भूकम्प
The ground shakes suddenly

योकोहामा सहरमा विपद् आएमा, तपाईं के गर्नुहुन्छ?

योकोहामा सहरको विपद् व्यवस्थापन अध्ययन गर्छौं।

आँधी–तूफान
रै तीव्र वर्षा र हावा

[1] के तपाईं यो जापानी भाषा जान्नुहुन्छ?

☐ **災害** (Sa i ga i)
प्रकोप

यसमा भूकम्प, तुफान, भारी वर्षा, सुनामी आदि समावेश छन्। जापानमा विभिन्न प्रकोपहरू हुन्छन्।

☐ **防災** (Bo u sa i)
प्रकोप व्यवस्थापन

प्रकोप आउँदा, सामान्य जीवन बिताउन असम्भव हुन्छ। त्यो बेला समस्यामा नपर्ने बनाउनको लागि, पूर्वतयारी गर्नु हो।

☐ **地域防災拠点** (Chi i ki bo u sa i kyo te n)
त्रीय विपद् रोकथाम केन्द्र

यसलाई आश्रयस्थल पनि भन्छन्। कोपले घर भत्किएर बस्न नसक्ने अवस्थामा जाने ठाउँ हो। पानी र खाना प्राप्त गर्न सकिन्छ।

शरणार्थी शिविरमा को चिन्ह

☐ **広域避難場所** (Ko u i ki hi na n ba sho)
फिएको ठूलो सुरक्षित स्थल

ठूलो आगलागीबाट भाग्ने ठाउँ हो।
ठूला पार्कहरू जस्ता ठाउँहरू हुन्।

फिएको ठूलो सुरक्षित स्थलको चिन्ह

[2] विपद् आएमा समस्याहरू हुने कुराहरू

	बिजुली बन्द हुनु (तेइदेन) बिजुली बन्द हुन्छ।	बत्तीहरू बल्दैनन्। स्मार्टफोन र कम्प्युटर चार्ज गर्न सकिँदैन। फ्रिज, एअर कन्डिसनर, फोन आदि प्रयोग गर्न सकिँदैन।	लाइट, मोबाइल ब्याट्री , सुख्खा ब्याट्री जस्ता सामानहरू घरमा तयारी गर्नुहोस्।
	पानी आपूर्ति बन्द हुनु (डान्सुइ) धाराबाट पानी आउँदैन।	ट्वायलट, सावर, र भान्साको पानी प्रयोग गर्न सकिँदैन।	घरमा आपतकालीन शौचालय प्रयोग गरिन्छ। शरणार्थी शिविरमा शौचालय छ।
	ठूलो भूकम्प आएपछि, शौचालयको पानी प्रयोग गर्न सकिँदैन।	नालीको पाइप फुटेको हुन सक्छ। कोठाभित्र फोहोर पानी बग्छ।	घरमा आपतकालीन शौचालय प्रयोग गरिन्छ। शरणार्थी शिविरमा शौचालय छ।
	फोहोर उठाउने गाडी आउँदैन।	फोहोर फोहोर राख्ने ठाउँमा निकालिँदैन। फोहोर उठाउन आउँदासम्म घरमै राखिन्छ।	घरमा आपतकालीन शौचालय प्रयोग गरिन्छ। शरणार्थी शिविरमा शौचालय छ।
SOLD OUT	धेरै दिनसम्म पसलमा सामान हुँदैन। कयौं दिनसम्म पसल बन्द रहन्छ।	किनमेल गर्न सकिँदैन।	सधैं प्रयोग हुने वस्तु धेरै घरमा राखिन्छ।
	रेल र बस चल्दैनन्।	छिट्टै घर फर्कन नसक्ने हुन सक्छ। लामो दूरी, हिँडेर घर फर्कने मानिसहरू पनि छन्।	सही जानकारी जानौं। हिँडेर घर फर्किने मानिसहरूलाई सहयोग गर्ने पसलको चिन्ह

[3] विपद् आएमा आफ्नै तयारीका लागि आवश्यक सामानहरू

भण्डारण

आफ्नै प्रयोगका लागि आवश्यक सामान घरमा तयार राख्छौं।

☐ पानी ☐खाना
☐ आपत्कालीन शौचालय

✎ के तयारी गर्नुहुन्छ?

आपत्कालीन शौचालय

1. झोलाको भित्र शौचालय प्रयोग गर्नुहोस्।
2. झोलाको भित्र पाउडर हाल्नुहोस्।.
3. झोलामा बाँधेर बन्द गर्छौं।
4. फोहोर लिन आउने सूचना नआएसम्म, घरमा राख्छौं।

बाहिर लैजानुपर्ने सामान

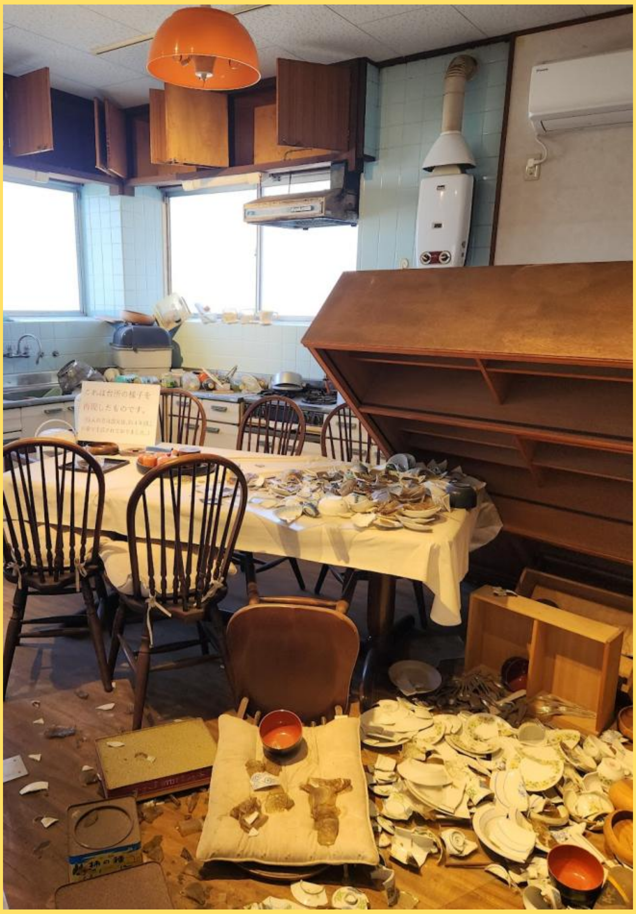
शरणार्थी शिविरमा प्रयोग गर्ने सामान आफूले लिएर जान्छौं।

पक्कै लिएर जानेछौं।
☐ सपोर्ट ☐ बसाइँ कार्ड ☐ पैसा

✎ के ल्याउने हो?

[4] भूकम्प

भूकम्प आए पनि घर सुरक्षित भएमा, आश्रयस्थल जान नपर्ने हुन्छ।



北淡震災記念公園 野島断層保存館にて撮影

फर्निचरहरू ढल्छ। चीजहरू झर्छन्।

फर्निचर भित्तामा टाँसिएर राखिन्छ।

तपाईंको घरमा कस्तो फर्निचर छ?

घरमा मानिस नभएको बेला आगलागी हुन सक्छ।

भाग्दा सर्किट ब्रेकर ‘अफ’ मा राखिन्छ।

तपाईंको घरको ब्रेकर कहाँ छ?

ग्दा एलिभेटर प्रयोग गर्नु हुँदैन।

भऱ्याङ प्रयोग गरिन्छ।

यदि अहिले भूकम्प आए भने तपाईं के गर्नुहुन्छ?

अहिले आफू रहेको ठाउँको आश्रय स्थल लेख्नुहोस्।

[5] आँधी–तूफान・भारी वर्षा

मौसम पूर्वानुमान धैरै पटक हेर्छौं। सही जानकारी जाँचेर सुरक्षित रूपमा भाग्छौं।

☐ **警報** (Ke i ho u)

सतर्कता संकेत

समको पूर्वानुमान हेर्छौं A warning to be careful when very bad weather is expected.

आँधीबेहरी आउनु अघि

☐ आँधीबेहरी आउनु अघि, घरको बाहिर राखिएका वस्तुहरूलाई घरभित्र राखिन्छ।☐ किनमेल गरेर राख्छौं।

☐ लोडसेडिङको लागी तयारी गर्छौं।

☐ विद्यालय वा कम्पनीका नियमहरू जाँच्छौं।

☐ **警戒レベル** (Ke i ka i re be ru)

सतर्कता स्तर

मौसम धैरै खराब हुँदा, "जोखिम छ, कृपया सावधान रहनुहोस्।" भन्ने सूचना हो। तूफान वा भारी वर्षाले शहर खतरामा हुँदा, "त्यहाँबाट भाग्नुहोस्" भन्ने सूचना हो। हामी जहाँ छौं त्यहाँ "खाली गर्ने सूचना" आएमा, "सतर्कता स्तर ३" वा "सतर्कता स्तर ४" मा हुँदा हामी भाग्छौं। शरणार्थी शिविर वा मजबुत भवनको माथिल्लो तल्लामा भाग्छौं।

खाली गर्ने सूचना	
5	धैरै खतरनाक छ।
4	तुरुन्तै भाग्छौं।
3	शान्त भएर भाग्छौं।
2	भाग्न तयारी गर्छौं।
1	मौसम पूर्वानुमान जाँच्छौं।

तपाईं बस्नु भएको क्षेत्रको हयाजर्ड म्याप हेर्नुहोस्।

के तपाईंको घर नजिक बाढी आउँछ? ☐ हो ☐होइन

सुरक्षात्मक सूचना जाँच्छौं। धीबेहरी वा भारी वर्षा अझै बढी हुनु अघि भाग्नुहोस्।

के तपाईंको घर नजिक पहिरो/भूस्खलन आउँछ? ☐ हो ☐होइन

सुरक्षात्मक सूचना जाँच्छौं। भाग्दा सुरक्षित बाटो हुँदै जानुहोस्।

के तपाईंको घर सुरक्षित ठाउँमा छ?

◆ वडा कार्यालयमा नक्सा र सामग्रीहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ।

◆ योकोहामा शहर विपद् सूचना ई-मेल: योकोहामा शहरबाट विपद् समाचार ई-मेल मार्फत पाउन सकिन्छ। दर्ता गरौं।

JAPANESE

[6] कोपको समयमा, छिमेकीहरूले एकअर्कालाई सहयोग गर्छन्।

तपाईं आफ्नो शरणस्थलको नाम लेख्नुहोस्।

कोपले घर भत्किएर बस्न नसक्ने अवस्थामा जाने ठाउँ हो।
घर फर्कन सकिँदासम्म, स्थानीय मानिसहरूसँगै बस्छौं।

उछाउ बस्ने साथीहरू, चिनेका मानिसहरू

स्थानीय मानिसहरूसँग साथी बनौं।
सधैं नमस्ते भनौं र कुरा गर्न सक्ने बनौं।

☐ 防災訓練 （Bo u sa i ku n re n）
प्रकोप तयारी अभ्यास

स्थानीय मानिसहरू शरणस्थलमा जम्मा हुन्छन्।
प्रकोप आउँदा गर्ने अभ्यास गर्छौं।
शरणस्थलका नियमहरू बुझ्छौं।
संगै भाग लिऔं।

☐ 自治会・町内会 (Ji chi ka i ・ Cho u na i ka i)
स्थानिय समिती

यो नजिक बस्ने मानिसहरूको समुदाय हो।
दर्ता गर्न चाहने व्यक्ति नगर कार्यालयमा सोध्नुस्।

[7] प्रकोपको समयमा कसरी सम्पर्क गर्नुहुन्छ? कहाँ जम्मा हुन्छौं?

परिवार सँग प्रतिज्ञा

विद्यालय र कम्पनीका सम्झौता

[8] सही जानकारी जानौं। पढ्न सजिलो हुने पृष्ठहरू स्मार्टफोनमा सुरक्षित गरेर राख्नुहोस्।

【योकोहामा शहरको जानकारी】

विपद्-निवारण जानकारी पोर्टल — Multi-language

नगर कार्यालयको विपद्सम्बन्धी पृष्ठ — JAPANESE

【जापानको समाचार】

NHKWORLD - JAPAN — Multi-language

【टेफोन एप】

Safety Tips — Multi-language

[9] योकोहामा शहर विदेशीहरूको प्रकोप सूचना केन्द्र

प्रकोपको समयमा विदेशीहरूलाई जानकारी दिन्छौं।
प्रकोपमा समस्या आएमा, परामर्श गर्न सकिन्छ।

Multi-language

[10] नि:शुल्क Wi-Fi

00000JAPAN

FIVE ZERO JAPAN

विपद् आएपछि मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ।
पैसा चाहिँदैन। जो कोहीले पनि प्रयोग गर्न सक्छ।

JAPANESE ENGLISH

[11] बालबालिका भएका व्यक्तिहरूले

बालबालिका विद्यालय (किन्डरगार्टेन・नर्सरी) मा हुँदा विपद् आएमा के गर्नुहुन्छ? शिक्षकसँग परामर्श गरौं।

[12] पाल्तु जनावर राख्ने व्यक्ति भने

कुकुर र बिरालो जस्ता पालतु जनावरको खाना र शौचालय पनि धेरै तयारी राखिन्छ। भाग्दा, पालतु जनावरलाई क्यारि केसमा राखेर सँगै लैजान्छौं।

発行：2026年3月　発行者：横浜市国際局　制作協力：認定NPO法人かながわ311ネットワーク
画像出典（全て一部加工）：①②⑤阪神・淡路大震災「1.17の記録」　③④東北地方整備局震災伝承館　⑥写真AC
⑦熊本災害デジタルアーカイブ／提供者：人吉下球磨消防組合消防本部