<u>ఫేస్ కవర్ ఉపయోగించడం గురించి మీరు తెలుసుకోవలసినది</u>

ఎవరు వాడాలి?

ఎవరైతే ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి లేదా శ్వాశ తీస్కోవటంలో ఇబ్బంది పడని వాళ్ళు చేతితో తయారుచేసిన పునర్వినియోగ ఫేస్ మాస్క్ వాడొచ్చు. ఎవరైతే కోవిడ్-19 వైరస్ ఉన్న వాళ్ళ కి దగ్గర్లో ఉన్నారో , ఆరోగ్య కార్యకర్తలు లేదా కోవిడ్-19 ఉన్న వాళ్ళు ఈ మాస్క్ వాడకూడదు. వారు తప్పనిసరిగా స్పెషల్ మాస్క్ ఇంకా రక్షణ కోసం ఇతర జాగ్రత్తలు తీస్కోవాలి.

ఎప్పుడు వాడాలి?

- మీరు ఇంటి నుంచి బయటకి వెళ్ళేటప్పుడు.
- ఎదైనా ఇంఫెక్షన్ తో ఉన్న వాళ్ళని లేదా క్వారంటైన్ లో ఉన్న వ్యక్తులను చూసుకుంటునప్పుడు.
- ఒకరికొకరు దగ్గరిగా నివసించే ఇళ్ళలో లేదా అలాంటి ప్రదేశాలలో నివాసించేవారు ఈ ఫేస్ మాక్ వాడాల్సిందిగా సిఫార్సు.

ఎందుకు వడాలి? మీకు వైరస్ లక్షణాలు లేకపోయినా మీరు వైరస్ పేరే వాళ్ళకి వ్యాపించొచ్చు. అందుకే, ఫేస్ మాస్క్ ఇది పెద్ద సమూహాలకు వ్యాపించకుండా నివారించొచ్చు. ఫేస్ మాస్క్ వేస్కోవటం వల్ల మీ మొహాన్ని అనవసర్నగా ముట్టుకోఅవడం నుంచి కూడా ఆపుతుంది.

ఎలా వాడాలి? 1) రెండు ఫేస్ మాస్క్స్ తయారుచేసుకోవాలి. ఒకటి ఉతుకులో ఉన్నా ఇంకొకటి వాడొచ్చు. 2) ఫేస్ మాస్క్ వేస్కునే ముందు మీ చేతులను బాగా శుభ్రంగా కడుకోండి. **3)** ఎప్పుడైతే మీరు వాడే ఫేస్ మాస్క్ తడిగా లేదా తేమగా అవుతుందో.

అప్పుడు అది తీసేసి శుభ్రంగా ఉన్నది వాడండి.   మీ ఫేస్ మాస్క్ కి

మీరు ఫేస్ మాస్క్ వేసుకున్నప్పుడు, మీ ముక్కుకి ఇంకా నోరుకి ఎటువంటి ఖాళి ఉండకుండా చూసుకోండి.

ఇతురులనుంచి కచ్చితంగా 2 మీటర్ల దూరం పాటించండి. బయట నుంచి ఇంటికి వచ్చాక చేతులు శుభ్రంగా కడుకోండి ఇంకా మీ మొహాన్ని ఇంకా కళ్ళని చేతులతో ముట్టుకోవద్దు.

ఫేస్ మాస్క్ వేసుకునే ముందు:

- ఫేస్ మాస్క్ ని వాడేముందు బాగా శుభ్రం చేసి వాడండి.

- మీ చేతులను బాగా శుభ్రంగా కడుకోండి.

- ఫేస్ మాస్క్ ని ఒకసారి వాడినాకా అది ఉతకకుండా మళ్ళీ వాడొద్దు.

-మీ ఫేస్ కవర్ కేవలం మీరు మాత్రమే వాడాలి. ఇది ఇతురలు వాడకూడదు. ఒక కుటుంబంలో అందరికి ఒక ఫేస్ కవర్ ఉండాలి.

- ఫేస్ కవర్స్ ని పాడేయకూడదు. వాటిని జాగ్రత్తగా ఉంచి, శుభ్రంగా సబ్బు ఇంకా వేడి నీళ్ళలో ఉతుకి ఆరబెట్టి మళ్ళీ వాడాలి.

- ఈ ఫేస్ మాస్క్ ఇంట్లో ఉన్న ఒక శుభ్రమైనా బట్ట తో తయారుచేయాలి. ఈ బట్టని బాగా ఉతికి శుభ్రం చేయాలి.

- ఫేస్ కవర్ మొత్తం నోరు ఇంకా ముక్కుని కప్పి ఉంచే విధంగా ఇంకా అది కట్టుకోడానికి సులభంగా ఉండే విధంగా తయారుచేయాలి.

- మీ ఫేస్ కవర్ ని కేవలం మీరు మాత్రమే వాడాలి, వేరే వాళ్ళు వాడటం కూడదు. ఒక కుటుంబంలో చాల మంది ఉంటే, ప్రతి వ్యక్తికి సెపరేట్ ఫేస్ కవర్ ఉండాలి.

ఫేస్ కవర్ కి తీస్కోవాల్సిన జాగ్రతలు:

- ఫేస్ కవర్ని సబ్బు ఇంకా గోరువెచ్చని నీళ్ళలో బాగా ఉతికి, ఎండలో కనీసం 5 గంటలు సేపు ఆరబెట్టండి.

- ఒకవేళ మీరు ఎండ బాగా తగలని చోట ఉంటే, ఫేస్ మాస్క్ ని ప్రెస్సర్ కూకర్ లో పెట్టి కనీసం 10 నిమిషాలు ఉడకపెట్టి, తర్వాతా ఆరబెట్టండి. కూకర్ లో పెట్టెటప్పుడు, ఆ నీళ్ళలో ఉప్పు వేయటం మంచిది. ఒకవేల మీ దగ్గర కూకర్ లేకపోతే వేది నీళ్ళలో 15 నిమిషాల వరకు ఉంచండి.

- ఒకవేళ మీకు వేడి నీళ్ళలో ఉంచడం కుదరకపోతే, అప్పుడు సబ్బు ఇంకా నీళ్ళతో ఉతికి, ఫేస్ మాస్క్ పై బాగా వేడి పెట్టండి (ఇస్త్రీ చేయడం లాంటివి)

ఫేస్ కవర్ తీసెస్తున్నప్పుడు:

- ఫేస్ కవర్ ముందు భాగం కానీ లేదా వేరే భాగం కానీ చేతులతో ముట్టుకోకూడదు, ఫేస్ కవర్ కి వెనక ఉన్న తాళ్ళతో మాత్రమే మొహం నుంచి తీయాలి.

- ఒకవేళ మీ ఫేస్ కవర్ కి రెండు తాళ్ళు (కింద ఇంకా పైన ఉంటే) ముందు కింద ఉన్న తాడు ని తీయండి తర్వాత పైన ఉన్న తాడు తీయండి.

- తీసిన వెంటనే, మీ చేతులని 65% ఆల్కోహాల్ ఉన్న హాండ్ సానిటైసర్ తో శుభ్రం చేసుకోండి లేదా చేతులని 40 సెకన్లు వరకు కడుకోండి.

- మాస్క్ ని ఉతికి శుభ్రం చేయండి.

- ఆ మాస్క్ ని వెంటనే సబ్బు నీళ్ళలో కానీ లేదా ఉప్పు వేసి ఉన్న వేడి నీళ్ళలో వేయండి.

మీ ఫేస్ మాక్ ని జాగ్రత్తగా ఉంచడం ఎలా?

- ఇంట్లోని ఒక ప్లాస్టిక్ బాగ్ తీస్కొని, దాన్ని సబ్బుతో శుభ్రం చేసి. రెండు వైపుల బాగా ఆరబెట్టండి.

- మీ వాడే ఫేస్ మాస్క్ కాకుండా, మీ దగ్గర ఉన్న అదనపు ఫేస్ మాస్క్ ని ఇందులో పెట్టండి. జాగ్రత్తగా కవర్ ని మూసివేయండి.

- రోజు ఇలా శుభ్రంగా ఉన్న మాస్క్ ని బాగ్ లో ఉంచి వాడండి.

గుర్తుంచుకోండి:

- ఇంట్లో తయారుచేసిన పునర్విన్ యొగ ఫేస్ కవర్ ఇంఫెక్షన్ సోకిన వ్యక్తి నుంచి గాలిలో ఉన్న బిందువులను పీల్చే అవకాశాలను మాత్రమే తగ్గిస్తాయి, పూర్థి సం రక్షణ ని ఇవ్వదు.

- పైన ఇచ్చిన సూచనల పరంగా ఇంట్లో తయారుచేసిన మాస్క్ ని రోజు ఉతికి శుభ్రం చేయాలి.

- మాక్ ని శుభ్రం చెయ్యకుండా అస్సలు వాడకూడదు.

- మీ మాస్క్ ని ఇతురులతో పంచకూడదు.

- శారీరిక దూరం పాటించాలి.