ముఖం & నోరు కోసం ఇంట్లో తయారుచేసిన రక్షణ కవర్ (తొడుగు)
వాడకంపై సలహాలు, సూచనలు

1. COVID 19 ఇన్ఫెక్షన్లను (అంటువ్యాధిని) నివారించడానికి సోషల్ డిస్టెన్సింగ్ (సామాజిక దూరం) మరియు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత కీలకమైనవని మనకు తెలుసు. కొన్ని దేశాలు సామాన్య ప్రజలకు ఇంట్లో తయారుచేసిన ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) యొక్క ప్రయోజనాలను పేర్కొన్నాయి. ఇటువంటి ఇంట్లో తయారుచేసిన ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) అనేది వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడానికి ఒక మంచి పద్ధతి. ఇటువంటి విశ్వసనీయమైన వాటిని ఉపయోగించడం అనేది పరిశుభ్రమైన ఆరోగ్య పరిస్థితులను సంపూర్ణంగా నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

2. అందువల్ల, అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడని వారు లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు లేని వారు చేతితో తయారు చేసిన, తిరిగి ఉపయోగించగల ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ఉపయోగించవచ్చని సూచించబడింది, ప్రత్యేకించి వారు ఇంటి నుండి బయటకు అడుగుపెట్టినప్పుడు. సమాజాన్ని రక్షించడంలో ఇది గొప్పగా సహాయపడుతుంది.

3. ఈ ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) అనేది ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు లేదా COVID 19 బారినపడిన రోగులతో పనిచేసే వారికి లేదా వారితో సన్నిహితంగా ఉండే వారికి సిఫారసు చేయబడలేదు అలాగే రోగం సంక్రమించి ఉన్నవారు ఇటువంటి వర్గాలకు చెందిన వారంతా నిర్దిష్ట రక్షణ ఉపకరణాలను ధరించాల్సిన అవసరం ఉంది.

4. ఈ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగులు) ఫేస్ కవర్లను రెండు జతలు తయారు చేయమని సలహా ఇస్తారు, అలా చేయడంవల్ల ఒకదాన్ని తడిపినపుడు, మరొకదాన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. చేతులు కడుక్కోవడం ఇప్పటికీ ముఖ్యమైన ప్రమాణంగా ఉంది. అలాగే ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ధరించే ముందు చేతులు కడుగుకోవాలి. ఇటువంటిఫేస్ కవర్లను (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగులు) కూడా ఎక్కడైనా విసిరేయకుండా జాగ్రత్తగా భద్రపరచాలి, ఉపయోగించడానికి ముందే వాటిని సబ్బు మరియు వేడి నీటితో శుభ్రంగా తడిపి బాగా ఆరబెట్టాలి.

5. ఈ ఫేస్ కవర్లు (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగులు) ఇంట్లో లభించే శుభ్రమైన వస్త్రంతో తయారు చేయబడతాయి, ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) కుట్టడానికి/తయారు చేయడానికి ముందే వస్త్రాన్ని బాగా తడిపి శుభ్రంచేయాలి.ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను నోటిని మరియు ముక్కును పూర్తిగా కప్పేటట్లు మరియు ముఖం మీద దాన్ని సులభంగా కట్టుకోగలిగే విధంగా తయారుచేయాలి.

6. ఫేస్ కవర్లను (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగులు) ఎవరితోనూ పంచుకోకూడదు అలాగే ఫేస్ కవర్ ను తప్పనిసరిగా ఒక వ్యక్తి మాత్రమే ఉపయోగించాలి. కాబట్టి, ఎక్కువమంది సభ్యులు ఉండే కుటుంబంలో, ప్రతి ఒక్కరికి విడివిడిగా ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ఉండాలి.

* * * * *

భారత ప్రభుత్వానికి ప్రిన్సిపల్ సైంటిఫిక్ అడ్వయిజర్ కార్యాలయం
జారీ చేసింది_ ఏప్రిల్ 3, 2020

SARS-CoV-2 కరోనావైరస్ యొక్క వ్యాప్తిని అరికట్టడానికి ఫేస్ కవర్లు (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగులు)

ముఖం మరియు నోటిని కప్పడానికి ఇంట్లో తయారుచేసిన రక్షణ కవర్ (తొడుగు) పై వివరణ పత్రం

ఈ మార్గదర్శనం అనేది ఎన్జీఓలు మరియు వ్యక్తులు తమ ముఖ రక్షణను,ఉపయోగించి తిరిగి మళ్ళీ ఉపయోగించే ఫేస్ కవర్లను (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగులు) తామే చేసుకొనేలా, వాటి తయారీ కొరకు ఉత్తమమైన విధానాల యొక్క సరళమైన అంశాలను అందించడానికి ఉద్దేశించబడింది.

ప్రతిపాదించిన డిజైన్ల కొరకు కీలకమైన ప్రమాణాలు అనేవి మెటీరియల్స్ సులభంగా లభించడం, సులభంగా ఇంటివద్దనే తయారుచేయడం, ఉపయోగించడంలో మరియు తిరిగి మళ్ళీ ఉపయోగించడంలో సౌలభ్యం.

ఇంట్లో తయారుచేసే ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను నోరు మరియు ముక్కును పూర్తిగా కప్పేటట్లు మరియు ముఖం మీద సులభంగా కట్టుకోగలిగే విధంగా తయారుచేయాలి.

ఈ ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) అనేది ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు లేదా COVID 19 బారినపడిన రోగులతో పనిచేసే వారికి లేదా వారితో సన్నిహితంగా ఉండే వారికి సిఫారసు చేయబడలేదు అలాగే వ్యాధి సంక్రమించి ఉన్న రోగులు ఇటువంటి వర్గాలకు చెందిన వారంతా నిర్దిష్ట రక్షణ ఉపకరణాలను ధరించాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఫేస్ కవర్లు (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగులు) ధరించడం అనేది ముఖ్యంగా భారతదేశం అంతటా జనసాంద్రత అధికంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజలకు సిఫార్సు చేయబడింది.

మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి మీరు ఇంట్లోనే సులభంగా ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను తయారు చేసుకోవచ్చు.

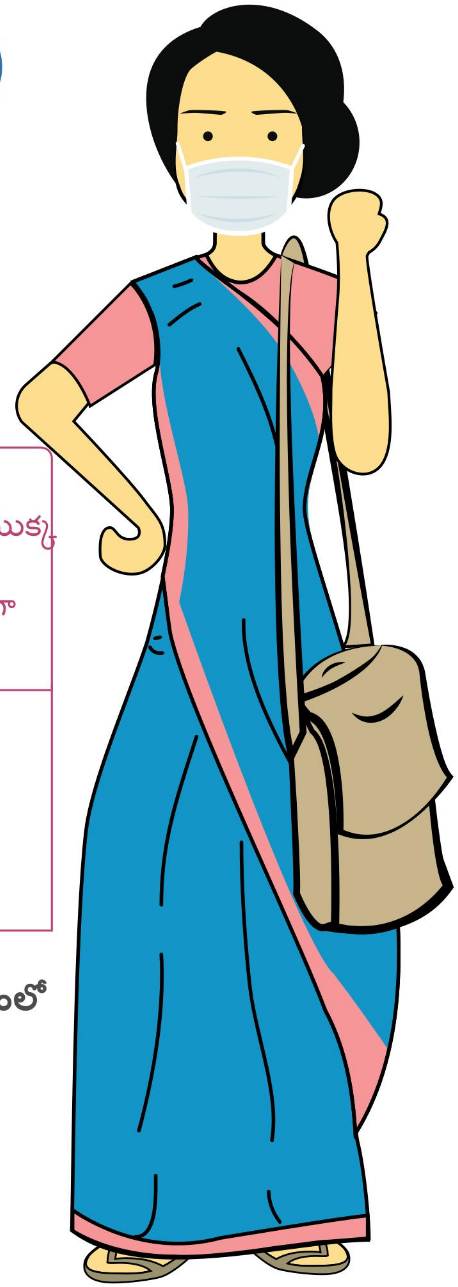


Illustration by MoHFW

ఎంపిక 1. కుట్టు మెషీన్ ను ఉపయోగించి ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను తయారు చేయడం *

మీకు అవసరమైన వస్తువులు:

1.

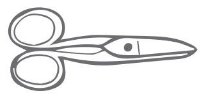
100% కాటన్ వస్త్రం

ఏదయినా ఉపయోగించిన కాటన్ వస్త్రాన్ని ఈ ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను తయారుచేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. మీకు ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) యొక్క రంగుతో పట్టింపు లేదని గుర్తుంచుకోండి.మీరు ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను తయారుచేయడానికి ముందు,ఈ వస్త్రాన్ని మరుగుతున్న నీటిలో 5 నిమిషాలు సేపు ఉంచి బాగా తడిపి ఆరబెట్టారని నిర్ధారించుకోండి. ఈ నీటిలో ఉప్పును వేయమని సిఫార్స్ చేయబడింది.

2.

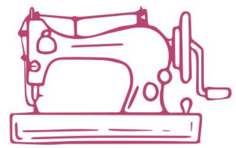
వస్త్ర (పీలికలు) స్ట్రిప్స్ యొక్క నాలుగు ముక్కలు

3.



కత్తెర

4.



కుట్టు మెషీన్

ప్రారంభిద్దాం

1. a వస్త్రాన్ని కత్తిరించడం - ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) కోసం అవసరమైన విధంలో కింది పరిమాణాలలో బట్టను కత్తిరించండి:

- పెద్దలకు: 9 inch x 7 inch
- పిల్లలకు: 7 inch x 5 inch

పెద్దల సైజు ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) కోసం

1. b (పీలికలు) స్ట్రిప్స్ కత్తిరించడం - కట్టుకోవడానికి మరియు పైపింగ్ చేయడానికి బట్ట నుండి: 1.5 ”x 5” వద్ద రెండు ముక్కలు మరియు 1.5 ”x 40” వద్ద రెండు ముక్కలు, 4 (పీలికలు) స్ట్రిప్స్ ను కత్తిరించండి,

* మీరు కుట్టు మెషీన్ లేకుండా కూడా ఈ ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను తయారు చేయవచ్చు

0 inch 1 2 3 4 5 6 7 8

Inch(“)=2.5cms

క్రింద ప్రదర్శనలోని విధానం అనేది పెద్దల సైజ్ ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) కోసం

కత్తిరించిన బట్టను తీసుకోండి, చూపిన విధంగా ఒక చివరన బట్టకు పైపింగ్ చేయడానికి ఉపయోగించేలా 1.5x5” (పీలికను) స్ట్రిప్ ను అతకండి.

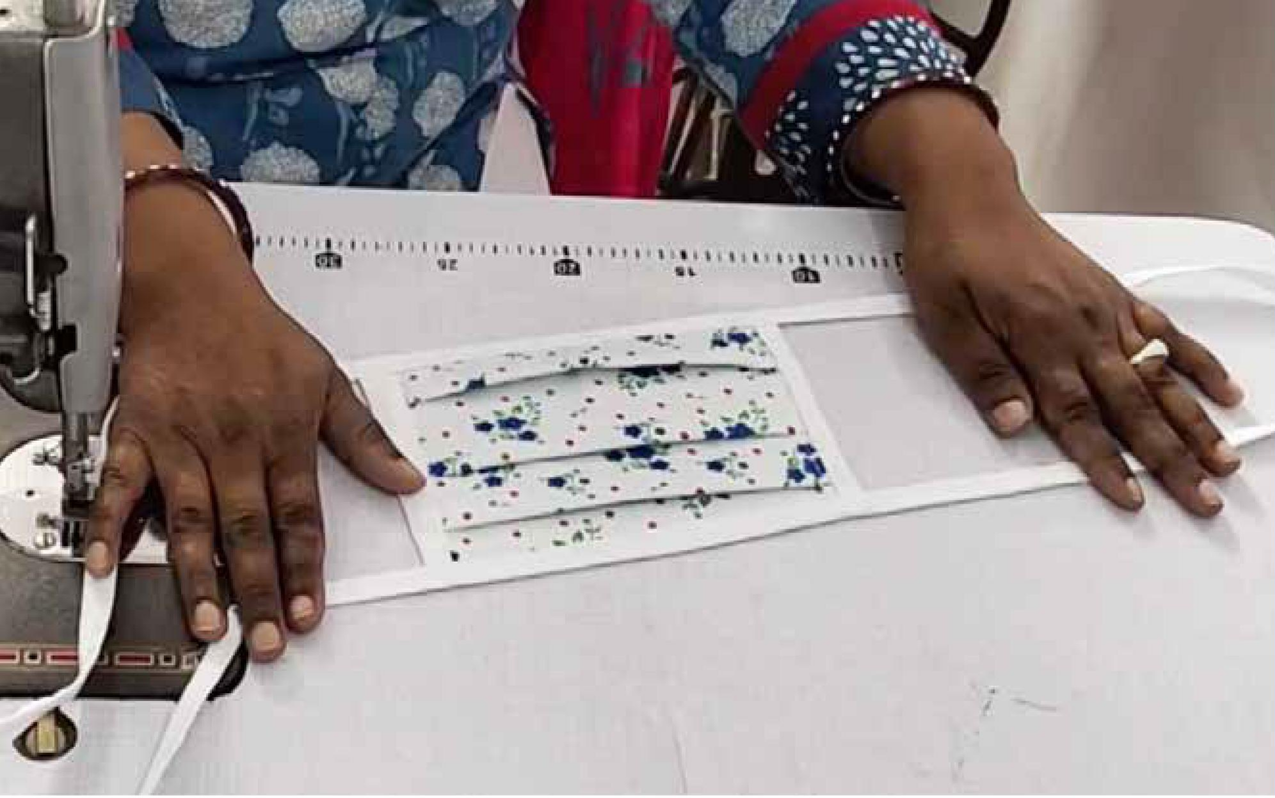
చూపిన విధంగా బట్ట యొక్క ప్రతీ మడత సుమారు 1.5 ” తో క్రిందికి వచ్చేలా మూడు కుచ్చిళ్ళను(ప్లీట్స్) కుట్టండి.

కుచ్చిళ్ళు(ప్లీట్స్) కుట్టిన బట్టను తిరగేయండి ఇప్పుడు ఈ వైపున కుచ్చిళ్ళు(ప్లీట్స్) కుట్టడానికి పైన చూపిన విధంగా ఆ దశలను పునరావృతం చేయండి.(ప్లీట్స్) కుచ్చిళ్ళు కుట్టడం అయిపోయిన తర్వాత, కుచ్చిళ్ళతో ఉన్న బట్ట యొక్క ఎత్తు 9 ”నుండి 5” కు తగ్గిపోతుంది.

పైన చూపిన విధంగా కుచ్చిళ్ళకు రెండువైపులా పైపింగ్ తో గట్టికుట్టు వేయండి.చూపిన విధంగా అన్ని కుచ్చిళ్ళు కిందికిచూస్తున్నట్టు వచ్చేలాగా అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.

ఇప్పుడు చూపిన విధంగా ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) యొక్క పైభాగానికి మరియు కిందిభాగానికి ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను కట్టుకోవడానికి ఉపయోగించే పొడవైన 40 ” స్ట్రిప్స్ ను (పీలికలను) అతకడం ప్రారంభించండి.

మరోసారి ఈ రెండు స్ట్రిప్స్ ను(పీలికలను) మూడుసార్లు మడిచి పైన చూపిన విధంగా కుట్టండి.



- మీ ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ఇప్పుడు సిద్ధంగా ఉంది

- మీరు ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ధరించేటప్పుడు ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) మీ నోరు మరియు ముక్కు చుట్టూ సరిపోయేలా చూసుకోండి అలాగే మీ ముఖం మరియు ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ల మధ్య ఎటువంటి ఖాళీ లేదని నిర్ధారించుకోండి. ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) యొక్క కుచ్చిళ్ళు (ప్లేట్స్) మీ వైపు ఉన్న భాగం కిందివైపుకు ఉన్నట్టు చూపించాలి.

- తిరిగి ఉపయోగించడం కోసం మీరు ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ఎప్పుడూ రివర్స్ చేయకూడదు. ప్రతిసారి ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ఉపయోగించిన తర్వాత ఎల్లప్పుడూ కిందచూపిన పద్ధతిని ఉపయోగించి దాన్ని బాగా తడపాలి.

ప్రస్తుతం ఈ ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగులు) లు ప్రజలు -దక్షిణ రాజస్థాన్ లోని ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, అమృత్ క్లినిక్, ఆర్థ్ హాస్పటల్ మరియు శ్రేయాస్ హాస్పటల్ వారిచే ఉపయోగించబడుతున్నాయి.
ఇమేజస్ (చిత్రాలు) మరియు ప్రాసెస్ కర్టసీ (విధాన సౌజన్యం): జతాన్ సంస్థాన్, ఉదయపూర్

ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) మీ ముఖానికి బాగా సరిపోయేలా ఉందని మరియు పక్కలలో ఎలాంటి ఖాళీలు లేవు అని నిర్ధారించుకోండి...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

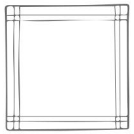
ఇప్పుడుకూడా అన్ని సమయాలలో ఇతర వ్యక్తుల నుండి 2 మీటర్ల వరకు దూరాన్ని కొనసాగించాలని గుర్తుంచుకోండి, మీరు ఇంటికి తిరిగి వచ్చినప్పుడు మీ చేతులను బాగా కడుగుకోవాలి అలాగే మీ ముఖాన్ని లేదా కళ్ళను తాకవద్దు!

ప్రదర్శన ఇచ్చినవారు Dr. జార్జి గోయెల్, శిశువైద్యుడు, రాజస్థాన్.

ఎంపిక 2: కుట్టు మెషిన్ లేకుండా ఇంట్లోనే చేతితో ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను తయారు చేయడం

మీకు అవసరమైన వస్తువులు:

1.



100% కాటన్ బట్ట (నూలు వస్త్రం) లేదా పురుషుల యొక్క కాటన్ చేతి రుమాలు ఒకటి

2.

రెండు రబ్బరు బ్యాండ్లు

దశ 1

దశ 1 - చేతి రుమాలును గుడ్డ యొక్క మధ్యభాగంలో ఒక వైపు నుండి కొంచెం పైకి మడవండి

దశ 2

దశ 2 - ఇప్పుడు మొదటి మడత పైనుండి వెళ్ళడానికి మరొక అంచుపైన మడవండి

దశ 3

దశ 3 - చూపిన విధంగా మధ్య నుండి మళ్ళీ దీన్ని సమానంగా మడవండి

దశ 4

చూపిన విధంగా ఒక రబ్బరు బ్యాండ్ తీసుకొని వస్త్రం యొక్క ఎడమ వైపున కట్టండి

దశ 5

ఇప్పుడు మరొక రబ్బరు బ్యాండ్ తో మరొక వైపు కట్టండి. రెండు రబ్బరు బ్యాండ్ల మధ్యలో ఉన్న ప్రాంతం మీ నోరు మరియు ముక్కును కప్ప గలిగేంత పెద్దదిగా ఉండేలా చూసుకోండి

దశ 6

రబ్బరు బ్యాండ్ యొక్క ఒక వైపు ఉన్న వస్త్రం యొక్క ఒక అంచుని తీసుకొని దానిపై మడవండి. రెండు వైపులా ఇలా చేయండి

దశ 7

ఇప్పుడు ఒక మడతను తీసుకొని మరొక మడతలోనికి దూర్చండి

1. మీ ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ఇప్పుడు సిద్ధంగా ఉంది

2. ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) మీ నోరు మరియు ముక్కు చుట్టూ సౌకర్యవంతంగా సరిపోయేలా చూసుకోండి కాని ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) మరియు మీ నోటి మధ్య ఎటువంటి ఖాళీ లేదని నిర్ధారించుకోండి.

3. ఈ ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ధరించడానికి ప్రతి రబ్బరు బ్యాండ్ ను మీ చెవుల చుట్టూ కట్టుకోండి

4. ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ఉపయోగించినప్పుడు మీరు పైన పేర్కొన్న అన్ని జాగ్రత్తలు మరియు సూచనలను తప్పకుండా పాటించాలి

ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు:

చేతితో తయారు చేసిన ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ఉపయోగించేముందు వీటిని గుర్తుంచుకోండి:

1. (తదుపరి పేజీలో చూపినట్లు) ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ధరించే ముందు దాన్ని బాగా తడిపి శుభ్రంచేయండి.

2. ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ధరించే ముందుమీ చేతులను బాగా కడుగుకోవాలి.

3. ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) తడిగా లేదా తేమగాఅయిన వెంటనే, మరొక ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ధరించండి మరియు ఉపయోగించిన ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను శుభ్రం చేయండి

4. ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ఒకసారి ఉపయోగించిన తర్వాత శుభ్రం చేయకుండా దాన్ని తిరిగి ఉపయోగించవద్దు.

5. ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ఎవరితోనూ ఎప్పుడూ షేర్ చేసుకోవద్దు. ఒక కుటుంబంలోని ప్రతి ఒక్కరికి విడివిడిగా ఫేస్ కవర్ లు (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగులు) ఉండాలి.

ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను తీసేసేటపుడు:

- ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) యొక్క ముందున ఉన్న ఏదయినా ఇతర ఉపరితలాన్ని తాకవద్దు, వెనుకన ఉన్న తాళ్లతో మాత్రమే దాన్ని తీసివేయండి
- (తాళ్లు) స్ట్రింగ్స్ ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) కొరకు ఎల్లపుడు కింది తాడును ముందు విప్పాలి తర్వాత పైన తాడుని విప్పాలి.
- తీసేసిన తరువాత, వెంటనే మీ చేతులను 65 % ఆల్కహాల్-ఆధారిత హ్యాండ్ శానిటైజర్ తో లేదా సబ్బు మరియు నీటితో 40 సెకన్ల పాటు శుభ్రం చేయండి.
- దాన్ని నేరుగా సబ్బు ద్రావణం లో వేయండి లేదా ఉప్పు వేసిన వేడినీటిలో వేసేయండి.

మీ ఇంట్లో తయారుచేసిన ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ప్రతిరోజూ ఎలా శుభ్రపరచాలి మరియు శానిటైజ్ చేయాలి

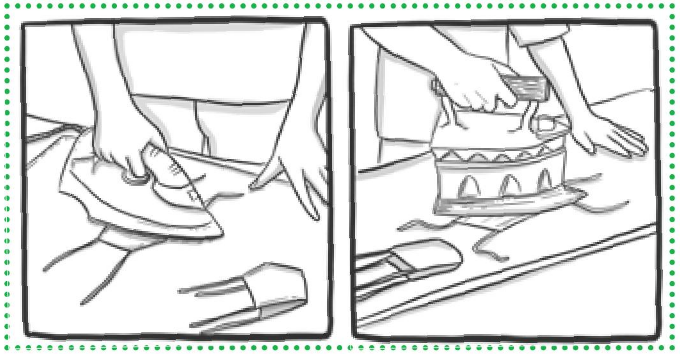
1. ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను సబ్బు మరియు వేడి నీటిలో వేసి బాగా తడపాలి మరియు దాన్ని కనీసం 5 గంటలసేపు ఎండ వేడిలో ఆరటానికి వదిలివేయండి..

ఒకవేళ మీకు ఎండ వేడిలో ఆరపెట్టే అవకాశం లేకపోతే, ఎంపిక 2 ను అనుసరించండి:

2. ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ప్రెజర్ కుక్కర్ లో నీటిలో ఉంచండి మరియుదాన్ని కనీసం 10 నిమిషాలు (ప్రెజర్ కుక్) ఆవిరిలో ఉడకబెట్టండి దాన్ని ఆరడానికి వదిలేయండి. నీటిలో ఉప్పు కలపాలని సిఫార్స్ చేయబడింది. ఒకవేళ ప్రెజర్ కుక్కర్ లేనట్లయితే మీరు గుడ్డ ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను వేడి నీటిలో 15 నిమిషాల సేపు ఉంచి ఉడకబెట్టవచ్చు.

ఒకవేళ మీకు ప్రెజర్ కుక్కర్ / వేడినీటిలో ఉడకపెట్టే అవకాశం కూడా లేకపోతే, ఎంపిక 3 ను అనుసరించండి:

3. సబ్బుతో తడిపి శుభ్రం చేసి, ఐదు నిమిషాల వరకు. ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) కు వేడిని ఇవ్వండి. మీరు ఇస్త్రీ పెట్టెను (ఐరస్ బాక్స్) ఉపయోగించవచ్చు.



మీ శుభ్రంచేసిన ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ఎలా భద్రపరచాలి

మీరు రెండు ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) లను తయారు చేసుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది, ఒకదాన్ని తడిపి ఆరబెట్టి ఉంచినప్పుడు మీరు మరొక దాన్ని ధరించవచ్చు

ఇంట్లో ఉన్న ఏదైనా ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ (సంచి) ను తీసుకోండి

దాన్ని సబ్బు మరియు నీటితో బాగా కడిగి శుభ్రం చేయండి

దాన్ని రెండు పక్కలా బాగా ఆరనివ్వండి

మీ శుభ్రమైన అదనపు ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ఈ శుభ్రమైన సంచిలో ఉంచండి

దానిని బాగా సీలు చేసి ఉంచండి

ఇప్పుడు మీరు మీ రోజువారీ ఉపయోగం కోసం మీ ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) లను మార్చుకుంటూ ఉపయోగించవచ్చు

భారత ప్రభుత్వానికి ప్రిన్సిపల్ సైంటిఫిక్ అడ్వయిజర్ కార్యాలయం జారీ చేసింది_ ఏప్రిల్ 3, 2020

ఇంట్లో తయారుచేసిన తిరిగి ఉపయోగించగల ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) లు అనేవి వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి నుండి వచ్చి ఇంకా గాలిలో ఉన్న వైరస్ బిందువులను పీల్చుకునే అవకాశాలను మాత్రమే తగ్గిస్తాయి. అవి పూర్తి రక్షణను ఇవ్వవు. ఇంట్లో తయారుచేసిన తిరిగి ఉపయోగించగల ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) లను లను ప్రతిరోజు తప్పకుండా తడిపి ఆరబెట్టాలి.సూచించినట్లుగా, తడపకుండా వాటిని ఎప్పుడూకూడా తిరిగి ఉపయోగించకూడదు. మీ ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) ను ఎవరితోనూ పంచుకోవద్దు. ఇప్పుడుకూడా సామాజిక దూరాన్ని కొనసాగించాలి.

మీ చేతులను తరచుగా 20 సెకన్ల పాటు సబ్బుతో కడగాలని గుర్తుంచుకోండి.

ఫేస్ కవర్ (ముఖానికి కప్పుకునే తొడుగు) లు ధరించడం అనేది ముఖ్యంగా రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఉపయోగపడుతుంది.

Design by Vertiver

Translation by Spoken Tutorial
IIT Bombay