

प्रायः सोधिने प्रश्नहरू

१) यदि खाद्य उत्पादनमा काम गरिरहेका कर्मचारीलाई कोभिड-१९ संक्रमण भएमा, त्यस उद्योगबाट उत्पादन हुने खाद्यान्न उपभोग गर्न कत्तिको सुरक्षित हुन्छ ?

अहिले सम्म कोभिड-१९ खाद्यान्नको माध्यमबाट संक्रमण भएको पुष्टि भएको छैन । कोभिड-१९ संक्रमण गर्ने भाइरस मानव शरीर बाहिर निष्क्रिय हुनेभएकाले खाद्यान्नको माध्यमबाट यसको संक्रमण हुने सम्भावना एकदमै कम हुन्छ । खाद्य उत्पादन गरिने स्थानबाट कोभिड-१९को प्रसार नहुने हुँदा, यदि कर्मचारीहरूलाई कोभिड-१९को संक्रमण भएता पनि त्यस स्थानबाट उत्पादन भएका खाद्यान्नहरूलाई नष्ट नगरी उपभोग गर्न सकिन्छ ।

२) खाद्यान्नको प्याकेजिङबाट कोभिड-१९ संक्रमण हुने सम्भावना कति हुन्छ ?

कोभिड-१९ भाइरस मानव शरीर भन्दा बाहिर निष्क्रिय हुनेभएकाले खाद्यान्नबाट प्रसार हुने सम्भावना एकदमै कम हुन्छ । खाद्यान्नको प्याकेजिङबाट संक्रमणको जोखिम ज्यादै न्यून हुने भएकोले यसलाई नष्ट अथवा निसंक्रमण गर्न जरूरी हुदैन तर त्यसमा राखिएको खानेकुरा उपभोग गर्नु पूर्व हातलाई राम्ररी साबुन पानीले धुन भने आवश्यक हुन्छ ।

३) के कोभिड-१९ दूषित सतहबाट प्रसारित हुन सक्छ ?

दूषित सतहले कोभिड-१९ संक्रमणलाई खासै असर पार्दैन । कोभिड-१९ भाइरसले खाद्य सुरक्षालाई जोखिम पार्दैन र न त यसले खाद्य जन्य रोगहरू निम्त्याउँछ । खाद्य सुरक्षालाई मध्य नजर राख्दै खाद्यान्न उत्पादन गर्नु पूर्व सतहहरूलाई राम्ररी सफा गर्ने र स्यानिटाइज गर्ने गरिन्छ, यो प्रकृया कोभिड-१९को भाइरसलाई निष्क्रिय बनाउन काफी हुन्छ । तर कोभिड-१९ बाट खाद्य सुरक्षामा काम गर्ने व्यक्ति संक्रमित हुने हुँदा यसले खाद्य सुरक्षामा अप्रत्यक्ष रूपमा भने असर गर्न सक्छ । उदाहरणका लागि खाद्य सुरक्षाको जोखिमहरू र जोखिम न्युनिकरणका लागि चाहिने आवश्यक कर्मचारीहरूको अभाव हुन सक्ने कुरालाई ध्यान नदिइ कोभिड-१९को रोकथामलाई मात्र मध्य नजर गर्ने ।

४) के कोभिड-१९को खोप लगाएर व्यक्तिहरूलाई जीवनभर यस भाइरस बिरुद्ध रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुन्छ ?

कोभिड-१९को खोपले जीवनभर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुन्छ भन्न अलि छिटो हुन्छ । यस प्रश्नको उत्तरको लागि अझ धेरै अध्ययन र अनुसन्धान गर्न बाकी नै छ । अहिले सम्मको तथ्यांक हेर्ने हो भने कोभिड-१९बाट मुक्त भएकाहरूले पनि यस रोग बिरुद्ध छोटो समयको लागि रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकाश गरेको पाइन्छ र यस्को बारेमा थप अनुसन्धान भइरहेको छ । अहिले प्राय लगाइएका खोपहरूको पनि अध्ययन भइरहेको छ र यो खोप २ पटक लगाइन्छ ।

५) कोभिड-१९ भाइरस सतहहरूमा कति समय को लागि बाच्न सक्छ ?

यो भाइरस मानव शरीर बाहिर निस्कने बित्तिकै निष्क्रिय हुने भएकोले यसले रोग निम्त्याउने सम्भावना पनि घट्ने गर्दछ । भर्खरै गरिएको अध्ययन अनुसार कोभिड-१९ र कोरोना भाइरस सार्स (SARS) को सतहमा सक्रियता लगभग उस्तै उस्तै छ । अध्ययन गरे अनुसार यी दुबै भाइरसको जीवनकाल फरक फरक सतहमा फरक फरक पाइएको छ । प्लास्टिकको सतहमा सबै भन्दा बढी समय ७ घण्टा सम्म पाइएको छ त्यसै गरि स्टेन्लेसस्टिलको साँढे ५ घण्टा, कार्डबोर्डमा ३ घण्टा र तामाको सतहमा १ घण्टा मात्र भएको पाइएको छ ।

६) कस्ता खानेकुरा खाएमा कोभिड-१९बाट बच्न सकिन्छ ?

वैज्ञानिक पक्षबाट स्वीकृति प्राप्त खोपबाट मात्र कोभिड-१९को संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ। कुनै पनि खानेकुराले यस भाइरस विरुद्ध काम गर्ने र यो रोग नलाग्ने भनेर प्रमाणित भएको छैन। यसको खोप अहिले विश्वका विभिन्न देशहरूमा प्रयोग भईरहेको छ, यद्यपि खोप लगाए पनि सामाजिक दुरी कायम गर्ने, मास्क लगाउने, भीडभाडमा नजाने र नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने वा स्यानिटाइजरको प्रयोग भने गर्नु पर्दछ।

७) फलफुल र तरकारीलाई स्यानिटाइज गर्न कतिको जरुरी हुन्छ ?

कोभिड-१९ खानेकुराको माध्यमबाट फैलिएको केहि प्रमाण छैन। तरपनि, खानेकुरा उपभोग गर्नु पूर्व त्यसलाई राम्ररी सफा गर्न भने छोड्नु हुँदैन। सधैं हरियो सागसब्जिहरू खानु भन्दा पहिले राम्ररी चिसो पानीले पखाल्नु पर्दछ। बाजरबाट घर आएपछि सधैं साबुन पानीले कम्तिमा पनि २० सेकेन्ड सम्म हातलाई राम्ररी धुनुपर्दछ र तरकारीहरूलाई रेफ्रिजरेटरमा राख्नुपर्दछ।

८) के प्रयोग गरिएका झोलाहरूको पुनः प्रयोग गर्न सुरक्षित हुन्छ ?

प्रयोग गरिसकेका झोलाहरूलाई राम्ररी सफा गरेर पुनः प्रयोगमा ल्याइएको छ भने झोलाको पुनः प्रयोगले केहि जोखिम नहुन सक्छ। यदी त्यस झोलामा तपाईंले माछा वा मासु लिएर आउनु भएको छ भने त्यसलाई किटनासकको प्रयोग गरेर सफा गर्नुपर्दछ वा झोला धुन मिल्ने छ भने त्यसलाई तातोपानीले राम्रोसँग साबुन प्रयोग गरेर सफा गर्नुपर्दछ ताकी त्यसबाट संक्रमणको जोखिम कम होस भनेर। माछा मासु किनेर ल्याउँदा दुई वटा झोलाको प्रयोग गर्ने वा त्यस्ता खद्यान्नलाई इन्सुलेटेड ब्यागमा वरफ हालेर पनि ल्याउन सकिन्छ।

९) के कोभिड-१९ बाट संक्रमित व्यक्तिले आफ्नो परिवारका सदस्यहरूका लागि खान पकाउन हुन्छ ?

हुदैन। कोभिड-१९ संक्रमित व्यक्तिका केही मात्र लक्षण देखापरेता पनि त्यस्तो व्यक्तिले परिवारका अन्य सदस्यहरू र जनावरबाट छुट्टै बस्नुपर्दछ।

सिडिसिको सुभावहरू यँहा हेर्नुहोसः

[CDC, What to do if You are Sick with Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](#)

१०) मैले कोभिड-१९ विरुद्धको खोप नलगाउँदा सम्म, म कसरी आफुलाई बचाउन सक्छु ?

आफुलाई यस रोगबाट बचाउनका लागि तल उल्लेखित कार्यहरू गर्नुपर्दछः

- मास्कले आफ्नो मुख र नाक छोप्न
- सामाजिक दुरी कायम गर्ने र अरुबाट ६ फिटको दुरीमा बस्ने
- राम्ररी हावा संचार हुने कोठामा बस्ने
- समय समयमा साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुने वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने

११) यदी म कोभिड-१९बाट संक्रमित भएर निको भइसकेको छु भने के मैले त्यस विरुद्ध खोप लगाउन जरुरी हुन्छ ?

पछि। कोभिड-१९ले विभिन्न स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या निम्त्याउने र निको भइसकेतापनि फेरी संक्रमित हुन सक्ने भएकोले, खोप लगाउन जरुरी छ। यदी तपाईंलाई कोभिड-१९ बाट संक्रमण हुँदा मोनोक्लोनल् एन्टिबडिज् र कोन्भ्यालेसेन्ट प्लाज्माबाट उपचार गरिएको थियो भने तपाईंलाई कम्तिमा पनि ९० दिन पछि मात्र कोभिड-१९को खोप लगाउनु पर्दछ। यदी तपाईंलाई कुन औषधी सेवन गर्नुभएको हो भन्ने ज्ञान छैन भने खोप लगाउनको लागि आफ्नो चिकित्सकसंग सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ। कोभिड-१९को संक्रमणबाट मुक्त भए पछि कहिले सम्म यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बनाईराख्छ भनेर बिज्ञहरूले कुनै अनुमान लगाउन सकेका छैनन्। प्राकृतिक रोग

प्रतिरोधात्मक क्षमता, व्यक्ति व्यक्तिमा फरक हुन्छ । कोभिड-१९ संक्रमण भइसकेका व्यक्तिहरूमा ९० दिन भित्र पुनः संक्रमण भएको पाइएको छैन । तर यसको बारेमा धेरै तथ्यांक नभएकोले गर्दा अहिले नै केहि भनिहाल्न सकिँदैन । प्राकृतिक प्रतिरोधात्मक क्षमता र खोप दुबै महत्वपूर्ण रहेको बिज्ञहरूको भनाइ छ ।

१२) हामीले सुने अनुसार कोभिड-१९ व्यक्तिबाट घर पालुवा जनावर जस्तै बिरालो, कुकुर र अन्य जनावरलाई सरेको पाइएको छ, त्यसै गरि के कोभिड-१९ले घर पालुवा जनावरबाट पनि मानिसमा सर्न सक्छ? यसबाट बच्नको लागि के गर्न सकिन्छ ?

जनावरबाट मानिसलाई सर्न सक्ने सम्भावना एकदमै कम छ । घरमा भएका जनावरलाई पनि मानिस जस्तै घर बहिरका व्यक्तिसँग घुलमिल हुन दिनुहुदैन र यदी परिवारको कुनै सदस्य बिरामी भएर अरुबाट छुट्टै बसेको भए, जनावरलाई पनि त्यस सदस्यबाट टाढा नै राख्नुपर्दछ । जनावरबाट अन्य रोगहरूको पनि संक्रमणहुन सक्ने भएकाले उनीहरूसँग खेलेपछी वा छोए पछी राम्रोसँग साबुन पानीले हात धुन भने जरुरी हुन्छ ।

१३) खाद्य उत्पादनमा खटिएका कर्मचारीहरूले के- कस्ता सावधानीका उपायहरू प्रयोग गर्न पर्दछ ?

सामाजिक दुरी कायम गर्ने, मास्कको प्रयोग गर्ने, समय-समयमा साबुन पानीले हात धोएर व्यक्तिगत स्वच्छता अपनाउने र खाद्य सुरक्षाका नियमहरू पालना गर्दै काम गर्नु नै मुख्य सावधानीका उपायहरू हुन । यस महामारीलाई कम गर्न सामाजिक दुरी र मास्कको प्रयोग ज्यादै नै महत्वपूर्ण छन् । मास्कको प्रयोगले सास फेर्दा निस्कने स-साना थोपाहरू बाहिर ननिस्कने भएकोले एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने सम्भावना एकदमै कम हुने गर्दछ । समय समयमा हात धुने वा एल्कोहोल युक्त स्यानिटाइजरको प्रयोगले पनि कोभिड-१९को प्रसारणलाई कम गर्न सक्छ । यदि खाद्य उत्पादनमा खटिएका कर्मचारीहरूमा कोभिड-१९ संक्रमण देखिएमा, उनीहरूबाट अरू कर्मचारीहरू संक्रमित नहुनको लागि संक्रमित कर्मचारीहरू घरमा बस्न आवश्यक हुन्छ ।

१४) खाद्य उत्पादनमा कोभिड-१९ फैलन बाट रोक्न के कस्ता रणनीतिहरू अपनाउन सकिन्छ ?

खाद्य उत्पादनमा कोभिड-१९लाई फैलनबाट रोक्ने रणनीतिहरू निम्न उल्लेखित छन्-

क) कोभिड-१९ बिरुद्ध खोप लगाउने (जब तपाईं कँहा खोप उपलब्ध हुन्छ)

ख) सामाजिक दुरी कायम गर्ने

ग) मास्क लगाउने

घ) कोभिड-१९ को जाँच गराउने

ड) समय समयमा हात धुने

च) आफ्नो नाक, मुख र आँखा अनावश्यक रुपमा नछुने

छ) बारम्बार छोइने सतहहरू सफा गरिराख्ने

ज) समाजमा यसलाई फैलन बाट रोक्ने

भाइरस भएको दुषित सतहले जोखिम जनाउँदैन किनभने:

- मानव शरीर बाहिर भाइरस निस्किय हुन्छ ।
- सतहहरूमा खासै संक्रमण भएको पाइँदैन र यदि भईहालेता पनि संक्रमण हुनसक्ने सम्भावना ज्यादै कम हुन्छ ।
- दुषित सतहबाट भाइरस हात र मुखमा सर्ने सम्भावना एकदमै कम हुन्छ ।

१५) खाद्य उत्पादनमा काम गर्ने कर्मचारीहरूलाई संक्रमणहुनबाट कसरी बचाउन सकिन्छ ?

हाम्रो मुख्य प्राथमिकता भनेको भाइरसलाई खाद्य उत्पादन र यसको वितरणबाट टाढा राख्नु हो । यसको लागि मुख्य ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू भनेको कर्मचारीहरूलाई आफु र अरूलाई कोभिड-१९बाट कसरी जोगाउने भन्ने शिक्षा दिने हो । त्यस्तै गरि सामाजिक दुरी कायम गर्ने, समय समय मा हात धुने र मास्कको प्रयोग गर्नको लागि निर्देशिका तयार गर्ने र कार्यालयमा प्रवेश गर्नु अघि कोभिड-१९ को लक्षणहरू जाँच गर्नु आवश्यक हुन्छ । थप सुरक्षाका लागि ग्राहक र डेलिवेरी गर्ने व्यक्तिलाई बाहिर नै बस्ने व्यवस्था मिलाउने वा भित्र आउनुपरेमा स्यानिटाइजरको प्रयोग गरेर मात्र आउन अनुमति दिने गर्न सकिन्छ । अरू उपायहरू भने सर-सफाइमा पनि बिशेष ध्यान पुर्‍याउने र बारम्बार छोड्ने सतहहरूलाई निसंक्रमण गर्ने हुन ।

१६) के कोभिड-१९को खोप लगाउनका लागि तयार भईसकेको छ र के यो खोप सुरक्षित छ ?

कोभिड-१९को खोपलाई धेरै अध्ययन अनुसन्धान गरेर मात्र प्रयोजनमा ल्याउने हुनाले खोपको बारेमा सम्पूर्ण जानकारी लिएर, नागरिकको सुरक्षालाई ध्यानमा राखेर र धेरै प्रयासहरू पछि मात्र लगाउन योग्य मानिन्छ । यसैगरि खोपहरूले केहि प्रतिकुल असर नगरोस् भनेर यसलाई लगातार अनुगमन गरिराखिएको हुन्छ ।

१७) खाद्यान्नबाट कोभिड-१९को संक्रमण हुदैन भनेर हामी कसरी विश्वस्त हुनसक्छौं ?

अहिले सम्मको कोभिड-१९को संक्रमण खाद्यान्न अथवा खाद्यान्नको प्याकेजिङ्गबाट भएको हुनै प्रमाण छैन । यो एउटा श्वास प्रश्वासबाट प्रसारण हुने रोग हो र यो एक संक्रमित व्यक्तिले सास फेर्दा, खोक्दा र हाच्छिउं गर्दा निस्कने स-साना थोपाहरूबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने गर्दछ ।

१८) के विभिन्न खाने कुरा को सेवनले कोभिड-१९ को संक्रमणलाई केहि असर गर्छ ?

खानेकुराको माध्यमबाट कोभिड-१९ को संक्रमण पुष्टि भएको छैन । यो भाइरस मानव शरीर बाहिर आएपछि विभिन्न पर्यावरणका तत्वहरूका कारण जस्तै गर्मी, हावामा ओसको कमि र पिएचको असरले गर्दा यसलाई निस्क्रिय बनाई दिन्छ । फलफुल र साग सब्जीहरू उपभोग गर्नु पूर्व राम्ररी सफा पानीले पखाल्नु पर्दछ ताकि अरु खाद्यान्न जस्तै माछा मासुबाट सर्ने किटाणुहरू ई. कोली र साल्मोनेलाबाट संक्रमण नहोस् भनेर । घरमा फलफुल वा तरकारी उपभोग गर्नु पूर्व राम्ररी चिसो पानीले पखाल्नु पर्छ, र स्याउ वा गाजर जस्ता फलको बोक्रालाई राम्ररी सफा गर्ने अनि चिसो पानीले पखाल्नु पर्दछ । खाने कुराहरूमा साबुन वा ब्लीचले सफा गर्नुहुदैन किनभने त्यस्ता केमिकलले हाम्रो स्वास्थ्यलाई प्रतिकुल असर गर्न सक्छ ।

खाने कुराहरूमा भएको किटाणुहरू नष्ट गर्नको लागि राम्ररी पकाएर खान जरूरी हुन्छ ।

१९) दुध संकलन केन्द्रमा दुध अधिकांश साना किसानबाट खरिद गरि संकलन गरिन्छ र यो विभिन्न बजारहरू हुँदै आउँछ र उपभोक्ताको हातमा नपुगे सम्म पारुचराइज गरिदैन । यस्तो परिस्थितिमा उत्पादनका लागि सुरक्षाका उपायहरू कसरी प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न सकिन्छ ?

तत्काल, खाद्यान्न वा प्याकेजिङ्ग मार्फत कोभिड-१९ संक्रमण भएको प्रमाण छैन । यो एक श्वास प्रश्वासबाट सर्ने भाइरस हो र यो एक व्यक्तबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने गर्दछ । अरु भाइरस जस्तै कोभिड-१९ को भाइरस पनि कुनै सतहमा धेरै समय सम्म बाच्न सक्दैनन । बुझ्नुपर्ने कुरा चाही के हो भने कोभिड-१९ भाइरसले असर गर्न त्यो भाइरस मानिसको फोक्सोमा पुग्नु पर्दछ त्यसैले अहिले यसबाट बच्ने सबै भन्दा राम्रो उपाय भनेको हात धुने र आफ्नो अनुहार, मुख र नाकमा नछुने हो । तथापि, दुधका काम गर्ने किसानहरूले भने बारम्बार हात धुन जरूरी छ खास गरि काम गर्नु अगाडी र काम सकिसकेपछि । घर घरमा दुध पुर्याउने व्यक्तिहरूले भने सामाजिक दुरी कायम गर्नु पर्दछ र मास्क लगाईराख्नु पर्दछ ।

२०) के घरमा बनाइएका मास्कहरुले कोभिड-१९ बिरुद्ध काम गर्छ ?

अध्ययनले देखाए अनुसार कपडाको मास्कको प्रभावकरिता त्यसको डिजाइन र त्यसमा प्रयोग गरिएको कपडा अनुसार फरक हुन्छ । मास्क बनाउँदा त्यसमा कम्तिमा पनि दुइ वा सो भन्दा बढी सास फेर्न मिल्ने कपडाको प्रयोग गर्नु पर्छ र त्यसले तपाईंको नाक र मुख छोपेको हुनुपर्दछ । हामीले प्रयोद गर्ने माक्स भनेको अनुहारमा ठिक हुने, छेउबाट हावाको संचार नहुने र नाकको माथिबाट हावाको संचार रोक्नको लागि तार भएको हुन जरूरी छ । पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने कपडाको मास्कलाई प्रत्येक दिन धुन जरूरी हुन्छ वा हेर्दा फोहोर देखिएमा पनि धुन जरूरी हुन्छ । फेसशिल्डले भने मास्कको काम गर्दैन । कपडाको मास्कको प्रयोगले संक्रमण हुनबाट बचाउँछ र यो अझ प्रभावकारी हुन्छ जब हामीले कम्तिमा ६ फीटको दुरी कायम गर्छौं, २० सेकेन्ड सम्म साबुन पानीले हात धुन्छौं र अनावश्यक अनुहारमा छुँदैनौं । साथै कोभिड-१९ भएका व्यक्तिहरु घरमा बस्न आवश्यक हुन्छ, उनीहरुले माक्सको प्रयोग गरेर बाहिर जाने अथवा कामलाई निरन्तरता दिनु हुँदैन ।

२१) के अहिलेको कोभिड-१९ बिरुद्धको खोपले नयाँ कोभिड-१९को भ्यारिएन्टबाट बचाउँछ ?

कोभिड-१९ को नयाँ भ्यारिएन्ट पहिलेको भन्दा छिटो फैलिने भएकोले कोभिड-१९ बाट संक्रमित व्यक्तिहरुको संख्या धेरै भएको हो । संक्रमितको संख्यामा वृद्धि हुँदा स्वास्थ्यकर्मीहरु पनि धेरै चाहिने, अस्पतालको संख्यामा पनि वृद्धि गर्नु पर्ने साथै मृत्यु हुनेको संख्यामा पनि वृद्धि हुन सक्छ । हालसम्मको अध्ययन अनुसार खोपबाट भएको एन्टिबोडिजले नयाँ भ्यारिएन्ट बिरुद्ध पनि काम गर्न सक्ने बताएको छ । यसको अझ राम्रो संग अध्ययन भइरहेको छ ।

२२) के रेस्टुरेन्टका कर्मचारीहरुले काम गर्दा मास्क लगाउन जरूरी हुन्छ ?

विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुसार जहाँ कोभिड-१९ भाइरसको संक्रमण धेरै छ, त्यस्ता स्थानहरुमा ६० वर्ष वा ६० वर्ष भन्दा माथिका व्यक्तिले मास्कको प्रयोग गर्नु आवश्यक हुन्छ अथवा जसलाई हृदय सम्बन्धि समस्या, मधुमेह वा फोक्सोको क्यान्सरको समस्या छ, उनीहरुले मेडिकल मास्कको प्रयोग गर्न अत्यन्त जरूरी हुन्छ ।

कम्तिमा १ मीटरको दुरी कायम गर्ने अवस्था नहुँदा, ६० वर्ष भन्दा मुनिका कर्मचारीहरु जसको स्वास्थ्य अवस्था राम्रो छ उनीहरुले भने कपडाको मास्क लगाएर काम गर्न सक्छन् । सबैले आफ्नो स्थानीय नियम र नीतिको पालना गर्नु पर्दछ ।

२३) विद्यालयबाट आवत जावत गर्दा मुख्य जोखिमहरु के के हुन सक्छन ?

विद्यालयबाट आवत जावत गर्ने विद्यार्थी र कर्मचारी दुवैको जोखिम कम गर्न निम्न लिखित कार्यहरु गर्न सकिन्छः

- श्वास प्रश्वास र हातको सरसफाईलाई ध्यान दिने, सामाजिक दुरी कायम गर्ने, मास्कको प्रयोग गर्ने र स्थानिय नीति नियमको पालना गर्न अत्यन्त जरूरी छ ।
- सार्वजनिक यातायातमा आवत जावत गर्नेहरुलाई कसरी आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गरेर सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्ने भन्नेबारे सिकाउने ।
- एउटा सीटमा एक जना बच्चामात्र राख्ने र कम्तिमा पनि १ मीटरको सामाजिक दुरी कायम राख्ने । यसले विद्यालयलाई धेरै संख्यामा बसको आवश्यकता हुन सक्छ ।
- मिलेसम्म बसको इयालहरु खुल्ला राख्ने र हावाको संचार बनाई राख्ने ।

Panelists of Second COVID-19 Food Industry Virtual Office Hours

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. Lhamo Yangchen Sherpa, Sr. Research Monitoring and Evaluation Advisor, Ipas Nepal
4. Dr. Smrittee Kala Panta, Social Scientist & Co-founder of Samriddhi Agriculture Research and Development Pvt. Ltd
5. Mr. Rishi Ram Kattel, Assistant Professor Agricultural Economics and Agribusiness Management Agriculture and Forestry University (AFU)

Reference:

Institute for Food Safety at 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>

Center 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.