തുണികൊണ്ടുള്ള മാസ്ക്- ഫലപ്രദമായ ഉപയോഗരീതി

COVID-19 (nCorona) Virus Outbreak Control and Prevention State Cell

Health & Family Welfare Department

Government of Kerala

CLOTH MASK- BEST PRACTICES

No./31/F2/2020/Health – 6th April 2020

കോവിഡ് 19 എന്നാ മഹാമാരി പടർന്നു പിടിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ എല്ലാവരും

മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്

തുണിമാസ്കിനെ കുറിച്ചുള്ള പ്രാഥമിക വിവരം

കോട്ടൻ തുണികൊണ്ട് മാത്രമേ മാസ്ക് നിർമിക്കാൻ പാടുള്ളൂ. (നൂലിഴ 180 ഉം അതിനു മുകളിലോ ആയിരിക്കണം)

മാസ്ക് വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം, മാസ്ക് നിർമ്മിക്കുന്നത് വൃത്തിയുള്ളതും അണുവിമുക്തവുമായ രീതിയിലാണ് ഉറപ്പുവരുത്തണം.

പുറത്തുനിന്നും വാങ്ങുന്ന തുണി മാസ്കുകൾ വൃത്തിയുള്ളതും അണുവിമുക്തവുമാണെന്ന് ഉറപ്പിക്കുന്നതിനു കഴുകി ഉണക്കി ഇസ്തിരിയിട്ട് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക

തുണി മാസ്കുകൾ മെഡിക്കൽ മാസ്കുകൾ അല്ല. അതിനാൽ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കു ഉപയോഗിക്കാൻ അനുയോജ്യമല്ല.

സാമൂഹിക അകലവും ചുമ ശീലങ്ങളും കർശനമായും പാലിക്കുക, തുണി മാസ്കുകളുടെ ഉപയോഗം ഒരിക്കലും ഇതിനു പകരമാകില്ല

കൈകഴുകുന്ന ശീലം കൃത്യമായി പാലിക്കേണ്ടതാണ്.

തുണി മാസ്കിന്റെ ഉപയോഗം അണുബാധക്കെതിരെ നാമമാത്രമായ സംരക്ഷണം മാത്രമേ നൽകുന്നുള്ളൂ

തുണി മാസ്കുകളുടെ ഫലപ്രദമായ ഉപയോഗത്തിനായി പാലിക്കേണ്ടവ

100% കോട്ടൻ തുണികൊണ്ട് നിർമിച്ച കുറഞ്ഞത് രണ്ട് പാളികളുള്ളത് മാത്രമായിരിക്കണം തുണി മാസ്ക്

തുണി മാസ്ക് ധരിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് തടസ്സമില്ലാതെ ശ്വസിക്കാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിലായിരിക്കണം

തുണി മാസ്ക് വായും മൂക്കും നല്ലവണ്ണം മറയുന്ന വിധത്തിൽ അനുയോജ്യമായ വിധം രണ്ട് സെറ്റ് വള്ളികൾ ഉപയോഗിച്ച് തലയ്ക്ക് പിന്നിൽ ശരിയായി കെട്ടണം

തുണി മാസ്കിന്റെ പ്ലീറ്റുകൾ താഴേക്ക് വരുന്ന വിധത്തിലായിരിക്കണം ധരിക്കേണ്ടത്

ഓരോ ഉപയോഗത്തിന് മുൻപും തുണി മാസ്ക് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ചു കഴുകി ഉണക്കി ഇസ്തിരിയിട്ട് ഉപയോഗിക്കണം

തുണിമാസ്കുകൾ ധരിക്കുന്നതിനു മുൻപായി കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും

ഉപയോഗിച്ചു വൃത്തിയായി കഴുകേണ്ടാതാണ്

മാസ്കുകൾ ഈർപ്പമുള്ളതോ നനഞ്ഞതായോ തോന്നിയാൽ ഉടൻതന്നെ മാറ്റി മറ്റൊന്ന് ധരിക്കേണ്ടതാണ്

ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവനവന്റെ ഉപയോഗത്തിനായി ഒന്നിൽ കൂടുതൽ തുണി മാസ്ക് ഉണ്ടായിരിക്കണം. എല്ലായ്പ്പോഴും അധികം മാസ്ക് കയ്യിൽ കരുതേണ്ടതാണ്.

മാസ്ക് ഉപയോഗശേഷം മാറ്റുമ്പോൾ വളരെ ശ്രദ്ധയോട്ടുകൂടി മുൻഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കാതെ വള്ളികളിൽ മാത്രം പിടിച്ചു മാറ്റേണ്ടതാണ്.

മാസ്ക് മാറ്റിയ ഉടൻ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചു കഴുകേണ്ടതാണ്.

ഉടൻതന്നെ കഴുകാൻ സാധ്യമല്ലായെങ്കിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിനുള്ളിൽ (സിപ് ലോക്ക് കവർ) സുരക്ഷിതമായി വച്ചതിനു ശേഷം പിന്നെ കഴുകേണ്ടതാണ്.

മാസ്ക് സൂക്ഷിച്ചിരുന്ന കവറും സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചു കഴുകി ഉണക്കേണ്ടതാണ്.

മാസ്ക് മാറ്റിയതിനു ശേഷം കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചോ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചോ വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്.

പുനരുപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത മാസ്കുകൾ കത്തിച്ചു കളയേണ്ടതാണ്.

തുണി മാസ്കുകളുടെ ഫലപ്രദമായ ഉപയോഗത്തിനായി ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തവ

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളിലും രോഗിപരിചരണ വേളകളിലും തുണികൊണ്ടുള്ള മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം

കോവിഡ് സംശയിക്കുന്ന വ്യക്തികളും തുണിമാസ്ക് ഉപയോഗിക്കരുത്.

തുണി മാസ്കുകൾ കഴുകി ഉണക്കാതെ ഒരുകാരണവശാലും പുനരുപയോഗിക്കരുത്

മാസ്ക് ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൊണ്ടു സ്പർശിക്കാൻ പാടില്ല

മാസ്ക് ആഡ്ജസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി അതിന്റെ പ്രതലങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നതിനു മുൻപും പിൻപും കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചു കഴുകേണ്ടതാണ്

മാസ്കുകൾ കൈമാറ്റം ചെയ്യുവാൻ പാടുള്ളതല്ല

മാസ്ക് മാറ്റുന്ന സമയത്ത് കൈകൾ കണ്ണ് മൂക്ക് വായ എന്നിവിടങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല

രണ്ട് വയസ്സിനു താഴെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾ തുണി മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല

നന്ദി.................