बाढीहरू

Nepali | नेपाली

बाढीहरूका लागि तयार हुनुहोस्

बाढीहरूका लागि आफ्नो परिवार र घरलाई तयार गर्नुहोस्।

के तपाईंलाई थाहा छ?

- अष्ट्रेलियामा प्राकृतिक खतराहरूका कारण हुने प्रत्येक **५ मध्ये १ जनाको मृत्यु**को लागि बाढी जिम्मेवार छ।
- माथिल्लो क्षेत्रमा परेको वर्षा, भरिएर बगेका नालीहरू, वा आँधीजन्य समुद्री ज्वारहरू (बढ्दो समुद्री सतह) सबै कारणले अचानक पानीको तह बढ्न सक्छ।
- बाढीको पानीले **ढल, रसायनहरू र ध्वंसावशेष** बोक्न सक्छन्, जसले पानी बगेर गएको लामो समयपछि पनि स्वास्थ्य जोखिमहरू निम्त्याउँछन्।

बाढी भनेको के हो?

बाढी तब आउँछ जब सामान्यतया सुक्खा रहने जमिनलाई पानीले ढाक्छ। बाढीहरू छिटो बढ्न सक्छन्, कयौं दिन वा हप्तासम्म रहन्छन्। यिनीहरूले सडकहरू, फोन सेवाहरू, र आपतकालीन सेवाहरूमा पहुँच रोक्न सक्छन्। बाढीहरूले बिजुली र पानीजस्ता अत्यावश्यक सेवाहरू पनि रोक्न सक्छन्।

के म जोखिममा छु?

बाढीहरू **जहाँ पनि** आउन सक्छ। यदि तपाईं निम्न क्षेत्रमा बस्नुहुन्छ भने तपाईं उच्च जोखिममा पर्न सक्नुहुन्छ:

- नदी, खोला, आँधीको पानी जाने नाली, वा बाढीको मैदानहरू नजिक
- आँधीजन्य समुद्री ज्वारहरूको जोखिममा रहेका तटीय शहरहरूमा
- होचो स्थानमा रहेको क्षेत्र वा खराब जल निकासी भएका क्षेत्रहरूमा
- पहिले बाढी आएका क्षेत्रहरूमा।

तपाईंले मौसम विज्ञान विभाग (BoM) र तपाईंको स्थानीय सरकारको प्रकोप ड्यासबोर्ड / केन्द्रित आपतकालीन जानकारी वेबसाइटबाट बाढीबारे आधिकारिक जानकारी र चेतावनीहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

चेतावनी दिने जानकारी

अष्ट्रेलियाली चेतावनी प्रणालीलाई आपतकालीन सेवाहरूद्वारा सक्रिय बाढीबाट हुने जोखिम कत्तिको गम्भीर छ भनेर देखाउनको लागि प्रयोग गरिन्छ। त्यहाँ तीनवटा चेतावनीका तहहरू छन् जसले तपाईंले लिनुपर्ने कदमहरूमा मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ।

सल्लाह | हेर्नुहोस् र कदम चाल्नुहोस् | आपतकालीन चेतावनी

बाढीको लागि कसरी तयारी गर्ने

आज तयारी गर्नाले बाढी आयो भने तपाईंलाई सुरक्षित रहन मद्दत गर्न सक्छ। आफ्नो घरमा सबैजनासँग कुरा गर्नुहोस् र सँगै तयारी गर्नुहोस् ताकि प्रत्येक व्यक्तिलाई के गर्ने भनेर थाहा होस्।

बाढीको लागि तयारी गर्न, तपाईंले निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ:

- **आफ्नो घरलाई तयार राख्नुहोस्**
- **आपतकालीन योजना बनाउनुहोस्**
- **आपतकालीन किट प्याक गर्नुहोस्**
- **आफ्ना छिमेकीहरू र स्थानीय समुदायसँग कुरा गर्नुहोस्**

थप जान्नको लागि यो वेबसाइट हेर्नुहोस्

getready.gov.au/nepali

Australian Government
National Emergency Management Agency

आफ्नो घरलाई तयार राख्नुहोस्

- बहुमूल्य वस्तुहरू, महत्त्वपूर्ण कागजातहरू र विद्युतीय वस्तुहरूलाई बाढीको स्तरहरू भन्दा माथि भण्डार गर्नुहोस्।
- गटर, नाली र डाउनपाइपहरू सफा राख्नुहोस्।
- बालुवाको झोलाहरू वा बाढी अवरोधहरू तयार राख्नुहोस्।

आपतकालीन योजना बनाउनुहोस्

बाढी आउँदा तपाईंले के गर्नुहुनेछ भन्नेबारे आफ्नो परिवारसँग कुरा गर्नुहोस्।

अहिले नै तयारी गर्दा तपाईंलाई सुरक्षित रहन र तनाव कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। तयार भएका मानिसहरू छिट्टै सामान्य अवस्थामा फर्कन्छन्।

आपतकालीन योजना एक लिखित कागजात हो। **तपाईंको योजनामा के समावेश गर्ने भन्ने कुरा यहाँ छ:**

आपतकालिन अवस्थामा तपाई कसलाई फोन गर्नुहुनेछ?

तपाईंलाई मद्दत चाहिने बेलाको लागि महत्त्वपूर्ण फोन नम्बरहरूको सूची राख्नुहोस्।

तपाईं कहिले त्यहाँबाट जानुहुनेछ र तपाईं जाँदा कसरी सुरक्षित रहनुहुनेछ?

- जब अधिकारीहरूले तपाईंलाई ठाउँ खाली गर्न सल्लाह दिन्छन्, सधैँ उनीहरूको कुरा सुन्नुहोस्।
- ढिला नगर्नुहोस् - पानीको तह छिटो बढ्छ। यदि तपाईं सुरक्षित महसुस गर्नुहुन्न भने, त्यहाँबाट जानुहोस्। ठाउँ खाली गर्नको लागि तपाईंले सल्लाह पर्खिरहनुपर्दैन।
- बाढीको पानी भएको ठाउँमा कहिल्यै गाडी नचलाउनुहोस्, नहिँड्नुहोस् वा पौडी नखेल्नुहोस्।
- सडकहरू अवरूद्ध भएमा प्रयोग गर्न सकिने गरी धेरै वैकल्पिक मार्गहरू पहिचान गर्नुहोस् र प्रस्थान गर्नु अघि मार्गहरू जाँच गर्नुहोस्।

तपाईं कहाँ जानुहुनेछ?

- सुरक्षित क्षेत्रमा बस्ने परिवार र साथीहरूसँग बस्ने योजना बनाउनुहोस्।
- सामुदायिक आश्रय केन्द्रमा जानुहोस्।

तपाईंको क्षेत्रको अवस्थाहरूबारे अद्यावधिकहरूका लागि नियमित रूपमा राज्य र स्थानीय सरकारी आपतकालीन सेवा वेबसाइटहरू र सामाजिक सञ्जाल हेर्नुहोस्।

आपतकालीन किट प्याक गर्नुहोस्

आपतकालीन किट भनेको तपाईंले आज प्याक गर्नसक्ने अत्यावश्यक वस्तुहरूको बाकस वा झोला हो ताकि यदि बाढी वा अन्य आपतकालीन अवस्था आयो भने तपाईं तयार रहनुहुन्छ।

तपाईंले बिजुली वा पानीबिना घरमै बस्नुपर्ने अवस्थाको लागि कम्तिमा तीन दिन पुग्ने आपूर्तिहरू राख्नुहोस्।

तपाईंको किटलाई सुख्खा, पहुँच गर्न सजिलो हुने ठाउँमा राख्नुहोस्, र तपाईंको घरमा भएका सबैलाई यो कहाँ छ भन्ने कुरा थाहा हुने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

तपाईंको आपतकालीन किटमा के प्याक गर्ने?

यी सामानहरू अहिले नै प्याक गर्नुहोस् ताकि तपाईंको किट सधैँ तयार रहोस्। तपाईंले आफ्नो परिवारको विशेष स्थितिको आधारमा आफ्नो किटमा वस्तुहरू थप्न आवश्यक हुन सक्छ।

- ☐ **लुगाहरू**
- ☐ **ऊनीका कम्बलहरू**
- ☐ **व्यक्तिगत सरसफाईका सामग्रीहरू र ट्वाइलेट पेपर**
- ☐ **सनस्क्रिन र हातको सेनिटाइजर**
- ☐ **औषधीहरू र प्राथमिक उपचार किट**
- ☐ **पानी** (प्रतिव्यक्ति कम्तिमा ३ लिटर, प्रतिदिन)
- ☐ **खाना** (नाश नहुने खाना र क्यान ओपनर)
- ☐ **ब्याट्रीद्वारा सञ्चालित रेडियो**
- ☐ **टर्च र अतिरिक्त ब्याट्रीहरू**

यदि तपाईं त्यहाँबाट जान आवश्यक छ भने तपाईंले निम्न कुराहरू लाने सुनिश्चित गर्नुहोस्:

- ☐ **मोबाइल फोन र चार्जर**
- ☐ **महत्त्वपूर्ण कागजातहरू**
- ☐ **बहुमूल्य चीजहरू**
- ☐ **नगद र बैंक कार्डहरू**
- ☐ **औषधीहरू**

थप जानकारी कहाँ पाउन सकिन्छ

तपाईंको राज्य वा क्षेत्रको आपतकालीन सेवाहरूको लागि सम्पर्क विवरणहरू फेला पार्नुहोस्।

getready.gov.au/nepali

चेतावनीहरू कसरी प्राप्त गर्ने र बाढीहरू र अन्य प्राकृतिक खतराहरूको लागि कसरी तयारी गर्ने भनेर सिक्नुहोस्।

बाढीको समयमा, ABC वा SBS रेडियोमा स्थानीय चेतावनी र अद्यावधिकहरू सुन्नुहोस्।

राष्ट्रिय अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS) को लागि **131 450** मा फोन गर्नुहोस्।

000 EMERGENCY

यदि तपाईं आपतकालीन अवस्थामा हुनुहुन्छ भने,
000 मा तुरून्त फोन गर्नुहोस्।

Australian Government
National Emergency Management Agency