

ಮಾಸ್ಕುಗಳು: ಏಕೆ, ಯಾರು, ಎಂದು

COVID-೧೯: ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid



Indian
Scientists'
Response to
COVID-19

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಮನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಈಗ ಮಾಸ್ಕುಗಳು ಇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಯಾವಾಗ, ಯಾವ ತರಹದ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ಕಾರದ (ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ) ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ, ಕೋವಿಡ್-19 ಮಹಾಮಾರಿಯು ಹಬ್ಬುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಇತರರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸೋಂಕು ಆಗುವ ಸಂಭವವನ್ನು ಮಾಸ್ಕ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ನಿಮಗೇ ಸೋಂಕಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವೈರಸನ್ನು ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿದ್ದಾಗ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಈಗ ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಮಾಸ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಅವು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.



ನೀವು ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಏಕೆ ಧರಿಸಬೇಕು?

ನಾವು ಹೊರಹಾಕುವ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ 1-10 ಮೈಕ್ರೋಮೀಟರ್ ಗಾತ್ರದ ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹನಿಗಳು ನಾವು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ಇರಬಹುದೆಂದು ನಂಬಲಾದ, ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಹನಿಗಳು, ಸುಮಾರು 1-2 ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಬಲ್ಲವು. ಇನ್ಯಾರಾದರೂ ಆ ಅಂತರದೊಳಗೆ ಇದ್ದರೆ, ವೈರಸ್ಸು ಹನಿಗಳು ಅವರ ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿ, ಅವರಿಗೂ ರೋಗ ತಗುಲಬಹುದು. ಈ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ಕೆಲ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೂ ಬೀಳಬಹುದು; ಇತರರು ಅಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿ, ನಂತರ ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿಗೆ ಕೈ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ, ಆ ವೈರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು - ಈ ರೀತಿ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು.



ನೀವು ಬಲು ಜೋರಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿದರೆ, ಅಥವಾ ಸೀನಿದರೆ, ಕೆಲ ಉಸಿರಿನ ಹನಿಗಳು, ಇತರರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂತರಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು, ಅಂದರೆ, 6-8 ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನೂ ಸಹ, ಕ್ರಮಿಸಬಹುದು. ನೀವು ದ್ವಿಚಕ್ರ ಅಥವಾ ತೆರೆದ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಿನ ಹನಿಗಳು, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಕ್ರಮಿಸಬಲ್ಲವು. ಇವು ಹಾದು ಹೋಗುವವರ ಮೇಲೆ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಇತರ ಸವಾರರ ಮೇಲೆ ಈ ಹನಿಗಳು ಬೀಳಬಹುದು.

ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ತರಹ ಕಾಯಿಲೆ ಹಬ್ಬುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯವು ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಏಕೆ ಧರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ:

- (1) ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಇರಬಹುದು; ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರ ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ವೈರಸ್ಸಿನಿಂದ ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.
- (2) ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಇರುವ ಇತರರಿಂದ ಹೊಮ್ಮುವ ವೈರಸ್ಸು ಇರುವ ಹನಿಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಂಭವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- (3) ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿರಬಹುದು. ವೈರಸ್ಸು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೇರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವಿದು.

ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಯಾರು ಧರಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತು ಎಂದು?

ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ದು, ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, (ಮಲಗುವ ಸಮಯದ ಹೊರತು), ಮಿಕ್ಕಲ್ಲಾ ವೇಳೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ(ಸರ್ಜಿಕಲ್) ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ.



ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು ಇರುವವರ ಶುಶ್ರೂಷೆಯನ್ನು ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಇರುವಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ(ಸರ್ಜಿಕಲ್) ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ. ಹಾಗೂ ಅವರು ಮುಟ್ಟಿದ ಕಡೆಯೆಲ್ಲಾ ಒರೆಸುವಾಗ, ಅವರ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವಾಗ, ಅಥವಾ ಅವರು ಬಳಸಿದ ತಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗಲೂ ಈ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ, ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹೊರಟಾಗ, ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಮುಖಗವಚವನ್ನು ಧರಿಸಿರಿ.

ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತೆಗೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ನೀವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ !



ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾಸ್ಕಿನ ಕುಣಿಕೆ/ಲಾಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಧರಿಸಿ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಅದರ ಲಾಡಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಕುಣಿಕೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಜೋತು ಹಾಕುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾಸ್ಕನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗಲೂ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಲಾಡಿಯ ಕಟ್ಟು ಬಿಚ್ಚಿರಿ ಅಥವಾ ಕಿವಿಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಕುಣಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮಾಸ್ಕಿನ ಮುಂದಿನ ಭಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳು

ಮನೆಯ ಹೊರಗಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಗ್ರಾಹಕರು/ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು/ಅಂಗಡಿಯವರು/ಇತರರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಲು ಮಾಸ್ಕನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ. ಕೆಮ್ಮಲು, ಸೀನಲು ಅಥವಾ ಉಗಿಯಲು ಖಂಡಿತ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ತೆಗೆಯಲೇ ಬೇಡಿ (ಎಲ್ಲಾ ಉಗಿಯುವುದೇ ಬೇಡ). ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗಲೂ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸಿರಿ, ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಹ್ಯಾಂಡ್ಸ್ ಫ್ರೀ ಹೆಡ್ ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸುವಾಗ ಅದರ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ. ಮಾಸ್ಕಿನ ಮುಂಭಾಗವು ವೈರಸ್‌ಯುಕ್ತ ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವುದನ್ನೂ, ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾಸ್ಕಿನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳು ಅಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಅವನ್ನು ಮತ್ತಿತರ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಮಾಸ್ಕಿನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ (ಅಥವಾ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಬಳಸಿ) ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಕನ್ನಡಕ ಬಳಸುವವರಾದರೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಸಿರಿನ ಹಬೆ ಹರಡಿ ಮಸುಕಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಅದಷ್ಟು ಮೂಗಿನ ಎಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ

ಸಾಧ್ಯವೊ ಅಷ್ಟು ಮೇಲೆ ಧರಿಸಿ. ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಮಾಸ್ಕಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ, ಬ್ಯಾಂಡ್-ಏಡ್ / ಪ್ರಾಸ್ಟರ್‌ನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಅಂಟಿಸಬಹುದು. ಹೊರಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕನ್ನಡಕ ಅಥವಾ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಸರಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಗಲು, ಮೊಣಕೈ, ಅಥವಾ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಬಳಸಿ.

ನೀವು ಬಹಳ ಸಮಯ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಅದು ಒದ್ದೆ ಆದಾಗ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ (ಅಥವಾ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಬಳಸಿ) ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾಸ್ಕಿನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೇ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಒಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಕೈಚೀಲ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಬಳಸಿದ ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಮನೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವುದು, ಅಥವಾ, ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತಿತರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದರೆ, ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾಗ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಆಗುವುದು, ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬರುವಂತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹುಷಾರಾಗಿರಿ. ಮಕ್ಕಳು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ, ಆಟ/ಓಟದಲ್ಲಿ ಮಗ್ಗರಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಇಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ, ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿದ್ದಾಗ ಅವರು ಬಹಳ ಶ್ರಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ನೀವು (ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಮಗು) ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೆ ಗುರಿಯಾದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡಿ, ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಪೂರಾ ತೆಗೆದು, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸರಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ತೊಂದರೆಯು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮರುಕಳಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕ್, ವೈದ್ಯಕೀಯ(ಸರ್ಜಿಕಲ್) ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು N95 ಮಾಸ್ಕುಗಳು ಎಂದರೆ ಏನು?

(1) ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕುಗಳು ಅಥವಾ ಮುಖಗವಚಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಹಾಗು ಪುನರ್ಬಳಸಬಹುದು. ವಿವಿಧ ತರಹದ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಈ ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಉತ್ತಮ. ದಟ್ಟ ನೂಲಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯುಳ್ಳ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಯ್ಕೆ (ಉದಾ: ದಿಂಬಿನ ಕವಚಗಳು), ಹಾಗೆಯೇ ಟಿ-ಶರ್ಟ್/ಬನಿಯನ್ ಬಟ್ಟೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಿಂಜಿದಂತೆ ಹರಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದ್ದದ ವಸ್ತ್ರಗಳಾದ ಸ್ಕಾರ್ಫ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೀವು ಯಾವುದೇ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚು ಪದರಗಳು ಇರಲಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಹಾಗು ಸಲೀಸಾಗಿ ಒಗೆದು, ಒಣಗಿಸುವಂತಿರಲಿ. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಧಾನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರ ಕಚೇರಿಯವರು ಭಾರತದ ಹಲವು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನವುಳ್ಳ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ನೀವು ಮರುಬಳಸಬಹುದಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಕೆಲ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



(2) ವೈದ್ಯಕೀಯ (ಅಥವಾ ಸರ್ಜಿಕಲ್) ಮಾಸ್ಕುಗಳು ಔಷಧಿಯ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ (ಸರ್ಜಿಕಲ್) ಮಾಸ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಆವರಿಸುವಷ್ಟು ನೆರಿಗೆಗಳು ಇವೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾಸ್ಕ್ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕುಣಿಕೆ ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಇರಬೇಕು. ಈ ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿದ ಪಾಲಿಮರ್‌ಗಳಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಔಷಧಿಯ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ತಲಾ ರೂ. 10-20/- ಬೆಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ.

(3) N95 ಮಾಸ್ಕುಗಳು (ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಯಂತ್ರ) ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಹಳ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕೂರುವ ಈ ಮಾಸ್ಕುಗಳು, 95% ಪ್ರಮಾಣದ ಅತೀ ಚಿಕ್ಕ (0.3 ಮೈಕ್ರೋಮೀಟರ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು) ಗಾತ್ರದ, ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಇರಬಹುದಾದ ಹನಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಸ್ಕುಗಳ ದಾಸ್ತಾನಿನಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿರುವುದರಿಂದ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಇದನ್ನು ಬಳಸದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ: ನಿಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಆಗಿದ್ದು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಈ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಈ ಮಾಸ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಕವಾಟ ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಇರದಿರಲೂಬಹುದು. ಕವಾಟದ ಕೆಲಸ ಹೊರ ಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ಸರಾಗ ಮಾಡುವುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ನಮ್ಮ ಉಸಿರ ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರವಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಕವಾಟ ಇರದ ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ನಾವು ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಸಬಹುದೇ?

ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಒಗೆದು, ನಂತರ ಉಷ್ಣ ಸಂಸ್ಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಬಡಿಸಿದರೆ (ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು, ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೋಂಕು-ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಥವಾ, ಇಸ್ಟ್ರೀ ಮಾಡುವುದು), ಅದನ್ನು ಮರುಬಳಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಗೆಯಿರಿ. ಒಂದೆರಡು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಒಣ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಒಂದೇ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ. (ಹಾಗೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು, ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿರಬೇಕು.)

ವೈದ್ಯಕೀಯ (ಸರ್ಜಿಕಲ್) ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ 6-8 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು 1% ಸಾಮಾನ್ಯ ಬ್ಲೀಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಹಾಕಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಸೋಂಕುನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ - ಇದರಿಂದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಸ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಪೌರ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಮರ್ಗಾವಣೆ ಆಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಕೈಗವಸು (ಗ್ಲವ್ಸ್) ಬಗ್ಗೆ ಏನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಕೈಗಳ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೇ ಇದ್ದರೆ, ಕೈಗವಸಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಕೈಗವಸನ್ನು ಸದಾ ಧರಿಸಿ, ವೈರಸ್ಸು ಇರಬಹುದಾದ ಕಡೆಯಲ್ಲಾ ಮುಟ್ಟಿ, ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ, ಕೈಗವಸನ್ನು ಧರಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅತಿ ಅಪಾಯದ ವಲಯಗಳಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೈಗವಸನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅತಿ ಸೂಕ್ತ .

ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿಖರವಾಗಿರಿಸಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತಪ್ಪುಗಳು ಕಂಡಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ: indscicov@gmail.com