


संक्रामक रोग नोभल कोरोना भाइरस (कोभिड 19)  
आफ्नै घरमा र सुविधामा बसेर  
स्वास्थ्यलाभको लागि आराम  
गर्ने सम्बन्धी जानकारीपत्र

यो जानकारीपत्र जाँच गराएको  
व्यक्तिलाई वितरण गरिन्छ।

【नेपाली भाषा उद्धरण संस्करण】

– नतिजा “**पोजिटिभ**” आएको कारण आफ्नै घरमा र सुविधामा बसेर  
स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुहुने व्यक्तिहरूको लागि –

स्मार्ट फोन भएको व्यक्तिको लागि,  
स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेलाको स्वास्थ्य व्यवस्थापनमा  
LINE  प्रयोग गरिनेछ।



अनिवार्य रूपमा “कानागावा जिल्ला स्वास्थ्यलाभ सपोर्ट” मा दर्ता गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं। कानागावा जिल्ला  
स्वास्थ्यलाभ सपोर्ट  
LINE ID खोज्नुहोस्  
@kanagawa\_corona

प्रारम्भिक दर्ता  
गर्न सजिलो छ!

1 दिनमा 1 पटक  
जवाफ!

वार्ता समय  
1 पटक लगभग 1  
मिनेट!

LINE प्रयोग गर्न नसक्ने खण्डमा, 1 दिनमा 1 पटक फोनद्वारा नियमित रूपमा स्थिति निश्चय गरिने हुनाले अनिवार्य रूपमा फोन  
उठाउनुहोस्।

फोन नउठाएमा, सुरक्षा निश्चय गर्नको लागि स्वास्थ्य केन्द्रको व्यक्ति सिधै तपाईं भएको ठाउँमा जाने अवस्थाहरू पनि हुन सक्छन्।



कानागावा जिल्लाको होमपेजबाट पनि यो जानकारीपत्र (संक्षिप्त संस्करण) हेर्न सकिन्छ।



## यो जानकारीपत्रको बारेमा

यो जानकारीपत्रमा सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अथवा आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने तयारी र स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू आदि सम्बन्धी जानकारी लेखिएको छ। यो जानकारीपत्र नोभल कोरोना भाइरस (कोभिड 19) को PCR जाँच गराउनुभएको व्यक्तिहरूलाई वितरण गरिन्छ।

जाँच गराउनुभएको व्यक्तिको नतिजा पोजिटिभ आएको खण्डमा, सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुपर्ने अथवा आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुपर्ने सम्भावना हुनाले, जाँचको नतिजा नआएसम्म यो जानकारीपत्रको पृष्ठ 10 सम्म पढ्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

## आफ्नै घरमा र सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्न अनुरोध गरिने व्यक्तिहरूको लागि

संक्रमित व्यक्तिहरू मध्ये, “लक्षण नभएको अथवा स्थिति गम्भीर नभएको” भनेर निदान गरिएको र चिकित्सकले अस्पतालमा भर्ना गर्नु नपर्ने भनेर निर्णय गरेको व्यक्तिलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अथवा आफ्नै घरमा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने मध्ये कुनै एक गर्न मार्गदर्शन दिइन्छ।

त्यस बेला तपाईंहरूको स्थिति अनुसार स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्न सक्ने गरी, तपाईंको परिवारको स्थिति आदिलाई पनि ध्यानमा राखेर मार्गदर्शन दिइन्छ।

स्वास्थ्य स्थितिमा परिवर्तन भएमा तुरुन्तै आवश्यक कार्यहरू गर्न सक्ने गरी सम्पूर्ण स्टाफहरूले सक्दो प्रयास गर्नेछन्।

छिटो भन्दा छिटो कोरोना भाइरसलाई नियन्त्रण गर्नको लागि, सम्पूर्ण जिल्लावासीहरूलाई सहयोग गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

# सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने र आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने सम्बन्धी मुख्य चरणहरू

## 1) बहिरङ्ग सेवा शाखामा स्वास्थ्य परीक्षण

PCR जाँच गराउनुभएको व्यक्ति मध्ये नतिजा पोजिटिभ आएको तर स्थिति गम्भीर नभएको व्यक्तिको सन्दर्भमा, सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुपर्ने र आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुपर्ने सम्भावना हुनाले, स्वास्थ्यलाभको लागि आरामबारे विचार गर्न आवश्यक जानकारी लिन चिकित्सकद्वारा सोधपुछ गरिनेछ। चिकित्सकलाई हियरिङसिट पेस गर्नुहोस्।

## 2) आफ्नै घरमा बसेर र स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्न तयारी

PCR जाँचको नतिजा नआएसम्मको समयमा, स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने तयारी गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं। P.3 को सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने र आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नेको पृष्ठ हेर्नुहोस्।

## 3) नतिजा सूचित गराई, स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने स्थानमा जाने

स्वास्थ्य संस्था अथवा स्वास्थ्य केन्द्रले जाँचको नतिजा भन्न सम्पर्क गर्नेछ। पोजिटिभ भनेर पत्ता लागेको खण्डमा, कानागावा जिल्लाले स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने कुरासँग सम्बन्धित जानकारी दिन फोन सम्पर्क गर्नेछ। सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने खण्डमा, त्यसैबेला, सुविधामा जाने कुराको बारेमा पनि जानकारी दिइनेछ।

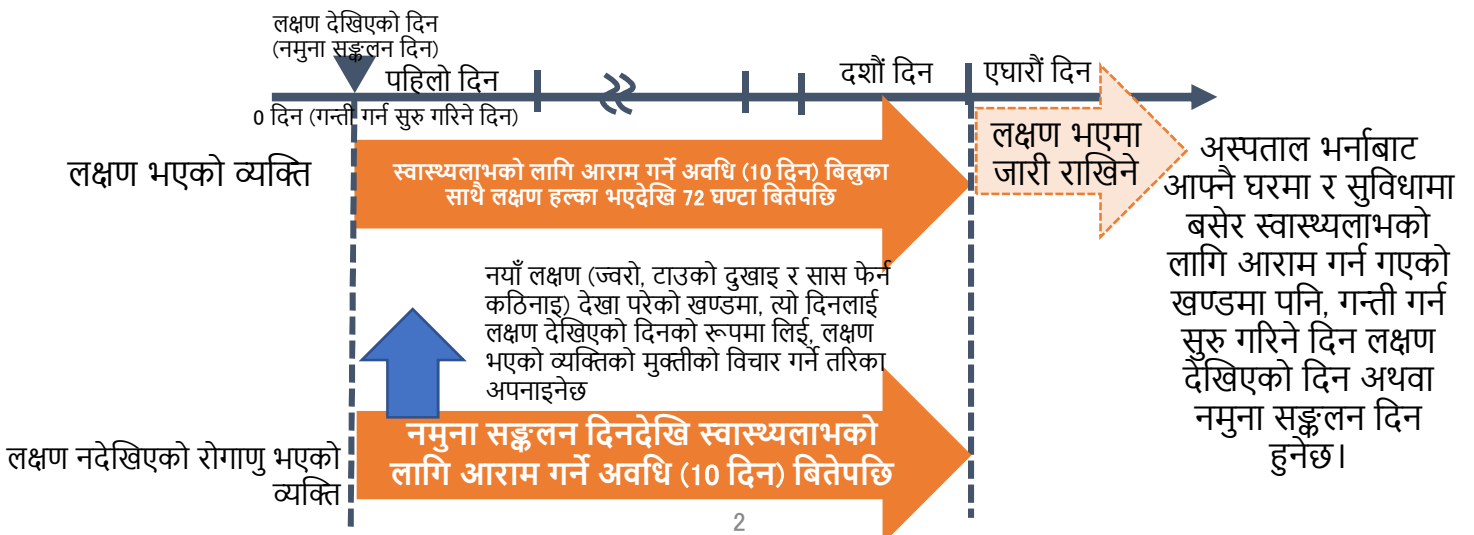
## 4) स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेला

स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि, स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालयको सूचना बमोजिम, लक्षण देखिएको दिन (लक्षण नभएको व्यक्ति अथवा लक्षण देखिएको दिन स्पष्ट नभएको व्यक्तिको सन्दर्भमा, पोजिटिभ पुष्टि भएको जाँचको लागि नमुना सङ्कलन दिन) देखि 10 दिनको अवधि पूरा भएको दिन (एघारौँ दिन) सम्म हुनेछ। स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधिमा, बाहिर ननिस्कीकन सुविधा अथवा आफ्नै घर भित्र बसिरहुनुपर्छ। स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधिमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू र दैनिक जीवनयापनमा विभिन्न प्रतिबन्धहरू पनि हुन्छन्। साथै तपाईंले हरेक दिनको स्वास्थ्य स्थिति रिपोर्ट गर्नुपर्नेछ। विस्तृत जानकारीको लागि P.11~ को **हरेक दिनको स्वास्थ्य व्यवस्थापन संस्करण** हेर्नुहोस्।

## 5) स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने कार्य समाप्त

स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्न सुरु गर्ने दिनमा, अनुमानित स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त हुने दिनको बारेमा जानकारी दिइनेछ। **स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि लम्ब्याउनेबारे सम्पर्क नगरिएमा, यो अनुमानित स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त हुने दिनमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त हुन्छ।** (स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि सम्बन्धी सोधपुछको लागि, कानागावा जिल्ला स्वास्थ्यलाभ सपोर्ट काउन्टर मा सम्पर्क गर्नुहोस्।)

तर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधिको अन्तिम 3 दिनको अवधिमा, ज्वरो जस्ता लक्षणहरू भएमा, आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि लम्ब्याइने अवस्थाहरू पनि हुन सक्छन्। साथै “निको भएको प्रमाणपत्र” जारी गर्न सकिँदैन तर अनुरोध गरेमा “स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गरेको प्रमाणपत्र” जारी गर्न सकिन्छ (p.22 हेर्नुहोस्)।



# सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने र आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने

## सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने

कानागावा जिल्ला र जिल्लाका नगरपालिका वा गाउँपालिकाले व्यवस्था गरेको सुविधामा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुपर्नेछ।

### <सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नेको मापदण्ड>

1. सुविधामा बेडरेस्ट गर्न सक्ने व्यक्तिहरू
  2. सुविधाको बसोबास गर्ने कोठामा दैनिक जीवनयापन गर्न सक्ने व्यक्ति
  3. ADL (दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरू) आफैले गर्न सक्ने व्यक्ति
  4. स्मार्ट फोन वा फोन प्रयोग गरी स्वास्थ्य स्थितिबारे परामर्श गर्न सक्ने व्यक्ति
- ※ अन्तर्निहित रोग अनुसार सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्न अस्वीकार गर्ने अवस्थाहरू हुन सक्छन्।

### <स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने व्यक्तिको उदाहरण>

- परिवारलाई संक्रमणको जोखिममा राख्न नचाहने व्यक्ति (उदाहरण: परिवारमा वृद्धवृद्धा वा गर्भवती महिला भएको व्यक्ति)
  - साँघुरो ठाउँमा पनि दैनिक जीवनमा व्यायाम गरी आफैले आफ्नो स्वास्थ्य स्थितिको व्यवस्थापन गर्न सक्ने व्यक्ति
  - साँघुरो ठाउँमा पनि स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्न सक्ने, तनावको सामना गर्न सक्ने व्यक्ति
- ※ ताइफुन आदिको कारण सुरक्षित ठाउँमा जान सक्ने व्यक्तिले सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने कुराबारे विचार गर्नुहोस्। (P10 हेर्नुहोस्)

### <ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू>

- स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधिमा बसोबास सुविधाको तोकिएको क्षेत्रबाट निस्कन पाइनेछैन।
- सम्बन्धित सुविधाको नियमहरूको पालना गर्नुहोस्।
- खानामा बेन्तो आदि 1 दिनमा 3 पटक तोकिएको समयमा प्रदान गरिन्छ।
- इन्टरनेट सपिड वा परिवारले लिएर आएको चीज (यसमा लिएर जान बिर्सेको सामानको हस्तान्तरण आदि पनि पर्दछ) जस्ता बाहिरी सामानलाई स्वीकार गरिनेछैन।
- मदिरा र धुम्रपान निषेध छ।

तयारी र स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नेबारे विस्तृत जानकारीको लागि 5~6 पृष्ठमा जानुहोस्

## आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने

आफ्नै घरमा परिवारले दैनिक जीवनयापन गर्ने ठाउँ भन्दा अलग्गै वातावरणमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुपर्नेछ।

### <आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नेको मापदण्ड>

1. आफ्नै घरमा बेडरेस्ट गर्न सक्ने व्यक्तिहरू
2. भवन बाहिर ननिस्कीकन दैनिक जीवनयापन गर्न सक्ने व्यक्तिहरू
3. छुट्टै कोठा भएको जस्ता सँगै बसोबास गर्ने व्यक्तिसँग दैनिक जीवनयापन गर्ने ठाउँ विभाजन गर्न सक्ने व्यक्ति
4. स्मार्ट फोन वा फोन प्रयोग गरी स्वास्थ्य स्थितिबारे परामर्श गर्न सक्ने व्यक्ति

### <स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने व्यक्तिको उदाहरण>

- शिशु तथा नर्सिङ केयर जस्ता परिस्थितिहरूको कारण जसरी भएपनि आफ्नै घरमा बस्नुपर्ने व्यक्ति
- परिवारमा वृद्धवृद्धा वा गर्भवती महिला नभएको व्यक्ति
- एकल व्यक्ति जस्ता आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्न समस्या नभएको व्यक्ति

### <ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू>

- आफ्नो कोठा (व्यक्तिगत कोठा) आदि परिवारले दैनिक जीवनयापन गर्ने ठाउँ भन्दा अलग्गै वातावरणमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुपर्नेछ।
- स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधिमा बाहिर निस्कन पाइनेछैन।
- मदिरा र धुम्रपान निषेध छ।

तयारी र स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नेबारे विस्तृत जानकारीको लागि 7~9 पृष्ठमा जानुहोस्

# बसोबास सुविधाको बारेमा

## बसोबास सुविधा

यो कानागावा जिल्लाले व्यवस्था गरेको बसोबास सुविधा इमेज फोटो हो।

यस्तै कोठाको व्यवस्था गर्न सकिन्छ भनेर भन्न नसकिने हुनाले, कृपया यो कुरा याद राख्नुहोस्।

बसोबास गर्ने कोठाको इमेज फोटोको उदाहरण



जिल्लाले प्रदान गर्ने बेन्तोको उदाहरण





# सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुहुने व्यक्तिहरूको लागि <तयारी संस्करण>

## खर्चको बारेमा

सुविधामा बसेर व्यक्तिले सुविधामा बसेको शुल्क र खाना खर्च बेहोर्नुपर्दैन। तर प्रदान गरिएको कोठाको साँचो हराएको जस्ता अवस्थाहरूमा, त्यस्ता कुराहरूको शुल्क बेहोर्नुपर्ने अवस्थाहरू हुन सक्छन्।

## दैनिक उपभोग्य वस्तुहरूको तयारी

- अनिवार्य रूपमा नगद, बिमा कार्ड, औषधि पुस्तिका, स्मार्ट फोन र मोबाइल फोन (भएको व्यक्ति) तथा चार्जर लिएर जानुहोस्। चार्जर बिर्सने व्यक्तिको संख्या अत्यन्तै धेरै हुनाले, नबिर्सने गरी ध्यान दिनुहोस्।
- हरेक दिन शरीरको तापक्रम नाप्नको लागि, शरीरको तापक्रम नाप्ने थर्मामिटर लिएर जानुहोस्।
- आवश्यक कुराहरू आफैले तयारी गर्नुहोस्। यद्यपि बसोबास गर्ने कोठाको भण्डारण ठाउँ सीमित छ। (लिएर जाने सामानको उदाहरण) फेर्ने लुगा, सुत्दा लगाउने लुगा, मास्क, टावल, दाँत माझे ब्रस र स्याम्पु जस्ता आफ्नो शरीर सफा राख्ने सामग्रीहरू, डिटर्जेन्ट, लेख्ने सामग्री, आयन डिन्क्स र जेली जस्ता पूरक खाना (ज्वरो आदिको कारण खाना नरुचेको अवस्था आदि) आदि
- बसोबास सुविधा भित्र सबैलाई मिल्ने गरी तापक्रमको व्यवस्था गर्न नसकिने हुनाले, आफैले तापक्रम समायोजन गर्न सक्ने गरी, आफ्नो लुगा आदिको तयारी गर्नुहोस्।
- टेलिभिजन, फ्रिज, Wi-Fi जस्ता आधारभूत उपकरणहरू सुविधा अनुसार फरक हुने सम्भावना हुने हुनाले, स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्न जानु अगाडि आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्य केन्द्रमा निश्चय गर्नुहोस्।

## औषधिको तयारी आदि

- सधैं देखाउने चिकित्सक भएमा, आवश्यक परिहालेको अवस्थाको लागि, सधैं देखाउने चिकित्सकको सम्पर्क नबिर्सिने गरी लेखेर राख्नुहोस्।
- सेवन गरिरहेको औषधि भएमा, सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेला अपुग नहुने गरी, पर्याप्त हुने गरी 3 हप्ता जतिको लागि लिएर जानुहोस्।
- नपुगला जस्तो छ भने, सधैं देखाउने चिकित्सकलाई फोनद्वारा पुनः जाँच गराई, चिकित्सकबाट औषधि प्राप्त आदि गर्नुहोस्।
- अनलाइन जाँच पनि गरिन्छ तर शनिबार केही समय, आइतबार र सार्वजनिक बिदाको दिनमा मेडिकल बन्द हुने हुनाले औषधि प्रदान गर्न गाह्रो हुन्छ। अनिवार्य रूपमा सेवन गरिरहेको औषधि र नियमित औषधिको आफैले तयारी गरी, सुविधामा जानुहोस्।

## घरपालुवा जनावर (पेट) पालिरहेका व्यक्तिहरूको लागि

- छिटो गर्न सकेमा, PCR जाँचको नतिजा पोजिटिभ भनेर पत्ता लागेको भोलि पल्टदेखि तपाईं बसोबास सुविधामा जानुपर्ने सम्भावना हुन्छ। बसोबास सुविधामा घरपालुवा जनावर (पेट) लिएर जान नसकिने हुनाले, हेरचाह गर्न सक्ने व्यक्ति नभएको खण्डमा, तुरुन्तै आफन्त वा चिनेको मान्छे आदिसँग परामर्श गरी घरपालुवा जनावर (पेट) को जिम्मा दिनुहोस्।



# सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुहुने व्यक्तिहरूको लागि <स्वास्थ्यलाभको लागि आराम संस्करण>

## स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेला ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- सुविधा भित्रको नियमको पालना गरी स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुहोस्।
- स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेला सामान्यतया बसोबास गर्ने कोठामा बस्नुपर्नेछ।
- स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेला, बसोबास सुविधा बाहिर निस्कन पाइनेछैन। स्थानीय बासिन्दा तथा पसलहरूको समझदारीमा बसोबास सुविधाको सञ्चालन भइरहेको हुनाले कुनै पनि अवस्थामा बाहिर ननिस्कनुहोस्। बाहिर निस्किएको खण्डमा कडाइका साथ आवश्यक कदमहरू चालिने हुनाले, बाहिर ननिस्कीकन सहयोग गरिदिनुहुन अनुरोध गर्दछौं।
- स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेला, बसोबास सुविधाको तोकिएको क्षेत्रबाट निस्कन पाइनेछैन। बेन्तो लिने जस्ता बसोबास गर्ने कोठा बाहिरको तोकिएको क्षेत्रसम्म निस्कन सकिने सुविधाको खण्डमा, उक्त सुविधामा तोकिएको समय र तोकिएको ठाउँ निश्चय गर्नुहोस् र निस्कने बेला मास्क लगाउनुहोस्।
- सकेसम्म सुविधामा बस्ने अन्य व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क नराख्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।
- खानामा 1 दिनमा 3 पटक तोकिएको समयमा बेन्तो आदि प्रदान गरिन्छ।
- बसोबास गर्ने कोठाको सरसफाइ, सुविधामा बस्ने व्यक्ति स्वयंले गर्नुहोस्।
- सुविधामा बस्ने व्यक्ति स्वयंले हातले लुगा धुनुपर्नेछ। धोएको लुगा बाहिर सुकाउन पाइनेछैन।
- स्वास्थ्य स्थितिलाई ठिकसँग बुझ्न कठिनाई हुने खतरा भएकोले र लक्षण खराब हुने खतरा हुनाले, स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेला मदिरा र धूम्रपान कडा निषेध गरिएको छ।
- इन्टरनेट सपिड, डेलिभरी सर्भिसको प्रयोग, परिवारले लिएर आएको चीज (यसमा लिएर जान बिर्सेको सामानको हस्तान्तरण आदि पनि पर्दछ) जस्ता बाहिरी सामान, खानेकुरा आदि सुविधामा लिएर जान पाइनेछैन।
- स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेलामा सामान हराएमा वा चोरी भएमा, कानागावा जिल्लाले त्यस्ता कुराहरूको कुनै पनि जिम्मेवारी लिनेछैन।
- स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेला, स्वास्थ्य अवलोकनको लागि पल्स अक्सिमिटर नामक उपकरणमा औंला छिराएर, रगतमा भएको अक्सिजनको मात्राको मापन गरिनेछ। सही मापन गर्नको लागि आफूले सकेसम्म नङ्ग पोलिस हटाएर सुविधामा जानुहोस्। यदि जेलनेल गरेको भएमा, आफैले हटाउन नसकिने हुनाले, जस्तो छ त्यस्तै स्थितिमा सुविधामा जानुहोस्।
- सुविधाबाट फर्कने दिन, फर्कने समय नभएसम्म अनिवार्य रूपमा बसोबास गर्ने कोठामा पर्खनुहोस्।

※ बसोबास सुविधा अनुसार सञ्चालन विधि फरक हुने अवस्थाहरू हुन सक्छन्। तोकिएको समय र विधिको सन्दर्भमा, बसोबास सुविधाद्वारा दिइने जानकारी अनुसार गर्नुहोस्।



# आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुहुने व्यक्तिहरूको लागि <तयारी संस्करण>

## स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने वातावरणको तयारी

- दैनिक जीवनयापन ठाउँ  
सँगै बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्क न्यूनतम गर्नको लागि, दैनिक जीवनयापन गर्ने ठाउँ छुट्याएर (सामान्यतया छुट्टै कोठा) आवश्यक कुराहरू गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।
- स्वच्छता उपायहरूको तयारी  
शौचालय, बाथरूम जस्ता सँगै बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूले पनि प्रयोग गर्ने साझा ठाउँको कीटाणुशोधन आदिको लागि आवश्यक स्वच्छता सामग्रीको तयारी आदि गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

## औषधिको तयारी

- सेवन गरिरहेको औषधि भएमा, पर्याप्त हुने गरी 3 हप्ता जतिको लागि तयारी गर्नुहोस्।
- आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेलामा औषधि अपुग नहुने गरी तयारी गर्नुहोस्।
- नपुगला जस्तो छ भने, सधैं देखाउने चिकित्सकलाई फोनद्वारा पुनः जाँच गराई, चिकित्सकबाट औषधि प्राप्त आदि गर्नुहोस्।
- अनलाइन जाँच पनि गरिन्छ तर शनिबार केही समय, आइतबार र सार्वजनिक बिदाको सन्दर्भमा, मेडिकल बन्द हुने हुनाले, औषधि प्रदान गर्न गाह्रो हुने कुराको अग्रिम जानकारी गराउँदछौं। कृपया बुझिदिनुहोला। त्यसैले सुरुमा सधैं देखाउने चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

## खानेकुरा र दैनिक उपभोग्य वस्तुहरूको बारेमा

- सामान्यतया खानेकुरा र दैनिक उपभोग्य वस्तुहरूको आफैले व्यवस्था गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं। डेलिभरी सर्भिस प्रयोग गर्ने खण्डमा, डेलिभरी गर्ने व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क नगरीकन खानेकुरा प्राप्त गर्ने विधिमा ध्यान दिनुहुन अनुरोध गर्दछौं (मूल ढोका अगाडि राख्ने आदि) ।

## सर्भिसको उदाहरण

दैनिक जीवनयापन सहायता जानकारी सर्भिस कानागावा  
[https://living.rakuraku.or.jp/service\\_choice/introduction06/](https://living.rakuraku.or.jp/service_choice/introduction06/)



इओन नेट सुपरमार्केट ओउचिदे इओन  
<https://shop.aeon.com/netsuper/>



इतोयोकादो आइवाइनेट  
<https://www.iy-net.jp/nssp/index.do>



सेभेनमिल  
<https://7-11net.omni7.jp/top>







# आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुहुने व्यक्तिहरूको लागि <स्वास्थ्यलाभको लागि आराम संस्करण>

## स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेला ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधिमा बाहिर ननिस्कनुहोस्।
- आफ्नो र सँगै बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूको दैनिक जीवनयापन ठाउँ छुट्याउनुहोस् (सम्भव भएसम्म आफ्नो कोठाबाट बाहिरननिस्कनुहोस्)।
- कोठाबाट निस्कने र कोठामा पस्ने गर्दा मास्क लगाई, छोटो समयको अन्तरालमा हात धोएर, नियमित रूपमा कोठाको हावा पनि फेर्नुहोस्।
- नाक सफा गरेको टिस्यु आदिलाई बन्द गर्न सक्ने सामग्रीमा हालेर बन्द (बाँधेर) गरेर फाल्नुहोस्।
- स्वास्थ्य स्थितिलाई ठिकसँग बुझ्न कठिनाई हुने खतरा भएकोले र लक्षण खराब हुने खतरा हुनाले, स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेला मदिरा र धुम्रपान कडा निषेध गरिएको छ।
- विपद् आएको अथवा विपद् आउने खतरा भएको खण्डमा, नगरपालिका वा गाउँपालिकाले स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गरिरहेका व्यक्तिहरूलाई सम्पर्क गरी, सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्ने कुराको जानकारी र स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्न सुविधामा जाने कुरा सम्बन्धी धारणा निश्चय गर्ने अवस्थाहरू हुन सक्छन्।

## सँगै बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- बिरामीको सेवा आदि गर्दा प्रत्यक्ष सम्पर्कलाई न्यूनतम गर्नुहोस्।
- सकेसम्म सँगै बसोबास गर्ने सबैले मास्क लगाई, छोटो समयको अन्तरालमा हात धुनुहोस्।
- डोर नब जस्ता बिरामीले हातले छुने भागमा अल्कोहल आदिले कीटाणुशोधन गर्नुहोस्।
- शौचालय, बाथटब जस्ता बिरामीका साथसाथै सँगै बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूले पनि साझा प्रयोग गर्ने खण्डमा, पर्याप्त सरसफाइ र हावा फेर्ने कार्यहरू गर्नुहोस् र बिरामीले अन्तिममा नुहाउनुहोस् (बाथ लिनुहोस्)।
- बिरामीको लागि छुट्टै खानाका भाँडाहरू, तत्रा जस्ता कुराहरू तयारी गर्नुहोस् र बिरामीले प्रयोग गर्ने चीजहरू अरूले प्रयोग नगर्नुहोस्। खानाका भाँडाहरू माझ र लुगा तथा सूतीको कपडा धुनको लागि सामान्य डिटरजेंट प्रयोग गर्नुहोस् र पूर्ण रूपमा सुक्खा हुने गरी सुकाउनुहोस्।
- बिरामीको शरीरबाट निस्केको तरल पदार्थ लागेको लुगा तथा तत्रा आदि छुने बेला, पन्जा र मास्क लगाउनुहोस्।
- अनावश्यक र हतार नभएको कामको लागि आउने व्यक्तिहरूलाई स्वीकार नगर्नुहोस्। डेलिभरी गर्ने व्यक्ति आदिसँग पनि सम्भव भएसम्म प्रत्यक्ष सम्पर्क नगर्ने गरी ध्यान दिनुहुन अनुरोध गर्दछौं।

## प्रयोग गर्नको लागि पल्स अक्सिमिटर प्रदान गरिने कुराको बारेमा (महत्त्वपूर्ण)

- पल्स अक्सिमिटर (औंला छिराएर रगतमा भएको अक्सिजनको मात्राको मापन गर्ने उपकरण) को सन्दर्भमा, 40 वर्ष वा सोभन्दा बढीको व्यक्तिको घरमा पल्स अक्सिमिटर पठाइनेछ। 39 वर्ष वा सोभन्दा कमको व्यक्तिको सन्दर्भमा, अन्तर्निहित रोग भएको आदि र चिकित्सक आदिले पल्स अक्सिमिटर आवश्यक भनेर निर्णय गरेको खण्डमा प्रयोग गर्नको लागि प्रदान गरिने हुनाले, सम्बन्धित स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गरी परामर्श लिनुहोस्।
- स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त भएपछि, अनिवार्य रूपमा पल्स अक्सिमिटर फिर्ता गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।



## फोहोर फाल्नको लागि निकाल्नेबारे

- आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधिको फोहोरलाई पूर्ण रूपमा बन्द गरेर सामान्य फोहोरको रूपमा फोहोर सङ्कलन केन्द्रमा राख्नुहोस्।
- फोहोर फाल्ने प्रक्रिया गर्दा मास्क र पन्जा लगाउनुहोस् र प्रक्रिया समाप्त भएपछि हात धुने जस्ता संक्रमण नियन्त्रणका उपायहरू अपनाउनुहोस्।

## घरपालुवा जनावर (पेट) पालिरहेका व्यक्तिहरूको लागि

- आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेलामा स्वास्थ्य संस्थामा भर्ना हुनुपर्ने जस्ता अवस्थाहरू आउन सक्ने हुनाले, घरपालुवा जनावर (पेट) को हेरचाह गर्न सक्ने व्यक्ति नभएको खण्डमा, आफन्त वा चिनेको मान्छे आदिलाई जिम्मा दिने व्यवस्था गर्न अनुरोध गर्दछौं।



# आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुहुने व्यक्तिहरूको लागि

## <स्वास्थ्यलाभको लागि आराम संस्करण>

### खाना डेलिभरी सर्भिसको बारेमा

- स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि अनुसार खाना डेलिभरी सर्भिस लिन सकिन्छ। सम्बन्धित स्वास्थ्य केन्द्रले सर्भिस चाहनुहुन्छ वा चाहनुहुन्न, निश्चय गर्नेछ।
- खाना र दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू (टिस्यु, ट्वाइलेट पेपर) प्रदान गरिनेछ।
- तोकिएको मेन्युको खाना डेलिभरी गरिनेछ (व्यक्तिगत इच्छा अनुसारको खाना डेलिभरी गर्न सकिँदैन)।
- सर्भिस लिने खण्डमा, जिल्लाले जिम्मा दिएको कम्पनीलाई नाम, ठेगाना जस्ता व्यक्तिगत जानकारी दिनुपर्ने हुनाले, कृपया यस कुरालाई अग्रिम रूपमा बुझिराख्नुहोस्।
- स्वास्थ्य केन्द्रबाट दिइने आवश्यक कागजात सुरुमा जिल्लामा पेस गरिन्छ र त्यसको 4 दिन जतिमा पहिलो डेलिभरी गरिन्छ। साथै त्यस बेलासम्मको खानेकुरा प्राप्त गर्ने सम्बन्धी जानकारीको लागि P7 हेर्नुहोस्।
- स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि लम्ब्याइने खण्डमा, खाना डेलिभरी सर्भिस पनि लम्ब्याइनेछ। तर लम्ब्याइएको पहिलो र दोस्रो दिन खाना डेलिभरी गर्न नसक्ने सम्भावना हुने हुनाले, कृपया यस बेहोराबारे अग्रिम रूपमा बुझिराख्नुहोस्।

### खाना डेलिभरी सर्भिस सम्बन्धी ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- मूल ढोका अगाडि राखिदिने "ओकिहाइ" गरिनेछ। डेलिभरी गर्ने व्यक्ति आएको बेला, अनिवार्य रूपमा मूल ढोका अगाडि नगईकन, इन्टरफोनद्वारा कुरा गरी, डेलिभरी गर्ने व्यक्तिलाई मूल ढोका अगाडि राखिदिनुहोस् भनेर भन्नुहोस्। (फोनद्वारा डेलिभरीको सम्पर्क गर्ने अवस्थाहरू पनि हुन सक्छन्।)
- घरमा भएको व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्न नसकेको खण्डमा, पुनः डेलिभरी गरिने हुनाले कृपया यो कुरा बुझिराख्नुहोस्।
- एलर्जीबारे ध्यान दिन नसकिने हुनाले, आफैले प्रत्येक खानाको जानकारी निश्चय गर्नुहोस्।
- रुम टेम्परेचरको खाना र फ्रोजन खाना डेलिभरी गरिनेछ। फ्रिजमा राख्न सक्ने गरी पर्याप्त ठाउँ खाली राख्नुहोस्।



※यो फोटो इमेज हो।



## निम्न कुराहरू अग्रिम रूपमा निश्चय गरिराख्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

विपद् आएको दिन पर्याप्त तयारी गर्न नसकीकन सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्ने कुरा विचार गरी, सुरक्षाको लागि आश्रय स्थलमा जाने सम्भावना भएको व्यक्तिले सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने कुराबारे विचार गर्नुहोस्। तपाईंले स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेला बसोबास गर्ने ठाउँ, बाढी आएको बेला ढुबानमा पर्न सक्ने अनुमान गरिएको क्षेत्र र पहिरो क्षतिबारे सतर्क हुनुपर्ने क्षेत्र आदिको जोखिम क्षेत्रको नक्सामा पर्छ वा पर्दैन भन्ने कुरा तलको URL मा गई पत्ता लगाउन सकिन्छ।

ओभरल्याप जोखिम क्षेत्रको नक्सा (भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालय)

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>

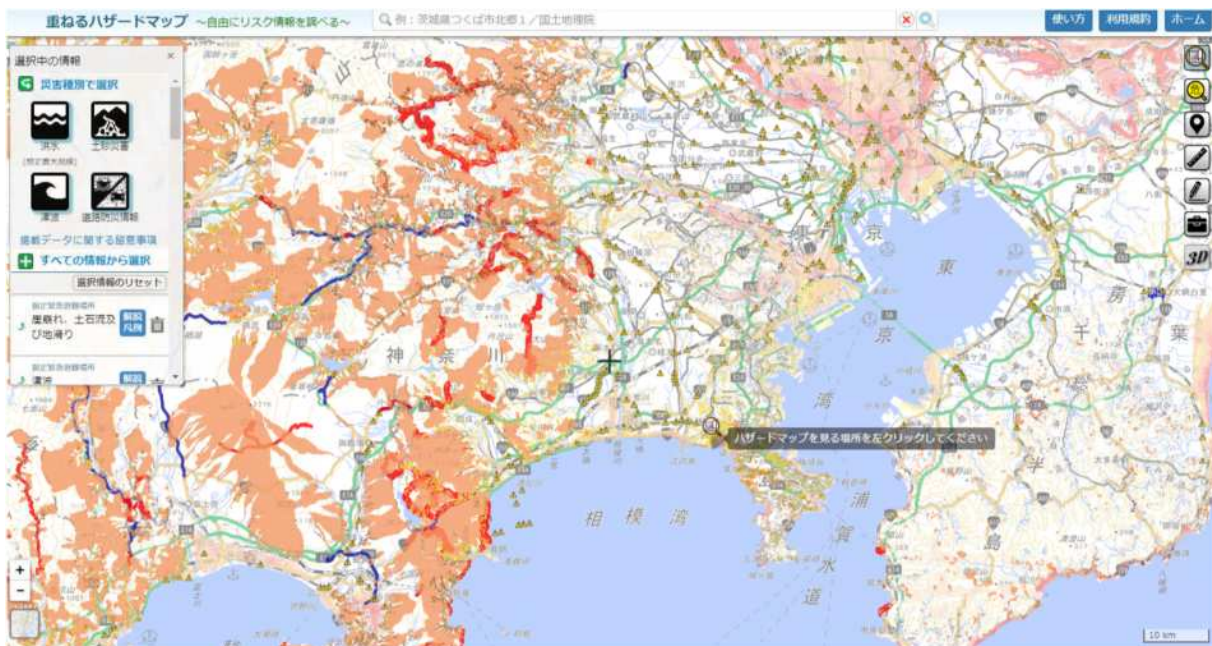
## विपद् आएको बेलाको बारेमा

बाढी आएको बेला ढुबानमा पर्न सक्ने अनुमान गरिएको क्षेत्र र पहिरो क्षतिबारे सतर्क हुनुपर्ने क्षेत्र आदिको कारण आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गरिरहेका व्यक्तिहरूको सन्दर्भमा, ताइफुन आदिको कारण सुरक्षाको लागि आश्रय स्थलमा जानुपर्ने भनेर तपाईं बसोबास गर्ने नगरपालिका वा गाउँपालिकाले निर्णय गरेको खण्डमा, सामान्यतया स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बसोबास सुविधामा सुरक्षाको लागि जानुपर्नेछ।

सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्ने खण्डमा, तपाईं बसोबास गर्ने नगरपालिका वा गाउँपालिकाले सम्पर्क गर्नेछ।

ओभरल्याप जोखिम क्षेत्रको नक्सा (भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालय)

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>



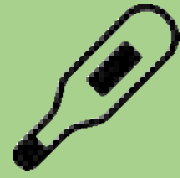


कानागा  
वा जिल्ला

संक्रामक रोग नोभल कोरोना भाइरस (कोभिड 19)

आफ्नै घरमा र सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम  
गर्ने सम्बन्धी जानकारीपत्र

हरेक दिनको स्वास्थ्य  
व्यवस्थापन संस्करण



# स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेलाको स्वास्थ्य व्यवस्थापनको बारेमा

## तपाईंहरूले गर्नुपर्ने कुराहरू

### बहिरङ्ग सेवा शाखामा स्वास्थ्य परीक्षण गराउने बेला

अस्पतालमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेला फलोअपमा आवश्यक जानकारी सोधिनेछ। त्यस विवरणको आधारमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने ठाउँ निर्धारण र स्वास्थ्य स्थितिको व्यवस्थापन गरिनेछ।

पोजिटिभ पुष्टि र स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्न सुरुपछि



## हरेक दिन

### ① 1 दिनमा 2 पटक शरीरको तापक्रम नाप्ने

बिहान र बेलुका, 1 दिनमा 2 पटक शरीरको तापक्रम नाप्न र रेकर्ड गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

### ② नियमित स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नको लागि गर्नुपर्ने कुराहरू

स्वास्थ्यलाभ सपोर्ट काउन्टरबाट हरेक दिन स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नको लागि सम्पर्क गरिनेछ। त्यो बेला अन्तिम पटक शरीरको तापक्रम नापेको बेलाको नतिजा (शरीरको तापक्रम) सोधिनेछ।

नियमित स्थिति निश्चय

LINE द्वारा गरिने विधि अथवा

फोन द्वार गरिने विधि गरिन्छ।

विस्तृत जानकारीको लागि अर्को पृष्ठ पछिको भागमा हेर्नुहोस्।

## स्वास्थ्य स्थितिको खराबी तथा स्वास्थ्य स्थिति अचानक परिवर्तन हुने जस्ता अवस्थाहरूमा

नियमित स्थिति निश्चय गर्दा बाहेकको समयमा स्वास्थ्य स्थितिको खराबीबारे परामर्श तथा आकस्मिक सम्पर्क गर्नुपर्ने खण्डमा, तलको सम्पर्क स्थानमा सम्पर्क गर्नुहोस्। स्थिति अनुसार स्वास्थ्य संस्थामा लिएर जाने व्यवस्था आदि पनि गरिने हुनाले, थोरै मात्र चिन्ता लाग्ने कुरा भएको बेला पनि तलको सम्पर्क स्थानमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

अर्को पृष्ठमा लेखिएको उच्च आकस्मिक लक्षण देखिएको खण्डमा, तत्काल कानागावा जिल्ला कोरोना 119 नम्बरमा सम्पर्क गर्नुहोस्। साथै स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधिमा स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदा, तपाईंले संक्रामक रोग नोभल कोरोना भाइरस (कोभिड 19) को उपचारमा लाग्ने चिकित्सा खर्च बेहोर्नुपर्दैन।

स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेलाको स्वास्थ्य परामर्श तथा दैनिक जीवन बिताउने तरिका आदि सम्बन्धी प्रश्न तथा परामर्श

कानागावा जिल्ला स्वास्थ्यलाभ सपोर्ट काउन्टर

स्वास्थ्य स्थितिको खराबी तथा स्वास्थ्य स्थितिमा अचानक परिवर्तन आएको अवस्थामा प्रयोग गर्ने आपत्कालीन परामर्श

काउन्टर

कानागावा जिल्ला कोरोना 119 नम्बर

- ※ जुनै फोन नम्बरमा फोन गरे तापनि, एक पटक फोन राखी, दोभासेको व्यवस्था गरी, तपाईंलाई फोन गरिनेछ।
- ※ स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने सुविधाको कोठाको फोनबाट सुविधा भित्र मात्र सम्पर्क गर्न सकिने हुनाले, आफ्नो मोबाइल फोनबाट सम्पर्क गर्नुहोस्।

# सुविधा र आफ्नै घरमा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुहुने व्यक्तिहरूको लागि

## ~स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू~

- आफ्नो घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्दा, चिन्ता लाग्ने कुराहरू पनि धेरै हुन्छन् तर जिल्लाले तपाईंको स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने कार्यमा सपोर्ट गर्दछ।
- स्वास्थ्य अवलोकनको लागि हरेक दिन LINE अथवा फोनबाट सम्पर्क गरिने हुनाले, त्यो बेलाको स्वास्थ्य स्थितिको बारेमा जवाफ दिनुहोस्।
- साथै 1 दिनमा 2 पटक शरीरको तापक्रम मापन को बेलामा, तलको बक्समा लेखिएका लक्षणहरू छ वा छैन भन्ने कुरा आफैले निश्चय (सेल्फ चेक) गरी, आफ्नो अवस्थासँग मिल्ने कुरा भएमा तत्काल तलको कानागावा जिल्ला कोरोना 119 नम्बरमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- साथै स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधिको अन्तिम 3 दिनको अवधिमा, ज्वरोको औषधि, दुखाइ घटाउने औषधि आदि सेवन गरेको बेलामा पनि तलको कानागावा जिल्ला कोरोना 119 नम्बर मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- आफैले निश्चय (सेल्फ चेक) गर्ने बेलामा नभईकन, लक्षण देखिएको बेला आकस्मिक उपायहरू अपनाउनुपर्ने हुनाले तत्काल सम्पर्क गर्नुहोस्।

### उच्च आकस्मिक लक्षण

पल्स अक्सिमिटर SpO2 (रगतमा भएको अक्सिजनको मात्रा) को मान	93% वा सोभन्दा कम छ (सामान्यतया 40 वर्ष वा सोभन्दा बढीको व्यक्तिलाई पल्स अक्सिमिटर प्रयोग गर्नको लागि प्रदान गरिन्छ।)
अनुहारको भाव र बाहिरबाट देखिने कुराहरू	अनुहारको रङ्ग खराब भएको कुरा स्पष्टसँग थाहा हुन्छ ※ ओठ बैजनी रङ्गको भएको छ सामान्य अवस्था भन्दा फरक छ, अनौठो स्थिति छ ※
सास फेर्न कठिनाइ आदि	स्वाँस्वाँ आयो (श्वासप्रश्वास सङ्ख्या बढ्यो) अचानक सास फेर्न कठिनाइ भयो दैनिक जीवन बिताउने क्रममा थोरै हलचल गर्‍यो भने स्वाँस्वाँ आउँछ छाती दुख्छ सुत्न (खाट आदिमा पल्टिन) सकिँदैन, बसेन भने सास फेर्न सकिँदैन सास फेर्दा कुम तल माथि गर्छ, सास फेर्दा घ्यारघ्यार हुन्छ
कन्सियसनेस डिसअडर आदि	दिमाग सुस्त भएको छ (थोरै प्रतिक्रिया) ※ होस हराएको स्थिति (जवाफ नदिने) ※ बिना कारण पल्स बढ्ने र घट्ने हुने, पल्सको रिदम असामान्य भएको अनुभव हुन्छ

※ को अर्थ परिवारले हेरेर निर्णय गरेको अवस्था हो।

### सम्पर्क स्थान:

स्वास्थ्य स्थितिको खराबी तथा स्वास्थ्य स्थितिमा अचानक परिवर्तन आएको अवस्थामा प्रयोग गर्ने  
आपत्कालीन परामर्श काउन्टर  
कानागावा जिल्ला कोरोना 119 नम्बर

# पल्स अक्सिमिटर प्रयोग गर्ने तरिका

महत्त्वपूर्ण

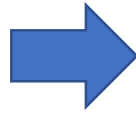
SpO2 **93** वा सोभन्दा कम भएको खण्डमा, कोरोना 119 नम्बरमा सम्पर्क गरी परामर्श लिनुहोस्।

※ चौबिसै घण्टा सेवा उपलब्ध हुनेछ

यो तपाईंहरूको स्वास्थ्य स्थिति व्यवस्थापनमा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मान हो। स्वस्थ व्यक्तिको SpO2 को मानक मान 96~99% हो।

## <प्रयोग गर्ने तरिका>

- ① क्लिप ढाँचाको पछाडिको भागमा थिच्यो भने उल्टो पट्टिको भाग खुल्छ।
- ② नङको सतहलाई माथि पारेर, चोरी औंलालाई भित्रसम्म छिराउनुहोस्।



अन बटन

- ③ औंला छिराएको स्थितिमा "अन बटन" थिच्नुहोस्।
- ④ मापन सुरु हुन्छ। मापन देखिने बेलासम्म 10 सेकेन्ड जति पर्खनुहोस्।
- ⑤ अक्सिजनको मात्रा लाई (SpO2) ले जनाइन्छ। LINE अथवा फोनबाट स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्दा रिपोर्ट गर्नुहोस्।



LINE अथवा फोनबाट स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्दा, SpO2 को मान रिपोर्ट गर्नुहोस्।  
(बायाँको उदाहरण) 98%

## <ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू>

- हात र शरीर नचलाईकन, स्थिर स्थितिमा मापन गर्नुहोस्।
- औंलाको टुप्पो चिसो भएमा/सुन्निएको (फुलेको) भएमा/नेल पोलिस लगाएको भएमा वा रोगको कारण नङको रङ परिवर्तन भएको भएमा, प्रतिक्रिया नजनाउने अवस्थाहरू हुन सक्छन्।  
⇒ प्रयोग गर्ने तरिका थाहा नभएमा, स्वास्थ्यलाभ सपोर्ट काउन्टर मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- साथै स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त भएपछि, अनिवार्य रूपमा फिर्ता गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

## [रगतमा भएको अक्सिजनको मात्रा (SpO2) को महत्त्व]

SpO2 कम भई, श्वसन विफलताको स्थिति आए तापनि बिरामीले चाल पाउने लक्षण नदेखिने हुनाले, बिरामीले चाल पाएको बेला रोग गम्भीर भइसकेको हुने केसहरू धेरै पाइने गरेको छ।

SpO2 मापन गर्नाले, **वस्तुगत मानद्वारा गम्भीर हुन सक्ने जोखिम प्रारम्भिक स्थितिमा नै पत्ता लगाउन सकिन्छ।**

# आफ्नै घरमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गरिरहेका व्यक्तिहरूको लागि सपोर्ट

जोखिम अनुसार स्वास्थ्यलाभको लागि आराम सपोर्ट गरिन्छ।

	LINE र AI कल आदि मार्फत स्वास्थ्य अवलोकन	पल्स अक्सिमिटर	नर्सद्वारा फोन
उच्च जोखिम भएको व्यक्ति (अस्पतालमा भर्नाको लागि पर्खिरहेका व्यक्तिहरू आदि)	1 दिनमा 1 पटक गरिनेछ	सबैलाई प्रयोग गर्नको लागि प्रदान गरिन्छ	सबैजना
40 वर्ष वा सोभन्दा <sup>1</sup> बढी (उच्च जोखिम भएको व्यक्ति बाहेक)	1 दिनमा 1 पटक गरिनेछ	सबैलाई प्रयोग गर्नको लागि प्रदान गरिन्छ	SpO2: 93% वा सोभन्दा कम को खण्डमा
39 वर्ष वा सोभन्दा कम (उच्च जोखिम भएको व्यक्ति बाहेक)	1 दिनमा 1 पटक गरिनेछ	चिकित्सक आदिले आवश्यक भनेर निर्णय गरेको खण्डमा प्रयोग गर्नको लागि प्रदान गरिन्छ ※2	SpO2: 93% वा सोभन्दा कम को खण्डमा

※1 उच्च जोखिम भएको व्यक्ति भनेको जतिसुकै उमेरको भए तापनि, अस्पतालमा भर्नाको लागि पर्खिरहेका व्यक्ति आदि, अस्पतालमा भर्ना प्राथमिकता निर्णय स्कोर 5

अङ्क वा सोभन्दा बढी, रगतमा भएको अक्सिजनको मात्रा 93% वा सोभन्दा कम भएको व्यक्ति हो।

※2 साथै पल्स अक्सिमिटरको सन्दर्भमा, 39 वर्ष वा सोभन्दा कमको व्यक्तिलाई अन्तर्निहित रोग भएको आदि र चिकित्सक आदिले पल्स अक्सिमिटर आवश्यक भनेर निर्णय गरेको खण्डमा प्रयोग गर्नको लागि प्रदान गरिने हुनाले, सम्बन्धित स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गरी परामर्श लिनुहोस्।

## [अस्पतालमा भर्ना प्राथमिकता निर्णय स्कोर]

निर्णय विषय	स्कोर	अन्तर्निहित रोग	स्कोर
75 वर्ष वा सोभन्दा बढी	3	मधुमेह	2
65~74 वर्ष	2	दीर्घकालीन श्वासप्रश्वास प्रणालीको रोग (यसमा ब्रोन्कियल आज्मा पनि पर्दछ)	2
उच्च जोखिम तत्वको 1 विषय	1~2	गम्भीर मुटु र रक्त वाहिनीको रोग (कोरोनरी अर्टरी रोग, कार्डियोमायोप्याथी जस्ता हर्ट फेल हुने रोगहरू)	2
डायलिसिस	6	अनियन्त्रित उच्च रक्तचाप	1
गर्भधारण गरेको 37 भइसकेको महिला	6	गम्भीर दीर्घकालीन मिर्गौला रोग *	1
CT/साधारण एक्सरेमा निमोनियाँ तस्बिर	एकपट्टि र 1/2 वा सोभन्दा कम	मोटोपन ( $\geq$ BMI 30)	1
	एकपट्टि र 1/2 वा सोभन्दा बढी	इम्युनोसप्रेसन्ट औषधि प्रयोग (स्टेरोइड भएको डिप्रेसन्ट)	2
	दुबैपट्टि	घातक ट्युमर भइ उपचार गरिरहेको अवस्था	2
अक्सिजन आवश्यक स्थिति	5	ब्लड ट्रान्स्प्लान, बोन म्यारो प्रत्यारोपण, ग्राइमरी इम्यूनोडेफिशियन्सी, HIV	2
गम्भीर देखिने	1	अङ्क प्रत्यारोपण पछि	1
लक्षण नभएको	-1		

\* GFR 30 भन्दा कमलाई मानक मानिनेछ।

अत्यन्तै बिरामी बढिरहेको अवधिमा, कुल 5 अङ्क वा सोभन्दा बढीलाई अस्पतालमा भर्नाको स्तर मानिनेछ



# LINE द्वारा नियमित स्थिति निश्चय

## <प्रारम्भिक दर्ता>

- ※ स्मार्ट फोन प्रयोग गर्नुहुने व्यक्तिलाई LINE द्वारा नियमित स्थिति निश्चय गर्न सिफारिस गर्दछौं।
- ※ जाँचमा पोजिटिभ भनेर पत्ता लागेको खण्डमा मात्र दर्ता प्रक्रिया गर्नुहोस्।

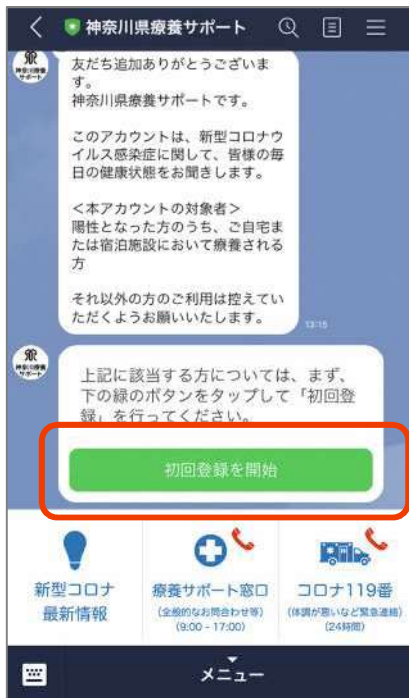
### ① साथी दर्ता

LINE मा “कानागावा जिल्ला स्वास्थ्यलाभ सपोर्ट” लाई साथी दर्ता गर्नुहोस्।  
यो 2D बारकोडबाट सजिलै दर्ता गर्न सकिन्छ।



### ② तपाईंको जानकारी दर्ता

प्रारम्भिक दर्ताको जानकारी आउँछ।



जन्म मिति आदि लेख्नुहोस्।

दर्ता प्रक्रिया पूरा भयो।



# LINE द्वारा नियमित स्थिति निश्चय

## <हरेक दिन>

### स्वास्थ्य स्थितिको निश्चय

#### ① स्वास्थ्य स्थिति निश्चय मेसेज प्राप्त

प्रारम्भिक दर्ता पूरा भएपछि हरेक दिन 8:30~9:00 तिर, स्वास्थ्य स्थितिको बारेमा जवाफ दिन अनुरोध गर्ने मेसेज आउँछ। अग्रिम रूपमा शरीरको तापक्रम नापेर जवाफ दिन सुरु गर्नुहोस्।

#### ② LINE बाट पठाइएको प्रश्नको जवाफ दिने

क्रम अनुसार प्रश्नको जवाफ दिनुहोस्। बीचमा प्रमाणीकरण गर्नुपर्ने ठाउँ छ तर जवाफ विवरण सङ्कलन बाहेक अन्य जानकारी आदि नलिने हुनाले ढुक्का हुनुहोस्।



#### ③ जवाफ नदिइएको खण्डमा

LINE बाट स्वास्थ्य स्थिति निश्चय पठाएको 30 मिनेट भित्र स्वास्थ्य स्थितिको जवाफ प्राप्त हुन नसकेको खण्डमा, AI प्रयोग गरिएको स्वचालित आवाज निर्देशन आदिबाट फोन गरिनेछ।



कानागावा जिल्ला HP नोभल कोरोनासँग सम्बन्धित जानकारी भएको पृष्ठमा जाने

मेन्युबाट सिधै परामर्श काउन्टरमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ।

स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेलाको स्वास्थ्य परामर्श तथा दैनिक जीवन बिताउने तरिका आदि सम्बन्धी प्रश्न तथा परामर्श

कानागावा जिल्ला स्वास्थ्यलाभ सपोर्ट काउन्टर

स्वास्थ्य स्थितिको खराबी तथा स्वास्थ्य स्थितिमा अचानक परिवर्तन आएको अवस्थामा प्रयोग गर्ने आपत्कालीन परामर्श काउन्टर

कानागावा जिल्ला कोरोना 119 नम्बर

• LINE प्रयोग गर्न नसक्ने अवस्थामा

• LINE बाट स्वास्थ्य स्थिति निश्चय पठाएको 30 मिनेट भित्र जवाफ नदिइएको खण्डमा

1 दिनमा 1 पटक अग्रिम रूपमा प्राप्त गरेको फोन नम्बरमा AI प्रयोग गरिएको स्वचालित आवाज निर्देशन फोनद्वारा स्वास्थ्य स्थितिबारे सोधपुछ गरिनेछ। तलको नम्बरबाट फोन आएमा अनिवार्य रूपमा फोन उठाउनुहोस्।

※ फोन नउठाएको खण्डमा, सुरक्षा निश्चय गर्नको लागि स्वास्थ्य केन्द्रको कर्मचारी प्रत्यक्ष आउने अवस्थाहरू हुन सक्ने हुनाले, कृपया यो कुरा बुझिराख्नुहोस्।

# AI द्वारा स्वचालित आवाज निर्देशन फोन

## स्वास्थ्य स्थितिको निश्चय

LINE द्वारा स्वास्थ्य स्थितिको जवाफ प्राप्त हुन नसकेको खण्डमा वा LINE प्रयोग गर्न नसकेको खण्डमा, AI प्रयोग गरिएको स्वचालित आवाज निर्देशन फोनद्वारा स्वास्थ्य स्थितिबारे सोधपूछ गरिनेछ।

अग्रिम रूपमा शरीरको तापक्रम नापेर जवाफ दिन सुरु गर्नुहोस्।

पल्स अक्सिमिटर (औंला छिराएर रगतमा भएको अक्सिजनको मात्राको मापन गर्ने उपकरण) भएको व्यक्तिले, SpO2 (एस पि ओ टु) मापन गरेर राख्नुहोस्।

AI द्वारा गरिने स्वचालित आवाज निर्देशन फोनमा तलका प्रश्नहरू सोधिने हुनाले, “छ” वा “छैन” आदिमा जवाफ दिनुहोस्। SpO2 (एस पि ओ टु) को मान भन्नुहोस्।

जवाफ प्राप्त हुन नसकेको खण्डमा, एकै प्रश्न दोहोर्‍याइने अवस्थाहरू हुन सक्छन्।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा: 2 पटक वा सोभन्दा बढी बुझ्न नसकिने जवाफ दियो भने फोन कल समाप्त हुन्छ।

अन्य: स्वास्थ्य स्थितिमा अचानक परिवर्तन भएमा



### नहिचकिचाईकन

“कानागावा जिल्ला कोरोना 119 नम्बर”

045-285-1019 (चौबिसै घण्टा) मा

फोन गर्नुहोस्।

प्रश्न विवरण	जवाफ
① पल्स अक्सिमिटर छ वा छैन?	• “Hai (छ)” • “Iie (छैन)” → यसपछि ③ को प्रश्नमा जान्छ।
② SpO2 (एस पि ओ टु) को मान	• 2 अङ्कको मान (मापन नतिजाको उदाहरण: 97 को खण्डमा, → “Kyu juu nana (सन्तान नब्बे)”) ) • “Wakaranai (थाहा छैन)”
③ सास फेर्न गाह्रो (कठिनाइ) छ?	• “Hai (छ)” • “Iie (छैन)”
④ शरीरको तापक्रम 37.5 डिग्री सेल्सियस वा सोभन्दा बढी छ?	• “Hai (छ)” • “Iie (छैन)”
⑤ यसपछि पनि यो फोनद्वारा गरिने स्वास्थ्य स्थिति निश्चयलाई निरन्तरता दिन चाहनुहुन्छ?	• “Hai (चाहन्छु)” • “Iie (चाहदैन)” ※ “Iie (चाहदैन)” भनेर जवाफ दियो भने यसपछि फोनद्वारा स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गरिँदैन।

※ जापानी भाषाको रेकर्डिङ बजेछ। नेपाली भाषाको रेकर्डिङ छैन।

# शरीरको तापक्रम आदिको रेकर्ड तालिका

लक्षण देखिएको दिन:		साल	महिना	तारिख			
स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्न सुरु गरेपछिको दिन सङ्ख्या		शरीरको तापक्रम	अक्सिजनको मात्राको एकाग्रता (सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने व्यक्ति मात्र)		पल्स सङ्ख्या (सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने व्यक्ति मात्र)		स्वास्थ्य स्थिति मेमो
महिना	तारिख		°C	SPO <sub>2</sub> %	PR	पटक/मिनेट	
सुरु गरेको दिन	बिहान						
	बेलुका						
/	बिहान						
	बेलुका						
1	बिहान						
	बेलुका						
/	बिहान						
	बेलुका						
2	बिहान						
	बेलुका						
/	बिहान						
	बेलुका						
3	बिहान						
	बेलुका						
/	बिहान						
	बेलुका						
4	बिहान						
	बेलुका						
/	बिहान						
	बेलुका						
5	बिहान						
	बेलुका						
/	बिहान						
	बेलुका						
6	बिहान						
	बेलुका						
/	बिहान						
	बेलुका						
7	बिहान						
	बेलुका						
/	बिहान						
	बेलुका						
8	बिहान						
	बेलुका						
/	बिहान						
	बेलुका						
9	बिहान						
	बेलुका						
/	बिहान						
	बेलुका						
10	बिहान						
	बेलुका						
/	बिहान						
	बेलुका						

# शरीरको तापक्रम आदिको रेकर्ड तालिका

स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्न सुरु गरेपछिको दिन सङ्ख्या महिना / तारिख		शरीरको तापक्रम	अक्सिजनको मात्राको एकाग्रता (सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने व्यक्ति मात्र)	पल्स सङ्ख्या (सुविधामा बसेर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने व्यक्ति मात्र)	स्वास्थ्य स्थिति मेमो
			°C	SPO <sub>2</sub> %	
11	बिहान				
	बेलुका				
12	बिहान				
	बेलुका				
13	बिहान				
	बेलुका				
14	बिहान				
	बेलुका				
15	बिहान				
	बेलुका				
16	बिहान				
	बेलुका				
17	बिहान				
	बेलुका				
18	बिहान				
	बेलुका				
19	बिहान				
	बेलुका				
20	बिहान				
	बेलुका				

# ढुकक भएर समाजमा फर्कनको लागि

कानागावा जिल्लामा अत्याधुनिक शैक्षिक अनुसन्धानबाट वैज्ञानिक आधार बमोजिम, 10 दिनको अवधिको स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधिको अन्तिमको 3 दिनमा खोकी, ज्वरो जस्ता लक्षणहरू नभएको खण्डमा, PCR जाँच नगरीकन स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त हुनेछ (स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय सूचनामा पनि यसरी स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त गर्ने कुरा स्वीकृत गरिएको छ)।

साथै सम्पूर्ण जिल्लावासीहरू ढुकक भएर पहिले जस्तै गरी समाजमा फर्कन सक्ने गरी, अनुरोध गर्ने व्यक्तिहरूलाई हामीले तोकिएको स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि र स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गरेको कुरा प्रमाणित हुने दस्तावेज जारी गरिरहेका छौं (सम्पर्क स्थान अर्को पृष्ठमा)।

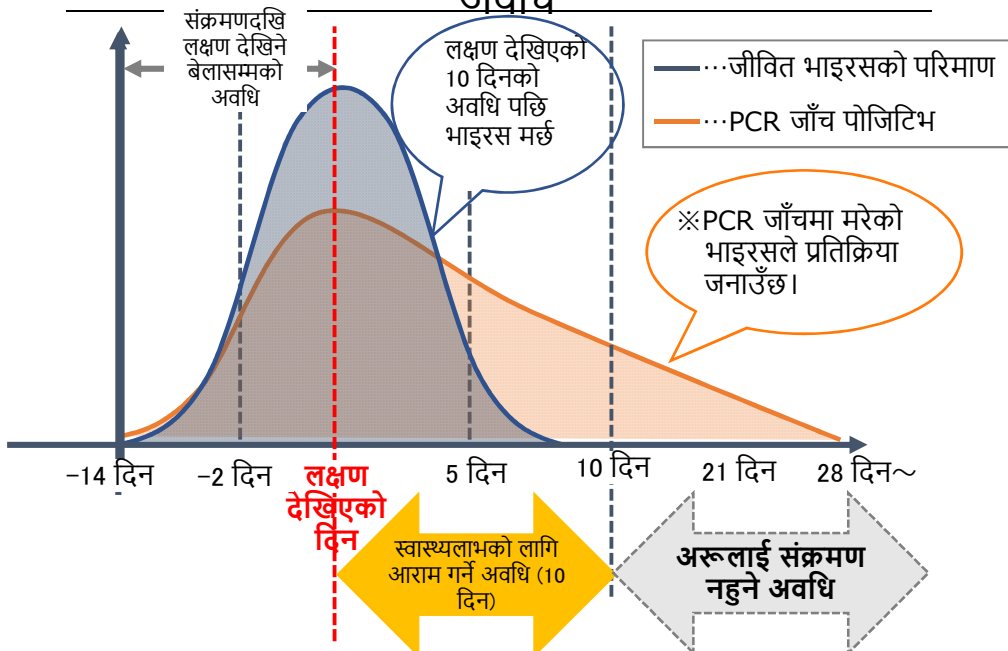
## <वैज्ञानिक आधारको जानकारी>

- नोभल कोरोना भाइरस (कोभिड 19) को शरीर भित्र भएको भाइरस, लक्षण देखिएको 10 दिन जतिमा मर्ने हुनाले, लक्षण देखिएपछिको 10 दिन पछि, अरूलाई संक्रमण हुने सम्भावना अत्यन्तै कम हुन्छ।
- PCR जाँचमा, मरेको भाइरसको टुक्रामा पनि प्रतिक्रिया देखिने हुनाले, भाइरस मरिसकेको भए तापनि, लामो अवधिसम्म पोजिटिभ प्रतिक्रिया हुने अवस्थाहरू हुन सक्छन्।



यी कुराहरूबाट, लक्षण देखिएको दिन अथवा नमुना सङ्कलन दिनदेखि 10 दिनको अवधि मध्येको अन्तिम 3 दिनको अवधिमा खोकी, ज्वरो जस्ता लक्षणहरू नभएको कुरा निश्चय गरेर, अरूलाई संक्रमण हुने सम्भावना अत्यन्तै कम गराउन सकिन्छ। तर अन्तिम 3 दिनको अवधिमा खोकी, ज्वरो जस्ता लक्षणहरू भएको खण्डमा, स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने सम्पूर्ण व्यक्तिहरूले ढुकक भएर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त गर्नको लागि, स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने सम्पूर्ण व्यक्तिहरूले चिकित्सकसँग परामर्श गरी, स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि लम्ब्याइने अवस्थाहरू हुन सक्छन्।

## कानागावा जिल्लामा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि



※ एक पटक लक्षण हराएपछि, फेरि लक्षण देखिएको खण्डमा, लक्षण हल्का भए पछि, अर्को 3 दिनको अवधि स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुपर्नेछ।

※ लक्षण नभईकन स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गरिरहेको व्यक्तिमा नयाँ लक्षण देखिएको खण्डमा, त्यो दिनदेखि फेरि 10 दिनको अवधि स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुपर्नेछ।

(स्रोत) ①Hao-Yuan Cheng et.al. Contact Tracing Assessment of COVID-19 Transmission Dynamics in Taiwan and Risk at Different Exposure Periods Before and After Symptom Onset. *JAMA Intern Med.* Published online May 1, 2020. ②Wolfel, R et.al. Accelerated Article Preview. *Nature.* Published Online 1 April, 2020 देखि, संक्रामक रोग नोभल कोरोना भाइरस (कोभिड 19) कानागावा जिल्ला नियन्त्रण मुख्यालयद्वारा तयार गरिएको हो।

# स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त

स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्न सुरु गर्ने दिनमा, सम्बन्धित स्वास्थ्य केन्द्रले अनुमानित स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त हुने दिनको बारेमा जानकारी दिइनेछ।

**स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि लम्ब्याउनेबारे सम्पर्क नगरिएमा, यो अनुमानित स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त हुने दिनमा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त हुन्छ।** तर

स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधिको अन्तिम 3 दिनको अवधिमा, ज्वरो जस्ता लक्षणहरू भएमा, आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि लम्ब्याइने अवस्थाहरू पनि हुन सक्छन्। यो कुरा अग्रिम रूपमा बुझिदिनुहुन अनुरोध गर्दछौं।

स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधिसँग सम्बन्धित कुराबारे सोधपुछको लागि, कानागावा जिल्ला स्वास्थ्यलाभ सपोर्ट काउन्टर मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंले स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्नुपर्ने लामो समय पूरा गर्नुभएको छ। तपाईंलाई बधाइ छ।

यसपछि कार्यालयमा फर्कन र पहिलकै जस्तो दैनिक जीवनमा फर्कन सकिन्छ तर स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त पछिको 4 हप्ता निम्न कुराहरू गरी सहयोग गर्नुहोस्।

स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय अनुसार, विरलै मात्र हुने उदाहरणको रूपमा, फेरि नोभल कोरोना भाइरस (कोभिड 19) पोजिटिभ देखिएको व्यक्तिहरू निश्चय गरिएको छ। त्यसकारण आफूलाई फेरि पोजिटिभ हुन नदिन र वरिपरिका व्यक्तिहरूप्रतिको संक्रमण रोकथामको लागि, स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने अवधि समाप्त पछिको 4 हप्ताको अवधि निरन्तर निम्न कुराहरू गरी सहयोग गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

## ● पूर्ण रूपमा सामान्य स्वच्छता उपायहरू अपनाउनुहुन अनुरोध गर्दछौं।

- साबुन वा अल्कोहल कीटाणुशोधन प्रयोग गरेर हात धुनुहोस्।
- मास्क लगाउनुहुन अनुरोध गर्दछौं।
- खोकी मर्यादा (मास्क, टिस्यु, रुमाल, बाहुला, कुहिनोको भित्री भाग आदिको प्रयोग गरी मुख र नाक छोप्रे, मास्क लगाउने आदि) को पालना गर्नुहोस्।

## ● हरेक दिन स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नुहोस्।

- हरेक दिन, शरीरको तापक्रम मापन गरी, ज्वरो (37.5°C वा सोभन्दा बढी) छ वा छैन, निश्चय गर्नुहोस्।

## ● खोकी, ज्वरो जस्ता लक्षण देखिएको खण्डमा

- तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गरी, त्यहाँबाट दिइएको निर्देशनको पालना गरी, आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुहोस्।
- नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क तथा स्वास्थ्य संस्थाको स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा, सुरुमा संक्रामक रोग नोभल कोरोनाभाइरस को कारण आफ्नै घरमा अथवा सुविधामा स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गरेको कुरा फोन सम्पर्क गरी भन्नुहोस्।

यसपछि पनि 3 मिचु (3C) अवस्थाहरूबाट टाढा रहनुका साथै अरूसँग भेटघाट गर्दा सोसल डिस्ट्यान्स (सामाजिक दूरी) कायम राख्नुहोस्।

“स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गरेको प्रमाणपत्र” चाहनुहुने व्यक्तिहरूको लागि

प्रक्रिया सम्बन्धी विस्तृत जानकारीको लागि कानागावा जिल्ला स्वास्थ्यलाभ सपोर्ट काउन्टरमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

● स्वास्थ्य केन्द्र सूची

हाल हरेक स्वास्थ्य केन्द्रमा धेरै फोन आइरहेको अवस्था हुनाले, फोन लाग्न नसक्ने अवस्थाहरू हुन सक्छन्।

कृपया बुझिदिनुहुन अनुरोध गर्दछौं।

तपाईं बसोबास गर्नुहुने नगरपालिका वा गाउँपालिका	निकायको नाम	फोन	
योको हामा सहर	चुरुमी वडा	चुरुमी स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-510-1832
	कानागावा वडा	कानागावा स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-411-7138
	निसी वडा	निसी स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-320-8439
	नाका वडा	नाका स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-224-8332
	मिनामी वडा	मिनामी स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-341-1185
	कोनान वडा	कोनान स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-847-8438
	होदोगाया वडा	होदोगाया स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-334-6345
	आसाही वडा	आसाही स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-954-6146
	इसोगो वडा	इसोगो स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-750-2445
	कानाजावा वडा	कानाजावा स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-788-7840
	कोहोकू वडा	कोहोकू स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-540-2362
	मिदोरी वडा	मिदोरी स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-930-2357
	आओबा वडा	आओबा स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-978-2438
	चुजुकी वडा	चुजुकी स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-948-2350
	तोचुका वडा	तोचुका स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-866-8426
	साकाए वडा	साकाए स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-894-6964
	इजुमी वडा	इजुमी स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-800-2445
सेया वडा	सेया स्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र	045-367-5744	
कावासाकी सहर	कावासाकी वडा	कावासाकी वडा कार्यालय स्थानीय मिमामोरी सहायता केन्द्र	044-201-3223
	साइवाइ वडा	साइवाइ वडा कार्यालय स्थानीय मिमामोरी सहायता केन्द्र	044-556-6682
	नाकाहारा वडा	नाकाहारा वडा कार्यालय स्थानीय मिमामोरी सहायता केन्द्र	044-744-3280
	ताकाचु वडा	ताकाचु वडा कार्यालय स्थानीय मिमामोरी सहायता केन्द्र	044-861-3321
	मियामाए वडा	मियामाए वडा कार्यालय स्थानीय मिमामोरी सहायता केन्द्र	044-856-3265
	तामा वडा	तामा वडा कार्यालय स्थानीय मिमामोरी सहायता केन्द्र	044-935-3310
	आसाओ वडा	आसाओ वडा कार्यालय स्थानीय मिमामोरी सहायता केन्द्र	044-965-5163
सागामिहारा सहर	सागामिहारा सहर स्वास्थ्य केन्द्र	042-769-8260	
योकोसुका सहर	योकोसुका सहर स्वास्थ्य केन्द्र	046-822-4300	
फुजिसावा सहर	फुजिसावा सहर स्वास्थ्य केन्द्र	0466-25-1111	
चिगासाकी सहर, सामुकावामाची	चिगासाकी सहर स्वास्थ्य केन्द्र	0467-38-3321	
हिराचुका सहर, ओओइसोमाची, निनोमियामाची	हिराचुका स्वास्थ्य तथा कल्याण कार्यालय	0463-32-0130	
हादानो सहर, इसेहारा सहर	हिराचुका स्वास्थ्य तथा कल्याण कार्यालय हादानो केन्द्र	0463-82-1428	
कामाकुरा सहर, जुसी सहर, हायामामाची	कामाकुरा स्वास्थ्य तथा कल्याण कार्यालय	0467-24-3900	
मिउरा सहर	कामाकुरा स्वास्थ्य तथा कल्याण कार्यालय मिसाकी केन्द्र	046-882-6811	
ओदावारा, हाकोनेमाची, मानाजुरुमाची युगावारामाची	ओदावारा स्वास्थ्य तथा कल्याण कार्यालय	0465-32-8000	
मिनामी आसिगारा सहर, नाकाइमाची, ओइमाची, माचुदामाची, यामाकितामाची, काइसेइमाची	ओदावारा स्वास्थ्य तथा कल्याण कार्यालय आसिगाराकामी केन्द्र	0465-83-5111	
आचुगी सहर, एबिना सहर, जामा सहर, आइकावामाची, कियोकावामुरा	आचुगी स्वास्थ्य तथा कल्याण कार्यालय	046-224-1111	
यामातो सहर, आयासे सहर	आचुगी स्वास्थ्य तथा कल्याण कार्यालय यामातो केन्द्र	046-261-2948	



# स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेलाको परामर्श काउन्टर

जाँचको नतिजामा पोजिटिभ भई, स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने व्यक्तिको दायरामा परेका व्यक्तिहरूको लागि मात्र व्यवस्था गरिएको काउन्टर हो।

स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने बेलाको स्वास्थ्य परामर्श तथा दैनिक जीवन बिताउने तरिका आदि सम्बन्धी प्रश्न तथा परामर्श

9:00~21:00

कानागावा जिल्ला स्वास्थ्यलाभ सपोर्ट काउन्टर

स्वास्थ्य स्थितिको खराबी तथा स्वास्थ्य स्थितिमा अचानक परिवर्तन आएको अवस्थामा प्रयोग गर्ने आपत्कालीन परामर्श काउन्टर

चौबिसै घण्टा

कानागावा जिल्ला कोरोना 119 नम्बर

- ※ जुनै फोन नम्बरमा फोन गरे तापनि, एक पटक फोन राखी, दोभासेको व्यवस्था गरी, तपाईंलाई फोन गरिनेछ।
- ※ स्वास्थ्यलाभको लागि आराम गर्ने सुविधाको कोठाको फोनबाट सुविधा भित्र मात्र सम्पर्क गर्न सकिने हुनाले, आफ्नो मोबाइल फोनबाट सम्पर्क गर्नुहोस्।