

Family Earthquake Plan

पारिवारिक भूकम्प योजना

1

DROP

घोप्टिनुहोस्

Hands & knees before it knocks you down
लड्नुअघि नै हात-घुँडाका भरमा

2

COVER

औत लिनुहोस्

Under a sturdy table; shield head & neck
बलियो टेबलमुनि; टाउको-घाँटी छोप्ने

3

HOLD ON

समाउनुहोस्

Until the shaking fully stops
हल्लाई पूरै नरोकिएसम्म

1

Where we meet

हामी कहाँ भेट्छौं

Meeting point 1 — right outside home (gate, courtyard)

भेट्ने ठाउँ १ — घरकै बाहिर (गेट, आँगन)

Meeting point 2 — outside the neighbourhood (school, open ground)

भेट्ने ठाउँ २ — टोलबाहिर (विद्यालय, खुला चौर)

2

Out-of-area contact

क्षेत्रबाहिरको सम्पर्क व्यक्ति

When local lines are jammed, everyone reports to this person by SMS.

स्थानीय लाइन व्यस्त हुँदा सबैले यही व्यक्तिलाई SMS गर्ने।

Name & place /

Phone /

3

Emergency contacts (ICE)

आपत्कालीन सम्पर्क (ICE)

Name नाम	Phone फोन	Relation नाता	Blood group रक्त समूह

Family Plan — Who Does What

पारिवारिक योजना — कसले के गर्ने



4 Roles — write real names

जिम्मेवारी — वास्तविक नाम लेख्नुहोस्

Task /	Who /	Backup /
Shut off gas · switch main power OFF ग्यास बन्द · मुख्य बिजुली OFF		
Grab the go-bag & water झोला र पानी लिने		
Help children / elderly / disabled बालबालिका / वृद्ध / अपाङ्गता भएकालाई सघाउने		
First aid & head-count at meeting point प्राथमिक उपचार र भेट्ने ठाउँमा गन्ती		

5 Utility shut-offs

मुख्य स्विच / भल्भ

- GAS — turn the cylinder valve clockwise until snug. If you smell gas: no switches, no flames.**
ग्यास — भल्भ घडीको दिशामा कस्नुहोस्। गन्ध आए: स्विच नचलाउने, आगो नबाल्ने।
- ELECTRICITY — find the main breaker (MCB) today; switch OFF after strong shaking.**
बिजुली — मुख्य ब्रेकर (MCB) आजै चिन्नुहोस्; ठूलो हल्लाइपछि OFF गर्नुहोस्।
- WATER — know the stop-valve near the meter or tank; close it if pipes leak.**
पानी — मिटर/ट्याङ्की नजिकको स्टप-भल्भ चिन्नुहोस्; चुहिए बन्द गर्नुहोस्।

6 Drill log — practise twice a year

ड्रिल लग — वर्षमा दुईपटक अभ्यास

Date /	Time to safe spot /	Fix next /

Post this plan on the fridge. Put a copy in the go-bag and one in each school bag.

यो योजना फ्रिजमा टाँस्नुहोस्। एक प्रति झोलामा र एक-एक प्रति विद्यालय झोलामा राख्नुहोस्।