एउटा योजना बनाउनुहोस्

GET READY .govt.nz

यो योजना कसका लागि हो?

घरका सदस्यहरू

नाम:		सम्पर्क विवरण:	
नाम:		सम्पर्क विवरण:	
नाम:		सम्पर्क विवरण:	
नाम:		सम्पर्क विवरण:	

के कसैको केही विशेष आवश्यकताहरू छन्?

के आपतकालीन समयमा घरबाट बाहिर निस्कन वा घरमै थुनिएर बस्नुपर्दा तपाईंको परिवारमा कसैलाई सहयोगको खाँचो पर्छ? के कोही व्यक्ति हिँडडुल गर्ने साधन, मेडिकल उपकरण वा अन्य विशेष सामानमा निर्भर हुनुहुन्छ? के कोही नियमित रूपमा डाक्टरले लेखिदिएको औषधिमा निर्भर हुनुहुन्छ? के उहाँहरूका लागि तीन दिन वा सोभन्दा बढी समय पुग्ने सामग्रीहरू छन्, वा बिजुली नहुँदा प्रयोग गर्ने वैकल्पिक उपायहरू छन्?

एउटा योजना बनाउनुहोस्

GET READY .govt.nz

के घरमा कुनै शिशु वा साना केटाकेटीहरू छन्?

यदि पसल र सडकहरू बन्द भएमा, तपाईंसँग तीन दिन वा सोभन्दा बढी समय पुग्ने डायपर, फर्मुला दूध, आदि छन्? के तपाईंसँग हतारमा निस्कनुपर्दा तुरुन्तै बोकेर हिँड्न मिल्ने ग्र्याब ब्यागमा पनि आवश्यक सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा छन्?

कुनै पाल्तु जनावरहरू छन्?

तपाईंका जनावरहरूको जिम्मेवारी तपाईंको आफ्नै हो, त्यसैले उनीहरूलाई पनि आफ्नो आपतकालीन योजनामा राख्नुहोस्। के तपाईंसँग तीन दिन वा सोभन्दा बढी समय पुग्ने खाना र पानी छ? के उनीहरूलाई ओसारपसार गर्न र सुरक्षित राख्नका लागि तपाईंसँग खोर वा बोक्ने झोला छ? तपाईं घर पुग्न सक्नुभएन भने, तपाईंका जनावरहरूलाई लगेर रेखदेख गरिदिने कोही हुनुहुन्छ?

एउटा योजना बनाउनुहोस्

GET READY .govt.nz

के अरू कोही हुनुहुन्छ जसलाई सहयोग चाहिन सक्छ?

के त्यस्ता कुनै साथीहरू, परिवारका सदस्य वा छिमेकीहरू हुनुहुन्छ जसलाई घरमा आपतकालीन अवस्था पार गर्न वा सुरक्षित स्थानमा जान तपाईंको सहयोग चाहिन सक्छ?

नाम:		सम्पर्क विवरण:	
नाम:		सम्पर्क विवरण:	
नाम:		सम्पर्क विवरण:	

उपयोगी सम्पर्कहरू

आपतकालीन अवस्थामा सधैँ 111 डायल गर्नुहोस्। यी नम्बरहरू सोचेर राख्नुहोस्: तपाईंको नगर वा गाउँपालिकाको आपतकालीन हटलाइन, मेडिकल सेन्टर/डाक्टर, घरबेटी, बीमा कम्पनी, विद्युत कार्यालय, डे केयर/स्कूल, कार्यस्थल र परिवारका सदस्यहरू।

नाम:	आपतकालीन सेवाहरू	सम्पर्क विवरण:	111
नाम:		सम्पर्क विवरण:	
नाम:		सम्पर्क विवरण:	

एउटा योजना बनाउनुहोस्

GET READY .govt.nz

हामी घर पुग्न नसकेको अवस्थामा

हाम्रो भेट हुने ठाउँ

सङ्कटको बेला एकअर्कासँग सम्पर्क हुन सकेन र तपाईंहरू फरक-फरक ठाउँमा पर्नुभयो भने, सबैजना जम्मा हुने एउटा निश्चित ठाउँ कुन हो? तपाईं त्यहाँसम्म कसरी पुग्नुहुन्छ?

ठेगाना र निर्देशनहरू थप्नुहोस्:

बच्चाहरूलाई कसले लिन जान्छ?

यदि तपाईं विद्यालय, डे केयर वा ट्युसन आदिबाट बच्चाहरूलाई लिन जान सक्नुभएन भने, उनीहरूलाई कसले लिएर आउनेछ? के उनीहरूलाई थाहा छ? के स्कुल/डे-केयरसँग उनीहरूको विवरण छ?

नाम:		सम्पर्क विवरण:	
नाम:		सम्पर्क विवरण:	
नाम:		सम्पर्क विवरण:	

एउटा योजना बनाउनुहोस्

GET READY .govt.nz

हाम्रो एकअर्कासँग सम्पर्क हुन सकेन भने

तपाईं कसको माध्यमबाट हालखबर बुझ्नुहुनेछ (स्थानीय फोन लाइनहरू अवरुद्ध हुन सक्ने भएकाले, सहर बाहिर वा अन्य जिल्लामा बस्ने कुनै सम्पर्क हुनसक्ने व्यक्ति)?

नाम:		सम्पर्क विवरण:	
नाम:		सम्पर्क विवरण:	
नाम:		सम्पर्क विवरण:	

हामी ताजा खबरहरू यसरी पाउनेछौँ

तपाईं नयाँ समाचार/चेतावनीहरू कसरी थाहा पाउनुहुन्छ? तपाईं कुन-कुन रेडियो स्टेसनहरू सुन्नुहुन्छ? तपाईं कुन-कुन वेबसाइट र सामाजिक सञ्जालका पेजहरू हेर्नुहुन्छ?

रेडियो स्टेसन /वेबसाइट /
सामाजिक सञ्जालको च्यानल:

रेडियो स्टेसन /वेबसाइट /
सामाजिक सञ्जालको च्यानल:

रेडियो स्टेसन /वेबसाइट /
सामाजिक सञ्जालको च्यानल:

एउटा योजना बनाउनुहोस्

GET READY .govt.nz

हामी घरमै थुनिएका छौँ भने

के हामीसँग आपतकालीन सामग्रीहरू छन्

कम्तीमा तीन दिनका लागि खाना र पिउने पानी (शिशुहरू र पाल्तु जनावरसहित सबैका लागि)? टर्च लाइट, रेडियो, र दुवैका लागि ब्याट्रीहरू?

प्राथमिक उपचार/मेडिकल सामग्रीहरू? यी सबै सामान एउटै ठुलो बाकसमा हुनुपर्छ भन्ने छैन, तर तपाईंले यी सामानहरू अँध्यारोमा पनि फेला पार्न सक्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ।

यी सामग्रीहरू कहाँ राखिएका छन् भनेर स्पष्ट नोट बनाउनुहोस्:

के हामीलाई पानी, बिजुली र ग्याँस बन्द गर्ने तरिका थाहा छ?

ग्याँस वा पानी चुहिएको शङ्का लागेमा, लाइनहरू बिग्रेको जस्तो देखिएमा वा अधिकारीहरूले निर्देशन दिएमा मात्र यी चिजहरू बन्द गर्नुहोस्। यदि तपाईंले ग्याँस बन्द गर्नुभयो भने, यसलाई फेरि खोल्न विशेषज्ञको आवश्यकता पर्नेछ।

पानी, बिजुली र ग्याँस बन्द गर्ने तरिकाको विवरण:

एउटा योजना बनाउनुहोस्

GET READY .govt.nz

यदि बिजुली नभएमा

बिजुली नहुँदा तपाईंले के गर्नुपर्छ?

बिजुली नहुँदा कसरी खाना पकाउने, कसरी ज्यान न्यानो राख्ने र अँध्यारोमा कसरी हेर्ने? (मैनबत्ती प्रयोग नगर्नुहोस्, यसले आगो लाग्ने खतरा हुन्छ)। एटीएमले काम नगरेको खण्डमा तपाईंसँग केही नगद पैसा छ? के पेट्रोल पम्पहरू बन्द भएको खण्डमा पर्याप्त इन्धन छ?

तपाईंको परिवारले गर्नुपर्ने मुख्य कुराहरू नोट गर्नुहोस्:

यदि तपाईंसँग पानी नभएमा:

पानी नहुँदा तपाईंले के गर्नुपर्ने हुन्छ?

के तपाईंले पर्याप्त पिउने पानी स्टोर गर्नुभएको छ (प्रतिव्यक्ति दिनको 3 लिटरका दरले कम्तीमा तीन दिन वा सोभन्दा बढीका लागि)? के तपाईंका पाल्तु जनावरका लागि पानीको व्यवस्था छ? खाना पकाउन र सरसफाइ गर्न के प्रयोग गर्नुहुन्छ? शौचालयका लागि के प्रयोग गर्नुहुन्छ?

तपाईंको परिवारले गर्नुपर्ने मुख्य कुराहरू नोट गर्नुहोस्:

एउटा योजना बनाउनुहोस्

GET READY .govt.nz

यदि हतारमा घर छोड्नुपर्ने भएमा

के हामीसँग ग्र्याब ब्यागहरू छन्?

के अचानक बाहिर निस्कनुपर्दा सबैजनाका लागि ग्र्याब ब्यागहरू* छन्? घरमा, काम गर्ने ठाउँमा, गाडीमा?

*न्यानो कपडा, टर्च लाइट, रेडियो, प्राथमिक उपचार किट, हल्का खाजा र पानी भएको तयारी झोला।

यी ग्र्याब ब्यागहरू कहाँ राखिएका छन् भनेर स्पष्ट नोट बनाउनुहोस्:

हामी कहाँ जाने?

यदि घर छोड्नुपरेमा तपाईंहरू कहाँ जानुहुन्छ?

तपाईं त्यहाँसम्म कसरी पुग्नुहुन्छ? यदि तपाईं समुद्र किनार नजिक बस्नुहुन्छ भने, त्यो ठाउँ सुनामी आउने जोखिम क्षेत्रभन्दा बाहिर हुनुपर्छ। यदि तपाईं आफ्नो घर फर्कन सक्नुभएन भने कहाँ बस्नुहुन्छ?

तपाईं कहाँ जाने र कसरी पुग्ने भनेर स्पष्ट नोट बनाउनुहोस्: