भूकम्प/तरलीकरण
Earthquake, Liquefaction

पहिरो विपद्
Landslide

विपद्को तयारी, ज्यान जोगाउने, जीवन गुजारा गरिराख्नका निमित्त

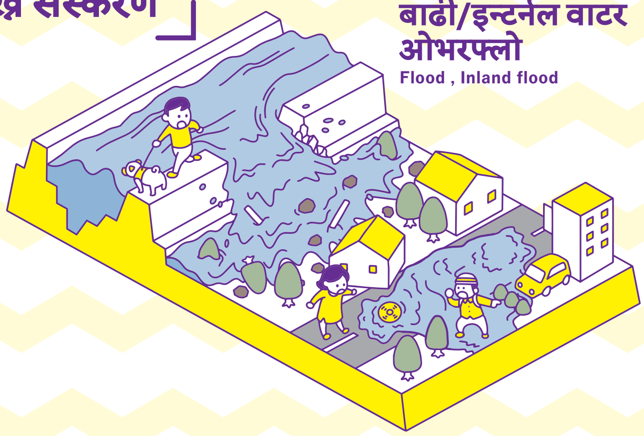
ハザードマップ 防災ガイドブック

हजार्ड म्याप　विपद् रोकथाम गाइडबुक

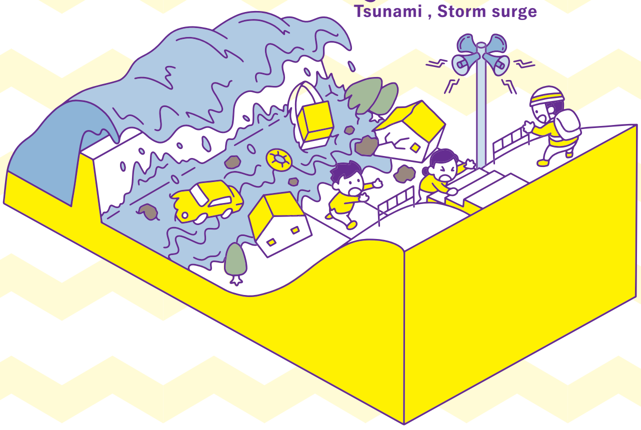
नेपाली

संरक्षित राख्ने संस्करण

बाढी/इन्टर्नल वाटर ओभरफ्लो
Flood , Inland flood



सुनामी/उच्च ज्वारभाटा
Tsunami , Storm surge



NAGOYA HAZARD MAP AND DISASTER PREVENTION GUIDEBOOK

विपद् रोकथाम गाइडबुक

1 विपद्को समयमा प्रायः प्रयोग हुने शब्द

खान्जि	अङ्ग्रेजी अक्षर	English	नेपाली	खान्जि	अङ्ग्रेजी अक्षर	English	नेपाली
しぜんさいがい 自然災害	Shizen Saigai	Natural Disaster	प्राकृतिक विपद्	ちゅういほう 注意報	Chūihō	Advisory	सावधानी
じしん 地震	Jishin	Earthquake	भूकम्प	けいほう 警報	Keihō	Warning	चेतावनी
つなみ 津波	Tsunami	Tsunami	सुनामी	とくべつけいほう 特別警報	Tokubetsukeihō	Emergency Warning	आपत्कालिन चेतावनी
たいふう 台風	Taifū	Typhoon	ताइफुन	きんきゅうじしんそくほう 緊急地震速報	Kinkyū Jishin Sokuhō	Earthquake Early Warning	भर्खरै प्राप्त भूकम्प आपत्कालिन जानकारी
あめ 雨	Ame	Rain	वर्षा	ひなん しじ 避難指示	Hinan Shiji	Evacuation Instruction	सुरक्षित स्थानमा जाने निर्देशन
ごうう 豪雨	Gōu	Heavy Rain	मुसलधारे वर्षा	きんきゅうひなん 緊急避難	Kinkyū Hinan	Emergency Evacuation	आकस्मिक सुरक्षित स्थानमा जाने
ひがいそうてい 被害想定	Higai Sōtei	Estimated Damage	क्षतिको अनुमान	ひなんじょ 避難所	Hinanjo	Shelter	सुरक्षित ठाउँ

2 जानकारी जम्मा पार्ने

भूकम्प, ताइफुन, मुसलधारे वर्षा भएको समयमा, टिभी वा रेडियो, वेबसाइट मार्फत जानकारी जम्मा गर्नुहोस्।

नागोया अन्तर्राष्ट्रिय केन्द्र (NIC) Nagoya International Center

NIC आधिकारिक वेबसाइट

- विदेशी भाषामा सरसल्लाह लिन सकिन्छ।
  Tel:052-581-0100

→ अङ्ग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, स्पेनिस, पोर्तुगाली, फिलिपिनी, सरल जापानी भाषा

- सुरक्षित स्थानमा जाने जानकारीहरू विदेशी भाषामा पनि निकालिन्छ।

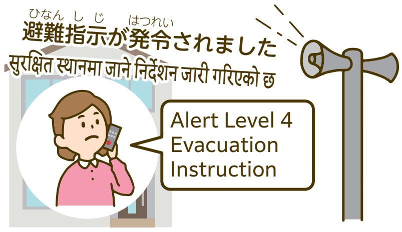
NIC सुरक्षित स्थानमा जाने जानकारी

NIC Evacuation Information

- facebookमा पनि जानकारी आउने गर्छ।

टेलिफोन सेवा

विपद् रोकथाम स्पीकरमा बोलिने कुरा फोनबाट सुन्न सकिन्छ।



जापानी भाषा: 0180-995-926
अङ्ग्रेजी भाषा: 052-957-9260
चिनियाँ भाषा: 052-957-9261
कोरियाली भाषा: 052-957-9262

नागोया हजार्ड म्याप वपिद् रोकथाम गाइडबुक

यो खतरनाक ठाउँ, सुरक्षित स्थान (भाग्ने ठाउँ) थाहा हुने नक्सा हो।

Nagoya Hazardmap Bosai Guidebook

Safety Tips

विपद् आइपर्दा आकस्मिक जानकारी जापानी भाषा बाहेकमा पनि हेर्न सकिन्छ।

अङ्ग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, स्पेनिस, पुर्तगाली जस्ता 14 भाषामा

App Store / Google Play

नागोया सहर विपद् रोकथाम मोबाइल-एप

माथिको म्याप स्मार्टफोनबाट हेर्न सकिन्छ।

अङ्ग्रेजी, चिनियाँ भाषामा पनि हेर्न सकिन्छ। निशुल्क डाउनलोड गरेर हेर्न सकिन्छ।

App Store / Google Play

名古屋市 防災アプリ

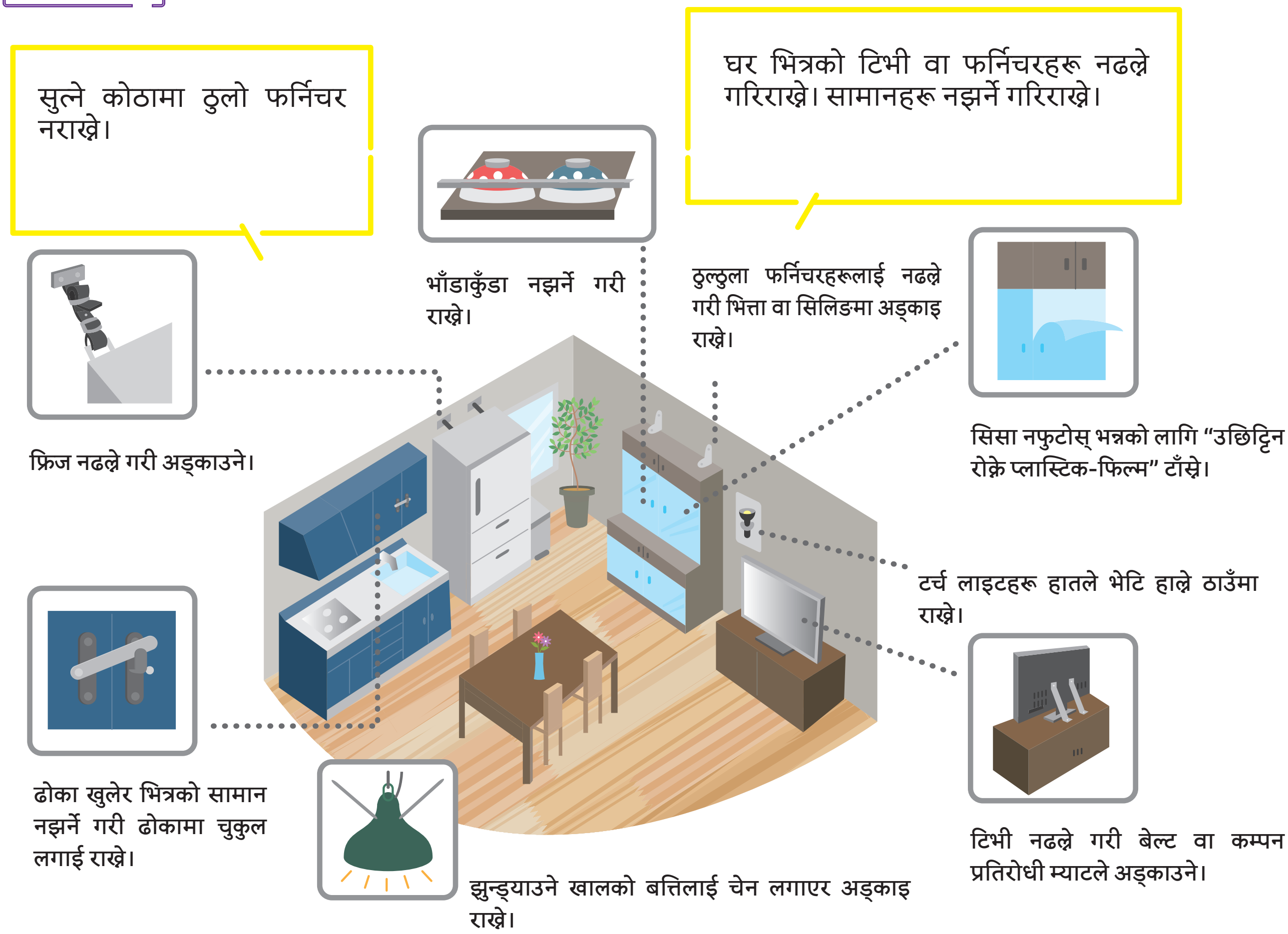
3 भूकम्प

जापान भनेको भूकम्प धेरै आउने देश हो। भूकम्प आउँदा गर्ने कुरा, भूकम्पको तयारी बारे सम्झी राख्नु होस्।

कम्पन हुन थालेपछि तुरुन्तै सेक-आउट !

भूकम्प आएमा, तुरुन्तै 3 वटा क्रियाकलाप (सेक-आउट) गर्नुहोस्।

घर भित्र



भर्खरै प्राप्त भूकम्प आपत्कालिन जानकारी

भूकम्प आउनु भन्दा थोरै अगाडि टिभी वा मेलहरू मार्फत “भूकम्प आउँछ” भनेर सूचित गरिन्छ।
यो सूचना थाहा हुना साथै, टेबुल मुनि लुक्ने आदि गरेर टाउको या जिउ जोगाउनु होस्।

4 हुरी तथा वर्षाजन्य क्षति

शक्तिशाली हुरी या वर्षा आदिले आइपर्ने विपद्को नाम हो। जुनदेखि अक्टोबर महिनामा धेरै वर्षात हुन्छ। ताइफुन पनि थुप्रै आउँछ। छोटो समयमा थुप्रै वर्षात हुन्छ। वर्षा या हुरी शक्तिशाली भएको बेलामा गर्नुपर्ने कुरा, ताइफुन या मुसलधारे वर्षा हुँदाको तयारी सम्झी राख्नु होस्।

- ताइफुन कहिले आउँछ वा वर्षा, हुरी कतिखेर शक्तिशाली हुन्छ भनेर टिभी वा रेडियोको समाचार सुन्नुहोस्।

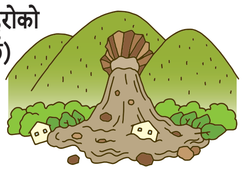
धेरै वर्षात भएको बेलामा मौसम विज्ञान नियोगको वेबसाइट हेर्ने।
अङ्ग्रेजी वा चिनियाँ भाषाहरूमा Kikikuru (सङ्कट आइपर्छ)बारे हेर्न सकिन्छ।
खतरा थुप्रै छन् कि थाहा हुन्छ।

कहिले प्रयोग गर्ने?

- चेतावनी जारी गरिएको बेलामा
- भीषण वर्षात भएको बेलामा

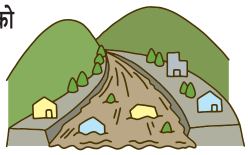
कहाँ हेर्ने?

Kikikuru (पहिरोको सङ्कट आइपर्छ)



Kikikuru (डुबानको सङ्कट आइपर्छ)

Kikikuru (बाढीको सङ्कट आइपर्छ)



के हेर्ने?

सतर्क (रातो रङ्ग): वृद्ध वा बच्चा जस्ता भाग्न समय लाग्ने मानिस तुरुन्तै भाग्ने।

खतरा (बैजनी रङ्ग): सबै, भाग्ने।

कुनै पनि बेला विपद् आउन सक्ने अवस्था (कालो रङ्ग): ज्यान जोगाउने।

- तुरुन्तै भाग्नुपर्ने हो होइन, टिभी वा रेडियोको समाचार सुन्नुहोस्।

[सुरक्षित स्थानमा जाने जानकारी]

वृद्धबृद्धा आदिलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाने कार्य	**"विपद् आइपर्न लागेकोले भाग्ने तयारी गर्नुहोस्"** भन्ने सूचना हो। वृद्ध वा बच्चा जस्ता भाग्न समय लाग्ने मानिसहरू भाग्नुहोस्।
सुरक्षित स्थानमा जाने निर्देशन	**"ठुलो विपद् आइपरेकोले अत्याधिक खतरनाक छ। तुरुन्तै भाग्नुहोस्"** भन्ने सूचना हो। सबैजना सुरक्षित ठाउँमा तुरुन्तै भाग्नुहोस्।
आकस्मिक सुरक्षा उपायहरू	**"नजिकै विपद् आइपरेको छ"**भन्ने सूचना हो। ज्यान जोगाउनु होस्। तपाईंको घर वा नजिकैको कुनै अग्लो घरको कोठा आदिमा भाग्नुहोस्। बाहिर निक्लदा खतरा हुने भए घर भित्रै रहनुहोस्।

- शक्तिशाली हुरीले वस्तु उड्छ। घर बाहिर थान्कोमुन्को लगाउने।
  महत्त्वपूर्ण वस्तुहरूलाई अग्लो ठाउँमा राख्ने।

5 सुरक्षित स्थानमा जाँदा ध्यानमा राख्नु पर्ने कुरा

- घरमा रहँदा खतरा भएमा पार्क वा अग्लो भवन जस्ता सुरक्षित ठाउँमा भाग्नुहोस्।
- मोटर चढ्ने होइन कि हिँडेर भाग्नुहोस्।
- सुरक्षित ठाउँ, जो कसैलेपनि प्रयोग गर्न पाउँछ। खानेकुरा वा पानी पाउने, जानकारी पाउने गर्न सकिन्छ।
- सुरक्षित ठाउँ भनेको प्राथमिक विद्यालय वा माध्यमिक विद्यालय आदि हुन्। घर नजिकको तोकिएको आकस्मिक सुरक्षित स्थान या तोकिएको सुरक्षित ठाउँ कहाँ छ खोजी राख्नुहोस्। कुन सुरक्षित स्थानमा जाने हो, परिवारमा निर्णय गरी राख्नुहोस्।

तोकिएको आकस्मिक सुरक्षित स्थान

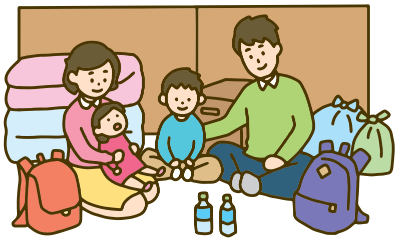
ज्यान जोगाउनका लागि सबैभन्दा पहिला विपद्को खतराबाट भाग्ने ठाउँ

[सुरक्षित स्थान (भाग्ने ठाउँ) को साइन-बोर्ड]

- भूकम्प वा आगलागी हुँदा खुल्ला ठाउँमा
- सुनामी या बाढीहरू आएमा अग्लो ठाउँमा (स्कुलको कौसी वा अग्लो भवन)

तोकिएको सुरक्षित ठाउँ

भूकम्प, सुनामी वा बाढीहरूको खतरा मत्थर भएपछि घर भत्किएर फर्किन नसक्ने भएमा, केही दिनको लागि जीवनयापन गर्ने ठाउँ



सुरक्षित साथ भाग्नको लागि गर्नुपर्ने कुरा

घर बाहिर हुँदा गर्नुपर्ने कुरा

- छाला नदेखाउने
- वर्षातमा रेइन-कोट पहिरिने
- बुट जस्ता लामा जुत्ता नलगाउने

घरभित्र गर्नुपर्ने कुरा

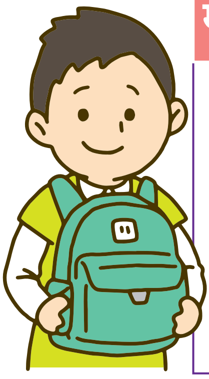
- करेन्ट-ब्रेकर झार्ने
- ग्याँस तथा धाराको पानी बन्द गर्ने

सबैजना मिलेर भाग्ने

- नजिकैको व्यक्तिसँगै भाग्ने

6 खानेकुरा वा पानी तयारी राख्नुहोस्

विपद् आइपरेमा बिजुली, ग्याँस वा पानी रोकिने हुन सक्छ। ट्रेन वा बसपनि रोकिन्छन्।
7 दिनसम्म केही किन्न नपाएपनि बाँच्ने गरी खानेकुरा वा पानी घरमा राख्नुहोस्।
3 दिन बराबरको चाहिँ सुरक्षित स्थान जाँदा बोकेर जानको लागि पछाडि भिर्ने ब्यागमा एकट्ठा पारेर राख्नुहोस्।

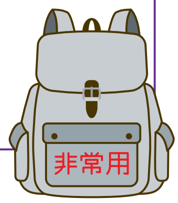


मोबाइल जतिखेर पनि बोकी राख्नु पर्ने वस्तु

कहिले विपद् आइपर्छ थाहा हुँदैन। बाहिर निस्किएको ठाउँमा विपद् आइपर्दा आवश्यक पर्ने वस्तुहरू हुन्।
जतिखेर पनि बोकेर हिँड्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

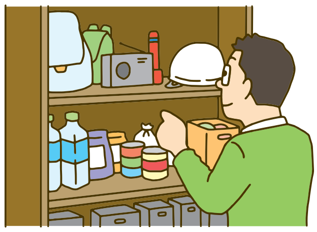
बोकी निस्कने भाग्दा बोकेर हिँड्ने वस्तु

भाग्दा आवश्यक पर्ने वस्तुहरू बारे परिवारमा कुराकानी गर्नुहोस्।
उदाहरणको लागि पासपोर्ट वा सधैँ प्रयोग गर्ने औषधि हुन्।
खानेकुरा वा पिउने कुरा 3 दिन जतिको लागि तयार गर्ने।



सञ्चिति सधैँ तयार पारिराख्नु पर्ने वस्तु

बिजुली पानी वा ग्याँस बन्द हुनपनि सक्छ।
खानेकुरा वा पिउने कुरा 7 दिन जतिको लागि तयार गर्ने।



आधारभूत वस्तु

शीर्षक		मोबाइल	बोकी निस्कने	सञ्चिति	कैफियत
खानेकुरा पिउने कुरा	खानेकुरा	○	○	○	तुरुन्तै खान मिल्ने वस्तु (पाउरोटी वा कुकिज)
	पिउने कुरा	○	○	○	
जाडोबाट जोगाउने	डिस्पोजेबल खाइरो (शरीर तताउने प्याड)	○	○		
	न्यानो खालको माथिपट्टि लगाउने वस्त्र	○	○		
महत्वपूर्ण वस्तुहरू	साँचो	○			पासपोर्ट (परिचय पत्र) जस्ता महत्त्वपूर्ण वस्तुहरू
	नगद	○	○	○	
	मोबाइल फोन	○			
	परिचय पत्र (फोटोकपी आदि)	○	○		
औषधि या चोटपटक लाग्दा प्रयोग हुने वस्तु	प्राथमिक उपचार सेट	○	○		चोटपटक लाग्दा प्रयोग हुने वस्तु (घाउमा लगाउने टेप या स्यानिटाइज गर्ने वस्तु)
	घरमा नियमित राख्ने औषधि/औषधिको हाते पुस्तिका	○	○	○	
	पोर्टेबल टोइलेट	○	○	○	
	मास्क/स्यानिटाइजर	○	○	○	
	वेट टिस्यु		○	○	
	टिस्यु/टोइलेट पेपर	○	○	○	
	चिम्टी		○	○	
अन्य	हेल्मेट आदि		○		
	अपराध रोकथाम सामाग्री/सिट्ठी	○			

शीर्षक		मोबाइल	बोकी निस्कने	सञ्चिति	कैफियत
शरीरमा लगाउने वस्तु	पन्जा		○		वर्षात भएको बेलामा रेइन-कोट पहिरिने। जाडो हुँदापनि प्रयोग हुन्छ।
	हेड लाइट/टर्च लाइट	○	○	○	
	चल्न सजिलो हुने लुगा/जुत्ता		○		
	रेइन-कोट	○	○		
प्राय:प्रयोग हुने वस्तु	रेडियो	○	○		
	ब्याट्री		○	○	
	नोटकापी/कलम	○	○		
	मोबाइल ब्याट्री	○			
	मार्कर पेन		○		
	टावल		○	○	
	पोलिथिन झोला	○	○	○	
	प्लास्टिक सीट		○	○	
	सानो खालको चक्कुहरू		○		
	लाइटर (सलाई)		○		
	डोरी (10 m)		○		
	कपडावाला गम-टेप		○		

"○" भनेको उदाहरण हो। परिवारलाई आवश्यक पर्ने वस्तुहरू र आवश्यक पर्ने सङ्ख्या तयार पारिराख्ने।