



साझा विपत्तिका लागि के गर्ने र के नगर्ने

Nepali



nidm

बलियो भारत: आपदा मुक्त भारत
नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डिजास्टर मैनेजमेंट

(गृह मन्त्रालय, भारत सरकार)

प्लॉट नंबर 15, ब्लॉक बी, पॉकट 3, सेक्टर 29, रोहिणी, दिल्ली 110042
टेलीफोन नं. : 011-20873412, वेबसाइट: <https://nidm.gov.in>

भारत का भेद्यता प्रोफाइल

भारत आफ्नो अद्वितीय भू-जलवायु र सामाजिक आर्थिक अवस्थाको कारण ठूलो संख्यामा प्राकृतिक, साथै, मानव निर्मित विपत्तिहरूको लागि विभिन्न स्तरमा असुरक्षित रहेको छ। देशका ३५ वटा राज्य र केन्द्र शासित प्रदेशमध्ये २७ वटा विपत्तिको जोखिममा छन्। करिब ५८.६ प्रतिशत भू-भाग मध्यम देखि अति उच्च तीव्रताको भूकम्पको जोखिममा रहेको छ। चार करोड हेक्टर भन्दा बढी (१२ प्रतिशत जमिन) बाढी र नदी कटानको जोखिममा छन्। ७,५१६ किलोमिटर लामो समुद्री तटमध्ये करिब ५,७०० किलोमिटर चक्रवात र सुनामीको जोखिममा छ। ६८ प्रतिशत खेतीयोग्य जमिन खडेरीको जोखिममा रहेको छ भने पहाडी क्षेत्र पहिरो र हिमपहिरोको जोखिममा रहेको छ।

भारतको जोखिम प्रोफाइल

यहाँ विभिन्न प्राकृतिक तथा मानवजन्य कारणहरूले गर्दा विपत्तिहरू हुने गर्छन्, जस्तै प्रतिकूल भू-जलवायु, भू-आकृतिक बनावट, वातावरणीय क्षरण, जनसंख्या वृद्धी, शहरीकरण, वैज्ञानिकताको अभावमा गरिएका विकास कार्यहरू आदि। भारतका चारवटा प्रमुख भौगोलिक क्षेत्र (हिमाली क्षेत्र, समथर भूभाग, पहाडी प्रायद्वीपीय क्षेत्र, तटीय क्षेत्र) हरू आ-आफ्नै विशिष्ट समस्याबाट ग्रस्त छन्।

- हिमालय क्षेत्र बारम्बार भूकम्पीय गतिविधिको चपेटामा पर्ने गरेको छ। हिमालबाट बग्ने विभिन्न ठूला नदी प्रणाली र त्यहाँबाट ल्याइने थुप्रै नदी तटीय जमिनका कारण, यो क्षेत्र नदीका धाराहरू परिवर्तन भई बाढीको जोखिममा पर्छ।
- देशको पश्चिमी भागहरू प्रायः खडेरीको स्थितिबाट प्रभावित हुन्छन्। समुद्र माथिको तापक्रम र हावाको दबावमा असमानता आउने कारण तटीय क्षेत्रमा चक्रवात आउने गर्छन्। समुद्रको भौगोलिक गतिविधिका कारण भारतको तटीय क्षेत्र सुनामीको जोखिममा पनि पर्छ। भारत औसतमा हरेक वर्ष पाँचदेखि छवटा उष्णकटिबंधीय चक्रवातको सामना गर्छ, जुन अरब सागर र बंगालको खाडी दुवैबाट आउँछन्।
- बढ्दो जनसांख्यिकीय चाप, बिग्रँदो वातावरणीय अवस्था, वन विनाश, अवैज्ञानिक विकास, त्रुटिपूर्ण कृषि अभ्यासहरू, अत्यधिक चरन, योजना विहीन शहरीकरण, आदि जस्ता विभिन्न मानव प्रेरित गतिविधिहरू पनि देशमा प्रकोपहरूको तीव्र प्रभाव र आवृत्तिमा वृद्धिका लागि जिम्मेवार छन्।

भारतमा प्रकोप व्यवस्थापन ढाँचा

भारतमा विपद् व्यवस्थापनको संस्थागत संरचना अहिले संक्रमणकालीन अवस्थामा छ । विपद् व्यवस्थापन ऐन, २००५ को कार्यान्वयनपछि नयाँ व्यवस्था विकसित हुँदै गएको छ । जब कि अधिल्लो संरचना पनि कार्यात्मक हुन जारी छ । केन्द्रमा राष्ट्रिय विपद् व्यवस्थापन प्राधिकरण, प्रदेशमा प्रदेश विपद् व्यवस्थापन प्राधिकरण र जिल्ला तहमा जिल्ला प्राधिकरणको स्थापना हुँदै गएको छ ।

विपद् व्यवस्थापन ऐन, २००५

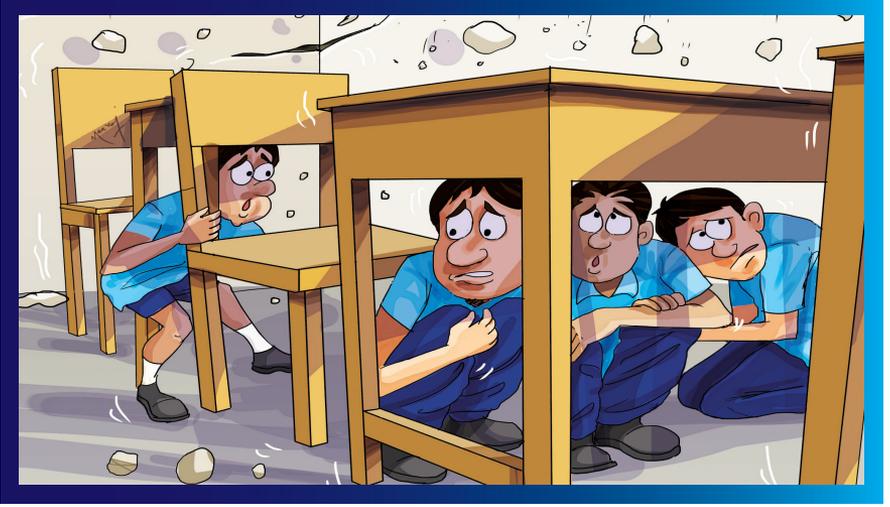
यो ऐनले भारतमा विपद् व्यवस्थापनको कार्यान्वयनको रेखाङ्कन र अनुगमनका लागि संस्थागत संयन्त्रको व्यवस्था गरेको छ । यसले विपद्को रोकथाम र न्यूनीकरणका लागि सरकारका विभिन्न अंगहरूद्वारा नीतिहरूको कार्यान्वयन सुनिश्चित गर्दछ र कुनै पनि विपत्तिको स्थितिमा शीघ्र प्रतिक्रिया प्रदान गर्दछ ।

विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी राष्ट्रिय नीति (सन् २००९)

विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी राष्ट्रिय नीतिका मुख्य विशेषताहरू यस प्रकार छन् :

- विपद् व्यवस्थापनका लागि रोकथाम, न्यूनीकरण र पूर्वतयारीका लागि समग्र र सक्रिय दृष्टिकोण अपनाइनेछ ।
- केन्द्र/राज्य सरकारका प्रत्येक मन्त्रालय/विभागले जोखिम न्यूनीकरण र पूर्वतयारीलाई सम्बोधन गर्ने विशिष्ट योजना/परियोजनाहरूका लागि योजना अन्तर्गत उपयुक्त रकम छुट्याउनेछन् ।
- जहाँ परियोजनाहरू छन्, त्यहाँ चलिरहेका योजना/कार्यक्रमहरूमा विपद् न्यूनीकरणका उपायहरूलाई प्राथमिकता दिइनेछ । प्रत्येक परियोजना प्रतिवेदनमा विपद् न्यूनीकरणलाई सन्दर्भको आवश्यक सर्तको रूपमा समावेश गरिनेछ ।
- जोखिम युक्त क्षेत्रमा प्रत्येक परियोजनाले सन्दर्भको एक आवश्यक शब्दको रूपमा न्यूनीकरण गर्नेछ । परियोजना प्रतिवेदनमा जोखिम न्यूनीकरणलाई परियोजनाले कसरी सम्बोधन गर्छ भन्ने विवरण समावेश हुनेछ ।
- विपद् रोकथाम/जोखिम न्यूनीकरणका लागि राष्ट्रिय प्रयासमा कर्पोरेट क्षेत्र, गैरसरकारी संस्था र सञ्चार माध्यमसँग घनिष्ट अन्तर्क्रिया हुनेछ ।
- संस्थागत संरचना/उपयुक्त चेन अफ कमाण्ड निर्माण गरी समन्वयात्मक र द्रुत प्रतिकार्य सुनिश्चित गर्न विभिन्न तहमा विपद् व्यवस्थापकहरूलाई उपयुक्त प्रशिक्षण प्रदान गरिनेछ ।
- क्षमता अभिवृद्धिका लागि सबै तहमा योजना र पूर्वतयारीको संस्कृति विकास गर्नु पर्छ ।
- राज्य र जिल्ला स्तरका साथै सम्बन्धित केन्द्रीय सरकारका विभागहरूद्वारा विशिष्ट विपत्तिहरूको सामना गर्नका लागि मानक सञ्चालन प्रक्रिया र विपद् व्यवस्थापन योजना तयार गरिनेछ ।
- निर्माण डिजाइनहरू प्रासंगिक भारतीय मानकहरूमा निर्धारित आवश्यकताहरू अनुरूप हुनु पर्दछ ।
- भूकम्पीय क्षेत्र ३, ४ र ५ का सबै जीवन रेखा भवनहरू जस्तै अस्पताल, रेलवे स्टेशन, एयरपोर्ट / एयरपोर्ट कन्ट्रोल टावर, फायर स्टेशन भवन, बस स्ट्यान्ड, प्रमुख प्रशासनिक केन्द्रहरूको मूल्यांकन गर्न आवश्यक छ र यदि आवश्यक भएमा रेट्रो-फिट गर्न आवश्यक छ ।
- सबै राज्यहरूमा विद्यमान राहत संहिताहरूलाई परिमार्जन गरी न्यूनीकरण र पूर्वतयारीमा विशेष ध्यान दिई योजना प्रक्रियालाई संस्थागत गर्न विपद् व्यवस्थापन संहिता/नियमावलीका रूपमा विकास गरिनेछ ।
- दिगो विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि समुदायको संलग्नता र सचेतना अभिवृद्धि, विशेषगरी जनसङ्ख्या र महिलाका जोखिममा रहेका वर्गलाई आवश्यक ठानेर जोड दिइएको छ ।

भूकम्प



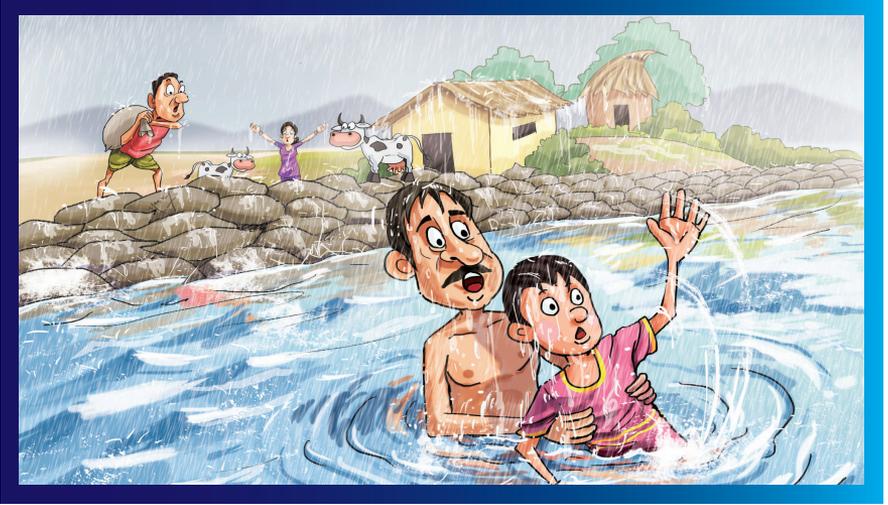
पहिले र समयमा

- यदि सम्भव भएमा, व्यावसायिक संरचनात्मक इन्जिनियरको परामर्शमा नयाँ निर्माणहरू भूकम्प प्रतिरोधी बनाउनुहोस्।
- परिवारिक विपत्ति योजना तयार पार्नुहोस्।
 - पिउने पानी, सुख्खा खाद्य पदार्थ, आधारभूत औषधिको मौज्जात, सेनेटरी प्याड, बच्चाको खाद्य वस्तुहरू आदिको पर्याप्त आपूर्तिसहित कम्तीमा तीन दिनका लागि आत्मनिर्भर बनाउने आपतकालीन किटको तयारी गर्ने।
 - केही सुरक्षित परिवारिक बैठक स्थानहरूको पहिचान; पहिचान गर्न सजिलो, खुला र पहुँच योग्य स्थानहरू छनौट गर्नुहोस् जुन तपाईं सजिलै पुग्न सक्नुहुनेछ।
- स्कूलका बच्चाहरूको लागि नियमित प्रदर्शन अभ्यास सञ्चालन गर्नुहोस्।
- खस्ने वस्तुहरूलाई हल्लाउँदा नखस्ने र क्षति नपुऱ्याउने गरी कसनुहोस्।
- यदि भित्र हुनुहुन्छ भने, भित्रै बस्नुहोस्। भुईँमा बस्नुहोस्, आफ्नो टाउको र घाँटी छोप्नुहोस् र समात्नुहोस्। बलियो फर्निचरमुनि बस्नुहोस्। आफ्नो टाउको र माथिल्लो शरीरलाई सकेसम्म छोप्नुहोस्। एना र झ्यालहरूबाट टाढा रहनुहोस्। हल्लाएको बेला भवनबाट बाहिर ननिस्कनुहोस्। लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस्।
- यदि बाहिर हुनुहुन्छ भने, सबै संरचनाहरू, विशेष गरी भवनहरू, पुलहरू, रूखहरू र माथिल्लो विद्दत लाइनहरूबाट टाढा खुला ठाउँमा जानुहोस्।

पछि

- सावधानीपूर्वक सार्नुहोस्, र अस्थिर वस्तुहरू र तपाईंको माथि र वरिपरिका अन्य खतराहरूको लागि जाँच गर्नुहोस्।
- आफूलाई चोट लागेको छ कि छैन जाँच गर्नुहोस्। खाँचोमा परेकाहरूलाई मद्दत गर्नुहोस्।
- घर/कार्यालयमा बिजुली जोड्नु अघि सबै जडानहरू जाँच गर्नुहोस्।
- सावधान रहनुहोस्: सर्ट सर्किटको सम्भावना हुन सक्छ।
- क्षतिग्रस्त भवनहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
- पराकम्पनको पूर्वानुमान गर्नुहोस्, विशेष गरी यदि कम्पन दुई मिनेट भन्दा लामो समयसम्म रह्यो भने।
- आपतकालीन जानकारी र थप सुरक्षा निर्देशनहरूको लागि रेडियो सुन्नुहोस् वा स्थानीय टिभी हेर्नुहोस्।

बाढी



पहिले र समयमा

- तपाईंको परिवारका सबै सदस्यहरूलाई नजिकको आश्रय / उठाइएको आश्रय वा नामित (पहिचान गरिएको) बाढी आश्रयको सुरक्षित मार्ग थाहा हुनुपर्दछ।
- चेतावनी र सल्लाहको लागि तपाईंको स्थानीय रेडियो / टिभी सुनुहोस्।
- आधारभूत औषधि र स्नानटरी प्याड, बच्चाको खाद्य वस्तुहरू , महत्वपूर्ण कागजात आदि सहित आपतकालीन किट तयार पार्नुहोस् ।
- सुख्खा खाना, पिउने पानी र लुगाफाटा तयार राख्नुहोस् ।
- तातो पानी पिउनुस् । आफ्नो खाना लाई ढाकेर राख्नुहोस्, भारी खाना नलिनुहोस्।
- ढोका र झ्याल वरिपरिका प्रवेश बिन्दुहरू बन्द गर्न बालुवाका बोराहरू प्रयोग गर्नुहोस्। साथै, यदि पानी त्यति माथि आउने सम्भावना छ भने झ्यालहरू बन्द गर्नुहोस्।
- बच्चाहरू र गर्भवती महिलाहरूलाई खाली पेट नराख्नुहोस्।
- बाढीपछि सर्पको टोकाइबाट सावधान रहनुहोस्, जुन सामान्य हुन्छ।

पछि

- आफ्नो आपतकालीन किटसँग लैजानको लागि न्यानो लुगा, आवश्यक औषधि, बहुमूल्य सामान, व्यक्तिगत कागजपत्र, आदि वाटरप्रूफ झोलामा प्याक गर्नुहोस्।
- अग्लो तलामा जानुहोस्, आफ्नो लुगा र बहुमूल्य सामानहरू ओछ्यान, टेबल आदिमा राख्नुहोस् ताकि तिनीहरूलाई भिन्नबाट बचाउन सकियोस्।
- मुख्य विद्त आपूर्ति बन्द गर्नुहोस्। बाढीको पानीमा डुबेका विद्तीय उपकरणहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।।
- अज्ञात गहिराई र बहाव भएको पानीमा नजानुहोस् ।
- बच्चाहरूलाई बाढीको पानीमा वा नजिक खेल्न नदिनुहोस्।

चक्रवात



पहिले र समयमा

- रेडियो वा टिभी मौसम रिपोर्ट सुन्नुहोस्।
- तपाईंको क्षेत्रमा सुरक्षित आश्रय पहिचान गर्नुहोस्।
- तपाईंको आधारभूत खाद्य सामग्री, औषधि, टर्च र ब्याट्री आदि भएको आफ्नो आपतकालीन किट तयार राख्नुहोस्।
- चक्रवातको मौसम अघि ढोका, झ्याल, छाना र पर्खालहरूलाई रेट्रोफिटिंग र मर्मत गरेर बलियो बनाउनुहोस्। पर्याप्त खाद्यान्न र पानी सुरक्षित ठाउँमा भण्डारण गर्नुहोस्।
- बिजुली कटौतीको अवस्थामा टर्च, मैनबत्ती र सलाई राख्नुहोस्।
- समुद्रमा नजानुहोस्।
- चक्रवात बितेको जानकारी नदिएसम्म घरभित्रै बस्नुहोस्।
- रूख वा पुल आदि जस्ता भारी निर्माणहरूको नजिक आश्रय नलिनुहोस्।
- प्रत्येक बच्चाको नाम, ठेगाना र सम्पर्क नम्बर कागजको टुकामा लेख्नुहोस् र बच्चाको खल्लिमा राख्नुहोस्।
- यदि तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ भने, उड्ने वस्तुहरू, ढल्ले रूखहरू, भत्किन सक्ने भवनहरू र क्षतिग्रस्त बिजुलीका तारहरूको खतराहरूप्रति सचेत रहनुहोस्।
- यदि तपाईं कारमा हुनुहुन्छ भने, चक्रवात वा भारी हावालाई उछिन्न प्रयास नगर्नुहोस्: यदि यसले आफ्नो मार्ग परिवर्तन गर्‍यो भने तपाईं आफ्नो गाडीमा उठाइन सक्ने खतरामा पर्नुहुनेछ। बरु सुरक्षित ठाउँमा गाडी रोकेर बस्नुहोस्।
- आफ्नो र समुदायको लागि प्रदर्शन अभ्यास (Mock Drills) सञ्चालन गर्नुहोस्।

पछि

- बतास कम भएपछि आफ्नो आश्रय छोड्नुअघि कम्तीमा डेढ घण्टा पर्खनुहोस्।
- सुरक्षित भएको आधिकारिक सल्लाह नआएसम्म बाहिर नजानुहोस्। यदि खाली गराइएको हो भने, फर्कने सल्लाह नआएसम्म पर्खनुहोस्।
- पावर प्वाइन्टहरू जाँच नगरिकन प्रयोग नगर्नुहोस्।
- आफ्नो घर फर्कन सिफारिस गरिएको मार्ग प्रयोग गर्नुहोस्। हतार नगर्नुहोस्।
- ढलेका बिजुलीका तारहरू, क्षतिग्रस्त सडक र घरहरू, ढलेका रूखहरूबाट सावधान रहनुहोस्।

आगो



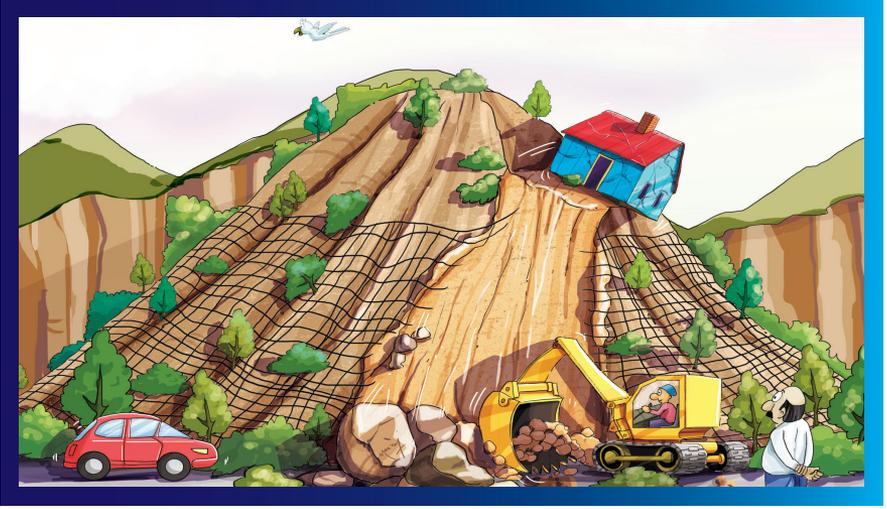
गर्नुपर्ने कुराहरु

- आफ्नो परिसरको फायर अडिट गराउनुहोस्; खुकुलो विदतीय जडानहरू जाँच गर्नुहोस्; खुकुलो विदतीय तार नजिक दहनशील सामग्री भण्डारण नगर्नुहोस्।
- आगो लागेमा, १०१ मा फोन गर्नुहोस्।
- यदि फस्नुभयो भने भुइँमा पल्टनुहोस्/बसुहोस्; कोठामा धुवाँको प्रवेश कम गर्नुहोस्; बाहिर निस्कने बाटो खोज्नुहोस्; भिजेको कपडाबाट सास फेर्नुहोस्; कम्तीमा दुईवटा भाग्ने बाटोहरू सिक्नुहोस् र तिनीहरू अवरोधमुक्त छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- शान्त रहनुहोस्, सबै विदतीय उपकरणहरू अनप्लग गर्नुहोस्। बाहिर निस्केपछि सुरक्षित ठाउँमा भेला हुनुहोस्।
- पानीको बाल्टिन र कम्बल तयार राख्नुहोस्। अग्नि नियन्त्रकहरू तयार राख्नुहोस् र नियमित रूपमा तिनीहरूलाई पुनः भर्नुहोस्।
- यदि लुगामा आगो लाग्यो भने, रोक्नुहोस्, भुइँमा लड्नुहोस् र गुल्तिनुहोस् (STOP, DROP and ROLL)। नियमित अभ्यास गर्नुहोस्।
- अनियन्त्रित आगो लागेको अवस्थामा, आगो नरोकिएसम्म पीडितलाई कम्बलमा बेर्नुहोस्।

गर्न नहुने कुराहरु

- भीडभाड भएको, साँघुरो ठाउँमा, साँघुरो गल्लीमा वा घरभित्र पटाका नपडाउनुहोस्।।
- अतिरिक्त ध्वनि प्रभावको लागि टिनको कन्टेनर वा सिसाको बोतलले पटाकाहरू नछोप्नुहोस्।
- खुकुलो लुगा लगाउनबाट बच्नुहोस्, किनकि तिनीहरू छिट्टै आगो समात्न सक्छन्।
- जलिरहेको चुरोटको ठुटो जथाभावी नफाल्नुहोस्।
- जलेको लुगा नहटाउनुहोस् (जबसम्म यो सजिलै बाहिर आउँदैन)।
- जलेको ठाउँमा टाँसिने लुगा नलगाउनुहोस्।

पहिरो



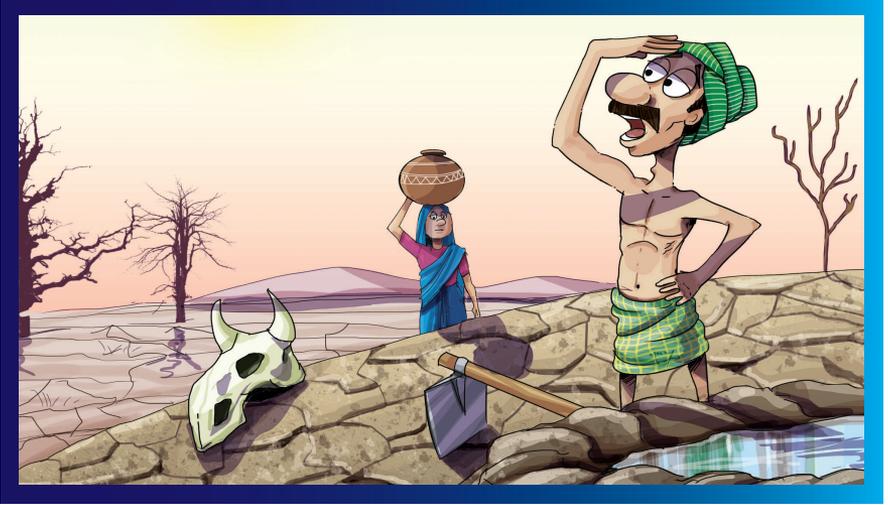
पहिले र समयमा

- ठाडो भिरालो, पहाडको किनारा नजिक, पानी निकास हुने बाटो वा प्राकृतिक भूक्षय हुने उपत्यकाहरूमा घरहरू नबनाउनुहोस्।
- आफ्नो वरपरको भूभागसँग परिचित हुनुहोस्। पहिरो आउन सक्ने क्षेत्रहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
- हिलो पहिरोमा, भवनहरू वरिपरि पानीको बहावलाई निर्देशित गर्न बाँध र नहरहरू बनाउनुहोस्।
- सतर्क रहनुहोस्। शान्त रहनुहोस् र नआत्तिनुहोस्। सँगै बस्नुहोस्।
- नजिकैको तहसील/जिल्ला मुख्यालयलाई जानकारी दिनुहोस्।
- माटोलाई क्षय हुनबाट जोगाउन डाँडाहरूमा रूखहरू रोप्नुहोस् र जाली लगाउनुहोस्।
- रूखहरू चर्किरहेको वा ढुङ्गाहरू ठोक्किरहेको जस्ता मलबे चलिरहेको सङ्केत गर्ने असामान्य आवाजहरू सुन्नुहोस्।
- पहिरो वा भग्नावशेषको बहावको बाटोबाट जतिसक्दो चाँडो टाढा जानुहोस्।
- नदी किनारका उपत्यकाहरू र तल्लो भूभागहरूबाट बच्नुहोस्।
- यदि तपाईं कुनै धारा वा नहरको नजिक हुनुहुन्छ भने, पानीको बहावमा अचानक वृद्धि वा कमीको लागि सतर्क हुनुहोस् र ध्यान दिनुहोस् कि पानी सफाबाट हिलोमा परिवर्तन हुन्छ कि हुँदैन। यो नजिकै पहिरोको सङ्केत हो।
- सामान्य अवस्था पछि स्थान / क्षेत्र पुनर्स्थापना गर्नुहोस्।

पछि

- यदि तपाईंलाई खाली गर्न भनिएको छ भने तोकिएको सार्वजनिक आश्रय स्थलमा जानुहोस्।
- पहिरो गएको क्षेत्रबाट टाढा रहनुहोस् किनकि थप पहिरोको खतरा हुन सक्छ।
- पहिरो गएको प्रत्यक्ष क्षेत्रमा प्रवेश नगरी पहिरो नजिक घाइते र फसेका मानिसहरूको खोजी गर्नुहोस्। उद्धारकर्ताहरूलाई तिनीहरूको स्थानमा निर्देशित गर्नुहोस्।
- गम्भीर खतराको अवस्थामा प्राथमिक उपचार नगरी घाइते व्यक्तिलाई नहटाउनुहोस्।
- खोला, मुहान, इनार आदिबाट दूषित पानी नपिउनुहोस्।

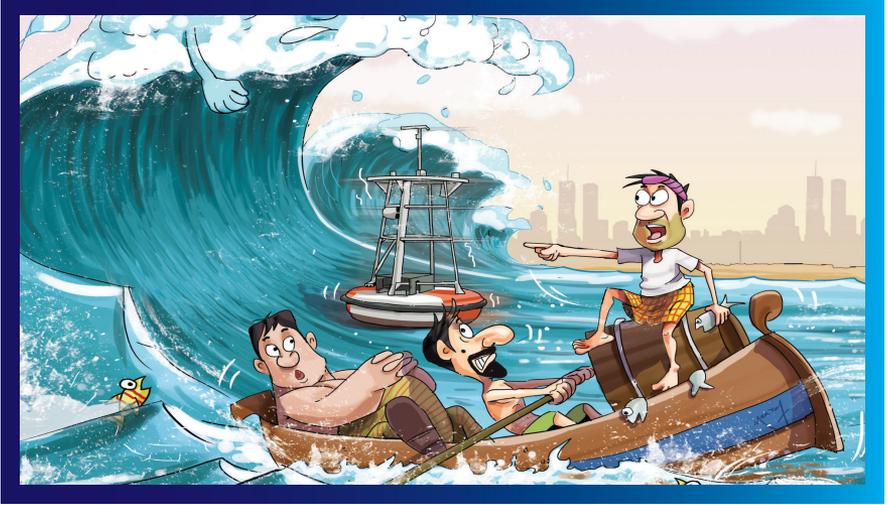
खडेरी



पहिले र समयमा

- पानी कहिल्यै खेर नफाल्नुहोस्, यसलाई तपाईंको घरभित्रका बिरुवा वा बगैँचामा पानी दिन प्रयोग गर्नुहोस्।
- वाशरहरू प्रतिस्थापन गरेर चुहिने धाराहरू मर्मत गर्नुहोस्।
- सबै प्लम्बिङमा चुहावट छ कि छैन जाँच गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई मर्मत गर्नुहोस्।
- अधिक ऊर्जा र पानी कुशल उपकरणहरू छात्रुहोस्।
- खडेरी सहन सक्ने घाँस, झाडी र रूखहरू (कम पानीमा फस्टाउने बिरुवाहरू) रोप्नुहोस्।
- प्रत्येक प्रयोगको लागि सबैभन्दा पानी कुशल सिंचाई उपकरणहरू स्थापना गर्नुहोस्, जस्तै माइक्रो र ड्रिप सिंचाई।
- जहाँ व्यावहारिक छ वर्षाको पानी संकलन गर्ने विचार गर्नुहोस्।
- अनावश्यक रूपमा शौचालय फ्लश नगर्नुहोस्।।
- दाँत माइन्दा, मुख धुँदा वा दाही काट्दा पानी खेर जान नदिनुहोस्। नुहाउँदा शावरको सट्टा बाल्टिन प्रयोग गर्नुहोस्।
- जहाँसम्म सम्भव छ सुख्खा राशन भण्डारण गर्नुहोस्।
- खडेरीको स्थितिलाई सामना गर्न सक्ने भूमि उपयोग योजनामा जोड दिनुहोस्।

सुनामी



पहिले र समयमा

- पता लगाउनुहोस् कि तपाईंको घर खतरा क्षेत्रमा छ कि छैन।
- तटमा बस्ने मानिसहरूले भूकम्प वा बलियो जमिन हल्लिएकोलाई सुनामीको सङ्केतको रूपमा विचार गर्नुपर्छ।
- यदि “सुनामी घडी” “सुनामी चेतावनी” मा परिणत भयो भने, आफ्नो घर खाली गर्न तयार हुनुहोस्।
- सुनामी तट नजिकैदे गार्दा, छालहरू सुस्त हुन्छन् र उचाइमा बढ्छन्।
- कुनै पनि घर वा भवनको अग्लो स्थान वा सबैभन्दा माथिल्लो तलामा चढ्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- खाली गर्ने योजनाहरू र खाली गर्ने सुरक्षित मार्ग बनाउनुहोस्। समुद्र तटबाट टाढा रहनुहोस्।
- पछिल्लो जानकारी प्राप्त गर्न रेडियो वा टेलिभिजन सुन्नुहोस् र खाली गर्न भनिएमा तयार रहनुहोस्।
- तटीय पानीको स्तरमा अचानक परिवर्तन जस्ता चेतावनीका संकेतहरूसँग आफूलाई परिचित गराउनुहोस्।
- यदि तपाईंले आधिकारिक चेतावनी सुन्नुभयो भने, तुरुन्तै निकास गर्नुहोस्। अधिकारीहरूले त्यसो गर्न सुरक्षित छ भनेर सल्लाह दिएपछि मात्र घर फर्कनुहोस्।
- सुनामीले प्रायः गम्भीर बाढी निम्त्याउँछ; सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं सामना गर्न तयार हुनुहुन्छ।
- आफ्नो कारमा इन्धन भरि राख्नहोस् ताकि तपाईं छिट्टै सुरक्षित स्थानमा जान सक्नुहोस्।

पछि

- पछिल्लो आपतकालीन जानकारीको लागि ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियोमा जोडिनुहोस्।
- घाइते र फसेका व्यक्तिहरूलाई मद्दत गर्नुहोस्। प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्नुहोस्।
- अधिकारीहरूले फर्कन सुरक्षित छ नभनेसम्म बाढी आएको र क्षतिग्रस्त क्षेत्रहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
- सावधानीका साथ आफ्नो घरमा प्रवेश गर्नुहोस्।
- क्षतिग्रस्त घरहरूमा प्रवेश गर्दा टर्चलाइट प्रयोग गर्नुहोस्। विदूत सर्ट सर्किट र प्रत्यक्ष तारहरूको लागि जाँच गर्नुहोस्।
- खाद्य आपूर्ति जाँच गर्नुहोस् र पिउने पानीको परीक्षण गर्नुहोस्।

गर्मी तरंग



पहिले

- बाहिरको तातो फिर्ता पठाउनको लागि एल्युमिनियम फोइलले ढाकिएको कार्डबोर्ड जस्ता अस्थायी झ्याल परावर्तकहरू स्थापना गर्नुहोस्। यसले कोठाहरूलाई सुखद राख्न मद्दत गर्नेछ।
- स्थानीय मौसम पूर्वानुमान सुन्नुहोस् र तापमान परिवर्तनको बारेमा सचेत रहनुहोस्।
- तपाईंको छिमेकमा वृद्ध, जवान, बिरामी वा अधिक वजन भएकाहरूलाई चिन्नुहोस्।
- उनीहरूलाई मद्दतको आवश्यकता हुन सक्छ।
- गर्मी-सम्बन्धित आपतकालीन अवस्थाको उपचार कसरी गर्ने भनेर सिक्न प्राथमिक उपचारमा प्रशिक्षित हुनुहोस्।
- छायाँको लागि रूखहरू रोप्नुहोस्।

समयमा

- बालबालिका वा घरपालुवा जनावरलाई लामो समयसम्म बन्द सवारी साधनमा वा प्रत्यक्ष सूर्यको प्रकाशमा कहिल्यै नछोड्नुहोस्।
- सकेसम्म घरभित्रै बस्नुहोस्।
- सन्तुलित, हल्का र नियमित खाना खानुहोस्।
- तिर्खा नलागे पनि प्रशस्त पानी पिउनुहोस्। आफूलाई हाइड्रेटेड राख्नुहोस्।
- मिरगी, मुटु, मिर्गौला वा कलेजो रोग भएका व्यक्तिहरू; तरल पदार्थ प्रतिबन्धित आहारमा भएकाहरू; वा तरल पदार्थ अवधारणमा समस्या भएकाहरूले तरल पदार्थको सेवन बढाउनु अघि डाक्टरसँग परामर्श गर्नुपर्छ।
- टोपी वा कपडा लगाएर अनुहार र टाउकोको रक्षा गर्नुहोस्।

शीतलहर



पहिले र समयमा

- परिवारका सदस्यहरूका लागि आधारभूत र विशिष्ट औषधीहरू र पर्याप्त न्यानो लुगाहरूको साथ आपतकालीन किट तयार राख्नुहोस्।
- कोठाहरूलाई जम्नबाट जोगाउन रातभर छोड्न मिल्ने कम वाटका विद्युतीय हिटरहरू किन्नुहोस्।
- समय समयमा महत्वपूर्ण जानकारीको लागि स्थानीय रेडियो स्टेशन सुन्नुहोस्।
- घरभित्र बस्नुहोस्; अत्यधिक चिसो समयमा यात्रा कम गर्नुहोस्।
- सकेसम्म आफूलाई सुख्खा राख्नुहोस्।
- औंलाहरू, कानका लोतीहरू र नाकको टुप्पोमा संवेदना गुमाउनु र सेतो/पहेलो देखिनु जस्ता फ्रोस्टबाइटको लक्षणहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
- विषाक्त धुवाँको निर्माणबाट बच्न मट्टितेल हिटर वा कोइला चुलो हुँदा उचित भन्टिलेसन कायम राख्नुहोस्।
- नियमित तातो पेय पदार्थ सेवन गर्नुहोस्।

पछि

- यदि तपाईंको घरमा अत्यधिक चिसोको समयमा बिजुली आपूर्ति वा गर्मी गुम्नो भने तोकिएको सार्वजनिक आश्रयमा जानुहोस्।
- धेरै तहहरूमा न्यानो लुगा लगाएर फ्रस्टबाइट र हाइपोथर्मियाबाट आफूलाई जोगाउन जारी राख्नुहोस्।
- यदि तपाईं हिमपहिरो क्षेत्रमा बस्नुहुन्छ र हिमपहिरोको चेतावनी जारी गरिएको छ भने, खाली गर्न नभनेसम्म भित्र रहनुहोस्।

चिसो मौसम कार किट

- (बेल्ला, कम्बल, कोट, टर्च, ब्याट्री, उच्च-ऊर्जा खाना, पानी, अन्य आवश्यक कुराहरू)।

महामारी



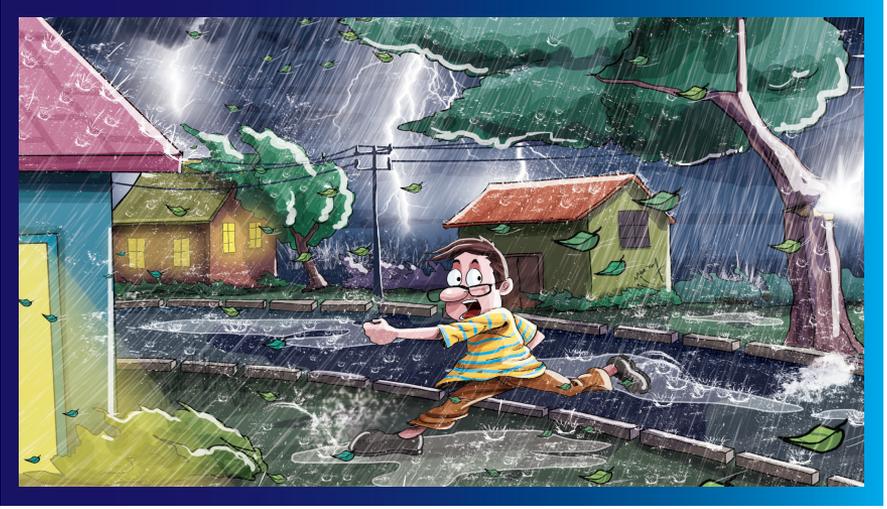
पहिले र समयमा

- पिउने पानी र खाना केही दिन को लागि भण्डारण गर्नुहोस्। दूषित हुनबाट बच्न उमालेको वा फिल्टर गरिएको पानी प्रयोग गर्नुहोस्।
- दुखाइ कम गर्ने औषधि, पेटको उपचार, खोकी र रुघाखोकीको औषधि, ज्वरो, इलेक्ट्रोलाइट्स युक्त तरल पदार्थ, भिटामिन, सेनेटरी प्याड, बच्चाको खाद्य वस्तुहरू आदि जस्ता गैर-निर्धारित आधारभूत औषधीहरू थोकमा राख्नहोस्।
- सम्भव भएसम्म आपतकालीन प्रतिक्रियाको साथ तयारी र सहयोग गर्न स्थानीय समूहहरूसँग स्वयंसेवक बन्नुहोस्।
- आफ्नो वरपर सफा राख्नहोस् र पानीलाई छिमेकमा जमेको हुन नदिनुहोस्।

पछि

- बिरामी भएका मानिसहरूसित नजिकको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्। सम्भव भएसम्म बिरामी पर्दा घरमै बस्नुहोस्। प्रयोग योग्य वस्तुहरू साझेदारी नगर्नुहोस्। तपाईंले अरूलाई आफ्नो रोग लाग्नबाट जोगाउन मदत गर्नुहुनेछ।
- बिरामी पर्दा अरूबाट टाढै बस्नुहोस् ताकि उनीहरूलाई संक्रमण हुनबाट जोगाउन सकियोस्।
- खोकदा वा हाच्छुँ गर्दा मुख र नाकलाई टिस्पुले छोप्नुहोस्।
- आफ्नो हात धुने (यदि सम्भव भएमा साबुनले) अक्सर तपाईंलाई कीटाणुहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ।
- कीटाणुहरू फैलिनबाट रोक्न आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुनुहोस्।

मेघ गर्जन र चट्याङ



पहिले र समयमा

- यदि तपाईं गर्जन सुन्नहुन्छ भने, तपाईं चट्याङको चपेटामा पर्न सक्नुहुनेछ।
- अद्यावधिक र चेतावनी निर्देशन र परामर्शको लागि स्थानीय मिडियाको निगरानी राख्नुहोस्।
- आपतकालिन अवस्थाका लागि अत्यावश्यक औषधि र अन्य आधारभूत सुविधासहितको आपतकालिन किट तयार राख्नुहोस्।
- आँधी आउनुअघि नै सबै इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू अनप्लग गर्नुहोस्। अद्यावधिकका लागि ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियो प्रयोग गर्नुहोस्।
- विद्युतीय उपकरण वा डोरीको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्। उपयोगिता लाइनहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
- कंक्रीटको भुईँमा नसुत्नुहोस् र कंक्रीटका भित्ताहरूमा झुक्नुहोस्।
- रूखमुनि आश्रय नलिनुहोस्। तिनीहरू चट्याङका कन्डक्टरहरू हुन्।
- नुहाउने र बस्ने पानीबाट टाढै रहनुहोस् किनकि बिजुली धातुको पाइपमा यात्रा गर्न सक्छ।
- जहाँसम्म सम्भव छ, तल्लो इलाकामा आश्रय पाउनुहोस्। अचानक आएको बाढीप्रति सचेत रहनुहोस्।
- यदि डुङ्गा वा पौडी खेल्दै हुनुहुन्छ भने, सुरक्षित भूमि / आश्रयमा चाँडै जानुहोस्।
- आँधीबेहरीको समयमा, सहायता नआउन्जेल वा आँधी नरोकिएसम्म आफ्नो गाडीमा बस्नुहोस्।

पछि

- अद्यावधिक जानकारीको लागि स्थानीय रेडियो र टेलिभिजन सुन्नुहोस्।
- शिशु, बालबालिका र वृद्धवृद्धा जस्ता विशेष सहायता चाहिने मानिसहरूलाई मद्दत गर्नुहोस्।
- डुबेका बिजुलीका लाइनहरूबाट टाढा रहनुहोस् र तुरुन्तै तिनीहरूलाई रिपोर्ट गर्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म चट्याङ लागेको व्यक्तिलाई प्राथमिक उपचार दिनुहोस्, नजिकैको अस्पतालमा जानुहोस्।
- नबिर्सनुहोस्, चट्याङ लागेको व्यक्तिले कुनै विद्युतीय चार्ज बोक्दैन र सुरक्षित रूपमा ह्यान्डल गर्न सकिन्छ।
- चट्याङका पीडितहरूमा चोटपटकको चिन्हहरू खोज्नुहोस् र तदनुसार उपचार गर्नुहोस्।

वनमा लागेको डढेलो



सुरक्षा सुझावहरू

- बाक्लो वनस्पतिको नजिक धुम्रपान नगर्नुहोस्, सुख्खा वनस्पति क्षेत्रमा चुरोट/ बिडी नछोड्नुहोस्;
- प्रयोग पछि वन क्षेत्रमा कुनै पनि खुला आगो नछोड्नुहोस्।
- आगलागीको समयमा, खेतका जनावरहरू र सार्न मिल्ने वस्तुहरू सुरक्षित स्थानहरूमा सार्नुहोस्।
- आगलागीको समयमा, अग्रिम जानकारीको लागि नियमित रूपमा रेडियो सुन्नुहोस् र सुरक्षित स्थानहरूमा सार्ने सम्बन्धमा निर्देशनहरू र सल्लाहहरू पालन गर्नुहोस्।
- आफ्नो परिवार, साथीहरू र अरूलाई आगोको कारण र हानि सिकाउनुहोस्। मानिसहरूलाई जङ्गलको आगो सुरक्षाको बारेमा सचेत गराउनुहोस्।
- जंगलमा अचानक आगलागी हुँदा नडरा उनुहोस्, शान्त हुनुहोस् र अरूलाई र समुदायलाई धैर्यपूर्वक व्यवहार गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- साहसिक गतिविधिहरू पछि, सुनिश्चित गर्नुहोस् कि कुनै उज्यालो बोन-फायर बाँकी छैन।
- कसैले पनि जलिरहेको दाउराका टुक्राहरू वनस्पतिमा वा नजिक छोड्नु हुँदैन।
- आगो लागेको बेला जंगलमा नपस्नुहोस्।

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डिजास्टर मैनेजमेंट

नेसनल इंस्टीट्यूट अफ डिजास्टर म्यानेजमेन्ट देशको सबैभन्दा नयाँ राष्ट्रिय संस्थान मध्ये एक हो। एनआईडीएमले मानव संसाधन विकास, क्षमता निर्माण, प्रशिक्षण अनुसन्धान, दस्तावेजीकरण र विपद् व्यवस्थापनको क्षेत्रमा नीतिगत वकालतको लागि नोडल राष्ट्रिय जिम्मेवारीहरूको साथ कार्य गर्दछ। संस्थानको भारत र विश्वभरका धेरै शैक्षिक, अनुसन्धान र प्राविधिक संगठनहरूसँग रणनीतिक साझेदारी छ। यसले ज्ञान संस्थानहरू बीच नेटवर्किङलाई बढावा दिन्छ र विपद् व्यवस्थापनका विभिन्न पक्षहरूमा अन्तर-अनुशासनात्मक अनुसन्धानलाई प्रोत्साहित गर्दछ।

दर्शन

- भारतमा विपद् जोखिम न्यूनीकरण र व्यवस्थापनमा प्रशिक्षण र अनुसन्धानको लागि एक प्रमुख उत्कृष्टता संस्थान हुन र यस क्षेत्रमा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा अग्रणी संस्थाहरू मध्ये एकको रूपमा मान्यता प्राप्त गर्ने।
- सबै तहमा रोकथाम र पूर्व तयारीको संस्कृतिको विकास र प्रवर्द्धन गर्दै विपत्तिमुक्त भारत बनाउने दिशामा निरन्तर प्रयास गर्ने।

श्रष्ट क्षेत्र प्रशिक्षण

आमने-सामने: एनआईडीएमले वरिष्ठ र मध्यम स्तरका सरकारी अधिकारीहरू र अन्यहरूका लागि विपद् व्यवस्थापनको क्षेत्रमा विभिन्न विषयहरू र क्षेत्रहरू समेट्ने विभिन्न विषयहरूमा क्याम्पस भित्र र अफ-क्याम्पस प्रशिक्षण कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दछ। आमने-सामने कार्यक्रमका अतिरिक्त, एनआईडीएमले मिश्रित मोडमा प्रशिक्षण कार्यक्रमहरू पनि सञ्चालन गर्दछ।

वेबमा आधारित तालिम: संस्थानले विपद् व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित विभिन्न विशिष्टीकृत विषयमा अनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ। प्रयोगकर्ताहरूले अनलाइन अध्ययन पोर्टल दर्ता गर्न र थप प्रयोग गर्न सक्दछन्।

स्व-अध्ययन पाठ्यक्रम: संस्थानले वेब-आधारित आत्म-अध्ययन पाठ्यक्रमहरू प्रस्तुत गरेको छ जुन टाढाबाट पनि पहुँच गर्न सकिन्छ र कुनै पनि समयमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यी मुख्यतया ज्ञान आदानप्रदान र विपद् व्यवस्थापन प्रस्तावमा संवेदनशीलताको लागि अभिप्रेत छन्।

प्रकाशनहरू

जर्नल 'आपदा र विकास'
प्रशिक्षण मोड्युल
केस स्टडी/रिसर्च

कार्यविधिहरू
त्रैमासिक समाचारपत्र 'टिडिड्स'
एनआईडीएम वार्षिक रिपोर्ट

अनुसन्धान र दस्तावेजीकरण

एनआईडीएमले देशमा भइरहेका प्रमुख प्रकोपहरूलाई यसको व्यवस्थापनमा पाठहरू सिक्न र तालिम कक्षाहरू र सिमुलेशन अभ्यासहरूको लागि स्रोत सामग्रीको रूपमा केस स्टडीहरू प्रयोग गर्न दस्तावेजीकरण गर्दछ। संस्थानद्वारा कार्य उन्मुख अनुसन्धान परियोजनाहरू पनि सञ्चालन गरिन्छ।

नीति अध्ययन

एनआईडीएमले राष्ट्रिय स्तरको नीति निर्माण र राज्य स्तरीय नीति, रणनीति र ढाँचामा सहयोग प्रदान गर्दछ।

थप जानकारीको लागि कृपया संस्थानको वेबसाइटमा जानुहोस्: www.nidm.gov.in



एन.आई.डी.एम. केन्द्र, सेक्टर २९, रोहिणी, दिल्ली



एन.आई.डी.एम. दक्षिण केन्द्र, कृष्णा जिल्ला, आन्ध्र प्रदेश