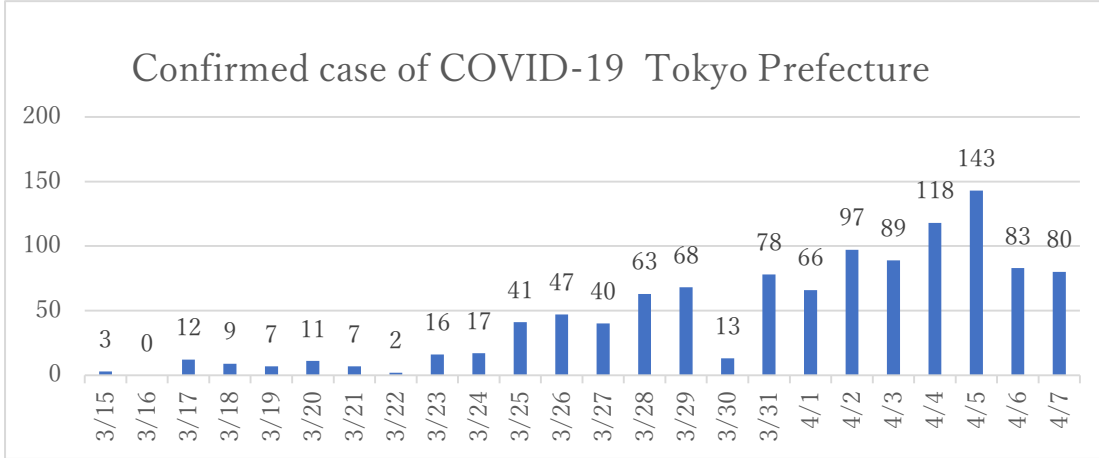


## 1. टोकियोमा नयाँ कोरोना भाइरस संक्रमणको अवस्था

. टोकियोमा नयाँ सकारात्मक बिरामीहरूको संख्या



(टोकियो मेट्रोपोलिटन नयाँ कोरोना भाइरस सकारात्मक बिरामीहरूको धोषणा- विवरण अनुसार तयार पारिएको 4/7)

- अप्रिल 7 तारिकको दिउँसो प्रधानमन्त्री आबे द्वारा 7 प्रान्तहरू ( टोकियो, चिबा, साइतामा, कानागावा, ओसाका, ह्योगो, फुकुओका प्रान्तहरू) मा आपतकालीन स्थितिको धोषणा गरियो । यस्तो गर्नुको कारण, “चिकित्सा क्षेत्र खतरामा भएको र परिस्थितिलाइ नियालेर हेर्ने समयको कमी भएकोले” साथै यी प्रान्तहरूमा सकारात्मक देखिएका ब्यक्तिहरूको संख्याको बढ्दो क्रम, अज्ञात स्रोत बाट संक्रमण हुनेहरूको प्रतिशत ईत्यादीको आधारमा निर्धारण गरिएको हो । यस आपातकालीन स्थितिको धोषणा गर्नुको उद्देश्य, यी प्रान्तका ब्यक्तिहरू बिचमा आपसी सम्पर्क 70%-80% घटाउनु हो ।
- यस आपतकालीन स्थितिको धोषणाले संकेत गरिएको अनुरोधको अवधि एप्रिल 7 तारिक देखि मे 6 तारिक सम्म हो । स्थितिमा सुधार आएमा फुकाइन्छ ।
- बन्द गर्न अनुरोध गरिएका सेवा तथा सुविधा उपलब्ध हुने क्षेत्रहरू ( विश्वविध्यालयहरू, निजी पूरक स्कूलहरू, ब्यायामको सुविधा उपलब्ध हुने जिम जस्ता क्षेत्रहरू, थिएटरहरू, भेला/ प्रदर्शनका सेवा उपलब्ध क्षेत्रहरू, मनोरन्जनका सेवा उपलब्ध क्षेत्रहरू)
- सामाजिक जीवनको लागि आवश्यक भएको कारणले बन्द गर्न अनुरोध नगर्ने सेवा उपलब्ध हुने क्षेत्रहरू ( चिकित्सा सुविधा उपलब्ध हुने क्षेत्रहरू, सार्वजनिक यातायात आदि)
- 1 0 नील 80 खरब (108 थ्रिलियन) येन स्केलको आर्थिक राहत योजना, 60 खरब येनको नगद बितरण समेत

## 2. साधारणतया नयाँ प्रकारको कोरोना भाइरस संक्रमणको परिवेश

(नयाँ प्रकारको कोरोना भाइरस संक्रमण (COVID-19) ,

क्लिनिकहरू/ अस्पतालहरूमा प्राथमिक उपचार सेवा सम्बन्धी प्राथमिक उपचार गाइड पुस्तिकाहरू ईत्यादी : प्राथमिक उपचार सेवा अध्ययन संध)

- 1) संक्रमण पछि लगभग 5 दिन (1 - 14 दिन) को इनक्यूबेशन अवधि हुन्छ ।
- 2) इनक्यूबेशन अवधि पछि रुधा खोकीको जस्तो लक्षणहरू (ज्वरो, खोकी, खकार, घांटी दुख्ने, टन्सिल बहने, नाक बग्ने आदि) देखा पर्छ ।
- 3) कोही बिरामीहरूमा पाचन समस्याका लक्षणहरू देखा पर्न सक्छ, जस्तै बान्ता हुने तथा पखाला लाग्ने ।
- 4) यी लक्षणहरू तुलनात्मक रूपमा लामो समय, करीब 7 दिन सम्म रहन्छ ।
- 5) 80% बिरामीहरू हल्का लक्षण मात्र देखिने र त्यतिकै स्वभाविक रूपमा निको हुन्छ ।
- 6) 20% बिरामीहरू गंभीर निमोनिया भएर अस्पतालमा भर्ना गर्नु पर्ने हुन्छ र 5% बिरामीहरू राम्रो रेखदेख ICU तथा कृत्रिम स्वाश

प्रश्वास प्रणालीको उपचार (मेकानिकल वेन्तिलेसन) को आवश्यक हुन्छ ।

7) विशेष गरी वृद्धहरू, अन्तर्निहित रोग हुनेहरू तथा गर्भवती महिलाहरूमा यस रोगको लक्षण देखा पर्ना साथ निमोनियामा प्रगति हुन सक्छ । तर युवाहरूमा पनि गम्भीर संक्रमण हुन सक्ने हुनाले सावधान रहनु आवश्यक छ ।

8) अवस्था गम्भीर हुँदा चाँदै बिग्रेर मृत्यु हुन सक्ने संभावना भएकोले सावधान रहनु आवश्यक छ ।

\* यस रोगको लक्षणहरू इन्फ्लुएंजा तथा रुघा खोकी जस्ता रोगहरूसँग मिल्दोजुल्दो हुने भएकोले लक्षणहरू मात्र हेरेर निदान गर्न गाह्रो छ ।

### 3. टोकियोमा संक्रमण विस्फोट (ओभर शूटिंग) हुने अनुमान गर्नुको कारण

हाल टोकियोमा नयाँ सकारात्मक व्यक्तिहरूको दैनिक वृद्धि तथा केही चिकित्सा सेवा क्षेत्रमा समूहमा नै लक्षण देखा पर्ने (ल्कास्टर) गति बढ्दै नै छ । यूरोप तथा न्युयोर्कमा जस्तै संक्रमणको प्रकोप होला भन्ने डर छ ।

1) मार्च महिनामा पश्चिमी राष्ट्रहरूको भ्रमण (दिश्यान्तको खुसियालीमा गरिने भ्रमण) बाट फर्केकाहरू बाट संक्रमण

2) पश्चिमी राष्ट्रहरूमा संक्रमण विस्फोटको कारणले गर्दा उक्त राष्ट्रहरूमा पढ्नको लागि गई रहेका विद्यार्थीहरू तथा वैदेशिक काजबाट फर्केर, ऊनिहरू बाट संक्रमण

3) अज्ञात श्रोत बाट संक्रमण भएका व्यक्तिहरूको वृद्धि

4) सार्वजनिक यातायात (रेल, बस) बन्द गर्न असम्भव (शायद)

\* अहिलेको अनुमानमा लम्बिने (3 महिना भन्दा बढी) , संक्रमणको चरम समय करिब 1 महिनाको आसपासमा हुने सम्भावना गरिएको छ ।

### 4. लक्षण देखा नपरेकाहरू वा रुघा खोकीका लक्षण देखा परेकाहरू परिक्षण नगर्न राम्रो भन्नुको कारण

संक्रमण विस्फोटको सम्भावित खबर सुनेर, साधारण रुघा खोकीको लक्षण देखा परेर अथवा केही लक्षण नदेखिए पनि जाँचेर हेर्ने भन्ने व्यक्तिहरूको वृद्धि हुने धेरै सम्भावना छ । तर निम्न लिखित कारणहरूले परिक्षण गर्न जानु ठीक होइन ।

1) हाल परिक्षण गर्न सक्ने सुविधाहरू सिमित छन । परिक्षण का लागि आउने ब्याक्तिहरू (शंका लागेका ब्याक्तिहरू) जम्मा भएर हुने भिड बाट संक्रमण हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ । (दक्षिण कोरियामा ड्राईभींग थ्रूको Drive Through तरीका अपनाई रहेकोले मानिसहरू जम्मा भएर पर्खनु नपर्ने हुँदा त्यस्तो डर हुँदैन ।

2) वर्तमानको पीसीआर परिक्षण उच्च स्तरको छ ( सकारात्मक देखिएमा 99% पक्का सकारात्मक नै हुन्छ) । तर कम संवेदनशील (70%) भएकोले परिक्षणको नतीजा नेगेतिभ भए पनि संक्रमण नभएको भन्ने पक्का हुँदैन ।

3) धेरै जस्तो अवस्थामा (80%) लक्षणहरू हल्का हुने वा देखा नै नपर्ने हुन्छ र घरमा नै बसेर उपचार गर्न सकिन्छ ।

वृद्धहरू वा अन्तर्निहित रोग भएकाहरू 2 दिन भन्दा बढी यस रोगको लक्षण कम नभएमा, फेरी तीव्र गतिमा लक्षण बिग्रिँदै गएमा तुरुन्तै परिक्षण गर्न सिफारिश गरिन्छ । त्यस भन्दा बाहेक पनि यस रोगको लक्षण देखा परेको 4 दिन भन्दा बढी लक्षण कम भएन भने विदेशबाट फर्किएका या संक्रमित संग हेलमेल भएका व्यक्तिहरूको परामर्श सेन्टरमा टेलिफोन गरेर परिक्षण गर्न आवश्यक छ वा छैन भन्ने बुझ्नुहोस ।

### 5. ज्वरो तथा खोकी जस्ता लक्षणहरू देखा परेमा गर्नु पर्ने कुराहरू

1. 37.5 डिग्री भन्दा बढी ज्वरो आएमा तुरुन्तै डाक्टर कहा जाँच गर्न नगर्ने घरमा नै साधारण उपचार गरेर अवस्था हेर्ने ।

2. अनिवार्य नभएको काममा जाने ईत्यादी समेत बाहिर जान कम गर्ने ।

3. शरीर एकदम शुस्त वा थाकेको अनुभव भएमा, श्वास फेर्ने गाह्रो अनुभव भएमा, पिसाव ननिस्किएमा तुरुन्तै विदेशबाट फर्किएका या संक्रमित संग हेलमेल भएका व्यक्तिहरूको परामर्श सेन्टरमा सल्लाह गर्ने ।

► [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusya\\_sessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusya_sessyokusya.html)

4. वृद्धहरु, अन्तर्निहित रोग भएकाहरु, गर्भवती तथा सुत्केरीहरु महिलाहरुमा 2 दिन भन्दा बढी लक्षण कम भएन भने विदेशवाट फर्किएका या संक्रमित संग हेलमेल भएका व्यक्तिहरुको परामर्श सेन्टरमा सल्लाह गर्ने ।
5. 4 दिन भन्दा बढी लक्षण कम भएन भने विदेशवाट फर्किएका या संक्रमित संग हेलमेल भएका व्यक्तिहरुको परामर्श सेन्टरमा सल्लाह गर्ने ।

## 6. उपायहरु

- 1) हावा खुल्ला नभएको बन्द तथा गुम्म परेका ठाउँहरुमा (बन्द स्थानमा) नजाने वा नबस्ने ।
- 2) धेरै मानिसहरु जम्मा हुने भिड हुने ठाउँहरुमा नजाने ।
- 3) नजिक बसेर कुराकानी गर्ने, स्वर निकाल्ने जस्ता कार्य नगर्ने, एक आपसमा नजिक बस्नु पर्ने अवस्था श्रृजना नगर्ने ।

Written by Nakasa T, MD, Co-President of SHARE

Koto K, RN, SHARE advisor



新型コロナウイルス感染下における  
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成  
三菱財団 × 中央共同募金会



(公財) ウェスレー財団  
Wesley Foundation  
支援金事業