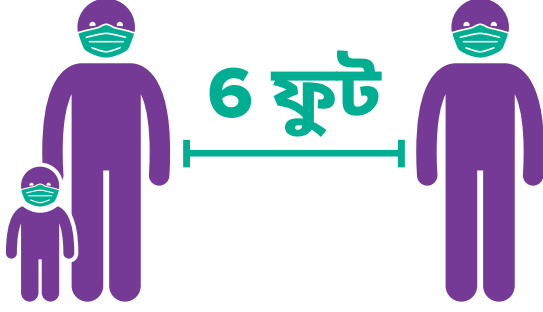


মুখে পরার মাস্ক: সাধারণ তথ্যসমূহ



কিছু স্থানের ক্ষেত্রে 2 বছরের বেশি বয়স্ক সবাই যারা শারীরিকভাবে মাস্ক সহ্য করতে পারেন তাদেরকে এটি পরতে হবে।

কখন একটি মাস্ক পরতে হবে

আপনি যদি COVID-19 এর বিরুদ্ধে **টিকাপ্রাপ্ত না হয়ে** থাকেন, তাহলে যখনই আপনি বাড়ির বাইরে থাকবেন তখনই একটি মাস্ক পরুন, বিশেষ করে যদি অন্যদের থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব না হয়। অন্যদের সাথে কথা বলার জন্য বা ফোন ব্যবহার করার জন্য সেটি সরাবেন না।

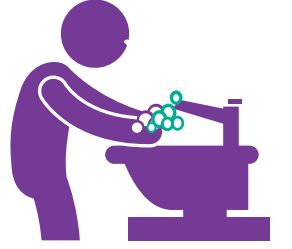
আপনি যদি **সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত হন**, তাহলে আপনি মাস্ক না পরে অনেক কাজ করতে পারবেন। আমরা বলব যে এমনকি বাধ্যতামূলক না হলেও, ঘরের ভিতরে গণজমায়েতের স্থানে এবং আপনার চারপাশের মানুষদের টিকাগ্রহণের অবস্থা জানা সম্ভব নয় এমন যে কোনো পরিস্থিতিতে আপনার উচিৎ হবে মাস্ক পরে থাকা। সেই সাথে, ব্যবসা প্রতিষ্ঠান, স্কুল, গণপরিবহন বা কর্মক্ষেত্র সহ আপনি যে কোনো জায়গায় গেলে সেখানকার মাস্ক সম্পর্কিত নিয়মাবলী আপনাকে অবশ্যই মানতে হবে।

আপনার যদি COVID-19 এর উপসর্গ থাকে, COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ আসে, বা সম্প্রতি COVID-19 এ আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে আসেন, তাহলে একটি মাস্ক পরুন, এমনকি আপনি সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত হলেও।



যেভাবে মাস্ক ব্যবহার করবেন

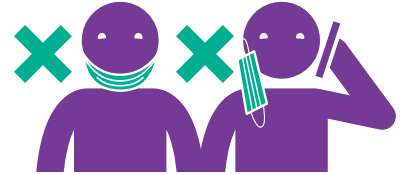
আপনার মাস্ক পরা, খোলা বা সমন্বয় করার সময় **সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ধুন** অথবা একটি হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।



নিশ্চিত করুন যে আপনার মাস্কটি পুরোপুরি আপনার নাক এবং মুখ ঢাকে এবং সেটি আপনার খুঁতনির তলায় বাঁধুন।

আপনার মুখের দুই পাশের সাথে এটি আরামপ্রদভাবে বসান। আপনি সহজে নিঃশ্বাস নিতে পারছেন তা নিশ্চিত করুন।

মাস্কটি আপনার গলায় জড়াবেন না অথবা কপালে রাখবেন না।



সাবধানে আপনার মাস্কটি খুলবেন।

কেবল কানে লাগানোর বা বাঁধার ফিতেগুলি দিয়ে মাস্কটি ধরুন।



আপনার কাপড়ের মাস্কটি নিয়মিত ধুন। একটি ডিজপোজেবল মাস্ক যদি ক্ষতিগ্রস্ত হয়, ময়লা হয় বা ভিজে যায় তাহলে তা ব্যবহার করবেন না।

আপনার কাপড়ের মাস্কটি নিয়মিত ধুন। একটি ডিজপোজেবল মাস্ক যদি ক্ষতিগ্রস্ত হয়, ময়লা হয় বা ভিজে যায় তাহলে তা ব্যবহার করবেন না।



কেন একটি মাস্ক পরবেন

কেউ কাশলে, হাঁচলে, কথা বললে বা নিঃশ্বাস প্রশ্বাস নিলে বাতাসে শ্বাস প্রশ্বাস সংক্রান্ত যে কণাগুলো প্রবেশ করে তার পরিমাণ কমানোর মাধ্যমে মাস্ক আপনাকে ও অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখে।