

## COVID-19 এর মুখের আবরণ: প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

COVID-19 এর বিস্তার রোধ করতে মুখের আবরণের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। অনুগ্রহ করে একটি মুখের আবরণ পরে নিজের কর্তব্যটি পালন করুন।

### একটি মুখের আবরণ কাকে বলে?

একটি মুখের আবরণ হল একটি সুরক্ষিত কাপড়ের আবরণ যা আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখে। একটি মুখের আবরণ নির্বাচন করার সময়, নিম্নলিখিতগুলি বিবেচনা করুন:

- একটি শ্বাসত্যাগ করার ভালভ যুক্ত মুখের আবরণ ব্যবহার করবেন না কারণ সেটি অপরিষ্কৃত শ্বাসের বাতাস নির্গত করে।
- মুখের আবরণের মধ্যে দিয়ে অপরিষ্কৃত বায়ু চলাচল প্রতিরোধ করতে দুই বা তার বেশি স্তরের একটি মুখের আবরণ ব্যবহার করুন।
- শ্বাস প্রশ্বাসের সময় নির্গত ক্ষুদ্র কণাগুলি আপনার নাক এবং মুখ উভয় দিয়েই বেরতে পারে। নিশ্চিত করুন যে মুখের আবরণটি আপনার মুখের দুইপাশের সাথে সুন্দরভাবে লেগে থাকে এবং স্লিপ না করে আপনার নাক এবং মুখ **উভয়কেই** ঢেকে রাখে।
- N95 রেসপিরেটর ব্যবহার করবেন না, কারণ সেগুলির যোগান কম থাকে। স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী কর্মীদের জন্য N95 রেসপিরেটরগুলি সংরক্ষণ করা আবশ্যিক।

বিভিন্ন ধরনের মুখের আবরণ এবং সেগুলি কতটা কার্যকর সে সম্পর্কে পরীক্ষা নীরিক্ষা চলছে। আরো তথ্য রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [ওয়েবসাইট](#) এ পাবেন।

### কাদের অবশ্যই একটি মুখের আবরণ পরতে হবে?

নিউ ইয়র্ক স্টেট (NYS) এর আইন অনুযায়ী 2 বছরের বেশি বয়সী প্রত্যেকে যারা শারীরিকভাবে একটি মুখের আবরণ সহ্য করতে পারবেন তাদের সর্বজনীন স্থানে থাকাকালীন অন্যদের থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব না হলে অবশ্যই একটি মুখের আবরণ পরতে হবে। উদাহরণগুলি একটি ব্যস্ত রাস্তায় হাঁটা, দোকানে কেনাকাটা করা, ডাক্তার দেখাতে যাওয়া, একটি রেস্টুরেন্টে খেতে যাওয়া (যখন থাকছেন না বা পান করছেন না), আপনার উপাসনার স্থানে যাওয়া বা একটি জমায়েতে অংশগ্রহণ করাকে অন্তর্ভুক্ত করে। সাবওয়ে, ফেরি, বাস, ট্যাক্সি, এবং কার সার্ভিসগুলির মতো গণপরিবহণে যাতায়াত করার সময় আপনাকে **অবশ্যই** সর্বদা মুখের আবরণ পরে থাকতে হবে। আমরা আপনাকে উপাসনার স্থান এবং অফিসের মতো বাড়ির বাইরের শেয়ার করা জায়গাগুলিতে যতটা সম্ভব একটি মুখের আবরণ ব্যবহার করার সুপারিশ করি, এমনকি অন্যদের থেকে 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা গেলেও।

যারা অসুস্থ, তাদের বাড়িতে থাকার সময়ও একটি মুখের আবরণ পরা উচিত, বিশেষ করে যদি তারা অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় না রাখতে পারেন, এবং যখন বাড়ির বাইরে যাবেন তখন সর্বদা একটি মুখের আবরণ পরা উচিত।

## আমি শেয়ার করা ফেসিলিটিগুলি যুক্ত গ্রুপ হাউজিং এ থাকলে কী হবে?

আপনি শেয়ার করা রান্নাঘর, গোসল ঘর, অথবা অন্যান্য সর্বজনীন স্থান থাকা একটি স্থানে বাস করলে, আপনার অ্যাপার্টমেন্ট অথবা ঘর থেকে বেরোবার সময় একটি মুখের আবরণ পরুন।

## শিশুদের কি মুখের আবরণ পরতে হবে?

2 বছরের বেশি বয়সী শিশুদের অবশ্যই মুখের আবরণ পরতে হবে। নিম্নলিখিতগুলি বিবেচনা করুন:

- ছোটো শিশুদের জন্য, একটি ছোটো বা শিশুদের জন্য বানানো মুখের আবরণ খোঁজার চেষ্টা করুন। খুঁজে না পেলে, মুখের আবরণটির সুন্দরভাবে ফিট করে যাওয়া নিশ্চিত করতে মুখের আবরণের স্ট্র্যাপগুলি ছোটো করুন বা অ্যাডজাস্ট করুন।
- ছোট শিশুদের মুখের আবরণ স্পর্শ করার সম্ভাবনা বেশি, তাই বাবা-মা এবং পরিচর্যাকারীদের উচিত প্রায়শই তাদের হাত ধুয়ে দেওয়া অথবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার প্রয়োগ করা।
- স্কুল এবং শিশু পরিচর্যা কর্মসূচিগুলির বিশেষ বাধ্যবাধকতা রয়েছে। অনুগ্রহ করে আপনার শিশুর স্কুল বা কর্মসূচি দেখে নিন।

## শারীরিক সমস্যার কারণে আমার একটি মুখের আবরণ পরতে অসুবিধা হলে কী হবে। আমাকে কি তাও একটি মুখের আবরণ পরতে হবে?

আপনার যদি এমন কোনো শারীরিক সমস্যা থাকে যার জন্য একটি মুখের আবরণ পরে থাকতে আপনার অসুবিধা হয়, তাহলে আপনাকে তা পরতে হবে না। এটি শারীরিক দূরত্ব এবং হাতের উন্নত স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করা আরো জরুরি করে তোলে।

## ব্যায়াম করার সময় কি আমার একটি মুখের আবরণ পরা উচিত?

আপনি বাইরে শরীরচর্চা করলে, যতক্ষণ আপনি অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখছেন ততক্ষণ আপনাকে একটি মুখের আবরণ পরতে হবে না। যখন একটি ইনডোর জিম বা ফিটনেস ফেসিলিটিতে শরীরচর্চা করছেন, তখন আপনাকে সবসময় একটি মুখের আবরণ পরে থাকতে হবে (যদি না শারীরিক কারণে একটি মুখের আবরণ সহ্য করতে পারেন না বা 2 বছরের কম বয়স হয়)। NYS এর আবশ্যিকতা অনুযায়ী, জিম এবং ফিটনেস সেন্টারগুলিতে ব্যবহারের জন্য বান্দানা, বাফ এবং গেইটারগুলি স্বীকৃত মুখের আবরণ নয়।

## কর্মস্থলে থাকার সময় কি আমাকে একটি মুখের আবরণ পরতে হবে?

কর্মস্থলে আপনাকে অবশ্যই একটি মুখের আবরণ পরতে হবে, যদি না আপনি নিশ্চিত হন যে অন্যদের (সহকর্মী, গ্রাহক, ক্লায়েন্ট এবং ভিজিটর সহ) থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখতে পারবেন। নিয়োগকর্তাদের বিনা খরচায় তাদের কর্মচারীদের জন্য অবশ্যই মুখের আবরণ প্রদান করা উচিত। কখন একটি মুখের আবরণ বা অন্য সুরক্ষা প্রয়োজনীয় সে বিষয়ে আপনার নিয়োগকর্তার অতিরিক্ত প্রয়োজনীয়তা থাকতে পারে। এমনকি 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখা গেলেও, ইনডোরে কাজ করার সময় এবং অন্যান্য লোকদের আশেপাশে থাকার সময় যতটা সম্ভব একটি মুখের আবরণ পরা অতিমাত্রায় বাঞ্ছনীয়। শারীরিক কারণে আপনি একটি মুখের আবরণ সহ্য করতে না পারলে, একটি ন্যায্য বন্দোবস্ত করা সম্ভব কিনা সে বিষয়ে আপনার নিয়োগকারীর সাথে আলোচনা করুন।

## **আমি COVID-19 এ আক্রান্ত হয়েছিলাম এবং এখন আমি ভাল আছি। আমাকে কি তাও একটি মুখের আবরণ পরতে হবে?**

হ্যাঁ। আপনার COVID-19 হয়ে সেরে গেলেও NYS এর আবশ্যিকতা অনুযায়ী আপনাকে একটি মুখের আবরণ পরতে হবে।

## **আমি কি একটি মুখের আবরণের পরিবর্তে একটি ফেস শীল্ড পরতে পারি?**

এই মুহুর্তে একটি ফেস শীল্ড একটি মুখের আবরণের বিকল্প নয়। শ্বাস প্রশ্বাস থেকে নির্গত ড্রপলেটগুলি ছড়িয়ে পড়ার ক্ষেত্রে ফেস শীল্ডগুলির কার্যকারিতা সম্পর্কে আরো পরীক্ষা নীরিক্ষা প্রয়োজন। শারীরিক কারণে একটি মুখের আবরণ সহ্য করতে না পারা কারোর ব্যবহারের জন্য বা একটি মুখের আবরণের সাথে ফেস শীল্ডগুলো পরার কথা বিবেচনা করা যেতে পারে। এটি একটি মুখের আবরণের বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা যাবে না।

## **কত ঘন ঘন আমার মুখের আবরণ ধুতে হবে?**

আমরা দিনে একবার বা আট ঘন্টামতো ব্যবহারের পরে কাপড়ের মুখের আবরণগুলো ধোওয়ার সুপারিশ করি। আপনি কাপড় কাচার সাবান এবং গরম জল ব্যবহার করে হাতে বা মেশিনে কাপড়ের মুখের আবরণগুলো ধুতে পারেন। ব্যবহার করার আগে মুখের আবরণটি সম্পূর্ণ শুকনো হতে হবে।

## **কতক্ষণ আমি একটি ডিজপোজেবল মুখের আবরণ ব্যবহার করতে পারি?**

সেরকম কোনো ধরাবাঁধা সময় নেই। একই ডিজপোজেবল মুখের আবরণগুলো পাঁচ দিন পর্যন্ত ব্যবহার করা যেতে পারে। ডিজপোজেবল মুখের আবরণগুলো নষ্ট, ময়লা হয়ে গেলে বা ভিজে গেলে আপনার সেগুলো ফেলে দেওয়া উচিত।

## **আমার মুখের আবরণের ক্ষেত্রে কি কোন সতর্কতা আছে যা আমার নেওয়া উচিত?**

ভুলভাবে মুখের আবরণ ব্যবহার করলে তা জীবাণু ছড়াতে পারে। এই কারণে, মুখের আবরণ সঠিকভাবে পরা, সংরক্ষণ করা এবং তার নিষ্পত্তি করা গুরুত্বপূর্ণ নিম্নলিখিতগুলি করার মাধ্যমে:

- প্রতিবার আপনার মুখের আবরণ পরার এবং খোলার সময় অনুগ্রহ করে সাবান এবং জল দিয়ে হাত 20 সেকেন্ড ধরে ধুন অথবা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। আপনি যদি আপনার হাত পরিষ্কার করতে না পারেন, তাহলে নিজের চোখ, নাক, বা মুখ স্পর্শ না করার বিষয়ে সাবধান থাকবেন।
- মুখের আবরণগুলো এমন জায়গায় রাখবেন না যেখানে অন্যরা সেগুলি স্পর্শ করতে পারেন অথবা যেখানে আপনার মুখের আবরণে আটকা পড়া জীবাণুগুলি অন্যান্য পৃষ্ঠতলগুলি স্পর্শ করতে পারে, যেমন কাউন্টারের উপর অথবা আপনার রান্নাঘরের টেবিল।
- আপনার মুখের আবরণ আলাগভাবে একটি ব্যাগে বা ব্যাকপ্যাকে ফেলবেন না। বাড়ির বাইরে থাকার সময় মুখের আবরণটি খুলতে হলে সেটি রাখার জন্য সঙ্গে একটি ছোটো ব্যাগ রাখুন।
- ডিজপোজেবল মুখের আবরণগুলো আবর্জনা ফেলার জায়গায় ফেলুন। সেগুলো রাস্তায় ফেলবেন না।

- আরো তথ্যের জন্য "[How to Put On a Face Covering](#)" (একটি মুখের আবরণ কীভাবে পরবেন) দেখুন।

### নিজের মুখের আবরণ তৈরি করা কি সম্ভব?

হ্যাঁ। একটি কাপড়ের মুখের আবরণ বানানোর বিষয়ে [নির্দেশাবলী](#) এর জন্য CDC ওয়েবসাইট দেখুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

9.11.20