

प्राय सोधिने प्रश्नहरूः

१) के फलफुल र तरकारीहरू रेफ्रिजिरेट गरेर राख्दा कोभिड-१९को भाइरस मर्छ ?

फ्रिजमा राखेर वा रेफ्रिजिरेट गरेर मात्र कोभिड-१९ भाइरस निष्क्रिय हुँदैन, तर एफडीएले दिएको जानकारी अनुसार खाद्यान्न र यसको प्याकेजिङ्गबाट भने नसर्ने बताइएको छ । खाद्यान्न र यसको प्याकेजिङ्गबाट कोभिड-१९ सर्ने सम्भावना एकदमै न्यून रहेको पाइन्छ । खान बनाउनु अघि र खाद्यान्न साम्रागीहरूलाई छुनु अघि राम्ररी साबुन पानीले हात धुन भने एकदमै जरूरी हुन्छ । त्यसै गरि, बाहिरबाट घरमा आएपछि, खाना बनाउनु अघि र खाना खानु अघि राम्ररी हात धुन अत्यन्तै जरूरी हुन्छ ।

२) खोप लगाउनुका फाइदाहरू के के हुन् ?

कोभिड-१९को खोपले यस भाइरस विरुद्ध सुरक्षा प्रदान गर्छ, जसको कारण SARS-CoV-2 भाइरस विरुद्ध रोगप्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास गर्दछ, जसले गर्दा केहिगरि यसबाट संक्रमित भइहालेता पनि भाइरस विरुद्ध लड्दछ । खोप लगाएर तपाईं आफु मात्र नभएर आफ्नो वरपरको व्यक्तिहरूलाई पनि संक्रमण हुनबाट बचाई रहनु भएको हुन्छ जसले गर्दा तपाईंले भाइरसलाई फैलनबाट रोक्नुहुनेछ । मुख्यगरि यो खोप अधिक जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूलाई महत्त्वपूर्ण रहेको छ, जस्तै स्वास्थ्यकर्मीहरू, वृद्ध-वृध्दाहरू र दिर्घकालिन रोग भएका व्यक्तिहरू ।

३) सार्वजनिक यातायातमा सामाजिक दुरी कायम गर्ने अवस्था नहुँदा हामीले आफुलाई कसरी सुरक्षित राख्न सक्दछौ ?

मास्क लगाउने , खोकदा वा हाच्छयुँ गर्दा टिस्यु पेपरको प्रयोग गर्ने वा कुइनाले आफ्नो नाक र मुख छोप्ने र सकेसम्म आँखा, नाक र मुखमा नछुने । गाडीको ढोका वा ह्यान्डल छोएमा एल्कोहोल भएको स्यनिटाइजरको प्रयोग गर्ने ।

४) के कोभिड-१९ बाट बच्न बिज्ञापनहरूमा देखाए जस्तो खानेकुरा सफा गर्ने विभिन्न सामानहरूको प्रयोग गर्नुपर्दछ? पर्दैन, खानेकुरा सफा गर्न बिज्ञापनमा देखाए जस्तो कुनै पनि सामाग्रीहरूको प्रयोग गर्नु पर्दैन । आफुले उपभोग गर्नु पूर्व फलफुल तथा तरकारीहरूलाई सफा पानीले पखाल्नु पर्दछ । कोभिड-१९ खाद्यान्न र खाद्यान्न प्याकेजिङ्गबाट सरेको अहिले सम्म पुष्टि भएको छैन । तसर्थ साबुन, स्यनिटाइजर, किटनासक वा अम्लको प्रयोग गर्दा त्यस्ता पदार्थको केहि भाग खाद्यान्नमा रहनगइ हाम्रो शरीरमा प्रतिकुल असर गर्दछ ।

५) हाम्रो खाद्यान्न उत्पादन क्षेत्रलाई कोभिड-१९ भाइरसबाट सुरक्षित कसरी राख्न सकिन्छ ?

हाम्रो अहिलेको प्राथमिकता भनेकै भाइरसलाई खाद्यान्नबाट टाढा राख्नु हो । त्यसका लागि केहि प्रमुख उपायहरू छन्, जसमध्ये खाद्यान्न उत्पादनमा काम गर्ने व्यक्तिहरूलाई यस भाइरस बारे जानकारी दिने र आफु र आफ्नो परिवार र साथीभाईहरूलाई यस भाइरसबाट कसरी बचाउने र सहि तरिकाले मास्कको प्रयोग गर्ने, सामाजिक दुरी कायम गर्ने, समय समयमा साबुन पानीले हात धुने भन्ने शिक्षा दिने र उपभोक्तालाई उत्पादन क्षेत्र भित्र आउन नदिने र पैसा वा अन्य कागजपत्रहरू लिएपछि स्यनिटाइजरको प्रयोग गर्ने । यी सबैका बावजूद पटक पटक सम्पर्कमा आउने सतहहरूलाई सफा गरिराख्न पनि जरूरी हुन्छ ।

६) कोभिड-१९को संक्रमितहरू घट्टै गएमा, के हामीले मास्कको प्रयोगलाई निरन्तरता दिनु जरूरी हुन्छ ?

कोभिड-१९को संक्रमण घटेको हो वा परिक्षण गर्ने व्यक्तिको संख्या घटेको हो भन्ने कुरा थाहा पाउन सकिएको छैन, त्यसैले मास्कको प्रयोग गर्न जरूरी छ । सार्वजनिक यातायातमा यात्रा गर्दा वा सार्वजनिक स्थलमा हिडेको बेला मास्क लगाउन झनै जरूरी हुन्छ किनभने कतिपय व्यक्तिहरूलाई कोभिड-१९को लक्षणहरू नदेखिए ता पनि संक्रमित भैसकेका हुन्छन वा कसैले भने यसलाई साधारण रुघा खोकी भनेर नजर आन्दाज गर्ने गर्दछन् । त्यसैले मास्कको प्रयोगले तपाईं आफु र आफ्नो परिवारलाई संक्रमणको जोकिमबाट बचाइरहनु भएको छ ।

७) भर्खरै विकास गरिएको कोभिड-१९ विरुद्धको खोपले खाद्यान्न आपूर्तिमा के-कस्तो असर गर्नसक्छ ?

धेरै औषधी उत्पादन गर्ने कम्पनीहरूले कोभिड-१९ विरुद्ध खोपहरूको विकास गरिरहेका छन्, त्यो भन्दा बाहेक थप २० वटा अरु खोपहरूको काम पनि विश्वका विभिन्न देशहरूमा भइराखेको छ । नेपालमा, सबै भन्दा पहिला ३% जनताले खोप लगाएका थिए । सबै भन्दा पहिलो प्राथमिकता स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षा निकायका व्यक्तिहरू र अग्रपन्तिमा काम गर्ने व्यक्तिहरूलाई दिइएको थियो भने दोश्रो चरणमा गैर स्वास्थ्य सेवामा खटिएका कर्मचारीहरू र खाद्यान्न उत्पादनमा खटिएका कर्मचारीहरूलाई खोप लगिइएको थियो ।

तर यदि कोहि खाद्यान्न उत्पादनमा खटिएका कर्मचारीहरूले खोप लगाउन नपाएको खण्डमा आवश्यक बचाउका उपायहरू अपनाउनु पर्दछ । त्यो भन्दा बाहेक कर्मचारीहरूलाई राम्रो तालिम, समाजिक दुरी कायम गर्नको लागि उचित वातावरण, मास्कहरूको पहुच र यदि कोहि कर्मचारीलाई संक्रमण भइहालेमा के गर्न सकिन्छ भन्ने जानकारीलाई कार्यस्थलमा राम्रोसंग लिखितरूपमा राख्नुपर्दछ ।

८) कोभिड-१९को खोप लगाएपछि देखिने मुख्य असरहरू के-के हुन् ?

खोप लगाए पछि, कुनै पनि व्यक्तिलाई केहि न केहि असरहरू देखिन्छ जुन एकदमै सामान्य संकेतहरू हुन् जस्तै खोप लगाएको हात दुख्ने वा सुनिने, ज्वरो आउने, जाडो हुने, थकाई लाग्ने, टाउको दुख्ने । यस्ता असरहरूले तपाईंको दैनिक क्रियाकलापमा बाधा आए पनि केहि दिनमा नै निको हुँदै जान्छ ।

९) के भिनेगरको प्रयोगले खाद्यान्नको सतहमा रहेका ब्याक्टेरिया र भाइरसहरूलाई मर्छ ?

मर्दैन, भिनेगरको प्रयोग तरकारी वा फलफुल सफा गर्नका निम्ति उपुक्त मानिदैन । केहि अनुसन्धानमा भने भिनेगरको प्रयोगले, प्रयोगशालाहरूमा गर्दा एकदमै थोरै किटाणुहरूलाई निष्क्रिय गरेको पाइएको छ । तर प्रयोगशालाहरूमा प्रयोग हुने भिनेगर एकदमै कडा हुन्छ र सो भिनेगरमा एसिटिक एसिडको मात्रा धेरै हुन्छ जुन हामीले बजारमा पाउने भिनेगर भन्दा धेरै नै कडा हुन्छ ।

१०) के जडिबुटीको औषधी वा जडिबुटी चियाको सेवन गर्नाले कोभिड-१९बाट संक्रमित नहुने वा भइहाले पनि छिटो निको हुन्छ ?

हुँदैन, अहिले सम्मको तथ्यांक हेर्दा जडिबुटीको औषधी वा जडिबुटी चियाको सेवनले कोभिड-१९ नलागेको वा निको भएको पुष्टि भएको छैन ।

११) खाद्य उत्पादनमा खटिएका कर्मचारीहरूले के- कस्ता बचाउका उपायहरूको प्रयोग गर्न सक्छन्?

सामाजिक दुरी कायम गर्ने, मास्क लगाउने, व्यक्तिगत स्वच्छता अपनाउने, समय-समयमा साबुन पानीले हात धुने र खाद्य सुरक्षाका नियमहरू पालना गर्दै काम गर्ने नै मुख्य बचाउका उपायहरू हुन्। सामाजिक दुरी कायम गर्ने र मास्क लगाउने बानीले नै यस महामारीलाई फैलनबाट रोक्छ। मास्क लगाउनाले सास फेर्दा निस्कने स-साना थोपाहरू बाहिर जान नसक्ने र एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने सम्भावना एकदमै कम हुने गर्दछ। समय समयमा हात धुने वा एल्कोहोल युक्त स्यानिटाइजरको प्रयोगले पनि यस महामारीलाई अझै फैलनबाट रोक्न सक्छ। यदि खाद्य उत्पादनमा खटिएका कर्मचारीहरू कोभिड-१९बाट संक्रमण भएको पाइएमा उनीहरू घर बसेर आफ्नो साथीहरूलाई यस रोगको संक्रमण हुनबाट बचाउन सक्छन्।

१२) कोभिड-१९को खोप लगाउँदा कसैलाई एलर्जी हुन्छ भने सो व्यक्तिले खोप लगाउन के गर्नुपर्दछ ? कुनै पनि एनाफलाक्टिक झट्काहरूले मानिसको मृत्यु समेत हुन सक्छ।

कोभिड-१९को खोप भर्खरै विकास भएर आएको हो र यसले केहि व्यक्तिहरूलाई सामान्य एलर्जी हुन सक्छ (जसको सम्भावना एकदमै न्यून छ) तर पहिले लगाएका खोपहरूबाट कुनै नकारात्मक असर नभएको भए यो खोपबाट पनि सो हुने सम्भावना एकदमै कम हुन्छ। तर यदि कसैलाई कोभिड-१९ विरुद्धको खोपले आफ्नो स्वास्थ्यमा नराम्रो असर गर्छ भन्ने लागेमा उनीहरूले आफ्नो चिकित्सकसंग परामर्श गरेर यो खोप लगाउन सक्नु हुनेछ। यदि कसैलाई कुनै औषधी वा खोपले पहिला पनि केहि नकारात्मक असर नगरेको आवस्थामा यो खोपले भने त्यस्तो डरलाग्दो असर केहि पनि नगर्ने बैज्ञानिकहरूले जनाएका छन्। कोभिड-१९को महामारीलाई फैलनबाट रोक्न, खोप सबैभन्दा सजिलो र भरपर्दो मध्यम भएकाले खोप लगाउन एकदमै जरूरी छ। खोप लगाएका व्यक्तिले आफुलाई मात्र नभएर आफ्नो परिवार र आफन्तजनलाई पनि यस महामारीको शिकार हुनबाट बचाई रहेका छन्।

१३) के कोभिड-१९ फैलन नदिनका लागि फेस सिल्डको प्रभावकारिता मास्कको जति नै छ ?

फेस सिल्डको प्रयोग केहि लक्षण नभएका व्यक्तिहरूबाट अर्को व्यक्तिमा संक्रमित हुनबाट जोगिन प्रयोग गरिन्छ। फेस सिल्डले कोहि व्यक्तिले खोकदा, हाच्छरुँ गर्दा वा श्वासप्रश्वासको क्रममा निस्कने टुला-टुला थोपाहरूलाई अर्को व्यक्ति सम्म पुग्नबाट रोक्छ।

सीडीसीले एन-९५ रेस्परेटर, मेडिकल मास्क, फेस सिल्ड, कपडाको मास्क, र नेक गेइटरमा गरेको अध्ययन अनुसार फेस सिल्डले २% मात्र श्वासप्रश्वासको थोपाहरूलाई रोक्दछ भने २ तहको कपडाको मास्क र नेक गेइटरको प्रयोगले भने लगभग आदि भन्दा बढी त्यस्ता थोपाहरू रोक्दछ।

अस्पतालको वातावरणमा भने फेस सिल्डले आँका र अनुहार बचाउनका लागि मास्कसंगै प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गरिन्छ। कपडाको मास्क र नेक गेइटरहरू सार्वजनिक स्थलमा पनि प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गरिन्छ (खाद्यान्न उत्पादन र खाद्यान्न डेलिभरीमा पनि उतिकै आवश्यक छ)। अधिकतम सुरक्षाका लागि मास्क, र नेक गेइटरसंगै फेस सिल्ड पनि लगाउनु जरूरी हुन्छ।

१४) कपडाको मास्क कति कति समयमा सफा गर्नु पर्दछ ?

मास्कको प्रयोग कति समय सम्म भएको छ त्यही अनुसार मास्कलाई सफा गरिराख्नु पर्दछ वा सास फेर्दा, खोकी लाग्दा, हाच्छुर्युं गर्दा मास्क भिजेको खण्डमा मास्कलाई धुनु पर्दछ। मास्कलाई वासिंग मेसिनमा वा हातले धुन सकिन्छ तर पुनः प्रयोग गर्नु अघि मास्कलाई राम्ररी सुकाउन भने जरुरी हुन्छ। मास्क निकालेपछि वा चलाएपछि आफ्नो आँखा, नाक, मुख वा अनुहार छुनु हुँदैन र हातलाई राम्ररी साबुन पानीले धुनु पर्दछ।

१५) के खाद्यान्न र त्यसको प्याकेजिङ्गबाट कोरोना भाइरसको संक्रमण हुन सक्छ भनेर सतर्क रहन जरुरी छ र के खाद्यान्नको प्याकेट खोल्नु अगाडी त्यसलाई राम्ररी सफा वा स्यानिटाइज् गर्नुपर्दछ ?

पढेन, सीडीसीको जानकारी अनुसार कोरोना भाइरस सरेने माध्यम भनेकै एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा श्वासप्रश्वासको क्रममा निस्कने स-साना थोपाहरूद्वारा सरेने हो। अहिलेसम्म खाद्यान्नको मध्यमबाट कोभिड-१९को संक्रमण भएको पुष्टि भएको छैन। तर सुरक्षालाई मध्यनजर राख्दै खाना बनाउनु अगाडी, खाद्यान्न सामग्रीहरूलाई चलाउनु अगाडी र खाना खानु अगाडी हात धुन भने जरुरी हुन्छ। त्यसैगरी नाक सफा गरेपछि, खोके पछि वा हाच्छुर्युं गरेपछि पनि सधै साबुन पानीले राम्रोसंग हात धुनु पर्दछ।

समग्रहमा भन्नु पर्दा, कोरोना भाइरस मानव शरीर बाहिर निष्क्रिय हुन्छ, जसको कारण यो भाइरस खाद्यान्न र प्याकेटहरूबाट सरेने सम्भावना एकदमै कम हुन्छ। उदाहरणका लागि एउटा कार्डबोर्डमा यदि कोरोना भाइरसलाई राखिएको छ भने तीन घण्टा भित्र करिब आदि भाइरसहरू मरिसकेका हुनेछन्। खाद्यान्नको प्याकेटलाई स्यानिटाइज् गर्दा, स्यानिटाइजरमा भएका विभिन्न केमिकलहरू खानेकुरामा पनि मिसिन सक्ने सम्भावना हुन्छ, जसले हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर गर्न सक्छ। सबै भन्दा सहज र राम्रो तरिका भनेको खाद्यान्न सामग्री चलाउनु अगाडी राम्ररी साबुन पानीले हात धुनु हो।

१६) के कोभिड-१९को खतरा बालबालिकालाई वयस्कहरूको तुलनामा कम हुन्छ ?

अहिले सम्मको तथ्यांक हेर्दा १८ वर्षमुनिका बालबालिकालाई कोभिड-१९को संक्रमण र यसबाट मृत्यु भएको बिरलै देखिन्छ। तर, केहि जटिल बिरामीहरू भने देखिएको छन्। कोही वयस्कहरूलाई पहिले देखि नै केहि स्वास्थ्य समस्याहरू भएकामा संक्रमणको सम्भावना उच्च हुन जान्छ। यदि बालबालिकालाई संक्रमण भैहालेको खण्डमा विशेष स्वास्थ्य उपचारको आवश्यकता पर्दछ। यस विषयमा अध्ययनहरू भैरहेको छ र बालबालिकामा संक्रमण कसरी फैलिरहेको छ भन्ने कुरामा पनि विशेष ध्यान पुऱ्याइएको छ।

१७) कुनै पनि कार्यक्षेत्र वा कारखानामा कर्मचारीहरू संगै बसेर काम गरिरहेका हुन्छन्, जसको कारण उनीहरूले एक अर्कालाई राम्रोसंग चिनी सकेका हुन्छन र सामाजिक दुरी कायम गर्ने कुरामा पनि लापरवाह गरिरहेको पाइन्छ। कार्यक्षेत्रमा सामाजिक दुरी कायम गर्न कर्मचारीहरूलाई कसरी प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ ?

कोभिड-१९को संक्रमण घटाउन सामाजिक दुरी ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छ (६ फीट वा सो भन्दा बढी)। मुख्य कुरा के हो भने तपाईंसंग सधै कामगर्ने साथीहरू कार्यालय भन्दा बाहिर त संक्रमित भएका छैनन् भन्ने कुरा थाहा हुँदैन। सामाजिक दुरी कार्यक्षेत्रमा खासै अपनाएको देखिदैन किनभने हामीले आफ्नो साथीबाट संक्रमण हुन्छ भन्ने कुरामा बेवास्था गर्छौं। कार्यक्षेत्रमा सामाजिक दुरी कायम गरिराख्नका लागि संस्था वा कारखानाले नियमहरू लिएर आउनु पर्छ र

सुपरिवेक्षकहरूले सो नियम पालना गर्न लगाउनु गर्नुपर्दछ । सामाजिक दुरी बारे तालिम र सूचना प्रदान गर्नुपर्छ जसको कारण कर्मचारीहरूलाई यस बारे जानकारी हुन्छ र व्यवहारमा उतार्न प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ । सामाजिक दुरी कायम गर्दै एक अर्कासंग अन्तर्क्रिया गर्न भने सक्छन् ।

१८) के उत्पादन क्षेत्रमा कार्यरत सबै कर्मचारीहरूले पन्जा लगाउनु पर्दछ ?

पढैन, कोभिड-१९को महामारीका कारण अहिले पन्जा सहजै उपलब्ध नहुन सक्छ, त्यसैले पन्जाको प्रयोग एकदमै आवश्यक परेको बेला मात्र गर्नु पर्दछ, जस्तै जब पन्जाहरू सफा गर्दा वा स्यानिटाइज् गर्दा पीपीईको रुपमा लगाइन्छ । केहि कृषकहरूले भने उपभोक्ताको मागलाई ध्यानमा राखी पन्जाको प्रयोग सुरु गरेको पनि देखिन्छ । तर पन्जाहरू बजारमा उपलब्ध नभएको खण्डमा भने आवश्यक छैन । महत्वपूर्ण कुरा के हो भने तरकारी वा फलफुललाई चलाउनु अघि र हात फोहोर भएको बेला साबुन पानीले राम्ररी हात धुनुपर्दछ । तरकारी वा फलफुलको बिक्रि गर्ने व्यक्तिले भने पैसाको लेनदेन गर्ने बेला पन्जाको प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । पन्जाको प्रयोग सहि तरिकाले गर्न भने अति नै आवश्यक हुन्छ । पन्जा लगाउनु अगाडी हातलाई राम्ररी साबुन पानीले धुनु पर्दछ, पन्जा खोल्ने बेलामा पन्जाको बाहिरी भाग नछुने गरि खोल्नु पर्दछ । कृषकहरूले भने अन्य उत्पादनका बस्तु छुनु अघि राम्ररी हात धुनु पर्दछ ।

१९) यदि केहि कारणबस मैले ६ फीटको सामाजिक दुरी कायम गर्न नसके, ५ फीट वा ३ फीटको दुरी कायम गर्दा केहि असर गर्छ कि गर्दैन ?

सामाजिक दुरीले धेरै जोकिमहरूबाट बचाउँछ:

- अन्य व्यक्तिहरूसंगको सम्पर्क रोक्छ: जसलाई प्रमुख जोखिमको रुपमा लिइन्छ ।
- ६ फीटको दुरीमा अर्को व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छुँ गर्दा, श्वासप्रश्वास गर्दा निस्कने ठुला-ठुला थोपाहरूलाई तपाईं सम्म आउन नपाउँदै र जमीन अथवा स्तहमा खस्छ, जुनलाई अर्को प्रमुख जोखिमको रुपमा लिइन्छ ।
- सामाजिक दुरी कायम भएमा अर्को व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छुँ गर्दा वा धेरै छोइरहने सतहबाट टाढा भइन्छ । यो भाइरस मानव शरीर बाहिर निष्क्रिय हुने भएता पनि धेरै सम्पर्क हुने सतहहरू जोखिमयुक्त नै मानिन्छ ।

तर ६ फीटको सामाजिक दुरी कायम गर्दैमा संक्रमण नहुने भन्ने हुँदैन, सामाजिक दुरी कायम गर्दा संक्रमणको सम्भावना मात्र घटना जान्छ । सहज तरिकाले भन्नु पर्दा ६ फीट भन्दा कम दुरीमा बस्यौं भन्दैमा संक्रमण भैहाल्ने चाही होइन तर सीडीसीको अनुसार सम्भावना भने उच्च हुने गर्दछ । सामाजिक दुरी जति काम भयो त्यति नै जोकिम उच्चभएको पाइन्छ किनभने अर्को व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छुँ गर्दा, श्वासप्रश्वास गर्दा निस्कने ठुला-ठुला थोपाहरूलाई तपाईं सम्म आउन पाउँदैन र त्यहि ६ फीटको दुरीमा नै रहन जान्छ जुनलाई अर्को प्रमुख जोकिमको रुपमा लिइन्छ । त्यसै गरी ६ फीटकै दुरी कायम गरे पनि यदि तपाईं कोहि संक्रमित व्यक्तिसंग लामो समय सम्म सम्पर्कमा बस्नुभयो भनेपनि जोकिम उच्च रहन्छ ।

यदि सामाजिक दुरी कायम गर्न नसक्ने अवस्था भएमा जोकिम न्यूनीकरणका लागि विभिन्न उपायहरू जस्तै सम्पर्क समय कम गर्नसक्नु हुन्छ।

२०) के कोभिड-१९को संक्रमण ताजा खानेकुराहरूबाट हुन सक्छ ?

सक्दैन, अहिले सम्म खाद्यान्न वा प्याकेजिंगबाट कोभिड-१९को संक्रमण भएको पुष्टि भएको छैन । कोभिड-१९ श्वासप्रश्वास सम्बन्धि भाइरस हो जुन एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने गर्दछ । यो दुषित खाद्यान्नबाट सर्ने अरु भाइरस जस्तो नभएकोले खाद्यान्नको माध्यमबाट सार्दैन ।

ताजा फलफुल र तरकारी आफ्नो पौष्टिक आहारमा सधै राख्नुपर्छ किनकि यस्ता आहारले समग्रह स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर गर्दछ । फलफुल र हरियो सगसब्जीको सेवनले विभिन्न पौष्टिक तत्वहरू प्रदान गर्छ जसले शारीरिक तौल र मधुमेह जस्ता दिर्घकालिन रोगहरू लग्नबाट बचाउँछ ।

२१) SARS-CoV-२ जसले कोभिड-१९संक्रमण निम्त्याउँछ , मैले प्रयोग गर्ने पानीमा छ कि छैन भनेर परिक्षण गर्नु पर्दछ ?

पढैन, SARS-CoV-२ जसले कोभिड-१९ संक्रमण गर्दछ, पानीमा भेटिएको छैन । पिउने पानी हाम्रो घरमा आउनु अगाडी प्रसोधन गरिन्छ जसले गर्दा कोभिड-१९ संक्रमण गर्ने भाइरस निष्क्रिय बनाइदिन्छ । अहिले सम्म कोरोना भाइरस कुनै सतह वा जमिनमुनिको पानीमा पाइएको छैन ।

२२) के कोभिड-१९ भाइरस कार्डबोर्डको प्याकेजिङ्गमा बाच्च सक्छ ?

हामीलाई थाहा नै छ कि यो भाइरस मानव शरिर बाहिर अस्थिर हुन्छ र अन्य सतहहरूमा पनि छिटै निष्क्रिय भएको पाइन्छ । भर्खरै गरिएको अध्यनले देखाए अनुसार कार्डबोर्डमा भएका भाइरसहरू तीन घण्टामा निष्क्रिय हुन्छ । यो भाइरस एकदमै छिटो निष्क्रिय हुने भएकाले खाद्यान्न र यसको प्याकेजिङ्गबाट संक्रमण हुने सम्भावना एकदमै कम हुन्छ, अझ अन्य देशबाट निर्यात गरिएको सामग्रीहरू त हामी कँहा आइपुग्न १ दिन देखि १ हप्ता सम्मपनि लाग्न सक्ने भएकाले प्याकेजिङ्गमा भाइरस नहुन सक्छ । अहिले सम्म कोभिड-१९ कार्डबोर्डबाट सरेको थाहा भएको छैन र यसलाई जोकिमको रुपमा नलिएतापनि बचाउको उपायहरू अपनाउने जस्तै समय समयमा हात धुने, मास्कको प्रयोग गर्ने र बाहिरबाट ल्याएको सामानहरू छोएपछि आँखा, नाक र मुख छुन भने हुँदैन ।

२३) संक्रमित व्यक्तिहरूले कस्तो स्थितिमा कोभिड-१९को भाइरस सर्न सक्छन् ?

केहि लक्षण नदेखिए पनि संक्रमित व्यक्तिहरू भाइरस सर्ने मध्यम हुन सक्छन् । ल्याबमा गरिएको प्रशिक्षण अनुसार संक्रमित व्यक्तिहरूले लक्षण देखिनु भन्दा करीब २ दिन पहिले नै भाइरस फैलिसकेका हुन्छन र लक्षण देखिएको केहि दिनमा अरूलाई सारिसकेका हुन्छन् । जुन व्यक्तिलाई पहिले देखिनै दिर्घकालिन रोगहरू वा केहि स्वास्थ्य समस्या छ भने, उनीहरूमा संक्रमणको जोखिम उच्च देखिन्छ । कोहि व्यक्तिहरूलाई केहि लक्षण नदेखिए ता पनि उनीहरूबाट अर्को व्यक्तिलाई सरेको पनि देखिन्छ तर अहिले सम्म यो के कस्तो दरमा फैलिरहेको छ भन्ने कुराको थप जानकारीका लागि भने अध्यन र अनुसन्धान गर्न आवश्यक छ ।

Panelist of Third COVID-19 Food Industry Virtual Office Hours (February 19, 2021)

1. Prof. Dr. Gopal Bd. KC, Academician, Nepal Academy of Science and Technology (NAST)
2. Dr. Rebati Man Shrestha, Vice Chairman, Nepal Biotechnology Association(NBA) & Consultant Expert, Livestock and Veterinary, NLG Insurance Company
3. Dr. Manjeshwori Singh, Value Chain Specialist, Nepal Development Research Institute (NDRI)
4. Mr. Kamal Raj Gautam, Agricultural Economist, Freelancing
5. Mr. Krishna Prasad Rai, Senior Food Researcher Officer, Department of Food Technology and Quality Control (DFTQC)

Reference:

Institute of Food Safety, Cornell University

<https://instituteforfoodsafety.cornell.edu/coronavirus-covid-19/food-industry-resources/food-industry-faqs/>

World Health Organization (WHO)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub>

Centre for Disease Control (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

US Food and Drug Administration (FDA)

<https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/coronavirus-disease-2019-covid-19/covid-19-frequently-asked-questions>

Nepal Development Research Institute (NDRI)

<http://covid19.ndri.org.np/faq/>

This document is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency of International Development (USAID). The contents are the responsibility of the authors and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government. Program activities are funded by USAID under Cooperative Agreement No. 7200AA19LE00003.