



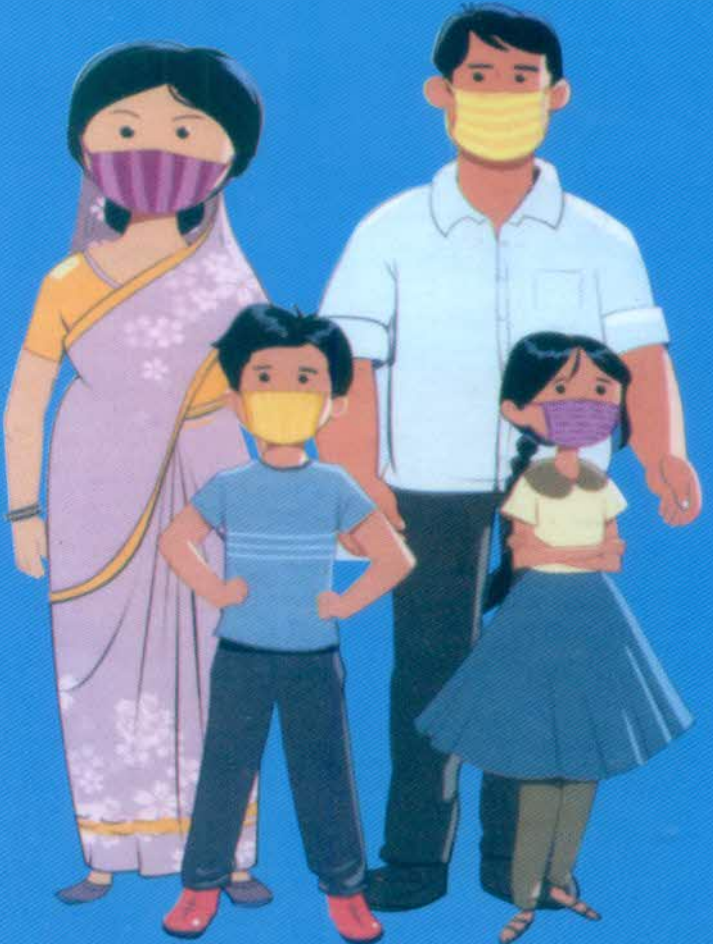
# কাপড়ের মাস্ক পরার নিয়মাবলী/নির্দেশনা

## মাস্ক পরার প্রয়োজনীয়তা

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) এর বিস্তার প্রতিরোধে সুস্থ এবং আক্রান্ত উভয় ব্যক্তিকেই বাড়ির বাইরে চলাচলরত অবস্থায় মাস্ক পরতে হবে

## যে ধরণের মাস্ক ব্যবহার করবেন

তিন স্তর বিশিষ্ট কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করবেন। একটি মাস্ক তৈরি করতে দুই ধরণের কাপড় (যেমন মোটা সুতি কাপড় ও পলিয়েস্টার/পপলিন) ব্যবহার করা যাবে





# মাস্ক পরার নিয়মাবলী/নির্দেশ



মাস্ক পরার আগে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান ও পানি দিয়ে দুই হাত ধুয়ে নিন



মাস্কটি এমনভাবে মুখের উপর রাখুন যেন নাক ও মুখ ঢেকে যায়, এরপর এমনভাবে বেঁধে নিন যেন মুখ ও মাস্কের মাঝে কোনো ফাঁক না থাকে



পরার সময় মাস্ক স্পর্শ করবেন না, ফিতা ধরে মাস্ক পরুন



মাস্ক খোলার সময় সামনের অংশ স্পর্শ করবেন না, পেছনের বাঁধন খুলে মাস্ক সরিয়ে নিন



কথা বলার সময় কখনোই নাক-মুখ উন্মুক্ত রেখে মাস্ক দ্বারা খুতনি ঢেকে রাখবেন না এবং শুধুমাত্র নাক বা শুধুমাত্র মুখ ঢেকে রাখলে চলবে না, সবসময় সঠিক ভাবে কাপড়ের তৈরি মাস্ক পরুন



মাস্ক খোলার পর কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান ও পানি দিয়ে দুই হাত ধুয়ে নিন



একটি মাস্ক শুধুমাত্র একজন ব্যবহার করবেন, একজনের মাস্ক কোনোভাবেই অন্যজন ব্যবহার করতে পারবেন না, পরিবারের সবার জন্য আলাদা আলাদা মাস্কের ব্যবস্থা রাখুন



কাপড়ের তৈরি মাস্ক ব্যবহারের পর সাবান ও গরম পানিতে ধুয়ে ভালো করে শুকিয়ে নিয়ে আবার পরুন



সবসময় কাপড়ের তৈরি দুটি মাস্ক রাখুন, যেন একটি ব্যবহার করার সময় অন্যটি ধুতে দেয়া যায়



# পরের নিয়মাবলী/নির্দেশনা



মাস্কটি এমনভাবে মুখের উপর রাখুন যেন নাক ও মুখ ঢেকে যায়, এরপর এমনভাবে বেঁধে নিন যেন মুখ ও মাস্কের মাঝে কোনো ফাঁক না থাকে



পরের সময় মাস্ক স্পর্শ করবেন না, ফিতা ধরে মাস্ক পরুন



মাস্ক খোলার সময় সামনের অংশ স্পর্শ করবেন না, পেছনের বাঁধন খুলে মাস্ক সরিয়ে নিন



কথা বলার সময় কখনোই নাক-মুখ উন্মুক্ত রেখে মাস্ক দ্বারা থুতনি ঢেকে রাখবেন না এবং শুধুমাত্র নাক বা শুধুমাত্র মুখ ঢেকে রাখলে চলবে না, সবসময় সঠিক ভাবে কাপড়ের তৈরি মাস্ক পরুন



মাস্ক ভিজে গেলে দ্রুত সেটি বদলে নতুন অথবা পরিষ্কার আরেকটি মাস্ক পরুন



মাস্ক খোলার পর কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান ও পানি দিয়ে দুই হাত ধুয়ে নিন



একটি মাস্ক শুধুমাত্র একজন ব্যবহার করবেন, একজনের মাস্ক কোনোভাবেই অন্যজন ব্যবহার করতে পারবেন না, পরিবারের সবার জন্য আলাদা আলাদা মাস্কের ব্যবস্থা রাখুন



কাপড়ের তৈরি মাস্ক ব্যবহারের পর সাবান ও গরম পানিতে ধুয়ে ভালো করে শুকিয়ে নিয়ে আবার পরুন



সবসময় কাপড়ের তৈরি দুটি মাস্ক রাখুন, যেন একটি ব্যবহার করার সময় অন্যটি ধুতে দেয়া যায়



ব্যবহৃত মাস্ক কখনোই উল্টো করে পুনরায় ব্যবহার করবেন না



## মনে রাখতে হবে

স্বাস্থ্য সেবাদানকারী, কোভিড-১৯ সংক্রমিত ব্যক্তি এবং সংক্রমিত ব্যক্তিদের সংস্পর্শে থাকা অন্যান্য ব্যক্তিদের জন্য কাপড়ের মাস্ক প্রযোজ্য হবে না, তাদের অবশ্যই আরো উন্নত মাস্ক ব্যবহার করতে হবে (একটি সার্জিক্যাল মাস্ক একবার ব্যবহার করা যাবে এবং জাতীয় নীতিমালা অনুসরণ করে এন-৯৫ মাস্ক ব্যবহারযোগ্য থাকা অবস্থায় একাধিক বার ব্যবহার করা যাবে। এন-৯৫ মাস্ক ধোয়া যাবে না)।

হাত জীবাণুমুক্ত করার আগে কোনোভাবেই মুখ স্পর্শ করা যাবে না এবং মাস্কের অবস্থান ঠিক করার জন্য বারবার মুখ, নাক ও চোখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকতে হবে। শুধুমাত্র মাস্কের ব্যবহার কোভিড-১৯ সংক্রমণ থেকে আপনাকে সম্পূর্ণ সুরক্ষিত রাখতে যথেষ্ট নয়। সুরক্ষিত থাকতে সবসময় অন্যদের থেকে কমপক্ষে ১মিটার বা ৩ফুট দূরত্ব বজায় রাখা এবং ঘনঘন সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোয়া জরুরী।

## আসুন সকলে মাস্ক পরি, একে অপরকে সুরক্ষিত রাখি

কোভিড-১৯ বিষয়ে সরকারের জনসচেতনতামূলক প্রচারণা কাজের সহায়ক হিসেবে রিস্ক কমিউনিকেশন ও কমিউনিটি এনগেজমেন্ট পিলারের মাঝে সমন্বয় সাধন করে এই যোগাযোগ উপকরণটি তৈরি করা হয়েছে।



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



 DIE STERN SINGER  
KINDERMISSIONSWERK