

# মুখের দুটি আবরণ কিভাবে পরতে হবে

মুখের আবরণ জীবন বাঁচায়। অন্যদের আশেপাশে থাকার সময়, এমনকি পরিবারের সদস্যদের কেউ অথবা আপনি অসুস্থ হলে অথবা সাম্প্রতিক সময়ে COVID-19 আছে এমন কারো সংস্পর্শে আসলে তাদের সামনে সব সময় এমন একটি মুখের আবরণ পরুন যা আপনার নাক এবং মুখে আঁটসাঁটভাবে ঢেকে রাখে। মুখে দুটি আবরণ পরতে পারেন। মুখে দুটি আবরণ পরলে তা বাড়তি স্তর যোগ করার মাধ্যমে এবং আঁটসাঁট অবস্থা নিশ্চিত করার মাধ্যমে আপনাকে এবং অন্যদের রক্ষা করতে পারে। যদি আপনি মুখে দুটি আবরণ পরতে চান, তাহলে একটি ডিজপোজেবল মাস্কের ওপরে একটি কাপড়ের মুখের আবরণ পরুন। দুটি ডিজপোজেবল মাস্ক অথবা একটি উচ্চ-স্তরের মাস্ক যেমন KN95 এর উপর একটি মুখের আবরণ পরবেন না। মুখে দুটি আবরণ কিভাবে সঠিক উপায়ে পরতে হবে তা এখানে বলা হল।



ডিজপোজেবল  
মাস্ক



কাপড়ের মুখের  
আবরণ



ডিজপোজেবল মাস্ক  
+ কাপড়ের মুখের আবরণ

## ধাপ 1

সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ভালো করে ধুয়ে নিন অথবা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।



## ধাপ 2

উভয় আবরণে কোনো ছেঁড়া ফাটা আছে কিনা বা অন্য কোনো ভাবে নষ্ট হয়ে গেছে কিনা পরীক্ষা করে নিন।

## ধাপ 3

ডিজপোজেবল মাস্কটির ওপরের এবং সামনের দিকটি চিহ্নিত করুন। যে প্রান্তটি শক্ত, বাঁকানো যায় বা ধাতব পাত আছে সেটি হল উপরের দিক। আবরণটির রঙিন দিকটি সাধারণত সামনের দিক এবং আপনার মুখের বিপরীতে থাকতে হবে।



## ধাপ 4

ডিজপোজেবল মাস্কের ফিতাদুটি আপনার কানের উপর পরে নিন। কানের ফিতাগুলো বেঁধে নিন অথবা অতিরিক্ত অংশ ভাঁজ করে বা গুজে নিন যেন আঁটসাঁটভাবে বসে যায়।

## ধাপ 5

শক্ত কিনার বা ধাতব পাতটি আঙুল দিয়ে চেপে নিন যেন তা আপনার নাকের আকৃতির সাথে মিলে যায়।



## ধাপ 6

ডিজপোজেবল মাস্কের নিচের অংশটি টেনে নামান যাতে সেটি আপনার মুখ ও থুতনি আবৃত করে।



## ধাপ 7

কাপড়ের মুখের আবরণের জন্য ধাপ 4 ও 6 এর পুনরাবৃত্তি করুন। নিশ্চিত করুন যেন মুখের উভয় আবরণই আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখে এবং আপনার মুখমণ্ডলের সাথে আঁটসাঁট হয়ে লেগে থাকে।



মুখের আবরণ খোলার জন্য, আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং শুধু ফিতাগুলো স্পর্শ করুন।

একটি ডিজপোজেবল মাস্ক যদি ক্ষতিগ্রস্ত হয়, ময়লা হয় বা ভিজে যায় তাহলে তা আর ব্যবহার করবেন না। মুখের কাপড়ের আবরণগুলো নিয়মিত ধুয়ে পরিষ্কার করুন এবং শুধুমাত্র শুকানোর পরেই তা পরুন।