नोवल कोरोनाभाइरसको संक्रमणको बारेमा

■ नोवल कोरोनाभाइरसको संक्रमण भन्नाले ?

यो नोवल कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) सँग सम्बन्धित श्वासप्रश्वास प्रणालीमा हुने संक्रमण हो। खोकी या ज्वरो जस्ता लक्षणहरू देखा पर्ने, र अझ सिकिस्त पार्ने अवस्था पनि हुन सक्छ। सामान्यतया, वायुजनित संक्रमण (खोक्दा र हाच्छिउ गर्दा निस्कने थुकको छिटा द्वारा हुने संक्रमण) या संक्रमित ब्यक्ति संगको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट संक्रमण फैलिन्छ।

■निम्न लक्षणहरू भएका ब्यक्तिले "बिदेशबाट फर्कनेहरू/ फर्केका लाई सम्पर्क गर्ने ब्यक्तिहरुको परामर्श केन्द्र" या पारिवारिक डाक्टर सँग परामर्श गर्नुहोस्।

- ज्येष्ठ नागरिक या दीर्घरोग भएका व्यक्तिमा ज्वरो तथा खोकी आदि रुघाको तुलनात्मक रुपमा हल्का लक्षण छ
- शारीरिक शिथिलता वा श्वासप्रश्वास जटिलता, उच्च ज्वरो इत्यादी कडा लक्षणहरु मध्ये कुनै एक लक्षण छ
- माथि उल्लेखित बाहेक, लामो समय देखि ज्वरो तथा खोकी जस्ता रुघाको तुलनात्मक रूपमा हल्का लक्षण छ

परामर्शको परिणाम नोवल कोरोनाभाइरस संक्रमणको शंका भन्ने आयो भने, त्यहाँबाट विशेष चिकित्सा संस्थामा पठाईन्छ। मास्क लगाएर, सार्वजनिक यातायातको प्रयोग नगरिकन थप जाँच को लागि जानुहोस्।

"बिदेशबाट फर्कनेहरू/ फर्केका लाई सम्पर्क गर्ने ब्यक्तिहरुको परामर्श केन्द्र" हरुको सूची

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html

■ बहुभाषी परामर्श सेवा उपलब्ध परामर्श काउन्टर

AMDA मेडिकल परामर्श काउन्टर

https://www.amdamedicalcenter.com/

जापान भित्रको बहुभाषी दैनिक जीवन परामर्श काउन्टर

(जापानी भाषा/ सरल जापानी भाषा/ अंग्रेजी भाषा)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

■नोवल कोरोनाभाइरस सम्बन्धि बहुभाषी जानकारी (सरल जापानी भाषा,अंग्रेजी भाषा)

http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php

(रोग सम्बन्धि, आर्थिक सहयोग सम्बन्धि, भिसा स्टाटस सम्बन्धि, अन्य)

■प्रत्येक व्यक्तिको संक्रमणको निवारण र फैलावटको रोकथाम गर्नु महत्वपूर्ण कुरा हो

यदि ज्वरो वा रुघाखोकीको लक्षण देखापरेको छ भने, स्कूल वा काममा छुट्टि लिनुहोस्।

ब्यक्तिगत रुपमा गर्न सकिने रोकथामका उपायहरू

- बाहिर बाट फर्कने बित्तिकै हात धुने, मुख कुल्ला गर्ने
- अल्कोहल कीटाणुशोधन प्रयोग गरि हात र औलालाई कीटाणुमुक्त गर्ने
- भेन्टिलेसन राम्रो नभएको बन्द स्थान/ मानिसहरूको भिडभाड हुने स्थान/ नजिकबाट कुराकानी गर्ने या बोल्ने अवस्थाबाट जोगिने
- कोठालाई उचित तापक्रममा राख्ने र भेन्टिलेसनको प्रयोग गर्ने
- नियमित जीवनशैली अपनाउने र प्रशस्त आराम गर्ने
- सन्तुलित आहार र प्रशस्त पानी पिउने कुरामा ध्यान दिने

खोक्ने तरिका बाट फैलिन सक्ने संक्रमण रोकथामका उपायहरू

- खोकी तथा हाच्छिउ लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखा परेको छन् भने मास्क लगाउने
- मास्क नभएको खण्डमा खोक्दा वा हाच्छिउ गर्दा टिस्यू तथा हातको बाउलाले नाक-मुख छोप्ने

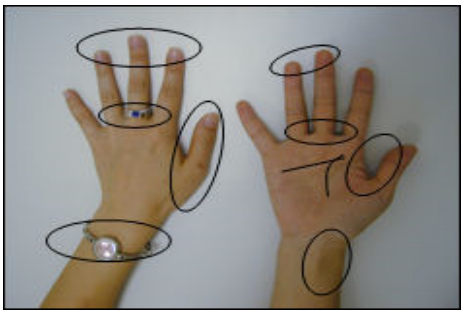
नियमित रुपले हात धुने गरौ

साबुनलाई फिंज निकाल्ने र निम्न तरिकाले हात धुने गरौ

हात धुनु अघिको तयारी

◆नङहरु छोटो गरि काट्नु भएको छ?

◆घडी वा औंठी फुकाल्नु भएको छ?



फोहोर जम्मा हुन सजिलो भागहरु

◆औंलाको टुप्पो

◆औंलाहरुको बीच भाग

◆बुढीऔंलाको वरिपरि

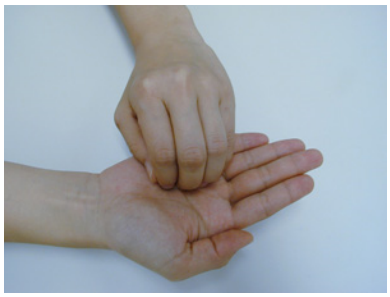
◆नाडी

◆हातको चाउरी परेको भाग

(१) साबुनलाई फिंज निकाली हत्केला राम्रोसंग मिच्ने

(२) हातको पछाडिको भागलाई राम्रोसंग मिच्ने

(३) औंलाको टुप्पोलाई रगड्ने



(४) औंलाहरुको बीच भागमा धुने

(५) बुढीऔंला र हत्केलालाई माड्ने

(६) नाडी धुने

साबुनलाई राम्रो सँग पखाली, सफा टावेलले हातलाई शुक्खा हुने गरि पुछौ