प्रकोप रोकथाम मार्गदर्शक

नेपाली भाषा

नारा प्रान्त

विषयसूची

प्रकोपहरू बारे 1

- भूकम्प
- आँधी-बेह्री / तुफान
- पहिरो

प्रकोपहरूको लागि तयारी 3

- कहाँ भाग्ने थाहा पाउनुहोस्
- प्रकोप रोकथाम एपहरू र वेबसाइटहरू हेर्नुहोस्
- कसरी एकअर्काको सम्पर्कमा रहनुहुनेछ पहिले नै निर्णय गर्नुहोस्
- बाहिर भाग्दा लिने वस्तुहरू / घरमा भण्डारण गर्ने वस्तुहरू
- फर्निचरको एन्टि-टिप किटहरूको सुरु

प्रकोप आउँदा 8

- भूकम्प
- आँधी-बेह्री / तुफान

प्रकोप शब्दावली 12

【अन्तिम पृष्ठ】प्रकोप रोकथाम पकेट-गाइड

यसलाई छाप्नुहोस् र आवश्यक खण्डहरू भर्नुहोस्।
यसलाई फोल्ड गरेर आफ्नो वालेटमा सधैं बोक्नको लागि राख्नुहोस्।

पहिलो पृष्ठको फोटोहरूको स्रोत: नारा प्रान्त द्वारा "वागाया नो साइगाई ताइसाकु (हाम्रो प्रकोप योजना)": तेन्कावा गाउँ (बाँया शीर्ष), ओटोचो, गोजो सहर (दायाँ मध्य) किइ प्रायद्वीप बाढी हुँदा (2011)

हामी प्रकोप परिस्थितिहरूको लागि स्वयंसेवक दोभाषे र अनुवादकहरू पनि भर्ती गर्दैछौं!

थप जानकारीको लागि यहाँ हेर्नुहोस् →(https://www.pref.nara.jp/67810.htm)

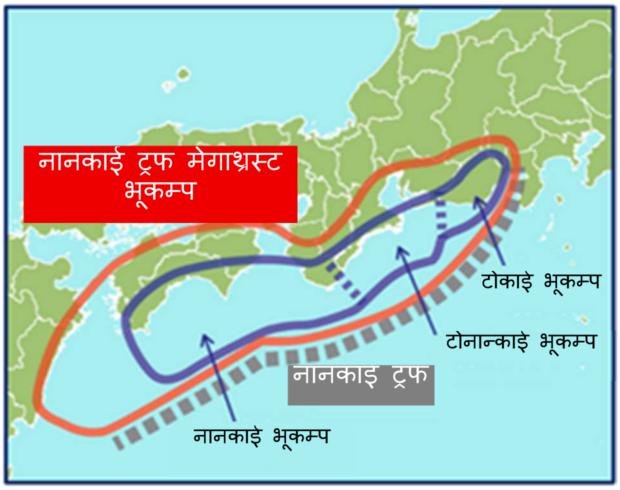
प्रकोपहरू बारे

जापानमा धेरै प्राकृतिक प्रकोपहरू आउँछन्, जस्तै भूकम्प, आँधी-बेह्री/तुफान, र पहिरो। नारा प्रान्तमा, हामी सबै प्रकारका प्रकोपबाट पीडित छौं।
यी प्राकृतिक प्रकोपहरूबाट हुने क्षतिलाई कम गर्न, नियमित रूपमा प्रकोपको लागि तयारी गर्न र प्रकोप हुँदा शान्तपूर्वक कार्य गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

● भूकम्प

जमिन हल्लाउँदा भूकम्प भनिन्छ। नारा प्रान्तको सिधै मुनि आउने भूकम्पले सानो क्षेत्रमा तीव्र हल्लाउन सक्छ। यदि ठूलो भूकम्प आउँछ भने, भवनहरू भत्केर धेरै मृत्यु र घाइतेहरू निम्त्याउनेछ। सडक भत्केर, बसहरू रोकिनेछन् र गाडीमा यात्रा गर्न असम्भव हुनेछ।
त्यसपछि बिजुली, पानी, र ग्यास काटिनेछ, र खाना र जीवनका अन्य आवश्यकताहरू वितरण गरिनेछैन।

जापानी टापुहरूको समुद्रतटबाट प्लेट सीमामा भूकम्प आएमा (जस्तै नानकाई ट्रफ मेगाथ्रस्ट भूकम्प), व्यापक क्षेत्र प्रभावित हुने थियो, र पानीको किनारमा सुनामी क्षतिको पनि अपेक्षा गर्न सकिन्छ।
आगामी 30 वर्षमा नानकाई ट्रफबाट भूकम्प आउने सम्भावना 60 देखि 90% भन्दा बढी अनुमान गरिएको छ।



वाकायामा प्रिफेक्चर द्वारा "सुनामी कारा निगेकिरू तामेनि (सुनामीबाट कसरी बच्ने)" बाट सम्पादित

जापान मौसम विज्ञान एजेन्सीको वेबसाइटबाट, "मह हानशिन-आवाजी भूकम्प फोटो संग्रह"

● आँधी-बेह्री / तुफान

तुफान भनेको तेज हावा र भारी वर्षाको संयोजन हो।
यसको अतिरिक्त, यसले बाढी आदिका कारण पानीको क्षति र पहिरो निम्त्याउन सक्छ।
द्रुत प्रतिकारात्मक उपायहरू सुनिश्चित गर्न मौसम प्रसारणमा ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ।

● पहिरो

भारी वर्षा, तुफान वा भूकम्पको समयमा पहिरो जान्छ जब पहाड र उपत्यकाबाट माटो र ढुङ्गाहरू पानीमा मिसिन्छन्, जसले गर्दा तिनीहरू भत्किन्छन् वा तल बग्छन्।

<2011 मा किइ प्रायद्वीप बाढीका फोटो>

नोसेगावा गाउँमा पहिरो

टेन्कावा गाउँमा बाढी

नारा प्रान्त द्वारा "इतिहास: किइ प्रायद्वीप बाढी" बाट उद्धृत गरिएको

प्रकोपहरूको लागि तयारी

≪कहाँ भाग्ने थाहा पाउनुहोस्≫

चेतावनी जारी हुँदा (→पृ.9) वा तपाईंको घर प्रकोपको कारणले सुरक्षित नभएको खण्डमा तोकिएको आपतकालीन निकासी स्थल वा तोकिएको निकासी केन्द्रमा जानुहोस्।

कृपया आफ्नो स्थानीय नगरपालिका कार्यालयबाट प्रकोप रोकथाम नक्सा प्राप्त गर्नुहोस्।

तपाईंको घर नजिकै तोकिएको आपतकालीन निकासी स्थल र तोकिएको निकासी केन्द्रको स्थानहरू पक्का गर्नुहोस् र यस पुस्तिकाको अन्तिम पृष्ठमा रहेको प्रकोप रोकथाम पकेट-गाइडमा लेख्नुहोस्।

तोकिएको आपतकालीन निकासी स्थल

प्रकोपबाट जीवन बचाउन खतराबाट छिटो भाग्ने सुविधाहरू।

पार्क र प्लाजा, आदि।

तोकिएको निकासी केन्द्र

सुरक्षित नभएसम्म निश्चित अवधिको लागि बस्न सक्ने सुविधाहरू।

प्राथमिक विद्यालय, माध्यमिक विद्यालय, उच्च विद्यालय, सामुदायिक केन्द्रहरू, आदि जस्ता भवनहरू।

★ निकासी केन्द्रमा, तपाईंले पानी, खाना, र आवश्यक जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
साथै, धेरै मानिसहरू सँगै बस्नुपर्छबस्न सक्छन्।
मानिसहरूको जीवनशैली फरक-फरक हुन्छ, र हामीले संक्रमण हुनबाट जोगिनु पर्छ।
सबै प्रकारका वाचाहरू पूरा गरौं।

≪प्रकोप रोकथाम एपहरू र वेबसाइटहरू हेर्नुहोस्≫

● **एप** पहिले नै डाउनलोड गर्नुहोस्।

Safety tips(सुरक्षा सुझावहरू)…विदेशीहरूका लागि जापानी सरकारको विपद् सूचना एप

आइआएस एन्ड्राइड

अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, स्पेनिश, पोर्चुगिज, भियतनामी, थाई, इन्डोनेसियाली, टागालोग, नेपाली, खमेर, म्यानमार र मङ्गोलियन भाषाहरूलाई समर्थन गर्छ।

● **वेबसाइट** पहिले नै बुकमार्क गर्नुहोस्।

नारा प्रान्त प्रकोप रोकथाम पोर्टल:

…नारा प्रान्तको लागि मौसम, प्रकोप, र सडक जानकारी

･अङ्ग्रेजी र नेपाली बाहेक, हामी धेरै भाषाहरूमा जानकारी प्रदान गर्छौं।

http://www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.htm

मौसम विभागको गृहपृष्ठ

… अङ्ग्रेजी र नेपाली सहित धेरै भाषाहरूमा मौसम र प्रकोपको जानकारी।

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

एनएचके वर्ल्ड जापान

… …एनएचके समाचार र आपतकालीन भूकम्प र सुनामी जानकारी सजिलो जापानी (やさしい日本語), अंग्रेजी, नेपाली र 21 अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध छन्।

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/

● **रेडियो** उपयुक्त फ्रिक्वेन्सीहरू पहिले नै खोज्नुहोस्।

स्थानीय एफएम स्टेशनहरू र फ्रिक्वेन्सीहरू *अझ धेरै छन्

एनएचके – एफएम	87.4MHz (नारा सहर क्षेत्र), 83.4 MHz (इकोमा सहर क्षेत्र), 89.0 MHz (गोजो सहर क्षेत्र), 88.5 MHz (उडा सहर क्षेत्र) आदि।
नारा डोट्टो एफएम	78.4MHz (उत्तरी नारा प्रान्त(नारा सहर/इकोमा सहर/यामातोकोरियामा सहर/तेनरी सहर) क्षेत्र)
एफएम-हिहो	81.4MHz (ओजी चो क्षेत्र)
एफएम गोजो	78.0MHz (गोजो सहर क्षेत्र)
एफएम यामातो	77.5MHz (यामातोताकाडा सहर/काशिहारा सहर/गोसे सहर/कात्सुरागी सहर/काशिबा सहर/कोर्यो सहर)क्षेत्र
एफएम माहोरोबा	79.5MHz (तेनरी सहर/काशिहारा सहर/साकुराई सहर/कवानीशी सहर/मियाके सहर/तावारामोतो सहर/ताकातोरी सहर/आसुका गाउँ) क्षेत्र

≪कसरी एकअर्काको सम्पर्कमा रहनुहुनेछ पहिले नै निर्णय गर्नुहोस्≫

आफ्नो परिवार र साथीहरूसँग कुरा गरेर प्रकोपको अवस्थामा उनीहरूलाई कसरी सम्पर्क गर्ने भन्ने निर्णय गर्नुहोस्।

●प्रकोप सन्देश बोर्ड(स्मार्टफोन/कम्प्युटर)

भूकम्पीय तीव्रता 6-न्यून स्तर वा सो भन्दा ठूला भूकम्प जस्ता ठूला प्रकोपको अवस्थामा, "प्रकोप सन्देश बोर्ड" प्रयोग गर्न उपलब्ध हुनेछ। स्मार्टफोन वा कम्प्युटर मार्फत सन्देश बोर्डमा आफ्ना प्रियजनहरूको सुरक्षा पुष्टि गर्न सकिन्छ। गृहपृष्ठ, आदिमा सेवा विवरणहरू पक्का गर्नुहोस्।

(समर्थित भाषाहरू: जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली)

एनटीटी प्रकोप सन्देश बोर्ड **(web171)**	https://www.web171.jp

● एनटीटी प्रकोप आपतकालीन सन्देश डायल

प्रकोपको समयमा फोन सेवा बन्द हुँदा यो सेवा उपलब्ध हुनेछ।
यदि तपाईं आफ्नो परिवारलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्न भने, "171" मा कल गर्नुहोस् वा आवाज सन्देश सुन्नुहोस्।

1 7 1 डायल गर्नुहोस्

▼ स्वचालित सन्देश सुन्नुहोस् (जापानी मात्र) ▼

रेकर्ड गर्नको लागि 1 / प्लेब्याक गर्नको लागि (सन्देशहरू सुन्न) 2

▼ स्वचालित सन्देश सुन्नुहोस् (जापानी मात्र) ▼

प्रकोप प्रभावित क्षेत्रमा रहेका व्यक्तिको फोन नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस्।

(ल्याण्डलाइन फोनहरूको लागि, पहिले क्षेत्र कोड प्रविष्ट गर्नुहोस्।)

(xxxx) xx－xxxx

▼ स्वचालित सन्देश सुन्नुहोस् (जापानी मात्र) ▼

1 (रेकर्ड गर्ने / प्लेब्याक गर्ने)

▼ स्वचालित सन्देश सुन्नुहोस् (जापानी मात्र) ▼

9 (बन्द)

8 (फेरि सुन्नुहोस् (प्लेब्याक गर्नको लागि मात्र))

≪बाहिर भाग्दा लिने वस्तुहरू / घरमा भण्डारण गर्ने वस्तुहरू≫

परिवारका प्रत्येक सदस्यलाई कम्तिमा तीन दिन बाँच्नको लागि पर्याप्त सामग्रीहरू छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

कम्तिमा वर्षमा एक पटक जाँच गर्नुहोस्।

☐	**पिउने पानी (प्रति व्यक्ति प्रति दिन लगभग 3 लिटर)**	☐	**पैसा**
☐	**भ्याकुम-प्याक गरिएको खाना / डिब्बाबंद खाना / खाजा, आदि।**	☐	**नगद कार्ड / बैंक बुक / व्यक्तिगत छाप**
☐	**मोबाइल ब्याट्री, स्मार्टफोन चार्जर**	☐	**स्वास्थ्य बीमा कार्डको प्रतिलिपि**
☐	**ब्याट्रीहरू**	☐	**राहदानी**
☐	**पन्जा (कामको पन्जा)**	☐	**निवास कार्ड जस्तै परिचयपत्र**
☐	**औषधिहरू (घरेलु औषधि, पेटको औषधि, घाउको औषधि)**	☐	**दांत माज्ने ब्रश र मन्जन**
☐	**थर्मोमिटर**	☐	**भिजेको वाइप्स**
☐	**टर्चलाइट**	☐	**सजिलै लैजान सकिने शौचालय**
☐	**आपतकालीन एल्युमिनियम कम्बल**	☐	**प्याकिङ टेप / मास्किङ टेप**
☐	**तौलिया**	☐	**मैनबत्ती, लाइटर, सलाईको बक्स**
☐	**लुगा(न्यानो हुन) / भित्री वस्त्र**	☐	**नोटपेपर / कलम**
☐	**महिनावारी सम्बन्धी उत्पादनहरू / प्राथमिक उपचारका सामग्रीहरू**	☐	**चक्कु**
☐	**प्लास्टिकको झोला**	☐	**क्यान / बोतल खोल्ने उपकरण**
☐	**मास्क / हात कीटाणुनाशक**	☐	**पत्रिका**
☐	**कम्बल**	☐	**रेडियो**

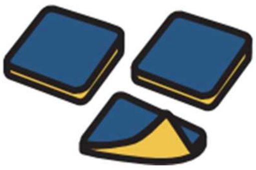
यदि तपाईंसँग शिशु छ भने, डिस्पोजेबल डायपर, बेबी वाइप, तपाईंको मातृ तथा बाल स्वास्थ्य पुस्तिका, शिशुको खाना, र शिशुको लागि पाउडर फार्मूला प्याक गर्न निश्चित गर्नुहोस्।

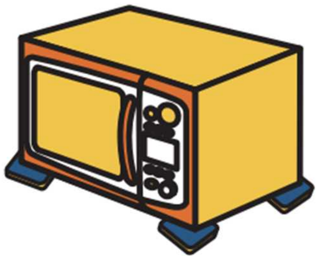
≪फर्निचरको एन्टि-टिप किटहरूको सुरु≫

भूकम्प वा अन्य घटनाका कारण घर हल्लाउँदा फर्निचरलाई खस्नबाट जोगाउन बनाइएका हुन्।

- **भूकम्प जेल प्याड**

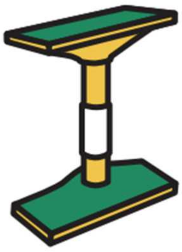
  यो टाँसिने म्याट हो।
  चिप्लनबाट जोगाउन यसलाई पल्टन सक्ने उपकरणहरू मुनि राख्नुहोस्।





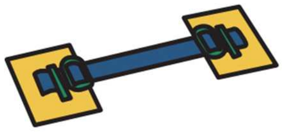
- **समायोज्य डण्डी**

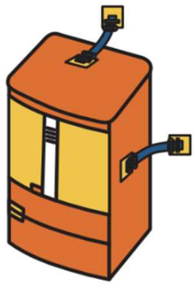
  सुरक्षित गर्न छत र फर्निचरको बीचमा घुसाउनुहोस्।



- **लडनबाट बच्ने बेल्ट**

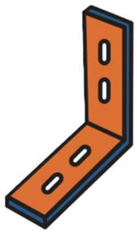
  फर्निचरको छेउ र माथिल्लो भाग भित्तामा जोडेर सुरक्षित गर्नुहोस्।





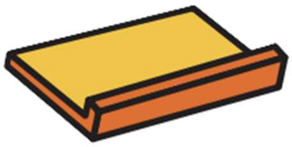
- **एल-ब्र्याकेट**

  यसलाई स्क्रूको साथ फर्निचरमा राख्नुहोस्।



- **एन्टि-टिप उपकरण**

  नपल्तोस् भनेर यसलाई फर्निचर मुनि राख्नुहोस्।



○ यसका साथै, प्रकोप रोकथाम अभ्यासहरूमा भाग लिनुहोस् ताकि तपाईंलाई प्रकोपको अवस्थामा के गर्ने भनेर थाहा होस्।

नारा प्रान्तद्वारा "महिला दृष्टिकोणबाट प्रकोप रोकथाम सम्बन्धी पुस्तिका" बाट सम्पादित।

प्रकोप आउँदा

≪भूकम्प≫

भूकम्पको पूर्वसूचना भनेको आपतकालीन प्रसारण प्रणाली (समुदायमा लाउडस्पीकर), टिभी/रेडियो र स्मार्टफोनबाट पठाइने भूकम्पको चेतावनी हो।
तपाईंले आफ्नो स्मार्टफोनबाट अचानक अलार्मको आवाज सुन्नुहुनेछ, जसमा "केही क्षणमा ठूलो भूकम्प आउनेछ" भन्ने सन्देश हुनेछ। यदि तपाईंले यो अलार्मको आवाज सुन्नुभयो भने, आफूलाई बचाउनुहोस् र तुरुन्तै सुरक्षित स्थानमा भाग्नुहोस्।

(सन्दर्भ)

au: भूकम्पको पूर्वसूचना अलार्म आवाज (अडियो निर्देशन सहित: स्मार्टफोन)
(नमूना)(https://www.youtube.com/watch?v=0DGAuxO_YWE)

● **घरमा**

- आफ्नो टाउको सुरक्षित राख्नुहोस् र बलियो डेस्क मुनि जस्ता सुरक्षित ठाउँमा भाग्नुहोस्।
- कम्पन कम भएपछि, ग्यास र चुल्होको आगो जाँच गर्नुहोस्।
- बाहिर जान हतार नगर्नुहोस्।

● **बाहिर**

- पर्खाल ढल्न सक्ने भएकाले त्यसको नजिक नहिँड्नुहोस्।
- खस्ने चिन्हहरू र भाँचिएको सिसाबाट सावधान रहनुहोस्।

● **भीडभाड भएका सुविधाहरूमा**

- परिचारकको निर्देशन पालना गर्नुहोस्। आत्तिएर बाहिर निस्कन हतार नगर्नुहोस्।

● **गाडीमा**

- **एम्बुलेन्स वा दमकलको लागि ठाउँ छोड्न सडकको बायाँ छेउमा सावधानीपूर्वक गाडी रोक्नुहोस्।**
- **गाडीको साँचो भित्रै छोडेर ढोका बन्द नगरी, बाहिर निस्केर खाली गर्नुहोस्।**

● **ट्रेन वा बसमा**

- **चालक र कन्डक्टरको निर्देशन पालना गर्नुहोस्।**

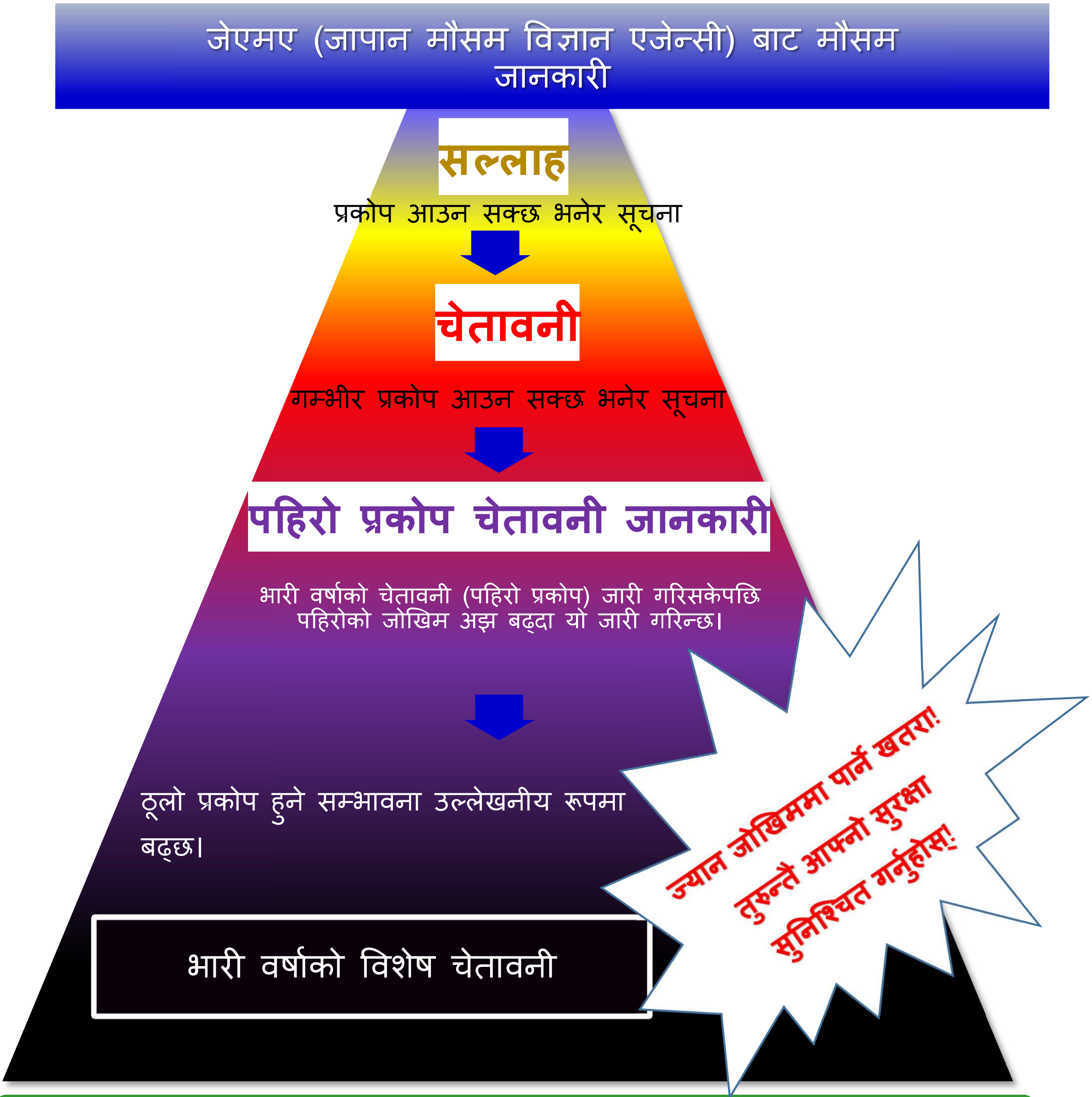
● **आगलागीको अवस्थामा**

- **सम्भव भएमा पानी वा निभाउने उपकरणले आगो निभाउनुहोस्।**
खतरनाक हुँदा भाग्नुहोस्।
- **अरूलाई थाहा दिनुहोस्।**

यीबाट उद्धृत:
जापान मौसम विज्ञान एजेन्सी "भूकम्प र सुनामीका लागि अनुगमन र प्रकोप रोकथाम जानकारी" (R6.2)
जापान मौसम विज्ञान एजेन्सी "भूकम्प र सुनामी (प्रकोप रोकथाम र प्रकोप न्यूनीकरणको लागि)"

≪आँधी-बेह्री / तुफान≫

जब भारी वर्षाको पूर्वानुमान गरिन्छ वा तुफान आउँछ, टिभी, इन्टरनेट र अन्य स्रोतहरू मार्फत नगरपालिकाहरूबाट मौसम रिपोर्ट र निकासी सल्लाह जस्ता नयाँ जानकारीहरू जाँच गर्नुहोस्।



・तुफानको समयमा, तेज हावाले वस्तुहरू वरिपरि उडाउन सक्छ।
आफ्नो आँगन, बगैंचा र बाल्कोनी सफा गर्नुहोस्, र सामानहरू भित्र ल्याउनुहोस्।
・तेज हावा चलेको बेला घरमै बस्नुहोस्।
・पहाड, नदी र समुद्र जस्ता खतरनाक क्षेत्रहरूबाट टाढा रहनुहोस्।

निकासी सल्लाह

केही अवस्थामा, तपाईंको नगरपालिकाले निकासी जानकारी प्रदान गर्न सक्छ। आफ्नो टिभी वा स्मार्टफोनमा हेर्नुहोस्। (→पृ.4)

तपाईंको नगरपालिकाबाट कुनै जानकारी प्रदान गरिएको छैन भने पनि, जब भारी वर्षाका कारण नदीमा बाढी आउँछ र घर डुबानमा पर्ने सम्भावना हुन्छ, वा पहिरो जाने सम्भावना हुन्छ, आफ्नै निर्णय लिनुहोस्, र तुरुन्तै सुरक्षित स्थानमा भाग्नुहोस्, जस्तै निकासी स्थल (→पृ.3)।

अलार्म स्तर	निकासी जानकारी, आदि।	कसरी गर्ने
5	**आपतकालीन सुरक्षा आश्वासन**	**ज्यान जोखिममा पार्ने खतरा! तुरुन्तै आफ्नो सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुहोस्!** ● तपाईं जीवनलाई जोखिममा पार्ने अवस्थामा हुनुहुन्छ जहाँ सुरक्षित निकासी गाह्रो छ। तपाईं अहिले जहाँ हुनुहुन्छ त्यहाँबाट तुरुन्तै सबैभन्दा सुरक्षित स्थानमा सर्नुहोस्।
<अलार्म स्तर 4 पुग्दासम्ममा खाली हुन निश्चित गर्नुहोस्!>		
4	**निकासी आदेश**	**सबैजना खतरनाक क्षेत्रबाट खाली गर्ने।** ● खतरनाक क्षेत्रबाट तुरुन्तै खाली गर्नुहोस्।
3	**वृद्धाहरु र अरूका निकासी**	**वृद्धाहरू र अरूले खतरनाक क्षेत्रहरूबाट खाली गर्नु पर्छ** ● वृद्धाहरू, अशक्तता भएका व्यक्तिहरू, र अरू जसलाई खाली गर्न बढी समय चाहिन्छ, तिनीहरूले खतरनाक क्षेत्रहरू छोड्न सुरु गर्नुपर्छ।
2	**भारी वर्षा / बाढी सल्लाह**	जोखिम नक्सा र अन्य स्रोतहरू प्रयोग गरेर आफ्नो निकासी योजना पुष्टि गरेर निकासीको लागि तयारी गर्नुहोस्।
1	**पूर्व चेतावनी सल्लाह**	प्राकृतिक प्रकोपको बारेमा जागरूकता बढाउनुहोस्।

▪जब निकासी आदेश जारी गरिन्छ, तुरुन्तै सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् (अर्थात्, भाग्नुहोस्), जस्तै निकासी आश्रय (→पृ.3)!

▪बाहिर निस्कनु खतरनाक छ भने, भवन भित्रको सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस् (जस्तै तपाईंको घरको दोस्रो तल्ला)!

*भवन भित्रका झ्यालहरू नजिक नजानुहोस्!

≪आँधी-बेह्री / तुफान≫

जब वर्षाको पूर्वानुमान गरिन्छ वा तुफान आउँदैछ, टिभी वा इन्टरनेटमा तपाईंको नगरपालिकाबाट मौसम पूर्वानुमान र निकासी जानकारी सहित अद्यावधिक जानकारी हेर्नुहोस्(→पृ.4)।

तपाईंको नगरपालिकाबाट कुनै जानकारी प्रदान गरिएको छैन भने पनि, आवश्यक परेमा आफ्नै निर्णय लिनुहोस्, र तुरुन्तै सुरक्षित स्थानमा भाग्नुहोस्, जस्तै निकासी स्थल (→पृ.3)।

बाहिर निस्कन खतरनाक हुँदा, भवन भित्रको सुरक्षित ठाउँमा सर्नुहोस् (जस्तै घरको दोस्रो तल्ला)! ⁎भवनमा हुनुहुँदा, झ्यालहरूबाट टाढा रहनुहोस्!

● मौसम चेतावनी / सल्लाह

... यो अत्यन्तै खतरनाक मौसम अवस्थाको लागि चेतावनी हो।
प्रत्येक प्रकारको विपद्को लागि स्तरहरू तोकिएका छन्।
(4 वटा प्रकार: नदीको बाढी, भारी वर्षा, पहिरो र उच्च ज्वारभाटा। विवरणका लागि कृपया पृष्ठ 10 र 11 हेर्नुहोस्।)

स्तर 1 पूर्व चेतावनी सल्लाह **आउने जानकारीमा ध्यान दिनुहोस्।**	**केही दिन देखि एक दिन बाँकी**
स्तर 2 सल्लाह **खतराहरू के हुन् र कसरी बच्ने भनेर पत्ता लगाउनुहोस्।**	**आधा दिन देखि केही घण्टा बाँकी**
स्तर 3 चेतावनी **वृद्धाहरू र अरू जसलाई घर खाली गर्न बढी समय चाहिन सक्छ, तुरुन्तै घर छोड्नुपर्छ। अरू सबैले घर खाली गर्न तयारी गर्नुपर्छ।**	**केही घण्टा देखि 3 घण्टा बाँकी**
स्तर 4 खतरा चेतावनी **सबैजना, खतरनाक क्षेत्रहरूबाट तुरुन्तै निस्कनुहोस्।** **तुफानको समयमा, तेज हावा चल्नु अघि नै भाग्नुहोस्।**	**2 देखि 0 घण्टा बाँकी**
स्तर 5 आपतकालीन चेतावनी **यो जीवनलाई जोखिममा पार्ने अवस्था हो जहाँबाट भाग्न गाह्रो हुन्छ।** **तुरुन्तै सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस्।**	**प्रकोप आउँछ**

● मौसम विज्ञान प्रकोप रोकथाम अद्यावधिकहरू

... अचानक मौसम परिवर्तनको बारेमा जानकारी। एप वा इन्टरनेट हेर्नुहोस्।

प्रकोप शब्दावली

कोटी	जापानी				नेपाली भाषा
		उच्चारण		सजिलो जापानी (やさしい日本語)	
तत्काल खतरा आउँदैछ	避難	ひなん	Hinan	にげること	निकासी
	避難指示	ひなん しじ	Hinan-Shiji	にげてください	निकासी आदेश
	避難場所	ひなんばしょ	Hinan-basho	さいがいのとき、にげるところ	निकासी स्थल
	避難所	ひなんじょ	Hinan-jo	にげたあと せいかつできるところ	निकासी आश्रय
	安否確認	あんぴ かくにん	Ampi-kakunin	そのひとが だいじょうぶかどうか しらべます	सुरक्षा पुष्टिकरण
मौसम	早期注意情報	そうき ちゅうい じょうほう	Soki-chuijoho	「こんご の じょうきょう に ちゅうい」というおしらせ	पूर्व चेतावनी सल्लाह
	注意報	ちゅうい ほう	Chuiho	あめ、かぜ、かわなどが 「あぶない」 というおしらせ	सल्लाह
	警報	けいほう	Keiho	「にげるじかん が かかるひと は にげて」 という おしらせ	चेतावनी
	危険警報	きけん けいほう	Kiken-keiho	「ぜんいん あぶないところ から にげて」 という おしらせ	खतरा चेतावनी
	特別警報	とくべつ けいほう	Tokubetsu-keiho	「いのち が きけん な じょうたい」 という おしらせ	आपतकालीन चेतावनी
	暴風雨	ぼうふうう	Bofu	とてもつよい あめ と かぜ	आँधीबेहरी
	暴風域	ぼうふう いき	Bofuiki	とてもつよい かぜが ふく ところ	गम्भीर आँधीबेहरी क्षेत्र
भूकम्प	震源	しんげん	Shingen	じしんが おきた ところ	उपकेन्द्र
	震度	しんど	Shindo	じしんの ゆれの つよさ・おおきさ(0～7 まであって 7 がいちばんつよい・おおきい)	भूकम्पीय तीव्रता
	余震	よしん	Yoshin	おおきな じしんの あとに おこるじしん	पराकम्पन
	耐震性	たいしん せい	Taishinsei	じしんに たえる ちから	भूकम्प प्रतिरोध

कोटी	जापानी				नेपाली भाषा
		उच्चारण		सजिलो जापानी (やさしい日本語)	
आँधी-बेह्री / तुफान	崖崩れ	がけくずれ	Gake-kuzure	やまで、つちや いしが おちること	पहिरो, ठूलो भत्किने घटना
	土砂崩れ	どしゃくずれ	Dosha-kuzure	あめがふり やまの つちが きゅうにくずれおちること	पहिरो, ढुङ्गा/हिलो पहिरो
	洪水	こうずい	Kozui	あめが たくさんふり、かわの みずが あふれること	बाढी
	氾濫	はんらん	Hanran	あめが たくさんふり、かわの みずが あふれること	अत्यधिक बहाव
	浸水	しんすい	Shinsui	いえの なかに みずが はいること	डुबान
जीवन	ライフライン	らいふらいん	Raifu-rain	すいどう、でんき、がす、でんわ など	आवश्यक उपयोगिताहरू, आवश्यकताहरू
	断水	だんすい	Dansui	すいどうを つかうことが できません	पानीको आपूर्ति बन्द
	給水	きゅうすい	Kyusui	みずを もらうことが できます	पानी आपूर्ति
	非常食	ひじょうしょく	Hijou-shoku	さいがいの ときの ために、じゅんびしておく たべもの	आपतकालीन खाना
	救援物資	きゅうえんぶっし	Kyuen-busshi	さいがいなどで こまったときに、ただでもらえるもの	राहत सामग्रीहरू
	炊き出し	たきだし	Takidashi	ごはんや あたたかいのみものを もらうことが できます	नि:शुल्क खानाको व्यवस्था
	配給	はいきゅう	Haikyu	たべものなどを ただで くばること	वितरण सहायता
	被災者	ひさいしゃ	Hisaisha	さいがいを うけたひと	प्रकोप पीडित
	罹災証明	りさいしょうめい	Risai-shomei	さいがいに あったことを しょうめいするもの	प्रकोपबाट प्रभावित भएको प्रमाण
	仮設住宅	かせつじゅうたく	Kasetsu-jutaku	さいがいで いえがなくなったとき、いちじてきに すむことが できます	अस्थायी आवास
	備蓄品	びちくひん	Bichikuhin	さいがいの ときなどのために、じゅんびしておくもの	आपतकालीन भण्डार