

ಪ್ರಕಟಣೆ: ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಥಮ ವ್ಯಾಷ್ಟಾನಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರ
ಕಚೇರಿ_ ಮಾರ್ಚ್ 30, 2020



SARS-CoV-2 ಹೊರೊನಾವ್ಯೂರಸ್ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮುಖಿಗಳನ್ನು (ಮಾಸ್ತು)

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಲ್ಲ ಮುಖಿಗಳನ್ನು ಕೈಗೆಹಿಡಿ

"ಆಲ್ಯೋಝಾಲ್ ಆಥಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಬ್ ಅಥವಾ ಸೋಫ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ ಕ್ಯು ಸ್ಪೆಚ್‌ಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ನೀವುಹಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮುಖಿಗವನುಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಮುಖಿಗವನೆನ್ನು ಧರಿಸುವುದಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಹಾಗೂ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು."

-ವೀಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸಂಶೋದನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅರ್ಥದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಮುಖಿಗವನುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ, ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 50% ಮಾತ್ರ ವ್ಯೂರ್ನ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಬಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 80% ಮುಖಿಗವನುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ, ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಂತಿಕ ರೋಗವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಮೂಲ: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30229968/>

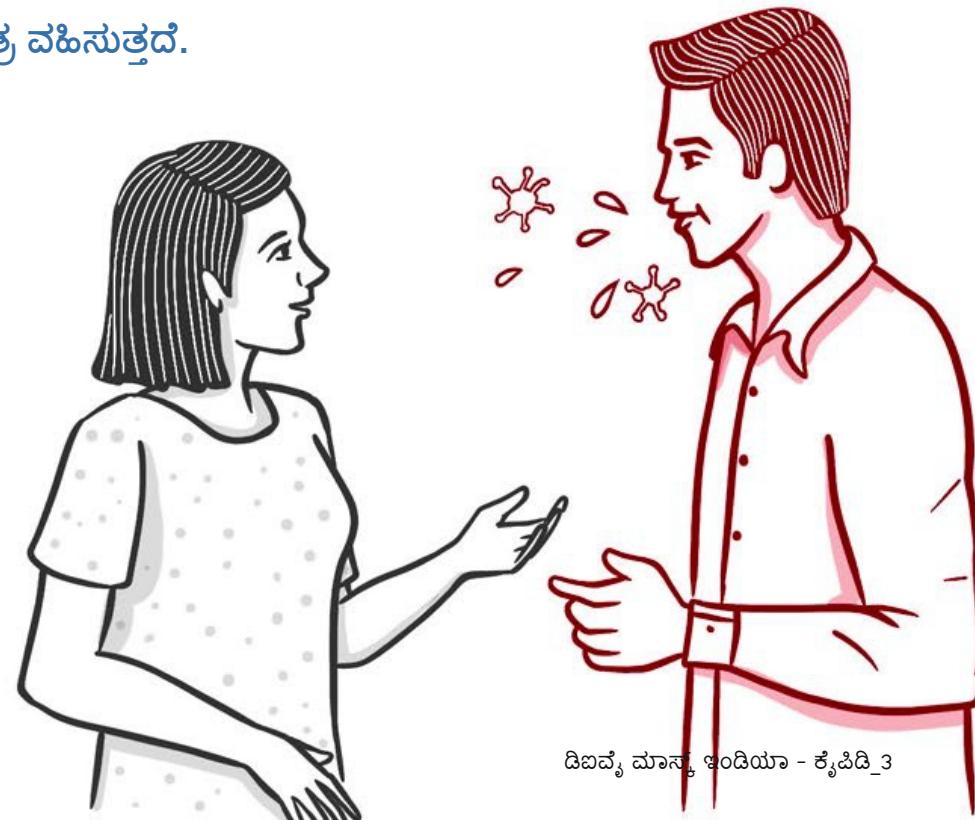
ಮುಖಗವಸುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಧರಿಸಬೇಕು?

COVID-19 ವೈರಸ್ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ವೃತ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್ ಹೊತ್ತು ಹನಿಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಒಣಗಿ, ದ್ವಾಷ್ಟೆಚ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯ್ ಆಗಿ, ವಾತಾವರಣದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವು ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಲ್ಲಿ ಕೂರುತ್ತವೆ.

COVID-19 ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ SARS-CoV-2 ಎಂಬ ವೈರಸ್ ಏರೋನಾಲ್ಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಪಾಣಿಕ್ ಮತ್ತು ಸ್ವೇನಾಲ್ನೆ ಸ್ವೀಲ್ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸರ್ಕಿಯವಾಗಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. (N. Engl J. Med. 2020)

ಸೋಂಕಿತ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ, ಸಣ್ಣ ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹೊರೋನಾವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮುಖಗವಸುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಬಳಸಿದ ಮುಖಗವಸುಗಳನ್ನು ಶಾಖಾ, ನೇರಳಾತೀತ ವಿಕಿರಣ (ಯು. ವಿ ಬೆಳಕು) ನೀರು, ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಆಲ್ಯೋಹಾಲ್ಕಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಜ್ಞಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಮತ್ತು ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಈ ಕ್ರಮ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

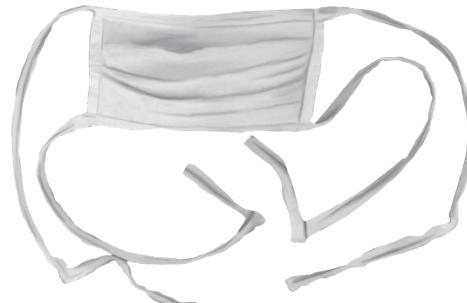


ಈ ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯು ಮುಖಗವನುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಮರೂಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಓಲಿನೆತಕ್ಕ ಸರಳ ರೂಪರೇಖೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸರ್ಕಾರೀತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇಂತಹ ಮುಖಗವನುಗಳನ್ನು ತಾವೇ ತಯಾರಿಸಿ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಅವುಗಳ ಅಳವಡಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಸುಲಭ ಲಭ್ಯತೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದಂತ ಸರಳತೆ, ಸುಲಭ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ. ಜನನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಮುಖಗವನುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಮುಖಗವನುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಗಳು



ಬಳಸಿಬಿಸಾಡುವ ಮುಖಗವನು
(ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಕೊಂಡಿದ್ದು- ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು)



**ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಮರು-ಬಳಸಬಹುದಾದ
ಮುಖಗವನು**
(ಇಂತಹ ಮುಖಗವನುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವ
ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಈ ಕೃಹಿಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ)

* ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಮುಖಗವನುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮಾರ್ಹಾಡುಗಳಿವೆ. ಈ ಕೃಹಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾದ ಎರಡು ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು.

ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಹತ್ತಿಯ ಮುಖಗವನುಗಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು	ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ (ಶಸ್ತ್ರಜೀಕಿತ್ತೆಯ) ಮುಖಗವನು	ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ (ಹತ್ತಿಯ) ಮುಖಗವನು
ಬಳಕೆ	ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ	ಹಲವು ಬಾರಿ
ವ್ಯಾಣಿಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ಯೆ	೯೨%	೯೦%
ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಷ್ಟಗೊಳಿಸುವುದು	ಈ ಮುಖಗವನವನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಹೀಲ್ಪ್ರೋ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತೊಳೆಯಬಾರದು.	ಈ ಕೈಪ್ರದಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು
ಲಭ್ಯತೆ	ಈ ಮುಖಗವನುಗಳ ದಾಸ್ತಾನು ಜೈವಧರ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಖಾಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.	ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹತ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಪಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು
ವಿಲೇವಾರಿ	ವ್ಯಾರ್ನ್ ಬೇರೆಡೆ ಹೋಗಲು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮನೆಯ ತಾಜ್ಜ್ಞಾನಿಕಿಗೆ ಮುಚ್ಚಿದ ಜೀಲದಲ್ಲಿ ಮುಖಗವನವನ್ನು ಬಳಸಿದ ಸಂತರ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.	ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಬಳಸಿದ ಸಂತರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವಷ್ಟಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಈ ಮುಖಗವನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಮುಖಗವನುಗಳಿಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಿರುವ ವಿವಿಧ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಾಣಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ಯೆ ವನ್ನು ಅಳುಯಲು, ಅವರು ಈ ವಿಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ೦.೦೨ ಮ್ಯಾಕ್ರಾನ್ (ಕರ್ಬೋನ್‌ವೈರಸ್‌ಗಿಂತ ೫ ಪಟ್ಟು ಜೀಕ್ಕು) ವೇಗವಾಗಿ ಅವ್ಯಾಪ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ಪದರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರು ೧೦೦% ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮುಖಗವನು, ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬಹುದಿಲ್ಲದೆ, ಇಂತಹ ಮುಖಗವನಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.



- ಎರಡು ಪದರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ೧೦೦% ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮುಖಗವನು ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳನ್ನು (ಕರ್ಬೋನ್‌ವೈರಸ್‌ಗಿಂತ ಬಿಂದು ಪಟ್ಟು ಜೀಕ್ಕುದು) ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಜೀಕಿತ್ತೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮುಖಗವನಿನ ೭೦% ರಷ್ಟೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ
- ಇದರ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬಹುದು
- ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ
- ಈ ಮುಖಗವನಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು

2. <https://smartairfilters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/>

3. https://www.researchgate.net/publication/258525804_Testing_the_Efficacy_of_Homemade_Masks_Would_They_Protect_in_an_Influenza_Pandemic

4. <https://smartairfilters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/>

ನಿಮ್ಮನ್ನ ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಮುಖಗೆವಸವನ್ನು ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಆಯ್ದು 1. ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಖಗೆವಸು ಮಾಡಿ

ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು :



100% ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ

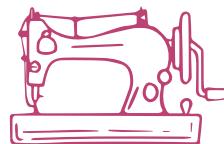
ಈ ಮುಖಗೆವಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹಳೆಯ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಟೀ ಶಟ್ಟೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಬಳಸಿದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು. ಮುಖಗೆವಸು ತಯಾರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಯಾವ ಬಣ್ಣದಾದರೂ ತೊಂದರೆಯೇಲ್ಲ. ಮುಖಗೆವಸು ತಯಾರಿಸುವ ಮನ್ನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಒಣಗಿಸುವುದು ನೀವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಬಳ್ಳೆಯುದು.



ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿಗಳ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡುಗಳು



ಕತ್ತರಿ



ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರ

ಈ ರೀತಿ
ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ

ವಯಸ್ಸುರ
ಮುಖವಾಡಕ್ಕಾಗಿ



1.a ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು: ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಕೆಳಗಿನ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖಗೆವಸಿಗಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ:

- ವಯಸ್ಸುರು: 9 ಇಂಚು x 7 ಇಂಚು
- ಮಗು: 7 ಇಂಚು x 5 ಇಂಚು

1.b ಕತ್ತರಿಸುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು - ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಕೊಳೆದೆ ಹಾಕಲು 4

ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ: 1.5 "x 5" ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ತುಂಡುಗಳು ಮತ್ತು 1.5 "x 40" ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ತುಂಡುಗಳು

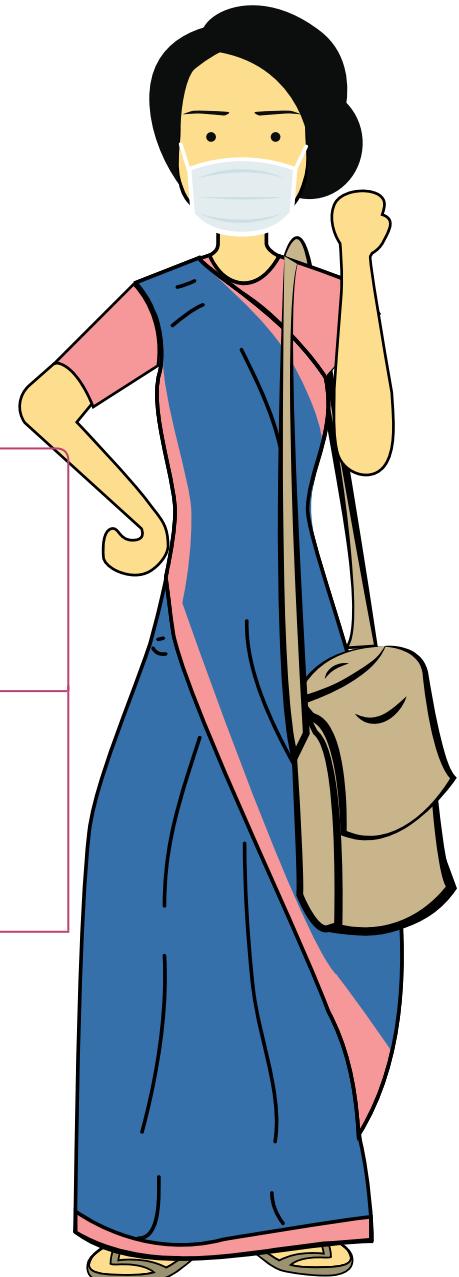
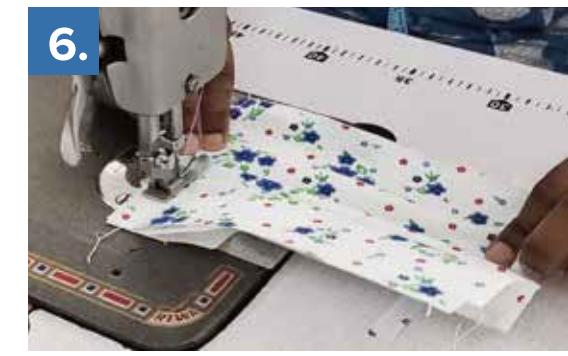


Illustration by MoHFW

ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ಹಂತಗಳು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ವಯಸ್ಸು ಗಾತ್ರದ ಮುಖಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ



ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಒಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬಳಗಳು 1.5×5 " ದಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಿ.



ನೆರಿಗೆ ಹಾಕಿದಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಈ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪದರಗಳನ್ನು (ನೆರಿಗೆ) ರಚಿಸಿ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರಿಗಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಫ್ರೆಂಡ್ ಬಟ್ಟೆಯ ಎತ್ತರವು 9 "ರಿಂದ 5" ಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



10.



11.



12.



13.



14.



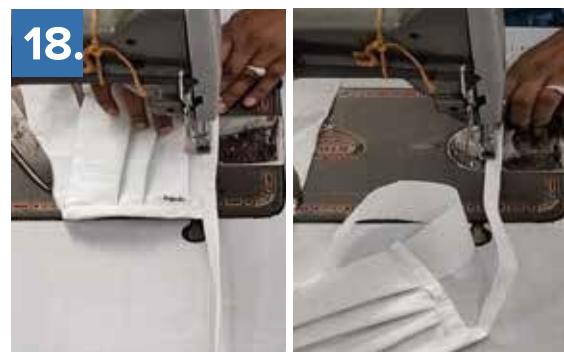
15.



16.

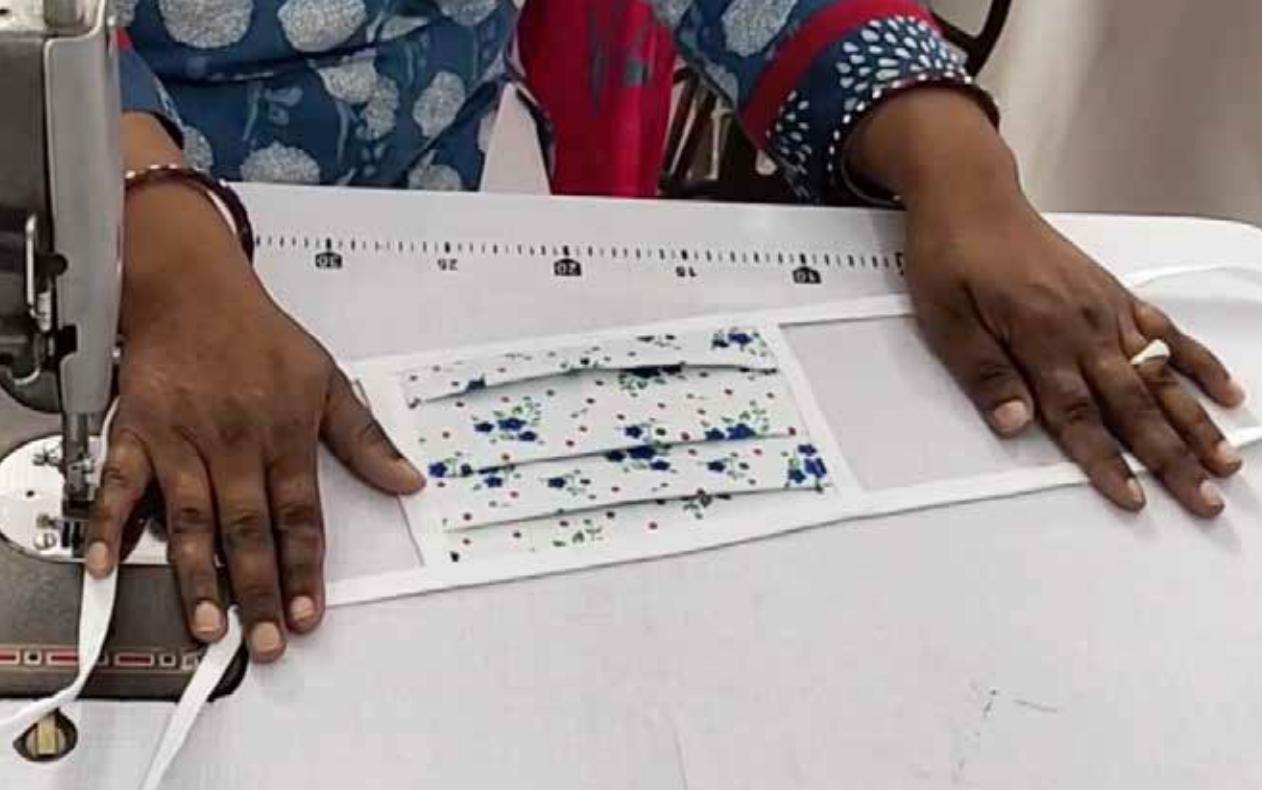


17.



18.

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಈ ಎರಡೂ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಡಚಿ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಹೊಲಿಯಿರಿ.



- **ನಿಮ್ಮಮುಖಗವನು ಈಗ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ**
- **ಮುಖಗವನು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂರಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಮತ್ತು ಮುಖಗವನು ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಅಂತರವಿಲ್ಲದಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖಗವನೆವನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ, ನಿಮಗೆ ತಾಗುವ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುವ ನರಿಗಳು ಇರಬೇಕು.**
- **ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿದ ಮುಖಗವನೆವನ್ನು ಮಗುಚಿ ಪುನಃ ಬಳಸಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಳಕೆಯ ನಂತರವೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಖಗವನೆವನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆ ತೋರಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.**
- **ಈ ಮುಖಗವನೆವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ದಢಿಣ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಸಮುದಾಯ-ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಮೃತ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಆರ್ಥ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಯಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ರೀಯೆಗಳ ಕೃಪೆ: ಜತನ್ ಸಂಸ್ಥಾನ್, ಉದಯಪುರ.**

ಮುಖಗವನು ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮತ್ತು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಂತರಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಲಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ...

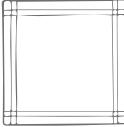


ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಂದ ತನಿಷ್ಟೆ 2
ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
ಮರೆಯದಿರಿ, ಮನಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗ ನಿಮ್ಮ
ಕೃಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ
ಮುಖ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ!

ತೋರ್ವೆಡಿಸಿದವರು ರಾಜನ್ನಾನದ ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಾದ್ಯ ಡಾ.ಗಾರಿಸ್ ಗೋಯ್ಲ್

ಆಯ್ದು 2: ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರವಿಲ್ಲದ ಕ್ಯಾರ್ಬಿಂಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು

ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

1.		2.	
100% ಹತ್ತಿ ವಸ್ತು/ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಪುರುಷರ ಹತ್ತಿ ಕರವಸ್ತು			ಎರಡು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಗಳು

ಹಂತ 1



ಮಧ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ಥಳ್ಯ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ
ಕರವಸ್ತುದ ಒಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ

ಹಂತ 2



ಮೊದಲನೇ ಮಡಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ,
ಎರಡನೆಯ ಬದಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ.

ಹಂತ 3



ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯದಿಂದ
ಮತ್ತೆ ಸಮಾಧಾನಿ ಮಡಿಸಿ

ಹಂತ 4

ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ, ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ



ಹಂತ 5

ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ ಎರಡು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರದೇಶವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಹಂತ 6

ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯ ಒಂದು ಅಂಚನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಡಚಿ ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಇಡನ್ನು ಮಾಡಿ



ಹಂತ 7

ಈಗ ಬಟ್ಟೆಯ ಒಂದು ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದರೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ



1. ನಿಮ್ಮ ಮುಖಗವನು ಈಗ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ



2. ಮುಖಗವನು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮೇತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಮತ್ತು ಮುಖಗವನಿನ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಉಂಟರವಿಲ್ಲವೆಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



3. ಈ ಮುಖಗವನವನ್ನು ಧರಿಸಲು ಪ್ರತಿ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಿವೆಗಳಿಗ ಸುತ್ತುಕೊಳ್ಳಿ



4. ಮುಖಗವನವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮನ್ನಷ್ಟರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಮುಖವಾದ ಮುನ್ಸೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು:

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ನೇನಾಗಿ:

1. ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು (ಮುಂದಿನ ಪ್ರಜಾರ್ಥಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ) ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಿ
2. ಮುಖಗವಸು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೃಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
3. ಮುಖಗವಸು ಒದ್ದೆಯಾದ ಅಥವಾ ಆರ್ಥವಾದ ತಕ್ಷಣ, ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖಗವಸಿಗೆ ಬದಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಳಸಿದ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಿ.
4. ಒಂದು ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಿದೇ ಅದನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.



ಮುಖಗವಸವನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗಿ:

- ಮುಖಗವಸದ ಮುಂಭಾಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಮೇಲೆ ಯನ್ನು ಸ್ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ, ಅದನ್ನು ದಾರಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ದಾರವಿರುವ ಮುಖಗವಸುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಳಗಿನ ದಾರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ನಂತರ ಮೇಲಿನ ದಾರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ
- ಮುಖಗವಸವನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಕೃಗಳನ್ನು 70% ಆಲ್ಯೂಎಹಾಲ್ ಆಥಾರಿಟೆ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟ್‌ಜರ್ ಅಥವಾ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಿ.
- ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಾಬೂನು ನೀರು ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮುಖಿಗವನವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಮುಖಿಗವನವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಕುದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆ.

ಅವು ತೊಳೆಯುವಿಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

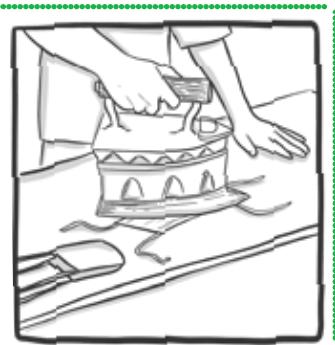
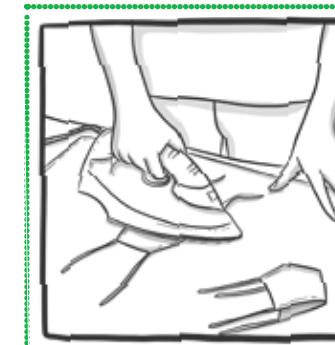
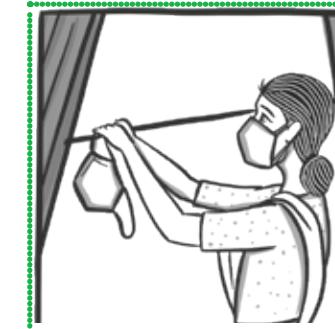
1. ಮುಖಿಗವನವನ್ನು ಸಾಬಾನು ಮತ್ತು ಬೆಂಟ್‌ಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕನಿಷ್ಠ 5 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಣಗಲು ಬಿಡಿ.

ನಿಮಗೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆಯ್ದು 2 ಅನ್ನ ಅನುಸರಿಸಿ:

2. ಪ್ರೇರ್ಪರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಖಿಗವನವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಕನಿಷ್ಠ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ ಬಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರೇರ್ಪರ್ ಕುಕ್ಕರ್ ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಮುಖಿಗವನವನ್ನು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೇಯೇ ಕುದಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರೇರ್ಪರ್ ಕುಕ್ಕರ್ / ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಆಯ್ದು 3 ಅನ್ನ ಅನುಸರಿಸಿ:

3. ಮುಖಿಗವನವನ್ನು ಸಾಬಾನಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಓದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಶಾಖಿವನ್ನು ಕೊಡಿ. (ನೀವು ಇಸ್ತಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು)



ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಚಾದ ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಸಂಗೃಹಿಸಿದುವುದು ಹೇಗೆ?

ನೀವು ಎರಡು ಮುಖಗವಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನೀವು ಒಂದನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಣಿಸಬಹುದು



1.

ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್
ಚೀಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



2.

ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಿ



3.

ಇದು ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಬಣಗಲು ಬಿಡಿ



4.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಚಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ
ಮುಖಗವಸವನ್ನು ಈ ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಿದ
ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ



5.

ಅದನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಬಿಗಿಮಾಡಿದಿ



6.

ಈಗ ನೀವು ದ್ಯಾನಂದಿನ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ
ಮುಖಗವಸುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ
ಇನೊಂದನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು

ಪ್ರಕಟ: ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಥಾನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ
ಸಲಹಾರರ ಕಚೇರಿ_ ಮಾರ್ಚ್ 30, 2020

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮುಖಗವನುಗಳು ಸೋಂಕಿತ
ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಹನಿಗಳ ಉಸಿರಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವು
ರೋಗಿದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮುಖಗವನುಗಳ ಸೂಚನೆಯಿಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ
ತೊಳೆದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ತೊಳೆಯದೆ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.
ಬಳಸಿ ಬಿನಾಡಬಹುದಾದ ಮುಖಗವನುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಮತ್ತೆ ಬಳಸಬಾರದು.
ಸೂಚನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ರೈಗಳನ್ನು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಾಬಾನಿಸೊಂದಿಗೆ
ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಚಿತ್ರಗಳು: ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮೂಲಗಳಿಂದ



ಜನಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಖಗವನಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ವಿನ್ಯಾಸ: ವರ್ಚ್‌ವರ್