

মাস্ক/মুখোশ:

কেন, কারা, কখন ব্যবহার করবেন



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndSciCovid



এ সময়ে অনেকেই মুখে মাস্ক পরছেন আর মাস্ক নিয়ে নানা রকমের প্রশ্ন বা চিন্তাও এখন রয়েছে মানুষের মনে। সাধারণ মানুষ কোন সময় এবং কী ধরনের মাস্ক পরবেন সে সম্বন্ধে সরকারের (এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার) নির্দেশিকা সময়ে সময়ে বদলেছে। তবে সকলে মাস্ক ব্যবহার করলে যে রোগ সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য হয় এর সপক্ষে প্রমাণ মিলছে। যদি আপনার শরীরে ভাইরাস থেকে থাকে তাহলে মাস্ক ব্যবহার করলে আপনার থেকে অন্যের মধ্যে তা ছড়ানোর সম্ভাবনা কমবে। আবার মাস্ক ব্যবহারের ফলে অন্যের থেকে আপনার মধ্যে ভাইরাস সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনাও কমবে। বাড়ির বাইরে থাকাকালীন এখন মাস্ক ব্যবহার করা বাধ্যতামূলক। এখানে রইল মাস্ক সম্বন্ধে কিছু তথ্য এবং তা কীভাবে কার্যকরী।

আপনি কেন মাস্ক ব্যবহার করবেন?

শ্বাস প্রশ্বাসের কণার (যার ব্যাস ১-১০ মাইক্রোমিটার) মধ্যে ভাইরাস বাহিত হয়, যা খালি চোখে দেখতে পাওয়া যায় না। কাশি, হাঁচি বা কথা বলার সময়ে এগুলি নিষ্কৃত হয়। সাধারণত, বড়ো আকারের কণা (যার মধ্যে বেশি সংখ্যক ভাইরাস রয়েছে বলে মনে করা হয়) কেবল ১-২ মিটার দূরত্ব অতিক্রম করতে পারে। যদি সেই দূরত্বের মধ্যে কেউ দাঁড়িয়ে থাকেন, তাদের নাকে বা মুখে সেই ভাইরাস বাহী কণা প্রবেশ করলে তা থেকে তাদের সংক্রমণ হতে পারে। এই কণাগুলি জিনিসপত্রের ওপর পৌঁছতে পারে, যা কেউ ছুঁলে তার হাতে লাগতে পারে এবং তারপর নিজের নাক বা মুখ স্পর্শ করলে সংক্রমণ হতে পারে। এভাবে রোগ ছড়ায়।

যদি জোরে কাশি, হাঁচি বা কথা বলা হয়, সে ক্ষেত্রে কিছু কণা ৬-৮ মিটার দূরত্ব অতিক্রম করতে পারে, যে দূরত্ব অন্যের সঙ্গে আপনার রেখে চলা স্বাভাবিক শারীরিক দূরত্বের চেয়ে বেশি। দু-চাকার যানবাহন কিংবা কোনো খোলা সওয়ারিতে চলা কালীন আপনার শ্বাস প্রশ্বাসের কণা এর থেকে আরও বেশি দূরত্ব অতিক্রম করতে সক্ষম। এই কণাগুলি আপনার পাশে কিংবা পিছনে রয়েছেন এমন কারো শরীরে প্রবেশ করতে পারে।

মাস্ক ব্যবহার করলে রোগ ছড়ানোর সম্ভাবনা কমে। স্বাস্থ্য মন্ত্রক থেকে (ভারত সরকার) বাড়ির বাইরে থাকাকালীন মাস্ক ব্যবহার বাধ্যতামূলক করা হয়েছে। যদি আপনার শরীরে রোগের কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ (কাশি, জ্বর) নাও দেখা দিয়ে থাকে, তবু আপনার মাস্ক ব্যবহার করা উচিত, কারণ:

১. আপনার শরীরে রোগের উপসর্গ দেখা না দিলেও, আপনি ভাইরাস বহন করে থাকতে পারেন, তাই আপনি মাস্ক পরে থাকলে আপনার শ্বাস প্রশ্বাসের কণার সঙ্গে অন্যের শরীরে ভাইরাস যাওয়ার সম্ভাবনা কমে, এবং এর ফলে আপনি আপনার চারপাশের মানুষকে সুরক্ষিত রাখতে পারেন।
২. আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখার ফলে আপনার চারপাশের মানুষের শ্বাস প্রশ্বাস এর মাধ্যমে ভাইরাস বাহিত কণা থেকে আপনি নিজে সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারেন।
৩. মাস্ক পরে থাকায় নিজের নাক বা মুখ সরাসরি স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকা যায়। ভাইরাস প্রতিরোধে এটি একটি বাড়তি প্রতিবন্ধক।

মাস্ক কার এবং কখন ব্যবহার করা উচিত

- যদি আপনার জ্বর এবং কাশি হয়ে থাকে, বা যদি আপনি কোয়ারেন্টাইনে থেকে থাকেন, সব সময় মেডিক্যাল মাস্ক পরে থাকুন (কেবল ঘুমনার সময় ছাড়া)
- জ্বর বা কাশি হয়েছে, এমন কারো দেখাশোনা করেন যদি, মেডিক্যাল মাস্ক পরে থাকুন তাদের সংস্পর্শ থাকাকালীন। তাছাড়া, অসুস্থ মানুষটির ছোঁয়া জিনিসপত্র পরিষ্কার করার সময় বা তাদের ব্যবহৃত কাপড়, বাসনপত্র ধোয়ার সময় নিজে মাস্ক ব্যবহার করুন।
- যদি আপনার কোনো উপসর্গ না থেকে থাকে, তাহলে বাড়ির বাইরে কাজে কিংবা অন্য কারণে গেলে কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করুন বা মুখ ঢেকে রাখুন।



মাস্ক কিভাবে পরবেন এবং খুলবেন?

মাস্ক ব্যবহারের সব সুফল বৃথা যেতে পারে যদি তা সঠিক উপায়ে পরা, ব্যবহার করা এবং খোলা না হয়।

মাস্ক পরবার আগে নিজের হাত সাবান ও জল দিয়ে ধুয়ে নিন। মাস্কের ফিতে বা কানের ফাঁসের প্রান্তটি ধরুন, মুখে পরুন এবং তা মুখ ও নাক ঠিকমতো ঢেকেছে কিনা তা সুনিশ্চিত করুন। মাস্কটি আপনার মুখে ফিট হতে হবে। মাস্কে সংযুক্ত ফিতের সাহায্যে তা দৃঢ়বদ্ধ করুন। আপনি যাতে সহজে শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ করতে পারেন তা সুনিশ্চিত করুন। মাস্ক খোলার সময়, কানের পেছন থেকে ফিতে খুলুন বা মুক্ত করুন। মাস্কের সামনের অংশ, চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ না করার চেষ্টা করুন। সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।



মাস্ক ব্যবহার করবার সময় যা করবেন এবং করবেন না/ মাস্ক ব্যবহারের বিধি নিষেধ

বাড়ির বাইরে থাকাকালীন মাস্ক পরে থাকতে চেষ্টা করুন।

ক্রেতা/ সহকর্মী/ দোকানদার/ অন্য কারো সঙ্গে কথা বলবার সময় নিজের মুখ থেকে মাস্ক খুলবেন না। কাশি,হাঁচি কিংবা খুঁতু (খুঁতু ফেলবেন না)-র জন্য একেবারেই মাস্ক খুলবেন না। ফোন কল নেবার সময়ও মাস্ক পরে থাকতে চেষ্টা করুন বা সম্ভব হলে হ্যান্ড-ফ্রি হেডসেট ব্যবহার করুন।

মাস্ক পরে থাকার সময় মাস্কের সামনের অংশ স্পর্শ করবেন না। মাস্কের সামনের অংশ, ভাইরাস বাহী কণা আপনার মুখ থেকে বাইরে যাওয়া কিংবা বাইরে থেকে আপনার মুখে প্রবেশ করা রুখতে সাহায্য করে। যদি মাস্কের সামনের অংশ ছুঁয়ে থাকেন, তাহলে ভাইরাস আপনার আঙুলে লেগে অন্যান্য জায়গায় ছড়াতে পারে। যদি মাস্কের সামনের অংশ কখনো ছুঁয়ে ফেলেন, তৎক্ষণাৎ নিজের হাত সাবান জলে (কিংবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে) পরিষ্কার করে নিন।

যদি চশমা ব্যবহার করেন, তাহলে হয়তো মাস্ক পরে থাকার ফলে চশমার কাঁচ অস্পষ্ট হয়ে যেতে পারে। এটি প্রতিরোধ করবার উপায় হচ্ছে নাকের যতটা সম্ভব উপরের দিকে নিয়ে মাস্ক শক্ত করে বেঁধে নেওয়া। মাস্কের ওপর চশমা পরবার চেষ্টা করতে পারেন বা নাকের ওপর থেকে মাস্ক যাতে না সরে যায় তার জন্য সেখানে একটি ব্যান্ডএইড বা স্টিকিং প্লাস্টার ব্যবহার করতে পারেন। বাড়ির বাইরে থাকাকালীন পরিহিত মাস্ক বা চশমা হাত দিয়ে ঠিকঠাক না করতে চেষ্টা করুন। যদি একালুই সে প্রয়োজন হয়, কাঁধ, কুণ্ডু কিংবা কস্তির পেছনের অংশ দিয়ে তা করার চেষ্টা করুন।

যদি বাড়ির বাইরে থেকে দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করতে হয়, কয়েক ঘন্টা পর পর (অথবা মাস্ক ভিজে গেলে) আপনার মুখের মাস্ক বদল করতে চেষ্টা করুন। মাস্ক বদল করবার আগে ও পরে নিজের হাত সাবান (বা এলকোহল যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার) দিয়ে পরিষ্কার করে নিন। সাবধানে মাস্ক বদল করুন, মাস্কের সামনের অংশ না ছুঁয়ে। একটি পরিষ্কার ও শুষ্ক বাস্ত্রে অতিরিক্ত পরিষ্কার মাস্ক রাখুন। আর ব্যবহৃত মাস্ক রাখুন অন্য একটি পাত্রে যা বাড়ি গিয়ে ফেলে দিতে অথবা ধুয়ে নিতে পারবেন।

খেয়াল রাখবেন যাতে মাস্ক পরে শ্বাস নিতে কষ্ট না হয়, বিশেষ করে কোনো শ্রমসাধ্য কাজ করার সময়। আপনার যদি অ্যাজমা অথবা শ্বাসপ্রশ্বাস-জনিত কোনো অসুবিধে থাকে, তাহলে মাস্ক পরে থাকার সময় শ্বাসকষ্ট, মাথা ঘোরা ইত্যাদি লক্ষণের প্রতি সচেতন থাকা উচিত। বাচ্চাদের বলে রাখতে পারেন যে মাস্ক পরে খেলাধুলা বা দৌড়ানোর সময় যেন শ্বাস নেওয়ার দিকে লক্ষ্য থাকে। বাচ্চাদের অ্যাজমা থাকলে তাদের পক্ষে মাস্ক পরে শারীরিক শ্রমসাধ্য কাজকর্ম না করা উচিত।

মাস্ক পরে থাকা অবস্থায় আপনার (বা কোনো বাচ্চার) শ্বাস কষ্ট হলে মাস্কটা টিলে করে নিন, আর প্রয়োজন হলে মাস্ক খুলে শ্বাস নিয়ে নিন। যদি এর পরেও শ্বাস কষ্ট না কমে, তাহলে পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিন।

কাপড়ের মাস্ক, মেডিক্যাল মাস্ক ও N95 মাস্ক কী?

১) কাপড়ের মাস্ক হচ্ছে বাড়িতে তৈরী পুনর্ব্যবহারযোগ্য মাস্ক বা মুখোশ। বিভিন্ন ধরনের কাপড় থেকে এই মাস্ক সেলাই করা যায়। সুতির কাপড় এর জন্যে সবচেয়ে উপযোগী। ঘন বুনোটের বা হাই থ্রেড কাউন্ট থাকা উপাদান (যেমন, উৎকৃষ্ট মানের বালিশের ঢাকনা) এ ক্ষেত্রে ভালো, তাছাড়া টি-শার্ট বা গেঞ্জি-র কাপড় যা টেনে লম্বা করা যায়, এবং মুখে আঁটোসাঁটো হয়ে বসে, কিংবা বড় কাপড়ের টুকরো (স্কার্ফ বা ওড়না) বিভিন্ন ভাবে ভাঁজ করে নাক, মুখ ভালোভাবে ঢাকা সম্ভব।

যে ধরনের মাস্কই তৈরী করতে চান, লক্ষ রাখুন যাতে সেটির একটির চেয়ে বেশি স্তর থাকে, নাক মুখ ঢাকতে পারে, সুরক্ষিতভাবে বেঁধে রাখা যায় এবং সহজে ধোয়া ও শুকনো যায়। মুখ্য বৈজ্ঞানিক উপদেষ্টা-র দপ্তর (GoI) থেকে কাপড়ের মাস্ক তৈরির পদ্ধতি এবং তার ব্যবহার সম্বন্ধে ভারতীয় ভাষায় নির্দিষ্ট কিছু নির্দেশাবলী প্রস্তুত করা হয়েছে।

আপনি কোনো দোকান থেকেও পুনর্ব্যবহারযোগ্য কাপড়ের মাস্ক কিনে নিতে পারেন।

২) মেডিক্যাল (বা সার্জিক্যাল) মাস্ক ওষুধের দোকানে পাওয়া যায়। আপনার নাক, মুখ, চিবুক ঢাকা পরে--সেটা সুনিশ্চিত করে তবে মেডিক্যাল মাস্ক কিনুন। এর ইলাস্টিক দড়ি বা ফিতে থাকা চাই। এই মাস্কগুলো সিন্থেটিক পলিমার দিয়ে তৈরী এবং মাস্ক বেশিরভাগ ওষুধের দোকানে পাওয়া যায়। প্রতিটির মূল্য ১০-২০ টাকা করে এবং পুনর্ব্যবহারযোগ্য নয়।

৩) N95 মাস্ক (বা রেস্পিরেটর্স) সবচেয়ে কার্যকর প্রতিরক্ষাকারী। এগুলি আঁটোসাঁটো হয়ে মুখে বসে এবং ৯৫% অতি ক্ষুদ্র (০.৩ মাইক্রোমিটার বা তার চেয়ে বড়) কণা, যা হয়তো করোনা ভাইরাস বয়ে চলেছে, আটকাতে পারে। এই মাস্ক এর জোগান ইতিমধ্যেই অপ্রতুল, আর তাই সাধারণ মানুষের এটি ব্যবহার না করাই ভালো: কেবল অসুস্থ হলে কিংবা হাসপাতালে ভর্তি হলে, ডাক্তারের পরামর্শ মতন এই মাস্ক ব্যবহার করবেন।

মাস্ক এর মধ্যে রেস্পিরেটর্স ভালত থাকতে পারে আবার নাও থাকতে পারে। এই ভালত বা নলবিশেষ এমন ভাবে নির্মিত যাতে শ্বাস ত্যাগ করা সহজ হয়, এর ফলে পারিপার্শ্বিক স্থানে ভাইরাস বাহী কণা আটকায় না এই মাস্ক। সাধারণত, ভালত বিহীন মাস্ক ব্যবহার করাই শ্রেয়।



মাস্ক পুনর্ব্যবহার করতে পারেন কি?

আপনার কাপড়ের মাস্কটি আবারও ব্যবহার করতে পারেন যদি ব্যবহার করার পর তা ধুয়ে নিয়ে তাতে গরম করে নিন (রোদে শুকোন/ প্রেশার কুকারে জীবাণুমুক্ত করে নিন/ ফুটন্ত জলে কিংবা ইস্ত্রি করে)। কতো ঘন ঘন ব্যবহার করছেন, সেই হিসেব মতো আপনার মাস্ক গুলি নিয়মিত ডিটারজেন্ট দিয়ে ধুয়ে নিন। সম্ভব হলে প্রত্যেক বার ব্যবহার করার পরই মাস্কটি কেচে নিন। কয়েকটি মাস্ক রাখুন, এক দুটি অতিরিক্ত মাস্ক ব্যবহারের জন্য তৈরী রাখুন, এবং সেগুলি একটি পরিষ্কার, শুষ্ক জায়গায় রাখুন/জমিয়ে রাখুন/মজুত করুন। অনিবার্য না হয়ে দাঁড়ালে নিজের মাস্ক অন্যের সঙ্গে ভাগ করে নেবেন না। (যদি একান্তই তা করতে হয় তবে অন্যের ব্যবহারের আগে মাস্কটি ডিটারজেন্ট দিয়ে ধোয়া এবং উপযুক্ত উপায়ে শুকিয়ে নেওয়া সুনিশ্চিত করুন)



মুখে পরে থাকা মেডিক্যাল মাস্ক প্রতি ৬-৮ ঘন্টা অন্তর বদল করতে হবে। মাস্ক খুলে নিয়ে তা একটি পাত্রে ফেলুন/পরিত্যাগ করুন, জীবাণু নাশের জন্য যাতে ১% ব্লিচ রয়েছে। নিজের হাত সাবান জল দিয়ে ধুয়ে নিন। পরিত্যাগ করা মাস্ক জীবাণু মুক্ত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এর ফলে আপনার মাধ্যমে ভাইরাস ছড়াবে না আপনার বাড়ির /কাজের জায়গার জঞ্জাল সংগ্রহ করেন যারা সেই সাফাই কর্মীদের মধ্যে।

গ্লাভস বা দস্তানা-র বিষয়ে:

সাধারণত, হাতের স্বাস্থ্য রক্ষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি নিয়মিত হাত ধুয়ে থাকেন এবং হাত না ধুয়ে মুখে স্পর্শ না করেন, তাহলে গ্লাভস ব্যবহার না করলেও চলে। তাছাড়া, যদি আপনি সবসময় গ্লাভস পরে থাকেন এবং ভাইরাস লেগে থাকা জায়গা স্পর্শ করেন আর সেই সঙ্গে নিজের মুখও, তাহলে গ্লাভস ব্যবহারের কোনো মানেই থাকে না। ঝুঁকিপূর্ণ স্থান, যেমন স্বাস্থ্য সেবার সঙ্গে যুক্ত কোনো পরিবেশে থাকলে তবেই গ্লাভস ব্যবহার করা উচিত।

বৈজ্ঞানিক তথ্যগুলির সত্যতা যাচাই করার যথাসাধ্য চেষ্টা করা হয়েছে; ভুলত্রুটির সন্ধান পেলে অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত ঠিকানায় জানান: indscicov@gmail.com.

Image credits:

Freepik, WHO, Sayantan, News 18, Anushka Saju, Vani