

नेपालमा विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि साभ्का सन्देशहरू

नेपाल जोखिम न्यूनीकरण मञ्च सञ्चार समूह

विषय सूची

नेपाल जोखिम न्यूनीकरण मञ्च	३
नेपाल जोखिम न्यूनीकरण मञ्चको सञ्चार समूह	३
साभ्ना सन्देश भनेको के हो ?	४
साभ्ना सन्देशहरूको प्रयोग कसरी गर्ने	५
सञ्चार सामग्रीको उत्पादन	६
मुख्य १० वटा सन्देशहरू	७
बहु-प्रकोपहरू (multi-hazards) का मुख्य १० वटा सन्देशहरू	७
भूकम्पका लागि मुख्य १० वटा सन्देशहरू	९
बाढीका लागि मुख्य १० वटा सन्देशहरू	१०
पहिरोका लागि मुख्य १० वटा सन्देशहरू	१२
आगलागीका लागि मुख्य १० वटा सन्देशहरू	१३
डढेलोका लागि मुख्य सन्देशहरू	१५

नेपाल जोखिम न्यूनीकरण मञ्च

नेपाल सरकारले आधिकारिक रूपमा सन् २०११ को फेब्रुअरी महिनामा नेपाल जोखिम न्यूनीकरण मञ्चको सूत्रपात गरेको हो । यो मञ्च आफ्नै प्रकारको छुट्टै निकाय हो र यसले मञ्चको निर्देशक समिति (Steering Committee) का सदस्यका रूपमा नेपाल सरकार, एसियाली विकास बैंक तथा विश्व बैंकका अन्तर्राष्ट्रिय वित्तीय संस्थाहरू, विकासका साभेदार तथा दाताहरू, रेडक्रस तथा रेडक्रिसेन्ट अभियान र संयुक्त राष्ट्रसङ्घलाई एकताबद्ध पारेको छ ।

नेपाल जोखिम न्यूनीकरण मञ्चले विकाससम्बन्धी गतिविधिहरू र मानवीय विशेषज्ञताका बीचमा सम्बन्ध स्थापित गर्छ र दीर्घकालीन विपद् जोखिम न्यूनीकरण कार्य योजनाको कार्यान्वयनमा नेपाल सरकारलाई सहयोग उपलब्ध गराउँछ । यस मञ्चका गतिविधिहरू सन् २००९ मा स्वीकृत राष्ट्रिय विपद् जोखिम व्यवस्थापन रणनीतिमा आधारित छन् ।

नेपाल जोखिम न्यूनीकरण मञ्चले राष्ट्रिय विपद् जोखिम व्यवस्थापन रणनीतिका आधारमा जोखिम न्यूनीकरणका ५ महत्वपूर्ण प्राथमिकताहरूको पहिचान गरेको छ । यी प्राथमिकताहरू हुन् :

- १) विद्यालय तथा अस्पताल सुरक्षा
- २) आपत्कालीन परिस्थितिका लागि पूर्वतयारी र प्रतिकार्य
- ३) बाढी व्यवस्थापन
- ४) समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण
- ५) विपद् जोखिम व्यवस्थापनका लागि नीतिगत तथा संस्थागत सहयोग ।

यी महत्वपूर्ण प्राथमिकताहरूमध्ये हरेक प्राथमिकताहरूमा समन्वय गर्ने काम नेपाल सरकारको कुनै एक मन्त्रालय तथा अन्तर्राष्ट्रिय निकायद्वारा भइरहेको छ । थप जानकारीका लागि वेबसाइट www.un.org.np/coordinationmechanism/nrrc हेर्नुहोस् ।

नेपाल जोखिम न्यूनीकरण मञ्चको सञ्चार समूह

उत्कृष्ट पूर्वतयारी सुनिश्चित गर्नका निमित्त सर्वसाधारणसँग हुने सञ्चार महत्वपूर्ण हुन्छ । यससँग सम्बन्धित कामहरू हाल सबै फ्ल्यागशिपअन्तर्गत भइरहेका छन् र विभिन्न सोभेदारहरूद्वारा विभिन्न संयन्त्रहरूको माध्यमबाट ती गतिविधिहरूको सञ्चालन भइरहेको छ । सार्वजनिक सञ्चारसम्बन्धी यस्तो गतिविधिमा उत्कृष्ट समन्वय गरेर, पहिले नै योजना गरिएका कामहरूका बारेमा जानकारीको आदान-प्रदान गरेर र सन्देश तथा अवधारणाहरूमा सामञ्जस्य गरेर बढी व्यापक मात्रामा र बढी निरन्तर रूपमा जनतासम्म पुग्ने आशा हामीले गरेका छौं । यदि सरकारको नाममा सन्देश प्रवाह गरेका खण्डमा

सन्देशको प्रवाहमा बढी सशक्त प्रभाव रहन्छ । सन् २०११ मा यस मञ्चको सचिवालयले सञ्चारसम्बन्धी रणनीति तर्जुमा गर्‍यो र त्यस रणनीतिलाई यस मञ्चको निर्देशक समितिद्वारा स्वीकृत गरियो । सर्वसाधारण जनतामा मिश्रित सन्देश जान नदिनका लागि, सन्देश उत्पन्न हुन नदिनका लागि र प्रभावलाई अधिकतम पार्नका लागि विपद् जोखिम न्यूनीकरणसम्बन्धी सञ्चारका बारेमा सामञ्जस्य कायम गरिनुपर्छ भनी यस रणनीतिमा सिफारिस गरिएको थियो ।

समन्वयात्मक रूपमा सञ्चार तथा साभा सन्देश प्रवाह गर्ने कार्यमा सहयोग उपलब्ध गराउनका निमित्त नेपाल जोखिम न्यूनीकरण मञ्चले सञ्चार समूहको गठन गरेको हो । यस समूहको अध्यक्षता गृह मन्त्रालयद्वारा गरिएको छ र प्राविधिक नेतृत्व प्रदान गर्ने निकायका रूपमा बीबीसी मिडिया एक्सन (BBC Media Action) द्वारा सहयोग उपलब्ध गराइएको छ । यस सञ्चार समूहको उद्देश्य भनेको विपद् जोखिम न्यूनीकरणका निमित्त साभा सन्देशहरूका बारेमा सहमति कायम गर्नका लागि र सञ्चारसम्बन्धी गतिविधिहरूमा समन्वय राख्नका लागि सरकार र साभेदारहरूलाई एकै ठाउँमा ल्याउनु हो । विपद्को जोखिम कसरी कम गर्ने र विपद्का लागि कसरी तयारी गर्ने भन्नेबारेमा सर्वसाधारण जनताले एकनासको र त्यसपछि पनि पहिलेकै सन्देशलाई पुष्टि गर्ने जानकारी प्राप्त गरिरहन्छन् भन्ने कुरा साभा सन्देशको प्रयोगबाट सुनिश्चित हुन्छ ।

सन् २०१२ देखि नेपाल जोखिम न्यूनीकरण मञ्चको सञ्चार समूहले धेरै सरोकारवालाहरूसँगको परामर्शमा भूकम्प, बाढी, पहिरो र आगलागीका लागि साभा सन्देशहरूमाथि सहमति कायम गरिसकेको छ ।

साभा सन्देश भनेको के हो ?

नेपाल जोखिम न्यूनीकरण मञ्चको सञ्चार समूहद्वारा तयार पारिएको विपद् जोखिम न्यूनीकरणसम्बन्धी नक्साङ्कन अभ्यासमा सङ्केत गरिएजस्तै सर्वसाधारणलाई जोखिमका बारेमा सन्देश प्रवाह गर्ने धेरै संस्थाहरू नेपालमा छन् । तर यस्तो सञ्चार तदर्थ (ad hoc) प्रकृतिका हुन्छन् र सन्देश पनि फरक-फरक हुन्छन् । फलस्वरूप विपद्का लागि कसरी तयारी गर्ने र विपद्को जोखिम कसरी कम गर्ने भन्नेबारेमा सर्वसाधारणलाई दोधारमा पर्ने जोखिम सञ्चारसम्बन्धी गतिविधिहरूमा रहन्छ ।

विपद्को जोखिम कम गर्ने र विपद्का लागि कसरी तयारी गर्ने भन्नेबारेमा सर्वसाधारण जनताले सही सूचना प्राप्त गरिरहेका छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नका निमित्त सरकार तथा सङ्गठनहरूले साभा सन्देशहरूका बारेमा सहमति कायम गर्ने पर्छ । यी साभा सन्देशहरूमा सर्वसाधारण जनताका लागि प्राविधिक विषयवस्तु तथा सही सल्लाहको रूपरेखा प्रस्तुत गरिन्छ । साभा सन्देशको उद्देश्य भनेको हाम्रा सामूहिक सन्देशहरूको सारलाई स्तरीय बनाउने ढाँचा (framework) उपलब्ध गराउनु हो । कुनै

व्यक्तिले सम्पूर्ण स्रोतहरूबाट एउटै सन्देश प्राप्त गरिरहेका खण्डमा उसले ती सन्देश आत्मसात् (internalize) गर्ने र व्यवहार परिवर्तन गर्ने बढी सम्भावना हुन्छ ।

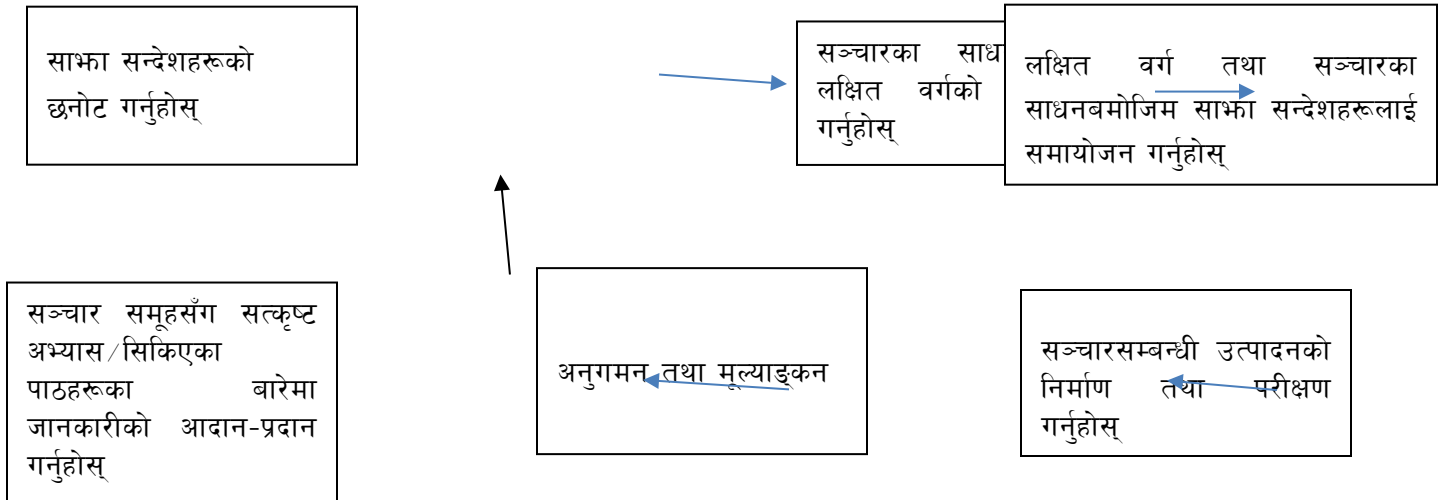
सरोकारवालाहरूसँगको परामर्शको माध्यमबाट भूकम्प, बाढी, पहिरो र आगलागीका लागि साभा सन्देशहरूको लामो सूचीमाथि सहमति भइसकेको छ । यी सन्देशहरूमा मुख्यतः ३ क्षेत्र समेटिएका छन् : जोखिमका बारेमा सचेतना, जोखिमको अल्पीकरण (mitigation) र पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य । यी सबै सन्देशहरू अनुसूची १ मा उपलब्ध छन् तर पनि १० वटा मुख्य सन्देशहरूमध्येबाट सञ्चार गर्नका लागि सरकार तथा सङ्गठनहरूलाई प्रोत्साहित गरिन्छ । यदि सन्देशहरू खास कुनै एक विषयमा केन्द्रित छन् र पहिलेका सन्देशलाई पुष्टि गर्ने खालका छन् भने सरकार तथा सङ्गठनका सञ्चारसम्बन्धी प्रयासहरू बढी प्रभावकारी हुन्छन् । विभिन्न स्रोतहरूबाट दर्जनौं सन्देश प्राप्त गर्नुका तुलनामा १० वटा मुख्य सन्देशहरू मात्र प्राप्त गरेमा कुनै श्रोताले सो सन्देश आत्मसात् गर्ने बढी सम्भावना हुन्छ ।

साभा सन्देशहरूले विपद् जोखिमको न्यूनीकरण तथा विपद्को पूर्वतयारीका लागि प्राविधिक तथा सही जानकारी मात्र उपलब्ध गराउँछन् भन्ने कुरामाथि प्रकाश पार्नु महत्त्वपूर्ण छ । आफ्नो लक्षित समूहसम्म प्रभावकारी रूपमा पुग्नका निमित्त सन्देशहरूलाई समायोजन गर्ने जिम्मेवारी सरकार तथा सङ्गठनहरूको हुन्छ । कसरी सञ्चार गर्ने र के सञ्चार गर्ने – यी दुवै कुराले एक-अर्कालाई सुदृढ पार्छन् । साभा सन्देशले भने के सञ्चार गर्ने भन्ने कुरा मात्र उपलब्ध गराउँछ । खास लक्षित वर्गलाई सबभन्दा राम्रोसँग कसरी सञ्चार गर्ने भन्नेबारेमा पहिचान गर्ने धेरै अध्ययनहरू (जस्तै : ज्ञान तथा अभ्याससम्बन्धी सर्वेक्षणहरू – Knowledge and Practice Surveys) गरिएका छन् । साधारण मार्ग-निर्देशनका रूपमा साभा सन्देशहरूलाई तल लेखिए बमोजिम समायोजन गर्न सकिन्छ ।

- **एस. एम्. एस (SMS) सन्देश** : बढीमा १६० अक्षर
- **सार्वजनिक हितका लागि रेडियो प्रसारण/सन्देश** : अधिकतम ९० शब्द, सङ्गीत/ध्वनिका प्रभावहरूलाई समावेश गर्न सकिनेछ, मुख्य बुँदाहरूलाई दोहोर्याउनुपर्दछ ।
- **सार्वजनिक हितका लागि टेलिभिजन प्रसारण/सन्देश** : अधिकतम ६० शब्द, चित्र, सङ्गीत र ध्वनिका प्रभावहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ, मुख्य बुँदाहरूलाई दोहोर्याउनुपर्दछ ।
- **पोस्टर/लिफ्लेट** : मुख्य सन्देशहरू प्रवाह गर्नका लागि स्पष्ट देखिने चित्रहरूसहित न्यूनतम शब्दहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- **सडक नाटक/प्रदर्शन** : मुख्य सन्देशहरूको मौखिक तथा दृश्यात्मक चित्रणलाई मिलाउन सकिनेछ ।

साभा सन्देशहरूको प्रयोग कसरी गर्ने

मुख्य १० वटा सन्देशहरूमध्येबाट साभा सन्देशहरूको प्रयोग गर्नका लागि सरकार तथा सङ्गठनहरूलाई प्रोत्साहित गरिन्छ । प्रयोग गर्ने सन्देशहरूको छनोट गरिसकेपछि लक्षित वर्गसँग ती सन्देशहरू कसरी सञ्चार गर्ने भन्ने तथ्यका आधारमा साभेदारहरूले ती सन्देशहरूलाई समायोजन गर्नु आवश्यक हुन्छ । साभा सन्देशहरूको प्रयोगसम्बन्धी चरणहरूको रूपरेखा तलको रेखाचित्रमा दिइएको छ :



सञ्चार सामग्रीको उत्पादन

मुख्य १० वटा सन्देशहरूमध्येबाट सन्देश छान्नका लागि सङ्गठनहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुका अतिरिक्त, पहिले नै उत्पादन गरिएका र प्रभावकारी रहेका सञ्चारसम्बन्धी उत्पादनहरूको प्रयोग गर्नका लागि पनि सङ्गठनहरूलाई प्रोत्साहित गरिन्छ । पहिले नै निर्माण गरिएका सञ्चारसम्बन्धी उत्पादनहरूको प्रयोग गरेर सङ्गठनहरूले त्यस्ता उत्पादनमा लाग्ने खर्च कम गर्न सक्छन् र सन्देशहरूको वितरण तथा लक्षित वर्गसम्म पुग्ने कुरालाई दिनुपर्ने निरन्तरतामाथि ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छन् । नेपाल जोखिम न्यूनीकरण मञ्चको सञ्चार समूह भनेको त्यस्तो मञ्च हो जुन मञ्चको माध्यमबाट निर्माण गरिएका सञ्चारसम्बन्धी उत्पादनहरूका बारेमा सङ्गठनहरूले एक-अर्कालाई जानकारी दिन सक्छन् ।



संयुक्त राज्य अमेरिकाको सहयोग नियोग (USAID) ले Red Panda DRR Mascot सँग मिलेर सार्वजनिक हितका लागि धेरै घोषणा तथा सचित्र पुस्तकहरूको निर्माण गरेको छ । यी उत्पादनहरूले साभा सन्देशहरू सञ्चार गर्छन् । सञ्चारसम्बन्धी आफ्ना गतिविधिहरूका लागि यी उत्पादनहरूको प्रयोग गर्न सरकार तथा सङ्गठनहरूलाई प्रोत्साहित गरिन्छ ।

विगत वर्षमा, नेपाल रेडक्रस तथा वर्ल्ड भिजन (World Vision) ले सञ्चारसम्बन्धी आफ्ना गतिविधिहरूमा यिनको प्रयोग गरेका छन् । यसका अतिरिक्त नेपाल रेडक्रसले सञ्चारसम्बन्धी उत्पादनको निर्माणका लागि Red Panda Mascot को प्रयोग गरेको छ ।

मुख्य १० वटा सन्देशहरू

सरोकारवालाहरूसँगको परामर्शको माध्यमबाट नेपाल जोखिम न्यूनीकरण मञ्चको सञ्चार समूहले भूकम्प, बाढी, पहिरो र आगलागीका लागि साभा सन्देशहरू मन्जुर गरेको छ । यी सन्देशहरूका आधारमा हरेक प्रकोपका लागि मुख्य १० साभा सन्देश र बहु-प्रकोपहरू (multi-hazards) का मुख्य १० वटा सन्देशहरूको पहिचान गरिएको छ । मुख्य १० वटा साभा सन्देशहरू भन्नाले कुनै एकभन्दा बढी प्रकोपहरूमा लागू हुन सक्ने साभा सन्देश भन्ने बुझ्नुपर्दछ । सरकार तथा सङ्गठनहरूलाई मुख्य १० वटा सन्देशहरूसम्बन्धी सञ्चारका गतिविधिहरूमा केन्द्रित हुन प्रोत्साहित गरिन्छ । मुख्य १० वटा सन्देशहरूलाई महत्त्वका आधारमा वर्गीकरण गरिएको छैन ।

बहु-प्रकोपहरू (multi-hazards) का मुख्य १० वटा सन्देशहरू

- १) विपद्का लागि तयार हुने काम तपाईंबाट नै सुरु हुन्छ । जब विपद् आइपर्छ, त्यसका लागि तयार हुनुहोस् र त्यस समयमा के गर्ने भन्ने कुरा पहिले नै थाहा पाउनुहोस् । साधारण कदमहरू चालेर तपाईं ज्यान जोगाउन सक्नुहुन्छ ।
- २) के तपाईं विपद्को सामना गर्न तयार हुनुहुन्छ ? परिवारसँग मिलेर विपद्सम्बन्धी कार्य योजना तयार गर्नुहोस् । बाहिर सुरक्षित खुला क्षेत्रमा भेट्ने ठाउँका बारेमा सहमति कायम गर्नुहोस् । मूल ढोका बन्द भएको अवस्थामा भाग्ने बाटाहरू निर्धारित गर्नुहोस् । आफूसँग सधैं सिट्ठी राख्नुहोस् । पहुँच गर्न सकिने सुरक्षित ठाउँहरूको पहिचान गर्नुहोस्, तपाईंका विशेष आवश्यकताहरू आफूले खाइरहेका औषधि र एलर्जी (allergies) अथवा संवेदनशीलता (sensitivities) सम्बन्धी जानकारीका प्रतिहरू आफूसँग राख्नुहोस् ।
- ३) तपाईंको परिवारका निमित्त आपत्कालीन परिस्थितिमा प्रयोग गर्ने भोला तयारी अवस्थामा राख्नुहोस् । यस भोलामा विपद्पछि लगत्तै तपाईंलाई नभई नहुने वस्तु राखिएको हुनुपर्दछ । यी वस्तुहरू हुन् : टर्च र ब्याट्री, सानो रेडियो, एक दिनका लागि पुग्ने चिउरा अथवा तयारी चाउचाउजस्ता पर्याप्त मात्रामा सुक्खा खाना, खानेपानी भएको प्लाष्टिकको एक बोतल, खानेपानीलाई सफा पार्नका लागि पीयूषको क्लोरिन थोपा, आधारभूत मेडिकल किट र तपाईंको परिचयपत्रका फोटोकपीहरू । सजिलै पुग्ने सकिने सुरक्षित ठाउँमा यो भोला राख्नुहोस् ।
- ४) आपत्कालीन परिस्थितिमा अरूको ध्यान आकर्षित गर्नका लागि सधैं आफूसँग सिट्ठी राख्नुहोस् । यदि तपाईं भूकम्प, बाढी अथवा पहिरोद्वारा थुनिनुभएको (trapped) छ अथवा घाइते हुनुभएको छ भने सिट्ठी बजाउनुहोस् । यदि तपाईंमाथि हमला भएको छ भने पनि तपाईं

सिट्ठी बजाउन सक्नुहुन्छ । सिट्ठीको आवाज धेरै परसम्म सुनिने भएकाले तपाईंले चिच्याउनु पर्दैन ।

- ५) भाडा-पखालाजस्ता पानीजन्य रोगहरू फैलन नदिनका निमित्त सधैं उचित चर्पीमा दिसा गर्नुहोस् । यदि तपाईं चर्पीको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न भने आफ्नो दिसा जमिनमा पुर्नुहोस् । **खुला जमिनमा अथवा पानीको स्रोतनजिक दिसा नगर्नुहोस् ।**
- ६) हैजाजस्ता खतरनाक रोगहरू फोहोर र दूषित पानीबाट सछ्नु । उमालेर पानीलाई सुरक्षित पार्नुहोस् । पानी स्वच्छ र सफा देखिए तापनि पानी खानुभन्दा पहिले कम्तीमा पनि पाँच मिनेटसम्म उमाल्नुहोस् । फोहोर र दूषित पानीबाट सने रोगहरूबाट सुरक्षित रहनुहोस् ।
- ७) विपदपछि, परिवारका सदस्यहरू अलग भई छुट्टिन र एक-अर्कासँगको सम्पर्क गुमाउन सक्छन् । बाल-बालिका तथा वृद्ध-वृद्धाहरूले आफ्नो नाम, ठेगाना, परिवारसँग सम्पर्क राख्नका लागि जानकारी र भएका खण्डमा मोबाइल फोन नम्बर सम्झन्छन् अथवा आधिकारिक या हातले लेखिएको – जस्तोसुकै भए तापनि कुनै दस्तावेज सधैं आफ्नो साथमा राख्छन् भन्ने कुरा पक्का गर्नुहोस् । यस्तो जानकारीबाट विपदपछि बाल-बालिका तथा वृद्ध-वृद्धाहरूको पुनर्मिलन तिनका परिवारसँग गराउन सकिन्छ भन्ने कुरा पक्का गर्न मदत पुग्नेछ ।
- ८) विपद्हरू कुनै पनि क्षण जान सक्छन् । **स्टोभ, सल्काइएका चुरोट अथवा बलिरहेका मैनबत्तीहरू कसैको पनि रेखदेख नै नहुने गरी त्यसै नछोड्नुहोस् ।** भूकम्प अथवा बाढीजस्ता विपद्भन्दा पहिले, विपद्को अवधिमा र विपदपछि हुन सक्ने आगलागीबाट सुरक्षित हुन प्रयोग नभएका बेलामा बिजुलीका उपकरणहरूको स्विच बन्द गर्नुहोस् र तार प्लगबाट निकाल्नुहोस् ।
- ९) प्राथमिक उपचारका आधारभूत सीप सिक्नुहोस् र आपत्कालीन परिस्थितिका लागि तयार रहनुहोस् । प्राथमिक उपचारसम्बन्धी सीपले सामान्य चोटपटकमा तपाईं आफैँलाई र परिवारलाई सामान्य चोटपटकमा उपचार गर्न मदत पुग्नेछ । ती सीपहरूलाई कम्तीमा पनि ३ वर्षमा एक पटक ताजा पार्नुहोस् र पुनर्ताजगी प्रशिक्षण लिनुहोस् ।
- १०) विपद्बाट सुरक्षाका लागि घर निर्माण गर्ने समयमा र भूकम्पको कारणले भत्किनबाट यसलाई सुरक्षित राख्नका लागि तपाईं र तपाईंको परिवारले उपयुक्त भवन निर्माण संहिताको पालन गर्दछन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । भवन संहिताको पालन गरिएको घरबाट धन-जनको सुरक्षा हुन सक्छ

भूकम्पका लागि मुख्य १० वटा सन्देशहरू

१. के अपेक्षा गर्ने ? : जब भूकम्प जान्छ, जमिन हल्लनेछ, घर, पुल र बिजुलीका लाइन ध्वस्त हुनेछन् र सिसा फुट्नेछन् । जब तपाईंले जमिन हल्लिएको महसुस गर्नुहुन्छ, त्यस बेला शान्त रहनुहोस्, नआत्तिनुहोस् ।
२. के तपाईं तयार हुनुहुन्छ ? परिवारसँग मिलेर भूकम्पसम्बन्धी कार्य योजना तयार गर्नुहोस् । बाहिर सुरक्षित खुला क्षेत्रमा भेट्ने ठाउँका बारेमा सहमति कायम गर्नुहोस् । मूल ढोका बन्द भएका अवस्थामा भाग्ने बाटाहरू निर्धारित गर्नुहोस् । आफूसँग सिट्टी राख्नुहोस् ।
३. तपाईंको परिवारका निमित्त आपत्कालीन परिस्थितिमा प्रयोग गर्ने भोला तयारी अवस्थामा राख्नुहोस् । यस भोलामा भूकम्पपछि लगत्तै तपाईंलाई नभई नहुने वस्तु राखिएको हुनुपर्दछ । यी वस्तुहरू हुन् : टर्च र ब्याट्री, सानो रेडियो, एक दिनका लागि पुग्ने चिउरा अथवा तयारी चाउचाउजस्ता पर्याप्त मात्रामा सुक्खा खाना, खानेपानी भएको प्लास्टिकको एक बोतल, खानेपानीलाई सफा पार्नका लागि पीयूषको क्लोरिन थोपा, आधारभूत मेडिकल किट र तपाईंको परिचयपत्रका फोटोकपीहरू । सजिलै पुग्न सकिने सुरक्षित ठाउँमा यो भोला राख्नुहोस् ।
४. आपत्कालीन परिस्थितिमा अरूको ध्यान आकर्षित गर्नका लागि सधैं आफूसँग सिट्टी राख्नुहोस् । यदि तपाईं भूकम्प, बाढी अथवा पहिरोद्वारा च्यापिनु या थुनिनुभएको (trapped) छ अथवा घाइते हुनुभएको छ भने सिट्टी बजाउनुहोस् । यदि तपाईंमाथि हमला भएको छ भने पनि तपाईं सिट्टी बजाउन सक्नुहुन्छ । सिट्टीको आवाज धेरै टाढासम्म सुनिन सक्छ र यसले गर्दा तपाईंले चिच्याउनु पर्दैन ।
५. सुरक्षापूर्वक निर्माण गर्नुहोस् : आगलागीबाट सुरक्षा होस् र भूकम्पबाट घर नभत्कियोस् भन्नका लागि आफ्नो घर बनाउँदा उपयुक्त भवन संहिताको पालन गर्नुहोस् । भवन संहिताको पालन गरिएको घरबाट धन-जनको सुरक्षा हुन सक्छ ।
६. घर, विद्यालय र काम गर्ने ठाउँमा भूकम्पको समयमा तपाईंले लिनुपर्ने सुरक्षित आसनका बारेमा सिक्नुहोस् र त्यसको अभ्यास गर्नुहोस् । यसलाई 'घुँडा टेकी गुडुल्किनुहोस्, ओत लागी समात्नुहोस्' भनिन्छ । शरीरलाई सानो पार्नका निमित्त भुईँमा सुत्नुहोस् । त्यसपछि टाउका र घाँटीलाई पाखुराले ढाक्नुहोस् । यी दुई कामबाट खसिरहेका वस्तुहरूबाट जोगिन

तपाईंलाई मदत पुग्दछ । नजिकै टेबुलजस्तो कुनै बलियो फर्निचर छ भने त्यसलाई समात्नुहोस् । यसबाट पनि तपाईंलाई सुरक्षित राख्न मदत पुग्नेछ । यसरी तपाईं सुरक्षित आसनमा बसिसकेपछि जमिन हल्लिन नछोड्नुजेलसम्म त्यहीं नै बसिरहनुहोस् ।

७. भूकम्पपछि सञ्चारका माध्यमहरू ध्वस्त भएका अथवा ज्यादै व्यस्त रहन सक्छन् । फोन गर्नुको सट्टा एस्. एम्. एस्. को प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ८) यदि तपाईं थुनिनुभएको छ (**trapped**) भने शान्त रहनुहोस् र अरूहरूलाई थाहा दिन आफ्नो सिट्टीको प्रयोग गर्नुहोस् । सिट्टीको प्रयोगबाट ऊर्जाको बचत हुन्छ र सास फेर्दा हुड्का टुक्रा र धूलो सासबाट भित्र जान नदिई तपाईंलाई जोगाउँछ । यदि तपाईंसँग सिट्टी छैन भने आफू रहेको ठाउँका बारेमा अरूको ध्यान आकर्षित गर्नका लागि कडा सतह भएका वस्तुहरू एक-अर्कामा ठोक्नुहोस् ।
९. प्राथमिक उपचारका आधारभूत सीप सिक्नुहोस् र आपत्कालीन परिस्थितिका लागि तयार रहनुहोस् । प्राथमिक उपचारसम्बन्धी सीपले सामान्य चोटपटकमा तपाईं आफैँलाई र परिवारलाई सामान्य चोटपटकमा उपचार गर्न मदत पुग्नेछ । ती सीपहरूलाई कम्तीमा पनि ३ वर्षमा एकपटक ताजा पार्नुहोस् र पुनर्ताजगी प्रशिक्षण लिनुहोस् ।
- १० के तपाईं तयार हुनुहुन्छ ? भूकम्पको समयमा घर हल्लिँदा घरभित्र नबाँधी राखिएका वस्तुहरू खस्न सक्छन् । यस्ता वस्तुहरू खसेर चोटपटक लाग्न सक्छ अथवा मानिस मर्न सक्छन् । तख्ता, दराज, गमला, पानीका ट्याङ्कीजस्ता गह्रौं वस्तुलाई भित्तामा अथवा भुईँमा राम्ररी पेच कसेर अथवा बाँधेर चोटपटक लाग्नबाट आफूलाई र आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित पार्नुहोस् ।

बाढीका लागि मुख्य १० वटा सन्देशहरू

१. तपाईंको समुदायमा बाढीसम्बन्धी पूर्व-चेतावनी प्रणाली छ कि छैन भनी स्थानीय अधिकारीहरूलाई सोध्नुहोस् । यदि छ भने बाढीका लागि तयारी गर्नका लागि मदत गर्नका निमित्त पूर्व-चेतावनी प्रणालीका बारेमा थाहा पाउनुहोस् ।
३. के तपाईं तयार हुनुहुन्छ ? परिवारसँग मिलेर बाढी जाने समयमा सुरक्षित आश्रयस्थलका बारेमा योजना तर्जुमा गर्नुहोस् । यदि तपाईंको समुदायमा सामुदायिक बाढी मञ्चजस्ता तपाईंको घरबाहिर अग्लो जमिनमा रहेको सुरक्षित स्थानमा भेट्ने ठाउँका बारेमा सहमति

कायम गर्नुहोस् । आफ्नो परिवार तथा पशुहरूका लागि भेट्ने ठाउँमा जानका लागि सुरक्षित बाटाहरू निर्धारित गर्नुहोस् ।

३. तपाईंको परिवारका निमित्त आपत्कालीन परिस्थितिमा प्रयोग गर्ने भोला तयारी अवस्थामा राख्नुहोस् । यस भोलामा बाढी अथवा पहिरापछि लगत्तै तपाईंलाई नभई नहुने वस्तु राखिएको हुनुपर्दछ । यी वस्तुहरू हुन् : टर्च र ब्याट्री, सानो रेडियो, एक दिनका लागि पुग्ने चिउरा अथवा तयारी चाउचाउजस्ता पर्याप्त मात्रामा सुक्खा खाना, खानेपानी भएको प्लास्टिकको एक बोतल, खानेपानीलाई सफा पार्नका लागि पीयूषको क्लोरिन थोपा, आधारभूत मेडिकल किट र तपाईंको परिचयपत्रका फोटोकपीहरू । जमिनभन्दा कम्तीमा पनि ३ फिटभन्दा माथि सुरक्षित ठाउँमा यो भोला राख्नुहोस् ।
४. आपत्कालीन परिस्थितिमा अरूको ध्यान आकर्षित गर्नका लागि सधैं आफूसँग सिट्टी राख्नुहोस् । यदि तपाईं भूकम्प, बाढी अथवा पहिरोद्वारा फन्दामा पर्नुभएको (trapped) छ, अथवा घाइते हुनुभएको छ भने सिट्टी बजाउनुहोस् । यदि तपाईंमाथि हमला भएको छ भने पनि तपाईं सिट्टी बजाउन सक्नुहुन्छ । सिट्टीको आवाज धेरै टाढासम्म सुनिन सक्छ र यसले गर्दा तपाईंले चिच्याउनुपर्दैन । साँचो राख्ने रिड (key ring) मा सिट्टी राख्नुहोस् अथवा सिट्टीलाई डोरीले बाँधेर घाँटीमा भुन्ड्याउनुहोस् ।
५. विशेष गरी वर्षा याममा बाढी अथवा पहिरो जान सक्ने गरी हुने भारी वर्षाका बारेमा थाहा पाउन मौसमको अनुगमन गर्नुहोस् । नियमित रूपमा स्थानीय रेडियो स्टेशन सुन्नुहोस् र स्थानीय अधिकारीहरूद्वारा जारी गरिएको कुनै चेतावनी छुन् कि भनी हेर्नुहोस् । बाढी तथा पहिरोले पुऱ्याउने हानि-नोक्सानीबाट आफू र आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित राख्नका निमित्त स्थानीय अधिकारीहरूले दिएका सल्लाहको अनुसरण गर्नुहोस् ।
६. सुरक्षित रहनका लागि बाढीको पानीभन्दा टाढै रहनुहोस् । बाढीको पानीमा नखेल्नुहोस्, ननुहाउनुहोस् र पौडी नखेल्नुहोस् । यो खतरनाक हुन्छ । बलियो भेलले तपाईंलाई बगाउन सक्छ । पानीले बगाएर ल्याएका ढुङ्गा-माटाले चोट पुऱ्याउन सक्छन् । पानीमा भएका सर्पहरूले तपाईंलाई टोक्न सक्छन् । पानी प्रदूषित हुन सक्छ र तपाईं विरामी पर्न सक्नुहुन्छ ।
७. बाढीले छोडेर गएको बाँकी पानी नखानुहोस् । यो प्रदूषित हुन सक्छ र यसबाट तपाईं विरामी पर्न सक्नुहुन्छ । कम्तीमा पनि पाँच मिनेटसम्म उमालेर पानीलाई सुरक्षित पार्नुहोस् । पानीलाई पीयूष क्लोरिनका थोपा अथवा पानी शुद्ध पार्ने अरू रासायनिक पदार्थहरूका तोकिएको मात्राद्वारा उपचार गरेर पनि पानीलाई तपाईं सुरक्षित

पार्न सक्नुहुन्छ ।

८. आफ्ना केटा-केटीहरूलाई डुब्लबाट सुरक्षित राख्नुहोस् । बाढीको पानीमा आफ्ना केटा-केटीहरूलाई खेल्न नदिनुहोस् । तपाईंले उनीहरूलाई देख्न सक्ने र उनीहरूको आवाज सुन्न सक्ने ठाउँमा अथवा उनीहरू सधैं तपाईंको नजिक रहन्छन् भन्ने कुरा पक्का गर्नुहोस् ।
९. यदि तपाईं बाढीको पानीमा एकलो पर्नुभएको छ भने मदतका लागि फोन गर्नका निमित्त मोबाइल फोनको प्रयोग गर्नुहोस् । यदि तपाईंसँग काम गरिरहेको मोबाइल फोन छैन भने सिट्टीको प्रयोग गर्नुहोस् अथवा अरूको ध्यान आकर्षित गर्नका लागि चर्को रडको कपडा हल्लाउनुहोस् । आफू रहेको ठाउँको पहिचान गराउनका निमित्त रातको समयमा टर्च बाल्नुहोस् ।
१०. भगाडा-पखालाजस्ता पानीजन्य रोगहरू फैलन नदिनका निमित्त सधैं उचित शौचालय अथवा चर्पीमा दिसा गर्नुहोस् । यदि तपाईं शौचालयको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न भने आफ्नो दिसा जमिनमा पुर्नुहोस् । खुला जमिनमा अथवा पानीको स्रोतनजिक दिसा नगर्नुहोस् ।

पहिरोका लागि मुख्य १० वटा सन्देशहरू

१. तपाईंको परिवारका निमित्त आपत्कालीन परिस्थितिमा प्रयोग गर्ने भोला तयारी अवस्थामा राख्नुहोस् । यस भोलामा बाढी अथवा पहिरापछि लगत्तै तपाईंलाई नभई नहुने वस्तु राखिएको हुनुपर्दछ । यी वस्तुहरू हुन् : टर्च र ब्याट्री, सानो रेडियो, एक दिनका लागि पुग्ने चिउरा अथवा तयारी चाउचाउजस्ता पर्याप्त मात्रामा सुक्खा खाना, खानेपानी भएको प्लास्टिकको एक बोतल, खानेपानीलाई सफा पार्नका लागि पीयूषको क्लोरिन थोपा, आधारभूत मेडिकल किट र तपाईंको परिचयपत्रका फोटोकपीहरू । जमिनभन्दा कम्तीमा पनि ३ फिटभन्दा माथि सुरक्षित ठाउँमा यो भोला राख्नुहोस् ।
२. आपत्कालीन परिस्थितिमा अरूको ध्यान आकर्षित गर्नका लागि सधैं आफूसँग सिट्टी राख्नुहोस् । यदि तपाईं भूकम्प, बाढी अथवा पहिरोद्वारा फन्दामा पर्नुभएको (trapped) छ अथवा घाइते हुनुभएको छ भने सिट्टी बजाउनुहोस् । यदि तपाईंमाथि हमला भएको छ भने पनि तपाईं सिट्टी बजाउन सक्नुहुन्छ । सिट्टीको आवाज धेरै टाढासम्म सुनिन सक्छ र यसले गर्दा तपाईंले चिच्याउनुपर्दैन । साँचो राख्ने रिड (key ring) मा सिट्टी राख्नुहोस् अथवा सिट्टीलाई डोरीले बाँधेर घाँटीमा झुण्ड्याउनुहोस् ।

३. रूखहरू काट्न छोडेर पहिरो जाने जोखिमलाई कम गर्नुहोस् । खेती गरिने पहाडी क्षेत्रमा गरा-गरा बनाएर खेती गर्नेजस्ता भूसंरक्षणका प्रचलन बाली-नाली लगाउनका लागि बढी प्रभावकारी हुन्छन् ।
४. परिवारसँग मिलेर पहिरो गएको समयमा सुरक्षित आश्रयस्थलमा कसरी जाने भन्ने बारेमा योजना तयार गर्नुहोस् । अस्थिर भिरालो ठाउँ र चट्टानी भीरको किनारभन्दा टाढा सुरक्षित खुला ठाउँमा तपाईंको घरभन्दा पर भेट्ने ठाउँका बारेमा सहमति कायम गर्नुहोस् । भेट्ने ठाउँमा जानका लागि घरबाट सुरक्षित आश्रयस्थलसम्मका मार्गहरू निर्धारित गर्नुहोस् ।
५. पहिरोका जोखिमका लागि तयार रहनका निमित्त चेतावनीका निम्नलिखित चिह्नहरूप्रति ध्यान दिनुहोस् : जमिन, सडक अथवा घरमा देखिएका चिरा, भूमिगत पानीको स्रोत धमिलो हुनु र देखिने कुनै कारणविना नै स-साना ढुङ्गा खस्नु । यदि तपाईंले यी चिह्न देख्नुभयो भने जोखिमको क्षेत्रभन्दा टाढा सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस् ।
६. विशेष गरी वर्षा याममा बाढी अथवा पहिरो जान सक्ने गरी हुने भारी वर्षाका बारेमा थाहा पाउन मौसमको अनुगमन गर्नुहोस् । नियमित रूपमा स्थानीय रेडियो स्टेशन सुन्नुहोस् र स्थानीय अधिकारीहरूद्वारा जारी गरिएको कुनै चेतावनी छुन कि भनी हेर्नुहोस् । बाढी तथा पहिरोले पुऱ्याउने हानि-नोक्सानीबाट आफू र आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित राख्नका निमित्त स्थानीय अधिकारीहरूले दिएका सल्लाहको अनुसरण गर्नुहोस् ।
७. भारी वर्षा भएको समयमा पहिरो नजिकै आइरहेको छ भनी सङ्केत गर्ने गडगडाहटको आवाज सुन्नुहोस् । यदि तपाईंले गडगडाहटको आवाज सुन्नुभयो भने यस्तो आवाज आएको ठाउँबाट तुरुन्तै पहिरोभन्दा टाढा सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस् ।
८. भारी वर्षाको समयमा पहिरोका बारेमा सतर्क रहनुहोस् । विशेष गरी धेरै मानिसहरू सुतिरहेको हुन सक्ने रातको समयमा पहिरोका बारेमा सतर्क रहनुहोस् ।
९. पहिरापछि ढुङ्गा-माटाका फन्दामा परेका हुन सक्ने मानिसहरूका बारेमा जाँच गर्नुहोस् । उद्धारकर्ताहरूलाई फन्दामा परेका ठाउँ देखाइदिनुहोस् । पहिरो गएको क्षेत्रमा एकलै नपस्नुहोस् नजानुहोस । तपाईंलाई पनि चोटपटक लाग्न सक्छ अथवा तपाईं फन्दामा पर्न सक्नुहुन्छ ।
१०. यदि तपाईं पहिरामा फन्दामा पर्नुभएको छ भने उद्धारकर्ताहरूलाई सतर्क पार्नका निमित्त सिटीको प्रयोग गर्नुहोस् । सिटीको आवाज सजिलै सुन्न सकिन्छ । सिटी बजाउँदा कम ऊर्जाको प्रयोग पनि हुन्छ । यदि तपाईंसँग सिटी छैन भने वस्तुहरूलाई आपसमा ठोकेर चर्को आवाज निकाल्नुहोस् ।

आगलागीका लागि मुख्य १० वटा सन्देशहरू

१. आगलागीबाट आफ्नो घरलाई सुरक्षित राख्नुहोस् । छानामा पराल, पात-पतिङ्गर र भत्के-विग्रेका टुक्रा-टाक्री केही पनि नराख्नुहोस् । भएभरका पराल, सुकेका काठ र पात-पतिङ्गर आफ्नो घरभन्दा ३० फीट पर हटाउनुहोस् । यसले तपाईंको घरलाई आगलागीको सम्भावित कारण र आगलागी फैलनबाट बचाउँछ ।
२. आगो निभाउनका लागि पहुँच गर्न सकिने र नजिकैका तलाउ, पोखरी अथवा पानी ट्याङ्कीजस्ता पानीका स्रोतहरूको पहिचान गर्नुहोस् । कुन ठाउँमा पानीमाथि पहुँच गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा थाहा भएका खण्डमा यसबाट तुरुन्तै काममा जुट्न र आगोलाई फैलन नदिन तपाईंलाई मदत पुग्न सक्छ ।
३. के तपाईं तयार हुनुहुन्छ ? परिवारसँग मिलेर आगलागीका बारेमा आफ्नो कार्य योजना तयार पार्नुहोस् । घरभन्दा बाहिर भेट्नका लागि तोकिएको सुरक्षित खुला ठाउँका बारेमा सहमति कायम गर्नुहोस् । मूल ढोका बन्द भएको अवस्थामा बाहिर निस्कनका लागि वैकल्पिक बाटोका बारेमा योजना तयार पार्नुहोस् । चेतावनीको आवाजका रूपमा काम गर्ने गरी आफ्नो साथमा सधैं सिट्टी राख्नुहोस् ।
४. स-साना आगलागीहरूमा आगो निभाउनका लागि आगो निभाउने सुक्खा यन्त्र (dry fire extinguisher) राख्नुहोस् । आगो निभाउने सुक्खा यन्त्र बनाउनका लागि ठूलो भाँडामा ३ केजी मसिनो बालुवा खन्याउनुहोस् र त्यसमा थप १ केजी बेकिङ सोडा राख्नुहोस् । यस मिश्रणलाई बेसरी चलाउनुहोस् । यो मिश्रण राखिएको भाँडो आफ्नो पसल, ग्यारेज अथवा भान्छामा राख्नुहोस् । यस्तो मिश्रणको प्रयोग थोरै तेल, ग्रिज र पेट्रोलियम पदार्थमा छर्नका लागि गर्न सकिन्छ । सुक्खा माटो पनि स-साना आगलागीमा आगो निभाउन प्रभावकारी हुन सक्छ ।
५. फोहोर-मैलाजस्ता सामग्रीहरू घरनजिकै पोल्ने काम नगर्नुहोस् किनभने तिनबाट आगो चाँडै फैलन सक्दछ । यदि तपाईं यी सामग्रीहरू पोल्दै हुनुहुन्छ भने यस्तो ठाउँ ढुङ्गाले घेरिएको र बल्ने सामग्रीहरूभन्दा कम्तीमा पनि १० फीट टाढा छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । यदि बाहिर पोलि रहनुभएको छ भने हावा कुन दिशातिर बगिरहेको छ र यो कतिको शक्तिशाली छ भन्ने कुरामाथि ध्यान दिनुहोस् । खरानी सेलाउनका लागि ३ दिन लाग्ने भएकाले बाल्टीनमा राखी खरानी सुरक्षापूर्वक तह लगाउनुहोस् ।

६. यदि तपाईंको घर, काम गर्ने ठाउँ अथवा विद्यालयमा आगलागी भएको छ भने नलुक्नुहोस्, बाहिर निस्कनुहोस् । आगलागी हुँदा तपाईं कहिले पनि लुक्नु हुँदैन । आफू सुरक्षित रहनका लागि बाहिर सुरक्षित खुला ठाउँ र आगलागी भएको ठाउँभन्दा टाढा जानुहोस् । सकेसम्म चाँडो मदतका लागि अनुरोध गर्नुहोस् । सानो आगलागीमा वयस्क व्यक्तिहरूले आगो निभाउने कोसिस गर्नुपर्दछ । यदि आगलागी धेरै नै ठूलो छ भने घरभित्रका मानिसहरूलाई चेतावनी दिनुहोस् जसले गर्दा उनीहरू बाहिर निस्कन सकून् ।
७. यदि तपाईंको घर, काम गर्ने ठाउँ अथवा विद्यालयमा आगलागी भएको छ भने जमिनमा घोप्टो पर्नुहोस् र नजिकैको सुरक्षित ढोकातिर घिसेर गई बाहिर निस्कनुहोस् । घिसँदा खतरनाक धूवाँबाट टाढा रहन तपाईंलाइ मदत पुग्छ । ढोका खोल्नुभन्दा पहिले ढोका तातेको छ कि छैन भनी जाँच आफ्नो हातको पछाडिपट्टिको भाग प्रयोग गर्नुहोस् । यदि ढोका तातो छ भने भ्यालजस्तो बाहिर निस्कने अर्को बाटो पत्ता लगाउनुहोस् ।
८. यदि तपाईंले ग्यास अथवा धूवाँको गन्ध आएको चाल पाउनुभयो भने अथवा धूवाँ पत्ता लगाउने यन्त्र (smoke detector) करायो भने तुरुन्तै आफ्नो परिवारलाई बाहिर निकाल्नुहोस् र छिमेकीहरूलाई सतर्क पार्नुहोस् । आगोको जोखिमभन्दा टाढा सुरक्षित ठाउँमा आफू बाहिर आइसकेपछि सहयोगका लागि स्थानीय अधिकारीहरूलाई मोबाइलबाट फोन गर्नुहोस् ।
९. आगलागी जुनसुकै समयमा हुन सक्छ । स्टोभ, सल्काइएका चुरोट अथवा बलिरहेका मैनबत्तीहरू कसैको पनि रेखदेख नै नहुनै गरी त्यसै नछोड्नुहोस् । प्रयोग नभएका बेलामा बिजुलीका उपकरणहरूको स्विच बन्द गर्नुहोस् र तार प्लगबाट निकाल्नुहोस् । लोड सेडिड भएका बेलामा सारा उपकरणका तार प्लगबाट निकालिएका छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् किनभने बिजुली आउनासाथ पावर (power) घटबढ हुने भएकाले यसबाट आगलागी सुरु हुने सम्भावना हुन्छ ।
१०. एक्स्टेन्सन कर्डहरू (extension cords) लाई अथवा भित्तामा भएका सकेटहरूलाई सक्नेभन्दा बढी भार नदिनुहोस् किनभने यसो गरेमा यसबाट आगलागी हुन सक्छ । बिजुलीबाट सल्केको आगोले केही मिनेटमा नै घर ध्वस्त पार्न सक्छ । सही फ्यूजहरू (fuses) को प्रयोग गरिएको छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

डँढेलोका लागि मुख्य सन्देशहरू

१. डँढेलाको रोकथाम गर्नुहोस् : डँढेलाबाट मानिसहरू मर्न सक्छन् र सम्पत्तिको क्षति हुन सक्छ । कहिल्यै पनि चुरोटको ठुटो जमिनमा त्यत्तिकै नछोड्नुहोस् अथवा ननिभाई आगो त्यत्तिकै नछोड्नुहोस् । खरानी सेलाउन ३ दिन लाग्न सक्ने भएको

कारणले गर्दा खरानीलाई बाल्टिनमा सुरक्षापूर्वक तह लगाउनुहोस् । यी कदमहरूबाट डँढेलाको जोखिम कम हुन सक्छ ।

२. डँढेलो लागेको समयमा स्थानीय रेडियो सुनेर आफूलाई सुसूचित पार्नुहोस् । यदि अधिकारीहरूले निर्देशन दिएका छन् भने ती निर्देशनहरूको पालन गर्नुहोस् अथवा यदि तपाईं डँढेलोबाट आफू खतरामा रहेको महसुस गर्नुहुन्छ भने सुरक्षित आश्रय स्थलमा जानुहोस् ।
३. डँढेलो लागेको समयमा सजिलै बल्ने खालका दाना (feed) लाई धनसार (barn) अथवा तबेलाभन्दा टाढा राखेर आफ्नो पशुधनको सुरक्षा गर्नुहोस् । धनसारका ढोकाहरू खुला राख्नुहोस् जसले गर्दा आवश्यक परेका खण्डमा पशुहरू सुरक्षित क्षेत्रतर्फ आफैं भाग्न सक्न् ।
४. डँढेलो लागेको समयमा, जुत्ता, लामो प्यान्ट, लामो बाहुला भएको कमिज र पन्जाजस्ता सुरक्षा प्रदान गर्ने लुगा लगाउनुहोस् । आफ्नो अनुहार जोगाउनका लागि भिजेको तौलिया आफ्नो साथमा राख्नुहोस् । आगलागीको प्रकोप भएको क्षेत्रबाट टाढा जाने समयमा यसले
५. डँढेलो लागि सकेपछि, ताता ठाउँ, बलिरहेका रूख, बिजुलीका खम्बा, खसेका तार र खरानीले भरिएका खाल्टाजस्ता जोखिमका बारेमा सचेत रहनुहोस् । यस्ता प्रकोपहरूबाट टाढा रहनुहोस् र स्थानीय अधिकारीहरूले 'हुन्छ' भनी अनुमति दिएमा मात्र यस्ता ठाउँमा फेरि प्रवेश गर्नुहोस् ।
६. डँढेलो लागि सकेपछि, विषालु धूवाँजस्ता नष्ट भएका वस्तुहरू सफा गर्ने समयमा जोखिमप्रति सचेत रहनुहोस् । आफ्नो अनुहार जोगाउनका लागि भिजेको तौलिया प्रयोग गर्नुहोस् र केटाकेटीहरूलाई सफा गर्न लागेको ठाउँभन्दा टाढा राख्नुहोस् । खतरनाक सामग्रीहरूसँगको सम्पर्कमा नआउनका लागि सफा गर्ने समयमा पन्जा प्रयोग गर्नुहोस् ।
७. आगो बलिरहेको ठाउँबाट बलिरहेको अगुल्टो प्रयोग गरी नयाँ आगो सल्काउन सुरु नगर्नुहोस् । बलिरहेको अगुल्टो लैजानु खतरनाक हुन सक्छ र यसबाट आगो फैलन सक्छ । उज्यालोका लागि दियालो अथवा राँकोको प्रयोग नगर्नुहोस्, बरु यिनको सट्टा टर्च प्रयोग गर्नुहोस् । केटाकेटीलाई आगो चलाउनु नदिनहोस ।