विपद्बाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरू

राष्ट्रिय प्रकोप जोखिम न्यूनीकरण केन्द्र नेपाल (NDRC, Nepal)

विपद्बाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरु

राष्ट्रिय प्रकोप जोखिम न्यूनीकरण केन्द्र नेपाल (NDRC, Nepal)

प्रकाशन विवरण
विपद्बाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरु, २०८२
प्रथम संस्करणः २०८२ (२०२५)

प्रकाशकः
राष्ट्रिय प्रकोप जोखिम न्यूनीकरण केन्द्र नेपाल (NDRC, Nepal)
लेखन / योगदानकर्ताः
- कृष्ण प्रसाद घिमिरे

सम्पादन मण्डलः
- श्याम सुन्दर ज्ञवाली
- सुरेश थापा
- सरिता कार्की

डिजाइन र लेआउटः
- प्रशुराम अधिकारी

मुद्रणः
- रोल्वालिङ अफसेट प्रेस,
  बानेश्वर, काठमाडौं, फोन नं. ९८५११०२२२९

ISBN : 9789905-9947-0-6

"विपद्बाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरु" नामक यो हातेपुस्तिका नेपाल पूर्वतयारी साझेदारी कार्यक्रम (NPP) सँग सम्बन्धित ज्ञान-सामग्रीका रुपमा तयार गरिएको हो। यो कार्यक्रम नेपाल सरकार, गृह मन्त्रालय अन्तर्गतको विपद् तथा द्वन्द्व व्यवस्थापन महाशाखाको समन्वयमा सञ्चालन हुँदै आएको बहुपक्षीय पहल हो। यो अध्ययन सामग्री एसियाली पूर्वतयारी साझेदारी (APP) अन्तर्गत विकसित भई ADPC को प्रवर्द्धन तथा Gates Foundation को आर्थिक सहयोगमा ADRF परियोजना अन्तरगत ज्ञान, सिकाइ तथा अभिलेखिकरण प्रयोजनका लागि तयार गरिएको हो। नेपालमा यस परियोजनाको कार्यान्वयन NDRC Nepal ले गरिरहेको छ। यस सामग्रीमा प्रस्तुत विचार, विश्लेषण र सुझावहरु केवल ज्ञान साझेदारी र सिकाइका लागि तयार गरिएको हुन् र यसले सम्बद्ध संस्थाहरुको आधिकारिक नीति वा धारणा अनिवार्य रुपमा प्रतिनिधित्व गर्दैन।

१. भूमिका

नेपाल भौगोलिक, जलवायु विविधता र सामाजिक दृष्टिले अत्यन्त संवेदनशील देश हो, जहाँ विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक तथा मानवसिर्जित विपद्‌हरु बारम्बार घट्ने गरेका छन्। भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी, हुरीबतास, चट्याङ, असिना, तातो हावा (लु), शीतलहर, र महामारीजस्ता घटनाहरुले हरेक वर्ष हजारौं नागरिकको जीवन, स्वास्थ्य, सम्पत्ति, कृषि, पूर्वाधार र वातावरणमा व्यापक क्षति पुर्‍याउँदै आएका छन्। यस्ता विपद्‌हरुले जनजीवन मात्र होइन, स्थानीय अर्थतन्त्र र सामाजिक सन्तुलनमा पनि गम्भीर प्रभाव पारिरहेका छन्। यी जोखिमहरुलाई न्यून गर्नका लागि समुदायस्तरमै सचेतना, पूर्वतयारी, जोखिम लेखाजोखा, र आपत्कालीन प्रतिकार्य क्षमताको सुदृढीकरण अपरिहार्य छ।

यस सन्दर्भमा तयार गरिएको "विपद्‌बाट सुरक्षित रहन अपनाउनुपर्ने उपायहरु सम्बन्धी हातेपुस्तिका" ले नेपालका विविध भौगोलिक र सामाजिक सन्दर्भमा देखापर्ने प्रमुख विपद्‌हरुको कारण, प्रभाव, गर्नुहुने (Do's) र गर्न नहुने (Don'ts) कार्यहरु, साथै व्यावहारिक पूर्वतयारीका उपायहरु प्रस्तुत गर्दछ। यो पुस्तिकाले समुदाय, विद्यालय, स्थानीय निकाय, स्वयंसेवक, संघसंस्था र आम नागरिकहरुलाई विपद् व्यवस्थापनका आधारभूत अवधारणा र व्यवहारिक उपायहरुबारे सरल, स्पष्ट र उपयोगी जानकारी प्रदान गर्ने उद्देश्य राख्दछ। यस हातेपुस्तिका नेपालको "विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४", "राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण नीति, २०७५", र "नेपालको राष्ट्रिय अनुकूलन योजना (NAP)" का सिद्धान्त र मार्गदर्शन अनुरुप तयार गरिएको छ, जसले स्थानीय तहमा समन्वित, प्रभावकारी र आत्मनिर्भर विपद् व्यवस्थापन अभ्यासलाई सुदृढ बनाउनेछ।

समुदाय, विद्यालय, स्थानीय तह, स्वास्थ्य संस्था, नागरिक समाज, र सर्वसाधारण सबैका लागि सान्दर्भिक र उपयोगी यस पुस्तिकाको प्रयोगको दायरा व्यापक छ। गाउँ, टोल, विद्यालय र कार्यालयहरुमा सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन, तालिम, कृत्रिम अभ्यास (mock drill), र पूर्वतयारी योजना निर्माणका क्रममा यो पुस्तिका मार्गदर्शक सामग्रीको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। साथै, विपद्‌को समयमा अपनाउनुपर्ने सावधानी र व्यवहारिक उपायहरु परिवारस्तरमै अभ्यास गर्न सकिने भएकाले यस पुस्तिकाले "सबैका लागि सुरक्षित समुदाय" निर्माणतर्फको साझा प्रयासको रुपमा काम गर्नेछ।

यस हातेपुस्तिकामा विपद् जोखिम न्यूनीकरण र व्यवस्थापन चक्रका सबै चरणहरु (पूर्वतयारी, प्रतिकार्य, पुनःस्थापना र पुनर्लाभ) सहित विपद्को समयमा गर्नुहुने (Do's) र गर्न नहुने (Don'ts) कार्यहरु लाई समेटिएको छ। प्रत्येक विपद् खण्डमा सम्बन्धित जोखिमका कारण, त्यसका प्रभाव, र तत्काल तथा दीर्घकालीन सुरक्षात्मक उपायहरु समावेश गरिएको छ। भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी, हुरीबतास, चट्याङ, असिना, तातो हावा (लु), शीतलहर र महामारी जस्ता विपद्हरुको विवरणमा स्थानीय सन्दर्भका आधारमा गर्नुपर्ने र गर्न नहुने व्यवहारहरु स्पष्ट रुपमा प्रस्तुत गरिएको छ। साथै, यस हातेपुस्तिकाले विद्यालय, समुदाय र स्थानीय निकायबीचको समन्वय, सूचना प्रवाह र क्षमता अभिवृद्धिलाई जोड दिएको छ।

संक्षेपमा, यो पुस्तिका समुदायमैत्री, जानकारीमूलक र व्यवहारिक दस्तावेजको रुपमा तयार गरिएको छ, जसले हरेक नागरिकलाई आत्मसुरक्षामा सक्षम बनाउने, समुदायलाई संगठित र सशक्त बनाउने, र नेपाललाई विपद् प्रतिरोधी समाजतर्फ उन्मुख गराउने उद्देश्य बोकेको छ। यसरी, “विपद् बाट सुरक्षित रहन अपनाउनुपर्ने उपायहरु सम्बन्धी हातेपुस्तिका” समुदाय, विद्यालय र स्थानीय निकायहरुका लागि एक साझा सन्दर्भ सामग्री (Common Reference Guide) का रुपमा कार्य गर्नेछ।

२. परिचय

नेपाल भौगोलिक, जलवायु विविधता, सामाजिक र आर्थिक दृष्टिले अत्यन्त संवेदनशील देश हो, जहाँ प्राकृतिक तथा मानवसिर्जित विपद्‌हरुको जोखिम उच्च छ। देशको पहाडी भूगोल, अस्थिर भौगर्भीक संरचना, विविध जलवायु र तीव्र शहरीकरणका कारण भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी, चट्याङ, हुरीबतास, असिना, शीतलहर, तातो हावा (लु) र महामारी जस्ता विपद्‌हरु बारम्बार देखापर्दै आएका छन्। यी विपद्‌हरुले जनजीवन, जनस्वास्थ्य, कृषि, पूर्वाधार, वातावरण तथा स्थानीय अर्थतन्त्रमा गम्भीर असर पार्ने गरेका छन्। विशेष गरी जलवायु परिवर्तनका प्रभावले बाढी, पहिरो, असिना, हुरीबतास र तातो हावाजस्ता चरम मौसमी घटनाहरुको आवृत्ति र तीव्रता बढ्दै गइरहेको छ, जसले समुदायहरुलाई अझ बढी जोखिममा पारिरहेको छ।

यस सन्दर्भमा तयार गरिएको "विपद्‌बाट सुरक्षित रहन अपनाउनुपर्ने उपायहरु सम्बन्धी हातेपुस्तिका" ले यी सबै प्रकारका विपद्‌हरुको कारण, प्रभाव, गर्नुपर्ने कार्यहरु (Do's), गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts) तथा जोखिम न्यूनीकरणका लागि अपनाउन सकिने व्यावहारिक र व्यवहारमैत्री उपायहरु प्रस्तुत गरेको छ। यस हातेपुस्तिकाको उद्देश्य समुदाय, विद्यालय, स्थानीय निकाय, स्वयंसेवक तथा आम नागरिकहरुलाई विभिन्न विपद्‌हरुको समयमा सुरक्षित रहन आवश्यक ज्ञान र सीप प्रदान गर्नु, क्षति न्यूनीकरणमा सहयोग पुऱ्याउनु र आत्मसुरक्षाको संस्कृति विकास गर्नु हो।

नेपाल सरकारको "विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४", "राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण नीति, २०७५" र "नेपालको राष्ट्रिय अनुकूलन योजना (NAP)" का सिद्धान्त तथा मार्गदर्शन अनुरुप तयार गरिएको यो हातेपुस्तिका विद्यालय, समुदाय, र स्थानीय तहमा विपद् जोखिम न्यूनीकरण र व्यवस्थापनका कार्यक्रमहरुलाई व्यवहारिक रुपमा सुदृढ पार्न सहयोग पुऱ्याउनेछ। यसले सरकारी निकाय, गैरसरकारी संस्था, सुरक्षा निकाय, स्वास्थ्य संस्था र नागरिक समाजबीच सहकार्यको वातावरण सिर्जना गर्दै "सबैका लागि सुरक्षित समुदाय" निर्माणतर्फ योगदान पुऱ्याउनेछ।

३. भूकम्पबाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरु

भूकम्प भनेको पृथ्वीको भित्री भागमा सञ्चित उर्जा अचानक मुक्त हुँदा (बाहिर निस्कदा) जमिनमा हुने हलचल वा कम्पन हो।

यसका मुख्य कारणहरु:

- टेक्टोनिक प्लेटहरु एकआपसमा ठोक्किएर वा खिस्किएर हुने हलचल वा गति
- ज्वालामुखी विष्फोटनले जमिनको सतहमा निम्त्याउने हलचल

यसले निम्त्याउने असर तथा प्रभावहरु:

भूकम्पले मानव तथा जनावरको मृत्यु हुने, घाइते वा बेपत्ता हुने जस्ता जीवनमा हानी पुऱ्याउँछ। साथै, घर, भवन, सडक, पुल जस्ता संरचनाहरु भत्किएर ठूलो मात्रामा सम्पत्ति विनाश हुन्छ। भूकम्पका कारण भूस्खलन, जमिनमा दरार पर्नु र पानीको स्रोत परिवर्तन हुने जस्ता पर्यावरणीय प्रभाव देखिन्छन्। यसैगरी, प्रभावित समुदायले त्रासदी, विस्थापन र मानसिक तनाव जस्ता सामाजिक तथा मानसिक असरहरु भोग्नुपर्छ।

✓ गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	✗ गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
राष्ट्रिय भवन संहिता अनुसार भूकम्प प्रतिरोधी संरचना निर्माण गर्ने ।	कमजोर वा पुराना भवनमा बस्न नछिर्ने।
टर्च, औषधि, पानी, महत्(वपुर्णा कागजातहरु भएको आपत्कालीन झोला तयार राख्ने ।	भूकम्पपछि तुरुन्तै बिजुली वा ग्यास लाइन नचलाउने।
सुरक्षित निकास मार्ग पहिचान गरी खुला स्थान तर्फ जाने।	निस्कने बाटो अवरूद्ध गर्ने भारी फर्निचर वा सामान नराख्ने।
परिवारको आपत्कालीन योजना पार्ने।	अफवाह फैलाउने वा गलत सूचना दिने कार्य नगर्ने।
ग्यास लाइन, बिजुली तारको नियमित जाँच गर्ने ।	आगलागी वा ग्यास चुहावट देख्दा बेवास्ता नगर्नुहोस्।
भूकम्पको बेला टाउकोलाइ सुरक्षित पारी खाट, टेबुल वा ढोकाको मुनी बस्ने।	नदौडिने वा लिफ्ट प्रयोग नगर्ने।

गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
गाडीमा हुनुहुन्छ भने रोकेर सुरक्षित स्थानमा बस्ने।	पुल, उडानमार्ग वा बिजुलीका खम्बा नजिक गाडी नरोक्ने।
घाइतेलाइ तत्काल प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने र थप मद्दतका लागी स्थानीय निकायसँग समन्वय गर्ने ।	भत्किने सम्भावना भएको भवनमा नछिर्ने।
मानसिक तनाव व्यवस्थापनका लागि मनोपरामर्श सेवा लिने।	प्रभावितहरुको अवस्था बेवास्ता गर्ने वा सहयोग नगर्ने
सचेतना अभियान सञ्चालन गर्नुहोस् र नियमित अभ्यास (ड्रिल) गर्ने।	भूकम्प सम्बन्धी जानकारी नलिने वा अभ्यास नगर्ने ।

भूकम्पको जोखिम घटाउन र क्षति न्यूनीकरणका लागि पूर्वतयारी

१. **भवन संरचना सुरक्षित बनाउने:** राष्ट्रिय भवन संहिता अनुसार भूकम्प प्रतिरोधी घर र संरचना निर्माण गरी, कमजोर वा पुराना भवनहरुको मर्मत र पुनर्निर्माण गर्ने ।

२. **आपत्कालीन तयारी झोला तयार गर्ने:** टर्च, औषधि, पिउने पानी, आवश्यक कागजात, रेडियो, मोबाइल चार्जर, प्राथमिक उपचार सामग्री र सुक्खा खाद्य सामग्री राखिएको "आपत्कालीन झोला" तयार राख्ने।

३. **सुरक्षित स्थान र निकास मार्गको पहिचान गर्ने:** घर, विद्यालय वा कार्यस्थलमा सुरक्षित निकास मार्ग र खुला स्थानहरु पहिचान गरी परिवारका सबै सदस्यलाई त्यसको अभ्यास गराउने।

४. **परिवार र समुदाय स्तरको आपत्कालीन योजना बनाउने:** भूकम्पको समयमा सम्पर्क गर्ने व्यक्ति, भेट्ने स्थान, प्राथमिक उपचार र सहयोगका उपायहरु समेटिएको पारिवारिक तथा सामुदायिक योजना तयार गर्ने ।

५. **ग्यास, बिजुली र पानीको सुरक्षा जाँच गर्ने:** नियमित रुपमा ग्यास पाइप, बिजुली लाइन र पानीको ट्यांकीको अवस्था जाँच गरी सम्भावित आगलागी वा चुहावटबाट बच्ने उपायहरु अपनाउने।

६. **सचेतना र अभ्यास (ड्रिल) सञ्चालन गर्ने:** विद्यालय, कार्यालय र समुदायमा "Drop, Cover, and Hold" अभ्यास गरी भूकम्पका बेला कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ भन्ने ज्ञान फैलाउने।

७. **मानसिक र सामाजिक सुदृढता कायम गर्ने:** भूकम्पपछिका तनाव, त्रास र मानसिक असरहरु कम गर्न मनोपरामर्श र सहयोग समूहहरु गठन गरी एकअर्कालाई सहयोग गर्ने संस्कार विकास गर्ने ।

४. बाढीबाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरु

बाढी भनेको नदी, खोला, ताल वा वर्षात्को पानी आफ्नो सामान्य सीमाभन्दा बढी भएर वरिपरिको भूभाग डुबाउने, बगाउने वा कटान गर्ने अवस्था हो। सरल भाषामा भन्नुपर्दा धेरै पानी एकैपटक जमिनमा फैलिनु नै बाढी हो।

बाढीका मुख्य कारणहरु:

- **अत्यधिक वर्षा -** छोटो समयमा धेरै पानी पर्नु।
- **हिउँ पग्लनु -** हिमाल वा हिमचुलीको बरफ चाँडो पग्लँदा नदीमा पानीको मात्रा अचानक बढ्नु।
- **नदी वा खोलामा अवरोध -** पहिरो, बरफको टुक्रा, वा मानव निर्मित संरचनाले पानीको बहाव रोकिएर पछि अचानक खुल्नु।
- **मानव गतिविधि -** जंगल फँडानी, कमजोर निकास प्रणाली, वा अव्यवस्थित निर्माणका कारण पानी जम्नु।

बाढीका प्रकार:

- **अचानक बाढी (Flash Flood) -** छोटो समयमै आउँछ, प्रायः तीव्र वर्षा वा बाँध फुटेर आउने बाढी।
- **मौसमी बाढी -** लामो समयसम्मको वर्षात् वा नदीको पानी बढेर फैलिँदा आउने बाढी।

✓ गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	✗ गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
सुक्खा खाद्य पदार्थ, पिउने पानी, आवश्यक औषधि, रेडियो, टर्च, मैनबत्ती, सलाइ, डोरी, महत्वपूर्ण कागजातहरु, आपत्कालीन सम्पर्क नम्बरहरु सहितको आपत्कालीन किट तयार गरी राख्ने।	बाढीको पानी पिउन वा खाना पकाउन प्रयोग नगर्ने । बाढीले छोएको खाना वा माछा नखाने।
स्थानीय स्तरमा बाढीको सम्भावना, विगतको उच्च जलस्तर, स्वास्थ्य केन्द्र र सहायता स्थलहरुको जानकारी राख्ने।	बाढीग्रस्त क्षेत्रमा गाडी नचलाउने वा पैदल यात्रा पनि नगर्ने ।
घरमा भएका बहुमूल्य सामान र कागजातहरु सुरक्षित स्थानमा राख्ने।	बालबालिकालाइ बाढीको छेउछाउमा जान र खेल्न नदिने।

✓ गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	✗ गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
घरपालुवा जनावरहरुलाई बाढी अगाडि नै सुरक्षित उच्च स्थानमा लैजाने वा खुला छोडिदिने।	बाढी वा अन्य पानीमा भिजेका उपकरणहरु खतरनाक हुने भएका त्यसलाइ नछुने र प्रयोग पनि नगर्ने ।
स्थानीय निकायबाट आएको बाढी चेतावनीको पालना गरी सतर्कताका उपायहरु अपनाउने र छिमेकीलाई जानकारी दिने।	स्थानिय तह वा आधिकारिक निकायले सुरक्षित घोषणा नगरेसम्म सुरक्षित स्थानबाट घर नफर्कने।
बाढीको समयमा उच्च र सुरक्षित स्थानमा जाने, घर छोड्दा आपत्कालीन किट साथमा लैजाने।	गलत तथा भ्रामक सूचना जस्ता अफबाह नफैलाउने। कसैले फैलाएमा त्यसलाइ सच्याउने तर्फ ध्यान दिने।
घर छोडेर सुरक्षित स्थानमा जाँदा बिजुली, ग्याँस, पानीको मुख्य स्विच बन्द गर्ने र आफन्तलाई जानकारी दिने।	बाढीको समयमा सर्प वा विषालु जीवहरु बढी देखिने भएकोले बाढीको खतरा भएको स्थान तर्फ नजाने जानै परेमा सावधानी अपनाउने।

बाढीको जोखिम घटाउन र क्षति न्यूनीकरणका लागि पूर्वतयारीका उपायहरु

१. **आपत्कालीन तयारी किट तयार राख्ने** – सुक्खा खाद्य पदार्थ, पिउने पानी, आवश्यक औषधि, टर्च, रेडियो, सलाइ, महत्वपूर्ण कागजात र सम्पर्क नम्बरहरु सहितको आपत्कालीन किट सधैं तयार राख्ने।

२. **स्थानीय जोखिम र पूर्वसूचना प्रणालीको जानकारी राख्ने** – विगतका बाढीका स्तर, जोखिम क्षेत्र, स्वास्थ्य केन्द्र, राहत तथा सुरक्षित स्थलहरुको जानकारी राखी स्थानीय पूर्व सूचना वा सतर्कता सन्देशमा ध्यान दिने।

३. **परिवार र समुदायस्तरमा योजना बनाउने** – बाढी आउँदा परिवारका सदस्यहरु कहाँ जाने, कसरी सम्पर्क गर्ने र के जिम्मेवारी रहने भन्नेबारे पूर्वनिर्धारण गर्ने ।

४. **महत्वपूर्ण कागजात र सामग्री सुरक्षित स्थानमा राख्ने** – नागरिकता, लालपुर्जा, बैंकका कागजातजस्ता महत्वपूर्ण वस्तुहरु पानीले नभेट्ने गरी सुरक्षित ठाउँमा राख्ने।

५. **घरपालुवा जनावर र अन्न भण्डारण सुरक्षित गर्ने** – जनावरहरुलाई उच्च स्थानमा लैजाने वा खुल्ला छाडिदिने र घरमा भएको अन्न वा दानाको सुरक्षित भण्डारण गर्ने ।

६. **बिजुली, ग्याँस र पानीको संयन्त्र सुरक्षित बनाउने** – बाढीको चेतावनी पाएपछि विद्युत, ग्याँस, र पानीका स्विच बन्द गरी सम्भावित क्षति कम गर्ने ।

७. **समयमै सुरक्षित उच्च स्थानमा जाने र अफवाह नफैलाउने** – बाढीको सम्भावना देखिँदा ढिला नगरी सुरक्षित ठाउँमा सर्ने र गलत वा अपुष्ट सूचनाबाट भ्रम फैलिन नदिने।

५. पहिरोबाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरु

पहाड वा चट्टानी भिरालो भूभागमा भएको माटो, ढुंगा, बालुवा वा चट्टानको ठूलो भाग गुरूत्वाकर्षणको कारण तलतिर खस्ने वा बग्ने प्राकृतिक प्रक्रिया नै पहिरो हो। जब पहाड वा चट्टानको भाग असन्तुलित भएर जोडिएको भागबाट छुट्टिन्छ र तलतिर खस्छ, त्यसलाई पहिरो भनिन्छ।

पहिरोका मुख्य कारणहरुः

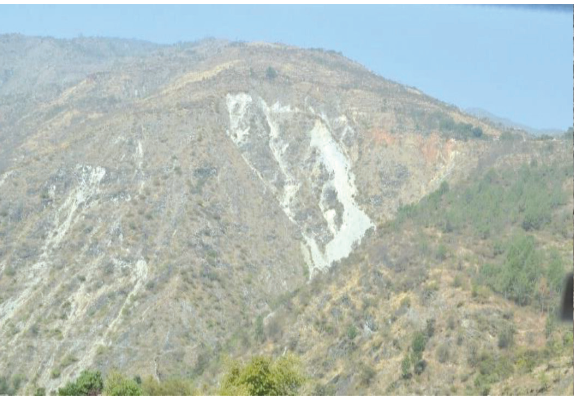
- **अत्यधिक वर्षा -** लगातार वा अत्यधिक पानी परेपछि माटो भिजेर कमजोर भइ ओरालो जमिनतिर बग्नु।
- **भूकम्प -** जमिन हल्लिँदा भिरालो भूभागमा रहेका ढुंगामाटो खस्नु।
- **मानव गतिविधि -** जथाभावी सडक खन्ने, अनियोजित निर्माण, खानी उत्खनन जस्ता अब्यवस्थित विकास तथा जंगल फँडानी आदि।
- **ज्वालामुखी गतिविधि -** ज्वालामुखी विस्फोटका कारण माटो/बालुवा खस्नु।
- **हिउँ पग्लनु -** हिमाली क्षेत्रमा बरफ पग्लिँदा माटो चिप्लिनु।

पहिरोका प्रकारहरुः

- **ढुंगा खस्ने (Rock fall) -** पहाड वा भिरालो जमिनबाट अचानक ठूला ढुंगाहरु खस्नु।
- **माटो बग्ने (Debris flow /Mudflow) -** पानीसँगै माटो र ढुंगा मिसिएर बग्नु।
- **स्लाइड (Landslide) -** जमिनको ठुलो भाग एकैसाथ तलतिर खस्कनु वा सर्नु।

✓ गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	✗ गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
पहिरोबाट बच्नका लागि, पहिरोको इतिहास रहेका स्थानहरुमा विशेष सतर्कता अपनाई भूगोल र जमिनको अवस्थाबारे स्थानीय निकाय वा विज्ञसँग परामर्श गरी जोखिम मूल्यांकन गर्ने ।	पहिरोको जोखिमयुक्त भिरालो वा पहिरोको नजिकका क्षेत्रमा घर संरचनाहरु निर्माण नगर्ने ।
पहिरोको सम्भावित खतराबाट बच्नका लागि उच्च स्थान वा सुरक्षित स्थल पहिचान गरी आपत्कालीन मार्गको पूर्वअभ्यास गर्ने ।	माटो अस्थिर र पहिरोको सम्भावना रहेको क्षेत्रमा इन्जिनियरिङ परामर्श बिना पहाड काट्ने, नाली बन्द गर्ने, अनियन्त्रित उत्खनन वा सडक विस्तारजस्ता भूसन्तुलन खल्बलिने कुनै पनि जथाभावी निर्माण कार्य नगर्ने।

✓ गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	✕ गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
प्राथमिक उपचार किट, टर्चलाइट, ब्याट्री, पिउने पानी, सुक्खा खाना, आवश्यक कागजातहरु लगायतका महत्वपुर्ण आपत्कालीन सामग्रीहरु राखेर सुरक्षित झोला तयारी गर्ने ।	पहिरो आएको समयमा जीवन जोखिममा पर्न सक्ने खोलानाला, चिप्लो वा भिजेको जोखिमयुक्त मार्ग र क्षेत्रमा नहिँड्ने।
विपद् व्यवस्थापनका क्षेत्रमा काम गर्ने संस्थासँग समन्वय गरी विद्यालय, टोल, वडा र पालिकास्तरमा पहिरो सम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गरी समुदायमा सचेतना फैलाउनुहोस्।	सामाजिक सञ्जाल वा टेलिफोनबाट अनावश्यक डरत्रास हुने संदेश वा जानकारी नफैलाउने। विपद्को समयमा गलत सूचना फैलाउने वा अफवाह फैलाउने जस्ता कार्य नगर्ने ।
पहिरोबाट बच्नका लागि वृक्षारोपण, ग्याबिन वाल तथा तारजाली जस्ता भूसंरक्षणका उपायहरु अपनाई भिरालो ब्यवस्थापन प्रविधि प्रयोग गरेर पानीको उचित निकासको व्यवस्था गर्ने ।	पहिरोका समयमा भिजेका विद्युतीय उपकरणहरु (जस्तै पंखा, हेयर ड्रायर, बत्ती) प्रयोग नगर्ने किनभने यसले विद्युत् झटका वा आगलागीको जोखिम बढाउँछ, र यस्ता उपकरणहरु पूर्ण रुपमा सुकाइसकेपछि मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।
जमिनमा चिरा परेको, रुखहरु ढल्किएका वा पानीको मुहान सुक्ने जस्ता पहिरोका सतर्कता संकेत देखिएमा सावधान रहने, मौसम पूर्वानुमान सुन्ने र आवश्यक सतर्कता अपनाउने।	पहिरो प्रभावित क्षेत्रको घरमा आधिकारिक निकायले सुरक्षित घोषणा नगरेसम्म, वा घरमा संरचनात्मक क्षति, माटो बगिरहेको वा पानी जमेको अवस्था कायम रहेसम्म घर नफर्किने।
पहिरोको समयमा घरभित्र सुरक्षित स्थान नभए तुरून्त बाहिर निस्किने र सुरक्षित मार्गबाट सुरक्षित स्थानतर्फ जाने।	पहिरोको समयमा अनावश्यक जोखिम नलिने, माटो बगिरहेको क्षेत्रहरुमा कुनै पनि गतिविधिमा संलग्न नहुने, र आपत्कालीन उद्धार कार्यमा अवरोध नगर्ने ।
SOS पहिरोबाट बच्नका लागि सतर्क रहँदै घर वरपरको जमिन निरीक्षण गर्ने, घाइतेको प्राथमिक उपचार गर्ने, स्थानीय प्रशासनलाई खबर गर्ने र पहिरोपछि उद्धार तथा पुनर्स्थापना कार्यमा सहयोग गर्ने ।	



पहिरोको पूर्वतयारीका कार्यहरु

- पहिरोको इतिहास भएको जोखिम पहिचानका लागि पहिरोको नक्साङ्कन,
- टोल, विद्यालय, वडा तथा पालिकामा प्रशिक्षण तथा कृतिम अभ्यास सञ्चालन जस्ता अभियानबाट समुदायमा सचेतना अभिवृद्धि,
- प्राथमिक उपचार किट, टर्चलाइट, ब्याट्री, पिउने पानी, सुक्खा खाना, आवश्यक कागजातहरु लगायतका महत्वपुर्ण आपत्कालीन सामग्रीहरु राखेर आपत्कालीन किट तयारी,
- पहिरो पछि परिवारजनसँग भेट गर्ने स्थान, सम्पर्कको तरिका र प्रक्रिया सहितको पारिवारिक आपत्कालीन योजना बनाउने,
- पहिरोको जोखिम रहेका क्षेत्रमा ग्याविन पर्खाल, नाली, वृक्षारोपण जस्ता जोखिम न्यूनीकरण गर्ने संरचना निर्माण गर्ने,
- पहिरोको जोखिमबाट बँच्न रेडियो, SMS अलर्ट, मौसम जानकारीको सतर्कता प्रणालीको प्रयोग र निगरानी ।

बाढी र पहिरोको सम्बन्ध

बाढी र पहिरो धेरै नजिकसँग सम्बन्धित छन्, किनकि दुवै पानी र गुरूत्वाकर्षणसँग प्रत्यक्ष जोडिएका प्राकृतिक प्रकोप हुन्। धेरै अवस्थामा एउटा अर्कोको कारण वा परिणाम बन्छ ।

बाढीले पहिरो बढाउने तरिका

- माटो कमजोर बनाउने - लगातार वा अत्यधिक वर्षा (जसले बाढी ल्याउँछ) माटोको भित्री संरचना कमजोर बनाउँछ, जसले पहिरोको सम्भावना बढाउँछ।
- ढलानमा पानी जम्नु - पानी चिप्लो तह (slip surface) सिर्जना गर्छ, जसले माटो र ढुंगा सजिलै तलतिर खस्न सक्छ।
- नदी किनारको कटान - बाढीले नदी किनारको माटो बगाउँछ, जसले ढलान असन्तुलित भई पहिरो निम्त्याउँछ।

पहिरोले बाढी बढाउने तरिका

- नदी अवरूद्ध गर्ने - पहिरोको ढुंगा र माटो नदीमा खस्दा पानीको बहाव रोकिन्छ, जसले पहिरोबाट बनेको अस्थायी ताल (landslide dam) सिर्जना गर्छ।
- अचानक बाँध फुट्ने खतरा - यस्तो अस्थायी बाँध फुट्दा तलका बस्तीहरुमा अचानक बाढी आउँछ (flash flood)।
- निकास प्रणाली बिगार्ने - पहिरोले नालाहरु र साना खोलाहरु बन्द गरिदिंदा पानी जमेर बाढीको अवस्था बनाउँछ।
- भारी वर्षा → बाढी → माटो कमजोर → पहिरो
- पहिरो → नदी अवरूद्ध → अस्थायी ताल फुट्ने → बाढी

६. आगलागी बाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरु

कुनै स्थानमा आगो नियन्त्रणबाहिर फैलिनु र मानिस, जनावर, सम्पत्ति वा वातावरणलाई क्षति पुऱ्याउने अवस्था आगलागी हो।

आगलागीका मुख्य कारणहरु

१. **मानवीय गतिविधि**

- खुला आगो (चुलो, दाउरा, मट्टितेल, मैनबत्ती) को बिना सावधानी प्रयोग
- बिजुली सर्ट, तार बिग्रनु वा अधिक भार पर्नु
- चुरोटको ठुटा, कोरेको सलाइको काँटी जथाभावी फ्याँक्नु
- उद्योग वा कलकारखानामा सुरक्षाको अभाव

२. **प्राकृतिक कारण**

- चट्याङ
- वन क्षेत्रमा सुख्खा मौसम र तातो हावा
- ज्वालामुखी विस्फोट

आगलागीका प्रकारहरु

- **घर वा संरचनागत आगलागी -** घर, कार्यालय, पसल, कारखाना जस्ता स्थानमा
- **वन डढेलो (Wildfire) -** जंगल, घाँसेमैदान, वा सुख्खा क्षेत्रमा
- **औद्योगिक आगलागी -** कारखाना वा गोदाममा
- **विद्युतीय आगलागी -** बिजुली सर्किट बिग्रनु वा शर्ट हुनुका कारण

आगलागीका असरहरु

- मानव जीवन र स्वास्थ्यमा खतरा
- सम्पत्ति र संरचना नष्ट
- वातावरणीय क्षति (वन, वन्यजन्तु, हावा प्रदूषण)
- आर्थिक क्षति

गर्न हुने (✓ DOs)	गर्न नहुने (✗ Don'ts)
✓ ग्यास सिलिन्डर, चुलो वा विद्युत् उपकरण चलाउँदा सधैं सावधानी अपनाउने।	✗ आगो नजिकै पेट्रोल, मट्टितेल, ग्यास नराख्ने।
✓ घर वा कार्यस्थलमा Fire Extinguisher, पानी, बालुवा राख्ने।	✗ बालबालिकालाई सलाइ, लाइटर वा चुरोट चलाउन नदिने।
✓ धुवाँ पहिचान गर्ने यन्त्र (Smoke Detector) जडान गर्ने र नियमित परीक्षण गर्ने ।	✗ ग्यास लिक भएको अवस्थामा आगो नबाल्ने वा बिजुलीको स्विच नचलाउने।
✓ आपत्कालीन निकासी बाटो पहिल्यै तय गर्ने ।	✗ आगो लाग्दा लिफ्ट प्रयोग नगर्ने ।
✓ आगो लागेमा तुरून्तै १०१ मा सम्पर्क गर्ने ।	✗ आगो निभाउन विद्युत् उपकरणमा पानी प्रयोग नगर्ने ।
✓ कपडामा आगो लागेमा "Stop, Drop & Roll" विधि अपनाउने।	✗ दौडियो भने झन आगो फैलिने भएकाले शरिरमा आगो लागेको अवस्थामा नदौडिने।
✓ नियमित रुपमा Fire Drill तथा अग्नि सुरक्षा तालिममा सहभागी हुने।	✗ मैनबत्ती वा टुकी बत्ति बलिरहेको समयमा घर नछोड्ने र यस्तो बेलामा ननिदाउने।
✓ पुराना तार र उपकरण समयमै मर्मत गर्ने वा फेर्ने।	✗ पुरानो वायरिङ तथा कमजोर विद्युतीय सामग्रीको बेवास्ता नगर्ने ।

आगलागी पूर्वतयारीका उपायहरु

- आगोको सुरक्षित प्रयोग गर्ने ।
- आपत्कालीन योजना बनाउने।
- अग्नि नियन्त्रण उपकरणहरु तयारीमा राख्ने।
- विद्युत् र ग्यास सुरक्षामा ध्यान दिने ।
- समुदायमा सचेतना र तालिम गर्ने
- घर वा कार्यालय बीमा गर्ने ।
- नियमित Fire Drill अभ्यास गर्ने ।

७. चट्याङबाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरु

चट्याङ भनेको बादलभित्र वा बादल र जमिनबीच अचानक उत्पन्न हुने अत्यधिक विद्युतीय डिस्चार्ज (विद्युत्को झड्का) हो, जसका कारण तेज प्रकाश र ठूलो आवाज (गर्जन) उत्पन्न हुन्छ।

चट्याङ कसरी बन्छ ?

१. **बादलभित्र चार्ज जम्नु -** विशेषगरी मेघगर्जन हुने बादल (Cumulonimbus) भित्र हावा, पानीका थोपा र बरफका कणहरु आपसमा टकराउँदा धनात्मक (+) र ऋणात्मक (-) चार्ज छुटिन्छ।

२. **चार्जको असन्तुलन -** बादलको माथिल्लो भाग प्रायः धनात्मक हुन्छ र तल्लो भाग ऋणात्मक। जमिनमा भने धनात्मक चार्ज उत्पन्न हुन्छ।

३. **विद्युतीय डिस्चार्ज -** चार्जको भिन्नता धेरै भएपछि यो ऊर्जा अचानक एकदमै शक्तिशाली चम्किलो बिजुलीको रुपले निस्कन्छ यही चट्याङ हो।

चट्याङका प्रकार

- बादलभित्रको चट्याङ (Intra–cloud)
- बादल-बादलबीचको चट्याङ (Cloud–to–cloud)
- बादल-जमिनबीचको चट्याङ (Cloud–to–ground) – मानिस र पशुपक्षीका लागि सबैभन्दा खतरनाक

चट्याङका असरहरु

- मानिस वा जनावरमा मृत्यु वा चोटपटक
- घर, बिजुलीका उपकरण र संरचना क्षतिग्रस्त
- आगलागीको खतरा
- संचार र बिजुली आपूर्ति अवरूद्ध

✓ गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	✗ गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
रेडियो, टिभी वा मोबाइल एप प्रयोग गरेर मौसम पूर्वानुमान बारे जानकारी राख्ने।	चट्याङको सम्भावना हुँदा खुला ठाउँमा नबस्ने।
बलियो छानाको घरभित्र बस्ने र धातुबाट टाढा रहने।	अग्ला रुखमुनि वा बिजुलीका पोल नजिक नबस्ने।
आपत्कालीन सामग्रीहरु (टर्च, रेडियो, औषधि, ब्याकअप ब्याट्री) तयारी राख्ने।	चट्याङको बेला बिजुली उपकरण वा तार नछुने।

✓ गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	✗ गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
किसान तथा गोठालालाई सुरक्षित स्थानमा जान प्रोत्साहित गर्ने ।	चट्याङको बेला गाइबस्तु चराउन नजाने वा खेतमा काम नगर्ने ।
विद्यालय, समुदायमा चट्याङ सुरक्षा तालिम सञ्चालन गर्ने ।	अफवाह फैलाउने वा गलत सूचना दिने कार्य नगर्ने ।
घर संरचनाहरुमा चट्याङ निरोधक यन्त्र (Lightning Arrestor) जडान गर्ने ।	चट्याङको जोखिम भएको संरचनामा नबस्ने।
सर्ज प्रोटेक्टर जडान गर्ने र विद्युतीय तारहरु सुरक्षित राख्ने।	पानीको धारा नचलाउने वा ननुहाउने वा लुगा धुने कार्य नगर्ने ।
गाडीमा भए झ्याल बन्द गर्ने र धातु नछोइकन बस्ने।	यदि गाडीभित्र हुनुहुन्छ भने चट्याङको बेला गाडीबाट बाहिर ननिस्कने।
SOS चट्याङ लागेमा प्राथमिक उपचार गर्ने, १०२ मा फोन गर्ने ।	चट्याङको बिजुली शरीरमा रहि रहँदैन तसर्थ चट्याङ प्रभावितलाई छुनुहुदैन भन्ने भ्रम नराख्ने।
मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल गर्ने, परामर्श सेवा लिने।	चट्याङपछि सजग रहने र त्रसित नहुने र त्रास नफैलाउने।

चट्याङको पूर्वतयारी

१. **पूर्वसूचना प्रणाली र मौसम अनुगमन:** चट्याङको सम्भावना रहेको बेला रेडियो, टेलिभिजन वा मोबाइल एपमार्फत मौसम पूर्वानुमानको जानकारी निरन्तर प्राप्त गर्ने ।
२. **सुरक्षित आवास र संरचना:** बलियो छानाको घरभित्र बस्ने, धातुजन्य वस्तुहरुबाट टाढा रहने र घरमा चट्याङ निरोधक यन्त्र (Lightning Arrestor) जडान गर्ने ।
३. **विद्युतीय सुरक्षा:** चट्याङको समयमा सबै प्रकारका बिजुली उपकरण, तार वा पानीको धारा नछुने, र घरमा सर्ज प्रोटेक्टर प्रयोग गरेर उपकरण सुरक्षित गर्ने ।
४. **कृषि र पशुपालन सुरक्षा:** किसान, गोठाला र पशुपालकहरुलाई पूर्व चेतावनी दिने, गाईवस्तुहरुलाई खुला ठाउँ वा रुखमुनि नराखी सुरक्षित गोठमा राख्ने।
५. **सामुदायिक पूर्वतयारी र तालिम:** विद्यालय, समुदाय र संस्थागत तहमा चट्याङ सुरक्षा तालिम, कृतिम अभ्यास (drill) र जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
६. **आपत्कालीन तयारी:** टर्च, ब्याट्री, प्राथमिक उपचार सामग्री, औषधि र संचार उपकरणहरु तयारी अवस्थामा राख्ने र चट्याङका घाइतेलाई तत्काल उपचारको व्यवस्था गर्ने ।
७. **मानसिक र सामाजिक सचेतना:** चट्याङपछि त्रास नफैलाउने, अफवाह नफैलाउने र समुदायमा सुरक्षित व्यवहार र सही जानकारी प्रवाह गर्ने ।

८. शीतलहरबाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरु

शीतलहर भनेको वायुमण्डलमा सामान्य भन्दा धेरै कम तापक्रमको चिसो हावा लामो समयसम्म बहिरहनु हो, जसले मानिस, जनावर, बाली र वातावरणमा नकारात्मक असर पार्छ।

शीतलहरका विशेषता

१. **अत्यधिक चिसो तापक्रम -** सामान्य औसत मौसमी तापक्रम भन्दा धेरै तल झर्ने।
२. **हावाको तीव्रता -** चिसो हावा निरन्तर चल्ने, जसले "Wind Chill Effect" बढाउँछ (अनुभूत तापक्रम अझै कम हुन्छ)।
३. **लामो अवधि -** केही दिनदेखि हप्तासम्म रहन सक्छ।

शीतलहरका मुख्य कारणहरु

- उत्तरी वा हिमाली क्षेत्रमा बनेको उच्च दवाब प्रणालीबाट आएको चिसो हावा दक्षिणतिर सर्दा।
- हिमपातपछि आकाश खुल्दा रातमा तापक्रम झन् घट्दै जान्छ।
- जलवायु परिवर्तनका चरम मौसम घटना।

शीतलहरका असरहरु

- **स्वास्थ्यमा -** हाइपोथर्मिया, फ्रस्टबाइट, श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या।
- **कृषिमा -** बाली नष्ट, फलफूल र तरकारी डढुवा लाग्ने, मर्ने, चिसोले खाने।
- **जनावरमा -** रोग र मृत्युको खतरा।
- **दैनिक जीवनमा -** यातायात अवरूद्ध, ऊर्जा खपत बढ्नु।

✓ गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	✗ गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
रेडियो, टिभी वा मोबाइल एप प्रयोग गरेर मौसम पूर्वानुमानको जानकारी लिने।	शीतलहरको बेला बिहान वा राति घरबाहिर ननिस्कने।
टोपी, मोजा, ग्लोभ्स, ज्याकेट, कम्बल जस्ता न्यानो कपडा लगाउने।	चिसो हावामा नाङ्गो शरीर वा हल्का कपडामा नहिँड्ने।
घरको झ्याल ढोका बन्द गरेर बस्ने र इन्सुलेसनको व्यवस्था गर्ने ।	चिसो हावा घरभित्र आउन नदिनका लागि झ्याल ढोका बन्द गर्ने ।
तातोपानी, औषधि, टर्चलाइट, ब्याट्री लगायतका सामग्रि सहितको आपत्कालीन झोला तयारी राख्ने।	कोठामा गुम्सिने वा निस्सासिने गरी हिटर नबाल्ने वा आगो ताप्दा धुवाँ ननिस्कने व्यवस्था मिलाउने।

गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
ज्येष्ठ नागरिक, बालबालिका, गर्भवती महिला, दीर्घरोगीलाई विशेष ध्यान दिने।	असहाय वा वृद्धवृद्धालाई बेवास्ता नगर्ने ।
तातोपानी, सुप, झोलिलो खाना, पोषणयुक्त आहार सेवन गर्ने ।	चिसो पेय पदार्थ नपिउने वा खाली पेटमा बाहिर ननिस्कने।
पशुहरुलाई न्यानो आश्रयमा राख्ने र खुवाउनका लागि तातोपानी उपलब्ध गराउने।	पशुहरुलाई खुला चिसो ठाउँमा नछोड्ने।
सवारी साधनमा यात्रा गर्दा हेडलाइट बाल्ने, गति कम गर्ने जस्ता सावधानी अपनाउने।	दुर्घटनाको जोखिम कम गर्न हुस्सु लागेको बेलामा तीव्र गतिमा गाडी नचलाउने।
हाइपोथर्मिया देखिएमा तातो कपडाले बेरिदिने र स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजाने।	बिरामीको हेरचाहमा लापरबाही नगर्ने वा अत्यधिक तातोपन दिने।
कम्बल, तातो खाना, राहत सामग्री वितरण जस्ता सामुदायिक सहयोग गर्ने ।	गलत अफवाह वा भ्रामक जानकारी नफैलाउने।
विद्यालय तथा समुदायमा सचेतना फैलाउने र सुरक्षा अभ्यास तथा योजना बनाउने।	शीतलहरको जोखिमलाई सामान्य रुपमा नलिने।

शीतलहरको पूर्वतयारीका प्रमुख कार्यहरु:

१. मौसम विभाग, रेडियो, टेलिभिजन वा मोबाइल एप्सबाट शीतलहरसम्बन्धी जानकारी नियमित रुपमा लिएर समुदायमा सचेतना फैलाउनुपर्छ ।
२. घर र विद्यालयमा झ्यालढोका बन्द गरी इन्सुलेसनको व्यवस्था गरेर न्यानो वातावरण र तातो खाना सुनिश्चित गर्नुपर्छ।
३. बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीलाई विशेष संरक्षण, न्यानो कपडा र स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउनुपर्छ ।
४. पशुपालनका लागि गोठ न्यानो राखी, छाना बन्द गरी तातोपानी खुवाउने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
५. स्वास्थ्यकर्मी र समुदायलाई हाइपोथर्मिया तथा फ्रस्टबाइटका लक्षणबारे सचेत गराई, प्राथमिक उपचारका सामग्री तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ ।
६. स्थानीय आमा समूह, युवा क्लब र संस्थाहरुको सहकार्यमा कम्बल, तातो खाना र राहत सामग्री वितरण गर्नुपर्छ ।
७. कृषिमा चिसो खप्नसक्ने बाली, टनेल खेती र सिँचाइ व्यवस्थापनजस्ता उपाय अपनाई बाली क्षति न्यूनीकरण गर्नुपर्छ ।

९. तातो हावा (लु) बाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरु

तातो हावा (लु) भनेको विशेष गरी ग्रीष्म ऋतुमा नेपालका तराई क्षेत्रहरुमा हुने अत्यन्तै तातो, सुख्खा, र तेज हावा हो। यो हावा प्रायः बैशाखदेखि श्रावणसम्म चल्ने गर्छ र यसले मानिसको स्वास्थ्य, खेतीपाती, र दैनिकी जीवनमा ठूलो असर पार्न सक्छ।

तातो हावाको विशेषताहरुः

- **उच्च तापक्रमः** सामान्य भन्दा धेरै उच्च तापक्रम (४०°C वा त्यसभन्दा बढी)।
- **सुख्खापनः** यो हावा अत्यन्तै सुख्खा हुन्छ, र आर्द्रता (humidity) धेरै कम हुन्छ।
- **गतिः** प्रायः मध्यमदेखि तेज गति हुने हावा।
- **अवधिः** छोटो अवधिका लागि मात्र आउने, तर कहिलेकाहीँ केही दिनदेखि हप्तासम्म पनि रहन्छ।
- **क्षेत्रः** मुख्य रुपमा तराईको मध्यम र दक्षिणी भागमा, विशेषगरी लुम्बिनी, बारा, पर्सा, र झापा जस्ता स्थानहरुमा।

प्रभावहरुः

- **मानव स्वास्थ्यमाः** डिहाइड्रेसन (पानीको कमी), थकान, तौल घट्ने, शरिर तात्ने तथा सुन्निने समस्या।
- **कृषिमाः** खेतबारी सुक्ने, बाली प्रभावित हुने।
- **वातावरणमाः** धुलो र प्रदूषण फैलन सक्छ।

☑ गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	✕ गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
रेडियो, टिभी वा मोबाइल एप प्रयोग गरेर नियमित रुपमा मौसम पूर्वानुमानको जानकारी लिइ लुको पूर्व सूचना प्राप्त गर्ने।	अत्यधिक गर्मीमा दिउँसो ११ बजे देखि ३ बजेबीच घरबाहिर ननिस्कने।
शरीरमा पानी कम हुन नदिनका लागि प्रशस्त पानी, सुप, र झोलिला पदार्थ पिउने।	चिया, कफी, मदिरा वा अत्यधिक चिनीयुक्त पेय पदार्थ सेवन नगर्ने ।
हल्का, खुकुलो र हल्का रङका कपडा लगाएर टोपी वा छाताको प्रयोग गर्ने।	शरीरमा उत्पन्न गर्मी छेक्ने खालका बाक्लो, गाढा रङको वा टाइट कपडा नलगाउने।
घरभित्र तातोपन घटाउन पंखा, पर्दा र पर्याप्त भेन्टिलेसनको व्यवस्था गर्ने।	दिनको अत्यधिक गर्मी समयमा ओभन वा स्टोभजस्ता उपकरण प्रयोग नगर्ने ।

गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
पानी, टावल, प्राथमिक उपचार सामग्री र टर्चजस्ता सामग्रीसहित आपत्कालीन झोला तयारी अवस्थामा राख्ने।	लु को जोखिमलाई सामान्य नठान्ने।
बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीलाई विशेष ध्यान र हेरचाह प्रदान गर्ने।	बालबालिका, वृद्धवृद्धा वा दीर्घरोगीजस्ता जोखिम समूहलाई बेवास्ता नगर्ने ।
फलफूल, सागसब्जी र गेडागुडीजस्ता हल्का र पोषणयुक्त खाना सेवन गर्ने।	अत्यधिक गर्मीमा मसालेदार, भारी खाना वा तातो खाना नखाने।
टाउको दुख्ने, कमजोरी, चक्कर वा बान्ता जस्ता लुको लक्षण देखिएमा तुरून्त स्वास्थ्य सेवा लिने।	लुको लक्षण देखा परेपछि बेवास्ता नगर्ने, तुरून्त उपचार गर्ने।
शरीर चिसो राख्न चिसो तौलियाले पुछ्ने, चिसो पानीले हातमुख धुने र छायाँमा बस्ने जस्ता उपाय अपनाउने।	घाममा लामो समय नबस्ने वा शारीरिक परिश्रम नगर्ने ।
विद्यालय, कार्यालय र सार्वजनिक स्थानहरुमा लु सुरक्षासम्बन्धी जानकारी दिने र समुदायमा सचेतना फैलाउने।	गलत सूचना वा अफवाह नफैलाउने।

तातो हावा (लु) बाट हुने जोखिम न्यूनीकरणका लागि पूर्वतयारीका उपायहरु निम्नानुसार छन्:

१. मौसम पूर्वानुमान र पूर्व सूचना प्रणाली सुदृढ पारेर लुको सम्भावित प्रभावसम्बन्धी सूचना समयमै समुदायसम्म पुऱ्याउनुपर्ने।

२. विद्यालय, कार्यालय र समुदायस्तरमा लुको जोखिम, लक्षण र बच्ने उपायबारे नियमित सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

३. शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन प्रशस्त स्वच्छ पानी, ओआरएस र झोलिलो पेय पदार्थको व्यवस्था गर्ने।

४. अत्यधिक गर्मीको समयमा दिउँसो ११ बजेदेखि ३ बजेसम्म बाहिरी काम नगरी बिहान वा साँझको समयमा कार्य गर्ने।

५. बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीहरुलाई चिसो र सजिलोसंग हावा प्रवाह हुने स्थानमा राखी विशेष हेरचाह गर्ने।

६. घर र कार्यस्थलमा पर्दा, पंखा, छायाँ र हावाप्रवाहको व्यवस्था गरी ताप नियन्त्रणका उपाय अपनाउने।
७. आपत्कालीन अवस्थामा प्रयोग गर्न सकिने तयारी झोला तयार राखी लुको लक्षण देखिएमा तुरून्त स्वास्थ्य सेवा लिने।

१०. हुरीबतासबाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरु

हुरीबतास भनेको वायुमण्डलमा हुने तीव्र हावा र हावासँगै आउने चट्याङ, वर्षा वा असिनापानीयुक्त तीव्र मौसमीय घटना हो, जसले जनजीवन, खेतीपाती र भौतिक संरचनामा गम्भीर असर पुऱ्याउन सक्छ। यस्तो घटना नेपालका पहाडी, तराई र उपत्यका क्षेत्रमा विशेष गरी मनसुन अगाडी (चैत्रदेखि असार) र मनसुन पछाडी (असोज-कात्तिक) अवधिमा बढी देखिन्छ।

हुरीबतासका विशेषताहरु:

- **गति:** हावाको वेग अत्यधिक हुने (५०-१०० किमी प्रतिघण्टा वा त्यसभन्दा बढी)।
- **अवधि:** छोटो समयमा अत्यन्त तीव्र हावा चल्ने तर कम समयमै समाप्त हुने।
- **साथमा आउने तत्वहरु:** वर्षा, असिना, चट्याङ, धुलो वा बिजुलीको चमक।
- **क्षेत्र:** पहाडी, तराई र शहरी क्षेत्रमा समान रुपमा प्रभाव पार्ने।
- **कारण:** वायुमण्डलीय तापक्रम र आर्द्रतामा अचानक परिवर्तन, निम्नचाप र उच्चचाप क्षेत्रबीचको असन्तुलन, र जलवायु परिवर्तनका प्रभाव।

प्रभावहरु:

- **मानव स्वास्थ्य र सुरक्षा:** टिनको छाना उड्ने, बिजुलीका पोल ढल्ने, रूख ढल्दा मानिस घाइते वा मृत्यु हुन सक्ने।
- **कृषिमा:** बाली, फलफूल, तरकारी र पशुपालनमा क्षति, असिना वा हावाका कारण खेतबारी नष्ट।
- **भौतिक संरचनामा:** घर, विद्यालय, गोठ, बिजुलीका पोल, साइनबोर्ड र तटबन्धमा क्षति।
- **सञ्चार र यातायातमा:** सडक अवरूद्ध, बिजुली र फोन लाइन विच्छेद, हवाई उडानमा समस्या।

गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
रेडियो, टिभी वा मोबाइल एपमार्फत मौसम पूर्वानुमान सुन्ने र पूर्वसूचना प्राप्त गर्ने।	हुरीबतास सुरू भएको बेला बाहिर ननिस्कने र खुला मैदान वा रुखमुनि नबस्ने।
घरको ढोका, झ्याल मजबुत रुपमा बन्द गर्ने र छाना तथा अस्थायी संरचना जाँच गर्ने।	झ्याल वा ढोका खुला राखेर हावाले चल्ने वस्तुहरु नझुण्ड्याउने वा नराख्ने।
बिद्युत तार, पोल र रूखबाट टाढा बस्ने।	मोबाइल, टेलिफोन, वा बिजुलीका उपकरण प्रयोग नगर्ने ।
बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक र गर्भवतीलाई सुरक्षित स्थानमा राख्ने।	अस्थायी वा कमजोर संरचनामा नबस्ने।
यात्रा गर्नुपरेमा मौसम सामान्य नहुन्जेल पर्खने। खेतीमा असिनाको क्षति घटाउन प्लास्टिक टनेल, नेट वा छायाँ प्रणालीको प्रयोग गर्ने।	हावाको तीव्रतामा सवारीसाधन चलाउने प्रयास नगर्ने ।
SOS आपत्कालीन झोला (टर्च, प्राथमिक उपचार, रेडियो, पावर बैंक, पानी) तयारी अवस्थामा राख्ने।	घर बाहिर बिजुली वा बिजुलीको पोल मर्मत गर्ने प्रयास नगर्ने ।

हुरीबतासबाट हुने जोखिम न्यूनीकरणका लागि पूर्वतयारीका उपायहरुः

१. **पूर्वसूचना प्रणाली सुदृढ पार्ने -** मौसम विज्ञान विभागको सूचना नियमित रुपमा सुनेर जोखिम क्षेत्रका बासिन्दालाई समयमै सचेत गराउने।

२. **भौतिक संरचना सुदृढ पार्ने -** कमजोर छाना, पोल र अस्थायी संरचनाहरु मर्मत गर्ने।

३. **समुदायमा सचेतना अभिवृद्धि गर्ने -** विद्यालय, कार्यालय र टोलस्तरमा हुरीबतास सुरक्षासम्बन्धी तालिम र जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

४. **विद्युत सुरक्षा उपायहरु अपनाउने -** अर्थिङ प्रणाली र सर्ज प्रोटेक्टर प्रयोग गर्ने, बिजुलीका उपकरण बन्द राख्ने।

५. **रूख र पोल व्यवस्थापन गर्ने -** आवासीय क्षेत्र नजिकका पुराना वा खतराजनक रूखहरु छाँट्ने।

६. **आपत्कालीन व्यवस्थापन योजना तयार गर्ने -** स्थानीयस्तरमा खोज तथा उद्धार टोली, प्राथमिक उपचार र आश्रयस्थलको तयारी गर्ने।

७. **विमा र जोखिम न्यूनीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने -** घर, बाली र जनावरको क्षति न्यून गर्न सामुदायिक बीमा प्रणाली प्रवर्द्धन गर्ने।

११. असिना (Hailstorm) बाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरु

असिना भनेको वायुमण्डलको उच्च भागमा रहेका बादलभित्र अत्यधिक चिसो हावा र बरफका कणहरु एकआपसमा टुक्रिएर बनेका ठूला ठूला बरफका टुक्रा (हेलस्टोन) वर्षासँगै पृथ्वीमा खस्ने प्रकोप हो। यो प्रायः वसन्तदेखि मनसुनको सुरूआत (बैशाखदेखि असार) सम्म नेपालको पहाडी, मध्यपहाडी र तराईका केही भागहरुमा हुने गर्छ। असिनाले बाली, घर, पशु, र मानिसमा समेत गम्भीर क्षति पुऱ्याउन सक्छ ।

असिनाको विशेषताहरुः

- **रुपः** बरफका गोलाकार वा अनियमित टुक्रा, साइज स-साना दानादेखि लिएर कुखुराको अण्डा जत्रोसम्म हुन सक्छ।
- **अवधिः** छोटो समय (केही मिनेटदेखि करिब आधा घण्टासम्म) चल्ने तर उच्च क्षतिको सम्भावना।
- **सिजनः** बैशाख, जेठ, असार महिनामा बढी देखापर्ने।
- **क्षेत्रः** मध्य र पश्चिम नेपालको पहाडी क्षेत्र, तराईका दक्षिणी भागहरुमा पनि असर।
- **कारणः** वायुमण्डलको अस्थिरता, चर्को संवहनात्मक बादल (Cumulonimbus cloud) र अचानक तापक्रम घट्दा असिनाको निर्माण ।

असिनाका प्रभावहरुः

- **कृषि क्षेत्रमाः** धान, मकै, तरकारी, फलफूल र अन्य नगदेबालीमा व्यापक क्षति बीउ अंकुरण नहुने, बालीनाली झर्ने वा कुहिने ।
- **मानव स्वास्थ्यमाः** असिनाको प्रहारबाट घाइते, टाउको र शरीरमा चोटपटक, कहिलेकाहीँ मृत्यु समेत ।
- **पशु र जनावरमाः** खुला स्थानमा रहेका चौपायाहरुमा चोट र मृत्यु ।

- **भौतिक संरचनामा:** घरको छाना, सिसा, सौर्य प्यानल, गाडी आदिमा क्षति ।
- **पर्यावरणमा:** बिरूवाको पात झर्ने, वनस्पति र जलस्रोत प्रदूषित हुने ।

✓ गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	✗ गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
रेडियो, टिभी वा मोबाइल एपमार्फत असिनाको सम्भावित मौसम पूर्वानुमान र पूर्व सूचना सुन्ने।	असिना पर्ने बेला खुला मैदान, रुखमुनि वा पोल नजिक नबस्ने।
असिना पर्ने सम्भावना देखिएमा घरभित्र सुरक्षित बस्ने।	असिना परिरहेको बेला बाहिर हिंडडुल नगर्ने ।
टर्च, रेडियो, औषधि, खानेकुरा, कागजात आदि सहितको आपत्कालीन झोला तयारी राख्ने।	सिसा वा कमजोर छानामुनि लामो समय नबस्ने।
यात्रा गर्ने क्रममा सुरक्षित स्थान (पुलमुनि, पक्की घर) खोजी पार्क गर्ने।	असिना परिरहेको बेला सवारी तीव्र गतिमा नचलाउने।
खेतीमा असिनाको क्षति घटाउन प्लास्टिक टनेल, नेट वा छायाँ प्रणालीको प्रयोग गर्ने।	रुख, टिन वा बिजुलीका तार नजिक नजाने।
पशुचौपाया र बालबालिकालाई घर वा गोठभित्र सुरक्षित राख्ने।	असिना आउँदै गर्दा पशुहरुलाई खुला चरनमा नछोड्ने।
टिन, स्लेट जस्ता मजबुत सामग्रीहरु प्रयोग गरेर कमजोर छाना वा झ्यालको मर्मत गर्ने।	भारी वर्षासँग असिना परेमा खेत वा नहरमा नजाने – चट्याङ र बाढीको जोखिम हुन सक्छ।
आपत्कालीन झोला (टर्च, प्राथमिक उपचार, छाता, पानी) तयारी अवस्थामा राख्ने।	अफवाह नफैलाउने वा सुरक्षाबारे गलत सूचना नदिने।

असिना प्रकोप न्यूनीकरणका लागि पूर्वतयारीका उपायहरु:

१. मौसम पूर्वानुमान र पूर्व सूचना प्रणालीलाई सुदृढ पार्दै असिनाको सम्भावित खतरा समुदायसम्म समयमै पुऱ्याउने।

२. स्थानीय तहमा असिना-प्रभावित बालीका लागि कृषि बीमा योजना र राहत संयन्त्र प्रभावकारी रुपमा सञ्चालन गर्ने।

३. असिना बढी पर्ने क्षेत्रका विद्यालय, घर र गोठमा बलियो छाना, जाली र नेट प्रणाली प्रयोग गर्ने।

४. कृषकलाई असिनापछिको द्रुत लेखाजोखा, पुनःस्थापनाका लागि तालिम र प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउने।

५. समुदायस्तरमा चेतनामूलक कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरी असिनाको कारण, जोखिम र सुरक्षात्मक उपायबारे जानकारी फैलाउने।

१२. महामारी बाट सुरक्षित रहन अपनाउनु पर्ने उपायहरु

महामारी भनेको कुनै रोग अत्यन्त छिटो र व्यापक रुपमा फैलिँदै धेरै मानिसहरुलाई एकै समयमा र फराकिलो भौगोलिक क्षेत्रमा प्रभावित गर्ने अवस्था हो।

महामारीका विशेषता

- **द्रुत गतिमा फैलिनुः** रोग छोटो समयमै धेरै मानिसहरुमा सर्ने।
- **ठूलो जनसंख्या प्रभावितः** गाउँ, शहर, वा देशभरि असर पर्ने।
- **भौगोलिक फैलावटः** प्रायः एक देशभित्र वा छिमेकी देशसम्म पुग्ने वा विश्वव्यापी फैलिने।

महामारीका कारण

- नयाँ भाइरस वा ब्याक्टेरियाको प्रादुर्भाव,
- रोगसँग लड्ने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको कमी हुनु,
- रोगको संक्रमण माध्यम (हावा, पानी, सम्पर्क, किरा आदि) सजिलो हुनु,
- स्वास्थ्य संरचना कमजोर हुनु ।

महामारी (Epidemic) र संक्रमण (Pandemic) बीचको फरक

- **महामारी -** ठूला क्षेत्रमा फैलिएको, तर प्रायः नगर, जिल्ला, प्रदेश वा देशको स्तरमा सीमित।
- **संक्रमण (Pandemic) -** महादेश वा विश्वभर फैलिएको, जस्तै COVID-19 ।

✓ गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	✗ गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
स्वास्थ्य मन्त्रालय वा विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) को सूचना नियमित रुपमा हेर्ने।	अफवाह फैलाउने वा अपुष्ट जानकारीमा विश्वास नगर्ने ।
सार्वजनिक स्थान वा भिडभाडमा मास्क अनिवार्य रुपमा लगाउने।	संक्रमणको जोखिमबाट बँच्न मास्क नलगाई भिडमा नजाने।

गर्न हुने कार्यहरु (Dos)	गर्न नहुने कार्यहरु (Don'ts)
साबुनपानी वा स्यानिटाइजरले नियमित रुपमा हात धुने।	अनुहार, नाक, मुख बारम्बार नछुने।
कम्तीमा २ मिटरको सामाजिक दूरी कायम गर्ने ।	हात मिलाउने, अंगालो हाल्ने वा भिडभाडमा सहभागी हुने कार्य नगर्ने ।
अनावश्यक यात्रा नगर्ने सकेसम्म घरमै बस्ने।	लक्षण देखिए पछि सार्वजनिक स्थानमा नजाने।
लक्षण देखिएमा तुरून्त स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।	लक्षण लुकाउने वा परीक्षण नगर्ने ।
आवश्यक औषधि, मास्क, स्यानिटाइजर, थर्मामीटर आदि तयारी राख्ने ।	महामारीको सम्भावना हुँदा पूर्वतयारी नगर्ने ।
घरमा सफा र स्वच्छ वातावरण कायम गर्ने ।	फोहोर वा संक्रमित वस्तुहरु खुला नराख्ने।
मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्न तनाव कम गर्ने उपाय अपनाउने ।	मानसिक स्वास्थ्यमा असर पर्ने गरी अत्यधिक डर वा तनावमा नरहने।
वृद्धवृद्धा, असहाय, बिरामीलाई आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराउन समुदायमा सहयोग गर्ने ।	संक्रमित वा जोखिम समूहलाई बेवास्ता नगर्ने ।
विद्यालय, कार्यालयमा अनलाइन माध्यमबाट काम वा पढाइको व्यवस्था गर्ने ।	भिडभाडयुक्त भौतिक कार्यक्रम वा सभा आयोजना नगर्ने ।
औषधि, मास्क, स्यानिटाइजर, खानेकुरा, कागजात आदि सहितको आपत्कालीन झोला तयारी गर्ने ।	महामारीको बेला आवश्यक सामग्रीको तयारी नगर्ने ।

महामारी न्यूनीकरणका लागि पूर्वतयारीका उपायहरुः

१. साबुन र पानीले कम्तीमा २० सेकेन्ड हात धुने वा स्यानिटाइजर प्रयोग गरेर हात सफा राख्नुपर्छ ।

२. खोक्दा वा हाँस्दा मुख र नाक टिस्यु वा मास्कले ढाक्ने र भीडमा अनिवार्य रुपमा मास्क लगाउनुपर्छ ।

३. भीडभाडमा कम जाने र अरुसँग कम्तीमा १ देखि २ मिटरको दूरी कायम गर्नुपर्छ ।

नेपाल पुर्वतयारी साझेदारी (Nepal Preparedness Partnership –NPP)

नेपालको भौगोलिक बनावट, जलवायु परिवर्तनका प्रभाव तथा तीव्र मानव गतिविधिका कारण नेपाल भूकम्प, बाढी, पहिरो र डुबान जस्ता प्राकृतिक विपद्को उच्च जोखिममा रहेको देश हो, जसका कारण विपद् जोखिम न्यूनीकरण राष्ट्रिय प्राथमिकताका रुपमा स्थापित भएको छ। अव्यवस्थित सहरीकरण, कमजोर भौतिक संरचना तथा स्थानीय तहमा सीमित प्राविधिक र संस्थागत क्षमताका कारण जोखिम अझ बढिरहेको छ। यसलाई सम्बोधन गर्न नेपालले विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन २०१७ र विपद् जोखिम न्यूनीकरण राष्ट्रिय रणनीतिक कार्ययोजना २०१८ लगायत कानुनी तथा नीतिगत व्यवस्था लागू गरेको भए पनि नीति कार्यान्वयन, स्रोत परिचालन र संस्थागत समन्वयमा अझै चुनौतीहरु देखिन्छन्, विशेषगरी महिला, बालबालिका, अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा सामाजिक रुपमा पछाडि परेका समुदायहरु विपद्को असमान प्रभावबाट बढी प्रभावित हुन्छन् ।

यस सन्दर्भमा बहुपक्षीय समन्वय सुदृढ गर्न नेपाल पूर्वतयारी साझेदारी (Nepal Preparedness Partnership – NPP) कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ, जुन नेपाल सरकार गृह मन्त्रालय विपद् तथा द्वन्द्व व्यवस्थापन महाशाखाको मार्गदर्शनमा राष्ट्रिय प्रकोप जोखिम न्यूनीकरण केन्द्र नेपाल (NDRC, Nepal) द्वारा कार्यान्वयन हुँदै आएको छ। यस कार्यक्रमले सरकार, नागरिक समाज, निजी क्षेत्र, प्राज्ञिक संस्थाहरु र स्थानीय तहबीच साझेदारी र सहकार्य प्रवर्द्धन गर्दै स्थानीय नेतृत्वमा आधारित विपद् व्यवस्थापन तथा समुदायको प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्ने लक्ष्य राखेको छ। यसको रणनीतिक निर्देशनका लागि नेपाल सरकार गृह मन्त्रालय विपद् तथा द्वन्द्व व्यवस्थापन महाशाखाको नेतृत्वमा गठन गरिएको राष्ट्रिय निर्देशक समिति (NSC) मा सरकार, मानवीय संस्था, प्राज्ञिक संस्थानहरु र निजी क्षेत्र लगायत प्रमुख सरोकारवाला संस्थाहरुको सहभागिता रहेको छ, जसले साझेदारी, क्षमता विकास र समुदायको सक्रिय सहभागितामार्फत सुरक्षित र पूर्वतयारीयुक्त समुदाय निर्माणलाई प्रवर्द्धन गर्दै आएको छ।

नेपाल पुर्वतयारी साझेदारी (NPP) कार्यक्रमः

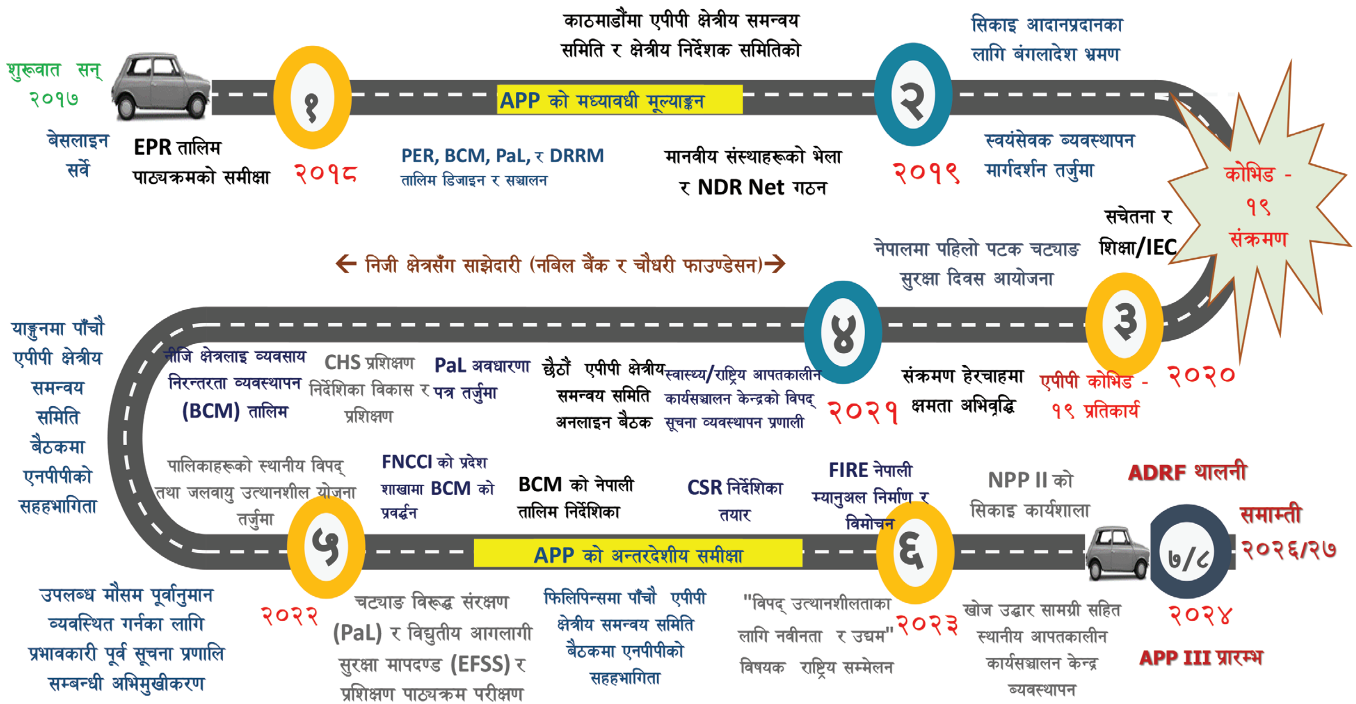
नेपाल पूर्वतयारी साझेदारी (NPP) कार्यक्रम एशियाली पूर्वतयारी साझेदारी (APP) अन्तर्गत एसियाली विपद् पूर्वतयारी केन्द्र (ADPC) को सहयोगमा नेपालमा सञ्चालन गरिएको क्षेत्रीय पहल हो, जसले प्रकोप पूर्वतयारी, आपत्कालीन प्रतिकार्य र पुनःस्थापनामा स्थानीय तहको नेतृत्व सुदृढ गर्दै सरकार, मानवीय संस्था, शिक्षा तथा निजी क्षेत्रबीच सहकार्यमार्फत क्षमता अभिवृद्धि गर्ने लक्ष्य राखेको छ। नेपाल लगाएत क्याम्बोडिया, म्यानमार, लाओस, पाकिस्तान, फिलिपिन्स र श्रीलङ्का जस्ता देशहरुमा सञ्चालन भइरहेको यस कार्यक्रमलाई नेपालमा नेपाल सरकार गृह मन्त्रालय विपद् तथा द्वन्द्व व्यवस्थापन महाशाखाको मार्गदर्शनमा कार्यान्वयन गरिएको छ। सन् २०१७ देखि यस अन्तरगतका परियोजनाहरु नियमितरूपमा सञ्चालनमा रहेका छन्। हाल तेस्रो चरणका क्रियाकलापहरु सञ्चालन भइहरेको यो परियोजना समुदाय, स्थानीय तह, प्रदेश र संघीय तहमा विपद् पूर्वतयारी र प्रतिकार्य क्षमता सुदृढीकरणमा केन्द्रित रहेको छ।

हाल NPP कार्यक्रम चितवन जिल्लाका इच्छाकामना गाउँपालिका, कालिका, खैरहनी, रत्ननगर, राप्ती र माडी नगरपालिकामा विपद् पूर्वतयारी र प्रतिकार्य क्षमता सुदृढीकरण स्थानीय तहका उच्च जोखिमयुक्त वडाहरुमा केन्द्रित भई स्थानीय आपत्कालीन कार्यसञ्चालन केन्द्र (LEOC) स्थापना, सामुदायिक विपद् जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी ज्ञान, सचेतना तथा क्षमता अभिवृद्धि, बहु-क्षेत्रीय समन्वय, साझेदारी तथा स्रोत आदान-प्रदानलाई बलियो बनाउँदै लैंगिक समानता, अपाङ्गता र सामाजिक समावेशीकरण (GEDSI) लाई एकीकृत गरी प्रभावकारी विपद् व्यवस्थापन प्रणाली प्रवर्द्धन गर्ने कार्यहरु निम्न चरणमा कार्यान्वयन भएका छन्ः

- पहिलो चरण (२०१६-२०१९)ः सह-सिर्जना र परिचालनमा केन्द्रित।
- दोस्रो चरण (२०१९-२०२३)ः कार्यान्वयनमा केन्द्रित।
- तेस्रो चरण (२०२३-२०२६)ः एकीकरण, विस्तार र दिगो बनाउने उद्देश्यमा केन्द्रित।

नेपालमा एनपीपी यात्रा

नेपाल पूर्वतयारी साझेदारी (NPP) सन् २०१७ मा स्थापना गरिएको हो। यसको उद्देश्य सरकारी निकाय, स्थानीय मानवीय संघसंस्था र निजी क्षेत्रबीच समन्वय र साझेदारी सुधार गरी समुदायको प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्नु हो। यसले सरकारी निकाय, निजी क्षेत्र, शैक्षिक संस्था, मिडिया र स्थानीय मानवीय कार्यकर्ताबीच सहकार्य प्रवर्द्धन गरी प्रकोप पूर्वतयारी र प्रतिकार्य क्षमतामा सुधार ल्याउँछ। साथै, साझेदारी, ज्ञान स्रोत, तालिम र नेटवर्किङ अवसरहरु सिर्जना गरेर प्रतिक्रिया र पुनःस्थापनालाई प्रभावकारी बनाउने लक्ष्य राख्दछ ।



राष्ट्रिय प्रकोप जोखिम न्यूनीकरण केन्द्र, नेपालः एक झलक

सन् २००७ मा उत्थानशील समुदाय निर्माण गर्ने उद्देश्यका साथ स्थापित राष्ट्रिय प्रकोप जोखिम न्यूनीकरण केन्द्र, नेपाल (NDRC Nepal) ले नेपालका ६९ जिल्लामा विपद् व्यवस्थापन, जलवायु परिवर्तन, जीविकोपार्जन, जैविक विविधता संरक्षण सम्बन्धी अनुसन्धान, परियोजना कार्यान्वयन, र ज्ञान व्यवस्थापनका विविध कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आएको छ।

NDRC Nepal ले विभिन्न परियोजनामा राष्ट्रिय कार्यान्वयन साझेदार संस्थाका रुपमा काम गर्दै आएको छ। स्थानीय तहमा प्राप्त सिकाइ तथा अनुभवलाई स्थानीय र राष्ट्रिय स्तरका नीतिगत बहसमा प्रवाहित गर्न, विपद् व्यवस्थापनलाई मुख्यधारमा ल्याउन, तथा सम्बन्धित सरोकारवाला निकायहरुसँग सहकार्य गर्दै धेरै महत्वपूर्ण गतिविधिहरु सञ्चालन गर्दै आएको छ। यस संस्थाले सहरी विपद् व्यवस्थापनका लागि "सुरक्षित सहर" तथा "प्रगति" परियोजना, सुरक्षित विद्यालय कार्यक्रम, र स्थानीय नेतृत्वमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरिरहेको छ। साथै, चितवन, बाँके, बर्दिया, दाङ, कैलाली र दार्चुला जिल्लामा आपत्कालीन कार्यसञ्चालन केन्द्रहरुको सूचना व्यवस्थापन र सुदृढीकरणमा पनि अग्रणी भूमिका निर्वाह गरिरहेको छ।

सन् २०१७ र सन् २०१६ मा बाणगंगा जलाधार क्षेत्रमा जैविक विविधताको संरक्षण, कृषि प्रवर्द्धन तथा जलवायु परिवर्तन अनुकूलनमा संस्थाले गरेको उदाहरणीय कार्यका आधारमा NDRC Nepal Solution Search: Farming for Biodiversity/International Climate Initiative (२०१७) अन्तर्गत Judges' Choice Prize तथा Adaptation at Scale Prize/DFID (२०१६) अन्तर्गत प्रोत्साहन पुरस्कार प्राप्त गरी सम्मानित भएको छ।

राष्ट्रिय प्रकोप जोखिम न्यूनीकरण केन्द्र (NDRC Nepal)
नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं, राधामोहन मार्ग- १६२, GPO Box ९४६०
काठमाडौं, नेपाल
फोनः +९७७-०१-४५८२७३८
इमेलः ndrcnepal.org@gmail.com, URL: www.ndrcnepal.org.np

9789905-9947-0-6