

# మాస్క్ విషయంలో ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?



మాస్క్ విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఇన్ఫ్లెక్షన్ కు దారి తీసే అవకాశం ఉంది. ఈ క్రింది వాటిని పాటించండి

- » ఉతికి, శుభ్రం చేసి, ఎండలో ఆరబెట్టి వేసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్న మాస్క్ ను ప్రత్యేకమైన స్థలంలో భద్రం చెయ్యాలి
- » వస్త్రంతో చేసిన మాస్క్ ను వాడిన తరువాత, ప్రతినాటి సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రం చెయ్యాలి
- » మళ్ళీ వాడగలిగే (రి యూజబుల్) మాస్క్ ఆరు నుండి ఎనిమిది గంటల లోపు శుభ్రం చెయ్యాలి. ఒకవేళ ఈ లోపే తడిచిపోయినా, మురికి చుట్టినా సరే మార్చాలి.
- » ఒక్కసారి మాత్రమే వాడి పారవేసే (డిస్పోజబుల్) మాస్క్ కూడా ఎనిమిది గంటల లోపు తీసేయాలి. ఒకవేళ ఈ లోపే తడిచిపోయినా, మురికి చుట్టినా సరే మార్చాలి.
- » మాస్క్ వాడనప్పుడు, ఇంట్లో నే ఎంచుకొన్న ప్రదేశంలో ఒక కవర్లో లేదా బ్యాగ్ లో మాస్క్ ను సురక్షితంగా ఉంచాలి

## మాస్క్ ను సురక్షితంగా పారవేయడం ఎలా?

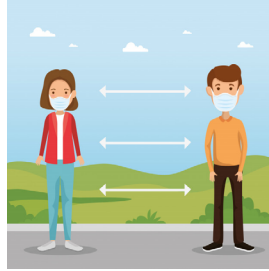
ఒక్కసారి మాత్రమే వాడి పారవేసే (డిస్పోజబుల్) మాస్క్ ను సురక్షితంగా పారవేయడం చాలా ముఖ్యం. లేకపోతే ఆ మాస్క్ ద్వారా వైరస్ ప్రబలే అవకాశం ఉంది.



- » తీసేసిన మాస్క్ ను పారవేసే ముందు 72 గంటలు లేదా మూడు రోజులు ఒక యూనిట్ కవర్ లో ఉంచాలి
- » మూడు రోజుల తరువాత ఇతర చెత్త తో పాటు ఆ కవర్ పారవేయండి

# మర్చిపోవద్దు!

## భౌతిక దూరం



ఇతరుల నుండి కరోనా రాకుండా ఉండాలంటే మాస్క్ వేసుకున్నప్పుడు కూడా రెండు గజాలు లేదా ఆరు అడుగుల భౌతిక దూరం పాటించడం చాలా ముఖ్యం. మాస్క్ వాడుతూ, చేతుల శుభ్రత పాటిస్తూ రెండు గజాల భౌతిక దూరం పాటించినప్పుడు మాత్రమే సరైన ఫలితం ఇస్తుంది.

## చేతుల పరిశుభ్రత



చేతుల పరిశుభ్రత, అందరూ పాటించవలసిన మరొక ప్రాముఖ్యమైన నివారణ మార్గం. ఈ సందర్భాలలో తప్పనిసరిగా కనీసం 20 సెకండ్ల పాటు చేతులు సబ్బు మరియు నీటితో తరచుగా శుభ్రం చేసుకోవాలి

- » బయటి నుండి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే
- » మాస్క్ వేసుకొనే ముందు, తీసేసిన తరువాత
- » మాస్క్ ను సురక్షితంగా పారవేసిన తరువాత



# మాస్క్



ఎప్పుడు వాడాలి?  
ఎలాంటి మాస్క్ వాడాలి?  
ఎలా వాడాలి?  
ఇంకా మీరు  
తెలుసుకోవలసిన ఇతర  
ప్రాముఖ్యమైన అంశాలు.



#MaaskeKavacham



కోవిడ్ -19 అనేది ఒక శ్వాసకోశ వ్యాధి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు ముక్కు, నోటి ద్వారా వచ్చే తుంపర్ల ద్వారా ఈ వ్యాధి ఒకరి నుండి మరొకరికి సోకుతుంది. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోయినా, ఏ మాత్రం అజాగ్రత్తగా ఉన్నా ఈ వ్యాధి వేగంగా అనేక మందికి వ్యాపిస్తుంది.

కోవిడ్ పై పోరాడి, మనల్ని మనం కాపాడుకోవడానికి ఉత్తమమైన, అనుకూలమైన ఆయుధం ఏమిటంటే, సరైన సమయంలో సరైన మాస్క్, సరైన విధంగా ధరించడమే! గుర్తుంచుకోండి!, ప్రతి ఒక్కరూ అనుసరించాల్సిన కొత్త అలవాటు, జపించాల్సిన కొత్త మంత్రం — “మాస్క్ కవచం”



## మాస్క్ ఎందుకు వేసుకోవాలి?

కరోనావైరస్ అప్రమత్తంగా లేని ఎవరి మీదైనా దాడి చేయవచ్చు. ఈ వైరస్ మన స్నేహితులు, బంధువులు, తోటి ఉద్యోగులు లేదా అపరిచితులు ఇలా ఎవరి దగ్గరి నుంచైనా రావచ్చు. మాస్క్ వేసుకోకుండా బయటకు వెళ్ళడమంటే, కరోనావైరస్ ను ఇంటికి ఆహ్వానించడమే.

ఇంటి గడప దాటి బయటకు వెళ్ళిన ప్రతి ఒక్కరూ మాస్క్ సరిగా వేసుకుంటే కరోనావైరస్ వ్యాప్తిని మనం ఆపొచ్చు. ఇదే మన ముందున్న ఉత్తమమైన ప్రత్యామ్నాయం.

మాస్క్ వాడడం ద్వారా కరోనా వ్యాప్తిని, సంక్రమణ ను రెండు రకాలుగా అడ్డుకోవచ్చు. మొదటిగా, ఎవరిలో నైనా కరోనావైరస్ ఉంటే, వారిలో నుండి వచ్చే తుంపర్ల ద్వారా ఇతరులకు వ్యాపించకుండా మాస్క్ ఆపుతుంది. ఇది చాలా ప్రాముఖ్యం. ఎందుకంటే, ఒకరిలో ఎటువంటి రోగ లక్షణాలు కనిపించకపోయినా సరే వారి ద్వారా కరోనావైరస్ వ్యాపించగలదు. రెండవది, ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి మాస్క్ వేసుకొంటే, కరోనావైరస్ తనకు సోకకుండా మాస్క్ రక్షిస్తుంది.

## మాస్క్ ఎప్పుడు వేసుకోవాలి?

కేవలం మనకు నచ్చినప్పుడు మాత్రమే మాస్క్ వేసుకోవడం సరిపోదు. మనం అజాగ్రత్తగా ఉన్న ఒక్క సందర్భం చాలు మనం వైరస్ బారిన పడడానికి. కాబట్టి, ఈ క్రింది సందర్భాలలో మాస్క్ విధిగా ధరించడం మల్తిపోవద్దు.

- ఇంటి బయటకు వెళ్ళినప్పుడు:
  - » రద్దీగా ఉన్న ప్రదేశాలు; బహిరంగ ప్రదేశాలు
  - » స్నేహితులు, బంధువులను సరదాగా కలిసినప్పుడు
  - » ప్రార్థనా స్థలాలు, బజారులో
  - » ఆసుపత్రిలో
  - » పని చేసే ప్రాంతంలో, తోటి ఉద్యోగులతో ఉన్నప్పుడు
  - » బ్యాంకు, పోస్టాఫీసు వంటి చోట్ల
- ఇంటిలో ఉన్నా సరే, ఒకవేళ మీకు జ్వరం, జలుబు, దగ్గు వంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు
- ఇంటిలోనే ఎవరైనా కుటుంబ సభ్యులకు జ్వరం, జలుబు, దగ్గు వంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు
- ఎవరైనా కరోనా రోగిని గాని, ఆ లక్షణాలు ఉన్నవారిని కలిసినప్పుడు
- కోవిడ్ రోగికి గానీ, ఆ లక్షణాలు ఉన్నవారికి గానీ సంరక్షణ అందించవలసి వచ్చినప్పుడు

## ఎలాంటి మాస్క్ వేసుకోవాలి?

మూడు పొరలతో, నాణ్యమైన వస్త్రంతో తయారైన మాస్క్ సాధారణ ప్రజలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. నేసిన మరియు అల్లినవి కాకుండా ఉంటే మంచిది. వైద్య సిబ్బంది, కోవిడ్ -19 రోగులు మరియు వారి సంరక్షకులకు మాత్రం ఎన్-95 లేదా ఎన్-99 వంటి ప్రత్యేక మాస్క్ ల అవసరం పడుతుంది.

- » కరోనా నుండి రక్షణ కోసం మూడు పొరలతో ఉన్న నాణ్యమైన దళసరి (ఎక్కువ దారంతో దగ్గరగా అల్లిన/నేసిన) కాటన్ వస్త్రంతో చేసిన మాస్క్ మంచిది. బయటి పొర నైలాన్ లేదా పోలిస్టర్ వస్త్రం, లోపటి పొర పీల్చుకొనే స్వభావం ఉన్న కాటన్ అయితే మంచిది
- » అయితే, ఆ మాస్క్ నోరు మరియు ముక్కును పూర్తిగా కప్పేలా, ముఖానికి మరియు మాస్క్ కి మధ్యలో ఖాళీ లేకుండా, బాగా సరిపోయేలా ఉండాలి
- » సింథటిక్ లేదా పలుచటి వస్త్రంతో తయారు చేసిన మాస్క్ లను ఉపయోగించవద్దు.
- » వాల్స్ లేదా కవచాలు ఉన్న మాస్క్ లు సాధారణ ప్రజలకు అవసరం లేదు.

## మాస్క్ ఎలా వేసుకోవాలి?



మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు అది సరిగ్గా ఉపయోగించినప్పుడు మాత్రమే కలుగుతాయి. మాస్క్ వేసుకొనేటప్పుడు, తీసివేసేటప్పుడు వీటిని తప్పనిసరిగా పాటించండి

- » మాస్క్ వేసుకొనే ముందు, తీసేసిన తరువాత, ప్రతిసారి, తప్పనిసరిగా నువ్వు మరియు నీటితో చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి
- » మాస్క్ పై ఉన్న మడతలు బయటకు కనిపించాలి, క్రిందికి ఉండాలి.
- » తాళ్ళు ఉన్న మాస్క్ అయితే మొదట పై తాళ్ళు ఆ తర్వాత క్రింది తాళ్ళు ముడి వేయాలి. తీసేటప్పుడు మాత్రం మొదట క్రింది తాళ్ళు ఆ తరువాత పై తాళ్ళు విప్పాలి.
- » లింగులు ఉన్న మాస్క్ అయితే, లింగులు ఉపయోగిస్తూ వేసుకోవాలి, తియ్యాలి.
- » మీరు వేసుకున్న మాస్క్ నోటిని, ముక్కును పూర్తిగా కప్పాలి.
- » మాస్క్ పై భాగాన్ని పదేపదే తాకకూడదు
- » మాస్క్ తీసిన తరువాత మీ కంటిని, నోటిని, ముక్కును తాకరాదు
- » మీ మాస్క్ ఇతరులతో పంచుకోవద్దు, ఇతరుల మాస్క్ మీరు వాడొద్దు
- » వదులుగా ఉన్న మాస్క్ వేసుకోవద్దు
- » మాస్క్ తేమ లేదా తడిగా అయితే వెంటనే మార్చాలి
- » మాస్క్ ను చెత్తలో పారవేసే ముందు నువ్వు, బ్లీచింగ్ లేదా డెటర్జెంట్ లో శుభ్రం చేయాలి

