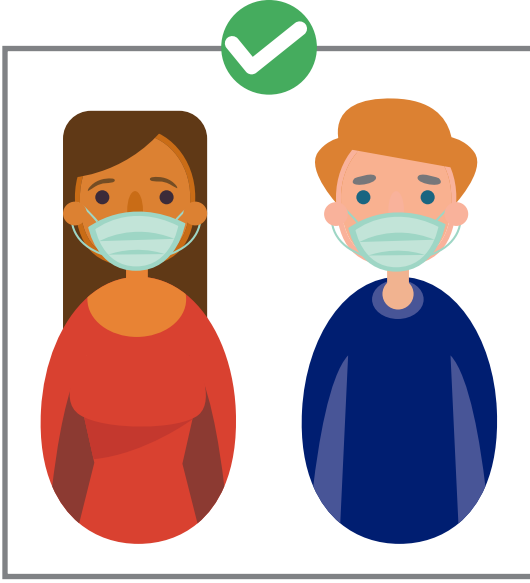


COVID-19 এর জন্য ফেস মাস্ক এবং আচ্ছাদন



- যেখানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব হবে না (অন্তত 6 ফুট দূরত্বে থাকা), সেখানে আপনি অবশ্যই জনসমক্ষে ফেস মাস্ক পরবেন অথবা মুখ ঢাকবেন, যদি না চিকিৎসাগত কারণে মুখের আচ্ছাদন সহ্য না হয়। এর অন্তর্ভুক্ত হল সরকারি পরিবহণ, দোকান এবং ভিড়ের ফুটপাথ।
- জনসমক্ষে 2 বছরের অধিক বয়সী শিশুরাও অবশ্যই ফেস মাস্ক পরবে। সুরক্ষার কারণে 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের মুখের আচ্ছাদন পরা উচিত নয়।
- কাপড়ে তৈরি মুখের আচ্ছাদন এমন কাপড় থেকে তৈরি করতে হবে যা আলোর সামনে ধরলে আপনি অপর দিকটি দেখতে না পান। পুনরায় ব্যবহার করার আগে সেগুলিকে অবশ্যই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করতে হবে।
- বাড়ির বাইরে একবার বেরোনোর জন্য ব্যবহারের পরে ফেলে দেওয়া যায় এমন ফেস মাস্ক ব্যবহার করা উচিত। এগুলি সঠিকভাবে পরিষ্কার করা যায় না।
- COVID-19 প্রতিরোধের সবচেয়ে ভালো উপায় হল **মুখের আচ্ছাদন পরলেও** সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা (অন্যদের থেকে কমপক্ষে 6 ফুট দূরে থাকা)।

মুখের আচ্ছাদন পরা

- মুখের আচ্ছাদন পরার আগে আপনার হাত অবশ্যই সাবান এবং পানি দিয়ে **ধোবেন** অথবা যদি তা না পাওয়া যায়, তাহলে অ্যালকোহল আছে এমন হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন।
- নিশ্চিত হোন যাতে মুখের আচ্ছাদনটি আপনার নাক এবং মুখ উভয়কে ঢেকে রাখে।
- মাস্ক এমনভাবে পরবেন **না** যাতে সেটি আপনার নাক অথবা মুখের তলায় অথবা আপনার গলার চারপাশে ঝুলে থাকে। তাহলে আপনি আপনার প্রয়োজনীয় সুরক্ষা পাবেন না।
- মুখের আচ্ছাদনটি আপনার মাথার উপরে পরবেন **না** অথবা বারংবার পরবেন না এবং খুলবেন না। এটি একবার ঠিক জায়গায় পরা হয়ে গেলে আচ্ছাদনটি সেখানেই রাখুন, যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি জনসাধারণের সামনে প্রকাশ্যে আছেন।

মুখের আচ্ছাদন সরিয়ে নেওয়া

- আপনার মুখের আচ্ছাদনটি খোলার আগে হাত অবশ্যই সাবান এবং পানি দিয়ে **ধোবেন** অথবা যদি তা না পাওয়া যায়, তাহলে অ্যালকোহল আছে এমন হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন।
- শুধু ফিতেগুলি স্পর্শ করে মাস্কটি খুলুন।
- যদি মুখের আচ্ছাদনটি ফেলে দেওয়ার যোগ্য হয়, তাহলে সেটি ফেলে দিন। যদি পুনরায় ব্যবহার করেন (কাপড়ের), তাহলে সেটিকে একটি কাগজের ব্যাগ অথবা প্লাস্টিকের ব্যাগে পরে ব্যবহারের জন্য রাখুন।
- আবার আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।
- কাপড়ের তৈরি মুখের আচ্ছাদন পরিষ্কার করার সময় সেটিকে অবশ্যই ওয়াশার-এ **রাখুন** (ভালো হয় যদি গরম পানির সেটিং রাখেন)।
- উচ্চ উত্তাপে ডায়ার-এ শুকনো করুন। শুকনো এবং পরিষ্কার হয়ে গেলে পরে ব্যবহারের জন্য সেটিকে একটি কাগজের ব্যাগ অথবা প্লাস্টিকের ব্যাগে রাখুন। আপনি যদি পরিবারে অনেকের সঙ্গে বাস করেন, তাহলে ব্যাগের ওপর নাম লিখে লেবেল লাগাতে পারেন, যাতে মুখের আচ্ছাদনগুলি মিশে না যায়।

