

কি ভাবে মাস্ক পরবেন, ব্যবহার করবেন, খুলবেন
ও ব্যবহার করার পর তা কিভাবে নষ্ট করবেন
তার নির্দেশাবলী

কখন মাস্ক পরবেন বা ব্যবহার করবেন.....

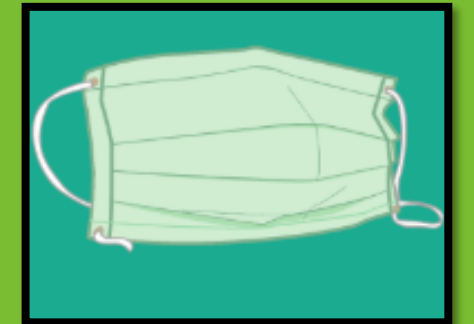
1. করোনা ভাইরাস (কোভিড -১৯) সংক্রমণের সন্দেহজনক ব্যক্তিদের যত্ন নেওয়া সময় স্বাস্থ্যকর লোকেরা মুখোশ পরা প্রয়োজন



2. মাস্ক ব্যবহার তখনই করবেন যখন কাশি, গলা জ্বালা, ইত্যাদি যদি হয়ে থাকে। রাতে শোয়ার সময় এই মাস্ক ব্যবহার করবেন না।



3. বাইরে বেরোনের সময় মুখোশ পরুন যাতে আপনি যদি বাইরের জিনিসগুলিকে স্পর্শ করেন তবে আপনার মুখ স্পর্শ না করে বা যদি কাশি বা হাঁচি ফোঁটা ফোঁটা সরাসরি আপনার কাছে না আসে। বাড়ি ফিরে যখন মুখোশ সরিয়ে

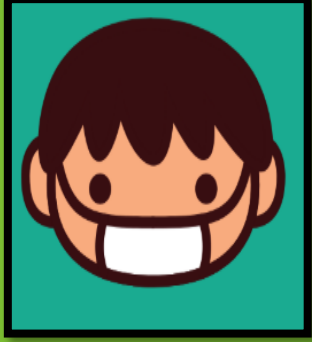


4. সম্পূর্ণ দিন মাস্ক ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন, সতেজ বাতাস গ্রহণ করাও খুব প্রয়োজন।

কীভাবে একটি মাস্ক পরবেন এবং তা নষ্ট করবেন



মাস্ক পরার পূর্বে নিজের হাত সাবান দ্বারা অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে ধুয়ে নিন।



মুখ, নাক এবং চিবুকটি মাস্ক দিয়ে ঢেকে রাখুন এবং নিশ্চিত করুন যে আপনার মুখ এবং মুখোশের/ মাস্ক এর মধ্যে কোনও ফাঁক যেন নয়া থাকে।



মাস্ক পরার পর তাতে বার বার হাত দেবেন না, যদি তা করে থাকেন তবে, ভালো করে সাবান দ্বারা হাত ধবেন।



- শুধুমাত্র কানের দড়ি ধরে ব্যবহৃত মুখোশটি সরিয়ে ফেলুন। সামনে স্পর্শ করবেন না। এটি একটি শুকনো, পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর জায়গায় রাখুন
- স্যাঁতসেঁতে বা নোংরা মুখোশ পুনরায় ব্যবহার করবেন না (যদি ডিসপোজেবলগুলি ব্যবহার করা হয়)। এটিকে বিনটিতে ফেলে দিন এবং সঙ্গে সঙ্গে হাত ধুয়ে ফেলুন
- .. যদি এটি কাপড়ের হয় তবে ঘন ঘন সাবান ও জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন
- একটি শুকনো বা চলা মাস্ক পরেন না। এটি বিনের মধ্যে ফেলে দিন যদি এটি চুরি করে এবং হাত ধোয়
- অন্য কারও মুখোশ পরবেন না