नेपाली भाषा

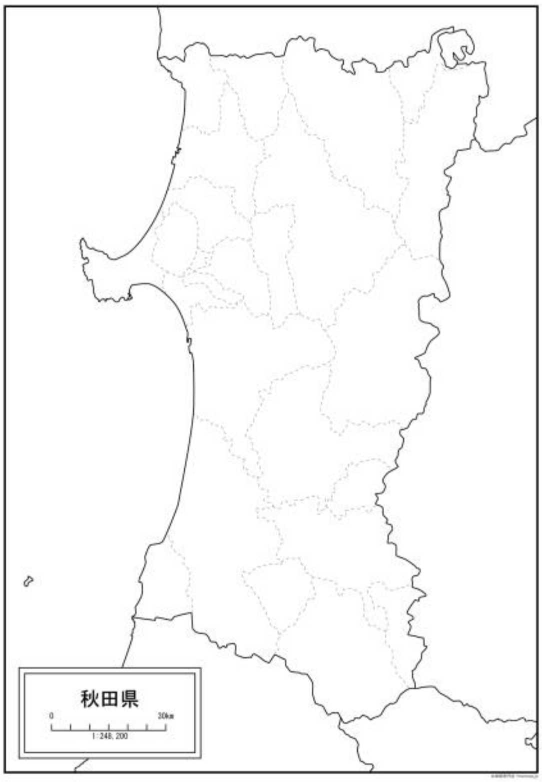
विदेशीहरूका लागि प्रकोप रोकथाम पुस्तिका

अकिता प्रिफेक्चर इन्टरनेशनल एक्सचेन्ज एसोसिएशन

परिचय

जापानमा एउटा उखान छ, 'प्राकृतिक विपत्ति तब आउँछ जब हामी भुल्छौं। "प्राकृतिक विपत्ति" भनेको प्रकृतिको शक्तिद्वारा हुने विपत्तिहरू हुन्। विपत्ति कुनै पनि बेला आइपर्न सक्छ । विपत्ति आउनुअघि तयारी गर्नुहोस्।

यस पुस्तिकामा विपत्ति आउनुअघि नै त्यसको लागि कसरी तयारी गर्ने, विपत्तिका प्रकारहरू र विपत्ति आइपर्दा के गर्ने भनेर वर्णन गरिएको छ। आफूलाई र आफ्ना प्रियजनहरूलाई कसरी सुरक्षित राख्ने भनेर सोच्न पुस्तिकालाई मार्गदर्शकको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।



के तपाईंलाई थाहा छ तपाईंको नगरपालिका कहाँ अवस्थित छ?

विपत्तिका समाचारहरू प्रायः नक्सासहित बाहिर आउँछन्। तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ भनेर सम्झँदा विजानकारी बुझ्न सजिलो हुन्छ।पत्तिसम्बन्धी

अकिता प्रान्तमा पनि ठूलो विपत्ति आयो।

जापान सामुद्रिक केन्द्रीय भूकम्प (मे 26, 1983)

जुलाई 2017 मा भारी वर्षा

जनवरी 2021 मा भारी हिमपात

जुलाई 2023 मा भारी वर्षा

सामग्री तालिका

परिचय/ सामग्री तालिका

प्राकृतिक प्रकोप बारे जान्नुहोस् भूकम्प.......... 2

भूकम्पीय तीव्रता र कम्पन.......... 4

सुनामी.......... 5

आँधीबेहरी/भारी वर्षा र बाढी.......... 6

भारी हिमपात.......... 7

पहिरो.......... 8

प्रकोपको लागि तयारी प्रकोपको जानकारी राखौं.......... 9

सुरक्षित ठाऊ सम्म जाने बिधि.......... 10

आपतकालीन आपूर्तिहरू (प्रकोप हुँदा तयार गर्नुपर्ने सामग्रीहरू).... 12

प्रकोपको समयमा प्रयोग गर्न जापानी शब्दहरू.......... 14

सुरक्षित ठाउँहरूको चिन्ह/सार्वजनिक टेलिफोन प्रयोग गर्ने तरिका... 15

सुरक्षा को पुष्टि गर्नुहोस् (सुरक्षित हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न) /प्रकोप नोट.......... 16

प्राकृतिक प्रकोप बारे जान्नुहोस्

भूकम्प

भुइँचालो त्यो बेला हुन्छ जब जमिन बेस्सरी हल्लिन्छ । यो धेरै खतरनाक छ किनभने ठूलो भूकम्प हुन सक्छन्। यसबाहेक, प्रारम्भिक कम्पन पछि धेरै भूकम्पहरू हुन्छन्, जसलाई "आफ्टरसक" भनिन्छ,जुन आइरहन्छ।

〈भूकम्पसम्बन्धी शब्दहरू〉

○परिमाण・・・भूकम्पको तीव्रता

○भूकम्पीय तीव्रता・・・कम्पनको परिमाण

एउटै भूकम्पको लागि पनि, भूकम्पीय तीव्रता स्थानको आधारमा फरक हुन्छ

○केन्द्रबिन्दु・・・भूकम्पको केन्द्रको स्थान (जमिनको सतहभन्दा तल)

जब हल्लाउन थाल्छ सावधान रहनुहोस्

●जब तपाईं घरमा हुनुहुन्छ

- टेबल र डेस्क मुनि लुक्नुहोस्।
- आफ्नो टाउको रक्षा गर्नुहोस्।
- हल्लाउन बन्द नभएसम्म पर्खनुहोस्।

जब हल्लाउन रोकिन्छ

- यदि तपाइँ आगो प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, यसलाई निभाउनुहोस्।
- भाग्नको लागि बाटो सिर्जना गर्न ढोका र झ्यालहरू खोल्नुहोस्।
- घरबाहेक अन्य ठाउँमा विस्थापित हुदा विद्युतीय ब्रेकर बन्द गर्नुहोस् ।
  यसको कारण यो हो कि बिजुली लगाउँदा यसले आगो निम्त्याउन सक्छ।

●बाहिर हुदा

• खस्ने वा खस्न सक्ने वस्तुहरू जस्तै ब्लक वा साइनबोर्डहरूबाट टाढा रहनुहोस्।

●लिफ्ट भित्र

• सबै तल्लाका बटन थिच्नुहोस् ।रोकिएको तलामा ओर्लनुहोस्।

• यदि ढोका खुलेन भने, आपातकालीन बटन थिच्नुहोस्।

●गाडी चलाउँदा

• आफ्नो गाडीलाई सडकको बायाँतिर पार्क गर्नुहोस्।

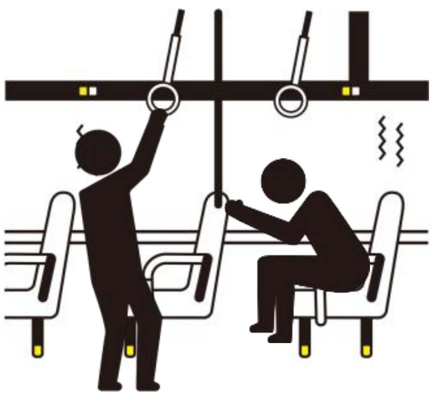
• यदि गाडीमा बस्नु खतरनाक भने, गाडीलाई छोड्नुहोस् र भाग्नुहोस्। त्यस समयमा, गाडीको ढोका लक नगर्नुहोस्, तर गाडीमा चाबी छोड्नुहोस्।

●जब बस, रेल वा अन्य सवारी साधनमा हुनुहुन्छ

• स्ट्रैप र ह्यान्डरेललाई कसिलो गरी समात्नुहोस्।

●जब तपाईं धेरै मानिसहरूसँग सङ्गठन भित्र हुनुहुन्छ

• हतार नगर्नुहोस् र कर्मचारीहरूको निर्देशनहरू पालन गर्नुहोस्।



भूकम्पीय तीव्रता र कम्पन

भूकम्पीय तीव्रता 0	कुनै कम्पन महसुस हुँदैन
भूकम्पीय तीव्रता 1	घरभित्र बस्दा कोही-कोहीलाई सानो कम्पन महसुस हुन्छ।
भूकम्पको तीव्रता 2	धेरै मानिसहरू घर भित्र हुँदा कम्पनलाई महसुस गर्छन्। निलम्बित वस्तुहरू हल्लिन्छन्।
भूकम्पको तीव्रता 3	धेरैजसो मानिसहरू घर भित्र हुँदा कम्पनलाई महसुस गर्छन्।
भूकम्पको तीव्रता 4	अस्थिर वस्तुहरू खस्न सक्छ। निलम्बित वस्तुहरू धेरै हल्लिन्छन्।
भूकम्पीय तीव्रता 5 कमजोर	अस्थिर फर्निचर झर्छ, भाँडाकुँडा र किताबहरू झर्छन्। ब्लक पर्खाल भत्किन सक्छ।
भूकम्पीय तीव्रता 5 बलियो	गह्रौं फर्निचर हरू ढल्न सक्छन्। हिँड्न गाह्रो छ।
भूकम्पको तीव्रता 6 कमजोर	उभिन सक्दैन। ढोका नखोल्न सक्छ। भवनको भित्ता र झ्यालका सिसाहरू फुट्नेछन्। फिक्स नगरिएको फर्निचर सर्छन्।
भूकम्पको तीव्रता 6 बलियो	बामे नसरी चल्न सक्दैन। भत्किएका घरहरु हुन्छन् ।
भूकम्पको तीव्रता 7	चल्न सक्दैन। धेरै घरहरू भत्किनेछन्। सडकहरु पनि भत्किनेछन् ।

सुनामी

भूकम्पपछि सुनामी (उच्च छाल) आउन सक्छ।
भूकम्प गएलगत्तै सुनामी आउन सक्छ । जब ठूलो सुनामी आउँछ, भवनहरू र कारहरू पनि बगाउँछन्।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

●समुद्र वा नदीको नजिक हुँदा

तुरुन्तै उच्च स्थानहरूमा भाग्नुहोस्।

●पहाडको नजिक हुँदा

ढुङ्गा खस्न सक्छ । भीरबाट टाढै बस्नुहोस् ।

●नजिकै भूकम्प नआए पनि सुनामी आउन सक्छ

टिभी र रेडियोमा जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्।

●[जब घरमा बस्नु खतरनाक छ]भन्ने महसुस गर्नुहुन्छ

आफ्नो घर भन्दा अग्लो स्थानमा रहेको खाली ठाउँ/आश्रय (P15) मा भाग्नुहोस्।

〈सुनामी को चेतावनी र परामर्श〉

यो जानकारी जापानको मौसम विज्ञान निकायले जारी गरेको हो । जब भूकम्प पछि सुनामी आउँछ, तब सुनामीबारे परामर्श वा सुनामीको चेतावनी जारी गरिनेछ।

चेतावनी र परामर्शको प्रकारहरू	अपेक्षित सुनामी उचाई	
	संख्यात्मक प्रस्तुति (प्रस्तुति मापदण्ड)	सुनामीको आकार व्यक्त गर्ने शब्दहरू
ठूलो सुनामी चेतावनी	10 मिटर भन्दा बढी	विशाल
	10 m	
	5 m	
सुनामी चेतावनी	3 m	उच्च
सुनामी परामर्श	1 m	—

आँधीबेहरी

प्राय अगस्टदेखि अक्टोबरसम्ममा आउँछन्। आँधीबेहरी आउँदा,, त्यहाँ धेरै तेज हावा र धेरै वर्षा हुन्छ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

●बाहिर जानु हुँदैन

●घरबाहिर उडाउने सम्भावना भएका वस्तुहरू घरभित्र राखिन्छ

●झ्यालको सिसा फुट्न सक्छ, त्यसैले चोटपटकबाट बच्न पर्दा हरू बन्द गर्नुहोस्

●कहिलेकाहीं बिजुली काटिन्छ, त्यसैले फ्ल्याशलाइट तयार गर्नुहोस्

भारी वर्षा र बाढी

यो लगातार लामो समयसम्म वर्षा हुन सक्छ, वा छोटो समयमा धेरै वर्षा हुन सक्छ। धेरै पानी पर्यो भने नदीको पानी बग्न सक्छ । कहिलेकाहीं घर बाढीले बगाउँछ वा बगाउँछ। छोटो समयमा एकै ठाउँमा धेरै वर्षा हुँदा त्यसलाई 'मुसलधारे वर्षा' भनिन्छ ।

वर्षायामको अन्त्यमा (जुनदेखि जुलाईसम्म) र आँधीबेहरीको समयमा भारी वर्षा हुने सम्भावना हुन्छ।

जब भारी वर्षा हुन्छ, यो आश्रय केन्द्रमा जानु खतरनाक हुन सक्छ। खतरा को मामलामा, सकेसम्म भवन को सुरक्षित कोठामा भाग्नुहोस्।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

●आश्रय केन्द्र भन्दा बाहेक बाहिर जानु हुँदैन

●नदी वा पहाडको नजिक नजानुहोस्

●गाडीमा यात्रा नगर्नुहोस्

●जब वयस्कको घुँडाको उचाइसम्म पानी हुन्छ, हिँडडुल नगर्नुहोस्

भारी हिमपात

अकितामा जाडोमा धेरै हिउँ पर्छ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

●बस र रेल हरू रोकिन सक्छ

●साइकल वा मोटरसाइकल नचलाउनुहोला

●नाचिप्लिने जुत्ता लगाउनुहोस्

●गाडीलाई स्टडलेस टायरमा परिवर्तन गर्नुहोस्

●छानामुनि हिँड्दा हिंड्दा आइसिकलबाट सावधान रहनुहोस्

●यदि तपाईंले धारा प्रयोग गरिरहनु भएको छैन भने, पानी निकाल्नुहोस् (पानी निकाल्ने विधि तपाईं बस्नुहुने घर वा अपार्टमेन्टमा निर्भर हुन्छ, त्यसैले अग्रिम जाँच गर्न निश्चित हुनुहोस्)

आइसिकलहरू

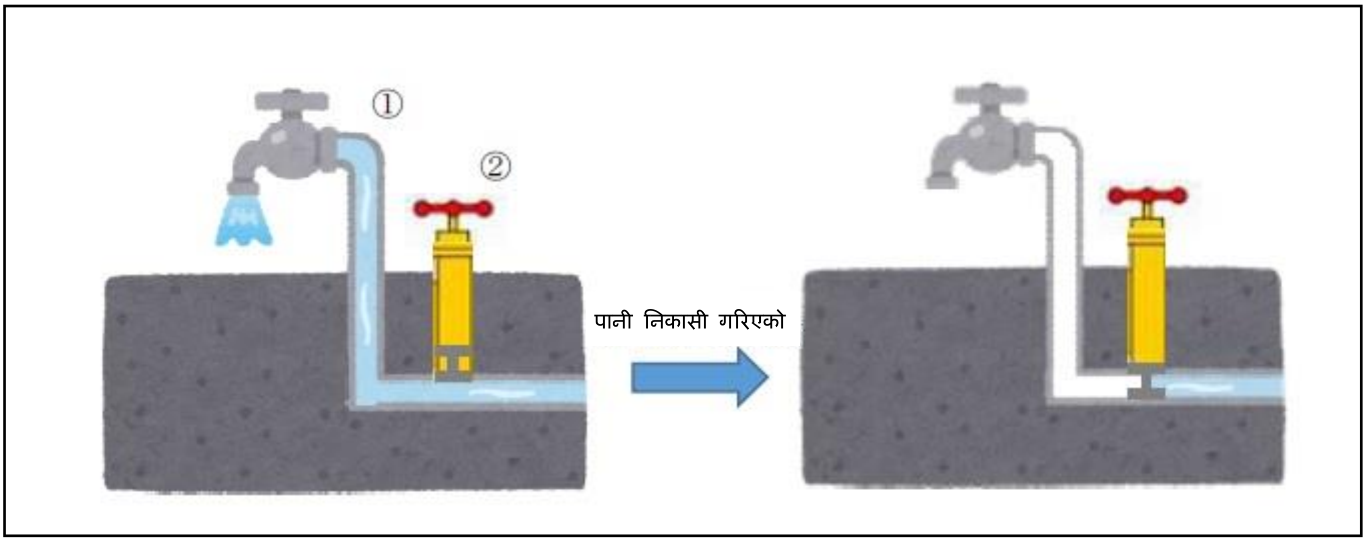
खसेर टाउकोमा घोच्यो भने , गम्भीर घाइते हुनुहुनेछ।

स्टडलेस टायर

ग्रूभहरू सामान्य टायरहरू भन्दा गहिरो हुन्छन्, र तिनीहरूमा राम्रा र उथला खाँचहरू पनि छन्। हिउँ पर्यो वा बाटो हिउँ परे पनि, यो कम चिप्लो हुनेछ।

स्टडलेस टायरका लागि टायरको छेउमा 「STUDLESS」लेखिएको हुन्छ।

पानी निकासी



पहिरो

भारी वर्षा वा भूकम्पले, कमजोर ढलानहरू भत्काउन सक्छ।

भारी वर्षा र पहिरोको स्थितिमा सतर्कता स्तर र आश्रयको बारेमा

यो नगरपालिकाले जारी गरेको सूचना हो । आँधीबेहरी, बाढी र पहिरोको लागि, "5-स्तरीय आश्रयको जानकारी" प्रयोग गरिन्छ। तपाईंको टिभी, इन्टरनेट, वा अनुप्रयोगमा जानकारी जाँच

सतर्कता स्तर	गर्नुपर्ने कुराहरू	सुरक्षित ठाऊ सम्म जाने जानकारी यस प्रकार देखाइने छन्
5	आफ्नो सुरक्षाको लागि जे गर्न सक्नुहुन्छ तुरुन्तै गर्नुहोस्	[आपतकालीन सुरक्षा सुनिश्चित]
4	सबैजना सुरक्षित ठाऊ सम्म जानुहोस् खतरनाक स्थानबाट जतिसक्दो चाँडो सुरक्षित ठाऊ वा नजिकैको सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण गर्नुहोस्	[सुरक्षित ठाऊ सम्म जाने आदेश]
3	वृद्धहरू र शारीरिक अशक्तता भएका व्यक्तिहरू जस्ता उद्धारको लागि समय लाग्नेहरूलाई बाहिर निकाल्नुहोस् र सुरक्षित ठाऊ सम्म जानको लागि तयारी गर्नुहोस्	[बुढाबुढी आदिको उद्धार]
2	सुरक्षित ठाऊ सम्म जाने कार्यहरू जाँच गर्नुहोस् (कसरी उद्धार गर्ने)	
1	नयाँ जानकारीको बारेमा सचेत हुनुहोस्	

प्रकोपको लागि तयारी

प्रकोपको जानकारी राखौं

प्रकोप हुँदा टिभी वा रेडियो खोल्नुहोस्।

प्रकोप रोकथाम उपकरण र प्रकोपको जानकारी एप्स मार्फत पनि पाउन सकिन्छ।

●अकिता प्रिफेक्चर प्रकोप रोकथाम पोर्टल साइट

यो एक वेबसाइट हो जहाँ तपाइँ विभिन्न जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ जुन प्रकोपको समयमा उपयोगी हुनेछ। तपाईं धेरै भाषाहरूमा मौसम र सुरक्षित ठाउँको बारे जानकारी हेर्न सक्नुहुन्छ।

URL
https://www.bousai-akita.jp/

●NHK WORLD JAPAN

धेरै भाषाहरूमा NHK समाचार हेर्न सक्नुहुन्छ। प्रकोपको बारे जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। नि:शुल्क हो ।

एन्ड्रोइड संस्करण आईओएस संस्करण

●सुरक्षा सुझावहरू

धेरै भाषाहरूमा प्रकोप बारे जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। नि:शुल्क हो ।

एन्ड्रोइड संस्करण आईओएस संस्करण

[सुरक्षा सुझावहरू]
(स्रोत: जापान पर्यटन एजेन्सी वेबसाइट)

सुरक्षित ठाऊ सम्म जाने बिधि

प्रकोप आइपर्दा, कहाँ र कसरी सुरक्षित ठाऊ सम्म जाने भनेर पहिले नै बुझिरखौ।

●हाज़दो म्याप (सुरक्षित / खतरनाक ठाउँहरूको नक्सा)चेक गर्नुहोस्

यो नक्सामा प्रकोपको संभावना भएका खतरनाक वा सुरक्षित ठाउँहरू देखाईएको हुन्छ। यो नक्सा नगरपालिकाले बनाएको हो ।
आफ्नो नगरपालिकाको हाज़दो म्याप (सुरक्षित / खतरनाक ठाउँहरूको नक्सा) चेक गरिराखुहोस ।यो नक्सा नगरपालिकाको होमपेजमा हेर्न सक्नुहुन्छ।

ठूला नगरपालिकाहरूको लागि, नक्सा क्षेत्र द्वारा विभाजित गरिएको छ

●सुरक्षित ठाउँमा जाने

- प्राथमिक विद्यालयहरू, जुनियर उच्च विद्यालयहरू, र सामुदायिक केन्द्रहरू प्रकोपको समयमा "सुरक्षित ठाउँहरू" बन्छन्
- जो कोहीले यसलाई नि: शुल्क प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ
- खानेकुरा र पेय पदार्थ पाउन सकिन्छ
- सिरक र सुत्ने ठाउँ हुन्छ (कहिलेकाहीँ कडा भुइँमा सुत्नुपर्ने हुन्छ)
- प्रकोप र दैनिक जीवन बारे जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ।

सुरक्षित ठाउँहरूको चिन्ह

●सुरक्षित ठाउँहरूको आचरण र नियम

- त्यहाँ एउटा रिसेप्शन डेस्क हुनेछ जहाँ तपाइँ आफ्नो नाम आदि लेख्नुहुनेछ। घर जाँदै हुनुहुन्छ वा अर्को सुरक्षित ठाउँमा जाँदै हुनुहुन्छ भने रिसेप्शनिस्टलाई थाहा दिनुहोस्।
- खानेकुरा पाउने समय वा पाउने मात्रा निश्चित छ।यदि लाईन छ भने, लाईनमा बसेर लिनुहोस् ।
- यो ठाउँमा धेरै मानिसहरू सँगै बस्ने भएकोले , ठुलो आवाज नगर्न सावधान रहनु होला ।

●सुरक्षित ठाउँमा जाँदा लगाउने लुगा

- छाला नदेखने लामो बाउला भएको लुगा पाइन्ट लगाउनु पर्छ
- पन्जा लगाउनु पर्छ
- बानी परेको जुत्ता लगाउनु पर्छ
- हेल्मेट वा टोपीले टाउको बचाउनु पर्छ
- समान सबै झोलामा हालेर पछाडी बोक्नुस

●सुरक्षित ठाउँमा जाँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- आरामदायक र सुरक्षित लुगा र आरामदायक हिँड्ने जुत्ता लगाउनुहोस्। बाढीको बेला बुट नलगाउनुहोस् किनभने पानी तपाईंको बुटमा पस्छ र हिँड्न गाह्रो बनाउँछ।
- बाहिर अँध्यारो हुँदा नालीमा खस्ने वा लड्ने खतरा हुन्छ । उज्यालो, फराकिलो बाटोमा हिड्ने गरौं। ।
- टर्च लाइट लिएर , सावधानीका साथ कदम चाल्नुहोस ।

आपतकालीन आपूर्तिहरू (प्रकोप हुँदा तयार गर्नुपर्ने सामग्रीहरू)

प्रकोप हुँदा खाद्यान्न र दैनिक उपभोग्य सामग्री किन्न गाह्रो हुन्छ । न्यूनतम आवश्यक वस्तुहरू तयार गर्नुहोस् र सुरक्षित ठाउँमा जाँदा आफुसंग लिएर जानुहोस ।

आपतकालीन आपूर्तिको रूपमा तयार गर्नुपर्ने सामग्रीहरू दुई प्रकारका छन्।

① सुरक्षित ठाउँमा जाँदा आफूसँगै लानुपर्ने [आपतकालीन सम्समग्री]

② बिजुली, ग्याँस वा पानी बन्द भएमा घरमा नै तयारी गर्न [आपतकालीन सामग्री]

प्रत्येकको लागि कस्तो प्रकारको चीजहरू चाहिन्छ भनेर जानौं ।

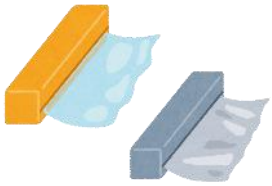
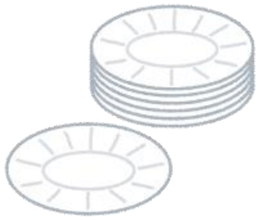
●आपतकालीन सम्समग्री

सुरक्षित ठाउँमा जाँदा , सजिलै संगै लिएर जान झोलामा हालेर राख्नुहोस । तयार पारेका झोलालाई पछाडी बोकेर हेर्नुहोस। धेरै भारी नबनाउन ध्यान दिनुहोस्।

पानी	खानेकुरा	रुमाल / तिस्स्यु	लुगा /भित्री लुगा	आपतकालीनमा काम लाग्ने समानहरु
बैंकहरुको चेकबुक	पासपोर्ट	रेजिदेन्त कार्ड	स्वास्थ बीमाको कार्ड	नगद [10 येन वा 100 येन टेलिफोन बुथको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ]
मोबाइल फोन र चार्जर	टर्च लाइट र ब्याट्री	मोबाइल रेडियो	सधैं खाने औषधी	अरु आफुलाई चाहिने सामग्रीहरु

●आपतकालीन सामग्री

कम्तीमा ३ दिन, सकेसम्म १ हफ्ताको हिसाब ले तयार गरौ

पानी दिनको ३ लिटर	खानेकुरा	 प्लास्टिक र्‍याप / अलुमिनियम फोइल	 डिस्पोजेबल टेबलवेयर
ब्लान्केट	पखाल्नु नपर्ने स्याम्पु	दाँत माझ्ने सेट / माउथ वास	क्यासेट चुल्हो र इन्धन

आवश्यक पर्ने आपतकालीन आपूर्तिहरू प्रत्येक व्यक्तिको लागि फरक-फरक छन्। तपाईं वा परिवारलाई चाहिने समान तयारी गरौं ।

प्रकोपको समयमा प्रयोग गर्न जापानी शब्दहरू

यो आफैलाई सुरक्षित राख्न को लागी आवश्यक शब्द हो। गरौं ।

हिनान	避難	Hinan	सुरक्षित ठाउँमा भाग्नुहोस्
योसिन	余震	Yoshin	ठूला भूकम्पपछि आउने भूकम्प (जुन धेरै पटक हुन्छ)
सिन्दो	震度	Shindo	भूकम्प कम्पन को तीव्रता
तोउखाइ	倒壊	Toukai	घर र भवनहरु ढलेर ध्वस्त भएको
खाजी / खसाई	火事/火災	Kaji/Kasai	घर र भवनहरुमा आगलागी भएको
तेइदेन	停電	Teiden	बत्ती गएको [लोडसेडिङ]
दानसुई	断水	Dansui	पानी नआएको
फुचुऊ	不通	Futsuu	बिजुली, पानी र ग्यासको प्रयोग गर्न सकिँदैन / सडक पार गर्न सकिँदैन
क्युसुइ जो	給水所	Kyuusuijo	खानेपानी लिने ठाउँ
क्युक्युस्या	救急車	Kyuukyuusya	बिरामी वा घाइतेलाई ओसारपसार गर्ने सवारी साधन
तकिदासी	炊き出し	Takidashi	सुरक्षित ठाउँहरूमा धेरै खाना बनाएर नि: शुल्क पाउने ठाउँ
ज्युदेन	充電	Juuden	मोबाइल फोन, रेडियो आदिको लागि बिजुली चार्ज गर्ने।
कोउजुइ	洪水	Kouzui	भारी वर्षा र हिउँ पग्लेपछि नदीमा पानीको मात्रा एकाएक बढ्छ र प्रकोप आइपर्छ ।
सिन्सुइ	浸水	Shinsui	भवनहरू पानीमा डुबेका हुन्छन्
हानरान	氾濫	Hanran	खोलामा पानीको मात्रा अचानक बढ्छ र बढेको पानी खोलाबाट बाहिर निस्कन्छ।
कासेन	河川	Kasen	खोला

सुरक्षित ठाउँहरूको चिन्ह

आफ्नो घरको वरिपरि हेर्नुहोस् र सम्झनुहोस् कि कहाँ र कुन चिन्हहरू छन्।

सुरक्षित ठाउँहरू		प्रकोप आउँदा सबैभन्दा पहिला भाग्ने ठाउँ हो। पार्क वा स्कूलको मैदान जस्तै , यो एउटा ठूलो ठाउँ हो।
सुनामी आउँदा सुरक्षित ठाउँ		सुनामी आउँदा भाग्ने ठाउँ । वरपरको क्षेत्र भन्दा अग्लो पहाड वा होटलको अग्लो भवन हो।
सुरक्षित ठाउँ		घरहरू भत्किएका वा ,खतरापुर्ण घरहरू भएका व्यक्तिहरू जम्मा हुने ठाउँ हो। जहाँ पानी र भोजन दिइनेछ। विद्यालयहरू, सामुदायिक केन्द्रहरू र सामुदायिक केन्द्रहरू समावेश छन्।
समुद्री सतह चिन्ह		त्यो ठाउँ समुद्र भन्दा कति उचाइमा छ भनेर लेखिएको हुन्छ। सुनामि आउँदा, अग्लो ठाऊँमा भाग्नुहोस्।

सार्वजनिक टेलिफोन प्रयोग गर्ने तरिका

●एम्बुलेन्स, दमकल वा पुलिसलाई फोन गर्दा

एम्बुलेन्स /दमकल 119 **प्रहरी 110**

आपतकालीन कल बटन बिना फोनहरू

①टेलिफोन रिसीभर उठाउनुहोस्

②119/110 थिच्नुहोस्

आपतकालीन कल बटन भएको फोन

①टेलिफोन रिसीभर उठाउनुहोस्

②आपतकालीन कल बटन डायल गर्नुहोस्

③119/110 थिच्नुहोस्

●प्रकोपको समयमा जापानमा कसैलाई कल गर्दा
(ठूलो प्रकोपको समयमा, यो नि: शुल्क उपलब्ध हुन सक्छ)

आपतकालीन डायल बटन बिना फोनहरू

①टेलिफोन रिसीभर उठाउनुहोस्

②अर्को व्यक्तिको फोन नम्बर डायल गर्नुहोस्

आपतकालीन डायल बटन भएको फोन

① टेलिफोन रिसीभर उठाउनुहोस्

② एउटा सिक्का राख्नुहोस् (10 येन वा 100 येन)

③अर्को व्यक्तिको फोन नम्बर लगाउनुहोस्

आपतकालीन डायल बटन

सुरक्षा को पुष्टि गर्नुहोस् (सुरक्षित हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न)

प्रकोप पर्दा फोन लाग्न गर्न गाह्रो हुन्छ । परिवार र साथीहरूसँग पहिलेनै कसरी एकअर्काको सुरक्षा पुष्टि गर्ने तरिकाको बारेमा केही किसिमका निर्णय गरिराखौ ।

●प्रकोपका लागी सन्देश डायल

फोनमा रेकर्ड गरेको म्यासेज अन्य व्याक्तिले पनी पुष्टि गर्न सक्छ । ल्याण्डलाइन, मोबाइल र सार्वजनिक फोनबाट कल गर्न सक्नुहुन्छ।

कसरी प्रयोग गर्ने	रेकर्ड गर्न 171 थिच्नुहोस् → 1 थिच्नुहोस् → आफ्नो फोन नम्बर थिच्नुहोस् → 1 थिच्नुहोस् → रेकर्डिङ पूरा भयो
	सन्देश सुन्न 171 थिच्नुहोस् →2 थिच्नुहोस् → तपाईंले पुष्टि गर्न चाहनुभएको व्यक्तिको फोन नम्बर थिच्नुहोस् → 1 थिच्नुहोस् → सुन्नुहोस्

●प्रकोपका लागी सन्देश संस्करण (web171)

यदि तपाइँ वेबसाइटमा सन्देश दर्ता गर्नुहुन्छ भने, अन्य व्यक्तिहरूले यसलाई जाँच गर्न सक्छन्। तपाईं आफ्नो कम्प्युटर वा स्मार्टफोनबाट दर्ता र जाँच गर्न सक्नुहुन्छ।

प्रयोग गर्ने तरिका	https://www.web171.jpमा → तपाईंको फोन नम्बर (सुरक्षा पुष्टि गर्न चाहनुभएको व्यक्तिको फोन नम्बर)

●पर्सोन फाईनदर

आफ्नो सुरक्षा पुष्टि वा जानकारी दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ। यो विभिन्न भाषाहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
https://www.google.org/personfinder/japan

प्रकोप नोट

प्रकोप पर्दा काम लाग्ने नोट लेखेर राखौ।

नाम	
ठेगाना	
फोन नम्बर	
एलर्जी	
नियमित रूपमा लिने औषधिहरू	
दूतावास/वाणिज्य दूतावासको फोन नम्बर	
घर नजिकको सुरक्षित स्थान	
घर नजिकको सुरक्षित केन्द्र	
परिवारको नाम	
परिवारको फोन नम्बर	
पारिवारिक भेला हुने स्थान	

विदेशीहरूका लागि प्रकोप रोकथाम पुस्तिका

मार्च 2024 मा प्रकाशित

अकिता प्रिफेक्चर इन्टरनेशनल एक्सचेन्ज एसोसिएशन,
पब्लिक इन्टरेस्ट इन्कर्पोरेटेड फाउन्डेशन द्वारा प्रकाशित

अकिता प्रिफेक्चर इन्टरनेशनल एक्सचेन्ज एसोसिएशन
अकिता सिटी नाकादोरी २-३-८ आतोरिओन पहीलो तल्ला
TEL:018-893-5499 FAX:018-825-2566 E-mail: aia@aiahome.or.jp

प्रकोपको अवस्थामा हामी तपाईंलाई सूचित गर्न सक्छौं।

फलो गर्नुहोस्