

प्रयोग गर्ने तरिका यो सूचीले दुई कुरा एकैपटक जाँचन मिल्छ: (१) परिवारसँग छलफल गर्नुपर्ने कुरा र (२) तयार गर्नुपर्ने सामान। गरिसकेका कुरामा ☒ लगाउनुहोस्, र नभएका कुरा यही महिनाभित्र जुटाउनुहोस्।

वर्षमा एक पटक अवश्य पुनः जाँचनुहोस्। परिवारका सदस्य, उमेर र मौसम अनुसार आवश्यकता फेरिन्छ। एक पटक जाँचेर मात्र पुग्दैन।

१. परिवारको बैठकमा छलफल गर्नुपर्ने कुरा

- ☐ ① जोखिम नक्सा (हजारौँ म्याप) र क्षति अनुमानबाट आफू बस्ने क्षेत्रको विपद् जोखिम बुझ्नेको छु
- ☐ ② ठूलो भूकम्पका लागि घरको सुरक्षा जाँचेको छु (घरभित्र कुन ठाउँ खतरनाक छ र कुन सुरक्षित छ)
- ☐ ③ आश्रयस्थल र शरणस्थलसम्मको बाटो दिउँसो र राति दुवै समय वास्तवमै हिँडेर हेरेको छु
- ☐ ④ घरमा भएको सञ्चय (म्याद सकिएको खाना वा औषधि छ कि छैन) र राख्ने ठाउँ जाँचेको छु
- ☐ ⑤ आपत्कालीन झोला तयार गरेको छु (मौसम र परिवारका सदस्यअनुसार सामान फेरिन्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्)
- ☐ ⑥ आगो निभाउने सामान र विपद् उपकरण तयार गरेको छु
- ☐ ⑦ विपद्को समयमा के गर्ने भन्ने निश्चित गरेको छु (वृद्धवृद्धालाई कसरी सार्ने, ग्यासको ट्याप बन्द गर्ने, बिजुलीको ब्रेकर अफ गर्ने आदि)
- ☐ ⑧ परिवारबीच सम्पर्क गर्ने तरिका निश्चित गरेको छु (विपद् सन्देश डायल १७१, विपद् सन्देश बोर्ड, सामाजिक सञ्जाल / विपद् क्षेत्रबाट टाढा बस्ने आफन्तको घरलाई सम्पर्कको माध्यम बनाउने)

हाम्रो परिवारको नियम (छलफलको नतिजा लेख्नुहोस्)

आश्रयस्थल:..... शरणस्थल:.....

परिवार भेट्ने ठाउँ:..... सम्पर्क गर्ने तरिका:.....

परिवारका फोन नम्बर / टाढा बस्ने आफन्त (सम्पर्क माध्यम):.....

सहयोग चाहिने सदस्य (वृद्धवृद्धा, बालबालिका, रोगी, पाल्नु जनावर) र उनीहरूलाई सार्ने तरिका:

२. विपद् सामग्री

* (१) विपद् उपकरण "पारस्परिक सहयोग" हो: टोल संगठन / स्वयंसेवी विपद् समूहले सम्पूर्ण क्षेत्रका लागि तयार गर्छ। (२) आपत्कालीन झोला र (३) घरको सञ्चय "आफ्नै तयारी" हो: हरेक परिवारले आफैँ तयार गर्नुपर्छ। पहिले घरमा (२) र (३) जुटाउनुहोस्, र (१) का लागि आफ्नो क्षेत्रको विपद् गोदाममा के-के छ भनी बुझ्नुहोस्।

(१) विपद् उपकरण (टोल संगठनले तयार गर्ने)

उद्धार र प्राथमिक उपचार	☐ गजबार ☐ ज्याक ☐ करौँती र अन्य सिकर्मी औजार ☐ हेलमेट ☐ भन्याङ ☐ डोरी ☐ जेनेरेटर ☐ ठूलो उज्यालो बत्ती ☐ प्राथमिक उपचार सामग्री ☐ स्ट्रेचर ☐ कम्बल ☐ पाल ☐ हिलचेयर ☐ बच्चा बोक्ने पेटी
आगो निभाउने	☐ अग्नि निभावक यन्त्र ☐ बाल्टिन ☐ बोक्न मिल्ने पम्प ☐ अग्नि नियन्त्रण झिक्का ☐ स्ट्यान्ड पाइप
सुरक्षित निकास निर्देशन	☐ मेगाफोन ☐ डोरी ☐ शक्तिशाली टर्च ☐ हिलचेयर ☐ झन्डा
खाना र पानी आपूर्ति	☐ खाना पकाउने चुलो ☐ ग्यास बर्नर ☐ ठूलो भाँडो ☐ भाँडो ☐ इन्धन ☐ पानी सफा गर्ने यन्त्र ☐ पाल ☐ लाइट ☐ सलाई ☐ प्लास्टिक सिट ☐ साना-ठूला प्लास्टिक झोला
सूचना	☐ बोक्न मिल्ने रेडियो ☐ वाकीटकी ☐ मेगाफोन ☐ सूचना पाटी ☐ लेख्ने सामग्री ☐ मेमो कागज ☐ ठूलो कागज ☐ पोर्टेबल पावर स्टेसन
घर सफा गर्ने	☐ कुचो ☐ फोहोर उठाउने ☐ टेप ☐ कार्टुन बाक्स

क्षेत्रको विपद् गोदामको स्थान:..... साँचो राख्ने व्यक्ति:.....

विपद् अभ्यासमा भाग लिएँ:..... हाम्रो क्षेत्रमा नभएका सामान:.....

(२) आपत्कालीन झोला (सुरक्षित ठाउँमा जाँदा बोक्ने)

महत्त्वपूर्ण कागजात	☐ नगद ☐ क्यास कार्ड ☐ बैंक खाता किताब ☐ व्यक्तिगत छाप (हान्को) ☐ सवारी अनुमतिपत्र ☐ स्वामित्वको प्रमाणपत्र ☐ स्वास्थ्य बीमा कार्ड ☐ माई नम्बर कार्ड
आपत्कालीन खाना आदि	☐ कन्सर्भ (डिब्बाबन्द खाना) ☐ पोषण पूरक खाना ☐ बोतलको पानी ☐ पानीको बोतल ☐ एक पटक प्रयोग हुने चप्पिटक ☐ प्लास्टिक वा कागजका थाल र गिलास ☐ क्यान खोले ☐ बोतल खोले ☐ बहुउपयोगी चक्कु ☐ च्याप फिल्म ☐ शिशु, वृद्धवृद्धा र बिरामीका लागि खाना
प्राथमिक उपचार औषधि	☐ ब्यान्डेज पट्टी ☐ ग्याज ☐ पट्टी ☐ त्रिकोणाकार पट्टी ☐ किटाणुनाशक औषधि ☐ पेटको औषधि ☐ दुखाइ कम गर्ने औषधि ☐ थर्मोमिटर ☐ ज्वरो घटाउने औषधि ☐ आँखाको औषधि ☐ नियमित खाने औषधि
दैनिक उपयोगका सामान	☐ लुगा (भित्री, बाहिरी, मोजा) ☐ तौलिया ☐ टिश्यु पेपर ☐ भिजेको टिश्यु ☐ मास्क ☐ काम गर्ने पन्जा ☐ वर्षादी ☐ लाइटर ☐ प्लास्टिक झोला ☐ किनमेल झोला ☐ स्यानिटरी प्याड ☐ प्याम्पर्स ☐ बोक्न मिल्ने शौचालय ☐ पट्याउन मिल्ने पानी ट्यांकी ☐ प्लास्टिक पन्जा ☐ ड्राइ स्याम्पु ☐ दाँत माइने सामग्री
संक्रमण रोकथाम	☐ मास्क ☐ साबुन ☐ किटाणुनाशक तरल ☐ थर्मोमिटर ☐ प्लास्टिक पन्जा ☐ तौलिया ☐ भित्र लगाउने चप्पल ☐ प्लास्टिक झोला (बाहिरी जुता राख्न) ☐ टिश्यु पेपर ☐ भिजेको टिश्यु (किटाणुनाशक)
अन्य	☐ पाङ्ग्रा भएको झोला ☐ नीलो त्रिपाल ☐ बोक्न मिल्ने रेडियो ☐ मोबाइल फोन ☐ चार्जर (ब्याट्री, सोलार, हातले घुमाउने) ☐ टर्च / एलईडी लालटिन ☐ ब्याट्री ☐ चस्मा ☐ लेख्ने सामग्री ☐ आँखा छोप्ने पट्टी ☐ महत्त्वपूर्ण सम्झनाका वस्तु ☐ पाल्तु जनावरका सामान

* आपत्कालीन झोला तुरुन्तै बोक्न मिल्ने ठाउँमा राख्नुहोस्। मौसम र परिवारअनुसार सामान फेरिन्छ (गर्मी: गर्मीबाट बच्ने सामान, जाडो: न्यानो लुगा)। वर्षमा एक पटक भित्रको सामान फेर्नुहोस्।

(३) घरको सञ्चय (घरमै बस्नुपर्दा चाहिने)

आपत्कालीन खाना	☐ पिउने पानी (प्रति व्यक्ति दैनिक ३ लिटर) ☐ डिब्बाबन्द वा प्याकेटको भात र तरकारी ☐ तुरुन्त पाक्ने सुक्खा भात (अल्फा राइस) ☐ पोषण पूरक खाना ☐ सुक्खा खानेकुरा ☐ इन्स्ट्यान्ट खाना ☐ उमेबोसी (अमिलो आलुबखडा) ☐ मसला ☐ खाजा
इन्धन	☐ टेबुलमा राख्ने ग्यास चुलो ☐ बोक्न मिल्ने चुलो ☐ ठोस इन्धन ☐ ग्यास सिलिन्डर (क्यान)
दैनिक उपयोगका सामान	☐ कम्बल ☐ स्लिपिङ ब्याग ☐ मुख धुने सामग्री ☐ ड्राइ स्याम्पु ☐ दाँत माइने सामग्री ☐ टोइलेट पेपर ☐ भाँडो ☐ केतली ☐ प्लास्टिक भाँडो ☐ बाल्टिन
प्रयोगका लागि पानी	☐ बाथटबमा पानी जम्मा गरेर राख्ने ☐ वर्षाको पानी ट्यांकी
अन्य	☐ च्याप फिल्म ☐ एक पटक प्रयोग हुने न्यानो प्याड ☐ प्लास्टिक सिट ☐ प्लास्टिक झोला ☐ पुरानो अखबार ☐ मैनाबत्ती ☐ गम टेप ☐ सिट्टी ☐ डोरी ☐ गजबार ☐ बेल्ला र अन्य औजार ☐ साइकल ☐ पाल्तु जनावरको खाना

कति सञ्चय गर्ने र कसरी चलाइरहने

• कम्तीमा "३ दिन"को सञ्चय गर्नुहोस्। नान्काई ट्रफको ठूलो भूकम्प र राजधानीमुनिको भूकम्पका लागि "१ हप्ता वा बढी" राख्नु उपयुक्त हुन्छ।

• रोलिङ स्टक विधि: दैनिक जीवनमै आपत्कालीन खाना खानुहोस्, र खाएपछि फेरि किन्नुहोस्। यसरी दोहोर्‍याउँदा घरमा सधैं नयाँ आपत्कालीन खाना रहन्छ।

यस पटकको जाँचमा नभएका सामान / यही महिना किन्नुपर्ने सामान