बसोबास गरिरहेको बेला अपनाउन सकिने विपद् विरूद्धका उपायहरू!

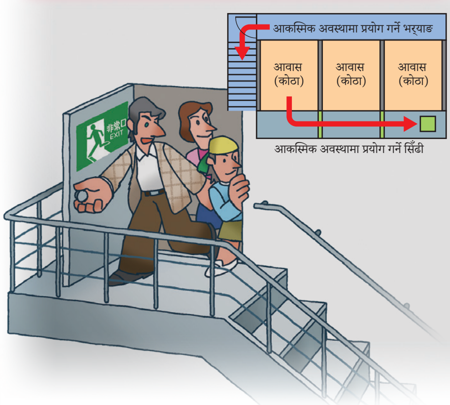
日管協

कोठामा सरेपछि सुरुमा यी कुराहरू निश्चय गर्नुहोस्!!

1 फायर एक्सटीन्गुइसर राख्ने ठाउँ निश्चय गर्ने

2 आकस्मिक अवस्थामा प्रयोग गर्ने भर्‍याङ र सुरक्षित ठाउँमा जाने बाटो निश्चय गर्ने

3 सुरक्षाको लागि जाने ठाउँसम्मको बाटो निश्चय गर्ने



यसका साथसाथै यी कुराहरूको पनि तयारी र निश्चय गरी बसोबास गरिरहेको बेला विपद् आएको बेलाको लागि तयार रहनुहोस्!!

- ✔ घरमा आकस्मिक अवस्थाको लागि खानेकुरा र पानी तयार गरेर राख्ने!
- ✔ फर्निचर नढल्ने गरी फिक्स गर्ने!
- ✔ सुरक्षा निश्चय विधि निश्चय गर्ने!
- ✔ आकस्मिक अवस्थामा आफूसँग लिएर जाने झोला तयार गरेर राख्ने!
- ✔ स्मार्ट फोनमा विपद्को बेला जानकारी प्रदान गर्ने एप्लिकेसन इन्सटल गर्ने

काम लाग्ने जानकारी

● विपद् रोकथाम म्यानुअल बुक (Saitama Prefecture)

जापानी भाषा

https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/112385/bousai_manualbook.pdf

4 वटा भाषाहरूमा उपलब्ध छ।

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/library-info/20190801itsumo.html

● विपद्को बेलामा सुविधाजनक एप्लिकेसन र WEB साइटहरू (Cabinet Office)

14 वटा भाषाहरूमा उपलब्ध छ।

https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html

● जापानमा रहेका विदेशी नागरिकहरूको लागि विपद्को बेला जानकारी प्रदान गर्ने एप्लिकेसन Safety tips (Japan Tourism Agency)

14 राष्ट्रहरूको 15 वटा भाषाहरूमा उपलब्ध छ।

नि:शुल्क डाउनलोड

एन्ड्रोइडको लागि

आइफोनको लागि

Japan Property Management Association

विपद् आएको बेला काम लाग्ने गाइड

विपद्को बेला आवश्यक कदमहरू चाल्ने तरिका

भाडाको आवासमा सर्ने बेलामा निश्चय गरेर जानकारी भरी देखिने ठाउँमा टाँस्नुहोस् वा जतन गरेर राख्नुहोस्।

भुकम्प

अचानक बेस्कन हल्लिन सुरु भएको बेला टेबुल मुनि छिर्ने आदि गरी आफ्नो ज्यानको सुरक्षा गर्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस्।
ढोका खुला राखेर आवतजावत गर्ने ढोका सुनिश्चित गर्नुहोस्।
र्‍याक र र्‍याक माथि भएका कुराहरू, टि.भी. आदि तल खस्ने हुनाले पर गई कम्पन नरोकिएसम्म पर्खनुहोस्।
आत्तिएर हतारहतार कोठा बाहिर नजानुहोस्।

(उद्धरण र सन्दर्भ)
विपद् रोकथाम म्यानुअल बुक
(Fire and Disaster Management Agency)
https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/index.html

सुनामी

हाल बसोबास गरिरहेको भाडाको आवास समुद्री किनारको होचो ठाउँमा भएको खण्डमा सुनामी र सुनामी चेतावनी र सावधानी जानकारी देखेमा वा सुनेमा, ठूलो कम्पन महसुस गरेमा र लामो समयसम्म बिस्तारै हल्लिरहेको महसुस गरेमा सुरक्षाको लागि **अग्लो सुरक्षित ठाउँमा** जानुहोस्।

सुनामीबाट ज्यान जोगाउनको लागि
(Japan Meteorological Agency)
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tsunami201501/index.html

पर्चा "भुकम्प र सुनामी सुरक्षाको पुस्तिका"
(Japan Meteorological Agency)
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/eqtsunami_guidance/index.html

ताइफुन र ठूलो वर्षा

अग्रिम रूपमा विपद्प्रतिको तयारी निश्चय गर्नुका साथै सुरक्षित ठाउँमा जाने जानकारी अनुसार खतरा भएको ठाउँबाट सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस्।

आफैले गर्ने विपद्प्रतिको तयारी
(Japan Meteorological Agency)
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/ame_chuui/ame_chuui_p10.html

सुरक्षित ठाउँमा जाने जानकारी सम्बन्धी गाइडलाइन
(Cabinet Office)
https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/

आगलागी

आगलागी भएमा ठूलो स्वरमा छरछिमेकका व्यक्तिहरूलाई जानकारी गराई **119 नम्बरमा रिपोर्ट** गर्नुहोस्।
आगलागी सुरु भएको मात्र भएको खण्डमा सुरक्षित ठाउँमा जाने बाटो सुनिश्चित गरेपछि फायर एक्सटीन्गुइसर आदिले आगो निभाउनुहोस्।
खतरा महसुस भएमा जबरजस्ती आगो निभाउने काममा नलागी सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस्।
(एक्लै भएको बेला प्रारम्भिक आगो निभाउने काम गरी 119 नम्बरमा रिपोर्ट गर्ने)

अंग्रेजी भाषा संस्करण! आगो निभाउने तालिममा प्रयोग गर्न सकिने भिडियो सामग्री
(Osaka Chuo Fire Station)
https://www.city.osaka.lg.jp/shobo_chuo/page/0000515068.html

आवासीय आगलागी रोकथामका 10 वटा सधैँ याद राख्नुपर्ने कुराहरू (Tokyo Fire Department)
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/10_kokoroe/index.html

बिजुलीको पुनर्स्थापना विधि

बिजुली रोकिएको खण्डमा पुनर्स्थापना हुन केही समय लाग्ने अवस्थाहरू पनि हुन सक्छन्। सम्पर्क माध्यम नटुट्ने गरी **मोबाइल फोन र स्मार्ट फोनको चार्जर (मोबाइल ब्याट्री) को व्यवस्था** गरेर राख्नुहोस्।

विद्युत कम्पनीको नाम

फोन नम्बर

ग्याँसको पुनर्स्थापना विधि

भुकम्प, विपद् जस्ता खतराहरूको पहिचान गरी ग्याँस रोकिने अवस्थाहरू पनि हुन सक्छन्।
मिटरमा रातो बत्ती बल्ने र निभ्ने गरिरहेको खण्डमा तोकिएको विधि अनुसार सञ्चालन गरेमा स्टपर खोल्न सकिन्छ।

ग्याँस कम्पनीको नाम

फोन नम्बर

धाराको पानीको पुनर्स्थापना विधि

धाराको पानी रोकिएको खण्डमा **पुनर्स्थापना हुन केही समय लाग्ने** अवस्थाहरू पनि हुन सक्छन्।
अग्रिम रूपमा पिउने पानी तयारी गरेर राख्नुहोस्।

धाराको पानीको कम्पनीको नाम

फोन नम्बर

सहायक उपकरणको पुनर्स्थापना विधि

विपद्को बेलाको अपार्टमेन्टको सहायक उपकरणको पुनर्स्थापना विधि ((सार्वजनिक हितकारी संघ) जापान भाडाको आवास व्यवस्थापन संघ) **[14 राष्ट्रका भाषाहरूमा उपलब्ध छ।]**

https://welcome.jpm.jp/

आश्रय स्थल

कोठामा आफ्नो ज्यानप्रति खतरा महसुस भएमा वा सुरक्षित ठाउँमा जाने निर्देशन दिएको खण्डमा **त्यहाँबाट भागेर सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस्।**

आश्रय स्थल

कल सेन्टर र व्यवस्थापन कम्पनीको सम्पर्क स्थान

लामो समय आफ्नो देशमा फर्किने खण्डमा वा बसोबास गरिरहेको कोठासँग सम्बन्धित समस्या आदि भएमा **कल सेन्टर वा व्यवस्थापन कम्पनीमा सम्पर्क** गर्नुहोस्।

कल सेन्टर र व्यवस्थापन कम्पनीको नाम

फोन नम्बर

Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism

Japan Property Management Association
18F SapiaTower, 1-7-12 Marunouchi, Chiyoda-ku, Tokyo, 100-0005
TEL: 03-6265-1555

2023.3