आवोबा-कु, चुचुमीमाची 1-1-2-2F TEL : 022-301-6611		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
सेन्दाई रात्रिकालिन समय र बिदाको दिनमा खोलिने बाल आकस्मिक चिकित्सा केन्द्र ताइहाकु-कु, आसुतो नागामाची 1-1-1-1F TEL : 022-247-7035	बालरोग, (आन्तरिक रोग मात्र)	बिदाको दिन बाहेक	19:15-भोलिपल्ट 7:00
		शनिबार	14:45-भोलिपल्ट 7:00
		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-भोलिपल्ट 7:00
सेन्दाई दन्त चिकित्सा केन्द्र, गृह भ्रमण, अपाङ्ग, बिदाको बेलामा खोलिने आकस्मिक रात्री चिकित्सा केन्द्र वाकाबयासी कु आराई 6-12-4 TEL : 022-261-7345	दन्त चिकित्सा	शनिबार	18:00-21:30
		आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिन	10:00-11:30, 13:00-15:30, 18:00-21:30

※ स्थानीय अस्पताल तथा चिकित्सा संस्थानहरूमा पनि बिदाको दिनमा आकस्मिक बिरामीको जाँच गर्ने "क्युजिचु तोउबान इ" भनिने प्रणाली पनि उपलब्ध छ । बिरामी जाँच्ने समय : 9:00-16:00 सम्म विस्तृत रूपमा हेर्नको लागि: सेन्दाई सिटीको HP

भूकम्प

भूकम्प कहिले आउँछ भन्ने थाहा हुँदैन । भूकम्प आउँदा खेरिको तयारीका लागि, निम्न कुराहरूको बारेमा बुझीराखौँ ।

●भूकम्प आउन अगाडी नै गर्न सकिने कुराहरू●

(1) कल्पना गरेर हेरौं

अहिले, भूकम्प आएमा के गर्नु हुन्छ ? विभिन्न परिस्थितिको परिकल्पना गर्दै परिवार तथा साथीहरूको बीचमा राम्रोसँग छलफल गरौं ।

(2) घर भित्रको सुरक्षाको बारेमा राम्रोसँग ध्यान दिने

भूकम्पले फर्निचर तथा टेलिभिजन आदि त ढाल्दैन ? सिलिङ्गको बत्ति चाहिँ हलुको खालको भएमा सुरक्षित हुन्छ। ओछ्यानको छेउमा चप्पल, रेडियो तथा टर्च लाइट राख्ने गरौं ।

(3) घर छेउछाउ तथा बाटोको सुरक्षाको बारेमा बुझिराखौं

माथिबाट कुनै वस्तुहरू नझर्ने फराकिलो ठाउँ आदि, घर नजिकको सुरक्षित स्थानको बारेमा जानकारी लिई राखौं। समुन्द्र नजिक हुनुहुन्छ भने सुनामी बाट बच्न, भाग्ने अग्लो सुरक्षित स्थानको बारेमा बुझीराखौं ।

(4) आश्रयस्थलको जानकारी

सेन्दाई सिटीको प्रथामिक तथा निम्नमाध्यमिक बिधालय लगायतका ठाउँलाई आश्रयस्थलको रूपमा तोकिएकोछ ।

आश्रय स्थलको विवरण → SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

(5) परिवार तथा साथीहरूसँग सम्पर्क गर्ने विधिहरू तय गरि राख्ने

विपत्ति पछिको केही समय मोबाइल फोन सम्पर्क हुनमा कठिनाइ हुने गर्दछ। परिवार तथा साथहरूसँगको सम्पर्क विधि तथा भेट गर्ने ठाउँको बारेमा पहिले देखि नै तय गरिराखौं ।

(6) केही गरी सुरक्षित स्थानमा भाग्नुपर्ने बेलाको लागि लानुपर्ने सामानहरू एक ठाउँमा मिलाएर राखौं

पछाडि भिर्ने झोलामा हाल्न मिल्ने सामानहरू (दुवै हात चलाउन मिल्ने हुनाले यस्तो झोला सजिलो हुन्छ)

・निवास कार्ड (जाइर्यु कार्ड) को फोटोकपी ・नगद (धेरै मात्रामा सिक्का) ・भित्री कपडा, मोजा ・पन्जा ・रेडियो ・पानी पर्दाको लागि (छाता इत्यादि) ・टर्चलाइट ・आपत्कालिन सामान सेट ・मोबाइल फोन, ब्याट्री ・प्लास्टिक झोला ・तुरुन्त खान मिल्ने खानेकुराहरु ・तपाईंको आवश्यक चीजबिज (सधैं खाने औषधी, कन्ट्याक्टलेन्स, सेनेटरीप्याड आदि) ・सर-सफाईकासामानहरू (मास्क, थर्मामिटर, साबुन, पोर्टेबल शौचालय, सेनिटाइजर आदि)

(7) छरछिमेकका मान्छेहरुसँगको सम्बन्ध

सँधै, छिमेकका मान्छेहरूलाई अभिवादन गर्ने आदि कार्य गरेर राम्रो सम्बन्ध बनाऔं । छरछिमेकमा हुने विपत्ति निवारण अभ्यासहरूमा भाग लिई, विपत्ति सम्बन्धीको ज्ञानलाई बढाऔं ।

(8) जानकारीहरू प्राप्त गर्ने विधिको बारेमा बुझीराखौं

भूकम्प गएको केही मिनेट भित्रमा भूकम्पको रेक्टरस्केल तथा प्रत्येक ठाउँको कम्पनको तीब्रता, सुनामी आउँछ कि आउँदैन भन्ने कुरा टेलिभिजन वा रेडियोबाट प्रसारण गर्दछ । ठूलो सुनामी चेतावनी त्यसैगरी सुनामी आउने चेतावनी घोषणा गरेमा, NHK टेलिभिजनले पुरक आवाजको माध्यमबाट अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, च्योसेन, भियतनामी, पोर्तुगाली भाषामा प्रसारण गर्दछ ।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रसारण「NHK वर्ल्ड-जापान」को आधिकारिक एपमा २०२५ अप्रिल देखि पुश सूचना सुविधा प्रयोग गरि, जापान भित्र भूकम्प र सुनामी चेतावनी जस्ता आपतकालीन जानकारी ११ भाषाहरु (अंग्रेजी, चाइनिज (सरल र परम्परागत), पोर्चुगिज, भियतनामी, फ्रान्सेली, हिन्दी, इन्डोनेसियन, कोरियाली, रसियन, स्पेनिश र थाई) मा प्रसारित गरिनेछ।

※ SenTIA ले सेन्दाई सिटी भित्रका रेडियो स्टेशन सँग मिलेर अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन भाषामा जानकारीहरू प्रदान गर्दछ । त्यसैगरी SenTIA को मेल म्यागेजिन वा Facebook, X (पुरानो Twitter) मा दर्ता भएमा, यहाँबाट पनि जानकारीहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

सेन्दाई सिटी विपतीय बहुभाषिक सहायता केन्द्र (पेज न.7) को बारेमा पनि जानी राखौं ।

SenTIA मेल म्यागजिन
Facebook,
X (पुरानो Twitter) को दर्ता →

मेल म्यागजिन HP **Facebook** **X (पुरानो Twitter)**

●यदि भूकम्प आएमा●

＊घर भित्र हुनुभएको बेलामा ＊

(1) टाउकोलाई बचाउने (2) आत्तिएर बाहिर नभाग्ने

＊बाहिर हुनुभएको बेलामा ＊

(1) ब्लकको पर्खालहरू र भेन्दिङ्ग मेसिनबाट टाढा हुने

(2) साइन बोर्ड तथा झ्यालको सिसा आदि झर्न सक्ने हुँदा याद गरौँ ।

＊स्कूल र पसल आदि भित्र हुनु भएमा ＊

(1) टाउको लाई जोगाउने (2) झुन्डिएको सिलिङ्ग बत्तीलाई याद गरौँ

(3) आत्तिएर बाहिर नभाग्ने

●कम्पन मत्थर भएपछि●

① बाहिर वरपर हेर्ने・・・सुरक्षित भए नभएको पुष्टि

② ग्यास बालेको छभने निभाउने

③ ढोका खोली बाहिर निस्कने बाटो बनाउने

④ TV र रेडियो खोलेर जानकारी भेला गरौँ・・・विदेशी भाषाहरूमा प्रसारण गरिन्छ ।

विस्तृत जानकारीको लागि पेज न.19 मा

⑤ सुनामीलाई याद गरौँ・・・समुन्द्रको नजिक नजाने सके सम्म चाँडो,अग्लो र टाढा जानुहोस्

⑥ वरपर मान्छेहरुसँग कुरा गरेर, एक अर्कालाई सहयोग गर्ने

⑦ घर खतरनाक हुने बेलामा, आश्रयस्थल आदिको सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस

【भूकम्प प्रारम्भिक चेतावनी】

यो ठूलो भूकम्प आउनु अगाडी, भूकम्पको सूचित गर्ने प्रणाली हो । मोबाइल फोन बाट विशेष किसिमको सतर्क आवाज बज्दछ। बिस्तृत जानकारीका लागि, आफुले चलाउने मोबाइल फोन कम्पनीमा सोध्नुहोला।

भूकम्पको लागि गर्नुपर्ने तयारी, भूकम्प गएको अवस्थामा अपनाउनुपर्ने विधिको बारेमा, सजिलोसँग बुझिने गरि व्याख्या गरेकोछौ ।

●बहुभाषामा प्रकोप रोकथाम भिडियो「भूकम्प ! त्यस्तोबेलामा के गर्ने ?」

https://www.youtube.com/watch?v=cGACiEuK7Ww

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली र अन्य 6 वटा भाषाहरु)

●पुस्तिका「भूकम्पबाट आफ्नो ज्यान बचाउनको लागि सल्लाह」

SenTIA अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

https://int.sentia-sendai.jp/n/download/information/bousai_nepal.pdf

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली र अन्य 5 वटा भाषाहरु)

※ सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रमा, पुस्तिकाहरु नि:शुल्क वितरण गरिन्छ ।