

ಮಾರ್ಚ್ 30, 2020 ರಂದು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ
ಪ್ರಧಾನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರ ಕಚೇರಿಯಿಂದ

Illustration by MoHFW



SARS-CoV-2 ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಹರಡುವುದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಮುಖವಾಡಗಳು

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮುಖವಾಡಗಳ ಕೈಪಿಡಿ

"ಆಲೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಬ್ ಅಥವಾ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈ ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮುಖವಾಡಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು."

- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ

ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 50% ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ, ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 50% ಮಾತ್ರ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. 80% ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಧರಿಸಿದ ನಂತರ, ಏಕಾಏಕಿ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

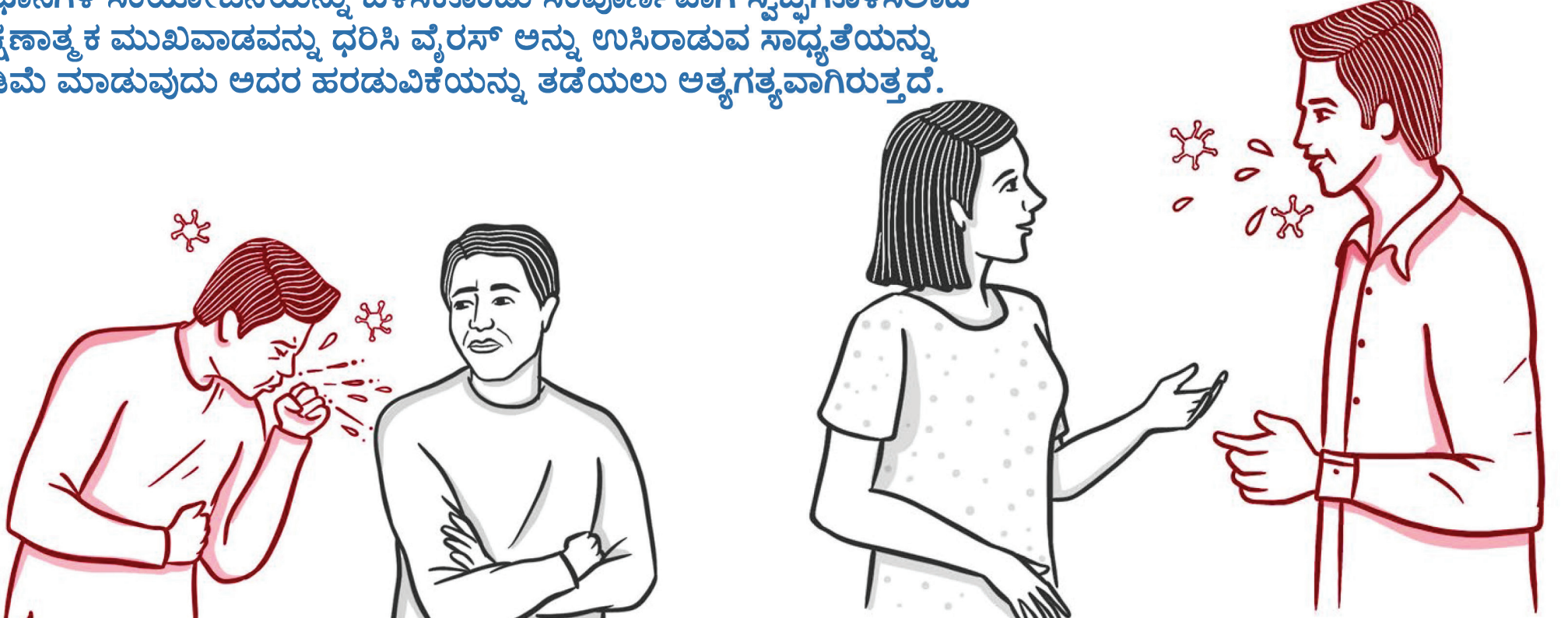
ಮೂಲ: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30229968/>

ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಏಕೆ ಧರಿಸಬೇಕು ?

COVID-19 ವೈರಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹನಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ವೈರಸ್ ಹನಿ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಾಯುಗಾಮಿ ಆಗಿ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. COVID-19 ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ SARS-CoV-2 ಎಂಬ ವೈರಸ್ ಏರೋಸಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. (N.Engl J.Med. 2020)

ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕೋನವೈರಸ್ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮುಖವಾಡಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಶಾಖ, ಯುವಿ ಬೆಳಕು, ನೀರು, ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲಾದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಧರಿಸಿ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅದರ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಸ್ತಾವಿತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಎಂದರೆ NGO ಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಂತಹ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಲು ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು, ಬಳಸಲು ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಸರಳ ರೂಪರೇಖೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ಪ್ರಸ್ತಾವಿತ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಮಾನದಂಡವೆಂದರೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವುದು, ಬಳಕೆಯ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಜನನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಮುಖವಾಡಗಳು



ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಮುಖವಾಡ
(ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಖರೀದಿಸಲಾಗಿದೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ
ಬಳಸಬಹುದು)



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ
ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಮಾಡಿ *
(ಈ ಕೈಪಿಡಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ)

ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹತ್ತಿ ಮುಖವಾಡಗಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು	ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಮಾಸ್ಕ್	ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್
ಬಳಕೆ	ಏಕ ಬಳಕೆ	ಬಹು ಬಳಕೆ
ವೈರಸ್ ಕಣಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ	~ 97%	~ 70%
ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು	ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುವುದರಿಂ ದ ಅದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತೊಳೆಯಬಾರದು	ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೋರಿಸಿರುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು
ಲಭ್ಯತೆ	ಮುಖವಾಡಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಗಡಿಯ ದಾಸ್ತಾನು ಖಾಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ	ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹತ್ತಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು
ವಿಲೇವಾರಿ	ವೈರಸ್ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮುಚ್ಚಿದ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು	ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸುಲಭವಾಗಿ

ಸರಳವಾದ ಮನೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಮುಖವಾಡವನ್ನು
ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮುಖವಾಡಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿವಿಧ
ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು
ನಿಲ್ಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಅಳೆಯಲು, ಅವರು ಈ
ವಿಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ 0.02 ಮೈಕ್ರಾನ್ ಕಣಗಳನ್ನು (ಕರೋನಾವೈರಸ್
ಗಿಂತ 5 ಪಟ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ) ಬಾಂಬ್ ಸ್ಪೋಟಿಸಿದರು. 100% ಹತ್ತಿ
ಬಟ್ಟೆಯ ಎರಡು ಪದರವು ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ಉಸಿರಾಡುವಂತಹದು ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖವಾಡ
ತಯಾರಿಸಲು ಸಹ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸುಲಭ ಎಂದು ಅವರು
ಕಂಡುಕೊಂಡರು



- 100% ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಎರಡು ಪದರವು ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ
ಶಸ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖವಾಡದಂತೆ 70% ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ
(ಕರೋನಾವೈರಸ್‌ಗಿಂತ ಐದು ಪಟ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ).^{3 4}
- ಈ ವಸ್ತುವು ಉಸಿರಾಡಬಲ್ಲದು
- ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಸುಲಭ
- ಈ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು

2. <https://smartairfilters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/>
3. https://www.researchgate.net/publication/258525804_Testing_the_Efficacy_of_Homemade_Masks_Would_They_Protect_in_an_Influenza_Pandemic
4. <https://smartairfilters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/>

ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖವಾಡವನ್ನು

ಆಯ್ಕೆ 1. ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಖವಾಡ ಮಾಡಿ

ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಷಯಗಳು

- | | | |
|--|--|--|
| 1. 
100% ಹತ್ತಿ ವಸ್ತು | ಈ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹಳೆಯ ಹತ್ತಿ ವೆಸ್ಟ್, ಅಥವಾ ಟೀ ಶರ್ಟ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಬಳಸಿದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಮುಖವಾಡದ ಬಣ್ಣವು ಅಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ನೀವು ಮುಖವಾಡವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೊದಲು, ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ | |
| 2. 
ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿಗಳ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡುಗಳು | 3. 
ಕತ್ತರಿ | 4. 
ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರ |

ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ 1.a ಕಟಿಂಗ್ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್ - ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಕೆಳಗಿನ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ

ಮುಖವಾಡಕ್ಕಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ:

ವಯಸ್ಕ: 9 ಇಂಚು x 7 ಇಂಚು ಮಗು: 7 ಇಂಚು x 5 ಇಂಚು

ವಯಸ್ಕರ ಗಾತ್ರದ
ಮುಖವಾಡಕ್ಕಾಗಿ



1.b ಕತ್ತರಿಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು - ಕಟ್ಟಿಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಕೊಳವೆ ಹಾಕಲು 4 ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ: 1.5 "x 5" ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ತುಂಡುಗಳು ಮತ್ತು 1.5 "x 40" ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ತುಂಡುಗಳು



Inch= "

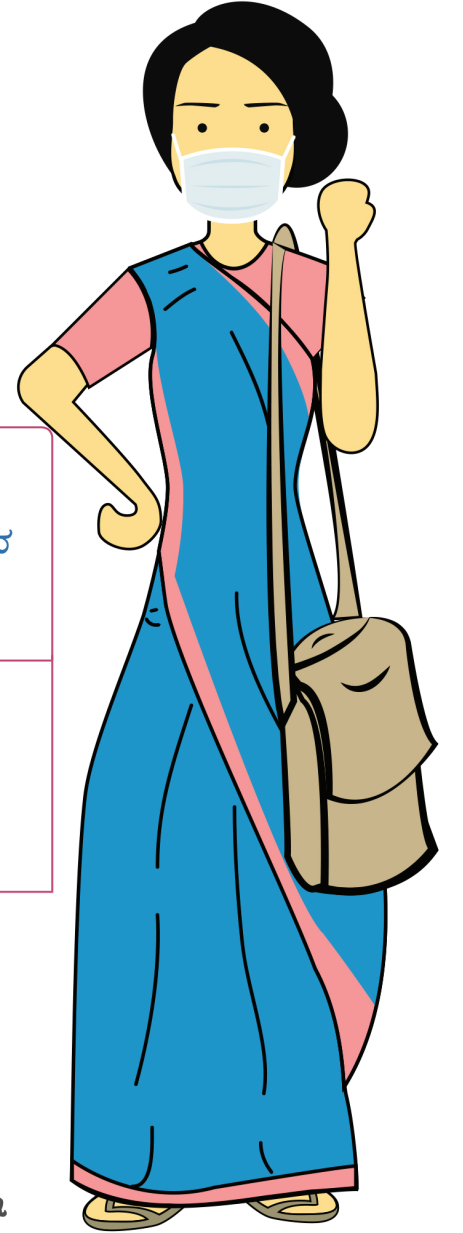
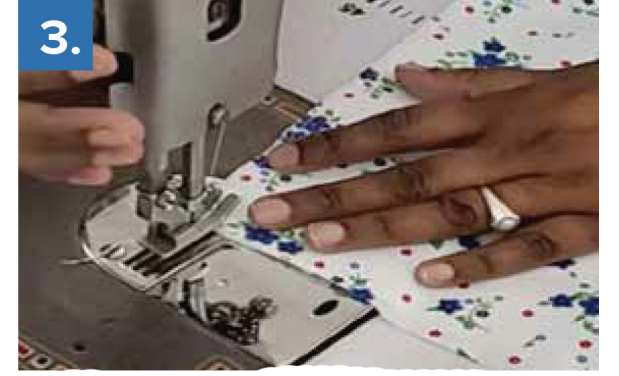


Illustration by MoHFW

ಕೆಳಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವಯಸ್ಕರ ಗಾತ್ರದ ಮುಖವಾಡಕ್ಕಾಗಿ



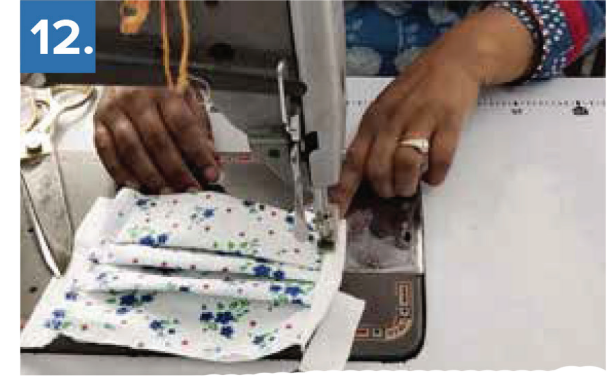
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಒಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಳವೆಗಳಾಗಿ ಬಳಸಲು 1.5x5 "ಸ್ಟ್ರಿಪ್" ಅನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಿ.



ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸುಮಾರು 1.5 "ಪ್ರತಿ ಮಡಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂರು ಕೆಳಮುಖಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ.



ಪ್ಲೆಟೆಡ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಈ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಂತಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಪ್ಲೀಟ್ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಪ್ಲೆಟೆಡ್ ಬಟ್ಟೆಯ ಎತ್ತರವನ್ನು 9 "ರಿಂದ 5" ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



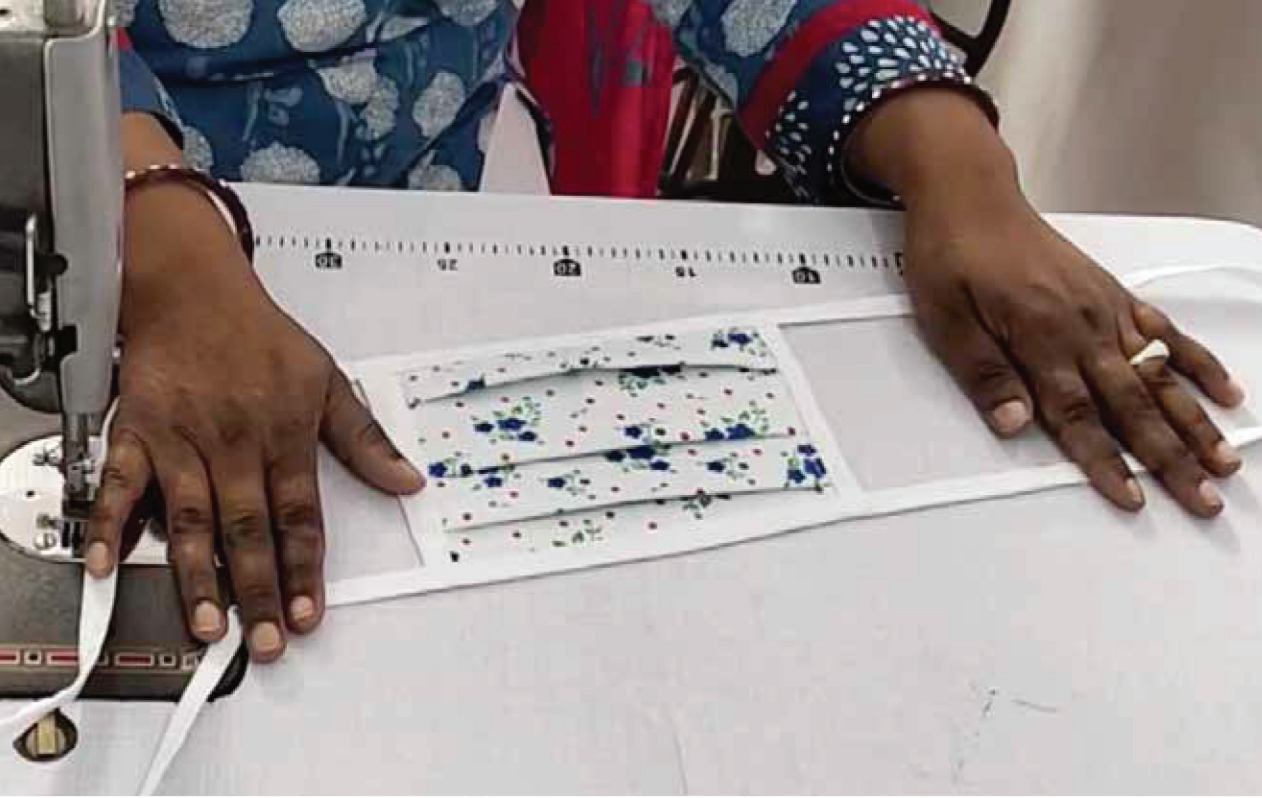
ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತಗೊಳಿಸಿ. ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಇರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ



ಈಗ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಮುಖವಾಡದ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಲು ಬಳಸುವ ಉದ್ದವಾದ 40 "ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.



ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಈ ಎರಡೂ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಡಚಿ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಹೊಲಿಯಿರಿ.



👤 ನಿಮ್ಮ ಮುಖವಾಡ ಈಗ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ

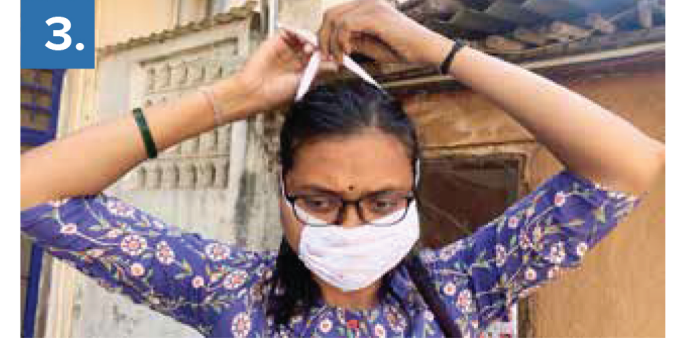
👤 ಮುಖವಾಡವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಮತ್ತು ಮುಖವಾಡದ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಅಂತರವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಬದಿಯು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಎದುರಾಗಿರುವ ಮನವಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು.



👤 ಮರುಬಳಕೆಗಾಗಿ ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಗೊಳಿಸಬಾರದು. ಮತ್ತಷ್ಟು ತೋರಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಈ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ದಕ್ಷಿಣ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಅಮೃತ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಆರ್ಥ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮತ್ತು ಶ್ರೀಯಾಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೈಪಿಡಿ DIY ಮುಖವಾಡಗಳು_ಇಂಡಿಯಾ_9 ಕೃಪೆ: ಜತನ್ ಸಂಸ್ಥಾನ್, ಉದಯಪುರ ‘

ಮುಖವಾಡವು ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಂತರಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



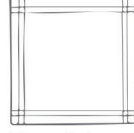
ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಇತರರಿಂದ 2 ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯದಿರಿ, ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ!

ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಶಿಶುವೈದ್ಯ ಡಾ. ಗಾರ್ಗಿ ಗೋಯೆಲ್ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು

ಆಯ್ಕೆ 2: ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಕೈಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು

ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ
ವಸ್ತುಗಳು:

1.



100% ಹತ್ತಿ ವಸ್ತು ಅಥವಾ
ಪುರುಷರ ಹತ್ತಿ ಕರವಸ್ತ್ರ

2.



ಎರಡು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು

ಹಂತ 1



ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯ
ಮಧ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಸಿ

ಹಂತ 2



ಈಗ ಮೊದಲ ಪಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಹೋಗಲು ಇತರ
ಅಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಮಡಿಸಿ

ಹಂತ 3



ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತೆ
ಸಮವಾಗಿ ಮಡಿಸಿ

ಹಂತ 4

ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ



ಹಂತ 5

ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ ಎರಡು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರದೇಶವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ಹಂತ 6

ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಒಂದು ಅಂಚನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಡಿಸಿ. ಎರಡೂ ಕಡೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ



ಹಂತ 7

ಈಗ ಒಂದು ಪಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಪಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ



1. ನಿಮ್ಮ ಮುಖವಾಡ ಈಗ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ



2. ಮುಖವಾಡವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಮತ್ತು ಮುಖವಾಡದ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಅಂತರವಿಲ್ಲ ಎಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



3. ಈ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಧರಿಸಲು ಪ್ರತಿ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ



4. ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು

ಪ್ರಮುಖ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು:

**ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮುಖವಾಡವನ್ನು
ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ನೆನಪಿಡಿ:**

1. ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು
ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ
(ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ).
2. ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ
ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
3. ಮುಖವಾಡ ಒದ್ದೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ,
ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖವಾಡಕ್ಕೆ ಬದಲಿಸಿ ಮತ್ತು
ಬಳಸಿದ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
4. ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೆ ಒಂದೇ
ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.



ಮುಖವಾಡವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಾಗ:

- ಮುಖವಾಡದ ಮುಂಭಾಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ
ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡಿ, ಅದನ್ನು ಹಿಂದಿನ
ತಂತಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಯಾವಾಗಲೂ
ಕೆಳಗಿನ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮೇಲಿನ
ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ.
- ತೆಗೆದ ನಂತರ, ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು 70%
ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಬೇಸ್ಡ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್
ಅಥವಾ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು
ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ
- ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಾಬೂನು ದ್ರಾವಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ
ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಬಿಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು
ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಕುದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಅವರು ತೊಳೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ

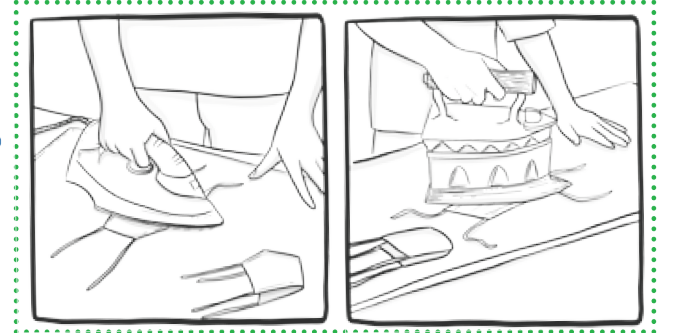
1. ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ 5 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ.

ನಿಮಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಯ್ಕೆ 2 ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ:

2. ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ನೀವು ಬಟ್ಟೆಯ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್ / ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಯ್ಕೆ 3 ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ:

3. ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಸೋಪ್‌ನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಶಾಯವನ್ನು ನೀಡಿ . (ನೀವು ಇಸ್ಪಿ ಬಳಸಬಹುದು)



ನಿಮ್ಮ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು

ನೀವು ಎರಡು ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಒಂದನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು, ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ



1. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



2. ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ



3. ಇದು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ



4. ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಈ ಕ್ಲೀನ್



5. ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ



6. ಈಗ ನೀವು ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು

ಮಾರ್ಚ್ 30, 2020 ರಂದು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ
ಪ್ರಧಾನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರ ಕಚೇರಿಯಿಂದ
ನೀಡಲಾಗಿದೆ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮುಖವಾಡಗಳು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ
ಹನಿಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿ
ಮಾಡಬೇಕು. ತೊಳೆಯದೆ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.
ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಮತ್ತೆ ಬಳಸಬಾರದು. ಸೂಚನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅವುಗಳನ್ನು
ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ
20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸೋಪ್ಪೊಂದಿಗೆ.

Images from public sources



ಜನಸಂದಣಿಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ