

प्रयोग गर्ने तरिका तयार भइसकेका कुरामा ☒ लगाउनुहोस्। नभएका सामान सबैभन्दा तलको ठाउँमा लेखेर जुटाउनुहोस्।
वर्षमा एक पटक पुनः जाँचनुहोस्। परिवारका सदस्य संख्या, उमेर र मौसम अनुसार चाहिने सामान फेरिन्छ।

1. परिवारसँग छलफल गरेर गर्नुपर्ने कुरा

- ☐ ① नगरपालिकाले निकालेको जोखिम नक्सा (हजार म्याप = खतरनाक ठाउँको नक्सा) हेरेर घर वरपरको जोखिम (भूकम्प, पहिरो = पहाड वा भिर भत्किने, डुबान = पानी भरिने) जाँचनुहोस्
- ☐ ② फर्निचर भित्तामा कस्नुहोस् र झ्यालको सिसा छरिन नदिने उपाय गर्नुहोस् (विशेष गरी सुत्ने कोठामा)
- ☐ ③ सुत्ने ठाउँको छेउमा जुता (वा चप्पल) र टर्च (हाते बत्ती) राख्नुहोस् (फुटेको सिसाले चोट नलागोस् भनेर)
- ☐ ④ आश्रयस्थल र शरणस्थल जाँचनुहोस् र दिउँसो तथा राति वास्तवमै हिँडेर हेर्नुहोस्
- ☐ ⑤ विपद्को सूचना पाउने बन्दोबस्त मिलाउनुहोस् (नगरको विपद् सूचना, टेलिभिजन, रेडियो, स्मार्टफोन / विपद् एप – विदेशी भाषाका लागि "Safety tips" र NHK WORLD)। "सतर्कता तह 4" (警戒レベル4 = खतरनाक ठाउँबाट सबै जना निस्कने) घोषणा भएमा सबै जना सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस्
- ☐ ⑥ परिवारबीच सम्पर्क गर्ने तरिका निश्चित गर्नुहोस् (विपद् सन्देश डायल 171, विपद् सन्देश बोर्ड, सामाजिक सञ्जाल, टाढा बस्ने आफन्त)
- ☐ ⑦ अग्नि निभावक यन्त्र राख्नुहोस् र आगोको चेतावनी यन्त्र बज्छ कि बज्दैन जाँचनुहोस्
- ☐ ⑧ ग्यासको मुख्य ट्याप र बिजुलीको ब्रेकर कसरी बन्द गर्ने भनी जाँचनुहोस्
- ☐ ⑨ आपत्कालीन झोला र घरको सञ्चय तयार गर्नुहोस् र खाना तथा औषधिको म्याद जाँचनुहोस्

हाम्रो परिवारको नियम (छलफलको नतिजा लेख्नुहोस्)

आश्रयस्थल (खतरा हुँदा सबैभन्दा पहिले भाग्ने ठाउँ, जस्तै पार्क, खुला मैदान): _____
 शरणस्थल (घर फर्कन नसक्दा बस्ने ठाउँ, जस्तै विद्यालय, व्यायामशाला): _____
 परिवार भेट्ने ठाउँ: _____ सम्पर्क गर्ने तरिका: _____
 परिवारका फोन नम्बर: _____ टाढाको सम्पर्क (आफन्त, स्वदेशको परिवार आदि): _____
 सहयोग चाहिने सदस्य (वृद्धवृद्धा, बालबालिका, रोगी, पाल्तु जनावर आदि) र उनीहरूलाई सार्ने तरिका: _____

2. विपद् सामग्री

* उही सामान ① र ② दुवैमा आउँछ। बोकेर जाने भाग र घरमा राख्ने भाग छुट्टाछुट्टै तयार गर्नुहोस्।

① आपत्कालीन झोला (सुरक्षित ठाउँमा जाँदा बोक्ने सामान)

महत्वपूर्ण वस्तु	☐ नगद (चिल्लर पनि) ☐ परिचयपत्र (रेजिडेन्स कार्ड, राहदानी, सवारी अनुमतिपत्र आदि) ☐ माई नम्बर कार्ड र स्वास्थ्य बीमा कार्ड ☐ क्यास कार्ड ☐ महत्वपूर्ण कागजातको प्रतिलिपि (बैंक खाता किताब, बीमा आदि)
पानी र खाना	☐ पानी ☐ तुरुन्तै खान मिल्ने खाना (पोषण पूरक खाना, डिब्बाबन्द खाना आदि) ☐ कागज वा प्लास्टिकका थाल, गिलास र चप्पिटक ☐ शिशु र वृद्धवृद्धाका लागि खाना तथा दूध
औषधि र उपचार	☐ नियमित खाने औषधि ☐ औषधिको किताब (ओकुसुरी तेचो) को प्रतिलिपि ☐ प्राथमिक उपचार सामग्री (ब्यान्डेज पट्टी, पट्टी, किटाणुनाशक औषधि) ☐ दुखाइ कम गर्ने औषधि र पेटको औषधि ☐ थर्मोमिटर ☐ चस्मा वा कन्ट्याक्ट लेन्स
दैनिक सामान	☐ फेर्ने लुगा (भित्री लुगा, मोजा) ☐ तौलिया ☐ मास्क ☐ काम गर्ने पन्जा ☐ वर्षादी ☐ टिस्यु पेपर र भिजेको टिस्यु ☐ प्लास्टिक झोला ☐ बोक्न मिल्ने शौचालय (पानी बगाउन नसक्दा प्रयोग गर्ने झोला) ☐ दाँत माइने सामग्री ☐ साबुन र किटाणुनाशक तरल ☐ स्यानिटरी प्याड ☐ प्याम्पर्स ☐ भित्र लगाउने चप्पल
सूचना र उज्यालो	☐ मोबाइल फोन ☐ मोबाइल ब्याट्री (पावर ब्यांक) र चार्जिङ केबल ☐ बोक्न मिल्ने रेडियो ☐ टर्च (हाते बत्ती) ☐ अतिरिक्त ब्याट्री ☐ लेख्ने सामग्री ☐ सिट्टी
अन्य	☐ ब्याकप्याक झोला (दुवै हात खाली हुने) ☐ प्लास्टिक सिट ☐ आँखा छोप्ने पट्टी र कानको प्लग ☐ पाल्तु जनावरका सामान ☐ हेलमेट वा बोसाइ जुकिन (टाउको जोगाउने गद्देदार टोपी)

* आपत्कालीन झोला ढोकाको छेउ वा सुत्ने कोठा जस्तो तुरुन्तै बोक्न मिल्ने ठाउँमा राख्नुहोस्। बोकेर हिँड्न सकिने तौल बनाउनुहोस्। गर्मीमा गर्मीबाट बच्ने र जाडोमा न्यानो हुने सामान राख्नुहोस्।

② घरको सञ्चय (घरमै बसेर जीवन चलाउन चाहिने तयारी)

पानी र खाना	☐ पिउने पानी (प्रति व्यक्ति दैनिक 3 लिटर) ☐ भात (प्याकेटको, अल्फा राइस आदि) ☐ डिब्बाबन्द र प्याकेटका खाना ☐ कप नुडल ☐ खाजा र पोषण पूरक खाना
शौचालय र सरसफाइ	☐ बोक्न मिल्ने शौचालय (पानी बगाउन नसक्दा प्रयोग गर्ने झोला। प्रति व्यक्ति दैनिक 5 पटक × दिनको संख्या) ☐ टोइलेट पेपर ☐ फोहोर झोला र प्लास्टिक झोला ☐ भिजेको टिस्यु ☐ पानी नचाहिने ड्राइ स्याम्पु
बिजुली र आगो	☐ टेबुलमा राख्ने ग्यास चुलो ☐ ग्यास सिलिन्डर (क्यान) ☐ LED लालटिन ☐ ब्याट्री ☐ मोबाइल ब्याट्री (पावर ब्यांक)
प्रयोगको पानी	☐ प्लास्टिक पानी ट्यांकी र पानी बोक्ने झोला ☐ बाथटबमा पानी जम्मा गरेर राख्ने
दैनिक सामान	☐ कम्बल र स्लिपिङ ब्याग ☐ एक पटक प्रयोग हुने न्यानो प्याड ☐ न्याप फिल्म ☐ गम टेप ☐ काम गर्ने पन्जा ☐ पाल्नु जनावरको खाना

※ भूकम्पपछि मैनबत्ती प्रयोग नगर्नुहोस्। ढल्यो भने आगलागी हुने खतरा हुन्छ। उज्यालोका लागि LED लालटिन वा टर्च प्रयोग गर्नुहोस्।

कति तयारी गर्ने?

- परिवारका सदस्य संख्या अनुसार कम्तीमा "3 दिन"को सञ्चय गर्नुहोस्। सकिन्छ भने "1 हप्ता"को भए दुक्क हुन्छ।
- रोलिङ स्टक: दैनिक जीवनमै खानुहोस् र खाएको जति फेरि किन्नुहोस्। यसो गर्दा घरमा सधैं नयाँ खाना रहन्छ।

नपुगेका सामान / यही महिनाभित्र किन्नुपर्ने सामान

इकोमा अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संघ (इकोयु) विपद् तयारी जाँचसूची
थाहा नभएमा इकोयु, स्थानीय टोल संगठन वा नगरपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।
स्रोत : "भूकम्प र सुनामीको तयारी" (『地震・津波への備え』) अध्याय 4 आत्म-सहयोग (तालिका 2 आपत्कालीन झोलाका उदाहरण, तालिका 3 घरको सञ्चयका उदाहरण) का आधारमा तयार पारिएको