

प्रकोप रोकथाम सम्बन्धी अभ्यासका केहि महत्वपूर्ण कुराहरु



प्रकोप रोकथाम सम्बन्धी अभ्यासका केहि महत्वपूर्ण कुराहरु

प्राकृतिक प्रकोपको बेला प्रयाप्त रुपमा कार्यगर्नका लागि, प्रकोप सम्बन्धी प्रशिक्षणमा सहभागि बनौ ।

1. भुइँचालो अनुभविय बहान

यो भुइँचालोको कम्पन अनुभव गर्नको लागिको अभ्यास हो ।
प्रकोप आइपर्दा नआत्तीकन कार्य गर्न सकियोस भन्नका लागि,
प्रकोप सम्बन्धी प्रशिक्षणमा सहभागि भई कम्पनको प्रत्यक्ष अनुभव गरौ ।



जापानको भुगर्व-बीभागले प्रयोगगर्ने भुइँचालोको शक्ती मापक शब्द 'सिन्दो' (सिन्दोको कम्पन शक्ति)

सिन्दो (४) योन	हिडीरहेका प्रायजसो मान्छेहरुले भुइँचालोको कम्पन थाहापाउछन । सुतेका मान्छेहरु बिउँझीन्छन ।
सिन्दो(५)गो ज्याकु	र्याकबाट भाडाकुडा तथा किताबहरु झर्न सक्छ ।
सिन्दो (५) गो क्योउ	फिक्स नगरेका दराज तथा फर्निचरहरु ढल्न सक्छ । (पुर्बीजापान महाभुकम्प को बेला ताईहाकु वडा)
सिन्दो (६) रोकु ज्याकु	उभीईरहन गाह्रो हुन्छ। अधिकाम्स फिक्स नगरिएका फर्निचरहरु लथालिङ्ग भए, समानहरु भुइँमा झरे र ढोका खोल्न नमिल्ने ठाउँहरु पनि थिए ।(पुर्बीजापान महा भुकम्पको बेला आवोबा वडा, वाकाबायसी वडा, इजुमी वडा)
सिन्दो (६)रोकु क्योउ	उभीएर हिंडन सकिदैन, सबैजसो फिक्स नगरिएका फर्निचरहरु लथालिङ्ग भए,अ त्याधिक धेरै मात्रामा समानहरु ढले । (पुर्बीजापान महाभुकम्पको बेला मियागिनो वडा)
सिन्दो (७)नाना	फिक्स तथा सेट नगरिएका फर्निचर लगायत सामानहरु सबै लथालिङ्ग भए,ढले तथा उछिटिए ।

2. अग्नि नियन्त्रण अभ्यास

(1) अग्नि नियन्त्रक यन्त्रको प्रयोग गरि गरिने अभ्यास

आगो धेरै फैलिसकेको छैन भने अग्नि नियन्त्रक यन्त्रको प्रयोग गरि आगो निभाउन सकिन्छ ।

खाजि दा ! (जापानिज भाषामा "आगो लाग्यो") भन्दै ठुलो स्वरमा कराउदै सहयोग माग्ने ।

आगो नजिक अग्नि नियन्त्रक यन्त्र लैजाने ।

- ① सेफ्टीपिन लाई तान्ने ।
- ② पाइपको टुप्पोपट्टि समातेर आगो तिर सोझ्याउने ।
- ③ हन्डल लाई दहोसँग दबाउने ।



★★पोइन्ट★★

- अग्नि नियन्त्रक यन्त्रलाई १० देखि १५ सेकेण्ड जति मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- सकेसम्म तल्लो तहबाट प्रयोग गरि, आगोको राफ तथा धुँवाबाट शरिर लाइ जोगाऔं ।
- भित्रबाट भाग्न मिल्ने गरि ढोकाको अगिल्लिर बसौं ।
- आगो छत या छाना लाइ भेट्ने गरि बढेमा एकतैले निभाउन सकिदैन । सुरक्षित स्थानमा जाऔं ।

(2) बाल्टी रिले द्वारा अग्नि नियन्त्रण अभ्यास

यो सबै मीलेर एकआपसको सहयोगमा आगो निभाउने अभ्यास हो ।

- ① दूइवटा टीम बनाउने । (पानि भरिएको बाल्टि बोकेको टीम र खालि बाल्टी बोकेको टीम)
- ② आगलागिको जस्तै अवस्था देखाउने ।
- ③ ढाडमा ढाड जोडेर दूइवटा लाइन बनाइ, बाल्टि रिले गर्ने ।
- ④ बाल्टि बोकेर हावाको बहाव हेरी आगोको नजिक,सुरक्षित भई उभिने ।
- ⑤ आगो राम्रोसँग ननिभुन जेल पानि हाल्ने ।



3. धुँवाको अनुभव (धुँवा अनुभवगर्ने ठाँउ)

आगलागिमा धुँवाले गर्दा सासफेर्न गाह्रो हुने, घर भित्रका सामान जलेर निस्कने ग्यासले लड्डीएर, मृत्यु पनि हुन सक्छ । त्यसैले, आगलागि हुँदा सकेसम्म धुँवा ननिलिने गरि, नआत्तिकन सुरक्षित ठाँउमा जानु महत्वपूर्ण कुरा हो ।



★★ पोईन्ट ★★

- शरिर निहुर्याएर अघि बढ्ने ।
- धुँवाले गर्दा वरिपरि नदेखिने हुनाले, भित्तालाइ समाउदै अघि बढ्ने ।
- नाक र मुखलाइ भिजेको रुमाल आदिले छोप्ने ।
- सकेसम्म धुँवा ननिलिने गरि, बिस्तारै बिस्तारै नाकबाट सास फेर्ने ।
- हिडेर सुरक्षित ठाँउमा जाने ।डौडडा, धेरै अक्सिजनको आवश्यक भइ श्वासप्रश्वास गाह्रो पर्छ ।
- बिचैबाट फर्कने काम नगरौ ।

4. आपतकालिन रिपोर्ट(फोन कल)को अभ्यास (119 नम्बरमा फोन गर्ने तरिका)

यो दमकल वा एम्बुलेन्स बोलाउने अभ्यासहो ।119 नम्बर, ल्याण्डलाइन फोन या मोबाइल फोन दुबैबाट 「119」 मात्रैले फोन जान्छ ।फोनगर्दा नआत्तिकन 119 नम्बर रिसिभगर्ने अपरेटर (निर्देशन दिने ब्यक्ति) ले भनेअनुसार गर्नुहोस ।

यसबारेमा ब्रिस्तित रुपमा बुझ्न पेज नम्बर ३मा हेर्नुहोला ।

119 नम्बरमा फोन गर्दा पैसा लाग्दैन । त्यसैगरि, दमकल तथा एम्बुलेन्सको पनि पैसा लाग्दैन ।



★★पोईन्ट★★

- जापानिज भाषा बोल्न नसकेर गाह्रो परेमा, नजिकको जापानिजलाइ बोल्नको लागि सहयोग मागौ ।
- जापानिज भाषा राम्रोसँग बोल्न नसकेपनि, अंग्रेजिमा बिस्तारै कुरा गरी बुझाउन सकिने छ ।

【आगलागि को बेला】

अपरेटर	119बाड "स्योउबोउक्योक् देसु " (आगलागि विभाग पर्यो) "खाजि देसुका " (आगलागि हो ?) "क्यु क्यु देसुका " (इमरजेन्सिस 『एम्बुलेन्स』 हो ?)
तपाइ	"खाजि देसु" (आगलागि हो)
अपरेटर	"ज्युस्यो तो ओनामाए ओसिएतेकुदासाइ"(ठेगाना र नाम भन्नुहोस।)
तपाइ	○क् ○माचि ○च्योउ मे○बाड○गोउ ○ देसु (हो) नामए वा (नाम)○○ देसु (हो)
अपरेटर	"नानकाइ दाते नो नानकाइ गा खाजि देसुका" (कति तले घरको कतिओ तलामा आगो लागेको हो ?)
तपाइ	"निकाइदाते ज्युताकु नो इक्काइ कारा केमुरी गा देतेइमासु"(दुइ तले घरको पहिलो तलाबाट धुँवा आइरहेको छ ।)
अपरेटर	"नानिगा मोएतेइमसुका" (केहि जलिरहेको छ ?)
तपाइ	"तेन्पुरा नाबेनो आबुरा गा मोएतेइमासु "(तेम्पुरा पकाउने भाडोको तेल बलिरहेको छ ।)
अपरेटर	"निगेओकुरेता काता वा इमासेनका" (भाग्न नभ्याउनु भएको कोहि हुनुहुन्छ ।)
तपाइ	(例1 उदाहरण १) "जेनइन हिनान सिमासिता "(सबै सुरक्षित बाहिर निस्कनु भयो ।) (例2 उदाहरण २) "नाका नि दारेका इरुयोउ देसु "(भित्र कोहि हुनुहुन्छ जस्तो छ ।)

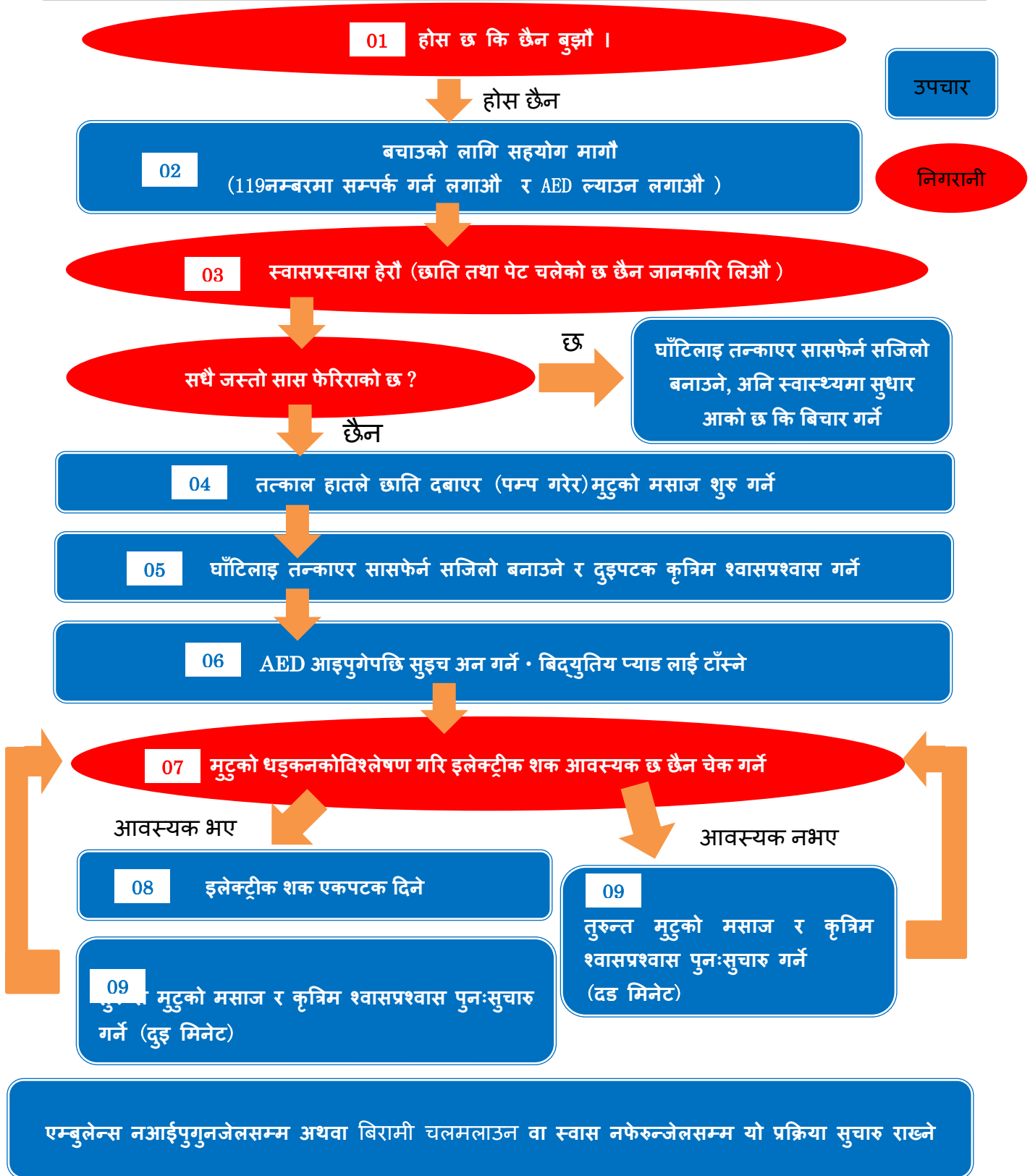
【इमरजेन्सिस 『एम्बुलेन्स』 को बेलामा】

अपरेटर	119बाड "स्योउबोउक्योक् देसु " (आगलागि विभाग पर्यो) "खाजि देसुका " (आगलागि हो ?) "क्यु क्यु देसुका " (एम्बुलेन्स हो ?)
तपाइ	"क्यु क्यु देसु" (एम्बुलेन्स हो)
अपरेटर	"ज्युस्यो तो ओनामाए ओसिएतेकुदासाइ"(ठेगाना र नाम भन्नुहोस।)
तपाइ	○क् ○माचि ○च्योउ मे ○बाड○गोउ ○देसु (हो) नामए वा (नाम) ○○ देसु (हो)
अपरेटर	ब्योउकि देसुका (बिरामि हो ?), केगा देसुका (चोट पटक हो ?)
तपाइ	(例1 उदाहरण १) "गोज्यु साइ नो दानसेइ गा ब्योउकि देसु" (५० बर्षको पुरुष बिरामि हुनुहुन्छ ।) (例2 उदाहरण २) "सानज्यु साइ नो ज्योसे गा केगा सिमासिता" (३० बर्षकी महिलालाई चोटपटक लागेको छ ।)
अपरेटर	"ओहानासि देकिमासुका" (बोल्न सक्नुहुन्छ ?)
तपाइ	(例1 उदाहरण १) "देकिमासेन" (सक्नुहुन्छ) (例2 उदाहरण २) "देकिमासु" (सक्नुहुन्छ)
अपरेटर	(例1 उदाहरण १) "कोक्यु वा आरिमसुका " (सास फेरि रहनुभएको छ ।) (例2 उदाहरण २) "स्युक्केचु सितेइमासुका"(रगत बगिरहेको छ ।)
तपाइ	

5. आपतकालिन प्राथमिक उपचार

एक्कासि सास रोकिएको वा मुटुको धड्कन बन्द भएको मान्छेको जिवन रक्षाको लागि, एम्बुलेन्स नआइपुगुन्जेलको केहि मिनेट आपतकालिन प्राथमिक उपचार गर्नु धेरै महत्वपूर्ण हुन जान्छ ।

आपतकालिन प्राथमिक उपचार र रगतबगीरहेको भए रोक्नेउपाए प्राथमिक उपचारको क्रमबद्धता (मुटुको मसाज रAED)



होस छ छैन जानकारी लिने

- ♦ कानको नजिक गएर, ठूलो स्वरमा बोलाउने ।
- ♦ बिस्तारै झकझकाएर होस छ छैन हेर्ने ।

बचाउको लागि सहयोग माग्ने (119नम्बरमा सम्पर्क गर्न लगाऔ र AED ल्याउन लगाऔ)

- ♦ होस छैन भने, ठूलो स्वरमा कराएर बचाउको लागि सहयोग माग्ने ।
- ♦ सहयोगको लागि आएका मान्छे हरुलाई, 119नम्बरमा सम्पर्क गर्न AED ल्याउनको लागि अनुरोध गर्ने ।
- ♦

स्वासप्रस्वास हेराै (छाति तथा पेट चलेको छ छैन जानकारी लिने)

- ♦ सधै जस्तो सास फेरिराको छ छैन हेर्ने
- ♦ दस सेकेन्डको दौरानमा, छाति तथा पेट तल माथि चलेको छ छैन हेर्ने ।



छाति दबाएर 『पम्प गरेर』 (मुटुको मसाज)

- ♦ हातलाई तन्काई , हत्केलामा बल पारेर, बिरामि ब्यक्तिको छाति कम्तिमा पनि पाँच सेन्टीमीटर दब्ने गरी दर्होसँग थिच्ने ।
- ♦ थिचेपछि, छातिको दबेको भाग माथि आउन्जेल थिच्न रोक्ने ।
- ※ संक्रमणको डरले कृत्रिम श्वासप्रश्वास गर्न नसकिएको अवस्थामा मुटुको मसाज मात्रै लाई निरन्तरता दिने ।



घाँटिलाई तन्काएर सासफेर्न सजिलो बनाउने

- ♦ एउटा हातले निदारमा समातेर, अर्को हातको चोर र माझि औँलालाई चिऊडोको टुप्पोमा राखेर, ताउको लाई पछाडि पट्टि धकेल्दै चिऊडोलाई उचाल्ने ।

कृत्रिम श्वासप्रश्वास (दुईपटक)

- ♦ मुखलाई ठूलोसँग खोलेर बिरामि ब्यक्तिको मुखमा जोड्ने र एक सेकेन्ड जति सास दिने ।
- ♦ बिरामि ब्यक्तिको छाति फुलेको छ छैन हेर्ने ।
- ♦ एक चोटी मुख हटाएर, फेरि एक पटक त्यसै गरि मुख बाट सास दिने । (दुईपटक सास दिने)

मुटुको मसाज र कृत्रिम श्वासप्रश्वासको संयोजन

- ♦ छातिलाई दबाएर गरिने मुटुको मसाज तिस पल्ट गरेपछि, दुईपल्ट कृत्रिम श्वासप्रश्वास दिने ।
- ♦ एम्बुलेन्स नआएसम्म तथा बिरामि चलमलाउन, बोल्न वा सधै जस्तो सास फेर्न नसकुन्जेल सम्म मुटुको मसाज र कृत्रिम श्वासप्रश्वास लाई जारी राख्ने ।

AED को सुइचअन गर्ने

- ♦ AED आइपुगेपछि , AED लाइ बिरामिको ताउको को छेउमा राख्ने ।
- ♦ मुटुको मसाज गरिरहेको अवस्था भएपनि, AED आएपछि तुरुन्त प्रयोग गर्ने ।
- ♦ AED को सुइचअन गर्ने ।

प्याड लाई टास्ने

- ♦ बिरामिको कपडा हटाइ, बिद्युतिय प्याड लाइ छाति (स्तनको ठाउँ) मा राम्रोसँग टास्ने ।
- ♦ बिद्युतिय प्याडलाई, स्तनको दाँयापट्टीको माथि र बाँया पट्टी टास्ने ।

मुटुको धडकनको परिक्षण

- ♦ बिद्युतिय प्याडलाई टासे पछि, स्वचालित रूपमा मुटुको धडकनको परिक्षण शुरु गर्छ ।
- ♦ योबेलामा,कसैले पनि बिरामिलाई छुनुहुदैन, छोएको छ छैन जानकारी लिने ।

शक बटनलाई थिच्ने

- ♦ AED ले इलेक्ट्रीक शक दिन आवश्यक देख्यो भने स्वचालित रूपमा परिचालित हुन्छ ।
- ♦ चलन थाले पछि म्यासेज दिनेभएकोले, शक बटन थिच्ने ।
- ♦ योबेलामा,कसैले पनि बिरामिलाई छुनुहुदैन, छोएको छ छैन जानकारी लिने ।



मुटुको मसाजलाई पुनः शुरु

- ♦ इलेक्ट्रीकशक सकिएपछि (तुरुन्त मुटुको मसाज शुरु गर्नुहोस) भन्ने म्यासेज बज्ने हुनाले तुरुन्त मुटुको मसाजलाई पुनः शुरु गर्ने ।

6. आपतकालिन सेल्टरमा जाने अभ्यास

तलको परिस्थितिमा आपतकालिन सेल्टर जाऔं । प्रकोप सम्बन्धि अभ्यासको बेलामा, राम्रोसँग आपतकालिन सेल्टर भएको ठाउँ तथा जाने बाटोको बारेमा जानकारी लिऔं ।

- ♦ भूकम्पले भवन भत्किएको तथा पराकम्पनले गर्दा भवन भत्कने अवस्था रहेको बेला ।
- ♦ ठूलो वर्षाको बेलामा आउने भेल तथा खोलामा ठूलो बाढी आएको अवस्थामा ।
- ♦ आपतकालिन सेल्टर जान भनिएको या निर्देशन गरिएको बेला ।

★★पोईन्ट★★

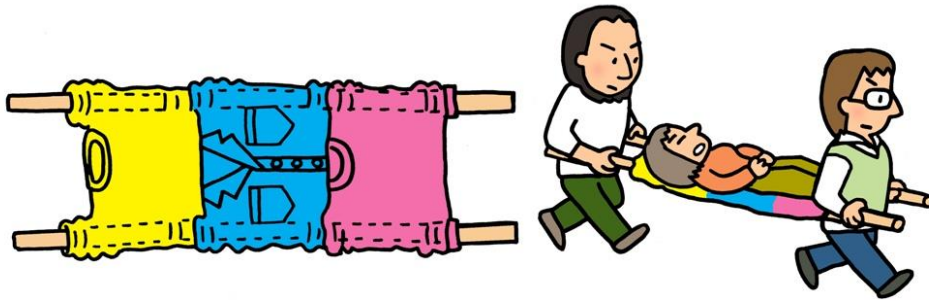
- ♦ आपतकालिन सेल्टर जाँदा चाहिने समानको अग्रिम तयारि गरौं ।
- ♦ आपतकालिन सेल्टरमा नआत्तिकन संम्यमित भएर बसौं ।
- ♦ आपतकालिन सेल्टरमा बस्दा छेउछाउको मान्छेलाई सरसहयोग गरि, मीलेर परिआउने कामको ब्यबस्तापन गर्न मद्दत गरौं ।



7. बोकेर लैजाने अभ्यास

चोटपटक लागेको मान्छे वा स्वास्थ्य अबस्था ठिक नभएका मान्छेलाई बोकेर लैजाने बेलामा, कसैको मद्दत लिएर हातको सहारामा बोकेर लैजाने उपाए र अर्को स्ट्रेचरको प्रयोग गरि बोकेर लैजाने उपाए अपनाउन सकिन्छ । नजिकमा स्ट्रेचर नभएको अबस्थामा, छेउछाउमा भएको कुनै मिल्ने चिजलाई स्ट्रेचरको बदलामा प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ ।

जुनै अवस्थामा पनि , बिरामिलाइ सकदो रुपमा सुरक्षित छु भन्ने कुरामा आस्वस्थ पारि, गन्तब्यमा नपुगुन्जे ल सम्म राम्रो हेरबिचार गर्नु महत्वपूर्ण हुन जान्छ । अनि अभ्यास गर्दा, बोकेर लैजानु मात्र नभइ, आफुलाई बिरामिको रुपमा हेरेर बोकिदाको अनुभव लिने कुरा, त्यो गार्हो परिस्थितिमा हुने पिडा हरुको अनुभुति लिइ , यो अभ्यासको महत्वलाई बुझौ ।



8. आपतकालिन खानपानको अभ्यास

आपतकालिन सेल्टरमा प्रकोपको बेलाको लागि तयारि खाना भण्डारण गरेर राखिएको हुन्छ । जस्तै, अल्फा राइस (लामोसमयसम्म भण्डारण गर्न सकिने र चिसो या तातोपानी हालेमात्र पनि खानमिल्ने पकाइ रहनु नपर्ने भात), क्रेकर बीस्कट, पानि लगाएतका चिजहरु राखिएको हुन्छ । प्रकोप सम्बन्धि प्रशिक्षणमा, यहाँ तयार ग रिएको खाना सहभागिहरु लाई बाडिन्छ । खाएर हेरौ ।



★★★पोइन्ट★★★

- खानेकुराको एलर्जि तथा धार्मिक आस्थाको कारण समस्यामा परेकाहरु ब्यक्तिहरुका लागि त्यससम्बन्धि खानाको ब्यबस्था पनि हुन सक्नेछ । त्यसैले सेल्टरको सम्बन्धित ब्यक्तिसँग सम्पर्क गरौ ।