












# I आपतकालीन सम्पर्क

## I -1 आपतकालीन सम्पर्क सूची

पुलिस		110
आगोलागी		119
एम्बुलेन्स		119
प्राय जाने अस्पताल		
नजिकको अस्पताल		
ग्यास चुहावट		
पानी पाइप मर्मत कम्पनी		
निकटको कानसाइ इलेक्ट्रिक पावर सेल्स अफिस		
वाणिज्य दूतावास / दूतावास		
विद्यालय / कार्यस्थल		
स्थानीय बासिन्दा संघ आदि		

## I -2 आपतकालीन स्थिति (आगलागी र आकस्मिक अवस्थामामा)

रोग व्यथा र अपराधजन्य अवस्थामामा पनि सम्पर्क गर्नुहोस

### 1. आगलागी भएमा 119 सम्पर्क गर्नुहोस्

आगलागी भएमा तत्काल नजिकको व्यक्तिलाई चर्को आवाजमा सूचना दिनुहोस् । घरमा (फायर अलार्म) घन्टीको सङ्केत भएको बटम थिच्नुपर्छ । अनि 119 मा टेलिफोन गरि तपाईंको अवस्था र ठेगाना बताउनु पर्छ । तपाईंको वरिपरि आगो र धुवा बढी भएमा सहजताका लागि सुरक्षित स्थानमा जानु होस् ।

**जापानी** : खाजी देसु । खाजी देसु ।

मोसिमोसी .वातासिवा ....देसु ।...तो ईऊ तोकोरो नी सुन्देइमासु । वातासी सुन्देइरु तोकोरोनो ..... ज्यूस्योनी खाजी देस । हायामेनी तासुकेते कुदासाई ।

**नेपाली** : आगलागी भयो म.....हो यो.....ठेगानामा आगोलागी भएको छ । यो ठेगानामा बस्ने .....बोल्दै छु।मेरो घर को छेउमा आगोलागी भएको छ । सहयोगका लागि आउनुहोस ।

### 2. अचानक बिरामी, चोटपटक, आदि भएमा (119 मा अंग्रेजी भाषामा पनि बताउन सकिन्छ)

यदि तपाईं बिरामी, चोटपटक आदिको कारण अचानक अस्पताल जान असमर्थ हुनुभएमा 119 मा कल गर्नुहोस् र एम्बुलेन्स आउछ । कल र एम्बुलेन्स निः शुल्क छन् तर अस्पतालमा उपचार खर्चको ब्यवस्था आफै गर्नुपर्छ । अवस्था हेरी एम्बुलेन्सहरूले स्थान, समय र दिनको आधारमा रकम तोक्दछन् । आफै गन्तव्य निर्दिष्ट गर्न र गलत औषधि वा विष (खतरनाक) लिनु भएमा पिएको कन्टेनर वा बोटल सहित तुरुन्त अस्पतालमा जानुहोस् । अचानक बिरामी, चोटपटक, आदि भए 119 मा फोनगरि, अंग्रेजीमा पनि कुरा गर्न सकिन्छ ।

जापान भ्रमण गर्ने विदेशी नागरिकहरूले प्रयोग गर्ने गाईड

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>

जापानी भाषामा भन्ने तरिका उदाहरण

नेपाली मोसिमोसी. वातासि.....देसू .....ज्यूस्योनि  
जिको दे केगानो हितो गा इमासु .चि गा ताकुसान देते मासु. सिम्पाई सीतेइरु वातासी .....देसू . जिको दे चिगा ताकुसन देतेइमासु .

### 3. अपराध र क्षति भएको 110 नम्बरमा अंग्रेजीमा कुरा गर्न सकिन्छ

यदि कुनै अपराधमा संलग्न हुनुभयो वा यसका साक्षी हुनुहुन्छ भने तुरुन्त 110मा फोन गरि पुलिसलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईं आफ्नो घर वा कार्यालयमा चोर पसेको थाहा पाएमा कृपया 110 मा कल गर्नुहोस्।

जापानी भाषामा भन्ने तरिका उदाहरण  
तासुकेते कुदासाई  
दोरोबोउ देसु  
सुरिनीआइमासिता  
नाकुरारेमासिता

ओसाका प्रीफेक्चुरल पुलिस हेडक्वार्टर 1 1 0 ☎ 06-6937-2110

नियम कानून मार्फत सम्भावित हानि नोकसानी जस्तै आक्रमण र अनावश्यक टचर रोकनका लागि हिंसात्मक गतिविधि भएमा ओसाका प्रान्त पुलिस प्रधान कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस।

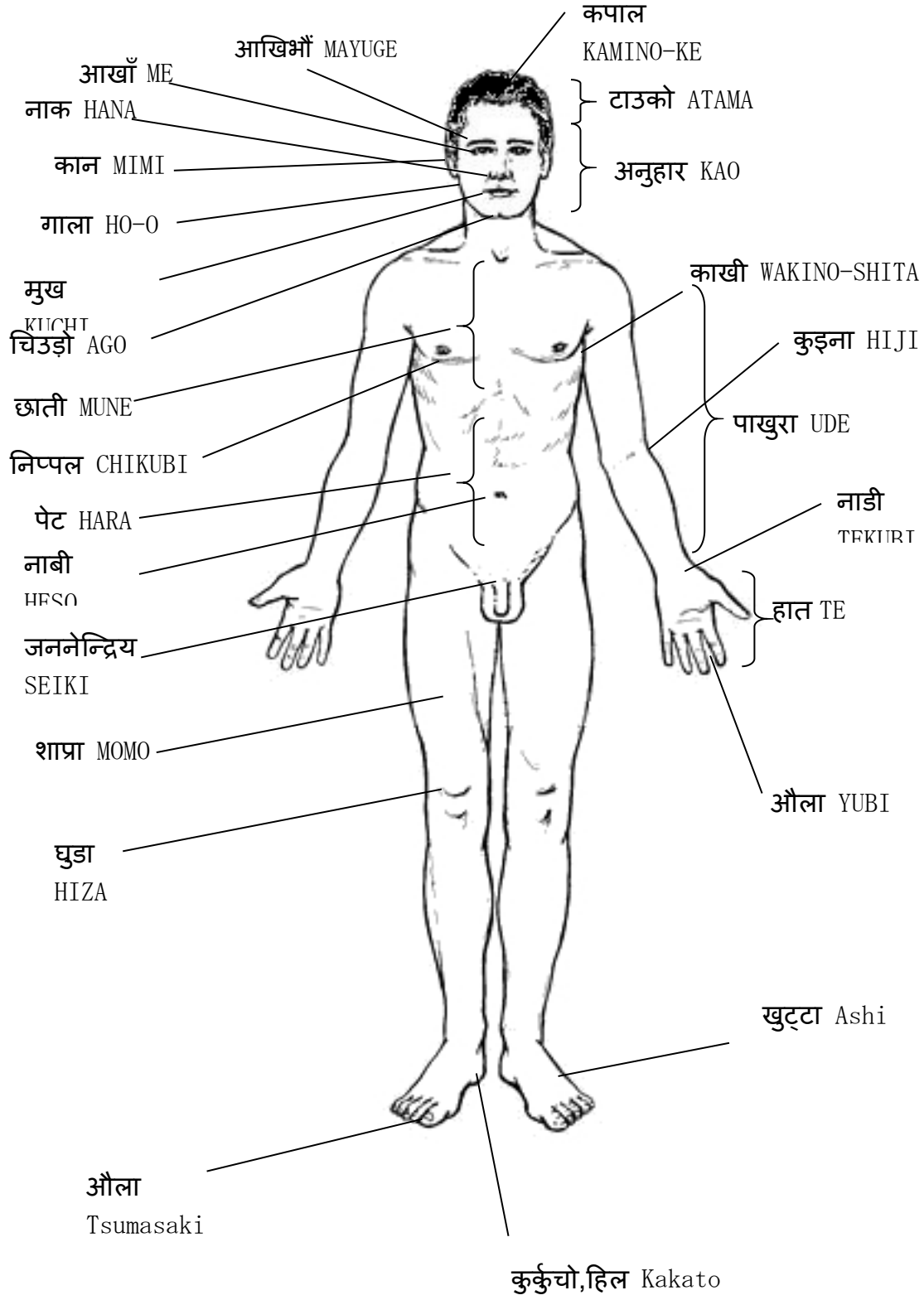
जीवनसाथी र प्रेमीको हिंसा कानूनद्वारा निषेध गरिएको छ । ओसाका महिला परामर्श केन्द्रमा पीडितको अस्थायी सुरक्षा तथा परामर्शको ब्यवस्था भएकोले ढुक्क भएर सेवा लिनुहोस् ।

ओसाका महिला परामर्श केन्द्र ☎ 06-6949-6181

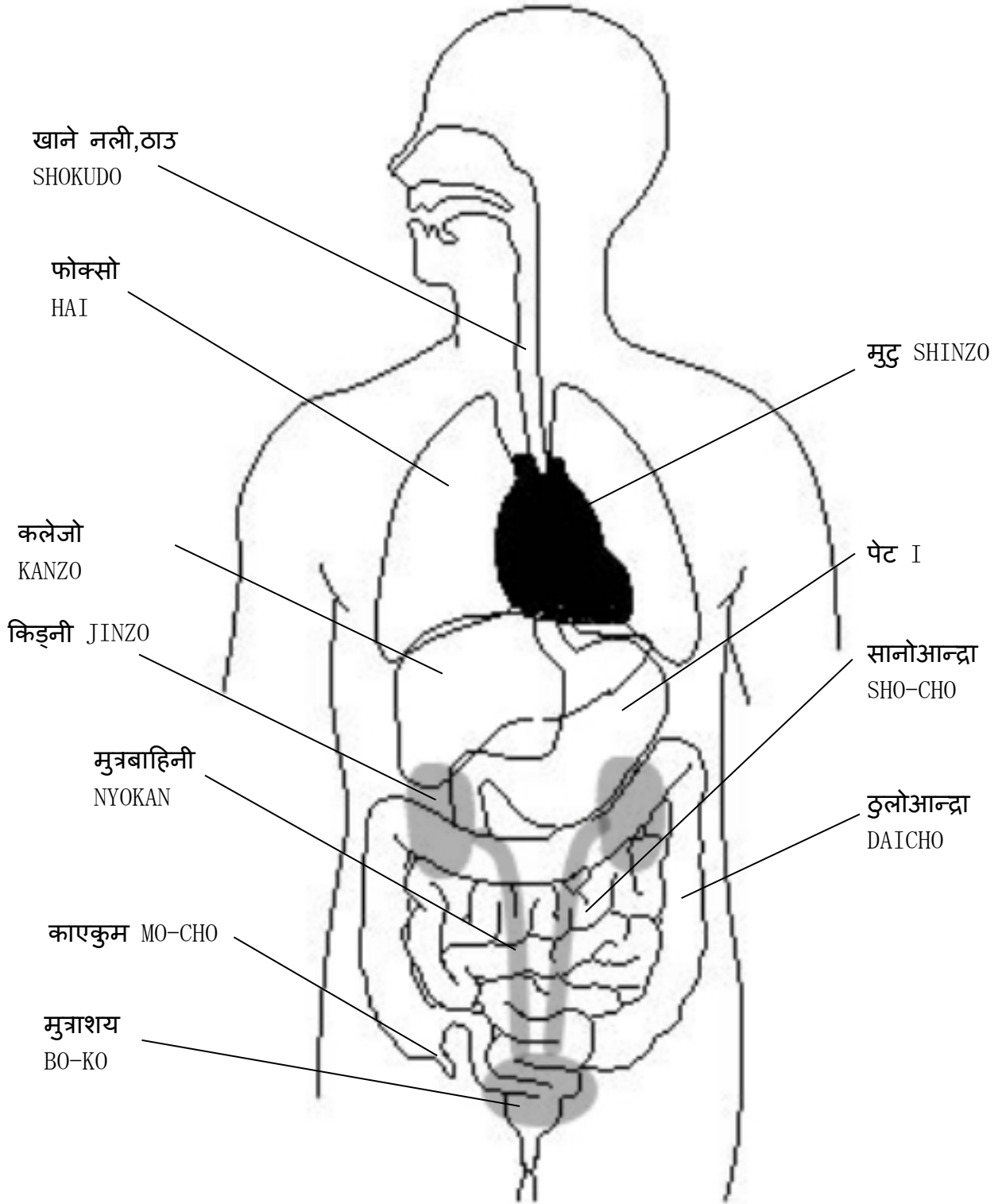
#### 4. रिपोर्टको बारेमा

सार्वजनिक टेलिफोनबाट निशुल्क रुपमा तपाईं 110 मा कल गर्न सक्नुहुनेछ । बिना पैसा तपाईं ह्यान्डसेट उठाउनुहोस् र फोनको अगाडिको रातो बटन थिच्नुहोस् । तपाईं आफ्नो मोबाइल फोनबाट पनि नम्बर डाएल गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंको मोबाइल फोनमा 119 वा 110 थिच्नुहोस् । तपाईंको ठेगाना र मोबाइल फोन नम्बर भन्न नबिर्सिनु होला ।

## 5. शरीरका अंगहरू



## भित्रीअंग



## I-3 प्राकृतिक विपत्ति तयारी

### 1. टाइफुन

आँधी प्रायः जसो जुलाई देखि अक्टुबरसम्म देखा पर्दछ।

#### सम्भावित क्षति

- हावा, हरीले उडाएका बस्तुबाट तपाईंलाई चोट लाग्न सक्छ।
- वर्षा, पहिरो र बाढी बाट सचेत रहनु पर्छ।
- घरहरुको डुबान बाट।
- लोड शेडिंग।
- बिजुली बाट पानी आपूर्ति सञ्चालित गर्ने मोटरहरु भएको भवनहरुमा पानी नआउन सक्छ।

टाइफुन, मौसम जानकारी द्वारा पूर्वानुमान गर्न सकिन्छ, त्यसैले मौसम पूर्वानुमान जानकारीको बारे सावधान रहनुहोस्।

#### टाइफुनकोतयारी

- रेडियो, टिभी र इन्टरनेटबाट मौसम जानकारीमा ध्यान दिनुहोस्। कहिले र कुन क्षेत्रमा टाइफुन पास हुदैछ ध्यान दिनुहोस्।
- ठूलो हावा र वर्षामा, बाहिर नजानुहोस्।
- पिउने पानी, सुख्खा खाना, फल्यासलाइट, र पोर्टेबल रेडियो जस्ता आपतकालीन सामान सहितको झोला हमेसा तयारि अवस्थामा राख्नुहोस
- आपतकालीन अवस्था को लागि नजिकका खाली र सुरक्षित ठाउँ हरु याद गरि राख्नुहोस

### 2. भूकम्प

जापान विश्वमा धेरै भूकम्प आउने मध्येको एक देश हो। भूकम्पको बेला, जमिन धेरै हल्लाउँछ, फर्निचर र घरका समान पल्टन सक्छ अनि घर बिग्रन पनि सक्छ । केहि केसहरुमा भूकम्पले सुनामी पनि ल्याउन सक्छ।

#### भूकम्पको बेला

- ① यदि तपाईं घर वा भवनमा हुनुहुन्छ भने . . .
  - आफु टेबलको मुनि जानुहोस अनि माथि बाट खस्ने चिजहरु बाट आफुलाई जोगाउनुहोस्
  - जब हल्लाउन कम हुन्छ, तब सबै ग्यास स्टोभहरु र ग्यासबाट चल्ने अन्य उपकरणहरु बन्द गर्नुहोस र ग्यासको मूल पाइप पनि बन्द गर्नुहोस्।
  - बाहिर जाने ढोका खुला राख्नुहोस ताकी निकास सुरक्षित होस्।
  - लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस् (लिफ्ट भन्दा सिडी सुरक्षित मानिन्छ)
- ② यदि तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ भने: तपाईं अनि आफ्नो टाउकोलाई माथिबाट झर्ने सम्भावित वस्तुहरुबाट जोगाउनुहोस्। कृपया ब्लकको छेउमा वा घरको छेउ मा नउभिनहोस। सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस् जस्तै भवन विनाको खाली चौर ।
- ③ यदि तपाईं कार चलाउनुहुन्छ ... नआतिकन बिस्तारै गाडी को स्पीड घटाएर छेउको सुरक्षित स्थान खोज्नुहोस्। । भूकम्प बन्द भएपनि भूकम्पको झड्का आइरहन सक्ने हुदा सतर्क रहनु होला।

### दैनिक तयारी

- भूकम्पको वेला फर्निचर, बुकशेल्फहरू पल्टन सक्ने हुदा भूकम्पको वेला पनि नपल्टने किसिमले डोरीहरूले बाड्नु पनि सुरक्षित मानिन्छ।
- शेल्फ वा बेडरूममा भाडा सिसा या सजिलै फुट्न सक्ने कमजोर चीजहरू नराख्नुहोस ।
- आपतकालीन अवस्थाको लागि एक झोला हमेसा तयार राख्नुहोस जसमा पिउने पानी, सुख्खा खाना, फल्यासलाइट, मोबाइल फोन, रेडियो आदि होस्

### 3. प्राकृतिक विपत्ति सम्बन्धी सूचनाको लागि

FM COCOLO 76.5MHZ

NHK 2 प्रसारण 828KHZ

NHK रेडियो नम्बर 2 प्रसारण 666KHZ

NHK जनरल टिभी 1 CH

NHK वोल्ड (विश्व) समाचार (प्रिमियम)

इन्टरनेट

NHK वोल्ड NHK

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/index.html>

ओसाका प्रकोप रोकथाम नेटवर्क

<http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>

### 4. सुरक्षित आश्रयस्थलहरू

सुरक्षित आश्रय स्थलहरू प्राकृतिक विपत्ति सरण लिन सकिने ठाउँ हरुलाई मानिन्छ। आफ्नो घर ओर परको सुरक्षित आश्रय स्थलहरू कहाँ कहाँ पर्छ विपत्ति पूर्वमै जानकारी लिनु होला।

तपाईंको क्षेत्रको आश्रयस्थल तल लेख्नुहोस :

## 5. आपतकालीन वस्तुहरूको सूची

वर्ग	जाँच गर्नुहोस्	नाम	वर्ग	जाँच गर्नुहोस्	नाम
खाने कुराहरू		पिउने पानी	अरु		टर्च
		सुख्खा रोटी • क्यानडिब्बा वाला खाना आपतकालीन खाना			मोबाइल रेडियो
दैनिक आवश्यक सामान हरु		काममा लगाउने पन्जा			ब्याट्री
		टावल			मैनबती /लाइटर
		प्लास्टिकको झोला			आर्मी चक्कु
बहुमुल्य सामानहरू		ट्वाइलेट पेपर / वेट तिस्सु			सेफ्टी हेलमेट
		नगद (सिक्का)			साधारण शौचालय
		मोबाइल फोन			पानी बिना प्रयोग गर्न सकिने शैम्पू
		निक्षेप बैंक पासबुक र सील/ईकान			जुता
		स्वास्थ्य बीमा कार्ड/ ड्राइभर इजाजतपत्र			आपतकालीन औषधि/ नियमित औषधि
		राहदानी			लेख्ने सामानहरू
	जाइर्यु कार्ड			बाहिरी कपडा / अंडरवियर	