

# COVID- १९ कोरोना चेकलिस्ट

चिनजान भएको साथीहरु कसैलाई कोरोना POSITIVE देखिएमा जो संक्रमणको सम्भावनाबाट जो चिन्तित छन् संक्रमित भएर आफुसंक्रमणको सम्भावना छ कि छैन भनेर हेर्नको लागि निम्न वस्तुहरु जाँच गर्नुहोस् कोरोना चेक नगरेपनि हुने भयो भने तल लेखिएको कुराहरुलाई चेक गर्नुहोस्।

## 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" देखापरेको छ भने

लक्षण देखापरेको दिन → महिना - दिन

यदि सकारात्मक व्यक्तिमा "कुनै लक्षण देखापरेको छैन"

→ निरीक्षण गरेको मिति → महिना - दिन ( भन्दा २ दिन अघि) महिना - दिन

संक्रमणको सम्भावना कम छ। चेक यहि समाप्त हुनेछ। पहिले जस्तै कोरोना संक्रमण हुनबाट बच्नुहोस

## 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

↓ एउटा भएपनि सत्य हो भने ४ मा जानुहोस

## 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

संक्रमित हुन सक्छ

"सम्भवतः संक्रमित" भएको ठहर गर्नेहरूका लागि कोरोना लागेको व्यक्तिसँग अन्तिम भेट भएको दिनबाट 3 दिनको लागि आवश्यक संक्रमण नियन्त्रण गर्ने उपायहरू लिनुहोस् जस्तै घरमा पर्खनुहोस्।

अन्तमा भेट भएको दिन	पहिलो दिन	दोस्रो दिन	तेस्रो दिन
महिना दिन	महिना दिन	महिना दिन	महिना दिन
चौथो दिन	पाँचौं दिन	मिति भरेर चेक गर्नुहोस्।	
महिना दिन	महिना दिन		

5 औं दिन सम्म

• हरेक दिन आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था जाँच गरि आफ्नो शरीरको तापक्रम मापन गर्नुहोस्। मास्क लगाउने र साथ हात धुने। उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस् → वृद्ध व्यक्तिहरू र दीर्घकालीन रोगहरू भएका मानिसहरूलाई भेट्न नदिनुहोस्। उच्च जोखिममा रहेका सुविधाहरूको भ्रमण नगर्नुहोस् → अपाङ्गता भएका बालबालिका र वृद्धहरू अस्पतालमा भर्ना भएका वा भर्ना भएका अस्पतालहरूमा नजाने। संक्रमणको उच्च जोखिम भएका ठाउँहरू → धेरै मानिस भएको ठाउँमा नजानुहोस् र तपाईं मास्क बिना कुरा गर्न र सकेसम्म मानिसहरूसँग खान बन्द गर्नुहोस्।

यदि तपाइलाई घरमा बस्दा ज्वरो आउने जस्ता लक्षणहरू देखा परेमा ○ सबैभन्दा पहिले, कृपया फोन मार्फत आफ्नो “पारिवारिक मुख्य व्यक्ति वा डाक्टर ” सँग कुरा गर्नुहोस्

○ यदि तपाईंसँग पारिवारिक मुख्य व्यक्ति वा डाक्टर छैन भने

कृपया “परामर्श / परामर्श केन्द्र” मा सम्पर्क गर्नुहोस्। [☎ ०९५४-६९-११०२ ]  
(दैनिक बिहान 6:00 देखि बेलुका 10:00 बजे सम्म)

सल्लाह / परामर्श केन्द्र

तपाईं जापानिज भाषाबाट नयाँ कोरोनाभाइरसको बारेमा केहि सोध्न सक्नुहुन्छ।

[☎ ०९५४-६९-११०३] दैनिक बिहान 6:00 देखि बेलुका 10:00 बजे सम्म

○ नेपाली लगायत २१ देशका भाषाहरू (विदेशी भाषाहरू) मा परामर्श लिन सक्नुहुन्छ। तपाईं बिरामीमा वा तपाइलाई जापानको अस्पतालको बारेमा केहि थाहा छैन भनेपनि आस्पतालको बारेमा पनि सोधबुझ गर्न सक्नुहुनेछ। [☎ ०९२-६८७-५५३५] (दैनिक बिहान 6:00 देखि बेलुका 10:00 बजे सम्म)