

COVID-19

त होइन?

सर्वप्रथम परामर्श
लिनुहोस्!



विस्तृत जानकारीको लागि WEB साइटमा जानुहोस्।
बहुभाषी सहयोग

COVID-19 त होइन जस्तो लागेमा...

● स्वास्थ्य संस्थामा जानु अगाडि परामर्श लिनुहोस्। तपाईंको क्षेत्रको परामर्श काउन्टरको जानकारी आदिको लागि WEB साइट हेर्नुहोस्।



● परामर्श गरिसकेपछिको फ्लो व्यक्ति अनुसार फरक हुनेछ।

● यदि तपाईं निम्न मध्ये कुनै एकमा पर्नुहुन्छ भने तुरुन्तै परामर्श लिनुहोस्।

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

● 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 देखिइरहेमा (4 दिन वा सोभन्दा बढीको खण्डमा अनिवार्य रूपमा)।

● गर्भवती महिला र बालबालिका भएका व्यक्तिहरू पनि छिटो परामर्श लिनुहोस्।

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



सास फेर्न गाह्रो



थकान महसुस



ज्वरो



बालबालिका



गर्भवती महिला

स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्ने भएको खण्डमा...

● चिकित्सकको निर्देशन बिना बहुसंख्य स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गराउन नजानुहोस्।

● मास्क लगाउनुका साथै पूर्ण रूपमा हात र हातका औंलाहरू धुने र खोकी मर्यादा*को पालना गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

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



सम्पर्क

● 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 चीनियॉ कोरियाली पोर्तुगाली
<https://www.covid19-info.jp/>