

## अफवाहहरु

सामाजिक संजाल  
अनुगमन  
पत्र पत्रीका अनुगमन

- कोरोनाभाइरस २३ वा २४ डिग्री तापक्रममा मर्छ ।
- भाइरस हावामा नभई जमिनमा हुन्छ, त्यसैले यो हावाबाट सर्दैन ।
- भाइरस कपडामा खस्दा ९ घण्टासम्म रहन्छ, त्यसैले लुगा धोएर २ घण्टासम्म घाममा सुकाउदा भाइरस मर्छ ।
- भाइरस पैसा र बैंक कार्ड (डेबिट र क्रेडिट कार्ड) को माध्यमबाट फैलिन सक्छ ।
- कोरोनाभाइरस मास्क आवश्यक छैन र आफ्ना हात साबुन र पानीले धुनु मात्र पर्याप्त छ ।



अध्ययनहरुले देखाए अनुसार कोभिड १९ गर्मी वा जाडो र आद्रता वा सुख्खा तापक्रम भएका सबै ठाँउहरु मा फैलिसकेको छ । जलवायु जस्तोसुकै भए पनि, यदि तपाईं कोभिड १९ रिपोर्ट भएको क्षेत्रमा बस्नुहुन्छ वा भ्रमण गर्नुभएको छ भने सुरक्षाका उपायहरु अपनाउनुहोस । यसबाट बच्नका लागि बेलाबेलामा साबुन पानीले हात धुनु पर्छ । यसरी तपाईंको हातबाट हुनसक्ने भाइरसहरुको संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।

अध्ययनहरुले देखाए अनुसार कोभिड १९ संक्रमित व्यक्तिले खोकदा र हाँस्युं गदा नाक र मुखबाट निस्कने छिट्टाहरुबाट एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्दछ । यसरी निस्कने छिट्टाहरु वस्तुमा, सतहमा र व्यक्तिको वरिपरि हुन्छन् । यी वस्तुहरु वा सतहहरु छोएपछि आँखा, नाक वा मुख छोए भाइरसले संक्रमण गर्न सक्दछ । संक्रमित व्यक्तिले खोकदा र हाँस्युं गदा नाक र मुखबाट निस्कने छिट्टाहरु सास लिदा पनि सर्न सक्छ त्यसैले संक्रमित व्यक्ति बाट कम्तिमा एक मिटरको दुरी कायम गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ ।

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

अध्ययनहरुले देखाए अनुसार कोभिड १९ माथि भएका प्रारम्भिक अध्ययन लगायत) कोरोनाभाइरस केही घण्टा देखि कैयौं दिनसम्म बाँच्न सक्छन (जस्तै सतहको प्रकार, तापक्रम वा वातावरणीय आद्रता) । तर सुर्यको प्रकाशमा नयाँ कोरोनाभाइरस मर्छन भन्ने कुनै प्रमाण छैन । <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

मेडिकल माक्स लगाउनाले खोकदा वा हाँस्युंबाट सर्ने कोभिड(१९ को संक्रमणलाई सिमित गर्न मद्दत पुग्छ ।

स्वस्थ व्यक्तिहरुको हकमा, कोभिड(१९ को संक्रमणको आशंका भएका व्यक्तिको हेरचाह गरिरहेको अवस्थामा मात्र माक्स लगाउनु होस् । तर माक्स मात्रले संक्रमण रोकिने सुनिश्चित हुँदैन । यसको साथै हात धुने र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने तथा आफु र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी लक्षण देखिएका व्यक्तिहरुसित नजिकको सम्पर्कमा नरहने ( कम्तिमा एक मिटरको दुरी कायम राख्ने । माक्स ओसिलो हुने बित्तिकै नयाँ फेर्नु पर्छ र प्रयोग गरिसकेकोलाई उपयुक्त ढंगले फोहर फाल्ने बन्द भाँडोमा बिसर्जन गर्ने र एकपल्ट मात्र प्रयोग गर्न बनेको माक्स पुनः प्रयोग नगर्ने ।

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

## अफवाहहरु

- उच्च ज्वरो आएको बेला सिरकले आफुलाई ढाकेर र अदुवाको सुप सेवन गरेर कोभिड १९ बाट जोगिन सकिन्छ ।
- अधिक पानी पिउँदा नयाँ कोरोनाभाइरसहरु शरीरबाट निष्काशन हुन्छन वा पेटको अम्लीय रसले भाइरस मार्छ ।
- नखोकीकन, असहज महसुस न गरिकन वा थिचेजस्तो महसुस नभईकन दश मिनेटभन्दा बढि स्वास रोकन सक्ने क्षमता देखिए कसैमा संक्रमण छ वा छैन भन्ने निर्धारण गर्न सकिन्छ ।
- सरकार आतंक घटाउन कोरोना केसको संख्या लुकाईरहेको छ ।
- कोरोनाभाइरस कुखुरामा पाइन्छ ।

सामाजिक संजाल  
अनुगमन

पत्र पत्रीका अनुगमन



उच्च ज्वरो आएको बेला सिरकले आफुलाई ढाकेर र अदुवाको सुप सेवन गरेर कोभिड १९ बाट जोगिन सकिन्छ, भन्ने कुराको कुनै बैज्ञानिक प्रमाण छैन । यद्यपि, आमरूपमा विश्व स्वास्थ्य संगठनले आवश्यक मात्रामा फलफूल तथा तरकारी सेवनलाई स्वस्थ भोजनको रूपमा सिफारिस गर्दछ ।

अधिक पानी पिउँदा नयाँ कोरोनाभाइरसहरु शरीरबाट निष्काशन हुन्छन वा पेटको अम्लीय रसले भाइरस मार्छ भन्ने कुनै प्रमाण छैन। यद्यपि, आमरूपमा स्वास्थ्यको लागि र शरीरमा पानीको मात्रा कम हुनबाट जोगिन दिनहुँ उचित मात्रामा पानी पिउन सल्लाह दिने गरिन्छ ।

नखोकीकन, असहज महसुस नगरिकन वा थिचेजस्तो महसुस नभईकन दश मिनेटभन्दा बढि स्वास रोकन सक्ने क्षमता देखिए कसैमा संक्रमण छ वा छैन भन्ने निर्धारण गर्न सकिने कुनै प्रमाण छैन ।

त्यस्तो हैन । सरकारले उपलब्ध अध्यावधिक सूचनासहितको नियमित परिस्थिती विवरण सार्वजनिक गरिरहेको छ ।

कोरोना भाइरसहरु जनावरहरुमा आमरूपमा पाइने भाइरसको ठूलो परिवार अन्तर्गत पर्छन । कहिलेकाहिँ मानिसहरु तिनहरुबाट संक्रमित हुन्छन जुन अरु मानिसहरुमा सर्न सक्छ । उदाहरणको लागि, सार्स कोरोनाभाइरस लोखर्केमा पाइएको थियो र मर्स कोरोनाभाइरस उँटबाट सरेको हो । कोभिड १९ को श्रोत कुन जनावर हो भन्ने अबैज्ञानिक पुष्टि भईसकेको छैन । यद्यपि, पशुबजार जस्ता ठाउँमा जाँदा आफुलाई सुरक्षित राख्नका लागि पशुहरूसंग प्रत्यक्ष सम्पर्क तथा पशुहरुको सम्पर्कमा भएका सतहरुबाट अलग बस्नु पर्छ । हरेक बखत खानेकुराहरुको सुरक्षा विधिमा ध्यान दिनुहोस् । काँचो वा नपाकेका पशुजन्य खाद्य पदार्थ नखाने । खाद्यपदार्थ सम्बन्धी असल व्यवहार मुताविक एक पदार्थबाट अर्कोमा संक्रमण हुन नदिन काँचो मासु, दुध वा पशुअंग आदि सतर्कतापूर्वक व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।

हटलाइन नम्बरहरु

स्वास्थ्य तथा  
जनसंख्या मन्त्रालय

९८५१२५५८३९,  
९८५१२५५८३७,  
९८५१२५५८३४

कल सेन्टर  
१११५



NEPAL

Source: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>  
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>