

# बम विस्फोट वा विस्फोटन आपत्कालीन स्थिति

## Bombing or Explosion Emergencies

A bombing or an explosion can occur in any place. Bombs are used to cause fear and harm.

Plan ahead to help limit the effects of a bombing:

- Know your work, school and community disaster plans.
- Have a plan for getting out of the area and contacting family.
- Know of different places to receive medical care.

**If you suspect someone is going to set off a bomb or a bomb is nearby:**

- Leave the area right away.
- Consider personal safety at all times.
  - Follow your work, school, community and family disaster plans for leaving the building and the area.
  - Help others who are hurt or need help leaving the area.
  - Stay away from damaged buildings to avoid falling debris.
- Call 911 after you have safely left the area if police, fire and emergency squads have not arrived.
- Go to a hospital or clinic away from the event, if you need medical care, but your injuries are not serious.
- Follow directions from state and local officials.
- Be alert for additional threats.

बम विस्फोट वा विस्फोटन कुनैपनि स्थानमा हुन सक्छ। बमहरूको प्रयोग संत्रास फिँज्याउन वा नोक्सानी पुऱ्याउनमा गरिन्छ।

बम विस्फोटका प्रभावहरूलाई सीमित गर्न मद्दतका लागि अगावै योजना बनाउनुहोस्:

- आफ्नो कार्य-स्थल, स्कूल वा समुदायका विध्वंशसम्बन्धी योजनाहरूको बारेमा जानकारी हासिल गर्नुहोस्।
- त्यो क्षेत्रबाट बाहिर निस्कने र परिवारलाई सम्पर्क गर्ने योजना बनाएर राख्नुहोस्।
- चिकित्सा सेवा प्राप्त गर्न सकिने विभिन्न ठाउँहरूको बारेमा जानकारी राख्नुहोस्।

**कसैले बम विस्फोट गर्न लागि रहेको छ वा नजिकमा कतै बम छ भन्ने शङ्का लाग्छ भने:**

- त्यो ठाउँबाट तुरुन्तै निस्कनुहोस्।
- हमेसा निजी सुरक्षामाथि विचार गर्नुहोस्।
  - भवन र त्यो क्षेत्र छोडेर निस्कनका लागि आफ्नो कार्य-स्थल, स्कूल, समुदाय र परिवारको विध्वंशसम्बन्धी योजनाहरूको अनुपालना गर्नुहोस्।
  - त्यो क्षेत्रबाट बाहिर निस्कनमा घाइते भएका वा मद्दतको खाँचो भएका अन्यहरूलाई मद्दत गर्नुहोस्।
  - झरिरहेका ढुङ्गो-मुढोबाट बच्नका लागि क्षतिग्रस्त भवनहरूबाट टाढा जानुहोस्।
- तपाईं त्यो क्षेत्रबाट सुरक्षित बाहिर निस्केपछि प्रहरी, दमकल र आपत्कालीन स्काडहरू आइपुगेका छैनन् भने 911 मा कल गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई चिकित्सा सेवाको आवश्यकता छ, तर तपाईंलाई लागेका चोटपटकहरू गम्भीर छैनन् भने दुर्घटना स्थलबाट टाढा रहेका अस्पताल वा क्लिनिकमा जानुहोस्।
- राज्य एवम् स्थानीय अधिकारीहरूद्वारा दिइने निर्देशनहरूको अनुपालन गर्नुहोस्।
- थप खतराहरूप्रति सचेत रहनुहोस्।

## Seek medical care right away if you have:

- A head injury
- Broken bones
- Burns
- Bleeding that you cannot stop
- Eye injuries
- Trouble breathing
- Trouble walking or using an arm or leg
- Stomach, back or chest pain
- Vomiting or diarrhea

## Less Serious Injuries

After a disaster, hospital and doctor offices are very busy treating life threatening injuries. Serious injuries are treated first and then minor injuries are treated. If your injuries are not serious, go to a clinic or hospital farther away from the event. This may take more travel time but you will get faster care. Less serious injuries may include:

- A cough
- A rash or burning skin
- An injury to a joint such as the ankle, wrist or shoulder
- Hearing problems
- Injuries that:
  - › Become more painful
  - › Have redness
  - › Have swelling
  - › Do not improve after 48 hours

## तपाईंलाई निम्नमध्ये केही भएको छ भने चिकित्सा सेवा तुरुन्तै माग्नुहोस्:

- टाउकोमा चोट लागेको छ
- हाड भाँचिएको छ
- जल्नुभएको छ
- तपाईंले थाम्न नसक्नेगरि रगत बगिरहेको छ
- आँखमा चोट लागेको छ
- सास फेर्न कठिनाइ हुँदैछ
- हिँड्न वा हात अथवा खुट्टाको प्रयोग गर्नमा समस्या भइरहेको छ
- पेट, पिठ्युँ वा छातीमा पीडा हुँदैछ
- वान्ता हुँदैछ वा पखाला लागेको छ

## कम गम्भीर चोटपटकहरू

विपदापछि, अस्पताल र डक्टरका कार्यालयहरू जीवन जोखिममा पर्नेगरि घाइते भएकाहरूको उपचारमा अत्यन्तै व्यस्त हुन्छन्। गम्भीर चोटपटकहरूलाई पहिला उपचार गरिन्छ अनि त्यसपछि मामुली चोटपटकहरूको उपचार गरिन्छ। तपाईंलाई लागेको चोटपटक गम्भीर छैनन् भने दुर्घटना स्थलबाट टाढा रहेका क्लिनिक वा अस्पतालमा जानुहोस्। यसमा तपाईंलाई बढी समय लाग्न सक्छ तर तपाईंले तीव्र स्वास्थ्य सेवा पाउनुहुनेछ। कम गम्भीर चोटपटकहरूमा सामेल छन्:

- खोकी लाग्ने
- छालामा डाबर निस्कनु वा जल्नु
- जोर्नीहरू जस्तै गोलीगाँठो, नाडी वा काँधमा लागेको चोट
- सुन्नमा समस्या
- चोटपटकहरू जो:
  - › बढी पीडादायक बन्छन्
  - › रातो हुनु
  - › सुन्निनु
  - › 48 घण्टापछि पनि सुधार नहुनु

## Limited Information

After a disaster, hospital staff often cannot answer the phones and track each person they are treating. They may not be able to provide information right away about loved ones. Having a communication plan and telephone numbers for your family will help you locate family members during a disaster. An out of town contact may be the best contact person during an emergency since a local contact may also be involved in the event or local phone services may not be working. The American Red Cross can also help you locate a missing loved one during a disaster.

## सीमित जानकारी

विपदापछि, अस्पतालका कर्मिहरूले प्रायः फोनको जवाफ दिन र उनीहरूले उपचार गरिरहेका हरेक व्यक्तिको खोजखबर राख्न सक्दैनन्। आफन्तहरूबारे तुरुन्तै जानकारी प्रदान गर्न उनीहरू सक्षम नहुन सक्छन्। एउटा संवाद योजना र तपाईंका परिवारका सदस्यहरूका टेलिफोन नम्बरहरू राखिनुले विपदाको बेलामा परिवारका सदस्यहरूको पत्तो लगाउनमा तपाईंलाई मद्दत मिल्नेछ। आपत्कालीन स्थितिको बेलामा सबैभन्दा उचित सम्पर्क व्यक्ति शहरबाहिरको व्यक्ति हुन सक्छ किनभने स्थानीय सम्पर्क स्वयम् पनि विपदामा परेको हुन सक्छ वा स्थानीय फोन सेवाहरू ठप्प भएका हुन सक्छन्। अमेरिकन रेड क्रसले पनि विपदाको बेलामा आफन्तहरूको पत्तो लगाउनमा तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ।