अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका लागि भुकम्पिय पूर्वतयारी सम्बन्धि गाईड

१. घरमा ईमरजेन्सी किट तयारी, घर खाली गर्न आवश्यक पर्न सक्ने सहायताहरु तथा विपद पश्चातको समयमा तपाईंलाई कस्तो सहयोगको आवश्यक पर्छ भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्दै तपाईंलाई संकटको समयमा आवश्यक पर्नसक्ने सहायताहरुको लेखाजोखा/आवश्यकता पहिचान आँफै गर्नुहोस ।

- के तपाईलाई इमरजेन्सी किट तयार गर्न सहयोग चाहिन्छ?
- के तपाईलाई घरखाली गर्न सहयोग चाहिन्छ?
- के तपाईलाई अन्यसँग सञ्चार गर्नका लागि सहयोग चाहिन्छ?
- के तपाईलाई सुरक्षित स्थानसम्म जान सहयोग चाहिन्छ?

२. संकटका समयमा तपाईंलाई सहयोग गर्न खोज्ने मानिसहरुको समुह बनाउनुहोस । जसमा तपाईका परिवारका सदस्यहरु, छिमेकीहरु, कलेजका विद्यार्थीहरु तथा साथीहरु हुन सक्छन् । यी मानिसहरुले तपाईंले पहिचान गरेका आवश्यकताको आधारमा सहयोग गर्ने चाहना र क्षमता राख्न सक्छन् । यदि भुकम्प पश्चातको समयमा सामाजिक सञ्जालहरुको *आउट-अफ-टाउन सम्पर्क* चालु छ र त्यसमा जनाउ गर्नुभयो भने सञ्चार गर्न अप्ठ्यारो भएको अवस्थामा यसको सहयोग लिन सक्नुहुन्छ । यस *आउट-अफ-टाउन सम्पर्क*ले तपाईंको सहयोग समुहले तपाईंलाई सहयोग गरिरहेको र तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ भन्ने कुराको सुनिश्चितता दिलाउन सक्छ ।

३. तपाईंको घरभित्र सुरक्षित स्थान खोज्नुहोस:

तपाईंको घरको प्रत्येक कोठाहरुमा सुरक्षित स्थान हुनुपर्छ तथा कहाँनेर छ भन्ने कुरा पनि थाहा हुनु पर्छ ।

४. ड्रप, कभर र होल्ड का बारेमा थाहा पाउनुहोस:

भुईंमा सुरक्षित तरिकाले बस्नुहोस (ड्रप) । बलियो फर्निचरहरुको मुन्तिर वा भित्री गाह्रो/पिलर वा भित्तामा आडलिएर टाउको ढाक्नुहोस (कभर) । फर्निचरलाई अँठ्याएर वा जमीन हल्लिन नछाडेसम्म तपाईंको शरीरलाई फर्निचर तथा भित्री गाह्रोमा अँठ्याईराख्नुहोस (होल्ड) ।

यदि तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ भने नजिकको खाली स्थानमा गई ड्रप, कभर र होल्ड गर्नुहोस ।

यदि तपाईं भुईंतल्लाको बाहिर निस्कने ठाउँको नजिकमा हुनुहुन्छ भने वाहिरी खाली ठाउँमा जानको लागि कुनै सहायता विना छिट्टै निस्कन सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईं सवारी साधन चलाउँदै हुनुहुन्छ भने पुल, रुखहरु, जोडिएका बाक्ला घरहरु नभएको खुल्ला स्थानतिर विस्तारै जानुहोस ।

यदि तपाईं सुतिरहनु भएको वा बसिरहनु भएको छ भने तपाईंको टाउकोलाई कभर गर्नुहोस ।

यदि तपाईं सेतोछडी प्रयोग गर्नुहुन्छ भने सो तपाईंसँगै छ भन्ने निश्चित गर्नुहोस, या त कुर्सीमा वा खाटमा बस्नुहोस वा केहीचिज झरिरहेको हुनसक्छ सो भन्दा पर भुईंमा घुँडा टेकेर टाउको कभर गरेर निहुरिनुहोस ।

यदि वाकर प्रयोग गर्नुहुन्छ भने वाकर चलाउन रोक्नुहोस तथा या त वाकरमै बस्नुहोस वा वाकरमै टाउको कभरगर्दै बढीभन्दा बढी निहुरिन प्रयास गर्नुहोस ।

यदि ह्वीलचियर प्रयोग गर्नुहुन्छ भने केही चिज झरिरहेको वा झर्दैगरेको स्थानबाट सुरक्षित कुनातिर ह्वीलचियर रोकी टाउको कभर गर्नुहोस ।

यदि तपाई अल्पदृष्टि वा दृष्टिसम्बन्धी पुर्ण अपाङ्गता भएको व्यक्ति हुनुहुन्छ भने भुईंमा छाम्दै चाँडोभन्दा चाँडो कोठाको सुरक्षित स्थानतिर जानुहोस साथै टाउकोलाई कभर गरेको कुरामा विश्वस्त हुनुहोस ।

५. ईमरजेन्सी किट बनाउनुहोस ।

कम्तीमा तीन दिनका लागि चाहिने अत्यावश्यक कुराहरु सहित, जस्तै:

- चाँडै नाश नहुने खाद्यबस्तुहरु (बट्टामा राखिएका वा सुख्खा)

- बोतलमा राखिएका पानी र पानी शुद्धिकरण गर्ने औषधीका ट्याब्लेटहरु
- अत्यावश्यक औषधि तथा औषधि आपुर्तिको सुनिश्चितता गर्नुहोस, यदि तपाईं जटिल खालको औषधिउपचारको आवश्यकतामा हुनुहुन्छ भने औषधिउपचारको लिखित योजना साथमा राख्नुहोस ।
- प्राथमिक उपचार किट तथा शारीरिक सरसफाईका अत्यावश्यक चिजबस्तु
- अतिरिक्त बल्ब र व्याट्री सहितको चमकदार लाईट
- अतिरिक्त व्याट्री सहितको छरितो गरि बोक्न मिल्ने रेडियो
- वोतलको सील खोल्ने खालको यान्त्रिक उपकरण वा स्वीस सेनाले प्रयोग गर्ने खालको चक्कु
- आ˜ना महत्वपुर्ण कागजातहरु तथा घरको नक्शा
- रुपैंया पैसा
- सिट्टी
- निरन्तर प्रयोग गरिरहन पर्ने अन्य सहायक सामाग्रीहरु
- परिचय पत्र

तपाईंको किटमा अत्यावश्यक सामाग्रीहरु भए नभएको चेक गर्नुहोस साथै खाना, पानी तथा औषधिहरु प्रत्येक ६ महिनामा परिवर्तन गर्नुपर्छ ।

६. सुरक्षा योजना बनाउनु होस

तपाईंको सहयोग समुहसँग निम्न कुराहरुको गर्नुहोस:

- तपाईंको घर भित्र वा वाहिर सुरक्षित भएको स्थानहरुको पहिचानका लागि तयार गरिएको सुची
- तपाईंलाई सहयोग समन्वय गर्ने समुह वा तपाईंको परिवारका लागि योजना
- खाली गर्ने, हटाउने वा निकासी गर्ने बाटो
- खाली गर्न वा हटाउनका लागि पहिचान गरिएको घर वाहिरको खतरामुक्त सुरक्षित स्थान, यदि पहिलो स्थान पहुँचयुक्त नभएको खण्डमा दोश्रो स्थान पनि पहिचान गर्न सकिन्छ ।

- घर वा देश वाहिर रहेको सम्पर्क व्यक्ति
- परिवारका सदस्यहरु, संकटकालीन सेवा प्रदायकहरु, कार्यालयहरु तथा विद्यालय सहितको महत्वपुर्ण सम्पर्क नं.हरुको सुची
- खाद्य, पानी, अत्यावश्यक औषधिहरु, शारीरिक सरसफाईका लागि चाहिने कुराहरु, प्राथमिक उपचारका सामाग्रीहरु, तथा सजिलै उपलब्ध हुने अन्य अत्यावश्यक बस्तुहरु । यदि सम्भव छ भने यस्तै संकटकालीन किट तपाईंको कार्यस्थल वा कारमा पनि राख्न सक्नुहुन्छ ।
- सबै भुकम्प आएको बेला गर्नुपर्ने कुराहरुको नियमित अभ्यास

यदि सम्झन, सिक्न वा बुझ्न गाह्रो हुन्छ भने सुरक्षा योजनाको एक प्रति आँफैंसँग राख्नुहोस ।

नियमित अभ्यास गरिरहने

स्वयं आफु तथा सहयोग समुह समेत जोगिनका लागि ड्रप, कभर र होल्डको नियमित अभ्यास गर्ने ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका लागि स्वावलम्बन जीवनपद्धति केन्द्र–काठमाडौं र भुकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज–नेपाल (एनसेट) बीचको सहकार्यमा यो गाईड तयार गरिएको हो ।