

## १०. असिना



### असिना पर्नुअघि गर्नुपर्ने १०

#### कामहरू

#### सचेतना

१. असिना पर्न सक्ने सम्भावना बारे मौसम पूर्वानुमान गर्न सक्ने भएकाले रेडियो तथा अन्य संचार माध्यमबाट अध्यावधिक जानकारी लिइरहने ।



#### कृषिवालीको लागि पूर्वतयारी र जोखिम न्यूनीकरण

१. महत्वपूर्ण रूखविरुवा वा वालीनालीलाई जालिदार छहारीको व्यवस्था गर्ने । तरकारी खेतीको लागि विरुवा घर (प्लाष्टिक छानो) को योजना बनाउने । गोलभडा, काउली आदिलाई टनेल खेती गर्ने ।
२. असिना बढी पर्ने ठाउँमा असिनाले कम क्षति हुने बैकल्पिक वाली प्रणाली जस्तै: लसुन, अदधुवा, आदि लगाउने जसले गर्दा कृषि उत्पादनमा टेवा पुग्छ ।
३. घरपालुवा जनावरको लागि टहराको सुरक्षित व्यवस्था मिलाउने ।
४. असिनाको रोकथाम गर्न सकिँदैन तर वालीनाली तथा अन्य सम्भाव्य क्षतिको विमा गर्नु नै सर्वोत्तम उपाय भएकाले कृषि वालीको बीमा गर्ने ।
५. असिनाबाट कृषिमा हुने व्यापक क्षतिको कारण अनिकाल र भोकमारी निम्तिने समस्याको ख्याल गर्दै सामाजिक खाद्य सुरक्षा व्यवस्था गर्ने ।

### असिना परेपछि गर्नुपर्ने १० कामहरू

#### असिना पर्दा घरभित्र हुनुहुन्छ भने

१. सिसाको भ्यालबाट टाढा बस्नुहोस् अन्यथा असिना परेर सिसामा वा काँचको भ्याल आदिमा लागेर सिसा फुट्दा त्यसको टुक्राले लागेर मानिसलाई चोटपटक लाग्ने वा ज्यान पनि जान सक्छ ।
२. असिना नरोकिदा सम्म घरभित्र सुरक्षित बस्ने ।
३. असिना परेको समयमा चट्याङको खतरा हुनेहुँदा विद्युतीय सामग्री प्रयोग नगर्ने अन्यथा धनजनको क्षति हुन सक्छ ।

#### असिना पर्दा घरबाहिर हुनुहुन्छ भने

१. बाटोमा हिँड्दै हुनुहुन्छ भने ओढार, घर वा पसलको पाली वा टहराको आश्रय लिने ।
२. आश्रय लिने ठाउँ नभएको अवस्थामा तपाईंसँग भएको भोला, लुगा वा हात पाखुराको मद्दतले टाउकोलाई सुरक्षित राख्ने ।
३. असिना परेको समयमा चट्याङको खतरा हुनेहुँदा ठूला ठूला रुख, बिजुली वा टेलिफोनको टावर, धातुको वस्तु आदिको तलतिर नबस्ने ।

४. यदि तपाईं गाडी चलाउँदै हुनुहुन्छ भने गाडीलाई सुरक्षित स्थानमा रोक्नुपर्छ र गाडीको सिसा फुटेर चोटपटक लाग्न सक्ने भएकाले सतर्क रहने ।

### असिना परेपछिको अवस्थामा

१. ८ असिनाबाट कसैलाई चोटपटक लागेमा प्रथमिक उपचार गर्ने तथा घाइतेलाई तुरुन्त अस्पताल लैजाने ।
२. ९ घरपालुवा जनावरलाई यदि चोटपटक लागेको छ भने उपचारको व्यवस्था मिलाउने ।
३. १० असिना रोकिएपछि यसबाट कहाँ कसलाई कति क्षति भयो वा भएन भनेर अवलोकन गर्ने । कृषिवालीको बीमा गरिएको छ भने क्षतिको लेखाजोखा गर्नका लागि सम्बन्धित निकायलाई खबर गर्ने ।

यो सामाग्री अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (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](mailto:nset@nset.org.np), वेब साइट: [www.nset.org.np](http://www.nset.org.np)