

# आपत्कालीन स्थितिका लागि योजना

## Plan for an Emergency

An emergency may be a tornado, house fire, flood or bombing. Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of an emergency.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies for your home, work and car.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during an emergency.

### Step 1. Make a Plan

Make an emergency plan for you and your family. Talk to your family about this plan. Your family may need to stay home or they may need to leave to go to a safer place. Decide how your family members will contact each other. You may decide to have each member of your family contact one person by phone or e-mail. An out of town contact may be best since a local contact may also be involved in the disaster or local phone services may not be working. Plan a meeting place for your family and how each person will get there.

Your plan should also include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.

आपत्कालीन स्थिति तूफान, घरमा आगलागी, बाढी वा बम विस्फोट हुन सक्छन्। तपाईं र तपाईंको परिवारको सुरक्षा गर्न र आपत्कालीन स्थितिका प्रभावहरूलाई सीमित गर्नमा मद्दतका लागि पहिलेनै योजना बनाउनुहोस्।

तयारीका लागि यी तीन पाइलोहरू सार्नुहोस्:

1. तपाईं र तपाईंको परिवारका लागि **योजना बनाउनुहोस्।**
2. तपाईंको घर, कार्य-स्थल र कारका लागि चाहिने सामानहरूको **आपत्कालीन किट तयार गर्नुहोस्।**
3. आपत्कालीन स्थितिको बेलामा के गर्ने र कहाँ जाने हो भन्ने विषयमा **जानकारीहरूमाथि ध्यान दिनुहोस्।**

### पाइलो 1. योजना बनाउनुहोस्

तपाईं र तपाईंको परिवारका लागि एउटा आपत्कालीन योजना बनाउनुहोस्। यो योजनाको बारेमा तपाईंको परिवारसित चर्चा गर्नुहोस्। तपाईंको परिवार घरमा नै रहनुपर्ने वा घरबाट निस्केर सुरक्षित स्थलमा जानु पर्ने हुन सक्छ। तपाईंका परिवारका सदस्यहरूले एकाकारलाई कसरी सम्पर्क गर्ने हो भन्ने निर्धारण गर्नुहोस्। तपाईंको परिवारको हरेक सदस्यले एक व्यक्तिलाई फोन वा ईमेलद्वारा सम्पर्क गर्नु पर्छ भनेर निर्णय गर्नुहोस्। सहर बाहिरको सम्पर्क सर्वोत्तम हुन्छ किनकि स्थानीय सम्पर्क आफै आपदामा परेको हुन सक्छ वा स्थानीय फोन सेवाहरूले काम नगरिरहेको हुन सक्छ। तपाईंको परिवारले एउटा भेट्ने स्थलको योजना बनाउनु पर्छ जहाँ हरेक सदस्य जानेछ।

तपाईंको योजनामा यी पनि सामेल हुन्छन्:

- आपत्कालीन स्थितिमा फोन नम्बरहरू र ईमेल सम्पर्क सूची। परिवारका सदस्यहरू, कार्य-स्थल, स्कूलहरू र शिशु स्याहार केन्द्रहरूमा यो साझा गर्नुहोस्।
- तपाईं घरमा रहन सक्नुहुन्न वा आफै बिरामी पर्नुहुन्छ भने घरमा बच्चाहरूको हेरचाहका लागि कसैको खाँचो पर्छ।
- एउटा स्थानीय र एउटा सहर बाहिरको आपत्कालीन सम्पर्क।

- Health information for each member of the family including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill. Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.
- परिवारको हरेक सदस्यको स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना, जसमा सामेल हुन्छन् जन्म मिति, रगतको प्रकार, एलर्जीहरू, पहिलेका र वर्तमान स्वास्थ्य समस्याहरू, वर्तमान औषधी र खुराकहरू, चिकित्सा उपकरण र चिकित्सा बीमा कार्डहरूका प्रतिलिपिहरू।
- डक्टरहरूका नाम र फोन नम्बरहरू।
- कार्य-स्थल, स्कूल र घर नजिकका अस्पतालहरूका ठेगाना र तिनका फोन नम्बरहरू।
- स्थानीय र राज्य स्वास्थ्य विभागहरूका ठेगाना र तिनका फोन नम्बरहरू।
- फार्मसीको नाम र फोन नम्बर।
- धार्मिक र आध्यात्मिक जानकारीहरू।
- तपाईंका घरेलु जनावरसित तपाईं बस्न सक्नुहुन्न भने वा तपाईं बिरामी पर्नुहुन्छ भने तिनको हेरचाहका लागि कुनै व्यक्ति चाहिन्छ। तपाईंका जनावरहरूलाई समुचित रूपमा भ्याक्सिनहरू दिनुहोस् र तिनीहरूलाई आश्रय स्थलमा सार्नु पर्ने स्थितिका लागि तिनका भ्याक्सिन रेकर्डहरूको प्रतिलिपि राख्नुहोस्।
- घरेलु जनावरको पशु चिकित्सकको नाम र फोन नम्बर।

## Plan Ahead for Special Situations

- **Children in child care centers or schools** – Most schools and child care centers have emergency plans and practice fire, earthquake and tornado drills. Make sure the child care center or school has your current work, home and cell phone numbers and e-mail address. Be sure to ask:
  - How parents will be contacted in an emergency.
  - What steps will be taken to protect your children.
  - If extra water, food and first aid supplies are stored on site.
  - How the school plans to keep exposed children away from other children.
  - Where the children will be taken if they must evacuate.

## विशिष्ट स्थितिहरू आइलागु अघिनै योजना बनाउनुहोस्

- **शिशु स्याहार केन्द्रहरू र स्कूलहरूमा बच्चाहरू** – प्रायःजस्ता स्कूलहरू र शिशु स्याहार केन्द्रहरूमा आपत्कालीन योजनाहरू हुन्छन् र त्यहाँ आगलागी, भुइँचालो र तूफानको स्थितिका लागि अभ्यासहरू गरिन्छन्। शिशु स्याहार केन्द्र वा स्कूलसित तपाईंको वर्तमान कार्य-स्थल र घरका सेल फोन नम्बरहरू र ईमेल ठेगानाहरू भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। यी कुराहरू पक्का सोध्नुहोस्:
  - आपत्कालीन स्थितिमा माता-पिताहरूसित कसरी सम्पर्क गरिन्छ।
  - तपाईंको बच्चाहरूको सुरक्षाका लागि के पाइलाहरू सारिन्छन्।
  - स्थलमा अतिरिक्त पानी, खाना र प्राथमिक चिकित्सा सामग्रीहरू राखिएका छन् वा छैनन्।
  - प्रभावित बच्चाहरूलाई अन्य बच्चाहरूसित अलग राख्ने स्कूलका योजनाहरू के छन्।
  - बच्चाहरूलाई त्यहाँबाट बचाएर निकाल्ने पर्ने भयो भने कहाँ लगिनेछ।

- **Work** – Check with your employer about work policies and emergency plans. Make plans for your family if you have to go to work.
- **People with special needs** – Wear a medical alert tag or bracelet that lists your health care needs. Make a plan for someone to help during an emergency. This person will need to get into your home and know how to provide care.
  - For those who are living at home, keep extra medicines and supplies.
  - For those who need dialysis or other life-sustaining treatment, know the location of more than one facility where you can get care.
  - For those who are living in a special care center, the facility should have an emergency plan.
- **Safe shelter** – If there is an emergency where poisons are in the air, you may be told to stay inside. Turn off all furnaces, air conditioners and fans. Close vents. Close and lock all doors and windows. Listen to the television or a battery powered radio for information.
- **Pets** – Make a supply kit for your pet that includes food, water, medicine, a carrier, leash and litter (for cats). Be prepared to bring your pet with you, or to have someone care for your pet. Keep your pets' vaccines up to date and keep their tags on their collars.
- **कार्य-स्थल** – तपाईंका नियोक्तासित कार्य नीतिहरू र आपत्कालीन योजनाहरूबारे जानकारी लिनुहोस्। तपाईंले काममा जानु पर्छ भने तपाईंको परिवारका लागि योजना बनाउनुहोस्।
- **विशेष आवश्यकताको आवश्यकता पर्ने मानिसहरू** – तपाईंका स्वास्थ्य सेवा आवश्यकताहरूको सूची भएको मेडिकल अलर्ट ट्याग वा ब्रेसलेट पहिरिनुहोस्। आपत्कालीन स्थितिको बेलामा मद्दत गर्न कसैको सहायता लिने योजना बनाउनुहोस्। यस्तो व्यक्ति तपाईंको घरमा आउनुपर्छ र सेवा कसरी प्रदान गर्ने हो भन्ने जानकारी उसलाई हुनु पर्छ।
  - घरमा बस्नेहरूका लागि अतिरिक्त औषधीहरू र सामानहरू राख्नुहोस्।
  - डायलिसिस वा अन्य जीवन-धात्रे उपचारको खाँचो पर्नेहरूका लागि तपाईंले सेवा पाउन सक्ने एकभन्दा बढी केन्द्रहरूको ठेगानाको जानकारी राख्नुहोस्।
  - विशेष स्याहार केन्द्रमा बसिरहेकाहरूका लागि त्यस्तो केन्द्रमा आपत्कालीन योजना हुनु पर्दछ।
- **सुरक्षित आश्रय स्थल** – आपत्कालीन स्थिति आइलागेको खण्डमा जहाँ हावामा विषालु तत्व हुन्छन्, तपाईंलाई भित्रै बस्न भनिन सक्छ। आगोका सबै भट्टीहरू, एयर कन्डिशनरहरू र पंखाहरू बन्द गर्नुहोस्। हावाका निकासहरू बन्द गर्नुहोस्। सबै ढोकाहरू र झ्यालहरू बन्द गरेर ताला लगाउनुहोस्। सूचनाहरूका लागि टेलिभिजन हेर्नुहोस् वा ब्याट्रीचालित रेडियोहरू सुन्नुहोस्।
- **घरेलु जनावरहरू** – तपाईंका घरेलु जनावरहरूका लागि सामानहरूको किट बनाउनुहोस् जसमा खाना, पानी, औषधी, बोक्ने साधन, पट्टी र फोहोर राख्ने साधन (बिरालोका लागि) हुन्छन्। तपाईंको घरेलु जनावरलाई आफूसितै ल्याउन, वा तिनको हेरचाहका लागि कसैको व्यवस्था गर्नका लागि तयार रहनुहोस्। तपाईंको जनावरहरूका भ्याक्सिनहरू अद्यतन राख्नुहोस् र तिनका ट्यागहरू तिनका घाँटीमा बाँधेर राख्नुहोस्।

## Step 2. Prepare an Emergency Kit

If an emergency happens, you may not be able to get food or water for days or weeks and your electricity may not work. Keep emergency supplies in a container that you can take with you if you need to leave home, such as a large bag or plastic container. Check your supplies every few months for freshness.

Have a **3 day supply** of these items for **each person and pet**.

### Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store one gallon for each person and pet for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein and fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruits and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

### Basic Supplies

- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Sleeping bags or blankets
- Baby supplies such as diapers and bottles

## पाइलो 2. आपत्कालीन किट तयार गर्नुहोस्

आपत्कालीन स्थिति आइलाग्यो भने दिनौं वा सातौंसम्म खाना वा पानी हासिल नहुन सक्छ र तपाईंको बिजुलीले काम नगर्न सक्छ। तपाईंले घर छोड्नु पर्ने स्थितिका लागि आफूसित लिएर जान सकिने आपत्कालीन सामानहरूलाई एउटा भाँडो, जस्तै ठूलो ब्याग वा प्लास्टिकको भाँडोमा राख्नुहोस्। तपाईंले राख्नुभएको सामान ताजा रहनु भन्नाखातिर हरेक केही महिनामा ती सामानहरूको जाँच गर्नुहोस्।

हरेक व्यक्ति र जनावरका लागि यी वस्तुहरूको **3 दिनको आपूर्ति** राख्नुहोस्।

### खाद्य एवम् अन्य वस्तुहरू

- सफ्फा, सिलबन्द प्लास्टिक भाँडाहरूमा पानी - हरेक व्यक्ति र जनावरका लागि हरेक दिन निम्ति एक ग्यालन पानी राख्नुहोस्।
- खानका लागि तयार डब्बाबन्द मासु, फल र सब्जीहरू
- डब्बा खोल्ने हाते यन्त्र
- प्रोटीन र फ्रुट बारहरू
- सुक्का अन्न, ग्रानोला, नट्स र क्र्याकर्सहरू
- पीनट बटर
- सुक्का खाद्यहरू जस्तै सुकेका फल र निर्जलीकृत खानाहरू
- डब्बाबन्द जूसहरू
- पाउडर दूध वा वाष्पीकरण गरिएको दूध
- शिशु आहार र शिशु फर्मूलाहरूका क्यान वा बोतलहरू
- जनावरको खाना

### मूलभूत सामग्रीहरू

- फ्ल्याशलाइट र अतिरिक्त ब्याट्रीहरू
- ब्याट्रीचालित रेडियो र अतिरिक्त ब्याट्रीहरू
- स्लिपिङ्ग ब्याग वा कम्बलहरू
- शिशुलाई चाहिने सामानहरू जस्तै डाइपरहरू र बोतलहरू

- Paper towels and a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- Tissues and toilet paper
- Feminine hygiene supplies
- Paper plates, plastic silverware and napkins
- Matches in a waterproof container
- Plastic sheets and heavy tape such as duct tape or electrical tape
- Trash bags
- Plastic bucket with tight lid
- Prescription medicines
- Copies of important family documents stored in a waterproof container including identification, health information for each family member, insurance information and birth certificates
- Extra batteries for equipment such as a wheelchair or hearing aids

### First-aid Kit

- Digital thermometer
- Adhesive bandages in different sizes, two and four inch gauze pads, triangular bandages and sterile rolled bandages
- Bandage tape
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Washcloths and moistened towelettes
- Antibiotic ointment
- Latex gloves
- Scissors, tweezers, a needle and thread and safety pins
- Cotton swabs
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea

- पेपर तौलियाहरू र जीवाणुनाशक क्लिनर वा ब्लिचयुक्त क्लिनर तपाईंले पानी र ब्लिचको आफ्नै सोल्युशन तयार पार्न सक्नुहुन्छ। एक भाग ब्लिचमा दस भाग पानी मिसाउनुहोस्।
- टिश्यु र टॉयलेट पेपरहरू
- महिलाहरूको सरसफाइसम्बन्धी सामग्रीहरू
- पेपर प्लेटहरू, प्लास्टिक सिल्भरवेयर र न्यापकिनहरू
- पानी नछिर्ने भाँडामा दियासलाइ
- प्लास्टिकका च्यादरहरू र बलियो टेप जस्तै डक्ट टेप वा इलेक्ट्रिकल टेप
- फोहोर फ्याँक्ने थैलोहरू
- कस्सिएको ढक्कन भएको प्लास्टिकको बाल्टिन
- डक्टरले प्रेस्क्राइब गरेको औषधीहरू
- पानी नछिर्ने भाँडोमा परिवारका सबै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजहरूका प्रतिलिपि जसमा परिवारको हरेक सदस्यको परिचयपत्र, स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी, बीमासम्बन्धी जानकारी र जन्म प्रमाणपत्रहरू हुनु पर्छ।
- ह्विल चेयर र श्रवण सहायता जस्ता उपकरणहरूका लागि अतिरिक्त ब्याट्रीहरू

### प्राथमिक चिकित्सा किट

- डिजिटल थर्मोमिटर
- विभिन्न साइजका टाल्लिने पट्टीहरू, दुई र चार इन्चका गाउज प्याडहरू, तीनकुने पट्टीहरू र रोगाणुमुक्त पट्टीहरू।
- ब्यान्डेज पट्टी
- साबुन र अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड स्यानिटाइजर
- हातमुख पुछ्ने र भिजाइएका तौलियाहरू
- एन्टिबायोटिक अइन्टमेन्ट
- ल्याटेक्स दस्ताना
- कैंची, चिम्टा, सुई र धागो तथा सेफ्टी पिनहरू
- रुई
- ज्वरो, दुखाइ, पेटका समस्याहरू, खोकी, रुघा र पखाला निको पार्ने औषधी पसलमा सजिलै किन्न सकिने औषधीहरू

**If you need to leave your home, also include these supplies:**

- Clothes and sturdy shoes
- Coats, hats, rain gear and gloves
- Toothpaste, toothbrush and other toiletries
- Prepaid, long-distance calling card
- Keys for your car and house
- Money and a credit card
- Books, playing cards and board games

**Car Supplies**

Keep a small emergency supply kit in your car at all times with:

- A flashlight with extra batteries
- A sleeping bag or blanket
- Road maps
- First-aid supplies
- Tire repair kit, jumper cables and flares

**Step 3. Listen for Information**

Local and state officials have plans to protect the public. Stay calm and listen for reports on the television, radio, social media or Internet. Have a radio with extra batteries in case there is no electricity. If there is limited communication, you may need to decide what is best for you and your family.

**तपाईंले आफ्नो घर छोड्नु पर्ने स्थितिमा यी सामानहरूलाई पनि सामेल गर्नुहोस्:**

- लुगाहरू र मजबुत जुता
- कोट, ह्याट, बर्सादी र दस्ताना
- टुथपेस्ट, टुथब्रुश र अन्य प्रसाधनहरू
- प्रिपेड, लङ्ग-डिस्टेन्स कलिङ्ग कार्ड
- तपाईंको कार र घरका चाबीहरू
- पैसा र क्रेडिट कार्ड
- किताबहरू, तास र बोर्ड गेमहरू

**कारका सामानहरू**

तपाईंको कारमा सधैं नै यी सामानहरूका साथ एउटा सानो आपत्कालीन सामग्री किट राख्नुहोस्:

- एउटा फ्ल्याशलाइट अतिरिक्त ब्याट्रीहरूसहित
- एउटा स्लिपिङ्ग ब्याग वा कम्बल
- सडक मानचित्र
- प्राथमिक चिकित्सा सामग्रीहरू
- टायर मर्मत किट, जम्पर केबलहरू र फ्लेयरहरू

**पाइलो 3. सूचनाहरूमाथि ध्यान दिनुहोस्**

स्थानीय र राज्य अधिकारीहरूसित जनसाधारणको सुरक्षाका लागि योजनाहरू हुन्छन्। शान्त रहनुहोस् र टेलिभिजन, रेडियो, सामाजिक सञ्जाल वा इन्टरनेटमा खबरहरू सुन्नुहोस्। बिजुली नभएको स्थितिका लागि अतिरिक्त ब्याट्रीसहितको एउटा रेडियो राख्नुहोस्। सूचनाहरू सीमित रहेको स्थितिमा तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि के सर्वोत्तम हुन्छ भन्ने निर्णय तपाईंले गर्नु पर्ने हुन्छ।