

কোভিড-19: ফসে মাস্কেরে ব্যবহার

ফসে মাস্ক পরার পাশাপাশি শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখলে এবং জন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ব্যবস্থাগুলো গ্রহণ করলে কোভিড-19 ছড়ানোর হার কম করা যতে পারে। যখন শারীরিক দূরত্ব রাখা সম্ভব হবে না সখন সব সময় মাস্ক পরে থাকতে হবে।

জনবহুল স্থানে মাস্ক পরতে হবে

টরন্টো শহরে একাধিক আবাসিক ভবন থাকা অঞ্চলে সর্বজন ব্যবহৃত স্থান সহ একসঙ্গে বহু মানুষের জমায়তে হওয়া কক্ষ বা স্থানে সবাইকে [উপবর্ধি 541-2020](#) ও [উপবর্ধি 542-2020](#) অনুযায়ী মাস্ক পরতে হবে। প্রাদেশিক সরকারকেও নিশ্চিত করতে হবে যে [রিওপনেথি ওন্টারিও অ্যাক্ট](#) অনুযায়ী একসঙ্গে বহু মানুষের জমায়তে হওয়া কক্ষ বা স্থানে সবাই যতে মাস্ক পরে থাকেন।

মাস্ক ও উস নয়িন্তরণ

আমরা সবাই যখন আমাদের নিশ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে বেরিয়ে আসা ড্রপলেটকে তকে রাখার জন্য মাস্ক পরে থাকি, তখন বাতাসে ও অন্যান্য সারফসে জীবাণু ছড়িয়ে পড়াকে কম করার জন্য [উস নয়িন্তরণ](#) করা যায়। কোনও-কোনও মাস্ক পরলে, তা পরে থাকা ব্যক্তি সংক্রমণ তকেও রক্ষা পয়ে থাকেন।

ভাল কাপড়েরে মাস্কেরে বশেষ্ট্র

- আঁটোসাঁটো করে বোনা কাপড়েরে (যমেন সুতি বা লিনেন) অন্তত দু'টো পরত দিয়ে মাস্ক তরৈ করতে হবে। সম্ভব হলে দুই পরতেরে মাঝখানে 'ফিল্টার' হিসাবে আরও একটা পরতও দেওয়া যতে পারে। তনি পরতেরে মাস্ক পরলে আরও বেশি সুরক্ষা পাওয়া যাবে।
- একটা পকটে থাকা মাস্ককে একটা ডসিপোজবল কফি ফিল্টার, পপোর টাওয়লে বা বার-বারে ব্যবহার করতে পারার মতো ফিল্টার কাপড় লাগিয়ে রাখুন।
- পকটে না-থাকা মাস্কেরে একটা দকি কটে/একটা দকিরে সলোই খুলে দু'টো পরতেরে মাঝখানে একটা ফিল্টার গুঁজে দিন।
- আপনার মাস্ক এমন হতে হবে যতে সটো আপনার মুখেরে সঙ্গে খাপ খায় এবং নাক-মুখ-চবুককে তকে রাখে, সেই সঙ্গে খোল রাখতে হবে কোথাও কোনও ফাঁক যনে না-থাকে।
- আপনার মাস্কটা আরামদায়ক হতে হবে, এটা পরে যতে ভাল করে নিশ্বাস নেওয়া যায়, এবং এটা যনে আপনার চোখেরে সামনে কোনও বাধা সৃষ্টি না-কর।
- মাস্ক পরে থাকা অবস্থায় যতে বার-বারে ঠকি করতে না-হয় তার জন্য মাস্ক বঁধে রাখার সুতো/কানে আটকে রাখা ফাঁস যনে ঠকিঠাক বসে।
- এমন কাপড় বছে নবনে যটোকে উচ্চ তাপমাত্রায় ধোয়া যাবে (যমেন সুতি)। টানলে বড় হয় এমন কাপড় ব্যবহার করবেন না।
- এমন কাপড়েরে মাস্ক তরৈ করুন যটোকে ধুয়ে শুকিয়ে নেওয়ার পরও তার গড়ন ঠকি থাকে।

বাড়িতে কীভাবে মাস্ক তৈরি করা যায় সে-ব্যাপারে জানতে [কানাডা সরকার](#) এর ওয়েবসাইট দেখে নিন।

মাস্ক ব্যবহার করার সঠিক পদ্ধতি

- মাস্ক পরা এবং তা খোলার আগে নিজের হাত ধুয়ে নিন বা স্যানিটাইজ করে নিন।
- মাস্কটাকে নিজের নাক, মুখ ও চিবুককে উপর রাখুন, দেখেবনে কোনও ফাঁক যেন না থাকে।
- মাস্ক ভাজি গেলে বা নোংরা হয়ে গেলে বদলে ফেলুন।
- মাস্কটাকে সামনে থেকে না-ধরে কানকে দকি থাকা ফাঁসটাকে ধরে মাস্ক খুলবেন।
- ব্যবহার করা মাস্কটাকে পরে ধুয়ে রাখার জন্য প্লাস্টিকের ব্যাগে বা সোজা লিনড্রাই বিনে রেখে দিন।
- অন্যান্য জনিসিরে সঙ্গে কাপড়ে মাস্ক ধুলে গরম জল দিয়ে ধুয়ে নবেন এবং ড্রায়ার দিয়ে শুকিয়ে নবেন।

মাস্ক পরার ক্ষেত্রে কী-কী করা যাবে না

- একটা মাস্ক একাধিক লোক মিলে ব্যবহার করবেন না।
- ডিসপোজবেল মাস্কটিকে একবারে বশে পরবেন না।
- মাস্ক পরে থাকার সময় নিজের মুখ ও মাস্ককে হাত দবেন না।
- মাস্কটাকে নাক ও চিবুককে নীচে রাখবেন না বা কপালে তুলে রাখবেন না বা কান থেকে ঝুলিয়ে রাখবেন না।
- দু'বছরে কম বয়সী শিশুদের মাস্ক পরাবেন না।
- যাঁদের শ্বাসকষ্ট আছে এবং যাঁরা অপররে সাহায্য ছাড়া মাস্ক খুলতে পারেন না, তাঁদের মাস্ক পরাবেন না।

এইসব লোকদের কোভিড-19 হওয়ার ঝুঁকি বেশি

কাজকর্ম ও জীবনযাত্রার পরিস্থিতির ফলে যাদের লোকের কোভিড-19 হওয়ার ঝুঁকি বেশি অথবা যাঁদের [কোভিড-19 থেকে হওয়া গুরুতর অসুখ হওয়ার প্রবণতা আছে](#) তাঁরা তনি পরতরে মাস্ক পরলে ভাল হয়। যদি পাওয়া যায়, তাহলে মডেকিয়াল মাস্কও পরতে পারেন।

কর্মক্ষেত্রে আবশ্যিক নিয়ম

কর্মক্ষেত্রে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE) পরা আবশ্যিক হলেও কাপড়ের মাস্কও পরতে হবে। বহু মানুষের জমায়তে হওয়া কক্ষ বা চারদিক ঢাকা স্থানে কর্মীরা সহ সবাইকে [রি-ওপেনিং ওন্টারিও অ্যাক্ট](#) অনুযায়ী মাস্ক পরতে হবে।

যাঁরা মাস্ক পরতে পারেন না

যাঁরা বয়স জনতি কারণে বা কোনও অসুস্থতার জন্য মাস্ক পরতে পারেন না, তাঁদের প্রতি আমাদের শ্রদ্ধাশীল হতে হবে। যাঁরা মাস্ক পরতে পারেন না, তাঁদের বকিল্প পদ্ধতিতে পরষিবো দেওয়ার ব্যবস্থা করে দেওয়ার দায়িত্ব ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠানগুলি ও পরষিবো প্রদানকারীদের নতি হবে। কার্ব-সাইড পকি-আপ বকিল্প ব্যবহার করে দেখুন বা পকি-অফ সময়ে পরষিবো প্রদান করুন।

যেসেব জনিসি ব্যবহার করা যাবে না

- ফসে শলিড কখনই মাস্করে বকিল্প হতে পারে না, কনেনা এটা পরলগেও আপনার নঃশ্বাস-পরশ্বাসরে সঙ্গে বরেয়ি়ে আসা ড্রপলটে অপররে উপর গয়ি়ে পড়ইে। যনি মাস্ক পরে আছনে, তনি অতিরিক্ত সুরক্ষার জন্য ফসে শলিড পরতে পারনে।
- প্লাস্টিকরে মাস্ক পরলগেও আপনার নঃশ্বাস-পরশ্বাসরে সঙ্গে বরেয়ি়ে আসা ড্রপলটে অপররে উপর গয়ি়ে পড়বইে, এবং এই মাস্কগুলোকে বার-বারে ব্যবহাররে উপযোগী করার জন্য পরম্বিকার বা সংক্রামক মুক্ত করা যায় না।
- যনি এগজস্ট ভাল্ভ থাকা মাস্ক পরে থাকনে, তনি অনকে বেশি স্বচ্ছন্দে নঃশ্বাস নতিে পরলগেও তাঁর নঃশ্বাস-পরশ্বাসরে সঙ্গে বরেয়ি়ে আসা কণা পুরো ঘরে ছড়য়ি়ে পরতে পারে।

বিস্তারতি বিবরণরে জন্য, আমাদরে toronto.ca/COVID19 দেখুন বা 416-338-7600 নম্বরে ফোন করুন।

COVID Alert অ্যাপ ডাউনলোড করুন। আপনি যদি এমন কোনও ব্যক্তির সংস্পর্শে আসনে যার কোভিড-19 ধরা পড়ছে, তাহলে সেটা আপনাকে এই অ্যাপরে মাধ্যমে জানয়ি়ে দেওয়া হবে।