यस प्रान्तमा लागू गरिने「7 औं लहर」बाट बच्ने उपायहरु आदिको बारेमा

BA.5 बाट बच्ने उपायलाई सुदृढीकरणको घोषणा（अगष्ट 5 देखि अगष्ट 31）

▽स्वास्थ्य क्षेत्रमा भएको चापलाई ध्यानमा राख्दै, सकेसम्म **सामाजिक आर्थिक गतिविधिहरूमा सन्तुलन कायम** राख्ने उद्देश्यले「**BA.5 बाट बच्ने उपायलाई सुदृढीकरणको घोषणा**」लाई कार्यन्वयन गर्नेछौ

→घोषणाकोसाथै **प्रान्तका नागरिकहरुलाई अनुरोध** आदि,**प्रान्तको प्राथमिकताको प्रयास आदि** मा आधारित कार्यान्वयन （अगष्ट 5 तारिक देखि अगष्ट 31 तारिक）

प्रान्तको प्राथमिकताको प्रयास आदि

①ओमिक्रोन **भाइरस बाट बच्ने उपायको** रुपमा प्रयास चालिरहेको「**चार स्तम्भ**」

②**गर्मिको बिदा, • ओबोन बिदाको समय बिताउने तरिका** सँग सम्बन्धित अनुरोध

ओमिक्रोन भाइरस बाट बच्ने उपायको「चार स्तम्भ」

① खोप लगाउनको लागि गति बढाउने

②शैक्षिक सस्थांन, नर्सरी स्कुलहरुमा संक्रमण नियन्त्रण उपायहरूको पूर्णता पालन गरौ

③वृद्ध तथा अपाङ्गता आश्रममा संक्रमण नियन्त्रण गरि, व्यवसायकार्य लाई निरन्तरता दिने

④अनलाइन बाट काम गर्ने आदि कार्यलाई थप रुपमा प्रोत्साहन गर्ने

गर्मिबिदा,ओबन बिदाको समय बिताउने तरिका

①धेरै गर्मि वा लुउ लाग्नु बाट साबधानी अपनाई, संक्रमण रोकथाम उपायहरू पूर्णरुपमा पालना गरौ

②शारीरिक अवस्था खराब भएको（ज्वरो आएको आदि समयमा बाहिर घुमफिर गर्ने कार्यलाई रोकौ (सँगै बस्ने परिवारका सदस्यहरू समेत)

③प्रान्त बाहिरको यात्रा वा स्थानीय कार्यक्रमहरु मा साबधानी अपनाउने (शारिरिक अवस्था खराब भएको बेलामा बाहिर घुमफिर नगरौ, गन्तव्य स्थानहरूमा गरिएको अनुरोधहरूको पालन, आदि गरौ)

मियागी BA.5 बाट बच्ने उपायलाई सुदृढीकरणको घोषणा

प्रान्तका नागरिकहरुको लागि

- आधारभूत रुपमा संक्रमण नियन्त्रण को पुन:पूर्णपालना गरौ
- पार्टी तथा खानपिन गरिने कार्यक्रमहरु को समयमा साबधानी अपनाउने
- तेस्रो,चौथोपटकको खोप लगाउन को लागि प्रोत्साहन
- एन्टिजेन गुणात्मक परीक्षण किट आदि बाट आफ्नै खर्चमा परिक्षण गर्ने7 (हल्का लक्षण र गम्भिर जोखिम नभएका व्यक्तिहरु)
- संक्रमणको उच्च जोखिम भएका कार्यक्रमहरू आदि मा जान लाई रोक्ने (विशेष गरी गम्भिर जोखिम भएका व्यक्तिहरु)
- आकस्मिक बाहिरंग विभाग, एम्बुलेन्सको उचित प्रयोग

व्यबसायीहरुको लागि

- घरबाट नै गरिने अफिसको काम（अनलाइन वर्क）आदिको प्रवर्द्धन
- संघसंस्थामा गरिने कार्यक्रम आदि को संक्रमण नियन्त्रण पूर्णपालना
- व्यापार निरन्तरता योजना मा आधारित व्यापारको निरन्तरता (विशेष गरी सामाजिक-आर्थिक गतिविधिहरु लाई कायम राख्न सहयोगी आवश्यक व्यवसायी)

प्रान्तका नागरिकहरु लाई अनुरोधको बिबरण【प्रान्त भित्रका सम्पूर्ण क्षेत्र】

अगष्ट 5 तारिक देखि अगष्ट 31 तारिक
○ प्रभावकारी रुपमा कोठामा हावा परिचालन गर्ने, सर्जिकल मास्कको प्रयोग गर्ने, हात,नाडीको सरसफाई आदि प्रान्तका प्रत्येक नागरिकहरुले आधारभूत रुपमा संक्रमण नियन्त्रण उपायहरू पूर्ण रुपमा पालना गरौ ○ धेरै गर्मि वा लु लाग्नु बाट सावधानी अपनाई, नजिकै बाट गरिने कुराकानी आदि रोकी, परिस्थिति अनुसार सही ढंगले मास्क लगाउने गरौ ○ अन्य प्रिफेक्चरहरुमा यात्रा गर्दा आधारभूत रुपका संक्रमण नियन्त्रणका उपायहरूको पूर्ण रुपमा पालन गर्नुका साथै, गन्तव्य स्थान जस्तोकि प्रिफेक्चरहरुद् वारा अनुरोध गरिएको संक्रमण नियन्त्रण उपायहरूको पालना गरौ
○ पार्टी तथा खानपिन गरिने कार्यक्रम को बेलामा, लामोसमयसम्म, ठुलो स्वरमा होहल्ला नगर्ने, कुराकारी गर्दा पनि राम्ररी मास्क लगाउने कार्यको पूर्णरुपमा पालना गर्ने आदि「अरुमा सार्ने」「आफुमा सर्ने」कार्य लाई पूर्णता रोक्ने कोशिस गरौ ○ रेस्टुरेन्टहरुको प्रयोग गर्दाको बेलामा, कोरोना मापन प्रमाणीकरण पसल ※आदिको उपयुक्त संक्रमण नियन्त्रणका उपायहरू लागू गरिएको रेस्टुरेन्टहरू आदिको प्रयोग गरि, पसलको नियम अनुसारको संक्रमण रोकथाम उपायहरु पालना गर्नमा सहयोग गरौ ※「छनौट गरौ ! छान्नसकिने !!मियागी रेस्टुरेन्ट कोरोना मापन प्रमाणीकरण प्रणाली」को प्रमाणीकरण पसल ○ संक्रमणको बारेमा चिन्ता महसुस गरिरहेको नगरबासीले लक्षण नदेखिए पनि परीक्षण गर्ने गरौ
○ सकेसम्म प्रारम्भिक चरणमा तेस्रोपटक सम्मको खोप लगाउने कार्य गरौ (विशेष गरी युवा पुस्ताका व्यक्तिहरु) ,साथै वृद्धवृद्धाहरू र अन्तर्निहित रोग भएका आदि गम्भीर रोगहरूको उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरु, स्वास्थ्य क्षेत्रका कर्मचारी र वृद्धआश्रम आदिका कर्मचारीहरुले चाँही चौथोपटकको खोप लगाऊ
○ देश बाहिर जाने वा फर्कने वा यात्रा गर्दा, महत्वपूर्ण कार्यक्रममा सहभागी हुनुपर्ने बेला आदिमा भने, प्रान्त द्वारा संचालन गरिएको नि: शुल्क गरिने pcr केन्द्रमा परीक्षण गर्ने बारेमा विचार गरौ
○ नियमित रूपमा आफ्नो स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्ने प्रयास गर्नुका साथै, ज्वरो, खोकी, घाँटी दुख्ने आदि अलिअलि भएपनि अस्वस्थ महसुस भएको खण्डमा, सँगै बस्ने परिवारका सदस्यहरू सहित, बाहिर घुमफिर, यात्रागर्ने जस्ता कार्यलाई रोकौ ○ चिकित्सा उपचार, चिकित्सा संस्था परीक्षण केन्द्र (ज्वरो आउँदाको लागिको बाहिरंग सेवा) मा चाप कम गर्न को लागी हल्का लक्षणहरू भएका व्यक्तिहरू, गम्भिर, उच्च जोखिम कम भएका व्यक्तिहरुले, परीक्षण किट डेलिभरी, पोजेटिभ व्यक्ति दर्ता केन्द्र (अगष्ट 5 तारिक(शुक्रबार) 3 बजे देखि रिसेप्सन सुरु गरिएको) को प्रयोग गरौ ○ आफु र आफ्नो परिवार को सुरक्षाको लागी, भीडभाड हुने ठाउँ आदि, संक्रमणको उच्च जोखिम भएको ठाउँमा जानेआउने,यात्रा गर्ने बाहेक, बाहिर गई सामुहिक रुपमा मदिरा सेवन गर्ने आदि, संक्रमणको जोखिम उच्च हुने गतिविधिहरूलाई रोकौ (गम्भीर रोगको उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरुले विशेष ध्यान दिनुपर्छ) ○ चिकित्सा क्षेत्रमा बढ्दो चापका कारणलाई ध्यानमा राख्दै, आकस्मिक बाहिरंग सेवा साथै एम्बुलेन्सको उचित प्रयोग गर्ने कार्य गरौ