

"फुकुओकामा कोरोनाप्रति सावधान" को घोषणा र उपान्त चालिने कदमहरू बारे

फुकुओका प्रान्तमा, नोभल कोरोना भाइरस संक्रमित व्यक्तिहरूको संख्यामा आएको तीव्रतालाई मध्यनजर राखी डिसेम्बर 12 मा "फुकुओकामा कोरोनाप्रति सावधान" को घोषणा गरिएको छ । प्रान्तवासीहरूलाई, उपान्त संक्रमणको फैलावट रोकथामको लागि निम्न कार्यहरूलाई निरन्तरता दिन अनुरोध गर्दछौं ।

○भीडभाडहुने समय अवधि र स्थानबाट टाढा रहने । बाहिर निस्कन पर्दा, आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था, गन्तव्य स्थलको संक्रमण स्थिति, प्रयोग गर्ने सुविधा भवनको संक्रमण रोकथामका गतिविधिका बारेमा सावधानीपूर्वक बुझेर निर्णय लिने ।

○सामुहिक भोजनको लागि, "संक्रमण रोकथाम घोषणाको स्टिकर" भएको भोजनालय, जसले संक्रमण रोकथाममा कडा उपाय अपनाएको छ, त्यसको प्रयोग गर्नुहोस्, कुराकानीको क्रममा मास्क लगाउनुहोस् र ठूलो आवाज निकाल्ने नगर्नुहोस् ।



○वृद्धवृद्धा आदि गम्भीर बिरामी हुने सम्भावना भएका व्यक्तिलाई सङ्क्रमण नहोस् भनी, वृद्धवृद्धासँग भेटघाट हुने अवसर धेरै हुने व्यक्तिले सतर्कतासाथ कदम चाल्नु पर्छ ।

○ज्वरो आएको आदि शरीरमा सञ्चो अनुभव नभएको बेला छिटो भन्दा छिटो चिकित्सा संस्थामा जाँच गराउनुहोस् ।

○परीक्षणको नतीजा सकारात्मक आइ लक्षण हल्का देखिएको वा लक्षण नदेखिएको खण्डमा, स्वास्थ्य केन्द्रद्वारा निर्देश गरिएको आवासिय उपचार भवनमा रहने आग्रहको पालना गर्नुहोस् ।

इमिग्रेशन ब्यूरो अफ जापान, फरेन रेसिडेन्स सपोर्ट सेन्टरकी प्रमुख आओयामाका अनुसार कोभिड-१९ संक्रमण हुने उच्च जोखिमका पाँच अवस्था यसप्रकार छन् ।

१ रक्सीजन्य पेय पदार्थ तथा खानापिन गर्दै कुराकानी गर्दा:

- रक्सीजन्य पेय पदार्थ सेवन गरेको अवस्थामा संक्रमणका उच्च जोखिमबाट बच्न सक्ने अवस्था नरहन सक्छ भन्ने अर्कोतर्फ यस्तो अवस्थामा स्वभाविकरूपले चर्को-चर्को स्वरले कुराकानी हुने भएकोले संक्रमणका लागि यो असाध्यै जोखिमपूर्ण अवस्था हो ।
- यसैगरी सौंगुरो र बाहिरको ताजा हावा खुल्ना प्रवाह हुन नसक्ने ठाउँमा थुप्रै मान्छेहरू लामो समयसम्म रहेँदा संक्रमण हुन सक्ने सम्भावना उच्च रहन्छ ।
- अन्य व्यक्तिहरूसँग एउटै गिलास प्रयोग गरी पेय पदार्थ सेवन गर्ने र एउटै चपस्टिक वा चम्चाले खानेकुरा खाने गर्दा पनि संक्रमण फैलने गरेको अध्ययनले देखाएको छ ।



२ धेरैजना मानिसहरू जमघट गरी खानापिन तथा भोजभतेर गर्दा:

- अन्य व्यक्तिहरूसँग सँगै खानापिन गर्दा निम्न कुरामा ध्यान दिनुहोला ।
- क. सकेसम्म थोरै अर्थात् सीमित व्यक्तिहरू मात्र भएर संयुक्त खानापिन गर्नुहोला ।
- ख. खानापिन गर्ने समय सक्दो छोटो गर्नुहोला ।
- ग. ठूलो संख्यामा भेला भई खानापिन गर्दा ठूलो स्वरले कुराकानी हुन सक्ने भएकोले त्यस्तो अवस्थामा मुखबाट स-साना नदौखिने थुकिका छिटा निस्केर पर-परसम्म पुग्नु सक्ने र अन्यलाई संक्रमण हुन सक्ने सम्भावना प्रवल रहन्छ ।
- घ. बाहिर पिउन जाने लत लागेको नै छ भने पनि एकदिनमा एउटै मात्र रेष्टुरेन्टमा जानु उपयुक्त हुन्छ । अर्थात् एकदिनमा फरक फरक वा धेरैवटा रेष्टुरेन्टमा जाँदा संक्रमणको जोखिम उच्च रहन्छ ।



३ मास्क बिना कुराकानी गर्दा :

- मास्क नलगाईकन अन्य व्यक्तिसँग नजिकै रहेर कुराकानी गर्दा, गीत गाउँदा, भाषण गर्दा थुकका स-साना छिटा निस्कने हुँदा संक्रमण फैलने सम्भावना उच्च रहन्छ ।
- अन्य व्यक्तिहरूसँग एउटै गाडि वा बसमा चढ्दा अनिवार्य मास्क लगाउनुहोला ।



४ सौंगुरो कोठामा अन्य व्यक्तिहरूसँग सँगै बस्दा :

- सौंगुरो ठाउँमा अन्य व्यक्तिहरूसँग लामोसमयसम्म सँगै रहेँदा पनि संक्रमण फैलने खतरा उच्च रहन्छ ।
- स्कुल तथा कलेजका होस्टेल वा एउटै कम्पनीमा काम गर्ने कर्मचारीहरू बस्ने आवासमा धेरैजनाले एउटै भान्सा, शौचालय र एउटै स्नानकक्ष संयुक्तरूपमा प्रयोग गर्नुपर्ने हुँदा संक्रमण फैलने जोखिम सधैं उच्च रहन्छ, त्यसैले अधिकतम सतर्कता अपनाउनुहोला ।



५ दैनिक कामको क्रममा छोटो समयका लागि स्थान परिवर्तन गर्दा :

- रोजगारी, ब्यवसाय, अध्ययन वा अन्य सिलसिलामा जो सुकैले दैनिक कामको दौरानमा छोटो विश्राम (क्यूके) या लञ्चका लागि अन्यत्र जाँदा र पुनः कार्यकक्षमा फर्केदा संक्रमण फैलने गरेको छ ।
- त्यसैले केहीबेर आरामका लागि रेष्ट गर्ने विश्राम कक्ष, धुमपान कक्ष र चेञ्जीङ रुम (कपडा राख्ने वा फेर्ने कक्ष) मा जाँदा वा प्रयोग गर्दा उच्च सावधानी अपनाउनुहोला ।





## इमिग्रेशन ब्यूरो अफ जापान, फरेन रेसिडेन्स सपोर्ट सेन्टरकी प्रमुख आओयामाका अनुसार कोभिड-१९ संक्रमण हुने उच्च जोखिमका पाँच अवस्था यसप्रकार छन् ।

### १ रक्सीजन्य पेय पदार्थ तथा खानापिन गर्दै कुराकानी गर्दा:

- रक्सीजन्य पेय पदार्थ सेवन गरेको अवस्थामा संक्रमणका उच्च जोखिमबाट बच्न सक्ने अवस्था नरह्न सक्छ भने अर्कोतर्फ यस्तो अवस्थामा स्वभाविकरूपले चर्को-चर्को स्वरले कुराकानी हुने भएकोले संक्रमणका लागि यो असाध्यै जोखिमपूर्ण अवस्था हो ।
- यसैगरी साँगुरो र बाहिरको ताजा हावा खुल्ला प्रवाह हुन नसक्ने ठाउँमा थुप्रै मान्छेहरु लामो समयसम्म रहेँदा संक्रमण हुन सक्ने संभावना उच्च रहन्छ ।
- अन्य व्यक्तिहरूसँग एउटै गिलास प्रयोग गरी पेय पदार्थ सेवन गर्ने र एउटै चपस्टिक वा चम्चाले खानेकुरा खाने गर्दा पनि संक्रमण फैलने गरेको अध्ययनले देखाएको छ ।



### २ धेरैजना मानिसहरु जमघट गरी खानपिन तथा भोजभतेर गर्दा:

- अन्य व्यक्तिहरूसँग संगै खानपिन गर्दा निम्न कुरामा ध्यान दिनुहोला ।  
क. सकेसम्म थोरै अर्थात् सीमित व्यक्तिहरु मात्र भएर संयुक्त खानपिन गर्नुहोला ।
- ख. खानपिन गर्ने समय सक्दो छोटो गर्नुहोला ।  
ग. ठूलो संख्यामा भेला भई खानपिन गर्दा ठूलो स्वरले कुराकानी हुन सक्ने भएकोले त्यस्तो अवस्थामा मुखबाट स-साना नदीखिने थुकका छिटा निस्केर पर-परसम्म पुग्नु नसक्ने र अन्यलाई संक्रमण हुन सक्ने संभावना प्रवल रहन्छ ।
- घ. बाहिर पिउन जाने लत लागेको नै छ भने पनि एकदिनमा एउटै मात्र रेष्टुरेन्टमा जानु उपयुक्त हुन्छ । अर्थात् एकदिनमा फरक फरक वा धेरैवटा रेष्टुरेन्टमा जाँदा संक्रमणको जोखिम उच्च रहन्छ ।



### ३ मास्क बिना कुराकानी गर्दा :

- मास्क नलगाईकन अन्य व्यक्तिसँग नजिकै रहेर कुराकानी गर्दा, गीत गाउँदा, भाषण गर्दा थुकका स-साना छिटा निस्कने हुँदा संक्रमण फैलने संभावना उच्च रहन्छ ।
- अन्य व्यक्तिहरूसँग एउटै गाडि वा बसमा चढ्दा अनिवार्य मास्क लगाउनुहोला ।



### ४ साँगुरो कोठामा अन्य व्यक्तिहरूसँग संगै बस्दा :

- साँगुरो ठाउँमा अन्य व्यक्तिहरूसँग लामोसमयसम्म संगै रहेँदा पनि संक्रमण फैलने खतरा उच्च रहन्छ ।
- स्कुल तथा कलेजका होस्टेल वा एउटै कम्पनीमा काम गर्ने कर्मचारीहरु बस्ने आवासमा धेरैजनाले एउटै भान्सा, शौचालय र एउटै स्नानकक्ष संयुक्तरूपमा प्रयोग गर्नुपर्ने हुँदा संक्रमण फैलने जोखिम सधैं उच्च रहन्छ, त्यसैले अधिकतम सेतर्कता अपनाउनुहोला ।



### ५ दैनिक कामको क्रममा छोटो समयका लागि स्थान परिवर्तन गर्दा :

- रोजगारी, व्यवसाय, अध्ययन वा अन्य सिलसिलामा जो सुकैले दैनिक कामको दौरानमा छोटो विश्राम (क्युके) या लचकका लागि अन्यत्र जाँदा र पुनः कार्यकक्षमा फर्कदा संक्रमण फैलने गरेको छ ।
- त्यसैले केहीबेर आरामका लागि रेष्ट गर्न विश्राम कक्ष, धूमपान कक्ष र चेञ्जौड रुम (कपडा राख्ने वा फेर्ने कक्ष) मा जाँदा वा प्रयोग गर्दा उच्च सावधानी अपनाउनुहोला ।

