



ମାସ୍କ କିପରି ପିନ୍ଧିବେ, ବ୍ୟବହାର କରିବେ ଓ ନଷ୍ଟ କରିବେ

ମାସ୍କ କେତେବେଳେ ପିନ୍ଧିବେ

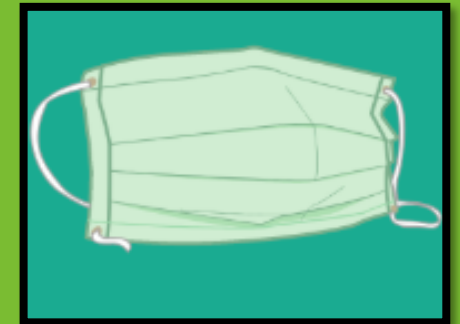
1. ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ସେତେବେଳେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବେ ଯେତେବେଳେ ସେ Corona Virus (Covid-19) ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବେ



2. ଛିଙ୍କିଲା ବେଳେ, କାଶିଲା ବେଳେ, ଏବଂ କୃତ୍ରିମ ଭାବରେ ହେଇଥିଲେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବେ, କିନ୍ତୁ ଶୋଇଲା ବେଳେ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



3. ଯଦି ବାହାରକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ, ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଯଦି ଆପଣ ବାହାର ଜିନିଷ କୁ ଛୁଉଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଛିଙ୍କୁଛି କିମ୍ବା କାଶୁଛି ତେବେ ଆପଣ ଭୂତାଣୁ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିବେ ନାହିଁ । ଘରକୁ ଆସିବା ପରେ ମାସ୍କ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଭଲ ଭାବରେ ସାବୁନ ରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ



4. ଦିନ ସାରା ମାସ୍କ ପିନ୍ଧାନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଶ୍ଵାସ କ୍ରିୟାରେ ତାଜା ବାୟୁ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ

ମାସ୍କ କିପରି ପିନ୍ଧିବେ ଓ ନଷ୍ଟ କରିବେ



ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଆଗରୁ ହାତକୁ ସାବୁନ ରେ 20 ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲସେ ଧୁଅନ୍ତୁ



ମୁହଁ, ଗାଲ, ନାକ କୁ ଭଲ ଭାବରେ ଘୋଡ଼ାନ୍ତୁ ଯେମିତିକି ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ଓ ମାସ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଫାଙ୍କା ସ୍ଥାନ ନ ରୁହେ



ବାରମ୍ବାର ବାରମ୍ବାର ମାସ୍କ କୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯଦି ଛୁଅନ୍ତି ତେବେ ହାତକୁ ସାବୁନ ରେ ଭଲ ଭାବେ ଧୁଅନ୍ତୁ



1. ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା ମାସ୍କ କୁ ଡା'ର ଫିଡା କୁ ଧରି ବାହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଟେ ଶୁଖିଲା, ପରିଷ୍କାର ଓ ସଫସୁତୁରା ଜାଗାରେ ରଖନ୍ତୁ
2. ମଇଳା ମାସ୍କ କୁ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ତୁରନ୍ତ ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟବିନ ରେ ପକାଇ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ
- 3.. ଯଦି ଏହା କପଡା ର ହୋଇଥାଏ ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର ସାବୁନ ରେ ଧୁଅନ୍ତୁ
4. ମଇଳା କିମ୍ବା ମାଟି ଲାଗିଥିବା ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯଦି ଏହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ତୁରନ୍ତ ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟବିନ ରେ ପକାଇ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ
5. ଅନ୍ୟ କାହାର ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ।