COVID-19

(संक्रामक रोग नोभल कोरोना भाइरस)

को नियन्त्रण तथा संक्रमण फैलिन नदिनको लागि

WEB साइट (स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालयद्वारा "विभिन्न भाषाहरूमा तयार गरिएको COVID-19 को जानकारी") को लागि यहाँ

* जापानीज अंग्रेजी चीनियाँ कोरियाली पोर्तुगाली

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

दैनिक जीवनमा के गर्नुपर्छ?

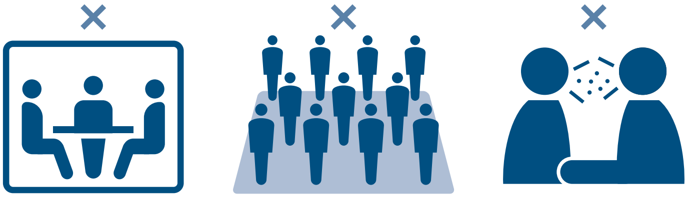
COVID-19 भनेको कोरोना भाइरस (SARS - CoV-2) को कारण हुने संक्रामक रोग हो र यो रोगले मुख्यतया ज्वरो, खोकी जस्ता लक्षणहरू देखिने गर्छ। सामान्यतया यो रोग ड्रपलेट इन्फेक्शन र कन्ट्याक इन्फेक्शनद्वारा फैलिन्छ। विशेष गरी तलका कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

तीन अवस्थाहरू (बन्द ठाउँ, भिडभाड भएको ठाउँ र नजिकै बसेर कुराकानी गर्नुपर्ने परिस्थिति) बाट टाढै रहने र संक्रमितसँग सम्पर्कमा आएको सम्भावनाबारे थाहा पाउन सकिने COVID-19 Contact-Confirming Application (COCOA) प्रयोग गर्नुहोस्।

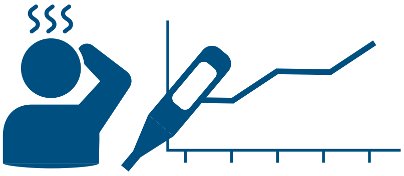
COCOA डाउनलोड गर्नको लागि यहाँ

Google Play

App Store



ज्वरो जस्ता रुघाखोकीका लक्षणहरू भएको बेला, विद्यालय वा कार्यस्थलबाट बिदा लिनुहोस् र सकेसम्म घर बाहिर नजानुहोस्। हरेक दिन शरीरको तापक्रम नापी रेकर्ड गरेर राख्नुहोस्।



दीर्घकालीन रोग भएको व्यक्तिमा लक्षणहरू परिवर्तन भएमा र COVID-19 बाहेकका रोगहरूको चिन्ता भएको व्यक्तिले, सर्वप्रथम सधैँ जँचाउने चिकित्सक आदिलाई फोन सम्पर्क गरी परामर्श लिनुहोस्।

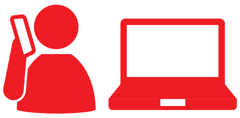
COVID-19 त होइन जस्तो लागेको बेला, के गर्दा राम्रो हुन्छ?

पछाडिको पृष्ठमा हेर्नुहोस्।

विस्तृत विवरण सम्बन्धी नयाँ जानकारीको लागि HP मा हेर्नुहोस्।

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health , Labour and Welfare
स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय

COVID-19 त होइन जस्तो लागेको बेला, के गर्दा राम्रो हुन्छ?



तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा नगईकन, सर्वप्रथम परामर्श लिनुहोस्। विस्तृत जानकारीको लागि WEB साइट हेर्नुहोस्।

* जाँचको आवश्यकताबारे चिकित्सकद्वारा व्यक्तिगत रूपमा निर्णय गरिनेछ।

● **कम्तिमा पनि, निम्न मध्ये कुनै एकमा पर्ने खण्डमा, परामर्श लिनुहोस्। तपाईंको क्षेत्रको परामर्श काउन्टरको जानकारी आदिको लागि WEB साइट हेर्नुहोस्।**

•सास फेर्न गाह्रो, बेस्कन शरीर थाकेर आलस्य (थकान महसुस) र उच्च ज्वरो जस्ता लक्षणहरू मध्ये कुनै एक गम्भीर भएको खण्डमा

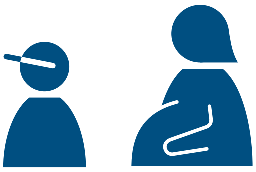
मान्छे अनुसार लक्षणहरूको गम्भीरता फरक हुने हुनाले कुनै लक्षण गम्भीर लागेमा, तुरुन्तै परामर्श लिनुहोस्।

•संक्रामक रोग गम्भीर हुने सम्भावना बढी भएको व्यक्ति* लाई ज्वरो, खोकी जस्ता तुलनात्मक हिसाबमा हलुका रुघाखोकीका लक्षणहरू भएको खण्डमा

* वृद्धवृद्धा, मधुमेह, हर्ट फेल, श्वाशप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरू (COPD आदि) जस्ता दीर्घकालीन रोग भएको व्यक्ति, डायलिसिस गरेको व्यक्ति, इम्युनोसप्रेसन्ट वा क्यान्सर विरुद्धको औषधि आदि प्रयोग गरिरहेको व्यक्ति

•माथिका अवस्थाहरूमा नपर्ने तर निरन्तर ज्वरो वा खोकी जस्ता तुलनात्मक रूपमा हलुका रुघाखोकीका लक्षणहरू देखिइरहेको व्यक्ति।

मान्छे अनुसार लक्षणहरूको गम्भीरता फरक हुने हुनाले कुनै लक्षण गम्भीर लागेमा, तुरुन्तै परामर्श लिनुहोस्।
निरन्तर 4 दिन वा सोभन्दा बढी भइरहेमा अनिवार्य रूपमा परामर्श लिनुहोस्।
ज्वरो घटाउने औषधि आदि सेवन नगरीकन नहुने व्यक्तिले पनि अनिवार्य रूपमा परामर्श लिनुहोस्।



•गर्भवती महिला र बालबालिका भएका व्यक्तिहरूले WEB साइट पनि हेर्नुहोस्।

● **लागि परामर्श केन्द्र बाहेक, क्षेत्र अनुसार चिकित्सक संघ, क्लिनिक आदिमा पनि परामर्श लिन सकिने अवस्थाहरू हुन सक्छन्।**

● **नगरपालिका/गाउँपालिका वा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्र, क्वारेन्टाइन केन्द्र आदिबाट निर्देशन दिइएको खण्डमा, उक्त निर्देशनको पालना गर्नुहोस्।**

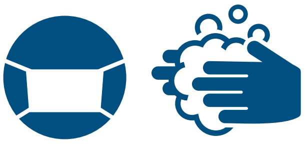
स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्ने भएमा, के-कस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ?

स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

● बहुसंख्य स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गराउन गएको कारण संक्रमण फैलिएको उदाहरणहरू हुनाले, चिकित्सकको निर्देशन बिना बहुसंख्य स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गराउन नजानुहोस्।

● स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गराउन जाँदा, मास्क लगाउनुका साथै पूर्ण रूपमा हात र हातका औंलाहरू धुने र खोकी मर्यादा*को पालना गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

* खोकी मर्यादा भनेको खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा मास्क वा टिस्यू, रुमाल, बाहुला, कुहिनोको भित्री भाग आदि प्रयोग गरी नाक र मुख छोप्नु हो।



म मेरो मातृभाषामा सोधपुछ गर्न सक्छु?

केही भाषाहरूमा सोधपुछ गर्न सकिन्छ। तपाईंको क्षेत्रको परामर्श काउन्टरको जानकारी आदिको लागि, WEB साइट हेर्नुहोस्।

WEB साइट (स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालयद्वारा "विभिन्न भाषाहरूमा तयार गरिएको COVID-19 को जानकारी") को लागि यहाँ

जापानीज अंग्रेजी चीनियाँ कोरियाली पोर्तुगाली
https://www.covid19-info.jp/

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय

विस्तृत विवरण सम्बन्धी नयाँ जानकारीको लागि HPमा हेर्नुहोस्।