सङ्क्रमण फैलिन नदिनका लागि ध्यान दिनुपर्ने बुँदाहरू

कोरोना भाइरस सङ्क्रमणको फैलावटलाई रोक्नका लागि कुनै पनि किसिमका कार्यक्रम वा पार्टीमा भाग लिने बेलामा निम्न बुँदाहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

यदि शरीर सन्चो छैन भने कुनै पनि किसिमका कार्यक्रम वा पार्टीमा भाग नलिने।

सजिलै गुम्सिन / भीडभाड हुन / प्रत्यक्ष भेटघाट हुन सक्ने स्थानहरूमा या सङ्क्रमण रोकथामका आधारभूत उपायहरू सही ढङ्गमा कार्यान्वयन नगरिएका कार्यक्रम वा पार्टीमा भाग लिन कम गर्ने। विशेषगरि, धेरै सङ्ख्यामा मानिसहरू भीडभाड हुने र चर्को आवाज उत्पन्न गर्ने जात्रा-समारोहहरू, पार्टीहरू आदिमा भाग लिन कम गर्ने।

कुनै पनि किसिमका कार्यक्रम या पार्टीमा भाग लिँदा उपयुक्त पारस्परिक दूरी कायम गर्ने, हात र औँलाहरूमा कीटाणुशोधनको प्रयोग गर्ने, मास्क लगाउने र ठूलो स्वरले कुरा नगर्नेजस्ता सङ्क्रमणलाई रोक्ने उचित उपायहरू अपनाउने।

बाटोघाटो वा रेस्टुरेन्टहरूमा धेरै अथवा मध्यरातसम्म रक्सी पिउने, रक्सी पिएर जात्रा-समारोहमा भाग लिने सन्दर्भमा, उक्त जात्रा-समारोहको धार्मिक र सांस्कृतिक विशेषताहरूलाई ध्यानमा राख्दै सकेसम्म पिउने कार्यक्रमहरूमा भाग नलिने।

आवश्यकताअनुरूप परिवारसँगै घरैमा समय बिताउने, अनलाइन इभेन्टमा भाग लिनेजस्ता नयाँ र रमाइलो गर्ने तरिका केही छ कि विचार गर्ने।

कोरोना भाइरस सङ्क्रमण भएको शङ्का लागेमा चिकित्सा संस्थानमा निदान गराउने सम्बन्धी केही प्रश्न छ भने आफू बस्ने ठाउँको स्थानीय तहको परामर्श काउन्टरलाई कल गर्नुहोस्।

「ありがとう」が感染予防の輪をつくる

内閣官房 Cabinet Secretariat
新型コロナウイルス感染症対策推進室

टेलिफोन परामर्श काउन्टर

प्रत्येक प्रान्तका परामर्श काउन्टरहरू

(चिकित्सा संस्थामा निदान गराउनेसित सम्बन्धित प्रश्नहरू)

- やさしいにほんご (Plain Japanese)
- English
- Português (Portuguese)
- 简体中文 (Simplified Chinese)
- 繁体中文 (Traditional Chinese)
- 한국어 (Korean)

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_33166.html

स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालयको टेलिफोन परामर्श काउन्टर

(सङ्क्रमणको अवस्था र सामान्य मामिलाका प्रश्नहरू)

0120-565-653 (9:00–21:00)

उपलब्ध भाषाहरू English, 中文 (Chinese), 한국어 (Korean), Português (Portuguese), Español (Spanish), ภาษาไทย (Thai), Tiếng Việt (Vietnamese)

विदेशी नागरिकहरूको दैनिक जीवन सहायतासित सम्बन्धित जानकारी आदि

विदेशी नागरिकहरूको निवास सहयोग केन्द्र (FRESC)

(जापान आप्रवास ब्यूरो)

http://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html

विदेशी नागरिकहरूको दैनिक जीवन सहायता पोर्टल साइट

प्रत्येक मन्त्रालयको सहायता उपाय र त्यस क्षेत्रमा हुने विदेशी नागरिकप्रति लक्षित दैनिक जीवन परामर्श काउन्टरको सूचीलाई अलग-अलग भाषामा प्रकाशित।

शीर्ष पृष्ठ : **http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html**