

१. कोरोना भाइरसको संक्रमण र भ्याक्सिनेशन बारे जानकारी !

तोचिगी शियाकुस्योमा, ज्युउमिनह्यो (निवास कार्ड) भएका र १६ बर्ष भन्दा माथिका व्यक्तिहरुलाई क्रमिक रूपमा भ्याक्सिनेशन (खोप) दिन आवश्यक “रोकथाम भ्याक्सिनेशन टिकट” पठाईने योजना छ ।

“रोकथाम भ्याक्सिनेशन टिकट” पाउनुभयो भने, अग्रिम रूपमा रिजर्भेशन गर्नुहोला ।

यो खोप, ६५ बर्ष भन्दा माथिका बृद्धहरुबाट प्राथमिकता अनुसार अपनाईने छ । देशको खोपको तैयारीको अवस्था अनुसार, खोप लगाउने समयमा विलम्ब हुन सक्दछ ।

रोकथाम खोप, स्वास्थ्य केन्द्र आदिमा सामुहिक तथा चिकित्सा संस्थाहरुमा व्यक्तिगत रूपमा, अर्थात् कुनै रूपमा पनि लगाउन सकिनेछ ।

रिजर्भेशन गर्ने तरिका र रिजर्भेशन शुरु गर्ने समयको बारेमा, निर्णय भए लगत्तै थाहा दिइनेछ ।

जापानमा फाईजा कम्पनि द्वारा बनाइएको भ्याक्सिनबाट खोपको सुरुवात गरिनेछ ।

यो भ्याक्सिन्, विदेशमा गरिएको अध्ययन अनुसार, पहिलो खोप लगाएको ३ हप्ताको अन्तरालमा, दोश्रो खोप लगाएमा, नौलो कोरोना भाइरस संक्रमणको शुरुवाती संक्रमणलाई रोकथाम गर्ने उच्च सम्भावना भएको मानिएकोछ ।

तर, अन्य खोप लगाए जस्तै यो खोप लगाउदा पनि, खोप लगाएको ठाउँमा दुख्ने, टाउको दुख्ने, जोर्नी र मांसपेशी दुख्ने, थकान लाग्ने, जाडो लाग्ने, ज्वरो आउने आदि, विभिन्न लक्षणहरु देखापर्न सक्दछन् । धेरैजसो केहिघण्टा देखि केहिदिन भित्रमा निको हुने कुरा देखापरेकोछ ।

गम्भीर साईड इफेक्ट (एनाफिलाक्सिस) हुनेकुरा अति विरलै भएको रिपोर्ट गरिएकोछ ।

खोप लगाउन अनिवार्य छैन । रोकथामको असर र साइड-इफेक्टको रिस्कको कुरालाई ध्यानमा राखेर, स्वेच्छाले निर्णय लिन सकिन्छ ।

आफ्नो शारीरिक अवस्थाको राम्रो विचार गरेर दीर्घकालिन रोग र एलर्जी भएका व्यक्ति या खोप लगाउन चिन्ता भएका व्यक्तिहरुले आफु सधैं जाने गरेको हस्पिटलको डाक्टर संग परामर्श लिन सिफारिस गरिन्छ ।

२. माईनम्बर कार्डको निम्ति खुल्ने काउन्टर बारे जानकारी !

मे महिना बाट आइतबारका दिनहरुमा माईनम्बर कार्ड मात्रको काउन्टर खुल्ला गरिनेछ ।

माईनम्बर कार्डको आवेदन, प्राप्ति, पिन नम्बरको नवीकरण तथा रिसेट, तोचिगी नगरमा बसाई सरिआएको तथा बसाई सरि अन्तै गएको व्यहोरा दर्ता गरेपछिका प्रक्रियाहरु पुरा गरिन्छ ।

तोचिगी नगरका बासिन्दाहरुले, शियाकुस्योको प्रधानकार्यालय स्थित सिमिन् सेइकाचु-का प्रयोग गर्नुहोला । उक्त शाखा हरेक महिनाको दोश्रो र चौथो आइतबार बिहान ८:३० बाट १२ बजे सम्म खुल्ला रहने छ ।

ओहिरा, फुजिओका, चुगा, निशिकाता, इवाफुनेका बासिन्दाहरुले, आफु बस्दै आउनुभएको क्षेत्रको सोउगोउ शिस्योको चिईकि जुकुरी सुइसिन्-का (सामुदायिक विकास प्रवर्धन शाखा) प्रयोग गर्नुहोला । उक्त शाखा हरेक महिनाको दोश्रो आइतबार बिहान ८:३० बाट १२ बजे सम्म खुल्ला रहने छ ।

उपरोक्त सेवाहरु प्रयोग गर्ने हो भने, पहिले नै फोन गरेर बूकिंग नगरि हुँदैन । अग्रिम बूकिंग दर्ता, २ महिना अगाडिको १ तारीकबाट खुलेर, निर्धारित संख्या पुगे लगत्तै बूकिंग बन्द गरिनेछ । यद्यपि, मे र जून महिनाको बूकिंग भने अप्रिल महिनाको २० तारिक बाट शुरु हुनेछ । यदि बूकिंग रद्द गर्नु परेमा, हाजिर हुने दिनको दुईदिन अगाडिको शुक्रबारको १२ बजे सम्ममा सम्पर्क गर्नुहोला ।

तोचिगी नगरको बासिन्दालाई बूकिंग गर्नकोलागि फोन 0282-21-2126

ओहिरा क्षेत्रका बासिन्दालाई बूकिंग गर्नकोलागि फोन 0282-43-9209

फुजिओका क्षेत्रका बासिन्दालाई बूकिंग गर्नकोलागि फोन 0282-62-0903

चुगा क्षेत्रका बासिन्दालाई बूकिंग गर्नकोलागि फोन 0282-29-1102

निशिकाता क्षेत्रका बासिन्दालाई बूकिंग गर्नकोलागि फोन 0282-92-0306

इवाफुने क्षेत्रका बासिन्दालाई बूकिंग गर्नकोलागि फोन 0282-55-7754

多言語情報コーナー

(令和3年4月号)

बिदाको दिन बाहेक अन्य दिनहरूमा बिहानको ८:३० देखि साँझको ५ बजे सम्म रिसेप्शन खुल्ला रहने छ |

३. शियाकुस्योका अतिरिक्त काउन्टरहरु खुल्ने मितिको परिवर्तन बारे जानकारी !

तोचिगी शियाकुस्योमा, सबै नागरिकहरुको सुविधालाई सुधार गर्ने उद्देश्यले, बढि प्रयोगमा आउने काउन्टरहरुको खुल्ने समय लम्ब्याइएकोछ |

यो वर्षको अप्रिल महिनादेखि, खोलिने काउन्टरहरुका बारहरु परिवर्तन हुनेहुनाले, प्रयोग गर्ने बेलामा सावधान रहनुहोला |

शियाकुस्यो प्रधान कार्यालयमा, सोमबार, बुधबार र शुक्रबार गरि हप्ताको ३ दिन, बेलुकी ५:१५ देखि ७ बजे सम्म, सिमिन् सेइकाचु-का, होकेन् नेन्किन्-का, जेइमु-का र स्युउजेइ-का काउन्टरहरु खुल्ला रहनेछन् |

ओहिरा, फुजिओका, चुगा, निशिकाता र इवाफुने स्थित प्रत्येक सोउगोउ शिस्योका चिईकी जुकुरी सुईसिन्-का (सामुदायिक विकास प्रवर्धन शाखा) हरु, बुधबार मात्र, बेलुकी ५:१५ देखि ७ बजे सम्म, खुल्ला रहनेछन् |

तर, चुगा सोउगोउ शिस्यो चाहिं, महिनाको दोश्रो र चौथो बुधबार मात्र खुल्ला रहनेछ | अनि, निशिकाता सोउगोउ शिस्यो चाहिं, अग्रिम आरक्षण प्रणाली भएकोले, जानुअघि, ०२८२-९२-०३०६ मा फोन गरेर मात्र जानुहोला |

४. नौलो कोरोना भाइरस संक्रमणको पुनः विस्तार रोकथाम बारे जानकारी !

अब देखि मौसम बिस्तारै न्यानो हुँदै, साकुरा पनि फूलेर, मन रोमान्चक भै, कतै घुम्नजान मन लाम्नु स्वभाविक हो, तर नौलो कोरोना भाइरसको संक्रमण चाँहि अझै सामान्य भैसकेको छैन |

विज्ञहरु, अहिलेसम्मको भाइरस भन्दा बेग्लै, संक्रमण शक्ति बलियो भएको “फरक भाइरस” बढ्नेछ भनेर भनेकाछन् |

फेरी पनि संक्रमण फैलिन नदिनकोलागि, अहिलेसम्म अपनाउदै आएको संक्रमण रोकथामका उपायहरुलाई आधार मानेर त्यही बानीलाई जारी राख्नु एकदम जरुरी छ आधारभूत कुराहरुमा, मास्कको प्रयोग गर्ने र ३CS त्याग्ने |

3S भन्नाले, १. कोठा भित्रको भेन्टिलेशन राम्रो बनाउने | २. मान्छेको भीड कमगर्ने | जस्तै, भेला हुनुपरे पनि सकेसम्म कम मान्छे भेला हुने, कम समय लगाउने, चर्को आवाज ननिकाल्ने, कुराकानी सकेसम्म शान्तिपूर्वक गर्ने | र ३. हातधुने र एन्टीसेप्टिकको प्रयोग अनिवार्य रूपले गर्ने |

अहिलेसम्म, संक्रमण फैलिएको अनुभवबाट, संक्रमणको जोखिम उच्च हुने गतिविधि तथा अवस्थाहरु थाहा भैसकेकोछ | विशेषगरी, संक्रमणको जोखिम बढाउने (५ ओटा अवस्थाहरु) मा, पर्याप्त मात्रामा ध्यान पुर्याउनु होला |

पहिलो अवस्था, मध्यपान गर्दै खाना खाने पार्टी अथवा भोजमा जाने |

दोश्रो अवस्था, धेरै मान्छेहरु भेलाहुने, जस्तै ५ जना भन्दा धेरै जना लामो

समयसम्म, खाना खाँदै, रक्सी पिउदै बस्ने |

तेश्रो अवस्था, मास्कको प्रयोग नगरी कुराकानी गर्ने |

चौथो अवस्था, साँगुरो ठाउँमा सामुदायिक जीवन बिताउने |

पाँचौ अवस्था, कामगर्ने ठाउँमा विश्राम समय हुँदाखेरी, बस्ने ठाउँको परिवर्तन हुने |

अध्ययन गरे अनुसार, विश्रामकक्ष, धुम्रपान गर्ने ठाउँ, कपडा फेर्ने कोठा आदि ठाउँहरु संक्रमण फैलिएको पुष्टि भएकोछ |

प्रतेक व्यक्ति सचेत भएमा, फेरी संक्रमण फैलनबाट रोकन सक्छौं | यहाँहरु सबैको सहयोगको लागि अनुरोध गरीएकोछ |