

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज बुलेटिन

बालबालिकाहरुलाई लगाउने खोपको बारेमा केहि कुराहरु



A जी को परिवार, गत महिना, आफ्नो देशबाट सेन्दाई सिटिमा बसोबासको लागि आउनुभएको थियो। उहाँहरुको ८ महिनाको सानो बच्चा पनि छ, र उहाँहरुलाई चिन्ता लागेको केहि कुरापनि भएको हुँदा……



A जी को परिवार

बालबालिकालाई लगाउने खोपको बारेमा मलाई केहीपनि थाहा छैन। कस्ता किसिमका खोपहरु लगाउन सकिन्छ?

यो देशमा दिइने खोपहरु चाँही, कानूनले निर्धारित गरेको 'नियमित लगाइने खोप' र खोप लिन चाहानेहरुको लागि मात्र दिइने 'स्वैच्छिक लगाइने खोप' गरि दुईप्रकारको खोप दिइने कार्य गरिन्छ। यहाँबाट चाँही नियमित लगाइने खोपको बारेमा तपाईंलाई जानकारी दिनेछौं।

बालमातृ स्वास्थ्य पुस्तिका (बोउसितेच्यो) बाहेकको अलग पन्ना (शिशु खोप संस्करण) तपाईंको साथमा छ?

बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रका कर्मचारी

छ। मैले काउन्टरबाट पाएको थिए।

नियमित लगाइने खोपको बारेमा

बालमातृ स्वास्थ्य पुस्तिका (बोउसितेच्यो) बाहेकको अलग पन्नामा, **खोप लगाउनको लागि टिकट** र खोप लगाउन सकिने **चिकित्सा संस्थानहरुको सूची** समावेश गरिएकोछ।

BCG खोप बाहेक अन्य खोपहरु भने, सूचीमा समावेश रहेको चिकित्सा संस्थानहरुमा गएर, खोप लगाउनुहोस। त्यसबेलामा, बालमातृ स्वास्थ्य पुस्तिका (बोउसितेच्यो) र खोप लगाउने टिकट चाँही, नबिर्सौं साथमा लिएर जानुहोला। बुकिंग गर्न आवश्यक पर्ने चिकित्सा संस्थानहरु पनि छन्। जानुभन्दा पहिले अवश्य सम्पर्क गरि जानुहोला। साथै, शिशु स्वास्थ्य परिक्षण*¹ लाई पनि एकैदिन मिलाएर जानपनि सकिन्छ।

कहाँ जाने भन्ने थाहा नभएको अवस्थामा भने, वाडाकार्यालयमा (तलको पृष्ठमा ★ हेर्नुहोस) सम्पर्क गर्नुहोस। यदि तपाईंलाई भाषाको सम्स्या छ भने, दोभाषे सहायता फोनको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ (अन्तिम पृष्ठमा हेर्नुहोस)।

*¹ शिशु स्वास्थ्य परीक्षण……शिशु (जन्मिएको २ महिना, ४ देखि ५ महिना, ८ देखि ९ महिना सम्मका शिशु) को वृद्धिबिकाश जाँच गर्ने र बालबालिका पालनपोषणको बारेमा अभिभावकलाई सल्लाह प्रदान गर्नको लागि स्वास्थ्य जाँच

प्रार्थमिक विद्यालयमा भर्ना गर्नुभन्दा अघिका बालबालिका लक्षित गरिएको खोप

नियमित लगाइने खोप				
खोपको प्रकार	• BCG	• हिब (Hib)	• लोटा भाइरस	• हेपाटाइटिस बी
		• चार प्रकारको मिश्रित खोप (भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टडकार, निष्क्रिय पोलियो)	• चिकनपक्स (ठेउला)	• जापानीज इन्सेफलाइटिस (पहिलो अवधि)
स्थान	सामुहिकरूपमा दिइने खोप	सूची भित्रको चिकित्सा संस्थानहरु		
लागत	निः शुल्क (यद्यपि, तोकिएको अवधि समाप्तपछि भने शुल्क लाग्नेछ)			

• (जनहित) खोप अनुसन्धान केन्द्र
[खोप र बालबालिकाको स्वास्थ्य]

(१० देशका भाषाहरु) <https://www.yoboseshu-rc.com/pages/8/>



बाकी अर्को पेजमा क्रमस→

6 वटा भाषाको जनसम्पर्क पत्रिका

नेपाली भाषा बाहेक अन्य, जापानिज/ にほんご, अंग्रेजी/ English, चिनियाँ/ 中文, कोरियन/ 한국어, भियतनामी/ Tiếng Việt भाषाहरु छन्। तपाइले यसलाई होमपेजबाट हेर्न सक्नुहुन्छ। साथै सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रबाट पनि वितरित गरिदै आएको छ।





हाम्रो बालबालिकाले आफ्नो देशमा लगाउनुपर्ने
खोपहरू प्राप्त गरेको छन।
यहाँ चाँही कहिलेदेखि खोप लगाउन सकिन्छ?

खोप लगाउने अवधि अनुसार खोपको प्रकार फरकफरक हुन्छ।
कृपया आफ्नो बालबालिकालाई लगाएको खोप रेकर्ड साथमा
लिएर गई, चिकित्सा संस्थानमा परामर्श गर्नुहोस।



खोप रेकर्ड तयार गरौं

•यदि जापान बाहिर खोप लगाएको रेकर्ड भएको खण्डमा……खोप
रेकर्ड चाँही, जापानीज भाषामा अनुवाद गरि तयारी अवस्थामा
राखेमा प्रक्रिया सहज हुनेछ।

※खोपको शब्दहरू जान्न यहाँ क्लिक गर्नुहोस※

स्रोत: ओकायामा प्रिफेक्चर खोप केन्द्र

「विदेशी भाषा खोप शब्दावली」

(२०२१ अक्टोबर १२ तारिक अपडेट) (१६ देशका भाषाहरू)

[https://g.kawasaki-m.ac.jp/yobou/language/document/
language211012.pdf](https://g.kawasaki-m.ac.jp/yobou/language/document/language211012.pdf)

•यदि आफुसँग खोप लगाएको रेकर्ड नभएको खण्डमा……खोप
लगाउन जाने चिकित्सा संस्थानको डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस।



यदि हामीले बच्चालाई खोप लगाईएन भने के
कस्तो जोखिमहरू हुन्छन?

खोप नलगाएको खण्डमा रोग लाग्ने
जोखिम बढी हुन्छ।



खोप नलगाउदा हुने जोखिमहरू

शिशु वा बालबालिकाहरूमा, रोग सँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता
(एन्टिबडी) कम हुन्छ।

जन्मनुभन्दा अघि आमाबाट प्राप्त गरेको रोग सँग लड्ने
प्रतिरोधात्मक क्षमता (एन्टिबडी) पनि समय अनुसार बच्चा बढ्दै
जाँदा कमी हुँदै जान्छ।

त्यसैले, खोप लगाएमा, शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता निर्माण
गर्छ जसले गर्दा शरीरमा जीवाणु प्रवेश गरेमा तिनीहरूसँग लड्न
सक्ने शक्ति प्राप्त गर्छ। यदि, तपाईंले बच्चालाई खोप लगाउनुभएन
र अन्य रोगको संक्रमण भयो भने, विरलै, विभिन्न जटिलताहरू
उत्पन्न हुने *२ जोखिम पनि हुनसक्छ।

*२ जटिलता……हुने अन्य रोगहरूको कारण हुन सक्ने रोग

बालमातृ पुस्तिका (बोउसितेच्यो) भनेको के हो?



- ★तपाईंले……काउन्टरबाट प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
- १० देशको भाषाहरूमा तयार पारिएको छ।
- स्मार्टफोन एप「बोसी मो」(१२ देशको भाषाहरूमा उपलब्ध)
पनि सुविधाजनक हुनसक्छ।

भिडियो मार्फत यसको बारेमा व्याख्या गर्छन है!

「बालमातृ पुस्तिका (बोउसितेच्यो) भनेको के हो?」

(७ देशको भाषामा)

<https://www.kifjp.org/child/nep/chart>
(जनहित) खानागावा अन्तर्राष्ट्रिय
फाउन्डेसनद्वारा सञ्चालित वेबसाइट हो।
(<https://www.kifjp.org/child/>)



राम्रोसँग बुझो। के यहाँबाट खोप सँग सम्बन्धीत, उपयोगी सामग्रीहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ?

यो लैजानुहोस। जापानीज भाषा मात्र नभई अन्य भाषाहरूमा पनि पढ्न सकिन्छ।



- NPO निगम KNOW*VPD को बारेमा बुझ्ने, बालबालिकाहरूलाई सुरक्षित गर्ने संस्था
「खोप लगाउने तालिका (२०२३ अप्रिल संस्करण)」 (जापानीज भाषा)
「बहुभाषा संस्करण खोप लगाउने तालिका (२०२३ अप्रिल संस्करण)」 (१५ देशको भाषामा)
https://www.know-vpd.jp/feature/vc_schedule_multilingual.html



※स्थानीय सरकार अनुसार, बिषयसामग्रीहरू फरक हुन पनि सक्छ।

※प्रकाशित सामग्री २०२३ अक्टोबर १८ तारिकको जानकारी हो। बिषयसामग्रीहरू परिवर्तन हुने सम्भावना पनि हुन्छ।

★……आफुबसोबास गरेको नागरको वडाकार्यालय परिवार स्वास्थ्य विभाग अथवा सामान्य शाखा स्वास्थ्य तथा कल्याण विभाग

जानकारी: सामुदायिक दोभाषे सहयोगी पठाउने कार्य गर्नेछौं।

सेन्डाई बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्रमा 「दोभाषे सहायता टेलिफोन」 ३ ठाउँबाट एकैसाथ गर्न सकिने फोन (तपाईंले फोन गर्नुभएपछि तपाईं, दोभाषे र केन्द्रको कर्मचारीले एकैसाथ कुराकानी गर्ने) को प्रयोग गरि, सरकारी कार्यालयको काउन्टर आदि ठाउँमा पनि तपाईंलाई अनुवाद गर्नको लागि मद्दत गर्नेछौं, तर प्रणाली वा कागपत्रहरू को बारेमा व्याख्या गर्न गाह्रो भएको खण्डमा, फोनको सट्टा, अनुवाद गर्न सक्ने व्यक्ति 「सामुदायिक दोभाषे सहयोगी」 लाई कार्यालयको काउन्टरमा पनि पठाउनेछौं।

दोभाषे सुबिधाको लागि उपलब्ध भाषाहरू

→ चाइनिज, तागालग, भियतनामी, नेपाली, कोरियन, हिन्दी, रसियन, स्पेनिश, थाई, अंग्रेजी

दोभाषे सुबिधा उपयोग गर्न सक्ने विषयबस्तु

→ सरकारी कार्यालयको काउन्टरमा गरिने आवेदन प्रक्रियाहरू, नर्सरी तथा स्कूलहरूमा कुराकानी गर्न वा परामर्श गर्न, घरभित्र आदि [दोभाषे सुबिधा उपयोग गर्न नसकिने विषयबस्तु] चिकित्सा उपचार सँग सम्बन्धित कार्य, शिक्षण सहयोग, कार्यक्रमहरू (विद्यालय नयाँ प्रवेश समारोह, खेलकुद समारोह आदि) उत्सवहरूको अनुवाद

दोभाषे उपलब्ध गराउन सकिने स्थान

→ सेन्डाई सिटी भित्रका (नगरपालिका, प्रत्येक वडाकार्यालय, नर्सरी, किन्डरगार्डेन, प्राथमिक, माध्यमिक, उच्चमाध्यमिक विद्यालय)

दोभाषे उपलब्ध गराउन सकिने समय

→ सैदान्तिक रूपमा, कार्यालयको दिनमा ९:००-५:०० (सैदान्तिक रूपमा अनुवाद गर्न सकिने समय २ घण्टाको हुनेछ।)

दोभाषे सुबिधा उपयोग गर्न लाग्ने शुल्क

→ नि:शुल्क

आवेदन गर्ने तरिका

- अनुवाद गर्न जाने सरकारी कार्यालयको काउन्टर वा नर्सरी, स्कूलका व्यक्तिले वा बिदेशीनागरिकहरूले आवेदन दिन मिल्दछ।
- सैदान्तिक रूपमा, दोभाषे पठाउने मिति भन्दा एकहप्ता अगाडी सम्ममा, तलको स्थानमा निवेदन दिनुहोस।

आवेदन दिने स्थान

- सेन्डाई बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्र सम्पर्कको लागि अन्तिम पृष्ठ हेर्नुहोस।
- (सार्वजनिक हित) सेन्डाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघ अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग
टेलिफोन : ०२२-२६८-६२६०
इमेल : kokusaika@sentia-sendai.jp
सोमबार देखि शुक्रबार ९:०० बजे देखि ५:०० बजे
※ नयाँबर्ष (डिसेम्बर २९ देखि जनवरी ३ तारिक) मा सबै सम्पर्क काउन्टरहरू बन्द रहने छ।

बिस्तृत जानकारीको लागि वेबसाइटमा हेर्नुहोला।
https://int.sentia-sendai.jp/com_support/n/



परामर्श कर्मी कर्नर 「खोप लगाउने सँग सम्बन्धित बालबालिका पालनपोषणको बारेमा」

यस कर्नरमा, हामीले त्यो अंकको विषयवस्तु अनुसार, परामर्शकर्मीहरूको अनुभव र विचार प्रस्तुत गर्नेछौं।

जब म जापानमा आए त्यसपछि बल्ल थाहा पाए कि विदेशमा बालबच्चा हुर्काउनको लागि कठिन हुन्छ भन्नेकुराको बारेमा मेरो देशमा अझै पनि ठुलो परिवारमा बस्ने परम्परा भएको हुँदा बालबच्चा हुर्काउनको लागि सजिलो हुन्छ। हजुरआमा हजुरबाले बच्चालाई हेरचाह गरिदिने र थाहा नभएको कुरापनि सिकाउने हुँदा बालबच्चा हुर्काउन पनि सजिलो हुन्छ। कामकाजी महिलालाई पनि बच्चा घरमा छोडेर काममा जान पाउने हुँदा सजिलो हुन्छ। तर विदेशमा हो भने सबै कुरा आफुले नै गर्नुपर्ने हुँदा पहिलेदेखि नै बिभिन्न कुराको जानकारी लिएर राखिएन भने धेरै गह्रो हुन्छ। आफ्नो देशको परिस्थिति र यहाँको परिस्थिति फरक फरक हुने हुँदा झन् गाह्रोहुन्छ। उदहारणको लागि बच्चालाई लगाउने खोप कुन महिनामा कस्तो प्रकारको कति पटक लागउने भन्ने बारेमा, रति बच्चा बिरामी भएमा लिएर जाने अस्पताल भएको ठाउँ आदि कुराको बारेमा पहिलेदेखि नै जानकारी राखीराख्नु पर्छ। मलाई पनि धेरै गह्रो भयो। मैले चाँही बच्चा हुर्काउनको लागि अनलाइनमा जानकारीहरू हेर्ने, आफ्नो जस्तै बच्चा भएका आमाहरू सँग साथी बनाउने र बच्चाहरूलाई सँगै खेल्न लैजाने आफुलाई थाहा नभएको

कुरा सोध्ने गर्थे। तपाईंहरू पनि, बच्चा हुर्काइरहनु भएका व्यक्तिले आफ्नो वरपर आफु जस्तै बच्चा हुर्काइरहेका अरुपनि छन कि बुझ्ने र आफुले बोल्न खोज्ने वा साथी बनाउन प्रयास गर्नुपर्छ। अहिलेको जमाना भनेको SNS को जमाना हो, त्यसैले, हामी सजिलैसँग विभिन्न प्रकारका जानकारी प्राप्त गर्न सक्छौं। आफ्नै देशको कम्प्युनिटीमा पनि, आफ्नो मातृभाषामा परामर्श गर्न पनि सक्नुहुन्छ। मलाई लाग्छ पहिले भन्दा पनि आजभोलि सजिलो भएको छ। बच्चा हुर्काउनु सबैको लागि गाह्रो काम को तर, योबेला आमा र बच्चा नजिकहुने समय भएको हुँदा अभिभावकत्वको आनन्द लिउँ।

(परामर्श कर्मी B)

हरेक अंकमा प्रत्येक भाषा संस्करण सहित परामर्शकर्मी द्वारा 「परामर्शकर्मी कर्नर」 मा लेख्नेछन।

बलगमा प्रत्येक भाषाको जापानीज संस्करण पनि प्रकाशित गरेकोछौं। कृपया अवश्य हेर्नुहोला।

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र



せんだいたぶんかきょうせい

仙台多文化共生センター

खुल्ने समय प्रत्येक दिन बिहान ९ बजे देखि बेलुका ५ बजे (वर्षको अन्त्य र नयाँ वर्षको बिदा, महिनाको १~२ दिनको बन्द दिन बाहेक)

ठेगाना 〒980-0856 सेन्दाई सिटी आओबा कु आओबा यामा सेन्दाई इन्टरनेशनल सेन्टर सम्मेलन भवन पहिलो तला

फोन (022) 265-2471

फ्याक्स (022) 265-2472

इमेल tabunka@sentia-sendai.jp

युआरएल <http://int.sentia-sendai.jp/n/exchange/>



■ विदेशी भाषामा दिइने परामर्श

दैनिक जिबनमा आइपर्ने समस्या या कठिनाइहरूको बारेमा विदेशी भाषामा परामर्श लिन सक्नुहुनेछ ।

「दोभाषे सहयोग टेलीफोन」 (022) 224-1919 मा फोन गर्नुहोला ।

भाषाहरु : जापानीज, अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन, भियतनामी, नेपाली, तागालोग, थाई, पोर्चुगली, स्पेनिस, रसियन, इन्डोनेसियन, इटालियन, फ्रेन्च, जर्मनी, मलेसियन, खमेर, बर्मेली, मंगोलियन, सिंहला, हिन्दी, बंगाली, युक्रेनी भाषाहरु

■ त्यस बाहेका सेवाहरु

प्रशिक्षण कक्ष, बालबालिका कक्ष, जानकारी आदानप्रदान बोर्ड, पुस्तक फिर्ता गर्ने गरि लाने सुबिधा पनि दिइरहेका छौं । सामुदायिक गतिविधि या सम्बन्ध आदानप्रदान कार्यक्रमको लागि जानकारी तथा ठाँउ पनि उपलब्ध छ ।

विदेशी नागरिकका लागि विशेषज्ञिय परामर्श

वकिल या प्रशासनीक लेखनदास लगायतका विशेषज्ञ द्वारा हुने 「 विशेषज्ञिय परामर्श बैठक 」 नियमित रूपमा संचालित गर्दै आएकाछौं ।

सेन्दाईमा बसोबासको क्रममा कुनैपनि समस्या परेको खण्डमा, कृपया यहाँ सम्पर्क गर्नुहोला ।

गोपनीयताको पालना गर्नेछौं । एकजना लाई 30 मिनेटको समय हुनेछ ।

खुल्ने समय सबै, दिउँसो 1बजे बाट बेलुका 4बजे सम्म हुनेछ ।

परामर्श बैठकको दिनमा होमपेज बाट पुष्टि गर्न सकिनेछ ।

<http://int.sentia-sendai.jp/n/exchange/consultation.html>



प्रशासनिक लेखनदास

वकिल

श्रम मन्त्रालय

अध्यागमन बिभाग (इमिग्रेशन)

कर लेखनदास



सम्पादन•प्रकाशन : सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय एसोसिएसन (SenTIA)अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभाग

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र चाँही सेन्दाई सिटीबाट जिम्मेवारी पाएर, (सार्वजनिक हितको) सेन्दाई पर्यटन तथा अन्तर्राष्ट्रिय एसोसिएसनले यसलाइ संचालन गर्ने गर्दछ ।

डिसेम्बर २०२३ मा प्रकाशित