

## बच्चा हुर्काइ रहेका

### पारिवारको सुरक्षा गाइडबुक

~आफ्नो र आफ्नो परिवारको जीवन रक्षा गर्न~



हामुरा शहरको आधिकारिक मस्कट फुस्सा शहरको आधिकारिक मस्कट  
はむりん TAKKE☆☆

たぶんかきょうせいじぎょうきょうぎかい  
ふっさ・はむら多文化共生事業協議会

फुस्सा नगरपालिका 042-551-1511

हामुरा नगरपालिका 042-555-1111

मार्च 2023 मा प्रकाशित

## जापानमा प्रकोप

जापानमा भूकम्प र आँधी जस्ता विभिन्न प्रकोपहरू हुन्छन्।

आफ्नो र आफ्नो परिवारको जीवन जोगाउन प्रकोपहरूको बारे जान्नुहोस्।



Check! चुनागारी क्रिएशन फाउन्डेसन

विदेशीहरूको लागि जीवनयापन गाइड



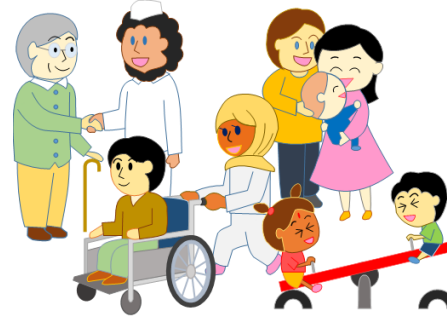
## तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि

प्रकोप कहिले आउँछ थाहा छैन।

कहिलेकाहीं यो अप्रत्याशित छ।

आफ्नो र आफ्नो परिवारको जीवन रक्षा गर्न सधैं तयार रहनुहोस्।

प्रकोपको लागि तयार हुनुहुन्छ भने, तपाईं सुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ।



## परिवारमा निर्णय गर्ने कुरा

परिवार फरक ठाउँमा हुँदा प्रकोप आउन सक्छ। प्रकोप आउँदा के गर्ने भनेर नियमहरू सेट गर्नुहोस्।

नजिकको आश्रय स्थान वा आश्रय कहाँ छ चेक गरौं।

प्रकोप रोकथाम नक्शा चेक गर्नुहोस्।

फुस्सा शहर

प्रकोप रोकथाम नक्शा



हामुरा शहर

प्रकोप रोकथाम नक्शा



## जब बच्चा एकलै हुन्छ

तपाईंको बच्चा एकलै हुँदा प्रकोप हुने सम्भावना बारे सोच्नुहोस् र तयार हुनुहोस्।

सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं आफ्नो घर भित्र र बाहिर सुरक्षित हुनुहुन्छ।

Check!

भूकम्पमा फर्निचरहरू नढल्ने गरि फिक्स गरौं।  
केटाकेटीहरू कहाँ खेल्दैछन् भन्ने कुरा थाहा पाउनु पनि महत्त्वपूर्ण छ।



## रोली-पोलीको पोज

「रोली-पोलीको पोज」 आफ्नो टाउको दुबै हातले छेकेर डल्लो परेर बस्ने पोज हो।

भूकम्पको बेलामा, तपाईंको शरीरको सुरक्षाको लागि नजिकै डेस्क जस्ता शरीर छेक्ने केहि नभएको बेला यो पोज गर्नुहोस्।

Check!

भूकम्पको समयमा पनि बालबालिकाले आफूलाई सुरक्षित राख्नको लागि, 「रोली-पोलीको पोज」 खेल्दै अभ्यास गरौं।



## बच्चा हराएमा

निकासी (भाग्ने) बेलामा वा निकासी पछि बच्चा हराउन सक्छन्। उनीहरूलाई आफ्नो व्यक्तिगत कार्ड वा मातृ तथा बाल स्वास्थ्य बीमा कार्डको प्रतिलिपि राख्न दिनुहोस्।

यसलाई प्रायः प्रयोग गरिने झोलामा राख्नुहोस्।

Check!

व्यक्तिगत कार्ड भनेको नाम, उमेर, सम्पर्क जानकारी, बच्चाको एलर्जी र रोगहरू, आदि लेखिएको कार्ड हो।  
आफ्नो परिवारको फोटोहरू समावेश गर्नुभयो भने परिवारको सदस्य खोज्दा यो उपयोगी हुनेछ।



## व्यक्तिगत कार्ड

नाम \_\_\_\_\_

उमेर \_\_\_\_\_

सम्पर्क \_\_\_\_\_

परिवार भेला हुने ठाउँ \_\_\_\_\_

रोग/एलर्जी

- छैन
- छ ( )

## भाग्दा

बच्चाहरु संग भाग्दा समय लाग्छ।  
“चाँडै गरौं।”

### Check!

मौसम पूर्वानुमानमा देख्न सकिने प्रकोप (आँधी, भारी वर्षा, आदि) को घटनामा, निकासी जानकारी टिभीमा प्रसारण गरिनेछ।

1	そうきゅういじょうほう 早期注意情報	चाँडै भाग्नको लागि सूचना
2	おおあめ ぐうがい たいし 大雨・洪水・高潮注意情報	
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	बिदाहरुसंग भाग्न होस्
4	ひなんしじ 避難指示	भाग्ने निर्देशन
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	आपतकालीन सुरक्षा सुनिश्चित

9

## तयारी गर्नुपर्ने कुराहरु

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> पानी, खाने कुरा                | <input type="checkbox"/> टिस्यु पेपर       |
| <input type="checkbox"/> क्यासट स्टोभ<br>ग्यास सिलिन्डर | <input type="checkbox"/> भिजेको वाइपहरु    |
| <input type="checkbox"/> टर्चलाइट<br>हेडलाइट            | <input type="checkbox"/> ट्वाइलेट पेपर     |
| <input type="checkbox"/> मोबाइल ब्याट्री                | <input type="checkbox"/> मास्क             |
| <input type="checkbox"/> मोबाइल रेडियो                  | <input type="checkbox"/> प्लास्टिक झोला    |
| <input type="checkbox"/> ब्याट्री                       | <input type="checkbox"/> खाना न्याप        |
| <input type="checkbox"/> प्राथमिक उपचारका सामग्री       | <input type="checkbox"/> डिस्पोजेबल शौचालय |
| <input type="checkbox"/>                                | <input type="checkbox"/> नियमित औषधि       |

### Check!

परिवारको लागि तयारी गर्न एक हप्ताको खाना र पानी तयारी गर्ने। खाएपछि फेरी किनेर रोलिड स्टक गरौं।



10

## निकासी गर्दा लिएर जाने सामान

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> हेलमेट                     | <input type="checkbox"/> डिस्पोजेबल खाइरो                             |
| <input type="checkbox"/> लुगा, अंडरवियर             | <input type="checkbox"/> कम्बल  |
| <input type="checkbox"/> रेनकोट                     | <input type="checkbox"/> चप्पल  |
| <input type="checkbox"/> पन्जा                      | <input type="checkbox"/> सीटी/बजर                                     |
| <input type="checkbox"/> रुमाल                      | <input type="checkbox"/> सेनेटरी वस्तुहरु                             |
| <input type="checkbox"/> स्मार्टफोन<br>(मोबाइल फोन) | <input type="checkbox"/> सवारी चालक अनुमतिपत्र<br>निवास कार्ड/राहदानी |
| <input type="checkbox"/> टूथब्रश                    | <input type="checkbox"/> स्वास्थ्य बीमा कार्ड                         |
| <input type="checkbox"/>                            | <input type="checkbox"/> नगद, पासबुक, हान्को                          |

### Check!

निश्चित रूपमा तयारी गर्नुपर्ने कुराहरुको साथमा लिएर जाने। नपकाएर खान मिल्ने खाना, आफ्नो धर्म र शरीरलाई सुहाउने खाना, र परिवारलाई तीन दिनको लागि पर्याप्त सामान तयारी गर्नुहोस्।

11

## बच्चा भएको परिवार

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> डाईपर                    | <input type="checkbox"/> खेलौना / चित्र पुस्तकहरु |
| <input type="checkbox"/> बेबी वाइपहरु             | <input type="checkbox"/> स्तनपान केप              |
| <input type="checkbox"/> तरल (ठोस) दूध            | <input type="checkbox"/> बिब्स, गज,               |
| <input type="checkbox"/> बच्चाको बोटल             | <input type="checkbox"/> रुमाल                    |
| <input type="checkbox"/> बच्चाको खाना             | <input type="checkbox"/> आमा र बच्चा पुस्तिका     |
| <input type="checkbox"/> स्याक्स, जुस             | <input type="checkbox"/> जुत्ता / मोजा            |
| <input type="checkbox"/> बच्चाहरुको लागि भाँडाहरु | <input type="checkbox"/> बच्चा बोक्ने ब्याग       |

### Check!

आफ्नो बच्चाको उमेर अनुसार तयारी गर्नुहोस्। गर्भवती महिला तुरुन्तै अस्पताल भर्ना हुन तयार हुनुपर्छ। बच्चाहरु संग निकासी गर्दा, स्ट्रोलर प्रयोग नगरी निकासी गर्नुहोस्।

12

## अपराधबाट बच्नको लागि

प्रकोप पछि, हिंसा र अपहरण समावेश अपराधहरुबाट सावधान रहनुहोस्।

### Check!

बिजुली गयो र वरपर अँध्यारो भयो भने खतरनाक हुन्छ। कामहरु दिनमा नै सकाएर राती घरमै बसौं। राति एकलै बाहिर नजानुहोस्। बच्चाहरुलाई कहिल्यै एकलै नछोड्ने गरी सधैं एक वयस्क द्वारा पर्यवेक्षण गर्नुपर्छ।



13

## मानसिक हेरचाह

प्रकोपको हुँदा बच्चाहरु भयानक रूपमा स्तब्ध हुन सक्छन्।

दिमागले शरीरमा नराम्रो प्रभाव पार्न सक्छ।

यदि तपाईं तपाईंको बच्चाको अवस्थाको बारेमा केहि चिन्ता छ भने, तपाईं सधैं जाने अस्पतालमा सोध्नुहोस्।

आमा र बुबा स्वस्थ हुनु बच्चाहरुको लागि पनि महत्त्वपूर्ण छ।



14

## परिवारलाई सम्पर्क गर्ने तरिका

जब प्रकोप हुन्छ र फोन सम्पर्क हुँदैन, “डिजास्टर सन्देश डायल” प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईं सन्देशहरु रेकर्ड गर्न र सुन्न सक्नुहुन्छ।

### Check!

रेकर्डिङ गर्ने बेला

- 171 मा कल गर्नुहोस्
- 1 थिच्नुहोस्
- आफ्नो फोन नम्बर थिच्नुहोस्
- आफ्नो आवाज रेकर्ड गर्नुहोस्

सुन्ने (बजाउने) बेला

- 171 मा कल गर्नुहोस्
- 2 थिच्नुहोस्
- फोन नम्बर थिच्नुहोस्
- सन्देश सुन्नुहोस्

15

## उपयोगी होमपेज र एप्स

जब प्रकोप हुन्छ, सही जानकारी छिटो प्राप्त गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

### प्रकोप बारे जात्र चाहनुहुन्छ भने



टोकियो प्रकोप रोकथाम एप

...तपाईं प्रकोप मा उपयोगी जानकारी हेर्न सक्नुहुन्छ।



NHK News Web Easy

...सजिलो जापानीमा समाचार हेर्न सक्नुहुन्छ

### संचार समर्थन को लागि

VoiceTra®

...बहुभाषी भाषण अनुवाद एप

छोटो आमने-सामने कुराकानीको लागि उपयोगी।

【提供元】国立研究開発法人 情報通信研究機構 (NICT)



16

