

घर बाहिर आश्रय गर्दा परेको समस्या

भूकम्पको प्रकोपको समयमा, सबै कुरा "सामान्य" रूपमा नहुन सक्छ। कस्तो कुरा दैनिक जीवन भन्दा फरक पर्दछ कल्पना गर्दै, यसलाई घरमा भण्डारण आपूर्तिको लागि सन्दर्भको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

खाना

म हरेक दिन एउटै कुरा खान्थे...



ग्यास प्रयोग हुन नसकेर करिब एक महिना खाना पकाउन सकिने।

मेरा साना केटाकेटीहरू भएकोले, मलाई उनीहरूको पोषण र खान सजिलो हुने खानेकुराहरूबारे चिन्ता थियो।

जबाफ

आफ्नो खाने बानी उस्तै राख्नको लागि, दैनिक आधारमा "रोलिङ स्टक" विधि अपनाउनुहोस् र आफूसँग पोर्टेबल ग्यास बर्नर जस्ता वस्तुहरू राख्नुहोस्।

शौचालय



मेरो घरको शौचालयले काम गरिरहेको थिएन, र आश्रय स्थलमा गएपनि लामो लाइनहरू भएर समस्या पर्यो।

शौचालयको पानी फ्लश नभएर, गन्ध जस्ता समस्याहरू भए।



केही हदसम्म खानाकुरामा सहन सकिन्छ तर पनि, शौचालय चाहिँ सहन नसकेर म बिरामी भएँ।

जबाफ

यदि खानेपानी आपूर्ति बन्द भएमा वा ढलको पाइप बिग्रिएको छ भने, शौचालयको पानी फ्लश गर्न सकिँदैन। पोर्टेबल शौचालय, शौचालय झोला, कोगुलेन्टहरू, आदि तयार गर्नुहोस्।

सञ्चार



विद्युत् अवरुद्ध हुँदा मोबाइल चार्ज गर्न नसक्दा त्रास बढेको थियो

आफ्नो परिवारसँग सम्पर्क गर्न र तिनीहरू सुरक्षित छन् भनी पुष्टि गर्न केही समय लाग्यो।

क्षतिको अबस्था जस्ता जानकारी कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने मलाई थाहा थिएन।

जबाफ

मोबाइलको ब्याट्री तयारी अथवा, डिजिस्टर मेसेज डायल (171) र सुगि नाबि प्रयोग गरेर सामान्य समय देखिने तयार रहनुहोस्।

बाथटप/ पानी

खानेपानीको स्रोत धेरै टाढा भएकाले, पानी बोक्न गाह्रो भयो



पानी नआइदिँदा कपडा र भाँडा धुन धेरै गाह्रो भयो।

गर्मीको मौसम भए पनि आवश्यकता अनुसार नुहाउन नसक्दा अप्ठ्यारो पर्यो।

जबाफ

वडामा ९ खानेपानी केन्द्र र वडामा विद्यालयको मैदानमा आकस्मिक खानेपानीको धारा हरू छन्। पानी बोक्नको लागि पानीको झोला र अन्य आपूर्तिहरू स्टक राख्नुहोस्।

यस्तो व्यवस्था पनि छ!

विस्थापितहरूको लागि दर्ता प्रणाली

भूकम्पको तीव्रता 5 वा सोभन्दा बढी हुँदा खोलिने भूकम्प राहत केन्द्रमा विस्थापित व्यक्तिको रूपमा दर्ता गरियो भने, घरमा आश्रय लिने निर्णय गरेका व्यक्तिहरूले पनि भूकम्प राहत केन्द्रमा आपूर्तिहरू प्राप्त गर्न सक्छन्।

के तपाईंले घरमा भण्डारण तयारि अबस्थामा छ?

अब तुरुन्तै, गर्न सकिने कुराहरूबाट सुरु गरौं।

आश्रयको फ्लोचार्ट

ठूलो भूकम्प आयो



भारी वर्षाको घटना

बाढीको गहिराइ अथवा घरको संरचनाबाट "सुरक्षा सुनिश्चित गर्न सकिन्छ" *1

*1... सहरमा अपेक्षित बाढीको गहिराइ धेरैजसो क्षेत्रमा २ मिटरभन्दा कम छ। (सामान्य घरमा २ तलाभन्दा कम उचाइ)



ठडो रूपमा निकासि

घरमा आश्रय

प्रकोप वा बाढीको घटनामा, यदि तपाईंको घरको सुरक्षा सुनिश्चित गरिएको छ र तपाईं त्यहाँ बस्न जारी राख्न सक्नुहुन्छ भने, वार्डले "घरमा आश्रय" र "ठडो निकासी" को लागि आह्वान गर्नेछ, जसमा तपाईं एक खाली ठाउँमा बस्नुहुनेछ। अब घरमा बसेर निकासी जीवन बिताउन के गर्न सक्नुहुन्छ भनेर सकिने कुरा सुरु गरौं।

यस पर्चाको बारेमा सोधपुछ

विपद् रोकथाम डिभिजन, सुगिनामी वडा कार्यालय (पश्चिम भवन 6 तला)

फोन: 03-3312-2111

घरमा आश्रयगर्दाको चेक सिट



टोकियो स्टकपाइलिङ नाबि



1 आपतकालीन आपूर्तिहरू तयारी

लगभग तीन देखि सात दिनको पुग्ने जति पर्याप्त तयारी गर्नुहोस्। दैनिक रूपमा प्रयोग गर्ने वस्तुहरूको रोलिङ स्टक राख्नुहोस्।

[चार व्यक्तिको घरपरिवार (आमा, बुबा, शिशु र वृद्ध महिला एक जना भएको परिवार)को उदाहरण] * कन्ट्याक्ट लेन्स प्रयोग, शिशुलाई एलर्जी, र ज्येष्ठ नागरिकलाई सुन गाह्रो भएको अवस्थामा)

खाना

- पानी: प्रति व्यक्ति प्रति दिन 3 लिटर
- नधोएको चामल: 5 किलो
- तयारी भात: 6 वटा
- अल्फा-फेज चावलको 36 प्याक
- सुकेको चाउचाउको 1 प्याकेट
- इन्स्ट्यान्ट नूडल्स 3 वटा
- डिब्बामा प्याक गरिएका खाना (मुख्य परिकार) साबानो मिसोनि, तरकारी, आदि 6 डिब्बा
- डिब्बामा प्याक खाना (फलफूल, आदि) 1 डिब्बा
- प्याक गरिएका तयारी खाना: 9 प्याक
- तरकारीको जुस 9 बोतल
- पेय पदार्थ (500ml) 6 बोतलहरू
- चीज, फिशकेक, आदि: 1 प्याक प्रत्येक
- खाजा: 3 प्याक
- पोषण पूरक: 3 बक्स
- पाउडर गरिएको पोषण पेय: 1 झोला
- मरमसला: 1 सेट

घरायसी सामान

- ठूलो प्लास्टिकको झोला/फोहोरको झोला १ प्याक प्रत्येक (३० झोला)
- प्राथमिक उपचार बक्स 1 बक्स
- 1 थ्याप
- टिस्यु पेपर 1 प्याक (5 बक्स)
- ट्वाइलेट पेपर 1 प्याक (12 रोल)
- मिजेको वाइप (बसाणुकरण) 1 प्याक (100 पानाहरू)
- डिस्पोजेबल कन्ट्याक्ट लेन्स 1 बक्स (1 महिनाको लागि)
- डिस्पोजेबल बडी वार्मर 1 प्याक (10 वटा)
- इन्निशन रड 1 वटा
- 2-3 प्रकारका घरेलु औषधिहरू (ओभर-द-काउन्टर औषधिहरू), प्रत्येक 1 बक्स

नियमित रूपमा जाँच गरिनु पर्ने विपद्को लागि तयारी गर्ने वस्तुहरू

- पोर्टेबल ग्यास बर्नर: 1 वटा
- क्वासेट ग्यास सिलिन्डर: 2 सेट (6 सिलिन्डर)
- सेलफोनका लागि स्पेयर ब्याट्रीहरू: 3 (एक प्रति सेलफोन)
- आकस्मिक शौचालय: प्रति व्यक्ति दिनमा 5 पटकको लागि पर्याप्त
- रिचार्जबल रेडियो: 1 वटा
- डिस्पोजेबल पन्जा: 1 बक्स (100 पन्जा)
- पानी झोला: आवश्यकता अनुसार
- टर्चलाइटहरू: 2 वटा
- ड्राई-सेल ब्याट्रीहरू: आवश्यकता अनुसार
- आगो निभाउने उपकरण: आवश्यकता अनुसार

शिशु

- पाउडर गरिएको बच्चाको दुध: 2 बक्सहरू (स्टिक प्रकार, 10 प्रति बक्स; एलर्जी अनुकूल)
- बच्चाको खाना: कम्तिमा १ हप्ता भन्दा बढी पुग्ने (एलर्जी अनुकूल)
- बेबी वाइप: 1 प्याक
- डायपर: 1 प्याक (70 पानाहरू)

महिला

- सेनेटरी वस्तुहरू: 2 प्याक (30 प्रति प्याक)

ज्येष्ठ नागरिक

- दलिया, इत्यादि 1 हप्ताको आपूर्ति वा सोभन्दा बढी (नरम खाना, वृद्धहरूको लागि खाना)
- नियमित औषधिको(पुजी) 1 पाना
- श्रवण सहायताका लागि ब्याट्रीहरू 6 वटा
- दाँत क्लीनर 1 बक्स (30 वटा)

2 आगलागी विरुद्ध उपायहरू, आदि।

- निश्चित गर्नुहोस् कि घरको आगो अलार्म कार्यशील छ कि छैन
- भवनहरूलाई भूकम्प र आगो प्रतिरोधी बनाउनुहोस्
- सिस्मिक ब्रेकरहरू राख्नुहोस्
- फर्निचरमा टपलिंग-रोकथाम उपकरणहरू स्थापना गर्नुहोस्
- सडकमा आगो निभाउने उपकरणहरूको स्थान पुष्टि गर्नुहोस्

3 जानकारीको पुष्टि र सुरक्षा

- भूकम्प राहत शिविरहरू कहाँ छन् पत्ता लगाउनुहोस्
- प्रकोपको समयमा जानकारी प्राप्त गर्ने माध्यम सुरक्षित गर्नुहोस् (भूकम्प राहत शिविरहरू खोले जानकारी, निकासी मार्गहरू)
- मौसम जानकारी, प्रकोप रोकथाम रेडियो प्रसारण, आदि प्राप्त गर्ने माध्यम सुरक्षित गर्नुहोस्।
- पानी आपूर्ति स्टेशनहरूको स्थान पुष्टि गर्नुहोस्

4 अपार्टमेन्टहरूको लागि विशेष उपायहरू

- हलवेहरू, आपतकालीन सीडीहरू र आपतकालीन निकासहरू जाँच गर्नुहोस् (तिनीहरूको स्थानहरू पुष्टि गर्नुहोस् र कुनै कुराले निकासीमा बाधा पुऱ्याउँछ कि भनेर निर्धारण गर्नुहोस्)
- प्रकोप र आगो रोकथाम उपकरणहरू (आगो निभाउने उपकरणहरू, फायर अलार्महरू, र साझा क्षेत्रमा पानी ट्याङ्कीहरू) जाँच गर्नुहोस्।
- बरान्डा र बालकनीहरू पुष्टि गर्नुहोस् (निकासी ढाँचाहरू र भर्षाङ्कहरू कसरी प्रयोग गर्ने भनेर पुष्टि गर्नुहोस्, र कुनै पनि कुराले निकासीमा बाधा पुऱ्याउँछ कि छैन)
- व्यवस्थापन संघका सूचनाहरू जाँच गर्नुहोस् (विपद् तयारी उपकरण निरीक्षण, आपदा ड्रिल सूचनाहरू, आदि)

सकिने कुराहरू बाट सुरु गर्नुहोस्!



1 आपतकालीन आपूर्तिहरूको तयारी

आफ्नो परिवारको आधारमा तयारी गर्नुहोस्।

कम्तिमा तीन दिनको खाद्यान्न (सकिन्छ भने 7 दिनको लागि), प्रति व्यक्ति तीन लिटर पिउने पानी, दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू र सामान्य औषधिहरू मण्डार गर्नुहोस्।



विपद् पूर्वतयारी आपूर्ति



विपद् पूर्वतयारी आपूर्ति



वाइले आगो निभाउने उपकरणहरू, फायर अलार्महरू, संरक्षित खाना, पोर्टेबल शौचालय, फर्निचरका लागि टपलिंग रोकथाम उपकरणहरू, स्वच्छता उत्पादनहरू, आदि प्रदान गर्दछ। थप जानकारीको लागि कृपया शहरको वेबसाइटमा जानुहोस् (माथिको QR कोड)। जानकारी प्रकोप रोकथाम शाखा (सुगिनामी सिटी अफिस), सामुदायिक हल, आदि मा पनि उपलब्ध छ।

3 जानकारीको पुष्टि र सुरक्षा

सुगिनामी वाई आधिकारिक इलेक्ट्रोनिक नक्सा सेवा "सुगि नाबि"

तपाईंले विपद्को समयमा उपयोगी जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै भूकम्प राहत केन्द्रहरू र निकासी मार्गहरू खोले जानकारी। तपाईं आफ्नो वरपरको क्षतिको बारेमा पोस्ट र रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ।



"सुगि नाबि"

सुगिनामी शहर प्रकोप रोकथाम नक्शा

नक्साले भूकम्प राहत शिविरहरू, पानी आपूर्ति स्टेशनहरू र यस्तै स्थानहरू सूचीबद्ध गर्दछ, त्यसैले तिनीहरूको स्थानहरू अग्रिम जाँच गर्नुहोस्। विपद् रोकथाम खण्ड, सामुदायिक हल र अन्य स्थानहरूमा वितरण गरिएको। नक्सा अनलाइन पनि उपलब्ध छ (माथिको QR कोड)।



विपद् रोकथाम नक्सा



बाढी क्षेत्र र बाढी सम्बन्धित अन्य जानकारी जाँच गर्नुहोस्।

टोकियो मेट्रोपोलिटन सरकार द्वारा अवलोकन गरिएको वर्षा र नदी स्तर जानकारीको मात्रा जाँच गर्नुहोस्, साथै वास्तविक समयमा जारी गरिएका चेतानवीहरू हेर्नुहोस्।

बाढी जोखिम नक्शा

नदी प्रकोप जानकारी



प्रकोप रोकथाम/अपराध रोकथाम जानकारी इमेल वितरण सेवा

सुगिनामी वाईमा मौसम जानकारी, प्रकोप रोकथाम प्रशासनिक रेडियोको सामग्री प्रसारण, र अपराध रोकथाममा जानकारी प्रदान गर्दछ।



भेल वितरण सेवा

— दर्ता —

■ इमेल ठेगाना: t.sss@sgnm.lisaplusk.jp
कृपया माथिको ठेगानामा खाली इमेल पठाउनुहोस्। तपाईंलाई URL को साथ ईमेल फिर्ता पठाइनेछ। URL मा क्लिक गर्नुहोस्, इच्छित जानकारी चयन गर्नुहोस्, र दर्ता बटनमा क्लिक गर्नुहोस्।

2 आगो विरुद्ध उपायहरू

आगलागी फैलिन नदिनका लागि के तपाईंले उपायहरू अजाउनु भएको छ ?

भवनहरूलाई भूकम्प र आगो प्रतिरोधी

सहरले भूकम्प र आगलागी प्रतिरोधी घर बनाउन अनुदान उपलब्ध गराउँछ। कृपया सहरी विकास तथा सुधार शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

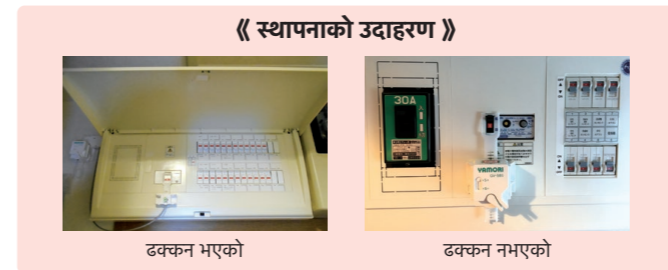


भूकम्प प्रतिरोधी



आगो प्रतिरोधी

सिस्मिक ब्रेकर स्थापना समर्थन कार्यक्रम



आवेदन फारमहरू विपद् रोकथाम डिभिजन, पुस्तकालय, सामुदायिक केन्द्र, आदिमा वितरण गरिन्छ। यो दायौं पट्टि रहेको QR कोडबाट पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ।



सिस्मिक ब्रेकर

फर्निचरलाई खसन्बाट जोगाउन उपकरणको स्थापना

फर्निचर खसेको कारणले हुने चोटपटक र मृत्यु हुनबाट जोगाउन, फर्निचरलाई ढलबाट जोगाउनुहोस्! विपद् रोकथाम डिभिजनले फर्निचर पतन रोकथाम उपकरणहरू खरिद र स्थापना गर्न सहयोग प्रदान गर्दछ। थप रूपमा, निम्न खण्डहरूमा खरिद र स्थापनाको लागि अनुदान प्रणाली छ।

- ज्येष्ठ नागरिक गृह सहायता विभाग (65 वर्ष र माथिका लागि)
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू नीति विभाग (मानसिक वा शारीरिक अपाङ्गता भएकाहरूका लागि)



ज्येष्ठ नागरिक गृह सहायता विभाग



अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू नीति विभाग

4 अपार्टमेन्टहरूका लागि विशेष उपायहरू

अपार्टमेन्ट र अन्य बहु-पारिवारिक आवासहरू एकल-परिवारका घरहरू भन्दा बढी भूकम्प प्रतिरोधी र आगो प्रतिरोधी हुन्छन्, तर यो केवल भवनको बलियोपनको बारेमा हो। विपद् पछि दैनिक जीवनमा असर पार्ने अप्रत्याशित जोखिम अझै पनि हुन्छन्, जस्तै विभिन्न सेवाहरू निलम्बन (बिजुली, ग्यास, पानी, इत्यादि) र लिफ्ट रोकिने आदी। आपतकालिन अवस्थाहरूको लागि तयारी गर्दा, अपार्टमेन्टहरूमा विशेष उपायहरू लिन आवश्यक छ।

"मध्यम देखि अग्लो अपार्टमेन्टहरूको लागि प्रकोप रोकथाम पुस्तिका" सुगिनामी शहर कार्यालयको विपद् रोकथाम खण्डमा उपलब्ध छ। (जापानी भाषामा मात्र)

