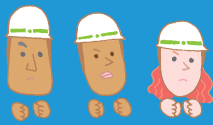


災害多言語情報

प्रकोप सम्बन्धि बहुभाषी जानकारी



भूकम्प 地震

जापान धेरै भूकम्प जाने देश हो।
जीवन रक्षा गर्ने तरिका बुझेर, तयारी गरौं।

日本は地震が多い国です。命を守る方法を知り、準備しましょう。

1 ठूलो भूकम्प गएको बेलामा

पहिले आफ्नो ज्यान जोगाउने।

●भवन भित्र भएमा,



① शुरुमा, घुँडा टेक्ने

① मसुहिकु



② टाउको जोगाउने

② अतामा ममोरी



③ हलचल नगर्ने

③ उठेकाँन

●बाहिर भएमा,

कंक्रीट-ब्लकको पर्खालहरू आदिबाट टाढा रहने र फुटेको सिसाहरू तथा खस्न सक्ने वस्तुहरू देखि सावधान रहने।

●लिफ्ट भित्र भएमा,

सबै बटनहरू थिच्ने र शुरुमा जहाँ रोकिन्छ त्यहि झर्ने।
भाग्नको लागि लिफ्ट प्रयोग नगर्ने।

●गाडि चलाउँदै गरेको भएमा,

सडकको देब्रे पट्टि गाडि रोकि स्टार्ट बन्द गर्ने।
ढोका लक नगर्ने र गाडिको चापि त्यहि राखेर आश्रय लिन जाने।

●समुद्रको नजिक भएको बेलामा,

सुनामी आउन सक्ने सम्भावन हुन्छ।
तुरुन्तै तोकिएको आपलकालीन आश्रय-स्थल वा अग्लो ठाँउ तर्फ भाग्ने।

●चट्टानको नजिक वा खोला-छहरामा भएको बेलामा,

तरुन्तै चट्टान तथा खोला-छहराबाट टाढा रहने।
पहिरो या भग्नावशेषको बहावमा सावधान रहने।

2 जब हल्लन रोकिन्छ

●सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने

ढोका र इयालहरू खोलेर बाहिर निक्कने बाटो सुरक्षित गर्ने।
आगो निभाउने।

●यात्रामा भएको बेलामा,

घर फर्कन हतार नगर्ने।
सडक या स्टेशनहरूमा भीड हुने हुनाले, सुरक्षित ठाँउमा पर्खने।

1 大きな地震が起きたとき

まずは自分の命を守る。

●建物の中にいたら

●外にいたら

ブロック塀などから離れ、
ガラス破片や落下物に注意する。

●エレベーターの中

ボタンを全部押して、最初に停止した階でおりる。
エレベーターを避難に使わない。

●車の運転中

道路の左側に停車する。
ドアをロックせず、車に鍵をつけたまま避難する。

●海の近くにいるとき

津波が起こる可能性がある。
すぐに指定された避難場所や高台に逃げる。

●崖の近く、渓流にいるとき

すぐに崖や渓流から離れる。
がけ崩れや土石流に注意する。

2 揺れがおさまったら

●安全の確保

玄関や窓を開けて出口を確保する。火の始末をする。

●外出先にいるとき

無理に急いで家に帰らない。道や駅などは混雑するので、安全な場所で待つ。

3 जानकारी सङ्कलन/सुरक्षा चेक

प्रकोप पछि तुरुन्तै फोन लाग्नलाई गाह्रो हुने।
हल्ला तथा अफवाहहरूमा विश्वास नगरि, सही जानकारी खोज्ने।

●इन्टरनेट, SNS

इन्टरनेट समाचार तथा SNS मा जानकारी चेक गर्ने।
NHK World (18 वटा भाषामा समाचार)



●बिपद् म्यासेज डायल “171”

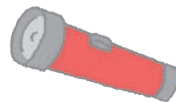
परिवार र साथीहरूको सुरक्षा पुष्टि गर्नको लागि, म्यासेज रेकर्ड तथा प्ले गर्न सकिने।

4 आपतकालीन आश्रय-स्थल

- आगलागी वा भत्किने जोखिम नभएमा घरमै बस्ने।
- आपतकालीन आश्रय-स्थलमा पानी तथा खाने कुरा प्राप्त गर्न सकिनेछ।
- आपतकालीन आश्रय-स्थलमा आवश्यक जानकारी प्राप्त गर्न सकिनेछ।
- ※ आफ्ना परिवार भेट गर्ने आपतकालीन आश्रय-स्थलको बारेमा पहिल्यै नै बुझेर राख्ने।

5 बोकेर हिड्नको लागि सामानहरू

पैसा (खुद्रा पैसा), पासबुक, हस्ताक्षर छाप “इन्कान”
पासपोर्ट, निवास कार्ड “जाइरिउ कार्ड”
बीमा कार्ड, लाइट, सलाई,
टाउकोमा लगाउने हेडलाइट,
मोबाइल फोन, मोबाइल ब्याट्री
ब्याट्री, रेडियो, औषधी



6 घरमा सधैं तयारी गरि राख्नु पर्ने कुराहरू

※ 3 दिन भन्दा बढीको लागि तयारी गर्ने।
पानी (3 लिटर प्रति दिन),
खाने कुरा (क्यान फूड, प्याकेटमै उमालेर खाने मिर्चे खाना, खाजा आदि),
पोर्टेबल ट्वाइलेट, दात माइने ब्रश,
पोर्टेबल ग्यास स्टोभ,
पोर्टेबल ग्यास सिलिन्डर,
महिनावारीमा प्रयोग हुने वस्तुहरू,
प्लास्टिक झोला,
किचनमा प्रयोग हुने र्याप,
डिस्पोजेबल वार्मर “खाइरो” आदि।



3 情報収集・安否確認

災害発生直後は電話が繋がりにくくなる。うわさを信じないで、正しい情報を探す。

●インターネット、SNS

インターネットのニュースやSNSで情報を確認する。
NHKワールド (18言語によるニュース)
<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

●災害伝言ダイヤル「171」

家族や友人の安否確認のために、メッセージの録音・再生ができる。

4 避難所

- 火災や倒壊の危険がないときは、自宅で生活する。
- 避難所では、水や食べ物をもらうことができる。
- 避難所では、必要な情報を得られる。
- ※事前に、家族で落ち合う避難所を確認しておく。



5 持ち出し用の荷物

お金 (小銭)、通帳、印鑑、パスポート、在留カード、保険証、ライター、マッチ、ヘッドライト、携帯電話、モバイルバッテリー、乾電池、ラジオ、薬

6 家にいつも準備しておくもの

※3日分より多く準備する。
水 (1日3リットル)、食べ物 (缶詰、レトルト食品、菓子など) 携帯トイレ、歯ブラシ、カセットコンロ、ガスボンベ、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、使い捨てカイロ等