ネパール語

जापानमा जीवन बिताउने विदेशीहरूलाई
स्वस्थ भएर जीवन बिताउनको लागि थाह पाउनुपर्ने कुराहरू

आफ्रो देशमा पहिल्यै क्षयरोग(TB रोग) संक्रमित भएर जापान आएपछि लक्षण देखा पर्ने व्यक्तीहरू बढ्दै छन्।

क्षयरोग(TB रोग) कस्तो रोग हो ?

क्षयरोग(TB रोग) फोक्सो आदि अंगहरूमा हुने संक्रामक रोग हो। हरेक दिन औषधि खाएमा निको हुने रोग हो। तर लक्षणहरू बढ्दै जाँदा संक्रमण फैलिन पनि सक्छ।
आफू र आफू वरपरका मानिसहरूको सरक्षाको लागि **छिटो थाह पाउनु जरुरी छ।**

तोचिमारु-कुन © तोचिगी प्रान्त

यस्ता लक्षणहरू देखा परेमा होसियार हुनुहोस् !

- ☑ २ हप्ता वा सोभन्दा लामो समयमा खोकी लाग्ने वा खकार आउने
- ☑ लामो समयमा ज्वारो आउने
- ☑ थकान महसुस गर्ने
- ☑ तौल घट्ने

छयरोग(TB रोग) लागेको कुरा X-रे परीक्षण वा खकार परीक्षण गराउँदा पत्ता लगाउन सकिन्छ।

स्वस्थ भएर जीवन बिताउनको लागि होसियार हुनुपर्ने कुराहरू

स्वस्थ हुँदा

① राम्रोसँग खाएर राम्रोसँग सुतेर सधैँ एउटै तालिकामा जीवन बिताउने प्रयास गर्नुहोस्।

② कम से कम वर्षमा १ पटक स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुहोस्।
साथै समस्या देखा परेमा अनिवार्य रूपमा अस्पताल जानुहोस्।

सन्चो नहुँदा

① सकेसम्म छिटो नजिकै अस्पताल जानुहोस्।

② जापानी भाषा बुझ्न नसकेर चिन्ता लागेको बेला पछाडिको पानामा उल्लेख गरिएको **फोन परामर्श** प्रयोग गर्नुहोस्।

③ नजिकै अस्पताल थाह पाउन चाहिएको बेला दायाँ पट्टीको QR कोडबाट टोचिगी चिकित्सा जानकारी Net हेर्नुहोस्।

२ हप्ता वा सोभन्दा लामो समय लाग्ने खोकी,ज्वरो जस्ता लक्षणहरू देखा परेमा छिटो डाक्टरलाई भेट्नुहोस्।

विदेशी भाषामा परामर्श लिन सक्ने काउन्टर

समस्याको विवरण	फोन परामर्श काउन्टर	परामर्श लिन सक्ने भाषा: अंग्रेजी भाषा	चिनियाँ भाषा	कोरियाली भाषा	भियतनामी भाषा	तागालोग भाषा	पोर्चुगिज भाषा	स्पेनिश भाषा	नेपाली भाषा	अन्य
जीवनको परामर्श लिन चाहिएमा उदाहरण: निवासको योग्यता भिसा	**टोचिगी विदेशी परामर्श सहयोग सेन्टर** (नि:शुल्क परामर्श) बिहान ९:००～साँझ ४:०० (मंगलबार～शनिबार) फोन **०२८-६२७-३३९९**	○	○		○	○	○	○	○	सिंहला भाषा थाई भाषा इन्डोनेसियाली भाषा *समयअनुसार उपलब्ध हुने भाषा फरक हुन सक्छ।
चिकित्सा को परामर्श लिन चाहिएमा उदाहरण: विदेशी भाषा उपलब्ध चिकित्सा केन्द्रको परिचय	**AMDA(आमूडा) अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्साजानकारी सेन्टर** (नि:शुल्क परामर्श) बिहान १०:००～साँझ ४:०० (सोमबार～शुक्रबार) फोन **०३-६२३३-९२६६** *रिमोट चिकित्सा अनुवादको मदत माग्ने बेला चिकित्सा केन्द्रमा परामर्श लिनुहोस्।	○	○	○	○	○	○	○		थाई भाषा
छयरोग (TB रोग) को परामर्श लिन चाहिएमा उदाहरण: छयरोग(TB रोग) को ज्ञान	**छयरोग(TB रोग) अनुसन्धान केन्द्र विदेशी छयरोग परामर्श काउन्टर** (नि:शुल्क परामर्श) बिहान १०:००～दिउँसो १२:०० दिउँसो १:००～दिउँसो ३:०० हरेक मंगलबार फोन **०३-३२९२-१२१८** अथवा **०३-३२९२-१२१९**	○	○	○※बुकिंग आवश्यक छ	○				○दोस्रो/चौथो मंगलबार बिहान मात्र	म्यान्मार भाषा (बिहान मात्र)

बस्ने ठाउँको स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर/सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र

(उपलब्ध मिति तथा समय:सोमबार ～शुक्रबार मात्र,सरकारी बिदा बाहेक,बिहान ८:३०～साँझ ५:१५)

स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर/सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र	फोन नम्बर	बस्ने ठाउँ
प्रदेश पश्चिम स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	**०२८९-६२-६२२५**	कनुमा महानगरपालिका,निकको नगरपालिका
प्रदेश पूर्व स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	**०२८५-८२-३३२३**	मोका महानगरपालिका,माशिको उपमहानगरपालिका,मोटेगी उपमहानगरपालिका, इचिगाई उपमहानगरपालिका,हागा उपमहानगरपालिका
प्रदेश दक्षिण स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	**०२८५-२२-१२१९**	ओयामा महानगरपालिका,टोचिगी महानगरपालिका,शिमोत्सुके महानगरपालिका, कामिमिकावा उपमहानगरपालिका,नोगी उपमहानगरपालिका, मिबु उपमहानगरपालिका
प्रदेश उत्तर स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	**०२८७-२२-२६७९**	ओटावारा महानगरपालिका,नासुशीओबारा महानगरपालिका,याइटा महानगरपालिका, साकुरा महानगरपालिका,नासु तोरियामा महानगरपालिका,नासु उपमहानगरपालिका, शिओया उपमहानगरपालिका,ताकानेजावा उपमहानगरपालिका,नाकागावा उपमहानगरपालिका
अन्शोकु स्वास्थ्य कल्याण सेन्टर	**०२८४-४१-५८९५**	आशिकागा महानगरपालिका,सानो महानगरपालिका
उत्सुनोमिया महानगरपालिका सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र	**०२८-६२६-१११५**	उत्सुनोमिया महानगरपालिका

रेइवा ७ फेब्रुअरीमा प्रकाशित टोचिगी प्रदेश स्वास्थ्य कल्याण शाखा संक्रामक रोग नियन्त्रण विभाग/प्रदेश उत्तर स्वास्थ्य कल्याण सेन्टरमा बनाइएको