do 1 thing

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

उद्देश्य: तपाईंको परिवारको बेजोड आवश्यकताहरू बारे सचेत र तयार रहनुहोस्।

बजोड पारिवारिक आवश्यकताहरू

प्रत्यके जहान भिन्नै हुने गर्दछ। के तपाईको घरमा शिशु वा साना बच्चा छन्? के तपाईको घरमा कसैलाई औषधीय समस्या छ जसलाई औषधीको आवश्यकता पर्दछ? के तपाईसँग घर पालुवा जनावर छ? प्रकोप हुनु भन्दा अगाडि, तपाईको परिवार तपाईको जहानको बेजोड आवश्यकताहरू बारे कुरा गर्नुहोस्। तपाईलाई प्रकोपको समयमा चाहिन सक्ने विशेष वस्तुहरूको सूची बनाउनुहोस्।

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

☐ तपाईंको जहानको बेजोड आवश्यकताहरू पहिचान गर्नको लागि परिवार सदस्यहरूसँग बसि कुरा गर्नुहोस्।

तपाईको जहानका सदस्यहरू 72 घण्टा सम्मको लागि केही कुराहरू बिना बस्न नसक्ने के-के हुन्? यहाँ केही कुराहरूको उदाहरण छन् जस्ले तपाईको परिवारको लागि बेजोड आवश्यकताहरू सिर्जना गर्न सक्छ:

- शिशुहरू र बालबालिका
- तोकिएको औषधी (तीन दिनको आपूर्ति राख्नुहोस)
- स्वास्थ्य-सम्बन्धित आपूर्तिहरू (उदाहरणको लागि, मधुमेह रोगीलाई इन्सुलिन सुईहरू आवश्यक पर्छ, अल्कोहल वाइपहरू, र ग्लुकोमिटर आपूर्तिहरू)
- सहयोगात्मक यन्त्रहरू (चस्माहरू, केनहरू, आदि)
- घर पालुवा जनावरहरू

जब तपाई हतारमा हुनुहन्छ, साना र महत्त्वपूर्ण बस्तुहरू सजिलै बिर्सिन सकिन्छ। साधारण बस्तुहरू जस्तै डाइपर र जनावरको खानेकुरा प्रकोप पछि भेट्टाउन सजिलो नहुन सक्छ। नयाँ ब्यान्डको खानेकुरा वा फर्म्युला प्रयास गर्न, सहज वस्तुहरू नहुँदा, प्रकोतको समयमा बालबालिका र जनावरहरू दुवैलाई अझ बढि तनावग्रस्त बनाउन सक्दछ।

आगो लागेको बेला, औषधीय आपत, वा प्रकोपको समयमा के गर्ने भनि आफ्नो बच्चाहरूसँग कुरा गर्नुहोस्। तिनीहरूलाई आपत्कालिन आपूर्तिहरू कहाँ राखिएको छ, कसरी (र कहिले) 911 मा कल गर्ने, तपाईलाई आपतको बेला सम्पर्क गर्न नसके कसलाई कल गर्ने भनि थाहा भएको पक्का गर्नुहोस्।

☐ प्रकोपको समयमा घर पालुवा जनावरहरूको हेरचाह गर्नको लागि योजना बनाउनुहोस्।

तपाई घरबाट अन्त कतै रहेको बेला प्रकोप आउन सक्छ। तपाईको छिमेकलाई विस्थापित गरिन सक्छ, वा तपाई अन्त कतै अड्कीएर बस्नु परेको र घर पुग्न नसकेको अवस्था हुन सक्छ। यदि तपाई प्रकोप वा आतपको कारणले गर्दा घर जान सकि रहनु भएको छैन भने विश्वसनीय छिमेकीलाई तपाईको जनावरहरू माथि जाँच गर्न भन्न सक्नुहुनेछ। यदि तपाई घरमा नभएको बेला विस्थापित गरिएमा तपाईले तिनीहरूलाई आफ्नो जनावरहरू तिनीहरूसँगै लैजान भन्न सक्नुहुन्छ। तिनीहरू तपाईको जनावरसँग ढुक्क छन् भन्ने पक्का गर्नुहोस्, र तिनीहरूलाई कहाँबाट डोरीहरू र अरू सामग्रीहरू पत्ता लगाउने भन्ने कुरा थाहा भएको पक्का गर्नुहोस्।

याद गर्नुहोस्, घर पालुवा जनावरहरू प्राय आपत्कालिन शरणहरूमा लैजान अनुमति दिइँदैन। तपाईको स्थानीय जनाव नियन्त्रण निकाय वा दयालु समाजसँग प्रकोपको बेला तपाईको जनावरलाई शरण दिने विकल्पहरू बारे कुरा गर्नुहोस्।

☐ यदि तपाई वा तपाईको जहानमा कोहि अपाङ्ग छन् भने, तिनीहरूको लागि विस्थापन योजना तयार गर्नुहोस्।

समूदायमा आपाङ्गता भएका मानिसहरू अरू मानिसहरू भन्दा धेरै प्रभावित हुने गर्दछन्, किनभने प्राय पहुँच योग्य सेवाहरू उपलब्ध हुँदैनन्। खतराहरू जस्तै डढेलो, बाढि, र आँधिहरूले विस्थापन गराउन सक्नेछ। यदि तपाईमा अपाङ्गता छ र यस्तो हुन सक्ने क्षेत्रमा बस्नुहुन्छ भने, तपाईसँघ विस्थापन योजना भएको पक्का गर्नुहोस्:

- तपाईको समूदायले प्रदान गर्ने कुनैपनि आपत्कालिन सूचनाहरूको लागि साइन अप रहेको पक्का गर्नुहोस्। केही सूचना प्रणालीहरूले ल्यान्डलाइन फोनहरूमा मात्रै कल गर्नेछ। यदि तपाईले सेल फोन प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, तपाईले छुट्टै रूपमा साइन अप गर्न आवश्यक हुन सक्छ।

- प्याराट्रान्जिट सेवाहरू प्रकोप भएपछि उपलब्ध नहुन सक्छ। तपाईको प्याराट्रान्जिट प्रदायकसँग अहिले नै विस्थापन गरिने बेला उपलब्ध गराउने सेवाहरू बारे थाहा पाउन कुरा गर्नुहोस्।

- यदि प्याराट्रान्जित टेवाहरू उपलब्ध छैनन् भने, यदि विस्थापन गर्न आदेश दिएको खण्डमा अरू कसैलाई तपाईलाई लिन आउने व्यवस्था मिलाउनुहोस्। तपाईले तिनीहरूलाई आउन नभमे सम्म तिनीहरू तपाईलाई लिन आउने कुरालाई पक्का गर्नुहोस्। यस प्रकारले समय आएको बेला त्यहाँ कुनैपनि अन्योलको अवस्था हुने छैन। यदि तपाई आफूलाई विस्थापन गर्न सक्नुहुन्न भने, 911 लाई कल गरि तिनीहरूलाई आफ्नो स्थानको जानकारी दिनुहोस्।

- तपाईको स्थानीय रेड क्रेस खण्डसँग वा अरू संस्थाहरूसँग कुरा गर्नुहोस् जसले तपाईको समूदायना आपत्कालिन शरण उपलब्ध गराउँदछ। तपाईको आवश्यकताहरू आपत्कालिन शरणमा पूरा हुन सक्छन् भन्ने कुरा पक्का गर्नुहोस्। पहुँच योग्य द्वारहरू र बाथरूमहरू, शरणका कर्मचारीहरूसँग संवाद गर्ने माध्यमहरू, औषधीय सेवाहरू र आपूर्तिहरू, र तपाईलाई आवश्यक पर्न सक्ने उपकरण वा सहायक यन्त्रहरू बारे सौँच्नुहोस्। यदि तपाईसँग सेवक जनावर छ भने, तिनीहरूले तपाईको जनावरको लागि के उपलब्ध गराउन सक्छन्, र तपाईले आफूसँग के लिएर जानु पर्छ भन्ने बारे कुरा गर्नुहोस्। तपाईको आतप्कालिन किटमा कुनैपनि सहायक यन्त्रहरूको लागि ब्याटरीहरू वा चार्जरहरू तपाईसँग रहेको पक्का गर्नुहोस्।