

मास्क: क्यों, कौन, कब



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndSciCovid

ज्यादातर लोगों के दिमाग पर और कई लोगों के चेहरे पर मुखौटे यानी मास्क होते हैं। लेकिन यहाँ हम अलग तरह के मास्क की बात कर रहे हैं। कोरोनावायरस से बचने के लिए लोगों को कब और किस तरह के मास्क पहनने चाहिए, इस पर सरकार (और विश्व स्वास्थ्य संगठन) के दिशानिर्देश समय के साथ बदले हैं। अब इस बात के काफी प्रमाण हैं कि सभी लोगों के मास्क पहनने से बीमारी को फैलने से रोकने में मदद मिलती है। अगर आपको वायरस का संक्रमण है तो मास्क पहनना वायरस को फैलने से रोकता है, और यह आपको दूसरों से बीमारी लगने का खतरा भी कम कर देता है। अब बाहर जाने पर मास्क पहनना ज़रूरी कर दिया गया है। यहां मास्क के बारे में कुछ जानकारी दी गई है और बताया गया है कि वे कैसे कारगर हो सकते हैं।



आपको मास्क क्यों पहनना चाहिए?

वायरस सांस की बूंदों (व्यास में 1-10 माइक्रोमीटर) से फैलता है और इसे नंगी आंखों से नहीं देखा जा सकता। जब आप खांसते, बोलते या छींकते हैं तो ये बूंदें निकलती हैं। आम तौर पर, बड़ी बूंदें केवल 1-2 मीटर तक जा सकती हैं (माना जाता है कि अधिकांश वायरस इन्हीं में होते हैं)। यदि कोई उस दूरी के भीतर खड़ा है, तो वायरस वाली बूंदें उनकी नाक या मुंह में जाने पर वे संक्रमित हो सकते हैं। ये बूंदें सतहों पर भी गिर सकती हैं, जिनको छूने पर दूसरे लोगों में वायरस जा सकता है, फिर उनके हाथों से होकर मुंह या नाक में पहुंच सकता है, और इस तरह से बीमारी फैल सकती है।

अगर आप खांसते या छींकते हैं या जोर देकर बात करते हैं, तो कुछ बूंदें 6-8 मीटर तक जा सकती हैं, जो कि आम तौर पर दूसरों से रखी जाने वाली शारीरिक दूरी से भी ज़्यादा है। अगर आप दोपहिया वाहन पर या किसी खुली गाड़ी में हैं तो आपकी सांसों की बूंदें और भी ज़्यादा दूर तक जा सकती हैं। ये बूंदें आपके पास से गुज़रने वाले या आपके पीछे के व्यक्ति पर गिर सकती हैं।

मास्क पहनने पर इस तरह से बीमारी फैलाव कम होगा। भारत सरकार के स्वास्थ्य मंत्रालय ने आपके लिए घर के बाहर मास्क पहनना अनिवार्य कर दिया है। अगर आपको खांसी, बुखार जैसा कोई लक्षण नहीं है, तो भी आपको मास्क पहनना चाहिए क्योंकि:

- (1) आपमें कोई लक्षण नहीं हो सकते हैं, लेकिन आपसे वायरस दूसरों में जा सकता है, इसलिए मास्क पहनने पर आप दूसरों को अपने मुंह या नाक से निकलने वाली बूंदों से बचाएंगे जिनमें वायरस हो सकता है।
- (2) अपने नाक और मुंह को ढंक कर आप अपने आसपास के अन्य लोगों से वायरस-युक्त बूंदों से वायरस प्राप्त करने के जोखिम को कम करते हैं।
- (3) मास्क आपको सीधे अपनी नाक या मुंह को छूने से रोक सकते हैं। यह वायरस को आपके अंदर जाने से रोकने के लिए एक अतिरिक्त अवरोध है।

कैसे मास्क पहनना चाहिए, और कब?

- यदि आपको बुखार है और खांसी हो रही है या आप क्वारंटाइन में हैं, तो हर समय मेडिकल मास्क पहनें (सोने के समय को छोड़कर)।
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जिसे बुखार है या खांसी है, तो उनके साथ मिलते-जुलते समय मेडिकल मास्क पहनें। उनकी छू हुई सतहों को साफ करते समय या उनके उपयोग किए गए कपड़े या बर्तन धोते समय भी मास्क पहने रहें।
- यदि आप में कोई लक्षण नहीं दिख रहे हैं, तो काम-धन्धे के लिए या किसी भी काम से घर के बाहर जाते समय कपड़े का मास्क या फेस कवर पहनें।



आपको मास्क किस तरह से पहनना और उतारना चाहिए?

अगर आप मास्क को सही तरीके से पहनते, उपयोग करते और उतारते नहीं हैं तो मास्क पहनने का कोई फ़ायदा ही नहीं होगा!

मास्क लगाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं। अपने मास्क की तनियों या कान में फँसाने वाले फीतों से पकड़ें, इसे पहनें और ध्यान रखें कि आपका मुँह और नाक ढँके हुए हैं। मास्क आपके चेहरे पर मजबूती से फिट होना चाहिए। उसमें लगी तनियों या फीतों से मास्क को कसकर बांध लें। यह पक्का कर लें कि आप आसानी से सांस ले सकते हैं।

मास्क को हटाने के लिए पीछे से तनियां खोलें या कान से फीतों को हटा दें। कोशिश करें कि मास्क के सामने के हिस्से, अपनी आंखें, नाक या मुँह को न छुएं। अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं।



मास्क का उपयोग करते समय क्या करें और क्या न करें

जब भी आप अपने घर से बाहर हों, तो अपना मास्क पहने रहने की कोशिश करें।

ग्राहकों / सहकर्मियों / दुकानदारों / अन्य लोगों से बात करने के लिए अपना मास्क न उतारें। खांसने या छींकने या थूकने के लिए मास्क को कतई न निकालें (थूकें नहीं)। फोन कॉल करते समय भी मास्क पहने रहें या हो सके तो हैंड्स-फ्री हेडसेट का उपयोग करें।

मास्क पहनते समय उसके सामने वाले हिस्से को न छुएं। आपके मास्क का सामने का हिस्सा वायरस से युक्त बूंदों को आपकी नाक और मुँह से बारि जाने या उनमें प्रवेश करने से रोकता है। यदि आप अपने मास्क के सामने के हिस्से को छूते हैं, तो वायरस आपकी उंगलियों पर और फिर वहां से दूसरी सतहों पर जा सकता है। अगर किसी भी समय आप अपने मास्क के सामने वाले हिस्से को छुएं तो अपने हाथों को साबुन और पानी (या हैंड सैनिटाइज़र) से ज़रूर साफ़ करें।

यदि आप चश्मा पहनते हैं, तो मास्क पहने होने के समय उसका कांच धुंधला हो सकता है। आप मास्क को कसकर और नाक पर ऊपर तक बांधकर इसे कम कर सकते हैं। आप अपने चश्मे को मास्क के ऊपर रखने की कोशिश कर सकते हैं या बैंड-एड या डॉक्टरी टेप से मास्क को अपनी नाक के ऊपर से सरकने से रोक सकते हैं। कोशिश करें कि जब आप बाहर हों तो अपने चश्मे या मास्क को हिलाएं-डुलाएं नहीं। यदि ज़रूरी हो तो अपने कंधे, कोहनी या अपनी कलाई से ऐसा करने की कोशिश करें।

यदि आप अपने घर के बाहर लंबे समय तक काम करते हैं, तो हर कुछ घंटों में (या जब यह गीला हो जाए) अपना मास्क बदलने की कोशिश करें। मास्क को बदलने से पहले और बाद में अपने हाथों को साबुन (या अल्कोहल-वाले हैंड सैनिटाइज़र) से साफ़ करें। मास्क के सामने के हिस्से को छुए बिना, अपने मास्क को ध्यान से बदलें। साफ़ मास्क को सूखे और साफ़ कंटेनर में लेकर चलें। इस्तेमाल किए गए मास्क को रखने के लिए एक और कंटेनर का उपयोग करें और घर वापस आकर उन्हें धो लें या सही तरीके से निस्तारण कर दें।

सुनिश्चित करें कि मास्क आपको आसानी से साँस लेने से नहीं रोक रहा है, खासकर जब आप कोई शारीरिक मेहनत वाला काम कर रहे हों। यदि आप दमा के मरीज़ हैं या आपको साँस की दूसरी परेशानियाँ हैं, तो जब आप मास्क पहने हों उस समय साँस लेने में कठिनाई, चक्कर आने या सिर घूमने के कोई भी संकेत मिलने का ध्यान रखें। बच्चों को मास्क पहनकर दौड़ते या खेलते समय अपनी साँस का ध्यान रखना सिखाया जा सकता है। यदि बच्चे दमा के रोगी हैं, तो उन्हें मास्क पहनते समय मेहनत वाले कामों से बचना चाहिए।

यदि आपको (या किसी बच्चे को) मास्क पहनते समय साँस लेने में परेशानी होती हो, तो मास्क को तुरंत ढीला कर दें, या यदि ज़रूरी हो, तो आसानी से साँस लेने के लिए इसे हटा दें। यदि समस्या बनी रहती है या दोबारा होती है तो किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से संपर्क करें।

कपड़े के मास्क, मेडिकल मास्क और N95 मास्क क्या हैं?

(1) कपड़े के दोबारा इस्तेमाल करने लायक मास्क या फेस कवर होते हैं जिन्हें आप घर पर बना सकते हैं।

आप अलग-अलग तरह के कपड़ों से घर पर इन मास्क को सिल सकते हैं। सूती कपड़ा इसके लिए सबसे अच्छे मैटेरियल में से एक होता है। घनी बुनावट वाले कपड़े (जैसे, अच्छी क्वालिटी के तकिया के गिलाफ) या टी-शर्ट (बनियान) के कपड़े ठीक होते हैं और आपके चेहरे पर अच्छी तरह से फिट हो सकते हैं। कपड़े के बड़े टुकड़ों (स्कार्फ या दुपट्टे) को अलग-अलग तरीकों से मोड़कर चेहरे पर इस तरह से लपेटा जा सकता है कि वे आपके नाक और मुँह को अच्छी तरह से ढँक लें।

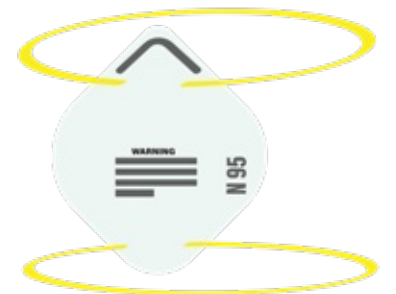
चाहे आप जो भी मास्क बनाएं,, यह देख लें उसमें एक से अधिक परत हैं, यह आपकी नाक और मुँह को ढँक लेता है, इसे कसकर बांधा जा सकता है और आसानी से धोया और सुखाया जा सकता है। भारत सरकार के मुख्य वैज्ञानिक सलाहकार के कार्यालय ने कपड़े के मास्क बनाने और उपयोग करने के लिए कई भारतीय भाषाओं में निर्देश तैयार किए हैं।

आप कुछ दुकानों में भी दोबारा इस्तेमाल करने लायक कपड़े के मास्क खरीद सकते हैं।

(2) मेडिकल (या सर्जिकल) मास्क दवा की दुकानों में उपलब्ध हैं। सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा खरीदा गए मेडिकल मास्क में आपके नाक, मुँह और टुड्डी को ढकने वाली परतें हैं। इसमें मास्क को लगाने के लिए इलास्टिक की तनियाँ या फीते भी होने चाहिए। ये मास्क विभिन्न सिंथेटिक पॉलिमर से बने होते हैं और अधिकांश मेडिकल दुकानों में उपलब्ध होते हैं। इनकी कीमत 10-20 / - रुपये है और इनका दोबारा उपयोग नहीं किया जा सकता।

(3) N95 मास्क (या रेस्पिरैटर) सबसे कारगर रक्षक हैं। ये कसकर फिट होने वाले फेस मास्क हैं जो 95% बहुत छोटी (0.3 माइक्रोमीटर और उससे बड़ी) बूंदों को रोक सकते हैं जिनमें कोरोनावायरस हो सकता है। इन मास्क की पहले से ही कमी है और बेहतर हो कि आम लोग इनका उपयोग न करें: इनका उपयोग डॉक्टर की सलाह के अनुसार केवल तब करें जब आप बीमार हों या अस्पताल में भर्ती हों।

ये मास्क साँस लेने वाले वाल्व के साथ या उनके बिना आ सकते हैं। वाल्व को साँस छोड़ने में आसानी के लिए डिज़ाइन किया गया है और इसलिए वे उन बूंदों को नहीं रोकेंगे जो वायरस को पर्यावरण में ले जा



क्या आप मास्क का दोबारा उपयोग कर सकते हैं?

कपड़े के मास्क को धोकर और गर्मी से शुद्ध करने यानी धूप में सुखाने, प्रेशर कुकर या उबलते पानी में स्टरलाइज़ करने या इस्त्री करने के बाद दोबारा उपयोग किया जा सकता है। अपने मास्क को नियमित रूप से डिस्टर्जेंट से धोएं। बेहतर हो कि हर उपयोग के बाद इसे धो लें। एक से अधिक मास्क रखें। किसी साफ और सूखी जगह पर एक या दो अतिरिक्त मास्क रखें। जब तक और कोई चारा न हो, तब तक न तो अपना मास्क किसी को दें और न ही किसी का मास्क पहनें। अगर ऐसा करना ही पड़े तो पक्का कर लें कि किसी और के उपयोग से पहले उन्हें धोकर सुखा लिया गया है।

हर 6-8 घंटे के इस्तेमाल के बाद मेडिकल मास्क बदलना पड़ता है। अपना मास्क उतारकर छोड़ने के बाद उसे 1% घरेलू ब्लीच वाले कंटेनर में कीटाणुरहित करने के लिए छोड़ दें। अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं। उतारे हुए मास्क को कीटाणुरहित करना बहुत ज़रूरी है। इससे यह पक्का होता है कि जो सफाई कर्मचारी आपका कचरा इकट्ठा करते हैं उनमें वायरस न जाए।



दस्तानों के बारे में

आम तौर पर, हाथों की सफाई ज़रूरी है। अगर आप अपने हाथों को नियमित रूप से धोते हैं और बिना हाथ धोए अपने चेहरे को छूने की कोशिश नहीं करते हैं, तो दस्तानों की ज़रूरत नहीं है। इसके अलावा, अगर आप हर समय दस्ताने पहने रहते हैं और वासरस वाली सतहों को और अपने चेहरे को छूते हैं तो दस्तानों का कोई फ़ायदा नहीं है। बेहतर हो कि दस्तानों का इस्तेमाल केवल ज़्यादा जोखिम वाली जगहों, जैसे कि अस्पतालों आदि में किया जाए।

इस जानकारी कि वैज्ञानिक सटीकता का पूरा प्रयास किया गया है; यदि आप किसी त्रुटि से अवगत हों तो कृपया हमें indscicov@gmail.com पर सूचित करें।

Image credits:

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