আমাৰ একাষাৰ

মাস্কৰ বিষয়ে কিছু জানিবলগীয়া কথা

বিশ্বজুৰি বিয়পি পৰা ক'ভিড-১৯ মহামাৰীয়ে সমগ্ৰ বিশ্বতেত্ৰাসৰ সৃষ্টি কৰিলে। কৰ'না ভাইৰাছৰ অনাহুত আগমনে মানৱ জাতিক বহু কথাই শিকালে আৰু শিকাই আছে। অশিক্ষিত, অৰ্দ্ধ-শিক্ষিত আনকি শিক্ষিত মানুহকো শিকালে চাফ্-চিকুণতাৰ কথা, স্বাস্থ্যকৰ জীৱন যাপনৰ বাবে দিলে প্ৰয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধিৰ প্ৰাৰম্ভিক জ্ঞান, শিকালে মিতব্যয়িতাৰ পৰা মানবীয় আৱেগলৈকে। আন কাৰোবাৰ সুস্বাস্থ্য আমাৰ বাবেও এক ভাল খবৰ হৈ পৰিল। বৰ্তমান গোটেই পৃথিৱীতে কৰ'নাৰ পৰিবেশ অত্যন্ত চিন্তনীয়। ইয়াৰ সংক্ৰমণ প্ৰতিৰোধ কৰিবৰ বাবে সকলোৱে সাৱধানতা অৱলম্বন কৰা উচিত। মাস্ক পৰিধান, সঘনাই হাতধোৱা, সামাজিক দূৰত্ব বজাই ৰখা, মাজে সময়ে পালন কৰি থকা তলাবন্ধ ইত্যাদিয়ে কৰ'না ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণ যৎসামান্য ৰোধ কৰিছে।

কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰে ক'ভিড-১৯ মহামাৰী ৰোধৰ বাবে সকলোৱে মাস্ক পিন্ধাতো বাধ্যতামূলক কৰিছে। কৰ'না প্ৰতিৰোধী যুঁজত মাস্কখন হৈ পৰিছে অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ আৰু প্ৰয়োজনীয় অস্ত্ৰ। কাঁহ, পানীলগা আৰু হাঁচিওৱাৰ সময়ত মাস্কখনে বীজাণুসমূহ আনলৈ বিয়পাত বাধা দিয়ে। আনহাতে, আমাৰ ওচৰত থকা ব্যক্তিয়ে কাহোঁতে বা হাঁচিয়াওতে ওলোৱা বীজাণুৰ সৰু কণিকাবোৰ যাতে আমাৰ দেহত প্ৰৱেশ কৰিব নোৱাৰে। এই ক্ষেত্ৰত মাস্কখনে গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা আগবঢ়ায়। যিবোৰ স্থানত সামাজিক দূৰত্ব সম্ভৱ নহয়, তেনে ক্ষেত্ৰত মাস্ক পৰিধান কৰাতো অতি আৱশ্যকীয়। কৰ'না যুঁজৰ প্ৰধান প্ৰতিৰোধক অস্ত্ৰ হিচাপে বিবেচিত হোৱা এই মাস্কৰ বিষয়ে কিছু কথা আগবঢ়োৱা হৈছে।

মাস্কৰ প্ৰকাৰ -১) এন-৯৫ ঃ এইবিধ মাস্ক অবোৱন কাপোৰেৰে তৈয়াৰ কৰা হয় আৰু অক্সিজেনৰ চলাচলৰ বাবে ভালভ্ লগোৱা থাকে। টান আৱৰণৰ এইবিধ মাস্ক সাধাৰণতে চিকিৎসক আৰু নাৰ্চসকলে ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

২) ছাৰ্জিকেল মাস্ক ঃ এইবিধ মাস্ক অবোৱন কাপোৰেৰে তৈয়াৰ কৰা হয়। সুলভমূল্যৰ এইবিধ মাস্ক সাধাৰণতে চিকিৎসক, নাৰ্চ আৰু সাধাৰণ মানুহেও ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। এইবিধ মাস্ক ব্যৱহাৰৰ পিছত জ্বলাই পেলাব লাগে।

৩) কাপোৰৰ মাস্ক ঃ এইবিধ মাস্ক সাধাৰণতে কপাহী কাপোৰেৰে তৈয়াৰ কৰা হয়। সৰ্বসাধাৰণ মানুহে এইবিধ মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰা উচিত কাৰণ ইয়াক আকৌ ধুই ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

৪) স্পঞ্জ মাস্ক ঃ এইবিধ মাস্ক কোমল স্পঞ্জৰে তৈয়াৰ কৰা হয়। এইবিধ মাস্কত ভালভ্ লগোৱা থাকে আৰু সেইবাবে চিকিৎসক, নাৰ্চসকলে ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

মাস্ক কেতিয়া পিন্ধা উচিত ঃ

১) কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰৰ নিৰ্দেশনা মতে প্ৰতিজন ব্যক্তিক ৰাজহুৱা স্থানলৈ আহোতে মাস্ক পিন্ধাটো বাধ্যতামূলক কৰা হৈছে।

২) খাদ্যসামগ্ৰী বা ঔষধ আদি ক্ৰয় কৰিবৰ বাবে ঘৰৰ পৰা ওলাওঁতে মুখত মাস্ক পৰিধান কৰিব লাগে।

৩) জনসমাগম হোৱা ঠাইত মাস্ক পৰিধান কৰাতো অতি প্ৰয়োজনীয়।

৪) যিবোৰ স্থানত সামাজিক দূৰত্ব সম্ভৱ নহয়, তেনে স্থানত মাস্ক পৰিধান কৰাতো অতি আৱশ্যকীয়।

মাস্ক কিদৰে পৰিধান কৰিব ঃ

◆ মাস্ক এনেদৰে পিন্ধা উচিত যাতে মুখ, নাক ঢাক খাই থকা অৱস্থাত থাকে কাৰণ হাঁচিয়াওতে ওলোৱা সৰু সৰু কণিকাই শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ দ্বাৰা দেহত প্ৰৱেশ কৰি কৰ'না ভাইৰাছ বিয়পাব নোৱাৰে।

◆ মাস্কখন পিন্ধাৰ পিছত বাৰে বাৰে হাতেৰে স্পৰ্স কৰি থাকিব নালাগে।

◆ মাস্কখন পিন্ধাৰ আগত চাবোন নহ'লে হেণ্ড ৱাছেৰে হাতখন ২০ চেকেণ্ড ভালদৰে ধুই ল'ব লাগে।

◆ নিজে পৰিধান কৰি থকা মাস্কখন অন্য লোকক পৰিধান কৰিবলৈ দিয়াটো অনুচিত।

◆ পৰাপক্ষত ঘৰতে বনোৱা কপাহী কাপোৰৰ পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা মাস্কহে পিন্ধা উচিত।

মাস্কখনৰ যত্ন কিদৰে ল'ব লাগে ঃ

১) মাস্কখন খোলাৰ আগত হাতখন ভালদৰে ধুই ল'ব লাগে আৰু ৰছী বা ইলাষ্টিকডাল স্পৰ্শ কৰিহে খুলিব লাগে।

২) মাস্কখন খোলাৰ পিছত ভালকৈ চাবোন/ডেটল নহ'লে গৰম পানীত ধুই ৫ ঘণ্টাৰ বাবে ৰ'দত শুকুৱাব লাগে, লগতে নিজৰ হাতখনো ২০ চেকেণ্ড ভালদৰে ধুব লাগে।

যিহেতু মাস্ক বজাৰত বহুত সীমিত সংখ্যাত উপলব্ধ হৈছে তেনে ক্ষেত্ৰত ঘৰতে প্ৰস্তুত কৰা মাস্কসমূহে সমাদৰ লাভ কৰিছে। সেয়েহে ব্যৱসায়িকভিত্তিত মাস্ক তৈয়াৰ কৰি উপাৰ্জনৰ পথ সুগম কৰিব পৰা যায়। ইতিমধ্যে অসমত মাস্কৰ বহু সৰু সৰু উদ্যোগ গঢ়ি উঠিছে আৰু মহামাৰীৰ ভয়াবহতাই বহুতৰ জীৱনলৈয়ো আশাৰ ৰেঙনি কঢ়িয়াই আনিছে। শেষত সকলোৱে কৰ'না প্ৰতিৰোধী যুঁজত সাৱধানতা অৱলম্বন কৰি সুৰক্ষিত থাকো আহক।

ড° নৱনীতা গগৈ, শ্ৰীমতী দিব্যাশ্ৰী শইকীয়া, শ্ৰীমতী পৰিস্মিতা নেওগ