

## 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 कोडिसेम्बरमा चीनको हुबेई प्रान्तबाट फैलिएको थियो। यसका लक्षणहरू खोकी लाग्ने, ज्वरो आउने तथा निमोनि या 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 छोएकोवरप रकोबस्तुहरुमा भाइरस टासीन्छ। जबअरु व्यक्तिले उक्त बस्तुहरुलाई छुन्छन् त्यहि हातले मुख र नाकछोएमा ति ब्यक्तिलाईप नि संक्रमितगर्दछ।

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

Phone : 0 5 7 0 – 0 8 2 – 8 2 0 (Gunma Prefecture New Coronavirus Infection Call Center)

- रुघाखोकी लक्षण या ३७.५ भन्दा माथिको ज्वरो लगातार ४ दिनभन्दा बढि आएको छ (वृद्ध ब्यक्ति वा अन्तर्निहित रोग भएका ब्यक्तिका मामलामा भने २ दिनभन्दा बढी)
  - शरिर एकदमै शिथिल भएको छ वा सास फेर्न गाह्रो भएको छ
- परामर्शको परिणाम नयाँ कोरोनाभाइरस संक्रमणको शंका भन्ने आएको भन्ने, त्यहाँबाट विशेषचिकित्सा संस्थामा पठाईन्छ। मास्क लगाएर सार्वजनिक यातायातको प्रयोग नगरिकन अप जाँच को लागि ोस्।



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

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kokokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kokokusyasessyokusya.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 औलालाई 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 टिश्यू 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>



संपर्क ठेगाना

Oizumi Town Health and Welfare Center

Health Promotion Division (Phone : 0 2 7 6 – 6 2 – 2 1 2 1 )

# हात धुने गरौ

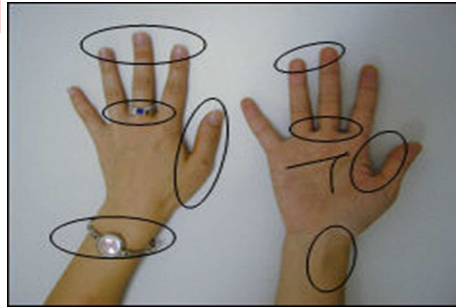
ネパール語

साबुनलाई फिज निकाल्ने र निम्न प्रक्रियाले धुने गरौ

## हात धुनु अधिको तयारी

- ◆ नङहरूछोटो गरि काट्नु भएको छ?
- ◆ घडी वा औँठी फुकाल्नु भएको छ?

Check !



## फोहोर जम्मा हुन सजिलो भागहरू

- ◆ औँलाको टुप्पो
- ◆ औँलाहरूको बीच भाग
- ◆ बुढीऔँलाको वरिपरि
- ◆ नाडी
- ◆ हातको चाउरी परेको भाग

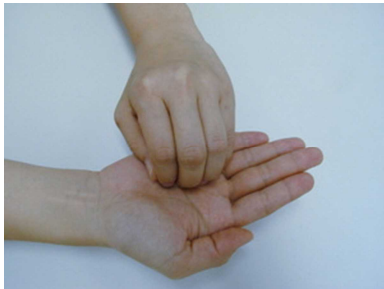
(१) साबुनलाईफिज निकालीहल्केला राम्रोसंग मिच्ने



(२) हातको पछाडिकोभागलाई राम्रोसंग मिच्ने



(३) औँलाको टुप्पोलाई रगड्ने



(४) औँलाहरूकोबीचभागमा धुने



(५) बुढीऔँला र हल्केलालाई माड्ने



(६) नाडी धुने



साबुनलाईराम्रो सँग पखाली शुक्खा हुने गरि सफटावेलले हात पुछौ