

「विपतको बेलाको सुविधाजनक नोट」 को प्रयोग गर्ने तरिका 「災害のときの便利ノート」の使い方》》》



1



विपत परेको बेला समस्या नपरोस भनेर, साधारण अवस्थामा सम्पर्क नम्बरहरु नोट गरेर राखेमा काम लाग्दछ। यस कागजमा 「नजिकको सुरक्षित ठाउँ」 「आफ्नो कुरा」 「महत्वपूर्ण सम्पर्क」 आदि, आफैले लेख्नुपर्ने पेजहरु छन्। परिवार वा साथीहरूसंग यसबारे छलफल गरेर लेख्नुहोस्। सुरक्षित ठाउँको बारेमा थाहा नभएमा, छरछिमेकी वा नगरपालीकामा गएर सोध्नुहोस्।

災害が起きたときに困らないように、普段から連絡先などをこのノートに書いておく役に立ちます。「近くの避難所」「わたしのこと」「大事な連絡先」など、自分で書くページがあります。家族や友だちと内容を確認して書いておきましょう。避難所の場所がわからないときは、近所の人や市役所に聞いてみましょう。

2

नोट डायरी वा पर्समा राखेर, सधैं आफूसँगै बोकेर हिड्नुहोस्। यो कागज नपट्याएको भए, लाइनको अनुसार दोबारेर सानो गरी पट्याएर राख्नुहोस्।

ノートは手帳や財布などに入れて、いつも一緒に持ちましょう。折りたたまれていない場合は、線のとおり折って小さくたたんでから入れてください。

