厚生労働省
ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare

गर्भवती महिलाहरुका लागि नोभल कोरोना भाइरसको संक्रमणका (कोभिड-१९) बाट सुरक्षित हुने उपायहरु

गर्भवस्थामा संक्रमणका असरहरु

अहिले सम्म, गर्भवस्थामा नभएकी महिला र गर्भवस्थाको अन्तिम ३ महिनामा रहेकी महिलामा यस कोरोना भाइरसको संक्रमणको चाप र प्रगति उस्तै देखिएको छ । अन्य देशमा, भ्रुणमा संक्रमण सरेको रिर्पोट देखिए पनि भ्रुणमा कमिकमजोरी भएको, गर्भमै भ्रुण नष्ट भएको वा जन्मिदैँ मृत भ्रुण जन्मेको प्रमाणित भैसकेको छैन् । त्यसैले, तपाइँ गर्भवती भएपनि अत्याधिक चिन्ता लिनु अनावश्यक देखिन्छ ।

दैनिक रुपमा सुरक्षित हुने उपायहरु

सामान्यतया, गर्भवस्थामा निमोनिया बिग्रिने जोखिम हुन्छ । भीडबाट बच्ने, नियमित हात धुने र आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने कार्य जारी राख्नुहोस् । बन्द स्थान र भीडबाट बच्नहोस् तथा व्यक्ति बिच भौतिक दूरि कायम राख्नुहोस् ।

कामगर्ने महिलाहरुका लागि

तपाइँको शारीरिक अवस्था अनुसार, घरबाट काम गर्ने अथवा विदा लिने कुरा आफ्नो कम्पनीमा राख्नुहोस् ।

स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय गर्भवती महिलाहरुको मानसिक स्वास्थ्य र सुरक्षाको लागि निरन्तर काम गरिरहेको छ ।

गर्भवती महिलाहरुलाई गर्भवस्थाको जाचँ र ज्वरो आँउदा दिइने निर्देशन बारे थप जानकारी पर्चाको पछाडि उपलब्ध छ । कोरोना भाइरस सम्बन्धि सामान्य तथा विस्तृत जानकारी स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय र सम्बन्धित शैक्षिक समाजको होमपेजमा पोष्ट गरिएको छ ।

स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय
नोभल कोरोना भाइरस सम्बन्धि प्रश्न उत्तरहरु
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00014.html

गर्भवस्थामा हुने संक्रामक रोगहरुका लागि जापानी समाज (JSDOG)
गर्भवती हुन चाहने महिलाहरुका लागि नोभल कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) सम्बन्धमा थप जानकारी (प्राप्त जानकारी अनुसार)
http://jsidog.kenkyuukai.jp/information/

※ यो पर्चा अप्रिल १ २०२० सम्मको प्राप्त जानकारी अनुसार बनाइएको हो। जानकारी परिवर्तन अनुसार नयाँ अपडेट गराइन्छ।

☞पछाडि हेर्नुहोस

◆ जाँच र परामर्श बारे नयाँ मापदण्ड

- **गर्भवती महिलामा साधारण रुघा खोकी (ज्वरो, खोकी) मात्र भएपनि तुरुन्तै कोभिड-१९को सम्भावित जोखिममा भएका व्यक्तिहरुको लागि बनाइएको परामर्श केन्द्रमा तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुहोला ।**
- स्वास्थ्य संस्थामा जाँदा कृपया मास्क लाउने, हात धुने, खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा नरम टिस्यु पेपर प्रयोग गर्ने वा नाक र मुखलाई कुहिनाले छोप्ने गरिदिनुहोला ।

https://www.mhlw.go.jp/content/000628620.pdf (जापानी भाषामा मात्र उपलब्ध)

◆ गर्भवती महिलाका लागि प्रिफेक्चर परामर्श केन्द्र

- **गर्भवती महिलाहरुका लागि हरेक प्रिफेक्चर, सहर र सम्बन्धित स्थानीय क्षेत्रमा परामर्श केन्द्र पहुँचयोग्य बनाइएको छ ।**

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11296.html (जापानी भाषामा मात्र उपलब्ध)

※ कोभिड-१९ बारे थप बहुभाषा जानकारी सेयर (SHARE) को वेबसाइटमा उपलब्ध छ।
https://share.or.jp/english/news/covid-19_information_for_foreigners_b#multi

◆ प्रसूति सम्बन्धमा

- **हरेक प्रिफेक्चरले कोभिड-१९बाट संक्रमित गर्भवती महिलालाई शान्त र सुरक्षित प्रसूति सेवा दिनको लागि निरन्तर काम गरिरहेको छ। यदि तपाइँ कोभिड-१९बाट संक्रमित हुनुहुन्छ भने, कृपया आफ्नो डाक्टरलाई प्रसूति सम्बन्धमा सम्पर्क गर्नुहोला ।**

◆ काम गरिरहेकी गर्भवति तथा सुत्केरी महिलाहरुका लागि

- यदि काम गरिरहेकी गर्भवति महिलाको डाक्टरले कोभिड-१९सम्बन्धि मानसिक तनाव, स्वास्थ्य र सुरक्षाका कारण महिलालाई र गर्भको बच्चालाई असर पर्छ भन्नुभएको छ भन रोजगारदाताले स्वास्थ्य सल्लाह अनुसार कामको अवधि र किसिम मिलाईदिनुपर्ने हुन्छ ।

(Act on Securing, Etc., of Equal Opportunity and Treatment between Men and Women in Employment)

❖ यो ऐन २०२० मे ०७ देखि २०२१ जनवरी ३१ सम्म लागु हुनेछ ।

- गर्भवति तथा सुत्केरी महिलाहरुलाई डाक्टरको परामर्श नभए पनि ओभर टाईम, रात्री काम तथा बिदाको दिनमा काम गर्न नपाउँ भनेर अनुरोध गर्ने अधिकार हुन्छ । (श्रम ऐन)

----- काम गरिरहेकी गर्भवतिलाई सुरक्षित राख्ने बारे पर्चा वेबसाइटमा उपलब्ध छ । -----

https://www.mhlw.go.jp/content/11909000/000628247.pdf

- स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालयले विभिन्न श्रमिक समूहहरुसँग कोभिड-१९सम्बन्धमा गर्भवती महिलालाई सम्मान तथा शान्ति पूर्ण वातावरणमा विदा लिने व्यवस्था मिलाउनको लागि अनुरोध गरेकोछ ।

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11067.html (अंग्रेजी, चिनियाँ र कोरियाली मेशिन अनुवाद उपलब्ध छ।)

◆ विज्ञबाट भिडियो सन्देश

- चिकित्सा विशेषज्ञहरुबाट गर्भवती महिला र साना बच्चाहरू भएकी महिलाहरूका लागि भिडियो सन्देश उपलब्ध छ ।

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10996.html

डिपार्टमेन्ट अफ कम्युनिटी एन्ड ग्लोबल हेल्थ, ग्याजुएटस्कुल अफ मेडिसिन, दि युनिभर्सिटी अफ टोक्यो र सर्भिसेस फोर दि हेल्थ इन एसियन एन्ड अर्फिकन रिजन्स (SHARE) बाट संयूक्त अनुवाद गरिएको

Last edited: May 14th, 2020