

કોવિડ-19: ચહેરાનાં માસ્કનો ઉપયોગ

શારીરિક અંતર જાળવવા અને અન્ય જાહેર આરોગ્યનાં પગલાઓનું પાલન કરવા ઉપરાંત માસ્ક પહેરવાથી કોવિડ-19 નાં ફેલાવાને ઘટાડી શકાય છે. જ્યારે શારીરિક અંતર જાળવવાનું મુશ્કેલ હોય ત્યારે હંમેશા માસ્ક પહેરવું જોઈએ.

જાહેર સ્થળોમાં માસ્ક આવશ્યક છે

સિટી ઓફ ટોરોન્ટો [પેટા-કાયદો 541-2020](#) અને [પેટા-કાયદો 542-2020](#) અનુસાર મલ્ટિ-રેસિડેન્શિયલ ઈમારતોમાં કોમન વિસ્તારો સહિત તમામ ઈન્ડોર ગોઠવણોમાં માસ્ક અથવા ચહેરાનું આવરણ પહેરવાની આવશ્યકતા છે. પ્રાંતિય સરકાર અનુસાર પણ [રીઓપનિંગ ઓન્ટેરિયો એક્ટ](#) અંતર્ગત આવશ્યકતા છે કે ઈન્ડોર ગોઠવણોમાં માસ્ક પહેરવામાં આવે.

માસ્ક અને સ્ત્રોતનું નિયંત્રણ

જ્યારે આપણે બધા આપણા શ્વસનનાં છાંટાઓને આવરી લેવા માટે માસ્ક પહેરીએ છીએ ત્યારે તે હવામાં અને સપાટીઓ પર જીવાણુઓનો ફેલાવો ઘટાડવા માટે [સ્ત્રોતનું નિયંત્રણ](#) પ્રદાન કરે છે. કેટલાક માસ્ક પહેરનારાનું ચેપથી રક્ષણ પણ કરી શકે છે.

સારા કપડાનાં માસ્કની ગુણવત્તાઓ

- માસ્ક ઓછામાં ઓછા બે ચુસ્ત રીતે વણેલા કાપડનાં (જેમ કે સુતરાઉ અથવા લિનન) બનેલા, અને, જો શક્ય હોય તો, મધ્યમાં “ફિલ્ટર” સ્તર ધરાવતા હોવા જોઈએ. ત્રણ સ્તરનું માસ્ક વધારે સુરક્ષા પ્રદાન કરી શકે છે.
- ખિસ્સુ ધરાવતા માસ્ક માટે, ડિસ્પોઝેબલ કોફી ફિલ્ટર, પેપર ટોવેલ, અથવા ફરીથી વાપરી શકાય તેવા ફિલ્ટર કપડાનો ઉમેરો કરો.
- ખિસ્સા વગરનાં માસ્ક માટે, એક છેડો કાપો/સિલાઈ દૂર કરો અને બે સ્તરો વચ્ચે ફિલ્ટર લગાડો.
- તમારું માસ્ક તમારા ચહેરા પર ફિટ થવું જોઈએ, ખુલ્લી જગ્યા વગર તમારા નાક, મુખ અને હડપચીને આવરી લેવું જોઈએ.
- તમારું માસ્ક આરામદાયક, શ્વાસ લેવામાં સરળ હોય તેવું, અને તમારી દ્રષ્ટિને મર્યાદિત ન કરે તેવું હોવું જોઈએ.
- ઉપયોગ દરમિયાન એડજસ્ટ કરવાનું ટાળવા માટે માસ્ક અને ટાઈ/કાનની આંકડીઓ સુરક્ષિત રીતે ફિટ થવા જોઈએ.
- એવા કાપડની પસંદગી કરો જેને ઉંચા તાપમાને ધોઈ શકાતું હોય (દા.ત. સુતરાઉ). ખેંચી શકાય તેવા મટીરિયલને ટાળો.
- એવા કાપડની પસંદગી કરો જે ધોયા પછી અને સૂકવ્યા પછી માસ્કનો આકાર જાળવી રાખતું હોય.

ઘર પર બનાવટનાં માસ્ક પર માહિતી માટે [ગવર્નમેન્ટ ઓફ કેનેડા](#) વેબસાઈટની મુલાકાત લો.

ચહેરાનાં માસ્કનો યોગ્ય ઉપયોગ

- તમારું માસ્ક પહેરતા પહેલા અને દૂર કર્યા બાદ તમારા હાથ ધુઓ અથવા સેનિટાઈઝ કરો.
- ખુલ્લી જગ્યા ન રહે તે રીતે તમારા માક, મુખ અને હડપચી પર માસ્ક રાખો.
- જો તમારું માસ્ક ભેજવાળું અથવા ગંદુ થાય છે તો તેને બદલી નાંખો.
- તમારા માસ્કનાં આગળનાં ભાગનો સ્પર્શ કર્યા વગર કાનની આંકડીઓ દ્વારા તમારા માસ્કને દૂર કરો.
- તમારા ઉપયોગ કરેલા માસ્કને ધોવા માટે પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં અથવા સીધું જ લોન્ડ્રી બિનમાં મૂકો.
- ગરમ વોશ સાયકલ અને ડ્રાયરનો ઉપયોગ કરીને અન્ય વસ્તુઓ સાથે કપડાનાં માસ્કને ધુઓ.

માસ્કનો ઉપયોગ કરતી વખતે શું ટાળવું

- અન્ય લોકો સાથે તમારું માસ્ક શેર ન કરો.
- ડિસ્પોઝેબલ માસ્કનો ફરીથી ઉપયોગ ન કરો.
- તેને પહેરતી વખતે તમારા ચહેરા અથવા માસ્કનો સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.
- તમારા માસ્કને તમારા નાક, હડપચી કે કપાળ નીચે ન પહેરો કે તમારા કાનથી લટકતું રહે તે રીતે ન પહેરો.
- બે વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોને માસ્ક ન પહેરાવો.
- શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય અથવા સહાયતા વગર માસ્ક દૂર ન કરી શકતા હોય તેવા લોકોને માસ્ક ન પહેરાવો.

કોવિડ-19 નાં વધારે જોખમ પર રહેલા લોકો

કાર્ય અથવા જીવનની પરિસ્થિતિઓનાં કારણે કોવિડ-19 નાં ઊંચા જોખમ પર રહેલા લોકો અથવા [કોવિડ-19 થી તીવ્ર બિમારી થવાની નિર્ભળતા](#) ધરાવતા લોકોએ ત્રણ-સ્તરવાળા માસ્કનો ઉપયોગ કરવાનો વિચાર કરવો જોઈએ. જો ઉપલબ્ધ હોય, તો તબીબી માસ્કનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે.

કાર્યસ્થળની આવશ્યકતાઓ

કાપડનાં માસ્ક કાર્યસ્થળની ગોઠવણમાં આવશ્યક પર્સનલ પ્રોટેક્ટિવ ઈક્વિપમેન્ટ (PPP) નું સ્થાન લેતા નથી. [રીઓપનિંગ ઓન્ટેરિયો એક્ટ](#) અનુસાર તમામ ઈનડોર ગોઠવણોમાં કર્મચારીઓ સહિતનાં લોકોએ માસ્કનો ઉપયોગ કરવાની આવશ્યકતા છે.

માસ્ક પહેરવા અસક્ષમ લોકો

તેઓની ઉંમર અથવા તબીબી સ્થિતિનાં કારણે માસ્ક પહેરવા અસક્ષમ હોય તેવા લોકો તરફ આપણે આદરભાવ રાખવાની જરૂર છે. વ્યાપારો અને સેવા પ્રદાતાઓ માટે, માસ્ક પહેરવા માટે અસક્ષમ હોય તેવા લોકોને વૈકલ્પિક સેવા ઓફર કરવાનો વિચાર કરવો જોઈએ. કર્બ-સાઈડ પિક અપ અજમાવો અથવા પિક-ઓફ ક્લાકો દરમિયાન સેવાઓ ઓફર કરો.

ભલામણ નહીં કરવામાં આવે તેવી પ્રોડક્ટ્સ

- ચહેરાનું શીલ્ડ માસ્કનો વિકલ્પ નથી કારણ કે તે તમારા શ્વસનનાં ટીપાંઓથી અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરતું નથી. ચહેરાનાં શીલ્ડને પહેરનારાઓ માટે વધારાની સુરક્ષા તરીકે માસ્ક સાથે પહેરી શકાય છે.
- પ્લાસ્ટિકનાં માસ્ક તમારા શ્વસનનાં ટીપાંઓથી અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરતા નથી અને વપરાશો વચ્ચે સ્વચ્છ અને ડિસઈન્ફેક્ટ કરી શકાતા નથી.
- એકઝોસ્ટ વાલ્વ ધરાવતા માસ્ક તેને પહેરનાર વ્યક્તિ માટે શ્વસન વધારે આરામદાયક બનાવી શકે છે, પરંતુ તે ઓરડામાં શ્વસનનાં ટીપાંઓ ફેલાવી શકે છે.

વધુ માહિતી માટે, visit us at toronto.ca/COVID19 or call 416-338-7600.

ડાઉનલોડ કરો [કોવિડ એલર્ટ](#) એપ. જો તમે કોવિડ-19 માટેની તપાસ પોઝિટિવ આવી હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિનાં નિકટનાં સંપર્કમાં આવ્યા હતા તો તે તમને એલર્ટ મોકલશે.