भुईंचालो झटपट झोला

सन् २०२० सम्ममा नेपाली समुदायलाई भूकम्पीय जोखिमबाट सुरक्षित बनाउनका लागि...

२०७१

भुईंचालो
झटपट झोला

प्रकाशक:
भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय
समाज-नेपाल

संकलन तथा लेखन
गणेश कुमार जिमी
सन्दीप पाण्डे
मनिषा पन्थ

पुनरावलोकन र सुझाव
आमोदमणि दीक्षित
सूर्यनारायण श्रेष्ठ

प्रकाशन संयोजन
खड्ग सेन ओली
निशा श्रेष्ठ

चित्र तथा ग्राफिक्स
चन्दन ध्वज राना मगर
दिब्या बज्राचार्य

प्रथम संस्करण:
५००० प्रति, २०७१

© NSET

प्रकाशन श्रृङ्खला :
NSET-100-2014

यो हाते पुस्तिका अमेरिकी सहायता नियोग (USAID/OFDA) को आर्थिक सहयोगमा भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल (NSET) द्वारा सञ्चालित "नेपालमा भूकम्पीय जोखिम व्यवस्थापन कार्यक्रम (NERMPII)" अन्तर्गत तयार र प्रकाशन गरिएको छ । भूकम्पबाट हुनसक्ने आपत्कालीन अवस्थाको लागि गरिने पूर्वतयारीको क्रममा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा सँगालिएको अनुभव एवं तत्सम्बन्धमा प्रकाशित विभिन्न सामग्रीलाई आधार बनाएर यो हाते पुस्तिका तयार गरिएको हो । यो पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा उपयोग गरिएका सम्पूर्ण सन्दर्भ सामग्रीका लेखकहरु प्रति हामी आभारी छौं ।

o; k|sfzg ;fdu|df k|:t't ljifoj:t'o; sf n]v sx? sf cleJolQm x'g, h;k|t bft[;+yf pQ/bfoL /xg]5}g .

प्रस्तुत हाते पुस्तिका भुईंचालोले गर्दा आइपर्ने आपत्कालीन अवस्थामा चाहिने "भुईंचालो झटपट झोला" मा राख्नु पर्ने अत्यावश्यक सामग्रीहरुको प्राथमिकता क्रम अनुसार तयार गरिएको सूची हो । यस सामग्रीमा पेशागत ज्ञान, विगतका अनुभव तथा अन्य सन्दर्भ सामग्रीहरुको सहयोगमा तयार गरिएका सामग्रीहरुको सूची प्रस्तुत गरिएको छ । आपत्कालीन अवस्थामा आवश्यक पर्ने सामानहरु उमेर, लिङ्ग, भौगोलिक अवस्था, हावापानी तथा जीवनस्तरसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित हुने भएकोले आफ्नो प्रयोजनको लागि यस सूचीमा प्रस्तुत गरिएका बाहेक अन्य सामग्रीहरु थप्न तथा आवश्यक नपर्ने सामग्रीहरु हटाउन आफ्नो विवेक तथा अनुभव प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ ।

सार्वजनिक हीतका लागि भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपालको स्वीकृति लिएर यस हाते पुस्तिकामा प्रस्तुत गरिएका सामग्री उतार गर्न, प्रतिलिपि बनाउन तथा पुनः प्रकाशन गर्न पाइनेछ ।

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल (NSET)

झटपट झोला के हो ?

हामी भूकम्पको दृष्टिले अति नै जोखिमयुक्त स्थानमा बसेका छौं । ठूलो भूकम्पको समयमा हामीले प्रयोग गरिआएका बिजुली, पानी, खानेकुरा जस्ता अत्यावश्यक सामग्रीहरुको अभाव हुनजान्छ । अझ भनौं सम्पूर्ण गाँस, बास र कपासको व्यवस्थालाई भताभुङ्ग बनाइदिन्छ ।

त्यसैले हामी सबैले कम्तिमा तीन दिनसम्म कसैको सहयोग बिना पनि बाँच्न सक्ने गरी आफूलाई तयार राख्नु जरुरी छ । यसका लागि हामीले एउटा झोलामा दैनिक जीवनको लागि अति आवश्यक सामानहरु हालेर तयारी अवस्थामा राख्नु पर्दछ जुन हत्तारिएर बाहिर निस्कनु पर्दा सजिलैसंग टिपेर हिँड्न सकियोस् । यसरी जीवनयापनको लागि नभै नहुने सामग्रीहरुले भरिएको, हतारमा भाग्दा सजिलै टिपेर लैजान सकिने झोला नै "झटपट झोला" हो ।

यस हाते पुस्तिकामा दिइएका सामानहरुको सूचीले तपाईंको झटपट झोलाभित्र के के राख्नु पर्छ भन्ने कुराको छानविन गरी निर्णय गर्न सहयोग पुऱ्याउन सक्दछ । झटपट झोला ठिक्कको तथा बोक्न सजिलो हुनुपर्दछ । भूकम्प आउनु अगावै यदि यो झोला आफुलाई पायक पर्ने ठाउँमा राखिएको खण्डमा हतारमा पनि तुरुन्त बोकेर हिँड्न सकिन्छ । त्यसैले यसलाई झटपट झोला नामाकरण गरिएको हो । तपाईं आफ्नो झटपट झोला आपत्कालीन अवस्थामा पनि सजिलै बोकेर हिँड्न सक्ने कुरामा विश्वस्त हुनुहोस् । स्मरण गर्नुपर्ने कुरा के छ भने, वास्तवमा यस्ता झटपट झोलाहरु आफ्ना परिवारका सबै सदस्यहरुको लागि छुट्टाछुट्टै हुनुपर्छ । अझ प्रत्येक व्यक्तिकोलागि घर, कार्यालय तथा सवारी साधनमा छुट्टाछुट्टै हुनु राम्रो हुन्छ ।

झटपट झोला कस्तो खालको हुनु पर्दछ ?

झटपट झोलाको लागि कुनै आधुनिक महँगो सुटकेसको आवश्यकता पर्दैन । बरू सामान्य पछाडि (पिठ्युँ) मा बोक्न मिल्ने खालको हुनु पर्दछ । हातमा झुण्ड्याउने (ह्याण्ड ब्याग) तथा सुटकेस भन्दा पछाडि बोक्ने खालको झोला बोक्न सजिलो तथा हल्का हुनुको साथै यसले तपाईंका दुवै हातलाई फुर्सद दिन्छ र जीउलाई भारवहन गर्न सन्तुलन पनि दिने भएकोले हतारमा बोकेर हिँड्न साह्रै सजिलो पनि हुन्छ ।

झटपट झोला कहाँ राख्नु पर्दछ ?

घरभित्र, यस्तो झटपट झोला हतारिएर भाग्ने बेलामा सजिलै टिपेर जान सकिने पायक पर्ने सुरक्षित स्थानमा राख्नु पर्छ । कार्यालयको सन्दर्भमा आफू हतारमा बाहिरिनु पर्दा तुरुन्त हात पुग्ने सुगम ठाउँमा राख्नु पर्छ जसले गर्दा हतारको बेला झटपट टिपेर हिँड्न सकियोस् ।

झटपट झोला भित्र के के हुनु पर्दछ ?

यो अत्यावश्यक सामग्री सहितको एउटा झोला हो, यसमा आफूलाई चाहिने सम्पूर्ण चीजहरु राख्न सकिन्न, न त सबै चीज बोक्न नै सकिन्छ । फेरि कुन चीज बढी महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा व्यक्तिमा भर पर्दछ । एउटा चीज कसैको लागि बढी महत्वपूर्ण हुन्छ भने कसैको लागि कम महत्वपूर्ण । त्यसैले आफ्नो झोलाको आकार आफ्नो आवश्यकता तथा आफ्नो भारवहन क्षमतालाई ध्यान दिएर तय गर्न सकिन्छ । यसमा जीवन यापनको लागि नभै नहुने सामानहरु प्राथमिकता क्रम अनुसार राख्नु पर्दछ । जसले गर्दा नभै नहुने चीजहरु नछुटुन् र हतारमा टिपेर हिँड्न आफूलाई गाह्रो पनि नपरोस् ।

विगतमा भएका भूकम्पका घटनाहरुको अनुभव तथा प्राप्त सन्दर्भ सामग्रीहरुको आधारमा झटपट झोलाभित्र राख्नु पर्ने सामग्रीहरुको प्रस्तावित सूची यहाँ प्रस्तुत गएिको छ । सम्पूर्ण सामाग्रीहरु प्राथमिकता क्रम अनुसार राखिएका छन् । तर फेरि पनि आफ्नो झोलाको लागि यी सामानहरुको प्राथमिकता क्रम निर्धारण गर्ने निर्णय तपाईं आफै गर्न सक्नु हुनेछ । जसले गर्दा तपाईलाई आपत्कालीन अवस्थामा बोक्न तथा जीवन यापन गर्न सहयोगी बनोस् ।

१

पानी राख्ने बोतल तथा खाने पानी

खाने पानी सहितको बोतल आफ्नो झटपट झोलामा राख्न नभुल्नु होला जसले तपाईलाई हतासिएको बेला पानीको प्यास मेटाउन तथा पहिले राखिएको पानी सकिएपछि पनि पुनः पानी राख्नको लागि सहयोग पुऱ्याउँछ ।

२

पानी शुद्धीकरण गर्ने औषधी

आपत्‌कालीन अवस्थामा तपाइलाई अति तिर्खा लाग्न सक्दछ । जीउलाई सुख्खा हुनबाट बचाउन तथा प्यास मेटाउन पिउने पानीको आवश्यकता पर्दछ । झोलामा राखेको पानीले धेरै समय नपुग्ने तथा सधैं सफा पानी उपलब्ध नहुने कुरालाई ध्यानमा राखी पानी शुद्ध गर्ने औषधी पनि झटपट झोलामा राख्न भुल्नु हुदैन ।

३

खाने कुरा

भोक मेटाउनको लागि खाने कुराको आवश्यकता पर्दछ । तत्काल खानेकुरा पाउने सम्भावना कम रहन्छ । त्यसैले आफ्नो झटपट झोलामा पकाउनु नपर्ने हल्का तथा चाँडै नबिग्रने तागतिला खानेकुराहरु (चिउरा, दालमोठ, चाउचाउ, लाखामरी, भुजिया, सातु, नुन आदि) राख्नुहोस् । स्मरण रहोस्, खानेकुरा समय-समयमा (चीज हेरी) फेरि रहनु पर्दछ नत्र सड्ने तथा बिग्रने हुन सक्दछ । सामान्यतया ३ देखि ६ महिनामा खानेकुराहरु फेर्नु पर्दछ ।

४

प्राथमिक उपचारका सामग्रीहरु

झटपट झोलामा दक्ष चिकित्सकहरु आइपुग्नु भन्दा अगाडि सामान्य चोटपटक रोकथाम गर्नका लागि प्राथमिक उपचारका सामग्रीहरु राख्नु पर्दछ । जस्तै ह्याण्डि-प्लाष्ट, ब्यान्डेज, कपास, बल्की-ड्रेसिङ, सिटामोल, थर्मामिटर, जीवनजल, कपास आदि ।

५

नियमित सेवनका औषधी तथा जगेडा चस्मा

यदि तपाईं लगातार औषधी खानु पर्ने कुनै रोगबाट पीडित हुनुहुन्छ (रक्तचाप, मधुमेह, आदी) भने भूकम्प पछिको अवस्थामा आवश्यक औषधी हराउने, ध्वस्त हुने तथा औषधी पसल समेत ध्वस्त हुनसक्ने हुँदा तपाईंले प्रयोग गरिरहेको औषधीहरुको खाँचो पर्न सक्दछ । त्यसैले त्यस्ता औषधीहरु केहि दिनको लागि पुग्ने गरी झटपट झोलामा राख्नुहोस् । त्यस्तै यदि तपाईको आँखा कम्जोर छ र कुनै पावर भएको चस्मा प्रयोग गरि राख्नु भएको छ भने एउटा जगेडा चस्मा पनि राख्न भुल्नु हुँदैन ।

६

व्यक्तिगत सरसफाइका सामग्रीहरु

झटपट झोलामा दैनिक आवश्यक पर्ने व्यक्तिगत सरसफाइका सामानहरु राख्न भुल्नुहुँदैन । यी सामानहरु व्यक्ति पिच्छे फरक हुन सक्दछन् । यद्यपि सामान्यतः भुल्न नहुने चीजहरु साबुन (लुगाधुने/नुहाउने), दन्तमञ्जन तथा ब्रस, काँगियो, तौलिया/रुमाल, स्यानिटरी प्याड (महिलाको लागि), सानो तौलिया आदि हुन् जसले तपाईंलाई सफा तथा स्वस्थ रहन मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

&

आगो बाल्ने साधन तथा मैन बत्ती

अन्य सामान्य अवस्थामा बढी महत्व नदिइएको भएता पनि यदि आगो बाल्ने कुनै साधन छैन भने दैनिक जीवनमा ठूलो दुःख पाइन्छ । त्यसैले भूकम्पपछि सम्पूर्ण विद्युत तथा ग्याँसले काम नगरेको खण्डमा आगो बाल्नको लागि झटपट झोलामा एउटा सामान्य लाइटर, सलाई तथा मैनवत्ती राख्न भुल्नु हुँदैन । जसले तपाईलाई खाना पकाउन, उज्यालो वनाउन तथा आफूलाई जाडो भएको खण्डमा न्यानो राख्नको लागि सहयोग गर्न सक्दछ । तर सलाई, लाइटरको प्रयोग गर्ने बेलामा सम्भावित आगलागीबाट भने सचेत रहनुपर्दछ ।

*

टर्चलाईट (भए हेड ल्याम्प), जगेडा ब्याट्री तथा चीमहरु ।

ठूलो भूकम्पले गर्दा धेरै धनजन तथा शहरी पूर्वाधारहरु क्षति हुन सक्ने भएकोले बिजुली बत्तीको पनि सम्भावना ज्यादै कम रहन्छ । उज्यालो बनाउनको लागि प्रयोग गर्न सकिने लाइटर, सलाई, मैनवत्ती वा अतिरिक्त ब्याट्रीबाट चल्ने टर्चलाईट भरपर्दो साधन हुन सक्दछ । यदि टाउकोमा बाँध्न मिल्ने (हेडल्याम्प) भए अति उत्तम हुन्छ किनकि यसले तपाईका दुबै हातहरुलाई स्वतन्त्र राख्न मद्दत गर्ने भएकाले अन्य काम सजिलो पर्दछ । यद्यपि जगेडा ब्याट्री तथा चीमहरु राख्न भने भुल्नु हुदैन ।

९

सामान्य र महत्वपूर्ण औजारहरु

झटपट झोलामा सामान्य औजारहरु, जो दैनिक जीवनमा बढी प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ, हाते चक्कु, क्यान ओपनर, कैंची, सियो-धागो, पेचकस आदि एक सेट राखिएको खण्डमा भूकम्प पछिको आपत्कालीन अवस्थामा अति नै सहयोगी बन्न सक्दछ ।

१०

डोरी

कुनै वस्तुलाई कस्न, अड्याउन, बाँध्न, तान्न, टेन्ट लगाउन तथा अन्य प्रयोजनका लागि नाइलन डोरीको प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैले आफ्नो झटपट झोलामा केहि मिटर लम्बाइको नाइलनको डोरी राख्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

११

प्लाष्टिक सिट, कम्बल अथवा स्लिपिङ्ग ब्याग

भूकम्पले गर्दा उत्पन्न हुने भयावह स्थितिमा आफ्नो लागि बस्ने तथा सुत्ने व्यवस्था तपाईं आफैले गर्नु पर्ने हुन सक्दछ । त्यसैले कम्तिमा ओछ्याउने तथा ओढ्ने साधन भए गुजारा चलाउन सकिन्छ । यस्तो बेला स्लिपिङ्ग व्याग बढी उपयोगी हुन सक्दछ ।

१२

सिट्ठी

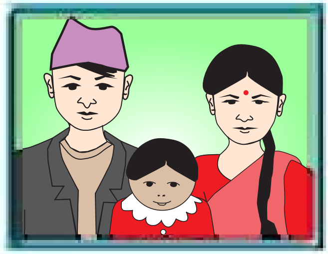
भुईंचालोको समयमा घर भित्र अथवा कुनै पनि ठूला गह्रौं वस्तुहरु मुनि थुनिएको अवस्थामा मद्दतका लागि लगातार चिच्याउँदा आफ्नो शक्ति क्षीण भएर कमजोर भई मर्न समेत सक्ने सम्भावना रहन्छ । त्यसैले यस्तो अवस्थामा तपाईसँग चर्को आवाज निक्लने सिट्ठी छ भने धेरै सहयोगी बन्न सक्दछ । यस्तो सिट्ठी फुक्नका लागि धेरै शक्ति खपत नहुने तथा निस्केको आवाज टाढासम्म पुग्ने पनि हुन्छ । त्यसैले एउटा सिट्ठी सधैं साथैमा राख्नु पर्दछ । यदि झटपट झोलामा पनि राखेको खण्डमा जगेडाको रुपमा काम गर्न सक्दछ ।

१३

dxTjkO{f{sfuhftx? sf]k|tlnlk

eO{fnfh]3/ Wj:t xbf tkfO{sf dxTjkO{f{sfuhftx? Wj:t xg ;Sb5g\. o;n]ubf{ tkfO{sf] ;DkO{f{ kl/ro, ;DaGw tyf ;DklQ :jfldTj bzf{pg] sfuhL÷sfggL cfwf/x? gi6 xg ;Sb5g\. To;n] o:tf sfuhft÷kdf0fx? -gful/stf, kf;kf6{, ljjfx btf{,{3/÷hUufsf]nfnkhf{,{a}+sf]r]s a's, zlIfs ofUotfsf]kdf0f kq, ;jf/L ;fwgsf]Ohfht kq cfbL_ sf]Ps k|t k|tlnlk ;wF}cf^gf]em6k6 emf]nfdf /fVg' kb{5 .

१४



kl/jf/sf ;a};b:ox? sf]tl:a/

cf^gf]kl/jf/sf ;DkO{f{;b:ox?sf]kf6f]h]e'SDk kl5 vf]h tyf p4f/ 6f]hLnfO{;xofu k|ofpg ;Sb5 . ;fdlxs tyf JolQmut tl:a/n]ljz]f u/L JolQm klxrfg tyf kl/jf/ ;Ddof yfxf kfpgsf] nflu ;xofu k|ofpb{5 .

१५

लेख्ने कागज तथा कलमहरु

आपत्कालीन अवस्थामा कहिलेकाहिँ कुनै महत्वपूर्ण कुराको अभिलेख राख्नु पर्ने या खबर छाड्नुपर्ने हुन सक्दछ । लेख्ने साधन तथा सानो कागजको टुक्रा नपाउँदा धेरै महत्वपूर्ण कुराहरुको अभिलेख राख्नबाट वञ्चित हुन सकिन्छ । त्यसैले आफ्नो झटपट झोलामा सधैं एउटा लेख्ने साधन तथा कागज (नोटबुक) राख्न भुल्नु हुँदैन ।

१६

आफ्नो घरको नक्शा

ठूलो भुईंचालोले घर ध्वस्त भएको खण्डमा घरको आकार तथा स्वरुप समेत छुट्याउन गाह्रो हुन्छ। यस्तो अवस्थामा तपाई तथा अन्य उद्धार टोलीलाई समेत घरको कुन ठाउँमा के थियो भन्ने कुरा थाहा नहुँदा उद्धार कार्य कठिन हुन्छ । यदि आफ्नो घरको नक्शा साथमा भएको खण्डमा त्यस्को सहयोगले व्यक्ति तथा सामानहरु रहेको सम्भावित ठाउँहरुको पहिचान गरि खोजि गर्न छिटो र सजिलो हुन्छ । जसले गर्दा धनजनको क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

१७

ठेगाना, जरुरी फोन नम्बरहरु तथा पारिवारिक आकस्मिक योजना

आपत्कालीन अवस्थामा तपाईंले कुनै सम्बन्धित निकायहरुलाई सहयोगको लागि सम्पर्क गर्नुपर्ने हुन सक्छ साथै आफन्त तथा साथीहरुको स्थिति पनि बुझ्नु पर्ने हुन सक्छ। त्यसैले सम्पूर्ण महत्वपूर्ण संघ संस्था तथा आफन्तहरुको फोन नम्बरहरु टिपेर झटपट झोलामा राख्नुहोस्। यदि तयार गर्नु भएको छ भने आफ्नो परिवारको आकस्मिक योजना (घर भित्र तथा बाहिर सुरक्षित/असुरक्षित ठाउँहरुको पहिचान गरिएको तथा स्थानान्तरणको लागि सुरक्षित बाटो देखाइएको नक्शा) पनि झोलामा राख्न नभुल्नु होला।

१८

घर तथा सवारी साधनहरुको अतिरिक्त साँचोहरु

घर भत्किदा तथा हतारमा घरबाट बाहिरिंदा तपाईको घर, सन्दुक तथा सवारी साधनका साँचोहरु पुरिन तथा हराउन सक्छन्। जसले गर्दा तपाई आफ्नै महत्वपूर्ण सामग्री तथा सवारी साधनहरु समेत सजिलै प्रयोग गर्न सक्नु हुन्न। त्यसैले झटपट झोलामा आफ्नो घर, सन्दुक तथा सवारी साधनहरुको एक सेट साँचोहरु राख्न नभुल्नु होला।

१९

धुलो छेक्ने मास्क

भुईंचालोपछि भत्किएका घर तथा अन्य संरचनाको धुलो र सम्भावित आगलागीको धुँवाले वातावरण प्रदुषित बन्न सक्दछ। यस्ता धुलो तथा धुँवाबाट बच्नको लागि धुलो छेक्ने मास्क असाध्यै सहयोगी बन्न सक्दछ। त्यसैले आफ्नो झटपट झोलामा एउटा धुलो छेक्ने मास्क सधैं राख्नु पर्दछ।

२०

छाते टोपी

घाम तथा पानीबाट बच्नको लागि छाते टोपी निकै उपयोगी हुन सक्दछ। सामान्यतया हामीले प्रयोग गर्ने छाता ठूलो (झोलामा बढि ठाउँ ओगट्ने) तथा प्रयोग गर्दा एउटा हातले समात्नु पर्ने भएकोले अरु काम गर्न असजिलो हुन सक्दछ। छाते टोपी लगाएको खण्डमा घाम पानी बाट बच्ने तथा दुवै हात स्वतन्त्र हुने भएकोले काम गर्न सजिलो हुने हुँदा यो टोपी निकै उपयोगी बन्न सक्दछ। त्यसैले आफ्नो झटपट झोलामा एउटा छाते टोपी राख्न छुटाउनु हुँदैन।

२१

पुरा बाहुला भएको बाक्लो सर्ट

भूकम्प पछि घाम, पानी, धुलो आदिबाट बच्न तथा सुरक्षित साथ काम गर्नको लागि बाक्लो तथा पूरा बाहुला भएको सर्ट आफ्नो झटपट झोलामा राख्नु उपयुक्त हुन्छ। यस्तो सर्ट लगाउँदा न्यानो हुने, सामान्य चोट पटक तथा लामखुट्टेको टोकाइबाट समेत बच्न सकिने हुनसक्छ।

२२

छालाको पञ्जाहरु

फलाम तथा सिसाका टुक्राबाट हुनसक्ने सामान्य चोटपटक तथा तातो चिसोबाट बच्नको लागि छालाको बाक्लो पञ्जाहरुले मद्दत गर्दछ। सुरक्षित पञ्जा हातमा लगाएर काम गर्न सजिलो हुन्छ।

२३

पाइन्ट (भरसक बाक्लो तथा साइड पकेट भएको)

जाडो, घाम, पानी तथा सामान्य चोटपटकबाट बच्नको लागि बाक्लो तथा न्यानो पाइन्टको व्यवस्था गर्नु जरुरी छ। यदि ठूलो भूकम्प पछि तपाईं सकुसल र सक्षम हुनुहुन्छ भने उद्धारकर्मीहरुलाई समेत आफ्नो परिवार तथा छरछिमेकको उद्धार कार्यमा साथ दिनुपर्ने हुन सक्दछ। यस्तो बेला बाक्लो बलियो पाइन्ट धैरै उपयोगी हुन सक्दछ। अझ साइड पकेटहरु भएको पाइन्ट भएमा सामान्य साना औजारहरु साथैमा बोकेर सजिलै काम गर्न सकिन्छ।

२४

बाक्लो सजिलो मोजा

बाक्लो तथा सजिलो खालको मोजा आफ्नो झटपट झोलाभित्र राख्नु भएमा खुट्टामा खटिरा तथा फोका आउनबाट जोगाउनुको साथै आफूलाई न्यानो बनाउन सक्नुहुन्छ। भूकम्प पछि हुनसक्ने पानीको अभावलाई ध्यानमा राख्ने हो भने पछि कम्तिमा दुई जोर जगेडा मोजा राख्दा एकपछि अर्को फेर्न सकिन्छ।

२५

जुत्ता (भरसक बलियो स्टिल टो भएको)

भूकम्पले गर्दा घर तथा अन्य संरचनाहरु भत्कदा विभिन्न फलाम, सिसा, ढुङ्गा तथा इट्टाका टुक्राहरु यत्रतत्र अव्यवस्थित रुपमा छरिएको हुने हुँदा खुट्टामा चोटपटक लागेर थप समस्या पैदा हुन सक्दछ। त्यसैले बलियो एक जोर जुत्ता (भरसक बलियो स्टिल टो भएको) झटपट झोलामा राख्न सके भूकम्प पछि सुरक्षित रहन सकिन्छ।

२६

पानी पर्दा ओढ्ने वर्षाती

ओत नहुँदा वर्षाको रुझाइले विरामी पर्न सकिन्छ। आपत्कालीन अवस्थामा छाता नहुन सक्छ र झटपट झोलामा राख्न पनि गाह्रो हुन्छ। यस्तो बेला यदि तपाईंसँग पातलो वाटर प्रुफ वर्षाती छ भने पानीबाट बच्ने तथा प्रयोग गर्न पनि सजिलो हुन सक्दछ।

२७

केही खुद्रा नगद रकम

ठूलो भूकम्पले तपाईं हाम्रो घर तथा छिमेकलाई मात्र असर गरेको हुदैन। सम्पूर्ण शहर तथा देशलाई नै तहस नहस गरेको हुन्छ। त्यसैले तत्काल कुनै ठूलो रकम खर्च गरेर केहि काम गर्ने स्थिति रहँदैन बरु साना-साना खुद्रा नगद साथमा नहुँदा धेरै महत्वपूर्ण काम (फोन गर्न, नून, सलाई जस्ता साना तर अत्यावश्यक सामान किन्न आदि) रोकिन सक्दछ। त्यसैले झटपट झोलामा केहि खुद्रा नगद रकम राख्नु पर्दछ।

२८

ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियो तथा जगेडा ब्याट्रीहरु

भूकम्प पछाडि भूकम्पले गर्दा भएको क्षति र खोज, उद्धार तथा सहायता सम्बन्धी कार्यक्रमहरुको बारेमा जान्न जो कोही उत्सुक हुन सक्छ, तर दुर्भाग्यवस ठूला भूकम्प पछि विद्युत आपूर्ति तथा संचार माध्यमहरु बन्द हुने भएकोले टि. भि. तथा बिद्युतबाट चल्ने रेडियोबाट समाचार सुन्न लगभग असम्भव हुन्छ। त्यसैले यदि तपाईको साथमा सानो तथा ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियो छ भने धेरै उपयोगी बन्न सक्दछ। यद्यपि केहि जगेडा ब्याट्रीहरुको पनि व्यवस्था हुनु जरुरी छ।

२९

कम्पास (दिशा निर्देशक)

ठूलो भूकम्पले सम्पूर्ण शहर ध्वस्त भएको हुन सक्छ । घर तथा संरचनाहरु भत्किनाले निस्सासिनु तथा कहाँ, कता जाने छुट्याउन नसक्नु स्वभाविक हुन्छ । त्यसैले यदि तपाईंसँग सानो दिशा निर्देश गर्ने कम्पास भए उपयोगी हुन सक्दछ ।

३०

स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगी पुस्तक

सामान्यत: हामी सबैलाई प्राथमिक उपचार सम्बन्धी ज्ञान हुनु जरुरी छ । भूकम्प पछिको भयावह स्थितिमा दक्ष चिकित्सक तुरुन्त उपलब्ध नहुने भएकोले सामान्य चोटपटक तथा विरामीको उपचार आफै गर्नुपर्ने हुन सक्दछ यसले गर्दा दक्ष चिकित्सकहरुको उपस्थिति नभएसम्म रोकथाम गर्न सकिनेछ । त्यसैले यस्तो प्रयोजनको लागि कुनै एक सजिलो सन्दर्भ सामग्री (जस्तै "डाक्टर नभएमा") आफ्नो झटपट झोलामा राख्न सकिन्छ ।

३१

केहि मनोरञ्जनका साधनहरु

ठूलो भूकम्प पछि स्थिति कहालीलाग्दो हुन सक्दछ । जताततै जनधनको क्षतिले गर्दा तपाई सकुशल भएपनि र चाहेरै पनि केहि काम गर्न सक्नु हुन्न । काम केही नभएर समय बिताउन गाह्रो हुँदा मनमा नैरास्य र जीउमा आलस्य आउन सक्दछ । त्यसैले यस्तो बेलामा यदि तपाईंसँग केहि मनोरञ्जनका साधन जस्तै तास, लुडो, चेस, आदि भए समय बिताउने साथी बन्न सक्दछन् ।

३२

लेमिनेशन गरिएको स्थानान्तरण योजनाको नक्शा

ठूलो भूकम्पपछि हतासिएका मान्छेहरु प्राय: आ-आफ्नै तरिकाले भाग्ने प्रवृति हुन्छ । अत्तालिएर जताततै भाग्दा दुर्भाग्यवस कहिलेकाँहि ज्यान थप जोखिममा पर्न सक्छ । त्यसैले यदि तपाई बसेको ठाउँको स्थानान्तरण योजना (सामुदायिक स्तरमा सुरक्षित खुल्ला ठाउँहरुको पहिचान तथा त्यहाँसम्म पुग्ने सुरक्षित बाटो देखाइएको योजना) भए एक प्रति सँधै झटपट झोलामा राख्नु भए सहयोगी बन्न सक्दछ । यसलाई लेमिनेशन गर्नु भएको खण्डमा पानी तथा धुलोबाट बिग्रने डर हुदैन ।

३३

क्यामेरा (डिस्पोजेवल)

ठूला भूकम्पहरुले ऐतिहासिक छाप छोडेर जान्छन् । कतिपय कुराहरु अभिलेख राख्नु अति आवश्यक पर्न सक्दछ । तपाईको आँखा अगाडि कतिपय यस्ता दृष्य र घटनाहरु हुन सक्दछन् जसलाई क्यामेरा भए तपाई रेकर्ड गर्नुहुन्थ्यो । यस्तो संयोग तथा घटनाहरुको रेकर्ड गर्नका लागि सक्नु हुन्छ भने आफ्नो झटपट झोलामा एउटा क्यामरा राखिराख्नुहोस् । डिस्पोजेवल (एक पटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने) क्यामरा राख्नु भयो भने खासै महँगो नपर्न सक्दछ र अभिलेख प्रयोजनको लागि उपयोगी बन्न सक्दछ ।

३४

भुईंचालो "झटपट झोला"

व्यक्तिगत तहमा आपत्कालीन सामग्रीहरु जोहो गरी राख्नको लागि बोक्न सजिलो एउटा झोला (झटपट झोला) को व्यवस्था गर्नुहोस् ।

सन्दर्भ सामाग्री (References)

http://www.qsl.net/kc0nrk/go-bags.html
http://www.ready.gov
http://www.fema.gov/areyouready
http://www.redcross.org
http://www.survival-center.com

नोट : प्रस्तुत पुस्तिका भुईंचालोले गर्दा आइपर्ने आपत्कालीन अवस्थामा चाहिने "भुईंचालो झटपट झोला" मा राख्नुपर्ने अत्यावश्यक सामग्रीहरुको प्राथमिकता क्रम अनुसार तयार गरिएको सूची हो । यसमा हामीले आफ्नो विवेक, विगतका अनुभव तथा अन्य सन्दर्भ सामग्रीहरुको सहयोगमा तयार गरिएका सामग्रीहरुको सूची प्रस्तुत गरेका छौं । आपत्कालीन अवस्थामा आवश्यक पर्ने सामानहरु उमेर, लिङ्ग, भौगोलिक अवस्था, हावापानी, तथा जीवनस्तरसंग प्रत्यक्ष सम्बन्धित हुने भएकोले आफ्नो प्रयोजनको लागि यस सूचीमा प्रस्तुत गरिएका बाहेक अन्य सामग्रीहरु थप्न तथा आवश्यक नपर्ने सामग्रीहरु हटाउन आफ्नो विवेक तथा अनुभव प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ ।

झटपट झोलामा राख्ने सामग्री र यसको उपयोगिता बारेमा आफ्नो परिवारलाई जानकारी गराउनुपर्छ ।

झटपट झोला घरबाट बाहिर निस्कने मूल ढोका नजिक एवं भूकम्प पश्चात सहजै लिएर जान सकिने सुरक्षित स्थानमा राख्नु पर्छ ।

भूकम्प पश्चात घरबाट बाहिर सुरक्षित स्थानमा निस्किंदा झटपट झोला साथमा लिई निस्कनु पर्छ ।

कार्यालयमा झटपट झोला लिएर भर्‍याङबाट ओर्लदै गरेको दृश्य ।

भुईंचालो झटपट झोलाको लागि चाहिने आवश्यक सामग्रीहरुको सूची तथा लागत

क्र.स.	सामाग्री
१	पानी राख्ने बोतल तथा खानेपानी
२	पानी शुद्धीकरण गर्ने औषधीहरु
३	खानेकुराहरु
४	प्राथमिक उपचारका सामग्रीहरु
५	नियमित सेवनका औषधी तथा जगेडा चस्मा
६	ब्यक्तिगत सरसफाईका सामग्रीहरु
७	आगो बाल्ने साधन तथा मैन बत्ती
८	टर्चलाईट (भए हेड ल्याम्प), जगेडा ब्याट्री तथा चीमहरु
९	सामान्य र महत्वपूर्ण औजारहरु
१०	डोरी
११	प्लाष्टिक सीट, कम्बल अथवा स्लिपिङ्ग ब्याग आदि
१२	सिट्ठी
१३	महत्वपूर्ण कागजातहरुको प्रतिलिपि
१४	परिवारका सबै सदस्यहरुको तस्बिरहरु
१५	लेख्ने कागज तथा कलमहरु
१६	आफ्नो घरको नक्शा
१७	ठेगाना जरुरी फोन नम्बर तथा पारिवारिक आकस्मिक योजना
१८	घर तथा सवारी साधनहरुको अतिरिक्त साँचोहरु
१९	धूलो छेक्ने मास्क
२०	छाते टोपी
२१	पूरा बाहुला भएको बाक्लो सर्ट
२२	छालाको पञ्जाहरु
२३	पाइन्ट (भरसक बाक्लो तथा साइड पाकेटहरु भएको)
२४	बाक्लो सजिलो मोजा
२५	जुत्ता (भरसक बलियो स्टील टो भएको)
२६	पानी पर्दा ओढ्ने बर्साती
२७	केही खुद्रा नगद रकम
२८	ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियो तथा जगेडा ब्याट्रीहरु
२९	कम्पास (दिशा निर्देशक)
३०	स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगी किताबहरु
३१	केही मनोरञ्जनका साधनहरु
३२	लेमिनेशन गरिएको स्थानीय स्थानान्तरण योजनाको नक्सा
३३	क्यामेरा (डिस्पोजेवल)
३४	भुईंचालो झटपट झोला

यी सबै सामग्रीहरु राखी तयार पारिने झटपट झोलाको मूल्य यसमा राखिने सामग्रीहरुको गुणस्तर अनुसार करीब रु २,५०० देखि रु ३,००० सम्म पर्न सक्दछ ।

आपत्कालीन अवस्थामा चाहिने अत्यावश्यक सामग्रीहरू

व्यक्तिका लागि झटपट झोला

घर-परिवारका लागि बचाउ बाकस

छर-छिमेकी तथा कार्यालयका लागि बचाउ बाकस

समुदायका लागि बचाउ बाकस

पूर्वतयारी गरौं, सुरक्षित रहौं ।

NSET

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल

सैंबु गा.वि.स. वडा नं.४, भैंसेपाटी आवास क्षेत्र
पो.ब.नं. १३७७५, काठमाडौं, नेपाल, फोन नं.: ९७७-१-५५९१०००,
फ्याक्स नं.: ९७७-१-५५९२६९२, इ-मेल: nset@nset.org.np
वेभ साइट: www.nset.org.np