|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 6 | 大雪や寒波の時の留意点 | भारी हिमपात र चिसो लहरहरू अथवा चिसो हावामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू |
| 大雪や寒波（急激に寒くなること）の時は、道路が滑りやすくなったり、電車などが止まることがあるので、外出するのはやめてください。  もし、外に出るときは、雪ですべらないように、  〇滑りにくい靴を履く  〇荷物はリュックにまとめて、両手が使えるようにする  〇ちいさな歩幅で歩く  〇靴の裏全体をつけて歩く  〇時間に余裕をもって歩く ようにしてください。  また、屋根など高い所から雪がまとまって落ちてくることがあります。頭上にも注意しましょう。  二輪車（バイクや自転車）は転倒のおそれが非常に高いため、運転しないでください。  公共交通機関を利用する場合は、普段より時間がかかり、混雑することが予想されます。運行情報や迂回ルートを確認してから行動しましょう。  いずれの移動手段でも、大雪のピーク時に行動すると、大きなケガにつながったり、帰宅困難になったりします。慎重に行動してください。 | भारी हिउँ वा चिसो छालको समयमा (अचानक चिसो मौसम) बाटो चिप्लो हुन्छ । ट्रेनहरू कहिलेकाहीं रोकिन सक्छन । त्यस्तो समयमा कृपया बाहिर नजानुहोस्।यदि तपाईं बाहिर जानैपर्ने जरुरी काम भयो भने निस्कदा हिउँमा चिप्लिन नदिनकेा लागि निम्न कुराहरुमा ध्यान दिनुहोस।  　〇चिप्लिने जुत्ता नलगाउनुहोस।  　〇सामानहरू सबै हातमा नराखी झोलामा राख्‍नुहेास्।यसले गर्दा तपाईंलाई बाटोमा हिड्दा लड्न लागेमा तुरुन्तै दुवै हातहरू प्रयेाग गरी सुरक्षीत हुन सक्नुहुन्छ।  　〇हिड्दा सानो सानो पाइलाहरू चालेर हिड्नुहेास।  　〇चिप्लिन नदिन जुत्ताकेा सबैभाग जमिनमा टेकेर हिडनुहेास।  　〇हतार नगरी बिस्तारै हिड्नुहेास। पुग्न ढिला हुने भयो भनेर नदौड्नुहोस।  साथै, उच्च स्थानहरू जस्तै छतहरुमा हिउँ जम्मा भएर हाम्रो टाउको माथि खस्न सक्छ। माथि तिरपनि विचार गरेर हिड्नुहोस।  मोटरसाइकल र साइकल जस्ता दुइ पाङग्रे साधनहरू लड्ने अथवा चिप्लिने उच्च जोखिम हुनेभएकाले नचलाउनुहोस।  यदि तपाईं यातायात प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, सामान्य भन्दा भारी हिउँ वा चिसो छालको समयमा धेरै समय लाग्ने र भीडभाड अथवा जाम हुन सक्छ। यातायात अथवा सवारी सेवाको जानकारी र घुमाउरेा बाटोहरू चेकजाँच गर्नुहोस।यातायातका साधनहरू जस्तोसुकै भएता पनि, भारी हिमपातको बेलामा यदि तपाईंले सावधानी गर्नुभएन र यातायात अथवा सबारी सेवाकेा जानकारी र घुमाउरेा बाटेाहरू बारे थाहा पाउनलाई गर्नलाई बेवास्ता गर्नुभयो भने, यसले गम्भीर चोटपटक निम्त्याउन सक्छ वा घर पुग्न गाह्रो बनाउन सक्छ।कृपया सावधानीपूर्वक अगाडि बढ्नुहोस्। |