＊बाहिर हुनुभएको बेलामा ＊

(1) ब्लकको पर्खालहरू र भेन्दिङ्ग मेसिनबाट टाढा हुने

(2) साइन बोर्ड तथा झ्यालको सिसा आदि झर्न सक्ने हुँदा याद गरौं ।

＊स्कूल र पसल आदि भित्र हुनु भएमा ＊

(1) टाउको लाई बचाउने (2) झुन्डिएको सिलिङ्ग बत्तीलाई याद गरौँ

(3) आत्तिएर बाहिर नभाग्ने

●कम्पन मत्थर भएपछि ●

① बाहिर वरपर हेर्ने・・・सुरक्षा पुष्टि

② ग्यास बालेको छभने निभाउने

③ ढोका खोली बाहिर निस्कने बाटो बनाउने

④ TV र रेडियो खोलेर जानकारी भेला गरौँ・・・विदेशी भाषाहरूमा प्रसारण गरिन्छ ।
विस्तृत जानकारीको लागि पेज न.17 मा

⑤ सुनामीलाई याद गरौँ・・・समुन्द्रको नजिक नजाने सके सम्म चाँडो,अग्लो र टाढा जानुहोस्

⑥ वरपर मान्छेहरुसँग कुरा गरेर, एक अर्कालाई सहयोग गर्ने

⑦ घर खतरनाक हुने बेलामा, आश्रयस्थल आदिको सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस

【भूकम्प प्रारम्भिक चेतावनी】

यो ठूलो भूकम्प आउनु अगाडी, भूकम्पको सूचित गर्ने प्रणाली हो । मोबाइल फोन वा स्मार्टफोनबाट विशेष किसिमको सतर्क आवाज बज्दछ । बिस्तृत विवरणका लागि, तपाईंले चलाएको मोबाइल फोन / स्मार्टफोन कम्पनीलाई सोध्नुहोला ।

भूकम्पको लागि गर्नुपर्ने तयारी, भूकम्प गएको अवस्थामा अपनाउनुपर्ने विधिको बारेमा, सजिलोसँग बुझिने गरि व्याख्या गरेकोछौं ।

●बहुभाषामा प्रकोप रोकथाम भिडियो「भूकम्प ! त्यस्तोबेलामा के गर्ने ?」

https://www.youtube.com/watch?v=cGACiEuK7Ww

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली र अन्य 6 वटा भाषाहरु)

●पुस्तिका「भूकम्पबाट आफ्नो ज्यान बचाउनको लागि सल्लाह」

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

https://int.sentia-sendai.jp/n/download/information/bousai_nepal.pdf

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली र अन्य 5 वटा भाषाहरु)

※ सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा, पुस्तिकाहरु नि:शुल्क वितरण गरिन्छ ।

ताईफुन र भारीवर्षा

वर्षा विरूद्ध सावधानी अपनाउनु महत्वपूर्ण छ । मौसम पूर्वानुमानलाई ध्यानपूर्वक जाँच गर्नुहोस् । त्यसैगरी भूकम्पको सावधानी जस्तै, आश्रय गर्ने ठाउँ, परिवार वा साथीहरूलाई सम्पर्क गर्ने तरिका,लिएर जानुपर्ने सामानहरूको तयारी, यस क्षेत्रको व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्नु पनि महत्वपूर्ण छ ।

●ताईफुन तथा भारी वर्षा हुनुभन्दा अगाडी गर्न सकिने तयारी ●

(1) हजाड नक्साको निश्चित गर्ने

सेन्दाई सिटीमा, हजाड नक्सा छ। आफ्नो घर नजिकको खतरनाक ठाउँहरू निश्चय गरी राखौं ।

हजाड नक्सा : सेन्दाई बसोबास नक्सा (https://www2.wagmap.jp/sendaicity/Portal)

बाट「प्रकोप रोकथाम」को चयन गर्ने (जा)

(2) भारी वर्षाको बेलामा जारी गरिने 5 चरणको विपत्ति रोकथाम जानकारी

चेतावनी स्तर 4 मा, सबैलाई खतरा क्षेत्रबाट बाहिर जानुहोला भनिनेछ । चेतावनी स्तर सँधै निश्चय गरौ र उपयुक्त स्थानमा आश्रय लिउँ ।

भारी वर्षाको बेलामा जारी गरिने 5 चरणको विपत्ति आश्रय स्थलको जानकारी

चेतावनी लेबल 1 र 2 मौसमी विझान विभागबाट प्रसारण गरिन्छ, सिटी कार्यालयबाट चेतावनी लेबल 3 देखि 5 सम्मको आश्रय स्थलको जानकारी आदिको साथै सूचित गरिन्छ। चेतावनी लेबल निश्चित गर्नु भई सुरक्षित हुने कार्य गर्नुहोस्

चेतावनी लेबल 1 警戒レベル1	चेतावनी लेबल 2 警戒レベル2	चेतावनी लेबल 3 警戒レベル3	चेतावनी लेबल 4 [सबै जना आश्रयस्थलमा जाने] 警戒レベル4 【全員避難】	चेतावनी लेबल 5 警戒レベル5
आजको मौसमको जानकारी थाहा पाउनुहोस् ।	सुरक्षितस्थानमा भाग्नको लागि बाटो, भाग्ने ठाउँ निश्चित गर्नुहोस ।	**वृद्ध वृद्धा आदि आश्रय लिने** （高齢者等避難） जेष्ठ नागरिकहरू वा (शरिरक अशक्ता) स्वतन्त्र रुपमा शारीरि चलाउन नसक्नेहरू भाग्नुहोस। अन्य व्यक्तिहरू भाग्नको लागि तयारि गर्नुहोस ।	**आश्रय लिन आदेश** （避難指示） विपत्तिको कारण खतरा छ कृपया तुरुन्त भाग्नुहोस ।	**आपतकालिन सुरक्षा सुनिश्चित** （緊急安全確保） विपत्ति भइरहेको छ । कृपया जीवन बचाउने कार्य गर्नुहोस् ।

लेबल 1 देखि 5 को नम्बरमा क्रमिक रुपमा जोखिम बढ्दैछ ।

सेन्दाई सिटी विपत्तिय बहुभाषिक सहायता केन्द्र

प्राकृतिक प्रकोप भएको बेलामा, सेन्दाई बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्र मा सेन्दाई सिटी विपत्तिय बहुभाषिक सहायता केन्द्र को स्थापना गरिन्छ । यहाँबाट विदेशी भाषामा जानकारीहरू प्रदान आदिको काम गर्ने गरिन्छ । समस्यामा पर्नुभएको बेला वा विदेशी भाषामा सल्लाह गर्न चाहेको बेलामा सम्पर्क गर्नुहोला । विस्तृत जानकारीको लागि SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग HP हेर्न हेर्नुहोस ।

TEL : 022-224-1919　https://int.sentia-sendai.jp/saigai/

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली भाषाहरु)