

वपिदको रोकथाम गाइड

शब्दको व्याख्या

- **Emergency Medical Care Site / आकस्मिक उपचार केन्द्र**
वपिद भएदेखि भर्खरैका समय अवधिमा (वपिद पछि 72 घण्टा) राहत केन्द्र अस्पताल तथा राहत उपकेन्द्र अस्पतालमा आकस्मिक उपचार केन्द्र स्थापना गरेर बरिमीहरूको प्रकार छुट्टयाउदै हलुका बरिमी भएकाहरूको उपचार गरिन्छ।
- **Disaster Supply Storage / राहत सामानको भण्डार**
भूकम्पको बेलाको राहत केन्द्रमा (Earthquake Relief Camp) संग्रह गरिएका सामानहरूमध्ये मुख्यतया वपिद हुने वित्तिकै प्रयोग नगरिने सामानहरू संग्रह गरिएको भण्डार।
- **Water Supply Points / खाने पानी पाउने ठाउँ**
वपिद भएको बेला खाने पानी प्रदान गर्ने ठाउँ। बोटल वा वाटर क्यान्स जस्ता कुराहरू लिएर आउनुपर्दछ।
- **Large-scale Evacuation Area / Temporary Evacuation Area**
खुल्ला फराकिलो आश्रयस्थल / अस्थायी आश्रयस्थल
मुख्यतया भूकम्प वा वसितुत रूपमा हुने आगलागीबाट जोगनिको लागि अस्थायी रूपमा शरण लिन ठाउँ।
- **राहत केन्द्र (Community Hall / स्थानीय बासिन्दा केन्द्र)**
प्रत्येक इलाकाको आगलागी प्रतिरिध केन्द्र।
वभिन्न ठाउँबाट आउने जानकारी जम्मा गरेर वपिद रोकथाम केन्द्र र प्रत्येक भूकम्पको बेलाको राहत केन्द्रलाई त्यो जानकारी पठाउने पनि गरिन्छ।
साथै वपित्तबाट पडिने प्रमाण पत्र जारी गर्ने ठाउँ पनि हुनेछ।
- **Temporary accommodation facility for people who have difficulty returning home (Community Hall)**
वपिदको कारण आफ्नो घर फर्कन नसक्नेहरू अस्थायी रूपमा बस्ने भवन (स्थानीय बासिन्दा केन्द्र)
टेशन वरिपी रहेर र बाहिर हुँदा वपित्तको अवस्थामा परेर आफ्नो घर फर्कन नसक्नेहरूमध्ये घर फर्कन नसक्नुजेलसम्म बस्ने ठाउँ नभएकाहरूलाई अस्थायी रूपमा बस्न दिन भवन्।
- **Secondary Relief Station (Community Hall)**
दोस्रो राहत केन्द्र (स्थानीय बासिन्दा केन्द्र)
वपिदको बेला वशिष खयाल गर्नुपर्नेहरूमध्ये भूकम्पको बेलाको राहत केन्द्रमा बस्न गाह्रो भएकाहरूलाई मदत र उपचार गर्ने भवन, जुन भवन स्थापना गर्न वडा कार्यालयले राहत अवस्था विचार गरेर निर्णय गर्छ।
- **Disaster bathing cooperative facilities**
वपित्तको बेला नुहाउन प्रयोग गर्न सकिने भवन
वपित्त हुँदा नुहाउन र दैनिक जीवनमा चाहिने पानीको प्रबन्ध गर्ने भवन

पूर्व तयारी

- परिवार मलिन सम्पर्क गर्ने तरिका र यो पर्वको अगाडी पट्टा भएको नक्सामा उल्लेखित भूकम्पको बेलाको राहत केन्द्र तथा खुल्ला फराकिलो आश्रयस्थल कहाँ छ भनेर राम्रोसँग थाहा पाइराखौं।
- ठेगाना, नाम, जन्म मिति, रक्त समूह, पहिला परेको बरिमी, आश्रयस्थलको सम्पर्क ठेगाना, मेसेज डायल जस्ता कुराहरू लेखिएको भागने बेला बोकेर लान सक्ने कार्ड बनाएर वपिद आइपर्दा प्रयोग गरौं।
- फर्नचिहरू नढल्न, नझर्न र नसर्न पूर्व प्रतरीधको तयारी गरौं। (टभी र फर्जि जस्ता सामानहरूको लागि पनि)
- आगलागीको लागि आगो नभाउने साधन र फायर अलार्म तयारी गरेर राखौं।
- ससिा फुटे पनि निछरिने गरि तयारी गरौं।
- खसन् सक्ने सामानहरू अग्लो ठाउँमा नराखौं।
- परिवारको लागि 3 दिनसम्म चाहिने पिउने पानी र खानेकुरा तयारी गरेर राखौं। (एक जनाको लागि एक दिनमा 3 लिटर जति पिउने पानी तयारी गर्नु राम्रो हुन्छ।)
- झटपट बोकेर जाने सामानहरू तयारी गरौं।

झटपट बोकेर जाने सामानहरू



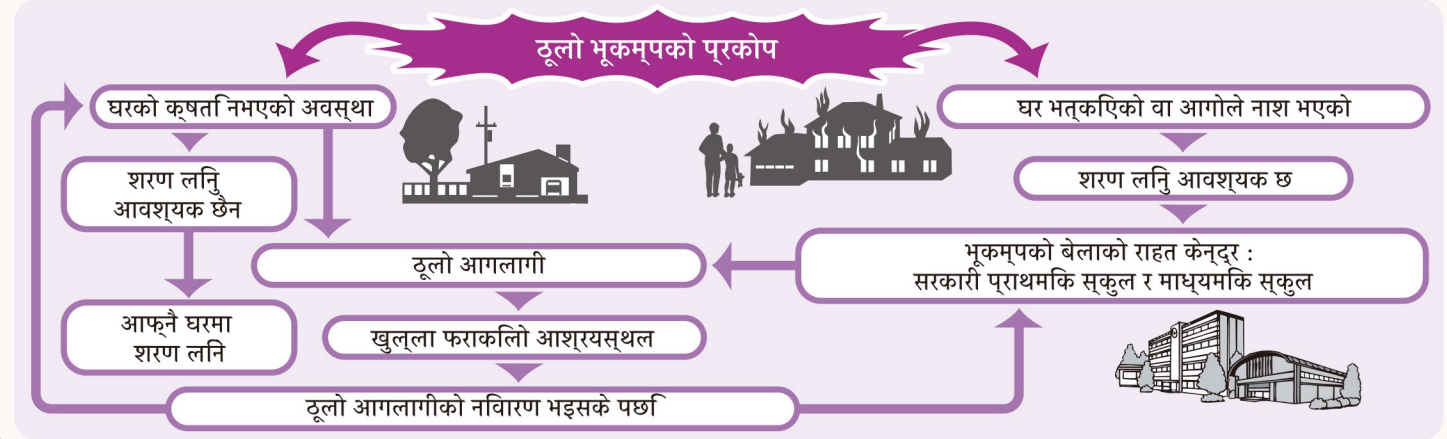
- वडा कार्यालयले झटपट झोलामा हाल्दा राम्रो हुने सामान मलाउन मदत गर्छ।
सोधपुछ ► वपिदको रोकथाम विभाग
- भूकम्पको प्रतिरिध गर्ने गरी घर बनाउने कर्तुत डिग्रीको भूकम्प थाम्न सक्छ भन्ने कुरा जाँचेर भूकम्पमा सजिलै नबगिरिने घर बनाउनु महत्त्वपूर्ण छ।
यो वडामा भूकम्पको प्रतिरिधात्मक क्षमताको जाँच र सुधार निर्माण कार्यको लागि राहत प्रबन्ध मलाइएको छ।
सोधपुछ ► निर्माण विभाग भूकम्प-प्रतिरिधात्मक निर्माण समूह

शरण लनि तरिका

- ठूलो भूकम्प गएर शरण लनिपर्ने अवस्थामा

शरण लनि चाहिँ अन्तमि उपाय

- शरण लनिपर्ने अवस्थामा नमिन दुई किसिमका अवस्थाहरू हुन सक्छन्।
जुन अवस्था भए पनि मानसिको ज्यान जोगाउनु र आगो नभाउनुलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ अनि शरण लनि भागनु चाहिँ अन्तमि उपायको रूपमा कदम चालनिछ।
- घर भत्किएको वा आगोले नाश भएको जस्ता कारणले आफ्नो घरमा बस्न नसक्ने अवस्था हुँदा भूकम्पको बेलाको राहत केन्द्रमा शरण लनि सकिन्छ।
यो वडा भतिरका सबै सरकारी प्राथमिकि स्कूल र माध्यमिकि स्कूल नै त्यस्तो बेलाको शरण स्थान हुनेछ अनि त्यहाँ आवश्यक राहत सामान र वपिद सम्बन्धी जानकारीहरू पाउन सकिन्छ।
- घर र भूकम्पको बेलाको राहत केन्द्र लगायत पूरै इलाका वा शहरलाई ढाक्ने गरी वसितुत रूपमा आगलागी हुने खतरा देखिने खण्डमा खुल्ला फराकिलो आश्रयस्थलसम्म शरण लनिपर्छ।
ठूलो पार्क, वशिष्वविद्यालय र हाउजडि जस्ता फराकिलो ठाउँमा तोकिएको छ।



शरण लनि बेलामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- बलियो जुता लगाएर भाग्न सजिलो हुने लुगा फेरनुहोस्।
- घरबाट नसकिने बेला बजिलीको मुख्य स्वीच अफ गर्ने र ग्यासको रेगुलेटर बन्द गर्ने गरौं।
- वपिदको रोकथाम समूहको अगुवाको डोर्याईमा सकेजति सामुहिक रूपमा शरण स्थानसम्म जाऔं।
- घरेलु जीवहरूलाई बक्समा राखेर सँगै शरण स्थानमा जानुहोस्।
सामान्यतया शरण स्थानमा घरेलु जीवहरूको जमिमेवारी मालकिले नै लनि भएकोले घरेलु जीवको आहारा र आवश्यक सामानहरू पनि सँगै लिएर जाऔं।
- गाडी चाहिँ प्रयोग नगरौं।

जानकारीको संकलन

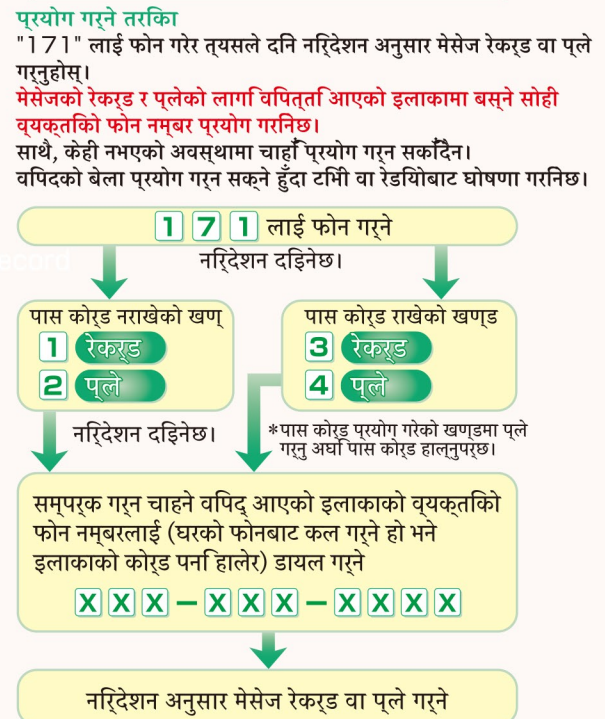
- सुगीनामी वडाको औपचारिक होमपेज
त्यसमा वपिदको जानकारी, मौसमको जानकारी र आश्रयस्थल खुलेको जानकारी जस्ता कुराहरूको सूचना दिइनेछ।
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>
- वपिदको रोकथामबारे सरकारी रेडियोलाई फोन गरेर सुन्न सक्ने सेवा बाहिर राखिएको " "वपिदको रोकथाम सरकारी रेडियो प्रसारण टावर" "बाट दडिएको जानकारीलाई फोनबाट पक्का गर्न सकिन्छ।
【प्रयोग गर्ने तरिका】
नमिन नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।
○ "03" देखि सुरु हुने घरको फोन, IP फोन, मोबाइल फोन र PHS बाट चाहिँ
⇒ 0120-170-100 (नशिशुल्क)
○ माथि उल्लेखित फोन बाहेक (शहर बाहिरबाटको फोन)
⇒ 03-5378-8221 (शुल्क लाग्ने)"
- प्रसारण गरिएको जानकारी प्रसारण पछि 12 घण्टासम्म सुन्न सकिन्छ।



- वपिदको रोकथाम तथा अपराधको रोकथाम जानकारी इमेलबाट पठाउने सेवा बाहिर राखिएको " "वपिदको रोकथाम सरकारी रेडियो प्रसारण टावर" "बाट दडिएको जानकारी, मौसमको जानकारी र अपराधको रोकथाम जानकारी जस्ता कुराहरू पठाइनेछ। यो सेवा प्रयोग गर्नको लागि पहिल्यै दर्ता गर्नु आवश्यक छ।
【प्रसारण गरिने जानकारी】
● भूकम्पको जानकारी : सुगीनामी वडामा साइस्मेक इन्टेसिटी 3 भन्दा ठूलो भूकम्प आएको खण्डमा
● मौसमको जानकारी : ठूलो पानी वा बाढीको वशिष चेटावनी / चेटावनी / खतराको संकेत, आँधीहुरीको चेटावनी, फोटोकेमिकल कुड्रोको चेटावनी / खतराको संकेत जस्ता कुरा घोषणा वा रद्द गरिएको खण्डमा
● पानीको मात्राको जानकारी : सुगीनामी वडामा तोकिएको मात्रामभन्दा (10 मिनटमा 10 मल्लिमिटिभन्दा बढी वा 1 घण्टामा 50 मल्लिमिटिभन्दा बढी) धेरै पानी परेको खण्डमा
● खोलाको पानीको स्तरको जानकारी : Myōshōjigawa, Kandagawa वा Zempukujigawa को खोलाको पानीको स्तर खतरा / सावधानी स्तरसम्म पुगेको खण्डमा
● पहिरोको चेटावनी जानकारी : सुगीनामी वडामा पहिरोको चेटावनी जानकारी घोषणा वा रद्द गरिएको खण्डमा
● माथि उल्लेखित बाहेक वपिदको रोकथाम सरकारी रेडियोबाट प्रसारण गरिएको जानकारी, वडा कार्यालयबाट दडिएको आकस्मिक सूचना र अपराधको रोकथाम जानकारी जस्ता कुराहरू
【दर्ता गर्ने तरिका】
① इमेल प्राप्त गर्नको लागि स्मार्ट फोन, ट्याब्लेट वा ल्यापटपबाट t.sss@sgnm.lisaplus.jp मा इमेल पठाउनुहोस् (इमेलमा केही नलेखे पनि ठीक छ।)
② इमेलमा रिप्लाई आउने भएकोले त्यसमा भएको URL क्लिक गर्नुहोस्।
③ दर्ताको लागि स्क्रनिमा दडिएको नरिदेशन अनुसार कदम चालनुहोस् अनि आफूलाई चाहिएको जानकारी छानेर दर्ता गर्ने बटन क्लिक गर्नुहोस्।
※ दर्ताको लागि QR कोड स्क्यान गर्दा इमेल पठाउने स्क्रिन देखा पर्नेछ।"



वपिदको बेलाको मेसेज डायल (171) प्रयोग गर्ने तरिका



- NTT EAST & WEST बाट हुने कल नशिशुल्क छ। (*1)
- मेसेज रेकर्ड गर्न सक्ने समय चाहिँ एउटा मेसेजको लागि 30 सेकन्ड भतिर हो। (सेवा प्रयोग गर्ने बेलामा सूचना दिइनेछ।)
- मेसेज संरक्षण गर्ने अवधि चाहिँ यो सेवा उपलब्ध रहनुजेलसम्म हो।
*मेसेज चाहिँ संरक्षण गरिने समय सदिधिसके पछि स्वतः मेटाइनेछ।
- दर्ता गर्न सक्ने फोन नम्बर चाहिँ घरको फोन, IP फोन(050 देखि सुरु हुने नम्बर सहित), मोबाइल र PHS
- वपिदको बेलाको सूचना पाटीसँग लकि गरेर प्रयोग गर्न सकिन्छ। (*2)
· 171-मा रेकर्ड गरिएको मेसेज web171-द्वारा आवाज फाइलको रूपमा प्ले गर्न सकिन्छ।
· web171-मा रेकर्ड गरिएको मेसेज 171-द्वारा आवाजमा परिवर्तन गरेर प्ले गर्न सकिन्छ।
- वसितुत वरिण बुझ्नको लागि NTT EAST को होम पेज हेरनुहोस्।
<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/index.html>
वपिदको बेलाको मेसेज डायल (171), वपिदको बेलाको सूचना पाटी (web 171) को जानकारी
- हरेक महिनाको 1 र 15 तारिखमा "171"को प्रयोग अनुभव गर्न सकिन्छ!
साँच्चे वपिद आएको बेलामा नअलमलकि प्रयोग गर्नको लागि अनुभव गर्ने मौका मलाइएको छ।
अवश्य एक चोट गरेर हेरनुहोस्।
○ वर्षको सुरुको 3 दिन(जनवरी 1 देखि 3 तारिख)
○ वपिदको रोकथाम र स्वयंसेवामा ध्यान दिने हप्ता(जनवरी 15 देखि 21 तारिख)
○ वपिदको रोकथाममा ध्यान दिने हप्ता(आगस्त 30 देखि सेप्टेम्बर 5 तारिख)
*यदि वपिद आइपर्यो भने अनुभव गर्नको लागि प्रयोग गर्न नसक्ने पनि हुन सक्छ।