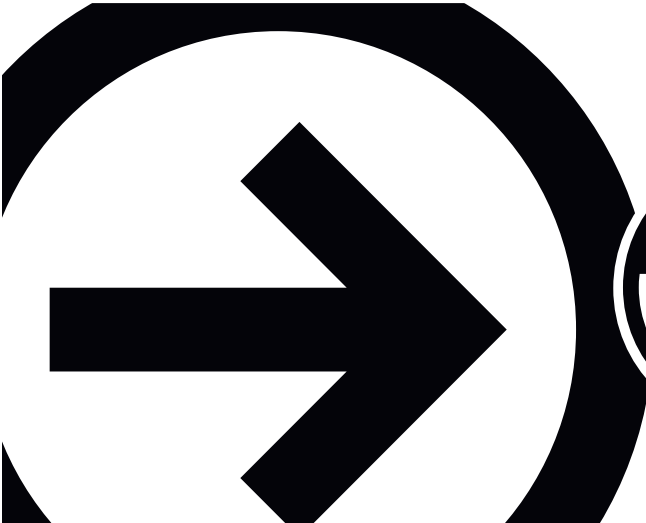




आपतकालनि स्थतिकि लागियोजना:
तयार गर्नु पर्ने तीन चरणहरू

एक परिवार सुरक्षा गाइड





के तपाईंको घरमा धुवाँ डिटेक्टर छ?

के तपाईंको कारमा अतिरिक्त टायर छ?

के तपाईंको औषधि क्याबिनेटमा
पट्टिहरूको बट्टा छ?

यदि तपाईंले हो भनेर जवाफ दिनुभयो, भने तपाईंलाई आपतकालिन स्थितिका लागि तयारीको अनुभव छ। यी साना चीजहरू जस्तै लाग्न सक्छन्, तर साना चीजहरूले जीवन बचाउन सक्दछन्।



आपतकालिन स्थितिहरु हुन्छन्। यो बवंडर, घरमा आगो, बाढी, वा आतंकवादी हमला हुन सक्दछ। कोही पनि दुर्घटनाहरु वा प्रकोपहरुका बारेमा सोच्न चाहँदैन। तर आपतकालिन स्थितिका लागि तयार हुनाले तपाईंको परिवारलाई बचाउन मद्दत गर्दछ। आपतकालिन तयारीको पुरा मतलब आपतकालिन स्थिति हुनु भन्दा पहिले सकेसम्म धेरै काम गर्नु हो। त्यसैले हामीले यो पुस्तिका सिर्जना गरेका छौं। यो मिसौरीका बासिन्दाहरुलाई आपतकालिन स्थितिका लागि तयार हुने बारेमा सिकाउने र तपाईंलाई सो प्रक्रियाको अगुवाई गर्न प्रोत्साहित गर्ने एक तरिका हो। हामी तपाईंले यो जानकारी परिवार, साथीहरू र छिमेकीहरूसँग बाँड्नुहोस् भन्ने चाहन्छौं। सँगै काम गर्दै, हामी तयार रहन र जीवन बचाउन सक्दछौं।

आपतकालिन स्थितिमा सम्झिनु पर्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा शान्त रहनु हो। यदि केहि भयो भने, परिस्थितिका बारेमा सकेसम्म धेरै जानकारी लिने प्रयास गर्नुहोस्। हामी मध्ये धेरै समाचार का लागि टिभी, रेडियो, वा इन्टरनेट मा भर पर्दछौं। तर केहि आपतकालिन स्थितिहरुका कारण बिजुली बन्द हुन सक्दछ, त्यसैले नजिकै ब्याट्री द्वारा संचालित रेडियो हुनु महत्त्वपूर्ण छ।

3 मा तयार: आपतकालिन स्थितिको तयारी गर्नका लागि तीन चरणहरू

स्थानीय, राज्य र संघीय एजेन्सीहरूका जनताहरुलाई बचायने योजनाहरु छन्। तर तपाईं आपतकालीन स्थिति मा समेत आफ्नो सुरक्षाका लागि स्वयम् जिम्मेवार हुनुहुन्छ। यो पुस्तिका तपाईं र तपाईंको परिवारलाई तयार गर्न मा केन्द्रित छ।

घरमा, विद्यालयमा, काममा, र हाम्रो कारहरूमा पनि, हामीले आपतकालिन स्थितिमा के गर्ने र कहाँ जाने भनेर जान्नु आवश्यक छ। मिसौरी स्वास्थ्य र वरिष्ठ सेवा विभाग र मिसौरी राज्य आपतकालीन स्थिति व्यवस्थापन एजेन्सीले 3 मा तयार उपलब्ध गराउनका लागि साझेदारी गरेका छन्, जुन सबैको लागि आपतकालिन स्थिति वा प्रकोपको सजिलो तयारीका लागि विकास गरिएको एक कार्यक्रम हो।

3 मा तयार ले तीन चरणहरू समावेश गर्दछ।

- ▶ तपाईं, तपाईंको परिवार, र तपाईंको व्यवसाय का लागि एक योजना बनाउनुहोस्।
- ▶ घर, कार र कामका लागि एक किट तयार गर्नुहोस्।
- ▶ वास्तविक आपतकालिन स्थितिको समयमा के गर्ने र कहाँ जाने भन्ने बारेमा जानकारी का लागि सुन्नुहोस्।

3 मा तैयार: योजना बनाउनुहोस्

तपाईं र तपाईंको परिवारका लागि आपतकालिन योजनाको विकास गर्नुहोस्। जब कुनै आपतकालिन स्थिति हुन्छ तब तपाईंको परिवार सँगै नहुन सक्छ। त्यसैले एक योजना तयार हुनु महत्त्वपूर्ण छ। सम्पूर्ण परिवारले योजना थाहा पाउनु र बुझ्नुपर्दछ।

विभिन्न अवस्थाहरूमा एक अर्का संग सम्पर्कमा कसरी आउने बारेमा कुरा गर्नुहोस्। तपाईं दुइ चारवटा विभिन्न योजनाहरूका बारेमा सोच्न सक्नुहुन्छ। एक बन्दर का लागी योजना बनाउनु विषाक्त रसायन समावेश भएको एक आतंककारी आक्रमण का लागि योजना बनाउनु भन्दा फरक हुन सक्छ।

उही साथी वा परिवारको सदस्यलाई फोन वा ई-मेल द्वारा सम्पर्क गर्न विचार गर्नुहोस्। शहर बाहिरका एक परिवार सदस्य वा साथीलाई सम्पर्क बनाउने बारेमा सोच्नुहोस्। आपतकालिन स्थितिका समयमा एक स्थानीय कलको सट्टामा लामो दूरीको फोन कल गर्न सजिलो हुन सक्दछ। शहर बाहिर को व्यक्तिका लागि अलग भएका परिवारका सदस्यहरूलाई जोड्न सजिलो हुन सक्दछ।

दुई अवस्थाका लागि योजना – घरमा बस्ने वा छोड्ने।

तपाईं एक ठाउँमा बस्न (जस्तै तपाईंको घर) वा खाली गर्नका लागि तयार हुनुपर्दछ। बस्नु उत्तम हो या जानु भन्ने बारे को निर्णय आपतकालिन स्थितिको प्रकारमा निर्भर गर्दछ। अधिकारीहरूले तपाईंलाई तपाईंले के गर्नु पर्छ बारे भन्न सक्दछन्।

केहि अवस्थाहरूमा, सीमित सञ्चार र जानकारीका आधारमा तपाईंले तपाईं र तपाईंको परिवारका लागि सबै भन्दा राम्रो हुने निर्णय गर्नु पर्ने आवश्यकता पर्न सक्दछ।

- ▶ सकेसम्म धेरै जानकारी प्राप्त गर्न टिभी हेर्नुहोस् वा रेडियो सुन्नुहोस्।
- ▶ सामान्य ज्ञान प्रयोग गर्नुहोस्।
- ▶ शान्त रहन कोशिस गर्नुहोस् र परिवारलाई शान्त राख्नुहोस्।

घरमा आश्रय तयार गर्नुहोस्।

आपतकालिन स्थिति अघि, निर्णय गर्नुहोस् कि यदि तपाईं बस्नु पर्यो भने तपाईंको घरको कुन कोठा सबभन्दा सुरक्षित हुन्छ। कोठा घर को भित्री भाग मा हुनु पर्दछ। थोरै झ्यालहरु र ढोकाहरु भएको कोठा छान्नुहोस्। दिमागमा राख्नु पर्ने तलका लगायत केहि चीजहरु छन्:

- ▶ कोठामा परिवारका सबै सदस्यहरु र घरपालुवा जनावरहरुका लागि पर्याप्त ठाउँ हुनुपर्दछ।
- ▶ घरका बाहिरी ढोकाहरु बन्द गरिएको हुनुपर्दछ।

आपतकालिन स्थितिमा जहाँ हावामा विष रहन्छ, तपाईंले कोठालाई जति सक्दो राम्रो संग सिल गर्नुपर्ने हुनसक्छ। यसमा समावेश छन्:

- ▶ झ्यालहरु, वायु छिद्रहरु र फायरप्लेस डेम्परहरु बन्द गर्ने।
- ▶ एयर कंडिशनिंग, बाध्यकारी एयर हिटिंग प्रणालीहरु, निकासी पंखाहरु, र कपडा ड्रायरहरु बन्द गर्ने।
- ▶ यदि निर्देशन गरिएमा, ढोकाहरु र वायु छिद्रहरु अत्यधिक मजबुत प्लास्टिकका पानाहरु र अत्यधिक मजबुत टेपका साथ सिल गर्नुहोस्।
- ▶ आपतकालीन आपूर्तिहरु यस कोठामा राख्नुहोस्।
- ▶ सूचनाका लागि टेलिभिजन वा ब्याट्रीबाट संचालित रेडियो सुन्नुहोस्।

छोड्नुपर्ने भएमा कहाँ जाने भन्ने बारे जान्नुहोस्।

कहिलेकाँही तपाईंको घरमा बस्नु सुरक्षित नहुन सक्दछ। परिवारका सदस्यहरुले भेट्न सक्ने ठाउँका बारे योजना बनाउनुहोस्। तपाईं कहाँ जानुहुन्छ र तपाईं कसरी त्यहाँ पुग्नुहुनेछ भन्ने बारे जान्नुहोस्।

- ▶ बिभिन्न दिशाहरुमा विभिन्न फरक मार्गहरुको योजना बनाउनुहोस्।
- ▶ यदि तपाईं गाडी चलाउँदै हुनुहुन्छ भने, झ्यालहरु र निकासहरु बन्द राख्नुहोस्, र एयर कंडिशनिंग र ताप बन्द राख्नुहोस्।
- ▶ तपाईंसँग आपतकालीन आपूर्ति किट ल्याउनुहोस्।
- ▶ यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने, आफ्ना घरपालुवा जनावरहरु ल्याउनुहोस्। यद्यपि, धेरै सार्वजनिक आश्रय स्थलहरुले घरपालुवा जनावरहरुलाई अनुमति दिँदैनन्। यदि तपाईं आफ्ना घरपालुवा पशुहरु लाई आफूसँगै ल्याउन सक्नुहुन्न भने ती घरपालुवा पशुहरुको हेरचाहका लागि योजना बनाउनुहोस्।

3 मा तयारः किट तयार गर्नुहोस्

यदि आपतकालिन स्थिति भयो भने, तपाईं कैयौँ दिनहरू वा हप्ताका लागि खाना वा पानी प्राप्त गर्न सक्षम नहुन सक्नुहुन्छ, र तपाईंको बिजुलीले काम नगरेको हुन सक्दछ।

तपाईंको योजनामा प्रत्येक व्यक्तिका लागि तीन दिन पुग्ने खाना र ताजा पानी को व्यवस्थाका लागि कोशिश गर्नुहोस्। तपाईंसँग प्रत्येक दिनका लागि प्रत्येक व्यक्तिका लागि एक ग्यालन पानी हुनुपर्दछ। यदि तपाईंसँग ठाउँ छ भने, तपाईंले प्रत्येक व्यक्तिका लागि दुई हप्ता पुग्ने पिउने पानी भण्डार गर्नुपर्छ।

तर खाना र पानी मात्र ती चीजहरू होइनन् जुन तपाईंसँग हुनु आवश्यक छन्। निम्न वस्तुहरू तपाईंको आपतकालीन किटको एक हिस्सा हुनुपर्दछ। किट लाई एक कन्टेनरमा राख्नुपर्दछ ताकि यदि तपाईंले घर छोड्नुपन्यो भने सजिलै बोक्न सकियोस्। तपाईं एक ठूलो झोला, प्लास्टिक कन्टेनर, वा बिको भएको रद्दीको टोकरी प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईं यस ब्रोशरको अन्त्यमा एक अधिक विस्तृत आपतकालीन किट चेकलिस्ट पाउन सक्नुहुन्छ।

आधारभूत आपूर्तिहरू

- ▶ पानी र डिब्बामा बन्द वा सुकाइएका खाना
- ▶ ब्याट्री द्वारा संचालित रेडियो
- ▶ टर्च
- ▶ रेडियो र टर्चका लागि अतिरिक्त ब्याट्रीहरू
- ▶ डाक्टरदारा स्विकृत औषधि
- ▶ प्राथमिक उपचार किट

कार आपूर्तिहरू

एउटा सानो, सजिलै बोक्न सकिने आपतकालीन आपूर्ति किटलाई सँधै तपाईंको गाडीमा राख्नुहोस्। थप रूपमा, तपाईंले एउटा सानो, व्यक्तिगत आपूर्ति किट समावेश गर्नुपर्छ जसमा:

- ▶ पानीको एक ग्यालन
- ▶ खानाका धेरै क्यानहरू र एक हाते क्यान ओपनर
- ▶ एक स्लीपिंग ब्याग वा अतिरिक्त कम्बल
- ▶ अतिरिक्त पैसा
- ▶ प्राथमिक उपचार आपूर्तिहरू

3 मा तयार: जानकारीका लागि सुनुहोस्

आपतकालिन स्थितिमा शान्त रहनु महत्वपूर्ण छ। अवस्थाका बारेमा सम्भव भएसम्म धेरै भन्दा धेरै जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्। हामी मध्ये धेरै समाचारका लागि टिभी, रेडियो वा इन्टरनेटमा भर पर्छौं। तर केहि आपतकालिन स्थितिहरूले बिजुली सेवा बन्द हुन सक्दछ। थप ब्याट्रीहरूका साथ एक ब्याट्रीबाट सञ्चालित रेडियो छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।

शहर, काउन्टी, र राज्य अधिकारीहरूले आपतकालीन योजनाहरूको विकास गरेका छन्। आपतकालिन समयमा, उनीहरूका निर्देशनहरू र सल्लाहहरू पालना गर्नु महत्वपूर्ण छ। उनीहरूले तपाईंलाई नवीनतम जानकारी प्रदान गर्नेछन्।

विशेष स्थिति योजना

तपाईंको बच्चा विद्यालयमा भएमा आपतकालीन योजना

धेरै विद्यालयहरूका आफ्नै आपतकालीन योजनाहरू हुन्छन्। तपाईंको बच्चाको विद्यालयका अधिकारीहरू संग तपाईं र अर्को परिवारका सदस्यको लागि हालको सम्पर्क जानकारी हुनुपर्दछ। सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तिनीहरूसँग अप-टु-डेड काम, घर, र सेल फोन नम्बरहरू छन्। यदि तपाईंसँग छ भने, आफ्नो इमेल ठेगाना दिनुहोस्।

तपाईंको बच्चाको शिक्षक वा प्रधानाध्यापकलाई सोध्नु महत्वपूर्ण छ कि तिनीहरूले आपतकालिन स्थितिमा बाबुआमालाई कसरी सम्पर्क गर्नेछन्। तपाईंलाई यो पनि थाहा हुनुपर्दछ कि बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्न के कस्ता कदमहरू चालिनेछन्। तपाईंले सोध्न विचार गर्न सक्नुहुने केहि प्रश्नहरू मा समावेश छन्:

- ▶ यदि आपतकालिन स्थिति छ भने तपाईं मलाई कसरी सम्पर्क गर्नुहुन्छ?
- ▶ के तपाईं नियमित रूपमा आगो, भूकम्प, तुफान, र आतंकवाद सम्बन्धि अभ्यासहरू गर्नुहुन्छ?
- ▶ के विद्यालयमा सबै बच्चाहरूका लागि पर्याप्त पानी र खाद्यान्न भण्डारण गरिएको छ?
- ▶ विद्यालयमा कुन कुन प्राथमिक उपचार सामग्रीहरू छन्?
- ▶ के शिक्षकहरू र प्रशासकहरू "ठाउँमा आश्रय" का लागि तयार छन्?
- ▶ के तपाईंसँग रसायन, ब्याक्टेरिया वा भाइरसको प्रभावमा परेका विद्यार्थीहरूलाई अरु विद्यार्थीहरूबाट अलग राख्ने योजना छ?
- ▶ यदि विद्यालय खाली गर्नेपने भएमा विद्यार्थीहरूलाई कहाँ लगिनेछ?

काममा आपतकालीन योजना:

तपाईंको रोजगारदातासँग भवन खाली गर्ने योजना हुन सक्छ। केही कम्पनीहरूले नियमित आपतकालीन-निकासी अभ्यासहरूको अभ्यास गर्दछन्। तपाईंको भवनको बाहिर एक सभा स्थल हुनुपर्छ जहाँ सबैजना भेला हुन सक्छन्।

तर सबैचिजका लागि आफ्नो रोजगारदातामा भर नपर्नुहोस्। तपाईंको डेस्कमा वा लकरमा ताजा पानी र डिब्बाबंद खानाको आफ्नै आपूर्ति राख्नुहोस्। टर्च र ब्याट्री द्वारा संचालित रेडियो पनि सहयोगी हुन सक्छन्। सबैले काममा बदल्न का लागि चाहिने लुगा राख्ने बारे विचार गर्नुपर्छ। एक जोडी बलियो, व्यावहारिक जुता वा बुटहरू समावेश गर्नुपर्दछ।

घरपालुवा जनावरहरूका लागि आपतकालीन तयारी:

सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंका घरपालुवा जनावरहरूसँग पहिचान ट्याग छन् र अप-टु-डेड खोपहरू (शटहरू) लगाइएका छन्। यदि तपाईंले घर छोड्नुपर्ने भएमा, सम्भव भएमा तपाईंको घरपालुवा जनावरहरू आफूसँगै लैजानुहोस्। तपाईंका घरपालुवा जनावरहरूका लागी अतिरिक्त खाना, पानी, र औषधि युक्त एक आपूर्ति किट बनाएर अगाडि नै योजना बनाउन सक्नुहुन्छ। एक वाहक र पट्टा पनि महत्वपूर्ण हुनेछ। बिरालाहरूका लागि, अतिरिक्त फोहोर गर्ने वस्तु समावेश गर्न नबिर्सनुहोस्।

कार्यात्मक आवश्यकता भएका व्यक्तिहरूका लागि आपतकालीन योजना:

विशेष हेरचाह सुविधाहरूमा बस्ने वरिष्ठ नागरिकहरू र अशक्त व्यक्तिहरूले भवनको आकस्मिक योजनाहरूको समीक्षा गर्नु पर्दछ। तपाईंको औषधिहरू र विशेष चिकित्सा उपकरण कहाँ अवस्थित छन् भन्ने जानी राख्नुहोस् ताकि भवन खाली गर्नुपर्ने अवस्थामा अरु कसैलाई ती लिन लगाउनुपर्ने आवश्यकता हुन सक्दछ। व्हीलचेयर, क्यानहरू, वा वाकरहरू जस्ता उपकरणहरू तपाईंको नामका साथ लेबल गरिएका हुनुपर्दछ।

अशक्त वा विशेष चिकित्सा आवश्यकता भएका घरमा बस्ने व्यक्तिहरूले आपतकालमा मद्दत गर्न सक्ने व्यक्तिहरूको पहिचान गर्नुपर्दछ। सुनिश्चित गर्नुहोस् कि यी व्यक्तिहरूलाई तपाईंले आफ्नो आपतकालीन आपूर्तिहरू कहाँ राख्नुहुन्छ भन्ने कुरा थाहा छ। कसैलाई तपाईंको घर वा अपार्टमेन्टको चाबी दिनुहोस्।

मेडिकल-सतर्क ट्यागहरू वा ब्रेसलेटहरूले यदि तपाईंलाई चिकित्सकिय सेवा चाहियो भने तपाईंको अशक्तता पहिचान गर्न मद्दत गर्नेछन्। यदि तपाईंलाई डायलासिस वा कुनै जीवन निर्वाह सम्बन्धी उपचार आवश्यक छ भने, एक भन्दा बढी सुविधा दिने स्थान का बारे जान्नुहोस्। कार्यात्मक आवश्यकता भएका व्यक्तिहरूका लागि आपूर्ति किटमा निम्न अतिरिक्त वस्तुहरू समावेश हुनुपर्दछ:

- ▶ प्रिस्क्रिप्शन र विना प्रिस्क्रिप्शन औषधीहरूको सूची, खुराक सहित
- ▶ एलर्जीहरूको सूची
- ▶ अतिरिक्त चश्माहरू र श्रवण-सहायक ब्याट्रीहरू, यदि आवश्यक छन् भने
- ▶ अतिरिक्त व्हीलचेयर ब्याट्रीहरू वा अन्य विशेष उपकरण, यदि आवश्यक छन् भने
- ▶ मेडिकल उपकरणहरूको ब्रान्ड/प्रकार र सिरियल नम्बरहरूको एक सूची
- ▶ चिकित्सा बीमा र मेडिकेयर कार्डहरूका प्रतिलिपिहरू
- ▶ डाक्टरहरूको एक सूची
- ▶ आपतकालीन सम्पर्क र परिवारको एक सूची
- ▶ सहयोग गर्न सक्ने नजिकका छिमेकीहरूको फोन नम्बर

आफैलाई पछाडि थपथपाउनुहोस् - र सतर्क रहनुहोस्

तपाईंले आफ्नो परिवार र साथीहरूसँग कुरा गर्नुभएको छ। तपाईंको योजना यथावत छ। तपाईंको आपतकालिन आपूर्ति किट भरिपूर्ण र तयार छ। तपाईंले आफू र आफ्नो परिवारलाई सकेसम्म सुरक्षित राख्नका लागि सही कदमहरू चाल्नु भएको छ भन्ने तथ्यको गर्व गर्नुहोस्।

अन्तिम चरण सतर्क रहनु हो। आफ्नो योजनाको नियमित समीक्षा गर्नुहोस्। तपाईंको खाना, पानी, र चिकित्सा आपूर्तिहरूको जाँच गर्नुहोस् ताकि तिनीहरू ताजा रहन्।

याद राख्नुहोस् - आपतकालिन स्थितिहरूले सबैलाई असर गर्न सक्छन्। तर 3 मा तयार भएर, तपाईंले आफ्नो सुरक्षा र आफूले माया गर्ने व्यक्तिहरूको सुरक्षामा सक्रिय भूमिका लिने निर्णय गर्नुभएको छ।

इमरजेन्सी किट चेकलिस्ट

पानी

प्रत्येक व्यक्तिका लागि प्रति दिन एक ग्यालन पानी, कम्तिमा तीन दिनको लागि। यदि तपाईंसँग ठाउँ छ भने, तपाईंले प्रत्येक व्यक्तिका लागि दुई हप्ता पुग्ने पिउने पानी भण्डारण गर्नुपर्छ। तपाईंको भण्डारण गरिएको पानीका आपूर्ति हरेक छ महिनामा परिवर्तन गर्न नबिसर्नुहोस्।

डिब्बाबन्द वा सुकाइएका खाना

डिब्बाबन्द वा सुकाइएका खाना समावेश गर्नुहोस् जुन खराब हुँदैनन्। क्यान ओपनर प्याक गर्न याद गर्नुहोस् जसलाई बिजुलीको आवश्यकता पर्दैन।

- ▶ खान तयार डिब्बाबन्द मासु, फलफूल, र तरकारीहरू
- ▶ प्रोटीन वा फलफूल बारहरू
- ▶ सुख्खा अनाज वा ग्रानोला
- ▶ पिनट बटर
- ▶ ड्राइफ्रुट
- ▶ नट्स
- ▶ क्रयाकर्स
- ▶ क्यान्ड जुसहरू
- ▶ खराब नहुने, पाश्चराइज्ड दुध
- ▶ भिटामिनहरू
- ▶ चकलेट र क्यान्डी जस्ता "सहज" खाद्य पदार्थहरू

आधारभूत आपूर्तिहरू

- ▶ प्रत्येक व्यक्ति का लागी सफा लुगा र मजबुत जुताहरू
- ▶ बर्षा बाट सुरक्षित रहन विभिन्न वस्तु
- ▶ कोटहरू, टोपीहरू र पन्जाहरू
- ▶ स्लीपिंग ब्यागहरू वा कम्बलहरू
- ▶ एक अतिरिक्त क्रेडिट कार्ड र केहि पैसा
- ▶ तपाईंको कार र घरका लागि चाबीहरूको अतिरिक्त सेट
- ▶ ब्याट्री द्वारा संचालित रेडियो
- ▶ टर्च
- ▶ रेडियो र टर्चका लागि अतिरिक्त ब्याट्रीहरू
- ▶ खाने आपूर्तिहरू जस्तै कागज प्लेटहरू, प्लास्टिक फोर्कहरू र चम्मचहरू, र नेपकिनहरू
- ▶ पाल
- ▶ अत्यधिक मजबुत टेप (डक्ट टेप, इलेक्ट्रिकल टेप)
- ▶ कैचीहरू
- ▶ फोहोर हाल्ने झोलाहरू वा प्लास्टिकका सिटहरू
- ▶ पानी नपस्ने डिब्बामा सलाइहरू
- ▶ कागज र पेन्सिल
- ▶ सिधो र धागो
- ▶ ट्वाइलेट पेपर, ओसिला तौलियाहरू
- ▶ तरल डिटरजेंट
- ▶ साबुन /डिओडोरन्ट/ टूथपेस्ट
- ▶ प्लास्टिक फोहोर राख्ने झोलाहरू बाँध्ने रसी सहित
- ▶ घरेलु क्लोरीन ब्लिच
- ▶ कडा बिकोका साथ प्लास्टिकको बाल्टिन
- ▶ कीटाणुनाशक
- ▶ प्रीपेड, लामो-दूरी कलिड कार्ड
- ▶ मद्दत को लागी संकेत गर्नका लागि एक सीटी

विशेष वस्तुहरू

- ▶ डाक्टरद्वारा स्विकृत औषधि
- ▶ बच्चाका आपूर्तिहरू जस्तै डायपरहरू, खाने सुत्रहरू, बोतलहरू
- ▶ स्त्री सरसफाइ आपूर्तिहरू
- ▶ थप चश्मा वा सम्पर्क लेन्सहरू सहित आपूर्तिहरू
- ▶ दन्त आपूर्तिहरू
- ▶ मनोरन्जन जस्तै किताबहरू, तास खेल्ने, र बोर्ड खेलहरू
- ▶ पहिचान, बीमा जानकारी, बैंक खाता नम्बर, र जन्म प्रमाणपत्रहरू सहित एक पानी नछिर्ने डिब्बामा भण्डारण गरिएका महत्त्वपूर्ण पारिवारिक कागजातहरू
- ▶ घरपालुवा जनावरका आपूर्ति जस्तै खाना, पानी, र पहिचान

प्राथमिक उपचार सामान

- ▶ विभिन्न आकारमा चिपकिने पट्टीहरू
- ▶ सुरक्षा पिनहरू
- ▶ साबुन
- ▶ एन्टिबायोटिक मलम
- ▶ ल्याटेक्स पन्जाहरू
- ▶ सफा कपडाहरू
- ▶ सनस्क्रीन
- ▶ थुप्रै 2-इन्च र 4-इन्च स्टेराइल गज प्याडहरू
- ▶ धेरै त्रिकोणीय पट्टीहरू (3)
- ▶ 2-इन्च स्टेराइल रोलर पट्टीहरू (3 रोलहरू)
- ▶ 3-इन्च स्टेराइल रोलर पट्टीहरू (3 रोलहरू)
- ▶ कैचीहरू
- ▶ चिम्टीहरू
- ▶ सियो
- ▶ ओसिला तौलियाहरू
- ▶ एन्टिसेप्टिक
- ▶ थर्मोमीटर
- ▶ पेट्रोलियम जेली
- ▶ एस्पिरिन वा ननएस्पिरिन पीडा औषधि
- ▶ पखाला रोधक औषधि
- ▶ अम्लत्वनाशक
- ▶ रेचक

कार आपूर्तिहरू

- ▶ सडक नक्शाहरू
- ▶ टायर मर्मत किट र पम्प
- ▶ जम्पर केबलहरू
- ▶ पत्तेर्स
- ▶ टर्च
- ▶ ब्याट्री द्वारा संचालित रेडियो
- ▶ टर्च र रेडियोका लागि अतिरिक्त ब्याट्रीहरू
- ▶ आगो निभाउने पदार्थ
- ▶ एक ग्यालन पानी
- ▶ खानाका धेरै क्यानहरू र एक हाते ओपनर
- ▶ एक स्लिपिड ब्याग वा अतिरिक्त कम्बल
- ▶ अतिरिक्त पैसा
- ▶ प्राथमिक उपचार आपूर्तिहरू
- ▶ तपाईं कतै फस्नुभएको अवस्थामा बिरालाका लागि फोहर फाल्ने वस्तु वा बालुवा

मिसौरी स्वास्थ्य र वरिष्ठ सेवा विभागका बारेमा

मिसौरी स्वास्थ्य र वरिष्ठ सेवा विभाग ले सबै मिसौरी वासीहरुका लागि जीवन र स्वास्थ्यको गुणस्तरको सुरक्षा र प्रवर्धन गर्दछ र विभिन्न कार्यक्रमहरू र प्रणालीहरू विकास र लागू गर्दछ जसले प्रदान गर्दछ:

सूचना र शिक्षा

प्रभावकारी नियमन र निरीक्षण

गुणस्तरीय सेवाहरू

रोगहरू र स्वास्थ्य अवस्थाहरू को निगरानी



मिसौरी स्वास्थ्य र वरिष्ठ सेवा विभाग
पी.ओ.बक्स 570
जेफरसन शहर, MO 65102
573.526.4768 | health.mo.gov



मिसौरी राज्य आपतकालीन व्यवस्थापन एजेन्सी
पी.ओ.बक्स 116
जेफरसन शहर, MO 65102
573.526.9100 | sema.dps.mo.gov

www.health.mo.gov

सार्वजनिक स्वास्थ्य आकस्मिक अवस्था रिपोर्ट गर्न, 1-800-392-0272 मा फोन गर्नुहोस् यो टोल फ्री फोन नम्बर दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन का लागि खुला गरिएको छ।

अशक्त व्यक्तिका लागि यस प्रकाशनको वैकल्पिक रूपहरू माथि सूचीबद्ध कार्यालयमा सम्पर्क गरेर प्राप्त गर्न सकिन्छ।
श्रवण बाधित नागरिक टेलीफोन नं. 1-800-735-2966.

एक समान अवसर/ प्रभावशाली कार्य रोजगारदाता
सेवाहरू एक गैर-भेदभाव आधारमा प्रदान गरिन्छन्



परिवार योजना

मुख्य परिवार निवास

ठेगाना _____

आगो र आपतकालीन चिकित्सा सेवा नं. _____

टेलिफोन _____

परिवारको जानकारी

नाम						
जन्म मिति						
सामाजिक सुरक्षा नं.						
सामान्य साप्ताहिक स्थान						
डाक्टर						
विशेष चिकित्सा जानकारी						
चिकित्सा बीमा जानकारी						

_____ को कार्यस्थल

_____ को कार्यस्थल

_____ को कार्यस्थल

ठेगाना _____

ठेगाना _____

ठेगाना _____

टेलिफोन _____

टेलिफोन _____

टेलिफोन _____

_____ को विद्यालय

_____ को विद्यालय

_____ को विद्यालय

ठेगाना _____

ठेगाना _____

ठेगाना _____

टेलिफोन _____

टेलिफोन _____

टेलिफोन _____

नजिकको आफन्त

नाम _____

ठेगाना _____

टेलिफोन _____

यदि प्रकोपद्वारा विभाजित गरियो भने तपाईंको परिवार कसरी सम्पर्कमा रहनेछ भन्ने योजना बनाउनुहोस्।

दुईवटा भेला हुने स्थान छनौट गर्नुहोस्:

पुनर्मिलन स्थान (तपाईंको घर बाट सुरक्षित दूरीमा) _____

वैकल्पिक स्थान (तपाईंको छिमेक बाहिरको ठाउँ) _____

स्थान नाम _____

स्थान नाम _____

ठेगाना _____

ठेगाना _____

टेलिफोन _____

टेलिफोन _____

एउटा शहर बाहिरको साथी वा परिवारको सदस्य छनौट गर्नुहोस्, सबैले फोन गर्नको लागि सम्पर्कको रूपमा।

नाम _____

ठेगाना _____

घर टेलिफोन _____

काम टेलिफोन _____

मोबाइल नम्बर _____

यदि तपाईं धेरै दिन सम्म बस्नु पर्ने छ भने तपाईंको घरमा एउटा कोठा तोक्नुहोस्।

कोठा _____ (तपाईंको आपतकालीन किट य स्कोठामा राख्नुहोस्।)

एउटा स्थान तोक्नुहोस् जहाँ तपाईंको परिवार निकासी गरिएको अवस्थामा केही दिन बस्न सक्षम हुनेछ।

स्थान नाम _____

ठेगाना _____

टेलिफोन _____

आपतकालीन किट चेकलिस्ट

निम्न वस्तुहरू तपाईंको आपतकालीन किटको हिस्सा हुनुपर्छ र त्यस्तो डिब्बामा राख्नुपर्दछ जुन सजिलै बोक्न सकिन्छ।

- बोटलको पानी (एकदिन प्रति व्यक्ति एक ग्यालन पानी, तीन दिनसम्म पुग्ने गरि।)
- क्यान्ड वा सुकाइएको खाना (प्रत्येक व्यक्तिको लागि तीन दिनसम्म नबिग्रिने खाद्य वस्तुहरूको आपूर्ति। एक म्यानुअल ओ पन सम्झनुहोस्।)
- ब्याट्री द्वारा संचालित रेडियो
- टर्च
- रेडियो र टर्चका लागि अतिरिक्त ब्याट्रीहरू
- प्राथमिक उपचार किट
- डाक्टरदारा स्विकृत औषधि
- सफा लुगा र मजबुत जुता
- अतिरिक्त क्रेडिट कार्ड
- अतिरिक्त पैसा
- बलियो फोहोर हाल्ने झोलाहरू
- यदि तपाईंको घरमा बच्चा छ भने फर्मुला र बच्चाको खाना

जानकारीका लागि सुन्नुहोस्

आपतकालिन स्थितिका बेला के गर्ने र कहाँ जाने बारे जानकारीका लागि सुन्नुहोस्। शहर, काउन्टी, र राज्य अधिकारीहरूले आपतकालीन योजनाहरूको विकास गरेका छन्। आपतकालिन समयमा, उनीहरूका निर्देशनहरू र सल्लाहहरूको पालना गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

विचार गर्नुपर्ने अन्य कुराहरू:

- तपाईंको कार्यस्थलको लागि आकस्मिक र निकासी योजनाहरू जान्नुहोस्। (पानी र क्यान्ड खानाको आपूर्ति, एक टर्च, ब्याट्री द्वारा संचालित रेडियो, बदल चाहिने कपडाहरू, र जुताको एकजोडी तपाईंको डेस्क वा तपाईंको लकरीमा राख्नुहोस्।)
- यदि तपाईं एक वरिष्ठ नागरिक वा विशेष हेरचाह सुविधामा बस्ने एक अशक्त व्यक्ति हुनुहुन्छ भने भवनको आपतकालिन र निकासी योजनाहरूको समीक्षा गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं घरमा बस्ने असक्षम हुनुहुन्छ वा विशेष चिकित्सा आवश्यकताहरू छन् भने आपतकालिन समयमा तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्ने व्यक्तिहरूको पहिचान गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको विद्यालय वा दिन हेरचाह केन्द्रमा आपतकालीन योजनाहरूको बारेमा जान्नुहोस्। (सुनिश्चित गर्नुहोस् कि उनीहरूसँग तपाईं र तपाईंको परिवारका अन्य सदस्यको लागि अ पट्ट-उट सम्पर्क जानकारी छ।)
- एउटा सानो, बोक्न मिल्ने आपतकालीन आपूर्ति किटलाई सधैं तपाईंको गाडीमा राख्नुहोस्। (एक ग्यालन पानी, खानाका थैरे क्यानहरू, र एक म्यानुअल क्यान ओ पन,एक कस्लीपिंग ब्याग वा अतिरिक्त कम्बल, अतिरिक्त पैसा, र प्राथमिक उपचार सामग्री समावेश गर्नुहोस्।)
- आपतकालिन स्थितिका लागि तयारी गर्दा तपाईंको घरपालुवा जनावरको विचार गर्नुहोस्।

यो जानकारी तपाईंको सम्पूर्ण परिवारसँग छलफल गर्नुहोस्।

आपतकालिन स्थितिका लागि तयारीका बारेमा थप जानकारीका लागि, तपाईंको स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

मिसौरी स्वास्थ्य र वरिष्ठ सेवा विभाग

पी.ओ.बक्स 570, जेफरसन शहर, MO 65102

573.526.4768 | health.mo.gov

मिसौरी राज्य आपतकालीन व्यवस्थापन एजेंसी

पी.ओ.बक्स 116, जेफरसन शहर, MO 65102

573.526.9100 | sema.dps.mo.gov



#838 - R06-20