ચહેરા અને મોઢા માટે ઘરે બનાવેલ રક્ષણાત્મક આવરણના ઉપયોગ પરની સલાહકારી (એડ્વાઈઝરિ)

1. આપણે જાણીએ છીએ કે સામાજિક અંતરતા અને વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા એ કોવિડ 19 સંક્રમણને રોકવા માટેની કુંજી છે. કેટલાક દેશોએ સામાન્ય લોકો માટે ઘરે બનાવેલ મોઢા તથા નાકના આવરણના ફાયદાઓનો દાવો કર્યો છે. આવા મોઢા તથા નાકના આવરણ એ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવવા માટે એક સારી વ્યવસ્થા છે. આવા વાપરથી એકંદર સ્વાસ્થ્યકર આરોગ્યની સ્થિતિ જાળવવામાં ચોક્કસપણે મદદ મળશે.

2. તેથી, એવું સૂચન કરવામાં આવે છે કે આવા લોકો જેઓ તબીબી અવસ્થાથી પીડિત નથી અથવા શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલીઓ અનુભવી રહ્યા છે તેઓ હાથથી બનાવેલા ફરીથી વાપરી શકાય તેવા મોઢા તથા નાકના આવરણનો ઉપયોગ કરી શકે છે, ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ તેમના ઘરની બહાર નીકળે છે. આનાથી મોટા પ્રમાણમાં સમુદાયનું રક્ષણ કરવામાં મદદ મળશે.

3. આ મોઢા તથા નાકના આવરણની ભલામણ એવા લોકો માટે કરાતી નથી કે જેઓ ક્યાં તો સ્વાસ્થ્ય કર્મચારીઓ છે અથવા એવા લોકો છે જે કોવિડ 19 દર્દીઓના સંપર્કમાં છે અથવા કે તેઓ પોતે દર્દીઓ છે કારણ કે આ શ્રેણીના લોકોએ વિશેષ રક્ષણાત્મક ઉપકરણો પહેરવાં જરૂરી છે.

4. એવી સલાહ આપવામાં આવે છે કે મોઢા તથા નાકના આવરણના આવા બે નંગ બનાવવામાં આવે જેથી કે એકનો વાપર કરતી વખતે બીજાને ધોઈ શકાય. હાથને ધોવું હજી પણ આવશ્યક માપદંડ રહેશે અને મોઢા તથા નાકનું આવરણ પહેરતા પહેલા હાથને ધોવું જ જોઈએ. સાથે જ આવા મોઢા તથા નાકના આવરણને ક્યાંય પણ ફેંકી દેવું ન જોઈએ પરંતુ તેને સલામત રીતે રાખવું જોઈએ, અને તેનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં તેને સાબુ અને ગરમ પાણીથી બરાબર ધોઈને યોગ્ય રીતે સૂકવવું જોઈએ.

5. આ મોઢા તથા નાકના આવરણ ઘરે ઉપલબ્ધ ચોખ્ખા કપડામાંથી બનાવી શકાય છે, જેને મોઢા તથા નાકનું આવરણ ટાંકતા/બનાવવામાં આવે તે પહેલાં સારી રીતે સાફ કરવું અને ધોવું જરૂરી છે. મોઢા તથા નાકનું આવરણ એવી રીતે તૈયાર કરવું જોઈએ કે તે મોઢા અને નાકને પૂર્ણ પણે ઢાંકી શકે અને તેને ચહેરા પર સરળતાથી બાંધી શકાતું હોય.

6. મોઢા તથા નાકના આવરણની વહેંચણી ન હોવી જોઈએ અને વ્યક્તિ દીઠ ફક્ત એક જ મોઢા તથા નાકનું આવરણ હોય આ પ્રમાણે આ આવરણનો ઉપયોગ થવો આવશ્યક છે. આમ, ઘણા સભ્યોના કુટુંબમાં, દરેક સભ્યનું મોઢા તથા નાકનું આવરણ જુદુ જુદુ હોવું જોઈએ.

* * * * *

3 એપ્રિલ, 2020 ભારત સરકારના મુખ્ય
વૈજ્ઞાનિક સલાહકાર કાર્યાલય દ્વારા જારી

સાર્સ–કોવી–2 (SARS–CoV–2) કોરોના વાઈરસના ફેલાવાને રોકવા માટે મોઢા તથા નાકનું આવરણ

ઘરે મોઢા તથા નાક માટે સુરક્ષા આવરણ બનાવવા પર એક મેન્યુઅલ

એનજીઓ (NGOs) અને વ્યક્તિગણ આવું મોઢા તથા નાકનું આવરણ પોતેથી બનાવી શકે તે માટે આ પ્રસ્તાવિત માર્ગદર્શિકા છે જે બનાવવામાં, તેનો ઉપયોગ કરવામાં અને તેને ફરીથી ઉપયોગમાં લેવાનાં ઉત્તમ પ્રયત્નોની સરળ રૂપરેખા પ્રદાન કરે છે.

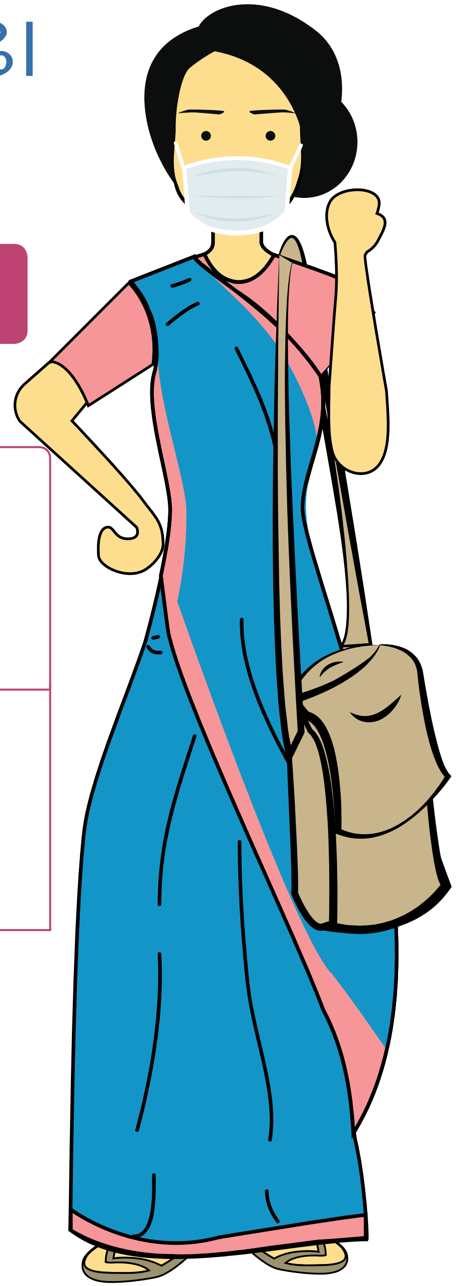
સામગ્રી પ્રાપ્ત કરવામાં સરળતા, તેને ઘરમાં બનાવવાની સગવડ, તેને ઉપયોગમાં લેવાની અને ફરી વપરાશમાં લેવાની સરળતા આ તમામ પ્રસ્તાવિત ડિઝાઈન માટેના મુખ્ય માપદંડ છે.

ઘરે બનાવેલ મોઢા તથા નાકનું આવરણ (ફેસ કવર) એવી રીતે તૈયાર કરવું જોઈએ કે તે મોં અને નાકને સંપૂર્ણ રીતે ઢાંકી શકે અને તેને ચહેરા પર સરળતાથી બાંધી શકાય.

આ મોઢા તથા નાકનું આવરણ (ફેસ કવર) આરોગ્ય કર્મચારીઓ અથવા તે લોકો માટે ભલામણ કરાતું નથી જેઓ કોવિડ –19 દર્દીઓ સાથે કામ કરે છે અથવા તેમના સંપર્કમાં આવે છે અથવા કે તેઓ પોતે દર્દીઓ છે, કારણ કે આ શ્રેણીના લોકોએ વિશેષ રક્ષણાત્મક ઉપકરણ પહેરવું જરૂરી છે.

ખાસ કરીને ભારતના ગીચ વસ્તીવાળા વિસ્તારોમાં રહેતા લોકોને મોઢા તથા નાકનું આવરણ પહેરવાનો આગ્રહ કરવામાં આવે છે.

પોતાનું રક્ષણ કરવા માટે તમે સરળતાથી ઘરે મોઢા તથા નાકનું આવરણ બનાવી શકો છો.



વિકલ્પ 1. સીવણ મશીનનો ઉપયોગ કરીને મોઢા તથા નાકનું આવરણ બનાવો*

તમને આપેલ વસ્તુઓની જરૂર પડશે:

1.

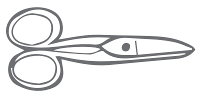
100% કોટન સામગ્રી

આ મોઢા તથા નાકનું આવરણ બનાવવા માટે કોઈપણ વાપરેલ કોટન કાપડનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. યાદ રાખો આવરણનો રંગ કોઈપણ ચાલશે પરંતુ તમારે એ વાતની ખાતરી કરવી આવશ્યક છે કે મોઢા તથા નાકનું આવરણ બનાવતા પહેલા, ફેબ્રિકને ઉકળતા પાણીમાં 5 મિનિટ સુધી સારી રીતે ધોઈને સૂકવવામાં આવવું જોઈએ. આ પાણીમાં મીઠું નાખવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

2.

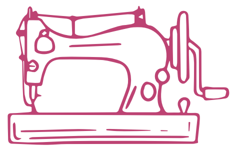
કાપડની પટ્ટીઓના ચાર ટુકડાઓ

3.



કાતર

4.



સીવણ મશીન

આનાથી શરૂઆત કરો

1.a ફેબ્રિકને કાપવું – આવશ્યકતા મુજબ નીચે આપેલ માપમાં મોઢા તથા નાકના આવરણ માટે કાપડ કાપો:

- વયસ્ક: 9 ઇંચ x 7 ઇંચ
- બાળક: 7 ઇંચ x 5 ઇંચ

વયસ્ક માપના મોઢા તથા નાકના આવરણ માટે

1.b પટ્ટીઓ કાપવી – બાંધવા અને પાઈપીંગ માટે કાપડમાંથી 4 પટ્ટીઓ કાપો : 1.5"x 5" પર બે ટુકડા અને 1.5"x 40" પર બે ટુકડા

Illustration by MoHFW

* તમે સીવણ મશીન વિના પણ આ મોઢા તથા નાકનું આવરણ બનાવી શકો છો.

0 inch 1 2 3 4 5 6 7 8

Inch="

વયસ્ક માપના મોઢા તથા નાકના આવરણ માટેની પ્રક્રિયા નીચે દર્શાવવામાં આવી છે.

2.

3.

કાપેલ ફેબ્રિકને લો, દર્શાવ્યા પ્રમાણે તેના એક છેડે ફેબ્રિકના પાઈપીંગ તરીકે ઉપયોગમાં લેવા માટે 1.5x5 ” ની પટ્ટી જોડો.

4.

5.

6.

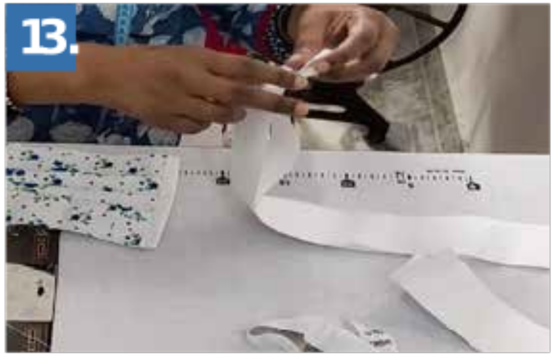
દર્શાવ્યા પ્રમાણે કાપડને વાળીને પ્રત્યેક લગભગ 1.5” ની નીચેની તરફની હોય એવી ત્રણ પ્લેટ બનાવો.

7.

8.

પ્લેટ કરેલ કાપડને બીજી બાજુ ફેરવો અને ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે આ બાજુએ પ્લેટીંગ માટે સમાન પગલાઓનું પુનરાવર્તન કરો. એકવાર પ્લેટ બની જાય, તો પછી પ્લેટ કરેલા કાપડની ઊંચાઈ 9" થી ઘટીને 5" થઈ જશે.

ઉપર દર્શાવ્યા બતાવ્યા પ્રમાણે બંને બાજુએ પ્લેટને પાઈપીંગ વડે સુરક્ષિત કરો. બતાવ્યા પ્રમાણે નીચેની તરફ તમામ પ્લેટ રહે તેની વધુ કાળજી લો.



હવે દર્શાવ્યા પ્રમાણે મોઢા તથા નાકના આવરણની ઉપર અને નીચે તેને બાંધવા માટે વપરાતી લાંબી 40” ની પટ્ટીને જોડવાનું શરૂ કરો.

એકવાર ફરીથી આ બંને પટ્ટીઓને ત્રણ વખત ગડી કરો અને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ટાંકો.

- તમારું મોઢા તથા નાકનું આવરણ હવે તૈયાર છે.

- ખાતરી કરી લો કે મોઢા તથા નાકનું આવરણ તમારા મોઢા અને નાકની ફરતે બંધબેસે છે અને તેના અને તમારા ચહેરા વચ્ચે કોઈ અંતર નથી. જ્યારે તમે મોઢા તથા નાકનું આવરણ પહેરો છો, ત્યારે સામેથી જોતા પ્લેટ્સ નીચેની તરફની દેખાવી જોઈએ.

- ફરીથી ઉપયોગ કરવા માટે તમારે મોઢા તથા નાકનાં આવરણને ક્યારેય ઉલટાવીને વાપરવું ન જોઈએ. આગળ દર્શાવેલ રીતને અનુસરીને હંમેશા દરેક વાપર પછી તેને સારી રીતે ધોવું જોઈએ.

આ મોઢા તથા નાકના આવરણને હાલમાં દક્ષિણ રાજસ્થાનમાં અમૃત ક્લિનિક, અર્થ હોસ્પિટલ અને શ્રેયસ હોસ્પિટલ સહિતના સંગઠનોના સમુદાય આરોગ્ય કાર્યકરો દ્વારા ઉપયોગમાં લેવામાં આવી રહ્યું છે.
છબીઓ અને પ્રક્રિયા સૌજન્ય: જતન સંસ્થાન, ઉદયપુર

ખાતરી કરી લો કે મોઢા તથા નાકનું આવરણ તમારા ચહેરા પર સારી રીતે બંધ બેસે છે અને આજુબાજુમાં કોઈપણ ખાલી જગ્યા રહેતી નથી ...

1

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

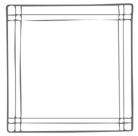
ડો. ગાર્ગી ગોયલ, બાળ ચિકિત્સક, રાજસ્થાન દ્વારા નિદર્શિત

હજીપણ બીજાઓથી 2 મીટરનું અંતર દરેક વખતે જાળવી રાખવાનું ખ્યાલ રાખો, ઘરે પાછા આવી જાવ ત્યારે તમારા હાથને સારી રીતે ધોઈ લો અને તમારા ચહેરા અથવા આંખોને અડશો નહીં!

વિકલ્પ 2 : સીવણ મશીન વિના ઘરે હાથથી મોઢા તથા નાકનું આવરણ બનાવવું

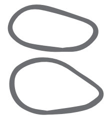
તમને આપેલ વસ્તુઓની જરૂર પડશે:

1.



100% કોટન સામગ્રી અથવા
પુરુષોનો કોટનનો હાથરૂમાલ

2.



બે રબર બેન્ડ્સ

પગલું 1

હાથરૂમાલને એક બાજુથી કાપડના મધ્યથી સેજ ઉપર સુધી ગડી કરો.

પગલું 2

હવે બીજી બાજુને પ્રથમ ગડી ઉપર જાય એ રીતે ગડી કરો.

પગલું 3

બતાવ્યા પ્રમાણે આને વચ્ચેથી સમાનરૂપે ફરીથી ગડી કરો.

પગલું 4

રબર બેન્ડ લો અને દર્શાવ્યા પ્રમાણે તેને કાપડની ડાબી બાજુએ બાંધી દો.

પગલું 5

હવે બીજા રબરના બેન્ડ વડે બીજી બાજુ બાંધી દો. ખાતરી કરી લો કે બે રબર બેન્ડ વચ્ચેનો વિસ્તાર તમારા મોઢા અને નાકને ઢાંકવા માટે પૂરતો હોય.

પગલું 6

રબર બેન્ડની બાજુમાં આવેલ કાપડની એક કિનારી લો અને તેની ગડી કરો. આ બંને કિનારીઓ માટે કરો.

પગલું 7

હવે એક ગડીને લઈને તેને બીજી ગડીમાં દાખલ કરો.

1. તમારું મોઢા તથા નાકનું આવરણ હવે તૈયાર છે.

2. કૃપા કરીને ખાતરી કરી લો કે મોઢા તથા નાકનું આવરણ તમારા મોઢા અને નાકની ફરતે સારી રીતે બંધ બેસે છે પરંતુ તમારા મોઢા તથા નાકનાં આવરણ અને મોઢા વચ્ચે કોઈ ખાલી જગ્યા રહેતી નથી.

3. આ મોઢા તથા નાકનાં આવરણને પહેરવા માટે હવે તમારા કાનની ફરતે દરેક રબર બેન્ડ લપેટી દો.

4. મોઢા તથા નાકનાં આવરણનો ઉપયોગ કરતી વખતે તમારે ઉપર જણાવેલ બધી સાવચેતી અને સૂચનાઓનું પાલન કરવું જોઈએ.

મહત્વપૂર્ણ સાવચેતીઓ:

હાથથી બનાવેલા મોઢા તથા નાકના આવરણનો ઉપયોગ કરતા પહેલા યાદ રાખો:

1. મોઢા તથા નાકના આવરણને પહેરતા પહેલા (આગલા પૃષ્ઠમાં બતાવ્યા પ્રમાણે) તેને સારી રીતે ધોવું અને સાફ કરવું.

2. મોઢા તથા નાકના આવરણને પહેરતા પહેલા તમારા હાથને સારી રીતે ધોઈ લો.

3. જેમ મોઢા તથા નાકનું આવરણ ભીનું અથવા ભેજવાળુ બને, તેમ બીજું મોઢા તથા નાકનું આવરણ વાપરો અને વપરાયેલ મોઢા તથા નાકના આવરણને સાફ કરો.

4. મોઢા તથા નાકના આવરણને સાફ કર્યા વિના એકલ વપરાશ બાદ તેને ક્યારેય વાપરવું નહીં.

5. ક્યારેય કોઈની વચ્ચે મોઢા તથા નાકનું આવરણ વહેંચવું નહીં. કુટુંબના દરેક સભ્ય પાસે મોઢા તથા નાકનું આવરણ જુદુ જુદુ હોવું જોઈએ.

જ્યારે મોઢા તથા નાકના આવરણને કાઢવું હોય:

- મોઢા તથા નાકના આવરણની આગળની સપાટી પર અથવા કોઈ અન્ય સપાટી પર અડકીને તેને કાઢવું નહિ, તેને ફક્ત પાછળની સ્ટ્રીંગ પકડીને કાઢો.
- સ્ટ્રિંગવાળા મોઢા તથા નાકના આવરણ માટે, હંમેશાં નીચેની સ્ટ્રીંગ અને ત્યારબાદ ઉપરની સ્ટ્રીંગ છૂટી કરો.
- મોઢા તથા નાકના આવરણને કાઢ્યા બાદ, તરત જ તમારા હાથને 65% આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઈઝરથી અથવા 40 સેકંડ સુધી સાબુ અને પાણી મળીને સાફ કરો.
- તેને સીધુ સાબુના દ્રાવણમાં અથવા ઉકળતા પાણીમાં નાંખો જેમાં મીઠું ઉમેરવામાં આવ્યું હોય.

દરરોજ તમારા ઘરે બનાવેલ મોઢા તથા નાકના આવરણને કેવી રીતે સાફ કરવું અને સેનીટાઇઝ કરવું?

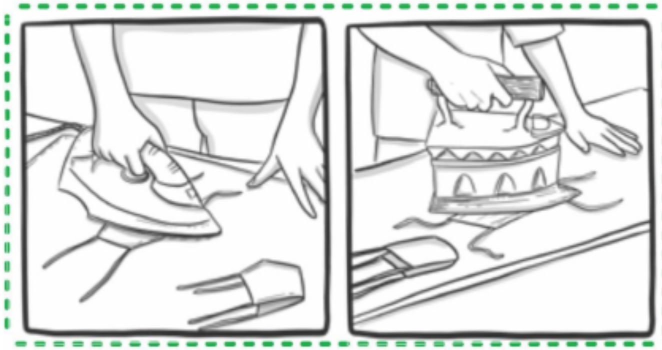
1. મોઢા તથા નાકના આવરણને સાબુ અને ગરમ પાણીથી સારી રીતે ધોઈ લો અને તેને ઓછામાં ઓછા 5 કલાક સુધી તડકામાં સૂકવવા દો.

   જો સૂર્ય પ્રકાશ ઉપલબ્ધ નથી, તો વિકલ્પ 2 ને અનુસરો:

2. પ્રેશર કૂકરમાં પાણી નાખીને તેમાં મોઢા તથા નાકના આવરણને મૂકો અને તેને ઓછામાં ઓછા 10 મિનિટ માટે પ્રેશરમાં ઉકાળો અને પછી તેને સૂકવવા મુકો. પાણીમાં મીઠું ઉમેરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. પ્રેશર કૂકરની ગેરહાજરીમાં, તમે કાપડનું મોઢા તથા નાકનું આવરણ 15 મિનિટ સુધી ગરમ પાણીમાં ઉકાળી શકો છો.

   જો તમારી પાસે પ્રેશર કૂકર / ઉકળતું પાણી ઉપલબ્ધ નથી, તો વિકલ્પ 3 ને અનુસરો:

3. તેને સાબુથી ધોઈને સાફ કરો અને મોઢા તથા નાકના આવરણ પર પાંચ મિનિટ સુધી તાપ આપો. (તમે ઈસ્ત્રીનો ઉપયોગ કરી શકો છો).



તમારા સ્વચ્છ મોઢા તથા નાકના આવરણને કેવી રીતે સ્ટોર કરવું?

એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તમે બે મોઢા તથા નાકનું આવરણ બનાવો જેથી તમે એકને પહેરી શકો, જ્યારે બીજાને ધોઈને સૂકવવામાં આવે છે.

1.

ઘરે કોઈપણ પ્લાસ્ટિકની કોથળી લો.

2.

તેને સાબુ અને પાણીથી સારી રીતે સાફ કરો.

3.

તેને બંને બાજુએથી સારી રીતે સૂકાવા દો.

4.

આ સ્વચ્છ કોથળીમાં તમારા વધારાના મોઢા તથા નાકના આવરણો રાખો.

5.

તેને સારી રીતે સીલ કરીને રાખો.

6.

હવે તમે મોઢા તથા નાકના આવરણો દૈનિક ઉપયોગ માટે વાપરી શકો છો.

3 એપ્રિલ, 2020 ભારત સરકારના મુખ્ય વૈજ્ઞાનિક સલાહકાર કાર્યાલય દ્વારા જારી

ઘરે બનાવેલ ફરીથી વાપરી શકાય તેવા મોઢા તથા નાકના આવરણો વાપરવાથી ફક્ત સંક્રમિત વ્યક્તિમાંથી હવામાં પ્રસરેલ ડ્રોપલેટ્સને શ્વાસમાં લેવાની શક્યતામાં ઘટાડો થાય છે. તે સંપૂર્ણપણે સુરક્ષા આપતા નથી. સૂચવ્યા મુજબ, ઘરે બનાવેલ ફરીથી વાપરી શકાય તેવા મોઢા તથા નાકના આવરણોને દરરોજ ધોવું જોઈએ અને તેને સ્વચ્છ કરવું જોઈએ. તેનો ધોયા વગર ફરીથી ઉપયોગ ક્યારેય કરવો જોઈએ નહીં. ક્યારેય કોઈની સાથે પણ તમારા મોઢા તથા નાકનું આવરણ ન વહેંચો. સામાજિક અંતર જાળવવું હજી પણ આવશ્યક છે.

20 સેકંડ સુધી તમારા હાથને
વારંવાર સાબુથી ધોવાનું યાદ રાખો.