

फुकुओका नगरमा बसोबास गर्ने विदेशीहरूका लागि

हालसम्म स्वभाविकरूपमा गरिंदै आएको जीवनशैली वा गतिविधिको ढाँचाले नोभल कोरोना भाइरस सङ्क्रमणको फैलावट हुने खतरा बोकेको पनि हुनसक्छ ।

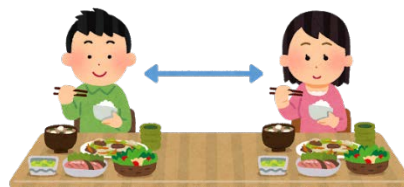
आफ्नो देशको संस्कृति तथा इतिहास, चालचलनलाई महत्व दिनु त अवश्य पर्छ तर सङ्क्रमण फैलावटको रोकथाम गर्न पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

सङ्क्रमण रोकथामका लागि सही जानकारी प्राप्त गरेर आफू वा आफ्ना वरिपरिका महत्वपूर्ण व्यक्तिको रक्षा हुने किसिमको व्यवहार गर्न अनुरोध गरिन्छ ।

1 सङ्क्रमण नियन्त्रणका आधारभूत उपायहरू

○सङ्क्रमण नियन्त्रणका आधारभूत उपायहरूको कार्यान्वयन गर्ने

- ① शारीरिक दुरीको निश्चितता
- ② मास्कको प्रयोग
- ③ हात धुने



○ठोसरूपमा,

- अन्य व्यक्तिसँगको दुरी सकेसम्म 2 मिटर (कम्तिमा पनि 1 मिटर) खुला गर्नुपर्छ ।
- कुराकानी गर्ने बेला, सकेसम्म आमनेसामने हुनबाट टाढै रहनुपर्छ ।
- कुराकानी गर्दा वा अन्य व्यक्तिसँग पर्याप्त दुरी बनाउन नसकिने खण्डमा लक्षण नदेखिए पनि मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- घरमा फर्किएपछि सबैभन्दा पहिले हात र मुख धुनुपर्छ ।
- हात धुँदा 30 सेकेन्ड जति साबुन र पानी द्वारा राम्रोसँग धुनुपर्छ ।
(एन्टिसेप्टिकको प्रयोग पनि गर्न सकिने)



2 स्वास्थ्य संस्थामा जाँचाउने

- सङ्क्रमणको फैलावटलाई रोक्नका लागि, लक्षण देखिएकाले चाँडो भन्दा चाँडो परीक्षण, सङ्क्रमण भएको देखिएको खण्डमा तुरुन्त उपचार गराउन महत्वपूर्ण हुनेछ ।
- चाँडो भन्दा चाँडो परीक्षण तथा उपचार गराएमा, आफ्नो वरिपरिका व्यक्तिलाई सङ्क्रमण हुनबाट रोक्न सकिनुका साथै आफू स्वयम् पनि लक्षण गम्भीर हुनबाट बच्न सकिन्छ ।
- बजारमा किन्न पाइने औषधीद्वारा लक्षण ठीक भएको खण्डमा पनि वरिपरिका व्यक्तिमा सङ्क्रमण फैलिरहेको सम्भावना रहेको हुन्छ ।



- शरीरमा सन्धो नरहेको, सङ्क्रमितसँग संसर्ग हुन पुगेको खण्ड आदि अवस्थामा सबैभन्दा पहिले तल उल्लिखित विदेशी नागरिकका लागि मात्र तयार गरिएको डायल (19 वटा राष्ट्रका भाषामा उपलब्ध) गर्ने वा आफ्नो नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा फोन गर्नुहोस् ।

नोभल कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी विदेशी नागरिक विशेष परामर्श सम्पर्क नम्बर

092-687-5357(24 घण्टा खुला)
*परामर्श नि:शुल्क फोन शुल्क लाग्ने

- अत्यन्त निकट संसर्गमा परेका व्यक्ति अथवा लक्षण आदि देखा परेर चिकित्सकद्वारा परीक्षण गराउन आवश्यक भनी निर्णय गरेको खण्डमा, पहिलो पटकको स्वास्थ्य जाँच शुल्क आदि केही दरमा शुल्क बेहोर्नुपर्ने हुन्छ तर परीक्षण शुल्क नि:शुल्क हुनेछ ।
- सङ्क्रमण भएको कुरा थाहा हुन आएको खण्डमा, अस्पताल भर्ना वा होटलमा बस्नु पर्दाको खर्चका बारेमा, केही नित्य चलनका वस्तु बाहेक नि:शुल्क हुनेछ ।



- स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराउनु परेको खण्डमा, तल उल्लिखित दोभासे टेलिफोनको उपयोग गर्न सकिन्छ । (18 वटा राष्ट्रका भाषामा उपलब्ध)
- दोभासे टेलिफोन सेवा चाहनेले, जाँच गराइएको स्वास्थ्य संस्थाबाट फोन गर्नुहोस् ।

फुकुओका नगर स्वास्थ्य दोभासे कल सेन्टर

092-733-5429 (24 घण्टा खुला) *प्रयोग नि:शुल्क । फोन शुल्क लाग्ने

3 जीवनशैली

- चुम्बन वा अङ्गमाल, हात मिलाउने आदि जस्ता चलनद्वारा थाहा नै नपाउने गरी सङ्क्रमण फैलिरहेको सम्भावना रहेको हुन्छ ।
- थुप्रोजना भेला भएर खाना खाँदा सङ्क्रमण खतरा रहेको हुन्छ । विशेष गरी ठूलो थालमा भाग लगाएको परिकार बाँडेर खाने वा एउटै गिलासबाट पालैपालो गरेर पिउने, चपस्टिक आदि साझा गरी चलाउने जस्ता चलनमा सङ्क्रमणको खतरा उच्च रहेको हुन्छ ।
- विश्वभरी नै नयाँ जीवनशैली बदल्ने गतिविधि भइरहेको अवस्था बिचार गरी, व्यक्तिगत रूपमा पनि सङ्क्रमणको खतरा कम गराउनको लागि उपाय गर्नुहोस् ।

4 मास्क प्रयोगको अनिवार्यता

- मास्कमा, श्वाससँगै भाइरस पनि लिन सकिने सम्भावनालाई कम गर्ने सक्षमता र सामनेमा रहने व्यक्तिलाई भाइरस युक्त वातावरण मा श्वास लिनु पर्ने परिस्थिति कम गराउने सक्षमता हुन्छ ।
- आजभोली मास्क नजिकको औषधी पसल अथवा पसलहरूमा सजिलैसँग हात पार्न सकिने भएको छ ।
- बाहिर निस्कँदा वा कुराकानी गर्दा, अनिवार्यरूपमा मास्क लगाउनुहोस् ।



5 समारोह वा घर परिवार, साथीभाइसँगको जमघट

- वर्षान्त तथा नयाँ वर्षको आगमन पनि नजिकिँदै छ, आफ्नो देशको परम्परा तथा चालचलनसँग सम्बन्धित समारोह फुकुओका नगरमा पनि आयोजना गरिन्छ ।
- समारोहसँग मिलाएर परिवार तथा साथीभाइसँग पार्टी आदि आयोजना गरिने अवसर बढ्दै जान्छ ।
- यस किसिमका समारोह मध्य, थुप्रोजना एकैठाउँमा भेला भएर ठूलो आवाज निकाल्ने आदि ३मिचु हुनजाने खालको वातावरण बन्ने सम्भावना देखिएको खण्डमा सङ्क्रमणको खतरा उच्च हुन्छ ।
- सङ्क्रमण रोकथामका लागि आधारभूत खालका उपायको कडाको साथ पालना गरी, शरीरमा सन्धो नभएको बेला, सहभागी हुने नगरौं ।



6 साझा बसोबास

- साँघुरो स्थानमा सँगै बसोबास गर्ने गर्दा, लामो समयसम्म बन्द वातावरणलाई साझेदारी गर्नुपर्ने हुनाले सङ्क्रमणको खतरा उच्च हुन्छ ।
- सबैभन्दा पहिले, साझा बसोबास गर्ने स्थानमा भाइरस छिर्न नपाओस् भनी घर फर्कँदा हात धुने र मुख कुल्ला गर्ने काम अनिवार्य रूपमा गरौं ।
- साझा बसोबास गर्ने स्थानमा सँगै बस्ने व्यक्तिलाई, सङ्क्रमण नहोस् भनी अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गरौं ।
- घर भित्र बेलाबेलामा बाहिरको ताजा हावा भित्र्याउने र हावा बाफिलो पार्ने र सरसफाइको गर्ने गरौं ।



*नोभल कोरोना भाइरस सङ्क्रमण सम्बन्धी जानकारीलाई तल उल्लिखित वेबसाइटमा, बहुभाषामा जानकारी गराइएको हुनाले उपयोगमा ल्याउनुहोस् ।

①फुकुओका नगर नोभल कोरोना भाइरस सङ्क्रमण सुचना होमपेज

https://www.city.fukuoka.lg.jp/shicho/koho/health/covid19_01.html#fdi



②फुकुओका नगर नोभल कोरोना भाइरस सङ्क्रमण सुचना विदेशीहरूका लागि होमपेज

(जापानी भाषा नबुझेका लागि)

https://www.city.fukuoka.lg.jp/soki/kokusai/shisei/covid19_fo.html



③समाज कल्याण तथा श्रम मन्त्रालय विदेशी भाषा चलाउने होमपेज(11 राष्ट्रको राष्ट्रभाषा चल्ने)

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

