





## ताईफु तथा बाढी

ताईफु आउनु भन्दा पहिले	ताईफु आउदाखेरि
<ul style="list-style-type: none"><li>■बगैचा तथा बस्न्यामा भएका बस्तुहरु बलियो गरि बाग्नै अर्थात् घर भित्र राख्ने  </li><li>■बत्ति जान सक्ने हुदा टर्च र रेडियोको व्यवस्था गर्ने  </li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>■ इयाल राम्रोसंग टेपले बेर्ने र जाली, शटर र पर्दा लगाउने  </li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>■आश्रय उपकरण , खानेकुरा हरु जम्मा गर्ने  </li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>■ टेलिभिजन र रेडियोबाट मौसमको जानकारी राखी सजग रहने</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ बाहिर नजाने</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>■समुन्द्री तूफान (समुन्द्र ) बाढी प्रकोप (खोला, नहर भिर्पहरा ) आउन सक्ने ठाउमा नजाने</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>■मौसम को भविष्यबाणी प्रति सजग रही आश्रय लिन निर्देशन आएमा आश्रय लिन  </li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>■आश्रयलिदा खेरी हिडेर जाने हिड्दा लाठी को परयोग गरी खाल्टाखुल्टी वा नाली छ छैन सजग रहने  </li></ul> 

## 避難所 आश्रयस्थल

- दैवीप्रकोप को कारण घर भत्केमा, घरमा जान नसक्ने भएमा अस्थायीरूपममा जीवनयापन गर्न सकिने ठाउँ हो |
- निसुल्क जो पनि जान पाउछ |
- आश्रयस्थलमा पानी, खानेकुरा, कंबल आदि वितरण गरिन्छ |

आश्रयस्थलका प्रकार	विवरण	मेरो आश्रयस्थल
しんすいじきんきゅうひなんしせつ 浸水時緊急避難施設 बाढी आउदाको आपतकालीन आश्रयस्थल	बाढी तथा सुनामी आउदा खेरि अस्थाई रुपमा आपतकालीन आश्रय लिन पाउने ठाउँ	आश्रय नाम ठेगाना
していきんきゅうひなんばしょ 指定緊急避難場所 तोकिएको आपतकालीन आश्रयस्थल	प्रकोप को खतराको कारण आपतकालीन आश्रय लिन र सुरक्षित रहने ठाउँ	आश्रय नाम ठेगाना
していひなんじょ 指定避難所 तोकिएको आश्रयस्थल	प्रकोप भएको खण्डमा वा प्रकोप हुने संभावना भएको खण्डमा निश्चित समयको लागि पिडितहरु बस्ने ठाउँ   तोकिएको आपतकालीन आश्रयस्थलको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिने छ	आश्रय नाम ठेगाना



## भुकम्प



बिल्डिंग भित्र हुदाखेरी	बिल्डिंग बाहिर हुदाखेरी
टेबल मुनि हल्लिन नरोकिदा सम्म पर्खने   	झोला तथा बस्तुहरुले टाउको जोगाउने   
【 घर 】    आगो निभाउने   इयाल तथा ढोका खोल्ने बाहिर निस्कने बाटो सुनिस्चित गर्ने	बार तथा साँघुरो गल्ली नजिक नजाने    समुन्द्र, खोला र भीर नजिक भएमा सके सम्म टाढा भाग्ने   
【 डिपार्टमेन्ट स्टोर तथा फिलिम हलमा 】 निकासको बाटो सुनिस्चित गर्ने शान्त व्यवहार प्रदर्शन गर्ने      【 इलेभेटरको भित्र हुदा 】 आपतकालीन बटन साथै सम्पूर्ण तला को बटन थिच्ने अनि रोकिएको तला मा ओर्लने	【 गाडी 】 • बिस्तारै गाडी देब्रे साइडमा रोक्ने   • गाडीबाट टाढा जादाखेरी होसियारी पुर्वक गाडीको साचो गाडीमै जस्ता को तस्ते राखी प्रमाणीकरण र बहुमुल्य बस्तुहरु साथै लैजाने    【 बस तथा रेल परिचरको निर्देशन पालन गर्ने 】 
<b>सत्य जानकारी</b> सत्य जानकारी प्राप्त गरि शान्त व्यवहार परदर्शन गर्ने   	



## आश्रय स्थलमा...

- प्राथमिक स्कुल, जुनियर उच्च विद्यालय, सामुदायिक केन्द्र, आदि प्रकोप को बेला आश्रयस्थल हुन्छ |
- प्रकोप को बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ |
- धेरै जना सँगै बस्ने हुनाले त्यहाँ विभिन्न नियमहरु बनाइएका हुन्छन तेसैले सबैले नियम पालन गरी जीवनयापन गरौ |

### जस्तो कि

- आश्रयस्थलमा जुत्ता खोल्ने
- सौचालय प्रयोग गर्ने तरिका, फोहोर फाल्ने तरिका
- खानेकुरा बाड्ने समय र तौल
- ठुलो आवाज ले नबोल्ने कुरा

आफ्नो जिवनशैली तथा धर्मका कारण भर्मित (गोलमाल) हुन पनि सकिन्छ तेस्तो बेला नजानेको कुरा छ भने नजिकको मान्छे संग परामर्श गर्नुहोला |



### सुनामी आउदा ....

① ठुलो भुकम्प पछि सुनामी आउने संभावना हुन्छ |

② कुनैपनि हालतमा समुन्द्र र खोलाको नजिक नजानु होला |

③ सके सम्म समुन्द्र बाट टाढा अग्लो ठाउमा छिचे भन्दा छिटो जानुहोला | सुनामी पटक पटक आउन सक्छ |

### आगोलागी हुदा ....

① छिटो सुचित हुने छिमेकि लाई जानकारी गराउने | ११९ मा टेलिफोन गर्ने |

② छिटो आगो निभाउने आगो सानो छदा अग्रि नियन्त्रक वा पानि ले निभाउने |

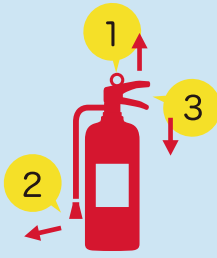
③ छत् सम्म आगोलागी फैलिएमा तुरुन्त भाग्ने  
छत् सम्म आगोलागी फैलिएमा तुरुन्त भाग्ने  
धुवा बाट जोगिन भित्रेको रूमालले मुख छोपी मुटो तल पति भाग्ने |

### अग्रि नियन्त्रक प्रयोग गर्ने तरिका

①सुरक्षा कवच खोल्ने

②चुच्चो (नोज़ल) आगो तिर फर्काउने

③लिवर बलियो संग समाउने



## काम लाग्ने जापानी वाक्य

わたしの なまえ は 〇〇 です。 Watashi no namae wa 〇〇 desu.	My name is 〇〇. मेरो नाम ... हो
でんわばんごう は 〇〇 です。 Denwa bangou wa 〇〇 desu.	My phone number is 〇〇. मेरो फोन नम्बर .... हो
ばしょ は 〇〇 です。 Basho wa 〇〇 desu.	I am at 〇〇./I am in 〇〇. .... मा म छु
〇〇は なんですか? 〇〇 wa nan desuka?	What is 〇〇? .... के हो ?
〇〇は いつですか? 〇〇 wa itsu desuka?	When is 〇〇? ...कहिले हो ?
いくら ですか? Ikura desuka?	How much is it? .... लाई कति पर्छ?
〇〇 が ほしい です。 〇〇 ga hoshii desu.	I want to get 〇〇. .... चाहन्छु
どうしたら いいですか? Dou shitara iidesuka?	What should I do? के गर्दा हुन्छ
〇〇が あります。/〇〇が ありません。 〇〇 ga arimasu./〇〇 ga arimasen.	I have 〇〇./I don't have 〇〇. म संग ... छ.   म संग ... छैन

場所 Basho	Places ठाउँ	からだ Karada	Body parts शरीरका अंग
市役所 shiyakusho	city hall नगर कार्यालय	頭 atama	head टाउको
保健所 hokenjo	public health center सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र	おなか onaka	stomach चेट
病院 byouin	hospital अस्पताल	手 te	hand हात
入国管理局 nyuukoku kanri kyoku	immigration office अध्यागमन ब्यूरो	足 ashi	leg खट्टा
駅 eki	station स्टेशन	ここ koko	here(to point) हातले देखाएर यहाँ
スーパー suupaa	supermarket सुपर मार्केट	人 Hito	Family members मान्छे
トイレ toire	wash room सौचालय	父 chichi	father बुबा
避難所 hinanjo	refuge/evacuation site आश्रयस्थल	母 haha	mother आमा
		おとこ otto	husband पति
		つま tsuma	wife पत्नी
		子ども kodomo	child बालबालिका
		女 onna	woman महिला
		男 otoko	man पुरुष

आपतकालीन समयमा सँगै लिएर जानुपर्ने समानको लिस्ट तल उपलब्ध छ |  
३ दिनको लागि सामानको व्यवस्था गर्नुहोला |

## अग्रिम तयारी महत्त्वपूर्ण हुन्छ |

### पानी तथा खानेकुरा



•सुकखा रोटी(बिस्कूट जस्तै),क्यान फूड, आगोमा नपकाइ खान मिल्ने खानाहरु  
•चकलेट बिस्कूट जस्ता धेरै क्यालोरी भएका खानाहरु  
•पिउने पदार्थ १ जना ३ लिटर

### प्राथमिक



- प्राथमिक सेट
- खाइरहेको औषधि

### रेडियो टर्च



- सुन सकिने रेडियो
- टर्च सकेमा प्रतेक जना लाई एक एक ओटा
- ब्याट्री

### वस्त्र, घरेलू सामान



- अंडरवियर, बाहिरी कपडा, मोजा, तौलिया, जुता, बर्तन, रेनकोट , डोईलेट पेपर , पन्जा, सरसफाई सामग्री, डिस्पोजेबल कायोरो, सराई , लाइट, मोमबती, हेलमेट, टोपी, आदि

### नागद, इन्खान बैंक, पासबुक



- नागद,सिक्का इन्खान, बैंक पासबुक , क्यारा कार्ड

### पासपोर्ट, रेसिडेन्ट कार्ड



- पासपोर्ट, रेसिडेन्ट कार्ड जस्तै

### मोबाइल फोन



- मोबाइल फोन र चार्जर

### अन्य सामग्री



- बच्चाको पाउडर दुध , बेबी बोतल, डायपर,बोसितेचु (बच्चाको हेल्थ रेकर्ड बुक ) आदि
- ब्रिदब्रिदाको डायपर, नर्सिङ हेरविचार उपकरण, औषधि आदि