

चेहऱ्याक आनी तोंडाखातीर घरान केल्ल्या सुरक्षा कवरच्या संबंदान सुचनावळ

१. आमका जाणीव आसा कि समाजिक अंतर आनी स्वताची निवळसाण ही कोविड-१९ संसर्गीकाक आडावपाची मुखेल तत्वा. निश्चित देशानी सामान्य लोकांक घरान केल्ल्या मुखवट्याच्या फायद्यांचो दावो केला. घरान केल्ले हे मुखवटे स्वताची निवळसाण दवरपाक एक बरी तरा. हाचो वापर निश्चितपणान पुराय भलायकी निरोगी दवरपाक मदत करपाक शकता.
२. ताच्याखातीर, सुचोवणी अशी आसा कि असो मिनीस जाका वैद्यकी परिस्तिथी वा स्वास घेवपाक त्रास जायना तांच्यानी हातान केल्लो परत परत वापरपक मेळठा तो हो मुखवटो घरा भायर सरताना वापरचो. हे समाजाक राखपाक मोट्या प्रमाणत मदत करतले.
३. ह्या मुखवट्याचो वापर वैजकी कामगारांक वा जे कोविड- १९ रुग्णाच्या वांगडा काम करता वा संपर्कान आसा वा स्वताच रुग्ण आसल्यार करप ना कारण ह्या घटाच्या लोकांक सुरक्षा दिवपी गिअर घालप गरजेचे.
४. असो सल्लो दिला कि मुखवट्याचे दोन सेट्स करचे जशे कि अशे तरेन एक धुवपाक घातला आसताना दुसरो वापरपक शकता. हात धुवप हो महत्वाचो निकश आनी मुखवटो घालच्या पयली हात धुवपाक जाय. असलो मोखवटो खंयूय उडोवपाक जायना पूण तो संभाळूण दवरपाक जाय, शबणान आनी हुन उदकान तो बन्या तरेन धुवपाक जाय आनी वापरच्या पयली तो सरको सुकोवपाक जाय.
५. हो मुखवटो घरान आशिल्ल्या निवळ कपड्याचो करपाक येता, जो पुरायतरेन मुखवटो शीवच्या/करच्या पयली निवळ करचो आनी धुवचो. मुखवटो अश्या तरेन करचो कि तो तोंड आनी नाक पूर्णरीतीन धापता आनी चेहऱ्यार तो सहज बांदपाक येता.
६. मुखवट्याचो वांटेकार आसपाक जायनाआनी एक मुखवटो एकाच मनशान घालप.. तर, बन्याच सदस्यांच्या फॅमिली आसता तेन्ना, प्रत्येकांकडे स्वताचो म्हण वेगळो मुखवटो आसपाक जाय.

भारत सरकारचे प्रधान वैज्ञानिक सल्लागार कार्यालयान
एप्रिल 3, 2020 जारी केला



सार्स-CoV-२ पसरपाक लगाम हाडपाखातीर मुखवटे

चेहऱ्याक आनी तोंडाक खातीर घरान मुखवटो करपाचो एक ल्हान पुस्तिका

मुखार दवरिल्लो मार्गदर्शक हो सोप्या आराखड्यान मुखवट्याचो वापर आनी परत वापर करपाची सर्वोत्तम करणी दिता, जे स्वयंसेवी संस्थांक आनी प्रत्येक मनशाक स्वताच्या चेहऱ्याचे रक्षण करपाक सामर्थ्य करता .

मुखार दवरिल्ल्या कल्पनेचो मुखेल निकश म्हणजे सोप्यापणान वस्तू मेळच्यो, घरान करप सोप्यापणान जावचे, वापर आनी परत वापर सोप्यापणान जावचो .

घरान केल्लो मुखवटो असो तयार करचो कि तो पुराय तोंड आनी नाक धप्पाक शकता आनी चेहऱ्याचेर सोप्यापणान बांदपाक मेळटा.

ह्या मुखवट्याचो वापर वैजकी कामगारांक वा जे कोविड- १९ रुग्णाच्या वांगडा काम करता वा संपर्कानि आसा वा स्वताच रुग्ण आसल्यार करप ना कारण ह्या घटाच्या लोकांक सुरक्षा दिवपी गिअर घालप गरजेचे.

पुराय भारतात लोक गर्दी आशिल्ल्या जाग्यानी रावतात तांका मुखवटो घालपाची शिफारीश करता

स्वताक सुरक्षित करपाखातीर तुमी सरळपणान घराकडे मुखवटे करपाक शकतात .

पर्याय १. मुखवटो शिवणीचे मशीन वापरून करप

तुमका जाय आशिल्ल्यो गरजेच्यो वस्तू :

1.



१००% सुताचे लुगटाचे सामान

खयचोय वापरिल्लो सुताच्या लुगटाचो कपडो मुखवटो करपाक वापरू येता. मुखवट्याचो रंग महत्वाचो ना पूण तुमी सावदगीरी बाळगूपाक जाय कि कपड्याचो मुखवटो करच्या पयली तो पाच मिनटा पर्यंत उकडत्या उदकान धुला आनी उपरांत तो बऱ्या तरेन सुकयल्लो आसा. ह्या उदकान मिठ घालचे हि शिफारीश.

2.



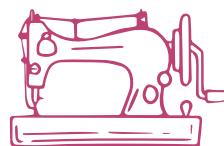
चार कपड्याच्यो पट्टी

3.



कातर

4.



शिवणीचे मशीन

सुरवातेक

१. अ कपडो कात्रप - खाली दिल्ल्या आकारा प्रमाणे तुमका गरज आसा तसो कपडो कात्रचो

- व्हडल्यांक: ९ इंच x ७ इंच ● भुरग्यांक: ७ इंच x ५ इंच

व्हडल्यांच्या
आकाराचो
मुखवटो



१ ब पट्टी कात्रप - ४ पट्टी बांदपाक आनी नळी करपाक कात्राच्यो कपड्यातल्यान: दोन कुडके १.५" x ५" आनी दोन कुडके १.५" x ४"

शिवणीचे मशीन नसताना तुमी हो मुखवटो करपाक येता.



Illustration by MoHFW

इंच = "

सकयल व्हडल्यांच्या आकाराचो मुखवटो करपाची क्रिया दाखयल्या



कातरलेलो कपडो घेयात, दाखयला तशे कपड्याच्या एका पोताक $1.5'' \times 5''$ हि पट्टी जाची नवी करताले ती लायात .



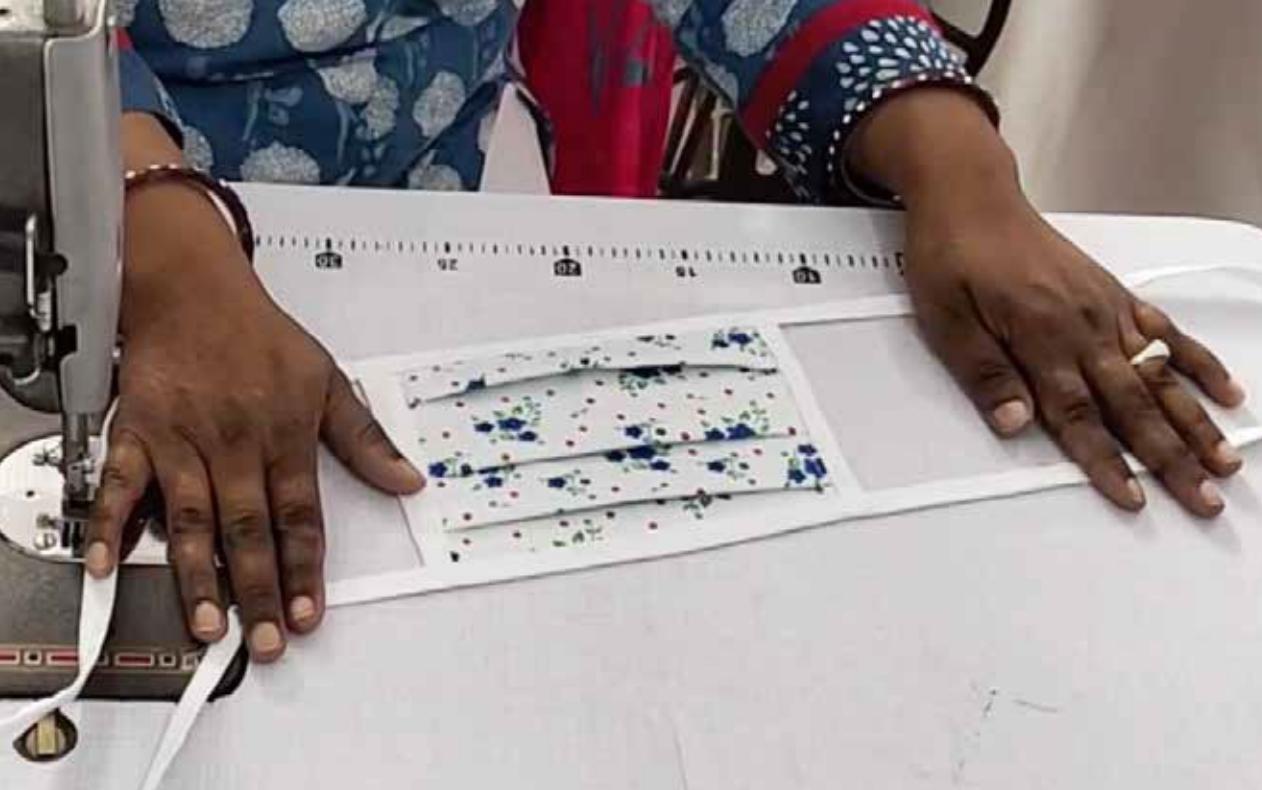
सकयल फुडो जाता तशी सदारणश्यो $1.5''$ च्यो ३ मिरी करा, जे दाखयला तशे प्रत्येक कपड्याची घडी घालता .



मिरी घातिल्लो कपडो दुसऱ्या वाटेनं घूवणोचो आनी वयर दाखयल्या तीच मिरी घालपाची पावला परतून करच्यो .
एकदा मिरी घालून जालें कि , मिरी घातलेल्या कपड्याची उंचाई कमी जावन $9''$ सावन $5''$ जाता .



परतून एकदा दाखयला त्या तरेन हे पट्टे तीन वेळा दोडचे आनी शिवचे



MASK तुजो मुखवटो तयार आसा

MASK खात्री करची कि मुखवटो तोंडाच्या आनी नाकाच्या भोवतणी फिट बसता आनी तुज्या चेहऱ्याच्या आनी मुखवट्या मदि अंतर ना. जेन्ना मुखवटो घालता तेन्ना जी बाजू तुज्या वाटेन आसा त्या वाटेच्यो मिरीयो सकयल फुडो करून आसपाक जाय.

MASK केन्ना मुखवटो परतून वापरपाखातीर उलटो करप ना. फुडे प्रक्रिया दाखयल्या त्या प्रमाणे प्रत्येक वापरा उपरांत मुखवटो धुवचो .

हे मुखवटे सद्या दक्षिण राजस्थानातले संघटेनेचे आरोग्य कामगार , अमृत क्लिनिक, आर्थ हॉस्पिटल आनी श्रेयस हॉस्पिटल वापरतात. चित्र आनी प्रक्रियेचे श्रेय : जतन संस्थान, उदयपुर

तुमच्या चेहऱ्याक मुखवटो सारको बसता जाल्यार आनी दोनूय वाटानी रितो सुवात ना हे निश्चित करा.

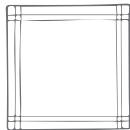


तरी सुद्धा याद दवरची कि दुसऱ्या कडल्यान सदाच २ मीटरचो अंतर दवरचो आनी तोंडाक वा दोळयांक घरा येवन हात धुल्या शिवाय स्पर्श करप ना

पर्याय २: मुखवटो शिवणीचे मशीन घरान नसताना हातान करप

तुमका जाय आशिल्ल्यो
गरजेच्यो वस्तू :

1.



१. १००% सुताच्या लुगटाचो कपडो वा
सुताच्या लुगटाचो दादल्याचो रुमाल

2.



२. दोन रबर बँड्स

पावल १



रुमाल एके वाटेतल्यान अद्यापेक्षा मातशे
वयर पर्यंत दोडात .

पावल २



आता दुसऱ्या वाटेसून दोडपाक सुरु करा
आनी पयली दोडला ताच्या वयर वचात

पावल ३



आता दाखयला तशे परतून मदल्यान समान
रूपान दोडात

पावल ४

रबर बँड घेयात आनी जशे दाखयला तशे कपड्याच्या दाव्यान बांदा



पावल ५

आता दुसरो रबर बँड उजव्यान बादा . जतनाय घेवची कि दोन रबर बँडाच्या मदि तोंड आनी नाक धाप्पाक फावो तितलो जागो आसा .



पावल ६

कपड्याचो एक पोत रबरच्या एके वाटेन घेवचो आनी तच्या वायर दोडचो. अशेच दुसऱ्या पोताक करचे .



पावल ७

आता एक दोड घेयात आनी दुसऱ्या दोडीन घाला .



१. तुजो मुखवटो तयार आसा



२. खात्री करची कि मुखवटो तोंडाच्या आनी नाकाच्या भोवतणी बऱ्या तरेन फिट बसता पूण तुज्या चेहऱ्याच्या आनी मुखवट्या मदि मातृय अंतर उरना.



३. हो मुखवटो घालपाक फक्त प्रत्येक रबराचो आवरण तुमच्या कानाकडे करचो .



४. तुमी मुखवटो वापरपाखातीर दिल्ल्यो सगळ्यो जतनाय आनी आदेश पळपाक जाय

महत्वाच्यो जतनायो :

हातान तयार केल्लो मुखवटो वापरच्या पयली
याद दवरा:

१. मुखवटो वापरच्या पयली सारको धुवचो आनी निवळ करचो (फुडल्या पानार दाखयला तसो)
२. मुखवटो घालच्या आदी हात बऱ्या तरेन धुवचे.
३. मुखवटो वोलो वा वलसार जाताच दुसरो मुखवटो वापरा आनी पयली वापरला तो मुखवटो निवळ करा.
४. वापरिल्लो मुखवटो निवळ करिनासताना केन्नाच परतून वापरू नका.
५. आपलो मुखवटो दुसऱ्यांक केन्नाच दिवप ना. फॅमिलीच्या प्रत्येकांकडे स्वताचो म्हण वेगळो मुखवटो आसपाक जाय.



मुखवटो काडटाना:

- मुखवट्याच्या फुडें वा ताच्या खयच्याय थळाक हात लायनासताना फक्त फाटल्यो दोरयो वापरून मुखवटो काडचो.
- दोरी आशिल्लो मुखवटो आसात जाल्यार सदाच सकयलची दोरी पयली सोडवची आनी उपरांत वयली
- काढून जाताच, रोकऱ्या ६५% अल्कोहोल आधाराचे हॅन्ड सॅनिटायझर वा शाबण आनी उदक वापरून ४० सेकंड्स हात निवळ करपाचे.
- ताका सरळ शाबणाच्या उदकान वा उकडलेल्या उदकान घाला जातुन मीठ घातिल्ले आसा.

घरान केल्ले मुखवटे सदा निवळ आनी सॅनिटायझ कशे करप

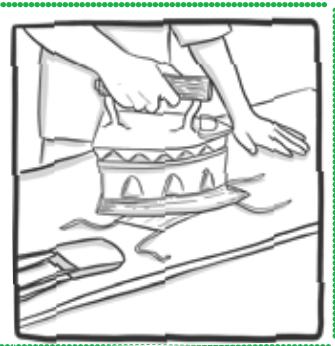
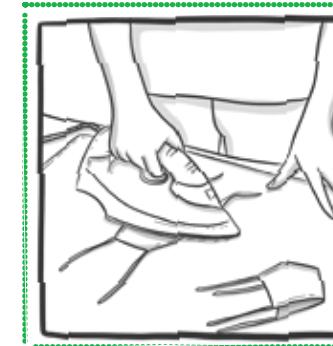
१. मुखवटे बऱ्या तरेन शाबणान आनी गरम उदकांत धुया आनी वोतान ५ वरा तरी सुखपाक दवरात.

जर तुमका वोत मेळना जाल्यार , हो पर्याय २ पाळचो:

२. प्रेशर कुकरान उदक घालून तातून हो मुखवटो घाला आनी १० मिनटाखातीर ताका उकडचो आनी नंतर सुखोवचो . मीट घालप हि शिफारीश . जर प्रेशर कुकर ना जाल्यार, तुवे कपड्याचो मुखवटो गरम उदकांत १५ मिनटाखातीर उकडपाचो.

जर तूज्याकडे प्रेशर कुकर / उकडलेले उदक ना जाल्यार ,हो पर्याय ३ पाळचो:

३. शाबणान धुवन निवळ करचो आनी मुखवट्याक पाच मिन्टाखातीर हुनसाण दिवची (इस्त्री वापरु येता)



निवळ मुखवटो कसो साटोवप

अशी शिफारीश आसा कि तुमि दोन मुखवटे करचे तातूतलो एक वापरपाचो आनी दुसरो धुवन सुकोवचो .



घरान एक प्लास्टिक पोती घेवची



शाबणान आनी उदकान ती सरकी निवळ करची



ती दोनूय वाटनी सारकी सुकोवची



तुमि जो दुसरो मुखवटो केला तो ह्या निवळ पोतयेत दवरात



वेवस्तीतपणान बांदून दवरात



आता तुमी प्रत्येक दिसा अदलाबदली करून मुखवटे वापरूंक शकतात

भारत सरकारचे प्रधान वैज्ञानिक
सल्लागार कार्यालयान एप्रिल
3, 2020 जारी केला

घरान तयार केल्ले मुखवटे फक्त संसर्गीक मानशाकडल्यान वाळ्यान पसरिल्ले थेंबे स्वसा
भितर घेवपाची संभावना कमी करता. ते पुराय सुरक्षा दिनात. घरान तयार केल्ले मुखवटे
सांगण्या प्रमाणे धुवप आनी गरम करप गरजेचे. धुयनास्ताना ताचो वापर केन्नाच करप ना.
आपलो मुखवटो दुसऱ्यांक केन्नाच दिवप ना. अजून सुद्धा सामाजिक अंतर दवरपाक जाय.

याद दवरात कि सतत हात शाबणान २०
सेकेंड्स पर्यंत धुवचे.

Images from public sources



गर्दी आशिल्ल्या जाग्यानी मुखवटो घालप सामके उपयोगाक येता.

Design by Vertiver
Translation by Spoken
Tutorial IIT Bombay