

## ব্যক্তি/পৰিয়ালৰ বাবে কাৰ্যসমূহ

- সঁজুলিবোৰ আনপ্লাগ কৰিবলৈ নিৰ্দেশনা পোৱাৰ লগে লগে ঘৰৰ **মেইন ছুইচ** বন্ধ কৰক - তিতা হাতেৰে **বৈদ্যুতিক সঁজুলি** স্পৰ্শ নকৰিব
- ভঙা বৈদ্যুতিক খুঁটা আৰু তাঁৰ**, চোকা বস্তু আৰু ধ্বংসাত্মক প্ৰতি বিশেষকৈ চকু ৰাখক
- কোনো ধৰণৰ ক্ষতিগ্ৰস্ত বৈদ্যুতিক সামগ্ৰী ব্যৱহাৰ নকৰিব, **ব্যৱহাৰৰ পূৰ্বে সেইবোৰ পৰীক্ষা কৰাওক**



- শিশুক বানপানীৰ পানীত বা তাৰ ওচৰত** খেলিবলৈ নিদিব
- নিজৰ আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যই **কিবা আঘাত পাইছে নেকি পৰীক্ষা কৰক আৰু** প্ৰয়োজন হ'লে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওক

- ঘৰৰ ক্ষতিগ্ৰস্ত আৰু **ভগা অংশবোৰ পৰীক্ষা কৰি** মেৰামতি কৰক
- বানপানী ফলত **হোৱা ক্ষতিৰ বিষয়ে সংশ্লিষ্ট** কৰ্তৃপক্ষক জনাওক
- উপলব্ধ হ'লে আঁচনিৰ জৰিয়তে ক্ষতিপূৰণ লাভ কৰিবলৈ পৰামৰ্শদাতাৰ পৰা তাৎক্ষণিক সহায় লওক

- মল-মূত্ৰ প্ৰবাহৰ বাবে ব্যৱহৃত পাইপ নষ্ট হ'লে বা ভাঙি গ'লে **শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব**
- গুৰুত্বপূৰ্ণ সময়ত **চাবোনেৰে হাত ধোৱাৰ** অভ্যাস অব্যাহত ৰাখক
- আপোনাৰ টোপাশ পৰিষ্কাৰ কৰক আৰু **পৰামৰ্শ অনুসৰি পেলনীয়া** সামগ্ৰী আৰু ভগা-ছিগা সামগ্ৰী নিষ্কাশন কৰক

- বানপানীৰ সংস্পৰ্শলৈ অহা **খাদ্য সামগ্ৰী গ্ৰহণ নকৰিব**
- ব্যৱহাৰৰ বাবে সুৰক্ষিত বুলি স্বাস্থ্য বিভাগৰ পৰামৰ্শ নোপোৱালৈকে **টেপৰ পানী নাখাব**
- মেলিৰিয়া প্ৰতিৰোধৰ বাবে **সদায় আঁতুৱা ব্যৱহাৰ** কৰক



## সম্প্ৰদায়ৰ বাবে কাৰ্যসমূহ

পুনৰ সংস্থাপনৰ **সেৱা পৰিকল্পনা কৰিবলৈ অঞ্চলটোত** সংঘটিত হোৱা ক্ষতিৰ মূল্যায়ন কৰক

চিকিৎসালয়, বিদ্যালয় আৰু পৰিবহণৰ দৰে মৌলিক সেৱাসমূহ পুনৰ আৰম্ভ কৰাত সহায় কৰক

টোপাশৰ অঞ্চল চেনিটাইজ কৰি পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ সঠিক নিষ্কাশন কৰিব লাগে যাতে **মাথিৰ বংশবৃদ্ধিৰ পৰা হাত সাৰিব** পাৰি আৰু মহক আঁতৰত ৰাখিব পাৰি

### আয়োজন কৰক

- আহত লোকৰ চিকিৎসা আৰু তেওঁলোকক অত্যৱশ্যকীয় টিকা প্ৰদানৰ বাবে **স্বাস্থ্য শিবিৰ**ৰ আয়োজন কৰক
- গাঁথনিগত ক্ষতিৰ সমাধান কৰক (যেনে- পথ, পাইপৰ মেৰামতি, ক্ষতিগ্ৰস্ত বৈদ্যুতিক খুঁটা আৰু বৈদ্যুতিক সৰঞ্জাম আদি)
- দুৰ্যোগ সম্পৰ্কীয় আঁচনি আৰু কাৰ্যসূচীসমূহৰ লাভ আদায় কৰাত সম্প্ৰদায়ক সহায় কৰিবলৈ **সেইবোৰৰ তথ্য প্ৰচাৰ** কৰক
- অঞ্চলটোত থকা **আৱৰ্তনা পৰিষ্কাৰ কৰক** আৰু জীৱ-জন্তুৰ মৃতদেহ সুৰক্ষিতভাৱে নিষ্কাশন কৰক



পৰিস্থিতিৰ বিষয়ে নিজকে আপডেট কৰি ৰাখক আৰু সেই অনুসৰি কাম কৰক যাতে **চৰকাৰী বিষয়াৰ পৰা সুৰক্ষা আৰু খালী কৰাৰ** বিষয়ে তথ্য লাভ কৰিব পাৰে

ঘূৰ্ণীবতাহ/বানপানীৰ সক্ষমতাৰ বিষয়ে **চৰকাৰী সংবাদ সংস্থাৰ দৰে সঠিক উৎসৰ পৰা পোৱা** তথ্যৰ আধাৰত কাৰ্যব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰক

সকলো অসত্যাচিত উৎস আৰু ছ'চিয়েল মিডিয়াৰ বাৰ্তাক আওকাণ কৰক যিয়ে **আতংকমূলক পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি** কৰিব পাৰে



সাজু থাকক • সাৱধানতা গ্ৰহণ কৰক • সুৰক্ষিত থাকক



বানপানী হ'ল পানীৰ প্ৰবল প্ৰবাহ, যি নদী বা বি. বান; কোনো জলাধাৰৰ জলপৃষ্ঠ বৃদ্ধি হৈ মানুহৰ ঘৰ-বাৰী, ৰাস্তা-পদূলি, খেতি পথাৰ আদি বুৰাই পেলোৱা বাঢ়নী পানী। প্ৰবল বৰষুণ, দ্ৰুতভাৱে গলা বৰফ বা উপকূলীয় অঞ্চলত ধুমুহাৰ টো বা ছুলামীৰ ফলত বানপানীৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

ই ব্যাপক ধ্বংসলীলাৰ কাৰক হ'ব পাৰে যাৰ ফলত জীৱন হানি, সম্পত্তি ধ্বংস, স্বাস্থ্যজনিত জৰুৰীকালীন পৰিস্থিতি, পৰিৱেশৰ কামিক ক্ষতি হয় আৰু বিশেষকৈ প্ৰান্তীয় সম্প্ৰদায়ৰ মাজত দীৰ্ঘম্যাদী আৰ্থ-সামাজিক পৰিণতিৰ সৃষ্টি কৰে।



### আপোনাৰ NIDRR মিত্ৰসকল:

অভয় আৰু অনিকাই আপোনালোকক বানপানীৰ দৰে জৰুৰীকালীন পৰিস্থিতিত নিজকে আৰু নিজৰ সম্প্ৰদায়ক কেনেকৈ প্ৰস্তুত আৰু সুৰক্ষিত কৰিব পাৰি সেই বিষয়ে কিছুমান গুৰুত্বপূৰ্ণ পৰামৰ্শ আগবঢ়াব।



হেল্পলাইন ১০৭৭/১১২



## পৰিকল্পনা আৰু প্ৰস্তুতি

### ব্যক্তি/পৰিয়ালৰ বাবে কাৰ্যসমূহ

#### জৰুৰীকালীন সামগ্ৰী সংগ্ৰহ কৰক

- আপোনাৰ ওচৰত এটা কাম কৰি থকা ফোন আছে নে নাই চাওক
- অতিৰিক্ত বেটাৰী বা বেকআপ চাৰ্জাৰ ৰাখক
- নষ্ট নোহোৱা, শুকান খাদ্য সামগ্ৰী জমা কৰি ৰাখক
- ৩ দিনৰ বাবে অতি কমেও ৪ লিটাৰ খোৱাপানী পৰিষ্কাৰ পাত্ৰত জমা কৰি ৰাখক
- শৌচ পেচাবৰ সময়ত ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ পানী জমা কৰি ৰাখক

### আপুনি জানিবলগীয়া কথাবোৰ

আপোনাৰ ওচৰত নিৰাপদ ওখ ঠাই/নিৰাপদ আগ্ৰয়সমূহ আৰু তালৈ যাব পৰা সুৰক্ষিত পথৰ বিষয়ে জানি লওক



#### আগতীয়া সকাহীনিত:

- আপোনাৰ ঘৰটো বিশেষকৈ ঘৰৰ চালখন সুৰক্ষিত কৰক, মেৰামতি কৰক, জোঙা বা চোকা বস্তুবোৰ উৰি যাব পৰাকৈ নাৰাখিব
- কাঠৰ ব'ৰ্ড বা ডাঠ কাগজ ব্যৱহাৰ কৰি খিৰিকীবোৰ বন্ধ কৰক
- স্থানীয় কৰ্তৃপক্ষৰ পৰা অনুমতি লৈ আপোনাৰ ঘৰৰ ওচৰত থকা গছৰ আগ বা ডালবোৰ কাটি পেলাওক
- আপোনাৰ পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক চিকিৎসা সাহায্য প্ৰদানৰ বাবে পৰিকল্পনা কৰক

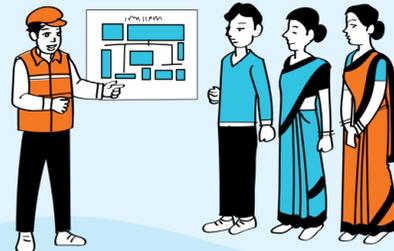
#### থালী কৰাৰ সময়ত



- গৰ্ভৱতী মহিলা, শিশু, বয়োজ্যেষ্ঠ, ৰোগী আৰু পৰিয়ালৰ দিব্যাংগ সদস্যসকলক নিৰাপদ স্থানলৈ স্থানান্তৰ কৰাৰ পৰিকল্পনা কৰক
- ঘৰৰ মেইল ছুইচটো বন্ধ কৰক আৰু গেছ ভালভ/চিলিণ্ডাৰৰ ভালভবোৰো বন্ধ কৰক
- সকলো ঘৰচীয়া জীৱ-জন্তুৰ বান্ধ খুলি দিয়ক
- ঘৰৰ বাহিৰত খোৱা বস্তু (লনৰ আচবাব, আৱৰ্জনাৰ বাকচ, চাইকেল) চৌহদৰ ভিতৰলৈ আনি সুৰক্ষিতভাৱে বান্ধি ৰাখক

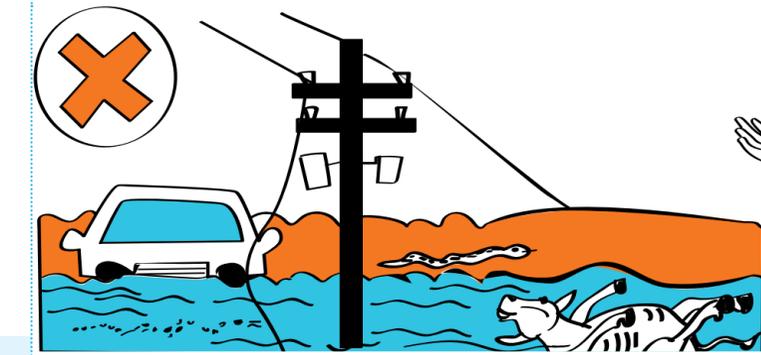
### সম্প্ৰদায়ৰ বাবে কাৰ্যসমূহ

- সম্প্ৰদায়ৰ জৰুৰীকালীন পৰিস্থিতিত কৰিবলগীয়া কাৰ্য আৰু থালী কৰাৰ পৰিকল্পনা প্ৰস্তুত কৰক
- বানপানীৰ দৰে জৰুৰীকালীন পৰিস্থিতিৰ বাবে সামূহিক আগ্ৰয় শিবিৰ প্ৰস্তুত কৰক
- যোগাযোগৰ মাধ্যম চিনাক্ত কৰক আৰু সেই মাধ্যমসমূহৰ বিষয়ে সম্প্ৰদায়ক জনাওক
- সম্প্ৰদায়ৰ জৰুৰীকালীন পৰিস্থিতিত কৰিবলগীয়া কাৰ্য আৰু থালী কৰাৰ পৰিকল্পনাৰ বিষয়ে তথ্য সম্প্ৰদায়ৰ সকলো পৰিয়ালৰ সৈতে ভাগ-বতৰা কৰক
- সম্প্ৰদায়ৰ আগ্ৰয় আৰু ইয়াৰ অৱস্থানৰ বিষয়ে তথ্য ভাগ-বতৰা কৰক
- আপোনাৰ অঞ্চলৰ বানপানীৰ প্ৰৱণতা থকা বিপদাংকুল সম্প্ৰদায়/ঘৰবোৰ চিনাক্ত কৰক
- সম্প্ৰদায়ৰ সদস্যসকল বানপানীৰ পৰা সুৰক্ষাৰ বিষয়ে জাত হোৱাটো নিশ্চিত কৰক
- সময়ে সময়ে সম্প্ৰদায়ত থালী কৰাৰ মক ড্ৰিল অনুষ্ঠিত কৰক
- প্ৰস্তুতি, সঁহাৰি আৰু পুনৰুদ্ধাৰ সম্পৰ্কীয় কাৰ্যৰ বাবে সম্প্ৰদায়ৰ স্বেচ্ছাসেৱকসকলক জড়িত কৰক আৰু প্ৰশিক্ষণ দিয়ক

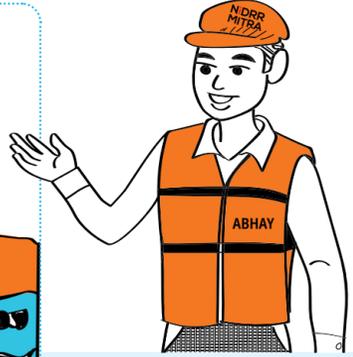


## বানপানীৰ সময়ত

### ব্যক্তি/পৰিয়ালৰ বাবে কাৰ্যসমূহ



- বানপানীৰ পানীত গাড়ী নচলাব কাৰণ ই ডাঙৰ বাহনকো উটুৱাই নিব পাৰে
- বিদ্যুতৰ খুঁটা আৰু পানীত পৰি থকা পৰা বিদ্যুৎ পৰিবাহী তাঁৰৰ পৰা আঁতৰি থাকক যাতে বিদ্যুৎস্পৃষ্ট নহয়
- মুক্ত হৈ থকা নলা আৰু মেনহ'লৰ ওপৰত চকু ৰাখক



- নতুনকৈ ৰন্ধা বা শুকান খাদ্য খাওক। খাদ্য ঢাকি ৰাখক
- উতলোৱা/ৰুৰিনমুক্ত পানী খাওক
- ভালদৰে পৰীক্ষা কৰি নিশ্চিত হওক যে আপোনাৰ চৌপাশ আৰু আগ্ৰয় শিবিৰৰ ভিতৰত কোনো সৰীসৃপ বা পোক-পৰুৱা আদি নাই
- খাদ্য খোৱাৰ আগতে বা শিশুক খুৱোৱাৰ আগতে চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোৱক
- আপোনাৰ চৌপাশ পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিবলৈ বীজাণুনাশক ব্যৱহাৰ কৰক
- সবু ল'ৰা-ছোৱালী আৰু বৃদ্ধসকলৰ, গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু দিব্যাংগ লোকসকলৰ বিশেষ যত্ন লওক



### সম্প্ৰদায়ৰ বাবে কাৰ্যসমূহ

- বিপদাশংকা থকা অঞ্চলৰ ওপৰত চকু ৰাখক আৰু প্ৰয়োজন হ'লেই তেনে অঞ্চলসমূহ থালী কৰাৰ ব্যৱস্থা কৰক
- প্ৰয়োজন অনুসৰি সাহায্য আৰু ৰেচনৰ যোগানৰ বাবে সাহায্য প্ৰদান কৰা সংস্থাসমূহৰ সৈতে সময় স্থাপন কৰক
- আগ্ৰয় শিবিৰৰ সুৰক্ষা, নিৰাপত্তা নিশ্চিত কৰক আৰু কোনো ধৰণৰ সংক্ৰমণ বিয়পাটো ৰোধ কৰিবলৈ পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা বজাই ৰাখক
- কোনো ধৰণৰ উৰাবাতৰি ৰোধ কৰিবলৈ সত্যাপিত উৎসৰ পৰা বানপানী/ধূপীবতাহৰ পৰিস্থিতি সম্পৰ্কে সঠিক তথ্য সম্প্ৰদায় লাত কৰাটো নিশ্চিত কৰক

### জৰুৰীকালীন সামগ্ৰীৰ সৈতে আপোনাৰ 'go-bag' সাজু কৰি ৰাখক



- জৰুৰীকালীন সম্পৰ্কৰ তথ্য
- গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্য আৰু নথিসমূহৰ মূল আৰু প্ৰতিলিপি
- প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ কিট
- চাবোন
- মাস্ক
- ছেনিটেৰী পেড
- অতিৰিক্ত বেটাৰীৰ সৈতে টৰ্চ
- স্লাষ্টিকৰ বেগ আৰু বান্ধিবলৈ ৰছী
- পানী বিশুদ্ধকৰণৰ টেবলেট
- চিকিৎসকে দিয়া ঔষধ
- স্লাষ্টিকৰ শ্বীট আৰু বস্তু পেক কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা টেপ
- বিভিন্ন কামত ব্যৱহৃত চুৰি কটাৰীৰ চেট
- দিয়াশলাই সুহৰি
- শুকান কাপোৰ আৰু টাৱেলৰ চেট