ମୁହଁ ଓ ପାଟିକୁ ଘୋଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଘର ତିଆରି

ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

1. ଆମମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏକଥା ଭଲ ଭାବେ ଜଣା ଯେ କୋଭିଡ୍- 19 ଭଳି ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ସକାଶେ ଘରୋଇ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବହାର ଉପକାର ସିଦ୍ଧ ହୋଇଛି ବୋଲି କେତେକ ରାଷ୍ଟ୍ର ଦାବି କରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ରକ୍ଷା ବଜାୟ ରଖିବା ଲାଗି ଏଭଳି ଘରେ ତିଆରି ମାସ୍କ ଏକ ଉତ୍ତମ ଉପକରଣ । ଏଭଳି ମୁଖା ବ୍ୟବହାର ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସହିତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ।
2. ତେଣୁ, ସେଭଳି ଲୋକ ଯେଉଁମାନେ କି କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜନିତ କିଛି ସମସ୍ୟା ନାହିଁ, ସେମାନେ ଏଭଳି ଘରେ ତିଆରି ପୁନଃବ୍ୟବହାରକ୍ଷମ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ, ବିଶେଷ କରି ସେତେବେଳେ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଘରୁ ପଦାକୁ ଗୋଡ଼ କାଢୁଛନ୍ତି ।
3. କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ କିମ୍ବା ଯେଉଁମାନେ କୋଭିଡ୍- ୧୯ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ମେଡ଼ିକାଲ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଏଭଳି ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇନାହିଁ, କାରଣ ସେମାନେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସୁରକ୍ଷିତ ମାସ୍କ (ସ୍ପେସିଫିକ୍ ପ୍ରୋଟେକ୍ଟିଭ୍ ଗିଅର୍) ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
4. ତେଣୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇପାରେ ଯେ ସେଭଳି ଦୁଇ ସେଟ୍ ଘରୋଇ ମାସ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଦରକାର । କାରଣ ଗୋଟିଏ ମାସ୍କ ସଫା କଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ ମାସ୍କ ମୁହଁ ଢାଙ୍କିବା ଲାଗି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ । ସେଭଳି ମାସ୍କ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଫିଙ୍ଗି ଦିଆନଯାଇ ନିରାପଦ ଭାବେ ରଖାଯିବା ଦରକାର ଓ ତାକୁ ସାବୁନ ଓ ଗରମ ପାଣିରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ସଫା ମଧ୍ୟ କରାଯିବା ସହିତ ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଶୁଖାଯିବା ମଧ୍ୟ ବାଞ୍ଛନୀୟ ।
5. ଏଭଳି ମାସ୍କ ଘରେ ଉପଲବ୍ଧ ସଫା କଟନ କପଡ଼ାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ ଯାହାକୁ କି ମାସ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲଭାବେ ସଫା କରାଯାଇଥିବ । ମୁହଁଘୋଡ଼ା ମାସ୍କ ଏଭଳି ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାହାକି ପାଟି ଓ ନାକକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଢାଙ୍କୁଥିବ ଓ ତାହାକୁ ମୁହଁରେ ସହଜରେ ବାନ୍ଧି ହେଉଥିବ ।

୬. ମାସ୍କକୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦିଆନଯିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଏହା କେବଳ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଜରୁରି । ତେଣୁ, ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ଅନେକ ସଦସ୍ୟ ଅଛନ୍ତି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ ପୃଥକ୍ ମୁହଁଘୋଡ଼ା ମାସ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବା ଉଚିତ ।

****

ପରିଶିଷ୍ଟ

ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ
ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା
ଏପ୍ରିଲ ୩, ୨୦୨୦ ଦିନ ଜାରି

ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଦ୍ବାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚିତ୍ର

ସାର୍ସ-କୋଭ୍-2 କରୋନା ଭୂତାଣୁର ସଂପ୍ରସାରଣକୁ ରୋକିବା ଲାଗି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୁଖା

ମୁହଁ ଓ ପାଟିକୁ ଢାଙ୍କିବା ଲାଗି ଘରେ ତିଆରି ସୁରକ୍ଷା କଭର ମାନୁଆଲ୍

ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଗାଇଡ଼ରେ ମୁହଁଘୋଡ଼ା ମାସ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ, ବ୍ୟବହାର ଓ ପୁନଃବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ସରଳ ଭାବେ ଅନୁସରଣ କରିବା ଭଳି କେତେକ ଉତ୍ତମ ଉପାୟବିଧି ସୂଚୀତ କରାଯାଇଛି ଯାହାକୁ ସ୍ବେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତିନିଧି ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ନିଜ ମୁହଁକୁ ସୁରକ୍ଷା ରଖିବା ଲାଗି ମାନିପାରିବେ ।

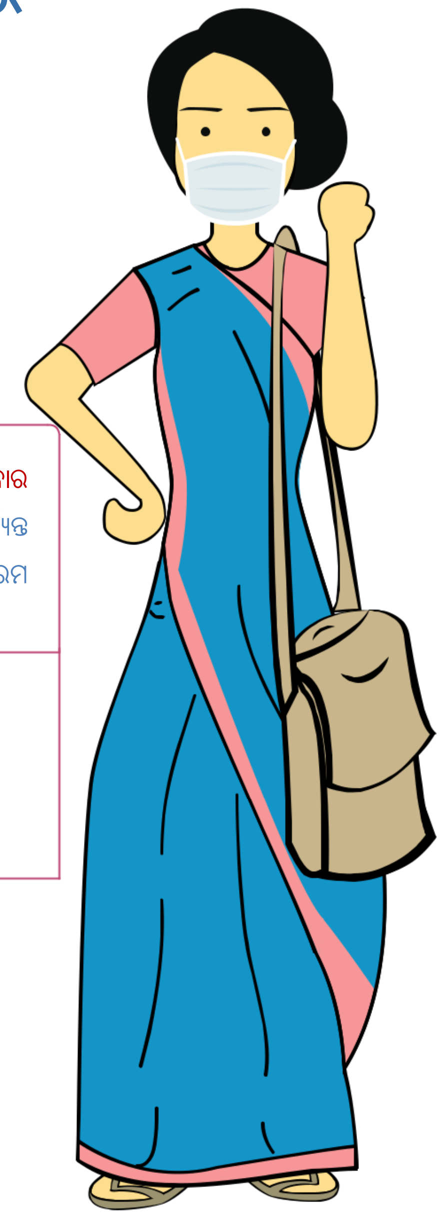
ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଡିଜାଇନ ପାଇଁ ଉପକରଣ ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ, ଘରେ ଏହାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହଜ, ଏବଂ ତାହାର ବ୍ୟବହାର ଓ ପୁନଃବ୍ୟବହାର କରିବା ମଧ୍ୟ ସରଳ ଯାହାକି ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ଘରେ ତିଆରି ମୁହଁଘୋଡ଼ା ମାସ୍କ ଏଭଳି ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାହା ଫଳରେ ତାହା ମୁହଁ ଓ ନାକକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଢାଙ୍କି ରଖୁଥିବ ଏବଂ ତାହାକୁ ମୁହଁରେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବାନ୍ଧି ହେଉଥିବ ।

କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ କିମ୍ବା ଯେଉଁମାନେ କୋଭିଡ଼- 19ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ମେଡ଼ିକାଲ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅଛନ୍ତି କିମ୍ବା ସ୍ୱୟଂ ସେଭଳି ରୋଗୀ, ସେମାନଙ୍କୁ ଏଭଳି ମୁହଁଘୋଡ଼ା ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇନାହିଁ , କାରଣ ସେମାନେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସୁରକ୍ଷିତ ମାସ୍କ (ସ୍ପେସିଫିକ୍ ପ୍ରୋଟେକ୍ଟିଭ୍ ଗିଅର୍) ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଜନବହୁଳ ସ୍ଥାନରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଲାଗି ବିଶେଷ ଭାବେ ଏଭଳି ମୁହଁଘୋଡ଼ା ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ସକାଶେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଲାଗି ଆପଣ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ମାସ୍କ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ



ଉପାୟ 1. ସିଲେଇ ମେସିନ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ମାସ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ*

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଦରକାରୀ ଜିନିଷ:

1.

100% କଟନ କପଡ଼ା

ଯେକୌଣସି ବ୍ୟବହୃତ ସୂତାକପଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ମୁହଁଘୋଡ଼ା ମୁଖା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରଙ୍ଗ ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ ଗରମ ପାଣିରେ ସେହି କପଡ଼ାକୁ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ସଫା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ତାହା ପରେ ତାକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଶୁଖାଇ ସେଥିରେ ମୁଖା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇଲାବେଳେ ସେଥିରେ କିଛି ଲୁଣ ମଧ୍ୟ ପକାଯାଇପାରେ ।

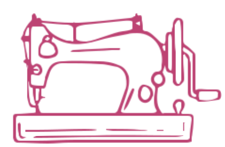
2.

ଚାରିଖଣ୍ଡ କପଡ଼ା ଫିତା

3.

କଇଁଚି

4.



ସିଲେଇ ମେସିନ

ଆରମ୍ଭ କରିବା

1.ଏକ କଟା କପଡ଼ା – ନିମ୍ନ ଆକାର ଅନୁସାରେ ମୁହଁ ପାଇଁ ମାସ୍କ ତିଆରି ଲାଗି କପଡ଼ା କାଟନ୍ତୁ:

- ବୟସ୍କ: 9 ଇଞ୍ଚ x 7 ଇଞ୍ଚ
- ଶିଶୁ : 7 inch x 5 inch

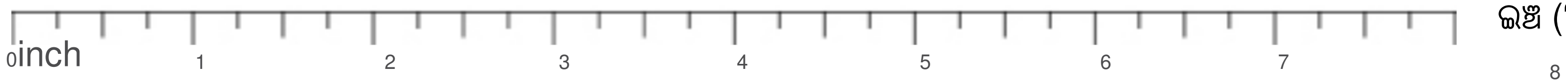
1.b ଫିତାପାଇ କପଡ଼ା – ବାନ୍ଧିବା ଓ ଛନ୍ଦିବା ପାଇଁ ୪ ଖଣ୍ଡ କପଡ଼ା କାଟନ୍ତୁ

କପଡ଼ାରୁ : ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ 1.5”x 5” ଆକାରରେ ଏବଂ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ 1.5”x 40” ଆକାରରେ

ବୟସ୍କଙ୍କ ଆକାରର ମୁହଁ ଘୋଡ଼ା ପାଇଁ

Illustration by MoHFW

*ବିନା ସିଲେଇ ମେସିନରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ମାସ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ ।



ଇଞ୍ଚ (“)=2.5 ସେ.ମି.

ବୟସ୍କଙ୍କ ଆକାରର ମାସ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ପଦ୍ଧତି ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି

କଟା ହୋଇଥିବା କପଡ଼ା ନିଅନ୍ତୁ, ସେଥିରେ **1.5x5"** ଫିତା ସଂଯୋଗ କରନ୍ତୁ ଏବଂ କପଡ଼ାକୁ ମୋଡ଼ିବା ଲାଗି ଫିତା ବ୍ୟବହୃତ ହେବ ଯେପରିକି ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦିଆଯାଇଛି

ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଅନୁସାରେ କପଡ଼ାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଟେ ଫୋଲ୍ଡିଂ କରିବାକୁ ତଳପଟେ ତିନୋଟି ଫେସିଂ ପ୍ଲିଟ୍ ପକାନ୍ତୁ ।

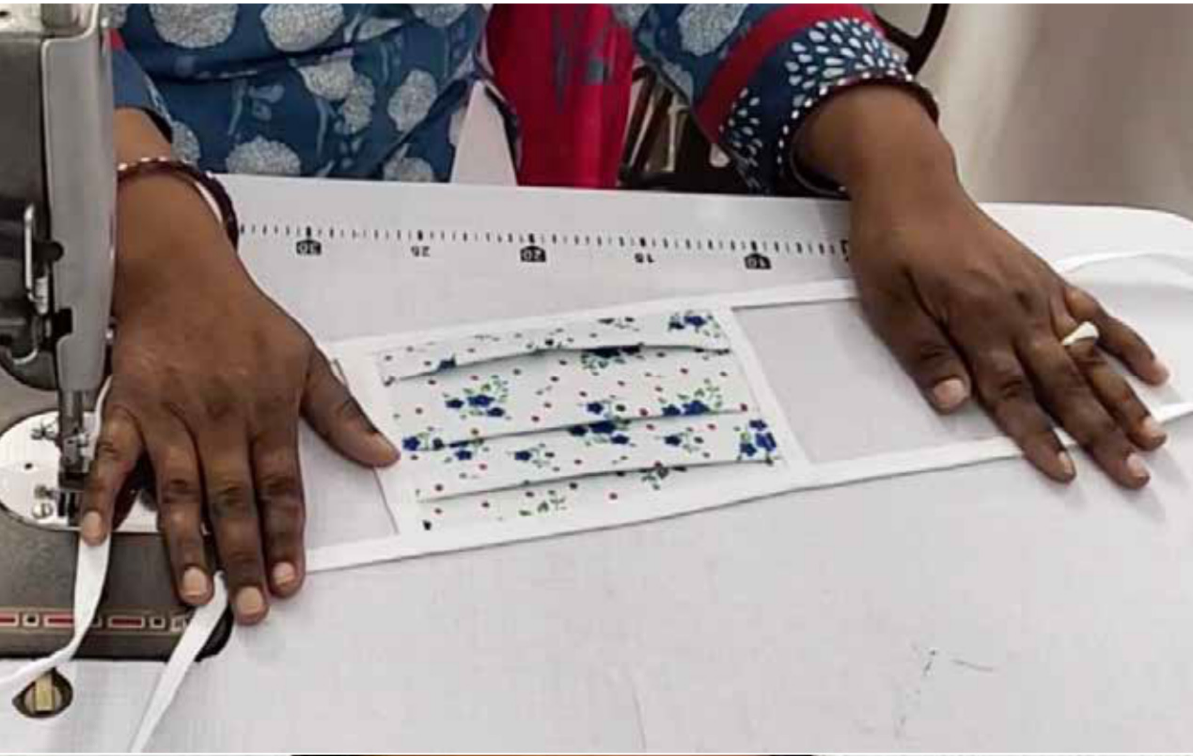
ପ୍ଲିଟ୍ ପଡ଼ିଥିବା ପଟ କପଡ଼ାକୁ ଓଲଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଯେମିତି ଉପରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ସେହିଭଳି ଭାବେ ପ୍ଲିଟିଂକୁ ଅନ୍ୟପଟେ ଦୋହରାନ୍ତୁ ।

ଥରେ ପ୍ଲିଟିଂ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେହି ପ୍ଲିଟଯୁକ୍ତ କପଡ଼ାର ଆକାର 9 ଇଞ୍ଚରୁ ରୁ 5ଇଞ୍ଚକୁ କମିଯିବ ।

ଉପରେ ଦର୍ଶା ଯାଇଥିବା ଅନୁସାରେ ପ୍ଲିଟ୍‌କୁ ଶକ୍ତ ଭାବେ ଉଭୟ ପଟେ ସିଲେଇ କରିନିଅନ୍ତୁ । ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଅନୁସାରେ ପ୍ଲିଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଯେମିତି ପଛ ପଟକୁ ରହେ, ସେଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ଏବେ ସେହି 40 ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବା ଫିତାକୁ ମୁହଁଘୋଡ଼ା ମୁଖାରେ ଉପର ଓ ତଳପଟେ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ ।

ପୁଣି ଥରେ ସେହି ଉଭୟ ଫିତାକୁ ଉପରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ତିନିଥର ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ ।



- ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ମାସ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା

- ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ଓ ନାକକୁ ଯେମିତି ମୁଖାଟି ଫିଟ୍ ହେଉଛି ଏବଂ ସେଥିରେ କୌଣସି ଫାଙ୍କ ରହୁନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ମୁହଁଘୋଡ଼ା ମୁଖା ପିନ୍ଧୁଛନ୍ତି, ଦୁଇପଟେ ଫିତା ଦେଖାଯାଉଥିବା ଉଚିତ ଓ ତାହା ତଳପଟେ ଥିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

- ମାସ୍କକୁ କେବେହେଲେ ଓଲଟାଇ ପୁନଃବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଏହାକୁ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରନ୍ତୁ।

ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ମାସ୍କକୁ ଦକ୍ଷିଣ ରାଜସ୍ଥାନ, ଅମୃତ କ୍ଲିନିକ, ଅର୍ଥ ହସ୍ପିଟାଲ ଏବଂ ଶ୍ରେୟସ ହସ୍ପିଟାଲର ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀମାନେ ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି।
ଫଟୋ ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସୌଜନ୍ୟ : ଜତନ ସଂସ୍ଥାନ, ଉଦୟପୁର

ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ମାସ୍କ ଯେପରି ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଘୋଡ଼ାଇବ ଏବଂ କଡ଼ରେ କୌଣସି ଫାଙ୍କା ରହିବ ନାହିଁ ...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

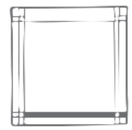
8.

ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ 2 ମିଟର ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ, ଘରକୁ ଫେରିବା ପରେ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବେ ସାବୁନରେ ଧୂଅନ୍ତୁ, ନିଜ ମୁହଁ ଏବଂ ଆଖିକୁ ଛୁଅଁନ୍ତୁ ନାହିଁ।

Demonstrated by Dr. Gargi Goel, Pediatrician, Rajasthan

ଉପାୟ 2: ବିନା ସିଲେଇ ମେସିନରେ ଘରେ ମାସ୍କ ତିଆରି କରିବା।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଦରକାର ଜିନିଷ:

1. 
100% କଟନ କପଡ଼ା କିମ୍ବା ପୁରୁଷଙ୍କର ଏକ କପଡ଼ା ରୁମାଲ

2.
ଦୁଇଟି ରବର ଫିତା

ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ

ରୁମାଲର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଉପରକୁ କପଡ଼ାର ମଝି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ

ଦ୍ବିତୀୟ ପଦକ୍ଷେପ

ଏବେ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ତଳ ଆଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ତାହା ପୂର୍ବରୁ ମୋଡ଼ା ହୋଇଥିବା ପାର୍ଶ୍ୱ ଉପରେ ରହିବ ।

ତୃତୀୟ ପଦକ୍ଷେପ

ଏହାକୁ ପୁଣିଥରେ ମଝିରୁ ଉପରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଭଳି ମୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ

Step 4

ରବର ବ୍ୟାଣ୍ଡ ନେଇ ତା'କୁ କପଡ଼ାର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଭଳି ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

Step 5

ଏବେ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଆଉ ଏକ ରବର ବ୍ୟାଣ୍ଡରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ। ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଦୁଇଟି ରବର ବ୍ୟାଣ୍ଡ ମଝିରେ ଥିବା କ୍ଷେତ୍ର ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ଏବଂ ନାକକୁ ଘୋଡ଼ାଇବା ଲାଗି ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥିବ।

Step 6

କପଡ଼ାର ଗୋଟିଏ ଧାରକୁ ରବର ସାଇଡ ଆଡ଼କୁ ନିଅନ୍ତୁ। ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ମୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ. ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏପରି କରନ୍ତୁ।

Step 7

ଏବେ ମୋଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନେଇ ଅନ୍ୟ ମୋଡ଼ା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ

1. ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ମାସ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇସାରିଛି

2. ଦୟାକରି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ମାସ୍କ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଆପଣଙ୍କର ମୁହଁକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖୁଛି କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ମାସ୍କ ଏବଂ ମୁହଁ ଓ ପାଟି ମଧ୍ୟରେ ଫାଙ୍କା ରହୁନାହିଁ

3. ଏହି ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଲାଗି ପ୍ରତ୍ୟେକ ରବର ବ୍ୟାଣ୍ଡକୁ ନିଜର କାନ ଚାରିପାଖରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ

4. ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ଉପରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସମସ୍ତ ପରାମର୍ଶ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ୍

ଜରୁରୀ ସାବଧାନତା :

ହାତ ତିଆରି ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ମନେ ରଖନ୍ତୁ :

1. ଭଲ ଭାବେ ମାସ୍କକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ (ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଭଳି) ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ।
2. ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବେ ନିଜର ହାତକୁ ଧୂଅନ୍ତୁ ।
3. ମୁହଁରେ ପିନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ମାସ୍କ ଧୂଳି ଏବଂ ମଇଳା ହୋଇଗଲେ, ଆଉ ଏକ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଏବଂ ପିନ୍ଧିଥିବା ମାସ୍କକୁ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
4. ଥରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ମାସ୍କକୁ ସଫା ନକରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଉ ଥରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
5. ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ମାସ୍କ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ ଅଲଗା ମାସ୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ମୁହଁରୁ ମାସ୍କ ଖୋଲିବା ସମୟରେ:

- ମାସ୍କର ସମ୍ମୁଖ ଭାଗ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ବକୁ ଛୁଅଁନ୍ତୁ ନାହିଁ, ପଛରୁ ଫିତାକୁ ଧରି ଏହାକୁ ଖୋଲନ୍ତୁ।
- ଷ୍ଟ୍ରିଙ୍ଗ ମାସ୍କ ପାଇଁ, ସବୁବେଳେ ତଳେ ଥିବା ଷ୍ଟ୍ରିଙ୍ଗ ଖୋଲନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ପରେ ଉପରେ ଥିବା ଷ୍ଟ୍ରିଙ୍ଗକୁ ଖୋଲନ୍ତୁ ।
- ଖୋଲିବା ପରେ,ତୁରନ୍ତ ଆପଣଙ୍କ ହାତ 65% ଆଲକହଲ ଯୁକ୍ତ ସାନିଟାଇଜର କିମ୍ବା ସାବୁନରେ ୪୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୂଅନ୍ତୁ
- ଏହାକୁ ତୁରନ୍ତ ସାବୁନ ପାଣିରେ କିମ୍ବା ଲୁଣ ମିଶା ଗରମ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ

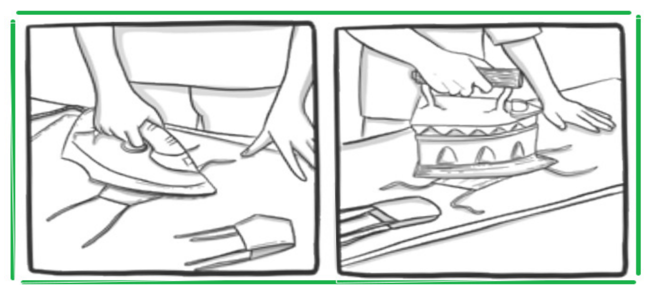
ପ୍ରତିଦିନ କିପରି ଭାବେ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ତିଆରି ମାସ୍କକୁ କିଭଳି ଭାବେ ସଫା ଓ ବିଶୋଧନ କରିବେ

1. ଆପଣଙ୍କ ମାସ୍କକୁ ସାବୁନ ଓ ଗରମ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଟାଣ ଖରାରେ ପାଖାପାଖି ୫ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ପାଖରେ ଖରା ନଥିଲେ 2 ନଂ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ।

2. ମାସ୍କକୁ ଏକ ପ୍ରେସର କୁକରରେ ପାଣି ନେଇ ପାଖାପାଖି 10 ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା'କୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏହାପରେ ତା'କୁ ଶୁଖାଇବା ଲାଗି ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ। ସେହି ପାଣିରେ ଲୁଣ ମିଶାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ପ୍ରେସର କୁକର ନଥିଲେ ସେହି କପଡ଼ା ମାସ୍କକୁ 15 ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରେସର କୁକର/ଗରମ ପାଣି ନଥାଏ, ତେବେ ବିକଳ୍ପ 3 ଅବଲମ୍ବନ କରିପାରିବେ।



3. ସାବୁନରେ ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରିବା ପରେ ମାସ୍କକୁ 5 ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରନ୍ତୁ (ଆପଣ ଇସ୍ତ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ)

ସଫା ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାକୁ ରଖିବେ କିପରି

ଏହି ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଛି ଯେ ଆପଣ ଦୁଇଟି ମାସ୍କ ତିଆରି କରନ୍ତୁ, ଗୋଟିଏ ସଫା କରି ଶୁଖାଇଥିବା ସମୟରେ ଆପଣ ଅନ୍ୟଟିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

1.

ଘରୁ କୌଣସି ଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଥଳି ନିଅନ୍ତୁ

2.

ତାହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ପାଣି ଏବଂ ସାବୁନରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

3.

ଏହାର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଭଲ ଭାବେ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ

4.

ଆପଣଙ୍କ ଅତିରିକ୍ତ ମାସ୍କକୁ ଏହି ସଫା ଥଳି ମଧ୍ୟରେ ରଖନ୍ତୁ

5.

ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ।

6.

ଏବେ ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ ଅଦଳବଦଳ କରି ଏହି ମାସ୍କକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ

ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ
କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଜାରି_ **April 3, 2020**

ହାତ ତିଆରି ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଫଳରେ ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାଶ ଓ ଛିଙ୍କରୁ ବ୍ୟାପୁଥିବା ଜୀବାଣୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ, ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇନଥାଏ। ସୂଚନା ମୁତାବକ ହାତ ତିଆରି ପୁନଃବ୍ୟବହାରକ୍ଷମ ମାସ୍କଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସଫା ଏବଂ ସ୍ବଚ୍ଛ ରଖିବା ଉଚିତ । ସଫା ନକରି ପିନ୍ଧିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ। ନିଜର ମାସ୍କ ଅନ୍ୟ କାହାରିକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସାମାଜିକ ଦୂରତା ତଥାପି ବଜାୟ ରଖାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ସାବୁନରେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜର ହାତ
ସଫା କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ