सुनामीहरू

Nepali | नेपाली

सुनामीहरूका लागि तयार हुनुहोस्

सुनामीहरूका लागि आफ्नो परिवार र घरलाई तयार गर्नुहोस्।

के तपाईंलाई थाहा छ?

- सुनामीका छालहरू कम गहिरो पानीमा अधिकतम **प्रति घण्टा ५० किमि**को गतिमा यात्रा गर्न सक्छन् र केही मिनेटमै तटमा पुग्न सक्छन्।
- सन् १९९४ मा, पश्चिमी अष्ट्रेलियाको ओन्स्लो - एक्समाउथ क्षेत्रमा सुनामी करिब **३०० मिटर भित्री भूभागसम्म** पुगेको थियो।
- सुनामीहरूले भीषण बाढी निम्त्याउन सक्छन् जसले घरहरू र सम्पत्ति नष्ट गर्न सक्छन्।

सुनामी भनेको के हो?

सुनामीहरू भनेका समुद्रको नजिक वा भित्र हुने भूकम्प, ज्वालामुखी विस्फोट वा पहिरोहरूका कारणले गर्दा हुने धेरै ठूला छालहरू हुन्। यी छालहरू धेरै छिटो हुन्छन् र समुद्री किनारा तथा त्यसभन्दा बाहिरको धेरै जमिनलाई डुबानमा पार्न सक्छन्।

सुनामीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्छन्:

- चोट वा मृत्यु निम्त्याउन सक्छन्
- तटहरू, समुद्री सतह मुनिका क्षेत्र, घरहरू र सडकहरूलाई डुबानमा पार्न सक्छन्, जसले गर्दा समुद्री किनारको तल्लो भागमा बस्नु खतरनाक हुन्छ
- यातायात, बिजुली, पानी र फोन सेवाहरूमा अवरोध पुऱ्याउन सक्छन्
- भग्नावशेषलाई भित्री भूभागतर्फ बगाएर लैजान सक्छन्, जसले उद्धार र पुनःस्थापनालाई जोखिमपूर्ण बनाउँछ।

के म जोखिममा छु?

अष्ट्रेलियाको उत्तर-पश्चिम र पूर्वी तटहरूमा सुनामीहरू आउने बढी सम्भावना छ। तथापि, ती जहाँ पनि आउन सक्छन्।

यदि तपाईं निम्न ठाउँहरू नजिक बस्नुहुन्छ, काम गर्नुहुन्छ वा यात्रा गर्नुहुन्छ भने तपाईं सबैभन्दा बढी जोखिममा हुनुहुन्छ:

- तटीय क्षेत्रहरू वा समुद्री सतहमा रहेका वा मुनिका स्थानहरू
- समुद्री किनाराहरू र समुद्री किनारको तल्लो भागमा रहेका बगैँचाहरू
- खाडी, बन्दरगाह र ज्वारभाटा आउने नदीहरू।

यदि सुनामी पुष्टि भयो, वा सम्भावित प्रभाव ९० मिनेटभन्दा कम समयमा पुग्ने अवस्था छ भने, मौसम विज्ञान विभाग (BOM) ले तपाईंलाई तुरुन्तै कदम चाल्न चेतावनीहरू जारी गर्नेछ।

सुनामीको लागि कसरी तयारी गर्ने

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

सुनामीको लागि तयारी गर्न, तपाईंले निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ:

- **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

चेतावनी दिने संकेतहरू जान्नुहोस्

यदि तपाईंले यी मध्ये कुनै पनि संकेतहरू देख्नुभयो भने, **तुरून्तै कदम चाल्नुहोस्**: भित्री भूभाग वा उचाइ भएको स्थानतर्फ सर्नुहोस्।

यदि तपाईंले पृथ्वी हल्लिएको महसुस गर्नुभयो भने

सुनामी आउनु अघि समुद्र भित्रको भूकम्प महसुस हुन सक्छ, यद्यपि टाढाका भूकम्पहरू थापा पाउन नसकिने हुन सक्छन्।

यदि तपाईंले समुद्रको सतह घटेको देख्नुभयो भने

सुनामी आउनु अघि समुद्रको सतह अचानक घट्न सक्छ (तर सधैँ यस्तो हुँदैन)। त्यसपछि यो द्रुत गतिमा चल्ने छालको रूपमा फर्कन्छ।

यदि तपाईंले असामान्य गर्जन सुन्नुभयो भने

ठूलो महासागरको गर्जनले आउँदै गरेको सुनामीको संकेत गर्न सक्छ।

आपतकालीन योजना बनाउनुहोस्

सुनामी आयो भने तपाईंले के गर्नुहुनेछ भन्नेबारे आफ्नो परिवारसँग कुरा गर्नुहोस्।

आज तयारी गर्नाले तपाईंलाई सुनामी 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?

यदि तपाईंले चेतावनीका संकेतहरू देख्नुभयो भने, तुरून्तै त्यो क्षेत्र छोड्नुहोस्।

- तुरून्तै त्यहाँबाट जानुहोस् — आधिकारिक चेतावनीहरूको लागि नपर्खनुहोस्।
- यदि ठाउँ खाली गर्न भनियो भने, आपतकालीन सेवाहरूको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

तपाईं कहाँ जानुहुनेछ?

- कम्तीमा एक किलोमिटर भित्री भूभागतर्फ वा उचाइ भएको स्थानमा जानुहोस्।
- ट्राफिकमा फस्नबाट जोगिन, पैदलै निस्कनुहोस्।
- यदि तपाईं त्यहाँबाट निस्कन सक्नुहुन्न भने, समुद्री सतहभन्दा कम्तीमा १० मिटर माथि पर्ने बलियो भवनको सबैभन्दा माथिल्लो तल्लामा 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 सुनामी 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 सुनामीहरू र अन्य प्राकृतिक खतराहरूको लागि कसरी तयारी गर्ने भनेर सिक्नुहोस्।

सुनामीको 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