सुरक्षा पहिला;
नयाँ अमेरिकीका लागि मार्गदर्शन

तयार गर्ने: म्यासाच्युसेट्सका शरणार्थी र आप्रवासीका लागि कार्यालय

यो योजना तपाईं र तपाईंका आत्मीयहरूका लागि कुनै पनि आपतकालिन अवस्थामा, त्यसअघि र पछि के कसो गर्ने भनेर मद्दतका लागि तयार पारिएको हो ।

यो मार्गदर्शन पत्रले तपाईंलाई यी कुरामा सघाउ पुऱ्याउने छ:

- विभिन्न खाले इमर्जेन्सीका बारेमा **सचेत पार्ने**,
- इमर्जेन्सी पर्दाका बखत, त्यसअघि र पछि **गर्नु पर्ने तयारी**
- इमर्जेन्सी पर्दा चाहिने सामग्री र सम्पर्क गर्नुपर्ने मान्छेहरूबारे **थाहा पाइराख्नुहोस् ।**

म्यासाच्युसेट्सका शरणार्थी र आप्रवासीका लागि कार्यालय
(ओआरआइ)

हामी के गर्छौं : हाम्रो कार्यालयले नयाँ अमेरिकनहरू; जसमा शरणार्थी, आप्रवासी, आश्रय खोज्नेहरू र अन्य विभिन्न खाले मानिसका लागि काम गर्छ । हामीले स्टेटका विभिन्न निकाय र अन्य संस्थासँग मिलेर नयाँ अमेरिकीहरूलाई म्यासाच्युसेट्समा स्थापित गराउनका लागि काम गर्छौं ।

नयाँ अमेरिकीहरूलाई म्यासाच्युसेट्सको आर्थिक, सामाजिक र नागरिक जीवनमा समाहित गराउन सघाउनु हाम्रो उद्देश्य हो ।

यो मार्गदर्शन पत्र तपाईंलाई मद्दतका लागि बनाइएको हो ।

जहाँकहिं पनि आपतकालिन स्थिति आइपर्न सक्छ, तर हरेक मान्छे आपतमा कसरी सुरक्षित रहन सक्छ भन्ने कुरा उनीहरूको समाज र उक्त समुदायमा बेलाबेलामा के कस्ता जानकारी बाँढिएका छन् भन्ने कुरामा निर्भर गर्छ ।आपतमा कसरी सुरक्षित बँच्ने भन्ने कुरा देशै

पिच्छे फरक-फरक हुन्छ । आपतकालमा समस्याहरूलाई कसरी कम गर्ने भन्ने आसयले यो मार्गदर्शन पत्र बनाइएको छ, खाँचो पर्दा कसले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ र कमनवेल्थमा बस्ने सबै मान्छेलाई महत्वपूर्ण जानकारीहरू दिनका लागि यो बनाइएको हो ।

हाम्रो अफिसबारे अझ थप जानकारीका लागि यसमा हेर्नुहोला :

http://www.mass.gov/ori

यो मार्गदर्शन पत्रमा तीन खण्ड छन्:

पहिलो खण्डः सचेत रहौं! यो खण्डले विभिन्न प्रकारका इमर्जेन्सीबारे र यदि यस्ता किसिमका इमर्जेन्सी पर्दा के कस्तो गर्ने भनेर उदाहरणसहित वर्णन गर्नेछ । (हेर्नुहोस्, पृष्ठ ३-१६)

दोश्रो खण्डः तयार रहौं! यो खण्डले यदि कुनै इमर्जेन्सी पर्‍यो भने सुरक्षित रहन प्रयोग गर्ने इमर्जेन्सी बट्टा कसरी बनाउने भन्ने बताउने छ । (हेर्नुहोस्, पृष्ठ १६-१८)

तेश्रो खण्डः जानी राखौं! यो खण्डले यदि कुनै इमर्जेन्सी पर्‍यो भने तपाईंलाई मद्दत गर्ने मान्छे र संस्थाको जानकारी दिनेछ । (पृष्ठ १९-२५ हेर्नुहोस् ।)

बरोबर भइरहने किसिमका विपत्तिहरूबारे <u>सचेत रहौं</u>!

तल लेखिएका बरोबर भइरहने प्राकृतिक विपद्हरू हुन् । यस्ता इमर्जेन्सी वा विपत्तिहरू प्रकृतिद्वारा सिर्जित हुन्, जस्तैः आँधी-हुरी ।

<table>
<tr><td rowspan="2">अन्धकार

(बिजुली जाने)</td><td>विपत्तिको अर्थ

त्यस क्षेत्र अथवा गाउँ, बजार, बस्तीमा बिजुली आउँदैन । यसबाट धेरै नै मानिसलाई असर पर्छ, अनि छोटो समय वा हप्ता दिनसम्म पनि नआउन सक्छ ।

अत्यधिक हिउँ परेर बिजुलीको लाईन पुरिएर यस्तो हुन सक्छ, अथवा आँधी-बेहरी, चर्को हिमपात, तुफानको दह्रो हुरीले बिजुलीका लाइनहरू ढल्दा, भाँचिदा यस्तो हुन्छ ।</td></tr>
<tr><td>यस्तो विपत्तिमा के के हुन सक्छ ? बिजुली नभएर तपाईं छोटो अवधि, केही घण्टा, एक दिन वा थुप्रै दिनहरू अँध्यारोमा बस्नु पर्ने हुन सक्छ । घर तातो पार्ने मसिनले काम गर्दैन, अनि</td></tr>
</table>

	चुलो बल्दैन ।
	मैले के गर्न सक्छु ? उज्यालो पार्न घरमा आगो वा मैनबत्ती नबाल्नु होस् । फ्ल्यासलाईटको प्रयोग गर्नुहोस् र थप ब्याट्रीहरू अँध्यारोमा पनि सजिलै फेला पर्न सक्ने ठाउँमा राख्नु होला । ब्याट्री प्रयोग हुने रेडियोबाट समाचार सुनेर कति बेला बिजुली आउने छ भनेर थाहा पाउनुहोस् (कतिखेर स्विच अन गर्ने भनेर) । न्याना कपडा, कम्बलहरू र पर्याप्त पानी र खानेकुराको व्यवस्था गर्नु होला ।
	विपत्तिको परिभाषा म्यासाच्युसेट्समा, हिउँदका बेला धेरै हिमपात (डिसेम्बरदेखि मार्च महिनासम्म) हुन्छ, कहिलेकाही एक वा

हिउँहुरी **(हिमआँधी)**	दुई दिनसम्म यस्तो हिउँदे हिमपात र आँधी बेहरीले तगडा हावा हुरी अनि हिउँ र तापक्रम शुन्यभन्दा कम जम्ने चिसो हुन्छ ।
	यस किसिमको विपत्तिमा के के हुन सक्छ ? सडक निकै चिप्लो हुने र गाडी चलाउन खतरा हुन्छ । सडक पेटी र गल्लीको बाटो पनि धेरै हिउँले गर्दा सजिलोसँग हिड्न गाह्रो हुन्छ । म्यासाच्युसेट्सका गभर्नरले निकै खतरा हुन्छ भन्ने देखेमा बस र रेलको सेवा बन्द गर्ने आदेश दिन सक्छन् । धेरै हिउँ र बरफले रूखमा र बिजुलीको खम्बामा परी बिजुली लाईन जान सक्ने, घर न्यानो नहुने, छाना नै खस्ने जस्ता घटना पनि हुन सक्छन् ।
	मैले के गर्न सक्छु ? यदि बिजुली गयो भने घरमा पर्याप्त

	खानेकुरा, न्याना कपडा र कम्बल अनि घरायसी चाहिने सामानको प्रबन्ध गर्नुहोस् । एकदमै खाँचोमा मात्रै र सुरक्षित छ भन्ने बताइए मात्रै गाडी चलाउनु होस् । घरभित्र न्यानो पार्न ग्याँस चुलोको प्रयोग नगर्नुहोस्, घरभित्र जेनेरेटरको प्रयोग नगर्नुहोस्; त्यस्तो गर्दा गम्भीर चोटपटक लाग्न सक्ने आगलागी अनि मृत्युसम्मका दुर्घटना हुनसक्छन ।
भुइँचालो	विपत्तिको परिभाषा प्राकृतिक विपद, जमिन चाँडो-चाँडो, जोड-जोडले हल्लने
	यस किसिमको विपत्तिमा के के हुन सक्छ ? तगडा भुइँचालोले घर, भवनहरू भत्काई दिन सक्छ ।

	भुइँचालोले क्षति पु-याउने, यदि भत्केको घरको काठपात, इँट सिमेन्टका ढिक्का जस्ता चिजले लागेर चोट पुगेमा मृत्युसमेत हुनसक्ने हुन्छ ।
	मैले के गर्न सक्छु ? यदि तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ भने भवनभन्दा टाढा रहनुहोस् र अन्य कुनै भवनका सामग्री खसेर चोट लाग्न सक्छ । यदि तपाईं गाडी चलाउँदै हुनुहुन्छ भने सुरक्षित ठाउँ, जहाँ ठूला रुख वा भवन नभएका स्थानमा रोकिनु होस् । यदि तपाईं घरभित्र हुनुहुन्छ भने झ्याल वा खस्न वा झर्न सक्ने र तपाईंलाई घाउचोट पु-याउन सक्ने ठाउँभन्दा परै बस्नुहोस् । सकेसम्म टाउको ढाक्नु वा जोगाउनु होला ।
बाढी	विपत्तिको परिभाषा अत्यधिक वर्षातको पानीले घर

	सम्पत्ती नोक्सान पार्ने र गाडी चलाउन अप्ठ्यारो र खतरापूर्ण हुन्छ । धेरै नै वर्षापछि वा अत्यधिक हिउँ जमेर बरफ पग्लदा बाढी आउन सक्छ ।
	यस किसिमको विपत्तिमा के के हुन सक्छ ? पानी घरभित्र पस्ने, गाडीभित्र र सडक जतातत्तै पस्ने वा ढाक्ने हुन सक्छ । सडकहरू बन्द हुन सक्छन् । बाढीले भवनहरू क्षति पु-याउने, कार, रेल र बसहरू नचल्न सक्छन् ।
	मैले के गर्न सक्छु ? यदि भयंकर वर्षात भईरहेको छ भने बाढी चेतावनीसम्बन्धी समाचार हेर्नुहोस् र निकै ठूलो बाढी आउने रहेछ र ठाउँ खाली गराउनेसम्बन्धी समाचार आउँछ कि भनेर पनि पर्खनुहोस् ।

	बाढी आएको क्षेत्रतिर **गाडी नचलाउनु** होला । यदि तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ भने अग्लो ठाउँमा जानु होला । बाढी आएको क्षेत्रको कुनै घरभित्र हुनुहुन्छ भने त्यस घर वा भवनको माथिल्लो तलामा जानु होला।
तुफान **(हरिकेन)**	विपत्तिको परिभाषा चर्को, तीव्र र चट्याङ्गसहितको वर्षा र हुरी
	यस किसिमको विपत्तिमा **के के हुन सक्छ ?** बेतोडको हावा चल्ने, हावाले फोहोर चिज र फ्याँकिएका सामग्री उडाएर ल्याउने हुन सक्छ । बिजुली जाने र बाढी तथा जतातते पानी हुन् सक्छ ।
	मैले के गर्न सक्छु ? बन्द्बट्टाको खानाहरू भएको बाकस र

	बट्टा खोल्ने सरौतो साथमा राख्नुहोस्, अनि अरू सरजामहरू जस्तैः ब्याट्री, फ्ल्यासलाइट, मैनबत्ती, सलाई र अन्य आवश्यक चिजबिज घरभित्र बस्न चाहिन्छ, त्यसको प्रबन्ध गर्नु होस् । ताजा र इमर्जेन्सीका जानकारीहरू लिन रेडियो र टीभी समाचार सुन्नुहोला । तपाईंले चिनेका कोहि मान्छे वा यो मार्गदर्शनपत्रमा दिएको नम्बरमा फोन गर्नु होला ।
थण्डरस्टोर्म / चट्याङ्गसहितको भारीवर्षा	विपत्तिको परिभाषा यस्तो मौसम, जसमा चटयाङ्गसहित भारी वर्षा हुने र आँधी, हुरी बतास र अचानक बाढी आउने जस्तो खतरनाक स्थिति
	यस किसिमको विपत्तिमा के के हुन सक्छ ? चटयाङ्ग र मेघ गर्जनसहित मुसलधारे पानी पर्ने र तुफान आँधी र विध्वंसकारी हुरी चक्रवात जस्ता

	विपत्तिको अवस्था
	मैले के गर्न सक्छु ? चटयाङ्ग र मेघ गर्जनसहित मुसलधारे पानी परेको अवस्थामा बाहिर नजानुहोस् । यदि बाहिर हुनुहुन्छ भने नजिकैको भवनभित्र जानुहोस् । यदि खुल्ला स्थानमा हुनुहुन्छ भने गाडीभित्र जानुहोस् वा भिरालो जमीनतिर जानुहोस् र खोला, समुन्द्र वा पानी भएका क्षेत्रभन्दा टाढा रहिदिनु होला ।
बबन्डर आँधी/ टोर्नेडो	विपत्तिको परिभाषा बबन्डर आँधी / टोर्नेडो आउँदा बादल मडारिने र जतातत्तै घुम्ने हुन्छ । यस्तो बखतको हुरी निकै खतरनाक र बलियो तथा विध्वंशकारी हुन् सक्छ ।
	यस किसिमको विपत्तिमा के के हुन सक्छ ? यस्ता बबन्डर आँधी / टोर्नेडोले एकदम छटो समयमै ज्यानसमेत लिन सक्ने, घर सम्पति क्षति पार्ने गर्न सक्छ ।

	मैले के गर्न सक्छु ? घरभित्र हुनुहुन्छ भने घरको बेसमेन्ट अथवा तल्लो भागमा जानु होला। झ्यालभन्दा परै बस्नु होला । ढोका र झ्याल नखोल्नु होला । यदि बाहिर हुनुहुन्छ भने सुरक्षित हुन घरभित्र छिर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
डढेलो	विपत्तिको परिभाषा पत्तै नपाइ यस किसिमको आगलागी हुन जान्छ । कुनै दुर्घटना वा चटयाङ्गका कारण सल्किन पुग्छ । यस्तो आगो जंगल, रुख, झाडी र घरमा एकदम छिटो फैलिन्छ ।
	यस किसिमको विपत्तिमा के के हुन सक्छ ? ठूल्ठूला क्षेत्रहरू जंगल, झाडी र काठका घरहरूमा आगो फैलिने हुन्छ ।आगो निकै छिटोछिटो फैलिन्छ ।डढेका रुखहरू ढल्न सक्छन् । आगलागी

	भएको इलाकाको पानी दुषित भई पिउन र भाँडा माझ्न अयोग्य हुन सक्छ।
	मैले के गर्न सक्छु ? हिउँदमा आफ्नो न्यानोका लागि वा ताप्न घरभित्र वा बाहिर दाउराको आगो फुक्ने/बाल्ने कार्य नगर्नु होला। चुलोनजिकै प्लास्टिक, काजगका झोला वा आगोले सजिलै टिप्न सक्ने चिजबिज नराख्नु होला । डढेलो लागेको बखत तपाईं घरबाहिर हुनुहुन्छ भने त्यो क्षेत्रभन्दा पर सुरक्षित ठाउँतिर जानु होला । यदि प्रहरीले उक्त ठाउँ छाड्ने निर्देशन दिएमा वा 'तपाईंको घर खाली गर्नुहोस्' भनेमा मान्नु होला ।

यहाँ लिस्ट गरिएका विपद्हरू मान्छेले गर्दा हुने विपद् हुन् । यस्ता इमर्जेन्सीहरू व्यक्ति वा समुहले गरेका कार्यका कारण सिर्जित हुने गर्दछन् ।

खतरनाक पदार्थको	विपद्को परिभाषा

चुहावट / पोखिनु	रसायनिक पदार्थहरू स्वाभाविक रुपले विस्फोटक, आगो टिप्ने, प्रज्वलनशील, विषालु र रेडियोधर्मी प्रकृतिका हुन्छन् । यस्ता पदार्थहरूको जथाभावी प्रयोगले जीवन, स्वास्थ्य र सम्पतिमा हानी पु-याउने हुन सक्छन् ।
	यस किसिमको विपत्तिमा के के हुन सक्छ ? यस्ता सामग्रीहरू दिनदिनै राजमार्गमा, रेलमा, पानीजहाजमा र पाइपलाइनहरूबाट ओसारपसार हुन्छन् । ती वस्तुहरूको प्रयोग, उत्पादन, भण्डारण र ओसारप्रसार गर्दा ट्यांकीबाट चुहिएमा खतरानाक हुने र पड्किन सक्ने, आगलागी हुनसक्ने जोखिम छ ।

	मैले के गर्न सक्छु ? इमर्जेन्सीमा सम्पर्क गर्नु पर्ने व्यक्तिहरूको फोन वा सम्पर्क लिस्ट बनाइ राख्नु होला । इमर्जेन्सी सूचक आवाज साइरन सुन्नुहोला, आफ्नो सम्पर्क लिस्टका कुनै मान्छे, रेडियो र टीभीबाट के कस्तो गर्ने भनेर निर्देशन सुन्नु होला। यदि साँच्चिकै खतरा लाग्यो भने ९११/911 मा फोन गर्नुहोस् ।
आणविक इमर्जेन्सी	विपद्को परिभाषा म्यासाच्युसेट्समा र नजिकै थुप्रै आणविक उर्जा उत्पादन स्थलहरू छन् । तीमध्ये कुनै एकमा इमर्जेन्सी प-यो भने वरिपरिका बासिन्दालाइ पनि खतरा हुन्छ । यी केन्द्रहरूबाट बिजुली उत्पादन हुन्छ ।
	यस किसिमको विपत्तिमा के के हुन सक्छ ? तपाईंले इमर्जेन्सी सूचक आवाज; साइरन

	वा हर्न सुन्न सक्नुहुनेछ। कहिलेकाही इमर्जेन्सीलाई सम्हाल्न सकिन्छ। अथवा तपाईंले घर छोडेर प्रहरीले भनेको निश्चित ठाउँमा गएर बस्नु पर्ने पनि हुनसक्छ ।
	मैले के गर्न सक्छु ? यदि तपाईंले इमर्जेन्सी सूचक आवाज साइरन वा हर्न सुन्नु भयो भने रेडियो र टीभी खोली इमर्जेन्सी कर्मचारी ले के भनेका छन् भनेर सुन्नु पर्छ । के भइरहेको हो भनेर आफूले चिनेका मान्छेलाई फोन गर्नुहोस् । यदि स्थानीय अधिकारीहरूले आफ्नो घर छोड्नु र निश्चित तोकिएको ठाउँ वा आवासमा जानु भनेको छ भने मान्नु होला ।
आतंकवाद	विपद्को परिभाषा व्यक्ति, समाज वा सरकारलाई हिंसा वा बलद्वारा डर देखाउने, सताउने गरिन्छ भने त्यो आतंकवाद हो । आतंक सिर्जना गर्ने मानिसलाई आतंककारी भनिन्छ ।

यस किसिमको विपत्तिमा के के हुन सक्छ ?

अज्ञात व्यक्ति वा समूहबाट पनि आक्रमण, हत्या वा मान्छेको अपहरण हुन सक्छ । साना वा ठूला विष्फोटद्वारा भत्काउने, ध्वंस गर्ने कार्य हुन सक्छ ।

मैले के गर्न सक्छु ?

आतंकवादी कार्य सिितिमिती हुने गर्दैन । अमेरिकाको सरकारले हामी बासिन्दालाई सुरक्षित र स्वस्थ्य राख्न कडा मेहेनत गरिरहेको हुन्छ । तर केहि भई हाल्छ कि भनेर हामी सधैं चनाखो र सजग भइरहनु पर्छ । शंकास्पद र अनौठो गतिविधि र व्यवहारप्रति सधैं चनाखो भइरहनु पर्छ । अपरिचित व्यक्तिले दिएको कुनै पोका नलिनु होला । आफ्नो सामान र झोला, गुन्टा कहींकतै नछाड्नु होला ।

दैविक विपत्ति र कसरी सुरक्षित रहने भन्नेबारे
थप जानकारी चाहिएमा यो वेबसाइट हेर्नु होला:

http://www.ready.gov/be-informed & *http://www.mass.gov/mema*

<u>तयार रहनुहोस्</u> इमर्जेन्सी आउनु अगावै संभावित नोक्सान र खतराबाट बँच्नका लागि

इमर्जेन्सी बट्टा बनाउनु होस् त्यस्ता बट्टा धेरै किसिमका र किन्न वा पाउन पनि गाह्रो छैन । तपाईं र तपाईंको परिवारका लागि के के चाहिन्छ भनेर निर्णय गर्ने तपाईंले हो । इमर्जेन्सी सामग्री बट्टामा कम्तिमा निम्न कुराहरू हुनु पर्दछ:

- पानी, एकजनालाई दिनको एक ग्यालेनका दरले कम्तिमा तीन दिनको लागि पिउन, सफाइ गर्न, दाँत माझ्नका लागि;
- कम्तिमा तीन दिनका लागि रेडिमेड वा बट्टाबन्द खानेकुराहरू;
- ब्याट्रीले बज्ने रेडियो र पर्याप्त ब्याट्रीहरू;
- फ्ल्यासलाइट र पर्याप्त ब्याट्रीहरू;
- प्राथमिक उपचार बाकस (औषधी र उपचारमा प्रयोग हुने सामानसहित)
- इमर्जेन्सीमा मद्दतको संकेत गर्न सिठ्ठी,
- प्रदूषित हावा रोक्ने धुलो छान्ने मुखौटो मास्क र कतै बस्ने स्थान बनाउन प्लास्टिकका ठूल्ठूला पाता र डक्ट-टेप

- पेचकस, पिलास जस्ता सामग्री (सुरक्षाका लागि ग्यासलगायत अन्य युटिलिटी, आवश्यक सेवा बन्द गर्नुप-यो भने
- खानेकुराको टिनको बट्टा खोल्ने ओपनर (मेसिनवाला हैन; हाते)

जब इमर्जेन्सी बट्टाका लागि सामग्री जुटाउनु भएपछि अन्य यी थप सामान पनि थपि राख्ने सोच्नुहोस्:

- औषधि, स्वास्थ्य सामग्री र चस्मा
- शिशुको झोल खानेकुरा फर्मुला र डाइपर
- पालेका जनावरको खाना र त्यसका लागि पर्याप्त पानी
- नगद वा ट्राभलर्स चेक र खुद्रा पैसा
- परिवारका महत्वपूर्ण कागजात जस्तै इन्सुरेन्स पोलिसीको कागजात, परिचयपत्र आईडी, बैंक खाताको जानकारी पानीले नभिज्ने गरि सजिलै बोक्न मिल्ने झोलामा राख्नुहोस् ।
- हरेकलाइ पुग्ने गरी न्याना कम्बलहरू
- फेर्ने सम्पूर्ण कपडाहरू, जसमा लामा-बाहुले कमीज, लामो पाइण्ट र बलियो जुत्ता आदि समेत

- घरेलु धुलाई गर्ने ब्लिच र औषधि छर्ने - नौ भाग पनि र एक भाग ब्लिच मिसाएर घोलेको झोललाइ किटाणुनाशकका रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ वा इमर्जेन्सीमा एक ग्यालेन पानीमा १६ थोपा रेगुलर घरेलु ब्लिच मिसाउँदा पानी प्रयोग योग्य हुन्छ तर बासनायुक्त, रंगिन वा साबुन मिसिएको ब्लिच भने प्रयोग नगर्नु होला ।
- फायर एस्टिङ्ग्गुइसर / आगो निभाउने यन्त्र
- पानीले नभिज्ने बट्टाभित्र सलाई
- महिलाका लागि चाहिने सामग्री र व्यक्तिगत सरसफाई सामग्री
- कागजका गिलास, प्लेट, पेपर टावल प्लास्टिकको चम्चा काँटा आदि
- कागज र सिसाकलम
- किताब, खेल्ने कुराहरू, कोठेपद खेल-किताब र केटाकेटीका अन्य सामग्री

<u>थाहा पाइराख्नुहोस्</u> इमर्जेन्सी पर्दा तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्ने महत्वपूर्ण मान्छेहरूका सम्पर्कबारे

फोन गर्नु पर्ने नम्बर	**कसलाई फोन गर्ने ?**	**कतिखेर फोन गर्ने ?**
911 **९११**	**प्रहरी**, **दमकल र एम्बुलेन्स**	अमेरिकाभित्र जुनसुकै ठाउँबाट पनि आपतकालिन वा इमर्जेन्सी पर्दा
211 २११	**म्यासाच्युसेट्स** **211/२११**	स्वास्थ्य र मानवीय सेवासम्बन्धी तपाईं रहेको क्षेत्रमा भएका सरकारी सेवा, गैरसरकारी संस्था, सहयोगी संस्था, स्वयंसेवक अवसर, चन्दा-दानसम्बन्धी कार्यक्रम र अन्य स्थानीय स्रोतहरू
1-888-872-5458	**म्यासाच्युसेट्स टेरोरिज्म टीप लाईन**	यदि तपाईं आतंकवादबाट जोगिन र त्यसविरुद्ध बढी

१-८८८- ८७२-५४५८	**प्रतिआतंकवाद परामर्श**	जान्न इच्छुक हुनुहुन्छ वा कुनै शंकास्पद आतंककारी गतिविधिबारे प्रहरीलाई जानकारी दिनु छ भने
1-800-222-222 **१-८००-२२२ -१२२२**	**विष नियन्त्रण**	कोही कसैले विष खाएको वा खुवाइएको वा लागेको छ भने, विष नियन्त्रण कक्षमा विभिन्न भाषाका दोभाषेहरू पनि छन ।

आपत पर्दा (इमर्जेन्सीमा) सम्पर्क गर्नुपर्ने वा सकिने मानिसहरूको फोन नम्बर तपाईंसँग हुनुपर्छ । त्यस्ता इमर्जेन्सी सम्पर्क भनेका तपाईंका परिवार कै सदस्य, साथी, छिमेकी, सामुदायिक केन्द्र, डाक्टर र केस-वर्कर आदीका फोन

व्यक्तिको नाम	**तपाईंसँगको सम्बन्ध**	**फोन नम्बर**

व्यक्तिको नाम	तपाईंसँगको सम्बन्ध	फोन नम्बर

यदि तपाईंसँग इन्टरनेटको पहुँच छ भने तपाईंले आपतकाल (इमर्जेन्सी)मा सुरक्षित रहन तलका वेबसाइटहरू पनि हेरी जानकारी लिनु होला ।

संस्थाको नाम	**वेबसाइटको ठेगाना**	**उपलब्ध भाषाहरू**
म्यासाच्युसेट्स इमर्जेन्सी म्यानेजमेन्ट एजेन्सी	**www.mass.gov/mema/ready**	अंग्रेजी
म्यासाच्युसेट्स डिपार्टमेन्ट अफ पब्लिक हेल्थ	**www.mass.gov/dph/ready**	अंग्रेजीमा र विभिन्न भाषामा अनुवादका लागि इन्टरनेट बटन थिच्न मिल्ने
Mass211 म्यास २११	**www.mass211.org**	अंग्रेजी
फेडरल इमर्जेन्सी म्यानेजमेन्ट एजेन्सी	**www.ready.gov**	अरेबिक, अंग्रेजी, स्पेनिस, फ्रेन्च, हैटियन क्रेओलि, रसियन, टगालोग, भियतनामी, कोरियन, चाइनिज, जापानीज्, हिन्दी, उर्दू
सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एन्ड प्रीभेन्सन, इमर्जेन्सी प्रीपेएर्डनेस	**www.bt.cdc.gov**	अंग्रेजी, स्पेनिस, अन्य विभिन्न भाषामा विषयअनुसार
Healthy Roads Media हेल्दी रोड्स	**www.healthyroadsmedia.org**	अंग्रेजी, स्पेनिस, अरेबिक, चाइनीज, अहमेरिक, भूटानीज,

मिडिया		बोस्नियन, बर्मिज, फारसी, फ्रेन्च, हमोङ, करेन, खमेर्, किरुन्डी, कोरियन, कुर्दिस्, लाईबेरियन्, अंग्रेजी, लाओसियन्, नेपाली, रसियन्, सोमाली, स्वाहिली, टगालोग्, टिग्रीनिया, भियतनामी

तपाईंका कुनै प्रश्न छन् र तीनको उत्तरमाथि पाउनु भएन भने तपाईंले तलका कुनै एक रेफ्युजी एन्ड इमिग्रेसन सर्भिस एजेन्सीका अफिसमा सम्पर्क राख्नुहोला । सम्पर्क गर्दा तपाईं बसेको ठाउँको नजिकको अफिसमा गर्नु होला ।

संस्थाको नाम	संस्था (एजेन्सी) रहेको स्थान	एजेन्सीको ठेगाना	एजेन्सीको फोन नम्बर
International Institute of New England इन्टरनेसनल इन्स्टिट्च्युट अफ न्यु इङ्ल्यान्ड	Boston बोस्टन	1 Milk Street, 4th Floor, Boston, MA 02109	617-695-9990 ६१७-६९५-९९९०
Catholic Charities of Boston क्याथोलिक	Boston बोस्टन	51 Sleeper Street, Boston, MA 02210	617-464-9100 ६१७-४६४-

च्यारिटिज अफ बोस्टन			९१००
International Institute of New England इन्टरनेसनल इन्स्टिटच्युट अफ न्यु इङ्ल्यान्ड	Lowell लोअल	155 Merrimack Street, 5th Floor, Lowell, MA 01852	978-459-9031 ९७८-४५९-९०३१
Jewish Family Service of Western Mass जिउइस फ्यामिली सर्भिस अफ वेस्ट म्यासाच्युसेट्स	Springfield स्प्रीङफिल्ड	15 Lenox St, Springfield, MA 01108	413-737-2601 ४१३-७३७-२६०१
Lutheran Social Services लुथरन सोसल सर्भिसेस	West Springfield वेस्ट स्प्रीङफिल्ड	593 Main Street, Springfield, MA 01089	413-787-0725 ४१३-७८७-०७२५
Lutheran Social Services लुथरन सोसल सर्भिसेस	Worcester वुर्स्टर	51 Union Street, Worcester, MA	508-754-1121 ५०८-७५४-११२१
Refugee & Immigrant Assistance Center रिफ्युजी एन्ड इमिग्रेसन अस्सिस्टेन्स	Lynn लिन	20 Wheeler Street, Suite 401, Lynn, MA, 01902	781-593-0100 ७८१-५९३-०१००

सेन्टर			