

# ভূমিকম্প



সাজু থাকক • সৱধানতা গ্ৰহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক

সংক্ৰমণ আৰু বেমাৰৰ পৰা হাত সাৰি থাকিবৰ কাৰণে চাবোন  
আৰু পানীৰে হাত ধোৱক

খোৱাপানী স্পৰ্শ  
কৰাৰ আগতে

কাহ/হাঁচি  
মৰাৰ পিছত;

খাদ্য প্ৰস্তুত  
কৰাৰ আগত

আৱৰ্জনা স্পৰ্শ  
কৰাৰ পিছত

খাদ্য খোৱাৰ  
আগতে

খাদ্য খুওৱাৰ  
আগত;

শৌচ কৰাৰ পিছত/  
শিশুৱে ত্যাগ কৰা মল  
স্পৰ্শ কৰাৰ পিছত

## হাত ধোৱাৰ পদক্ষেপ



হেলপলাইন ☎ ১০৭৭/১১২



# ভূমিকম্প



সাজু থাকক • সার্বধানতা গ্রহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক

আপুনি নিৰাপদ বুলি জনা পানীহে খাব আৰু সেই পানীৰে ৰান্ধিব

নিৰাপদ পানী কি?

নিৰাপদ পানী হৈছে

ৰংহীন

গোন্ধহীন

সোৱাদহীন



আৰু ৰাসায়নিক, জৈৱিক আৰু  
শাৰীৰিক দূষণৰ পৰা মুক্ত।



পানী সুৰক্ষিত ঠাইৰ  
পৰাহে সংগ্ৰহ কৰক



উতলাই/ৰুণিগেৰে/  
চিৰামিক ফিল্টাৰেৰে  
পানী পৰিশোধন কৰক

পানী নিৰাপদভাৱে সুৰক্ষিত  
কৰি ৰাখক; দূষণ ৰোধ  
কৰিবলৈ আৱৰণ দি ৰাখক



ভৰোৱা, পৰিবহণ বা ঢলাৰ  
সময়ত স্পৰ্শ কৰি পানী দূষিত  
হোৱাৰ পৰা বিৰত থাকক



হেল্পলাইন ☎ ১০৭৭/১১২



# ভূমিকম্প



সাজু থাকক • সার্বধানতা গ্রহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক

## মুকলিত শৌচ কৰিলে ৰোগ বিয়পে

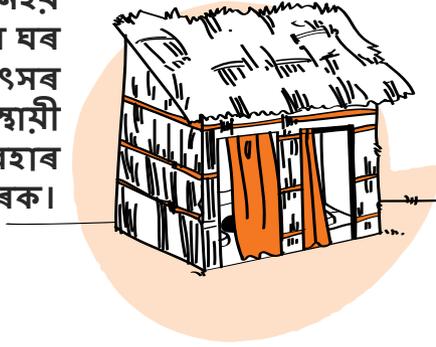
সদায় এটা  
শৌচাগাৰ  
ব্যৱহাৰ কৰক



শৌচাগাৰবোৰ  
পৰিষ্কাৰ কৰি  
ৰাখক।



যদিহে শৌচাগাৰ  
সহজলভ্য নহয়  
তেতিয়াহলে ঘৰ  
আৰু পানীৰ উৎসৰ  
পৰা আঁতৰত অস্থায়ী  
শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ  
কৰক।



কেঁচুৱা আৰু  
শিশুৰ মল আদিকে  
ধৰি সকলো ধৰণৰ  
মল নিৰাপদভাৱে  
পেলাই দিব লাগে।



হেল্পলাইন ☎ ১০৭৭/১১২



# ভূমিকম্প



সাজু থাকক • সার্বধানতা গ্রহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক

চাৰিওফালৰ অঞ্চলসমূহ পৰিষ্কাৰ আৰু বীজাণুমুক্ত কৰক



সকলোধৰণৰ আৱৰ্জনা কৰ্তৃপক্ষৰ  
নিৰ্দেশনা অনুসৰি পেলাব লাগে।



মুকলি ঠাইত খু নেপেলাব



কৰ্তৃপক্ষই যদিহে আঁতৰ নকৰে  
তেতিয়াহ'লে জন্তুৰ মৃতদেহবোৰ  
চূণেৰে সৈতে ঢাকি দিয়ক



মহৰ বংশবৃদ্ধি ৰোধ কৰিবলৈ ঘৰ/  
শিবিৰৰ আশে-পাশে জমা হৈ থকা  
পানী আঁতৰাই পেলাব লাগে।



হেল্পলাইন ☎ ১০৭৭/১১২



# ভূমিকম্প

সাজু থাকক • সার্বধানতা গ্রহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক



আপোনাৰ **Go-Bag** ত কি কি  
ৰাখিব লাগে: যেতিয়া আপুনি ভূমিকম্প  
দৰে পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হয়, তেতিয়া আপুনি  
অত্যাৱশ্যকীয় সামগ্ৰী লগত ৰাখিব লাগে।  
Go-Bag ত কি কি ৰাখিছে টিক চিহ্ন দিয়ক।



জৰুৰীকালীন  
সম্পৰ্কৰ তথ্য



গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্য আৰু নথিপত্ৰৰ মূল আৰু  
প্ৰতিলিপি প্লাষ্টিকৰ পানী সোমাব নোৱাৰা বেগত  
আৰু/বা ডিজিটালকাৰত ৰখাটো নিশ্চিত কৰক



প্ৰাথমিক  
চিকিৎসাৰ কিট



চাবোন



মাস্ক



ছেনিটেৰী পেড



অতিৰিক্ত বেটাৰীৰ সৈতে টৰ্চ



প্লাষ্টিকৰ বেগ আৰু  
বান্ধিবলৈ ৰছী



পানী বিশুদ্ধকৰণৰ  
টেবলেট



চিকিৎসকে  
দিয়া ঔষধ



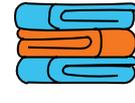
প্লাষ্টিকৰ শ্বীট আৰু বস্তু পেক  
কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা টেপ



বিভিন্ন কামত  
ব্যৱহৃত চুৰি  
কটাৰীৰ চেট



জুইশলা আৰু সুত্ৰবি



শুকান কাপোৰ  
আৰু টাৱেলৰ চেট



হেলপলাইন ☎ ১০৭৭/১১২

