

हाम्रो वेबसाइट पनि हेर्नुहोस्!



टोकियो बाल सुरक्षा परियोजना वेबसाइट

यो पृष्ठमा सबै टोकियो महानगरीय सरकारको दुर्घटना रोकथाम कार्यक्रम बारे जानकारी छ।



लिङ्क चिन्ह

यदि तपाईंले प्रत्येक पृष्ठमा लिङ्क चिन्हहरूमा क्लिक गर्नुभयो भने, तपाईंले टोकियो मेट्रोपोलिटन सरकारले काम गरिरहेको बाल दुर्घटना कार्यक्रमहरूको बारेमा थप जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

यस पुस्तिका निर्माण सम्पादकीय समीक्षा समिति सदस्यहरूले सहयोग गरेका छन्।

बाट सहयोग मिलेको छ

"बाल चोट रोकथाममा ह्यान्डबुक" को लागी सम्पादकीय समीक्षा समिति सदस्यहरू (शीर्षकहरू हटाइएको)

प्रमुख शोधकर्ता, उन्नत औद्योगिक विज्ञान र प्रविधिको राष्ट्रिय संस्थान
प्रतिनिधि निर्देशक र सीईओ, स्पेस इंक।
प्रोफेसर/राष्ट्रपति सल्लाहकार, टोकियो गाकुगेई विश्व विद्यालय
""Easy Japanese Project"" नेता, Dank Co., Ltd.
""कोडोमो रोप्पो"" लेखक, अध्यक्ष, कला र कला LLC

Mikiko Ono
Rie Fukumoto
Shinichi Komori
Junichiro Mori
Soichiro Yamasaki

सबैलाई
धन्यवाद



यो पुस्तिका इटाबाशी-कु इटाबाशी दाई-सान जुनियर हाई स्कूल, टोकियो गाकुगेई विश्व विद्यालय एक्सप्लेग्राउन्ड प्रमोशन अर्गनाइजेसन, टोकियो मेट्रोपोलिटन शोवा हाई स्कूल, क्लार्क मेमोरियल इन्टरनेशनल हाई स्कूल, र टोकियो मेट्रोपोलिटन अडाची शिन्देन हाई स्कूलका विद्यार्थीहरूसँगको सहकार्यमा सृजना गरिएको हो।

मार्च 2024 मा प्रकाशित
टोकियो मेट्रोपोलिटन द्वारा सम्पादन र प्रकाशित
बाल उन्मुख नीतिका लागि सरकारी सम्पर्क कार्यालय,
योजना तथा समन्वय विभाग, योजना
र समन्वय महाशाखा
2-8-1 निशि-शिन्जुकु, शिन्जुकु-कु, टोकियो 163-8001
फोन ०३-५३८८-३८१२

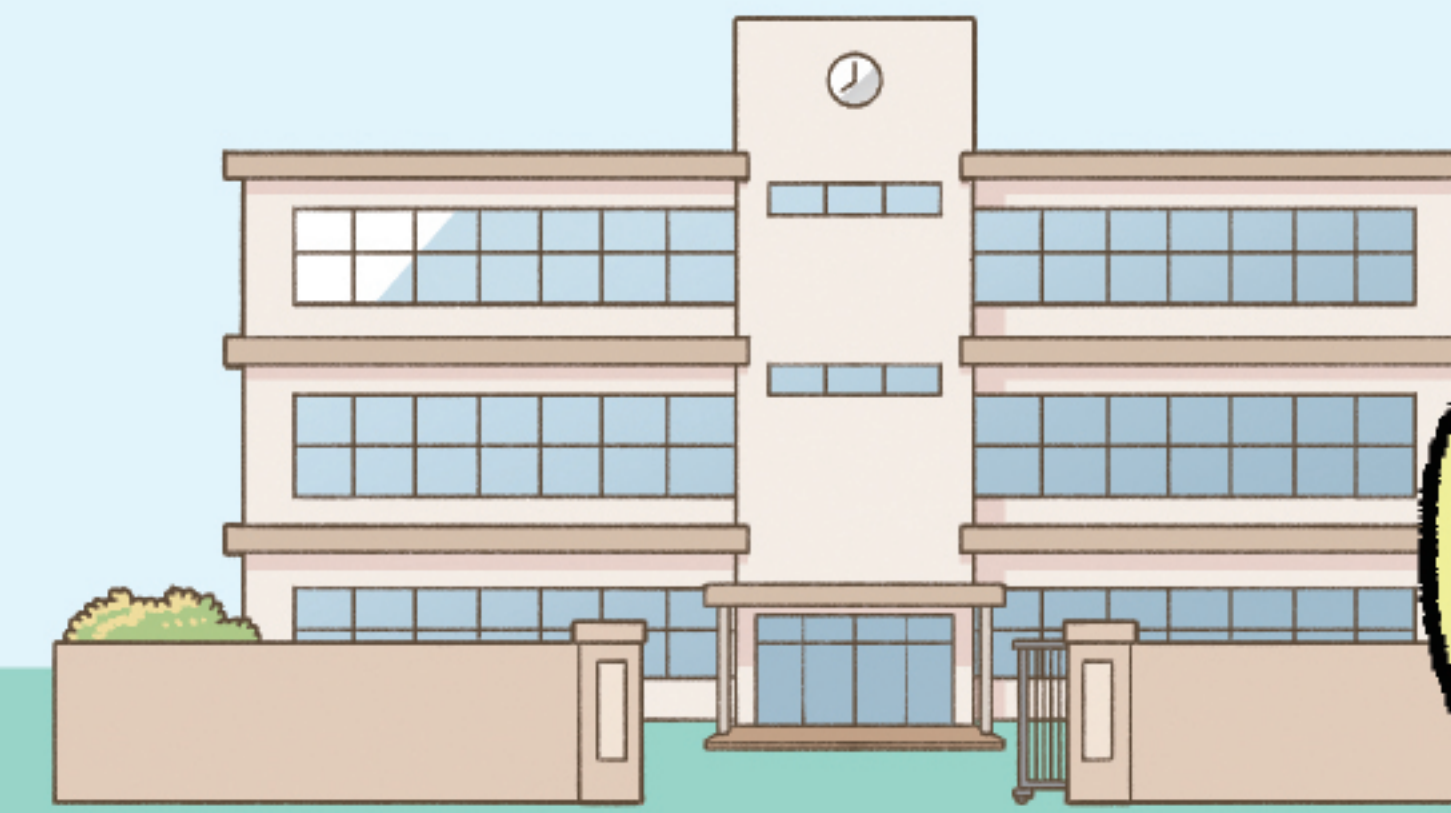
*"सूचीबद्ध जानकारी फेब्रुअरी 2024 को रूपमा सही छ।
*सबै दृष्टान्तहरू सचित्र विवरण हुन्।
*अनाधिकृत प्रजनन, पुनः प्रिन्ट, प्रतिलिपि,
उधारो, आदि चित्रण र रेखाचित्रहरू
बाहेक यस पुस्तिकामा प्रकाशित गर्न निषेध गरिएको छ
प्रतिलिपि अधिकार कानून अन्तर्गत अपवाद।"

प्रोफेसर KAERU सँग हामीले परिवर्तन गर्न सक्ने कुराहरू बारे सिक्दै

बाल चोट रोकथाम ह्यान्डबुक

किशोरकिशोरीका
लागी

परिवर्तन गर्नुहोस्
दुर्घटनाबाट
आफूलाई बचाउन!



जुनियर हाई र हाई स्कूलका
विद्यार्थीहरूको लागी

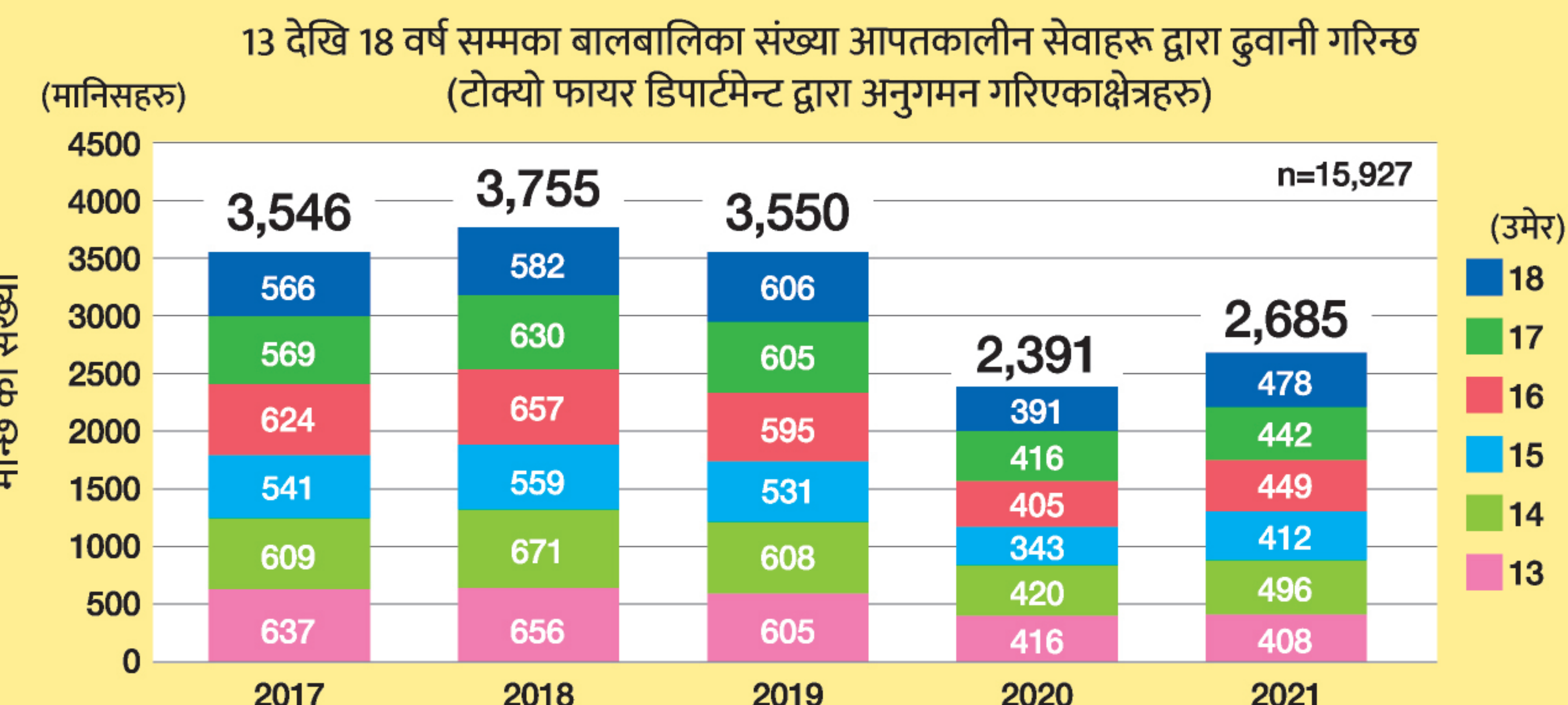
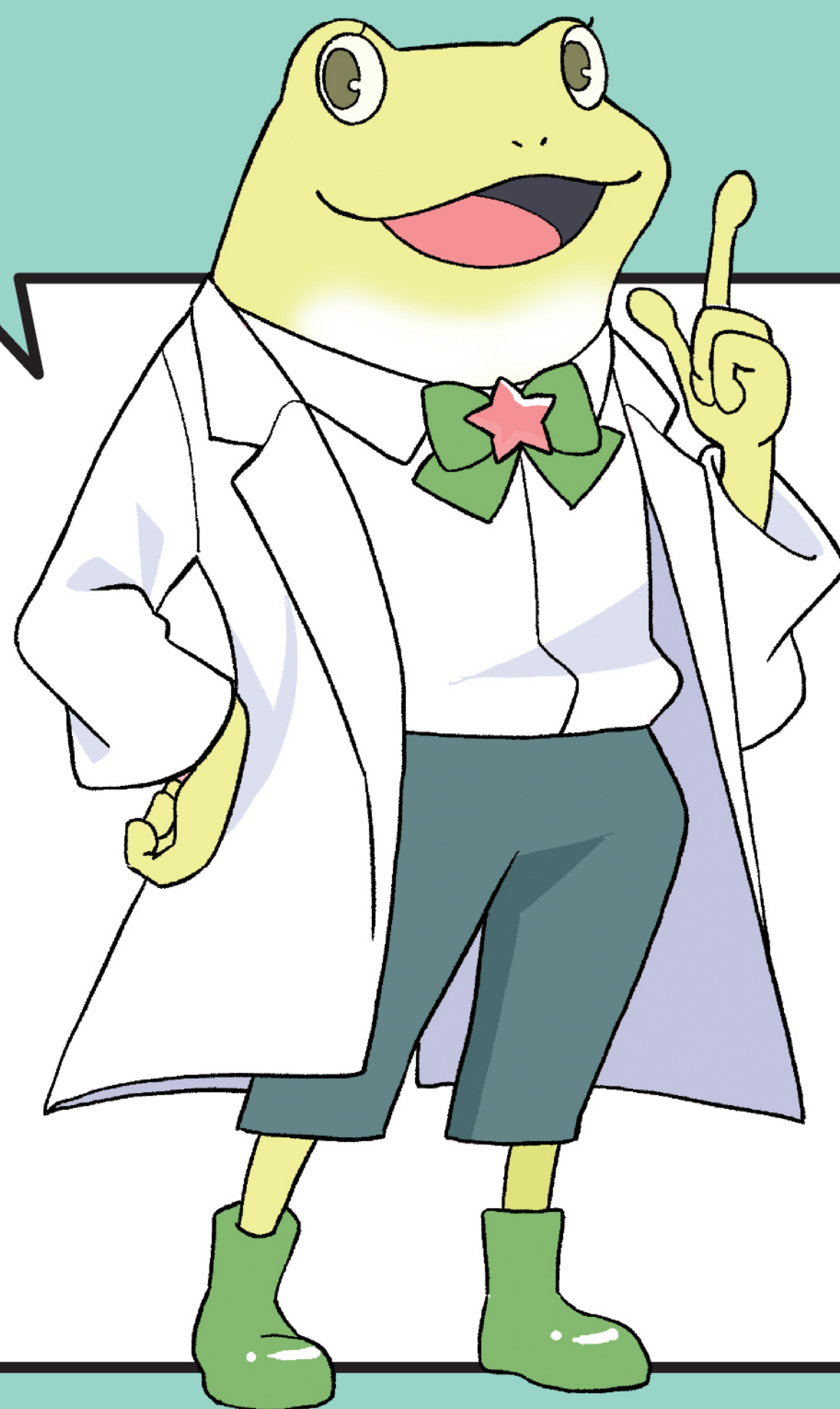
विद्यालयमा वा यात्रामा हरेक दिन
धेरै कुराहरू भइरहेका छन्।
त्यसैले दुर्घटना रोकथामका लागि सबै
सचेत गराउन चाहन्छु ।

वास्तवमा, दैनिक जीवनमा हुने दुर्घटनाका कारण हरेक वर्ष
दुई हजारभन्दा बढी जुनियर हाई र हाई स्कूलका विद्यार्थीहरू
अस्पताल लगिन्छन्।

प्रो. केरु*

म विद्यार्थीहरूको परिवेश र व्यवहार
परिवर्तन गरेर दुर्घटनाको संख्या कम गर्न
चाहन्छु

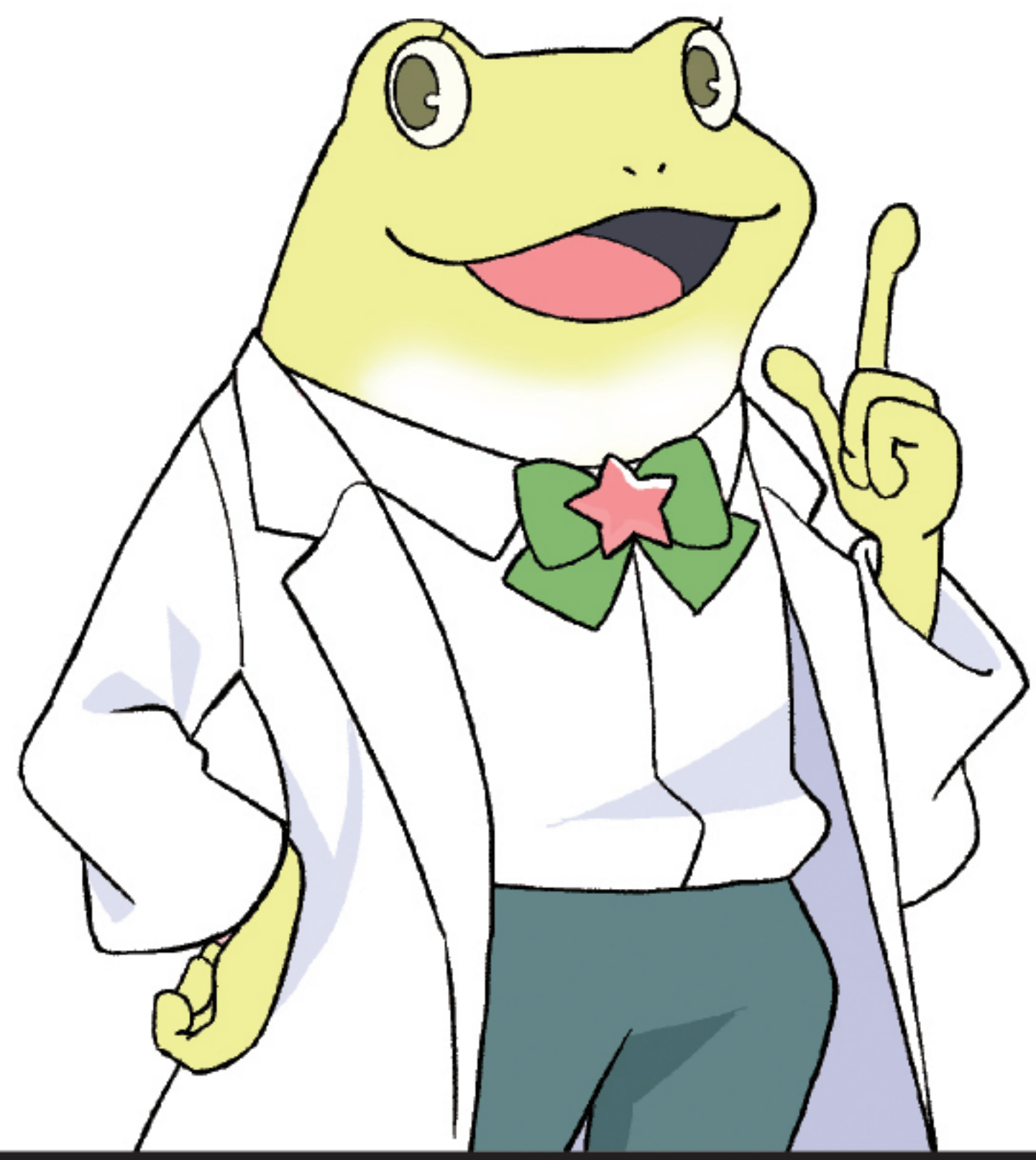
* KAERU शब्दको अर्थ जापानीमा "भ्यागुता" वा "परिवर्तन"
हुन सक्छ।



स्रोत: "आपतकालीन अवस्था डाटाबाट देखिएका वास्तविक डेलभाइफ दुर्घटनाहरू" (२०२१)



उदाहरणका लागि...



यस्तो दुर्घटना भएको सुन्नु भएको छ ?

हामी कहिलेकाहीँ शारिरीक शिक्षाको समयमा फुटबल खेल्छौं।
के तपाईं कहिलेकाहीँ रमाइलोको लागि क्रसबारमा झुन्डीएर खेल्नुहुन्छ?
त्यहाँ धेरै मानिसहरु गम्भिर घाइते भएको घटनाहरु छन्। गोलमा कोही
झुल्दा र माथि खस्दा कतिपय मानिसलाई गम्भीर चोट लागेको छन् भने केहि
बालबालिकको ज्यान पनि गएकोछ।

बल तुलना को डिग्री



यो धेरै
खतरनाक छ।

तपाईंको टाउको
भौत्ते बल

300

किलो

6 गुणा
ठूलो

<

फुटबल गोल हुँदा
प्रभावको डिग्री
(एल्युमिनियमबाट बनेको)
माथी खस्छ

1.8

टन बल

*1,000 kg = 1 टन



दुर्घटना कसरी रोक्न सकिन्छ ?



हामीले सक्ने कुराहरू परिवर्तन गरौं।

यदि तपाईंलाई यो माथि खस्यो भने तपाईंलाई चोट लाग्न सक्छ भने थाह थियो भने तपाईं गोलमा स्विंग गर्न चाहनुहुन्न हैन र?

यदि गोललाई खस्नबाट जोगाउन दाँवको साथ सुरक्षित गरिएको छ भने यसमा जो कोही पनि पौडन सक्छ र कसैलाई चोट लाग्दैन।

परिवर्तन
गर्नुहोस्
यी!



यहाँ 3 मुख्य बुँदाहरू छन्

3Es

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | Environment
खतरनाक ठाउँहरू ठीक गरौं | वातावरण सुधार्नुहोस्
उदाहरण: दाँव लगाएर लक्ष्य सुरक्षित गर्नुहोस् |
| 2 | Education
जानकारी शेयर गरौं | शिक्षा
उदाहरण: फ्र्याक्चरको खतरा बारे जान्नुहोस् |
| 3 | Enforcement
नियम परिवर्तन गरौं | कानून, नियम, मापदण्ड
उदाहरण: गोलबाट स्विङ पौडि नखेल्ने नियम बनाउनुहोस् |

यहाँ केहि चिजहरू छन् जुन तपाईंले चोटपटक रोक्नको लागि परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ।

हो, हामीले के परिवर्तन गर्न सक्छौं भनेर सोच्नुहोस्।

फुटबलको गोल ओभर

- व्यवहार र अवस्थाहरू जसले दुर्घटनाहरू निम्त्याउन सक्छ

हामीले
परिवर्तन गर्न
चाहेका कुराहरू

हामीले
परिवर्तन गर्न
नसक्ने कुराहरू

हामीले
परिवर्तन गर्न
सक्ने कुराहरू

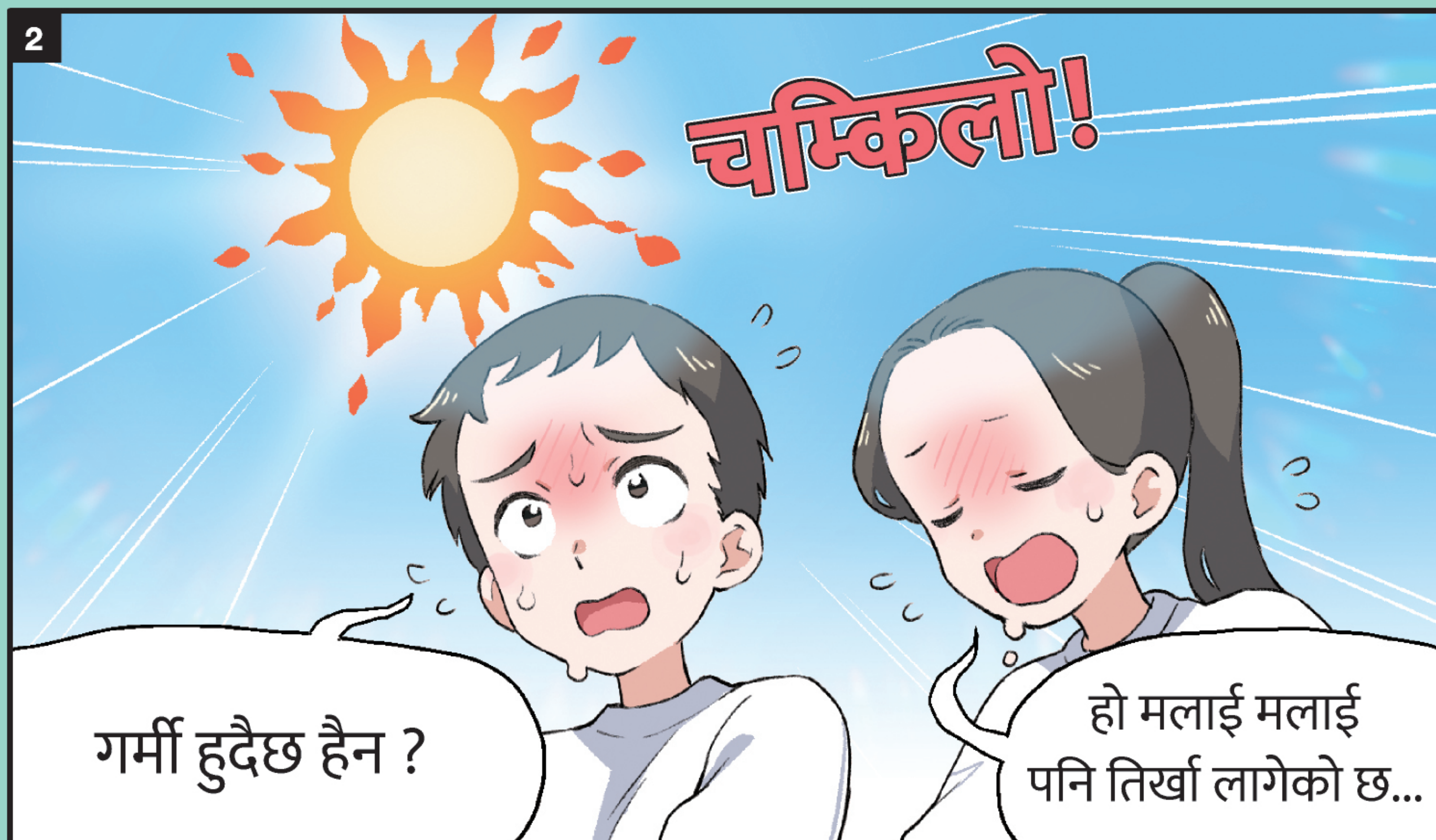
- खसेको फुटबल गोलको कारणले बल
- लक्ष्यको आकार र कठोरता
- लक्ष्यमा झुण्डिएको व्यक्तिको कारणले बल

- सृजना वातावरण सृजना गर्नुहोस्
- उपकरणहरू कसरी प्रयोग गर्ने र खतराहरू बुझ्न सिक्नुहोस्
- सुरक्षित नियमहरू बनाउनुहोस्

हामी के परिवर्तन गर्न सक्छौं विचार गरौं

गर्मी स्ट्रोक

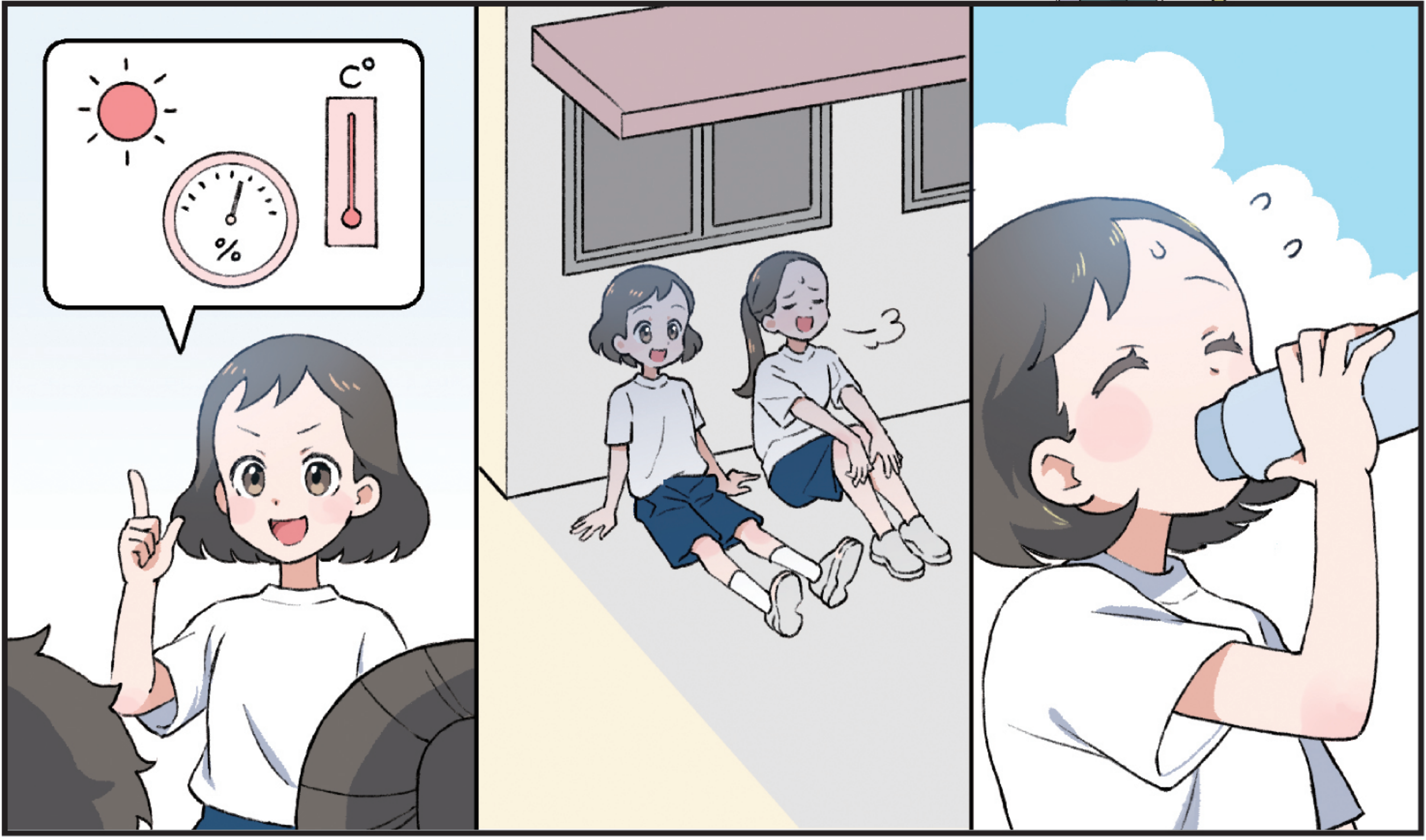
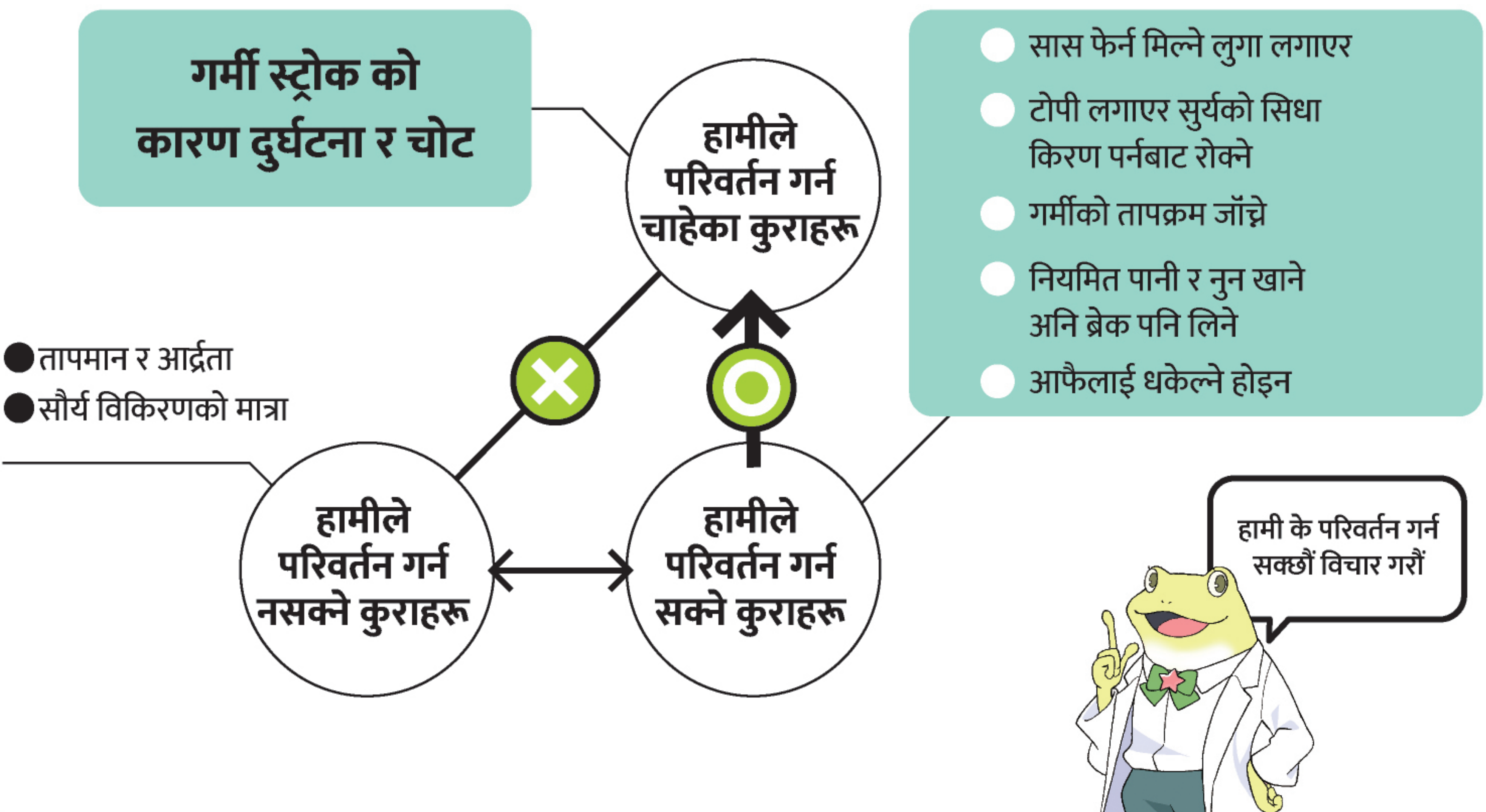
मौसम तातो हुन थालेपछि सावधान!



यस्तो दुर्घटना हुन नदिन
के परिवर्तन गर्नुपर्छ ?

तपाईंले के परिवर्तन गर्नुपर्छ?

हेट स्ट्रोकबाट कसरी बच्ने भनेर सोचौं।

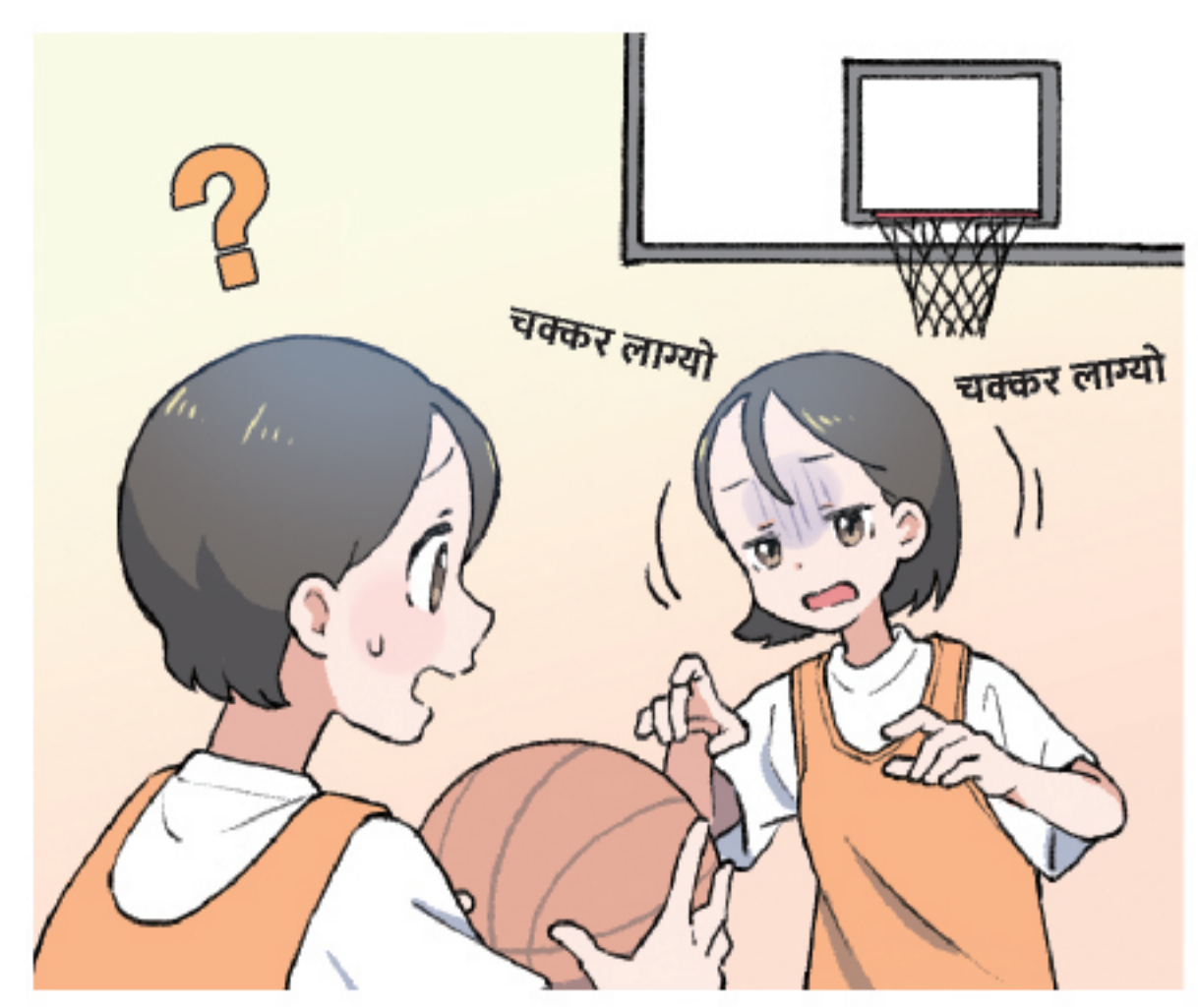


यस्ता दुर्घटना पनि सक्छन् !

सूर्यको मुनि नभए पनि गर्मी स्ट्रोक होइन्छ

इनडोर व्यायाम

इनडोर सुविधाहरू, जस्तै व्यायामशालाहरू, खतरनाक छन्। प्रत्यक्ष घाममा नपरे तापनि, कोठाको उच्च तापक्रम र आर्द्रताका कारण गर्मी स्ट्रोक हुन सक्छ। यो धेरै असहनीय हुनु अघि, आराम गर्न को लागी एक चिसो ठाँउ खोज्नुहोस्।



कक्षा कोठामा

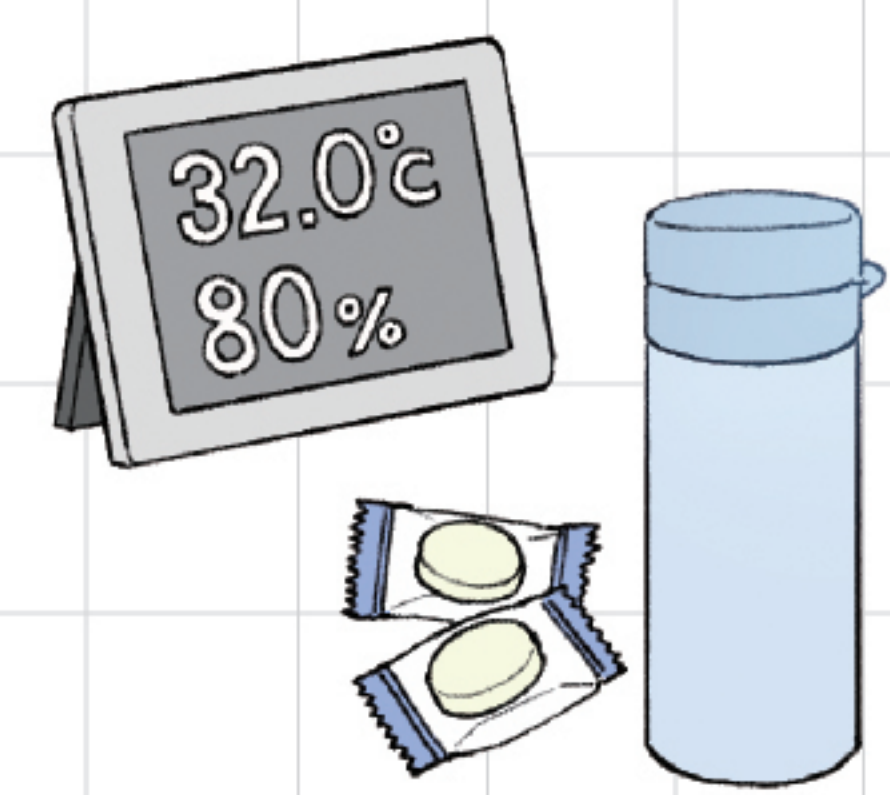
गर्मी स्ट्रोक व्यायाम गर्दा मात्र हुँदैन। घर भित्र पनि, कक्षाकोठामा, खराब हावा प्रवाह वा छिटो तापक्रम परिवर्तन कारण गर्मी स्ट्रोक जोखिम हुन्छ। यदि तपाईंलाई तिर्खा छैन भने, पनि तपाईंले नुन र पानी पिउनु पर्छ।



जुनियर हाई र हाई स्कूलका विद्यार्थीहरूको दृष्टिकोण हामीले के परिवर्तन गर्न सक्छौं

टोकियोमा जुनियर हाई र हाई स्कूलका विद्यार्थीहरूका विचारहरू

- सबैले जाँच गर्न सक्ने ठाउँमा थर्मोमिटर र हाइग्रोमिटर राख्नुहोस्
- विद्यालयमा गर्मी स्ट्रोक चेतावनी जारी गर्नुहोस्
- विद्यार्थीहरूलाई पानी पिउन र नुन लिन प्रोत्साहित गर्ने वातावरणको विकास गर्नुहोस्
- PE कक्षाहरूको लागि लागी परिवर्तन गर्ने बारे लचिलो हुनुहोस्



टोकियोको अग्नि विभागवेबसाइटले हरेक दिन हुने दुर्घटनाहरूका साथै गर्मीको प्रकोप रोकथाम र प्राथमिक उपचारको बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ।

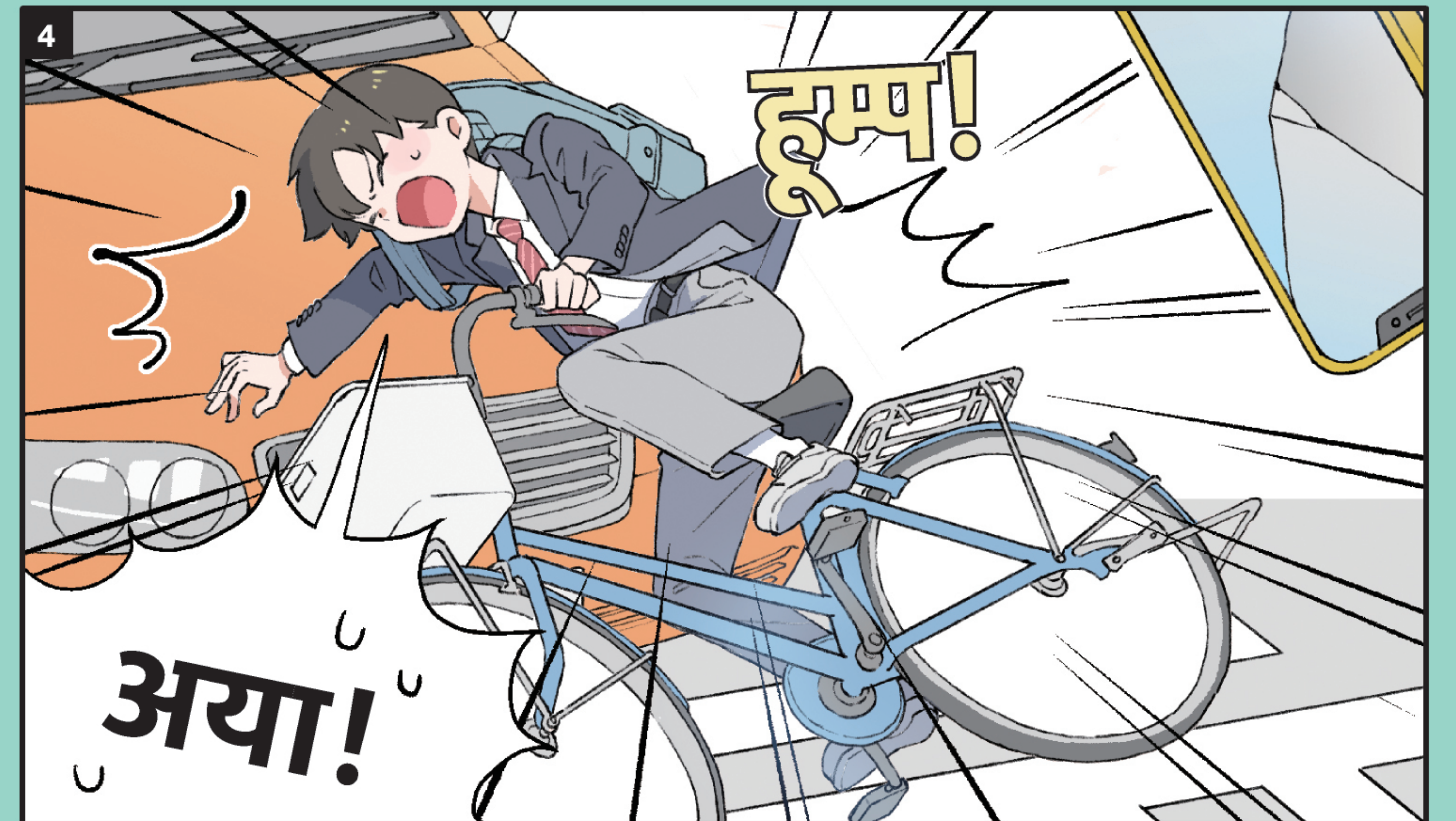
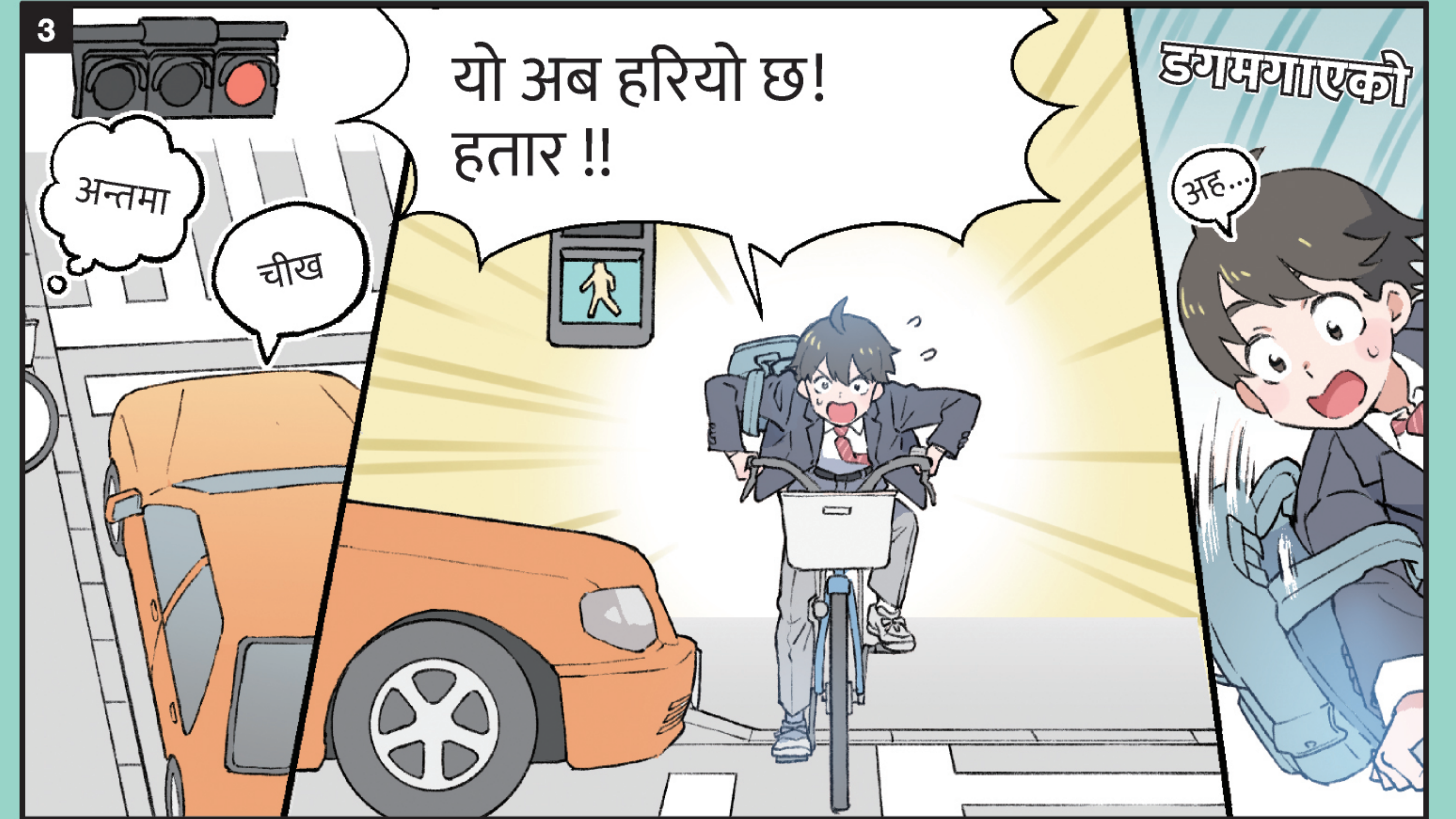
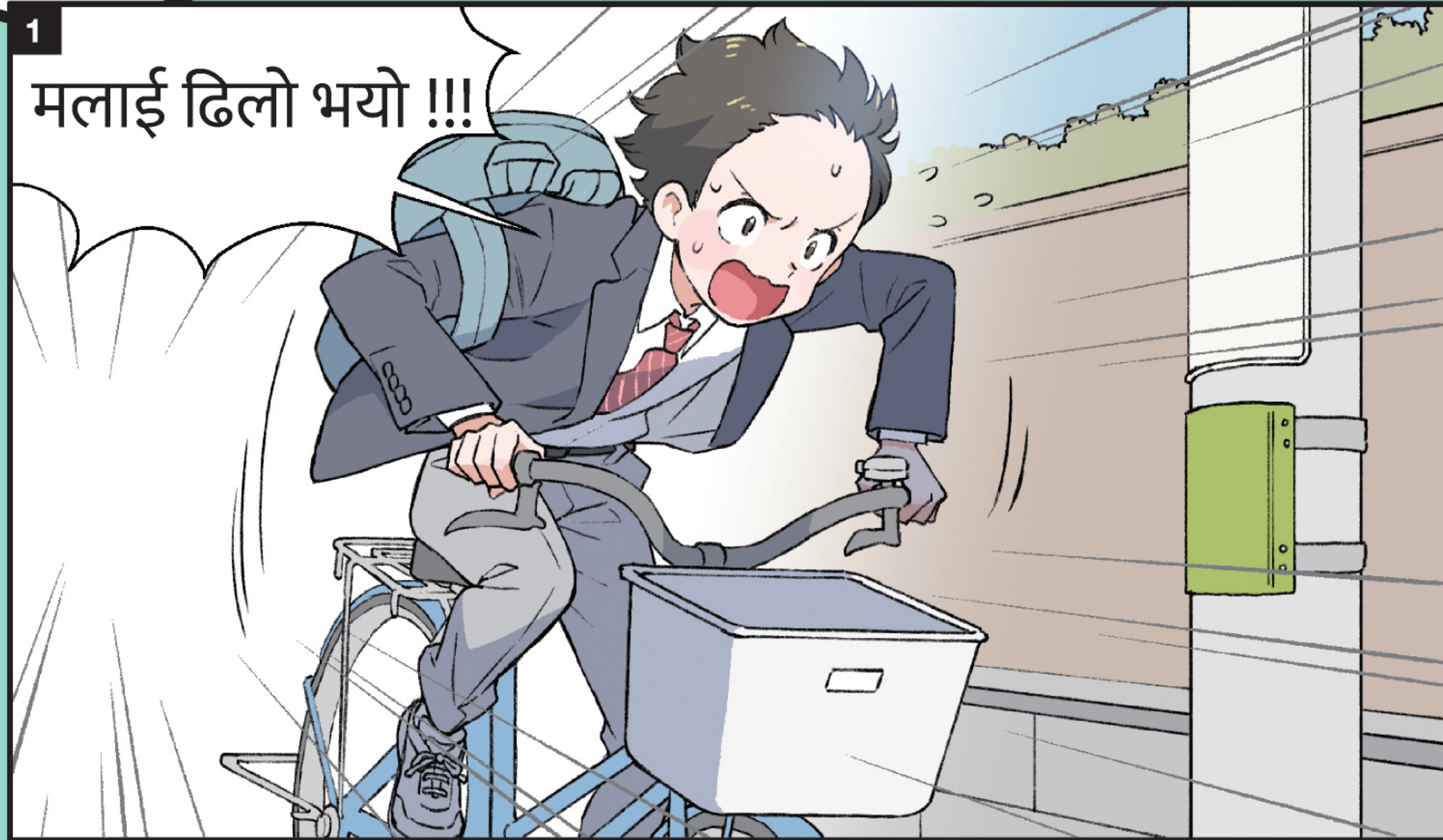


(जापानी मात्र)

विभिन्न दुर्घटनाको बारेमा सोचौं

बाइक दुर्घटना

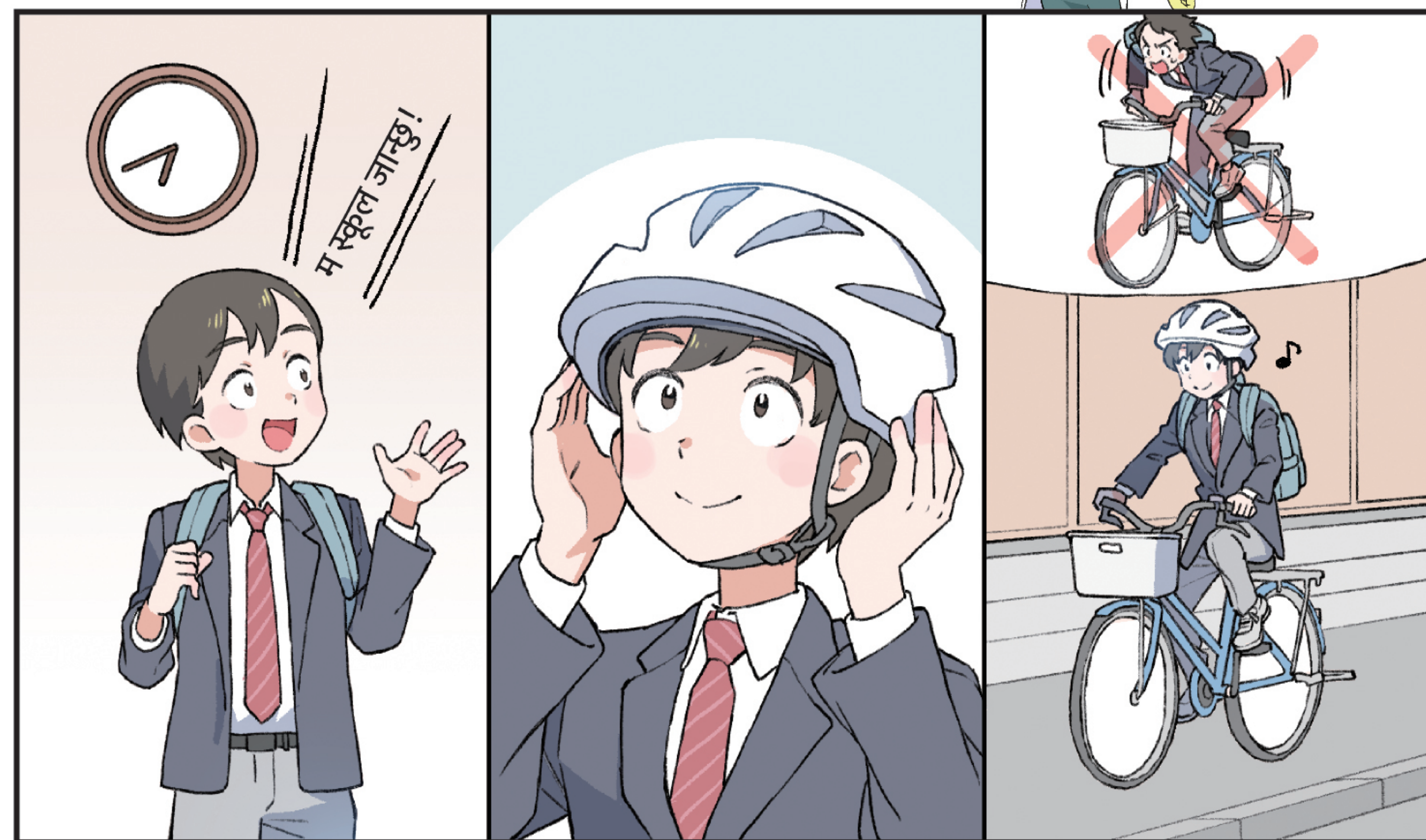
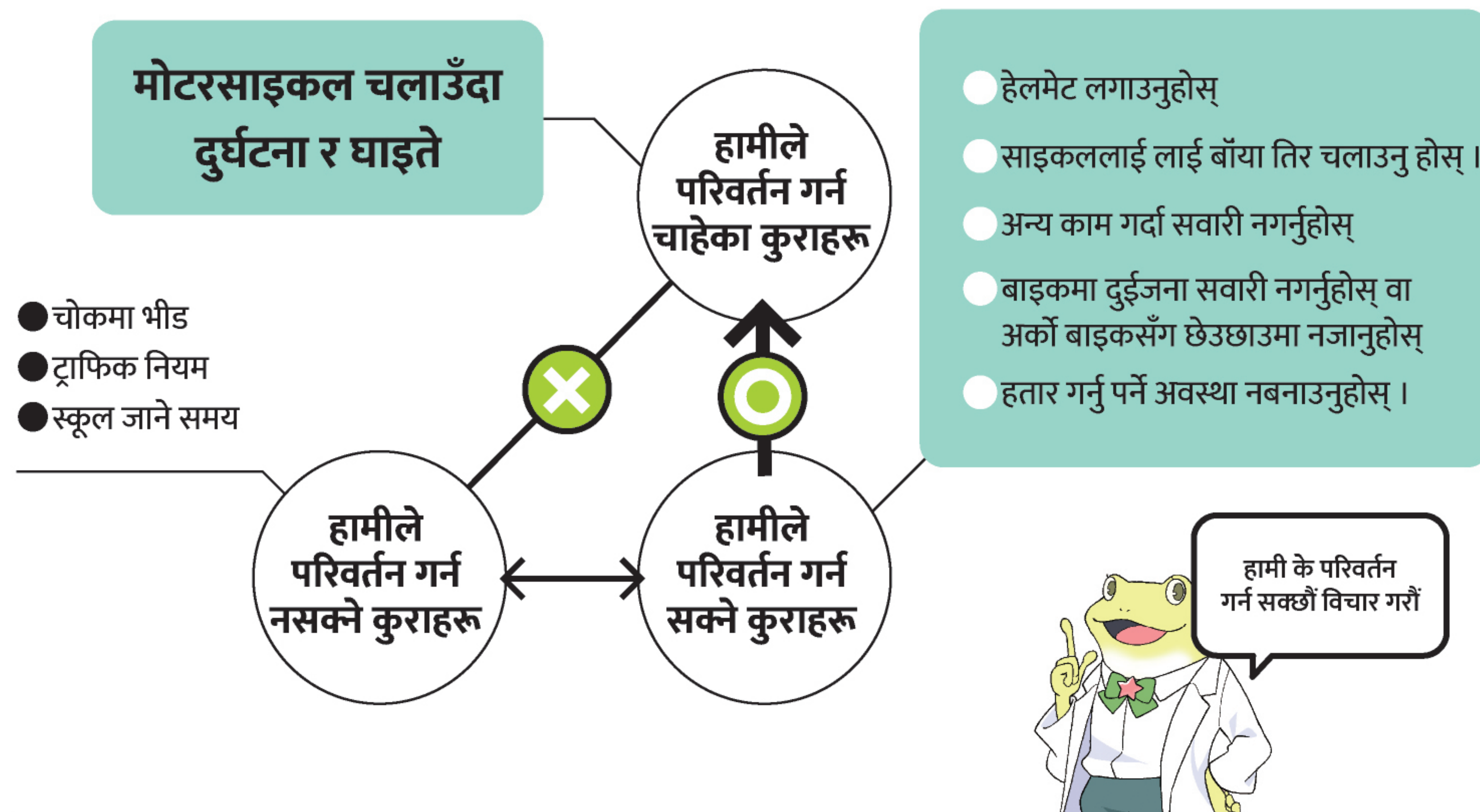
त्यहाँ नियमहरू छन् जुन तपाईंले बिर्सिन सक्नुहुन्न



यस्तो दुर्घटना हुन नदिन
के परिवर्तन गर्नुपर्छ ?

तपाईंले के परिवर्तन गर्नुपर्छ?

दुर्घटना र गम्भीर चोटपटकबाट कसरी जोगिने विचार गरौं।

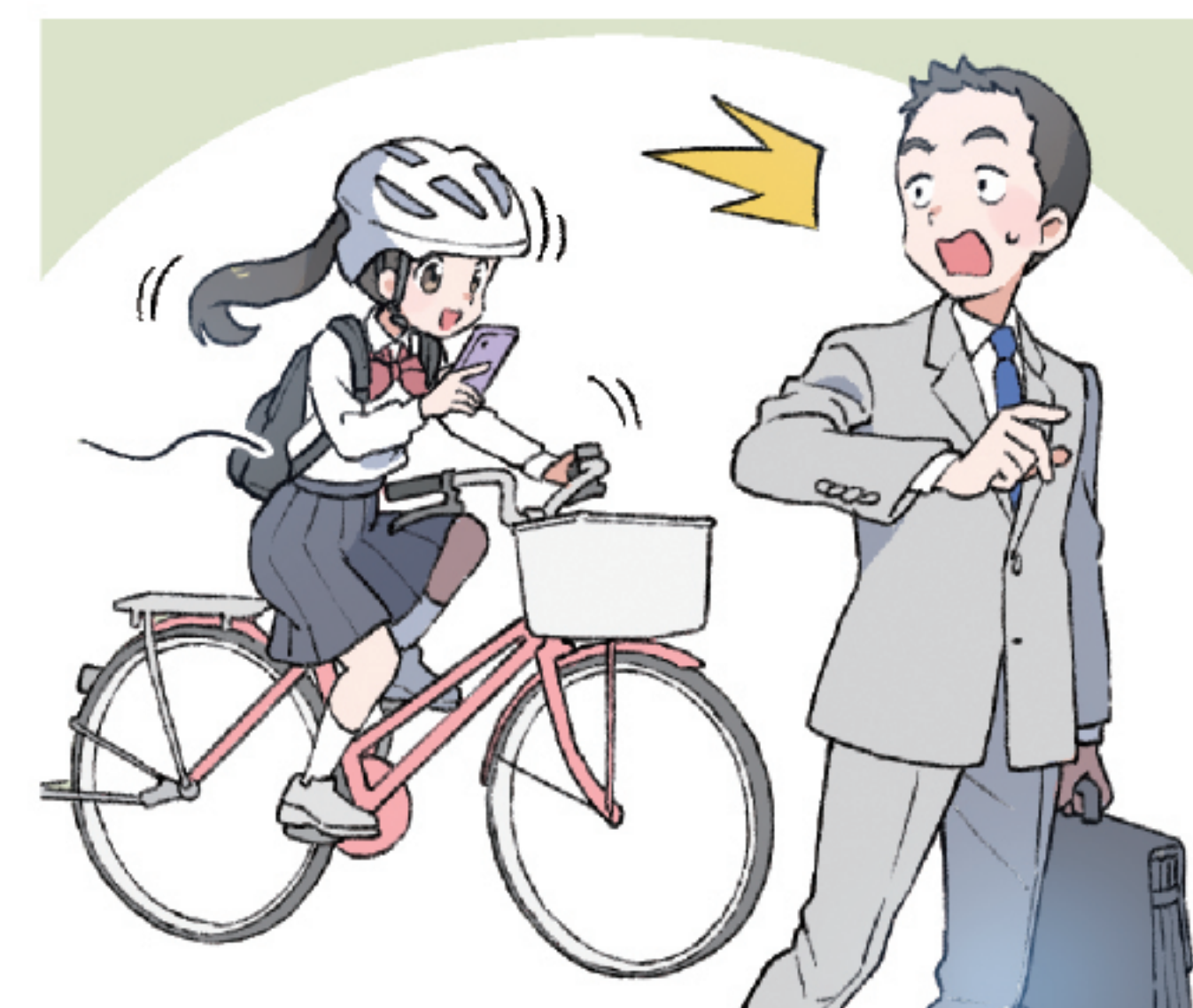


यस्ता दुर्घटना पनि हुन सक्छन् !

साइकल एक व्यावहारिक र सजिलो सवारी साधन हो। तर, मोटरसाइकल दुर्घटना भने धेरै हुने गरेको छ ।

विचलित ड्राइभिङ

आफ्नो स्मार्टफोन प्रयोग गर्दा बाइक कहिल्यै नचलाउनुहोस्। तपाईंले कार वा पैदल यात्रुलाई नदेखेर तिनीहरूसँग ठोक्किने हुनसक्छ।



दायाँतिर चलाउनुहोस्

के तपाईं सडकको दायाँ छेउमा सवारी गर्नुहुन्छ किनभने यो छोटो छ? कानून अनुसार, बाइकहरू सडकको बायाँ छेउमा बस्नु पर्छ। अन्यथा विपरीत दिशाबाट आउने अन्य मोटरसाइकल वा साइकल ठक्कर दिदो गम्भीर चोटपटक लाग्न सक्छ।



जुनियर हाई र हाई स्कूलका विद्यार्थीहरूको दृष्टिकोण हामीले के परिवर्तन गर्न सक्छौं

टोकियो जुनियर हाई र हाई स्कूलका विद्यार्थीहरूका विचारहरू

- सुन्दर हेलमेट डिजाइन गर्नुहोस्
- समर्पित बाइक लेनको संख्या बढाउनुहोस्
- दुर्घटना नगर्नेहरूलाई लाभ प्रदान गर्नुहोस्
- पैदल यात्रु र मोटरसाइकलका लागि छुट्टाछुट्टै संकेत चिन्ह राख्नुहोस्

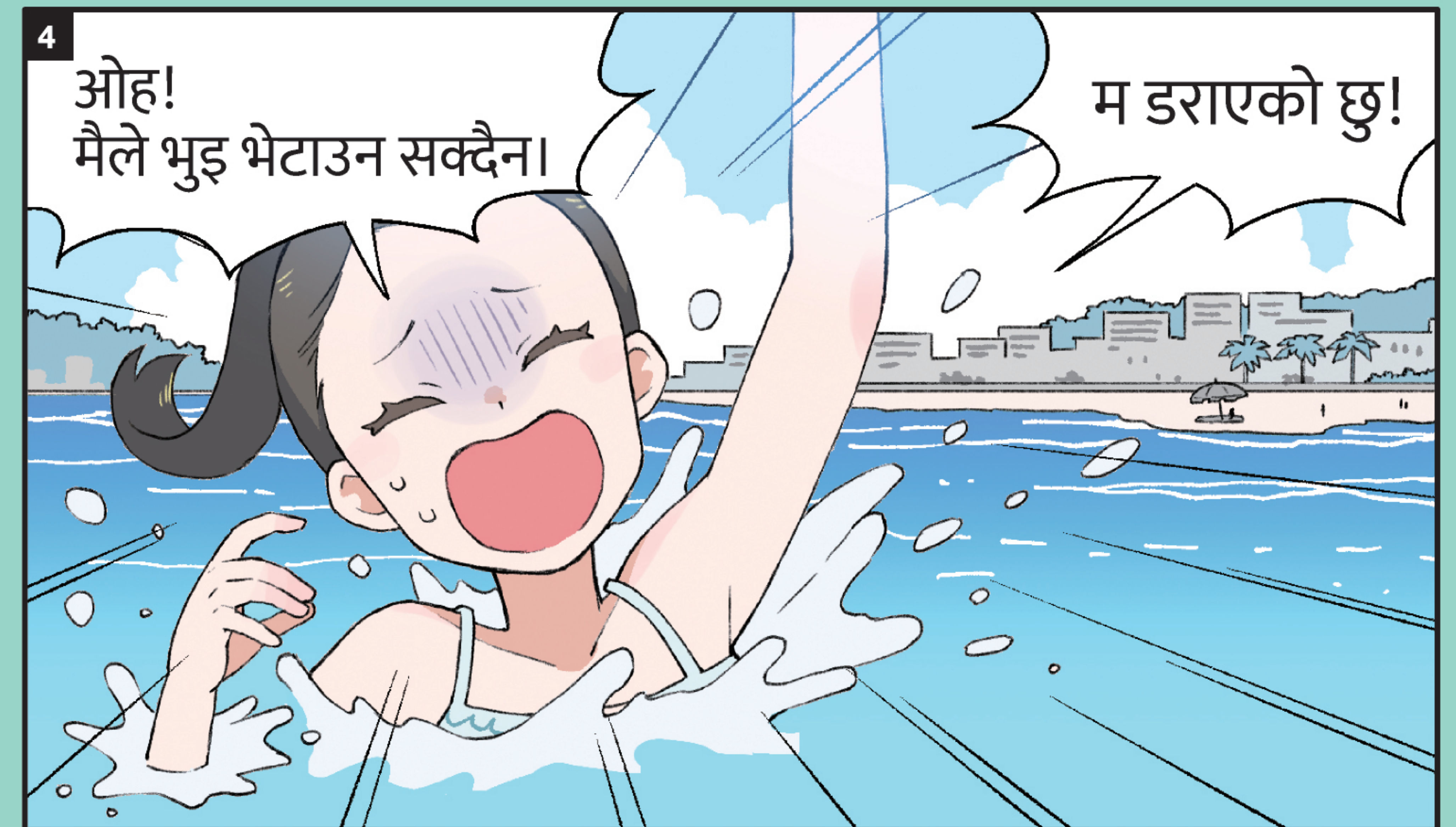
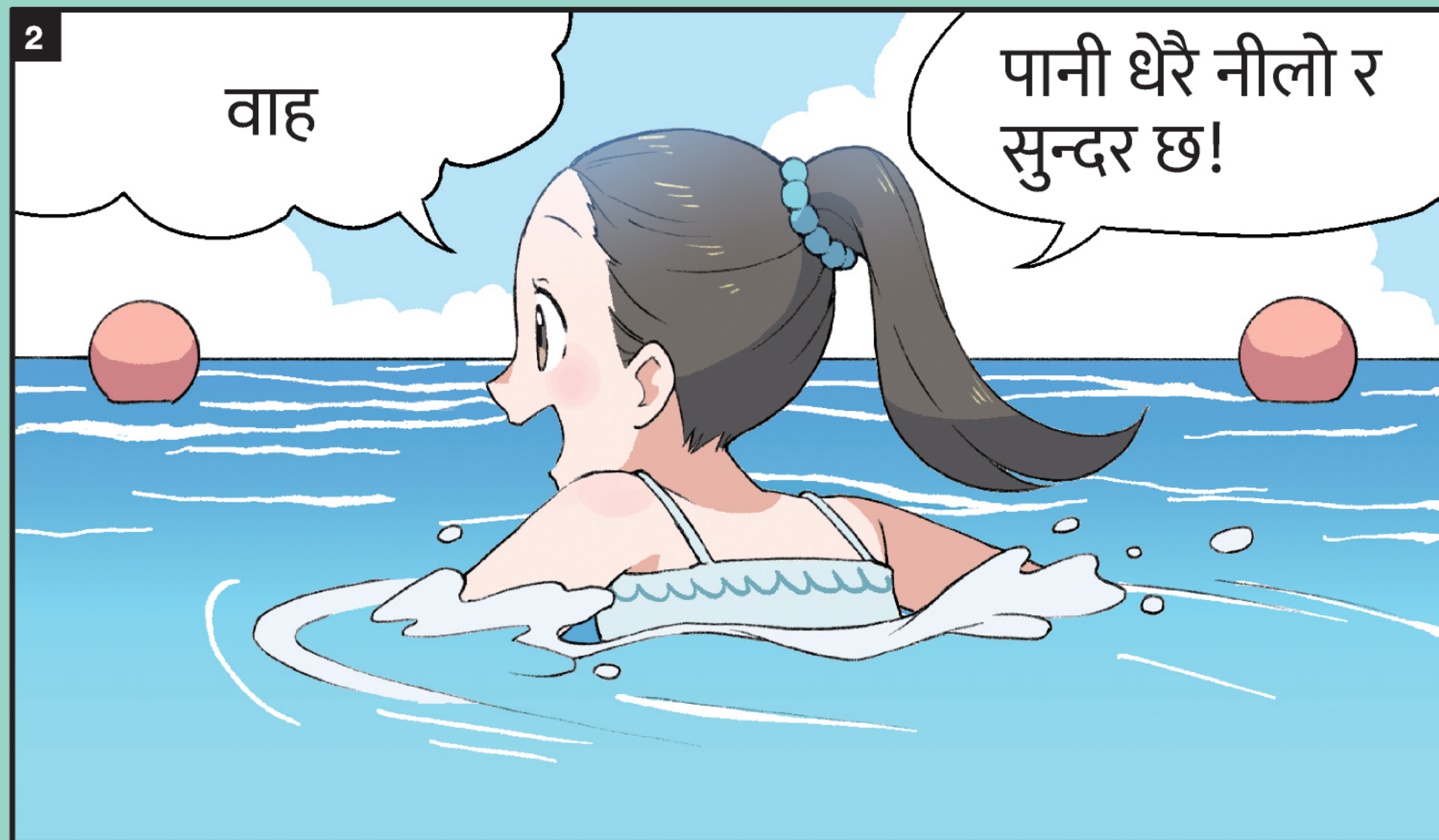
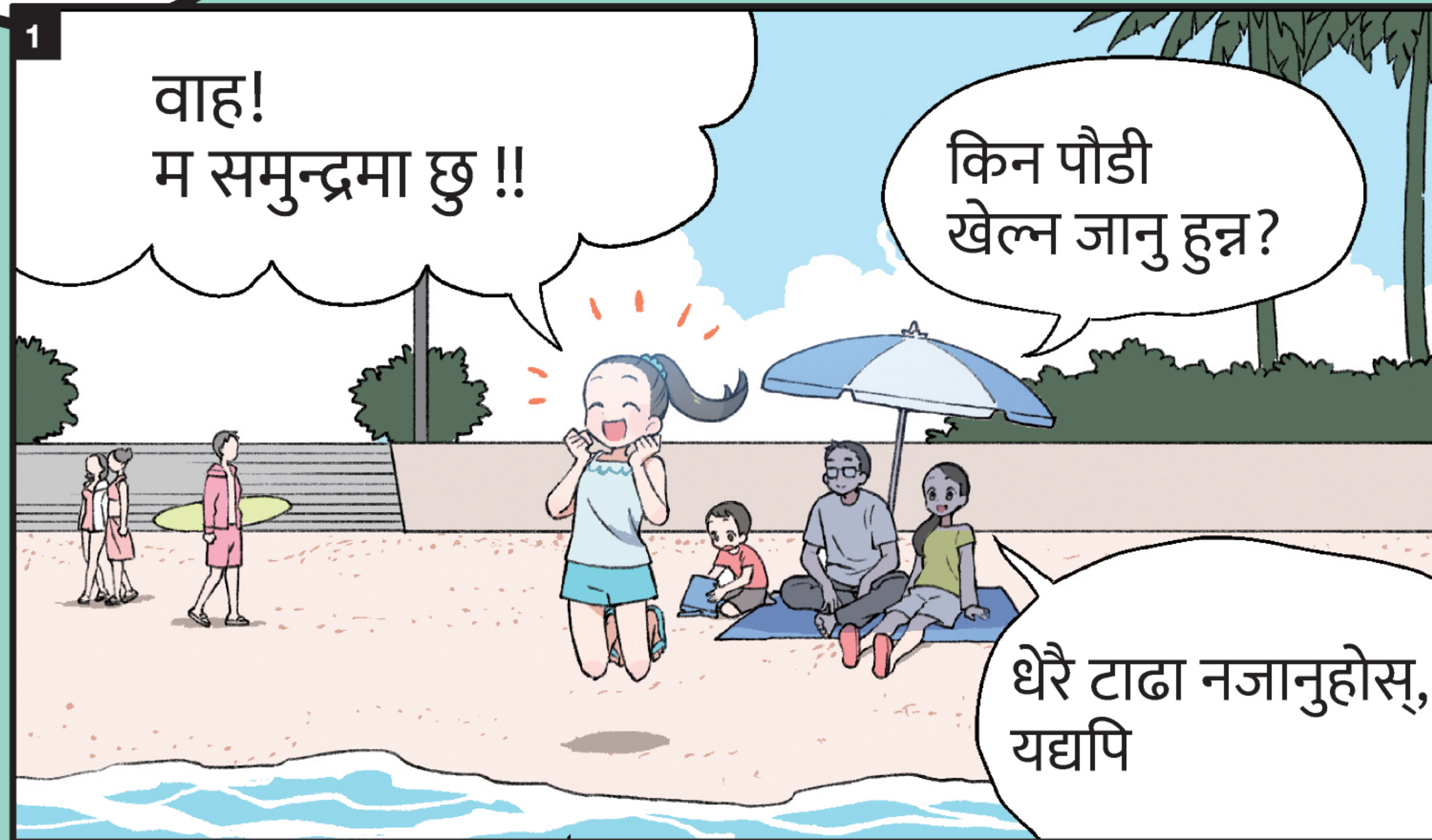
टोकियो मेट्रोपोलिटन पुलिस विभाग द्वारा अनुमोदित ट्राफिक सुरक्षा जानकारी साइट TOKYO SAFETY ACTION मा ट्राफिक सुरक्षा-थीमड गेम र भिडियोहरू छन्



विभिन्न दुर्घटनाको बारेमा सोचौं

पानी दुर्घटनाहरू

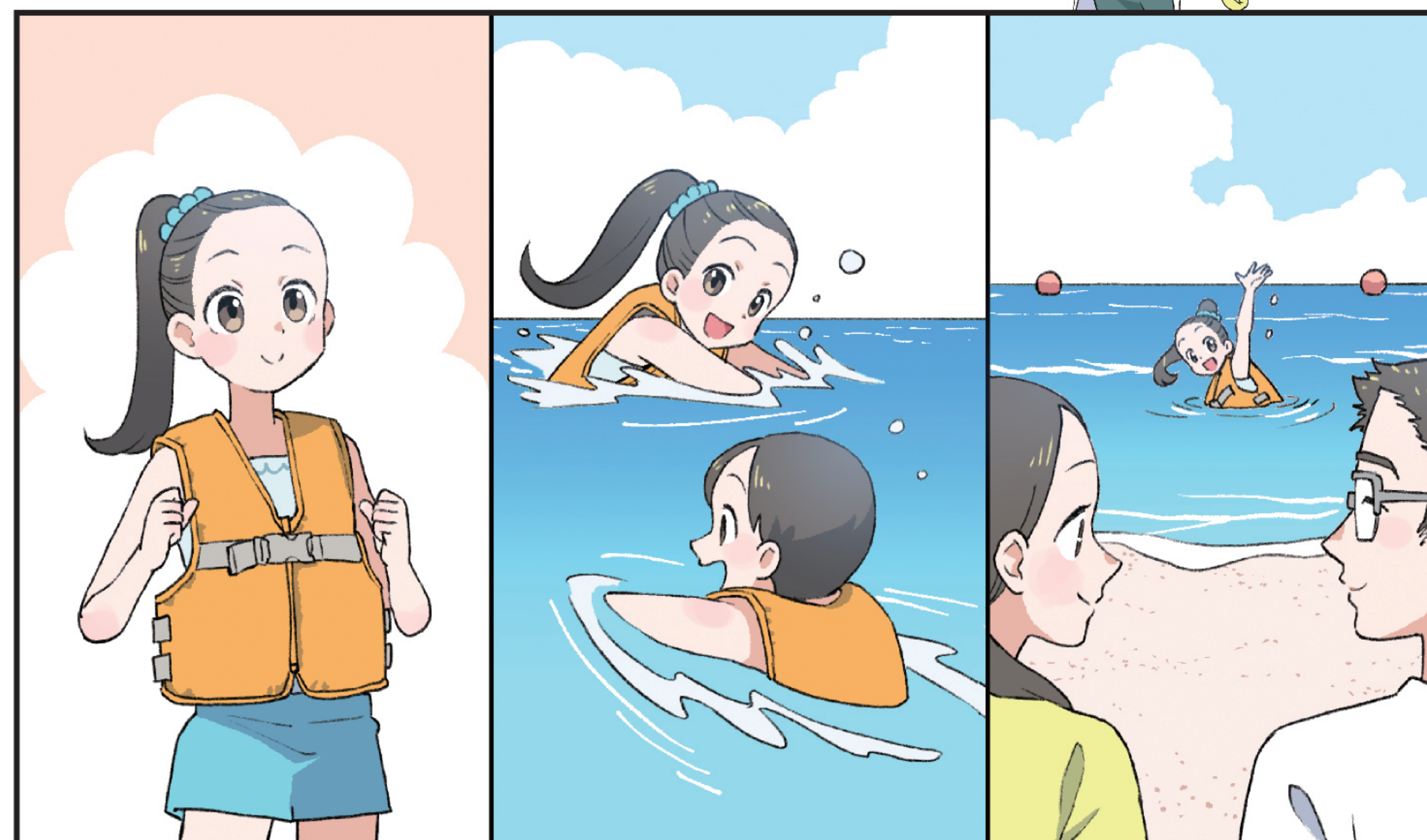
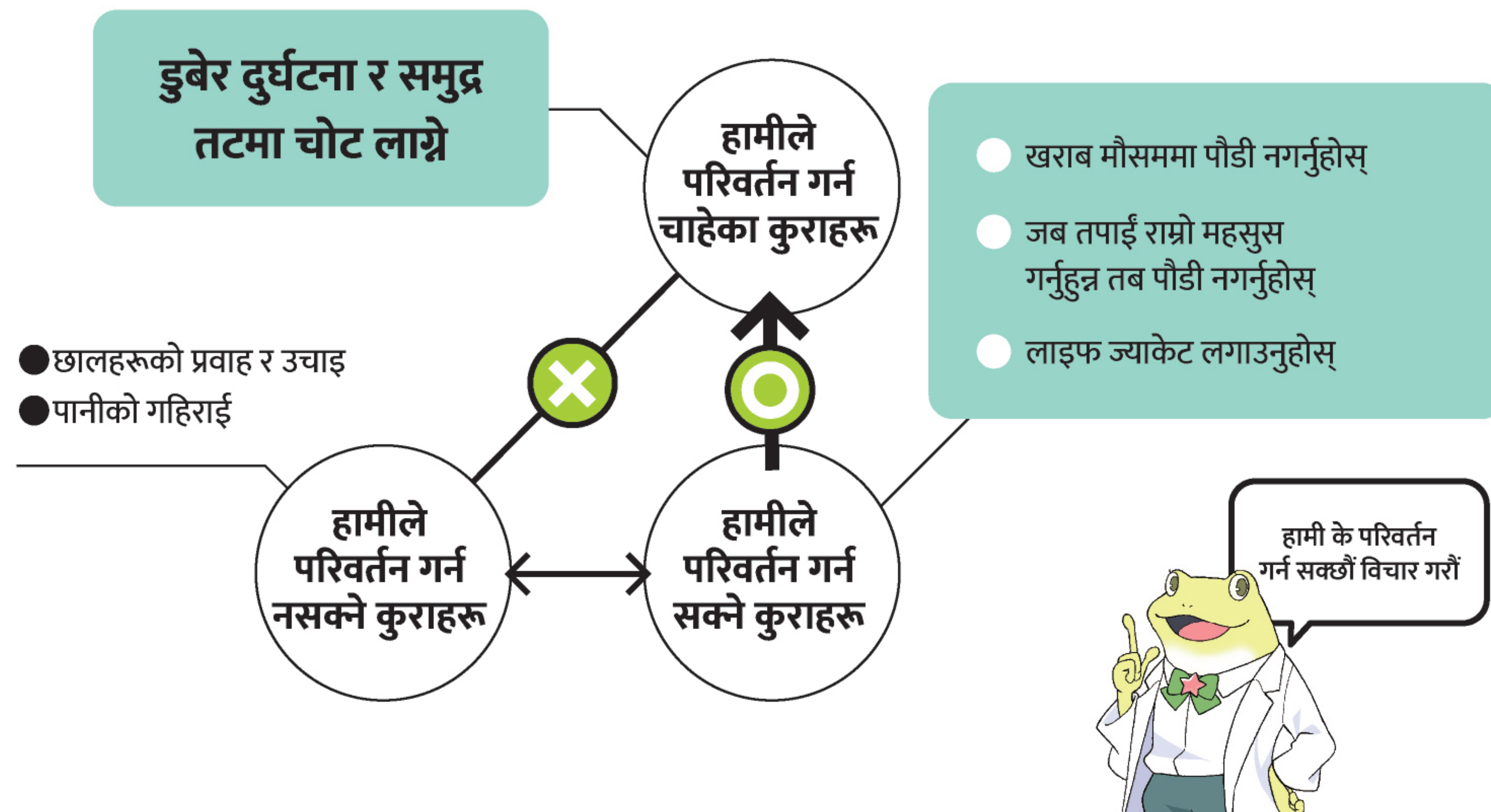
समुद्र तट, खोला, पहाड जस्ता ठाउँहरूमा
खेल्दा दुर्घटनाहरू कसरी रोक्न सक्नुहुन्छ?



यस्तो दुर्घटना हुन नदिन
के परिवर्तन गर्नुपर्छ ?

तपाईंले के परिवर्तन गर्नुपर्छ?

डुब्रे र छालहरूले बगाउन देखी कसरी जोगिने भनेर सोचौं।



यस्ता दुर्घटना पनि हुन सक्छन्!

महासागरमा मात्रै होइन, पहाड र नदीमा पनि गम्भीर दुर्घटना भएका छन्।

हिमाल पदयात्रा

पहाडको बाटोमा ढड्गाहरू हुन्छन् र त्यो टाँसिएर गम्भीर दुर्घटना हुन सक्छ। त्यसैले सजिलो र बलियो जुता छान्नुहोस्। पहाडको टुप्पोमा तापक्रम कम हुने भएकोले शरिरको तापक्रम कम हुने बिरामी हुनसक्छ। त्यसैले मौसमा मिल्दो कपडा लगाउनुहोस्।



खोलामा खेल्दै

पानी गहिरो नदेखिने ठाउँमा अचानक पानी बढ्न सक्छ जसले गर्दा तपाईंले नदिको किनारा छुन सक्नु हुन्न। यदि तपाईंको टोपी वा चप्पल नदीमा बग्यो भने, तिनीहरूलाई लिन आफैलाई धक्का नगर्नुहोस्।



जुनियर हाई र हाई स्कूलका विद्यार्थीहरूको दृष्टिकोण हामीले के परिवर्तन गर्न सक्छौं

टोकियो जुनियर हाई र हाई स्कूलका विद्यार्थीहरूका विचारहरू

- SNS मा खतरनाक स्थानहरूको बारेमा जानकारी साझा गर्नुहोस्
- खतरा देखाउन संकेतहरू बनाउनुहोस्
- खतराको लागी चेतावनी जारी गर्नुहोस्
- सुरक्षित क्षेत्रहरू विकास गर्न अनुरोध गर्नुहोस्

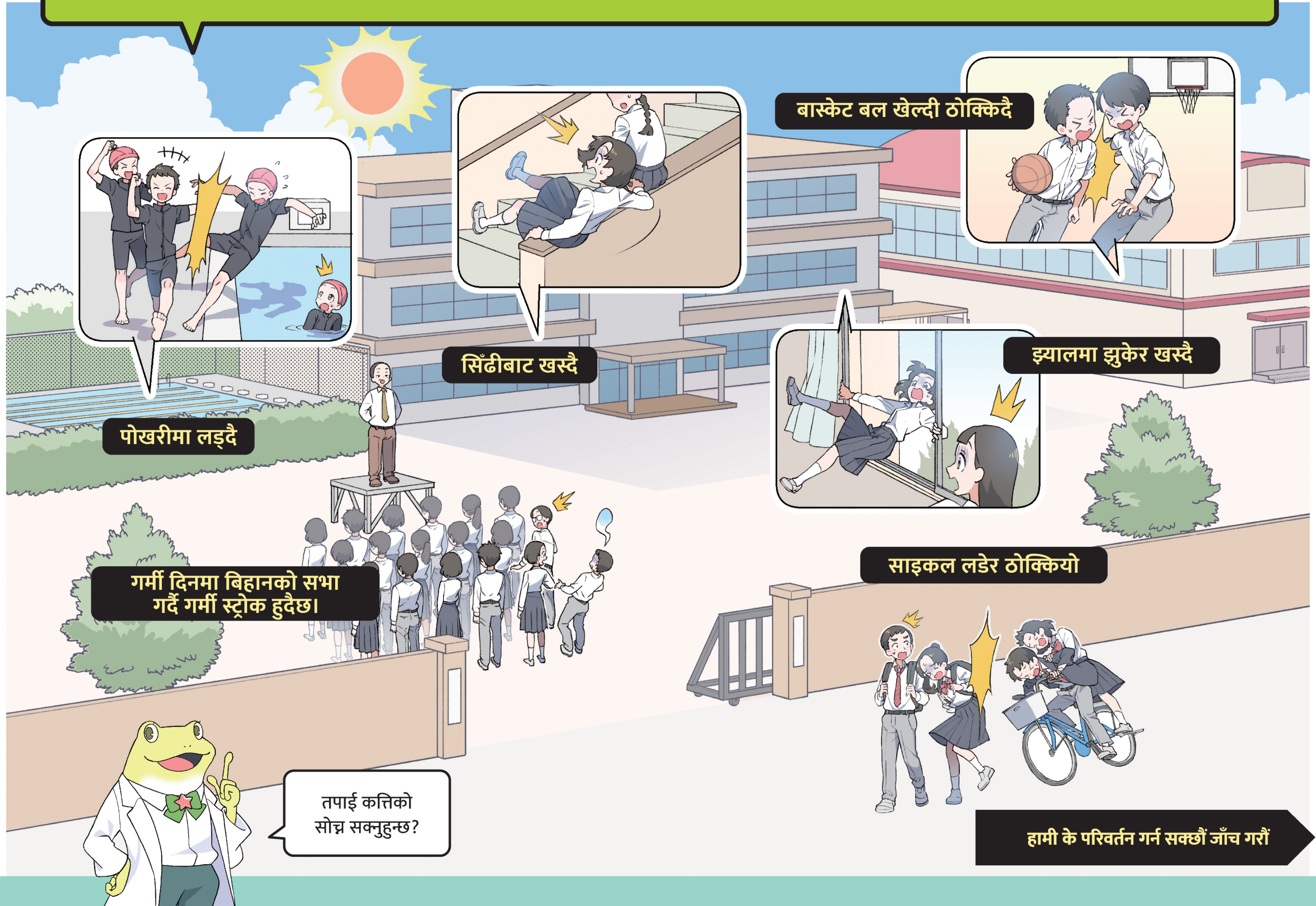


यदि तपाईंका साना दाजुभाइ वा दिदीबहिनीहरू वा साना साथीहरू छन् भने, तिनीहरू खतरनाक परिस्थितिहरू बारे सिकाउन शिशु र बच्चा संस्करण र प्राथमिक विद्यालय संस्करण पढ्नुहोस्।

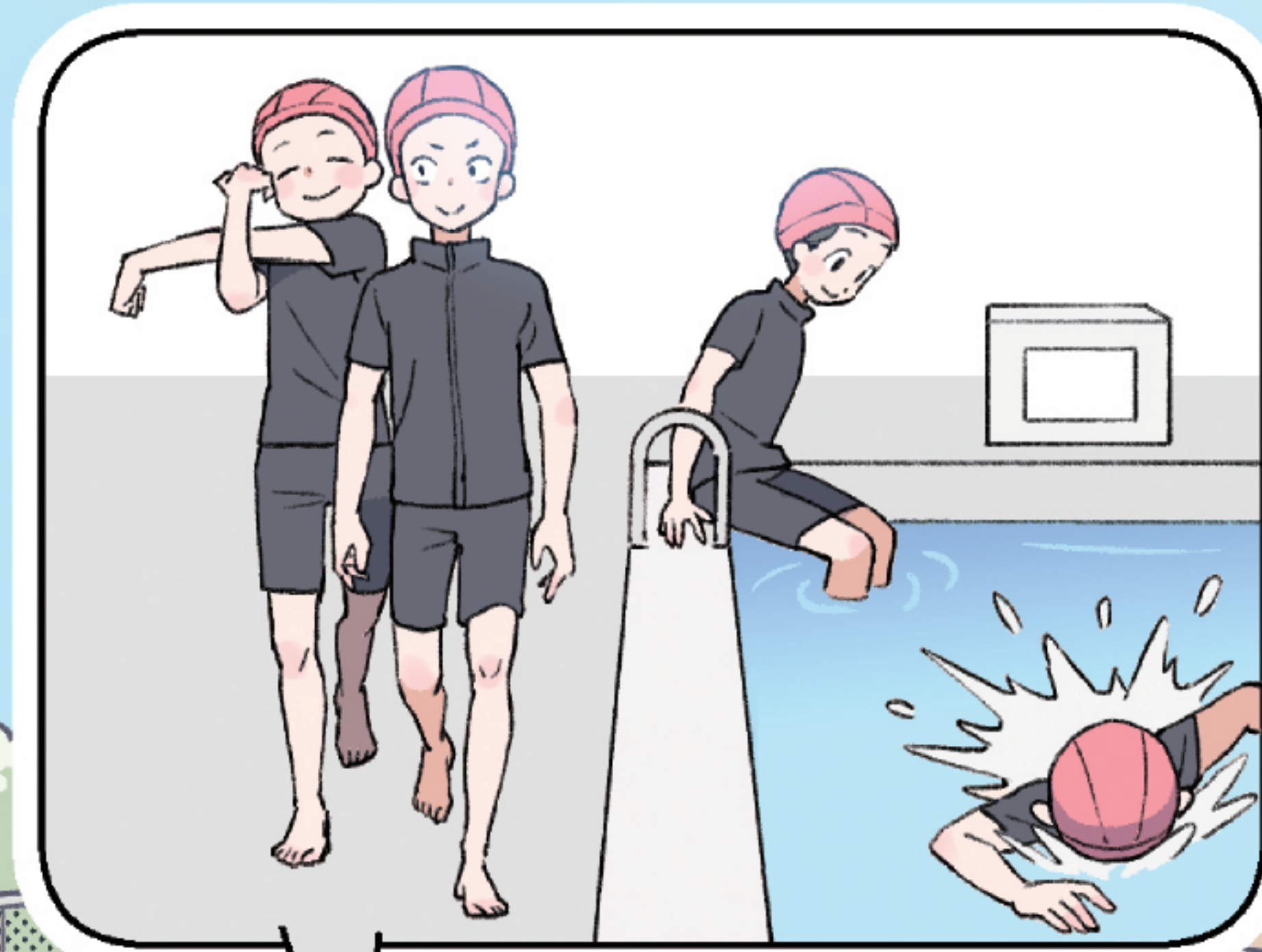


दुर्घटनाहरू रोक्न तपाईंले सिकेका कुराहरू समीक्षा गर्नुहोस्

दुर्घटनाबाट बच्न के के परिवर्तन गर्न सकिन्छ भनेर सोचौं।



के तपाईंले परिवर्तन गर्न सक्ने चीजहरू फेला पार्नुभयो?



हामीले परिवर्तन गर्न सक्ने कुराहरू

- पाइलाहरू नछोडिकन सीढीहरू माथी र तल हिड्नुहोस्
- रेलिङ प्रयोग गर्नुहोस्

हामीले परिवर्तन गर्न सक्ने कुराहरू

- पोखरीको छेउमा नजानुहोस्
- वार्म अप एक्सरसाइज र स्ट्रेच गर्नुहोस्
- पोखरीमा हामफाल नफाल्नुहोस्

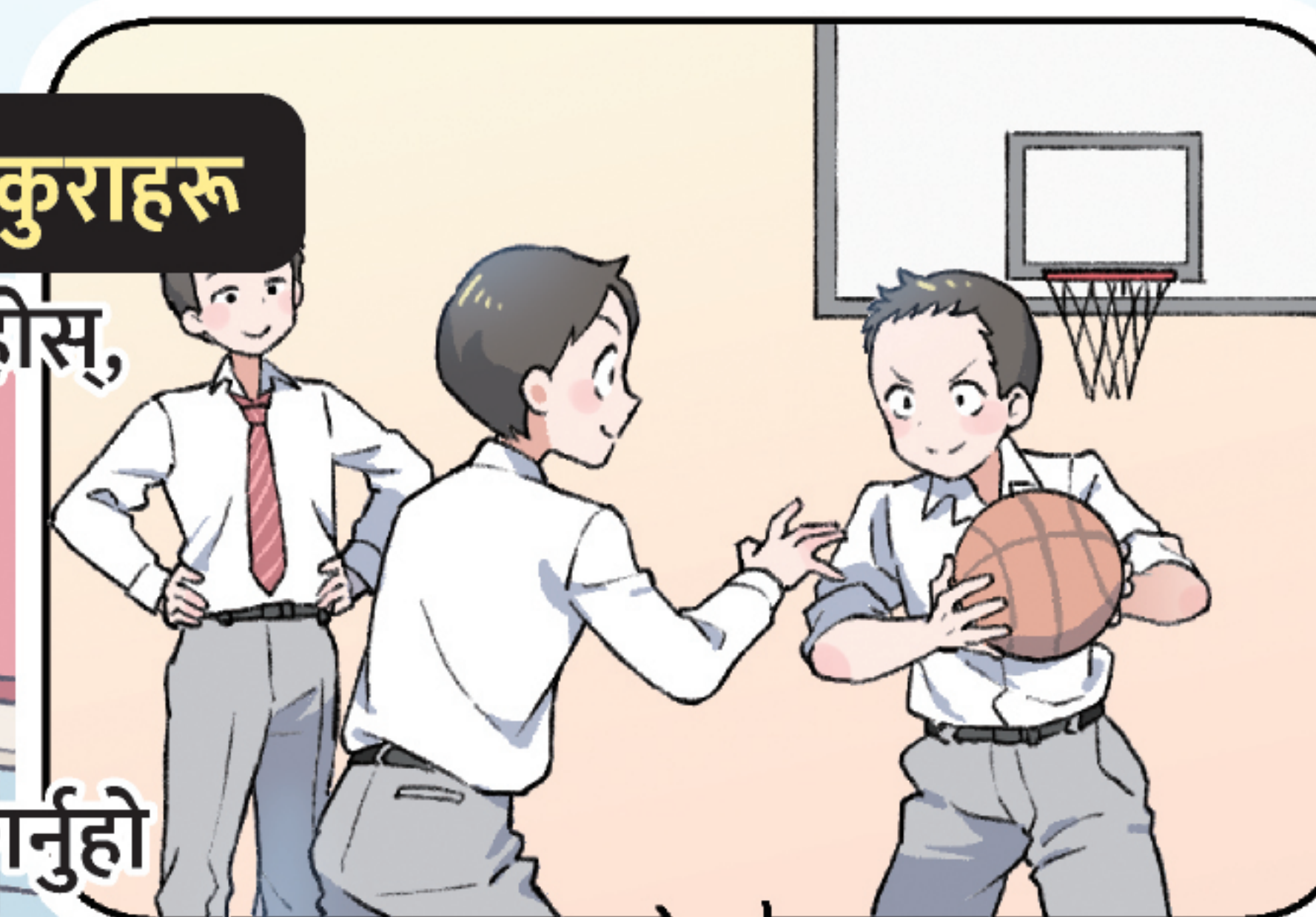
हामीले परिवर्तन गर्न सक्ने कुराहरू

- मौसम पूर्वानुमान एपहरू, समाचारहरू, इत्यादि साथ गर्मी सूचकांक (उष्माघातको जोखिम) जाँच गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई अस्वस्थ महसुस गर्नु अघि छाँया वा चिसो ठाउँमा आराम गर्न जानुहोस्

हामीले परिवर्तन गर्न सक्ने अन्य चीजहरू हुनुपर्छ। सबैले सोचौं र बोलौं।

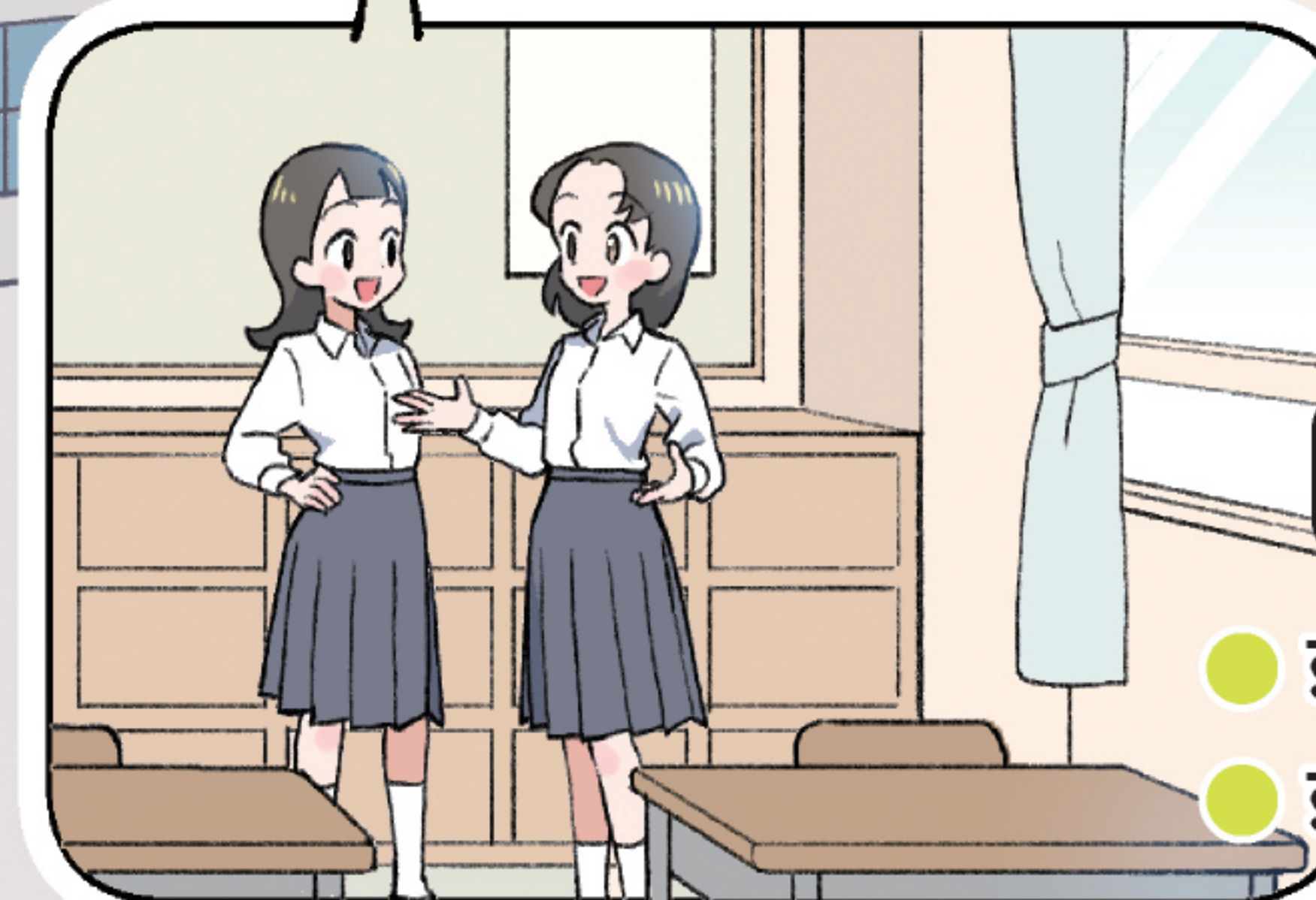
हामीले परिवर्तन गर्न सक्ने कुराहरू

- सुरक्षात्मक गियर लगाउनुहोस्, जस्तै फेस-गार्ड
- आफ्नो कौशल स्तर मा आधारित अभ्यास
- प्रतिस्पर्धा नियमहरू जाँच गर्नुहोस् स पालना गर्नुहोस्



हामीले परिवर्तन गर्न सक्ने कुराहरू

- झ्यालबाट शरिर नझुकाउनुहोस्।
- झ्यालको छेउमा कुर्सीहरूमा उभिनु हुँदैन



हामीले परिवर्तन गर्न सक्ने कुराहरू

- हेलमेट लगाउनुहोस्
- सधैं सडकको बायाँ छेउमा सवारी गर्नुहोस्
- डबल सवारी नगर्नुहोस्
- आफ्नो बाइक राम्रो अवस्थामा राख्नुहोस्

