

# ओरेगनमा भुकम्प



जव हल्लिन थाल्छ

मल्टनोमा काउन्टि  
पोर्टल्याण्ड शहर

## भुकम्प भनेको के हो ?

पृथ्वी जमिनका ठुला-ठुला भाग जसलाई टेक्टोनिक प्लेट भनिन्छ यी प्लेटहरु मिलेर नै पृथ्वी बनेको छ । यी प्लेटहरु बिस्तारै पृथ्वीको माथि चलायमान भइरहेका हुन्छन् । तिनीहरु फाटिन सक्छन, एक अर्कामा घर्सन गर्दै टाढा जान सक्छन्, वा एक अर्कालाई धकाल्न सक्छन् ।

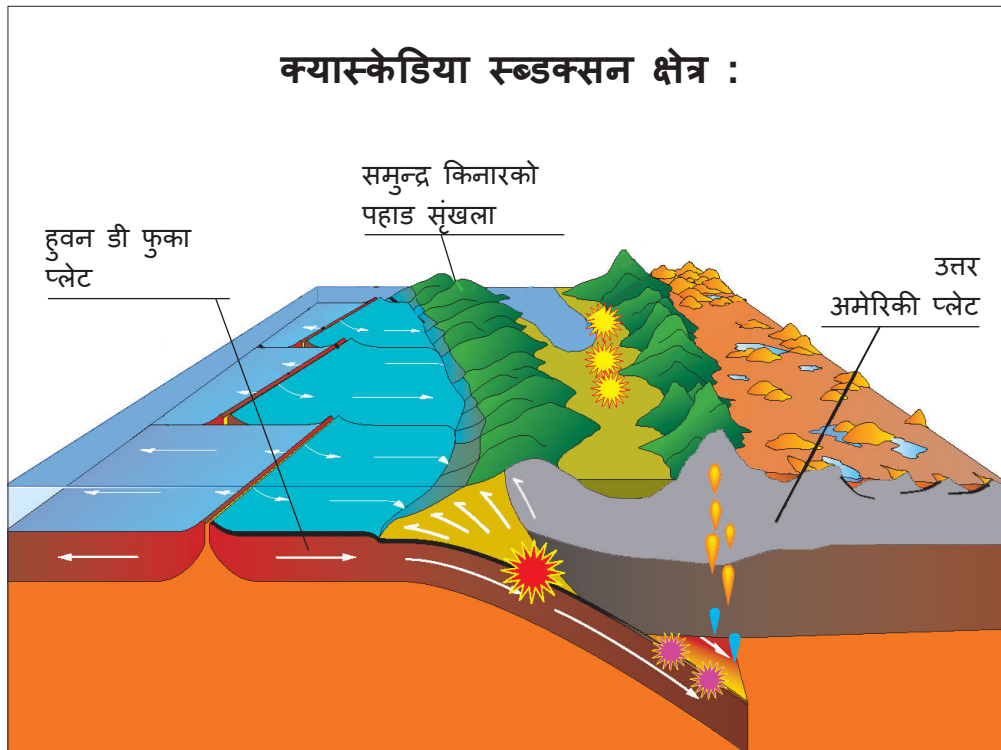
तिनीहरुले एक अर्कालाई धकाल्न त्यहाँ दबाव बन्न थाल्छ ।

कहिलेकहिँ एक प्लेट अर्को प्लेट मुनि चिप्लिन्छ । यसरी चिप्लिंदा दबावमा रहेको शक्ति बाहिर निस्कन्छ र जमिन हल्लिन्छ ।

ओरेगनमा सधैँ साना-साना भूकम्प आइरहन्छ - वर्षमा ३०० सम्म । यो राम्रो कुरा हो किन भने धेरै साना-साना भुकम्पले टेक्टोनिक प्लेटहरु नजिक आउँदा हुने दबावलाई कम गर्न मद्दत गर्छ । धेरै जस्तो हामी यी साना भुकम्पहरु महसूस गर्न सक्दैनौं । तैपनि, ओरेगनमा बर्षको १५ वटा जति मानिसले महसूस गर्ने शक्ति भएको भुकम्प आउँछ । तिनीहरुले त्यति क्षति पुर्याउदैनन ।

जब ठुलो घर्षण हुन्छ, तब भुकम्पले धेरै हल्लाउन सक्छ । उत्तर पूर्वी अमेरिकामा यसलाई क्यास्केडिया सबडक्सन जोन भुकम्प भनिन्छ । सन् १७०० मा ठुलो भुकम्प आएको थियो । सालाखाला प्रत्येक २४० वर्षमा ठुला भुकम्प आउँछ । कसैलाई पनि क्यास्केडिया भूकम्प कैले आउछ भनेर निश्चित रूपमा थाहा छैन तर बैज्ञानिकहरुका अनुसार यो हाम्रो जीवनकालमा नै आउन सक्छ ।

यी भुकम्पहरु कुनै पुर्व चेतावनी बिना नै आउँछन् । यसैकरण तैयार रहन आवश्यक छ ।



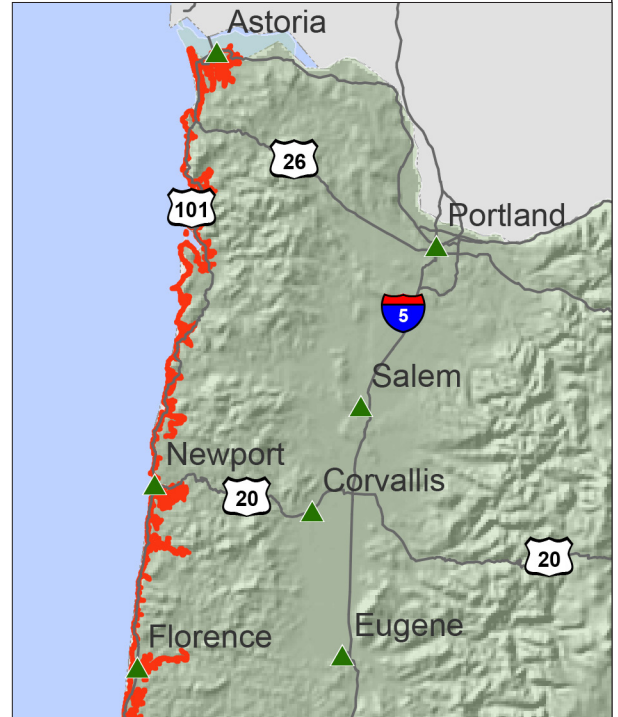
## सुनामी भनेको के हो ?

कहिलेकाहीँ समुन्द्रको किनारको छेउ छाउ जव ठुलो भूकम्प आउँछ, पानीका ठुला छाल जमिन तर्फ अघि बढ्न सक्छ । पानीका छाल ४० फीट सम्म (१२ मीटर) सम्म अग्ला हुन सक्छन् जुन करिब ३ तल्लाको घरको उचाई बराबर हो ।

यदि हाम्रोमा क्यास्केडिया भूकम्प गयो भने समुन्द्र किनारका शहरहरुमा सुनामी आउने डर छ ।

यदि यसो भयो भने मनिसहरुसंग हल्लिन बन्द भैसकेपछि डाँडा माथि वा अग्लो घरको माथिल्लो तल्लमा जान केवल करिब १५ मिनिट समय हुन्छ । धेरै बैज्ञानिकहरुका अनुसार १०० फिट वा ३० मीटर माथि जानु सुरक्षित रहन पर्याप्त हुन्छ ।

सुनामी जमिनमा १.५ माइल सम्म भित्र आउन सक्छ ।



## पोर्टल्याण्डमा सुनामी आउछ ? आउदैन !

पोर्टल्याण्ड सुनामी को खतराबाट मुक्त छ किन भने यो समुन्द्र बाट टाढा छ । सेलम युजिन जस्तै पोर्टल्याण्ड विलामेट (Willamette) उपत्यकामा पर्छ जुन समुन्द्रबाट करिब ६० माइल टाढा छ । उपत्यका र समुन्द्रको बिच पहाडको शृंखलाखला छन् । यी पहाड समुन्द्र भन्दा टाढा छन् र समुन्द्रको छाल पुग्नसक्ने भन्दा धेरै अग्ला छन् ।

## के म ठुलो भूकम्पमा सुरक्षित हुँला?

केहि ठाउँहरु जस्तै पोर्टल्याण्डको डाउनटाउन र नदि किनारको बस्तीहरु कमलो जमिनमा बनेका छन् र यी धेरै हल्लिन सक्छन् । केहि बस्तीहरु भिरालो जमिनमा बनेका छन् र त्यहाँ कम्पनले पहिरो जान सक्छ ।

पोर्टल्याण्डको डाउनटाउन भन्दा पुर्वको बस्तिहरु बलियो र समथर जमीनमा बनेका छन् । ती कम हल्लिन सक्छन् र त्यहाँ क्षति पुग्ने कम सम्भावना छ ।



## हाम्रो शहरमा क्यास्केडिया भुकम्पमा के हुन सक्छ ?

**संचार:** मोबाईल फोनको टावर र फोन लाइनमा क्षति पुग्न सक्छन् । फोन गर्न कठिन हुन सक्छ तर छोटो म्यासेज पठाउन सम्भव हुन सक्छ ।

**यातायात:** पुलहरु र आकासे पुलहरु भत्किन वा क्षतिग्रस्त हुन सक्छ । बाटोहरु भत्किन सक्छन् वा ढुंगा वा अन्य वस्तुहरुले ढाकिन सक्छन् । एयरपोर्टमा पनि क्षति पुग्न सक्छ। पेट्रोलको उपलब्धता कम हुन सक्छ ।



**सेवाहरु:** ढल, पानी र ग्याँसको पाईपहरु टुट्न सक्छन्, र बिजुलीको तारहरु खस्न सक्छ ।

**सरकारी भवनहरु:** धेरै विधालय र सरकारी भवनहरु पुराना छन् । केहिले भूकम्पको हल्लाइलाई थग्न सक्तान्, तर ठुलो भुकम्प पछि प्रयोग योग्य नहुन सक्छन् ।

**स्वास्थ्य हेरचाह :** अस्पतालहरुमा पनि क्षति पुग्नसक्छ र सबैलाई सेवा दिन असमर्थ हुन सक्ने छन् । अग्नि नियन्त्रक, स्वास्थ्यकर्मी र प्रहरीहरुले सबैलाई सहयोग गर्न र सबै बस्तिमा पुग्न असमर्थ हुनेछन् ।

**सहयोग:** आवश्यक मानिसहरुलाई सेवा पुग्न केहि दिन लाग्न सक्छ, जसले परिवारहरु उनीहरूसंग रहेको खाना, पानी र उनीहरूसंग भएका प्राथमिक उपचार गर्ने क्षमताको भरमा रहनेछन् । तर जब सहयोग आउँछ, सबै जना (उनीहरुको अध्यागमन आवस्था जे सुकै भए पनि ) आपतकालिन खाना, पानी र वासको लागी योग्य हुनेछन् ।

## जब भुकम्प आउँछ मैले के गर्नु पर्छ ?

मानिसहरुले तत्काल कम्पन महसूस गर्नेछन् र त्यसको लगत्तै ३ देखि ६ मिनट सम्म हल्लाउन सक्छ ।

**भित्र:** - डेस्क वा टेबल मुनि लुक्नुहोस्, त्यसको खुट्टा बलियो संग समात्नुहोस्, हल्लिन नरोकिएसम्म पर्खनुहोस् ।

**खाटमा:** त्यहि बस्नुहोस् र टाउकोलाई सिरानिले छोप्नुहोस् ।

**बाटो मा :** रुखहरु र भवनहरुबाट पर जानुहोस्, वा आफुलाई फुटेका सिसा र अन्य खस्न सक्ने वस्तुबाट बचाउन गाडीहरु बिच पस्नुहोस् ।

**आफ्नो गाडीमा :** गाडी भित्रै बस्नुहोस् ।

**थप सूचना को लागी:**

earthquakecountry.org मा हेर्नुहोस् ।



## अग्रिम योजना बनाउनुहोस्

परिवार, साथीहरू, छिमेकिहरू वा धार्मिक समुदायहरूले योजना बनाउन सक्छन् र एक अर्कालाई भूकम्पको बेला सहयोग गर्न सक्छन् । सबै योजनाहरू उस्तै हुँदैन । यहाँ तपाईंलाई शुरु गर्न सहयोग पुग्ने केहि प्रश्नहरू छन् ।

तपाईंको सम्पर्क सूचीमा भएका प्रत्येक व्यक्तिको लागि यो योजनाको प्रतिलिपि बनाउनुहोस् । एक प्रति घरको आपतकालिन बाकसमा राख्नुहोस्, एक काम गर्ने ठाउँमा राख्नुहोस् र एक को बिधुतिय प्रति सुरक्षित राख्नुहोस् ।

• • •

तपाईंको आपतकालिन योजनाको सदस्यहरू / तपाईंको संग सम्पर्क गर्न चाहनुहुन्छ?

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

तपाईंको आपतकालिन योजनाको सदस्यहरु / तपाईं को संग सम्पर्क गर्न चाहनुहुन्छ ? (जारी)

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

यदि सदस्यहरु एक अर्कालाई सम्पर्क गर्न सक्दैनन भने टाढा बस्ने कसलाई सबै जनाले सम्पर्क गर्न सक्छन ?  
( कहिलेकाँही स्थानीय फोनले काम नगरे पनि टाढा फोन गर्न सम्भव हुन्छ | )

नाम \_\_\_\_\_

फोन नं. \_\_\_\_\_

यदि भूकम्प आएमा तपाईं कहाँ भेटनुहुन्छ ?

( उपाय : पार्क, चर्च वा स्कूलको पार्किंग वा तपाईं को छिमेकको कुनै खुल्ला ठाउँ | )

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

तपाईंको आपतकालिन योजनाको सदस्यहरुलाई के ले यो ठाउँमा भेट्न असम्भव हुन सक्छ ?

( उपाय : बच्चाको डे केयर, खोला पारी काम गर्ने अभिभावक )

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

मानिसहरुले यो ठाउँमा भेट्न नसकेमा के गर्ने ?

( उपाय : आफ्नो क्षेत्र बाहिरको सम्पर्क, र अर्को भेट्ने ठाउँको ठेगाना फोनमा म्यासेज गर्नुहोस् )

---

---

---

**बिशेष आवश्यकताहरु**

के तपाईंको योजनामा रहेका कोहि व्यक्तिको बिशेष शारीरिक वा मानसिक आवश्यकताहरु छन?

भूकम्प गएको बेला यो व्यक्तिलाई के सहायता चाहिन्छ ?

---

---

---

**छिमेकीहरु**

तपाईंलाई तिनीहरु कसरी आवश्यक पर्छन् ? \_\_\_\_\_

तिनीहरुलाई तपाईं कसरी आवश्यक पर्नुहुन्छ ? \_\_\_\_\_

**सम्पर्क मा रहनुहोस्**

के सबैको मोबाईल फोन आपतकालिन सूचनाहरु पाउन दर्ता भएका छन् ? **publicalerts.org** मा जानुहोस

तपाईंको प्लानमा भएकाको व्यक्तिले अंग्रेजीमा कुराकानी गर्न सक्छन? (सरकारलाई अन्य भाषाहरुमा सहयोग गर्न समय लाग्छ)

---

---

---

कसले यो योजनालाई आध्यावधिक बनाउने जिम्मा लिन्छ ? \_\_\_\_\_

---

## आपतकालिन सामान राख्न बाकस बनाउनुहोस्

प्रत्येक परिवारको बाकस फरक हुन्छ, तर तपाईंको बाकसमा के राख्ने भनेर सहयोग गर्न केहि प्रश्नहरू छन् | विज्ञहरूको अनुसार १४ दिनको लागि येठेस्थ सामानहरू हुन जरूरी छ |

### पानी

( सुझाव : विज्ञहरूको अनुसार प्रति व्यक्ति १४ ग्यालन, १ ग्यालन प्रति व्यक्ति प्रति दिन )

मेरो घरमा कति जना बस्छन ?

हामीले १४ दिन को लागि कति पानी जम्मा गर्नु पर्छ |

( सुझावहरू : प्रयोग भइसकेको सोडा बोतल लाई ब्लीच पानीले धुनुहोस र त्यसमा धाराको पानी भर्नुहोस् | धाराको पानी पिउन सुरक्षित हुन्छ ! एक पानी तताउने हिटरमा समन्यतया ३० लिटर ग्यालन पानी जम्मा हुन्छ )|

### खाना

प्रोटीन बढी भएका के खाना खानुहुन्छ जसलाई पकाउनु पर्दैन ?

( उपायहरू : कन्डेन्स वा धुलो दूध, क्यानको सिमी/ बोडी, क्यानको माछा, क्यानको मासु, पीनट बटर )

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

( उपाय : जम्मा गरेको खाना मिति सकिनु अघि नै खानुहोस्, र नयाँ सामानले फेरी भर्नुहोस् )|

### औषधि

कसैलाई धेरै बिरामी नहुन डाक्टरले दिएको औषधि आवश्यक छ? \_\_\_\_\_

एदी तपाईंको औषधि कम भयो वा सकियो भने डाक्टरले के भन्नुहुन्छ ? \_\_\_\_\_

के तपाईंको परिवारका कोही व्यक्तिलाई हेर्नको लागि चस्माको आवश्यकता छ? \_\_\_\_\_



### प्राथमिक उपचार

प्राथमिक उपचारको बाकसमा तपाईं के राख्न चाहनुहुन्छ ?

( **उपायहरू** : ब्यान्डेज, यस्पिरिन , प्रयोगगरि फाल्न मिल्ने पन्जा, घाऊ सफा गर्ने औसधि र पट्टि )

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

### बच्चाहरू

के तपाईं को बच्चा छ ?

बच्चालाई के चाहिन सक्छ ? ( **जस्तै** : फर्मुला, डाइपर, पुछ्ने वाइपहरू )

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

### पाल्तु जनावरहरू

के तपाईंको मा पाल्तु जनावर छ ?

तपाईंको पाल्तु जनावरलाई के चाहिन सक्छ? ( **जस्तै** : खाना, बाँध्ने डोरी, कडा क्रेट, सुइ लगाएको रेकर्ड, र मालिकसंग खिचेको फोटो )

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

### अन्य केहि?

यो केहि व्यक्तिले प्रयोग गर्ने चाहिने सामानहरूको ठुलो लिस्ट हो | तपाईंलाई चाहिने सामानहरूको नाममा चिन्ह लगाउनुहोस्

ब्लीच : सफा गर्नको लागि (९ भाग पानी, १ भाग ब्लीच )  
पिउनको लागि (१ ग्यालिन पानी/ १६ थोपा ब्लीच )

क्यान खोल्ने सामान

न्यानो ज्याकेट , रेन कोट मोजा र भित्रि लुगाहरू

बलियो जुता

चाहिने सामानहरू ? ( माथिबाट जारी )

- बलियो पन्जा
- टारपुलिन, ओच्छ्याउने प्लास्टिक पाल, ठुलो फोहर हाल्ने झोला
- टर्च लाइट ( हातमा बोकेर हिड्ने बत्ती वा टाउकोमा लगाउने बत्ती राम्रो हुनेछ )
- रेडियो ( हाते रेडियो राम्रो हुन्छ )
- ब्याट्रीहरू
- सामान्य घरायसी काम गर्ने औजारहरू ( रेंचु वा पेन्चिस, लामो डन्डी, सावेल, खल्तीमा बोक्ने चक्कु )
- कागजपत्रहरू (आई. डी कार्डको प्रतिलिपि, जन्म दर्ता वा अन्य कागजपत्रहरू जुन तपाईं हराउन चाहनुहुन्न )
- बाथरूममा प्रयोग हुने समानहरू/ महिलाको सरसफाईमा प्रयोग हुने सामाग्रीहरू
- मनोरंजन ( किताबहरू, पजल, खेलहरू वा खेलौनाहरू )

( उपाय : छिमेकीहरू, साथीहरू, वा आफ्नो धार्मिक समूहका मानिसहरू संग पैसा जम्मा गरी महँगो वस्तुहरू खरिद गर्न सक्नुहुन्छ ।

घर मा ठाउँ छैन?

छिमेकीसंग कुरा गर्नुहोस्, तपाईंले प्रार्थना गर्ने ठाउँमा वा सामुदायिक केन्द्रसंग संयुक्त स्थान बनाउने बारे सल्लाह गर्नुहोस् । समानहरू



मल्टनोमा काउन्टि

विपद व्यवस्थापन कार्यालय  
503-988-6700  
multco.us/em



### बाहिर

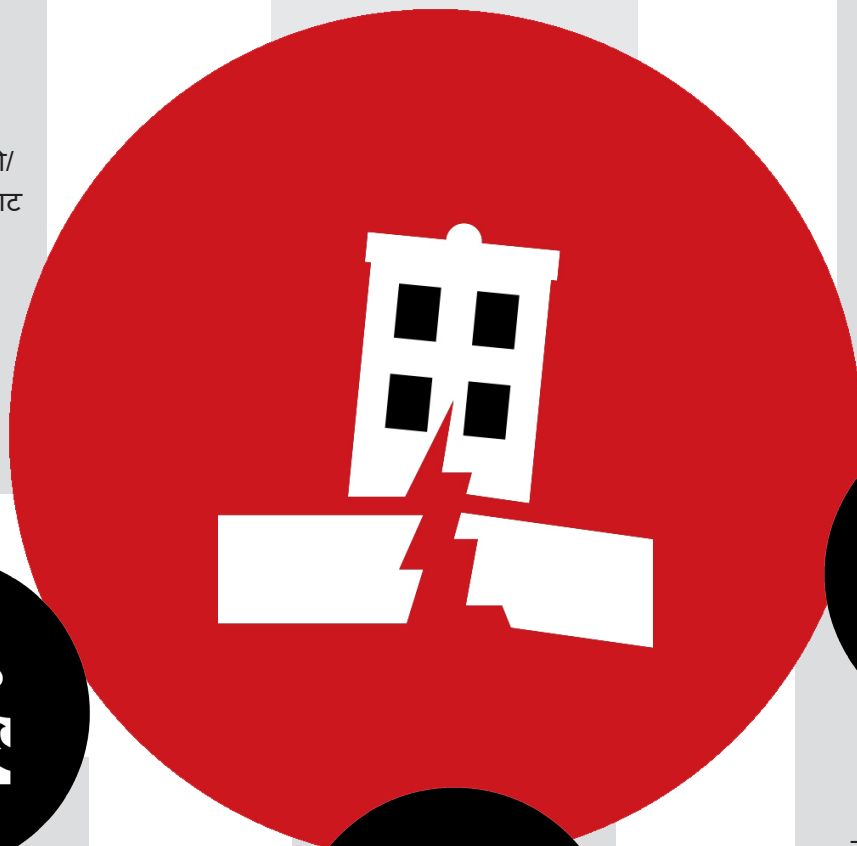
ठुला भवन, झर्दै रहेको ढुंगा वा सिसा वा बिजुलीको/टेलिफोन को तारबाट पर जानुहोस् | यदी डाउनटाउनमा हुनुहुन्छ र आग्लो भवनको केहि फीट पर हुनुहुन्छ भने भित्र जानुहोस् |



### समुन्द्रको किनारका शहरमा |

माथिल्लो जमिनमा जानुहोस् वा भवनको टुप्पोमा जानुहोस् | सुनामीको छाल केहि मिनटमा नै आउनसक्छ |

## जब भुकम्प आउँछ तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ ?



### तपाईंको गाडीमा

पुल वा माथि बाट बाटो काट्ने बाटो बाट टाढा बस्नुहोस् | रोक्नुहोस् पार्किंग ब्रेक लगाउनुहोस् र गाडीमा नै रहनुहोस् |

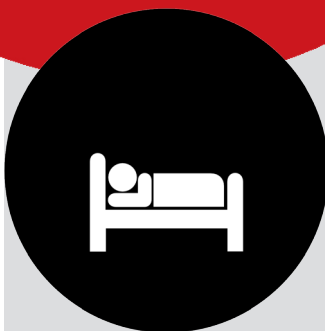


### भित्र

जबसम्म हल्लिन बन्द हुँदैन बाहिर नजानुहोस्, वा भर्याड प्रयोग नगर्नुहोस् वा लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस् |

टेबल वा डेस्क मुन्तिर छिर्नुहोस् र बलियो गरी समात्नुहोस्

टेबल छैन? भित्री पर्खालमा टासिनुहोस्, वा कोठाको कुनामा जानुहोस् वा ठुलो फर्निचरको छेउमा जानुहोस् |



### खाटमा

स्थिर रहनुहोस् टाउको सिरानीले ढाक्नुहोस् र हल्लिन रोकाई पर्खनुहोस् |