

कोरोना वायरस रोग 2019 बारेमा अक्सर सोधिने प्रश्नहरू (COVID-19)

1. नोबेल संक्रामक रोग के हो?

नोबेल संक्रामक रोग एक संक्रामक रोग हो जुन मानव जनसंख्यामा भर्खर देखा परेको छ। यो कुनै पनि संक्रामक एजेन्टहरू जस्तै भाइरस, ब्याक्टेरिया वा परजीवीहरूको कारणले हुन सक्छ जुन मानव जनसंख्या कम छ वा कुनै पूर्व अवस्थित प्रतिरक्षा हो। यसले मृत्यु र विभिन्न गम्भीरताको विकृतिमा परिणामित हुन सक्दछ र समुदायको निरन्तर प्रकोपको कारण वा महामारीको लागि अगाडि बढ्न सक्छ।

2. कोरोनाभाइरस भनेको के हो?

कोरोनाभाइरस भाइरसहरूको एक ठूलो परिवार हो जुन दुबै जनावर र मानिस दुवैमा पाइन्छ। केहि ले व्यक्ति लाइ संक्रमित गर्दछन् र साधारण चिसोदेखि लिएर अधिक गम्भीर रोगहरू का बिरामी हुनका लागि परिचित छन् जस्तै मध्य पूर्व रेस्पिरिटरी सिंड्रोम (SARS) र गम्भीर तीव्र श्वसन सिन्ड्रोम (MERS)।

3. कोरोना वायरस रोग के हो COVID-(19)?

"कोरोना भाइरस रोग 2019 (COVID-19)" SARS-CoV-2 भनिने नयाँ कोरोना भाइरसबाट लागे रोग हो ।

4. COVID- 19को लक्षणहरू के हुन?

COVID-19 का मुख्य साधारण लक्षण ज्वरो, सुख्खा खोकी र थकान हुन् । अन्य लक्षणमा स्वाद वा गन्ध हराउनु, नाक बन्द हुनु, कंजाकितिविटिस, घाटी दुख्नु, टाउको दुख्नु, मांसपेशी र जोर्नी दुख्नु, छालामा दाग आउनु, नौजिया वा वाकवाकी हुनु, पखाला लाग्नु, चिसो लाग्नु वा चक्कर लाग्नु पर्दछन । केहि मानिसलाई मात्र मध्य वा नतोकिएको लक्षणहरु देखिनसक्छ, जबकी कोहिमा सास फेर्न गारो हुने, छाती दुख्ने वा अलमलमा पर्ने जस्ता गम्भीर लक्षणहरु देखिन सक्छ ।

जटिलतामा श्वासप्रश्वासमा समस्या, एक्युट श्वासप्रश्वास दिस्तेस सिंड्रोम(ARDS), सेप्सिस र सेप्टिक शक, थ्रोम्बोइम्बोलिज्म, र/ वा बहुअंगमा समस्या जस्तै मुटु, कलेजो वा मिर्गौलामा घाउ देखिनसक्छ । वृद्ध उमेरका मानिस र मेडिकल समस्या(उच्च रक्तचाप, मुटु र फोक्सो समस्या, मधुमेह, मोटोपना वा क्यान्सर) संग गुञ्जिरहेका मानिसहरु गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा छन् ।

COVID-19 भएका केहि मानिसलाई अझै थकान, श्वासप्रश्वास, र नसाको लक्षणहरु देखिन्छ सक्छ । संगै , लक्षणहरु कति लामो समयसम्म रहन्छन त्यो अझै स्पष्ट छैन ।

5. COVID- 19को प्रसारण प्रणाली के हो?

प्रसारणको मुख्य मोड श्वासप्रश्वासको थोपाबाट हुन्छ, भाइरस सम्पर्क मार्फत पनि सार्न सकिन्छ।

6. ऊष्मायन अवधि भनेको के हो? यो COVID-19 को लागी कति लामो छ?

ऊष्मायन अवधि भनेको भाइरसले समातेपछि बिरामी हुने लक्षणहरू देखिने बीचको समय हो। प्रायले गरेको अनुमान अरुसार COVID- 19को अवधि 1 देखि 14 दिन सम्म हुन्छ, र सामान्यरुपा 5दिनको हुन्छ । अनुमानहरू धेरै डाटा उपलब्ध भए संगै अद्यावधिक हुनेछ ।

7. COVID- 19को उपचार के हो?

मुख्य उपचार सहयोगी हो।

8. COVID- 19को उत्पादक प्रतिनिधि नै एक नोबेल कोरोनाभाइरस पाइएको छ ।के येस रोगको कुनै उपचार छैन?

कुनै खास उपचार छैन। यद्यपि धेरै लक्षणहरूको उपचार गर्न सकिन्छ र यसैले रोगीको क्लिनिकल अवस्थाको आधारमा उपचार गर्न सकिन्छ। यसबाहेक, संक्रमित व्यक्तिहरूको लागि सहयोगी हेरविचार अत्यधिक प्रभावकारी हुन सक्छ।

9. के COVID-19 लागि मृत्यु हुने दर धेरै नै छ?

पछिल्लो उपलब्ध जानकारीका अनुसार प्रभावित देशहरू / क्षेत्रहरूको संख्या: 220
पुष्टि भएका केसहरूको संचयी संख्या: कम्तिमा 40,513,570 केसहरू,
पुष्टि भएका घटनाहरूमध्ये मृत्युको संचयी संख्या: कम्तिमा 1,119,114 ।

अर्कोतर्फ, दुबै गम्भिर तीव्र श्वासप्रश्वास सिंड्रोम (SARS) र मध्य पूर्व श्वसन सिन्ड्रोम (MERS), श्वसन पथ रोगको कारण पनि कोरोनाभाइरस हो। पहिलेको मृत्युदर लगभग 9.6% रहेको छ जबकि पछिल्लोको एक तिहाई भन्दा बढी छ ।

10. के COVID- 19को लागी कुनै लक्षण छैन? के बिरामीहरू सडकमा अचानक मर्दछन्?

मेनल्याण्ड स्वास्थ्य अधिकारीहरु द्वारा प्रदान जानकारी को अनुसार, ती घटनाहरु को लक्षणहरुमा ज्वरो, अस्वस्थता, सुख्खा खोकी र सास फेर्न गा्रो हुने जसता लक्षण हरु देखिन्छ। केही केस गम्भीर अवस्थामा थिए। वृद्ध उमेरका व्यक्तिहरू वा अन्तर्निहित रोग गम्भीर स्थितिमा भयेको लाइ उच्च जोखिममा छन्।

जब श्वासप्रश्वासको लक्षणहरू हुन्छन्, शल्यक्रियाको मास्क लगाउनुहोस्, कामबाट टाढा रहनुहोस् वा स्कूलमा कक्षाको उपस्थिति नगर्नुहोस्, भीडभाड ठाउँहरूमा नजानु र तुरुन्तै चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस्, डाक्टरलाई कुनै पनि भर्खरको यात्राको इतिहास र जनावरहरूको जोखिमको

बारेमा सूचित गर्न पहल गर्नुहोस्, ताकि उपयुक्त व्यवस्थापन सकेसम्म छिट्टो समयमा दिन सकियोस्।

11. के COVID- 19सहजै गायब जब मौसम न्यानो हुन्छ?

एउटा अध्ययनले पत्ता लगायो कि कोरोनाभाइरस सामान्यतया लामो समय सम्म बाँच्दछन् र सुख्खा वातावरणमा कम तापक्रममा लामो समयसम्म सक्रिय रहन्छन्।

12. COVID- 19लाई कसरी रोक्ने?

COVID-19खोप

- COVID-19खोप मानिसलाई COVID-19 रोग लाग्नबाट बचाउनमा प्रभावकारी छ ।
- खोप COVID-19 को समग्र सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रतिक्रियाको एउटा उपकरण हो ।खोपको साथ गैर-फार्मास्युटिकल इन्टरभेन्सन((NPIs)को संयोजनले भाइरस विरुद्ध अधिकतम सुरक्षा प्रदान गर्नेछ ।
- COVID-19 खोप लगाईसकेपछि पनि, भाइरस सर्ने जोखिम कम गर्न, सामाजिक दूरी कायम गर्ने, राम्रोसँग हात धुने र सार्वजनिक स्थानमा मास्क लगाउने जस्ता NPIs, हरु अझै जारी राख्नुपर्दछ । खोप लगाएका, संगै अहिलेसम्म खोप नलगाएका व्यक्तिहरुले NPIs पालना गर्ने निरन्तरता दिईरहनुपर्दछ ।
- COVID-19 खोपको विस्तृत विवरणको लागि, कृपया COVID-19 खोप कार्यक्रमको लागि थेमेटिक वेवसाइटमा हेर्नुहोस् : www.covidvaccine.gov.hk

जनताका सदस्यहरुलाई कम बाहिर जान, सामाजिक गतिबिधिलाई कम गर्न जस्तै संगै खाना खानको लागि भेला नहुन,वा अन्य सम्जाकिक जमघट नगर्न र सकेसम्म उचित सामाजिक दुरी कायम गर्न आग्रह गरिन्छ ।

समुदायमा रोगको फैलावटको संक्रमण र रोकथामको बिरुद्ध व्यक्तिगत सुरक्षाको लागि सँधै व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वच्छता कायम राख्नु नितान्त आवसक छ:

- सर्जिकल मास्कले बिरामीहरुबाट श्वासप्रश्वासको भाइरस सर्नबाट रोक्दछ । जो व्यक्ति लाक्षणिक छन्) हल्का लक्षणहरु भए पनि (सर्जिकल मास्क लगाउन आवश्यक पर्दछ ।
- सार्वजनिक यातायात लिने बेला वा भीड ठाँउमा रहँदा शल्यक्रिया मास्क लगाउनुहोस्। मास्क लगाउनु अघि र पछि हटाउनु अघि हातको स्वच्छता सहित राम्रोसँग मास्क लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ;
- अक्सर हातको स्वच्छता प्रदर्शन गर्नुहोस्, विशेष गरी आफ्नो मुख, नाक वा आँखा छुनु अघि; खानु भन्दा पहिले शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि; सार्वजनिक प्रतिष्ठानहरु छोए जस्तै ह्यान्ड्रेल्स वा ढोका नब्ज; वा जब हात खान्की वा छीकिए पछि श्वसन स्राव द्वारा दूषित हुन्छन्;
- छींक लाग्दा वा खोक्दा टिसु पेपरले तपाईंको मुख र नाक छोप्नुहोस्। फोहोर टिशूहरुलाई ढकनी गरिएको फोहोर बिनमा निकाल्नुहोस्, त्यसपछि हातहरु राम्ररी धुनुहोस्;
- तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस्, र कम्तिमा 20 सेकेन्डको लागि रगड्नुहोस्। त्यसपछि पानी संग कुल्ला गर्नुहोस अनि एक प्रयोज्य तौलियाको सहायताले सुख्खा बनाउनुहोस । जब हातहरु सफा हुन्छन्, पानिको धारालाई पुन नछुनुहोस) उदाहरणका लागि, कागजको तौलियाको प्रयोग गरी

नललाई बन्द गर्नु अघि यसलाई लपेट्नुहोस्। यदि हात धुने सुविधा उपलब्ध छैन, वा जब हात सोइलेड छैन भने, 70देखि %80 अल्कोहोल संग हात रगड्नु हात स्वच्छताको एक प्रभावी विकल्प हुन सक्छ;

- ड्रेनेज पाइपहरू ठीकसँग राख्नुहोस् र नियमित रूपमा) हप्तामा एक पटक (वातावरणीय सरसफाई सुनिश्चित गर्न प्रत्येक नाली आउटलेट) यू-ट्रयाप्स (मा आधा लिटर पानी खसाल्नुहोस्);
- यदि प्रयोगमा छैन भने, भुइँमा रहेका सबै ड्रेन आउटलेटहरूलाई छोप्नुहोस्;
- शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि जीवाणुहरू फैलाउनबाट जोगिन फ्लश हुनुभन्दा अघि शौचालयको आवरण तल राख्नुहोस्; र
- जब श्वासप्रश्वासको लक्षणहरू हुन्छन्, शल्यक्रियाको मास्क लगाउनुहोस्, कामबाट टाढा रहनुहोस् वा स्कूलमा कक्षाकोठामा भाग लिनुहोस्, भीडभाड भएको ठाउँमा नजानुहोस् र तुरुन्तै चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस्।

13. होङ्गकङ्ग बाहिर यात्रा गर्दा कस्ता रोकथाम उपायहरू अपनाउनु पर्छ?

हंगकंग बाहिर गैर जरूरी यात्राबाट जोगिन जनताका सदस्यहरूलाई हार्दिक अनुरोध छ। यदि हंगकंग बाहिरका देशहरू / क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्न अपरिहार्य छ भने, हंगकंग फर्किएको 14 दिन सम्म कृपया शल्यचिकित्सा मास्क लगाउनुहोला । जनताले तलको स्वास्थ्य सल्लाहलाई ध्यान दिनुपर्दछ:

- (COVID-19) भाइरसको सक्रिय समुदाय ट्रान्समिशनको साथ देशहरू क्षेत्रह /रूमा यात्रा गर्दा, जनताले ज्वरो वा श्वासप्रश्वासका लक्षणहरू भएका व्यक्तिहरूसँग नजिकको सम्पर्कबाट टाढा रहनु पर्छ। यदि तिनीहरूसँग सम्पर्कमा आउन अपरिहार्य छ भने, र हंगकंगबाट फर्केको 14 दिन सम्म चिकित्सा मास्क लगाउनुहोस ।;
- अस्पतालहरू नजानुहोस । यदि कुनै अस्पताल जानु पर्ने भएमा एक शल्यक्रिया मास्क प्रयोग गर्नुहोस र व्यक्तिगत सरसफाइमा बिशेष ध्यान दिनुहोस ।
- जनावरहरू) खेल सहित(, कुखुरा / चराहरू वा तिनीहरूको विष्टालाई नछुनुहोस् ।
- भिजेको बजार, प्रत्यक्ष कुखुरा बजार वा फार्महरू नजानुहोस ।
- तीव्र श्वासप्रश्वासको संक्रमणको लक्षण भएका बिरामीहरूसँग नजिकको सम्पर्क नगर्नुहोस ।
- सिकारको मासु नखानुहोस र खाद्यान्न परिसर सफा र स्वच्छ राख्नुहोस ।
- खाद्य सुरक्षा र सरसफाइ नियमहरूको पालना गर्नुहोस् जस्तै कच्चा वा कम पकाएको पशुजन्य उत्पादनहरू नखानुहोस, जस्तै दूध, अण्डा र मासु, वा जनावरको स्राव, मलमूत्र (जस्तै मूत्र) वा दूषित उत्पादनहरूद्वारा दूषित हुन सक्ने खाद्य पदार्थहरू, जबसम्म तिनीहरू ठीक तरिकाले पकाइएको, धोइएको वा खुलीएको हुदैन ।
- यदि हंगकंगबाट बाहिर अस्वस्थ महसुस गरेमा बिशेषगरि ज्वरो वा खोकीको अनुभव भएमा, एक शल्यचिकित्सा मास्कको प्रयोग गर्नुहोस, होटेलका स्टाफलाई सूचित गराउनुहोस वा भ्रमण एस्कोर्ट गर्नुहोस् र एकैचोटि चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस् ।

- हंगकंगबाट फर्किएपछि, ज्वरो वा अन्य लक्षणहरू अनुभव गरिरहेको छ भने तुरुन्तै डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस्, डाक्टरलाई हालसालै भएको कुनै पनि यात्राको इतिहास र जनावरहरूमा हुने कुनै असरको बारेमा बताउन पहल गर्नुहोस्, र मास्क लगाएर रोगको फैलावट रोक्नुहोस् ।

14. मास्कको कार्य के हो?

मास्क लगाउनुले आफूलाई सुरक्षित गर्न सक्छ र अरूमा संक्रमणको प्रसार रोक्न सक्छ। एउटा मास्कले नाक र मुख ढाक्छ। यसले तरल पदार्थ र ठूला कणको थोपाहरूमा भौतिक अवरोध प्रदान गर्दछ। सर्जिकल मास्क) मास्क (अनुहारको मास्कको एक प्रकार हो जुन सामान्यतया प्रयोग गरिन्छ। धेरै जसो शल्यक्रिया मास्कहरूले तीन-तह डिजाइन अपनाउँछन् जसले बाह्य तरल पदार्थ-भर्काउने तह समावेश गर्दछ, एक मध्यम तह जीवाणुहरूको लागि बाधाको रूपमा काम गर्दछ, र एक आन्तरिक ओस-अवशोषित तह। मास्क माथिको कार्यहरूको बिना सिफारिश गरिदैन किनभने यसले श्वासप्रश्वासको थोपाद्वारा सार्ने संक्रामक रोगहरू विरूद्ध पर्याप्त सुरक्षा प्रदान गर्न सक्दैन।

सर्जिकल मास्क लगाउनको लागि सामान्य संकेतहरू:

- आफूलाई बचाउन :जब श्वासप्रश्वासको संक्रमण भएको व्यक्तिको ख्याल रखदा; वा इन्फ्लुएन्जाका लागि शिखर मौसमको समयमा अस्पताल वा क्लिनिकहरू भ्रमण गर्दा;
- अरूलाई संक्रमणको प्रसार रोक्नको लागि :जब श्वासप्रश्वासका लक्षणहरू हुन्छन्, उदाहरणका लागि। ज्वरो, नाक वाहक, खोकी वा छींक।

15. के साना बच्चाहरूले अनुहारको मास्क लगाउन सक्छन्?

उपयुक्त आकारको मास्क छनौट गर्नुहोस्। छनोटको बच्चाहरूको आकारपनि देखाएबमोजिम उपलब्ध छ:

- अनुहार मास्क (शल्य मास्क र कपडा अनुहार कभरिंग सहित) २ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूको लागि सुपरिवेक्षण नगरी सिफारिस गरिएको छैन ।
- नवजात शिशुहरू र २ वर्ष मुनिका बच्चाहरूका लागि, अनुहारको मास्क राम्रोसँग प्रयोग नगरेको खण्डमा दम घुटने वा अन्य स्वास्थ्य जोखिम हुने सम्भावना हुन्छ। थप रूपमा, साना बच्चाहरूले आफ्नो अनुहारको मास्कलाई छुन्छन् वा तान्न मन पराउदछन जसले गर्दा संक्रमणको सम्भावना बढ्दछ ।
- अभिभावकहरूलाई शिशु र साना केटाकेटीहरूलाई सकेसम्म घरमा बस्न र अनावश्यक सामाजिक जमघट वा खेल मैदानहरूमा नलैजान सल्लाह दिइन्छ। यदि बाहिर जानको लागि आवश्यक छ भने, कम भीडभाड भएका ठाउँहरू छनौट गर्नुहोस् र बच्चाहरू र अन्य व्यक्तिहरू बीचको सामाजिक दूरी राख्न सम्झनुहोस् र वरपरका चीजहरूलाई नछुनुहोस् ।
- हेरचाह गर्ने व्यक्तिले साना बच्चाहरूलाई सम्हाल्नु अघि आफ्नै स्वच्छता सुनिश्चित गर्नुपर्दछ। आफ्ना बच्चाहरूलाई खुवाउँदा तपाईंको हातहरू सफा राख्नुहोस् र मास्क लगाउनुहोस्।

16. मास्क लगाउनु बाहेक श्वासप्रश्वासको संक्रमणलाई रोकथाम गर्न के अन्य उपायहरू छन्?

मास्क लगाउनु बाहेक निम्न रोकथाम उपायहरूलाई जोड दिनु पर्दछ:

- हात स्वच्छता रोगहरूको फैलावट घटाउने एक मात्र महत्त्वपूर्ण उपाय हो। जनताले हातको सरसफाइ ठीकसँग गर्नुपर्दछ र विशेष गरी आँखा, नाक र मुखलाई छुनु अघि;
- तरल साबुन र पानीले हात सफा गर्न सल्लाह दिइन्छ जब तिनीहरू स्पष्ट रूपमा धुलो हुन्छ वा रगत र शरीरको तरल पदार्थको साथ दूषित हुन्छन्। यदि हात धुने सुविधा उपलब्ध छैन, वा जब हात देखिने माटो छैन, %70देखि %80 रक्सीमा आधारित ह्यान्ड्रब संग हात सड हात धुने स्वच्छता एक प्रभावी विकल्प हो;
- श्वसन शिष्टाचार र खोकी शिष्टाचार कायम राख्नुहोस्;
- बिरामी भयो भने घरमा बस्नुहोस् र अरूसँग कम सम्पर्क गर्नुहोस्;
- सम्भावित स्रोतहरूको संक्रमणबाट टाढा रहनुहोस्:
 - अनावश्यक सामाजिक सम्पर्कहरू न्यूनतम गर्नुहोस् र भीड स्थानहरूमा भ्रमण गर्नबाट बच्नुहोस्। यदि यो आवश्यक छ भने, सम्भव भएसम्म रहनको लम्बाइ कम गर्नुहोस्। यसबाहेक, व्यक्ति संक्रमण-संबंधी जटिलताहरूको उच्च जोखिममा रहेका, उदाहरणका लागि। गर्भवती महिला वा दीर्घकालीन रोगका व्यक्तिलाई मास्क लगाउन सल्लाह दिइन्छ; र
 - संक्रमित व्यक्तिहरूसँग नजिकको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्।

17. पानी र तरल साबुनले हातहरू सफा गरेपछि नल कसरी बन्द गर्ने?

जब हातहरू सफा हुन्छन्, पानिको धारालाई पुन नछुनुहोस् (उदाहरणका लागि, कागजको तौलियाको प्रयोग गरी नललाई बन्द गर्नु अघि यसलाई लपेट्नुहोस्)।

18. यदि त्यहाँ पानी र तरल साबुन छैन भने के म तेस्को सट्टामा मदिरामा आधारित ह्यान्ड्रब प्रयोग गर्न सक्छु?

यदि हात धुने सुविधा उपलब्ध छैन, वा जब हात देखिने माटो छैन, %70देखि %80 रक्सीमा आधारित ह्यान्ड्रब संग हात सड हात धुने स्वच्छता एक प्रभावी विकल्प हो। यसले हातहरू मार्फत संक्रामक रोगहरूको क्रस प्रसारणलाई प्रभावकारी रूपमा रोक्न सक्छ। मदिरामा आधारित ह्यान्ड्रब प्रयोग गर्ने ह्यान्ड रबिबिंग प्रविधि हात धुनेसँग मिल्दोजुल्दो छ। पर्याप्त रकम प्रयोग गर्नुहोस्, करीव 3 देखि 5 मिलीलीटर अल्कोहल-आधारित ह्यान्ड्रबको आफ्नो हातको सबै सतहहरूमा लगाउनुहोस्। हामी हाम्रो हथेलीहरू, त्यसपछि हातको पछाडि, औंला जालहरू, औंलाहरूको पछाडि, औंलाहरू, औंठालाहरू, र त्यसपछि नाडीलाई रग्यौं। कम्तिमा 20 सेकेन्डको लागि खल्नुहोस् जब सम्म तपाईंका हातहरू सुक्दैनन्। तपाईंको हातमा रक्सी सुक्न दिनुहोस्, कागजको तौलियाले यसलाई नहताउनु होस। प्रयोग गर्नु अघि मदिरा-आधारित ह्यान्ड्रबको म्याद समाप्त हुने मिति जाँच गर्नुहोस्।

19. खोकी बेहोरा के हो?

छींक लाग्दा वा खोक्दा टिसु पेपरले तपाईंको मुख र नाक छोप्नुहोस्। फोहोर टिशूहरूलाई लिड भएको फोहोर बिनमा फाल्नुहोस्, त्यसपछि हात राम्रोसँग धुनुहोस्। यदि टिशु पेपर उपलब्ध छैन भने, तपाईं आफ्नो मुख र नाकलाई तपाईंको ब्लाउज वा माथिल्लो बाहुलाले कभर गर्न सक्नुहुन्छ।

20. ड्रेनेज पाइपहरू ठीकसँग कायम गर्न र नियमित रूपमा U-ट्रयापहरू भर्न किन महत्त्वपूर्ण छ?

U-जालहरूले फोहोर गन्ध र अस्वस्थ पदार्थहरू) ब्याक्टेरिया र भाइरस सहित (लाई ड्रेनेज सिस्टममा बस्ने क्षेत्रमा प्रवेश गर्न रोक्न प्रयोग गर्दछ। दोषपूर्ण वा सुख्खा U-ट्रयाप यस महत्त्वपूर्ण कार्य अस्वीकार गर्न सक्छ।

प्रत्येक ड्रेन आउटलेटमा हरेक हप्ता आधा लिटर पानी हाल्नुहोस्। यसबाहेक, कसैले नियमित रूपमा उनीहरूको ड्रेनेज पाइप, U-ट्रयापहरू र सेनेटरी फिटिंगहरूको निरीक्षण गर्नुपर्दछ र यदि क्षति फेला परेमा तत्काल मर्मतको व्यवस्था गर्नुहोस्। पानी पनि U-ट्रयाप्समा नियमित रूपमा थप्नु पर्छ ती ठीक प्रकारले कार्य गर्दछ भनेर।

21. ओजोन कीटाणुशोधन प्रभावकारी छ?

ओजोनले आँखा र श्वासप्रश्वासको नलीलाई उत्तेजित गर्दछ। यदि ओजोन उच्च मात्रामा लिएमा यसले फोक्सोलाई गम्भीर क्षति गर्न सक्छ।

यदि सार्वजनिक स्वास्थ्य मापदण्ड भन्दा बढी नहुने मात्रामा प्रयोग गरियो भने, इनडोर एयरमा लागू गरिएको ओजोनले भाइरस, ब्याक्टेरिया, मोल्ड वा अन्य जैविक प्रदूषकहरूलाई प्रभावकारी रूपमा हटाउँदैन।

22. के उपभोक्ताहरूले खाना प्याकेजिंग गर्दा स्यानिटाइज गर्नुपर्छ?

खाना प्याकेजिंग मार्फत नया कोरोनाभाइरस प्राप्त गर्ने जोखिम धेरै कम छ। वास्तवमा, दूषित हातहरूले संक्रामक भाइरसलाई एक सतहबाट अर्को सतहमा र एकको शरीरमा हस्तान्तरण गरेर अप्रत्यक्ष सम्पर्क प्रसारणलाई सजिलो बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। खाना प्याकेजिंगको सट्टा, प्रसारण सम्भवतः केहि उच्च-टच पोइन्टहरू, जस्तै ढोका ह्यान्डलहरू, किनमेल ट्रालीहरू र पानीको धाराहरूको सम्पर्कमा हुने सम्भावना बढी हुन्छ - अधिक व्यक्तिहरूसँग बारम्बार छुदा दूषित हुने खतरा बढी हुन्छ। । त्यसकारण, केहि व्यक्तिले अझै पनि खाना प्याकेजिंग सतहलाई सामान्य घरका कीटाणुनाशकहरू जस्तै मदिरामा आधारित वाइप वा स्प्रेहरू जस्ता कीटाणुशोधन गर्न सक्छन्, विशेष गरी किराना किनमेलबाट घर फर्कदै, र खरीद गरिएका उत्पादनहरू ह्यान्डल गर्न र भण्डारण गरेपछि आँखा, नाक र मुख छुनुभन्दा पहिला आफ्ना हातहरू राम्ररी धुनु बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ।