नयाँ कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) को संक्रमणको बारेमा

■नयाँ कोरोनाभाइरसको संक्रमण भनेको के हो?

'कोभिड-१९' नाम दिइएको यो नयाँ प्रकारको कोरोनाभाइरस जुन श्वासप्रश्वासमा हुने संक्रमण हो र सन् २०१९ को डिसेम्बरमा चीनको हुबेई प्रान्तबाट फैलिएको थियो। यसका लक्षणहरू खोकी लाग्ने, ज्वरो आउने तथा निमोनिया हुने हुन। भाइरस संक्रमित ब्यक्तिले हाच्छिउ गर्दा, खोक्दा वा थुक्दा यो भाइरस बाहिर निस्कन्छ, र स्वासको माध्यम द्वारा अन्य व्यक्तिमा सर्छ। भाइरस संक्रमित ब्यक्तिले हाच्छिउ गर्दा वा खोक्दा प्रयोग गरेको हातले छोएको वरपरको बस्तुहरुमा भाइरस टासीन्छ। जब अरु व्यक्तिले उक्त बस्तुहरुलाई छुन्छन् र त्यहि हातले मुख र नाक छोएमा ति ब्यक्तिलाई पनि संक्रमित गर्दछ।

■निम्न लक्षणहरू भएका ब्यक्तिले "बिदेशबाट फर्कनेहरू/ फर्केका लाई सम्पर्क गर्ने ब्यक्तिहरुको परामर्श केन्द्र" मा परामर्श गर्नुहोस्।

- रुघाखोकी लक्षण या ३७.५ भन्दा माथिको ज्वरो लगातार ४ दिन भन्दा बढि आएको छ (वृद्ध ब्यक्ति वा अन्तर्निहित रोग भएका ब्यक्तिका मामलामा भने २ दिन भन्दा बढी)
- शरिर एकदमै शिथिल भएको छ वा सास फेर्न गार्हो भएको छ

परामर्शको परिणाम नयाँ 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

■कुनै पनि ब्यक्तिमा हुन सक्ने संक्रमणको रोकथाम र फैलिन नदिनु महत्वपूर्ण कुरा हो

यदि ज्वरो वा रुघाखोकीको लक्षणहरू देखापरेका छन् भने, स्कूल वा काममा छुट्टि लिनुहोस्।

ब्यक्तिगत रुपमा गर्न सकिने रोकथामका उपायहरू

- बाहिर बाट फर्कने बित्तिकै हात धुने, मुख कुल्ला गर्ने
- रक्सी कीटाणुशोधन प्रयोग गरि हात र औंलालाई कीटाणुमुक्त गर्ने
- मानिसहरूको भिडभाड हुने ठाँउहरूमा नजाने
- कोठालाई उचित तापक्रममा राख्ने र भेन्टिलेसनको प्रयोग गर्ने
- नियमित जीवन र प्रशस्त आराम गर्ने
- सन्तुलित आहार र प्रशस्त पानी पिउने

खोक्ने तरिका बाट फैलिन सक्ने संक्रमण रोक्नको लागि उपायहरू

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

नयाँ कोरोनाभाइरस सम्बन्धि बहुभाषी जानकारी (सरल जापानी भाषा, अंग्रेजी)

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

नयाँ कोरोनाभाइरसको बारेमा टेलिफोन परामर्श सेवा उपलब्ध छ।

टेलिफोन नम्बर	मिति र समय	बार बजे मिनेट ~ बजे मिनेट
उपलब्ध भाषाहरु	अंग्रेजी ・ स्पेनिश ・ पोर्तुगाली ・ चाइनिज ・ कोरियन ・ ताकालोग ・ भियतनामी ・ इन्डोनेशियन थाई ・ जर्मन ・ फ्रेन्च ・ रसियन ・ नेपाली ・ म्यानमार	

संपर्क ठेगाना

2020/2/28 （一財）自治体国際化協会

हात धुने गरौ

साबुनलाई फिंज निकाल्ने र निम्न प्रक्रियाले 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

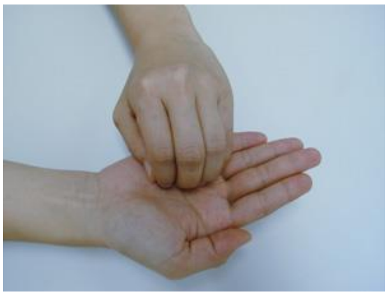
◆नाडी

◆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, शुक्खा हुने गरि सफा टावेलले हात पुछौ