

# बनवा आपला स्वतःचा मास्क

कोविड -१९ प्रामुख्याने श्वसनाच्या थेंबाद्वारे एका व्यक्तीकडून दुसर्या व्यक्तीपर्यंत पसरते संसर्ग झालेला व्यक्ती खोकलला शिंकला किंवा बोलला तर हे थेंब तयार होतात. म्हणून प्रत्येकाने घरातून बाहेर गेल्यावर सामाजिक अंतर ठेवणे आणि कपड्यांचा फेस मास्क घालणे महत्वाचे आहे घरांमध्ये कपड्याचा साधा मास्क घरी बनविला जाऊ शकतो आणि कोविड -१९ चा प्रसार रोखण्यास मदत होऊ शकते.

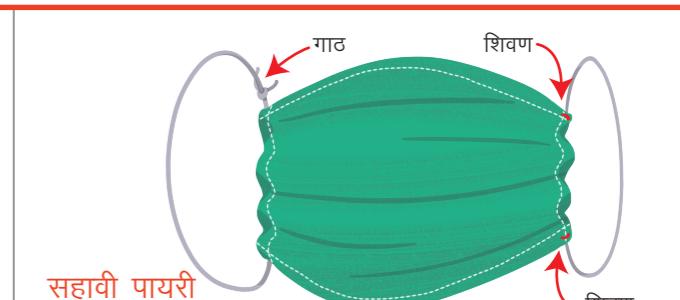
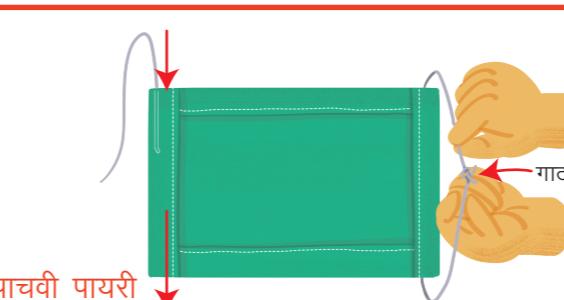
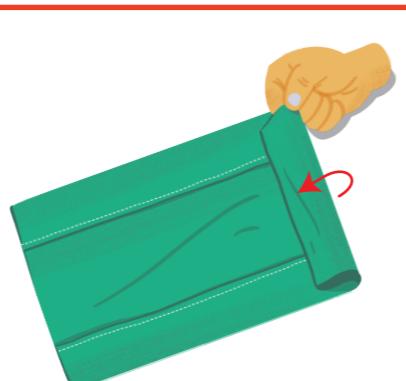


## आपला स्वतःचा मास्क बनवण्याची पायरी

### पर्याय १: कपड्यापासून बनवलेला मास्क

आवश्यक साहित्य :

- सूती कापडाचे १० इंच X ६ इंच आकाराचे तीन आयताकृती तुकडे



**पहिली पायरी**  
सूती कापडाचे १० इंच X ६ इंच आकाराचे तीन आयत कापून घ्या.

**दुसरी पायरी**  
तिन्ही आयताकृती कापड एकमेकांवर ठेवा आणि त्यांच्या कडा शिवून घ्या.

**चौथी पायरी**  
लहान बाजूंना १/२ इंच दुमडा आणि दुमडलेल्या काठाना असे शिवा, जेणेकरून इलॅस्टिक, रबर बँड, कापडाचा नाडा घालण्यास जागा राहील.

**पाचवी पायरी**  
मास्कच्या प्रत्येके बाजूच्या जागेमधून १/८ इंच रुंदीचे ६ इंच लांब इलॅस्टिक घाला. हे कानामार्गे घालायचे बंद असतील हे इलॅस्टिक घालण्यासाठी मोठी सुई किंवा बांगडीची पिन वापरा, शेवट घट्ट बांधा. जर इलॅस्टिक उपलब्ध नसेल तर रिबीन किंवा इलॅस्टिक हेड बँड वापरा. आपल्याकडे फक्त नाडा असल्यास, आपण त्याला लांब ठेऊ शकता आणि मास्क आपल्या डोक्याच्या मागे बांधू शकता.

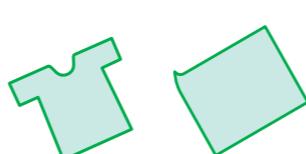
**सहावी पायरी**  
इलॅस्टिकला हळूपारणे खेचा, जेणेकरून गाठी होलव्या आत जातील. नंतर ते नीट शिवून घ्या, म्हणजे ती घसरणार नाही.



### पर्याय २: कापडाचा न-शिवलेला मास्क

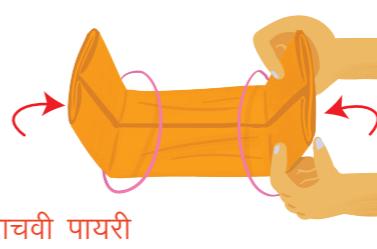
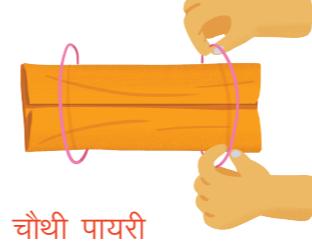
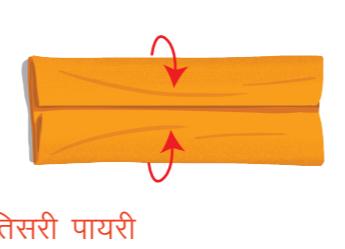
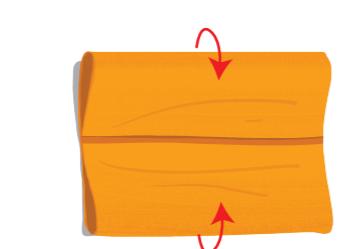
आवश्यक साहित्य :

- जुना टी-शर्ट किंवा चौरस सूती कापड (अंदाजे २० इंच X २० इंच कापून टाका)



■ रबर बँड (किंवा केसांची रिबीन)

■ कात्री (जर आपण कापड कापत असाल तर)



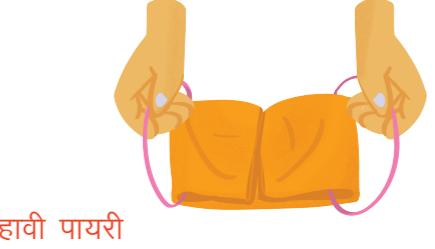
**पहिली पायरी**  
२० इंच X २० इंच आकाराचे कापड घ्या आणि वरच्या काठाला मध्यावर दुमडा.

**दुसरी पायरी**  
खालचा काठ मध्यावर दुमडा.

**तिसरी पायरी**  
आता, ह्याला खालच्या कडापासून मध्यभागी आणखी एकदा दुमडा आणि वरच्या कडापासून मध्यभागी आणखी एकदा दुमडा.

**चौथी पायरी**  
या दुमडलेल्या कापडाच्या दोन्ही टोकामधून रबर बँड किंवा इलॅस्टिक घाला.

**पाचवी पायरी**  
कपड्याच्या उजव्या बाजूला उजवीकडील रबर बँड किंवा इलॅस्टिक वरून घेऊन मध्यभागी दुमडा. तसेच, कपड्याच्या डाव्या बाजूला डावीकडील रबर बँड किंवा इलॅस्टिक वरून घेऊन मध्यभागी दुमडा.



### काय करावे:

- आपण घातलेल्या मास्क मुळे आपले नाक आणि तोंड पूर्णपणे झाकले आहे का याची खात्री करावी.
- मास्कसाठी सूती टी-शर्ट, सूती टॉवेल्स, सूती चादर यासारखे कापड वापरा, जे कापड शोषक आणि श्वास घेण्यायोग्य असावे.
- मास्क ओले असल्यास किंवा घाण झालेले दिसल्यास त्वरित बदला.
- आपला कापडी मास्क सोमट पाण्याने साबण/निरस्याने वारंवार धुवा.
- मास्क घालण्यासाठी रेशमी आणि कृत्रिम कपड्यांचा वापर करू नका.
- कुठलेही ताणले जाणारे कापड वापरू नका कारण ते बारीक आणि सुनिश्चित करा.
- आपला मास्क चेहर्याच्या बाजूने आरामात पण घट्ट बसत असल्याचे सुनिश्चित करा.
- आपला मास्क चेहर्याच्या बाजूने आरामात पण घट्ट बसत असल्याचे सुनिश्चित करा.
- आपला मास्क काही नुकसान न होता किंवा त्याच्या आकारात बदल न होता धुऊन वाळवला जाऊ शकतो याची खात्री करून घ्या.

### हे करू नका:

- मास्कसाठी रेशमी आणि कृत्रिम कपड्यांचा वापर करू नका.
- कुठलेही ताणले जाणारे कापड वापरू नका कारण ते बारीक आणि सुनिश्चित करा.
- आपला मास्क इतरांना देऊ नका. प्रत्येक मास्क केवळ एका व्यक्तीनेच वापरला पाहिजे.
- जास्त कालावधीसाठी ओला मास्क घालू नका.

### कोणी घालावा

- ५ वर्ष वयाच्या वरील लोकं (किंवा आपल्या स्थानिक अधिकारी-यांच्या मार्गदर्शनानुसार)

### कोणी घालू नये

- ५ वर्षाखालील मुले.
- ज्याला श्वसनसंबंधी समस्या आहे
- जो कोणी बेशुद्ध आहे
- जो कोणी इतरांच्या मदतीशिवाय मास्क काढण्यास अक्षम आहे