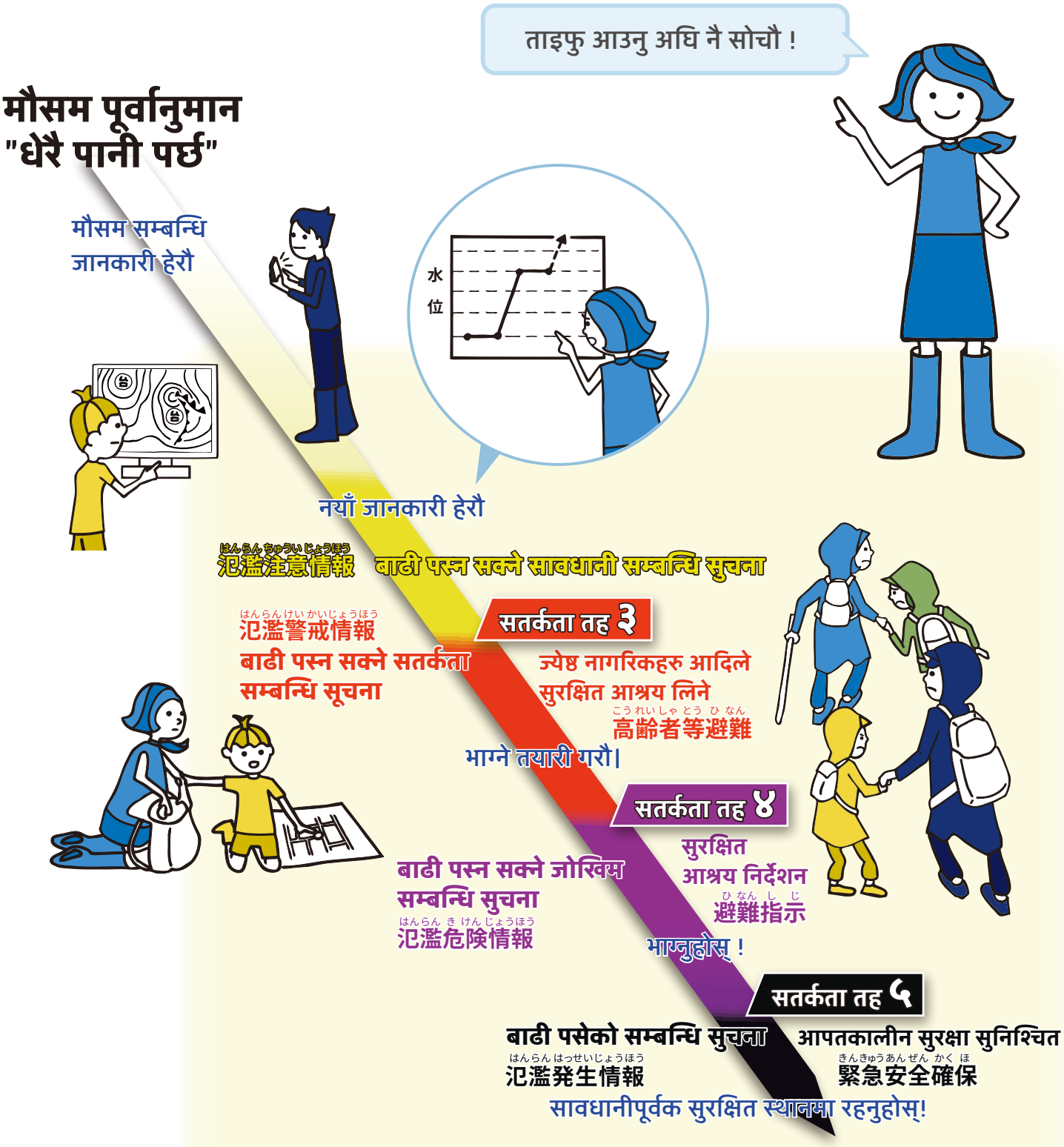
नेपाली

सबैजनाले माइ टाइमलाइन बनाऔ !

~ गाइड बुक ~



1 परिचय

01 माइ टाइमलाइनको बारेमा 1
02 माइ टाइमलाइन किन महत्त्वपूर्ण छ? 2
03 माइ टाइमलाइन बनाउने क्रम 2

2 माइ टाइमलाइन बनाऔं

01 नदीको पानी ओभरफ्लो भएको बेलामा हुने खतराहरु पत्ता लगाऔं ! 3
02 भाग्ने तयारीको बारेमा सोचौं ! 5
03 भाग्ने स्थानको बारेमा सोचौं ! 7
04 माइ टाइमलाइन बनाऔं ! 9
05 माइ टाइमलाइनमा लेख्ने तरिकाको उदाहरण 11

3 ताइफु आउनुपूर्व गर्नुपर्ने कुराहरु

01 भाग्न तयारी गरौं! 12
02 ताइफु या वर्षा सम्बन्धि जानकारी चेक गरौं ! 13
03 नदीको पानीको सतह पत्ता लगाऔं ! 14

01 माइ टाइमलाइनको बारेमा

- माइ टाइमलाइन, नदी ओभरफ्लो हुन लागेको बेलामा सुरक्षित रूपमा भाग्नको लागि प्रयोग हुने सामग्री हो। पानी पर्नु अघि कसरी भाग्ने भन्ने बारेमा सोचौं।
- "भाग्ने बन्दोबस्तिका सरसामानहरु" भनेको यस्तो सामग्री हो जसले माइ टाइमलाइन बनाउनमा मद्दत गर्दछ।
  नदीको पानी ओभरफ्लो हुनुअघि सिटी अफिस आदिले दिने जानकारी तथा आवश्यक तयारी बारेमा बुझि राखौं !
- माइ टाइमलाइन बनाएर, सुरक्षितका साथ भागौं !

02 माइ टाइमलाइन किन महत्त्वपूर्ण छ?

- प्रत्येक वर्ष, बाढी पहिरोको कारण धेरै मानिसहरूको अकालमा ज्यान जाने गरेको छ।
  यस्ता घटनाहरु घट्नुको एउटा सामान्य कारण भनेको भाग्नलाई ढिलो हुनु हो।
- सबैजना, सुरक्षित रूपमा भाग्न सक्ने गरि 'माइ टाइमलाइन' बनाऔं।

सन् २०१५ सेप्टेम्बर
कान्टो र तोहोकु क्षेत्रमा मुसलधारे पानी
(= धेरै वर्षा)

भाग्ने काम ढिला भयो

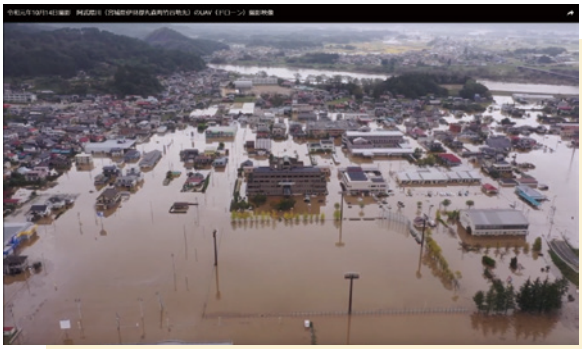
- लगभग ४ हजार ३ सय जना मानिसहरू भाग्ने कार्यमा ढिलो भए।
- त्यस् पश्च्यात, माइ टाइमलाइनको सुरुवात भयो।

提供：国土交通省関東地方整備局

२०१९ हिगाशी निहोन ताइफु अर्थात 'हागीबिसु'
(२०१९.१०)

भाग्ने बेलामा ज्यान गयो

- नदीमा आएको बाढी पसेर धेरै टाढा-टाढासम्म फैलियो ।
- भाग्ने काम ढिला भएका तथा भाग्ने क्रममा ज्यान गुमाउने मानिसहरु पनि धेरै थिए।



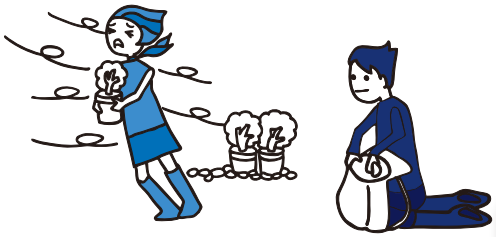
提供：国土交通省東北地方整備局

03 माइ टाइमलाइन बनाउने क्रम

① नदीमा बाढी आँउदाको खतराहरू पत्ता लगाऔं

P3

② भाग्ने तयारीको बारेमा सोचौं



P5

③ भाग्ने स्थानको बारेमा सोचौं

P7

④ माइ टाइमलाइन बनाऔं

P9

01 नदीको पानी ओभरफ्लो भएको बेलामा हुने खतराहरु पत्ता लगाऔं !

A－1 बाढी जोखिम नक्शा चेक गरौं

तपाई बस्ने ठाँउ

◇「浸水深」(=बाढी पसेर डुबान हुँदा जम्मा हुने पानीको सतह), कति हो ?

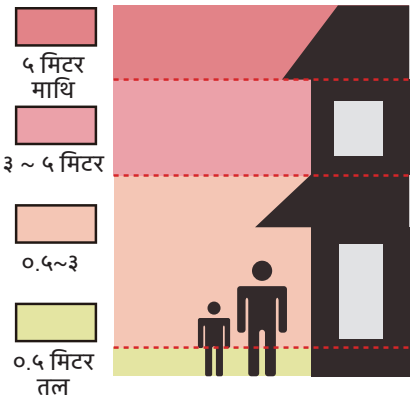
0.5~3.0 m

◇「浸水継続時間」(=बाढी पसेर डुबान हुँदा जम्मा हुने पानी जमिरहने समय), कति समय हो ?

24 घण्टा

◇「家屋倒壊等氾濫想定区域」(=बाढी पसेर घर-भवनमा क्षति पुग्न सक्ने ठाँउहरु), हो ?

☐ हो ☑ होइन



↑ उदाहरणको लागि माथिको नक्सा हेरौं

・पहिला, नदीको पानी ओभरफ्लो भएको बेलामा हुने खतराहरु पत्ता लगाऔं !
・खतरा थाहा भयो भने, कसरी भाग्ने भन्ने कुरा सोच्न सकिन्छ।

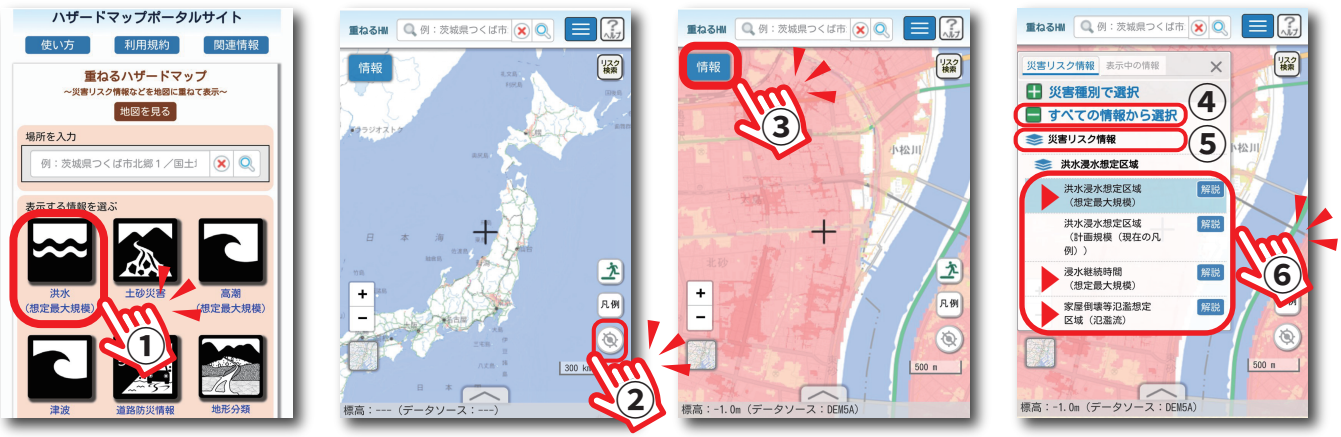
पत्ता लगाएर हेरौं

- सिटी अफिस इत्यादिले बनाएको बाढी जोखिम नक्शा हेरौं।
- 「浸水深」(= बाढी पसेर डुबान हुँदा जम्मा हुने पानीको सतह), 「浸水継続時間」(=बाढी पसेर डुबान हुँदा जम्मा हुने पानी जमिरहने समय), 「家屋倒壊等氾濫想定区域」(=बाढी पसेर घर-भवनमा क्षति पुग्न सक्ने ठाँउहरु) को बारेमा जान्न सकिन्छ।

ハザードマップ ポータルサイト

जोखिम नक्शा पोर्टल साइटमा

जोखिम नक्शा पोर्टल साइटमा,
सम्पूर्ण देश भरिको जानकारी हेर्न सकिन्छ।

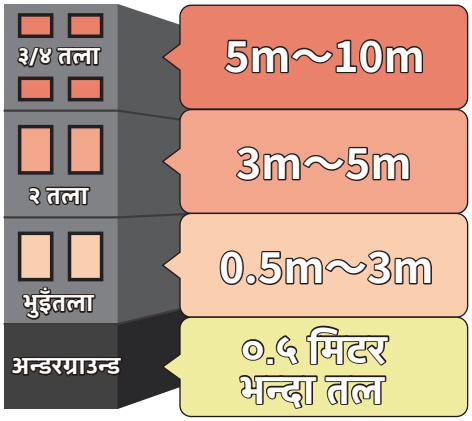


बाढी जोखिम नक्शा को अर्थ थाहा पाईराखौ

- बाढी जोखिम नक्शा मा विभिन्न ठाउँहरु अनुसार विभिन्न लेख्ने तरिकाहरु छन्।
- पानी ओभरफ्लो भएको बेलामा हुने खतराहरु चेक गरौ !

「浸水深」(= बाढी पसेर डुबान हुँदा जम्मा हुने पानीको सतह)

चेक बस्ने ठाँउमा पानी आँउछ ?



	भुइँतला	२ तला	३/४ तला	५ तला
5m~10m	×	×	×	○
3m~5m	×	×	○	○
0.5m~3m	×	○	○	○
०.५ मिटर भन्दा तल	○	○	○	○

× : भाग्नुहोस् ○ : सुरक्षित छ (बलियो भवनहरूहुन् भने)

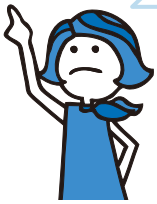
※ यदि, आँउने पानीको सतह भन्दा अग्लो ठाँउमा कोठा भएको खण्डमा, कोठाको भित्र नै बसे पनि हुन्छ। भिर-पहरा भत्कने लगायतका अन्य खतराहरू पनि चेक गर्नुहोस्।

「浸水継続時間」(=बाढी पसेर डुबान हुँदा जम्मा हुने पानी जमिरहने समय)

चेक गाडि चलाएर वा हिडेर सर्ने बेलासम्म कति समय लाग्छ?

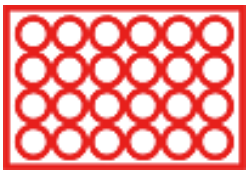
०.५ मिटरको पानीको सतह बाँकी रहने समय

- १२ घण्टा भन्दा कम
- १२ घण्टा बाट १ दिन
- १ दिन देखि ३ दिन
- 3 दिन देखि 1 हप्ता
- 1 हप्ता देखि २ हप्ता
- २ हप्ता देखि ४ हप्ता
- ४ हप्ता भन्दा धेरै



- ०.५ मिटरभन्दा माथिको पानीको सतह लामो समयसम्म रहने ठाउँमा बस्ने ब्यक्तिहरुले भाग्ने कुरा सोच्नुहोस्।
- घरमै बाँकि बस्ने ब्यक्तिहरुले जमेको पानी नहटेसम्म आफूलाई आवश्यक पर्ने खाने तथा पिउने कुराहरु तयार गर्नुपर्छ।

「家屋倒壊等氾濫想定区域」(=बाढी पसेर घर-भवनमा क्षति पुग्न सक्ने ठाँउहरु)



चेक के यो घर यस भित्र पर्छ?

- काठले बनेका घरहरू भत्किन पनि सक्ने ठाँउ हो।
- खतरा भएको ठाउँ भएको हुनाले, चाँडै भाग्नुहोस्।

02 भाग्ने तयारीको बारेमा सोचौ !

A–2 घरको अवस्था चेक गरौ

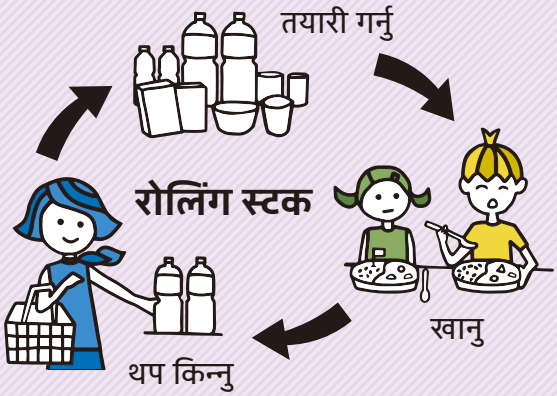
सवारी साधन	☐ छैन	☑ छ (1) वटा	
पेट (घरपालुवा जनावर)	☐ छैन	☑ छ (रकार बिरोलो १ वटा)	
प्रयोग गरिरहेको औषधी	☑ छैन	☐ छ (रकार)	
भाग्ने बेलामा मद्दत चाहिने मानिसहरु	☑ छैनन्	☐ छन् (नाम)	

- खतराको बेलामा छिट्टो भाग्नको लागि, घरको अवस्था चेक गरौ।
- तयारी गर्नुपर्ने कुराहरु लेखौं।

सवारी साधन	• सवारी साधनबाट भाग्न नहुने केहि ठाँउहरू छन्। • बस्ने ठाँउको नियमहरू जानौ • पानी आउनु अघि, सवारी साधनमा पेट्रोल हालेर, सुरक्षित ठाँउमा सारौ। • नदीको पानी ओभरफ्लो भएपछि पेट्रोल हाल्न नमिल्ने हुन पनि सक्छ।
पेट (घरपालुवा जनावर)	• 「避難所」(=भागेर जान मिल्ने सुरक्षित ठाउँ) मा पेट (घरपालुवा जनावर) लान मिल्छ वा मिल्दैन भनेर बुझिराखौ। • आफूले पालेको पेटको लागि खाना र खोर पनि आवश्यक पर्दछ।
प्रयोग गरिरहेको औषधी	• नदीको पानी ओभरफ्लो भएमा, अस्पताल बन्द हुन सक्छ। धेरै नै औषधि लिइराखौ।
भाग्ने बेलामा मद्दत चाहिने मान्छे	• भाग्न समय लाग्ने खण्डमा, समयमै भाग्नुहोस्।

स्तम्भ साधरण रूपमा खाने तथा पिउने कुराहरु तयार पारेर राखौ। "रोलिंग स्टक"

- लामो समय सम्म भण्डारण गर्न सकिने खानेकुराहरू किन्ने, र ती सबै सकिनु अगावै नयाँ खानेकुराहरु किनेर राखौ।
- घरमा सधैं खानेकुराहरु तयार गरेर राख्यो भने, त्यसलाई विपद्को बेलामा वा भाग्ने बेलामा खान सकिन्छ।



भाग्ने बेलामा के-कस्ता सामानहरु लाने ?

- भाग्ने बेलामा के कुरा लाने भन्ने बारेमा पहिल्यै नै निर्णय गरौ।
  वास्तवमै चाहिने कुराहरु मात्र लगौ।
- सुरक्षित र बलियो घरमै बाँकि बसेको खण्डमा, बाढीको पानी जमिरहने समयावधिलाई बिचार गरेर, खाने तथा पिउने कुराहरु तयार गरौ ।

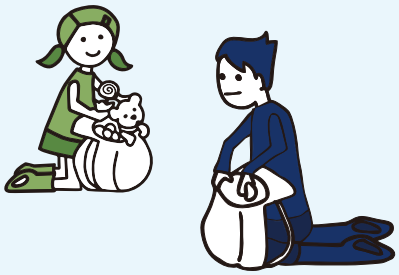
भाग्ने बेलामा लाने कुराहरुको उदाहरण

यसको बारेमा सोचेर हेरौ

- यदि तपाई तीन दिनको यात्रामा जानु पर्यो भने के लिएर जानुहुन्छ ?
- कन्भिनियन्स स्टोरमा नभएका कुराहरु (बच्चा र वृद्धवृद्धाहरूका लागि आवश्यक कुराहरू, एलर्जी हुनेहरुका लागि आवश्यक कुराहरू) इत्यादि सोचेर हेरौ।

भाग्ने बेलामा काम लाग्ने कुराहरू

- पर्स, औषधि (औषधि पकेटबुक)
- सम्झनाहरू (फोटो या औठि आदि)
- बच्चाहरूको लागि महत्त्वपूर्ण कुराहरू (गुडिया आदि)
- मोबाइल फोन (ब्याट्री)
- सवारी साधन (पेट्रोल हालेर राख्ने)



- रेसिडेन्स कार्ड, पासपोर्ट
- मातृ-शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका
- हान्को (शिल), माइ नम्बर कार्ड, बैक कार्ड
- कपडा, जुत्ता
- खाना र पिउने कुराहरु
- कम्प्युटर
- महिनावारीका सामानहरु (पेपर नैपकिन)
- टूथब्रश सेट / माउथवाश
- मल्टि प्लग
- टावेल, सिरानी
- महत्त्वपूर्ण कागजातहरु
- नक्कली दाँत, चश्मा / कन्ट्याक्ट लेन्स
- खान नमिल्ने कुराहरु थाहा हुने कागजात

岡山支援(おかやましえん)まびHouse作成(さくせい)「真備(まび)の水害(すいがい)に学(まな)ぶ避難時(ひなんじ)に持(も)って逃(に)げるべきもの」から 作成(さくせい)

अन्य, बिचार पुर्याउनु पर्ने कुराहरु

- हिडेर भाग्नु पर्ने स्थितिमा धेरै सामानहरु लिएर जान सकिदैन।
- भाग्ने बेलामा पानी परेको छ भने, फेर्ने लुगा चाहिन्छ।
- गाडि के गर्ने बारे सोचौ।
- बच्चाको महत्त्वपूर्ण कुराहरू लगौ।
- तुरुन्तै भाग्न मिल्ने गरि, लाने सामानहरूलाई भिर्ने झोलामा हालेर राखौ।

03 भाग्ने स्थानको बारेमा सोचौं !

A – 3 कहाँ भाग्ने भनेर चेक गरिराखौं

भाग्ने स्थल		भाग्ने तरिका	आवश्यक समय
बाढी जोखिम नक्शामा भएको नजिकैको 「避難所」(=भागेर जान मिल्ने सुरक्षित ठाँउ)	मिनामि प्राइमरी स्कुल "मिनामि स्योउ-गाक्कोउ"	☑ पैदल ☐ साइकल ☐ गाडि ☐ ट्रैन ☐ अन्य ( )	15 मिनेट
नदीको पानी नआउने चिनेजानेको मान्छेको घर, जापानी भाषा कक्षा, चर्च आदि	साथीको घर	☐ पैदल ☑ साइकल ☐ गाडि ☐ ट्रैन ☐ अन्य ( )	10 मिनेट
नदीको पानी आउने डर नभएको, नजिकैको सुरक्षित र बलियो भवन	हस्पिटल	☑ पैदल ☐ साइकल ☐ गाडि ☐ ट्रैन ☐ अन्य ( )	3 मिनेट

भागेर जाने मिल्ने विभिन्न ठाउँहरूको बारेमा सोचौं।

बाढी जोखिम नक्शामा भएको नजिकैको 「避難所」(=भागेर जान मिल्ने सुरक्षित ठाँउ)	• भागिसके पछि पनि चाहिएको कुरा पाउन सकिन्छ।
नदीको पानी नआउने चिनेजानेको मान्छेको घर, जापानी भाषा कक्षा, चर्च आदि	• ठूलो पानी परेको छ भने, त्यहाँबाट भाग्दा हुन्छ वा के गर्ने भनेर सोधौं। • भाग्ने ठाउँ छैन भने, होटेलमा भागेर जाने कुरा पनि सोचिराखौं।
अन्य	• भाग्दै गर्दा खतरा भएको महशुस भयो भने, नजिकैको अग्लो ठाँउमा भाग्नुहोस्।

स्तम्भ प्रश्न...भाग्ने बेलाम कुन चाँहि रोज्नुहुन्छ ? जवाफ पेज १० मा

1 भाग्ने बेलामा कस्तो झोला प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

A. भिर्ने झोला

B. कागजि झोला

2 भाग्ने बेलामा कस्तो जुत्ता लगाउनुहुन्छ ?

A. सजिलै हिँड्डुल गर्न मिल्ने जुत्ता

B. पानीजुत्ता 'गमबुट'

भाग्ने कुराको बारेमा सोचौ

पेज ३ हेरेर, भाग्नलाई आवश्यक छ कि छैन भनेर बिचार गरौ।
साथै, कहाँ भाग्ने भन्ने बारेमा सोचौ।

छ → छैन →

के तपाईको घर नदीको पानी आउने ठाँउमा छ ?

↓

के यो 「家屋倒壊等氾濫想定区域」 (=बाढी पसेर घर-भवनमा क्षति पुग्न सक्ने ठाँउहरु) मा छ?

↓

नदीको पानी ०.५ मिटरभन्दा पनि माथि सम्म आउने ठाउँमा छ ?

↓

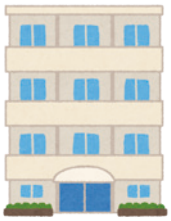
नदीको पानी आएमा, के घरको सबै कोठाहरुमा पानी छिर्छ ?

घर भित्रै बसे पनि ठिकै छ

घर भित्र रहदा सावधान रहनुहोस्।
घर होचो ठाँउमा छ वा नजिकै सम्म नदीको पानी आउने खण्डमा भाग्न पर्ने कुरापनि सोचिराख्नुहोस्।

अग्लो तलामा भागौं

घर भित्र पानी आउन पनि सक्छ। पानी आउने भन्दा अग्लो ठाउँमा भाग्नुहोस्।



सुरक्षित स्थानमा भागौ※

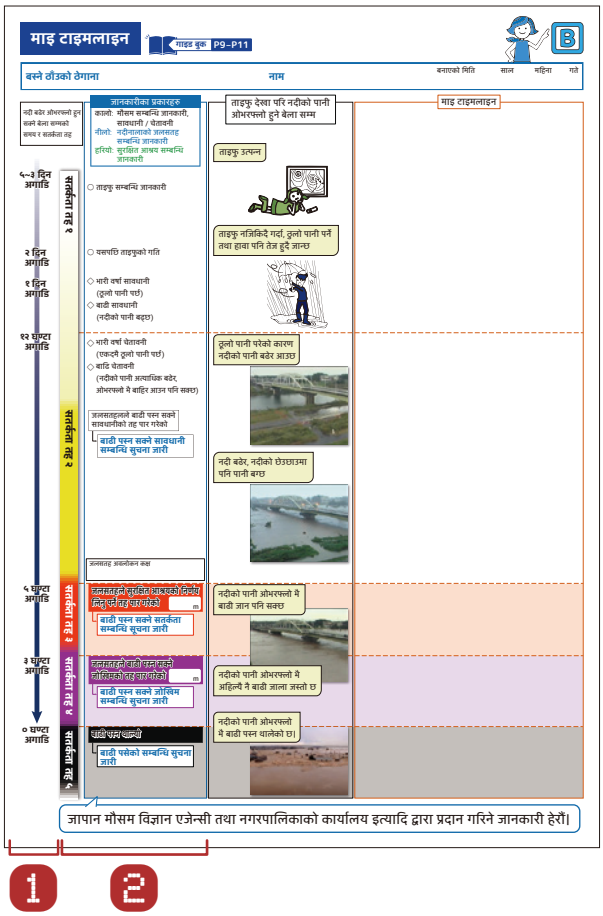
घरको सबै कोठाहरुमा नदीको पानी आउन सक्छ।
घरबाट बाहिर निक्लिएर, सुरक्षित स्थानमा भाग्नुहोस्।

बसोवास गर्ने ठाँउ अनुसार, भाग्ने तरिकामा फरक पर्छ। चेक गरौं।

※ नदीको पानी ओभरफ्लो भैसकेको र भाग्नलाई खतरा भएको खण्डमा, घर भित्रकै सबैभन्दा सुरक्षित ठाउँमा गएर सावधानीपूर्वक रहनुहोस्।

04 माइ टाइमलाइन बनाऔं !

- स्टिकर लाई माइ टाइमलाइनमा टासेर, माइ टाइमलाइन बनाऔं।
- धेरै पानी परेको बेलामा, सुरक्षित आश्रय सम्बन्धि जानकारी या मौसम सम्बन्धि जानकारी, र नदीको पानीको सतह चेक गरेर, कहिले र के गर्ने भन्ने बारेमा सोचौं।



1 नदीको पानी ओभरफ्लो भएको बेलालाई "० घण्टा" मानेर, ताइफु उत्पन्न भएबाटको समयलाई लेखिएको हुन्छ।

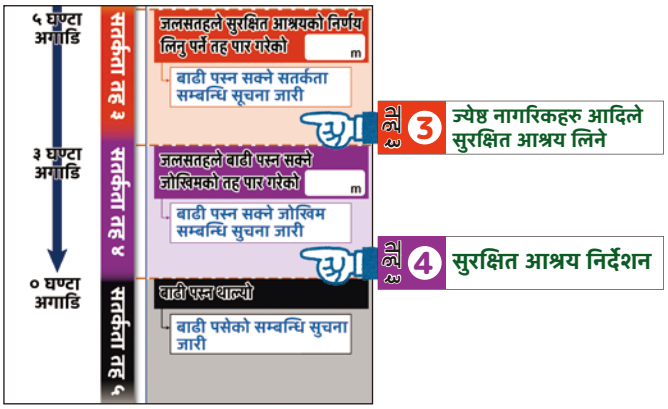
नदीको पानी ओभरफ्लो हुन लाग्ने समयावधि ताइफुमा निर्भर गर्दछ।

2-1 जापान मौसम विज्ञान एजेन्सीद्वारा प्रदान गरिने जानकारीहरुलाई चेक गरौं।

- जापान मौसम विज्ञान एजेन्सी या सिटी अफिस आदिको होमपेज वा SNS द्वारा अब पर्ने र नदीमा बहाव आउने पानीको मात्रा बारे जानीराखौं।
- नदीको पानीको सतह, सतर्कता तह, सावधानी/चेतावनी इत्यादिको बारेमा जापानी भाषाको अर्थ पत्ता लगाऔं।

2-2 सिटी अफिसद्वारा प्रदान गरिने जानकारीहरुलाई चेक गरौं।

↓ को 🔊 भएको ठाउँमा सुरक्षित आश्रय सम्बन्धि जानकारीको स्टिकर स्टिकर 3 ज्येष्ठ नागरिकहरु आदिले सुरक्षित आश्रय लिने स्टिकर 4 सुरक्षित आश्रय निर्देशन टासौं।



सिटी अफिस इत्यादिले पानीको सतह बाहेक अन्य कुराहरूलाई पनि ध्यानमा राखेर सुरक्षित आश्रय सम्बन्धि जानकारी जारी गर्दछ।
त्यसैले, सुरक्षित आश्रय सम्बन्धि जानकारी बाहिर आउनमा केहि ढिला-चाँडो हुन सक्छ।

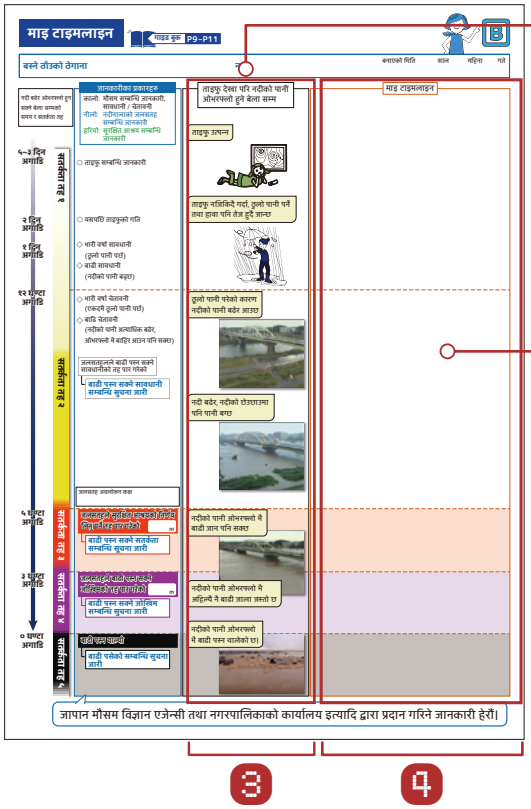
स्टिकर 3 ज्येष्ठ नागरिकहरु आदिले सुरक्षित आश्रय लिने 高齢者等避難（こうれいしゃとうひなん）

खतरा भएको ठाउँमा भएका, वृद्धवृद्धाहरू जस्ता सुरक्षित आश्रय लिनलाई समया लाग्ने ब्यक्तिहरु भाग्नुहोस्।

स्टिकर 4 सुरक्षित आश्रय निर्देशन 避難指示（ひなんしじ）

खतरनाक ठाउँमा भएका जो कोही तुरुन्तै भाग्नुहोस्।

- माइ टाइमलाइन भाग्नको लागि गुरु योजना हुनेछ।
- विभिन्न कुराहरुलाई बिचार गरेर, माइ टाइमलाइन अझ राम्रो र फलदायी बनाऔं।

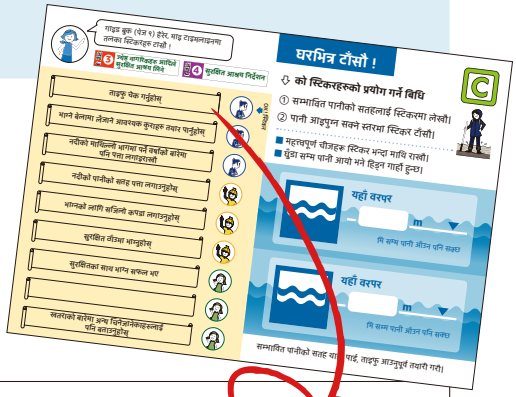


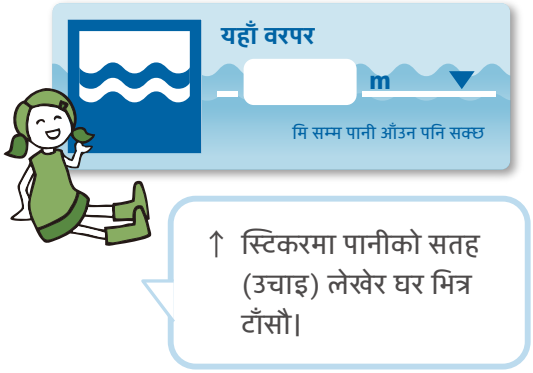
3 ताइफु र नदीको पानी ओभरफ्लो हुने बेला सम्ममा के के हुन्छ सिकौं।

- भूँइचालो भन्दा विपरीत, नदीको पानी ओभरफ्लो हुन बेला सम्म समय हुन्छ।
- पानी ओभरफ्लो हुने बेला सम्ममा तयार भएर भाग्न सकिन्छ।

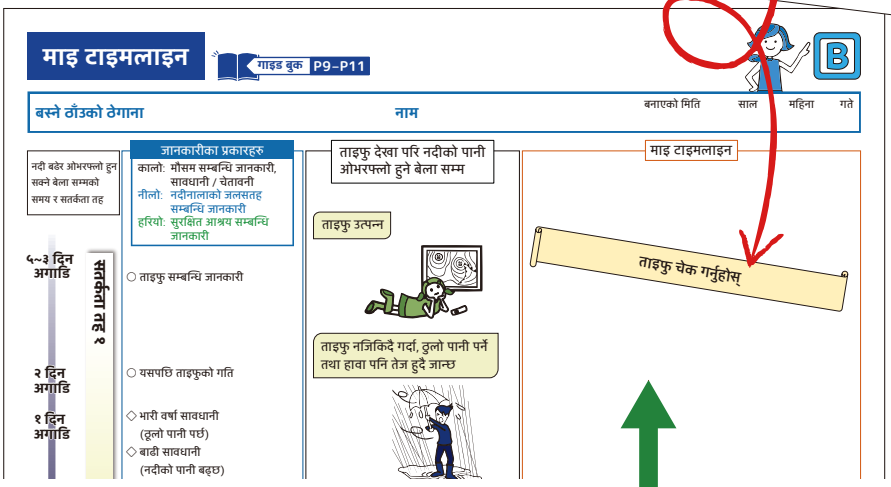
4 कहिले के गर्ने भन्ने सोचेर, स्टिकर टासौ।

- स्टिकर मा ताइफु आँउछ भन्ने थाहा भएदेखि सुरक्षित स्थानमा भाग्ने सम्ममा गर्नुपर्ने कुराहरु लेखिएको छ।
- क्रम अनुसार सोचेर टाँसौं।





↑ स्टिकरमा पानीको सतह (उचाइ) लेखेर घर भित्र टाँसौ।



अर्को पृष्ठ हेरेर, अन्य आवश्यक तयारीहरू लेखौ।

ध्यान दिनुपर्ने

यसलाई बनाइसकेपछि, प्रवेशद्वार वा फ्रिज जस्ता कुनै पनि समयमा सजिलै देख्न सकिने ठाउँमा टाँसौ !

स्तम्भ P7 प्रश्नको जवाफ

1 A. भिर्ने झोला

2 A. सजिलै हिँड्डुल गर्न मिल्ने जुत्ता

05 माइ टाइमलाइनमा लेख्ने तरिकाको उदाहरण

↓उदाहरण हो। आफ्नो अवस्थाको बारेमा सोचेर माइ टाइमलाइन बनाऔ।

माइ टाइमलाइन

गाइड बुक P9–P11

बस्ने ठाँउको ठेगाना | नाम | बनाएको मिति साल महिना गते

नदी बढेर ओभरफ्लो हुन सक्ने बेला सम्मको समय र सतर्कता तह

जानकारीका प्रकारहरु
- कालो: मौसम सम्बन्धि जानकारी, सावधानी / चेतावनी
- नीलो: नदीनालाको जलसतह सम्बन्धि जानकारी
- हरियो: सुरक्षित आश्रय सम्बन्धि जानकारी

ताइफु देखा परि नदीको पानी ओभरफ्लो हुने बेला सम्म

माइ टाइमलाइन

५~३ दिन अगाडि — सतर्कता तह १

○ ताइफु सम्बन्धि जानकारी

ताइफु उत्पन्न

ताइफु चेक गर्नुहोस्

टिभी र इन्टरनेटमा वर्षा र नदी सम्बन्धि जानकारी चेक गर्ने।

२ दिन अगाडि

○ यसपछि ताइफुको गति

ताइफु नजिकिदै गर्दा, ठुलो पानी पर्ने तथा हावा पनि तेज हुदै जान्छ

भाग्ने बेलामा लैजाने आवश्यक कुराहरु तयार पार्नुहोस्

खाने तथा पिउने कुराहरु तयार पार्ने।

१ दिन अगाडि

◇ भारी वर्षा सावधानी (ठूलो पानी पर्छ)
◇ बाढी सावधानी (नदीको पानी बढ्छ)

१२ घण्टा अगाडि — सतर्कता तह २

◇ भारी वर्षा चेतावनी (एकदमै ठूलो पानी पर्छ)
◇ बाढि चेतावनी (नदीको पानी अत्याधिक बढेर, ओभरफ्लो भै बाहिर आउन पनि सक्छ)

ठूलो पानी परेको कारण नदीको पानी बढेर आउछ

मोबाइल फोन चार्ज गर्ने।

नदीको माथिल्लो भागमा पर्ने वर्षाको बारेमा पनि पत्ता लगाइराखौं

कहाँ भाग्ने बारे सोच्ने।

जलसतहलले बाढी पस्न सक्ने सावधानीको तह पार गरेको

बाढी पस्न सक्ने सावधानी सम्बन्धि सुचना जारी

नदी बढेर, नदीको छेउछाउमा पनि पानी बग्छ

नदीको पानीको सतह पत्ता लगाउनुहोस्

चिनजानेका मान्छेहरुलाई फोन गर्ने।

जलसतह अवलोकन कक्ष
石井（右）

आदिले

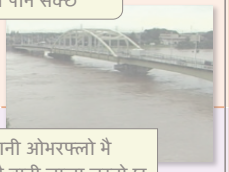
५ घण्टा अगाडि — सतर्कता तह ३

जलसतहले सुरक्षित आश्रयको निर्णय लिनु पर्ने तह पार गरेको 2.6 m

बाढी पस्न सक्ने सतर्कता सम्बन्धि सुचना जारी

चित्र 3 ज्येष्ठ नागरिकहरु आदिले सुरक्षित आश्रय लिने

नदीको पानी ओभरफ्लो भै बाढी जान पनि सक्छ



"ज्येष्ठ नागरिकहरु इत्यादिले सुरक्षित आश्रय लिने" को बारेमा जानकारी चेक गर्ने ।

भाग्नको लागि सजिलो कपडा लगाउनुहोस्

३ घण्टा अगाडि — सतर्कता तह ४

जलसतहले बाढी पस्न सक्ने जोखिमको तह पार गरेको 3.3 m

बाढी पस्न सक्ने जोखिम सम्बन्धि सुचना जारी

चित्र 4 सुरक्षित आश्रय निर्देशन

नदीको पानी ओभरफ्लो भै अहिल्यै नै बाढी जाला जस्तो छ

"सुरक्षित आश्रय निर्देशन" को बारेमा जानकारी चेक गर्ने।

सुरक्षित ठाँउमा भाग्नुहोस्

०घण्टा अगाडि — सतर्कता तह ५

बाढी पस्न थाल्यो

बाढी पसेको सम्बन्धि सुचना जारी

नदीको पानी ओभरफ्लो भै बाढी पस्न थालेको छ।

सुरक्षितका साथ भाग्न सफल भए

जापान मौसम विज्ञान एजेन्सी तथा नगरपालिकाको कार्यालय इत्यादि द्वारा प्रदान गरिने जानकारी हेरौं।

01 भाग्न तयारी गरौ!

जानकारीहरु जम्मा पारौ

- ताइफु उत्पन्न भै, नजिकै आँउन सक्छ भन्ने अवस्थामा, माइ टाइमलाइन हेरौ।
- त्यसपछि, भाग्ने कि के गर्ने भन्ने बारे सोच्नको लागि जानकारीहरु जम्मा पारौ।

ताइफु र वर्षा सम्बन्धि जानकारी → P13
नदीको पानीको सतहको जानकारी → P14

भाग्ने बेलामा

खतरा हुनुपूर्व, छिट्टै भागौं।

सिटी अफिस इत्यादिबाट सुरक्षित आश्रय सम्बन्धि जानकारी (सुरक्षित आश्रय निर्देशन आदि) जारी गरिएको छैन भनेपानि, खतरा हुनु अघि भाग्नुहोस्।

कहिले भाग्ने भनेर सोच्ने बेलामा बिचार पुराऔ

1. सुरक्षित आश्रय सम्बन्धि जानकारी छैन भनेपनि, अँध्यारो हुनु अघि नै भाग्नुहोस्।
2. ट्रेन वा बस आदि बन्द हुनु अघि नै भाग्नुहोस्।
3. हावा बलियो हुनु अघि भाग्नुहोस्।
4. सधैको भन्दा फरक कुरा फेला पार्नुभयो भने भाग्नुहोस्।

1. के नदीनालाको छेउछाउमा पानी बढेको छ ?
2. के पहराको नजिकमा माटो या ढुङ्गा खसेको छ ?

सावधान रहनुहोस्।

- प्रायः भेट्घाट गर्ने मानिसहरूलाई लाइन वा फेसबुकद्वारा सम्पर्क गरौ।
- नजिकैका जापानीहरू भाग्छन वा के गर्छन हेरेर, तिनीहरूसँग परामर्श गरौ।

टाढा भाग्ने खण्डमा

भाग्ने ठाँउ सुरक्षित छ वा छैन भनेर हेर्नको लागि भाग्ने ठाँउको जोखोम नक्शा पनि चेक गरौ।

ट्रेन वा बसबाट भाग्ने खण्डमा,
ट्रेन वा बस चलेको छ वा छैन चेक गरौ !

सिटी अफिसको ट्वीटर तथा फेसबुक हेरौ।

↓ होमपेज हेरौं

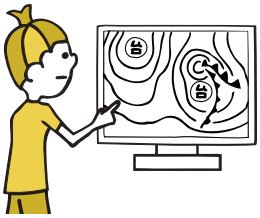
QR कोडद्वारा खोज्ने

बहुभाषी परामर्श काउन्टर	एनएचके वर्ल्ड जापान	रेलवे सम्बन्धि जानकारी
自治体国際化協会（CLAIR）	NHK	NHK 鉄道運行情報

02 ताइफु या वर्षा सम्बन्धि जानकारी चेक गरौ !

ताइफु देखा परे पश्च्यात, कैयौ पटक ताइफु र वर्षाको बारेमा नयाँ जानकारीहरु खोजौ।

ताइफु सम्बन्धि जानकारी



"ताइफु कुन स्थानमा छ र यसपछि कहाँ सर्छ", "पानी र हावा कति ठूलो आँउछ" यस्तै अन्य जानकारीको लागि टिभीमा प्रसारण हुने मौसम पूर्वानुमान या जापान मौसम विज्ञान एजेन्सीको होमपेजमा खोजौ।

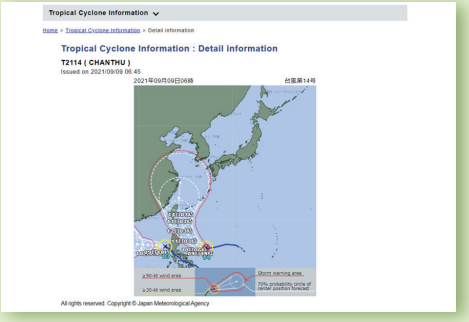
वर्षा सम्बन्धि जानकारी

“नदी विपद् रोकथाम जानकारी” या जापान मौसम विज्ञान एजेन्सीको होमपेजमा वर्षा तथा मौसम सम्बन्धि जानकारीहरु हेर्न सकिन्छ।

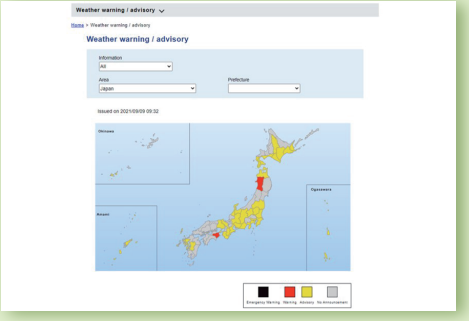
जापान मौसम विज्ञान एजेन्सीको होमपेज

● शीर्ष पृष्ठ

● ताइफु सम्बन्धि जानकारी



● सावधानी र चेतावनी सम्बन्धि जानकारी



↓ होमपेज हेरौं

QR कोडद्वारा खोज्ने

जापान मौसम विज्ञान एजेन्सी	नदी विपद् रोकथाम जानकारी	नदी विपद् रोकथाम जानकारी जापानी भाषा
気象庁	国土交通省	国土交通省

पेज १४ मा व्याख्या गर्नेछौ

03 नदीको पानीको सतह पत्ता लगाऔं !

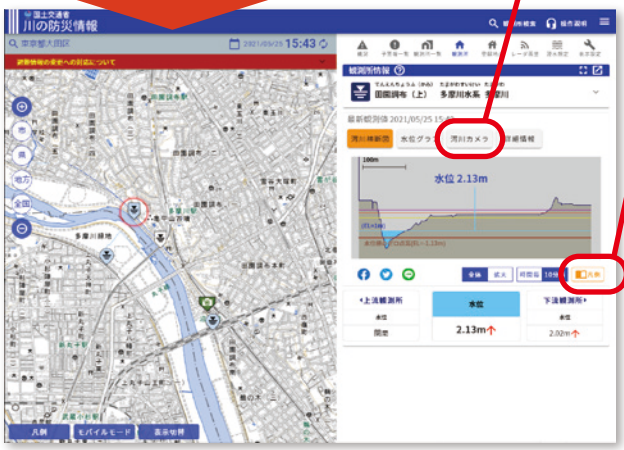
- पानी पर्न रोकिए पछि पनि, नदी बढेर पानी ओभरफ्लो भै बाहिर आउन सक्छ
- सुरक्षित आश्रय सम्बन्धि जानकारी आउनुपूर्व तयारी गर्नको लागि, नदीको पानीको सतह हेरेर राखौं।

नदीको पानीको सतह हेरौं

नदी प्रकोप रोकथाम जानकारी

पेज १३ को QR कोडबाट हेर्न सकिन्छ।

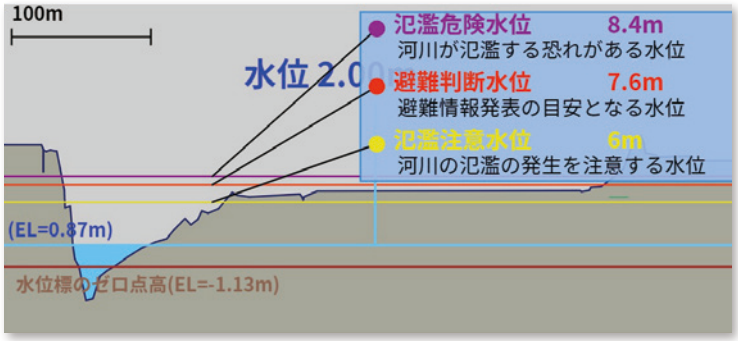
"जलमापन मेशिन" हेरौं



नक्शामा हालको नदीको पानीको सतह देख्न सकिन्छ।

क्यामेराद्वारा नदीको पानीको सतह हेर्न सकिन्छ।

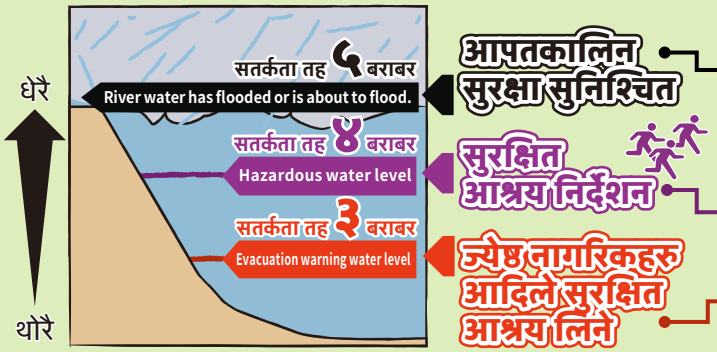
凡例 मा क्लिक गरेर, पानीको सतहको बारेमा बिस्तृत जानकारी हेर्न सकिन्छ।



↑ को अर्थ: पानीको सतह ७.६ मिटर सम्मा जेष्ठ नागरिकहरु इत्यादिले सुरक्षित आश्रय लिने, ८.४ मिटर पुग्यो भने सबैजनालाई लागू हुने गरि सुरक्षित आश्रय निर्देशन जारी गरिन्छ।

जलसतह र सतर्कता तह

नदीको पानीको सतह बढ्यो भने के गर्ने सोचौं



सतर्कता तह	आवश्यक कदमहरू
5	भाग्नै नमिल्ने गरि खतरा छ
< सतर्कता तह ४ मा निश्चितरुपमा भागौं >	
4	तुरुन्तै भाग्नुहोस्
3	यदि तपाईं एक वृद्ध व्यक्ति वा कोही हुनुहुन्छ जसलाई भाग्न समय लाग्छ भने, कृपया भाग्नुहोस्।

माइ टाइमलाइनको प्रयोग गर्ने बेलामा सावधानी अपनाऔ

माइ टाइमलाइन भन्दा चाडै खतरा हुन सक्छ !

1. यदि अत्यन्तै ठुलो पानी पर्यो भने, माइ टाइमलाइन भन्दा पनि छिटो भाग्नुपर्ने आवश्यकता हुन सक्छ।
2. मौसम सम्बन्धि या सुरक्षित आश्रय सम्बन्धि जानकारीहरुलाई ध्यानपूर्वक चेक गरौ।
3. सङ्कलित जानकारी र माइ टाइमलाइन हेरेर, खतरा हुनु पुर्व नै भागौ।

माइ टाइमलाइन बनाइ सकेपछि

- नजिकै बस्ने जापानीहरूसँग कुराकानी गरौं। त्यसपछि आफुलाई याद भएका कुराहरु लेख्दै जाऔ।
  साथै, यदि तपाईंको परिवार, बस्ने ठाउँ, काम वा बिद्यालय परिवर्तन भएको छ भने, पून एकचोटि चेक गरौ।
- माइ टाइमलाइनलाई यस पछि पनि पुन चेक गरौ।

माइ टाइमलाइनको प्रयोग गरेर सुरक्षितका साथ भागौ !

逃げキッドの内容に関するお問い合わせ

FRICS Foundation of River & Basin Integrated Communications, JAPAN
一般財団法人 河川情報センター
http://www.river.or.jp/
〒102-8474
東京都千代田区麹町一丁目三番地（ニッセイ半蔵門ビル）
電話　03-3239-8447　　FAX　03-3239-0929
e-mail　frics@river.or.jp

翻訳や言語に関するお問い合わせ

CLAIR 一般財団法人 自治体国際化協会
〒102-0083
東京都千代田区麹町一丁目七番地（相互半蔵門ビル 1･6･7 階）
電話　03-5213-1730　　FAX　03-5213-1741
e-mail　tabunka@clair.or.jp

原 案 作 成　鬼怒川･小貝川上流域大規模氾濫に関する減災対策協議会 / 鬼怒川･小貝川下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会
改定原案作成　中国地方整備局岡山河川事務所 / 高梁川･小田川緊急治水対策河川事務所
多言語版作成協力　仙台市､(公財)仙台観光国際協会