

1 自宅療養をお願いします कृपया घरमै क्वारैन्टाईनमा बस्न अनुरोध गर्दछौं

संज्ञा नभएको बस्यो, मानिसहरूसंग सम्पर्क गर्दा संक्रमण फैलिन सक्ने संभावना भएकोले
संज्ञा नभएको बस्यो, मानिसहरूसंग सम्पर्क गर्दा संक्रमण फैलिन सक्ने संभावना भएकोले
बाहिर नगइकन घरमै क्वारैन्टाईनमा बसी दिन हुन अनुरोध गर्दछौं। तर, परिवार वा अन्य ब्यक्तिहरूसंग संगै
बस्नु भएको खण्डमा रोकथाम को लागि सावधान रहनु जरुरी छ।

2 療養期間 क्वारैन्टाईनमा बस्ने अवधि

療養期間は、厚生労働省通知に基づき、発症日（無症状の方又は発症日が明らかでない方は、陽性確定に係る検体採取日）から 10 日が経過し、かつ症状のある方は、症状軽快後 72 時間経過した日（11 日目）までとしています。 क्वारैन्टाईनमा बस्ने अवधि, स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालयको सूचनाको आधारमा, रोग लागेको दिन (लक्षण देखा नपरेका ब्यक्तिहरु तथा रोग लागेको दिन पक्का थाहा नभएका ब्यक्तिहरु, सकारात्मक पुष्टि भएको नमूना सङ्कलन गरेको दिन) देखि 10 दिन बिते पछि, साथै लक्षण देखा परेका ब्यक्तिहरु, लक्षणहरु कम भए पछि 72 घण्टा बिति सकेको दिन (11 रौं दिन) सम्म मानिन्छ।

3 自宅療養の準備 घरमै क्वारैन्टाईनमा बस्नको लागि तयारी

《療養環境の準備》 क्वारैन्टाईनको वातावरणको तयारी

- 同居の方がいる場合、接触を最小限に抑えるため、原則個室でのご対応をお願いします。
- トイレ、浴槽等、同居される方との共用空間の消毒等に必要な衛生用品のご準備等をお願いします。

- घरमा अरुहरु पनि संगै बस्नु भएको खण्डमा, सकेसम्म एक आपसमा कम सम्पर्कमा आउनको लागि,(सिद्धान्त अनुसार) एक एक निजी कोठा प्रयोग गर्न अनुरोध गर्दछौं।

- कृपया शौचालय तथा बाथटबहरु जस्ता संगै बस्ने मानिसहरूसंग साझा रुपमा प्रयोग गर्ने ठाउँहरु

कीटाणुरहित गर्न आवश्यक सेनेटरी आपूर्तिहरू तयार गरेर राख्न अनुरोध गर्दछौं।

《藥の準備》 औषधिको तयारी

• 服用中のお薬がある場合は、余裕をもって 3 週間分程度をご用意し、自宅療養中にお薬が不足することがないように、かかりつけ医療機関等にご相談ください。हाल खाई राख्नु भएका औषधिहरू भएको खण्डमा, प्रशस्त मात्रामा पुग्ने गरी, 3 हप्ताको जतिको लागि राखेर, घरमा क्वारैन्टाईनमा बसुन्जेल औषधि नपुग्ने हुन नदिन कृपया आफ्नो चिकित्सा संस्थसँग परामर्श गर्नुहोस्।

《食料・日用品について》 खाद्य पदार्थ . दैनिक आवश्यक सामग्रीहरूको बारे

• 食料や日用品の調達・確保に配送サービスを利用される場合は、配送者と直接接しな
いよう受取方法の配慮をお願いします (玄関前に置くなど)。खाद्यान्न र दैनिक उपभोग गर्ने
वस्तुहरूको आपूर्ति . सुरक्षित गर्न वितरण सेवा प्रयोग गर्दा, डेलिभरी गर्ने व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा
नआउने गरी लिने तरिकाको व्यवस्था गर्नुहोस्।

《配食サービスについて》 खाना वितरण सेवा बारे

• (区市町村) には自宅療養者向けに配食サービスを行っています (詳しくは6に記載)。
{वडा, शहर, नगरपालिका, गाउँ (कू सि च्यो सोन)} ले घरमै क्वारैन्टाईनमा बस्नेहरूको लागि
खाना वितरण गर्ने सेवाहरू प्रदान गर्दछन (थप जानकारीको लागि 6 मा वर्णन गरिएको छ)।

4 療養期間中にしていただくこと क्वारैन्टाईनमा हुंदा गर्नु पर्ने कुराहरू

• 療養期間中は外出をしないでください。कृपया क्वारैन्टाईनको अवधिमा बाहिर नजानुहोस्।

• 健康状態を毎日確認しましょう。हरेक दिन आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गर्नुहोस्।

• 毎日朝夕 2 回の検温・記録をお願いします。हरेक दिन बिहान र साँझमा दिनको दुई पटक तापक्रम मापन . रेकर्ड (टिपेर राख्ने) गर्नुहोस्।

• 1 日 () 回、保健所等の担当者から、体温、咳、鼻汁、倦怠感、息苦しさ等の健康状態をお聞きしますので、報告をお願いします。1 दिनमा () पटक, स्वास्थ्य केन्द्र (होकेन सेन्टर) ईत्यादीको इन्चार्ज व्यक्ति द्वारा शरीरको तापक्रम, खोकी, नाक बग्ने, थकान र सास फेर्न गह्रो आदि छ/छैन भन्ने स्वास्थ्य अवस्था बारे सोधिन्छ, त्यसैले त्यतिबेला भन्नुहोस्।

• 症状が变化した場合には、保健所等の担当者へ速やかにご連絡ください。यदि लक्षणहरू परिवर्तन भएमा, तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्र (होकेन सेन्टर) ईत्यादीका इन्चार्ज व्यक्तिलाई खबर गर्नुहोस्।

5 自宅療養での留意事項について घरमा क्वारैन्टाईनमा बस्दा सावधान रहनु पर्ने कुराहरूको बारे

• 定期的に部屋の換気を行ってください。 नियमित रूपमा समय समयमा कोठामा हावा खुल्ला (भेन्तिलेट) गर्ने गर्नुहोस्।

• 外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしてください。 बहिर बाट आउने अनावश्यक पाउनाहरूलाई घर भित्र हुल्याउन नदिनुहोस्।

• 療養者の方が触れる物については、一日 1 回以上、清掃してください。 क्वारैन्टाईनमा बस्नेहरूले छुने वस्तुहरू, दिनमा 1 पटक भन्दा बढी सफा गर्नुहोस्।

• 自宅療養期間中のゴミは、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄してください。 घरमा क्वारैन्टाईनमा बसेको अवधिको फोहर, राम्ररी बन्द गरेर सामान्य फोहरको रूपमा फाल्नुहोस्।

• 健康状態の正確な把握が困難になる恐れがあることや症状の悪化の恐れがあることから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。 स्वास्थ्य अवस्थालाई सही रूपमा बुझ्न गाह्रो हुन सक्ने र लक्षणहरू

बिग्रन सक्ने डर भएकोले, क्वारैन्टाईनमा बसेको अवधिमा मद्यपान र धुम्रपान निषेध गरिएको छ ।

6 配食サービスについて खाना वितरण सेवा बारे

自宅療養される方が、外出せずに療養に専念できるよう、希望者に対して配食のサービスを行っています (費用はかかりません)। घरमा क्वारैन्टाईनमा बस्ने व्यक्तिहरु, बाहिर ननिस्कीकन राम्ररी क्वारैन्टाईनमा बस्न सकून् भन्ने उद्देश्यले, चाहनेहरुलाई खाना वितरण सेवा प्रदान गरी रहेका छौं (शुल्क लाग्दैन)।

• 配達は、療養者と直接接触することがないように、玄関先に置く「置き配」の形態をとります。वितरण, डेलिभरी गर्ने ब्यक्तिसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउन नदीनको लागि बाहिर ढोका अगाडि राखेर जाने "प्लेसमेन्ट" गरिन्छ।

7 療養終了について क्वारैन्टाईनको अन्त्यको बारे

療養開始日に、療養終了の見込日についてお知らせします。症状が軽快していると考えられる場合は、10日目に療養終了の連絡をします。____(区市町村)____では、療養終了の判断を最新の学術研究による科学的根拠に基づき、10日間の最後の3日間に咳や発熱などの症状がない場合は、PCR検査を行わずに療養終了としています(厚生労働省通知も同旨の療養終了を認めています)。क्वारैन्टाईन शुरू भएको दिनमा अपेक्षित अन्त्य हुने दिन (मिति) को बारेमा सूचित गरिन्छ। लक्षणहरू सुधार भई रहेको छ भन्ने थानिएमा, 10 औं दिनमा क्वारैन्टाईन सकिएको बारेमा सूचित गरिन्छ। (वडा, शहर, नगरपालिका, गाउँ (कू सि च्यो सोन)) मा नवीनतम शैक्षिक अनुसन्धानको अनुसार वैज्ञानिक आधारमा 10 दिनको अन्तिम 3 दिनमा रुखाखोकी, ज्वरो जस्ता लक्षण नदेखिएमा PCR परीक्षण नगरीकन क्वारैन्टाईन सकिने गरिन्छ (स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालयको सूचनाले पनि उक्त प्रक्रियालाई अनुमति दिएको छ)।

8 療養解除後について क्वारैन्टाईन सकेपछिको बारेमा

まれな事例として、再度、陽性となる方が確認されています。ご自身の再度の陽性化と周囲の方への感染の予防のため、療養終了後4週間は、引き続き、次の点にご協力くださいますようお願いいたします。दुर्लभ केसको रूपमा, केही व्यक्तिहरु पुनः सकारात्मक हुने गरेका छन्।

कृपया आफूलाई पुनः सकारात्मक हुन बाट बचाउन र आफ्नो वरपरका मानिसहरूलाई संक्रमण हुन नदिनको लागि क्वारैन्टाईनको अवधि समाप्त भएको 4 हप्ता सम्म निम्न बुँदाहरूमा सहयोग गर्न अनुरोध गर्दछौं।

《衛生対策の徹底をお願いします》 स्वच्छताका उपायहरू राम्ररी पालन गर्न अनुरोध गर्दछौं।

• 石けんやアルコール消毒液を用いて手洗いをしてください。 साबुन वा अल्कोहल जस्ता

कीटाणनाशक पदार्थ प्रयोग गरेर हात धुनुहोस्।

• 咳エチケット（マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って口や鼻をおさえる、マスクの着用など）を守ってください。 खोकी लाग्दा गर्नु पर्ने शिष्टाचार (मास्क,

टिस्यु, रुमाल, हात, कुहिनाको भित्री भाग ईत्यादी प्रयोग गरेर मुख र नाक छोप्ने, मास्क लगाउने आदि)

पालन गर्नुहोस्)।

《健康状態の確認》 स्वास्थ्यको अवस्थाको जाँच

• 毎日、体温測定を行い、発熱（37.5℃以上）の有無を確認してください。 हरेक दिन

आफ्नो शरीरको तापक्रम नापेर, ज्वरो (37.5 डिग्री सेल्सियस वा माथि) छ/छैन जाँच गर्नुहोस्।

《咳や発熱などの症状が出た場合》 खोकी वा ज्वरो जस्ता लक्षणहरू देखा परेमा

• 速やかに最寄りの保健所に連絡し、その指示にしたがい、必要に応じて医療機関を受診してください。 तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य केन्द्र (होकेन सेन्टर) मा सम्पर्क गर्नुहोस् र त्यहाँको निर्देशन

पालन गरी आवश्यक परेमा चिकित्सा संस्थामा जाँच गराउनुहोस्।

• 最寄りの保健所への連絡及び医療機関の受診にあたっては、あらかじめ新型コロナウイルス感染症で自宅療養していたことを電話連絡してください。 नजिकैको स्वास्थ्य केन्द्र (होकेन

सेन्टर) मा सम्पर्क गर्दा वा कुनै चिकित्सा संस्थामा जाँच गराउंदा, कृपया पहिले नै फोनमा नयाँ कोरोनाभाइरस संक्रमणको कारणले क्वारैन्टाईनमा बसी राखेको कुरा थाहा दिनुहोस्।

9 同居する方の注意事項 सँगै बस्नेहरू सावधान हुनु पर्ने कुराहरू

• 療養者の世話等での接触は最小限としてください。へरचाह आदि गर्दा पनि सम्बन्धित

ब्यक्तिसंग सम्पर्क कम से कम गर्नुहोस्।

• こまめに手洗いをしてください。हात बारम्बार धुनुहोस्।

• できるだけ同居者全員がマスクを着用してください。सकेसम्म, सबै सहवासीहरूले मास्क लगाउनुहोस्।

• ドアノブなど療養者が手で触れる部分はアルコール等で消毒をしてください。डोरनोब

जस्ता क्वारैन्टाईनमा बस्नेले छुने ठाउँहरू, अलकोहल आदिले कीटाणुरहित गरी सफा गर्नुहोस्।

• 発熱など体調不良が現れたときには、速やかに最寄りの保健所に連絡し、その指示にしたがい、必要に応じて医療機関を受診してください。ज्वरो आउने जस्ता अस्वस्थ महसुस भएको

बेलामा, तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य केन्द्र (होकेन सेन्टर) मा सम्पर्क गर्नुहोस् र त्यहाँको निर्देशन पालन गरी

आवश्यक परेमा चिकित्सा संस्थामा जाँच गराउनुहोस्।

• 食器、タオル等は療養者専用のものを用意し、共用しないでください。食器類の洗浄や衣類・リネンの洗濯は、通常の洗剤で行い、しっかりと乾燥させてください。भाँडा

कुराहारु, रुमाल ईत्यादी क्वारैन्टाईनमा बस्नु पर्नेलाई अलग प्रयोग गरेर, साझा प्रयोग गर्ने नगर्नुहोस्। भाँडा

तथा लुगा/लिनेन लाई साधारण डिटर्जेन्टले धुनुहोस् र राम्ररी सुकाउनुहोस्।

• 療養者の体液で汚れた衣類、シーツ等を扱う際は手袋とマスクをつけてください。

क्वारैन्टाईनमा बस्नु पर्ने व्यक्तिको शरीरको तरल पदार्थले दूषित भएको कपडा, तन्ना आदि छुंदा वा धुंदा

