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

# गर्भवती महिलाहरुका लागि नोभल कोरोना भाइरस (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 जन्मिदैं 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 गरिरहेकोछ।**

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

# थप जानकारी

- बेलाबेलामा साबुन पानीले हात नियमित धुनुहोला र भेन्टिलेसन नभएको स्थान र भीडबाट बच्नुहोला तथा व्यक्ति बिच भौतिक दूरि कायम राख्नुहोला, विशेष गरेर कुराकानी गर्ने बेलामा ।
- संक्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा नआउनको लागि बेगलै कोठामा बसिदिनुहोला र उक्त व्यक्तिले प्रयोग गरेको सामान (जस्तै : रुमाल, खाने भाडा आदि) प्रयोग नगरिदिनुहोला ।

## ज्वरो आएमा अथवा अन्य समस्या देखिएमा

- गर्भवती महिलामा साधारण रुघा खोकी (ज्वरो, खोकी ) मात्र भएपनि तुरुन्तै **सम्बन्धित स्थानमा र कोभिड-१९को सम्भावित जोखिममा भएका व्यक्तिहरुको लागि बनाइएको परामर्श केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोला ।** स्थानिय क्लिनिक अथवा प्रिफेक्चर चिकित्सा संघमा पि. सि. आर परीक्षण (PCR test) उपलब्ध छ।

**<गर्भवस्थाको जाँच सम्बन्धमा>**

- **यदि तपाइँ कोभिड-१९बाट संक्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आउनुभएको छ अथवा तपाइँको घरमा कसैलाई कोभिड-१९को संक्रमणको शंका गरिएको छ भने, कृपया तुरुन्तै डाक्टरको परामर्श लिनुहोला ।**
- **यदि तपाइलाइँ कोभिड-१९को संक्रमणको सम्भावना छ भने, कृपया तुरुन्तै गर्भवस्थाको जाँचका लागि नजानुहोला ।** बरु कोभिड-१९को सम्भावित जोखिममा भएका व्यक्तिहरुकोलागि बनाइएको परामर्श केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोला र तयसपछि सम्बन्धित डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोला ।

**<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 ।

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

## कामगर्ने महिलाहरुका लागि

- तपाइँको शारीरिक अवस्था अनुसार सार्वजनिक सवारी साधनको प्रयोग बन्द गर्ने, घरबाट काम गर्ने अथवा प्रसूति बिदामा दिइने तलब बारे आफ्नो कम्पनीसँग सम्पर्क गर्नुहोला ।

※ स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालयबाट सहयोगका लागि अनुरोध ।

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

※ कामगर्ने महिलाहरुका लागि कोभिड-१९ सम्बन्धमा थप प्रश्न उत्तर होमपेजमा पोष्ट गरिएको छ ।
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00018.html 。

( अंग्रेजी, चिनियाँ र कोरियाली मेशिन अनुवाद उपलब्ध छ।

- श्रम ऐन अनुसार दिइने तलबी बिदा तथा वार्षिक तलबी बिदा
- कोरोना भाइरसको संक्रमण नियन्त्रणकालागि कामको विकल्प ( घरबाट काम गर्ने, सार्वजनिक सवारी साधनको प्रयोग बन्द गर्ने)।
- संकटकालमा डे केयर र विद्यालय बन्द तथा थप तलबी बिदा सम्बन्धमा

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 संयुक्त अनुवाद गरिएको

**अन्तिम सम्पादित अप्रिल १ २०२०**