वपिदको रोकथाम गाइड

शब्दको व्याख्या

- **Emergency Medical Care Site / आकस्मकि उपचार केन्द्र**
  वपिद् भएदेखि भिर्खरैका समय अवधमिा (वपिद् पछि 72 घण्टा) राहत केन्द्र अस्पताल तथा राहत उपकेन्द्र अस्पतालमा आकस्मकि उपचार केन्द्र स्थापना गरेर बरिामीहरूको प्रकार छुट्ट्याउँदै हलुका बरिामी भएकाहरूको उपचार गरनिछ।

- **Disaster Supply Storage / राहत सामानको भण्डार**
  भूकम्पको बेलाको राहत केन्द्रमा (Earthquake Relief Camp) संग्रह गरएिका सामानहरूमध्ये मुख्यतया वपिद् हुने वत्तिकै प्रयोग नगरनि सामानहरू संग्रह गरएिको भण्डार।

- **Water Supply Points / खाने पानी पाउने ठाउँ**
  वपिद् भएको बेला खाने पानी प्रदान गर्ने ठाउँ। बोतल वा वाटर ब्याग जस्ता कुराहरू लएिर आउनुपर्दछ।

- **Large-scale Evacuation Area / Temporary Evacuation Area**
  खुल्ला फराकलिो आश्रयस्थल /अस्थायी आश्रयस्थल
  मुख्यतया भूकम्प वा वसि्तृत रूपमा हुने आगलागीबाट जोगनिको लागि अस्थायी रूपमा शरण लनि ठाउँ।

- **राहत केन्द्र (Community Hall / स्थानीय बासनि्दा केन्द्र)**
  प्रत्येक इलाकाको आगलागी प्रतरिोध केन्द्र।
  वभिनि्न ठाउँबाट आउने जानकारी जम्मा गरेर वपिद् रोकथाम केन्द्र र प्रत्येक भूकम्पको बेलाको राहत केन्द्रलाई त्यो जानकारी पठाउने पनि गरनिछ।
  साथै वपित्तबिाट पडिति 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 बासनि्दा केन्द्र)
  टेशन वरपिरी रहेर र बाहरि हुँदा वपित्तकिो अवस्थामा परेर आफ्नो घर फर्कन नसक्नेहरूमध्ये घर फर्कन नसकुन्जेलसम्म बस्ने ठाउँ नभएकाहरूलाई अस्थायी रूपमा बस्न दनि भवन।

- **Secondary Relief Station (Community Hall)**
  दोस्रो राहत केन्द्र (स्थानीय बासनि्दा केन्द्र)
  वपिदको बेला वशिेष खयाल गर्नुपर्नेहरूमध्ये भूकम्पको बेलाको राहत केन्द्रमा बस्न गाह्रो भएकाहरूलाई मदत र उपचार गर्ने भवन, जुन भवन स्थापना गर्न वडा कार्यालयले राहत अवस्था वचिार गरेर नरि्णय गर्छ।

- **Disaster bathing cooperative facilities**
  वपित्तकिो बेला नुहाउन प्रयोग गर्न सकनि भवन
  वपित्ति हुँदा नुहाउन र दैनकि जीवनमा चाहनि पानीको प्रबन्ध गर्ने भवन

पूर्व तयारी

- परविार मलिेर सम्पर्क गर्ने तरकिा र यो पर्चीको अगाडी पट्टि भएको नक्सामा उल्लेखति भूकम्पको बेलाको राहत केन्द्र तथा खुल्ला फराकलिो आश्रयस्थल कहाँ छ भनेर राम्रोसँग थाह पाइराखौं।
- ठेगाना, नाम, जन्म मति, रक्त समूह, पहलिा परेको बरिामी, आश्रयस्थलको सम्पर्क ठेगाना, मेसेज डायल जस्ता कुराहरू लेखएिको भाग्ने बेला बोकेर लान सक्ने कार्ड बनाएर वपिद् आइपर्दा प्रयोग गरौं।
- फर्नचिरहरू नढल्न, नझर्न र नसर्न पूर्व प्रतरिोधको तयारी गरौं।
  (टभिी र फ्रजि जस्ता सामानहरूको लागि पनि)
- आगलागीको लागि आगो नभिाउने साधन र फायर अलार्म तयारी गरेर राखौं।
- ससिा फुटे पनि नछिरनि गरि तयारी गरौं।
- खस्न सक्ने सामानहरू अग्लो ठाउँमा नराखौं।
- परविारको लागि 3 दनिसम्म चाहनि पउिने पानी र खानेकुरा तयारी गरेर राखौं।
  (एक जनाको लागि एक दनिमा 3 लटिर जति पउिने पानी तयारी गर्नु राम्रो हुन्छ।)
- झटपट बोकेर जाने सामानहरू तयारी गरौं।

झटपट बोकेर जाने सामानहरू

- वडा कार्यालयले झटपट झोलामा हाल्दा राम्रो हुने सामान मलिाउन मदत गर्छ।
  सोधपुछ ▶ वपिदको रोकथाम वभिाग
- भूकम्पको प्रतरिोध गर्ने गरी घर बनाउने   कत्ति डग्रिीको भूकम्प थाम्न सक्छ भन्ने कुरा जाँचेर भूकम्पमा सजलिै नबग्रिनि घर बनाउनु महत्त्वपूर्ण छ।
  यो वडामा भूकम्पको प्रतरिोधात्मक क्षमताको जाँच र सुधार नरि्माण कार्यको लागि राहत प्रबन्ध मलिाइएको छ।
  सोधपुछ ▶ नरि्माण वभिाग भूकम्प-प्रतरिोधात्मक नरि्माण समूह

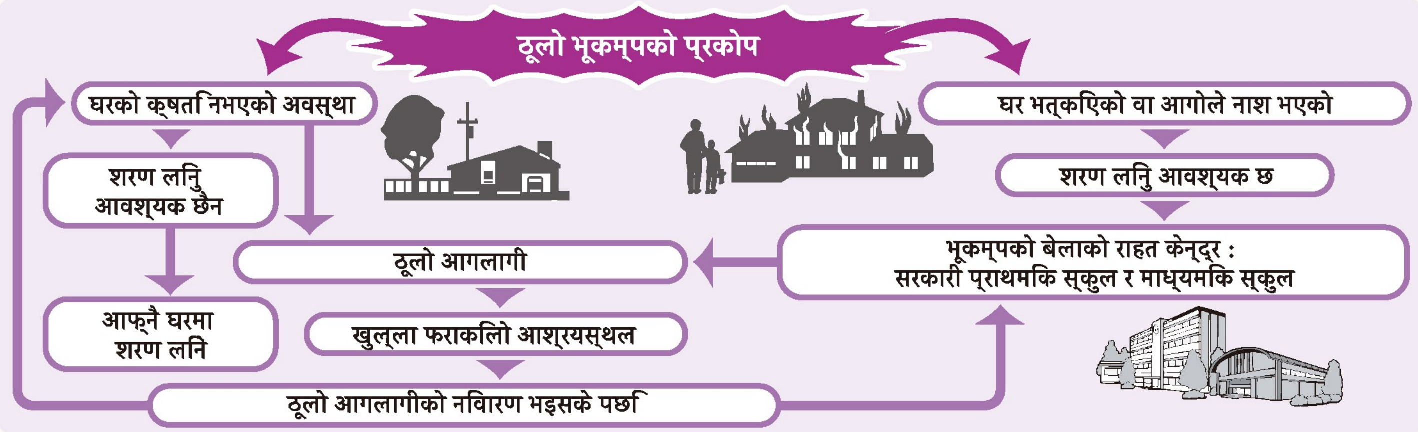
शरण लनि तरकिा

- ठूलो भूकम्प गएर शरण लनिुपर्ने अवस्थामा

शरण लनिु चाहिँ अन्तमि उपाय

शरण लनिुपर्ने अवस्थामा नमि्न दुई कसिमिका अवस्थाहरू हुन सक्छन्।
जुन अवस्था भए पनि मानसिको ज्यान जोगाउनु र आगो नभिाउनुलाई प्राथमकिता दनिुपर्छ अनि शरण लनि भाग्नु चाहिँ अन्तमि उपायको रूपमा कदम चालनिछ।

- घर भत्कएिको वा आगोले नाश भएको जस्ता कारणले आफ्नो घरमा बस्न नसक्ने अवस्था हुँदा भूकम्पको बेलाको राहत केन्द्रमा शरण लनि सकनि्छ।
  यो वडा भत्रिका सबै सरकारी प्राथमकि स्कुल र माध्यमकि स्कुल नै त्यस्तो बेलाको शरण स्थान हुनेछ अनि त्यहाँ आवश्यक राहत सामान र वपिद् सम्बन्धी जानकारीहरू पाउन सकनि्छ।
- घर र भूकम्पको बेलाको राहत केन्द्र लगायत पूरै इलाका वा शहरलाई ढाक्ने गरी वसि्तृत रूपमा आगलागी हुने खतरा देखनि खण्डमा खुल्ला फराकलिो आश्रयस्थलसम्म शरण लनिुपर्छ।
  ठूलो पार्क, वश्विवदि्यालय र हाउजङि जस्ता फराकलिो ठाउँमा तोकएिको छ।



शरण लनि बेलामा ध्यान दनिुपर्ने कुराहरू

- बलयिो जुत्ता लगाएर भाग्न सजलिो हुने लुगा फेर्नुहोस्।
- घरबाट नसि्कनि बेला बजिुलीको मुख्य स्वीच अफ गर्ने र ग्यासको रेगुलेटर बन्द गर्ने गरौं।
- वपिदको रोकथाम समूहको अगुवाको डोर्याईमा सकेजति सामुहकि रूपमा शरण स्थानसम्म जाऔं।
- घरेलु जीवहरूलाई बक्समा राखेर सँगै शरण स्थानमा जानुहोस्।
  सामान्यतया शरण स्थानमा घरेलु जीवहरूको जमि्मेवारी मालकिले नै लनि भएकोले घरेलु जीवको आहारा र आवश्यक सामानहरू पनि सँगै लएिर जाऔं।
- गाडी चाहिँ प्रयोग नगरौं।

जानकारीको संकलन

- **सुगीनामी वडाको औपचारकि होमपेज**
  त्यसमा वपिदको जानकारी, मौसमको जानकारी र आश्रयस्थल खुलेको जानकारी जस्ता कुराहरूको सूचना दइिनेछ।
  https://www.city.suginami.tokyo.jp/
  सुगीनामी वडाको औपचारकि होमपेज

- **वपिदको रोकथामबारे सरकारी रेडयिोलाई फोन गरेर सुन्न सक्ने सेवा**
  बाहरि राखएिको " "वपिदको रोकथाम सरकारी रेडयिो प्रसारण टावर" "बाट दइिएको जानकारीलाई फोनबाट पक्का गर्न सकनि्छ।

  【प्रयोग गर्ने तरकिा】
  नमि्न नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।
  ○"03" देखि सुरु हुने घरको फोन,IP फोन, मोबाइल फोन र PHS बाट चाहिँ
  ⇒0120-170-100 (नशि्शुल्क)
  ○माथि उल्लेखति फोन बाहेक (शहर बाहरिबाटको फोन)
  ⇒03-5378-8221 (शुल्क लाग्ने)"

  ※प्रसारण गरएिको जानकरी प्रसारण पछि 12 घण्टासम्म सुन्न सकनि्छ।

- **वपिदको रोकथाम तथा अपराधको रोकथाम जानकारी इमेलबाट पठाउने सेवा**
  बाहरि राखएिको " "वपिदको रोकथाम सरकारी रेडयिो प्रसारण टावर" "बाट दइिएको जानकारी, मौसमको जानकारी र अपराधको रोकथाम जानकारी जस्ता कुराहरू पठाइनेछ।
  यो सेवा प्रयोग गर्नको लागि पहिल्यै दर्ता गर्नु आवश्यक छ।

  【प्रसारण गरनि जानकारी】
  ● भूकम्पको जानकारी : सुगीनामी वडामा साइस्मेक इन्टेसटिी 3 भन्दा ठूलो भूकम्प आएको खण्डमा
  ● मौसमी जानकारी : मुसलधारे पानी वा बाढीको वशिेष चेतावनी / चेतावनी / खतराको संकेत, तुफान चेतावनी, फोटोकेमकिल धुवाँ चेतावनी / खतराको संकेत, भारी हउिँ वशिेष चेतावनी / चेतावनी / खतराको संकेत वा मेघ-गर्जन खतराको संकेतबारे घोषणा वा रद्द गरएिको खण्डमा।
  ● पानीको मात्राको जानकारी : सुगीनामी वडामा तोकएिको मात्राभन्दा (10 मनिटमा 10 मलिमिटिरभन्दा बढी वा 1 घण्टामा 50 मलिमिटिरभन्दा बढी) धेरै पानी परेको खण्डमा
  ● खोलाको पानीको स्तरको जानकारी : Myōshōjigawa, Kandagawa वा Zempukujigawa को खोलाको पानीको स्तर खतरा / सावधानी स्तरसम्म पुगेको खण्डमा
  ● पहरिोको चेतावनी जानकारी : सुगीनामी वडामा पहरिोको चेतावनी जानकारी घोषणा वा रद्द गरएिको खण्डमा
  ● माथि उल्लेखति बाहेक वपिदको रोकथाम सरकारी रेडयिोबाट प्रसारण गरएिको जानकारी, वडा कार्यालयबाट दइिएको आकस्मकि सूचना र अपराधको रोकथाम जानकारी जस्ता कुराहरू

  【दर्ता गर्ने तरकिा】
  ① इमेल प्राप्त गर्नको लागि स्मार्ट फोन, ट्याब्लेट वा ल्यापटपबाट t-suginami@sg-p.jp मा इमेल पठाउनुहोस् (इमेलमा केही नलेखे पनि ठीक छ।)
  ② इमेलमा रपि्लाई आउने भएकोले त्यसमा भएको URL क्लकि गर्नुहोस्।
  ③ दर्ताको लागि स्क्रनिमा दइिएको नरि्देशन अनुसार कदम चाल्नुहोस् अनि आफूलाई चाहएिको जानकारी छानेर दर्ता गर्ने बटन क्लकि गर्नुहोस्।
  ※ दर्ताको लागि QR कोर्ड स्क्यान गर्दा इमेल पठाउने स्क्रनि देखा पर्नेछ।"

  दर्ताको लागि QR कोर्ड

वपिदको बेलाको मेसेज डायल (171) प्रयोग गर्ने तरकिा

प्रयोग गर्ने तरकिा
"171" लाई फोन गरेर त्यसले दनि नरि्देशन अनुसार मेसेज रेकर्ड वा प्ले गर्नुहोस्।
मेसेजको रेकर्ड र प्लेको लागि विपित्ति आएको इलाकामा बस्ने सोही व्यक्तकिो फोन नम्बर प्रयोग गरनिछ।
साथै, केही नभएको अवस्थामा चाहिँ प्रयोग गर्न सकँदैन।
वपिदको बेला प्रयोग गर्न सक्ने हुँदा टभिी वा रेडयिोबाट घोषणा गरनिछ।

- NTT EAST & WEST बाट हुने कल नशि्शुल्क छ। (*1)
- मेसेज रेकर्ड गर्न सक्ने समय चाहिँ एउटा मेसेजको लागि 30 सेकन्ड भत्रि हो।(सेवा प्रयोग गर्ने बेलामा सूचना दइिनेछ।)
- मेसेज संरक्षण गर्ने अवधि चाहिँ यो सेवा उपलब्ध रहुन्जेलसम्म हो।
  *मेसेज चाहिँ संरक्षण गरनि समय सदि्धसिके पछि स्वतः मेटाइनेछ।
- दर्ता गर्न सक्ने फोन नम्बर चाहिँ घरको फोन, IP फोन(050 देखि सुरु हुने नम्बर सहति), मोबाइल र PHS
- वपिदको बेलाको सूचना पाटीसँग लकि गरेर प्रयोग गर्न सकनि्छ। (*2)
  - 171-मा रेकर्ड गरएिको मेसेज web171-द्वारा आवाज फाइलको रूपमा प्ले गर्न सकनि्छ।
  - web171-मा रेकर्ड गरएिको मेसेज 171-द्वारा आवाजमा परविर्तन गरेर प्ले गर्न सकनि्छ।

*1 NTT EAST र NTT WEST कै फोनबाट मेसेज रेकर्ड वा प्ले गर्ने बेला चाहिँ शुल्क लाग्दैन।
अन्य कम्पनीको फोन, मोबाइल वा PHS बाट कल गर्दा लाग्ने शुल्कबारे चाहिँ प्रत्येक फोन कम्पनीलाई सोधपुछ गरेर पक्का गर्नुहोस्। अनि यो कुरा अनुभवको लागि प्रयोग गर्दा पनि लागू हुन्छ।
*2 यो सेवा प्रयोग गर्नको लागि इन्टरनेटमा जोड्न र डाटा प्रयोग गर्न चाहनि शुल्क लाग्छ।

- वसि्तृत वविरण बुझ्नको लागि NTT EAST को होम पेज हेर्नुहोस्।
  https://www.ntt-east.co.jp/saigai/index.html
  वपिदको बेलाको मेसेज डायल (171),
  वपिदको बेलाको सूचना पाटी (web171) को जानकारी

हरेक महनिाको 1 र 15 तारखिमा "171"को प्रयोग अनुभव गर्न सकनि्छ !

171 every month 1st every month 15th

साँच्चै वपिद् आएको बेलामा नअलमलकिन प्रयोग गर्नको लागि अनुभव गर्ने मौका मलिाइएको छ।
अवश्य एक चोटि गरेर हेर्नुहोस्।
○ वर्षको सुरुको 3 दनि(जनवरी 1 देखि 3 तारखि)
○ वपिदको रोकथाम र स्वयंसेवामा ध्यान दनि हप्ता(जनवरी 15 देखि 21 तारखि)
○ वपिदको रोकथाममा ध्यान दनि हप्ता(अगस्त 30 देखि सेप्टेम्बर 5 तारखि)
*यदि विपिद् आइपर्यो भने अनुभव गर्नको लागि प्रयोग गर्न नसक्ने पनि हुन सक्छ।