अनुहार र मुखको लागि घरेलु सुरक्षात्मक कभरको प्रयोगको बारेमा सुझाव

1. हामीलाई अवगत छ कि कोभिड-१९ को संक्रमण रोक्ने मुख्य उपाय भनेको सामाजिक दूरी र व्यक्तिगत सरसफाई नै हो | केही देशहरूले सामान्य जनताले घरेलु फेस कभर (अनुहार ढाक्ने) प्रयोग गर्दा फाइदा भएको दाबी गरेका छन् | यस्ता घरेलु फेस कभर व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्ने राम्रो माध्यम हुन् | यसको प्रयोगले पक्कै पनि समग्र स्वास्थ्य स्वस्थ राख्न सहयोग पुग्ने छ |

2. त्यसैले, यस्ता व्यक्तिहरू जो कुनै रोगले ग्रसित छैनन् वा श्वासप्रश्वासमा समस्या छैन, विशेषगरी उनीहरू घर बाहिर जाने समयमा घरेलु पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने फेस कभर प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ | यसले समग्रमा पुरै समुदाय बचाउन सघाउँछ |

3. यो फेस कभर स्वास्थ्य कर्मीहरू वा कोभिड-१९ संक्रमित बिरामीसँग काम गर्ने व्यक्ति वा बिरामीको सम्पर्कमा रहेका व्यक्तिहरू वा बिरामी आफैँले प्रयोग गर्नको लागि होइन किनभने यी व्यक्तिहरूले निर्दिष्ट सुरक्षा सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुपर्छ |

4. यस्तो फेस कभर दुई थान बनाउँदा राम्रो हुन्छ किनभने एउटा धुँदा अर्को प्रयोग गर्न सकिन्छ | अझै पनि हात धुन एकदमै आवश्यक हुन्छ र फेस कभर प्रयोग गर्नु पूर्व हात धुनुपर्छ | यस्ता फेस कभरहरू जथाभाबी फाल्न हुँदैन, यसलाई सुरक्षित राख्नुपर्छ, साथै प्रयोग गर्नु पूर्व साबुन र तातो पानीले, धोएर सुकाउनुपर्छ |

5. यी फेस कभरहरू घरमा उपलब्ध सफा कपडाले बनाउनुपर्छ, कपडालाई सिलाउनु पूर्व राम्ररी सफा गर्न र धुनु पर्छ | फेस कभर बनाउँदा यो निश्चित गरौं कि यसले मुख र नाक पूर्ण रूपमा ढाक्न सक्छ र यसलाई टाउको पछाडी सजिलै बाँध्न सकिन्छ |

6. आफ्नो फेस कभर अरूलाई प्रयोग गर्न दिनु हुँदैन र एउटा फेस कभर एउटा व्यक्तिले मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ | त्यसैले धेरै सदस्य भएको परिवारमा प्रत्येक सदस्यको आफ्नो छुट्टै फेस कभर हुनुपर्छ |

* * * * *

Annexure

Illustration by MoHFW

भारत सरकारको प्रमुख वैज्ञानिक सल्लाहकारको कार्यालयबाट जारी_अप्रिल ३, २०२०

सार्स-कोभ-२ (SARS-CoV-2) लाई फैलिनबाट रोक्न फेस कभर (अनुहार ढाक्ने) हरू

अनुहार र मुखको लागि घरेलु सुरक्षात्मक कभरको बारेमा निर्देशिका

प्रस्तावित निर्देशिकाको मुख्य धेय भनेको गैरसरकारी संस्थाहरू र व्यक्तिगत रूपमा फेस कभर बनाउने, प्रयोग गर्ने र पुन: प्रयोग गर्ने सबैभन्दा उपयुक्त तरिकाहरूको सरल जानकारी दिने हो |

प्रस्तावित डिजाइनको मुख्य निर्धारकहरूमा सामग्रीको उपलब्धता, घरमा बनाउने सहजता र प्रयोग गर्न र पुनर्प्रयोग गर्ने सहजता पर्दछन् |

घरेलु फेस कभर बनाउँदा यसले पूर्ण रूपमा मुख र नाक छोपेको हुनुपर्छ र यसलाई सजिलै टाउको पछाडी बाँध्न सक्नुपर्छ |

यो फेस कभर स्वास्थ्य कर्मीहरू वा कोभिड-१९ संक्रमित बिरामीसँग काम गर्ने व्यक्ति वा बिरामीको सम्पर्कमा रहेका व्यक्तिहरू वा बिरामी आफैँले प्रयोग गर्नको लागि होइन किनभने यी व्यक्तिहरूले निर्दिष्ट सुरक्षा सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुपर्छ |

विशेषगरी भारतभरिको घना बस्तीमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूले फेस कभरको प्रयोग गर्नु राम्रो मानिन्छ |

तपाई आफ्नो सुरक्षाको लागि घरमा सजिलै फेस कभर बनाउन सक्नुहुन्छ ।

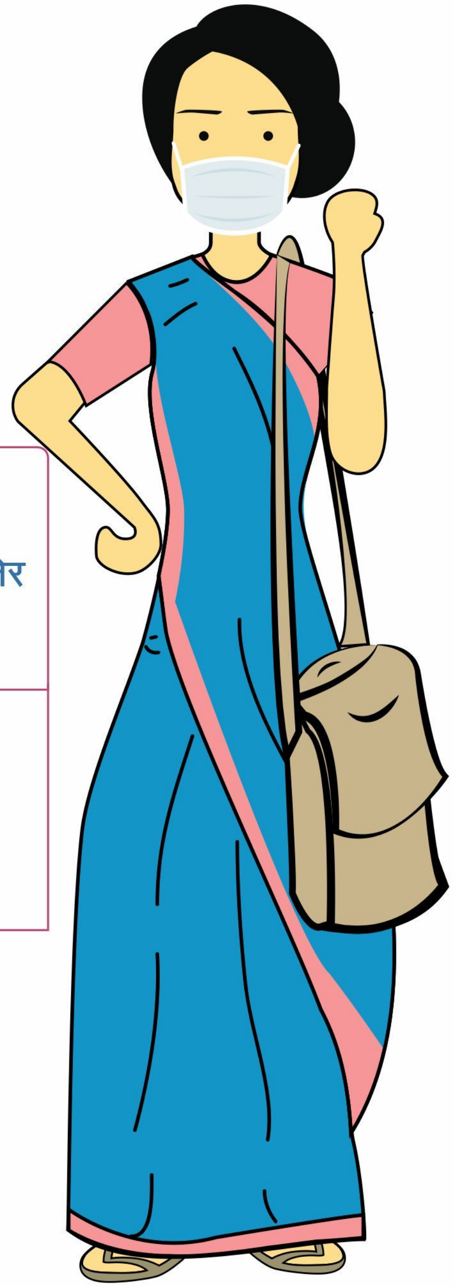


Illustration by MoHFW

विकल्प १: सिलाई मेशिन प्रयोग गरी एउटा फेस कभर बनाउने*

आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू:

1.

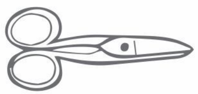
१००% सुतीको कपडा

यो फेस कभर बनाउन प्रयोग भएका कुनै पनि सुतीको कपडा प्रयोग गर्न सकिन्छ। फेस कभर को रङ्गले केही फरक पर्दैन तर तपाईले यो बनाउनु अघि कपडा ५ मिनेटसम्म पानीमा उमालेर राम्ररी सुकाएको हुनुपर्छ। यो पानीमा नुन हाल्दा राम्रो मानिन्छ।

2.

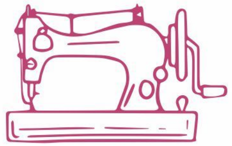
चार टुक्रा कपडा

3.



कैँची

4.



सिलाई मेशिन

सुरु गरौं

१.क कपडा काट्ने - आवश्यकता अनुसार फेस कभरको लागि तलको साइजको कपडा काटौं:

- वयस्क: ९ इन्च x ७ इन्च
- बच्चा: ७ इन्च x ५ इन्च

वयस्क वयस्क साइजको फेस कभरको लागि

१.ख चिराहरू काट्ने - बाँध्न र बिट बनाउन ४ वटा चिराहरू काटौं:

कपडा बाट: दुई १.५"x५" र दुई १.५"x४०" का टुक्राहरू

*तपाई यो फेस कभर सिलाई मेशिन विना पनि बनाउन सक्नुहुन्छ।

0 Inch 1 2 3 4 5 6 7 8

Inch = (") 2.5 cms

यहाँ देखाइएको प्रक्रिया वयस्क साइजको फेस कभरको लागि हो।

काटेको कपडा लिऊ र एउटा छेउमा १.५x५" कपडाको टुक्रा बिटको लागि सिलाऊ।

देखाए झैँ १.५" जति तलतिर पट्याएर तीन दोबरी बनाऊ।

पट्याएको कपडा फर्काएर अर्को पट्टि पनि माथि झैँ तीन दोबरी पारौं।
पट्याउने काम सकेपछि, पट्याएको कपडाको उचाई ९" बाट ५" मा झर्ने छ।

10.

11.

12.

माथि देखाए झैँ खातहरुको बिट सिलाऊ| देखाए झैँ सबै खातहरू तलतिर फर्केको पक्का गरौं|

13.

14.

15.

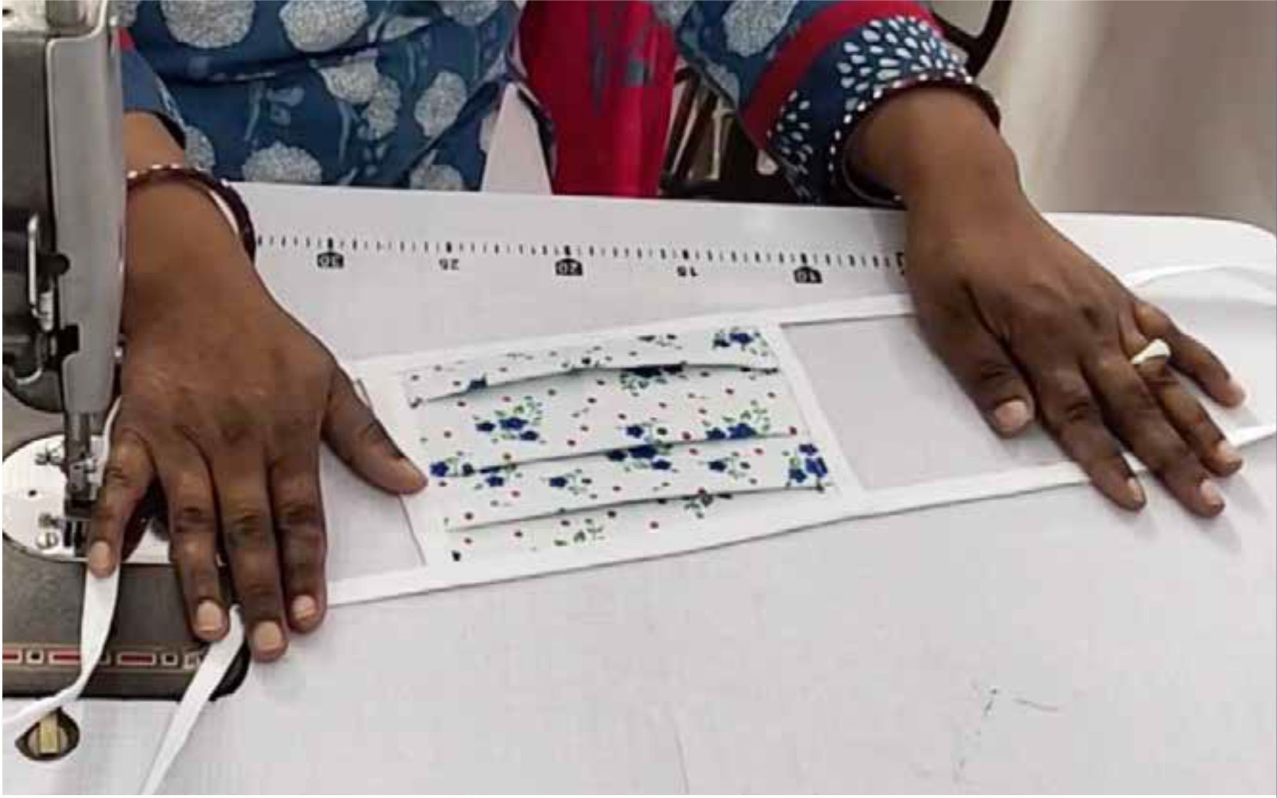
अब देखाए झैँ फेस कभर बाँध्न प्रयोग गरिने ४०” को चिराहरू फेस कभरको तल र माथि जोडौं |

16.

17.

18.

फेरि एकपटक यी चिराहरू तीनपटक पट्याऊ र माथि देखाए झैँ सिलाऊ|



- अब तपाईंको फेस कभर तयार भएको छ

- फेस कभर तपाईंको मुख र नाक वरिपरि मिलेको र अनुहार र फेस कभर बीच खाली नभएको हुनुपर्छ | फेस कभर प्रयोग गर्दा तपाईंतिर फर्केकोले तलतिर फर्केको खातहरूदेखाउनुपर्छ |

- तपाईंले कहिल्यै पुन प्रयोगको लागि फेस कभर उल्टो पारेर लगाउनु हुँदैन | प्रत्येक पटकको प्रयोग पछि सधैँ तलका विधि अनुसार फेस कभर राम्ररी धुनुपर्छ |

यो फेस कभर हाल दक्षिण राजस्थानका विभिन्न सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाकर्मीहरूको संगठनले प्रयोग गरिरहेका छन् जसमा अमृत क्लिनिक, अर्थ हस्पिटल, र श्रेयस हस्पिटल पनि सामेल छन् |

फोटोहरू र प्रक्रियाको स्रोत: जतन संस्थान, उदयपुर

फेस कभर तपाईको अनुहारमा राम्ररी मिलेको र दायाँबायाँ खाली नरहेको पक्का गर्नुहोस् ...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

साथै सधैँ अन्य व्यक्ति देखि २ मिटरको दूरी कायम राख्न नभुलौं, घर फर्केपछि हातहरू राम्ररी धोऔं र आफ्नो अनुहार र आँखाहरू छुने काम नगरौं|

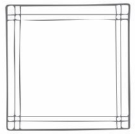
बालरोग विशेषज्ञ डा. गार्गी गोयलबाट प्रदर्शित

DRAFT ONLY

विकल्प २: सिलाई मेशिन विना हातले घरमा फेस कभर बनाउने

आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू:

1.



१००% सुतीको कपडा वा एउटा केटाको सुतीको रुमाल

2.

दुई रबर ब्याण्डहरू

चरण १

रुमाललाई कपडाको बीचभन्दा अलिकति माथिसम्म पट्याऊ

चरण २

अब अर्को पट्टिबाट अघिको भन्दा माथिसम्म पट्याऊ

चरण ३

अब देखाए झैँ यसलाई बीचबाट बराबर पट्याऊ

चरण ४

एउटा रबर ब्याण्ड कपडाको बायाँपट्टि बाँधौं

चरण ५

अब अर्को पट्टि अर्को रबर ब्याण्ड बाँधौं| दुई रबर ब्याण्ड बीचको भाग तपाईको मुख र नाक छोप्न पर्याप्त हुनुपर्छ|

चरण ६

एउटा छेऊ पट्टिको कपडा रबर ब्याण्डपट्टि लगेर पट्याऊ| अर्को पट्टि पनि यसै गरौं|

चरण ७

अब एकापट्टिको पट्याएको भाग अर्को भित्र छिराऊ

1. तपाईको फेस कभर तयार भएको छ

2. कृपया फेस कभर तपाईको मुख र नाकमा राम्ररी मिलेको र अनुहार र फेस कभर बीच कुनै खाली भाग नरहेको पक्का गर्नुहोला

3. यो फेस कभर लगाउन दुवै रबर ब्याण्डहरू लगेर तपाईको कानमा अड्काउनुहोस्

4. फेस कभर प्रयोग गर्दा तपाईले माथि दिएका सम्पूर्ण सावधानी र निर्देशनहरू पालना गर्नुपर्छ

महत्त्वपूर्ण सावधानीहरू:

हातले बनाएको फेस कभर प्रयोग गर्नु पहिले यी कुराहरू याद गरौं:

1. फेस कभर प्रयोग गर्नु पूर्व यसलाई राम्ररी धुनुहोस् र सफा गर्नुहोस् (अर्को पेजमा देखाए झैँ)।

2. फेस कभर प्रयोग गर्नु पूर्व हात राम्ररी धुनुहोस्।

3. फेस कभर ओसिलो वा सुक्खा भएमा, अर्को फेस कभर प्रयोग गर्नुहोला र प्रयोग भएको फेस कभर सफा गर्नुहोला।

4. प्रयोग गरेको फेस कभर सफा नगरी कहिल्यै प्रयोग नगर्नुहोला

5. कहिल्यै पनि आफ्नो फेस कभर अरू कसैलाई प्रयोग गर्न नदिनुहोला। परिवारका प्रत्येक सदस्यको छुट्टै फेस कभर हुनुपर्छ।

फेस कभर निकाल्दा:

- फेस कभरको अगाडी वा अन्य कुनै भागमा नछुनुहोला, पछाडीको डोरीको प्रयोगले मात्र निकाल्नुहोला

- डोरी भएको फेस कभरको लागि, सधैँ तलको डोरी फुकाएर मात्र माथिको फुकाउनुहोला

- फेस कभर निकालेपछि, तुरुन्तै ७०% अल्कोहल रहेको ह्यान्ड स्यानिटाईजर वा साबुन पानीले ४० सेकन्ड सम्म हात धुनुहोला

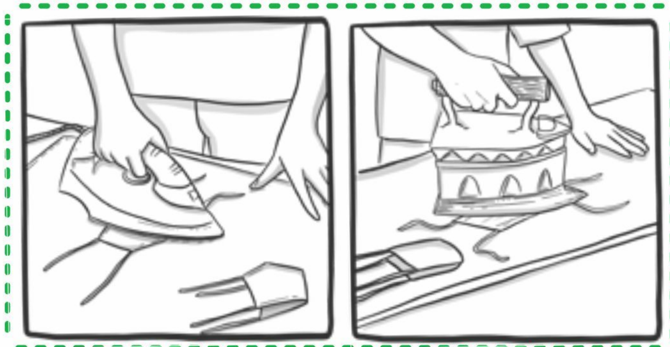
- यसलाई सोझै साबुनको झोलमा वा नुन हालेको उम्लिँदै गरेको पानीमा हाल्नुहोला

घरेलु फेस कभर प्रत्येक दिन कसरी सफा र किटाणुरहित बनाउने

फेस कभर साबुन पानीमा राम्ररी धोएर कम्तीमा पनि ५ घण्टासम्म घाममा सुक्न दिनुपर्छ|

1. फेस कभर साबुन पानीमा राम्ररी धोएर कम्तीमा पनि ५ घण्टासम्म घाममा सुक्न दिनुपर्छ|
   यदि तपाईको पहुँच घामसम्म छैन भने विकल्प २ अपनाउनु होला

2. फेस कभरलाई एउटा प्रेसर कुकरमा पानी हालेर राखौ र यसलाई १० मिनेटसम्म बिर्को लगाएर उमालौं र सुकाउन छोडौं | पानीमा नुन हाल्नु राम्रो मानिन्छ | प्रेसर कुकर नभएको खण्डमा तपाई फेस कभरलाई १५ मिनेटसम्म उमाल्न सक्नुहुन्छ |
   यदि तपाईसँग प्रेसर कुकर/उम्लेको पानी छैन भने विकल्प ३ प्रयोग गर्नुहोला



3. साबुन पानीले धोएर पाँच मिनेटसम्म तातोमा राख्नुहोला (तपाई आइरन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ)

तपाईको सफा फेस कभर कसरी भण्डार गर्ने

तपाईले दुईवटा फेस कभर बनाउनु राम्रो मानिन्छ, एउटा प्रयोग गर्दा अर्को धोएर सुकाउन मिल्छ

1.

घरमा भएको कुनै प्लास्टिकको झोला लिऊ

2.

यसलाई राम्ररी साबुन-पानीले सफा गरौं

3.

यसलाई भित्र-बाहिर राम्ररी सुक्न दिऊ

4.

तपाईको थप सफा फेस कभर यो झोलामा राख्नुहोस्

5.

यसलाई राम्ररी बन्द राखौं

6.

अब तपाई आफ्नो फेस कभर दिनहुँ बदलेर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ

भारत सरकारको प्रमुख वैज्ञानिक सल्लाहकारको कार्यालयबाट जारी_अप्रिल ३, २०२०

घरेलु र पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने फेस कभरले हावामा रहेको संक्रमित व्यक्तिको छिटाहरूको तपाईले सास लिँदा भित्र जाने सम्भावना मात्र कम गर्छ, यसले पूर्ण सुरक्षा प्रदान गर्दैन | घरेलु पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने फेस कभरहरू निर्देशन अनुसार प्रत्येक दिन धुन र सफा गर्नुपर्छ | नधोएको फेस कभर त्यसै पुन: प्रयोग गर्नु हुँदैन |

आफ्ना हातहरू नियमित साबुन-पानीले २० सेकेण्डसम्म धुन सम्झनुहोला |

Images from public sources

विशेषगरी भीडभाडमा फेस कभर प्रयोग गर्नु उपयोगी हुन्छ |

Design by Vertiver

Translation by Spoken Tutorial IIT Bombay