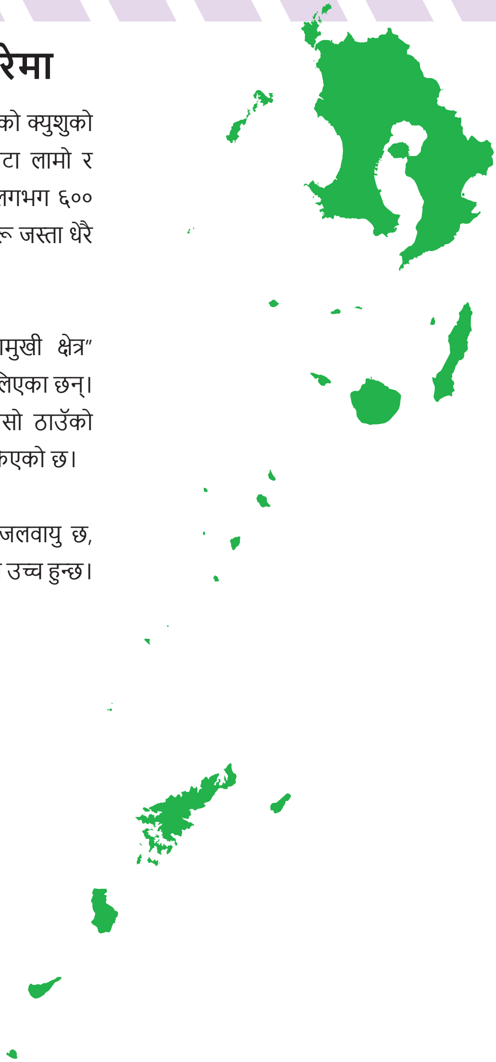
विदेशी नागरिकहरूको लागि प्रकोप रोकथाम पुस्तिका

(नेपाली संस्करण)

यस हाते पुस्तिकाको उद्देश्य

- ◯ प्रकोपबाट आफूलाई बचाउनको लागि आफैले आफ्नो ज्यान जोगाउँ भन्ने भावना हुनु महत्त्वपूर्ण छ।
- ◯ त्यसैगरी, आफ्नो देशको भन्दा फरक भाषा र संस्कृतिको वातावरणमा बस्दा छरछिमेकिहरूसँग एकआपसमा सहकार्य र सहयोगको भावना र सम्बन्ध राख्नुपर्दछ।
- ◯ यस उद्देश्यका लागि यो हाते पुस्तकले जापानमा आउने प्रकोपहरू बारे बूझेर त्यस्ता प्रकोपबाट बच्न सामान्य तयारी गरीराख्ने र स्थानीय मानिसहरूसँग सम्वन्ध बनाउन आवश्यक आधारभूत जानकारीहरू प्रदान गर्नेछ।
- ◯ कृपया यो हाते पुस्तिका अध्ययन गरी विपदबाट आफूलाई बचाउन पूर्णरूपमा पूर्व तयारी गर्नुहोस्।

कागोशिमा अन्तर्राष्ट्रिय संघ (खागोसिमाकेन् कोकुसाइ कोउन्यु क्योउखाइ)



कागोशिमा प्रिफेक्चर (प्रान्त)को बारेमा

- ○ कागोशिमा, प्रशान्त महासागर र पूर्वी चीन सागरले घेरिएको क्युशुको सबै भन्दा दक्षिण बिन्दुमा अवस्थित छ।कागोसीमा एउटा लामो र फराकिलो प्रान्त हो, जसको दूरी उत्तरबाट दक्षिणसम्म लगभग ६०० किलोमिटर छ। तानेगासीमा, याकुसीमा र आमामी टापुहरू जस्ता धेरै बाहिरी टापुहरू पनि यस प्रान्तमा पर्दछ।

- ○ यस प्रान्तको उत्तरदेखि दक्षिणमा "किरिशिमा ज्वालामुखी क्षेत्र" प्रिफेक्चरको बीच हुँदै ११ वटा सक्रिय ज्वालामुखीहरू फैलिएका छन्। साथै, धेरै तातोपानीका श्रोतहरू छन्। त्यसैगरी, प्रायजसो ठाउँको जमिनहरू "सिरासु परत" भन्ने माटोले बाक्लो रूपमा ढाकिएको छ।

- ○ कागोशिमामा उष्ण मनसुनि देखि समशीतोष्ण मौसमी जलवायु छ, जसले गर्दा देशको बाँकी भागको तुलनामा औसत तापक्रम उच्च हुन्छ।

कागोशिमा प्रान्तको मुख्य प्राकृतिक प्रकोपहरू

○ **समुन्द्रि आँधीबेरी**

कागोशिमा प्रान्तमा धेरै समुन्द्रि आँधीबेरीहरू आउने गर्दछ। प्राय जुलाइ देखि सेप्टेम्बरसम्म धेरै आउने गर्दछ जसको परिणामस्वरूप ठूलो वेगमा हावा चल्ने र वर्षा हुने गर्दछ।

○ समुन्द्रि आँधीबेरी र मनसुनि वर्षाको बेलामा धेरै पानी पर्ने गर्दछ। भारी वर्षाले गर्दा घर, बाटोहरू पानीले डुब्ने, पहिरो जाने गर्दछ। नदीहरूमा पानीको सतह बढेर पुलहरू बगाउने गर्दछ।

○ **ज्वालामुखी विस्फोट**

साकुराजिमा जस्ता ज्वालामुखीहरू विस्फोट भई हावासँग ढुंगाका कणहरू र ज्वालामुखिको खरानी उडेर आउँछ। यस्ता ढुंगाका कणहरू, खरानी आँखामा परि आँखा दुख्ने, पोल्ने, चिलाउने, समस्याहरु देखिने गर्दछ।

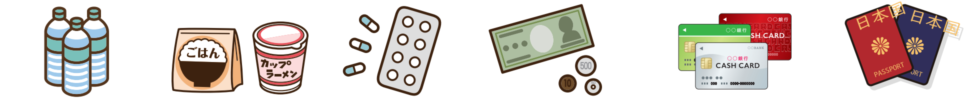
○ **भूकम्प**

कहिलेकाँहि भूकम्प आएर, जमिन हल्लिने गर्दछ। जसले गर्दा भौतिक पूर्वाधारहरू- जस्तै: मानव निर्मित घर, भवनहरु क्षतिग्रस्त हुने, वरपरका विभिन्न वस्तुहरु खस्ने र पर्खालहरू भत्किने गर्दछ।
दैनिकजीवनयापनमा पनि कठिनाई आउन सक्दछ।

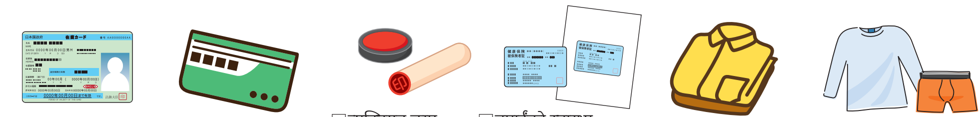
आपतकालिन परिस्थितिका लागि पूर्व तयारी गर्नुपर्ने कुराहरू:

आपतकालिन परिस्थितिमा,
१. आपतकालिन सामाग्रीहरु (सुरक्षित आश्रय स्थानतर्फ जाँदा लिएर जाने सामाग्री)
२. आपतकालिन भण्डारण गरीराख्ने सामाग्रीहरु (सधैं बन्दोबस्तगरी राख्नुपर्ने सामाग्री),
पहिलेनै तयारी गरी राखौं । अनि, खाध्य पदार्थहरू र पेय पदार्थहरूको म्याद बाँकी छ ! छैन ! वेलावेलामा चेकगरि हेर्ने गरौं।

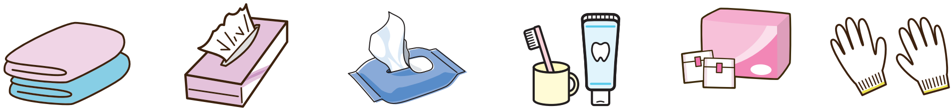
① आपतकालिन सामाग्री (सुरक्षित आश्रय स्थानतर्फ जाँदा लिएर जाने सामाग्रीहरू)



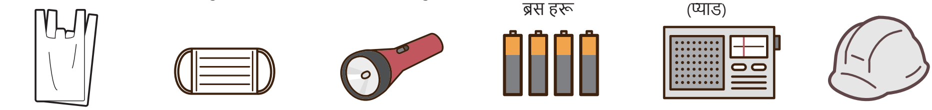
☐पेयपदार्थ ☐खाद्यपदार्थ ☐औषधिहरू ☐पैसा ☐ATM कार्ड ☐राहदानी



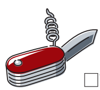
☐निवास कार्ड ☐बैंक पासबुक ☐व्यक्तिगत छाप् (इन्कान्) ☐तपाईंको स्वास्थ्य बीमा कार्डको प्रतिलिपि ☐लुगाकपडा ☐भित्र लगाउने कपडा



☐तौलिया ☐टिस्यु पेपर ☐भिजेको टिस्यु पेपर ☐दाँत माझ्ने मञ्जन, ब्रस हरू ☐महिनावारी सामाग्रीहरू (प्याड) ☐पन्जा

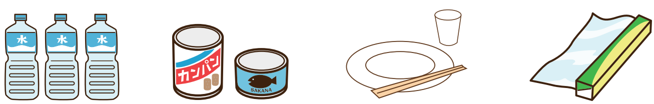


☐प्लास्टिक झोला ☐मास्क ☐टर्चलाइट ☐ब्याट्री / ब्याट्री चार्जर ☐रेडियो ☐हेलमेट

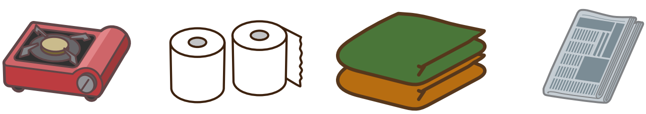


☐सानोचक्कु

② आपतकालिन परिस्थितिका लागि भण्डारण गरीराख्ने सामाग्रीहरू
(तयारीमा राख्नुपर्ने सामाग्री)



☐पानी ☐खानेकुरा ☐कागज कटलरी प्लेट र कप, चपस्तिक, चम्चाहरू ☐प्लास्टिक ऱ्यापिगं / आलुमिनियम फोइल



☐पोर्टेबल ग्यास चुलो ☐टोइलेट पेपर ☐कम्बल ☐पत्रिकाहरू

नोट: व्यक्तिपिच्छे आवश्यक सामाग्रीहरू फरक हुन्छन्।
कृपया आफु र आफ्नो परिवारलाई आवश्यक पर्ने सामाग्रीहरू तयार राखौं।
उदाहरणका लागि: बच्चा भएको परिवारमा डायपर, पाउडरदूध, दूध खुवाउने बोतल, बच्चाको खाना, आदि।

सुरक्षित आश्रय स्थानहरू जानी राखौं

सुरक्षित आश्रय स्थान भनेको यस्तो स्थान हो, जहाँ मानिसहरूले विपदहरू आउने सम्भावना भएको बेला या विपद आइपरेको खण्डमा घरभित्र बस्नु उचित नभएको वा घरभित्र जीवन गुजार्न असम्भव भएको बेला, केहि समयको लागि जीवन गुजारा गर्ने अस्थायी रूपमा शरण लिने ठाउँ हो।

नजिकका विध्यालयहरू, खेलकुद हलहरू, सामाजिक भवन/हलहरू आदि सुरक्षित आश्रय स्थान हुन्। यी स्थानहरू नगरपालिका/गाउँपालिका बाट निष्कासन गरेको “जोखिम नक्सा” मा खोज्न सकिन्छ। नगरपालिका/गाउँपालिका बाट जोखिमको सुचना जारी गरेको बेलामा यी सुरक्षित स्थान मा गएर बसौं।

सुरक्षित स्थानका संकेटहरू:

सुरक्षित आश्रय स्थान/क्षेत्र

आपतकालिन आश्रय स्थान/क्षेत्र

सुनामी/चुनामी बाट बच्न सुरक्षित आश्रय स्थान/क्षेत्र

सुरक्षित आश्रय स्थान/क्षेत्र हरू यस्ता ठाउँहरू हुन्-

- ○ सबैले प्रयोग गर्न सकिन्छ। (जापानी, विदेशीनागरिक, पर्यटकहरू, आदि)
- ○ निःशुल्क प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- ○ निःशुल्क खाना, पेय पदार्थ र कम्बल प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
- ○ प्रकोप र दैनिक जीवन गुजार्ने बारेमा जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ।

सुरक्षित आश्रय स्थानहरू प्रयोग गर्दा केहि नियम र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- ○ त्यहाँ दर्तागर्ने डेस्क हुन्छ जहाँ आफ्नो नाम र अन्य आवश्यक जानकारी लेख्नुपर्दछ।
- ○ आश्रय स्थलमा धेरै मानिसहरू सँगै समय बिताउँछन्। वरपरका व्यक्तिहरूसँग एकआपसमा सहकार्य र सहयोग गरि बस्नु पर्दछ।
- ○ शौचालय प्रयोग गरेपछि सफा अवस्थामा राख्नुपर्दछ। फोहोरलाई सही तरिकाले छुट्ट्याएर निस्चित ठाउँमा फाल्नुपर्दछ।
- ○ खाध्यपदार्थ, पियपदार्थ र कम्बल प्राप्त गर्ने समय, निश्चित खानेपिउने कुराहरू र मात्रा तोकिएको हुन्छ। सोधिबुझि गर्ने गरौं।
- ○ आफुलाई आवश्यक पर्ने वस्तुहरू (जस्तै औँषधिहरू) लिएर जाऔँ।
- ○ जुत्ता फुकाल्ने ठाउँ तोकिएको हुन्छ। त्यहाँ आफ्नो जुत्ता फुकालौं।
- ○ चर्को स्वरमा बोल्न, कराउनु हुँदैन।
- ○ आश्रय स्थलभित्र आगो प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- ○ यदि नजानेका, नबुझेका कुराहरूछन् वा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो वरपरका मानिसहरूलाई सोध्नेगरौं।
- ○ आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गरी, संक्रामक रोगहरूबाट सावधान रहौं।

आफु बसोबास गर्ने ठाउँका जापानीजहरुसंग सम्वन्ध जोडौं

प्रकोप विपदको समयमा नजिक रहेका आफ्ना छिमेकीहरुसँग एकआपसमा सहकार्य र सहयोग गर्ने भावना राख्नु महत्त्वपूर्ण छ। सधैं छिमेकीहरुसँग सम्वन्ध जोडि समस्या परेको बेलामा एक अर्कालाई सहयोग गरौं।

○ सधैं आफ्ना छिमेकीहरूलाई अभिवादन गरौं र छिमेकीहरुसँग, स्थानीय मानिसहरूसँग अन्तर्क्रिया गर्ने गरौं।

○ स्थानीय कार्यक्रमहरुमा भाग लिने गरौं।

○ स्थानीय सरसफाई क्रियाकलाप तथा कार्यक्रममा भाग लिई, स्थानीय मानिसहरूसँग घुलमिल हुने बानी बसालौं।

○ प्रकोपहरूबाट बच्न स्थानीय नियन्त्रण तालिमहरूमा भाग लिने गरौं।

○ प्रकोप/विपद नियन्त्रण तालिम भनेको, भूकम्प, बाढी पहिरो जस्ता प्रकोपहरूबाट आफू र छिमेकीहरूलाई कसरी सुरक्षित गर्ने भनेर अभ्यासगर्नु हो।

विदेशी नागरिकहरूको लागि परामर्श डेस्क

विदेशी नागरिकहरूको लागी परामर्श डेस्कले कागोसिमा प्रान्तमा बसोबास गर्ने विदेशी नागरिकहरूको लागि बिभिन्न भाषाहरूमा परामर्श सेवा प्रदान गर्दछ; जस्तै आवासको स्थिति, रोजगारी, स्वास्थ्य उपचार, हेरचाह, कल्याण, शिक्षा, बाल-पालन र प्रकोपहरूबारे।

ठेगाना :
खाकुइक्कुसु कोउन्यु सेन्टर (कागोसिमा केनमिन कोउन्यु सेन्टर) पहिलो तल्ला 14-50
यामाशिता-च्यो कागोसिमा सिटी, जापान, पोष्ट बक्स नं: 892-0816

फोन नं: 070-7662-4541

इमेल : kiasoudan@gmail.com

facebook :

○ परामर्श सुविधा लिनसक्ने दिनहरू :
मङ्गलबारदेखि आइतबार सम्म खुल्ला रहनेछ।
नोट: सोमबार सार्वजनिक बिदाको दिन पनि खुल्ला हुनेछ, त्यसको सट्टामा भोलि पल्ट बिदा रहनेछ। डिसेम्बरको 29 तारीख देखि जनवरी 3 तारीख सम्म बिदा रहनेछ।

○ परामर्श डेस्कमा उपलब्ध भाषाहरू : जापानी, अंग्रेजी , भियतनामी ।
परामर्शकक्षमा जापानी, अंग्रेजी, भियतनामी भाषाहरू बाट परामर्श लिन सक्नुहुन्छ।
निम्न भाषाहरूमा परामर्शसेवाहरू लिनको लागि बहुभाषिक दोभाषे कल सेन्टर प्रयोग गर्न सकिन्छ । भाषाहरू: चिनिया, तागालोग, कोरियाली, इन्डोनेसियाली, नेपाली, खमेरि, थाई, बर्मी, पोर्चुगिज, स्पेनिश, मलेसियाली, फ्रान्सेली, रूसी, जर्मन, इटालियन, मङ्गोलियन, सिंहला, हिन्दी, बंगाली, यूक्रेनी भाषा, उर्दू भाषा

जानकारी सङ्कलन

जोखिम नक्शा

जोखिम नक्सा भनेको, आपतकालिन आश्रय स्थान र सम्भावित जोखिम क्षेत्रहरू, अस्पताल आदिहरू अंकित नक्सा हो। यो नक्शा नगर/गाउँपालिका द्वारा तयार पारेको हुन्छ। आफु बस्ने नगर/गाउँपालिका कार्यालयबाट यो नक्शा प्राप्त गर्न सकिन्छ। अथवा यसलाई नगर/गाउँपालिकाको वेबसाइटमा पनि हेर्न सकिन्छ। आपतकालिन अवस्थामा सुरक्षित स्थान र यसतर्फ जाने बाटोहरू पहिले नै थाहा पाइराखौं।

उपयोगी वेबसाइट र APPS हरू

○ प्रकोपहरूको बारे जानकारी प्राप्तगर्ने APPS हरू

	Download on the App Store	ANDROID APP ON Google play
Safety Tips		
NHK World-Japan		
Voice Tra		

○ मौसम सम्बन्धि पूर्वानुमान र अन्य जानकारी प्राप्त गर्न सक्ने वेबसाइटहरू:

जापान मौसम विभाग (१४ वटा भाषाहरुमा)
https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

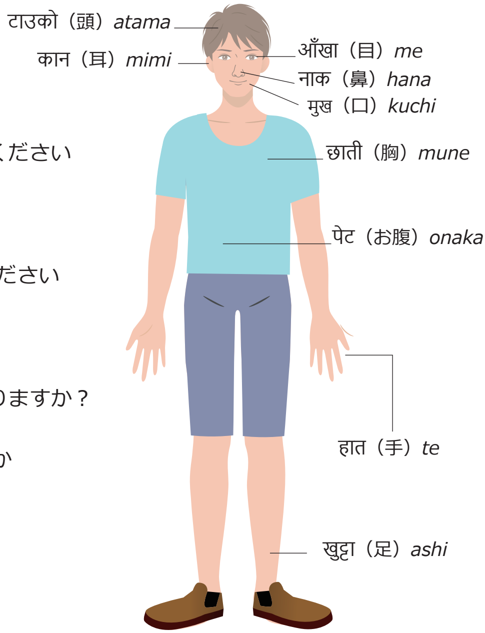
Kagoshima Prefecture प्रकोप रोकथाम वेबसाइट (जापानी भाषामा मात्र)
http://bousai.pref.kagoshima.jp/pub_web/portal-top/

○ टिभी, रेडियो र इन्टरनेट जस्ता स्रोतहरूबाट पनि जानकारीहरु प्राप्त गर्न सकिन्छ। साथै तपाइँको नगर/गाउँ पालिकाको वेबसाइटमा प्रदान गरिएको जानकारीहरु पनि हेर्ने गर्नुहोस्।

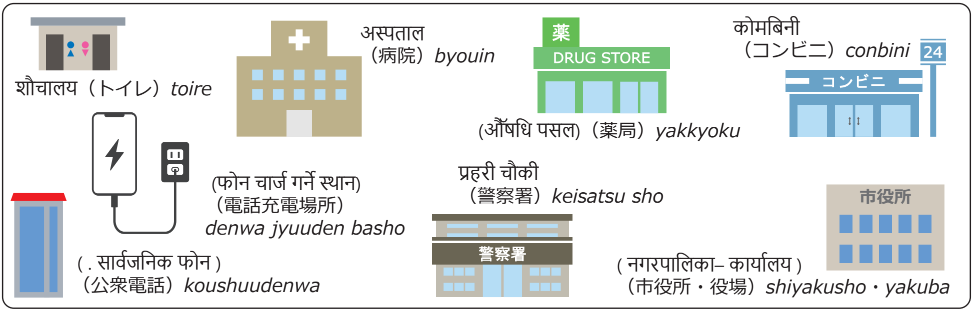
तलका उपयोगी जापानीज शब्दहरू याद गरिराखौं:

प्राकृतिक प्रकोपको समयमा प्रयोग हुने जापानीज शब्दहरू हुन्। याद गरौं।

○ *tasukete kudasai* 助けてください
　मद्दत गर्नुहोस्
○ *kega wo shimashita* けがをしました
　चोट पटक लागेको छ
○ *(Body part) ga itai desu.* （体の名前）が痛いです
　(शरीरको नाम) दुखेको छ
○ *kyuukyuusha wo yonde kudasai.* 救急車を呼んでください
　एम्बुलेन्स बोलाइदिनुहोस्
○ *kaji desu.* 火事です
　आगलागी भएछ
○ *shoubousha wo yonde kudasai.* 消防車を呼んでください
　दमकल बोलाइदिनुहोस्
○ *koko ha (location) desu.* ここは（場所）です
　यो (स्थानको नाम) हो
○ *(~language) ga wakarimasu ka?* （～語）が分かりますか？
　(भाषा) बुझ्नुहुन्छ ?
○ *(Location) wa doko desu ka?* （場所）はどこですか
　(स्थान) कहाँ हो
○ *hinanjyo wa doko desu ka?* 避難所はどこですか
　सुरक्षित स्थान कहाँ हो ?
○ *hinanjyo e ikitai desu.* 避難所へ行きたいです
　सुरक्षित स्थान जान चाहन्छु



स्थान



आफ्नो सम्पर्क विवरण र महत्त्वपूर्ण कुराहरू एउटा नोट पानामा लेखेर राखौं।

○ यो नोट पाना,प्रकोपको समयमा अथवा सुरक्षित आश्रय स्थानमा जादाँ आवश्यक पर्दछ।
○ आफ्नो नाम, राष्ट्रियता, पासपोट नम्बर, सम्पर्क नम्बर जस्ता कुराहरू पुष्टिकरण गरी लेखेर राखौं।
→ पाना न. 14 मा लेख्नुहोस्।

समुन्द्रि आँधी(ताइफून्) को समयमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

समुन्द्रि आँधी को विशेषताहरू

○ जुलाईदेखि अक्टोबरसम्म जापानमा नजिकिने र विशर्जनहुने ताइफून्हरू धेरै हुन्छन्, जसले ठूलो वर्षा हुने, बाढी पहिरो आउने, तिव्र हावा चल्ने, उच्च समुन्द्रि छाल आउने जस्ता प्रकोपहरू आउँछन। विशेष गरी, भिरालो पहाड र नदीहरू भएको जापानमा, ताइफून्को समयमा र ताइफून् अगाडिको भारी वर्षाले, पहिरो जाने, नदिहरूमा पानीको सतह उच्चभइ बाढी आउने जस्ता मानिसहरूको जनजिवनमा असरपार्ने प्राकृतिक विपत्तिहरू वर्षेनि उत्पन्न हुन्छन्।

○ ताइफून्ले पार्ने असर ठूलो हुन सक्छन्। जस्तै मानिसहरूको मृत्यु, घाइते हुने मानविय क्षति, बिजुली र पानीको आपूर्ति बन्द हुने जस्ता समस्याहरू पनि निम्त्याउन सक्छ।

ताइफून्को समयमा, के गर्ने? ⇩⇩⇩

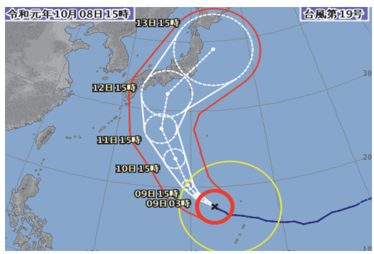
☆ भारी वर्षा वा आँधीबेरीको बेलामा, समुन्द्रको किनारा, बाढी आउने खोलाहरू, पहाड वा भीर, जस्ता जोखिम स्थानहरूमा नजाऔं। नगरपालिका/गाउँपालिकाबाट निष्कासन गरेको "जोखिम नक्सा" को प्रयोग गरेर सुरक्षित क्षेत्रहरू पहिले नै पहिचान गरी सुरक्षित मार्गहरू प्रयोग गरेर चाँडै सुरक्षित स्थानमा जाऔं।

☆ भारी वर्षा वा आँधीबेरी आउँदा, झ्यालढोकाहरू राम्ररी बन्द गरौं। हावाले उडाउन सक्ने कुनै पनि वस्तुहरूलाई सुरक्षित रूपमा बाँधेर राख्ने वा घरभित्र राख्नेगरौं। ठुलो हुरी चलिरहेको बेला या भारी वर्षा भइरहेको बेला बाहिरको काम गर्नु जोखिम हुन्छ।

☆ सुरक्षित आश्रय स्थानमा जानुपर्ने परिस्थिति आएमा, आपतकालीनका आवश्यक सामाग्रीहरू र सुरक्षित आश्रय स्थानहरूको जाँच गरिराखौं।

☆ संकटको समयमा, छिमेकीहरूसँग एकआपसमा सहकार्य र सहयोग गरौं।

～ मौसम सम्बन्धि नक्सा हेर्ने तरिका ～



○ मौसमको पूर्वानुमानमा, आँधीको १ दिन (२४ घण्टा) अगाडि सम्मको पूर्वानुमान हरेक ३-३ घण्टामा अपडेट गरिन्छ, र ५ दिन (१२० घण्टा) सम्मको पूर्वानुमान हरेक ६-६ घण्टामा अपडेट गरिन्छ। पूर्वानुमानमा आँधीको केन्द्रबिन्दु (पूर्वानुमान गरिएको क्षेत्रको केन्द्र र अर्धव्यास), आँधीको दिशा र गति, केन्द्रबिन्दु को हावाको चाप, अधिकतम हावाको गति र आँधी प्रभावित क्षेत्रहरूको बारेमा जानकारी उपलब्ध हुन्छ।

○ जापानमा समुन्द्रि आँधी /ताइफून् लाई नम्बर दिइन्छ। मौसम विभागले हरेक वर्ष जनवरी १ पछि उत्पन्न हुने पहिलो आँधीलाई "नम्बर १" आँधीको नाम दिन्छ। त्यसपछि हुने आँधीहरूलाई पालैपालो नम्बर दिइन्छ। साथै, एसिया महाव्दिपआसपासमा उत्पन्न हुने आँधीलाई सम्बन्धित देशहरूको सहमतिमा प्रस्ताव गरेको विशेष नाम दिइने गरिन्छ।

भारी वर्षा, बाढी पहिरोको बेलामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

भारी वर्षा, बाढी पहिरोको प्रभाव

◯ जापानमा मई महिना देखि जुन महिना सम्म मनसुन मौसमले, जूलाइ महिना देखि अक्टोवर महिना मा ताइफून्ले र शरद ऋतुको बर्षाले गर्दा अक्सर ठुलो पानी पर्नेगर्दछ।

◯ छोटो समयमा (केहि घण्टा देखि केहि दिन सम्म)धेरै ठाउँमा भारी वर्षा भइरहेमा खोलाको बहाव बढि, बॉधहरू फुटेर बाढी आउने, पहाड र पाखाबाट पहिरो आउने जोखिम हुन्छ।

◯ बाढीले खोलाको छेऊमा वा समथल जमिनमा भएका घरहरूको भुईसम्म डुब्ने पनि हुन्छ।

◯ साथै, वर्षाका कारण हिमाल र पहाडि क्षेत्र मा पहिरो जाने, ढुङ्गे पहिरो जाने जस्ता प्रकोपहरू पनि आउन सक्छ।

◯ भारी बर्षाका कारण सडक र पुलहरुबाट आवातजावत गर्न कठिनाई हुने तथा सिन्कानसेन (Bullet train), रेलवे सेवाहरू बन्दहुने सम्भावना पनि रहन्छ।

भारी वर्षाको समयमा के गर्ने

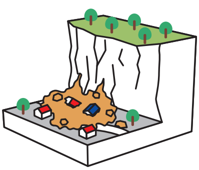
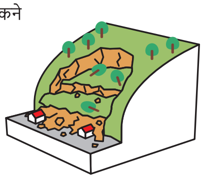
☆ भारी वर्षा र ताइफून्को समयमा, जोखिम ठाँउहरू जस्तै: तट, नदिहरुको छेउछाउ, भिरालो ठाउँ, खोलानालाको नजिक नजाऔं। सुरक्षित मार्गबाट सुरक्षित स्थानमा जानसक्ने गरि नगरपालिका/गाउँपालिका बाट तयार पारेको "जोखिम नक्सा" प्रयोग गरि पहिलेनै जोखिम स्थानहरू थाहा पाइराखौं।

☆ सुरक्षित आश्रय स्थानमा जानुपर्ने परिस्थिति आएमा, आपतकालीनका आवश्यक सामाग्रीहरू र सुरक्षित आश्रय स्थानहरूको जाँच गरिराखौं।

☆ सुरक्षित आश्रय स्थानमा जानेबेला छरछिमेकीहरूसँग एकआपसमा सहयोग र सहकार्य गरौं।

(जाइदान होउजिन स्योउबोउ खागाकु सेन्टर द्वारा प्रदान गरिएको)

～ पहिरो प्रकोपको प्रकार र पूर्व सङ्केतहरु ～

१. ढुङ्गे पहिरो (चट्टान पतन)	२. भुक्षेप	३. पहिरो (मल्बे प्रवाह)
• पहाडको चुलो बाट पानी निस्कने • पहाड मा चिरा अथवा दरार हरू देखापर्ने । • स-साना ढुङ्गा अथवा माटो हरु खस्ने • पहाड मा रूखको जरा कटिएको अथवा चुडिएको अनौठो आवाज निस्कने 	• इनार वा खोलाको पानी धमिलो हुने • जमिनमा दरारहरु देखापर्ने • भिरबाट पानी को मूल फुटेर पानी बग्ने • घर वा पर्खालमा दरार देखिने • विजुलीका खम्बाहरू, रूखहरू, घर या पर्खालहरू ढल्कने 	• पहाड बाट ठूलो आवाज आउने • लगातार पानी परे पनी नदीमा पानीको सतह घट्ने • नदीको पानी एक्कासी धमिलो हुने, काठ र हिलो मिसीएको पानी बग्न थाल्ने • कुहिएको माटोको गन्ध आउने

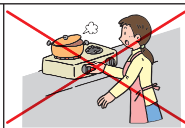
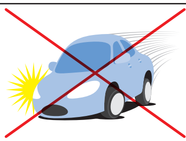
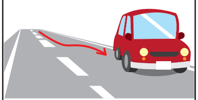
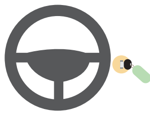
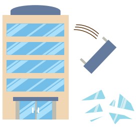
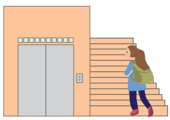
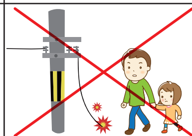
भुकम्प जाँदाको असर र ध्यान दिनु पर्ने कुरा

भुकम्पको प्रभावहरु

- ◯ ठूलो भूकम्प जाँदा जमिन हल्लिएर उभिराख्न सक्दैन।
- ◯ भूकम्पको महसुस हुँने बित्तिकै जस्तोसुकै ठाउँमा भएपनि नडराइकन आफूलाई जोगाउनु पहिलो महत्त्वपूर्ण कुरा हो।
- ◯ ठूलो भूकम्प पछि पनि लगातार स-साना भुकम्पहरू, कम्पनहरू (ठूलो भूकम्पपछि आउने भुकम्पहरू),आईरहने क्रम जारी रह्न्छ।
- ◯ भूकम्प गएपछि सुनामी (Tsunami) र समुन्द्रि छालहरू पनि आउने सम्भावना रहन्छ।

(जाइदान होउजिन स्योउबोउ खागाकु सोउगोउ सेन्टर द्वारा प्रदान गरिएको)

भूकम्प आएमा के गर्ने

भवनहरू भित्र हुँदा	 टेबलमुनि लुकेर आफ्नो टाउको बचाऔं।	 बाहिर निस्कने सुरक्षित बाटो सुनिश्चित गर्नै।	 आत्तिएर आगो निभाउन जाने जस्ता क्रियाकलपहरू नगरौं।	 आत्तिएर बाहिर जान हतार नगरौं। भाग्दा, अवश्य जुत्ता लगाएर जाऔं।
गाडि भित्र भएमा	 आत्तिएर गाडिको गति नघटाऔं।	 गाडिलाई छेउमा रोकेर इन्जिन बन्द गरौं।	 चाबि गाडिभित्रै राखेर निस्कौं।	 गाडि बाट निस्केर सुरक्षित ठाउमा हिँडेर जाऔं।
शहरि इलाका, बाटो हरु मा हुँदा	 आफ्नो टाउकोको सुरक्षा गरौं र सिसा अथवा बिलबोड हरु खस्ने ठाउँबाट सावधान रहौं।	 यदि लिफ्ट मा हुनुन्छ भने नजिकैको तला मा ओर्लिनुपर्दछ।	 खुला ठाउँमा भागौं। नजिकका पर्खालहरू र भेन्डिङ मेसिनहरू जस्ता ढल्नसक्ने सम्भावना हुन सक्छ।	 चुँडिएका बिजुलीको तार नजिक नजाऔं।

~ प्रारम्भिक भूकम्प चेतावनी ~

"प्रारम्भिक भूकम्प चेतावनी" एक अग्रिम सूचना हो जसले ठूलो भूकम्पआउनसक्ने सम्भावना को बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ। टिभी, रेडियो, मोबाइल फोनहरू (जसबाट ताजा समाचारहरू प्राप्त गर्न सक्छ), नगरपालिका/गाउँपालिकाको प्रकोप रोकथाम रेडियो स्टेशनहरू र अन्य प्लेटफर्महरूमा एकै समयमा चेतावनी ध्वनि प्रसारण गरिन्छ।त्यसैगरी, प्रारम्भिक भूकम्प चेतावनी पाउन सक्ने App'sहरू पनि छन्। सूचना प्रसारण भएको समयबाट शक्तिशाली कम्पनआउन केही सेकेन्ड मात्र लाग्छ। यस अवस्थामा आफूले आफैलाई बचाउन तत्काल के - कस्तो कदम चाल्ने भन्ने कुरा सम्झनु महत्त्वपूर्ण छ।

ज्वालामुखी विस्फोट हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

कागोशिमाका ज्वालामुखीहरूको स्थिति

○ कागोशिमा प्रान्तमा ११ वटा सक्रिय ज्वालामुखीहरू छन्, यो संख्या जापानको ११०वटा सक्रिय ज्वालामुखीहरू मध्ये १/१० भाग हो। तीमध्ये, किरिशिमा, साकुराजिमा, साचुमाइओउजिमा, कुचिएराबुजिमा, सुवानोसेजिमा जस्ता ५ वटा ज्वालामुखीहरू "सधैं निगरानीमा रहेको " ज्वालामुखी हुन् जसलाई मौसम विभागले चौबीसै घण्टा निगरानी गरिरहेको हुन्छ।

○ साकुराजिमाज्वालामुखी अहिले पनि सक्रिय ज्वालामुखी मध्य एक हो र यो विस्फोट हुँदा ज्वालामुखीको खरानीहरू वर्षा हुन्छ। जब ठूलो विस्फोटको संभावना भइ, खरानीको वर्षाहुने संभावना हुन्छ, त्यसको टेलिभिजन र रेडियोमार्फत सूचना दिइन्छ। खरानीको वर्षा हुने स्थानहरू हावा बग्ने दिशा अनुसार फरक हुनेगर्दछ। गर्मी मौसममा प्रायः कागोशिमा शहर तिर, जाडो मौसममा ओओकुमा ठाउँ तिर बढी खरानीको वर्षा हुने देखिन्छ।

ज्वालामुखी विस्फोट हुँदा के हुन्छ ?

ज्वालामुखी विस्फोट हुँदा के गर्ने? ⇩⇩⇩

☆ ज्वालामुखी विस्फोट क्रिया सक्रिय भएमा, सबैभन्दा पहिला सुरक्षित स्थानमा जानु पर्दछ। विशेषगरी आगोको तुक्राहरू झर्न र विस्फोट हुँदा ढुंगाहरू उडेर आएपछि बच्नको लागि सुरक्षित स्थानमा जानु ढिला हुनेछ। मौसम विभागजस्ता स्थानबाट सहि जानकारी प्राप्त गरी, जोखिम स्थानबाट छिटो सुरक्षित स्थानमा जाऔं।

☆ यदि खरानीको धुलो आँखामा परेको छ भने, आँखा नमिचिकन सफा पानीले धोऔं। यसो गरेरपनि भएन भने आँखाको डाक्टरलाई देखाऔं। 「कन्ट्याक्ट लेंस」 लगाउनेहरूले घाउचोट लाग्नबाट बच्न खरानी वर्षा भएको बेला 「कन्ट्याक्ट लेंस」 नलगाउने जस्ता सुरक्षित उपायहरू अपनाऔं।

☆ सास तान्दाखेरि खरानीको धुलोसास सँगै मुखभित्र पसेर श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या भएमा, या अन्य कुनै समस्याहरू देखिएमा नजिकको अस्पतालमा जाऔं।

☆ अगाडि देख्न असहज हुने र ब्रेकले काम नगर्ने हुँदा, गाडी, साइकल, मोटरसाइकल जस्ता सवारी साधनहरूको प्रयोगसकेसम्म कम गरौं।

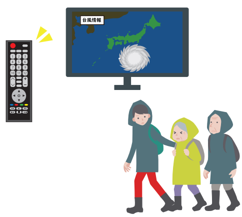
मौसम खराब हुँदा के गर्ने?

प्राकृतिक प्रकोप आउने बेला सम्मको समयभित्रमा गर्नुपर्ने कार्यहरू:

(ताइफून्, भारी वर्षा, बाढी, पहिरो)

प्रकोप उत्पन्न हुनेबेला सम्मको समय	**वर्षा, नदी, पहाडहरूको स्थिति**	**सतर्कताको स्तर/ तह** मौसमको जानकारी (जापान मौसम विभागबाट) आपतकालिन आस्रयको जानकारी (नगरपालिका/गाउँपालिकाबाट)
मौसम खराब हुने सम्भावना	• समाचारमा भारी वर्षा र आँधीको पूर्वानुमान प्रसारण गरिन्छ।	**1** प्रारम्भिक सावधानीको सूचना
मौसम खराब हुँदैछ	• वर्षा र हावा बिस्तारै ठुलो हुँदै जान्छ • वर्षाले जमिन भिज्छ • नदीको पानी बढ्छ	**2** भारी वर्षाको सावधानीको सूचना बाढीको सावधानीको सूचना आदि **त्यतिबेलासम्म भाग्ने तयारी गर्ने**
विपत्ति आउन सक्ने सम्भावना	• भारी वर्षा हुन्छ • वर्षाको पानी जमिनमा जम्मा हुन्छ • नदीको पानीको उचाइ बढ्दै गएको हुन्छ	**3** भारी वर्षाको सतर्कताको सूचना बाढीको सतर्कताको सूचना आदि **जेष्ठनागरिकहरूको लागि सुरक्षित आस्रय क्षेत्रमा जाने आदेस जारी**
विपत्ति आउनु अघि	• पहाडबाट ढुङ्गा खस्छ • पहाडको ढलानबाट पानी निस्कन्छ • नदीको पानीको उचाइ बढेर बाढीआउला जस्तो हुन्छ। • पहाडबाट आवाज आउँछ	**4** पहिरोको सतर्कताको जानकारी **आपतकालिन आश्रय क्षेत्रमा जाने आदेश जारी** **यो समय सम्ममा आश्रय क्षेत्रमा जाने कार्य समाप्त गर्ने**
प्रकोप उत्पन्नको समय	• नदीको पानी ओभरफ्लो हुन्छ • पहाड खस्ने • माटो र बालुवाले सडक अवरुद्ध भएको हुन्छ	**5** भारी वर्षाको विशेष सतर्कताको सूचना **आपतकालीन सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने आदेस जारी**

(आँधीको बेला) अपनाउनु पर्ने कार्यहरू

• आपतकालीन सामाग्री राखेको झोलाको चेक गरौं। • आफ्नो दैनिक प्रयोग गर्ने औषधि तयार पारेर राखौं। • आँधीको समयमा हावाले उडाउने बस्तुहरु आफ्नो घरभित्र राखौं।	
• टिभी र ईन्टरनेटको माध्यमबाट मौसम जनकारी चेक गरौं। • आफ्नो मोबाईल फोनमा चार्ज गरी राखौं। • "जोखिम नक्सा" हेरि आकस्मिक आश्रय स्थल र त्यहॉ पुग्ने बाटो, तरिकाहरू चेक गरी राखौं।	
• टिभी र ईन्टरनेटको माध्यमबाट मौसम जानकारी र आश्रय स्थलको जानकारी बेलाबेलामा चेक गरौं। • परिवारमा जेष्ठ नागरिक र बच्चाहरु, भाग्न समय लाग्ने सम्भावना भएका व्यक्तिहरू छन् भने सुरक्षित स्थानमा जान शुरू गर्ने।	
• सुरक्षित स्थानमा जाऔं। • सुरक्षित घरमा हुनेहरू सुरक्षित स्थानमा नगइ घरमै बसौं। • सुरक्षित स्थानमा भएकाहरुले आफ्नो परिवारलाई सम्पर्क गरौं।	
• तुरुन्तै सुरक्षित ठाँउमा भागौं। • आफ्नो सुरक्षा गरौं।	

प्रकोपको समयमा प्रयोग हुने जापानीज शब्दहरु

避難所（*hinanjo*）आश्रय		
給水車	*kyusuisha*	पानी वितरण गर्ने गाडी
被災者	*hisaisha*	प्रकोप पिदित
食糧配給	*shokuryohaikyu*	खाना/रासन वितरण
炊き出し	*takidashi*	भोजन वितरण
体育館	*taiikukan*	खेलकुद हल
公民館	*kouminkan*	सामुदायिक केन्द्र/सार्वजनिक हलहरू
台風（*taifu*）आँधी		
台風の進路	*taifu-no-shinro*	समुन्द्रि आँधीको दिशा
風速	*fusoku*	हावाको वेग
暴風域	*bohuiki*	हावा तेज चल्ने क्षेत्र
高潮	*takashio*	ठुलो छाल
洪水	*kozui*	बाढि
土砂災害	*doshasaigai*	पहिरो प्रकोप
河川の増水	*kasen-no-zosui*	नदिको पानी बढ्नु
河川のはん濫	*kasen-no-hanran*	नदिको पानी बाहिर आउने
危険水位	*kikensuii*	जोखिमपुर्ण पानी को सतह
浸水	*shinsui*	डुवान
地震（*jishin*）भुकम्प		
震度	*shindo*	भुकम्पको तिब्रता
停電	*teiden*	बिजुली/बत्ती जाने
断水	*dansui*	पानी नआउने
復旧	*fukkyu*	पुन: स्थापना
緊急地震速報	*kinkyu jishin sokuho*	भुकम्पको पुर्व सूचना
交通（*kotsu*）यातायात		
運休	*unkyu*	बस र रेलहरु रोकिनु
欠航	*kekko*	जहाज र बिमानहरु रोकिनु
不通	*futsu*	बाटो बन्द हुनु
通行止め	*tukodome*	सडक आवतजावत गर्न निषेध गर्नु
運転を見合わせる	*unten-o-miawaseru*	बस र रेलहरु हाल संचालन नहुने
迂回路	*ukairo*	भुकम्प जस्ता प्रकोपहरुको कारण प्रमुख बाटो बन्द भएर गन्तब्यतिर जाने घुमाउरो बाटो
通行規制	*tsukokisei*	बिपद जस्ता समयमा सडकहरुमा गाडीहरूको सिमित प्रयोग

प्रकोप रोकथाम नोट

※ यसलाई महत्वपूर्ण रुपमा सम्हालेर राखौं !!

जब विपत आइपर्दा, आफ्नो देशमा भएको परिवार र साथिहरुसँग कसरी सम्पर्क गर्ने? भनेर दैनिक रुपमा सोच्नु जरूरी छ। यदि परिवारसँग बस्नुहुन्छ भने प्रकोपको समयमा भेला हुने ठाउँ निर्णय गरीराख्नु जरूरी छ।

तलको तालिका भरौ

名前 ／ नाम	
国籍 ／ देश	
血液型 ／ रक्त समूह	
アレルギー ／ एलर्जि	
いつも飲んでいる薬 सधैं लिनुहुने औँषधिहरूको नाम	
在留カード番号 ／ जाइन्युकार्ड नम्बर	
パスポート番号 ／ पासपोर्ट नम्बर आदि	
住所 ／ ठेगाना	
電話番号 ／ टेलिफोन नम्बर	
大使館 / 領事館 連絡先 दुतावास / बाणिज्य दुतावासको सम्पर्क ठेगाना	
学校 / 職場 連絡先 बिध्यालय / कार्यस्थलको सम्पर्क ठेगाना	
家族の連絡先（海外） परिवारको सम्पर्क/ ठेगाना (स्वदेशमा)	
知り合い / 友人 連絡先 परिचितव्यक्ति/मित्रहरूको सम्पर्क ठेगाना	
家族の集まる所 ／ परिवारसँग भेटगर्ने स्थल	
鹿児島県外国人総合相談窓口 खागोसिमा प्रिफेक्चर बिदेशि नागरिक समग्र परामर्श देस्क	फोन : 070-7662-4541 ई-मेल : kiasoudan@gmail.com

चोटपटक, आगलागि वा दुर्घटनाभएमा

119/ आगलागी /आकस्मिक सेवा	110/ दुर्घटना/घटनाभएमा
○ आगलागी भएर दमकल बोलाउनु परेमा, ○ यदि गम्भिर चोटपाटक वा रोग लागेर एम्बुलेन्सलाई कल गर्नु परेमा, ○ आफ्नो फोनमा 119 थिच्नुहोस	○ यदि कुनै घटना भएको छ र तुरुन्तै पुलिसलाई सम्पर्कगर्नु परेमा, ○ यदि कुनै दुर्घटना भएर पुलिसलाई सुचित गर्नु परेमा, ○ आफ्नो फोनमा 110 थिच्नुहोस

○ दुबै नम्बरहरु 119/110 नि:शुल्क छन्
○ नडराइकन/ नआत्तिकन कल गरौं।

विदेशी नागरिकहरूको लागि प्रकोप रोकथाम पुस्तिका
खाकुइक्कुसु कोउऱ्यु सेन्टर (कागोसिमा केनमिन कोउऱ्यु सेन्टर) पहिलो तल्ला

1F 14-50 यामाशिता-च्यो कागोसिमा सिटी, जापान,
पोष्ट बक्स नं: 892-0816
टेलिफोन:099-221-6620
URL:http://www.kiaweb.or.jp/