**भूकम्पका दौरान के गर्नु पर्दछ**

**(**भूकम्प आपतकालीनक सम्पर्क ☎ 119**)**

- हलचल वा हल्लिने क्रम 1-2 मिनेट मात्र चल्नेछ। यस्तो भइरहँदा बलियो टेबल वा डेस्कमुनि आफूलाई जोगाउनका लागि घिस्रेर जानुहोस्। नजिकै कुनै डेस्क नभएमा चकटी वा त्यस्तै प्रकारका वस्तुको प्रयोग गरेर आफ्नो टाउको जोगाउनु होस्।

- बाहिर जाने मार्ग पहिल्याउनका लागि ढोका खोल्नुहोस् र ग्याँस वा विद्युत आपूर्ति बन्द गर्नुहोस्।

- आगो लागेमा आफू शान्त रहनुहोस् र यथासक्दो छिटो निभाउनुहोस्। आगो निभाउने तीन वटा मौका प्राप्त हुनेछ: भूकम्प अगाडि, भूकम्पको ठीक पछाडि र आगो सानो छँदै।

- झ्यालका शिशा वा संकेत बोर्डजस्ता वस्तुहरू खसेर चोट पुग्न सक्ने भएकोले बाहिर नदौडिनु होस्।

- भूकम्प वा आगलागीको समयमा लिफ्टको प्रयोग नगर्नुहोस्। पहिला नै लिफ्टमा भएमा सबैभन्दा नजिकको तलाको बटन दबाउनु होस् र सकेसम्म छिटो लिफ्टबाट बाहिर उत्रिनुहोस् र सुरक्षित स्थलतर्फ जानुहोस्। लिफ्टमा लक भएर बन्द भएमा इन्टरफोनको प्रयोग गरेर मद्दत माग्नुहोस्।

- कम्पन बन्द भएपछि भवनबाट बाहिर निस्कनुहोस् र पार्कजस्ता खुला स्थानमा जानुहोस्। इँटाको पर्खाल वा भेन्डिंग यन्त्रजस्ता एकदमै स्थिर बनाएर राखिएका वस्तुहरू खस्न सक्ने भएकोले तिनीहरू नजिक नजानुहोस्।

**भूकम्पपछि पालना गर्नु पर्ने 10 सुरक्षा सुझाव**

**1. घरभित्र भएमा:**

①आफू र आफ्नो परिवारको सुरक्षा यहाँको पहिलो प्राथमिकता हुनुपर्दछ।

-हलचल वा हल्लिने क्रम 1-2 मिनेट मात्र चल्नेछ। यस्तो भइरहँदा बलियो टेबल वा डेस्कमुनि आफूलाई जोगाउनका लागि घिस्रनुहोस्। नजिकै कुनै डेस्क नभएमा चकटी वा त्यस्तै प्रकारका वस्तुको प्रयोग गरेर आफ्नो टाउको जोगाउनु होस्।

\*झरिरहेका वस्तु वा फर्निचरले लागेर हुने चोटपटकबाट बच्नका लागि सावधान रहनुहोस्।

②आगो लागेमा आफू शान्त रहनुहोस् र यथासक्दो छिटो निभाउनुहोस्।

-ठूलो भूकम्प गएमा ट्रकलाई समयमा नै आउनका लागि कठिन हुन सक्दछ। यस कारण सबै मानिसहरूले भूकम्पको क्षति न्यूनिकरण गर्नका लागि साथसाथै काम गर्नु अति आवश्यक हुन्छ।

-ससाना कम्पन जाँदा पनि कृपया सबै प्रकारका आगो निभाउन याद राख्नुहोस्।

तपाईं र तपाईंका छिमेकीहरूले संयुक्त रूपमा ससाना आगो ठूला हुनुभन्दा अगाडि नै निभाउनु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

< भूकम्पको समयमा आगो निभाउनका लागि यहाँले तीन मौका पाउनु हुनेछ।>

- पहिलो मौका:

ठूलो कम्पनअगाडि कम्पनहरू सानै रहँदा। कम्पन सानो भएको महसूस गर्ने बित्तिकै स्टोभ वा हिटर बन्द गर्नका लागि चिच्याएर सबैलाई “भूकम्प आयो ! आगो निभाउनु होस्!” भन्नुहोस्

- दोश्रो मौका:

ठूलो कम्पन रोकिएपछि। ठूलो कम्पन भइरहँदा आगो निभाउन प्रयास गर्नु पनि धेरै खतरनाक हुन्छ र भाँडाहरू स्टोभबाट खस्न थाल्दछन्। ठूलो कम्पन रोकिएपछि फेरि एक पटक “आगो निभाउनुहोस्!” भनेर सबैलाई आगो निभाउनु पर्ने कुराप्रति सचेत गराउनु होस्।

- तेश्रो मौका:

आगो लाग्न शुरु हुने बित्तिकै। आगलागी भएमा नै पनि 1-2 मिनेटमा यहाँले निश्चित रूपमा आगो निभाउन सक्नुहुनेछ। आगो निभाउने वा ठूलो बाल्टीमा पानी हालेर नजिकै जुनसुकै बेला पनि राख्नुहोस्।

③बाहिर जाने मार्ग पहिल्याउनका लागि तत्कालै ढोका खोल्नुहोस्!

-अपार्टमेन्ट भवनजस्ता फेरोकंक्रिट भवनहरूमा भूकम्पको दौरान ढोकाहरू बिग्रिने भएकोले पीडितहरू बाहिर निस्कन सक्दैनन्।

- बाहिर निस्कने मार्ग पहिल्याउनका लागि ढोका खुला छोड्नुहोस्।

-भित्र थुनिनबाट जोगिनका लागि बाहिर निस्कने योजना तयार गर्नुहोस्।

**2. भूकम्प महसूस हुँदा आफू बाहिर भएमा:**

- जमिन हल्लिदा आफू राम्ररी उभिन नसक्ने भएमा केही कुरामा आड लिन मन लाग्नेछ। यस्तो बेला आफूले समात्ने पहिलो कुरा भनेको पिलर वा पर्खाल हो। तथापि यी वस्तुहरू बलिया देखिने भएता पनि वास्तबमा यिनीहरू खतरनाक हुन्छन्। पिलर तथा पर्खाल भत्केर विगतमा धेरै भूकम्प पीडितहरूले ज्यान गुमाएका छन्।

- ब्लक पर्खाल वा पिलर नजिक नजानुहोस्।

- शहरी वातावरणमा झ्यालबाट शिशा तथा संकेत बोर्डहरूजस्ता वस्तुहरू खस्ने सबैभन्दा खतरनाक हुनछ।

- सजिलै हात लाग्ने वस्तु ब्याकप्याक वा पर्सले आफ्नो टाउको छोप्नु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

- भेन्डिंग यन्त्रजस्ता राम्ररी टाँसेर राखेका वस्तुहरू झर्न सक्ने भएकोले तिनीहरू नजिक नजाउनु होस्। एकदमै अग्ला भवनहरू हुने शहरी क्षेत्रमा भवनभित्र जाँदा सुरक्षित हुन सक्दछ।

**3. भूकम्प महसूस हुँदा आफू डिपार्टमेन्ट स्टोर, सिनेमा घर वा अन्डरग्राउन्ड मलमा भएमा:**

- डिपार्टमेन्ट स्टेर वा अन्डरग्राउन्ड मलजस्ता धेरै मानिसहरू हुने स्थानमा आफू भएमा सबैभन्दा खतरनाक मानिसहरू भनेका ती हुन जो अत्तालिन्छन्। यस्ता स्थलमा त्यहाँका कर्माचारीहरूको कुरा सुन्नुहोस् र उनीहरूको निर्देशनको पालना गर्नुहोस्।

- भूकम्प जाँदा अन्डरग्राउन्ड मलहरू तुलनात्मक रूपमा बढी सुरक्षित हुन्छन्। बत्ती गएमा आपतकालीन बत्ती तत्कालै सुचारु हुने हुनाले नआत्तिनुहोस् र शान्त बस्नुहोस्।

- आगो लागेमा त्यस स्थल धुँवाले भरिन्छ।

-धुँवा मुखबाट छिर्नबाट जोगाउँदै भूईंमा घिस्रेर सुरक्षित स्थलतर्फ जानुहोस्।

- पिलर वा त्यस्ता संरचनाको नजिक नजानुहोस्।

**4. भूकम्प महसूस हुँदा लिफ्टभित्र भएमा:**

- लिफ्टभित्र हुँदा भूकम्प महसूस भएमा बाहिर सुरक्षित छ भन्ने सुनिश्चित गरिसके पछि बाहिर निस्कनका लागि बटन थिच्नुहोस्।

- अग्ला तथा अन्य आधुनिक भवनहरूमा लिफ्टहरूमा नै सञ्चालन नियन्त्रण गर्ने यन्त्रहरू जडान गरिएका हुन्छन् र भूकम्प गएमा सबैभन्दा नजिकको तलामा तिनीहरू स्वचालित रूपमा रोकिन्छन्।

- यहाँ बन्द भएमा सहयोग माग्नका लागि इन्टरफोन प्रयोग गरेर व्यवस्थापन कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- भूकम्प वा आगलागीका बेला लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस्।

**5. भूकम्प महसूस हुँदा आफू सबवे भित्र भएमा:**

- ठूलो धक्का महसूस हुनै लागेको छ। लड्नबाट जोगिनका लागि धातुको बार वा ह्यान्डल समात्नुहोस्। त्यसपछि शान्त रहेर सहचालकका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्। अरूलाई अलमलमा नपार्नका लागि आफै जान्ने नबन्नुहोस्।

-5.0 वा सोभन्दा बढीको भूकम्प जाँदा सबवे अस्थायी रूपमा केही समयका लागि रोकिन्छ। चोटपटक लाग्नबाट जोगिनका लागि कारबाट हतारमा ननिस्कनुहोस्।

- बत्ती गएमा सबै सबवे स्टेसनमा आपतकालीन बत्तीको व्यवस्था गरिएको छ। बाहिर निस्कने ढोकातिर दगुर्नु भनेको एकदमै खतरनाक हुन्छ र यसले भद्रगोल बनाउन सक्दछ। शान्त रहेर सूचना तथा निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।

**6. भूकम्पको महसूस हुँदा आफू गुडिरकेको गाडीभित्र भएमा:**

- भूकम्पको समयमा गाडीका टायरहरू पंचर भएजस्तो हुन्छ। यसको अर्थ दिशा नियन्त्रण गर्न वा ठिक तरिकाले गाडी चलाउन सकिदैन्। दोबाटोलाई छोडेर सडकको दायाँतर्फ सावधानीपूर्वक कारलाई लैजानुहोस्।

- मानिसहरू र आपतकालीन गाडीहरूका लागि बाटोको बीच भाग खाली छोड्नुहोस्।

- शहरी क्षेत्रमा सबै सडकहरू बन्द गरिनेछ। रेडियो सुन्नुहोस् तथा कुनै प्रहरी अधिकृत देखिएमा उसले दिएका निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्। सुरक्षित स्थानमा जानुपर्ने भएमा आगोबाट जोगाउनका लागि सबै झ्यालहरू बन्द गर्नुहोस्, ताल्चामा साचो छोड्नुहोस् र सबै ढोकाहरू ताल्चा नमारी खुला छोड्नुहोस्। त्यसपछि आफ्ना वरिवरिका मानिसहरूसँग समूह बनाएर जानुहोस्।

**7. भूकम्प महसूस हुँदा पहाड वा समुन्द्रको किनारमा भएमा:**

- पहाडको नजिक वा भिरालो जमिनमा भएमा पहिरोको जोखिमबाट जोगिनका लागि तुरून्तै सुरक्षित स्थलमा जानुहोस्।

- समुन्द्रको किनारमा भएमा सुनामी आउने जोखिम हुन्छ। भूकम्प महसूस गर्दा वा सुनामीको चेतावनी सुन्दा रेडियो वा टेलिभिजन स्थानीय ब्रोडकास्टहरू सुन्नका लागि खोल्नुहोस् र संभव भएसम्म छिटो सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्।

**8. चोट लागेको मानिससँग भएमा:**

- ठूलो भूकम्प जाँदा विभिन्न प्रकारका चोटपटकहरू लाग्न सक्दछन्। त्यस्तै अर्धदक्ष स्वास्थकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाहरूले पनि बत्ती गएको, ट्राफिक जाम तथा अन्य कारणहरूले सेवा तुरून्तै प्रदान गर्न सक्दैनन्।

- विपतको समयमा कुनै व्यक्तिलाई चोटपटक लागेमा उसका वरिपरि हुने व्यक्तिहरूले उसको प्राथमिक उपचार गर्नु पर्दछ। यसका लागि आफूलाई प्राथमिक उपचारको तालिम लिइराख्नु राम्रो हुन्छ।

**9. कुनै ठाउँ खाली गर्ने अन्तिम तरिका हो:**

- भूकम्पको समयमा जीवनलाई नै खतरामा पार्ने ठूलो आगलागी भएमा तुरून्तै ठाउँ खाली गर्नु पर्दछ। खाली गर्दा नागरिक समूहहरूलाई विपत निवारणका लागि भेला गर्नुहोस्, अधिकृतहरूका निर्देशनहरको पालना गर्नुहोस् र न्यूनतम समाग्रीहरू बोक्नुहोस्। गाडी वा साइकल चढ्ने काम नगर्नुहोस्।

- बिरामी तथा अशक्तहरूलाई सहयोग गर्नका लागि आफ्ना छिमेकीलाई मद्दत गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। छिमेकीहरूसित पहिला नै स्थान खाली गर्ने योजन तय गर्नुहोस्।

**10. के गर्ने भन्ने कुरा थाह पाउनका लागि ठीक सूचना प्राप्त गर्नुहोस्:**

- भूकम्पका समयमा मानिसहरू संवेगात्मक रूपमा असन्तुलित हुन्छन्। अलमलमा नपर्नका लागि सबै मानिसहरू शान्त रहनु र उनीहरूले ठीक सूचना प्राप्त गर्नु जरूरी हुन्छ।

- यताउती लैजान मिल्ने किसिमको रेडियो बोकेर ठीक सूचना प्राप्त गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

- स्थानीय निकाय, प्रहरी तथा अग्नी नियन्त्रण विभागले प्रदान गरेको सूचनामा विश्वास गर्नुहोस्। आधारहीन हल्लाहरूको पछाडि नदौडनुहोस्।

<श्रोत: विपतका लागि राष्ट्रिय निर्देशिका, जनहित तथा सुरक्षा मन्त्रालय>