do1thing

एउटा कुरा गर्नुहोस् भन्ने कार्यक्रमको उद्देश्य भनेको व्यक्तिहरू, परिवारहरू, व्यवसायहरू र समूदायहरूलाई सबै खतराहरूको लागि तयारी गर्न लगाई र प्रकोप स्थितिस्थापक बनाउनु हो।

उद्देश्य: विस्थापित गराउन र शरण लिन निर्देशनहरू दिइएका बेला त्यसै अनुरूप कसरी सुरक्षित हुने भन्ने बारे जान्नुहोस्।

शरण लिने

प्रकोपको समयमा तपाईंलाई विस्थापित हुन वा कुनै स्थानमा शरण लिन लगाइन सक्नेछ। आपतको आतुरीको बेला तपाईंले गरिरहेको कार्यमा ध्यान दिन गाह्रो हुन सक्छ। तपाईंको परिवारलाई सुरक्षित राख्न के गर्ने भन्ने बारे जान्नुहोस्। तपाईंको भँवरी र आगलागी सुरक्षा योजनाहरूको अभ्यास गर्नुहोस्। यदि तपाईंको परिवारले अभ्यास गरिसकेको छ भने, वास्तव मै आपत पेरको बेला तिनीहरूलाई यसो गर्न झन सजिलो हुनेछ।

अझ तयार रहन यस महिना गर्नको लागि निम्न कुराहरू मध्ये एउटा चयन गर्नुहोस्:

☐ **तपाईंको घरको उत्कृष्ट आँधि शरण पहिचान गर्नुहोस् र आफ्नो परिवारसँग त्यस शरणमा छिर्ने अभ्यास गर्नुहोस्।**

आँधिको बेला शरण लिनको लागि तपाईंको घर वा कार्यक्षेत्रमा उत्कृष्ट ठाउँ चयन गर्नु सधैं सजिलो भने छैन। धेरै नयाँ भवनहरूमा शरण लिनको लागि राम्रो क्षेत्रहरू हुँदैनन्। सम्भाव भए सम्म उत्कृष्ट आँधिको शरण पत्ता लगाउनको लागि यी नियमहरू प्रयोग गर्नुहोस्:

- झ्यालहरू र छाने खिर्कीहरूबाट टाढा रहनुहोस्
- "तल र भित्र" शरण लिनुहोस् - तपाई आफू र बाहिर बिच सके सम्म धेरै तगारोहरू राख्नुहोस् (छानालाई पनि ध्यान दिनुहोस्)
- ठूला छाना भएका कोठाहरूबाट टाढा रहनुहोस्
- सबै जनालाई पर्याप्त हुने गरि ठूलो ठाउँमा सजिलै कम्तिमा पनि 45 मिनेट सम्म बस्न सक्ने ठाउँ खोज्नुहोस्

यदि तपाई आँधि आउने क्षेत्र तिर बस्नुहुन्छ भने, तपाईंको परिवार र सम्पत्तिलाई जोगाउनको लागि तयार बस्नुहोस्। प्लाइवुड वा आँधि शटरहरूद्वारा झ्यालहरू छेक्नुहोस् जब आँधिको चेतावनी दिइन्छ-टेपको प्रयोग नगर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई विस्थापित हुन आदेश दिइएको छ भने, त्यसो गर्नुहोस्। नत्रभने, आँधि नरोकिए सम्मको लागि भित्रै झ्यालहरूबाट टाढा रहनुहोस्।

☐ सुरक्षित रूपमा कुनै स्थानमा शरण लिन सिक्नुहोस्।

रासायन पोखिएको जस्तो आपतको समयमा, तपाईलाई कुनै स्थानमा शरण लिन भनिनेछ। यसको मतलब खतरा नहटे सम्मको लागि तपाई सुरक्षित स्थानमा बस्नको लागि एउटा ठाउँ बनाउनु हो। तपाईलाई बाहिर निस्कन जोखिमपूर्ण भएको बेला कुनै स्थानमा शरण लिने आदेशहरू दिइन सकिन्छ।

सूचना - जोखिमपूर्ण वस्तुहरूको घटनामा, त्यस क्षेत्रको बासिन्दाहरूलाई बाहिर निक्लन सुरक्षित छैन भन्ने चेतावनी दिनको लागि बाहिरी चेतावनी ध्वनीहरू बजाइन सकिनेछ। आपत्कालिन जबाफकर्ताहरूले प्रभावित क्षेत्रको ढोका-ढोकमा गई, वा प्रहरी सवारी साधन वा दम्कलहरूको लाउडस्पिकरहरू प्रयोग गरि निर्देशनहरू दिन सक्नेछन्। जानकारीहरू टेलिभिजन वा रेडियो मार्फत आपत्कालिन चेतावनी प्रणालीको प्रयोग गरि दिन सकिनेछ।

जोखिमपूर्ण वस्तुको घटनाको बेला के गर्ने - रासायन निक्लिएको वा अरू जोखिमपूर्ण वस्तुहरूको घटनाको बेला गर्नु पर्ने पहिलो कुरा भनेको जानकारी प्राप्त गर्नु हो। यदि त्यस क्षेत्रमा जानकारी दिनको लागि जबाफकर्ताहरू छैनन् भने, यदि तपाईको क्षेत्र प्रभावित छ छैन र कस्तो पाइला चाल्ने भनि जान्नको लागि टेलिभिजन वा रेडियो सुन्नुहोस्। कुनै आपतको जानकारी प्राप्त गर्नको लागि कहिल्यै पनि 911मा कल नगर्नुहोस्। यदि तपाई घाइते वा सहयोगको आवश्यकतामा हुनुहुन्छ भने मात्रै 911 मा कल गर्नुहोस्।

यदि तपाईलाई कुनै स्थानमा शरण लिन भनिएको छ भने सबै ढोका र झ्यालहरू बन्द गर्नुहोस् र पङ्खाहरू र एयर कन्डिसनरहरू बन्द गर्नुहोस्। आफ्नो परिवारलाई सके सम्म कम ढोका र झ्यालहरू भएको कोठामा लैजानुहोस्। तपाईलाई झ्याल र ढोकाहरूको प्वालहरूमा तौलिया वा टेप लगाउन भनिनेछ। आपत्कालिन निर्देशनहरू ध्यानपूर्वक पालना गर्नुहोस्। ब्याटरीबाट चल्ने रेडियो लान नबिर्सनुहोस् ताकि तपाईले खतरा रोकिएक नरोकिएको थाहा पाउन सक्नुहुनेछ। त्यस घटनाको अवधिमा तपाईको क्षेत्रमा बिजुली जान सक्छ।

☐ आपत्कालिन शरण लिनको लागि झोला तयार गर्नुहोस्।

मानिसहरूला तिनीहरूको घरबाट विस्थापित गरिएपछि आपत्कालिन विस्थापन शरणहरू खुला गरिनेछन्। प्राय जसो आपत्कालिन शरणहरू अमेरिकन रेड क्रसद्वारा सञ्चालित छन्। रेड क्रस शरण भित्र:

रेड क्रसले उपलब्ध गराउनेछ	**तपाईले ल्याउनु पर्ने कुराहरू**	**शरण भित्र ल्याउन अनुमति नदिइएको**
• सुत्नको लागि ठाउँ • खाना र बोतलको पानी • आधारभूत औषधीय हेरचाहको लागि नर्स • सार्वजनिक कार्यकारीहरू मार्फत प्रकोप बारे जानकारी	• तकिया र कम्बल • तपाईको आफ्नै औषधी र औषधीय वस्तुहरू (वा तपाईले सवन गर्नुहुने वस्तु, मात्रा, र डाक्टरको नाम) • पहिचानपत्र • फेरफारको लुगाहरू • तासहरू वा पत्रपत्रिकाहरू • सहज गराउने वस्तुहरू	• हतियार वा मादक पदार्थ • घर पालुवा जनावरहरू (सेवक जनावहरू बाहेक)

रेड क्रसले कसैलाई पनि तपाईको अनुमति बिना तपाईको जानकारी उपलब्ध गराउने छैन। आपत्कालिन शरणको लागि कहिल्यै पनि शुल्क लिइने छैन।