

(१) नौलो कोरोना भाईरसको भ्याक्सिन खोप बारे जानकारी !

तोचिगी नगरमा, सामूहिक खोपको आरक्षण शुरू हुने दिनमा केहि परिवर्तन भएर, हाल, ५० बर्ष देखि ५९ बर्षको उमेर सम्मका व्यक्तिहरु र १८ बर्षका हाई स्कूल तेश्रो तहमा अध्ययन गर्ने विध्यार्थीको उमेर संग मेलखाने व्यक्तिहरुको आरक्षण दर्ता भैरहेकोछ । अगस्त महिनाको २४ तारिकबाट, ४० बर्ष देखि ४९ बर्ष सम्मका व्यक्तिहरु र ३१ तारिक बाट १२ बर्ष देखि ३९ बर्ष सम्मका व्यक्तिहरुको खोपको आरक्षण शुरू गरिने छ ।

जुलाई महिनामा, पहिले नै पठाईएको खोपको टिकट, खोप लगाइने दिनमा साथमा लिएर जान आवश्यक छ । त्यसैले नहराईकन जतनसाथ सम्हालेर राख्नुहोला ।

सामूहिक खोप लगाउने विचार गर्नुभएको छ भने, तोचिगी नगरको कल सेंटर (०२८२-२१-२४१८) मा फोन गरेर, अथवा इन्टर्नेट बाट पनि आरक्षण गर्न सकिनेछ ।

एक पटकको आरक्षण गर्नु भयो भने, ३ हप्ता पछिको सोही बार सोही समयमा दोश्रो पटकको खोपको स्वतः आरक्षण हुनेछ । खोप लगाउने दिनमा (खोप टिकट), पहिले देखि नै भर्नुभएको योसिंहोउ (प्रारम्भिक परीक्षा पर्ची), जाइर्युउ कार्ड (निवास कार्ड) , पासपोर्ट आदि आफ्नो परिचय देखाउने प्रमाणपत्रहरु लगायत कुनै औषधि सेवन गर्नुहुने व्यक्तिहरुले कुसुरी तेच्योउ (औषधि नोटबुक) पनि साथमा लिएर जानुहोला ।

खोप लगाउन सजिलोको लागि अर्ध बाहुले कपडा लगाएर जानुहोला ।

कोरोना विरुद्धको यो खोप, संक्रमणको सुरुवाती रोकथाम गर्न र यदि संक्रमण भैहाले पनि त्यसको असर गम्भीर हुनबाट बचाउनमा प्रभावकारी देखिएको छ ।

यस बाहेक, धेरै मानिसहरुले खोप लगाएमा, संक्रमण फैलनमा पनि रोकथाम हुनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

पहिले देखि रोग अथवा ऐलर्जी भएका व्यक्तिहरु, गर्भवती महिला आदिले आफुले सधैं देखाउदै आउनु भएको डाक्टरसंग सल्लाहा गरेर, आफ्नो शारीरिक अवस्थालाई ध्यानमा राखि खोप लगाउनु होला ।

नौलो कोरोना भाईरस बिरुद्धको खोप लगाएका व्यक्तिहरुमा , विदेश भ्रमण गर्ने योजना भएको व्यक्तिहरुको लागि (नौलो कोरोना भाईरस संक्रमण रोकथाम खोप लगाएको प्रमाणपत्र) जारी गर्न सकिन्छ ।

यो भनेको, विदेश भ्रमणको लागि खोप पासपोर्टको कुरा हो । खोप लगाउने बेला, तोचिगी नगर भित्र बसोबास दर्ता भएका व्यक्तिहरुको लागि तोचिगी नगरले उपलब्ध गराउनेछ ।

तोचिगी शियाकुस्यो प्रधान कार्यालय भित्रको दोश्रो तल्लाको केँकोउ जोसिका स्याटेल्लाइट मादोगुचि (स्वास्थ्य प्रवर्द्धन शाखाको काउंटर), अथवा तोचिगी होकेन फुकुशी सेंटर (तोचिगी स्वास्थ्य कल्याण केँद्र) दोश्रो तल्लाको केँकोउ जोसिका (स्वास्थ्य प्रवर्द्धन शाखा) मा, आवेदन पेश गरि उक्त प्रमाणपत्र प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

म्याद सकिने दिन भन्दा पहिले पासपोर्टको प्रस्तुति, भ्रमण गर्ने देश र भ्रमण समयतालिका आदि विवरण सहितको आवेदन आवश्यक छ ।

आवेदन र प्रमाणपत्र वितरणको विस्तृत जानकारीको लागि, फोन नम्बर (०२८२-२५-३५१२) स्वास्थ्य प्रवर्द्धन प्रभागमा सम्पर्क राख्न सक्नुहुनेछ ।

(२) ताईफुउ (समुद्री आँधी) सम्बन्धि जानकारी !

जापानको ताईफुउ , अगस्त महिनाबाट गति बढाउँदै, अक्टोबर महिना सम्म लंबिने सम्भावना छ ।

ताईफुउ आउनु भन्दा पहिले नै, तत्कालीन ताईफुउका बारेमा जानकारीहरू जाँच गरिराखौं ।

भारी वर्षा या आँधी आदिको अलार्म, चेतावनी, मौसम पूर्वानुमान, वर्षा बादलको चाल आदि पटक पटक मौसम सम्बन्धि जानकारीहरू बारे जाँचगर्ने ।

ताईफुउ आउँदा , हावाको बेग बढ्ने गर्दछ । साइनबोर्ड उडाउने र रूख या बिजुली बत्तीका खम्बाहरू पनि ढाल्न सक्छ ।

आफ्नो साइकल पनि घर भित्र राख्नुहोस ।

ताईफुउले गर्दा पानी धेरै पर्यो भने, खोलाको पानी बढेर छचल्किन सक्दछ । बाटो पनि खोला जस्तै देखिने हुनाले हिँडन पनि नसकिने हुनसक्छ ।

यस्तो अवस्थामा, बाहिर ननिस्किकन, घरको दोश्रो तल्लामा अथवा अग्लो ठाउँमा गएर बस्नुभए सुरक्षित हुन सक्नुहुनेछ ।

यसका अतिरिक्त, पहाड र भीरमा पहिरो गई माटो र ढुंगाहरू बगाएर ल्याउन सक्छ ।

फरक किसिमको गंध र अनौठो आवाज सुनेमा, तुरुन्तै पहाड नजिकबाट टाढा सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस ।

ताईफुउ आएको बेलामा, बिजुली र धारामा पानी पनि बंद हुन सक्छ ।

बेलैमा, क्यान-फूड तथा कप-नुडल आदि खानेकुरा, पानी आदिको पहिले नै तयारी गरेर राखौ । रेडियो अथवा टर्च लाईटको पनि समयमै तयारी गरेर राख्नुहोला ।

प्रकोप आउला जस्तो भएको समयमा, हामीहरू (आश्रय स्थल) मा जान सक्छौं । (आश्रय स्थल) को रूपमा प्रयोग गरिने स्थानहरूमा, स्कूल अथवा सार्वजनिक हलहरू पर्दछन र खुल्ला रहेको अवस्थामा जो कोहिले पनि यस्ता सुविधाहरूको उपयोग गर्न सक्छ ।

यदि भाग्नुपरेमा, नजिकको छीमेकीहरूलाई पनि आवाज दिने प्रयास गरौं ।

बेलैमा, आफ्नो घर वरिपरि कस्ता खालका मानिसहरू बस्छन भन्ने कुरा थाहा पाईराखेर सबै संग राम्रो व्यवहार गर्नु महत्वपूर्ण छ ।

आपतकालीन अवस्थामा, एकार्कलाई मद्दतगर्ने खालको सम्बन्धको निर्माण गरौं ।

(१) नौलो कोरोना भाईरसको संक्रमण बारे जानकारी !

हाल सम्मको भाईरस संग तुलना गर्दा, मानिसलाई सने शक्ति पनि अति नै बलियो भएको (डेल्टा स्ट्रक) ले त्यसको स्थान लिएर, देशभरी संक्रमण तीव्र गतिले बढिरहेकोछ ।

संक्रमित मानिसहरु बढी भएका क्षेत्रहरुमा, शुरूमा संक्रमण गम्भीर भएर अस्पतालमा भर्ना आवश्यक विरामीहरु पनि, अस्पतालको बेडको संख्या नपुगेर, घर मै बसेर स्वास्थ्यलाभ गर्नु पर्ने अवस्था छ ।

कोरोना संक्रमण रोकनको लागि, भ्याक्सिन खोप लगाउनु प्रभावकारी छ भनेर भनिए तापनि, सब भन्दा पहिले, मानिसको भीड कम गर्न आवश्यक छ ।

निरन्तर धैर्य धारण गर्नु पर्दा सबैलाई गाह्रो भएको होला, तर यस उपरान्त पनि, अनावश्यक/गैर ज़रूरी कामले बाहिर निस्कने क्रम कम गर्ने यहाँहरु सबैको सहयोगको लागि अनुरोध गरिन्छ ।