

जलवायु परिवर्तनको लागि कसरी तयारी गर्ने

अब गर्नुपर्ने कुराहरू

- आफ्ना छिमेकीहरूलाई चिन्नुहोस्, आफ्नो सम्पर्क विवरणहरू बाँड्नुहोस् र उनीहरूसँग आपतकालीन सूचना साझा गर्नुहोस्।
- समाचारहरूलाई हेर्दै गर्नुहोस् र टेक्स्ट सन्देशमार्फत तपाईंलाई पठाइएका चेतावनीहरू पढ्नुहोस्।
- स्थानीय आपतकालीन सेवाहरू/काउन्सिल/ समुदायका सामाजिक सञ्जाल पृष्ठहरू र समाचारपत्रहरूलाई पछ्याउनुहोस्।
- तपाईंको स्थानीय अस्पताल/GP कहाँ छन् र त्यहाँ कसरी पुग्ने भन्ने जान्नुहोस्।
- आफ्नो स्थानीय क्षेत्रमा आपतकालीन घटनाहरूको इतिहासबारे जान्नुहोस्।
- घटनाको समयमा लक्षित सहायता प्राप्त गर्न अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले स्वैच्छिक दर्ता गरेका छन् कि छैनन् भनी पत्ता लगाउन आफ्नो स्थानीय काउन्सिललाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- आफ्नो कार्यस्थल र आफ्नो बच्चाको बाल हेरचाह/विद्यालयको आपतकालीन योजनाको बारे सोध्नुहोस्।

म अरु के गर्न सक्छु?

- जलवायु परिवर्तन र यसले कसरी बारम्बार र तीव्ररूपमा आपतकालीन घटनाहरू बढाउँछ भन्ने पत्ता लगाउनुहोस्।
- तपाईंलाई थाहा भएको कुरा तपाईंको छिमेक वा समुदायका मानिसहरूसँग साझा गर्नुहोस्।
- प्रतिकूल मौसममा थप चिन्तित र बिरामी पर्न सक्ने तपाईंका समुदायका मानिसहरूसँग सम्पर्क राख्नुहोस् र आफूले उनीहरूलाई कसरी आफू सुरक्षित रहेर मद्दत गर्न सकिन्छ भन्नेबारे सोच्नुहोस्।
- सामुदायिक घटनाहरू, समूहहरू, क्लबहरू वा अनलाइन समुदायहरूमा संलग्न भएर आफ्नो स्थानीय समुदायमा संबन्धहरू बनाउनुहोस्।
- तपाईंलाई आवश्यक पर्दा मद्दत गर्नसक्ने व्यक्तिहरूको सहायता सञ्जाल बनाउनुहोस्।
- आफ्नो ज्ञान र सीप बढाउनको लागि प्राथमिक उपचार पाठ्यक्रम लिनुहोस्।
- घर, सामग्री र कार बीमाका फाइदाहरू पढ्नुहोस्।
- तपाईंसँग भएको कुनै पनि बीमा कभरको समीक्षा गर्नुहोस्।

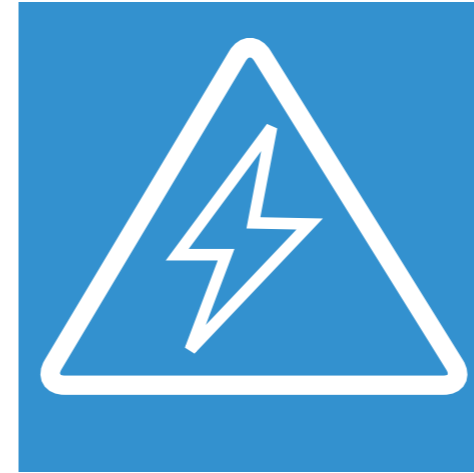
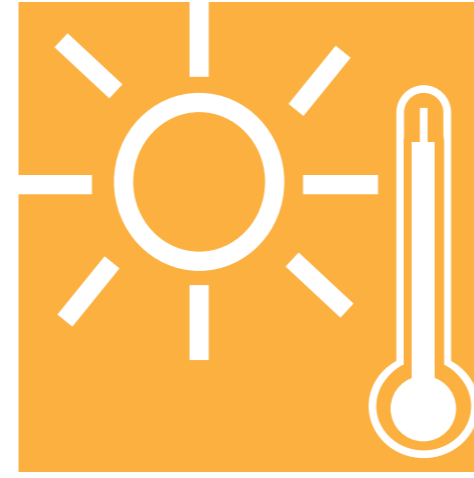
थप जानकारी

- ABC आधिकारिक आपतकालीन प्रसारक हो। ABC लोकल रेडियो कसरी सुन्न सकिन्छ पत्ता लगाउनुहोस्: reception.abc.net.au/
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि विपद् तयारी स्रोतहरूमा पहुँच गर्नुहोस्: ready.gov/disability
- साउथ अष्ट्रेलियन स्टेट इमर्जेन्सी सर्भिस (SES) सँग अंग्रेजी र अन्य भाषाहरूमा बाढी, आँधी र ताप लहरहरूबारे जानकारी उपलब्ध छ। थप कुरा जान्न ses.sa.gov.au मा जानुहोस्

यो परियोजनाले दक्षिण अष्ट्रेलिया राज्य सरकार र अष्ट्रेलिया सरकारद्वारा विपद् जोखिम न्यूनीकरण अनुदान कार्यक्रम अन्तर्गत अनुदान पाएको छ। यस पहल/परियोजनासँग सम्बन्धित विचार र निष्कर्षहरू स्वतन्त्ररूपमा व्यक्त गरिन्छन् र राज्य र राष्ट्रमण्डल कोष निकायहरूको विचारहरूलाई प्रतिनिधित्व गर्दैनन्।



घरपरिवारका लागि जलवायु परिवर्तन अनुकूलन जाँचसूची

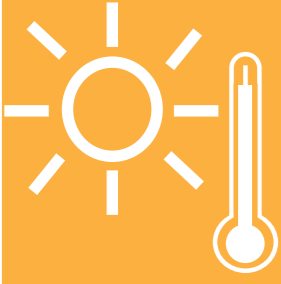


जलवायु परिवर्तनले तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा बाढी, ताप लहर, जंगल आगजनीको धूवाँ र बिजुली कटौतीसहित प्रतिकूल मौसमी घटनाहरूको आवृत्ति र तीव्रतालाई बढाउनेछ।

यी घटनाहरू बारे बुझ्ने र कसरी तयारी गर्ने र प्रतिक्रिया दिने भन्ने कुरा थाहा पाउनाले तपाईंलाई र तपाईंको समुदायलाई सामना गर्न र अगाडि बढ्न मद्दत गर्नेछ।



ताप लहरहरू



यसले मलाई कसरी असर गर्न सक्छ?

- तपाईंले निर्जलीकरण (dehydration), ताप थकान, सुन्न कठिनाई र ताप झड्का (heatstroke) अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ।
- यसले विद्यमान स्वास्थ्य अवस्थालाई अझ खराब बनाउन सक्छ।
- स्वास्थ्य र सामाजिक सेवाहरूको माग बढेको अनुभव हुन सक्छ।
- कार्यस्थलहरूले कम उत्पादकताको अनुभव गर्न सक्छन्।
- बिजुली वा पानी आपूर्तिजस्ता अत्यावश्यक सेवाहरू प्रभावित हुन सक्छन्।
- सार्वजनिक यातायात र सडक संकेतहरूसहित यातायात सञ्चालहरूले अवरोधको अनुभव गर्न सक्छन्।

मलाई अरू के थाहा हुनुपर्छ?

- ताप थकान र ताप झड्काको लक्षणहरूका बारेमा सचेत रहनुहोस्।
- एडिलेडको गर्मी र घाम अन्य ठाउँहरू भन्दा फरक हुन सक्छ।
- आफू, आफ्नो परिवार र आफ्नो घरलाई कसरी शीतल राख्ने भनेर जान्नुहोस्।
- यदि तपाईंको घर धेरै तातो हुन्छ भने, स्थानीय पुस्तकालय वा किनमेल केन्द्र भ्रमण गर्ने योजना बनाउनुहोस्, वा चिसो घर भएका परिवार वा साथीहरूलाई भेट्नुहोस् र ताप बढ्नुअघि त्यहाँ जानुहोस्।
- तपाईंसँग घरमा खाना र किराना सामानहरू छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्, ताकि तपाईं गर्मी हुँदा बाहिर जानु पर्दैन।
- यदि तपाईंले गर्मीमा राम्रोसँग सामना गर्न नसक्ने कसैलाई चिन्नुहुन्छ भने, तिनीहरूलाई आफ्नो घरमा दिन बिताउन आमन्त्रित गर्नुहोस्।
- दिनको सबैभन्दा तातो समयमा बाहिर नजानुहोस्, विशेषगरी सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्दा।
- तातो रातहरूमा, आफ्नो माथिल्लो तन्नालाई भिजाउनको लागि 'स्प्रे बोतल' प्रयोग गरेर र पङ्खाको प्रयोगले हावा बहन मद्दत गर्न सक्छ।

म भविष्यको लागि कसरी तयारी गर्न सक्छु?

- तपाईंको घरलाई चिसो बनाउन एयर कन्डिसनर र फ्यानहरू र भित्री र बाहिरी ब्लाइन्डहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंको आफ्नै घर हो छ भने, घर बाहिर हल्का रंगको रंग बाहिर लगाउने, 'इन्सुलेशन', डबल ग्लेज्ड झ्यालहरू जडान गर्ने, झ्याल र ढोकाबाट प्राकृतिक हावा प्रवाह सुचारु बनाउने, रुखहरू रोप्ने र तपाईंको बगैँचालाई हरियो र चिसो राख्न पानी हाल्ने बारे विचार गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं भाडाको घरमा बस्नुहुन्छ वा नयाँ भाडाको खोजी गर्दै हुनुहुन्छ भने, एयर कन्डिसनर, इन्सुलेशन र बाहिरी ब्लाइन्डहरू जडान गर्नेबारे आफ्नो घर मालिकलाई अनुरोध गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्ने कोही ताप लहरहरूबाट विशेष रूपमा जोखिममा हुनुहुन्छ भने, ताप लहरका घटनाहरूमा फोन सम्पर्कहरू प्राप्त गर्न Telecross REDi मा दर्ता गर्नुहोस्।

म यसबारे थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

- ताप लहरहरू बारे थप जानकारीको लागि: ses.sa.gov.au/heatwave/
- गर्मीमा स्वस्थ रहने बारे थप जानकारीको लागि: sahealth.sa.gov.au र 'heatwaves' खोज्नुहोस्।
- मौसम पूर्वानुमान हेर्नुहोस्: bom.gov.au
- Telecross REDi कमजोर मानिसहरूलाई ताप लहरहरूमा फोन सम्पर्कहरूको लागि दर्ता गर्न: redcross.org.au मा जानुहोस् र 'Telecross' खोज्नुहोस्।

बाढी



यसले मलाई कसरी असर गर्न सक्छ?

- तपाईंको घर, सामग्री, कार वा कार्यस्थलमा हुने क्षति।
- आफ्नो घर वा कार्य स्थल खाली गर्नुपर्ने।
- छिटो बग्ने पानी वा तपाईंले देख्न नसक्ने पानीमुनिका वस्तुहरूबाट चोटपटक।
- बिजुली, ढल, दूरसञ्चार र पानी आपूर्तिमा कटौती।
- पानीजन्य रोगहरूको बढ्दो जोखिम।
- सडक बन्द हुन सक्छ, र सार्वजनिक यातायात नचल्न सक्छन्।
- व्यवसाय र सेवाहरू बन्द हुन सक्छन्।
- सामुदायिक कार्यक्रमहरू रद्द हुन सक्छन्।

मलाई अरू के थाहा हुनुपर्छ?

- तपाईंको घर वा कार्यस्थल बाढीको जोखिममा रहेको क्षेत्रमा पर्छ कि पर्दैन पत्ता लगाउनुहोस्।
- आपतकालीन/निकास योजना बनाउनुहोस्।
- यदि तपाईंले खाली गर्नुपर्दा आफूसँगै लैजानु पर्ने वस्तुहरूको साथमा आपतकालीन किट तयार गर्नुहोस्।
- पानी, ग्यास र बिजुलीको मुख्य स्विचहरू कसरी बन्द गर्ने भनेर परिवारका सबै सदस्यहरूलाई आउनु भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई बाढीको पानी तपाईंको घरमा आउन सक्छ भन्ने लाग्छ भने, बालुवाका झोलाहरू कहाँ पाइन्छ र कसरी प्रयोग गर्ने भन्नेबारे SES मा जानकारी हेर्नुहोस्।
- तपाईंलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण चीजहरू माथिल्लो तल्ला वा बेन्च वा टेबुलहरूमाथि राख्ने बारे सोच्नुहोस्।
- यदि तपाईं डायलाइसिस वा अन्य जीवनदायी चिकित्सा उपचारमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले मद्दत कहाँ पाउन सक्नुहुन्छ भन्ने थाहा पाउनुहोस्।
- यदि तपाईं सहायक प्रविधिहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, तपाईं यन्त्रहरू सहित कसरी घर खाली गर्ने वा उपकरणहरू क्षतिग्रस्त भएमा कसरी बदल्ने योजना बनाउनुहोस्।

म भविष्यको लागि कसरी तयारी गर्न सक्छु?

- यदि तपाईं आपतकालीन समयमा काम गर्न असमर्थ हुँदा वा बाढीपछि अतिरिक्त खर्चहरू हुँदा निर्भर हुनको लागि बचत गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- आफ्नो घर, सामग्रीहरू र कार बीमाले बाढीबाट हुने क्षतिपूर्ति समावेश भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- बीमाको उद्देश्यका लागि आफ्नो घर र सामग्रीको फोटो/भिडियो लिनुहोस्।
- यदि तपाईंलाई आफ्नो घर खाली गर्न आवश्यक छ वा बाढीको समयमा वा पछि वरपर जान आवश्यक छ भने आफ्नो यातायात आवश्यकताहरूको योजना बनाउनुहोस्।
- भुईँको नजिक भएका 'पावर पोइन्ट' हरूलाई माथि राख्नुहोस् ताकि तिनीहरूमा बाढी नपर्न।

म यसबारे थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

- बाढीको लागि तयार रहनुहोस्: ses.sa.gov.au/flood
- सजिलो अंग्रेजीमा बाढी सम्बन्धी निर्देशिका: ses.sa.gov.au/flood र 'Easy English guide' खोज्नुहोस्।
- यो नक्सामा तपाईंको घरलाई हुने बाढीको जोखिम जाँच गर्नुहोस्: waterconnect.sa.gov.au र 'बाढीको जानकारी (flood information)' को लिङ्क चयन गर्नुहोस्।
- आपतकालीन योजना बनाउनुहोस्: redcross.org.au/prepare
- आपतकालीन किट बनाउनुहोस्: redcross.org.au/emergencies/resources

डढेलोको धूवाँ



यसले मलाई कसरी असर गर्न सक्छ?

- आँखा, घाँटी, नाक र फोक्सो दुख्ने।
- खोकी लाग्नु र सास फेर्न गाह्रो हुनु।
- छाती दुख्ने, चक्कर लाग्ने वा टाउको हल्का हुने।
- दम, फोक्सो वा मुटुको समस्या भएका व्यक्तिहरू धेरै चाँडै बिरामी हुन सक्छन्।

मलाई अरू के थाहा हुनुपर्छ?

- घरभित्रै बस्ने, आफ्नो झ्याल, ढोका र भेन्टहरू बन्द गर्ने ताकि तपाईंले धेरै धूवाँमा सास फेर्नुहुन्न।
- धूवाँयुक्त ठाउँमा कसरत नगर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई दमको रोग छ भने, निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंसँग पर्याप्त औषधि र आपूर्तिहरूका साथै P2 वा N95 फेस मास्कहरू छन् (कपडाको मास्क वा सर्जिकल मास्क धूवाँ विरुद्ध प्रभावकारी हुने छैनन्)।
- बाष्पीकरण गर्ने एयर कन्डिसनरहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- रिसाइकल वा पुनः चक्रीय चालू गर्न विभाजित प्रणालीमा (split system) एयर कन्डिसनर सेटिङहरू परिवर्तन गर्नुहोस्।

म भविष्यको लागि कसरी तयारी गर्न सक्छु?

- यदि तपाईंलाई दमको रोग छ भने, HEPA फिल्टर भएको एयर प्युरिफायर किन्ने विचार गर्नुहोस्।
- तपाईंको घरको ढोका र झ्यालहरूमा एयर ग्यापले बन्द गर्नुहोस् र फ्यान र भेन्टवरिपरि प्वाल बन्द गर्ने ग्याप फिलर र सिलहरू लगाउनुहोस्। यसले ऊर्जा बचत गर्न र तपाईंको बिलहरू कम गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छ।

म यसबारे थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

- डढेलो धूवाँ र तपाईंको स्वास्थ्य: sahealth.sa.gov.au र 'bushfire smoke' खोज्नुहोस्।
- दम अष्ट्रेलिया (Asthma Australia) मा दम भएका मानिसहरूका लागि जानकारी छ: asthma.org.au

ऊर्जा कटौती



यसले मलाई कसरी असर गर्न सक्छ?

- चिकित्सा उपकरणहरू, तताउने र चिसो पार्ने, बत्तीहरू, रेफ्रिजरेटरहरू (खाना र फ्रिजमा राख्नपर्ने औषधिहरूका लागि), ल्यापटप वा फोनहरूका लागि कुनै ऊर्जा हुँदैन।
- सुपरमार्केट, बैंक, विद्यालय र सेवा स्टेशनहरू सहित व्यवसाय र सेवाहरू बन्द हुन सक्छन्।
- इन्टरनेट र टेलिफोनले काम गर्न बन्द गर्न सक्छ।

मलाई अरू के थाहा हुनुपर्छ?

- यदि तपाईं चिकित्सकीय कारणहरूका लागि बिजुलीमा निर्भर हुनुहुन्छ भने, योजना बनाउनुहोस् र 13 12 61 मा सम्पर्क गरेर तपाईं SA Power Networks Power Dependency Register मा भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- औषधिहरू कूलर झोलामा चिसो राख्नको लागि फ्रिजरमा आइस-प्याकहरू राख्नुहोस्।
- रेफ्रिजेरेसन आवश्यक पर्ने औषधिहरूको लागि योजना बनाउनुहोस्।
- टर्चलाइट र ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियो किन्नुहोस् र अतिरिक्त ब्याट्रीहरू राख्नुहोस्।
- पोर्टेबल मोबाइल फोन चार्जर किन्नुहोस् र यसको चार्ज पूर्ण राख्नुहोस्।
- तातो वा चिसो भएको ठाउँमा तपाईं कहाँ जान सक्नुहुन्छ भन्ने योजना बनाउनुहोस्।
- स्थानीय पावर अलर्ट र चेतावनीहरूको लागि साइन अप गर्नुहोस्।

म भविष्यको लागि कसरी तयारी गर्न सक्छु?

- यदि तपाईं वा परिवारका सदस्य चिकित्सकीय कारणहरूका लागि बिजुलीमा निर्भर हुनुहुन्छ भने, लामो समयसम्म बिजुली कटौती भएमा तपाईंले के गर्ने भनेर वर्णन गर्ने योजना तयार गर्नुहोस् र सबैले योजना बुझ्नेको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- अँधी वा चर्को गर्मीको समयमा बिजुली जाने सम्भावना हुन्छ, कारको लागि एक दिनअघि इन्धन भण्डारण गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ताकि सेवा स्टेशनहरू बन्द भएमा पनि तपाईं आफ्ना प्रियजनहरूलाई भेट्न सक्नुहुनेछ।
- आफ्नो घरको लागि ब्याट्री वा जेनेरेटर किन्नुहोस् वा आफ्ना छिमेकीहरूसँग साझा गर्नुहोस्।

म यसबारे थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

- बिजुली निर्भरताबारे थप जानकारीको लागि: sahealth.sa.gov.au र 'power dependency' खोज्नुहोस्।
- बिजुली जाँदा के गर्ने: sapowernetworks.com.au/outages/what-to-do-when-the-power-goes-out