# வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட வாய் மற்றும் மூக்கு பாதுகாப்பு முகக்கவசங்களை பயன்படுத்துவதற்கான அறிவுரைகள்

1. சமூக இடைவெளியை கடைப்பிடிப்பதும் மற்றும் தனிமனித சுகாதரம் மட்டுமே கோவிட்-19 நோய் தொற்றை தடுப்பதற்கான முக்கிய காரணிகள் ஆகும். ஆனால் சில நாடுகள் வீட்டில் தயாரித்த முகக்கவசங்கள் அணிவதால் அதிக பயன் இருப்பதாக கூறியுள்ளார்கள். இத்தகைய வீட்டில் தயாரித்த முகக்கவசங்கள் தனிமனித சுகாதாரத்தை பேணுவதற்கு மிகவும் உதவுகின்றன. மேலும் இந்த முகக்கவசத்தை அணிவதால் மொத்த சமூகத்தின் சுகாதாரத்தையும் பேணிகாக்கமுடியும்.

2. எனவே, நோயினால் பாதிக்கப்படாதவர்கள் மற்றும் சுவாசக் கோளாறுகள் இல்லாதவர்கள் வீட்டில் தயாரித்த முகக்கவசத்தை பயன்படுத்தலாம் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. குறிப்பாக அவர்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறும்போது முகக்கவசத்தை பயன்படுத்த வேண்டும்..

3. இந்த முகக்கவசங்கள் சுகாதாரப் பணியாளர்கள், கொரோனா நோய்வாய்பட்டவர்கள், நோயாளிகளுடன் பணிபுரியும் அல்லது தொடர்பு கொண்டவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. மேற்கூறிய நபர்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களை மட்டுமே அணிய வேண்டும்.

4. இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள முகக்கவசங்கள் இரண்டு செய்துகொண்டு, ஒன்றை பயன்படுத்தும்போது மற்றொன்றை சுத்தப்படுத்தலாம். முறையாக கைகளை கழுவுதல் மிகவும் முக்கியமானதாகும் மற்றும் முகக்கவசங்களை அணியும் முன்பு கைகளை சரியாக கழுவ வேண்டும். பயன்டுத்தப்பட்ட முகக்கவசங்கள் எங்கும் எறியப்படக்கூடாது, பயன்பாட்டிற்கு பிறகு சோப்பு மற்றும் வெந்நீரில் சுத்தம் செய்து நன்றாக உலர்த்திய பிறகே பயன்படுத்தவேண்டும்.

5. இந்த முகக்கவசங்கள் வீட்டில் கிடைக்கும் சுத்தமான துணிகளிலிருந்து தயாரிக்கபடவேண்டும். முகக்கவசங்களை தயாரிக்க பயன்படுத்தபடும் துணிகள், தைக்கும் முன்பு சுத்தமாகப்பட்டிருக்க வேண்டும். இந்த முகக்கவசம் வாய் மற்றும் மூக்கு பகுதிகளை முழுவதுமாக மூடிமறைப்பதாகவும் மற்றும் முகத்தின் மேல் எளிதாகக் கட்டிக்கொள்ளும் வகையிலும் தயாரிக்கப்பட வேண்டும்.

6. ங்களின் முகக்கவசத்தை எவருடனும் பகிர்ந்து கொள்ளவேண்டாம். வீட்டில் உள்ள அனைத்து குடும்ப உறுப்பினர்களும் தங்களுக்கென்று தனித்தனியான முகக்கவசங்களை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

விளக்கப்படங்கள் சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தால் தயாரிக்கப்பட்டது.

இந்திய அரசாங்கத்தின் முதன்மை அறிவியல் ஆலோசகர் அலுவலகத்தால் வெளியிடப்பட்டது 03 எப்ரல், 2020

# SARS-CoV-2 கொரோனா வைரஸ் பரவாமல் தடுக்க முகக்கவசம்.

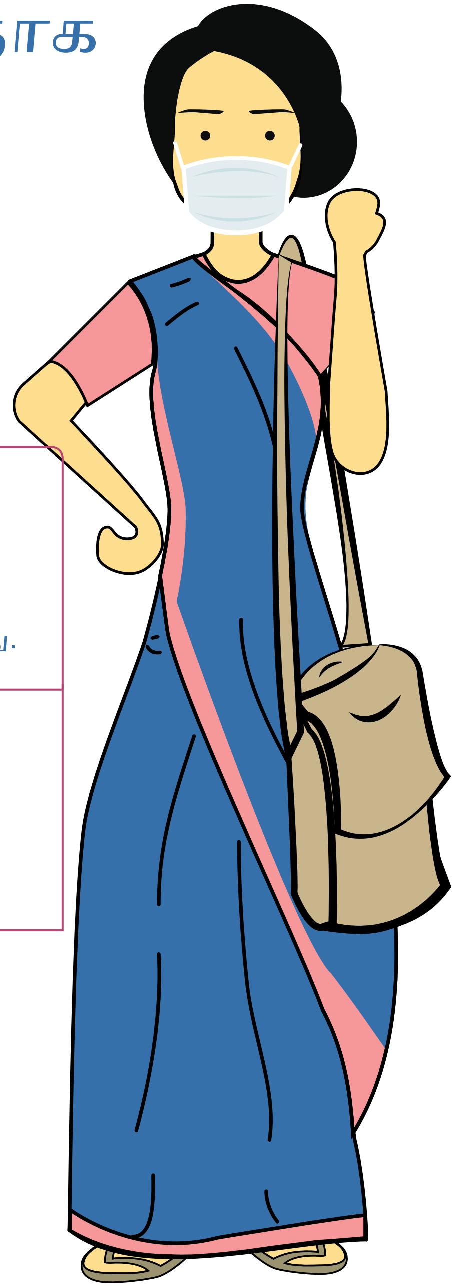
## வீட்டில் பாதுகாப்பு முகக்கவசங்கள் தயாரிக்க ஒரு விளக்கக் கையேடு

இங்கே வழங்கப்பட்டுள்ள வழிகாட்டியானது தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் தனிநபர்கள் முகக்கவசங்களை சுயமாக உருவாக்க உதவும். இந்தியா முழுவதும் இந்த வழிகாட்டியை பயன்படுத்தி முகக்கவசங்களின் பயன்பாட்டை அதிகரிக்க வேண்டும் என்னும் நோக்கத்துடன் இந்த கையேடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. எளிதில் வீட்டில் கிடைக்கும் பொருட்கள், வீட்டிலேயே தயாரிக்கக்கூடிய தன்மை, மற்றும் பயன்பாடு/மறுபயன்பாட்டிற்கு எளிதாக இருக்கக்கூடிய திறன் போன்றவை இவ்வடிவமைப்புக்கான முக்கிய அளவுகோல்களாக கருதப்பட்டுள்ளது. இந்த கையேட்டை பின்பற்றி தயாரிக்கப்படும் முகக்கவசமானது வாய் மற்றும் மூக்கு பகுதிகளை முழுவதுமாக மூடிமறைப்பதற்காகவும் மற்றும் முகத்தின் மேல் எளிதாகக் கட்டிக்கொள்ளும் வகையிலும் தயாரிக்கப்பட வேண்டும்.

இந்த கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள முகக்கவசம் சுகாதாரப் பணியாளர்கள், கொரோனா நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள், நோயாளிகளுடன் பணிபுரியும் அல்லது தொடர்பில் இருப்பவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.  மேற்கூறிய நபர்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களை மட்டுமே அணிய வேண்டும்.

இந்தியா முழுவதும் குறிப்பாக அதிக மக்கள் அடர்த்தி கொண்ட பகுதிகளில் வாழும் மக்களுக்கு முகக்கவசம் அணிவது மிக அவசியமானதாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது

# உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள நீங்களே எளிதாக வீட்டில் உங்கள் முகக்கவசத்தை உருவாக்கலாம்



## வழிவகை 1. ஒரு தையல் இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்தி ஒரு முகக்கவசத்தை உருவாக்கவும்

### தேவையான பொருட்கள்

**1.**

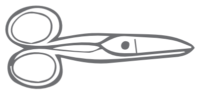
சுத்தமான பருத்தி துணி

இந்த முகக்கவசத்தை உருவாக்க பழைய பருத்தி துணியை பயன்படுத்தலாம். ஏற்கனவே பயன்படுத்திய பருத்தி துணியையும் பயன்படுத்தலாம். முகக்கவசத்தின் நிறம் ஒரு பொருட்டல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். நீங்கள் முகக்கவசத்தை உருவாக்கும் முன், துணியை 5 நிமிடங்கள் கொதிக்கும் நீரில் நன்கு கழுவி பிறகு நன்கு உலர்த்தப்பட்டு இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். இந்த கொதி நீரில் உப்பு சேர்ப்பது நன்று என பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

**2.**

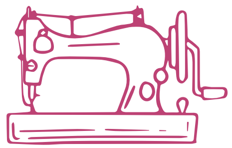
நான்கு துணி பட்டைகள்

**3.**



கத்தரிக்கோல்

**4.**



தையல் இயந்திரம்

### துவங்க

**அ. துணி வெட்டுதல் -** தேவைக்கேற்ப பின்வரும் அளவுகளில் முகக்கவசத்திற்கான துணியை வெட்டுங்கள்:

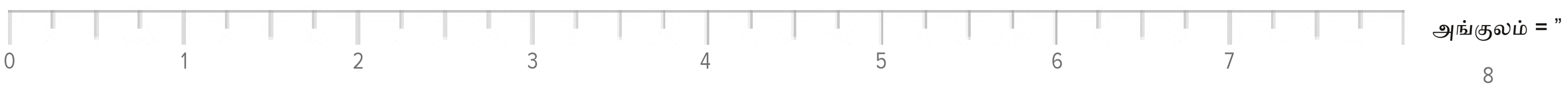
- 9 அங்குலம் x 7 அங்குலம்
- குழந்தை: 7 அங்குலம் x 5 அங்குலம்

பெரியவர்களுக்கான முகக்கவசம்

**ஆ. பட்டைகளை வெட்டுதல் -** துணியிலிருந்து குழாய் கட்டுவதற்கும் பதிப்பதற்கும் 4 நாடாக்களை வெட்டுங்கள்: 1.5 ”x 5” இல் இரண்டு துண்டுகள் மற்றும் 1.5 ”x 40” இல் இரண்டு துண்டுகள்

நீங்கள் தையல் இயந்திரம் இல்லாமலும் முகக்கவசத்தை தயாரிக்கலாம்

விளக்கப்படங்கள் சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தால் தயாரிக்கப்பட்டது.



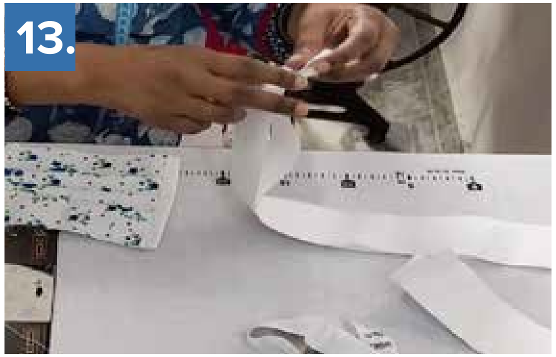
## பெரியவர்களுக்கான முகக்கவசம் தயாரிக்கும் செயல்முறை கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது

1.5x5" நாடாவை எடுத்து, வெட்டப்பட்ட துணியின் ஒரு முனையுடன் படத்தில் காட்டி உள்ளது போல் இணைக்கவும்.

படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி கீழ்நோக்கி மடியும் சுமார் 1.5'' உள்ள மூன்று மடிப்புகளை ஒவ்வொரு துணியிலும் உருவாக்கவும்

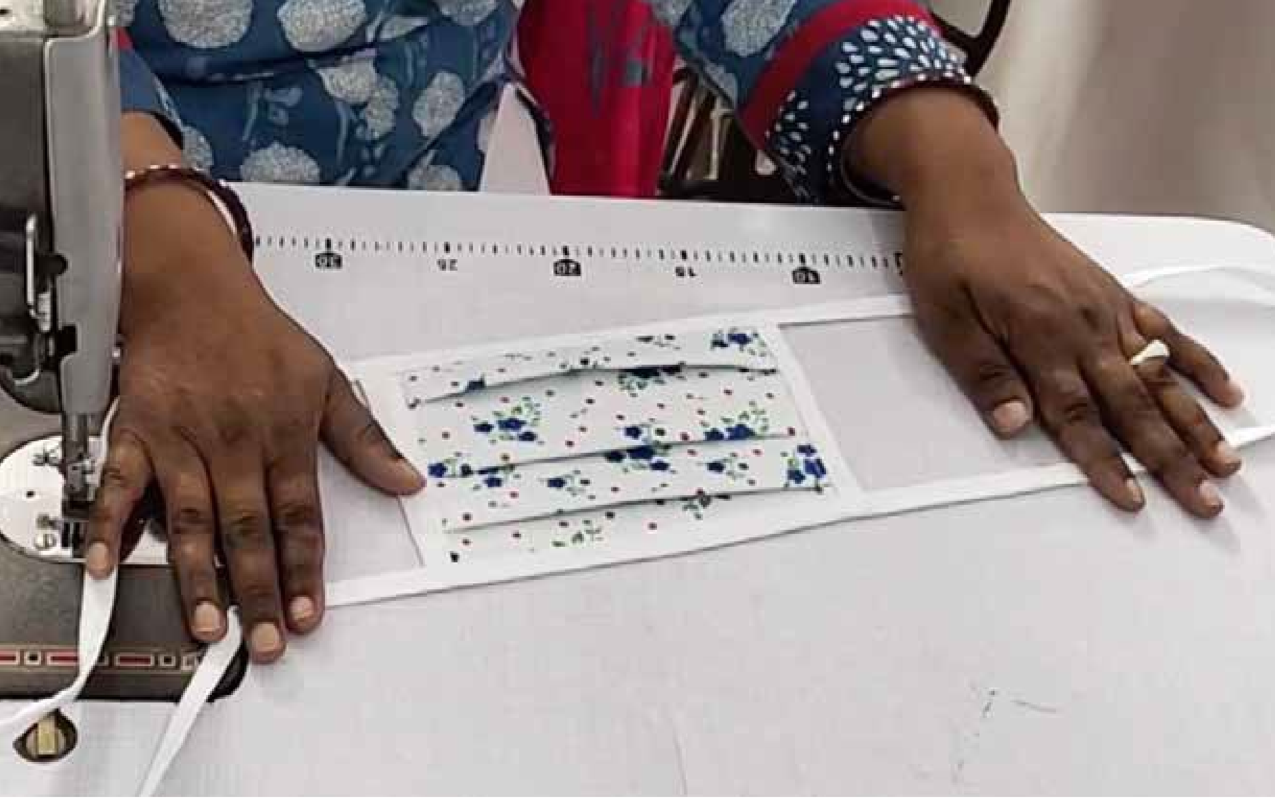
இவ்வாறு மடிக்கப்பட்ட துணியை மறுபுறம் திருப்பி, மேல் காட்டப்பட்டுள்ளபடி மீண்டும் மடிக்கவும்.
இவ்வாறு மடித்தவுடன், மடிக்கப்பட்ட துணியின் உயரம் 9 "இல் இருந்து 5" ஆக குறைந்திருக்கும்

இந்த மடிப்புகளைப் பாதுகாக்க மேலே காட்டடப்பட்டுள்ளபடி இருபுறமும் குழாய் போல் மடித்து தைக்கவும். அனைத்து மடிப்புகளும் கீழ்நோக்கி இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்யவும்.



இப்போது முகமூடியின் மேல் மற்றும் கீழ் பகுதியில் முகக்கவசத்தை கட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் நீண்ட 40 ” நாடாக்களுக்களை படத்தில் காட்டடப்பட்டுள்ளபடி இணைக்கத் தொடங்கவும்.

மீண்டும் இந்த இரண்டு நாடாக்களையும் மூன்று முறை மடித்து மேலே காட்டடப்பட்டுள்ளபடி தைக்கவும்.



- உங்கள் முகக்கவசம் இப்போது பயன்படுத்த தயாராக உள்ளது

- முகக்கவசம் உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கைச் சுற்றி சரியாக பொருந்துகிறதா என்பதையும் முகத்திற்கும் முகக்கவசத்திற்கும் இடையில் எந்த இடைவெளியும் இல்லை என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். முகக்கவசத்தை அணியும்போது, நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பக்கம் மடிப்பு கீழ்நோக்கி  இருக்க வேண்டும்.

- முகக்கவசத்தை திருப்பி அதன் மறுபக்கத்தை  நீங்கள் ஒருபோதும் மறுபயன்பாட்டிற்காக உபயோகிக்க கூடாது. ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கு பிறகும் முகக்கவசத்தை நன்கு சுத்தம் செய்யவும். (சுத்தம் செய்யும்முறை கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ளது)

இந்த முகக்கவசம் தற்போது அமிர்த் கிளினிக், ஆர்த் மருத்துவமனை, ஸ்ரேயாஸ் மருத்துவமனை, மற்றும் தெற்கு ராஜஸ்தானில் உள்ள அமைப்புகளின் சமூக நல தொழிலாளர்கள் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

படங்கள் மற்றும் செயல்முறை: ஜதன் சான்ஸ்தான், உதய்பூர்

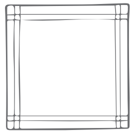
# முகக்கவசம் உங்கள் முகத்திற்கு நன்றாக பொருந்துகிறதா என்பதையும் பக்கவாட்டில் இடைவெளிகள் உள்ளதா என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

எல்லா நேரங்களிலும் மற்றவர்களிடமிருந்து 2 மீட்டர் இடைவெளி தள்ளியே இருக்கவும். வெளியில் சென்று விட்டு வீட்டிற்கு திரும்பும்போது கைகள் முழுமையாக கழுவுதல் அவசியம். மேலும் உங்கள் முகத்தை தொடுவதை தவிர்க்கவும்

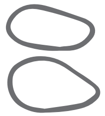
செயல் விளக்கம்: டாக்டர் கார்கி கோயல், குழந்தை நல மருத்துவர், ராஜஸ்தான்

# வழிவகை 2: வீட்டில் தையல் இயந்திரம் இல்லாமல் கையால் முகக்கவசத்தை தயாரித்தல்

தேவையான பொருட்கள்:

1. 

தூய பருத்தி துணி அல்லது ஆடவர் உபயோகிக்கும் பருத்தியால் ஆன கைக்குட்டை

2. 

நாடாக்களாக செயல்பட இரண்டு ரப்பர் பேண்டுகள்

## நிலை 1

கைக்குட்டையை ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறுபக்கம் வரை, நடு பகுதி சிறிது மேலே வருமாறு மடிக்கவும்

## நிலை 2

இப்போது முதல் மடிப்பிற்கு மேலே கைக்குட்டையின் மறுபக்கம் செல்லுமாறு மடிக்கவும்

## நிலை 3

படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி இதை மீண்டும் நடுவில் இருந்து சமமாக மடிக்கவும்

## நிலை 4

படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி ஒரு ரப்பர் பேண்டை எடுத்து துணியின் இடது பக்கத்தில் கட்டவும்

## நிலை 5

இப்போது மற்றொரு ரப்பர் பேண்டை மறுபுறம் கட்டவும். இரண்டு ரப்பர் பேண்டுகளின் நடுவில் உள்ள பகுதி உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை மறைக்கும் அளவிற்கு இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

## நிலை 6

ரப்பர் பேண்டின் பக்கத்தில் இருக்கும் துணியின் ஒரு விளிம்பை எடுத்து அதன் மேல் மடிக்கவும். பின்னர் இருபுறமும் இதையே செய்யவும்.

## நிலை 7

இப்போது ஒரு மடிப்பை எடுத்து மற்ற மடிப்பிற்குள் செருகவும்

1. உங்கள் முகக்கவசம் இப்போது பயன்படுத்த தயாராக உள்ளது

2.முகக்கவசம் உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கைச் சுற்றி பொருந்துகிறதா என்பதையும், உங்கள் முகத்திற்கும் முகமூடிக்கும் இடையில் எந்த இடைவெளியும் இல்லை என்பதையும் உறுதிப்படுத்தவும்.

3. இந்த முகக்கவசத்தை அணிய ரப்பர் பேண்டாலான நாடாவையும் உங்கள் காதுகளில் சுற்றிக் கொள்ளவும்

4.முகக்கவசத்தை பயன்படுத்தும் போது மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வழிமுறைகளையும் கண்டிப்பாக பின்பற்றவும்

## முக்கிய முன் எச்சரிக்கைகள்

## கையால் செய்யப்பட்ட முகக்கவசத்தை பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு நினைவில் கொள்ள வேண்டியவைவை

1. முகக்கவசத்தை அணிவதற்கு முன் (அடுத்த பக்கத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி) நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்யவும்.
2. முகக்கவசத்தை அணிவதற்கு முன் உங்கள் கைகளை நன்கு கழுவவும்
3. உங்கள் முகக்கவசம் ஈரமானலோ அல்லது ஈரப்பதம் அடைந்தாலோ வேறு முகக்கவசத்தை பயன்படுத்தவும். ஈரமான முகக்கவசத்தை சுத்தம் செய்யவும்.
4. முகக்கவசத்தை ஒருபோதும் சுத்தம் செய்யாமல் மீண்டும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
5. உங்களின் முகக்கவசத்தை எவருடனும் பகிர்ந்து கொள்ளவேண்டாம். வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் தனித்தனியான முகக்கவசத்தை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

முகக்கவசத்தை கழற்றும்போது:

- முகக்கவசத்தின் முன் அல்லது வேறு எந்த மேற்பரப்பையும் தொட வேண்டாம், பின்னால் உள்ள நாடாக்களை கொண்டு மட்டுமே அதை கழற்றவும்
- நாடாக்கள் கொண்ட முகக்கவசத்திற்கு, எப்போதும் கீழே உள்ள நாடாவை முதலேயும் மேலே உள்ள நாடாவை அடுத்தும் அவிழ்கவும்
- அகற்றிய பின், உடனடியாக உங்கள் கைகளை 70% ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கிருமி நாசினி அல்லது சோப்பு தண்ணீரில் குறைந்தது 40 விநாடிகள் சுத்தம் செய்யவும்
- பின்னர் அந்த முகக்கவசத்தை சோப்பு கரைசல் அல்லது உப்பு சேர்க்கப்பட்ட கொதிக்கும் நீரில் நேரடியாக போட்டு விடுங்கள்

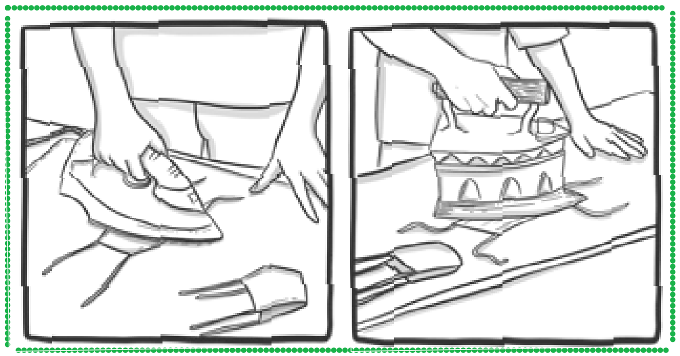
# வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட உங்கள் முகக்கவசத்தை எவ்வாறு தினமும் சுத்தப்படுத்துவது?

ஒற்றைப்பயன் முகக்கவங்களை சுத்தம் செய்யவோ கொதிக்க வைக்கவோ முயற்சிக்காதீர்கள். சலவை முறைகளை தாங்கக்கூடிய பொருட்களால் அவை தயாரிக்கப்பட்டவை அல்ல

1. முகக்கவசத்தை சோப்பு மற்றும் வெதுவெதுப்பான நீரில் நன்கு கழுவி, குறைந்தது 5 மணி நேரம் சூடான வெயிலில் உலர விடவும்.
வெயிலில் உலர்த்த முடியாவிட்டால், விருப்பம் 2 ஐப் பின்பற்றவும்

2. ஒரு பிரஷர் குக்கரில் தண்ணீரை ஊற்றி அதில் முகக்கவசத்தை வைக்கவும், குறைந்தது 10 நிமிடங்களுக்கு கொதிக்க வைத்து பின்னர் நன்கு உலர விடவும். இவ்வாறு கொதிக்க வைக்கும் நீரில் உப்பு சேர்க்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. பிரஷர் குக்கர் இல்லாத நிலையில், துணியாலான முகக்கவசத்தை சூடான நீரில் 15 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கலாம்
பிரஷர் குக்கர் / கொதிக்கும் நீர் உங்களிடம் இல்லையென்றால், விருப்பம் 3 ஐப் பின்பற்றவும்:

3. முகக்கவசத்தை சோப்பில் கழுவி சுத்தம் செய்து, ஐந்து நிமிடங்கள் வரை வெப்பமூட்டவும். (இதற்கு நீங்கள் ஒரு சலவைப் பெட்டியை கூட பயன்படுத்தலாம்).



# உங்கள் சுத்தமான முகக்கவசத்தை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக வைப்பது.

நீங்கள் இரண்டு முகக்கவசங்களை உருவாக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் நீங்கள் ஒன்றை அணிந்துகொண்டு, மற்றொன்றை கழுவி உலர்த்திக் கொள்ளலாம்.

1.

வீட்டில் இருக்கும் ஒரு பிளாஸ்டிக் பையை எடுத்துக் கொள்ளவும்

2.

சோப்பு மற்றும் தண்ணீரினால் அதை நன்கு சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்

3.

அதன் இருபுறங்களையும் நன்றாக உலரவிடவும்.

4.

உங்களின் சுத்தமான முகக்கவசத்தை இந்த சுத்தமான பையில் வைக்கவும்

5.

அதை நன்றாக அடைத்து வைக்கவும்

6.

இப்போது நீங்கள் தினசரி பயன்பாட்டிற்காக உங்கள் முகக்கவசத்தை மாற்றி பயன்படுத்திக்கொள்ளவும்.

இந்திய அரசாங்கத்தின் முதன்மை
அறிவியல் ஆலோசகர் அலுவலகத்தால்
வழங்கப்பட்டது ஏப்ரல் 03, 2020

வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட முகக்கவசங்கள் பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து வெளியேறிய நீர்த்துளிகளை சுவாசிக்கும் வாய்ப்புகளை மட்டுமே குறைக்கின்றன. இது முழு பாதுகாப்பையும் அளிக்காது. அறிவுறுத்தப்பட்டபடி, வீட்டில் மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய முகக்கவசங்களை தினமும் கழுவி சூடாக்க வேண்டும். கழுவாமல் மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடாது. உங்கள் முகக்கவசங்களை எவருடனும் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டாம். சமூக இடைவெளியை கடைபிடிக்கவும்.

20 விநாடிகள் சோப்புடன் உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

படங்கள் பொதுவெளியில் இருந்து பெறப்பட்டவை

முகக்கவசங்கள் அணிவது மக்கள் நெரிசல் அதிகமான இடங்களில் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

வடிவமைப்பு:
வெர்டிவர்
மொழிபெயர்ப்பு:
ரிசர்ச் மேட்டர்ஸ்/
குப்பி லேப்ஸ்