भूकम्पहरू

Nepali | नेपाली

भूकम्पहरूका लागि तयार हुनुहोस्

भूकम्पहरूका लागि आफ्नो परिवार र घरलाई तयार गर्नुहोस्।

के तपाईंलाई थाहा छ?

- अष्ट्रेलियामा प्रत्येक वर्ष **सयौँ साना भूकम्पहरू** आउँछन्, तर अधिकांश महसुस गर्न सकिने जस्ता ठूला हुँदैनन्।
- ठूला भूकम्पहरू कम सामान्य हुन्छन्, तर तिनीहरूले भवन, सडक र आवश्यक सेवाहरूमा **गम्भीर क्षति** पुर्‍याउन सक्छन्।
- भूकम्पहरूले **पहिरो र सुनामीहरू** समेत निम्त्याउन सक्छन्।

भूकम्प भनेको के हो?

भूकम्प भनेको जमिन मुनिको गहिराइमा हुने सराइहरूका कारण जमिन अचानक हल्लिनु वा सर्नु हो।

के म जोखिममा छु?

भूकम्पहरू अष्ट्रेलियामा जहाँसुकै पनि आउन सक्छन्, तर केही क्षेत्रहरूमा उच्च जोखिम हुन्छ। यदि तपाईं निम्न स्थानमा बस्नुहुन्छ वा भ्रमण गर्नुहुन्छ भने तपाईं बढी जोखिममा पर्न सक्नुहुन्छ:

- भूकम्पहरूको सामना गर्ने गरी योजना नगरिएका पुराना भवनहरू
- धेरै तल्लाहरू भएका भवनहरू जहाँ खस्ने वस्तुहरू र सिँढीहरू खतरनाक हुन सक्छन्
- ठाडो भिरालोको नजिक जहाँ भूकम्पले पहिरोहरू निम्त्याउन सक्छ।

धेरैजसो अवस्थाहरूमा, यदि तपाईंले हल्लिएको महसुस गर्नुभयो वा भूकम्पको चेतावनी पाउनुभयो भने, तुरुन्तै:

भूकम्पको लागि कसरी तयारी गर्ने

आज तयारी गर्नाले भूकम्प 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।

भूकम्पको लागि तयारी गर्न, तपाईंले:

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

थप जान्नको लागि यो वेबसाइट हेर्नुहोस्

getready.gov.au/nepali

Australian Government
National Emergency Management Agency

आफ्नो घरलाई तयार राख्नुहोस्

- तख्ताहरू, पुस्तक राख्ने पाटीहरू र टिभीहरूलाई भित्ताहरूमा सुरक्षित गर्नुहोस्।
- भारी वा फुट्ने वस्तुहरूलाई होचा दराजहरूमा भण्डारण गर्नुहोस्।
- बाहिर निस्कने बाटोहरू सधैँ खाली राख्नुहोस्।

आपतकालीन योजना बनाउनुहोस्

आज तयारी गर्नाले तपाईंलाई भूकम्पको समयमा सुरक्षित रहन र तनाव कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

भूकम्प आयो भने तपाईंले के गर्नुहुनेछ भन्नेबारे आफ्नो परिवारसँग कुरा गर्नुहोस्। तयार भएका मानिसहरू छिट्टै सामान्य अवस्थामा फर्कन्छन्।

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

भूकम्पको समयमा तपाईं के गर्नुहुनेछ?

यदि जमिन हल्लिन थाल्छ भने:

- **भुइँमा हात र घुँडा टेक्नुहोस्**।
- बलियो टेबल वा फर्नीचरले आफूलाई **ढाक्नुहोस्**।
- हल्लिन नरोकिएसम्म त्यसलाई **समात्नुहोस्**।

आफ्नो परिवारसँग **यो अभ्यास गर्नुहोस्**।

यदि तपाईं फर्निचरमुनि बस्न सक्नुहुन्न भने, आफ्नो टाउको ढाक्न आफ्नो पाखुरा वा तकिया प्रयोग गर्नुहोस्।

आपतकालिन अवस्थामा तपाईं कसलाई फोन गर्नुहुनेछ?

मद्दतको लागि महत्त्वपूर्ण फोन नम्बरहरूको सूची राख्नुहोस्।

भूकम्पपछि तपाईं कसरी सुरक्षित रहनुहुनेछ?

- आफ्नो घरमा क्षति भएको छ कि छैन जाँच गर्नुहोस्, र असुरक्षित भएमा त्यहाँबाट निस्कनुहोस्।
- पराकम्पनहरू हप्तौँ वा महिनौँसम्म भइरहन सक्छन् भनेर बुझ्नुहोस्।

राज्य र स्थानीय सरकारी आपतकालीन सेवा वेबसाइटहरू र सामाजिक सञ्जाल मार्फत तपाईंको क्षेत्रको अवस्थाहरूबारे अद्यावधिक रहनुहोस्।

आपतकालीन किट प्याक गर्नुहोस्

आपतकालीन किट भनेको तपाईंले आज प्याक गर्न सक्ने अत्यावश्यक वस्तुहरूको बाकस वा झोला हो ताकि भूकम्प 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 भूकम्पहरू र अन्य प्राकृतिक खतराहरूको लागि कसरी तयारी गर्ने भनेर सिक्नुहोस्।

भूकम्पको 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