



আপোনাৰ নিজৰ মাস্ক তৈয়াৰ কৰক

ক'ভিড-১৯ প্ৰধানকৈ মানুহৰ পৰা মানুহলৈ উশাহ-নিশাহৰ কণিকাৰ পৰা বিয়পে। এই কণিকাসমূহ তেতিয়া উৎপন্ন হয় যেতিয়া এজন আক্ৰান্ত ব্যক্তিয়ে কাহে, হাঁচিয়াই, বা কথা পাতে। সেয়েহে সকলোৱে ঘৰৰ পৰা বাহিৰলৈ ওলালে সামাজিক দূৰত্ব মানি চলাটো আৰু কাপোৰৰ মাস্ক পৰিধান কৰাটো অতিকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ। ঘৰতেই সাধাৰণ কাপোৰৰ মাস্ক তৈয়াৰ কৰিব পাৰি আৰু ক'ভিড-১৯ বিয়পাত বাধা দিব পাৰি।



আপোনাৰ নিজৰ মাস্ক তৈয়াৰৰ প্ৰণালী

বিকল্প ১: চিলোৱা কাপোৰৰ মাস্ক

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী:

■ তিনিটুকুৰা ১০ ইঞ্চি x ৬ ইঞ্চিৰ আয়তাকাৰৰ কপাহী কাপোৰ

■ দুটুকুৰা ৬ ইঞ্চিৰ ইলাষ্টিক (বা ববৰ বেণ্ড, ৰচী, কাপোৰ)

■ বেজী আৰু সুতা

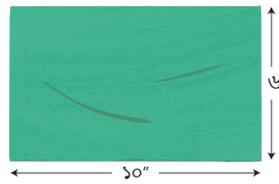
■ কেঁচী

■ চিলাই মেচিন



পদক্ষেপ ১

তিনিটুকুৰা ১০ ইঞ্চি x ৬ ইঞ্চিৰ আয়তাকাৰৰ কপাহী কাপোৰ কাটি লওক।



পদক্ষেপ ২

তিনিও টুকুৰা আয়তাকাৰ কাপোৰ এখনৰ ওপৰত আনখন থৈ মূৰোৰৰ সৈতে একেলগে চিলাওক।



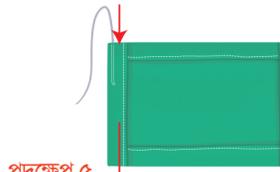
পদক্ষেপ ৩

দীঘল অংশ দুটা ১/৪ ইঞ্চিকৈ কৈ ভাঁজ কৰক আৰু মূৰ দুটা চিলাওক।



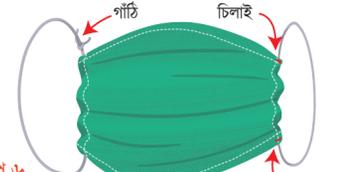
পদক্ষেপ ৪

চুটি অংশ দুটা ১/২ ইঞ্চিকৈ ভাঁজ কৰক আৰু তাত এডাল ইলাষ্টিক/ববৰ সুমুৱাব পৰাকৈ ঠাই ৰাখি ভাঁজ কৰা মূৰ কেইটাৰ সৈতে চিলাই কৰক।



পদক্ষেপ ৫

১/৮ ইঞ্চি বহল ইলাষ্টিক এডালৰ ৬ ইঞ্চি দীঘল অংশ মাস্কখনৰ প্ৰতিটো বহল অংশৰ মাজেৰে পাৰি দিয়ক। এইয়া কাণত মেৰিয়াই বন্ধা মেৰ হব। ইয়াৰ মাজেৰে ফুটা কৰিবলৈ এটা ডাঙৰ বেজী নাইবা ববি পিন লওক। মূৰ দুটা জোৰকৈ বান্ধক। যদি ইলাষ্টিক উপলব্ধ নহয় তেনেহলে ঢুলিত মৰা ৰিবন বা হেয়াৰ বেণ্ড ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। যদি আপোনাৰ ওচৰত ৰচী আছে তেনেহলে ফিটা দুডাক দীঘলকৈ লৈ মাস্কখন আপোনাৰ মূৰৰ পিছফালে বান্ধিব পাৰে।



পদক্ষেপ ৬

গাঁঠি চিলাই
গাঁঠিটো ভিতৰত সোমাই বব পৰাকৈ ইলাষ্টিকডাল লাহেকৈ টানক। তাৰ পিছত ইলাষ্টিকডাল পিছল খাব নোৱাৰাকৈ সাৱধানেৰে চিলাই কৰক।



বিকল্প ২: নিচিলোৱা কাপোৰৰ মাস্ক

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী:

■ পুৰণা টি-ছাৰ্ট, বা বৰগাকৃতিৰ কপাহী কাপোৰ (প্ৰায় ২০ x ২০ ইঞ্চিকৈ কাটক)

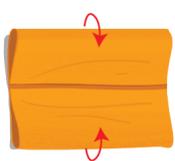
■ ববৰ বেণ্ড (বা ঢুলি বন্ধা)

■ কেঁচী (যদি আপুনি কাপোৰ কাটে)



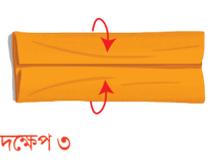
পদক্ষেপ ১

২০ x ২০ ইঞ্চি জোখৰ কাপোৰ লওক আৰু ওপৰৰ মূৰটোৰ পৰা মাজলৈ ভাঁজ কৰক।



পদক্ষেপ ২

তলৰ মূৰটো মাজলৈ ভাঁজ কৰক।



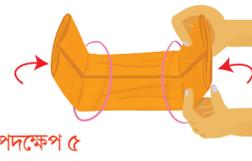
পদক্ষেপ ৩

এতিয়া, এইটো আকৌ এবাৰ তলৰ পৰা মাজলৈ ভাঁজ কৰক আৰু আকৌ এবাৰ ওপৰৰ পৰা মাজলৈ।



পদক্ষেপ ৪

ববৰ বেণ্ড/ইলাষ্টিক ভাঁজ কৰা কাপোৰৰ আনটো মূৰেৰে সুমুৱাই দিয়ক।



পদক্ষেপ ৫

কাপোৰৰ সোঁফালৰ ভাগটো সোঁফালৰ ববৰ/ইলাষ্টিকৰ ওপৰেৰে মাজলৈ ভাঁজ কৰক। একেদৰে, কাপোৰৰ বাওফালৰ ভাগটো বাওফালৰ ববৰ/ইলাষ্টিকৰ ওপৰেৰে মাজলৈ ভাঁজ কৰক।



পদক্ষেপ ৬

ববৰ বেণ্ড/ঢুলি গাঁঠা দুডাল এতিয়া প্ৰতিখন কাণতে ওলোমাই পিন্ধক আৰু কাপোৰৰ টুকুৰাটো মুখ আৰু নাক ঢাকি ৰখাকৈ সম্পূৰ্ণ কৰক।



কৰণীয়:

১. মাস্কখনে আপোনাৰ নাক আৰু মুখ সম্পূৰ্ণকৈ ঢাকি ৰখাটো নিশ্চিত কৰক।
২. কপাহী টি-ছাৰ্ট, কপাহী টাৱেল, কপাহী বিচনা চাদৰৰ দৰে কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰক। কাপোৰবিধ গুৰু লব পৰা আৰু উশাহ লব পৰা ধৰণৰ হ'ব লাগে।
৩. মাস্কখন তিতা বা ধুলিৰে লেতেৰা যদি সলনি কৰক।
৪. আপোনাৰ মাস্কখন সাধাৰণ গৰম পানীত চাবোন/ডিটাৰ্জেন্টেৰে সঘনাই ধোৱক।

৫. মাস্ক পিন্ধাৰ আগত আৰু মাস্ক খোলাৰ পিছত আপোনাৰ হাত দুখন চাবোনৰে ধুৱক/হেণ্ড চেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰক।
৬. আপোনাৰ মাস্কখনে যাতে সঠিককৈ কিন্তু আৰামদায়কভাৱে মুখখনৰ কাষ দুটাৰ বিপৰীতে খাপ খায় সেইটো নিশ্চিত কৰক।
৭. মাস্কখনে উশাহ লোৱাত যাতে কোনো অসুবিধা নিদিয়ে সেইটো নিশ্চিত কৰক।
৮. মাস্কখন ধুলে যাতে ইয়াৰ ক্ষতি বা অৱয়বৰ কোনো পৰিৱৰ্তন নহয় সেইটো নিশ্চিত কৰক।

অ-কৰণীয়:

১. মাস্কৰ বাবে চিক্ক আৰু চিক্কেটিক কাপোৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব
২. সম্পূৰ্ণ হোৱা কোনো কাপোৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব কিয়নো এনে কাপোৰ অতি পাতল আৰু ছিঁড়যুক্ত হয়।
৩. আনৰ সৈতে মাস্ক নভগাব। প্ৰতিখন মাস্ক মাত্ৰ এজন মানুহে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
৪. তিতা মাস্ক দীঘলীয়া সময়লৈকে পিন্ধি নাখাবিব।

কোনে পিন্ধিব লাগে

■ বয়স সীমাৰ লোক ৫ বছৰৰ অধিক (নাইবা আপোনাৰ স্থানীয় কৰ্তৃপক্ষৰ নিৰ্দেশনা অনুসৰি)

কোনে পিন্ধিব নালাগে

- ৫ বছৰ বয়সৰ তলৰ শিশু।
- উশাহ লোৱাত কষ্ট পোৱা কোনো।
- অচেতন কোনো লোক।
- সহায় নোলোৱাকৈ মাস্ক আঁতৰাব নোৱাৰা কোনো লোক।