do 1 thing

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

<u>उद्देश्य</u>: तपाईको जहान भरिका सबैले आपतको बेला प्राप्त गरेको जानकारीलाई पाउन, बुझ्न र त्यसमा कार्य गर्न सक्छन् भन्ने कुरा पक्का गर्नुहोस्।

कार्यालय, स्कूल र समुदाय

प्रकोप कुनैपनि समय आउन सक्छ। यदि तपाई घरबाट बाहिर हुनुहुन्छ भने के तपाईलाई सुरक्षित शरण लिने स्थानहरू कहाँ छ भनेर थाहा छ? के तपाईलाई आफ्नो बच्चाको स्कूल वा तपाईको कार्यक्षेत्रको लागि आपत्कालिन कार्यविधिहरू के-के हुन् थाहा छ? तपाई माथि निर्भर मानिसहरूले तपाई नभएको बेला के गर्ने भन्ने कुरा तिनीहरूलाई थाहा छ? तपाई र तपाईको आफ्नो मान्छेहरू प्रकोपको समयमा, तपाई जहाँ भएपनि, कसरी सुरक्षित छन् भन्ने थाहा गर्नुहोस्।

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

☐ तपाईको कार्यक्षेत्र वा स्कूलमा आपत्कालिन कार्यविधिहरू ठाउँमा रहेको पक्का गर्नुहोस्।

तपाईको प्रवर्तकसँग तपाई काम गर्ने भवनमा रहेको आपत्कालिन योजनाहरू बारे कुरा गर्नुहोस्। तपाईको बच्चाको स्कूल र तपाई वा तपाईको परिवारले धेरै समय बताउने ठाउँका व्यवस्थापकहरूसँग तिनीहरूसँग भएका आपत्कालिन योजनाहरू बारे कुरा गर्नुहोस्।

कार्यालय र स्कूलमा सुरक्षित रहने माध्यमहरू:

- विस्थापन मार्ग र आँधिबाट शरण लिने स्थानहरू नक्सामा चिन्ह लगाई भवनमा पोस्ट गरिएको छ छैन पक्का गर्नुहोस्।
- आपत्कालिन तालिम र अभ्यासहरूको लागि प्रोत्साहन दिनुहोस्।
- सुविधाको लागि आतप्कालिन किट सिर्जना गर्नमा मद्दत गर्नुहोस्।
- आगो नियन्त्रक र स्वचालित बाहिरी डेफिब्रिलेटरहरू (AEDहरू) रहेको ठाउँ थाहा पाउनुहोस्।

"आपत्कालिन आपूर्तीहरू" को तथ्य पानामा कार्यालय र स्कूलको लागि आपत्कालिन किटहरू सिर्जना गर्ने थप जानकारी रहेको छ।

☐ तपाई माथि निर्भर मानिसहरूको लागि आपत्कालिन किटहरू दिनुहोस् (कलेज विघार्थीहरू, बृद्ध अभिभावकहरू, आदि)।

आफ्नो लागि आफैले केही गर्न नसक्ने मानिसहरू र आफ्नो लागि आफैले गर्नु पर्छ भन्ने नसौंच्ने मानिसहरूको लागि आधारभूत आपत्कालिन किटहरू जम्मा गरेर राख्नुहोस्। तिनीहरूलाई किट भित्र के छ देखाउनुहोस् र तिनीहरूसँग प्रकोपहरू बारे कुरा गर्नुहोस्।

किटहरूमा तिनीहरूको विशेष आवश्यकताहरू पूरा भएको पक्का गर्नुहोस्। अहिलेको लागि, यदि कसैले तोकिएको औषधी सेवन गर्छन् भने, औषधी र त्यसको मात्रेको सूची समावेश गर्नुहोस्। कलेज विघार्थीको लागि, तिनीहरूसँग उपलब्ध रहेको ठाउँमा भण्डार गर्नको लागि किट पर्याप्त रूपमा सानो रहेको पक्का गर्नुहोस्।

<u>कलेज विघार्थीहरू</u>
तपाईको कलेज विघार्थीसँग प्रकोप हुने बेला कसरी सम्पर्कमा रहने भन्ने बारे कुरा गर्नुहोस्। प्रकोपको समयमा सेल फोनहरूले काम गर्दैनन् भन्ने बारे तिनीहरूलाई थाहा भएको पक्का गर्नुहोस्। तपाईसँग वा कलेज नजिकै नबस्ने एउटा आपत्कालिन सम्पर्कलाई चयन गर्नुहोस्। यदि तिनीहरूले तपाईलाई प्रकोपको समयमा सम्पर्क गर्न सकेनन् भने तपाईको विघार्थीसँग त्यस व्यक्तिलाई कल गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्।

तपाईको विघार्थीको स्कूलको प्रकोप योजनाहरू र कार्यविधिहरू थाहा पाउनको लागि तिनीहरूको कलेजको वेबसाइटमा भ्रमण गर्नुहोस्। केही कलेजहरूले आपत्कालिन समयमा कल गर्नको लागि भनि फोन नम्बर पनि उपलब्ध गराउने गर्दछ। यदि तपाईले नम्बर वेबसाइटमा पाउनु भएन भने, भर्ना कार्यालयमा कल गरि सोध्नुहोस्। त्यस नम्बरलाई तपाईको आपत्कालिन सम्पर्क सूचीमा थप्नुहोस्। यदि क्याम्पसमा आपत आइ परेको खण्डमा विघार्थीले तपाईलाई कल गर्नु पर्छ भन्ने थाहा भएको पक्का गर्नुहोस्। अनि, तपाईको विघार्थी तिनीहरूको क्याम्पसको कुनैपनि आपत्कालिन सूचना प्रणालीमा दर्ता भएको छ भनि पक्का गर्नुहोस्।

<u>बीमा</u>
यदि नीतिले तपाईको विघार्थीको सामानहरू तिनीहरू स्कूल भन्दा टाढा रहेको बेला त्यसको भर्पाई गर्छ कि गर्दैन भनि बीमा प्रतिनिधिसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईलाई थप बहालको नीति खरिद गर्नुपर्ने हुन सक्छ। तपाईको स्वास्थ्य बीमा कर्तासँग पनि तपाईको विघार्थीले स्कूलमा रहेको स्वास्थ्य हेरचाह भरपाईलाई पाउन सक्छ सक्दैन भनि जान्न जाँच गर्नुहोस्।

☐ तपाईको समूदायका अरू व्यक्तिहरूले कसरी प्रकोपसँग जबाफि कार्य गर्छन् भन्ने बारे जान्नुहोस्।

तपाईको आपत्कालिन व्यवस्थापकसँग, वा तपाईको स्थानीय प्रहरी र आगलागी विभागसँग सम्पर्क गर्नुहोस्, र तपाईको स्कूल वा कार्यक्षेत्रको आपत्कालिन योजनाहरूको समीक्षा गर्न भन्नुहोस्। त्यस हिसाबले तपाईले समय आएको खण्डमा आपत्कालिन जबाफहरूले तपाईको योजनालाई असर गर्ने छैनन् भन्ने कुरा पक्का गर्न सक्नुहुन्छ। उदाहरणको लागि, यदि तपाईको स्कूलले विघार्थीहरूलाई तिनीहरूको अभिभावकहरूले लिन नआउन्जेल कुनै स्थानमा राख्ने योजना बनाएका छन् भने, प्रहरी र आगलागी विभागले त्यस क्षेत्र सुरक्षित रहेको र अभिभावकहरू त्यस क्षेत्रमा आपत्कालिन समयमा भित्र जान सक्ने अनुमति भएको नभएको पक्का गर्नुहोस्।

बाढी, आँधि, वा अरू प्रकोपहरूको लागि यदि तपाईको समूदायसँग तोकिएको विस्थापन मार्गहरू रहेको छ छैन भनि पत्ता लगाउनुहोस्। त्यस जानकारीलाई तपाईको योजनामा समावेश गर्नुहोस्। तपाईको योजनाको सुविधामा अरू मानिसहरूबाट पनि योगदान पाउनुहोस्। विशेष गरि अपाङ्गता भएका मानिसहरूलाई समावेश गर्नु महत्त्वपूर्ण रहेको छ। तपाईले बनाउनु भएको योजना सबैको लागि कार्यान्वयन हुनेछ भन्ने कुरा पक्का गर्नुहोस्।