

## দাবানল বা অন্যান্য ধোঁয়ার কারণে বায়ু দূষণের জন্য বাইরের বায়ুর গুণমান খারাপ হলে মাস্ক ব্যবহারের নির্দেশনা

যখন বায়ুর গুণমান খারাপ হয়, তখন বায়ু দূষণে আপনার এক্সপোজার কমাতে এবং আপনার স্বাস্থ্য রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায় হল আপনার যতটা সম্ভব বাইরে কম সময় কাটানো এবং শারীরিক কার্যকলাপের তীব্রতা কমানো, বিশেষ করে বাইরে। একটি উচ্চ-মানের মাস্ক পরা হলে তা আপনার এক্সপোজার কমাতেও সাহায্য করে এবং আপনি যদি দীর্ঘ সময়ের জন্য বাইরে থাকেন তাহলে কিছুটা দূষণও ফিল্টার করে। সব মাস্ক একইরকম নয়, এবং সর্বোত্তম সুরক্ষার জন্য মাস্কগুলিকে শক্তভাবে লাগানো উচিত। আপনি যদি একটি মাস্ক পরতে চান তবে সঠিক ফিটিং এবং ব্যবহারের জন্য এই নির্দেশনা পড়ুন।

### একজন মানুষের কখন মাস্ক পরা উচিত?

বাইরের বাতাসের গুণমান খারাপ হলে, আপনার যদি বায়ু দূষণ এক্সপোজারের উপসর্গ থাকে, যেমন কাশি বা গলা বা চোখের জ্বালা, এবং মাস্ক পড়লে এই উপসর্গ কমে, তখন আপনার মাস্ক পড়া উচিত।

### একজন মানুষের কখন মাস্ক পরা উচিত নয়?

- তারা সঠিকভাবে মাস্ক পরতে অক্ষম হলে (দেখুন "মাস্ক কীভাবে ফিট করা উচিত?")
  - মাস্ক ভুলভাবে পরিধান করলে তা সামান্য বা কোনো প্রকারই ফিল্টার করে না এবং আপনাকে বিশ্বাস করাতে পারে যে আপনি সুরক্ষিত আছেন যখন আপনি একেবারেই সুরক্ষিত নন।
- মাস্ক পরা যখন অস্বস্তিকর হয় বা শ্বাস নিতে কষ্ট হয়, যেমন খুব গরম আবহাওয়ায় বা পরিশ্রম করার সময়
- তাদের বয়স 2 বছরের কম হলে

### বায়ু দূষণের এক্সপোজার কমানোর জন্য কোন ধরনের মাস্ক উপযুক্ত?

- N95s-এর মতো ভাল-ফিটিং শ্বাসমুখোশগুলি সাধারণত দূষণের বিরুদ্ধে সর্বোত্তম সুরক্ষা প্রদান করে। আপনি যে ধরনের মাস্কই বেছে নিন না কেন, এটি ধারাবাহিকভাবে এবং সঠিকভাবে পরা গুরুত্বপূর্ণ — আপনার নাক, মুখ এবং চিবুকের উপরে।
  - সম্ভব হলে, ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর অকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেলথ (NIOSH), দ্বারা পরীক্ষিত এবং প্রত্যয়িত একটি শ্বাসযন্ত্র বেছে নিন, যেমন N95।
    - NIOSH-প্রত্যয়িত শ্বাসমুখোশের চিহ্নগুলি প্রিন্ট করা আছে যাতে বোঝা যায় যে তারা খাঁটি।
    - N95s সবচেয়ে ব্যাপকভাবে উপলব্ধ মাস্ক, তবে অন্যান্য ধরনের (যেমন N99, N100, P95, P99, P100, R95, R99 এবং R100) একই ধরনের বা আরও ভাল সুরক্ষা প্রদান করে। N95s মাস্কগুলি অনেক হার্ডওয়্যার এবং বাড়ির মেরামতের দোকান এবং ফার্মেসীগুলিতে বিক্রি হয়।
  - যেসকল মাস্কগুলি NIOSH দ্বারা পরীক্ষিত এবং প্রত্যয়িত হয়নি, যেমন KN95s এবং KF94s, এখনও কিছুটা সুরক্ষা প্রদান করতে পারে তবে ফুসফুসকে আঘাত করতে পারে এমন ধোঁয়া এবং অন্যান্য ছোট কণাগুলির বিরুদ্ধে কাজ করতে পারে না।

- শ্বাস ছাড়ার ভালভ সহ মাস্কগুলি আপনার বায়ু দূষণের এক্সপোজার কমাতে সাহায্য করতে পারে তবে আপনাকে কোভিড-19-এর মতো সংক্রামক রোগ ছড়াতে বাধা দেয় না।
- পাশে ফাঁক ছাড়া টাইট-ফিটিং সার্জিক্যাল মাস্ক অন্য মাস্ক উপলব্ধ না হলে কিছুটা সুরক্ষা দিতে পারে। দূষণ ফিল্টার করার জন্য কাপড়ের মাস্ক বাঞ্ছনীয় নয়।
- দুই বছর বা তার বেশি বয়সের শিশুরা মাস্ক পরতে পারে।
  - আপনার সন্তানের মুখের সাথে মানানসই একটি মাস্ক বেছে নিন। কিছু NIOSH-প্রত্যয়িত শ্বাসমুখোশ ছোট আকারে পাওয়া যায়। আরো তথ্যের জন্য, শিশু এবং গর্ভবতী ব্যক্তিদের জন্য পেডিয়াট্রিক এনভায়রনমেন্টাল হেলথ স্পেশালিটি ইউনিট এর মাস্ক নির্দেশনা দেখুন, [bit.ly/pehsu-mask-guidance](https://www.bit.ly/pehsu-mask-guidance)-এ উপলব্ধ।
- আপনার যদি হার্ট বা ফুসফুসে সমস্যা থাকে, তাহলে কোন ধরনের মাস্ক আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো হতে পারে সে বিষয়ে জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

### একটি মাস্ক কিভাবে ফিট করা উচিত?

- মাস্ক ব্যবহারের জন্য যেকোনো ব্যবহারকারীর নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন, যার মধ্যে আপনি প্রতিবার ব্যবহার করার সময় NIOSH-প্রত্যয়িত শ্বাসমুখোশের জন্য ব্যবহারকারীর সিল পরীক্ষা কীভাবে করবেন তা যেন থাকে।
- আপনার নাকের উপরে এবং আপনার চিবুকের নীচে মাস্কটি রাখুন এবং মাস্কের ধাতব অংশটি আপনার নাকের উপরের অংশে সজ্জভাবে চেপে দিন।
- মনে রাখবেন যে মাস্কগুলি ক্লিন-শেভ স্বকে সবচেয়ে ভাল মানায়।
- আপনার মাস্ক দিয়ে শ্বাস নিতে কষ্ট হলে, ভিতরে নোংরা হয়ে গেলে বা এটি ভিজে গেলে বা ক্ষতিগ্রস্ত হলে এটি ফেলে দিন।
- সম্ভব হলে প্রতিদিন একটি নতুন মাস্ক ব্যবহার করুন, কারণ প্রচুর পরিমাণে ধোঁয়া বা দূষণ ফিল্টার করতে করতে এর কার্যকারিতা হ্রাস পায়। আপনি যদি প্রতিদিন একটি নতুন মাস্ক ব্যবহার করতে না পারেন তবে মাস্ক পুনরায় ব্যবহার করা এখনও উপকারী হতে পারে।

আরও জানতে, এই সংস্থানগুলি দেখুন:

- NIOSH: কমিউনিটি রেসপিরেটর এবং মাস্ক, [bit.ly/niosh-mask-guidance](https://www.bit.ly/niosh-mask-guidance)-এ উপলব্ধ
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের এনভায়রনমেন্টাল প্রোটেকশন এজেন্সি: ওয়াইল্ড ফায়ার স্মোক ফ্যাক্ট শিট, [bit.ly/epa-wildfire-smoke](https://www.bit.ly/epa-wildfire-smoke)-এ উপলব্ধ
- রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control, CDC): আপনার ফিল্টারিং ফেসপিস রেসপিরেটর কীভাবে পরবেন, [bit.ly/cdc-facepiece-respirator](https://www.bit.ly/cdc-facepiece-respirator)-এ উপলব্ধ
- CDC: দাবানলের ধোঁয়া থেকে শ্রমিক এবং জনসাধারণকে রক্ষা করতে তথ্য, [bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke](https://www.bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke)-এ উপলব্ধ

আরো তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)-এ যান এবং “air quality” (বাতাসের গুণমান) অনুসন্ধান করুন।