ମୁହଁ ଓ ପାଟି ପାଇଁ ଘର ତିଆରି ସୁରକ୍ଷାତ୍ମକ କଭର୍ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ପରାମର୍ଶ

1. 1. ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛେ ଯେ, ସାମାଜିକ ଦୂରତା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ହେଉଛି COVID-19 ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ମୁଖ୍ୟ ଚାବି। କେତେକ ଦେଶ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ପାଇଁ ଘର ତିଆରି ଫେସ୍ କଭର୍‌ର ଲାଭଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଦାବି କରିଛନ୍ତି। ଏହିଭଳି ଘର ତିଆରି ଫେସ୍ କଭର୍ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ପଦ୍ଧତି। ଏହାର ବ୍ୟବହାର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

2. ସେଥିପାଇଁ, ଅସୁସ୍ଥ କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ, ବିଶେଷକରି ନିଜ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବାବେଳେ, ଏହି ଘର ତିଆରି ପୁନଃବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ ଫେସ୍ କଭର୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ। ଏହା, ବିଶାଳ ଆକାରରେ ସମ୍ପ୍ରଦାୟକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

3. ଏହି ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ କିମ୍ବା COVID-19 ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାମ କରୁଥିବା କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପିନ୍ଧିବା ନିମନ୍ତେ ସୁପାରିସ କରାଯାଏ ନାହିଁ, କାରଣ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ସୁରକ୍ଷାତ୍ମକ କଭର୍ ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ।

4. 4. ଏହା ସୁପାରିସ କରାଯାଏ ଯେ, ଆପଣ ଦୁଇଟି ଫେସ୍ କଭର୍ ରଖନ୍ତୁ, ଯେଉଁଥିରୁ ଆପଣ ଗୋଟିଏ ପିନ୍ଧିପାରିବେ, ଯେତେବେଳେ କି ଅନ୍ୟଟିକୁ ଧୋଇ ଶୁଖାଇପାରିବେ। ତଥାପି ହାତ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ ମାନଦଣ୍ଡ ଭାବରେ ରହିବ ଏବଂ ଫେସ୍ କଭର୍ ପିନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ହାତ ଧୋଇବା ଉଚିତ। ଏହିଭଳି ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ଏଣେତେଣେ ଫୋପାଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ବରଂ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ରଖି ସାବୁନ ଓ ଗରମ ପାଣିରେ ସଫା କରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖାଇବା ଉଚିତ।

5. ଏହି ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ଘରେ ଉପଲବ୍ଧ ସଫା କପଡ଼ା ସାହାଯ୍ୟରେ ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ, ଯାହାକୁ ଫେସ୍ କଭର୍ ସିଲେଇ/ତିଆରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରିବା ତଥା ଧୋଇବା ଉଚିତ। ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ଏଭଳି ତିଆରି କରାଯିବା ଦରକାର, ଯେପରି ତାହା ମୁହଁ ଓ ନାକକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଢାଙ୍କିପାରିବ ଏବଂ ସହଜରେ ବନ୍ଧାଯାଇପାରିବ।

6. ଫେସ୍ କଭର୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଦେବା ଅନୁଚିତ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ କେବଳ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଦରକାର। ତେଣୁ, ଅନେକ ସଦସ୍ୟ ବିଶିଷ୍ଟ ପରିବାରରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କର ପୃଥକ୍ ଫେସ୍ କଭର୍ ରହିଥିବା ଉଚିତ।

ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ
ଜାରି_ଅପ୍ରେଲ 3, 2020

Illustration by MoHFW

SARS-CoV-2 ବ୍ୟାପିବାରୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଫେସ୍ କଭର୍

ମୁହଁ ଓ ପାଟି ପାଇଁ ଘର ତିଆରି ସୁରକ୍ଷାତ୍ମକ କଭର୍ ଉପରେ ପୁସ୍ତିକା

ପ୍ରସ୍ତାବିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି, ଫେସ୍ କଭର୍ ତିଆରି, ବ୍ୟବହାର ଓ ପୁନଃବ୍ୟବହାର ଭଳି ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସର ଏକ ସରଳ ରୂପରେଖ ପ୍ରଦାନ କରି ଏନ୍.ଜି.ଓ. ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷମାନଙ୍କୁ ସକ୍ଷମ କରିବା, ଯେଉଁଥିରୁ ସେମାନେ ନିଜେ ମୁହଁ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷା ତିଆରି କରିପାରିବେ।

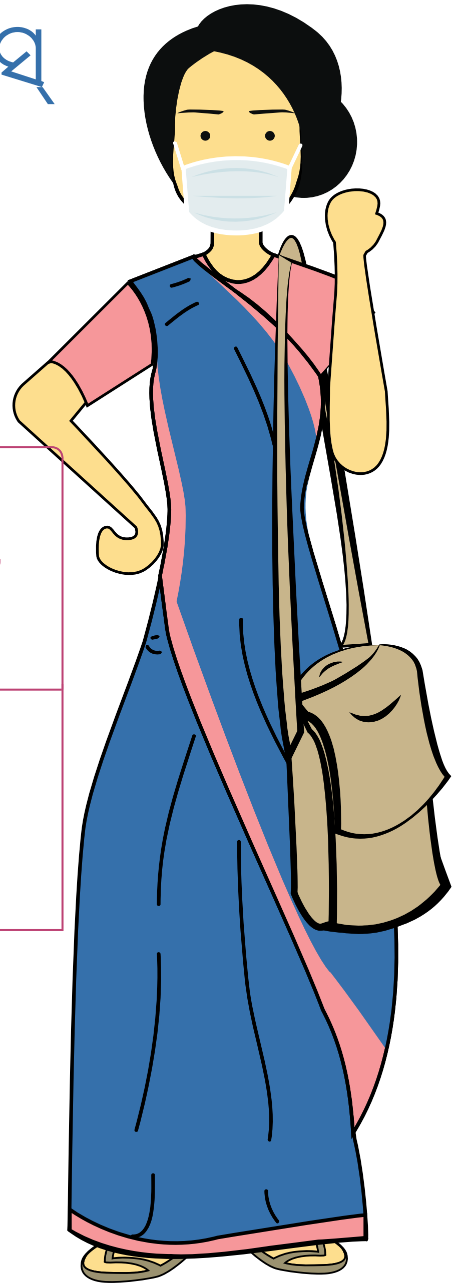
ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଡିଜାଇନ୍ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ମାନଦଣ୍ଡ ହେଉଛି ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ସରଳତା, ଘରେ ତିଆରି କରିବାର ସରଳତା, ବ୍ୟବହାର ଓ ପୁନଃବ୍ୟବହାର କରିବାର ସରଳତା।

ଘର ତିଆରି ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ଏପରି ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯେପରି ତାହା ପାଟି ଓ ନାକକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ କଭର୍ କରୁଥିବ ତଥା ସହଜରେ ବାନ୍ଧି ହେଉଥିବ।

ଏହି ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ କିମ୍ବା COVID-19 ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାମ କରୁଥିବା କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପିନ୍ଧିବା ନିମନ୍ତେ ସୁପାରିସ କରାଯାଏ ନାହିଁ, କାରଣ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ସୁରକ୍ଷାତ୍ମକ କଭର୍ ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ।

ସମଗ୍ର ଭାରତର ଘନ ଜନସଂଖ୍ୟା ବିଶିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳଗୁଡ଼ିକରେ ବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଫେସ୍ କଭର୍ ପିନ୍ଧିବାକୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସୁପାରିସ କରାଯାଏ।

ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆପଣ ଘରେ ସହଜରେ ଗୋଟିଏ ଫେସ୍ କଭର୍ ତିଆରି କରିପାରିବେ।



ବିଧି 1. ସିଲେଇ ମେଶିନ୍* ବ୍ୟବହାର କରି ଗୋଟିଏ ଫେସ୍ କଭର୍ ତିଆରି କରନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ଥିବା ସାମଗ୍ରୀ:

1.

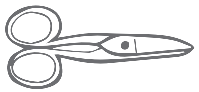
100% କଟନ୍ କପଡ଼ା

ଏହି ଫେସ୍ କଭର୍ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟବହୃତ ପୁରୁଣା କଟନ୍ କପଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରିହେବ। ଫେସ୍ କଭର୍‌ର ରଙ୍ଗ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଆପଣ ନିହାତି ଭାବେ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ, ଫେସ୍ କଭର୍ ତିଆରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ କପଡ଼ାଟି 5 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟା ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରାଯାଇଥିବ। ଏହି ପାଣିରେ ଲୁଣ ପକାଇବାର ସୁପାରିସ କରାଯାଏ।

2.

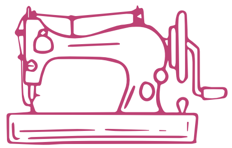
ଚାରି ଖଣ୍ଡ କପଡ଼ା ଫିତା

3.



କଇଁଚି

4.



ସିଲେଇ ମେଶିନ୍

ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ

1. କ) କପଡ଼ାକୁ କାଟିବା -ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆକାରରେ ଫେସ୍ କଭର୍ ପାଇଁ କପଡ଼ାକୁ କାଟନ୍ତୁ:

- ବୟସ୍କ: 9 ଇଞ୍ଚ x 7 ଇଞ୍ଚ
- ପିଲା: 7 ଇଞ୍ଚ x 5 ଇଞ୍ଚ

ବୟସ୍କଙ୍କ ମାପର ଫେସ୍ କଭର

1. ଖ) ଫିତା କାଟିବା - କପଡ଼ାରୁ ବାନ୍ଧିବା ଓ ପାଇପିଙ୍ଗ୍ ପାଇଁ କାଟନ୍ତୁ:
1.5"X5" ରେ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ ତଥା 1.5"x40"ରେ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ

*ଗୋଟିଏ ସିଲେଇ ମେଶିନ୍ ବିନା ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଏହି ଫେସ୍ କଭର୍ ତିଆରି କରିପାରିବେ

Illustration by MoHFW

ଇଞ୍ଚ = "

ନିମ୍ନ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୟସ୍କଙ୍କ ମାପର ଫେସ୍ କଭର୍ ପାଇଁ

କଟାଯାଇଥିବା କପଡ଼ା ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଅନୁସାରେ କପଡ଼ାର ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡରେ ପାଇପିଙ୍ଗ୍ ପାଇଁ 1.5x5" ଫିତାକୁ ସିଲାନ୍ତୁ।

ଏବେ, କପଡ଼ାକୁ ମୋଡ଼ି ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ପ୍ରାୟ 1.5"ରେ ତଳମୁହାଁ କରି ତିନୋଟି ପରସ୍ତ ତିଆରି କରନ୍ତୁ।

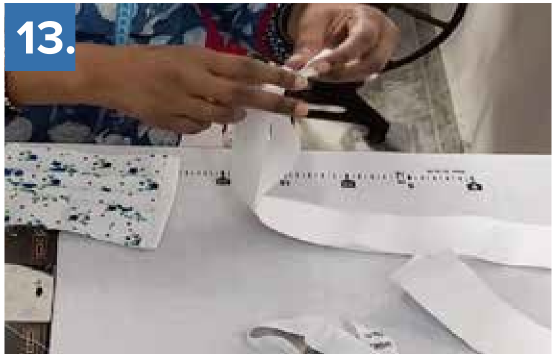
ପରସ୍ତ କରାଯାଇଥିବା କପଡ଼ାକୁ ଓଲଟାଇଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଉପରୋକ୍ତ ପଦାଙ୍କଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।
ମୋଡ଼ାଯିବା ପରେ କପଡ଼ାର ଉଚ୍ଚତା ୯"ରୁ କମି 5" ହୋଇଯିବ।

10.

11.

12.

ଉପରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଅନୁସାରେ, ମୋଡ଼ାକୁ ଉଭୟପଟେ ପାଇପିଙ୍ଗ୍ ଦେଇ ସୁରକ୍ଷିତ କରିନିଅନ୍ତୁ। ସମସ୍ତ ମୋଡ଼ା ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଥିବାର ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।

13.


14.

15.

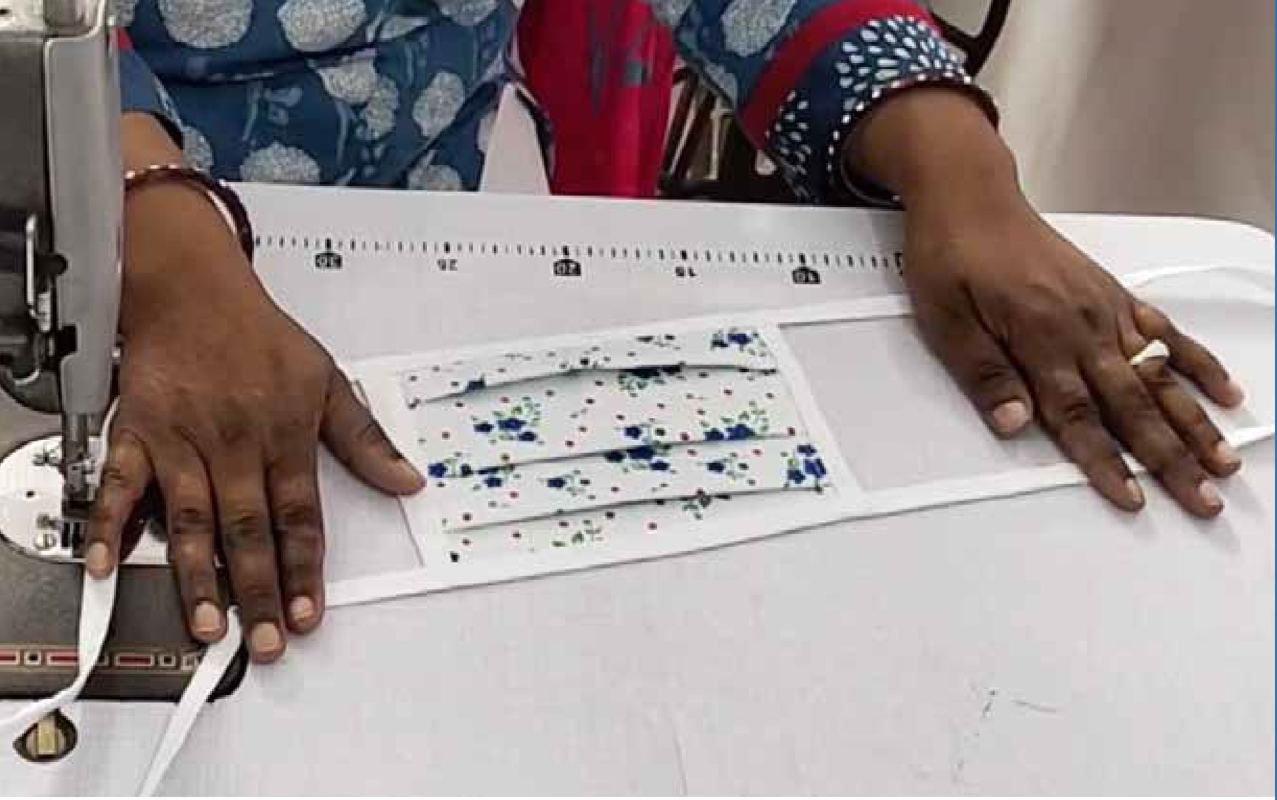
ଏବେ ଦେଖାଯାଥିବା ଅନୁଯାୟୀ, ଉପରେ ଓ ତଳେ ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ 40"ର ଫିତାକୁ କପଡ଼ା ସହିତ ସିଲେଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।

16.

17.

18.

ପୁଣିଥରେ ଉଭୟ ଫିତାକୁ ତିନିଥର ମୋଡ଼ି ସିଲେଇ କରିଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ଉପରେ ଦେଖାଯାଇଛି।



- ଆପଣଙ୍କ ଫେସ୍ କଭର୍ ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ

- ଦୟାକରି ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ, ଫେସ୍ କଭର୍‌ଟି ଆପଣଙ୍କ ପାଟି ଓ ନାକକୁ ଠିକ ଭାବେ ଢାଙ୍କୁଛି ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ଓ ଫେସ୍ କଭର୍ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଫାଙ୍କ ନାହିଁ। ଫେସ୍ କଭର୍ ପିନ୍ଧିବା ସମୟରେ ଫେସ୍ କଭର୍‌ର ଭିତର ପରସ୍ତ ତଳ ଆଡ଼କୁ ମୋଡ଼ିହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ।

- ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କେବେବି ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ଓଲଟା'ନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଆଗକୁ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନୁସାରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟବହାର ପରେ ସର୍ବଦା ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ।

ଏହି ଫେସ୍ କଭର୍‌ର ବ୍ୟବହାର ବର୍ତ୍ତମାନ ଦକ୍ଷିଣ ରାଜସ୍ଥାନର ଅନେକ ସଂଗଠନର ସାମୁଦାୟିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଛି ଅମ୍ରିତ କ୍ଲିନିକ୍, ଆର୍ଥ ହସ୍ପିଟଲ୍ ଓ ଶ୍ରେୟସ୍ ହସ୍ପିଟଲ୍।
ଚିତ୍ର ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି: ଜତନ ସଂସ୍ଥାନ, ଉଦୟପୁର

ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ସମୟରେ ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ, ତାହା କୌଣସିପଟୁ ଢିଲା ରହିନାହିଁ...

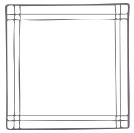
ମନେରଖନ୍ତୁ, ଆପଣଙ୍କୁ ତଥାପି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ 2 ମିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତର ଦୂରତା ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଘରକୁ ଫେରିବା ପରେ ନିଜ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜର ମୁହଁ କିମ୍ବା ଆଖିକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ!

ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି ଡା. ଗାର୍ଗୀ ଗୋୟଲ, ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ରାଜସ୍ଥାନ

ବିଧି 2: ସିଲେଇ ବିନା ଘରେ ଫେସ୍ କଭର୍ ତିଆରି କରିବାର ସରଳ ଉପାୟ

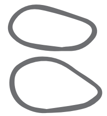
ଆପଣଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ଥିବା ସାମଗ୍ରୀ:

1.



1.100% କଟନ୍ କପଡ଼ା କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ପୁରୁଷ ରୁମାଲ

2.



2. ଦୁଇଟି ରବର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡ

ପଦାଙ୍କ 1

ରୁମାଲକୁ ଗୋଟିଏପଟୁ କପଡ଼ାର ମଝିରୁ ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ

ପଦାଙ୍କ 2

ଏବେ, ଅନ୍ୟପଟକୁ ପ୍ରଥମ ଭାଙ୍ଗର ଉପରକୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ

ପଦାଙ୍କ 3

ଏବେ, ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ଅନୁସାରେ ପୁଣିଥରେ ଏହାକୁ ମଝିରୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ

ପଦାଙ୍କ 4

ଗୋଟିଏ ରବର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡ ନେଇ ବାମପଟେ, ଟିକିଏ ଭାଗ ଛାଡ଼ି ବାନ୍ଧିଦିଅନ୍ତୁ

ପଦାଙ୍କ 5

ଏବେ, ଅନ୍ୟ ରବର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡ ନେଇ ଅନ୍ୟପଟେ ସେହିପରି ବାନ୍ଧିଦିଅନ୍ତୁ ଦୁଇଟି ରବର୍ ମଝିରେ ଥିବା ସ୍ଥାନ ଆପଣଙ୍କ ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଢାଙ୍କିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଥିବାର ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ

ପଦାଙ୍କ 6

ରବର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡର ବାହାରପଟକୁ ଛଡ଼ାଯାଇଥିବା ରୁମାଲର ଭାଗକୁ ଭିତରକୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟପଟେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି କରନ୍ତୁ

ପଦାଙ୍କ 7

ଏବେ, ଭିତରକୁ ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ଗୋଟିଏ ଭାଗକୁ ଅନ୍ୟ ଭାଗ ଭିତରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଦିଅନ୍ତୁ

1. ଆପଣଙ୍କ ଫେସ୍ କଭର୍ ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ

2. ଦୟାକରି ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ, ଫେସ୍ କଭର୍‌ଟି ଆପଣଙ୍କ ପାଟି ଓ ନାକକୁ ଠିକ ଭାବେ ଢାଙ୍କୁଛି ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ଓ ଫେସ୍ କଭର୍ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଫାଙ୍କ ନାହିଁ

3. ରବର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡକୁ ଆପଣଙ୍କ କାନ ପଛପଟେ ଗୁଡ଼ାଇ ଫେସ୍ କଭର୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ

4. ଫେସ୍ କଭର୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ଉପର ଉଲ୍ଲିଖିତ ସମସ୍ତ ସତର୍କତା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶର ପାଳନ କରନ୍ତୁ

ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସାବଧାନତା:

ଘରେ ତିଆରି କରାଯାଇଥିବା ଫେସ୍ କଭର୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ମନେରଖନ୍ତୁ:

1. ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ପିନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ତାହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ (ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦେଖାଯାଇଛି)

2. ଫେସ୍ କଭର୍ ପିନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ

3. ଫେସ୍ କଭର୍‌ଟି ଓଦା ହେବା କ୍ଷଣି ଅନ୍ୟ ଏକ ଫେସ୍ କଭର୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଏବଂ ବ୍ୟବହୃତ ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ

4. ଗୋଟିଏ ଥର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ କେବେବି ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ନ ଧୋଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

5. କେବେବି ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ନିଜର ଫେସ୍ କଭର୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଖରେ ନିଜସ୍ୱ ଫେସ୍ କଭର୍ ରହିବା ଉଚିତ।

ଫେସ୍ କଭର୍ କାଢ଼ିବା ସମୟରେ:

- ଫେସ୍ କଭର୍‌ର ସାମ୍ନାପଟ କିମ୍ବା କୌଣସି ଭାଗକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, କେବଳ ପଛପଟ ଫିତାକୁ ଧରି କାଢ଼ନ୍ତୁ

- ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ସର୍ବଦା ପ୍ରଥମେ ତଳ ଫିତା ଏବଂ ତା'ପରେ ଉପର ଫିତାରୁ ଖୋଲନ୍ତୁ

- କାଢ଼ିବା ପରେ, ତୁରନ୍ତ ହିଁ ନିଜ ହାତକୁ 65% ଆଲକୋହୋଲ୍ ଆଧାରିତ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସାନିଟାଜର୍ କିମ୍ବା ସାବୁନ ଓ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟରେ 40 ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୁଅନ୍ତୁ

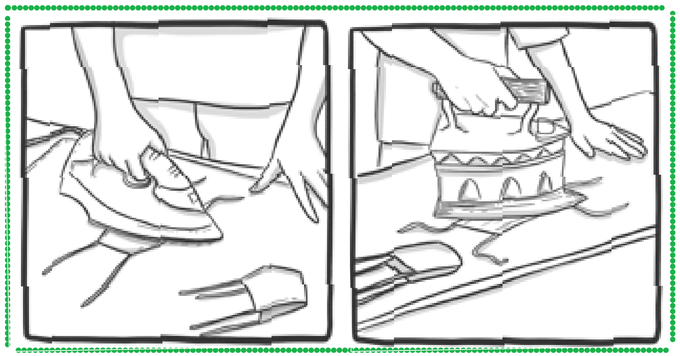
- ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ସିଧାସଳଖ ସାବୁନ ପାଣିରେ କିମ୍ବା ଫୁଟା ପାଣିରେ ପକାଇଦିଅନ୍ତୁ, ଯେଉଁଥିରେ ଲୁଣ ମିଶିଥିବ

ଘରେ ତିଆରି କରାଯାଇଥିବା ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କିପରି ସଫା ଓ କୀଟାଣୁରହିତ କରିବେ

1. ସାବୁନ ଓ ଗରମ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅତିକମରେ 5 ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହାକୁ ଟାଣ ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ।
ଅଦି ଆପଣଙ୍କ ଘରକୁ ଖରା ଆସୁନାହିଁ, ତେବେ ବିକଳ୍ପ 2ର ପାଳନ କରନ୍ତୁ:

2. ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ପ୍ରେଶର୍ କୁକର୍‌ରେ ପାଣିରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ 10 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରେଶର୍‌ରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏବଂ ତାହାକୁ ଶୁଖିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ପାଣିରେ ଲୁଣ ପକାଇବାର ସୁପାରିସ କରାଯାଏ। ପ୍ରେଶର୍ କୁକର୍ ନଥିଲେ ଆପଣ କପଡ଼ା ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ 15 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇପାରିବେ।
ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ପ୍ରେଶର୍ କୁକର୍/ଫୁଟା ପାଣି ନାହିଁ, ତେବେ ବିକଳ୍ପ 3ର ପାଳନ କରନ୍ତୁ:

3. ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ସାବୁନ ସାହାଯ୍ୟରେ ସଫା କରି ଏଥିରେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ଦିଅନ୍ତୁ। (ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଆଇରନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ)।



ସଫା ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ କିପରି ରଖିବେ

ଏହା ସୁପାରିସ କରାଯାଏ ଯେ, ଆପଣ ଦୁଇଟି ଫେସ୍ କଭର୍ ରଖନ୍ତୁ, ଯେଉଁଥିରୁ ଆପଣ ଗୋଟିଏ ପିନ୍ଧିପାରିବେ, ଯେତେବେଳେ କି ଅନ୍ୟଟିକୁ ଧୋଇ ଶୁଖାଇପାରିବେ

1. ଘରେ ଥିବା ଯେକୌଣସି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଗ୍ ନିଅନ୍ତୁ

2. ସାବୁନ ଓ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ତାହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ

3. ଭଲ ଭାବରେ ତାହାକୁ ଉଭୟପଟୁ ଶୁଖାଇଦିଅନ୍ତୁ

4. ଏହି ସଫା ବ୍ୟାଗରେ ଅତିରିକ୍ତ ଫେସ୍ କଭର୍‌କୁ ରଖନ୍ତୁ

5. ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବନ୍ଦ କରି ରଖନ୍ତୁ

6. ଏବେ ଆପଣ ନିଜ ଫେସ୍ କଭର୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କରି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ

ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ ଜାରି_ଅପ୍ରେଲ 3, 2020

ଘର ତିଆରି ପୁନଃବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ ଫେସ୍ କଭର୍‌ଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଜଳକଣା ଆଘ୍ରାଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମ କରିଥାଏ, ଯାହା ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ବାହାରିଥାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏନାହିଁ। ଘର ତିଆରି ପୁନଃବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ ଫେସ୍ କଭର୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଦୈନିକ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ସଫାକରି ଗରମ ଦିଆଯିବା ଦରକାର, ଯେପରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି। ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସଫା ନ କରି ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। କେବେବି ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ନିଜର ଫେସ୍ କଭର୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସାମାଜିକ ଦୂରତା ନିହାତି ରକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର।

20 ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାବୁନ ସାହାଯ୍ୟରେ ବାରମ୍ବାର ନିଜ ହାତକୁ ଧୋଇବା ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।

Images from public sources

ଜନଗହଳିପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକରେ ଫେସ୍ କଭର୍ ପିନ୍ଧିବା ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ।

Design by Vertiver

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay