परिच्छेद-**10**

आपत-विपद्

1 आपतकालीन टेलिफोन सेवा

1-1 आकस्मिक बिरामी/चोटपटक, आगलागी आदि(119 नम्बर)

आकस्मिक बिरामी/चोटपटक, आगलागीको बेलामा 119 मा टेलिफोन गर्नुहोस्।

आकस्मिक बिरामी भएमा, चोटपटक लागेमा

① 119 मा टेलिफोन गर्दा, अपरेटरले "आगलागी हो कि? इमरजेन्सी हो?" भनेर जापानी भाषामा सोध्ने हुनाले, "क्यूक्यू देसु अर्थात् इमरजेन्सी हो।" भनेर जापानी भाषामै बताउनुहोस्।

② एम्बुलेन्स आउनुपर्ने स्थान या ल्याण्डमार्कहरू बताउनुहोस्।

③ स्वास्थ बिग्रेको व्यक्तिको लक्षण र उमेर बताउनुहोस्।

④ तपाईंको नाम र सम्पर्क ठेगाना बताउनुहोस्।

तलको वेबसाइटबाट एम्बुलेन्स बोलाउने तरिका हेर्न सकिन्छ (बहुभाषामा सेवा प्रदान)।

https://www.fdma.go.jp/html/life/gaikokujin_kyukyusya_guide/index.html

आगलागीको बेलामा

① 119 मा टेलिफोन गर्दा, अपरेटरले "आगलागी हो कि? इमरजेन्सी हो?" भनेर जापानी भाषामा सोध्ने हुनाले, "खाजि देसुका अर्थात् आगलागी हो।" भनेर जापानी भाषामै बताउनुहोस्।

② आगलागीको स्थान बताउनुहोस्।

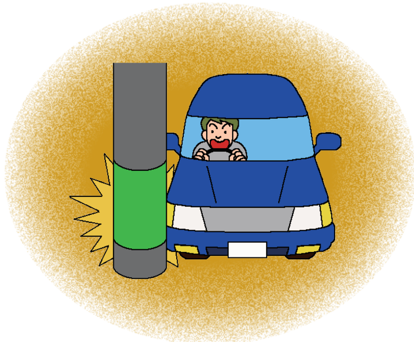
③ तपाईंको नाम र सम्पर्क ठेगाना बताउनुहोस्।

1-2 सडक दुर्घटना/आपराधिक क्षति (110 नम्बर)

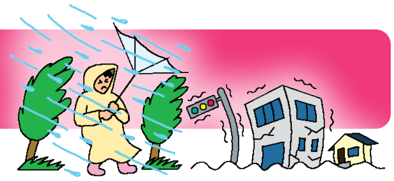
- सडक दुर्घटना या आपराधिक घटना आदी आइपरेमा , प्रहरी अधिकारीलाई तुरुन्तै बोलाउन पर्दा 110 मा टेलिफोन गरेर प्रहरी कन्ट्रोलमा रिपोर्ट गर्नुहोला।
- 110 मा टेलिफोन गरेमा, अपरेटरले मुख्यतया निम्न कुराहरूको प्रश्न गर्ने भएकाले, नआत्तिकन, सकेसम्म सही जबाफ दिनुहोला।

① कहिले, कहाँ, के भएको थियो
② तपाईंको नाम, सम्पर्क ठेगाना आदी
③ दुर्घटनाको अर्को पक्ष या अपराधीको लिङ्ग, व्यक्ति सङ्ख्या, उमेर, पहिरन आदि
④ चोटपटक लागेको व्यक्ति छन् कि छैनन्

- आफूले टेलिफोन गर्न नसक्ने अवस्थामा नजिकै रहेको व्यक्तिलाई सहायताको लागि अनुरोध गर्नुहोला।



2 विपद्



2-1 समुन्द्री आँधी या 'एकत्रित भारी वर्षात्'

- ऋतु परिवर्तन हुने बेलामा दक्षिणको तातो वायु र उत्तरको चिसो वायु ठोक्किने बोर्डर लाइन (अग्र पङ्तिको रेखा) जापानको आकाशमा अड्किएर रहनाले अक्सर भारी वर्षात् हुने गर्दछ।
- समुन्द्री आँधी या अग्र पङ्तिको रेखाले उत्पन्न गराउने न्यून चापीय वायु जापानको नजिकबाट गुज्रिने बखतमा फराकिलो परिधिमा भारी वर्षात् हुने गर्छ।
- भौगोलिक बनोटको प्रभावहरूले गर्दा माथि बग्ने हावाको प्रवाह उच्च भएर बनेको बादल (क्युमुलोनिम्बस) एउटै स्थानमा तह बाक्लिएर, उही स्थानमा लगातार भारी वर्षात् ('एकत्रित भारी वर्षात्') हुन जाने गर्दछ।
- यस्तो खालको भारी वर्षात्हरूले, भूस्खलन या बाढी ल्याउने र ठूलो क्षति गराउने भएकोले सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ।

(1) खोला-नदीमा बाढी

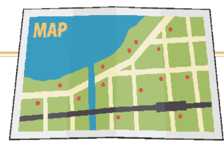
- भारी वर्षात् आदिको कारणले खोला-नदीको पानी ओभर-फ्लो भएर बाढी आएमा भवनहरू डुब्ने, मानिसलाई बगाउने हुनसक्छ।
- बाढीबाट जीवन रक्षा गर्नको लागि निम्न क्रियाकलाप गर्नुपर्छ।

तयारी गर्ने

पहिले देखि नै हाजार्ड म्यापआदि प्रयोग गरेर डुबानमा पर्ने डर भएको स्थान तथा सेल्टर, घर आदिबाट सेल्टरसम्मको सुरक्षित बाटो थाहा पाई राख्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ ।

महत्वपूर्ण बन्दि

हाजार्ड म्याप



विपद् आइपर्ने डर भएको स्थान लेखिएको नक्सा हो।

विस्तृतमा तलको वेबसाइटमा हेर्नुहोला।

https://disaportal.gsi.go.jp/

भारी वर्षात् हुँदा

① मौसम विज्ञान विभाग आदिले जारी गर्ने प्रकोप रोकथाम मौसमको सूचना आदिको आधारमा, खतरा छ भन्ने लागेमा आफैँले सोचेर सुरक्षित स्थानमा जानुपर्छ।

② गाउँपालिका/नगरपालिकाबाट 'आश्रय लिने जानकारी' प्रसारण भएपछि, खतरायुक्त स्थानबाट सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिन जानुपर्छ।

③ आश्रय लिन जाने तरिका बारेमा "3 आश्रय" मा हेर्नुहोला।

(2) भूस्खलन

भारी वर्षा वा भूकम्पका कारण पहाडको ढलान वा चट्टानहरू भत्किँदा वा बाढीको समयमा नदी क्षेत्रबाट माटो, ढुङ्गा र रूखहरू बगाउँदा भूस्खलन हुन्छन्। त्यस्ता प्रकोपहरूले भवनहरू ध्वस्त पार्न वा गाड्न वा सडकहरू अवरुद्ध गर्न सक्छन्।

भूस्खलनबाट जीवन रक्षा गर्नका निमित्त निम्न क्रियाकलापहरू गर्नुपर्छ।

तयारी गर्ने

पहिले देखि नै हाजार्ड म्याप आदि प्रयोग गरेर भूस्खलनमा पर्ने डर भएको स्थान तथा सेल्टर, घर आदिबाट सेल्टरसम्मको सुरक्षित बाटो थाहा पाई राख्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ ।

भारी वर्षात् हुँदा

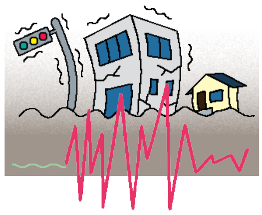
① मौसम विज्ञान विभाग आदिले जारी गर्ने प्रकोप रोकथाम मौसमको सूचना आदिको आधारमा, खतरा छ भन्ने लागेमा आफैँले सोचेर आश्रय लिन जानुपर्छ।

② गाउँपालिका/नगरपालिकाबाट 'आश्रय लिने जानकारी' प्रसारण भएपछि, खतरायुक्त स्थानबाट सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिन जानुपर्छ।

③ आश्रय लिन जाने तरिका बारेमा "3 आश्रय" मा हेर्नुहोला।

2-2 भूकम्प

- जापानको आसपासमा, धेरै प्लेटहरू अवस्थित रहेको र, यसले गर्दा जटिल किसिमका शक्ति सञ्चय हुने भएकोले, संसार भरीमै प्रख्यात भूकम्प आइरहने भूभागको रूपमा चिनिने गरेको छ।
- भूकम्प आएको बेलामा, पहिला, आफ्नो जीवन आफैँले रक्षा गर्ने, स्थानीय व्यक्तिहरूसँग सहकार्य गरेर जीवन रक्षा गर्ने जस्ता कुराहरू अत्यन्त जरुरी हुन्छ।
- भूकम्पबाट जीवन रक्षा गर्नका निमित्त पहिल्यै देखि निम्न क्रियाकलाप गर्नुपर्छ।



तयारी गर्ने

① ठुलो भूकम्प आएमा आश्रय लिने स्थान बारेमा परिवारसँग छलफल गरिराख्न पर्छ।

② स्थानीय रूपमा आयोजना हुने 'विपद् रोकथाम पूर्वाभ्यास'मा सहभागी भएर, स्थानीयले गर्ने गरेको प्रयास बारेमा बुझ्नपर्छ।

③ न्यूनतम 3 दिनको भाग बराबर (सकेसम्म 1 हप्ता बराबरको भाग)को खाद्य सामाग्री/पिउने पानी या चोटपटकको उपचारमा प्रयोग गर्न सकिने सामानहरू व्यवस्था गर्नुपर्छ।

④ फर्निचर नढल्ने गरी अचल (भित्तामा फिक्स आदि गरेर) बनाएर राख्नपर्छ। यदि ढली हालेपनि केही नहुने गरी राख्ने ठाउँमा विचार पुऱ्याउने।

महत्वपूर्ण बन्दिु

म्याग्निच्युड र सिन्दो (भुकम्पीय तीव्रता)

- म्याग्निच्युडले भूकम्पको परिमाणलाई सङ्ख्यामा व्यक्त गर्दछ। म्याग्निच्युडको मान 1अङ्क ठूलो भएमा, त्यसको शक्ति करिब 32 गुणा हुनेछ।
- सिन्दो (भुकम्पीय तीव्रता)ले, उक्त स्थानमा भूकम्पले गराएको कम्पनको तीव्रतालाई व्यक्त गर्दछ। मौसम विज्ञान विभागले, सिन्दो (भुकम्पीय तीव्रता)लाई 10 तहमा (0, 1, 2, 3, 4, 5 भन्दा कम, 5 भन्दा बढि, 6 भन्दा कम, 6 भन्दा बढि, 7) वर्गिकरण गरेको छ।
- यी जानकारीहरू टिभी, रेडियो, इन्टरनेट आदिबाट हासिल गर्न सकिन्छ।

भूकम्प आएको बेलामा

भूकम्प आएमा नआत्तिकन क्रियाकलाप गर्नुहोस्। कस्तो खालको क्रियाकलाप गर्ने भनेर, भूकम्प आउँदा आफू रहेको स्थान अनुसार फरक पर्न आउने भएकोले, तलको बुँदामा ध्यान पुऱ्याउनुहोला।

① **शान्त पूर्वक क्रियाकलाप गर्ने**

- घर या भवन भित्र हुँदा
  कम्पनले खसेको सामानबाट टाउको जोगाउनको लागि, बलियो टेबुलहरूको मुनि शरीर लुकाउने र, कम्पन नरोकिउन्जेल सम्म पर्खिने गर्नुपर्छ।
- बाहिर निक्लेको अवस्थामा
  भवनको नजिकै हुँदा, साइनबोर्ड या भवनको पर्खाल या झ्यालको सिसा खसेर लाग्न सक्ने भएकोले, ब्याग आदिले टाउको जोगाएर, सुरक्षित स्थान तर्फ आश्रय लिनुपर्छ।
- मोटरमा चढेको अवस्थामा
  कम्पन महसुस भएपछि, नहडबडाइकन मोटरलाई सडकको बायाँ तर्फ रोकेर इन्जिन बन्द गर्ने गर्नुपर्छ। साँचो घुसारेकै अवस्थामा मोटरबाट ओर्लेर, हिँडेर सुरक्षित स्थान तर्फ गएर आश्रय लिने।

② **आगो व्यवस्थापन**

भूकम्पको कारणले आगलागी हुन गयो भने झन् धेरै ठूलो क्षति हुन जान्छ।

- कम्पन रोकिएपछि भान्छा या स्टोभ आदिको आगो निभाउनु पर्छ।
- यदि आगो लागी हालेमा, फायर एक्सटिनगुइसर आदिले सकेसम्म आगो निभाउनु पर्छ।
- भूकम्प पश्चात् ग्याँस चुहावट हुनसक्ने भएकोले आगो बाल्नु हुँदैन।

③ **सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिन जाने**

भूकम्पद्वारा घर लड्ने या आगलागी भएर खतरा उत्पन्न हुने हुनसक्छ।

- पहाडको नजिकैतिर पहिरो खस्न सक्ने भएकाले, कम्पन रोकिएपछि यथाशक्य चाँडो, बसोबास रहेको गाउँपालिका/नगरपालिकाले निर्दिष्ट गरेको आश्रय स्थलमा आश्रय लिनुपर्छ।
- भूकम्पको कारण बिजुली काटिएको स्थानमा पुन बिजुली आउंदा बिद्तिय सामानबाट आगोलागि हुने सम्भावना भएकोले सेल्टरमा जानु अघि ब्रेकर (मुख्य स्विच) निभाउने ।

④ **छिमेकी बिचको सहकार्य, एकले अर्कोलाई गर्ने सहायता**

विपद् आइपरेको बेलामा, छिमेकी व्यक्तिहरू बिच एकले अर्कोलाई सहायता गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

- विशेषतः एक्लै जीवन निर्वाह गर्ने वृद्ध व्यक्ति या शारीरिक रूपमा अशक्त व्यक्तिहरूलाई बोलाएर, सहकार्य गर्दै एकले अर्कोको सहायता दिनुपर्छ।

⑤ **सही जानकारी हासिल गर्ने**

ठूलो भूकम्प आएपछि, विभिन्न जानकारीहरू सुन्नमा आइन्छ।

- टिभी, रेडियो, मोबाइल टर्मिनल या 'प्रशासनिक विपद् रोकथाम वायरलेस माइक' को जानकारीहरूको आधारमा, ताजा सही जानकारी हासिल गरेर शान्तपूर्वक क्रियाकलाप गर्नुपर्छ।

महत्वपूर्ण बिन्दु

'भूकम्प सम्बन्धी आपत्कालीन ब्रेकिङ न्युज' (सावधानी सूचना)

- जापानको मौसमसम्बन्धी विज्ञानको एजेन्सीले भूकम्पको प्रारम्भिक चेतावनी कायम गरेको बेला तीव्र कम्पन अपेक्षित हुन्छ।
- टिभी, रेडियो, मोबाइल टर्मिनल, 'प्रशासनिक विपद् रोकथाम वायरलेस माइक' आदिबाट 'भूकम्प सम्बन्धी आपत्कालीन ब्रेकिङ न्युज' प्रसारण हुनेछ।

भूकम्प र 'भूकम्प सम्बन्धी आपत्कालीन ब्रेकिङ न्युज' बारेको भिडियो (अङ्ग्रेजी भाषा/चिनियाँ भाषा/दक्षिण कोरियाली भाषा/जापानी भाषा)

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html

भूकम्पको आकस्मिक सुचना आएमा नआत्तिकन सुरक्षित रहने !

2-3 सुनामी

- समुन्द्रको पिँध मुनि ठूलो भूकम्प आएमा समुन्द्रको पिँधबाट छचल्किएर पानी माथि आउने, तल जाने हुन्छ। यसको कारणले, समुन्द्री सतह अस्थिर भएर ठूलो छालको रूपमा चारैतर्फ फैलिनुलाई सुनामी भनिन्छ।
- "सुनामी आउनु अगाडि अवश्यपनि पानीको तह घट्छ" भन्ने कथन रहेको छ तर, त्यस्तो हुन्छ नै भन्ने हुँदैन।

तयारी गर्ने

सुनामीबाट जीवन रक्षा गर्नका निमित्त, पहिले हाजार्ड म्यापहरू प्रयोग गरेर आश्रय स्थल निश्चय गरी, आफ्नो घर तिरबाट आश्रय स्थल सम्मको सुरक्षित मार्ग निश्चय गरेर राख्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

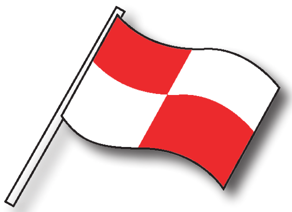
सुनामी आउला जस्तो (अथवा आएको) बेलामा

समुन्द्री तटमा सुनामी आएको देखेर सुरक्षित स्थान तर्फ भाग्न सुरु गरेर भ्याउन सकिँदैन। निम्न कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याएर आश्रय स्थल तर्फ भाग्नुहोस्।

- समुन्द्र या 'नदीको सङ्गम स्थल' नजिकै बलियो कम्पन महसुस भएको बेलामा तथा कमजोर कम्पन भएपनि लामो समय सम्म मन्द भूकम्प महसुस भएको बेलामा, तुरुन्तै समुन्द्री तट या 'नदीको सङ्गम स्थल'बाट टाढा भएर, अग्लो ठाउँ या आश्रय लिने बिल्डिङ जस्ता अग्ला स्थानमा आश्रय लिनुपर्छ।
- भूकम्प महसुस नभएपनि, मौसम विज्ञान विभागबाट सुनामी सावधानी सूचना जारी गरेको बेलामा तथा स्थानिय निकायबाट सेल्टरमा जाने निर्देशन आएमा, तत्कालै समुन्द्री तट या 'नदीको सङ्गम स्थल'बाट टाढा गएर, अग्लो ठाउँ या आश्रय लिने बिल्डिङ जस्ता अग्ला स्थानमा आश्रय लिनुपर्छ।
- टिभी, रेडियो, मोबाइल टर्मिनल, 'प्रशासनिक विपद् रोकथाम वायरलेस माइक', अङ्ग्रेजी भाषा संस्करणको मौसम विज्ञान विभागको वेबसाइट या Safety tips आदिबाट सही जानकारी हासिल गर्नुपर्छ।
- सुनामीको छाल पटक-पटक फर्केर आउने भएकोले, सावधानी सूचना/चेतावनी सूचना नहटाइन्जेल सम्म समुन्द्री तट या 'नदीको सङ्गम स्थल'को नजिकै जानु हुँदैन।

महत्वपूर्ण बिन्दु

सुनामी झण्डा



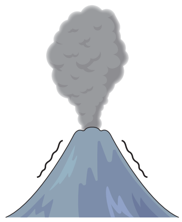
- सन 2020 जुन महिनादेखि सामुद्रिक तट आदिमा बुट्टेदार झण्डा "सुनामी झण्डा" मार्फ़त ठूलो सुनामीको खतराको सुचना, सुनामी खतराको सुचना, सुनामी सचेतनाको सुचना जानकारी गराउने कुरा हेर्ने र सुन्ने गरी सुचना दिने कार्य सुरु गरिएको छ ।
- "सुनामी झण्डा प्रयोग गर्नाले कान नसुन्ने अपांगता भएका ब्यक्ति तथा छाल र हावाको आवाज सुन्न गाह्रो हुने पौडिरहेको ब्यक्ति, साथै बिदेशीहरुको लागि पनि सुनामी खतराको सुचना दिन सक्ने भएको छ ।

"सुनामी झण्डाको बारेमा (अंग्रेजी)

https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/en/tsunami/tsunami_flag.html

2-4 ज्वालामुखी विस्फोट

- जापानमा 111 वटा सकृय ज्वालामुखी छन्।
- ज्वालामुखी विस्फोट भएको बेलामा जिउ ज्यानमा खतरा पुग्ने गम्भीर विपद् निम्तिने डर रहन्छ।
- ज्वालामुखी विस्फोटबाट जीवन रक्षा गर्नका निमित्त निम्न क्रियाकलापहरू गर्नुपर्छ।



तयारी गर्ने

- पहिल्यै देखि हाजार्ड म्यापबाट "आवश्यक चेतावनीको परिधि" कहाँ सम्म हो भनेर निश्चय गरी सकिन्छ।
- पहाड चढ्न जाने बेलामा निम्न तयारी गर्नुपर्छ।

① ज्वालामुखी चेतावनी वा ज्वालामुखी चेतावनी स्तर र खतरा नक्शा, आदि जाँच गर्नुहोस्
② पहाड चढ्न जाने सूचना दर्ता गर्नुपर्छ।
③ सञ्चारको साधन या हेलमेटको तयारी गर्नुपर्छ।

महत्वपूर्ण बिन्दु

ज्वालामुखी बिष्फ़ोट सतर्कता स्तर

- ज्वालामुखी गतिबिधीको अवस्था अनुसार "सतर्कता आवश्यक क्षेत्र" र "गर्नु पर्ने कार्य" तुरुन्त बुझिने गरी जारी गरिने सुचना हो ।
- जापानमा भएको सकृय ज्वालामुखी मध्ये 4 वटा ज्वालामुखी चलायमान छ
- ज्वालामुखी बिष्फ़ोट सतर्कता स्तरमा निम्न 5 स्तरका छन् ।

स्तर 5	सुरक्षीत ठाउँमा जाने (जोखिममा रहेको आवासीय क्षेत्रबाट सुरक्षीत ठाउँमा जानु आवश्यक छ)
स्तर 4	वृद्धहरूको स्थानान्तरण, इत्यादि (विशेष हेरचाह आवश्यक पर्ने वृद्धहरू र अन्य व्यक्तिहरूको निकासी, र जोखिममा रहेको आवासीय क्षेत्रका बासिन्दाहरूलाई खाली गर्ने तयारी आवश्यक छ)
स्तर 3	ज्वालामुखी नजिकको प्रतिबन्ध (विशेष हेरचाह चाहिने वृद्धहरू र अन्य व्यक्तिहरूलाई परिस्थितिमा निर्भर गर्दै बाहिर निकाल्ने तयारी।)जोखिममा रहेका क्षेत्रहरूमा प्रवेशमा प्रतिबन्धहरू, जस्तै आरोहण निषेध र पहाड प्रवेशमा प्रतिबन्ध).
स्तर 2	क्रेटरको नजिक जान प्रतिबन्ध (क्रेटर नजिक र वरपरका क्षेत्रहरूमा प्रवेशमा प्रतिबन्ध)
स्तर 1.....................	सकृय ज्वालामुखी भएको कुरामा ख्याल गर्नुपर्ने कुरा (बिशेष गरी छैन)

ज्वालामुखी बिष्फ़ोट चेतावनी/सतर्कता स्तरको बारेमा (अंग्रेजी)

https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/English/level.html

ज्वालामुखी विस्फोट होला जस्तो (अथवा भएको) बेलामा

- मौसम विज्ञान विभागले जारी गर्ने 'ज्वालामुखी विस्फोट ब्रेकिङ न्युज', 'ज्वालामुखी विस्फोट सावधानी सूचना' या 'ज्वालामुखी विस्फोट चेतावनी लेभल'को आधारमा, आवश्यक भएमा आफैँले निर्णय गरेर सुरक्षित स्थलमा आश्रय लिनु पर्छ।
- गाउँपालिका/नगरपालिकाबाट 'आश्रय लिने निर्देशन जारी भएमा, सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिनुपर्छ।
- पहाड चढ्दा चढ्दै माथि उल्लिखित जानकारी थाहा हुन आएको वा विस्फोट भइहालेको अवस्थामा, निम्न क्रियाकलाप गर्नुपर्छ।

① तुरुन्तै विस्फोट भएको ठाउँबाट टाढा भाग्नुपर्छ।
② पहाडमा भएका टहरा या सेल्टर इत्यादिमा आश्रय लिनुपर्छ।
③ टाउको जोगाउनका लागि हेलमेट लगाउनु पर्छ।

3 आश्रय

3-1 आश्रय स्थल

विपद् बाट शरीरको रक्षा गर्नका निमित्त अस्थायी रूपमा आश्रय लिने स्थान या सुविधा स्थललाई आश्रय स्थल भनिन्छ।

विपद् आइपर्ला जस्तो (अथवा आइपरेको) अवस्थामा

- सेल्टरको सुचना आदिको आधारमा खतरायुक्त स्थानबाट चाँडै नै सुरक्षित स्थानमा गएर आश्रय लिनुपर्छ।
- अग्रीम रूपमा, बसोबास रहेको क्षेत्रमा रहेको आश्रय स्थल बारे बुझ्नपर्छ।
- आश्रय स्थल बारेमा, हाजार्ड म्याप तथा हरेक गाउँपालिका/नगरपालिकाको वेबसाइट आदिबाट बुझ्न सकिन्छ।
- पहिले नै डुवानमा परेको आदि आश्रय स्थल तर्फ जान खतरा भएको अवस्थामा अन्य सुरक्षित स्थान तर्फ भाग्ने (नजिकैको बलियो (राम्ररी बनाएको) भवन तर्फ भाग्ने, त्यो पनि नसकिने भएमा, घरको दोश्रो तला भन्दा माथी जस्ता थोरै भएपनि सुरक्षित ठाउँ तर्फ भाग्ने) आदि, सकेसम्म जीवन रक्षा हुने गतिबिधी गरौं ।

3-2 'आश्रय लिने जानकारी'

विपद् आइपर्ला जस्तो (अथवा आइपरेको) अवस्थामा सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिनको लागि झकझकाउने जानकारीलाई 'आश्रय लिने जानकारी' भनिन्छ।

'आश्रय लिने जानकारी'हरू निम्न खालका हुन्छन्।

सतर्कता स्तर 3 बृद्ध व्यक्तिहरुको सेल्टर

- भनेको कस्तो जानकारी?

  यो बिपदको कारण क्षति हुने सम्भावना भएकोले आश्रय स्थल तर्फ जानको लागि समय लाग्ने वृद्ध व्यक्ति या साना बालबच्चाहरूलाई आश्रय लिन झकझकाउने जानकारी हो।
- यो जानकारी प्रसारण भएमा

निम्न व्यक्तिहरूले खतरायुक्त स्थानबाट आश्रय स्थलमा जान सुरु गर्नुपर्छ।

① वृद्ध व्यक्ति
② अपाङ्ग व्यक्ति
③ बालबच्चा
④ अन्य, आफ्नो क्षमताले सेल्टरमा जान गाह्रो हुने ब्यक्ति आश्रय स्थलमा जान समय लाग्ने व्यक्ति (गर्भवती आदि)
⑤ ① देखि ④ का व्यक्तिसँगै आउने मानिस
⑥ जिउ ज्यानलाई खतरा भएको महसुस गर्ने व्यक्ति

अन्य व्यक्तिले पनि आवश्यकता अनुसार साधाराण गतिबिधी बन्द गरी आश्रय स्थलमा जाने तयारी सुरु गर्ने समय हो ।

'सतर्कता स्तर 4 आश्रय लिने निर्देशन

- भनेको कस्तो जानकारी?

  प्रकोपबाट हुने क्षतिको जोखिम बढेको बेला यो सल्लाह जारी
- यो जानकारी प्रसारण भएमा

  खतरायुक्त स्थानबाट सबैजना सुरक्षाको सुनिश्चितता गर्दै निम्न स्थानमा आश्रय लिन जानुपर्छ।

① आश्रय स्थल

② आफन्त वा साथीहरूको सुरक्षित घर, धर्मशाला, आदि)

साथै, हाजार्ड म्याप आदि हेरेर निम्न लिखित 3 वटा शर्त पूरा गरेमा स्वनिर्णय गर्न सकेको खण्डमा घर भित्रै बसेर सुरक्षित रहन सक्ने सम्भावना पनि छ ।

① डुवानको कारण घर ढल्ने, भत्किने खतरा हुने क्षेत्र (घर भत्किने आदि डुवानको सम्भावना भएको क्षेत्र) मा परेको छैन भन्ने कुरा

② डुवानको खतरा नभएको अग्लो घरमा बसिरहेको कुरा

③ डुवानको पानी घट्ने बेलासम्म धैर्य गर्न सक्ने गरी पानी तथा खानाको प्रशस्त ब्यवस्था भएको कुरा

सतर्कता स्तर 5 आपतकालिन सुरक्षाको सुनिश्चित

- भनेको कस्तो जानकारी?

  स्थिति अझै बिग्रिएर, पहिले नै बिपद आइसकेको वा बिपद नजीक आइसकेको अवस्थामा प्रसारण हुने जानकारी हो।
- यो जानकारी प्रसारण भएमा

  सेल्टरमा नगएको भएमा ज्यानकै खतरा भएकोले तुरुन्त ज्यानको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने । सेल्टरमा जाने कुरा नै खतरा लागेको अवस्थामा केहि भएपनि ज्यान बचाउनको लागि तुरुन्त निम्न कार्य गर्नुहोस ।

① नजीकको बलीयो भवनको अग्लो भागमा भाग्ने

② घरको दोश्रो तल्ला भन्दा माथी अलिकति भएपनि सुरक्षित स्थानमा भाग्ने

आदि

महत्वपूर्ण बिन्दु

"चेतावनी लेभल" सहितको 'आश्रय लिने जानकारी'

～चेतावनी लेभल भनेको के? ～

- सुनामी बाहेकको बाढीको क्षति या भूस्खलन होला जस्तो अवस्थामा, कस्तो क्रियाकलाप गर्नुपर्छ भनेर सजिलै थाहा हुने गरी प्रसारण गरिने जानकारी हो।
- सन् 2019 देखि, 'आश्रय लिने जानकारी' र 'विपद् रोकथाम मौसमी जानकारी' सँगसँगै प्रसारण हुने गरेको छ।
- चेतावनी लेभलका निम्न 5 तहहरू रहेका छन्।

चेतावनी लेभल 1........ विपद् प्रतिको मनोवृत्ति उच्च बनाउने (वर्षात् या खोलाको जानकारीहरू, टिभी या इन्टरनेटमा खोज्ने।)

चेतावनी लेभल 2........ आश्रय लिन जाने तयारी गर्दै, कस्तो आश्रय क्रियाकलाप गर्ने हो, निश्चय गर्ने (आफु रहेको स्थान खतरायुक्त स्थान हो या खतरायुक्त स्थानबाट कहाँ कसरी भाग्ने भनेर खोज्ने।)

चेतावनी लेभल 3........ खतरायुक्त स्थानबाट वृद्ध व्यक्ति आदिले आश्रय लिन जाने (बुढाबुढी या बालबच्चा, भाग्न समय लाग्ने व्यक्तिहरू भाग्ने।)

चेतावनी लेभल 4........ खतरायुक्त स्थानबाट सबैजना आश्रय लिन जाने (सबैजना खतरायुक्त स्थानबाट सुरक्षित स्थान तर्फ भाग्ने।)

चेतावनी लेभल 5........ जीवन रक्षाको लागि सकेसम्म सबैभन्दा उत्तम उपाय अपनाउने (पहिले नै विपद् आइपरेको छ कि, नजीकै आएको अवस्था हो । आफ्नो महत्त्वपूर्ण जीवन रक्षा गर्नुहोस्!)

3-3 आश्रय लिन जाने तरिका

वास्तविकतामा आश्रय लिन जाँदा निम्न कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनुहोला।

- आश्रय लिन जानु अगाडि अवश्य पनि आगो निभाउनु पर्छ।
- आश्रय लिन जाँदा, सामानहरू सकेसम्म थोरै लिएर पछाडि बोक्नु पर्छ र, दुवै हात स्वतन्त्र रूपमा चलाउन मिल्ने गर्नु पर्छ।

महत्त्वपूर्ण बन्दि

डिजास्टर इमरजेन्सी म्यासेज सेवा

- ठूला भूकम्प आएको जस्ता अवस्थाहरूमा, टेलिफोन सम्पर्क हुन गाह्रो हुने स्थिति आउने गर्छ।
- यस्तो अवस्थामा, डिजास्टर इमरजेन्सी म्यासेज सर्भिस उपलब्ध गरिन्छ।

आन्तरिक मामिला तथा सञ्चार मन्त्रालयको वेबसाइट पनि सारांश उल्लेख गरिएको छ।

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html

डिजास्टर इमरजेन्सी म्यासेज डायल (171)

ल्याण्डफ़ोन, मोबाइल फ़ोनबाट "171" डायल गर्दा, प्रयोग गाइडान्स अनुरूप सरल तरिकाले म्यासेजको रेकर्ड या प्ले गर्न सकिन्छ।

विस्तृतमा तलको वेबसाइटमा हेर्नुहोला।

NTT EAST : https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/

NTT WEST : https://www.ntt-west.co.jp/dengon/

NTT EAST NTT WEST

डिजास्टर म्यासेज बोर्ड (web171) (अङ्ग्रेजी भाषा/चिनियाँ भाषा/दक्षिण कोरियाली भाषा/जापानी भाषा)

कम्प्युटर या स्मार्टफोनबाट, ल्याण्ड्फ़ोन तथा मोबाइल फ़ोनको नम्बर राखेर सुरक्षित भए नभएको दर्ता/निश्चित गर्न सकिन्छ

यहांबाट प्रयोग गर्नुहोस ।

https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/

विस्तृतमा तलको वेबसाइटमा हेर्नुहोला।

NTT EAST : http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/

NTT WEST : https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/

NTT EAST NTT WEST

डिजास्टर म्यासेज बोर्ड (मोबाइल फोन)

मोबाइल फोन कम्पनी पनि म्यासेजको सर्भिस उपलब्ध गरेका छन् ।

विस्तृतमा तलको वेबसाइटमा हेर्नुहोला।

NTT DOCOMO : http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi

KDDI (au) : http://dengon.ezweb.ne.jp/

SoftBank/Y!mobile : http://dengon.softbank.ne.jp/

Rakuten Mobile : https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/?lang=ja

NTT DOCOMO KDDI (au) SoftBank/Y!mobile Rakuten Mobile

विस्तृतमा तलको वेबसाइटमा हेर्नुहोला।

NTT DOCOMO : https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

KDDI (au) : https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/

SoftBank : https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/

Y!mobile : https://www.ymobile.jp/service/dengon/

Rakuten Mobile : https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/?lang=ja

NTT DOCOMO KDDI (au) SoftBank Y!mobile Rakuten Mobile

3-4 विपद्को बेलामा उपयोगी हुने मौसम जानकारी हासिल गर्ने

मौसम विज्ञान विभागले, विपद्को बेलामा उपयोगी हुने मौसम जानकारी गरेको छ।
ती मौसम जानकारीहरू टिभी, रेडियो, इन्टरनेट आदि मार्फत हासिल गर्न सकिन्छ।

भारी वर्षात् या भूकम्प सम्बन्धी जानकारी (बहुभाषामा सेवा प्रदान)

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

विपद् रोकथाम जानकारी

विपद् बारेको जानकारी तलको वेबसाइटमा हेर्नुहोला।

https://www.jma.go.jp/jma/en/menu.html

किकिकुरु (जोखिमी तहको सूचना वितरण)

विपद् आइपर्ला जस्तो जोखिमयुक्त स्थान बारेमा नक्सामा हेरेर निश्चय गर्नुहोला।

डुबान (होचो स्थानमा पानी जम्ने विपद्)

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:inund

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

बाढी (खोलाको पानी भरिएर ओभर-फ्लो हुने विपद्)

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:flood

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

भूस्खलन (पहाड या चट्टानबाट पहिरो खस्ने विपद्)

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:land

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

ज्वालामुखी विस्फोट चेतावनी लेभल

ज्वालामुखीको जानकारी

https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/34.5/137/&contents=volcano&lang=en

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

महत्वपूर्ण बिन्दु

भारी वर्षात् विशेष सावधानी सूचना

- मौसम विज्ञान विभागले, 'भारी वर्षात् विशेष सावधानी सूचना' जारी गर्ने गरेको छ।
- 'भारी वर्षात् विशेष सावधानी सूचना', केहि दशकमा एक पटक भारी बर्षाको अनुमान गरी गम्भीर विपद् जुनसुकै घडीमा आइहाल्न सक्ने अवस्थामा जारी गर्ने गरिन्छ।

महत्वपूर्ण बिन्दु

किकिकुरु (जोखिमी तहको सूचना वितरण)

- मौसम विज्ञान विभागले, बर्षाको अनुमान आदिको आधारमा डुबान/भूस्खलन/तुरुन्त होला जस्तो जोखिमयुक्त स्थानहरू नक्सामा इङ्गित गरेको "किकिकुरु (जोखिमी तहको सूचना वितरण)" गर्ने गरेको छ।
- किकिकुरु 'जोखिमी तहको सूचना वितरण'लाई मौसम विज्ञान विभागको वेबसाइटबाट हरेक 10 मिनेटमा हासिल गर्न सकिनेछ।
- आफू रहेको क्षेत्रको जोखिमी तह उच्च भए नभएको जानकारी स्मार्टफोनहरूबाट हासिल गरेर सक्दो चाँडो आश्रय लिनको लागि जाऔं।

महत्वपूर्ण बिन्दु

विपद्को समयमा उपयोगी हुने जानकारी प्रदान गर्ने एप्लिकेशन "Safety tips"

- जापानमा, विदेशी पर्यटक लक्षित, विपद्को बेलामा उपयोगी हुने जानकारी प्रदान गरिने एप्लिकेशन उपलब्ध छ।
- यस एप्लिकेशनलाई स्मार्टफोनमा डाउनलोड गरेमा, आफ्नो वरिपरि निम्न खालका विपद् आइपर्न सक्ने सम्भावना रहेको कुरा अग्रिम रूपमा सूचित गरिनेछ।
  - ① 'भूकम्प सम्बन्धी आपत्कालीन ब्रेकिङ न्युज' (चाँडै नै ठूलो कम्पन आउने भएकोले आफ्नो जीवन रक्षा गर्नुहोस् भन्ने चेतावनीको सन्देश)
  - ② 'सुनामी सावधानी सूचना' (सुनामी आउने भएकोले अग्लो ठाउँमा भाग्नुहोस् भन्ने चेतावनीको सन्देश)
  - ③ 'मौसम आदि सम्बन्धी विशेष आपतकालीन सूचना' (दशकौंको अन्तरालमा एक पटक आउने ठूलो डिग्रीको भारी बर्षा तथा हुरी आदि जुनसुकै घडीमा आइपर्न सक्ने भन्ने चेतावनीको सन्देश)
  - ④ 'ज्वालामुखी विस्फोट ब्रेकिङ न्युज' (विस्फोट भएकोले आफ्नो जीवन रक्षा गर्नुहोस् भन्ने चेतावनीको सन्देश)
  - ⑤ टाइफुनको जानकारी (टाइफुन नजीकै आएकोले ज्यान बचाउनुस भन्ने खतराको सुचना)
- साथै, विपद् आइपर्दा उपयोगी हुने जानकारी प्रयोग गर्न सकिन्छ।
  - ① विपद्को बेलामा के गर्दा ठिक हुन्छ भनेर बुझ्न सकिने फ्लोचार्ट
  - ② वरपरका जापानी नागरिकहरूसँग कुरा गर्नका लागि चाहिने कम्युनिकेशन कार्ड
  - ③ विपद्को बेलामा आवश्यक जानकारी सङ्कलन गर्न सकिने वेबसाइटको लिङ्क

Android : https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android
iPhone : https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8

Android iPhone