FIRE SAFETY IN THE HOME

घरमा अग्नि सुरक्षा

FIRE KILLS
YOU CAN PREVENT IT

NEPALI

Fire Safety in the Home-nep.indd 2 18-Aug-17 11:46:10

Did you know…?

- You're four times more likely to die in a fire if you don't have a smoke alarm that works.
- Around half of home fires are caused by cooking accidents.
- Two fires a day are started by candles.
- Every six days someone dies from a fire caused by a cigarette.
- About two fires a day are started by heaters.
- Faulty electrics (appliances, wiring and overloaded sockets) cause around 6,000 fires in the home across the country every year.

तपाईंलाई थाहा छ…?

- तपाईंसँग राम्ररी काम गर्ने स्मोक अलार्म छैन भने आगलागीबाट तपाईंको मृत्यु हुने सम्भावना चार गुणा बढी हुन्छ।
- घरमा हुने आधा भन्दा बढी आगलागी खाना पकाउँदा हुने दुर्घटनाहरूको कारणले गर्दा हुन्छन्।
- दिनको दुईवटा आगलागी मैनबत्तिहरूको कारणले गर्दा सुरु हुन्छ।
- प्रत्येक छ दिनमा कुनै न कुनै मानिसको मृत्यु चुरोटको कारणले हुने आगलागीबाट हुने गर्दछ।
- हिटरहरूको कारणले गर्दा दिनको दुईवटा आगलागी सुरु हुन्छ।
- खराब भएका इलेक्ट्रिक सामानहरूले (उपकरणहरू, वायरिङ र ओभरलोड भएका सकेटहरू) राष्ट्रभरिमा प्रत्येक वर्ष घरमा लगभग 6000 भन्दा बढी आगलागीहरू निम्त्याउँछन्।

Fire Safety in the Home-nep.indd 3 18-Aug-17 11:46:10

PROTECT YOUR HOME WITH SMOKE ALARMS

स्मोक अलार्महरू प्रयोग गरी आफ्नो घरको सुरक्षा गर्नुहोस्

The easiest way to protect your home and family from fire is with working smoke alarms.

Get them. Install them. Test them. They could save your life.

आगलागीबाट तपाईंको घर तथा परिवारको सुरक्षा गर्ने सजिलो तरिका भनेको काम गर्ने स्मोक अलार्महरू प्रयोग गर्नु हो।

तिनीहरूलाई खरिद गरेर ल्याउनुहोस्। तिनीहरूलाई जडान गर्नुहोस्। तिनीहरूको परीक्षण गर्नुहोस्। तिनीहरूले तपाईंको जीवन बचाउन सक्छन्।

Choosing your smoke alarms

आफ्नो स्मोक आलार्महरू छनोट गर्ने

- Fit at least one smoke alarm on every level of your home.
- Smoke alarms are cheap and easy to install.
- They are available from DIY stores, electrical shops and most high street supermarkets.
- There are a variety of different models to choose from. Your local fire and rescue service will be happy to give you advice on which one is best suited for you.
- Ten-year sealed battery smoke alarms are the best option. They are slightly more expensive, but you save on the cost of replacing batteries.
- Look out for one of these symbols, which shows the alarm is approved and safe.

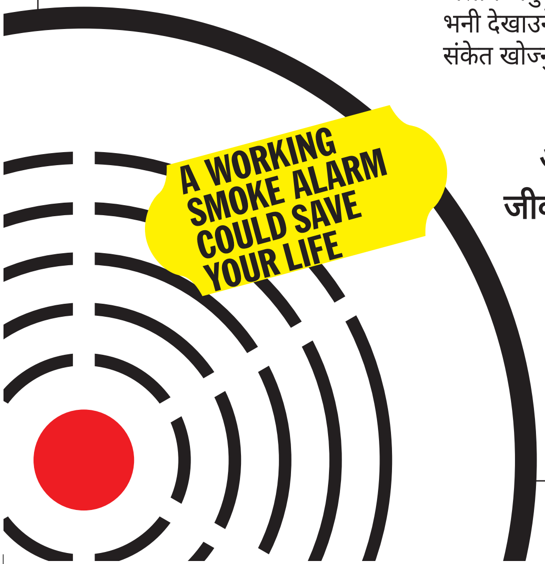
- आफ्नो घरको हरेक तलामा कम्तीमा पनि एउटा स्मोक अलार्म जडान गर्नुहोस्।
- स्मोक अलार्महरू सस्ता र जडान गर्न सजिला हुने गर्दछन्।
- तिनीहरू हार्डवेयर (DIY) पसल, बिजुली पसल तथा अधिकांश हाइ स्ट्रिट सुपरमार्केटहरूमा किन्न पाइन्छन्।
- छनोट गर्नको लागि अलार्मकका विविध प्रकारका फरक-फरक मोडलहरू हुन्छन्। तपाईंको स्थानीय अग्नि नियन्त्रण तथा उद्धार सेवा खुसीका साथ तपाईंको लागि कुन अलार्म उपयुक्त हुन्छ भन्नेमा सुझाव दिनेछ।
- दश वर्षसम्म टिकाऊ रहने ब्याट्री भएका स्मोक अलार्महरू सबैभन्दा उपयुक्त मानिन्छन्। तिनीहरू थोरै केही महङ्गो हुन्छन् तर तपाईंले ब्याट्रीहरू फेरेर खर्चमा बचत गर्न सक्नुहुन्छ।
- अलार्म अनुमोदित र सुरक्षित छ भनी देखाउने यी मध्ये कुनै एक संकेत खोज्नुहोस्।

Top tip
मुख्य सुझाव

Fit smoke alarms
स्मोक अलार्महरू जडान गर्नुहोस्

British Standard Kitemark

LOSS PREVENTION CERTIFICATION BOARD LPCB



काम गर्ने स्मोक अलार्मले तपाईंको जीवन बचाउन सक्छ

How to make sure your smoke alarms work

Test your smoke alarms at least monthly.

- If any of your smoke alarms have a one year battery, make sure it is changed every year. Only take the battery out when you need to replace it.
- Never disconnect or take the batteries out of your alarm if it goes off by mistake.
- Standard battery operated alarms are the cheapest option, but the batteries need to be replaced every year.
- A lot of people forget to test the batteries, so longer life batteries are better.
- Mains-powered alarms are powered by your home power supply. They need to be installed by a qualified electrician, but like battery alarms, they do require testing.
- Testing smoke alarms tests the smoke sensor as well as the power supply and/or battery.
- You can even have linked alarms installed, so that when one alarm detects a fire they all go off together. This is useful if you live in a large house or over several levels.

Strobe light and vibrating-pad alarms are available for those who are deaf or hard of hearing. Contact the Action on Hearing Loss Information Line on **0808 808 0123** or textphone **0808 808 9000**.

आफ्नो स्मोक आलार्महरूले काम गर्छ भन्ने कुरा कसरी सुनिश्चित हुने

कम्तीमा पनि मासिक रूपमा आफ्ना स्मोक अलार्महरूको परीक्षण गर्नुहोस्।

- तपाईंको कुनै पनि स्मोक अलार्महरूमा एक वर्ष समयावधि रहेको ब्याट्री छ भने त्यसलाई प्रत्येक वर्ष परिवर्तन गर्न नबिर्सनुहोस्। तपाईंले ब्याट्रीलाई फेर्नु परेमा मात्र त्यसलाई बाहिर निकाल्नुहोस्।
- तपाईंको अलार्म गल्तिले बज्यो भने त्यसलाई कहिल्यै पनि जडान विच्छेदन नगर्नुहोस् वा त्यसबाट ब्याट्रीहरूलाई बाहिर ननिकाल्नुहोस्।
- सामान्य ब्याट्रीद्वारा सञ्चालित अलार्महरू भनेको सस्तो विकल्प हो तर ब्याट्रीहरूलाई प्रत्येक वर्ष फेरिरहनुपर्छ।
- धेरै मानिसहरू ब्याट्रीहरूको परीक्षण गर्न बिर्सन्छन् त्यसकारण लामो समयसम्म टिक्ने ब्याट्रीहरू उचित हुन्छन्।
- बिजुलीबाट चल्ने अलार्महरू तपाईंको घरको विद्युत आपूर्तिद्वारा चल्ने गर्दछन्। तिनीहरूलाई दक्ष इलेक्ट्रिसियनद्वारा जडान गरिनुपर्छ तर ब्याट्री भएका अलार्महरू झैं तिनीहरूको परीक्षण गर्नुपर्छ।
- स्मोक अलार्महरूको परीक्षणमा धुवाँको सेन्सर सँगसँगै विद्युतको आपूर्ति र/वा ब्याट्रीको परीक्षण पनि पर्दछ।
- तपाईं अलार्महरूलाई लिंक गरेर जडान गर्न पनि सक्नुहुन्छ, जसले गर्दा कुनै एउटा अलार्मले आगो लागेको थाहा पाउँदा सबै एकसाथ बज्दछन्। तपाईं विशाल घर वा थुप्रै तलाहरू भएको घरमा बस्नुहुन्छ भने यस किसिमको जडान गर्ने विधि उपयोगी हुन्छ।

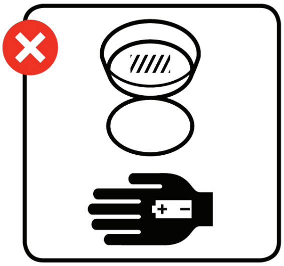
बहिरा वा कान कम सुन्ने मानिसहरूका लागि झिलिमिली प्रकाश भएका तथा भाइब्रेट गर्ने प्याड अलार्महरू उपलब्ध छन्। Action on Hearing Loss Information Line लाई **0808 808 0123** वा टेक्सटफोन **0808 808 9000** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

Fire Safety in the Home-nep.indd 6 18-Aug-17 11:46:11

Top tip
मुख्य सुझाव

Test it

यसको परिक्षण गर्नुहोस्



Fitting your smoke alarms

The ideal position is on the ceiling, in the middle of a room, and on the hallway and landing, so you can hear an alarm throughout your home.

- Don't put alarms in or near kitchens or bathrooms where smoke or steam can set them off by accident.
- If it is difficult for you to fit smoke alarms yourself contact your local fire and rescue service for help. They'll be happy to install them for you.

आफ्नो स्मोक अलार्महरू जडान गर्ने

अलार्मलाई कोठाको मध्य भागको छतमा र हल्वे तथा ल्यान्डिङमा राख्नु एकदमै अनुकूल हुन्छ जसकारण तपाईंले अलार्म बजेको आफ्नो घरभरी सुन्न सक्नुहुन्छ।

- धुवाँ वा बाफको कारणले अप्रत्याशित रूपमा बज्न सक्ने भान्सा वा बाथरूम जस्ता ठाउँमा अलार्महरू नराख्नुहोस्।
- तपाईंलाई आफूले नै स्मोक अलार्महरू जडान गर्न कठिनाई हुन्छ भने मद्दतको लागि आफ्नो स्थानीय अग्नि नियन्त्रण तथा उद्धार सेवालाई सम्पर्क गर्नुहोस्। तिनीहरू खुसीका साथ तपाईंको लागि अलार्म जडान गर्नेछन्।

Fire Safety in the Home-nep.indd 7 18-Aug-17 11:46:12

Looking after your smoke alarms

- Make testing your smoke alarms part of your regular household routine.
- Test them by pressing the button until the alarm sounds. If it doesn’t sound, you need to replace the battery.
- If a smoke alarm starts to beep on a regular basis, you need to replace the battery immediately.
- If it is a ten year alarm, you will need to replace the whole alarm every ten years.

Other equipment you could consider

- Fire blankets are used to put out a fire or wrap a person whose clothes are on fire. They are best kept in the kitchen.
- Fire extinguishers shoot out a jet to help control a fire. They are quick and simple to use, but always read the instructions first.
- Heat alarms can detect fires in kitchens where smoke alarms should not be placed.

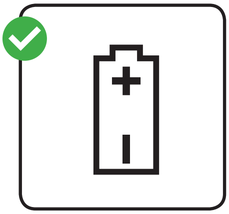
आफ्ना स्मोक अलार्महरूको हेरचाह गर्ने

- आफ्नो स्मोक अलार्महरूको परीक्षण गर्ने कार्यलाई आफ्नो नियमित घरायसी कार्यकै अंश बनाउनुहोस्।
- अलार्म नबज्दासम्म तिनीहरूको बटन थिचेर परीक्षण गर्नुहोस्। यो बज्दैन भने तपाईंले ब्याट्रीलाई फेर्नुपर्छ।
- स्मोक अलार्म नियमित रूपमा आवाज निकाल्न सुरु गर्दछ भने तपाईंले ब्याट्रीलाई तुरुन्तै फेर्नुपर्छ।
- यो दश वर्षे आयु भएको अलार्म हो भने तपाईंले प्रत्येक दश वर्षमा पूरै अलार्म फेर्नुपर्छ।

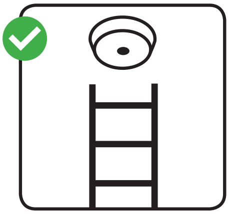
तपाईंले प्रयोगका लागि विचार गर्नसक्ने अन्य उपकरण

- फायर ब्ल्याङ्केटहरूको प्रयोग आगो निभाउन तथा कपडाहरूमा आगो लागेको व्यक्तिलाई ढाक्नको लागि गरिन्छ। तिनीहरूलाई भान्सामा राख्नु उचित हुन्छ।
- अग्नि नियन्त्रक यन्त्रहरू (Fire extinguishers) ले आगोलाई नियन्त्रण गर्न फोहोरा फाल्ने गर्दछन्। तिनीहरूलाई छिटो र सजिलै प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर सँधै निर्देशनहरू पहिला पढ्नुहोस्।
- स्मोक अलार्महरूलाई राख्न नहुने भान्साहरूमा हिट अलार्महरूले आगो लागेको पत्ता लगाउन सक्छन्।

Test it
यसको परिक्षण गर्नुहोस्



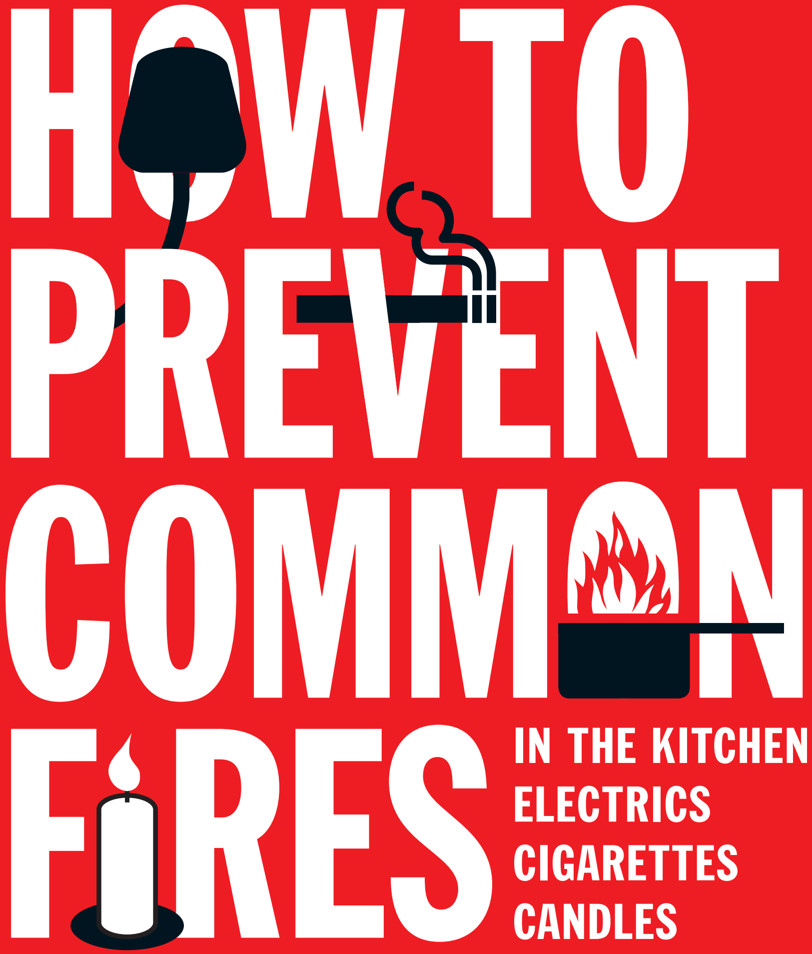
Change it
यसलाई परिवर्तन गर्नुहोस्



Replace it
यसलाई फेर्नुहोस्

Fire Safety in the Home-nep.indd 8 18-Aug-17 11:46:12

HOW TO PREVENT COMMON FIRES



IN THE KITCHEN
ELECTRICS
CIGARETTES
CANDLES

This section will tell you how you can avoid fires in your home, including how to cook safely and take care with electrics, heaters, candles and cigarettes.

सामान्य आगलागीहरूबाट कसरी बच्ने भान्साघरमा, इलेक्ट्रिक्स, चुरोटहरू, मैनबत्तीहरू

यस खण्डले तपाईंलाई सुरक्षित तरिकाले खाना पकाउने र इलेक्ट्रिक सामान, हिटर, मैनबत्ती तथा चुरोटहरूलाई व्यवस्थित राख्ने लगायत आफ्नो घरमा आगलागी हुन नदिने तरिका सिकाउनेछ।

Fire Safety in the Home-nep.indd 9 18-Aug-17 11:46:12

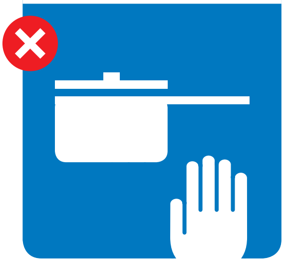
In the kitchen

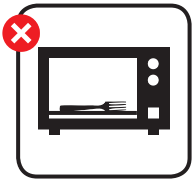
Cook safely

Take extra care if you need to leave the kitchen whilst cooking, take pans off the heat or turn them down to avoid risk.

- Avoid cooking when under the influence of alcohol.
- Avoid leaving children in the kitchen alone when cooking on the hob. Keep matches and sauce pan handles out of their reach to keep them safe.
- Make sure saucepan handles don't stick out – so they don't get knocked off the stove.
- Take care if you're wearing loose clothing – they can easily catch fire.
- Keep tea towels and cloths away from the cooker and hob.
- Spark devices are safer than matches or lighters to light gas cookers, because they don't have a naked flame.
- Double check the cooker is off when you've finished cooking

Top tip
मुख्य सुझाव





Keep out of reach

पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्

Take care with electrics

- Keep electrics (leads and appliances) away from water.
- Check toasters are clean and placed away from curtains and kitchen rolls.
- Keep the oven, hob and grill clean and in good working order. A build up of fat and grease can ignite a fire.

Don't put anything metal in the microwave

Deep fat frying

- Take care when cooking with hot oil – it sets alight easily.
- Make sure food is dry before putting it in hot oil so it doesn't splash.
- If the oil starts to smoke – it's too hot. Turn off the heat and leave it to cool.
- Use a thermostat controlled electric deep fat fryer. They can't overheat.

What to do if a pan catches fire

- Don't take any risks. Turn off the heat if it's safe to do so. Never throw water over it.
- Don't tackle the fire yourself.

Fire Safety in the Home-nep.indd 10 18-Aug-17 11:46:12

भान्सामा

सुरक्षित तरिकाले पकाउनुहोस्

खाना पकाइरहँदा तपाईंले भान्साबाट बाहिर जानु परेमा जोखम आउन नदिन प्यानहरूलाई तताउनका लागि चुलो मै नछोड्ने वा तिनीहरूलाई बन्द गर्ने कुरामा थप विचार पुर्याउनुहोस् ।

- मदिराको सेवन गरेको बेलामा खाना पकाउने कार्य नगर्नुहोस्।
- हबमा खाना पकाइरहेको समयमा बालबालिकाहरूलाई भान्सामा एक्लै नछोड्नुहोस्। सलाई तथा सस प्यानका ह्याण्डलहरू सुरक्षित राख्नको लागि तिनीहरूलाई बालबालिकाहरूको पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्।
- ससप्यानका ह्याण्डलहरू बाहिर पर्ने गरी नराख्नुहोस् - ताकि तिनीहरू स्टोभबाट नघोप्टिउन्।
- तपाईंले खुकुलो कपडा लगाउनुभएको छ भने आफ्नो ख्याल राख्नुहोस् – तिनीहरूमा सजिलैसँग आगोले समात्न सक्छ।
- चिया गम्छा वा कपडाहरूलाई कूकर वा हबबाट टाढा राख्नुहोस्।
- स्पार्क यन्त्रहरूमा नाङ्गो आगोको ज्वाला नहुने भएकाले ग्यास कूकरहरूलाई जलाउनका लागि सलाई वा लाइटरहरू भन्दा तिनीहरू थप सुरक्षित हुन्छन्।
- आफूले खाना पकाइसकेपछि कूकर बन्द छ वा छैन भन्ने कुरा दोहोर्याएर जाँच।

विद्युतीय सामानहरूको हेरचाह गर्नुहोस्

- विद्युतीय सामान (लिड वा उपकरणहरू) लाई पानीबाट टाढा राख्नुहोस्।
- टोस्टरहरू सफा छन् र तिनीहरूलाई पर्दा वा किचन रोलहरूबाट टाढा राखिएको छ भनी जाँच गर्नुहोस्।
- ओभन, हब र ग्रिललाई सफा गरेर राम्ररी कार्य गर्ने अवस्थामा राख्नुहोस्। जम्मा भएर भसेको बोसो र ग्रिसको कारणले आगो लाग्न सक्छ।

माइक्रोवेभमा धातुद्वारा निर्मित कुनैपनि वस्तु नराख्नुहोस्

तेलमा तार्ने

- तातो तेलमा पकाउँदा ख्याल गर्नुहोस् – यसमा सजिलैसँग आगो लाग्छ।
- खानेकुरालाई तातो तेलमा राख्नु भन्दा पहिले तिनीहरू सुख्खा छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् जसकारण यो छचल्किन्न।
- तेलबाट धुवाँ निस्किन सुरु हुन्छ भने – यो एकदमै धेरै तातेको अवस्था हो। ताप बन्द गरी यसलाई चिसो हुनको लागि छोड्नुहोस्।
- थर्मोस्ट्याटद्वारा नियन्त्रित इलेक्ट्रिक डीप फ्याट फ्राइअर प्रयोग गर्नुहोस्। तिनीहरू धेरै तात्न सक्दैनन्।

प्यानमा आगो लागेमा के गर्ने

- कुनै जोखिमहरू नउठाउनुहोस्। ताप बन्द गर्न सुरक्षित हुन्छ भने त्यसै गर्नुहोस्। त्यसमाथि पानी कहिल्यै नफ्याँक्नुहोस्।
- आफैले नै आगलागीको सामना नगर्नुहोस्।

बाहिर निस्कनुहोस्
बाहिर बस्नुहोस्
र कल गर्नुहोस्
999

Fire Safety in the Home-nep.indd 11 18-Aug-17 11:46:12

Electrics

How to avoid electrical fires

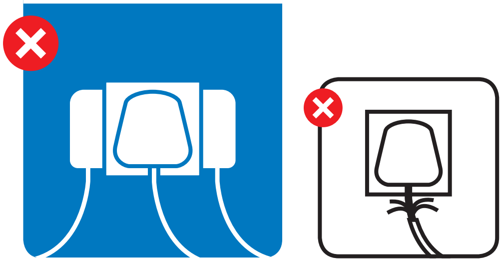
- Always check that you use the right fuse to prevent overheating.
- Make sure an electrical appliance has a British or European safety mark when you buy it.
- Certain appliances, such as washing machines, should have a single plug to themselves, as they are high powered.
- Try and keep to one plug per socket.
- When charging electrical goods, follow the manufacturer's instructions and look for the CE mark that indicates chargers comply with European safety standards.

विद्युतीय सामानहरू

विद्युतीय आगलागीबाट कसरी बच्ने

- तपाईंले धेरै तात्नबाट बच्नको लागि सही फ्युज प्रयोग गर्नुभएको छ वा छैन सधैँ जाँच गर्नुहोस्।
- तपाईंले विद्युतीय उपकरण खरीद गर्दा त्यसमा बेलायती वा युरोपियन सुरक्षा चिन्ह रहेको वा नरहेको कुरा निश्चित गर्नुहोस्।
- वासिङ मेसिनहरू जस्ता निश्चित उपकरणहरूमा उच्च पावर हुने भएकोले तिनीहरूको लागि छुट्टै प्लग हुनुपर्छ।
- एउटा सकेटलाई एउटा प्लगमा राख्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- विद्युतीय सामानहरूलाई चार्ज गर्दा, उत्पादकका निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस् र चार्जरहरूले युरोपियन मानकहरूको अनुपालना गर्छन् भनी जनाउने CE चिन्ह खोज्नुहोस्।

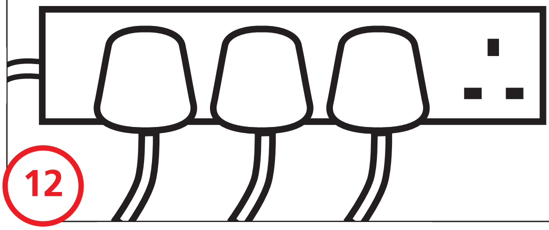
Top tip
मुख्य सुझाव



Don't overload

अत्याधिक भार नपार्नुहोस्।

5 AMP + 5 AMP + 3 AMP = 13 AMP



Know the limit!

An extension lead or adaptor will have a limit to how many amps it can take, so be careful not to overload them to reduce the risk of a fire.

Appliances use different amounts of power – a television may use a 3amp plug and a vacuum cleaner a 5amp plug for example.

सीमा थाहा पाउनुहोस्!

एक्स्टेन्सन लिड वा एडेप्टरसँग आफूले कतिवटा एम्प्लिफायर लिनसक्ने भन्नेमा सीमा हुनेछ, त्यसकारण आगलागीको जोखिमलाई कम गर्न तिनीहरूमा अत्याधिक भार नपार्ने भन्ने बारेमा सावधान रहनुहोस्।

उपकरणहरूले पावरका विभिन्न मात्राहरूको प्रयोग गर्दछन् – उदाहरणको लागि, टेलिभिजनले 3 तथा भ्याक्युम क्लिनरले 5 एम्प्लिफायर प्लग प्रयोग गर्न सक्छन्।

Fire Safety in the Home-nep.indd 12 18-Aug-17 11:46:12

Keep electrical appliances clean and in good working order to prevent them triggering a fire.

- Keep your eyes peeled for signs of dangerous or loose wiring such as scorch marks, hot plugs and sockets, fuses that blow or circuit-breakers that trip for no obvious reasons, or flickering lights.
- Check and replace any old cables and leads, especially if they are hidden from view – behind furniture or under carpets and mats.
- Unplugging appliances helps reduce the risk of fire.
- Unplug appliances when you're not using them or when you go to bed.

Portable heaters

- Try to secure heaters up against a wall to stop them falling over.
- Keep them clear from curtains and furniture and never use them for drying clothes.

Using an electric blanket

- Store electric blankets flat, rolled up or loosely folded to prevent damaging the internal wiring.
- Unplug blankets before you get into bed, unless it has a thermostat control for safe all-night use.
- Try not to buy second hand blankets and check regularly for wear and tear.
- Always follow the manufacturer's instructions.

Furniture

- Always ensure that your furniture has the fire-resistant permanent label.

विद्युतीय उपकरणहरूमा आगलागी सुरु हुनबाट बचाउनको लागि तिनीहरूलाई सफा गरी राम्रो कार्य अवस्थामा राख्नुहोस्।

- खतराका चिन्हहरू वा कोतरिएका चिन्हहरू, तातेका प्लग वा सकेटहरू, जलेका फ्युजहरू वा स्पष्ट कारण बिना ट्रिप हुने सर्किट ब्रेकरहरू वा कम प्रकाश दिने बत्तीहरू जस्ता कमजोर वायरिङमा ध्यान दिनुहोस्।
- कार्पेट वा म्याटहरू मुनि वा फर्निचरको नजिकै – पुराना केबल तथा लिडहरू देखिएका छैनन् भने तिनीहरूलाई जाँच गरी प्रतिस्थापन गर्नुहोस्।
- उपकरणहरूलाई अनप्लग गर्नाले आगलागीको जोखिम कम हुनमा मद्दत पुग्छ।
- तपाईंले उपकरणहरूको प्रयोग नगर्दा वा तपाईं सुत्न जानुपूर्व तिनीहरूलाई अनप्लग गर्नुहोस्।

पोर्टेबल हिटरहरू

- हिटरहरूलाई खस्न नदिनका लागि भित्तामा अडेस लगाएर सुरक्षित तरिकाले राख्नुहोस्।
- तिनीहरूलाई पर्दा वा फर्निचरहरूबाट टाढा राख्नुहोस् र कपडा सुकाउनको लागि तिनीहरूको प्रयोग कहिल्यै नगर्नुहोस्।

इलेक्ट्रिक ब्ल्याङ्केट प्रयोग गर्ने

- आन्तरिक वायरिङलाई खराब हुनबाट बचाउनको लागि इलेक्ट्रिक ब्ल्याङ्केटहरूलाई चौडा पारेर, बेरेर वा खुकुलो गरी फोल्ड गरेर राख्नुहोस्।
- पूरै रातसम्म सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्नको लागि ब्ल्याङ्केटहरूमा थर्मोस्ट्याट नियन्त्रण छैन भने तपाईं सुत्न जानुपूर्व तिनीहरूलाई अनप्लग गर्नुहोस्।
- प्रयोग गरिएका ब्ल्याङ्केटहरू खरीद गर्ने प्रयास नगर्नुहोस् र ब्ल्याङ्केटहरू च्यातिएका छन् कि भनी नियमित रूपमा जाँच्नुहोस्।
- उत्पादकका निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।

फर्निचर

- तपाईंको फर्निचरमा अग्नि-प्रतिरोधक लेबल छ भन्ने कुरा सधैँ सुनिश्चित गर्नुहोस्।

Fire Safety in the Home-nep.indd 13 18-Aug-17 11:46:12

Cigarettes

चुरोटहरू

**Stub cigarettes out properly and dispose of them carefully.
Put them out. Right out!**

- Never smoke in bed.
- Use a proper ashtray – never a wastepaper basket.
- Make sure your ashtray can't tip over and is made of a material that won't burn.
- Don't leave a lit cigarette, cigar or pipe lying around. They can easily fall over and start a fire.
- Take extra care if you smoke when you're tired, taking prescription drugs, or if you've been drinking. You might fall asleep and set your bed or sofa on fire.
- Keep matches and lighters out of children's reach.
- Consider buying child resistant lighters and match boxes.

चुरोटहरूलाई पूर्ण रूपमा निभाउनुहोस् र तिनीहरूलाई सावधानीपूर्वक नष्ट गर्नुहोस्। तिनीहरूलाई बाहिर राख्नुहोस्। निम्न कुराहरू नगर्नुहोस्!

- ओच्छ्यानमा कहिल्यै पनि धुम्रपान नगर्नुहोस्।
- उचित एश्ट्रेको प्रयोग गर्नुहोस् – कहिल्यै पनि खेर गएको कागज राख्ने डालो प्रयोग नगर्नुहोस्।
- तपाईंको एश्ट्रे नपल्टने खालको र नजल्ने सामग्रीद्वारा बनेको छ भन्ने निश्चित गर्नुहोस्।
- जलिरहेको चुरोट, सिगार वा तल खसेको चुरोटको ठुटो त्यसै नछोड्नुहोस्। तिनीहरू सजिलै खस्न सक्छन् र आगलागी सुरु हुन सक्छ।
- तपाईं थकित हुँदा, निर्देशित औषधिहरू लिँदा तपाईंले धुम्रपान गर्नुहुन्छ वा तपाईंले मदिरा सेवन गर्नुभएको छ भने आफ्नो अझ बढी ख्याल राख्नुहोस्। तपाईं निदाउन सक्ने भएकाले तपाईंको ओच्छ्यान वा सोफामा आगो लाग्न सक्छ।
- सलाई तथा लाइटरहरूलाई आफ्ना बालबालिकाहरूको पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्।
- बालबालिकाले प्रयोग गर्न नसक्ने लाइटर तथा सलाईका बट्टाहरू खरिद गर्ने कुरामा विचार गर्नुहोस्।

Top tip
मुख्य सुझाव

Put them out. Right out!
तिनीहरूलाई बाहिर राख्नुहोस्। निम्न कुराहरू नगर्नुहोस्!

Matchboxes now carry this warning label

हाल सलाईका बट्टाहरूमा यस्तो चेतावनीको लेबल हुन्छ।

Fire Safety in the Home-nep.indd 14 18-Aug-17 11:46:13

Candles

मैनबत्तीहरू

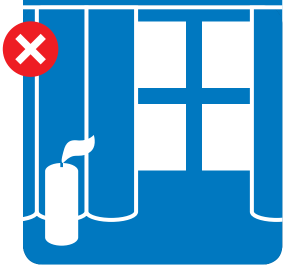
Make sure candles are secured in a proper holder and away from materials that may catch fire – like curtains.

मैनबत्तीहरूलाई व्यवस्थित होल्डरमा सुरक्षित गरिएको छ तथा पर्दाहरू जस्ता आगो लाग्ने सामग्रीहरूबाट टाढा राखिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

- Put candles out when you leave the room, and make sure they're put out completely at night.
- Children shouldn't be left alone with lit candles.
- Keep pets away from lit candles.

- तपाईं कोठाबाट बाहिर निस्कँदा मैनबत्तीहरूलाई निभाउनुहोस् र रातको समयमा तिनीहरू पूर्ण रूपमा निभेका छन् भनी निश्चित गर्नुहोस्।
- बालबालिकाहरूलाई बलिरहेको मैनबत्तीहरू भएको ठाउँमा एक्लै छोड्नुहुँदैन।
- बलिरहेको मैनबत्तीहरूबाट घरपालुवा जनावरहरूलाई टाढा राख्नुहोस्।

Top tip
मुख्य सुझाव



Be careful with candles

मैनबत्तीहरूबाट सावधान रहनुहोस्

Fire Safety in the Home-nep.indd 15 18-Aug-17 11:46:13

PLAN A SAFE ESCAPE

सुरक्षित निकासको योजना बनाउने

Fitting smoke alarms is the first crucial step to protecting yourself from fire. But what would you do if one went off during the night?

This section will help you make a plan ready for an emergency.

स्मोक अलार्महरू जडान गर्नु भनेको आगलागीबाट आफूलाई सुरक्षित राख्ने पहिलो महत्त्वपूर्ण कदम हो। तर रातिको समयमा यो बज्यो भने तपाईं के गर्नुहुन्छ?

यो खण्डले तपाईंलाई आकस्मिक समयमा तयार रहने योजना बनाउनमा मद्दत गर्नेछ।

Be prepared by making a plan of escape

बचावको योजना बनाएर तयार हुनुहोस्

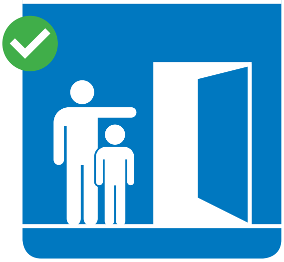
- Plan an escape route and make sure everyone knows how to escape.
- Make sure exits are kept clear.
- The best route is the normal way in and out of your home.
- Think of a second route in case the first one is blocked.
- Take a few minutes to practise your escape plan.
- Review your plan if the layout of your home changes.

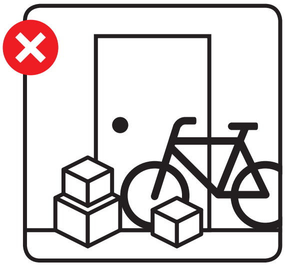
- बचाव मार्गको योजना बनाउनुहोस् र सो निकास मार्गप्रयोग गर्ने तरिका सबैलाई थाहा छ भन्ने सुचिश्चित गर्नुहोस्।
- निकास मार्गहरूलाई खाली राख्न नबिर्सनुहोस्।
- सबैभन्दा उपयुक्त मार्ग भनेको तपाईंको घर भित्र पस्ने र बाहिरिने सामान्य बाटो हो।
- पहिलो मार्ग बन्द रहेको अवस्थामा दोस्रो मार्ग बारे सोच्नुहोस्।
- आफ्नो बचाव योजनालाई अभ्यास गर्ने गर्न केही मिनेटको समय छुट्याउनुहोस्।
- आफ्नो घरको संरचनामा परिवर्त आएको छ भने आफ्नो योजनाको समीक्षा गर्नुहोस्।

Keep door and window keys where everyone can find them

ढोका र झ्यालका साँचोहरू सबैले फेला पार्न सक्ने ठाउँमा राख्नुहोस्

Top tip
मुख्य सुझाव





Plan an escape route

निकास मार्गको योजना बनाउनुहोस्

What to do if there is a fire

आगलागी भयो भने के गर्ने?

Don't tackle fires yourself. Leave it to the professionals.

- Keep calm and act quickly, get everyone out as soon as possible.
- Don't waste time investigating what's happened or rescuing valuables.
- If there's smoke, keep low where the air is clearer.
- Before you open a door check if it's warm. If it is, don't open it – fire is on the other side.
- Call 999 as soon as you're clear of the building. 999 calls are free.

आगोको सामना एक्लै नगर्नुहोस्। यो काम पेशेवरहरूलाई छोड्दिनुहोस्।

- धैर्य गर्नुहोस् र सम्भव भएसम्म छिटो सबैलाई बाहिर लैजाने कार्य गर्नुहोस्।
- के भयो भन्ने कुराको अनुसन्धान गर्ने वा मूल्यवान वस्तुहरूलाई जोगाउने कार्यमा समय खेर नफाल्नुहोस्।
- धुवाँ धेरै भएमा सफा हावा भएको ठाउँबाट निहुरिएर बाहिर निस्कनुहोस्।
- ढोका खोल्नु अघि त्यो तातेको छ कि जाँच्नुहोस्। ढोका तातेको छ भने नखोल्नुहोस् – अर्कोपट्टी आगो हुन्छ।
- तपाईं भवनबाट बाहिर निस्कने बित्तिकै 999 मा फोन गर्नुहोस्। 999 मा फोन गर्न शुल्क लाग्दैन।

Top tip
मुख्य सुझाव

Get out, stay out and call 999

बाहिर निस्कनुहोस्, बाहिरै बस्नुहोस् र 999 मा फोन गर्नुहोस्

What to do if your escape is blocked

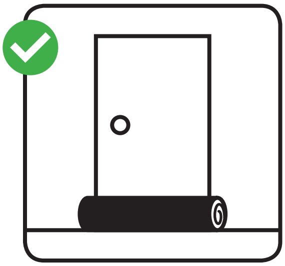
If you can’t get out, get everyone into one room, ideally with a window and a phone.

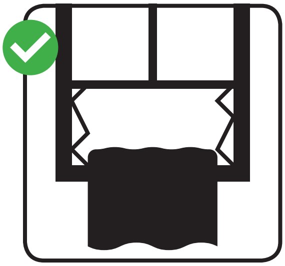
- Put bedding around the bottom of the door to block out the smoke.
- Call 999 then open the window and shout “HELP FIRE”.
- If you’re on the ground or first floor, you may be able to escape through a window.
- Use bedding to cushion your fall and lower yourself down carefully. Don’t jump.
- If you can’t open the window break the glass in the bottom corner. Make jagged edges safe with a towel or blanket.

तपाईंको निकास मार्ग बन्द छ भने के गर्ने?

तपाई बाहिर निस्कन सक्नुहुन्न भने सबैलाई सकेसम्म झ्याल र फोन भएको कोठामा लैजानुहोस्।

- धुवाँ छिर्न नदिनको लागि ढोकाको पिँधको चारैतिर बिस्तरा राख्नुहोस्।
- 999 मा फोन गर्नुहोस् र त्यसपछि झ्याल खोलेर “आगोबाट बचाउनुहोस्” भनी चिच्याउनुहोस्।
- तपाईं पहिलो तला वा भुइँ तलामा हुनुहुन्छ भने तपाईं झ्यालबाट बाहिर निस्केर बच्न सक्नुहुन्छ।
- तल झर्दा गद्दाको रूपमा बिस्तरालाई प्रयोग गरी सावधानीपूर्वक तल झर्नुहोस्। फाल नहाल्नुहोस्!
- तपाईंले झ्याल खोल्न सक्नुहुन्न भने तल्लो कुनाबाट झ्यालको शीशालाई फुटाउनुहोस्। धारिला किनाराहरूमा गम्छा वा ब्ल्याङ्केट राखी त्यसलाई सुरक्षित बनाउनुहोस्।





Fire Safety in the Home-nep.indd 19 18-Aug-17 11:46:13

What to do if your clothes catch fire

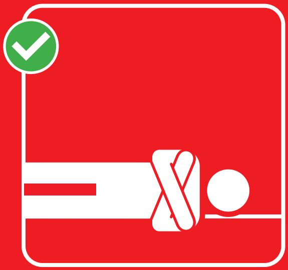
तपाईंका लुगाहरूमा आगो लाग्यो भने के गर्ने?

- Don’t run around, you’ll make the flames worse.
- Lie down and roll around. It makes it harder for the fire to spread.
- Smother the flames with a heavy material, like a coat or blanket.
- Remember, Stop, Drop and Roll!

- यताउता नदौडिनुहोस्, त्यस्तो कार्यले ज्वालाहरूलाई अझ तेज बनाउनेछ।
- भुइँमा सुतेर लुटपुटिनुहोस्। यसले आगोलाई फैलन दिँदैन।
- कोट वा ब्ल्याङ्केट जस्ता गह्रौं सामग्रीको प्रयोगले आगोका ज्वालाहरू निभाउनुहोस्।
- रोकिने, भुइँमा बस्ने र लुटपुटिने कुरा याद राख्नुहोस्!

STOP!
उभिनुहोस्!

DROP!
भुइँमा बस्नुहोस्!



ROLL!
लुटपुटिनुहोस्!

Fire Safety in the Home-nep.indd 20 18-Aug-17 11:46:13

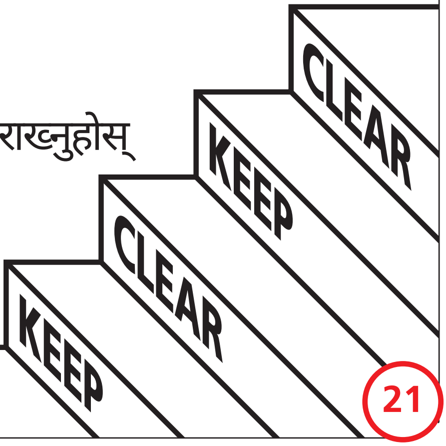
How to escape from a high level building

- As with all buildings, you should plan and practise an escape route.
- Avoid using lifts and balconies if there is a fire.
- It is easy to get confused in smoke, so count how many doors you need to go through to reach the stairs.
- Check there is nothing in the corridors or stairways that could catch fire – like boxes or rubbish.
- Make sure doors to stairways are not locked.
- Make sure everyone in the building knows where the fire alarms are.
- You should still get a smoke alarm for your own home, even if there is a warning system in the block.

अग्लो तला भएको भवनबाट कसरी बाहिर निस्कने

- त्यस्ता सबै भवनहरूमा तपाईंले निकास मार्गको योजना बनाई त्यसको अभ्यास गर्नुपर्छ।
- लिफ्ट र बाल्कोनीहरूमा आगो छ भने तिनीहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- धुवाँ भरिएको बेलामा हामी सजिलै अलमलिन्छौं जसकारण सिंढीहरूमा पुग्नका लागि तपाईंलाई जान आवश्यक ढोकाहरू कति छन् गन्नुहोस्।
- बरन्डा वा सिँढीहरूमा – बाकस वा फोहोर वस्तुहरू जस्ता आगो समात्न सक्ने वस्तुहरू छन् छैनन् हेर्नुहोस्।
- सिँढीहरूमा जाने ढोकाहरू बन्द छैनन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- भवनमा भएका सबैजनालाई फायर अलार्महरू कहाँ छन् भन्ने कुरा थाहा दिन नबिर्सनुहोस्।
- ब्लकमा चेतावनी दिने प्रणाली भए तापनि तपाईंले आफ्नो घरका लागि अझैपनि स्मोक आलार्म खरिद गर्नुपर्छ।

खाली राख्नुहोस्



Fire Safety in the Home-nep.indd 21 18-Aug-17 11:46:13

MAKE A BEDTIME CHECK

सुत्ने समयमा जाँच गर्नुहोस्

You are more at risk from a fire when asleep. So it's a good idea to check your home before you go to bed.

तपाईं सुतेको समयमा आगोबाट थप जोखिममा हुनुहुन्छ। त्यसैले तपाईं ओछ्यानमा जानुपूर्व आफ्नो घरलाई जाँच गर्नु राम्रो कुरा हो।

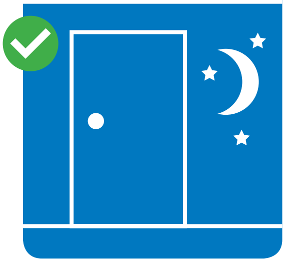
Fire Safety in the Home-nep.indd 22 18-Aug-17 11:46:13

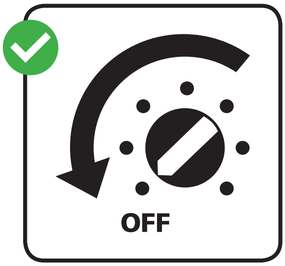
Check list

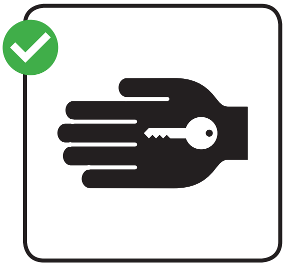
जाँच सूची

Close inside doors at night to stop a fire from spreading.	☐	आगोलाई फैलिनबाट रोक्न रातको समयमा भित्रका ढोकाहरू बन्द गर्नुहोस्।	☐
Turn off and unplug electrical appliances unless they are designed to be left on – like your freezer.	☐	तपाईंको फ्रिजर जस्ता – त्यत्तिकै छोड्न मिल्ने गरी डिजाइन गरिएका विद्युतीय उपकरणहरू बाहेकका उपकरणहरूलाई बन्द गर्नुहोस् वा प्लगबाट छुटाउनुहोस्।	☐
Check your cooker is turned off.	☐	तपाईंको कूकर बन्द गरिएको छ कि छैन हेर्नुहोस्।	☐
Don't leave the washing machine on.	☐	वासिङ मेसिनलाई खुला नछोड्नुहोस्।	☐
Turn heaters off and put up fireguards.	☐	हिटरलाई बन्द गर्नुहोस् र त्यसमाथि फायरगार्डहरू राख्नुहोस्।	☐
Put candles and cigarettes out properly.	☐	मैनबत्ती र चुरोटहरूलाई यथायोग्य ठाउँमा राख्नुहोस्।	☐
Make sure exits are kept clear.	☐	बाहिरिने बाटोहरूलाई खाली राखिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।	☐
Keep door and window keys where everyone can find them.	☐	ढोका र झ्यालका चाबीहरू सबैले फेला पार्न सक्ने ठाउँमा राख्नुहोस्।	☐

Top tip
मुख्य सुझाव



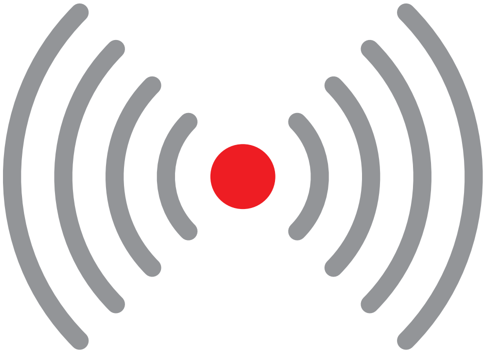




Close inside doors at night

रातको समयमा भित्रका ढोकाहरू बन्द गर्नुहोस्

Fire Safety in the Home-nep.indd 23 18-Aug-17 11:46:13



SMOKE ALARMS SAVE LIVES

स्मोक अलार्महरूले जीवन बचाउँछन्

In the event of a fire, get out, stay out and call 999. For further fire safety information contact your local fire and rescue service (not 999). Or visit www.facebook.com/firekills

©Crown Copyright 2017

Published by the Home Office, June 2017

Version 3

आगलागीको भएको अवस्थामा बाहिर निस्कनुहोस्, बाहिरै बस्नुहोस् र 999 मा फोन गर्नुहोस्। अग्नि सुरक्षाका बारेमा थप जानकारीका लागि आफ्नो स्थानीय अग्नि नियन्त्रण तथा उद्धार सेवामा सम्पर्क गर्नुहोस् (999 मा होइन)। वा www.facebook.com/firekills मा जानुहोस्

©Crown Copyright 2017

Home Office द्वारा प्रकाशति, जुन 2017

संस्करण 3