

(१) माईनम्बर कार्ड अब स्वास्थ्य बीमाकार्डमा परिवर्तन हुने बारे जानकारी !

सन् २०२४ साल डिसेम्बर महिनाको २ तारीख देखि, हाल प्रयोग गरिरहनुभएको स्वास्थ्य बीमा कार्ड जारीगर्न बन्द गरेर, माईना होकेन्स्योउ (बीमा कार्डमा दर्ता गरिएका माईनम्बर कार्ड) जस्तो आधारभूत संयन्त्रमा परिवर्तन हुनेछ । हाल वहन गरिरहनुभएको बीमा कार्ड, सन् २०२४ साल डिसेम्बर महिनाको २ तारीख पछि पनि, नाम, ठेगाना र आफुले वहन गर्नुपर्ने भुक्तानी अनुपात आदिमा कुनै परिवर्तन छैन भने, उक्त कार्डमा उल्लेखित म्याद सम्म (सन् २०२५ साल जुलाई ३१ तारीख सम्म) प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यदि तपाईंसँग माईना होकेन्स्योउ कार्ड छैन भने, कृपया माईनम्बर कार्ड प्राप्त गरि, त्यसलाई स्वास्थ्य बीमा कार्डमा प्रयोग हुने गरि दर्ता गराउनु होला । माईनम्बर कार्डलाई स्वास्थ्य बीमा कार्डमा प्रयोग दर्ता, चिकित्सा संस्थाहरु र फ़ार्मसी (औषधि पसल) हरुको कार्ड रीडरबाट गर्न सकिन्छ । चिकित्सा संस्थाहरु र फ़ार्मसी (औषधि पसल) हरूमा माईनम्बर कार्ड लिएर जाँदा, उक्त कार्डलाई काउण्टरमा राखिएको अनुहार पहिचान सहितको कार्ड रीडरमा राख्नुहोस् । आफ्नो पहिचान प्रमाणित गर्न, आफ्नो अनुहार पहिचान वा ४ अंकको पिन नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस् । अन्तमा, विभिन्न जानकारीहरु प्रदान गर्न सहमति चयन गरेपछि दर्ता पूरा हुन्छ ।

माईनम्बर कार्डलाई स्वास्थ्य बीमा कार्डको रूपमा प्रयोग गर्नुको फाईदा यो हो कि तपाईंले विगतको औषधि र चिकित्सा उपचार डेटामा आधारित राम्रो चिकित्सा हेरचाह प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले अब उप्रान्त अचानक शल्यक्रिया वा अस्पताल भर्नाको लागि ठूलो रकम तिर्नु पर्दैन । यदि तपाईंसँग आकस्मिक यातायात (आपतकालीन) को समयमा यो कार्ड छ भने, उपयुक्त प्राथमिक चिकित्सा उपचार र अस्पताल चयनको लागि उपयोग गरिनेछ ।

यसलाई स्वास्थ्य बीमा कार्डको रूपमा मात्र नभै, अन्य दैनिक जीवनका विभिन्न परिस्थितिहरूमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । कृपया आफ्नो माईनम्बर कार्ड दैनिक रूपमा साथमा राख्नुहोस् र यसको उपयोग गर्नुहोस् ।

(२) साइकल सम्बन्धी सड़क ट्राफिक ऐनहरु परिमार्जन भएको बारे जानकारी !

सन् २०२४ सालको नोभेम्बर महिना देखि, साइकल चलाईरहेको बेला, रोकिएको बेला बाहेक, स्मार्ट-फोनमा कुरा गर्न र त्यसको स्क्रीन हेर्न “नागारा सुमाफो” (चलाउँदै स्मार्टफोन), सड़क ट्राफिक ऐनद्वारा प्रतिबन्धित गरि जरिवानालाई कडा बनाईएकोछ ।

साइकल चलाउँदै “नागारा सुमाफो” स्मार्टफोन प्रयोग गरेमा ६ महिनासम्म जेल वा १ लाख येनसम्म जरिवाना हुनेछ । “नागारा सुमाफो” साइकल चलाउँदै स्मार्टफोन प्रयोग गरेर ट्राफिक दुर्घटना गराएमा एक वर्षसम्म कैद वा ३ लाख येनसम्म जरिवाना हुनेछ ।

यस बाहेक, “मदिरा सेवन गरी सवारी चलाउने” कुरामा पनि जरिवाना लाग्दछ । “मदिरा सेवन गरी सवारी चलाउने” को मुद्दामा ३ वर्षसम्म कैद वा ५ लाख येनसम्म जरिवाना हुनेछ । मदिरा सेवन गरेर साइकल चलाउने सम्भावना भएका व्यक्तिहरुलाई मादक पदार्थ वा साइकल उपलब्ध गराउन पनि प्रतिबन्धित भएको हुनाले जरिवाना तिर्नु पर्दछ ।

यस बाहेक, “नागारा सुमाफो” (स्मार्ट-फोनमा कुरा गर्दै) अथवा “मदिरा सेवन गरेर” मात्र नभै, छाता ओढेर चलाउने, इयरफोन अथवा हेडफोन प्रयोग आदि गरेर सुरक्षित सवारीको लागि आवश्यक ध्वनी वा आवाज नसुनिने स्थितिमा साइकल चलाउनु, डबल-सवारी, अगल/बगल नारीएर चलाउन पनि निषेध गरिएकोछ । यस्ता प्रत्येक केस (मुद्दा) मा ५०,००० येन सम्म जरिवाना लाग्नेछ ।

यस्ता खतरनाक नियम उलंघन गतिविधी दोहोर्याउने साइकल चालकहरुलाई “साइकल चालक पाठ (पाठ्यक्रम वा लेक्चर)” लिन अनिवार्य भएकोछ । यस्ता आदेशलाई बेवास्ता गरेर, साइकल चालक पाठ लिएन भने, ५०,००० येन सम्मको जरिवाना हुनेछ ।

यसरी साइकल चलाउने नियम कडा हुनुको कारण, पछिल्ला वर्षहरुमा साइकलका कारण हुने सवारी दुर्घटनाको संख्या बढ्दै गएको छ । कृपया साइकल चलाउने सम्बन्धमा नियमहरुको एकपटक फेरि समीक्षा गरेर, आफ्नो साइकल सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

(3) इन्फ्लुएन्जा रोकथाम बारे जानकारी !

इन्फ्लुएन्जाको फैलने मौसम आयो । इन्फ्लुएन्जा भनेको, इन्फ्लुएन्जा भाइरसको कारणले हुने श्वसन प्रणाली संक्रमण हो, र यसलाई "कोल्ड सिन्ड्रोम" बाट अलग मान्नुपर्छ, जुन मूलतः हल्का रोग हो । इन्फ्लुएन्जाको संक्रमणको मुख्य मार्ग भनेको खोकदा वा हाछ्युँ गर्दा मुखबाट निस्कने छिट्टा/थोपा हो, २४ देखि ७२ घण्टाको इन्क्युबेशन अवधिपछि अचानक उच्च ज्वरो, टाउको दुख्ने, जोर्नीहरू दुख्ने र मांसपेशी दुख्ने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् । इन्फ्लुएन्जाको विशेषता यो हो कि यसले सजिलै ब्रोन्काइटिस र निमोनिया जस्ता जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ, र गम्भीर हुन सक्छ । यसकारण, वृद्धवृद्धाहरू विशेष गरी गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा हुन्छन् ।

इन्फ्लुएन्जा रोकथाम खोपले इन्फ्लुएन्जाको शुरुवातलाई पूर्ण रूपमा रोक्न सक्दैन, तर यसले लक्षणहरूलाई अझ गम्भीर हुनबाट रोक्न सक्छ र जटिलताहरूको कारण मृत्यु हुने जोखिम कम गर्न सक्छ ।

खोप कहिले लगाउने भन्ने बारे, इन्फ्लुएन्जा प्रतिरोधी क्षमता निर्माण गर्न खोप लगाएपछि करिब दुई हप्ता जति लाग्छ र यसको असर करिब पाँच महिनासम्म रहन्छ भनिन्छ । इन्फ्लुएन्जा फैलनु भन्दा अघि खोप लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ ।

इन्फ्लुएन्जाको रोकथामको लागि, “खोक्रीको शिष्टाचार पालन गर्ने” “हात धुने” र “३ वटा कुराहरू (नजिकको सम्पर्क, भिडभाड भएको ठाउँ र बन्द ठाउँ) त्याग्ने” “भेन्टिलेशन (हावाको संचार कायम राख्ने)” र “उपयुक्त मास्क लगाउने” आदि आधारभूत संक्रमण नियन्त्रणका उपायहरू पूर्णरूपमा पालन गरेमा, संक्रमणको जोखिम कम गर्नसकिन्छ । साथै, यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने बाहिर ननिस्कनुहोस् । यदि तपाईंलाई ज्वरो जस्ता लक्षणहरू छन् भने, सबभन्दा पहिले आफ्नो नियमित स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोनबाट सम्पर्क गर्नुहोस् ।