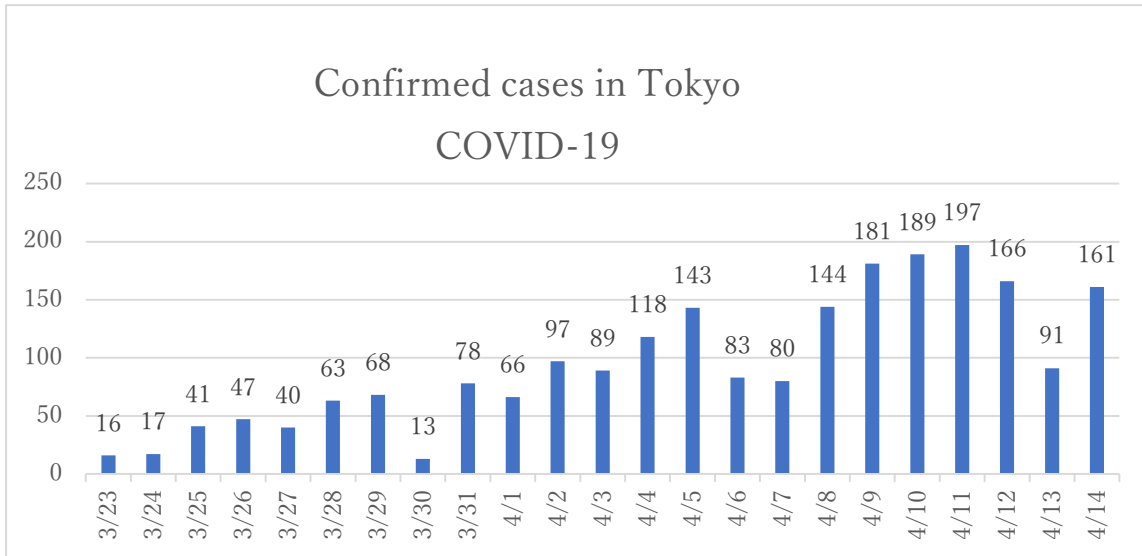


1. टोकियोमा नयाँ कोरोना भाइरस संक्रमणको अवस्था

- टोकियोमा नयाँ सकारात्मक बिरामीहरूको संख्या 4/14



(टोकियो मेट्रोपोलिटन नयाँ कोरोना भाइरस सकारात्मक बिरामीहरूको धोषणा- विवरण अनुसार तयार पारिएको 4/14)

2. नयाँ कोरोना भाइरस को संक्रामकता (इन्फेक्टिविटी) (कति जती स्प्लेश भएर कति संक्रामक रहन्छ)

- स्प्लेश संक्रमण 2m टाढा रह्यो भने संक्रमण हुँदैन भनिन्छ। खुल्ला ठाउँमा 2m सम्म पुग्नु भन्दा अगादी विभिन्न आकारहरूको एयरोसोल (एयरोसोल , हावामा उत्रिन सक्ने स-साना कण) सुक्छ। 60~100 μm जती ठुलो कण पनी सुकेर डीस्को भई, इन्फ्लुएंजाको भाइरस समेत धेरै जसो भाइरस सुकेर संक्रमण गर्ने शक्ति नस्त हुन्छ। त्यसकारण कोरोना भाइरस इन्फ्लुएंजा जस्तै एयरोसोल सुकेर दुरी 2m टाढा बस्यो भने संक्रमण हुँदैन भनिन्छ।

- आद्रता (ह्युमिड) भएको बन्द ठाउँमा हावामा उत्री रहने एयरोसोल भित्रको भाइरसमा, सुक्र बाट बच्ने भएकोले केही सेकेण्ड देखि मिनेट भित्र होइन कि केही मिनेट देखि 30 मिनेट जती संक्रमण शक्ति रहन्छ।

- कोठाको आद्रता (ह्युमिड) श्वासप्रणालीको लागि राम्रो हुन्छ, तर श्वास फेर्दा, खोकदा तथा हाक्छुं गर्दा निस्कने एयरोसोल भित्रको भाइरसलाई सुक्र बाट बचाई संक्रमण शक्ति स्थिर रहन सजिलो बनाउने भएकोले तापक्रम धेरै बढ्न नदीन सावधान रहनु आवश्यक छ।

- नयाँ प्रकारको कोरोना भाइरस सहित मानव श्वास प्रणाली कोरोना भाइरसमा सिंगान धेरै बग्ने, टिस्यू पेपरको पहाड नै बन्ने जती सिंगान बग्ने रुघा जस्तो हुन्छ। यो संक्रमण हुने प्रक्रिया, हाक्छुं गर्दा उछिछतिएर संक्रमण हुने भन्दा पनी टिस्यू पेपरले नाक पुछदा, नाक छोएको हात भाइरस युक्त भएर त्यसै हातले ढोकाको नव वा अन्य वस्तुहरू छुंदा, भाइरस वस्तुहरूमा सरेर, ती वस्तुहरू बाट अर्को व्यक्तिको हातमा सरि, त्यो हातले अनुहार छोए पछि मात्र संक्रमण हुने हुन्छ।

सन्दर्भ:

- तत्काल योगदान (1) नयाँ प्रकारको कोरोना भाइरस संक्रमण (COVID-19) को भाइरसको जैविक विशेषताहरू तथा संक्रमण प्रक्रिया सम्बन्धी विचार (सिराकी किमियासु) निप्पन मेडिकल जर्नल, हामामाचु मेडिकल कलेज

<https://www.jmedj.co.jp/journal/paper/detail.php?id=14278>

- On the origin and continuing evolution of SARS-CoV-2

<https://academic.oup.com/nsr/advance-article/doi/10.1093/nsr/nwaa036/5775463>

3. नयाँ कोरोना संक्रमण रोकथाम, घरमा गर्नु आवश्यक कुराहरू

शहरमा संक्रमित व्यक्तिहरूको बढ्दो स्थितिमा घरमै बसेर काम गर्नेहरू वा घरमा पर्खेर बस्नेहरूको लागि घरमा रोकथाम गर्ने गतिविधिहरूको आवश्यक हुँदै आइरहेको छ।

<घरमा हात धुने समय>

- . बाहिर बाट फर्के पछि
- . धेरै व्यक्तिहरूले प्रयोग गरेको ठाउँ प्रयोग गर्दा
- . खोके पछि, हाक्छुं गरे पछि तथा सिंगान पूछे पछि
- . लक्षण देखा परेकाहरूको हेरबिचार गरे पछि
- . खाना बनाउनु अगाडी
- . खाना खानु अगाडी
- . परिवारको अथवा जीव जन्तुहरूको दिशा पिशाव छुने वा सफा गरे पछि
- . आफुले शौचालय प्रयोग गरे पछि

<घर कसरी सफा गर्ने>

- . घर सफा गर्दा डिस्पोजेबल पञ्जा प्रयोग गर्नुहोस्
- . परिवारले धेरै छुने ठाउँहरू (कोठाको ढोकाको नवहरू, बतीका स्विचहरू, रिमोटकंट्रोलहरू, हात धुने ठाउँहरू, शौचालयका बगाउने ठाउँहरू ईत्यादी) स्टेयरलाईज (sterilization) गर्ने

- . सोफा, कुशन ईत्यादी पनी स्टेयरलाईज (sterilization) गर्ने
- . कोठाहरू राम्ररी खुल्ला राख्ने (दिनमा 1~2 घंटा भित्रमा 5~ 10 मिनेट झ्याल, ढोकाहरू खोल्ने)

< परिवारमा लक्षण देखा परेका सदश्य भएमा >

- . सकेसम्म बस्ने कोठा अलग गरेर खुल्ला राख्ने।
- . लक्षण भएको परिवारको सदश्य आफै पनी तथा संगै बस्ने अरु सदश्यहरू पनी साबुन पानिले धरामा राम्ररी हात धुने।
- . एउटा कोठामा 1~2 मीटर भन्दा नजिक जानु पर्दा मास्क लगाउने।
- . सकेमा हेरबिचार गर्ने सदश्य एक जनामा सिमित राख्ने। हेरबिचार गर्दा पन्जा र मास्क लगाउने र प्रयोग गरेका पन्जा, मास्क आदि प्लास्टिक ब्यागमा राखेर बन्द गरी फाल्ने। हेरबिचार गर्दा हरेक पटक हात धुने।
- . संक्रमण हुन सक्ने व्यक्ति संग खाना खांदा, भांडा अलग अलग प्रयोग गर्ने। प्रयोग गरेको भांडा, भांडा पखाल्ने डिटरजेंटले राम्ररी पखाली पोल्ने पानीमा वा कीटाणुनाशक औषधि पानीमा 10 मिनेट भन्दा बढी डूबाएर राम्ररी पखालेमा त्यस पछि ती भांडाहरू अरु सदश्यहरूले प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- . लुगाफाताहरू, दसना तथा टाकियाका खोलहरू, दिशा वा बान्ता गर्दा खेरीको तरल पदार्थहरू लाग्न सक्ने भएकोले सकेमा 80°C तापक्रमको तातो पानीमा 10 मिनेट भन्दा बढी राखी सकेपछि मात्र धुने।

सन्दर्भ:

- . नयाँ प्रकारको कोरोना भाइरस संक्रमण नागरिकहरूको लागि संक्रमण रोकथाम पुस्तिका दोस्रो संस्करण तोहोकु विश्वविद्यालय
- . What to Do if You Are Sick CDC अमेरिका रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम रेखदेख सेन्टर

जिम्मेवारी: टोमाचु नाकासा, शेयर संयुक्त प्रतिनिधि, MD

यस लेखका जिम्मेवार व्यक्ति : तामोचु नाकासा, SHARE संयुक्त प्रतिनिधि, MD



新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会



(公財) ウェスレー財団
Wesley Foundation
支援金事業