Nepali | नेपाली

आवश्यक सामग्रीहरू प्याक गरेर

आपत्कालीन अवस्थाको लागि तयार रहनुहोस्

जीवन बचाउने योजना

घरको आपत्कालीन सामाग्री (किट)

घरको आपत्कालीन किट राख्नाले तपाई कुनै पनि आपत्कालीन अवस्थाका लागि तयार हुनुहुन्छ भनी सुनिश्चित गर्छ।

घरको आपत्कालीन किट भनेको आपत्कालीन अवधिमा र आपत्कालीन अवस्था पछि जीवन बचाउने एउटा महत्त्वपूर्ण तत्व हो। तपाईंलाई चाहिने समानहरूको सूची बनाउनका लागि तपाईंको परिवार वा तपाईंको व्यक्तिगत सहायता सञ्जालसँग भेटघाट गर्नुहोस्। संभवत: तपाईंसँग धेरै आवश्यक वस्तुहरू तपाईंको घरमै छन्।

तपाईंको किट पूरा नभएसम्म यस कामलाग्ने जाँचसूची (चेकलिस्ट) लाई फ्रिजमा राख्नुहोस्!

सुझाव गरिएका जीवन बचाउने समानहरू:

☐ बत्ती

सुझाव!

- टर्चमा ब्याट्रीहरू नराख्नुहोस् र तिनीहरूलाई हरक छ महिनामा जाँच गर्नुहोस्।
- बटारेर बाल्ने टर्चहरू राख्ने विचार गर्नुहोस् जसका लागि ब्याट्रीहरू आवश्यक पर्दैनन्।

☐ नगद

TIP!

- कुनै पनि आपत्कालीन अवस्थाको प्रारम्भिक चरणहरूमा ए.टी.एम.हरू र बैंकहरू सञ्चालन नहुन सक्छन्।
- केही नगद राख्नाले आधारभूत र जरूरी आवश्यकताहरू पूरा गर्न मद्दत मिल्छ।

☐ पानी

TIP!

- अधिकारीहरूले पानी पिउन सुरक्षित छ भनेर सल्लाह नदिएसम्म आपत्कालीन अवस्था पछि धाराको पानी कहिल्यै पनि नपिउनुहोस्।
- पानीलाई 12 महिनासम्म हावा नपस्ने भाँडाहरूमा भण्डार गर्न सकिन्छ। पानी पछिल्लो पटक कहिले परिवर्तन गरियो भनेर नामपत्र लगाउनुहोस्।

☐ रेडियो (ब्याट्रीबाट चल्ने)

TIP!

- आपत्कालीन अवस्थामा प्राय: रडियो नै जानकारीको लागि उत्तम स्रोत रहन्छ।
- तपाईंको स्थानीय रडियो र अन्य स्थानीय सेवाहरूको फ्रिक्वेन्सीहरू टिपेर राख्नुहोस्।
- ब्याट्रीबाट-संचालित र बिजुलीमा भर नपर्ने रडियो चयन गर्नुहोस्।

क्यानबेरालाई सुरक्षित राख्न ACT एम्बुलेन्स सेवा, ACT अग्नि तथा उद्धार, ACT ग्रामीण अग्नि सेवा र ACT राज्य आपतकालीन सेवाले ACT आपतकालीन सेवा एजेन्सीको रूपमा मिलेर काम गर्छन्।

☐ प्राथमिक उपचारको किट

TIP!

- घरको वा गाडीको लागि प्राथमिक उपचारको किट खरीद गर्नुका साथै, प्राथमिक उपचारको तालिम लिनु पनि एउटा राम्रो विचार हो।

☐ सुरक्षात्मक कपडा / कम्बलहरू

TIP!

- लामा बाहुला भएका लुगाहरू र प्राकृतिक फाइबरबाट बनेका प्यान्ट राख्ने विचार गर्नुहोस् र मौसमहरू याद राख्नुहोस्।
- मजबूत जुत्ता वा बुटहरू र उच्च सुरक्षा दिने (हेभी-ड्युटी) पन्जाहरू प्याक गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- सनस्क्रीन, कीराहरू भगाउने क्रिम, र टाउको घाँटी सबै ढाक्ने टोपी राख्न याद गर्नुहोस्।

☐ विशेष चिकित्सकीय आपूर्तिहरू वा उपकरण

TIP!

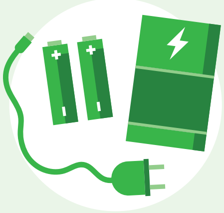
- कुन औषधीहरू वा आपूर्ति तपाईंलाई आवश्यक पर्न सक्छन् भनेर विचार गर्नुहोस् र ती समावेश गर्नुहोस्
- तिनीहरूको नाम, खुराक र तपाईंका प्रेस्क्रिप्शनका प्रतिलिपिहरू राखेर एउटा सूची बनाउनुहोस्।

तपाईंको औषधी लैजानुहोस्

तपाईंको घरको आपत्कालीन किट प्याक गर्दा चिकित्सकीय आवश्यकताहरू सबैका लागि विचार गर्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू हुन्।

तपाईंलाई चाहिन सक्ने कुनै पनि औषधीहरू 14 दिनलाई पुग्ने गरि राख्ने योजना बनाउनुहोस्।

☐ चार्जरहरू



TIP!

- तपाईंको फोनको लागि चार्जर वा चार्ज गरिएको ब्याट्रीको प्याक राख्नुहोस्।
- साथै एउटा पुरानो ल्याण्डलाइन फोन राख्ने विचार गर्नुहोस् जुन बिजुलीमा निर्भर हुँदैन – बत्ती जाँदा पनि तपाईंको टेलिफोन आदानप्रदान चालु रहन सक्छ।

☐ जिउको सरसफाई गर्ने सामाग्री (टोइलेट्री) हरू

TIP!

- टोइलेट्रीहरू राख्दा तपाईंलाई स्फूर्त रहन मद्दत मिल्छ र तपाईंलाई नियमित तालिका भएको महसुस गराउन मद्दत गर्छ – तपाईं साफ-सफाई रहन वा नुहाउन असमर्थ हुनुहुँदा पनि।

☐ खाना

TIP!

- नाबालक बच्चाहरू, बच्चाबच्चीहरू र घरपालुवा जनावरहरू सहित तपाईंका परिवारका सबैका आवश्यकताहरूलाई याद राख्नुहोस्।
- यदि घरमा नै बस्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई लामो समयसम्म नबिग्रिने सामानहरू चाहिन्छन् जुन तयार गर्न सजिलो हुन्छ।

☐ घरपालुवा जनावरहरूका आवश्यकहरू

TIP!

- तपाईंका घरपालुवा जनावरहरूलाई पानी चाहिन्छ भन्ने कुरा याद राख्नुहोस्, र तपाईंको कुकुर वा बिरालो पंजीकृत र माइक्रोचिप गरिएका छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

☑ तपाईंलाई चाहिने अधिकांश सामानहरू सुपरमार्केट वा हार्डवेयर पसलमा पाइनेछन्।
☑ तपाईंसँग पहिले नै घरमै उपयोगी वस्तुहरू हुन सक्छन् भनेर याद राख्नुहोस्, जस्तै क्यम्पिंगका उपकरणहरू।

सुझाव गरिएका पुनः प्राप्तिका सामानहरू:

☐ महत्त्वपूर्ण कागजातहरूको स्क्यान वा प्रतिलिपिहरू

TIP!

- नियमित रूपमा यू.एस.बी.हरू वा भण्डारण गर्ने उपकरणहरू जाँच गर्नुहोस्।
- यदि आवश्यक भएमा पानी-रोधक वा आगो-रोधक डिब्बाको प्रयोग गर्नुहोस्।
- कागजातहरूका ब्याक-अप प्रतिलिपि घर भन्दा अन्त वैकल्पिक ठाउँमा भण्डारण गर्नु राम्रो उपाय हो, संभवतः कार्यस्थलका बन्द गरिएको घर्रामा, परिवारको एकजना सदस्यसँग, वा क्लाउडमा भण्डारण ग्रर।

विचार गर्नु पर्ने महत्त्वपूर्ण कागजात:

- ☐ पासपोर्टहरू
- ☐ इच्छापत्रहरू
- ☐ सवारी चालक अनुमतिपत्रहरू
- ☐ विवाह र जन्मदर्ताका प्रमाणपत्रहरू
- ☐ लालपुर्जाहरू
- ☐ धितोपत्रका कागजातहरू
- ☐ बीमाका कागजातहरू
- ☐ प्रेस्क्रिप्शनहरू
- ☐ चिकित्सकीय इतिहासहरू
- ☐ बच्चाको खोपको पुस्तकहरू

☐ तपाईंको जीवन बचाउने योजना

TIP!

- तपाईंको जीवन बचाउने योजनाको प्रतिलिपि राख्नुहोस्। तपाईंको योजनामा महत्त्वपूर्ण सम्पर्क जानकारी, चिकित्सकीय योजनाहरू र बीमाहरू समावेश हुनुपर्छ।

☐ मूल्यवान घरेलु वस्तुहरूका फोटोहरू

TIP!

- तपाईंको बीमा कम्पनीलाई सामानहरूको वर्णन गर्न आवश्यक परमा फोटोहरूले मद्दत गर्नेछन्।

☐ भिडियो र फोटोहरूका प्रतिलिपिहरू

TIP!

- तपाईंका भिडियोहरू र फोटोहरूको ब्याक-अप क्लाउडमा राखेर भौतिक स्थानको बचत हुन सक्छ र तपाईंले कुनै पनि समय / कहिँबाट पनि पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ।

- ☑ बहुमूल्य वस्तुहरू जमिनको तह भन्दा अझ माथि राम्रोसँग भण्डार गरिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्, वा पानी-रोधक डिब्बाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- ☑ तपाईंका स्क्यान वा प्रतिलिपिहरू त्यस्तो तरिकाले भण्डार गर्नुहोस् ताकि तपाईं त्यहाँबाट जानु परेमा तिनीहरूलाई छिट्टो र सजिलै निकालेर लैजान सकियोस्।
- ☑ तपाईंका महत्त्वपूर्ण कागजातहरूका लागि दिइएको ध्यान तपाईंका व्यक्तिगत भिडियोहरू र फोटोहरूमा लागू गर्न सकिन्छ।
- ☑ यदि तपाईंले आफ्ना बहुमूल्य वस्तुहरू छिट्टो निकाल्नु परमा ती तपाईंको घरमा कहाँ भण्डारण गरिएका छन् भनेर टिप्नुहोस्।
- ☑ कुनै पनि महत्त्वपूर्ण घरलु सामानहरूको फोटो खिच्नुहोस्, विशेष गरी तिनीहरूको बीमा गरिएको छ भने। आपत्कालीन अवस्था पछि कुनै पनि बीमाका दावीहरूमा सहयोग पुर्‍याउन, तपाईंको किटमा प्रतिलिपिहरू राखेर फोटोहरूलाई एउटा सुरक्षित ठाउँमा भण्डार गर्नुहोस्

तपाईंको जीवन बचाउने सामाग्री (किट) मा के छ?

प्रत्येक घर वा व्यक्तिको आपत्कालीन अवस्थामा जीवन बचाउने किट फरक हुन्छ। तपाईंको किटमा समावेश गर्ने सामानहरूका लागि यहाँ केही धारणाहरू छन्।

तपाईंका आवश्यकताहरूलाई मेल खाने गरि तपाईंको किटलाई अनुकूलन गर्नुहोस्।

ACT Government | ACT Emergency Services Agency

esa.act.gov.au/be-emergency-ready

चार सरल चरणहरू