

(1) 12 औं उतामारो महोत्सव संग सम्बन्धित आयोजन बारे जानकारी !

यहि नोभेम्बर ११ तारिक देखि २६ तारिक सम्मका १६ दिनहरू, कुरा नो माचि ओ-दोरी (भकारीको नगरको मुख्य सडक) मा केन्द्रित नगरको चारैतिर उतामारो महोत्सव संग सम्बन्धित विभिन्न कार्यक्रमहरूको आयोजना गरिनेछ । विशेष गरि, नोभेम्बर ११ तारिक, शनिबार, एदो कालका मानिसहरूको पोशाक किमोनो लगाएका व्यक्तिहरूद्वारा सडकमा परेड गरिने “उतामारो दोच्युउ कार्यक्रम” रहेकोछ । दिउँसो १ बजे देखि उजुमागावा स्थलमा, सोहि दिनको ३ बजे देखि दासीकाईकान् ओरिपरीको कुरा नो माचि ओ-दोरी स्थलमा, उतामारोले उकियो-एमा (चित्रमा) लेखेका संसार अवलोकन गर्न सकिनेछ ।

नोभेम्बर ११ र १२ तारिकका २ दिन, २२ सौं “कुरा नो माचि फुरुसातो महत्सव” एकैसाथ आयोजना गरिने योजना रहेकोछ ।

तोचिगी नगर कोकुसाई कोउर्युउ क्योउकाई (अंतर्राष्ट्रिय संस्था) ले , दासी काईकान् अगाडीको प्रांगणमा, (संसार गोर्मेट एली) को रूपमा, भियतनाम, नेपाल, श्रीलंका, फ्रिलिपिन, कोरिया, ब्राजिल आदि देशका खानेकुराहरूको स्टल स्थापना गर्ने व्यवस्था गर्ने भएकोछ ।

यस स्थलमा, आरामले बसेर खानाको आनन्द लिन सकिने व्यवस्था पनि भएकोले, अवश्य पनि संसारका विभिन्न परिकारहरूको स्वाद लिन पाल्नुहोला ।

(2) “हामी सबैले प्रकोप रोकथामको अनुभव गरौं” को आयोजना बारे जानकारी !

आउँदो डिसेम्बर महिनाको ९ तारिक, शनिबार, बिहान १० बजे देखि दिउँसो १ बजे सम्म, तोचिगी-शि मिनागावा ज्योउनाई-माचि को मिनागावा कोउमिन्कान् (सामुदायिक केन्द्र) मा, प्रकोप सम्बन्धि अनुभव गर्न सकिने ईभेण्टको आयोजना गरिने भएकोछ ।

यो ईभेण्टको विवरण, तत्काल आफु बसेको स्थानमा भूकम्प आएको कल्पना गरेर, तुरुन्तै आफुलाई सुरक्षित राख्न शेकआउट अभ्यास, आश्रयस्थल कसरी पुग्ने भन्ने अनुभव, आश्रयस्थलमा सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने बारे अनुभव, प्रकोप रोकथाम कूकिंग (खाना पकाउने) र वास्तविक ठूलो भूकम्पको कम्पनको अनुभव गर्न सकिने उपकरणहरूको ज्ञान, धुँवा निकासी अनुभव र पानीले आगो निभाउने जस्ता विभिन्न अभ्यासहरूको अनुभव गर्न सकिन्छ ।

समयमै, प्रकोप रोकथाम प्रतिको जागरूकता बढाईराख्न आवश्यक छ र यो ईभेण्टमा, बालबालिकाहरूले पनि संगै रमाइलो गर्दै सिक्न सक्दछन् ।

सहभागिता निःशुल्क छ । दर्ता बिहान ९:३० बजे शुरु हुन्छ, यदि तपाईंले १० बजे सम्ममा दर्ता पूरा गर्नुभयो भने, पहिले दर्ता हुने १०० जनाले उपहार प्राप्त गर्नेछन् ।

यदि त्यो दिन पानी पर्यो भने, कार्यक्रम आइतबार, डिसेम्बर १० मा आयोजित हुनेछ ।

अवश्य सहभागी हुने कोशिस गर्नुहोला ।

(३) के तपाईंलाई "क्षयरोग" बारे थाहा छ ?

तपाईंलाई थाहा छ क्षयरोग कस्तो रोग हो ? क्षयरोग माइकोब्याक्टेरियम ट्यूबरकुलोसिसबाट हुने संक्रामक रोग हो । क्षयरोग भएका व्यक्तिले खोकदा वा हाच्छयुं गर्दा निस्कने थूक/खकारका थोपा/छीटामा रहेका क्षयरोगको ब्याक्टेरिया निरोगी अर्को व्यक्तिले सास फेर्दा उसको फोक्सोमा प्रवेश हुन्छ, जसले गर्दा क्षयरोगको संक्रमण हुन्छ । संक्रमित भए पनि सबै बिरामी पर्दैनन् । साथै, यदि एक संक्रमित व्यक्ति बिरामी पर्दैन भने, भाइरस अन्य व्यक्तिहरूमा सर्न सक्दैन । तर थकान, तनाव, वा रोगको कारणले शरिरको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुँदा, उक्त ब्याक्टेरियाहरू क्षयरोगमा विकसित हुनेगर्दछ ।

एकपटक बिरामी भएपछि हल्का ज्वरो, "खोकी" र "खकार", छाती दुख्ने क्रम लगातार बढ्न शुरू हुन्छ ।

लक्षणहरूमा सुस्त महसुस हुनु र सजिलै थकित हुनु, दुबलो हुनु, र भोक गुमाउनु आदि समावेश छन् ।

जापान आएपछि अपरिचित वातावरणमा तनाव र थकानका कारण धेरैलाई क्षयरोग लाग्ने गरेको छ । यदि यस्ता लक्षणहरू लगातार २ हप्ता भन्दा चलि रह्यो भने, चिकित्सा संस्थामा गई परीक्षण गराउनुहोला ।

साथै, सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूले क्षयरोगको बारेमा निःशुल्क परामर्श प्रदान गर्छन् ।

क्षयरोग रोकथाम संघले जापानमा बसोबास गर्ने विदेशीहरूलाई निःशुल्क बहुभाषी टेलिफोन परामर्श प्रदान गर्दछ ।

क्षयरोग त्यस्तो रोग हो जसलाई चाँडै पत्ता लगाएर दैनिक औषधिले उपचार गरे निको हुन्छ । क्षयरोग उपचारको लागि चिकित्सा लागत सार्वजनिक कोषद्वारा वहन गरिन्छ ।

यदि क्षयरोग लागेको छ भन्ने लाग्छ भने, चिन्ता नगर्नुहोस् र तुरुन्तै चिकित्सा संस्था वा जनस्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

(8) इन्फ्लुएन्जाको रोकथाम बारे जानकारी !

इन्फ्लुएन्जा, इन्फ्लुएन्जा भाइरसबाट हुने श्वासप्रश्वासको संक्रमण हो ।

जापानमा सामान्यतया वर्षको डिसेम्बर महिनाको अन्त्यदेखि मार्च महिना सम्ममा इन्फ्लुएन्जाको प्रकोप देखापर्छ तर यस वर्ष इन्फ्लुएन्जाबाट सङ्क्रमित हुनेको सङ्ख्या बढेको छ र महामारी शुरु भएको छ ।

इन्फ्लुएन्जाको संक्रमणको मुख्य मार्ग भनेको खोकदा वा हाछ्युँ गर्दा मुखबाट निस्कने थूक/खकारका स-साना छीटाहरू हुन् ।

एक पटक संक्रमित भएपछि, २४ देखि २७ घण्टाको इन्क्युबेशन अवधि पछि, अचानक उच्च ज्वरो, टाउको दुखाइ, जोर्नी दुख्ने र मांसपेशी दुख्ने लक्षणहरू देखा पर्दछन् ।

इन्फ्लुएन्जा, ब्रोन्काइटिस र निमोनिया जस्ता जटिलताहरू यसका विशेषताहरू हुन्, जसले सजिलै गम्भीर रोग निम्त्याउन सक्छ, र वृद्धहरू विशेष गरी गम्भीर रूपमा बिरामी हुने जोखिममा हुन्छन् ।

इन्फ्लुएन्जा विरुद्धको खोपले रोगको सुरुवातलाई पूर्ण रूपमा रोक्न सक्दैन, तर यसले लक्षणहरूको गम्भीरतालाई रोक्न र मृत्युको जोखिम कम गर्न सक्छ ।

खोप प्राप्त गरेपछि, इन्फ्लुएन्जा प्रतिरोधी क्षमता विकास गर्न खोप लगाएपछि करिब दुई हप्ता लाग्छ, र प्रभाव पर्याप्त रहने अवधिलाई खोप लगाएको करिब दुई हप्तादेखि करिब पाँच महिनासम्म भनिन्छ ।

इन्फ्लुएन्जाबाट बच्नको लागि, "खोकी शिष्टाचार" अभ्यास गर्नु महत्त्वपूर्ण छ त्यसैले खोकदा वा हाछ्युँ गर्दा आफ्नो मुख र नाकलाई मास्क वा टिस्युले छोप्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई ज्वरो जस्ता लक्षणहरू छन् भने, कृपया फोनद्वारा आफ्नो स्थानीय चिकित्सा संस्थालाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।