



## Key Messages Guidance

प्रमुख सन्देशहरू सम्बन्धि निर्देशन

सूचना प्रवाहको अवधि: ३२ जेठदेखि १५ अषाढसम्म ( १५ जूनदेखि ३० जूनसम्म)

### अवलोकन (Overview)

आउँदै गरेको वर्षायामलाई ध्यानमा राखेर साभ्का सन्देश तथा सामग्री कार्य समूहले समुदायसम्म सूचना प्रवाहका लागि निम्न प्रमुख सन्देशहरूको पहिचान गरेका छन् । तल दिइएका सन्देशहरू नयाँ नभई हरेक विषयगत क्षेत्रसँग सम्बन्धित अत्यावश्यक जानकारीहरू हुन् । यी सन्देशहरू वर्षा शुरु हुनु अगावै नै प्रवाह गर्नुपर्ने हुन्छ । यी प्रमुख सन्देशहरूलाई आम सञ्चार तथा अन्तरव्यक्ति सञ्चारका माध्यमबाट समुदायसम्म प्रवाह गर्न सकिन्छ । यी सन्देशहरूले समुदायलाई खानेपानी, सरसफाई, फौलनसक्ने महामारी, स्वास्थ्य, बासस्थान, सरक्षा, खाद्यान्न तथा पोषण आदिको बारेमा जानकारी दिई वर्षायामसँगै आउने विपद्का लागि पूर्व तयारी गर्न मद्दत गर्दछ ।

### वर्षा अगावैको पूर्वतयारी (MONSOON PREPAREDNESS)

- रेडियो, टेलिभिजन वा अन्य सञ्चारका माध्यमहरूबाट मौसम सम्बन्धी जानकारी पहिलानै लिईराख्नुपर्छ । पानी कहिले, कहाँ र कतिपर्छ भन्ने पहिला नै थाहापाई राखेमा पूर्व तयारी गर्न सकिन्छ । यसले बाढी र पहिरोबाट बच्नका लागि सावधानी अपनाउन सहयोग गर्छ ।
- आफ्नो गाँउ वा समुदायमा बाढी र पहिरो आउनसक्ने ठाँउ पहिलानै पहिचान गरीराख्नुपर्छ । साथै, सबै समुदायले बाढी, पहिरो जस्ता प्रकोपबाट बच्नका लागि सुरक्षित स्थानको पहिलानै पहिचान गरीराख्नुपर्छ ।
- वर्षायाममा खोला/नदीहरूको नजिक जानु हुँदैन । वर्षायाममा खोला वा नदीमा भेल आउने हुदाँ पौडी खेल्ने, नुहाउने वा खेल्नु हुँदैन । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीलाई पनि खोला वा नदी नजिक खेल्न वा नुहाउन वा पौडी खेल्न दिनु हुँदैन । यस्तो भेलले बगाउन सक्छ । पानीले बगाएर ल्याएका ढुङ्गा-माटाले चोट पुऱ्याउन सक्छन् । पानीमा भएका सर्पहरूले पनि टोक्न सक्छन् ।
- पहिरो आउँदा गडगडाहटको आवाज आउँछ । त्यसैले भारी वर्षा भएको समयमा पहिरो नजिकै आइरहेको छ भनी सङ्केत गर्नेगडगडाहटको आवाज सुन्नुहोस् । गडगडाहटको आवाज सुनेमा सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस् ।
- जमिन, सडक वा घरमा चिरा देखिनु, भूमिगत पानीको स्रोत धमिलो हुनु, रूख वा रिटेनिङ पर्खालहरू (retaining walls) एकातिर ढल्किनु, पहिले सुक्का हुने ठाउँमा मूल फुट्नु, खोलाहरू एक्कासी बग्न बन्द हुनु र कुनैपनि कारणविना स-साना ढुङ्गा खस्नु पहिरोको जोखिमको संकेत हो । यदि माथिका कुनैपनि संकेत देखिएमा तुरुन्त सुरक्षित स्थानमा जानुपर्छ ।

### बास (SHELTER)

- अस्थायी शिविर वा घर बनाउँदा ध्यानदिनुपर्ने कुराहरू :
  - भत्किएका वा भत्किन लागेका घर तथा संरचना नजिक अस्थायी घर वा शिविर नबनाऔं ।
  - खोला वा नदी नजिक वा पहिरो जानसक्ने ठाँउमा अस्थायी घर वा शिविर नबनाऔं ।
  - भिरालो जमिनमूनि, चट्टानमूनि तथा बाढी पहिरो आउनसक्ने स्थान नजिक पनि अस्थायी घर वा शिविर नबनाऔं ।
  - हावाहुरी चल्ने वा पानी बग्ने स्थानमा पनि बनाउनुहुँदैन । वर्षातका कारणले बाढी आउनसक्ने सम्भावनाप्रति सचेत रहनुपर्छ । बसेको ठाउँ वरिपरि कुलेसो वा नाला बनाउनुहोस् ।
  - यदि त्रिपाल बनाउँदै हुनुहुन्छ भने पानी तर्काउनकालागि त्रिपाललाई कशिलो गरी बाध्नुहोस् तथा भिरालो आकारमा निर्माण गर्नुहोस् । पालको ढोकालाई हावा तथा पानीले असर गर्न नसक्ने निश्चित गरी निर्माण गर्नुपर्छ ।
  - त्रिपाललाई भन्का लागि ठोक्दा वासरको प्रयोग गर्नुहोस् । जस्ले गर्दा पाल च्यातितने तथा प्वाल पर्ने र चुहिने कम सम्भावना हुन्छ

### खानेपानी तथा सरसफाई (WASH)

- सरसफाइको कमी वा दूषित पानी र खानेकुराको सङ्क्रमणका कारणहरूले गर्दा भाडापखाला, हैजा र श्वाशप्रश्वाश लगायत अन्य रोगहरू लाग्न सक्छ । भाडापखाला लाग्ने किटाणु दिसामा पाइन्छन् र त्यही खाना खाँदा मानिस बिरामी पर्छ । भाडापखाला लागेमा तारन्तर पातलो दिसा हुने, बान्ता हुने, पेट कटक्क काट्ने, ज्वरो आउने र शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् । भाडापखाला ज्यादै कडा भएमा दिसामा रगत पनि देखिन्छ ।



## INTER-AGENCY COMMON FEEDBACK PROJECT Nepal Earthquake 2015

- जथाभावी खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्नुहुँदैन । चर्पीमा मात्र दिशा पिसाब गनपछि । दिसा गरेपछि साबुन पानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ । यसो गर्दा आफू र अरुलाई पनि रोग लाग्न र सर्न बाट बचाउन सकिन्छ । यदि चर्पी उपलब्ध नभएमा तोकिएको ठाउँमा खाडल खनेर दिसापिसाबलाई खाडलमा पुरिदिनुपर्छ । यस्तो खाडल घर र पानीको स्रोतबाट टाढा हुनुपर्छ । शिशु/बालबालिकाको दिसा पिसाबलाई पनि चर्पीमा हाल्नुपर्छ वा खाडल खनेर त्यसमा हाली माटोले पुरिदिनुपर्छ । चर्पी सधैं सफा राख्नुपर्छ ।
- प्रायजसो वर्षायाममा पानी प्रदुषित हुने हुनाले पानी शुद्धिकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ । पानीलाई उमालेर वा फिल्टर गरेर वा पियुष, आक्वाट्याबस् वा अन्य पानी शुद्धिकरण गर्ने क्लोरिन हालेर शुद्धिकरण गर्न सकिन्छ । क्लोरिन ट्याबलेट पानीमा घोलेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ र पानीमा हालेको ३० मिनेटपछि मात्र पानी पिउनुपर्छ । आक्वाट्याबस् यत्तिकै निल्नुहुँदैन, यसो गरेमा स्वास्थ्यको लागि अत्यन्त हानिकारक हुन सक्छ ।
- राम्ररी पाकेको खाना र ताजा खाना मात्र खाने गर्नु पर्छ ।
- दिसापिसाब गरेपछि, बच्चाको दिसा धोएपछि फोहर कुरा छोएपछि, खाना खानु अघि, विरामीहरूको उपचार गर्दा उनीहरूलाई छोएपछि, बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि साबुनपानीले मिचिमिचि हात धुनुपर्छ ।
- फाडापखाल लागेमा पुर्नःजलिय भोल खानुपर्छ । पुर्नःजलिय भोल स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयम सेविकाबाट लिन सकिन्छ ।

### स्वास्थ्य (HEALTH)

- वर्षायाममा लामखुट्टेको टोकाईबाट हुने मलेरिया, डेङ्गु, जापानिज इन्सेफलाइटिस जस्ता रोगहरूको संक्रमण फैलनसक्ने संभावना बढी हुन्छ । लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्न भूल हालेर सुत्नुपर्छ, लामखुट्टे धपाउने धूप तथा औषधी प्रयोग गर्ने र सकेसम्म बाहुला भएको कपडा लगाउनुपर्छ । घर वा शिविर वरपर पानी जम्न दिनुहुँदैन ।
- नवजात शिशुहरूको विशेष हेरचाह गर्नुपर्छ ।  
क. बच्चा जन्मिएको २४ घण्टापछि मात्र नुहाइदिने  
ख. बच्चालाई न्यानो पारी आमासँगै टाँसेर राख्ने  
ग. बच्चा जन्मिएको एक घण्टाभित्रमै आमाको दूध खुवाउने र ६ महिनासम्म आमाको दूध बाहेक अन्य कुनै थप खाना नदिने  
घ. शिशुको नाभीमा क्लोराहेक्साडिन बाहेक कृही पनि नलगाउनुने । यदि क्लोराहेक्साडिन नभए नाभी सुख्खा पारी राख्ने ।

### पोषण (FOOD / NUTRITION)

- शिशु जन्मेको १ घण्टा भित्रै आमाको दूध चुसाउनुपर्छ । शिशुलाई ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ । पानी पनि खुवाउनु हुँदैन । आमाको दूधमा शिशुलाई चाहिने सबै पौष्टिक तत्व हुन्छ, र उसलाई रोग लाग्नबाट बचाउने हुनाले अन्य बट्टाको पाउडर वा फर्मुला दूध खुवाउनु हुँदैन ।
- ६ महिनादेखि २ वर्षसम्म शिशुहरूलाई आमाको दूधका साथै अन्य पोषिलो खानेकुरा खुवाइराख्नुपर्छ । गर्भवती महिला तथा सुत्केरी आमालाई साविकको भन्दा बढी खाना खुवाउनुपर्छ ।