

# માસ્ક કેમ, કોણે અને ક્યારે પહેરવા જોઈએ?



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndSciCovid

હાલની પરિસ્થિતિ માં આપણા બધા ના મનમાં અને મોઢાં પર માસ્ક જ છે! લોકોએ ક્યારે અને કેવા પ્રકારના માસ્ક પહેરવા જોઈએ તે અંગેના આપણી સરકાર તેમજ વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (WHO) ના નિયમો સમય અનુસાર બદલાતા રહ્યા છે. માસ્ક વાપરવાથી આ રોગના ફેલાવાને નિયંત્રણમાં રાખી શકાય છે તેવા વધુ ને વધુ પુરાવા મળી રહ્યા છે. જે વ્યક્તિને ચેપ લાગ્યો હોય તે જો માસ્ક પહેરેતો તે રોગ ફેલાતો રોકાવી શકે અને જો નિરોગી વ્યક્તિ માસ્ક પહેરે તો તે ચેપ લાગવાથી મુક્ત રહી શકે. હાલમાં ઘરની બહાર નીકળતી વખતે માસ્ક પહેરવો ફરજિયાત છે. માસ્ક અને તેની અસરકારકતા અંગે વધુ માહિતી આ મુજબ છે:

માસ્ક પહેરવું શા માટે જરૂરી છે?

કોરોના વાઈરસ એ શ્વસનતંત્રમાં અત્યંત સુક્ષ્મ (૧-૧૦ માઈક્રો મીટરની પહોળાઈ ધરાવતા), નરી આંખે ન દેખાય તેવા ભેજયુક્ત ટીપાં દ્વારા પ્રસરે છે. જ્યારે કોઈ ઉધરસ ખાય, વાત કરે અથવા છીંકે, ત્યારે તે વ્યક્તિમાંથી આ ટીપાં બહાર ફેલાય છે. સામાન્ય રીતે, વાયરસથી દૂષિત મોટા ટીપાં ૧-૨ મીટર સુધી જ પ્રસરે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ આટલાથી ઓછા અંતરે ઉભી હોય, તો તેના નાક અથવા મો વાટે આ દૂષિત ટીપાં દ્વારા વાઈરસનો ચેપ લાગી શકે છે. આ ટીપાં કોઈ જગ્યા કે સપાટી પર પણ લાગી શકે છે, અને જો કોઈ વ્યક્તિ તે જગ્યાને સ્પર્શ કરે અને તે જ હાથથી મો અથવા નાકને સ્પર્શ કરે તો પણ આ રોગનો ફેલાવો થઈ શકે છે.

જો કોઈ ખૂબ જોરથી છીંક કે ઉધરસ ખાય, કે જોર થી વાત કરે, તો તે વખતે આ વાઈરસ યુક્ત ટીપાં ૬-૮ મિટર સુધી પણ પ્રસરે છે અને આ અંતર તો બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે સામાન્ય રીતે રાખેલા સામાન્ય અંતર કરતા પણ વધુ છે. જો તમે સ્કુટર જેવું કોઈ દ્વિ ચક્રી વાહન ચલાવતા હો કે પછી ખુલ્લી કારમાં પ્રવાસ કરતા હો તો આ વાઈરસ યુક્ત ટીપાં હજુ વધુ દૂર સુધી જઈને ચેપ લગાડી શકે છે. આ વાઈરસ યુક્ત ટીપાં તમારી બાજુમાંથી પસાર થતા અથવા તમારી પાછળ આવતા વ્યક્તિની ઉપર લાગી શકે છે.

માસ્ક પહેરવાથી આ રોગના ફેલાવાને ઓછો કરી શકાય છે. ભારત સરકારના આરોગ્ય મંત્રાલય દ્વારા ઘરમાંથી બહાર નીકળતા તમામ વ્યક્તિ માટે માસ્ક પહેરવો ફરજિયાત બનાવવામાં આવેલ છે. તમને રોગના કોઈ પણ લક્ષણો (તાવ, ઉધરસ) ન હોય તો પણ તમારે માસ્ક પહેરવો જોઈએ, કારણ કે:

- (૧) તમારા માં કોઈ લક્ષણ ન દેખાતા હોય છતા પણ તમારી અંદર વાઈરસ હોઈ શકે છે. આથી જ્યારે તમે માસ્ક પહેરો છો, ત્યારે તમારા દૂષિત ટીપાં ફેલાતા અટકે છે, જેથી અન્ય વ્યક્તિ સુધી ચેપ પ્રસરતો અટકે છે.
- (૨) માસ્ક પહેરવાથી જો આજુ-બાજુના કોઈ વ્યક્તિમાંથી ચેપ યુક્ત ટીપાં તમારા સુધી ઉડે તો તેના દ્વારા તમને ચેપ લાગવાની શક્યતા ઓછી થઈ જાય છે.
- (૩) માસ્કને લીધે તમે તમારા નાક અને મોં ને સીધો સ્પર્શ નહીં કરી શકો. આના લીધે ચેપ ફેલાતો અટકાવવા નું એક વધારાનું આવરણ બનશે.



માસ્ક કોણે અને ક્યારે પહેરવો જોઈએ?

- જો તમને તાવ હોય, ઉધરસ આવતી હોય, અથવા ક્વોરેન્ટાઈન હેઠળ છો, તો મેડિકલ માસ્ક સતત પહેરી રાખવો જોઈએ (સુતા સિવાય).

- જો તમે કોઈ બીમાર વ્યક્તિ ને, જેને તાવ અથવા ઉધરસ આવતી હોય, સંભાળી રહ્યા હો, તો તેવી પરિસ્થિતિમાં તેના સંપર્કમાં હોવ ત્યારે મેડિકલ માસ્ક પહેરો. સાથેજ, તેમના સંપર્કમાં આવેલ જગ્યાઓની સફાઈ કરતા અને તેમણે વાપરેલ વાસણો અને કપડા સાફ કરતા સમયે પણ માસ્ક પહેરો.

- તમારા માં કોઈ લક્ષણ ન દેખાતા હોય, તો જ્યારે પણ તમે ઘરની બહાર કોઈ પણ કામ માટે જાઓ, ત્યાર કાપડનુ માસ્ક કે મો ઢાંકવાનુ કાપડ વાપરો.



માસ્ક પહેરવાની અને ઉતારવાની સાચી પધ્ધતિ કઈ છે?

જો તમે માસ્ક પહેરતા, વાપરતા અને તેને ઉતારતા ધ્યાન ન રાખો તો માસ્ક પહેરવાનો હેતુ જ સિદ્ધ નથી થતો.

માસ્ક પહેરતા પહેલા, તમારા હાથ સાબુ અને પાણી થી બરોબર સાફ કરો. માસ્કને કાન પર બાંધવાની દોરી કે ઈલાસ્ટીક થી પકડો. માસ્ક પહેરો અને મો અને નાક બરોબર ઢાંકાયા છે તે સુનિશ્ચિત કરો. માસ્ક મો ઉપર બરોબર ફીટ બેસવો જોઈએ. દોરી અથવા રબરથી માસ્કને બરોબર બાંધો. તમે બરોબર શ્વાસ લઈ શકો છો કે કેમ તેનું ધ્યાન રાખો.



માસ્ક કાઢતી વખતે તેની દોરી અથવા રબર પકડીને માસ્ક ઉતારો. માસ્કની આગળના ભાગને અને તમારા મો, નાક અને આંખને સ્પર્શ ન કરો. તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી બરોબર સાફ કરો.

માસ્ક વાપરતી વખતે શું કરવું અને શું ન કરવું

જેટલો સમય ઘરની બહાર રહો તેટલો સમય માસ્ક પહેરી રાખો.

ગ્રાહકો/ સાથી કર્મચારીઓ/ દુકાનદારો/ અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે વાત કરતી વખતે માસ્ક ન ઉતારો. ઉધરસ ખાતા, છીંક ખાતા, અને થુંકતી વખતે (જાહેરમાં ન થૂંકો) તો ચોક્કસપણે તમારો માસ્ક ન ઉતારો. ફોન પર વાત કરતી વખતે પણ માસ્ક પહેરેલો રાખો અને શક્ય હોય તો હેન્ડસફ્રી હેડ સેટ વાપરો.

માસ્ક પહેરતી વખતે તેના આગળના ભાગને સ્પર્શ ન કરો. માસ્કનો આગળનો ભાગ વાઈરસ યુક્ત ભેજના ટીપાંને તમારા નાક અથવા મોમાં જતા અથવા તેમાંથી બહાર ફેલાતા રોકે છે. જો માસ્કના આગળના ભાગને સ્પર્શ કરશો, તો તેમારા હાથમાં વાઈરસ લાગી શકે છે જે અન્ય જગ્યાએ સ્પર્શ દ્વારા ફેલાઈ શકે. જો તમારો હાથ માસ્કના આગળના ભાગને ભૂલથી પણ સ્પર્શી ગયો હોય તો હાથોને સાબુ અને પાણીથી અથવા સેનેટાઈઝરથી સાફ કરો.

જો તમે ચશ્માં પહેરતા હો તો માસ્ક પહેરશો ત્યારે તે કદાચ ધૂંધળા થઈ જશે. તમે આને રોકવા માટે માસ્કને નાક પર જેમ બને તેમ ઉપર પહેરો અને માસ્કને બરોબર જોરથી બાંધો. માસ્ક ખસી ન જાય તે માટે તમે તમારા ચશ્માં માસ્કની ઉપર પહેરી શકો અથવા તો માસ્કને બેન્ડ એઈડ કે અન્ય સાધનની મદદથી ચોટાડો. ઘરની બહાર હોવ ત્યારે ચશ્માં અથવા માસ્કને હલાવો નહીં. ખાસ સંજોગોમાં માસ્ક કે ચશ્માં ઠીક કરવાની જરૂર પડે તો તમારા ખભા, કોણી કે કાંડાના પાછલા ભાગનો ઉપયાગ કરો.

જો તમે ઘરની બાહર લાંબા સમય માટે કામ કરતા હોવ, તો તમારો માસ્ક દર થોડા કલાકે બદલો (અથવાતો જ્યારે માસ્ક ભીનો થઈ જાય ત્યારે બદલો). માસ્ક બદલતા પહેલા અને પછી તમારા હાથ સાબુથી (અથવા આલ્કોહોલ ધરાવતા હેન્ડ સેનીટાઈઝરથી) સાફ કરો. માસ્કના આગળના ભાગને અડ્યા વગર સાવધાની રાખીને માસ્ક બદલો. એક સાફ અને સુકા ડબ્બામાં સાફ માસ્ક સાથે રાખો. વાપરેલા માસ્કને ભરવા માટે જુદો ડબ્બો રાખો જેથી ઘરે જઈને વપરાયેલ માસ્ક ફેંકી શકાય અથવા ધોઈ શકાય.

એ સુનિશ્ચિત કરો કે માસ્ક પહેરવાથી તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ ન થાય, ખાસ કરીને જ્યારે તમે ભારે શારીરિક શ્રમની કામગીરી કરી રહ્યા હોવ. જો તમે અસ્થમાના દર્દી છો અથવા તમને શ્વાસને લગતી અન્ય કોઈ બીમારી છે તો જ્યારે પણ માસ્ક પહેરેલો હોય ત્યારે શ્વાસ લેવામાં થતી તકલીફ, માથું ભમવું કે ચક્કર આવવા જેવા લક્ષણો અંગે સજાગ રહો. બાળકોને પણ માસ્ક પહેરીને દોડતી વખતે અથવા રમતી વખતે શ્વાસ ને લગતી કોઈ તકલીફ બાબતે સજાગ રહેતા શીખવાડી શકાય છે. જો બાળકને અસ્થમા હોય, તો તેમણે માસ્ક પહેરીને વધુ શ્રમ વાળી પ્રવૃત્તિ કરવાનું ટાળવું જોઈએ.

જો તમને (અથવા બાળકને) માસ્ક પહેરવાથી શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવું જણાય, તો તાત્કાલિક માસ્ક ઢીલો કરી નાંખો અથવા તો જરૂર પડ્યે સહેલાઈથી શ્વાસ લેવા માટે માસ્ક કાઢી નાખો. જો તકલીફ ચાલુ રહે અથવા તો વધે તો આરોગ્ય સેવા નિષ્ણાત નો સંપર્ક કરો.

**કપડાના, મેડિકલ અને N 95 માસ્ક કેવા હોય છે?**

(૧) કપડાના માસ્ક ઘરે બનાવી શકાય તેવા અને વારંવાર વાપરી શકાય તેવા હોય છે. તમે જુદા જુદા કાપડમાંથી આ માસ્ક ઘરે સીવી શકો છો. સુતરાઉ કાપડ માસ્ક બનાવવા માટે સૌથી યોગ્ય છે. ઘટ વણાટ વાળું કપડું (જેમ કે ઓશિકાના કવર) આ માટે યોગ્ય છે. તેમજ, ટી-શર્ટનું (બનિયાનનું) કપડું પણ ઘટ હોય છે અને ચહેરા પર ખેંચીને બરોબર બંધ બેસી શકે છે. સ્કાર્ફ અથવા દુપટ્ટા ને પણ જુદી-જુદી રીતે ઘડી કરીને નાક અને મોને ઢાંકવા માટે ચહેરા ઉપર મજબૂતીથી બાંધી શકાય છે.

તમે કોઈ પણ પ્રકારનો માસ્ક બનાવવાનું નક્કી કરો ત્યારે ખાસ એ જુઓ કે તેના એક કરતા વધુ પડ હોય, તમારા મો અને નાકને ઢાંકે, આરામથી બાંધી શકાય, અને સહેલાઈથી ધોઈને સુકવી શકાય તેવા હોય. ભારત સરકારના મુખ્ય વૈજ્ઞાનિક સલાહકારની કચેરી દ્વારા કપડાના માસ્ક કેવી રીતે બનાવવા અને વાપરવા તેની વિવિધ ભાષાઓમાં માર્ગદર્શિકા પણ તૈયાર કરવામાં આવી છે. તમે આવા ફરીથી વાપરી શકાય તેવા માસ્ક અમુક દુકાનોમાંથી પણ ખરીદી શકો છો.

(૨) મેડિકલ (અથવા સર્જીકલ) માસ્ક દવાની દુકાનમાં ઉપલબ્ધ હોય છે. આ માસ્ક ખરીદતી વખતે એ વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખો કે તેમાં તમારા નાક, મો અને હડપચીને ઢાંકવા માટે ઘડીઓ હોય અને તેમાં માસ્ક તેની જગ્યાએ થી ખસી ન જાય તે માટે ઈલાસ્ટીક અથવા રીબીન લગાવેલ હોય. આ માસ્ક સિન્થેટીક કપડાના બનેલ હોય છે અને મોટા ભાગની દવાની દુકાનો માં મળે છે. તેની કિંમત ૧૦-૨૦ રૂ./માસ્ક હોય છે અને તેને ફરીથી વાપરી શકાતા નથી.

(૩) N 95 માસ્ક (રેસ્પિરેટર્સ) સૌથી અસરકારક રક્ષક છે. આ માસ્ક બહુજ બંધ બેસતા હોય છે અને 95% સુધીના અત્યંત સુક્ષ્મ (0.3 માઈક્રો મીટર અને તેનાથી મોટા) ભેજયુક્ત ટીપાં કે જેમાં કોરનાવાયરસ હોય, તેને રોકી શકે છે. આ માસ્કનો બહુજ ઓછો જથ્થો બજાર માં ઉપલબ્ધ છે અને સામાન્ય જનતા આ માસ્કનો ઉપયોગ ન કરે તે હિતાવહ છે. આનો ઉપયોગ માંદગીમાં અથવા દવાખાનામાં દાખલ થયા હો તો તમારા દાક્તર ની સલાહ લઈને કરો. આ માસ્ક રેસ્પિરેટોરી વાલ્વ સાથે અથવા એના વગર મળે છે. આ વાલ્વ ઉચ્ચવાસ બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયા સરળ બનાવે છે અને તે વાલ્વ એવા ભેજયુક્ત ટીપાદ્વારા ફેલાતા વાઈરસને નથી રોકતા. આથીજ, સામાન્ય પાને વાલ્વ વગરના માસ્ક વાપરવા માટે ઉત્તમ છે.



શું તમે માસ્કને વારંવાર વાપરી શકો છો?

જો તમારો કપડાનો માસ્ક બરોબર ધોઈને તડકે સુકવેલ કે પ્રેશર કુકરમાં જંતુમુક્ત કરેલ હોય અથવા ગરમ પાણીમાં ઉકાળીને સુકવીને ઈસ્ટ્રી કરેલ હોય તો તમે તેને ફરીથી વાપરી શકો. તમારા માસ્કના વપરાશને ધ્યાનમાં રાખીને દર વખતે તેને વાપર્યા પછી ડિસિન્ટેજ થી બરોબર સાફ કરો. એક થી વધુ માસ્ક રાખો. સાફ, ભેજ વગરની જગ્યાએ આ વધારાના માસ્ક હાથવગા રાખો. બને ત્યાં સુધી કોઈનો પણ માસ્ક પહેરવાનું ટાળો. (અત્યંત અનિવાર્ય સંજોગોમાં આમ કરવું પડે તો સુનિશ્ચિત કરો કે માસ્ક વપરાશ કર્યા બાદ સાબુથી બરોબર ધોવાયો છે અને સુકવાયેલ છે.)



મેદીકાલ માસ્કને દર ૬-૮ કલાકે બદલવા જરૂરી છે. તમે માસ્ક ઉતારો પછી તેને ૧% બ્લીચ ના દ્રાવણમાં નાખીને તેનો નિકાલ કરો. તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી બરોબર સાફ કરો. વાપરેલ માસ્કનો નિકાલ કરતા પહેલા તેને જંતુમુક્ત કરવો જરૂરી છે. આનાથી સુનિશ્ચિત થાય છે કે તમે તમારા ઘરે કચરો લેવા આવતા સફાઈ કામદારને વાઈરસનો ચેપ નથી લગાડતા.

અને હાથ મોજા?

સામાન્ય રીતે, હાથની સ્વચ્છતા ખૂબ જ જરૂરી છે. જો તમે તમારા હાથ નિયમિત પણે ધુઓ અને હાથ ધોયા વગર તમારા હાથથી તમારા ચહેરાને સ્પર્શ ન કરો તો હાથ મોજાની જરૂર નથી. વધુમાં, જો તમે તેને આખો દિવસ પહેરી રાખો અને વાઈરસથી દુષિત જગ્યાઓ અને તમારા ચહેરાને આ હાથ મોજાથી સ્પર્શ કરો તો તેનો કોઈ અર્થ સરતો નથી. આરોગ્ય સંભાળ રાખવા માટેની જગ્યાઓ કે જ્યાં ચેપનો વધુ ભય હોય ત્યાંજ આ હાથ મોજા વાપરવા જોઈએ.

અહીં આપેલી માહિતી વૈજ્ઞાનિક સુત્રોથી અને ચોકસાઈથી પ્રસ્તુત કરવાની કોશિશ કરવામાં આવી છે. વાંચકોને માહિતી માં કોઈ ત્રુટિ અથવા ભૂલ જણાય તો અમને ઇમેઇલ [indscicov@gmail.com](mailto:indscicov@gmail.com) કરવા વિનંતી. ધન્યવાદ.

Image credits:

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