german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Aktion Deutschland Hilft
Germany's Relief Coalition
NEPALTEAM GERMANY
SODI!
सहास-नेपाल
27 YEARS WITH COMMUNITY

झटपट् झोला

झटपट् झोला के हो र कसरी तयार पार्ने ?

भूकम्प वा अन्य कुनै विपद्को बेलामा घरबाट तुरुन्तै बाहिर निस्कनु पर्ने हुन्छ । यस अवस्थामा आफूलाई आवश्यक पर्ने अत्यावश्यक सामग्रीहरू र महत्वपूर्ण कागजातहरू तयारी अवस्थामा राख्नु पर्ने हुन्छ । यसरी राखिएको झोलालाई नै झटपट् झोला वा पूर्व तयारी किट भनिन्छ । आफ्नो घर वा क्षेत्र छिट्टै छोड्नु पर्ने आपत्कालीन अवस्थामा सो झोला परिवारको पहुँच पुग्ने स्थानमा राख्नु पर्दछ ।

झटपट् झोला बनाउन निकै सजिलो छ र यसको लागि आफ्नो घर वरपर पाइने बलियो पानी नपस्ने झोला वा चामलको बोरा प्रयोग गरी डोरीले सिलाई पछाडी भिर्न मिल्ने गरी पनि बनाउन सकिन्छ ।

झटपट् झोलामा समावेश गर्नुपर्ने सामानहरू

पानी

कम्तीमा ७२ घण्टाको लागि पुग्ने पानी हुनु महत्वपूर्ण छ । साथै पानी शुद्धीकरण गर्ने औषधिहरू पनि राख्नुहोस् ।

छिट्टै नबिग्रिने खाद्यान्नहरू

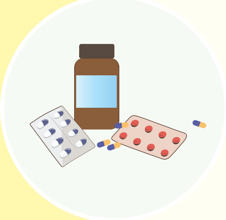
छिट्टै नबिग्रिने खाद्य वस्तुहरू जस्तै चिउरा, सातु र सुख्खा फलहरू जस्तै काजु, बदाम जस्ता खानेकुराहरू समावेश गर्नुहोस् ।

प्राथमिक उपचार किट

ब्यान्डेज, कपास, गज प्याड, चिम्टी र थर्मोमिटर जस्ता वस्तुहरू समावेश गरी पूर्ण रूपमा भण्डार गरिएको प्राथमिक उपचार किट राख्नुहोस् ।

औषधिहरू

विपद्को बेलामा सामान्यतया टाउको दुख्ने, ज्वरो आउने, झाडापखाला लाग्ने हुँदा त्यस्तो अवस्थामा चाहिने औषधिहरू, साथै आफू र परिवारले दैनिक रूपमा प्रयोग गर्दै आएको अति आवश्यक र नभई नहुने स्वास्थ्य सामग्रीहरू झटपट् झोलामा राख्नुहोस् ।



लुगाहरू

कपडाका केही सेट, ज्याकेट, रेनकोट, र बलिया जुत्ताहरू सहित आरामदायक लुगाहरू राख्नुहोस् ।

आकस्मिक आपूर्तिहरू

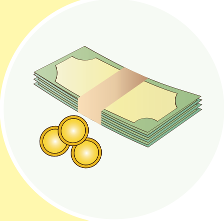
सिठ्ठी, टर्च लाइट, बाँसको लठ्ठी, डोरी, अतिरिक्त ब्याट्री, ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियो मोबाइल चार्जर, स्यानेटरी प्याड र बच्चाहरूका लागि चाहिने सामग्री जस्ता आपतकालीन सामानहरू राख्नुहोस् ।

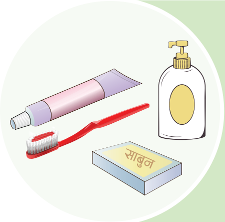
महत्वपूर्ण कागजातहरू

महत्वपूर्ण कागजातहरू जस्तै नागरिकता, राहदानी, बीमा गरिएका कागजात, लालपुर्जा र आपत्कालीन सम्पर्क नम्बरहरू पानी नपस्ने र आगोले नटिप्ने थैलो वा भाँडोमा राख्नुहोस् ।

नगद

बैंकहरू वा ATM को पहुँच नपुग्ने अवस्थाका लागि आवश्यक नगद राख्नुहोस् ।





व्यक्तिगत सरसफाइका वस्तुहरू

टुथब्रस, टूथपेस्ट, ह्यान्ड सेनिटाइजर र साबुन जस्ता व्यक्तिगत सरसफाइका वस्तुहरू राख्नुहोस् ।

याद राख्नुहोस्

तपाईंको झटपट् झोला सजिलै भेट्ने ठाउँ जस्तै : ढोकाको नजिक राख्नु आवश्यक हुन्छ । झटपट् झोला कहाँ राखिएको छ भन्ने कुरा परिवारका सबै सदस्यहरूलाई जानकारी गराई सुनिश्चित गर्नुहोस् । झटपट् झोलामा राखिएका सामग्रीहरू राम्रो अवस्थामा रहे नरहेको एवं म्याद सकिए नसकिएको सुनिश्चित गर्न नियमित रूपमा जाँच्न गरिरहनु पर्छ । राम्रोसँग भण्डारण गरिएको र सजिलैसँग पहुँचयोग्य झटपट् झोलाले तपाईंलाई र तपाईंको परिवारलाई सङ्कटको समयमा व्यवस्थापन गर्न र तपाईंको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

सहास-नेपाल
27 YEARS WITH COMMUNITY

थप जानकारीका लागि :

सहयोगी हातहरूको समूह (सहास) नेपाल

पो. ब. नं. : ८९७५, ईपीसी १५९०, ललितपुर, नेपाल
फोन : ०१ ५९०५६७१ | ईमेल : info@sahasnepal.org.np
वेबसाईट : www.sahasnepal.org.np