വീട്ടിൽ നിർമ്മിച്ച മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. സാമൂഹ്യ അകലം പാലിക്കുകയും വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും ചെയ്താൽ കോവിഡ് 19 പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയും എന്ന് നമുക്ക് അറിയാം. വീട്ടിൽ നിർമ്മിച്ച മുഖാവരണങ്ങൾ ചില രാജ്യങ്ങളിൽ സമൂഹത്തിന് വളരെ ഉപകാരപ്രദമാണ് എന്ന് അവകാശപ്പെടുന്നു. അത്തരം വീട്ടിൽ നിർമ്മിച്ച മുഖാവരണങ്ങൾ വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിന് നല്ലൊരു മാർഗ്ഗമാണ്. അത്തരത്തിലുള്ള ഉപയോഗം എല്ലാവിധ ആരോഗ്യ ശുചിത്വ കാര്യങ്ങളിൽ ഉപയോഗയോഗ്യമാകും.

2. അതുകൊണ്ട് തന്നെ, ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഇല്ലാത്ത ആളുകളും വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ ഇത്തരത്തിലുള്ള മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഇത് സമൂഹത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് വലിയ രീതിയിൽ സഹായിക്കും.

3. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, കോവിഡ് 19 രോഗികളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നവർ, കോവിഡ് 19 രോഗികൾ എന്നിവർ ഈ മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കരുത്, പകരം അവർക്ക് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള പ്രത്യേക സംരക്ഷണ ഉപാധികൾ ഉപയോഗിക്കുക.

4. ഇത്തരത്തിലുള്ള രണ്ട് മുഖാവരണങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒന്ന് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മറ്റേത് കഴുകി വൃത്തിയാക്കാൻ സാധിക്കും. കൈകൾ കഴുകുന്നത് ഒഴിച്ചു കൂടാനാവാത്ത ഒന്നാണ്, മുഖാവരണം ധരിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കൈകൾ നന്നായി കഴുകാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. മുഖാവരണം അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയാതെ, അവ സോപ്പും ചൂടുവെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കി ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കുക.

5. ഈ മുഖാവരണം വീട്ടിൽ ലഭ്യമായ തുണികൊണ്ട് നിർമ്മിക്കാവുന്നതാണ്. മുഖാവരണം തുന്നുന്നതിന് മുമ്പ് തുണി നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം. മുഖം നന്നായി കവർ ചെയ്യുന്ന വിധം കെട്ടാൻ തരത്തിൽ മുഖാവരണം നിർമ്മിക്കുക.

6. മുഖാവരണങ്ങൾ ഒരുകാരണവശാലും മറ്റൊരാളുമായി പങ്ക് വക്കുകയോ, മറ്റൊരാൾ ഉപയോഗിച്ച് മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കുകയോ പാടില്ല. ഒരു മുഖാവരണം ഒരു വ്യക്തി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. അതായത്, ഒരു വീട്ടിൽ എല്ലാവർക്കും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം മുഖാവരണം വേണം.

ചിത്രീകരണം: MoHFW

കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ പ്രാഥമിക ശാസ്ത്ര ഉപദേശകന്റെ ഓഫീസിൽ നിന്നും പുറപ്പെടിവിക്കുന്നത് _ മാർച്ച് 30, 2020

സാർസ്- കോവി-2 കൊറോണ വൈറസിന്റെ പ്രസരണം തടയുന്നതിനുള്ള മുഖാവരണങ്ങൾ

ഗാർഹികമായി നിമ്മിക്കാവുന്ന മുഖാവരണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു ലഘുലേഖ

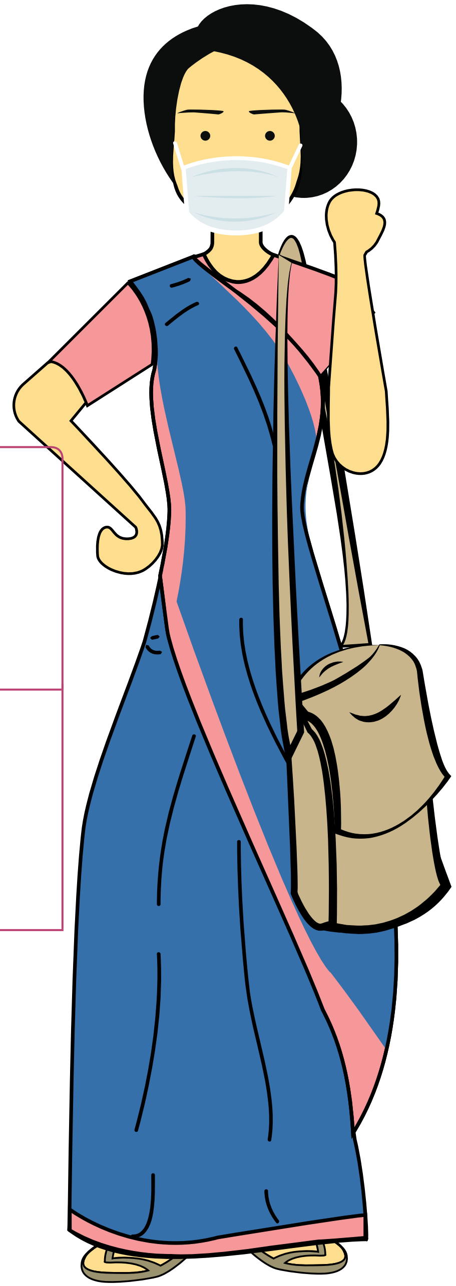
മുഖാവരണങ്ങൾ സ്വന്തമായി തയ്യാറാക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും പുനരുപയോഗിക്കുന്നതിനും പ്രായോഗികമായ ചില മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക, എൻ.ജി.ഒകളെയും ജനങ്ങളെയും മുഖാവരണങ്ങൾ നിർമിക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുക എന്നിവയാണ് ഈ ലഘുലേഖ കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. എളുപ്പത്തിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ ലഭിക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ നിർമ്മിക്കുവാനാകുന്ന സാധനങ്ങൾ, സരളമായ നിർമ്മാണ- ഉപയോഗ- പുനരുപയോഗ രീതികൾ എന്നിവ മാത്രമാണ് ഇവിടെ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്നത്.

മുഖാവരണം വായും മൂക്കും പൂർണ്ണമായി മറയ്ക്കുന്ന രീതിയിൽ മുഖത്തോട് ചേർത്ത് കെട്ടാവുന്നതായിരിക്കണം. എന്നാൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള മുഖാവരണം, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരോ, കോവിഡ് രോഗബാധിതരോ, അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവരോ നേരിട്ട് ബന്ധം പുലർത്തുന്നവരോ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് ശുപാർശ ചെയ്യുന്നില്ല. കാരണം മേൽ പറഞ്ഞ വിഭാഗത്തിൽ പെട്ടവർ മറ്റു തരത്തിലുള്ള സുരക്ഷാ കവചമാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.

എല്ലാവരും മുഖാവരണം ധരിക്കുന്നതു നല്ലതാണു പ്രത്യേകിച്ചു ജനസാന്ദ്രത കൂടിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ.

വീട്ടിൽ തന്നെ സ്വന്തമായി നിങ്ങൾക്കൊരു സുരക്ഷിത മുഖാവരണം നിർമ്മിക്കാം.

മാർഗ്ഗം 1. തയ്യൽ മെഷീൻ ഉപയോഗിച്ച് മുഖാവരണ നിർമ്മാണം



ആവശ്യ വസ്തുക്കൾ

1.

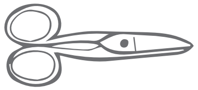
പരുത്തി തുണി (100 ശതമാനം, കലർപ്പില്ലാത്തത്)

പഴയ ബനിയനോ ടീഷർട്ടോ ഉപയോഗിക്കാം. നിറം പ്രശനമല്ല. നിർമ്മാണത്തിന് മുന്നോടിയായി ഉപ്പിട്ട തിളച്ച വെള്ളത്തിൽ അഞ്ച് മിനിറ്റ് കഴുകി ഉണക്കണം.

2.

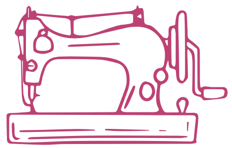
നാല് കഷണം തുണി

3.



കത്രിക

4.



തയ്യൽ മെഷീൻ

ഇങ്ങനെ ആരംഭിക്കാം

1.a. തുണി മുറിക്കൽ- താഴെ പറയുന്ന വലുപ്പത്തിൽ മുറിക്കുക

- മുതിർന്നയാൾ: 9 ഇഞ്ച് x 7 ഇഞ്ച്
- കുട്ടി: 7 ഇഞ്ച് x 5 ഇഞ്ച്

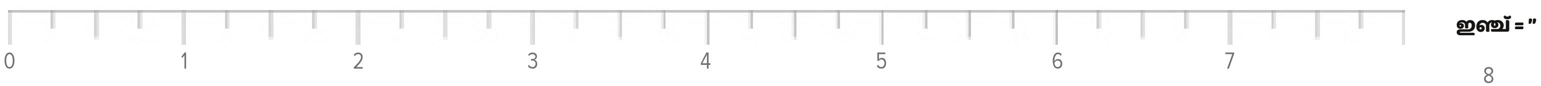
മുതിർന്നയാളുടെ വലുപ്പത്തിനുള്ള മുഖാവരണം

1.b കഷണങ്ങൾ എങ്ങനെ മുറിക്കാം - കെട്ടുന്നതിനും പൈപ്പിങ്ങിനുമായി തുണിയിൽ നിന്നും നാല് നാടകൾ മുറിക്കുക

രണ്ട് മുറികൾ 1.5 ഇഞ്ച് x 5 ഇഞ്ച് രണ്ട് മുറികൾ 1.5 ഇഞ്ച് x 40 ഇഞ്ച്

തയ്യൽ മെഷീൻ ഉപയോഗിക്കാതെയും നിങ്ങൾക്ക് മുഖാവരണം നിർമ്മിക്കാം.

ചിത്രീകരണം: MoHFW



താഴെ പറയുന്ന രീതി മുതിർന്നവർക്കുള്ള മുഖാവരണത്തിന്റേതാണ്.

മുറിച്ച തുണിയെടുക്കുക, ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന പോലെ അതിന്റെ ഒരു അറ്റത്തുള്ള 1.5 x 5 ഇഞ്ച് കഷണം പൈപ്പിംഗിനായി ഉപയോഗിക്കുക

താഴേക്ക് ഫെയ്സ് ചെയ്യുന്ന മൂന്ന് 1.5" പ്ലീറ്റുകൾ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന പോലെ ഉണ്ടാക്കുക.

ചിത്രത്തിലേതു പോലെ പ്ലീറ്റ് ചെയ്ത തുണി മറുവശത്തേക്ക് ഇടുക. അതേ രീതി ആവർത്തിക്കുക.
പ്ലീറ്റുകൾ എല്ലാം ആയാൽ, തുണിയുടെ വലുപ്പം 9" നിന്നും 5" ആയി കുറയും.

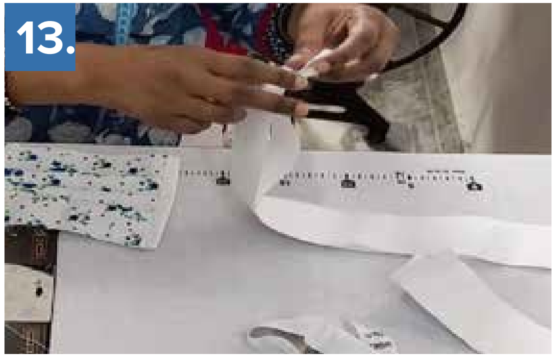
10.

11.

12.

മുകളിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ രണ്ടു ഭാഗത്തുമുള്ള പൈപ്പിങ്ങുമായി പ്ലീറ്റുകൾ ബന്ധിപ്പിക്കുക. എല്ലാ പ്ലീറ്റുകളും താഴേക്കാണ് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

13.



14.

15.

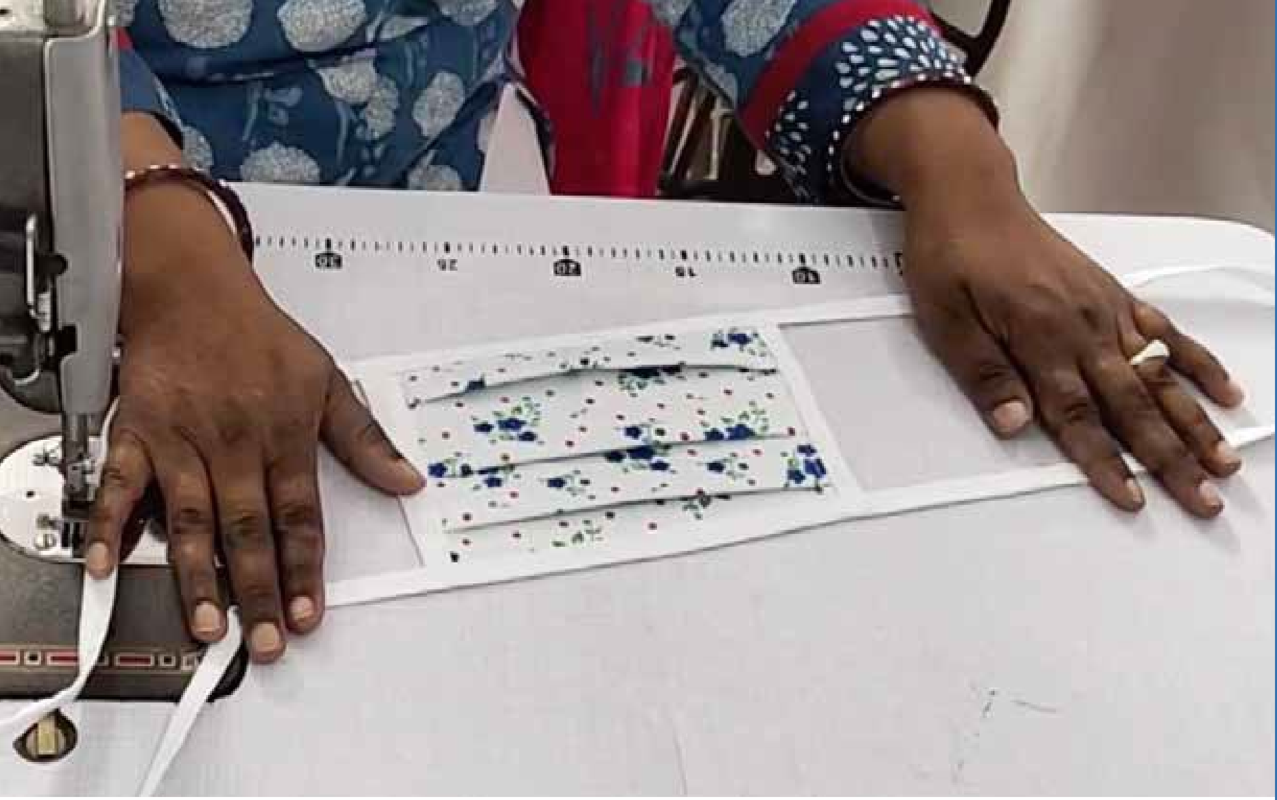
മുഖാവരണം കെട്ടുന്നതിനുള്ള 40 ഇഞ്ച് നീളമുള്ള ചരട് മുകളിലും താഴെയും ബന്ധിപ്പിക്കുക.

16.

17.

18.

ചരടുകൾ മൂന്നായി മടക്കി ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതു പോലെ ഒന്നുകൂടി തുന്നുക



- നിങ്ങളുടെ മുഖാവരണം ഇപ്പോൾ തയ്യാറായി

- മുഖാവരണം നിങ്ങളുടെ മൂക്കും വായും ശരിയായി കവർ ചെയ്യിട്ടില്ലേയെന്നും, മുഖത്തിനും മുഖാവരണത്തിനുമിടയിൽ വിടവ് ഇല്ല എന്നും ഉറപ്പുവരുത്തുക. മുഖാവരണം ധരിക്കുമ്പോൾ എല്ലായിപ്പോഴും പ്ലീറ്റുകൾ താഴോട്ട് വരത്തക്കവിധം ധരിക്കുക.

- മുഖാവരണം പുനരുപയോഗത്തിനു വേണ്ടി സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കരുത്. എല്ലായിപ്പോഴും ഉപയോഗ ശേഷം മുഖാവരണം നന്നായി കഴുകുക.

തെക്കൻ രാജസ്ഥാനിലെ സ്ഥാപനങ്ങളായ അമൃത് ക്ലിനിക്ക്, അർഥ് ഹോസ്പിറ്റൽ, ശ്രേയസ് ഹോസ്പിറ്റൽ എന്നിവിടങ്ങളിൽ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് പ്രവർത്തകർ ഇപ്പോൾ ഇത്തരത്തിലുള്ള മുഖാവരണമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ചിത്രീകരണവും പ്രക്രിയയും: ജാതൻ സൻസ്ഥാൻ, ഉദയ്പൂർ

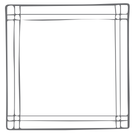
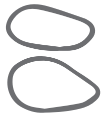
മുഖാവരണം നിങ്ങളുടെ മുഖം ശരിയായ രീതിയിൽ കവർ ചെയ്തിട്ടില്ലേ എന്നു ഉറപ്പ് വരുത്തുക. ഒരു വിടവും ഇല്ല എന്നുറപ്പു വരുത്തുക.

മറ്റുള്ളവരുമായി എപ്പോഴും 2 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കാനും, വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തിയാൽ കൈകൾ നന്നായി കഴുകാനും, മുഖവും കണ്ണുകളും എപ്പോഴും സ്പർശിക്കാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം.

അവതരണം: Dr. ഗാർഗി ഗോയൽ, ശിശുരോഗ വിദഗ്ധൻ, രാജസ്ഥാൻ

ഓപ്ഷൻ 2: തുന്നൽ മെഷീൻ ഇല്ലാതെ കൈകൾ കൊണ്ട് വീട്ടിൽ മുഖാവരണം ഉണ്ടാക്കാം.

ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ:

1.	2.
 1. 100% കോട്ടൺ തുണി, അല്ലെങ്കിൽ പുരുഷന്മാർ ഉപയോഗിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള കോട്ടൺ തൂവാല	 2. രണ്ട് റബ്ബർ ബാന്റുകൾ

ഘട്ടം 1

തൂവാല ഒരു വശത്തുനിന്നും മധ്യഭാഗത്തിനു മുകളിലേക്ക് മടക്കുക.

ഘട്ടം 2

മറുഭാഗം ആദ്യ മടക്കിനു മുകളിലൂടെ മടക്കുക

ഘട്ടം 3

വീണ്ടും തുല്ല്യമായ രീതിയിൽ ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നത് പോലെ മധ്യഭാഗത്ത് നിന്ന് മടക്കുക.

ഘട്ടം 4

റബ്ബർ ബാൻഡ് എടുത്തു തുണിയുടെ ഇടതു വശത്തായി കെട്ടുക.

ഘട്ടം 5

മറുവശത്ത് മറ്റൊരു റബ്ബർ ബാൻഡ് കെട്ടുക. രണ്ട് റബ്ബർ ബാന്റുകൾക്കുമിടയിൽ നിങ്ങളുടെ മുഖം ശരിയായ രീതിയിൽ കവർ ചെയ്യാനുള്ളത്ര തുണി ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

ഘട്ടം 6

രണ്ടുവശത്തും തുണിയുടെ അറ്റം റബ്ബർ ബാൻഡിനു മുകളിലൂടെ മടക്കുക..

ഘട്ടം 7

ഒരു മടക്ക് എടുത്തു മറുമടക്കിലൂടെ കടത്തുക.

1. നിങ്ങളുടെ മുഖാവരണം ഇപ്പോൾ തയ്യാറായി.

2. മുഖാവരണം കൃത്യമായി നിങ്ങളുടെ മൂക്കും വായും കവർ ചെയ്തിട്ടില്ലേ എന്നു ഉറപ്പ് വരുത്തുക. ഒരു വിടവും ഇല്ല എന്നും ഉറപ്പു വരുത്തുക

3. രണ്ട് റബ്ബർ ബാൻഡും നിങ്ങളുടെ ചെവിയിൽ ഇട്ട് മുഖാവരണം ധരിക്കാം.

4. മുഖാവരണം ധരിക്കുമ്പോൾ മുകളിൽ പറഞ്ഞ എല്ലാ മുൻകരുതലുകളും നിർദ്ദേശങ്ങളും പാലിക്കുക

പ്രധാനപ്പെട്ട മുൻകരുതുകൾ

കൈകൊണ്ട് തുന്നിയുണ്ടാക്കുന്ന മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

1. മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക (അടുത്ത പേജിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നത് പോലെ).

2. മുഖാവരണം ധരിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കൈകൾ നന്നായി കഴുകുക.

3. മുഖാവരണം മുഷിഞ്ഞാലോ നനഞ്ഞാലോ അതു മാറ്റി പുതിയത് ധരിക്കുക, ഉപയോഗിച്ച മുഖാവരണം കഴുകുക.

4. ഒരു തവണ ഉപയോഗിച്ച മുഖാവരണം ഒരു കാരണവശാലും കഴുകി വൃത്തിയാക്കാതെ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കരുത്.

5. ഒരു കാരണവശാലും ഒരാൾ ഉപയോഗിച്ച മുഖാവരണം മറ്റൊരാളുമായി പങ്കു വയ്ക്കരുത്. വീട്ടിലെ ഒരോ അംഗത്തിനും വെവ്വേറെ മുഖാവരണങ്ങൾ വേണം

മുഖാവരണം മാറ്റുമ്പോൾ:

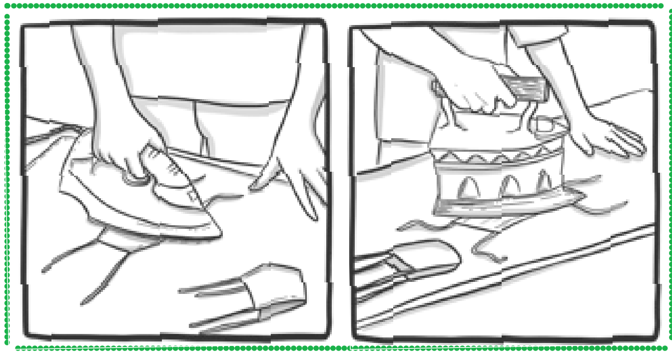
- മുഖാവരണത്തിൻറെ മുൻവശങ്ങളിലോ മറ്റോ സ്പർശിക്കാതെ, ചരടുകൾ മാത്രം ഉപയോഗിച്ച് മുഖാവരണം മാറ്റുക.
- ചരടുള്ള മുഖാവരണത്തിന്റെ താഴത്തെ ചരട് ആദ്യവും മുകളിലത്തെ ചരട് അതിനു ശേഷവും അഴിക്കുക.
- മുഖാവരണം മാറ്റിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഉടൻ തന്നെ 65% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ സാനിറ്റൈസർ കൊണ്ടോ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചോ 40 സെക്കന്റ് കൈ കഴുകുക.
- മുഖാവരണം നേരെ സോപ്പ് വെള്ളത്തിലേക്കോ, ഉപ്പിട്ട തിളക്കുന്ന വെള്ളത്തിലേക്കോ ഇടുക.

വീട്ടിൽ നിർമ്മിച്ച മുഖാവരണം ദിവസേന എങ്ങനെ വൃത്തിയാക്കുകയും അണു നശീകരണം നടത്തുകയും ചെയ്യാം

1. പുനരുപയോഗിക്കാവുന്ന മുഖാവരണങ്ങൾ ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകി വെയിലത്തിട്ട് ചുരുങ്ങിയത് 5 മണിക്കൂർ എങ്കിലും ഉണക്കുക.
വെയിലത്തിട്ട് ഉണക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല എങ്കിൽ രണ്ടാമത്തെ മാർഗം ഉപയോഗിക്കുക.

2. മുഖാവരണം വെള്ളത്തിലിട്ട് പ്രഷർ കുക്കറിൽ ഉയർന്ന മർദ്ദനത്തിൽ 10 മിനുട്ട് നേരം തിളപ്പിക്കുക. അല്പം ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പ്രഷർ കുക്കർ ഇല്ലെങ്കിൽ, മുഖാവരണം വെള്ളത്തിലിട്ട് 15 മിനുട്ട് തിളപ്പിക്കുക. അതിനു ശേഷം നന്നായി ഉണക്കുക.
പ്രഷർ കുക്കറോ തിളച്ച വെള്ളമോ ലഭ്യമല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ മാർഗം 3 പിന്തുടരുക.

3. മുഖാവരണം സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകി ഒരു ഇസ്തിരിപ്പെട്ടി ഉപയോഗിച്ച് 5 മിനിട്ട് നേരം ഉയർന്ന താപത്തിൽ ഇസ്തിരി ഇടുക.



വൃത്തിയാക്കിയ മുഖാവരണം എങ്ങനെ സൂക്ഷിക്കാം

നിങ്ങൾ ചുരുങ്ങിയത് രണ്ട് മുഖാവരണം എങ്കിലും ഉണ്ടാക്കുന്നതാകും നല്ലത്. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ ഒന്ന് കഴുകി ഇടുമ്പോൾ മറ്റേത് ഉപയോഗിക്കാനാകും.

1.

വീട്ടിൽ നിന്നും ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗ് എടുക്കുക.

2.

വെള്ളവും സോപ്പും ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക

3.

രണ്ട് വശവും നന്നായി ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കുക

4.

നല്ലപോലെ വൃത്തിയാക്കിയ മുഖാവരണം ഈ ബാഗിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

5.

ഇത് നന്നായി കെട്ടി വയ്ക്കുക.

6.

ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ദിവസേനയുള്ള ഉപയോഗത്തിന് മുഖാവരണങ്ങൾ മാറി മാറി ഉപയോഗിക്കാം.

കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ പ്രാഥമിക ശാസ്ത്ര ഉപദേശകന്റെ ഓഫീസിൽ നിന്നും പുറപ്പെടിവിക്കുന്നത് _ മാർച്ച് 30, 2020

പുനരുപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന വീട്ടിൽ നിർമ്മിച്ച മുഖാവരണങ്ങൾ രോഗിയിൽ നിന്നും അന്തരീക്ഷത്തിൽ എത്തിയ കണികകളെ ശ്വാസകോശത്തിൽ എത്തുന്നത് തടയുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്. അവ പൂർണമായും സംരക്ഷണം നൽകുന്നില്ല. നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പുനരുപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന മുഖാവരണങ്ങൾ എല്ലാ ദിവസവും കഴുകുകയും ചൂടാക്കുകയും വേണം. കഴുകാതെ ഒരു കാരണവശാലും മുഖാവരണങ്ങൾ പുനരുപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല. നിങ്ങളുടെ മുഖാവരണം മറ്റൊരാളുമായി ഒരിക്കലും പങ്കുവയ്ക്കരുത്.

ഇടക്കിടെ കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കന്റ് നേരം കഴുകാൻ ഓർക്കുക.

Images from public sources

ആളുകൾ കൂട്ടം കൂടി നിൽക്കുന്ന ഇടങ്ങളിൽ മുഖാവരണം ധരിക്കുക.

**രൂപകല്പന ചെയ്തത്
വെർട്ടിവർ**