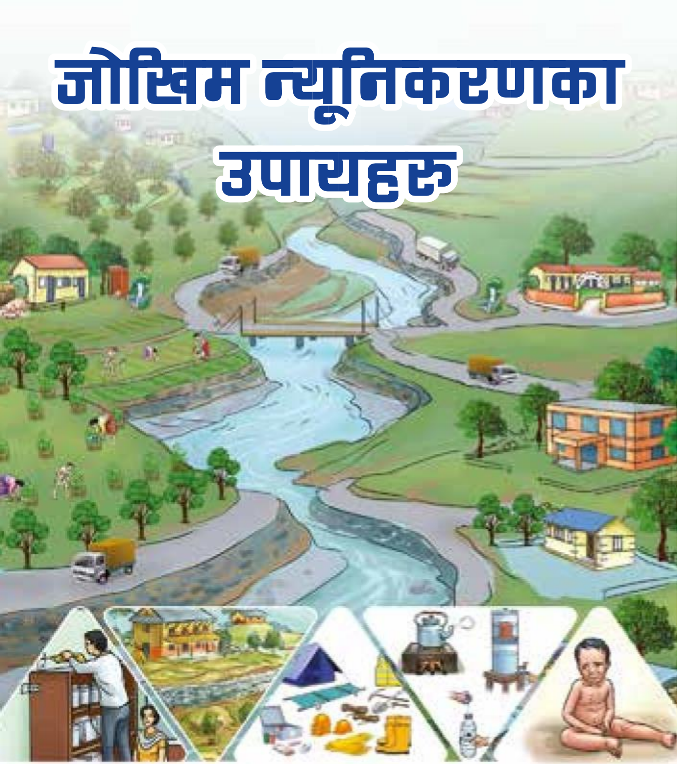
जोखिम न्यूनिकरणका उपायहरु



myriad usa

पलौती नगरपालिका

बाढी तथा पहिरोको कारणबाट हुन सक्ने क्षतिबाट बच्ने उपाय

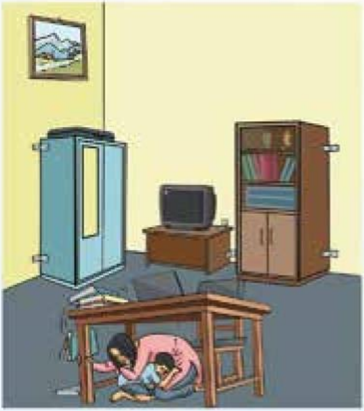
- बाढी आउने सम्भावित स्थान नदी–नाला खोला, कुलो खोल्सा र पहिरो जान सक्ने भिरालो जमिन तथा जमिनको नजिक घर नबनाऔँ ।
- बाढी आउने सङ्केत थाहा पाउनुपूर्व सूचना प्रणालीको विकास गर्ने ।
- बाढी तथा पहिरो आउनुपूर्व महत्त्वपूर्ण कागजातहरू नागरिकता, जग्गाधनी पुर्जा, अन्य महत्त्वपूर्ण कागजात र औषधीसहितको झटपट झोला परिवारका सदस्यले भेट्ने ठाउँमा राख्नुपर्दछ ।

- बाढी आउने संकेत पाएपछि यो झोला बोकेर सुरक्षित ठाउँमा जानु पर्दछ ।
- बाढी तथा पहिरो आउनु पूर्व बाढीको समयमा उद्धारको लागि लाइफ ज्याकेट, प्राथमिक उपचार बाकस, डुङ्गा (रबर बोट) र डोरी तयारी अवस्थामा राख्नु पर्दछ ।
- बाढीको समयमा खाना तथा पानीजन्य रोगबाट बच्नको लागि पानी उमालेर वा पीयुष, एक्वाट्याव राखेर शुद्धीकरण गरेर खानुपर्दछ ।
- बालबालिकाहरूलाई बाढी आएको बेलामा पानीमा खेल्न नदिऔं ।

भूकम्पबाट बच्ने उपाय

- घर बनाउँदा भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर बनाऔँ ।
- घरको छतमा राखिएको पानी ट्याङ्कीलाई नखस्ने गरी सिक्री तथा नटवोल्टले कसेर राखौं । फूलका गमलालाई बलियो आड दिएर राखौँ ।
- पङ्खा तथा बत्तीलाई नखस्ने गरि सुरक्षित तवरले राखौँ ।
- ढल्न सक्ने गरूङ्गा तथा अग्ला सामग्रीहरू दराज, र्‍याक, टेलिभिजनलाई मजवुत तरिकाले नटवोल्टले कसेर राखौँ ।
- प्रयोग गर्नु नपरेको अवस्थामा पानी, ग्याँस तथा बिजुलीको लाइन बन्द गरौँ ।

- कोठाभित्र राखिने गह्रौं तथा फुट्ने सामग्री झ्याल तथा दराजको माथिल्लो भागमा नराखौं ।
- ठूलो ऐना, तस्वीर आदि सामग्रीलाई नखस्ने गरि राखौं ।
- आगलागीबाट जोगिन चुरोटको ठुटा निभाऔं साथै राइसकुकर, हिटरको प्रयोगपछि बन्द गरौं ।
- भूकम्प गई हालेमा घरबाट नभागौं, हाम नफालौं, खाटमुनि, टेबुलमुनि, भित्ताको कुनामा टाउकोमाथि हात राखेर घोप्टो परेर बसौं ।
- कमजोर संरचना भएका घरको रेट्रोफिटिङ्ग गरौं ।



झाडा पखालाबाट बच्ने उपायहरू

- पानी उमालेर वा पियुष, एक्वाट्याव राखेर शुद्धिकरण गरेर मात्र खाने ।
- चर्पीमा मात्र दिसा पिसाव गर्ने र बच्चाको दिसा चर्पीमा विसर्जन गर्ने ।
- दिसा पिसाव गरिसकेपछि वा वच्चाको दिसा धोएपछि, फोहोर छोएपछि र खाना बनाउनु, खुवाउनु र खानु अघि सावुन पानीले मिचीमिची हात धुने ।
- वासी, सडेगलेका, काँचो, भिंगा भन्केको खाने कुराहरू नखाने ।
- घर आँगन वरिपरि सफा राख्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने ।

कुपोषण

शरीरमा पोषक तत्वको असन्तुलनका कारण शारीरिक विकास र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमी आउने अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ । कुपोषणको असर २ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूमा बढी देखिन्छ ।

कुपोषणका लक्षणहरू:

- उमेर अनुसार तौल कम हुने ।
- उमेर अनुसार उचाई नबढ्ने ।
- शरीरको मासु चाउरिएको तथा सुकेको देखिने ।
- दुवै खुट्टा सुन्निने ।
- रोइरहने, झर्किने तथा बोल्न झिंजो मान्ने ।
- खाना खान मन नगर्ने ।

कुपोषणबाट बच्ने उपायहरूः

- बच्चालाई कम्तीमा ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने ।
- ६ महिना पूरा भएपछि थप पोषिलो खानेकुराहरू खुवाउने । पोषिलो खानामा जाउलो, लिटो, हरियो सागपात खुवाउने र २ वर्ष नपुगुञ्जेल स्तनपान गराई राख्ने ।
- खाना पकाउँदा आयोडिन युक्त नुनको प्रयोग गर्ने ।
- उमेर बढ्दै गएपछि सोही अनुसार थप पोषिलो खानाहरू खुवाउँदै जाने ।
- ६ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका बालबालिकालाई ६/६ महिनामा भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाउने र १ वर्ष देखि ५ वषसम्मका बच्चालाई जुकाको औषधी खुवाउने ।
- उमेर अनुसार तौल बढे/नबढेको थाहा पाउन हरेक महिना वृद्धि अनुगमन (तौल नाप्ने) गर्ने ।

विपदमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरुबाट बच्ने उपायहरू

विपद्बाट पिडीतहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू देखिन सकिने हुँदा यसबाट बच्नको लागि पिडीतहरू तथा सम्बद्ध संघसंस्थाहरूले विभिन्न समयमा यस प्रकारका कार्यहरू गर्नु पदर्छ ।

क) विपदका कारण हुने क्षतिबाट कसै कसैमा मनोसामाजिक समस्या देखिन सक्ने भएकाले विपद् आउनु अगाडी निम्नानुसार पूर्वतयारी गर्नु उपयुक्त हुन्छ :

- स्थानिय सरकार तथा समुदायले उच्च जोखिम रहेका ठाँउहरूमा घरहरू निर्माण गर्दा त्यसबाट जोगिन मापदण्डहरू बनाई लागु गर्ने ।
- स्थानिय सरकार तथा समुदायले विपदहरू भइहालेमा सुरक्षित राख्नको लागि खुला स्थानहरू पहिचान गर्ने ।
- विपदको समयमा चाहिन सक्ने बसोबास, खाधान्न तथा स्वास्थ्य/मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूको व्यवस्था गर्ने ।
- विपद पछि हुन सक्ने सम्भावित क्षतिको बारेमा समुदायमा जानकारी गराउने र बच्ने उपायहरू बारे छलफल गर्ने ।
- विपद्को समयमा स्वयंसेवकको रूपमा खटिनेहरूलाई मनोसामाजिक परामर्श सम्बन्धि आधारभूत ज्ञान सीप प्रदान गर्ने वा उद्धार टोलीमा मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्न सक्ने पनि रहने व्यवस्था मिलाई राख्ने ।

ख) विपद पछि गर्नु पर्ने कार्यहरू

- विपदमा परेका पिडीतहरूलाई आवश्यकतानुसार प्राथमिक उपचार सँगै मानसिक प्राथमिक उपचार समेत गर्ने वातावरण बनाउनु पर्छ ।
- सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थाहरूबाट विपदमा रहेका पिडीतहरूलाई आवश्यक पर्ने बसोबास, खाधान्न तथा सेवाहरू उपलब्ध गराउने । यसले पिडीतहरूमा तनाब कम गर्ने गर्छ ।
- मनिसहरूमा डर त्रास कम गराउने गरी सञ्चार माध्यम तथा स्वयंसेवक / सामाजिक अभियन्ताहरूबाट सुचनाहरू सम्प्रेषण गर्ने तथा मनोपरामर्श गर्ने ।
- मानसिक समस्याहरू तथा दुर्बेसन देखिएमा तुरून्त मनोपरामर्श तथा उपचार गर्नु पर्ने ।

ग) मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूको प्रयोग

- केही पिडीतहरूमा लामो समयसम्म पनि मानसिक समस्याहरू रहिरहने कारणले मानसिक समस्याको उपचार तथा मनोपरामर्श गरिरहनु पर्ने हुन्छ र उक्त सेवाहरू पिडीतले पाउनु पर्दछ ।