संरक्षक मुखावरण घरी तयार करण्यासाठी मार्गदर्शन

१. कोविड-१९ वि संरक्षक मुखावरणाच्या वापरे (वापर संहिता इतर व्यक्तीपासून अंतर ठेवणे) पालन आणि वैचित्र्य स्वच्छता अत्यंत महत्वाच्या मार्गदर्शक असते. सामान्य जनतेसाठी संरक्षक मुखावरण वापरपणे फायदे काळी देशांमध्ये दिसून आला आहे. घरी तयार केलेले मुखावरण वैचित्र्यिक आरोग्य राखण्यासाठी उत्तम पद्धत आहे. याचा वापर सावधानीत आरोग्य संरक्षक मुखावरण अपूर्त ठेवून ठेवून घरी तयार केलेले मुखावरण वैचित्र्य आरोग्य राखण्यासाठी उत्तम पद्धत आहे.

२. मुखावरण वापरताना कोविड-१९ चा संसर्ग टाळण्यासाठी वापरकर्त्यांनी त्यांना देते ज्ञान, विशेषत: घराबाहेर जाताना, घरी तयार केलेले, पुनरावर येण्यासाठी वापर करून त्याच्या फायद्याने संरक्षित केले जाते. एकूण आजूबाजू लोकांनी मुखावरण वापरून उपलब्ध आहे.

३. मुखावरण आरोग्य कर्मचारी, कोविड-१९ च्या रुग्णांची कार्यक्रम घेण्याच्या व्यक्ती व कोविड-१९ च्या रुग्णांच्या व्यक्तीसाठी संरक्षक सामग्री केली जाते.

४. दोन मुखावरण तयार करण्याचा सल्ला आम्ही देतो. एक वापरात असताना दुसऱ्यांच्या धुवून वाळवता येईल. आपल्या हातात रुग्णांना मदत आवश्यक आहे व मुखावरण धातुसेच्या रुग्णांच्या मदत आवश्यक आहे. शिवाय ही मुखावरण इकडे तिकडे दाटून येईल. मुखावरण सुरक्षित ठेवून, व्यवस्थित धुवावले व नीट वाळवून मध्ये वापर वापरावीत.

५. घरात असलेले स्वस्थ कापड वापरताना हून मुखावरण वैचित्र्यता/तयार करता येईल, मात्र त्याआधी कापड चांगले धुवून स्वस्थ केलेले असावे. घरी केलेले संरक्षक मुखावरण रोहन व नाक पूर्णपणे झाकून केले आहेत, आणि चेहऱ्यावर सहजपणे बांधून येईल. अशा रीतीने तयार केले पाहिजे.

६. एक मुखावरण एकाच व्यक्तीने वापरावे, अनेक लोकांच्या एक वापरु नये. एका कुटुंबात अनेक व्यक्ती असल्यास प्रत्येकाने वेगळे मुखावरण वापरावे.
भारतीय सरकारच्या प्रमुख वैज्ञानिक सलागार कार्यालयातून प्रसारित ३ एप्रिल २०२०

SARS-CoV2 कोरोना व्हायरस पसरू नये म्हणून मुखावरणाचा वापर

घरी संरक्षक मुखावरण तयार करण्यासाठी माहिती पुस्तिका
सदर माहिती पुस्तिकेत, मुखावरण तयार करण्याच्या व वापरण्याच्या पद्धतींचा सोपा आराखडा दिला आहे. यामुळे सेवाभावी संस्था किंवा इतर व्यक्तींना मुखावरण स्वतःचे स्वतः करून वापरता येतील.

मुखावरणाच्या रचना मुख्यत: व सहज उपलब्ध असलेल्या साहित्याचा वापर, तयार करण्याची सोपी पद्धत आणि सहज सोपा वापर व पुनर्वापर या गोष्टी लक्षात घेतल्या आहेत.

घरी केलेले संरक्षक मुखावरण तोड व नाक पूर्णपणे झाकू शकल, आणि चेहरे-वाटर सहजपणे बांधता येईल अशा रीतीने तयार केले पाहिजे.

हे मुखावरण आरोग्य कर्मचारी, कोविड-1९ च्या सर्गांची काढज, घेणारे व कोविड-1९ च्या रूग्र यांनी वापरू नये. त्यांनी त्यांच्या सुरक्षेसाठी बनवलेली विशिष्ट संरक्षक सामग्री वापरावी.

लोकांनी, विशेषत: लोकसंख्येची घनता जास्त असलेल्या ठिकाणी, मुखावरण वापरणे आवश्यक आहे.
स्वतःऱ्या संरक्षण करण्यासाठी हे मुखावरण घरी तयार करण्यासाठी अगदी सोपे आहे

प्रकार १: शिवणयंत्र वापरून मुखावरण तयार करणे*

साहित्य

<table>
<thead>
<tr>
<th>साहित्य</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>१.</strong></td>
<td>एकाहार जुन्या वापरलेल्या कपड्याचे, सद्याचे सिंबा टी-शर्ट चे कपड मुखावरण तयार करण्यासाठी वापरू शकता. कपडाचा रंग कुठलाही असेल तरी चालेल पण कपड उकळत्या पाण्यात ५ मिनिटे धुवून व चांगले वाळवून च्या. धुताना मीठ घातजाया उतम.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>२.</strong></td>
<td>कापडाच्या ४ पद्धती</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>३.</strong></td>
<td>कात्री</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>४.</strong></td>
<td>शिवणयंत्र</td>
</tr>
</tbody>
</table>

याने सुरुवात करा

**१. अ) कपड कापणे:** मुखावरणासाठी खालील आकाराचे कपड कापून च्या

- प्रीठ व्यक्तिसाठी : ९ इंच x ७ इंच
- लहान मुलांकरीता : ७ इंच x ५ इंच

**१.ब) पद्धती कापणे - मुखावरण बांधण्यासाठी व पायफिन साठी खाली**

नमूद केल्याप्रमाणे ४ पद्धती कापा

| पद्धती | 1.५ इंच x ५ इंच आणि २ पद्धती १.५ इंच x ४० इंच |

*शिवणयंत्रात शिवायही तुम्ही हे मुखावरण बनवू शकता*
खाली दिलेली पद्धत प्रौढांच्या आकाराच्या मुखावरणासाठी आहे

1. कापलेले कापड घेऊन, पायपीन म्हणून वापरण्यासाठी १.५ इंच x ५ इंच पट्टी दाखवल्यासाठी कापडाच्या एका बाजूला लावून या गैलीट घातलेले कापड फरवून या आणे क्रमांचा बाजूला गैलीट घालून या

2. कापलेले कापड घेऊन, पायपीन म्हणून वापरण्यासाठी १.५ इंच x ५ इंच पट्टी दाखवल्यासाठी कापडाच्या एका बाजूला लावून या गैलीट घातलेले कापड फरवून या आणे क्रमांचा बाजूला गैलीट घालून या

3. कापलेले कापड घेऊन, पायपीन म्हणून वापरण्यासाठी १.५ इंच x ५ इंच पट्टी दाखवल्यासाठी कापडाच्या एका बाजूला लावून या गैलीट घातलेले कापड फरवून या आणे क्रमांचा बाजूला गैलीट घालून या

4. कापलेले कापड घेऊन, पायपीन म्हणून वापरण्यासाठी १.५ इंच x ५ इंच पट्टी दाखवल्यासाठी कापडाच्या एका बाजूला लावून या गैलीट घातलेले कापड फरवून या आणे क्रमांचा बाजूला गैलीट घालून या

5. कापलेले कापड घेऊन, पायपीन म्हणून वापरण्यासाठी १.५ इंच x ५ इंच पट्टी दाखवल्यासाठी कापडाच्या एका बाजूला लावून या गैलीट घातलेले कापड फरवून या आणे क्रमांचा बाजूला गैलीट घालून या

6. कापलेले कापड घेऊन, पायपीन म्हणून वापरण्यासाठी १.५ इंच x ५ इंच पट्टी दाखवल्यासाठी कापडाच्या एका बाजूला लावून या गैलीट घातलेले कापड फरवून या आणे क्रमांचा बाजूला गैलीट घालून या

7. कापलेले कापड घेऊन, पायपीन म्हणून वापरण्यासाठी १.५ इंच x ५ इंच पट्टी दाखवल्यासाठी कापडाच्या एका बाजूला लावून या गैलीट घातलेले कापड फरवून या आणे क्रमांचा बाजूला गैलीट घालून या

8. कापलेले कापड घेऊन, पायपीन म्हणून वापरण्यासाठी १.५ इंच x ५ इंच पट्टी दाखवल्यासाठी कापडाच्या एका बाजूला लावून या गैलीट घातलेले कापड फरवून या आणे क्रमांचा बाजूला गैलीट घालून या

9. कापलेले कापड घेऊन, पायपीन म्हणून वापरण्यासाठी १.५ इंच x ५ इंच पट्टी दाखवल्यासाठी कापडाच्या एका बाजूला लावून या गैलीट घातलेले कापड फरवून या आणे क्रमांचा बाजूला गैलीट घालून या
दोन्ही बाजूला पायपीन लावून प्लेट नीट बसून घ्या. सर्व प्लेटची तोंडे खालच्याच बाजूला राह्याला याची खात्री करा।

पुन्हा एकदा दोन्ही पट्ट्या ३ वेळा दुम्हा आणि चित्रात दाखवल्याप्रमाणे शिवा.
तुमचे मुखावरण आता वापरण्यासाठी तयार आहे

मुखावरणाने तुमचे तोंड, नाक पूर्णपणे झालेले जाईल व मुखावरण आणि तुमच्या चेहऱ्या मध्ये अंतर राहाणार नाही याची काठजी घ्या. मुखावरण वापरताना तुमच्या चेहऱ्याच्या बाजूमध्ये मुखावरणाच्या धड्ड्याच्या (प्लीट) खालच्या दिशेने असल्या पाहिजेत.

मुखावरण कधीही उलटे करून परत वापर नका. प्रत्येक वापरानंतर, पुढे नमुद केलेली पद्धत वापरून, मुखावरण व्यवस्थित घ्या.

(हे मुखावरण मध्ये दक्ष राजस्थानमधील संस्थाचे आरोग्य सेवक वापरत आहेत. अमृत सिन्हार, अर्थ हॉस्पिटल, आणि श्रेष्ठ हॉस्पिटल अथवा संस्थांच्या त्यामध्ये समावेश आहे.)
चित्र आणि माहिती: जतन संस्थान, उदयपूर
मुखावरण तुमच्या चेहऱ्यावर नीट बसवा आणि बाजूने जागा रहात नाही आहे ह्याची खात्री करून च्या.

1. 2. 3.
4. 5. 6.
7. 8.

कृती दाखवणार्‌या : डॉ. गागी गोयल, बालरोगतज्ञ, राजस्थान
प्रकार २: शिवणयंत्राशिवाय घरी मुखावरण बनवणे

साहित्य:

अनुक्रम १

रुमालाची एक कड अथवा एक थोडीशी पुढे जाईल अशा तेव्हेने रुमालाची घडी चाला.

आता दुसरी कड पहिल्या कडेवर येथे अशी घडी चाला.

आता चित्रात दाखवल्याप्रमाणे द्वारा रुमालाची मध्यून घडी चाला.

अनुक्रम २

१. १००% सुती (कॉटनचे) कापड किंवा पुर्यांचा (मोठा) हातसमाल

२. दोन रबरबँड

अनुक्रम ३
एक रबरबँड घेऊन चित्रात दाखवल्याप्रमाणे रमालाच्या एका बाजूला बांधा।

आता रमालाच्या दुसऱ्या बाजूला दुसरे रबरबँड बांधा. दोन्ही रबरांमध्ये जागेत तुमचे तंड आणि नाक झालेले जाईल याची खाली करा.

रमालाच्या एका रबरबँड कडील बाजूची घडी घाला. तसेच दुसऱ्या बाजूला दुसरे रबरबँड बांधा.

आता एक घडी दुसऱ्या घडीच्या आत घाला.
अत्यावश्यक सूचना:
घरी बनवलेल्या मुखावरणाचा वापर करण्यापूर्वी ह्या सूचना जरूर लक्षात ठेवा

1. वापरण्यापूर्वी, पुढे नमूद केलेल्या सूचनानुसार मुखावरण व्यवस्थित धुवून घ्या.

2. मुखावरण घालण्यापूर्वी ह्यांच्या स्वच्छ धुवा.

3. मुखावरण ऑले किंवा दमत झाला तर लगेच दुसरे मुखावरण लावा व आधीचे मुखावरण धुवायला ठाका.

4. एकदा वापरलेले मुखावरण धुतल्याशिवाय परत कधीही वापरू नका.

5. अनेक व्यक्तींमध्ये मिळून एक एक मुखावरण कधीही वापरू नका. कुंटवातील प्रत्येक व्यक्तीसाठी वेगळे मुखावरण असणे आवश्यक आहे.

मुखावरण काढतेवेळी:

• मुखावरणाच्या कापडाला पुढून मानून हात लावू नका, फक्त बाजूवर दोळ्यांची धुरून ठोस काळा

• दोरीवाल्या मुखावरणाची खालची दोरी आधी सोडा, वरती दोरी नंतर सोडा

• मुखावरण काढल्यावरून लगेच ह्यांच्या आधी ६५% अल्कोहोल युक्त हॅंड सॅनिटायझर किंवा सावर व पाण्यातून ४० सेकंड धुवा

• मुखावरण लगेच साबणाच्या किंवा मिठाच्या उंकठल्या पाण्यात ठाका
तुमचे घरी तयार केलेले मुखावरण दररोज स्वच्छ व निर्जीतुक कसे करावे

१. सावण आणि गरम पाण्यानी मुखावरण स्वच्छ धुवा आणि उन्नामध्ये कमीत कमी पाच तास वाळत घाला. जर सूर्यप्रकाश उपलब्ध नसेल तर क्र. २ मधील पद्धतीचा वापर करा

२. मुखावरण प्रेशर कुकर मध्ये ठेवून कमीत कमी दहा मिनिटे प्रेशर असताना उकळा आणि मग बाळत घाला. पाण्यात मीठ घातले तर अजून चांगलं. प्रेशर कुकर नसेल तर पाण्यामध्ये १५ मिनिटे उकळा. जर तुमच्यावर प्रेशर कुकर किंवा उकळते पाणी नसेल तर क्र. ३ मधीलप दृष्टीकोन वापर करा

३. सावणाने स्वच्छ धुवा आणि मुखावरण निदान पाच मिनिटे गरम करा. तुम्ही ह्यासाठी इखीचा वापर करू शकता.
स्वच्छ मुखावरण नीट कसे ठेवावे
दोन मुखावरणे तयार करणे उत्तम. एक वापरात असताना दुसरे धुवून बाढवता येईल.

1. घरातील कुठलीही प्लास्टिकची पिशवी प्या.
2. सावधान आणि पाण्यातील धुवून काढा.
3. दोनही बाजूने चांगली वाळवा.
4. तुमचे चांगले धुतलेले मुखावरण द्वारा पिशवीत घालून ठेवा.
5. पिशवी व्यवस्थित बंद करून ठेवा.
6. अशा पद्धतीने तुम्ही तुमचे मुखावरण दररोज अदलून बदलून वापरू शकता.
गदीच्या ठिकाणी मुखावरणाचा वापर जास्त फायदेशीर आहे.

घरी बनवलेले मुखावरण वापरल्याने फक्त संरक्षित व्यक्तिच्या शिक्षणाचा किंवा खोकळ्याचा हवेत पसरलेले ठेव आपल्या नाकां-तौडात जाण्यासारखी शक्ती कमी होते. परंतु हे मुखावरण आपल्याचा पूर्णपणे सुरक्षित ठेवू शकत नाहीत. घरी बनवलेले मुखावरण वर सांगितल्या प्रमाणे रोज धुतले व स्वच्छ केले पाहिजे. मुखावरण न धुता कधीही वापर नये. अनेक लोकांत एक मुखावरण कधीही वापर नये. वार्ता संहिता (इतर व्यक्तीसादृश अंतर ठेवणे) पाहावी.

हात सावणाने २० सेकंद वारंवार धुवायची आठवण ठेवा