आँधीबेरीहरू

Nepali | नेपाली

आँधीबेरीहरूका लागि तयार हुनुहोस्

आँधीबेरीहरूका लागि आफ्नो परिवार र घरलाई तयार गर्नुहोस्।

के तपाईंलाई थाहा छ?

- अष्ट्रेलियामा अन्य कुनै पनि प्राकृतिक खतरा भन्दा भीषण आँधीबेरीहरूले बढी **सम्पत्तिको क्षति** गराउँछन्।
- आँधीबेरीहरूले तेज बतास, भारी वर्षा, असिना, चट्याङ्ग, अचानक आउने बाढी, र बवण्डरहरू निम्त्याउन सक्छन्।
- आँधीबेरीहरूले प्रायः धेरै चेतावनी बिना नै **वर्षको कुनै पनि समयमा** आक्रमण गर्न सक्छन्।

आँधीबेरी भनेको के हो?

आँधीबेरी भनेको गम्भीर मौसमको अवधि हो जसमा तेज बतास, भारी वर्षा, अचानक आउने बाढी, चट्याङ्ग, र असिना समावेश हुन सक्छन्।

आँधीबेरीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्छन्:

- छत, झ्याल, पर्खाल, र सवारी साधनहरूलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छन्
- नजिकैका सडकहरू र घरहरूलाई डुबाउन सक्छन्
- बिजुली, इन्टरनेट र फोन सेवाहरूमा अवरोध पुऱ्याउन सक्छन्
- चट्याङको प्रहारबाट डढेलो लगाउन सुरू गर्न सक्छन्
- यातायात र आपतकालीन सेवाहरूमा अवरोध पुऱ्याउन सक्छन्।

के म जोखिममा छु?

अष्ट्रेलियामा आँधीबेरीहरू **जहाँसुकै** पनि हुन सक्छन्।
तपाईं उच्च जोखिममा हुन सक्नुहुन्छ यदि:

- तपाईं खोला, नदी वा आँधीको पानी जाने नाली नजिकै, वा क्षेत्रीय वा तटीय समुदायमा बस्नुहुन्छ
- तपाईंको घर ठूला रूखहरूले घेरिएको छ वा पुरानो छत छ
- तपाईं स्वास्थ्य वा गतिशीलताका उपकरणहरूका लागि बिजुलीमा निर्भर हुनुहुन्छ।

थप जान्नको लागि यो वेबसाइट हेर्नुहोस्

getready.gov.au/nepali

चेतावनी दिने जानकारी

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

आँधीबेरीको लागि कसरी तयारी गर्ने

आज तयारी गर्नाले आँधीबेरी 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।

आँधीबेरीको 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**

Australian Government
National Emergency Management Agency

आफ्नो घरलाई तयार राख्नुहोस्

नियमित घर मर्मतको हिस्साको रूपमा निम्न कुराहरू गर्नुहोस्:

- रूखका हाँगाहरू छोट्याउनुहोस्।
- गटर, डाउनपाइप र नालीहरू सफा गर्नुहोस्।
- छत, टाइल र झ्यालहरू जाँच गर्नुहोस् र मर्मत गर्नुहोस्।
- सर्ज प्रोटेक्टरहरू स्थापना गर्नुहोस्।

आँधी नजिकै आउँदै गर्दा:

- फर्निचर, छाता, र ट्र्याम्पोलिनहरू जस्ता बाहिरी वस्तुहरू बाँध्नुहोस् वा भण्डारण गर्नुहोस्।

आपतकालीन योजना बनाउनुहोस्

आँधीबेरी नजिक आउँदै गर्दा तपाईंले के गर्नुहुनेछ भन्नेबारे आफ्नो परिवारसँग कुरा गर्नुहोस्।

अहिले नै तयारी गर्नाले तपाईंलाई आँधीबेरी आउँदा 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 तपाईं कसलाई फोन गर्नुहुनेछ?

तपाईंलाई मद्दत चाहिने बेलाको लागि महत्त्वपूर्ण फोन नम्बरहरूको सूची राख्नुहोस्।

तपाईं कहिले त्यहाँबाट जानुहुनेछ र तपाईं जाँदा कसरी सुरक्षित रहनुहुनेछ?

- बाढी, ढलेका रूखहरू, र बिजुली कटौती जस्ता जोखिमहरूका कारण आँधीबेरीको समयमा यात्रा नगर्नुहोस्।
- 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 आँधीबेरी 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 आँधीबेरीहरू र अन्य प्राकृतिक खतराहरूको लागि कसरी तयारी गर्ने भनेर सिक्नुहोस्।

आँधीबेरीको 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