

आलेख संयोजक:

[j i0f xl/ kf08]

प्रकाशक:

ešlk klj lw /fli6 ; dfh-gkfn

प्रथम संस्करण:

!),))) klt

चित्र तथा ग्राफिक्स:

r0g Vjh /fgf du/

आर्थिक सहयोग:



लुथरन वर्ल्ड फेडरेशन नेपाल
Luthern World Federation Nepal

प्रकाशन श्रृङ्खला:



ešlk klj lw /fli6 ; dfh-gkfn
National Society for Earthquake Technology-Nepal (NSET)

जनचेतना अभिवृद्धी गर्ने उद्देश्यले प्रकाशन गरिएको यस पुस्तिकामा दिइएको
सुझावहरूको अवलम्बनबाट पनसक्ने असरहरू प्रति यस संस्था जिम्मेवार हुनेछैन ।

टोकियो महानगरपालिका
(Tokyo Metropolitan Government)
बाट प्रकाशित
"What to do during an Earthquake"
पुस्तिकामा आधारित

भूकम्पको बेलामा उपयोग हुने १० काम

१) आफू र आफ्नो परिवारका लागि सुरक्षित ठाउँ पत्ता लगाउनुहोस् ।
टेबल वा अरु कुनै बलियो वस्तु मुनि जानुहोस् ।



२) आफू र आफ्नो परिवारका लागि सुरक्षित ठाउँ पत्ता लगाउनुहोस् ।
टेबल वा अरु कुनै बलियो वस्तु मुनि जानुहोस् ।

३) आफू र आफ्नो परिवारका लागि सुरक्षित ठाउँ पत्ता लगाउनुहोस् ।
टेबल वा अरु कुनै बलियो वस्तु मुनि जानुहोस् ।

२) भूकम्पको भट्का थाहा पाउने वित्तकै आगोको श्रोतहरू तत्काल बन्द गरिदिनुहोस् ।

; fg)eOfmfdf klg lbf; , dlstj, l8hj h:tf OGwaf6 afNg|rNf] /
 lx6/ t?G}aG ug{afg a; fNxf] \ j/k/sf 5/15d\$lx?nf0{klg rNf]
 lx6/ h:tf cfufsf ; ffx? aG ug\$ f nflu 7hf]:j/n]cg/fw ugff] \



7hf]eOfmfdf cfufsf]>hgf ePdf bdsn tyf cGlgGqsx?n]
 klg ; DfNg g; Sg|xG . z?d}cfuf]lgefPdf lft xbg . olb cfkngf]
 5p5pdf cfuf]j f cfufsf d:nf]bVg' eof]eg]; Dej eP cfkngf]/
 geP cG ; fyx?sf]; xofu ln0{tTsin cfuf]lgefpgxf] \

भुईँचालो जाँदा चुल्हो बन्द गर्ने तीनवटा मौका हुन्छन्:



क) पहिलो मौका- मूल घटका अधिको सानो कम्पनको बेला

e0{fnf\$}; fg]sIkgsf]cgej xgf; fy
c[kgf]rNf, k6/, bf; cfbLklg lgefpg'
xf] \ l5d\$Inf0{ae\$Ik, cfuf]lgefpaE
eg] s/f0lbgxf] \



ख) दोश्रो मौका - मूकम्पको मूल घटका पछि

dh w\$sdff efg; fsf]dflyNf]efudf /x\$f
lrof ksfpg]e8f nufot c6 e8fj t8x?
v:g ; Sg|x8fn]To; tknfj zif W8g lbb}
klxn]lgefpg gEofPsf j f la; Psf bf;
tyf c6 OGwgoQmrNf? kn]L Psk6s
hf'Llgefpgxf] \ c6 l5d\$lx?nf0{klg
lgefpgsf lglDt hf\$N]s/f0 lbgxf] \



ग) तेस्रो मौका - आगोका ज्वाला देखिनासाथ

cfuf]z? ePsf]Ps b0{ldg\$leq}o; nf0{
lgoG0fdf lng ; ls6 . efg; f cyj f
klhjnglzn OGwg /fvg]sf]fdf ; w/L
Ps afN6g kfgL cyj f c8L; dg oGq
(fire extinguisher) htg u/] /fvg'k5{.

3) हतारमा आतिर बाहिर नमागनुहोस् ।

ešlksf]tTsf 3/aflx/ w/}hflvd xg|xgfn]w}u/LpkoQmcj ; /; Dl kv}xf] \



ešlksf]ahf 3/sf l ; f, 9Ēf, df6f] sf7, h:tkftf, lem6L, 6fon, udnf, kfgL6dflLcflb v ;] w/}b36gf xg|xgfn]To; tknlj zif Wfg lbgxf] \ aflx/ lgl:sp/ hflvd gdl}gxf] \ o; h/LkSsI3/ tyf kvf]sf]klg 06f, 9nfg v:g]tyf lad, lkn/ 9Ng]/ c? w/}j:tx? emf; Defj gf /x}fn]To; tkn}ghfgxf] \

8) कम्तीमा एउटा ढोका खुल्लै हुने बन्दोबस्त मिलाउनुहोस् ।

cfktsf]ajhfd fllg]kj}fllhgf ugxf] \



e0f mfs]c; /n]9fsf lqk6 e0{sf7fleqsf df5]ylgP/ afx/ lg:sg
g; Sg|x5 To; h]; Dej ePdf eS]lksf]wSsf dx; ; xgf; fy glhs}f]
9fsf vfhLvNn}5f8Llbgxf] \

५) घरबाहिर हुँदा टाउकोलाई सुरक्षित राख्नुहोस र जोखिमयुक्त वस्तुबाट बच्नुहोस ।

3/ nufot c|hf :yfgx?af6 v:g ;Sglj :tx?b|v xfl; of/Lckgfpqxf| \



7hf]e0f|nf|hff| hd|gdf c|pg|e|sf jf s|kgn|ubf{; f|f|pleg
 ufx|]xg; S5 . To; a|f| alnof, bxf|n|f|g|ghs}f 3/ jf kvff| cyj f
 u\$sf|5p|df c8} n|f|g| h|f|p|Qd pkfo n|f|g; S5 . t/ ljutsf e\$|kdf
 o:tf kvff| n8| yk|df|G\$|d|To' ePsf|36gf 5g\ To; h|7hf|e\$|ksf
 a|f| l; d|6 Ans jf 0\$|sf kvff| cyj f u\$ lkn/ 5p|df ghfgxf| \

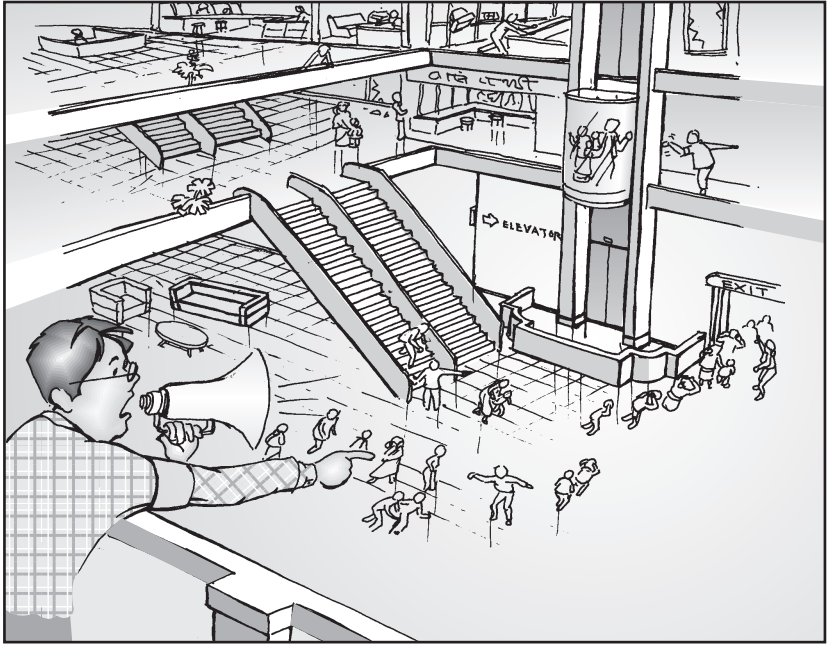


Joj ; flos Pj +sfofho ej gx?sf emfn tyf 9ffsf l ; ; f krf/,
 xlf3†a8{ ; f0gaf8{cyj f c6 T6:t} ; fdg v ; } b36GFx6 .

T6 ; h|ešDksf]ahf tL:yfgx?df /xbf jf kx8bf cfkñu ePsf erhfh
 jf c6j :t' 6fpsf]f /fv sDtdf 6fpsf]arfpgfx] \ dhat lx ; fan]
 ešDksf]Vofn ul/ agfOPsf clkñ xftleq xgx6 eg]clkñ ejg
 leq l5g{pkoQmxg ; S5 .

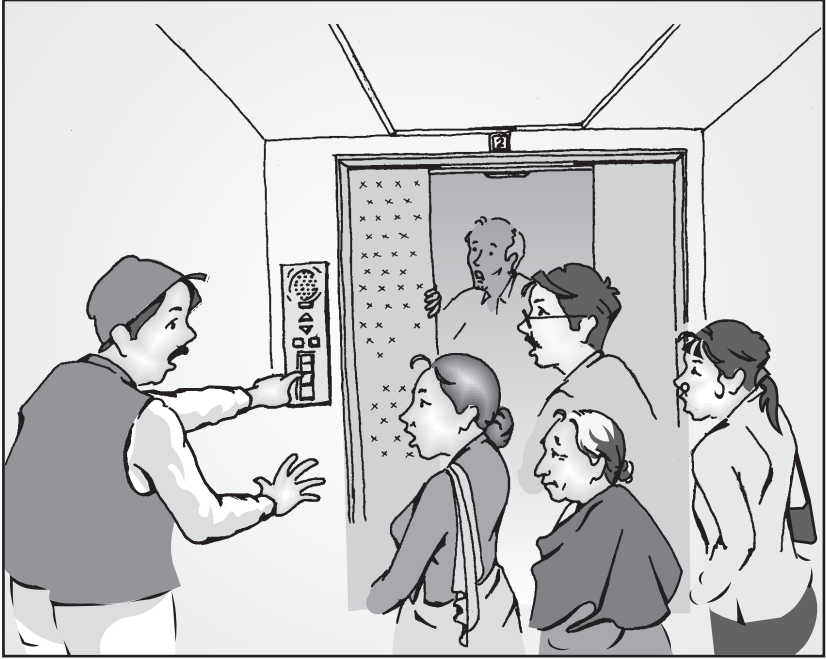
६) डिपार्टमेण्टल स्टोर वा प्रदर्शनी हल जस्ता दूला व्यावसायिक केन्द्रमा हुनुहुन्छ भने त्यहाँका गार्ड अथवा कर्मचारीले भने बमोजिम गर्नुहोस् ।

चर्कतल कतर्द वष {गुदफपगख} \ cगfj Zos ?kdf pQllht गखgf} \



wj}dflg; hDdf xg}l8kf6d06n :6f], lkand xn, ; ef ej g h:tf s0df /xbf Toxfsf]sdf/f]sf]lgbzg / ; eifj df{gxf} \ eS]ksf]ahf o:tf 7fpdf cfunfuLe0{t?G}wj fh]el/g ; S5 . To:tf]cj:yfdf e0df l3l; h}t?G aflx/ lg:sgxf} \

olb lnkndf xgxG eg]=

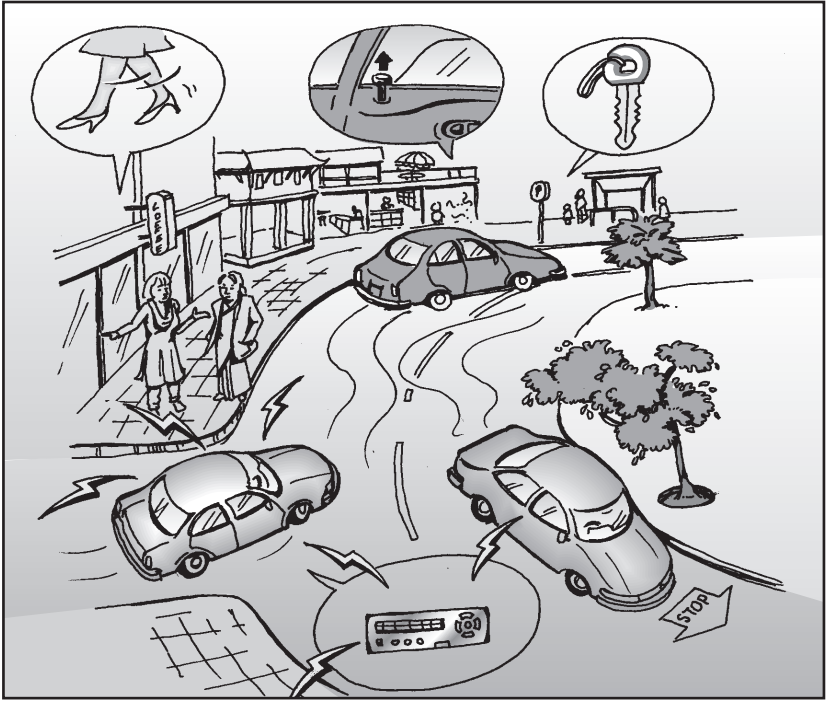


cfwgs 7hf ejgx?df hl8Psf lnkndf]kofu eOfnfsf]; dodf ug{
 xbg . olb eOfnfsf]; dodf lnkndf}xgxG eg]kofndf ePsf ; a}
 a6g lyRgxf] \ lnknd /f]sPkI5 t?G}aifx/ lgl:SP/ ;/Iift :yfgtkn
 nlf]gxf] \

pQm; dodf b36gfj; lnknd}c8lsPdf jf ylgPdf lnkndf hl8Psf]
 cfGt/s knf]gsf] kofu ul/ kaGws; # ; Dks{ugxf] \ ; xfof
 dfl]gxf] \ gcflQgxf] \

6) सवारी साधन चलाउंदै हुनुहुन्छ भने बायाँतर्फ मोडी पार्क गर्नुहोस् ।
निषेधित क्षेत्रमा नलानुहोस् ।

lgilwt Ifqdf ; jf/L ; fwg gxfSgxf] \ ; jf/L ; fwgsf]/l8ofaf6 k|f/Of
ePsf]lgbz̄g kfnf ugxf] \

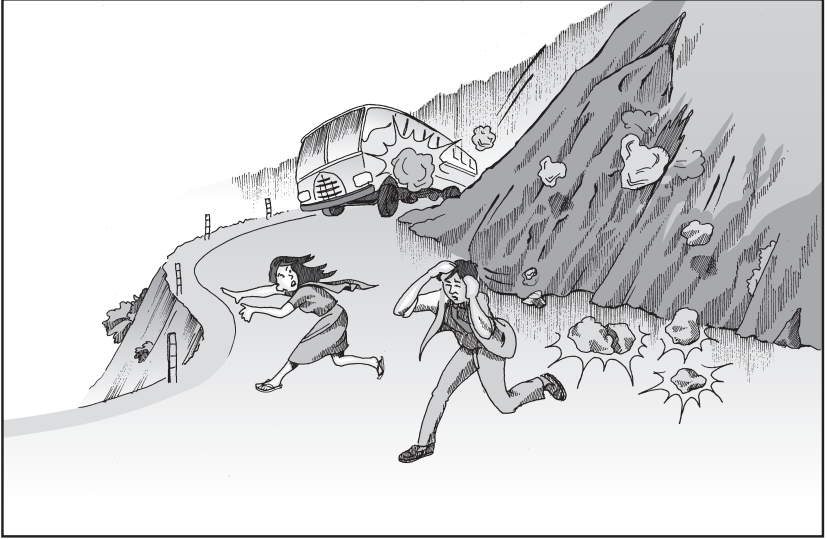


7hf ešDksf]ahf ufl8sf]6fo/ kx/ ePsf]h:tf]efg xG . kf^auf
tkf0sf]lgoGof afx/ xg] / :6]” rnfpg uxf]xg]xG . o:tf]ahfuf
; 8ssf rft/ gu0{t?Gt afof“dfl8 ufl8 /l8gk5{ . ; 8ssf]aIr
efu cfs:l:ds jfxg tyf dfG}f lglDt vhf /xg lbgxf] \

ešDksf]ahf ; 8sdf lft xg u0{w}h; f]af6f? aG xGg\ To; sf/Of
6fkns kln; cyjf /l8ofaf6 k|f/Of ePsf]6fkns lgbz̄g kfnf
ugxf] \ olb tkf0{cfn}p4f/ sfodf nlfkg]ePdf ufl8sf]l; ; f
aG ugxf] \ ufl8sf]l; frf]sf/d}5f8} 9f}f vNn}5f8Lp4f/df
h6gxf] \ cktdf tkf0sf]uf8ln}p4f/df ; xfof k}ofpg ; S5 .

c) पहिरो, ढुङ्गा तथा चट्टान आदीबाट सावधान रहनुहोस् ।

हल्लवद Ifqaf6 6f9f /xgxf] \



e0f n f s f] a h f k x f 8 L O n f s f d f k l x / f] h f g ; S 5, x f] \ k y o f p g x f] \ t k f 0 f
k x / f d l g x g x G e g] v : g ; S g] 9 E f a f 6 a r g x f] \ c t L l e / f n f] 7 f p l t /
g h f g x f] \

e s D k s f] a h f k l x / f] c f l b r n] a f 6 f 3 f 6 f] y l g P s f] / h l l v d k 0 f { x g ; S g]
e P s f n] s 6 f s 6 L / l j z i f u /] : s h s f 5 f q 5 f q f t y f c 6 c z Q m ? n f 0 {
u f p a i l x / h f g g l b g x f] \

८) सुरक्षित ठाउँतर्फ जाँदा अत्यावश्यक थोरै सामानमात्र बोकि हिंडेर जानुहोस् ।

dlxnf, s\$fs\$L, a9fa9L / czQm?nf0{l j zif kfyl dstf lb0{; xoff ugxf] \; b`ej bzfpgxf] \

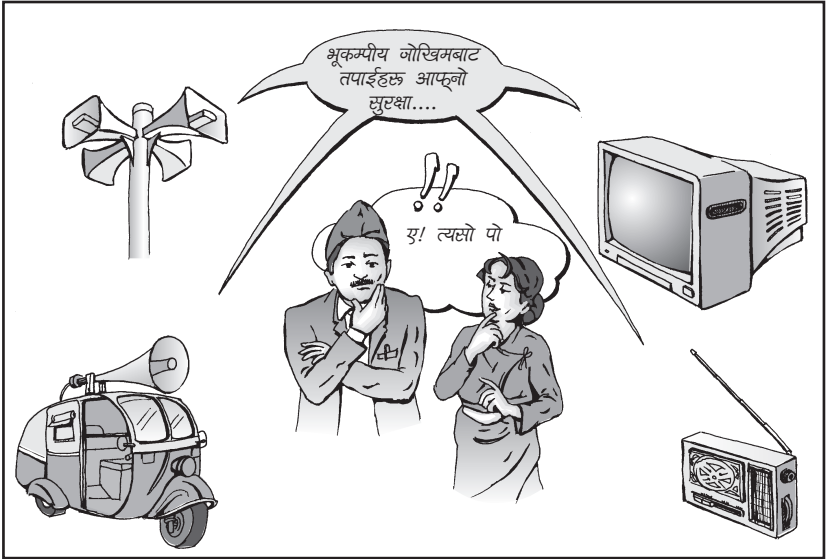


tkf0\$flgu/klnsf cyj f j 8f sfoffon|ešlksf|nflu p4f/ Ifq t\$šf xg; S5g\ p4f/ Ifqdf hbf ckgf]k/rokq, r\$as h:tf cTofj Zos sfuhf / ckt\$fnlg ; fdg h:t}6rf06, d\$fn knf, /\$of]; \$ tyf blgs ; jg ug{cflw af\$} kn lx8} hfgxf] \

Tof]ahf l5d\$lx?; usf]; xsfo{cTbG cfj Zos xG . To; sf/Of p4f/ Ifq tknflg' cu8L; a)l5d\$Lkfos kg{Ps :yfgdf ehf xgxf] \ s; f]ubf{/fdf]xG eG}lj ifodf lg06 lngxf] \ cgfj Zos uNklQ gugxf] \

90) हल्लाको पछि नलाग्नुहोस् । सही सूचना प्राप्त भएपछि मात्र सुरक्षित स्थलतर्फ लाग्नुहोस् ।

/l8of]tyf k\$fk Joj:yf ; DaGwL lgsfosf]; rgfnf0{cfwf/ df[Gxf] \



khosf/L e0f nfn] hbf dgf] flgs lx; fan] dflg; ql; t e0/x\$ff
xG . o; lsl; dsf] eofj x kl/l: ylt df ; lx / e/kbf] lq ; rgf tyf
hfgsf/L ln0{sf d ug{cj Zos xG .

o:tf] ahdf ; fgf / xn'sf /l8of] af6 jf:tlj s ; rgf kfk ug{
; lsG . :yfglo up"of gu/kfnf, kx/L, bdsn, c:ktfn, k\$fk
6lgs/Of 0sf0{h:tf lgsfox?af6 kfk ; rgf e/kbf{xGg\

cglws[JolQm?sf] egf0df ljZj f; gug{ff] \

घरमा गैर-संरचनात्मक भूकम्पीय सुरक्षा बढाउन तल भनिएका काम गर्नुहोस् ।

!_ sf]fd ; Tg]vf6 -cf\$òdfg_ /Vbf lgDg s/f lj rf/ ugxf] \
vf6,

- 7hf %ofnsf]5p]df gk/f] \
- en08Psf alQsf]dlg gk/f] \
- Pgf 5p]df gxf] \
- ux]f/ 7hf k]l, k06L'sf]tn gxf] \
- yk}; fdg ePsf]b/fhsf]5p gk/f] \

@_ en08g]alQ, knf6 cflbdf kns]cs'z (close hook) sf]k0f] ugxf] \

#_ b/fhsf]dfly ePsf ; a}ux]f]j :tx? x6fpgxf] \

\$_ aftn, lzlz h:tf knfg; Sg]; fdgx? b/fhsf]tNf]v08df dfq /fVgxf] \

%_ cfuf\$]5p -glhs} H] ngzIn kbfy{g/fVgxf] \

^_ 3/afx/ lg:sg]dh9f\$ / 3/sf]dh9f\$ftkn]bf cj/f]v ug{ Sg]b/fh, :6òf08 cflb s/f c0q ; fgxf] \

&_ cfndf/L, lstfa b/fh h:tf cUhf knfg / / /k]h/0/, j fl; .. dl; g h:tf ux]f; fdgnf0[leQdf g6-af]6n]s:gxf] \

*_ l6-le=, sD06/ cflbnf0{6ksf]; xfotfn]6]andf hdfpgxf] \

(_ Pgf, t:jL/sf]k]l cflbnf0{uf/f]f c8sfpgxf] \

!)_ 5fgfsf lem6Inf0{gv:g]u/Lcs'z nufpgxf] \