

आपत्कालीन अवस्थाको लागि तयार रहने चार सरल चरणहरू

जीवन बचाउने योजना

छलफलको लागि मार्गदर्शक

आपत्कालीन अवस्थाको लागि तयार हुन तपाईंले सोचे भन्दा सजिलो छ।

आपत्कालीन अवस्थामा के गर्ने भनेर आफ्नो परिवारसँग २० मिनेट समय निकालेर छलफल गर्नाले, तपाईंले उनीहरूको जीवन बचाउन सक्नुहुन्छ, साथै आफ्नो घर पनि बचाउन सक्नुहुन्छ। यो छलफल गाइड तपाईंको आपत्कालीन अवस्थामा जीवन बचाउने योजना विकास गर्ने पहिलो चरण हो।



छलफल गर्नुहोस्



तयारी गर्नुहोस्



थाहा पाउनुहोस्



राख्नुहोस्

चरण 1: छलफल गर्नुहोस्

आपत्कालीन अवस्थामा तपाईंले के गर्नुहुन्छ?

भेटघाट गर्नुहोस् र जीवन बचाउने योजनाबारे छलफल गर्नुहोस्।



आपत्कालीन अवस्थामा तपाईं कसरी त्यहाँबाट जाने कि त्यहीं रहने भनेर निर्णय गर्नुहुन्छ?

☑ **डढेलोको** समयमा तपाईंले के गर्नुहुन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस्

त्यहाँबाट जाने



त्यहीं रहने

चाँडै त्यहाँबाट जानु नै तपाईंको सबैभन्दा सुरक्षित विकल्प हुन्छ।

यदि तपाईं शारीरिक र भावनात्मक रूपमा आफ्नो घर बचाउन तयार हुनुहुन्छ भने मात्र त्यहीं रहनुहोस्। केवल तिनीहरू जसको एकदम तयार भएका घरहरू छन् र जीवन बचाउने योजनाहरू छन्।

☑ **चरम गर्मीको** समयमा तपाईंले के गर्नुहुन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस्

त्यहाँबाट जाने



त्यहीं रहने

यदि तपाईं घरमा शीतल रहन सक्षम हुनुहुन्न भने।

यदि तपाईंले आफ्नो घरलाई पर्याप्त रूपमा शीतल राख्न सक्षम हुनुहुन्छ भने।

☑ **आँधीबेरीको** समयमा तपाईंले के गर्नुहुन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस्

त्यहाँबाट जाने



त्यहीं रहने

यदि तपाईंको घरमा ठूलो क्षति भएको छ भने।

यदि तपाईंले आफ्नो घर तयार राख्नुभयो र घरको आपत्कालीन किट छ भने।

☑ **बाढीको** समयमा तपाईंले के गर्नुहुन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस्

त्यहाँबाट जाने



त्यहीं रहने

यदि तपाईंको घर पानीले डुबाएको छ भने।

यदि वरपरका सडकहरूमा बाढी आएको छ र असुरक्षित छ, र तपाईंको घर पानीले डुबाएको छैन भने।

यदि तपाईंलाई त्यहाँबाट जान आवश्यक छ भने तपाईं कहाँ जानुहुन्छ?

विभिन्न क्षेत्रका सुरक्षित ठाउँहरूको पहिचान गर्नु एउटा राम्रो विचार हो।

☑ विभिन्न ठाउँ खाली गर्ने विकल्पहरूबारे छलफल गर्नुहोस्, जसमा यी समावेश हुन सक्छन्:

- साथीको घर
- परिवारको सदस्यको घर
- किनमेल केन्द्र (सपिङ्ग सेन्टर)
- पुस्तकालय

ठाउँ खाली गर्ने केन्द्रहरू (Evacuation centres) अन्तिम रोजाइ हुनुपर्छ

– जबसम्म तिनीहरू आवश्यक पर्दैनन् तिनीहरूको स्थापना गरिंदैन र सर्वसाधारणहरूलाई पहिचान गराइंदैन।

आपत्कालीन अवस्थामा तपाईंले कसको हालखबर बुझ्न आवश्यक छ?

☑ तपाईंले कसको हालखबर बुझ्न आवश्यक पर्छ भनेर छलफल गर्नुहोस्। उदाहरणहरूमा यी समावेश छन्:

- छर- छिमेकीहरू
- परिवार
- साथीहरू

आपत्काल जुन ठाउँमा पनि, कुनै पनि समयमा र चेतावनी नदिइकन आइपर्न सक्छ। तपाईंको जोखिमबारे जान्न र समय भन्दा अगावै योजनाहरू बनाउन महत्त्वपूर्ण छ।

चरण 2: तयारी गर्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो घरलाई कसरी तयार गर्नुहुन्छ?
तपाईंले चाल्न सक्ने कदमहरूबारे सोच्नुहोस्।



- ✓ रूखहरू र झाडीहरू छाट्नुहोस्
यसले आँधीबेरीको समयमा तिनीहरू तपाईंको घरमा ढल्लाबाट जोगाउनेछ, र भवनहरूमा आगो फैलाउनबाट रोक्नेछ।



- ✓ काटिएका कुराहरू र गटरहरू साफ राख्नुहोस्
तपाईंको घर नजिक आगो सल्किने सक्ने कारण न्यूनीकरण गर्न घाँस काट्नुहोस् र काटिएका कुराहरू हटाउनुहोस्। तपाईंका गटरहरू साफ राख्नुहोस् - गटरमा अड्किएका अँडारहरू आगो सल्किने कारण बन्न सक्छन् र तपाईंको घरलाई जोखिममा पार्न सक्छन्। भारी वर्षाको समयमा अवरोध भएका गटरहरूले पानीबाट हुन सक्ने क्षतिहरू र बाढीको सम्भावनालाई बढाउँछन्।



- ✓ प्राथमिक उपचार
आपत्कालीन अवस्थामा कसरी अरूलाई मद्दत गर्ने भन्नेबारे जान्नुहोस् र गर्मीमा तनावको अनुभव गरिरहेका मान्छेको कसरी हेरचाह गर्ने भनेर जान्नुहोस्।



- ✓ हटाउनुहोस् र सुरक्षित गर्नुहोस्
तपाईंको घर वरिपरिबाट आगो लाग्न सक्ने सामग्रीहरू हटाउनुहोस् जस्तै ढोकाका चटाईहरू, रंगका डिब्बाहरू, ग्यासका बोतलहरू वा काठका चाडहरू। तीव्र गतिको हावाले वरिपरि उडाउन सक्ने समानहरू हटाउनुहोस् जस्तै, छाताहरू वा बाहिरी फर्निचर। ट्र्याम्पोलिनहरू जस्ता ठूला वस्तुहरूलाई सुरक्षित गर्नुहोस्, र गाडीहरूलाई छत भएको ठाउँमा बिसाउनुहोस्।



- ✓ घरको आपत्कालीन किट
तपाईंको घरको आपत्कालीन किट प्याक गर्नुहोस्, त्यसलाई नियमित रूपमा जाँच गर्नुहोस्।
esa.act.gov.au बाट घरको आपत्कालीन किटको जाँचसूची (चेकलिस्ट) डाउनलोड गर्नुहोस्



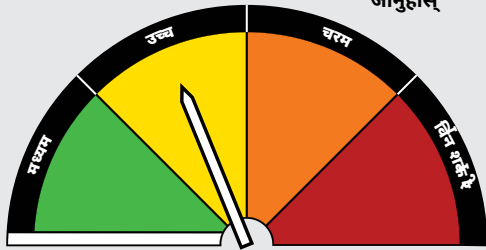
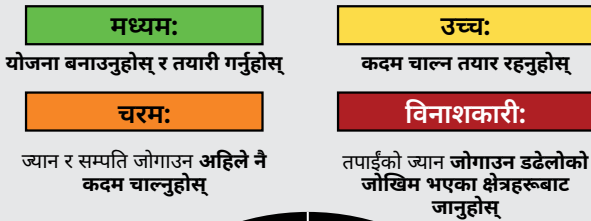
- ✓ बीमा
तपाईंको घर र गाडीको बीमा अद्यावधिक राख्नुहोस्।

चरण 3: थाहा पाउनुहोस्

के तपाईंले आपत्कालीन सल्लाह बुझ्नुहुन्छ?
आपत्कालीन चेतावनीहरू र सतर्कवाणीहरूबारे जान्नुहोस्।



आगोको जोखिमका दर्जाहरू



डडेलोको सतर्कवाणीका तहहरू



सल्लाह
आगलागी सुरु भएको छ। त्यहाँ तत्कालै कुनै खतरा छैन। अवस्था परिवर्तन हुन सक्ने भएकाले अद्यावधिक रहनुहोस्।



हेर्नुहोस् र कदम चाल्नुहोस्
त्यहाँ खतराको तह उच्च छ। अवस्थाहरू परिवर्तन हुँदैछन्। तपाईं र तपाईंको परिवारको रक्षा गर्नका लागि कदम चाल्न सुरु गर्नुहोस्।



आपत्कालीन चेतावनीहरू
सतर्कवाणीको सबैभन्दा उच्च स्तर आपत्कालीन चेतावनी हो। तपाईंलाई खतरा हुन सक्छ। तुरुन्तै कदम चाल्नुहोस्। कुनै ढिलाई गर्नले अब तपाईंको जीवन जोखिममा पर्छ।



मौसमबारे चेतावनीहरू र सल्लाहका लागि **bom.gov.au** मा मौसम विज्ञानको ब्यूरो (Bureau of Meteorology) हेर्नुहोस्।

चरण 4: राख्नुहोस्

तपाईं कसरी अद्यावधिक रहन सक्नुहुन्छ?
आपत्कालीन जानकारी कहाँ पाउन सकिन्छ भनेर जान्नुहोस्।



फोन गर्नुहोस् सामान्य जानकारी 13 22 81
आँधीबेरी र बाढी सहायता 132 500



फलो गर्नुहोस्

@ACT_ESA

@actemergencyreservicesagency



हेर्नुहोस्
esa.act.gov.au



डाउनलोड गर्नुहोस्
Fires Near Me एप BOM एप



सुन्नुहोस्
स्थानीय रेडियो

ज्यान जान सक्ने आपत्कालीन अवस्थामा तीनवटा शून्य (000)



ACT
EMERGENCY
SERVICES
AGENCY

बाढी र आँधीबेरीको समयमा मद्दतको लागि निम्नमा फोन गर्नुहोस्

132 500

esa.act.gov.au/be-emergency-ready



चार सरल चरणहरू