

মাস্ক ব্যবহার করবেন কেন ও কিভাবে?

মাস্ক কেন পরবেন?

আমরা যখন হাঁচি বা কশি দেই, তখন আমাদের মুখ থেকে অনেক থুথু কণা বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে। এমনকি কথা বলার সময়ও আমাদের মুখ থেকে থুথু কণা ছড়ায়। এই থুথু কণা অনেক সময় এত ক্ষুদ্র হয়, যে তা চোখে দেখা যায় না। করোনা ভাইরাস এই থুথু কণার মাধ্যমে আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে আশে পাশের সুস্থ ব্যক্তির নাকে, মুখে বা চোখে ঢুকে গিয়ে তাকেও আক্রান্ত করে।

এই ভাইরাসের হাত থেকে বাঁচার একটি অন্যতম হাতিয়ার হচ্ছে নিয়মমতো মুখে মাস্ক পরা। মাস্ক পরলে আক্রান্ত ব্যক্তির মুখ থেকে যেমন থুথু কণা বের হতে পারে না, তেমনি সুস্থ ব্যক্তির মুখে তা ঢুকতে পারে না।

মাস্ক কারা পরবেন?

সুস্থ ব্যক্তির চেয়ে আক্রান্ত ব্যক্তির মাস্ক পরা বেশি জরুরি। তাহলে ভাইরাসবাহী থুথু কণা তার মুখ থেকে বের হয়ে বাতাসে ছড়াতে পারে না।

অনেক সময় করোনাভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তিকে সুস্থ মানুষের মতোই মনে হয়। ফলে এটা বোঝা মুশকিল, কে আক্রান্ত আর কে আক্রান্ত নয়। তাই আপনি যাকে নিরাপদ মনে করেছেন তার হাঁচি-কশির মাধ্যমেও আপনি সংক্রমিত হতে পারেন। সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর জন্য সকলেই মাস্ক ব্যবহার করুন।

কোন ধরনের মাস্ক বেশি নিরাপদ ?

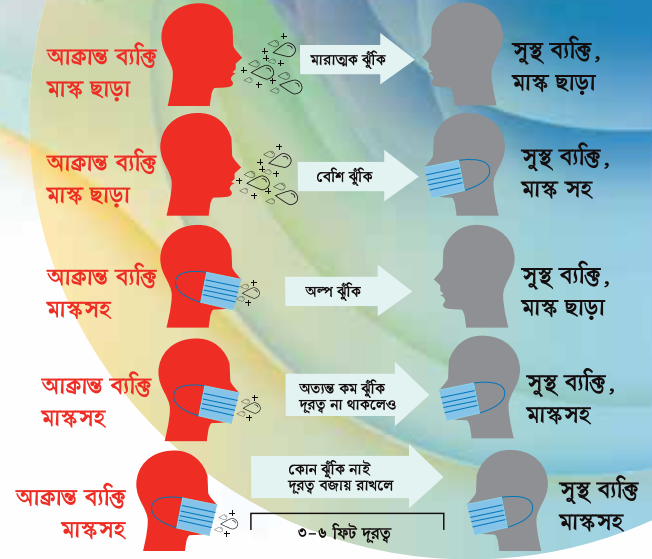
বাজারে বিভিন্ন ধরনের মাস্ক পাওয়া যায়, যেমন, এন ৯৫ রেস্পিরেটর, সার্জিক্যাল ফেস মাস্ক, স্পঞ্জ মাস্ক, সাধারণ কাপড়ের মাস্ক, পেপার মাস্ক ইত্যাদি। এর মধ্যে এন৯৫ রেস্পিরেটর, সার্জিক্যাল ফেস মাস্ক অধিক কার্যকর কিন্তু এন-৯৫ মাস্ক শুধু হাসপাতালে চিকিৎসা কাজে নিয়োজিত চিকিৎসক, সেবিকা, সাহ্যিকর্মীদের ব্যবহারের জন্য।

সাধারণ মানুষের জন্য কর্মক্ষেত্রে, ঘরে বা ঘরের বাইরে কাপড়ের তৈরি মাস্ক ব্যবহার করাই যথেষ্ট। গবেষণায় দেখা যায় যে, দুই স্তরের সূতি কাপড় দিয়ে তৈরি মাস্ক ৯৮% পর্যন্ত থুথু কণা আটকাতে পারে। তিন পরতের গেঞ্জির কাপড় দিলে আরও বেশি আটকানো যাবে, তবে শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে কিছুটা সমস্যা হতে পারে।

মাস্ক ব্যবহারের সমস্যা

আমরা নিঃশ্বাসের মাধ্যমে বাতাস থেকে অক্সিজেন গ্রহণ করি যা ফুসফুসের মাধ্যমে আমাদের রক্তে মিশে যায়। রক্তে অক্সিজেনের পরিমাণ অতিরিক্ত কমে গেলে বড় ধরনের বিপদ দেখা দিতে পারে। মাস্ক পরলে আমরা স্বাভাবিকের চেয়ে কম অক্সিজেন পাই। একটানা বেশিক্ষণ মাস্ক পরে থাকলে শরীরে

করোনা শিক্ষা উপকরণ ৫



অক্সিজেনের ঘাটতি দেখা দিতে পারে।

সেজন্য প্রতি ১০ মিনিটে একবার মাস্ক খুলে কিছুক্ষণ খোলা বাতাসে শ্বাস নিতে হবে। তবে, এটি বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। অবশ্যই আশেপাশে কেউ থাকলে এটি করবেন না।

মাস্ক ব্যবহারের সঠিক নিয়ম

- মাস্ক পরার আগে হাত সাবান দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে ধুয়ে নিন। মাস্ক পরার সময় এর সামনের অংশ ধরবেন না, দুই পাশের ফিতা/ইলাস্টিকটি ব্যবহার করুন।
- নাক ও মুখ মাস্ক দিয়ে ঢেকে ফেলুন এবং মনে রাখবেন, মুখ ও মাস্কের মধ্যে যেন কোনো ফাঁকা স্থান না থাকে।
- ব্যবহৃত মাস্কটি আর্দ্র বা ভেজা বা স্যাঁতসেঁতে মনে হওয়ামাত্রই তা বদলে ফেলুন। একবার ব্যবহারের জন্য তৈরি মাস্ক বারবার ব্যবহার করবেন না। আর কাপড়ের তৈরি মাস্ক হলে ১২ ঘণ্টা ব্যবহারের পর ৩০ মিনিট সাবান পানিতে ভিজিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে রোদে শুকিয়ে নিন।
- ডিসপোজিবল বা একবার ব্যবহারের মাস্ক খুলে ফেলার সঙ্গে সঙ্গে তা ঢাকনা দেওয়া ময়লার বাস্ত্রে ফেলুন।
- কারও সঙ্গে কথা বলার সময় মাস্কটি নাক ও মুখ থেকে নিচে নামিয়ে রাখবেন না। মনে রাখবেন মাস্ক পরে কথা বলা কোনো অভদ্রতা বা অশোভন ব্যবহার নয়। এটা আপনার সুরক্ষার জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

