

## করোনাভাইরাস রোগ 2019 (কোভিড-19) নন-মেডিক্যাল মাস্ক এবং মুখের আচ্ছাদন

নন-মেডিক্যাল মাস্ক অথবা মুখের আচ্ছাদন ব্যবহার করা আপনার আশপাশে থাকা অন্য ব্যক্তিদের সুরক্ষা নিশ্চিত করার একটি অতিরিক্ত উপায় হতে পারে, বিশেষত যখন শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা কঠিন হতে পারে (যেমন, জনসাধারণের ব্যবহার্য পরিবহন, বাজার-দোকান করার সময়ে)। এখানে কোন মাস্ক এবং মুখের আচ্ছাদন কাজ করে, কখন আপনি একটি ব্যবহার করার বিষয়ে বিবেচনা করবেন, এবং কভাবে সঠিক নিরাপদভাবে পরতে হবে, সেই সম্পর্কে কিছু পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।  
যদি আপনার অথবা পরিবারের কোনও সদস্যের কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে অথবা কোভিড-19 হয়েছে বলে সন্দেহ হয়, তাহলে [স্ব-বচিহ্নিতার নির্দেশিকা](#) অনুসরণ করুন।

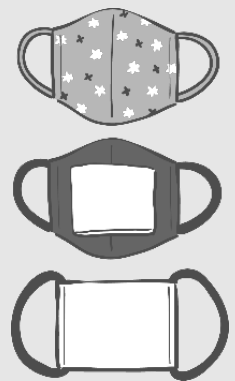
### কেন একটি নন-মেডিক্যাল মাস্ক অথবা মুখের আচ্ছাদন ব্যবহার করবেন

- কোভিড-19 ছড়াত পারে সংক্রামিত ব্যক্তিদের থেকে যাদের কয়েকটি উপসর্গ থাকতে পারে অথবা কোনও উপসর্গ না থাকতে পারে এবং যারা সংক্রামিত হয়ে থাকতে পারেন সঠিক তারা জানেন না।
- একটি নন-মেডিক্যাল মাস্ক অথবা মুখের আচ্ছাদনের উদ্দেশ্য হল আপনার সংক্রামক তরল-কণাগুলি থেকে অন্যদের রক্ষা করা।
- এটি অন্যদের তরল-কণাগুলিকে আপনার মুখ বা নাকের উপর এসে পড়াও প্রতিরোধ করতে পারে।
- সেই স্থানগুলিতে এটি পরার বিষয়ে বিবেচনা করুন যখন কোভিড-19 ব্যাপক আকারে ছড়াচ্ছে এবং যখন [শারীরিক দূরত্ব](#) অনুসরণ করা সম্ভব নাও হতে পারে, যেমন গণ পরিবহন, ছোট মুদখানা দোকান বা গুহের দোকানগুলি।

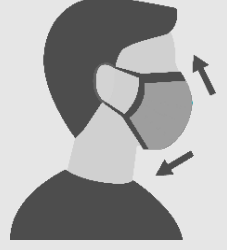


### আমার কোন ধরনের নন-মেডিক্যাল মাস্ক অথবা মুখের আচ্ছাদন ব্যবহার করা উচিত

- অন্যগুলি থেকে ভালো এমন কোন নির্দিষ্ট নকশা অথবা উপাদান জানা যায়না।
- [কানাডার জনস্বাস্থ্য সংস্থা](#) কভাবে কাপড়ের মাস্কগুলি তৈরি করতে হবে সেই সম্পর্কে নির্দেশিকা দিয়েছে।
- নিশ্চিত করুন যে প্রতিটি কাপড়ের মাস্ক কমপক্ষে দুটি আস্তরণ সহ তৈরি এবং আকার না নষ্ট হয়ে বা খারাপ না হয়ে একাধিকবার কাটা যায় নিশ্চিত করুন।
- দুই বছরের কম বয়সী শিশুদের, অথবা এটি পরতে অক্ষম ব্যক্তিদের, যেমন চর্কিৎসা অবস্থা, অথবা সঠিকভাবে পরতে/খুলতে অক্ষম, পরতে বলবেন না।



## কিভাবে একটি নন-মেডিক্যাল মাস্ক অথবা মুখের আচ্ছাদন পরতে হবে



- সাবান এবং জল অথবা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজারের সাহায্যে কমপক্ষে 15 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত পরিস্কার করুন।
- সটেরি নাক এবং মুখ, অর্থাৎ চোখেরে নীচ থেকে চব্বিক আচ্ছাদিত করতে সুনন্দরভাবে ফিট হচ্ছো (মাস্ক এবং মুখেরে মধ্যযে কোনো ফাঁক না থাকা) তা নিশ্চিত করুন।
- সটেকি বাঁধার দড়ি অথবা ইয়ার লুপরে সাহায্যে আটকান যাত সটেরি আরামদায়ক হয়, এবং শ্বাস-প্রশ্বাস ও দৃষ্টির ক্ষত্রে বাধার কারণ না ঘটায়।
- **পরার সময়ে, মাস্ক অথবা মুখেরে আচ্ছাদনের সামনেরে দিকে স্পর্শ করা এড়িয়ে যান** – যদি আপনি সটেরি করেন, তাহলে আপনার হাত অবলিম্ব পরিস্কার করুন।
- সটেরি পরুন যতক্ষণ সটেরি আরামদায়ক থাকে, এবং সটেরি ময়লা হয়ে গেলে, ভজি গেলে, ক্ষতগ্রিস্ত হলে অথবা সটেরি মধ্যযে দিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাসেরে ক্ষত্রে অসুবিধা হবে তখন সটেরি খুলে ফেলুন।
- অন্য কারো সাথে আপনার মাস্ক শয়ার করবনে না।

## কিভাবে নন-মেডিক্যাল মাস্ক অথবা মুখেরে আচ্ছাদন খুলতে হবে যাত সেগেলি পরিস্কার করা যতে পারে

- সতর্কভাবে শুধুমাত্র স্ট্র্যাপগুলি ধরে খুলুন এবং সরাসরি কাপড় কাচার পাত্রে ফেলুন।
- যদি আপনাকে সটেরি কাচার আগে আবার ব্যবহার করতে হয়, তাহলে মাস্কটির সামনেরে অংশটি ভিতরেরে দিকে মুড়ে রাখা নিশ্চিত করুন এবং সটেরি সামনেরে অংশটি স্পর্শ করা এড়িয়ে যান। সটেকি, সটেরি নিজস্ব ব্যাগে, যমেন কাগজেরে ব্যাগে, রাখুন।
- অবলিম্বে আপনার হাতগুলিকে সাবান এবং জল অথবা অ্যালকোহলভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজারেরে সাহায্যে কমপক্ষে 15 সেকেন্ড ধরে পরিস্কার করুন।
- মশেনি গরম জলে এবং সাধারণ ডিটারজেন্টেরে সাহায্যে কাচা, যটেরি যেকোনো ভাইরাসকে বনিষ্ট করো।
- সবাস্থ্য মন্ত্রক নকিট নন-মেডিক্যাল মাস্ক এবং মুখেরে আচ্ছাদন ব্যবহার করার এবং যত্ন নেওয়ার উপর আরও তথ্য রয়েছে।

## মনে রাখবনে

- নন-মেডিক্যাল মাস্ক এবং মুখেরে আচ্ছাদন ভাইরাস কণাগুলি থেকে সম্পূর্ণ সুরক্ষা প্রদান নাও করতে পারে, বিশেষত সেগেলি যদি আলগাভাবে লাগানো থাকে।
- যাহেতু সেগেলি স্বীকৃত মানদণ্ডে পরীক্ষিত নয়, তাই সেগেলির কার্যকারিতা ভিন্ন হতে পারে।

এই নথির মধ্যযে থাকা তথ্য 21শে মে, 2020 থেকে বর্তমান সময় পর্যন্ত হালনাগাদকৃত।

©অন্টারিও এর জন্ম কুইন প্রিন্টার, 2020