（公財）佐賀県国際交流協会

ネパール語

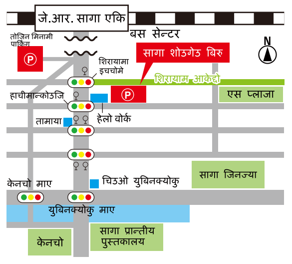
सागा प्रान्तीय अन्तरास्ट्रिय संबन्ध परिषद

बिदेशी बासिन्दा को लागि जीवनयापन संबन्धित गाइड

दैनिक क्रियाकलाप को बारेमा छलफल तथा परामर्श, सागामा दैनिक जीवनयापन गर्दा अप्ठ्यारो परेमा, जस्तोसुकै नजानेको कुराको बारेमा परामर्श गरिन्छ।

परामर्श गर्ने समय	परामर्श गर्न सकिने भाषा	परामर्श गर्ने ठाउँ
सोमबारदेखि शुक्रबार 9:00 बजे - 5:00 बजे शनिबार , आईतवार र सार्वजनिक बिदाको दिन बन्द हुनेछ।	जापानिज अंग्रेजी चाईनिज कोरियन	सागा केन कोकुसाई कोरिउ पुराजा सागा सी सिरायामा २-१-१२ सागा सियोउगोउ बिरु १ तला TEL:0952-22-7830 परामर्श को लागि E-mail:info@spira.or.jp

* निशुल्क कानुनी परामर्श को लागि अग्रिम बुकिङ्ग गर्नुपर्दछ |
आकस्मिक परामर्श को सुबिधा पनि उपलब्ध छ |



- अस्पताल जान चाहन्छु तर जापानिज भाषा आउदैन |
- जापानी भाषा कक्षा, पराइभेट पनि |
- कार्यक्रम हरुको जानकारी |
- अन्तरास्ट्रिय अध्यन तथा संबन्ध विस्तार |

तेस्ता मान्छे लाई पनि

परिषद को होमपेज हेरी, इमेल तथा टेलीफोनबाट संपर्क गर्नु होला |
अन्य कुराको जानकारी चाहिएमा पनि संपर्क गर्नुहोला |
URL : https://www.spira.or.jp/

आकस्मिक संपर्क स्थान

WARNING!

सड्क दुर्घटना / अपराध

「じこです。きてください」
Jiko desu. Kitekudasai.
जिको देस | कितेकुदासाई
「たすけてください」
Tasuketekudasai.
तासुकेतेकुदासाई

POLICE ☎110 (प्रहरी)

इमरजेंसी (आकस्मिक बिरामी तथा घाइते भएमा अर्थात एक्लै अस्पताल जान नसक्ने भएमा) / आगलागी

「きゅうびょうです / けがです。きてください」
Kyuubyou desu/Kega desu. Kitekudasai.
क्यूब्योउ देस / केगा देस | कितेकुदासाई
「かじです。きてください」
Kaji desu. Kitekudasai.
खाजी देस | कितेकुदासाई

☎119 (एन्बुलेन्स र दमकल)

जापानको एन्बुलेन्स निसुल्क हुन्छ तर आफु अस्पताल जान नसक्ने अवस्था तथा आपतकालीन अवस्थामा उपयोग गर्नुहोला |

最寄りの避難所
नजिकको आश्रयस्थल ....

連絡してください。 संपर्क गर्नुहोस |
連れていってください。 संगै लैजानुहोला

警察署 प्रहरी | 消防署 दमकल | 市役所 नगरपालिका | 避難所 आश्रयस्थल | 病院 अस्पताल

この料理には、この材料が入っていますか？
यो खानामा तल उल्लेखित खाध्य पदार्थ तथा खाद्यान्न प्रयोग भयको छ |

大豆 भट्टमास	乳製品 दुध जन्य पदार्थ	エビ・カニ झिंगा माछा, गंगटो	豚肉 बंगुरको मासु
小麦 गहुँ	鶏肉 कुखुराको मासु	ピーナッツ बदाम	卵 अन्डा
そば फापर	牛肉 गाईको मासु	魚類 माछा जन्य पदार्थ	はちみつ मह

सम्भव भए सम्म जापानिज भाषा मा लेख्नु होला

名前 नाम
住所 ठेगाना
電話番号 टेलीफ़ोन नंबर
生年月日 जन्ममिति
性別 लिंग　　血液型 रगत समूह
国籍 राष्ट्रीयता
話せる言語 कुराकानी गर्न सक्ने भाषा
大使館の電話番号 राजदूताबासको टेलीफ़ोन नंबर
緊急連絡先（日本） जापानमा आपातकालीन संपर्क नंबर
かかっている病気 लागेको रोग
飲んでいる薬 खाइरहेको औसधी
宗教 धर्म
アレルギー、食べられないもの एलर्जी , नाखानेकुरा

सार्बजनिक बिदाको दिन तथा रात्रिकालीन सेवादिने हॉस्पिटल

·सार्बजनिक बिदाको दिन तथा रात्रिकालीन समयमा रोग तथा चोटपटक लागेमा तल उल्लेखित चिकित्सा सस्थाहरुले सेवा उपलब्ध गराउछन |
http://www.qq.pref.saga.jp/ मा सागा प्रान्त भित्रका हॉस्पिटल हरुको अंग्रेजीमा जानकारी पाउन सकिन्छ |
·हॉस्पिटल जादाखेरी बिमा कार्ड र अर्को हॉस्पिटल बाट खाईरहेको औसधि भएमा साथमा लिएर जानुहोला |
·सेवा समय परिवर्तन पनि हुन सक्ने हुदा हॉस्पिटल जानू पाहिले हॉस्पिटलमा सम्पर्क गर्नुहोला |

※नया बर्ष को बिदा १२ महीना को ३१ तारीख बाट १ महीना को तीन तारीख सम्म हुन्छ |

क्षेत्र	चिकित्सा संस्था	टेलीफोन नंबर	सेवा उपलब्ध समय
सागा सी	【बाल चिकित्सा】 साागा सी सार्बजनिक बिदाको दिन तथा रात्रीकालिन बाल क्लिनिक	0952-24-1400	सोमबार देखी सुक्रबार सम्म / 20:00〜22:00 शनिबार/ 17:00〜22:00 आइतबार, बिदाको दिन र नव बर्ष को बिदा/ 9:00〜22:00
सागा सी	【दन्त चिकित्सा】 सागा सी सार्बजनिक बिदाको दिन तथा रात्रीकालिन दांत क्लिनिक	0952-24-1426	आइतबार, बिदाको दिन, नव बर्ष को बिदा र ८ महिनाको १५ तारिक / 9:30〜15:30
तोसु सी	【आतंरिक चिकित्सा, बाल चिकित्सा ऑपरेशन चिकित्सा】 तोसु सी सार्बजनिक बिदाको दिन आकस्मिक चिकित्सा सेंटर	0942-83-0119	आइतबार, बिदाको दिन र नव बर्ष को बिदा / 9:00〜18:30
काराचु सी	【आतंरिक चिकित्सा, ऑपरेशन चिकित्सा】 काराचु आकस्मिक चिकित्सा सेंटर	0955-75-5199	【आतंरिक चिकित्सा, ऑपरेशन चिकित्सा】 आइतबार, बिदाको दिन, नव बर्ष को बिदा र सट्टा बिदाको दिन / 9:00〜21:00
इमारी सी	【आतंरिक चिकित्सा, बाल चिकित्सा ऑपरेशन चिकित्सा】	0955-23-9910	【बाल चिकित्सा】 सोमबार देखी सुक्रबार सम्म / 20:00〜22:00 【आतंरिक चिकित्सा, बाल चिकित्सा ऑपरेशन चिकित्सा】 आइतबार, बिदाको दिन र नव बर्ष को बिदा/ 9:00〜17:00

क्षेत्र	चिकित्सा संस्था	टेलीफोन नंबर	सेवा उपलब्ध समय
ताकेओ सी	【प्राथमिक चिकित्सा बाल चिकित्सा】 ताकेओ जिल्ला सार्बजनिक बिदाको दिन आकस्मिक चिकित्सा सेंटर	0954-22-5599	【बाल चिकित्सा】 प्रतेक दिन/ 19:00〜21:00 【बाल चिकित्सा, आकस्मिक चिकित्सा】 आइतबार, बिदाको दिन र नव बर्ष को बिदा / 9:00〜17:00
खासीमा सी	【बाल चिकित्सा】 खासीमा सार्बजनिक बिदाको दिन बाल क्लिनिक	0954-63-1838	【बाल चिकित्सा】 आइतबार, बिदाको दिन र नव बर्ष को बिदा (1/1〜1/3) 9:00〜17:00
खासीमा सी	【बाल चिकित्सा】 खासीमा अतिरिक्त समयको लागि बाल क्लिनिक	0954-63-1838	【बाल चिकित्सा】 बुधबार/ 19:00〜21:00 (1/1〜1/3 बाहेक)

· अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा सूचना केन्द्र
यो केन्द्र मा धेरै भाषाहरुमा,तपाइको आफ्नो मातृभाषा परामर्श गर्नसकिने चिकित्सा संस्थाहरु परिचय र चिकित्सा कल्याण प्रणालीको जानकारी प्रदान गर्दछ http://amda-imic.com/

सेन्टा टोकियो ☎03-5285-8088	अंग्रेजी, चाईनीज, थाई कोरियाली, स्पेनिश	प्रतेक दिन	9:00~20:00
	पुर्तगाली	सोमबार बुधबार शुक्रबार	9:00 ~17:00
	तगालोग भाषा	बुधबार	13:00~17:00
	भियतनामी	बिहिबार	13:00~17:00

चोरी भएमा वा हराएमा

बैंक / क्याश कार्ड
साागा बैंक ☎ 0120-789-525
जापान पोस्ट बैंक ☎ 0120-794-889

पासपोर्ट [आफ्नो देशको राजदूतावास तथा वाणिज्य दूतावासमा संपर्क गरौ |]

在大阪ネパール名誉総領事館
अवैतनिक बाणिज्यदूतावास ओसाका
〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町６-９-２１
☎06-6776-0120

रेसिडेन्ट कार्ड [आफु बसेको क्षेत्रको आप्रवासन कार्यालयमा संपर्क गरौ |]

८४०-०८०१ सागा सी एकिमाये चीयुओउ ३ चियोउमे ३-२० सागा दाई २ कोउदोउ चिउषा ६ तला
☎ 0952-36-6262

ड्राइभिङ लाइसेन्स [आफु बसेको क्षेत्रको संबन्धित कार्यालयमा पुन जारी गर्नको लागि निबेदन दिने |]

सागा प्रान्त प्रहरी मुख्यालय चालक अनुमतिपत्र केन्द्र
८४९-०९०१ सागा सी कुबोइजुमि माची ओवजा खावाकुबो २१२१-२६
☎ 0952-98-2220

पर्स/साइकल [नजिकै को प्रहरी चौकी वा प्रहरी पोस्टमा संपर्क गर्नु होला |]

सुरक्षित स्थानमा निकासी सम्बन्धि जानकारी को प्रकार

चेतावनि स्तर	सुरक्षित स्थानमा जाने जानकारी	के गर्ने समयमा निर्णय लिनुहोस्
स्तर ५	आपतकालीन सरक्षा सनिश्चित गर्दै 緊急安全確保	सतर्कता स्तर ५ मा भने तोकिएको सुरक्षित स्थानमा जान नसकिने हुन्छ। यो समयमा आफ्नो जिवन बचाउने कार्य गर्नुहोस् ।
सतर्कता स्तर ४ सम्ममा सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् ।		
स्तर ४	निकासी आदेश 避難指示	सबैजना सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् । तोकिएको सुरक्षित स्थान पानी ,माटो र बालुवा नआउने उच्च स्थानहरू, आदि।
स्तर ३	बृद्धबृद्धाहरुको स्थानान्तरण, आदि। 高齢者等避難	सुरक्षित स्थानमा जाने तयारि गर्नुहोस् । जान समय लाग्ने व्यक्तिहरूले भने त्यहिअनुसार पहिलेदेखिनै तयारि गर्नुहोस् ।
स्तर १ र २	भारी वर्षा, बाढी, तूफान, आदि को लागि चेतावनी। 大雨、洪水、高潮などの注意報	जानकारि सङ्कलन गर्नुहोस् र प्रकोपबाट बच्ने तयारि गर्नुहोस् ।

"हिनान सिजि" जस्ता शब्दहरू प्राय: टिभी र इन्टरनेटमा प्राकृतिक प्रकोपको समयमा प्रयोग गरिन्छ। त्यसैले तिनीहरूलाई जापानीभाषामा सम्झनुहोस्।
यदि तपाईलाई के गर्ने थाहा छैन भने, मद्दतको लागि नजिकैको जापानी व्यक्तिलाई सोध्नुहोस्।

तासुकेते कुदासाई (मलाई मद्दत गर्नुहोस् ।) = たすけてください「Tasuketekudasai.」

प्रकोपको बेला रेडियो सुन्नुहोला

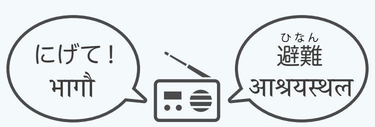
~रेडियोबाट विश्वशनीय जानकारी संकलन गर्नुहोस ~

AM			FM		
NBC रेडियो सागा	इमारी	1116	FM सागा	सागा	77.9
	सागा, काराचु, आरिता	1458		तोसु	79.7
				आरिता	79.9
NHK सागा	इमारी	531	NHK FM सागा	सागा	81.6
				हीजेन आरिता	88.9
	सागा	963	FM काराचु	काराचु	86.8
	काराचु	1584	एबिसु एफ एम FM	सागा	89.6

ताईफु तथा बाढी

ताईफु आउनु भन्दा पहिले

- बगैचा तथा बरन्डामा भएका बस्तुहरु बलियो गरि बाँध्ने अर्थात् घर भित्र राख्ने |
- बत्ति जान सक्ने हुदा टर्च र रेडियोको व्यवस्था गर्ने |
- झ्याल राम्रोसंग टेपले बेर्ने र जाली, शटर र पर्दा लगाउने |
- आश्रय उपकरण , खानेकुरा हरु जम्मा गर्ने |
- टेलिभिजन र रेडियोबाट मौसमको जानकारी राखी सजग रहने



ताईफु आउदाखेरि

- बाहिर नजाने
- समुन्द्री तुफान (समुन्द्र) बाढी प्रकोप (खोला, नहर भिरपहरा) आउन सक्ने ठाउमा नजाने
- मौशम को भविष्यबाणी प्रति सजग रही आश्रय लिने निर्देशन आएमा आश्रय लिने |
- आश्रयलिदा खेरी हिंडेर जाने हिड्दा लाठी को परयोग गरी खाल्टाखुल्टी वा नाली छ छैन सजग रहने |

भुकम्प

बिल्डिग भित्र हुदाखेरी

टेबल मुनि हल्लिन नरोकिदा सम्म पर्खने |

【 घर 】

आगो निभाउने |

झ्याल तथा ढोका खोल्ने बाहिर निस्कने बाटो सुनिस्चित गर्ने |

【 डिपार्टमेन्ट स्टोर तथा फिलिम हलमा 】

निकासको बाटो सुनिस्चित गर्ने शान्त ब्यबहार प्रदर्शन गर्ने |

あたま まも
頭を守る

え れ べ ー た ー
エレベーターを
つか
使わない

かかりいん しじ
係員の指示に
したが
従う

【 इलेभेटरको भित्र हुदा 】

आपतकालीन बटन साथै सम्पूर्ण तला को बटन थिच्ने अनि रोकिएको तला मा ओर्लने |

सत्य जानकारी

सत्य जानकारी प्राप्त गरि शान्त व्यवहार परदर्शन गर्ने |

बिल्डिग बाहिर हुदाखेरी

झोला तथा बस्तुहरुले टाउको जोगाउने |

बार तथा साँघुरो गल्ली नजिक नजाने |

समुन्द्र, खोला र भीर नजिक भएमा सके सम्म टाडा भाग्ने |

【 गाडी 】

- बिस्तारै गाडी देब्रे साइडमा रोक्ने |
- गाडीबाट टाढा जादाखेरी होसियारी पुर्वक गाडीको साचो गाडीमै जस्ता को तस्तै राखी प्रमाणीकरण र बहुमुल्य बस्तुहरु साथै लैजाने |

साचो खोलि गाडीमै राखी राखौ

【 बस तथा रेल परिचरको निर्देशन पालन गर्ने 】

सुनामी आउदा ....

① ठुलो भुकम्प पछि सुनामी आउने संभावना हुन्छ |

② कुनैपनि हालतमा समुन्द्र र खोलाको नजिक नजानु होला |

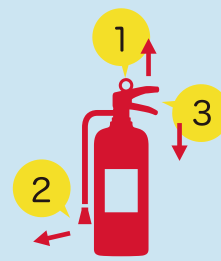
③ सके सम्म समुन्द्र बाट टाढा अग्लो ठाउमा छिटो भन्दा छिटो जानुहोला | सुनामी पटक पटक आउन सक्छ |

आगोलागी हुदा ....

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

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

③ छत् सम्म आगोलागी फेलिएमा तुरुन्त भाग्ने
छत् सम्म आगोलागी फैलिएमा तुरुन्त भाग्ने |
धुवा बाट जोगिन भिजेको रुमालले मुख छोपी मुन्टो तल परि भाग्ने |



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

～は どこ ですか？ ～wa doko desuka? Where is ～? कहाँ पर्छ ?

ばしょ 場所	Basho	Places ठाउँ
しやくしょ 市役所	shiyakusho	city hall नगर कार्यालय
ほけんじょ 保健所	hokenjo	public health center सार्बजनिक स्वास्थ्य केन्द्र
びょういん 病院	byouin	hospital अस्पताल
にゅうこくかんりきょく 入国管理局	nyuukoku kanri kyoku	immigration office अध्यागमन ब्यूरो
えき 駅	eki	station स्टेशन
す ー ぱ ー スーパー	suupaa	supermarket सुपर मार्केट
と い れ トイレ	toire	wash room सौचालय
ひ なん じょ 避難所	hinanjo	refuge/evacuation site आश्रयस्थल

～が 痛いです。 ～ga itai desu. My ～ hurts. मेरो ... दुखेको छ

からだ 体	Karada	Body parts	शरीरका अंग
あたま 頭	atama	head	टाउको
おなか	onaka	stomach	पेट
て 手	te	hand	हात
あし 足	ashi	leg	खुट्टा
ここ	koko	here(to point)	हातले देखाएर यहाँ

ひと 人	Hito	Family members	मान्छे
ちち 父	chichi	father	बुबा
はは 母	haha	mother	आमा
おっと 夫	otto	husband	पति
つま 妻	tsuma	wife	पत्नी
こ 子ども	kodomo	child	बालबालिका
おんな 女	onna	woman	महिला
おとこ 男	otoko	man	पुरुष

ひなんじょ
避難所
आश्रयस्थल

1. दैबीप्रकोप को कारण घर भत्केमा, घरमा जान नसक्ने भएमा अस्थायीरुपममा जीबनयापन गर्न सकिने ठाउँ हो |
2. निसुल्क जो पनि जान पाउछ |
3. 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 लिने 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

आश्रय स्थलमा...

1. प्राथमिक स्कुल, जुनियर उच्च विद्यालय, सामुदायिक केन्द्र, आदि प्रकोप को बेला आश्रयस्थल हुन्छ |
2. प्रकोप को बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ |
3. धेरै जना सगै बस्ने हुनाले त्यहाँ विभिन्न नियमहरू बनाइएका हुन्छन तेसैले सबैले नियम पालन गरी जीबनयापन गरौ |

जस्तो कि

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

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

आफु बसेको क्षेत्रको आश्रयस्थल को बारेमा जानकारी राखौ |

थप विवरण लागि, बस्दै गरेको सहर तथा टाउनको संबन्धित व्यक्ति लाई संपर्क गरौ।

さがし ききかんりぼうさいか 佐賀市 危機管理防災課 Saga kikikanri-bousai-ka ☎ 0952-40-7013	おぎし ぼうさいたいさくか 小城市 防災対策課 Ogi bousai-taisaku-ka ☎ 0952-37-6119	げんかいちょうぼうさいあんぜんか 玄海町 防災安全課 Genkai bousai-anzen-ka ☎ 0955-52-2115
からつし ききかんりぼうさいか 唐津市 危機管理防災課 Karatsu kikikanri-bousai-ka ☎ 0955-72-9260	うれしのし そうむか 嬉野市 総務課 Ureshino soumu-ka ☎ 0954-66-9111	ありたちょう そうむか 有田町 総務課 Arita soumu-ka ☎ 0955-46-2111
とすし そうむか 鳥栖市 総務課 Tosu soumu-ka ☎ 0942-85-3506	かんざきしぼうさいききかんりか 神埼市 防災危機管理課 Kanzaki bousai-kikikanri-ka ☎ 0952-52-1111	おおまちちょうそうむか 大町町 総務課 Omachi soumu-ka ☎ 0952-82-3111
たくし ぼうさいあんぜんか 多久市 防災安全課 Taku bousai-anzen-ka ☎ 0952-75-2181	よしのがりちょう そうむか 吉野ヶ里町 総務課 Yoshinogari soumu-ka ☎ 0952-37-0330	こうほくまち そうむせいさくか 江北町 総務政策課 Kouhoku soumu-seisaku-ka ☎ 0952-86-2111
いまりし ぼうさいききかんりか 伊万里市 防災危機管理課 Imari bousai-kikikanri-ka ☎ 0955-23-2130	きやまちょう そうむか 基山町 総務課 Kiyama soumu-ka ☎ 0942-92-7915	しろいしちょう そうむか 白石町 総務課 Shiroishi soumu-ka ☎ 0952-84-7111
たけおし ぼうさい げんさいか 武雄市 防災・減災課 Takeo bousai-gensai-ka ☎ 0954-23-9223	かみみねちょうそうむか 上峰町 総務課 Kamimine soumu-ka ☎ 0952-52-2181	たらちょう そうむか 太良町 総務課 Tara soumu-ka ☎ 0954-67-0129
かしまし そうむか 鹿島市 総務課 Kashima soumu-ka ☎ 0954-63-2112	ちょう そうむか みやき町 総務課 Miyaki soumu-ka ☎ 0942-89-1651	

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

अग्रिम तयारी महत्त्वपूर्ण हुन्छ |

पानी तथा खानेकुरा

- सुक्खा रोटी(बिस्कुट जस्तै),क्यान फूड, आगोमा नपकाइ खान मिल्ने खानाहरु
- चकलेट बिस्कुट जस्ता धेरै क्यालोरी भएका खानाहरु
- पिउने पदार्थ १ जना ३ लिटर

प्राथमिक

- प्राथमिक सेट
- खाइरहेको औषधि

रेडियो टर्च

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

वस्त्र, घरेलू सामान

- अंडरवियर, बाहिरी कपडा, मोजा, तौलिया, जूता, बर्तन, रेनकोट , टोईलेट पेपर , पन्जा, सरसफाई सामग्री, डिस्पोजेबल कायरो, सलाई , लाइटर, मोमबत्ती, हेलमेट, टोपी, आदि

नगद, इन्खान बैंक, पासबुक

- नगद,सिक्का इन्खान, बैंक पासबुक , क्याश 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, नर्सिङ्ग हेरविचार उपकरण, औषधि आदि