

# सुरक्षित भूकम्प अभ्यासको लागि तयार पारिएको कार्यविधि

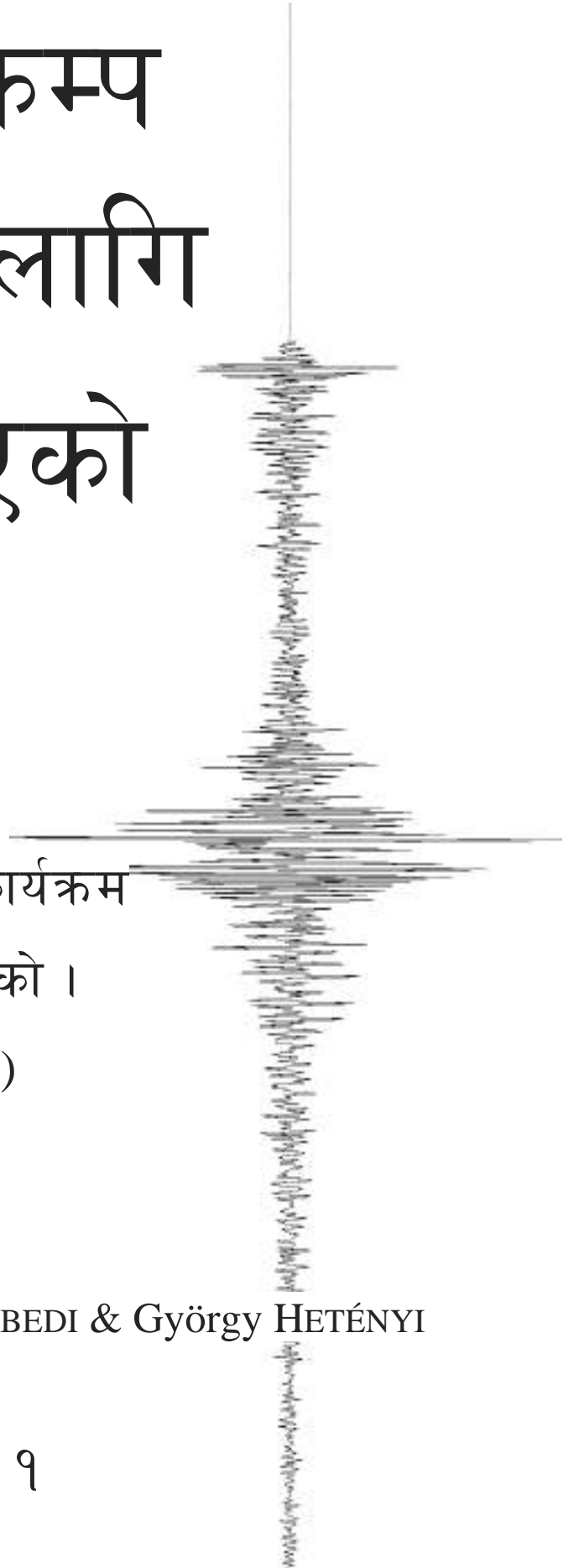
विद्यालयमा भूकम्प शिक्षा कार्यक्रम  
नेपालको लागि तयार गरिएको ।

([www.seismoschoolnp.org](http://www.seismoschoolnp.org))

प्रस्तुतकर्ता:

Sarah L. HOUGHTON, Shiba SUBEDI & György HETÉNYI

वैशाख २०८० । सस्करण १



## विषय सूची

उद्धरणहरू

भूकम्पको तयारीका लागि के गर्न सकिन्छ ? स्टेपहरू १ - ४

जमिन हल्लिएको बेला तपाईं के गर्नु हुन्छ ? स्टेप ५

भूकम्पपछिको सुरक्षा कसरी बढाउने ? स्टेप ६

भूकम्पपछि के गर्ने स्टेप ७

तपाईंको विद्यालयको आपतकालीन व्यवस्थापन योजना

तपाईंको विद्यालयको जोखिम मूल्याङ्कन

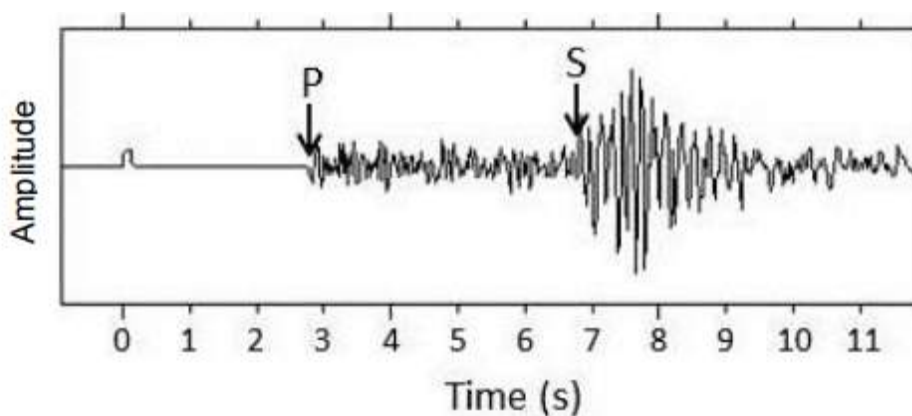
शिक्षा संलग्नता समय तालिका

सुरक्षित भूकम्प अभ्यास प्रक्रियाको सामग्री सूची

सुरक्षित भूकम्प अभ्यास प्रक्रियाको प्रतिवेदन

सन्दर्भ सामग्रीहरू

Liability Disclaimer



एउटा सामान्य सानो भूकम्पको तरंगको चित्र । उक्त चित्रमा पहिलो तरङ्ग (P wave) र दोश्रो तरंग (S wave) विचको समय भिन्नता ४ सेकेन्ड देखाइएको छ ।

सबैभन्दा पछिल्लो प्रकोप अर्को प्रकोप आउनु केहि समय अघि मात्र सम्भनाबाट हराउँछ । - जापानी हितोपदेश<sup>१</sup>

भूकम्प लगायतका प्रकोपको तयारीको लागि विज्ञान तथा प्रविधिको विकास आवश्यक छन् तर पर्याप्त छैनन् । सार्वजनिक शिक्षा अनिवार्य छ । र प्रायः सबैभन्दा आधारभूत सिकाईहरु सबैभन्दा सशक्त हुन्छन् ।<sup>१</sup>

भूकम्प जानुअघि आफुले बिताउने स्थानहरुमा भूकम्पबाट कसरी सुरक्षित रहने भन्ने व्यक्तिगत निर्णय गर्ने क्षमताको महत्व अभूबढेको अध्ययनहरुले देखाउँछन् ।<sup>२</sup>

ड्रप, कभर, र होल्ड अन ड्रिल किन महत्त्वपूर्ण छ ? किनभने चाँडै प्रतिक्रिया दिन तपाईंले अक्सर अभ्यास गर्नुपर्छ । भूकम्पको शक्तिशाली कम्पन तपाईंनेर आउनु अघि वा कम्पनले गर्दा केहि वस्तु तपाईंमाथि खस्नुअघि तपाईंसँग आफूलाई बचाउन केहि सेकेन्ड मात्र उपलब्ध हुन सक्छ ।<sup>३</sup>

## भूकम्प तयारीको लागि तपाइंले के गर्न सक्नु हुन्छ ?

भूकम्प (वा कुनै पनि प्रकोप) को समयमा आफूलाई तयारी राखेर, भूकम्प सुरक्षाको लागि योजना बनाएर र सुरक्षित भूकम्पको अभ्यास गरेर तपाइंले प्रकोपबाट जीवन बचाउन र प्रकोपपछि दैनिकी सामान्य रूपमा पुनः सुरु गर्न सक्षम हुनको लागि आफूलाई तयार राख्नु हुन्छ ।

यो सुरक्षित भूकम्प अभ्यासको लागि तयार पारिएको गाइड हो, यो निश्चित छैन । यसलाई तपाइंको आफ्नो विद्यालयको अनुकूलतामा प्रयोग गर्न आवश्यक पर्दछ, जस्तै, तपाइंको स्कूलमा भवनहरू एक तल्लाका छन् कि दुई तल्लाका छन् भन्ने कुराले यो गाइड कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने फरक पर्दछ । यो गाइड सुरक्षित भूकम्प अभ्यासको लागि एउटा सुरुवाती बिन्दु हो ।

सबै शिक्षक तथा कर्मचारीहरू तपाइंको अभ्यासमा संलग्न हुनु महत्वपूर्ण छ भने विद्यार्थीहरूलाई सचेत र संलग्न गराइन्छ । त्यसैले:

१. सुरक्षित भूकम्प अभ्यासको तयारी सम्बन्धि छलफलहरू आफ्नो विद्यालयको स्टाफ बैठकहरूमा चलाउनुस । यो गाइडलाई आफ्नो बैठकमा लैजानुहोस् ।
२. तल वर्णन गरेजस्तै आफ्नो विद्यालयको आपतकालीन योजना बनाउनुहोस् र सबै कर्मचारीहरूलाई आ-आफ्नो भूमिका थाहा छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
३. भूकम्पको समयमा तपाइंले के गर्ने भनेर निर्णय लिन विद्यालयको प्रत्येक कोठाको लागि भूकम्प जोखिम मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सुरक्षित भूकम्प अभ्यास गर्नुहोस् र त्यसपछि जोखिम मूल्याङ्कन समीक्षा गर्नुहोस् ।
४. तपाइं स्कूलमा जाँदा सुरक्षित भूकम्प अभ्यास गाइड निर्माण गर्नुहोस्, सुरक्षित भूकम्प अभ्यास गर्नुहोस् र समीक्षा गर्नुहोस् ।
५. सुरक्षित भूकम्प अभ्यासको लागि कुनै निश्चित समय उपयुक्त छ भन्ने हुदैन तर यो अभ्यास सुरु गर्न महत्वपूर्ण छ र आवश्यक पनि । यस्ता अभ्यासले वास्तविक जीवनमा भूकम्पबाट बचाउन र चोटपटक कम गर्न सहयोग गर्दछन ।
६. तपाइंको सुरक्षित भूकम्प अभ्यासको तयारीहरू बारे छलफल गर्नको लागि तपाइंको पाठ्यक्रमका भएका जानकारीहरू अध्ययन र उपयोग गर्नुहोस् ।

तलको ७ स्टेपले तपाइंलाई सुरक्षित भूकम्प अभ्यासको लागि मद्दत गर्नेछ:

### स्टेप १ :

भूकम्पका खतराहरू पहिचान गरेर र चल्न मिल्ने वस्तुहरू सुरक्षित गरेर आफ्नो ठाउँ सुरक्षित गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि, फर्निचरहरू पर्खालमा टाइट गर्नुहोस् र धेरै तौल भएका वस्तुहरू दराजको तल्लो तल्लामा राखिएको छ भनी निश्चित गर्नुहोस् ।



# Earthquake Evacuation Procedure Guide in Nepali

## स्टेप २:

विद्यालयको आपतकालीन योजना बनाएर र भूकम्पको बेला कसरी संचार गर्ने भन्ने निर्णय गरेर सुरक्षित हुने योजना बनाउनुहोस् ।

- भूकम्पको कारणले जमिन हल्लिन सुरु गरेपछि तपाईंको प्रतिक्रिया कस्तो हुनेछ ? भनेर प्रश्न सोध्नुहोस र यसबारेमा छलफल गर्नुहोस ।
- विद्यार्थीहरूलाई सुरक्षित भूकम्प अभ्यासको लागि पोस्टर तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- भूकम्पको बेला बस्ने सुरक्षित ठाउँ कहाँ छ ? जस्तै: डेस्क मुनि, भित्ता/भ्यालबाट अनुहार टाढा पारेर ।
- सुरक्षित भूकम्प अभ्यासको लागि आफु भवन बाहिर निस्कने मार्ग तयार गर्नुहोस् ।
- तपाईंको विद्यालय वरिपरि सुरक्षित क्षेत्रहरू कहाँ छन् ?
- सुरक्षित भूकम्प अभ्यास गाइड अनुसार प्रयोग गर्नुहोस् ।
- भूकम्प पछि तपाईं कसलाई सम्पर्क गर्नुहुनेछ, र कहाँ भेट्नुहुनेछ ?
- आफ्नो कक्षा र विद्यालयको आपतकालीन सुरक्षा सुनिश्चितताको लागि के कस्ता कदमहरू चाल्नुहुनेछ ?



## स्टेप ३ :

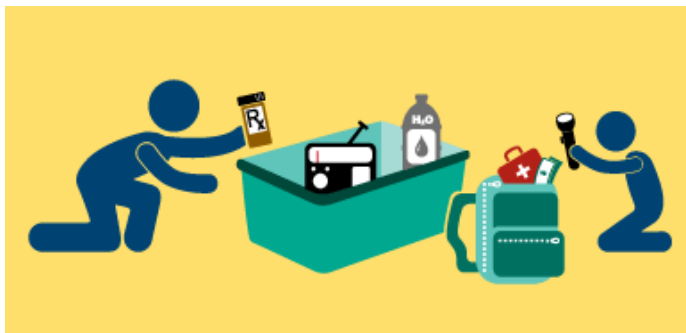
आपतकालीन आपूर्तिहरू सजिलै पुग्न सकिने स्थानहरूमा व्यवस्थित गर्नुहोस् ।

प्रत्येक कक्षाकोठाको लागि भूकम्प आकस्मिक सुरक्षा प्याक (EESP) र विद्यालय बाहिर भण्डारण गर्नको लागि आपतकालीन सुरक्षा बाकसहरूको व्यवस्था गर्नुहोस् । प्रत्येक वस्तु जाँच गर्नुहोस् ।

भूकम्प आकस्मिक सुरक्षा प्याक (EESP)

सामग्रीहरू :

- सिट्टी
- टर्च
- प्राथमिक उपचारको सामानहरू
- पानीको बोतल
- आपतकालीन कम्बल
- नसड्ने खाना
- जुता
- मास्क
- नाम लेख्ने रजिस्टर



# Earthquake Evacuation Procedure Guide in Nepali

## स्टेप ४:

महत्त्वपूर्ण कागजातहरू तयार र व्यवस्थित गर्नुहोस् साथै विद्यालय भवनलाई सुदृढ गर्नुहोस् । विद्यालय भवन बाहिर पर्याप्त खुल्ला ठाउँ छ भन्ने निश्चित गर्नुहोस् । कक्षाकोठाबाट खुल्ला ठाउँमा निस्कने विकल्पहरू जाँच गर्नुहोस् ।



२०७२ सालको भूकम्पले भत्काएका भवनका फोटोहरु ।



**Figure 1a (left). Collapsed private school in central Port-au-Prince metropolitan region; a neighboring single-family house sustained no damage; (b, right) Well-built commercial building (left side) adjacent to catastrophic collapse of neighboring structure.**

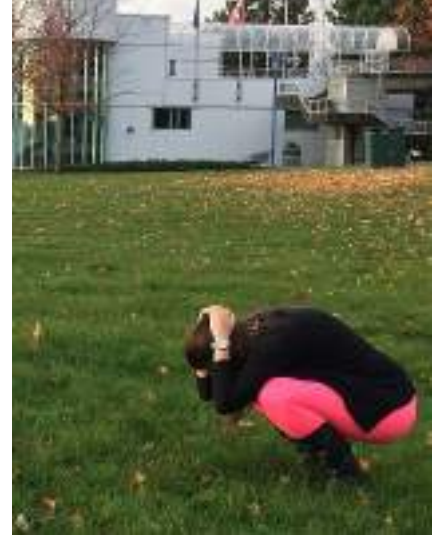
## जतिबेला जमिन हल्लिन्छ, तपाईं के गर्नुहुन्छ

स्टेप ५ :

तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ ?

भवन बाहिर :

१. यदि तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ भने बाहिर बस्नुहोस् ! भवनमा प्रवेश नगर्नुहोस् ।
२. रूख, भवन, पुल, विद्युत लाइन, ट्रान्सफर्मरबाट टाढा सुरक्षित क्षेत्रमा जानुहोस् ।
३. भुइँमा बस्नुहोस् ।
४. आफ्नो शरीरलाई सकेसम्म सानो बलको स्वरूपमा ढाल्नुहोस् ।
५. आफ्नो टाउको र घाँटी छोप्नुहोस् ।



भवनभित्र, भुइँ तल्लामा:

१. भुइँ तल्लामा भएका कक्षा कोठाहरूको लागि सुरक्षित भूकम्प अभ्यासलाई सावधानीपूर्वक विचार गर्न, सावधानीपूर्वक जोखिम मूल्याङ्कन गर्न र उचित योजना बनाउन आवश्यक छ ।

२. पहिले आफ्नो भवनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्, के यो भूकम्प सुरक्षित छ ?

३. त्यसपछि आफ्नो कक्षाकोठाको स्थान मूल्याङ्कन गर्नुहोस्: के तपाईंको कक्षाकोठाको ढोका बाहिर 'खतरा क्षेत्र' छ ? अर्थात् भवनको वरिपरि १ - ५ मिटरको क्षेत्र जहाँ वस्तुहरू खस्न सक्छन् ?

४. बाहिर कुनै एक 'सुरक्षित क्षेत्र' मा सीधा पहुँच छ ? के तपाईं सजिलै बाहिर जान सक्नुहुन्छ ? अर्थात्, के तपाईं बाहिर जानको लागि सिधा पहुँच भएको भुइँ तल्लामा हुनुहुन्छ ?

५. त्यसपछि तपाईंले आफ्नो सम्पूर्ण कक्षालाई लगभग ५ - १५ सेकेन्डमा खाली गर्न सक्नुहुन्छ कि सक्नुहुन्न मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । ( पहिलो कम्पन र बलियो कम्पन विचको समय 'अवसरको भ्याल' हो ) । तपाईंले शिक्षकको रूपमा पहिले आफुलाई सहकर्मीहरूसँग यो प्रयास गर्न आवश्यक हुन सक्छ ।



विद्यालयको रूपमा सीधै बाहिर जाने (Evacuation) वा भवन भित्रै बस्ने (Drop, Cover, Hold on) दुवै विकल्पमा जोखिमको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । यदि तपाईंको विद्यालयको भवन भूकम्प प्रतिरोधी छैन भने सकेसम्म चाँडो बाहिर जानुहोस् ।

भवनभित्र, दोस्रो र दुई भन्दा माथिल्लो तला:

१. ड्रप, कभर एण्ड होल्ड अन (Drop, Cover, Hold on).
२. सम्भव भएमा अनुहार भ्यालबाट टाढा राख्नुहोस् ।

# Earthquake Evacuation Procedure Guide in Nepali

३. आफ्नो हात वा किताबले आफ्नो टाउको घाँटी छोप्नुहोस् ।

## शिक्षकले के गर्छ :

१. कक्षाकोठा खाली गर्न (यदि भुईँ तल्लामा भएको अवस्था र जोखिम मूल्याङ्कन गर्दा खाली गर्न सुझाइएको छ भने) ।

वा

बालबालिका/विद्यार्थीहरूलाई निर्देशन दिन्छ :

- Drop, Cover and Hold On !
- अनुहार भयालहरूबाट टाढा राख्न ।
- शान्त रहन, नआत्तिन ।



२. कक्षाकोठाको ढोका खुल्ला राखेर विद्यार्थी भित्रै अडिक्नुबाट जोगाउन ।

३. सुरक्षित भूकम्प अभ्यासको प्रक्रिया अवलम्बन गर्न ।



**Prepárate**  
Elabora tu Plan Familiar de Emergencia.  
Ten lista tu Mochila para Emergencia.

**Ubícate**  
En una zona segura: columnas o estructuras de concreto armado durante el sismo.

**Evacúa**  
Hacia una zona segura externa: parques, plazas y otra área libre determinada por la municipalidad.



Figure 2. Two different messages regarding what action to take inside a building: going to a pre-identified “safe zone” (left) and Drop, Cover, and Hold On (right). Images courtesy: Instituto Nacional de Defensa Civil (INDECI), Peru and ShakeOut.org, USA.

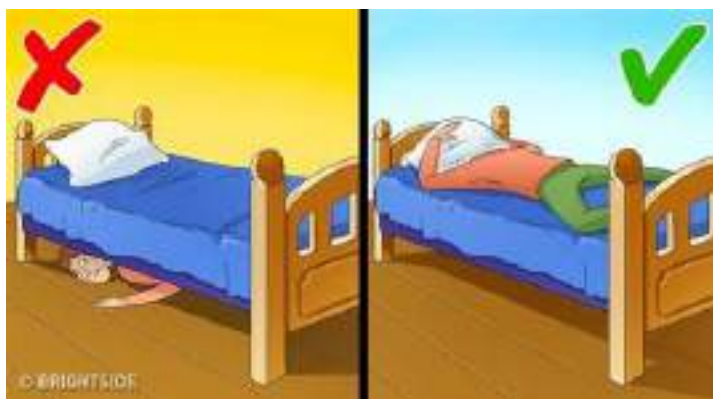


## जमिन हल्लिन बन्द हुदा साथ के गर्ने ?

१. शान्त रहने ।
२. विद्यार्थी सबै उपस्थित छन् वा छैनन् भनेर रजिस्टर हेरेर जाँच गर्ने ।
३. कसैलाई चोटपटक लागेको छ ? कोही भूकम्पमा फसेको छ ? विद्यार्थीलाई आफैलाई पनि चोटपटकको जाँच गराउन लगाउनुहोस ।
४. यदि सबै विद्यार्थीहरू उपस्थित छन् भने तपाईं सजिलै बाहिर जान सक्नुहुन्छ । भवनबाट बाहिर निस्कने सुरक्षित तरिका पालना गर्दै सुरक्षित क्षेत्र मा जानुहोस् ।
५. अत्यावश्यक आवश्यकता र उद्धार टोलीहरूका लागि लाइनहरू खाली राख्न मोबाइल फोनको प्रयोग कम गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

## रातको समयको लागि सुझाव:

१. ओछ्यानमा बस्नुहोस् ।
२. पेट तिरको भाग जोगाउने गरि बस्नुहोस ।
३. खस्ने वस्तुहरूबाट बच्न सिरानीको सहायताले टाउको छोप्नुहोस् ।
४. जमिन हल्लिन बन्द भएपछि शान्त रहनुहोस् र शरीरमा कतै चोट लागेको छ कि जाँच गर्नुहोस् ।
५. आफ्नो भूकम्प आकस्मिक सुरक्षा प्याक (EESP) समात्नुहोस् (ओछ्यानमा बसेर नै जुता लगाउनुहोस्) ।
६. कुनै एक सुरक्षित क्षेत्र मा जानुहोस ।



## भूकम्पपछि तपाईंको सुरक्षा कसरी बढाउने ?

### स्टेप ६ :

भूकम्पपछि भवन बाहिर निस्केर, घाइतेहरूलाई मद्दत गरेर र थप चोटपटक वा क्षतिबाट जोगाएर भूकम्पपछिको आफ्नो सुरक्षालाई बढाउन सकिन्छ । भूकम्पको प्रमुख कम्पन पछि उक्त ठाउँमा धेरै परकम्पहरू जान सक्छन् र भवनहरू भत्किन सक्छन् भन्ने कुरा विर्सिन हुदैन ।

### भवन बाहिर जाने

तपाईंको कक्षाकोठा कहाँ छ र भूकम्पको समयमा तपाईं आफ्नो कक्षाकोठामा कहाँ हुनुहुन्छ साथै तपाईंको भवन भूकम्पले प्रभावित भएको छ वा छैन भन्ने कुराले तपाईं कसरी भवन बाट बाहिर जाने भन्ने कुरा भर पर्छ ।



# Earthquake Evacuation Procedure Guide in Nepali

१. यदि तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ भने बाहिरै बस्नुहोस् र खाली ठाउँ खोज्नुहोस् । 'ड्रप, कभर, र होल्ड अन' ।
२. यदि तपाईं भवनभित्र रहनुभयो भने तपाईं सुरक्षित क्षेत्रमा जानु पर्छ ।
३. सुरक्षित क्षेत्र भनेको भवन, रुख, पोस्टहरूबाट टाढा रहेको ठाउँ हो । सम्भवतः विहानको विद्यालय प्रार्थना यही ठाउँमा हुन्छ ।
४. परकम्पहरूका लागि तयार रहनुहोस्, यदि भवनबाट बाहिर निस्कने कुनै उपाय छैन भने तपाईंले ड्रप, कभर र होल्ड गर्न आवश्यक पर्दछ !
५. दर्ता रजिस्टर लिनुहोस् र सबैजना उपस्थित छन् छैनन् हेर्नुहोस् । यदि कोहि बेपत्ता भएमा घटना नेतालाई रिपोर्ट गर्नुहोस् ।
६. घाइते भएकाहरूको बारेमा जानकारी प्राथमिक उपचार टोलीलाई दिनुहोस् ।



चित्र २५: सुरक्षित स्थानमा खेला हुँदै विद्यार्थीहरू

७. तपाईंले सबै कक्षाहरू सामेल गराएर अरूलाई मद्दत नगरेसम्म आफ्नो कक्षाका विद्यार्थीसंगै बस्नुहोस् । यदि तपाईंले सबै विद्यार्थीहरूलाई मर्ज गर्नुभयो भने केही शिक्षकहरू विपद व्यवस्थापनको भूमिका (जस्तै: प्राथमिक उपचार, विद्यार्थी भवन बाहिर लैजाने टोली आदि) को लागि उपलब्ध हुनुहुनेछ ।
८. बच्चाहरू उनीहरूको घरबाट लिन कोही नआएसम्म उनीहरूका शिक्षकहरूसँग स्कूलमा बस्नु नै उत्तम हुन्छ । एकलै घर जान खोज्नु उनीहरूका लागि खतरनाक हुन सक्छ किनभने भूकम्पले गर्दा उनीहरूको घर वा अपार्टमेन्टमा क्षति भएको हुन सक्छ र उनीहरूको परिवार अन्यत्र कतै बसेको हुन सक्छ ।

## यदि तपाईं भूकम्पमा फस्नुभयो भने

१. पहिले आफ्नो शरीर र टाउको जोगाउनुहोस् र चोटपटक लागेको छ कि आफैलाई जाँच गर्नुहोस् ।
२. आफ्नो मुख, नाक र आँखालाई धुलोबाट जोगाउनुहोस् ।
३. यदि शरीरको कुनै भागबाट रगत बगिरहेको छ भने उक्त भागमा थिच्नुहोस् र घाइते भागलाई माथि उठाउनुहोस् ।
४. उद्धारको लागि संकेत दिनुहोस् । यस्ता संकेत चिच्याएर, आपतकालीन सीटी बजाएर, भवनको पर्खालहरू ढकढकाएर हरेक एक मिनेटमा तिन पटकसम्म दिन सकिन्छ । यदि तपाईंसँग मोबाइल फोन छ भने मद्दतको लागि स्कूलको आधिकारिक व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्ने प्रयास गर्नुहोस् (तपाईंको फोनमा स्कूलको फोन नम्बर राख्नुहोस्) वा आपतकालीन सम्पर्क नम्बर ११२ प्रयोग गर्नुहोस् ।
५. उद्धारकर्मीहरूले त्यस्ता आवाजहरू सुन्नेछन् ।

## घाइतेहरूलाई सहयोग गर्नुहोस्

कोही घाइते भए नभएको जाँच गर्नुहोस्। यदि तपाईं पहिलो सहयोगी, चिकित्सा व्यक्ति वा डाक्टर हुनुहुन्छ भने आफ्नो सीपहरू प्रयोग गरेर अफठ्यारोमा परेकालाई सहयोग गर्नुहोस् ।

१. यदि कुनै व्यक्तिको पल्स छैन भने, CPR (कार्डियो पल्मोनरी रिसस्सीटेसन/ Cardiopulmonary Resuscitation) प्रक्रिया सुरु गर्नुहोस् । यो प्रक्रियामा विरामीको छाती थिच्नुका साथै मुखमा मुख जोडेर वा मुखबाट स्वासनलीसम्म पुग्ने गरी पाइप हालेर स्वासप्रश्वास गराउने गरिन्छ। पहिले एयरवे जाँच गर्नुहोस्, टाउको पछाडि भुकाउनुहोस्, मुटुको कम्प्रेसन ३०, सास फेर्ने २, दोहोर्याउनुहोस् ।
२. यदि कुनै व्यक्ति श्वास फेरिरहेको छैन भने उद्धार श्वासको प्रबन्ध गर्नुहोस् ।
३. यदि कुनै व्यक्ति बेहोस छ तर सास फेरेको छ भने उसलाई रिकभरी स्थितिमा राख्नुहोस् ।
४. यदि कुनै व्यक्तिको शरीरबाट रगत बगिरहेको छ भने घाउमा थिच्नुहोस् । यदि उपलब्ध छ भने, थिच्नको लागि सफा कपडाको प्रयोग गर्नुहोस् ।
५. चोट लागेका जो कोहीलाई पनि कम्बलले न्यानो राखेर उपचार गर्नुहोस् । तिनीहरूको खुट्टा टाउको भन्दा माथिसम्म उचाल्नुहोस् जबसम्म यसले तिनीहरूको चोटहरूमा असर गर्दैन (Shock position) ।
६. गम्भीर घाइते व्यक्तिहरूलाई तत्काल थप चोटपटक लाग्ने खतरा नभएसम्म तिनीहरूको स्थान परिवर्तन नगर्नुहोस् ।
७. घाइते व्यक्तिहरूलाई न्यानो राख्न कम्बल वा थप कपडाले छोप्नुहोस् ।
८. गम्भीर विरामीहरूको लागि चिकित्सकको सहयोग लिनुहोस्, आपतकालीन सेवामा कल गर्नुहोस् (बत्ति गएर फोनले काम नगर्न सक्छ भन्ने पनि याद गर्नुहोस्)।
९. विशेष सहायता चाहिने बालबालिका, बुढापाका वा अरूलाई ध्यानपूर्वक जाँच गर्नुहोस् ।

## थप चोटपटक वा क्षति रोक्नुहोस्

परकम्पहरूका लागि तयार रहनुहोस् र खस्ने जस्तो देखिने कुनै पनि चीज, बस्तु, सामग्रीबाट टाढा रहनुहोस् ।

१. खसेका वस्तुहरू: दराज र दराजको ढोका खोल्दा बाहिर निस्कने वस्तुहरूबाट सावधान रहनुहोस् ।

२. आगो: यदि तपाईं प्रशिक्षित हुनुहुन्छ र आगो निभाउने उपकरण छ भने सानो आगो आफैँ निभाउनुहोस् । ठूला आगोबाट जतिसक्दो छिटो टाढा जानुपर्छ, आपतकालीन सेवामा दमकल लाई १०१ मा कल गर्नुहोस् ।

३. ग्यास चुहावट: यदि तपाईंलाई ग्यास चुहिएको शंका लागेमा ग्यास चुलोको रेगुलेटर बन्द गर्नुहोस् ।

४. क्षतिग्रस्त विद्युतीय तार: बिजुलीको तारमा कुनै क्षति देखिएमा बत्तिको मुख्य स्विच अफ गर्नुहोस् र तार मर्मत नभएसम्म स्विच बन्द नै छोड्नुहोस् ।

५. विग्रिएको बत्ती र उपकरणहरू: भट्ट बिजुली आउदा विग्रिएको बत्ती र उपकरणहरूबाट आगो फैलन सक्ने हुदा यी अतप्लग गर्नुहोस् ।

६. ढल्केका पावर लाइनहरू वा विद्युतका पोलहरू: यदि तपाईंले बिजुलीका लाइनहरू वा पोलहरू भरेको देख्नुभयो भने तिनीहरूबाट केन्ट बगेको हुन सक्छ भन्ने सोचेर तिनीहरूबाट टाढा रहनुहोस् ।



Photo credit: iStock.com/DarrenTownsend



Recovery position

## Shock - position



# Earthquake Evacuation Procedure Guide in Nepali

७. दुर्गन्ध : कुनै पनि दुर्गन्धहरू सावधानीपूर्वक सतर्कताका साथ सफा गर्नुहोस् ।

८. क्षतिग्रस्त चिमनी : इट्टा वा ब्लकले बनेको चिमनी र पर्खालबाट टाढा रहनुहोस् । तिनीहरू कमजोर हुन सक्छन् र पराकम्पनको समयमा खस्न सक्छन् ।

## तपाईं ठीक हुनुहुन्छ भन्ने मानिसहरूलाई थाहा दिनुहोस् र जानकारी राख्नुहोस

१. आफ्नो स्थिति विद्यालयको सम्पर्क अधिकारीलाई बताउनुहोस्, त्यसपछि फोन बन्द गर्नुहोस् ।
२. फोन सेवा बन्द वा ओभरलोड हुन सक्छ । बालबालिका र कर्मचारीहरूको बारेमा जानकारी लिन वा दिन म्यासेजको प्रयास गर्नुहोस् । अनावश्यक फोन कलहरू नगर्नुहोस जसले गर्दा टेलिफोनको लाइन आपतकालीन उद्धार कार्यको लागि उपलब्ध हुन्छन ।
३. स्थानीय रेडियो सुन्नुहोस् ।
४. यदि तपाईं मोबाइलको ब्याट्री रिचार्ज गर्न सक्ने अवस्थामा हुनुहुन्छ भने तपाईंको क्षेत्रको मौसम सम्बन्धि पूर्वानुमान र आफ्नो क्षेत्रमा भैरहेका उद्धार कार्यको जानकारी लिनुहोस् । यदि हुनुहुन्न भने आफ्नो मोबाइलको ब्याट्री बचत गर्नुहोस् ।

## भूकम्पपछि के गर्ने

### स्टेप ७ :

भूकम्पको प्रमुख कम्पन सकिएपछि आगामी समय, हप्ता र महिनाहरूमा के हुन्छ भनेर तपाईंको भूकम्प तयारीको स्तरले निर्धारण गर्छ । बच्चाहरूको लागि, केही स्तरको सामान्य वातावरण आवश्यक हुनेछ त्यसैले सम्भव भएमा विद्यालय पुनः सुरु गर्ने प्रयास गर्नुहोस् तर भूकम्पबाट परेको मानसिक चोट र शारीरिक चोटपटक निको हुने बेला सम्मको लागि प्रतीक्षा गर्नुहोस् ।

समुदायका अन्य मानिसहरूसंग पुनर्मिलन गरेर, क्षति भएका संरचना र सामग्रीहरू पुनर्निर्माण गरेर पुरानो दैनिकी शुरु गर्न आवश्यक हुन्छ ।

१. लगातारको परकम्पहरूपछि, ग्यास चुहावट, रासायनिक स्पिल, क्षतिग्रस्त बिजुलीको तार र भाँचिएको पानीको पाइपहरू नियमित रूपमा जाँच गर्नुहोस् ।

२. भूकम्पबाट आफन्ती र घर गुमाएकाहरू अस्थाई रूपमा तपाईंको विद्यालयमा बसोबास गर्न सक्छन, दुखको बेला छिमेकीहरूलाई मद्दत गर्न तयार हुनुहोस्, विशेष गरी बच्चा र वृद्धहरूलाई बास अनिवार्य हुने गर्छ ।

३. आकस्मिक सहायता कहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर स्थानीय रेडियो वा टेलिभिजन हेर्दै सुन्दै गर्नुहोस् ।

४. सुरक्षित भएमा सुरुमा ताजा खाना प्रयोग गर्नुहोस् । क्यानको खानेकुराहरू पछिको लागि बचत गर्न ।

५. यदि तपाईंकोमा पानी बन्द छ वा भएको पानी सफा छैन भने बोतलको पानी पिउनुपर्छ वा पानी शुद्ध बनाएर पिउनुपर्छ ।

६. नजिकै फुटेको सिसा भएको खुल्ला कन्टेनरबाट केहि नखानुस र केहि नपिउनुहोस् ।

७. हात धुनुहोस् ।



चित्र २०: विद्यालयमा पुनर्निर्माण गर्नुपर्ने समयमा हात धुनु

## तपाईंको विद्यालयको आपतकालीन व्यवस्थापन योजना

सुरक्षित र खुसी सिकाइ वातावरण तयारी गर्दै

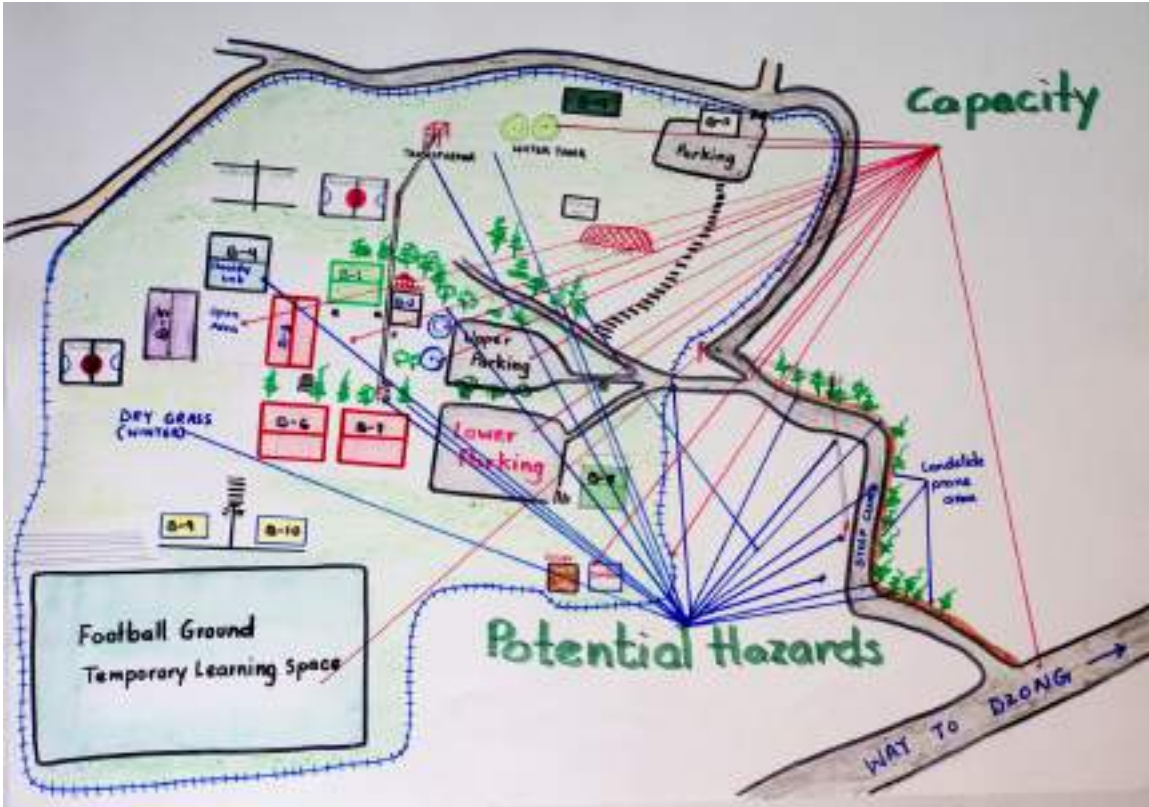
विद्यालयको आपतकालीन व्यवस्थापन योजनाले आगो, भूकम्पजस्ता प्राकृतिक प्रकोपको समयमा विद्यार्थी र कर्मचारीहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने लक्ष्य राख्छ । आपतकालीन व्यवस्थापन योजनाका निम्न उद्देश्यहरू छन् :

- सबै शिक्षक तथा कर्मचारीहरूलाई यो गाइड दिनुहोस्
- तपाईंको विद्यालयको 'आपतकालीन' टोली पहिचान गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि प्राथमिक उपचारकर्मी, सुरक्षित भूकम्प अभ्यास टोली, तपाईंको विद्यालयको आपतकालीन व्यवस्थापन योजना बनाउने योजना टोली आदि । नोट: आपतकालीन घटना नेता तपाईंको प्रध्यानाध्यापक नहुन सक्छ ।
- प्रत्येक कक्षाकोठाको लागि सुरक्षित क्षेत्रहरू र भवनबाट सुरक्षित बाहिर जाने बाटाहरू पहिचान गर्नुहोस् र तिनीहरूको बारेमा विद्यार्थीलाई भन्नुहोस् । जस्तै विद्यालयको नक्सा बनाउनुहोस्, बाहिर जाने सुरक्षित बाटाहरू नोट गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूले प्रत्येक वर्ष कक्षा कोठाहरू परिवर्तन गर्ने हुनाले हरेक नयाँ शैक्षिक सत्रमा नयाँ कोठाहरूका लागि नयाँ आपतकालीन योजनाहरू सिक्नुपर्ने हुन्छ ।
- विद्यालयमा रहेका संरचनात्मक समस्याहरू, पावर लाइनहरू जस्ता खतराहरू पहिचान गर्नुहोस् र यी खतराहरूबारे विद्यार्थीलाई सचेत गराउनुहोस् ।
- यी खतराहरू व्यवस्थापन र न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू खोज्नुहोस् । उदाहरणका लागि भत्किन लागेका पर्खालहरू बलियो बनाउन सकिन्छ ।
- पहिचान गरिएका खतराहरूका लागि न्यूनीकरणका उपायको योजना बनाउनुहोस् । उदाहरणका लागि, विद्यालयको नक्सामा खतराहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
- किताब राख्ने दराज सुरक्षित गर्ने, भवनबाट बाहिरिने सुरक्षित बाटाहरू सफा र खालि राख्ने जस्ता जोखिम न्यूनीकरण गतिविधिहरू लागू गर्नुहोस् ।
- प्रभावकारी विपद् पूर्वतयारी र आपतकालीन रेस्पन्स युनिटको स्थापना गर्नुहोस् ।
- प्रकोपको प्रभावकारी रोकथाम, न्यूनीकरण र प्रकोप व्यवस्थापनको लागि आवश्यक क्षमता अभिवृद्धि तालिमको पहिचान गर्नुहोस् र त्यस्ता सम्मेलनहरूमा सहभागी हुन शिक्षकलाई पठाउनुहोस् । सहायक शिक्षकलाई यो गाइड दिनुहोस् ।
- सुरक्षित प्रकोप अभ्यासहरूको लागि मितिहरू तय गर्नुहोस् ।
- जानकारी बिना नै एउटा प्रकोप अभ्यास गर्नुहोस्, जसले गर्दा कर्मचारी तथा विद्यार्थीहरूलाई प्रकोप अभ्यास हुन्छ भन्ने थाहा होस् तर कहिले हुनेछ भन्ने उनीहरूलाई थाहा हुँदैन ।

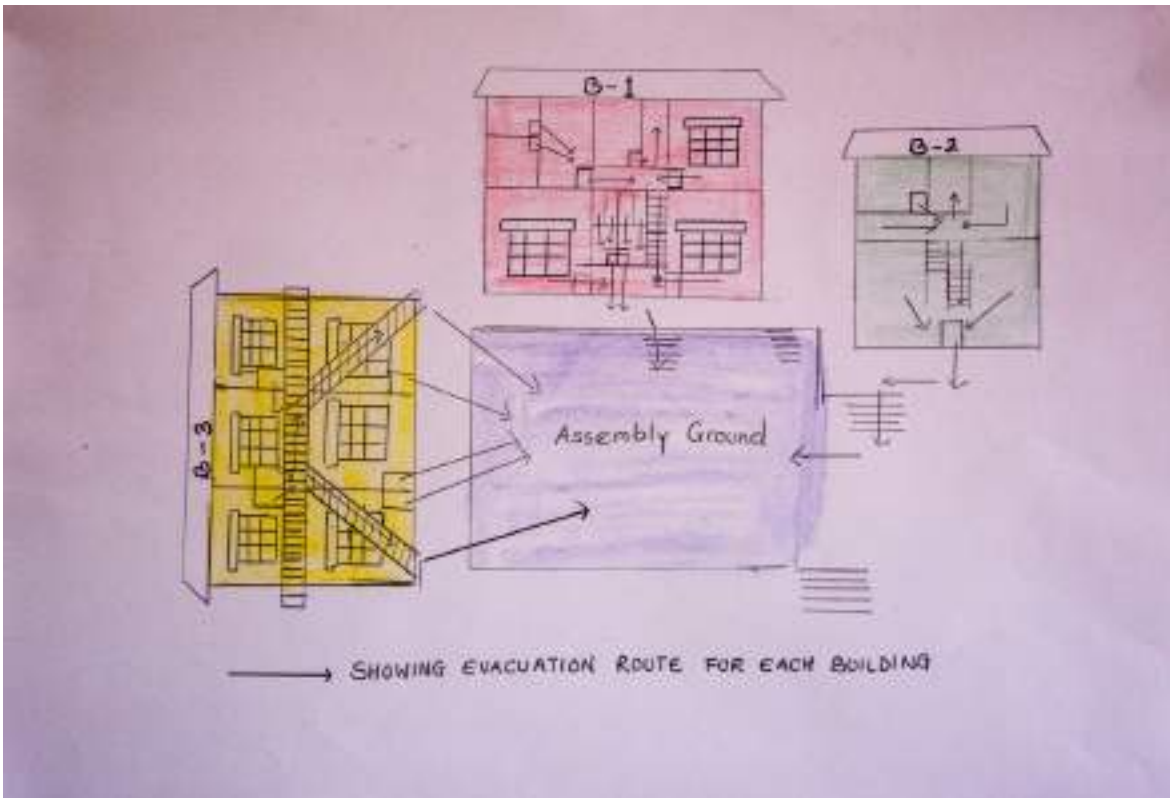


विद्यालयको नक्सा

# Earthquake Evacuation Procedure Guide in Nepali

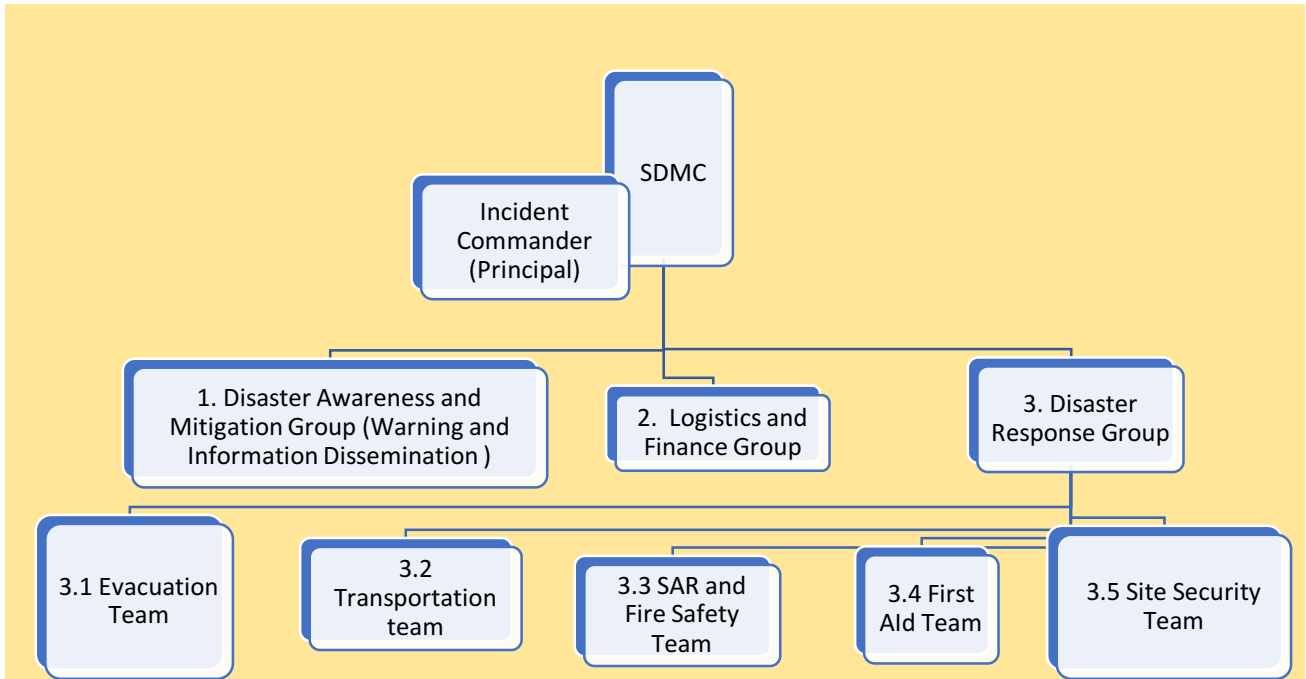


सम्भावित जोखिमहरू (जस्तै : पहिरो जोखिम क्षेत्र) र क्षमता (जस्तै: खुल्ला ठाउँहरू) सहितको विद्यालयको नक्शा ।



विद्यालय भवनबाट बाहिर निस्कने मार्गहरूको नक्शा ।

# Earthquake Evacuation Procedure Guide in Nepali



टोली संरचनामा एउटा सामान्य योजना (SDMC: विद्यालय विपद् व्यवस्थापन समिति)

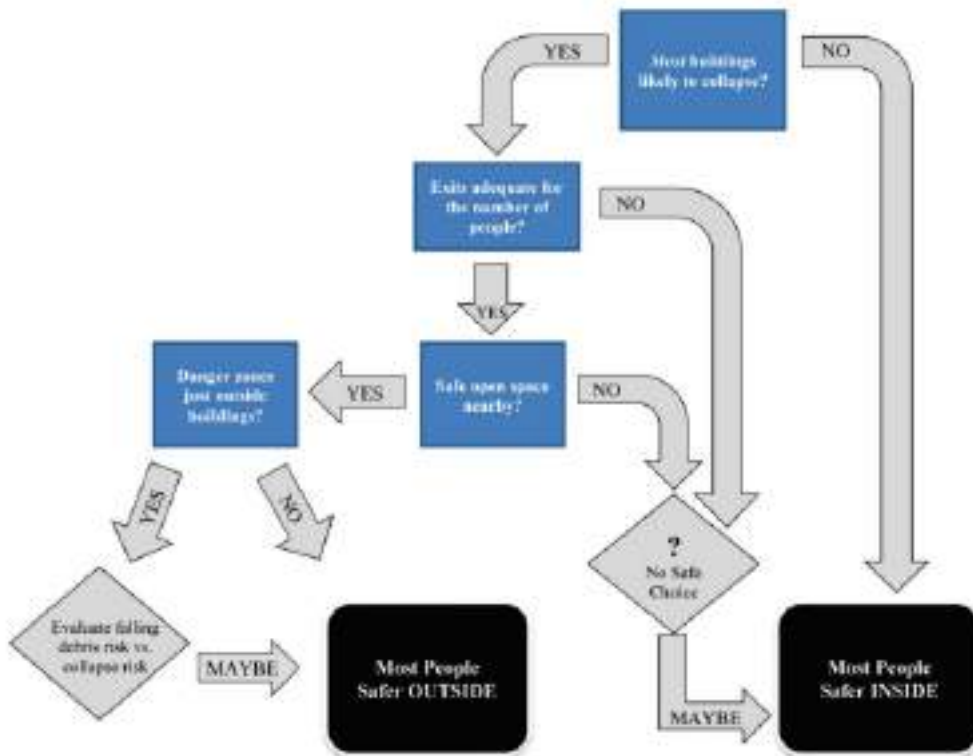


Figure 7. Flowchart to determine whether most people are likely to be safer inside or outside.

अधिकांश मानिसहरू भूकम्पबाट सुरक्षित हुने सम्भावना भवन भित्र वा भवन बाहिर कहाँ छ भनेर निर्धारण गर्ने चार्ट ।

# Earthquake Evacuation Procedure Guide in Nepali

## विद्यालय/स्थानको लागि भूकम्प जोखिम मूल्याङ्कनको उदाहरण

मिति: \_\_\_\_\_

ठाउँ/कोठा: \_\_\_\_\_

जोखिमहरूको मूल्याङ्कन १) यदि केहि भएमा तिनीहरू कतिको गम्भीर हुनेछन् र २) तिनीहरू हुने सम्भावना कतिको छ भन्ने आधारमा गरिन्छ। त्यसपछि, हरेक जोखिमको अवस्था र कारण साथै यसलाई न्यूनीकरण गरी स्वीकार्न सक्ने स्थितिमा ल्याउनको लागि के कस्ता सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ भनेर लिखित रुपमा विवरण दिइएको छ।

यदि सबै आवश्यक र उचित सावधानीहरू अपनाएपछि पनि उच्च जोखिम मुल्यांकन गरिएको खण्डमा उक्त जोखिम अस्वीकार्य हुनेछ। आफ्नो विद्यालयको जोखिम मूल्याङ्कन गर्न अधिल्लो पृष्ठमा देखाइएको चित्रको प्रयोग गर्नुहोस् :

खतराहरू के हुन् ?	कसलाई र कसरी हानी हुन सक्छ ?	खतरा गम्भीरता (उच्च, मध्यम, निम्न)	सम्भावना (धेरै सम्भावित, सम्भावित, असम्भव)	पहिले नै के भइरहेको छ ?	थप के काम आवश्यक छ ?	काम कसले गर्ने ?	काम कहिले सम्म गर्ने ?	काम भयो।
मेरो भवन सुरक्षित छैन	भवनबाट विद्यार्थी वा शिक्षक असुरक्षित छन्।	उच्च	सम्भावित	सुरक्षित भूकम्प अभ्यास	अभ्यासहरू नियमित राख्नुस्।			
दोस्रो तल्लाका कक्षाकोठा	५ - १० सेकेन्ड भित्रमा विद्यार्थी वा शिक्षकलाई बाहिर निकाल्न सकिदैन।	उच्च	धेरै सम्भावित	Drop, Cover, Hold On !	अभ्यास पूरा भयो।			
कक्षाकोठा बाहिरका खतरा क्षेत्र	विद्यार्थी वा शिक्षकलाई, भग्नावशेषमा खसेर	मध्यम	असम्भव		खतरा क्षेत्र जाँच गर्नुहोस्।	विद्यार्थी वा शिक्षक	५ दिनमा	

योजना अघि बढाउनुपर्छ ?

सुरक्षित भूकम्प परिक्षण अभ्यासपछिको समीक्षा (के जोखिम मूल्याङ्कन उपयुक्त थियो ? त्यहाँ कुनै अप्रत्याशित खतराहरू थिए ? जोखिम मूल्याङ्कनका क्रममा भेटिएका महत्त्वपूर्ण निष्कर्षहरू):

जोखिम मूल्यांकन पूरा गर्ने व्यक्ति :



# Earthquake Evacuation Procedure Guide in Nepali

## विद्यालय/स्थानको लागि भूकम्प जोखिम मूल्याङ्कनको उदाहरण

मिति: \_\_\_\_\_

ठाउँ/कोठा: \_\_\_\_\_

जोखिमहरूको मूल्याङ्कन १) यदी केहि भएमा तिनीहरू कतिको गम्भीर हुनेछन् र २) तिनीहरू हुने सम्भावना कतिको छ भन्ने आधारमा गरिन्छ। त्यसपछि, हरेक जोखिमको अवस्था र कारण साथै यसलाई स्वीकार्न सक्ने स्थितिमा ल्याउनको लागि के कस्ता सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ भनेर लिखित रूपमा विवरण दिइएको छ।

यदि सबै आवश्यक र उचित सावधानीहरू अपनाएपछि पनि उच्च जोखिम मूल्यांकन गरिएको खण्डमा उक्त जोखिम अस्वीकार्य हुनेछ। आफ्नो विद्यालयको जोखिम मूल्याङ्कन गर्न अधिल्लो पृष्ठमा देखाईएको चित्रको प्रयोग गर्नुहोस् :

खतराहरू के हुन् ?	कसलाई र कसरी हानी हुन सक्छ ?	खतरा गम्भीरता (उच्च, मध्यम, निम्न)	सम्भावना (धेरै सम्भावित, सम्भावित, असम्भव)	पहिले नै के भइरहेको छ ?	थप के काम आवश्यक छ ?	काम कसले गर्ने ?	काम कहिले सम्म गर्ने ?	काम भयो।

योजना अघि बढाउनुपर्छ ?

सुरक्षित भूकम्प परिक्षण अभ्यासपछिको समीक्षा (के जोखिम मूल्याङ्कन उपयुक्त थियो ? त्यहाँ कुनै अप्रत्याशित खतराहरू थिए ? जोखिम मूल्याङ्कनका क्रममा भेटिएका महत्त्वपूर्ण निष्कर्षहरू):

- 
- 
- 

जोखिम मूल्यांकन पुरा गर्ने व्यक्ति :

## शैक्षिक संलग्नता समय तालिका

गतिविधि	भूकम्प शिक्षा सम्बन्धी वार्षिक गतिविधिहरू	समय	सहयोगी संस्थाहरू
सुरक्षित भूकम्प अभ्यास	<ul style="list-style-type: none"> <li>वैशाख १२ : वर्षको पहिलो सुरक्षित भूकम्प अभ्यास गोर्खा भूकम्प २०७२ को सम्मनामा।</li> <li>अक्टोबर १९ बिहान १०: १९ बजे अमेरिकामा भूकम्प अभ्यास गर्ने दिन <a href="https://www.shakeout.org/">https://www.shakeout.org/</a></li> <li>माघ २ गते राष्ट्रिय भूकम्प सुरक्षा दिवसको अवसरमा ( सन् १९३४ को भूकम्पको सम्मनामा)</li> <li>कुनै एक अकस्मात तय गरिएको मिति ( सरप्राइज अभ्यासको लागि )</li> </ul>	करिव ६० मिनेट	उदाहरणको लागि अपिन नियन्त्रकहरू बोलाउन सकिने।
सभा	‘भूकम्प’ र ‘भूकम्पबाट कसरी सुरक्षित राख्ने’ भन्ने विषय। यदि यो सभा शैक्षिक वर्षको शुरुवात संगै राखिएको छ, भने सुरक्षित भूकम्प अभ्यासको प्रक्रियाको बारेमा र आकस्मिक भूकम्प अभ्यासको बारेमा विद्यार्थीहरू विस्तृतमा बताउन सकिन्छ, जसले गर्दा विद्यार्थीहरू उक्त अभ्यासको क्रममा डराउदैनन्।	करिव ३० मिनेट	भूकम्प विज्ञानसंग सम्बन्धित विज्ञलाई बोलाउने।
अध्ययन / सिकाई	<p>उदाहरणका लागि, चलचित्रहरू हेर्ने, भूकम्प सचेतना गीत हेर्ने, Beat the Quake कार्डको प्रयोग गर्ने, सुरक्षित भूकम्प अभ्यासको बारेमा छलफल गर्ने, पोस्टरहरू बनाउने।</p> 	विविध	भूकम्प विज्ञानसंग सम्बन्धित विज्ञलाई बोलाउने।

## सुरक्षित भूकम्प अभ्यासको लागि चेकलिस्ट

### भूकम्प अभ्यास गर्नु अघि :

१. शिक्षक तथा कर्मचारीहरूलाई यो गाइड दिनुहोस् ।
२. विद्यालयको आपतकालीन व्यवस्थापन योजना र जोखिम मूल्याङ्कन पूरा गर्नुहोस् र टोली घोषणा गर्नुहोस् ।
३. विद्यार्थीहरूसँग कुरा गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई भूकम्प अभ्यासको योजना बनाउन मद्दत गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि, पोस्टर, साइनेज, भूकम्प आपतकालीन सुरक्षा प्याक (EESP) को तयारी गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई ५ सेकेन्ड सम्म गन्त लगाउनुहोस् ।
४. शिक्षक तथा कर्मचारीहरूलाई विद्यार्थीहरू विना नै परीक्षण अभ्यास गर्न भन्नुहोस् ।

### भूकम्प अभ्यासको समयमा :

१. भवन खाली गर्न आदेश दिनुस (स्कूलको घण्टी बजाउनुहोस्) ।
२. केहि विद्यार्थीलाई तुरुन्तै भवन बाहिर पठाउदै गर्दा स्थानको आधारमा अन्य विद्यार्थीलाई ड्रप, कभर र होल्ड गराउनु पर्छ र त्यसपछि भवन बाहिर पठाउनु पर्छ ।
३. विशेष आवश्यकता भएका विद्यार्थीहरू लगायत अन्य विद्यार्थीलाई सुरक्षित क्षेत्रमा लैजानको लागि सहयोग गर्नुहोस् ।
४. नाम दर्ता गर्ने रजिस्टर जाँच गर्नुहोस्, सबै विद्यार्थी र कर्मचारीहरूलाई सुरक्षित रूपमा बाहिर निकालिएको सुनिश्चित गर्नुहोस् । उक्त कुरा घटना नेतालाई रिपोर्ट गर्नुहोस् ।
५. कसैलाई चिकित्सा सहायताको आवश्यकता छ वा छैन जाँच गर्नुहोस् ।
६. चिकित्सा टोली र उद्धार टोलीलाई प्राथमिक उपचार र उद्धारका सामानहरू आवश्यक छ कि छलफल गर्नुहोस् ।
७. विद्यार्थीहरू ठीक छन् र बाहिर निकाल्ने क्रममा कसैलाई चोटपटक लागेको छैन भन्ने निश्चित गर्नुहोस् ।
८. सुरक्षित क्षेत्रमा सबैलाई भेला हुन कति समय लाग्यो भनेर समय जाँच गर्नुहोस् ।

### कार्यविधिको निष्कर्ष :

१. घटना नेताले स्कूल पुनः प्रवेश वा ब्रेकटाइम घोषणा गर्नुहोस् ।
२. विद्यार्थी र शिक्षकहरूलाई विद्यालय भवनमा/कक्षाहरूमा जानको लागि समन्वय गर्नुहोस् ।
३. सबै सहभागीहरूलाई सुरक्षित भूकम्प अभ्यास प्रक्रियामा सम्भावित सुधारहरू रिपोर्ट गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
४. भूकम्प अभ्यास प्रक्रिया रिपोर्ट फारममा सुधारहरू रेकर्ड गर्नुहोस् ।
५. आवश्यकता अनुसार भूकम्प अभ्यास गाइड परिमार्जन गर्नुहोस् र सबै कर्मचारीहरूलाई परिमार्जित गाइड वितरण गर्नुहोस् ।
६. कर्मचारी र विद्यार्थीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

## भूकम्प अभ्यास कार्यविधि रिपोर्ट

विद्यालयको नाम:

टेलिफोन नम्बर:

इमेल:

ठेगाना:

सम्पर्क व्यक्ति:

सहभागी विद्यार्थी संख्या:

शिक्षक संख्या:

शारीरिक रूपमा अशक्त विद्यार्थीहरू छन् ?

सुरक्षित भूकम्प अभ्यास कहिले गरियो ?

सुरक्षित भूकम्प अभ्यास गर्न कति समय लाग्यो ?

के सुरक्षित क्षेत्रमा गईसके पछि मानिसहरू उपस्थित भए नभएको रुजु गरिएको थियो ? (थियो/थिएन):

सुरक्षित भूकम्प अभ्यास कार्यविधिको अवधिमा अन्य कस्ता गतिविधिहरू गरियो? (खोज, उद्धार, प्राथमिक उपचार, आदि):

समीक्षात्मक छलफलको क्रममा के के सुधारहरू टिपोट गर्नुभयो ?

अन्य कुनै टिप्पणी

रिपोर्टको लागि निर्देशनहरू

- प्रतिवेदनको प्रतिलिपि तपाईंको विद्यालयको प्रधानाध्यापक र विद्यालयमा भूकम्प शिक्षा कार्यक्रम नेपाललाई पठाउनुहोस् ।
- कुनै पनि प्रश्नहरूको लागि स्थानीय स्तरका सरकारी शिक्षा अधिकारी र विद्यालयमा भूकम्प शिक्षा कार्यक्रम नेपाललाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- अतिरिक्त प्रमाणहरू पठाउनुहोस्, उदाहरणका लागि भिडियो, फोटोहरू तथा प्रतिवेदन ।

## सन्दर्भ सामग्रीहरू

1. IRIS Earthquake Science (Now part of EarthScope). (2021, March 8). *March 11, 2011 Japan Earthquake—10<sup>th</sup> Anniversary—Lessons Learned (educational)* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=gcSI8fBZsY0ShakeOut\\_CentralUS\\_2023\\_schools.pdf](https://www.youtube.com/watch?v=gcSI8fBZsY0ShakeOut_CentralUS_2023_schools.pdf)
2. GeoHazards International Revised Version (2018, March). Developing Messages for Protective Actions to Take During Earthquake Shaking.
3. *Seven Steps to Earthquake Safety*. (2022, February 17). Earthquake Country Alliance.
4. *How To Protect Yourself During An Earthquake*. (2022, April 11). Earthquake Country Alliance. <https://www.earthquakecountry.org/dropcoverholdon/>
5. Red Cross, Nepal. Handbook for Disaster Preparedness and Drills in School.
6. Shari Higher Secondary School (2020). Disaster Management Plan.
7. *Earthquakes - Schools - Explore Japan - Kids Web Japan - Web Japan*. (n.d.). <https://web-japan.org/kidsweb/explore/schools/q6.html>
8. Admin.Adtrak. (2021). The Fire Triangle Explained. Asco. <https://www.asco.uk.com/latest-news/the-fire-triangle-explained/>
9. Admin. (2017). Beyond 'Drop, Cover and Hold On.' ePACT. <https://www.epactnetwork.com/corp/blog/beyond-drop-cover-hold/>
10. GeoHazards International Revised Version (2015, June). Background Papers and Supplementary Technical Information Part of the Project: Developing Messages for Protective Actions to Take During Earthquake.
11. The World Bank (2016). Learning from Disaster Simulation Drills In Japan.

### दायित्व अस्वीकरण

यस कार्यविधिमा समावेश सामग्री र निर्देशनहरू सामान्य जानकारी उद्देश्यका लागि मात्र हो। तपाईंले कुनै पनि व्यवसाय गर्न, कानुनी वा अन्य कुनै निर्णयहरू लिन यो कार्यविधिलाई मात्र आधार मान्नु हुदैन। तर, तपाईंले आफ्नो विद्यालयको भूकम्प जोखिम मूल्याङ्कनको नतिजा र भूकम्प व्यवस्थापन कार्यविधिको प्रयोग गरेर उपयुक्त निर्णयहरू लिन सक्नुहुन्छ।

विद्यालयमा भूकम्प शिक्षा कार्यक्रम नेपालको लागि तयार गरिएको।



सहयोगी संस्थाहरू



International Union  
of Geodesy and  
Geophysics (IUGG)

*Unil*  
UNIL | Université de Lausanne