Kathmandu Office

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

विपद जोखिम न्यूनिकरण

परिचयात्मक पुस्तिका

KAT/2017/PI/H3

सन्दर्भः

भूकम्प तथा अन्य विविध प्राकृतिक प्रकोपको जोखिममा रहेको नेपालमा बस्ने सम्पूर्ण मानिसहरू विपत्का लागि सदैव सजग तथा पूर्वतयारीका साथ बस्नुपर्ने कुरामा दुईमत छैन । नेपाल सरकार तथा सम्वद्ध निकायहरूले निरन्तररुपमा जनतालाई संचारमाध्यमबाट सजग गराउँदै आएको पनि हो । तर विपत नपरेसम्म मानिसको चेतना आउँदैन भनेझैँ नेपालका शहरी तथा ग्रामीण भेगमा बसोबास गर्ने जनता बेलाबेलामा विभिन्न किसिमका विपतमा पर्ने, ज्यान गुमाउनु पर्ने अवस्था आइरहेको छ, हामीले व्यहोरिरहेका पनि छौँ ।

२०७२ वैशाखको विनासकारी भूकम्पपश्चात समुदायमा क्रियासिल संस्था तथा नितिगत तहमा कार्यरत विभिन्न उच्च तहका नियमन निकायहरूको ध्यान पनि राहत, पुननिर्माण तथा पुनस्थापनामा लागेको पाइन्छ । यसै सन्दर्भमा युनेस्को काठमाडौंले समुदायमा रहेका सामुदायिक अध्ययन केन्द्रहरूको सिकाइ र सक्रियताका लागि विपद जोखिम् न्यूनिकरण तथा व्यवस्थापन तालिमको सोच निकाली अनौपचारिक शिक्षा केन्द्रको सहयोगमा भूकम्पबाट अतिप्रभावित १४ जिल्ला जसमा काठमाडौं, भक्तपुर, ललितपुर, मकवानपुर, काभ्रेपलाञ्चोक, सिन्धुपाल्चोक, दोलखा, रामेछाप, ओखलढङुगा, सिन्धुली, धादिङ, गोरखा, नुवाकोट र रसुवाका सामुदायिक अध्ययन केन्द्रहरूका पदाधिकारीहरूलाई तालिम दिइएको थियो । उक्त तालिमकै सहयोगी पुस्तिकाका रुपमा जोखिम र प्रकोप सम्वन्धी शव्दावलीका व्याख्या तथा विभिन्न समयमा आइपर्ने समस्याको जोमिखको न्यूनीकरणका उपाय समावेश गरी सानो पुस्तिकाको रुपमा यसलाई प्रकासमा ल्याइएको छ । यसका लागि रेडक्रस सोसाइटी बालकोट शाखाका सदस्यहरू, अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र तथा युनेस्को काठमाडौंका व्यक्तित्वहरूको अतुलनीय सहयोग प्राप्त भएको छ । हामीलाई आशा छ, विपद जोखिम न्यूनीकरण तालिमका सन्दर्भमा यो सानो पुस्तिका पनि सहयोगी हुनेछ ।

धन्यवाद ।

शिखरापुर सामुदायिक अध्ययन केन्द्र

विपत्:

सामान्य जनजीवनमा नराम्रोसँग अवरुद्ध पार्ने गरी अचानक आइपर्ने दुर्घटनालाई विपत भनिन्छ। यस्तो समयमा मानिसहरूले अप्ठ्यारा तथा समस्याहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ। यस्तो समयमा मानिसलाई सुरक्षित राख्न गाँस, बास, कपास तथा औषधि उपलब्ध गराउन आवश्यक हुन्छ। यसले समुदायमा रहेका सार्वजनिक सम्पत्ति तथा मानिसहरूका निजी सम्पत्ति लगायत जीउधन तथा वातावरणको समेत क्षति गर्न सक्छ।

विपत्तिपूर्ण अवस्थालाई प्रकोप भनिन्छ। "भूकम्प, आगलागी, आँधीवेरी, बाढी/पहिरो, अतिवृष्टि, अनिकाल, महामारी तथा यस्तै अन्य प्राकृतिक प्रकोपलाई प्रकोप भनिन्छ र यो शव्दले औद्योगिक दुर्घटना, विष्फोटक तथा विषात्त पदार्थद्वारा हुने दुर्घटना तथा यस्तै कुनैपनि प्रकारको प्रकोपलाई समेत जनाउनेछ।" - दैवीप्रकोप (उद्धार) ऐन, २०३९

समग्रमा मानिसहरूले व्यवस्थापन गर्न नसिके गरी हुने क्षति जसले मानिसको सामान्य जीवनयापनमा समस्या सृजना गर्छ त्यसलाई विपद् भनिन्छ। व्यवस्थापन गर्न सकिने हदसम्मलाई विपद् मानिँदैन।

प्रकोपका प्रकाररू

क) **प्राकृतिक** रुपमा सृजना हुने प्रकोप जस्तै भूकम्प, बाडीपहिरो इत्यादि

ख) **मानवनिर्मित** जसमा युद्ध, आणविक हतियार तथा यसको विकिरण चुहावटबाट हुने असर

विपद्सम्वन्धी शब्दावली

प्रकोप (Disaster)

सामान्य जीवनको तौरतरिकालाई नराम्रोसँग अबरुद्ध पार्ने गरी अचानक आइपर्ने दुर्घटना ।

यसले ठूलो मात्रामा जन, धन र वातावरणको क्षति गर्दछ । समुदायको प्रकोप सामना गर्ने शक्तिलाई समेत कमजोर पार्दछ ।

खतरा (Hazard)

मानवीय तथा प्राकृतिक कारणबाट भौतिक एवम् मानवीय क्षति गर्न सक्ने स्थिति छ भने त्यसलाई खतरा भनिन्छ । यसले निश्चित अवधि र निश्चित भौगोलिक क्षेत्रभित्र हुनसक्ने सम्भावित दुर्घटनालाई जनाउँछ ।

सङ्कटाभिमुखता (Vulnerability)

खतराको नजिक भएका र जोखिमको अवस्थामा ररिरहेका मानिस तथा समुदायलाई सङ्कटाभिमुख भनिन्छ । सम्भावित प्रकोपको सामना, रोकथाम वा न्यूनिकरण गनेए स्रोत साधन तथा उपाय नभएकाहरूको अवस्थालाई सङ्कटाभिमुखता भनिन्छ ।

उच्च पहिरो को जोखिम भएको भूगोलमा बस्ने, बाढीको जोखिम भइकन नदि किनारमा बसोबास गर्ने मानिसहरू र त्यो समुदायलाई सङ्कटाभिमुख भनिन्छ ।

क्षमता (Capacity)

व्यक्ति, समुह वा समुदायसँग भएको स्रोत, साधन र शक्तिलाई क्षमता भनिन्छ । विशेष गरी विपदको सामना गर्न, विपदको पूर्वअवस्थामा ल्याउन , रोकथाम, नियन्त्रण तथा न्यूनिकरण गर्ने शक्तिलाई क्षमता भनिन्छ ।

जोखिम (Risk)

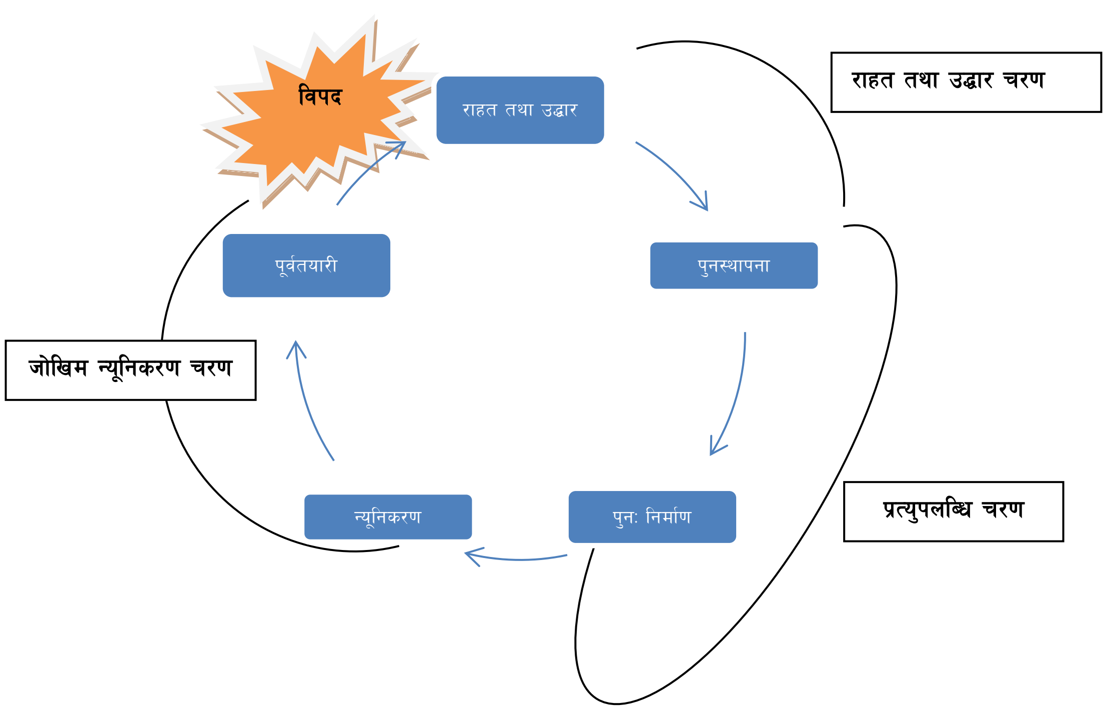
सम्भावित खतराको असरबाट क्षति हुन सक्ने अवस्था नै जोखिम हो । जस्तै युद्धको जोखिम, पहिरोको जोखिम, बाढीको जोखिम इत्यादि ।

विपद व्यवस्थापन चत्र

विपद् कुनैपनि समुदायमा कुनैपनि समयमा पर्न सक्छ । स्थान विशेष विपद र त्यसको जोखिमको मात्रा फरक फरक हुन सक्छ । विपदबाट उत्पन्न हुने विपत्तिकैं सामना गर्न विभिन्न चरणमा कार्य गर्नुपर्दछ । विशेष गरी विपद व्यवस्थापन लाई **प्रकोप हुनसअघि** र **प्रकोप भएपछि** गरी २ भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

प्रकोप पर्नुअधि **रोकथाम, न्यूनीकरण र पूर्वतयारी** गर्न सकिन्छ ।

प्रकोप परिसकेपछि **खोज, उद्दार तथा राहत, पुनस्थापना** र पुननिर्माण गरिन्छ ।



राहत र उद्दार चरण

5R

[Response, Relief, Recovery, Rehabilitation, Reconstruction]

अनुक्रिया (Response)

कुनै पनि किसिमको प्रकोप परिसकेपछि प्रभावितहरूको सहयोगार्थ तत्काल गरिने कार्यलाई अनुक्रिया भनिन्छ । विशेष गरी तत्कालको खानेपानी, औषधि उपचार इत्यादिको व्यवस्था गरी जीउधनको सुरक्षाको लागि अुनक्रिया महत्वपूर्ण हुन्छ ।

राहत (Relief)

कुनै पनि किसिमको प्रकोपप्रभावितहरूका लाीग तत्कालको आवश्यकताका रहेको खाद्यान्य, शुद्ध पानी, औषधि, प्राथमिक उपचार, बास, सुरक्षा इत्यादि लाई राहत भनिन्छ । पछिल्लो समयमा मनोपरामर्श सेवालाई पनि राहत सेवाका रुपमा प्रदान गर्ने गरिएको छ ।

प्रत्युपलब्धि (Recovery)

पुनस्थापना तथा पुननिर्माण कार्यलाई प्रत्युपलब्धि भनिन्छ । विशेष गरी प्रकोप प्रभावितहरूलाई पहिलेकै अवस्थामा फकार्उन यो आवश्यक छ ।

पुनस्थापना(**Rehabilitation**)

प्रकोपबाट मानिसहरू विस्थापित हुन्छन् । आफ्नो जीउधनको सुरक्षाकृ लागि मानिसहरू सुरक्षित ठाउँमा बसेका हुन्छ । यस्तो बेलामा सामान्य अवस्थाको जस्तो सुविधाहरूबाट मानिसहरू बञ्चित हुन्छन् । यसर्थ प्रभावित मानिसहरूलाई पहिलाकै अवस्थामा फर्काउन

उनीहरूलाई पहिले कै स्थान र अन्य कुनै सुरक्षित स्थानमा सुरक्षित घर, सेवा सुविधा तथा पहिलाकै जस्तै क्रियाकलाप सुचारु गरिदिनुलाई पुनस्थापना भनिन्छ । प्रकोपको प्रकृति हेरी कनै कुनै गाउँलाई नै स्थानान्तरण गरी नयाँ बास व्यवस्थापन गर्ने सम्मको कार्य यसमा पदर्छ ।

पुनर्निर्माण (Rehabilitation)

प्रकोपपश्चात मानिसका निजी घर, सामाजिक संरचना, कलकारखाना, वातावरणीय संरचनामा क्षति पुग्ने गर्दछ । यसले गर्दा मानिसहरूमा आपत्तिको सृजना हुनेगर्दछ । यसर्थ प्रकोपबाट प्रभावितहरूलाई घर वा वासस्थान निर्माण गरिदिने, सामाजिक संरचनाहरूको मर्मत तथा निर्माण गरी पहिलेकै अवस्थामा लानुलाई पुननिर्माण भनिन्छ ।

पूर्वतयारी, न्यूनिकरण र रोकथाम

(Preparedness, Mitigation & Prevention)

पूर्वतयारी

प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद पर्ने थाहा हुँदैन । तर सम्भावित प्रकोपको अनुमान गरी उत्पन्न हुनसक्ने परिस्थितिको सामना गर्न पहिले नै तयारी भएर बस्नु बुद्धिमत्तापूर्ण हुन्छ । यसलाई पूर्वतयारी भनिन्छ । अर्थात, प्रकोप परिसकेपछि आवश्यक पर्ने राहत सामाग्री र त्यसलाई व्यवस्थित गर्ने जनशक्तिको तयारी नै पूर्वतयारी हो ।

न्यूनिकरण :

न्यूनिकरणको उपाय विपद व्यवस्थापनको एउटा राम्रो उपाय हो । प्रकोपबाट क्षति हुन्छ तर त्यसलाई पहिले नै आकलन गरी क्षति कम गर्नका लाथि गरिने विविध उपायलाई न्यूनिकरण भनिन्छ । जस्तै बाढीको क्षति कम गर्न तटबन्ध निर्माण, पर्खाल निर्माण, भूक्षयबाट बच्नका लागि वक्षारोपण इत्यादिन न्यूनिकरणका उपायहरू हुन् ।

रोकथाम :

प्रकोपको रोकथाम गर्न सकिँदैन । यो कुनै न कुनै क्षमतामा हुने गर्दछ । तर त्यसलाई रोक्नका लागि गरिने सार्थक प्रयासलाई रोकथाम भनिन्छ ।

विपदका प्रकारहरू

पहिरो बाढी भूकम्प आगलागी महामारी

भूकम्प र नेपाल

नेपाल भूकम्पीय जोखिम उच्च भएको देश हो । नेपालमा प्रत्येक ९० वर्षको हाराहारीमा ठूलो भूकम्प गएको तथ्याङ्क छ । नेपालको भौगोलिक अवस्थिति हेर्दा पहाडैपहाडले बनेको छ । कुनै समयको प्रलयकारी भूकम्पका कारण जमीनमा आएको हलचलका कारण यी पहाडहरू निर्माण भएको भूगर्वविद्हरूले भन्ने गरेका छन् ।

नेपाल भूकम्पका हिसापले इन्डियन प्लेटमा अवस्थित छ जुन वार्षिक सरदर २ सेमीका दरले उत्तर तिरको तिब्बती प्लेट तिर सरिरहेको हुन्छ । सोही इन्डियन प्लेटको सराइका कारण धेरै वर्ष पछि त्यसले गरेको शक्ति सञ्चय मुक्त हुँदा जमीनमा हलचल पैदा हुने गर्दछ । यसले भूकम्प ल्याउँछ । यसर्थले नेपाल सदैव एउटा उच्च भूकम्पीय जोखिम क्षेत्र हो ।

भूकम्पले मानिसलाई मार्दैन । मानिस आफैले निर्माण गरेको कमजोर संरचनाका कारण मानिसहरूको मृत्यु हुन्छ । नेपाल भूकम्पीय जोखिम क्षेत्र भनेर प्रमाणित भइसकेका कारण यहाँबन्ने घर, तथा सामाजिक संरचना भूकम्पीय जोखिमबाट बच्न सक्ने हुनु जरुरी छ । यसका लागि नेपाल सरकारले कडाईका साथ भवन संहिता लागु गर्न जरुरी देखिन्छ । साथै जनमानसमा यसबारेमा राम्रो चेतना जगाई सुरक्षित हुने उपाय सिकाउन र त्यसलाई आफ्नो जीवनको अभिन्न अंगका रुपमा स्वीकार्न जरुरी देखिन्छ ।

नेपालको सन्दर्भमा भूकम्पका समयमा कमजोर संरचना, कमजोर शहर व्यवस्थापन, जनचेतनाको अभाव, पूर्वतयारीको कमी तथा समुदायको प्रकोपप्रति गरिने अनुक्रिया, राहत तथा प्रत्युपलब्धिको व्यवस्थापनको अभाव वा त्यससम्वन्धी तालिमप्राप्त जनशक्तिको अभावका कारण धेरै जनधनको क्षति हुने गरेको पाइन्छ । भइसकेका प्रकोपबाट पाठ सिकेर त्यसअनुरुप सरकार, स्थानीय निकाय, सरकारी गैरसरकारी निकाय तथा व्यक्ति व्यक्ति सुसुचित भई प्रकोपको सामना तथा व्यवस्थापन गर्न जरुरी हुन्छ ।

नेपालमा २०७२ वैशाखमा भएको विकासकारी भूकम्पबाट १४ जिल्लाहरू अति प्रभावित भएका थिए । जसमा करिव ९ हजार मानिसको ज्यान गएको थियो भने २० हजार भन्दा बढी घाइते भएका थिए । करिव २ लाख घर लगायन नेपालका अमूलय सास्कृतिक धरोहरहरूको क्षति भएको थियो । बरिव १६ हजार शैक्षिक संस्थाहरूमा क्षति पुगेको थियो ।

भूकम्पको पूर्वतयारी (अघि, आउँदा र पछि)

भूकम्प जुनसुकै बेलामा आउन सक्छ । यसको संकेत दिने वा पूर्व सूचना दिने कुनै यन्त्रको संसारमा विकास भएको छैन । यसर्थ हामी भूकम्प प्रति सदैव सचेत रहनुआवश्यक हुन्छ । हामीले आफ्नो बासस्थान बनाउँदा, समुदाय विकास गर्दा, पूर्वाधार विकास गर्दा भूकम्पीय जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै योजना बनाउन आवश्यक हुन्छ । आफ्नो बासस्थान, समुदाय, विद्यालय, कायकक्ष जस्ता विविध स्थान जहाँ हामी आफ्नो दैनिकीको बढी समय व्यतित गर्दछौं, ती स्थानहरू भूकम्पीय जोखिमबाट सुरक्षित हुन जरुरी छ ।

भूकम्प आउँनुअघिको अवस्थामा हामीले आफू, आफ्नो परिवार तथा समुदायका मानिसलाई सुरक्षित राख्न विशेष गरी जनचेतनाको प्रभाव गर्न सक्नुपर्दछ । परिवारमा सरसल्लाह गरी सुरक्षित स्थानको पहिचान गर्नुपर्दछ ताकी भूकम्पका बेला परिवारका सदस्य फरकफरक स्थानमा भएतापनि सम्पर्क गर्न र एकै ठाउँमा जम्मा हुन यसले सहायता पुग्छ ।

घरघरमा बाहिर निस्कने ढोका छेऊमा झटपट् झोला राख्नुपर्दछ । ताकि भूकम्प आएमा सुरक्षित स्थानमा जानेक्रममा उक्त झोलालाई लिएर जान सकिन्छ । सम्भव भएसम्म सिठी घाँटीमा झुण्ड्याएर हिँड्ने र टर्चलाई पहुँचमा राख्नुपर्दछ ।

भूकम्प आउँदाको अवस्थामा सकेसम्म छिटो सुरक्षित स्थानमा जानुपर्दछ । अत्तालिनु हुँदैन, विवेकले काम लिनुपर्दछ । घरको संरचना राम्रो भएमा ढोकामुनि उभिने वा वाहिर सुरक्षित

स्थानमा जान सक्ने अवस्था नभए बलियो टेबल वा खाटमुनि टाउको लुकाएर छिर्नु पर्दछ । वाहिर जान सकिने अवस्था भएमा पहिला नै पहिल्याएको सुरक्षित स्थानमा आउनुपर्दछ ।

भूकम्प आउँदाको समयमा अत्तालिएर दौडिनु हुँदैन । ठूलो रुख मुनि बस्नुहुँदैन । पहिरो खस्ने सम्भावना भएको स्थान, विजुलीको खम्बामुनि, अग्लो पर्खाल मुनि, धाँजा फाट्ने स्थानमा बस्न हुँदैन । सवारीसाधनमा भएमा सडकबाट हटी खुल्ला स्थानमा रोकिनुपर्छ । पहिला आफूसुरक्षित भएर त्यसपछि आपतविपतमा परेकाहरूको सहयोगको पहल गर्नुपर्दछ ।

भूकम्प आइसकेपछि आफ्ना आफन्तजनलाई सम्पर्क गर्ने, खुला स्थान वा सुरक्षित स्थानमा आउन वा बोलाउनपहल गर्ने । आपतपिपतमा परेकाहरूका लागि सहयोगको पहल गर्ने, सहयोग जुटाउन पहल गर्ने, राहत तथा उद्दार कार्यमा सहयोग गर्ने, आफूमा सीपभएमा प्राथमिक उपचारमा जुट्ने ।

झट्पट् झोला

झट्पट् झोला विशेष गरी आपतकालका लागि आफ्नै प्रयोगका लागि पूर्वतयारीका साथ राखिएको एक विशेष झोला हो । यसलाई बाहिर निस्कने मुलद्वारको छेऊमा राखिने गरिन्छ । विशेष गरी विपतको बेलामा खानपान, पानी, औषधिको अभाव हुने साथै प्रकोपको बेलामा आफू घरभित्र पुरिएर बन्द भएमा, सम्पर्क विच्छेद भई सूचना दिन नसकेमा केही दिन वा घण्टासम्म आफूलाई बचाउनका लागि यसको महत्व हुन्छ ।

झटपट झोलामा केही सुख्खा खानेकुरा, एक बोटल पानी, नियमित खानुपर्ने औपधिको नाम, लालपूर्जा वा महत्वपूर्ण कागजातको छायाँकपि, नागरिकताको छाँयाकपि, साना भाँडाकुँडा, टर्चलाइट, सलाई वा लाइटर, चक्कु, सिठी जस्ता विपतका बेला अत्यावश्यक सरसामाग्री राखिन्छ ।

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Kathmandu
Office

UNESCO Office in Kathmandu
PO Bix 14391
Sanepa-2, Lalitpur, Nepal
Tel: +977 1 5554396
Fax: +977 1 5554450
Email: kathmandu@unesco.org
www.unesco.org/kathmandu