

COVID-19 सम्पर्क चेकलिस्ट बन्द गर्नुहोस्

चिनजान भएको साथीहरु कसैलाई कोरोना POSITIVE देखिएमा या काम गर्ने ठाउमा कोरोना संक्रमित भएर आफु कोरोना चेक नगरेपनि हुने भयो भने तल लेखिएको कुराहरुलाई चेक गर्नुस।

सुरुमा कोरोना लागेको मान्छेलाई सोधनुस

<कोरोना लागेको हो कि होइन भनेर चेक गर्नको लागि >

✓ कहिले बाट लक्षणहरु सुरु भएको महिना दिन

✓ लक्षणहरु नदिखेको खण्डमा कोरोना जांच गरेको दिन
कोरोना जांच गरेको दिन महिना दिन

↓ सोधपुछ गरेपछि १ मा लेखिएको कुरा खोज गर्नुस

① कोरोना सर्न सक्ने अवधि पत्ता लगाउनुहोस्

यदि सकारात्मक व्यक्तिमा "लक्षणहरु छन्"
→ २ दिन पछि (सोमबार) लक्षण देखिनु अघि (सोमबार)

यदि सकारात्मक व्यक्तिमा "कुनै लक्षण छैन"
→ निरीक्षण मितिको २ दिन (सोमबार) पछि (सोमबार)

संक्रमणको सम्भावना कम छ। चेक यहाँ समाप्त हुन्छ। कृपया पहिले जस्तै संक्रमण देखि सावधान रहनुहोस्।

② कोरोना सर्न सक्ने समय मा भेट गर्नु भयो ?

↓ भेटेको भए ३ मा जानुस

③ भेटेको बेलामा कस्तो अवस्थामा थियो ?

लागु हुँदैन

- कोरोना लागेको व्यक्ति र तपाईं मस्क नलगाई ,१मिटर १५ मिनेट भन्दा बढि समय बिताएको खण्डमा ।
- कोरोना लागेको व्यक्ति तपाईं मस्क नलगाई ,१मिटर १५ मिनेट भन्दा बढि समय बिताएको खण्डमा ।

↓ यदि एउटा पनि सत्य हो भने, ४ मा जानुहोस्

④ भेटेको बेलामा गरेको (सम्पर्क स्थिति)क्रियाकलाप भन्नुहोस

लागु हुँदैन

- वार्तालाप खाने र पिउने धुम्रपान हामी कम भेटिलेशन भएको कोठामा सँगै थियौं
- कराओके म सँगै कारमा चढें

↓ यदि एउटा पनि सत्य हो भने, अर्कोमा जानुहोस्

तपाइलाई पनि कोरोना लागेको हुन सक्छ

कृपया अर्को पृष्ठमा जानुहोस

कोरोना लागेको व्यक्ति संग माथिको क्रियाकलापमा संलग्न भएको वा
कोरोना लागेको हुन सक्ने व्यक्तिलाई अनुरोध

अन्तिम दिन पछि तपाईंले कोरोना लागेको व्यक्तिलाई भएकोहो भने
७ दिन घरमै बसौ !!

अन्तिम माभेटेको दिन	१ दिने	२ दिने	३ दिने	४ दिने	५ दिने
मि	मि	मि	मि	मि	मि
दि	दि	दि	दि	दि	दि
६ दिने	७ दिने				* मिति र जाँच गर्नुहोस्!
मि	मि				
दि	दि				

- ✓ हरेक दिन आफ्नो शरीरको तापक्रम मापन गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य आफैलाई हेर्नुहोस्
- ✓ अनावश्यक रूपमा बाहिर ननिस्कने
- ✓ पहिले भन्दा धेरै व्यापक संक्रमण नियन्त्रण उपायहरू लिनुहोस्

यदि तपाईंले घरमा पर्खिरहँदा ज्वरो जस्ता लक्षणहरू अनुभव गर्नुभयो भने

○ सबैभन्दा पहिले, कृपया फोन मार्फत आफ्नो "पारिवारिक डाक्टर" सँग कुरा गर्नुहोस्।

○ यदि तपाईंसँग पारिवारिक डाक्टर छैन भने,

कृपया "परामर्श / परामर्श केन्द्र" मा परामर्श गर्नुहोस्।

[१०९५४-६९-११०२]

[सम्पर्क]

○ १/२५ पछि, धनी सम्पर्क परामर्श कल केन्द्र [१०९५२-९७-५१७९]

○ १/२४ सम्म, सागा प्रिफेक्चर हेल्थ प्रमोशन डिभिजन [१०९५२-२५-७०७५]

द

○ नयाँ कोरोनाभाइरससँग सम्बन्धित विदेशी भाषा फोन नम्बरहरू (चिकित्सा संस्थाहरूको परिचय र परामर्श, आदि) [१०९२-६८७-५५३५]