

## १ तोचिगी शरद ऋतुको पर्व बारे जानकारी !

तोचिगी नगरको सबै भन्दा ठूलो कार्यक्रम “तोचिगी शरद पर्व”, यहि नोभेम्बर ११ तारिक देखि १३ तारिक सम्म, भकारीको नगरको मूलसडकलाई केन्द्रित गरि आयोजना गरिने भएकोछ ।

“तोचिगी शरद पर्व” चाँही, जापानको मेईजी अवधि अथवा सन् १८७४ साल देखि शुरू भएको हो । यस पटक, प्रत्येक दुई वर्षमा एकपटक, नोभेम्बरमा, तोचिगीको प्रतीकको रूपमा रहेको भकारी निर्माण पंक्तिको स्टेजमा, एदो र मेईजी अवधिको समयमा बनाइएका, भव्य र सुन्दर एदो-शैलीको कठपुतली तथा रथहरु नगरमा परेड गर्नेछन् ।

यो बर्ष, नयाँ कोरोनाभाइरस संक्रमणको प्रभावका कारण सन् २०१८ साल पछि चार वर्षमा पहिलो पटक आयोजना हुनेछ ।

नगरका प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूले ११ तारिक दासी (रथ) तान्नेछन् । १२ र १३ गते मुख्य पर्वको रूपमा, बिहान ९:३० देखि बेलुका ८:०० बजेसम्म, जापानको परम्परागत बाँसुरी र ढोल बजाएर नगरको परिक्रमा गरिन्छ ।

राती रथको बत्तीहरु बलेको उज्यालो अति आकर्षक देखिन्छ ।

तोचिगी नगरमा बसेर यहाँको संस्कृतिको अनुभूति गर्नुपनि यो एउटा अवसर होईन र !

मेला हेर्न जाँदा, मास्कको प्रयोग, ठूलो स्वर ननिकाल्ने कुराहरुमा ध्यान दिनुहोला । त्यस बाहेक भीड लागेको स्थानबाट टाढा रहने, अन्य व्यक्ति संगको दूरी कायम राख्ने गर्नुहोला ।

## २ देशव्यापी तत्काल चेतावनी प्रणाली (जे एलर्ट) बारे जानकारी !

यदि जापानमा ब्यालेस्टिक मिसाइल खस्ने सम्भावना छ भने, देशले आपतकालीन जानकारी तत्काल प्रदान गर्न जे एलर्ट प्रयोग गरि, प्रकोप रोकथाम प्रशासनिक रेडियो मार्फत विशेष साइरन ध्वनि र सन्देशको प्रसारण गर्नेछ ।

ब्यालेस्टिक मिसाइल प्रक्षेपण गरेको १० मिनेटभन्दा कम समयमा यो किसिमको जानकारी आउन संभव छ ।

यस्तो जानकारी प्रसारण भएमा, धैर्यता पूर्वक आश्रय लिने काम गर्नुहोला ।

यदि तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ भने, क्षेप्यास्त्रको प्रभावबाट विस्फोट र मलबेबाट हुने क्षतिबाट बच्न नजिकैको भवन वा भूमिगतमा जानुहोस् । यदि कुनै भवन छैन भने, केहि सामानको पछाडि लुक्नुहोस् वा भुइँमा सुत्नुहोस् र आफ्नो टाउको छोप्नुहोस् । यदि तपाईं घर भित्र हुनुहुन्छ भने, झ्यालबाट टाढा रहनुहोस् वा झ्याल नभएको कोठामा जानुहोस् । यदि तपाईं गाडी चलाउँदै हुनुहुन्छ भने, तुरुन्त सुरक्षित स्थानमा रोक्नुहोस्, गाडीबाट टाढा जानुहोस्, जमीनमा सुत्नुहोस् र आफ्नो टाउको सुरक्षित गर्नुहोस् ।

नोभेम्बर १६ तारिकमा बिहान ११ बजे राष्ट्रव्यापी **J-Alert** प्रसारण तालिम हुनेछ । तोचिगी नगरमा १८५ ठाउँहरूमा लाउडस्पिकरहरूद्वारा प्रसारण हुनेछन् ।

"**J-Alert**" एक विशेष चेतावनी हो भनी बूझ्नुहोस्, र आपतकालीन अवस्थामा आश्रयको लागि तयारी गर्नुहोस् ।

### ३ इनफ़्लुएंज़ाको रोकथाम बारे जानकारी :

नौलो कोरोना भाईरसको प्रकोप हाल घट्टै गएकोले, विदेशबाट जापान प्रवेश प्रतिबन्ध पनि खुकूलो पारिएकोछ ।

तर, विशेषज्ञहरूले, अब देखि हिँउद सम्ममा, कोरोना र इनफ़्लुएंज़ा एकसाथ फैलिने सम्भावना उच्च रहेको बताएकाछन् ।

पछिल्लो २ बर्षमा, नौलो कोरोना भाईरसको उत्पत्ति पछि जापानमा इनफ़्लुएंज़ा रोगीहरूको संख्या तीब्र रूपमा घटेको थियो । तर त्यसको सट्टा इनफ़्लुएंज़ाको प्रतिरोधी क्षमता भएका मानिसहरूको प्रतिशतमा कमी भएको भनि सोच्न सकिने हुनाले हो ।

इनफ़्लुएंज़ाको महामारी सामान्यतया डिसेम्बरको अन्त्यदेखि मार्चको आसपास सम्म हुन्छ । लक्षणहरूमा एक्कासी उच्च ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, जोर्नी दुख्ने र मांसपेशीको दुखाइ समावेश हुन्छन् ।

इनफ़्लुएंज़ा खोपले इनफ़्लुएंज़ाको शुरुवातलाई पूर्ण रूपमा रोक्न सक्दैन, तर यदि तपाईंले यो खोप लगाउनु भएकोछ भने यसले लक्षणहरूको गम्भीरतालाई रोक्न सक्छ ।

खोप लगाएको व्यक्तिलाई इनफ़्लुएंज़ा प्रतिरोधी बन्न करिब दुई साता लाग्ने बताइएको छ । इनफ़्लुएंज़ा फैलिनु अघि नै खोप लिनुहोस् ।

नौलो कोरोना खोप र इनफ़्लुएंज़ा खोप बिचको अन्तरालमा कुनै प्रतिबन्ध छैन, त्यसैले एकै समयमा खोप लगाउन पनि सकिन्छ ।

इनफ़्लुएंज़ा संक्रमणको मुख्य मार्ग ड्रपलेट इन्फेक्सन भएको हुनाले यसको फैलावट रोक्नको लागि "मास्क लगाउने", "हात धुने", "3 Cs (नजिक, भीडभाड, बन्द) र "भेन्टिलेटर" जस्ता आधारभूत संक्रमण उपायहरू पूर्णरूपले अपनाउने गरेमा इनफ़्लुएंज़ा संक्रमणको जोखिम कम गर्न सक्छ ।

साथै, यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने, बाहिर ननिस्कनुहोस्, र यदि तपाईंलाई ज्वरो जस्ता लक्षणहरू छन् भने, कृपया फोन मार्फत आफ्नो पारिवारिक चिकित्सा संस्थासँग परामर्श गर्नुहोस् ।