

মুখা (মাস্ক): কিয়, কোনে, কেতিয়া পিন্ধিব



ক'ভিড-১৯ সম্পৰ্কে ভাৰতীয় বিজ্ঞানীৰ প্ৰতিক্ৰিয়া

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid

মুখাৰ কথা অধিকাংশ মানুহেই ভাবিব ধৰিছে আৰু বহুতে মুখত পিন্ধিছে। সাধাৰণ জনতাই কেতিয়া আৰু কেনেকুৱা ধৰণৰ মুখা ব্যৱহাৰ কৰা উচিত এই বিষয়ে চৰকাৰ (আৰু বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা) ৰ নিৰ্দেশাৱলী সময়ৰ লগে লগে সলনি হৈছে। প্ৰত্যেকে মুখা ব্যৱহাৰ কৰিলে যে ৰোগ সংক্ৰমণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰি এই কথাৰ প্ৰমাণ দিনক দিনে বাঢ়িব ধৰিছে। যদি আপুনি ভাইৰাছৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত তেন্তে মুখাই এই ভাইৰাছবিধ আনলৈ সংক্ৰমিত হোৱাত বাধা দিব অথবা আন সংক্ৰমিত ব্যক্তিৰ পৰা আপোনালৈ সংক্ৰমণ হোৱাৰ সম্ভাৱনা কমাব। ইতিমধ্যে ঘৰৰ বাহিৰত মুখা পিন্ধাটো বাধ্যতামূলক কৰা হৈছে। এই লিখনিত মুখা আৰু ইয়াৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে কিছুমান তথ্য যুগুতোৱা হৈছে।



আপুনি কিয় মুখা পিন্ধা উচিত ?

ভাইৰাছবিধ খালী চকুৰে দেখা নোপোৱা আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাসত নিগৰিত সৰু টোপাল (১-১০ মাইক্ৰ' মিটাৰ ব্যাসৰ) কিছুমানে কঢ়িয়াই নিব পাৰে। আপুনি কাহিলে, কথা কওঁতে অথবা হাঁচিয়ালে এই টোপালবোৰ নিৰ্গত হয়। সাধাৰণতে ডাঙৰ টোপালবোৰ (য'ত অধিকাংশ ভাইৰাছ থাকে বুলি ধাৰণা কৰা হয়) মাত্ৰ ১-২ মিটাৰহে গতি কৰিব পাৰে। যদি কোনো ব্যক্তি এই ব্যৱধানৰ ভিতৰত থাকে তেন্তে ভাইৰাছ বহনকাৰী টোপালবোৰ নাক বা মুখত পৰি তেওঁলৈও ৰোগ সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে। আনহাতে এই টোপালবোৰ যিকোনো পৃষ্ঠভাগতো পৰিব পাৰে আৰু কোনো ব্যক্তিয়ে সেই পৃষ্ঠ স্পৰ্শ কৰি নাক বা মুখলৈ হাত নিলেও ৰোগ সংক্ৰমণ হ'ব পাৰে।

কিছুমান টোপাল ৬-৮ মিটাৰ পৰ্য্যন্ত গতি কৰিব পাৰে যদি আপুনি জোৰেৰে কাহে, হাঁচিয়াই বা কথা কয়। এই দূৰত্ব আপুনি সাধাৰণতে আনৰ পৰা বজাই ৰখা শাৰীৰিক দূৰত্বতকৈ যথেষ্ট বেছি। যদি আপুনি দুচকীয়া বা তেনেকুৱা মুকলি (উন্মুক্ত) বাহনত যাত্ৰা কৰে তেন্তে এই টোপালবোৰ আৰু অধিক দূৰত্বলৈ গতি কৰিব পাৰে। এই টোপালবোৰ আপোনাৰ কাষেদি পাৰ হৈ যোৱা বা আপোনাৰ পিচফালে থকা আন কোনো ব্যক্তিৰ শৰীৰলৈ সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে।

মুখা পিন্ধি ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণ ৰোধ কৰিব পৰা যায়। ভাৰত চৰকাৰৰ স্বাস্থ্য মন্ত্ৰালয়ে ঘৰৰ বাহিৰত মুখা পিন্ধাটো বাধ্যতামূলক কৰিছে। যদিও আপোনাৰ কোনো ধৰণৰ লক্ষণ (জৰ, কাহ) নাই, তথাপিও আপুনি মুখা পিন্ধা উচিত কাৰণ:

(১) আপোনাৰ কোনো লক্ষণ নাথাকিব পাৰে, কিন্তু আপুনি ভাইৰাছ বহন কৰিব পাৰে, সেয়ে যেতিয়া আপুনি মুখা পিন্ধে তেতিয়া আপোনাৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাসত নিগৰিত তথা ভাইৰাছ বহন কৰিব পৰা টোপালবোৰৰ পৰা আনক সুৰক্ষিত কৰিব পাৰে।

(২) নাক আৰু মুখ সুৰক্ষিত কৰি আপুনি চোপাশে থকা আন ব্যক্তিৰ শৰীৰৰ পৰা নিগৰিত ভাইৰাছ বহনকাৰী টোপালবোৰৰ পৰা আপোনালৈ ভাইৰাছ সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনা কম কৰিব পাৰে।

(৩) মুখাই আপোনাক পোনপটীয়াকৈ নাক বা মুখ স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখে আৰু আপুনি ভাইৰাছৰ সংস্পৰ্শলৈ অহাত অতিৰিক্ত বাধা হিচাপে থিয় দিয়ে।

কোনে কেতিয়া মুখা পিন্ধা উচিত ?

যদি আপোনাৰ জৰ বা কাহ হৈছে অথবা আপুনি কোৱাৰান্টাইনত আছে তেন্তে চিকিৎসাত ব্যৱহৃত মুখা (মেডিকেল মাস্ক) সকলো সময়তে পিন্ধক (শোৱা সময়ৰ বাহিৰে) ।

যদি আপুনি জৰ বা কাহত অসুস্থ আন ব্যক্তিক শুশ্ৰুসা কৰিছে তেন্তে তেওঁলোকৰ লগত কথা পাতোঁতে মেডিকেল মাস্ক পিন্ধক । তেওঁলোকে স্পৰ্শ কৰা বা ব্যৱহাৰ কৰা কাপোৰ, কাঁহী আদি চাফা কৰোঁতেও মুখা ব্যৱহাৰ কৰক ।

যদি আপোনাৰ কোনো ৰোগৰ লক্ষণ নাই, যিকোনো কামৰ বাবে ঘৰৰ বাহিৰলৈ যাব লগীয়া হ'লে কাপোৰৰ মুখা বা মুখাবৰণ পিন্ধক ।



আপুনি মুখা কেনেকৈ পিন্ধিব আৰু খুলিব ?

সঠিকভাৱে মুখা পিন্ধা, খোলা বা ব্যৱহাৰ নকৰিলে মুখা পিন্ধাৰ মূল উদ্দেশ্য পূৰণ নহ'ব !

মুখা পিন্ধাৰ আগতে চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোৱক । মুখাৰ ফিটা বা কাণত মেৰিয়াই লোৱা অংশত ধৰি মুখা পিন্ধক যাতে মুখ আৰু নাক নিশ্চিতভাৱে ঢাক খাই থাকে । ভালদৰে মুখত খাপ খোৱাকৈ পিন্ধক আৰু নিৰাপদভাৱে ফিটা বান্ধি লওক অথবা কাণত মেৰিয়াই লওক । এই কথা সুনিশ্চিত কৰক যে আপুনি সহজে উশাহ ল'ব পাৰে ।



পিছফালৰ ফিটা খুলি অথবা কাণৰ মেৰ আঁতৰাই মুখা খোলক ।

মুখাৰ সম্মুখভাগ আৰু লগতে আপোনাৰ চকু, নাক, মুখ আদি হাতেৰে স্পৰ্শ নকৰিবলৈ চেষ্টা কৰক । চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোৱক ।

মুখা ব্যৱহাৰ কৰোঁতে পালনীয়া নিয়মাৱলী

যেতিয়াই আপুনি ঘৰৰ বাহিৰলৈ যায়, মুখা পিন্ধক ।

গ্ৰাহক, সহকৰ্মী, দোকানী অথবা অন্যান্য ব্যক্তিৰ লগত কথা পাতোঁতে মুখা নুখুলিব । কাহিবলৈ, হাঁচিয়াবলৈ অথবা খু পেলাবলৈ নিসন্দেহে মুখা নুখুলিব (খু নেপেলাব) । মুখা নোখোলাকৈ ম'বাইল ফোনত কথা পাতিবলৈ চেষ্টা কৰক অথবা সম্ভৱ হ'লে হেণ্ড-ফ্ৰী হেড-চেট ব্যৱহাৰ কৰক ।

পিন্ধি থকা অৱস্থাত মুখাৰ সম্মুখভাগ স্পৰ্শ নকৰিব । মুখাৰ সম্মুখভাগে ভাইৰাছ বহনকাৰী টোপালবোৰ আপোনাৰ নাক আৰু মুখৰ পৰা ওলোৱা-সোমোৱাত বাধা দিয়ে । যদি আপুনি ইয়াৰ সম্মুখভাগ স্পৰ্শ কৰে তেন্তে আপোনাৰ আঙুলিত এই টোপালবোৰ লাগি যাব পাৰে আৰু অন্য পৃষ্ঠলৈ স্থানান্তৰ হ'ব পাৰে । যদি আপুনি মুখাৰ সম্মুখভাগ স্পৰ্শ কৰে তেন্তে চাবোন আৰু পানীৰে (অথবা হেণ্ড-চেনিটাইজাৰেৰে) লগে লগে হাত ধোৱক ।

যদি আপুনি ছশমা পিন্ধে মুখা পিন্ধিলে কেতিয়াবা ছশমাযোৰ ধূৱলী-কুঁৱলীয়েন হৈ যাব পাৰে । ইয়াক কমাৰলৈ মুখা যিমান পাৰে টানি বান্ধক আৰু নাকৰ ওপৰৰ অংশলৈকে পিন্ধক । ছশমা মুখাৰ ওপৰত থকাকে পিন্ধক অথবা নাকৰ ওপৰৰ অংশত বেণ্ড বা ষ্টিকাৰ লগাই মুখাটো ছীল কৰি দিয়ক । ঘৰৰ বাহিৰত থাকোঁতে মুখা থান-খিত লগোৱাৰ পৰা বিৰত থাকিবলৈ চেষ্টা কৰক । যদি অতি প্ৰয়োজন হয় তেন্তে কান্ধ, কিলাকুটি অথবা হাতৰ গাঁঠী ব্যৱহাৰ কৰক ।

যদি আপুনি ঘৰৰ বাহিৰত বহু সময় ধৰি কাম কৰে, তেন্তে কেই ঘণ্টামানৰ মূৰে মূৰে (অথবা মুখা

ভিজি গ'লে) মুখা সলাওক । সলনি কৰাৰ আগত আৰু পিছত চাবোন আৰু পানীৰে (অথবা এলকহল থকা হেণ্ড-চেনিটাইজাৰেৰে) হাত ধোৱক । অতি সাৱধানেৰে সমুখভাগ স্পৰ্শ নকৰাকৈ মুখা সলনি কৰক । নতুনকৈ পিন্ধিবলৈ চাফা কৰি থোৱা মুখা এটা শুকান আৰু পৰিষ্কাৰ বাকচত লৈ যাব । ব্যৱহাৰ কৰা মুখা ঘৰলৈ উভতি গৈ পেলোৱা বা ধোৱালৈকে ৰাখিবলৈ অন্য এটা বাকচ ব্যৱহাৰ কৰক ।

এই কথা নিশ্চিত কৰিব যে মুখাখনে আপোনাক সহজে উশাহ লোৱাত বাধা নিদিয়ে, বিশেষকৈ যেতিয়া আপুনি শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম কৰে। যদি আপোনাৰ শ্বাস-ৰোগ অথবা আজমা ৰোগ, নাইবা কোনো অন্য শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ অসুবিধা আছে, তেন্তে মুখা পিন্ধা সময়ত উশাহ লোৱাত অসুবিধা, মূৰ-ঘূৰণি ইত্যাদি লক্ষণ মন কৰি থাকিব। শিশুসকলক মুখা পিন্ধি দোৰোঁতে নাইবা খেলা-ধূলা কৰোঁতে নিজৰ উশাহ মন কৰি থাকিবলৈ শিকাৰ পৰা যায়। কোনো শিশুৰ যদি শ্বাস-ৰোগ (আজমা) আছে, তেন্তে তেওঁ মুখা পিন্ধা সময়ত অতি কষ্টদায়ক কামত যোগদান কৰা উচিত নহয়।

যদি আপুনি (বা কোনো শিশুৱে) মুখা পিন্ধা সময়ত উশাহ লোৱাত অসুবিধা অনুভৱ কৰে, লগে লগে মুখাখন টিলা কৰি ল'ব, আৰু অতি প্ৰয়োজনীয় হ'লে মুখাখন খুলি ল'ব। যদি এই অসুবিধা বহু দেৰিলৈ থাকে নাইবা আকৌ হয়, তেন্তে স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ পৰামৰ্শ ল'ব।



কাপোৰৰ মুখা, চিকিৎসাত ব্যৱহৃত মুখা (মেডিকেল মাস্ক) আৰু এন-৯৫ মুখা আচলতে কি ?

(১) কাপোৰৰ মুখা হৈছে ঘৰতে তৈয়াৰ কৰি লোৱা পুনৰ ব্যৱহাৰোপযোগী মুখা অথবা মুখাবৰণ । এনে মুখা ঘৰতে বিভিন্ন ধৰণৰ কাপোৰ চিলাই তৈয়াৰ কৰিব পাৰি । কপাহী কাপোৰ ইয়াৰ বাবে আটাইতকৈ ভাল উপাদান । বেছি সূতা থকা উপাদান (যেনে, উন্নত মানৰ গাৰুৱাৰ) এনে মুখা তৈয়াৰ কৰিবলৈ ভাল । ঘনকৈ সূতা থকা আৰু মুখত খাপ খোৱাকৈ বহলাব পৰা কাপোৰ যেনে টি-চাৰ্টৰ (গেনজী) কাপোৰো এনে মুখাৰ বাবে ভাল উপাদান । ডাঙৰ কাপোৰৰ টুকুৰা (স্কাৰ্ভ বা দুপট্টা) নানাধৰণে জাপি আৰু টানকৈ বান্ধি আৰামত আপোনাৰ নাক, মুখ ঢাক খোৱাকৈ মুখত খাপ খুৱাই দিব পাৰি ।



আপুনি যি ধৰণৰ মুখাই নবনাওক কিয়, এই কথা মনত ৰাখিব তাত একাধিক তৰপ থাকে, নাক আৰু মুখ ঢাকিব পাৰে, নিৰাপদভাৱে বান্ধিব আৰু সহজে ধুব আৰু শুকুৱাব পৰা যায় । ভাৰত চৰকাৰৰ মুখ্য বৈজ্ঞানিক উপদেষ্টাৰ কাৰ্যালয়ে ভাৰতৰ বিভিন্ন ভাষাত কেনেকৈ মুখা তৈয়াৰ কৰিব অৰু পিন্ধিব পাৰি, তাৰ ওপৰত এনে কেতবোৰ নিৰ্দেশাৱলী যুগুত কৰিছে ।

আপুনি কিছুমান দোকানৰ পৰাও পুনৰ ব্যৱহাৰোপযোগী কাপোৰৰ মুখা ক্ৰয় কৰিব পাৰে ।

(২) চিকিৎসা বা অস্ত্ৰোপচাৰত ব্যৱহৃত মুখা ঔষধালয়ত পোৱা যায় । আপুনি ক্ৰয় কৰা তেনেকুৱা মুখাত যাতে নাক, মুখ, খুঁতৰি ঢাকি ৰাখিব পৰাকৈ কেইবাতৰপীয়া ভাজ দিয়ে কাপোৰ থাকে সেই কথা সুনিশ্চিত কৰক । মুখাত ইলাষ্টিকৰ মেৰ বা ফিটা থকা উচিত । এই মুখাবোৰ সাংশ্লেষিক (চিনথেটিক) বহুযোগী (প'লিমাৰ) উপাদানেৰে নিৰ্মিত আৰু বেছিভাগ ঔষধালয়তে উপলব্ধ । এনেকুৱা প্ৰতিবিধ মুখাৰ দাম ১০-২০ টকা পৰ্যন্ত হয় আৰু ই পুনৰ ব্যৱহাৰৰ উপযোগী নহয় ।



(৩) এন-৯৫ মুখা (বা ৰেচপিৰেটৰ) অতি প্ৰভাৱী প্ৰতিৰোধক । মুখত টানকৈ খাপ খাই যোৱা এই মুখাই কৰ'ণা ভাইৰাছ বহন কৰিব পৰা অতি সূক্ষ্ম টোপাল (০.৩ মাইক্ৰ'মিটাৰ বা তাতকৈ ডাঙৰ) ৯৫% প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰে । কিন্তু এই মুখাৰ যোগান বৰ্তমান সময়ত যথেষ্ট কম আৰু সেয়ে সাধাৰণ জনতাই ব্যৱহাৰ নকৰাই ভাল । যদি আপুনি অসুস্থ অথবা চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি হৈছে তেন্তে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি এনে মুখা ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে ।



মুখাত ৰেচপিৰেটৰ ভালভ থাকিবও পাৰে বা নাথাকিবও পাৰে । এই ভালভবোৰ এনেদৰে তৈয়াৰ কৰা হয় যাতে প্ৰশ্বাস সহজ হয় আৰু সেয়ে এনে মুখাই ভাইৰাছ বহনকাৰী টোপালবোৰ বাহিৰৰ পৰিবেশলৈ ওলাই যোৱাত বাধা নিদিবও পাৰে । সাধাৰণতে ভালভ নথকা মুখা পিন্ধাই ভাল ।

আপুনি মুখা পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰেনে ?

ব্যৱহাৰ কৰা মুখা ভালদৰে ধুই আৰু গৰম কৰি (যেনে ৰ'দত শুকোৱা/ প্ৰেচাৰ কুকাৰত জীৱাণুমুক্তকৰণ / উতলা পানীত তিয়াই, ইস্তি কৰি) শুকোৱাই আপুনি পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে । চাবোন, পানীৰে মুখা নিয়মিতভাৱে ধোৱক । যিমান সঘনাই ব্যৱহাৰ কৰে সেইমতে ধোৱক, পৰাপক্ষত প্ৰতিবাৰ ব্যৱহাৰৰ পিছতেই ধোৱক । লগত একাধিক মুখা ৰাখক, তাৰে এটা বা দুটা ব্যৱহাৰৰ বাবে চাফা শুকান ঠাইত সুকীয়াকৈ ৰাখক । একেবাৰে অপৰিহাৰ্য্য নহ'লে মুখাৰ আদান-প্ৰদান নকৰিব (যদি কৰে, তেন্তে এই কথা সুনিশ্চিত কৰক যে আনে ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগত আৰু পিছত ভালদৰে চাবোন আৰু পানীৰে ধুই শুকোৱা হৈছে) ।

চিকিৎসাত ব্যৱহৃত মুখা ৬-৮ ঘণ্টা ব্যৱহাৰৰ অন্তত সলনি কৰাৰ প্ৰয়োজন । তেনে মুখা খুলি লগে লগে ১% ব্লিচিং থকা পাত্ৰত পেলাই দিয়ক যাতে ই জীৱাণুমুক্ত হয় । চাবোন আৰু পানীৰে লগে লগে হাত ধোৱক । আপুনি ব্যৱহাৰ কৰা মুখা জীৱাণুমুক্ত কৰাটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ । ইয়াৰ দ্বাৰা আপোনাৰ পৰা চাফাই কৰ্মীলৈ যাতে ভাইৰাছ সংক্ৰমিত নহয় সেই কথা সুনিশ্চিত কৰিব পাৰি ।

হাতমোজাৰ (গ্ল'ভচ) বিষয়ে জানিবলগীয়া কথা

সাধাৰণতে হাতৰ স্বাস্থ্যবিধি আৱশ্যকীয় । যদি আপুনি নিয়মিতভাৱে হাত ধোৱে আৰু হাত নোধোৱা পৰ্যন্ত মুখ স্পৰ্শ নকৰে তেন্তে আপোনাক হাতমোজাৰ প্ৰয়োজন নাই । তদুপৰি, হাতমোজাৰ প্ৰভাৱ অতি নগণ্য যদি আপুনি ইয়াক সকলো সময়তে ব্যৱহাৰ কৰে আৰু ভাইৰাছ লাগি থাকিব পৰা পৃষ্ঠ, মুখ আদি স্পৰ্শ কৰে । অতি বিপদশংকুল পৰিস্থিতি যেনে চিকিৎসালয়ৰ নিচিনা পৰিবেশতহে হাতমোজা ব্যৱহাৰ কৰা ভাল ।

এই তথ্যখিনিৰ বিজ্ঞানভিত্তিক সত্যতা অক্ষুণ্ণ ৰাখিবলৈ যথাসাধ্য চেষ্টা কৰা হৈছে, যদি কোনোধৰণৰ আঁসোৱাহ আপোনাৰ দৃষ্টিগোচৰ হয় তেন্তে অনুগ্রহ কৰি এই ঠিকনাত যোগাযোগ কৰক:indscicov@gmail.com