



सुरक्षित रहने

आपतकालिन अवस्था

आपतकालिन स्थितिमा तिनवटा शुन्ना (000) मा फोन गर्नुहोस् ।



जब तपाईंले तिनवटा शुन्ना (000) मा फोन गर्नुहुन्छ, तब तपाईंलाई एम्बुलेन्स, अग्नी नियन्त्रण वा प्रहरीको सहायता के चाहियो भनेर सोधिन्छ । तपाईंले आफूलाई आवश्यक परेको सेवाको नाम भन्नुपर्छ ।

स्मरण रहोस्: यदि आपतविपत परेमा मात्र तिनवटा शुन्ना (000) मा फोन गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंले अङ्ग्रेजी बोल्न नजानेमा 'इन्टरप्रेटर' भनेर तपाईंले बोल्ने भाषाको नाम भन्नुहोस् ।

तिनवटा शुन्ना (000) अफिसर (वा इन्टरप्रेटरलाई):

- तपाईंको नाम ।
- आपत आइपरेको ठाउँको ठेगाना ।
- तपाईंको टेलिफोन नम्बर ।
- के भैरहेको छ ।
- कुन ठाउँमा आपत परिरहेको छ ।

यदि तपाईं अन्योलमा हुनुहुन्छ वा के भन्ने कुराको यकिन गर्न सकिरहनु भएको छैन भने फोन नराख्नुहोस् । लाइनमा बसिराख्नुहोस् जसले गर्दा अपरेटरले तपाईंले कहाँबाट फोन गरिरहनु भएको छ भन्ने कुरा यकिन गरेर मद्दत पठाउन सक्छ ।

एम्बुलेन्स सेवाहरू आपतकालिन स्थितिको लागि मात्र हो ।

नोट: यदि तपाईंको निजी स्वास्थ्य बीमा छैन, हेल्थ कार्ड छैन र छुट पाउने कार्ड पनि छैन भने तपाईंले यो सेवा प्रयोग गरेबापत पैसा तिर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

घरमा सुरक्षित रहने उपाय

पानी

धाराको पानी पिउन र त्यसमा खाना पकाउन सुरक्षित हुन्छ । तालहरू र खोलाबाट ल्याएको पानी नपिउनुहोस् र त्यसले खाना नपकाउनुहोस् किनभने सो पानी प्रदूषित हुनसक्छ । तातो पानीले शरीर पोल्न सक्छ । केटाकेटीलाई नुहाउन पानीमा राख्नुअघि वा नुहाउनको लागि धारा खोल्दा पानीको तापक्रम जाँच गर्नु जरूरी हुन्छ ।

विजुली

विजुलीको करेन्टले चोट लाग्ने वा मानिसको ज्यानै जाने हुनसक्छ ।

नगर्नुहोस् :

- सिङ्क वा पानीको अन्य स्रोतहरू नजिक विद्युतिय सामानहरू राख्ने काम ।
- टोष्टर, माइक्रोवेभ वा उर्जाको विन्दु नजिक धातुको सामान राख्ने काम ।



चुल्होको माथिल्लो भाग र ओभन धेरै नै तातो हुनेगर्छ । खाना पकाउँदा भाँडोको ह्याण्डल घुमाएर भित्रपट्टी पार्नुहोस् त्यसो भएमा साना केटाकेटीले त्यसलाई भेट्न सक्दैनन् । केटाकेटीलाई चुल्होको ढोकाबाट पर राख्नुहोस् किनभने यो निकै तातो हुनसक्छ ।

ग्यास

केही हिटर, स्टोभ र ओभनको शीर्ष भागमा ग्यासको प्रयोग गरिएको हुन्छ । प्रयोग गर्ने काम सकिएपछि ओभन र स्टोभको शीर्ष भाग बन्द गर्नुहोस् । यदि तपाईंले ग्यासको गन्ध पाउनु भएमा आगो सल्काउन सलाई वा लाइट नबाल्नुस् किनभने ज्वालाले ग्यास विस्फोट गराइदिन सक्छ । ग्यास चुहिएको ठाउँ खोजी गर्नुहोस् र त्यसलाई तत्कालै बन्द गरिहाल्नुहोस् ।

औषधी र रसायनहरू

घरको आसपासमा पाइने केही रसायन तथा औषधीहरूले गम्भिर हानी पुर्याउने र गम्भिर विरामी बनाइदिन सक्छ । सबै औषधीहरू केटाकेटीहरूले भेट्न नसक्ने ठाउँमा उनीहरूको पहुँचबाट पर राख्नुहोस् । सफाइका सम्पूर्ण सामानहरू दराजमा बन्द गरेर केटाकेटीहरूले नभेट्ने ठाउँमा राख्नुहोस् ।

खानेकुरा

खानेकुरा जस्तो कि डेरीका उत्पादनहरू, मासु र फलफूल तथा तरकारीहरू प्रयोगका लागि तयारनहुन्जेल फ्रिजमा राख्नुपर्छ । केही खानेकुराहरूलाई पकाउने तयारी नगरून्जेल बरफमा राख्नुपर्छ । एक पटक फ्रोजनमा भएको खानेकुरा बाहिर निकालेर त्यसको चिसोपन गैसकेपछि पुनः त्यसलाई फ्रिजमा राख्नु हुँदैन । त्यस्तो खानेकुराले तपाईंलाई विरामी बनाउन सक्छ । खानुभन्दा पहिले फलफूल र तरकारीलाई धुनुहोस् जसले गर्दा त्यसमा भएका विषाक्त पदार्थ पखालिएर जान्छ । खाना पकाउने ठाउँको सबैतिर सफा राख्नुहोस् र खानेकुरा तयार पार्दा हातहरू धुने गर्नुहोस् ।

आगलागी

सबै घरहरूमा धुँवाको जनाउ दिने स्मोक एलार्मको प्रयोग गरिनु अनिवार्य छ । यदि सो यन्त्रले धुवाँ फैलिएको चाल पायो भने ठूलो स्वरमा हल्ला हुनेगरी आवाज दिन्छ । त्यस्ता एलार्महरू व्याट्रीबाट चल्ने हुन्छन् र ती व्याट्रीहरूको प्रत्येक ६ महिनामा परिक्षण गरेर बदल्ने गर्नुपर्छ । घरमा आगो लाग्नुको सामान्य कारण मैनबत्ती र चुरोटको टूटो हुने भएकोले ती कुराहरूमाथि विशेष ध्यान दिनुपर्छ । हिटरभन्दा माथि वा नजिकै कपडा नराख्नुहोस् । यदि आगलागी भएमा आफ्नो घरबाट कसरी भाग्ने भन्नेबारे एउटा योजना तयार पार्नुहोस् र आफ्नो परिवारसित बसेर त्यसको अभ्यास गर्नुहोस् ।

सडकमा सुरक्षित रहने



सडक पार गर्ने

अष्ट्रेलियामा देब्रे हातपट्टीबाट सडकमा कारहरू चल्छन् । जब सडक पार गर्न खोजिन्छ बायाँपट्टी र आफ्नो दायाँतर्फ सावधानीपूर्वक हेर्नुहोस् र ट्राफिकको अवस्था जाँच गर्नुहोस् । ट्राफिक लाईटमा वा पैदल यात्रीले पार गर्ने ठाउँबाट सडक पार गर्नुहोस् ।

साइकल चलाउँदा

साइकल चलाएको बेला तपाईंले हेलमेट लगाएको हुनुपर्छ । रातको बेला साइकल चलाउँदा तपाईंको साइकलको अगाडि र पछाडि लाइट हुनु जरूरी छ । साइकल चालकले सडकका सबै नियमहरूको पालना गर्नुपर्छ । कतिपय शहरहरूमा विशेष खालका साइकल लेनहरू छन् । सडकमा साइकल चढ्न तपाईंलाई लाइसेन्स चाहिँदैन तर तपाईंले सडकका नियमहरू पालना गरेकै हुनुपर्छ र तिनै नियमहरू कार चलाउँदा (जस्तै: मादक पदार्थको मात्रा) समेत लागू हुन्छ ।

लागूपदार्थ र मदिरा

लागूपदार्थ र मदिराको नशामा सवारी चलाउनु खतरनाक र गैरकानूनी काम हो । यदि तपाईंले मदिरा र लागूऔषध सेवन गरेर सवारी चलाएको फेला परेमा तपाईंलाई ठूलो परिमाणमा रकम जरिवाना हुनेछ । यसको अलावा तपाईंको लाइसेन्स खोसिने वा अझ थुनामा नै राख्ने पनि हुनसक्छ ।



Australian Government
Department of Social Services

अष्ट्रेलियन सामाजिक सेवा विभाग
को तर्फबाट अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन संगठन
द्वारा प्रदान गरिएको ।

