ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮುಖಗವಸಿನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ

೧. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ **COVID 19** ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮುಖಗವಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಈ ಮುಖಗವಸು ಸಹಾಯಕ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದವರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರ ಬಳಕೆಯು ಸಮುದಾಯವನ್ನು **COVID-19**ನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೩. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ, **COVID 19** ರೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ/ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದವರಿಗೆ ಈ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

೪. ಎರಡು ಮುಖಗವಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಎಸೆಯಬಾರದು. ಅದನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಒಣಗಿಸಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಬೇಕು.

೫. ಈ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆಯಬೇಕು. ಮುಖಗವಸು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

೬. ತಮ್ಮ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದೇ ತಾವೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸದಸ್ಯರಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಕಲೆ: ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ

ಪ್ರಕಟಣೆ: ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಧಾನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರ ಕಚೇರಿ_ ಮಾರ್ಚ್ 30, 2020

SARS-CoV-2 ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮುಖಗವಸುಗಳು

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಲ್ಲ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಮುಖಗವಸುಗಳ ಕೈಪಿಡಿ

ಈ ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯು ಮುಖಗವಸುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಮರೂಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಿಸತಕ್ಕ ಸರಳ ರೂಪರೇಖೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇಂತಹ ಮುಖಗವಸುಗಳನ್ನು ತಾವೇ ತಯಾರಿಸಿ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಅವುಗಳ ಅಳವಡಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

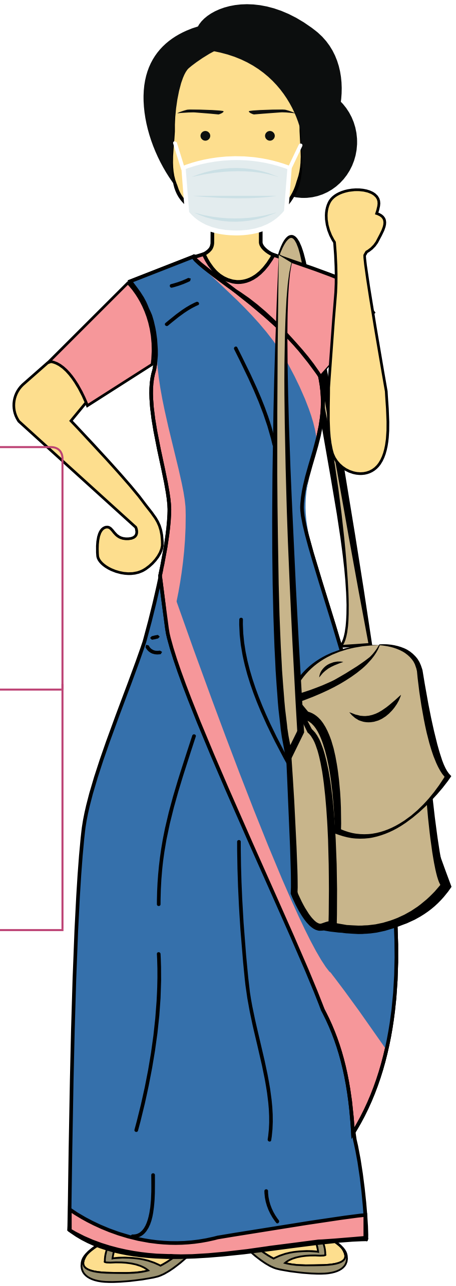
ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಸುಲಭ ಲಭ್ಯತೆ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬಹುದಾದಂತ ಸರಳತೆ, ಸುಲಭ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಮುಖಗವಸುಗಳು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಟ್ಟುವಂತಿರಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ, COVID 19 ರೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ/ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ, ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದವರಿಗೆ ಈ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಜನನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಮುಖಗವಸುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.



ಆಯ್ಕೆ 1. ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರವನ್ನು* ಬಳಸಿ ಮುಖಗವಸು ಮಾಡಿ

ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು :

1.

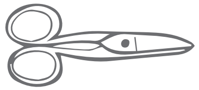
100% ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ

ಈ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹಳೆಯ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಟೀ ಶರ್ಟ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಬಳಸಿದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು. ಮುಖಗವಸು ತಯಾರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಯು ಯಾವ ಬಣ್ಣದಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಮುಖಗವಸು ತಯಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಒಣಗಿಸುವುದು ನೀವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

2.

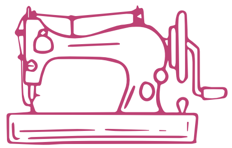
ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿಗಳ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡುಗಳು

3.



ಕತ್ತರಿ

4.



ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರ

ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ

1.a ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು: ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಕೆಳಗಿನ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖಗವಸಿಗಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ:

- **ವಯಸ್ಕರು: 9 ಇಂಚು x 7 ಇಂಚು**
- ಮಗು: 7 ಇಂಚು x 5 ಇಂಚು

ಮುಖಗವಸು ➔

1.b ಕತ್ತರಿಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು - ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಕೊಳವೆ ಹಾಕಲು 4 ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ: **1.5 "x 5" ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ತುಂಡುಗಳು ಮತ್ತು 1.5 "x 40" ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ತುಂಡುಗಳು**

*ನೀವು ಹೊಲಿಗೆಯಂತ್ರ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಈ ಮುಖಗವಸನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

ಕಲೆ: ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ

ಇಂಚು = "

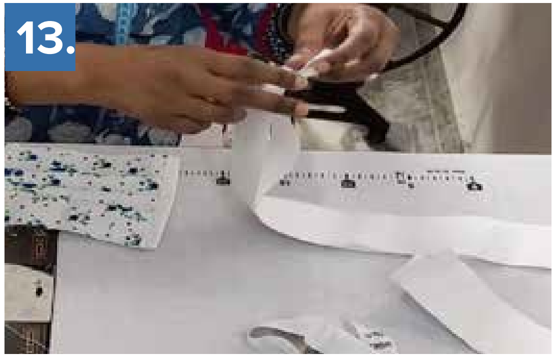
ಕೆಳಗೆ ತಿಳಸಲಾದ ಹಂತಗಳು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವಯಸ್ಕರ ಗಾತ್ರದ ಮುಖಗವಸು ತಯಾರಿಸಲು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ

ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಒಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಳವೆಗಳಾಗಿ ಬಳಸಲು 1.5x5 "ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಿ.

ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿ ಮಡಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಸುಮಾರು 1.5 " ಮೂರು ಕೆಳಮುಖ ಪದರಗಳನ್ನು (ಪ್ಲೀಟ್/ ನೆರಿಗೆ) ರಚಿಸಿ.

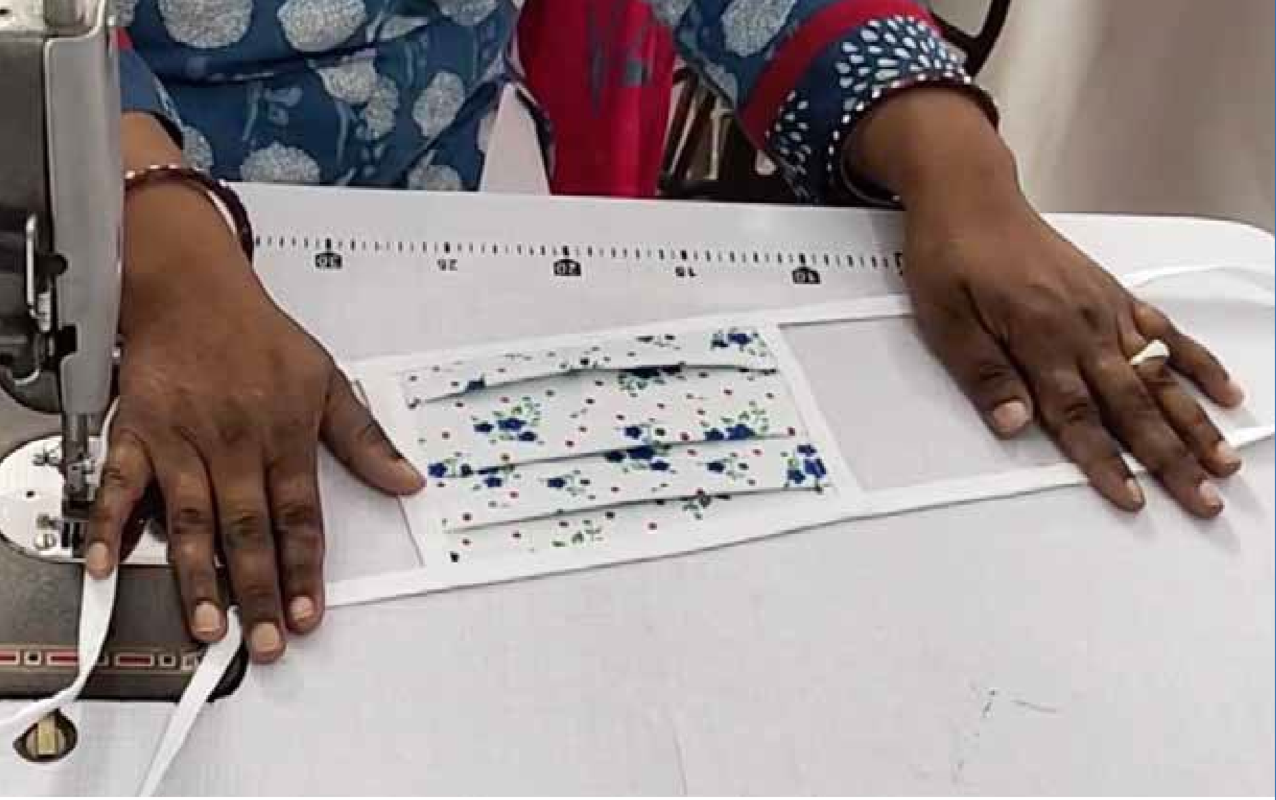
ನೆರಿಗೆ ಹಾಕಿದಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಈ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪದರಗಳನ್ನು (ನೆರಿಗೆ) ರಚಿಸಿ.
ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಪ್ಲೀಟೆಡ್ ಬಟ್ಟೆಯ ಎತ್ತರವು 9 "ರಿಂದ 5" ಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆಗಳ ಮೂಲಕ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಿ.. ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ.



ಈಗ ಮುಖಗವಸಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಲು ಬಳಸುವ ಉದ್ದವಾದ 40 "ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಲಗತ್ತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಈ ಎರಡೂ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಡಚಿ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಹೊಲಿಯಿರಿ.



- ನಿಮ್ಮ ಮುಖಗವಸು ಈಗ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ

- ಮುಖಗವಸು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಮತ್ತು ಮುಖಗವಸು ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಅಂತರವಿಲ್ಲದಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ, ನಿಮಗೆ ತಾಗುವ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುವ ನೆರಿಗೆಗಳು ಇರಬೇಕು.

- ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿದ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಮಗುಚಿ ಪುನಃ ಬಳಸಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಳಕೆಯ ನಂತರವೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆ ತೋರಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಈ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ದಕ್ಷಿಣ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಸಮುದಾಯ-ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಮೃತ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಆರ್ಥ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಯಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕೃಪೆ: ಜತನ್ ಸಂಸ್ಥಾನ್, ಉದಯಪುರ.

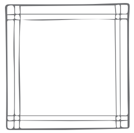
ಮುಖಗವಸು ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮತ್ತು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಂತರಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ...

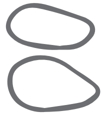
ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಇತರರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯದಿರಿ, ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ!

ತೋರ್ಪಡಿಸಿದವರು ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯೆ ಡಾ.ಗಾರ್ಗಿ ಗೋಯೆಲ್

ಆಯ್ಕೆ 2: ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಕೈಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು

ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

1.

100% ಹತ್ತಿ ವಸ್ತು/ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಪುರುಷರ ಹತ್ತಿ ಕರವಸ್ತ್ರ

2.

ಎರಡು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಗಳು

ಹಂತ 1

ಮಧ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಕರವಸ್ತ್ರದ ಒಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ

ಹಂತ 2

ಮೊದಲನೇ ಮಡಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ, ಎರಡನೆಯ ಬದಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ.

ಹಂತ 3

ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಸಮವಾಗಿ ಮಡಿಸಿ

ಹಂತ 4

ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ, ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ

ಹಂತ 5

ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದುಬದಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ ಎರಡು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರದೇಶವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹಂತ 6

ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯ ಒಂದು ಅಂಚನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಡಚಿ ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ

ಹಂತ 7

ಈಗ ಬಟ್ಟೆಯ ಒಂದು ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದರೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ

1. ನಿಮ್ಮ ಮುಖಗವಸು ಈಗ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ

2. ಮುಖಗವಸು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಮತ್ತು ಮುಖಗವಸಿನ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಅಂತರವಿಲ್ಲವೆಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

3. ಈ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಧರಿಸಲು ಪ್ರತಿ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ

4. ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಮುಖವಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು:

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ನೆನಪಿಡಿ:

1. ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು (ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ) ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ

2. ಮುಖಗವಸು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

3. ಮುಖಗವಸು ಒದ್ದೆಯಾದ ಅಥವಾ ಆರ್ದ್ರವಾದ ತಕ್ಷಣ, ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖಗವಸಿಗೆ ಬದಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಳಸಿದ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

4. ಒಂದು ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೇ ಅದನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

5. ನಿಮ್ಮ ಮುಖಗವಸನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರೂ ತಮ್ಮದೇ ಮುಖಗವಸನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಮುಖಗವಸವನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ:

- ಮುಖಗವಸದ ಮುಂಭಾಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡಿ, ಅದನ್ನು ದಾರಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆಯಿರಿ.

- ದಾರವಿರುವ ಮುಖಗವಸುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಳಗಿನ ದಾರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ನಂತರ ಮೇಲಿನ ದಾರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ

- ಮುಖಗವಸವನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಅಥವಾ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

- ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಾಬೂನು ನೀರು ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

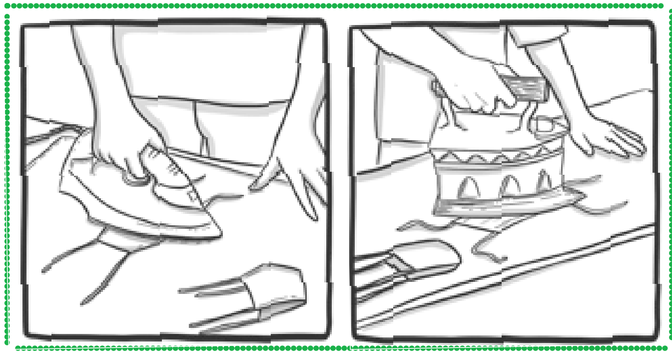
1.ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕನಿಷ್ಠ 5 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ.

ನಿಮಗೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ 2 ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ:

2. ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಕನಿಷ್ಠ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್ ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಮುಖಗವಸವನ್ನು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೇಯೇ ಕುದಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್ / ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ 3 ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ:

3. ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡಿ. (ನೀವು ಇಸ್ತ್ರಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು)



ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ನೀವು ಎರಡು ಮುಖಗವಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನೀವು ಒಂದನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಬಹುದು

1.

ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

2.

ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ

3.

ಇದು ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ

4.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಈ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ

5.

ಅದನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಗಿಮಾಡಿಡಿ

6.

ಈಗ ನೀವು ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖಗವಸುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು

ಪ್ರಕಟಣೆ: ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಧಾನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರ ಕಚೇರಿ_ ಮಾರ್ಚ್ 30, 2020

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮುಖಗವಸುಗಳು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಹನಿಗಳ ಉಸಿರಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವು ರೋಗದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮುಖಗವಸುಗಳ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ತೊಳೆಯದೆ ಮರುಬಳಕೆ ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಬಾರದು.

ನಿಮ್ಮ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದನ್ನು ಬಳುಸುವಾಗಲೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸಾಬೂನಿನೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಚಿತ್ರಗಳು: ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮೂಲಗಳಿಂದ

ಜನಸಂದಣಿಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖಗವಸಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಿನ್ಯಾಸ: ವರ್ಟಿವರ್
ಅನುವಾದ : ಗುಬ್ಬಿ ಲ್ಯಾಬ್ಸ್
(Gubbi Labs)