



के तपाईं विपदका लागि तयार हुनुहुन्छ ?

विपद भन्ने कुरा चेतावनीसहित वा चेतावनीबिना कुनै पनि समयमा हुन सक्छ । विपद आतंकवादी हमला मानव-सिर्जित घटनाबाट वा बाढी वा बरफको आँधीबेहरी जस्तो प्राकृतिक घटनाबाट हुन सक्छ । भर्मोन्टको इतिहासले कुनै पनि समुदाय विपदका प्रभावहरूबाट सुरक्षित नभएको देखाउँछ – त्यसैले, अहिले नै तयारी गर्नका लागि कदमहरू चाल्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

यस मार्गदर्शक पुस्तिकाले तपाईंले आफू, आफ्नो परिवार, आफ्नो व्यवसाय र आफ्नो समुदायलाई अहिले नै तयार पार्नका लागि चाल्न सक्ने केही कदमहरूमा प्रकाश पार्छ ।

परिवारको सञ्चार योजना

परिवारका सबै सदस्यहरूलाई आपत्कालीन अवस्थामा के गर्नुपर्छ भनी थाहा हुन जरूरी छ । सबै मिलेर यो योजना बनाउनुहोस् र यसलाई बारम्बार समीक्षा गर्नुहोस् । यदि तपाईंका बच्चाहरू छन् भने उनीहरूको बाल स्याहार वा विद्यालयसँग आपत्कालीन अवस्था र उद्धार प्रक्रियाहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

केही गरेर 911 प्रणालीले काम नगरेको अवस्थामा आफ्नो स्थानीय आपत्कालीन नम्बर थाहा पाइराख्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ । निम्न कुराहरू भएको कागजात तयार पार्नुहोस् र यसलाई तपाईंका परिवारका सदस्यहरूले फेला पार्न सक्ने ठाउँमा राख्नुहोस् ।

9-1-1 र ब्याकअप स्थानीय आपत्कालीन नम्बर:

घरको ठेगाना:

घरको फोन:

आमाको फोन नम्बर:

बुबाको फोन नम्बर:

विश्वसनीय छिमेकी:

सबैभन्दा नजिकको आपत्कालीन आश्रयस्थलको ठेगाना:

राज्यभन्दा बसोबास गर्ने नातेदार (आपत्कालीन अवस्थामा तपाईंको परिवार छुट्टिएमा यस व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नुहोस्) । सहरभित्रै फोन गर्नुभन्दा लामो दूरीको फोन कल गर्न सजिलो हुन सक्छ, त्यसैले सहरभन्दा बाहिरको सम्पर्क व्यक्ति परिवारबाट छुट्टिएका सदस्यहरूबीच सञ्चार गराउनका लागि राम्रो स्थितिमा हुन सक्छन्।):

आमाको कार्यालयको फोन नम्बर:

बुबाको कार्यालयको फोन नम्बर:

फोनमा कुराकानी गर्न नसकिएको अवस्थामा टेक्स्ट म्यासेजहरू नेटवर्कमा अवरोध हुँदा पनि जान सक्छन्।

विपदको तयारी जाँचसूची

- तपाईंको परिवार छुट्टिएको अवस्थामा सञ्चारहरूको समन्वय गर्न सक्ने भिन्न राज्यमा बसोबास गर्ने साथी वा नातेदार पहिचान गर्नुहोस्।
- आफ्ना बच्चाहरूको दिवा स्याहार प्रदायक वा विद्यालय अधिकारीहरूसँग उहाँहरूको विपदको योजनाका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्।
- निम्न कुराहरू समावेश गरेर तर तिनीहरूमा मात्र सीमित नहुने आपत्कालीन आपूर्तिहरू सहितको विपद आपूर्ति किट तयार गर्नुहोस्:
 - अतिरिक्त ब्याट्रीहरू सहितको फ्ल्याशलाइट
 - आपत्कालीन अवस्थामा सिग्नल दिनका लागि सिट्टी
 - थप ब्याट्रीहरूसहित पोर्टेबल, ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियो
 - प्राथमिक उपचार किट र म्यानुअल
 - तीन दिनलाई पुग्ने खानेकुरा र पानी
 - म्यानुअल क्यान ओपनर
 - कम्तीमा पनि सात दिनलाई पुग्ने अत्यावश्यक औषधिहरू
 - नगद र क्रेडिट कार्डहरू
- आपत्कालीन अवस्थामा तपाईंले घर छोडेर जानुपर्ने भएमा तपाईंलाई कुन-कुन वित्तीय कागजातहरू साथमा लैजानुपर्नेछ र त्यसमा तपाईंको चेकबुक पर्छ कि पर्दैन भनी निर्धारण गर्नुहोस्। तपाईंले सम्भवतः आफ्ना बिलहरू भुक्तानी गर्न र खाद्यान्न तथा आश्रयस्थलको खर्च तिर्न जारी राख्नुपर्ने हुन सक्ने भएकाले तपाईंसँग पैसा हुन महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- तपाईंको हालका प्रिस्क्रिप्सन औषधि र डोजहरूको सूची बनाउनुहोस्। आफ्ना चिकित्सक र फार्मिसिस्टहरूको सम्पर्क जानकारी र तपाईंको औषधि लिने विधि र चिकित्सकीय इतिहास बारेको विवरण समावेश गर्नुहोस्।
- तपाईंको समुदायमा आश्रयस्थल, उद्धार बिन्दु र उद्धार मार्गहरूको स्थान थाहा पाइराख्नुहोस्।
- आफ्नो घरमा खतराको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र पहिचान गरिएका खतराहरूलाई कम गर्नुहोस्।
- आपत्कालीन अवस्थामा के गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा आफ्ना बच्चाहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस्।
- फोनमा महत्त्वपूर्ण फोन नम्बरहरू लेखेर राख्नुहोस् र आफ्ना बच्चाहरूलाई 911 मा कसरी र कहिले फोन गर्नुपर्छ भनेर सिकाउनुहोस्।

- खराब मौसम र अन्य महत्वपूर्ण जानकारीका बारेमा सूचित रहनका लागि टोन अलर्ट सुविधा भएको नेशनल ओशनिक एण्ड एटमोस्फेरिक एडमिनिस्ट्रेशन (NOAA) मौसम रेडियो खरिद गर्नुहोस् । NOAA मौसम रेडियोहरूले राष्ट्रिय मौसम सेवा (NWS) र आपत्कालीन सर्तकता प्रणाली (EAS) बाट प्रसारित जानकारी प्राप्त गर्छन् ।
- धेरैजसो पोलिसीहरूले भूकम्प वा बाढीले गरेको क्षतिलाई नसमेट्ने भएकाले आफ्नो बीमा एजेन्टसँग आफ्नो कभरेजका बारेमा परामर्श लिनुहोस् । बीमामा विशेष पूरक करारहरूका साथ मूल्यवान सम्पत्ति र उपकरणहरूलाई सुरक्षित बनाउनुहोस् र व्यवसायलाई निरन्तरता दिने बीमा गर्ने बारेमा विचार गर्नुहोस् ।
- तपाईंले विपदको अवस्थामा आफ्ना घरपालुवा जनावर वा अन्य जनावरहरूलाई कसरी सुरक्षित राख्नुहुनेछ भन्ने बारेमा निर्धारण गर्नुहोस् । केही आश्रयस्थलहरूले घरपालुवा जनावरहरू राख्न अनुमति दिँदैनन् (सेवा प्रदान गर्ने जनावरहरूलाई भने राख्ने अनुमति दिन्छन्) । यदि तपाईंले घर छोडेर जानुपर्ने भएमा आफ्ना घरपालुवा जनावरहरूलाई घरमा नछोड्नुहोस् ।
- आफ्नो घरमा सबै स्मोक र कार्बन मोनोअक्साइड (CO) डिटेक्टरहरूले काम गरिरहेका छन् भनी जाँच गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक छ-छ महिनामा, आफ्ना स्मोक तथा CO डिटेक्टरका ब्याट्रीहरू र आफ्नो विपद आपूर्ति किटमा खराब आपूर्तिहरू परिवर्तन गर्नुहोस् ।
- छिमेकीहरूसँग उहाँहरूको आपत्कालीन योजना र सङ्कटको बेला तपाईंहरूले एकअर्कालाई कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ भनी कुरा गर्नुहोस् ।
- CPR, प्राथमिक उपचार वा विपद तयारी कोर्समा भर्ना हुनुहोस् ।

पारिवारिक विपद आपूर्ति किट तयार गर्नुहोस्

तपाईंको परिवारको विपद किटमा तपाईंलाई कम्तीमा पनि तीन दिनका लागि बाच्च आवश्यक पर्ने सबै वस्तुहरू समावेश हुनुपर्छ । आफ्नो किट पहुँचयोग्य स्थानमा राख्नुहोस् र त्यो कहाँ छ भनी परिवारका सबै सदस्यहरूलाई थाहा भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

प्रत्येक छ महिनामा सामग्रीहरूको जाँच गर्नुहोस् र म्याद समाप्त भएको कुनै पनि वस्तु फेर्नुहोस् ।

- चिकित्सकीय तथा वित्त रेकर्ड, नक्सा, आपत्कालीन सम्पर्क सूची आदि जस्ता महत्वपूर्ण कागजातहरू समावेश गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंका बच्चाहरू छन् भने मनपर्ने भुवा हालेको जनावर, बल्याङ्केट, पुस्तक, गेम वा खेलौनाहरू समावेश गर्नुहोस् ।
- प्रति दिन प्रति व्यक्तिका लागि कम्तीमा पनि एक ग्यालन पानी पुग्नेगरी भण्डारण गर्नुहोस् । सफा प्लास्टिकको कन्टेनरमा पानी भण्डारण गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक कन्टेनरमा विवरण तथा मिति लेख्नुहोस् र प्रत्येक छ-छ महिनामा पानी फेर्नुहोस् ।
- बल्याङ्केट, प्राथमिक उपचार किट, सिट्टी, प्रेस्क्रिप्सन औषधिहरू, म्यानुअल क्यान ओपनर, तासको गड्डी, औजारहरू, प्रेस्क्रिप्सन नगरिएका औषधिहरू (उदाहरण, ज्वरो कम गर्ने औषधि), मौसमी कपडा, सरसफाइका लागि आधारभूत सामग्री, ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियो र अतिरिक्त ब्याट्रीहरू भएको फ्ल्याशलाइट प्याक गर्नुहोस् ।
- नगद राखिएको खाम प्याक गर्नुहोस् ।
- फ्रिजमा राख्न वा पकाउन आवश्यक नपर्ने र तयार गर्न थोरै पानी चाहिने वा पानी नै नचाहिने खराब नहुने खानेकुराहरू भण्डारण गर्नुहोस् । किराफट्यांग्राहरूबाट सुरक्षित राख्न प्लास्टिक वा धातुको कन्टेनरमा खानेकुरा भण्डारण गर्नुहोस् । प्रत्येक कन्टेनरमा विवरण तथा मिति लेख्नुहोस् र प्रत्येक छ-छ महिनामा खानेकुरा फेर्नुहोस् ।
- खानेकुराको उदाहरणहरूमा निम्न पर्दछन्:

- खानका लागि तयार खानेकुरा
- क्यान्डी वा कुकीहरू
- सुकाइएको सिरिअल, फलफूल वा सागसब्जी, इन्स्टेन्ट कफी वा चिया
- क्यानमा राखिएका वा ड्राईड सूप र जुस त्रयाकर्स वा ट्रेल मिक्स
- पिनट बटर र खराब नहुने जेली
- घरपालुवा जनावरको खानेकुरा
- विशेष आहार आवश्यकताहरू भएका शिशु वा मानिसहरूका लागि खाना
- नुन, मरिच, मसला र चिनी
- खानेकुरा तताउनका लागि ठोस इन्धन र सलाइ समावेश गर्नुहोस्
- चिसो तापमान भएको सुख्खा स्थानमा क्यानमा राखिएका खानाहरू राख्नुहोस् ।
- फुलिएका, कुच्चिएका वा खिया लागेका सबै क्यानहरू फाल्नुहोस् ।
- प्रत्येक छ-छ महिनामा आफ्ना आवश्यकताहरूका बारेमा विचार गर्नुहोस् र आफ्नो परिवारका आवश्यकताहरू परिवर्तन भएअनुसार आफ्नो किटलाई अपडेट गर्नुहोस् ।
- हावा नजाने प्लास्टिकका झोलाहरूमा वस्तुहरू राख्नुहोस् र एउटा वा दुईवटा बोक्न सजिलो हुने कन्टेनरमा आफ्नो पूरै किट राख्नुहोस् ।

VT-ALERT

आउँदै गरेका विपद, यात्रासम्बन्धी जानकारी, मौसमको अवस्था, जनस्वास्थ्य सूचना र अन्य सतर्कताहरूका बारेमा यहाँ सूचित रहनुहोस्: www.vtalert.gov VT-Alert का लागि साइन अप गर्नुहोस् र टेक्स्ट म्यासेज, इमेल, फोन वा मोबाइल एपद्वारा निःशुल्क स्थानीयकरण सूचनाहरू प्राप्त गर्नुहोस् । तपाईं आफैँले कुन-कुन अलर्टहरू र तिनीहरूलाई कसरी प्राप्त गर्नुहुन्छ भनेर छनोट गर्नुहुन्छ ।

VERMONT 2-1-1

सामुदायिक स्रोतहरूका बारेमा जानकारीका लागि Vermont 2-1-1 लाई फोन गर्नुहोस् । तपाईंलाई तपाईंका आवश्यकहरूका आधारमा सरकारी कार्यक्रम, समुदायमा आधारित संस्था, सहायता समूह र अन्य स्थानीय स्रोतहरू रेफर गरिनेछ । 2-1-1 (वा 866-652-4636) भर्मोन्टको स्थानीय फोन कल हो र यो गोपनीय हुन्छ र हप्ताको सातै दिन, दिनको 24 घण्टा उपलब्ध छ ।

Vermont 2-1-1 अनलाइनमा यहाँ पनि उपलब्ध छ: www.vermont211.org

व्यक्तिगत सहायताका लागि फोन गर्नुहोस् र निम्न लगायतका सेवाहरूको अनलाइन डाटाबेस खोज्नुहोस्:

- बालस्याहार स्रोतहरू
- सङ्कटकालीन सेवाहरू
- घरेलु र यौन हिंसासम्बन्धी सेवाहरू
- शिक्षा (उदाहरण, GED शिक्षण, कम्प्युटर कक्षाहरू)

आपत्कालीन सुरक्षात्मक कार्यहरू

आपत्कालीन अवस्थाका बेला अधिकारीहरूले तपाईं र तपाईंको परिवारलाई आपत्कालीन सुरक्षात्मक कार्य (जस्तै, आफ्नो घर छोडेर जाने वा अहिले भएकै ठाउँभित्र बसिरहने र बाहिर ननिक्लने) गर्न सिफारिस गर्न सक्छन् । आपत्कालीन व्यवस्थापन अधिकारीहरूले रेडियो, टिभी, सेलफोन, इन्टरनेट र केबल प्रणालीहरू प्रयोग गरेर आपत्कालीन चेतावनी प्रणाली (EAS) मार्फत आपत्कालीन अवस्थासम्बन्धी निर्देशन र सूचनाहरू प्रसारण गर्दछन् । नेशनल ओशनिक एण्ड एटमोस्फेरिक एडमिनिस्ट्रेशन (NOAA) मौसम रेडियोहरूले पनि EAS सन्देशहरू प्राप्त गर्छन् ।

कसरी उद्धार गर्ने

परिस्थितिहरूले जीवन वा सुरक्षालाई खतरामा पार्दा सार्वजनिक सुरक्षा अधिकारीहरूले ठाउँ छोडेर जाने वा उद्धारको आदेश दिन सक्छन् । यदि तपाईंले आफ्नो घर वा व्यवसाय गरिरहेको ठाउँ छोडेर जानैपर्ने भएमा यी निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्:

- सबै मानिसहरूलाई आफ्नो घरमा जम्मा गर्नुहोस् र सँगै घर छोड्नुहोस्; आफ्नो विपद आपूर्ति किटलाई आफ्नो साथमा लैजानुहोस् ।
- आफ्ना बच्चाहरूलाई विद्यालयमा लिन जाने प्रयास नगर्नुहोस् । उनीहरूलाई प्रभावित क्षेत्रभन्दा बाहिरको पुनर्मिलन सेवास्थलमा लगिनेछ जहाँबाट तपाईंले उनीहरूलाई लिएर जान सक्नुहुन्छ ।
- प्रभावित क्षेत्रभन्दा बाहिर रहेका परिवारका सदस्यहरूलाई उद्धारको बेला नफर्किन सुझाव दिन सकिन्छ । उनीहरूलाई रिसेप्सन सेन्टर र वा आश्रयस्थलमा जान भनिनेछ जहाँ उनीहरू तपाईंसँग भेट गर्न सक्छन् ।
- जानकारी र निर्देशनहरूका लागि स्थानीय मिडिया सुन्नुहोस् वा हेर्नुहोस् । उद्धार मार्गहरूका बारेमा जानकारीका लागि आपत्कालीन चेतावनी प्रणाली (EAS) लाई ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् । उद्धार प्रक्रियालाई छिटो गराउनका लागि स्थानीय अधिकारीहरूले उद्धार मार्गहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछन् । आकस्मिक स्थिति नहुँदासम्म जानकारीका लागि आफ्नो स्थानीय अग्नि नियन्त्रण वा प्रहरी विभागलाई फोन नगर्नुहोस् – उनीहरूलाई आपत्कालीन प्रयोगका लागि फोन लाइनहरू उपलब्ध अवस्थामा आवश्यक पर्छ ।
- लामो प्यान्ट, लामो बाहुला भएको शर्ट र टोपी जस्ता केही सुरक्षा प्रदान गर्ने लुगाहरू र बलियो जुता लगाउनुहोस् ।
- छिमेकीहरूलाई सहायता वा यातायात आवश्यक पर्छ कि भनेर हेर्नका लागि उनीहरूलाई सोधपुछ गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंको गाईवस्तु छन् भने अन्य निर्देशन दिइएको नहुँदासम्म तिनीहरूलाई तीन दिनसम्म पुग्ने चारा र पानी राखेर छोडिदिनुहोस् ।
- आफ्नो मार्गमा ट्राफिक नियन्त्रण गरिरहनुभएका अधिकारीहरूको सबै निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस् ।

तपाईंसँग समय भएमा...

- ढोका तथा झ्यालहरू बन्द गरेर र चुकुल, साँचोहरू लगाएर आफ्नो घरलाई सुरक्षित गर्नुहोस् ।
- बत्तीहरू बन्द गर्नुहोस् र अनावश्यक उपकरणहरूको विद्युत बन्द गरिदिनुहोस् ।
- यदि तपाईंको घरमा क्षति पुगेको छ र तपाईंलाई घर छोडेर जानुभन्दा पहिले पानी, ग्यास र विद्युत बन्द गर्न निर्देशन दिइएको छ भने त्यसो गर्नुहोस् ।
- तपाईंको घरपालुवा जनावरलाई आश्रयको अनुमति नदिइएको हुन सक्ने भएकाले तिनीहरूका लागि आश्रयको व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

- तपाईं कहाँ जाँदै हुनुहुन्छ र तपाईंले कहिले जाने योजना बनाउनुभएको छ भनेर प्रभावित क्षेत्रभन्दा बाहिर भएका साथी वा परिवारका सदस्यलाई थाहा दिनुहोस् ।

अहिले भएकै ठाउँमा कसरी आश्रय लिने

तपाईं भएकै ठाउँमा रहने र बाहिर हुने कुनै पनि अनिश्चितताबाट जोगिनु उत्तम हुने अवस्थाहरू हुन सक्छन् । यस अवस्थामा सार्वजनिक सुरक्षा अधिकारीहरूले तपाईंलाई अहिले भएकै ठाउँभित्र बसिरहन तथा बाहिर ननिक्लन आदेश दिन सक्छन् ।

- यसको अर्थ तपाईं तुरुन्तै भित्र जानुपर्छ । यदि तपाईंको समुदायका लागि अहिले भएकै ठाउँभित्र बसिरहन र बाहिर ननिक्लन सन्देश दिइएको छ भने:
- भवन वा घरभित्र जानुहोस् र सबै ढोका तथा झ्यालहरू बन्द गर्नुहोस् । सबै पङ्खा, एयर कन्डिसनर, लुगा सुकाउने ड्रायर, भान्सा तथा बाथरूमका एग्जस्ट पङ्खा र बाहिरी हावाका अन्य स्रोतहरू बन्द गर्नुहोस् ।
- घरपालुवा जनावरहरूलाई भित्रै राख्नुहोस् । यदि तपाईंका गाईवस्तु छन् भने तिनीहरूलाई पनि भित्रै राख्नुहोस् । ढाँकिएको स्रोतबाट भण्डारण गरिएको खानेकुरा र पानी प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं सवारी साधनमा यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने झ्याल तथा एयर भेन्टहरूका साथसाथै हिटर वा एयर कन्डिसनर बन्द गर्नुहोस् ।
- यदि विद्यालय लागेको समयमा विद्यालय भित्रै बसिरहन र बाहिर ननिक्लन आदेश दिइएको छ भने तपाईंका बच्चाहरूलाई विद्यालयमै राखिनेछ ।

कार्य सम्बन्धी आवश्यकताहरू भएका मानिसहरूका लागि विचार पुऱ्याउनुपर्ने कुराहरू

तयारी भनेको नै योजना बनाउनु हो । यदि तपाईंमा अपाङ्गता छ वा तपाईंका पहुँच वा कार्यसम्बन्धी अन्य आवश्यकताहरू छन् भने तपाईंले आपत्कालीन अवस्थाका लागि तयारी गर्न थप कदमहरू चाल्नुपर्छ ।

आपत्कालीन तयारी भनेको आपत्कालीन अवस्थामा के गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउनु र यसलाई तत्काल तथा प्रभावकारी रूपमा गर्न तयार हुनु हो । तयार हुनुको अर्थ तपाईंसँग कार्य योजना छ – तपाईंलाई आपत्कालीन अवस्था आउनुअघि नै के गर्नुपर्छ भनी थाहा छ भन्नु हो ।

यो गर्नका लागि, तपाईंले कस्ता खतराहरूको सामना गर्नुपर्छ, तपाईंका लागि कस्ता स्रोतहरू उपलब्ध छन् र ती स्रोतहरूको प्रयोग कसरी गर्ने भनी तपाईंले थाहा पाउनुपर्छ ।

केही अवस्थाहरू (उदाहरण, बाढी वा आँधी) मा तपाईंले अगाडि नै चेतावनी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ जसले तपाईंलाई आवश्यक कदम चाल्न धेरै समय दिनेछ । यद्यपि, तपाईंले कुनै पनि चेतावनी प्राप्त नगर्न सक्नुहुन्छ (जस्तै, भूकम्प, आतंकवादी आक्रमण, ठूलो आगलागी) ।

स्थानीय आपत्कालीन अधिकारीहरूलाई घटना हुनुअघि आफ्ना आवश्यकताहरूका बारेमा थाहा दिनुहोस् । यसरी आपत्कालीन अवस्था आउनुअघि नै तपाईंका आवश्यकताहरूका लागि योजना बनाउन सकिन्छ र स्रोतहरू आवंटित गर्न सकिन्छ । तपाईं आफ्नो आवश्यकताका बारेमा स्थानीय अधिकारीहरूलाई थाहा दिनका लागि CARE कार्यक्रम (आपत्कालीन अवस्थाहरूका लागि नागरिक सहायता रजिस्ट्री) मा दर्ता गराउन सक्नुहुन्छ: <https://e911.vermont.gov/care>

विपदअघि नै आफ्नो "सहायता टोली" पहिचान गर्नुहोस् । यी भनेका त्यस्ता मानिसहरू हुन् जो आपत्कालीन स्थितिको बेला तपाईंको हालखबर सोध्न र मद्दत गर्नमा सहमत छन् । तपाईंको सहायता टोलीमा तपाईंको घरको सहयोगी, तपाईंले राम्रोसँग चिन्नुभएको छिमेकी, तपाईंसँग वा तपाईं नजिकै बस्ने असल साथी वा परिवारको सदस्य पर्न सक्नुहुन्छ ।

एक सदस्यलाई सम्पर्क गर्न नसकिएको अवस्थाका लागि आफ्नो टोलीमा कम्तीमा पनि दुई जना मानिस राख्नुहोस् । यी मानिसहरूसँग आफ्नो आपत्कालीन अवस्थाका योजना र आवश्यकताहरूका बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।

तपाईंले आपत्कालीन सम्पर्कहरूको सूची पनि बनाउनुपर्छ । यस सूचीमा तपाईंको सहायता टोली, परिवारका सदस्यहरू, चिकित्सक, फार्मसी र स्थानीय आपत्कालीन प्रतिकार्यकर्ता (रेस्पोन्डर) हरू हुनुपर्छ ।

तयारीका अतिरिक्त चरणहरू:

- आफ्नो घर र कारमा विपद आपूर्ति किट राख्नुहोस् ।
- किटका आधारभूत सामग्रीहरूका साथै मद्दत नआइपुग्दासम्म तपाईंलाई बाँच्नका लागि आवश्यक पर्ने कुनै पनि अन्य विशेष कुराहरू समावेश गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंले अनिवार्य रूपमा ठाउँ छोडेर जानुपर्ने भएमा सजिलैसँग बोक्न सकिने कन्टेनर, ब्याकप्याक वा डफेल झोलामा तपाईंले आफूसँग लैजान आवश्यक पर्ने वस्तुहरू भण्डार गर्नुहोस् ।
- उपयुक्त चिकित्सा अलर्ट ट्यागहरू लगाउनुहोस् र आफ्ना औषधि तथा डोजहरूको हालैको सूची राख्नुहोस् ।
- आपत्कालीन कर्मचारीहरूलाई तपाईंलाई ह्वीलचेयर जस्ता यन्त्रहरूमा कसरी सहायता गर्ने भन्ने बारेमा संक्षिप्त, स्पष्ट र विशिष्ट निर्देशनहरू दिन तयार हुनुहोस् ।
- आफ्नो घरपालुवा वा सेवा प्रदान गर्ने जनावरका लागि विपद आपूर्ति किट तयार गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं सवारी साधन चलाउनुहुन्न भने आफ्नो सहायता टोली र स्थानीय अधिकारीहरूको मद्दतमा तपाईंले ठाउँ कसरी छोड्नुहुन्छ भनी योजना बनाउनुहोस् ।
- तपाईंसँग चिकित्सा सहायता उपकरणका लागि ब्याकअप पावरको स्रोत छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

विपदको बेला घरपालुवा जनावरहरू

भर्मोन्टका 70% घरपरिवारहरूमा घरपालुवा जनावर छ । सामुदायिक विपद योजनाहरूले जनावरहरूका लागि स्याहार सधैं उपलब्ध गराउन सक्दैनन् । त्यसैले, आफ्ना घरपालुवा जनावरहरूका लागि व्यवस्थाहरू समावेश रहेका आपत्कालीन योजना बनाउनु उत्तम हुन्छ ।

अहिले धेरैभन्दा धेरै आपत्कालीन आश्रयस्थलहरूले घरपालुवा जनावरहरूलाई स्वीकार गर्छन् – तर सबैले गर्दैनन् । तपाईंले आफ्नो घर छोडेर जानुपर्ने भएमा तपाईंले प्रभावित क्षेत्रभन्दा बाहिरको साथी वा व्यवसाय खोज्नुपर्छ जसले तपाईंको घरपालुवा जनावरलाई राख्न सक्छन् ।

आफ्नो घरपालुवा जनावरका लागि खानेकुरा र अन्य महत्त्वपूर्ण वस्तुहरू समावेश रहने अनुकूलित विपद किट तयार गर्नुहोस् ।

सार्वजनिक आश्रयस्थलहरूमा सेवा प्रदान गर्ने जनावरहरू

अपाङ्गता भएका अमेरिकी ऐन (ADA) ले सेवा प्रदान गर्ने जनावरहरू कुनै पनि सार्वजनिक आवास (जस्तै, विपदको कारणले स्थापना गरिएको आश्रयस्थल) मा आफ्ना मालिकहरूसँग रहन सक्छन् भनी ग्यारेन्टी गरेको भएतापनि ADA ले विपदको बेला सेवा प्रदान गर्ने जनावरहरूका लागि स्याहारका अन्य पक्षहरूलाई सुनिश्चित गर्दैन ।

फार्मका जनावरहरू

फार्महरूमा गरिने उद्धारमा विशिष्ट समस्याहरू देखिन्छन् । उपयुक्त योजना निर्माण गर्न आवश्यक छ । उद्धारहरूका लागि छिमेकी, साथीभाइ, पशुपालन संस्था, हर्स क्लब र एक्स्टेन्सन शिक्षकहरूसँग राम्रोसँग समन्वय गरिन्छ ।

कुनै पनि विपद आउनुअघि नै गन्तव्य र यातायातको विधि निर्धारण गर्नुहोस् ।

तपाईंका जनावरहरूमा टिकाउ तथा देखिने परिचयपत्र छ र तिनीहरूले आवश्यक पर्ने सबै खोपहरू लगाएका छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

घरमा आगलागी लाग्नबाट सुरक्षा

आगलागी गम्भीर सार्वजनिक सुरक्षा चिन्ता हो र तपाईंको घर नै तपाईंलाई सबैभन्दा धेरै जोखिम हुने स्थान हो । भर्मोन्टमा प्रत्येक वर्ष, आगलागीबाट औसतमा 11 जना मानिसको ज्यान जान्छ; आगोमा जलेर घाइते भएका 1000 मानिसको उपचार गरिन्छ; र अनुमानित \$82 मिलियनको सम्पत्ति नोक्सान हुन्छ ।

आफूलाई सुरक्षित राख्नका लागि, आगलागीका आधारभूत विशेषताहरू बुझ्न महत्वपूर्ण हुन्छ ।

- आगो द्रुत गतिमा फैलिन्छ; मूल्यवान वस्तुहरू सङ्कलन गर्ने वा फोन गर्ने समय हुँदैन ।
- मात्र दुई मिनेटमै आगोले जीवनलाई जोखिममा पार्न सक्छ ।
- पाँच मिनेटमै घर आगोले जल्न सक्छ ।

स्मोक डिटेक्टर

स्मोक अलार्महरूले राम्रोसँग काम गरेमा तपाईंको परिवारको आगलागीबाट बच्ने सम्भावना दोब्बर हुन्छ ।

- निर्माताका निर्देशनहरू पालना गर्दै आफ्नो घरको प्रत्येक तलामा स्मोक अलार्महरू जडान गर्नुहोस् ।
- तिनीहरूलाई सुत्ने कोठाहरूभन्दा बाहिर छत वा भित्ताको माथिल्लो भाग (छतबाट चारदेखि 12 इन्चमुनि), खुला सिढीहरूको माथिल्लो भाग वा बन्द सिढीहरूको तल्लो भागमा र भान्सा वा बाथरूमको नजिक (तर तिनीहरूको भित्र होइन) राख्नुहोस् ।
- तिनीहरूलाई कम्तीमा पनि महिनाको एक पटक जाँच गर्नुहोस् र प्रत्येक छ-छ महिनामा ब्याट्रीहरू परिवर्तन गर्नुहोस् ।

घरमा आगलागी लाग्नबाट सुरक्षित राख्ने नक्सा

आफ्नो परिवारसँग मिलेर आफ्नो घर र वरपरको जग्गाहरूको नक्सा बनाउनुहोस् । तपाईंले आगलागीबाट बच्न प्रयोग गर्नुपर्ने स्मोक डिटेक्टर, आगो निभाउने उपकरण र निकास द्वारहरू पहिचान गर्नुहोस् । आगलागी हुँदा घरबाट बाहिर निस्किएपछि आफ्नो परिवार जम्मा हुने सुरक्षित स्थानमा चिन्ह लगाउनुहोस् (जस्तै, ओक अर्थात् कटुसको ठूलो रूख) ।

घरमा आगलागी लाग्नबाट सुरक्षित राख्ने उपायहरू

- तपाईंका घरका झ्यालहरू राम्रोसँग खोल्न वा बन्द गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- झ्यालबाट भित्र पस्न रोक्ने सुरक्षा बार र अन्य एन्टीथेफ्ट सुरक्षा उपायहरूलाई भित्रबाट सजिलैसँग खोल्न सकिन्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- तपाईंको घर एक तलाभन्दा बढीको छ भने बाहिर निकलने मिल्ने भन्याड (एस्केप लेडर) किन्ने बारेमा विचार गर्नुहोस् ।

जाडो याममा तातो बनाउने उपायहरू:

- हिटिङ उपकरण र जल्न सक्ने कुनै पनि वस्तुको बिचमा तीन-फुट/36-इन्च/एक-मिटर वा निर्माताका निर्देशनहरू अनुसारको दूरी राख्नुहोस् ।
- पोर्टेबल स्पेस हिटर र मैनबत्तीहरू त्यत्तिकै नछोड्नुहोस् - सुत्नुअघि हिटरहरू बन्द गर्नुहोस् ।
- वार्षिक रूपमा चिमनी र भेन्ट पाइपहरू सफा गर्नुहोस् । चिसो खरानीलाई ढाँकेको धातुको कन्टेनरमा राख्नुहोस् ।
- आगो बाल्नका लागि कहिल्यै पनि लाइटको तरल पदार्थ, मट्टीतेल, डिजेल वा ग्यासोलिन प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- ग्यासोलिन र हिटिङ इन्धनहरूलाई आफ्नो घरभन्दा बाहिर उपयुक्त कन्टेनरहरूमा भण्डारण गर्नुहोस् ।
- हिटिङ उपकरणमा सधैं इन्धनको उपयुक्त ग्रेड र प्रकार प्रयोग गर्नुहोस् ।
- कोडहरू र निर्माताका निर्देशनहरूअनुसार हिटिङ उपकरण जडान गर्नुहोस् । उपकरण पेशेवर व्यक्तिद्वारा जडान गराउँदा राम्रो हुन्छ ।
- सबै आगलागीमध्ये लगभग 25% आगलागी आवासमा लाग्छन् र खाना पकाउँदा नहेर्ने तथा मानवीय त्रुटि यसका मुख्य कारणहरू हुन् ।
- लापरवाही तरिकाले गरिने धुम्रपान आगलागीबाट हुने मृत्युको प्रमुख कारण हो ।

कार्बन मोनोअक्साइडको विषाक्तता

कार्बन मोनोअक्साइड (CO) को विषाक्तता प्रत्येक जाडो याममा देखिने वास्तविक चिन्ता हो । CO विषाक्तताले तपाईंलाई मार्न सक्छ र आफ्नो घरलाई प्रायः गलत तरिकाले तताउनु यसको कारण हो । CO विषाक्तताका प्रारम्भिक लक्षणहरू (ज्वरो बिनाका) फलुका लक्षणहरू जस्तै हुन्छन् र यसमा टाउको दुख्ने, थकाइ लाग्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, वाकवाकी र रिङ्गटा लाग्ने लक्षणहरू पर्न सक्छन् । यदि तपाईंलाई CO विषाक्तता भएको शङ्का भएमा तुरुन्तै ताजा हावा लिनुहोस् । घरबाट बाहिर निस्कनुहोस् र सहायताका लागि सुरक्षित स्थानबाट आफ्नो स्थानीय अग्नि नियन्त्रण विभागलाई फोन गर्नुहोस् ।

CO विषक्तताबाट बच्ने कदमहरू:

- आफ्नो घरको प्रत्येक तलामा CO डिटेक्टरहरू जडान गर्नुहोस् ।
- भेन्टिलेसन नभएका हिटरहरू राखिएको कोठामै CO डिटेक्टर राख्नुहोस् ।
- सबै हिटिङ सबै भेन्टहरू हिँउ र अन्य अवरोधहरूले ढाँकिएका छैनन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्; यदि तिनीहरू ढाँकिएका छन् भने तपाईंको घरमा CO फेरि दोब्बर हुनेछ ।
- घरभित्र कहिल्यै पनि जेनेरेटर नचलाउनुहोस्; यसलाई झ्याल र ढोकाहरूबाट टाढा हुने गरी बाहिर चलाउनुहोस् ।
- हिटर र वुड स्टोभहरूलाई पेशेवर व्यक्तिद्वारा सही तरिकामा जडान गराउनुहोस् ।

धेरैजसो स्थानीय अग्नि नियन्त्रण विभागहरूले निःशुल्क स्मोक र CO डिटेक्टर वा आगलागी रोकथाम कार्यक्रमहरू प्रदान गर्दछन् ।

अग्नि नियन्त्रण तथा सार्वजनिक सुरक्षा अधिकारीहरूले नागरिकहरूलाई उहाँहरूले स्प्रिङ र फलमा आफ्ना घडीहरूमा ब्याट्री फेर्दा आफ्नो स्मोक र CO डिटेक्टरका ब्याट्रीहरू पनि फेर्न याद राख्न आग्रह गर्दछन् । 90% भन्दा बढी अमेरिकी घरहरूमा स्मोक डिटेक्टरहरू छन् तर अनुमानित एकतिहाइ डिटेक्टरहरूले काम गरिरहेका छैनन् वा तिनीहरूमा ब्याट्री छैन ।

थप सहायताका लागि, आफ्नो निवासको निरीक्षण गर्नका निम्ति आफ्नो स्थानीय अग्नि नियन्त्रण विभागलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।

जेनेरेटरसम्बन्धी सुरक्षा

जेनेरेटरको प्रयोग गर्दा यी सुरक्षा उपायहरूको पालना गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ:

- जेनेरेटर जडान र प्रयोग गर्दा निर्माताका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस् । गलत तरिकाले जडान गरिएको जेनेरेटरबाट निकालिएको विद्युत विद्युतका तारहरूमा जान सक्छ जसले गर्दा उपयोगीता सेवाका कर्मचारीहरूलाई खतरा हुन सक्छ ।
- आफ्नो जेनेरेटरलाई घरभन्दा बाहिर र झ्याल तथा ढोकाहरूबाट टाढा चलाउनुहोस् । ग्यारेजभित्रलगायत घरभित्र कहिल्यै पनि जेनेरेटरको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- पुनः इन्धन भर्नुअघि जेनेरेटरलाई चिसो हुन दिनुहोस् ।
- ग्यासोलिन र अन्य ज्वलनशील तरल पदार्थहरूलाई आफ्नो घरभन्दा बाहिर, जेनेरेटरबाट टाढा भण्डारण गर्नुहोस् ।
- जेनेरेटरबाट निस्केको धुवाँ बसोबास गर्ने क्वार्टरहरूमा गइरहेको छैन भनी सुनिश्चित गर्नका लागि आफ्नो घरमा CO डिटेक्टरहरू जडान गर्नुहोस् ।
- उपकरणको भारका लागि पर्याप्त तारको गजसहित हेभी-ड्युटी, बाहिर उपयोग गर्न मिल्ने तारहरू मात्र प्रयोग गरेर जेनेरेटरमा छुट्टाछुट्टै उपकरणहरूको प्लग जोड्नुहोस् ।
- जेनेरेटर बन्द गर्नुअघि जेनेरेटरबाट चलाइएका सबै उपकरणहरू बन्द गर्नुहोस् ।
- बालबालिकालाई पोर्टेबल जेनेरेटरहरूबाट सधैं टाढा राख्नुहोस्; धेरै भागहरू तातेका हुन्छन् र तिनीहरूले जलाउन सक्छन् ।

जाडो यामको तयारी

भर्मोन्टमा जाडो याममा भारी हिमपात हुने र अत्यन्तै चिसो तापक्रम रहने अवस्था आउन सक्छ । हिमपात हुँदा सडकहरू अवरूद्ध हुन र विद्युतका तारहरू खस्न सक्छन् ।

हाइपोथर्मिया:

तपाईंले उचित कपडा लगाउनुभएन भने बाहिरको चिसो तापक्रम खतरनाक हुन सक्छ । हाइपोथर्मिया भनेको कुनै व्यक्ति लामो समयसम्म चिसो तापक्रममा रहेको कारणले उत्पन्न हुने चिकित्सकीय आपत्कालीन अवस्था हो । विशेषगरी वृद्धवृद्धा र सानो उमेरका बालबालिकाहरू सड्कटासन्न हुन्छन् । मौसमसम्बन्धी रिपोर्टहरू सुन्न र जाडो मौसम बारेका चेतावनीहरूमा ध्यान दिन महत्त्वपूर्ण हुन्छ । प्रायः यस्तो मौसममा उचित कपडा लगाएर नै हाइपोथर्मियाबाट राम्रोसँग जोगिन सकिन्छ ।

जाडो मौसमका शब्दावलीहरू

- बरफ बन्ने वर्षा (Freezing rain): जमीनसँग ठोक्किँदा जम्ने वर्षा जसले गर्दा सडक, हिँड्ने बाटो, रूख र विद्युतका तारहरूमा बरफको पत्र बन्छ ।
- असिना वर्षा (Sleet): जमिनमा झर्नुअघि बरफका डल्लाहरूमा परिवर्तन हुने खालको वर्षाले गर्दा सडक चिसो र चिप्लो हुन सक्छ ।
- जाडो मौसमसम्बन्धी सल्लाह (Winter Weather Advisory): चिसो तापक्रमहरू, बरफ र हिँड्को अपेक्षा गरिन्छ ।
- जाडो यामको आँधीबेहरीको निगरानी (Winter Storm Watch): आगामी एक वा दुई दिनसम्म खराब मौसम (उदाहरण, भारी हिमपात, बरफ पर्ने) को सम्भावना छ ।
- तुसारो/जम्नेसम्बन्धी चेतावनी (Frost/Freeze Warning): जम्नेभन्दा अझ कम तापक्रम हुने अपेक्षा गरिन्छ ।
- जाडो यामको आँधीबेहरीको चेतावनी (Winter Storm Warning): जाडो यामका गम्भीर अवस्थाहरू भइरहेका छन् वा चाँडै हुनेछन् ।
- हिमआँधीसम्बन्धी चेतावनी (Blizzard Warning): भारी हिमपात र जोरसँग चल्ने हावाले आँखा नदेखिने हिमपात, केही पनि नदेखिने, हिँड्को ठूलो चाड र तेज चिसो हावा उत्पन्न गराउनेछन् ।

सवारी साधनसम्बन्धी सुरक्षा

सवारी साधनसम्बन्धी सुरक्षा सावधानीहरू जाडो यामका बेला महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।

सवारी साधन बिग्रन सक्ने भएकाले आफ्नो सवारी साधनमा चिसो मौसममा लगाइने गेयर राख्नुहोस् । विषम मौसमको बेला भर्मोन्ट राज्यको प्रहरीले अन्तरराज्यीय सडकमा मोटर चालकहरूका लागि राती अबेरसम्म सहायता उपलब्ध गराउन गस्तीको कार्यतालिकाहरूमा समायोजन गर्न सक्छ ।

जाडो याममा सुरक्षित गाडी चलाउने उपायहरू

- तपाईं निस्कनुअघि मौसम र बाटोको अवस्थाहरू जाँच गर्नुहोस् र त्यसै आधारमा गाडी चलाउनुजोस् ।
- बिस्तारै गर्नुहोस्: जाडो यामका रोडहरूमा एकदमै छिटो सवारी चलाउनाले दुर्घटना हुन सक्छ ।
- रोक्नका लागि पर्याप्त ठाउँ छोडेर कम्तीमा पनि तीनवटा कारको लम्बाइ जत्तिको सुरक्षित दूरीमा यात्रा गर्नुहोस् ।
- यात्रा गर्नुअघि आफ्नो सवारी साधनबाट सबै हिउँ र बरफ हटाउनुहोस् ।
- खाली फुटपाथ जस्तो देखिने कालो आइसबाट सचेत रहनुहोस् ।

- यदि तपाईंको कार चिप्लिन थालेमा चिप्लिएकै दिशामा जानुहोस् । यो पकड पुनः प्राप्त गर्नका लागि तपाईंको उत्कृष्ट अवसर हो । यदि तपाईंसँग एन्टी-लक ब्रेकहरू भएमा बलियो र लगातार प्रेसर लगाइरहनुहोस् । त्यो नभएमा ब्रेकहरूमा पम्प गरेर प्रभावको अनुकरण गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं जाडो यामको आँधीबेहरीमा पर्नुभयो भने आफ्नो सवारी साधनमै रहिरहनुहोस्, सचेत रहनुहोस् र न्यानो रहने प्रयास गर्नुहोस् । जाडो यामका आँधीहरूमा छोटो समयका लागि हिँड्दा पनि खतरनाक हुन सक्छ ।
- गाडीलाई रोडबाट जतिसक्दो टाढा रोक्नुहोस् र थप ट्रफिक खतराहरू कम गर्नका लागि खतराको बत्ति अन गरेर राख्नुहोस् ।
- यदि तपाईं गहिरो हिउँमा फस्नुभयो र तपाईंको गाडीको एजस्ट पाइप पुरिएको छ भने आफ्नो इन्जिनलाई चालू बनाएर नराख्नुहोस् । यसले गर्दा कार्बन मोनोअक्साइड (CO) विषाक्तता हुन सक्छ ।
- सेल फोन साथमा लिएर हिँड्नुहोस् र आपत्कालीन अवस्थामा 911 मा फोन गर्नुहोस् तर त्यसमा मात्र धेरै भर नपर्नुहोस् ।

जाडो याममा गाडी चलाउनका लागि आफ्नो सवारी साधनलाई तयार गर्नुहोस् ।

- जाडो यामका टायरहरू लगाउनुहोस् ।
- आफ्ना वाइपरहरूको जाँच गर्नुहोस् र आफ्नो वाशर फ्लुइडलाई पूरै भरेर राख्नुहोस् ।
- आफ्नो हिटर र डिफ्रोस्टरले काम गरेको छ भनी सुनिश्चित हुनुहोस् ।
- आफ्ना ब्रेकहरू राम्रो अवस्थामा छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- आफ्नो ब्याट्री र चार्जिङ प्रणाली सही तरिकाले चलेको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- तपाईंको ठूलो ट्रक छ भने साथमा टायर चेनहरू लिएर हिँड्नुहोस् ।

विन्टर कार किट प्याक गर्नुहोस्

- बुस्टर केबलहरू
- दुई वा सोभन्दा बढी ब्लाड्केटहरू
- स्नो शोवेल (बेल्चा) र आइस स्क्रेपर
- फ्ल्याशलाइट र अतिरिक्त ब्याट्रीहरू
- अतिरिक्त कपडाहरू: मद्दतका लागि तपाईं हिँड्नुपर्ने भएमा ह्याट, मिटिन, पार्क र ओभरशु वा बुटहरू
- कडा प्लास्टिकको कन्टेनरमा राखिएको क्याण्डी र डब्बामा राखिएका बदामहरू जस्ता उच्च-क्यालोरी, खराब नहुने खानेकुरा
- ट्रायक्शन वा ग्रिपका लागि बालुवा वा कार्पेटका टुक्राहरू
- अतिरिक्त विन्डसिल्ड वाशर फ्लुइड र एन्टिफ्रिज
- फ्लेयर वा रिफ्लेक्टरहरू

खतरनाक मौसमको बेला यात्रासम्बन्धी जानकारी र स्रोतहरूका लागि यहाँ जानुहोस्:

<https://vtrans.vermont.gov/operations/winter>

महामारी

महामारी भनेको धेरै देशहरूमा फैलिएको रोगको प्रकोप हो जसले ठूलो सङ्ख्यामा मानिसहरूलाई असर गर्छ । महामारीहरू प्रायः एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै फैलिन सक्ने भाइरसको कारणले हुन्छन् ।

महामारीका लागि योजना बनाउने

- विद्यालय, कार्यस्थल र सामुदायिक केन्द्रहरू बन्द हुने सम्भावनाका लागि तयार रहनुहोस् । बालबालिकाको स्याहार गर्ने र इन्टरनेट वा फोनमार्फत अरूसँग जोडिने योजना बनाउनुहोस् ।
- तपाईं र तपाईंको परिवारलाई धेरै दिन वा हप्ताहरू घरमै बसिरहनका लागि आवश्यक पर्ने कुराहरू राख्नुहोस् । यसमा चामल वा डिब्बामा राखिएका खानेकुरा, बोतलको पानी र सरसफाइका आपूर्तिहरू पर्दछन् ।
- घरमा पर्याप्त प्रेस्क्रिप्सन औषधिहरू राख्नुहोस् । तपाईं बिरामी पर्नुभएमा दुखाइ तथा ज्वरोका लागि औषधिहरूसहित थर्मोमिटर, टिस्यु पेपर, ह्यान्ड सेनिटाइजर, मास्क र आफ्नो स्वास्थ्य बीमा र चिकित्सकको सम्पर्क जानकारी राख्नुहोस् ।
- सहायता सेवाहरू उपलब्ध नभएको खण्डमा विशेष आवश्यकताहरू भएका आफ्नो परिवारका सदस्यलाई तपाईंले कसरी स्याहार गर्नुहुन्छ भन्ने बारेमा सोच्नुहोस् ।
- किटाणुहरूको फैलावटलाई सीमित गर्ने र सङ्क्रमण रोक्ने:
 - आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा पनि 20 सेकेण्डसम्म पटक-पटक साबुन र पानीले धुनुहोस् ।
 - खोकदा र हाच्छिउँ गर्दा टिस्युले छोप्नुहोस् ।
 - तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै र अन्य मानिसहरूबाट टाढा रहनुहोस् ।

रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र (CDC) को cdc.gov मा गएर रोगका बारेमा पछिल्लो जानकारी र मार्गनिर्देश प्राप्त गर्नुहोस् ।

थप जानकारीका लागि, भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभागको यस वेबसाइटमा जानुहोस्:
healthvermont.gov

विद्युत कटौती

भर्मोन्टको ग्रामीण परिदृश्य र बारम्बार आउने आँधीबेहरीले समय-समयमा विद्युत जाने कुरालाई सुनिश्चित गर्दछन् ।

विद्युत कटौतीको बेला सुरक्षित रहने उपायहरू

- यदि तपाईं वृद्ध उमेरको हुनुहुन्छ वा तपाईंका विशेष आवश्यकताहरू छन् भने विद्युत कटौती भएको खण्डमा आफ्ना आवश्यकताहरूका बारेमा थाहा दिनका लागि आफ्नो विद्युत कम्पनीलाई आजै सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- विद्युत कटौतीको बेला समय-समयमा वृद्ध मानिसहरूको हालखबर बुझ्नुहोस् ।
- ब्याट्रीहरू, फ्ल्याशलाइट र ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियो साथमा राख्नुहोस् ।
- यदि विद्युत लामो समयसम्म जाने अपेक्षा गरिएको छ भने घरबाहिर चिसो भएमा अरू कतै आश्रय लिनुहोस् । धेरै ढिला हुँदासम्म नकुनुहोस् । आश्रयसम्बन्धी जानकारीका लागि Vermont 2-1-1 मा फोन गर्नुहोस् ।
- विद्युत नभएको बारेमा रिपोर्ट गर्न आफ्नो विद्युत कम्पनीलाई फोन गर्नुहोस् ।

- लत्रेको वा तल झरेको विद्युतको तार वा विद्युतको तारसँग छोइएका कुनै पनि वस्तुलाई कहिल्यै पनि नछुनुहोस् किनभने त्यसरी छुँदा विद्युतको झट्का लाग्ने र मृत्युसमेत हुने जोखिम हुन सक्छ । विद्युतको प्रत्येक तारमा विद्युत प्रवाह भइरहेको छ भनी मान्नुहोस् ।
- न्यानो भएर बस्नुहोस् । यदि चिसो छ भने आफ्नो टाउको, हात र खुट्टाहरूलाई ढाकेर राख्नुहोस् । प्रायः एउटा मात्र बाक्लो कपडाभन्दा धेरैवटा पातला कपडाहरू लगाउनाले धेरै राम्रो हुन्छ ।
- तपाईं तयारी अवस्थामा हुनुहुन्छ भनी सुनिश्चित गर्नका लागि सबै आपत्कालीन आपूर्ति र उपकरणहरू कहाँ छन् भनेर जाँच गर्नुहोस् । फ्रिजरको ढोका बन्द राखियो भने खानेकुरा पूर्ण रूपमा लोड गरिएको फ्रिजरमा 36 देखि 48 घण्टासम्म चिसो रहिरहन्छ । फ्रिजरमा आधा खानेकुरा मात्र छ भने खानेकुरा लगभग 24 घण्टासम्म चिसो रहन्छ । बेक गरेको खानेकुराको तुलनामा मासु लामो समयसम्म टिक्छ । विद्युत नहुँदा आवश्यकता पर्दाबाहेक अरू बेला फ्रिजर वा रेफ्रिजेरेटर खोल्ने नगर्नुहोस् ।
- विद्युत आएपछि स्वतः चालू हुने उपकरण बन्द गरिदिनुहोस् वा तिनका तारहरू प्लगबाट निकालेर राख्नुहोस् ।
- यसमा फर्नेस, इलेक्ट्रिक स्पेस हिटर, एयर कन्डिसनर, इलेक्ट्रिक रेन्ज, वाटर हिटर र अन्य उपकरण पर्दछन् । धेरैवटा उपकरण एकैचोटी चालू भएमा सर्किटहरूमा बढी भार पर्न सक्छ ।
- भेन्ट नभएको केरोसिन स्पेस हिटर प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- घरलाई तातो बनाउनका लागि ग्यास रेन्ज प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं जेनेरेटर प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने यसलाई घरबाहिर मात्र चलाउन सुनिश्चित गर्नुहोस् । अपर्याप्त भेन्ट भएको जेनेरेटरले कार्बन मोनोअक्साइड (CO) विषाक्तताका साथसाथै मृत्यु पनि गराउन सक्छ ।
- तपाईंको जेनेरेटर सही तरिकाले जडान गरिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्; गलत तरिकाले जडान गरिएको जेनेरेटरबाट निकालिएको विद्युत विद्युतका तारहरूमा जान सक्छ जसले गर्दा विद्युतको काम गरिरहेका मानिसहरू विद्युतको झट्काले मृत्यु हुने जोखिममा हुने गर्छन् ।

बाढी

सन् 2011 मा आएको ट्रोपिकल स्टोर्म आइरीनको ऐतिहासिक विपदमा जस्तै भर्मोन्टमा वर्षभरि नै बाढी आउन सक्छ र आउने गर्छ । जाडो तथा वसन्तमा याममा बरफ जम्ने र पग्लिने गर्छ भने गर्मी तथा शरद याममा भारी वर्षाले नदीनालाहरू ठूलो हुन्छन् र तिनीहरू आफ्नो किनाराभन्दा बाहिर बगेर जान्छन् । त्यसैले वर्षभरि बाढीका लागि तयारी अवस्थामा रहनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

बाढीका शब्दावलीहरू

- बाढीको निगरानी (Flood Watch): बाढी सम्भव छ । निगरानीहरू सम्भावित घटनाभन्दा 12 देखि 36 घण्टा अगाडि राष्ट्रिय मौसम सेवा (NWS) द्वारा जारी गरिन्छन् ।
- आकस्मिक बहावको निगरानी (Flash Flood Watch): आकस्मिक बहाव सम्भव छ । उच्च भूभागमा सर्न तयार रहनुहोस् । आकस्मिक बहाव चेतावनीबिना नै आउन सक्छ ।
- बाढीको चेतावनी (Flood Warning): बाढी आइरहेको छ वा छिट्टै आउनेछ । ठाउँ छोडेर जान सुझाव दिइएको खण्डमा तुरुन्तै निस्कनुहोस् ।
- आकस्मिक बहावको चेतावनी (Flash Flood Warning): आकस्मिक बहाव भइरहेको छ । तुरुन्तै उच्च भूभाग खोज्नुहोस् र नदी तथा खोलानालाहरूबाट टाढा रहनुहोस् ।

बाढीका सुरक्षा उपायहरू

- यदि तपाईंले बाढीको पानी देखिहाल्नुभयो भने कहिल्यै पनि त्यहाँबाट हिँड्ने वा गाडी चलाउने प्रयास नगर्नुहोस् ।
- मिडियामा आउने रिपोर्टहरू हेर्नुहोस् ।
- तपाईंको घरजग्गा बाढीको सम्भावना वा उच्च जोखिम भएको स्थानमा छ वा छैन भनी स्थानीय अधिकारीहरूलाई सोध्नुहोस् । बाढीका सादा मानचित्रहरू अधिकांश नगर कार्यालय वा सिटी हलमा उपलब्ध हुने गर्छन् ।
- स्थानीय र राज्य सार्वजनिक सुरक्षा अधिकारीका कुराहरू सुन्नुहोस् र शीघ्र रूपमा उनीहरूको निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस् ।
- बाढी आउँदा ठाउँ छोडेर जाने सबैभन्दा उत्तम मार्गहरू, सम्भावित सार्वजनिक आश्रय स्थलहरू र उचो भूभाग कहाँ फेला पार्ने भनेर थाहा पाउनुहोस् । आकस्मिक बहावमा, तपाईंले हिँडेर छिटोभन्दा छिटो उचो भूभाग खोज्न आवश्यक पर्न सक्छ ।
- आफ्नो घर तयार छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् । सम्भव हुँदासम्म, बेसमेन्टमा पस्ने बाढीले क्षति पुऱ्याउन सक्ने उपयोगिता सेवा तथा सामग्रीहरूलाई माथि राखेर बेसमेन्टको बाढीबाट हुने क्षतिलाई कम गर्नुहोस् ।
- बगेर नजाउनु भनी सुनिश्चित गर्नका लागि इन्धन ट्याङ्कीहरूमा ओट लगाएर वा तिनीहरूलाई बाँधेर राख्नुहोस् जसले गर्दा तपाईंको घरभित्र वा बाहिर सुरक्षा र वातावरणीय खतरा नहोस् ।
- पानी जम्मा भएको, विद्युतका तारहरू लत्रिएको बेला वा तपाईंले ठाउँ छोडेर जानुअघि आफ्नो घरमा आएको विद्युत बन्द गर्नका लागि तयार रहनुहोस् । ग्यास र पानीका आपूर्तिहरू कसरी बन्द गर्ने भनेर थाहा पाइराख्नुहोस् ।
- बाढी बीमा कभरेजका बारेमा छलफल गर्नका लागि आफ्नो बीमा एजेन्ट वा स्थानीय सरकारलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । बाढीको कारणले भएका नोक्सानीहरू नियमित घरमालिकको बीमा पोलिसीअन्तर्गत समेटिँदैन ।

थप जानकारीका लागि www.weather.gov/safety/flood हेर्नुहोस् ।

अत्यधिक गर्मी

गर्मीले गम्भीर बिमारी गराउन सक्छ । एकदमै गर्मीका दिनहरूमा, शरीरको तापक्रम खतरनाक रूपमा उच्च हुन सक्छ जसले तपाईंलाई गर्मीले थकान हुने र लु लाम्ने (यी जीवनलाई खतरामा पार्ने आपत्कालीन अवस्थाहरू हुन्) लगायतका गर्मीका गम्भीर बिमारीहरूको उच्च जोखिममा पुऱ्याउन सक्छ । यस्तो समयमा आफू, आफ्नो परिवार र आफ्ना घरपालुवा जनावरहरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि चिसो ठाउँमा बस्न कदमहरू चाल्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

अत्यधिक गर्मीमा मद्दत गर्ने उपायहरू:

- चिसो बनाएर बस्नुहोस् । घरभित्र एयर कन्डिसनिङ (सम्भव भएमा) वा बेसमेन्ट वा एयर कन्डिसनर भएका सार्वजनिक भवनहरू (उदाहरणका लागि, पुस्तकालय, शपिङ मल) जस्ता चिसो ठाउँहरूमा बस्नुहोस् । हल्का, फिक्का रङ भएको खुकुलो कपडा लगाउनुहोस् ।
- आफ्नो घरलाई चिसो बनाउनुहोस् । बिहान र दिनको घामबाट जोगिन हल्का रङ्कका पर्दाहरूलाई लगाउनुहोस् । घरभित्रभन्दा बाहिर तातो भएको अवस्थामा दिनको समयमा झ्यालहरू बन्द गर्नुहोस् । स्टोभ, ओभन र ताप उत्पन्न गर्ने अन्य उपकरणहरू सीमित प्रयोग गर्नुहोस् ।

- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् । विशेषगरी व्यायाम गर्दै हुनुहुन्छ वा बाहिरी गतिविधिहरूमा सक्रिय हुनुहुन्छ भने सामान्यता खाइरहनेभन्दा बढी पानी पिउनुहोस् ।
- अग्रसक्रिय रहनुहोस्-तीर्खा लाग्दासम्म नपर्खनुहोस् । मदिरा र क्याफिन नखानुहोस् ।
- आफ्नो शरीरलाई बुझ्नुहोस् । आराम गर्नुहोस् । बाहिरी काम तथा व्यायामलाई कम गर्नुहोस् र दिनमा पनि केवल शीतल समयमा त्यस्ता क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् । अस्वस्थ महसुस गरेमा मद्दत माग्नुहोस् । तपाईंलाई आफू बेहोस हुन्छ जस्तो लागेमा वा कमजोरी भएको महसुस भएमा आफूले गर्दै गरेको काम रोक्नुहोस् । गर्मीले मौजुदा दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरूलाई झनै बिगार्न सक्छ ।
- अपरिचित भएर नबस्नुहोस् । विशेषगरी तपाईंका प्रियजन र छिमेकीहरू वृद्ध भएमा वा उहाँहरूमा दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरू भएमा उहाँहरूको हालखबर बुझ्नुहोस् ।
- सुसूचित रहनुहोस् । स्थानीय मौसम तथा समाचार रिपोर्टहरू हेर्नुहोस् र राष्ट्रिय मौसम सेवाको वेबसाइट www.weather.gov मा जानुहोस् ।

महत्त्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

न्यू इङ्गल्याण्ड विष नियन्त्रण हटलाइन: 800-222-1222

भर्मोन्ट राज्यका प्रहरी मुख्यालयहरू: 800-862-5402

राष्ट्रिय मौसम सेवा बर्लिङटन: 802-862-2475

राष्ट्रिय मौसम सेवा: अल्बानी 800-239-2123

सङ्घीय आपत्कालीन व्यवस्थापन एजेन्सी (FEMA) – बाढी बीमासम्बन्धी जानकारी: 800-964-1784

Vermont 2-1-1 (सामुदायिक जानकारी र रेफरल): 211 वा 866-652-4636

अमेरिकी रेड क्रस: 800-464-6692