

外国人のための

# 防災ガイド

地震編

बिदेशी नागरिकहरुका निम्ति प्रकोप नियन्त्रण सम्बन्धि निर्देशिका  
(भूकम्प)



# बिदेशी नागरिकहरुका निम्ति प्रकोप नियन्त्रण सम्बन्धि निर्देशिका (भूकम्प)

外国人のための防災ガイド(地震編)

## 目次

### I 地震がおこったら

- 1 地震の時に起こる災害・被害 ..... 1
- 2 地震発生時の行動 ..... 2

### II 災害にそなえて

- 1 地震へのそなえ ..... 3
  - 2 連絡方法 ..... 3
  - 3 情報の入手 ..... 5
  - 4 災害へのこころえ ..... 6
- 資料1 在関西総領事館 ..... 7
- 資料2 非常持出品/備蓄品リスト ..... 8
- 資料3 防災メモ ..... 9
- 資料4 近くの避難場所の検索 ..... 9

### I भूकम्प आएमा

- १) भूकम्प आएमा हुन सक्ने क्षति र बिपत्ति ..... 1
- २) भूकम्प आउँदा गर्नु पर्ने कार्य ..... 2

### II प्रकोप नियन्त्रणको लागि पूर्व तयारी

- १) भूकम्पको जोखिम नियन्त्रणको लागि पुर्ब तयारी ..... 3
  - २) आफन्तसंग सम्पर्क गर्ने तरिका ..... 3
  - ३) प्रकोप सम्बन्धि जानकारी लिने माध्यम ..... 5
  - ४) प्रकोप नियन्त्रण बारे पुर्ब तयारी ..... 6
- परिशिष्ट १ कान्साईमा अबस्थित बैदेशिक कन्सुलेट कार्यालयहरु ..... 7
- परिशिष्ट २ आकस्मिक अबस्थामा बोक्ने सामाग्रीहरु र भण्डारण गरेर राख्ने सामाग्रीहरुको चेकलिष्ट ..... 8
- परिशिष्ट ३ प्रकोप रोकथाम सम्बन्धि मेमो ..... 9
- परिशिष्ट ४ प्रकोपको बेला आश्रय लिने आफु नजिकको ठाउँको खोजि 9

यो निर्देशिकामा जापानमा बसोबास गर्नुहुने बिदेशी नागरिकहरुका लागि प्रकोप (बिषेष गरि भूकम्प) को बारेमा अहिले देखिनै ध्यान दिने र यदि भूकम्प आइहालेमा गर्नु पर्ने कामहरुको बारेमा जानकारी दिइएको छ । भूकम्प आउने समय थाहा हुदैन तर प्रकोप रोकथामको बारेमा पुर्ब जानकारीहरु लिईराखेमा आफु तथा परिवारको जिबन जोगाउन र सम्भावित जोखिम न्यूनीकरण गर्न सम्भव हुन्छ । यो निर्देशिकाबाट भूकम्पको अनुभव नभएका बिदेशी नागरिकहरु जो भाषा पनि फरक भएको बिदेशी भूमिमा हुनुहुन्छ, ले प्राकृतिक प्रकोपको बेला डर मान्न नपर्ने गरि प्रकोप नियन्त्रण सम्बन्धि जानकारी लिन सक्नु हुन्छ । हामीलाई आशा छ, तपाईंले प्राकृतिक प्रकोपको पूर्व तयारीका बारेमा आवश्यक ज्ञान लिई त्यसलाई ब्यबहारमा उतार्नको लागि यस निर्देशिकाले तपाईंहरुलाई सहयोग गर्नेछ ।

本ガイドは、在住外国人の方を対象に、災害（ここでは地震）に関して、日頃から気をつけること、いざ地震が発生した時に取るべき行動をまとめたものです。地震はいつおこるかわかりませんが、防災に関する知識を予め得ることによって、自分や家族の身を守り、被害を小さく抑えることが可能です。言葉の違う異国で地震の経験のない外国人の方が、被災時にパニックにならないよう、このガイドで防災について学んでいただき、災害へのそなえを進めていただけたら幸いです。



# I भुकम्प आएमा I 地震がおこったら

## १) भुकम्प आएमा हुन सक्ने क्षति र बिपत्ति 1 地震の時に起こる災害・被害

बिपत्ति 災害



### (सुनामी)

समुन्द्रको मुनि भुकम्प गयो भने समुद्रको तल्लो सतह छुटिन गई समुद्र सतहमा दबाब सृजना हुन्छ र सुनामी आउँछ । नदिनाला तथा समुद्र नजिक रहनुहुने ब्यक्तिहरुले साबधानी अपनाउनुहोस् ।

【津波】 地震が海底でおこると、地殻のずれが海面に伝わり津波がおきます。海や川の近くにいる人は注意してください。

### (आगलागी)

भुकम्प पछि आगलागी हुन सक्छ । कम्पन रोकिए पछि तुरुन्त आगो निभाउन पर्दछ । साथै आगलागी हुनासाथ निभाउन जरुरी छ ।

【火事】 地震の後、火事がおこる可能性があります。地震の揺れがおさまったらすぐに火を消して、火が出たらすぐに消火することが大切です。



### (पहिरो)

पहाडको भीर-पखेराबाट पहिरो जान वा ढुंगा आदि खस्न सक्छ ।

【土砂崩れ、がけ崩れ】 山の急な斜面では土砂やがけが崩れてくる可能性があります。

### (भवन संरचनाहरु भत्किने)

घर, भवनहरु भत्कन सक्छन । त्यस्तै भत्कि एका संरचनामा मानिस थिचिने, पुरिने हुन सक्छ ।

【建物の倒壊】 家や建物がこわれ、人が下敷きになる場合があります。



दैनिक जीवनमा समस्या ライフライン等の被害

### (लोडसेडिङ्ग)

भुकम्पको कारणले बिजुली बत्ती जान सक्छ । त्यसैले उज्यालोका लागि टर्च लाईट आदिको ब्यबस्था गर्न आवश्यक छ ।

【電気が止まる】 地震の影響で、停電となることが想定されます。懐中電灯などのそなえが必要です。



### (पानीको आपूर्ति बन्द)

धेरै स्थानमा धाराको पानी रोकिन सक्छ । पिउने पानीको साथै टवाइलेटमा प्रयोग गर्ने पानीको पनि अभाव हुन सक्छ ।

【水が止まる】 多くの地域で水道が止まると想定されます。飲料水はもちろん、トイレなどに使う生活用水も不足します。



### (ग्याँस बन्द हुने)

भुकम्पको कारणले ग्याँस बन्द हुन सक्छ । खाना पकाउन, कोठा तताउन र नुहाउनको लागि समस्या हुन सक्छ ।

【ガスが止まる】 地震の影響で、ガスが止まることが想定されます。調理、暖房、入浴などができなくなる可能性があります。

### (सवारी साधन बन्द हुने)

रेल, सिन्खानसेन, सववे रेल र बस सेवाहरु ठप्प हुन सक्छन । बिशेष गरी सहरी क्षेत्रहरुमा घर फर्कन नसक्ने मानिसहरु धेरै हुन सक्छन ।

【交通がストップする】 電車や新幹線、地下鉄、バスが止まり、特に都市部では自宅に帰れない人が多く発生します。

### (संचारका साधन प्रयोग गर्न नमिल्ने)

बत्ती गएमा मोबाइल फोन, कम्प्युट रहरु चार्ज गर्न नपाईने हुँदा परिवार संग सम्पर्क गर्न नसक्नु का साथै इन्टरनेटमार्फत सुचना लिन पनि समस्या हुन सक्छ ।

【通信機器が使えない】 電気が止まるため、携帯電話やパソコンの充電ができず、家族等との連絡が取れないほか、インターネットなどで情報を取りづらくなります。



## २) भुकम्प आउँदा गर्नु पर्ने कार्य 2 地震発生時の行動

घरमा हुँदा 自宅

### १) आफ्नो ज्यान जोगाउने

कम्पन आएमा पहिले टेबल मुनि लुक्ने

1 身を守る 揺れたらまず机の下にもぐる。



### २) छिटो आगो निभाउने

ग्याँसको उपकरण हरु निभाइ मुख्य स्वीच बन्द गर्ने

2 ずばやく火の始末

ガス器具の火を消し、元栓を閉める。



### ३) आगलागी भएमा

आगो निभाउने यन्त्र आदिको मद्दतले आगो निभाउने

3 火がでたらまず消火 消火器などですばやく消す。



### ४) निस्कने ढोकाको पहिचान गर्ने

आत्तियर बाहिर भाग्ने नभई, ढोका खोलेर बाहिर निस्कने बाटो तय गर्ने

4 出口の確保

あわてて外に飛び出さず、ドアを開けて出口を確保する。



### ५) आकस्मिक समयका लागि चाहिने सामानको पहिचान गर्ने

आकस्मिक समयका लागि पहिले तयार पारि राखेको सामानहरु हेरेर फेरी एकपटक निश्चित गरी राख्ने

5 非常持出品の確認 準備しておいた非常持出品の中身を再確認する。

### ६) भुकम्पको जानकारी लिने

रेडियो आदि मार्फत भुकम्प सम्बन्धी जानकारी लिई राख्ने

6 地震情報の入手 ラジオなどで地震の情報をキャッチする。

घर बाहिर हुँदा 外出先

### १) कार्यालय तथा बिद्यालय

- टेबल भित्र लुक्ने
- किताबको याक तथा झयालबाट टाढा बस्ने

1 職場・学校

- 机の下にもぐる。
- 本棚や窓からはなれる。



### २) लिफ्टको भित्र भएमा

- सबै तलाको बटन दबाएर शुरुमा रोकिएको तल्लामा निस्कने
- लिफ्टको ढोका नखुलेमा आकस्मिक कल बटन थिच्ने

2 エレベーターの中

- 全ての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら非常用ボタンを押す。

### ३) गाडी चलाई रहेको अवस्थामा

- गाडीको गति कम गरी सडकको बाँया तिर रोक्ने
- कम्पन नसके सम्म बाहिर ननिस्की कारको रेडियो मार्फत जानकारी लिई राख्ने
- गाडीको साँचो ननिकाली, ढोकाको साँचो नलगाई सुरक्षित स्थानमा जाने

3 車の運転中

- スピードを落とし、道路の左側に停止させる。
- 揺れがおさまるまで外に出ず、カーラジオ等により情報収集する。
- キーをつけたままドアロックせず避難する。

### ४) समुद्रि तट, नदि किनार तथा ढुंगे भिर नजिक हुँदा

- उच्च स्थानको सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिने
- समुद्रि तट, नदि किनार तथा ढुंगे भिर नजिक हुँदा जति सक्दो चाँडो सुरक्षित स्थानमा जाने

4 海岸や川べり・がけの近く

- 高い所に避難する。
- がけの近く・海岸や川べりから早めに避難する。



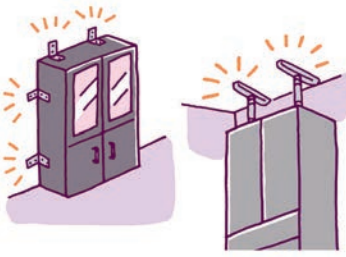
# II प्रकोप नियन्त्रणको लागि पूर्व तयारी

## II 災害にそなえて

### १ भूकम्पको जोखिम नियन्त्रणको लागि पुर्व तयारी

#### 1 地震へのそなえ

भूकम्पको जोखिम नियन्त्रणको लागि पुर्व तयारी 家の中や自宅のまわり



१ फर्निचर आदि ढलन सक्ने हुनाले ढलनबाट बचाउने साधन हरुको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

家具などが倒れないように、転倒防止金具を取り付ける。



३ फर्निचर राख्दा ध्यान पुऱ्याउने र फर्निचरको माथि गह्रौ समान राख्नु हुदैन ।

家具の置き方に注意し、家具の上に重いものをのせない。



२ इयालका सिसा फुटी यत्रतत्र छरिन सक्ने भएकोले सिसामा सिल वा फिल्म लगाउनु पर्दछ ।

窓ガラスが割れたときに飛び散るのを防ぐ飛散防止フィルムを貼る。



४ बरण्डामा भएका बस्तुहरु मिलाई नखस्ने गरि राख्नु पर्दछ ।

ベランダに置いてあるものを整理し、落ちないように置く場所に気をつける。

## २ आफन्तसंग सम्पर्क गर्ने तरिका 2 連絡方法

पहिलेबाट नै परिवारबाट छुट्टीएमा कसरि सम्पर्क गर्ने र कहाँ भेट्ने भन्ने जस्ता कुराहरु निर्धारण गरि राख्नु पर्दछ ।

日頃から、家族が離れ離れになった時の連絡方法と集合場所を決めておきましょう。

### १) प्राकृतिक प्रकोपको समयमा प्रयोग हुने मेसेज बोर्ड सर्भिस 災害用伝言板サービス

ठुला प्राकृतिक प्रकोपको समयमा मोबाईल फोनको स्क्रिनमा { प्राकृतिक प्रकोपको समयमा प्रयोग हुने मेसेज बोर्ड सर्भिस शुरु } सम्बन्धि जानकारी आउँछ । उक्त सेवा भए नभएको बारेमा आफ्नो मोबाइल कम्पनीसंग सोधेर निश्चित गर्नुहोस् । (यो सेवा जापानी भाषामा मात्र हुनेछ)

大きな災害がおきたときは、携帯電話の画面上に「災害用伝言板の利用開始」の案内が表示されます。サービスの有無、内容などは各通信会社のホームページ等で確認しておきましょう。(本サービスは日本語のみ)

※तलको क्युआर कोड तपाईंको मोबाइल फोनले सपोर्ट नगर्न सक्छ ।

※下記QRコードはお使いの携帯電話の機種に対応していない場合があります。

■NTT DOCOMO NTTドコモ  
[https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster\\_board/index.html](https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html)

1 ▶ i-mode : iモードでの利用方法 :  
[https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster\\_board/guidance/index.html](https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance/index.html)

2 ▶ sp-mode : スマートフォン (spモード) での利用方法 :  
[https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster\\_board/guidance\\_sp/index.html](https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance_sp/index.html)



NTT DOCOMO



1 i-mode



2 sp-mode

■SoftBank ソフトバンク  
<http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

1 ▶ iPhone : iPhone用アプリのダウンロード :  
<http://itunes.apple.com/jp/app/id425650996?mt=8#softbank>

2 ▶ Smartphone : スマートフォン用アプリのダウンロード :  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.softbank.mb.dmb&hl=ja>



SoftBank



1 iPhone



2 Smartphone

■au au  
<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

1 ▶ Smart phone・iPhone : スマートフォン・iPhoneでの利用方法 :  
<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/sp-usage/>

2 ▶ Future phone : auケータイでの利用方法 :  
<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/fp-usage/>



au



1 Smart phone  
iPhone



2 Future phone

■Y! mobile ワイモバイル  
<http://www.ymobile.jp/service/dengon/>



Y!mobile

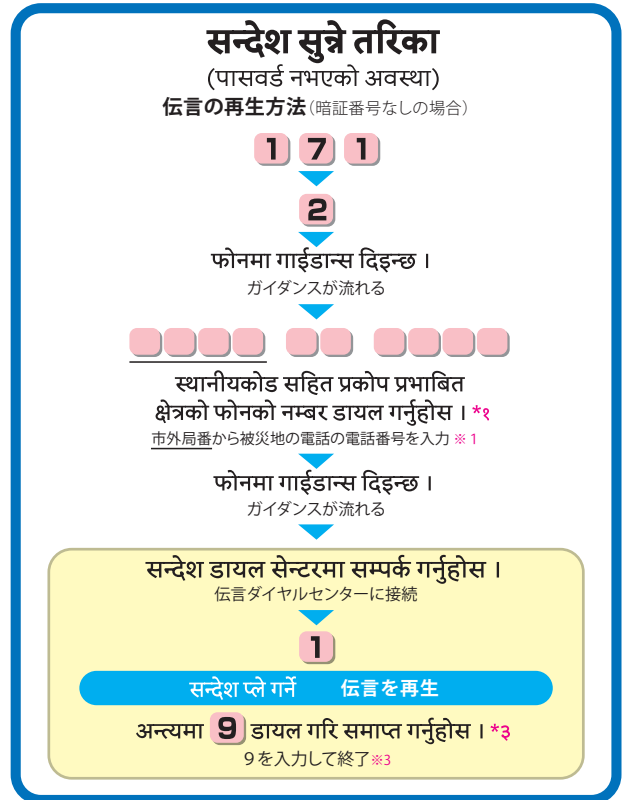
## २) “बिपत्त सन्देश प्रबाह फोन नम्बर १७१” 災害用伝言ダイヤル171

“बिपत्तिको बेला सन्देश प्रबाह गर्ने फोन नम्बर १७१” सेवा ठुला प्राकृतिक प्रकोप आउँदा एन टि टिले उपलब्ध गराउने सेवा प्रणाली हो । बिपत्तिको बेला ल्याण्डलाईन वा सार्वजनिक फोनबाट यस नम्बरमा डायल गरी आफ्नो सन्देश रेकर्ड गरी पठाउन र सुन्न मिल्दछ ।

- \* तपाईंले मोबाइल मार्फतबाट पनि १७१ नम्बरमा डायल गर्न सक्नुहुन्छ । बिस्तृत जानकारीका लागि आफ्नो मोबाइल सेवा प्रदायक कम्पनी संग सम्पर्क राख्नुहोस ।
  - \* आफ्नो एउटा सन्देश ३० सेकेण्ड भित्र भनि सेभ गर्नु पर्दछ ।
  - \* साधारणतया प्रयोग शुल्क, सेवा शुल्क निशुल्क भएतापनि एन टि टि बाहेकका क्यारियरका फोनहरु बाट फोन गर्दा उक्त क्यारियर कम्पनी संग बुझ्नु पर्दछ ।
- ▶ यो {प्राकृतिक प्रकोपको समयमा प्रयोग गरिने मेसेज लेनदेनको लागि १७१ डायल} सेवाको जानकारी यो निर्देशिका तयार पार्दा सम्मको हो । अब उप्रान्त अध्यावधिक हुन सक्ने भएकाले एनटिटी निसिनिहोन वा एनटिटी हिगासी निहोनको होमपेजमा गई बिस्तृतमा बुझ्नुहोस् ।

NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル171」は、大きな災害がおきた場合に、安否等の情報を電話(加入固定電話、公衆電話)を使って音声を録音・再生できるシステムです。

- \* 171へは携帯電話からも利用できますが、詳細は各通信会社に確認
  - \* メッセージは1件30秒以内で本ダイヤル提供終了まで保存
  - \* 利用料、通話料金は基本的に無料、NTT以外の通信会社の電話から発信する場合は各通信会社に確認
- ▶ 本情報(災害用伝言ダイヤル171)は、本ガイド発行年月時点のもの です。今後変更になる場合もありますので、詳しくはNTT西日本/NTT東日本のHPでご確認ください。



- \*१) प्रकोप प्रभावित क्षेत्रमा: घर वा प्रकोप प्रभावित क्षेत्रमा रहनु भएका ब्यक्तिहरुको ल्याण्डलाईन वा मोबाइल फोनको नम्बरमा  
प्रकोप प्रभावित क्षेत्र बाहेकको क्षेत्रमा: सम्पर्क गर्न चाहेको प्रभावित क्षेत्रको ल्याण्डलाईन वा मोबाइल फोनको नम्बरमा
- \*२) “सन्देश सच्याउन” को लागि ८ थिच्ने
- \*३) “सन्देश पुनः सुन्न” कोलागि ८ थिच्ने, “अर्को सन्देश सुन्न” को लागि ९ थिच्ने, “सुनि सके पछि सन्देश रेकर्ड” गर्न ३ थिच्ने

- \*१ 被災地の方: 自宅または連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号  
その他の地域の方: 連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号
- \*२ [録音のやり直し]は8を入力
- \*३ [伝言を繰り返す]ときは8を、[次の伝言再生]は9を、[再生後の伝言の録音]は3を入力

## ३) स्मार्ट फोन प्रयोगकर्तालाई प्राकृतिक प्रकोपको समयमा दिइने भोइस मेल सेवा 災害用音声お届けサービス(スマートフォン)

स्मार्ट फोनमा बिशेष एप्लिकेसन डाउनलोड गरि राखेमा फोन प्रयोग गर्न नमिलेको अबस्थामा पनि अर्को व्यक्तिको फोन नम्बर डायल गरि फोनको माइक मा बोलेर मेसेज पठाउन सकिन्छ ।

スマートフォンに専用アプリをダウンロードしておけば、電話がつかない時も相手の電話番号をスマートフォンに入力し、マイクに向かって話すと〈メッセージ〉で音声を届けられます。



### ३ प्रकोप सम्बन्धि जानकारी लिने माध्यम ३ 情報の入手

#### १) [ओसाका डिजास्टर प्रिभेन्सन नेट] मा एक्सेस गर्नुहोस् । 「おおさか防災ネット」へのアクセス

यो [ओसाका डिजास्टर प्रिभेन्सन नेट] ओसाका प्रिफेक्चरले प्रतिकुल मौसम, भूकम्प आदि जस्ता प्राकृतिक प्रकोप आएको बेलाको क्षति विवरण, सुरक्षित स्थान आदिको बारेमा बृहत रूपमा जानकारी दिने पोर्टल साइट हो । पहिले बाट नै प्राकृतिक प्रकोपको बेलाको लागि आकस्मिक सम्पर्क नम्बरहरुको बारेमा निश्चित गरि राख्नुहोस् ।

「おおさか防災ネット」は、異常気象や地震など、災害発生時の被害・避難情報など、大阪府の幅広い防災情報を提供するポータルサイトです。日頃から災害時の緊急連絡先などを確認しておきましょう。

- [जापानी भाषा संस्करण] <http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>
- [अंग्रेजी भाषा संस्करण] <http://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/pref/index.html>
- [चिनियाँ भाषा संस्करण] <http://www.osaka-bousai.net.c.add.hp.transer.com/pref/index.html>
- [कोरियाली भाषा संस्करण] <http://www.osaka-bousai.net.k.add.hp.transer.com/pref/index.html>
- [ट्वीटर संस्करण] [@osaka\\_bousai](https://twitter.com/osaka_bousai)



जापानी भाषा संस्करण  
日本語版



अंग्रेजी भाषा संस्करण  
英語版



चिनियाँ भाषा संस्करण  
中国語版



कोरियाली भाषा संस्करण  
韓国・朝鮮語版



ट्वीटर संस्करण  
Twitter版



#### २) मोबाईल फोन साइट ([प्रकोप नियन्त्रणको जानकारी सम्बन्धि मेल]) मा एक्सेस, रजिस्टर 携帯電話用サイト (「防災情報メール」)へのアクセス・登録

प्राकृतिक प्रकोप आएको बेलामा ओसाका डिजास्टर प्रिभेन्सन नेटको मोबाइल फोन सेवा [प्रकोप नियन्त्रणको जानकारी सम्बन्धि मेल] (<http://www.osaka-bousai.net/mobile/pref/MobilePreventInfoMail.html>) मा मोबाईल फोनबाट एक्सेस गर्नुहोस् । यसबाट आकस्मिक जानकारी तथा सुरक्षित स्थानमा जानको लागि निर्देशन लगायतको जानकारी पाउन सकिन्छ ।

災害時には、おおさか防災ネットの携帯サイト「防災情報メール」(<http://www.osaka-bousai.net/mobile/pref/MobilePreventInfoMail.html>) に携帯電話からアクセスしてください。緊急情報や避難勧告等入手できます。また日頃から本サイトへメール登録しておくと、災害の時に避難に関する情報などが配信されます。

रजिस्टर गर्ने तरिका  
登録方法

**Email a message(new)**  
メール作成 (新規)

**Receiver** 宛先  
[Input field]

**Subject** 件名  
[Input field]

**Text** 本文  
[Input field]

**Send** 送信

**Received mail** 受信メール

**Subject** 件名  
[Input field]

**Text** 本文  
Please access the URL below and register yourself.  
以下のURLにアクセスし、ユーザー登録を行ってください。  
■register 登録  
<http://mail.osaka-...>  
■unregister 解除  
<http://mail.osaka-...>

**Terms of Service**  
利用規約

○ \* \* \* \* \*  
○ \* \* \* \* \*  
○ \* \* \* \* \*  
○ \* \* \* \* \*  
○ \* \* \* \* \*

**I Agree** 同意する  
**I Disagree** 同意しない

**Delivery Areas**  
(multiple selection)  
配信地域

**All Areas** 全域指定  
 All Areas 大阪府全域

**Region** 区域指定  
 \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \*

**Area** 市町村指定  
 \* \* \* \* \*  \* \* \* \* \*

**Next** 次へ  
**Reset** 選択項目のクリア



- १) [touroku@osaka-bousai.net](mailto:touroku@osaka-bousai.net) मा खालि मेल पठाउनुहोस् ।
  - २) अटोमेटिक रिप्लाई आएको मेलको एड्रेसमा एक्सेस गर्नुहोस् ।
  - ३) प्रयोग सम्बन्धि शर्तहरुको [मान्य छ] मा थिच्नुहोस् ।
  - ४) स्थान छनौटको स्क्रीन, शर्तहरुको स्क्रीनमा आफुलाई उपयुक्त र आवश्यकतानुसारको बक्समा थिचेर [अर्को पेज] थिची भरेको जानकारी निश्चित गर्ने पेज मा गई [रजिस्टर] बटन मा थिच्नु पर्दछ ।
- ① [touroku@osaka-bousai.net](mailto:touroku@osaka-bousai.net) に空メールを送信
  - ② 自動返信メール本文のアドレスにアクセス
  - ③ 利用規約画面で [同意する] を選択
  - ④ 配信地域選択画面、配信条件選択画面それぞれで希望条件にチェックして [次へ] 確認画面にて [登録]

## ४ प्रकोप नियन्त्रण बारे पुर्व तयारी 4 災害へのこころえ

ठुलो प्राकृतिक प्रकोप आए पछिको ७२ घण्टा भनेको जिबन जिउनको लागि ज्यादै महत्वपूर्ण समय हो भनिन्छ । ठुलो प्राकृतिक प्रकोप आउनु अघि नै पहिले बाट आवश्यक सामग्री हरुको तयारी गरि राख्नु पर्दछ ।

दुर्घटनाको समयदेखि ७२ घण्टाको समय जिउनुको लागि ज्यादै महत्वपूर्ण समय हो भनिन्छ । ठुलो प्राकृतिक प्रकोप आउनु अघि नै पहिले बाट आवश्यक सामग्री हरुको तयारी गरि राख्नु पर्दछ ।

### अत्यावश्यक सामग्रीहरुको पोका 非常持出品

भान्ने बेलामा लिएर जाने सामानहरु एउटा झोलामा राखी राख्नु पर्दछ । उक्त झोला जुनसुकै समयमा निकाल्न सकिने स्थानमा राख्नु पर्दछ । साथै पारिवारिक संरचना, पारिवारिक जानकारी पनि तयार गरि राख्नु पर्दछ ।

逃げるときに持っていくものを、バッグにまとめておきます。用意したバッグは、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。さらに家族構成や家庭の事情にあわせて、準備するものを検討しておいてください。



### अत्यावश्यक सामग्रीहरुको तयारी 備蓄品

प्राकृतिक प्रकोप आउँदा पानी, बिजुली, ग्याँस, संचार जस्ता जिबन जिउनको लागि अत्यावश्यक सेवाहरु बन्द हुन सक्छ । पुन सेवा संचालन हुने बेला सम्मको लागि पानी, खाना, दैनिक आवश्यकीय बस्तुहरु ३ दिनको लागि वा सकिन्छ भने १ हप्ताको लागि तयार गरि राख्नु पर्दछ ।

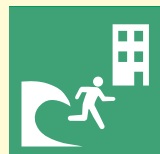
災害がおきたときは、水、電気、ガス、通信などのライフラインが止まる可能性があります。復旧までの間の水や食料、生活用品を、3日間、できれば1週間そなえておきましょう。



### सुरक्षित स्थान निश्चित गर्ने 避難所の確認

घर नजिकैको सुरक्षित स्थान, आश्रय लिने स्थान कहाँ छ भन्ने कुरा निश्चित गरि राख्नु पर्दछ ।

家の近くの避難所・避難場所がどこにあるか確認しておきましょう。



### चुनामी आउने बेलाको लागि जाने सुरक्षित भवन

कम्पन रोकिए पछि बाढी आउने खतरा भएका इलाकाहरुमा अग्ला स्थान वा फलाम कंक्रीटबाट बनेको ३ तल्ला भन्दा अग्लो भवनहरुमा जानु होस् । चुनामीको चेतावनी, साबधानी सम्बन्धि निर्देशनहरु फुकुवा नहुँदा सम्म सो स्थानबाट फर्कनु हुदैन । चुनामी आउने बेलाको लागि जाने सुरक्षित भवनको सम्बन्धमा पहिले नै आफु बस्ने नगर/गाउँ पालिकाको हाजाई म्याप हेरी पत्ता लगाई राख्नु पर्दछ ।

【津波避難ビル】地震の揺れがおさまったら浸水の恐れのある地域では高台や鉄筋コンクリート3階以上の高い所へ避難して下さい。津波警報・注意報が解除されるまで決して戻らないことが重要です。津波避難ビルの位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。



### सुरक्षित स्थल / आश्रय स्थल

यो स्थल भूकम्प आदि प्राकृतिक प्रकोपको बेला ज्यान जोगाउनको लागि अस्थायी रुपले आश्रय लिने ठाउँ हो । आफु बस्ने गाउँ वा नगरपालिकाले प्रकाशित गरेको हाजाई म्याप आदि हेरी पहिले नै उक्त स्थान पहिचान गरि राख्नु पर्दछ ।

【避難場所】地震等の災害で、一時的に身を守るために避難する場所です。避難場所の位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。

### प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्ने तरिका सम्बन्धि कार्यक्रम (तालिम वा सेमिनार) मा सहभागी हुने 防災活動 (訓練・研修会) への参加

स्थानीय निकाय, गाउँ, नगरबाट संचालन गरिने प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्ने तरिका सम्बन्धि कार्यक्रममा अग्रसर भई सहभागी हुने गरौं ।



お住まいの市町村や町内会で開催される防災訓練に、積極的に参加しましょう。



# [परिशिष्ट १] कान्साईमा अबस्थित बैदेशिक कन्सुलेट कार्यालयहरु

資料 1 在関西総領事館

कन्सुलेट कार्यालयहरु 総領事館・領事館	ठेगाना 住所	टेलिफोन नम्बर 電話
<b>Australian Consulate-General in Osaka</b> 在大阪オーストラリア総領事館	16F Twin 21 MID Tower, 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6116 〒540-6116 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー16階	<b>06-6941-9271</b>
<b>Consulate-General of the People's Republic of China in Osaka</b> 在大阪中華人民共和国総領事館	3-9-2, Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka 550-0004 〒550-0004 大阪市西区鞠本町3-9-2	<b>06-6445-9481</b>
<b>Consulate-General of France in Kyoto</b> 在京都フランス総領事館	8 Izumidono-cho Yoshida, Sakyo-ku, Kyoto 606-8301 〒606-8301 京都市左京区吉田泉殿町8	<b>075-761-2988</b>
<b>Consulate-General of the Federal Republic of Germany in Osaka-Kobe</b> 在大阪・神戸ドイツ連邦共和国総領事館	Umeda Sky Bldg., Tower East_35F, 1-1-88-3501 Oyodonaka, Kita-ku, Osaka 531-6035 〒531-6035 大阪市北区大淀中1-1-88 梅田スカイビルタワーイースト35階	<b>06-6440-5070</b>
<b>Consulate-General of India in Osaka</b> 在大阪インド総領事館	Senba I.S. Bldg. 10F, 1-9-26, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場IS.ビル10階	<b>06-6261-7299</b> <b>9299</b>
<b>Consulate-General of the Republic of Indonesia in Osaka</b> 在大阪インドネシア共和国総領事館	Nakanoshima Intes Bldg. 22F, 6-2-40 Nakanoshima Kita-ku Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島6-2-40 中之島インテスビル22階	<b>06-6449-9898</b>
<b>Consulate-General of Italy in Osaka</b> 在大阪イタリア総領事館	Nakanoshima-Festelival Tower 17F, 2-3-18 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー17階	<b>06-4706-5820</b>
<b>Consulate-General of the Republic of Korea in Osaka</b> 在大阪大韓民国総領事館	Gomi Bldg. 2-5-13, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町2-5-13 五味ビル	<b>06-4256-2345</b>
<b>Consulate-General of the Republic of Korea in Kobe</b> 在神戸大韓民国総領事館	2-21-5 Nayakayate-dori, Chuo-ku, Kobe 650-0004 〒650-0004 神戸市中央区中山手通2-21-5	<b>078-221-4853</b> <b>4855</b>
<b>Consulate-General of Mongolia in Osaka</b> 在大阪モンゴル国総領事館	Room 301, 303, 3rd Floor, Bakuro-machi Estate Bldg., 1-4-10 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町1-4-10 博労町エステートビル3階303号室	<b>06-4963-2572</b>
<b>Consulate-General of the Kingdom of the Netherlands in Osaka</b> 在大阪オランダ王国総領事館	Kitahama 1-Chome Heiwa Bldg. 8B, 1-1-14 Kitahama, Chuo-ku, Osaka 541-0041 〒541-0041 大阪市中央区北浜1-1-14 北浜1丁目平和ビル8階B室	<b>06-6484-6000</b>
<b>Consulate-General of the Republic of Panama in Kobe</b> 在神戸パナマ共和国総領事館	7F Yamamoto Bldg., 71 Kyomachi, Chuo-ku, Kobe 650-0034 〒650-0034 神戸市中央区京町71 山本ビル7階	<b>078-392-3361</b> <b>3362</b>
<b>Consulate-General of the Republic of the Philippines in Osaka</b> 在大阪フィリピン共和国総領事館	Twin21 Mid Tower 24F, 2-1-61, Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6124 〒540-6124 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー24階	<b>06-6910-7881</b>
<b>Consulate-General of the Russian Federation in Osaka</b> 在大阪ロシア連邦総領事館	1-2-2, Nishimidorigaoka, Toyonaka-City, Osaka 560-0005 〒560-0005 豊中市西緑丘1-2-2	<b>06-6848-3451</b> <b>3452</b>
<b>Royal Thai Consulate-General in Osaka</b> 在大阪タイ王国総領事館	Bangkok Bank Bldg. 4F, 1-9-16, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-16 バンコク銀行ビル4階	<b>06-6262-9226</b> <b>9227</b>
<b>British Consulate General in Osaka</b> 在大阪英国総領事館	Midosuji Grand Tower Bldg. 19F, 3-5-1 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町3-5-1 御堂筋グランタワー19階	<b>06-6120-5600</b>
<b>Consulate-General of the United States of America in Osaka-Kobe</b> 在大阪・神戸アメリカ合衆国総領事館	2-11-5 Nishitenma, Kita-ku, Osaka, 530-8543 〒530-8543 大阪市北区西天満2-11-5	<b>06-6315-5900</b>
<b>Consulate-General of the Socialist Republic of Viet Nam in Osaka</b> 在大阪ベトナム社会主義共和国総領事館	4-2-15, Ichino-cho-Higashi, Sakai-ku, Sakai-City 590-0952 〒590-0952 堺市堺区市之町東4-2-15	<b>072-221-6666</b>

**[परिशिष्ट २]** **資料 2** **非常持出品/備蓄品リスト**

**आकस्मिक अबस्थामा बोक्ने सामाग्रीहरु र भण्डारण गरेर राख्ने सामाग्रीहरुको चेकलिष्ट**

प्राकृतिक प्रकोपको समयमा हुने सम्भावित क्षति सकेसम्म कम गर्नको लागि तुरुन्त सुरक्षित स्थानमा जान सक्ने गरि [आकस्मिक अबस्थामा बोक्ने सामाग्रीहरु] तयारी हालतमा राख्नुहोस् । त्यस्तै, आकस्मिक राहत सेवा नपाउने बेलासम्मको लागि भण्डारण गरि राख्ने समान हरु (सके १ हप्ताको लागि नत्र ३ दिनको लागि) पनि तयार गरि राख्नु पर्दछ । तल दिइएको लिस्टलाई आधार मानि आफ्नो परिवारको आवश्यकता अनुसारको सामाग्रीहरुको बन्दोबस्त गरि राख्नुहोस् ।



disaster times, the damage is minimized to reduce the need for evacuation. To this end, please prepare "essential items" in advance. In the next step, as a relief stage, please prepare as much relief supplies as possible for self-reliance (3 days, or 1 week if possible). Preparation is also necessary. Please refer to the list below as a reference, and prepare what is necessary for your family.

**आकस्मिक अबस्थामा बोक्ने सामाग्रीहरु** **■ 非常持出品リスト**

सामान्य सामाग्रीहरु (प्रत्येक परिवारलाई चाहिने सामाग्री)											
		सामान्य सामाग्रीहरु (प्रत्येक परिवारलाई चाहिने सामाग्री)		基本品目		あらゆる家庭に共通して必要					
समूह कटेगोरी	चेक बक्स चेक	सामाग्री पिनम	निश्चित गरेको मिति 点検日		समूह कटेगोरी	चेक बक्स चेक	सामाग्री पिनम	निश्चित गरेको मिति 点検日			
			पहिलो पटक 1回目	दोस्रो पटक 2回目				पहिलो पटक 1回目	दोस्रो पटक 2回目		
खाने पिउने कुरा 食糧品	<input type="checkbox"/>	पानी	飲料水	/	/	अन्य सामानहरु その他	<input type="checkbox"/>	ब्याट्री	乾電池	/	/
	<input type="checkbox"/>	आकस्मिक अबस्थामा लागि खाना (बिस्कुट, क्यान फुड आदि) 乾パン・缶詰等非常食		/	/		<input type="checkbox"/>	मोबाइल फोन चार्जर/ मोबाइल ब्याट्री 携帯電話の充電器/モバイルバッテリー		/	/
जिविका चलाउन चाहिने कुरा 生活用品	<input type="checkbox"/>	काम गर्ने पन्जा	軍手	/	/	<input type="checkbox"/>	मैनबत्ती/ लाइटर	ローソク/ライター		/	/
	<input type="checkbox"/>	टावल	タオル	/	/	<input type="checkbox"/>	बहुउद्देशीय चक्कु	アーミーナイフ		/	/
	<input type="checkbox"/>	प्लास्टिक ब्याग	ポリ袋	/	/	<input type="checkbox"/>	हेल्मेट (प्याडको हेल्मेट)	ヘルメット(防災ずきん)		/	/
बहुमुल्य बस्तुहरु 貴重品	<input type="checkbox"/>	ट्वाइलेट पेपर/ वेट टिस्सु トイレットペーパー/ウェットティッシュ		/	/	<input type="checkbox"/>	बोक्न मिल्ने प्लास्टिक ट्वाइलेट	簡易トイレ		/	/
	<input type="checkbox"/>	पैसा (सिक्का)	現金(小銭)	/	/	<input type="checkbox"/>	ड्राई स्याम्पू	水を使わないシャンプー		/	/
	<input type="checkbox"/>	मोबाइल फोन	携帯電話	/	/	<input type="checkbox"/>	जुत्ता	くつ		/	/
	<input type="checkbox"/>	बैंक पास बुक/ इन्कान (छाप)	預金通帳/印鑑	/	/	<input type="checkbox"/>	प्राथमिक उपचारको सामाग्री, घरायसी औषधि, थर्मामिटर 救急医療品/常備薬/体温計		/	/	
	<input type="checkbox"/>	हेल्थ इन्स्योरेन्स कार्ड/ सवारी चालक प्रमाण पत्र 健康保険証写/運転免許証		/	/	<input type="checkbox"/>	अल्कोहल स्यनिताइजर	アルコール消毒薬		/	/
अन्य सामानहरु その他	<input type="checkbox"/>	पासपोर्ट	パスポート	/	/	<input type="checkbox"/>	मास्क	マスク		/	/
	<input type="checkbox"/>	रेसिडेन्ट कार्ड	在留カード	/	/	<input type="checkbox"/>	लेख्ने सामाग्री	筆記用具		/	/
	<input type="checkbox"/>	टर्च लाइट	懐中電灯	/	/	<input type="checkbox"/>	लुगाहरु (भिन्नि बस्त्र)	上着/下着		/	/
<input type="checkbox"/>	बोकी हिड्न मिल्ने रेडियो	携帯ラジオ	/	/							

**भण्डारण गरेर राख्ने सामाग्रीहरुको चेकलिष्ट** **■ 備蓄品リスト**

समूह कटेगोरी	चेक बक्स चेक	सामाग्री पिनम	निश्चित गरेको मिति 点検日		समूह कटेगोरी	चेक बक्स चेक	सामाग्री पिनम	निश्चित गरेको मिति 点検日			
			पहिलो पटक 1回目	दोस्रो पटक 2回目				पहिलो पटक 1回目	दोस्रो पटक 2回目		
खाने पिउने कुरा 食糧品	<input type="checkbox"/>	पानी	飲料水	/	/	अन्य सामानहरु その他	<input type="checkbox"/>	ठोस इन्धन	固形燃料	/	/
	<input type="checkbox"/>	खानेकुरा (प्याक्ड खाना, क्यानको खाना, स्याक्सहरु) 食料(レトルト食品/缶詰/お菓子など)		/	/		<input type="checkbox"/>	ब्ल्याकेट, स्लीपिंग ब्याग	毛布/寝袋		/
जिविका चलाउन चाहिने कुरा 生活用品	<input type="checkbox"/>	सफाईका समान	洗面用具	/	/	<input type="checkbox"/>	तातो बनाउने प्याड (खाइरो)	使い捨てカイロ		/	/
	<input type="checkbox"/>	भाँडा/ किटली	鍋/やかん	/	/	<input type="checkbox"/>	पत्रिका	新聞紙		/	/
	<input type="checkbox"/>	सामान्य भाँडाकुडा (फाल्म मिल्ने चपस्टिक, पेपर प्लेट/ पेपर कप आदि) 簡易食器(わりばし/紙皿/紙コップなど)		/	/	<input type="checkbox"/>	मास्क	マスク		/	/
	<input type="checkbox"/>	ट्वाइलेट पेपर/ वेट टिस्सु トイレットペーパー/ウェットティッシュ		/	/	<input type="checkbox"/>	अल्कोहल स्यनिताइजर	アルコール消毒薬		/	/
	<input type="checkbox"/>	प्लास्टिक -याप / अल्मोनियम फोइल ラップ/アルミホイル		/	/	<input type="checkbox"/>	सामान्य उपकरण (डोरी, साबेल आदि) 工具類(ロープ/スコップなど)		/	/	
	<input type="checkbox"/>	बोकी हिड्न मिल्ने ग्याँस स्टोभ/ ग्याँस सिलिन्डर 卓上コンロ/ガスボンベ		/	/	<input type="checkbox"/>	बोक्न मिल्ने प्लास्टिक ट्वाइलेट	簡易トイレ		/	/
	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	रेनकोट	雨具		/	/

## [परिशिष्ट 3] 資料 3 防災メモ प्रकोप रोकथाम सम्बन्धि मेमो

■ सम्बन्धित व्यक्ति ■ 本人	
नाम 名前	
जापानको ठेगाना 住所	
टेलिफोन नम्बर 電話番号	
मोबाईल फोन नम्बर 携帯番号	
इमेल ठेगाना (कम्प्युटर) メールアドレス	
इमेल ठेगाना (मोबाइल) 携帯メールアドレス	
संगै बस्ने मानिसको नामहरु 同居者氏名	

■ परिवार/ चिनजानको व्यक्तिको सम्पर्क ठेगाना ■ 家族・知り合い連絡先	
नाम 名前	
ठेगाना 住所	
टेलिफोन नम्बर 電話番号	
मोबाईल फोन नम्बर 携帯番号	
इमेल ठेगाना (कम्प्युटर) メールアドレス	
इमेल ठेगाना (मोबाइल) 携帯メールアドレス	
नाता 本人との関係	

नाम 名前	
ठेगाना 住所	
टेलिफोन नम्बर 電話番号	
मोबाईल फोन नम्बर 携帯番号	
इमेल ठेगाना (कम्प्युटर) メールアドレス	
इमेल ठेगाना (मोबाइल) 携帯メールアドレス	
नाता 本人との関係	

■ आवश्यक सम्पर्क ठेगाना ■ 必要な連絡先	
फायर स्टेसन (आगलागी, एम्बुलेन्स) 消防署 (火事、救急車)	<b>119 २२९</b>
पुलिस स्टेसन 警察署	<b>110 २२०</b>
जापान कोस्ट गार्ड 海上保安庁	<b>118 २२८</b>
प्राकृतिक प्रकोपको समयमा प्रयोग मसेल लेनदेनको लागि डायल 災害用伝言ダイヤル	<b>171 २७२</b>
नगरपालिकाको कार्यालय 市役所	
वडा कार्यालय 区役所	
नगर कार्यालय 町役場	
राजदूतावास, कन्सुलर कार्यालय 大使館・領事館	
बिजुली 電気	
ग्याँस ガス	
पानी 水道	
सुरक्षित स्थल / आश्रय स्थल 避難場所	
परिवार संग भेट्ने ठाउँ 家族との集合場所	
अन्य आवश्यक सम्पर्क नम्बर 其他必要な連絡先	

## [अनुसूची 8] 資料 4 近くの避難場所の検索 नजिकै को आश्रय स्थलको खोजी

याहू ! मौसम, प्राकृतिक प्रकोप, आश्रय स्थलको नक्सा (कम्प्युटरको लागि) (जापानी भाषामा मात्र)

〈PC版〉YAHOO! 天気・災害 “避難場所マップ”(日本語のみ)

प्राकृतिक प्रकोपको कारणले खतरा भएमा स्थानीय निकायको निर्देशन गरेको आश्रय स्थल खोज्न सकिन्छ ।

災害による危険がせまった時、自治体が指定した避難場所を探せます。

- ① YAHOO 避難場所マップ
- ② खोज्न चाहेको आश्रय स्थल नजिकैको ठेगाना टाइप गर्नुहोस् ।

探したい避難場所の周辺住所を入力



- ③ बुझ्न चाहेको आश्रय स्थलमा क्लिक गरेमा बिस्तृत बिबरण हेर्न सक्नुहुन्छ ।  
 知りたい避難場所をクリックすると、詳細が表示される

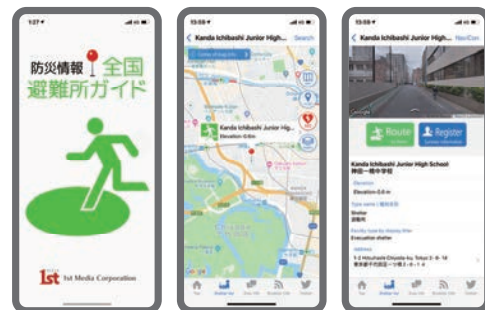


प्रकोप नियन्त्रण सम्बन्धि जानकारी (स्मार्टफोन भर्जन) (अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली र जापानी भाषामा)

〈スマートフォン版アプリ〉防災情報「全国避難所ガイド」(日英中韓)

प्राकृतिक प्रकोपको समयमा स्थानीय निकायले निर्धारण गरेको सुरक्षित आश्रय स्थलहरूको संख्या देशभर १,३०,००० रहेको छ । यो एप्लिकेसनले प्रकोपको समयमा हाल आफु रहेको स्थानबाट नजिकैको आश्रय स्थल खोजी उक्त स्थल सम्मको बाटोको रुट देखाईदिन मद्दत गर्दछ । कृपया स्मार्टफोनमा डाउनलोड गरि प्रयोग गर्नुहोस् ।

自治体が定めた災害時の避難所や避難場所を約13万件収録し、現在地周辺の避難所などを検索して、道順をルート案内する災害用ナビゲーションアプリです。スマートフォンにダウンロードして活用してください。



▲iPhone



▲Android



प्रकाशक

इन्टरनेशनल अफेयर्स डिभिजन, ओसाका प्रमोशन ब्युरो, डिपार्टमेंट अफ सिभिक एण्ड कल्चरल अफेयर्स,  
(काउन्सिल अफ लोकल अथोरिटीज फर इन्टरनेशनल रिलेसन ओसाका प्रिफेक्चुरल गभर्नमेंट ब्रान्च अफिस)  
ओसाका प्रिफेक्चुरल गभर्नमेंट साकिसिमा बिल्डिङ ३७ तल्ला  
१-१४-१६ नान्को किता, सुमिनोए कु, ओसाका ५५९-८५५५  
फोन: ०६-६२१०-९३०९ फ्याक्स: ०६-६२१०-९३१६  
प्रकाशन मिति: २०२१ साल मार्च  
पर्यवेक्षक: संकट निवारण कार्यालय

पुस्तक

पुस्तक विभाग, ओसाका प्रमोशन ब्युरो, डिपार्टमेंट अफ सिभिक एण्ड कल्चरल अफेयर्स,  
府民文化部都市魅力創造局国際課 (一般財団法人自治体国際化協会大阪府支部)  
〒559-8555 大阪市住之江区南港北 1-14-16 大阪府咲洲庁舎 37 階  
TEL : 06-6210-9309 FAX : 06-6210-9316  
発行年月: 令和3(2021)年3月  
監修: 危機管理室

ओसाका प्रान्त प्राकृतिक प्रकोप सम्बन्धि बहुभाषिक जानकारीमुलक वेबसाइट /एप  
大阪府災害多言語情報ウェブサイト・アプリ



# Osaka Safe Travels

[ओसाका सेफ ट्राभल्स] प्रकोपको समयमा बहुभाषामा आवश्यक सूचना प्रवाहको लागि बनाइएको निशुल्क वेबसाइट र स्मार्टफोन अप्लिकेसन हो । यसमा प्राकृतिक प्रकोप तथा सुरक्षित आश्रय स्थानको अलावा रेलवे सेवा, हवाई सेवा, ओसाकामा अबस्थित विभिन्न मुलुकको कन्सुलेटको जानकारी, आकस्मिक अबस्थाको लागि सम्पर्क नम्बर लगायत बिदेशी नागरिकहरुका लागि आवश्यक पर्ने जानकारीहरु दिइएको हुन्छ । कृपया अहिले तुरुन्त [ओसाका सेफ ट्राभल्स] डाउनलोड गर्नुहोस् ।

「Osaka Safe Travels」は、災害時に必要な情報を多言語で提供する無料ウェブサイト・スマートフォンアプリです。災害や避難場所のほか、鉄道や空港、大阪などにある各国の総領事館の情報、緊急時の連絡先など、外国人の皆さんが役立つ情報がたくさん入っています。ぜひ、今すぐ「Osaka Safe Travels」をダウンロードください！

## उपलब्ध भाषाहरु 対応言語

日本語 (जापानी)  
English (英語/अंग्रेजी)  
中文简体 (中国語簡体字/चिनियाँ सरलीकृत)  
中文繁體 (中国語繁体字/चिनियाँ पारंपरिक)  
한국어 (韓国語/कोरियाली)  
Português (ポルトガル語/पोर्तुगाली)  
Español (スペイン語/स्पेनिश)  
Tiếng Việt (ベトナム語/भियतनामी)  
Filipino (フィリピン語/फिलिपिनो)  
ไทย (タイ語/थाई)  
Bahasa Indonesia (インドネシア語/इन्डोनेशियाली)  
नेपाली (नेपाली)

Osaka Safe Travels

Website

<https://www.osakasafetravels.com/ne/>

निशुल्क  
無料

GET IT ON  
Google Play



▲ Android

Available on the  
App Store



▲ iPhone



## मुख्य जानकारी 主な情報



### प्राकृतिक बिपत्ति सम्बन्धी जानकारी 災害情報

भुकम्प वा सुनामी जस्ता प्राकृतिक प्रकोप आउने बेलामा पुश नोटिफिकेशन (सूचना) मार्फत जानकारी गर्दछी ।

地震や津波等の災害発生時にプッシュ通知でお知らせします。



### अहिलेको स्थान र सुरक्षित स्थानमा जानेबारे जानकारी 現在地・避難情報

लोकेशन (स्थान) जानकारी सेवा मार्फत, तपाइको हालको स्थान र नक्शामा नजिकै रहेका सुरक्षित आश्रयस्थल हरुको खोजी गर्न सक्नुहुन्छ ।

位置情報サービスにより、マップで現在地及び周辺の避難場所等が検索できます。



### बिमानस्थल सम्बन्धी जानकारी 空港情報

तपाईं कानसाइ अन्तरास्ट्रिय विमानस्थलको विमान उडान र अवतरण सम्बन्धि जनाकारी र विमानस्थलसम्मको रेल तथा बसहरुको अप्रेशन (चलेको छ छैन) स्थितिको जाँच गर्न सक्नु हुनेछ ।

関西国際空港のフライト情報や、空港までの鉄道・バス等の運行状況が確認できます。



### रेल सेवा सम्बन्धी जानकारी 鉄道情報

नक्शामा रेल्वे सेवाको ढिलासुस्ती, सेवा स्थागनको बारेमा जाँच गर्न सकिन्छ ।

鉄道の遅延・運休の状況がマップ上ですぐに確認できます。



### बैदेशिक नियोगबारे जानकारी 外国機関情報

तपाईं दुतवास या बाणिज्य दुतवासको बारेमा जानकारी पनि जाँच गर्न सक्नुहुन्छ ।

大使館や総領事館等の情報を確認できます。

## भूकम्प

## 地震

1

### शक्तिशाली भूकम्प गएको छ। यस भूकम्पको कारणले सुनामी आउने डर छैन।

大きい地震が発生しました。この地震による津波の心配はありません。

- नआत्तिकन शान्त भएर आफ्नो सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने प्रयास गरौ।
- परकम्पहरूबाट सतर्क रहनुहोस्।
- रेल, बस तथा उडान सेवाहरू रद्द हुन्छ सकछन्।
- Osaka Safe Travels एपद्वारा रेल, बस तथा उडान सेवाहरू आदि ट्राफिक जानकारीको ताजा अपडेट चेक गर्नुहोस्।

- 落ち着いて身の安全を確保しましょう。
- 余震に気を付けてください。
- 電車やバス、飛行機が運休する可能性があります。
- Osaka Safe Travelsで交通情報を確認してください。

2

### शक्तिशाली भूकम्प गएको छ। सुनामी आउन सक्छ। तुरुन्तै समुन्द्र वा नदीका तटिय क्षेत्रहरूबाट टाढा, सकेसम्म अग्लो ठाउँहरू तर्फ भागौ।

大きい地震が発生しました。津波が発生するおそれがあります。すぐに海や川から離れて、できるだけ高い場所に避難してください。

- नआत्तिकन शान्त भएर आफ्नो सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने प्रयास गरौ।
- यहाँ भएपछि सुरक्षित छु भन्ने नठानि, अझ अग्लो ठाँउ या भवनको सकेसम्म माथिल्लो तलामा जानुहोस्।
- सुनामीको छालहरू फेरि-फेरि आउन सक्ने हुनाले, सुनामी चेतावनीहरू नहटेसम्म सुरक्षित स्थान नछोड्नुहोस्।

- 落ち着いて身の安全を確保しましょう。
- ここなら安心と思わず、より高い場所や建物のできるだけ上の階に避難してください。
- 津波は繰り返し襲ってきますので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。

3

### परकम्पहरूबाट सावधान रहनुहोला। भूकम्प गएमा, नआत्तिकन शान्त भएर आफ्नो सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने प्रयास गरौ।

余震にご注意ください。地震が起こったら、落ち着いて身の安全を確保しましょう。

- शक्तिशाली भूकम्प गए पछि, परकम्पहरूको श्रृंखला चलिरहने सम्भावना हुन्छ।
- परकम्पहरू बिस्तारै घट्दै जान्छन्, तर ठुलो झटका पुन-आउने सम्भावना हुन्छ।
- भूकम्प गएमा, नआत्तिकन शान्त भएर आफ्नो सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने प्रयास गरौ।

#### <घरमा भएको बेलामा>

- 1 आफ्नो रक्षा गर्ने: हल्लाएको महशुस हुनासाथ शुरुमा टेबुल मुनि लुक्ने।
- 2 छिटो आगो निभाउने: चुलो/ओभन जस्ता सबै ग्यास उपकरणहरूको आगो निभाइ, ग्यास रेगुलेटर बन्द गर्ने।
- 3 आगो लागेमा पहिले आगो निभाउने: आगो निभाउने उपकरणहरू आदिले तुरुन्त आगो निभाउने।
- 4 बाहिर जाने बाटो सुनिश्चित गर्ने: हतारिएर बाहिर ननिस्कने। ढोका खुले राखेर बाहिर जाने बाटो सुनिश्चित गर्ने।
- 5 आकस्मिक वस्तुहरू राखेको झोला चेक गर्ने: बिपद्को बेलामा लिएर जाने भनि पहिले नै तयार गरेर झोलामा राखेका आकस्मिक वस्तुहरूको पुन-चेक गर्ने।
- 6 भूकम्पको अपडेट गरिएका ताजा जानकारी प्राप्त गर्ने: रेडियो वा अन्य मिडिया आदिबाट भूकम्पको अपडेट गरिएको ताजा जानकारी लिने।

#### <बाहिर भएको बेलामा>

- 1 कार्यस्थल वा स्कूलमा भएको बेलामा: आफ्नो डेस्क मुनि लुक्ने। किताब राख्ने र्याक तथा झ्यालबाट टाढा रहने।
- 2 लिफ्टमा भएको बेलामा: सबै तलाका बटनहरू थिच्ने र लिफ्ट जुन तलामा रोकिन्छ त्यहि झर्ने। लिफ्ट भित्रै फँसेमा आपतकालीन बटन थिच्ने।
- 3 गाडि चलाउँदै गरेको बेलामा: तुरुन्त गाडिको स्पिड घटाउने र सडकको बायाँ छेउमा रोक्ने। हल्लाउन बन्द नभएसम्म बाहिर जान नहतारिने र गाडि भित्रै बसेर गाडिको रेडियो आदिबाट ताजा जानकारी लिने। गाडिको ढोका लक नगरी, चाबीलाई त्यहि छोडेर सुरक्षित स्थान तर्फ भाग्ने।
- 4 समुन्द्री तट, नदी किनार वा चट्टानको नजिक भएको बेलामा: अग्लो ठाँउ तर्फ भाग्ने। चट्टानको नजिक, समुन्द्री तट तथा नदी किनारबाट चाँडै सुरक्षित स्थान तर्फ भाग्ने।

- 大きな地震のあとには、余震が何度も続くおそれがあります。余震は徐々に少なくなります。大きな揺れが再度あるおそれがあります。

- 地震が起こったら、落ち着いて身の安全を確保しましょう。

#### <自宅にいるとき>

- 1 身を守る: 揺れたらまず机の下にもぐる。
- 2 すばやく火の始末: ガス器具の火を消し、元栓を閉める
- 3 火がでたらまず消火: 消火器などですぐに消す。
- 4 出口の確保: あわてて外に飛び出さない。ドアを開けて出口を確保する
- 5 非常持出品の確認: 準備しておいた非常持出品の中身を再確認する。
- 6 地震情報の入手: ラジオなどで地震の情報をキャッチする。

#### <外出先>

- 1 職場・学校にいるとき: 机の下にもぐる。本棚や窓からはなれる。
- 2 エレベーターの中にいるとき: 全ての階のボタンを押し、止まった階で降りる。閉じ込められたら非常用ボタンを押す。
- 3 車の運転中: 車のスピードを落とし、道路の左側に停止させる。揺れがおさまるまで外に出ず、カーラジオ等により情報収集する。キーをつけたままドアロックせず避難する。
- 4 海岸や川べり・がけの近くにいるとき: 高い所に避難する。がけの近く・海岸や川べりから早めに避難する。"

## भारी वर्षा

## 大雨

4

### गते देखि गते सम्म भारी वर्षाको पूर्वानुमान गरिएको छ।

\_\_日から\_\_日にかけて、大雨となる予報が出ています。

- भारी वर्षाको कारण बाढी आउने तथा पहाडी भेगमा पहिरोको जोखिम हुने भएकाले निकै खतरा हुन्छ। अतः समुद्र, नदी या पहाडको नजिक नजानुहोस्।
- "Osaka Disaster Prevention Net" (ओसाका बिपद् रोकथाम नेट) को वेबसाइटमा मौसम सम्बन्धी जानकारी तथा आपतकालीन आश्रयस्थलहरूको बारेमा चेक गर्न सकिन्छ।

जापानी: <https://www.osaka-bousai.net>

अंग्रेजी: <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/>

- 大雨の影響で洪水が発生したり、山で土砂崩れが起こるおそれがあるので、とても危険です。海や川、山には近づかないでください。
- 「おおさか防災ネット」で、気象情報や避難所の確認ができます。

日本語: <https://www.osaka-bousai.net/>

英語: <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/>



## 5 नामक अत्यन्तै शक्तिशाली टाइफुन गते ओसाका प्रिफेक्चरको सबैभन्दा नजिकै आइपुग्न भनिएको छ। तेज हावा र भारी वर्षाबाट सावधान रहनुहोस्।

तटोमो शक्तिशाली टाइफुन # 号が、# 日に大阪府に最も接近する見込みです。強風や大雨にご注意ください。

- तेज हावाले सामानहरू उडाउन सक्ने हुनाले, सकेसम्म बाहिर ननिस्कनुहोस्।
- टाइफुन नजिकै गर्दा, भारी वर्षा हुने र त्यसको कारण बाढी आउने तथा पहाडी भेगमा पहिरोको जोखिम हुने भएकाले निकै खतरा हुन्छ। अतः समुद्र, नदी या पहाडको नजिक नजानुहोस्।
- रेल, बस तथा उडान सेवाहरू रद्द हुन्छ सकछन्।
- Osaka Safe Travels एपद्वारा रेल, बस तथा उडान सेवाहरू आदि ट्रफिक जानकारीको ताजा अपडेट चेक गर्नुहोस्।

- 強風で物が飛んでくる可能性がありますので、できるだけ外出は控えてください。
- 台風が近づくと、大雨による洪水や山で土砂崩れが起こるおそれがあるので、とても危険です。海や川、山には近づかないでください。
- 電車やバス、飛行機が運休する可能性があります。
- Osaka Safe Travelsで交通情報を確認してください。

## 6 "टाइफुन" को प्रभावका कारण रेल सेवाहरू आंशिक वा पूर्ण रूपमा रद्द हुन सकछन्।

台風の影響で、電車が減便・運休になる可能性があります。

- JR West ले टाइफुन नजिकै आइपुग्न भनिएको # 日 गतेबाट # 日 गते सम्मको अवधिमा रेल सेवाहरू आंशिक वा पूर्ण रूपमा रद्द गर्ने घोषणा गरेको छ।
- (\_\_\_\_ बाहेकका) अन्य रेलहरू पनि रोकिन सक्छन्।
- Osaka Safe Travels मा "रेलवे जानकारी" चेक गर्नुहोस्।

- JR西日本は、台風が接近する可能性がある# 日から# 日にかけて、通常ダイヤから減便したり、運休になる可能性があるとして発表しました。
- (\_\_\_\_以外の)ほかの電車も止まる可能性があります。
- Osaka Safe Travelsでの「鉄道情報」を確認してください。

## 7 "टाइफुन" को प्रभावका कारण उडान सेवाहरू आंशिक वा पूर्ण रूपमा रद्द हुन सकछन्।

台風の影響で、電車が減便・運休になる可能性があります。

- Osaka Safe Travels मा "विमानस्थल जानकारी" चेक गर्नुहोस्।

- Osaka Safe Travelsの「空港情報」を確認してください。

## 8 MM महिना, DD गते बिहान/बेलुका hh बजे mm मिनेट समय अनुसार, ओसाका प्रिफेक्चरको \_\_\_\_\_ क्षेत्रमा सुरक्षित आश्रय सम्बन्धि जानकारी घोषणा गरिएको छ।

MM月DD日午前/午後hh時mm分現在、大阪府# 地域で避難情報が出ています。

- आफू बस्ने क्षेत्रको सुरक्षित आश्रय सम्बन्धि जानकारी चेक गरि, सकेसम्म चाँडै सुरक्षित स्थान तर्फ भागौ।
  - "Osaka Disaster Prevention Net" (ओसाका बिपद् रोकथाम नेट) को वेबसाइटमा सुरक्षित आश्रय सम्बन्धि जानकारी तथा आपतकालीन आश्रयस्थलहरूको बरिमा चेक गर्न सकिन्छ।
- जापानी: <https://www.osaka-bousai.net>  
अंग्रेजी: <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/>

- 住んでいる地域の避難情報を確認して、できるだけ早く避難してください。
  - 「おおさか防災ネット」で、避難情報や避難所の確認ができます。
- 日本語: <https://www.osaka-bousai.net>  
英語: <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/>

## 9 ट्राभलर्स थ्रोम्बोसिस (इकोनोमी क्लास सिन्ड्रोम) बाट सावधान ! शरीरलाई चलाउनु महत्पूर्ण हुन्छ।

エコノミークラス症候群に注意！体を動かすことが大切です。

- ट्राभलर्स थ्रोम्बोसिस (इकोनोमी क्लास सिन्ड्रोम) भनेको, लामो समयसम्म एउटै आसनमा बस्ने वा नचल्ने व्यक्तिको खुट्टामा रगत जम्ने र अन्ततः फोक्सोको रक्तनलीहरू अवरुद्ध भएर सास फेर्न गाह्रो हुने रोग हो। यस्तो सबैभन्दा खराब अवस्थामा मृत्यु निम्त्याउन सक्छ।
- यस्को जोखिमबाट बच्नका लागि छिनछिनमा शरीरलाई यताउता चलाउनु उत्तम उपाय हो। हिडडुल गर्न गाह्रो अवस्था भएमा पिडोलाको मसाज पनि प्रभावकारी हुन्छ। यी बाहेक जोखिमबाट बच्न शरीरलाई सुख्खा हुन नदिन पानी पिउने, लामो सास लिने र आफ्नो खुट्टा मुनि केही राखेर सुत्ने आदि उपायहरू अपनाउन सकिन्छ।
- मुड चेन्ज गर्नका लागि पनि शरीरलाई यताउता चलाउनु राम्रो हुन्छ।

- エコノミークラス症候群とは、長い間、同じ姿勢で座っていたり、動かないしていると、足に血栓ができて、それが肺の血管に詰まって呼吸困難になる病気です。最悪の場合は命を落とします。
- 歩くことが一番の予防になるので、ときどき歩くようにしましょう。歩くことが難しい場合は、ふくらはぎのマッサージも有効です。ほかに、水分補給する、深呼吸する、足を何かの上に乗せた状態で寝ることなどで予防できます。
- 気分転換のためにも、体を動かすことが大切です。

**10** MM महिना DD गते बिहान/बेलुका hh बजे mm मिनेट समय अनुसार, ओसाका प्रिफेक्चरको \_\_\_\_\_ क्षेत्रमा बत्ति गएको छ। आफ्नो सुरक्षाको लागि, बिजुलीको ब्रेकरलाई "अफ" गर्नुहोस्।

MM月DD日午前/午後hh時mm分現在、大阪府\_\_地域で電気が止まっています。安全のため、電気のブレーカーを「切」にしてください。

・ बत्ति गएको सम्बन्धी जानकारीको लागि खान्साई इलेक्ट्रिक पावरको वेबसाइट (जापानी/अंग्रेजी) चेक गर्न सकिन्छ।  
जापानी: <https://www.kansai-td.co.jp/teiden-info/index.php>  
अंग्रेजी: <https://www.kansai-td.co.jp/english/home/teiden-info/index.php>

・ 停電情報は、関西電力送配電のホームページ(日本語・英語)から確認できます。  
日本語: <https://www.kansai-td.co.jp/teiden-info/index.php>  
英語: <https://www.kansai-td.co.jp/english/home/teiden-info/index.php>

**11** MM महिना DD गते बिहान/बेलुका hh बजे mm मिनेट समय अनुसार, ओसाका प्रिफेक्चरको \_\_\_\_\_ क्षेत्रमा पानी आपूर्ति रोकिएको छ।

MM月DD日午前/午後hh時mm分現在、大阪府\_\_地域で水道が止まっています。

・ "Osaka Disaster Prevention Net" (ओसाका बिपद् रोकथाम नेट) को वेबसाइटमा आफू बसोबास गर्ने क्षेत्रको पानी कार्यालयको जानकारी चेक गर्नुहोस्।

जापानी: <https://www.osaka-bousai.net/27000/waterworks-list.html>  
अंग्रेजी: <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/27000/waterworks-list.html>

・ 「おおさか防災ネット」で、住んでいる地域の水道局の情報を確認してください。

日本語: <https://www.osaka-bousai.net/27000/waterworks-list.html>  
英語: <https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/27000/waterworks-list.html>

**12** MM महिना DD गते बिहान/बेलुका hh बजे mm मिनेट समय अनुसार, ओसाका प्रिफेक्चरको \_\_\_\_\_ क्षेत्रमा ग्यास चुहावट भएको छ। कुनै पनि हालतमा आगोको प्रयोग नगर्नुहोला।

MM月DD日午前/午後hh時mm分現在、大阪府\_\_地域でガスが漏れています。絶対に火は使わないでください。

・ \_\_\_\_\_ क्षेत्रका बासिन्दाहरूले, खतरा हुने भएकाले ग्यास चुहावटको निरीक्षण गरि सुरक्षा सुनिश्चित नभएसम्म आगोको प्रयोग नगर्नुहोला।

・ \_\_地域にお住いの方は、安全が確認できるまで、危険ですので火は使わないでください。

**13** "भूकम्प" को प्रभावको कारण ग्यास आपूर्ति बन्द हुन सक्छ। ग्यास बन्द भएको अवस्थामा, के-कसो गर्ने भन्ने जानकारीको लागि ओसाका ग्यासको वेबसाइटमा चेक गर्नुहोस्।

地震の影響でガスが止まっている場合があります。ガスが使えない場合は、大阪ガスネットワークのホームページで対応方法を確認してください。

・ ओसाका ग्यासको वेबसाइट (आपतकालीन अवस्थामा)

जापानी: <https://network.osakagas.co.jp/emergent/disaster.html#emergency>  
अंग्रेजी: <https://network.osakagas.co.jp/en/index.html#emergency>

・ ग्यास बन्द भएको अवस्थामा रि-सेट गर्ने तरिकाको लागि "ग्यास मिटरको रि-सेटका स्टेपहरू" भन्ने भिडियो (जापानी/अंग्रेजी भाषा) को लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस्।

<https://www.youtube.com/embed/0YSmTuE4r2E>

・ ग्यास आपूर्तिको अवस्था थाहा पाउनको लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस् (जापानी भाषामा मात्र)

<https://network.osakagas.co.jp/area-exhibition/index.html>

・ 大阪ガスネットワークのホームページ (緊急のとき)

日本語:

<https://network.osakagas.co.jp/emergent/disaster.html#emergency>

英語: <https://network.osakagas.co.jp/en/index.html#emergency>

・ ग्यासが使えない場合の復帰方法、「ガスメーターの復帰手順」の動画 (日本語・英語) はこちら

<https://www.youtube.com/embed/0YSmTuE4r2E>

・ ガスの停止状況はこちら (日本語のみ)

<https://network.osakagas.co.jp/area-exhibition/index.html>

**14** बहुभाषी परामर्श (टेलिफोन/इमेल) बारे जानकारी

多言語相談 (電話・メール) の案内

・ मिति /\_ मा घटेको \_\_\_\_\_ बारेमा, ओसाका कोकुसाई कोर्यु सेन्टर (OFIX) मा बिभिन्न भाषाहरूमा परामर्श गर्न सकिन्छ।

<टेलिफोन परामर्श>

06-6941-2297

उपलब्ध भाषाहरू: अंग्रेजी, चाइनिज, उत्तर/दक्षिण कोरियन, पोर्तुगाली, स्पेनिश, भियतनामी, फिलिपिनो, थाई, इन्डोनेसियाली, नेपाली, तथा जापानी भाषा

<इमेल परामर्श>

इमेल ठेगाना: [jouhou-c@ofix.or.jp](mailto:jouhou-c@ofix.or.jp)

\*इमेल परामर्श जापानी र अंग्रेजी भाषामा मात्र उपलब्ध

\*क्रमसंग सबै प्रश्न/जिज्ञासाहरूका जवाफ प्रदान गरिनेछ। तपाईंहरूको धैर्यता र सहयोगको लागि धन्यवाद !

\_/\_に発生した\_について、大阪府国際交流財団 (OFIX) では、多言語での相談を受け付けています。

<電話相談>

06-6941-2297

対応言語: 英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピン語、タイ語、インドネシア語、ネパール語、日本語

<メール相談>

メールアドレス: [jouhou-c@ofix.or.jp](mailto:jouhou-c@ofix.or.jp)

\*メール相談は日本語、英語のみ

\*返信は、順次対応します。