संरक्षक मुखावरण घरी तयार करण्यासाठी मार्गदर्शन

१. कोविड-१९ चा संसर्ग टाळण्यासाठी वावर संहितेचे (वावर संहिता म्हणजे इतर व्यक्तींपासून अंतर ठेवणे) पालन आणि वैयक्तिक स्वच्छता अत्यंत महत्त्वाच्या गोष्टी आहेत. सामान्य जनतेसाठी संरक्षक मुखावरण वापरण्याचा फायदा काही देशांमध्ये दिसून आला आहे. घरी तयार केलेले मुखावरण वैयक्तिक आरोग्य राखण्यासाठी उत्तम पद्धत आहे. याचा वापर सार्वत्रिक आरोग्य राखण्यासाठी उपयुक्त ठरेल.

२. म्हणून असे सुचवण्यात येते आहे की ज्या व्यक्तींना कुठला आजार नाही किंवा श्वास घ्यायला त्रास होत नाही त्यांनी, विशेषत: घराबाहेर जाताना, घरी तयार केलेले, पुनर्वापर करता येण्यासारखे मुखावरण वापरावे. एकूणच आजूबाजूच्या लोकांचेही यामुळे संरक्षण होईल.

३. हे मुखावरण आरोग्य कर्मचारी, कोविड-१९ च्या रुग्णांची काळजी घेण्याऱ्या व्यक्ती व कोविड-१९ चे रुग्ण यांनी वापरू नये. त्यांनी त्यांच्या सुरक्षेसाठी बनवलेली विशिष्ट संरक्षक सामग्री वापरावी.

४. दोन मुखावरणे तयार करण्याचा सल्ला आम्ही देतो. एक वापरात असताना दुसरे धुवून वाळवता येईल. आपले हात धूत राहणे मात्र आवश्यक आहे व मुखावरण घालण्यापुर्वी हात धुणे आवश्यक आहे. शिवाय ही मुखावरणे इकडे तिकडे टाकू नये. मुखावरणे सुरक्षित ठेवावीत, व्यवस्थित धुवावीत व नीट वाळवून मगच वापरावीत.

५. घरात असलेले स्वच्छ कापड वापरून हे मुखावरण शिवता/तयार करता येईल, मात्र त्याआधी कापड चांगले धुवून स्वच्छ केलेले असावे. घरी केलेले संरक्षक मुखावरण तोंड व नाक पूर्णपणे झाकू शकेल, आणि चेहऱ्यावर सहजपणे बांधता येईल अश्या रीतीने तयार केले पाहिजे.

६. एक मुखावरण एकाच व्यक्तीने वापरावे, अनेक लोकांच्यात एक वापरू नये. एका कुटुंबात अनेक व्यक्ती असल्यास प्रत्येकाने वेगळे मुखावरण वापरावे.

Illustration by MoHFW

भारतीय सरकारच्या प्रमुख वैज्ञानिक सल्लागार
कार्यालयातून प्रसारित ३ एप्रिल २०२०

SARS-CoV2 कोरोना व्हायरस पसरू नये म्हणून मुखावरणाचा वापर

घरी संरक्षक मुखावरण तयार करण्यासाठी माहिती पुस्तिका

सदर माहिती पुस्तिकेत, मुखावरण तयार करण्याच्या व वापरण्याच्या पद्धतींचा सोपा आराखडा दिला आहे. यामुळे सेवाभावी संस्था किंवा इतर व्यक्तींना मुखावरण स्वत:चे स्वत: करून वापरता येतील.

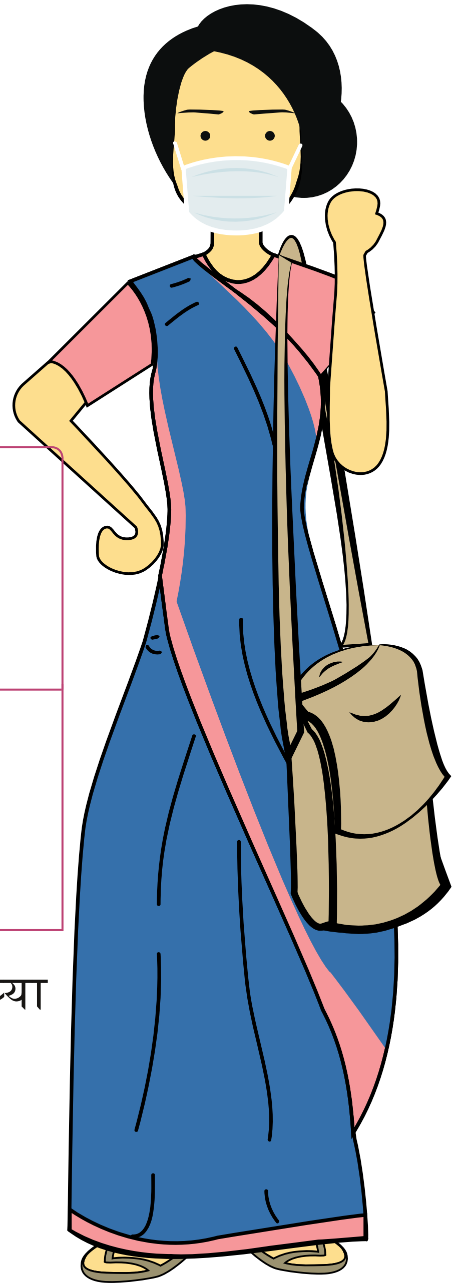
मुखावरणाच्या रचना सुचवताना, सहज उपलब्ध असलेल्या साहित्याचा वापर, तयार करण्याची सोपी पद्धत आणि सहज सोपा वापर व पुनर्वापर या गोष्टी लक्षात घेतल्या आहेत. घरी केलेल संरक्षक मुखावरण तोंड व नाक पूर्णपणे झाकू शकेल, आणि चेहऱ्यावर सहजपणे बांधता येईल अश्या रीतीने तयार केले पाहिजे.

हे मुखावरण आरोग्य कर्मचारी, कोविड-१९ च्या रुग्णांची काळजी घेणारे व कोविड-१९ चे रुग्ण यांनी वापरू नये. त्यांनी त्यांच्या सुरक्षेसाठी बनवलेली विशिष्ट संरक्षक सामग्री वापरावी.

लोकांनी, विशेषत: लोकसंख्येची घनता जास्त असलेल्या ठिकाणी, मुखावरण वापरणे आवश्यक आहे.

स्वत: चे संरक्षण करण्यासाठी हे मुखावरण घरी तयार करणे अगदी सोपे आहे

प्रकार १: शिवणयंत्र वापरून मुखावरण तयार करणे*



साहित्य

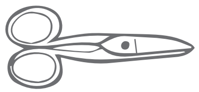
1.

१००% सुती कापड.

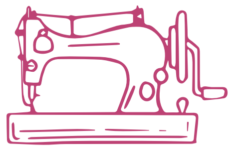
एखाद्या जुन्या वापरलेल्या कपड्याचे, सदऱ्याचे किंवा टी-शर्ट चे कापड मुखावरण तयार करण्यासाठी वापरू शकता. कापडाचा रंग कुठलाही असेल तरी चालेल पण कापड उकळत्या पाण्यात ५ मिनिटे धुवून व चांगले वाळवून घ्या. धुताना मीठ घातल्यास उत्तम.

2.

कापडाच्या ४ पट्ट्या

3. 

कात्री

4. 

शिवणयंत्र

याने सुरुवात करा

१. अ) कापड कापणे : मुखावरणासाठी खालील आकाराचे कापड कापून घ्या

- प्रौढ व्यक्तीसाठी : ९ इंच x ७ इंच
- लहान मुलांकरिता : ७ इंच x ५ इंच

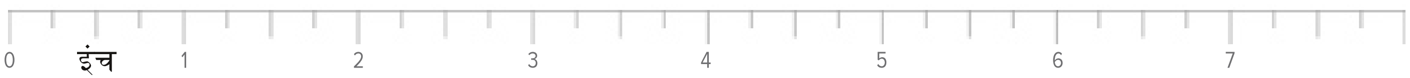
प्रौढांच्या मुखावरणासाठी

१.ब) पट्ट्या कापणे - मुखावरण बांधण्यासाठी व पायपीन साठी खाली नमूद केल्याप्रमाणे ४ पट्ट्या कापा

२ पट्ट्या १.५ इंच x ५ इंच आणि २ पट्ट्या १.५ इंच x ४० इंच

Illustration by MoHFW

* शिवणयंत्राशिवायही तुम्ही हे मुखावरण बनवू शकता



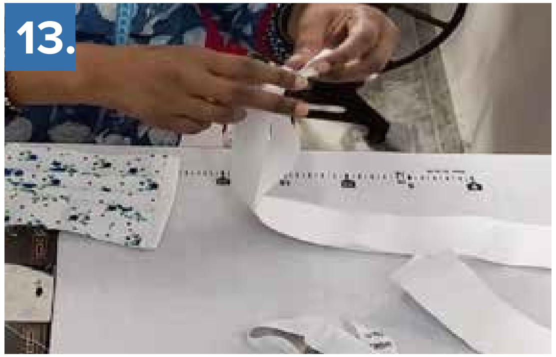
खाली दिलेली पद्धत प्रौढांच्या आकाराच्या मुखावरणासाठी आहे

कापलेले कापड घेऊन, पायपीन म्हणून वापरण्याची १.५ इंच x ५ इंच पट्टी दाखवल्याप्रमाणे कापडाच्या एका बाजूला लावून घ्या

खालच्या बाजूला तोंड केलेल्या प्रत्येकी सुमारे १.५ इंचाच्या ३ घड्या (प्लीट) दाखवल्याप्रमाणे घालून करून घ्या

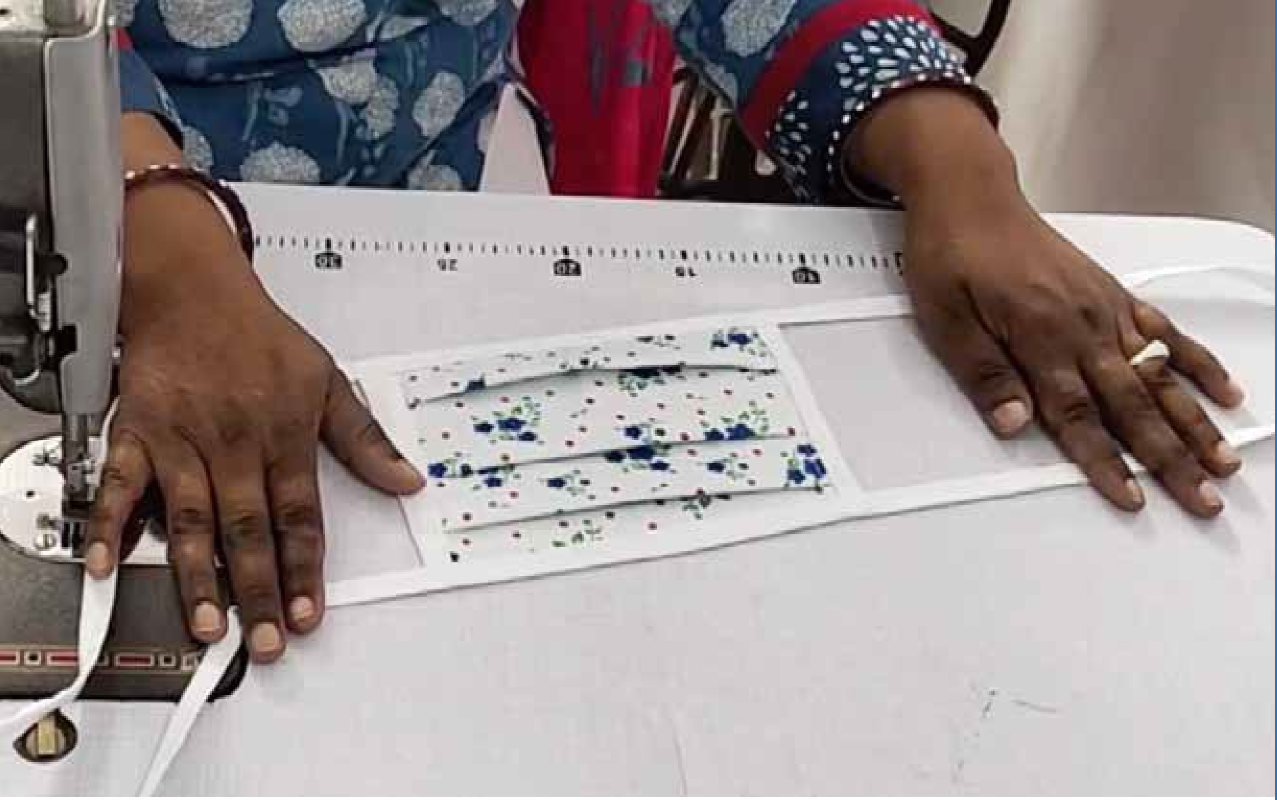
प्लीट घातलेले कापड फिरवून घ्या आणी याही बाजूला प्लीट घालून घ्या
प्लीट करून झाल्या की कापडाची उंची ९ इंचावरून ५ इंचावर येईल

दोन्ही बाजूला पायपीन लावून प्लीट नीट बसवून घ्या. सर्व प्लीटची तोंडे खालच्याच बाजूला राहतील याची खात्री करा



मुखावरण बांधण्यासाठी असलेल्या ४० इंची पट्ट्या मुखावरणाच्या खालील आणि वरील बाजूस लावायला घ्या

पुन्हा एकदा दोन्ही पट्ट्या ३ वेळा दुमडा आणि चित्रात दाखवल्याप्रमाणे शिवा



- तुमचे मुखावरण आता वापरण्यासाठी तयार आहे

- मुखावरणाने तुमचे तोंड, नाक पूर्णपणे झाकले जाईल व मुखावरण आणि तुमच्या चेहऱ्या मध्ये अंतर राहाणार नाही याची काळजी घ्या. मुखावरण वापरताना तुमच्या चेहऱ्याच्या बाजूच्या मुखावरणाच्या घड्या (प्लीट) खालच्या दिशेने असल्या पाहिजेत.

- मुखावरण कधीही उलटे करून परत वापरू नका. प्रत्येक वापरानंतर, पुढे नमूद केलेली पद्धत वापरून, मुखावरण व्यवस्थित धुवा.

(हे मुखावरण सध्या दक्षिण राजस्थानमधील संस्थांचे आरोग्य सेवक वापरात आहेत. अमृत क्लिनिक , अर्थ हॉस्पिटल , आणि श्रेयस हॉस्पिटल अश्या संस्थांचा त्यामध्ये समावेश आहे.)
चित्र आणि माहिती : जतन संस्थान , उदयपूर

मुखावरण तुमच्या चेहऱ्यावर नीट बसवा आणि बाजूने जागा रहात नाही आहे ह्याची खात्री करून घ्या.

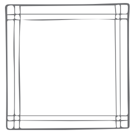
मुखावरण घातल्यावरही दुसऱ्यांपासून कायम २ मीटरचे अंतर ठेवा, घरी आल्याबरोबर हात स्वच्छ धुवा आणि डोळ्यांना किंवा चेहऱ्याला स्पर्श करणे टाळा

कृती दाखवणाऱ्या : डॉ गार्गी गोयल, बालरोगतज्ज्ञ, राजस्थान

प्रकार २: शिवणयंत्राशिवाय घरी मुखावरण बनवणे

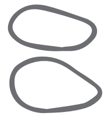
साहित्य:

1.



१. १००% सुती (कॉटनचे) कापड किंवा पुरुषांचा (मोठा) हातरुमाल

2.



२. दोन रबरबँड

अनुक्रम १

रुमालाची एक कड अर्धरेषेच्या थोडीशी पुढे जाईल अश्या तऱ्हेने रुमालाची घडी घाला

अनुक्रम २

आता दुसरी कड पहिल्या कडेवर येईल अशी घडी घाला.

अनुक्रम ३

आता चित्रात दाखवल्याप्रमाणे ह्या रुमालाची मधून घडी घाला.

अनुक्रम ४

एक रबरबँड घेऊन चित्रात दाखवल्याप्रमाणे रुमालाच्या एका बाजूला बांधा

अनुक्रम ५

आता रुमलाच्या दुसऱ्या बाजूला दुसरे रबरबँड बांधा. दोन्ही रबरांमधल्या जागेत तुमचे तोंड आणि नाक झाकले जाईल याची खात्री करा.

अनुक्रम ६

रुमालाच्या एका रबरबँड कडील बाजूची घडी घाला. तसेच दुसऱ्या बाजूनेही करा.

अनुक्रम ७

आता एक घडी दुसऱ्या घडीच्या आत घाला.

१. तुमचे मुखावरण आता वापरण्यासाठी तयार आहे

२. तुमच्या नाका-तोंडाभोवती मुखावरण घट्ट बसेल व मुखावरण आणि तुमच्या चेहऱ्या मध्ये अंतर रहाणार नाही याची खात्री करा.

३. मुखावरण घालण्यासाठी रबरबँड कानामागे अडकवा.

४. वर दाखवलेले व नमूद केलेले सगळे नियम पाळा

अत्यावश्यक सूचना:

घरी बनवलेल्या मुखावरणाचा वापर करण्यापूर्वी ह्या सूचना जरूर लक्षात ठेवा

1. वापरण्यापूर्वी, पुढे नमूद केलेल्या सूचनांनुसार मुखावरण व्यवस्थित धुवून घ्या.

2. मुखावरण घालण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुवा.

3. मुखावरण ओले किंवा दमट झाला तर लगेच दुसरे मुखावरण लावा व आधीचे मुखावरण धुवायला टाका.

4. एकदा वापरलेले मुखावरण धुतल्याशिवाय परत कधीही वापरू नका.

5. अनेक व्यक्तींमध्ये मिळून एकच मुखावरण कधीही वापरू नका. कुटंबातील प्रत्येक व्यक्तीसाठी वेगळे मुखावरण असणे आवश्यक आहे.

मुखावरण काढतेवेळी:

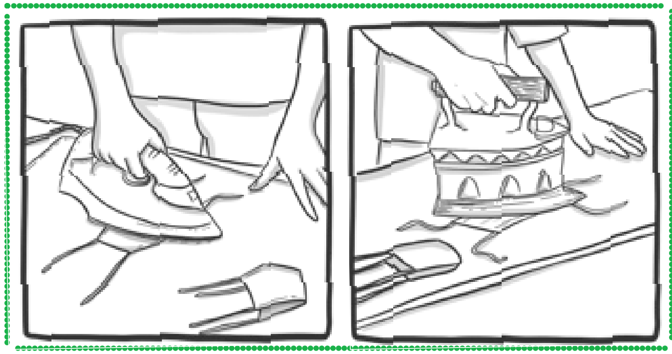
- मुखावरणाच्या कापडाला पुढून मागून हात लावू नका, फक्त बाजूच्या दोऱ्यांनी धरूनच काढा
- दोरीवाल्या मुखावरणाची खालची दोरी आधी सोडा, वरची दोरी नंतर सोडा
- मुखावरण काढल्याबरोबर लगेचच हात ६५% अल्कोहोल युक्त हॅन्ड सॅनिटायझर किंवा साबण व पाण्याने ४० सेकंद धुवा
- मुखावरण लगेच साबणाच्या किंवा मिठाच्या उकळत्या पाण्यात टाका

तुमचे घरी तयार केलेले मुखावरण दररोज स्वच्छ व निर्जंतुक कसे करावे

१. साबण आणि गरम पाण्यानी मुखावरण स्वच्छ धुवा आणि उन्हामध्ये कमीत कमी पाच तास वाळत घाला. जर सूर्यप्रकाश उपलब्ध नसेल तर क्र. २ मधील पद्धतीचा वापर करा

२. मुखावरण प्रेशर कुकर मध्ये ठेवून कमीत कमी दहा मिनिटे प्रेशर असताना उकळा आणि मग वाळत घाला. पाण्यात मीठ घातले तर अजून चांगलं. प्रेशर कुकर नसेल तर पाण्यामध्ये १५ मिनिटे उकळा. जर तुमच्याकडे प्रेशर कुकर किंवा उकळते पाणी नसेल तर क्र. ३ मधीलप द्धतीचा वापर करा

३. साबणाने स्वच्छ धुवा आणि मुखावरण निदान पाच मिनीटे गरम करा. तुम्ही ह्यासाठी इस्त्रीचा वापर करू शकता.



स्वच्छ मुखावरण नीट कसे ठेवावे

दोन मुखावरणे तयार करणे उत्तम. एक वापरात असताना दुसरे धुवून वाळवता येईल.

1.

घरातील कुठलीही प्लास्टिकची पिशवी घ्या.

2.

साबण आणि पाण्याने ती धुवून काढा

3.

दोन्ही बाजूने चांगली वाळवा

4.

तुमचे चांगले धुतलेले मुखावरण ह्या पिशवीत घालून ठेवा.

5.

पिशवी व्यवस्थित बंद करून ठेवा.

6.

अश्या पद्धतीने तुम्ही तुमचे मुखावरण दररोज अदलून बदलून वापरू शकता.

भारतीय सरकारच्या प्रमुख वैज्ञानिक सल्लागार
कार्यालयातून प्रसारित ३ एप्रिल २०२०

घरी बनवलेले मुखावरण वापरल्याने फक्त संसर्गित व्यक्तीच्या शिंकण्याने किंवा खोकल्याने हवेत पसरलेले थेंब आपल्या नाका-तोंडात जाण्याची शक्यता कमी होते. परंतु हे मुखावरण आपल्याला पूर्णपणे सुरक्षित ठेवू शकत नाहीत. घरी बनवलेले मुखावरण वर सांगितल्या प्रमाणे रोज धुतले व स्वच्छ केले पाहिजेत. मुखावरण न धुता कधीही वापरू नये.
अनेक लोकांत एक मुखावरण कधीही वापरू नये. वावर संहिता (इतर व्यक्तींपासून अंतर ठेवणे) पाळावी.

हात साबणाने २० सेकंद वारंवार धुवायची आठवण ठेवा

चित्रे सार्वजनिक साहित्यातून साभार

गर्दीच्या ठिकाणी मुखावरणाचा वापर जास्त फायदेशीर आहे.

रचना : व्हर्टिव्हर
भाषांतर : रीसर्च मॅटर्स, सुचिता कुलकर्णी व निशिता देसाई