

# बाढी र डुबान

आज सचेत होओँ, भोलिलाई सुरक्षित होओँ

सतर्क रहने र जोखिम कम गर्ने हो भने बाढी-डुबानबाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ । पूर्व तयारी गन्यो भने सुरक्षित रहिन्छ ।

६८२  
मृत्यु

१४९  
घाइते

४४६  
बेपत्ता

२०६८-२०७५ सालमा बाढी-डुबानबाट भएको मानवीय क्षति स्रोत: गृह मन्त्रालय



## बाढी-डुबानको जोखिम घटाउने उपाय

- होचो ठाउँ वा नदी किनारमा घर-गोठ बनाउँदै नबनाओँ ।
- होचो ठाउँमा घर बनाउनै परे घडेरी पुरेर वा उकास गरेर मात्रै बनाओँ ।
- डुबानको जोखिम भएको ठाउँमा सकेसम्म टाँडे घर बनाओँ ।
- स्थान हेरी कम्मरसम्म डीपीसी आउने गरी घर बनाओँ ।
- घरछेउका खोला-नदीमा बेलैमा तटबन्ध बनाओँ ।
- खोलानदीमा स्पर/ठोकरहरू बनाओँ ।

## बाढी-डुबानको पूर्व-तयारी

फिटकिरी वा पानी सफा गर्ने औषधि घरभित्र अग्लो ठाउँमा भुण्ड याई राख्नौ ।

वर्षा र बाढीको अवस्थाबारे टोल फ्रि नम्बर १९५५ वा रेडियो-टिभीबाट नियमित जानकारी लिने गर्नै ।

वर्षायाममा सधैं मोबाइलमा पर्याप्त ब्यालेन्स र ब्याट्री राख्नौ । उद्धारको मद्दत माग्न काम लाग्छ ।

आपत-विपद्का लागि अन्न, दाल, नूनतेल र साबुनजस्ता अत्यावश्यक सामग्री घरको सबैभन्दा अग्लो ठाउँमा राख्नौ ।

नदीमा बढेको पानी, तटबन्ध र ड्यामको अवस्थाबारे जानकारी राख्नौ ।

नागरिकता, लालपुर्जा, लाइसेन्स, भत्ता पाइने कार्ड, पेन्सनपट्टा र पासपोर्टजस्ता महत्वपूर्ण कागजपत्र, नगद, गरगहना र औषधिजस्ता महत्वपूर्ण सामान प्लास्टिकले राम्ररी बेरेर अग्लो ठाउँमा राख्नौ ।

प्रहरी, सुरक्षा निकाय र एम्बुलेन्सको नम्बर मोबाइलमा राख्नौ । सकिन्छ भने कण्ठे गर्नै ।

घरबाट नजिक रहेको सबैभन्दा अग्लो ठाउँ- चौर, डिल, सार्वजनिक भवनबाट पहिल्यै थाहा पाइराख्नौ ।

टर्च, डोरी, सिट्टी, लौरोजस्ता सामान सजिलै भेटिने ठाउँमा राख्नौ ।

## बाढी आइहाले के गर्ने ?

नआतिने, तर जतिसकदो चाँडो अग्लो र सुरक्षित ठाउँमा जाने ।

सातु, भुटेको अन्न चिनी चिउराजस्ता तयारी खानेकुरा साथमा लैजाने ।

बालबालिका, गर्भवती, वृद्धवृद्धा, विरामी, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र महिलालाई सबैभन्दा पहिले सुरक्षित ठाउँमा पुऱ्याउने ।

घरको हरेक सामान जोगाउन खोज्नुको सट्टा सबैभन्दा पहिले महत्वपूर्ण कागजात, नगद र औषधि राखिएको भोला सुरक्षित ठाउँमा लैजाने ।

तल्लो तटमा बस्ने मानिसलाई पनि बाढीको सूचना दिने ।

प्रहरी, सुरक्षा निकाय र प्रशासनमा खबर गर्ने ।



बाढी-झुबानले  
विभिन्न रोगको  
जोखिम पनि  
बढाउँछ । यसैले, यी  
कुरामा पनि ध्यान  
दिँदौँ ।



पानी उमालेर, सफा  
कपडाले छानेर वा  
औषधिले सफा गरेर मात्रै  
पिअँ ।



बाढी-झुबानमा परेर मरेका  
गाइबस्तुलाई तुरुन्तै  
बस्तीबाट टाढा लगेर  
गाडौँ ।



ज्वरो, बान्ता र पर्खाला  
जस्ता समस्या देखिए  
स्वारक्ष्यकर्मीलाई सम्पर्क  
गरौ ।

999५

एनटीसी वा एनसेलको नम्बरमा ९९९५ बाट आउने  
मेसेजलाई कहिल्यै बेवास्ता नगर्नुहोस् ।

बाढी पूर्वानुमान शाखाले वर्षायामका चार महिनाभरि नेपालका सबै  
ठूला-मझौला नदीमा पानीको सतह जाँचिरहेको हुन्छ । जब कुनै  
नदीमा पानीको सतह एकदमै धेरै बढ्छ तब त्यस क्षेत्रका एनटीसी र  
एनसेलका नम्बरमा पूर्वानुमान शाखाले ९९९५ बाट बाढीको पूर्व सूचना

पठाउँछ ।

यस्तो सूचना पाउने बित्तिकै नदीबाट सकेसम्म टाढा सुरक्षित स्थानमा  
जाओँ, अरुलाई पनि खबर गरौ ।

## अचानक बाढी

खासगरी पहाडका खोला-नदीमा कहिलेकाहीं पानी नपरेको बेला पनि अचानक  
बाढी आउँछ । पहिरोले खोला-नदी थुनिएर एकै चोटि फुट्का वा नदीनालाको  
शिरानमा ठूलो पानी पर्दा यस्तो बाढी आउँछ ।

यस्तो अचानक बाढीबाट मात्रै पछिल्लो ८ वर्षमा नेपालमा ४३ जनाको मृत्यु भएको  
छ भने ३२ जना घाइते भएका छन् । तर, यसरी अचानक आउने बाढीले पनि  
पहिल्यै केही संकेत दिएको हुन्छ । जस्तै: खोला-नदीमा पानीको बहाव स्वार्ष्ट्र  
घट्नु, वर्षा नहुँदा पनि खोला-नदीमा धमिलो, लेदो मिसिएको पानी बग्नु ।

यस्ता संकेत देखिने बित्तिकै खोला-नदीका किनारबाट सकेसम्म टाढै बस्नौँ ।

## सामुदायिक पूर्वतयारी

आफ्नो गाउँठाउँ र वडा-वडामा सबै मिलेर रबरका डुङ्गा,  
लाइफ ज्याकेट, डोरी, बाँस र प्राथमिक उपचारका  
सामग्रीहरू सुरक्षित राख्नौँ ।

बाढीबारे बेला बखतमा छलफल गरौँ । बाढीलाई  
बेवास्ता नगरौँ ।

विपद्बारे चासो राख्नौँ, चनाखो बन्नौँ ।

राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा त्यवस्थापन प्राधिकरण  
गृह मन्त्रालय

