ঘৰতে প্ৰস্তুত কৰা সুৰক্ষাকাৰী মুখাৱৰণৰ (ফেচ কাভাৰ) বিষয়ে পৰামৰ্শাৱলী

১. আমি জানো যে সামাজিক দূৰত্ব স্থাপন আৰু ব্যক্তিগত স্বচ্ছতা ক'ভিড ১৯ ৰ সংক্ৰমণ ৰোধ কৰাৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয়। কিছুমান দেশে সাধাৰণ জনতাৰ বাবে ঘৰতে বনোৱা মুখাৱৰণৰ উপকাৰৰ বিষয়ে দাবী কৰিছে। এনেকুৱা ঘৰতে বনোৱা মুখাৱৰণ সমূহ ব্যক্তিগত স্বচ্ছতা বজাই ৰাখিবলৈ অতি উপযোগী। ইয়াৰ ব্যৱহাৰে নিশ্চয়কৈ সামগ্ৰিক স্বাস্থ্যকৰ পৰিবেশ বজাই ৰখাত সহায় কৰিব।

২. গতিকে পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে যে স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাত ভুগি নথকা বা শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ সমস্যা নথকা লোক সকলে হাতেৰে বনোৱা পুনঃব্যৱহাৰ যোগ্য মুখাৱৰণ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে, বিশেষকৈ ঘৰৰ পৰা বাহিৰলৈ ওলোৱাৰ সময়ত। ই গোটেই সমাজকে সুৰক্ষিত কৰি ৰখাত সহায় কৰিব।

৩. এই মুখাৱৰণ স্বাস্থ্যকৰ্মী বা ক'ভিড ১৯ ৰ ৰোগীৰ লগত কাম কৰি থকা বা সংস্পৰ্শত থকা লোকসকল নাইবা ৰোগীৰ বাবে উপযোগী নহয় আৰু এই সকল লোকে বিশেষ প্ৰতিৰক্ষামূলক আৱৰণ ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

৪. এনেকুৱা দুখন মুখাৱৰণ বনাবলৈ উপদেশ দিয়া হৈছে যাতে এখন ব্যৱহাৰ হৈ থকাৰ সময়ত আনখন ধুই শুকাব পাৰি। হাত ধোৱাটো এতিয়াও অতি প্ৰয়োজনীয় কৰণীয় হৈয়ে থাকিব আৰু মুখাৱৰণ পিন্ধাৰ আগত হাত ধোৱা উচিত। মুখাৱৰণ সমূহ যতে ত'তে পেলাই দিয়াটো উচিত নহয়, এই সমূহ নিৰাপদে ৰখা উচিত আৰু ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগত চাবোন আৰু গৰম পানীৰে ভালকৈ ধোৱা আৰু শুকোৱা উচিত।

৫. এই মুখাৱৰণ সমূহ ঘৰত উপলব্ধ চাফা কাপোৰেৰে বনাব পাৰি আৰু মুখাৱৰণ চিলোৱা/বনোৱাৰ আগত এই কাপোৰ সমূহ ভালকৈ ধোৱা আৰু চাফা কৰা উচিত। মুখাৱৰণ সমূহ এনেকৈ বনোৱা উচিত যাতে ইহঁতে মুখ আৰু নাক সম্পূৰ্ণকৈ ঢাকিব পাৰে আৰু মুখৰ ওপৰত সহজে লগাব পাৰি।

৬. এখন মুখাৱৰণ মাত্ৰ এজন লোকেই ব্যৱহাৰ কৰা উচিত আৰু সেইখন আনক ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ দিয়াতো উচিত নহয়। গতিকে বহু সদস্য থকা এটা পৰিয়ালত প্ৰত্যেকৰে নিজা নিজা মুখাৱৰণ থাকিব লাগে।

চিত্ৰণ: MoHFW ৰ দ্বাৰা

প্ৰধান বৈজ্ঞানিক উপদেষ্টা, ভাৰত চৰকাৰৰ
কাৰ্য্যালয়ৰ দ্বাৰা ৩ এপ্ৰিল, ২০২০ ত জাৰি

চাৰ্চ- চিঅ'ভি- ২ ক'ৰ'ণা ভাইৰাছৰ বিস্তাৰণ ৰোধ কৰাৰ বাবে মুখাৱৰণ (ফেচ কাভাৰ)

ঘৰতে তৈয়াৰ কৰা সুৰক্ষাকাৰী মুখাৱৰণৰ নিয়মাৱলী

প্ৰস্তাৱিত নিৰ্দেশিকা খন মুখাৱৰণ বনোৱা, ব্যৱহাৰ আৰু পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ উত্তম পদ্ধতিৰ এক সৰল ৰূপৰেখা হিচাপে তৈয়াৰ কৰা হৈছে যাতে এন. জি. ও. আৰু জনসাধাৰণে মুখাৱৰণ নিজে বনাব পাৰে।

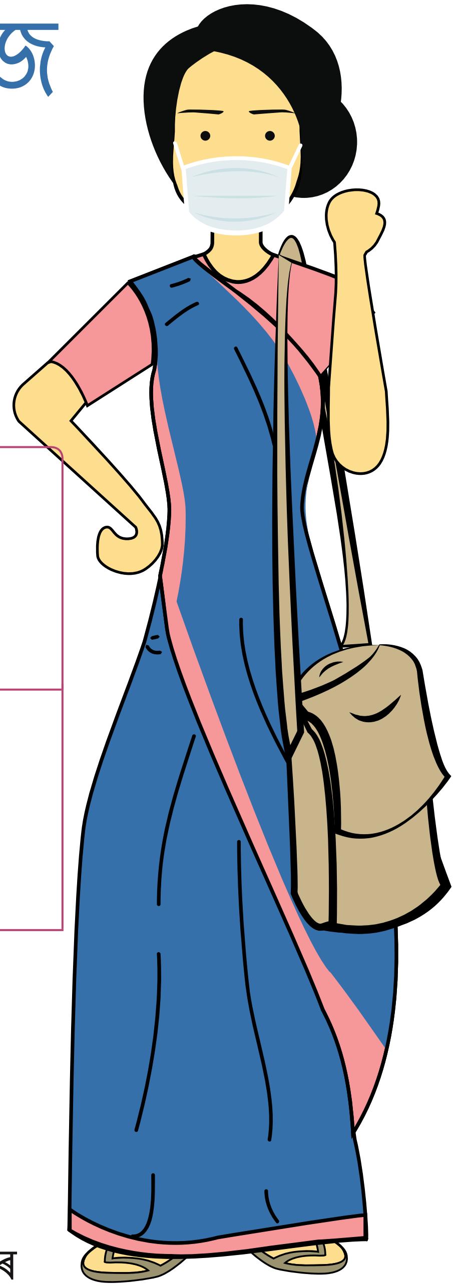
প্ৰস্তাৱিত ডিজাইন সমূহৰ প্ৰধান নিৰ্ণায়ক সমূহ হৈছে সামগ্ৰী সমূহৰ সহজলভ্যতা, সহজে ঘৰতে তৈয়াৰ কৰা আৰু সহজ ব্যৱহাৰ আৰু পুনঃব্যৱহাৰ।

এই মুখাৱৰণ সমূহ এনেদৰে তৈয়াৰ কৰা উচিত যাতে ই মুখ আৰু নাক সম্পূৰ্ণ ৰূপে ঢাকিব পাৰে আৰু মুখৰ ওপৰত সহজে লগাব পাৰি।

এই মুখাৱৰণ স্বাস্থ্যকৰ্মী আৰু ক'ভিড ১৯ ৰ ৰোগীৰ লগত কাম কৰি থকা, সংস্পৰ্শত থকা নাইবা ৰোগীৰ বাবে প্ৰস্তাৱিত নহয় আৰু এই সকল লোকে বিশেষ প্ৰতিৰক্ষামূলক আৱৰণ ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

ভাৰতৰ বহুল জনবসতি যুক্ত ঠাই সমূহত বাস কৰা লোক সমূহৰ কাৰণে এই মুখাৱৰণৰ ব্যৱহাৰ বিশেষভাৱে প্ৰস্তাৱিত।

নিজকে সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিবলৈ আপুনি সহজে ঘৰতে এখন মুখাৱৰণ তৈয়াৰ কৰি ল'ব পাৰে



উপায় ১: চিলাই মেচিন ব্যৱহাৰ কৰি তৈয়াৰ কৰক মুখাৱৰণ

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী সমূহ

1.

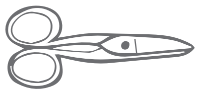
১০০% কপাহী কাপোৰ

এই মুখাৱৰণ বনোৱাৰ বাবে যিকোনো পুৰণা কপাহী কাপোৰ যেনে পুৰণা গেঞ্জী, টি চাৰ্ট ইত্যাদি ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। কাপোৰ যি কোনো ৰঙৰে হ'ব পাৰে। মুখাৱৰণ বনাবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা কাপোৰ ৫ মিনিটলৈ উতলা পানীত ভালকৈ ধুই শুকাই ল'ব। এই পানী খিনিত নিমখ মিহলাই ল'লে ভাল হয়।

2.

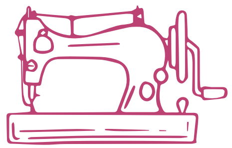
কাপোৰৰ চাৰিটা পটি (টুকুৰা)

3.



কেঁচি

4.



চিলাই মেচিন

আৰম্ভ কৰক

১. ক. কাপোৰ কটা - আৱশ্যকতা অনুযায়ী নিম্নলিখিত আকাৰত মুখাৱৰণৰ কাৰণে কাপোৰ কাটক

প্ৰাপ্তবয়স্ক: ৯ ইঞ্চি x ৭ ইঞ্চি শিশু: ৭ ইঞ্চি x ৫ ইঞ্চি

প্ৰাপ্তবয়স্কৰ মুখাৱৰণৰ বাবে

১. খ. পটি সমূহ কটা - কাপোৰৰ লগত লগাবৰ আৰু পাইপিং ৰ কাৰণে ৪ টা পটি কাটক। দুটা টুকুৰা ১.৫ ইঞ্চি x ৫ ইঞ্চিৰ আৰু দুটা টুকুৰা ১.৫ ইঞ্চি x ৪০ ইঞ্চিৰ

চিলাই মেচিন ব্যৱহাৰ নকৰাকৈও আপুনি এই মুখাৱৰণ তৈয়াৰ কৰিব পাৰে

চিত্ৰণ: MoHFW ৰ দ্বাৰা

0 ইঞ্চি 1 2 3 4 5 6 7 8

ইঞ্চি = ″

তলত বৰ্ণিত প্ৰক্ৰিয়াটো প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকৰ মুখাৱৰণ বনোৱাৰ বাবে উপযোগী

1.

2.

3.

কাটি ৰখা কাপোৰ খিনি লওক আৰু চিত্ৰত দেখুওৱা অনুযায়ী পাইপিংৰ কাৰণে ১.৫ x ৫ ইঞ্চিৰ পটি (টুকুৰা) টো চিলোৱা আৰম্ভ কৰক।

4.

5.

6.

ছবিত দেখুওৱা ধৰণে প্ৰায় ১.৫ ইঞ্চিৰ তিনিটা তলমুৱা ভাঁজ বনাই চিলাই কৰক।

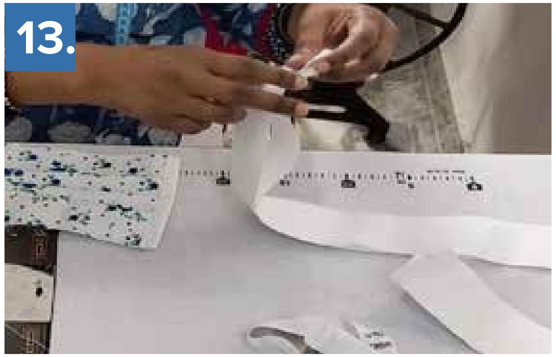
7.

8.

9.

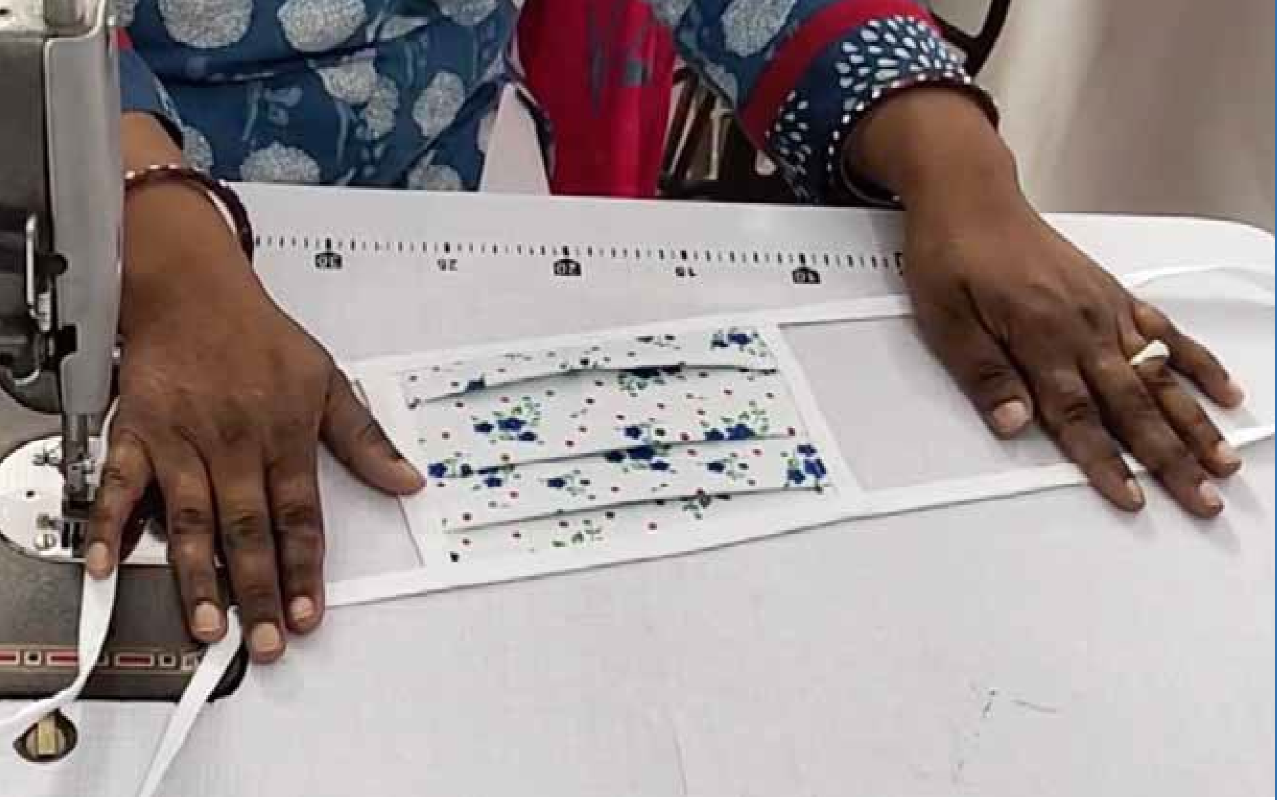
ভাঁজ খুওৱা কাপোৰখন আনটো ফালে ঘূৰাওক আৰু এইটো ফালেও ভাঁজ বনোৱাৰ প্ৰক্ৰিয়া টোৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক। ভাঁজ সমূহ হৈ যোৱাৰ পাছত কাপোৰ খনৰ উচ্চতা ৯ ইঞ্চিৰ পৰা ৫ ইঞ্চিলৈ হ্ৰাস পাব।

ছবিত দেখুওৱা ধৰণে দুয়োফালে পাইপিং কৰি ভাঁজ বিলাক সুৰক্ষিত কৰক। মন দিয়ক যাতে সকলো ভাঁজ তলমুৱা হৈ থাকে।



এতিয়া দেখুওৱা ধৰণে মুখাৱৰণ বন্ধা দীঘল ৪০ ইঞ্চিৰ পটি সমূহ মুখাৱৰণৰ তল আৰু ওপৰ ফালে চিলাবলৈ আৰম্ভ কৰক।

ওপৰত দেখুওৱা ধৰণে তিনিবাৰ ভাঁজ লগাই দুয়োটা পটি চিলাই কৰক।



- আপোনাৰ মুখাৱৰণ এতিয়া সাজু

- অনুগ্ৰহ কৰি সুনিশ্চিত কৰক যাতে মুখাৱৰণ খনে আপোনাৰ মুখ আৰু নাক ভালদৰে আৱৰি ৰাখে আৰু মুখ আৰু মুখাৱৰণৰ মাজত কোনো ফাক নাথাকে। মুখাৱৰণ পিন্ধাৰ সময়ত আপোনাৰ ফালে থকা ফালটোত মাজৰ ভাঁজ সমূহ তলমুৱা হৈ থকা উচিত।

- পুনঃ ব্যৱহাৰৰ কাৰণে মুখাৱৰণ খন কেতিয়াও ওলোটা কৰি পিন্ধিব নালাগে। আগত দিয়া প্ৰক্ৰিয়া পালন কৰি প্ৰত্যেক বাৰ ব্যৱহাৰৰ পাছত মুখাৱৰণ খন সদায় ভালকৈ ধোৱক।

দক্ষিণ ৰাজস্থানৰ বহু সংস্থা যেনে অমৃত ক্লিনিক, আৰ্থ হস্পিতাল আৰু শ্ৰেয়াস হস্পিতাল আদিৰ সামূহিক স্বাস্থ্য কৰ্মীয়ে এই মুখাৱৰণ ব্যৱহাৰ কৰি আছে।
চিত্ৰ আৰু প্ৰক্ৰিয়া: যতন সংস্থান, উদয়পুৰ

মুখাৱৰণ খন মুখত লগোৱাৰ সময়ত সুনিশ্চিত কৰক যাতে ই আপোনাৰ মুখখন ভালদৰে আৱৰি ৰাখে আৰু কাষৰ ফালে কোনো ফাক নাথাকে।

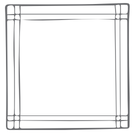
মনত ৰাখিব, এতিয়াও সকলো সময়তে বেলেগৰ পৰা দুই মিটাৰ দূৰত্ব বজাই ৰাখক, ঘৰলৈ ওভতাৰ পাছত হাত দুখন ভালকৈ ধোৱক আৰু নিজৰ মুখ আৰু চকু নুচুব।

শিশু ৰোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ গাৰ্গী গোয়েল, ৰাজস্থান ৰ দ্বাৰা প্ৰদৰ্শিত

উপায় ২: চিলাই মেচিন ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ ঘৰত হাতেৰে মুখাৱৰণ বনোৱাৰ উপায়

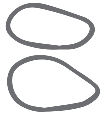
আপোনাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী সমূহ হৈছে

1.



এখন ১০০ % সূতাৰ কাপোৰ বা কপাহী ৰুমাল

2.



দুডাল ৰবৰ বেণ্ড

অনুক্ৰম ১

ৰুমালখন এটা দিশৰ পৰা মধ্যভাগৰ অলপ ওপৰলৈ জাপক

অনুক্ৰম ২

এতিয়া আনটো দিশৰ পৰা এই জাপটোৰ ওপৰলৈ অহাকৈ ৰুমাল খন জাপক

অনুক্ৰম ৩

দেখুওৱা ধৰণে মাজৰ পৰা সমানকৈ আৰু ভাঁজ কৰক

অনুক্ৰম ৪

ৰবৰ বেণ্ড এডাল লওঁক আৰু দেখুওৱা ধৰণে কাপোৰখনৰ বাওঁফালে বান্ধক

অনুক্ৰম ৫

এতিয়া আনটো ফাল আন এডাল ৰবৰ বেণ্ডেৰে বান্ধক। সুনিশ্চিত কৰক যাতে দুয়োডাল ৰবৰ বেণ্ডৰ মাজত থকা ঠাই খিনি আপোনাৰ নাক আৰু মুখ ঢাকিবলৈ পৰ্য্যাপ্ত হয়

অনুক্ৰম ৬

এতিয়া কাপোৰখনৰ এটা কাষ লওঁক আৰু ৰবৰ বেণ্ডৰ বাহিৰৰ ফালে থকা অংশটো ভিতৰৰ ফালে জাপক, আনটো কাষৰ পৰাও একেদৰে জাপক

অনুক্ৰম ৭

এটা ফালৰ পৰা জপা অংশটো আনটো ফালত সোমাই দিয়ক

১. আপোনাৰ মুখাৱৰণ খন এতিয়া সাজু

২. নিশ্চিত কৰক যাতে মুখাৱৰণ খনে আপোনাৰ মুখ আৰু নাক ভালদৰে আৱৰি ৰাখে আৰু মুখ আৰু মুখাৱৰণৰ মাজত কোনো খালী ঠাই নাথাকে

৩. মুখাৱৰণ খন পিন্ধিবলৈ ৰবৰ বেণ্ড দুডাল কাণত লগাই লওঁক

৪. এই মুখাৱৰণ খন ব্যৱহাৰৰ সময়ত আপুনি ওপৰত দিয়া সাৱধানতা আৰু নিৰ্দেশাৱলী মানি চলা উচিত

আৱশ্যকীয় সাৱধানতা:

হাতেৰে বনোৱা মুখাৱৰণ ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগতে মনত ৰাখক:

১. ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগত মুখাৱৰণ খন ভালদৰে ধোৱক আৰু চাফা কৰক (পিছৰ পৃষ্ঠাত দেখুওৱা ধৰণে)।

২. মুখাৱৰণ পিন্ধাৰ আগত হাত দুখন ভালকৈ ধুই লওঁক।

৩. মুখাৱৰণ খন তিতা বা সেমেকা হোৱাৰ লগে লগে বেলেগ এখন মুখাৱৰণ পিন্ধক আৰু ব্যৱহাৰ কৰাখন চাফা কৰক।

৪. এবাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পাছত চাফা নকৰাকৈ কেতিয়াও মুখাৱৰণ এখন পুনঃ ব্যৱহাৰ নকৰিব।

৫. আপোনাৰ মুখাৱৰণ খন কেতিয়াও আনৰ লগত সলনা সলনি কৰি ব্যৱহাৰ নকৰিব। এটা পৰিয়ালৰ প্ৰত্যেক সদস্যৰে নিজা নিজা মুখাৱৰণ থাকিব লাগে।

মুখাৱৰণ খোলাৰ সময়ত:

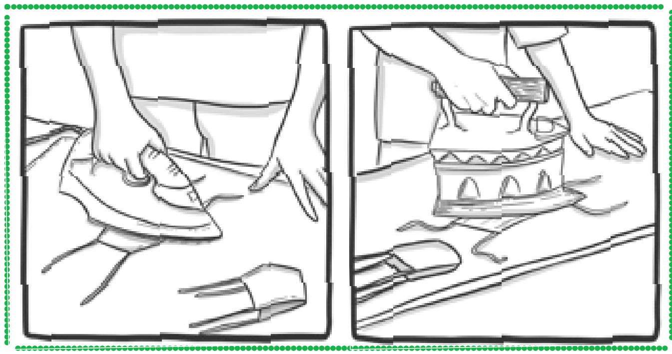
- মুখাৱৰণ খনৰ আগ ভাগটো বা অন্য পৃষ্ঠ নুচুব। ইয়াত লাগি থকা ফিটাত ধৰিহে খোলক
- প্ৰথমতে তলৰ পৰা আৰু পাছত ওপৰৰ ফালৰ ফিটা খোলক
- খোলাৰ পাছত হাত দুখন লগে লগে ৬৫ % এলক'হল যুক্ত চেনিটাইজাৰ বা চাবোন আৰু পানীৰে ৪০ চেকেণ্ডলৈ ধোৱক
- মুখাৱৰণখন চাবোন পানী বা নিমখযুক্ত উতলা পানীত ৰাখক

ঘৰত বনোৱা মুখাৱৰণ সমূহ সদায় কেনেকৈ চাফা আৰু বীজাণু মুক্ত কৰিব

১. চাবোন আৰু গৰম পানীত মুখাৱৰণ খন ভালকৈ ধোৱক আৰু কমেও ৫ ঘণ্টাৰ কাৰণে চোকা ৰ'দত শুকোৱাওক।
যদি আপোনাৰ ঘৰত ৰ'দ নালাগে, বিকল্প ২ পালন কৰক

২. মুখাৱৰণ খন এটা প্ৰেচাৰ কুকাৰৰ পানীত ৰাখক আৰু কমেও ১০ মিনিটলৈ প্ৰেচাৰত উতলাওক আৰু ভালকৈ শুকোৱাওক। পানী খিনিত নিমখ মিহলাই ল'লে ভাল হয়। প্ৰেচাৰ কুকাৰ নাথাকিলে আপুনি ১৫ মিনিটলৈ গৰম পানীত মুখাৱৰণ খন উতলাব পাৰে ।
যদি আপোনাৰ ওচৰত প্ৰেচাৰ কুকাৰ/উতলা পানী নাথাকে, বিকল্প ৩ ৰ পালন কৰক

৩. চাবোনেৰে ধোৱক আৰু মুখাৱৰণ খনত পাঁচ মিনিটলৈ তাপ প্ৰয়োগ কৰক। (ইয়াৰ বাবে আপুনি ইস্ত্ৰিৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে)।



আপোনাৰ মুখাৱৰণ খন কেনেকৈ যতনেৰে ৰাখিব?

আপোনালৈ অনুৰোধ, দুখন মুখাৱৰণ বনাওক যাতে নিয়মিত ভাৱে এখন পিন্ধিব আৰু আনখন ধুই শুকোৱাব পাৰে

1.

ঘৰৰ পৰা যিকোনো প্লাষ্টিকৰ ঠোঙা লওঁক

2.

ইয়াক চাবোন আৰু পানীৰে ভালকৈ ধুই লওঁক

3.

ইয়াক দুয়োফালৰ পৰা ভালকৈ শুকাব দিয়ক

4.

এই চাফা ঠোঙাটোত নিজৰ অতিৰিক্ত চাফা মুখাৱৰণ ৰাখক

5.

ইয়াক ভালকৈ বন্ধ কৰি ৰাখক

6.

এতিয়া আপুনি মুখাৱৰণ বিলাক এখন এখনকৈ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে

প্ৰধান বৈজ্ঞানিক উপদেষ্টা, ভাৰত চৰকাৰৰ কাৰ্য্যালয়ৰ দ্বাৰা ৩ এপ্ৰিল, ২০২০ ত জাৰি

ঘৰত বনোৱা পুনঃব্যৱহাৰ যোগ্য মুখাৱৰণে সংক্ৰমিত ব্যক্তিৰ পৰা ওলোৱা বতাহত থকা টোপাল শ্বসন প্ৰণালীত প্ৰৱেশ কৰাৰ সম্ভাৱনা কেৱল কম কৰে। এইবোৰে সম্পূৰ্ণ ৰূপে সুৰক্ষা প্ৰদান নকৰে। ইয়াত নিৰ্দেশ দিয়া ধৰণে পুনঃব্যৱহাৰ কৰিবৰ উপযোগী মুখাৱৰণ সমূহ সদায় ধুই চাফা কৰা আৱশ্যক। নুধুৱাকৈ কেতিয়াও পুনৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব। আপোনাৰ মুখাৱৰণ খন কেতিয়াও আনৰ লগত সলনা-সলনিকৈ ব্যৱহাৰ নকৰিব। সামাজিক দূৰত্ব এতিয়াও মানি চলিব লাগিব।

সঘনাই নিজৰ হাত দুখন চাবোনেৰে ২০ চেকেণ্ডলৈ ধুবলৈ মনত ৰাখক।

Images from public sources

ভিৰ থকা ঠাইত মুখাৱৰণৰ ব্যৱহাৰ বিশেষ ভাৱে উপযোগী।

ডিজাইন: ভাৰ্তিভাৰ
অনুবাদ: গুঞ্জি লেবচ