

क्वीन्सल्याण्डमा हामी अद्भुत मौसम र जीवन शैलीको आनन्द लिन पाउँछौं। तथापि, आँधी, भूवरी, र बाढ जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरू हाम्रो वातावरणको एउटा अपरिहार्य अङ्ग बनेको छ। इतिहासले देखाए अनुसार, यिनीहरूबाट उत्पन्न खतराका सम्बन्धमा हामी शान्त भएर बस्ने जोखिम उठाउन सक्दैनौं।

अहिले नै निम्न कुराहरू गरि आपातकालीन स्थितिहरूका लागि तयार रहनुहोस्:

- तपाईंको आपातकालीन योजना तयार गर्ने;
- तपाईंको आपातकालीन किट तयार गर्ने;
- तपाईंको घर तयार गर्ने; तथा
- चेतावनीहरू सुन्दै गर्ने।

यी सामान्य कुराहरू गरेमा प्राकृतिक प्रकोपहरूका लागि तयार रहन, यसबाट बच्न, र यसको असर कम गर्न सहायता पुग्छ।

आपातकालीन योजना तयार गर्न तपाईंलाई मद्दत गर्ने चार साधारण तरिकाहरू यहाँ दिइएको छ:

1. आफ्नो समुदायमा प्रकोप व्यवस्थापनका के कस्ता व्यवस्थाहरू छन् बुझ्नुहोस्।

- तपाईंको समुदायमा सम्भवत कुन खतराले असर गर्न सक्ला? के यी खतराहरूका लागि कुनै प्रकोप व्यवस्थापन योजनाहरूबारे केही जानकारी छ?
- जानकारी तथा योजनाहरूबारे स्थानीय पुस्तकालय र स्थानीय परिषदमा गएर हेर्नुहोस्।
- स्थानीय चेतावनी सन्देश प्रणाली, घर छोड्ने (इभ्याक्यूएशन) प्रक्रिया तथा निर्धारित इभ्याक्यूएशन मार्गहरूबारे तपाईंको स्थानीय परिषदमा बुझ्नुहोस्।
- कार्यस्थल, विद्यालय, तथा शिशु स्याहार केन्द्रहरूसँग आपातकालीन स्थिति तथा इभ्याक्यूएशन योजनाहरूबारे सोध्नुहोस्। यदि उनीहरूलाई तपाईंको घरको आपातकालीन सम्पर्क विवरणहरू चाहिन्छ भने पत्ता लगाउनुहोस्।
- आपातकालीन स्थितिमा तपाईं र तपाईंको परिवारका लागि स्थानीय तहमा कस्ता सहयोगहरू उपलब्ध हुन्छन्?
 - स्थानीय सहयोग निकायहरूको सम्पर्क विवरण मागेर आपातकालीन योजनामा लेखेर राख्नुहोस्।
 - यदि तपाईंको परिवारले इभ्याक्यूएट गर्दा सहयोग चाहिएमा, स्थानीय परिषद तथा सहयोग निकायहरूबाट कस्तो सहायता पाउन सकिन्छ पत्ता लगाउनुहोस्।
- मौसम विभाग (www.bom.gov.au तथा फोन सेवा) द्वारा जारी गरिने मौसमको चेतावनीहरूसँग परिचित हुनुहोस्।

2. आफ्नो परिवारसँग सम्भावित स्थिति तथा सो अनुसार आफूले गर्नुपर्ने कामहरूबारे छलफल गर्नुहोस्।

- प्रत्येक खतरा तथा सम्भावित परिस्थितिहरूबारे छलफल गर्नुहोस्।
- प्रत्येक आपातकालीन स्थितिमा तपाईं के गर्नु हुनेछ?
- कुनै आपातकालीन स्थितिमा तपाईं कहाँ हुन सक्नु हुनेछ?
- प्रत्येक प्रकारको आपातकालीन स्थितिमा, तपाईंहरू एक-अर्कासँग कसरी सम्पर्क गर्नु हुनेछ र कहाँ भेट्नु हुनेछ त्यसबारे छलफल गर्नुहोस्।
- सामान्य आपातकालीन स्थिति चेतावनी सङ्केत (SEWS) र यो चेतावनी जारी गरिएको स्थितिमा के गर्नु पर्छ भनेर के सबैलाई थाहा छ? SEWS बारे थप जानकारीका लागि www.disaster.qld.gov.au मा जानुहोस्।
- ताजा खबर र चेतावनीहरूका लागि स्थानीय रेडियो स्टेशन सुन्नु पर्छ भनेर सबैलाई थाहा छ?
- तपाईंले इभ्याक्यूएशनको लागि पनि तयार गर्नु पर्ने सक्छ। यदि तपाईं आफ्नो घर फर्कन नसक्ने अथवा घर छाड्नु पर्ने भएमा कहाँ जानु पर्ने हो भनेर छलफल गर्नुहोस्।
- आपातकालीन स्थितिमा, भेट्ने दुईवटा ठाउँ तय गर्नुहोस् जसमध्ये एउटा घर नजिकै तथा अर्को आफ्नो टोल देखि अलिक बाहिर हुनुपर्छ जहाँ सबैजना पुग्न सक्नु।
- परिवार छुट्न गएको स्थितिमा आपातकालीन सम्पर्क गर्न तपाईंसँग नबस्ने परिवारका दुईजना (पहिलो स्थानीय तथा दोस्रो राज्य बाहिरको) सदस्य वा साथीहरू चयन गर्नुहोस्। यी व्यक्तिहरूलाई कसरी सम्पर्क गर्नुपर्छ यसबारे घरका प्रत्येकलाई थाहा हुनुपर्छ।
- परिवारका सदस्यहरूको शारीरिक स्वास्थ्य अवस्थाबारे छलफल गर्नुहोस्। तपाईंको आपातकालीन किटमा आवश्यक औषधि तथा खुराकबारे जानकारी पनि राख्नुहोस्।
- पाल्तु पशुहरूका लागि कस्तो तयारी गर्नु पर्छ त्यसबारे छलफल गर्नुहोस्।

3. तपाईंको आपातकालीन योजनामा जरुरी विवरणहरू समावेश गर्नुहोस्, जस्तै:

- आपातकालीन स्थिति तथा सम्बन्धित फोन नम्बरहरू: ट्रिपल जिरो (000); 132 500 (SES); चिकित्सा सेवा; स्थानीय परिषद; बिजुली तथा अन्य सेवा प्रदायकहरू; बिमा सेवा प्रदायकहरू; इष्टमित्रहरू।
- सम्पूर्ण परिवारको मोबाइल फोन, अन्य नम्बरहरू जस्तै कार्यालय, विद्यालय, शिशु स्याहार सेवा, साथीभाइ, छरछिमेक तथा तपाईंको घरको आपातकालीन सम्पर्क विवरण।
- तपाईंले चयन गरेको दुईवटा भेट्ने ठाउँहरूबारे जानकारी।
- कुनैपनि विशेष स्वास्थ्य स्थिति, जरुरी औषधिहरू तथा खुराक।
- तपाईंको पाल्तु पशुहरूको विवरण - वर्णन, फोटो, पशु चिकित्सक सम्पर्क विवरण, औषधि।
- स्थानीय रेडियो स्टेशन (www.abc.net.au/local) को रेडियो फ्रिक्वेन्सी, मौसम विभाग वेबसाइट (www.bom.gov.au) तथा स्थानीय चेतावनीहरूका लागि टेलिफोन मौसम सेवा।
- घरका सबै जना तयार रहने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्। एउटा आपातकालीन किट तयार गरि यसलाई एउटा सुरक्षित, भेट्ने ठाउँमा राख्नुहोस्।
- तपाईंको आपातकालीन योजनालाई नियमित हेर्ने तथा अभ्यास गर्ने (वर्षमा तीन पटक) गर्नुहोस्।
- आपातकालीन स्थितिमा ट्रिपल जिरो (000) मा कसरी फोन गर्ने यसबारे बच्चाहरूलाई सिकाउनुहोस् (मोबाइल फोनबाट 112)। आपातकालीन स्थिति प्राणघातक, नाजुक वा गम्भीर भएको जस्तो लागेमा मात्र ट्रिपल जिरो (000) मा कल गर्नुहोस्।
- घरका सदस्यहरूसँग वर्तमान प्राथमिक उपचार प्रमाणपत्र छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाईंको आपातकालीन किटमा पूरा भरिएको प्राथमिक उपचार किट समावेश गर्नुहोस्। प्राथमिक उपचार तालीम र उपकरण क्वीन्सल्याण्ड एम्बुलेन्स सेवा (www.ambulance.qld.gov.au) द्वारा उपलब्ध गरिन्छ।
- चेतावनीहरूबारे कसरी समाचार सुन्ने सबैलाई थाहा छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- सम्पूर्ण परिवारका सदस्यहरूका लागि आपातकालीन योजना चालु हुँदा हेर्ने वालेट आपातकालीन स्थिति कार्ड तयार गर्नुहोस्।
- इभ्याक्यूएशनको स्थितिमा मुख्य बिजुली, पानी तथा ग्यास आपूर्ति कहाँबाट र कसरी कन्द गर्नु भन्ने घरका सबैलाई थाहा हुनुपर्छ।
- तपाईंको आपातकालीन योजनालाई फ्रिज वा घरको सूचना पाटीमा देख्ने गरि राख्नुहोस्, परिवारका सदस्यहरू, इष्टमित्र, छरछिमेकलाई एक एक प्रति दिनुहोस् र एक प्रति आपातकालीन किटमा राख्नुहोस्।

सदा याद राख्नुहोस्

प्रकोपबारे तपाईंको तयारीमा सबै घरका सदस्यहरूलाई सामेल गर्नुहोस् ता कि कुनै आपातकालीन स्थितिको जोखिम तथा उपयुक्त कदमहरूबारे सबैलाई थाहा होस्।

आपातकालीन स्थितिका लागि तयार रहने, यसबाट बच्ने र यसको सामना गर्ने क्रममा तपाईंको परिवारले गर्ने महत्वपूर्ण काम भनेको एउटा आपातकालीन किट तयार गर्नु हो।

घरका सबै जनालाई आपातकालीन योजना राखिएको ठाउँबारे थाहा हुनुपर्छ।

कुनै आपातकालीन स्थिति आइ हालेमा के गर्नु भन्ने सबैलाई थाहा होस् भनेर प्रत्येक महिना आफ्नो घरका सम्पूर्ण सदस्यहरूसँग आपातकालीन योजनाको अभ्यास गर्नुहोस्।

यो पुस्तिकाको उद्देश्य जानकारी प्रदान गर्नु मात्र हो र यसलाई एउटा असल नियतमा उपलब्ध गरिएको छ। कुनैपनि व्यक्तिले यस पुस्तिकामा उपलब्ध जानकारीमा भरोसा गरेको कारणले भोग्नु परेको वा प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमा उत्पन्न भएको कुनैपनि हानि वा क्षति (सो का फलस्वरूप हानि वा क्षति लगायत) का सम्बन्धमा कुनैपनि व्यक्तिप्रति सामुदायिक सुरक्षा विभाग, आपातकालीन स्थिति व्यवस्थापन क्वीन्सल्याण्ड तथा राज्य आपातकालीन सेवा जिम्मेवारी रहने छैन।

© 2013 Department of Community Safety

आपातकालीन स्थितिहरूका लागि तयार रहने सम्बन्धमा थप जानकारीका लागि www.disaster.qld.gov.au मा हेर्नुहोस्।

आपातकालीन योजना



पारिवारिक सम्पर्क विवरण

नाम	मोबाइल नम्बर	इमेल ठेगाना

तपाईंहरू छुटिनु भएमा अथवा इभ्याक्यूएट गर्नुपर्ने स्थिति आएमा भेट गर्ने ठाउँ।

निकटतम भेट्ने ठाउँ	
ठेगाना	
फोन नम्बर	
इमेल ठेगाना	
अझ टाढाको भेट्ने ठाउँ	
ठेगाना	
सम्पर्क फोन नम्बर	
इमेल ठेगाना	

परिवारको निर्धारित आपातकालीन सम्पर्क विवरण

निकटतम सम्पर्कको नाम	
ठेगाना	
घर / कार्यालयको फोन नम्बरहरू	
मोबाइल फोन नम्बर	
इमेल ठेगाना	
सहर बाहिरको सम्पर्कको नाम	
ठेगाना	
घर / कार्यालयको फोन नम्बरहरू	
मोबाइल फोन नम्बर	
इमेल ठेगाना	

प्रमुख सेवा आपूर्तिहरू - आपूर्ति कसरी र कहाँबाट बन्द गर्नु

बिजुली		
ग्यास		
पानी		

महत्वपूर्ण फोन नम्बरहरू

प्रहरी, अग्नि तथा एम्बुलेन्स	000 ट्रिपल जिरो (मोबाइलबाट 112)
राज्य आपातकालीन सेवा (SES)	132 500
स्थानीय परिषद	
बिजुली सेवा प्रदायक	
स्थानीय GP वा चिकित्सकको कार्यालय	
अस्पताल	
पशु चिकित्सक	
बिमा सेवा प्रदायक	
शिशु स्याहार सेवा प्रदायक	
स्थानीय प्राथमिक विद्यालय	
स्थानीय उच्च विद्यालय	
कार्यस्थल	
कार्यस्थल	
मौसम विभाग फोन सेवा (http://www.bom.gov.au/other/voice.shtml)	
साथीहरू	
साथीहरू	
छरछिमेक	
छरछिमेक	

चिकित्सकीय जानकारी

औषधि	कसलाई चाहिन्छ र कुन खुराकमा?

यदि हामी घरमा भए कहाँ आश्रय लिने? हाम्रो पाल्तु पशुहरूलाई कहाँ आश्रय दिने?

आपातकालीन योजना अभ्यास मितिहरू (वर्षमा तीन पटक):

- _____
- _____
- _____

स्थानीय रेडियो स्टेशनको फ्रिक्वेन्सी: