

फेस मास्क लगाउनाले COVID-19 फैलन कम गर्छ भन्ने स्पष्ट वैज्ञानिक प्रमाण छ ।



महामारीको समयमा जीवन र जीविकोपार्जनलाई जोगाउने सबैभन्दा सरल उपाय भनेको फेस मास्क लगाउनु हो ।^{1,2} लगभग सबै प्रतिष्ठित चिकित्सा र वैज्ञानिक संस्थाहरू मास्क लगाउनु COVID-19 फैलन नदिनमा सघाउने प्रभावकारी उपाय हो भन्नेमा सहमत छन् ।^{2,3,4,5,6,7}

सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सनले गरेको अध्ययनले मास्कले अरू मानिसहरूलाई COVID-19 लगाउने भाइरसको सङ्क्रमणबाट बचाउने मात्र नभएर मास्क लगाउने व्यक्तिका लागि पनि मास्क सुरक्षात्मक हुन सक्छ ।⁸ हामीलाई थाहा छ कि COVID-19 प्रायः हाम्रो नाक र मुखबाट निस्कने थोपा र एरोसोल कणहरूमा फैलिन्छ ।^{9,10} फेस मास्क लगाउनाले लगाउने व्यक्तिले अरूमा भाइरस फैलाउने वा आफू भाइरसबाट सङ्क्रमित हुने सम्भावनालाई उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ ।¹¹

मास्कले हावाबाट रोग सर्न कम गर्छ



लक्षण नदेखिने

स्वस्थ

लक्षण नदेखिने

स्वस्थ

फेस मास्क लगाउनाले र खोप लगाउनाले विद्यालयहरूमा COVID-19 फैलन र क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने विद्यार्थी र शिक्षकहरूको सङ्ख्या घटाउँछ ।

2021-2022 शैक्षिक वर्षका लागि विद्यालय क्वारेन्टाइनसम्बन्धी दिशानिर्देशले विद्यार्थीहरूले खोप वा मास्क लगाउँदा उनीहरूलाई भौतिक उपस्थितिमा सिकाइमा सहभागी हुन सम्भव बनाउँछ । निम्न अवस्थाहरूमा विद्यार्थीहरूले सङ्क्रमितको सम्पर्कमा आएपछि पनि भौतिक उपस्थितिमा अध्ययनलाई जारी राख्न सक्छन्:

- तपाईंले खोपको पूर्ण मात्रा लगाउनुभएको छ ।
- तपाईं र परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आउने व्यक्ति दुवैले मास्क लगाउनुभएको थियो ।
- यदि सङ्क्रमित व्यक्तिले मास्क नलगाएको भए तापनि सम्पर्कमा आउँदा तपाईंले N95 वा KN95 मास्क लगाउनुभएको थियो ।



1. <https://s3-us-west-2.amazonaws.com/marriner-wpmedia/wp-content/uploads/2020/11/SeegertGaulinYangNavarroSanchez2020-web.pdf>
 2. <https://www.idsociety.org/covid-19-real-time-learning-network/infection-prevention/masks-and-face-coverings-for-the-public/>
 3. <https://pws.byu.edu/covid-19-and-masks>
 4. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)31142-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)31142-9/fulltext)
 5. <https://msphere.asm.org/content/5/5/e00637-20/article-info>
 6. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6928e2.htm?s_cid=mm6928e2_w

7. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2768532>
 8. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/masking-science-sars-cov2.html>
 9. <https://science.sciencemag.org/content/368/6498/1422>
 10. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/scientific-brief-sars-cov-2.html>
 11. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)31142-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)31142-9/fulltext)