মাস্ক ব্যবহারের সঠিক নিয়ম ও সাবধানতা

ডা. সারাবন তহুরা

Currently 5.00/5

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

গড় রেটিং: **5.0**/5 (52 টি ভোট গৃহিত হয়েছে)

ডা. সারাবন তহুরা

বিশ্বজুড়ে চলছে কোভিড-১৯ মহামারীর ক্রান্তিকাল। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, চলমান জীবন ও জীবিকার প্রয়োজনে ঘর থেকে বের হওয়া মানুষের নিজেকে সুরক্ষিত রাখার এখনো পর্যন্ত কর্যকরী উপায় হচ্ছে- পারস্পরিক শারীরিক দূরত্ব ৬ ফুট (অন্তত ৩ ফুট) বজায় রেখে চলা ও মাস্ক (মুখবন্ধনী) ব্যবহার করা।

এ সময় মাস্ক পরিধান করা যেমন সবার জন্য অপরিহার্য তেমনি করোনাভাইরাস থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে ও কমিউনিটিতে এ ভাইরাসটি ছড়িয়ে পড়া রোধে সঠিকভাবে মাস্ক ব্যবহার অত্যন্ত জরুরি। আসুন জেনে নেওয়া যাক করোনাভাইরাস প্রতিরোধে মাস্ক ব্যবহারের সঠিক নিয়মগুলো :

১. এন-৯৫ বা সমমানের মাস্ক শুধু হাসপাতালে চিকিৎসা কাজে নিয়োজিত চিকিৎসক, সেবিকা, সাস্থ্যকর্মী বা অন্য সহযোগীদের ব্যবহারের জন্য। দৈনন্দিন অন্যান্য কাজে এ মাস্ক পরিধান করলে অস্বস্তি এমনকি শ্বাসকষ্ট বা স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে পড়ার সম্ভাবনা থাকে। তাই অন্যান্য যে কোনো কর্ম ক্ষেত্রে, ঘরে বা ঘরের বাইরে কাপড়ের তৈরি বা স্বাস্থ্যসম্মত অন্যান্য সার্জিকাল মাস্ক ব্যবহার করুন।

২. মাস্ক পরার আগে হাত ভালোভাবে সাবান পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন।

৩. মাস্কটি সতর্কতার সঙ্গে এমনভাবে পরুন যেন তা সম্পূর্ণভাবে নাক ও মুখ ঢেকে রাখে এবং এমনভাবে বাঁধুন যেন মুখ ও মাস্কের মাঝে কোনো ফাঁকা না থাকে।

৪. মাস্কটি পরিহিত অবস্থায় তা হাত দিয়ে স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।

৫. ফোনে কথা বলার সময় বা কারও সঙ্গে কথা বলার সময় মাস্কটি নাক ও মুখ থেকে নিচে নামিয়ে রাখবেন না। মনে রাখবেন মাস্ক পরে কথা বলা কোনো অভদ্রতা বা অশোভন ব্যবহার নয়। এটা আপনার সুরক্ষার জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

৬. কোনো কারণে পরিহিত মাস্কটি ভিজে বা অপরিষ্কার হয়ে গেলে তা খুলে ফেলে সঙ্গে সঙ্গে আর একটি পরিষ্কার মাস্ক পরিধান করুন।

৭ মাস্ক পরিধান বা খোলার সময় মাস্কের দুই পাশের ফিতা/ইলাস্টিকটি ব্যবহার করুন, কখনই মাস্কের সামনের অংশ স্পর্শ করবেন না।

৮ পরিহিত অবস্থায় মাস্কের সামনের অংশে হাতের স্পর্শ লাগলে এবং মাস্ক খোলার পর সাবান পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

৯ সিঙ্গেল ইউজ সার্জিকাল মাস্ক ব্যবহার করলে তা খোলার সঙ্গে সঙ্গে ঢাকনা দেওয়া ময়লা ফেলার পাত্রে ফেলে দিন। কাপড়ের মাস্ক ব্যবহারের পর ৩০ মিনিট সাবান পানিতে ভিজিয়ে রেখে তা ভালোভাবে ধুয়ে ও শুকিয়ে নিয়ে পুনরায় ব্যবহার করতে পারেন।

১০ দুই বছরের কম বয়সের শিশুকে মাস্ক পরালে সর্বদা সতর্ক দৃষ্টি রাখুন। শিশুর অস্বস্তিবোধ হচ্ছে দৃষ্টিগোচর হলেই মাস্কটি সরিয়ে ফেলুন।

মনে রাখবেন সঠিকভাবে মাস্ক পরিধান করলেও কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষিত থাকতে শারীরিক দূরত্ব মেনে চলতে হবে।

লেখক : সহযোগী অধ্যাপক (শিশু বক্ষব্যাধি বিভাগ), ঢাকা শিশু হাসপাতাল, ঢাকা।

বিডি-প্রতিদিন/শফিক