

फुनाबाशीको प्रथम होटल जीवन शैलीको गाइड

船橋第一ホテル 生活の手引き

सङ्क्रमण फैलिनबाट जोगिन को लागि हामी तपाईंलाई आज देखि केहि समयको लागि यस सुविधामा रहन आग्रह गर्दछौं। आवासीय सुविधा स्थलमा उपचारको क्रम मा खाना वा दैनिक आवश्यक पर्ने वस्तुको सम्बन्धमा, सैदान्तिक रुपमा निःशुल्क प्रदान गर्नेछौं तर, अस्पताल भ्रमण र औषधिहरू खर्चको केहि भाग हजुरले भुक्तानी गर्नु पर्ने पनि हुन सक्छ, कृपया पहिलै बुझि दिनुहोस्। बानी नपरेको वातावरणमा बस्नु पर्ने भएकोले, सबैलाई सकेसम्म आरामदायी वातावरणमा जीवनयापन गर्नको लागि, सम्पूर्ण स्टाफले सहयोग गर्नेछौं, र तपाईंको पनि सहयोगको लागि अनुरोध गर्दछौं।

● होटल सचिवालयको बारेमा

- होटलमा २४सै घण्टा, अन-कल डाक्टरहरूको व्यवस्था हुनेछ।
- नर्सहरू वा सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्सहरू र व्यवस्थापन कर्मचारीहरू दिनमा २४सै घण्टा ड्युटीमा हुनेछन्।

यदि तपाईं जापानी भाषा बुझ्नुहुन्न वा आफ्नै देशको भाषा बोल्न चाहानुहुन्छ भने कृपया फुनाबाशी शहर सामान्य परामर्श केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

विदेशी बासिन्दाहरूको लागि फुनाबाशी शहर परामर्श सेवा केन्द्र

फोन: ०५०-३११०-३४९५

बिहान ९ बजे देखि साँझ ५ बजे

शनिबार आइतबार सार्वजनिक विदाहरूमा बन्द हुन्छ

● तपाईंले लिएर आउन मिल्ने वस्तु को बारेमा

- तपाईंले ल्याउनु पर्ने वस्तुहरू
 - परिचय कार्ड (निवासी कार्ड, राहदानी आदि)
 - स्वास्थ्य बीमा कार्ड (प्रतिलिपि स्वीकार्य छ)
 - औषधि नोटबुक (व्यक्ति जो सामान्यतया औषधि लिन्छन्)
 - टूथब्रश
 - नुहाउने बेलाको टावल (१ टावल उपलब्ध छ, तर अपर्याप्त हुनसक्छ)
 - थर्मामीटर (यदि तपाईं यसलाई ल्याउन सक्नुहुन्न भने, हामी सापट दिनेछौं)
 - कोठामा लगाउने वस्त्र

➤ दैनिक आवश्यकता पर्ने वस्तुहरू

- होटलमा तयार पार्न सकिने वस्तुहरू संलग्न "उपकरण सूची" मा देखाईएको अनुशार छ।

थप रूपमा, कृपया तपाईंको आफ्नै कपडा र अन्य सामग्रीहरू ल्याउनुहोस् जुन तपाईंले सामान्य रूपमा प्रयोग गर्नुहुन्छ।

थप रूपमा, कोठामा प्रवेश गरे पछि, तपाईं यसलाई कसैलाई प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ तपाईंले चिन्नुहुने वा अनलाइन शपिंगबाट।

अधिक जानकारीको लागि, कृपया "परिचित व्यक्तिहरूलाई सम्पर्क र इन्टरनेट शपिंग" को लाई हेर्नुहोस्।

➤ वस्तुहरू जुन भित्र ल्याउन सकिँदैन

- मादक प्रदार्थ
- सिगरेट
- घरेलु उपकरणहरू जुनले ठूलो मात्रामा विद्युत (माइक्रोवेभहरू, इत्यादि) प्रयोग गर्दछ।
- कच्चा चीजहरू, आदि

● जीवनयापनको बारेमा

➤ सामान्य जीवनयापन

सामान्य नियमको रूपमा, **हामी तपाईंलाई तपाईंको आफ्नै कोठामा बस्न अनुरोध गर्दछौं।** खाना उपलब्ध हुने समय आदिमा, कोठा बाट बहिर जादा अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउन, कोठामा फर्के पछि हात धुन नबिर्सनुहोस्।

तपाईंको बसाइको बखत तपाईं बीचमा बाहिर जान सक्नुहुन्न।

कृपया कोठा भित्र शान्त आवाजमा बोल्नुहोस्।

जब संगीत सुन्नुहुन्छ, इयरफोन लगाउनुहोस् आवाज बाहिर हुनु बाट रोक्नु होस् ।

➤ कोठाको चाबीको बारेमा

कोठा आफै लक् हुनेछ ।

खाना, सामान लिन आदि कारणले कोठाबाट बाहिर जादा चाबी आफ्नै साथमा लिएर हिड्नु होस्, कोठामा फर्के पछि पहिलैको स्थानमा फिर्ता राख्नु होस्।

यदी केहि गरि चाबी कोठा भित्रै छोड्नुभयो भने औटोमेटिक चाबी लक् भई कोठा मा फर्कन नमिलेको बेला लिफ्ट को नजिक को फोन छ तेसैले **9 नम्बर**(पहिलो तलाको रिशेप्सन डेस्कमा जडान गर्दछ) लाई थिच्नु होस्। स्टाफले तपाईंलाई मार्ग देखाउने गर्नेछन् ।

➤ बाथरूम / शौचालय

यो प्रत्येक कोठामा स्थापित छ।

नुहाउनको लागि प्रयोगको समयमा प्रतिबन्धहरू छैनन्, जब यसलाई मध्यरातमा वा बिहान चाँडो प्रयोग गर्नुहुन्छ कृपया तपाईंको वरिपरि ध्यान दिनुहोस्।

➤ लिनेन प्रदाथको (ओछ्यानका तन्नाहरू, सिरानीको खोलहरू, नुहाउने तौलिया)

यदि तपाईंलाई लिनेनबाट बनेकोलाई परिवर्तन गर्न आवश्यक छ भने कृपया अगाडि डेस्कमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

त्यस्तो अवस्थामा तपाईंले ओछ्यानको तन्नाहरू आफैले परिवर्तन गर्नुपर्नेछ।

परिवर्तन गर्ने काम प्रतेक हप्ता लगभग एक चोटी गरिनेछ।

यदि लिनेनको सामानलाई धुनु पर्ने भए, कोठा भित्रको बाथरूममा प्रदान गरिएको डिटर्जेंट प्रयोग गरेर आफैले गर्नुहोस्।

➤ लुगा धुने कार्य

लुगा धुने कार्य, कोठाको बाथरूममा धुनु होला।

थप रूपमा, कृपया नोट गर्नुहोस् कि हामी स्टाफले लुगा धुने आदेशहरू स्वीकार गर्न सक्दैनौं। **झ्याल खोली धोएको कपडा सुकाउदा खेरि, धोएको सामान नउदाउने गरि सावधानी अपनाउनु होस्।**

➤ खाना

एक दिनमा तीन पटक, बिहान • दिउँसो • बेलुका बेन्तो खानाको लागि तयार गर्नेछौं। खाना प्रत्येक तलामा लिफ्टको अगाडि टेबलमा राखिनेछ। जब खाना तयार हुनुहुन्छ, हामी हलमा प्रसारण गरेर तपाईंलाई सूचित गर्नेछौं, त्यसैले कृपया एक एक गरेर खाना लिई तपाईंको आफ्नै कोठामा खानुहोस्।

थाप रूपमा, कोठा नम्बर लन्च बेन्तो बक्समा लेखिएको छ।

एलर्जीको कारण, आदिएलर्जी आदिको कारणले सबैजनाको समान खाना नहुन सक्छ, त्यसैले कृपया गल्ती नगर्नु हुन अनुरोध गर्दछौं।

धार्मिक कारणले खान नमिल्ने सामग्रीहरू छन् भने पहिलै जानकारी दिनुहोस् ।

खाना वितरणको समय (अनुमानित): बिहान ७:३० बजे , दिउँसो १२ बजे , बेलुका ६ बजे

साथै, तपाईंले आफ्नो सबै खाना खानु पर्छ भन्ने छैन।

कृपया तपाईंको शारीरिक अवस्था अनुसार खानाको मात्रा घटाएर स्वास्थ्य व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुहोस्।

थप रूपमा, खाद्य विषाक्तता रोक्नको लागि, कृपया सकेसम्म चाँडो उपभोग गर्नुहोस् र बचेको खाना फेकिदिनु होस्।

खाजा बक्सहरू जस्तै फोहोरको व्यवस्थापनको लागि कृपया "फोहोरको व्यवस्थापन" लाई सन्दर्भ गर्नुहोस्।

➤ मादक पदार्थ निषेध

मादक पदार्थको सेवनले, स्वास्थ्य स्थितिलाई सही रूपमा बुझ्न यो कठिन हुन सक्छ त्यसैले मादक पदार्थ निषेध

गरिएको छ। कृपया नोट गर्नुहोस्।

➤ धूम्रपान निषेध

तपाईंको बसाइको समयमा धूम्रपान निषेध गरिएको छ। कृपया नोट गर्नुहोस्।

➤ टेलिभिजन

प्रत्येक कोठामा टेलिभिजन प्रदान गरिएको छ। निर्मित रिमोट कन्ट्रोलको साथ अपरेट गर्नुहोस्।

➤ Wi-Fi को प्रयोग

तपाईं यसलाई निःशुल्क प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। हामी तपाईंलाई होटलमा प्रवेश गर्ने बित्तिकै यसको प्रयोग कसरी गर्ने भनेर सूचित गर्नेछौं।

➤ शारीरिक स्थिति व्यवस्थापनको बारेमा

- शारीरिक अवस्था व्यवस्थापनको लागि, कृपया तपाईंको बिहान र बेलुका तपाईंको शरीरको तापक्रम नाप्नुहोस्।
- छुट्टै स्वास्थ्य अवलोकन पर्ची वितरित हुनेछ, त्यसैले कृपया तपाईंको शारीरिक अवस्थामा परिवर्तनहरू भर्नुहोस्। शरीरको तापमान सहित ब्रेकफास्ट (अधिकतम शरीरको तापमान स्तम्भ) र डिनर अघि। प्रत्येक दिन चोटी (बिहान र बेलुका), सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स वा नर्सले तपाईंलाई स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा सोध्नुपर्नेछ।
- खोकी वा ज्वरो आदि लगायत अस्वस्थ महसुस गर्नु भएमा, कृपया टेलिफोन समयलाई ध्यान नदिएर सकेसम्म चाँडो कल गर्नुहोस्।
- किनकि तपाईं कोठा भित्र बस्नुहुनेछ, तथाकथित इकोनोमी क्लास सिन्ड्रोम (डीप वेन थ्रोम्बोसिस) र निष्क्रिय जीवनलाई रोक्नको लागि, कृपया लगातार तरल प्रदार्थ पिउनु होस् र व्यायाम गर्नुहोस् जस्तै प्रकाश व्यायाम र घर भित्र कोठा भित्र शरिर तनकाउने गर्नुहोस्।

➤ फोनको बारेमा

बिल्ट-इन फोन मात्र विस्तार लाइनहरूका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ। बाहिरका लाइनहरू उपलब्ध छैनन्।

● फोहोर हटाउने बारे

- कृपया तपाईंको कोठामा फोहोरहरूसँगै राखिएको फोहोरको झोलामा दिउँसो खाजाको कन्टेनर राख्नुहोस्, मुख बन्द गर्नुहोस्, र यसलाई प्रत्येक तलामा राखिएको फोहोर बक्समा १८:४५ बजे भित्र फाल्नुहोस्। तिनीहरूलाई अलग गर्नु आवश्यक छैन।

फोहोरका लागि, कृपया यसलाई यथासंभव सानो गर्नुहोस्, जस्तै pet बोतल क्रस गरेर, र त्यसपछि यसलाई डिस्पोजल गर्नुहोस्।

- **इयालबाट फोहोरहरू नफेक्नु होस्।**

● परिचित व्यक्ति आदि बाट सामान लिंदा वा इन्टरनेटबाट शपिंगको बारेमा

- सामान लिने वा इन्टरनेटबाट शपिंग गर्न गर्न सक्नु हुन्छ तर स्टाफले यसलाई प्राप्त गर्नेछ, तपाईंसँग सम्पर्क गर्नेछ,

र प्रत्येक तल्लामा राखिएको लामो डेस्कमा डेलिभर गर्दछ। **पहिले नै सूचना नभएको खण्ड मा सामान लिन वा इन्टरनेट शपिंगको लागि आइटमहरू हामी अस्वीकार गर्नेछौं र सामान फर्काउँदछौं। कृपया सचिवालयलाई पहिले नै सूचित गर्न निश्चित हुनुहोस्।**

कृपया नोट गर्नुहोस् कि हामी ती व्यक्तिहरूबाट सामान प्राप्त गर्न सक्षम हुने छैनौं जो नयाँ कोरोना भाइरस सङ्क्रमण भएको छ वा जससँग तिनीहरूसँग नजिकको सम्पर्क छन्।

[निषेधित वस्तुहरू]

मादक प्रदार्थ, सुर्तीजन्य प्रदार्थ, काचो खाना, आदि।

- अर्डर दिँदा, कृपया सामानमा गल्ती हुनबाट रोक्नको लागि ठेगानाको साथ कोठा नम्बर अनिवार्य रूपमा कम्पनीलाई बताउनुहोस्। ठेगाना निम्नानुसार छ। तपाईंलाई दुःख दिएकोमा माफ गर्नुहोस्, तर कृपया यसलाई नत्यागुहोस्।

〒 २७३ - ००११ चिबा फुनाबाशी शहर मिनातो चो २-५-१८

फुनाबाशी दाई इची होटल 〇〇〇 (कोठा नम्बर)

फोन नम्बर: तपाईंको मोबाइल फोन नम्बर

- जब तपाईं अर्डर गर्नुहुन्छ, कृपया स्टाफलाई (१) कोठा नम्बर, (२) नाम, (३) डिलिभरीहरू हुने सामानको संख्या, र (४) अनुमानित आगमन मिति र समय बताउनुहोस् यदि तपाईंलाई थाहा छ भने।
जब तपाईंको सामान आउँछ स्टाफले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछ।
थप रूपमा, हामी आगमनमा भुक्तानी स्वीकार गर्न सक्दैनौं।
थप रूपमा, कृपया नोट गर्नुहोस् कि हामी डिलिभरीको दौरान दुर्घटनाहरूको लागि क्षतिपूर्ति प्रदान गर्न सक्दैनौं।
- सरसफाइ प्रबन्धनको लागि, कृपया कच्चा वा चिसो वा फ्रिज गरिएको उत्पादनहरू मगाउने र अनलाइन शपिंगबाट टाढा रहनुहोस्। साथै, कृपया विद्युत आपूर्ति प्रतिबन्धको कारण घरेलु उपकरणहरू प्रयोग गर्नबाट टाढा रहनुहोस्।

● सामान पठाउने बारेमा

यो स्वीकार्न सकिदैन।

असुविधाको लागि हामी क्षमा प्रार्थी छौं, र तपाईंको बुझिदिनु भएकोमा धन्यवाद।

कोठा छोड्दा खेरि

कोठा छोड्दा खेरि बारेमा, सङ्क्रमण शुरू भएको मितिदेखि १० दिन बितिसकेको छ, लक्षणहरू कम भएपछि ७२

घण्टा बितिसकेको छ, स्वास्थ्य केन्द्रको डाक्टरले तपाईंलाई त्यहाँबाट जान अनुमति दिए पछि तपाईं घर फर्कन सक्नुहुनेछ।

- * "सङ्क्रमण शुरुआतको मिति" मिति जुन लक्षणहरू देखा पर्न सुरु हुन्छ, यदि त्यहाँ कुनै लक्षणहरू छैनन् वा सुरुवात भएको मिति स्पष्ट छैन पीसीआर नमूनाहरू संकलन मिति
- * "लक्षणहरूको राहत" एक अवस्था जसमा ज्वरोलाई एन्टिपाइरेटिक प्रयोग नगरी राहत दिइन्छ र श्वासप्रश्वासका लक्षणहरू सुधार हुँदैछन्।

➤ छोड्दा ध्यानमा राख्नु पर्ने कुराहरू

- **सामान्य नियम रूपमा, जब बाहिर निस्कन मापदण्ड पूरा परिणाम पाइन्छन्, भोलि पल्टको दिन निम्न कोठा छोडेर जानलागि** आफ्नो सामान र सुरक्षित यातायात व्यवस्थित गर्न आवश्यक हुनेछ।

* होटेल छोडदा यहाँबाट आफ्नो कोठा सम्म तपाईं आफै जानुपर्ने हुन्छ।

- सचिवालयले तपाईंलाई एक दिन अघि तपाईंको प्रस्थानको विवरणको बारेमा सूचित गर्नेछ। थप रूपमा, त्यस दिनमा जुन दिनमा कोठा छोड्ने निर्धारित हो, र जब तपाईंको सामान तयार भए पछि, कृपया एक पटक सचिवालय कल गर्नुहोस्। सचिवालयले पुष्टि गरिसकेपछि तपाईंलाई छोड्ने छौ ।

- **तपाईं आफ्नो प्रस्थानको दिनमा खोकी वा ज्वरो (३७.५ डिग्री वा उच्च) जस्ता अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने कृपया सचिवालयको स्टाफलाई अवगत गराउन निश्चित हुनुहोस् ।**

- कृपया तपाईंको होटल को उपकरणहरू आफूसँग घरमा नलैजानु होस्।

कृपया निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको कोठा को चाबी, पल्स ऑक्सिमिटर, र थर्मामिटर (यदि शहरद्वारा भाडामा दिइएको छ) भने फ्रन्ट डेस्कमा बुझाउनु होस्।

- कृपया प्रस्थान गर्नुभन्दा अगाडि **सफा गर्ने उपकरणहरू लिएर शौचालय र बाथरूम सफा गर्नुहोस्।**

- तन्ना, सिरानीको खोल, रजाई कभरहरू, नुहाउने म्याटहरू, नुहाउने टावोल, र अनुहार टावोल डिस्पोज हुनेछ, त्यसैले तिनीहरूलाई डस्टबिनमा राख्नुहोस् र अन्य डस्टबिनसँगै राख्नुहोस् र प्रत्येक फ्लोरमा स्थापित डस्टबिनमा राख्नुहोस्। कृपया (यसलाई सानो बनाई राख्नुहोस् ताकि यो फोहोर संग्रह बक्सबाट ओभरफ्लो नहोस्)।

फाल्न पर्नी वस्तु र रङ्गी पर्नी वस्तु लाई छुट्याउनुहोस्।

- कोठा सफा गर्न **हामी होटल उपकरण बाहेक सबै चीजहरूको डिस्पोजल गर्नेछौं, त्यसैले कृपया यसलाई सामान नबिर्सनुहोस्।**

थप रूपमा, हामी कुनै पनि सामानको नोक्सानका लागि जिम्मेवार हुँदैनौं।

➤ छोडे पछि स्वास्थ्य व्यवस्थापनको बारेमा

छोडे पछिको ४ हप्ता कृपया मास्क लगाउनुहोस् जब तपाईं बाहिर जानुहुन्छ र आफ्नै स्वास्थ्य अवलोकन गर्नुहुन्छ।

उपकरण सूची

- त्यहाँ एक अनुहार टावल र एक नुहाउने टावल छ, त्यसैले कृपया यदि तपाईं लाई नपुग भएमा आफ्नै तयारी गर्नुहोस्
- कृपया सचिवालयलाई सम्पर्क गर्नुहोस् किनकि हामी अभावको आवश्यकता पूर्ति गर्छौं।

No	वस्तुको नाम	मात्रा	छोड्दा फ्याकिने चीजहरू
1	सूतीको सूती कपडाको (तक्रिया कभर, अनुहार टावल, नुहाउने टावल १ प्रत्येक, २ वटा (रजाई, गद्दाको लागि), रजाई कभर	१ सेट (ओछ्यान मिलाए पछि)	सेट
2	स्याम्पु	1वटा	
3	कन्डिसनर	1वटा	
4	शरीर साबुन	1वटा	
5	शेभर	1वटा	○
6	टोइलेट पेपर	2वटा	सबै
7	डिस्पोजेबल चप्पल	1वटा	○
8	शौचालय सफा गर्ने	1वटा	सामग्री मात्र
9	शौचालय ब्रस (मुख्य शरीर)	1वटा	
10	शौचालय ब्रस (रिफिलिंगका लागि)	1वटा	
11	बाथरूम डिटर्जेन्ट	1वटा	
12	लुगा धुने डिटर्जेन्ट	1वटा	
13	गंध हटाउने	1वटा	
14	टिश्यु	1वटा	○
15	गुमाएर सफा गर्ने	1वटा	
16	गम भएको टेपबाट सफा गर्ने चिज	20वटा	
17	कपडा सुकाउने हंगेर	5वटा	
18	भिजेको टिश्यु	1वटा	○
19	डिशवॉशर	1वटा	
20	स्पन्ज	1वटा	○