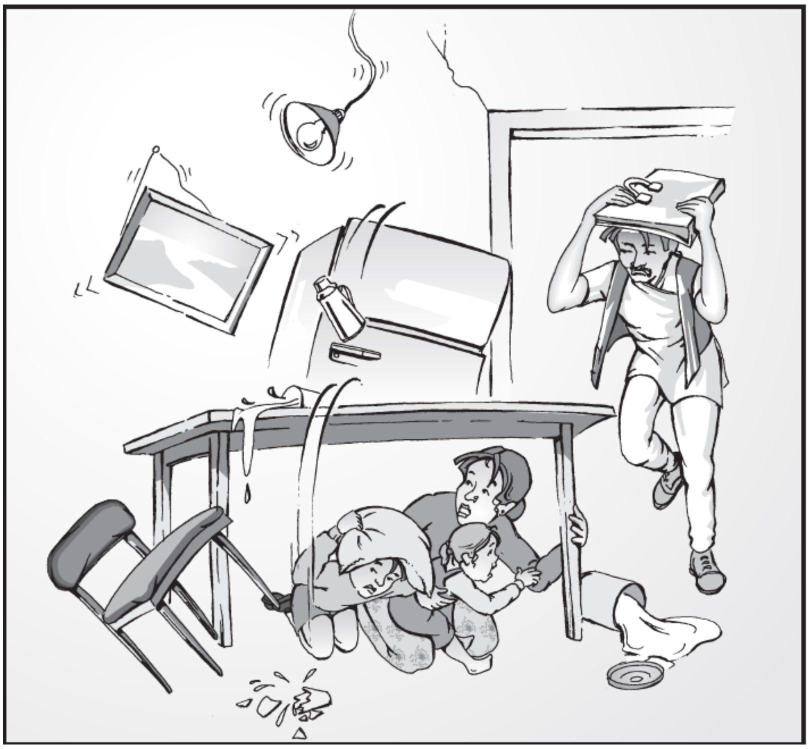
READ Nepal
Inspiring Rural Prosperity

PRACTICAL ACTION
Technology challenging poverty

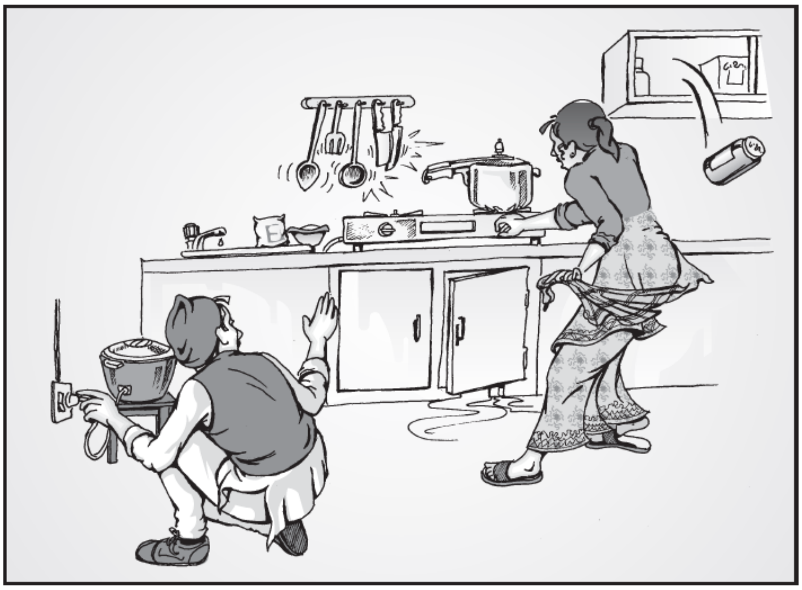
संक्षिप्त प्राविधिक ज्ञान

भूकम्पको बेलामा उपयोग हुने १० काम

- आफू र आफ्नो परिवारका लागि सुरक्षित ठाउँ पत्ता लगाउनुहोस् । टेबुल वा अरु कुनै बलियो वस्तु मुनि जानुहोस् ।



- भूकम्पको झट्का थाहा पाउने वितिक्कै आगोको श्रोतहरु तत्काल बन्द गरिदिनुहोस् ।



नोट : प्रकाशकको अनुमति विना यस प्रकाशनको बिक्री वितरण वा कुनै पनि व्यापारिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न पाइने छैन ।
यस सामग्रीमा दिइएको जानकारी विभिन्न विज्ञको सल्लाह तथा अन्य संघसस्थाले प्रकाशन गरेका सामग्रीमा दिइएको जानकारीका आधारमा निर्माण गरिएका हुन् । यसमा समुदायले आफ्नो प्रयासमा गर्न सक्ने जानकारी दिइएको छ । तर विषेश परिस्थितिमा पुन सम्बन्धित विज्ञको सल्लाह लिनु पर्नेछ ।

भुईंचालो जाँदा चुल्हो बन्द गर्ने तीनवटा मौका हुन्छन्ः

क) पहिलो मौका- मूल धक्का अधिको सानो कम्पनको बेला

भुईंचालोको सानो कम्पनको अनुभव हुनासाथ आफ्नो चुल्हा, हिटर, ग्याँस आदी पनि निभाउनु होस् । छिमेकीलाई “भूकम्प, आगो निभाउ” भनेर कराइदिनुहोस् ।

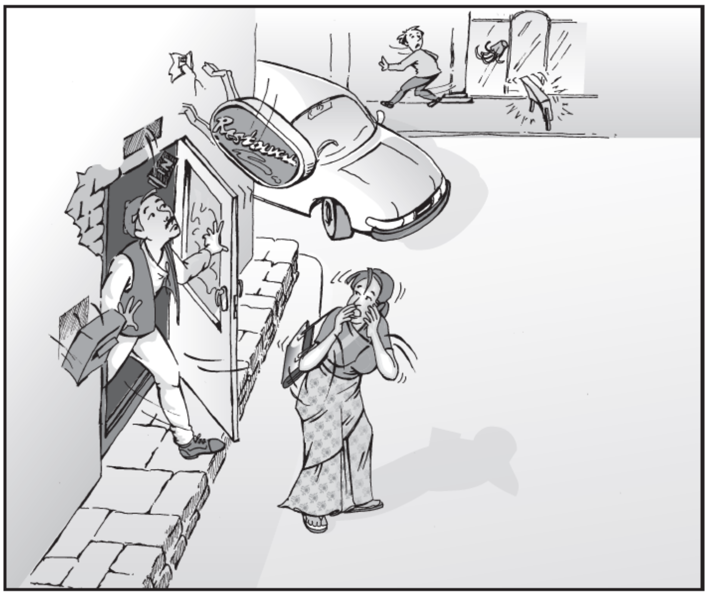
ख) दोश्रो मौका - भूकम्पको मूल धक्का पछि

मूल धक्कामा भान्साको माथिल्लो भागमा रहेका चिया पकाउने भाँडा लगायत अन्य भाँडावर्तनहरु खस्न सक्ने हुनाले त्यसतर्फ विशेष ध्यान दिदै पहिले निभाउन नभ्याएका वा बिर्सिएका ग्याँस तथा अन्य इन्धनयुक्त चुल्होहरु फेरी एकपटक जाँची निभाउनुहोस् । अन्य छिमेकीहरुलाई पनि निभाउनका निम्ति जोडले कराइ दिनुहोस् ।

ग) तेश्रो मौका -आगोका ज्वाला देखिनासाथ

आगो शुरु भएको एक दुई मिनेटभित्रै यसलाई नियन्त्रणमा लिन सकिन्छ । भान्सा अथवा प्रज्जवलनशिल इन्धन राखिने कोठामा सधैंभरी एक बाल्टिन पानी अथवा अग्नीसमन यन्त्र (fire extinguisher) जतन गरेर राख्नु पर्छ ।

- हतारमा आत्तिएर बाहिर नभाग्नुहोस् ।



नोट : प्रकाशकको अनुमति विना यस प्रकाशनको बिक्री वितरण वा कुनै पनि व्यापारिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न पाइने छैन ।
यस सामग्रीमा दिइएको जानकारी विभिन्न विज्ञको सल्लाह तथा अन्य संघसस्थाले प्रकाशन गरेका सामग्रीमा दिइएको जानकारीका आधारमा निर्माण गरिएका हुन् । यसमा समुदायले आफ्नो प्रयासमा गर्न सक्ने जानकारी दिइएको छ । तर विषेश परिस्थितिमा पुन सम्बन्धित विज्ञको सल्लाह लिनु पर्नेछ ।

READ Nepal
Inspiring Rural Prosperity

PRACTICAL ACTION
Technology challenging poverty

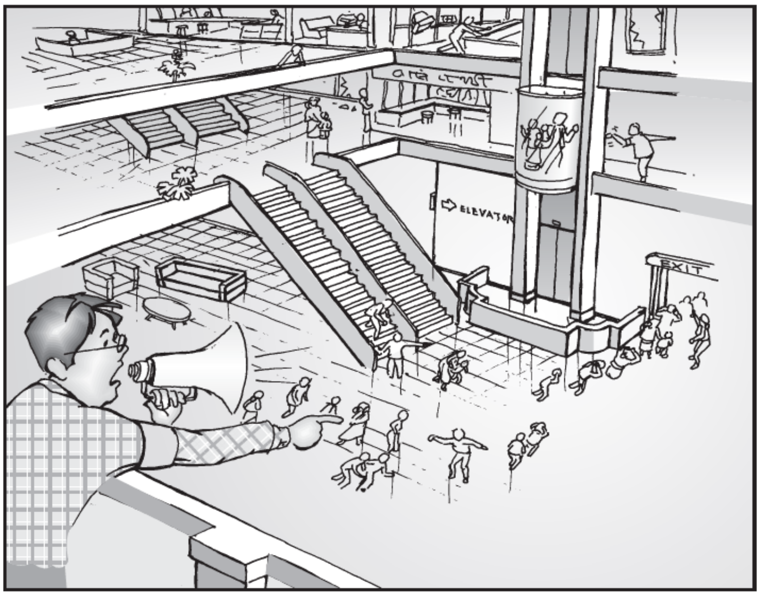
संक्षिप्त प्राविधिक ज्ञान

- कम्तीमा एउटा ढोका खुल्लै हुने बन्दोबस्त मिलाउनुहोस् ।

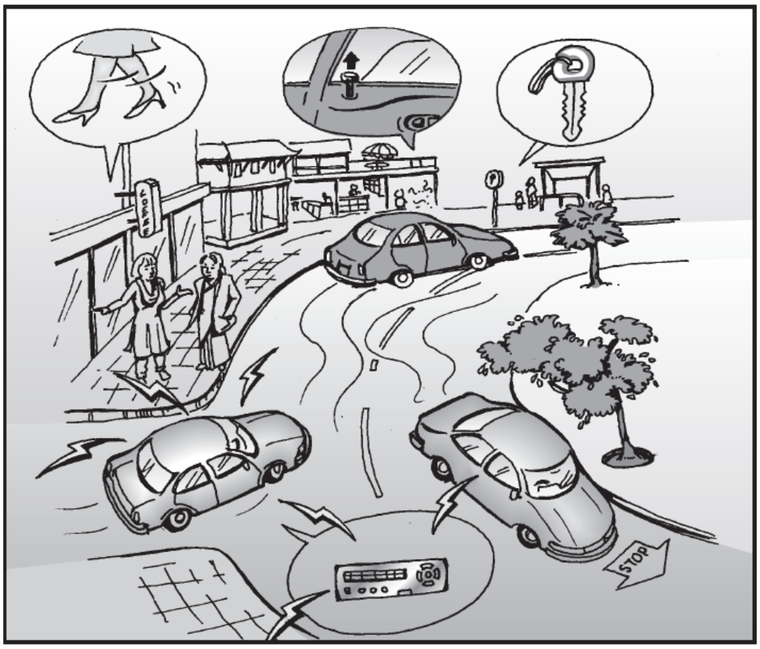
- घरबाहिर हुँदा टाउकोलाई सुरक्षित राख्नुहोस र जोखिमयुक्त वस्तुबाट बच्नुहोस् ।

नोट : प्रकाशकको अनुमति विना यस प्रकाशनको बिक्री वितरण वा कुनै पनि व्यापारिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न पाइने छैन ।
यस सामग्रीमा दिइएको जानकारी विभिन्न विज्ञको सल्लाह तथा अन्य संघसस्थाले प्रकाशन गरेका सामग्रीमा दिइएको जानकारीका आधारमा निर्माण गरिएका हुन् । यसमा समुदायले आफ्नो प्रयासमा गर्न सक्ने जानकारी दिइएको छ । तर विषेश परिस्थितिमा पुन सम्बन्धित विज्ञको सल्लाह लिनु पर्नेछ ।

- डिपार्टमेण्टल स्टोर वा प्रर्दशनी हल जस्ता ठूला व्यावसायिक केन्द्रमा हुनुहुन्छ भने त्यहाँका गार्ड अथवा कर्मचारीले भने बमोजिम गर्नुहोस् ।



- सवारी साधन चलाउँदै हुनुहुन्छ भने बायाँतर्फ मोडी पार्क गर्नुहोस् । निषेधित क्षेत्रमा नलानुहोस् ।



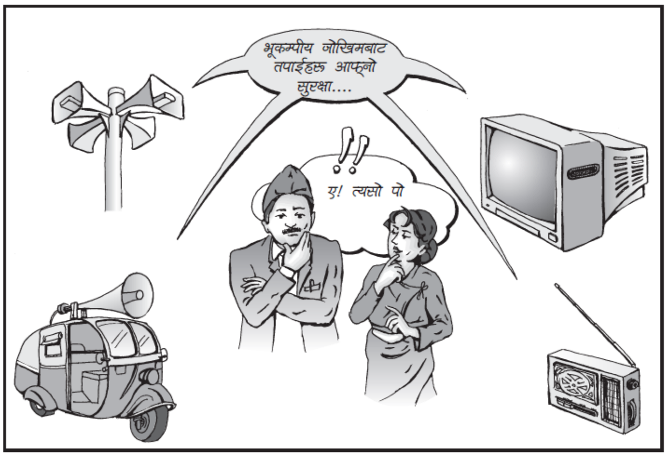
नोट : प्रकाशकको अनुमति विना यस प्रकाशनको बिक्री वितरण वा कुनै पनि व्यापारिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न पाइने छैन ।
यस सामग्रीमा दिइएको जानकारी विभिन्न विज्ञको सल्लाह तथा अन्य संघसस्थाले प्रकाशन गरेका सामग्रीमा दिइएको जानकारीका आधारमा निर्माण गरिएका हुन् । यसमा समुदायले आफ्नो प्रयासमा गर्न सक्ने जानकारी दिइएको छ । तर विषेश परिस्थितिमा पुन सम्बन्धित विज्ञको सल्लाह लिनु पर्नेछ ।

संक्षिप्त प्राविधिक ज्ञान

- पहिरो, ढुङ्गा तथा चट्टान आदीबाट सावधान रहनुहोस् ।

- सुरक्षित ठाउँतर्फ जाँदा अत्यावश्यक थोरै सामानमात्र बोकि हिंडेर जानुहोस् ।

- हल्लाको पछि नलाग्नुहोस् । सही सूचना प्राप्त भएपछिमात्र सुरक्षित स्थलतर्फ लाग्नुहोस् ।



नोट : प्रकाशकको अनुमति विना यस प्रकाशनको बिक्री वितरण वा कुनै पनि व्यापारिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न पाइने छैन ।
यस सामग्रीमा दिइएको जानकारी विभिन्न विज्ञको सल्लाह तथा अन्य संघसस्थाले प्रकाशन गरेका सामग्रीमा दिइएको जानकारीका आधारमा निर्माण गरिएका हुन् । यसमा समुदायले आफ्नो प्रयासमा गर्न सक्ने जानकारी दिइएको छ । तर विषेश परिस्थितिमा पुन सम्बन्धित विज्ञको सल्लाह लिनु पर्नेछ ।

READ Nepal
Inspiring Rural Prosperity

PRACTICAL ACTION
Technology challenging poverty

घरमा गैर-संरचनात्मक भूकम्पीय सुरक्षा बढाउन तल भनिएका काम गर्नुहोस् ।

- कोठामा सुत्ने खाट (ओछ्यान) राख्दा निम्न कुरा विचार गर्नुहोस् ।
  खाट,
  - ठूला झ्यालको छेउमा नपरोस् ।
  - झुण्डिएका बत्तिको मुनि नपरोस् ।
  - ऐना छेउमा नहोस् ।
  - गह्रौं र ठूला फ्रेम, पेन्टीङ्गको तल नहोस् ।
  - थुप्रै सामान भएको दराजको छेउ नपरोस् ।
- झुण्डिने बत्ति, प्लान्ट आदिमा फन्के अंकुश (close hook) को प्रयोग गर्नुहोस् ।
- दराजको माथि भएका सबै गह्रौं वस्तुहरु हटाउनुहोस् ।
- बोतल, शिशि जस्ता फुट्नसक्ने सामानहरु दराजको तल्लो खण्डमा मात्र राख्नुहोस् ।
- आगोको छेउ (नजिकै) ज्वलनशील पदार्थ नराख्नुहोस् ।
- घरबाहिर निस्कने मूलढोका र घरको मूलढोकातर्फ जाँदा अवरोध गर्नसक्ने दराज, स्ट्याण्ड आदि कुरा अन्यत्र सार्नुहोस् ।
- आलमारी, किताब दराज जस्ता अग्ला फर्निचर र रेफ्रिजरेटर, वासिङ्ग मेसिन जस्ता गह्रौं सामानलाई भित्तामा नट-बोल्टले कस्नुहोस् ।
- टि.भि., कम्प्युटर आदिलाई टेपको सहायताले टेबलमा जमाउनुहोस् ।
- ऐना, तस्वीरको फ्रेम आदिलाई गारोमा अड्काउनुहोस् ।
- छानाका झिंगटीलाई नखस्ने गरी अंकुश लगाउनुहोस् ।

(स्रोत: भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल)

संक्षिप्त प्राविधिक ज्ञान

नोट : प्रकाशकको अनुमति विना यस प्रकाशनको बिक्री वितरण वा कुनै पनि व्यापारिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न पाइने छैन ।
यस सामग्रीमा दिइएको जानकारी विभिन्न विज्ञको सल्लाह तथा अन्य संघसस्थाले प्रकाशन गरेका सामग्रीमा दिइएको जानकारीका आधारमा निर्माण गरिएका हुन् । यसमा समुदायले आफ्नो प्रयासमा गर्न सक्ने जानकारी दिइएको छ । तर विषेश परिस्थितिमा पुन सम्बन्धित विज्ञको सल्लाह लिनु पर्नेछ ।