

১৪ সেপ্টেম্বর ২০২০

কুইন্সল্যান্ডে মুখের আবরণী বা ফেইস মাস্ক

মুখের আবরণী বা ফেইস মাস্ক করোনাভাইরাস (COVID-19) এর বিস্তার প্রতিরোধ করে, বিশেষত সে সকল স্থানে যেখানে অন্যের থেকে ১.৫ মিটারের দূরত্বে থাকা সম্ভব হয় না। তাদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছেঃ

- বড় আকারের জনসমাগম
- যে সকল ভবনে প্রচুর সংখ্যক লোক বাস করে
- বাসে বা ট্রেনে

কুইন্সল্যান্ডে আপনাকে মাস্ক পড়তে হতে পারে যখনঃ

- হাসপাতালে প্রবেশ করবেন
- সংরক্ষিত এলাকায় অবস্থিত বয়স্ক সেবা নিবাস (aged care facility) পরিদর্শন করবেন
- সংরক্ষিত এলাকায় স্থাপিত শারীরিক প্রতিবন্ধী নিবাস (disability accommodation service) পরিদর্শন করবেন
- আপনার ডাক্তার বা নার্স সেটি পড়তে নির্দেশ দেন
- আপনি COVID-19 এ আক্রান্ত কিনা তা পরীক্ষার জন্য অপেক্ষারত থাকবেন।

নিয়মিত বিরতিতে হাত দুটি ধৌত করা এবং অন্যের থেকে দুটি বড় ধাপের দূরত্ব বজায় রাখা প্রয়োজন।

অন্যের সাথে কোলাকুলি, চুম্বন এবং হাত মেলানো এড়িয়ে চলুন।

যেভাবে মাস্ক পড়বেন



১. মাস্ক পড়ার আগে সাবান ও পানি দিয়ে বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত দুটি পরিষ্কার করুন।
২. মাস্কের লুপ বা ফিতাটি ধরুন, অতঃপর ফিতাটি মাথার পিছনে বেঁধে নিন বা লুপটি কানের সাথে আটকে দিন।
৩. এটা নিশ্চিত করুন যেন মাস্কটি আপনার মুখ ও নাক ভালো ভাবে ঢেকে রাখে। কোন ভাবেই যেন নাক-মুখ এবং মাস্কের মধ্যে ফাঁকা স্থান না থাকে। যদি আপনি সার্জিক্যাল মাস্ক ব্যবহার করেন, তবে আপনার নাকের চারপাশে নাসারঞ্জের অংশটি (nose piece) ভালো ভাবে সঁটে নিন।

মাস্ক পড়ার পর আপনার চোখ, নাক, বা মুখ, অথবা মাস্কের সম্মুখের অংশ হাত দ্বারা স্পর্শ করবেন না। আপনাকে যদি মাস্কটি স্বল্পকালের জন্য পড়তে হয়, এবং পরবর্তীতে সেটি পড়ার আর প্রয়োজন না থাকে, তাহলে সেটি নিকটস্থ বিনে নিক্ষেপ করুন। সম্ভব হলে আপনার ব্যবহৃত মাস্কটি কোন একটি আবদ্ধ ব্যাগে আবৃত করে দূরে ফেলুন। মাস্কটি বিনে নিক্ষেপ করার পর আপনার হাত দুটি ধুয়ে নিন।

সুপারিশকৃত কিছু মুখের আবরণী বা ফেইস মাস্ক

সবচাইতে ভালো ফেইস মাস্ক হলো একবার ব্যবহার উপযোগী সার্জিক্যাল মাস্ক – এগুলি ফ্যামেসিতে কিনতে পারেন। যদি সার্জিক্যাল মাস্ক না পাওয়া যায়, তাহলে কাগজের বা কাপড়ের তৈরি যে কোন ধরনের মাস্ক ব্যবহার করতে পারেন। কাপড়ের তৈরি সবচাইতে কার্যকরী মাস্কগুলিতে অন্ততপক্ষে ৩টি স্তর থাকে। আপনি যদি কোনমতেই কাপড়ের তৈরি মাস্ক খুঁজে না পান তবে কোন রুমাল বা স্কার্ফ ব্যবহার করতে পারেন যদি তা আপনার নাক ও মুখ সঠিক ভাবে ঢেকে রাখতে পারে।

নিজেই কাপড়ের মাস্ক তৈরি করুন

আপনি নিজেই কাপড়ের তৈরি মাস্ক প্রস্তুত করতে পারেন। ফেইস মাস্ক তৈরি করার সর্বোত্তম উপায়টি জানতে [অস্ট্রেলিয়া সরকারের প্রয়োজনীয় তথ্যসূত্র \(PDF\)](#) লিঙ্কটি ব্যবহার করুন।

কাপড়ের তৈরি পুনরায় ব্যবহার উপযোগী ফেইস মাস্কটি পরিষ্কার করার নিয়ম

প্রতিবার ব্যবহার করার পর কাপড়ের তৈরি মাস্কটি ধোয়া উচিত।

এগুলি সাবান এবং কাপড় ধোয়ার উপযুক্ত গরম পানি দ্বারা ওয়াশিং মেশিনে অন্যান্য কাপড়ের সাথে, অথবা হাত দিয়েও ধোয়া যায়। পুনরায় ব্যবহার করার আগে কাপড়ের তৈরি মাস্কটি ড্রায়ার বা কাপড় শুকানোর যন্ত্রে অথবা উন্মুক্ত বাতাসে (ক্লথ লাইনে) শুকিয়ে নিন।

ব্যবহৃত মাস্ক স্পর্শ করার পর সাবান ও পানি দিয়ে বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত দুটি ধুয়ে ফেলুন।

আপনার ফেইস মাস্ক কতক্ষণ পর পর পরিবর্তন করবেন



সার্জিক্যাল মাস্ক একবারের বেশী ব্যবহার করা উচিত নয়

কাপড়ের তৈরি ফেইস মাস্ক ধোয়ার পর পুনরায় ব্যবহার করতে পারেন। অন্তত দুটি কাপড়ের তৈরি মাস্ক ব্যবহার করা ভালো, যাতে সব সময় পরিষ্কার একটি ব্যবহারের জন্য পাওয়া যায়।

বাড়ি থেকে দূরে কোনও জায়গায় ভ্রমণ বা পরিদর্শনে গেলে এমন অনেক সময় আসে যখন আপনি অন্যদের থেকে ১.৫ মিটার দূরে থাকতে পারবেন না এবং তখন আপনার মাস্ক পড়ার প্রয়োজন হবে। অনেক সময় আপনি দূরত্ব বজায় রাখতে পারবেন এবং মাস্ক পরার দরকার হবে না। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি সকালে কাজে যাওয়ার সময় কোন মুখোশ পড়েন, তবে বাড়ি ফেরার পথে পুনরায় সেটি ব্যবহার করা উচিত নয়।

ব্যবহৃত সার্জিক্যাল মাস্কটি বিনে নিক্ষেপ করুন অন্যদিকে কাপড়ের তৈরি মাস্কটি ধোয়ার আগে একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে আবৃত করুন।

পূর্বে ব্যবহৃত কাপড়ের তৈরি মাস্ক না ধুয়ে পুনরায় ব্যবহার করলে অন্যদের মধ্যে বা আপনার নিজের মধ্যেও COVID-19 ছড়াতে পারে। প্রতিবার ব্যবহারের সময়, একটি পরিষ্কার মাস্ক বেছে নিন। আপনার ঘোঁত ও অব্যবহৃত মাস্কগুলি পরিষ্কার রাখতে সেগুলি একটি প্লাস্টিক বা কাগজের ব্যাগে বহন করুন।

আরো তথ্য জানতে চান

13HEALTH (13 43 25 84) নম্বরে কল করুন এবং ভাষাগত বিষয়ে সাহায্য চাইলে ইন্টারপ্রিটার বা দোভাষীর জন্য বলুন। সেবাটি বিনামূল্যে প্রদান করা হয়।

মানসিক স্বাস্থ্যের সাহায্য

যদি আপনি COVID-19 এর কারণে উদ্বেগ, ভীতি বা বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হন তবে 1300 MH CALL (1300 64 22 55) নম্বরে ফোন করুন অথবা কুইন্সল্যান্ড ট্রান্সকালচারাল মেন্টাল হ্যালথ সেন্টার (সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৮:৩০ থেকে বিকাল ৪:৩০ পর্যন্ত খোলা) এ 1800 188 189 নম্বরে ফোন করুন। ভাষাগত বিষয়ে প্রয়োজন হলে আপনি ইন্টারপ্রিটার বা দোভাষীর সাহায্যও চাইতে পারেন।