विदेशी नागरिक निमित्तको विपद्कालीन प्रश्न-उत्तर सङ्ग्रह

公益財団法人
東京都つながり創生財団
Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

सुरुवातमा

कान्तो क्षेत्रमा गएको महाभूकम्पबाट 100 वर्ष पुगेको सन् 2023 टोकियोमा अबको 30 वर्ष भित्रमा 7 म्याग्निच्यूड स्तरको राजधानी ठिक मुनी केन्द्रबिन्दु भएर 70% सम्भावना रहेको भूकम्प आउन सक्ने भनी पूर्वानुमान गरिएको छ। यसै अन्तरालमा टोकियोमा विदेशी नागरिकको जनसङ्ख्या सन् 2024 जनवरीसम्म विगतको रेकर्ड तोडेर 6 लाख 40 हजार जना नाघेको छ। विदेशी नागरिक पनि सँगै स्थानीय समाज बनाउने एक सदस्य स्वरूप नभइनहुने अस्तित्व बन्दै गइरहेको परिप्रेक्ष्यमा तिनीहरूका राष्ट्रियता या आबद्धता जस्ता वातावरणहरूको विविधीकरण पनि बढिरहेको छ।

अहिलेसम्मको विपद्कालीन समयमा विदेशी नागरिकप्रति गरिएको सहयोगलाई फर्केर हेर्दा पहिले कहिल्यै नभएको क्षति व्यहोरेको सन् 1995को हान्सिन तथा आवाजि क्षेत्रको महाभूकम्पमा धेरै विदेशी नागरिकहरू विपद्‌बाट पीडित हुन पुगेकाले, विपद्‌कालीन समयमा सूचना अभावले शरणार्थी सरह भौँतारिनु पर्ने विदेशी नागरिकलाई गरिनु पर्ने सहयोगबारेमा ध्यान आकर्षित हुन थालेको थियो। त्यस पश्चात् सन् 2004मा गएको निगाता प्रिफेक्चर, च्यूएचु क्षेत्रको भूकम्प एवम् सन् 2007को च्यूएचु महासागर जलक्षेत्रीय भूकम्पमा, यस्ता चुनौतीका क्षणहरूमा काम गर्ने भोलन्टियर ग्रुप तथा अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्थाहरूसँग समन्वय गरेर सक्रिय रूपमा विदेशी नागरिकलाई सहयोग गरिएको थियो। यस्ता खालका विपद्कालीन समयमा विदेशी नागरिक सहयोगका लागि चाहिने के कस्ता ज्ञानलाई वृहत्तर रूपमा बाँड्नु पर्छ भनेर महानगरभित्रका अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था र विदेशी नागरिक सहयोग संगठन, अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग NGO हरू रहेको "अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान तथा सहयोग TOKYO सम्पर्क समिति"द्वारा सन् 2009मा यस प्रश्न-उत्तर सङ्ग्रह स्वरूपको पूर्ववर्ती संस्करण "विपद्‌को बेला विदेशी नागरिकलाई सहयोग प्रश्न-उत्तर म्यानुअल" प्रकाशन गरेको थियो। त्यो विपद्‌आएको बेलामा अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था या विदेशी नागरिकलाई सहयोग गर्ने समूहले विदेशी नागरिकद्वारा सोधिने प्रश्नको उत्तर दिन सकून् भनेर पूर्वानुमानित प्रश्न तथा तीनका आधारभूत उत्तर एकट्ठ पारिएको पुस्तिका थियो।

त्यस पश्चात् पनि सन् 2011को पूर्वी जापान महाभूकम्प, सन् 2016 को कुमामोतो भूकम्प, त्यसपछि यस वर्ष 2024 जनवरीमा गएको नोतो प्रायद्वीप भूकम्प जस्ता ठुला भूकम्पहरू आए। अझै गतसालहरूमा हरेक वर्ष जापानको कतै न कतै हुरी तथा वर्षाजन्य क्षति भएकोले, विपद् जोखिम व्यवस्थापनप्रति अझ एक तहमाथिको तयारी आवश्यक परेर आएको छ। यसै बिचमा इन्टरनेटको फैलावट तथा सूचनाको डिजिटलाइजेसनहरूले गर्दा विपद्कालीन समयमा गर्नुपर्ने कार्यमा पनि बदल भएको देखिनुका साथै विदेशी नागरिक भनेका विपद्कालीन समयमा विशेष रूपमा ख्याल गर्नुपर्ने व्यक्ति हुन् भन्ने परिभाषित गरिनु आदि सामाजिक धारणा पनि बदलिएर आएका छन्।

सुरुवाती समयको म्यानुअललाई प्रथम संस्करण प्रकाशित भएदेखि 10 वर्ष पश्चात्को सन् 2019मा प्रणालीमा आएको संशोधन अनुसार सच्याइएको थियो र यसपटक यस्तो पृष्ठभूमिमा टेकेर विषयवस्तुलाई समष्टिगत रूपमा परिष्कृत पारिएको छ। हुरी तथा वर्षाजन्य क्षतिलाई मध्यनजर गरेर प्रविपद् आउनुअगाडिको प्रश्न थप्नुका साथै प्रभावकारी वेबसाइट र एपहरूको परिचय दिने आदि, द्रुत गतिमा हुँदै गरेको रूपान्तरणसँग सामञ्जस्य कायम हुने गरी कसरी जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने लेखिएको छ। साथै सोच्न सजिलो हुने गरी दृश्यात्मक चित्र बनाएर धेरै चित्रहरू हाल्नुका साथै यस पुस्तिकामार्फत विदेशी नागरिक आफैले सिकून् भन्ने सोचले शीर्षकलाई "विदेशी नागरिक निमित्तको विपद्‌कालीन प्रश्न-उत्तर सङ्ग्रह"मा बदलिएको छ। यसका साथै इन्टरनेटमार्फत ठिक समयमा तथा ठ्याक्क चाहेको सूचना प्राप्त हुने गरी PDF संस्करण लगायत WEB संस्करण समेत तयार पारिएको छ।

पक्कै पनि विभिन्न स्थानीय स्वायत्त निकायमार्फत सहयोगको प्रणाली, आश्रय स्थलको सञ्चालन, सेवा उपलब्ध भाषा, सेवाका प्रकारहरू भिन्न-भिन्न हुन्छन्। साथै विपद् आएर समय बित्दै जाँदा अवस्था पनि बदलिँदै जाने कुरा यथेष्ट रूपमा सोच्न सकिन्छ। तसर्थ स्थानीय क्षेत्रको वास्तविकता खोजबिन गरेर विपद्कालीन समयमा उपयोगी प्रश्न-उत्तर बन्ने गरी, आफैले सम्पादन गर्नुहुन अनुरोध छ।

यस प्रश्न-उत्तर सङ्ग्रह जुनसुकै राष्ट्रियता बोकेको नागरिक हुन् अथवा विदेशी नागरिक स्वयं या तिनका सहयोगीलाई केही मात्रामा भए पनि उपयोगी भइदिए धन्य हुने थियौँ।

सन् 2024 मार्च

विषयसूची

1 विपद् आइपर्नु अगाडि 1
1-1 विपद्को तयारी स्वरूप के-के गर्दा ठिक होला? 1
1-2 ठुलो आँधीबेहरी (तुफान) आउँदै छ भन्ने सुने। के गर्दा ठिक होला? 1
1-3 भारी वर्षा/ आँधीबेहरी (तुफान)को जानकारी कहाँ हेर्न सकिन्छ होला? 2
1-4 भारी वर्षा हुने/ आँधीबेहरी (तुफान) आउने भनेर सुनें। बाहिर जान मिल्छ? 2
1-5 भारी वर्षा हुने/ आँधीबेहरी (तुफान) आउने भनेर सुनें। खोला नजिक भएर चिन्ता लागिरहेको छ। 3
1-6 सतर्कता स्तरको सूचना आयो। के गर्दा ठिक होला? 5
1-7 "हजार्ड म्याप" भनेको के हो? कहाँ हेर्न पाइन्छ? 5
1-8 अत्याधिक हिउँ पर्छ भन्ने सुनेको छु। केमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ? 6
2 आश्रय 7
2-1 ठुलो भूकम्प पश्चात् कहाँ आश्रय लिन जाँदा ठिक होला? 7
2-2 भारी वर्षा हुँदा, आँधीबेहरी (तुफान) आउँदा कता आश्रय लिन जाँदा ठिक होला? 8
2-3 तोकिएको सुरक्षित स्थान/ आश्रय स्थल कता छ? 9
2-4 पर्यटक (छोटो अस्थायी पर्यटक भिसा)ले पनि आश्रय स्थलमा जान पाउँछन्? 10
2-5 अपाङ्गता भएका व्यक्ति पनि आश्रय स्थलमा जाँदा हुन्छ? 10
2-6 आश्रय स्थलमा विदेशी नागरिकलाई भनेर विशेष व्यवस्था छ? 10
2-7 गाडी लिएर आश्रय लिन जान हुन्छ? 11
2-8 गाडीमा चढिरहेको बेलामा ठुलो भूकम्प आयो भने के गर्दा ठिक होला? 11
2-9 घर भत्किएको चाहिँ छैन तर आश्रय लिन जानु बेश हुन्छ? 12
2-10 घरमा सामान लिन जाँदा हुन्छ? 12
2-11 अहिले भएको ठाउँबाट घर फर्किनु पर्दा के गर्दा ठिक होला? 13
2-12 गाडीमा जीवनयापन गरिरहेको छु। खानेकुराहरू पाइँन्छ? 14
2-13 आफ्नो देशमा फर्किन चाहन्छु। के गर्दा ठिक होला? 15
3 रोग/ घाउचोट 16
3-1 घाउचोट (रोग) लाग्यो। कुन ठाउँमा डाक्टरलाई देखाउन सकिन्छ? 16
3-2 पैसा (स्वास्थ्य बिमा कार्ड) छैन। डाक्टरलाई जँचाउन पाइन्छ? 16
3-3 जापानी भाषा आउँदैन। डाक्टरलाई जँचाउन के गर्दा ठिक होला? 16
3-4 चिनजानको मान्छेको मृत्यु भयो। के गर्दा ठिक होला? 17
4 खानेकुरा र अन्य वस्तु 18
4-1 खानेकुरा, कहाँबाट पाउन सकिन्छ? 18
4-2 पिउने पानी वा अन्य जीवनयापन निमित्तको पानी कहाँबाट पाउन सकिन्छ? 18
4-3 हलालफूड या शाकाहारी खानेकुराहरू कहाँबाट पाउन सकिन्छ? 19
4-4 मलाई खाद्य एलर्जी छ। खान मिल्ने खानेकुरा कहाँ पाइन्छ होला? 19
4-5 बच्चाको लागि निर्मित-दुध/ बेबिफुडहरू कहाँ पाइन्छ? 19
4-6 खानेकुरा कहाँ किन्न सकिन्छ? 20
4-7 तातो खानेकुरा कहाँ खान पाइन्छ? 20

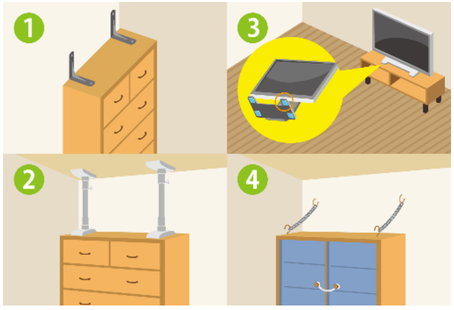
4-8 आश्रय स्थल बाहेकको ठाउँमा जीवनयापन गरिरहेको छु। खानेकुरा पाउन सकिन्छ?.......................... 20
4-9 स्यानेटरि आइटम या डाइपरहरू पाउन सकिन्छ होला? 21
5 सम्पर्क/ जानकारी 22
5-1 फोन लाग्दैन। के गर्दा ठिक होला?... 22
5-2 परिवार वा साथी खोजतलास गरिरहेको छु। के गर्दा ठिक होला? 23
5-3 विपद्को जानकारी कसरी थाहा पाउन सकिन्छ? 25
5-4 विदेशी भाषाका समाचार या जानकारीहरू कहाँबाट थाहा पाउन सकिन्छ? 26
5-5 जापानी भाषा आउँदैन। दोभासे कोही हुनुहुन्छ कि? 28
5-6 इन्टरनेट कनेक्ट हुँदैन। के गर्दा ठिक होला? 29
5-7 डाँक गर्ने या सामान पठाउन सकिन्छ?... 29
5-8 विद्यालय कहिलेदेखि सुरु हुन्छ होला?... 30
5-9 विद्यालयको भर्ना परीक्षा तालिका अनुसार नै हुन्छ?.. 30
6 जीवनयापन.. 31
6-1 आश्रय स्थलमा लुगा पाउन सकिन्छ? 31
6-2 कुन ठाउँमा नुहाउन सकिन्छ?.. 31
6-3 घर पालुवा जनावर छ। कता लिएर जाँदा ठिक होला? घर पालुवा जनावरको खानेकुरा हुन्छ होला? ... 31
6-4 बैङ्क कहिलेदेखि सञ्चालन हुन्छ? पैसा निकाल्न मिल्छ? 32
6-5 फोहर कहाँ फाल्दा ठिक होला?... 32
7 लाइफलाइन/ यातायात 33
7-1 बिजुली/ धाराको पानी/ ग्याँसहरू कहिलेदेखि प्रयोग गर्न मिल्ने हुन्छ?.. 33
7-2 ट्रेन/ बस/ हवाई जहाज/ पानी जहाजहरू कहिलेदेखि चढ्न मिल्ने हुन्छ?.. 36
7-3 गाडीमा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ जान चाहँदा, सडकै सडक जान मिल्छ? 37
8 वासस्थान 38
8-1 घरबाट टाढिएर साथीहरूको तिर जाऊँ भन्ने सोचेको छु, के गर्दा ठिक होला?................................... 38
8-2 भूकम्प पश्चात् घरमा रातो/ पहेँलो/ हरियो कागज टाँसिएको छ। यो के हो?.. 38
8-3 घर भत्कने, घरमा पानी छिर्ने भएमा के गर्दा ठिक होला?.. 39
8-4 घर मर्मत गर्न लाग्दा अति महङ्गो रकम मागियो। के गर्दा ठिक होला?... 40
8-5 “ब्लूसीट” भनेको के हो? कहाँ पाउन सकिन्छ? 41
8-6 भुइँभन्दा माथि पानी आएको छ। के गर्दा ठिक होला? 41
8-7 घर भत्किएर बस्न नमिल्ने भएको छ। के गर्दा ठिक होला? 41
8-8 घर भत्किएको छ। जीवनयापनमा आवश्यक पर्ने पैसा पाउन सक्छु होला?... 42
8-9 विपद्ले घर भत्कियो तर आवास कर्जा अझै बाँकी छ। के गर्दा ठिक होला?.. 43
8-10 यस स्थानीय क्षेत्र कसरी पहिलाकै अवस्थामा फर्किन्छ होला?.. 43
9 प्रक्रिया/ प्रमाणपत्र.. 44
9-1 घर भत्किएको छ। के गर्दा ठिक होला?... 44
9-2 “विपद् पीडित प्रमाणपत्र (*risai shoumeisho*)” भनेको के हो? कहाँ पाउन सकिन्छ? 44
9-3 विपद्ले गाडी बिग्रिएको छ। के गर्दा ठिक होला?.. 45

9-4 पासपोर्ट हरायो । के गर्दा ठिक होला?....45
9-5 भिसा म्याद सकियो। के गर्दा ठिक होला?....45
9-6 आवास कार्ड (*zairyu card*) हरायो। के गर्दा ठिक होला?....46
9-7 ड्राइभिङ लाइसेन्स हरायो। के गर्दा ठिक होला?....46
9-8 विपद्मा परेँ। पैसा पाउन सकिन्छ?....47
9-9 केही समयको लागि पैसा सापटी लिन सकिन्छ?....47
9-10 कर र बिमा शुल्कहरू तिर्ने पैसा पुगेन। के गर्दा ठिक होला?....47
9-11 बसाइ सरेँ। के गर्दा ठिक होला?....48
9-12 पारिवारिक सदस्यको मृत्यु भयो। के गर्ने होला?....48
10 मनोवैज्ञानिक स्याहार....49
10-1 बालबच्चा भूकम्पको आघातले गर्दा हताश छन्। के गर्दा ठिक होला?....49
10-2 परिवार या चिनजानको मानिसको मृत्यु भएर हताश छु। के गर्दा ठिक होला?....49
11 भोलन्टियर....51
11-1 विपद् आएको क्षेत्रमा खानेकुरा र लुगाहरू दान दिन चाहँदा के गर्दा ठिक होला?....51
11-2 पैसा चन्दा दिन चाहेको, कहाँ चन्दा दिन सकिन्छ होला?....51
11-3 सरकारी कार्यालय वा पालिकाको मानिस हुँ भनी कोही शङ्कास्पद व्यक्तिबाट फोन आयो र चन्दा दिन भनिएको छ। दिँदा हुन्छ?....51
11-4 विपद्मा परेर अप्ठ्यारोमा परेका मानिसलाई मद्दत गर्न चाहन्छु। के गर्दा ठिक होला?....52
शब्दावली सङ्ग्रह....53

1 विपद् आइपर्नु अगाडि

1-1 विपद्को तयारी स्वरूप के-के गर्दा ठिक होला?

खानेकुरा या पेय पदार्थहरूको जोहो गरिराख्ने, फर्निचरलाई नढल्ने गरी फिक्स्ड गरिराख्ने गर्नुपर्छ।
विपद् आइपर्दा के गर्ने भनेर परिवारसँग निर्धारण गरी राख्ने कार्य पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



विस्तृतमा निम्न पेज हेर्नुहोस्।

■विपद्को तयारी (TIPS)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/prepare.html

(जापानी भाषा)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/nepali/disaster/howto/prepare.html

(नेपाली भाषा)

1-2 ठुलो आँधीबेहरी (तुफान) आउँदै छ भन्ने सुने। के गर्दा ठिक होला?

आँधीबेहरी (तुफान) आउनुअगाडि खानेकुरा या पेय पदार्थ जोहो गरिराख्ने, बाहिर भएको वस्तुलाई घरभित्र लैजाने जस्ता कार्य गर्ने।

साथै, अहिले भएको ठाउँमा कत्तिको जोखिम छ, कता भाग्दा ठिक हुन्छ भनेर खोजबिन गरिराख्ने, परिवारसँग सम्पर्क गर्ने विधि निर्णय गरिराख्ने।

विस्तृतमा निम्न पेज हेर्नुहोस्।

■ठूलो वर्षा र ताइफुन आउनु अघि गर्नुपर्ने कुराहरू (TIPS)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/rainstorm.html (जापानी भाषा)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/nepali/disaster/howto/rainstorm.html
(नेपाली भाषा)

1-3　भारी वर्षा/ आँधीबेहरी (तुफान)को जानकारी कहाँ हेर्न सकिन्छ होला?

भारी वर्षा या आँधीबेहरी (तुफान)को जानकारी, निम्न पेजमा हेर्न सकिन्छ।

■मौसम विज्ञान विभाग वेबसाइट (14 भाषा)

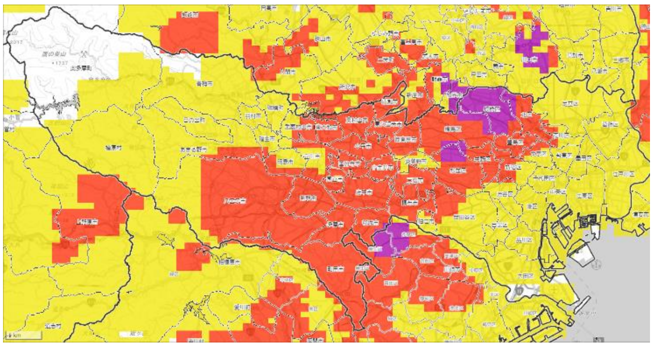
https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=jp (जापानी भाषा)

https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=np (नेपाली भाषा)

・मौसम पूर्वानुमान या भारी वर्षा/ समुन्द्री आँधीको जानकारी हेर्न सकिन्छ।

・पहिरोजन्य विपद्, डुबान, बाढीका जोखिमहरू छन् छैनन् भन्ने कुरा नक्साको रङ्गले थाहा पाइँन्छ। अहिले आफू भएको ठाउँको नक्सा हेरेर, चाँडै आश्रय लिन गइहालौँ।

Created by modifying the Japan Meteorological Agency's homepage (https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=np)



पहिरोजन्य विपद्, डुबान, बाढी पस्ने नक्साको रङ्ग हेर्ने तरिकाको लागि निम्न पेज हेर्नुहोस्।

■किकिकुरु (चेतावनीको जोखिम स्तर जानकारी) बारे (TIPS)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_distribution.html
(जापानी भाषा)

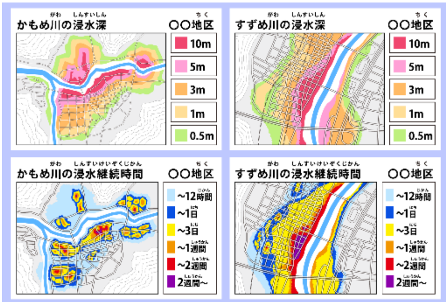
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/nepali/disaster/howto/hazard_distribution.html
(नेपाली भाषा)

1-4　भारी वर्षा हुने/ आँधीबेहरी (तुफान) आउने भनेर सुनें। बाहिर जान मिल्छ?

(1)　भारी वर्षा हुँदा या आँधीबेहरी (तुफान) आउँदा, खोलाको पानी ओभरफ्लो हुने, पहिरो जाने, हावाले सामान उडाइदिने हुन्छ। आश्रय लिन जाने बाहेकको समयमा बाहिर निक्लने काम नगरौँ।

(2) बाहिर निक्लिनै परेपनि, खोला या पहाड नजिक नजाने गरौँ।
साथै, भवनहरूको अन्डरग्राउन्ड या सब-वे तिर नजाने गरौँ।

1-5 भारी वर्षा हुने/ आँधीबेहरी (तुफान) आउने भनेर सुनें। खोला नजिक भएर चिन्ता लागिरहेको छ।



(1) अहिले भएको ठाउँमा कत्तिको पानी आउन सक्छ भन्ने कुरा हजार्ड म्यापहरूमा खोजबिन गरौँ।
खोज्ने तरिका निम्न पेजमा हेर्नुहोस्।
■बाढी हजार्ड म्यापको बारेमा (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_maps.html
(जापानी भाषा)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/nepali/disaster/howto/hazard_maps.html
(नेपाली भाषा)

(2) विपद् आइपर्न सक्ने समयमा मौसम विज्ञान विभाग या अहिले रहनु भएको नगर/गाउँपालिका कार्यालयले “सतर्कता स्तर” भन्ने सूचना निकाल्छ। सतर्कता स्तर निश्चय गरेर उक्त श्रेणी अनुसारको क्रियाकलाप गर्नुहोस्।

विस्तृतमा निम्न पेज हेर्नुहोस्।
■सतर्कताको स्तरबारे (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/alert_levels.html
(जापानी भाषा)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/nepali/disaster/howto/alert_levels.html
(नेपाली भाषा)

(3) अहिले भएको ठाउँ जोखिमपूर्ण भएमा आफन्त वा साथीहरूको घरमा चाँडै आश्रय लिन जाने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

आश्रय लिन जाँदा निम्न कुरामा ध्यान पुऱ्याऔं।
・बाहिर उज्यालो हुँदा नै, हिँडेर आश्रय लिन जाने।
・बाहिर अँध्यारो छ भने, टर्च लाइट प्रयोग गर्ने।
・बुट जुत्ता भित्र पानी छिर्‍यो भने गह्रुङ्गो हुने भएकोले खतरनाक हुन्छ। स्पोर्ट्स सुज लगाएर आश्रय लिन जाने।
・पानी जमेको ठाउँ जोखिमपूर्ण हुन्छ। छाता या लौरो आदि प्रयोग गरी, सुरक्षा सुनिश्चित गर्दै हिँड्ने।
・पहाडको नजिक, खोलाको नजिक, जमिन भन्दा होचो सडकहरूबाट नहिँड्ने।

(4) आँधीबेहरी (तुफान) आउँदा या भारी वर्षा हुँदा, खोलाको स्थिति हेर्न जानु हुन्न।
भारी वर्षा पश्चात् बाढी आउने पनि हुन सक्छ। भारी वर्षा पछि पनि ध्यान पुऱ्याऔं।

खोलाको स्थिति जान्न चाहेमा निम्न पेजबाट हेर्न सकिन्छ।
■खोलाको पानीको तह सम्बन्धी जानकारी (सङ्कट व्यवस्थापन ढाँचागत जल तह मापन एवम् सञ्चालन समिति सचिवालय (नदीनाला जानकारी केन्द्र-FRICS))
https://k.river.go.jp/?zm=5&clat=35.687088&clon=138.45645728125004&t=0&dobs=1&drvr=1&dtv=1&dtmobs=1&dtmtv=1 (जापानी भाषा मात्र)

खोलाको स्थिति हेर्ने तरिका:
① खोलामा हरियो क्यामेराको मार्क नआउन्जेल, प्लस बटन थिच्ने।
② क्यामेराको मार्क थिच्यो भने, अहिलेको खोलाको भिडियो हेर्न सकिन्छ।

川の水位情報
出典：川の水位情報［危機管理型水位計運用協議会運営事務局（一般財団法人 河川情報センター）］

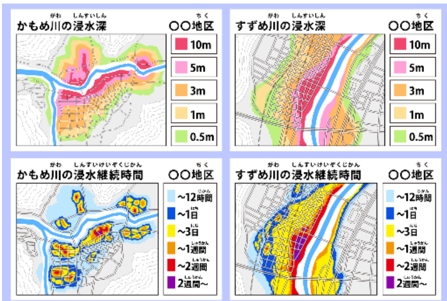
1-6 सतर्कता स्तरको सूचना आयो। के गर्दा ठिक होला?

सतर्कता स्तर भनेको, विपद् आइपर्न सक्ने समयमा मौसम विज्ञान विभाग या अहिले तपाईं रहनु भएको नगर/गाउँपालिका कार्यालयले निकाल्ने सूचना हो।
सतर्कता स्तर, 1 देखि 5 सम्म हुन्छ। श्रेणी पिच्छे गर्नुपर्ने क्रियाकलाप निर्धारण गरिएको छ।
जोखिमपूर्ण ठाउँमा हुनुहुन्छ भने श्रेणी 4 मा पुग्नु अगाडि आश्रय लिन जानुहोस्।

Source: "Bousai leaflet" published by Tokyo Metropolitan Government.
https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000000144.html

सतर्कता स्तर बारेमा निम्न पेज हेर्नुहोस्।
■सतर्कताको स्तरबारे (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/alert_levels.html
(जापानी भाषा)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/nepali/disaster/howto/alert_levels.html
(नेपाली भाषा)

1-7 "हजार्ड म्याप" भनेको के हो? कहाँ हेर्न पाइन्छ?



"हजार्ड म्याप" भनेको विपद् आइपर्न सक्ने स्थान या विपद् आइपरेको बखतमा आश्रय लिन पाइने ठाउँ थाहा पाउन सकिने नक्सा हो।
हजार्ड म्याप, विपद्को प्रकार या स्थान अनुसार फरक पर्छ।

हजार्ड म्याप बारेमा निम्न पेज हेर्नुहोस्।
■बाढी हजार्ड म्यापको बारेमा (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_maps.html
(जापानी भाषा)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/nepali/disaster/howto/hazard_maps.html
(नेपाली भाषा)

1-8 अत्याधिक हिउँ पर्छ भन्ने सुनेको छु। केमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ?

अत्याधिक हिउँ पर्ने बेलामा निम्न कुरामा ध्यान पुऱ्याऔं।

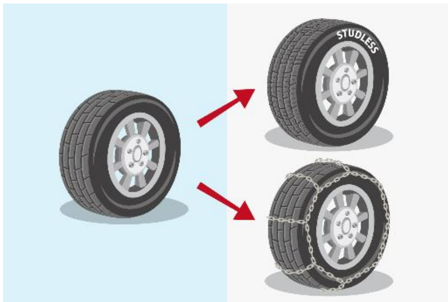
・बाटो सजिलै चिप्लिने हुन्छ। नचिप्लिने खालको जुत्ता लगाई पन्जा पनि लगाउने गरौँ।

・हिँड्दा पैताला पुरैले चपक्क टेकेर सानो-सानो कदम चाल्ने।

・ट्रेन या बस रोकिने सम्भावना पनि रहन्छ। समाचारहरूबाट यातायातको जानकारी लिने गरौँ।

・साइकल या बाइकहरू चिप्लिएर लड्न सक्छन्। साइकल या बाइकहरूमा नचढ्नुहोस्।

・मोटरगाडी हाँक्नु पर्दा टायर चेन लगाउने वा शीतकालीन टायरमा बदल्ने।



2 आश्रय

2-1 ठुलो भूकम्प पश्चात् कहाँ आश्रय लिन जाँदा ठिक होला?

(1) आश्रय लिन जाने ठाउँमा तोकिएको सुरक्षित स्थान या आश्रय स्थलहरू पर्दछन्।

・तोकिएको सुरक्षित स्थान (*hinan basho*)

ठुलो भूकम्प पश्चात् भाग्ने ठाउँ हो।
तोकिएको सुरक्षित स्थानमा यस्तो चित्र दिइएको हुन्छ।
धेरैजसो ठुला पार्क या ग्राउण्डहरू तोकिएको सुरक्षित स्थान बनाइने गरिन्छ।
खानेकुरा या पानी नपाइन सक्छ।
बास बस्न मिल्दैन।

・आश्रय स्थल (*hinanjo*)

विपद्ले घरमा बस्न नमिल्ने हुँदा, जीवनयापन गर्ने ठाउँ हो।
आश्रय स्थल स्वरूपको ठाउँमा यस्तो चित्र दिइएको हुन्छ।
बास बस्न मिल्छ।
आश्रय स्थलमा खानेकुरा, पिउने पानी, कम्बल, दैनिक प्रयोग हुने सामान पाउन सकिन्छ।
आश्रय स्थल स्वरूपको ठाउँ अग्रिम रूपमा निर्धारण गरिएको हुन्छ।
विपद् आइपरेको समयमा नगर/गाउँपालिका कार्यालयले विद्यालय या टोलका भवनहरूलाई, अबदेखि आश्रय स्थल स्वरूप प्रयोग गर्छौं भनेर सूचित गर्नेछन्।

(2) ठुलो भूकम्प पश्चात् सुनामी (*tsunami*) आउन सक्छ।
समुन्द्रको नजिक हुनुहुन्छ भने तुरुन्त समुन्द्रबाट टाढिएर, अग्लो तथा सुरक्षित ठाउँमा भाग्नुहोस्।
तोकिएको सुनामी सुरक्षित स्थान या सुनामी आश्रय बिल्डिङ भएमा त्यस ठाउँमा जाने।
तोकिएको सुनामी सुरक्षित स्थान (*tsunami hinan basho*) या सुनामी आश्रय बिल्डिङ (*tsunami hinan biru*)मा निम्न चित्र हुन्छ।

सुनामी ढिलो गरी आउने पनि गर्छ। टिभी या रेडियो, नगर/गाउँपालिका कार्यालयले गर्ने प्रसारणलाई ध्यान दिऔँ।
सुनामी, खोला उल्टो चढेर आउने पनि गर्छ।
सुनामीको जोखिम छ भनिएमा, खोलाबाट टाढा भागौँ।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: सुनामी

2-2 भारी वर्षा हुँदा, आँधीबेहरी (तुफान) आउँदा कता आश्रय लिन जाँदा ठिक होला?

अहिले भएको ठाउँमा जोखिम भए वा ठुलो आँधीबेहरी (तुफान) आउने पूर्वानुमान भएमा, ट्रेन रोकिनु अगाडि नै सुरक्षित स्थानमा रहेका आफन्त वा साथीहरूको घरमा चाँडै आश्रय लिन जानु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। भारी वर्षा हुनु अगाडि वा समुन्द्री आँधी आउनु अगाडि नै, अहिले रहनु भएको नगर/गाउँपालिकाहरूमा आश्रय स्थल (*hinanjo*) खुल्ला गरिने पनि हुन्छ।

हजार्ड म्याप हेरेर, कहाँ आश्रय लिँदा ठिक हुन्छ निर्धारण गरिराखौँ।
खोला नजिक हुने जस्ता कारणले भारी वर्षा हुँदा प्रयोग गर्न नमिल्ने आश्रय स्थल पनि हुन्छन्। सावधानी अपनाउनुहोला।

आश्रय स्थलको बारेमा निम्न पेज हेर्नुहोस्।
■आश्रय स्थलको बारेमा (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/shelter.html(जापानी भाषा)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/nepali/disaster/howto/shelter.html (नेपाली भाषा)

बाढी हजार्ड म्याप हेर्ने तरिका र भाग्ने ठाउँ बारेमा निम्न पेज हेर्नुहोस्।

■बाढी हजार्ड म्यापको बारेमा (TIPS)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_maps.html (जापानी भाषा)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/nepali/disaster/howto/hazard_maps.html (नेपाली भाषा)

2-3 तोकिएको सुरक्षित स्थान/ आश्रय स्थल कता छ?

(1) आफू अहिले रहेको नगर/गाउँपालिकाको वेबसाइट हेर्नुहोस्।
"○○ (आफू अहिले रहेको नगर/गाउँपालिकाको नाम), आश्रय स्थल" हालेर सर्च गर्ने।

(2) निम्न वेबसाइटमा खोज्नुहोस्।
■टोकियो महानगर विपद् जोखिम व्यवस्थापन म्याप (टोकियो महानगर सामान्य मामिला ब्युरो, विपद् जोखिम व्यवस्थापन डिभिजन)
https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/ (मेसिनद्वारा अनुवाद हुने (अङ्ग्रेजी/ चिनियाँ/ कोरियाली भाषा))

थाहा नभएको केही भएमा नजिकका मानिस या नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।

(3) आश्रय स्थलमा लिएर जाने वस्तु र आश्रय स्थलको नियमको लागि निम्न पेज हेर्नुहोस्।
■आश्रय स्थलको बारेमा (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/shelter.html (जापानी भाषा)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/nepali/disaster/howto/shelter.html (नेपाली भाषा)

2-4 पर्यटक (छोटो अस्थायी पर्यटक भिसा)ले पनि आश्रय स्थलमा जान पाउँछन्?

आश्रय स्थल (*hinanjo*)ले, घर भत्किने जल्ने भएर आफ्नो घरमा जीवनयापन गर्न नसक्ने व्यक्तिलाई दायरामा राखेको हुन्छ।
पर्यटक (अस्थायी पर्यटक भिसा भएका व्यक्ति)हरू, अर्थायी बास गृह (*ichiji taizai shisetsu*) (विद्यालय, सरकारी कार्यालय, पालिका, ठुल्ठुला बिल्डिङ या सुविधा गृहहरू)मा जानुहोस्।
अस्थायी बास गृहमा खानेकुरा या पिउने पानी, कम्बल, टोइलेटहरू हुन्छन्।

अस्थायी बास गृह भएको ठाउँका लागि टोकियो महानगर विपद् जोखिम व्यवस्थापन म्याप हेर्नुहोस्। इन्टरनेट चलाउन नपाएमा नजिकका मानिससँग सोध्नुहोस्।
■टोकियो महानगर विपद् जोखिम व्यवस्थापन म्याप
(टोकियो महानगर सामान्य मामिला ब्युरो, विपद् जोखिम व्यवस्थापन डिभिजन)
https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/
(मेसिनद्वारा अनुवाद हुने (अङ्ग्रेजी/ चिनियाँ/ कोरियाली भाषा))

2-5 अपाङ्गता भएका व्यक्ति पनि आश्रय स्थलमा जाँदा हुन्छ?

(1) अपाङ्गता भएका व्यक्ति पनि आश्रय स्थल (*hinanjo*)मा जान पाउँछन्। आश्रय स्थलमा गएपछि रिसेप्शनमा बस्ने व्यक्तिलाई आफ्नो अवस्था र मद्दत चाहेको कुरा बताउनुहोस्।

(2) साधारण आश्रय स्थलभन्दा पनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई ख्याल राख्ने आश्रय स्थललाई "कल्याणकारी आश्रय स्थल (*fukushi hinanjo*)" भनिन्छ।
धेरैजसो कल्याणकारी आश्रय स्थल विपद् आइपरेको केही समयपछि मात्र खुल्छ।
कल्याणकारी आश्रय स्थल कहाँ खुल्छ भन्ने कुरा, आश्रय स्थलको सम्बन्धित व्यक्ति या नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: कल्याणकारी आश्रय स्थल

2-6 आश्रय स्थलमा विदेशी नागरिकलाई भनेर विशेष व्यवस्था छ?

आश्रय स्थल (*hinanjo*) अनुसार फरक पर्छ।
धर्म आदिको कारणले ध्यान पुर्‍याउनुपर्ने कुरा भए (प्रार्थना गर्ने ठाउँ उपलब्ध छ छैन, खान नमिल्ने कुराहरू छन् कि इत्यादि) या रोग आदि विशेष लक्षण भएर चिन्ता लागेको छ भने, आश्रय स्थलका सम्बन्धित व्यक्तिसँग परामर्श गर्नुहोला।

2-7 गाडी लिएर आश्रय लिन जान हुन्छ?

आश्रय लिन जाँदा गाडी प्रयोग नगरौँ।
धेरै मानिसले एकै चोटि गाडी लिएर आए भने, आपत्कालिन मोटरगाडी (एम्बुलेन्स, दमकल, प्रहरीको गाडी) आदि पास नहुने हुन्छ।
आँधीबेहरी (तुफान) आउने समय या भारी वर्षात् हुने समय हो भने, बीच बाटोमा गाडी पानीमा डुब्न पनि सक्छ।
साथै, टोकियोमा ठुलो भूकम्प (भूकम्पीय तीव्रता (सिन्दो) 6 तल्लो (*shindo 6 jaku*) वा सो भन्दा माथि) आएपछि, कान्ज्यो 7 नं. रिङ्गरोड (*kannana-dori*) भन्दा बाहिरबाट भित्रपट्टि गाडी लैजान नमिल्ने हुन्छ। ठुला सडकबाट पास हुन नमिल्ने हुन्छ।

2-8 गाडीमा चढिरहेको बेलामा ठुलो भूकम्प आयो भने के गर्दा ठिक होला?

हजार्ड ल्याम्प बालेर थोरै-थोरै स्पीड कम गर्दै लैजाने र कम्पन रोकिनलाई पर्खिने।
कम्पन रोकिएपछि चढेको गाडीलाई फराकिलो ठाउँमा लगेर रोक्ने वा सडकको बायाँपट्टि रोक्ने।
गाडी छोडेर आश्रय लिन जानु पर्दा, आपत्कालीन गाडी (एम्बुलेन्स/ दमकल/ प्रहरीको गाडी) पास हुने हुनाले गाडी जतिखेर पनि चलाउन मिल्ने गरी छोडिदिने।
ढोकामा लक नलगाई सम्पर्क ठेगाना लेखेको कागज र साँचो गाडीमा छोडिदिने।
बहुमूल्य सामान तथा सवारी जाँच प्रमाणपत्र भने लिएर जाने।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: सवारी जाँच प्रमाणपत्र

2-9 घर भत्किएको चाहिँ छैन तर आश्रय लिन जानु बेश हुन्छ?

(1) ठुलो भूकम्पपछि टोकियो महानगरमा सूचीकृत व्यक्तिले तपाईंको घरमा जोखिम छ छैन हेर्न आउँछन्। यसलाई “आपतकालीन जोखिम स्तर निर्धारण (*oukyuu kikendo hantei*)” भनिन्छ।

आपतकालीन जोखिम स्तर निर्धारण गरियो भने, घरमा रातो, पहेँलो वा हरियो रङ्गको कागज टाँसिन्छ।
रातो रङ्ग: जोखिमपूर्ण भएकोले घरभित्र नछिर्नुहोला।
पहेँलो रङ्ग: घरभित्र छिर्नु पर्दा पर्याप्त सावधानी अपनाउनुहोला।
हरियो रङ्ग: यस घरमा न्यून क्षति भएको छ। घरभित्र छिरे पनि हुन्छ।
आफ्नो घरको अवस्था हेरेर आश्रय लिन जाने नजाने सोच्नु होला।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: आपतकालीन जोखिम स्तर निर्धारण

(2) बिजुली/ ग्याँस/ धाराको पानी प्रयोग गर्न नमिलेको समयमा, फेरि विपद् आउने हो कि भन्ने डर भएको समयमा समेत, आश्रय स्थल (*hinanjo*)मा जीवनयापन गर्न सकिन्छ।

(3) तथापि, आश्रय स्थलमा थुप्रै मान्छेसँग जीवनयापन गर्नुपर्ने भएकोले तनाव बेहोर्नु पर्ने हुन्छ।
साथै धेरैजसो ठाउँमा, आफ्नो घरमा जीवनयापन गर्नेले पनि आश्रय स्थलबाट खानेकुराहरू प्राप्त गर्न सक्छन्।
आफ्नो घर सुरक्षित छ भने घरमा नै जीवनयापन गर्ने, आश्रय स्थल नभएर आफन्त वा चिनजानका व्यक्तिको घरमा जाने आदि, आफू र परिवारलाई मिल्ने आश्रयबारे बिचार गरौँ।

2-10 घरमा सामान लिन जाँदा हुन्छ?

(1) ठुलो भूकम्पपछि निम्न कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुहोस्।

・परकम्पन (*yoshin*) आउन सक्छ। घर वरिपरि नजिकिँदा ध्यान पुऱ्याउनुहोस्।
・सुनामी (*tsunami*) आउने हुनसक्छ। समुन्द्र या खोलाको नजिकमा घर पर्छ भने, सुनामी नआउने कुरा निश्चय गरेर मात्र जानुहोला।

·ठुलो भूकम्प पछि टोकियो महानगरमा सूचीकृत व्यक्तिले तपाईंहरूको घरमा जोखिम छ छैन हेर्न आउँछन्। यसलाई "आपतकालीन जोखिम स्तर निर्धारण (*oukyuu kikendo hantei*)" भनिन्छ।

आपतकालीन जोखिम स्तर निर्धारण गरियो भने, घरमा रातो, पहेँलो वा हरियो रङ्गको कागज टाँसिन्छ।

रातो रङ्ग: जोखिमपूर्ण भएकोले घरभित्र नछिर्नुहोला।

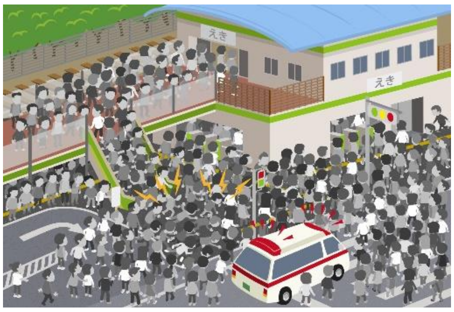
पहेँलो रङ्ग: घर भित्र छिर्नु पर्दा पर्याप्त सावधानी अपनाउनुहोला।

हरियो रङ्ग: यस घरमा न्यून क्षति भएको छ। घरभित्र छिरेपनि हुन्छ।

☞ शब्दावली सङ्ग्रह: परकम्पन, सुनामी, आपतकालीन जोखिम स्तर निर्धारण

(2) भारी वर्षा या आँधीबेहरी (तुफान)पछि पहिरो या बाढीको जोखिम नभएको निश्चय गरेर मात्र जानुहोला।

2-11 अहिले भएको ठाउँबाट घर फर्किनु पर्दा के गर्दा ठिक होला?



ठुलो विपद् पश्चात् थुप्रो मानिसहरू एकैचोटि घर फर्किन खोजे भने, ट्रेन स्टेसन वरपर या सडकहरूमा भीडभाड हुने भएकोले खतरनाक हुन्छ।
हतारिएर अन्य ठाउँमा नगई नजिकको सुरक्षित ठाउँमा रहने गरौँ।

(1) कम्पनी या विद्यालयमा हुनुहुन्छ भने

3 दिन जति त्यसै कम्पनी या विद्यालयमा नै रहने गरौँ। कम्पनी या विद्यालयमा विपद् आइपरेको बखतको लागि भनेर पिउने पानी या खानेकुराहरू राखिएको हुन सक्छ। कम्पनी या विद्यालयका मानिससँग सोध्नुहोस्।

(2) घरबाट टाढा रहेको बखतमा

अस्थायी बास गृह (*ichiji taizai shisetsu*) (विद्यालय/ सरकारी कार्यालय, पालिका/ ठुल्ठुलो बिल्डिङ या सुविधा गृह इत्यादि)मा जानुहोस्। खानेकुरा या पिउने पानी पाउन सकिन्छ। कम्बल या टोइलेट प्रयोग गर्न पाइँन्छ।

(3) घर फर्कनु पर्दा

फर्कनु अगाडि सडक या ट्रेन/ बसको जानकारी खोजबिन गर्नुहोस्। सडक सुरक्षित छ भनी थाहा नपाएसम्म नफर्कनुहोस्।
घर फर्कनु पर्दा ठुलो सडक भएर जाने गरौँ।
रातीको समयमा घर नजाऔं।

घर फर्कने बेलामा "विपद्‌कालीन घर फिर्ती सहयोग स्टेसन"मा धाराको पानी पाउन सकिन्छ। टोइलेट जान पाइने हुन्छ।
पैसा लाग्दैन।
विपद्‌कालीन घर फिर्ती सहयोग स्टेसनमा निम्न साङ्केतिक मार्क रहेका हुन्छन्।

धेरैजसो कन्भिनियन्स स्टोर या पेट्रोल पम्प, फ्यामिली रेस्टुराँहरू हुने गर्दछन्।

आश्रय स्थल, अस्थायी बास गृह, विपद्‌कालीन घर फिर्ती सहयोग स्टेसनहरू कुन ठाउँमा छन् भनी जान्नका लागि, टोकियो महानगर विपद् जोखिम व्यवस्थापन म्याप हेर्नुहोस्।
इन्टरनेट चलाउन नपाएमा नजिकका मानिससँग सोध्नुहोस्।
■टोकियो महानगर विपद् जोखिम व्यवस्थापन म्याप (टोकियो महानगर सामान्य मामिला ब्युरो, विपद् जोखिम व्यवस्थापन डिभिजन)
https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/
(मेसिनद्वारा अनुवाद हुने (अङ्ग्रेजी/ चिनियाँ/ कोरियाली भाषा))

2-12 गाडीमा जीवनयापन गरिरहेको छु। खानेकुराहरू पाइँन्छ?

(1) धेरैजसो नजिकको आश्रय स्थल (*hinanjo*)मा खानेकुराहरू पाउन सकिन्छ।
गाडीमा जीवनयापन गरिरहेको कुरा आश्रय स्थलका सम्बन्धित व्यक्तिलाई भनेर, सधैँ पाउन सकिन्छ कि सोधि हेर्नुहोस्।

(2) गाडीभित्र लामो समय हलचल नगरी रह्यो भने, रगतको ढिका बन्न थालेर फोक्सोमा गई अड्किन गयो भने मृत्यु समेत हुन सक्छ। यस्तोलाई "इकोनोमि क्लास सिन्ड्रोम" भनिन्छ।

इकोनोमि क्लास सिन्ड्रोम नहोस् भन्नका लागि निम्न कार्य गर्नुहोस्।
･2-3 घण्टाको अन्तरालमा खुट्टा बङ्ग्याउने तन्काउने गर्नुहोस्।
･धेरै पानी पिउनु पर्छ।
･अल्कोहल या चुरोट रोक्नु पर्छ।
･सजिलो खालको पहिरन लगाएको हुनुपर्छ।
･सुत्दा सीट ढालेर खुट्टा माथि चढाउने।
(ब्यागहरू प्रयोग गर्दा राम्रो)

2-13 आफ्नो देशमा फर्किन चाहन्छु। के गर्दा ठिक होला?

एकदमै ठुलो विपद् पश्चात् राजदूतावासले प्लेन चार्टर गर्ने जस्ता देश फर्कने उपाय लगाउन सक्छन्।
विस्तृतमा आफ्नो राष्ट्रको राजदूतावासमा सोध्नुहोस्।
जापानमा रहेका राजदूतावास या वाणिज्य दूतावासहरूको जानकारी, निम्न पेजमा हेर्नुहोस्।
■जापान स्थित विदेशी कूटनीतिक नियोगहरूको लिष्ट (परराष्ट्र मन्त्रालय, जापान)
https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html (जापानी भाषा)
https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html (अङ्ग्रेजी)

3 रोग/ घाउचोट

3-1 घाउचोट (रोग) लाग्यो। कुन ठाउँमा डाक्टरलाई देखाउन सकिन्छ?

(1) ठुलो विपद् पश्चात् डाक्टरले निःशुल्क जाँच गर्ने चिकित्सा उद्धार केन्द्र खुल्ला गरिन्छ। स्वास्थ्य बिमा कार्ड चाहिँदैन। चिकित्सा उद्धार केन्द्र कुन ठाउँमा छ भनेर नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: चिकित्सा उद्धार केन्द्र

(2) आश्रय स्थल (*hinanjo*)मा डाक्टर तथा नर्स आउने गर्छन्। डाक्टर तथा नर्स कहिले आउँछन् भनेर आश्रय स्थलका सम्बन्धित व्यक्तिलाई सोध्नुहोस्।

(3) विदेशी भाषामा सेवा दिन सक्ने अस्पतालको लागि निम्न फोन नम्बरमा सोध्नुहोस्।
■टोकियो महानगर जनस्वास्थ्य जानकारी सेन्टर (हिमावारि) (टोकियो महानगर जनस्वास्थ्य ब्युरो)
फोन नम्बर: 03-5285-8181 प्रत्येक दिन: बिहान 9:00 बजेदेखि बेलुकी 8:00 बजेसम्म

3-2 पैसा (स्वास्थ्य बिमा कार्ड) छैन। डाक्टरलाई जँचाउन पाइन्छ?

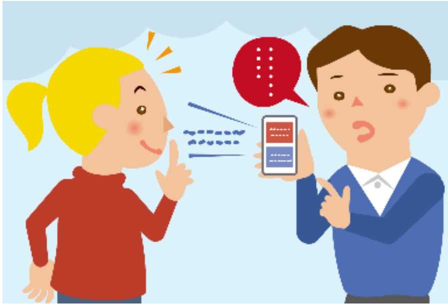
नजिकको चिकित्सा उद्धार केन्द्रमा जँचाउनुहोस्। पैसा लाग्दैन। बिमा कार्ड चाहिँदैन।
चिकित्सा उद्धार केन्द्र कुन ठाउँमा छ भनेर नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: चिकित्सा उद्धार केन्द्र

3-3 जापानी भाषा आउँदैन। डाक्टरलाई जँचाउन के गर्दा ठिक होला?

(1) विपद् आइपर्ने बित्तिकै चिकित्सा उद्धार केन्द्रमा दोभासे हुँदैनन्। जापानी भाषा आउने मानिससँग जानुहोस्। जापानी भाषा आउने मानिस नभएमा, नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: चिकित्सा उद्धार केन्द्र

(2) विदेशी भाषामा सेवा दिन सक्ने अस्पतालको लागि निम्न फोन नम्बरमा सोध्नुहोस्।
■टोकियो महानगर जनस्वास्थ्य जानकारी सेन्टर (हिमावारि) (टोकियो महानगर जनस्वास्थ्य ब्युरो)
फोन नम्बर: 03-5285-8181 प्रत्येक दिन: बिहान 9:00 बजेदेखि बेलुकी 8:00 बजेसम्म

(3) अनुवाद एप प्रयोग गरेर सामान्य संवाद गर्न सकिने हुन्छ। अनुवाद एप "VoiceTra" बारेमा निम्न पेज हेर्नुहोस्।



VoiceTra

■बहुभाषिक अनुवाद एप VoiceTra (राष्ट्रिय सूचना तथा सञ्चार प्रविधि प्रतिष्ठान (NICT))

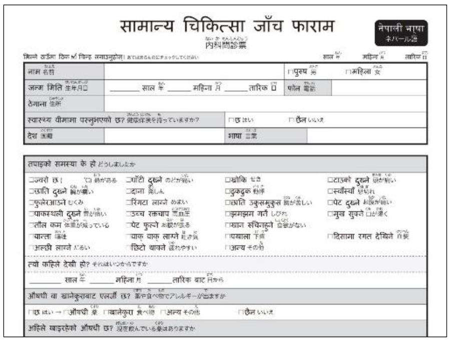
https://voicetra.nict.go.jp/ (जापानी भाषा)

https://voicetra.nict.go.jp/en/ (अङ्ग्रेजी)

(4) बहुभाषिक उपचारको जाँच फाराम मार्फत तपाईंको घाउचोट या रोगको अवस्था बताउन सक्नु हुनेछ। निम्न पेजबाट डाउनलोड गर्नुहोस्।

■बहुभाषिक उपचारको जाँच फाराम (NPO इन्टरनेशनल कम्युनिटि हार्टी कोनान्दाइ/ कानागावा इन्टरनेशनल फाउन्डेसन)

https://kifjp.org/medical/ (23 भाषा)



सामान्य चिकित्सा जाँच फाराम
内科問診票
नेपाली भाषा ネパール語

नाम 名前		□पुरुष 男	□महिला 女
जन्म मिति 生年月日	____ साल 年 ____ महिना 月 ____ तारिक 日	फोन 電話	
ठेगाना 住所			
स्वास्थ्य बीमामा पस्नुभएको छ?	□छ はい	□छैन いいえ	
देश 国籍		भाषा 言葉	

तपाइको समस्या के हो どうしましたか

□ज्वरो छ। □घाँटी दुख्ने □खोकि □टाउको दुख्ने
□छाति दुख्ने □दाना □ढुकढुक □स्वाँस्वाँ
□फुलेरआउने □रिंगटा लाग्ने □छाति उकुसमुकुस □पेट दुख्ने
□पाकस्थली दुख्ने □उच्च रक्तचाप □झमझम गर्ने □मुख सुक्ने
□तौल कम □पेट फुल्ने □खान रुचिनहुने
□बान्ता □वाक् वाक् लाग्ने □पखाला □दिसामा रगत देखिने
□अल्छी लाग्ने □छिटो थाक्ने □अन्य その他

त्यो कहिले देखी हो? それはいつからですか
____ साल 年 ____ महिना 月 ____ तारिक बाट 日から

औषधी वा खानेकुराबाट एलर्जी छ?
□छ はい → □औषधी 薬 □खानेकुरा 食べ物 □अन्य その他 □छैन いいえ

अहिले खाइरहेको औषधी छ?

3-4 चिनजानको मान्छेको मृत्यु भयो। के गर्दा ठिक होला?

नजिकको प्रहरीलाई भन्नुहोस्। प्रहरी कार्यालयको टोल फ्रि नम्बर 110 हो।
प्रहरी नआएसम्म त्यत्तिकै छोड्नुहोस्।
प्रहरी कार्यालय थाहा भएन भने नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

4 खानेकुरा र अन्य वस्तु

4-1 खानेकुरा, कहाँबाट पाउन सकिन्छ?

खानेकुरा, आश्रय स्थल (*hinanjo*)बाट पाउन सकिन्छ। लिन जाँदा लाम लागेर पर्खनुहोला।
आवश्यक वस्तुहरू टाइम-टाइममा बाँडिने हुनाले, उक्त बखतमा चाहिने जति मात्र लिनुहोला।

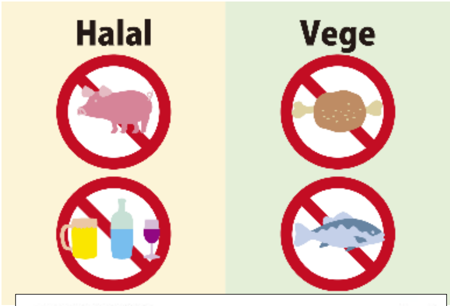
4-2 पिउने पानी वा अन्य जीवनयापन निमित्तको पानी कहाँबाट पाउन सकिन्छ?

(1) धाराको पानी प्रयोग गर्न नपाउने अवस्थामा पानी आपूर्ति स्थल स्थापना गरिन्छ र पानी आपूर्ति ट्याङ्कर ल्याउने आदि गरेर पानी वितरण गरिन्छ। आश्रय स्थल (*hinanjo*)हरूमा पनि पानी पाउन सकिन्छ।
कहाँ पानी पाउन सकिन्छ भनेर नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।
प्लास्टिकका जर्किन या प्लास्टिकका बोतल जस्ता पानी हाल्ने भाँडो लिएर जानुहोस्।

(2) ठुलो विपद्ले गर्दा पानी नआउने भएकोमा विपद्कालीन पानी आपूर्ति स्टेसनबाट पानी पाउन सकिन्छ।
प्लास्टिकका जर्किन या प्लास्टिकका बोतल जस्ता पानी हाल्ने भाँडो लिएर जानुहोस्।
विपद्कालीन पानी आपूर्ति स्टेसनको स्थान, निम्न पेजबाट खोजबिन गर्न सकिन्छ।
■आफ्नो नजिकको विपद्कालीन पानी आपूर्ति स्टेसन (टोकियो महानगर खानेपानी ब्युरो)
https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/ichiran.html
(जापानी भाषा/ मेसिनद्वारा अनुवाद हुने)

4-3 हलालफूड या शाकाहारी खानेकुराहरू कहाँबाट पाउन सकिन्छ?

(1) धेरैजसो आश्रय स्थल (*hinanjo*)मा पाइँदैन।
खानेकुरामा के-के प्रयोग भएको छ, यकिन गरेर खानुहोस्।
के प्रयोग भएको छ थाहा पाउन नसकेमा आश्रय स्थलका सम्बन्धित व्यक्तिलाई सोध्नुहोस्।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: हलालफूड



(2) खान नमिल्ने कुरा भएमा, यस कागज प्रयोग गरेर आश्रय स्थलको मानिसलाई सूचित गर्न सकिन्छ।

■खाद्यसामाग्रीको पिक्टोग्राम (FOODPICT) (अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धका निमित्त स्थानीय स्वायत्त निकायहरूको परिषद्)
https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/ercard_foodpict.html (जापानी भाषा)

4-4 मलाई खाद्य एलर्जी छ। खान मिल्ने खानेकुरा कहाँ पाइन्छ होला?

आश्रय स्थल (*hinanjo*) हरूमा एलर्जी अनुरूपको खानेकुरा राखिएको केन्द्र पनि हुन्छ। आश्रय स्थलका सम्बन्धित व्यक्तिलाई सोध्नुहोस्।
विशेष खालको खानेकुरा छैन भनिएमा खानेकुरामा के-के प्रयोग भएको छ, चेक गरेर खाने गर्नुहोस्।
एलर्जीले गर्दा खान नमिल्ने कुरा भएमा यस कागज प्रयोग गरेर आश्रय स्थलको व्यक्तिलाई सूचित गर्नुहोस्।

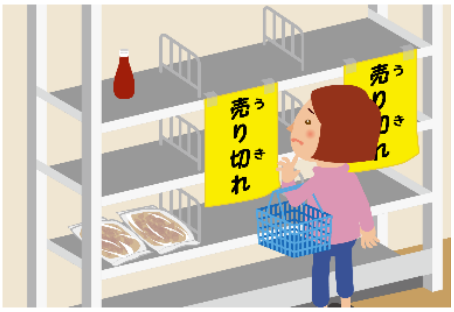
■एलर्जी कम्युनिकेशन सीट (टोकियो महानगर जनस्वास्थ्य ब्युरो)
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/allergy/leaflet.html (जापानी भाषा)

4-5 बच्चाको लागि निर्मित-दुध/ बेबिफुडहरू कहाँ पाइन्छ?

धेरैजसो आश्रय स्थल (*hinanjo*)मा निर्मित-दुध (पाउडर वा तरल)/ बेबिफुड/ जाउलो इत्यादि हुने गर्छ। आश्रय स्थलका सम्बन्धित व्यक्तिलाई सोध्नुहोस्।

4-6 खानेकुरा कहाँ किन्न सकिन्छ?

(1) धेरैजसो ठुलो विपद् आउने बित्तिकैको समयमा पसलमा क्षति पुग्ने वा सामान बेचेर रित्तिने तर पसलमा सामान आपूर्ति नहुने भएर पसल बन्द हुने गर्छ।



(2) केही समय बितेपछि विस्तारै पसल खुल्दै जान्छन्। कुन ठाउँको पसल कहिले खुल्छ भनेर धेरैजसो आश्रय स्थलमा जानकारी टाँसिने गरिन्छ।

(3) ठुलो विपद्पछि क्रेडिट कार्ड वा इलेक्ट्रोनिक मनी (Suica/ PayPayहरू) प्रयोग गर्न नमिल्ने हुनसक्छ।
साथै, पसलमा खुद्रा पैसा नहुन पनि सक्छ। हजार येनको नोट तथा सिक्का पैसा अलि धेरै बोकेर जाऔं।

4-7 तातो खानेकुरा कहाँ खान पाइन्छ?

केही समय बितेपछि भने धेरैजसो आश्रय स्थल (*hinanjo*)मा तातो खानेकुरा बाँडिने गरिन्छ।
साथै सार्वजनिक सुविधा गृह या पार्क, सामुदायिक भवन, भेला स्थलहरूमा समेत तात्तातो खानेकुरा बनाएर भोज लगाइने (*takidashi*) कार्य पनि हुन्छ।

4-8 आश्रय स्थल बाहेकको ठाउँमा जीवनयापन गरिरहेको छु। खानेकुरा पाउन सकिन्छ?

आश्रय स्थल (*hinanjo*) बाहेकको ठाउँ (आफ्नो घर, साथीको घर, गाडीभित्र, चर्च वा मस्जिदहरू)मा जीवनयापन गरिरहेका व्यक्तिले समेत धेरैजसो आश्रय स्थलमा खानेकुरा पाउन सक्छन्। आश्रय स्थलका सम्बन्धित व्यक्तिलाई सोध्नुहोस्।

4-9 स्यानेटरि आइटम या डाइपरहरू पाउन सकिन्छ होला?

(1) धेरैजसो आश्रय स्थल (*hinanjo*)मा स्यानेटरि आइटम तथा डाइपर व्यवस्था गरिएको हुन्छ। आश्रय स्थलका सम्बन्धित व्यक्तिलाई सोध्नुहोस्।

(2) आश्रय स्थलमा स्यानेटरि आइटम या डाइपर नपाइने त होइन तर धेरै भने हुँदैन। आफू तथा परिवारलाई चाहिने जति अग्रिम रूपमा जोहो गरिराखौँ।

5 सम्पर्क/ जानकारी

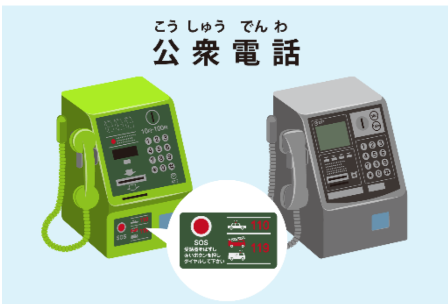
5-1 फोन लाग्दैन। के गर्दा ठिक होला?

(1) ठुलो विपद् आएमा थुप्रै मानिसले फोन प्रयोग गर्ने हुँदा फोन लाग्दैन।
5 - 2 मा लेखेको विधि अनुसार सम्पर्क गर्ने गर्नुहोस्।

(2) आपत्कालिन समय (प्रहरी या एम्बुलेन्स, दमकल बोलाउने) या फोन नगरी नहुने समयमा सार्वजनिक टेलिफोन बुथ प्रयोग गर्न सकिन्छ।
अन्तर्राष्ट्रिय कल गर्न मिल्ने सार्वजनिक टेलिफोन बुथमा अन्तर्राष्ट्रिय कल प्रयोग मिल्ने भनेर लेखिएको हुन्छ।

सार्वजनिक टेलिफोन बुथ प्रयोग गर्ने तरिका
・आपत्कालिन समय (प्रहरी या एम्बुलेन्स, दमकल बोलाउने)
① रिसिभर हातमा लिने। पैसा हाल्नु पर्दैन।
② रातो बटन छ भने उक्त बटन थिच्ने।
रातो बटन नभए त्यत्तिकै फोन लगाउने।
③ प्रहरी बोलाउनु पर्दा 110 थिच्ने।
एम्बुलेन्स वा दमकल बोलाउनु पर्दा 119 थिच्ने।

・फोन नगरी नहुने समयमा
① रिसिभर हातमा लिने। पैसा हाल्ने।
धेरैजसो सार्वजनिक टेलिफोन बुथमा 10 येन वा 100 येनको सिक्का चलाउन सकिन्छ।
इलेक्ट्रोनिक मनी प्रयोग गर्न मिल्ने सार्वजनिक टेलिफोन बुथ पनि छन्।
ठुलो विपद् आएपछि पैसा नहालेपनि सार्वजनिक टेलिफोन बुथ प्रयोग गर्न मिल्ने गर्छ।
② फोन नम्बर थिच्ने।



सार्वजनिक टेलिफोन बुथ रहेको स्थानको लागि निम्न पेज हेर्नुहोस्।
■सार्वजनिक टेलिफोन बुथ रहेको स्थल सर्च (NTT EAST)
https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/search/addrlist/13/
(जापानी भाषा)

5-2 परिवार वा साथी खोजतलास गरिरहेको छु। के गर्दा ठिक होला?

ठुलो विपद् आएमा थुप्रै मानिसले फोन प्रयोग गर्ने हुँदा फोन लाग्दैन।
परिवार वा साथीहरू सकुशल छन् छैनन् भन्ने कुरा निम्न विधिबाट खोजबिन गर्न सकिन्छ।
विपद् आइपर्नु अगाडि नै कुन विधिले सम्पर्क गर्ने हो निर्धारण गरिराखौँ।

(1) इन्टरनेट प्रयोग गर्ने

① Disaster Message Board (web171) (NTT EAST/ NTT WEST)
वेबसाइटमा लिखित रूपमा म्यासेज पोष्ट गर्न सकिन्छ।
फोन नम्बर थाहा भएको व्यक्तिले उक्त म्यासेज हेर्न सक्छ।
https://www.web171.jp/
(जापानी/ अङ्ग्रेजी/ चिनियाँ/ कोरियाली भाषा)

② मोबाइल फोनको Disaster Message Board सर्भिस
मोबाइल फोन कम्पनी (NTT docomo/ SoftBank/ KDDI(au)/ Y! mobile/ Rakuten Mobile)को वेबसाइटमा लिखित रूपमा म्यासेज पोष्ट गर्न सकिन्छ।
फोन नम्बर थाहा भएको व्यक्तिले उक्त म्यासेज हेर्न सक्छ।
अन्य मोबाइल फोन कम्पनीको वेबसाइटमा पोष्ट गरिएको म्यासेज समेत हेर्न सकिन्छ।

■NTT docomo
https://www.docomo.ne.jp/info/disaster/disaster_board/
(वर्णन: जापानी भाषा)
http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi?es=0 (जापानी भाषा)
http://dengon.docomo.ne.jp/Etop.cgi?es=0 (अङ्ग्रेजी)

■SoftBank
https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/
(वर्णन: जापानी भाषा)
http://dengon.softbank.ne.jp/ (जापानी भाषा)
http://dengon.softbank.ne.jp/pc-e1.jsp (अङ्ग्रेजी)

■KDDI(au)
https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/
(वर्णन: जापानी भाषा)

http://dengon.ezweb.ne.jp/ (जापानी भाषा)
http://dengon.ezweb.ne.jp/E/service.do (अङ्ग्रेजी)

■Y! mobile
https://www.ymobile.jp/service/dengon/ (जापानी भाषा मात्र)

■Rakuten Mobile
https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/
(जापानी भाषा मात्र)

③ Google Person Finder
आफू सकुशल भए नभएको पोष्ट गर्ने, परिवार या साथीहरूको अवस्था बुझ्न सकिन्छ।
https://google.org/personfinder/japan (जापानी भाषा)
https://google.org/personfinder/japan?lang=ne (नेपाली भाषा)

④ Facebook Safety Check
विपद्‌कालीन समयमा Facebook मा आफ्नो सकुशलता पोष्ट गर्ने, परिवार या साथीहरूको अवस्था बुझ्न सकिन्छ।
https://www.facebook.com/help/141874516227713/ (जापानी भाषा)
https://www.facebook.com/about/safetycheck/ (अङ्ग्रेजी)

(2) फोन प्रयोग

Disaster Emergency Message Dial (171)

फोन नलाग्ने समयमापनि, फोन (मोबाइल फोन/ घरको फोन/ सार्वजनिक टेलिफोन)बाट म्यासेज छोड्न सकिन्छ।
परिवार या साथीहरूले म्यासेज छोडेका रहेछन् भने सुन्न सकिन्छ।
सुन्नलाई पनि मोबाइल फोन, घरको फोन, सार्वजनिक टेलिफोन बुथ प्रयोग गरिन्छ।
सार्वजनिक टेलिफोन बुथबाट म्यासेज छोड्न र सुन्न निःशुल्क पाइन्छ।
अटोमेटिक गाइडान्स जापानी भाषाको आवाजमा मात्र आउँछ।

प्रयोग गर्ने तरिकाको लागि निम्न पेज हेर्नुहोस्।
■Disaster Emergency Message Dial (171) (NTT EAST)
https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/ (जापानी भाषा)
https://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/ (अङ्ग्रेजी)

(3) अन्य

① परिवार या साथीहरूको घर नजिकको आश्रय स्थल (*hinanjo*) का सम्बन्धित व्यक्तिलाई सोध्नुहोस्।

② परिवार या साथीहरू बसोबास गरिरहेका नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।

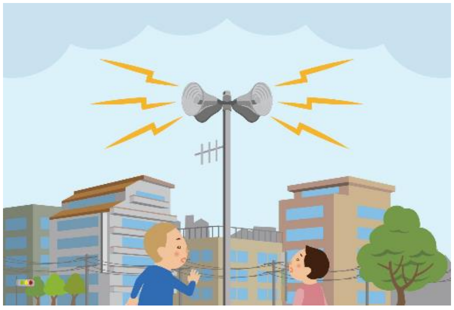
③ परिवार या साथीहरूका देशको राजदूतावासमा सोध्नुहोस्।

5-3 विपद्को जानकारी कसरी थाहा पाउन सकिन्छ?

(1) अहिले आफू भएको नगर/गाउँपालिकाको जानकारी

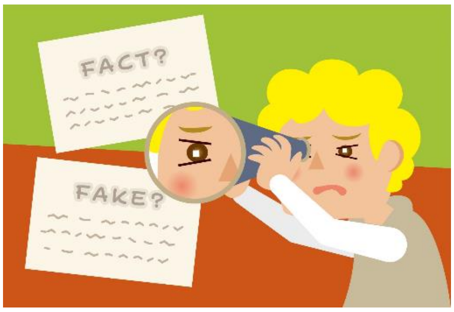
① नगर/गाउँपालिका कार्यालयको वेबसाइट, SNS (Facebook/ LINE/ X (पुरानो Twitter) इत्यादि), विपद् जोखिम व्यवस्थापन एप, सार्वजनिक सूचना पत्रिकाहरूबाट थाहा पाउन सक्नुहुन्छ। इन्टरनेटबाट खोजबिन गर्ने हो वा नजिकका मानिसलाई सोध्नुहोस्।

② नजिकका आश्रय स्थल (*hinanjo*) मा थाहा पाउन सकिन्छ। आश्रय स्थलको सूचना पाटी हेर्नुहोस्।



③ विपद्को समयमा नगर/गाउँपालिका कार्यालयले महत्त्वपूर्ण समाचारहरू प्रसारण गर्छ।
जापानी भाषा बुझ्नुभएन भने, भाषा बुझ्ने मानिसलाई उक्त प्रसारणले के भनेको हो, सोध्नुहोस्।

④ विपद्को समयमा झुट्टा जानकारी प्रशस्त आउँछन्। झुट्टा हुन सक्ने जस्तो जानकारी देख्दा वा सुन्दा नगर/गाउँपालिका कार्यालय या प्रहरीसँग परामर्श गर्नुहोस्।



(2) टोकियो महानगर/ राष्ट्रव्यापी जानकारी

① [टोकियो महानगर] टोकियो महानगर विपद् जोखिम व्यवस्थापन एप (टोकियो महानगर सामान्य मामिला ब्युरो, विपद् जोखिम व्यवस्थापन डिभिजन)
टोकियो महानगरमा विपद् आएको समयमा आश्रय सम्बन्धी जानकारी या विपद् सम्बन्धी जानकारी थाहा पाउन सकिने एप हो। टोकियो महानगरको विपद् जोखिम व्यवस्थापन म्याप या मौसमको जानकारी समेत हेर्न सकिन्छ। (4 भाषा)
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028747/index.html
(जापानी भाषा/ मेसिनद्वारा अनुवाद हुने)

② [टोकियो महानगर] टोकियो महानगर विपद् जोखिम व्यवस्थापन म्याप (टोकियो महानगर सामान्य मामिला ब्युरो, विपद् जोखिम व्यवस्थापन डिभिजन)
टोकियो महानगरको विपद् सम्बन्धी जानकारी, आश्रय सम्बन्धी जानकारी, आश्रय लिने ठाउँहरूको जानकारी थाहा पाउन सकिन्छ।
https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/ (मेसिनद्वारा अनुवाद हुने (अङ्ग्रेजी/ चिनियाँ/ कोरियाली भाषा))

③ [राष्ट्रव्यापी] मौसम विज्ञान विभाग वेबसाइट (14 भाषा)
भूकम्प/ सुनामी (*tsunami*)/ आँधीबेहरी (तुफान)/ पानी पार्ने बादलको बहाबहरूको जानकारी थाहा पाउन सकिन्छ।
https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=jp (जापानी भाषा)
https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=np (नेपाली भाषा)

Created by modifying the Japan Meteorological Agency's homepage (https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=np)

④ [राष्ट्रव्यापी] Safety tips (पर्यटन विभाग)
विपद्‌को जानकारी र आश्रय लिने तरिकाहरू थाहा पाउन सकिने एप हो। (14 भाषा)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/info/2024/01/22.html (जापानी भाषा)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/info/2024/01/22.html (अङ्ग्रेजी)

⑤ [टोकियो महानगर] टोकियो महानगर बहुसांस्कृतिक सहअस्तित्व पोर्टल साइट (TIPS)
विदेशी नागरिकलाई उपयोगी हुने जानकारी या विपद् जोखिम व्यवस्थापन/ विपद् सम्बन्धी जानकारी सम्प्रेषण गर्ने गरिरहेको छ। (जापानी भाषा/ अङ्ग्रेजी: "विपद्‌को बारेमा अध्ययन गर्ने" 10 भाषा)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/index.html (जापानी भाषा)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/index.html (अङ्ग्रेजी)

5-4 विदेशी भाषाका समाचार या जानकारीहरू कहाँबाट थाहा पाउन सकिन्छ?

(1) NHK WORLD-JAPAN मा विदेशी भाषाको समाचार सुन्न सकिन्छ।
・टिभी प्रसारण: 24 ऐ घण्टा अङ्ग्रेजीमा प्रसारण
・रेडियो प्रसारण: जापान भित्र AM रेडियो (NHK Rajio Dai-ni) मा 9 भाषामा प्रसारण
・वेबसाइट: जापानी भाषा लगायत 20 भाषामा समाचार सम्प्रेषण
・एप: 19 भाषामा समाचार सम्प्रेषण

(2) विपद्को समयमा निम्न विधिले विदेशी भाषाको समाचार हेर्न सकिन्छ।

① आँधीबेहरी (तुफान) या भूकम्प जस्ता विपद्हरू आइपर्दा
माध्यम: NHK WORLD-JAPAN एप र वेबसाइट
भाषा: अङ्ग्रेजी/ चिनियाँ (सरलीकृत तथा परम्परागत अक्षर)/ कोरियाली/ भियतनामी/ अरबी/ बङ्गाली/ बर्मेली/ फ्रान्सेली/ हिन्दी/ इन्डोनेशियाली/ फारसी/ पुर्तगाली/ रूसी/ स्पेनी/ स्वाहिली/ थाई/ तुर्केली/ युक्रेनी/ उर्दु भाषामा

② भूकम्पीय तीव्रता (सिन्दो) 5 तल्लो-(*shindo 5 jaku*) वा सो भन्दा माथिको भूकम्प आएको बेलामा, सुनामी (*tsunami*) वा ठूलो सुनामी (*Oo-tsunami*)को चेतावनी, भारी वर्षा विशेष चेतावनी, J-अलर्ट जारी गरिएको समयमा
माध्यम: NHK WORLD-JAPAN एप र वेबसाइट
विधि: "आपत्कालिन लाइभ इस्ट्रिमिङ पेज" बन्छ र त्यसमा NHK General टिभीले विशेष समाचारलाई AI अङ्ग्रेजी सबटाइटल तथा आवाज सहित प्रसार गर्नेछ
भाषा: अङ्ग्रेजी मात्र

③ सुनामीको चेतावनी/ सावधानी सन्देश जारी भएको बेलामा
माध्यम: NHK General टिभी/ NHK Educational टिभी/ NHK BS प्रसारण
NHK रेडियो प्रसारण (NHK Rajio Dai-ni; टोकियोमा 693kHz 500kw)
विधि: सब-अडियोहरूमार्फत बहुभाषामा प्रसारण
भाषा: अङ्ग्रेजी/ चिनियाँ/ कोरियाली/ भियतनामी/ पुर्तगाली भाषामा

④ भूकम्प, सुनामीको चेतावनी/ सावधानी सन्देश जारी भएको समयमा, समुन्द्री आँधीको जानकारीहरूको ब्रेकिङ न्युज प्रसारण भएको बेला
माध्यम: NHK WORLD-JAPAN को एप
विधि: समुन्द्री आँधीको जानकारीहरूलाई ब्रेकिङ न्युज स्वरूप सूचित
भूकम्पीय तीव्रता (सिन्दो) 3 वा सोभन्दा माथि अथवा भूकम्पीय तीव्रता (सिन्दो) 5 तल्लो वा सोभन्दा माथि (युजरको सेटिङ अनुसार फरक पर्न सक्ने)को भूकम्प आएको बेलामा र सावधानी सन्देश वा सोभन्दा माथिको सुनामी जानकारी, ठूलो वर्षा तथा हुरी आदिको विशेष चेतावनीको सन्देश स्मार्टफोनमा Push Notification आउने
भाषा: अङ्ग्रेजी/ चिनियाँ (सरलीकृत तथा परम्परागत अक्षर)/ भियतनामी/ पुर्तगाली भाषा, फ्रेन्च, हिन्दी, इन्डोनेसियाली भाषा, कोरियन भाषा, रुसी भाषा, स्पेनी भाषा, थाई भाषामा
*ब्रेकिङ न्युज भने अङ्ग्रेजीमा मात्र

■NHK WORLD-JAPAN वेबसाइट (NHK)
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/

(जापानी भाषा लगायत 20 भाषा)

■NHK WORLD RADIO (NHK)

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/ (17 भाषा)

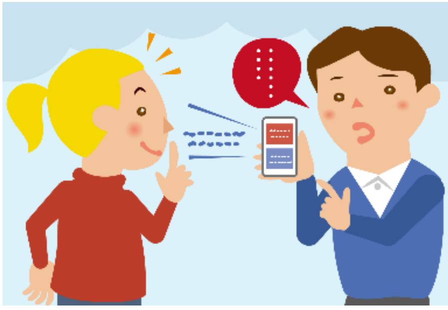
■NHK WORLD-JAPAN एप (NHK)

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/#p-notification (19 भाषा)

5-5 जापानी भाषा आउँदैन। दोभासे कोही हुनुहुन्छ कि?

(1) विपद् आउने बित्तिकै भने दोभासे नहुने ठाउँ धेरै हुन्छन्। एकअर्काको भाषा नबुझ्ने समयमा अनुवाद एपहरू प्रयोग गर्नुहोला।

VoiceTra



■बहुभाषिक आवाज अनुवाद एप "VoiceTra" (राष्ट्रिय सूचना तथा सञ्चार प्रविधि प्रतिष्ठान (NICT)) (31 भाषा)

डाउनलोड गर्ने URL

https://apps.apple.com/jp/app/id581137577 (App Store: जापानी भाषा)

https://apps.apple.com/app/id581137577 (App Store: अङ्ग्रेजी)

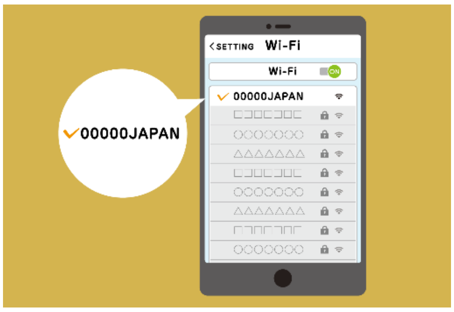
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.nict.voicetra
(Google Play: जापानी भाषा)

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.nict.voicetra&hl=en
(Google Play: अङ्ग्रेजी)

(2) अनुवाद एप प्रयोग गर्दा पनि संवाद गर्न गाह्रो परेमा जापानी तथा आफ्नो भाषा बोल्ने व्यक्तिलाई वा नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।

5-6 इन्टरनेट कनेक्ट हुँदैन। के गर्दा ठिक होला?

(1) ठुलो विपद् आएको केही समय बितेपछि मोबाइल फोन कम्पनीहरूको Wi-Fi प्रयोग गर्न मिल्ने हुन्छ। Wi-Fi लाई ON गरेपछि, नेटवर्क-नेम (SSID)मा "00000JAPAN" चयन गर्नुहोस्। पासवर्ड चाहिँदैन। सबैले निःशुल्क Wi-Fi प्रयोग गर्न सक्नेछन्।



(2) TOKYO FREE Wi-Fi प्रयोग गर्न सकिन्छ।
प्रयोग गर्न मिल्ने ठाउँको लागि निम्न पेज हेर्नुहोस्। (4 भाषा)
■TOKYO FREE Wi-Fi (टोकियो महानगर)
https://www.wifi-tokyo.jp/ja/ (जापानी भाषा)
https://www.wifi-tokyo.jp/ (अङ्ग्रेजी)

■TOKYO FREE Wi-Fi (OpenRoaming) (टोकियो महानगर)
https://wi-fi.metro.tokyo.lg.jp/ (जापानी भाषा)
https://wi-fi.metro.tokyo.lg.jp/en/ (अङ्ग्रेजी)

(3) जोकोहीले एक्सेस गर्न सक्ने Wi-Fi भएकोले, सेक्युरिटिमा ध्यान पुऱ्याउनुहोस्।

5-7 डाँक गर्ने या सामान पठाउन सकिन्छ?

निम्न पेजमार्फत हुलाक या सामानको ढुवानी अवस्था खोजबिन गर्न सकिन्छ।
■सञ्चालन जानकारी (हुलाक कार्यालय)
https://www.post.japanpost.jp/unkou.html (जापानी भाषा मात्र)

5-8 विद्यालय कहिलेदेखि सुरु हुन्छ होला?

(1) प्राथमिक/ निम्नमाध्यमिक विद्यालयले फोन या इमेलबाट सूचित गर्नेछ। फोन बिग्रिएको छ भने अरू नै चल्ने फोन नम्बर विद्यालयलाई बताउनुहोस्।

(2) प्राथमिक/ निम्नमाध्यमिक विद्यालय अथवा विद्यालय नजिकको आश्रय स्थल (*hinanjo*) बाट थाहा पाउन सकिन्छ।

(3) प्राथमिक/ निम्नमाध्यमिक विद्यालय भएको नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।

(4) अन्य विद्यालयको हकमा सिधैँ सोही विद्यालयमा सोध्नुहोस्।

5-9 विद्यालयको भर्ना परीक्षा तालिका अनुसार नै हुन्छ?

ठुलो विपद् आइपरेको समयमा विद्यालयले भर्ना परीक्षाको टाइम परिवर्तन गर्ने, अर्को दिनमा परीक्षा गर्न पनि सक्छ। विद्यालयमा सोध्नुहोला।

6 जीवनयापन

6-1 आश्रय स्थलमा लुगा पाउन सकिन्छ?

विपद् आउने बित्तिकै आश्रय स्थल (*hinanjo*) मा लुगा पाउन सकिन्न। आश्रय स्थल जाँदा फेर्ने लुगा साथमै लिएर जाने गरौँ।

6-2 कुन ठाउँमा नुहाउन सकिन्छ?

धेरैजसो आश्रय स्थल (*hinanjo*)मा स्नान कक्ष हुँदैन। स्नान सम्बन्धी सूचनाको लागि आश्रय स्थलको सूचना पाटी हेर्नुहोस्।

6-3 घर पालुवा जनावर छ। कता लिएर जाँदा ठिक होला? घर पालुवा जनावरको खानेकुरा हुन्छ होला?

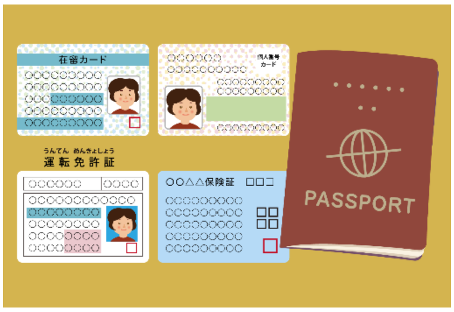
(1) घर पालुवा जनावरलाई आश्रय स्थल (*hinanjo*)मा लिएर जान हुने नहुने आश्रय स्थल अनुसार फरक पर्छ। आश्रय स्थलका सम्बन्धित व्यक्तिलाई सोध्नुहोस्।
आफ्नो घर पालुवा जनावरको खोर छ भने आश्रय स्थलमा लिएर जानुहोस्। घर पालुवा जनावर कहाँ पाल्ने आदि, आश्रय स्थलको नियम अनुसार गर्नुहोस्।

(2) आश्रय स्थलमा घर पालुवा जनावरको लागि खानेकुराको व्यवस्था छैन। आफैले लिएर जानुहोला।

6-4 बैङ्क कहिलेदेखि सञ्चालन हुन्छ? पैसा निकाल्न मिल्छ?

(1) टिभी, रेडियो या आश्रय स्थल (*hinanjo*)को सूचना पाटीमा बैङ्क खुल्ने दिनको सूचना निकालिएको हुन्छ। लगभग 3 दिनदेखि 1 हप्ता जतिमा पैसा निकाल्न मिल्ने हुन्छ।

(2) पैसा निकाल्न जाँदा आफ्नो परिचय खुल्ने प्रमाण (पासपोर्ट/ आवास कार्ड (*zairyu card*)/ ड्राइभिङ् लाइसेन्स/ स्वास्थ्य बिमा कार्ड/ कर्मचारी कार्ड/ विद्यार्थी कार्ड/ माइनम्बर कार्ड इत्यादि) र बैङ्कको पासबुक लिएर जानुहोस्।



(3) ठुलो विपद् आइपरेपछि बैङ्कको पासबुक, बैंक कार्ड, नामको छाप नभए पनि, आफ्नो परिचय खुल्ने प्रमाण भएमा पैसा निकाल्न सकिन्छ।

6-5 फोहर कहाँ फाल्दा ठिक होला?

(1) धेरैजसो ठुलो विपद् आइपरे पछि, केही दिनसम्म फोहर सङ्कलन गर्ने गाडी आउँदैन। फोहर सङ्कलन गाडी नआएसम्म आफ्नो घरमा नै फोहर राखिराख्नुहोस्।

(2) कहिलेदेखि फोहर सङ्कलन हुन्छ भनेर नजिकको आश्रय स्थल (*hinanjo*) मा सोध्नुहोस्।
गल्ने फोहर जस्ता कुहिने खालको फोहरबाट निकाल्न सुरु गर्नुहोस्।
फाल्न हतार गर्नु नपर्ने फोहर (नबल्ने फोहर/ रिसाइक्लिङ हुने फोहरहरू)लाई सकेसम्म आफ्नो घरमा नै राखि राख्नुहोस्।
विपद्को कारणले निक्लेको फोहरलाई दैनिक जीवनयापनबाट निक्लेको फोहरसँग मिसाएर फ्याल्न पाइँन्न।

(3) विपद्को कारणले निक्लेको फोहरलाई "विपद्जन्य फोहर (*saigai gomi*)" भनिन्छ।
विपद्जन्य फोहर, अन्य फोहरभन्दा फाल्ने तरिका फरक हुने भएकोले अस्थायी राख्ने ठाउँमा जम्मा गर्ने।
अस्थायी राख्ने ठाउँ धेरैजसो पार्क या खाली ठाउँमा हुने गर्छ।
विपद्जन्य फोहरको फाल्ने तरिका वा फाल्ने ठाउँको लागि आफ्नो बसोबास रहेको नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा बुझ्नुहोस्।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: विपद्जन्य फोहर

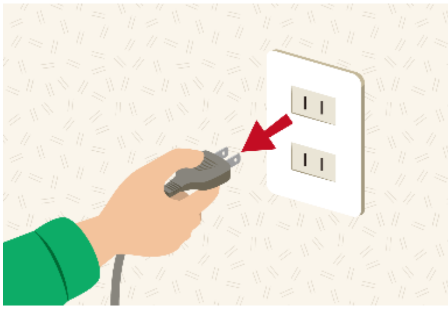
7 लाइफलाइन/ यातायात

7-1 बिजुली/ धाराको पानी/ ग्याँसहरू कहिलेदेखि प्रयोग गर्न मिल्ने हुन्छ?

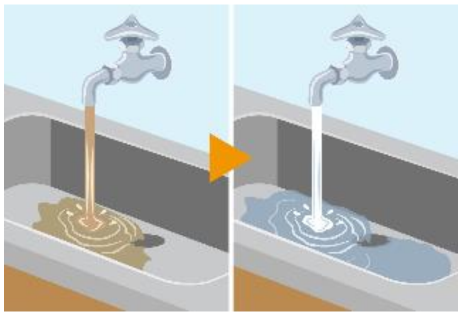
(1) टोकियो महानगरको बिजुली/ धाराको पानी/ ग्याँसको अवस्था निम्न पेजमा हेर्न सकिन्छ।

■बिजुली: बिजुली गएको जानकारी (टोकियो इलेक्ट्रिक पावर कम्पनी)
https://teideninfo.tepco.co.jp/ (जापानी भाषा मात्र)
■धाराको पानी: पानी रोकिँदा/ धमिलो पानीको जानकारी (टोकियो महानगर खानेपानी ब्युरो)
https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/menu_dakusui/
(जापानी भाषा मात्र)
■ग्याँस: ग्याँस सेवा पुनर्स्थापना नक्सा (5 भाषामा) (टोकियो ग्याँस नेटवर्क)
https://fmap.tokyo-gas.co.jp/ (जापानी भाषा)
https://fmap.tokyo-gas.co.jp/en (अङ्ग्रेजी)

(2) बिजुली जाँदा विद्युतीय सामानका तारहरूलाई प्लगबाट छुटाउनु पर्छ।
प्लग जोडेको जोडिएको अवस्थामा बिजुली आयो भने आगलागी हुनसक्छ।

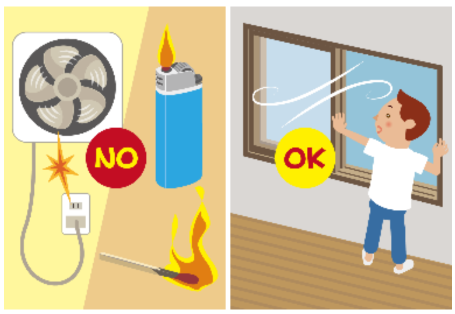


(3) धाराको पानी प्रयोग गर्न मिल्ने भएपछि पहिला धमिलो पानी आउन पनि सक्छ।
पारदर्शी सफा पानी नआएसम्म केही बेर पानी बगाऔँ।



(4) विपद्को कारण ग्याँस बन्द भएमा निम्न अनुसार गर्नुहोस्।

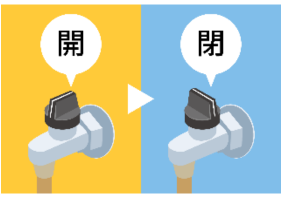
ग्याँस गन्हाएको छ छैन निश्चय गर्नुहोस्।
ग्याँस गन्हाएको छ भने ग्याँस चुहावट भएको हुन सक्छ।
झ्याल खोलेर हावा ओहोरदोहोर हुन दिऔँ। बिजुलीबाट झिल्को आउन पनि सक्छ, तसर्थ भेन्टिलेसन फ्यान प्रयोग गर्नु हुन्न।
लाइटर वा सलाईहरू जस्ता आगो कदापि प्रयोग नगर्नुहोस्।
तुरुन्तै ग्याँस कम्पनीमा सम्पर्क गर्नुहोस्।



ग्याँसको गन्ध छैन भने निम्नानुसार गर्नुहोस्।

・ City Gas हो भने (घरबाहिर वा अपार्टमेन्टमा ग्याँस सिलिण्डर नभएको)

① ग्याँस बन्द गर्ने र ग्याँसको मूल भल्भलाई नै बन्द गरिदिने।

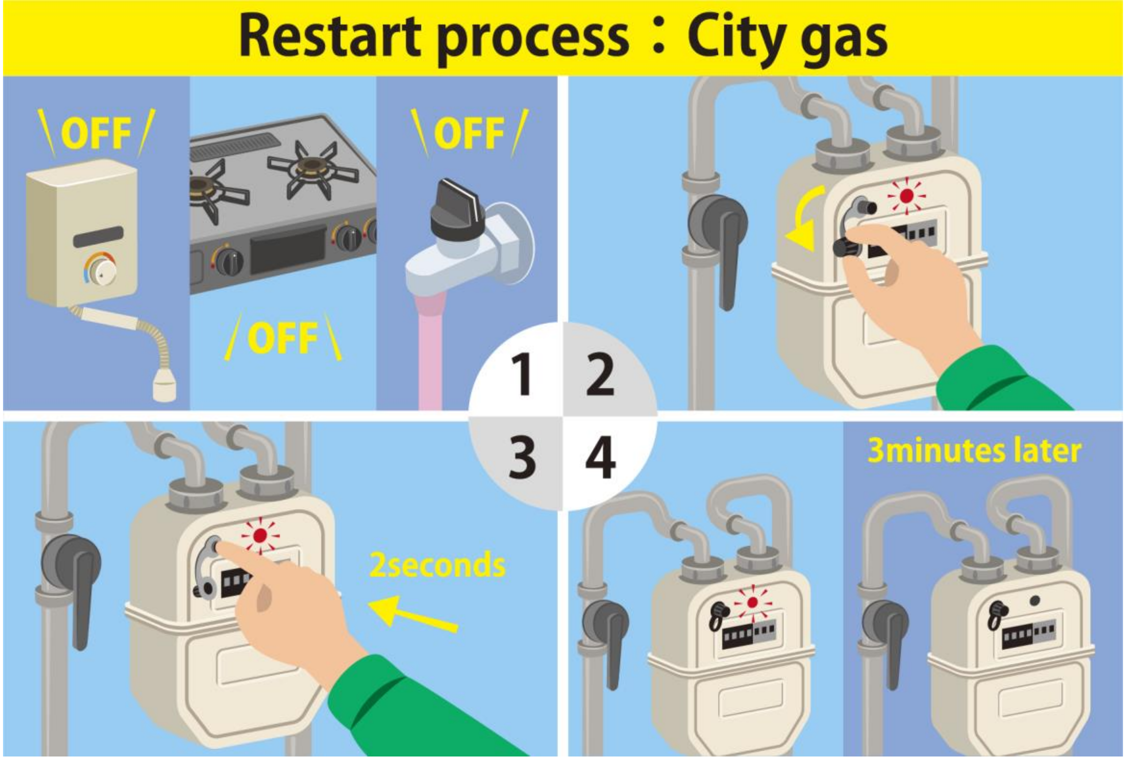


② ग्याँस मिटरको पुनर्बहाली बटन (*Fukki Button*)को बटन क्याप खोल्ने (क्याप नहुने ग्याँस मिटर पनि हुन्छ)।
ग्याँस मिटर घरको बाहिर वा अपार्टमेन्टको प्यासेजको बक्सभित्र जस्ता ठाउँहरूमा हुन्छन्।

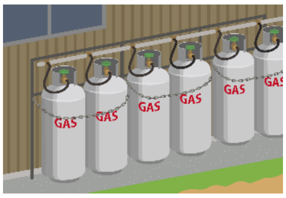
③ पुनर्बहाली बटनलाई भित्रसम्म थिचिराख्ने।
2 सेकेण्ड थिचेपछि बटनबाट बिस्तारै औँला हटाउने र क्यापलाई पहिलेकै ठाउँमा फर्काउने।

④ 3 मिनेट पर्खने। धिपधिप गरी बलेको रातो ल्याम्प निभेपछि ग्याँस प्रयोग गर्न मिल्छ। अब मूल भल्भ खोल्नुहोस्।

⑤ 3 मिनेट पर्खिँदा पनि रातो ल्याम्प धिपधिप गरी बल्न नरोकिएमा फेरि एक पटक ① देखि ④ सम्म गर्ने। त्यति हुँदा पनि धिपधिप गरी बल्न नरोकिएमा ग्याँस कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

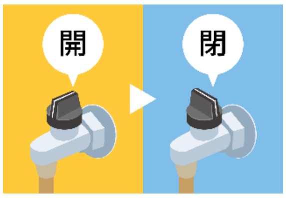


·प्रोपेन ग्याँस हो भने (घरको बाहिर या अपार्टमेन्टमा ग्याँस सिलिन्डर भएको)

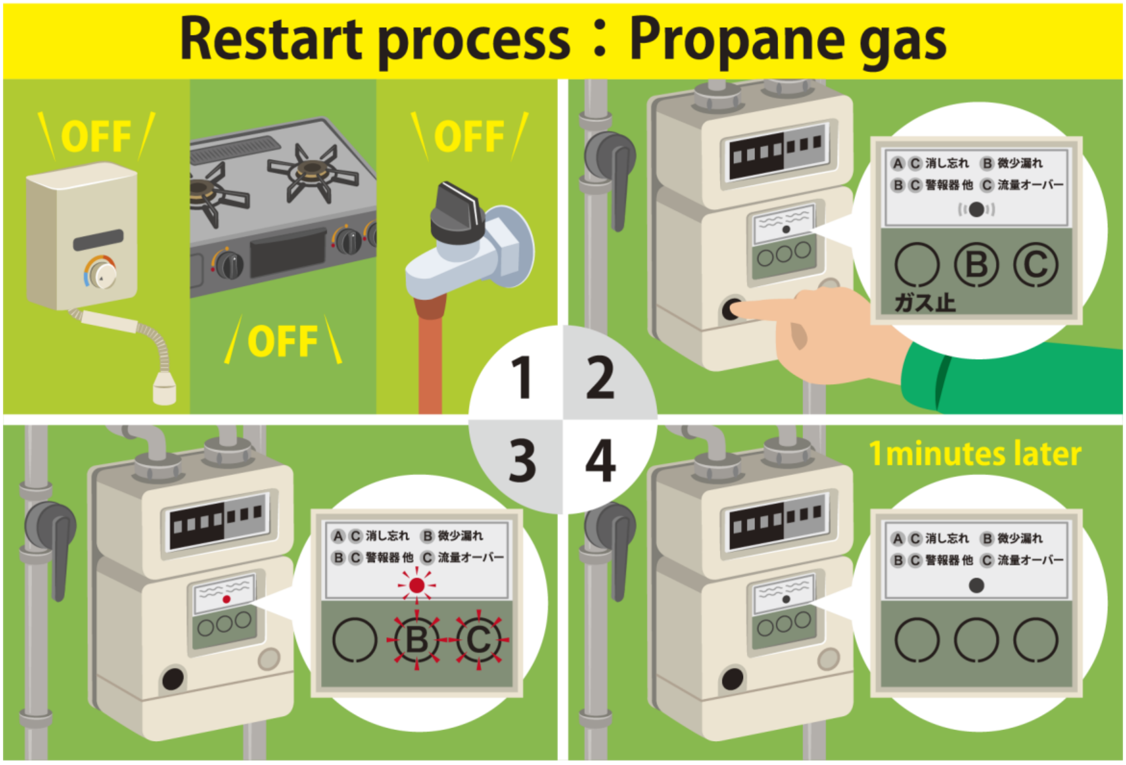


घरबाहिर गएर ग्याँस सिलिन्डर अवस्थित ठाउँ हेर्नुहोस्।
पहिलाको अवस्थित ठाउँबाट ग्याँस सिलिन्डर हलचल भएको रहेछ भने ग्याँस कम्पनीले हेर्नुपर्ने हुन्छ।
ग्याँस प्रयोग गर्नुअगाडि ग्याँस कम्पनीमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

ग्याँस सिलिन्डर हलचल नभएमा निम्न अनुसार गर्नुहोस्।



① ग्याँस बन्द गर्नुहोस् र ग्याँसको मूल भल्भपनि बन्द गर्नुहोस्।
② ग्याँस मिटरको बायाँपट्टिको बटन थिच्नुहोस्।
ग्याँस मिटर, घरबाहिर वा अपार्टमेन्ट प्यासेजको बक्सभित्र जस्ता ठाउँहरूमा हुन्छन्।
③ एलसिडि स्क्रीनको अक्षर र बत्ती धिपधिप गरी बल्ने हुनाले 1 मिनेट पर्खनुहोस्।
④ एलसिडि स्क्रीनको अक्षर र बत्ती निभेपछि ग्याँस प्रयोग गर्न मिल्छ। मूल भल्भ खोल्नुहोस्।
⑤ बत्ती ननिभेमा ग्याँस कम्पनीमा सम्पर्क गर्नुहोस्।



7-2 ट्रेन/ बस/ हवाई जहाज/ पानी जहाजहरू कहिलेदेखि चढ्न मिल्ने हुन्छ?

(1) टोकियो महानगरको यातायात (ट्रेन/ बस/ हवाई जहाज/ पानी जहाज)को अवस्था निम्न पेजमा हेर्न सकिन्छ।

JR EAST ट्रेन	https://traininfo.jreast.co.jp/train_info/ (जापानी भाषा) https://traininfo.jreast.co.jp/train_info/e/ (अङ्ग्रेजी)
Tokyo Metro ट्रेन	https://www.tokyometro.jp/index.html#UnkouLinesList (जापानी भाषा) https://www.tokyometro.jp/lang_en/index.html (अङ्ग्रेजी)
Toei Subway ट्रेन	https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/subway/schedule/ (जापानी भाषा) https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/eng/ (अङ्ग्रेजी)
Toden Arakawa Line ट्राम	https://tobus.jp/tlsys/navi (जापानी भाषा) https://tobus.jp/tlsys/navi?LCD=e (अङ्ग्रेजी)
Toei बस	https://tobus.jp/blsys/navi (जापानी भाषा) https://tobus.jp/blsys/navi?LCD=e (अङ्ग्रेजी)
हानेदा एयरपोर्ट	https://tokyo-haneda.com/flight/index.html (जापानी भाषा) https://tokyo-haneda.com/en/ (अङ्ग्रेजी)
नारिता एयरपोर्ट	https://www.narita-airport.jp/jp/flight/ (जापानी भाषा) https://www.narita-airport.jp/en/flight/ (अङ्ग्रेजी)
Tokai Kisen पानी जहाज	https://www.tokaikisen.co.jp/?doing_wp_cron=1683853921.3657801151275634765625 (जापानी भाषा) https://www.tokaikisen.co.jp/en/ (अङ्ग्रेजी)
Ogasawara Kaiun पानी जहाज	http://www.ogasawarakaiun.co.jp/ (जापानी भाषा) http://www.ogasawarakaiun.co.jp/english/ (अङ्ग्रेजी)

(2) अन्य यातायात जानकारीका लागि निम्न पेजबाट हेर्न सकिन्छ।

■रेल सञ्चालन जानकारी (NHK)
https://www3.nhk.or.jp/news/traffic/ (जापानी भाषा मात्र)

■Japan Safe Travel Information (जापान राष्ट्रिय पर्यटन संगठन)
https://www.japan.travel/en/japan-safe-travel-information/ (अङ्ग्रेजी मात्र)

7-3 गाडीमा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ जान चाहँदा, सडकै सडक जान मिल्छ?

(1) धेरैजसो ठुलो भूकम्प पश्चात् सडकमा आपत्कालिन गाडी (एम्बुलेन्स/ दमकल/ प्रहरीको गाडी) र आवश्यक सामाग्री ढुवानी गर्ने बाहेक अरू गाडीलाई पास हुन दिइन्न। सर्वसाधारणको गाडी चल्न मिल्ने नहुँदासम्म नचलाउनुहोला।

(2) टोकियोमा ठुलो भूकम्प (भूकम्पीय तीव्रता (सिन्दो) 6 तल्लो (*shindo 6 jaku*) वा सो भन्दा माथि) आएपछि, रिङ्गरोड नं. 7 (*kannana-dori*) भन्दा बाहिरबाट भित्रपट्टि गाडी लैजान नमिल्ने हुन्छ। ठुला सडकबाट पास हुन नमिल्ने हुन्छ।

(3) सडकको जानकारी, टिभी र रेडियोबाट प्रसारण गर्ने गरिन्छ। इन्टरनेटबाट समेत खोजबिन गर्न सकिन्छ।

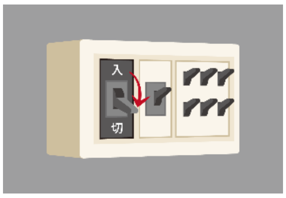
■जापान सडक यातायात जानकारी केन्द्र

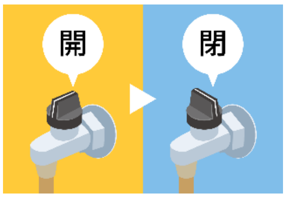
https://www.jartic.or.jp/ (जापानी भाषा मात्र)

8 वासस्थान

8-1 घरबाट टाढिएर साथीहरूको तिर जाऊँ भन्ने सोचेको छु, के गर्दा ठिक होला?

(1) लामो समय घरबाट टाढिंदा, निम्न अनुसार गर्नुहोस्।
·बिजुलीको सर्किट-ब्रेकर बन्द गर्ने।
·ग्याँसको मूल भल्भ बन्द गर्ने।





(2) तपाईंलाई खोज्ने कोही व्यक्तिले नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोधपुछ गर्न पनि सक्छन्। केही समय घरबाट टाढिने हो भने नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सूचना दिइराखौँ। लामो समय बसोबास गरेको घरबाट टाढिंदा या कतै बसाइ सर्दा बसोबास गरिरहेको नगर/गाउँपालिका कार्यालय र बसाइ सरेको नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा प्रक्रिया अपनाउनुहोस्।

(3) घरबाट टाढा जाँदा कहिलेकाहीँ बसेको क्षेत्रमा फर्किएर नगर/गाउँपालिका कार्यालयले दिने सूचना हेर्नुहोस्। नगर/गाउँपालिका कार्यालयको सूचनाको लागि घरमा आएको चिठीपत्र हेर्नुहोस्। साथै नजिकको आश्रय स्थल (*hinanjo*)को सूचना पाटी हेर्ने वा आश्रय स्थलको सम्बन्धित व्यक्तिलाई सोध्नुहोस्।

8-2 भूकम्प पश्चात् घरमा रातो/ पहेँलो/ हरियो कागज टाँसिएको छ। यो के हो?

(1) "आपतकालीन जोखिम स्तर निर्धारण (*oukyuu kikendo hantei*)" भनिने घरको जोखिम स्तर बताउने कागज हो।
ठुलो भूकम्प पश्चात् टोकियो महानगरमा दर्ता भएका व्यक्तिले तपाईंको घरमा जोखिम छ छैन हेर्न आई त्यसको नतिजा स्वरूप 3 प्रकारको कागज (रातो/ पहेँलो/ हरियो) टाँस्छ।
कागज टाँसिएको रहेछ भने लेखिए बमोजिम गर्नुहोस्।
रातो रङ्ग: जोखिमपूर्ण भएकोले घर भित्र नछिर्नुहोला।
पहेँलो रङ्ग: घरभित्र छिर्नु पर्दा पर्याप्त सावधानी अपनाउनुहोला।
हरियो रङ्ग: यस घरमा न्यून क्षति भएको छ। घरभित्र छिरे पनि हुन्छ।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: आपतकालीन जोखिम स्तर निर्धारण

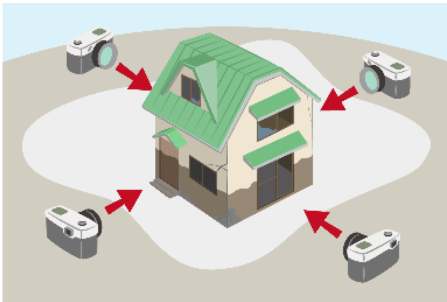
(2) कागज नटाँसिएसम्म घर सुरक्षित छ छैन थाहा हुँदैन। कागज नटाँसिएसम्म सकेसम्म घरभित्र नपस्नुहोला।

(3) आपतकालीन जोखिम स्तर निर्धारण भनेको आउँदा दिनमा उक्त भवन सधैँ प्रयोग गर्न मिल्छ वा मिल्दैन भनेर देखाइएको होइन। साथै विपद् पीडित प्रमाणपत्र (*risai shoumeisho*)को निमित्त चाहिने क्षति छानबिनसँग यसको केही सरोकार छैन।
आपतकालीन जोखिम स्तर निर्धारणको नतिजा जे जस्तो भए पनि घर भत्केको छ भने नगर/गाउँपालिका कार्यालयबाट विपद् पीडित प्रमाणपत्र प्राप्त गरेर घर मर्मत गर्ने योजना बनाऔँ।
विस्तृतमा नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।
विपद् पीडित प्रमाणपत्र बारेमा 9 - 2 हेर्नुहोस्।

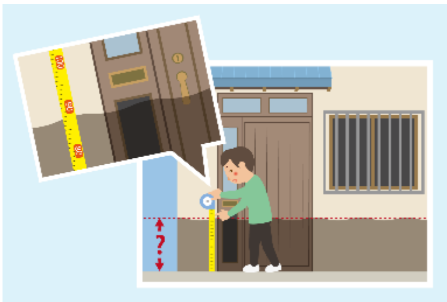
8-3 घर भत्कने, घरमा पानी छिर्ने भएमा के गर्दा ठिक होला?

(1) घरभित्र थन्कोमुन्को लगाउनु अगाडि घरको कुन ठाउँमा कत्तिको भत्केको छ, कतिसम्म पानी छिरेको छ फोटो खिच्नुहोस्। विपद् पीडित प्रमाणपत्र (*risai shoumeisho*) या बिमा रकम पाउन उपयोगी हुनेछ।
फोटो खिच्दा घरबाहिर र भित्रकै खिच्नुहोस्।
घरको पुरै भाग र भत्केको भाग तथा पानी पसेको ठाउँको फोटो खिच्ने।

घरबाहिरको फोटो
･घरको पुरै भाग 4 वटै दिशाबाट खिच्ने।
･घरमा पानी पसेको छ भने पानीको उचाइ थाहा हुने गरी फोटो खिच्ने।



<उदाहरण>
① जमिनबाट पानी पसेको ठाउँसम्म टेपले नाप्ने।
② टेपले पानी आएसम्मको उचाइ देखाउने गरी नजिकबाट खिचेको र टाढाबाट खिचेको गरेर दुईवटा फोटो खिच्ने।
मानिसपनि सँगै खिचियो भने पानी आएको उचाइ बुझ्न सजिलो हुन्छ।



घरभित्रको फोटो
① भत्के-बिग्रेको ठाउँ सहित कोठा पुरै आउने गरी फोटो खिच्ने।
② भत्के-बिग्रेको ठाउँ मात्रको पनि फोटो खिच्ने।

(2) नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा परामर्श गरेर विपद् पीडित प्रमाणपत्र लिने।
विपद् पीडित प्रमाणपत्र, राज्य वा नगर/गाउँपालिकाबाट सहयोगहरू पाउनका लागि आवश्यक पर्छ।
विपद् पीडित प्रमाणपत्र बारेमा 9 - 2 हेर्नुहोस्।

(3) घर पूर्ण रूपमा भत्केको रहेछ भने, घर निर्माणका निमित्त पैसा सापटी लिन पाइन्छ। नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

(4) घर मर्मत गर्दा निर्माण-कार्य सुरु हुनुअगाडि नै कस्तो निर्माण-कार्य गर्ने हो, कतिमा निर्माण-कार्य गर्ने हो भनेर लेखेको सम्झौता पत्र निश्चय गर्नुहोस्। हतारिएर मर्मत गर्न खोज्दा ठगीमा परिएला। ध्यान पुऱ्याउनुहोस्।

(5) कसलाई अनुरोध गर्ने भनेर थाहा नभएमा वा कुनै चिन्ता भएमा नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

8-4 घर मर्मत गर्न लाग्दा अति महङ्गो रकम मागियो। के गर्दा ठिक होला?

(1) ठुलो विपद् पश्चात् घरको निर्माण-कार्य या मर्मतहरूमा पैसाको कुराले झगडा आइपर्ने हुनसक्छ।
(जस्तै: छानो निःशुल्क चेक गरेपछि "पानी चुहिएको मर्मत गर्नुपर्छ" भनेर उच्च रकमको सम्झौता गर्न लगायो।)

घरमा निर्माण-कार्य वा मर्मत गरिदिन्छु भनेर कोही आए पनि तुरुन्त निर्णय नलिइहालौँ।
अप्ठ्यारो परेमा प्रहरी, **नगर/गाउँपालिका कार्यालय** वा छिमेकीहरूसँग परामर्श गरौँ।

(2) सम्झौता गरेपछि पनि पैसा फिर्ता गराउन सकिने हुन्छ। निम्न फोन नम्बरमा परामर्श गर्नुहोस्।

■टोकियो महानगर उपभोक्ता जीवन केन्द्र (*Tokyo-to Syohi Seikatsu Sougou Center*)
फोन नम्बर　03-3235-1155 (5 भाषामा)
परामर्शको लागि पैसा लाग्दैन। कल महसुल भने आफैले तिर्नुपर्छ।
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan_foreign.html (जापानी भाषा मात्र)

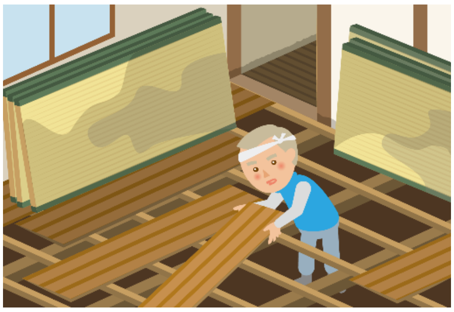
8-5 "ब्लूसीट" भनेको के हो? कहाँ पाउन सकिन्छ?

(1) "ब्लूसीट" भनेको पोलिथिनहरू जस्ता सेन्थेटिक रेजिनले बनेको शीट हो।
छानो भत्किँदा, भत्केको भागलाई ब्लूसीटले ढाकेमा वर्षाको पानी चुहिने रोक्न सकिन्छ।

(2) विपद् उत्पन्न भएको बखतमा नगर/गाउँपालिका कार्यालयले ब्लूसीट वितरण गर्न सक्छ।
नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।

(3) आफैले ब्लूसीट लगाउन गाह्रो परेमा नगर/गाउँपालिका कार्यालय या विपद् भोलन्टियर सेन्टरमा परामर्श गर्नुहोस्।
विशेषज्ञ व्यवसायी हुँ भन्दै महङ्गो रकम तिर्न लगाउने व्यक्ति पनि हुन्छन्। होशियार हुनुहोला।

8-6 भुइँभन्दा माथि पानी आएको छ। के गर्दा ठिक होला?



त्यत्तिकै छोड्यो भने ढुसी पलाउन थाल्छ।
फ्लोरिङ या तातामि-म्याटहरू फुकालेर भुइँ तलको भाग ओभाउन दिनुहोस्।
विशेष प्रविधि आवश्यक पर्ने भएकोले विशेषज्ञ व्यवसायीलाई काम लगाउनुहोस्।
नगर/गाउँपालिका कार्यालय या विपद् भोलन्टियर सेन्टरमा परामर्श गर्नुहोस्।
विशेषज्ञ व्यवसायी हुँ भन्दै महङ्गो रकम तिराउन खोज्ने मान्छेहरू हुन्छन्। होशियार हुनुहोला।

8-7 घर भत्किएर बस्न नमिल्ने भएको छ। के गर्दा ठिक होला?

(1) ठुलो विपद् पश्चात् धेरैजसो नगर/गाउँपालिका कार्यालयहरूले केही समयको लागि बस्ने घर स्वरूप "अस्थायी आवास" बनाउँछन्।
आश्रय स्थल (*hinanjo*) या नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: अस्थायी आवास

(2) अस्थायी आवासबाहेक अरू आफन्त वा चिनजानका व्यक्तिको घर, भाडाको आवास आदि, कहाँ बसोबास गर्ने हो सोचौँ।
विस्तृतमा निम्न पेज हेर्नुहोस्। (4 भाषामा)
■टोकियो अस्थायी बास (टोकियो आवास नीति मुख्यालय)
https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/about/leaflet_tokyokari.html
(जापानी भाषा)
https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/about/pdf/leaflet_tokyokari_A4_en_01.pdf
(अङ्ग्रेजी)

8-8 घर भत्किएको छ। जीवनयापनमा आवश्यक पर्ने पैसा पाउन सक्छु होला?

(1) नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा परामर्श गरेर, "विपद् पीडित प्रमाणपत्र (*risai shoumeisho*)" लिनुहोस्। विपद् पीडित प्रमाणपत्र राज्य वा नगर/गाउँपालिकाबाट सहयोगहरू पाउनका लागि आवश्यक पर्छ। विपद् पीडित प्रमाणपत्र बारेमा 9 - 2 हेर्नुहोस्।

(2) घर भत्किएर अप्ठ्यारोमा परेका मानिसलाई निम्नानुसारको सहयोग हुनेछ।
・विपद् पीडित जीवनयापन पुनर्वहाली सहायता रकम: जीवनयापनमा आवश्यक पर्ने रकम प्रदान
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: विपद् पीडित जीवनयापन पुनर्वहाली सहायता रकम
・विपद् सहायता कोष: जीवनयापनको लागि आवश्यक रकम सापटी
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: विपद् सहायता कोष
・विपद् पुनरुत्थान आवास कर्जा: घर पुनः ठड्याउनका निमित्त आवश्यक रकम सापटी
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: विपद् पुनरुत्थान आवास कर्जा
विस्तृतमा "विपद् आइपर्दा उपयोग गर्न मिल्ने आर्थिक सहयोग" हेर्नुहोस्।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: विपद् आइपर्दा उपयोग गर्न मिल्ने आर्थिक सहयोग

(3) के कस्तोमा पैसा सापटी दिने भन्ने कुरा नगर/गाउँपालिका कार्यालय अनुसार फरक पर्छ। नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

(4) भूकम्पले घर भत्किँदाको बिमामा सामेल हुनुभएको छ भने पैसा पाउन सकिन्छ।
बिमा कम्पनीमा सोधेर प्रक्रिया अपनाउनुहोस्।

8-9 विपद्ले घर भत्कियो तर आवास कर्जा अझै बाँकी छ। के गर्दा ठिक होला?

आवास कर्जा तिरिराख्नु भएको अवधिमा विपद्ले घर भत्किएमा ऋण हलुका गरिदिने प्रणाली हुन्छ।
बैङ्क वा नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

8-10 यस स्थानीय क्षेत्र कसरी पहिलाकै अवस्थामा फर्किन्छ होला?

बसोबास गर्ने मानिसहरू सबैजना मिलेर छलफल गरी कस्तो खालको क्षेत्र बनाउने हो निर्णय गर्ने।
त्यसपछि भवन बनाउँदै जाने।
नगर/गाउँपालिका कार्यालयका मानिस पनि सँगै छलफलमा सामेल हुन सक्छन्।
छलफलमा केही वर्ष लाग्न पनि सक्छ।
बसोबास गर्ने मानिसहरूको सोच चाँडै निष्कर्षमा पुग्न सकिएमा चाँडै भवन निर्माण गर्न सकिन्छ।
छलफलमा सहकार्य गरौँ।

9 प्रक्रिया/ प्रमाणपत्र

9-1 घर भत्किएको छ। के गर्दा ठिक होला?

"विपद् पीडित प्रमाणपत्र (*risai shoumeisho*)" लिनुहोस्।
विपद् पीडित प्रमाणपत्र, राज्य वा नगर/गाउँपालिकाबाट सहयोगहरू पाउनका लागि आवश्यक पर्छ।
विपद् पीडित प्रमाणपत्र पाउने तरिकाका लागि नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा बुझ्नुहोला।
विपद् पीडित प्रमाणपत्र बारेमा 9 - 2 हेर्नुहोस्।

9-2 "विपद् पीडित प्रमाणपत्र (*risai shoumeisho*)" भनेको के हो? कहाँ पाउन सकिन्छ?

"विपद् पीडित प्रमाणपत्र (*risai shoumeisho*)" भनेको घर कत्तिको भत्काएको छ भन्ने कुरा प्रमाणित गर्ने कागज हो।
राज्य या नगर/गाउँपालिकाको सहयोगहरू पाउने बेलामा प्रयोग गरिन्छ।
नगर/गाउँपालिका कार्यालयबाट पाउन सकिन्छ।
आगलागी भएको हो भने अग्नि नियन्त्रण कार्यालयबाट पाइने पनि हुन सक्छ।
नगर/गाउँपालिकाका छानबिनकर्ताले भत्केको घरको अवस्था हेरेर रचना गर्ने भएकोले पाउन केही समय लाग्ने गर्दछ।

कस्ता सहयोग पाउन विपद् पीडित प्रमाणपत्रको आवश्यकता पर्छ, केही दृष्टान्तहरू:
・विपद् पीडित जीवनयापन पुनर्वहाली सहायता रकम: विपद्ले घर भत्किएका व्यक्तिले पाउन सक्ने रकम
  ☞ शब्दावली सङ्ग्रह: विपद् पीडित जीवनयापन पुनर्वहाली सहायता रकम
・राहत रकम: विपद्मा परेका व्यक्तिले पाउन सक्ने रकम
  ☞ शब्दावली सङ्ग्रह: राहत रकम
・कर तथा बिमा शुल्क भुक्तानीलाई केही समय स्थगन वा छुट (पछि तिर्न मिल्ने बनाउने वा घटाउने)
・अस्थायी आवास (*kasetsu juutaku*): विपद्ले आफ्नो घर भत्केका मानिसले निःशुल्क बस्न पाउने घर
  ☞ शब्दावली सङ्ग्रह: अस्थायी आवास

विपद् पीडित प्रमाणपत्र पाउनका लागि, आवश्यक कागजात तथा तीनका जारी समयहरू नगर/गाउँपालिका कार्यालय अनुसार फरक पर्छ। नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।

9-3 विपद्ले गाडी बिग्रिएको छ। के गर्दा ठिक होला?

(1) पानीमा परेको गाडीमा करेन्ट लाग्ने जोखिम हुने भएकोले इन्जिन स्टार्ट नगर्नुहोला।

(2) मोटरगाडीको बिमा छ भने बिमा कम्पनीसँग परामर्श गरौँ।

(3) बिग्रेको गाडी फ्याँक्नु पर्दा वा बाढी, पहिरो, सुनामीले गाडी बगाएको खण्डमा नजिकको परिवहन ब्युरोको शाखा कार्यालय आदिबाट गाडी विसर्जन (गाडी फ्याँक्ने कार्य)को प्रक्रिया अपनाउने।
विपद्ले गर्दा गाडी विसर्जनको प्रक्रिया अपनाउनुपरेमा तिरेको सवारी साधन कर फर्किएर आउन सक्छ।
विस्तृतमा नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।

9-4 पासपोर्ट हरायो । के गर्दा ठिक होला?

आफ्नो राष्ट्रको राजदूतावासबाट पासपोर्ट पुनः जारी गर्ने प्रक्रिया अपनाउनुहोस्।
आवश्यक कागजातका लागि राजदूतावासमा नै सोध्नुहोस्।

जापानमा भएको विदेशी राजदूतावास या वाणिज्य दूतावासहरूको जानकारी निम्न पेजमा हेर्नुहोस्।
■जापान अवस्थित विदेशी कूटनीतिक नियोगहरूको लिष्ट (परराष्ट्र मन्त्रालय, जापान)
https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html (जापानी भाषा)
https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html (अङ्ग्रेजी)

9-5 भिसा म्याद सकियो। के गर्दा ठिक होला?

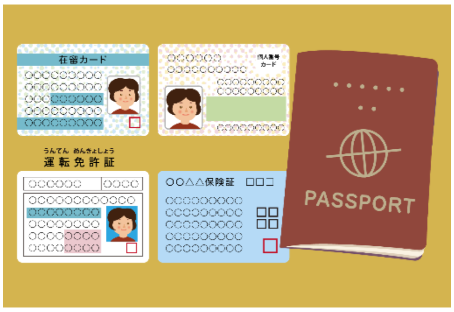
(1) टोकियो अध्यागमन सेवा ब्युरोबाट भिसा म्याद बढाउने प्रक्रिया अपनाउनुहोस्।
आवश्यक कागजातको लागि टोकियो अध्यागमन सेवा ब्युरोमै सोध्नुहोस्।
■अध्यागमन इन्फर्मेसन सेन्टर (विदेशी भाषाको परामर्श सेवा काउण्टर)
फोन नम्बर: 0570-013904

(2) ठुलो विपद्को कारण भिसाको लागि प्रक्रिया अपनाउन नपाएका व्यक्तिले म्याद नाघेपछि पनि प्रायः प्रक्रिया अपनाउन पाउने गर्छन्। परामर्श गरी हेर्नुहोला।
विदेशी आवासीय सहायता केन्द्र (FRESC)मा समेत परामर्श गर्न सकिन्छ।
निम्न फोन नम्बरमार्फत परामर्शको लागि बुकिङ गर्नुहोस्।

■विदेशी आवासीय सहायता केन्द्र (FRESC) (अध्यागमन सेवा एजेन्सी)
https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.1.html
(जापानी भाषा/ अङ्ग्रेजी)
फोन नम्बर: 03-5363-3025 (बुकिङ स्पेशल)

9-6 आवास कार्ड (*zairyu card*) हरायो। के गर्दा ठिक होला?

टोकियो अध्यागमन सेवा ब्युरोबाट आवास कार्ड पुनर्जारीको प्रक्रिया अपनाउनुहोस्।
व्यक्तिगत परिचय खुल्ने प्रमाणपत्र (पासपोर्ट/ ड्राइभिङ लाइसेन्स/ स्वास्थ्य बिमा कार्ड/ कर्मचारी कार्ड/ विद्यार्थी कार्ड/ माइनम्बर कार्ड आदि) लिएर जानुहोस्।



9-7 ड्राइभिङ लाइसेन्स हरायो। के गर्दा ठिक होला?

(1) प्रहरी कार्यालयबाट ड्राइभिङ लाइसेन्स हराउँदाको प्रक्रिया अपनाउनुहोस्।
व्यक्तिगत परिचय खुल्ने प्रमाणपत्र (पासपोर्ट/ आवास कार्ड/ स्वास्थ्य बिमा कार्ड/ कर्मचारी कार्ड/ विद्यार्थी कार्ड/ माइनम्बर कार्ड आदि) लिएर जानुहोस्।

ड्राइभिङ लाइसेन्सको पुनर्जारी गर्नुपर्दा प्रहरी कार्यालय वा ड्राइभिरस लाइसेन्स केन्द्र (*Unten Menkyo Center*)बाट गरिन्छ।
टोकियो महानगरको ड्राइभिरस लाइसेन्स केन्द्रको लागि निम्न पेज हेर्नुहोस्।
■ड्राइभिङ लाइसेन्स पुनर्जारी (प्रहरी विभाग)
https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/menkyo/koshin/saikofu01.html
(जापानी भाषा मात्र)

(2) ठुलो विपद्कालीन समयमा ड्राइभिङ लाइसेन्सको नवीकरण म्याद लम्ब्याइने, प्रक्रियाको सेवा शुल्क नचाहिने हुन्छ। साथै ड्राइभिङ लाइसेन्स सम्बन्धी विशेष काउण्टर खोलिने गरिन्छ।
नगर/गाउँपालिका कार्यालय या प्रहरी कार्यालयमा सोधौँ।

9-8 विपद्‌मा परेँ। पैसा पाउन सकिन्छ?

आवास दर्ता (*Jumin Toroku*) गरेको व्यक्तिले राहत रकम या विपद् सान्त्वना रकमहरू पाउन सक्छ।
व्यक्तिगत परिचय खुल्ने प्रमाणपत्र (पासपोर्ट/ आवास कार्ड/ ड्राइभिङ लाइसेन्स/ स्वास्थ्य बिमा कार्ड/ कर्मचारी कार्ड/ विद्यार्थी कार्ड/ माइनम्बर कार्ड इत्यादि) लिएर नगर/गाउँपालिका कार्यालयबाट प्रक्रिया अपनाउनुहोस्।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: राहत रकम, विपद् सान्त्वना रकम

9-9 केही समयको लागि पैसा सापटी लिन सकिन्छ?

(1) आवास दर्ता गरेको व्यक्तिले जीवनयापनको लागि आवश्यक पैसा सापटी लिन सक्छ।
नगर/गाउँपालिका अनुसार प्रणाली फरक पर्ने भएकोले नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।
व्यक्तिगत परिचय खुल्ने प्रमाणपत्र (पासपोर्ट/ आवास कार्ड/ ड्राइभिङ लाइसेन्स/ स्वास्थ्य बिमा कार्ड/ कर्मचारी कार्ड/ विद्यार्थी कार्ड/ माइनम्बर कार्ड इत्यादि) लिएर, नगर/गाउँपालिका कार्यालयको कल्याणकारी फाँट अथवा समाज कल्याण परिषद् बाट प्रक्रिया अपनाउनु होस्।

टोकियो महानगरको समाज कल्याण परिषद् रहेको ठाउँको लागि निम्न पेज हेर्नुहोस्।
■महानगर भित्र नगर/गाउँपालिका समाज कल्याण परिषद्को सूची (टोकियो महानगर समाज कल्याण परिषद्)
https://www.tcsw.tvac.or.jp/shikuchoson/shakyo.html (जापानी भाषा मात्र)

(2) विपद् पुनरुत्थान आवास कर्जा या विपद् सहायता कोष आदि, घर मर्मत गर्नुपर्दा, भाडामा लिनुपर्दा वा बनाउनु पर्दा केही रकम सापट लिन मिल्ने प्रणाली रहेको छ।
नगर/गाउँपालिका कार्यालय अनुसार प्रणाली फरक पर्ने भएकोले नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।
व्यक्तिगत परिचय खुल्ने प्रमाणपत्र (पासपोर्ट/ आवास कार्ड/ ड्राइभिङ लाइसेन्स/ स्वास्थ्य बिमा कार्ड/ कर्मचारी कार्ड/ विद्यार्थी कार्ड/ माइनम्बर कार्ड इत्यादि) लिएर नगर/गाउँपालिका कार्यालयबाट प्रक्रिया अपनाउनुहोस्।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: विपद् पुनरुत्थान आवास कर्जा, विपद् सहायता कोष

9-10 कर र बिमा शुल्कहरू तिर्ने पैसा पुगेन। के गर्दा ठिक होला?

निम्न शुल्कको रकम कम गरिने वा तिर्नु नपर्ने हुन सक्छ।
नगर/गाउँपालिका कार्यालय अनुसार प्रणाली फरक पर्ने भएकोले नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

・कर: आवासीय कर आदि
・बिमा शुल्क: राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा शुल्क/ राष्ट्रिय पेन्सन बिमा शुल्क/ वयोवृद्ध बिमा शुल्क/ स्याहार-सुसार बिमा शुल्क/ स्याहार-सुसार उपयोग शुल्क
・बाल हेरचाह शुल्क: नर्सरी स्कुल/ किन्डरगार्टेन

9-11 बसाइ सरेँ। के गर्दा ठिक होला?

बसाइ सरेको नगर/गाउँपालिका कार्यालयबाट प्रक्रिया अपनाउनुहोस्।
आवश्यक कागजातको लागि नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।

9-12 पारिवारिक सदस्यको मृत्यु भयो। के गर्ने होला?

(1) अस्पताल बाहेकको ठाउँमा मृत्यु भएको हो भने प्रहरीलाई खबर गर्नुहोस्। प्रहरीको टोल फ्रि नम्बर 110 हो।
प्रहरी नआएसम्म त्यत्तिकै छोड्नुहोस्।
अपनाउनु पर्ने प्रक्रियाको लागि प्रहरीलाई सोध्नुहोस्।
जापानी भाषा बुझ्ने मानिससँगै बसेर कुरा सुन्नुहोस्। जापानी भाषा बुझ्ने मानिस नभए नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।

(2) नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा मृत्यु दर्ता गराउनुहोस्।
मृत्यु दर्ता दाखिला गर्दा प्रहरीबाट प्राप्त हुने शव परीक्षण पत्र अथवा अस्पतालबाट प्राप्त हुने मृत्यु प्रमाणपत्र (अथवा शव परीक्षण पत्र) आवश्यक पर्छ।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: शव परीक्षण पत्र, मृत्यु प्रमाणपत्र

(3) अन्त्येष्टि समारोहको लागि अन्त्येष्टि सेवा कम्पनी वा आफ्नो धार्मिक संघसंस्थामा परामर्श गर्नुहोस्।
शव जलाउनु पर्दा शवदाह अनुमति प्रमाणपत्र आवश्यक पर्छ।
नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा मृत्यु दर्ता दाखिला गरेमा शवदाह अनुमति प्रमाणपत्र पाउन सकिन्छ।
शव वा दाहसंस्कार पछिको अस्तु गाड्ने हो भने, समाधि अनुमति प्रमाणपत्र आवश्यक पर्छ।
शव जलायो भने शवदाह गृहबाट समाधि अनुमति प्रमाणपत्र पाउन सकिन्छ।
शव जलाउने बाहेकको समयमा नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: शवदाह अनुमति प्रमाणपत्र, समाधि अनुमति प्रमाणपत्र

(4) आफ्नो परिवारको मृत्यु भएमा विपद् समवेदना रकम पाउन सकिन्छ। बसोबास गरिरहेको नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्नुहोस्।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: विपद् समवेदना रकम

10 मनोवैज्ञानिक स्याहार

10-1 बालबच्चा भूकम्पको आघातले गर्दा हताश छन्। के गर्दा ठिक होला?

(1) नर्स या पब्लिक हेल्थ नर्सहरू आश्रय स्थल (*hinanjo*)मा घुमिरहेका हुन्छन्।
आफ्ना बालबच्चालाई नर्स या पब्लिक हेल्थ नर्सलाई देखाउनुहोस्।

(2) भोलन्टियर पनि आश्रय स्थलहरूमा घुमिरहेका हुन्छन्।
गीत गाउने, गेम खेल्ने, चित्र कोर्ने, स्फूर्ती जाग्ने गरी खेलिदिन्छन्।
बालबच्चा सँगसँगै सहभागी हुनुहोस्।
उनीहरू कहिले आउँछन् भनेर आश्रय स्थलको सूचना पाटी हेर्ने वा आश्रय स्थलका सम्बन्धित व्यक्तिलाई सोध्नुहोस्।

(3) विपद् पछिको बालबच्चाको मनोवैज्ञानिक स्याहार बारेमा निम्न पेज हेर्नुहोस्।
■विपद्कालीन समयमा बालबच्चाको मनोवैज्ञानिक स्याहार (UNICEF जापान समिति)
https://www.unicef.or.jp/kokoro/ (जापानी भाषा मात्र)

10-2 परिवार या चिनजानको मानिसको मृत्यु भएर हताश छु। के गर्दा ठिक होला?

(1) नर्स या पब्लिक हेल्थ नर्सहरू आश्रय स्थल (*hinanjo*)मा घुमिरहेका हुन्छन्।
नर्स या पब्लिक हेल्थ नर्सलाई देखाउनु होस्।
साथै कुरा सुनिदिने भोलन्टियरहरू धैरेजसो आश्रय स्थलमा आउने गर्छन्। भोलन्टियरलाई हालको मनको भावना सुनाउनुहोस्।

(2) मानसिक चिन्ता वा अप्ठ्याराहरूमा फोन या SNS (Facebook Messenger)बाट परामर्श गर्न मिल्ने ठाउँ पनि हुन्छ।

विस्तृतमा निम्न पेज हेर्नुहोस्।

■Yorisoi Hotline (Social Inclusion Support Center)
https://www.since2011.net/yorisoi/np/ (11 भाषामा)
जापानी भाषाबाहेक अरू 10 भाषामा परामर्श गर्न सकिन्छ।
(परामर्श गर्न सकिने वार भने भाषा अनुसार फरक पर्छ।)

■TELL (Tokyo English Lifeline फोन)
https://telljp.com/lifeline/ (अङ्ग्रेजी)
अङ्ग्रेजीमा परामर्श गर्न सकिन्छ। जापान राष्ट्रभरीबाट परामर्श गर्न सकिन्छ।

(3) विपद् पछिको मनोवैज्ञानिक स्याहार बारेमा निम्न पेज हेर्नुहोस्।
■विपद्कालीन समयमा "मनोवैज्ञानिक स्याहार"को मार्गनिर्देशिका (टोकियो महानगर (गोस्वारा) मानसिक स्वास्थ्य कल्याणकारी केन्द्र)
https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/chusou/joho/rifuretto.files/R5saigaitebiki.pdf
(जापानी भाषा मात्र)

11 भोलन्टियर

11-1 विपद् आएको क्षेत्रमा खानेकुरा र लुगाहरू दान दिन चाहँदा के गर्दा ठिक होला?

विपद् आएको क्षेत्रमा सामान पठाउँदा पुग्नको लागि अत्याधिक समय लाग्छ। पुग्ने बेलासम्ममा उनीहरूलाई अर्कै कुरा चाहिसकेको हुन सक्छ।
साथै विपद् आएको क्षेत्रमा एकै चोटि थुप्रो सामान आइपुग्यो भने छुट्याउन र बाँड्न निकै कष्टकर हुन्छ।

अर्कोतर्फ एलर्जी नहुने खानेकुरा, हलालफूड या शाकाहारी खानेकुरा, बुढ्यौली चस्मा या श्रवण यन्त्र, औषधीजन्य सामग्रीहरू जस्ता विशिष्ट प्रकारका वस्तुहरू पाउन नसकेर अप्ठ्यारोमा परेका व्यक्तिहरू हुन सक्छन्।
☞ शब्दावली सङ्ग्रह: हलालफूड

विपद् आएको क्षेत्रले खानेकुरा या लुगाको दान लिन्छ वा लिदैन पहिल्यै निश्चय गर्नुहोला।
त्यसपछि साँच्चै नै आवश्यक पर्ने वस्तुलाई राम्ररी पुर्‍याउन सकिन्छ सकिँदैन सोच्नुहोला।
सामानभन्दा पैसाको चन्दा दिँदा राम्रो हुनसक्छ।

11-2 पैसा चन्दा दिन चाहेको, कहाँ चन्दा दिन सकिन्छ होला?

जापानिज रेडक्रस सोसाइटिहरूले चन्दा स्वीकार गर्ने गर्दछन्।
अन्यको लागि नगर/गाउँपालिका कार्यालय या समाज कल्याण परिषद्मा सोध्नुहोस्।

11-3 सरकारी कार्यालय वा पालिकाको मानिस हुँ भनी कोही शङ्कास्पद व्यक्तिबाट फोन आयो र चन्दा दिन भनिएको छ। दिँदा हुन्छ ?

(1) नगर/गाउँपालिका कार्यालयका मानिसले फोन गर्ने वा घर आउने गरेर चन्दा माग्ने गर्दैनन्।
शङ्कास्पद फोनलाई तुरुन्त काट्नुहोस्। घर आउँछु भन्यो भने पर्दैन भन्नुहोला।

शङ्कास्पद केही भएमा वा पैसा तिरिसकेको समयमा प्रहरी या नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

(2) ठुलो विपद् आइपर्दा चन्दा रकमहरू ठगी गर्ने कार्य धेरै देखा पर्छन्।
नचिनेको मान्छेले चन्दा दिनुहोस् भनेपनि, तुरुन्त नदिई हाल्नुहोस्। चन्दा दिनुपर्दा, चन्दा दिने समूहको गतिविधिको अवस्था र
चन्दा रकम कहाँ उपयोग गर्ने हो राम्रोसँग बुझ्नुहोस्।

11-4 विपद्मा परेर अप्ठ्यारोमा परेका मानिसलाई मद्दत गर्न चाहन्छु। के गर्दा ठिक होला?

(1) स्थानीय विपद् भोलन्टियर सेन्टरहरूले स्वयंसेवक लिने गर्छन्।
विपद् भोलन्टियर सेन्टरको जानकारीको लागि स्थानीय भोलन्टियर सेन्टरमा सोध्नुहोस्।
■स्थानीय भोलन्टियर/ नागरिक गतिविधि परामर्श काउण्टर (टोकियो भोलन्टियर/ नागरिक गतिविधि सेन्टर)
https://www.tvac.or.jp/area/ (जापानी भाषा मात्र)

(2) नगर/गाउँपालिका कार्यालय या अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्थाहरूले विपद्कालीन समयमा जापानी भाषा नआउने विदेशी नागरिकको निमित्त दोभासे/ अनुवाद गरिदिने भोलन्टियर लिने गर्छ।
नगर/गाउँपालिका कार्यालय या अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्थामा सोध्नुहोस्।
■टोकियो महानगरको अन्तर्राष्ट्रिय आदानप्रदान संस्था (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/organization/tonai/ (जापानी भाषा)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/organization/tonai/ (अङ्ग्रेजी)

शब्दावली सङ्ग्रह

[अस्थायी आवास सुविधा (*ichiji taizai shisetsu*)]
घर बाहिर विपद्‌मा परेर, घर जान गाह्रो परेका व्यक्तिलाई आश्रय दिइने ठाउँ।
3 दिन जतिसम्म बस्न सकिने छ। धेरैजसो विद्यालय/ सरकारी कार्यालय, पालिका/ ठुल्ठुलो बिल्डिङ या सुविधा गृहहरू पर्दछन्।

[चिकित्सा उद्धार केन्द्र(*iryou kyuugosho*)]
विपद् आइपरेको बखतमा, अग्रिम रूपमा निर्धारण गरिएको आश्रय सथल या अस्पताल जस्ता डाक्टर या नर्सहरू भेला भई, आपतकालीन उपचार गर्ने ठाउँ।

[इकोनोमि क्लास सिन्ड्रोम(*ekonomi kurasu shoukougun*)]
लामो समय बसेको बस्यै, सुतेको सुत्यै गरेमा रक्तशिरामा रगतको ढिको बन्न थाल्छ। जुन फोक्सो तर्फ बढेर रक्तनली जाम हुन गएमा मृत्यु हुनसक्ने रोग।

[आपतकालीन जोखिम स्तर निर्धारण (*oukyuu kikendo hantei*)]
भूकम्प पश्चात्को परकम्पनद्वारा हुने द्वितीय विपद्‌बाट बच्नका निमित्त, भूकम्पद्वारा क्षति भएको भवनको खतरा स्तरहरू, अग्रिम रूपमा टोकियो महानगरले दर्ता गरेका निर्धारण कर्ता मार्फत छानबिन गराउँछ।
आपतकालीन जोखिम स्तर निर्धारण भनेको अस्थायी हुन्छ र उक्त भवन आउँदा दिनहरूमा सधैँ प्रयोग गर्न मिल्छ वा मिल्दैन भनेर देखाउने वस्तु भने होइन। साथै, विपद् पीडित प्रमाणपत्र (*risai shoumeisho*)को निमित्त चाहिने क्षति छानबिन कार्य पनि होइन।

छानबिनको नतिजा निम्न 3 प्रकारको हुन्छ र भवनको आउजाउ गर्ने द्वार आदिमा टाँसिन्छ।
रातो: यस भवन प्रवेश गर्दा जोखिमपूर्ण हुन्छ।
पहेँलो: यस भवनमा प्रवेश गर्दा पर्याप्त रूपमा सावधानी अपनाउनु होस्।
हरियो: यस भवनमा न्यून क्षति भएको छ।

विस्तृतमा निम्न वेबसाइट हेर्नुहोस्।
▪टोकियो महानगर विपद् जोखिम व्यवस्थापन स्वयंसेवा प्रणालीमा आधारित रही, विपद्‌मा परेका निर्माण-संरचनाको आपतकालीन जोखिम स्तर निर्धारण गर्ने प्रणाली बारेमा (टोकियो महानगर; नगर विकास ब्युरो)
https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/kenchiku/bousai/kn_t08_01.htm
(जापानी भाषा मात्र)

[अस्थायी आवास (*kasetsu juutaku*)]
(आधिकारिक नाम: आपतकालीन अस्थायी आवास (*oukyu kasetsu juutaku*))
विपद्मा परेर घर भत्किने, आगलागी हुने, पानीले बगाउने जस्ता कुराले बस्ने बास नाश भएको बखतमा, अस्थायी रूपमा निःशुल्क बस्न पाउने घर। आवेदनका लागि नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा परामर्श गर्ने।

[शवदाह अनुमति प्रमाणपत्र(*kasou kyokasho*)]
नगर/गाउँपालिका कार्यालयले जारी गर्ने, लास जलाउनका निमित्त आवश्यक पर्ने कागजात। मृत्यु दर्ता पेस गरेको हुनुपर्छ।

[राहत रकम (*gienkin*)]
आम मानिसबाट चन्दा उठाउने आदि गरेर, विपद्मा परेका मानिसहरूलाई हस्तान्तरण गरिने पैसा। नगर/गाउँपालिका कार्यालयहरू मार्फत हस्तान्तरण हुन्छ।

[विपद् सहायता कोष(*saigai engo shikin*)]
विपद्को कारणले चोटपटक लागेका, घर फर्निचरहरू भत्किने बिग्रने भएका व्यक्तिले सापटी लिन पाउने पैसा। आय अनुसारको हदबन्दी हुने।
विस्तृतमा बसोबास गरिरहेको नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्ने।

[विपद्जन्य फोहर (*saigai gomi*)]
विपद्को कारणले उत्पन्न भएको फोहरलाई भनिन्छ। (जस्तै: बिग्रे भत्केका फर्निचर, घरायसी विद्युतीय सामान, मैलिएका बेडको सामान, तातामि-म्याट, घरको भग्नावशेष, काठको टुक्राटुक्रीहरू) अन्य फोहरहरूभन्दा फ्याँक्ने तरिका फरक हुन्छ र धेरैजसो पार्क या खाली जग्गा (अस्थायी रूपमा राख्ने ठाउँ)हरूमा सङ्कलन गरिने हुन्छ। फ्याँक्ने तरिकाको लागि नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्ने।

[विपद्कालीन घर फिर्ती सहयोग स्टेसन(*saigaiji kitaku shien suteshon*)]
विपद्को समयमा हिँडेर घर फर्किने व्यक्तिलाई पानी दिने, टोइलेट प्रयोग गर्न दिने, सडकको अवस्थाहरू बताइदिने ठाउँ।
धेरैजसो पेट्रोल पम्प/ कन्भिनियन्स स्टोर/ फ्यामिली रेस्टुराँहरू जस्ता ठाउँ, जहाँ यस्ता साङ्केतिक मार्क टाँसेको हुन्छ।

[विपद्जन्य अङ्गभङ्ग सान्त्वना रकम(*saigai shougai mimaikin*)]
विपद्को कारणले गम्भीर अपाङ्गता वहन गर्न पुगेका व्यक्तिले पाउने रकम।
विस्तृतमा बसोबास गरिरहेको नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्ने।

[विपद् समवेदना रकम(*saigai chouikin*)]
विपद्को कारणले मृत्यु भएका वा अवस्था अज्ञात भएका व्यक्तिका परिवारले प्राप्त गर्न सक्ने रकम।
विस्तृतमा बसोबास गरिरहेको नगर/गाउँपालिका कार्यालयमा सोध्ने।

[विपद् पुनरुत्थान आवास कर्जा(*saigai fukko juutaku yuushi*)]
विपद्को कारणले घरमा क्षति पुगेका व्यक्तिलाई घर बनाउन वा मर्मत गर्नका निमित्त, पैसा सापट लिन मिल्ने प्रणाली।
विस्तृतमा जापान हाउजिङ फाइनान्स एजेन्सीमा सोध्ने।
■विपद् पुनरुत्थान आवास कर्जा (जापान हाउजिङ फाइनान्स एजेन्सी)
https://www.jhf.go.jp/loan/yushi/info/saigai.html (जापानी भाषा मात्र)

[विपद् सान्त्वना रकम(*saigai mimaikin*)]
विपद्मा क्षति व्यहोर्नु परेका पीडितहरूलाई व्यक्ति, कम्पनी या प्रशासनहरूले अर्पण गर्ने पैसा।
रकम तथा सर्तहरू कम्पनी या प्रशासन अनुसार फरक पर्छ।

[आवास कार्ड (*zairyuu card*)]
विदेशी नागरिकको 3 महिना वा सो भन्दा बढि जापानमा बसोबास गर्न दिइएको भिसा रहेको तथ्य प्रमाणित गर्ने कार्ड।

[शव परीक्षण पत्र(*shitai kensho*)]
अस्पताल भन्दा बाहिर मृत्यु हुँदा, प्रहरीले बोलाएर आएको डाक्टरले शव हेरेर प्रमाणित गरेको लिखत।

[मृत्यु प्रमाणपत्र(*shibou shindansho*)]
अस्पतालमा मृत्यु हुँदा, डाक्टरले मृत्यु भएको प्रमाण स्वरूप दिने लिखत।

[सवारी जाँच प्रमाणपत्र(*shakensho*)]
मोटरगाडी या मोटरसाइकलमा सुरक्षाको मापदण्ड पूरा भएको प्रमाणित हुने कागजात।

[सुनामी (*tsunami*)]
भूकम्प पछि तीव्र गतिमा आउने अति उच्च छाललाई भनिन्छ।
सुनामी (*tsunami*) कैयौँ पटक फर्की-फर्की आउने भएकोले, सुनामी (*tsunami*)को चेतावनी या सावधानीका सन्देशहरू नहराएसम्म समुन्द्र या खोलाको नजिक जानु हुन्न।

[हलालफूड(*hararufudo*)]
इस्लामी कानुन पालना गरेका खानेकुरा। पोर्क वा अल्कोहल भने निषेधित हुन्छ।

[विपद् पीडित जीवनयापन पुनर्वहाली सहायता रकम(*hisaisha seikatsu saiken shienkin*)]
विपद्को कारणले बसोबास गर्ने गरेको घर भत्किने आदि भएकोमा पाइने पैसा।
विस्तृतमा नगर/गाउँपालिका मा सोध्ने।

[आश्रय सथल (*hinanjo*)]

विपद्ले घरमा बस्न नमिल्ने हुँदा, जीवनयापन गर्ने ठाउँ।
ठुलो समुन्द्री आँधी आउने या भारी वर्षा हुने समयमा, विपद् आइपर्नु अगाडि नै आश्रय सथल खुल्ला गरिने पनि हुन्छ।
खाद्यान्न, दैनिक जीवनयापनका सामान, कम्बलहरूको व्यवस्था गरिएको हुन्छ।
धेरैजसो विद्यालय या सामुदायिक भवनहरू हुने गर्छन्।

[तोकिएको सुरक्षित स्थान (*hinan basho*)]

ठुलो भूकम्प आएपछि भाग्ने ठाउँ।
खानेकुरा या पानी नहुन सक्छ। बास बस्न नमिल्ने हुन्छ।
ठुला पार्क या ग्राउण्डहरू।

[कल्याणकारी आश्रय सथल (*fukushi hinanjo*)]
ख्याल गर्नुपर्ने व्यक्ति (ज्येष्ठ नागरिक/ अपाङ्गता भएका व्यक्ति/ गर्भवती/ शिशु भएका व्यक्ति आदि)ले विशेष सहयोग पाउने आश्रय सथल।
धेरैजसो ठुलो विपद् पश्चात् केही समयपछि मात्र खुल्ने भएकोले, पहिला नजिकको आश्रय सथलमा गएर, कल्याणकारी आश्रय सथल खुल्ने बेलासम्म पर्खिनु पर्ने हुन्छ।

[समाधि अनुमति प्रमाणपत्र(*maisou kyokasho*)]
मृत्यु भएका व्यक्तिको अस्तुलाई चिहानमा समाधिस्थ गर्नका लागि आवश्यक कागजात।
धेरैजसो शवदाह गृहले शवदाह अनुमति प्रमाणपत्रमा शवदाह पूर्ण भएको छाप लगाएकोलाई समाधि अनुमति प्रमाणपत्रको रूपमा मानिन्छ।

[व्यक्तिगत परिचय खुल्ने प्रमाणपत्र]
पासपोर्ट/ आवास कार्ड (*zairyu card*)/ ड्राइभिङ् लाइसेन्स/ स्वास्थ्य बिमा कार्ड/ कर्मचारी कार्ड/ विद्यार्थी कार्ड/ माइनम्बर कार्ड इत्यादि।

[परकम्पन (*yoshin*)]
ठुलो भूकम्पपछि आउने भूकम्पलाई भनिन्छ।
परकम्पन धेरै पटक आउन सक्ने हुनाले, भूकम्प आएपछि केही समयसम्म सावधानी अपनाउनु पर्छ।

[विपद् पीडित प्रमाणपत्र (*risai shoumeisho*)]
बसोबास गरिरहेको घर आदि भवनहरूमा कत्रो ठूलो क्षति भएको छ भनी प्रमाणित गर्ने कागजात।
क्षतिको गम्भीरता, पूर्ण-क्षतिग्रस्त (50% वा सो भन्दा बढि भत्किएको), ठुलो स्तरको अर्ध-क्षतिग्रस्त (40% भन्दा बढि 50% भन्दा कम भत्किएको), मझौला स्तरको अर्ध-क्षतिग्रस्त (30% भन्दा बढि 40% भन्दा कम भत्किएको), अर्ध-क्षतिग्रस्त (20% भन्दा बढि 30% भन्दा कम भत्किएको), न्यून अर्ध-क्षतिग्रस्त (10% भन्दा बढि 20% भन्दा कम भत्किएको), आंशिक क्षतिग्रस्त (10% भन्दा कम भत्किएको) आदिमा वर्गीकरण गरिन्छ।
नगर/गाउँपालिकाका छानबिनकर्ताले भत्केको घरको अवस्था हेरेर रचना गर्दछन्।
विस्तृतमा 9 - 2 हेर्नुहोस्।

★★विपद् आइपर्दा उपयोग गर्न मिल्ने आर्थिक सहयोग★★

	क्षतिका विषयवस्तु/ चिन्ताका विषय	सहयोगका विषयवस्तु	सोधपुछ स्थल
मानवीय क्षति	परिवारको मृत्यु भयो	• विपद् समवेदना रकम (अधिकतम 50 लाख येन)	नगर/गाउँपालिका
	अपाङ्गता रहन गयो	• विपद्जन्य अङ्गभङ्ग सान्त्वना रकम (अधिकतम 25 लाख येन)	नगर/गाउँपालिका
बासको क्षति	बसोबास गरिरहेको घर भत्केको	• विपद् पीडित जीवनयापन पुनर्वहाली सहायता रकम (आधारभूत सहायता रकम: अधिकतम 10 लाख येन)	नगर/गाउँपालिका
		• निजी बिमाहरू	बिमा कम्पनी
कामको क्षति	कम्पनी दिवालिया भएर काम छोडाइयो	• भुक्तानी बाँकी ज्याला सट्टा भुक्तानी प्रणाली	श्रम मानक निरीक्षण कार्यालय
	कम्पनी चलिरहेको छ तर काम छोडाइयो	• बेरोजगार भत्ता	हेलोवर्क
पैसाको चिन्ता	ऋण छ	• विपद् प्रभावित लोन छुट प्रणाली	बार एसोसियसन
	पैसा सापटी चाहन्छु	• विपद् सहायता कोष	नगर/गाउँपालिका
		• जीवनयापन कल्याणकारी कोष	समाज कल्याण परिषद्
बासको चिन्ता	घर मर्मत गर्न चाहन्छु	• आपतकालीन मर्मतसम्भार (करिब 7 लाख येनसम्मको माथिल्लो सीमा) • विपद् पीडित जीवनयापन पुनर्वहाली सहायता रकम (अतिरिक्त सहायता रकम: अधिकतम 10 लाख येन)	नगर/गाउँपालिका
		• विपद् पुनरुत्थान आवास कर्जा	जापान हाउजिङ फाइनान्स एजेन्सी
	नयाँ घर ठड्याउन/ किन्न चाहेको	• विपद् पीडित जीवनयापन पुनर्वहाली सहायता रकम (अतिरिक्त सहायता रकम: अधिकतम 20 लाख येन)	नगर/गाउँपालिका
		• विपद् पुनरुत्थान आवास कर्जा	जापान हाउजिङ फाइनान्स एजेन्सी
	घर भाडामा लिन चाहेको	• विपद् पीडित जीवनयापन पुनर्वहाली सहायता रकम (अतिरिक्त सहायता रकम: अधिकतम 5 लाख येन)	नगर/गाउँपालिका

* जापान बार एसोसियसन महासंघ "विपद् पीडित जीवनयापन पुनर्वहाली सहयोगी नोट" (सन् 2024 जून 24 तारिख पूरक संशोधित संस्करण)बाट उद्धरण।
रकमहरू परिवर्तन हुने सम्भावना रहन्छ।

विस्तृत विषयवस्तुको लागि, निम्न वेबसाइट हेर्नुहोस्।

■विपद् पीडित जीवनयापन पुनर्वहाली सहयोगी नोट (जापान बार एसोसियसन महासंघ)

https://www.nichibenren.or.jp/jfba_info/publication/pamphlet/saiken_note.html

(जापानी भाषा मात्र)

अझै विस्तृतमा जान्न चाहेमा निम्न वेबसाइट हेर्न सक्नुहुन्छ।

■विपद् पीडित सहयोग सम्बन्धी विभिन्न प्रकारका प्रणालीका रूपरेखा (मन्त्रीपरिषद् कार्यालय: विपद् जोखिम व्यवस्थापन जानकारी वेबसाइट)

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/seido.html (जापानी भाषा मात्र)

सन् 2009 मार्चमा प्रथम संस्करण प्रकाशित
सन् 2019 मार्चमा संशोधित संस्करण प्रकाशित
सन् 2024 मार्चमा द्वितीय संस्करण प्रकाशित

विदेशी नागरिक निमित्तको विपद्कालीन प्रश्न-उत्तर सङ्ग्रह

सम्पादक/ प्रकाशक: टोकियो मेट्रोपोलिटन फाउन्डेशन "TSUNAGARI"
〒163-0808
Tokyo-to Shinjuku-ku Nishi-shinjuku 2-4-1 Shinjuku NS Building 8F
TEL: 03-6258-1237
URL：https://www.tokyo-tsunagari.or.jp/
Mail: bousainet@tokyo-tsunagari.or.jp