

## করোনা ভাইরাস-১৯ ছড়ানো প্রতিরোধে মাস্কের ব্যবহারবিধি

**মুখমণ্ডল ঢেকে রাখার কাপড় কীভাবে পরিধান করবেন?**

মুখ ঢাকার কাপড় অবশ্যই-

\*মুখের সাথে জড়িয়ে থাকবে, তবে তা নরম ও আরামদায়ক হবে

\*টালি ও ছিদ্রযুক্ত এবং নিরাপদ থাকতে হবে

\*কাপড়ে কয়েক স্তরের ফেরিক্স যুক্ত থাকতে হবে

\*সহজ শ্বাস নিষ্কাশন ব্যবস্থা থাকতে হবে

\*মেশিন দিয়ে ধৌত করা ও শুকানোর ব্যবস্থা থাকতে হবে, যাতে তার মূল আকার-আকৃতি নষ্ট না হয়

**ঘরের তৈরি মুখ ঢাকবার কাপড়ের ব্যাপারে স্বাস্থ্য**

**মন্ত্রণালয়ের পরামর্শ-**

স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের পরামর্শ হলো যেখানে ভাইরাস সংক্রমণ যোগ্য পরিবেশ রয়েছে, (যেমন ফার্মেসী, মুদি দোকান, জনসমাগমস্থল ইত্যাদি) বিশেষত, গুরুত্বপূর্ণ এলাকা, স্বাস্থ্য সেবাদানকারী ও জনসম্পৃক্ত প্রতিষ্ঠানের ক্ষেত্রে সেখানে অবশ্যই মুখমণ্ডল কাপড় দ্বারা ঢেকে রাখতে হবে।

স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় আরও পরামর্শ দিচ্ছে যে, ভাইরাস নিরোধ ও প্রতিরক্ষার জন্য স্বল্প মূল্যের নরম কাপড় দিয়ে তৈরি মুখবন্ধক(মাস্ক) পরা উচিত।

২ বছরের নীচের বয়সী বাচ্চাদের ক্ষেত্রে মুখবন্ধক(মাস্ক) প্রযোজ্য নয়, এতে করে বরং তাদের শ্বাস গ্রহণ ও শ্বাস ত্যাগের বিঘ্ন ঘটতে পারে।

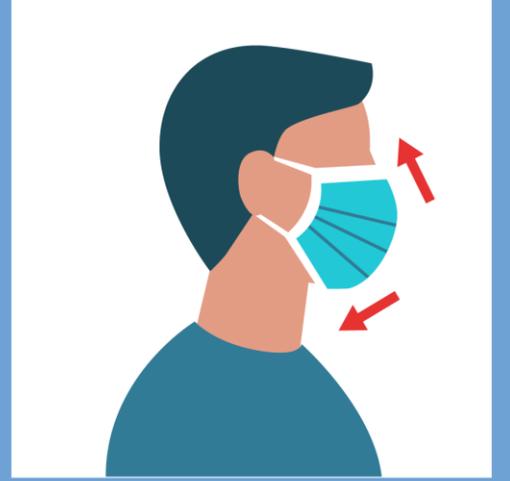
সার্জিক্যাল মাস্ক বা N-95 সাধারণ নাগরিকদের জন্য প্রযোজ্য নয়। এটি হসপিটাল-ক্লিনিকে কর্তব্যরত ডাক্তার-নার্স ও মেডিক্যাল কর্মীদের জন্য প্রযোজ্য এটি স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের পরামর্শ এবং এর ব্যবহার বিশেষভাবে সংরক্ষিত।

**মুখবন্ধক(মাস্ক) নিয়মিত ধৌত করবেন বা পরিষ্কার করবেন। কিন্তু কীভাবে?**

জী-হ্যা, এটি অবশ্যই ব্যবহারের সময়ক্রম অনুসারে নিয়মিত ধৌত করতে হবে

**মুখবন্ধক(মাস্ক) কীভাবে নিরাপদে ধৌত করবেন বা পরিষ্কার করবেন?**

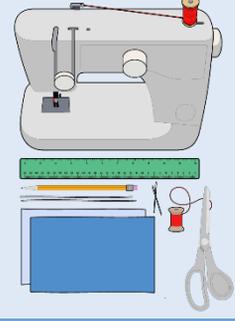
প্রত্যেক ব্যক্তি তার নাক, মুখ এবং চোখ স্পর্শ না করে মুখবন্ধক(মাস্ক) খুলবেন এবং তা খোলার সাথে সাথেই হাত ভালোভাবে ধৌত করে নেবেন।



## মুখবন্ধক(মাস্ক) সেলাই

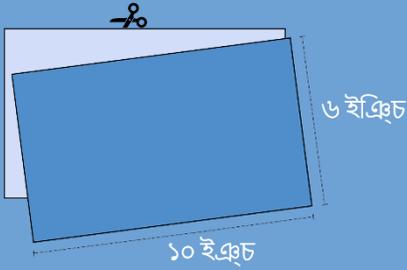
### উপকরণ

- ১০"×৬" ২টি সুতি ফেরিক আয়তক্ষেত্র
- ৬" ইঞ্চির ২টি ইলাস্টিকের টুকরা (অথবা, রাবার ব্যান্ড, দড়ি, চুল বাধার বেনি)
- সুই এবং সুতা (অথবা চুল কাটার পিন)
- কেচি এবং
- সেলাই মেশিন

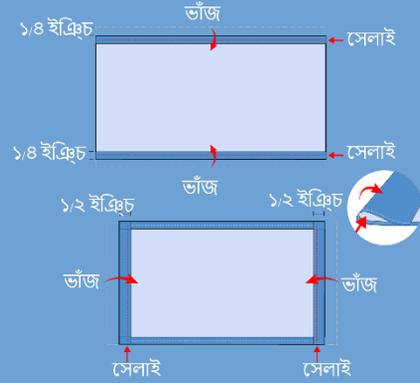


### টিউটোরিয়াল

১. ১০ ইঞ্চি/ ৬ ইঞ্চি কাপড়ের আয়তক্ষেত্রটি কেটে ফেলুন। শক্ত করে বুনা সুতি কাপড়ের শিট ব্যবহার করুন। টি শার্টের ফেরিক চিমটি কাটায় ভালো কাজ করে। দুইটি আয়তক্ষেত্র একত্র করুন। মুখবন্ধক(মাস্ক) সেলাই এমনভাবে করুন, যেনো ফেরিকের কাপড়গুলোর একটি একটি করে টুকরা থাকে।



২. লম্বা কাপড়টি ১/৪ ইঞ্চি ভাজ করুন এবং পাড় তৈরি করুন। পরে ডাবল লেয়ারটি খাটো অংশের দিকে ১/২ ইঞ্চি ভাজ করুন এবং নীচের দিকে সেলাই করুন (ছবির মতো)



৩. মুখ বন্ধকের দুই পাশে একটি ৬ ইঞ্চি লম্বা ১/৪ ইঞ্চি চওড়া একটি ইলাস্টিক টেনে দিন। যেটি কানের উপর আটকে থাকবে। সেলাই করার জন্য একটি বড়ো সুই অথবা ববি পিন নিন। শেষ মাথাটি শক্ত করে নিন। যদি ইলাস্টিক না থাকে তবে রাবার ব্যান্ড অথবা চুল বাধার বেনি দিয়েও মাথার পেছন দিকে আটকে রাখার জন্য এটি তৈরি করতে পারেন।



৪. ইলাস্টিক দুটি ভালোকরে টেনে নিন যাতে গিটের মধ্যে ভালো করে বসে যায় (ছবির মতো) কাপড়ের উভয় পাশ যুক্ত করে নিন এবং এভাবে বসান, যাতে মুখের উপর সঠিকভাবে বসে। তারপর সতর্কতার সাথে সেলাই করে নিন, যেনো কাপড়ের স্থলন না ঘটে।



