21 জানুয়ারি, 2022 তারিখে সংশোধিত

# কোভিড-19: মুখের বা ফেইস মাস্কসমূহ ব্যবহার করা

একটি উচ্চ গুনসম্পন্ন মাস্ক বেছে নিন যা ভালোভাবে মাপসই এবং আরামদায়ক হয়। শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা, টিকা গ্রহণ করা এবং অন্যান্য জন স্বাস্থ্যসম্পর্কিত বিধিসমূহ (public health measures) ছাড়াও, মাস্ক পরিধান করা কোভিড-19 এর বিস্তার হ্রাস করতে পারে। যখন শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা কষ্টকর, অভ্যন্তরীণ বিন্যাসসমূহ (পাবলিক সেটিংস) এবং উন্মুক্ত স্থানসমূহে (আউটডোরস) মাস্ক পরিধান করা উচিত।

## প্রকাশ্য স্থানসমূহে মাস্কসমূহ আবশ্যক

সিটি অব টরন্টোর (City of Toronto) উপবিধি-541-2020 (By-law 541-2020) যা উপবিধি-664-2020 (By-law 664-2020) দ্বারা সংশোধন করা হয়েছে, তা বহু-আবাসিক ভবনসমূহে সর্বসাধারণের এলাকাসমূহ সহ সকল অভ্যন্তরীণ বিন্যাসসমূহে প্রত্যেককে মাস্ক বা মুখমণ্ডলের আবরণ পরিধান করার জন্য নির্দেশ প্রদান করে। প্রাদেশিক সরকার বা প্রোভেন্সিয়াল গভার্ণমেন্টও নির্দেশ প্রদান করে যে রিওপেনিং অন্টারিও অ্যাক্ট অনুযায়ী সকল অভ্যন্তরীণ স্থানসমূহে মাস্ক পরিধান করতে হবে।

## কর্মস্থানের শর্তাবলী (Workplace Requirements)

রিওপেনিং অন্টারিও অ্যাক্ট সকল কর্মস্থানসমূহে মাস্ক ব্যবহারের নির্দেশ প্রদান করে, এমনকি ঐসকল স্থানসমূহেও যেগুলো সর্বসাধারণের জন্য উন্মুক্ত নয়। সিটি অব টরন্টোর (City of Toronto) উপবিধি-541-2020 পরিচালনাকারীগণ বা অপারেটগণকে একটি মাস্ক সংক্রান্ত নীতি (mask policy) তৈরী করার নির্দেশ প্রদান করে। কর্মস্থানের বিন্যাসসমূহে কাপড়ের মাস্কসমূহ প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম বা পারসোন্যাল প্রোটেক্টিভ ইক্যুপমেন্টকে (পিপিই – PPE) প্রতিস্থাপন করে না।

## মাস্কসমূহ এবং উৎসের নিয়ন্ত্রণ (Masks and Source Control)

যখন আমরা একটি উচ্চ গুনসম্পন্ন, ভালো-মাপসই মাস্ক পরিধান করি, আমরা আমাদের মুখের নিঃসৃত লালার ক্ষুদ্র বিন্দুসমূহ (রেসিপেটরি ড্রপলেট) এবং অতি ক্ষুদ্র তরল কণাসমূহ (এরোসলসসমূহ) থেকে অন্য ব্যক্তিবর্গকে সুরক্ষা প্রদান করছি। এটিকে উৎসের নিয়ন্ত্রণ (source control) বলা হয় এবং এটি বাতাসে ও পৃষ্ঠতলসমূহে জীবাণুসমূহের বিস্তার হ্রাস করতে পারে। উচ্চ মানসম্পন্ন, ভালো-মাপসই মাস্কসমূহ পরিধানকারীকে সংক্রমণ থেকে সুরক্ষাও প্রদান করতে পারে।

## কাপড়ের ভালো মাস্কের গুণাবলী

- মাস্কসমূহ আটোঁসাটোঁভাবে বোনা কাপড়ের কমপক্ষে তিনটি স্তর (যেমন সূতি বা শণজাতীয় কাপড়), বা অতিরিক্ত সুরক্ষার জন্য একটি ছাঁকনি বা ফিল্টারের স্তর সহ দুটি স্তর দ্বারা তৈরী করা উচিত।
- আরো ভালো সুরক্ষার জন্য একটি মেডিকেল মাস্ক বা রেস্পিরেটরের (শ্বাসবায়ু-শোধক মুখোশযন্ত্র) কথা বিবেচনা করুন।

- আপনি একটি কাপড়ের মাস্কের পকেটের মধ্যে ছাঁকনিটি যোগ করতে পারেন। পকেট ছাড়া মাস্কসমূহের জন্য, এক প্রান্ত কেটে নিন/সেলাই খুলে নিন এবং ছাঁকনিটি দুই স্তরের মাঝখানে গুঁজে দিন।
- কোনো ফাঁক ছাড়াই আপনার মাস্কটি আপনার **মুখমণ্ডলের সাথে মাপসই** হওয়া উচিত, আপনার নাক, মুখ এবং চিবুক ঢেকে রাখা উচিত।
- আপনার মাস্কটি **আরামদায়ক** হওয়া উচিত, এটির মাধ্যমে শ্বাস নেওয়া সহজ হওয়া উচিত, এবং এটি আপনার দৃষ্টিকে সীমিত না করা উচিত।
- ব্যবহার করার সময় সমন্বয়সাধন করা পরিহার করার জন্য আপনার মাস্ক এবং বাঁধন/কানের পাশের ফিতাগুলো (ইয়ার লুপস) **নিরাপদভাবে মাপসই** হওয়া উচিত।
- এমন কাপড় বেছে নিন যা উষ্ণ তাপমাত্রায় ধোয়ায় সহায়তা করতে পারে (উদাহরণস্বরূপ, সূতি)।
- এমন কাপড় বেছে নিন যা ধোয়া এবং শুকানোর পর মাস্কটির আকৃতি বজায় থাকে।

## যে সকল ব্যক্তিবর্গ কোভিড-19 এর উচ্চতর ঝুঁকিতে রয়েছেন

মেডিকেল মাস্ক, রেস্পিরেটর বা যথাযথভাবে মাপসই 3-স্তর বিশিষ্ট কাপড়ের মাস্ক নিচের ব্যক্তিবর্গের জন্য সুপারিশ করা হয়:

- যারা কোভিড-19 এ আক্রান্ত বলে শনাক্ত হয়েছেন বা যার উপসর্গসমূহ রয়েছে
- যারা এমন কোনো ব্যক্তির দেখাশোনা করছেন যিনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত বলে শনাক্ত হয়েছেন বা যার উপসর্গসমূহ রয়েছে
- যারা এমন কোনো ব্যক্তির সাথে জনাকীর্ণ বিন্যাসে বাস করেন যিনি কোভিড-19 এ আক্রান্ত বলে শনাক্ত হয়েছেন বা যার উপসর্গসমূহ রয়েছে
- যাদের কোভিড-19 থেকে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি রয়েছে
- যারা তাদের জীবনযাপন বা চাকুরির পরিস্থিতির কারণে কোভিড-19 এর সংস্পর্শে আসার উচ্চতর ঝুঁকিতে রয়েছেন

লক্ষ্য করুন: কর্মচারীগণের জন্য কর্মস্থানে পিপিই (PPE) সংক্রান্ত শর্তাবলী অনুসরণ করা উচিত।

## যে সকল পণ্যসমূহ সুপারিশ করা হয় না

- একটি ফেইস শিল্ড একটি মাস্কের বিকল্প নয় কারণ এটি আপনার মুখের নিঃসৃত লালার ক্ষুদ্র কণিকাসমূহ বা রেসপিরেটরি পার্টিকেলসমূহ থেকে অন্য ব্যক্তিবর্গকে সুরক্ষা প্রদান করে না।
- পরিধানকারীর জন্য অতিরিক্ত সুরক্ষা হিসেবে মাস্কের সাথে একটি ফেইস শিল্ড পরিধান করা যেতে পারে।
- প্লাস্টিকের মাস্কসমূহ আপনার মুখের নিঃসৃত লালার ক্ষুদ্র কণিকাসমূহ থেকে অন্য ব্যক্তিবর্গকে সুরক্ষা প্রদান করে না কারণ এগুলো মুখমণ্ডলের সাথে আরামপ্রদভাবে মাপসই নয়।
- নিষ্কাশণ কবাটিকা (এগজস্ট ভালভ) সহ মাস্কসমূহ রুমের মধ্যে মুখের নিঃসৃত লালার ক্ষুদ্র কণিকাসমূহ ছড়াতে পারে। এগুলো কোভিড-19 থেকে অন্য ব্যক্তিবর্গকে সুরক্ষা প্রদান করে না বা এর বিস্তারকে সীমিত করে না।

- ঘাড়ে জড়ানোর আবরণসমূহ (নেক গেইটারস), মাফলারসমূহ (স্ক্যার্ভস) বা মাথায় বাঁধার রুমালসমূহ (ব্যানড্যানাস) মাথা বা কানের জন্য যথেষ্ট নিরাপদ নয়, এগুলো সরে যাওয়ার বা স্থানচ্যুত হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে। এগুলো ফাঁক ছাড়া নাক, মুখ এবং চিবুক নিরাপদভাবে আবৃত করে না।
- ধর্মীয় আবরণসমূহ পরিধান করা ব্যক্তিবর্গকে তার নিচে মুখের মাস্ক পরিধান করা উচিত।

## মুখের মাস্কের যথাযথ ব্যবহার

- মাস্ক পরার পূর্বে এবং মাস্ক খুলে নেওয়ার পরে আপনার হাতসমূহ ধুয়ে নিন বা জীবাণুমুক্ত (স্যানিটাইজ) করে নিন।
- কোনো ফাঁক ছাড়াই আপনার নাক, মুখ এবং চিবুকের ওপর মাস্কটি স্থাপন করুন।
- যদি এটি ভিজা-ভিজা বা নোংরা হয়ে যায়, আপনার মাস্কটি পরিবর্তন করুন।
- মাস্কের সম্মুখের অংশ স্পর্শ না করে কানের পাশের ফিতাগুলো দ্বারা আপনার মাস্কটি অপসারণ করুন।
- আপনার ব্যবহৃত মাস্কটি একটি প্লাস্টিকের থলিতে বা ধোয়ার জন্য সরাসরি কাপড়-চোপড় ধোয়ার পাত্র বা লন্ড্রি বিনে রাখুন।
- প্রতিবার ব্যবহারের পর কাপড়ের মাস্কটি হট ওয়াশ সাইকেল এবং ড্রায়ার ব্যবহার করে অন্যান্য কাপড়-চোপড়সমূহের সাথে ধুয়ে নিন।

## মাস্ক ব্যবহার করার সময় কী কী পরিহার করতে হবে

- অন্য কোনো ব্যক্তিবর্গের সাথে আপনার মাস্কটি ভাগাভাগি বা শেয়ার করবেন না।
- একবার ব্যবহারযোগ্য বা ডিজপোজেবল মাস্কসমূহ পুনরায়-ব্যবহার করবেন না।
- মাস্ক পরিধান করা অবস্থায় আপনার মুখমণ্ডল বা এটি স্পর্শ করা পরিহার করুন।
- নাক বা চিবুকের নিচে, বা আপনার কপালে আপনার মাস্কটি পরিধান করবেন না বা আপনার কানে ঝুলিয়ে রাখবেন না।
- দুই বছর বা তার কম বয়সী শিশুদের মাস্ক পরাবেন না।
- যে সকল ব্যক্তিবর্গের শ্বাসকষ্ট রয়েছে বা যারা সাহায্য ব্যতিরেকে মাস্কটি অপসারণ করতে পারেন না তাদের মাস্ক পরাবেন না।

## যে সকল ব্যক্তিবর্গ মাস্ক পরিধান করতে পারেন না

যে সকল ব্যক্তিবর্গ তাদের বয়স বা চিকিৎসা-সংক্রান্ত অবস্থার কারণে মাস্ক পরিধান করতে পারেন না তাদের প্রতি আমাদের শ্রদ্ধাশীল হতে হবে। ব্যবসা এবং পরিষেবা প্রদানকারীগণ, যে সকল ব্যক্তিবর্গ মাস্ক পরিধান করতে পারেন না তাদের জন্য বিকল্প পরিষেবা বা সার্ভিসসমূহ প্রদান করার কথা বিবেচনা করুন। ভার্চুয়াল পরিষেবাসমূহ, কার্বসাইড পিকআপ ব্যবহার করার কথা ভাবুন বা কম-ব্যস্ত সময়সমূহে (অফ-পিক আওয়ার্স) পরিষেবাসমূহ প্রদান করুন।

21 জানুয়ারি, 2022 তারিখে সংশোধিত

মাস্ক ব্যবহার করা সম্পর্কে তথ্যের জন্য গভার্ণমেন্ট অব ক্যানাডার (Government of Canada) ওয়েবসাইটে যান।

**আরো তথ্যের জন্য,** আমাদের অনলাইনে যান বা 416-338-7600 নম্বরে টেলিফোন করুন।

কোভিড-19 এর বিরুদ্ধে সবচেয়ে ভালো সুরক্ষার জন্য আপনি যত দ্রুত পারেন সম্পূর্ণরূপে টিকা গ্রহণ করুন।