

भूकम्प (भुईचालो) को समयमा के गर्ने ?

दश उपयोगी सुभावहरू:

- १) आफू र आफ्नो परिवारका लागि घरभित्र तथा बाहिर सुरक्षित ठाउँ पत्ता लगाउनुहोस् ।
- २) भूकम्पको झटका थाहा पाउने वितिकै आगोको श्रोतहरू तत्काल बन्द गरिदिनुहोस् ।
- ३) हतारमा आत्तिएर बाहिर नभाग्नुहोस्, भ्रयाल/कौसीबाट हाम नफाल्नुहोस् ।
- ४) भूकम्प पश्चात छिटो घरबाट बाहिर निस्कन सक्ने वातावरण मिलाउनुहोस् ।
- ५) टाउकोलाई सुरक्षित राख्नुहोस् र जोखिमयुक्त वस्तुबाट बच्नुहोस् ।
- ६) डिपार्टमेण्टल स्टोर वा प्रदर्शनी हल जस्ता ठूला व्यावसायिक केन्द्रमा हुनुहुन्छ भने आफ्नो सुरक्षाको विशेष ख्याल राख्नुहोस् ।
- ७) सबारी साधन चलाउँदै हुनुहुन्छ भने बायाँतर्फ मोडी पार्क गर्नुहोस् । निर्षेधित क्षेत्रमा नलानुहोस् ।
- ८) संभावित पहिरो, ढुङ्गा तथा चट्टान आदिबाट सावधान रहनुहोस् ।
- ९) सुरक्षित ठाउँतर्फ जाँदा अत्यावश्यक थोरै सामानमात्र बोकि हिँडेर जानुहोस् ।
- १०) हल्लाको पछि नलाग्नुहोस् । सही सूचनाको आधारमा मात्र कार्य गर्नुहोस् ।

सम्भावित भूकम्पबाट बच्ने उपायहरू थाहा पाई आवश्यक पूर्वतयारी गर्नुहोस् । (जस्तै: झटपट भोलाको व्यवस्था, घरको आवश्यक प्रवलीकरण)



© सर्वाधिकार भूकम्प प्रविधि
राष्ट्रिय समाज-नेपालमा सुरक्षित

आलेख संयोजक:

विष्णु हरि पाण्डे

प्रकाशक:

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल

प्रथम संस्करण: १०,००० प्रति

द्वितीय संस्करण: १०,००० प्रति

तृतीय संस्करण: १०,००० प्रति

चौथो संस्करण: ५,००० प्रति (पौष २०६७)

पाँचौ संस्करण: ६,००० प्रति (पौष २०६८)

छैठौ संस्करण: १०,००० प्रति (पौष २०७१)

चित्र तथा ग्राफिक्स:

चन्दन ध्वज राना मगर



अनौपचारिक शिक्षा राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र,
नेपालद्वारा पुनः प्रकाशित
तालिखखेल, सातदोबाटो, ललितपुर

प्रकाशन प्रति: १०००

प्रकाशन शृङ्खला:

NSET-104-2015

टोकियो महानगरपालिका
(Tokyo Metropolitan Government)
बाट प्रकाशित
"What to do during an Earthquake"
पुस्तिकामा आधारित



भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल
National Society for Earthquake Technology-Nepal (NSET)

जनचेतना अभिवृद्धी गर्ने उद्देश्यले प्रकाशन गरिएको यस पुस्तिकामा दिइएको
सुझावहरूको अवलम्बनबाट पर्ससवने असरहरू प्रति यस संस्था जिम्मेवार हुनेछैन ।

The opinions expressed herein are those of the author (s)
and do not necessarily reflect the views of the Donors."

यस प्रकाशनमा प्रस्तुत गरिएका विषय यसका लेखक (हरू) का आफ्ना
अभिव्यक्ति हुन् जसप्रति दातृसंस्थाहरू उत्तरदायी रहने छैनन् ।

भूकम्पको बेलामा उपयोग हुने १० काम

भुईँचालो जुनसुकै बेला अचानक जान सक्छ । भुईँचालोको बेला तपाईं जहाँ भएपनि सम्भावित जोखिमबाट बच्न यहाँ उल्लेखित दश कुरा जानि राख्नुहोस् ।

१) आफू र आफ्नो परिवारका लागि घर भित्र बाहिर सुरक्षित ठाउँ पत्ता लगाउनुहोस् ।

टेबुल वा अरु कुनै बलियो वस्तु मुनि जानुहोस् ।



ठूलो भूईँचालोको भट्का करिब एक मिनेटसम्म रहने र त्यसै अवधिमा विनाशकारी घटनाहरू घटिसक्ने भएकाले सो समयमा सुरक्षित रहन प्रयास गर्नुहोस् ।

घरभित्र हुनुहुन्छ भने विशेषगरी टेबुल, खाट वा अन्य दरिलो र बलियो वस्तुको मुनि बस्नुहोस् । यसरी बस्दा खाट वा टेबुलको खुट्टा समातेर टाउकोमा चकटी, तक्रिया वा बाक्लो र नरम वस्तुहरू राख्नु सम्भावित जोखिमबाट बच्ने उत्तम उपाय मानिन्छ । यदि टेबुल वा खाट नभए टाउकोमा नरम र बाक्लो वस्तु राखेर सुरक्षित किसिमले कुनै एक छेउमा उभिनुहोस् । ठूला शिशा भएका भ्याल र बाहिरी गारोभन्दा टाढा रहनुहोस् ।

२) भूकम्पको भटका थाहा पाउने वित्तिकै आगोको स्रोतहरू तत्काल बन्द गरिदिनुहोस् ।

सानै भुईँचालोमा पनि ग्याँस, मट्टितेल, डिजेल जस्ता इन्धनबाट बाल्ने चुल्हो, र हिटर तुरुन्तै बन्द गर्ने बानि बसाल्नुहोस् । वरपरका छरछिमेकीहरूलाई पनि चुल्हो, हिटर जस्ता आगोका स्रोतहरू बन्द गर्नका लागि ठूलो स्वरले अनुरोध गर्नुहोस् ।



ठूलो भुईँचालोमा आगलागीको श्रृजना भएमा दमकल तथा अग्नी नियन्त्रकहरूले पनि सम्हाल्न नसक्ने हुन्छ । शुरुमै आगो निभाएमा क्षति हुँदैन । यदि आफ्नो छेउछाउमा आगो वा आगोका मुस्रो देख्नु भयो भने सम्भव भए आफैले र नभए अन्य साथीहरूको सहयोग लिई तत्काल आगो निभाउनुहोस् ।

भुईँचालो जाँदा चुल्हो बन्द गर्ने तीनवटा मौका हुन्छन्:



क) पहिलो मौका- मूल घक्का अधिको सानो कम्पनको बेला

भुईँचालोको सानो कम्पनको अनुभव हुनासाथ आफ्नो चुल्हा, हिटर, ग्याँस आदी पनि निभाउनु होस् । छिमेकीलाई “भूकम्प, आगो निभाउ” भनेर सूचना दिनुहोस् ।



ख) दोश्रो मौका - भूकम्पको मूल घक्का पछि

मूल घक्कामा भान्साको माथिल्लो भागमा रहेका चिया पकाउने भाँडा लगायत अन्य भाँडावर्तनहरू खस्न सक्ने हुनाले त्यसतर्फ विशेष ध्यान दिदै पहिले निभाउन नभ्याएका वा बिसिएका ग्याँस तथा अन्य इन्धनयुक्त चुल्होहरू फेरी एकपटक जाँची निभाउनुहोस् । अन्य छिमेकीहरूलाई पनि निभाउनका निम्ति पुन अनुरोध गर्नुहो ।



ग) तेस्रो मौका -आगोका ज्वाला देखिनासाथ

आगो लागेको थाहापाउने बित्तिकै निभाउने प्रयास गर्नुहोस् । आगो शुरु भएको एक दुई मिनेटभित्रै यसलाई नियन्त्रणमा लिन सकिन्छ । यदि नियन्त्रण बाहिर जाने स्थिति आएमा आफु सुरक्षित तरिकाले बाहिर जानुहोस् । भान्सा अथवा प्रज्वलनशील इन्धन राख्ने कोठामा सधैँभरी एक बाल्टीन पानी अथवा अग्नीसमन यन्त्र (fire extinguisher) राखेमा सहयोगी हुन सक्छ ।

3) हतारमा आतिर बाहिर नमागनुहोस्, भ्याल/कौसीबाट हाम नफाल्नुहोस् ।

भूकम्पको लगत्तै घरबाहिर पनि धेरै जोखिम हुने हुनाले धैर्य गरी उपयुक्त अवसरसम्म पर्खनुहोस् ।



भूकम्पको बेला घरका सिसा, ढुङ्गा, माटो, काठ, जस्तापाता, भिङ्गटी, टायल, गमला, पानी ट्याङ्की आदि खसेर धेरै दुर्घटना हुने हुनाले त्यसतर्फ विशेष ध्यान दिनुहोस् । बाहिर निस्किएर जोखिम नमोल्नुहोस् । यसैगरी पक्कीघर तथा पर्खालको पनि ईटा, ढलान खस्ने तथा बिम, पिलर ढल्ने र अरु धेरै वस्तुहरु भर्ने सम्भावना रहेकाले त्यसतर्फ नजानुहोस् । भूकम्पको समयमा कौसी/भ्यालबाट बाहिर कहिल्यै पनि हाम नफाल्नुहोस् ।

8) भूकम्प पश्चात छिटो घरबाट बाहिर निस्कन सक्ने वातावरण मिलाउनुहोस् ।

आपत्को बेलामा भाग्ने पूर्वयोजना बनाउनुहोस् ।



भुईँचालोको असरले ढोका त्रिपट भई कोठाभित्रका मान्छे थुनिएर बाहिर निस्कन नसक्ने हुन्छ त्यसैले सम्भव भएमा भूकम्पको धक्का महसुस हुनासाथ नजिकैको ढोका खोली खुल्लै छाडी दिनुहोस् ।

- ५) टाउकोलाई सुरक्षित राख्नुहोस् र जोखिमयुक्त वस्तुबाट बच्नुहोस् ।
घर लगायत अगला स्थानहरूबाट खस्न सक्ने वस्तुहरूदेखि होसियारी अपनाउनुहोस् ।



ठूलो भुईँचालो जाँदा जमीनमा आउने भट्टका वा कम्पनले गर्दा सोभो उभिन गाह्रो हुनसक्छ । त्यसबेला बलिया, दह्रो लाग्ने नजिकैका घर वा पर्खाल अथवा गेटको छेउमा अडेस लाग्न जाने उत्तम उपाय लाग्नसक्छ । तर विगतका भूकम्पमा यस्ता पर्खाल लडेर थुप्रै मान्छेको मृत्यु भएको घटना छन् । त्यसैले ठूलो भूकम्पका बेला सिमेन्ट ब्लक वा ईटाका पर्खाल अथवा गेट पिलर छेउमा नजानुहोस् । सकेसम्म नजीकैको खुला ठाउँमा जानुहोस् ।

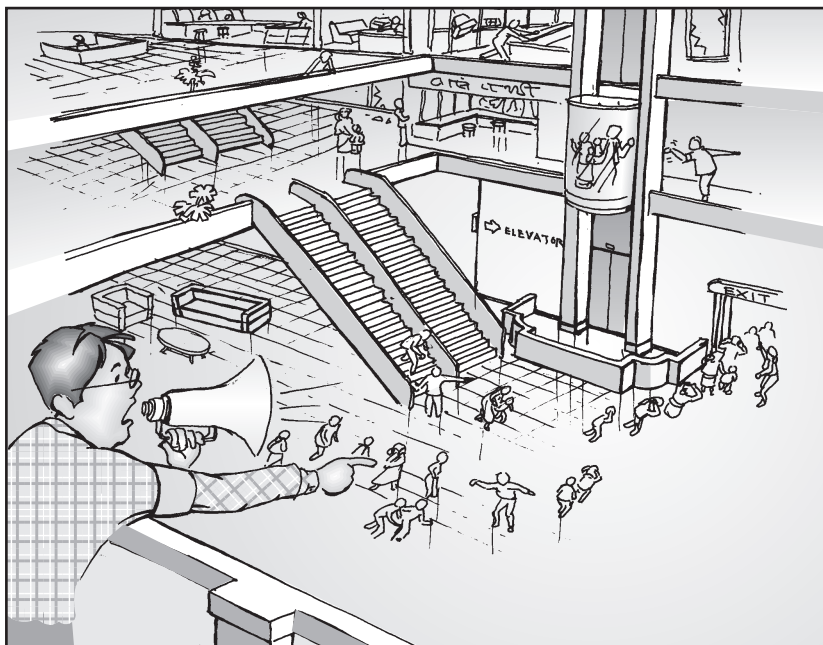


व्यवसायिक एवं कार्यालय भवनहरूका भ्याल तथा ढोकाका सिसा फुटेर, होर्डिङबोर्ड, साइनबोर्ड अथवा अन्य त्यस्तै सामान खसेर दुर्घटना हुन्छ ।

त्यसैले भूकम्पको बेला ती स्थानहरूमा रहँदा वा हिँड्दा आफूसंग भएका भोला वा अन्यवस्तु टाउकोमा राखि कम्तिमा टाउको बचाउनुहोस् । मजबुत हिसाबले भूकम्पको ख्याल गरि बनाइएका अफिस हाताभित्र हुनुहुन्छ भने अफिस भवन भित्र छिर्नु उपयुक्त हुनसक्छ ।

६) डिपार्टमेण्टल स्टोर वा प्रदर्शनी हल जस्ता ठूला व्यावसायिक केन्द्रमा हुनुहुन्छ भने आफ्नो सुरक्षाको विशेष ख्याल राख्नुहोस् ।

आपत्त्वपत्मा धैर्य नगुमाउनुहोस् र अनावश्यक रूपमा उत्तेजित नहुनुहोस् ।



धेरै मानिस जम्मा हुने डिपार्टमेण्टल स्टोर, फिल्म हल, सभा भवन जस्ता केन्द्रमा रहँदा त्यहाँको सुरक्षाको अवस्था हेरी आफुलाई सुरक्षित राख्नुहोस् । भूकम्पको बेला यस्ता ठाउँमा आगलागी भई तुरुन्तै धुवाँले भरिन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा भुईँमा घिसिँदै तुरुन्त बाहिर निस्कनुहोस् ।

यदि लिफ्टमा हुनुहुन्छ भने ...

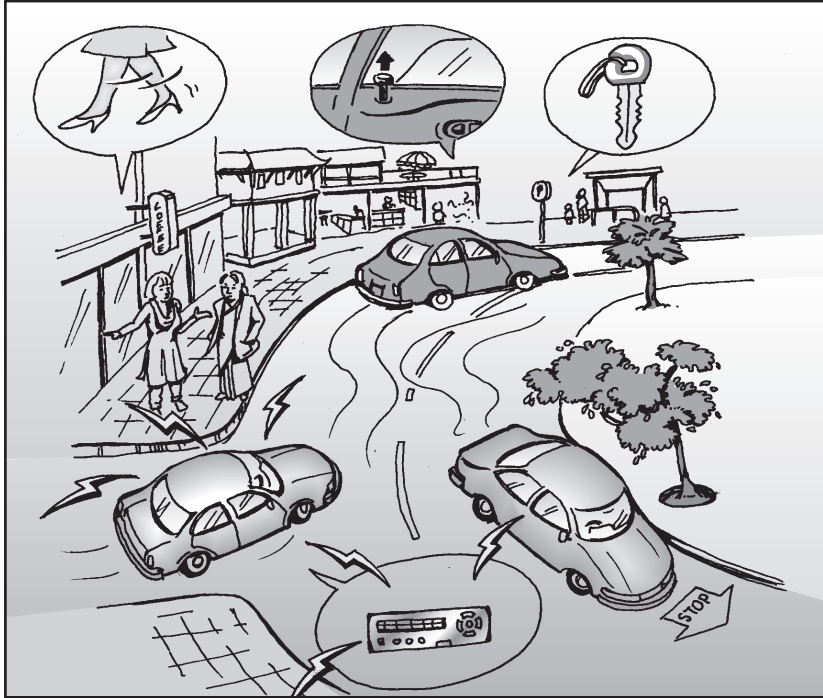


आधुनिक ठूला भवनहरूमा जडिएका लिफ्टको प्रयोग भुईँचालोको समयमा गर्नु हुँदैन । यदि भुईँचालोको समयमा लिफ्टमै हुनुहुन्छ भने प्यानलमा भएका सबै बटन थिच्नुहोस् । लिफ्ट रोकिएपछि तुरुन्तै बाहिर निस्किएर सुरक्षित स्थानतर्फ लाग्नुहोस् ।

उक्त समयमा दुर्घटनावस लिफ्टमै अडकिएमा वा थुनिएमा लिफ्टमा जडिएका आन्तरिक फोनको प्रयोग गरि प्रबन्धकसंग सम्पर्क गर्नुहोस्, सहायता माग्नुहोस् र नआत्तिनुहोस् ।

७) सवारी साधन चलाउँदै हुनुहुन्छ भने बायाँतर्फ मोडी पार्क गर्नुहोस् ।
निषेधित क्षेत्रमा नलानुहोस् ।

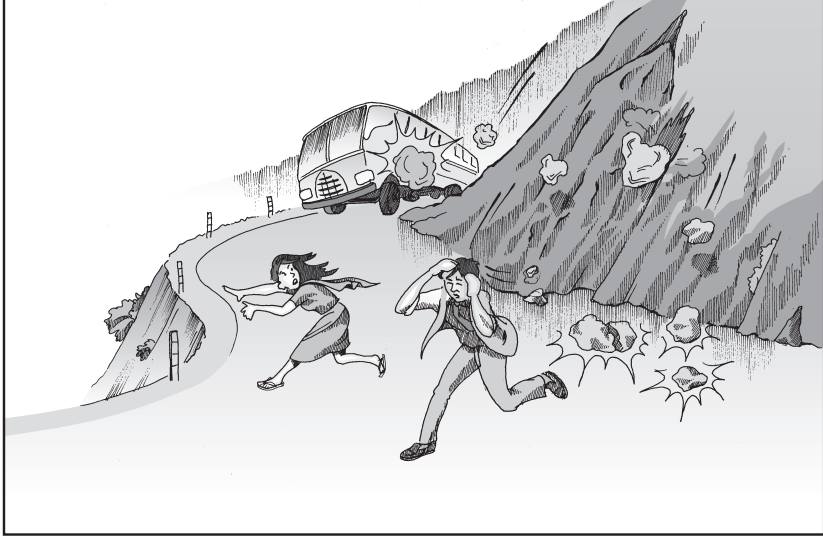
निषेधित क्षेत्रमा सवारी साधन नहाँक्नुहोस् । सवारी साधनको रेडियोबाट प्रसारण भएको निर्देशन पालना गर्नुहोस् ।



ठूला भूकम्पको बेला गाडिको टायर पंचर भएको जस्तो भान हुन्छ । पाइग्रा तपाईंको नियन्त्रण बाहिर हुने र स्टेरिङ्ग चलाउन गाह्रो हुने हुन्छ । यस्तो बेलामा सडकका चोकतिर नगई तुरुन्त बायाँ मोडि गाडि रोक्नुपर्छ । सडकको बीच भाग आकस्मिक वाहन तथा मान्छेका निम्ति खुला रहन दिनुहोस् ।

भूकम्पको बेला सडकमा क्षति हुन गई धेरैजसो बाटोहरु बन्द हुन्छन् । त्यसकारण ट्राफिक पुलिस अथवा रेडियोबाट प्रसारण भएको ट्राफिक निर्देशन पालना गर्नुहोस् । यदि तपाईं आफै उद्धार कार्यमा लाग्नुपर्ने भएमा गाडिको सिसा बन्द गर्नुहोस् र गाडिको साँचो कारमै छाडेर ढोका खुल्लै छाडी उद्धारमा जुट्नुहोस् । आपत्मा तपाईंको गाडीले उद्धारमा सहायता पुऱ्याउन सक्छ ।

- c) पहिरो, ढुङ्गा तथा चट्टान आदीबाट सावधान रहनुहोस् ।
जोखिम क्षेत्रबाट टाढा रहनुहोस् ।



भुईँचालोको बेला पहाडी इलाकामा पहिरो जान सक्छ, होस् पुऱ्याउनुहोस् । तपाईँ पहरा मुनि हुनुहुन्छ भने खस्न सक्ने ढुङ्गाबाट बच्नुहोस् । अती भिरालो ठाउँतिर नजानुहोस् ।

भूकम्पको बेला पहिरो आदि चलेर बाटोघाटो थुनिएको र जोखिमपूर्ण हुन सक्ने भएकाले केटाकेटी, र विशेष गरेर स्कूलका छात्रछात्रा तथा अन्य अशक्तहरुलाई गाउँबाहिर जान नदिनुहोस् ।

८) सुरक्षित ठाउँतर्फ जाँदा अत्यावश्यक थोरै सामानमात्र बोकि हिंडेर जानुहोस् ।

महिला, केटाकेटी, बुढाबुढी र अशक्तहरुलाई विशेष प्राथमिकता दिई सहयोग गर्नुहोस्, सद्भाव दर्शाउनुहोस् ।

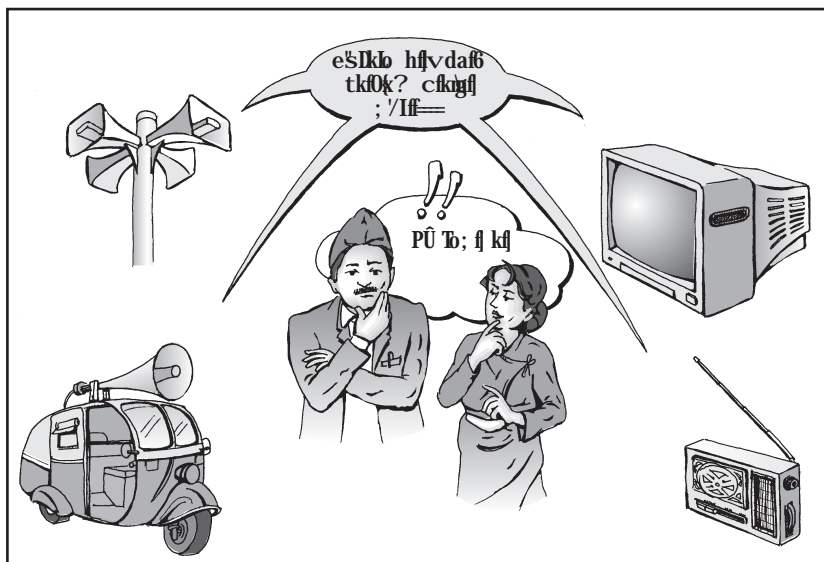


तपाईंको नगरपालिका अथवा वडा कार्यालयले भूकम्पको लागि उद्धार क्षेत्र तोकेका हुनसक्छन् । उद्धार क्षेत्रमा जाँदा आफ्नो परिचयपत्र, चेकबुक जस्ता अत्यावश्यक कागजात र आपत्कालीन सामान जस्तै टर्चलाइट, मोबाइल फोन, रेडियो सेट तथा दैनिक सेवन गर्ने औषधि बोकेर पैदल हिंडेर जानुहोस् ।

त्यो बेला छिमेकीहरुसंगको सहकार्य अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । त्यसकारण उद्धार क्षेत्र तर्फ लाग्नु अगाडी सबै छिमेकी पायक पर्ने एक स्थानमा भेला हुनुहोस् र कसो गर्दा राम्रो हुन्छ भन्ने विषयमा निर्णय लिनुहोस् । अनावश्यक गर्ल्फति नगर्नुहोस् ।

१०) हल्लाको पछि नलाग्नुहोस् । सही सूचनाको आधारमा मात्र कार्य गर्नुहोस् ।

रेडियो तथा प्रकोप व्यवस्था सम्बन्धी निकायको सूचनालाई आधार मान्नुहोस् ।



प्रलयकारी भुईँचालो जाँदा मनोवैज्ञानिक हिसाबले मानिस त्रसित भइरहेको हुन्छ । यस किसिमको भयावह परिस्थितिमा सहि र भरपर्दोमात्र सूचना तथा जानकारी लिई काम गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

यस्तो बेलामा साना र हलुका रेडियोबाट वास्तविक सूचना प्राप्त गर्न सकिन्छ । स्थानीय गाउँ या नगरपालिका, प्रहरी, दमकल, अस्पताल, प्रकोप न्यूनिकरण इकाई जस्ता निकायहरुबाट प्राप्त सूचना भरपर्दा हुन्छन् ।

अनधिकृत व्यक्तिहरुको भनाईमा विश्वास नगर्नुहोस् ।

घरमा गैर-संरचनात्मक भूकम्पीय सुरक्षा बढाउन तल भनिएका काम गर्नुहोस् ।

- १) कोठामा सुत्ने खाट (ओच्छ्रयान) राख्दा निम्न कुरा विचार गर्नुहोस् ।
खाट,
 - ठूला भ्यालको छेउमा नपरोस् ।
 - भ्रुण्डएका बत्तिको मुनि नपरोस् ।
 - ऐना छेउमा नहोस् ।
 - गह्रौं र ठूला फ्रेम, पेन्टीङ्गको तल नहोस् ।
 - थुप्रै सामान भएको दराजको छेउ नपरोस् ।
- २) भ्रुण्डने बत्ति, प्लान्ट आदिमा फन्के अंकुश (close hook) को प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ३) दराजको माथि भएका सबै गह्रौं वस्तुहरु हटाउनुहोस् ।
- ४) वोतल, शिशि जस्ता फुट्नसक्ने सामानहरु दराजको तल्लो खण्डमा मात्र राख्नुहोस् ।
- ५) आगोको छेउ (नजिकै) ज्वलनशील पदार्थ नराख्नुहोस् ।
- ६) घरबाहिर निस्कने मूलढोका र घरको मूलढोकातर्फ जाँदा अवरोध गर्नसक्ने दराज, स्ट्याण्ड आदि कुरा अन्यत्र सार्नुहोस् ।
- ७) आलमारी, किताब दराज जस्ता अग्ला फर्निचर र रेफ्रिजरेटर, वासिङ्ग मेसिन जस्ता गह्रौं सामानलाई भित्तामा नट-बोल्डले कस्नुहोस् ।
- ८) टि.भि., कम्प्युटर आदिलाई टेपको सहायताले टेबलमा जमाउनुहोस् ।
- ९) ऐना, तस्वीरको फ्रेम आदिलाई गारोमा अड्काउनुहोस् ।
- १०) छानाका भिगटीलाई नखस्ने गरी अंकुश लगाउनुहोस् ।

"घुँडा टेकी गुँडुल्की, ओत लागी समात" (Drop, Cover, and Hold on) के हो ?

भविष्यमा कुनै पनि बेला नेपालमा ठूलो भुईँचालो आउनसक्छ । भुईँचालो आउँदै गर्दा सुरक्षित तवरले बस्न सक्तियो भने हाम्रो ज्यान जोगिन्छ । भुईँचालोबाट जोगिन घर, कार्यालय वा विद्यालयभित्र रहँदा गरिने अति प्रभावकारी उपाय मध्ये "घुँडा टेकी गुँडुल्की, ओत लागी समात" (Drop, Cover, and Hold on) हो भन्ने विश्वभरी मान्यता छ । भूकम्पबाट सुरक्षित रहन हामी सबैले यो उपाय सिक्नु, जान्नु र गर्नु आवश्यक छ ।



Drop दुवै घुँडा, कूहिना टेकेर थचक्क बस्ने:

मानिसले Drop गर्नु भनेको दुवै घुँडा, कूहिना टेकेर भुईँमा गुँडुल्किएर थचक्क बस्ने र टाउको जोगाउँदै आफ्नो शरीरलाई सकभर सानो बनाउनु हो ।



Cover ओत लाग्नु:

घोप्टीएर घुँडा टेकी बस्दा टाउको र मेरुदण्ड जोगाउन कुनै बलियो सामग्रीको ओत लागी उछिटिएर आएका वा खसेका वस्तुहरुबाट बच्नु हो । बलियो सामग्री नभएको खण्डमा दुवै हातको पञ्जाले टाउको र गर्धन छोप्ने ।



Hold on समात्नु:

भुईँचालोको बेला ओत दिने वस्तु वा आफु नै हतियनुबाट जोगिन ओतलाई बलियो गरी समात्नु तथा शान्त भई बस्नु हो ।

यसरी हेर्दा "Drop, Cover, and Hold on" को नेपाली रुप "घुँडा टेकी गुँडुल्की, ओत लागी समात" हुन्छ ।

केही सेकेण्डमै गइसक्ने भुईँचालोको बेला आफ्नो नजिकको सुरक्षित ठाउँमा "Drop, Cover, and Hold on" गर्न सक्तियो भने चोटपटकबाट बचन तथा ज्यान जोगाउन सकिन्छ । "घुँडा टेकी गुँडुल्की, ओत लागी समात" अभ्यास बारम्बार गरी यस ज्ञानलाई अन्तर्मनमा सदैव तयारीको अवस्थामा राखेमात्र भूकम्पको बेला स्वतःस्फूर्त तवरमा यो काम गर्न सकिन्छ । "Drop, Cover, and Hold on" को अभ्यास हामी सबैले वर्षको कठितमा एक पटक अवश्य गरौं ।







NRC- NFE

प्रकाशक

अनौपचारिक शिक्षा राष्ट्रिय स्रोत केन्द्र, नेपाल
National Resource Center for Non-Formal Education (NRC-NFE), Nepal

तालिखखेल, सातदोबाटो, ललितपुर

फोन नं. : ९७७-१-५१५२२९६/५१५२४२७, फ्याक्स नं. : ९७७-१-५१५२३८९

पो.ब.नं. : २७० पाटन, ललितपुर, ईमेल: nrc-nfc@acculre.wlink.com.np

वेबसाइट: www.nrc-nfe.org.np



National Federation of UNESCO

Associations in Japan

को सहयोगमा प्रकाशित



भूकम्प प्रतिधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल
National Society for Earthquake Technology-Nepal (NSET)

पो.ब.नं. १३७७५, सैवु गा.वि.स., वडा नं. ४,

भैंसेपाटी आवास क्षेत्र, ललितपुर नेपाल

फोन नं.: (९७७-१) ५५९१०००, फ्याक्स नं.: (९७७-१) ५५९२६९२

ई-मेल: nset@nset.org.np, वेब साइट: www.nset.org.np