Nepali | नेपाली

जीवन बचाउने योजना बनाएर

आपत्कालीन अवस्थाको लागि तयार रहनुहोस्

जीवन बचाउने योजना

आपत्कालीन अवस्थामा
जीवन बचाउने योजना

योजना बनाउनु र तयारी गर्नु जीवन बचाउने प्रमुख कुरा हुन्।

यदि तपाई र तपाईंको घर राम्रोसँग तयार रहनुहुन्छ भने, तपाईंसँग आपत्कालीन अवस्थाबाट बच्ने राम्रो सम्भावना हुन्छ। यस मार्गदर्शनले तपाई, तपाईंको घर र तपाईंको परिवारलाई तयार रहनको लागि तपाईंलाई महत्त्वपूर्ण निर्णयहरू गर्न मद्दत गर्दछ।

छलफल गर्नुहोस्

आपत्कालीन अवस्थामा तपाईंले के गर्नुहुनेछ?
भेला हुनुहोस् र तपाई कस्ता कार्यहरू गर्नुहुनेछ भनेर छलफल गर्नुहोस्।

के तपाई डढेलो लाग्न सक्ने इलाकामा हुनुहुन्छ?

यहाँ पत्ता लगाउनुहोस्
www.esa.act.gov.au/bushfire-prone-areas

तपाईंले आफ्नो क्षेत्रको मौसमका अवस्थाहरूलाई कसरी निगरानी गर्नुहुनेछ?

घरबाट टाढाको यात्रा गर्दा तपाईंले अवस्थाहरूलाई कसरी निगरानी गर्नुहुनेछ?

यदि तपाईंले तत्काल ठाउँ छोडेर जान आवश्यक परेमा तपाईंको घरको आपत्कालीन किटमा कुन वस्तुहरू थप्न आवश्यक पर्छ?

तपाईंको घरको आपत्कालीन किटमा तपाईंले के राख्नुहुनेछ?

- तपाईंसँग एउटा घरको आपत्कालीन किट भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्
- **esa.act.gov.au** बाट घरको आपत्कालीन किटको जाँचसूची (चेकलिस्ट) डाउनलोड गर्नुहोस्

क्यानबेरालाई सुरक्षित राख्न ACT एम्बुलेन्स सेवा, ACT अग्नि तथा उद्धार, ACT ग्रामीण अग्नि सेवा र ACT राज्य आपतकालीन सेवाले ACT आपतकालीन सेवा एजेन्सीको रूपमा मिलेर काम गर्छन्।

आपत्कालीन अवस्थामा कहिले त्यहीँ बस्ने वा त्यहाँबाट जाने भन्ने निर्णय तपाईले कसरी गर्नुहुन्छ?

डढेलोको समयमा तपाईंले के गर्नुहुन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस्

डढेलोहरू लामो समयदेखि ACT को परिदृश्यको हिस्सा रहेका छन्। ज्वलनशील वनस्पति, लामो, तातो गर्मी महिनाहरू र खडेरीले नियमित रूपमा मिलेर विभिन्न आकार र तीव्रतामा डढेलो उत्पादन गर्छन्।

जानुहोस्	रहनुहोस्

चरम गर्मीको समयमा तपाईंले के गर्नुहुन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस्

गर्मीको तनावमा धेरै असर पर्ने भनेका युवा र बुढापाका हुन्। गर्मी मौसममा बिरामी, दीर्घकालीन रोग भएका व्यक्तिहरू र गर्भवती महिलाहरूलाई पनि थप हेरचाह र निगरानीको आवश्यकता पर्न सक्छ।

जानुहोस्	रहनुहोस्

आँधीबेरीको समयमा तपाईंले के गर्नुहुन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस्

गम्भीर आँधीबेरीले ठूलो क्षति निम्त्याउन सक्छन्। तिनीहरू मुसलधारे वर्षा, तीव्र आँधी, ठूला असिनाको साथ र बिजुली चम्किएर आउन सक्छन्, जसले तत्काल बाढी निम्त्याउन सक्छ, भवनहरूको छत उडाउन सक्छ वा रूखहरू वा बिजुलीका तारहरूमा क्षति हुन सक्छ।

जानुहोस्	रहनुहोस्

बाढी आएको समयमा तपाईंले के गर्नुहुन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस्

बाढी गम्भीर स्थानीय वर्षाको क्रममा हुन सक्छ। यदि तपाईं एउटा कुलो, नदी, प्रमुख आँधीबेरीको पानी बहने ठाउँ नजिक वा जमीन सामान्य सतह भन्दा तल रहेको ठाउँमा बस्नुहुन्छ भने, तपाईं बाढीको जोखिममा पर्न सक्नुहुन्छ।

जानुहोस्	रहनुहोस्

तपाईंले रहनुभएको ठाउँ खालि गर्नुपर्यो भने तपाई कहाँ जानुहुन्छ?

के तपाईंको गन्तव्य घरपालुवा जनावर मैत्री छ?

तपाईंले त्यहाँ पुग्न कसरी यात्रा गर्नुहुनेछ?

फर्कन सुरक्षित छ भनेर तपाईंले कसरी थाहा पाउनुहुनेछ?

तयारी गर्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो घरलाई कसरी तयार गर्नुहुनेछ?
तपाईंले गर्न सक्ने कार्यहरूका बारेमा सोच्नुहोस्।

तपाईंको सम्पत्तिलाई तयार बनाउने

घरको मर्मतसंभार	यो कसले गर्नेछ	गरेर सकियो
गटरहरूबाट पातहरू, स-साना हाँगाहरू र फोहोरहरू हटाउनुहोस् र त्यो कायम राख्नुहोस्।		☐
दाउराका ठुला थुप्राहरूलाई घरबाट टाढा सार्नुहोस्।		☐
तपाईंको घर छुने गरि लर्किएका रूखका हाँगाहरूलाई छाट्नुहोस्।		☐
घाँस भएको ठाउँलाई राम्रोसँग काटेर र पानी हालेर राख्नुहोस्।		☐
भुइँ भन्दा तलका क्षेत्रहरू बन्द गरिएको वा छोपिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।		☐
सबै खाली ठाउँहरू, भेन्ट (धुँवा निस्किने ठाउँ) हरू र छानाका खाली ठाउँहरू बन्द गर्नुहोस्।		☐
ग्यासका सिलिन्डरहरूलाई घरको छेउमा राख्नुहोस् ताकि भेन्टहरू भवन, रूखहरू र बगैंचाबाट टाढातिर फर्किएका हुन्छन्।		☐
सबै झ्याल र भेन्टहरूमा धातुका फ्लाई स्क्रीन (जाली) हरू हाल्नुहोस्।		☐
धातुका गटर गार्डहरू हाल्नुहोस्।		☐
तपाईंसँग पर्याप्त घर र सामग्रीहरूको बीमा छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। चरम मौसमका परिस्थितिहरूका लागि तपाई बेहोरिनुभएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।		☐

मेरो बीमा

प्रकार	बीमा कम्पनी	सम्पर्क विवरणहरू	नीति नम्बर
घर र सामाग्रीहरू			
स्वास्थ्य			
गाडी			
जीवन/ आय संरक्षण			
अन्य			

जाने तयारी गर्ने

तपाईं जानु भन्दा अगाडि	यो कसले गर्नेछ	गरेर सकियो
तपाईंको आपत्कालीन किटमा अन्तिम वस्तुहरू थप्नुहोस् जस्तै औषधी, प्रेस्क्रिप्सन, मोबाइल फोनका चार्जरहरू, पाल्तु जनावरका खाना र सबैका लागि पानी।		☐
वालेट, कार्डहरू, चाबीहरू, बैंकका, चिकित्साका र बीमाका कागजातहरू जस्ता तपाईंका महत्त्वपूर्ण सामानहरू (यी यू.एस.बी. स्टिक वा विस्तारित फाईलमा सजिलैसँग पहुँचयोग्य हुनुपर्दछ) याद गरेर गाडी प्याक गर्नुहोस्।		☐
ग्यासको आपूर्ति बन्द गर्नुहोस्।		☐
सबैले सुरक्षा दिने पोशाक लगाएका छन् भन्ने निश्चित गर्नुहोस् – लामो प्यान्टहरू, बाउला लामो भएका सर्टहरू र कडा जुत्ताहरू जस्तै छालाको बुट। कपडाहरू खुकुलो हुनुपर्छ र प्राकृतिक फाइबरहरू जस्तै शुद्ध ऊन, भारी कपास ड्रिल वा डेनिमबाट बनेको हुनुपर्छ। सिन्थेटिक (कृत्रिम वस्तु) हरू नलगाउनुहोस्।		☐
तपाईंका आपत्कालीन अवस्थाका सम्पर्कहरूलाई तपाईं त्यहाँबाट जाँदै हुनुहुन्छ भनेर बताउनुहोस्।		☐
सबै ढोकाहरू र झ्यालहरू बन्द गर्नुहोस् र ढोकाहरूमा ताला लगाउनुहोस्।		☐
यदि सुरक्षित छ भने अगाडिको वा पस्न मिल्ने ढोका खुल्ला राख्नुहोस्।		☐
तपाईंको प्राथमिक गन्तव्य कुन हो भनेर निर्णय गर्नुहोस्।		☐
तपाईंको ब्याक-अप (वैकल्पिक) गन्तव्य कुन हो भनेर निर्णय गर्नुहोस्।		☐
गाईवस्तुहरूलाई एउटा ठूलो, सुरक्षित तरिकाले घेरिएको क्षेत्रमा सार्नुहोस् र तपाईंको घरपालुवा जनावरहरूलाई गाडीमा चढाउनका लागि सुरक्षित हुने ठाउँमा राख्नुहोस्।		☐
व्यक्तिगत वस्तुहरू प्याक गर्नुहोस् जस्तै हरेक व्यक्तिका लागि फेर्ने कपडा, बच्चाहरू र घरपालुवा जनावरहरूका लागि खेलौनाहरू र तिनीहरूलाई गाडीमा राख्नुहोस्।		☐
यदि तपाईंको गाडी विद्युतीय ग्यारेजको ढोका पछाडि छ भने यसलाई ग्यारेजबाट बाहिर निकाल्नुहोस् र ड्राइभवेमा सडक पट्टि फर्काएर राख्नुहोस् वा सडकको छेउमा राख्नुहोस्।		☐
तपाईंको घर, डेक, बरण्डा र पर्गोलाका क्षेत्रहरू वरिपरिबाट सजिलै आगो लाग्न सक्ने कुनै पनि सामग्री हटाउनुहोस्। यसमा म्याट र घर बाहिरका फर्निचरहरू समावेश हुन्छन्।		☐

उच्च डढेलोको जोखिम भएका दिनहरू आउँदा खेरिका सुझावहरू

- तपाईंसँग पर्याप्त पेट्रोल वा ईन्धन छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् ताकि तपाईंलाई रोकेर भर्न आवश्यक नपरोस्।
- गाडीहरूलाई ड्राइभवेबाट बाहिर (सडक पट्टि) फर्काउनुहोस्।
- डेक र बरण्डाहरूबाट बाकसहरू, ढोकाका म्याटहरू र फर्नीचर जस्ता ज्वलनशील वस्तुहरू हटाउनुहोस्।

राख्नुहोस्

कुन व्यक्तिगत जानकारी आवश्यक छ?
सबै महत्त्वपूर्ण कागजातहरू र सम्पर्कहरूको अभिलेख राख्नुहोस्।.

मेरा घरेलु सम्पर्कहरू

नाम	काम	मोबाइल

घरेलु व्यक्तिगत जानकारी

नाम	Medicare नं	Centerlink नं	पासपोर्ट नं	कर दाखिला नं	सवारी चालक अनुमतिपत्र नं	गाडीको दर्ता कागजात

घरेलु सेवाहरू

प्रकार	कम्पनी	खाता / सदस्य नं	सम्पर्क विवरणहरू
बिजुली			
ग्यास			
पानी			
फोन			
इन्टरनेट			
सडकमा चाहिने सहायता			
अन्य			

मेरो सहायता सञ्जाल

स्थान	नाम	सम्बन्ध	फोन	ठेगाना
स्थानीय				
स्थानीय				
स्थानीय				
सहर बाहिर				
सहर बाहिर				
अन्य				

आपत्कालीन समयमा रहन सकिने वैकल्पिक स्थानहरू

नाम	फोन	ठेगाना

मेरा जनावरहरू

नाम	जनावरको वंश	माइक्रोचिप नम्बर	जनावरको चिकित्सक/ कुत्ताघर (केनल) को सम्पर्क	आपत्कालीन अवस्थाको लागि सुरक्षित स्थान	आवश्यक उपकरण

सुझाव

आपत्कालीन अवस्थाहरूका लागि योजना बनाउँदा तपाईंले आफ्नो घरपालुवा जनावरहरू र जनावरहरूका बारेमा र उनीहरूलाई एक हप्ता वा त्यो भन्दा धेरै समयको लागि खाद्य, पहिचान, औषधी, यातायात र आवास सहित के चाहिन्छ पनि सोच्न आवश्यक छ।

मेरो चिकित्सकीय सहायता

व्यवसायी / सेवा	नाम	फोन	व्यवसायको समय भन्दा बाहिरको सम्पर्क	ठेगाना
डाक्टर				
आपत्कालीन विभाग भएको स्थानीय अस्पताल				
औषधीपसल				
आँखा विशेषज्ञ				
दन्त विशेषज्ञ				
विशेषज्ञ				
अन्य				

सुझाव

चिकित्साबारे सतर्क गराउने प्रणाली राख्ने विचार गर्नुहोस् जसले यदि तपाईं आपत्कालीन अवस्थामा स्थिर हुनुहुन्छ भने सजिलैसँग मद्दतको लागि फोन गर्न सक्दछ। अधिकांश सतर्क प्रणालीहरूका लागि काम गर्ने फोन लाइनको आवश्यकता पर्दछ, त्यसैले ल्यान्डलाइनहरू अवरुद्ध भएमा मोबाइल फोन वा पेजर जस्ता ब्याक-अप योजना राख्नुहोस्।

मेरा चिकित्सकीय सामानहरू

तपाईंले हाल लिँदै गर्नुभएको कुनै पनि औषधी तल लेख्नुहोस्।

छुट दिने (कन्सेसन) कार्ड, स्वास्थ्य बीमा कार्ड र प्रेस्क्रिप्सनका प्रतिलिपिहरू यस योजनामासंलग्न गर्न नबिर्सनुहोस्। प्रेस्क्रिप्सनका प्रतिलिपिहरू सुरक्षित राख्नको लागि तपाईंको औषधीपसलमा छोड्न सकिन्छ। यदि तपाईंलाई छिटो घर छोड्नु पर्यो वा कसैले तपाईंको लागि औषधी ल्याउनु पर्यो भने, तपाईंले आफ्नो घरमा औषधी कहाँ राख्नुहुन्छ भनेर पनि पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ।

चिकित्सकीय अवस्था	औषधी / उपकरण	खुराक / कति पटक लिइयो	प्रेस्क्रिप्सन दिने डाक्टर (सम्पर्क नम्बर समावेश गर्नुहोस्)	घरमा औषधी राखिने स्थान

सुझाव

तपाईंलाई एक वा दुई हप्ताको लागि चाहिने सबै चीजहरू राख्ने योजना बनाउनुहोस्। यसमा तपाईंले नियमित रूपमा लिने कुनै पनि औषधीहरू वा विशेष उपकरणहरू (व्हीलचेयर, चश्मा, सान सुन्न मद्दत गर्ने साधन) र सामाग्रीहरू (व्हीलचेयरको टायर वा अतिरिक्त ब्याट्रीहरूको लागि प्याच किट) समावेश हुन्छन्।

जीवन बचाउने र स्वास्थ्यलाभको सामाग्री (किट) प्याक गर्नेबारे थप जानकारीको 'घरको आपत्कालीन किट' जाँचसूची हेर्नुहोस्।

मेरा छिमेकीहरू

नाम	काम	मोबाइल

अन्य महत्त्वपूर्ण नम्बरहरू

नाम	काम	मोबाइल

आपत्कालीन सहयोग

प्रहरी, आगो, एम्बुलेन्स	000	आँधीबेरी र बाढी	132 500
		विषहरूको जानकारी लाइन	13 11 26

आपत्कालीन अवस्थाको लागि जानकारी

वेबसाइट	esa.act.gov.au	Access Canberra	13 22 81
फेसबुक	@actemergencyservicesagency	प्रत्यक्ष प्रसारण गरिएको ट्राफिक	livetraffic.com
ट्वीटर	@ACT_ESA	स्थानीय रेडियो	तपाईंको स्थानीय रेडियो स्टेशनको फ्रिक्वेंसी कति हो?

क्यानबेरालाई सुरक्षित राख्न ACT एम्बुलेन्स सेवा, ACT अग्नि तथा उद्धार, ACT ग्रामीण अग्नि सेवा र ACT राज्य आपतकालीन सेवाले ACT आपतकालीन सेवा एजेन्सीको रूपमा मिलेर काम गर्छन्।