

अध्याय २
आपतकालीन अवस्था, प्रकोपको
समयमा,
अपराध रोकथाम, यातायात सुरक्षा



साइतामा प्रिफेक्चरको मस्कट

कोबाटोन

1. आपत्कालीन समयमा सम्पर्क गर्ने स्थान
2. जापानको यातायात नियम
3. यातायात दुर्घटना
4. अपराध रोकथाम उपाय
5. अपराध पीडितहरूको सहयोग
6. प्राकृतिक प्रकोप

1. आपत्कालीन समयमा सम्पर्क गर्ने स्थान

(१) आगलागी, आकस्मिक बिरामीपन, वा चोटपटक आदि — 119 नम्बर

दमकल वा एम्बुलेन्सलाई फोन गरेर बोलाउने बेलामा, 119 नम्बरमा फोन गरेर दमकललाई जानकारी दिनुहोस्। फोन सम्पर्क भएपछि, आगो लागेको हो कि आपतकालीन अवस्था हो कि, दुर्घटना जस्ता घटनाहरूको बारेमा बताउनुहोस्, र घटनास्थलको ठेगाना, नजिकको ठूलो ल्यान्डमार्कको नाम, र सूचना दिने व्यक्तिको नाम र फोन नम्बर बताउनुहोस्। एम्बुलेन्सको सेवा प्रयोग गर्दा, अस्पतालसम्मको यात्रा निःशुल्क हुन्छ, तर अस्पतालमा उपचारको खर्च आफैले वहन गर्नुपर्नेछ। स्वास्थ्य बीमा कार्ड र आवश्यक नगद साथ लैजानुहोस्।

एम्बुलेन्स चोटपटक वा अचानक बिरामी भएका व्यक्तिहरूलाई आपत्कालीन अवस्थामा अस्पतालमा लैजानको लागि हो। आपत्कालीन अवस्था बाहेक द्यावसी जस्ता सेवाहरू प्रयोग गर्नुहोस्। कुन अस्पताल जानु पर्छ भन्ने थाहा नभएमा, साइतामा प्रिफेक्चर आकस्मिक उपचार फोन परामर्श (#7119 वा 048-824-4199) मा 24 सै घण्टा अस्पतालको जानकारी (दोँत, मुख र मनोरोग बाहेक) प्राप्त गर्न सकिन्छ। (यो सेवा जापानी भाषामा मात्र उपलब्ध छ।)

साइतामा प्रिफेक्चर विदेशीका लागि जीवनयापन गाइड

त्यसैगरी, दमकल कार्यालयले अस्पताल आवतजावत गर्दा प्रयोग गर्न सकिने निजी बिरामी ओसारपसार सेवा प्रदायक(शुल्क लाग्ने) सेवाहरूको परिचय गराउँछ।

119 नम्बरमा सम्पर्क गर्ने उदाहरण

आगलागीको अवस्थामा: "आगलागी भएको छ।" "○○ जलिरहेको छ।"

आपत्कालीन अवस्थामा: "एम्बुलेन्स अनुरोध गर्दछु।"

"यातायात दुर्घटनामा घाइते छन् (जस्तै फसेको, विस्तृत जानकारी दिनुहोस्)।"

"एम्बुलेन्स अनुरोध गर्दछु।"

"अचानक बिरामी भएका व्यक्ति छ (चेतना छैन, विस्तृत जानकारी दिनुहोस्)।"

त्यसपछि

ठेगाना: "ठेगाना ○-चो, ○-बान हो। फोन नम्बर ○○○-○○○○ हो। नजिकै ○○ छ।"

सम्पर्ककर्ताको जानकारी: "मेरो नाम ○○ हो।"

(२) प्रहरी — 110 नम्बर

अपराध वा यातायात दुर्घटनाको शिकार भएमा, प्रहरीलाई आपत्कालीन रूपमा जानकारी दिनको लागि 110 नम्बर मा फोन गर्नुहोस्। फोन सम्पर्क भएपछि, घटना हो कि यातायात दुर्घटना हो, घाइते छन् कि छैनन्, घटना कहिले भयो (अहिलेबाट कति मिनेट अघि), घटनास्थल कहाँ छ (ठेगाना वा लैंडमार्क), अपराधी (विपक्षी) के गयो भन्ने कुरा बताउनुहोस्। त्यसपछि, प्रहरीले सम्पर्ककर्ताको नाम, फोन नम्बर आदि सोध्नेछन्, शान्त भएर जवाफ दिनुहोस्।

110 नम्बरमा सम्पर्क गर्ने उदाहरण

घटना हो कि दुर्घटना: "चोरी (झपटमारी) को शिकार भएको छु। घाइते छैनन्।"

घटना कहिले भयो: "अहिलेबाट ३ मिनेट अघि।"

घटनास्थल कहाँ छ: "○-चो, ○-बान हो। नजिकै ○○ डाकघर छ।"

अपराधी के गयो: "○○ रंगको बाइकमा दुई जना थिए, ○○ स्टेशनतिर भागे।"

सम्पर्ककर्ताको जानकारी: "मेरो नाम ○○ हो। फोन नम्बर ○○○-○○○○ हो।"

(३) सार्वजनिक फोनबाट सम्पर्क दिनु (आपत्कालीन अवस्थामा निःशुल्क हुन्छ)

① हरियो सार्वजनिक फोन

रातो आपत्कालीन सम्पर्क बटन भएको फोनको अवस्थामा:

: फोन उठाएर रातो आपत्कालीन सम्पर्क बटन थिच्नुहोस्। त्यसपछि, 110 वा 119 नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

रातो आपत्कालीन सम्पर्क बटन नभएको फोनको अवस्थामा:

साइतामा प्रिफेक्चर विदेशीका लागि जीवनयापन गाइड

: फोन उठाएर 110 वा 119 नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

② **खैरो सार्वजनिक फोन (डिजिटल सार्वजनिक फोन):** फोन उठाएर 110 वा 119 नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

(४) 110 नम्बर एप, इमेल/ फ्याक्स 110 नम्बर

श्रवण अक्षमता भएका व्यक्तिहरूले आवाजको माध्यमबाट 110 नम्बरमा सम्पर्क गर्न नसक्ने अवस्थामा, स्मार्टफोन आदि प्रयोग गरेर पाठ वा चित्र मार्फत प्रहरीलाई सम्पर्क गर्न सकिन्छ।

① 110 नम्बर एप प्रणाली: "110 नम्बर एप" खोजेर डाउनलोड गर्नुहोस्।

② इमेल 110 नम्बर: [http://saitama110.jp/](mailto:saitama110.jp)

③ फ्याक्स 110 नम्बर: 0120-264-110 (निःशुल्क)

2. जापानको यातायात नियम

(१) आधारभूत यातायात नियम

- पैदल यात्रु दायाँ तर्फ हिँड्नु पर्छ, जबकि कार वा साइकल जस्ता सवारी साधन बायाँ तर्फ चलाउनु पर्छ।
- पैदल यात्रु र सवारी साधनमा, पैदल यात्रुलाई प्राथमिकता दिनु पर्छ।
- ट्रफिक सिग्नल र सडक संकेतहरूको पालना गर्नु पर्छ।
- प्रहरीले दिने निर्देशनको पालना गर्नु पर्छ।

(२) पैदल यात्रुका आधारभूत नियम

- पैदल मार्ग र सडक अलग भएको ठाउँमा, पैदल मार्गमा हिँड्नु पर्छ।
- पैदल मार्ग वा किनारा नभएको ठाउँमा, सडकको दायाँ किनारामा हिँड्नु पर्छ।
- ट्रफिक सिग्नल भएको चोकमा, सिग्नलको पालना गर्नु पर्छ।
- ट्रफिक सिग्नल नभएको जेब्रा क्रसिंगमा, हात उठाएर पार गर्ने इच्छा देखाउनु पर्छ।
- दुवै तर्फ ध्यान दिएर, सुरक्षित छ भनेर निश्चित गरेपछि मात्र सडक पार गर्नु पर्छ।
- रातीमा, प्रतिबिम्बित सामग्री लगाउनु र उज्यालो लुगा लगाउनु पर्छ।

(३) साइकलका आधारभूत नियम

- कानूनी रूपमा, साइकल हल्का सवारी साधन हो, त्यसैले सडकको बायाँ तर्फ चलाउनु पर्छ।
- अपवाद स्वरूप, पैदल मार्गमा चलाउँदा, पैदल यात्रुलाई प्राथमिकता दिनु पर्छ र सडकको किनारामा बिस्तारै चलाउनु पर्छ।
- पैदल मार्गमा चलाउन पाइने अवस्थामा पनि, पैदल यात्रुलाई प्राथमिकता दिनु पर्छ र सडकको किनारामा बिस्तारै चलाउनु पर्छ।
- चोकमा, ट्रफिक सिग्नल र ठहराई संकेतको पालना गर्नु पर्छ, र वरपरको सुरक्षा जाँच गरेपछि मात्र पार गर्नु पर्छ।
- रातीमा, बत्ती बाल्नु पर्छ।

साइतामा प्रिफेक्चर विदेशीका लागि जीवनयापन गाइड

- मदिरा पिएर साइकल चलाउन मनाही छ
- हेल्मेट लगाउनु पर्छ
- साइकल क्षति बीमा वा अन्य बीमामा सहभागी हुनुहोस्

* साइतामा प्रिफेक्चरमा, कानूनी व्यवस्था अनुसार, साइकल बीमा जरूरी बीमा गर्नु अनिवार्य गरिएको छ

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/jitensya/jitensyayajyourei.html>

(४) गाडीका आधारभूत नियम

- ड्राइभिङ लाइसेन्स नभएको व्यक्तिले गाडी चलाउन पाउँदैन
- मदिरा पिएर गाडी चलाउन मनाही छ
- ड्राइभर सिट मात्र नभएर, फ्रन्ट सिट र पछाडिको सिटमा पनि सीटबेल्ट लगाउनु पर्छ
- 6 वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूलाई गाडीमा राख्दा, बाल सीट प्रयोग गर्नु पर्छ
- बाइक चलाउँदा हेल्मेट लगाउनु पर्छ
- सॉलपस्व, चाँडै बत्ती बाल्नु पर्छ
- मोबाइल फोन प्रयोग गरेर गाडी चलाउन मनाही छ
- पैदल यात्रुको नजिकबाट गुज्रँदा, सुरक्षित दूरी राख्नु पर्छ वा बिस्तारै चलाउनु पर्छ

(५) विशेष सानो मोटर जडित साइकलका नियम

- मानक पूरा गरेको इलेक्ट्रिक मोबिलिटी मात्र विशेष सानो मोटर साइकल मानिन्छ, अन्यथा सामान्य मोटर साइकल हुन्छ
- नम्बर प्लेट लगाउनु पर्छ
- अनिवार्य दुर्घटना बीमा (सहकारी बीमा) मा सहभागी हुनु पर्छ
- 16 वर्ष भन्दा कम उमेरका व्यक्तिले चलाउन पाउँदैन
- मदिरा पिएर चलाउन मनाही छ

3. यातायात दुर्घटना

(१) यातायात दुर्घटना भएको अवस्थामा

- ① घाइते भएमा, प्राथमिक उपचार गर्नुहोस् र 119 नम्बरमा फोन गरेर एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्। एम्बुलेन्स आउन्जेल प्राथमिक उपचार गर्नुहोस्
- ② सुरक्षित ठाउँमा सर्नुहोस् र 110 नम्बरमा फोन गरेर प्रहरीलाई बोलाउनुहोस्, र प्रहरीको निर्देशनको पालना गर्नुहोस्
- ③ विपक्षीको नाम, ठेगाना, फोन नम्बर, ड्राइभिङ लाइसेन्स नम्बर, गाडीको नम्बर, बीमा कम्पनी र बीमाको प्रकार आदि जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्
- ④ साक्षी भएमा, उनीहरूको सम्पर्क जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्
- ⑤ आफ्नो गाडी बीमा कम्पनीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

साइतामा प्रिफेक्चर विदेशीका लागि जीवनयापन गाइड

⑥ चाँडै डाक्टरको परामर्श लिनुहोस्

(२) यातायात दुर्घटना सम्बन्धी परामर्श

साइतामा प्रिफेक्चर यातायात दुर्घटना परामर्श केन्द्रमा, यातायात दुर्घटना सम्बन्धी सम्झौता, बीमा दावी, क्षतिपूर्ति रकम आदि सम्बन्धी जापानी भाषामा परामर्श दिइन्छ, सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म, बिहान ९:०० देखि १२:००, १३:०० देखि १७:०० सम्म (अन्तिम प्रवेश १६:३० सम्म) परामर्श सेवा उपलब्ध छ। थप जानकारीको लागि यातायात दुर्घटना परामर्श केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

परामर्श काउन्टर र सम्पर्क जानकारी:

संस्था	फोन नम्बर	ठेगाना	समय
साइतामा प्रिफेक्चर यातायात दुर्घटना परामर्श केन्द्र	०४८-८३०-२९६३	साइतामा प्रिफेक्चर कार्यालय द्वितीय भवन, १ औँ तलामा प्रान्तीय नागरिक परामर्श समग्र केन्द्र 3-15-1 Takasago, Urawa Ward, Saitama City	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म (बिदा २ वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्ष बिदा बाहेक) ९:०० ~ १२:०० १३:०० ~ १७:०० * परामर्श अन्तिम प्रवेश १६:३० सम्म

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/soudankyuhu/koutuuujikosoudan.html>

४. अपराध रोकथाम उपाय

(१) साइकल चोरी

- ① घरमा साइकल राख्दा पनि ताल्चा लगाउनुहोस्।
- ② थोरै समय लागि भएपनि अनिवार्य ताल्चा लगाउनुहोस्।
- ③ वायर ताल्चा जस्ता अतिरिक्त सुरक्षा उपायहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- ④ साइकल किनेपछि, अपराध रोकथाम दर्ता गर्नुहोस्।

(२) घर भित्र चोरी

साइतामा प्रिफेक्चर विदेशीका लागि जीवनयापन गाइड

- ① घरमा हुँदा वा थोरै समयको लागि बाहिर जाँदा पनि ताल्चा लगाउनुहोस्।
- ② ढोका र इयालमा अतिरिक्त ताल्चा लगाउनुहोस्।

(३) लुटपाट

- ① साइकलको टोकरीमा लुटपाट रोकथाम कभर लगाउनुहोस्।
- ② हिँड्दा झोला वा पर्स सडकको विपरीत दिशामा बोक्नुहोस्।
- ③ मोबाइल फोन प्रयोग गर्दै वा इयरफोन लगाएर संगीत सुन्दै हिँड्नु हुँदैन।
- ④ पछाडिबाट आउने बाइक वा साइकलमा ध्यान दिनुहोस्।

(४) बच्चाहरूको सुरक्षा

अभिभावकहरूले बच्चाहरूलाई निम्न कुराहरू बारम्बार सम्झाउनुहोस्:

- ① एवलै नहिँड्नु।
- ② अपरिचित व्यक्तिसँग नजानु।
- ③ ठूलो स्वरमा महत माग्नु।
- ④ कसको साथ कहाँ र कति बजेसम्म खेल्ने भन्ने कुरा घरका व्यक्तिलाई बताउनु।

(५) महिलाहरूको सुरक्षा

- ① रातीमा ब्यस्त र उज्यालो बाटो हिँड्नुहोस्, र पछाडि फर्केर हेर्नुहोस्।
- ② सुरक्षा सायरनलाई झोला बाहिर जडान गर्नुहोस् र छिटो प्रयोग गर्न सकिने अवस्थामा राख्नुहोस्।
- ③ घरमा हुँदा पनि ढोका र इयालहरू राम्रोसँग बन्द गर्नुहोस्।
- ④ मोबाइल फोन प्रयोग गर्दै वा इयरफोन लगाएर संगीत सुन्दै हिँड्नु हुँदैन।

"सुरक्षा सम्बन्धी शहर निर्माण पुस्तिका"

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/bouhanjyohou/index.html>

5. अपराध पीडितहरूको सहयोग

(१) घटना वा दुर्घटनाको शिकार भएमा

अपराध वा दुर्घटनाको शिकार भएका व्यक्ति वा उनीहरूका परिवार, मृतकका आफन्तहरूले केवल जीवन गुमाउने (परिवार गुमाउने) चोट लाग्नु, सामान चोरी हुने जस्ता प्रत्यक्ष क्षतिहरू मात्र नभई, मानसिक र शारीरिक अस्वस्थता, चिकित्सा खर्च, रोजगारी गुमाउनु, रोजगारी परिवर्तन गर्दा हुने आर्थिक संकट, आर्थिक समस्या, वरपरका व्यक्तिहरूको निर्दयी व्यवहार, अनुसन्धान र अदालती प्रक्रियाको मानसिक र समयगत बोझ जस्ता घटनापछि उत्पन्न हुने विभिन्न समस्याहरूको कारण पनि पीडित हुन्छन्।

साइतामा प्रिफेक्चर विदेशीका लागि जीवनयापन गाइड

(२) एकीकृत सम्पर्क केन्द्र

साई नो कुनी अपराध पीडित वन-स्टप सहयोग केन्द्रमा साइतामा प्रिफेक्चर, साइतामा प्रिफेक्चर प्रहरी, र सार्वजनिक संस्था साइतामा अपराध पीडित सहयोग केन्द्र तीन संस्थाहरूले रम्जा टावरको तेस्रो तल्लामा रहेको मुसाशिनो उरावा संयुक्त सरकारी भवनमा एकीकृत सेवा प्रदान गर्दछ। अपराध पीडितहरू वा उनीहरूका परिवारजनहरूलाई एकै ठाउँमा धेरै सहयोग सेवाहरू उपलब्ध गराउँदछ। निःशुल्क परामर्श र गोपनीयता कायम राखिनेछ।

परामर्श काउन्टर र सम्पर्क जानकारी:

संस्था	फोन नम्बर	ठेगाना	समय
साइतामा प्रिफेक्चर अपराध रोकथाम र यातायात सुरक्षा विभाग	0120-735-001 वा 048-862-0001	1-10-1 Numakage, Minami-ku, Saitama City रम्जा टावर, तेस्रो तला (मुसाशी उरावा संयुक्त सरकारी भवन)	8:30~17:15 सोमबार देखि शुक्रवार सम्म (सार्वजनिक बिदा बाहेक)
साइतामा प्रिफेक्चर अपराध रोकथाम र यातायात सुरक्षा विभाग	048-710-5036		8:30~17:15 सोमबार देखि शुक्रवार सम्म (सार्वजनिक बिदा बाहेक)
साइतामा प्रिफेक्चर प्रहरी अपराध पीडित सहयोग कक्षा	0120-381-858		8:30~17:15 सोमबार देखि शुक्रवार सम्म (सार्वजनिक बिदा बाहेक)
सार्वजनिक संस्था साइतामा अपराध पीडित सहयोग केन्द्र	048-865-7830		8:30~17:00 सोमबार देखि शुक्रवार सम्म (सार्वजनिक बिदा

साइतामा प्रिफेक्चर विदेशीका लागि जीवनयापन गाइड

				बाहेक)

URL:

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/hanzaihighaisya/soudanmadoguchigaishoni.html>



(३) यौन अपराधको शिकार भएमा

~ यौन हिंसा अपराध पीडितहरूको लागि विशेष परामर्श आइरिस हटलाइन ~

यौन अपराध वा यौन हिंसाको शिकार भएका व्यक्तिहरू वा उनीहरूका परिवारहरूलाई परामर्श सेवा दिइने छ। कानूनी रूपमा गोपनीयता पालना गर्ने परामर्शदाताहरूले सेवा प्रदान गर्ने गर्दछन्। फोन परामर्श, वेब परामर्श, अनलाइन (ZOOM (बुकिङ्ग गर्नुपर्ने)), अन्तर्वार्ता परामर्श, चिकित्सा संस्थामा जाँदा सहयोग, कानूनी परामर्श जस्ता सेवाहरू लिन सकिन्छ।



परामर्श काउन्टर र सम्पर्क जानकारी:

संस्था	फोन नम्बर	ठेगाना	समय
यौन हिंसा अपराध पीडितहरूको लागि विशेष परामर्श आइरिस हटलाइन	#8891 0120-31-8341 वा 048-839-8341	1-10-1 Numakage, Minami-ku, Saitama City रम्जा टावर, तेस्रो तला (मुसाशी उरावा संयुक्त सरकारी भवन)	२४ घण्टा ३६५ दिन

URL: <https://www.svsc8080.jp/iris/>

6. प्राकृतिक प्रकोप

(१) भूकम्प

जापान धेरै भूकम्प जाने देश हो। ठूलो भूकम्प आएमा, फर्नीचर ढलेर चोट लाग्ने, पानी र ग्याँस आपूर्ति बन्द हुने, खानेकुरा र दैनिक आवश्यकताको सामान खरिद गर्न गाह्रो हुन सक्छ। आपत्कालीन अवस्थाको लागि परिवारले अभिन्न विपद् रोकथामका उपायहरूको तयारी गर्नु आवश्यक छ।

ठूलो भूकम्पको समयमा सुरक्षाका 10 उपायहरू:

1. अग्रिम तयारी (फर्नीचर ढल्न रोक्ने उपाय, परिवारसँग सम्पर्क र सङ्कटकालीन बसोबास ठेगाना तोक्ने, आपत्कालीन सामग्री तयार गर्ने आदि)।
2. पहिले आफ्नो सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुहोस् (बलियो टेबल वा डेस्कमुनि लुक्नुहोस्, र तक्तिया वा अन्य सामग्रीले टाउको बचाउनुहोस्)।
3. द्रुत रूपमा, आगो नियन्त्रण गर्नुहोस्, ग्याँसको मुख्य भल्भ बन्द गर्नुहोस् (ठूलो कम्पनको समयमा, आगोको स्रोतबाट टाढा जानुहोस् र कम्पन थामिएपछि आगो नियन्त्रण गर्नुहोस्)।
4. ढोका खोलेर बाहिर निस्कने बाटो सुनिश्चित गर्नुहोस्।
5. आतिर बाहिर ननिस्कनुहोस्।
6. आगलागी भएमा, शान्त रही निभाउने प्रयास गर्नुहोस् (ठूलो स्वरले छिमेकीहरूलाई बोलाई सबै मिली आगो निभाउने प्रयास गर्नुहोस्)।
7. पर्खाल र भेन्डीङ्ग मेसिनहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
8. घरभित्र काँचका टुक्राहरूबाट सावधान रहनुहोस्।
9. अन्य व्यक्तिहरूलाई बचाउन र प्राथमिक उपचार गर्न सहयोग गर्नुहोस्।
10. सही जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

आपत्कालीन सामग्रीहरू: नियमित औषधि, प्राथमिक उपचार सेट, पिउने पानी, आपत्कालीन खाना, मोबाइल फोन चार्जर, पोर्टेबल रेडियो, अतिरिक्त ब्याट्री, हेडलाइट (टर्च), एल्युमिनियम सिट, हेलमेट, बहुउद्देश्यीय चक्कु, तौलिया, पन्जा, डोरी, टिशु पेपर, पोर्टेबल शौचालय, वेट टिशु, मास्क, प्लास्टिक ब्याग, पत्रिका, वर्षाती लुगा, स्पोर्ट्स जुता (मोजा)

*अन्य, तपाईं र तपाईंको परिवारका आवश्यकता अनुसार तयारी गर्नुपर्ने सामानहरू

1. "भूकम्पमा आत्मविश्वास" (एक निगम) दमकल र आपत्कालीन प्रकोप विज्ञान केन्द्रको वेबसाइट

भूकम्पको तयारीका लागि के गर्ने र भूकम्प आएमा के गर्ने बिषयमा पर्चा प्रकाशित गरिएको छ।

(जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, भियतनामी, पोर्तुगाली)

URL: <https://www.bousai-kensyu.com/knowhow/pamphlet01/>

2. घरमा तयारी (साइतामा प्रान्तीय प्रहरीको वेबसाइट)

"आफ्नो घरको सुरक्षा चेकशीट" या "भूकम्पको क्षतिलाई घटाउने सुझाव", "भूकम्पको तयारी" प्रकाशित गरिएको छ। (जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, स्पेनिस, पोर्तुगाली, तागालोग, भियतनामी, अरबी, उर्दू, थाई, टर्किश, मलाय)

URL: <http://www.police.pref.saitama.lg.jp/g0050/kurashi/earthquake-foreigner.html>

साइतामा प्रिफेक्चर विदेशीका लागि जीवनयापन गाइड

गर्मीदेखि शरद ऋतुसम्म आउने आँधीले बलियो हावा र ठूलो वर्षाको कारण ठूलो क्षति पुर्याउन सक्छ। घर वरपर उड्न सक्ने वस्तुहरूलाई हटाउनुहोस् वा मजबुत बनाउनुहोस्। बिजुली बन्द हुन सक्ने भएकाले, टर्ब, मोमबत्ती, पोर्टेबल रेडियो, अतिरिक्त ब्याट्री, मोबाइल फोन चार्जर आदि तयार राख्नुहोस्।

सामान्य समयमा नै नगरपालिकाद्वारा जारी गरिएको हजार्ड म्याप हेरी, घरको प्रकोप जोखिम र नजिकको आश्रयस्थलको स्थान निश्चित गर्नुहोस्।

आँधी नजिकिँदै गएमा, नगरपालिकाबाट सतर्कता स्तर (अलर्ट लेभल) अनुसार उद्धार तथा सुरक्षित स्थान सम्बन्धी जानकारी दिईन्छ। सतर्कता स्तर 3 मा वृद्ध व्यक्तिहरू वा सहायता आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरू, सतर्कता स्तर 4 मा अन्य सबै तत्काल सुरक्षित स्थान आश्रय लिनु पर्दछ।

(३) प्रकोपको समयमा आश्रयस्थल

प्रकोपका कारणले घर छोडी सुरक्षित स्थानमा जानुपर्ने अवस्थाका लागि, प्रत्येक नगरपालिकाले विद्यालय जस्ता ठूला भवनहरूलाई आपतकालीन आश्रयस्थल रूपमा निर्धारण गरेको हुन्छ। नजिकको आश्रयस्थल कहाँ छ भन्ने बारेमा आफ्नो नगरपालिका कार्यालयको प्रकोप व्यवस्थापन विभाग मा सम्पर्क गर्नुहोस्। केही नगरपालिकाहरूले आश्रयस्थलहरूको स्थान उल्लेख गरिएको नक्शा (हजार्ड म्याप) पनि वितरण गर्ने गर्छन्।

(४) प्रकोपको समयमा विदेशी भाषामा प्रसारण

प्रकोप आउदा, आपतकालीन सूचना र उद्धार जानकारी अंग्रेजी लगायतका भाषामा प्रसारण गरिन्छ।

रेडियो: InterFM897 – 89.7MHz, NHK दोस्रो प्रसारण (693 kHz)

टेलिभिजन: NHK सामान्य टेलिभिजन च्यानल 1 को सहायक अडियो,

उपग्रह प्रसारण (BS1 र BS2) को सहायक अडियो

(५) NTT प्रकोपकालीन सन्देश डायल "171"

प्रकोप आएमा, प्रभावित क्षेत्रमा सञ्चार प्रणालीमा अत्यधिक चाप पर्ने भएकाले फोन सम्पर्क गर्न कठिन हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा, परिवारका सदस्यहरूबीच सुरक्षित र सम्पर्क सजिलो बनाउन प्रकोपकालीन सन्देश डायल प्रयोग गर्न सकिन्छ। एरिया कोड बिना नै 171 मा डायल गरेर, सन्देश रेकर्ड वा प्ले गर्न सक्नुहुनेछ। प्रयोग विधि बारे NTT पूर्वी जापान (NTT East Japan)को वेबसाइट हेर्नुहोस्।

URL:

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html> (जापानी)

<https://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/> (अंग्रेजी)

मोबाइल फोन कम्पनीहरूले पनि सन्देश बोर्ड सेवा प्रदान गर्दछन् र अंग्रेजी पृष्ठहरू पनि उपलब्ध छन्।

DOCOMO :

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi> (जापानी)

<http://dengon.docomo.ne.jp/Etop.cgi> (अंग्रेजी)

साइतामा प्रिफेक्चर विदेशीका लागि जीवनयापन गाइड

AU:

<http://dengon.ezweb.ne.jp/> (जापानी)

<http://dengon.ezweb.ne.jp/E/service.do> (अंग्रेजी)

SOFTBANK / YMOBILE:

<http://dengon.softbank.ne.jp/pc-1> (जापानी)

<http://dengon.softbank.ne.jp/pc-e1.jsp> (अंग्रेजी)

(६) जानकारी संकलन

① साइतामा प्रिफेक्चर आपतकालिन व्यवस्थापन पोर्टल साइट (साइतामा प्रिफेक्चरको वेबसाइट)

प्रिफेक्चरभित्र आपतकालीन स्थिति वा अन्य प्रकोपहरू उत्पन्न भएमा, आश्रय सम्बन्धी जानकारी, क्षति अवस्था, र प्रिफेक्चरको प्रतिक्रिया जस्ता जानकारीहरू "साइतामा प्रिफेक्चर आपतकालिन व्यवस्थापन पोर्टल साइट" मा प्रकाशित गरिन्छ।

कम्प्युटरबाट मात्र नभई मोबाइल फोनबाट पनि हेर्न सकिन्छ।

प्रकोपहरू सम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्ने साधनको रूपमा यसलाई प्रयोग गर्नुहोस्।

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/index.html>

② विदेशी नागरिकहरूको आपतकालिन सहयोग जानकारी (एक निगम) स्थानीय सरकार अन्तर्राष्ट्रियकरण संघको वेबसाइट

विदेशी नागरिकहरूको आपतकालिन सहयोग जानकारी र आपतकालिन सहयोगसँग सम्बन्धित जानकारीहरूको संकलन र प्रसारणमा सहायक हुने साइटहरू प्रकाशित गरिएको छ। साथै, विभिन्न क्षेत्रहरूमा विदेशी नागरिकहरूको लागि आपतकालिन सहयोग गतिविधिहरू र आपतकालिन व्यवस्थापनका उदाहरणहरू, साथै स्थानीय विदेशी नागरिकहरूद्वारा गरिएका सहयोग गतिविधिहरूको लिङ्कहरू पनि प्रकाशित गरिएको छ।

URL: <https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/saigai.html>

③ विकिरण पदार्थ आदि सम्बन्धी प्रतिक्रिया (साइतामा प्रिफेक्चरको वातावरण नीति विभागको वेबसाइट)

प्रिफेक्चरले हावा, पानी र खाद्य पदार्थहरूमा विकिरण स्तर र विकिरणको प्रभाव नियमित रूपमा मापन र परीक्षण गर्दछ। परीक्षणका परिणामहरू प्रिफेक्चरको वेबसाइटमा प्रकाशित गरिन्छन् (स्वास्थ्य परामर्श सेवाको लिङ्क गरिएको छ)।

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0501/housyasen-sokuteikekka.html>

(७) आपतकालिन स्थितिको तयारी

साइतामा प्रिफेक्चर विदेशीका लागि जीवनयापन गाइड

① प्रिफेक्चरभित्रका नगरपालिकाहरूले भूकम्पजस्ता आपतकालिन स्थितिको तयारीको लागि विभिन्न आपतकालिन व्यवस्थापन तालिमहरू आयोजना गर्दछन्। **विदेशी नागरिकहरू पनि सहभागी हुन सक्ने आपतकालिन व्यवस्थापन तालिमहरूको जानकारी प्रिफेक्चरको वेबसाइटमा प्रकाशित गरिएको छ।**

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/gaikokujinbosaikunren.html>

② आश्रयस्थलमा कर्मचारी र विदेशी पीडितहरूबीच सजिलै सम्पर्क गर्न सकिने "आश्रयस्थल वार्ता सेट (आश्रयस्थलको इशारा वार्ता पत्र र विदेशी पीडितहरूको लागि प्रश्नावली)" प्रिफेक्चरको वेबसाइटमा प्रकाशित गरिएको छ।

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/hinanjokaiwa.html>

③ घरपरिवारमा सजिलै अपनाउन सकिने तयारीहरू समेटिएको पम्पलेट प्रिफेक्चरको वेबसाइटमा प्रकाशित गरिएको छ। आपतकालिन स्थितिको तयारीमा यसलाई उपयोग गर्नुहोस्। (अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, भियतनामी)

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/library-info/20190801tsumo.html>

(८) गर्मी लाग्ने रोग (हिट स्ट्रोक) बिरूद्ध उपाय

गर्मी लाग्ने रोग (हिट स्ट्रोक) गर्मीको वातावरणमा लामो समयसम्म रहँदा हुन सक्छ। चक्कर आउने, टाउको दुख्ने, जिउ दुख्नु, उल्टी, र झट्काहरू लाग्ने जस्ता लक्षण देखिएमा, गर्मी लाग्ने रोगको सम्भावना हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा, चिसो ठाउँमा जानुहोस् र चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।
घरभित्र एयर कन्डिसनर प्रयोग गर्नुहोस् र नियमित रूपमा पानी पिउनुहोस्, गर्मी लाग्ने रोगबाट बच्नुहोस्।

गर्मी लाग्ने रोग बिरूद्ध ५ उपायहरू:

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point-e.html>

(सरल जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, पोर्तुगाली, स्पेनिस, कोरियाली, उत्तर कोरियाली)