विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन हाते पुस्तिका

अल्पीकरण

पूर्वतयारी

प्रतिकार्य

पुनर्लाभ

नेपाल सरकार

गृह मन्त्रालय

राष्ट्रिय विपद जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण

सिंहदरबार, काठमाडौं

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन हाते पुस्तिका

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण
सिंहदरबार, काठमाडौं

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन हाते पुस्तिका

प्रकाशक - राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण

प्रकाशन मिति- वि.सं. २०८२ फागुन

सर्बाधिकार © : राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण

प्रकाशन सहयोग :

Nepal Red Cross Society

American Red Cross

प्राक्कथन

विपद् जोखिमको बुझाइ अभिवृद्धि गरौं

विपद्ले समाजका सबै वर्ग, क्षेत्र र समुदायलाई असर गर्न सक्ने भएकाले विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन सबैको साझा जिम्मेवारी हो। विपद् जोखिम कम गर्न र प्रभावकारी रूपमा विपद् व्यवस्थापन गर्नका लागि विपद् सम्बन्धी सही बुझाइ अत्यावश्यक हुन्छ। नेपाल पक्ष राष्ट्र भएको सेण्डाई फ्रेमवर्क, दिगो विकास लक्ष्य, पेरिस सम्झौता लगायतका अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धताहरूले समेत विपद्सम्बन्धी ज्ञान, चेतना र बुझाइ अभिवृद्धिमा विशेष ध्यान दिन हामीलाई प्रेरित गर्दछन्।

विपद् सम्बन्धी सही बुझाइले विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी नीति, योजना र निर्णय प्रक्रियालाई सही दिशामा लैजान निर्देशित गर्दछ। स्थानीय, प्रादेशिक तथा राष्ट्रिय तहका विकास योजनाहरूमा विपद् मूलप्रवाहीकरण र दैनिक निर्णय प्रक्रियामा विपद् जोखिम न्यूनीकरणलाई मूलधारमा समावेश गर्नु अपरिहार्य छ। विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनलाई ध्यानमा राखी गरिएका निर्णयहरूले जोखिम घटाउन, सम्भावित क्षति न्यूनीकरण गर्न तथा व्यक्ति, समुदाय र राष्ट्रको समग्र उत्थानशीलता अभिवृद्धि गर्न महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछन्।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४ को दफा ११ (ण) ले विपद् जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने, गराउने जिम्मेवारी राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणलाई दिएको छ। सोही जिम्मेवारीलाई आत्मसात् गर्दै प्राधिकरणले स्थापनाकालदेखि नै विपद् जोखिम सम्बन्धी बुझाइको दायरा फराकिलो बनाउन र स्तर अभिवृद्धि गर्ने दिशामा निरन्तर प्रयास गर्दै आएको छ। विपद्सम्बन्धी आधारभूत जानकारी प्रदान गर्ने र नेपालमा विद्यमान नीतिगत तथा संस्थागत व्यवस्थाहरूका बारेमा अवगत गराउने उद्देश्यका साथ यो हाते पुस्तिका तयार गरिएको हो।

यस पुस्तिकामा विपद्को परिभाषा, विपद् व्यवस्थापनका चरणहरू, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा विपद् व्यवस्थापनको विकासक्रम र विपद्सम्बन्धी केही महत्वपूर्ण शब्दावली समेटिएका छन्। साथै, नेपालमा देखिने प्रमुख विपद्हरू, तिनका जोखिम

न्यूनीकरणका उपायहरू तथा विपद् भइहालेको अवस्थामा अपनाउनुपर्ने सुरक्षा र सतर्कता समेत समावेश गरिएको छ।

यस पुस्तिकाको तयारीका लागि आवश्यक सामग्री संकलन तथा लेखनका लागि दिपक प्रसाद सापकोटा र महत्वपूर्ण सुझावका लागि डा. रामप्रसाद न्यौपाने, दीनानाथ भण्डारीलगायत विज्ञ साथीहरू र प्राधिकरणको सम्पूर्ण टिमलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु। प्रकाशनमा सहयोग पुऱ्याउने नेपाल रेडक्रस सोसाइटी र अमेरिकन रेडक्रसलाई पनि धेरै धन्यवाद !

अन्त्यमा, विपद् जोखिम न्यूनीकरणका उपायबारे जानकारी लिन र विपद् भइहालेको अवस्थामा आफू तथा आफ्ना परिवार एवं समुदायको सुरक्षा र सहयोगका लागि यो पुस्तिका उपयोगी हुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु। यो पुस्तिका विपद् व्यवस्थापनका लागि विभिन्न तहका जनप्रतिनिधि, शिक्षक, विद्यार्थी, समाजका अगुवा एवं स्वयंसेवकहरूलाई सन्दर्भ सामग्री बन्ने अपेक्षा पनि गरेको छु। यसमा सबैको सुझावको अपेक्षा गरिएको छ। प्राप्त सुझाव एवं पृष्ठपोषणलाई समेट्दै आगामी संस्करणमा अझ समृद्ध र परिष्कृत गर्दै लगिनेछ ।

मिति- २०८२ फागुन

ई. दिनेश प्रसाद भट्ट
कार्यकारी प्रमुख
राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण

विषय-सूची

अध्याय-१ .... १
विपद्को परिचय १
अध्याय–२ .... ८
विपद् व्यवस्थापनको विकासक्रम ८
अध्याय–३ .... १३
नीतिगत, कानूनी तथा संस्थागत व्यवस्था १३
अध्याय-४ .... २०
नेपालमा विपद्बाट हुने क्षतिको परिदृश्य २०
अध्याय-५ .... २८
प्रकोपबाट कसरी सुरक्षित रहने? २८
भूकम्प ३०
बाढी ३३
पहिरो ३७
डुबान ४०
आगलागी ४३
चट्याङ ४७
वन डढेलो ४९
तातो हावाको लहर/अत्यधिक गर्मी/लू ५१
शीतलहर ५३
हिमपात ५५
वायु प्रदूषण ५७

सर्पदंश...५९
जनावर आक्रमण...६१
हुरीबतास/हावाहुरी...६३
औद्योगिक विपद्... ६५
महामारी.. ६७
अध्याय-६.. ६९
केही मुख्य/प्रचलित शब्दावली ६९
अनुसूची... ७५
आपत्कालीन सेवाको लागि सम्पर्क नम्बरहरू...................... ७५

अध्याय-१

विपद्को परिचय

विपद्को परिभाषा

कुनै स्थान वा समुदायमा प्रकोपबाट जनधनको व्यापक क्षति भएर जनजीवन अस्तव्यस्त भएको अवस्थालाई विपद् भनिन्छ। प्राकृतिक वा गैरप्राकृतिक प्रकोपको कारणबाट व्यापक मानवीय, भौतिक, आर्थिक वा वातावरणीय क्षति एवं जनजीवनमा प्रतिकूल असरका कारण समुदायको सामान्य जीवन पद्धति नै अवरुद्ध हुन पुग्छ, प्रभावित समुदाय वा राज्यले आफ्नै स्रोतसाधन र सामर्थ्यको प्रयोग गरी त्यसलाई सामना गर्न सक्दैन भने त्यस्तो अवस्थालाई विपद् भनिन्छ। विपद्लाई आपत्, आपदा, सङ्कट, सङ्कटपूर्ण अवस्था आदि पनि भनिन्छ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय विपद् जोखिम न्यूनीकरण कार्यालय (United Nations Office for Disaster Risk Reduction) का अनुसार विपद् तब उत्पन्न हुन्छ जब कुनै प्रकोप (Hazard) ले सङ्कटासन्न (Vulnerable) समुदायमा प्रत्यक्ष वा परोक्षरूपमा हानि वा नोक्सानी गर्छ र त्यसबाट गम्भीर नकारात्मक असरहरू सिर्जना हुन्छन्।

विपद् र प्रकोप एउटै होइन। बस्ती नभएको स्थानमा वा जङ्गलमा ठूलो पहिरो गयो र त्यसबाट जनधनको क्षति भएन भने त्यो प्रकोप मात्र भयो। तर, त्यस्तै पहिरो बस्तीमा वा बस्ती छेउमा गएमा त्यसले विपद् निम्त्याउन सक्छ।

प्रकोप एक कारक हो भने विपद् प्रकोपले सिर्जना गरेको अस्तव्यस्त अवस्था हो। प्रकोपबाट समुदायमा जन, धन र आधारभूत सेवाका स्रोतसाधनको क्षति भएर गम्भीर सामाजिक-आर्थिक असर गरेमा त्यसको सामना गर्न बाहिरी सहायता माग्न परेको अवस्था विपद् हो।

विपद्का प्रकार

विपद्लाई त्यसको प्रकोपको उत्पत्ति, प्रकृति र प्रभावका आधारमा विभिन्न वर्गमा विभाजन गर्न सकिन्छ। प्राकृतिक प्रकोपको कारणबाट भएको विपद्लाई प्राकृतिक विपद् र गैरप्राकृतिक प्रकोपबाट भएको विपद्लाई गैरप्राकृतिक विपद् भन्ने चलन पनि छ।

प्राकृतिक प्रकोपहरू प्राकृतिक कारण जस्तैः- भौगर्भिक वा मौसमजन्य प्रक्रियाहरूका कारण उत्पन्न हुन्छन्। प्राकृतिक प्रकोप भएता पनि मानव गतिविधिहरू (जस्तैः वन

विनाश, अव्यवस्थित शहरीकरण, जलवायु परिवर्तन) ले प्रकोपको तीव्रता र आवृत्तिको साथै तिनले गर्नसक्ने हानिनोक्सानी बढाउन सक्छन् र विपद्को जोखिम र प्रभाव बढ्छ।

गैरप्राकृतिक विपद्हरू मानवीय त्रुटि, लापरबाही, प्रविधिको असफलता, औद्योगिक दुर्घटना वा द्वन्द्वका कारण उत्पन्न हुन्छन्। यसमा औद्योगिक आगलागी, रासायनिक चुहावट, यातायात दुर्घटना र आगलागीहरू पर्दछन्।

विपद्का प्रकारलाई तिनीहरूको उत्पत्ति वा प्रमुख कारकका आधारमा थप विशिष्ट वर्गहरूमा विभाजन गर्न सकिन्छ, जुन नेपालको सन्दर्भमा विशेष रूपमा सान्दर्भिक छन्ः

भौगर्भिकः यी विपद् पृथ्वीको भौगर्भिक प्रक्रियाहरूसँग सम्बन्धित हुन्छन्। भूकम्प यस वर्गको मुख्य विपद् हो। भूकम्पका अतिरिक्त कमजोर भौगोलिक बनावट र उच्च भिरालो भूभाग भएका पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा पहिरो अर्को प्रमुख भौगर्भिक विपद् हो।

जल तथा मौसमजन्यः यी पानी (Hydrological) र वायुमण्डलीय अवस्थाहरू (Meteorological) सँग सम्बन्धित हुन्छन्। हुरीबतास, चट्याङ, असिना, वर्षाको कारण हुने बाढी पहिरो आदि जल तथा मौसमजन्य प्रकोप हुन्। यी प्रकोपबाट हुने विपद्हरू सामान्यदेखि अत्यधिक विनाशकारी हुन्छन्। पहाडी क्षेत्रमा अकस्मात् आउने बाढी (Flash Floods) तथा हिमाली क्षेत्रमा हिमताल फुटेर आउने बाढीको जोखिम हुन्छ। यसबाहेक, खडेरी, असिना, चट्याङ र तातो हावाको लहर (लु) वा शीतलहर जल तथा मौसमजन्य विपद्का उदाहरण हुन्।

जैविकः यी विपद् जैविक जीवहरू (जस्तैः ब्याक्टेरिया, भाइरस, कीट) को कारणले उत्पन्न हुन्छन् जसले मानव, पशु वा बोटबिरुवाको स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्न सक्छन्। हैजा, डेङ्गु र मौसमी इन्फ्लुएन्जा केही उदाहरण हुन्। केही वर्षअघि कोभिड-१९ ले अत्यधिक मानवीय तथा आर्थिक क्षति पुऱ्याएको थियो। बालीमा लाग्ने किराको प्रकोप, पशुहरूमा लाग्ने रोगहरू पनि जैविक विपद् अन्तर्गत पर्दछन्।

दुर्घटनाः यी विपद् मानव निर्मित प्रणाली वा पूर्वाधारहरूको असफलता वा मानवीय त्रुटिका कारण उत्पन्न हुन्छन्। औद्योगिक क्षेत्रमा हुने दुर्घटना, सडक तथा हवाई दुर्घटना, डुङ्गा दुर्घटना, पुल वा भवनहरूको संरचनात्मक असफलता तथा कार्यक्षेत्रमा हुने अन्य प्रकारका दुर्घटना गैरप्राकृतिक विपद् हुन्।

विपद्का साझा विशेषता

विपद्का साझा विशेषताको बुझाइले हामीलाई विपद् कसरी र किन हुन्छ एवं यसले कुन हदसम्म मानिस, भौतिक सम्पत्ति र वातावरणलाई असर गर्छ भन्ने बुझ्न मद्दत गर्दछ।

- विपद् जोखिम कुनै प्रकोपको सम्भावनाबाट उत्पन्न हुन्छ।
- मानव, सम्पत्ति र पूर्वाधार जोखिम रहेको स्थानमा अवस्थित हुँदा विपद्को सम्भावना बढ्दछ।
- विपद् कहिले, कहाँ र कति गम्भीर रूपमा आउँछ भन्ने कुरा थाहा पाउन कठिन हुन्छ। तथापि, पुर्व सुचना प्रणालीको सहायताले केही विपद्को पूर्वानुमान गर्न सम्भव हुँदै गएको छ।
- विपद्ले एकसाथ धेरै क्षेत्रलाई असर गर्छ। यसको प्रभाव स्वास्थ्य, खानेपानी, शिक्षा, कृषि, यातायात, अर्थतन्त्र, सञ्चार जस्ता क्षेत्रमा एकैसाथ पर्न सक्छ।
- जलवायु परिवर्तन, शहरीकरण, वन फँडानी र गुणस्तरहीन भौतिक निर्माण आदिले जोखिमको स्वरूप परिवर्तन हुँदै जान्छ।
- वैज्ञानिक विधि तथा तथ्याङ्कमा आधारित भई विपद् जोखिमको मूल्याङ्कन गर्न र तत्पश्चात् व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ।
- समाजका सबैभन्दा कमजोर र सुविधाबाट वञ्चित मानिसहरूमा विपद्को असर ज्यादा पर्छ।
- पूर्वतयारी, जोखिम विश्लेषणमा आधारित विकास तथा सचेतना मार्फत विपद् जोखिम न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

विपद् जोखिम (Disaster Risk)

कुनै खास समुदाय अथवा समाजमा भविष्यमा हुनसक्ने जनधन, जीविकोपार्जन, स्वास्थ्य लगायत अन्य सेवामा विपद्बाट हुनसक्ने सम्भाव्य क्षतिलाई विपद् जोखिम भन्न सकिन्छ। विपद् जोखिमको परिभाषाले विपद्को अवधारणालाई वर्तमानमा निरन्तर जारी रहेका जोखिम अवस्थाहरूको परिणामको रूपमा झल्काउँछ।

विपद् जोखिम उत्पन्न हुने सामाजिक र आर्थिक सन्दर्भहरूलाई पनि विचार गर्नुपर्ने हुन्छ। किनकि मानिसहरूले जोखिम र त्यसका अन्तर्निहित जोखिम कारकहरूलाई

समान रूपमा ग्रहण गर्दैनन्। कुनै नदी किनारमा रहेको गाउँमा रहेका युवाहरू र वृद्धवृद्धाले बाढीको जोखिमलाई समान रूपमा नलिन सक्छन्। युवाले बाढी आइहाले भागेर सुरक्षित ठाउँमा जान सकिहालिन्छ भन्ने ठान्न सक्छन् भने वृद्धवृद्धालाई सानो बाढी आयो भने पनि समस्या हुन्छ कि भन्ने डर हुनसक्छ।

विपद् जोखिमभित्र धेरै खालका सम्भावित नोक्सानी पर्दछन् जसलाई परिमाणमा व्याख्या गर्न प्रायः कठिन हुन्छ। तथापि, विद्यमान प्रकोपहरूको ज्ञान र जनसंख्या तथा सामाजिक-आर्थिक विकासको ढाँचाका मद्दतले मोटामोटी रूपमा भए पनि विपद् जोखिमको लेखाजोखा तथा नक्साङ्कन गर्न सकिन्छ।

विपद् जोखिम व्यवस्थापन (Disaster Risk Management)

विपद् जोखिम व्यवस्थापनले विपद् जोखिम न्यूनीकरण, विपद् प्रतिकार्य र विपद् पुनर्लाभसँग सम्बन्धित सम्पूर्ण क्रियाकलापहरूलाई बुझाउँछ। प्रकोपका प्रतिकूल असरहरू एवं विपद्को सम्भावनालाई कम गर्ने ध्येयका साथ तय गरिएका रणनीति, नीति तथा क्षमता अभिवृद्धिका कार्यक्रमको कार्यान्वयनका लागि आवश्यक सांगठनिक संरचना एवं व्यवहारिक सिप तथा क्षमताहरूको प्रयोग गर्ने व्यवस्थित प्रक्रियालाई विपद् व्यवस्थापन भनिन्छ।

विपद् व्यवस्थापन व्यवस्थित र निरन्तर प्रक्रिया हो जसले विपद्का जोखिमहरूलाई कम गर्न, समुदायको जोखिम र संवेदनशीलतालाई न्यूनीकरण गर्न तथा विपद्को समयमा प्रभावकारी प्रतिकार्य गरी विपद्पश्चात् छिटो पुनर्स्थापना सुनिश्चित गर्नका लागि नीति, रणनीति र कार्यक्रमहरू तर्जुमा तथा कार्यान्वयन गर्दछ। यस्ता कार्यहरू विपद् हुनुअघि, विपद्का समयमा र विपद् पश्चात् गरिन्छन्।

विपद् जोखिमसँग जोडिएका विशेष सवाल र मुद्दालाई सम्बोधन गर्ने यस शब्दावलीलाई 'विपद् व्यवस्थापन' पनि भनिन्छ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण (Disaster Risk Reduction)

विपद्पूर्व गरिने जोखिमको विश्लेषण तथा मूल्याङ्कन, विपद् रोकथाम तथा विकासका कार्यमा विपद् जोखिमलाई कम गर्ने सम्बन्धी कार्यहरूलाई विपद् जोखिम न्यूनीकरण भनिन्छ।

यो विपद्को जोखिमलाई व्यवस्थित रूपमा विश्लेषण र व्यवस्थापन गर्ने अवधारणा र अभ्यास हो, जसमा खतराहरूलाई कम गर्ने, जोखिमका संवेदनशीलता घटाउने र जोखिमसँग जुध्न सक्ने क्षमतालाई बढाउने कार्यहरू समावेश हुन्छन्।

विपद् जोखिम न्यूनीकरणको अवधारणा सन् २००५ को ह्योगो कार्यढाँचा (Hyogo Framework for Action) पछि व्यापक हुन थालेको हो। यस कार्यढाँचाको लक्ष्य समुदाय र राष्ट्रहरूको जनधन, सामाजिक, आर्थिक एवम् वातावरणीय सम्पदाको क्षतिमा उल्लेखनीय रुपले कमी ल्याउनु रहेको छ।

यो अवधारणालाई सेन्डाई विपद् जोखिम न्यूनीकरण कार्यढाँचा (Sendai Framework for Disaster Risk Reduction-SFDRR) ले थप सुदृढ गरी विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि चारवटा प्राथमिकताका क्षेत्र र सातवटा विश्वव्यापी लक्ष्य निर्धारण गरेको छ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरणको मूल उद्देश्य जीवन, स्वास्थ्य र अर्थतन्त्रमा हुने क्षति कम गर्दै उत्थानशीलता निर्माण गर्नु हो।

विपद् व्यवस्थापनका चरण

विपद् व्यवस्थापन चरणहरू आपसमा जोडिएर बनेको हुन्छ, जसको उद्देश्य विपद्को जोखिम न्यूनीकरण गर्नु, जनधनको रक्षा गर्नु, विपद्पछि पुनः सामान्य अवस्था कायम गर्नु र अन्ततः उत्थानशील समाज निर्माण गर्नु हो।

अल्पीकरण (Mitigation):- विपद् जोखिमलाई कम गर्ने वा सीमित तुल्याउने कार्यलाई अल्पीकरण भनिन्छ। प्रकोपका प्रतिकूल असरहरूलाई पूर्णतः निषेध गर्न सकिँदैन। तथापि, विभिन्न रणनीति तथा क्रियाकलापद्वारा उल्लेखनीय रूपमा कम गर्न सकिन्छ। अल्पीकरणका उपायहरूमा इञ्जिनियरिङ प्रविधि तथा प्रकोप-प्रतिरोधी निर्माण कार्यका साथै सुदृढ वातावरणीय नीतिहरू एवं जनचेतनाका कार्यक्रमहरू पर्दछन्।

पूर्वतयारी (Preparedness):- पूर्वतयारी वा विपद् पूर्वतयारी भनेको सम्भावित वा सन्निकट प्रकोपको लेखाजोखा गरी त्यसबाट सम्भावित विपद् जोखिम तथा प्रभाव कम गर्न र विपद् भैहालेमा प्रभावकारीरूपमा सामना गर्नको लागि आवश्यक उपकरण, जनशक्ति, आर्थिक तथा अन्य स्रोतसाधनको व्यवस्था गर्ने काम हो। पूर्वतयारीमा सम्बन्धित कामको लागि समन्वय, सहजीकरण तथा सार्वजनिक सूचनासम्बन्धी उचित चाँजोपाँजो मिलाउने पनि पर्छन्।

प्रतिकार्य (Response):- विपद्को घटना भइरहेको बेला वा त्यसपश्चात् पर्नसक्ने असरहरूलाई न्यून गर्न र आम नागरिकलाई सुरक्षाको प्रत्याभूति दिनका लागि गरिने आपत्कालीन सेवाहरू र सहायताका व्यवस्थाहरूलाई प्रतिकार्य भनिन्छ। विपद् प्रतिकार्यमा विपद्को घटना हुनासाथ तत्कालै गरिने खोज, उद्धार एवं राहतसँग सम्बन्धित कार्य र विपद् प्रतिकार्यको पूर्वतयारीसँग सम्बन्धित कार्यहरूसमेत पर्छन्। यस चरणमा अस्थायी आवासको व्यवस्था तथा खानेपानी आपूर्तिजस्ता पुनर्लाभका केही प्रारम्भिक कार्यहरू समेत पर्छन्।

पुनर्लाभ (Recovery):- पुनर्लाभ अन्तर्गत विपद् प्रभावित समुदायमा आधारभूत सेवा सुविधाहरू एवं जीविकोपार्जनका उपायहरू र स्थानीय बजार आदिलाई पुनः सुचारु गर्ने र जनजीवन सामान्य तुल्याउने कामहरू पर्दछन्। त्यसैगरी, घाइते तथा बिरामीहरूको उपचार र स्वास्थ्य लाभ प्रक्रियालाई पनि पुनर्लाभ भनिन्छ। सामान्यतया आपत्कालीन अवस्थाको अन्त्यसँगै पुनर्लाभका काम सुरु गरिन्छ। विपद्को घटनापछि प्रकोपले क्षति गरेका संरचनाको पुनर्निर्माण तथा विस्थापित मानिसहरूलाई पुनर्स्थापना गर्ने प्रक्रियालाई पनि पुनर्लाभ भन्ने चलन पनि छ। ठूला विपद्मा पुनर्निर्माणको छुट्टै चरणको काम आवश्यक हुन्छ।

विपद् व्यवस्थापनका चरणहरूमा गरिने कार्यहरू

विपद् पूर्व		विपद्का बेला	विपद् पश्चात्
अल्पीकरण	पूर्वतयारी	प्रतिकार्य	पुनर्लाभ (पुनर्निर्माण/पुनर्स्थापना)
आवश्यक कानुनी प्रबन्ध	आवश्यक दक्षता तथा क्षमताको निर्माण	खोज तथा उद्धार	भत्केका अवशेष हटाउने
संहिता तथा मापदण्डको पालना	आवश्यक उपकरण तथा सामग्रीको जोहो	प्राथमिक उपचार	विस्तृत क्षति आकलन

प्रकोप जोखिम निवारक निर्माण	सम्बद्ध विषयमा तालिम तथा स्थलगत अभ्यास सञ्चालन	अत्यावश्यक राहत सामग्रीको सहायता	क्षतिग्रस्त संरचनाको पुनर्निर्माण
सुदृढ वातावरणीय नीतिहरू एवं जनचेतना	सार्वजनिक सूचनाको उचित चाँजोपाँजो	प्रारम्भिक क्षतिको आकलन	जीविकोपार्जनको पुनर्स्थापना
बीमा योजनाहरूमा सहभागिता	समन्वय, सहजीकरण, पूर्वसूचना, पूर्वकार्य, योजना	अस्थायी आवासहरूको स्थापना तथा व्यवस्था	सामुदायिक विकास

■

अध्याय-२

विपद् व्यवस्थापनको विकासक्रम

नेपालमा विपद् व्यवस्थापनको विकासक्रम

नेपालमा विपद् व्यवस्थापनको काम योजनाबद्ध रूपमा पहिलोपटक वि.सं. १९९० सालको भूकम्पपछि भएको देखिन्छ। ब्रह्मशम्शेरद्वारा लिखित 'नेपालमा महाभूकम्प १९९०' पुस्तकका अनुसार भूकम्प प्रभावितको सहयोगका लागि पैसा जम्मा गर्न सरकारका तर्फबाट 'भूकम्प पीडितोद्धारक फण्ड' खोलिएको थियो। त्यसमा जम्मा भएको पैसा 'बिग्रेका घर बनाउन नसक्नेलाई बकस दिने, खान नपाउनेलाई सिदा दिने, बाटो सडक तथा दुनियाँका घर पन्छाउन र अरु यस्ता काममा भर्ना भएका भर्तीहरूको तलब दिने' लगायतका काममा खर्च भएको पनि पुस्तकमा उल्लेख छ।

वि.सं. २०३९ पुस ८ गते प्रमाणीकरण भएको दैवी प्रकोप (उद्धार) ऐन, २०३९ को प्रस्तावनामा 'दैवी प्रकोपबाट सर्वसाधारण जनताको जीउधन तथा सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा गर्नका लागि दैवी प्रकोप उद्धार कार्यहरू गर्ने सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न र सर्वसाधारण जनताको सुविधा कायम राख्न' भनिएको थियो। यस ऐनले विपद् व्यवस्थापन गर्न कानुनी व्यवस्था गर्‍यो। साथै, विपद्मा परेका नागरिकको उद्धार गर्ने दायित्व सरकारको हो भन्ने विषय स्थापित हुन पुग्यो।

वि.सं. २०४५ भदौ ५ गते उदयपुरलाई केन्द्रबिन्दु बनाएर गएको ६.६ म्याग्निच्युडको भूकम्पबाट क्षतिग्रस्त निजी आवासको पुनर्निर्माणमा राज्यले सहुलियतपूर्ण ऋण लगायतको व्यवस्था गरेको थियो। आर्थिक वर्ष २०४६/४७ को बजेट वक्तव्यअनुसार 'भूकम्प क्षेत्र निर्माण तथा पुनर्स्थापना कार्यक्रम' बनाई प्रभावित घर परिवारलाई ग्रामीण क्षेत्र, जिल्ला सदरमुकाम र शहरी क्षेत्रमा वर्गीकरण गरी क्रमशः १० हजार, २० हजार र ५० हजार ऋण सहयोग उपलब्ध गराइएको थियो।

वि.सं. २०५१ जेठ (सन् १९९४ को मे महिना) मा जापानको योकोहामा शहरमा सम्पन्न 'प्राकृतिक विपद् न्यूनीकरणका लागि विश्व सम्मेलन' मा नेपालको पनि सहभागिता रह्यो।

वि.सं. २०६१ माघ (सन् २००५ को जनवरी महिना) मा जापानको कोवेमा भएको विश्व सम्मेलनबाट पारित 'ह्योगो फ्रेमवर्क फर एक्सन २००५-२०१५' (Hyogo Framework for Action 2005-2015 : Building the resilience of nations and communities to disasters) मा पनि नेपालले प्रतिबद्धता जनायो। उक्त विश्वव्यापी साझा अवधारणा-पत्रलाई मूल आधार मानी यस जिम्मेवारीलाई कार्यरूपमा परिणत गर्न वि.सं. २०६६ मा विपद् जोखिम व्यवस्थापन राष्ट्रिय रणनीति कार्यान्वयनमा आयो। रणनीतिमा पाँचवटा रणनीति र २९ वटा रणनीतिक क्रियाकलाप निर्धारण गरिएका थिए। यो रणनीति नेपालको विपद् जोखिम व्यवस्थापनमा उल्लेखनीय राष्ट्रिय दस्तावेज हो।

वि.सं. २०७१ चैत्र (सन् २०१५ मार्च महिना) मा जारी विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि सेण्डाई फ्रेमवर्क कार्यढाँचा सन् २०१५-२०३० मा नेपाल पनि पक्ष राष्ट्र भयो। सेण्डाई फ्रेमवर्क पारित भएको एक महिना पनि नबित्दै २०७२ वैशाखमा नेपालले विनाशकारी भूकम्पको सामना गर्नुपऱ्यो। यो भूकम्पले नेपालको राजनीतिक वृत्तमा विपद् व्यवस्थापनका लागि नीतिगत र संस्थागत व्यवस्था हुनुपर्छ भन्ने महसुस गराउन भूमिका खेल्यो। फलस्वरुप, २०७२ असोज २ गते जारी नेपालको संविधानमा यस सम्बन्धमा व्यवस्था नै गरियो। धारा ५१ को राज्यका नीतिहरूमा 'प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने जोखिम न्यूनीकरण गर्न पूर्वसूचना, तयारी, उद्धार, राहत एवं पुनर्स्थापना गर्ने' उल्लेख गर्दै तीनै तहलाई जिम्मेवारी दिएको छ।

वि.सं. २०७२ वैशाख १२ गते गएको गोरखा भूकम्पबाट क्षतिग्रस्त संरचनाको पुनर्निर्माणका लागि २०७२ पुसमा नयाँ ऐनमार्फत राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरण गठन भई पुनर्निर्माण तथा पुनर्स्थापना कार्य सुरु भयो। संविधानको मार्गनिर्देशन तथा नेपालमा विपद् व्यवस्थापनका लागि अलग्गै कानुन र स्थायी संरचनाको आवश्यकतालाई महसुस गरी वि.सं. २०७४ कार्तिकमा विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन जारी भयो।

विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि अन्तर्राष्ट्रिय योजनाहरूमा सेन्डाइ कार्यढाँचा, दिगो विकास लक्ष्य २०१६-२०३० र जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी पेरिस सम्झौता मुख्य हुन्। सेण्डाइ कार्यढाँचा अनुरूप हुने गरी नेपालले वि.सं. २०७५ मा विपद् जोखिम न्यूनीकरण रणनीतिक कार्ययोजना (सन् २०१८-२०३०) तयार गरेको छ। यस कार्ययोजनामा चार प्राथमिकता-प्राप्त क्षेत्रहरू र अठार प्राथमिकता-प्राप्त कार्यहरू तय गरिएका छन्।

त्यसैगरी, २०७५ मा विपद् जोखिम न्यूनीकरण राष्ट्रिय नीति तयार भयो। यो नीतिमा विपद् जोखिमबाट सुरक्षित, जलवायु अनुकूलित तथा उत्थानशील राष्ट्रको निर्माण गर्दै दिगो विकासमा योगदान पुऱ्याउने दीर्घकालीन सोच राखिएको छ। विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४ मा भएको व्यवस्थाअनुसार वि.सं. २०७६ मा राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण गठन भयो। त्यसयता विपद्सम्बन्धी केन्द्रीय स्रोत निकायका रूपमा प्राधिकरण क्रियाशील छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा विपद् व्यवस्थापनको विकासक्रम

विपद् जोखिम व्यवस्थापनको अवधारणाले सन् १९६० बाट मूर्तरुप हासिल गरेको पाइन्छ। सन् १९६५ मा राष्ट्रसंघको महासभाले विपद्को अवस्थामा कुनै आपत्कालीन सहयोगको आवश्यकता भए महासचिवलाई खबर गर्न आह्वान गऱ्यो। सन् १९७१ मा राष्ट्रसंघको प्रस्ताव नम्बर २८१६ अनुसार संयुक्त राष्ट्रसंघ विपद् राहत कार्यालय (United Nations Disaster Relief Office-UNDRO) गठन भयो। एक वर्षपछि महासभाले विपद्का प्रभावहरू कम गर्न विपद् प्रभावित देशहरूमा रोकथामका उपायहरू एवं पूर्वतयारीमा जोड दियो।

राष्ट्रसंघले सन् १९८७ मा सबै मानिसका लागि, अझ खासगरी विकासशील देशमा, विपद्को प्रभाव कम गर्नुपर्ने महत्वलाई उजागर गर्दै सन् १९९० को दशकमा विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि अन्तर्राष्ट्रिय साझेदारीलाई बढावा दिनुपर्ने प्रस्ताव पारित गऱ्यो। सोहीअनुसार सन् १९९० जनवरी १ बाट सुरु हुनेगरी 'प्राकृतिक विपद् न्यूनीकरणका लागि अन्तर्राष्ट्रिय दशक' घोषणा भयो। सोही प्रस्तावमा अक्टोबर १३ तारिखलाई 'विपद् न्यूनीकरणका लागि अन्तर्राष्ट्रिय दिवस' का रूपमा मनाउने पनि उल्लेख गरियो।

राष्ट्रसंघको सन् १९९३ को निर्णयानुसार सन् १९९४ मे २३ देखि २७ तारिखसम्म जापानको योकोहामा शहरमा 'विपद् न्यूनीकरणका लागि विश्व सम्मेलन' आयोजना भयो जसले 'सुरक्षित विश्वका लागि योकोहामा रणनीति र कार्ययोजना' पारित गऱ्यो। यो दस्तावेजले विपद् रोकथाम, पूर्वतयारी तथा न्यूनीकरणका लागि मार्गदर्शन गर्दछ। यो सम्मेलनपछि विश्वव्यापी ध्यान विपद्पछिको प्रतिकार्यबाट सरेर विपद् जोखिमको अल्पीकरण, न्यूनीकरण तथा पूर्वतयारीमा केन्द्रित हुन थाल्यो।

सन् २००३ मा राष्ट्रसंघको महासभाले योकोहामा रणनीति र त्यसका कार्ययोजनाहरूको समीक्षा गर्दै सन् २००५ मा 'विपद् न्यूनीकरणका लागि विश्व सम्मेलन' आयोजना गर्ने निर्णय गऱ्यो। सोही अनुसार सन् २००५ जनवरीमा १६८ वटा देशले जापानको कोबेमा भएको सम्मेलनमा 'ह्योगो फ्रेमवर्क फर एक्सन' मा हस्ताक्षर गरे। यो कार्यढाँचाले विपद्बाट हुने क्षतिलाई कम गर्नका लागि राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा कार्य गर्न पाँच प्राथमिकताका क्षेत्रहरू निर्धारण गरी विपद् जोखिम न्यूनीकरणलाई दिगो विकासको एक अभिन्न अङ्गका रूपमा स्थापित गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको थियो। कार्यढाँचाले सन् २०१५ सम्म विपद्का कारणले हुने मानवीय, सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय क्षतिलाई उल्लेख्य कम गराई हरेक राष्ट्र र समुदायलाई उत्थानशील बनाउने लक्ष्य राखेको थियो।

सन् २०१५ मार्चमा जापानको सेण्डाईमा भएको विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि तेस्रो विश्व सम्मेलनले सन् २०१५-२०३० सम्मका लागि रूपरेखा तय गऱ्यो जसलाई विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि सेण्डाई फ्रेमवर्क भनिन्छ। यो कार्यढाँचाले विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि चार प्राथमिकताका क्षेत्रहरू र सात विश्वव्यापी लक्ष्यहरू निर्धारण गरेको छ। ती प्राथमिकताका क्षेत्रहरू विपद् जोखिमको बुझाई बढाउने, विपद् जोखिम सुशासनलाई सुदृढ गर्ने, जोखिम-सचेत लगानी गर्ने र प्रतिकार्यका लागि पूर्वतयारी एवं 'अझ राम्रो र बलियो पुनर्निर्माण' (Build Back Better) हुन्।

सोही वर्ष सन् २०१५ मा पेरिसमा भएको 'कोप २१' मा हस्ताक्षर भएको 'पेरिस सम्झौता' ले जलवायु परिवर्तनका कारण उत्पन्न विपद्हरू न्यूनीकरणका लागि विश्व तापमान वृद्धिलाई १.५ डिग्री सेल्सियसमा सीमित गर्ने लक्ष्य निर्धारण गऱ्यो। त्यसैगरी, सोही वर्ष राष्ट्रसंघका सदस्य राष्ट्रहरूले १७ वटा विश्व दिगो विकास लक्ष्यहरू निर्धारण गरे जुन दस्तावेजले विपद् जोखिमलाई विभिन्न लक्ष्य तथा सूचकहरूमार्फत सम्बोधन गर्छ। यसले विपद् जोखिम न्यूनीकरण, उत्थानशीलता अभिवृद्धि र दिगो तथा सुरक्षित विकासमा बढी जोड दिएको छ।

सन् २०२२ मार्चमा राष्ट्रसंघका महासचिवले 'पृथ्वीका सबै मानिसलाई पूर्वसूचना प्रणालीद्वारा सुरक्षित गरिनुपर्छ' भन्ने घोषणा गर्नुभयो। सन् २०२२ को नोभेम्बरमा सम्पन्न 'कोप २७' सम्मेलनले ३० वटा उच्च जोखिमका मुलुकहरूमा 'सबैका लागि पूर्वसूचना (Early Warning for All-EW4All) पहल लागू गर्ने निर्णय गऱ्यो। ती ३० वटा राष्ट्रमा नेपाल पनि छ। यो एक विश्वव्यापी पहल हो, जसको उद्देश्य सबै

मानिसलाई सम्भावित विपद्बारे समयमै र विश्वसनीय चेतावनी प्रदान गर्नु हो, ता कि त्यसबाट मानवीय तथा आर्थिक क्षति न्यून गर्न सकियोस्।

विश्वव्यापी रूपमा विपद् व्यवस्थापनको विकासक्रमको अध्ययन गर्दा विपद् व्यवस्थापनको अवधारणा प्रतिकार्यमुखीबाट जोखिम न्यूनीकरणमुखी दृष्टिकोणतर्फ सर्दै गरेको देखिन्छ। साथै, यो साँघुरो प्राविधिक क्षेत्रबाट दिगो विकासमा जोड दिने वृहत् दृष्टिकोणमा रूपान्तरण हुँदै गएको छ।

■

अध्याय-३

नीतिगत, कानूनी तथा संस्थागत व्यवस्था

नीतिगत तथा कानूनी व्यवस्था

नेपालको संविधान

संविधानको धारा ५१ को राज्यका नीतिहरूमध्ये प्राकृतिक साधन स्रोतको संरक्षण, संवर्धन र उपयोग सम्बन्धी नीति अन्तर्गत प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने जोखिम न्यूनीकरण गर्न पूर्वसूचना, तयारी, उद्धार, राहत एवं पुनर्स्थापना गर्ने उल्लेख छ।

प्राकृतिक तथा गैरप्राकृतिक विपद् पूर्वतयारी, उद्धार तथा राहत र पुनर्लाभलाई संघ र प्रदेशको साझा अधिकार संविधानको अनुसूची ७ मा राखिएको छ। त्यसैगरी, विपद् व्यवस्थापनलाई स्थानीय तहको एकल अधिकार अनुसूची ८ मा उल्लिखित छ। यसलाई संघ, प्रदेश र स्थानीय तहको साझा अधिकार अनुसूची ९ मा पनि राखिएको छ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण राष्ट्रिय नीति, २०७५

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन राष्ट्रिय परिषद्को २०७५ असार ४ गतेको बैठकबाट स्वीकृत भई लागू भएको यो नीतिमा विद्यमान विपद् जोखिम तथा अन्य नयाँ सम्भावित जोखिमको प्रभावकारी रोकथाम गरी विपद् जोखिमबाट सुरक्षित, जलवायु अनुकूलित तथा उत्थानशील राष्ट्रको निर्माण गर्ने उल्लेख छ।

साथै, प्राकृतिक प्रकोप तथा गैरप्राकृतिक विपद्बाट व्यक्तिको जीवन तथा सम्पत्ति, स्वास्थ्य, जीविकोपार्जन तथा उत्पादनका साधनहरू, भौतिक एवं सामाजिक पूर्वाधार, सांस्कृतिक एवं वातावरणीय सम्पदामा हुने क्षति उल्लेख्य रूपमा कम गर्ने लगायतका उद्देश्य पूरा गर्न ५९ वटा नीति तय गरिएको छ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४

तत्कालीन अन्तरिम व्यवस्थापिकाबाट पारित भई २०७४ कार्तिक ५ गते प्रमाणीकरण भएको यस ऐनले विपद् व्यवस्थापनका सबै क्रियाकलापको समन्वयात्मक र प्रभावकारी रूपमा व्यवस्थापन गरी प्राकृतिक प्रकोप तथा गैरप्राकृतिक विपद्बाट सर्वसाधारणको जीउज्यान र सार्वजनिक, निजी तथा व्यक्तिगत

सम्पत्ति, प्राकृतिक एवं सांस्कृतिक सम्पदा र भौतिक संरचनाको संरक्षण गर्ने कार्यलाई प्राथमिकता दिएको छ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण राष्ट्रिय रणनीतिक कार्ययोजना (सन् २०१८-२०३०)

यस रणनीतिक कार्ययोजनाले नेपाललाई विपद् जोखिमबाट सुरक्षित, अनुकूलित तथा उत्थानशील राष्ट्रका रूपमा स्थापित गर्दै दिगो विकासमा योगदान पुऱ्याउने दीर्घकालीन सोच लिएको छ। यसमा चारवटा प्राथमिकताप्राप्त क्षेत्र निर्धारण गरिएका छन् जसमध्ये पहिलोमा विपद् जोखिमबारे बुझाइ छ भने दोस्रोमा संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा विपद् जोखिम शासकीय प्रद्धतिको सुदृढीकरण रहेको छ। त्यसैगरी, विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा उत्थानशीलता वृद्धि गर्न वृहत्तर जोखिम जानकारीमा आधारित निजी तथा सार्वजनिक लगानी प्रवर्धनलाई पनि प्राथमिकताप्राप्त क्षेत्रमा राखिएको छ। प्रभावकारी विपद् प्रतिकार्य र पुनर्लाभ, पुनर्स्थापना तथा पुनर्निर्माणमा 'अझ राम्रो र बलियो निर्माण' का लागि विपद् पूर्वतयारीको सुदृढीकरण यसको चौथो प्राथमिकताप्राप्त क्षेत्र हो। यी प्राथमिकताप्राप्त क्षेत्रका लागि १८ वटा प्राथमिकताप्राप्त कार्यहरू पनि निर्धारण गरिएको छ।

१६औं आवधिक योजना (आर्थिक वर्ष २०८१/८२-२०८५/८६)

यस आवधिक योजनामा जलवायुजन्य विपद्बाट हुने हानी नोक्सानीबाट उत्थानशील हुन मौसम र जलवायुमा आधारित पूर्वसूचना प्रणाली स्थापना गरी सञ्चालन गर्ने र यसका सूचनालाई सबैभन्दा विकट ठाउँको सीमान्तकृत समुदायमा पनि पुग्ने प्रणाली निर्माण गर्ने लक्ष्य राखिएको छ।

त्यसैगरी, सबै स्थानीय तहको क्षमता अभिवृद्धिमार्फत अनुकूलित योजना तयार गरी कार्यान्वयनमा ल्याउने, वातावरणमैत्री परम्परागत तथा स्थानीय प्रविधि र निर्माण सामग्रीको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्ने एवं जलवायु परिवर्तनका असरलाई कम गर्न प्रकृतिमा आधारित र पारिस्थितिकीय प्रणालीमा आधारित अनुकूलनता बढाउने कार्यक्रमहरू प्रस्ताव गरिएको छ।

योजनाले विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि स्थलीय योजनामा आधारित भू-उपयोग र निर्माणसम्बन्धी मापदण्ड एवम् भवन संहिताको समसामयिक परिमार्जनसहित भौतिक विकासको नियमन गर्ने कार्यक्रम तय गरेको छ।

विद्यमान नीति, कार्यविधि, निर्देशिका, मापदण्ड, मार्गदर्शन, कार्ययोजना आदिले विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी काम कारबाहीलाई निर्देशित एवं मार्गदर्शन गरिरहेका छन्।

सम्बन्धित नीति तथा कानूनहरू

- विपद् जोखिम न्यूनीकरण राष्ट्रिय नीति, २०७५
- विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४
- विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन नियमावली, २०७६
- विपद्बाट प्रभावित अस्थायी आवास निर्माण अनुदान मापदण्ड, २०८१
- विपद् संवेदनशील सामाजिक सुरक्षा तथा राहत वितरण मापदण्ड, २०८१
- विपद् जोखिमका लागि वित्तीय व्यवस्थापन राष्ट्रिय रणनीति, २०७८
- विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन सञ्चार रणनीति, २०८१
- विपद् प्रभावित निजी आवास प्रबलीकरण, पुनर्निर्माण तथा पुनर्स्थापना अनुदान कार्यविधि, २०८१
- विपद् व्यवस्थापन स्वयंसेवक ब्युरो गठन तथा परिचालन कार्यविधि, २०७८
- विपद् व्यवस्थापन कोष सञ्चालन कार्यविधि, २०७९
- विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनमा साझेदार संस्था परिचालन कार्यविधि, २०८१
- आपत्कालीन गोदामघर सञ्चालन कार्यविधि, २०८१
- आपत्कालीन कार्यसञ्चालन केन्द्र सञ्चालन कार्यविधि, २०८२
- विपद् पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य योजना तर्जुमा मार्गदर्शन ,२०६७ (संशोधन, २०७६)
- विपद् लेखाजोखा मार्गदर्शन, २०७२
- सम्भावित शीतलहर तथा हिमपात विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा प्रतिकार्य मार्गदर्शन, २०७७
- विपद् जोखिम न्यूनीकरण राष्ट्रिय कार्यमञ्चको कार्यसञ्चालन मार्गदर्शन, २०७७
- विपद्पश्चात्को शव व्यवस्थापन सम्बन्धी मार्गदर्शन, २०६८ (प्रथम संशोधन, २०७६)
- विपद् जोखिम न्यूनीकरण राष्ट्रिय रणनीतिक कार्ययोजना सन् २०१८-२०३०

- विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनमा लैङ्गिक समानता, अपाङ्गता तथा सामाजिक समावेशीकरण रणनीतिक कार्ययोजना, २०८१
- खोज तथा उद्धारका लागि राष्ट्रिय रणनीतिक कार्ययोजना, २०७१
- स्थानीय विपद् तथा जलवायु उत्थानशील कार्यढाँचा तर्जुमा दिग्दर्शन, २०८१
- राष्ट्रिय विपद् प्रतिकार्य कार्यढाँचा, २०७० (पहिलो संशोधन, २०७५)
- विपद् स्वयंसेवक परिचालन आधारभूत तालिम पाठ्यक्रम, २०८१

यसका अतिरिक्त निम्नलिखित कानूनी दस्तावेजहरूले पनि विपद् जोखिम न्यूनीकरण, पूर्वतयारी, प्रतिकार्य तथा पुनर्लाभसम्बन्धी कार्यहरूसँग प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमा सम्बन्ध राख्दछन्ः

भवन ऐन, २०५५, भू तथा जलाधार संरक्षण ऐन, २०३९, जलस्रोत ऐन, २०४९, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४, उद्योग नीति, २०६७, जलवायु परिवर्तन नीति, २०६७, राष्ट्रिय कृषि नीति, २०६१, राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति, २०७१, जल उत्पन्न प्रकोप व्यवस्थापन नीति, २०७२, बर्ड फ्लू नियन्त्रण नियमावली, २०७८, कृषि विकास रणनीति, २०७२-२०९२, राष्ट्रिय शहरी विकास रणनीति, २०७३, बारुणयन्त्र सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि, २०६७।

संस्थागत व्यवस्था

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४ मा विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यलाई प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्न तीनवटै तहका सरकार र ७७ वटै जिल्लामा विभिन्न संस्थागत व्यवस्था गरेको छ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन राष्ट्रिय परिषद्

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४ ले सबैभन्दा उच्चस्तरीय निकायका रूपमा राष्ट्रिय परिषद्को व्यवस्था गरेको छ। प्रधानमन्त्रीको अध्यक्षतामा रहेको परिषद्मा नेपाल सरकारका सबै मन्त्री, सबै प्रदेशका मुख्यमन्त्री, प्रतिनिधिसभाको विपक्षी दलका नेतालगायत विशिष्ट पदाधिकारी र व्यक्तित्व रहने व्यवस्था छ। परिषद्ले विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी राष्ट्रिय नीति तथा योजना स्वीकृत गर्ने, विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धमा अङ्गीकार गर्नुपर्ने नीति तथा योजनाका सम्बन्धमा

कार्यकारी समिति र राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणलाई आवश्यक निर्देशन दिने, विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यमा प्रदेश तथा स्थानीय तहलाई आवश्यक नीतिगत मार्गदर्शन गर्ने लगायतका कार्यहरू गर्दछ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन कार्यकारी समिति

राष्ट्रिय परिषद्बाट स्वीकृत नीति तथा योजनाको कार्यान्वयन गर्ने/गराउने कार्यका लागि नेपाल सरकारका गृहमन्त्रीको अध्यक्षतामा यो समिति रहने व्यवस्था छ। शहरी विकास, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या एवं संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रीहरूसमेत रहने समितिले विपद् जोखिम न्यूनीकरण, प्रतिकार्य तथा पुनर्लाभ सम्बन्धी एकीकृत तथा क्षेत्रगत नीति, योजना तथा कार्यक्रम स्वीकृत गरी लागू गर्ने/गराउने एवं विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी रणनीतिक योजना तथा कार्यक्रम स्वीकृत गरी लागू गर्ने/गराउने लगायतका जिम्मेवारीहरू वहन गर्दछ।

राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण

प्राधिकरणले विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनका लागि जनचेतना, अध्ययन अनुसन्धान गर्ने/गराउनुका साथै राज्यका सरोकारवाला निकायदेखि गैरसरकारी संस्था एवं स्थानीय समुदायसम्मलाई संलग्न गराउने कार्य गर्दछ। त्यस्तै, विपद्का घटना हुनासाथ त्यस्ता घटनाबाट असर पर्न सक्ने क्षेत्रमा रहेका व्यक्तिलाई उद्धार गर्ने/गराउने र विपद् प्रभावित बासिन्दाको जीउधनको भरपर्दो सुरक्षा व्यवस्था मिलाउन सम्बन्धित निकायसँग समन्वय गर्ने कार्य गर्दछ।

प्रदेश विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन परिषद्

सातवटै प्रदेशमा मुख्यमन्त्रीको अध्यक्षतामा प्रदेश विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन परिषद् रहेका छन्। परिषद्लाई प्रदेशस्तरमा विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी नीति तथा योजना तयार गर्ने, आवश्यकताअनुसार प्रदेश विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन कार्यकारी समितिलाई नीतिगत मार्गदर्शन गर्ने तथा निर्देशन दिने अधिकार रहेको छ। परिषद्मा रहने सदस्य, सो परिषद्को बैठक तथा निर्णय र तत्सम्बन्धी अन्य व्यवस्था सम्बन्धित प्रदेश सरकारले बनाएको नियममा तोकेबमोजिम हुने प्रावधान छ।

प्रदेश विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन कार्यकारी समिति

ऐनले प्रदेशको आन्तरिक मामिला हेर्ने मन्त्रीको अध्यक्षतामा प्रदेश विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन कार्यकारी समितिको व्यवस्था गरेको छ। समितिमा अध्यक्षका अतिरिक्त बढीमा १५ जना सदस्य रहन्छन्। समितिले परिषद्बाट स्वीकृत राष्ट्रिय नीति तथा योजनाको अधीनमा रही प्रदेशस्तरमा विपद् व्यवस्थापनसम्बन्धी अल्पकालीन तथा +मध्यकालीन नीति, योजना तथा कार्यक्रम तर्जुमा गरी लागू गर्ने, गराउने गर्दछ।

जिल्ला विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन समिति

सम्बन्धित जिल्लाको प्रमुख जिल्ला अधिकारीको अध्यक्षतामा उक्त जिल्लाका स्थानीय तहका प्रमुख एवं अध्यक्षहरू र सुरक्षा निकायका जिल्ला प्रमुखहरू समेत रहने गरी ७७ वटै जिल्लामा जिल्ला विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन समितिको व्यवस्था रहेको छ। यो समितिले परिषद्, कार्यकारी समिति तथा प्रदेश समितिबाट स्वीकृत नीति, योजना तथा कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न सहयोग गर्ने, गराउनेका अतिरिक्त जिल्लाको विपद् प्रतिकार्य योजना तयार गरी लागू गर्ने, गराउने एवं जिल्लास्तरमा रहेका आपत्कालीन कार्यसञ्चालन केन्द्रको सञ्चालन गर्ने लगायतका कार्यहरू गर्दछ।

स्थानीय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन समिति

महानगरपालिका/उपमहानरपालिका/नगरपालिकाका प्रमुख तथा गाउँपालिकाका अध्यक्षको अध्यक्षतामा प्रत्येक स्थानीय तहमा स्थानीय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन समिति रहेका छन्। बढीमा १५ जना सदस्य रहने यो समितिलाई परिषद्बाट स्वीकृत राष्ट्रिय नीति, योजना एवं कार्यकारी समिति र प्रदेश विपद् व्यवस्थापन कार्यकारी समितिबाट स्वीकृत एकीकृत तथा क्षेत्रगत नीति योजना र कार्यक्रम अनुरुप हुने गरी स्थानीय विपद् व्यवस्थापन योजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्ने लगायतका अधिकार रहेको छ।

विपद् व्यवस्थापन कोषहरू

विपद् व्यवस्थापनका लागि विपद् व्यवस्थापन कोष, प्रदेश विपद् व्यवस्थापन कोष, जिल्ला विपद् व्यवस्थापन कोष र स्थानीय विपद् व्यवस्थापन कोषको व्यवस्था

गरिएको छ। कोषहरू सञ्चालनका लागि विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन कार्यकारी समितिबाट 'विपद् व्यवस्थापन कोष सञ्चालन कार्यविधि, २०७९' पारित भई कार्यान्वयनमा छ।

विपद् व्यवस्थापन कोषमा नेपाल सरकारका साथै कुनै संघ-संस्था वा व्यक्तिबाट दान, दातव्य वा उपहारस्वरुप प्राप्त रकम जम्मा हुने व्यवस्था छ। त्यसैगरी, विदेशी सरकार, व्यक्ति वा अन्तर्राष्ट्रिय संघ संस्थाबाट सहयोग, अनुदान वा ऋण स्वरुप प्राप्त रकम पनि जम्मा हुनसक्ने प्रावधान छ।

कार्यविधिअनुसार कोषको रकम कार्यकारी समितिले गर्ने भनी तोकिएका वा कार्यकारी समितिबाट अधिकार प्रत्यायोजन भई प्राधिकरणले गर्ने, गराउने भनी तोकिएका विपद् जोखिम न्यूनीकरण, विपद् पूर्वतयारी, विपद् प्रतिकार्य र राहत एवं विपद्पछिको पुनर्स्थापना र पुनर्निर्माण सम्बन्धी काममा खर्च गर्न सक्ने व्यवस्था छ।

कार्यविधिमा सबै तहका कोषमा रहनुपर्ने न्यूनतम मौज्दात रकमबारे पनि उल्लेख छ जसअनुसार केन्द्रीय विपद् व्यवस्थापन कोषमा रु. ५० करोड हुनुपर्ने प्रावधान छ। त्यसैगरी, जिल्ला विपद् व्यवस्थापन कोषमा तराईका जिल्लाको हकमा रु. २५ लाख, पहाडी जिल्लाको हकमा रु. २० लाख र हिमाली जिल्लाको हकमा रु. १५ लाख न्यूनतम मौज्दात हुनुपर्ने व्यवस्था छ। प्रदेश र स्थानीय विपद् कोषहरूमा क्रमशः प्रदेश सरकार र स्थानीय तहले तोकेबमोजिमको रकम रहनेछ।

■

अध्याय-४

नेपालमा विपद्बाट हुने क्षतिको परिदृश्य

नेपालमा दुई दर्जन भन्दा बढी प्राकृतिक र गैरप्राकृतिक प्रकोप भैरहन्छन्। ती प्रकोपहरू भौगर्भिक, मौसम वा हावापानीजन्य, जलजन्य, हानिकारक किटाणु वा विषाणु र प्राविधिक वा औद्योगिक दुर्घटना जस्ता मानवीय कारणबाट हुने गरेका छन्। मौसम, हावापानी तथा जलजन्य प्रकोपहरू प्रायः ऋतु अनुसार हुने गर्दछन्। वर्षायाममा बाढी, पहिरो, डुबानजस्ता प्रकोप हुन्छन्। हिउँदमा शीतलहर, हिउँदलगत्तै वन डढेलो, गर्मीमा तातो हावाको लहर लगायतका मौसमजन्य प्रकोपले सताउने गर्छन्।

भूकम्प, भू-बनोटका कारण जाने पहिरो, जमिन भासिने जस्ता भौगर्भिक प्रकोपहरू कुनै पनि बेला आउन सक्छन्। वन डढेलो हिउँददेखि बर्खा लाग्नु अघिसम्म लाग्छ। बस्ती तथा उद्योग कलकारखानामा लाग्ने आगलागी भने वर्षैंभरि हुने गरेको पाइन्छ। वनमा लागेको आगो बस्तीमा पसेर पनि आगलागीका घटनामा वृद्धि हुँदा जनधनको क्षति बढ्दो छ।

विभिन्न किसिमका रोगव्याधको महामारी, खेतीबालीमा रोग र किराको प्रकोप, पशुपन्छीमा रोगको महामारीका घटना पनि भइरहन्छन्। भूकम्प, रोगको महामारी, खडेरी, आगलागी जस्ता प्रकोपको कुनै निश्चित भौगोलिक सिमाना र समय हुँदैन। यी जहाँ पनि र जहिले पनि हुन सक्छन्। सर्पदंश, जङ्गली हात्ती जस्ता प्रकोप भने प्रायः मधेश र भित्री मधेशमा हुन्छन्।

कतिपय प्रकोपहरू प्राकृतिक तथा मानवीय दुवै कारणले हुन्छन्। प्रकोपको उद्गम प्राकृतिक भएता पनि मानवीय गतिविधिका कारणले त्यसको मात्रा बढ्न सक्छ। अव्यवस्थित बसोबास, जलवायु परिवर्तन, वातावरणीय विनाश र प्रकोप निवारक प्रविधि प्रयोग नगरी निर्माण गरिएका भौतिक संरचनाले पनि विपद्को जोखिम बढाएको छ। अत्यधिक वर्षा, खडेरीको लम्बाइ र तापक्रम वृद्धिजस्ता जलवायु परिवर्तनका असरहरूले बाढी, पहिरो र आगलागी जस्ता घटनाहरूको संख्या र तिनबाट हुने क्षति बढिरहेको छ। पछिल्लो समय हिमताल विस्फोट र त्यसबाट उत्पन्न भएको बाढीका घटनामा पनि वृद्धि हुँदै गएको छ।

यस अध्यायमा विगत १० वर्ष (वि.सं. २०७२ बैशाख १ गतेदेखि २०८१ चैत्र ३१ गते) मा ठूला विपद्जन्य घटनाबाट भएको मानवीय क्षति, प्रभावित परिवार, पूर्ण तथा आंशिक रूपमा क्षतिग्रस्त निजी आवासको तथ्याङ्क लगायत प्रस्तुत गरिएको छ। साथै, विगत १० वर्षमा भएका विपद्का केही ठूला घटनासम्बन्धी जानकारी पनि समेटिएको छ।

पहिलो खण्डमा यस अवधिमा भएका घटना जुन अभिलेखमा छन्, तिनको संख्या र ती घटनाबाट भएको जनधनको क्षतिको विवरण राखिएको छ। यी तथ्याङ्कले नेपालमा विपद् जोखिमको अवस्था र त्यसले पुऱ्याउने क्षतिको अनुमान गर्न मद्दत गर्नेछ।

दोस्रो खण्डमा यसै अवधिमा भएका ठूला घटना यहाँ उल्लेख गरिएको छ। यी तथ्यले नेपालमा विपद्को पछिल्लो प्रकृति, प्रवृत्ति र आवृत्तिबारे जान्न मद्दत गर्नेछ।

विपद्बाट १० वर्षमा भएको जनधनको क्षति

पहिरो

१० वर्षको यस अवधिमा मुलुकभर ३,९०० वटा पहिरोको घटना अभिलेख भएका छन्, जसमा १५०८ को मृत्यु भयो भने २२१ जना बेपत्ता भए। ती घटनामा परी १,३०४ जना घाइते भएको र १७,८४८ परिवार प्रभावित भएको देखिन्छ। पहिरोका कारण ५,५४९ वटा घरहरू पूर्ण रूपमा क्षतिग्रस्त भए भने ७३३८ वटा घर आंशिक रूपमा क्षति भए। साथै, ६४७ वटा गोठ भत्किँदा ६,६३२ वटा पशु चौपायाको क्षति हुन गयो भने १,७६,०१,४५,८७५।०० रुपैयाँको आर्थिक क्षति भएको अनुमान छ।

बाढी

यस अवधिमा १,७५२ वटा बाढीका घटना अभिलेख भएका छन्। ती घटनामा परी ५९६ को ज्यान गएको छ भने २३६ जना बेपत्ता छन्। त्यस्तै, २०२ जना घाइते हुँदा ३३,३४७ परिवार प्रभावित भएको देखिन्छ। बाढीबाट २,१९३ वटा घर पूर्ण रूपमा र १९,८४२ वटा घर आंशिक रूपमा क्षतिग्रस्त भएका छन्। त्यस्तै, ४१७ वटा गोठ भत्किएका र ९६६ वटा पशु चौपाया मारिएका छन्। बाढीबाट यस अवधिमा अनुमानित २,१३,०४,२९,७००।०० रुपैयाँको क्षति भएको छ।

भूकम्प

२०७२ बैशाख १२ गतेको भूकम्प यस अवधिको सबैभन्दा विनाशकारी विपद् रह्यो। यस अवधिमा मुलुकभर भूकम्पका ३१२ वटा घटना अभिलेख भएका छन्। जसमा परी ९,१२४ को मृत्यु भएको छ भने १९५ जना बेपत्ता, २२,७४३ जना घाइते भए। ७,९९,७९८ वटा घर पूर्ण रूपमा र ३,३८,११० वटा घर आंशिक रूपमा क्षति भएको तथ्याङ्क छ। गोरखा भूकम्पपछि २०८० कार्तिक १७ गते जाजरकोटलाई केन्द्र बनाएर गएको भूकम्पबाट धेरै जनधनको क्षति भयो।

आगलागी

२०७२ बैशाख १ देखि २०८१ चैत्र ३१ गतेसम्म मुलुकभर २५,७१९ वटा आगलागीका घटनाहरू अभिलेखमा आएका छन्, जसमा परी ८३५ को मृत्यु भयो भने ३,४४३ जना घाइते भए। आगलागीबाट ३४,९५२ परिवार प्रभावित हुँदा ४,७१० वटा घर पूर्ण नष्ट भए भने १२,९६१ वटा घरमा आंशिक क्षति पुग्यो। यही अवधिमा ६,८८३ वटा गोठ जली नष्ट भए भने १०,३०६ पशु चौपाया मारिए। आगलागीबाट २३,८६,९७,४३,०३०।०० रुपैयाँको आर्थिक क्षति भएको अनुमान छ। बसोबास रहेका सबै क्षेत्र आगलागीबाट प्रभावित रहेका देखिन्छ।

वन डढेलो

मुलुकभर १,९७८ वटा वन डढेलोका घटनाहरू यस अवधिमा अभिलेखमा छन्। वनमा लागेको डढेलोका कारण तथा डढेलो निभाउने क्रममा ३० को मृत्यु र ५२ जना घाइते भएको देखिन्छ। साथै, ३,८२१ परिवार प्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित भएका छन्। वनको डढेलो गाउँसम्म आइपुग्दा ३३९ वटा घरहरू जलेर पूर्ण रूपमा नष्ट भए भने १२६ वटा घरमा आंशिक क्षति पुग्यो। डढेलोबाट ३२९ वटा गोठ जल्दा ५८३ वटा पशु चौपाया पनि मारिए। अनुमानित आर्थिक क्षति १२,४९,४१,२१०।०० रुपैयाँको छ।

चट्याङ

यी १० वर्षमा मुलुकभर २,६२५ वटा चट्याङका घटनाको अभिलेख छ जसमा परी ७९१ को मृत्यु भयो। कुल २६७३ जना घाइते हुँदा प्रभावित परिवारको संख्या ३८३२ रहेको छ। चट्याङबाट ८६ वटा घरहरूमा पूर्ण रूपमा क्षति पुग्यो भने ३४३ वटा घर आंशिक रूपमा क्षतिग्रस्त भए। त्यस्तै, ४,१८४ वटा पशु चौपाया पनि मारिएका छन्। पशु चौपायासहित अनुमानित क्षति ९,१६,३४,७६०।००

रुपैयाँ छ। चट्याङबाट यस अवधिमा क्रमशः मकवानपुर, मोरङ, उदयपुर, झापामा धेरै मानवीय क्षति भएको देखिन्छ।

हावाहुरी

यस अवधिमा मुलुकभर १,२५६ वटा हावाहुरीका घटना अभिलेखमा आएका छन्। ती घटनामा परी १०२ को मृत्यु भएको छ भने १५३९ जना घाइते भएका छन्। कुल २,२२३ वटा घरहरू पूर्ण रूपमा र ५,०८८ वटा घरहरू आंशिक रूपमा क्षतिग्रस्त हुँदा १८०५० परिवार प्रभावित भएको देखिन्छ। हावाहुरीका कारण २९२ वटा गोठ भत्किए भने ८९ वटा पशु चौपाया मारिए। यस अवधिमा भएको अनुमानित आर्थिक क्षति ४,८२,५७,३५९।०० रुपैयाँ छ।

जनावर आक्रमण

१० वर्षमा मुलुकभर जनावर आक्रमणका २१४९ घटनाहरू अभिलेखमा छन्, जसमा परी २८४ को मृत्यु भएको छ भने एकजना बेपत्ता छन्। ती घटनामा परी १४२४ जना घाइते भएको र ३,४११ परिवार प्रभावित भएको देखिन्छ। जङ्गली जनावर खासगरी हात्तीको आक्रमणले ११५ वटा घरहरू पूर्ण रूपमा नष्ट भएका छन् भने ८०६ वटा घरमा आंशिक रूपमा क्षति पुगेको छ। साथै, जङ्गली जनावरले ८०९ वटा घरपालुवा पशु चौपाया मारिदिएको पनि अभिलेख छ। कुल अनुमानित क्षति ६,६५,७७,१००।०० रुपैयाँ बराबर छ।

विपद् घटनाको तथ्याङ्क अभिलेखअनुसार २०७२ बैशाख १ देखि २०८१ चैत्र ३१ गतेसम्मको १० वर्षको अवधिमा विभिन्न प्रकोपका ४२,८७२ वटा घटना भएका थिए। यी घटनामा १४,०४२ जना मानिसको मृत्यु र ६ ९० जना बेपत्ता भएका थिए। त्यसैगरी ३६,९९१ जना घाइते भएका छन्। यी विपद्बाट ८,२४,६८१ घरहरू पूर्ण रूपमा क्षतिग्रस्त भए भने ३,७९,३०५ घरमा आंशिक क्षति भयो। ती प्रकोपबाट २५,२२७ वटा पशु चौपाया मरेको र ९०१० वटा गोठ क्षति भएको अभिलेख छ।

एक दशकका विपद्जन्य ठूला घटना

गोरखा भूकम्प (२०७२ वैशाख १२ गते)

२०७२ वैशाख १२ गतेको विनाशकारी भूकम्प यस अवधिको सबैभन्दा ठूलो विपद् हो जसमा परी ८ हजार ९७० को मृत्यु भयो, २२ हजार ३०२ गम्भीर घाइते भए।

राष्ट्रिय योजना आयोगले तयार गरेको विपद्पछिको आवश्यकता आकलन प्रतिवेदन अनुसार भूकम्पबाट ४ लाख ९८ हजार ८५२ निजी आवास पूर्ण रूपमा क्षतिग्रस्त भए भने २ लाख ५६ हजार ६९७ घरमा क्षति पुग्यो। त्यस्तै, ७ हजार ५५३ विद्यालय, १ हजार १९७ स्वास्थ्य संस्था, ९२० सांस्कृतिक सम्पदा, ४१५ सरकारी भवन क्षतिग्रस्त भए। उक्त आकलनका अनुसार उक्त भूकम्पले ७०६ अर्ब रुपैयाँभन्दा बढीको भौतिक क्षति गर्‍यो।

बारा-पर्सा भीषण हावाहुरी (२०७५ चैत्र १७ गते)

२०७५ चैत्र १७ गते आइतबार साँझ बारा, पर्सा लगायतमा जिल्लामा आएको भीषण हावाहुरीबाट २७ जनाको मृत्यु भएको थियो। ६ सय १३ जना घाइते भए । जल तथा मौसम विज्ञान विभागले एक साता लामो स्थलगत तथा भूउपग्रहबाट प्राप्त सामग्रीको अध्ययन पश्चात् उक्त हावाहुरी टोर्नेडो (Tornado) नै भएको निश्कर्ष निकालेको थियो। नेपाल सरकारको निर्णयबमोजिम नेपाली सेनाले प्रभावितका ६६९ घर निर्माण गरेर २०७६ भदौ १८ मा हस्तान्तरण गर्‍यो।

कोभिड–१९ महामारी (२०७६ पुसबाट सुरु)

२०७६ पुस (सन् २०१९ को डिसेम्बर) मा चीनको वुहानमा देखिएको र केही महिनामै विश्वव्यापी बनेको कोभिड माहामारीबाट नेपाल पनि अछुतो रहन सकेन। एक महिनापछि माघमा एक व्यक्तिमा संक्रमण पुष्टि भयो। कोभिडका कारण नेपालमा ठूलो आर्थिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक असर पर्यो। २०७९ चैत्र मसान्तसम्म १२,०३१ जनाको मृत्यु भएको तथ्याङ्क छ। परीक्षण, क्वारेन्टाइन, आइसोलेसन, उपचार, बीमा, खोप तथा क्षतिपूर्ति लगायतमा राज्य तथा नागरिकको ठूलो खर्च भयो। पटक-पटकका बन्दाबन्दी (lockdown) जस्ता बाध्यकारी कदमका कारण सामाजिक-आर्थिक जीवनका सबै आयाममा नकरात्मक असर पर्‍यो।

लिदी पहिरो (२०७७ साउन ३० गते)

अविरल वर्षाका कारण वि.सं. २०७७ साउन ३० गते बिहान करिब ६:०० बजेतिर सिन्धुपाल्चोकको जुगल गाउँपालिका-२, लिदीमा भीषण पहिरो जाँदा ३७ जनाको मृत्यु भयो भने २ जना बेपत्ता हुन पुगे। पहिरोमा परी ३७ वटा घर क्षतिग्रस्त भएका थिए।

पाथीभरा डढेलो (२०७७ पुस ११ बाट सुरु)

वि.सं. २०७७ पुस ११ बाट ११ दिनसम्म पाथीभरास्थित जङ्गलमा डढेलो लागेका कारण एक सय पाँच हेक्टर वन सखाप भएको डिभिजन वन कार्यालय ताप्लेजुङको तथ्याङ्क छ । डढेलोले पाथीभरा मन्दिर नै जोखिममा परेपछि हेलिकोप्टरले बकेटबाट पानी खन्याएर निभाइएको थियो। नेपालमा डढेलो नियन्त्रणका लागि हेलिकोप्टर नै परिचालन गरिएको यो पहिलो घटना भएको मानिन्छ।

मनाङ बाढी (२०७८ असार पहिलो साता)

२०७८ असार १ गतेदेखि केही दिनसम्म मनाङमा परेको भारी वर्षापछि आएको बाढी र पहिरोका कारण जिल्लाका चारवटै स्थानीय तह प्रभावित भए। जल तथा मौसम विज्ञान विभागको मनाङको हुम्देस्थित स्टेशनको रेकर्ड अनुसार २०७८ असार २ मा मनाङमा त्यसबेलासम्मकै बढी ८२.२ मिलिमिटर वर्षा भएको थियो। जिल्ला विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन समिति, मनाङका अनुसार ६१ वटा घर पूर्ण रूपमा क्षतिग्रस्त भए भने ५० वटामा आंशिक क्षति पुग्यो। साथै ११ झोलुङ्गे पुल, १३ सार्वजनिक भवन, ५ लघु जलविद्युत गृह र ६ वटा मोटरेवल काठे पुलमा क्षति पुग्यो। २०७८ साउन ४ गते नेपाल सरकारले मनाङलाई विपद् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरेको थियो।

मेलम्ची बाढी (२०७८ असार पहिलो साता)

निरन्तर परेको वर्षाका कारण २०७८ असार १ गते सिन्धुपाल्चोकको मेलम्ची र इन्द्रावती नदीमा आएको बाढीका कारण हेलम्बुमा २४ र पाँचपोखरीमा एक जना गरी २५ जनाको मृत्यु भयो। गेग्ग्रानसहितको भीषण बाढीले सयौं घर, केही विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था, प्रहरी चौकीका साथै हजारौं रोपनी खेतीयोग्य र बसोबासयोग्य जमीन बगाएको थियो। बाढीका कारण मेलम्ची खानेपानी आयोजनाको हेडबक्स लगायतका संरचना पनि डुबानमा परेका थिए। २०७८ साउन ४ गते नेपाल सरकारले मनाङसहित सिन्धुपाल्चोकलाई विपद् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरेको थियो।

बेमौसमी वर्षाबाट भीषण बाढी-पहिरो (२०७८ कार्तिक)

मनसुन बाहिरिएपछि २०७८ कार्तिक पहिलो साता परेको अविरल वर्षाका कारण आएको बाढी र पहिरोबाट देशका विभिन्न जिल्लामा ११८ जनाको मृत्यु भयो भने २८ जना बेपत्ता भए। हजारौं हेक्टरमा पाकेको धानबाली नष्ट हुन पुग्यो। कार्तिक

२ गते पाँचथरका विभिन्न ठाउँमा गएको पहिरोबाट ३१ जनाको मृत्यु भएको थियो। नेपाल सरकारले मंसिर तेस्रो साता १० वटा जिल्लाहरू (बझाङ, बाजुरा, बैतडी, डडेल्धुरा, डोटी, दार्चुला, रुपन्देही, इलाम, पाँचथर र धनकुटा) का ३३ वटा स्थानीय तहलाई सोही वर्षको माघ मसान्तसम्म लागू हुने गरी विपद् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरेको थियो।

डोटी भूकम्प (२०७९ कार्तिक)

वि.सं. २०७९ कार्तिक २२ गते बिहान ६.६ म्याग्निच्युटको भूकम्पका कारण घर भत्किँदा पूर्वी चौकी गाउँपालिका-३ गैरागाउँका ६ जनाको मृत्यु भयो भने पाँच जना घाइते भए। उक्त भूकम्पको केन्द्रबिन्दु खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्ज रहेको थियो।

२०८० जाजरकोट भूकम्प (२०८० कार्तिक)

वि.सं. २०८० कार्तिक १७ गते राति ११ बजेर ४७ मिनेटमा जाजरकोटलाई केन्द्रबिन्दु बनाएर गएको ६.४ रेक्टर स्केलको भूकम्पमा परी जाजरकोट र रुकुम पश्चिममा १ सय ५४ जनाको मृत्यु भयो। यी दुई जिल्लासहित प्रभावित अन्य केही जिल्लामा गरी हजारौं घर क्षतिग्रस्त भए।

त्यसको एक महिनाअघि २०८० असोज १६ गते दिउँसो २:४० बजे बझाङको चैनपुर आसपास केन्द्रविन्दु भएर ५.३ र ३:०६ बजे ६.३ म्याग्निच्युडको भूकम्प गएको थियो। उक्त भूकम्पमा परी एक महिलाको मृत्यु भयो।

गेग्र्यान बहाबले बगाएर दुईवटा बस त्रिशुलीमा (२०८१ असार)

काठमाडौंबाट रौतहटको गौरतिर जाँदै गरेको बागमती प्रदेश ०३-००१ ख २४९५ नम्बरको गणपति डिलक्स लेखिएको यात्रुबाहक बस र सोही समयमा वीरगन्जबाट काठमाडौं आइरहेको बागमती प्रदेश ०३-००६ ख १५१६ नम्बरको एञ्जल डिलक्स लेखिएको यात्रुबाहक बस २०८१ असार २८ गते बिहान सिमलतालमा गेग्र्यान बहाबमा परेर एकैसाथ त्रिशूली नदीमा खसेकोमा ५९ जना यात्रु बेपत्ता भए, ३ जना यात्रु हामफालेर बाँच्न सफल भएका थिए। एक महिनासम्म खोजी गर्दा २४ जनाको शव फेला पर्यो जसमध्ये १९ जनाको मात्र सनाखत भएको छ।

हिमताल विस्फोट हुँदा थामे खोलामा बाढी (२०८१ साउन)

वि.सं. २०८१ साउन ३२ गते दिउँसो करिब १:३० बजे सोलुखुम्बु जिल्लाको खुम्बु पासाङल्हामु गाउँपालिका-५ थामेखोलामा एक्कासी गेग्र्यान र ठूला ढुंगासहितको भीषण

बाढी आउँदा थामे बजारमा ठूलो क्षति हुन पुग्यो। बाढीका कारण १३ वटा घर पूर्ण रूपमा र १० वटा घर आंशिक रूपमा क्षतिग्रस्त भए। त्यसैगरी, एउटा विद्यालय भवन, एउटा स्वास्थ्य क्लिनिक र दुईवटा होटलमा पनि पूर्ण क्षति पुग्यो। बाढीका कारण थामे बजार नै जोखिममा परेको छ। स्थलगत अवलोकनसहितको अध्ययनबाट बाढी थामे बजारबाट करिब नौ किलोमिटर माथि रहेका दुईवटा हिमताल विस्फोटका कारण भएको देखियो।

दशैंको समयमा बाढी पहिरो (२०८१ असोज)

वि.सं. २०८१ असोज १०-१३ गतेसम्म परेको भारी तथा अति भारी वर्षाका कारण उत्पन्न बाढी र पहिरोमा परी २४९ जनाको मृत्यु भयो भने १८ जना बेपत्ता भए। ११७ जना घाइते भएका थिए। राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले विभिन्न निकायबाट प्राप्त विवरणका आधारमा गरेको प्रारम्भिक अध्ययनअनुसार ती विपद्का कारण निजी घर, शिक्षण संस्था, स्वास्थ्य केन्द्र, कृषि तथा पूर्वाधारका क्षेत्रमा ४६ अर्ब ६८ करोड रुपैयाँभन्दा बढीको क्षति भएको थियो।

■

अध्याय-५

प्रकोपबाट कसरी सुरक्षित रहने?

प्रकोपको प्रकृति अनुसार त्यसबाट जोगिने उपाय फरक फरक हुन्छ। उदाहरणका लागि, आगलागी र बाढी पहिरोले जनधनको क्षति गर्छन् तर तिनीहरूले विध्वंश गर्ने तरिका फरक हुन्छ। सोहीअनुसार पूर्वतयारी गर्ने तथा सुरक्षित रहने उपाय पनि फरक फरक हुनसक्छ। यस अध्यायमा विभिन्न प्रकोपबाट कसरी सुरक्षित रहने र विपद्को जोखिम तथा प्रभाव कम गर्ने बारेमा सुझावहरू समावेश गरिएको छ।

केही उपाय सबैजसो प्रकोपको विपद् कम गर्न काम लाग्छन्। तिनीहरू हुन्ः

१. **झटपट झोला** (Go Bag)ः केही सामग्री तयार गरी राखे अपर्झट आउने भूकम्प, आगलागी, बाढी, पहिरो आदि विपद्को समयमा काम लाग्छन्। परिवारमा बालबालिका, वृद्धवृद्धा वा बिरामीलाई नभइनहुने र अन्य सदस्यलाई पनि काम लाग्ने सामग्री, औषधी, सुख्खा खानेकुरा, महत्वपूर्ण कागजात आदि सुरक्षित झोला वा थैलोमा राखेर झटपट झोला तयार गरी राख्नुपर्छ र प्रकोप भए आफूसँगै लिएर सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्छ।

२. **आपत्कालीन अवस्थामा भेला हुने ठाउँ** (Assembly Point): आफ्नो घर, काम गर्ने उद्योग कलकारखाना, कार्यालय तथा समुदायमा भूकम्प, आगलागी वा अरु प्रकोप भए भागेर जाने सुरक्षित ठाउँ र त्यहाँ जाने सुरक्षित बाटो निर्क्योल गरेर चिनो लगाई राख्नुपर्छ।

३. **आश्रयस्थल** (Emergency Shelter): प्रकोप गैरहने समुदायमा सुरक्षित आश्रयस्थल महत्वपूर्ण पूर्वाधार हो। समुदायमा सांस्कृतिक, धार्मिक प्रयोजनका लागि तयार गरिएका सार्वजनिक भवन तथा तिनका परिसरलाई पनि आपत्कालमा आश्रयका रूपमा उपयोग गर्न सकिन्छ। आश्रयस्थल आफैंमा सुरक्षित हुनुपर्छ र त्यहाँ आधारभूत सेवा सुविधा उपलब्ध हुनुपर्छ।

४. **प्राथमिक उपचार तथा एम्बुलेन्सः** कुनै चोटपटक लागे तत्काल प्राथमिक उपचार गर्न टोल छिमेकमा प्राथमिक उपचार गर्न सक्ने तालिम-प्राप्त मानिस हुनुपर्छ। साथै, तिनीहरूसँग विभिन्न घाउचोट र बिमारीको प्राथमिक उपचार गर्न आवश्यक सामग्रीसहितको प्राथमिक उपचार बाकस हुनुपर्छ। प्रकोपको बेलामा मात्र होइन,

अन्य समस्याहरू जस्तै हृदयघात हुँदा, एक्कासी चक्कर लाग्दा, सर्पले टोक्दा वा दुर्घटनामा आगो वा अरु तातो चिजले जल्दा पनि प्राथमिक उपचारको आवश्यकता पर्छ।

प्राथमिक उपचारपछि सकेसम्म छिटो अस्पताल लैजान नजिकको एम्बुलेन्स वा उपयुक्त गाडीहरूको सम्पर्क नम्बर पनि हरेक व्यक्तिले राख्नुपर्छ। केही महत्वपूर्ण सम्पर्क नम्बरहरू अनुसूचीमा दिइएको छ।

■

भूकम्प

भूकम्प प्राकृतिक प्रकोप हो। भारतीय उपमहाद्वीप प्राकृतिकरूपमा विस्तारै सरिरहेको हुनाले नेपाल सक्रिय भूकम्पीय क्षेत्रमा रहेको छ। यस क्षेत्रमा बर्षेनि एक हजारभन्दा बढी स-साना भूकम्पका झट्का आइरहन्छन्। कुनैकुनै बेला महाभूकम्पका घटना हुन्छन्। पछिल्लो सबैभन्दा ठूलो विनाशकारी भूकम्प २०७२ बैशाखमा आएको थियो।

संसारभरिमा भूकम्पको उच्च जोखिमका हिसाबले नेपाल ११ औं देश हो भन्ने मान्यता छ। भूकम्पको ध्वंसात्मक क्षमताको साथसाथै पुराना तथा कमजोर भौतिक पूर्वाधार संरचनाहरू, घर भवन बनाउँदा भूकम्प निवारक प्रविधिको प्रयोग नगर्ने र सहरी क्षेत्रमा जनघनत्व धेरै भएको कारणले भूकम्पबाट हुने विपद् जोखिमलाई थप बढाएको छ।

भूकम्पअघि गर्नुपर्ने तयारीः

- भवन निर्माण संहिता पालना र गुणस्तरीय सामग्रीको प्रयोग गरी सुरक्षित घर संरचना निर्माण गर्ने।
- घरभित्र रहेका दराज, गमला लगायतका वस्तुहरूलाई नढल्ने, नखस्ने, नझर्ने गरी कसेर वा बाँधेर सुरक्षित गर्ने।
- भूकम्पका बेला सुरक्षित रुपबाट घर बाहिर निस्कने बाटो, भऱ्याङ, कोरिडोर, मझेरी, मटान र अन्य स्थानमा अवरोध हुने वस्तुहरू नराख्ने, भए सार्ने।
- भूकम्प आउँदा के गर्ने, घरभित्रका सुरक्षित स्थानहरू कुन कुन हुन्, सुरक्षित किसिमले बाहिर निस्कने बाटो तथा घर बाहिर सुरक्षित भेला हुने स्थानका बारेमा परिवारमा छलफल गर्ने।
- सुक्खा खाना, प्राथमिक उपचारका सामान, नियमित सेवन गर्नुपर्ने अत्यावश्यक औषधी, लुगाफाटा, अत्यावश्यक व्यक्तिगत कागजपत्रहरू राखेर एउटा झोला (झटपट् झोला) तयार पारी राख्ने।
- भुकम्पलगत्तै उद्धारकर्मीहरू एवं स्वास्थ्यकर्मी तुरुन्त आइनपुग्न सक्छन्। त्यसैले प्राथमिक उपचारको विधिहरू सिकिराख्ने। उद्धार र उपचारका लागि चाहिने आधारभूत सामग्रीको जोहो गर्ने।
- भूकम्पबाट सुरक्षित हुने 'घुँडा टेकी, गुडुल्की, ओत लागी समात' जस्ता सिप सिक्ने, सिकाउने।

- चर्केका र कमजोर घरलाई प्रबलीकरण विधिबाट भूकम्प प्रतिरोधी बनाउने।
- भूकम्पका बेला आगलागी हुनसक्छ। त्यसैले आगो निभाउने साधन समेत घरको मूल ढोका नजिक राख्ने।
- परिवारका अलावा छिमेकीहरू, सहकर्मीहरू एवं समुदाय मिलेर सामूहिक पूर्वतयारी योजना बनाउने।

भूकम्प आएका बेला के गर्ने?

- कम्पन भइरहेका बेला शान्त रहने। नआत्तिकन सकेसम्म छिटो नजिकको सुरक्षित स्थानमा पुग्ने। भुईंतलामा ढोकाको नजिकै भए घरबाहिर निस्की खुल्ला स्थानमा बस्ने।
- बार्दली वा झ्याल तथा छत माथिबाट हाम फाल्ने प्रयास नगर्ने।
- धेरै माथिल्ला तलामा भए ढोकातिर नदौडने, भूकम्प नरोकिएसम्म सुरक्षित र भरपर्दो स्थानमा बस्ने।
- बलियो टेबुल कुर्सी छन् भने त्यसको मुनी घुँडा टेकी गुड्ल्की ओत लागि समातेर बस्ने र भूकम्प रोकिए सुरक्षितपूर्वक बाहिर निस्कने।
- टाउको र घाँटीलाई कडा वस्तु वा हातले छोपेर सुरक्षित राख्ने। सकेसम्म भित्ता, झ्याल, भाँडा राख्ने क्याबिनेटबाट टाढा रहने।
- घरबाहिर भए खस्न र झर्न सक्ने वस्तुहरूबाट जोगिएर सुरक्षित स्थानमा बस्ने। खम्बा, बिजुलीको तार तथा पर्खालबाट टाढा खुला मैदानमा बस्ने।
- भागदौड नगर्ने। असुरक्षित हुने हुँदा लिफ्टको प्रयोग नगर्ने।
- बाहिर निस्कनुअघि सम्भव भएसम्म आगो लाग्न सक्ने स्रोतहरू जस्तैः ग्यास, हिटर, बिजुली, अगेनो, अन्य विद्युतीय उपकरण बन्द गर्ने।
- घर बाहिर निस्कँदा अत्यावश्यक सामान राखिएको झोला (झट्पट् झोला) साथमै लिएर निस्कने।
- गाडी, मोटरसाइकल वा साइकल चलाउँदै गरेको भए आफ्नो साइडतर्फ छेउ लगाउने।

भूकम्पको धक्का रोकिएपछि के गर्ने?

- घरभित्र भए सकेसम्म छिटो घरबाहिर निस्कने। परकम्प आउन सक्ने भएकोले तत्काल भवनभित्र नजाने। रेडियो तथा अन्य सञ्चारमाध्यम मार्फत आपत्कालीन सूचना र समाचार प्राप्त गर्ने तथा त्यसमा सुझाइएका सुझावहरूको पालना गर्ने।

- बिजुलीको तार चुँडिएको छ भने मुख्य स्विच बन्द गर्ने। पानीको पाइप क्षतिग्रस्त भएको छ भने मुख्य स्थानमा बन्द गर्ने।
- भूकम्प रोकिएपछि पनि घरका बाहिरी संरचना भत्कन सक्ने, माथिबाट सामान खस्न सक्ने, बिजुलीका तारहरू चुँडिने तथा ग्यास र पानीका पाइपहरू फुट्ने वा भाँच्चिन सक्ने भएकाले खुल्ला स्थानमा रहने।
- सडकमा टुटेका तार, भत्किएका भवन, ठूला पर्खालबाट टाढा रहने।
- घरबाहिर निस्केपछि कोही घाइते भएको छ भने तुरुन्त प्राथमिक उपचारको व्यवस्था गर्ने र थप उपचारका लागि सहायताकर्मीको प्रतीक्षा गर्ने वा सम्बन्धित निकायसँग समन्वय गरी नजिकैको अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा पुऱ्याउने।
- टेलिफोन सेवा आपत्कालीन कामका लागि मात्र प्रयोग गर्ने। सञ्चार नेटवर्कलाई अनावश्यक रूपमा व्यस्त नराख्ने।
- आफ्नो परिवार सुरक्षित रहेको निश्चित भएपछि समुदायका अन्य घाइतेलाई सहयोग गर्ने। कोही भत्केको संरचनामा फसेको छ भने सुरक्षित तवरले उद्धार प्रयासमा सहयोग गर्ने।
- उद्धारकर्मीलाई सक्दो मद्दत गर्ने र आपत्कालीन वाहनलाई बाटो छोडिदिने।
- अँध्यारो भएको खण्डमा घरभित्र टर्चलाईट मात्र प्रयोग गर्ने। सलाई नकोर्ने र बत्तीको स्विच नथिच्ने। ग्यासको गन्ध आइरहेको थाहा पाइएको खण्डमा तुरुन्त झ्याल खोल्ने र ग्यासको मुख्य भल्व बन्द गर्ने। ग्यास चुहावट नभएको निश्चित गरेपछि मात्र बत्ती र आगो बाल्ने।
- घर पूर्णरुपले सुरक्षित छ भन्ने निश्चित नभएसम्म परिवारका सदस्यलाई घरभित्र प्रवेश नगर्न भन्ने।
- साँघुरा गल्लीहरूमा हिंड्दा माथिबाट सामान खस्न सक्छ। सजग भई हेर्दै टाउको ढाकेर हिड्ने।
- कुनै खालको अफवाह नफैलाउने, यो दण्डनीय अपराध पनि हो। आधिकारिक निकाय तथा विश्वसनीय सञ्चार संस्थाको समाचारमा भर पर्ने।

■

बाढी

बाढी भन्नाले नदी, खोला वा खहरे खोलामा पानीको मात्रा अत्यधिक बढ्नु हो। मनसुन अवधिमा हुने अत्यधिक वर्षाको कारण पहाडमा बाढी पहिरो तथा तराईमा डुबान हुने गर्छ। पहिरोको कारणले बाढी बढ्ने र बाढीले पहिरो जाने भएको हुनाले बोलीचालीमा यी दुबै घटनालाई जोडेर बाढी पहिरो भन्ने चलन छ। विकास निर्माण गर्दा नदीमा जथाभाबी ढुङ्गा माटो थुपार्नाले स-सानो वर्षामा पनि ठूलो बाढी आउन सक्छ। यसको साथै शहरी क्षेत्रका नदी किनारामा अव्यवस्थित बसोबासका कारण बाढीको जोखिम बढ्दै गएको छ।

नेपालका हिमालीदेखि तराईसम्मका सबैजसो नदी किनार क्षेत्र बाढीको जोखिममा छन्। पछिल्ला वर्षहरूमा हिमाली तथा पहाडी क्षेत्रमा लेदोसहितको बाढीका कारण जनधनको ठूलो क्षति भइरहेको छ। साथै हिमताल विस्फोट हुँदा/चुहिंदा पनि आकस्मिक बाढी उत्पन्न भएका छन्।

बाढी आउनुअघि गर्नुपर्ने तयारी

- बाढी आएको खण्डमा कहाँ भेला हुने भन्ने बारेमा परिवारमा छलफल गर्ने। त्यहाँ जाने बाटोको पहिचान गर्ने।
- केही दिनलाई पुग्ने अत्यावश्यक सामग्रीहरू जस्तैः रासन, सफा पानी, टर्च, रेडियो, औषधी आदि जोरजाम गर्ने। सकेसम्म यी सबै कुरा झोलामा तम्तयार राख्ने। महत्वपूर्ण कागजातहरू पानी नछिर्ने प्लाष्टिकमा हालेर राख्ने।
- नदीमा बाढी आउन लागेको जानकारीका लागि आधिकारिक निकायले जारी गर्ने सूचना पछ्याउने। यससम्बन्धी मोबाइलमा आउने सन्देश पालना गर्ने। वर्षा अवधिभर जल तथा मौसम विज्ञान विभागले बाढीको जोखिम रहेको सन्देश पठाउँछ। उपलब्ध सञ्चारमाध्यम तथा सामाजिक संजालबाट सूचना लिने।
- टायर, लाइफ ज्याकेट, डोरीजस्ता आधारभूत सामग्रीको जोहो गर्ने। डुङ्गा चलाउन सक्ने, प्राथमिक उपचार गर्नसक्ने सिप भएका स्वयंसेवक टोली बनाउने।

- पौडिने एवं तैरिनेजस्ता बाढीबाट बच्ने र बचाउने तालिम तथा अभ्यास गर्ने।
- बाढीको जोखिम भएको खोला नजिक वा सजिलै पानीको भेल छिर्ने होचो स्थानमा घर गोठ नबनाउने।
- खोला तथा नदीको वरिपरि जथाभाबी गरिने अतिक्रमणमा रोक लगाउने, बाँध तथा तटबन्ध निर्माण गर्ने। बिग्रे, भत्केको छ भने समयमै मर्मत सम्भार गरिराख्ने।
- बिभिन्न अत्यावश्यक सम्पर्क नम्बर सार्वजनिक स्थान एवं घरमा सबैले देख्ने ठाउँमा राख्ने।
- आपत्कालीन अवस्थामा अस्थायी बसोबासका लागि बस्तीभित्र निश्चित ठाउँ खुला राख्ने र त्यसबारे सबैलाई जानकारी गराउने।
- आफ्नो क्षेत्रमा बाढीले असर पुऱ्याउन सक्ने स्थानहरूको पहिचान र नक्साङ्कन गर्ने।
- नाली, ढल, कुलो सफा राखेर पानीलाई सहज बग्न सक्ने बनाउने।
- घरको ढोका, झ्यालमा पानी रोक्ने बोर्ड (water barrier) जडान गर्ने।
- वर्षायाममा मोबाइलमा पर्याप्त व्यालेन्स र ब्याट्री चार्ज गरिराख्ने।

बाढी आएका बेला के गर्ने?

- बाढी आउने पूर्वसूचना प्राप्त भएपछि अत्यावश्यक सामग्री एवं महत्वपूर्ण कागजातहरू लिएर नआत्तिकन अग्लो र सुरक्षित स्थानमा जाने। हिड्नुअघि घरमा बिजुलीको लाइन बन्द गर्ने।
- रेडियोले बाढीबारे थप सूचना दिनसक्छ, सुन्ने। सम्भव भए अन्य सञ्चारमाध्यम तथा सामाजिक संजालबाट जानकारी लिने।
- जल तथा मौसम विज्ञान विभागको टोल फ्रि नम्बर (११५५) मा फोन गरेर वर्षा र बाढीको पछिल्लो अवस्थाबारे बुझ्ने। मोबाइलमा आएको सन्देशको पालना गर्ने।
- पानीले भिजेको वा पानीमा उभिएर विद्युतीय उपकरणहरू नछुने वा नचलाउने।
- घरभित्र बाढी पसेर माथिल्लो तलामा जानुपर्ने भए तल्लो तलाका सबै झ्याल ढोकाहरू खोलिदिने।

- उद्धार तालिम लिएको भए उद्धार कार्य गर्ने। नभए उद्धारकर्मीहरूलाई आवश्यक सरसहयोग गर्ने।
- बाढीमा फसेकाहरूको समुदायले उद्धार गर्न नसकेमा उद्धारकर्मीहरूलाई तत्काल खबर गर्ने। प्रभावितहरूको खोज, उद्धार र राहत लगायतका कार्यमा आफ्नो ज्ञान र सिपको उपयोग गर्ने।
- बाढीमा घाइते भएकाहरूको प्राथमिक उपचार गर्ने। गम्भीर भए तत्काल अस्पताल पठाउने व्यवस्था गर्ने।
- सुरक्षित स्थानतर्फ जाने बाटोमा भीडभाड हुन नदिन स्वयंसेवकहरूको परिचालन गर्ने। वृद्धवृद्धा, बालबालिका, अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई विशेष सहयोग र प्राथमिकता दिने।
- सडकबाट बगिरहेको खहरे खोलामा गाडी नचलाउने। बाढी घटेर जोखिम टरेको सुनिश्चित नहुँदासम्म सुरक्षित स्थानमा रोक्ने।
- बाढी आइरहेको क्षेत्र वरिपरि बच्चाहरूलाई खेल्न, पौडन नदिने।

बाढी रोकिएपछि गर्नुपर्ने काम

- पुनः बाढी नआउने निश्चित भएपछि मात्र बस्ती वा घर फर्किने।
- बाढीले क्षतिग्रस्त बनाएका घर-संरचनाहरू सुरक्षित भएमात्र बस्ने।
- विस्थापितहरूका लागि अस्थायी शिविर वा अस्थायी बसोबासको प्रबन्ध मिलाउने।
- सडक, पुल, बिजुलीका तार आदि असुरक्षित छन् कि भनेर सचेत हुने। जोखिम भए अरूलाई पनि जानकारी गराउने।
- बाढीका बेला वा लगत्तै पानी प्रदूषित हुने हुँदा पानी उमालेर मात्र पिउने।
- बाढी गएको स्थानमा सर्पको चहलपहल बढ्ने हुनाले सावधानी अपनाउने।
- बस्तीमा रहेका तारहरू लत्रेको र सुरक्षित भएको सुनिश्चित नभए विद्युतीय प्रवाह रोक्न सूचित गर्ने।
- पानीले भिजेका खाद्यान्न तथा औषधी प्रयोग नगर्ने।

बाढीको जोखिम कम गर्ने दीर्घकालीन उपाय

- नदी किरानामा घर नबनाउने, बस्ती नबसाउने।
- बस्ती सार्न नमिल्ने भए वा कम जोखिम भए नदी किनारमा पर्खाल वा तटबन्ध बनाउने।

- बाढीग्रस्त क्षेत्रमा घरको भुइँ उचो गरेर वा भुइँ तलामा पिल्लर वा खाँवामात्र राखेर टाँडे घर बनाउने।
- नदी किनारमा बाढीको छाललाई रोक्न सहयोग गर्ने किसिमका रुखविरुवा लगाउने।
- नदीमा फोहर एवं प्लास्टिक फाल्न रोक लगाउने। शहरी क्षेत्रका नदीको बेलाबेला सरसफाइ गर्ने।
- पहाडमा बाँस, घाँस, अम्रिसो र स्थानीय वनस्पति रोपेर माटो कटान रोक्ने।
- तालतलैया संरक्षण गरी पानी थेग्न सक्ने बनाउने।
- शहरमा पानी सोस्ने संरचना तथा प्रविधिको प्रयोग गर्ने।

■

पहिरो

भिरालो जमिनमा वर्षा, भूकम्प एवं अन्य प्राकृतिक वा खानी चलाउँदा, सडक वा जलविद्युत जस्ता विकास निर्माण गर्दा जथाभाबी खन्नेजस्ता मानवीय गतिविधिले पहिरो जान्छ। त्यसैले यो प्राकृतिक, मानवीय वा दुवै कारणबाट हुन सक्छ। धेरैजसो पहिरो वर्षाका कारण र खासगरी बर्खायाममा जाने भएकाले यसलाई मौसम तथा जलजन्य प्रकोपमा वर्गीकरण गरिन्छ। पहिरो जानुमा वर्षासँगै जमीनको बनोट र मानवीय गतिविधिको पनि भूमिका रहेको छ।

हिजोआजका धेरै पहिरो घर, सडक जस्ता भौतिक संरचना निर्माणका क्रममा मेसिनले जथाभाबी पहाड खोतलेर जमिन कमजोर बनाएको र ढुङ्गा, गिटी, बालुवा लगायत प्राकृतिक स्रोतको उत्खनन गरेका कारणले गएका छन्। पहिरोले बस्ती, खेतीयोग्य जमिन, सडक तथा जलविद्युत् आयोजनामा गम्भीर क्षति पुऱ्याउने गरेको छ।

पहिरोका पूर्वसंकेत

- जमिन भुक्क फुल्नु, भासिनु, चिरा पर्नु, धाँजा फाट्नु।
- जमिनमा पहिलेदेखि नै रहेको चिरा वा धाँजा फराकिलो हुँदै जानु।
- रुख, बिजुलीको पोल वा घरका खाँबा ढल्किनु।
- घरको भित्ता, पर्खालमा चिरा देखिनु र बढ्दै जानु।
- घरका झ्याल-ढोका बाङ्गिनु र खोल्न गाह्रो हुनु।
- जरुवा पानीको मूल सुक्नु वा जमिनभित्रबाट पलाउने पानी धमिलो हुनु।
- प्राय: सुक्खा रहने भिरालो जमिन पानी नपर्दै रसाउनु।
- जमिनमुनिबाट चट्टान फुटेकोजस्तो कट्कट् आवाज आउनु। जमिन थर्केको जस्तो हुनु।

पहिरोबाट जोगिने उपायहरू

- पानी परेका बेला आफ्नो घर संरचनामाथि भलबाढी आउनसक्ने अवस्था छ भने बेलैमा कुलो काट्ने वा तर्किने संरचना बनाउने।
- पहिरोको जोखिम क्षेत्रको पहिचान र नक्साङ्कन गर्ने। पहिरोका पूर्वसंकेतहरू देखिएमा सम्बन्धित निकायमा जानकारी दिने।

- घर तथा जमिनमा चिरा परेको छ वा घरको गारो चर्केको छ भने उक्त स्थान छोडेर सुरक्षित स्थानमा जाने।
- अत्यावश्यक औषधी, कागजपत्र, महत्वपूर्ण सामानहरू रहेको 'झट्पट् झोला' मूलढोका नजिक राख्ने।
- आपत्कालीन अवस्थामा स्थानान्तरणका लागि सुरक्षित स्थान र त्यहाँ जाने बाटोको पहिचान गर्ने।
- ठाडो, भिरालो जमिन र खहरे तथा भेल बग्ने खोल्सो, पहाडको फेदीमा घरगोठ नबनाउने। घर संरचना बनाउनुअघि पहिले पहिरो गएको छ छैन यकिन गर्ने।
- पहिरो गइरहने ठाउँ वा जोखिम क्षेत्रमा वर्षाको समयमा हरेक दिन बिहान र साँझ निगरानी गर्ने। जमिन चर्केको, दबेको, रुख ढल्केको, पानीको मूल एक्कासी सुकेको वा बढेको वा धमिलो भएको आदि पहिरोका सूचकहरूको आधारमा निगरानी गर्न सकिन्छ।
- समुदायस्तरीय खोज तथा उद्धारका तालिम सञ्चालन गर्ने। स्वयंसेवी उद्धारकर्मीहरूको समूह गठन गरी अभ्यास गर्ने।
- भिरालो जमिन वा डाँडाहरूमा वृक्षारोपण गर्ने। भएको वन संरक्षण गर्ने।
- पहिरो रोकथाम र थेग्ने प्राविधिक ज्ञान र सिपको उपयोग गर्ने। सडक, नाली, भवन बनाउँदा इञ्जिनियरिङ मापदण्ड अपनाउने।

पहिरो गइरहेको बेला के गर्ने?

- भारी वर्षा हुने मौसममा आधिकारिक निकायका पूर्वसूचना तथा समाचारहरू पछ्याउने।
- आफ्नो क्षेत्र तथा माथिल्लो भेगमा ठूलो पानी परेको अवस्थामा राति कमसेकम एक जना जागै बस्ने।
- पहिरोको खतरा बढे नआत्तिकन अत्यावश्यक सामग्री रहेको झट्पट् झोला लिएर घरबाट निस्की सुरक्षित ठाउँतर्फ जाने।
- अत्यावश्यकबाहेक सामान जोगाउनतिर नलाग्ने। आफू र आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित स्थानतिर लैजाने।
- घरबाट निस्कने बेला सम्भव भए बाँधिएका घरपालुवा जनावरहरूलाई खोलिदिने।

- सुरक्षित स्थानमा जाँदा महिला, बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, गर्भवती तथा सुत्केरी, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई प्राथमिकता दिने।
- नदी, खोल्सी बग्ने दिशातर्फ नभाग्ने। पहिल्यै पहिचान गरिएका सुरक्षित स्थानतिर जाने।
- पहिरोमा कोही परेको देखेमा वा थाहा भएमा तुरुन्त प्रभावितका आफन्त वा प्रहरीलाई खबर गर्ने।
- पहिरो गइरहेको बेला उद्धार गर्न जोखिम हुने भएकोले जोखिम कम भएपछि मात्र उद्धारमा सहयोग गर्ने।

पहिरो थामिएपछि के गर्ने?

- आफ्नो दक्षता र सिपअनुसार विपद्मा परेकाहरूको खोज, उद्धार तथा राहतको कार्यमा सहयोग गर्ने।
- प्रभावित क्षेत्रमा शुद्ध पिउने पानी, खानेकुरा, चर्पी, बसोबासको व्यवस्थापनमा सहयोग वा संयोजन गर्ने।
- घाइते र प्रभावितहरूलाई प्राथमिक उपचार गर्ने। गम्भीर अवस्थाका बिरामीहरूलाई स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल पुऱ्याउन सहयोग गर्ने।
- अस्थायी आश्रयस्थलमा जङ्गली जनावर, सर्प, किरा आदिको जोखिम हुनसक्ने भएकोले उचित सुरक्षात्मक उपायहरू अपनाउने।
- सम्बन्धित विज्ञ, प्राविधिक तथा सुरक्षाकर्मीहरूबाट सुरक्षित रहेको सुनिश्चित भएपछि मात्र घर फर्किने।
- पहिरोमा परी मरेका पशुपन्छी, जनावर, कुहिएका अन्नपातको उचित व्यवस्थापन गर्ने।
- पहिरोबाट क्षति भएको क्षेत्र वरिपरि थप जोखिम हुने भएकोले प्राविधिक र विज्ञहरूको सल्लाह र निर्देशनमा पहिरो रोकथामका कार्य गर्ने।

■

डुबान

भारी वर्षा एवं बाढी लगायतका कारण समथर भूगागमा अधिक मात्रामा पानी जम्मा हुने अवस्थालाई डुबान भनिन्छ। नेपालको तराई-मधेशको ठूलो क्षेत्र वर्षा मौसममा डुबानमा पर्ने गर्छन्। नदी तथा खोलाको सतहमा गेग्र्यान जम्मा भई नदी सतह उकासिंदा, सडक लगायतका संरचनाहरूको निर्माणले डुबानको समस्यालाई हरेक वर्ष बढाउँदै लगेको पाइन्छ। पहाडी क्षेत्रमा बढिरहेको गेग्र्यान बहाब तथा पहिरोका घटनाले पनि डुबानको समस्या बढाउन योगदान गरेका छन्।

डुबानअघिको पूर्वतयारी

- आपत-विपद्का लागि अन्न, दाल, नुन, तेल, साबुन, फिटकिरी वा पानी सफा गर्ने औषधीजस्ता अत्यावश्यक सामग्री घरको सबैभन्दा अग्लो ठाउँमा राख्ने।
- वर्षा र बाढीको अवस्थाबारे रेडियो-टिभीबाट नियमित जानकारी लिने। जल तथा मौसम विज्ञान विभागको टोल फ्रि नम्बर ११५५ मा फोन गर्ने।
- वर्षायाममा सधैं मोबाइलमा पर्याप्त ब्यालेन्स र ब्याट्री राख्ने। उद्धारका लागि मद्दत माग्न काम लाग्छ।
- नागरिकता, लालपुर्जा, लाइसेन्स, भत्ता पाइने कार्ड, पेन्सनपट्टा र पासपोर्टजस्ता महत्वपूर्ण कागजपत्र, नगद, गरगहना र औषधीजस्ता महत्वपूर्ण सामान प्लास्टिकले राम्ररी बेरेर अग्लो ठाउँमा राख्ने।
- उद्धारकर्मी, सुरक्षा निकाय र एम्बुलेन्सको नम्बर मोबाइलमा राख्ने। सकिन्छ भने कण्ठै पार्ने।
- घरबाट नजिक रहेको सबैभन्दा अग्लो ठाउँ-चौर, डिल, सार्वजनिक भवनबारे पहिल्यै जानकारी लिइराख्ने।
- टर्च, डोरी, सिट्ठी, लौरोजस्ता सामान सजिलै भेटिने ठाउँमा राख्ने।
- नदीमा बढेको पानी, तटबन्ध र बाँधको अवस्थाबारे जानकारी राख्ने।

डुबान भइहाले के गर्ने?

- डुबान हुने संकेत प्राप्त भएपछि अत्यावश्यक सामग्री एवं महत्वपूर्ण कागजातहरूलाई लिएर अग्लो र सुरक्षित स्थानमा जाने। हिड्नुअघि घरमा बिजुलीको लाइन बन्द गर्ने।

- रेडियोले डुबानबारे वर्षा तथा बाढीबारे थप सूचना दिनसक्छ, सुन्ने। मोबाइलमा आएको सन्देशको पालना गर्ने। सम्भव भए अन्य सञ्चारमाध्यम तथा सामाजिक संजालबाट जानकारी लिने।
- पानीले भिजेको वा पानीमा उभिएर विद्युतीय उपकरणहरू नछुने वा नचलाउने।
- घरको भुइँ तल्ला डुबानमा परी माथिल्लो तलामा जानुपर्ने भएमा तल्लो तलाका सबै झ्याल ढोकाहरू खोलिदिने।
- उद्धार वा पौडिने तालिम लिएको छ भने उद्धार कार्यमा सघाउने। अन्यथा उद्धारकर्मीहरूलाई सकेको सहयोग गर्ने।
- डुबानका कारण फसेकाहरूको समुदायले उद्धार गर्न नसकेमा उद्धारकर्मीहरूलाई तत्काल खबर गर्ने। प्रभावितहरूलाई राहत लगायतमा आफ्नो ज्ञान र सिपको उपयोग गर्ने।
- बालबालिका, गर्भवती, वृद्धवृद्धा, बिरामी, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र महिलालाई सबैभन्दा पहिले सुरक्षित ठाउँमा पुऱ्याउने।
- डुबान भइरहेका बेला सकेसम्म साइकल, मोटरसाइकल, गाडा वा गाडी नचलाउने।
- डुबान भएका बेला बच्चाहरूलाई खेल्न, पौडिन नदिने।

पानी घटेपछि गर्नुपर्ने काम

- पुनः भारी वर्षा वा बाढी नआउने निश्चित गरेर मात्र घर फर्किने।
- डुबेका घर-संरचनाहरू क्षतिग्रस्त भए-नभएको यकिन गर्ने। सुरक्षित भएमात्र बस्ने।
- घर क्षति भई विस्थापित भएकाहरूका लागि अस्थायी शिविर वा अस्थायी बसोबासको प्रबन्ध मिलाउने।
- सडक, पुल, बिजुलीका तार आदि असुरक्षित छन् कि भनेर सचेत हुने। जोखिम भए अरूलाई पनि जानकारी गराउने।
- डुबानका कारण पानी प्रदूषित हुने सम्भावना उच्च हुने भएकोले उमालेर मात्र पिउने।
- डुबान भएको स्थानमा सर्पको चहलपहल बढी टोक्ने जोखिम बढ्ने हुनाले सावधानी अपनाउने।

- बस्तीमा रहेका तारहरू लत्रेको र सुरक्षित भएको सुनिश्चित नभए विद्युतीय प्रवाह रोक्न सूचित गर्ने।
- पानीले भिजेका खाद्यान्न तथा औषधी प्रयोग नगर्ने।

डुबानको जोखिम कम गर्ने दीर्घकालीन उपाय

- जोखिम रहेका नदी किरानामा घर नबनाउने, बस्ती नबसाउने।
- बस्ती सार्न नमिल्ने भए वा कम जोखिम भए नदी किनारमा पर्खाल वा तटबन्ध बनाउने।
- डुबान भइरहने क्षेत्रमा घरको भुइँ उचो गरेर वा भुइँ तलामा पिल्लर वा खाँवामात्र राखेर टाँडे घर बनाउने।
- नदी किनारमा उपयुक्त किसिमका रुखविरुवा लगाई बाढीको छाललाई रोक्ने। यसबाट पाँगो माटो थुप्रिन गई खेतीका लागि उपयुक्त पनि हुन्छ।
- पहाडमा माटो कटान रोक्ने बाँस, अम्रिसो, डाले घाँसजस्ता वनस्पति रोप्ने।
- पानी थेग्न सक्ने तालतलैया, पोखरी बनाउने, संरक्षण गर्ने।
- डुबान हुनसक्ने क्षेत्रका खोला तथा नदी किनारमा स्पर/ठोकरहरू बनाउने।

■

आगलागी

नेपालमा आगलागी सबैभन्दा धेरै हुने प्रकोप हो। बस्ती तथा उद्योग कलकारखानामा हुने आगलागी प्रायः दुर्घटनाको कारण हुने गर्दछ। आगोको सही प्रयोग नहुँदा सम्पत्ति र वातावरणको क्षति मात्र हुँदैन ज्यानै पनि जान सक्छ।
बसोबासको क्षेत्रमा भने बाक्लो बस्तीको कारण आगलागीका घटना र तिनबाट हुने क्षति बढ्दै गएको छ। घर भवनमा धेरैजसो बिजुली सर्ट भएर, ग्यास चुहिएर आगलागी भएको पाइन्छ। जाडोमा ताप्नको लागि बालेको आगो, खेतिबालीको ढोड पराल जलाएको आगो त्यत्तिकै छोड्दा पनि आगलागीका घटना हुने गरेका छन्।

आगलागीका घटना बढ्दै गएका छन्। उदाहरणको लागि वि. सं. २०७२ मा ७ सय ५९ वटा आगलागीका घटना रेकर्ड भएका थिए। २०८१ सालमा आगलागी घटनाको संख्या ४ हजार १ सय ७८ पुगेको थियो। गृहिणी, बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अशक्त व्यक्तिहरू आगलागीको उच्च जोखिममा हुन्छन्। सचेतना, सावधानी र सुरक्षा उपाय एवं आगो निभाउने साधनको प्रयोग जस्ता उपायहरूद्वारा यसलाई धेरै हदसम्म नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

आगलागीका कारणहरू

- खाना पकाउने ग्यास चुहिनु।
- विद्युतीय उपकरण अनियन्त्रित रूपमा प्रयोग गर्नु। जस्तैः एउटै मल्टिप्लगमा धेरै उपकरण चलाउनु।
- विद्युतीय सर्ट सर्किट हुनु। तारको जोडाइ व्यवस्थित नहुनु। खराब र गुणस्तरहीन तार एवं उपकरणको प्रयोग गर्नु।
- अगेनुमा वा खुल्ला क्षेत्रमा खाना पकाइरहेका बेला हावा चलेर घरगोठमा सल्कनु।
- टुकी वा मैनबत्तीबाट आगो सल्कनु।
- घर कोठा न्यानो बनाउन जाडो महिनामा दाउरा, कोइला, हिटर बालेर निदाउँदा तीबाट सल्किनु।
- सलाईको काँटी, चुरोट, बिँडी, सुल्पा, ननिभाई फ्याँक्नु।
- वन डढेलो फैलिएर घर गोठसम्म आइपुग्नु।

- घर तथा कलकारखानाहरूमा छिटो आगो लाग्न सक्ने पदार्थहरू जस्तैः ग्यास, मट्टितेल, डिजेल, पेट्रोल, आदिको व्यवस्थित भण्डारण नगर्नु। ढुवानीमा पर्याप्त सतर्कता नअपनाउनु।
- केटाकेटीले चकचक गरी अन्जानमा वा उत्सुकतावश सलाई, लाइटरजस्ता सजिलै आगो निस्कने सामग्री चलाउँदा।
- तिहार लगायतका पर्वमा पट्काइएका पट्का सजिलै आगो टिप्ने वस्तुको सम्पर्कमा पुग्दा।

आगलागी हुन नदिन पूर्वतयारी

- खाना पकाइसकेपछि आगो, ग्यास चुल्हो, स्टोभ वा हिटर निभाइहाल्ने।
- सिलिण्डरको रेगुलेटर, पाइप वा चुल्होबाट ग्यास लिक भएको छ/छैन, हेक्का राख्ने। ग्यास, पेट्रोलको गन्ध आए बेवास्ता नगर्ने।
- सलाई, लाइटर जस्ता आगो सल्काउने वस्तु बालबालिकाले भेट्टाउने ठाउँमा नराख्ने।
- गोठमा खोले, कुँडो पकाइसकेपछि आगो निभाउने।
- बिजुलीका तार, प्लग, स्विच वा वायरिङ ठीक अवस्थामा छ/छैन नियमित चाँज गर्ने। विद्युतीय अर्थिङ जडान गर्ने।
- जोखिममा रहेको घरबस्ती नजिकै पोखरी, ट्याङ्की वा अरु कुनै तरिकाले पानीको जोहो गर्ने। त्यो नसके कमसेकम स्याउला, माटो, बालुवा थुपारेर राख्ने।
- घर, कार्यालयमा आगो निभाउने साधन राख्ने।
- इलेक्ट्रिक वायरिङ सुरक्षित र इन्जिनियरिङ मापदण्ड अनुसार गर्ने।
- जङ्गलमा आगो नलगाउने, लागेको खण्डमा निभाइहाल्ने।
- उद्योग, कलकारखाना वा पेट्रोल पम्पमा आगो निभाउने साधनहरू अनिवार्य रूपमा राख्ने र त्यसको सञ्चालन विधिबारे कर्मचारीलाई तालिम दिने।
- आगो लागेमा नियन्त्रण कसरी गर्ने भनेर समुदाय, विद्यालय, कार्यालय एवं उद्योगहरूमा अभ्यास (mock drill) गर्ने। आफ्नो शरीरमा आगो लागे लडीबुडी गरी आगो निभाउने विधि सिक्ने र सिकाउने।
- आपत्कालीन अवस्थाका लागि चाहिने पानीका स्रोतहरूको पहिचान गर्ने।
- घरमा प्राथमिक उपचारका सामानहरूको जोहो गर्ने।
- विद्युतीय उपकरणहरूको काम सकिएपछि स्विच बन्द गर्ने बानी बसाउने।

- नजिकै रहेको दमकल प्रशासनिक ,निकाय, उद्धार टोली, सहयोगी संघसंस्था आदिका टेलिफोन नम्बर टिपोट गरी राख्ने।
- सम्भव भएसम्म घरमा मूल ढोकाबाहेक सुरक्षित बाहिर निस्कने वैकल्पिक ढोकाको व्यवस्था गर्ने।
- छिट्टै आगो लाग्न सक्ने स्थान जस्तैः काठको भित्ता वा आगो लाग्ने पदार्थ नजिक चुलो नराख्ने, आगोको काम नगर्ने।
- दमकल वा पानी बोक्ने ट्याङ्कर गुड्न मिल्ने बाटोघाटोको व्यवस्था गर्ने।
- आगलागी रोकथाम र नियन्त्रणबारे टोल बस्तीमा सचेतनामूलक कार्यक्रम एवं तालिम सञ्चालन गर्ने।

आगो निभेपछि के गर्ने?

- असहाय, बालबालिका र वृद्धवृद्धाहरूलाई विशेष प्राथमिकता दिई छिटो घरबाट बाहिर निकाल्ने।
- विद्युतीय गडवडी वा जुनसुकै कारणाले आगो लागेको भए पनि सम्भव भएमा मूल खम्बाबाट घरमा गएको विद्युतीय स्रोत विच्छेद गर्ने।
- तुरुन्तै दमकल बोलाउने। नजिकको प्रहरी चौकी, स्वास्थ्य चौकी आदिमा खबर गर्ने।
- आगलागी भएका बेला घरबाहिर निस्कँदा धुवाँको असरले सास फेर्न समस्या हुन नदिन निहुरिएर नाक मुखमा भिजेको वा सुक्खा कपडाले छोपेर निस्कने।
- आगलागी भएको घरभित्र नछिर्ने। धुवाँबाट बच्न आगो लागेको ठाउँबाट टाढा रहने।
- आगलागी भएको स्थाननजिक रहेका घरपालुवा जीवजन्तुहरूलाई फुकाएर सुरक्षित स्थानमा लैजाने।
- पानी, हरिया स्याउला, बालुवा, माटोजस्ता वस्तु प्रयोग गरी आगो बढ्न नदिने। उपलब्ध भए आगो निभाउने साधनको प्रयोग गर्ने।
- ठूलो आगलागी भएको खण्डमा सामुदायिक स्थलमा बाल्टिन वाहिनी विधि प्रयोग गर्ने।
- बाहिर निस्किने ढोकामा आगो लागेको छ भने वैकल्पिक मार्गको प्रयोग गर्ने।

- लगाएको लुगामा आगो सल्केमा भुइँमा सुतेर लडीबुडी गरी आगो निभाउने। भेटिए, बाक्लो कम्बल वा चिसो बोराले छोप्ने।

आगलागी भएपछि के गर्ने?

- आगो पूर्ण रूपमा नियन्त्रणमा छ छैन भनी निरीक्षण गर्ने। पूर्ण रूपमा आगो निभेको निश्चित भएपछि मात्र उक्त स्थानमा जाने।
- साबेल, अङ्कुसे, लट्ठी वा बलियो लौरोको सहायताले जलेका, जीर्ण वस्तुहरू निकाल्ने।
- जल्नबाट जोगिएका वा नजलेका वस्तुहरू सुरक्षित स्थानमा लगेर राख्ने।
- आगो नियन्त्रक वा उद्धारकर्मीहरू घाइते छन् भने उपचारको व्यवस्था गर्ने।
- पीडितहरूलाई तत्कालीन राहतको व्यवस्थापन गर्ने। थप राहतका लागि सम्बन्धित निकायहरूमा पहल गर्ने।

■

चट्याङ

चट्याङ बादलदेखि जमिनमा बग्ने ठूलो मात्राको विद्युतीय करेन्ट हो। फरक उचाइमा रहेका र विपरीत चार्ज रहेका बादलहरू नजिक पुगेर एक्कासी विद्युत प्रवाह हुँदा ठूलो मात्रामा शक्ति उत्पन्न हुँदा चर्को आवाज र आगोसहितको विद्युतीय तरङ्ग पृथ्वीको सतहमा आउँदा चट्याङको प्रकोप हुन्छ।

बस्ती, वन बुट्यान र भौगोलिक परिवेशले चट्याङका घटना र विपद् जोखिम निर्धारण गर्दछन् तापनि मूलतः यो एक दुर्घटना हो। चट्याङका कारण विशेषगरी खुला क्षेत्रमा काम गर्ने किसान, मजदुर र पशुपालकको ज्यान जाने गरेको छ।

अग्ला भवन, विद्यालय, अस्पताल, सपिङ मल, विद्युत तथा टेलिफोन लाइन जस्ता भौतिक पूर्वाधार संरचनामा चट्याङ निवारक प्रविधि जडान गरेर जनधनको क्षति कम गर्न सकिन्छ।

चट्याङबाट बच्न पूर्वतयारी

- आधिकारिक निकायले चट्याङबारे प्रवाह गरेका सूचनामा विशेष ध्यान दिने। पूर्वसूचनाको जारी भएको ख्याल गर्ने।
- चट्याङका बेला कुन ठाउँ र व्यवहार सुरक्षित हुन्छ र के गर्दा झन् जोखिम बढ्छ भन्नेबारे जानकारी लिने। त्यसबारे घरपरिवार तथा छरछिमेकमा छलफल गर्ने, गराउने।
- स्कूल, कलेज र टोलमा चट्याङबाट जोगिने उपायहरूको अभ्यास गर्ने।
- घर नजिक अग्ला रुख छन् भने हटाउने वा काटेर होचो बनाउने।
- घर संरचनाका विद्युतीय लाइनमा गुणस्तरीय अर्थिङको व्यवस्था गर्ने। अर्थिङले बिजुली चम्किँदा निस्केको करेन्टलाई जमिनमुनि पुऱ्याइदिन सहयोग पुऱ्याउँछ।
- चट्याङ पर्ने अवधिमा विशेष ध्यान दिने, आकाशमा गड्याङगुडुङ गर्न थालेपछि बिजुलीका उपकरणहरू नचलाउने।
- विद्युतीय प्रसारण लाइन तथा टावर वरपर भौतिक संरचना नबनाउने। जोखिम रहेको क्षेत्रमा अनावश्यक जमघट नगर्ने।
- बारम्बार चट्याङ गइरहने गाउँबस्तीमा 'चट्याङ जोखिम क्षेत्र' का संकेत चिन्हहरू राख्ने।

चट्याङ परिरहेका बेला घरबाहिर हुँदा के गर्ने, के नगर्ने?

- आकाशमा बिजुली चम्किन थालेर गड्याङगुडुङ गर्न थालेपछि सतर्क हुने। नजिकै कुनै घर संरचना भए भित्र गइहाल्ने।
- रुख वा बिजुली र फोनका पोलमुनि वा टावरनजिक नबस्ने।
- छाता नओढ्ने। खेतबारीमा काम गरिरहेको भए काम रोकी सुरक्षित स्थानमा जाने।
- सुरक्षित ओत नभेटे टाउको दुबै घुँडाको बीचमा राखेर दुबै हातले खुट्टा समाउने र खुट्टाको पञ्जाले भुईंमा टेकेर दुबै कुर्कुच्चा जोडेर टुक्रुक्क बसी निहुरेर शरीरलाई जतिसक्दो सानो बनाई कान थुनेर बस्ने।
- खोला, पोखरी वा स्विमिङ पुलमा भए तुरुन्त बाहिर निस्किने। माछा मार्ने कार्य तथा र्‍याफ्टिङ नगर्ने।
- समूहमा भए सबैजना छुट्टिएर टाढा-टाढा बस्ने। यसो गर्दा धेरैजना हताहत हुनबाट जोगिन सकिन्छ।
- खुल्ला क्षेत्र वा जङ्गलमा भए सम्भव भएसम्म होचो स्थान वा खोंचमा बस्ने।
- साइकल वा मोटरसाइकलमा भए तुरुन्त छेउ लगाई उत्रने। धातुको कुनै पनि वस्तु, सवारी साधन वा उपकरण नछुने।

चट्याङ परिरहेका बेला घरभित्र हुँदा के गर्ने, के नगर्ने?

- झ्याल ढोका बन्द गरेर सुक्खा स्थानमा बस्ने।
- तारवाला फोनको प्रयोग नगर्ने। सकेसम्म मोबाइल पनि नचलाउने।
- विद्युतीय उपकरणहरू चार्जमा राखेको भए छुटाउने।
- टिभी र कम्प्युटरजस्ता विद्युतीय उपकरण नचलाउने, प्लग छुटाइदिने।
- धारा नछुने, ननुहाउने, लुगा नधुने, भाँडा नमाझ्ने।
- झ्याल, भर्‍याङ्ग र बरण्डाको ग्रिल र बार नछुने।
- भित्ता वा झ्यालमा अडेस लागेर नबस्ने।

■

वन डढेलो

वन डढेलो मानवीय वा प्राकृतिक कारणले गर्दा वनजङ्गलको सतह वा क्षेत्रमा हुने आगलागी हो। वन डढेलोका कारण प्रत्येक वर्ष नेपालले लाखौं हेक्टर वन जङ्गललगायत जनधनको ठूलो क्षति व्यहोर्नु परिरहेको छ। साथै यसले वातावरणीय तथा पारिस्थितिकीय प्रणालीमा पनि ह्रास ल्याउने गरेको छ। कार्बनडायक्साइडको उत्सर्जन हुँदा यसले हरितगृह प्रभाव बढाउँछ जसले गर्दा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा जलवायु परिवर्तनको असरहरू निम्त्याउँछ।
खासगरी मध्य फागुनदेखि बैशाखसम्म धेरै वन डढेलो लागेको देखिन्छ। हिउँदमा लामो खडेरी र अत्यधिक सुख्खा गर्मीका कारण वनमा आगलागीको लागि वातावरण तयार हुन्छ। झण्डै ८३ प्रतिशत डढेलोका घटना मध्य फागुनदेखि बैशाखसम्म हुने गरेको देखिन्छ। करिब ६४ प्रतिशत डढेलो नियतवश लगाइएको आगोका कारण भएको देखिन्छ भने ३२ प्रतिशत मानवीय लापरवाही र दुर्घटनाका कारण हुने गर्छ। करिब ४ प्रतिशत वन डढेलोका घटनाको कारण थाहा भएको थिएन।

डढेलोको जोखिम न्यूनीकरणका लागि सावधानी/पूर्वतयारी

- वनजङ्गलमा घाँस दाउरा गर्न जाँदा चुरोट, बिंडी खाने काम नगर्ने।
- सकेसम्म आगलागी हुनसक्ने वनक्षेत्रमा वनभोज नजाने। जानै परे जथाभाबी आगो नबाल्ने, वनभोज खाने काम सकिएपछि आगो राम्ररी निभाउने।
- नयाँ पालुवा पलाउँछ भन्ने लोभमा खरबारीमा आगो नलगाउने।
- मल हुन्छ भनेर निजी खेत तथा बारीमा रहेका सुकेका पराल, झिक्रा तथा ठुटा नजलाउने।
- घर तथा बस्ती वरिपरि र जङ्गलका ठाउँठाउँमा अग्निरेखा बनाउने।
- डढेलो रोकथामका लागि चाहिने उपकरणको जोहो गर्ने।
- विद्यालय तथा टोलमा डढेलोसम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम गर्ने।
- समुदायमा डढेलो नियन्त्रण तालिम सञ्चालन गरी अभ्यास गराउने।
- डढेलो लगाउनेलाई कडा कानुनी कारबाही हुने र सुराक दिने व्यक्तिलाई पुरस्कारको व्यवस्था रहेको कुरा व्यापक प्रचारप्रसार गर्ने।

डढेलो लागिहाले के गर्ने, के नगर्ने?

- डढेलो लागेको देख्नेबित्तिकै नजिकैको स्थानीय तह, वन कार्यालय , सुरक्षा निकायलाई खबर गर्ने।
- जङ्गलसँग जोडिएका अन्य बस्तीका छिमेकीलाई खबर दिने।
- डढेलो नियन्त्रणको तालिम लिएको भए समूह मिलेर नियन्त्रणको प्रयास गर्ने। तर, तालिम नलिएको भए जोखिम नलिने। डढेलो नियन्त्रण टोली आएपश्चात् निभाउन सहयोग गर्ने।
- डढेलो फैलन नदिन जङ्गलकै उपयुक्त स्थानमा कम्तिमा पाँच मिटरको अग्निरेखा निर्माण गर्ने।
- डढेलो जङ्गलबाट मानव बस्तीमा फैलिई क्षति पुगेका घटना बढ्दै छन्। डढेलो देखिए बस्तीनजिक अग्निरेखा निर्माण गरिहाल्ने। जोखिम उच्च भए घरबाट महत्वपूर्ण सामान सुरक्षित स्थानमा सार्ने।
- पानीको स्रोत छ भने बोकेर लैजान मिल्ने फायर पम्प (portable fire pump) को प्रयोग गरी आगो निभाउने वा फैलनबाट रोक्ने।

■

तातो हावाको लहर/अत्यधिक गर्मी/लू

गर्मी मौसममा अत्यधिक तापक्रम वृद्धि हुँदा मानव स्वास्थ्यमा नकरात्मक असर पर्दछ। अत्यधिक गर्मीका कारण सिर्जना हुने मौसमी अवस्थालाई तातो हावाको लहर (Heat wave) भनिन्छ। यसलाई तराई-मधेशमा चलनचल्तीको भाषामा 'लु' पनि भन्ने गरिन्छ। नेपालको संघीय तथा प्रदेश विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐनहरूमा यसलाई 'तातो हावाको लहर' भनी उल्लेख गरिएको छ।
तातो हावाको लहरले मानव स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ। यसले टाउको दुख्ने, मुटुको चाल तीव्र हुने, श्वासप्रश्वास र रक्तचाप कम हुने, शरीरको तापक्रम बढ्ने, छाला सुक्खा र रातो हुने, रिँगटा लाग्ने, अचेत हुने, जलवियोजन (Dehydration), गर्मीबाट आउने ऐंठन (Heat Cramp) र 'हिट स्ट्रोक' जस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छ। साथै, दम, मुटुको रोग, मानसिक समस्या, मिर्गौला रोगजस्ता दीर्घ रोग भएका व्यक्तिमा मृत्युको खतरा पनि बढाउँछ।

तातो हावाको लहरबाट प्रभावितमा देखिने लक्षण

- थकान र कमजोरी महसुस हुने, चक्कर लाग्ने।
- बेस्सरी टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, हातगोडा बाउँडिने।
- हातगोडा वा अनुहार सुन्निने।
- मुटुको धड्कन बढ्ने।
- छाला सुक्खा र रातो हुने।
- सास फेर्न गाह्रो हुने र ब्लड प्रेसर कम हुने।
- बेस्सरी ज्वरो आई बिरामी बेहोस हुने वा कोमाको लक्षण देखिने।

तातो हावाको लहरबाट कसरी जोगिने ?

- चर्को घाम लागेको बेला वा दिउँसोको समयमा सकभर घरबाहिर ननिस्कने।
- बाहिर निस्कनै परे छाता ओढ्ने वा पातलो कपडाले टाउको ढाक्ने।
- सकभर खुकुलो, शीतल हुने हल्का रङको कपडा लगाउने।
- पानी धेरै पिउने। बेलाबेला चिसो पानीले नुहाउने।

- धेरै चिनी नहालेको सर्वत, कागती पानी र फलफूल खाने। धेरै पसिना आएमा जीवनजल पिउने।
- पत्रु खाना (Junk Food) नखाने। घरमै बनाएको ताजा खानेकुरा खाने।
- खेतबारी वा बाहिर काम गर्दा बिहान गर्मी बढ्नुअघि वा दिउसो शीतल फर्केपछि मात्रै गर्ने।
- घरमा शीतल हुने गरी पर्दा, पङ्खा, सिलिङ र झ्यालढोका लगाउने।
- बालबालिकालाई चर्को घाममा खेल्न जान नदिने।
- जेष्ठ नागरिक र मुटु, फोक्सो, मृगौलासम्बन्धी रोग भएकालाई छिटो असर गर्छ, उनीहरूलाई विशेष ध्यान दिने।

कसैलाई लू लागेमा कसरी मद्दत गर्ने ?

- लू लागेको व्यक्तिलाई शीतल ठाउँमा आराम गराउने। पंखाले हम्कने।
- शरीरभित्र सजिलै हावा छिर्ने गरी लुगा खुकुलो बनाईदिने।
- बिरामी होसमा भएमा पानी वा झोलिलो खानेकुरा दिने। तर, चिया, कफी वा चिनीको मात्रा धेरै भएको चिसो पेय पदार्थ नखुवाउने।
- भिजेको चिसो कपडाले निधार, हत्केला, गोडा, पैतालामा पानीपट्टी लगाइदिने।
- बिरामीलाई गाह्रो भएमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल लैजाने।

■

शीतलहर

जाडो समयमा धेरै दिनसम्म बादल र शीतयुक्त हुस्सु लागेर जाडो भइरहने अवस्थालाई शीतलहर भनिन्छ। अत्यधिक चिसो हावा र तापक्रमको गिरावटले जनजीवन प्रभावित हुन्छ। विशेष गरी वृद्धवृद्धा, गर्भवती, सुत्केरी, बालबालिका र कमजोर स्वास्थ्य भएका व्यक्तिहरूलाई शीतलहरले असर गर्छ। नेपालको तराई मधेश क्षेत्रमा पुस र माघ महिनामा शीतलहरको समस्या देखिने गर्छ।
जमिनको सतहमा ज्यादा चिसो भएपछि सतहसँग जोडिएको हावा चिसो हुन्छ। चिसो हावा माथि जान सक्दैन। यो जमिनको सतहमै रहन्छ र सतहबाट भिरालो भागतिर बग्न थाल्छ। यस्तो चिसो हावामा भएको पानीको मात्रा पग्लिई कुहिरोमा बदलिंदा सूर्यको प्रकाशलाई छेकिदिन्छ। यसो हुँदा दिनको छोटो अवधिमा जमिनसम्म सूर्यको ताप आइपुग्दैन। त्यसैले सतहको हावा सतहमै अडिएर बस्ने गर्छ जुन अवस्थालाई शीतलहर भनिन्छ।

शीतलहरको पूर्वतयारी कसरी गर्ने?

- शीतलहरका बारेमा सचेत रहने, मौसमसम्बन्धी सूचना लिइरहने।
- घरमा भित्ता तथा झ्यालढोकामा भएका प्वालहरू टाल्ने, सिसाको झ्यालमा बाक्लो पर्दा राख्ने।
- शीतलहरको समयमा आगो बाल्नका लागि सुरक्षित स्थानको बन्दोबस्त गर्ने।
- बिजुलीबाट चल्ने हिटर वा ग्यास हिटरको अवस्था जाँच गर्ने। बिग्रेको भए मर्मत गर्ने।
- सुत्दा प्रयोग हुने तथा लगाउने न्यानो कपडाको जोहो गर्ने।
- आपत्कालीन अवस्थाका लागि स्वास्थ्य चौकी, अस्पताल, एम्बुलेन्स, उद्धारकर्मी आदिको सम्पर्क नम्बरहरू सुरक्षित राख्ने।

शीतलहर भएका बेला के गर्ने, के नगर्ने?

- सकेसम्म घरभित्रै बस्ने। घरबाहिर निस्कँदा टोपी, न्यानो कपडा लगाउने। घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताउने।

- घरभित्रै बस्दासमेत शरीरलाई न्यानो बनाउन बाक्लो कपडा लगाउने। न्यानो कपडा नभए वा कम भए आगो ताप्ने।
- राति सुत्दा न्यानो हुने कम्बल, सिरक ओढ्ने, टाउको, छाती ढाक्ने।
- चिसोको कारण श्वासप्रश्वासमा समस्या नआओस् भन्नका लागि समय समयमा तातो पानी पिउने, तातो झोलिलो खानेकुरा खाने, खुवाउने।
- चिसोबाट बच्न घरभित्रै शारीरिक व्यायाम तथा योग गर्ने।
- बालबालिकालाई चिसोमा जथाभावी खेल्न नदिने। चिसोबाट जोगाउने, बाक्लो र न्यानो लुगा लगाइदिने।
- आवश्यक परेका व्यक्तिलाई न्यानो कपडा र आगो बाल्न काठ, दाउरा वितरण गर्ने।
- स्वास्थ्यमा समस्या देखिए तुरुन्तै स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल जाने, लैजाने।

■

हिमपात

नेपालका हिमाली क्षेत्रमा खासगरी कार्तिकदेखि फागुनसम्म हिमपात हुन्छ। हिमपातका कारण ठूलो मानवीय क्षति नभए पनि जनजीनवमा प्रभाव पर्ने गरेको छ। हिमपातका कारण हरेक वर्ष उच्च क्षेत्रमा पदयात्रा गर्नेहरू प्रभावित हुने गरेका छन्। साथै, सवारी साधन चिप्लेका घटना पनि छन्।

हिमपातको पूर्वतयारी कसरी?

- सुत्दा प्रयोग हुने तथा लगाउने न्यानो कपडाको जोहो गर्ने।
- हिमपातका बेला घर न्यानो पार्न, खाना पकाउन तथा आगो ताप्न आवश्यक दाउरा तयार गर्ने।
- हिमपातका बारेमा सचेत रहने, मौसमसम्बन्धी जानकारी लिइरहने।
- बिग्रिएका भित्ता, झ्याढोकाहरूमा भएको प्वालहरू टाल्ने।
- बिजुलीबाट चल्ने हिटर वा ग्यास हिटरको अवस्था जाँच गर्ने। बिग्रेको भए मर्मत गर्ने।
- चिसोबाट बच्ने उपायहरूबारे घरपरिवार र छरछिमेकमा जानेका सिप र सूचनाहरू आदानप्रदान गर्ने।
- आपत्कालीन अवस्थाका लागि स्वास्थ्य चौकी, अस्पताल, एम्बुलेन्स, उद्धारकर्मी आदिको सम्पर्क नम्बरहरू सुरक्षित राख्ने।

हिमपात हुँदा के गर्ने, के नगर्ने?

- शरीरको सबै भाग ढाक्ने गरी बाक्लो तथा न्यानो लुगा लगाउने।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्मल जस्ता ओड्ने प्रयोग गर्ने। सुत्दा शरीरको सबै भाग र विशेष गरी अनिवार्य रूपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने।
- तातो पोषिलो झोल पदार्थ र तातो पानी प्रशस्त पिउने।
- दुध चुस्ने बच्चालाई नियमित रूपमा स्तनपान गराउने।
- बालबालिका, गर्भवती तथा सुत्केरी एवं ज्येष्ठ नागरिकहरूको विशेष हेरचाह गर्ने।

- अत्यावश्यक कामबाहेक बाहिर हिड्डुल नगर्ने।
- चिसो वा भिजेको कपडा नलगाउने। चिसो कपडाले शरीरको तापक्रम झन् छिटो घटाउँछ।
- हिउँ वा बरफ नखाने। पानीका लागि अत्यावश्यक भए बरफ तताएर पानी बनाउने।
- भारी हिमपात हुँदा हिमपहिरोको खतरा बढ्ने हुँदा घरबाहिर रहँदा गुफा, ओडार एवं बलियो ठूलो रुख लगायतका सुरक्षित स्थानमा बस्ने।
- कोठामा आगो, हिटर, मकल, कोइला ब्रिकेट आदि बाल्दा सबै झ्याल ढोका बन्द नगर्ने। यसो गर्दा निसासिएर मृत्यु समेत हुन सक्छ।
- धेरै ज्वरो आएमा, झाडा पखाला लागेमा, दम बढेमा, खोकी लागेमा, घ्यार घ्यार भएमा, श्वास फेर्न कठिन भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने।
- हिमपात भएको वा तुसारो जमेको ठाउँमा सवारी चलाउँदा चिप्लिएर दुर्घटना हुनसक्ने भएकोले सावधानी अपनाउने।
- घर पालुवा जनावरलाई खुला स्थानमा नराख्ने।
- घर बनाउँदा सम्भव भएसम्म घरका भित्ता तथा भुइँमा काठको प्रयोग गर्ने।

■

वायु प्रदूषण

एअर क्वालिटी लाइफ इन्डेक्स २०२३ (Air Quality Life Index 2023) को प्रतिवेदनअनुसार दक्षिण एसियाका बंगलादेश, भारत, पाकिस्तानसँगै नेपाल विश्वकै अति प्रदूषित देशहरूको सूचीमा छ। उक्त प्रतिवेदनअनुसार प्रदूषणका कारण यस क्षेत्रमा बसोबास गरिरहेका व्यक्तिहरूको औसत आयु करिब पाँच वर्षले घटेको अनुमान छ।

नेपालमा उद्योग तथा कलकारखाना, यातायात, कृषिजन्य फोहोर जलाउने कृयाकलाप, घरभित्र बालिने दाउरा र गुइँठा, वन डढेलो, निर्माणजन्य कृयाकलाप र अन्तरदेशीय प्रदूषणलाई वायु प्रदूषणको मुख्य स्रोतका रूपमा लिन सकिन्छ।

वायु प्रदूषणको मापन 'एअर क्वालिटी इन्डेक्स' (एक्युआई) ० देखि ५० सम्मलाई स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिन्छ। ५० देखि १०० सम्मलाई औसत र १०० भन्दा माथिको स्तरले अस्वस्थकर जनाउँछ। यो ३०० भन्दा माथि पुग्यो भने खतरनाक र आपत्कालीन अवस्था मानिन्छ।

वायु प्रदूषणका असरहरू

- सुक्खा खोकी लाग्ने, घाँटी चिलाउने तथा आँखा रातो हुने।
- फोक्सोको क्यान्सर, ब्रोन्काइटिस, दमजस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग लाग्न सक्ने।
- मुटु, रक्तसञ्चार प्रणाली र मस्तिष्कमा समेत गम्भीर असर पुऱ्याउन सक्ने।
- नवजात शिशुहरूको मृत्युको कारणमा वायु प्रदूषण पनि रहेको अध्ययनले देखाएको।
- वायु प्रदूषणका कारण आम नेपालीको आयु घटिरहेको अध्ययनहरूले देखाएको।

प्रदूषण नियन्त्रणका उपायहरू

- घर, सडक तथा सार्वजनिक स्थानको सरसफाइ गर्ने।
- सवारी साधनको समयमै सर्भिसिङ तथा मर्मत गर्ने।
- गहुँ तथा धानबाली भित्र्याएपछि पराल नबाल्ने।
- फोहोरको सही व्यवस्थापन गर्नेनजला ,उने।

- शहरी क्षेत्रमा हरियाली बढाउने।
- वन डढेलो हुन नदिनेभइहाले , सकेसम्म छिटो नियन्त्रण गर्ने।
- छोटो दूरीमा पैदल हिड्ने बानी बसाल्ने वा साइकल प्रयोग गर्ने।
- इँटा भट्टा र उद्योगहरूमा प्रदूषण न्यूनीकरण स्वच्छ प्रविधिको प्रयोग गर्ने।
- विद्युतीय सवारीको प्रयोग गर्ने।
- खाना पकाउन वातावरण प्रदूषण कम गर्ने, किफायती तथा नवीकरणीय ऊर्जा (बायोग्यास, विद्युतीय चुलो आदि) को प्रयोग गर्ने।

प्रदूषण भएका बेला के गर्ने, के नगर्ने?

- अत्यावश्यक काम परेको अवस्थामा बाहेक घरबाट बाहिर ननिस्कने। घरबाट बाहिर निस्कनै परे मास्क लगाउने।
- चुरोट, बिँडी, तमाखु, हुक्का, सुल्फा, कक्कड नपिउने।
- पानी प्रशस्त पिउने र पोषिलो खानेकुरा खाने।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीलाई विशेष ध्यान दिने।
- सास फेर्न गाह्रो हुने, आँखा रातो हुने वा टाउको बेस्सरी दुख्नेजस्ता स्वास्थ्य समस्या देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने।
- खुला ठाउँमा व्यायाम वा कडा शारीरिक गतिविधि नगर्ने।
- बालबालिकालाई खुला ठाउँमा धेरै समय खेल्न नदिने।
- सम्भव भए घर तथा कार्यालयमा हावा सफा गर्ने यन्त्र)Air Purifier) राख्ने।

■

सर्पदंश

नेपालका विशेषतः तराई तथा भित्री मधेशमा विषालु सर्प पाइन्छन्। पछिल्लो समय पहाडी क्षेत्रका गाउँ तथा शहरमा समेत विषालु सर्प पाइन थालेको छ। विशेषगरी गर्मी र वर्षायाममा सर्पदंशका धेरै घटना हुने गरेका छन्। सर्पले टोक्दा धेरैको ज्यानसमेत जाने गरेको छ जसमा उपचारमा ढिलाइ एउटा कारण हो।

सर्पको टोकाइबाट कसरी बच्ने?

- आफ्नो ठाउँ वरिपरि पाइने सर्पहरूको बारेमा जानकारी राख्ने। ती कस्तो ठाउँमा बस्छन्, कुन बेलामा बाहिर निस्कन्छन्, कुन याममा बढी सक्रिय हुन्छन् भन्ने थाहा पाइराख्ने।
- झाडी, खेत वा अँध्यारो ठाउँमा हिड्दा रबरको जुत्ता, हातमा पञ्जा र बाक्लो कपडा लगाउने।
- रातको समयमा बाहिर निस्कँदा उज्यालो बत्ती, टर्चलाइट वा लालटिन र लठ्ठी लिएर निस्कने।
- ढुङ्गाका काप तथा झाडीहरूमा काम गर्दा विशेष सावधानी अपनाउने।
- घर वरपर झाडी, काठको थुप्रो र फोहोर नराख्ने। जमिनका प्वालहरू भए पुर्ने।
- सम्भव भएसम्म भुइँमा नसुत्ने। सुत्दा झुल लगाउने। घरका झ्याल ढोकामा जाली हाल्ने।
- रुख अथवा जमिनमा भएका प्वालहरूमा अनावश्यक रूपमा हात नछिराउने।
- भ्यागुता, मुसा, छेपारो आदि सर्पका आहारा हुन्, तिनलाई सकेसम्म घरभित्र बस्न नदिने।
- बालबालिकाहरूलाई सर्प हुनसक्ने ठाउँहरूका बारेमा जानकारी दिने र सावधान रहन सिकाउने।
- नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालबारे जानकारी राखिराख्ने।

सर्प देखिएमा के गर्ने?

- आतङ्कित वा उत्तेजित नभई बिस्तारै टाढा हट्ने।
- सर्पलाई ढुङ्गाले हान्ने वा मार्ने प्रयास नगर्ने।

- घरभित्र सर्प देखिएर उद्धार गर्नुपरे सुरक्षा निकाय, उद्धारकर्मी वा स्थानीय तहलाई खबर गर्ने।

सर्पले टोकेमा के गर्ने, के नगर्ने?

- नआत्तिने, शान्त रहने। घाइते अङ्गलाई अनावश्यक रूपमा नचलाउने।
- टोकेको ठाउँमा ब्लेडले चिरेर रगत बगाई विषलाई बाहिर फाल्ने प्रयास नगर्ने।
- मुखले चुसेर विष निकालेर फाल्न प्रयास नगर्ने।
- घडी, चुरा, औंठी, पेटी र पाउजु जस्ता चिजहरू खोल्ने, खोलिदिने।
- धामी झाँक्री, विष सोस्ने कालो ढुङ्गातिर लागेर समय नगुमाउने।
- घाउमा कुनै पनि प्रकारको जडिबुटी, बरफ तथा औषधीको प्रयोग नगर्ने।
- चिकित्सकले नभनेसम्म केही नखाने, नपिउने।
- विष नफैलियोस् भनेर टोकेको भागभन्दा माथि कसेर नबाँध्ने, हल्का दबाब पर्नेगरी ब्यान्डेज बाँध्ने।
- छिटोभन्दा छिटो सर्पदंश उपचार केन्द्र वा अस्पताल लैजाने।

■

जनावर आक्रमण

नेपालमा बाघ, हात्ती, भालु, बँदेल, चितुवा, गैंडाजस्ता वन्यजन्तुबाट हुने आक्रमणबाट वर्षेनी दर्जनौंको ज्यान जाने गरेको छ। बस्ती नै विस्थापित हुने गरी जङ्गली जनावरको प्रकोप भैरहेको छ। यस्ता आक्रमणले सम्पत्ति र मनोविज्ञानमा पनि नकारात्मक असर पार्न सक्छ।

वन क्षेत्रनजिकै बस्ती हुनु, कृषि कर्ममा कमी हुँदा वन क्षेत्र बस्तीसम्म विस्तार हुनु, विचरण क्षेत्रमा मानवीय गतिविधि बढ्नु आदि कारणले जनावर आक्रमका घटना हुने गरेका छन्। आगलागी, मिचाहा झारको प्रकोप आदि कारणले जङ्गलमा जनावरहरूलाई आवश्यक खानेकुरा उपलब्ध नहुनु, खेतीबालीमा पल्केर जनावरहरूले आफ्नो बासस्थान नै फेर्नु आदि कारणले पनि जङ्गली जनावरको प्रकोप बढ्दै गएको छ।

वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्ने पूर्वतयारी

- जङ्गलमा गाईवस्तु चराउन वा घाँसपात गर्न जाँदा समूहमा जाने, रात नपर्दै घर फर्कने।
- जङ्गल छेउमा रहेका घर तथा बस्तीले राति घरवरिपरि उज्यालो बत्ती बाल्ने।
- साँझमा घर बाहिर नबस्नुका साथै राति घरबाट बाहिर ननिस्किने। निस्किनै परे हातमा लौरो अथवा कुनै साधारण हतियार लिएर सर्तक भएर होसियारपूर्वक निस्किने। सकेसम्म साथी लिएर मात्र निस्किने।
- जोखिम रहेका क्षेत्रमा साँझ परेपछि साना बालबच्चालाई घर बाहिर खेल्न नदिने।
- जङ्गल छेउछाउका क्षेत्रमा बस्ने बासिन्दाले घर वरिपरि बाँस, झाडी र बुट्यान नराख्ने। यस्तो झाडी, बुट्यानमा जनावर लुकेर बस्न सक्छ।
- बस्तीतिर आउने बाटोमा जनावर आउन नसक्ने खालका बार लगाउने।
- घरको एकदम नजिक जनावर लुकेर बस्न मिल्ने मकै, उखुजस्ता बाली नलगाउने।
- जङ्गलमा जाँदा वा जङ्गलनजिक यात्रा गर्दा सकेसम्म समूहमा गर्ने। दरो लट्ठी बोक्ने।
- जङ्गलमा यात्रा गर्दा वा घाँस-दाउरा गर्दा चनाखो हुने।

- जङ्गलमा हिंड्दा जनावरको गन्ध वा पाइलाको निशान याद गर्ने। पाइला देख्ने बितिकै वा गन्ध थाहा पाएपछि सर्तक हुने र त्यस दिशातिर नजाने।
- वन्यजन्तुको जैविक मार्गमा बस्ती नबसाउने। सडक निर्माण गर्दा जनावार हिड्न मिल्ने 'अण्डरपास' वा 'ओभरपास' बनाउने।

जङ्गली जनावर देखिए के गर्ने, के नगर्ने?

- जनावरलाई 'डिस्टर्ब' नगर्दासम्म तिनले आक्रमण गर्दैनन्, त्यसैले नजिस्काउने।
- वन्यजन्तुले आराम गरिरहेको बेला, शिकार खाइरहेको अवस्थामा वा सानो बच्चा साथमा भएको बेला र बच्चालाई खुवाइरहेको बेलामा अचानक मानिस पुगेमा आक्रमण गर्न सक्छ। त्यसैले जनावर देख्दैमा डराएर नकराउने, विस्तारै पछि हट्ने।
- अचानक बाटो बिराई गाउँ शहर वा बस्तीमा पसेको अवस्थामा चारैतिरबाट घेरेर समाउने वा आक्रमणको प्रयास नगर्ने। सुरक्षा निकाय वा नजिकको वन तथा निकुञ्ज सम्बन्धी कार्यालयलाई खबर गर्ने।
- ठूलो जनावर ओरालोमा धेरै दौडन नसक्ने भएकाले हात्ती र गैंडाबाट बच्न ओरालो ठाउँ भएतिर भाग्ने ।
- बाघ वा चितुवासँग जम्काभेट भइहालेमा पछाडि फर्केर नभाग्ने। आँखा जुधाउँदै पछाडि सर्ने। लट्ठीले तिनको संवेदनशील अङ्ग नाकमा हिर्काउने।
- बाघले गाईवस्तु, कुकुर आदिमाथि आक्रमण गरेको छ भने खोस्न नजाने।
- वन्यजन्तुको आक्रमणमा परेर घाइते भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जाने, लैजाने।

■

हुरीबतास/हावाहुरी

तीव्र गतिमा हावा चल्ने प्रक्रियालाई हुरीबतास वा आँधी भनिन्छ। अर्को ढंगले भन्दा वायुमण्डलको तल्लो सतहमा उत्पन्न हुने हावाको तीव्र गतिको बहाबलाई हुरीबतास भनिन्छ। हुरीबतास र आँधीबेहरी धेरैजसो गर्मी मौसममा आउने गर्छ। नेपालमा खासगरी फागुन, चैत, बैशाख र जेठ महिनामा यस्ता हुरी बतासबाट जनधनको क्षति हुने गरेको छ।

हुरीबतासले घरहरूको छानामात्र होइन, छाप्रा र गोठ नै उडाउने गरेको छ। त्यस्तै, बिजुली र टेलिफोनका खम्बा र बालीनाली ढलाउने गर्छ। यसले अन्य प्रकोपहरू जस्तैः आगलागीका साथै सडक, विद्युतीय र औद्योगिक दुर्घटना निम्त्याउन पनि सक्छ।

हुरीबतासको जोखिम कम गर्न पूर्वतयारी

- मौसम पूर्वानुमानबारे जानकारी लिने। घर परिवार तथा समुदाय मिलेर पूर्वतयारी गर्ने। सुरक्षाका उपायहरूबारे जानकारी लिने।
- विगतका घटनाहरूका आधारमा हुरी बतास र आँधीबेहरी प्रभावित स्थान पहिचान गर्ने।
- काठ बाँसजस्ता सामग्रीको प्रयोग गरी वा हलुका गारोवाला घरहरू बनाउँदा धेरै अग्लो नबनाउने।
- घरका छाना तथा झ्यालढोका हावाहुरीले नउडाउने गरी पक्का बनाउने। छानालाई 'ग्याबिन' तारले राम्ररी कसेर बाँध्ने। टिनको छानालाई जे-) हुक) -hook) ले कस्ने।
- बस्ती, सडकनजिक सुकेका वा ढल्न सक्ने ठूला रुख हटाउने। रुख, बिरुवा रोप्ने र वनजङ्गल जोगाउने।
- विद्युतीय प्रसारण लाइनमुनि बसोबास नगर्ने भएका ,बस्ती हटाउने।
- हावाहुरीले खस्ने, ढल्ने, उड्ने र बिग्रिन सक्ने घर र वरपर रहेका सामानहरू कस्ने, बाँध्ने। विशेषगरी विद्युतीय जडानहरूको उचित मर्मत संभार गर्ने।
- हावाहुरीबाट घरको छाना उडाएको अवस्थामा आश्रय लिन मिल्ने उपयुक्त र सुरक्षित स्थानको पहिचान गर्ने।
- विद्युत, टेलिफोनका खम्बा, तार आदि बलियो र व्यवस्थित गर्ने।

- हावाहुरी चल्ने मौसम तथा समयमा जथाभाबी आगो नबाल्ने, घरभित्र चुलोमा पकाउने काम सकिएपछि आगोलाई राम्रोसँग निभाउने।
- छत तथा बरण्डामा राखिएका गमलालाई बाँधेर राख्ने।

हावाहुरी चलेका बेला के गर्ने ? के नगर्ने ?

- हावाहुरी आइरहँदा सकेसम्म हिडडुल नगर्ने।
- हावाहुरी चल्न थाले झ्याल ढोका थुन्ने।
- मोटरसाइकल, गाडी चलाइरहेका बेला हावाहुरी चले रोकेर सुरक्षित स्थानमा बस्ने।
- भिडभाडमा भएको बेला हावाहुरी चले नआत्तिने, भागदौड नगर्ने, बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा लाग्ने।
- कतै कुनै सुरक्षित ओत नभेटे थुचुक्क बसेर दुबै हातले टाउको छोपी घोप्टो पर्ने।
- लड्न सक्ने कमजोर संरचना, अग्ला रुख तथा टेलिफोन र बिजुलीको खम्बा र तार मुन्तिर नबस्ने।
- हावाहुरी चल्दा आगोका स्रोतहरू तुरुन्त बन्द गर्ने।
- खुलास्थानमा हुँदा उडाएर आएको सामानबाट चोट लाग्ने जोखिम हुने भएकोले सुरक्षित स्थान बस्ने।
- आँधी आउँदा बिजुलीका तार, टेलिफोनका तारहरू चुँडिने, ठोक्किने, सर्ट सर्किट हुनसक्ने भएकोले विद्युतीय उपकरण नचलाउने।

■

औद्योगिक विपद्

औद्योगिक विपद्मा कारखानामा आगलागी, विषालु ग्यास वा रसायन चुहावट, विस्फोट वा मेसिन दुर्घटना एवं औद्योगिक फोहोरको अनियन्त्रित उत्सर्जन आदि पर्दछन्।

यस्ता घटनाले जनधनको क्षति मात्र होइन, वातावरणीय प्रदूषण र दीर्घकालीन स्वास्थ्य असर पनि पुऱ्याउँछ। सुरक्षा उपकरणको अभाव हुनु वा भए पनि प्रयोग नगर्नु, कर्मचारी वा श्रमिकलाई यथोचित तालिम नदिइनु, मापदण्ड विपरित उपकरणको प्रयोग तथा रसायनको भण्डारण गर्नु एवं विद्युत् सर्ट वा मेसिनको खराबी आदि यस्तो विपद्का कारण हुन्।

रोकथामका उपायहरू

- उद्योगले सुरक्षा सम्बन्धी स्पष्ट नीति, नियमहरू र प्रोटोकल बनाउने।
- कर्मचारी तथा श्रमिकलाई सुरक्षा नियमहरूको पालना गर्न लगाउने।
- कर्मचारीहरूलाई आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू जस्तैः हेलमेट, पञ्जा, चस्मा, मास्क आदि उपलब्ध गराउने।
- नियमित रूपमा सुरक्षा प्रशिक्षण, प्राथमिक उपचार र आपत्कालीन प्रतिकार्य अभ्यास गराउने।
- मेसिन र उपकरणहरूको सही उपयोग सम्बन्धी तालिम दिने।
- मेसिन, उपकरण र संरचनाहरूको नियमित जाँच र रेखदेख गर्ने। खराबी पत्ता लागेमा तुरुन्त मर्मत वा प्रतिस्थापन गर्ने।
- कार्यस्थलमा सम्भावित जोखिमहरूको पहिचान गरी नियन्त्रणका उपायहरू पहिचान गर्ने।
- नयाँ प्रविधि वा प्रक्रिया सुरु गर्नुअघि जोखिम विश्लेषण गर्ने।
- सेन्सर, अलार्मजस्ता स्वचालित सुरक्षा प्रणाली जडान गर्ने, प्रयोग गर्ने।
- आगो निभाउने साधन तथा उपकरण, अलार्म र निकास मार्गको नियमित जाँच गर्ने। सबै कर्मचारीलाई जानकारी गराउने र सुरक्षा पूर्वअभ्यास गर्ने।
- हानिकारक रसायनहरूको सही भण्डारण, लेबलिङ र प्रयोग सुनिश्चित गर्ने।

- औद्योगिक सुरक्षा सम्बन्धी कानूनको पालना गर्ने। तोकिएका सुरक्षा मानकहरू पालना गर्ने।
- दुर्घटना हुनसक्ने क्षेत्रमा नवीनतम सुरक्षित प्रविधि अपनाउने।

■

महामारी

संक्रामक रोग फैलिएर एकैचोटि ठूलो संख्यामा मानिस बिरामी पर्ने अवस्था महामारी हो। महामारी एक देश वा भू-भागमा सीमित नरही धेरैतिर फैलिन सक्छ। सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली बलियो नभएको नेपालजस्ता विकासोन्मुख राष्ट्रमा महामारीको असर फराकिलो हुन्छ। कोभिड-१९ हामीले भोगेको पछिल्लो ठूलो महामारी हो, जसले नेपालको स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगारी, अर्थतन्त्र र सामाजिक संरचनामा पनि गम्भीर असर पुऱ्यायो।

महामारीबाट बच्ने पूर्वतयारी

- व्यक्तिगत र पारिवारिक सरसफाइमा ध्यान दिने। बेलाबेलामा साबुन पानीले हात धुने, नियमित रूपमा नुहाउने। खेतवारीमा काम गरेपछि राम्ररी साबुन पानीले हातगोडा धुने, सफा कपडा मात्रै लगाउने।
- दिसाको माध्यमबाट विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्छ। खाना पकाउनु र खानु अघि एवं शौचालयको प्रयोग गरेपछि साबुनपानीले राम्ररी मिचिमिचि हातधुने बानी बसाल्ने। खुल्ला ठाउँमा दिसापिसाब नगर्ने।
- दाँत माझ्ने बुरुस, तौलिया, काइँयो जस्ता आफ्ना निजी सामानहरू अरुलाई प्रयोग गर्न नदिने, अरुको प्रयोग नगर्ने।
- घरको आँगन, करेसा, बाटो, ढलको सरसफाई गर्ने। जमेको पानीमा बस्ने, हुर्कने भुसुना, लामखुट्टेले महामारी फैलाउन सक्छन्।
- खानेपानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र खाने। खानेपानी मुहान सफा राख्ने।
- बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा नखाने, उब्रिएका खाना सफा भाँडोले छोपेर राख्ने। काँचै खान मिल्ने खानेकुरा राम्ररी पखालेर वा ताछेर मात्र खाने।
- घर, कार्यालय, विद्यालय, उद्योग कलकारखाना, अस्पतालको फोहरमैलाको सुरक्षित व्यवस्थापन गर्ने।
- महामारीको जोखिम भएका क्षेत्रमा आवश्यक औषधी तथा साधनस्रोतहरूको व्यवस्थापन गर्ने।

महामारीका बेला के गर्ने, के नगर्ने?

- बेलाबेला साबुन पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म मिचीमिची हात धुने। हाच्छिउँ वा खोकी आउँदा रुमाल वा कुहिनाले छोप्ने।
- भिडभाडमा जाँदा नाक र मुख ढाकिने गरी अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउने।
- अस्पताल जानै पर्ने अवस्था नभए निको नहुँदासम्म घरमै सुरक्षित तरिकाले आराम गर्ने, परिवारमा दूरी कायम गर्ने। लक्षण हेरी आइसोलेसनमा बस्ने। पौष्टिक खानेकुरा खाने।
- गाह्रो भए अस्पताल जाने। बाहिर निस्कँदा सामाजिक दूरी कायम गर्ने।
- लक्षण देखिए सभा सम्मेलन तथा जमघटमा नजाने।
- स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा अनावश्यक भिडभाड नगर्ने।
- पानी तताएर वा निर्मलीकरण गरेरमात्र पिउने।
- सुरक्षाका उपायहरू अपनाई पीडितको उद्धार तथा स्वास्थ्य उपचारमा सहयोग गर्ने।
- महामारी सम्बन्धी नयाँ जानकारी तथा सुरक्षाका उपायहरूबारे जानकारी लिने। परिवारका सदस्य र छरछिमेकलाई सचेत गराउने।
- महामारीको अवस्थामा मानसिक अवस्था कमजोर हुने र मनोबल घट्ने हुनाले हौसला बढाउन प्रयास गर्ने।
- महामारीका बेला नआत्तिने, अफवाहका पछाडि नलाग्ने र अफवाह नफैलाउने।
- बारम्बार सम्पर्कमा आउने ठाउँ तथा उपकरण जस्तैः ढोकाको ह्याण्डल, टेबल, धाराका टुटी आदि नियमित सफा गर्ने।

■

अध्याय-६

केही मुख्य/प्रचलित शब्दावली

विपद्सम्बन्धी शब्दावली

उत्थानशीलता (Resilience)**:-** उत्थानशीलताले व्यक्ति, समुदाय वा प्रणालीले सम्भावित विपद्को जोखिम पूर्वानुमान गर्न, त्यसको असर न्यूनीकरण गर्न, विपद्को समयमा प्रभावकारी रूपमा सामना गर्न र विपद् पश्चात् छिटो पुनःस्थापित हुँदै भविष्यका जोखिमहरूसँग जुध्न सक्ने क्षमतालाई जनाउँछ।

घुँडा टेकी गुड्ल्की ओत लागि समात (Duck, Cover and Hold):- विशेषगरी भूकम्प गएका समयमा खासगरी दराज, सिलिङ लगायतमा रहेका वस्तुहरू खसेर चोट नलागोस् भनेर अपनाइने एक प्रकारको विधि। यसमा कम्पन हुनेबित्तिकै हात र घुँडामा झुकेर बसिन्छ, मजबुत फर्निचरमुनि वा भित्री पर्खालसँग टाँसिएर आड लिइन्छ र कम्पन बन्द नहुन्जेलसम्म बलियोगरी अडिएर बसिन्छ।

जोखिम (Risk):- कुनै पनि प्रकोप हुने र त्यसबाट हानीनोक्सानी हुने संभावना रहेको अवस्था हो।

जोखिम लेखाजोखा (Risk Assessment):- विपद् जोखिमबाट मानव, पशुपन्छी, भौतिक पूर्वाधार, जीविकोपार्जन तथा वातावरणमा पर्न सक्ने प्रभाव र तिनको सम्भावनालाई पहिचान, विश्लेषण र मूल्याङ्कन गर्ने एक व्यवस्थित प्रक्रिया। यसले प्रकोप (hazards), सम्मुखाता (exposure) र सङ्कटासन्नता (vulnerability) को अध्ययन गरी जोखिमको स्तर निर्धारण गर्छ, जसले विपद् न्यूनीकरण, तयारी, रोकथाम तथा दिगो र उत्थानशील विकासका लागि निर्णयकर्ताहरूलाई प्राथमिकता तय गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

जोखिम नक्साङ्कन (Risk Mapping):- सम्भावित विपद् जोखिमहरूलाई नक्सामार्फत दृश्यात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्ने प्रक्रिया। यसमा जोखिमका स्रोतहरू, जोखिममा पर्ने जनसंख्या र सम्पत्ति, संवेदनशील क्षेत्रहरू तथा उपलब्ध क्षमताहरूलाई विश्लेषण गरिन्छ, जसले जोखिमको वितरण र गम्भीरता बुझ्न मद्दत गर्छ। जोखिम नक्साङ्कनले योजना निर्माण, पूर्वतयारी, आपत्कालीन प्रतिकार्य तथा विपद्

न्यूनीकरणका उपायहरू प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न निर्णयकर्ताहरूलाई सहयोग पुऱ्याउँछ।

जोखिम हस्तान्तरण (Risk Transfer):- कुनै खास जोखिमका वित्तीय परिणाम वा असरहरूलाई औपचारिक वा अनौपचारिक ढंगले एक पक्षबाट अरू पक्षहरूमा स्थानान्तरण गर्ने प्रक्रिया। यसअन्तर्गत परिवार, समुदाय, व्यवसाय वा राज्यका निकायले अर्को पक्षलाई निरन्तर वा क्षतिपूर्तिको रूपमा दिइएको सामाजिक तथा वित्तीय लाभको सट्टामा विपद् घटनापश्चात् दोस्रो पक्षबाट यथोचित सहायता प्राप्त गर्न सक्छन्।

झट्पट् झोला (Go Bag):- विपद्का घटना भइहाले आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेकलाई सहयोग होस् भनेर हलुका खाद्यान्न, औपधी, महत्वपूर्ण कागजात एवं हलुका औजार राखिएको बोकेर लैजान सकिने झोला।

पूर्वानुमान (Forecast):- कुनै निश्चित क्षेत्रमा निकट भविष्यमा प्राकृतिक प्रकोपको घटना घट्न सक्छ वा त्यस्ता घटना हुन सक्ने अवस्था छ भनी व्यक्त गरिएको निश्चयात्मक कथन वा वैज्ञानिक तथ्याङ्कमा आधारित अनुमान।

पूर्वसूचना/पूर्वचेतावनी (Early Warning):- जोखिमको नक्साङ्कन, आसन्न जोखिमको विश्लेषण, विज्ञान प्रविधिका आधारमा गरिएका अनुसन्धान र विश्लेषणबाट उपलब्ध तथ्य र तथ्याङ्क समेतका आधारमा आसन्न विपद्जन्य स्थितिको अग्रिम आकलन गरी घटना घट्नु अगावै सर्वसाधारणको हितका लागि जारी गरिने अग्रिम सूचनालाई पूर्वसूचना भनिन्छ। पूर्वसूचनाको गाम्भीर्यता अनुसार सर्वसाधारणले अनिवार्य रूपमा पालना गर्नुपर्ने गरी जारी गरिने अग्रिम सूचनालाई पूर्वचेतावनी भनिन्छ।

पूर्वचेतावनी प्रणाली (Early Warning System):- प्रकोपको घटनाअगावै तत्सम्बन्धी आवश्यक र भरपर्दो सूचना उत्पादन तथा व्यापक रूपमा प्रवाह गरी बढी जोखिम क्षेत्रमा रहेका मानिस, समूह तथा संस्थाहरूलाई पूर्वतयारी र पूर्वकार्य गर्न सघाउने सुदृढ प्रणाली तथा दक्षता।

पूर्वानुमानमा आधारित पूर्वकार्य (Anticipatory Action):- पूर्वसूचना वा चेतावनीका आधारमा पूर्वनिर्धारित कार्यहरू अग्रिम सक्रियताका साथ घटना घट्नुपूर्व वा विपद्को स्थिति उत्पन्न हुनुअघि नै गरिने पूर्वकार्य। यस किसिमको पूर्वकार्यले भौगोलिक अवस्थिति, जनसंख्याको अवस्था, उपलब्ध पूर्वाधार र सार्वजनिक सेवा सुविधाको अवस्था र सम्भावित वा आसन्न जोखिमको स्थितिमा पूर्वानुमान प्रणालीमार्फत

सङ्कटासन्न क्षेत्रका व्यक्तिको जीउधन, वातावरण र सार्वजनिक पूर्वाधार तथा अत्यावश्यक सेवामा पर्ने सम्भावित क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न मद्दत पुग्दछ।

पूर्वकार्य (Early Action):- विपद् पूर्वतयारीको उत्तरार्द्ध र विपद् प्रतिकार्य हुन अगाडि वा विपद् प्रतिकार्य हुँदै गर्दाको पूर्वार्द्धको चरणलाई समेत समेटेर गरिने क्रियाकलापहरू।

प्रकोप (Hazard):- त्यस्ता डरलाग्दा परिघटना, तत्व, मानव क्रियाकलाप वा परिस्थिति जसले जनधनको नोक्सानी, घाइते हुने सम्भावना वा अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी असरहरू, जीविकोपार्जन तथा सेवाहरूमा हानी र व्यवधान, सामाजिक तथा आर्थिक गतिरोध वा वातावरणीय ह्रास समेत निम्त्याउँछ।

प्रबलीकरण (Retrofitting):- विद्यमान संरचनालाई प्रकोपका घातक असरहरू प्रतिरोध गर्न सक्ने वा तीप्रति उत्थानशील रहन सक्ने ध्येयले अवलम्बन गरिने सबलीकरण वा गुणस्तरोन्नति पद्धति।

प्राकृतिक प्रकोप (Natural Hazard):- प्राकृतिक प्रक्रिया वा घटना जसका कारण जीउधनको नोक्सानी हुनुका साथै जीविकोपार्जनका उपाय तथा सेवाहरूमा क्षति पुग्दछ, चोटपटक लाग्ने तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्य असरहरू देखा पर्दछ। सामाजिक तथा आर्थिक गतिरोध पनि उत्पन्न हुनसक्छ।

हरितगृह ग्यासहरू (Greenhouse Gases):- पृथ्वीको वायुमण्डलमा रहेका ती प्राकृतिक एवम् मानव निर्मित ग्यासहरू जसले पृथ्वीको सतह, स्वयं वायुमण्डल वा बादलद्धारा उत्सर्जित तापीय विकीरणलाई सोस्ने र उत्सर्जन गर्दछन्।

सङ्कटासन्नता (Vulnerability):- कुनै समुदाय, कार्यप्रणाली, संरचना वा जायजेथामाथि प्रकोपका असरहरू प्रत्यक्ष पर्न सक्ने अवस्था वा परिवेश।

सम्मुखता (Exposure):- प्रकोप प्रभाव क्षेत्रमा अवस्थित भएका कारण संभाव्य क्षति व्यहोर्ने अवस्थामा रहेका मानिस, धनमाल, संयन्त्र, भौतिक संरचना या अन्य तत्वहरू।

सबैका लागि पूर्वसूचना (Early Warning for All):- विश्वका सबै मानिसलाई सम्भावित विपद्बारे समयमै र विश्वसनीय चेतावनी प्रदान गरी मानवीय तथा आर्थिक क्षति न्यून गर्ने राष्ट्रसंघद्वारा नेतृत्व गरिएको विश्वव्यापी पहल। सन् २०२२ को नोभेम्बरमा सम्पन्न कोप २७ मा घोषणा गरिएको।

जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी मुख्य शब्दावली

अनुकूलन (Adaptation):- विश्वव्यापी तापमान वृद्धिले वातावरण, समाज, जनस्वास्थ्य तथा अर्थतन्त्रमा पार्ने हानिकारक असर कम गर्न मानिसहरू र सरकारहरूले गरेका काम। खडेरी वा सुक्खा सहन सक्ने नयाँ बाली प्रजातिहरूको विकास, समुन्द्र तट वा नदी तट वरिपरी बस्ने समुदायहरूलाई संरक्षण गर्न बाढी प्रतिरोधका उपाय विकास, प्रकोपको पूर्वसूचना प्रणाली विकास आदि अनुकूलनका केही उपाय हुन्।

उत्सर्जन (Emission):- उत्पादन, ऊर्जा उत्पादन र यातायात वा ढुवानी जस्ता मानव क्रियाकलापका कारण वायुमण्डलमा हरितगृह प्रभाव पार्ने ग्यास वा अन्य पदार्थ निस्कने प्रक्रिया। सन् १८०० देखि भएको मिथेन र कार्बन डाइअक्साइड जस्ता हरितगृह ग्यासको उत्सर्जनले गर्दा विश्वव्यापी तापमान वृद्धि भएको छ।

क्रायोस्फियर (Cryosphere):- पृथ्वीमा अधिकांश पानी हिमवत अवस्थामा रहेको क्षेत्र, जुन ध्रुवीय क्षेत्र र हिमाली क्षेत्र हुन्। विश्वको सबभन्दा अग्लो हिमाल भएको हिन्दुकुश हिमालय क्षेत्रमा पानी हिमनदी, बरफ, हिमपत्र, नदी र तालतलैयाको रूपमा रहेको छ।

कन्फरेन्स अफ पार्टीज् वा सिओपी (Conference of the Parties-COP):- जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय संरचनागत महासन्धी (UNFCCC) को पक्ष राष्ट्रहरूको सम्मेलन। यसलाई छोटकरीमा 'कोप' पनि भनिन्छ। सन् १९९२ मा अनुमोदन गरिएको उक्त महासन्धीअनुसार कोप सम्मेलन सन् १९९५ देखि हरेक वर्ष आयोजना गरिन्छ।

जलवायु परिवर्तन (Climate Change):- पृथ्वीको तापमान र मौसमको प्रकृतिमा आउने दीर्घकालीन फेरबदल। जलवायु परिवर्तनका कारण चरम मौसमी गतिविधिहरू बारम्बार दोहोरिरहने, समुद्र सतह बढ्ने, वर्षा हुने समय र मात्रामा फेरबदल भैरहने र ध्रुवीय क्षेत्र तथा हिमाली भेगमा तीव्र गतिमा हिउँ पग्लिने अवस्था आउन सक्छन्।

जलवायु न्याय (Climate Justice):- कार्बन उत्सर्जन गरेरै विकासमा अत्यधिक लाभ लिएका जनता, कम्पनी र देशहरू नै सो वृद्धिका लागि सबैभन्दा बढी जिम्मेवार भएकाले उनीहरूले नै जलवायु परिवर्तनबाट सबभन्दा बढी प्रभावित भएका समुदायहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने अवधारणा।

जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी अन्तरसरकारी समूह (Inter-Governmental Panel on Climate Change-IPCC) :- विश्व मौसम विज्ञान संगठन (डब्लूएमओ) र संयुक्त राष्ट्रसंघ पर्यावरण कार्यक्रमद्वारा सन् १९८८ मा स्थापित वैज्ञानिक निकाय।

पिएम २.५ (PM 2.5):- वायुमा पाइने अत्यन्त सुक्ष्म ठोस कणहरू र तरल थोपाहरूको मिश्रण। कतिपय पार्टिकुलेट म्याटर प्राकृतिक प्रक्रियाबाटै उत्पन्न हुन्छन् भने कतिपय चाहिँ इन्धन बाल्ने र निर्माण कार्यजस्ता मानवीय क्रियाकलापबाट सिर्जना हुन्छन्। कतिपय पार्टिकुलेट म्याटर सास फेर्दा शरीरका कोषिकाभित्रै प्रवेश गर्न सक्ने आकारका हुन्छन्, जसले मानव स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्न सक्छ।

पेरिस सम्झौता (Paris Agreement):- विश्वव्यापी तापमान वृद्धिलाई औद्योगिक क्रान्तिपूर्वको समयको तापमानको दाँजोमा धेरैमा २ डिग्री सेल्सियस भन्दा कममा कायम राखी सकभर १.५ डिग्री सेल्सियसमै सीमित राख्ने अन्तर्राष्ट्रिय सम्झौता। सन् २०१५ मा कोप-२१ बाट तय गरिएको यस सम्झौतालाई संसारका सबैजसो देशले अनुमोदन गरेका छन्। पेरिस सम्झौताअनुसार राष्ट्रहरूले उत्सर्जन घटाउने र जलवायु परिवर्तनको असरलाई कम गर्ने योजना निर्धारण गर्दछन्।

जलवायु तटस्थता (Net Zero):- वातवारणमा थपिने र त्यहाँबाट घट्ने हरितगृह वायुको मात्रा बराबर रहेको अवस्था। जलवायु परिवर्तनका सम्बन्धी अन्तरसरकारी समूहले पेरिस सम्झौताअनुसार विश्वव्यापी रूपमा तापमानमा वृद्धि हुने सीमालाई १.५ डिग्री सेल्सियसमा राख्ने लक्ष्य हासिल गर्ने हो भने सन् २०५० लाई समग्रमा बराबरीको अवस्था हुनुपर्ने भनेको छ।

नोक्सानी तथा क्षति (Loss and Damage):- जलवायु परिवर्तनका कारण अनुकूलन गर्न नमिल्ने वा टार्न नसकिने सामाजिक तथा आर्थिक असरहरू। क्षति तथा नोक्सानी आर्थिक र गैरआर्थिक दुवै प्रकृतिका हुन सक्छन्। यसबाट जीविकोपार्जन गुम्न सक्छ, कृषि उत्पादनमा ह्रास आउनसक्छ। त्यस्तै, सांस्कृतिक परम्परा, रैथाने ज्ञान र जैविक विविधताको पनि क्षति गर्न सक्छ जुन क्षति नाप्न कठिन हुन्छ।

हिमताल फुटेर हुने बाढी (Glacier Lake Outburst Floods-GLOF):- हिमनदी पग्लिएर निस्केको पानीलाई बरफ वा हिमनदीले बोकेर ल्याउने चट्टान र गेग्रानले छेकेर बनेको तालबाट अचानक निस्कने भेल। यस्ता बाढी भूकम्प, हिमपहिरो वा पग्लिएको पानी अत्यधिक मात्रामा संकलित हुँदा उत्पन्न हुन सक्छन्।

हिमनदी (Glacier):- उत्तर र दक्षिण ध्रुवीय क्षेत्रमा तथा उच्च पर्वतीय क्षेत्रमा पाइने जमेको नदीजस्तै विस्तारै हिउँ बग्ने नदी। जमिनमा परेको हिउँ जमेर बरफको बाक्लो ढिक्का बन्दै सैयौं वर्ष लगाएर यो बनेको हुन्छ।

हिमभूमि (Permafrost):- लगातार कमसेकम दुई वर्षसम्म बरफ वा हिउँ जमेर रहने भूमि। यसमा माटो, बालुवा, ढुङ्गा र प्राङ्गारिक पदार्थलाई बरफले बाँधेर राखेको हुन्छ। ध्रुवीय क्षेत्रको अधिकांश भाग र हिन्दुकुश हिमालय क्षेत्रको ४० प्रतिशत सतह पर्माफ्रष्टले ओगटेको विज्ञहरूको अनुमान छ।

■

अनुसूची

आपत्कालीन सेवाको लागि सम्पर्क नम्बरहरू

आपत्कालीन नम्बरहरू

क्र.सं.	निकाय	फोन नम्बर
१	नेपाल प्रहरी	१००
२	दमकल	१०१
३	एम्बुलेन्स	१०२
४	ट्राफिक प्रहरी	१०३
४	सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल	१११४
५	राष्ट्रिय आपत्कालीन कार्यसञ्चालन केन्द्र	११४९
६	जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, मौसम तथा बाढी पूर्वानुमान	११५५
७	स्वास्थ्य आपत्कालीन कार्यसञ्चालन केन्द्र	१११५
८	पर्यटन प्रहरी	११४४

जिल्लास्थित प्रशासनिक तथा सुरक्षा निकायका नम्बरहरू

क्र. सं.	प्रदेश	जिल्ला	प्रमुख जिल्ला अधिकारी	नेपाल प्रहरी	सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल
१	कोशी	ताप्लेजुङ	९८५२६३७७७७	९८५२६६१२९९	९८५१२७२२४१
२	कोशी	पाँचथर	९८५२६२७७७७	९८५२६८११२२	९८५१२७२२४०
३	कोशी	इलाम	९८५२६०७७७७	९८५२६८०७१०	९८५१२७२२४२
४	कोशी	झापा	९८५२६१७७७७	९८५२६७१५५५	९८५१२७२१२५
५	कोशी	सुनसरी	९८५२०८७७७७	९८५२०९०१२७	९८५२०६३२०१
६	कोशी	मोरङ	९८५२०५७७७७	९८५२०२६७५०	९८५१२७२१३६
७	कोशी	तेह्रथुम	९८५२०९७७७७	९८५२०६०१९९	९८५१२७२२६२
८	कोशी	धनकुटा	९८५२०३७७७७	९८५२०९०१६७	९८५१२७२२४६
९	कोशी	सङ्खुवासभा	९८५२०७७७७७	९८५२०९०१८१	९८५१२७२२५४

	प्रदेश	जिल्ला	प्रमुख जिल्ला अधिकारी	नेपाल प्रहरी	सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल
१०	कोशी	उदयपुर	९८५२८१७७७७	९८५२८३५१९६	९८५१२७२२७२
११	कोशी	भोजपुर	९८५२०१७७७७	९८५२०९०१४८	९८५१२७२२४५
१२	कोशी	खोटाङ	९८५२८०७७७७	९८५२८४९१२१	९८५१२७२२४७
१३	कोशी	ओखलढुङ्गा	९८५२८७७७७७	९८५२८८११००	०३७-५२०६४२
१४	कोशी	सोलुखुम्बु	९८५२८२७७७७	०३८-५२०१९९	९८५१२७२०३९
१५	मधेश	सप्तरी	९८५२८५७७७७	९८५२८९०२७०	९८५१२७२१४३
१६	मधेश	सिराहा	९८५२८३७७७७	९८५२८९०१०४	९८५१२७२१२६
१७	मधेश	धनुषा	९८५४००७७७७	९८५४०९०४१९	९८५१२७२१२७
१८	मधेश	महोत्तरी	९८५४०२७७७७	९८५४०३२४५५	९८५१२७२१२८
१९	मधेश	सर्लाही	९८५४०७७७७७	९८५४०९०१९९	९८५१२७२१२९
२०	मधेश	बारा	९८५५००७७७७	९८५५०४५१०१	९८५१२७२१५१
२१	मधेश	पर्सा	९८५५०७७७७७	९८५५०९०१३६	९८५१२७२१३२
२२	मधेश	रौतहट	९८५५०३७७७७	९८५५०४०९९९	९८५१२७२१३०
२३	बागमती	सिन्धुली	९८५४०६७७७७	९८५४०९०३९८	९८५१२७२६०२
२४	बागमती	रामेछाप	९८५४०५७७७७	९८५४०४३१९९	९८५१२७२५५७
२५	बागमती	दोलखा	९८५४०१७७७७	९८५४०९०१८४	९८५१२७२५३७
२६	बागमती	भक्तपुर	९८५१२१७७७७	९८५१२९०९७६	९८५१२७२०६७
२७	बागमती	धादिङ	९८५१२४७७७७	९८५१११३९२१	९८५१२७२४९१
२८	बागमती	काठमाडौं	९८५१२०७७७७	९८५१२८३०१२	९८५१२७२०६८
२९	बागमती	काभ्रेपलान्चोक	९८५१२३७७७७	९८५१२८४३७६	९८५१२७२०७५
३०	बागमती	ललितपुर	९८५१२२७७७७	९८५१२८३०१७	९८५१२७२०६६
३१	बागमती	नुवाकोट	९८५११४७७७७	९८५१२८२८११	९८५१२७२५३५
३२	बागमती	रसुवा	९८५१२७७७७७	९८५१२८२८०१	९८५१२७२२७५
३३	बागमती	सिन्धुपाल्चोक	९८५१२५७७७७	९८५१२८५१९०	९८५१२७२१३३
३४	बागमती	चितवन	९८५५०१७७७७	९८५५०९०१३३	९८५१२७२१३४

	प्रदेश	जिल्ला	प्रमुख जिल्ला अधिकारी	नेपाल प्रहरी	सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल
३५	बागमती	मकवानपुर	९८५५०२७७७७	९८५५०९०१५०	९८५१२७२५३२
३६	गण्डकी	बागलुङ	९८५७६०७७७७	९८५७६२०००३	९८५७६६८७००
३७	गण्डकी	गोरखा	९८५६०५७७७७	९८५६०९०२५५	९८५१२७२२७१
३८	गण्डकी	कास्की	९८५६००७७७७	०६१-५७२०९९	९८५१२७२०८०
३९	गण्डकी	लमजुङ	९८५६०१७७७७	९८५६०४५६९९	९८५१२७२६१५
४०	गण्डकी	मनाङ	९८५६०३७७७७	०६६-४४०१९९	९८५१२७२५२१
४१	गण्डकी	मुस्ताङ	९८५७६३७७७७	९८५७६५१८८८	९८५१२७२४७४
४२	गण्डकी	म्याग्दी	९८५७६२७७७७	९८५७६४०४४४	९८५१२७२५९०
४३	गण्डकी	नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)	९८५७०८७७७७	९८५७०९०३४४	९८५१२७२५१६
४४	गण्डकी	पर्वत	९८५७६१७७७७	९८५७६३०५५१	९८५१२७२०७९
४५	गण्डकी	स्याङजा	९८५६०४७७७७	९८५६०९०१६२	९८५१२७२५१८
४६	गण्डकी	तनहुँ	९८५६०६७७७७	९८५६०९०१७८	९८५१२७२०९९
४७	लुम्बिनी	कपिलवस्तु	९८५७०३७७७७	९८५७०९०३५३	९८५१२७२१३७
४८	लुम्बिनी	नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम)	९८५७०४७७७७	९८५७०४५४०३	९८५१२७२१३५
४९	लुम्बिनी	रुपन्देही	९८५७०७७७७७	९८५७०९०६२२	९८५१२७२१४४
५०	लुम्बिनी	अर्घाखाँची	९८५७००७७७७	९८५७०९०३५२	९८५१२७२०५७
५१	लुम्बिनी	गुल्मी	९८५७०१७७७७	९८५७०६१७१०	९८५१२७२२८१
५२	लुम्बिनी	पाल्पा	९८५७०५७७७७	९८५७०६०३००	९८५१२७२५८०
५३	लुम्बिनी	दाङ	९८५७८०७७७७	९८५७८९०१०१	९८५१२७२०८४
५४	लुम्बिनी	प्युठान	९८५७८१७७७७	९८५७८६८००२	०८६-४६०४८८
५५	लुम्बिनी	रोल्पा	९८५७८२७७७७	९८५७८५२५५५	०४९-७५७८७३
५६	लुम्बिनी	रूकुम (पूर्व)	९८५७८६७७७७	९८५७८९०४८०	०८८-४१३०९७
५७	लुम्बिनी	बाँके	९८५८०२७७७७	९८५८०९०११०	९८५१२७२१३८

	प्रदेश	जिल्ला	प्रमुख जिल्ला अधिकारी	नेपाल प्रहरी	सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल
५८	लुम्बिनी	बर्दिया	९८५८०३७७७७	९८५८०९०१०१	९८५१२७२१३९
५९	कर्णाली	रूकुम (पश्चिम)	९८५७८३७७७७	९८५७८७००५५	९८५१२७२६४६
६०	कर्णाली	सल्यान	९८५७८४७७७७	९८५७८९०५०२	०८८-५२०४१५
६१	कर्णाली	डोल्पा	९८५८३०७७७७	९८५८०४००५६	९८५१२७२१८५
६२	कर्णाली	हुम्ला	९८५८३१७७७७	०८७-६८००९९	९८५१२७२७५७
६३	कर्णाली	जुम्ला	९८५८३२७७७७	९८५८३९०११३	०८७-५२०५०३
६४	कर्णाली	कालिकोट	९८५८३३७७७७	९८५८३९०००६	०८७-४४०३१३
६५	कर्णाली	मुगु	९८५८३४७७७७	९८५८३९०२४०	९८५१२७२७६१
६६	कर्णाली	सुर्खेत	९८५८००७७७७	९८५८०९०१९०	९८५१२७२०८३
६७	कर्णाली	दैलेख	९८५८०१७७७७	९८५८०९०१२२	०८९-४१०२५५
६८	कर्णाली	जाजरकोट	९८५८०४७७७७	९८५७८९०२०२	०८९-४३०३५१
६९	सुदूरपश्चिम	कैलाली	९८५८४२७७७७	९८५८४९००००	९८५१२७२१४२
७०	सुदूरपश्चिम	अछाम	९८५८४०७७७७	०९७-६२०१००	९८५१२७२३४९
७१	सुदूरपश्चिम	डोटी	९८५८४३७७७७	९८५८४४०१९९	९८५१२७२०८७
७२	सुदूरपश्चिम	बझाङ	९८५८४१७७७७	०९२-४२१००५	९८६४३२६५८२
७३	सुदूरपश्चिम	बाजुरा	९८५८४४७७७७	९८५८४८२०४४	९८५१२७२७५२
७४	सुदूरपश्चिम	कंचनपुर	९८५८७३७७७७	९८५८७५२२००	९८५१२७२१४१
७५	सुदूरपश्चिम	डडेलधुरा	९८५८७१७७७७	९८५८७८००७०	९८५१२७२५१३
७६	सुदूरपश्चिम	बैतडी	९८५८७०७७७७	९८५८७८३१००	९८५१२७२०८५
७७	सुदूरपश्चिम	दार्चुला	९८५८७२७७७७	९८५८७५४४५५	९८५१२७१२९७

■

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण
सिंहदरबार, काठमाडौं।
फोन नं. ०१-४२११५३५/०१-४२१११९५/०१-४२१११९७
Website: www.ndrrma.gov.np, bipadportal.gov.np
Email: info@bipad.gov.np, ndrrma@gmail.com

/NDRRMA
@NDRRMA_Nepal
@NDRRMA
विपद् सूचना (NDRRMA)
ndrrma_nepal