ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

KILA

മാസ്ക് ഒരു സുരക്ഷാ കവചം

ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

Break the Chain

Back to Basics

CRUSH THE CURVE

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്, കേരള സർക്കാർ

KERALA INSTITUTE OF LOCAL ADMINISTRATION

വിവിധ തരം മാസ്കുകൾ

- തുണി മാസ്കുകൾ

- ഡിസ്പോസിബിൾ സർജിക്കൽ മാസ്ക്

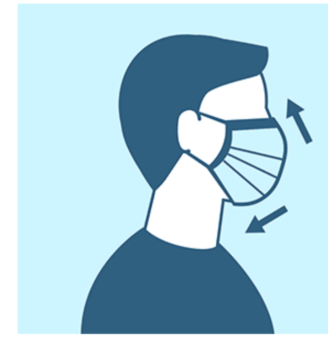
- N 95 മാസ്കുകൾ

- ഇതിൽ പൊതുജനങ്ങൾ സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് തുണി മാസ്കുകളും ഡിസ്പോസിബിൾ സർജിക്കൽ മാസ്കുകളുമാണ്.
- ഡിസ്പോസിബിൾ സർജിക്കൽ മാസ്ക് പ്രധാനമായും രണ്ടുതരമുണ്ട് (ടു ലെയർ /ത്രീ ലെയർ). ഇത്തരം മാസ്കുകൾ ഒറ്റതവണ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.
- ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരാണ് N95 മാസ്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്

മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- മാസ്കുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ഓരോരുത്തർക്കും അനുയോജ്യമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ശ്വസന സ്രവങ്ങളെ തടയുന്നതിന് ആവശ്യമായ വിധത്തിൽ പാളികൾ ഉള്ള മാസ്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- വളരെ നേർത്ത പാളികളുള്ള മാസ്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കരുത്
- തുണി മാസ്കുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ കഴുകാവുന്നവയും, ശ്വസിക്കാൻ കഴിയുന്നവയും ആയിരിക്കണം.

- ഓരോ മാസ്കും മൂക്ക് മുതൽ കീഴ്ത്താടി വരെ പൂർണ്ണമായും മൂടുന്ന വിധത്തിലുള്ളതായിരിക്കണം.



- മാസ്കിൽ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിലുള്ള കേടുപാടുകൾ ഉണ്ടോയെന്നു പരിശോധിക്കുക
- കേടുപാടുകൾ ഉള്ള മാസ്കുകൾ ഒരു കാരണവശാലും ധരിക്കാൻ പാടില്ല.
- മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചോ സാനിട്ടൈസർ ഉപയോഗിച്ചോ വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്.

മാസ്കുകൾ ധരിക്കുന്ന വിധം

- കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചോ സാനിട്ടൈസർ ഉപയോഗിച്ചോ വൃത്തിയാക്കുക.
- മാസ്കിന്റെ ഏത് വശമാണ് മുൻവശമെന്ന് നിർണ്ണയിക്കുക.
- മാസ്കിന്റെ ഏത് വശമാണ് മുകളിലെന്ന് നിർണ്ണയിക്കുക
- മാസ്കിന്റെ കട്ടപ്പമുള്ള ഭാഗമാണ് സാധാരണയായി മുകൾ ഭാഗം.

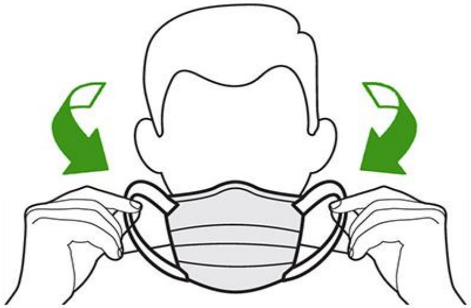
- കെട്ടുന്ന മാസ്കുകൾ ആണെങ്കിൽ മാസ്ക് ധരിക്കുമ്പോൾ മുകളിലത്തെ രണ്ട് ചരടുകളും പിടിച്ചതിനുശേഷം കൈവിരലുകൾകൊണ്ട് മാസ്കിന്റെ മുകൾ ഭാഗം മൂക്കിന്റെ ഭാഗത്ത് അമർത്തി ചേർത്ത് വക്കുക. തുടർന്ന് മുകളിലത്തെ ചരടുകൾ കെട്ടുക.
- തുടർന്ന് താഴത്തെ രണ്ട് ചരടിലും പിടിച്ച മാസ്കിന്റെ പ്ലീറ്റുകൾ താഴേക്കു സാവധാനം വിടർത്തുക.
- മാസ്കിന്റെ പ്ലീറ്റുകൾ നിവർന്നു വരികയും താടിയും തൊട്ടു താഴ്ഭാഗവും (കീഴ്ത്താടി) മൂടത്തക്കവിധം ചരടുകൾ പുറകിലായി കെട്ടുക

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

- ഇയർ ലൂപ്പുകളുള്ള മാസ്ക് ആണ് ധരിക്കുന്നതെങ്കിൽ മാസ്കിന്റെ ഈ ലൂപ്പുകളിൽ പിടിക്കുക. തുടർന്ന് ഓരോ ചെവിയിലും ലൂപ്പ് ഇടുക
- മാസ്കിന്റെ കട്ടപ്പമുള്ള അറ്റം മൂക്കിൽ ചേർത്ത് വയ്ക്കുക.
- മാസ്കിന്റെ അടിഭാഗത്തെ സാവധാനം പിടിച്ച് താടിയും തൊട്ടു താഴ്ഭാഗവും (കീഴ്ത്താടി) വരെ മൂടത്തക്കവിധം വയ്ക്കുക.

മാസ്ക് ഊരി മാറ്റുന്ന വിധം

- മാസ്കിൽ തൊടുന്നതിനുമുമ്പ് സോപ്പും വെള്ളവും അല്ലെങ്കിൽ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ശുചിയാക്കുക.
- മാസ്കിന്റെ മുൻവശത്ത് സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- മാസ്കുകൾ ഊരി മാറ്റുമ്പോൾ, ചരടുകൾ അഥവാ ഇയർ ലൂപ്പുകൾ എന്നിവയിൽ മാത്രം സ്പർശിക്കുക.



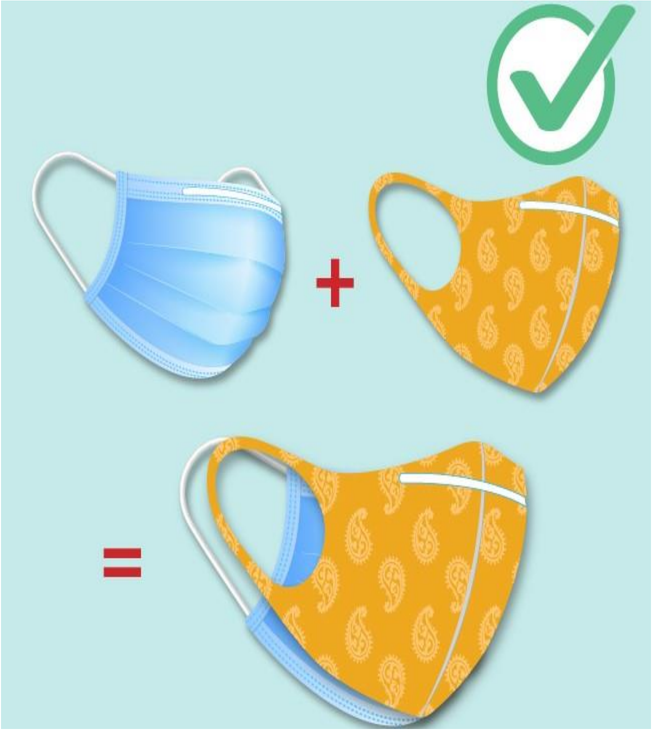
- കെട്ടുന്ന മാസ്ക് മാറ്റുമ്പോൾ ആദ്യം താഴത്തെ ചരടുകൾ അഴിക്കുക. തുടർന്ന് മുകളിലത്തെ ചരടുകളും അഴിച്ച്, ഈ ചരടുകളിൽ മാത്രം പിടിച്ച് മാസ്ക് മുന്നിലേക്ക് മാറ്റുക.
- ലൂപ്പുകളുള്ള മാസ്ക് മാറ്റുമ്പോൾ രണ്ടു ലൂപ്പുകളും ഒരുമിച്ച് പിടിച്ച് അല്പം ഉയർത്തി സാവധാനം മാസ്ക് മുന്നിലേയ്ക്ക് മാറ്റുക.
- മാസ്ക് മാറ്റിയ ഉടൻ സോപ്പും വെള്ളവും അല്ലെങ്കിൽ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ശുചിയാക്കുക

ഇരട്ട മാസ്ക്ക് ധരിക്കുന്ന വിധം

- പൊതുജനങ്ങൾ ഡബിൾ മാസ്കിംഗ് അഥവാ ഇരട്ട മാസ്കുകൾ ധരിക്കുന്നതാണ് കോവിഡ് 19 പ്രതിരോധത്തിനു നല്ലതെന്ന് യു.എസ് സെന്റർ ഫോർ ഡിസീസ് കൺട്രോൾ ആൻഡ് പ്രിവൻഷൻ പറയുന്നു.

- രണ്ടു മാസ്ക്ക് ധരിക്കുന്നതിലൂടെ വായു പുറത്തേയ്ക്ക് ലീക്ക് ആകുന്നതു തടയുന്നു. ആയതിനാൽ സ്രവ കണികകളിലൂടെയുള്ള രോഗപകർച്ചയും തടയാൻ കഴിയുന്നു.

- ഒരു സർജിക്കൽ മാസ്കും ഒരു തുണി മാസ്കും ഒന്നിച്ചു ധരിക്കുന്നതാണ് ഡബിൾ മാസ്കിംഗ് അഥവാ ഇരട്ട മാസ്കിംഗ്.
- ലൂപ്പുകൾ ഉള്ള ഒരു സർജിക്കൽ മാസ്ക് എടുത്തു രണ്ടായി മടക്കി രണ്ടു വശത്തെയും ലൂപ്പുകളിൽ ഓരോ കെട്ട് ഇടുക.
- തുടർന്ന് ലൂപ്പ് ഉള്ള മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് പോലെ ഈ മാസ്ക് ധരിക്കുക. ഇതിനു മുകളിലായി ഒരു തുണി മാസ്ക് കൂടി ധരിക്കുക.



- ഇരട്ട മാസ്ക്ക് ധരിച്ച ശേഷം ശ്വസനത്തിന് എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.
- സംസാരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ഒരു കാരണവശാലും ഡബിൾ മാസ്ക്കിന്റെ ഭാഗമായി രണ്ടു സർജിക്കൽ മാസ്ക്ക് ഒരുമിച്ചോ, രണ്ടു തുണിമാസ്ക്കുകൾ ഒരുമിച്ചോ ധരിക്കാൻ പാടില്ല.
- N95 മാസ്കിന്റെ കൂടെ മറ്റു മാസ്ക്കുകൾ ധരിക്കാൻ പാടില്ല.

പൊതു നിർദേശങ്ങൾ

- മാസ്കുകൾ ധരിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി സോപ്പും വെള്ളവും അല്ലെങ്കിൽ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ശുചിയാക്കുക.
- മാസ്കുകൾ ഈർപ്പമുള്ളതോ നനഞ്ഞതായോ തോന്നിയാൽ ഉടൻതന്നെ മാറ്റി മറ്റൊന്ന് ധരിക്കേണ്ടതാണ്
- ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവനവന്റെ ഉപയോഗത്തിനായി ഒരു കൂട്ടം തുണി മാസ്കുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. എല്ലായ്പ്പോഴും അധികം മാസ്ക് കയ്യിൽ കരുതേണ്ടതാണ്.

- മാസ്ക്ക് മാറിയ ഉടനെ തന്നെ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനോ കഴുകുന്നതിണോ സാധ്യമല്ലയെങ്കിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിനുള്ളിൽ സുരക്ഷിതമായി വച്ചതിനു ശേഷം പിന്നെ കഴുകേണ്ടതാണ്.
- മാസ്ക്ക് സൂക്ഷിച്ചിരുന്ന കവർ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി ഉണക്കേണ്ടതാണ്.
- ആഹാരം കഴിക്കാനോ മറ്റോ മാസ്ക്ക് മാറ്റേണ്ടി വന്നാൽ വീണ്ടും അതേ മാസ്ക്ക് ധരിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

- കോവിഡ് സംശയിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ തുണിമാസ്ക് ഉപയോഗിക്കരുത്.
- തുണി മാസ്കുകൾ കഴുകി ഉണക്കാതെ ഒരുകാരണവശാലും പുനരുപയോഗിക്കരുത്.
- മാസ്ക് ഇടക്കിടെ കൈകൊണ്ടു സ്പർശിക്കാൻ പാടില്ല

- മാസ്ക് അഡ്ജസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി അതിന്റെ പ്രതലങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നതിനു മുൻപും പിൻപും കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകേണ്ടതാണ്
- മാസ്കുകൾ കൈമാറ്റം ചെയ്യുവാൻ പാടുള്ളതല്ല
- മാസ്ക് മാറ്റുന്ന സമയത്ത് കൈകൾ കണ്ണ്, മൂക്ക്, വായ എന്നിവിടങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല

മാസ്കുകളുടെ പുനരുപയോഗം /നിർമ്മാർജ്ജനം

- നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപായി സോഡിയം ഹൈപ്പോക്ലോറൈറ്റ് ലായനി / ബ്ലീച്ച് ലായനി (1%) ഉപയോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കണം.
- ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ കത്തിച്ചുകളയുകയോ ആഴത്തിൽ കുഴിച്ചിടുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. പുനരുപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത മാസ്കുകൾ പ്രത്യേകിച്ചും സർജിക്കൽ മാസ്കുകൾ യഥാവിധി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

- ഒരു കാരണ വശാലും മാസ്കുകൾ പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ വലിച്ചെറിയരുത്. പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇതിനു വേണ്ടി സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള മാലിന്യ ശേഖരണ ബിന്നുകളിൽ മാത്രം നിക്ഷേപിക്കുക.
- പുനരുപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന തുണി മാസ്കാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ മാസ്ക് കഴുകി ഉണക്കി ഇസ്തിരിയിട്ട ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

KILA Help Desk

0487-2455000
0487-2204097

helpdesk@kila.ac.in

KILA DIGITAL REPOSITORY
www.dspace.kila.ac.in

KERALA INSTITUTE OF LOCAL ADMINISTRATION
Website : www.kila.ac.in, Email : info@kila.ac.in