2020/08/25 10:20:07

氏名 **Santos Dean** 性別 **男** 年齢 **20** 国籍 **Brazil** **B**

ID **81** 管理番号 **81-001** 代表者 **A** 本人 報告者ID/記入者 **0-005** 市町村 **北谷町**

避難場所 **松江中学校体育館** 避難者区分 **県内在住外国人** 母国語 **Portuguese** 日本語力

日本での住所 **1-2-1 Mihama Cahatan** **A. 帰国支援 (外国人観光客) / 生活支援 (在住外国人) の確認**
B. 市町村別 / 避難所国籍別の情報把握・関係機関へ情報提供

連絡希望情報 **My brother, Ali** **C. 被災者の情報を連絡希望者に提供**

TEL **080-1111-1111** **D** Eメール **s-dean@gmail.co.jp** **D. 必要に応じて災害・生活情報を多言語提供**

在留カード番号 **ZB6G231RD** **E** **F** 宗教や健康上の配慮 **My leg was broken** **E. 生活再建に向けた支援策の援助に活用**

ケガや病気 **ケガ** **C. 被災者の情報を連絡希望者に提供**
D. 必要に応じて災害・生活情報を多言語提供

アレルギー **魚** **G** **F. 主訴に応じて対象機関 (この場合医療機関) に!**

特別な配慮 **My visa has been expired. don't wanna be deported** **G. 特別な主訴に配慮し、関係機関 (この場合、入管) とともに相談者にとってベストな対応を模索**

H 行政機関等への情報提供の同意 大使館・領事館への情報提供の同意 **H. ×の場合、関係機関に個人情報の提供はしないが、被災者数としてカウントをして情報提供**

登録日時: 2020/08/25 10:39:46

फारममा दिइएको जानकारीले एक नजरमा कुन देश र कुन भाषीको ब्यक्तिलाई सहयोग मात्र चाहिएको छ भन्ने होइन कि, उनीहरू घाइते छन् वा छैनन् भनेर पनि थाहा पाइन्छ ।

◆ प्रकोपको बेलामा प्रयोग गरिने बहुभाषिक अभिव्यक्तिको सूची

"अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धका लागि स्थानीय प्राधिकार परिषद (CLAIR) ले जापानी सहित १५ भाषाहरूमा प्रकोपको समयमा प्रयोग गर्न सकिने" "बहुभाषी प्रकोप प्रदर्शन पेपरहरू" "र" "प्रकोपको बेला प्रयोगको लागि पिक्टोग्राम "को एक सूची कम्पाइल गरेको छ। यो अभिव्यक्तिहरूको त्यो संकलन हो जुन इभ्याकुएसन शेल्टर / साइटहरू इत्यादिहरूको व्यवस्थापनमा प्रयोग गर्न सकिन्छ, त्यसैले सामान्य अवस्थामा यसलाई प्रयोगको लागि तयार पार्न सिफारिस गरिन्छ। "

HP : dis.clair.or.jp



३. एक्सन लिदै

(१) स्थानीय प्रकोप रोकथाम गतिविधिहरूमा भाग लिनुहोस्

जब एउटा ठूलो प्रकोप आउँछ, बिभिन्न प्रकारको क्षति, आगलागी, सडकमा क्षतिहरू जस्ता कुराहरू बृहत रूपमा हुन सक्छन्। क्षति कम गर्न, स्थानीय व्यक्तिहरूले एक अर्कालाई सहयोग पुर्याउन साना आगलागी उद्धार, सहायता र इभ्याकुएसनको लागि बुझाउने कुरा आवश्यक हुन्छ।

स्थानीय गतिविधिहरूमा भाग लिनुहोस्, प्रकोप रोकथाम ड्रिलहरू र तपाईंको क्षेत्रमा स्वयंसेवी तालिममा भाग लिनुहोस् । प्रकोपको बेलामा एक-अर्कालाई सहयोग गर्न छिमेकीहरूसँग नियमित रूपमा कुराकानी गर्नुहोस्।

सबैभन्दा पहिले, स्थानीय गतिविधिमा भाग लिनुहोस् र आपत रोकथामको बारेमा छिमेकीसँग छलफल गर्नुहोस्।



"सजिलो-जापानी भाषा" विकास सेमिनार



आपतकालीन उद्धार ड्रिल

● प्रकोपको बेलामा विदेशी सहयोग सहयोगी प्रशिक्षण कोर्स "OIHF ले प्रकोपको समयमा विदेशी बासिन्दाहरूलाई सहयोग गर्नेलाई प्रशिक्षण दिइरहेको छ" जसले प्रकोपको समयमा विदेशी पीडितहरूलाई बहुभाषी सहयोग प्रदान गर्दछ। प्रकोपको घटना पछि सुरक्षाको पुष्टि भइसकेको आधारमा सहयोगीहरूले सूचना संकलन गर्ने छन्। इभ्याकुएसन सेन्टरहरूमा विदेशी बासिन्दाहरू र प्राप्त जानकारी बिभिन्न-भाषाहरूमा अनुवाद गरेर उनीहरूलाई सहयोग गर्दछन्।"



इभ्याकुएसन केन्द्र व्यवस्थापनको लागि डेस्क प्रशिक्षण

● इभ्याकुएसन शेल्टर व्यवस्थापन ड्रिल / इभ्याकुएसन शेल्टर इभेन्टको अनुभव

जब ठूलो प्रकोप आउँछ, ट्राफिक र संचार सेवामा बाधा व्यबधान आउनेछ र सहयोग व्यवस्थापन को लागि ढिलाइ हुनेछ र सहयोगी एजेन्सी पर्याप्त सहायता प्रदान गर्न सक्ने क्षमताबाट बन्चित हुनेछ । यस्तो अवस्थामा, हामीले एक अर्कालाई इभ्याकुएसन शेल्टर भित्र सहयोग पुर्याउनु पर्छ। इभ्याकुएसन शेल्टर व्यवस्थापन ड्रिल, शेल्टरको व्यवस्थापन गर्नेलाई लिङ्ग, उमेर, राष्ट्रियता, धर्ममा भेदभाव नगरी प्रत्येकलाई सहयोग र प्रशिक्षण दिनको लागि हो।



इभ्याकुएसन शेल्टर व्यवस्थापन ड्रिल

"थप रूपमा," "इभ्याकुएसन शेल्टर अनुभव घटना" "एकै समयमा सहभागीहरूलाई इभ्याकुएसन शेल्टरहरू सम्बन्धित विभिन्न घटनाहरूको अनुभव लिन र तिनीहरूसँग परिचित हुनको लागि आयोजित हुनेछ।"

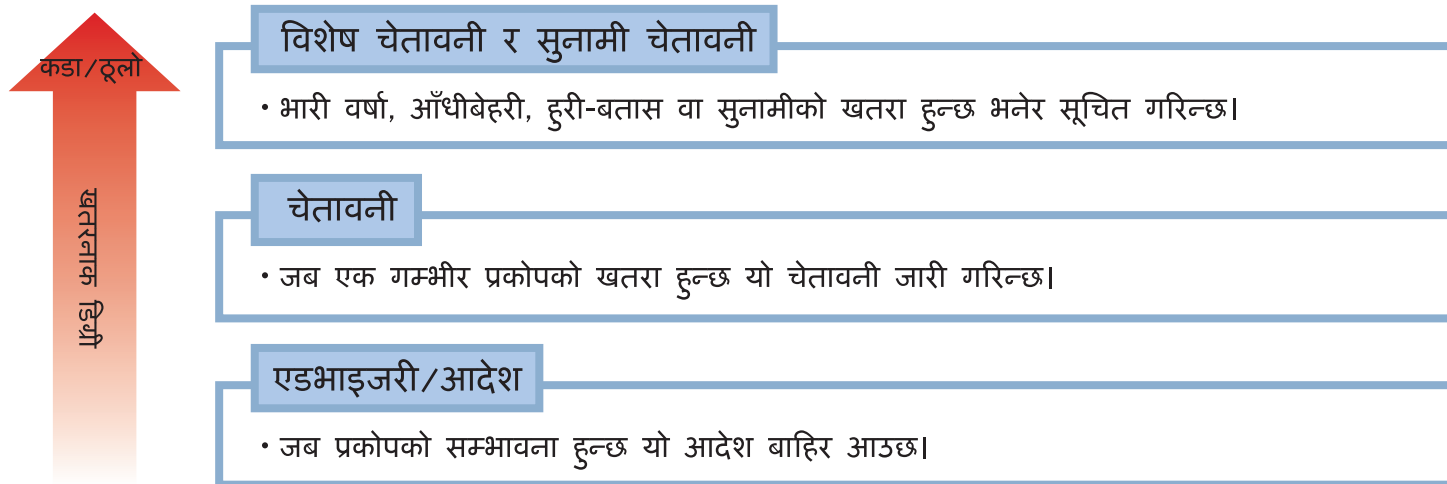
(२) उपयोगी प्रकोप रोकथाम जानकारी

जब प्राकृतिक प्रकोप आउँछ र इभ्याकुएट गर्नु खतरनाक हुन्छ, त्यसबेला सिटी अफिस, दमकल विभाग, वा पुलिसले इभ्याकुएसन बारे सल्लाह वा आदेश (आपतकालिन) जारी गर्नेछन्। कृपया टिभी वा रेडियोमा सहि सूचना सुन्नुहोस् र इभ्याकुएट गर्नुहोस्। यदि कुनै इभ्याकुएसन सल्लाह वा निर्देशन जारी गरिएको छैन भने पनि, यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंको घर भूकम्पले नष्ट हुन लागेको छ, वा आगो नजिक छ भने कृपया तुरुन्त इभ्याकुएट हुनुहोस्।

◆ चेतावनी र अलार्म

जब प्रकोप आउने सम्भावना हुन्छ, जापान मौसम विज्ञान एजेन्सी (JMA) ले खतराको स्तरमा निर्भर गर्दै निम्न चेतावनीहरू र आदेशहरू जारी गर्नेछ। स्थिति सजिलै परिवर्तन हुन सक्दछ, त्यसैले सधैं नयाँ आउने जानकारीमा ध्यान दिनुहोस्।

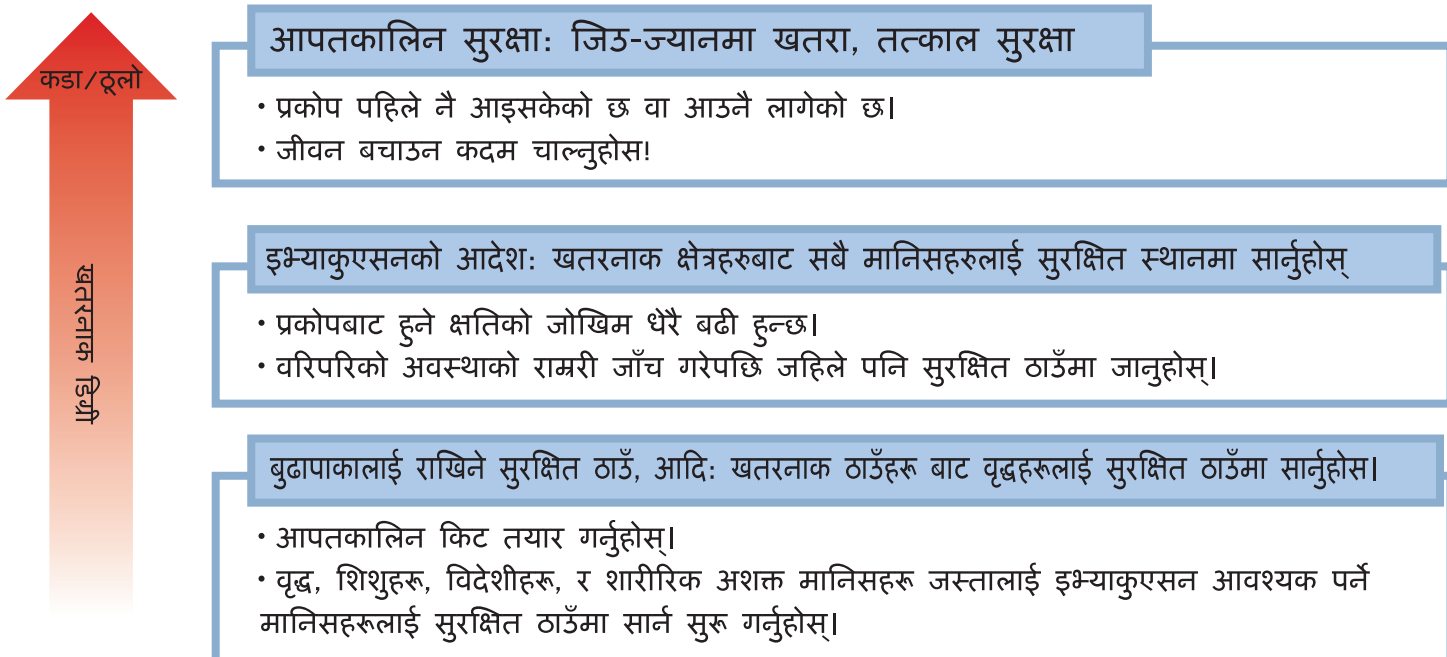
चेतावनी र आदेशहरूको उदाहरण: भारी वर्षा, बाढी, आँधीबेहरी, सुनामी, छाल, आदि। जोखिम स्तरको उदाहरण।
भारी वर्षा चेतावनी < भारी वर्षा चेतावनी < भारी वर्षा विशेष चेतावनी



◆ इभ्याकुएसन जानकारी

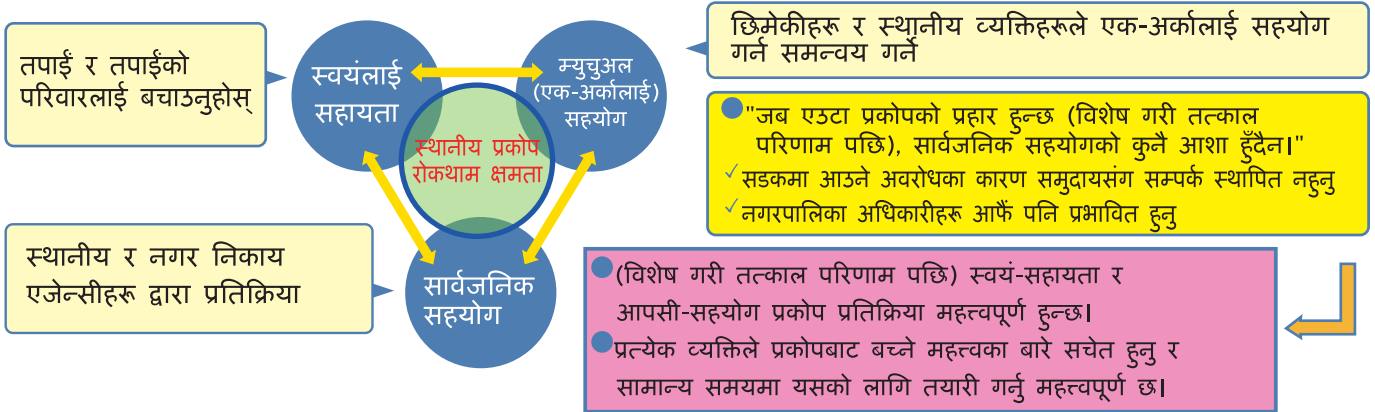
यदि कुनै प्रकोपको खतरा छ र इभ्याकुएसन आवश्यक छ भने, इभ्याकुएसनको सुचना प्रकोपको जोखिमको आधारमा जारी गरिनेछ। इभ्याकुएसनको सुचना तपाईंलाई प्रकोप रोकथाम स्पिकरहरू, सेल फोनहरू, इन्टरनेट, टिभी, र रेडियो मार्फत प्रदान गरिनेछ। कृपया सुचना अनुसार उपयुक्त कदम चाल्नुहोस्।

तपाईं बस्ने ठाउँ अनुसार, प्रकोप रोकथाम स्पिकरबाट सुचना सुन्न गाह्रो वा असंभव हुन सक्छ, त्यसैले प्रकोप बारेको जानकारीको लागि अन्य माध्यमहरू पनि बारम्बार जाँच गर्नुहोस्।



◆ स्वयंलाई सहायता, म्युचुअल (एक-अर्कालाई) सहायता, सार्वजनिक सहायता

स्थानीय विपद रोकथाम क्षमता = स्वयं × म्युचुअल × सार्वजनिक सहायता



◆ बहु भाषिक जानकारीको साथ स्वयं, म्युचुअल र सार्वजनिक सहयोग

● प्रकोप निवारणमा बहुभाषिक जानकारी

जापान मौसम विज्ञान एजेन्सीको वेबसाइटमा प्रकोप रोकथाम मौसमबारे जानकारी धेरै भाषाहरूमा चेक गर्न सकिन्छ।



● "ओकिनावा प्रकोप रोकथाम सूचना पोर्टल" "हाई साई आपातकालीन तैयारी" "www.bousai.okinawa.jp"

यो वेबसाइट ओकिनावा प्रान्तले जारी गरेको धेरै आपतकालीन जानकारीको बारेको वेबसाइट हो, साथै कुनै प्रकोप आउदा आवश्यक पर्ने विभिन्न जानकारीहरू प्रदान गर्ने वेबसाइट हो। यो वेबसाइट अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली र जापानी भाषामा उपलब्ध छ। तपाईं आफ्नो सेल-फोनको ईमेल ठेगाना विभिन्न आपतकालीन रोकथाम ईमेल मार्फत जानकारी प्राप्त गर्न पनि दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ।



● OIHF ले HP/FB द्वारा दिने जानकारी

"प्रकोपको बेला, बहुभाषी सपोर्ट सेन्टरमा पठाइएको जानकारी, जुन OIHF द्वारा तयार गरिएको हुनेछ, त्यो OIHF को फेसबुक पेजमा विभिन्न-भाषाहरूमा पोष्ट गरिनेछ: जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ (सरलीकृत र परम्परागत), कोरियाली, स्पेनिश, नेपाली, भियतनामी, र सजिलो जापानी भाषाहरू।

HP: <https://kokusai.or.jp> FB: <https://www.facebook.com/oihf60> "



● अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धका लागि स्थानीय प्राधिकरण परिषद (CLAIR) द्वारा बहुभाषी जीवनयापन जानकारी एप्लिकेशन

"अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धका लागि स्थानीय प्राधिकरण परिषद (CLAIR) द्वारा प्रकाशित ""बहुभाषी जीवनयापन जानकारी एप्लिकेशन"" ले बहुभाषिक जानकारी प्रकोपको समयमा र तपाईंको दैनिक जीवनमा तपाईंले थाहापाउनु पर्ने सुचनाहरू प्रदान गर्दछ, र तपाईंले यसलाई तपाईंको स्मार्टफोनबाट हेर्न सक्नुहुन्छ।"

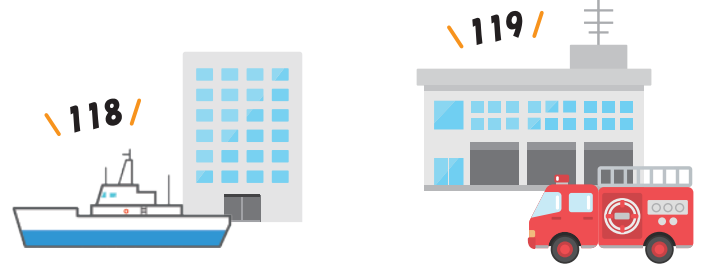
● "विदेशी यात्रुहरूका लागि पुश-टाइप सूचना प्रसारण एप्लिकेशन""सेफ्टी टिप्सहरू"" ।

"जापान टुरिज्म एजेन्सीको ""सेफ्टी टिप्सहरू"" विदेशी पर्यटकहरूको लागि पुश-टाइप सूचना प्रसारण एप्लिकेशनले प्राकृतिक प्रकोपहरू (भूकम्प, सुनामी, बाढी, पहीरो, आदि) मा विभिन्न भाषाहरूमा सही जानकारी प्रदान गर्दछ।"



(३) आपतकालिन सम्पर्क

- पुलिस स्टेशन ११० (जापानी भाषा मात्र)
- फायर स्टेशन ११९ (जापानी भाषा मात्र)
- जापान कोस्ट गार्ड ११८ (जापानी भाषा मात्र)



(४) सुरक्षा पुष्टिकरण विधि

● " प्रकोपको बेला सन्देश प्रणाली" "१७१" ""

प्रकोपको बेलामा, सुरक्षा सम्बन्धी सूचना (सन्देशहरू) ल्यान्डलाईन, सेल फोन, PHS र अन्य फोन नम्बरहरूमा भ्वाइस मेसेजको रूपमा रेकर्ड गर्न सकिन्छ (दर्ता गरिएको), र भ्वाइस मेसेजहरू जापानको कुनै पनि ठाउँमाबाट फेरी प्ले गर्न सकिन्छ।

【कसरी प्रयोग गर्ने】

- १-७-१ मा डायल गर्नुहोस्
२. निर्देशन पालना गर्नुहोस्, १ रेकर्डिंगका लागि र २ रिप्लेको लागि डायल गर्नुहोस् (तपाईंले पिन नम्बरको सहयोगले रेकर्ड गर्न र प्ले गर्न सक्नुहुन्छ)
३. गाइडलाइन फलो गर्नुहोस्, र तपाईंले कल गर्न चाहेको व्यक्तिको नम्बर डायल गर्नुहोस् (सुरु हुने नम्बर जस्तै ०३, एरिया कोडबाट डायल गर्नुहोस्)
४. तपाईंले मेसेज रेकर्ड गर्न र प्ले गर्न सक्नुहुन्छ



● विपत्ती मेसेज बोर्ड

स्मार्टफोन आदिको इन्टर्नेट जडान सुबिधाका साथ, प्रकोप क्षेत्रका व्यक्तिहरूले मेसेज टाइप गरेर उनीहरूको सन्देशहरू दर्ता गर्न सक्छन् र उनीहरूको स्मार्टफोनहरू, आदिको नम्बरको आधारमा देशभरीबाट तिनीहरूलाई जाँच गर्न सकिन्छ (कृपया प्रत्येक स्मार्टफोन कम्पनीको वेबसाइटबाट यो सेवा प्रयोग गर्ने बारे विवरण चेक गर्नुहोस्। (अधिक जानकारीको लागि, कृपया प्रत्येक स्मार्टफोन कम्पनीको वेबसाइटमा हेर्नुहोस्।)

【कसरी प्रयोग गर्ने】

१. तपाईंको स्मार्टफोन वा अन्य उपकरणबाट विपत्ती मेसेज बोर्ड मा पहुँच पुर्याउनु होस।
(प्रकोपको बेलामा, विपत्ती मेसेज बोर्डमा सूचनाहरू प्रत्येक कम्पनीको आधिकारिक वेबसाइटको शीर्ष स्थानमा प्रदर्शित हुनेछ। कृपया यसलाई मेनु सूचीबाट पहुँच गर्नुहोस् जब तपाईं यसलाई प्रयोग गर्नुहुन्छ।)
- "२. ""विपत्ती मेसेज बोर्ड सेक्सनमा"" "" रजिस्टर"" सेलेक्ट गर्नुहोस्।
(रजिस्ट्रेशन केवल प्रभावित क्षेत्रका स्मार्टफोनहरू र अन्य उपकरणहरूबाट मात्र गर्न सकिन्छ।)
- "३. निम्न विकल्पहरू मध्येबाट छनौट गर्नुहोस्:" "म ठीक छु। (तपाईं धेरै अप्सनहरू चयन गर्न सक्नुहुनेछ वा केवल कमेन्टमात्र प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। (तपाईंले एक भन्दा बढी स्ट्याटस चयन गर्न सक्नुहुनेछ, वा केवल एउटा कमेन्ट प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।)"
- "४. अन्तमा, मेसेज बोर्डमा रजिस्ट्रेशन पूरा गर्न" "रजिस्ट्र" मा "थिच्नुहोस्।"

【कन्फर्मेशन विधि】

१. प्रकोप मेसेज बोर्डमा एक्सेस गर्नुहोस्।

(तपाईं आफ्ना मेसेजहरू कम्प्यूटरबाट पनि चेक गर्न सक्नुहुन्छ।)

- NTT डोकोमो <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- KDDI (au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- SoftBank <http://dengon.softbank.ne.jp/>
- Y!mobile <http://dengon.ymobile.jp/info/>



NTT Docomo



KDDI (au)



Softbank

"२. "विपत्ती मेसेज बोर्ड" सेक्सनमा " कन्फर्म" सेलेक्ट गर्नुहोस्।"

(कन्फर्मेशन देशको कुनै पनि स्थानबाट एक्सेस/पहुँच गर्न सकिन्छ।)

"३. तपाईंले व्यक्तिको सुरक्षाको कन्फर्म गर्न चाहने स्मार्टफोनको नम्बर इन्टर गर्नुहोस् र "सर्च" थिच्नुहोस्।"

४. मेसेज लिष्ट डिस्प्ले हुनेछ। तपाईंको विवरण चेक गर्न चाहानुभएको मेसेज चयन गर्नुहोस्।

Y!mobile

● विपत्ती मेसेज बोर्ड १७१ वेब

तपाईंले तपाईंको कम्प्यूटर वा स्मार्टफोनबाट ल्यान्डलाईन वा सेल-फोन नम्बर रजिस्टर गरेर तपाईंको सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी (मेसेजहरू) रजिस्टर गर्न र कन्फर्म गर्न सक्नुहुन्छ।



【कसरी प्रयोग गर्ने】

१. एक्सेस गर्नुहोस: <https://www.web171.jp/>

२. तपाईंले सम्पर्क गर्न चाहानुभएको व्यक्तिको ल्यान्डलाईन वा मोबाइल फोन नम्बर रजिस्टर गर्नुहोस्।

३. तपाईंले आफ्नो सन्देशहरू अग्रिम सेट गरेर रजिस्टर गर्न र चेक गर्न सक्नुहुन्छ। (तपाईंले ती व्यक्तिहरूको संख्या पनि सीमित गर्न सक्नुहुनेछ जसले यी सन्देशहरू देख्न सक्दछ। प्रत्येक सन्देश १०० डबल बाइट क्यारेक्टर (text) मा सीमित छ।)

● " सुरक्षा जानकारी खोज" "J-anpi" ""

URL: <http://anpi.jp/top> मा तपाईंको नाम वा फोन नम्बर इन्टर गरेर, तपाईंले विभिन्न कम्पनी, मेडिया संगठन, र अन्य संगठनहरूको आपतकालीन मेसेज बोर्ड द्वारा प्रदान गरिएको सुरक्षा बारेको जानकारीको लागि खोजी गर्न सक्नुहुन्छ। यो सेवा अंग्रेजी र जापानीमा मात्र उपलब्ध छ।



(५) एपहरू जुन विपत्तीको रूपमा उपयोगी छन्

● NHK द्वारा विपत्ती बारे जानकारी



NHK वर्ल्ड टिभी iOS वा Android अपरेटिंग सिस्टममा चल्ने स्मार्टफोनहरू र ट्याब्लेटहरूमा उपयुक्त हुन्छ, जब तपाईं हिडिरहेको हुनुहुन्छ वा जहाँ कुनै टिभी वा रेडियो हुँदैन, त्यसबेला तपाईंले विभिन्न भाषाहरूमा प्रत्यक्ष प्रसारण मार्फत जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।

● Yureka, Yahoo प्रकोप रिपोर्ट, NHK प्रकोप समाचार



भूकम्पको घटनामा सुरक्षा/सेक्युरिटी चॉट खोज्नुहोस्।



भूकम्प, वर्षा, चेतावनी, इभ्याकुएसन चेतावनीहरू, आदि मा समाचार बुलेटिनहरू।



तपाईंले ताजा समाचार र प्रकोप बारे जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।



विदेशीहरूको लागि विपत्ति रोकथाम पुस्तिका

२०२१ मा अपडेट गरियो

सम्पादन,
प्रकाशित

ओकिनावा अन्तर्राष्ट्रिय एक्सचेन्ज र मानव संसाधन विकास प्रतिष्ठान
(OIHF)

४-२-१६ इसा , गिनोवान सिटी, ओकिनावा, ९०१-२२२१, जापान

फोन: ०९८-९४२-९२१५ (डायल-इन)

इ-मेल: kokusai@oihf.or.jp

वेबसाइट: <https://kokusai.oihf.or.jp/>

फेसबुक: <https://www.facebook.com/oihf60>

अरूबाट
डकुमेन्टहरू

जापान मेट्रोल्जिकल एजेन्सी, ओकिनावा

