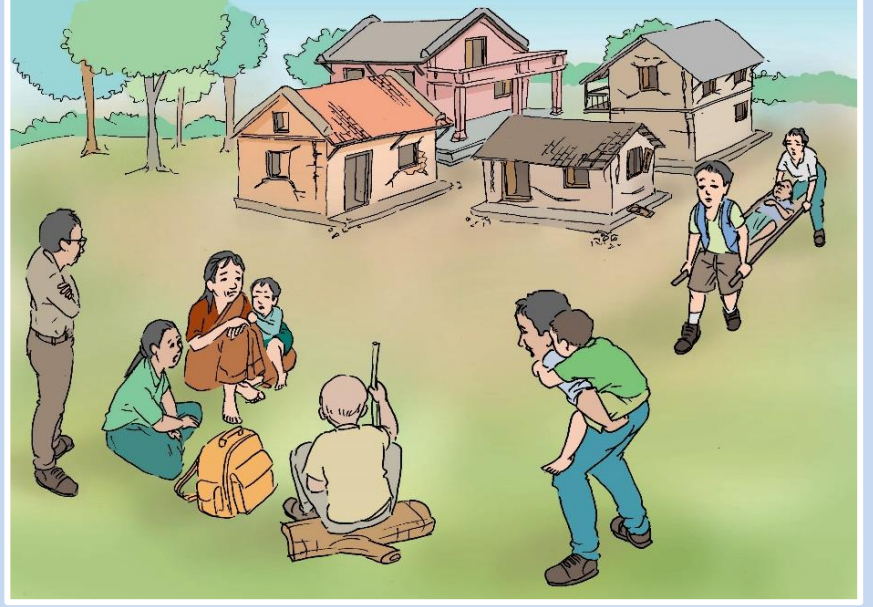


१. भूकम्पबाट सुरक्षित रहने उपायहरू



भूकम्प आउनु अघि गर्नुपर्ने पूर्व तयारीका १० प्रमुख कामहरू

१. नयाँ घर बनाउँदा नेपालमा आउन सक्ने भूकम्पको धक्का प्रतिरोध गर्न सक्षम बनाउने । त्यसका लागि भवन निर्माण संहिता अनुसार गुणस्तरीय निर्माण सामग्री प्रयोग गरी सहि तरिकाले निर्माण गर्ने ।
२. पुराना र कमजोर घरलाई प्रबलीकरण प्रविधि मार्फत भूकम्प प्रतिरोधी बनाउने ।



गैरसंरचनात्मक सुरक्षा

१. घर नलडे पनि भूकम्पको धक्काबाट हुनसक्ने संभावित क्षतिलाई कम गर्न घरमा प्रयोग गरिने गैर संरचनात्मक वस्तुहरू जस्तै: ग्याँस, बिजुली र पानीका धाराहरू नियमित रूपमा राम्रोसँग जाँच गर्ने र आवश्यक परेमा तुरुन्तै मर्मत गर्ने ।
२. भूकम्पको धक्काबाट घरायसी सामान भर्ने, फुट्ने अथवा यताउता सर्नेर ज्यानको जोखिम हुने र गम्भीर नोक्सानी हुनसक्ने हुँदा त्यस्ता सामानलाई नखस्ने गरी गैरसंरचनात्मक सुरक्षा अपनाउने ।
३. भूकम्पका बेला सुरक्षित रूपबाट घर बाहिर निस्कनका लागि कोठा बाहिर निस्कने बाटो, भ्याड, कोरिडोर, मफेरी, मटान र अन्य स्थानहरूमा रहेका अवरोध हटाउने ।

भूकम्प आउनु अघि आवश्यकताहरूको पहिचान र जोहो

१. भूकम्पपछि घरमा पानी, बिजुली, ग्याँस र संचार सम्पर्कमा गडबडी हुनसक्छ । त्यसैले खानेपानी, सुक्खा खाना, प्राथमिक उपचारका सामान, नियमित सेवन गर्नुपर्ने अत्यावश्यक औषधी, लुगाफाटा आदि आवश्यकताका सामानको जोहो गर्ने । अत्यावश्यक सामानहरूको समावेस गरी भटपट भोला तयार गरेर घरको मुल ढोका नजिक राख्ने ।

व्यक्तिगत शिक्षा र पूर्वतयारी

१. प्राथमिक उपचारको विधि थाहा पाइ राख्ने ।
२. भूकम्प कसरी आउँछ, त्यसको संभावनाबारे परिवारका सदस्यसँग छलफल गरी आवश्यक पूर्वतयारी गर्ने र सुरक्षाका उपायहरू छलफल गर्ने ।
३. भूकम्प आएको बखत सुरक्षित रहनाका लागि घर भित्रका सुरक्षित स्थानहरू पहिचान गर्ने र बाहिर निस्कनका लागि आपत्कालीन ढोका र भ्याड कहाँ छन् भनेर पहिल्यै थाहा पाइराख्ने ।
४. भूकम्पपछि आफ्नो क्षेत्रमा उद्धारकर्मी तुरुन्त नपुग्न सक्छन् । त्यसैले परिवारका सदस्यहरू, छिमेकीहरू रसंगै कामगर्ने सहयोगी मित्रहरू मिलेर सामुहिक पूर्वतयारी योजना बनाउने । सामान्य उद्धारका समाग्रिको जोहो गर्ने ।

भूकम्पको बेला पालना गर्नुपर्ने १० प्रमुख कामहरू

१. भूकम्पले हल्लाउँदै गर्दा शान्त रहने र अरुलाई समेत नआतंकन सकेसम्म छिटो नजिकको सुरक्षित स्थानमा पुग्न सल्लाह दिने ।
२. भूकम्पको बेला घरको भूईँतलामा ढोकाको नजिकै भए भूकम्प शुरु हुनासाथ तुरुन्त घर बाहिर निस्कने र पहिले नै निश्चित गरेको सुरक्षित ठाउँमा पुग्ने ।
३. भूकम्प आउँदा धेरै माथिल्ला तलाहरूमा भए कम्पन नरोकिएसम्म ढोकातिर नदौडने सुरक्षित र भरपर्दो स्थानमा 'घुँडा टेकी, गुडुल्की, ओत लागी समात' को अवस्थामा भूकम्प नरोकिएसम्म बस्ने ।
४. लिफ्ट असुरक्षित हुने हुँदा भूकम्प आउँदा लिफ्टको प्रयोग नगर्ने ।
५. भूकम्पका बेला घरबाहिर निस्कँदा माथिबाट हामफाल्ने प्रयास नगर्ने ।
६. भूकम्पका बेला घरको भित्री गारोसँग टाँसिएर बस्ने । टाउको र घाँटीलाई कडा वस्तु वा हातले छोपेर सुरक्षित राख्ने ।
७. भूकम्प रोकिए सकेपछि पनि सुरक्षित स्थानमा केही क्षण बस्ने र त्यसपछि होशियारीसाथ घरबाट बाहिर निस्कने र सुरक्षित स्थानमा पुग्ने ।
८. घर बाहिर निस्कँदा अत्यावश्यक सामान सहितको भटपट भोला साथमै लिएर बाहिर निस्कने ।
९. बाहिर निस्कनु अघि सम्भव भए आगोका स्रोतहरू जस्तै: ग्याँस, अगेनु, हिटर आदि बन्द गर्ने ।
१०. घर बाहिर भएखस्न र भर्न सक्ने वस्तुहरूबाट जोगिएर सुरक्षित स्थानमा बस्ने । गाडि चलाउँदै भएआफ्नो साइड तर्फ मोडी सुरक्षित स्थानमापार्क गर्ने ।

भूकम्प रोकिएपछि गर्नुपर्ने १० कामहरू

१. भूकम्प रोकिएपछि पनि घरमाथिबाट भत्केका सामान खस्न सक्ने, विजुलीका तारहरू चुँडिने तथा ग्याँस र पानीका पाइपहरू फुट्ने वा भाँचिचन सक्ने भएकाले आपत्कालीन सामानहरू बोकेर होशियारी पूर्वक तत्काल बाहिर निस्कने ।
२. आफ्नो परिवार सुरक्षित रहेको निश्चित भएपछि मात्र अन्य घाइते मानिसलाई सहयोग गर्ने ।
३. घरबाहिर निस्किएपछि घाइतेलाई तुरुन्त प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने र थप उपचारका लागि सहायताकर्मीको प्रतीक्षा गर्ने वा सम्बन्धित निकायसँग समन्वय गरी नजिकैको अस्पतालवा स्वास्थ्य केन्द्रमा पुराउने ।
४. मेरुदण्डमा चोट लागेर घरभित्रका गम्भीर रूपमा घाइते भएका व्यक्तिहरूलाई जबरजस्ती तान्ने वा बाहिर निकाल्ने । लागेको चोटपटकलाई दख्खल नपुगोस् भनेर त्यस्ता व्यक्तिलाई स्टेचर प्रयोग गरी मात्र बाहिर निकाल्ने ।
५. उद्धारकर्मीलाई सक्दो मद्दत गर्ने र आपत्कालीन वाहनलाई बाटो छोडिदिने ।
६. रेडियो तथा अन्य संचारमाध्यम मार्फत आपत्कालीन सूचना र समाचार प्राप्त गर्ने तथा त्यसमा सुभाइएका सुभाहहरूको पालना गर्ने । टेलिफोन सेवा आपत्कालीन कामका लागि मात्र प्रयोग गर्ने । संचार नेटवर्कलाई अनावश्यक रूपमा व्यस्त नराख्ने ।
७. विजुलीको तार चुँडिएको छ भने मुख्य स्वीच बन्द गर्ने । पानीको पाइप क्षतिग्रस्त भएको छ भने मुख्य स्थानमा बन्द गर्ने ।
८. भूकम्प गइसकेपछि हिँडदा बाटोमा माथिबाट सामान खस्छ कि भनी होशियार रहने ।
९. अँध्यारो भएको खण्डमा घरभित्र टर्चलाईट मात्र प्रयोग गर्ने । सलाई नकोर्ने र बत्तीको स्वीच नथिच्ने । ग्याँसको गन्ध आइरहेको थाहा पाइएको खण्डमा तुरुन्त भ्याल खोल्ने र ग्याँसको मुख्य भल्व बन्द गर्ने । ग्याँस चुहावट नभएको निश्चित गरेपछि मात्र बत्ती र आगो बाल्ने ।
१०. घर पूर्ण रूपले सुरक्षित छ भन्ने निश्चित नभए सम्म परिवारका सदस्यलाई घरभित्र प्रवेश गर्न नदिने । भूकम्प भइसकेपछि भूकम्पको पुनः भटका आउन सक्ने भएकाले सजग रहने ।

यो सामाग्री अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास ियोज (USAID/BHA) को सहयोगमा भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल (NSET) द्वारा सञ्चालित "मेरो सुरक्षित गाउँ" (My Resilient Village) कार्यक्रम अन्तर्गत तयार पारी प्रकाशन गरिएको हो ।

विस्तृत जानकारीको लागि

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल

घर-६५, CR-१३, सैबु आवास, भैसेपाटी, ललितपुर

महानगरपालिका-२५, नेपाल, पो.ब. नं. १३७७५, काठमाडौं, नेपाल,

फोन नं.: (९७७-१) ५५९१०००, फ्याक्स नं.: (९७७-१) ५५९२६९२

इ-मेल: nset@nset.org.np, वेब साइट: www.nset.org.np