

विदेशी वासिन्दाहरूको लागि प्रकोप रोकथाम पुस्तिका



सामाग्रीको तालिका

भूकम्प 4

- | | |
|--|---|
| 1 भूकम्प भनेको के हो ? | 4 |
| 2 भूकम्प आयो भने तपाईं के गर्नुहुन्छ ? | 5 |

भारी वर्षा, बाढी, पहिरो प्रकोप 8

- | | |
|---|---|
| 1 भारी वर्षा / बाढी | 8 |
| 2 पहिरो प्रकोप | 9 |
| 3 भारी वर्षा, बाढी, पहिरो प्रकोपको बेला तपाईं के गर्नुहुन्छ ? | 9 |

आँधिबेरी 10

- | | |
|---|----|
| 1 आँधिबेरी आउनु अघि गर्नुपर्ने कार्यहरू | 11 |
| 2 आँधिबेरी आउँदा के गर्नुहुन्छ ? | 11 |

निकासी / खाली स्थान <भाग्नु> नियमित तयारी 12

- | | |
|------------------------------------|----|
| 1 निकासी / खाली स्थान <भाग्नु> | 12 |
| 2 खाली ठाउँ वा आश्रय <भाग्ने ठाउँ> | 13 |
| 3 नियमित तयारी | 14 |

प्रकोप रोकथाम 16

- | | |
|---|----|
| 1 सुरक्षाको निश्चित <सुरक्षित छ कि छैन निश्चित गर्नुहोस्> | 16 |
| 2 प्रकोप रोकथाम जानकारी लिनु | 17 |

रोकथामको नोट 19

शुरुमा

विदेशीहरुको लागि

जापान एउटा यस्तो देश हो जहाँ भूकम्प र आँधि (भूकम्प, आँधिबेरी, भारी वर्षा, इत्यादीका कारण खतरनाक) जस्ता धेरै विपत्तिहरु भएको देश हो। विशेष गरि भूकम्प कहिले र कहाँ आउँछ भन्ने थाहा हुदैन।

प्रकोपको बेलामा, नोक्सान (चोटपटक वा घरहरुको क्षति) लाई कम गर्न, प्रकोप रोकथामको (प्रकोपको घटनामा क्षति कम गर्ने तयारी) बारेमा जान्नु महत्वपूर्ण छ।

यस पुस्तिकामा तपाईंलाई र तपाईंको परिवारलाई प्रकोपहरुबाट बचाउने महत्वपूर्ण कुराहरु लेखिएको छ। कृपया आफ्नो परिवार सँगै पढ्नुहोस्।



प्रकोप भएको बेलामा, त्यस क्षेत्रका सबैका लागि एक अर्कालाई मद्दत गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। कृपया स्थानीय कार्यक्रमहरुमा भाग लिनुहोस् र तपाईंको घर नजिकका व्यक्तिहरूसँग परिचित हुनुहोस्। भूकम्प आएको बेलामा मद्दत गर्दछन्।

सम्पर्क जानकारी

मातुमोतो सिटी हल मानव अधिकार र लैंगिक समानता विभाग
माचुमोतो सिटी बहुसाँस्कृतिक प्लाजा

TEL 0263-39-1106

भूकम्प

1 भूकम्प भनेको के हो?

भूकम्प भनेको जमिनलाई हल्लाउनु हो।

सानो भूकम्प र ठूलो भूकम्प हुन्छ।

ठूलो भूकम्पले भवनलाई नष्ट पार्छ। पानी, बिजुली र ग्याँस बन्द हुन्छ।

ठूलो भूकम्प पछि, हल्लाउने धेरै पटक देखा पर्नेछ।



[भूकंपीय तीव्रता <भूकम्प हल्लाउने को परिमाण>]

भूकंपीय तीव्रता 1	हल्लाएको थाहा हुदैन।	
भूकंपीय तीव्रता 2	अलिअलि हल्लाएको थाहा हुन्छ।	
भूकंपीय तीव्रता 3	हल्लाएको घर भित्र थाहा हुन्छ।	
भूकंपीय तीव्रता 4	हल्लाईरहेको सबैलाई थाहा हुन्छ। हल्लाएकोले आँखा खुल्छ।	
भूकंपीय तीव्रता 5 कम	सबैलाई खतरनाक छ भन्ने लाग्छ। भाँडाकुँडा र पुस्तकहरू खस्छन्।	
भूकंपीय तीव्रता 5 बढि	फर्निचर खस्छ। हिड्न गाह्रो हुन्छ।	
भूकंपीय तीव्रता 6 कम	खडा हुन सकिन्न। ढोका ढलेर खोल्न सकिदैन। घर ढल्छ।	
भूकंपीय तीव्रता 6 बढि	खडा गर्न सकिदैन। घर ढल्छ।	
भूकंपीय तीव्रता 7	चहलपहल गर्न सकिदैन। भवन ढल्छ। सडक भत्किन्छ।	

2 भूकम्प आयो भने तपाईं के गर्नुहुन्छ?

(1) आपतकालिन भूकम्पको समाचार

शक्तिशाली भूकम्प आउँदैछ भने, तपाईंको मोबाइल फोनमा "आपतकालिन भूकम्प समाचार सूचना" <जुन ठूलो भूकम्प आउनु अघि> "ईमेल आउछ। जब "आपतकालिन भूकम्प समाचार"

आइपुग्छ, छिटो आफ्नो शरिर सुरक्षा गर्नुहोस्।



(2) घरभित्र भएको बेलामा

1 हतार गरेर बाहिर ननिस्कनुस्। सामनहरू माथिबाट खसू सकछ। टेबल वा डेस्क मुनि छिरेर आफ्नो शरीरको रक्षा गर्नुहोस्।
(विशेष गरी तपाईंको टाउको जोगाउनुहोस्।)



2 हल्लाउन छोडेपछि, आगोलागी हुनबाट बच्न आगो निभाउनुहोस्।



3 भाग्न ढोका र इयालहरू खोल्नुहोस्।

4 चोटबाट बचाउन जुता लगाउनुहोस्।

5 भाग्नेबेला आफूसँग भएको सामानहरू तयार गर्नुहोस्।
(पृष्ठ 15 हेर्नुहोस्)



6 वरपरीको सुरक्षा ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस् र बाहिर जानुहोस्।

(3) बाहिर हुँदाखेरी

★ स्कूल वा कम्पनीमा हुँदा

किताब राख्ने दराज र झ्यालबाट टाढा रहनुहोस्। टेबल वा डेक्स मुनि छिरेर आफ्नो शरिरको रक्षा गर्नुहोस् (विशेष गरी तपाईंको टाउको जोगाउनुहोस्।)



★ सुपरमार्केट वा डिपार्टमेन्ट स्टोरमा हुँदा

परमार्केट वा डिपार्टमेन्ट स्टोरमा हुँदा काँचबाट टाढा गई टाउकोको रक्षा गर्नुहोस्। माथिबाट खसे चिजहरू देखि होशियार रहनुहोस्।

कृपया पसलमा भएको व्यक्तिको कुरा सुन्नुहोस्।



★ सवारीसाधन चलाउँदै गर्दा

सडकको देब्रेपट्टि कार पार्क गर्नुहोस् र इन्जिन बन्द गर्नुहोस्। साँचो जोडिराखेर भाग्नुहोस्। आश्रय <जहाँ सबैजना भागेर जान्छन्> सुरक्षित स्थानमा भाग्नुहोस्।

★ बस वा रेलमा हुँदा

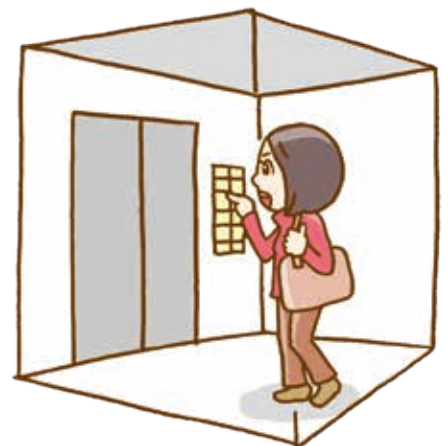
छाला वा डन्डिहरूमा बलियोसँग समात्नुहोस्। कृपया तुरुन्तै नओर्लनुहोस्।

चालकको कुरा सुन्नुहोस्।



★ लिफ्टमा हुनुहुन्छ भने

सबै बटन थिच्नुहोस्। ढोका खुल्ने बित्तिकै ओर्लनुहोस्। सिढीबाट भाग्नुहोस्।





★ भवनको नजिक हुनुहुन्छ भने
भवनहरू ढल सक्छन् वा चीजहरू खस्र सक्छन्।
भवनबाट टाढा भाग्नोस्।



★ समुद्रको नजिक हुनुहुन्छ भने
सुनामी <छिटो र उच्च तरंग> आउँछ। तुरुन्तै एक उच्च
ठाउँमा
भाग्नोस्। समुद्रबाट टाढाको स्थानमा भाग्नोस्।



(4) कृपया अहिलेबाट तयार गर्नुहोस्

थाहा छैन भूकम्प कहिले आउछ। भूकम्प आउनु अघिनै तयार
गर्नुहोस्।

★ फर्निचर <घर्ना, किताबको दराज, भाँन्साको दराज>
खस्रबाट रोकथाम गर्न धातु फिटिंग <फर्नीचरसँग
जोड्नुहोस्। फर्निचर खस्दैन।> कृपया जोड्नुहोस्।



★ कृपया फर्निचरमा भारी वस्तुहरू नराख्नुहोस्।

★ कृपया फर्निचरमा भारी वस्तुहरू नराख्नुहोस्।
झ्यालको काँचमा एन्टी-स्क्र्याटरिंग फिल्म <झ्यालको
ग्लासमा टाँस्नुहोस्। चोटपटक लाग्दैन>



★ कृपया भागेर जानको लागि केहि सामान तयारी गर्नुहोस्।
(पृष्ठ 15 हेर्नुहोस्)



भारी वर्षा, बाढी, वा पहिरो प्रकोप

1 भारी वर्षा / बाढी






लामो समय वर्षा हुने वा छोटो समयमा धेरै वर्षा हुने हुन्छ ।

नदीको पानी तटबन्ध टुक्रिन्छ, र सडक र घरहरू पानीले भरिन सक्छ।

यो अक्सर "वर्षा रितु" मा वर्षा हुन्छ जुन वसन्त देखि ग्रीष्म रितुमा परिवर्तन हुन्छ।



[वर्षाको तीव्रता]

1 घण्टा (मिमी) को वर्षाको मात्रा	अवधि	स्थिति
10 मिमी वा अधिक र 20 मिलिमिटर भन्दा कम	हल्का भारी वर्षा	घरमा भित्र पनि, म वर्षाको कारण आवाज राम्रोसँग सुन्न सकिदैन। 
20 मिमी भन्दा अधिक र 30 मिमी भन्दा कम	भारी वर्षा	यो छाता ओढेपनि भिज्छ। यदि कारको वाइपर गति तिब्र छ भने पनि देख्न गाह्रो हुन्छ। 
30 मिमी भन्दा अधिक र 50 मिमी भन्दा कम	भारी वर्षा	सडकमा नदी जस्तै बन्छ। पहाड र चट्टानहरू खुकुलो भएर झर्न सजिलो पाछै । 
50 मिमी भन्दा अधिक र 80 मिमी भन्दा कम	धेरै भारी वर्षा	सवारीसाधन चलाउनु खतरनाक हुन्छ। धेरै माटो र ढुंगाहरू सजिलैसँग नदी जस्तै बग््न सक्छन्। 
80 मिमी भन्दा अधिक	अभिरल भारी वर्षा	ठूलो विपत्ति आउन सक्छ। 



2 पहिरो प्रकोप

ठूलो वर्षा हुन्छ र पानीले माटो भिज्छ, र पहाड र चट्टानको माटो र ढुंगाको नदी जस्तै बग्छ।

पहिरोमा ... माटो, ढुंगा, रूखहरू, इत्यादि नदी जस्ता बग्छन्

पहाड धस्कनु ... चट्टान ढल्छ र खस्छ

ग्राउड स्लिप ... जमिनको चाल र स्लाइड तरिकाले जमिन चिप्लिन्छ ।



3 भारी वर्षा, बाढी, वा पहिरोको घटनामा के गर्नुहुन्छ?

- खोलाको नजिक जाने छैन।
- तलाउ वा म्यानहोलबाट पानी ओभरफ्लो हुँदा, सुरक्षित स्थान खाली गर्नुहोस् (निकासी केन्द्र, आदि)।
- बाहिर छँदा यदि घुँडा भन्दा माथि पानी छ भने, यो दोस्रो तलाबाट माथि जान्छ।
- ठूलो वर्षाको कारण पहाड ढल्छ सक्छ। चट्टानबाट टाढा कोठामा जानुहोस्।



आँधीबेरी (हरिबतास)

आँधीबेरी जापानको दक्षिणी समुद्री तटमा गठन भएर बनेको ठूलो वर्षाको बादल हो। यो धेरै अगस्त देखि अक्टुबरसम्म आउँछन्। धेरै कडा बतास चलछ। धेरै वर्षा हुन्छ।



【हावाको वेग】

हावा गति (मि / से)	अवधि	स्थिति
10m भन्दा अधिक र 15m भन्दा कम	हल्का कडा हावा	हावामा हिड्न गाह्रो हुन्छ। छाता ओढ्न सकिँदैन।
15m मिटर भन्दा अधिक र 20m मिटर भन्दा कम	कडा हावा	हावामा हिड्न सकिँदैन। केही मानिसहरू लड्छन्। सटरहरू वा ढोकाहरू हल्लाउँछ।
20m भन्दा अधिक र 25m भन्दा कम	धेरै कडा बतास	केहिमा नसमाति खडा हुन सकिँदैन। सवारीसाधन चलाउनु खतरनाक हुन्छ।
25m भन्दा अधिक र 30m भन्दा कम		खडा हुन सकिँदैन। घर वा भवनको बाहिर खतरनाक हुन्छ। खण्डको भित्ता भत्किन्छ।
30m भन्दा अधिक	उग्र हावा	रुख भाँच्चिन्छ। छत उडाउँछ वा घरहरूलाई ढाल्छ।



1 आँधीबेरी आउनु अघि गर्नु पर्ने कामहरू

- टिभी, रेडियो, इन्टरनेट, आदिमा नयाँ जानकारी खोज्नुहोस्।
- घर वरिपरिका चीजहरूलाई हावाले नउडाउने बनाउनुहोस्।
- झ्याल र शटर लक गर्नुहोस्।
- पानी धाराहरूमा पानी नआउन सक्छ। पिउनलाई पानी तयार पार्नुहोस्।
- नुहाउने ठाउँमा पानी राख्नुहोस्। (शौचालय, आदि को लागी प्रयोग गर्न)।
- बिजुली उपलब्ध नहुन सक्छ। मैनबत्तीहरू र फ्ल्यासलाइटहरू तयार गर्नुहोस्। मैनबत्तीहरू प्रयोग गर्दा आगोबाट सावधान हुनुहोस्।
- शरणलिनु<भागे>खाली गर्दा बाहिर ल्याउनका लागि सामानहरू तयार गर्नुहोस्। (पृष्ठ 15 हेर्नुहोस्)
- कहाँ शरण लिने पत्ता लगाएर राख्नुहोस्।



2 आँधीबेरी आउँदा के गर्नुहुन्छ?

- आवश्यक पर्दैन भने बाहिर ननिस्कनु ।
- नदी वा समुद्रको नजिक जाने छैन।
- तलाउ वा म्यानहोलबाट पानी निस्किएको छ भने सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस् (जस्तै आश्रय)।
- यदि घुँडा भद्दा माथि पानी छ भने, दोस्रो तलाभन्दा माथि जानुहोस्।
- पहाड ठूलो वर्षाको कारण ढल्छ सक्छ। चट्टानबाट टाढा कोठामा जानुहोस्।



शरण लिनु / नियमित तयारी

1 शरण लिनु <भाँग्रु>

- कुनै प्रकोप आउन लागेको छ भने, शहर हल सबैको लागि शरण <भागेर जानु> को, प्रकोप रोकथाम प्रशासकीय रेडियोमा जानकारी <प्रसारण जब प्रकोप हुन्छ> आदि दिन्छ।

[शरण लिने अवधि] ※यो महत्त्वपूर्ण शब्द हो। कृपया याद गर्नुहोस्।

यो कति खतरनाक छ?	अवधि	मतलब / अर्थ
けいかいレベル 5 चेतावनी स्तर 5		प्रकोप भइरहेको छ। कृपया हतार गरेर भाग्नुहोस्। यो खतरनाक छ।
けいかいレベル 4 चेतावनी स्तर 4 [सबैको निकास]	ひなんしじ 緊急 避難指示 (緊急)	कृपया तुरुन्तै भाग्नुहोस्।
	ひなんかんこく 避難勧告	कृपया भाग्नुहोस्।
けいかいレベル 3 चेतावनी स्तर 3 [वृद्ध व्यक्तिको लागि निकासी]	ひなんじゅんび 高齢者等避難開始 避難準備 / 高齢者等避難開始	यदि तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ भने, भाग्नुको लागि तयार हुनुहोस्। बुजुर्ग <हजुरबुबा र हजुरआमा>, जो स्वतन्त्र रूपमा सार्न सक्दैनन्, र जसको पेटमा बच्चा छ भने, कृपया भाग्नुहोस्।
चेतावनी स्तर 2		कृपया भाग्नुको लागि तयार हुनुहोस्।
चेतावनी स्तर 1		भविष्यमा प्रकोप आउन सक्छ।

- सुरक्षित स्थान खाली गर्नुहोस् जस्तै निकासी केन्द्र / निकासी साइट (स्कूल वा सार्वजनिक हल) सुरक्षित स्थानमा शरण लिनु।
- सकेसम्म कार प्रयोग नगर्नुहोस् र हिडेर शरण स्थानमा जानुहोस्। हिड्न सजिलो जुता लगाउनुहोस्। आरामदायक एथ्लेटिक जुताका साथ शरण स्थलमा जानुहोस्।





2 आश्रयको बारेमा <भागे ठाउँ>

- जापानी, विदेशीहरू, र पर्यटकहरू सहित जो कोहीले यसलाई निःशुल्क प्रयोग गर्न सक्दछन्।
- खाना, पेय पदार्थ, दैनिक जीवनको लागि आवश्यक चीजहरू, प्रकोप जानकारी, सुन्न ठाउँहरू, इत्यादि त्यहाँ छ।
- निकासी केन्द्र एक स्थान हो। जहाँ क्षेत्रका सबैले यसलाई प्रयोग गर्छन्। नियमहरू पालना गर्नुहोस् र जिविकोपार्जन गर्नुहोस्।
- तपाईं बस्ने नजिकै खालि ठाउँ कहाँ छ?
पत्ता लगाउनुहोस्। यदि तपाईंलाई थाहा छैन भने शरण स्थान कहाँ छ ? सिटी कार्यालयमा सोध्नुहोस्।



3 नियमित तयारी

- कहाँ भाग्ने र कसरी सम्पर्क राख्ने बारे परिवारसँग कुरा गरेर राख्नुहोस्।
- सामान्यतया परिवारसँगै भागेर जाने सडकको बारे लिईराख्नुहोस्।
- प्रकोपको बेलामा, छिमेकीहरूसँग एक अर्कालाई सहयोग गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। अगाडि देखिनै आफ्ना छिमेकीहरूलाई अभिवादन गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई चिन्नुहोस्।
- यदि प्रकोप आयो भने, पानी र खाना उपलब्ध हुन सक्दैन। तपाईंलाई घरमा केहि दिन बसेर खान सक्ने गरि तयार गर्नुहोस्।



[प्रकोपहरूका तयारीको लागि राम्रा चिजहरू (आपतकालीन स्टक)]

खानेकुरा	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> पानी (करीव 3दिनको मात्रा [1 व्यक्ति 1 दिनमा 3L]) <input type="checkbox"/> बिस्कुटहरू <input type="checkbox"/> स्टोरेज खाना / बट्टाको खाना <input type="checkbox"/> तत्काल रमेन <input type="checkbox"/> आमे / चकलेट 	
लिभिगवेयर	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> दैनिक जीवनको लागि पानी (यसलाई नुहाउने वा प्लास्टिकको ट्याकिमा राख्नुहोस्) <input type="checkbox"/> सलाई, मैनुबत्ती, लाइटर <input type="checkbox"/> बेर्ने प्लास्टिक <input type="checkbox"/> हासि, चम्चा, काँटा <input type="checkbox"/> प्लास्टिकको झोला <input type="checkbox"/> क्यासेट, स्टोभ 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> कपडा, अण्डरवेयर <input type="checkbox"/> कागजको प्लेटहरू





[राम्रा चिजहरू <भाग्रे> खालि गर्ने अवस्थामा तयार पार्न (आपतकालिन माल वा वस्तुहरू)]

आपतकालिन खाना	<input type="checkbox"/> पानी (करिब 3 दिन [प्रति दिन 3L प्रति व्यक्ति]) <input type="checkbox"/> बिस्कुटहरू <input type="checkbox"/> क्यान्ड / स्टोर खाना <input type="checkbox"/> तत्काल रामेन <input type="checkbox"/> आमे / चकलेट <input type="checkbox"/> पौष्टिक पूरक	
लिभिगवयर	<input type="checkbox"/> सलाई, मैनबत्ती, लाइटर <input type="checkbox"/> मोबाइल फोन / चार्जर	<input type="checkbox"/> प्लास्टिक झोला
चिकित्सा आपूर्ति	<input type="checkbox"/> औषधि जनु सँधै लिइराख्नुहुन्छ	
अतिआवश्यक वस्तु	<input type="checkbox"/> पैसा <input type="checkbox"/> निवास कार्ड <input type="checkbox"/> पासबुक / सील <input type="checkbox"/> ड्राइभर इजाजतपत्र <input type="checkbox"/> स्वास्थ्य बिमा प्रमाणपत्र <input type="checkbox"/> अतिरिक्त चश्मा र सम्पर्क लेन्सहरू <input type="checkbox"/> कार र घरहरूको लागि अतिरिक्त कुञ्जीहरू	<input type="checkbox"/> पासपोर्ट <input type="checkbox"/> मेरो नम्बर कार्ड
निकासी आपूर्ति	<input type="checkbox"/> टर्च <input type="checkbox"/> सुख्दो ब्याट्री <input type="checkbox"/> सिटी <input type="checkbox"/> आश्रयमा जुत्ता लगाउनु	<input type="checkbox"/> रेडियो <input type="checkbox"/> हेलमेट
लुगा	<input type="checkbox"/> कपडा, अंडरवयर, मोजा <input type="checkbox"/> पन्जा	<input type="checkbox"/> लामो बाहुला, लामो प्यान्ट <input type="checkbox"/> तौलिया
अन्य	<input type="checkbox"/> शिशुहरूका लागि वस्तुहरू (दुध पाउडर, डायपर, आदि) <input type="checkbox"/> महिलाका लागि आईटमहरू (सेनेटरी उत्पादनहरू, आदि) <input type="checkbox"/> बुढाका लागि वस्तुहरू (लँगौटी, औषधि, आदि)	

प्रकोप रोकथाम

1 सुरक्षाको पुष्टिकरण <यो सुरक्षित छ कि छैन पुष्टि गर्नुहोस्>

लो प्रकोप हुदाखेरी, फोनमा लाग्न गाह्रो हुन्छ। परिवार र साथीहरू आफ्ना साथीहरूलाई तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ, र तपाईंको परिवार र साथीहरू सुरक्षित छन् भन्ने कुरा सूचित गर्नुहोस्। "प्रकोप सन्देश बोर्ड" र "विपत्ती सन्देश" यो पुष्टि गर्न "फोनडायल" प्रयोग गर्नुहोस्। (प्रकोपको स्थितिमा निःशुल्क प्रयोग गर्न सकिन्छ)

1 मोबाइल फोन आपतकालीन सन्देश बोर्ड (जापानी / अंग्रेजी)

तपाईंले सन्देश छोड्नुहोस् वा मोबाइल फोनबाट सन्देश पढ्न सक्नुहुन्छ।
तपाईंले यसलाई विश्वको कुनै पनि स्थानबाट हेर्न सक्नुहुन्छ।



[NTT डोकोमो] iMenu, dमेनु

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

[au] EZ शीर्ष मेनु

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

[SoftBank] yahoo याहू मोबाइल फोन शीर्ष मेनु

<http://dengon.softbank.ne.jp/>



2 प्रकोप सन्देश डायल "171" (जापानी)

फोनमा भ्वाइस सन्देश छोड्न वा फोनमा सन्देश सुन्न सक्नुहुन्छ।

※मोबाइल फोनबाट चाहि प्रयोग गर्न सकिदैन्।

मोबाइलबाट सन्देश छोड्नुहोस्

- ① "171" मा कल गर्नु
- ② "1" थिच्नुस्
- ③ तपाईंको घरको फोन नम्बर थिच्नुहोस्
(xxxx-xx-xxxx)
- ④ "1#" थिच्नुस्
- ⑤ सन्देश छोड्नुहोस्
- ⑥ समाप्त गर्न "9#" थिच्नुहोस्



सन्देश सुन्नुहोस्

- ⑦ "171" मा कल गर्नसु
- ⑧ प्रेस "2"
- ⑨ अर्को पार्टीको घरको फोन नम्बर थिच्नुहोस्
(xxxx-xx-xxxx)
- ⑩ प्रेस "1#"
- ⑪ सन्देश सुन्नुहोस्

2 प्रकोप रोकथाम जानकारी लिनुहोस्

टिभी, रेडियो, इन्टरनेट, आदि बाट सही जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

1 माचुमोतो शहर प्रकोप रोकथाम मेल 「माचुमोतो ढुक्क नेट」

यदि तपाईंले दर्ता गरेर राख्नुभयो भने, तपाईंको माचुमोतो शहरबाट आपतकालिन जानकारी प्राप्त गर्नुहुनेछ।

यो तपाईंको मोबाइल फोन वा व्यक्तिगत कम्प्युटरमा ईमेलबाट डेलिभर हुनेछ।दाहिने पट्टि QR कोड पढ्नुहोस् र रेजिस्टर गर्नुहोस्।

कृपया मलाई दिनुहोस्।





२ मोबाइल फोन कम्पनी सेवा 「आपतकालिन बुलेटिन मेल」

यो मोबाइल फोन कम्पनिको सेवा हो। स्थानीय आपतकालिन प्रकोप जानकारीको साथ ईमेल प्राप्त गर्नुहुनेछ। तुरुन्तै आपतकालिन बुलेटिन मेल प्राप्त गरेपछि कृपया तपाईंको शरिरलाई बचाउनुहोस्।

३ नागानो प्रान्तको प्रकोप जानकारी (नागानो प्रान्त होमपेजबाट)

नागानो प्रान्त सार्वजनिक दुर्घटना (ट्रेन, बस, आदि) को सडकहरुको चहलपहलको प्रकोप जानकारी प्राप्त गर्नुहुनेछ।

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kurashi/shobo/saigai/index.html>

४ नागानो प्रान्त नदी मरुभूमि सूचना स्टेशन

नागानो प्रान्तमा वर्षाको मात्रा, नदीको पानीको उचाई, तलका प्रकोपहरु, आदि बारे जानकारी लिन सक्नुहुन्छ।

<http://www.sabo-nagano.jp/>



ぼうさいめも 防災メモ प्रकोप जानकारी



(名前 住所 電話番号などをメモしておきます) (नाम, ठेगाना, फोन नम्बर, आदिको नोट बनाउनुहोस्!)

<p>名前 (नाम)</p>	<p>消防署 119 दमकल विभाग ११९</p> <p>(火事のと看 けがや 病氣をしたときに 電話して ください) (फोन गर्नुहोस् जब तपाईं घाइते वा आगलागीमा बिरामी पर्नुहुन्छ)</p>
<p>国 (देश)</p>	<p>警察署 110 पुलिस स्टेशन ११०</p>
<p>血液型 (रगतको समूह)</p>	
<p>パスポートNo. (राहदानी नम्बर)</p>	<p>災害伝言ダイヤル प्रकोप सन्देश डायल १७१</p> <p>171</p>
<p>在留カードNo. (निवास कार्ड नम्बर)</p>	
<p>日本の住所 (जापानी ठेगाना)</p>	
<p>電話番号 (फोन नम्बर)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 家 (घर) • 携帯電話 (मोबाइल फोन) 	<p>大使館・領事館 (दूतावास / वाणिज्य दूतावास)</p>
<p>家族の名前 (परिवार नाम)</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 	
<p>会社、学校など (कम्पनि, स्कूल, आदि)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 名前 (नाम) • 住所 (ठेगाना) • 電話 (फोन) 	<p>入国管理局 (अध्यागमन ब्यूरो)</p>
<p>日本の友達の連絡先 (जापानी साथीहरुको लागि सम्पर्क जानकारी)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 名前 (नाम) • 住所 (ठेगाना) • 電話 (फोन) 	<p>松本市役所 (मातमोतो सिटी हल) 人権共生課 (मानव अधिकार र लैंगिक समानता विभाग) 松本市多文化共生プラザ (माचुमोतो सिटी बहुसांस्कृतिक प्लाजा) 電話 (फोन 0263-39-1106)</p>
<p>あなたの国での連絡先 (तपाईंको देशको सम्पर्क जानकारी)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 名前 (नाम) • 住所 (ठेगाना) • 電話 (फोन) 	<p>連絡先 (सम्पर्क जानकारी)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ガス (ग्याँस) • 電気 (इलेक्ट्रिक) • 水道 (पानी आपूर्ति) • その他 (अन्य)

避難場所 (शरण स्थान)

家族の集合場所 (परिवार बैठक ठाउँ)

