Advisory on use of Homemade Protective Cover for Face & Mouth

ఇంట్లోనే మాస్కుల తయారీ చేసుకోవడం ఎలా ? (అడ్వయిజరీ)

1. కోవిడ్-19 మహమ్మారిని ఎదుర్కోవడంలో మనిషికి మనిషికి మధ్యన భౌతిక దూరం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యమనే విషయం మనందరికీ తెలుసు. అలాగే కొన్ని దేశాల్లో ఇంట్లోనే తయారు చేసుకున్న మాస్కుల ద్వారా అక్కడి ప్రజలు లబ్ధి పొందుతున్నారు. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను కలిగి వుండడానికి ఇంట్లోనే తయారు చేసుకున్న మాస్కులు కూడా చక్కగా ఉపయోగపడుతున్నాయి. వీటిని వినియోగించడంద్వారా సమాజంలో పరిశుభ్రమైన ఆరోగ్య వాతావరణ పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి.

2. ఎలాంటి శ్వాసపరమైన ఇబ్బందులు లేనివారు మరియు ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు లేనివారు ఈ ఇంట్లోనే తయారు చేసిన, పున: వినియోగ మాస్కులను ఉపయోగించవచ్చు. ముఖ్యంగా ఇంటినుంచి బైటకు వచ్చినప్పుడు. వీటిని ధరించడంవల్ల వైరస్ వ్యాప్తిని భారీ స్థాయిలో నిరోధించినవారమవుతాం.

3. కోవిడ్ -19 రోగులుగానీ, వారికి సేవలందిస్తున్న ఆరోగ్యకార్యకర్తలుగానీ ఈ ఇంట్లోనే తయారు చేసిన మాస్కులను ధరించకూడదు. వీరు తప్పకుండా ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన అంటే వైద్యులు రికమెండ్ చేసిన మాస్కులను మాత్రమే ధరించాలి.

4. ఇంట్లోనే తయారు చేసిన మాస్కులను ఒక జత మన దగ్గర వుంచుకోవాలి. ఒకదాన్ని శుభ్రం చేసి ఆరబెట్టి వుంచినప్పుడు మరొకటి ఉపయోగించుకోవడానికి వీలవుతుంది. మాస్కులను ధరించడానికి ముందు చేతులను శుభ్రపరచుకోవాలి. ఈ ఇంట్లో తయారు మాస్కులను ఎక్కడంటే అక్కడ పడేయకుండా వాటిని భద్రంగా వుంచుకోవాలి. ఎప్పటికప్పుడు సబ్బుతో, వేడినీళ్లతో శుభ్రపరుచుకొని పద్ధతి ప్రకారం ఆరబెట్టి ఆ తర్వాత ఉపయోగించాలి.

5.ఇంట్లో లభ్యమయ్యే పరిశుభ్రమైన బట్ట ద్వారా వీటిని ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. తయారు చేయడానికి ముందు ఆ బట్టను పూర్తిగా శుభ్రం చేసి ఆ తర్వాత మాస్కుల తయారీకోసం ఉపయోగించాలి. వీటిని తయారు చేయడానికి ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇవి మూతి, ముక్కు పూర్తిగా కవరయ్యేలా వుండి మొహంపై ధరించడానికి వీలుగా వుండాలి.

6. ఒకరు ధరించిన మాస్కులను మరొకరు ధరించకూడదు. అంటే వీటిని పంచుకునే పని చేయకూడదు. ఒక వ్యక్తి మాత్రమే వీటిని వినియోగించాలి. కాబట్టి కుటుంబ సభ్యులందరూ ప్రతి ఒక్కరూ ఎవరికి వారు తమ స్వంత మాస్కులను కలిగి వుండాలి.

Illustration by MoHFW

భారత ప్రభుత్వానికి ప్రిన్సిపల్ సైంటిఫిక్ అడ్వయిజర్ కార్యాలయం
జారీ చేసింది_మార్చ్ 30,2020

SARS-CoV-2 యొక్క వ్యాప్తిని అరికట్టడం కోసం (ముసుగులు) మాస్క్స్

ఇంట్లో తయారుచేసిన (ముసుగు) మాస్క్ లపై ఒక (మాన్యువల్) వివరణ పత్రం

"మాస్క్స్ అనేవి ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ రబ్ లేదా సబ్బు మరియు నీటితో తరచుగా చేతులను శుభ్రపరచుకోవడంతో పాటు కలిపి ఉపయోగించినప్పుడు మాత్రమే ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. ఒకవేళ మీరు మాస్క్ ను ధరిస్తే, మీరు దాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలో మరియు దానిని సరిగ్గా ఎలా పారవేయాలో తప్పక తెలుసుకోవాలి. "

-ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

ఒకవేళ జనాభాలో 50% మంది ప్రజలు మాస్క్స్ ను ధరించినట్లయితే, అప్పుడు జనాభాలో 50% మంది మాత్రమే వైరస్ బారిన పడతారని విశ్లేషణలు చెబుతున్నాయి. అదే జనాభాలో 80% మంది ప్రజలు మాస్క్ ను ధరిస్తే, వ్యాప్తిని వెంటనే ఆపవచ్చు.

Source: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30229968/

మాస్క్ ను ఎందుకు ధరించాలి?

(స్పర్శ వలన) తాకడం వలన వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి COVID-19 వైరస్ సులభంగా వ్యాపిస్తుంది. వైరస్ ను మోసే బిందువులు బిందు కేంద్రకం నుండి చాల తొందరగా ఎండిపోతాయి మరియు గాలిలో ఉన్న మిగిలిన బిందువులు చివరికి వివిధ ఉపరితలాల పైన పడతాయి. COVID-19 కి కారణమైన SARS-CoV-2 అనే వైరస్ (ఏరోసోల్స్ లో) గాలితుంపరల్లో మూడు గంటల వరకు మరియు ప్లాస్టిక్ ఇంకా స్టెయిన్ లెస్ స్టీల్ ఉపరితలాలపై మూడు రోజుల వరకు ఉంటుంది. (N.Engl J.Med. 2020)

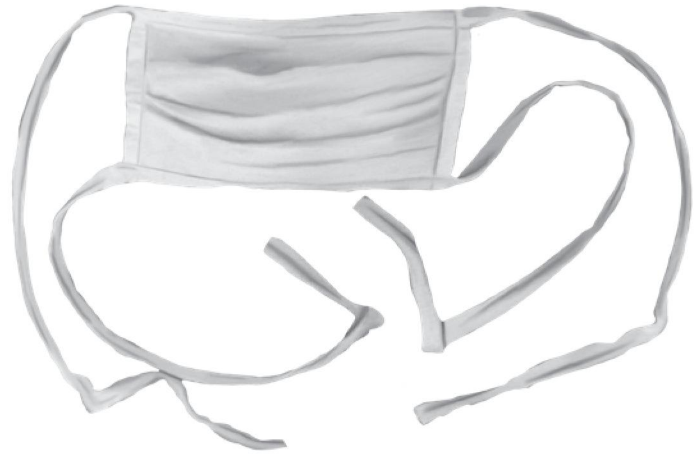
వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి నుండి వచ్చి ఇంకా గాలిలో మిగిలి ఉన్న బిందువుల ద్వారా కరోనావైరస్ మన శ్వాసకోశ వ్యవస్థలోకి ప్రవేశించే అవకాశాలను మాస్కులు తగ్గిస్తాయి.

(హీట్) వేడి, UV లైట్ (కాంతి), నీరు, సబ్బు మరియు ఆల్కహాల్ కలయిక విధానాలలో ఏదయినా ఉపయోగించి పూర్తిగా శుభ్రం చేయబడిన రక్షిత మాస్క్ ను ధరించడం ద్వారా వైరస్ ను పీల్చే అవకాశాలను తగ్గించడం అనేది, దాని యొక్క వ్యాప్తిని ఆపడానికి చాలా ముఖ్యమైనది.

ఈ మార్గదర్శనం అనేది ఉపయోగించి తిరిగి మళ్ళీ ఉపయోగించే మాస్క్ లను ఎన్జీఓలు మరియు వ్యక్తులు అటువంటి మాస్క్ లను వారి స్వంతంగా తయారుచేసుకొనేలా చేయడానికి మరియు భారతదేశం అంతటా మాస్క్ లను విస్తృతంగా వాడటాన్ని వేగవంతంచేయడానికి, తయారీ కొరకు ఉత్తమమైన విధానాల యొక్క సరళమైన అంశాలను అందించడానికి ఉద్దేశించబడింది. ప్రతిపాదించిన డిజైన్ల కొరకు కీలకమైన ప్రమాణాలు అనేవి మెటీరియల్స్ సులభంగా లభించడం, సులభంగా ఇంటివద్దనే తయారుచేయడం, ఉపయోగించడంలో మరియు తిరిగి మళ్ళీ ఉపయోగించడంలో సౌలభ్యం. **ముఖ్యంగా భారతదేశం అంతటా అధిక జనసాంద్రత ఉన్న ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజలు మాస్క్ లు ధరించాలని సిఫార్స్ చేయబడింది.**

మాస్క్ ల యొక్క సాధారణ రకాలు

(తిరిగి ఉపయోగించలేని) వాడి పడేసేమాస్క్
(షాపులో కొన్నది - ఒక్కసారి మాత్రమే ఉపయోగించవచ్చు)



తిరిగి ఉపయోగించగల మాస్క్ ను ఇంట్లో తయారు చేయండి
(అటువంటి మాస్క్ లను తయారు చేయడం మరియు తిరిగి ఉపయోగించడం అనే ప్రక్రియ ఈ వివరణలో చక్కగా వివరించబడింది)

ఇంట్లో తయారుచేసిన మాస్క్స లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. ఈ మాన్యువల్ లో ప్రతిపాదించిన రెండు డిజైన్లలో ఇది ఒకటి.

తిరిగి ఉపయోగించలేని మాస్క్ లు మరియు ఇంట్లో తయారుచేసిన కాటన్ మాస్క్ ల కీ మధ్య తేడా

లక్షణాలు	తిరిగి ఉపయోగించలేని (సర్జికల్) మాస్క్	ఇంట్లో తయారుచేసిన (కాటన్) మాస్క్
ఉపయోగం	ఒక్కసారే ఉపయోగించవచ్చు	ఎక్కువసార్లు ఉపయోగించవచ్చు
వైరస్ కణాలకు వ్యతిరేకంగా చూపించే ప్రభావం	~ 97%	~ 70%
తడపడం మరియు శుభ్రంచేయడం	తడిపితే వడవోత మరియు రక్షణ సామర్థ్యం దెబ్బతింటాయి కనుక దీన్ని ఎప్పుడూ తడపకూడదు	తిరిగి సులభంగా వాడవచ్చు అనుసరించాల్సిన పద్ధతులు ఈ వివరణలో ముున్ముందు ఇవ్వబడ్డాయి
లభ్యత(దొరకడం)	అటువంటి మాస్క్ ల యొక్కనిల్వ అనేది మందుల షాప్ లలో తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంది	అందుబాటులోఉండే కాటన్ వస్త్రాలతో ఇంట్లోనే సులభంగా తయారుచేసుకోవచ్చు
డిస్పోసల్ (పారవేయడం)	ఒకసారి ఉపయోగించిన తరువాత వైరస్ వ్యాప్తి నుండి నిరోధించడానికి తప్పనిసరిగా గృహ వ్యర్థాలతో ఉన్న సంచిలో వేసి మూటకట్టి పారేయాలి	ఉపయోగించిన తర్వాత ఇంట్లో లభించే పదార్థాలతో సులభంగా శుభ్రం చేసుకోవచ్చు

ఇంట్లో లభించే సాధారణమైన మెటీరియల్స్ తో ఒక రక్షిత మాస్క్ ను తయారుచేయవచ్చు.

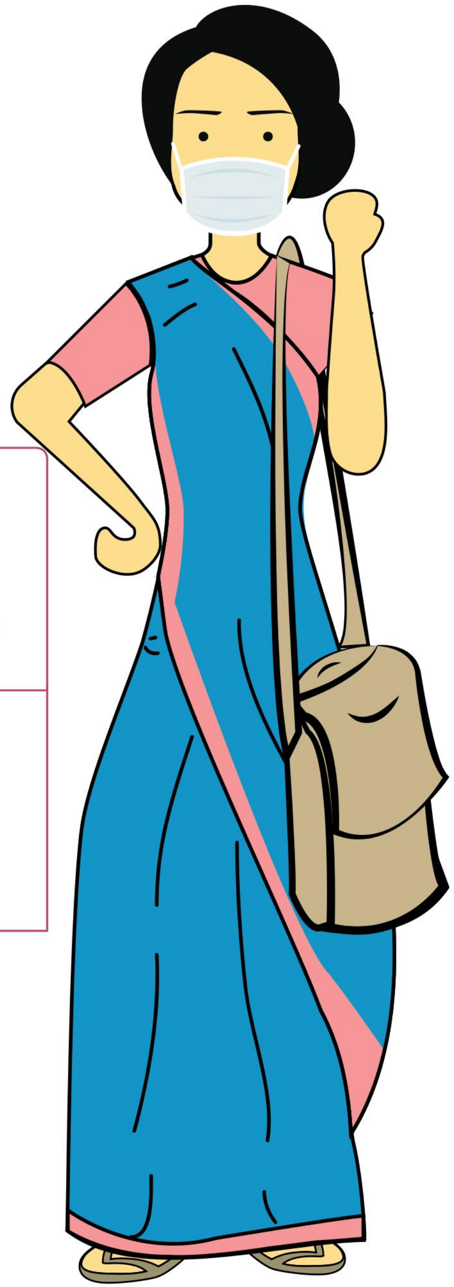
ఇంట్లో తయారుచేసే మాస్క్ ల కొరకు వివిధ గృహసంబంధ మెటీరియల్స్ ను శాస్త్రవేత్తలు పరీక్షించారు. వైరస్ ను ఆపడంలో వాటి ప్రభావాన్ని కొలవడానికి, వారు ఈ వేర్వేరు మెటీరియల్స్ పై 0.02 మైక్రాన్ కణాల(కరోనావైరస్ కంటే 5 రెట్లు చిన్నది)పై తాడనం చేశారు. రెండుపొరలు గల 100% కాటన్ క్లాత్ (నూలు వస్త్రం) అనేది చిన్న కణాలను అత్యంత ప్రభావవంతంగా సంగ్రహిస్తుంది అని వారు కనుగొన్నారు. శ్వాసపీల్చుకోవడానికి అనువుగా ఉంటుంది మరియు ఇంటివద్దనే మాస్క్ తయారీకి దీన్ని ఉపయోగించడం కూడా సులభం.

- 100% కాటన్ క్లాత్ యొక్క రెండుపొరలు అనేది ఒక సర్జికల్ మాస్క్ చిన్న కణాలను (కరోనావైరస్ కంటే ఐదు రెట్లు చిన్నది).[3,4] సంగ్రహించడంలో ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో అలాగే ఇది 70% అంతే ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది
- ఈ మెటీరియల్ అనేది శ్వాసపీల్చుకోవడానికి అనువుగా ఉంటుంది
- ఇది ఇంటి పరిసరాల్లో సులభంగా దొరుకుతుంది
- ఈ మాస్క్ లు సులభంగా తిరిగి ఉపయోగించగలము

---

2. https://smartairf lters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/
3. https://www.researchgate.net/publication/258525804_Testing_the_Eff cacy_of_Homemade_Masks_Would_They_Protect_in_an_Inf uenza_Pandemic
4. https://smartairf lters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/

మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి మీరు ఇంట్లోనే సులభంగా మాస్క్ ను తయారు చేసుకోవచ్చు.



ఎంపిక 1. కుట్టు మెషిన్ ను ఉపయోగించి మాస్క్ ను తయారు చేయడం

మీకు అవసరమైన వస్తువులు:

1.

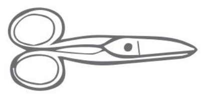
100% కాటన్ వస్త్రం

పాత కాటన్ చొక్కా కావొచ్చు లేదా టీ-షర్టుతో సహా ఏదయినా కాటన్ వస్త్రాన్ని ఈ మాస్క్ ను తయారుచేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. మీకు మాస్క్ యొక్క రంగుతో పట్టింపు లేదని మీరు గుర్తుంచుకోండి.మీరు మాస్క్ ను తయారుచేయడానికి ముందు,ఈ వస్త్రాన్ని మరుగుతున్న నీటిలో 5 నిమిషాలు సేపు ఉంచి బాగా తడిపి ఆరబెట్టారని నిర్ధారించుకోండి. ఈ నీటిలో ఉప్పును వేయమని సిఫార్స్ చేయబడింది. 100% కాటన్ వస్త్రం

2.

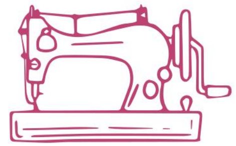
వస్త్ర (పీలికలు) స్ట్రిప్స్ యొక్క నాలుగు ముక్కలు

3.



కత్తెర

4.



కుట్టు మెషిన్

ప్రారంభిద్దాం

1.a వస్త్రాన్ని కత్తిరించడం - మాస్క్ కోసం అవసరమైన విధంలో కింది పరిమాణాలలో బట్టను కత్తిరించండి:

- పెద్దలకు: 9 inch x 7 inch
- పిల్లలకు: 7 inch x 5 inch

పెద్దల సైజు మాస్క్ కోసం

1.b (పీలికలు) స్ట్రిప్స్ కత్తిరించడం - కట్టుకోవడానికి మరియు పైపింగ్ చేయడానికి 4 (పీలికలు) స్ట్రిప్స్ ను కత్తిరించండి బట్ట నుండి: 1.5 ”x 5” వద్ద రెండు ముక్కలు మరియు 1.5 ”x 40” వద్ద రెండు ముక్కలు

0 inch 1 2 3 4 5 6 7

Inch=”

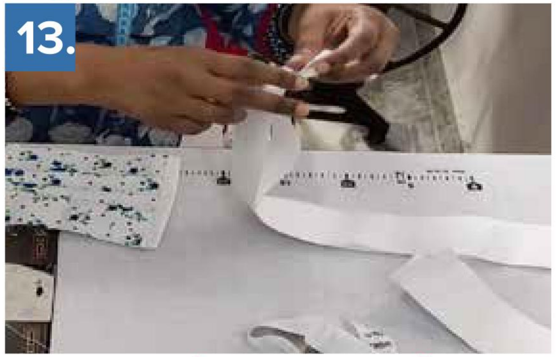
క్రింద ప్రదర్శనలోని విధానం అనేది పెద్దల సైజ్ మాస్క్ కోసం

కత్తిరించిన బట్టను తీసుకోండి, చూపిన విధంగా ఒక చివరన బట్టకు పైపింగ్ చేయడానికి ఉపయోగించేలా 1.5x5" (పీలికను) స్ట్రిప్ ను అతకండి.

చూపిన విధంగా బట్ట యొక్క ప్రతీ మడత సుమారు 1.5 " తో క్రిందికి వచ్చేలా మూడు కుచ్చిళ్ళను(ప్లీట్స్) కుట్టండి.

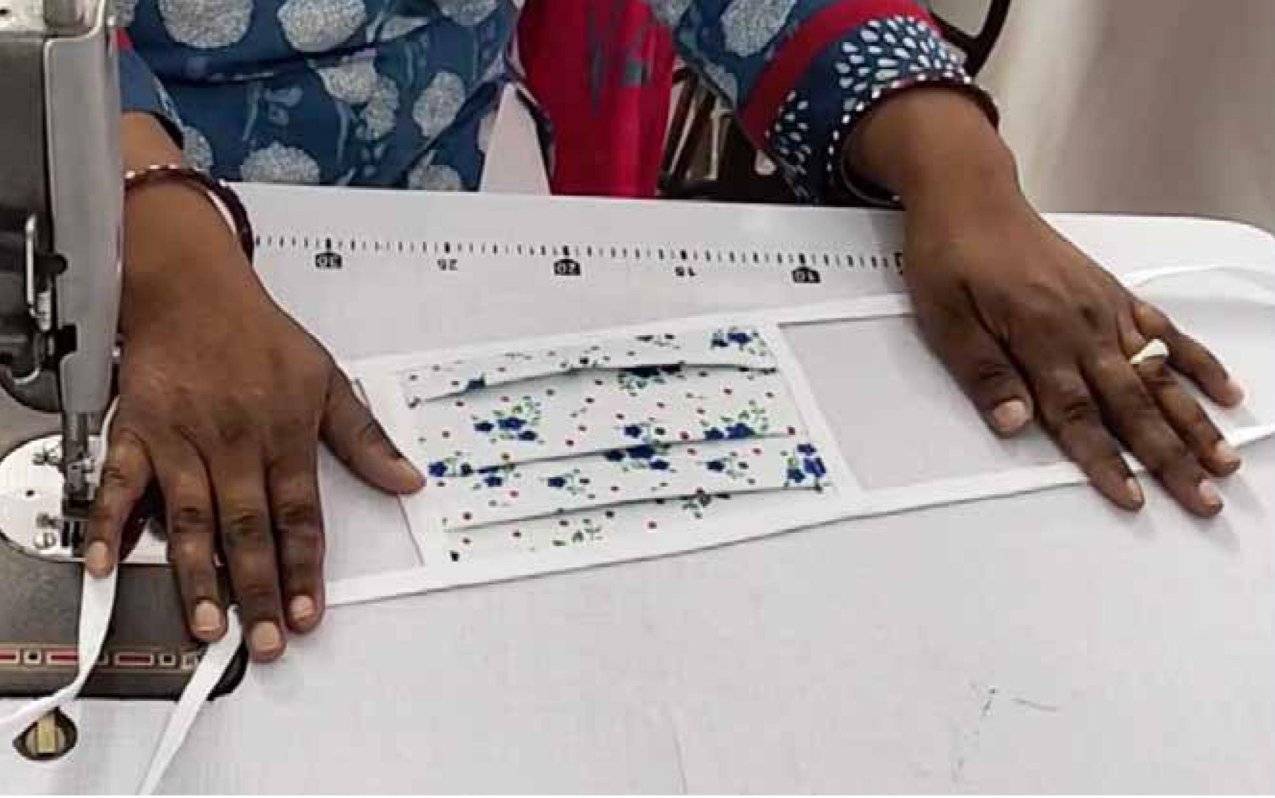
కుచ్చిళ్ళు(ప్లీట్స్) కుట్టిన బట్టను తిరగేయండి ఇప్పుడు ఈ వైపున కుచ్చిళ్ళు(ప్లీట్స్) కుట్టడానికి పైన చూపిన విధంగా ఆ దశలను పునరావృతం చేయండి.(ప్లీట్స్) కుచ్చిళ్ళు కుట్టడం అయిపోయిన తర్వాత, కుచ్చిళ్ళతో ఉన్న బట్ట యొక్క ఎత్తు 9 "నుండి 5" కు తగ్గిపోతుంది.

పైన చూపిన విధంగా కుచ్చిళ్ళకు రెండువైపులా పైపింగ్ తో గట్టికుట్టు వేయండి.చూపిన విధంగా అన్ని కుచ్చిళ్ళు కిందికిచూస్తున్నట్టు వచ్చేలాగా అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.



ఇప్పుడు చూపిన విధంగా మాస్క్ యొక్క పైభాగానికి మరియు కిందిభాగానికి మాస్క్ ను కట్టుకోవడానికి ఉపయోగించే పొడవైన 40” స్ట్రిప్స్ ను (పీలికలను) అతకడం ప్రారంభించండి.

మరోసారి ఈ రెండు స్ట్రిప్స్ ను(పీలికలను) మూడుసార్లు మడిచి పైన చూపిన విధంగా కుట్టండి.



- మీ మాస్క్ ఇప్పుడు సిద్ధంగా ఉంది

- మీరు మాస్క్ ను ధరించేటప్పుడు మాస్క్ మీ నోరు మరియు ముక్కుచుట్టూ సరిపోయేలా చూసుకోండి అలాగే మీ ముఖం మరియు మాస్క్ ల మధ్య ఎటువంటి ఖాళీ లేదని నిర్ధారించుకోండి.మాస్క్(ప్లేట్స్) కుచ్చిళ్ళు మీ వైపు ఉన్న భాగం కిందివైపుకు ఉన్నట్టు చూపించాలి.

- పునర్వినియోగం కోసం మీరు మాస్క్ ను ఎప్పుడూ రివర్స్ చేయకూడదు. ప్రతిసారి మాస్క్ ను ఉపయోగించిన తర్వాత ఎల్లప్పుడూ కిందచూపిన పద్దతిని ఉపయోగించి దాన్ని బాగా తడపాలి.

ప్రస్తుతం ఈ మాస్క్ లు ప్రజలు -దక్షిణ రాజస్థాన్ లోని ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, అమృత్ క్లినిక్, ఆర్థ్ హాస్పిటల్ మరియు శ్రేయాస్ హాస్పిటల్ వారిచే ఉపయోగించబడుతున్నాయి. ఇమేజస్ (చిత్రాలు) మరియు ప్రాసెస్ కర్టసీ (విధాన సౌజన్యం): జతాన్ సంస్థాన్, ఉదయపూర్

మాస్క్ మీ ముఖానికి బాగా సరిపోయేలా ఉందని మరియు పక్కలలో ఎలాంటి ఖాళీలు లేవు అని నిర్ధారించుకోండి...

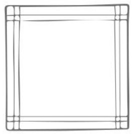
ఇప్పుడుకూడా అన్ని సమయాలలో ఇతర వ్యక్తుల నుండి 2 మీటర్ల వరకుదూరాన్ని కొనసాగించాలని గుర్తుంచుకోండి, మీరు ఇంటికి తిరిగి వచ్చినప్పుడు మీ చేతులను బాగా కడుగుకోవాలి అలాగే మీ ముఖాన్ని లేదా కళ్ళను తాకవద్దు!

ప్రదర్శన ఇచ్చినవారు Dr. జార్జి గోయెల్, శిశువైద్యుడు, రాజస్థాన్.

ఎంపిక 2: కుట్టు మెషిన్ లేకుండా ఇంట్లోనే చేతితో మాస్క్ ను తయారు చేయడం

మీకు అవసరమైన వస్తువులు:

1.



100% కాటన్ బట్ట (నూలు వస్త్రం) లేదా పురుషుల యొక్క కాటన్ చేతి రుమాలు ఒకటి

2.

రెండు రబ్బరు బ్యాండ్లు

Step 1

దశ 1 - చేతి రుమాలును గుడ్డ యొక్క మధ్యభాగంలో ఒక వైపు నుండి కొంచెం పైకి మడవండి

Step 2

దశ 2 - ఇప్పుడు మొదటి మడత పైనుండి వెళ్ళడానికి మరొక అంచుపైన మడవండి

Step 3

దశ 3 - చూపిన విధంగా మధ్య నుండి మళ్ళీ దీన్ని సమానంగా మడవండి

దశ 4

చూపిన విధంగా ఒక రబ్బరు బ్యాండ్ తీసుకొని వస్త్రం యొక్క ఎడమ వైపున కట్టండి

దశ 5

ఇప్పుడు మరొక రబ్బరు బ్యాండ్ తో మరొక వైపు కట్టండి. రెండు రబ్బరు బ్యాండ్ల మధ్యలో ఉన్న ప్రాంతం మీ నోరు మరియు ముక్కును కప్ప గలిగేంత పెద్దదిగా ఉండేలా చూసుకోండి

దశ 6

రబ్బరు బ్యాండ్ యొక్క ఒక వైపు ఉన్న వస్త్రం యొక్క ఒక అంచుని తీసుకొని దానిపై మడవండి. రెండు వైపులా ఇలా చేయండి

దశ 7

ఇప్పుడు ఒక మడతను తీసుకొని మరొక మడతలోనికి దూర్చండి

1. మీ మాస్క్ ఇప్పుడు సిద్ధంగా ఉంది

2. దయచేసి మాస్క్ మీ నోరు మరియు ముక్కు చుట్టూ సరిపోతుందని మరియు మీ ముఖం ఇంకా మాస్క్ ల మధ్య ఎలాంటి ఖాళీలు లేవు అని నిర్ధారించుకోండి.

3. ఈ మాస్క్ ను ధరించడానికి ప్రతి రబ్బరు బ్యాండ్ ను మీ చెవుల చుట్టూ కట్టుకోండి

4. మాస్క్ ను ఉపయోగించినప్పుడు మీరు పైన పేర్కొన్న అన్ని జాగ్రత్తలు మరియు సూచనలను తప్పకుండా పాటించాలి

ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు:

చేతితో తయారు చేసిన మాస్క్ ను ఉపయోగించేముందు వీటిని గుర్తుంచుకోండి:

1. (తదుపరి పేజీలో చూపినట్లు) మాస్క్ ను ధరించే ముందు దాన్ని బాగా తడిపి శుభ్రంచేయండి.

2.మాస్క్ ను ధరించే ముందుమీ చేతులను బాగా కడుగుకోవాలి.

3. మాస్క్ తడిగా లేదా తేమగాఅయిన వెంటనే, మరొక మాస్క్ ను ధరించండి మరియు ఉపయోగించిన మాస్క్ ను శుభ్రం చేయండి

4.మాస్క్ ను ఒకసారి ఉపయోగించిన తర్వాత శుభ్రం చేయకుండా దాన్ని తిరిగి ఉపయోగించవద్దు.

మాస్క్ ను తీసేసేటపుడు:

- మాస్క్ యొక్క ముందున ఉన్న ఏదయినా ఇతర ఉపరితలాన్ని తాకవద్దు, వెనుకనే ఉన్న తాళ్లతో మాత్రమే దాన్ని తీసివేయండి.
- (తాళ్లు) స్ట్రింగ్స్ మాస్క్ కొరకు ఎల్లపుడు కింది తాడును ముందు విప్పాలి తర్వాత పైన తాడుని విప్పాలి.
- తీసేసిన తరువాత, వెంటనే మీ చేతులను 70% ఆల్కహాల్-ఆధారిత హ్యాండ్ శానిటైజర్ తో లేదా సబ్బు మరియు నీటితో 40 సెకన్ల పాటు శుభ్రం చేయండి.
- దాన్ని నేరుగా సబ్బు ద్రావణం లో వేయండిలేదా ఉప్పు వేసిన వేడినీటిలో వేసేయండి

మీ ఇంట్లో తయారుచేసిన మాస్క్ ను ప్రతిరోజు ఎలా శుభ్రపరచాలి మరియు శానిటైజ్ చేయాలి

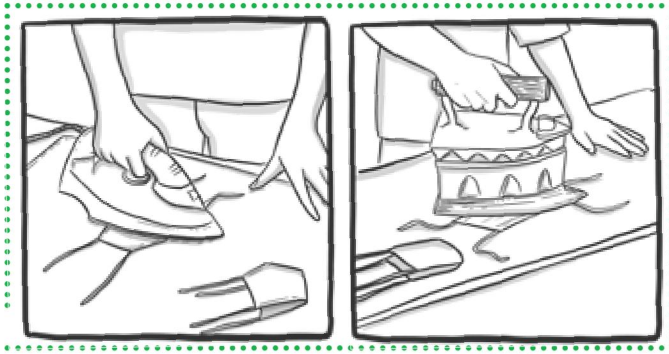
తిరిగి ఉపయోగించలేని (వాడి పడేసే) మాస్క్ లను వేడినీటిలో నానపెట్టి శుభ్రం చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు. అవి తడపడానికి అనువుగా లేని మెటీరియల్ ను కలిగిఉంటాయి.

1. మాస్క్ ను సబ్బు మరియు వేడి నీటిలో వేసి బాగా తడపాలి మరియు దాన్ని కనీసం 5 గంటలసేపు ఎండ వేడిలో ఆరటానికి వదిలివేయండి.

ఒకవేళ మీకు ఎండ వేడిలో ఆరపెట్టే అవకాశం లేకపోతే, ఎంపిక 2 ను అనుసరించండి:

2. మాస్క్ ను ప్రెజర్ కుక్కర్ లో నీటిలో ఉంచండి మరియుదాన్ని కనీసం 10 నిమిషాలు (ప్రెజర్ కుక్) ఆవిరిలో ఉడకబెట్టండి దాన్ని ఆరడానికి వదిలేయండి. నీటిలో ఉప్పు కలపాలని సిఫార్స్ చేయబడింది. ఒకవేళ ప్రెజర్ కుక్కర్ లేనట్లయితే మీరు గుడ్డ మాస్క్ ను వేడి నీటిలో 15 నిమిషాల సేపు ఉంచి ఉడకబెట్టవచ్చు.

ఒకవేళ మీకు ప్రెజర్ కుక్కర్ / వేడినీటిలో ఉడకపెట్టే అవకాశం కూడా లేకపోతే, ఎంపిక 3 ను అనుసరించండి:



3.సబ్బుతో తడిపి శుభ్రం చేసి, ఐదు నిమిషాల వరకు మాస్క్ కు వేడిని ఇవ్వండి. మీరు ఇస్త్రీ పెట్టెను(ఐరస్ బాక్స్) ఉపయోగించవచ్చు.

మీ శుభ్రంచేసిన మాస్క్ ను ఎలా భద్రపరచాలి

మీరు రెండు మాస్క్ లను తయారు చేసుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది, ఒకదాన్ని తడిపి ఆరబెట్టి ఉంచినప్పుడు మీరు మరొక దాన్ని ధరించవచ్చు

1. ఇంట్లో ఉన్న ఏదైనా ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ (సంచి) ను తీసుకోండి

2. దాన్ని సబ్బు మరియు నీటితో బాగా కడిగి శుభ్రం చేయండి

3. దాన్ని రెండు పక్కలా బాగా ఆరనివ్వండి

4. మీ శుభ్రమైన అదనపు మాస్క్ ను ఈ శుభ్రమైన సంచిలో ఉంచండి

5. దానిని బాగా సీలు చేసి ఉంచండి

6. ఇప్పుడు మీరు మీ రోజువారీ ఉపయోగం కోసం మీ మాస్క్ లను మార్చుకుంటూ ఉపయోగించవచ్చు

భారత ప్రభుత్వానికి ప్రిన్సిపల్ సైంటిఫిక్ అడ్వయిజర్ కార్యాలయం జారీ చేసింది_మార్చ్ 30,2020

ఇంట్లో తయారుచేసిన తిరిగి ఉపయోగించగల మాస్క్ లు అనేవి వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి నుండి వచ్చి ఇంకా గాలిలో ఉన్న వైరస్ బిందువులను పీల్చుకునే అవకాశాలను మాత్రమే తగ్గిస్తాయి.అవి పూర్తి రక్షణను ఇవ్వవు. ఇంట్లో తయారుచేసిన తిరిగి ఉపయోగించగల మాస్క్ లను ప్రతిరోజు తప్పకుండా తడిపి ఆరబెట్టాలి.సూచించినట్లుగా, తడపకుండా వాటిని పునర్వినియోగం చేయకూడదు.

తిరిగి ఉపయోగించలేని (వాడి పడేసే) మాస్క్ లు తడిపి తిరిగి ఉపయోగించకూడదు.సూచనల ప్రకారం వాటిని పారవేయాలి.

మీ చేతులను తరచుగా 20 సెకన్ల పాటు సబ్బుతో కడగాలని గుర్తుంచుకోండి.

Images from public sources

మాస్క్ లు ధరించడం అనేది ముఖ్యంగా రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఉపయోగపడుతుంది.

Design by Vertiver

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay