



# do 1 thing

एउटा कुरा गर्नुहोस् भन्ने कार्यक्रमको उद्देश्य भनेको व्यक्तिहरू, परिवारहरू, व्यवसायहरू र समुदायहरूलाई सबै खतराहरूको लागि तयारी गर्न लगाई र प्रकोप स्थितिस्थापक बनाउनु हो।

उद्देश्य: तालिम प्राप्त भइ र आफूलाई संलग्न गराई तपाईंको समुदायलाई अझ बलियो बनाउनुहोस्।

## संलग्न हुनुहोस्

प्रकोपको समयमा त्यसको जबाफी कार्यको लागि प्रहरी, आगलागी विभाव र EMS भन्दा पनि धेरै कुराहरू आवश्यक छ। यसमा छिमेक, चर्चहरू, स्कूल र स्वयम् सेवी संस्थाहरूमा कार्यरत मानिसहरूको खाँचो पर्न सक्छ। जब मानिसहरू अरुको कल्याणको लागि एक-अर्कासँग कार्य गर्न चाहन्छन्, तब समुदाय अझ बलियो हुने गर्दछ।

संलग्न हुने मानिसहरू भनेका प्रकोपको स्थितिस्थापक समुदायको मुख्य साँचो हो। तिनीहरू आफू र अरूलाई मद्दत गर्नको लागि तत्पर हुने गर्छन्। स्थितिस्थापक समुदाय भएको यस्तो समुदाय हो जसले प्रकोपलाई सामना गर्न सक्छ र साधारण जीवनमा फेरि तुरुन्तै फर्कन सक्छ (यदि त्यो साधारण जीवन पहिलेको जस्तो नभएपनि)।

### अझ तयार रहन यस महिना गर्नको लागि निम्न कुराहरू मध्ये एउटा चयन गर्नुहोस्:



तपाईंको छिमेका रहेका एक्लिका व्यक्तिहरूसँग सम्बन्ध सिर्जना गर्नुहोस् वा छिमेक संस्था सुस्वात गर्नुहोस्।

एक्लिका व्यक्तित्वहरू प्रकोपको अवधिमा र त्यसपछि थप कमजोर हुने गर्छन्। तिनीहरू मद्दत माग्नु वा आपत्कालिन निर्देशनहरू पालना गर्न सक्दैनन्। बूढा वा अपाङ्गता भएकाहरूलाई घरबाट बाहिर निक्किन समस्या हुन सक्छ, र बाहिरी संसारसँग राम्रो सम्पर्क नरहेको हुन सक्छ। अङ्ग्रेजी राम्रोसँग बोल्न नजान्ने व्यक्तिलाई आपत्कालिन निर्देशनहरू बुझ्नमा समस्या हुन सक्छ। मानिसहरू त्यस क्षेत्रमा नयाँ भएको कारणले गर्दा पनि तिनीहरू एक्लिका हुन सक्छन्, वा तिनीहरूको कार्य समयहरूले गर्दा छिमेकीहरूसँग भेट्न नमिलि रहेको हुन सक्छ।

तपाईंको छिमेकमा एक्लिका व्यक्तित्वहरू को-को हुन्? तिनीहरूलाई भेट्न समय लिनुहोस्। तिनीहरूलाई आपतको समयहरूको लागि योजना बनाउन मद्दत गर्नुहोस्, र तिनीहरूलाई जाँच गर्ने कुरालाई आफ्नो योजनामा समावेश गर्नुहोस्।

छिमेकी सतर्कता, छिमेकी संस्थाहरू, र छिमेकी केन्द्रहरू भनेका तपाईंलाई आफ्नो छिमेकीहरूसँग सम्पर्कमा रहन र सम्बन्ध कायम राख्नको लागि राम्रो माध्यम हुन सक्छ। यदि तपाईंको छिमेकमा त्यस्तो संस्था छैन भने, एउटा सुरु गर्ने विचार बसाल्नुहोस्। त्यस्ता स्रोतहरू [www.usaonwatch.org](http://www.usaonwatch.org) मा अनलाइन उपलब्ध छन् वा तपाईंले आफ्नो स्थानीय प्रहरी वा प्रहरी विभागमा कल गरि जान्न सक्नुहुन्छ।



## तपाईंको समूदायमा आपत्कालिन तयारीलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्।

स्काउ गणहरू, सेवा क्लबहरू, बसोबास संस्थाहरू, विश्वासको समूदायहरू—तपाईं पर्नु हुने प्राय कुनैपनि संस्था आपत्कालिन तयारीको साझेदार बन्न सक्छ। आपत्कालिन तयारीलाई प्रोत्साहन दिने संस्थाहरूले तिनीहरूको समूदायलाई प्रकोपको सामना गर्न र त्यसपछि पुर्व स्थितिमा फर्कन अझ थप सक्षम बनाउँदछ। यहाँ तपाईंको संस्थालाई संलग्न गराउने केही सुझावहरू छन्:

- प्रत्येक महिना 1 कुरा गर्नुहोस् तयारी विषयलाई समाचारपत्रहरू वा बुलेटिन बोर्डहरूमा समावेश गर्नुहोस्।
- तयारी बिल्ला प्राप्त गर्नको लागि कसरी 1 कुरा गर्नुहोस् भन्ने क्रियाकलापहरू गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा अन्तर्गत आफ्नो गण नायकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- घरमा एकलै बस्ने वरिष्ठहरू वा बच्चाहरूको लागि आपत्कालिन किटहरू कसरी बनाउने भन्ने सेवा परियोजना गराउनुहोस्।
- अरू संस्थाहरूले तिनीहरूको समूदायहरूमा कसरी तयारीलाई प्रोत्साहन दिँदैछ भन्ने बारे बुझ्न [www.do1thing.com](http://www.do1thing.com) वेबसाइट भ्रमण गर्नुहोस्।

रेड क्रस, Ready.gov, र धेरै अरू संस्थाहरूले पनि तयारीलाई प्रोत्साहन दिने गर्दछ। तपाईंको संस्थाको लागि उत्कृष्ट रूपमा काम गर्ने वस्तुहरू पत्ता लगाउनुहोस् र तपाईंको समूदायलाई तयार गर्ने कार्यमा साझेदार बन्नुहोस्।



## तपाईंको समूदामा स्वयम् सेवी बन्नुहोस् (CERT, रेड क्रस, छिमेक सतर्कता आदि)।

तपाईंको समूदायमा स्वयम् सेवा गर्नको लागि धेरै ठाउँहरू छन्। धेरै प्रही र आगलागी विभागहरूले विशेष परियोजनाहरू, घटनाहरू, वा कार्यक्रमहरूमा मद्दतको लागि स्वयम् सेवीहरू प्रयोग गर्ने गर्छन्। अमेरिकन रेड क्रस, स्याल्भेसन आर्मी, र अरू संस्थाहरूले प्रकोपको समयमा कार्य गर्नको लागि स्वयम् सेवीहरूलाई तालिम दिने गर्दछ।

यदि तपाईं आफ्नो समूदाय वा अरू समूदायहरूलाई प्रकोपको समयमा मद्दत गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंको स्थानीय रेड क्रस वा स्याल्भेसन आर्मी खण्डमा स्वयम् सेवक बन्नुहोस्। तर प्रकोप कहिले आउला भनेर नपर्खनुहोस्—अहिले नै जानुहोस्। यी संस्थाहरूले तालिम प्राप्त नभएका स्वयम् सेवीहरूलाई प्रकोपले ग्रस्त क्षेत्रहरूमा पठाउने गर्दैन।

थपमा, धेरै समूदायहरूसँग स्वयम् सेवक केन्द्र वा अवकाश प्राप्त र वरिष्ठ स्वयम् सेवक कार्यक्रम (RSVP) हुने गर्दछ। यी कार्यक्रमहरूले तपाईंको समूदायमा मद्दत पुर्याउने मौकाहरू उपलब्ध गराउने गर्दछ जुन तपाईंको कार्यतालिका र क्षमताहरू अनुस्यू सुहाउँदो हुनेछ।

यदि तपाईं पहिले नै कुनै स्वयम् सेवक संस्थाको सदस्य हुनुहुन्छ भने, तपाईंको स्वयम् सेवक समूलाई VOAD (स्वयम् सेवी संस्थाहरू प्रकोपको समयमा सक्रिय) मा संलग्न गराउनुहोस्। VOAD एउटा राष्ट्रिय कार्यक्रम हो जसले स्वयम् सेवक समूहहरूलाई तिनीहरूको समूदायमा प्रकोपको समयमा काम गर्न मद्दत पुर्याउँदछ।



सामूदायिक तयारी घरबाटै सुरुवात हुन्छ। यदि तपाईंलाई आफ्नो परिवार घटबाटै तयार छ भन्ने थाहा छ भने, तपाईंले आफ्नो समूदायमा अरूलाई अझ राम्रो मद्दत गर्न सक्षम हुनुहुनेछ।