

যখন আপনি বাড়িতে

ভূমিকম্পের সময় কি করবেন ?



দুর্যোগ

-災害時マニュアル-

ব্যবস্থাপনা

バングラ

বাংলা

五
語



সতর্কতা!!!

জ্ঞান ও অনেক ভূমিকম্প হরা

১৯৯৫ সনে হানশিন আওয়াজির ভূমিকম্প এবং

২০০৪ সনে নিগাতার ভূমিকম্প মূহুর্তে

অগনিত মূল্যবান জানমালের ক্ষতি সাধন

আমাদেরকে গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা দিয়েছে | আর

এজন্য ভবিষ্যতে যেখানে , যেসময়েই ভূমিকম্প

হোক না কেন ক্ষতির পরিমাণ কমানোর জন্য

শারিরিক এবং মানসিক ভাবে প্রস্তুত থাকা

প্রয়োজন |

茨城県 (財) 茨城県国際交流協会

ইবারাকি আঞ্চলিক সরকার, ইবারাকি আন্তর্জাতিক

সংসদ

শান্ত থাকুন ,

নিজের নিরাপত্তা নিশ্চিত

করুন

শক্ত টেবিলের নীচে লুকান । বালিশ জাতীয় কিছু দিয়ে আপনার মাথায় আঘাত লাগা থেকে রক্ষা করুন । পড়ন্ত জিনিস ও আসবাবপত্রের দিকে খেয়াল

ভাঙ্গা কাচের টুকরা থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য জুতা বা স্লিপার পরে থাকুন ।



আগুনের ব্যাপারে কি

করবেন

সকল গ্যাস চালিত যন্ত্রপাতি , গ্যাসের চুলা ইত্যাদি বন্ধ করুন । অন্য যেসব যন্ত্রপাতি যেমন চুলা , হিটার যেগুলো থেকে আগুন ধরতে পারে সেসব বন্ধ করুন । যদি কোথাও আগুন লেগে যায় তাহলে দ্রুত

অগ্নিনির্বাপক যদি উপলব্ধ না করলে তা বিভিন্ন অগ্নিনির্বাপক

বিভাগে যোগাযোগ করার জন্য ১১৯ এ ফোন করুন ।



আপনার বের হওয়া নিশ্চিত করুন

ভূমিকম্পের পর বিল্ডিং দুমড়ে যেতে পারে। সেক্ষেত্রে দরজা বা জানালা খোলা কষ্টকর হতে পারে। ভূমিকম্পের পর হতে পারেন সেজন্য যে কোন একটি দরজা বা জানালা খুলা রাখুন।



আগ্রয়ের জন্য বাড়ি ত্যাগের সময়

গাড়ি ট্রাফিক জাম এবং জরুরী সার্ভিসে বাধা তৈরী করতে পারে। আর তাই গাড়ি যাবার সময় আপনার সাথে যতদূর সম্ভব কম মালপত্র নিয়ে।



দুর্যোগ প্রতিরোধ মেমো

অনুগ্রহ করে আগে থেকে পূরণ করে

★ নিকটস্থ আশ্রয় কেন্দ্র

নাম

ফোন নম্বর

★ জরুরী ফোন নম্বর

আগুন / এম্বুল 119

যান 110

নগর দুর্যোগ প্রতিরক্ষা বিভাগ

হাসপাতাল

বিদ্যুৎ বিভাগ

পানি বিভাগ

গ্যাস বিভাগ

দুতাবাস

তথ্য সংগ্রহ

ভূমিকম্প সংক্রান্ত মস্টিক তথ্যের জন্য
নিয়মিত রেডিও, টেলিভিশন এবং
মিউনিসিপালিটি থেকে প্রচারিত ভূমিকম্পের
খবর শুনুন।

রেডিও ক্রিকোয়েসী

AM

NHK1	594kHz
NHK2	693kHz
IBS (Mito)	1197kHz
IBS (Tsuchiura)	1458kHz

FM

NHK-FM (Mito)	83.2MHz
NHK-FM (Hitachi)	84.2MHz



যখন আপনি বাইরে

শহরেঃ ভাঙ্গা গ্লাস , পড়ন্ত জিনিসপত্র ও
রাস্তার সাইনের দিকে খেয়াল রাখুন এবং
নিরাপদ স্থানে আশ্রয় নিন । কখনো কখনো
ভূমিকম্পের পরে দেয়াল অথবা ভেড়িং
শেঁকিল পড়ে যেতে পারে । সেজন্য সরু

সাগর এবং পাহাড়ের কাছেঃ
ভূমি ধ্বস ও সুনামি খুব
ভয়ঙ্কর । দ্রুত নিরাপদ
স্থানে আশ্রয় নিন ।



গাড়ি চালানোর সময়

চলন্ত অবস্থায় হঠাৎ ব্রেক করবেন না ।
ধীরে ধীরে গাড়ির গতি কমান এবং
রাস্তার বাম সাইডে রাখুন । গ্যাস
ওভাররীজের নীচে গাড়ি
রাখবেন না । ভূমিকম্পের
সর্বশেষ অবস্থা জানার জন্য
আপনার গাড়ির রেডিওতে
প্রচারিত দূর্যোগের খবর



津波 (সুনাম) / Tidal Waves

সুনামি হচ্ছে সাগরের নীচের ভূমিকম্পের ফলে সৃষ্ট ক্রমাগত বিশাল আকারের ঢেউ। এগুলো সাধারণ ঢেউ এর চেয়ে অনেক আলাদা এবং তুলনহীন ধ্বংস ক্ষমতাসম্পন্ন। এমনি কি, ১০সেমিঃ আকারের সুনামি ও অনেক মারাত্মক হতে পারে। সাগরবর্তী এলাকায় যদি শক্তিশালী ভূমিকম্প কিংবা দুর্বল কিন্তু প্রলম্বিত কম্পন অনুভব করেন, তবে অতিদ্রুত সাগরের পাড় থেকে যতদূরে সম্ভব নিরাপদ কোন উঁচু জায়গায় সরে গিয়ে আশ্রয় নিন।



“সাইবাই ইও ডেস্ক চারান ১৭”
(দূর্যোগের সময় টেলিফোন মেসেজ সার্ভিস)

দূর্যোগের সময় প্রায়ই আক্রান্ত এলাকায়
কোন করা কষ্টকর হয়ে পড়ে। এসব ক্ষেত্রে
NTT এর একটি স্পেশাল সার্ভিস রয়েছে। এই
সার্ভিস যখন পাওয়া যায় তখন রেডিও এবং
টেলিভিশন এ ঘোষণা দেওয়া হয়। এই
সার্ভিসের মাধ্যমে মেসেজ শূন্য বা
রেকর্ড করার জন্য ১৭১ এ কোন করে
প্রয়োজনীয় নির্দেশ (জাপানীজ ভাষায়)
অনুসরণ করুন।

মোবাইল ফোন দূর্যোগ বার্তা বিতরণ

সকল মোবাইল ফোন কম্পানিগুলোর
নিজ নিজ প্যাকেট যোগাযোগ
ব্যবস্থার মাধ্যমে মেসেজ বোর্ড
সার্ভিস রয়েছে। এই সার্ভিস
ব্যবহার করে আপনি একটি মেসেজ
রাখতে পারেন যাতে দেশের সবাই
জানতে পারে আপনি ঠিক আছেন কিনা।
বিস্তারিত জানার জন্য আপনার

দুর্যোগ -পূর্ব প্রস্তুতি

- দুর্যোগ প্রতিরোধ ট্রেনিং এ অংশগ্রহণ করা ।
- নিকটবর্তী আশ্রয়কেন্দ্র সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া ।
- জরুরী অবস্থায় করণীয় বিষয়ে পরিবারের সকলের সাথে আলোচনা করা ।
- দুর্যোগ এর সময় আলাদা হয়ে গেলে পূর্ব থেকেই একত্রিত হওয়ার জায়গা ঠিক করে রাখা ।
- আসবাবপত্র সমূহ ধাতব ফিটিংস দিয়ে নিরাপদ করা যাতে সেগুলো পড়ে না যায় ।
- প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র সহজে পাওয়া অবস্থায় রাখা । একত্রে রাখা ।
- যথেষ্ট পরিমাণে পানি জমা রাখা জনপ্রতি প্রতিদিন ৩ লিটার করে ।
- একটি অগ্নিনির্বাপকযন্ত্র ক্লাশলাইট সর্বদা প্রস্তুত



তালিকা

দৈনন্দিন

প্রয়োজনীয়

- ক্লাশ লাইট
- লাইটার
- দিয়াশলাই
- মোমবাতি
- বহনযোগ্য রেডিও
- ব্যাটারি
- জলুরী ঔষধপত্র
- কঞ্চল এবং

ওয়াটারপ্রুফ শীট

- গ্লাভস
- হেলমেট বা হেডগিয়ার
- দড়ি ইত্যাদি ।



- খাবার পানি
- খাবার
- ছুরি , ক্যান ওপেনার ইত্যাদি ।

কাপড়চোপড়

- মোজা ও
- আন্ডারওয়্যার
- টাওয়েল
- বৃষ্টির পানি ।

মূল্যবান

- ক্রিডেনশিয়ালস (পাবলিক টেলিকোনের জন্য পরামর্শ)
- হেলথ ইন্সুরেন্স কার্ড
- পাসপোর্ট
- এলিয়েন রেজিষ্ট্রেশন কার্ড
- ব্যাঙ্ক বই ।

দুর্যোগ পরিভাষা

● নিম্নোক্ত জাপানীজ শব্দসমূহ
প্রায়শঃই দুর্যোগের সময়ে ব্যবহৃত

震源 (শিনজেন) Seismic source

ভূগর্ভস্থ ভূ মিকাম্পের উত্থ পতি কেন্দ্র |

余震 (ইয়োশি) Aftershocks

একটি বড় ভূমিকাম্পের পর ক্রমান্বয়ে সংঘটিত

ভূমিকাম্পসমূহ চুইয়ো () Advisories

দুর্যোগের পূর্বাভাস দেখা গেলে জগৎজোড়ের মতকর্তার

জান্য দেয়া লোটিং (কেইহ) Warnings

বড় দুর্যোগ ঘটতে যাওয়ার সময়ে দেয়া সতর্ক সংকেত |

避難所 (হিনানজ) Evacuation Centre

নিজ বাড়িতে অবস্থান নিরাপদ না হলে, একটি
নির্দিষ্ট জায়গায় আগ্রহের জন্য যাওয়া এবং

অবস্থান করা () Disaster Victims Certificate

দুর্যোগে মৃত্যুদের ক্ষতিগ্রস্তদের জন্য দেয়া
প্রত্যয়নপত্র (কর কমানোর বা মাজা মওকুফের জন্য

ব্যবহার করা যেতে পারে) |

安否 (আনপ) One's well being

কোন ব্যক্তি ঝুঁকিপূর্ণ নাকি নিরাপদ / কোন

ব্যক্তি নিরাপদ কিনা |
被害 (হিগা) Damage

শারিরিক অথবা মৃত্যুদের ক্ষতি |

দুর্যোগ

প্রতিরোধ

মেমো

(অনুগ্রহ করে আগে থেকে পূরণ করে

রাখুন)

★ ব্যক্তিগত

তথ্য

নামঃ

ঠিকানা

ফোন নম্বরঃ

জন্ম

পুরুষ /মহিল

রক্তের

নাগরিকত্ব

গ্রুপঃ

ভাষাঃ

কর্মস্থলঃ

জরুরী যোগাযোগঃ

★ পারিবারিক

তথ্য

নামঃ

ফোন নম্বরঃ

(স্কুল /অফিস)

পারমাণবিক দূষণের

ইবারাকি অঞ্চলে একটি পারমাণবিক শক্তি কেন্দ্র রয়েছে। যদি জরুরী অবস্থা ঘোষণা করা হয় তবে সঠিক তথ্য

- অন্য কোন নির্দেশ না দেওয়া পর্যন্ত ঘরের ভিতরে অবস্থান করুন।
- সকল দরজা জানালা বন্ধ রাখুন। কোন ভেন্টিলেশন ফ্যান থাকলে তাও বন্ধ করুন।
- কোন বিল্ডিং এর ভিতরে ঢোকান সময়, আপনার হাতমুখ ভালভাবে ধুয়ে নিন এবং কাপড় বদলে নিন (বদলালে কাপড় গুলো একটি প্লাস্টিক ব্যাগের ভিতর রাখুন)।
- ট্যাপ অথবা কুপের পানি পান করার আগে তা নিরাপদ কিনা জেনে নিন।
- গুজবে কান দিবেন না। টেলিভিশন অথবা রেডিও থেকে সঠিক তথ্য জেনে নিন।
- পাবলিক ঘোষণা গাড়ী বা দূর্যোগ প্রতিরোধ ওয়্যারলেস কেন্দ্র থেকে দেওয়া ঘোষণা গুলো মন দিয়ে শুনুন।
- আপনার প্রতিবেশী এবং বন্ধুকে এইসব

অন্যান্য দুর্ঘটনার প্রস্তুতি

টাইফুনের সময়

জাপানে গ্রীষ্ম থেকে শরত পর্যন্ত
প্রচন্ড বাতাস, মুখলধারে বৃষ্টি,
বন্যা ও ভূমি ধ্বস সহকারে টাইফুন হয়।
এরকম প্রচন্ড বাতাস ও বন্যার

পেছিন জনা বিস্ময়ে বিস্ময়গণি

প্রচন্ড বাতাসে বাইরে যাবেন না।

একান্ত যেতে হলে মাথায় হেলমেট বা

পড়ে থাকা ইউটিলিটি খুঁটি বা

তারের কাছে যাবেন না।

আবহাওয়া সংবাদকে

গুরুত্ব দিন। যদি এলাকা

খালি করতে নির্দেশ

দেওয়া হয় তবে দ্রুত

সম্ভব তা পালন করুন।



টাইফুন ও বন্যার

- ঘরবাড়ি পুরাপুরি পরিদর্শন করুন।
যেকোন
- জানালার সকল সাটার বন্ধ করুন।
- বাইরের জিনিসপত্র যেমন ময়লার ঝুড়ি, ফুলের টব শক্ত করে বেধে রাখুন বা ভিতরে
- সঠিক নিষ্কাশন নিশ্চিত করার জন্য ড্রেন, নালা প্রভৃতি পরিষ্কার রাখুন।
- আপনার এলাকায় যদি প্রায়ই বন্যা হয়, তাহলে আসবাবপত্র ও বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম মাটি থেকে যতটা সম্ভব উপরে রাখুন।
- স্নাক আউটের (বিদ্যুত না থাকলে) সময় ব্যবহারের জন্য স্নাক লাইট, বহনযোগ্য রোশন।
ত্যাগি হাতের কাছে





মেমো

発行 প্রকাশক



茨城県生活環境部国際課

আন্তর্জাতিক সম্পর্ক বিভাগ, ইবারাকি



財団法人茨城県国際交流協会

ইবারাকি আন্তর্জাতিক সংস্থা

問い合わせ先 যোগাযোগ

財団法人茨城県国際交流協会

ইবারাকি আন্তর্জাতিক সংস্থা

水戸市千波町後川745 県民文化センター一分館2F

745 Ushirokawa, Senba-cho, Mito-shi, Ibaraki
(2nd floor, Ibaraki Cultural Center Annex)

TEL 029-241-1611

URL <http://www.ia-ibaraki.or.jp>