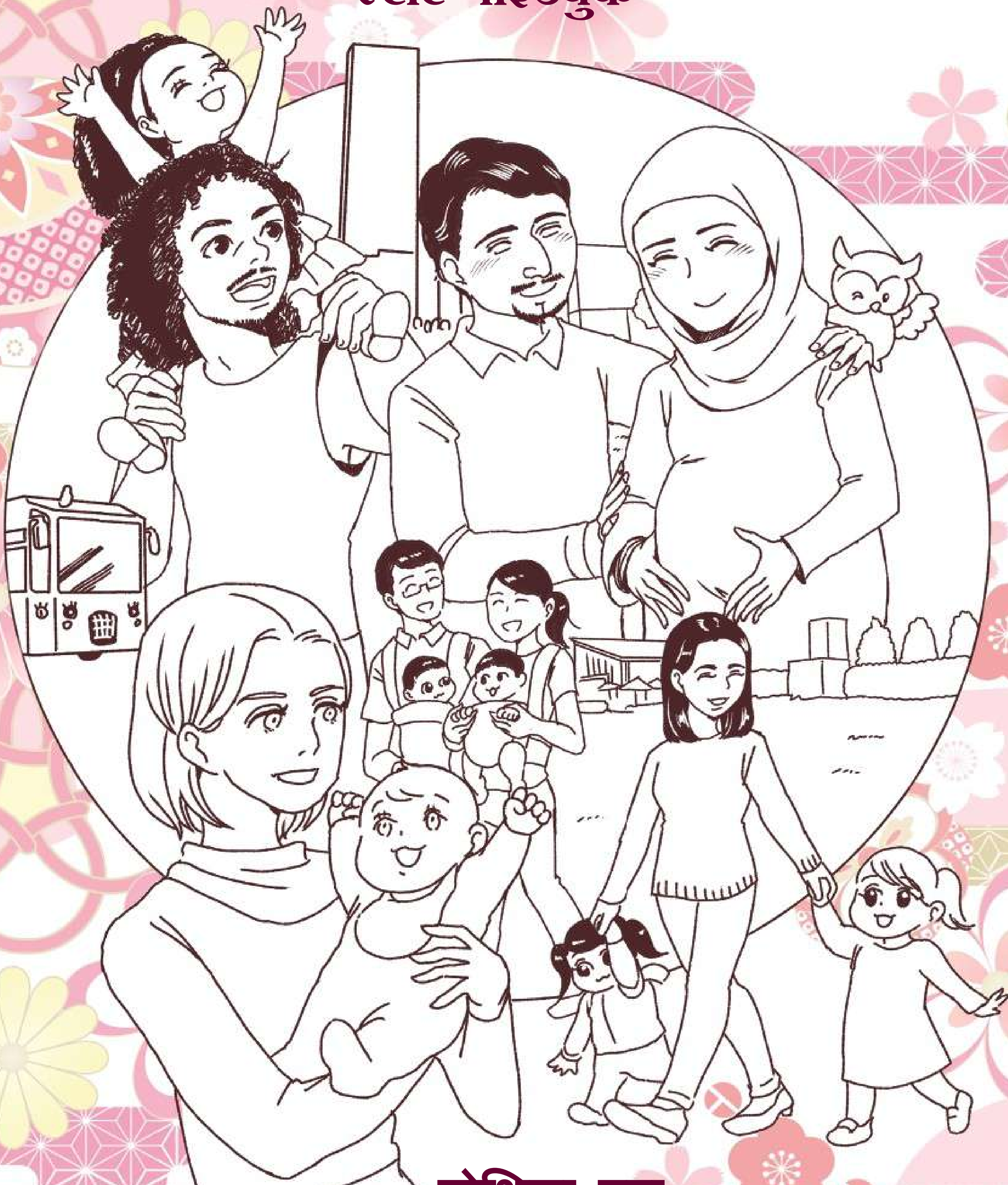
तोसिमा कु बच्चा हुर्काउने

स्टार्ट गाईडबुक



तोशिमा वडा

बाल हेरचाह चिकित्साको बारे 17～20

सधैँ देखाउने डाक्टर

बिदा को दिन क्लिनिक

एम्बुलेन्स ・नाइट इमर्जेन्सी ・यस्तो बेलामा इमर्जेन्सीमा

प्रकोप / विपत्ति रोकथामको बारेमा 21～24

तयारी गरेर राख्ने कुराहरु

विपत्ती को बेला म्यासेज (सन्देश) डायल

खाली गर्ने ठाँऊ

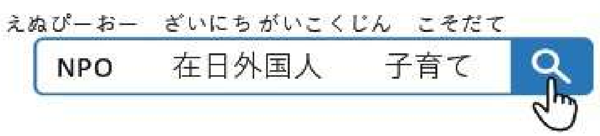
उद्धार केन्द्र नक्सा

गाईड बुकको बारेमा

☆फोन बाट QR कोड मार्फत थप जानकारी हेर्न सक्नुहुनेछ ।

☆थाहा नभएको कुरा「सहायता समूह」मा सोध्न पनि सकिन्छ ।

सहायता समूह खोजेर हेरौं !



बाहिर निस्कने ठाउँ

बच्चा सँग बाहिर निस्कने ठाउँ हो ।
5 ~6 पेज को नक्सा मा राखिएको छ ।

पार्क

「फूल तथा बिरूवा हरू धेरै भएको पार्क 」「 खेल्ने ठाँऊ भएको पार्क 」
「 ट्रेन देखिने पार्क 」हरू छन् ।

बालबालिका र परिवार सहायता केन्द्र

खेलौना तथा बगैचा भएको बच्चाहरु को खेल्ने ठाँऊ हो ।
भर्खर जन्मेको बच्चा तथा बाल-बच्चाको कुरा धेरै थाहा भएको स्टाफहरु हुनुहुन्छ ।

तोउबु कोदोमो खातेई सिएन सेन्टर को
सेइबु कोदोमो खातेई सिएन सेन्टर को

बच्चाको लालन-पालन सम्बन्धी चिन्ता भएमा सर-सल्लाह गर्न सक्नु हुनेछ ।

☆तोउबु कोदोमो खातेई सिएन सेन्टर को बारेमा,
WEB साईतमा भाषा छान्नुहोस् । ⇒

☆तोउबु कोदोमो खातेई सिएन सेन्टर को
बारेमा, WEB साईतमा भाषा छान्नुहोस् । ⇒

तोशिमा सिभिक सेन्टर

भवन भित्र खेल्न मिल्ने 「बाबा-आमा स्पोट」 भएको सुविधा हो ।
☆रिजर्भेसन गर्नु आवश्यक हुन्छ ।
अंग्रेज़ी मा WEB साईट हेर्न सकिन्छ । ⇒

सामग्री तालिका

जीवन को बारेमा 3～8

बाहिर निस्कने ठाउँ

वडा कार्यालय

सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र・स्वास्थ्य परामर्श केन्द्र

पुस्तकालय

नक्सा

डेलिभरी र डेलिभरी पछिको बारेमा 9～16

फ्लोचार्ट （Flowchart）

① गर्भवती भएपछि

② गर्भावस्था सूचना दर्ता गर्ने

③ गर्भावस्था जाँच

④ प्रसव（डेलिभरी）को तयारी र प्रसव（डेलिभरी）

⑤ बच्चा जन्मिए पछि

⑥ जन्मदर्ता पेश गर्नुहोस् ।

⑦ बच्चा जन्मेपछि सपोर्ट सेवा

⑧ बच्चाको जाँच /चेक-अप

⑨ बाल हेरचाह परामर्श SOS

⑩ थोरै समयको लागी हेरचाह ・बेबी सिटर ・पारिवारिक सपोर्ट सेन्टर

⑪ होईकुएन（नर्सरी स्कूल）

⑫ भ्याकसिन（खोप）

बसोबास को बारेमा सर-सल्लाह गर्न सकिने ठाँउ हो ।
7 ~8 पेज को नक्सा मा राखिएको छ ।

तोशिमा वडा कार्यालय

तोसिमा कु मा बसोबास गर्नुहुने हरूको जीवनयापन को बारेमा
, बिभिन्न कुराको सर-सल्लाह गर्न सकिन्छ ।

☆विदेशीहरूको लागि जीवनशैली को जानकारी (इन्फरमेसन) ⇒
WEB साईट मा भाषा छान्नुहोस् ।

☆बाल हेरचाह जानकारी (इन्फरमेसन) ⇒
WEB साईट मा भाषा छान्नुहोस् ।

सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र・स्वास्थ्य परामर्श केन्द्र

तोसिमा कु मा बस्नु हुने हरूले स्वास्थ्य तथा बाल हेरचाह सम्बन्धी सर-सल्लाह गर्न सकिन्छ ।

पुस्तकालय

धेरै पुस्तक तथा DVD हरू छन् ।
ठूलाहरु तथा साना बच्चाहरूको पुस्तक हरू छन् ।
पुस्तक तथा DVD रेन्टल मा पनि लिन सकिन्छ ।

केन्द्रीय पुस्तकालय

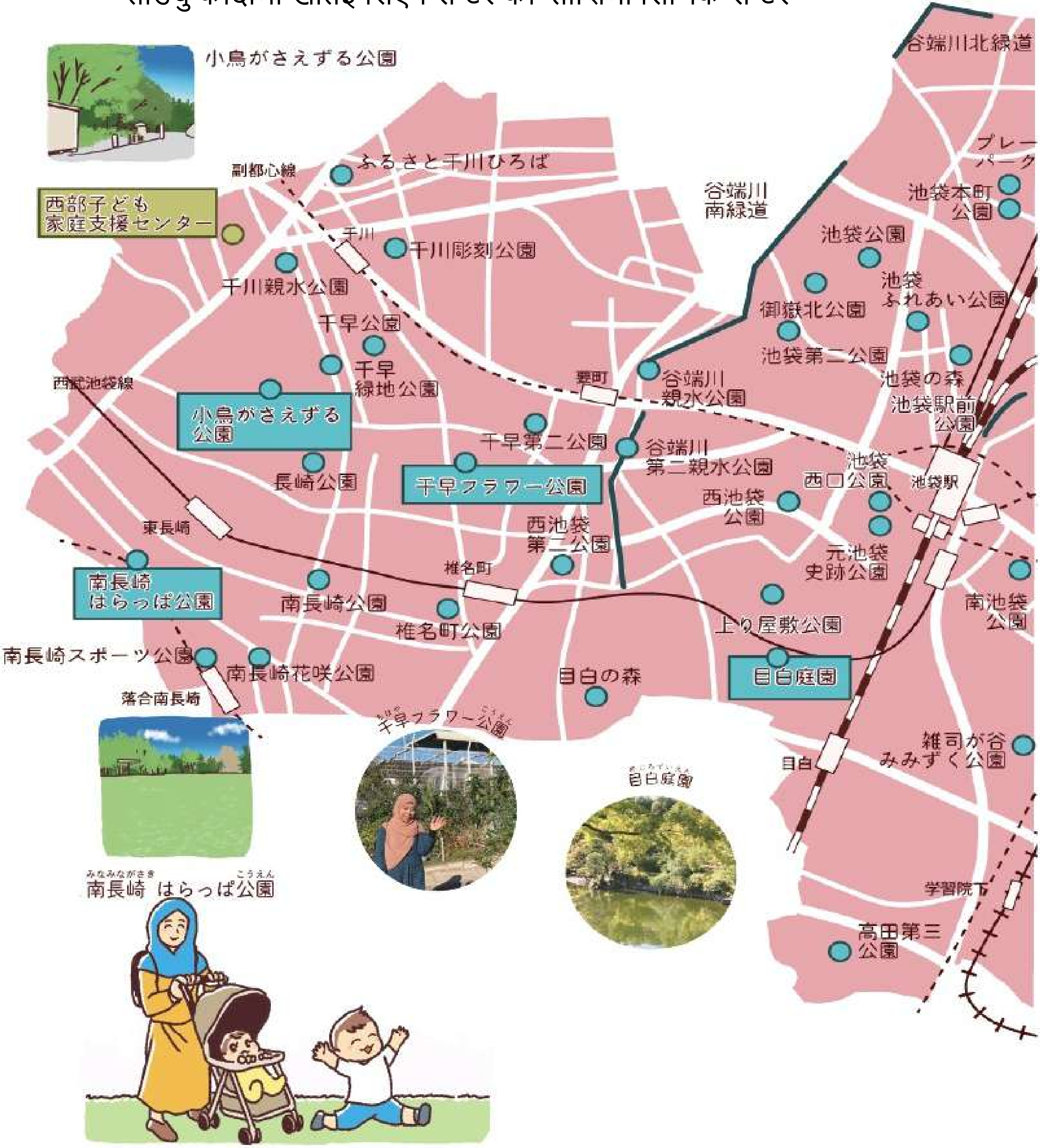
☆पुस्तकालय को WEB साईट हो । ⇒
अङ्ग्रेजी , चाईनिज, कोरियन भाषा छान्न सक्नु हुनेछ ।

☆पुस्तकालय प्रयोगको बारेमा ⇒

बाहिर निस्केर घुम्ने ठाउँ

・पार्क・तोउबु कोदोमो खातेई सिएन सेन्टर को

・तोउबु कोदोमो खातेई सिएन सेन्टर को・तोशिमा सिभिक सेन्टर



公園

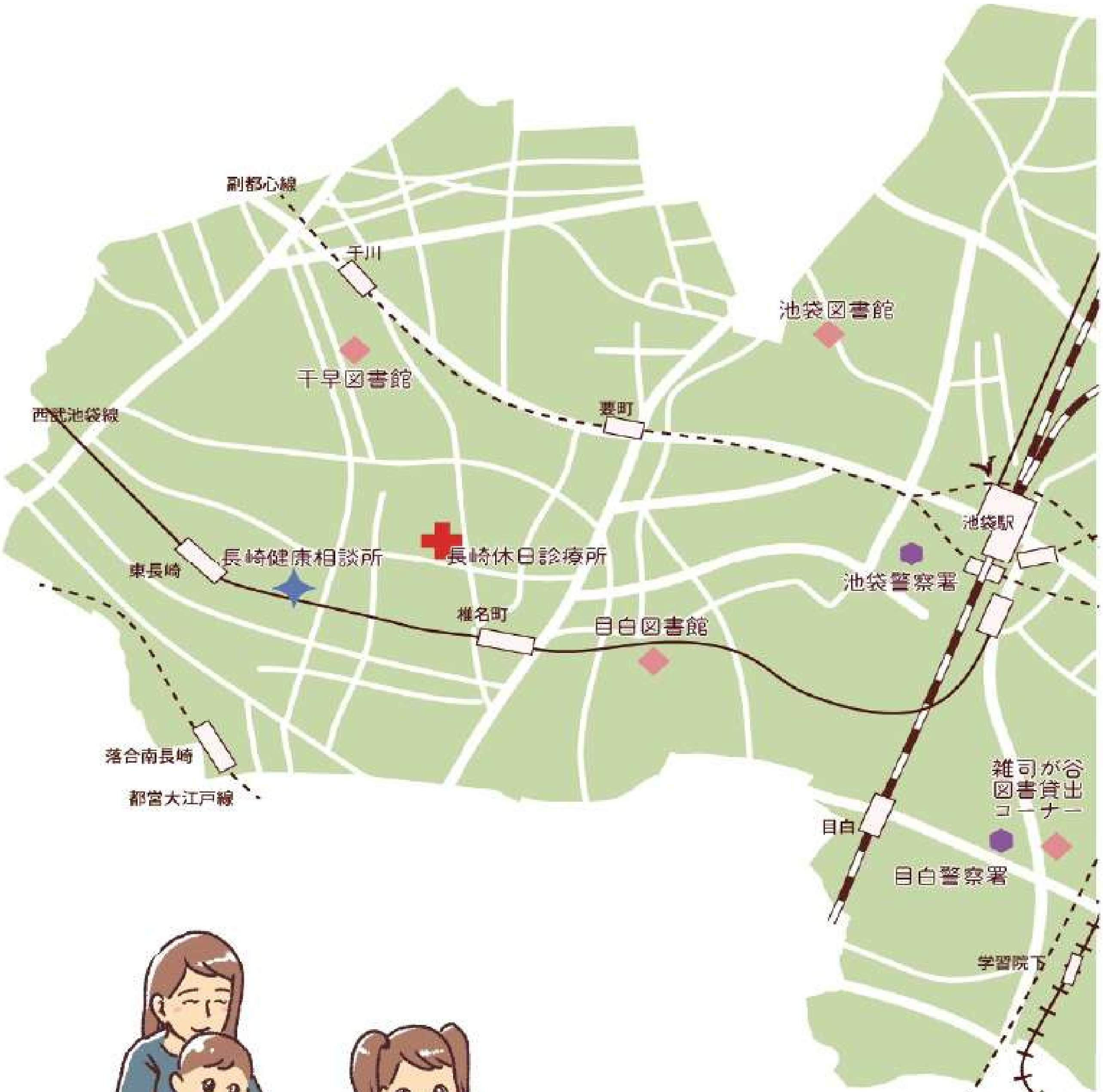
東部子ども家庭支援センター

西部子ども家庭支援センター

としま区民センター

（パパママ☆すぽっと）

वडा कार्यालय・सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र・स्वास्थ्य परामर्श केन्द्र・पुस्तकालय



東武東上線
下板橋
埼京線
板橋
西巣鴨
北池袋
新庚申塚
庚申塚
上池袋図書館
駒込図書館
山手線
駒込
巣鴨新田
巣鴨図書館
巣鴨
大塚
巣鴨警察署
南北線
池袋休日診療所
大塚駅前
都営三田線
池袋保健所
向原
豊島区役所
中央図書館
新大塚
東池袋
東池袋
四丁目
夜間救急豊島文京こども救急
(都立大塚病院)
都電雑司ヶ谷
有楽町線
丸ノ内線
鬼子母神前
都電荒川線
豊島区役所
池袋保健所
長崎健康相談所
図書館
警察署
休日診療所
豊島文京こども救急
(都立大塚病院)

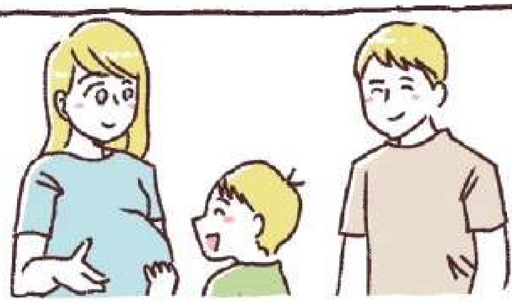
फ्लोचार्ट (Flowchart)

① गर्भवती भएपछि

11 पेज

②गर्भावस्था सूचना दर्ता गर्ने

11 पेज



⑤ बच्चा जन्मिए पछि

13 पेज

⑥जन्मदर्ता पेश गर्नुहोस् ।

13 पेज

गर्भधारण,・डेलिभरी ・ बच्चाको लालन-पालनमा सहायता हुने इन्फर्मेशन साईट
[बोसीमो] एप छ । ⇒
WEB साईट मा भाषा छान्नुहोस् ।

③ गर्भावस्था जाँच

12 पेज

④ प्रसव (डेलिभरी) को तयारी र प्रसव (डेलिभरी)

12 पेज

⑦ बच्चा जन्मेपछि सपोर्ट सेवा 14 पेज

⑧ बच्चाको जाँच /चेक-अप 14 पेज

⑨ बाल हेरचाह परामर्श SOS 15 पेज

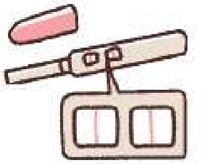
⑩ थोरै समयको लागी हेरचाह
・बेबी सिटर ・ पारिवारिक सपोर्ट सेन्टर 15 पेज

⑪ होईकुएन (नर्सरी स्कूल) 16 पेज

⑫ भ्याकसिन (खोप) 16 पेज

①गर्भवती भएपछि

[गर्भ बस्यो कि ?] जस्तो लागेमा औषधी पसलमा जाने ।
「गर्भ जाँच 」गर्ने किन्ने ।
घरमै पिसाब बाट थाहा पाउन सकिन्छ ।
「 पोजेटिभ 」भएमा अस्पताल जाऔं ।



जापान को अस्पताल को बारेमा ⇒

②गर्भावस्था सूचना दर्ता गर्ने

ईकेबुकुरो होकेनज्यो तथा नागासाकी केनकोऊ सोउदान ज्योऊ, दुई मध्ये तपाईको घर बाट नजिक पर्ने ठाँऊमा जानुहोस् ।

→स्थान , नक्सा (७~८ पेज) मा हेर्नुहोस् ।

☆लिएर जाने कुरा

- ・जाईर्युकार्ड (अवस्य लिएर जानुहोला)
- ・माईनम्वर कार्ड (बनाउनु भएको भएमा)

☆प्राप्त गर्ने कुरा

- 「बोउसी तेच्यो 」
- 「आमा र बच्चाको स्वास्थ्य झोला」
- ・बच्चा भ्रमण कार्ड (हागाकी)
- ・अस्पतालमा प्रयोग गरिने जाँच टिकट
- ・जानकारी
- 「मातृत्व चिन्ह 」(ब्यागमा झुण्याउने)

बच्चा जन्मेपछि प्रयोग गर्नुहोस् ।
जतन सँग राख्नुहोस् ।

・'「YURIKAGO अन्तर्वार्ता 」को समयमा , तपाईंले मिडवाइफ तथा जन स्वास्थ्य सेविका सँग कुरा गर्नुहुनेछ ।
・सम्पूर्ण गर्भावस्था सूचना दर्ता प्रक्रियाको लागी लगभग दुई घण्टा लाग्छ ।

③गर्भावस्था जाँच

अस्पतालमा आमाको शरिर र पेटको बच्चाको अवस्थाको जाँच गरिनेछ ।

गर्भावस्था 0 हप्ता बाट 23 औं हप्ता : महिनामा एक पटक

गर्भावस्था 24 औं हप्ता बाट 35 औं हप्ता : प्रत्येक दुई हप्तामा एक पटक

गर्भावस्था 36 औं हप्ता बाट डेलिभरी सम्म : हप्तामा एक पटक

☆लिएर जाने कुरा

・अस्पतालमा प्रयोग गरिने जाँच टिकट(अवस्य लिएर जानुहोला)

・पैसा(करिब १०,००० येन)　・बोउसी तेच्यो

・स्वास्थ्य बीमा कार्ड (होकेनस्यो)　・मेडिकल कार्ड (बिरामी दर्ता कार्ड)

☆चिकित्सा प्रश्नावली लेख्ने तरिका

WEB साईट मा भाषा छान्नुहोस् । ⇒

・अस्पतालमा भर्ना・बच्चा जन्माउने प्रक्रियाहरू・बच्चा जन्माउने लागतको बारेमा , 36 हप्ता पछि अस्पतालले जानकारी प्रदान गर्नेछ ।

・गर्भावस्थाको समयमा अस्वस्थ हुनुभयो भने, प्रति घण्टा 900 येनमा घरको काम वा बाल हेरचाहमा मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

☆सहायता प्राप्त गर्नको लागी दर्ता गर्नु पर्दछ ।

विवरण (डिटेल) बिदेशी भाषामा पढ्न सकिन्छ । ⇒

④प्रसव (डेलिभरी) को तयारी र प्रसव (डेलिभरी)

प्रसव (डेलिभरी) को तयारी

बच्चा जन्माउनको लागि आवश्यक पर्ने सबै चीजहरू ठूलो झोलामा प्याक गर्नुहोस् ।

प्रसव (डेलिभरी)

डेलिभरी को साइन・ प्रत्येक 10 मिनेटमा प्रसव दुखाई (बेथा लाग्नु)

・ पानी फुट्नु・रक्तस्राव भएमा अस्पतालमा फोन गर्नुहोस् ।

त्यसपछी「जिनचुऊ (बेथा लाग्दा प्रयोग गर्न मिल्ने) ट्याक्सी」मा फोन गरी , ट्याक्सी आऊने बेला सम्म पर्खनुहोस् ।

☆जिनचुऊ ट्याक्सी भनेको गर्भवती महिलालाई मद्दत गर्न सक्ने चालकद्वारा सञ्चालित ट्याक्सी हो ।

पहिले नै दर्ता गरिराख्दा राम्रो हुन्छ ।

खोजेर हेरौ ！

陣痛（じんつう）タクシー（たくしー）　豊島区（としまく）

⑤बच्चा जन्मिए पछि

・अस्पताल भर्ना ,「प्राकृतिक जन्म 」को लागी 5 दिन जती र「सिजेरियन अप्रेशन」को लागी 8 दिन जती लाग्छ ।

・अस्पतालबाट डिस्चार्ज हुने बेलामा 「जन्म प्रमाणपत्र」प्राप्त गर्नुहुनेछ ।

・बच्चाको पहिलो महिनाको चेक-अप, बच्चालाई जन्म दिएको अस्पतालमा गरिनेछ ।

⑥जन्मदर्ता पेश गर्नुहोस् ।

・बच्चा जन्मेको 14 दिन भित्र बुझाऊनुहोस् ।

・बाबा वा आमाले ले बुझाऊन सक्नुहुनेछ ।

・तोशिमा वडा कार्यालय तेस्रो तल्ला मा रहेको जनरल काउन्टर को 4 नम्बर काउन्टरमा बुझाउनुहोस् ।

  ・सोमबार देखि शुक्रवार , 8:30 देखि 17:00 सम्म हो ।

  ・शनिबार, आइतबार, 9:00 देखि 17:00 सम्म हो ।

・सोमबार देखि शुक्रबारसम्म, बच्चाहरूको आवासीय दर्ता, बाल चिकित्सा प्रमाणपत्र , र बाल भत्ताहरूको प्रक्रिया (प्रोसेस) गर्छौं ।

☆साथ ल्याउन केहि कुराहरू ・जन्मदर्ता प्रमाण पत्र ・बोउसी तेच्यो ・जाईर्युकार्ड

☆जन्म दर्ता पेश गरी , सबै प्रक्रियाहरू(प्रोसेस) पूरा गर्न एक दिन भरी लाग्छ ।

☆जन्मदर्ता पेश गर्नु भएपछि,

『 बच्चा भ्रमण कार्ड (हागाकी)]』 पठाउनेछ ।

「बेबी भिजिट पोस्टकार्ड」 मेल बक्समा पठाउनुहोस् ।

गर्भावस्था सूचना दर्ता गर्नु हुदा प्राप्त गर्नुभएको यो पोस्टकार्ड हो ।
(आमा र बच्चाको स्वास्थ्य झोला मा समावेश छ)

बच्चा जन्माएपछि मिडवाइफ ले आमाको शारीरिक अवस्था र बच्चाको वृद्धि जाँच गर्न आउनेछ ।

⑦बच्चा जन्मेपछि सपोर्ट सेवा

मद्दत गर्ने कोही पनि नभएर समस्यामा पर्दा प्रयोग गर्न सक्ने सेवाहरू छन् ।

・तोशिमा वडा बच्चा जन्मेपछि हेरचाह कार्यालय

बच्चा जन्मेर 3 महिना सम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

अस्पताल वा मिडवाइफरी क्लिनिकमा बसेर, बच्चाको हेरचाह कसरी गर्ने भनेर सिकाई लिन सक्नुहुनेछ ।

प्रति दिन ¥3,300 मा बस्न सक्नुहुन्छ ।   3 दिन सम्म बस्न सक्नुहुन्छ ।

थप जानकारीको लागि, कृपया होकेनज्यो (जन स्वास्थ्य केन्द्र) मा फोन गर्नुहोस् ।

- ・इकेबुकुरो होकेनज्यो 📞03-3987-4174
- ・नागासाकी केनकोऊ सोउदान ज्योऊ 📞03-3957-1191

・ बाल हेरचाह सहयोग सहायक कार्यालय

1 वर्ष मुनिका बच्चाहरू भएको घरको कुरा तथा बच्चाहरूको कुरामा मद्दत गर्छन् ।

थप जानकारीको लागि, कोदोमो खातेई सेन्टरमा फोन गर्नुहोस् ।

- ・ तोउबु बालबालिका तथा परिवार सहायता केन्द्र 📞03-5980-5275
- ・ सेइबु बालबालिका तथा परिवार सहायता केन्द्र 📞03-5966-3131

・होकेनसी सान (जन स्वास्थ्य सेविका)

बच्चालाई जन्म दिएपछि, "बेबी भिजिट" को लागि तपाईंको घरमा आउनेछन् ।

कुनै पनि समयमा फोन मार्फत परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ ।

⑧बच्चाको जाँच /चेक-अप

स्वास्थ्य जाँच गर्नु अघि
घरमा सूचना पठाऊनेछ ।

・ 「1 महिने स्वास्थ्य जाँच」हुन्छ ।

बच्चालाई जन्म दिनुभएको अस्पतालमा गरिन्छ ।

(जन्मेपछि २ हप्ताको स्वास्थ्य जाँच गर्ने अस्पतालहरू पनि छन् ।)

・「1-महिनाको स्वास्थ्य जाँच」पछि को स्वास्थ्य जाँचहरू, होकेनज्यो (जन स्वास्थ्य केन्द्र) वा चिकित्सा संस्थाहरु (स्वास्थ्य जाँच गराऊने अस्पताल) मा गरिन्छ ।

☆होकेनज्यो (जन स्वास्थ्य केन्द्र) / स्वास्थ्य परामर्श केन्द्र मा गर्ने कुरा

・3-4 महिना स्वास्थ्य जाँच (मेडिकल चेक-अप)   ・1 वर्षको बच्चाको दाँत जाँच

・1 वर्ष 6 महिनाको स्वास्थ्य जाँच (मेडिकल चेक-अप) (दाँत)

☆टोकियो-तो तथा तोशिमा वार्डका अस्पतालहरूमा गर्ने कुराहरू

・6-7 महिनाको स्वास्थ्य जाँच (मेडिकल चेक-अप)

・9-10 महिना स्वास्थ्य जाँच (मेडिकल चेक-अप)

・1 वर्ष 6 महिनाको स्वास्थ्य जाँच (मेडिकल चेक-अप) (आन्तरिक चिकित्सा)

स्वास्थ्य जाँच गर्नु अघि घरमा सूचना पठाऊनेछ ।

⑨बाल हेरचाह परामर्श SOS

बच्चाको कुरा, बाल हेरचाह मा समस्या भएको कुरा तथा कुनै पनि कुराको बारेमा परामर्श लिन सक्नुहुन्छ ।

・तोउबु बालबालिका तथा परिवार सहायता केन्द्र 03-5980-5275

・सेइबु बालबालिका तथा परिवार सहायता केन्द्र 03-5966-3131

・बाल परामर्श केन्द्र 03-6758-7910

・बाल हेरचाह जानकारी (इन्फरमेसन) 03-4566-2487

⑩थोरै समयको लागी हेरचाह ・बेबी सिटर ・पारिवारिक सपोर्ट सेन्टर

बाहिर निस्कदा वा काम पर्दा बच्चालाई त्यहाँ छोड्न सक्नुहुन्छ र वहाँहरूले हेरिदिनु हुन्छ ।

・थोरै समयको लागी हेरचाह , सिटर , पारिवारिक सपोर्ट आदि को प्रयोग गर्न लाई दर्ता गर्नु पर्ने हुन्छ ।

・प्रयोगको लागि उपलब्ध अनुदान रकम पनि छन् ।

प्रयोग तथा दर्ताको बारेमा जानकारीको लागि, ｢आफ्नो वार्ड कार्यालय｣वा ｢सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स｣ वा ｢सहायता समूह｣सँग परामर्श गर्नुहोस् ।

☆परामर्श गर्न सकिने｢सहायता समूह｣छन् ।

सर्च गर्ने शब्दहरु

सहायता समूह खोजेर हेरौं ！

えぬぴーおー　ざいにち がいこくじん　さんぜん さんご

NPO　在日外国人　産前産後

えぬぴーおー　ざいにち がいこくじん　こそだて

NPO　在日外国人　子育て

⑪ होईकुएन (नर्सरी स्कूल)

जन्मेको 6 हप्ता बाटको बच्चा लाई होईकुएन मा राख्न सक्नु हुन्छ ।

1. काम गरिरहनु भएको आमा-बाबा
2. काम खोजिरहनु भएको आमा-बाबा
3. विद्यार्थी आमा - बुबा
4. अन्य परिस्थिति भएको आमा-बाबा

1 देखि 4 भित्र का आमा-बाबाहरुले , बच्चालाई होईकुएनमा राख्न सक्नु हुन्छ ।

होईकुएनमा राख्नको लागी , वडा कार्यालयमा आवेदन दिनु पर्दछ ।

- आवेदन दिने बित्तिकै तुरुन्तै राख्न मिल्ने नभएकोले , जतिसक्दो चाँडो आवेदन दिनुहोस् ।
- होईकुएनको शुल्क , तपाईको आम्दानी अनुसारले निर्धारण गरिन्छ ।
- आवेदनको लागी आवश्यक पर्ने कुराहरु छन् ।

सर्वप्रथम सल्लाह लिनुहोस् ।
वडा कार्यालय 4 तल्ला
बाल तथा परिवार विभाग बाल हेरचाह सेक्सन
भर्ना (एडमिसन) 1st र 2nd समूह
☎ 03-3981-2140

⑫ भ्याकसिन (खोप)

- जब बच्चा दुई महिनाको हुन्छ, तपाईंको घरमा भ्याकसिन (खोप) को सूचना पठाइनेछ ।
- आफ्नो देशमा भन्दा क्रम (पालो) र प्रकारहरूमा फरक हुन सक्छन् ।
- आफ्नो देशमा चिकित्सा जाँच गराउनु हुदा , मातृ - बाल स्वास्थ्य पुस्तिका लिएर जान नबिर्सनुहोस् ।

भ्याकसिन (खोप) को क्रम (पालो) र प्रकार
WEB साईट मा भाषा छान्नुहोस् । ⇒

सधैँ देखाउने डाक्टर (होम डाक्टर)

जापानमा, तपाईँको बच्चा अस्वस्थ भएमा कुन अस्पतालमा देखाऊने भनेर पहिले नै निर्णय तथा छनौट गरी राख्नुहोस् ।

यो अस्पताल「सधैँ देखाउने डाक्टर」「होम डाक्टर」 भनिन्छ ।

・सकेसम्म घर बाट नजिकको अस्पताल राम्रो हुन्छ ।
「बालचिकित्सा」(बालबालिका बिशेष) को बाहेक,
「नाक-कान-घाँटी विभाग」(कान वा नाक खराब भएको बेला)
「छाला रोग विभाग」(छाला नराम्रो भएको बेला)　को अस्पताल पनि पहिलेनै छनौट गरी राख्नु

भयो भने राम्रो हुन्छ ।
गईराख्ने अस्पताल, एउटामा मात्र नभएर धेरै वटा अस्पतालहरु मा जानु भयो भने पनि राम्रो हुन्छ ।

लिएर जाने कुराहरु

・बीमा कार्ड・बाल चिकित्सा प्रमाणपत्र
・मातृ- बाल स्वास्थ्य पुस्तिका
・बिरामी दर्ता कार्ड / मेडिकल कार्ड
(दोस्रो पटक बाट)
・पैसा(करिब १०,००० येन)

अस्पतालमा जाँच गर्ने प्रक्रिया

①

① रिसेप्शनमा, बीमा कार्ड, बाल चिकित्सा प्रमाणपत्र, मातृ- बाल स्वास्थ्य पुस्तिका, बिरामी दर्ता कार्ड देखाऊनुहोस् ।

☆ पहिलो पटक जानु भएको बेला「चिकित्सा प्रश्नावली」मा लेख्नुहोस् ।

☆「बाल चिकित्सा प्रमाणपत्र」अवश्य साथमा लिएर जानुहोस् ।

②

② नबोलाए सम्म प्रतीक्षा कोठामा पर्खनुहोस् ।

③

③ बोलाए पछि , डाक्टर सँग बच्चाको चेक-जाँच गराउनुहोस् ।

④

④ चेक-जाँच सकिएपछि , फेरी नबोलाए सम्म प्रतीक्षा कोठामा पर्खनुहोस् ।

⑤

⑤ बोलाए पछि , रिसेप्सनमा पहिला दिनु भएको वस्तु लिनुहोस् ।

⑥

⑥ औषधी लिनु पर्ने भएमा , औषधी लिनिहोस् ।

☆ औषधि प्राप्त गर्ने तरिका अस्पताल अनुसार फरक हुन्छ ।

1. अस्पताल बाट लिने

2. अस्पतालबाट「प्रिस्क्रिप्शन」लिएर , अस्पताल नजिकमा भएको「डिस्पेन्सिङ फार्मेसी」बाट लिने ।

बिदा को दिन क्लिनिक

आइतबार ･सार्वजनिक बिदा मा
「बिदा को दिन क्लिनिक」छ ।
जानु अघि अवश्य फोन गर्नुहोस् ।

स्थान , नक्सा (7~8 पेज) मा हेर्नुहोस् ।

･इकेबुकुरो बिदा को दिन क्लिनिक
050-3146-4578 अथवा 03-3982-0198
शनिबार : 17:00-21:30
आइतबार ･सार्वजनिक बिदा : 9:00-12:00 र 13:00-21:30
4-42-16 Higashiikebukuro, Toshima-ku (इकेबुकुरो होकेनज्यो 1 तल्ला)

･ नागासाकी बिदा को दिन क्लिनिक
050-3146-4577 अथवा 03-3959-3385
शनिबार उपलब्ध छैन ।
आइतबार ･सार्वजनिक बिदा : 9:00-12:00 र 13:00-16:30
2-27-18 Nagasaki,Toshima-ku (3तल्ला)

एम्बुलेन्स ･नाइट इमर्जेन्सी ･ यस्तो बेलामा इमर्जेन्सीमा

नर्मल दिनको रातमा 「बालबालिका आपतकालीन सेवा」छ ।
जानु अघि अवश्य फोन गर्नुहोस् ।

･तोशिमा बुन्क्यो बाल-बालिका आपतकालिन
03-3941-3211
सोमबार देखि शुक्रबार : 20:00 देखि 23:00 सम्म
2-8-1 Minamiootsuka,Toshima-ku (तोरिचु ओओचुका अस्पताल 1 तल्ला)

स्थान , नक्सा (7~8 पेज) मा हेर्नुहोस् ।

एम्बुलेन्स बोलाएर अस्पताल जाने कि नजाने भनेर निश्चित हुनुहुन्न भने, फोनमा सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ ।

･टोकियो फायर डिपार्टमेन्ट आपतकालीन परामर्श केन्द्र
⇒ # 7119 अथवा 03-3212-2323
24 घण्टा जति बेला पनि कनेक्ट हुन्छ ।

･ टोकियो बाल आपातकालीन चिकित्सा टेलिफोन परामर्श
⇒ # 8000 अथवा 03-5285-8898
सोमबार देखि शुक्रबार : 18:00 देखि अर्को दिनको बिहान 8:00 सम्म
शनिबार･आइतबार ･सार्वजनिक बिदाको दिन : बिहान 8:00 बजे देखि अर्को दिन बिहान 8:00 बजे सम्म

एम्बुलेन्स बोलाऊने , बिदाको दिन वा रातमा पनि अस्पताल जाँदा राम्रो हुने भएकोले

तुरुन्तै एम्बुलेन्स बोलाउने ।

📞119

・शरिर काँप्न थालेको 10 मिनेट भन्दा बढी भईसकेको ।

・आँखा राम्ररी खोल्न नसकेर , नामले बोलाउँदा पनि स्पष्ट प्रतिक्रिया दिन सकेको छैन ।

・सास फेर्न धेरै गाह्रो भइरहेको , वू-वू जस्ता पीडादायी आवाजहरू निकाली रहेको ।

・अनुहार फिक्का , ओठ को रंग बैजनी भएको छ ।

बिदाको दिन ・राति पनि अस्पताल जानु

・शरिर काँपिरहेको थियो

・धेरै नै पेट दुखिरहेको

・टाउको दुखेर बान्ता भई चलहल गर्न नसक्ने

・पिसाब गर्न सक्दैन ।

・गाह्रो गरी सास फेरिरहेको

एम्बुलेन्स मा फोन गर्ने बेलाको तयारी

・ 「आगलागी हो ? 」「ईमर्जेन्सी हो ? 」भनेर सोध्ने भएकोले, 「ईमर्जेन्सी हो」भन्नु होला ।

・तपाईंलाई आफ्नो नाम र फोन नम्बर सोधिनेछ ।

・घरको ठेगाना सोधिनेछ ।

・बच्चाको स्वास्थ्य अवस्था सोधिनेछ ।

・फोन गरेपछि 10 मिनेट भित्र एम्बुलेन्स आइपुग्नेछ ।

☆ठेगाना र फोन नम्बर , कागजको टुक्रामा लेखेर कोठाको भित्तामा टाँसेर राख्दा राम्रो हुन्छ ।

भूईचालो , आगलागी , नदीहरू ओभरफ्लो जस्ता प्रकोप / विपत्ति हुने हुदा , घरको बिजुली, पानी, र ग्यास प्रयोग गर्न नमिल्ने हुन सक्छ ।
प्रकोप / विपत्ति को बेलामा , समस्या नहोस् भन्नको लागी तयारी गरेर राख्नु राम्रो हुन्छ ।

तयारी गरेर राख्ने कुराहरु (7 दिनको जतिलाई पुग्ने भए राम्रो हुनेछ)

・अवश्य तयारी गरेर राख्ने कुराहरु
  ・बच्चाको दूध　・दुध खुवाऊने बोतल र कीटाणुनाशक　・कागज डायपर
  ・बच्चाको पिउने पानी⇒दूधको लागि प्रयोग गर्ने पानी हो ।　・बेबी फूड,खाजा
  ・फेर्ने कपडा, जुत्ताटोपी　・बेबी वाइप्स　・बेबी स्ट्र्याप (बच्चा बोक्न)　・औषधी
・भएमा उपयोगी चीजहरू
  ・चम्चा, स्ट्रो , बालबालिकाको टूथब्रश
  ・टावल, बच्चा लाई बेर्ने कपडा , ठूलो स्कार्फ
  ・ड्राइविंगको बेलामा प्रयोग गरिने साधारण शौचालय
  ・खेलौना, चित्र पुस्तक

☆टिभी, रेडियो, र इन्टरनेट मा सबभन्दा ताजा जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ ।

『Safety Tips』
जापानी सरकारको आधिकारिक
विदेशीहरूका लागि विपत्ती रोकथाम एप हो ।

iPhone　android

『NHK WORLD JAPAN』
टिभी वा रेडियो हो ।

『CLAIR』
विदेशी भाषामा दैनिक जीवन को जानकारी को एप हो ।

विपत्ती को बेला म्यासेज (सन्देश) डायल

「म ठिक छु」भन्ने म्यासेज फोनमा रेकर्ड गर्न सक्नुहुन्छ ।
परिवार तथा साथीहरूले त्यो सन्देश फोन बाट सुन्न सक्नु हुन्छ ।

・जापान भित्र प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
・सार्वजनिक फोन, घरको फोन र मोबाइल फोनबाट प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।
・171 मा फोन गर्नुहोस् ।

म्यासेज रेकर्ड गर्नुहोस्

①171 थिच्नुहोस्
↓
②1 थिच्नुहोस्
↓
③आफ्नो फोन नम्बर थिच्नुहोस्
↓
④म्यासेज भन्नुहोस्

म्यासेज सुन्नुहोस्

①171 थिच्नुहोस्
↓
②2 थिच्नुहोस्
↓
③तपाईले सुन्न चाहनु भएको व्यक्तिको फोन नम्बर थिच्नुहोस्
↓
④म्यासेज सुन्नुहोस्

खाली गर्ने ठाँऊ

・अस्थाई भेला हुने ठाँऊ

यहाँ , विपत्तीको खतराबाट टाढिएर , केहि समय मात्र सुरक्षित समय बिताउने ठाँऊ हो ।
यहाँ , नजिकै बसोबास गर्नुहुने हरु भेला हुन्छन् ।
यहाँ , सबैजना ठिक छ-छैन सुनिश्चित गर्दछौं ।

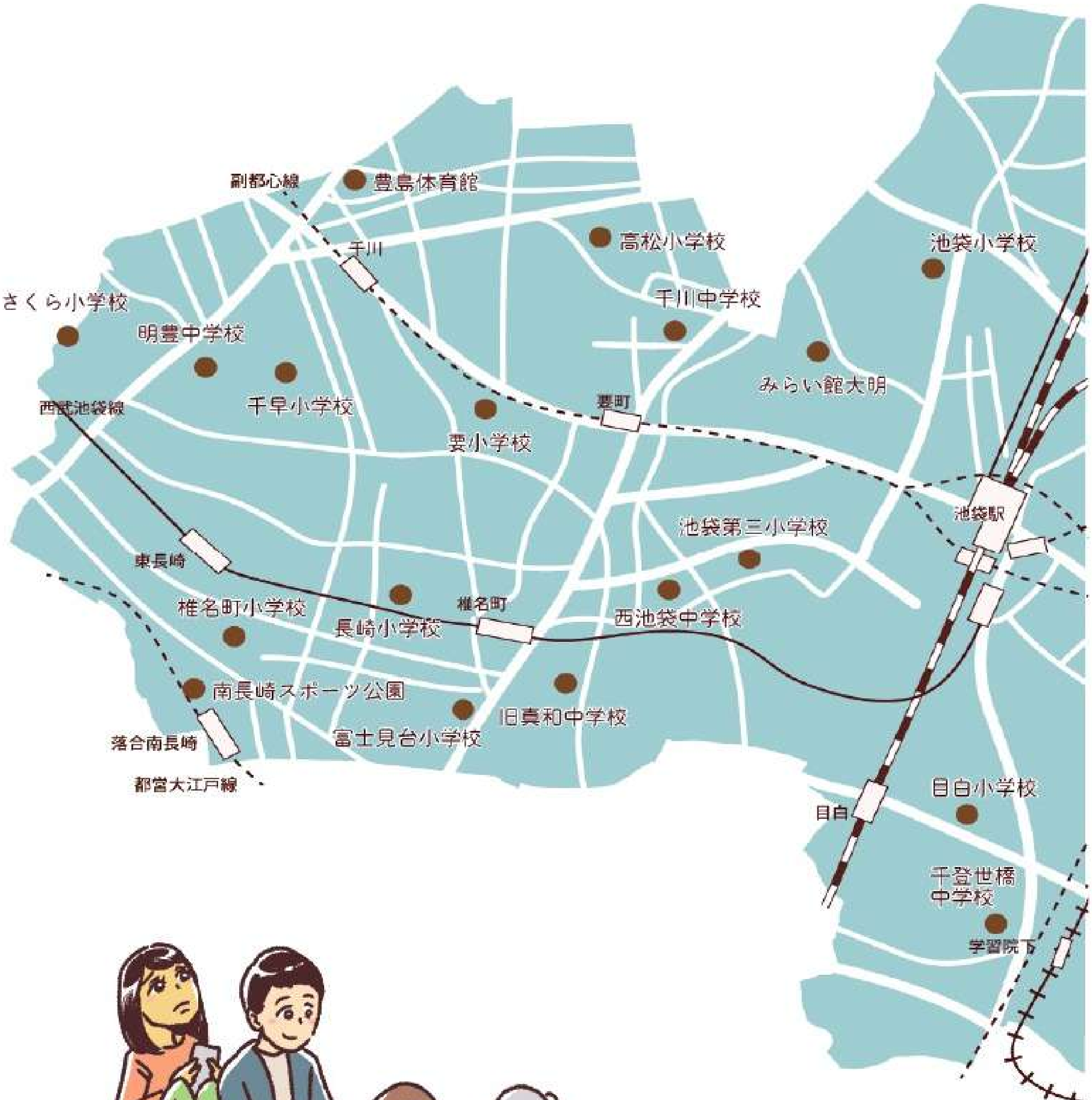
अस्थाई भेला हुने ठाँऊ हो । ⇒

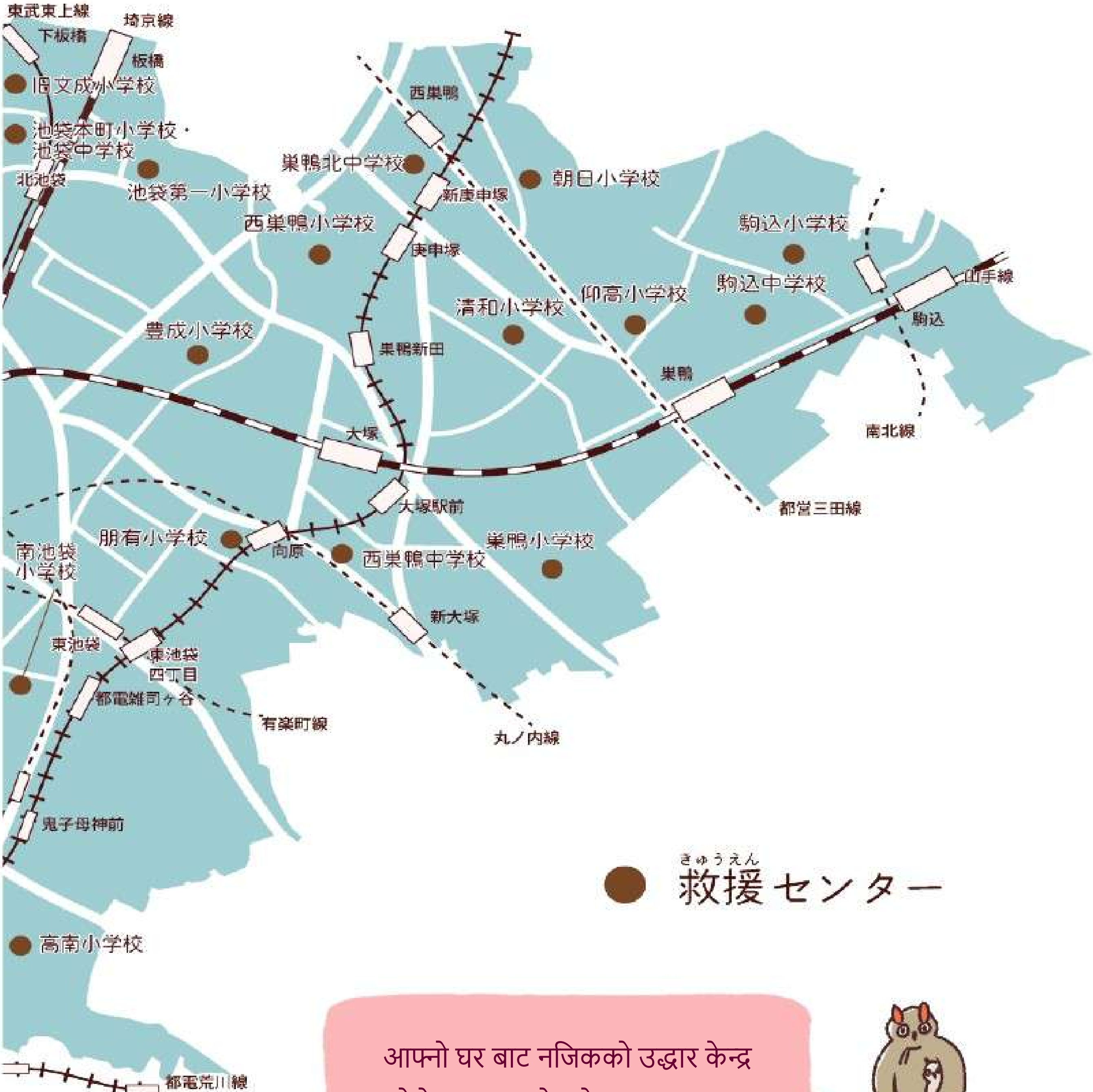
・उद्धार केन्द्र

यहाँ , प्राकृतिक विपत्तीको कारणले घरमा बस्न नसक्ने मानिसहरू केही समयको लागि बस्न सक्ने ठाँऊ हो ।
प्राथमिक तथा जुनियर हाई स्कूलहरू यस ठाऊँको लागीहुनेछन् ।

उद्धार केन्द्र हो । ⇒

उद्धार केन्द्र


副都心線
豊島体育館
千川
高松小学校
池袋小学校
さくら小学校
千川中学校
明豊中学校
みらい館大明
千早小学校
西武池袋線
要町
要小学校
池袋駅
池袋第三小学校
東長崎
椎名町
椎名町小学校
長崎小学校
西池袋中学校
南長崎スポーツ公園
旧真和中学校
富士見台小学校
落合南長崎
都営大江戸線
目白小学校
目白
千登世橋
中学校
学習院下



आफ्नो घर बाट नजिकको उद्धार केन्द्र
खोजेर राख्नु भयो भने ढुक्क हुन्छ ।

覚えて おきたい 日本語

याद गरिराख्ने जापनिज शब्द

ゆっくり 話して ください
Yukkuri hanashite kudasai
कृपया बिस्तारै बोल्नुहोस् ।

やさしい 日本語で 話して もらえますか？
Yasashii Nihongo de hanashite moraemasuka?
सरल जापनिज भाषामा कुरा गर्न सक्नु हुन्छ ?

メモ を 書いて もらえますか？
Memo wo kaite moraemasuka?
नोटमा लेखिदिन सक्नु हुन्छ ?

○○の こと を 知りたいです。
○○ no koto wo shiritaidesu.
○○ को कुरा जान्न चाहन्छु ।

○○の ことで、困っています。
○○ no koto de, komatteimasu.
○○ को कुरा ले समस्या भईरहेको छ ।

どこに 行けば 情報 を もらえますか？
Dokoni ikeba Jouhou wo moraemasuka?
कहाँ बाट जानकारी लिन सकिन्छ ?

どこに 行けば 相談 できますか？
Dokoni ikeba Soudan dekimasuka?
कहाँ गयो भने परामर्श लिन सकिन्छ ?

書類 の 書き方 を 教えてください。
Shorui no Kakikata wo oshietekudasai.
कागजातमा लेख्ने तरिका सिकाईदिनुहोस् ।

おむつ を 変えたり、授乳 できる 場所は ありますか？
Omutu wo kaetari, Junyuu dekiru bashowa arimasuka?
डायपर परिवर्तन गर्न , बच्चालाई स्तनपान गराउन मिल्ने कुनै ठाँऊ छ ?

ネット の 調べかた を 教えて ください。
Net no Shirabekata wo oshiete kudasai.
नेट बाट सर्च गर्ने तरिका सिकाईदिनुहोस् ।

サポート してくれると 嬉しいです。
Support shitekureru to ureshiidesu.
सपोर्ट गरिदिनु भएकोमा खुसी लाग्यो ।

教えて くれて ありがとう ございました。
Oshiete kurete arigatou gozaimasita.
सिकाऊनु भएकोमा धेरै-धेरै धन्यवाद ।

यो गाइडबुक विदेशी आमाहरूको आवाज जम्मा गरेर तयार गरिएको हो ।
तोशिमा वडामा ढुक्क भएर बच्चा जन्माऊने तथा बच्चा हुर्काउन आनन्द लिनुहोस् ।

このガイドブック は、外国人 ママ の 声 を 集めて 作成 しました。
豊島区 で 安心 して 赤ちゃん を 産んで、子育て を 楽しんで くださいね。

発行　豊島区子ども家庭部子育て支援課
03−4566−2478
制作編集　NPO法人 Mother's Tree Japan
イラスト　織田博子

すすきみみずく

सुरक्षित डेलिभरी तथा बच्चाको लालन-पालन र स्वास्थ्यको हेरचाह

TOSHIMA
CITY

यो गाइडबुक , स्थानीय सरकार अन्तर्राष्ट्रिय संघ (जनरल इन्कर्पोरिटेड फाउन्डेसन) को सहयोगमा निर्माण गरिएको हो ।

CLAIR
一般財団法人
自治体国際化協会