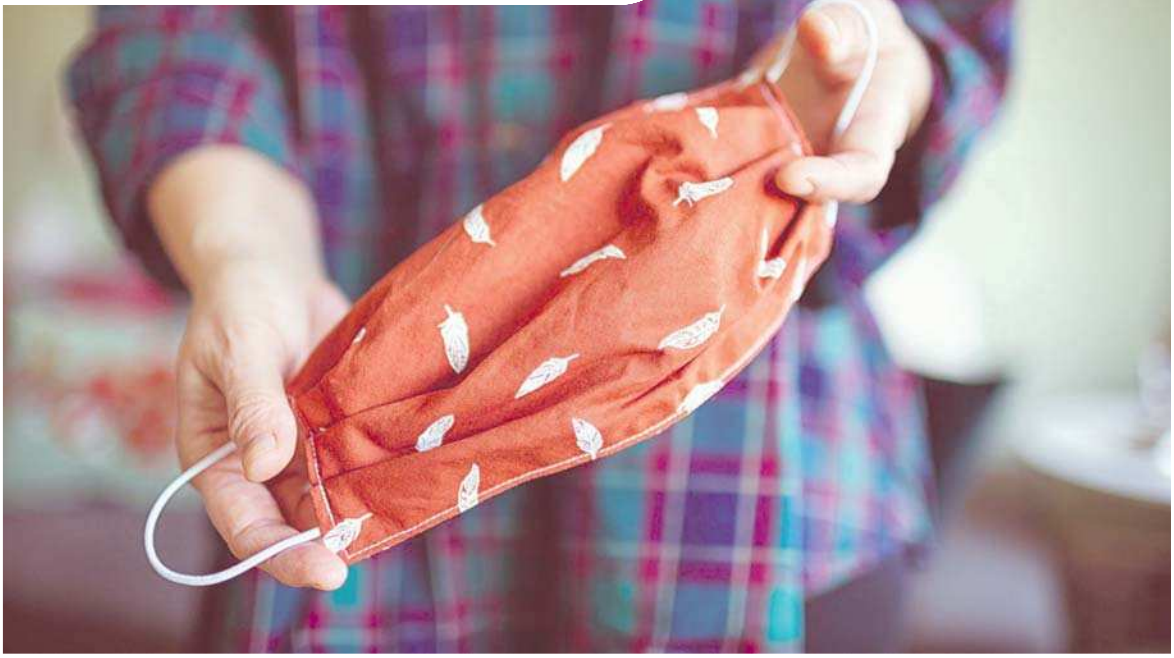
ഡോ. പി. ശോഭ

ഫാമിലി മെഡിസിൻ കൺസൽട്ടന്റ്,
വി.പി.എസ്. ലേക്‌ഷോർ ഹോസ്പിറ്റൽ, കൊച്ചി



മാസ്‌ക്ക് സംരക്ഷിക്കുന്നു ഇങ്ങനെ

മാസ്‌ക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കൊണ്ടുമാത്രം മഹാരോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടില്ല, അവ ആരോഗ്യപരമായി എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാമെന്നറിയാം

കൊവിഡ്-19 ലോകത്തെ മുൾമുനയിൽ നിർത്തുമ്പോൾ മാസ്‌ക്കുകൾക്കായിരുന്നു ഏറ്റവും വലിയ ഡിമാൻഡ്. എന്നാൽ മാസ്‌ക്കുകൾ എന്തിനു വേണ്ടിയാണ്, എങ്ങനെയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ച് പലർക്കും ഇപ്പോഴും ശരിയായ ധാരണ ഇല്ല.

എന്തിനു തുണികൊണ്ടുള്ള മാസ്‌ക് ധരിക്കണം?

- രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള വ്യക്തി തുമ്മുമ്പോഴോ ചുമക്കുമ്പോഴോ കഫ കണികകൾ വായുവിലേക്ക് എത്താതിരിക്കുന്നതിന് മാസ്‌ക് ഉപകരിക്കുന്നു.
- വായുവിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള അണുക്കളുള്ള കഫ കണികകൾ മാസ്‌ക് ധരിക്കുന്ന വ്യക്തിയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാതിരിക്കാൻ മാസ്‌ക് സഹായിക്കുന്നു.
- മാസ്‌ക് ധരിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ, ആ വ്യക്തി സ്വന്തം വായിലോ മൂക്കി

ലോ തൊടാതിരിക്കുന്നു.

എന്ത് തുണിത്തരം കൊണ്ടുള്ള മാസ്ക് ആണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്?

- നൂറു ശതമാനം കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിക്കണം.
- ഈ തുണിയുടെ നൂലിഴ 180 ഓ അധികമോ ആകണം. അപ്പോൾ കട്ടിയും ഇറുകിയതുമായ നൂലിഴകളായിരിക്കും തുണിയിൽ ഉണ്ടാകുക.
- അതിനാൽ 100 ശതമാനം കോട്ടൺ ടി ടവൽ കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ മാസ്കിന്റെ ഫിൽട്രേഷൻ എഫിഷ്യൻസി അഥവാ അരിച്ചെടുക്കുന്ന കാര്യപ്രാപ്തി 100 ശതമാനം കോട്ടൺ ടീ ഷർട്ടിന്റേതിനെക്കാളും അധികമായിരിക്കും.

നമ്മൾ എപ്പോഴൊക്കെ മാസ്ക് ധരിക്കണം?

- ആൾക്കൂട്ടമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ഉദാ: കടകൾ, ആശുപത്രി, ഫാർമസി എന്നിവിടങ്ങളിൽ പോകുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കുക .
- ഒപ്പം തന്നെ സാമൂഹിക അകൽച്ചയും പാലിക്കുക

വീട്ടിൽ മാസ്ക് ധരിക്കണോ?

- വേണ്ട. വീട്ടിൽ മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ട.

മാസ്ക് ധരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ സാമൂഹിക അകൽച്ച പാലിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടോ?

- മാസ്ക് ധരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ആറടി ദൂരത്തിലധികം സാമൂഹിക അകൽച്ച പാലിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

കൈകളുടെ ശുചിത്വവും ശ്രദ്ധിക്കണോ?

- തീർച്ചയായും! കൈകളുടെ ശുചിത്വവും മറ്റു ചുമ ശീലങ്ങളും പാലിക്കണം.

ആർക്കാണ് മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടാത്തത്?

- രണ്ടു വയസിന് താഴെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക്.
- ശ്വാസം എടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്ക്.
- അബോധാവസ്ഥയുള്ള വ്യക്തിക്ക്
- പരസഹായമില്ലാതെ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്കോ ശേഷിക്കുറവുള്ളവർക്കോ മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല .

എത്ര നേരം കൂടുമ്പോൾ മാസ്ക് മാറ്റണം

- നമ്മൾ നിശ്വസിച്ചു വെളിയിലേക്കു വിടുന്ന വായുവിൽ നനവ് ഉള്ളത് കൊണ്ട് മുതൽ മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മാസ്ക് നനയുന്നു.
- കാലാവസ്ഥ, താപനില എന്നിവ അനുസരിച്ചു ഈ സമയത്തിൽ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാവാം.
- ഇപ്പോൾ തുണി മാസ്കിനെകുറിച്ച് ഈ കാര്യത്തിൽ അധികം പഠനങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതിനാൽ, മാസ്കിൽ നനവ് അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ മാറ്റുക തന്നെ വേണം.

എങ്ങനെ ആണ് മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടത്?

- ആദ്യം കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചോ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചോ നന്നായി വൃത്തിയാക്കുക.
- മാസ്ക് കേടില്ലെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- കളറുള്ള ഭാഗം വെളിയിൽ വരത്തക്ക വിധം കെട്ടുക.
- ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മാസ്കിന്റെ വെളിയിലുള്ള പ്ലീറ്റുകൾ താഴത്തേക്കു അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന തരത്തിലാവണം.
- മുകളിലെ നൂലുകൾ ചെവിയുടെ മുകളിൽ കൂടി മൂക്ക് മൂടുന്ന വിധം തലയുടെ പിന്നിൽ കെട്ടുക.

എങ്ങനെയാണ് മാസ്ക്ക് വൃത്തിയാക്കേണ്ടത്?

1. ഉപയോഗത്തിന് ശേഷം ഉടൻ ചൂട് വെള്ളത്തിൽ സോപ്പുഴയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകി വെയിലത്ത് അഞ്ചു മണിക്കൂർ ഇട്ടു ഉണക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ
2. പ്രഷർ കുക്കറിൽ വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടു പത്തു മിനിറ്റ് പ്രഷർ കൊടുത്തിട്ട് വെയിലത്തിട്ട് ഉണക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ
3. 15 മിനിറ്റ് വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ചതിനു ശേഷം കഴുകിയിട്ട് ഉണക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ
4. സോപ്പുവെള്ളത്തിൽ കഴുകിയതിനു ശേഷം അഞ്ചു മിനിറ്റ് അയൺ ചെയ്യുക. അല്ലെങ്കിൽ
5. വാഷിംഗ് മെഷീനിൽ ചൂട് വെള്ളത്തിൽ സോപ്പിട്ട് കഴുകിയതിനുശേഷം നല്ല വെള്ളത്തിൽ കഴുകി വെയിലത്തിട്ട് ഉണക്കുക.
6. രണ്ടു ടേബിൾസ്പൂൺ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ മാസ്ക് അണുവിമുക്തമാക്കിയതിനു ശേഷം നന്നായി കഴുകി ഉണക്കിയാലും മതി.

- താഴത്തെ വള്ളികൾ ചെവിയുടെ താഴെക്കൂടി കഴുത്തിന് പുറകിൽ കെട്ടുക.
- മൂക്കിന് ചേർത്ത് വയ്ക്കുക.
- താടിക്ക് അടിഭാഗത്തു വരെ മാസ്ക് എത്തണം.
- കവിളുകളുടെ ഇരു വശങ്ങളും വായു കയറാത്ത വിധം കെട്ടുക.
- അഴിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം അടിയിലുള്ള വള്ളികൾ അഴിക്കുക പിന്നീട് മുകളിലത്തെ വള്ളികൾ അഴിക്കുക.
- ശരീരത്തിലോ, കൈകളിലോ എങ്ങും മാസ്ക് സ്പർശിക്കാതെ വിധം വള്ളികളിൽ പിടിച്ച് മാത്രം അഴിക്കുക.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മറ്റു കാര്യങ്ങൾ

- കെട്ടിയിരിക്കുന്ന മാസ്ക് മൂക്കിന് താഴെയോ കഴുത്തിനു താഴെയോ കെട്ടാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക.

- മാസ്ക്ക് ധരിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ വെളി ഭാഗം തൊടാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- മാസ്ക്ക് മാറ്റുമ്പോൾ മൂക്ക്, വായ്, കണ്ണുകൾ എന്നിവ കൈകൊണ്ടു തൊടാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- അറിയാതെ മാസ്കിന്റെ വെളി ഭാഗം സ്പർശിക്കുകയാണെങ്കിൽ , കൈകൾ ഉടൻ തന്നെ വൃത്തിയാക്കുക.
- വൃത്തികേടായെന്നു തോന്നിയാൽ ഉടൻ തന്നെ മാസ്ക്ക് മാറ്റുക.

മാസ്ക്ക് ധരിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം മുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടാൽ എന്ത് ചെയ്യണം?

- തുണിമാസ്ക്ക് ധരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ചെറിയ ശ്വാസംമുട്ടനുഭവപ്പെടാം.
- പക്ഷേ ഇത് മാസ്ക്ക് മാറ്റാനുള്ള കാരണമല്ല.
- ശ്വാസംമുട്ട് അധികമാവുകയാണെങ്കിൽ, തിരക്കില്ലാത്ത സ്ഥലത്തു നിന്ന് മാസ്ക്ക് അഴിച്ചുമാറ്റുക.
- എന്നിട്ടും ശ്വാസം മുട്ടനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, മറ്റെന്തെങ്കിലും കാരണം ഉണ്ടോ എന്നറിയാൻ ചികിത്സകനെ സമീപിക്കുക.

വെള്ളം കുടിക്കാനും, ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും എന്ത് ചെയ്യണം?

- മാസ്ക്ക് ധരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഭക്ഷണം കഴിച്ചിരിക്കുക.
- അല്ലെങ്കിൽ മാസ്ക്ക് ശരിയായ രീതിയിൽ മാറ്റി , ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.

- കൈകൾ നന്നായി കഴുകിയതിനു ശേഷം വീണ്ടും മാസ്ക് ശരിയായ രീതിയിൽ കെട്ടുക.

മാസ്ക്ക് ധരിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ തുമ്മാൻ വന്നാൽ എന്ത് ചെയ്യാം?

•മാസ്ക്ക് ധരിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ തുമ്മിയാൽ പ്രശ്നമില്ല. കാരണം കഫ കണികകൾ വായുവിൽ പ്രവേശിക്കാതിരിക്കാൻ മാസ്ക് സഹായിക്കുന്നു.

മാസ്ക്ക് തെന്നിപ്പോയാൽ എന്ത് ചെയ്യാം?

- മാസ്ക്ക് തെന്നാത്ത വിധം കെട്ടുക.
- തെന്നി പോയാൽ, കൈകൾ വൃത്തിയാക്കിയതിനു ശേഷം വീണ്ടും നന്നായി കെട്ടുക.
- വീണ്ടും കൈകൾ കഴുകുക.

കുറച്ച് സമയത്തേക്ക് കൂട്ടുകാരനോട് സംസാരിക്കുവാൻ മാസ്ക് അഴിച്ചു വയ്ക്കാമോ?

- ആരോഗ്യവാനായിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയും കാരിയർ ആവാം. അതുകൊണ്ട് മറ്റൊരാളോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ മാസ്ക്ക് അഴിക്കാൻ പാടില്ല .
- നമുക്ക് അണുക്കൾ കിട്ടാതിരിക്കാനും മറ്റൊരാൾക്ക് അണുക്കൾ കൊടുക്കാതിരിക്കാനും കൂടിയാണ് മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത്.

ഫോൺ വിളിക്കണമെങ്കിൽ എന്ത് ചെയ്യും?

- മാസ്ക്ക് ഊരാതെ തന്നെ സംസാരിക്കുക .
- മാസ്ക്കിൽ ഫോൺ തൊടാതിരിക്കുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.

മറ്റൊരാളുമായി മാസ്ക് പങ്കു വയ്ക്കാമോ?

- അണുക്കൾ മാസ്കിന്റെ അകത്തോ പുറത്തോ പറ്റി പിടിച്ചിരിക്കാം .
- അതിനാൽ ഒരു കാരണവശാലും മറ്റൊരാളുടെ മാസ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.
- അതുപോലെ നമ്മുടെ മാസ്ക്ക് മറ്റൊരാൾക്ക് നൽകാനും പാടില്ല.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മറ്റു കാര്യങ്ങൾ

- ഓരോ പ്രാവശ്യം ഉപയോഗിച്ചിട്ട് നന്നായി വൃത്തിയാക്കുക.
- തുണി മാസ്ക് കഴുകി ഉണക്കാതെ ഒരു കാരണവശാലും പുനരുപയോഗിക്കരുത്.
- കഴുകാൻ സൗകര്യമില്ലെങ്കിൽ സിപ് ലോക്കുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിൽ നിക്ഷേപിക്കുക. പിന്നീട് മാസ്കും കവറും സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- പുനരുപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത കേടായ മാസ്ക് കത്തിച്ചു കളയുക.

തുണി മാസ്ക് ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- മാസ്ക് വീട്ടിൽ തന്നെ ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- കടയിൽ നിന്ന് വാങ്ങുന്ന മാസ്ക് വീട്ടിൽ കൊണ്ട് വന്നു നന്നായി കഴുകി അയൺ ചെയ്തിട്ട് ഉപയോഗിക്കുക.
- രണ്ടു പാളികളായി മാസ്ക് ഉണ്ടാക്കുക.
- ശ്വാസം എടുക്കാൻ പാകത്തിനുള്ളതായിരിക്കണം.
- വീട്ടിൽ ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഒരു സെറ്റ് മാസ്ക്കുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- ഇത് ഒരു ആവൃതിയിൽ ഉപയോഗിക്കണം.
- അധികം മാസ്ക് കൈയ്യിൽ എപ്പോഴും കരുതുക.

ശ്രദ്ധിക്കുക:

- കുട്ടികൾ മാസ്ക് കൊണ്ട് കളിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല
- ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ തുണി മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കരുത്. അവർ മെഡിക്കൽ മാസ്ക് തന്നെ ഉപയോഗിക്കണം. കാരണം ചെറിയ തോതിൽ മാത്രമേ തുണി മാസ്ക് അണുബാധയിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണം നൽകുന്നുള്ളൂ
- പൊതുജനം മാസ്ക് N 95 ഉപയോഗിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല
- രോഗബാധിതർ തുണി മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.

വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ഉണ്ടാക്കാവുന്ന തുണി മാസ്ക്

- കോട്ടൺ തുവാലയും രണ്ടു റബ്ബർ ബാൻഡും ഉപയോഗിച്ച് വളരെ എളുപ്പത്തിൽ മാസ്ക് ഉണ്ടാക്കാം.
- തുവാല നീളമുള്ള രണ്ടു അറ്റത്തു നിന്നും അകത്തേക്ക് രണ്ടു പ്രാവശ്യം മടക്കുക.
- രണ്ടുവശത്തും റബ്ബർ ബാൻഡ് ഇടുക. തുവാലയുടെ അറ്റങ്ങൾ റബ്ബർ ബാൻഡിന്റെ അകത്തേക്ക് മടക്കി വയ്ക്കുക.
- റബ്ബർ ബാൻഡ് ഇരു ചെവികളുടെ ഇടയിൽ വലിച്ചു വയ്ക്കുക.
- വായു അകത്തേക്ക് കിടക്കാതെ വിധം വയ്ക്കുക.
- മറ്റു കാര്യങ്ങൾ മേൽപ്പറഞ്ഞത് പോലെ ശ്രദ്ധിക്കുക. അങ്ങനെ തുണി മാസ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഒരു പരിധി വരെ രോഗ സംരക്ഷണം നേടുക.