

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

28 अप्रिल 2022

1. नोबेल संक्रामक रोग के हो?

नोबेल संक्रामक रोग एक संक्रामक रोग हो जुन मानव जनसंख्यामा भर्खरै 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 गम्भिरताको 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 रेस्पिरेटरी सिंड्रोम(SARS) र गम्भिर 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 लाग्ने 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 । त्यहाँ रिपोर्टहरू छन् कि COVID-19 भएका बच्चाहरू र किशोरहरूले बालबालिकाहरूमा

मल्टिसिस्टम इन्फ्लेमेटरी सिन्ड्रोम (MIS-C) भनेर चिनिने दुर्लभ तर गम्भीर अवस्था विकास गर्न सक्छन्, जसले बहु-अङ्ग विफलता र झटका निम्त्याउँछ।

वृद्ध उमेरका व्यक्तिहरू र अन्तर्निहित चिकित्सा समस्याहरू (जस्तै उच्च रक्तचाप, मुटु र फोक्सोको समस्या, मधुमेह, मोटोपना वा क्यान्सर) भएकाहरूलाई गम्भीर रोगको विकास हुने उच्च जोखिम हुन्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) को जानकारी अनुसार लगभग 10-20% मानिसहरूले थकान, श्वासप्रश्वास र न्यूरोलॉजिकल लक्षणहरू सहित COVID-19 को मध्य र दीर्घकालीन प्रभावहरू अनुभव गरिरहेन सक्छन्। डब्ल्यूएचओका अनुसार यी प्रभावहरूलाई सामूहिक रूपमा "पोस्ट COVID-19 अवस्था," वा "लामो COVID" भनेर चिनिन्छ। यद्यपि यो अझै स्पष्ट छैन कि लक्षणहरू कति लामो समयसम्म रहन सक्छन्, हालको अनुसन्धानले सुझाव दिन्छ कि बिरामीहरू समयसँगै सुधार गर्न सक्छन्।

5. COVID- 19को प्रसारण प्रणाली के हो?

प्रसारणको मोडले श्वासप्रश्वासका थोपाहरू, दूषित सतहहरू वा वस्तुहरूको सम्पर्क, छोटो दूरीको एरोसोल वा छोटो दूरीको वायुजनित प्रसारण समावेश गर्दछ। भाइरस खराब हावा चल्ने र/वा भीड भएको इनडोर सेटिङहरूमा पनि फैलिन सक्छ।

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। इन्क्युबेशन अवधिको धेरैजसो अनुमानहरू 1 देखि 14 दिनसम्मको हुन्छ, र Omicron भेरियन्ट जस्ता केही भेरियन्टहरूमा लगभग 3 दिनको इन्क्युबेशन अवधि पनि कम हुन सक्छ।

7. COVID- 19को उपचार के हो?

उपचारमा सहायक उपचार, लक्षण उपचार, एन्टिभाइरल एजेन्टहरू र चिनियाँ औषधिहरू समावेश छन्।

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

कृपया ["रिपोर्ट गरिएका मृत्यु केसहरूमा अस्थायी डाटा विश्लेषण"](#) लाई सन्दर्भ गर्नुहोस्:

COVID-19 खोपहरू मानिसहरूलाई COVID-19 रोग, विशेष गरी गम्भीर रोग र मृत्युबाट जोगाउन प्रभावकारी छन्।

अर्कोतर्फ, दुबै गम्भिर तीव्र श्वासप्रश्वास सिन्ड्रोम (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।

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

मेनल्याण्ड स्वास्थ्य अधिकारीहरू द्वारा प्रदान जानकारी को अनुसार, ती घटनाहरू को लक्षणहरूमा ज्वरो, अस्वस्थता, सुख्खा खोकी र सास फेर्न गा्रो हुने जस्ता लक्षण हरु देखिन्छ COVID-19 को सबैभन्दा सामान्य लक्षणहरूमा ज्वरो, सुख्खा खोकी र थकान समावेश छ। कसै-कसैमा धेरै हल्का वा गैर-विशिष्ट लक्षणहरू मात्र हुन सक्छन्, जबकि कसै-कसैमा सास फेर्न गाह्रो, छाती दुख्ने वा भ्रम जस्ता गम्भीर लक्षणहरू हुन सक्छन्। 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,

10. 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।

11. COVID- 19लाई कसरी रोक्ने?

COVID-19खोप

- COVID-19खोप मानिसलाई COVID-19 रोग विरूद्धबाट बचाउनमा प्रभावकारी छ । विशेष गरी गम्भीर रोग र मृत्यु हो ।
- 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 सार्ने जोखिम कम गर्न, सामाजिक दूरी कायम गर्ने, राम्रोसंग हात धुने र सार्वजनिक स्थानमा मास्क लगाउने जस्ता NPIs, हरु अझै जारी राख्नुपर्दछ । खोप लगाएका, संगै अहिलेसम्म खोप नलगाएका व्यक्तिहरूले NPIs पालना गर्ने निरन्तरता दिईरहनुपर्दछ ।
- COVID-19 खोपको विस्तृत विवरणको लागि, कृपया COVID-19 खोप कार्यक्रमको लागि थेमेटिक वेबसाइटमा हेर्नुहोस् : www.covidvaccine.gov.hk

स्वास्थ्य सल्लाह

जनताका सदस्यहरूलाई कम बाहिर जान, सामाजिक गतिविधिलाई 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 बिरूद्ध व्यक्तिगत सुरक्षाको लागि सँधै व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वच्छता कायम राख्नु नितान्त आवसक छ:

- राम्रो सँग मिलेको मास्कले बिरामीहरुबाट श्वासप्रश्वासको भाइरस सर्नबाट रोक्दछ । जो व्यक्ति लाक्षणिक छन्) हल्का लक्षणहरु भए पनि (राम्रो सँग मिलेको मास्क लगाउन आवश्यक पर्दछ ।
- सार्वजनिक यातायात लिने बेला वा भीड ठाँउमा रहँदा शल्यक्रिया मास्क लगाउनुहोस्। मास्क लगाउनु अघि र पछि हातको स्वच्छता सहित राम्रोसँग मास्क लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ;
- हात धुनु अघि आफ्नो आँखा, मुख र नाक नछुनुहोस्;
- अक्सर हातको स्वच्छता प्रदर्शन गर्नुहोस्, विशेष गरी आफ्नो मुख, नाक वा आँखा छुनु अघि हात धुनुहोस्; 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 गर्नुहोस् अनि एक प्रयोज्य तौलियाको सहायताले सुख्खा बनाउनुहोस् । जब हातहरु सफा हुन्छन्, पानिको धारालाई पुन नछुनुहोस्) उदाहरणका लागि, कागजको तौलियाको प्रयोग गरी नललाई बन्द गर्नु अघि यसलाई लपेट्नुहोस्।(यदि हात धुने सुविधा उपलब्ध छैन, वा जब हात सोइलोड छैन भने , 70देखि %80 अल्कोहोल संग हात रगड्नु हात स्वच्छताको एक प्रभावी विकल्प हुन सक्छ;
- शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि जीवाणुहरु फैलाउनबाट जोगिन फ्लश हुनुभन्दा अघि शौचालयको आवरण तल राख्नुहोस्; र
- जब श्वासप्रश्वासको लक्षणहरु हुन्छन्, शल्यक्रियाको मास्क लगाउनुहोस्, कामबाट टाढा रहनुहोस् वा स्कूलमा कक्षाकोठामा भाग लिनुहोस्, भीडभाड भएको ठाउँमा नजानुहोस् र तुरुन्तै चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस्।
- राम्रो इनडोर वेंटिलेशन कायम राख्नुहोस्;
- घरलाई हप्तामा कम्तिमा एक पटक 99 पातलो घरेलु ब्लिच (990 ml पानीमा 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको 10 मिलीलीटर ब्लिच मिलाएर) 15 - 30 मिनेट छोडेर पानीले कुल्ला गर्नुपर्छ। धातु सतह को लागी, 70% अल्कोहल संग कीटाणुरहित;
- यदि स्थानहरु श्वासप्रश्वासको स्राव, बान्ता वा मलमूत्रबाट दूषित छन् भने, दृश्य पदार्थ सफा गर्न बलियो शोषक डिस्पोजेबल तौलिया प्रयोग गर्नुहोस्। त्यसपछि उपयुक्त कीटाणुनाशकले सतह र छिमेकी क्षेत्रलाई कीटाणुरहित गर्नुहोस्। ननमेटालिक सतहको लागि, 1 एमएल 49 पातलो घरेलु ब्लिच (490ml पानीमा 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट घोल भएको घरेलु ब्लिचको मिश्रण) 15 - 30 मिनेटको लागि छोड्नुहोस्, र त्यसपछि पानीले कुल्ला गर्नुहोस्। धातु सतह को लागी, 70% अल्कोहल संग कीटाणुरहित;
- ड्रेनेज पाइपहरु राम्ररी र नियमित रूपमा राख्नुहोस् (हप्तामा एक पटक) वातावरणीय स्वच्छता सुनिश्चित गर्न प्रत्येक नाली आउटलेट (यू-ट्रयाप) मा लगभग आधा लिटर पानी खन्याउनुहोस्;
- राम्रो शरीर प्रतिरोध निर्माण गर्नुहोस् र स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्नुहोस्। यो सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम र पर्याप्त आराम र मार्फत हासिल गर्न सकिन्छ
- धूम्रपान नगर्नुहोस् र मदिरा सेवन नगर्नुहोस्।

12. होङ्गोङ् बाहिर यात्रा गर्दा कस्ता रोकथाम उपायहरु अपनाउनु पर्छ?

हंगकंग बाहिर गैर जरूरी यात्राबाट जोगिन जनताका सदस्यहरुलाई हार्दिक अनुरोध छ। यदि हंगकंग बाहिरका देशहरू / क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्न अपरिहार्य छ भने तलको स्वास्थ्य सल्लाहलाई ध्यान दिनुपर्दछ:

- COVID-19 रोग विरुद्ध प्रभावकारी रूपमा सुरक्षा गर्नको लागि नवीनतम सिफारिसहरू अनुसार यात्रा गर्नु अघि COVID-19 खोप पूरा गर्नुहोस् (COVID-19 खोपसम्बन्धी विवरणहरूको लागि, कृपया COVID-19 खोप कार्यक्रमको लागि विषयगत वेबसाइट हेर्नुहोस्: www.covidvaccine.gov.hk);
- भीडभाड हुने ठाउँहरूमा नजानुहोस् र सम्भव भएसम्म अन्य व्यक्तिहरूसँग उपयुक्त सामाजिक दूरी कायम गर्नुहोस्;
- सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस् र सधैं कडा व्यक्तिगत र हात स्वच्छता कायम राख्नुहोस्;
- हातको सरसफाइ बारम्बार गर्नुहोस्, तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस्, र कम्तिमा 20 सेकेन्डसम्म रगड्नुहोस्, त्यसपछि पानीले कुल्ला गर्नुहोस् र डिस्पोजेबल पेपर तौलियाले सुकाउनुहोस्; यदि हात धुने सुविधा उपलब्ध छैन भने, वा हातहरू देखिने गरी फोहोर नभएको अवस्थामा, 70 देखि 80% अल्कोहल-आधारित ह्यान्डरबको साथ हातको स्वच्छता प्रदर्शन गर्नु एक प्रभावकारी विकल्प हो;
- खाद्य सुरक्षा र सरसफाइ नियमहरूको पालना गर्नुहोस् जस्तै कच्चा वा कम पकाएको पशुजन्य उत्पादनहरू नखानुहोस्, 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 शल्यचिकित्सामिलेको मास्कको प्रयोग गर्नुहोस्, होटेलका स्टाफलाई सूचित गराउनुहोस् वा भ्रमण एस्कॉर्ट 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 हुने कुनै असरको बारेमा बताउन पहल गर्नुहोस्, र मास्क लगाएर रोगको फैलावट रोक्नुहोस्।

13. मास्कको कार्य के हो?

यसले तरल पदार्थ र ठूला कणको थोपाहरूमा भौतिक अवरोध प्रदान गर्दछ। खाली ठाउँ बिना नाक, मुख र चिन पूरै ढाक्न उपयुक्त साइज छनोट गर्नुहोस्। किनारहरूबाट हावा चुहावट कम गरेर अनुहारको साथ राम्रो छाप प्राप्त गर्नुहोस्। 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। श्वास बाहिर निस्कने हावा फिल्टर नगरिएको हुनाले र यदि लगाउने व्यक्ति COVID-19 वा अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी संक्रामक रोगहरूबाट संक्रमित भएमा वरपरका मानिसहरूलाई जोखिममा पार्न सक्ने भएकाले श्वास फेर्न भल्भ वा भेन्टहरू भएका मास्कहरू प्रयोग गर्नु हुँदैन।

सर्जिकल मास्क लगाउनको लागि सामान्य संकेतहरू:

- आफूलाई बचाउन :जब श्वासप्रश्वासको संक्रमण भएको व्यक्तिको ख्याल रखदा; वा श्वसन संक्रामक रोगहरु;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।

14. 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) 2 बर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूको लागि सुपरिवेक्षण नगरी सिफारिस गरिएको छैन ।
- नवजात शिशुहरू र 2 बर्ष 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 सन्झनुहोस् र वरपरका चीजहरूलाई नछुनुहोस् वा छोए पछि तुरुन्तै हात स्वच्छता प्रदर्शन गर्नुहोस्; ।
- हेरचाह गर्ने व्यक्तिले साना बच्चाहरूलाई सम्हाल्नु अघि आफ्नै स्वच्छता सुनिश्चित गर्नुपर्दछ। आफ्ना बच्चाहरूलाई खुवाउँदा तपाईंको हातहरू सफा राख्नुहोस् र मास्क लगाउनुहोस्।

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

मिलेको मास्क लगाउनु बाहेक निम्न रोकथाम उपायहरूलाई जोड दिइनु पर्दछ:

- हात स्वच्छता रोगहरूको फैलावट घटाउने एक मात्र महत्त्वपूर्ण उपाय हो। जनताले हातको सरसफाई ठीकसँग गर्नुपर्दछ र विशेष गरी आँखा, नाक र मुखलाई छुनु अघि; खाना खानु अघि वा खाना तयार गर्नु अघि; शौचालय प्रयोग पछि; जब हातहरू श्वासप्रश्वासको सावले दूषित हुन्छन्, जस्तै खोक्दा वा हाच्छिउँ गरेपछि; र सार्वजनिक प्रतिष्ठान वा उपकरणहरू छोएपछि, जस्तै एस्केलेटर ह्यान्डरेल, लिफ्ट नियन्त्रण, प्यानल वा ढोकाको नबहरू हो।
- हात 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, 70% देखि 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: संक्रमणको सम्भावित स्रोतहरूबाट टाढा रहनुहोस् र अनावश्यक सामाजिक सम्पर्कहरू कम गरेर संक्रमित व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस् र भीडभाड हुने ठाउँहरूमा जानबाट जोगिन वा सम्भव भएसम्म बस्ने अवधि छोटो पार्नुहोस्, विशेष गरी संक्रमण-सम्बन्धित जटिलताहरू हुने उच्च जोखिममा भएका व्यक्तिहरूका लागि। गर्भवती महिला वा दीर्घ रोग भएका व्यक्तिहरू:

16. 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)।

17. 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, 70% देखि 80% रक्सीमा आधारित ह्यान्ड्रब संग हात सङ हात धुने स्वच्छता एक प्रभावी विकल्प हो। यसले हातहरू मार्फत संक्रामक रोगहरूको क्रस प्रसारणलाई प्रभावकारी रूपमा रोक्न सक्छ। मदिरामा आधारित ह्यान्ड्रब प्रयोग गर्ने ह्यान्ड रबिङ 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 होस्। प्रयोग गर्नु अघि मदिरा-आधारित ह्यान्ड्रबको म्याद समाप्त हुने मिति जाँच गर्नुहोस्।

18. 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 टिशू पेपर उपलब्ध छैन भने, तपाईं आफ्नो मुख र नाकलाई तपाईंको ब्लाउज वा माथिल्लो बाहुलाले कभर गर्न सक्नुहुन्छ।

19. 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।

20. 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।

21. 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 महत्वपूर्ण 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 महत्वपूर्ण हुन्छ।

प्याकेजिङको कीटाणुशोधन गरिने भएमा ध्यान दिनुपर्ने बिन्दुहरू:

- कीटाणुनाशक (i) SARS-CoV-2 विरुद्ध प्रभावकारी भएको प्रमाणित हुनुपर्छ; (ii) प्याकेजिङ सामग्रीसँग मिल्दो; (iii) निर्माताको सिफारिस अनुसार प्रयोग गरियो।
- प्याकेजिङ सफा र कीटाणुशोधन पछि हात स्वच्छता प्रदर्शन गर्नुहोस्।

22. कीटाणुनाशक औषधि प्रयोग गर्दा के कुरामा ध्यान दिने ?

कीटाणुनाशक र सम्बन्धित उपकरणहरू सही रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ। अनुचित प्रयोगले प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभाव र वातावरणीय प्रदूषण निम्त्याउन सक्छ।

कीटाणुनाशक र सान्दर्भिक उपकरणहरू ह्यान्डल गरिएको र सुरक्षित र प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गरिन्छ भनी सुनिश्चित गर्न निर्माताको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्। प्रयोग र सुरक्षा बारे जानकारीमा विशेष ध्यान दिनुहोस्, जस्तै सिफारिस गरिएको प्रयोग, एकाग्रता र सम्पर्क समय, वस्तुहरू र सतहहरू कीटाणुनाशकसँग मिल्ने, उत्पादनको स्थिरता, खतरा चेतावनी, भण्डारण विधि र उत्पादन प्रयोग गर्दा आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू। कीटाणुनाशकलाई बच्चाहरू र घरपालुवा

जनावरहरूको पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्। दुर्घटना रोक्नको लागि, विभिन्न लेबल भएका अन्य कन्टेनरहरूमा कीटाणुनाशकहरू नखसाउनुहोस्।

कीटाणुनाशक र सान्दर्भिक उपकरणहरूको अनुचित प्रयोगले प्रयोगकर्ताहरूलाई प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभाव पार्न सक्छ। कीटाणुनाशकको कारणले हुने प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभावहरू धेरै कारकहरूमा निर्भर हुन्छन्, जस्तै कीटाणुनाशकको रासायनिक सामग्री, एक्सपोजर अवधि र एकाग्रता, एक्सपोजरको मार्ग, स्वास्थ्यको व्यक्तिगत अवस्था, र वातावरणीय अवस्थाहरू। सामान्यतया, कीटाणुनाशकको सीधा सम्पर्कले आँखा, छाला र श्वासप्रश्वास पथमा जलन हुन सक्छ। यसले फोक्सोमा असर गर्न सक्छ यदि सास लिन्छ भने, वा गलत तरिकाले प्रयोग गर्दा घातक पनि हुन सक्छ।

कीटाणुनाशक प्रयोग गर्दा राम्रो हावामा राख्नुहोस्।

कीटाणुनाशकहरू भएका मानिसहरूलाई स्प्रे गर्न सिफारिस गरिएको छैन। यो अभ्यास स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ र संक्रमित व्यक्तिको भाइरस फैलाउने क्षमतालाई कम गर्दैन।

भित्री ठाउँहरूमा, स्प्रे मार्फत वातावरणीय सतहहरूमा कीटाणुनाशकहरूको नियमित प्रयोग सामान्यतया सिफारिस गरिँदैन किनभने प्रत्यक्ष स्प्रे क्षेत्रहरू बाहिर प्रदूषकहरू हटाउन यो प्रभावकारी छैन र यसले आँखा, श्वासप्रश्वास, छालाको जलन र अन्य विषाक्त प्रभावहरू निम्त्याउन सक्छ। यदि कीटाणुनाशकहरू लगाउने हो भने, यो एक कपडा वा वाइप मार्फत हुनुपर्छ जुन कीटाणुनाशकमा भिजाइएको छ।