

नयाँ कोरोना भाइरसको रोग त होइन जस्तो लागेको बेलामा, के गर्दा हुन्छ ?

आफू र अरू व्यक्तिहरूको रक्षा गर्न सहि कार्य गर्नु आवश्यक छ।

1. रुघा लागेको जस्तै, ज्वरो आउने, खोकी लाग्दा

- सकेसम्म घर बाहिर नजानुहोस्। विद्यालय वा कार्यस्थलबाट बिदा लिनुहोस्।
- हरेक दिन शरीरको तापक्रम नापी रेकर्ड गरेर राख्नुहोस्।
- एउटै घरमा बस्ने मानिसहरू पनि आफ्नो शरीरको तापक्रम नाप्नुहोस् र आफैलाई हेरचाह गर्नुहोस्। घरबाट बाहिर नजानुहोस्।

2. नयाँ कोरोना भाइरसको रोग हो कि भनी जान्न चाहनुहुन्छ भने

फोनबाट परामर्श गर्नुहोस्।

परीक्षण गर्न आवश्यक छ कि छैन भनी परीक्षण गर्ने ठाउँ, डाक्टर वा विशेषज्ञद्वारा निर्णय गरिन्छ।

तल उल्लिखित व्यक्तिहरूले **तुरुन्त** फोन गर्नुहोस्।

- (1) उच्च ज्वरो, सास फेर्न कठिन, शरीर एकदमै थाकेको महसुस छ।
- (2) निम्न मध्ये कुनै व्यक्तिहरू जसलाई रुघा वा नयाँ कोरोना भाइरसको रोग त होइन जस्तो लागेको बेलामा
 - वृद्धवृद्धा।
 - अर्कै दिर्घकालिन रोग भएर अस्पताल गइरहनु भएको।
उदाहरण: मधुमेह, हर्ट फेल, श्वाशप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरू भएको व्यक्ति।
डालिसिस गराइरहेको व्यक्ति।
इम्युनोसप्रेसन्ट वा क्यान्सर विरुद्धको औषधी प्रयोग गरिरहेको व्यक्ति।
 - गर्भवती महिला।
 - बालबालिका भएको व्यक्ति।
- (3) (1)(2) का अवस्थाहरूमा नपर्ने तर ज्वरो वा खोकी निरन्तर आइरहेको छ।
ज्वरो घटाउने वा दुखाई कम गर्ने औषधी सेवन गर्दै हुनुहुन्छ।

फोनबाट परामर्श गर्ने ठाउँ

- तपाईं बस्ने ठाउँको परामर्श केन्द्र

<https://www.c19.mhlw.go.jp/area-jp.html>

* नाम र बोल्ने भाषा क्षेत्र अनुसार फरक हुन्छ।

- सधैं जँचाउन जाने अस्पताल वा क्लिनिक
- तपाईंको मातृभाषाबाट कुरा गर्न सकिने परामर्श डेस्क

जापानी भाषाको सूची:

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

अंग्रेजी भाषाको सूची:

<http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

3. अस्पताल वा परीक्षण गर्ने ठाउँमा जाने बेलामा

- पहिलै फोनबाट परामर्श गरि, तपाईंले जानै पर्ने अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्र(होकेन्ज्यो)मा मात्र जानुहोस्।
- अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउनुहोस्।
- ट्रेन वा बसमा सकेसम्म नचढनुहोस्।
- अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रको भवनमा तुरुन्त नपस्नुहोस्।
(बाहिरबाट इन्टरफोन वा फोनबाट कुराकानी गरी के गर्दा हुन्छ भनी सोध्नुहोस्।)
- «खोक्ने बेलाको शिष्टाचार»को पालना गर्नुहोस्।
(खोकी वा हाँख्युं गर्दा, मास्क वा रूमाल, टिश्यु, लुगाको बाहुला प्रयोग गरि मुख र नाक छोप्नुहोस्।)
- राम्रोसँग हात र आँलाहरू धुनुहोस् र कीटाणुरहित गर्नुहोस्।

4. घरमा हुने बेलामा

सकेसम्म आफ्नो कोठाबाट बाहिर नआउनुहोस्।
एउटै घरमा बस्ने व्यक्तिहरूसँग, कृपया निम्न कुराहरू पालना गर्नुहोस्।

- छुट्टै कोठामा बस्ने।
एउटै कोठामा हुँदा टाढा रहनुहोस्।
(उदाहरण: 2मिटर टाढा रहनुहोस्।
विभाजन गर्ने वा पर्दा राख्नुहोस्।
यदि सुत्नको लागि एउटा मात्र कोठा छ भने, तपाईंको नजिकको व्यक्तिसँग आफ्नो टाउको र खुट्टालाई विपरीत दिशातिर फर्काउनुहोस्।)
- तपाईंको हेरचाह गर्ने व्यक्तिको संख्या सकेसम्म एक जना मात्र राख्नुहोस्।
- गर्भवती महिला वा रोग भएका व्यक्तिबाट हेरचाह नगराउनुहोस्।
- सबै जनाले मास्क लगाउनुहोस्। «खोक्ने बेलाको शिष्टाचार»को पालना गर्नुहोस्।
- राम्रोसँग हात र आँलाहरू धुनुहोस् र कीटाणुरहित गर्नुहोस्।
- भेन्टिलेट गर्नुहोस्। (1घण्टामा 2पटक भन्दा बढी, कोठाको हावा बदल्नुहोस्।)
- सबैले प्रयोग गर्ने वा छुने ठाउँहरूको कीटाणुरहित गर्नुहोस्। (उदाहरण: टोइलेट, बाथरूम, ढोकाको नक गर्ने ठाउँ)
- एउटै टावल वा प्लेट सबैले प्रयोग नगर्नुहोस्।
(धुने बेलामा सबैजनाको सँगै धोए पनि हुन्छ।)
- फोहोर भएको लुगा, टावल र तन्ना धुनुहोस्। धुने व्यक्तिले पन्जा र मास्क लगाउनुहोस्।
- फोहोरलाई नछुनुहोस्, झोलालाई राम्रोसँग बन्द गरि फ्याँक्नुहोस्।



सन्दर्भ / स्रोत (2020साल 11महिनाको 12तारिख)

「COVID-19 について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)

<https://www.covid19-info.jp/>

「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)

・日本語 PDF

https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf

・英語 PDF

https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf

「『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート」

(一般財団法人 自治体国際化協会)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html