

“ToT on Earthquake Resistant Construction Technology”

भूकम्पीय पूर्व तयारी

Earthquake Preparedness

भूकम्प.....



भूकम्प.....



सूनामी



यस्तो अवस्थामा तपाइ कता जानुहुन्छ ?

मुसलधारे पानी परेको बेला ।

जोडले हुरीबतास चलेको बेला ।

हिउँ परेको बेला ।

तपाइको टोलमा जंगली बाघ आएको बेला ।

असिना परेको बेला ।

भूकम्प आएको बेला ।

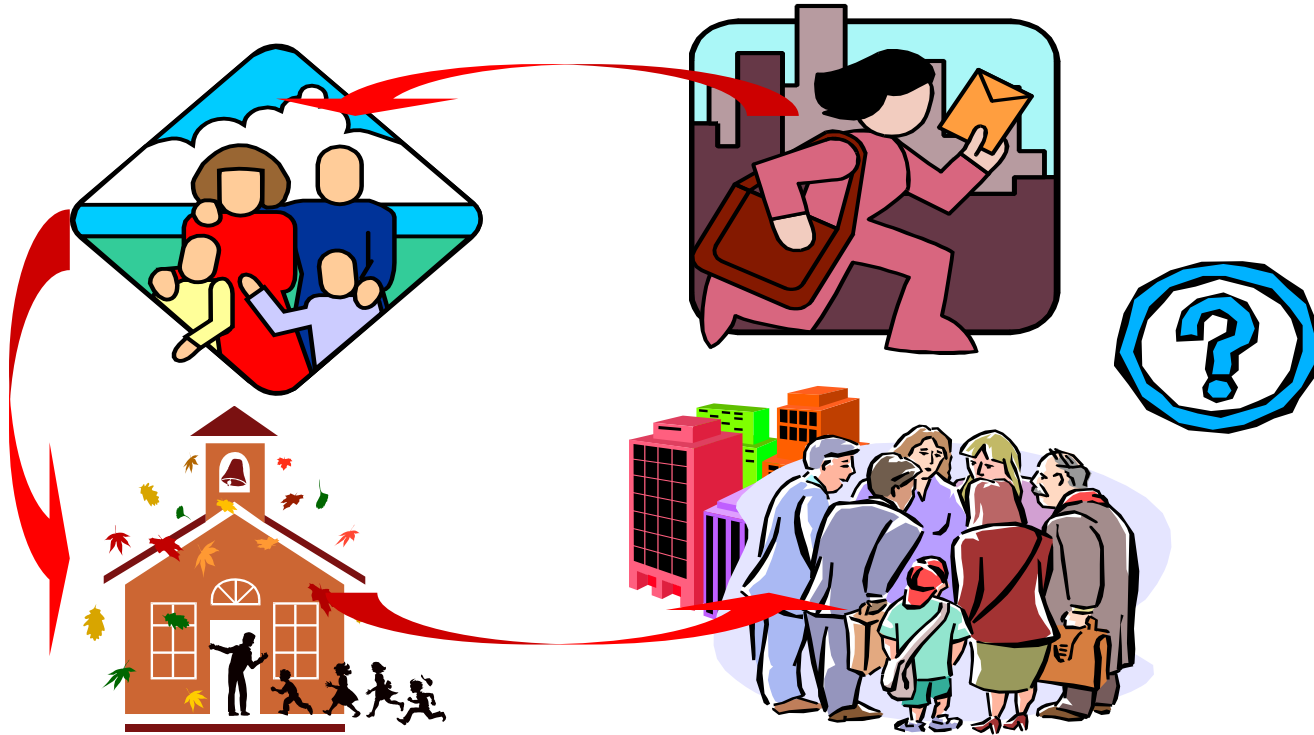
भूईंचालो ...

- भूईंचालो एककासी आउन सक्ने एउटा ठूलो प्राकृतिक प्रकोप हो । भूईंचालो जुनसुकै बेला पनि जान सक्दछ र तपाईं त्यति बेला कहीं पनि हुन सक्नुहुन्छ ।
 - ◆ खाना खाइरहेको बेला
 - ◆ टि.भी हेरिरहेको बेला
 - ◆ निदाइरहेको बेला
 - ◆ अफिसमा काम गरिरहेको बेला
 - ◆ सिनेमा हलमा सिनेमा हेरिरहेको बेला
 - ◆ खेतमा काम गरिरहेको बेला
 - ◆ विद्यालयमा पढिरहेको बेला
 - ◆ गाडीमा गुडिरहेको बेला
 - ◆ **अहिल्यै**
- यस्तो बेलामा तपाईं के गर्नुहुन्छ ?
- भूईंचालोको क्षतिबाट बच्न तपाइले के गर्नु पर्छ ?

भूईचालोको समयमा प्रायः मानिसहरु के गर्छन् ?

श्रीमती, छोराछोरीलाई सम्झने

हत्तपत्त भाग्ने



नातागोतालाई सम्झने

छरछिमेकको बारेमा सोभखोज गर्ने

भूईंचालो र यसबाट हुने क्षतिबाट बच्ने उपायहरु पहिले नै
थाहा पाइराखेमा र सो अनुसार पूर्वतयारी गरेमा सम्भावित
जीउधनको क्षतिबाट बच्न सकिन्छ भन्ने तपाईंलाई थाहा छ ?

यसो हुन सकेमा क्षतिलाई धेरै हदसम्म घटाउन सकिन्छ ।

भूकम्पीय पूर्व तयारी :
भूकम्प आउनु अधि गर्नुपर्ने कार्यहरु

सम्भावित भूईचालोको क्षतिबाट बच्न आजै देखि तपाईले गर्नु पर्ने थुप्रै कार्यहरु छन् :

- आफ्नो घर, अफिस तथा अन्य स्थानमा सुरक्षित र असुरक्षित स्थानहरु पत्ता लगाइराख्ने
- भूईचालो पछि एकापसमा सजिलै भेट्न सम्पर्क योजना बनाइराख्ने
- घरमा भएका बच्चा, बुढाबूढी, अशक्त, बिरामी तथा गर्भवती महिलाहरुको लागि पनि विचार पुऱ्याइ राख्ने
- तपाईंका बच्चाहरुको विद्यालयसँग पनि विचार विमर्श गर्ने । समन्वय गर्ने
- भूईचालो पछिको आपत्कालीन समयको लागि अत्यावश्यक वस्तुहरुको जोहो गरीराख्ने
- छर छिमेकमा सर सल्लाह गरिराख्ने तथा आपन्कालिन योजना बनाइराख्ने
- समय समयमा पूर्वाभ्यास गर्ने
- आफूले जानेका करा सबैलाई सिकाउने

भूईचालोको समयमा सुरक्षित स्थानहरु : पहिल्यै थाहा पाइराख्नुोस् ।

तपाईंहरुको घरभित्र वा घरबाहिर सुरक्षित एवं असुरक्षित दुवै खाले स्थानहरु रहेका हुन्छन् । तिनीहरुको पहिलेनै पहिचान गरिराखे भूईचालोको समयमा सुरक्षित रहन सजिलो हुन्छ ।

घर भित्रका केही सुरक्षित स्थानहरु :-

- बलिया टेबुल र अन्य फर्निचरहरुको मुन्तिर
- घरका भित्री गारोहरुको छेउ, ढोकाको चौकोस मुन्तिर, दुबै तिर गारो भएका करिडोरहरु, भित्री पिलरहरुका छेउ

घर भित्रका केही असुरक्षित स्थानहरु :-

- शीशाका भ्यालहरु र फोटो फ्रेमहरुको छेउ
- भित्तामा नअड्याईएका गद्दौ दराज एवं च्याकहरुको छेउ

घर बाहिरका सुरक्षित स्थानहरु

- खुल्ला खेत वा चौरहरु
- फराकिलो बाटाहरु -अग्ला कमजोर घरहरु ठूला रुखहरु, टेलिफोन तथा बिजुलीका खम्बाहरु, आकाशे पुलहरु भन्दा टाढा

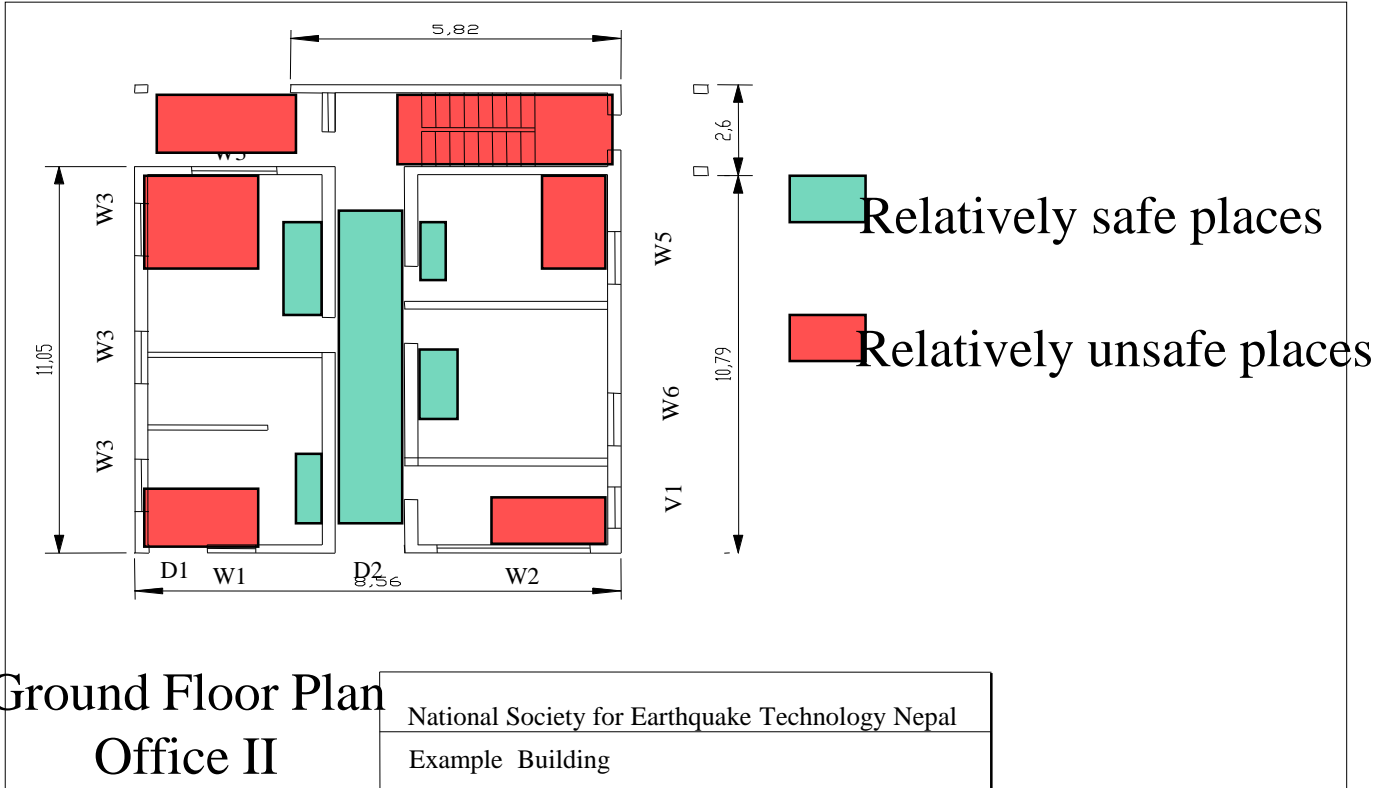
घरभित्रका सुरक्षित स्थानहरु



घरभित्रका सबै स्थानहरु उत्तिकै सुरक्षित वा असुरक्षित हुँदैनन् ।



घरभित्रका सुरक्षित स्थानहरू

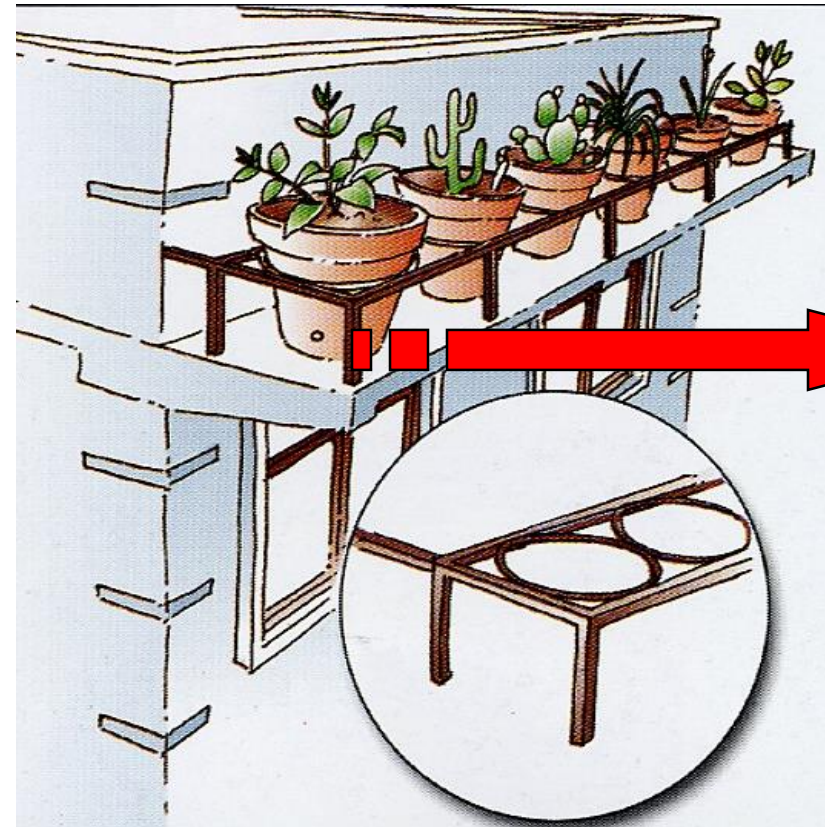


घरभित्रका सुरक्षित स्थान-
 पिलर नजिक,
 भित्री जसो नजिक,
 लामो कोरिडोर
 वा कोठको मुना

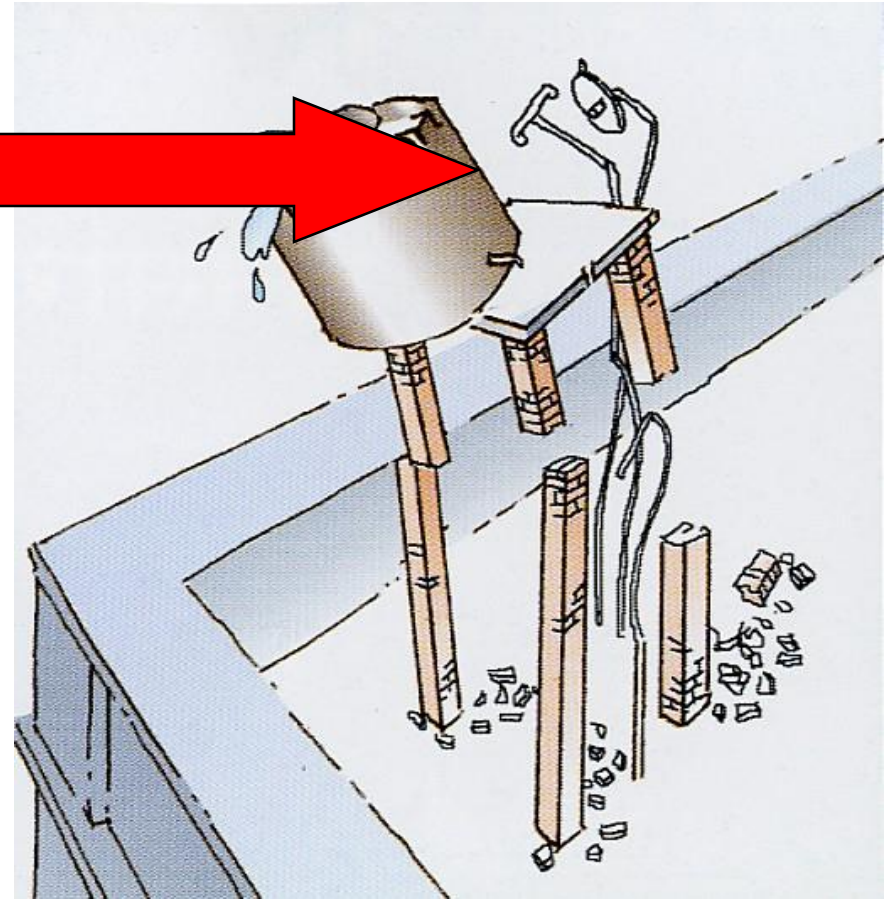
भूकम्पीय पूर्वतयारी



भूकम्पीय पूर्वतयारी

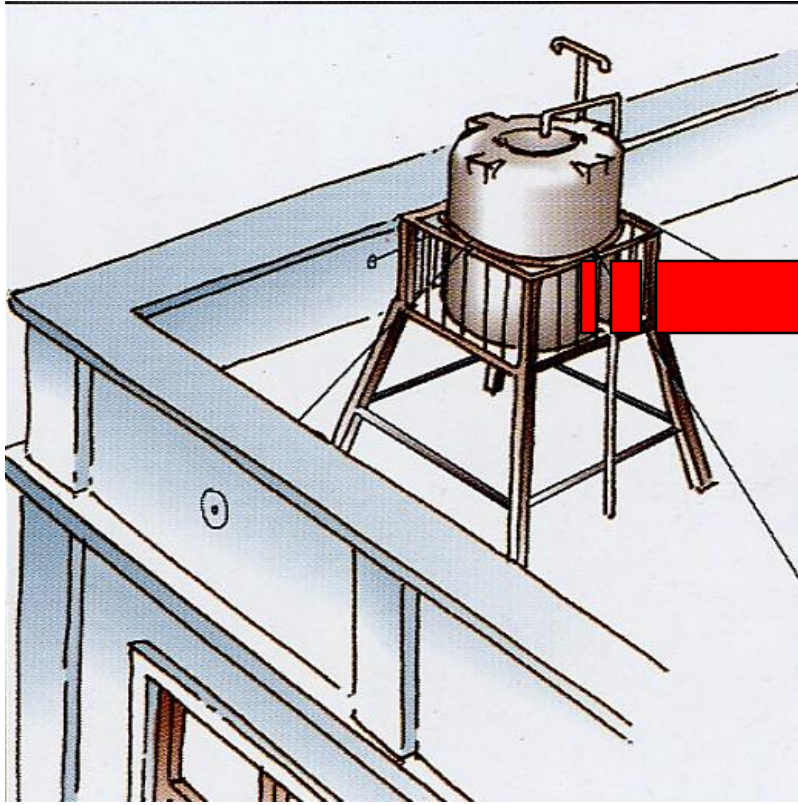


भूकम्पीय पूर्वतयारी



© mn 2005

भूकम्पीय पूर्वतयारी



भूइचालो पछिका लागि सम्पर्क योजना

- भूइचालो पछाडि तपाईं एवं तपाईंको परिवारका सदस्यहरु जहाँ सुकै भएपनि कसरी भेट्ने भनी पहिले नै सर सल्लाह गरी योजना बनाई राख्नुस् ।
- तपाईंको टोल छिमेक तथा टोल भन्दा बाहिर पनि कम्तीमा दुई वटा भेट्ने स्थानहरु पहिले नै पहिचान गरी राख्नुस् ।
- तपाईंको शहर वा देश भन्दा बाहिर पनि सम्पर्कको लागि उपयुक्त स्थानहरु निश्चित गरी राख्नुोस ।
- भूइचालो पछि भेट्ने स्थान वा सम्पर्क स्थानको बारेमा विस्तृत ठेगाना, टेलिफोन नं. इत्यादि सबै जानकारी परिवारका सबै सदस्यहरु सग साथमै रहने बन्दोबस्त मिलाउनुहोस् ।
- यस्तो खालको सम्पर्क योजनाको बारेमा घर परिवारमा समय-समयमा सल्लाह गर्ने गर्नुहोस र कहिले काही पूर्वाभ्यास पनि गर्नुहोस ।
- उद्धार तथा राहत सम्बन्धि काम गर्ने संघ सस्थाहरुको टेलिफोन नम्बर परिवारका सबै सदस्यहरुले साथै राख्ने बन्दोबस्त गर्नुहोस ।

परिवारमा विशेष हेरचाह आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरु

- बच्चा, बुढा बुढी, अशक्त, अपांग, विरामी तथा गर्भवती महिलालाई भूईचालो र त्यस पछाडिको समयमा पनि विशेष हेरचाहको जरुत पर्दछ ।
- आफ्नो घरमा यस्तो व्यक्तिहरु कहा छन् थाहा पाईराख्नुहोस् ।
- तिनीहरुलाई नभइ नहुने औषधि बा अन्य आवश्यक बस्तुहरु के के छन् थाहा पाईराख्नुहोस् र तिनीहरुको विशेष जोहो गरी राख्नुहोस् ।

सुरक्षित राख्नुहोस्

- परिवार महत्वपूर्ण कागजातहरू लालपूर्जा, चेक बुक, नागरिकता, पासपोर्ट बीमा कागजात, परीचय पत्र, प्रमाण पत्रहरू
- सबै महत्वपूर्ण कागजातका एक-एक प्रतिहरू आफ्नो कार्यालय वा अन्य सुरक्षित स्थान तथा आपतकालीन सामग्रीहरूको भोलामा पनि राखिराख्नुोस् ।
- आफ्नो घरको नक्शा पनि अन्य कागजातहरू संग राख्नुोस तथा उद्धार कार्य संग सम्बन्धित संस्था छन् भने त्यहा पनि दिईराख्नुोस् । यसले भूइचालो पछिको खोजी तथा उद्धार कार्यमा मद्दत पुऱ्यानेछ ।

आपत्कालीन सामाग्रीको भोला

- भूईचालो पछि पनि नभई नहुने आधारभूत वस्तुहरु राखिएको भोला वा बाकस तयार पारी सुरक्षित र सजिलै भेट्न सकिने स्थानमा राख्नुहोस् ।
- अत्यावश्यक वस्तुहरु
 - पिउने पानी तथा खानेकुरा
 - सरसफाइका सरसफाइका सामानहरु
 - प्राथमिक उपचार सामाग्री
 - विशेष व्यक्तिहरुका लागि आवश्यक औषधिहरु
 - कम्तीमा एकजोर फेर्ने कपडा
 - महत्वपूर्ण कागजातहरु
 - सामान्य औजारहरु
 - हाते रेडियो, टर्चलाईट तथा सलाई, लाईटर



कम्तीमा ३
दिनलाई पुग्ने र
तरफाल नष्ट नहुने
स्थानमा भण्डारण
गर्नुहोस् ।

पानी

- भूईंचालो पछि पानीको अभाव हुनसक्दछ ।
- त्यसैले कम्तीमा तीन दिनको लागि पुग्ने पानीको बन्दोबस्त गर्न सक्नु हुन्छ ? यसो भएमा आवश्यक पानीबाट बञ्चित हुनु पर्दैन ।
- तपाईंको आँगन वा करेसाबारीमा पोलिथिन ट्यांकी राख्न सक्नु हुन्छ ।
- तर यस्तो ट्यांकी को पानी समय समयमा प्रयोग गर्दै फेरी राख्नु पर्दछ ।
- पानी निर्मलीकरण गर्ने औषधिहरु, **Water guard** पनि साथै राख्नुहोस् ।
- निर्मल चक्की वा अन्य औषधिहरु साथमा राख्नुहोस् ।

खानेकुरा

- ठूलो भूईचालो पछि खानेकुराको पनि अभाव हुन सक्दछ । त्यसैले बेलैमा त्यसको बारेमा बन्दोबस्त गरिराखौं ।
- चाँडो नबिग्रने तयारी खानेकुरा उपयुक्त हुन्छन् । जस्तै :-चिउरा, दालमोठ, चाउचाउ, लाखमरी, पाउडर दुध, नुन, चिनी इत्यादि
- सामुदायिक संध संस्थाहरुमा आपत्कालीन समयमा खाना पकाउनको लागि आपत्कालीन चुल्लो (स्टोभ)को पनि बन्दोबस्त गरिराख्नु उत्तम हुन्छ ।
- राखिएको खानेकुराहरु समय समयमा फेर्नु पर्दछ ।

सरसफाईका सामान तथा सामान्य औजारहरु

- सावुन, टुथपेष्ट, बरुश, काईयो रुमाल, ट्वाइलेट पेपर, किटनाशक औषधि, रवरको पन्जा
- सानो मग तथा जर्किन
- सामान्य हाते औजारहरु-पेचकस, मार्तोल, धन, सनासो, चक्कु, करौती, पिक, साबेल, ज्याक
- बाक्लो पन्जा, मुख ढाक्ने मास्क
- व्याट्री बाट चलने हाते रेडियो, टर्च लाईट, जगेडा व्याट्री
- सिट्ठी

भूईचालो पछिको लागि बत्ति

- भूईचालोको समयमा बिजुली बत्तिको प्रशारण बिग्रन, भत्कन गई बन्द हुन सकदछ ।
- त्यसैले वैकल्पिक बत्तीको व्यवस्था अहिल्यै गरिराखनुपर्दछ ।
 - व्याट्रीबाट चल्ने टर्चलाईट, केही जगोडा व्याट्रीहरु तथा चिमहरु (टर्चलाईट ओछ्यान नजीक राखनुहोस् ।)
 - लालटिन, टुकी वा मैनबत्ती, सलाई लाइटर
 - जेनेरेटर

सञ्चार सम्पर्क

- टेलिफोनहरु विग्रेका हुन सक्दछन् र सकेसम्म टेलिफोनको प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ ।
- यस्तो अवस्थामा मोबाइल फोन प्रभावकारी हुन सक्दछन् तर तिनीहरु पनि सुचारु रूपले सञ्चालन नहुन सक्दछन् ।
- त्यसैले भूईँचालोको समयमा आवश्यक सूचना तथा समाचारहरुको लागि रेडियो भरपर्दो माध्यम हुन सक्दछन् । हाते रेडियो साथै राख्नुहोस् ।



भूईचालोबाट आगलागी हुन सक्दछ ।

- विजुलीका तार वा स्वीचहरुमा सट हुनाले, ग्यास लिक हुनाले वा चुल्होबाट आगलागी हुन सक्दछ ।
- विजुलीको मेन स्वीच तथा ग्यासको रेगुलेटर बन्द गर्ने तरिका घरका सबै ठूला मान्छहरुले सिकिराख्नुहोस् ।
- आगो निभाउने सिलिण्डर छ भने त्यो प्रयोग गर्ने तरिका जानिराख्नुहोस् ।
- सार्वजनिक तथा धेरै मान्छे भेला हुने स्थानहरुमा अग्नि नियन्त्रक सिलिण्डरहरु उपयुक्त स्थानमा राखिराख्नुहोस् ।
- सजिलै आगलागी हुन सक्ने पदार्थहरु जस्तै : मटितेल, पेट्रोल, रक्सी इत्यादि सुरक्षित र सजिलै आगोले नटिप्ने स्थानमा राख्नुहोस् ।

प्राथमिक उपचार

- प्राथमिक उपचार सम्बन्धि तालिम वा ज्ञान लिइ राखेमा भूईंचालोको समयमा अत्यन्त उपयोगी हुन सक्दछ ।
- प्राथमिक उपचार बाकस तथा उपचार निर्देशिका (जस्तै: डाक्टर नभएमा) साथै वा सजिलै भेटिने सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस् ।
- अत्यावश्यक औषधिहरु पर्याप्त मात्रामा राखिराख्नुहोस् ।
- घर तथा अफिसका सबै व्यक्तिहरुलाई आधारभूत जानकारीहरु दिइराख्नुोस् ।
- टाउकोमा लाग्ने चोट मृत्युको मुख्य कारण हो भन्ने जानकारी आफु तथा सबैलाई दिइराख्नुोस् ।

भवनको भूकम्पीय सुरक्षा

- के तपाईं बस्नुभएको घर भूकम्पीय हिसाबले सुरक्षित छ ? अथवा नयाँ घर बनाउदै हुनुहुन्छ भने भूकम्पीय हिसाबले सुरक्षित बनाउने विचार गर्नुभएको छ ?
 - छैन भने यसमा ध्यान दिनुहोस् ।
- घरभित्रका वस्तुहरू पनि भूकम्पको समयमा खसेर वा ढलेर क्षति पुऱ्याउन सक्छन ।
 - तिनीहरूलाई सुरक्षित र बलियो किसिमले राख्नुहोस् ।

एकापसमा कुराकानी गर्नुहोस् ।

- भूईंचालोबाट सुरक्षित रहने उपायको बारेमा घर परिवारमा समय-समयमा कुराकानी गर्नुहोस्, आवश्यकता अनुसार योजना बनाउनुहोस् र समय-समयमा अभ्यास गर्नुहोस् ।
- आफ्नो घर छिमेकमा पनि यसबारेमा कुराकानी गर्नुहोस्, आफुले जानेका कुराहरु अरुलाई पनि सिकाउनुहोस् ।
- आफ्नो टोलको भूकम्पीय सुरक्षाका लागि समुदायमा छलफल गरी योजना बनाउनुहोस् र कार्यान्वयन गर्नुहोस् ।



भूकम्पीय पूर्व तयारी :

भूकम्प आउँदै गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी

घरभिन्न हुनुहुन्छ भने

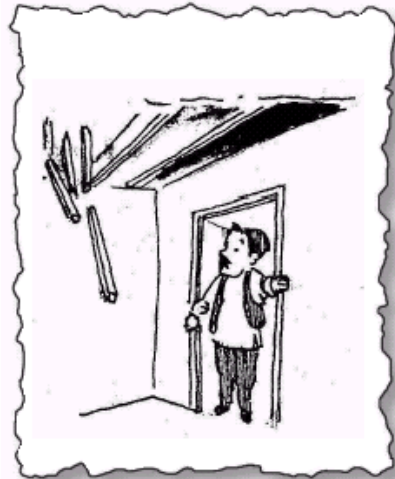
- नआत्तिनुहोस्, धैर्यपूर्वक रहनुहोस् र अरुलाई पनि ढाडस दिनुहोस् ।
- केही पाइला हिंडी पहिले नै पहिचान गरिएका घरभिन्नका वा कोठाभिन्नका सुरक्षित स्थानमा गई बस्नुहोस् ।
- परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि सुरक्षित स्थानमा जान मद्दत गर्नुहोस् ।
- शीशा भएका भ्याल तथा अग्ला दराजहरू एवं अन्य असुरक्षित स्थानहरूबाट टाढा बस्नुहोस् ।

टाउकोलाई छोप्नुहोस्, निहुरेर शान्त भई बस्नुहोस् ।

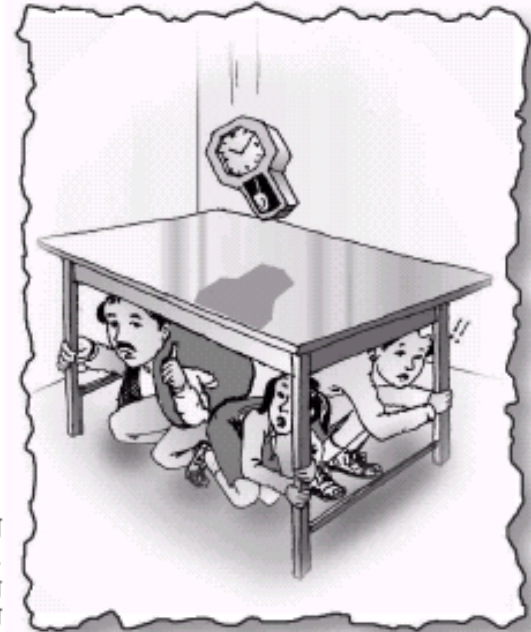


यदि तपाईं धेरै माथिको तल्लामा हुक्कुक्क मने ढोका रिए टोडने मर्यादा ओलने, मर्यादा, बाटली वा कोरिबोट हास्यफलचे गल्ली कटिल्ये पनि मगाउनुहोस् ।

सुरक्षित स्थानको संभावना मनाएमा गारोको फुवा वा टेबुल मुनि बस्दा घुंठमा टाउको खसी टाउको टाउको जोगाउनुहोस् ।

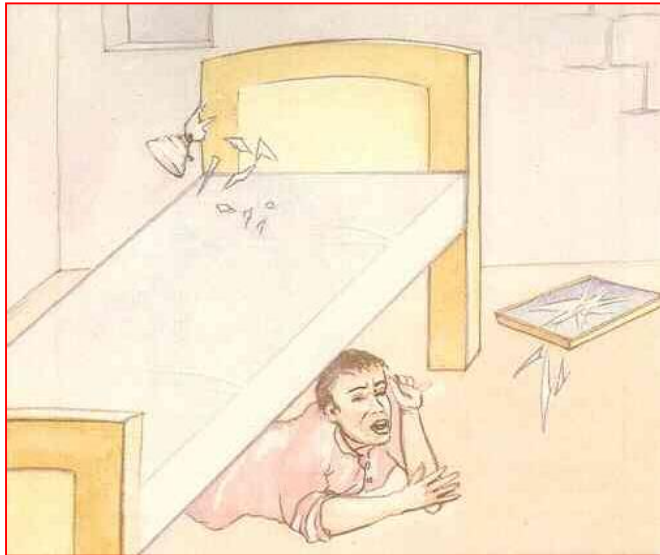
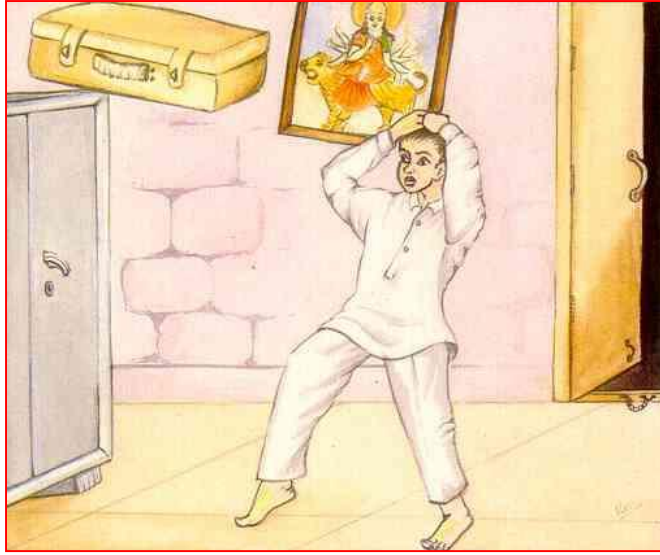


घरभित्रका सुरक्षित स्थान-ढोकाको सँधमा



घरभित्रका सुरक्षित स्थान-ढो टेबुल अथवा डेस्क मुनि

घरभित्र हुनुहुन्छ भने



घरभित्र

- भूईचालोपछि ढोकाहरु त्रिपट हुन सक्छन् र पछि ढोका खोल्न नमिल्ने हुन सक्छन् ।
- त्यसैले भूईचालोको समयमै कम्तीमा एउटा ढोका खुला गर्ने प्रयत्न गर्नुहास् ।
- भ्याडबाट तल वा माथि नजानुहोस् । भ्याड असुरक्षित स्थान हो ।
- सामानहरु खसिरहेका हुन सक्दछन्, त्यसैले यता उता नगर्नुहोस् ।
- भ्यालबाट कहिल्यै पनि बाहिर नहाम्फाल्नुहोस् ।



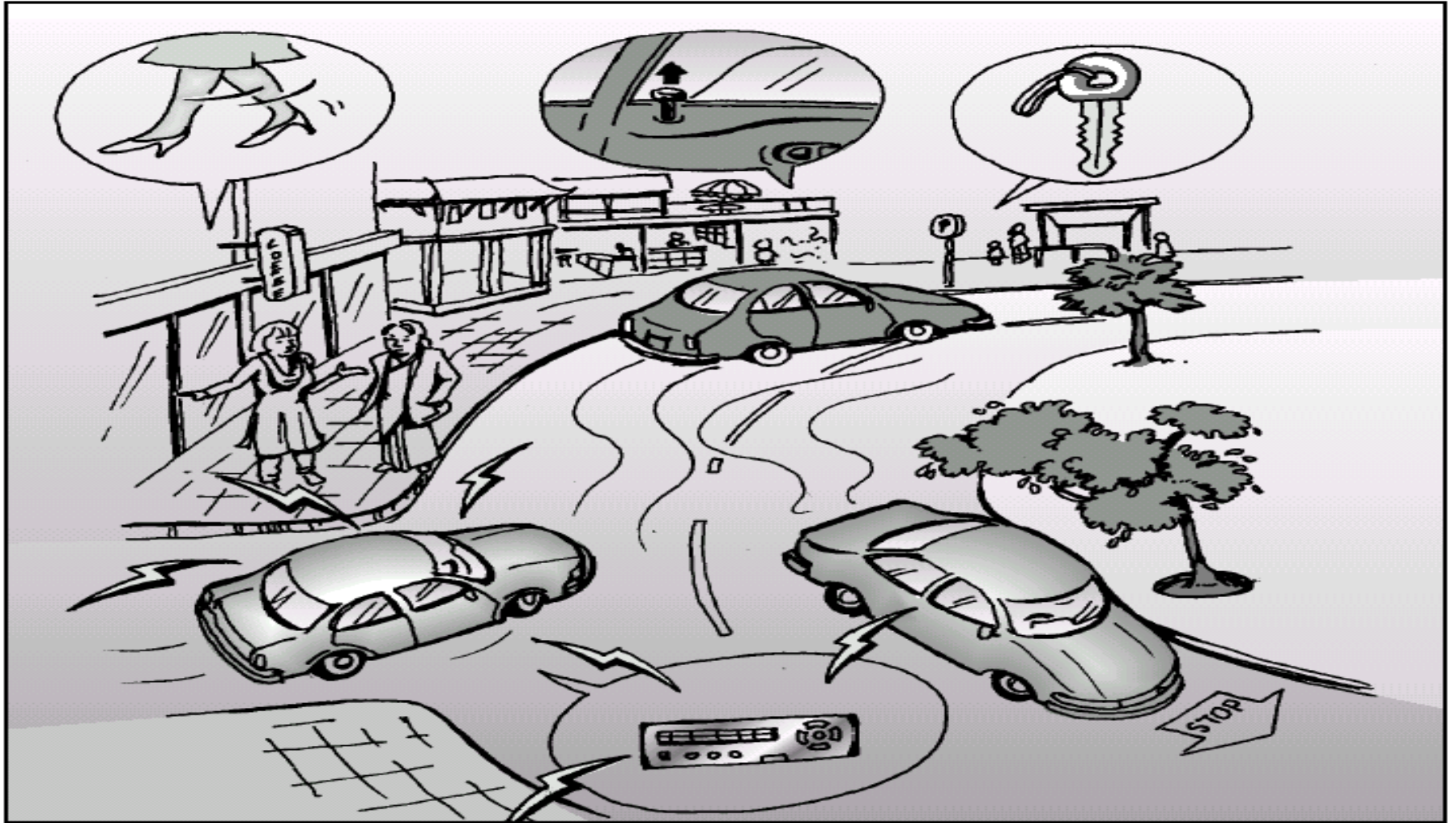
घर बाहिर हुनुहुन्छ भने

- नजीकको सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् ।
- यस्तो सुरक्षित स्थान अग्ला घरहरु, विजुलीका तारहरु तथा खम्बाहरु तथा आकाशे पुलहरु भन्दा टाढा खुल्ला चौर एवं फराकिला सडकहरु हुन सक्दछन् ।
- भित्री शहरमा हुनुहुन्छ भने घरहरुका ढोका मुन्तिरका भाग सुरक्षित हुन सक्दछन् तर घर भित्र नपस्नुहोस् ।
- साँघुरा गल्लीहरुमा नहिंड्नुहोस् ।



सवारी साधन चलाइरहनु भएको छ भने

- फराकिलो र खुल्ला सडकमा हुनुहुन्छ भने तुरुन्तै सवारी साधन रोक्नुहोस् ।
- व्यस्त र साँघुरो सडकमा हुनुहुन्छ भने सवारी साधनको गति घटाउनुहोस् , विस्तारै खुल्ला सडक तर्फ लाग्नुहोस् र रोक्नुहोस् ।
- आकाशे पुल, अग्ला रुख, विजुलीको खम्बा वा तार होर्डिड बोर्ड वा साइनबोर्ड मुनि सवारी नरोक्नुहोस् ।
- भूईँचालो नरोकिए सम्म सवारी साधन भित्रै बस्नुहोस् । केवल ढोका मात्र अलिकता खोल्नुहोस् ।
- भूईँचालो सकिइसकेपछि सवारी चलाउनु भन्दा अघि सवारी तथा बाटोको राम्रो सँग जाँच गर्नुहोस् अनि मात्र सवारी चलाउनुहोस् ।



भूकम्पीय पूर्व तयारी :
भूकम्प गइसकेपछि गर्नु पर्ने कार्यहरु

घर भत्किई थुनिनुभयो वा पुरिनुभयो भने

- शान्त रहनुहोस्, विस्तारै शास फेर्नुहोस् र आफु जिवित रहनेमा आशावादी हुनुहोस् । विगतमा थुप्रै दिन पछि पनि घाइतेहरुको उद्धार गरिएका धेरै उदाहरणहरु छन् ।
- धेरै आत्तिंदा तुरुन्त पनि मृत्यु हुन सक्दछ ।
- सहयताको लागि नचिच्याउनुहोस् ।
- उद्धारकर्ताहरुको संकेतको प्रतीक्षा गर्नुहोस् र संकेत आएपछि मात्र आवाज दिनुहोस् ।
- यस्तो अवस्थामा सिट्ठीले तपाइलाई ठूलो मद्धत पुऱ्याउन सक्दछ ।
- त्यसैले पहिलेनै सिरानी मुनी सिट्ठी राखिराख्नुहोस् ।

भूकम्पपछि

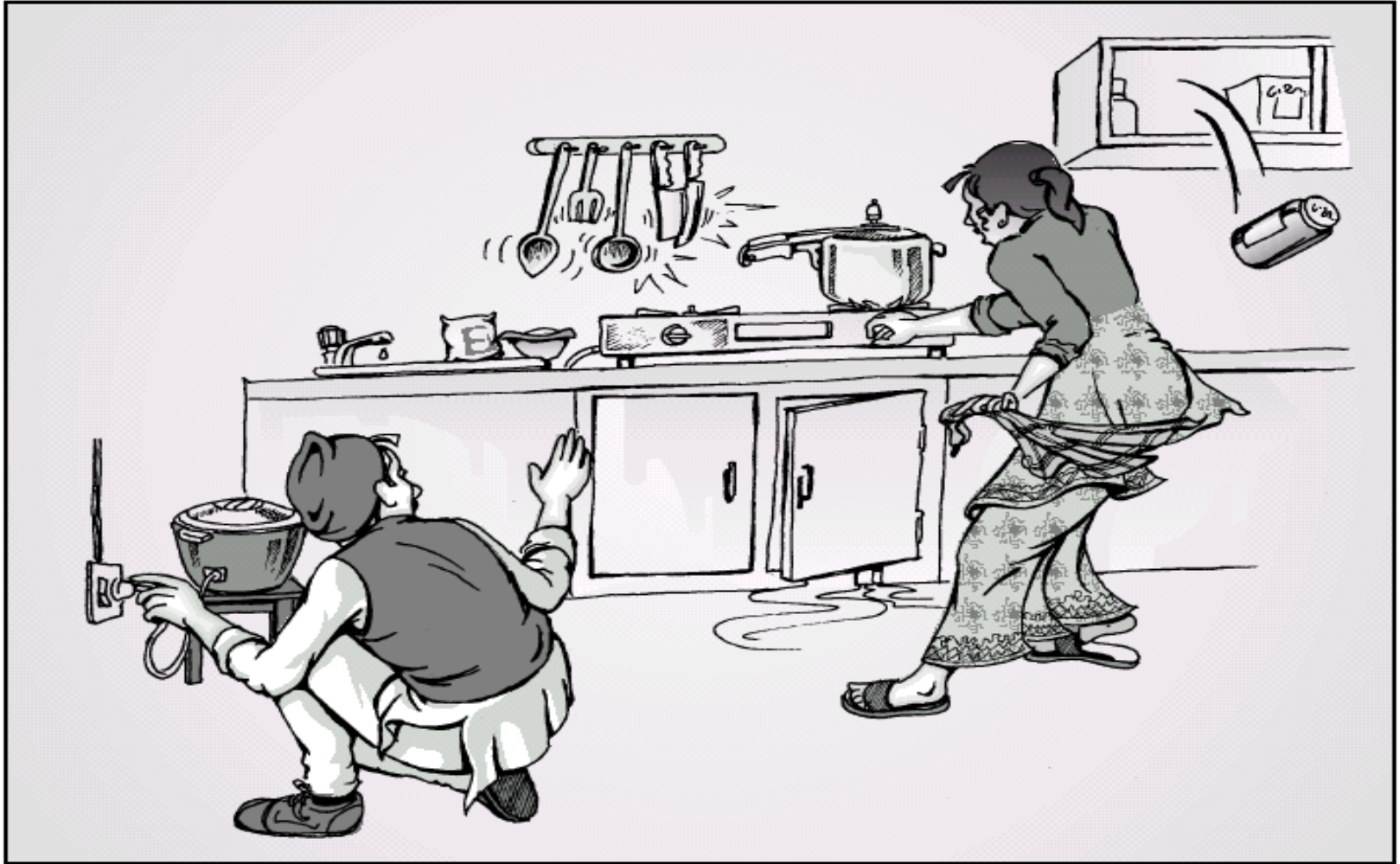
- घर भित्र हुनुहुन्छ भने परिवारका सबै सदस्यलाई जम्मा गरी पहिलेनै पहिचान गरिएका घर बाहिरको सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् ।
- भूईँचालो फर्कन सक्दछ त्यसैले तुरुन्त घर भित्र नजानुहोस्, घर नराम्ररी क्षतिग्रस्त भएको छ भने कुनै हालतमा पनि पुनः भित्र नजानु होस् ।
- तत्कालै फोनको प्रयोग नगर्नुहोस्, फोनको आवश्यकता तपाईंलाई भन्दा बढता खोज तथा उद्धार कर्ताहरुलाई पर्दछ ।



भूकम्प आउँदा आफु र आफ्नो परिवारका सदस्यहरु सुरक्षित र मसृदा स्थानमा भूकम्प कुरोकिंगदासम्म बस्नुहोस् ।

सकेसम्म तत्कालै

- आगलागी हुनसक्ने वस्तु तथा स्थानहरु बन्द गर्नुहोस् । जस्तै : ग्याँस चुल्हो, हिटर, विजुलीको स्वीच इतयादि
- ग्याँस लिक भएमा ग्याँसको भल्भ बन्द गरी बाहिर निस्कनुहोस् ।
- आगलागी शुरु भई एकपटकको प्रयत्नमा त्यसलाई निभाउन नसकेमा तुरुन्तै बाहिर निस्कनुहोस् ।
- खानेपानीका मुख्य भल्भहरु बन्द गर्नुहोस् । पानी खेर जान सक्दछ, खेर जान नदिनुहोस् ।
- कुकुर, बिरालो, बाख्रा, गाई वस्तु जस्ता पाल्तु जनावरहरुलाई फुकाईदिनुहोस् । तिनीहरु पनि आत्तिएका हुन्छन् ।
- कुकुर तथा अन्य जनावरहरुबाट होसियार हुनुहोस्, तिनीहरुले आत्तिएर टोकन सक्दछन् ।



तपाईले सक्ने अवस्था भएमात्र

- घाइते तथा च्यापिएका, पुरिएका व्यक्तिहरूलाई मद्दत गर्नुहोस् ।
- तालिम लिनु भएको छ भने मात्र घाइतेहरूलाई प्राथमिक उपचार गर्नुहोस् ।
- घाइतेहरूको खोजी तथा उद्धार कार्य गर्दै हुनुहुन्छ भने आफ्नो सुरक्षामा पनि ध्यान दिनुहोस् ।
तपाईं जीवितै रहनु भएमा अरु धेरै घाइतेहरूलाई मद्दत पुऱ्याउन सक्नु हुन्छ ।
(मेक्सिकोमा ८०० व्यक्तिहरूलाई बचाउँदा १०० जना उद्धार कर्ताहरूको ज्यान गयो)
- सिकिस्त घाइतेलाई अस्पताल लानु अघि प्राथमिक उपचार दिने बाहेक धेरै नचलाउनुहोस् ।
तिनीहरू अझै खतरामा भए मात्र तिनीहरूलाई त्यहाँ बाट अन्यत्रै लैजानुहोस् ।

स्थितिलाई नियन्त्रणमा लिन मद्दत गर्नुहोस्

- आगलागी भएको खण्डमा अग्नि नियन्त्रकलाई खबर गर्नुहोस् र आफुले पनि आगो निभाउन मद्दत गर्नुहोस् ।
- विजुलीको मेन स्वीच बन्द गर्नुहोस् । भूईंमा खसेका, लत्रेका विजुलीका तारहरुलाई नछुनुहोस् । अरुलाई पनि छुन नदिनुहोस् ।
- खतरा जन्य पदार्थहरु पोखिएका छन भने सफा गरिदिनुहोस् ।
- खस्न लाग्न लागेका वस्तुहरुबाट टाढै रहनुहोस् ।



विचार पुऱ्याउनुहोस्

- केटाकेटीलाई एकलै नछोड्नुहोस् । तिनीहरुसंग कुराकानी गर्नुहोस्, खेल्नुहोस् ताकि तिनीहरु धेरै नआत्तिउन् ।
- खुल्ला भाँडो वा खुल्ला पोखरीको पानी नखानुहोस् ।
- ग्याँस, रेगुलेटर आगलागी नहुने ढुक्क नभएसम्म नखोल्नुहोस् ।
- पुरै ढुक्क नभएसम्म सलाई, लाईटर बाल्ने वा विजुलीका स्वीचहरु अन गर्ने नगर्नुहोस् ।
- नांझो खुट्टा नहिंड्नुहोस् ।
- गाडी नचलाउनुहोस् । बरु साइकलको प्रयोग गर्नुहोस् वा पैदल हिंड्नुहोस् ।



धन्यवाद !