

## नयाँ कोरोना भाइरस संक्रमणको रोकथामका उपायहरूको पोइन्ट

- साबुनले राम्ररी हात धुने अथवा हात तथा हातका औंलाहरूलाई अल्कोहोल बेस्ड स्यानिटाइजरले राम्ररी स्यानिटाइज गर्नहोस्।  
विशेष गरी बाहिर गएर फर्केपछि अथवा मुख र आँखा, नाक आदि छुनुभन्दा पहिला राम्रोसँग हात धुने गरौं।
- खोकी आदिको लक्षण भएको अवस्थामा खोक्दाको शिष्टता \* अपनाउनुहोस्।  
\* खोकी वा हाच्छुँ गर्दा मास्क अथवा टिस्सु पेपर, रुमाल, बाहुला, कुहिनाको भित्री भाग आदि प्रयोग गरी मुख र नाक छोप्रे कुरालाई बुझाउँछ।
- सार्वजनिक यातायात तथा धेरै भीडभाड हुने ठाउँलाई सक्दो परहेज गर्नु आदि, अझै अधिक सावधानी अपनाउनुहोस्।
- पर्याप्त निद्रा र सन्तुलित खानपानमा ध्यान दिने बानी बसालेर, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बढाऔं।
- हावा सुक्खा भएमा, घाँटीको श्लेष्म झिल्ली (म्युकस मेम्ब्रेन) को प्रतिरोधात्मक क्षमतामा हास आउँछ। हावा सुक्खा हुन सहज हुने कोठामा ह्युमिडिफायर आदिको प्रयोग गरी उचित आर्द्रता (50-60%) कायम राख्ने गरौं।

नयाँ कोरोना भाइरस संक्रमणको बारेमा चिन्ता तथा जिज्ञासा भएको खण्डमा परामर्श लिनुहोस्।

फुकुओका सहर नयाँ कोरोना भाइरस संक्रमणको बारेमा विदेशी नागरिकका लागि विशेष परामर्श सम्पर्क नम्बर

**092-687-5357**

(24 घण्टा, 18 भाषाहरूमा सेवा उपलब्ध)

\* विशेष गरी, निम्न मध्ये कुनै पनि लक्षण मेल खाएको अवस्थामा,

तुरुन्तै नजिकैको चिकित्सक अथवा परामर्श सम्पर्क नम्बरमा परामर्श लिनुहोस्।

- सास फेर्न गाह्रो हुने (श्वासप्रश्वासमा कठिनाई), एकदमै थकान महसुस हुने (शारीरिक उत्पिडन), उच्च ज्वरो (हाइ फिभर) आदिको कडा लक्षण भएको खण्डमा
- संक्रामक रोग गम्भीर हुने सम्भावना बढी भएका व्यक्ति (\* ) तथा गर्भवती भएका महिलामा ज्वरो अथवा खोकी आदिको हल्का रुघाको लक्षण भएको खण्डमा  
(\* ) वृद्धवृद्धा, मधुमेह (डायाबिटीज) · मुटुरोग · श्वासप्रश्वास रोग (COPD आदि) आदिको आधारभूत रोग भएका व्यक्ति तथा डायलिसिस गरिरहेका व्यक्ति, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता दमन औषधी (इम्युनोसप्रेसन्ट) तथा क्यान्सरको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्ति
- माथि उल्लिखित व्यक्ति बाहेक अन्य व्यक्तिमा ज्वरो तथा खोकी आदि हल्का रुघाको लक्षण निरन्तर भएको अवस्थामा (लक्षणहरू 4 दिन भन्दा बढी समयसम्म पनि निरन्तर भएको अवस्थामा अनिवार्य रूपमा सल्लाह लिनुहोस्। कडा लक्षण देखिएको महसुस भएमा तुरुन्तै परामर्श लिनुहोस्।)