



北京师范大学智慧学习研究院
Smart Learning Institute of Beijing Normal University



ALECSO

মাস্ক ব্যবহারবিধি

ডাক্তারি কাজে ব্যবহৃত মাস্ক নিয়মিত ব্যবহার করায় হোল এই রোগ থেকে রক্ষা পাওয়ার এখন পর্যন্ত অন্যতম পন্থা।

১। সঠিকভাবে মাস্ক মুখে লাগানো ও খুলে রাখার পন্থা।

1

- মুখ থেকে শুরু করে থুতনি পর্যন্ত ভালোভাবে টেনে আঁটশাট করে লাগাতে হবে।
- মাস্ক খোলার সময়ে এটার বাহিরের দিকে না ছুয়ে খুলতে হবে এবং খোলার পরে ভালোভাবে হাত ধুয়ে ফেলতে হবে।

২। কোন ধরনের মাস্ক ব্যবহার করতে হবে?

2



- সার্জিক্যাল মাস্ক এবং N95 নামের এই দুই ধরনের মাস্ক এই রোগ প্রতিরোধে সুপারিশকৃত।
- কাগজের দ্বারা তৈরিকৃত মাস্ক, কার্বন দ্বারা তৈরিকৃত মাস্ক, ও অন্যান্য মাস্ক যেগুলো এই জীবাণু প্রতিরোধে কাজে আসবে না সেগুলো ব্যবহারে অণুৎসাহিত করা হয়েছে।

৩। কখন এই মাস্ক পড়তে হবে?

3

- জনবহুল স্থানে যাবার সময়
- ডাক্তারি চিকিৎসা নেওয়ার সময়ে বা কথা বার্তা বলার সময়।
- গণপরিবহণে চলাচলের সময়



৪। কতক্ষণ পর পর মাস্ক পরিবর্তন করা উচিত?

4

- দয়া করে ২-৪ পর পর মাস্ক পরিবর্তন করুন। এছাড়াও মাস্ক যদি দূত ভিজে উঠে অথবা কোন কারণে দূতই দূষিত হয়ে যায় তাহলে দূতই পরিবর্তন করতে হবে।