

災害多言語情報

प्रकोप सम्बन्धी बहुभाषी जानकारी



प्रकोपको बेलामा आश्रय लिने तरिका 災害時の避難のしかた

"प्रकोप" बिभिन्न प्रकारका हुन्छन्। प्रकोप घट्न सक्ने या घटी सकेपछिको अवस्थामा के-कसो गर्ने भन्ने बारेमा बिचार गरौं।

いろいろな「災害」があります。災害が起こりそうなとき、起こったとき、どのように行動すればいいか考えてみましょう。



सामुद्रिक आँधी 'टाइफून'
台風



भारी वर्षा
大雨



भूकम्प
地震



सुनामी
津波



पहिरो
土砂崩れ

1 प्रकोपको बारेमा सही जानकारी प्राप्त गरौं! 災害の正しい情報を入手しましょう!



2 सुरक्षित ठाउँमा आश्रय लियौं 安全な場所へ「避難」しましょう

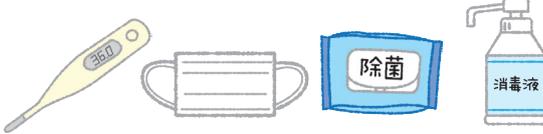
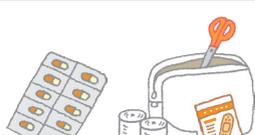
आपतकालिन आश्रय पानी, खाना, शौचालय या सहयोगी जानकारी लिन सजिलो ठाँउ हो कि होइन बुझिराखौं।

避難するところが水や食料、トイレの場所や支援の情報などが入手しやすい所かどうか確認しておきましょう。

<p>आफ्नै घरमा आपतकालीन आश्रय 自宅避難</p>	<p>आफ्नै घरमा बसेर आपतकालीन आश्रयको दिनचर्या बिताउने भन्ने बडाउछ। अपार्टमेन्ट जस्तो बलियो भवनको माथिल्लो तलामा बस्ने ब्यक्तिले आफ्नै घरमा आपतकालीन आश्रय लिने भनेर सोचे पनि ठिकै होला। खोलाको छेउछाउ या होचो भाग, ढलान जस्ता उच्च जोखिम भएको ठाउँमा बस्ने ब्यक्तिहरुले आफ्नै घरमा आपतकालीन आश्रय लिन मिल्दैन। 自宅にいながら避難生活をする事です。 マンションなどの頑丈な建物で、高い階に住んでいる人は自宅避難を考えてみるとよいでしょう。 川の近くや低い土地、斜面など危険な場所があるところに住んでいる人は自宅避難をしません。</p>
<p>गाडीमा बस्ने 車中泊</p>	<p>अस्थायी रूपमा गाडीमा नै सुत्ने-उठ्ने गर्ने खालको आपतकालीन आश्रय भन्ने बुझाउछ। अग्लो र फराकिलो ठाउँ रोजौं।लामो समय सम्म शरीर चलेन भने बिरामी पर्न सक्छ। त्यसैले समय-समयमा शरीरलाई चलाउने गरौं। गाडीको इयाल खुला गरेर ताजा हावा प्रवेश गराऔं। ढल भएको स्थान, भिरालो भाग, भत्केका भवनहरुको नजिक आदि उच्च जोखिम भएको ठाउँमा गाडी राखेर 'गाडीमा बस्ने' गर्न मिल्दैन। 一時的に車の中で過ごす避難の事です。 高くて広い場所を選びましょう。長い時間動かないと病気になることがあります。ときどき体を動かしましょう。車の窓を開けて新しい空気を入れましょう。 浸水がありそうな場所、山の斜面、倒壊した建物の近くなど危険な場所では車中泊をしません。</p>
<p>आफन्त / साथीभाई 親せき・友人</p>	<p>सुरक्षित ठाउँमा बसेका आफन्त वा साथीभाईहरु छन् भने, सो ठाउँमा आफूलाई पनि आपतकालीन आश्रय दिनको लागी भनौं। 安全な場所に頼れる親せきや友人が住んでいたら、避難させてもらいましょう。</p>
<p>आपतकालीन आश्रय-स्थल 避難所</p>	<p>यदि केहि चिन्ता लागेको छ भने, तुरुन्तै आपतकालीन आश्रय-स्थलमा जाऔं। आपतकालीन आश्रय-स्थल कहाँ छ भनेर पता लगाउएर राखौं। 不安があれば、すぐに避難所に移動しましょう。避難所がどこにあるか調べておきましょう。</p>

3 आपतकालीन आश्रय लिने बेलामा लानुपर्ने कुराहरुको बेलैमा चेक गरौं ! 避難するときの持ち出し品を確認しましょう!

तुरुन्त बोकेर हिंड्न मिल्ने गरि झोलामा मिलाएर राखौं
すぐに取り出せるようバックにまとめておきましょう

<p>स्वास्थ्य तथा सरसफाईका बस्तुहरु 衛生用品</p>	<p><input type="checkbox"/> ज्वरो नाप्ने 'थर्ममीटर' <input type="checkbox"/> मास्क <input type="checkbox"/> पुछ्ने कपडा 体温計 マスク 除菌シート</p> <p><input type="checkbox"/> स्यानीटाइजर 消毒液</p>	
<p>खाने कुरा 食料品</p>	<p><input type="checkbox"/> पिउने पानी <input type="checkbox"/> आपतकालीन खाना 飲料水 非常用食料</p> <p><input type="checkbox"/> पाउडर दुध/ दुध खुवाउने बोतल (शिशुहरुको लागि) ミルク・ほ乳びん (赤ちゃん用)</p>	
<p>औषधीजन्य बस्तुहरु 医薬品</p>	<p><input type="checkbox"/> औषधी ('मेडिसिन रेकर्ड बुक' पनि लगौं) 薬 (「お薬手帳」も持っていきましょう)</p> <p><input type="checkbox"/> फस्ट एड किट्स (पट्टी, ब्यान्डेज आदि) 救急セット (包帯・絆創膏など)</p>	
<p>महत्वपूर्ण बस्तुहरु 貴重品</p>	<p><input type="checkbox"/> स्वास्थ्य बीमा कार्ड <input type="checkbox"/> इडभिग लाइसेन्स <input type="checkbox"/> निवास कार्ड 'जाइरिउ कार्ड' <input type="checkbox"/> पासपोर्ट <input type="checkbox"/> नगद पैसा 健康保険証 免許証 在留カード パスポート 現金</p> <p><input type="checkbox"/> मोबाइल फोन <input type="checkbox"/> परिवार/ साथीभाईको सम्पर्क ठेगाना 携帯電話 家族・友人の連絡先メモ</p>	
<p>दैनिक उपभोगजन्य बस्तुहरु 生活用品</p> <p>※ आपतकालीन आश्रय-स्थलमा उपयोगी बस्तुहरु पनि समेटिएका छन्। ※ 避難所で役立つものも含まれます</p>	<p><input type="checkbox"/> प्लास्टिकको झोला <input type="checkbox"/> म्याट इत्यादि भुइँमा ओछ्याउन मिल्ने कुरा <input type="checkbox"/> टावल <input type="checkbox"/> लुगाफाटा ビニール袋 ビニールシート タオル 衣類</p> <p><input type="checkbox"/> महिनावारीमा प्रयोग हुने कुराहरु <input type="checkbox"/> सजिलै बोक्न मिल्ने पोर्टेबल ट्वाइलेट <input type="checkbox"/> सजिलै बोक्न मिल्ने पोर्टेबल रेडियो 生理用品 携帯トイレ 携帯用ラジオ</p> <p><input type="checkbox"/> टाउकोमा लगाउने हेडलाइट <input type="checkbox"/> अतिरिक्त ब्याट्री <input type="checkbox"/> मोबाइल फोनको चार्जर ヘッドライト 予備電池 携帯用充電器</p> <p><input type="checkbox"/> डायपर र दिसा-पिसाब पुछ्ने ओसिलो टिस्यु (शिशुहरुको लागि) 紙おむつ・おしりふき(赤ちゃん用)</p> <p><input type="checkbox"/> बषाको बेलामा प्रयोग हुने सामग्रीहरु (छाता, रेनकोट) 雨具 (傘、レインコート)</p>	

4 जानकारी संकलन गरौं ! 情報を集めましょう!

प्रकोप बेलामा उपयोगी एपहरुको सूची
災害時に役立つアプリを紹介します

 <p>goo विपत्ति एप (जापानी भाषामा मात्र) goo防災アプリ</p>	 <p>IOS Android</p>	 <p>विपत्ति सम्बन्धी जानकारी राष्ट्रिय आपतकालीन आश्रय-स्थल गाइड (जापानी भाषामा मात्र) 防災情報 全国避難所ガイド</p>  <p>IOS Android</p>
 <p>Yahoo! विपत्ति सम्बन्धी ब्रेकिङ न्युज (जापानी भाषामा मात्र) Yahoo! 防災速報</p>	 <p>IOS Android</p>	 <p>radiko (रेडियो एप) (जापानी भाषामा मात्र) radiko (ラジオアプリ)</p>  <p>IOS Android</p>
 <p>JNTO (जापान पर्यटन ब्यूरो) JNTO(日本政府観光局)</p>	 <p>IOS/Android</p>	 <p>बोसाइ-लग आपतकालीन खानेकुरा तथा सामानहरुको म्यादको व्यवस्थापन (जापानी भाषामा मात्र) 防災ログ~非常食・グッズの期限管理</p>  <p>IOS</p>

Multilingual Support Center Kanagawa
多言語支援センターかながわ
tel: 045-316-2770/email: kmlc@kifjp.org



発行 KIF 公益財団法人 かながわ国際交流財団
खानागावा अन्तर्राष्ट्रिय फाउण्डेशन (खानागावा इन्टरनेशनल फाउण्डेशन)
www.kifjp.org