सुनामी आउँदा सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिनको लागि मार्गनिर्देशिका

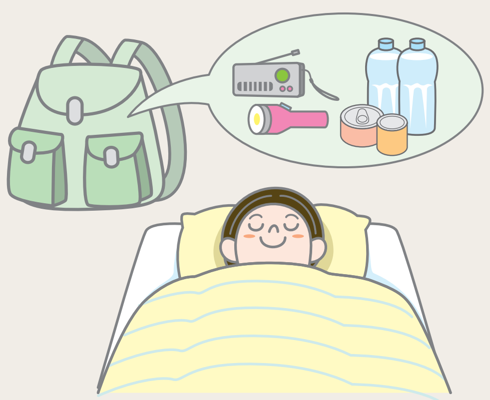
● यो मार्गनिर्देशिका, मियागी प्रिफेक्चर द्वारा प्रकाशित गरिएको मुख्यत: 「सुनामी डुबान अनुमानित क्षेत्र」 को आधारमा, सुनामी आउँदा खोलाको बहावलाई अनुमान गरि तयार पारिएको, सुनामीको जोखिम भएका क्षेत्रहरू र आश्रयस्थलहरु, तत्काल आश्रयको लागि आवश्यक पर्ने कुराहरूको बारेमा समेटेर तयार पारिएको छ।

● तपाई र तपाईंको परिवारले, सामान्यतया आफु बसोबास गर्ने ठाउँको बारेमा बुझिराख्ने, यदि ठुलो र लामोसमयसम्म कम्पन भएको महसुस भएमा र सुनामी बारेको जानकारी प्राप्त भएमा, तुरुन्तै त्योठाउँ छोडी आश्रय लिनलाई लिएर जाने बस्तुहरुको तयार गरि राख्नुहोस।

छैठौं संस्करण नोभेम्बर २०२२ सेन्दाई सिटी

पहिले जारि गरिएको, पहिलो संस्करण देखि पाचौँ संस्करण साथमा राख्नुभएका व्यक्तिहरुले, आश्रय क्षेत्र वा आश्रय स्थलको विवरणमा फेरबदल भएकाले यी संस्करण हरुलाई फ्याली दिनुहोला। (कागज रिसाइकल गर्नसकिने हुँदा, फोहोर कागजको रुपमा छुट्याउने कार्य गर्नुहोस।)

❶ समय छदै पहिले देखिनै तयारी गरेर बसौ



● आपतकालीन अवस्थामा झट्ट बोकेर लान मिल्ने बस्तुको रूपमा, टर्चलाइट, पोर्टेबल रेडियो, आपतकालीन बेलामा खाने खानेकुरा, पानी, हात धुने साबुन, मास्क, थर्मोमिटर, आदि सबै तयार गरि, एकै ठाउँमा जम्मा गरिराख्ने, ताकि झट्ट लिएर जान सकियोस।

● आफु सुत्ने कोठाको वा हिडडुल गर्ने ठाउँको फर्निचरहरुलाई नढल्ने गरि बलियोसँग भित्तामा बाध्ने आदि, तुरुन्त बाहिर निस्कन सकिने मार्गको बारेमा बुझेर राखौ।

● जाडो मौसममा आश्रय लिन जानुपर्ने अवस्था पनि हुनसक्छ, त्यसको लागि भनेर, न्यानो र तातोलुगा, कम्बल, खाइरो (लुगामा टासेर शरीर तातो बनाइने चिज) आदि तयारी अवस्थामा राखौं।

❷ सुनामी आएमा सुरक्षित आश्रयस्थलको लागि जाने ठाउँको तय गरेर, कुन स्थानीय क्षेत्रमा पर्छ पहिलेनै पुष्टी गरिराखौं

● तुरुन्तै गतिविधि गर्न सकिने गरि, समय छदै पहिलेदेखि नै आश्रय लिने ठाउँको तय गर्ने, आश्रयस्थलमा जाने मार्ग वा प्रवेश द्वारहरू अग्रिमरुपमा पुष्टी गरिराखौं।

● घरको अतिरिक्त, विद्यालय, कार्यस्थल आदिबाट पनि आश्रयस्थल कहाँ छ त्यसको बारेमा पुष्टी गरिराखौं।

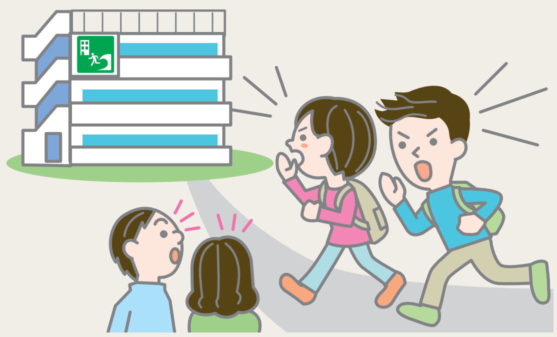
● कसरी आश्रयस्थल सम्म जाने आदिको बारेमा जान्नकोलागि, प्रत्येक वर्ष विपद् रोकथाम अभ्यासहरूमा भाग लिने गरौं।

❸ यदि ठुलो र लामोसमयसम्म कम्पन भएको महसुस भएमा, तुरुन्त सुरक्षित ठाउँमा आश्रय लिउँ

● सुनामी सम्बन्धित जानकारी को लागी नपर्खी तुरुन्तै सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिउँ।

● सुनामी खतरा क्षेत्र समुन्द्र भन्दा टाढाको ठाउँमा जाने, अथवा नजिकैको आश्रयस्थलमा तुरुन्तै आश्रयको लागि गै हालौ।

● मानिसहरुको अनुमानमा भर नपरी, सम्भब भए सम्म, सक्दो चाँडो, सबभन्दा उच्च स्थान र सुनामी छेत्रबाट सकेसम्म टाढा आश्रय लिन जाउँ।



● समुद्र वा खोलानालाको नजिक वा छेउछाउमा तिर नजाऔं।

● **सैदान्तिक रुपमा, हिडेर आश्रय लिनको लागि जाऔं।**
(गाडी लिएर गयो भने, दुर्घटना वा ट्राफिक जाममा पर्ने जोखिम हुनुहुन्छ।)

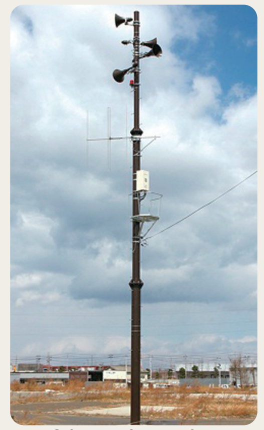
● 「सुनामी आउँदैछ है!」「भागौ छिटो!」 आदि भन्दै चर्को स्वरमा कराउदै, अरुलाई पनि भाग्न पहल गर्दै, आश्रय लिन जाऊँ।

◆ यो मार्गनिर्देशिका चाँही, तोहोकु विश्वविद्यालयको बिपत रोकथाम अन्तर्राष्ट्रिय विज्ञान अनुसन्धान संस्था (सुनामी इन्जिनियरिङ्) को पर्यवेक्षणको आधारमा तयार पारिएको हो।

सम्पर्क ठेगाना
संकट व्यवस्थापन ब्यूरो विपद् न्यूनीकरण प्रवर्द्धन बिभाग, TEL : 022-261-1111 (प्रतिनिधि)
मियागिनो वडा कार्यालय स्थानीय बासिन्दा जीवनयापन बिभाग, TEL : 022-291-2111 (प्रतिनिधि)
वाकाबायाशी वडा कार्यालय स्थानीय बासिन्दा जीवनयापन बिभाग, TEL : 022-282-1111 (प्रतिनिधि)
ताइहाकू वडा कार्यालय स्थानीय बासिन्दा जीवनयापन बिभाग, TEL : 022-247-1111 (प्रतिनिधि)

❹ सक्रिय रूपमा जानकारी सङ्कलन गरौं

सुनामी सूचना प्रसारण प्रणाली (बाहिरी भूभागको लाउडस्पीकर यन्त्र) वा जानकारीहरु प्रचारप्रसार वाहनहरु आदिको अतिरिक्त, टिभी वा रेडियो, आदिबाट सक्रिय रूपमा जानकारी सङ्कलन गरौं।

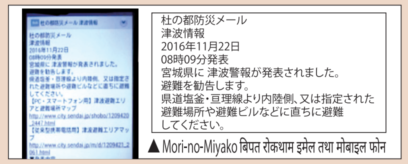

▲बाहिरी भूभागको लाउडस्पीकर यन्त्र

● सुनामी सूचना प्रसारण प्रणाली (बाहिरी भूभागको लाउडस्पीकर यन्त्र) (जापानीज भाषा मात्र)

सुनामी खतरा क्षेत्र जस्ता ठाउँको बाहिरी भूभागमा जडान गरिएको लाउडस्पीकर यन्त्र वा सिटिभित्र सुनामी वा भूकम्पको अनुमान अगाडी बज्ने अलार्मबाट तुरुन्त एकै साथ साइरन र आवाज सँगै सुनामीको जानकारी वा आश्रयको लागिको जानकारी आदि एकै साथ प्रसारण गरिन्छ।

● Mori-no-Miyako बिपत रोकथाम इमेल तथा मोबाइल फोन (जापानीज भाषा मात्र)

इत्यादिमा सुनामी बारेको जानकारी पठाउने छ।
त्यसको लागि अग्रिम दर्ता गर्न आवश्यक पर्छ।



▲Mori-no-Miyako बिपत रोकथाम इमेल तथा मोबाइल फोन

बिस्तृत जानकारीको लागि यहाँबाट →

● आपतकालीन ब्रेकिंग न्यूज इमेल

प्रत्येक मोबाइल फोन कम्पनी मार्फत सुनामीको चेतावनी वा ठूलो सुनामी चेतावनी जारी गर्दाको समयमा, आश्रयको लागिको जानकारी प्रदान गरिनेछ।

● सेन्दाई सिटी संकट व्यवस्थापन ब्यूरो X

「सेन्दाई सिटि संकट व्यवस्थापन ब्यूरो」 अथवा 「@sendai_kiki2」 भनेर नेटमा सर्च गरि, दर्ता गरेर, विभिन्न प्रकारको प्रकोप रोकथाम जानकारी हेर्न सकिन्छ।

बिस्तृत जानकारीको लागि यहाँबाट →

● सेन्दाई सिटि आश्रयस्थलको जानकारी वेबसाइट

स्मार्टफोन, कम्प्यूटर, मोबाइल फोन, इत्यादि सजिलो संचारको माध्यमबाट, स्थानीय छेत्रमा जारी गरिएको आश्रयको लागिको जानकारी वा आश्रयस्थलको बारेमा बुझ्न सकिन्छ।

बिस्तृत जानकारीको लागि यहाँबाट →

● सेन्दाई आश्रयको लागिको सूचना टेलिफोन सेवा (जापानीज भाषा मात्र)

मोबाइल फोन वा स्मार्टफोन नभएका परिवारहरूमा ल्यान्डलाइनमा, प्राकृतिक प्रकोप आएको बेलामा आश्रयको लागिको जानकारी स्वचालित आलाम द्वारा जारी गरिनेछ। अग्रिम दर्तागर्न आवश्यक पर्छ।
सम्पर्कको लागि : संकट व्यवस्थापन ब्यूरो संकट व्यवस्थापन बिभाग TEL : 022-214-3049

बिस्तृत जानकारीको लागि यहाँबाट →

※ बिस्तृत विवरण र दर्ता गर्ने तरिका आदिको लागी, कृपया सेन्दाइ सिटीको वेबसाइट (विपद् रोकथाम・आकस्मिक जानकारी) मा हेर्नुहोस।
(https://www.city.sendai.jp/kikikanri/kurashi/anzen/saigaitaisaku/sonaete/joho/index.html)

❺ सुनामीको चेतावनी आदि नहटाएसम्म सुरक्षित ठाउँ नछोड्नुहोस

● यदि सुनामी आएको खण्डमा, दोहोर्याएर पनि आउन सक्छ र पहिलोपटकको भन्दा दोस्रोपटकको छाल ठूलो हुने सम्भावना पनि हुन्छ।

● सुनामीको चेतावनी आदि नहटाएसम्म, यसलाई हल्का रुपमा नसोचीकन, सुरक्षित स्थान नछोड्नुहोस।

धेरै टाढाको सुनामी (चिली जस्तो धेरै टाढाको ठाउँमा आएको भूकम्पको कारण सुनामी) आएको खण्डमा पनि, त्यसै गरी जानकारी सङ्कलन गरि, आश्रय लिनुहोस।

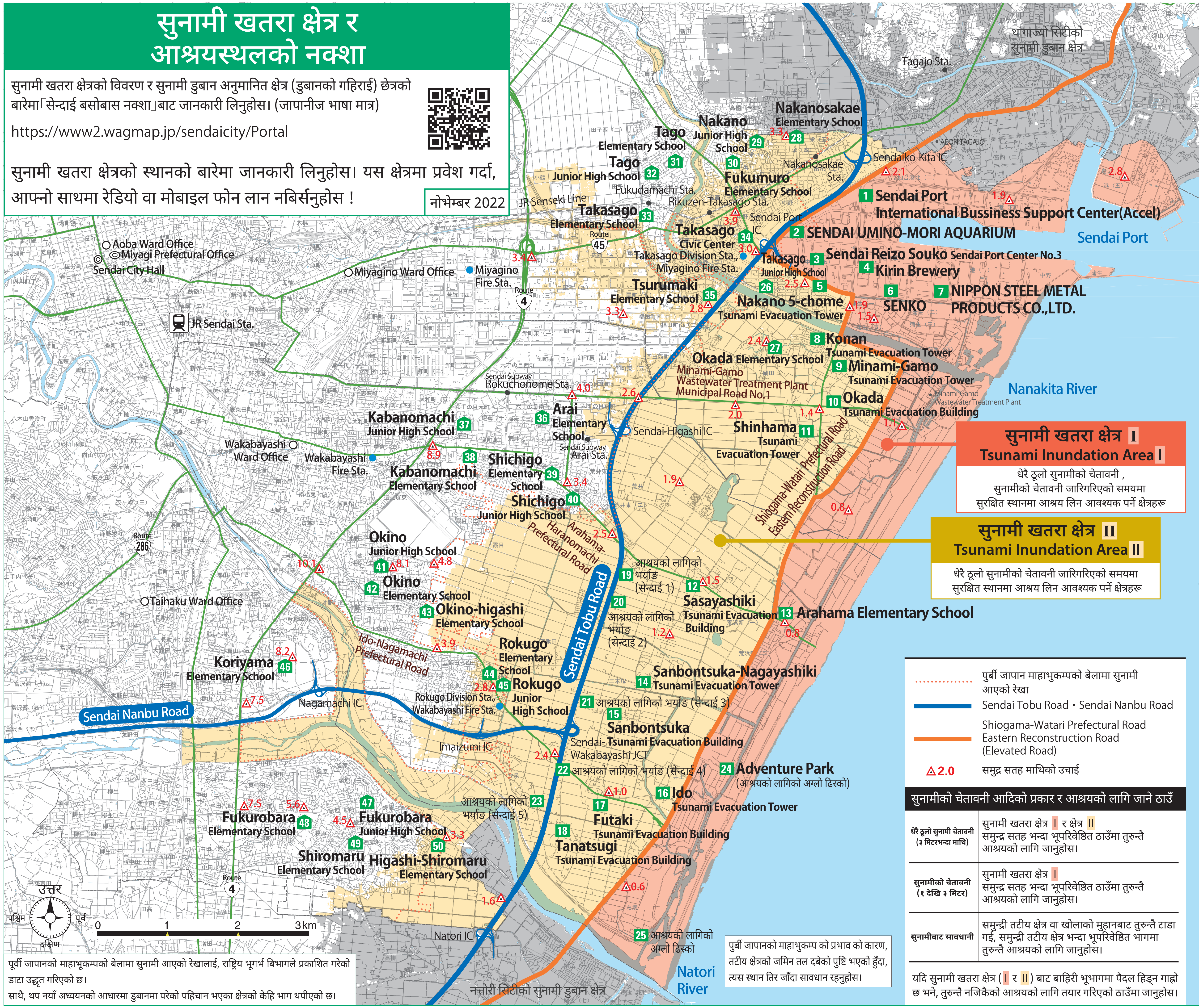
सुनामी खतरा क्षेत्र र आश्रयस्थलको नक्शा

सुनामी खतरा क्षेत्रको विवरण र सुनामी डुबान अनुमानित क्षेत्र (डुबानको गहिराई) छेत्रको बारेमा「सेन्दाई बसोबास नक्शा」बाट जानकारी लिनुहोस। (जापानीज भाषा मात्र)

https://www2.wagmap.jp/sendaicity/Portal

सुनामी खतरा क्षेत्रको स्थानको बारेमा जानकारी लिनुहोस। यस क्षेत्रमा प्रवेश गर्दा, आफ्नो साथमा रेडियो वा मोबाइल फोन लान नबिर्सनुहोस !

नोभेम्बर 2022



सुनामी खतरा क्षेत्र I
Tsunami Inundation Area I

धेरै ठूलो सुनामीको चेतावनी , सुनामीको चेतावनी जारिगरिएको समयमा सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिन आवश्यक पर्ने क्षेत्रहरू

सुनामी खतरा क्षेत्र II
Tsunami Inundation Area II

धेरै ठूलो सुनामीको चेतावनी जारिगरिएको समयमा सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिन आवश्यक पर्ने क्षेत्रहरू

पूर्वी जापानको माहाभूकम्पको बेलामा सुनामी आएको रेखालाई, राष्ट्रिय भूगर्भ बिभागले प्रकाशित गरेको डाटा उद्धृत गरिएको छ।
साथै, थप नयाँ अध्ययनको आधारमा डुबानमा परेको पहिचान भएका क्षेत्रको केहि भाग थपीएको छ।

पुर्वी जापानको माहाभुकम्प को प्रभाव को कारण, तटीय क्षेत्रको जमिन तल दबेको पुष्टि भएको हुँदा, त्यस स्थान तिर जाँदा सावधान रहनुहोस।

(dotted line)	पुर्वी जापान माहाभुकम्पको बेलामा सुनामी आएको रेखा
(blue line)	Sendai Tobu Road・Sendai Nanbu Road
(orange line)	Shiogama-Watari Prefectural Road Eastern Reconstruction Road (Elevated Road)
△2.0	समुद्र सतह माथिको उचाई

सुनामीको चेतावनी आदिको प्रकार र आश्रयको लागि जाने ठाउँ

धेरै ठूलो सुनामी चेतावनी (३ मिटरभन्दा माथि)	सुनामी खतरा क्षेत्र I र क्षेत्र II समुन्द्र सतह भन्दा भूपरिवेष्ठित ठाउँमा तुरुन्तै आश्रयको लागि जानुहोस।
सुनामीको चेतावनी (१ देखि ३ मिटर)	सुनामी खतरा क्षेत्र I समुन्द्र सतह भन्दा भूपरिवेष्ठित ठाउँमा तुरुन्तै आश्रयको लागि जानुहोस।
सुनामीबाट सावधानी	समुन्द्री तटीय क्षेत्र वा खोलाको मुहानबाट तुरुन्तै टाडा गई, समुन्द्री तटीय क्षेत्र भन्दा भूपरिवेष्ठित भागमा तुरुन्तै आश्रयको लागि जानुहोस।

यदि सुनामी खतरा क्षेत्र (I र II) बाट बाहिरी भूभागमा पैदल हिड्न गाह्रो छ भने, तुरुन्तै नजिकैको आश्रयको लागि तयार गरिएको ठाउँमा जानुहोस।

आश्रयस्थल तथा ठाउँहरूको सूची

1. अस्थायी रुपका आश्रयस्थलको लागि प्रयोग गर्नसकिने भवन, ठाउँ (आपतकालीनका लागि मिल्दो किसिमको) — सुनामी आउँदा आश्रयको लागिको भवन	1	Sendai Port International Bussiness Support Center (Accel)
	2	SENDAI UMINO-MORI AQUARIUM
	3	Sendai Reizo Souko Sendai Port Center No.3
	4	Kirin Brewery
	5	Nakano 5-chome Tsunami Evacuation Tower
	6	SENKO
	7	NIPPON STEEL METAL PRODUCTS CO.,LTD.
	8	Konan Tsunami Evacuation Tower
	9	Minami-Gamo Tsunami Evacuation Tower
	10	Okada Tsunami Evacuation Building
	11	Shinhama Tsunami Evacuation Tower
	12	Sasayashiki Tsunami Evacuation Building
	13	Arahama Elementary School (हाललाई, विद्यालयको रूपमा प्रयोग गरिएको छैन)
	14	Sanbontsuka-Nagayashiki Tsunami Evacuation Tower
	15	Sanbontsuka Tsunami Evacuation Building
	16	Ido Tsunami Evacuation Tower
	17	Futaki Tsunami Evacuation Building
	18	Tanatsugi Tsunami Evacuation Building
सुनामी आउँदाको लागि आश्रयस्थल (घर बाहिर) — Sendai Tobu Road Evacuation Stairs	19	आश्रयको लागिको भर्याङ (सेन्दाई 1)
	20	आश्रयको लागिको भर्याङ (सेन्दाई 2)
	21	आश्रयको लागिको भर्याङ (सेन्दाई 3)
	22	आश्रयको लागिको भर्याङ (सेन्दाई 4)
	23	आश्रयको लागिको भर्याङ (सेन्दाई 5)
	24	Adventure Park (आश्रयको लागिको अग्लो ढिस्को)
	25	आश्रयको लागिको अग्लो ढिस्को
2. लामोसमयसम्म आश्रय लिनको लागि भरपर्दो भवन (बस्नको लागि मिल्दो किसिमको) — तोकिएको आश्रयस्थल	26	Takasago Junior High School ※1
	27	Okada Elementary School ※1
	28	Nakanosakae Elementary School ※2
	29	Nakano Junior High School ※2
	30	Fukumuro Elementary School ※2
	31	Tago Elementary School
	32	Tago Junior High School
	33	Takasago Elementary School
	34	Takasago Civic Center ※2
	35	Tsurumaki Elementary School ※2
	36	Arai Elementary School
	37	Kabanomachi Junior High School
	38	Kabanomachi Elementary School
	39	Shichigo Elementary School
	40	Shichigo Junior High School
	41	Okino Junior High School
	42	Okino Elementary School
	43	Okino-higashi Elementary School
	44	Rokugo Elementary School ※2
	45	Rokugo Junior High School ※2
	46	Koriyama Elementary School
	47	Fukurobara Junior High School
	48	Fukurobara Elementary School
	49	Shiromaru Elementary School
	50	Higashi-Shiromaru Elementary School ※2

※1 धेरै ठूलो सुनामी चेतावनी घोषणा गर्दाको बेलामा , घरको छत जस्तै अग्लो स्थानमा आश्रयको लागि जानुहोस।

※2 यदि धेरै ठूलो सुनामी चेतावनी दिइएमा , घरको दोस्रो तला भन्दा माथि आश्रयको लागि जानुहोस।

測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 4JHs 379