

മാസ്കാണ്

മരുന്ന

മാസ്ക് എങ്ങനെ
ധരിക്കണം?



മാസ്ക് എങ്ങനെ
വൃത്തിയാക്കാം?

വീട്ടിൽ മാസ്ക്
എങ്ങനെ

നിർമ്മിക്കാം?

തുണി മാസ്ക്
ഫലപ്രദമാണോ?

ഉപയോഗശൂന്യമായ
മാസ്ക് എങ്ങനെ
നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യും?

എന്തുകൊണ്ട്
മാസ്ക് ധരിക്കണം?

മാസ്ക് ധരിച്ചാൽ
കോവിഡ് വരില്ലേ?

Mask Book

Coronavirus masks: Everything you need to know

മാസ്ക് ധരിച്ചാൽ കോവിഡ് വരില്ലേ?

പുതിയ

കൊറോണവൈറസായ സാർസ്കോവ് 2 പരത്തുന്ന കോവിഡ് 19 രോഗത്തിന് വാക്സിൻ കണ്ടുപിടിക്കും വരെ, അതിന്റെ വ്യാപനം തടയാൻ നിലവിൽ

ഒരൊറ്റ മാർഗമേയുള്ളൂ-
മാസ്ക് ധരിക്കുക.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ) ഉൾപ്പെടെ അംഗീകരിച്ച യാഥാർത്ഥ്യം.



എന്തുകൊണ്ട് മാസ്ക് നിർബന്ധം?

രോഗം ബാധിച്ച ഒരാളിൽനിന്ന് എത്ര പേരിലേക്ക് രോഗം പകർന്നു എന്നതിന്റെ ശരാശരി കണക്കാണ് റീപ്രൊഡക്ഷൻ (ആർ) വാല്യൂ. കോവിഡ് രോഗം സംബന്ധിച്ചാണെങ്കിൽ ആർ വാല്യൂ ഒന്നിനു മുകളിലാണെങ്കിൽ തന്നെ അതിനർത്ഥം വൻതോതിൽ രോഗം പടരുന്നുവെന്നാണ്!

ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാൾ മാസ്ക് ധരിച്ചാൽ അയാൾക്ക് കോവിഡ് വരില്ലെന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറയാനാകില്ലെന്ന് ജൂൺ ആദ്യവാരം പുറത്തിറക്കിയ ഏറ്റവും പുതിയ റിപ്പോർട്ടിൽ ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ വ്യക്തമാക്കുന്നു. എന്നാൽ രോഗം ബാധിച്ച ഒരാളിൽനിന്ന്, അല്ലെങ്കിൽ രോഗം ബാധിച്ചിട്ടും ലക്ഷണം കാണിക്കാത്ത ഒരാളിൽനിന്ന് വൈറസ് പടരുന്നതു തടയാൻ മാസ്ക് പ്രധാനമാണ്.

മാസ്ക് ഉൾപ്പെടെ കൃത്യമായ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങളില്ലാത്തവരുമായി കോവിഡ് ബാധിതർ ഇടപഴകുന്നതിലൂടെയാണ് ലോകത്ത് ദുരിപക്ഷം പേരിലേക്കും രോഗം പകരുന്നതെന്നും ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. മാസ്കിന്റെ പ്രധാന പ്രതിരോധന നടപടികൾ ഇവയാണ്:

- 1 **കോവിഡ് രോഗബാധിതനായ ഒരാൾ മാസ്ക് ധരിച്ചാൽ രോഗാണുക്കൾ മറ്റുള്ളവരിലേക്കു പകരാതെ തടയാം (Source Control)**
- 2 **ആരോഗ്യവാനായ ഒരാൾ മാസ്ക് ധരിച്ചാൽ കോവിഡ് ബാധിച്ച വ്യക്തികളിൽനിന്നുള്ള രോഗാണുക്കളെ ശരീരത്തിലേക്കു കടക്കാതെ ഒരു പരിധി വരെ തടയാനാകും (Prevention)**
- 3 **അറിയാതെ വായിലും മൂക്കിലുമെല്ലാം കൈ തൊടുന്നതു തടയാനും മാസ്ക് സഹായിക്കും; സാമൂഹിക അകലത്തെയും പരോക്ഷമായി ഓർമ്മിപ്പിക്കും അത്.**
- 4 **ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ കൊറോണ വൈറസ് വായുവിലൂടെയും പകരാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അതു തടയുന്നതിനും മാസ്ക് മുഖ്യം.**



കോവിഡ് ലക്ഷണങ്ങൾ

■ പൊതുവായുള്ളത് ■ സാധ്യതയുള്ളത്



*കോവിഡ് രോഗികൾക്കു രുചിയും ഗന്ധങ്ങളുമറിയാനുള്ള ശേഷി നഷ്ടമാകുന്നതും പുതിയ ലക്ഷണമായി ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.



കൊറോണ



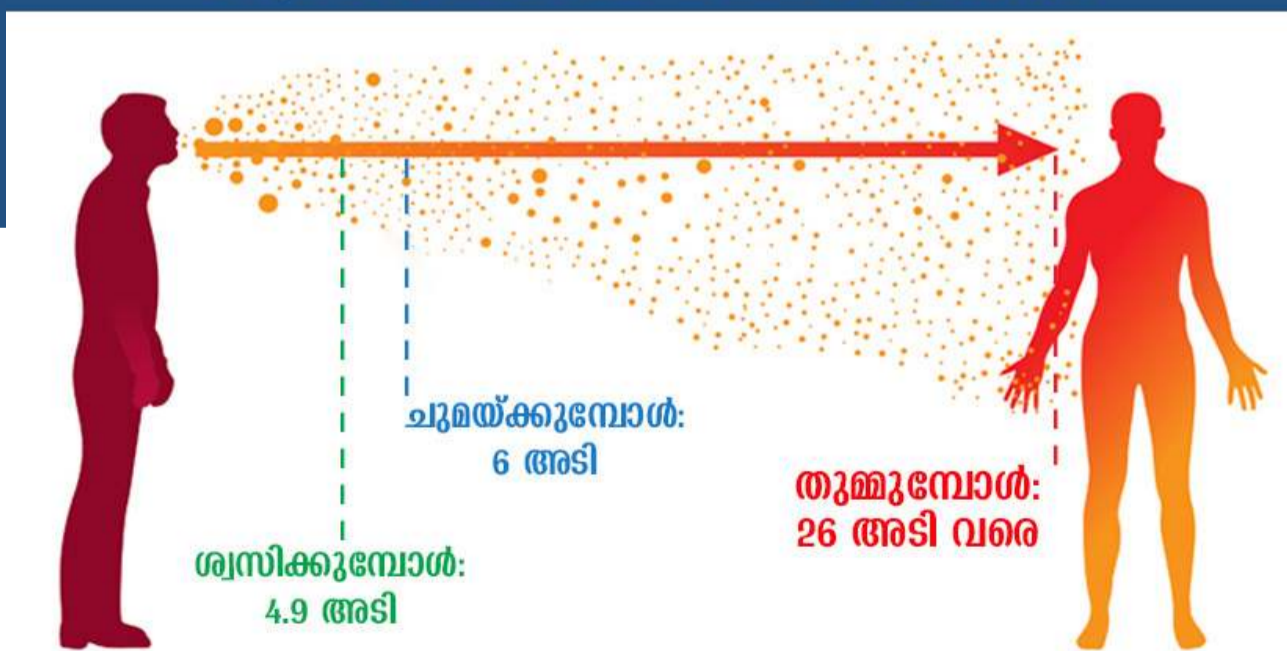
ആക്രമണം



ഇങ്ങനെ...

കൊറോണവൈറസ് രോഗികളിൽനിന്നു നേരിട്ടും അല്ലാതെയും മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരും. രോഗം ബാധിച്ചവർ തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മറ്റും വായിലൂടെയും മുക്കിലൂടെയും പുറത്തെത്തുന്ന വൈറസ് നിറഞ്ഞ ചെറു സ്രവങ്ങളിലൂടെയാണ് മറ്റുള്ളവരിലേക്കു പ്രധാനമായും പകരുന്നത്. സ്രവം നേരിട്ടു ശ്വസിക്കുന്നതുവഴി രോഗം പകരാം. രോഗാണുനിറഞ്ഞ സ്രവം രോഗിയുടെ ചുറ്റിലുമുള്ള വസ്തുക്കളിലും വിവിധ പ്രതലങ്ങളിലും 8 മീറ്റർ (26 അടി) വരെ ദൂരേക്ക് വന്നുവീണേക്കാം. ഇവിടങ്ങളിൽ സ്പർശിച്ചതിനു ശേഷം കൈ കണ്ണിലോ മുക്കിലോ വായിലോ തൊടുമ്പോഴും വൈറസ് മനുഷ്യശരീരത്തിലെത്തും. കോവിഡ് രോഗികളെപരിശോധിച്ച സ്മാർട്ട്ഫോൺ,

കോവിഡ് ബാധിതരിൽനിന്ന് എത്ര ദൂരേക്കു വരെ വൈറസ് എത്തും?



കടപ്പാട്: ഓസ്ട്രേലിയൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി പഠനം

തെർമോമീറ്റർ തുടങ്ങിയവ മറ്റൊരാളിൽ ഉപയോഗിച്ചാലും രോഗം പടരും. കൊറോണവൈറസ് വായുവിലൂടെ പകരുമെന്നാണ് 32 രാജ്യങ്ങളിൽനിന്നുള്ള 239 ഗവേഷകർ ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഐയ്ക്ക് അയച്ച കത്തിലുള്ളത്. ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ അതും സംഭവിക്കാമെന്ന് ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഐ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കൊറോണവ്യാപനം ഏതൊക്കെ രീതിയിലെന്നതു സംബന്ധിച്ച് ഇപ്പോഴും ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഗവേഷണം തുടരുകയാണ്. ഏതു രീതിയിലാണെങ്കിലും കോവിഡ് പ്രതിരോധത്തിൽ മാസ്ക് നിർണ്ണായകഘടകമാണെന്ന് ഉറപ്പായ കാര്യം. അതേസമയം ബെംഗളൂരുവിലെ ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയൻസ്, യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ടൊറന്റോ, യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കലിഫോർണിയ സാൻ ഡിയേഗോ എന്നിവ നടത്തിയ സംയുക്ത പഠനത്തിൽ മറ്റൊരു വിവരമാണുള്ളത്. കാറ്റോ മറ്റ് അനുകൂല ഘടകങ്ങളോ ഇല്ലെങ്കിൽ കൊറോണ വൈറസ് നിറഞ്ഞ സ്രവം 8 മുതൽ 13 അടി വരെ ദൂരേക്കെത്തുമെന്ന് അവർ പറയുന്നു. അതിനാൽത്തന്നെ നിലവിൽ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന സാമൂഹിക അകലമായ ആറടി ഏറെക്കുറെ ഫലപ്രദമാണ്. മാത്രവുമല്ല, ഏറ്റവും ദൂരേക്ക് എത്താനാകുന്ന സ്രവത്തുള്ളിക്ക് 18-50 മൈക്രോൺസ് ആയിരിക്കും വലുപ്പം. വൈകാതെതന്നെ ഇവ ബാഷ്പീകരിച്ചു പോവുകയും ചെയ്യും. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ സ്രവം മുഖത്തു പതിക്കാതിരിക്കാൻ മാസ്ക് സഹായകമാകും.

വൈറസ് x മാസ്ക് പോരാട്ടം



*കൊറോണവൈറസിന്റെ തഥാർത്ഥ വലുപ്പം ഇതുവരെ സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടില്ല.



മാസ്കാൺ മരുന്ന് , പക്ഷേ...



മാസ്ക് ധരിച്ചാൽ മാത്രം കാര്യമില്ല; കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ ശുചിയാക്കണം, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കണം, സർക്കാർ നിർദ്ദേശങ്ങളെല്ലാം പാലിക്കുകയും വേണം.

ലോക്ഡൗൺ അവസാനിപ്പിച്ച് പല രാജ്യങ്ങളും വീണ്ടും സജീവമായതോടെ കോവിഡ് വ്യാപന സാധ്യത ഏറുകയാണ്. കേരളത്തിൽതന്നെ 64% കോവിഡ് രോഗികൾക്കും ലക്ഷണങ്ങളൊന്നുമില്ലെന്നായിരുന്നു ജൂണിൽ സംസ്ഥാന ആരോഗ്യവകുപ്പ് റിപ്പോർട്ട്. ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചാൽ മാത്രം മാസ്ക് ധരിക്കുക എന്നതിനേക്കാളും പൊതുസ്ഥലത്തേക്കിറങ്ങുമ്പോഴെല്ലാം മാസ്ക് ധരിക്കണമെന്ന രീതിയിലേക്കു ലോകം മാറണമെന്ന് ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ നിർദ്ദേശിച്ചുകഴിഞ്ഞു. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ആർ വാലുവും ഫലപ്രദമായി കുറയുമെന്ന് ജൂൺ ആദ്യവാരം കേംബ്രിജ് & ഗ്രീൻവിച്ച് സർവകലാശാല ഗവേഷകർ പുറത്തിറക്കിയ പഠനത്തിലും പറയുന്നു.



ഫോൺ വിളിക്കുമ്പോൾ പോലും മാസ്ക് ധരിക്കണം. എന്നാൽ ഫോൺ മാസ്കിനു മുന്നിൽ സ്പർശിക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം. ചന്ത, പലചരക്കു കട, സൂപ്പർ മാർക്കറ്റ്, മരുന്നു കട തുടങ്ങി ആളു കൂടുന്ന ഇടങ്ങളിലെല്ലാം കേരള സർക്കാർ മാസ്ക് നിർബന്ധമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ കനത്ത തുക പിഴ ചുമത്തും. കഴിയുന്നിടത്തോളം സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുകയും വേണം. മാസ്ക് ധരിച്ചാൽ അതിനർഥം സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കേണ്ട എന്നല്ല എന്നും സർക്കാർ വ്യക്തമാക്കുന്നു. തുണി പോലുള്ള വസ്തുക്കളാൽ നിർമ്മിക്കുന്ന നോൺ-മെഡിക്കൽ മാസ്കുകൾ എത്രമാത്രം സാർസ് കോവ്-2 അണുക്കളെ പ്രതിരോധിക്കുമെന്ന ഗവേഷണം ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ ഇപ്പോഴും തുടരുകയാണ്. ഒരു കാര്യം ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്നു- മാസ്ക് ധരിച്ചാൽ മാത്രം കാര്യമില്ല; കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ ശുചിയാക്കണം, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കണം, സർക്കാർ നിർദ്ദേശങ്ങളെല്ലാം പാലിക്കുകയും വേണം. വാക്സിൻ കണ്ടുപിടിക്കും വരെ ഇവ മാത്രമാണ് കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ നമുക്കു മുന്നിലുള്ള മരുന്ന്.

ഏതു മാസ്കാൺ ഫലപ്രദം?

കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ
ഏറ്റവും ഫലപ്രദം
ഏതു തരം മാസ്ക്?

മാസ്ക് ധരിച്ചില്ലെങ്കിൽ പിഴ വരെ നൽകേണ്ട ഇക്കാലത്ത് ഏതു തരം മാസ്ക് ധരിക്കണമെന്നും ആരോഗ്യ വകുപ്പും വിവിധ ആരോഗ്യ സംഘടനകളും നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. രോഗാണുക്കളെ എത്രമാത്രം അരിച്ചുമാറ്റാനാകും (ഫിൽറ്ററിങ്), ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിനു ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടോ (ബ്രീത്തബിലിറ്റി) എന്നിവ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് മാസ്കുകൾക്ക് അംഗീകാരം നൽകുക. ചിലപ്പോൾ വിവിധ സ്രവങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ശേഷിയും പരിശോധിക്കും. ഇന്ത്യയിൽ ഐഎസ്ഐ (Indian Standards Institute) ആണ് മാസ്കുകളുടെ ഗുണനിലവാരം നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.



പൊതുജന ഉപയോഗത്തിന് ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് രണ്ടിനം മാസ്കുകളാണ്:



1

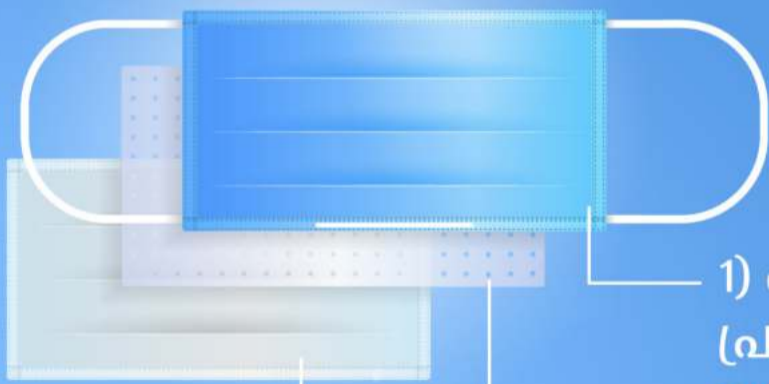
മെഡിക്കൽ മാസ്ക് (സർജിക്കൽ/പ്രൊസീജർ മാസ്ക്)

കോവിഡ് രോഗികൾ തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും സ്രവം ചുറ്റിലും പരക്കാതിരിക്കാനാണ് സർജിക്കൽ മാസ്ക് പ്രധാനമായും ധരിക്കുന്നത്. ദീർഘചതുരാകൃതിയിലുള്ള ഇത് ഒറ്റത്തവണ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളൂ. ഉപയോഗ ശേഷം നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന സ്ഥലത്തു മാത്രം നിർമാർജനം ചെയ്യുക. മിക്ക സ്രവങ്ങളുടെയും വ്യാസം 100 മൈക്രോൺസിന് താഴെയാണ്. സർജിക്കൽ മാസ്ക് ഇവയെ 95% വരെ തടയും. സുഗമമായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ഉറപ്പാക്കുന്ന നിർമാണവുമാണ് അവയുടേത്.പിപിഇ

(പഴ്സനൽ പ്രൊട്ടിക്റ്റീവ് എക്യൂപ്മെന്റ്) പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതാണ് ഈയിനം മാസ്കുകൾ. പൊതുജനം ഉപയോഗിച്ചാൽ ആവശ്യമേഖലയിൽ ക്ഷാമം അനുഭവപ്പെടാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും അവർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവരും മാത്രമായിരിക്കണം മെഡിക്കൽ മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടതെന്ന് ചില രാജ്യങ്ങൾ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യയുൾപ്പെടെ മിക്ക രാജ്യങ്ങളും പൊതുജനത്തിനും ആവശ്യത്തിന് മെഡിക്കൽ മാസ്ക് ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്. കോവിഡ് 19 രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള എല്ലാവരും മെഡിക്കൽ മാസ്ക് ധരിക്കണമെന്നാണ് ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ നിർദ്ദേശം. ഇതൊടൊപ്പം സെൽഫ് ഐസലേഷൻ സ്വീകരിക്കുകയും അടിയന്തരമായി മെഡിക്കൽ സഹായം തേടുകയും വേണം.



മെഡിക്കൽ മാസ്ക് വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ



- 1) പുറത്തെ പാളി വെള്ളത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്നത്; വിവിധ സ്രവങ്ങളെ തടയും.
- 2) മധ്യപാളി ബാക്ടീരിയ ഫിൽട്രേഷനു വേണ്ടി
- 3) അകത്തെ പാളി വെള്ളം, വിയർപ്പ്, ഉമിനീർ, സ്രവങ്ങൾ വലിച്ചെടുക്കാൻ ശേഷിയുള്ളത്.



നോൺ മെഡിക്കൽ മാസ്ക് (തുണി/ഫാബ്രിക് മാസ്ക്)

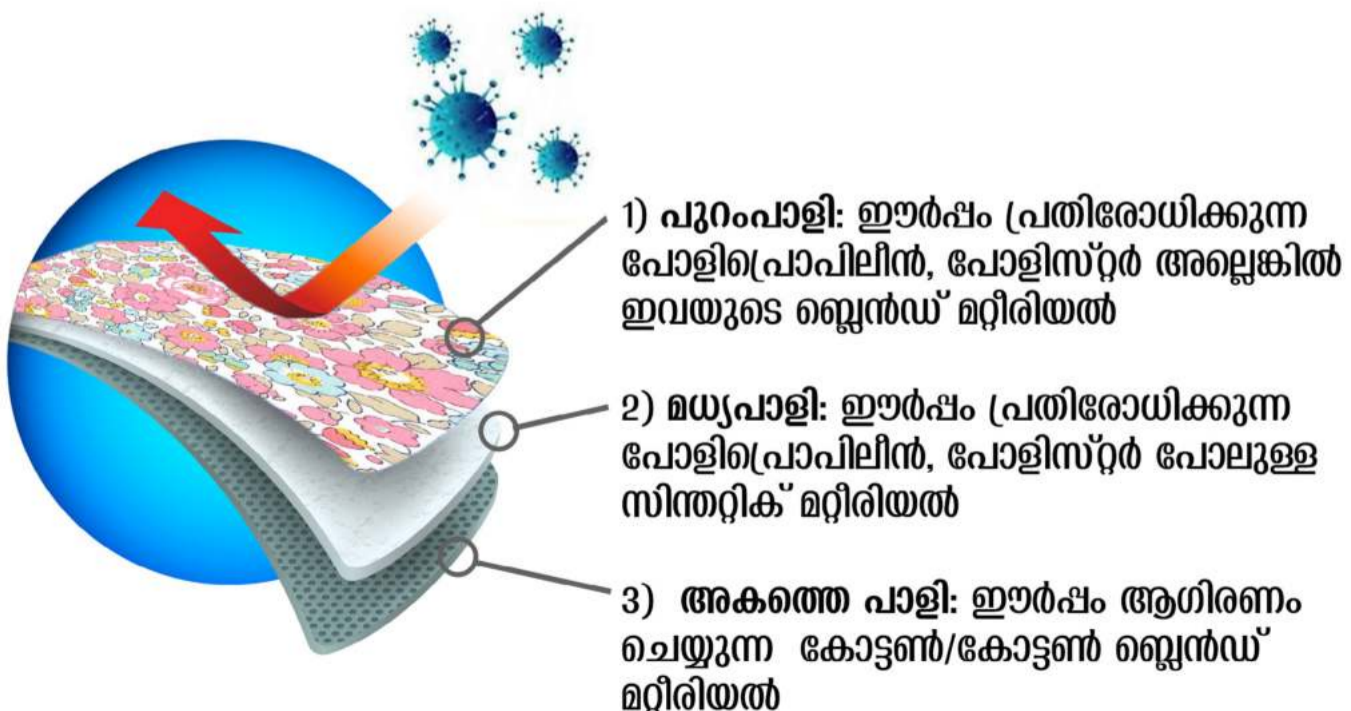
വീട്ടിൽ നിർമ്മിക്കുന്ന തരം മാസ്കുകളാണിവ. രോഗാണുക്കളെ ഫിൽറ്റർ ചെയ്യുന്നതിലും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം എളുപ്പമാക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്ന ഏതുതരം വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ചും നിർമ്മിക്കാം. അഴുക്കു പറ്റിയില്ലെങ്കിൽ 16 മണിക്കൂർ വരെ ഉപയോഗിക്കാം. കൃത്യമായ ആകൃതിയും ഡിസൈനുമില്ല. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് മൂന്നു പാളികളുള്ള തുണി മാസ്കുകളാണ്. ഓരോ പാളിയും എപ്രകാരമായിരിക്കണമെന്നും വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്.

1) മുഖത്തോടു ചേർന്ന ഏറ്റവും അകത്തെ പാളിക്ക് ഇൗർപ്പം ആഗിരണം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവുണ്ടാകണം. ഈ പാളി നിർമ്മിക്കുന്നതിന് കോട്ടൺ/കോട്ടൺ ബ്ലൈൻഡ് മറ്റിരിയൽ ഉപയോഗിക്കാം.

2) ഇൗർപ്പത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിവുള്ള മധ്യത്തിലെ പാളി. പോളിപ്രോപിലീൻ, പോളിസ്റ്റർ പോലുള്ള സിന്തറ്റിക് മറ്റിരിയൽകൊണ്ടു വേണം നിർമ്മാണം.

3) ഇൗർപ്പത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിവുള്ള ഏറ്റവും പുറംപാളി. പോളിപ്രോപിലീൻ, പോളിസ്റ്റർ അല്ലെങ്കിൽ ഇവയുടെ ബ്ലൈൻഡ് മറ്റിരിയൽ കൊണ്ടു നിർമ്മിക്കണം.

തുണി മാസ്കിന്റെ 3 പാളികൾ



തുണി മാസ്കുകളുടെ പ്രധാന ദൗത്യം വൈറസ് ഉറവിടത്തിൽനിന്നു പ്രചരിക്കുന്നതു തടയുകയെന്നതാണ്. ആറടി ദൂരമെന്ന സാമൂഹിക അകലം സാധ്യമാകാത്ത, യാത്രകൾ പോലുള്ള ഘട്ടത്തിൽ താൽക്കാലിക രക്ഷയ്ക്കായി ഈ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാം. പക്ഷേ അതോടൊപ്പം കൈ സോപ്പിട്ടു കഴുകുന്നതോ (40-60 സെക്കൻഡ്) 60 ശതമാനമെങ്കിലും ആൽക്കഹോളുള്ള ഹാൻഡ് സാനിട്ടൈസർ ഉപയോഗിക്കുന്നതോ (20-30 സെക്കൻഡ്) ഉറപ്പാക്കണം. തുണികൊണ്ടുള്ള മാസ്ക് ഒരിക്കലും ഒരു മെഡിക്കൽ ഉപകരണമായി കണക്കാക്കിയിട്ടില്ല. പിപിഇ ആയും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല



തുണി മാസ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്...

ഫ്രഞ്ച് സ്റ്റാൻഡേർഡ്സേഷൻ അസോസിയേഷൻ നിർദ്ദേശിച്ചതു പ്രകാരം തുണി മാസ്ക് നിർമ്മാണത്തിലും ചില മാനദണ്ഡങ്ങളുണ്ട്. കുറഞ്ഞത് 70% വരുന്ന സ്രവങ്ങളെയും ചരവസ്തുക്കളെയും തടയാൻ കഴിയണമെന്നതാണ് അതിൽ പ്രധാനം. ഇക്കാര്യത്തിൽ തുണി മാസ്ക് നിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തു നിർണായകമാണ്. അതനുസരിച്ചാണ് ഫിൽട്രേഷനും ബ്രീത്തബിലിറ്റിയുമെല്ലാം ഉറപ്പാക്കുക(മാസ്കിലൂടെ ശ്വാസിക്കാനുള്ള ശേഷിയാണ് ബ്രീത്തബിലിറ്റി).



ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളും നിർമ്മാണ രീതിയുമെല്ലാം അടിസ്ഥാനമാക്കി 0.7 മുതൽ 60% വരെ ഫിൽട്രേഷൻ ശേഷി വിവിധ തുണി മാസ്കുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഫിൽട്രേഷൻ ശേഷി കൂടുന്നതിന് അർഥം തുണി കൊറോണ വൈറസിനെതിരെ കൂടുതൽ മികച്ച പ്രതിരോധം ഉറപ്പാക്കുന്നുവെന്നാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് നൈലോൺ ബ്ലൈൻഡ്, 100% പോളിസ്റ്റർ പോലുള്ള മറ്റീരിയലുകൾകൊണ്ട് രണ്ടു പാളിയുള്ള മാസ്കുണ്ടാക്കിയാൽ ഇതേ തുണിത്തരങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള ഒറ്റപ്പാളി മാസ്കിനേക്കാൾ ഫിൽട്രേഷൻ ശേഷി 2-5 മടങ്ങ് അധികമാകും. ഇതേ മറ്റീരിയൽ കൊണ്ട് നാലു പാളിയാക്കിയാൽ ഫിൽട്രേഷൻ ശേഷി 2-7 മടങ്ങ് വരയാകും.

കേരള ആരോഗ്യവകുപ്പ് പുറത്തുവിട്ട മാനദണ്ഡപ്രകാരം 100% കോട്ടണും 180-ഓ അതിലധികമോ നൂലിഴ (ട്രെയ് കൗണ്ട്) ഉള്ളതുമായ തുണി വേണം. മാസ്ക് നിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. കനത്തിലും ഇടതിങ്ങിയ വിധത്തിലും

തുന്നലുള്ളതായിരിക്കണം. തുണിയെന്നും നിർദ്ദേശമുണ്ട്. കോട്ടൺ ടി-ഷർട്ടിന്റെ ത്രേഡ് കൗണ്ട് സാധാരണ 40-50 ആയിരിക്കും, ഷർട്ടിന് 10 മുതൽ 120 വരെ, ട്വീലിന് (Tea Towel) 130-250, കിടക്കവിരി (Bed Sheet) 200 മുതൽ 400 വരെയാണ് ത്രേഡ് കൗണ്ട്. ശക്തിയേറിയ ത്രേഡ് കൗണ്ടുള്ളതിനാൽത്തന്നെ കോട്ടൺ ടി-ഷർട്ടിനേക്കാൾ ഫിൽട്രേഷൻ ശേഷി കോട്ടൺ ടീ ടവൽകൊണ്ടുള്ള മാസ്കിനായിരിക്കും. 100% കോട്ടൺ തുണികൊണ്ടു നിർമ്മിച്ച മാസ്കിന് രണ്ടു പാളികളെങ്കിലും നിർബന്ധമാണെന്നും ആരോഗ്യവകുപ്പ് വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ഇലാസ്റ്റിക് വസ്തുക്കൾകൊണ്ട് മാസ്ക് നിർമ്മിക്കാതിരിക്കുന്നതാണു നല്ലത്. അവ മുഖത്ത് വലിഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ സുഷിരങ്ങളുടെ വലുപ്പം വർധിക്കും, അതുവഴി ഫിൽട്രേഷൻ ശേഷിയും കുറയും. പെട്ടെന്നു ഗുണം നഷ്ടപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയും ഇവയിൽ ഏറെ. ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴുകിയാൽ ഈ മറ്റീരിയൽ പെട്ടെന്നു നശിക്കുകയും ചെയ്യും. കോട്ടൺ തുവാല കൊണ്ടുള്ള മാസ്കാണെങ്കിൽ നാലു പാളികളെങ്കിലും വേണം. അപ്പോഴും 13% മാത്രമായിരിക്കും ഫിൽട്രേഷൻ ശേഷി. മാസ്ക് നിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത് വളരെ നേർത്ത തുണിയാണെങ്കിൽ

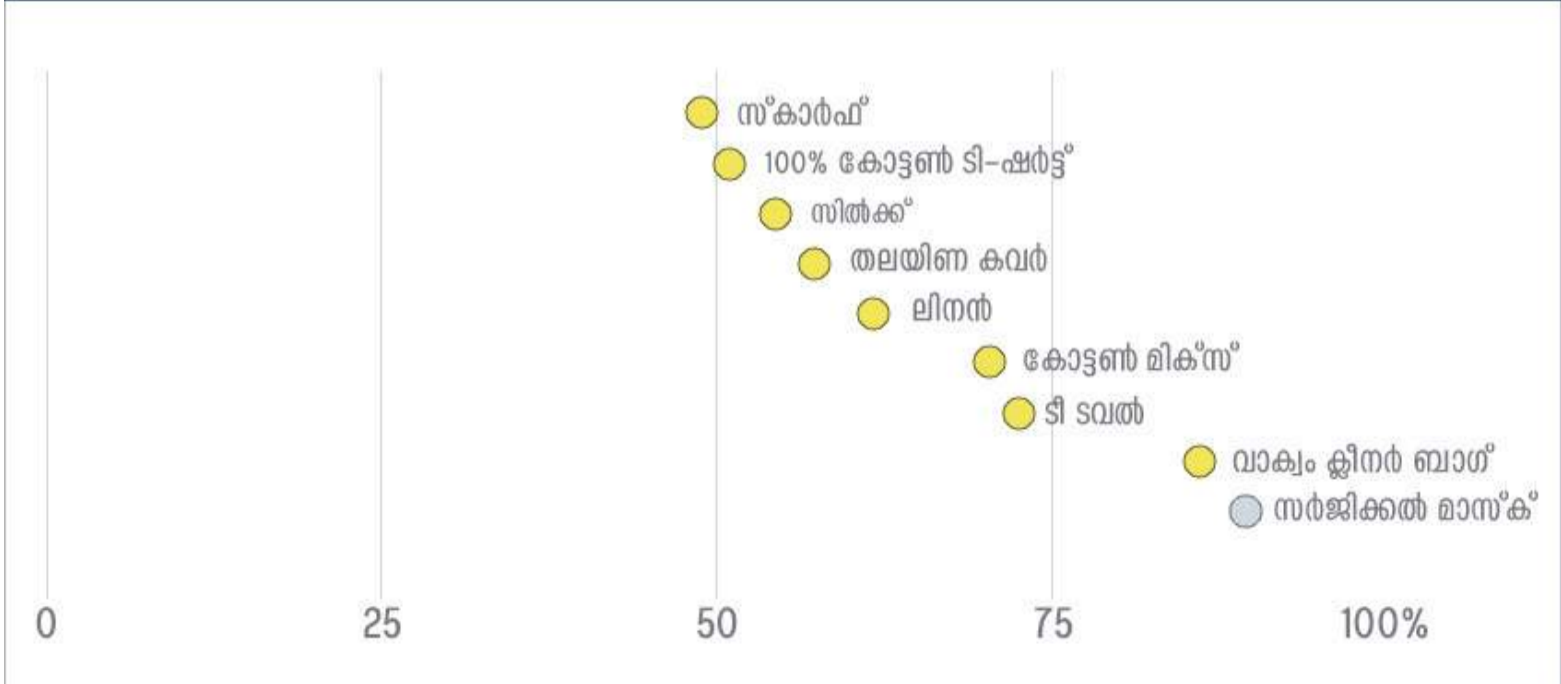


(Gauze) പല പാളികളാക്കിയാലും ആവശ്യത്തിനു ഫിൽട്രേഷൻ ശേഷിയുണ്ടാകില്ല- 3% വരെ മാത്രം.

പാളികളുടെ എണ്ണം കൂടുന്നത് ശ്വാസനശേഷിയെ ബാധിക്കുന്നുണ്ടോയെന്നു പരിശോധിക്കേണ്ടതും നിർബന്ധം. ഇതിനൊരു എളുപ്പവഴിയുണ്ട്; ആദ്യം മാസ്കില്ലാതെ വായിലൂടെ ശ്വാസമെടുക്കുക, പിന്നീട് മാസ്ക് ധരിച്ചും വായിലൂടെ ശ്വാസമെടുക്കുക. ഇതിന്റെ വ്യത്യാസം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് മാസ്കിന്റെ ബ്രീത്തബിലിറ്റി പരിശോധിക്കാനാകും.

മെഴുക് പോലുള്ള വസ്തുക്കൾ മാസ്കുകളിൽ ആവരണമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ മാസ്കിന്റെ രോഗാണു പ്രതിരോധ ശേഷി വർധിക്കും, ഈർപ്പത്തെയും പ്രതിരോധിക്കും. പക്ഷേ അവ മാസ്കിലെ സൂഷിരങ്ങളടച്ച് ശ്വാസതടസ്സത്തിനും ഇടയാക്കിയേക്കാം. അതിനാൽ മാസ്കുകളിൽ കോട്ടിങ് ഡബ്ല്യൂഎച്ച്ഒ നിർദ്ദേശിക്കുന്നില്ല. 2 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികളും ശ്വാസന പ്രശ്നമുള്ളവരും തുണി മാസ്ക് ധരിക്കരുതെന്ന് കേരള സർക്കാർ നിർദ്ദേശത്തിൽ പറയുന്നുണ്ട്.

സൂക്ഷ്മാണുക്കളെ ഫിൽറ്റർ ചെയ്യാൻ വിവിധ മറ്റിരിയലുകളുടെ ശേഷി*



*0.06 മുതൽ 0.1 വരെ മൈക്രോൺസ് വ്യാസമുള്ള ഇൻഫ്ലുവൻസ വൈറസുകളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ശേഷി അനുസരിച്ച്

എന്താണ്

എൻ95 മാസ്ക് (റെസ്പിരേറ്റർ)?

കോവിഡ് രോഗികളുമായി അടുത്തിടപഴകാൻ സാധ്യതയുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് പ്രധാനമായും നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന മാസ്കാണിത്. **N** എന്നാൽ Not resistant to oil. 95% സൂക്ഷ്മ വസ്തുക്കളെയും ഇവ അരിച്ചുമാറ്റും. 5 ദിവസം വരെ തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കാം. പിന്നീട് ഡ്രൈ ഹീറ്റിങ് വഴി അണുനശീകരണം നടത്തി ഉപയോഗിക്കാം. കഴുകി ഉപയോഗിക്കരുത്. ഇവ ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം എടുക്കാൻ അൽപം പ്രയാസം നേരിടാം. അതിനാൽ കൂടുതൽ നേരം തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കാനാകില്ല.

എൻ95 മാസ്കിന്റെ പ്രധാന ഭാഗങ്ങൾ



മെഡിക്കൽ മാസ്കോ അല്ലെങ്കിൽ 12-16 പാളികളുള്ള കോട്ടൺ മാസ്കോ ധരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ സുരക്ഷിതമാണ് എൻ95. പക്ഷേ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് ആവശ്യത്തിനു ലഭ്യമാകാത്ത സാഹചര്യം വന്നതിനാൽ പല രാജ്യങ്ങളും പൊതുജനം എൻ95 ഉപയോഗിക്കരുതെന്നു കർശനമായി നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്

വാൽവ് വേണ്ട

വാൽവ്



പുറത്ത് വാൽവുള്ളതും ഇല്ലാത്തതുമായ എൻ95 മാസ്കുകളുണ്ട്. മാസ്കിനകത്തു ചൂടുവായു നിറയാതെ തണുപ്പിച്ചു നിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നതാണ് ഈ വാൽവ്. ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോൾ വാൽവ് അടഞ്ഞിരിക്കും, അണുക്കൾക്ക് അകത്തു കടക്കാനാകില്ല. എന്നാൽ ശ്വാസം വിടുമ്പോൾ ഇവ തുറക്കും. രോഗബാധിതർ വാൽവുള്ള മാസ്ക് ഉപയോഗിച്ചാൽ രോഗാണു ചുറ്റിലും പരക്കാനിടയുണ്ട്. ഇക്കാരണത്താൽ വാൽവുള്ള എൻ95 മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കരുതെന്ന് ഇന്ത്യയിൽ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യമന്ത്രാലയം നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.



ഫെയ്സ് ഷീൽഡ്

മുക്കും വായും മറയ്ക്കുന്നതാണ് മാസ്കെങ്കിൽ മുഖം മുഴുവനും മൂടാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ് ഫെയ്സ് ഷീൽഡ്. നമ്മുടെ കാഴ്ചയ്ക്കോ മറ്റോ യാതൊരു തടസ്സവും ഉണ്ടാകില്ലതാനും. നെറ്റി മുതൽ കീഴ്ത്താടി വരെയെത്തി മുഖത്തിന്റെ വശങ്ങളും ചെവിയും വരെ മൂടാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ് ഈ സംരക്ഷണ കവചം. പഴ്സനൽ പ്രൊട്ടക്റ്റീവ് എക്യുമെന്റിൽ ഉൾപ്പെട്ട ഇത് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ, പൊലീസ്, സാമൂഹിക/സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ പോലെ സമൂഹത്തിൽ തുടർച്ചയായി ഇടപെടൽ നടത്തുന്നവർക്ക് കോവിഡ് പകരുന്നതിൽനിന്നു ഫലപ്രദമായി സംരക്ഷണം തീർക്കുന്നതാണ്.

എത്രകാലം വേണമെങ്കിലും ഇവ ഉപയോഗിക്കാം. സോപ്പും ഡിറ്റർജന്റും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകാനും എളുപ്പം. മാസ്കുകളേക്കാൾ എളുപ്പത്തിൽ ധരിക്കാം. മുഖത്ത് കൈ സ്പർശിക്കുന്നതും എളുപ്പത്തിൽ തടയാം. മാസ്ക് ധരിക്കാതെ ഫെയ്സ് ഷീൽഡ് മാത്രം ധരിക്കുന്നത് അനുവദനീയമാണോയെന്ന് പ്രാദേശികതലത്തിൽ അന്വേഷിച്ചുവേണം തുടർനടപടി. തുണിയിലേക്കോളും കൂടുതൽ സമയം കൊറോണവൈറസ് പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ നിലനിൽക്കുന്നതിനാൽ ഷീൽഡിൽ സ്പർശിക്കാതിരിക്കാനും പരമാവധി ശ്രദ്ധിക്കണം.

മാസ്ക് എങ്ങനെ വൃത്തിയാക്കണം?

കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഏതു തരം മാസ്ക് ധരിച്ചാലും അതിന്റെ വൃത്തി പ്രധാനമാണ്. ഒറ്റത്തവണ മാത്രം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന മെഡിക്കൽ മാസ്കും പലതവണ കഴുകി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഫാബ്രിക് മാസ്കുകളും ധരിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്.

മെഡിക്കൽ മാസ്ക് ധരിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്...



മാസ്ക് വയ്ക്കും മുൻപ് കൈകൾ ശുചിയാക്കുക



മാസ്കിൽ ദ്വാരമുണ്ടോ, അഴുക്കുണ്ടോയെന്നു പരിശോധിക്കുക



കട്ടിയുള്ള, ലോഹക്കഷണമുള്ള ഭാഗം മുകളിലേക്ക് വരുംവിധം പിടിച്ച് മാസ്ക് ധരിക്കുക



നിറം കൂടിയ ഭാഗം വേണം പുറംഭാഗത്ത് കാണേണ്ടത്



കട്ടിയുള്ള മെറ്റൽ പിസ് അമർത്തി മൂക്കിൽ ഉറപ്പിക്കുക



വായ്, മൂക്ക്, താടി മറയുംവിധം വേണം മാസ്ക് ധരിക്കാൻ



മുഖത്തിനും മാസ്കിനുമിടയിൽ വിടവുണ്ടാകാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം



മാസ്കിന്റെ മുൻവശത്ത് തൊടരുത്



സ്ത്രാപ്പിൽ പിടിച്ചു വേണം മാസ്ക് മാറ്റേണ്ടത്



ഉഴരി മാറ്റിയതിനു ശേഷം മാസ്ക് മുഖത്തുനിന്നു മാറ്റിപ്പിടിക്കണം; കണ്ണിലോ മൂക്കിലോ വായിലോ തൊടരുത്



ഉഴരിമാറ്റിയ ഉടനെ മാസ്ക് ഒരു അടച്ചിട്ട വെസ്റ്റ് ബിന്നിലേക്കിടുക; ഇവ ഒരിക്കലും പുനരുപയോഗിക്കരുത്



വീണ്ടും കൈകൾ ശുചിയായി കഴുകുക, അല്ലെങ്കിൽ ഹാൻഡ് സാനിട്ടൈസർ ഉപയോഗിക്കുക.



മെഡിക്കൽ മാസ്ക് ധരിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്...



മെഡിക്കൽ മാസ്ക് ധരിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്
എന്തെല്ലാം? ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ വിഡിയോ ലിങ്ക്:

shorturl.at/xKO12

മെഡിക്കൽ മാസ്ക് ധരിക്കുമ്പോൾ ചെയ്യരുതാത്തത്..



കിറിയതോ അഴുക്കുപുരണ്ടതോ ആയ മാസ്ക് ധരിക്കരുത്



വായ് മാത്രം മുടുന്ന വിധത്തിൽ മാസ്ക് ധരിക്കരുത്



അയഞ്ഞ മാസ്ക് ധരിക്കരുത്



മാസ്കിന്റെ മുൻവശത്ത് തൊടരുത്



ആരോടെങ്കിലും സംസാരിക്കുമ്പോഴോ മറ്റോ മാസ്ക് എടുത്തു മാറ്റരുത്. അറിയാതെ മാസ്കിന്റെ മുൻവശത്ത് സ്പർശിക്കാനിടയായേക്കാം



അലക്ഷ്യമായി മാസ്ക് വലിച്ചെറിയരുത്



മെഡിക്കൽ മാസ്ക് പുനരുപയോഗിക്കരുത്

തുണി മാസ്ക് ധരിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്...

നാം ശ്വസിച്ചു പുറത്തേക്കു വിടുന്ന വായുവിൽ ഈർപ്പത്തിന്റെ അംശമുണ്ട്. സാധാരണഗതിയിൽ കൃത്യമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന തുണി മാസ്കിൽ 4-5 മണിക്കൂർകൊണ്ട് ജലാംശം നിറയും. ശാരീരിക അധ്വാനം, താപനില, കാലാവസ്ഥ തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ഇതിൽ മാറ്റം വന്നേക്കാം. മാസ്കിൽ ജലാംശം നിറഞ്ഞ് നനഞ്ഞതായോ ഈർപ്പമേറിയതായോ തോന്നിയാൽ ഉടൻ മാറ്റുന്നതായിരിക്കും അനുയോജ്യം. പുറത്തുനിന്നു വാങ്ങുന്ന പുതിയ തുണി മാസ്ക് പോലും കഴുകി മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

തുണി മാസ്ക് ധരിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്...



മാസ്ക് ധരിക്കും മുൻപ് കൈകൾ ശുചിയാക്കുക



മാസ്കിന് കേടുപാടുണ്ടോ, അഴുക്കുണ്ടോയെന്നു പരിശോധിക്കുക



മുഖത്തിനും മാസ്കിനുമിടയിൽ വിടവുണ്ടാകാത്ത വിധം ധരിക്കുക



വായ്, മുക്ക്, താടി മറയുംവിധം വേണം മാസ്ക് ധരിക്കാൻ



മാസ്കിന്റെ മുൻവശത്ത് തൊടരുത്



മാസ്ക് മാറ്റും മുൻപ് കൈകൾ ശുചിയാക്കുക



ചെവിക്ക് പിറകിലെ ചരടിൽ പിടിച്ചു വേണം മാസ്ക് മാറ്റേണ്ടത്



മാസ്ക് മുഖത്തുനിന്നു മാറ്റിപ്പിടിക്കണം



മാസ്ക് പുനരുപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ വൃത്തിയുള്ള, 'സീൽ' ചെയ്യാവുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിൽ വേണം സൂക്ഷിക്കാൻ



കവറിൽനിന്ന് മാസ്ക് എടുക്കുമ്പോഴും ചരടിൽ പിടിച്ചുവേണം എടുക്കേണ്ടത്.



സോപ്പോ ഡിറ്റർജന്റോ ഉപയോഗിച്ച്, പറ്റുമെങ്കിൽ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ, ദിവസത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും മാസ്ക് കഴുകുക



മാസ്ക് മാറ്റിയതിനു ശേഷവും കൈകഴുകുക

തുണി മാസ്ക് ധരിക്കുമ്പോൾ ചെയ്യരുതാത്തത്



കേടുവന്നതോ
കിറിയതോ ആയ മാസ്ക്
ഉപയോഗിക്കരുത്



അയഞ്ഞ മാസ്ക് അരുത്



മാസ്ക് മുക്കിനു
താഴേക്കോ
കഴുത്തിലേക്കോ
വലിച്ചിടരുത്



1 മീറ്ററിനുള്ളിൽ
മറ്റുള്ളവരുണ്ടെങ്കിൽ മാസ്ക്
നിർബന്ധം



ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
തോന്നുന്ന മാസ്ക്
ഉപയോഗിക്കരുത്



നനഞ്ഞ/അഴുക്ക് പുരണ്ട
മാസ്ക് വേണ്ട



ഒരാളുടെ മാസ്ക് മറ്റൊരാൾ
ഉപയോഗിക്കരുത്



ഉപയോഗശേഷം തുണി മാസ്ക് ഉടൻതന്നെ കഴുകാൻ സാധിക്കില്ലെങ്കിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിനുള്ളിൽ (സിപ് ലോക്ക് കവർ) സുരക്ഷിതമായി വെച്ചതിനു ശേഷം വേണം പിന്നീട് കഴുകേണ്ടത്. മാസ്ക് സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന കവറും സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി ഉണക്കണം.

തുണി മാസ്ക് എങ്ങനെ ധരിക്കാം? ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ വിഡിയോ ലിങ്ക്: shorturl.at/jkquD

തുണി മാസ്ക് വൃത്തിയാക്കേണ്ടതെങ്ങനെ?

കഴുകാവുന്ന തുണി മാസ്കുകൾ 60 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസെങ്കിലും ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ വേണം വൃത്തിയാക്കാൻ (വെള്ളം വെട്ടിത്തിളയ്ക്കുന്നത് 100 ഡിഗ്രി താപനിലയിലാണെന്നോർക്കുക) ഇതോടൊപ്പം സോപ്പോ ഡിറ്റർജന്റോ ഉപയോഗിക്കണം. ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ നിർദ്ദേശിച്ച താപനില താങ്ങാനാകുന്ന മറ്റീരിയൽ വേണം നിർമാണത്തിന് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.

നോൺ-വുവൺ പോളിപ്രോപ്പിലീൻ സ്പൺബോണ്ട് മറ്റീരിയൽകൊണ്ടുള്ള മാസ്കുകൾക്ക് 140 ഡിഗ്രി വരെ താപനിലയെ പ്രതിരോധിക്കാനാകും. പ്രകൃതിദത്ത നാരുകൾകൊണ്ടുള്ള മറ്റീരിയൽ ഉപയോഗിച്ചു നിർമ്മിച്ച മാസ്കുകൾക്കും താപപ്രതിരോധ ശേഷിയുണ്ട്. ഇവ ഇസ്തിരിയിടാനും സാധിക്കും.

മാസ്ക് വൃത്തിയാക്കാൻ ചൂടുവെള്ളം ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ തണുത്തവെള്ളത്തിൽ ഡിറ്റർജന്റോ സോപ്പോ ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. ശേഷം 0.1% ക്ലോറിൻ ചേർന്ന വെള്ളത്തിൽ ഒരു മിനിറ്റ് മുക്കിയിടുക. ക്ലോറിൻ അവശിഷ്ടം നീക്കാൻ വീണ്ടും തണുത്തവെള്ളത്തിൽ കുറച്ചുനേരം കഴുകുക.

കേരള ആരോഗ്യവകുപ്പ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്



● വാഷിങ് മെഷീനിലാണെങ്കിൽ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ വേണം (71.1 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ്) സോപ്പോ ഡിറ്റർജന്റോ ഉപയോഗിച്ച് മാസ്ക് കഴുകേണ്ടത്. അതിനു ശേഷം പുറത്തെടുത്ത് ശുദ്ധജലത്തിൽ കഴുകി ഉണക്കിയെടുക്കുക (എയർ-ഡ്രൈ). പിന്നീട് ഇസ്തിരിയിട്ട് ഉപയോഗിക്കണം.

● ലിറ്ററിന് രണ്ട് ടേബിൾ സ്പൂൺ എന്ന കണക്കിന് വെള്ളത്തിൽ സ്റ്റീച്ചിങ് പൗഡറിട്ട് അഞ്ചു മിനുട്ട് നേരം മാസ്ക് മുക്കിവയ്ക്കണം. അതിനുശേഷം ശുദ്ധജലത്തിൽ നല്ലപോലെ കഴുകി ഉണക്കി (എയർ-ഡ്രൈ) ഉപയോഗിക്കാം. ഒരു ഗാലൻ (3.84 ലിറ്റർ) വെള്ളത്തിൽ കാൽ കപ്പ് (80 മില്ലി ലിറ്റർ) സ്റ്റീച്ച് ലായനി ചേർത്ത് അതിൽ അഞ്ചു മിനുട്ട് മാസ്ക് മുക്കിയിട്ടും ശുദ്ധജലത്തിൽ കഴുകി ഉണക്കി ഇസ്തിരിയിട്ട് ഉപയോഗിക്കാം. ഇത്തരത്തിൽ കഴുകി 5 മണിക്കൂർ നേരമെങ്കിലും സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ഉണക്കിയും മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാം.

സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ഉണക്കാനുള്ള സൗകര്യമില്ലെങ്കിൽ തുണി മാസ്ക് പ്രഷർ കുക്കറിലോ പാത്രത്തിലോ ഇട്ട് തിളപ്പിച്ചും ഉപയോഗിക്കാം. പ്രഷർ കുക്കറിലാണെങ്കിൽ വെള്ളമൊഴിച്ച് മാസ്ക് അതിലേക്കിട്ട് പത്തു മിനുട്ട് നേരം ചൂടാക്കണം. ഉപ്പിട്ട വെള്ളമാണെങ്കിൽ നല്ലത്. പിന്നീട് മാസ്ക് ഉണക്കി ഉപയോഗിക്കാം. പാത്രത്തിലാണെങ്കിൽ 15 മിനുട്ട് നേരം തിളപ്പിച്ച് പുറത്തെടുത്ത് ഉണക്കി ഉപയോഗിക്കാം.

വീട്ടിൽ എങ്ങനെ മാസ്ക് നിർമ്മിക്കാം?

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന വിവിധ മാനദണ്ഡങ്ങൾ അനുശാസിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും പ്രാദേശിക ഭരണകൂടങ്ങളുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ചും മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാമെന്നു വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അതനുസരിച്ച് ഇന്ത്യയും മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പുറത്തിറക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഉപയോഗിച്ചതാണെങ്കിലും, കഴുകി വൃത്തിയാക്കി കൃത്യമായി ഉണക്കിയെടുത്ത ഏതു തുണിയും മാസ്ക് നിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് കേന്ദ്ര ആരോഗ്യവകുപ്പ് പറയുന്നു. എന്നാൽ വിവിധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുള്ളവരും ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നവരും തുണി മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കരുത്. പൊതുസ്ഥലത്ത് സുരക്ഷാ മാസ്ക് എന്ന രീതിയിൽ പൊതുജനത്തിനു മാത്രം ഉപയോഗിക്കാം. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരോ കോവിഡ് രോഗികളെ ചികിത്സിക്കുന്നവരോ തുണി മാസ്ക് ധരിക്കരുത്.

തയ്യാൽ യന്ത്രത്തിലൊരു മാസ്ക്

ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ

- 1) 100% കോട്ടൺ തുണി

മുതിർന്നവർക്ക്:

9 ഇഞ്ച് നീളം X 7 ഇഞ്ച് വീതി

കുട്ടികൾക്ക്:

7 ഇഞ്ച് നീളം X 5 ഇഞ്ച് വീതി

2) 4 കോട്ടൺ തുണിക്കഷ്ണം

രണ്ടണ്ണം 1.5 ഇഞ്ച് നീളം X 5 ഇഞ്ച് വീതി

രണ്ടണ്ണം 1.5 ഇഞ്ച് നീളം X 40 ഇഞ്ച് വീതി

3) കത്രിക

4) തയ്യാൽ യന്ത്രം

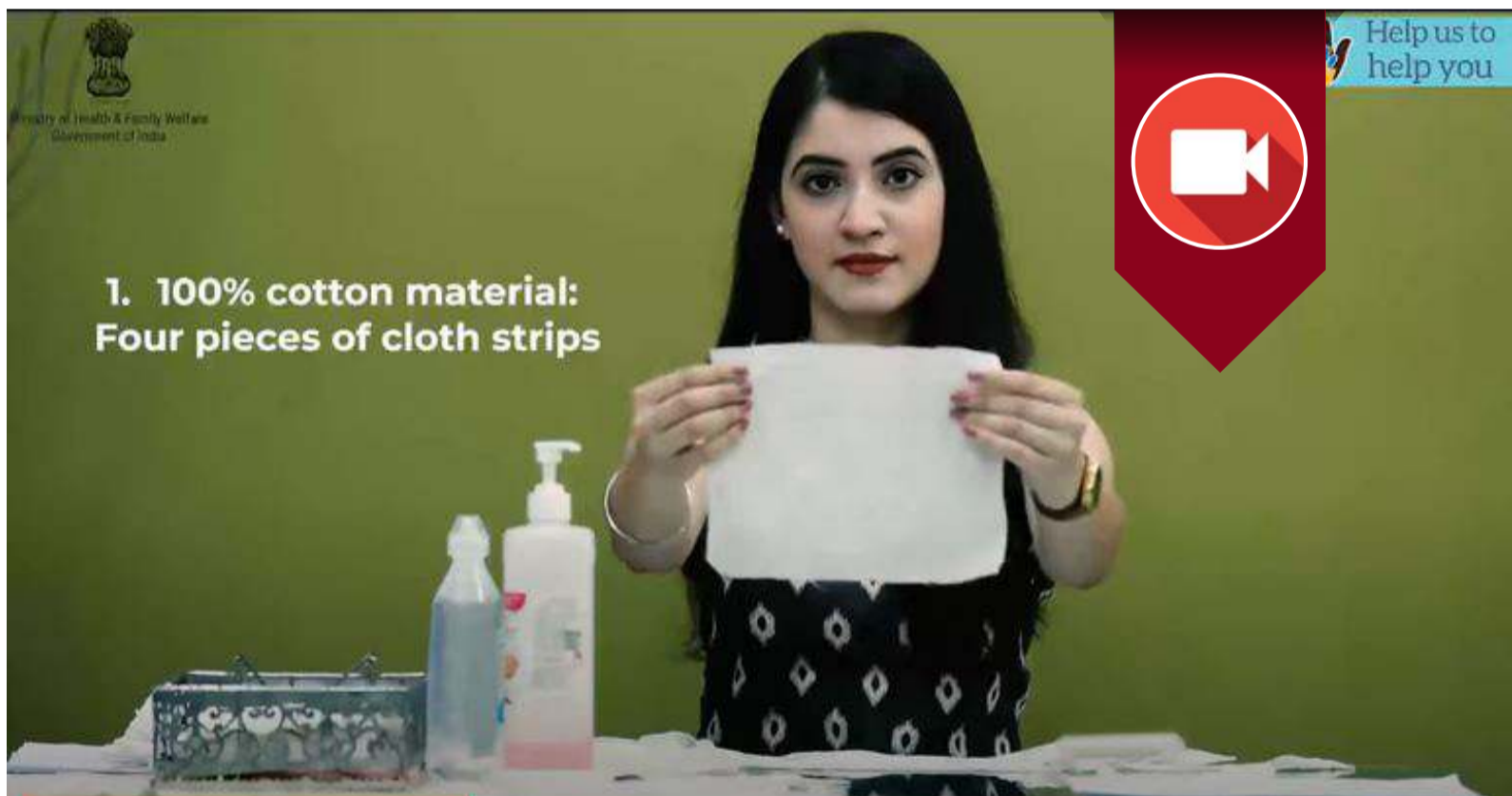
തുവാലകൊണ്ട് എളുപ്പത്തിലൊരു മാസ്ക്

ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ

- 1) 100% കോട്ടൺ തുണി അല്ലെങ്കിൽ വലിയ തുവാല
- 2) റബർ ബാൻഡ് 2 എണ്ണം

തയ്യാർ യന്ത്രം ഉപയോഗിച്ചും
തുവാല ഉപയോഗിച്ചും
എങ്ങനെ മാസ്ക് നിർമ്മിക്കാം?

വിഡിയോ
കാണാം



തയ്യാർ യന്ത്രം ഉപയോഗിച്ചും തുവാല ഉപയോഗിച്ചും
എങ്ങനെ മാസ്ക് നിർമ്മിക്കാം? വിഡിയോ ലിങ്ക്: shorturl.at/crzBD

നമുക്കും നിർമ്മിക്കാം മാസ്ക്



1 30 സെന്റി മീറ്റർ നീളമുള്ള തുണി രണ്ടായി മടക്കുന്നു



2 മടക്കിന്റെ എതിർവശം തയ്ക്കുന്നു



3 തുണി ഉള്ളിലോട്ട് മടക്കുന്നു



4 നടുവിൽ മൂന്ന് മടക്കുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു



5 ഇരുവശത്തും വള്ളികൾ തൂണിച്ചെർക്കുന്നു



6 മാസ്ക് റെഡി

തുണിമാസ്ക് എങ്ങനെ ധരിക്കണം?

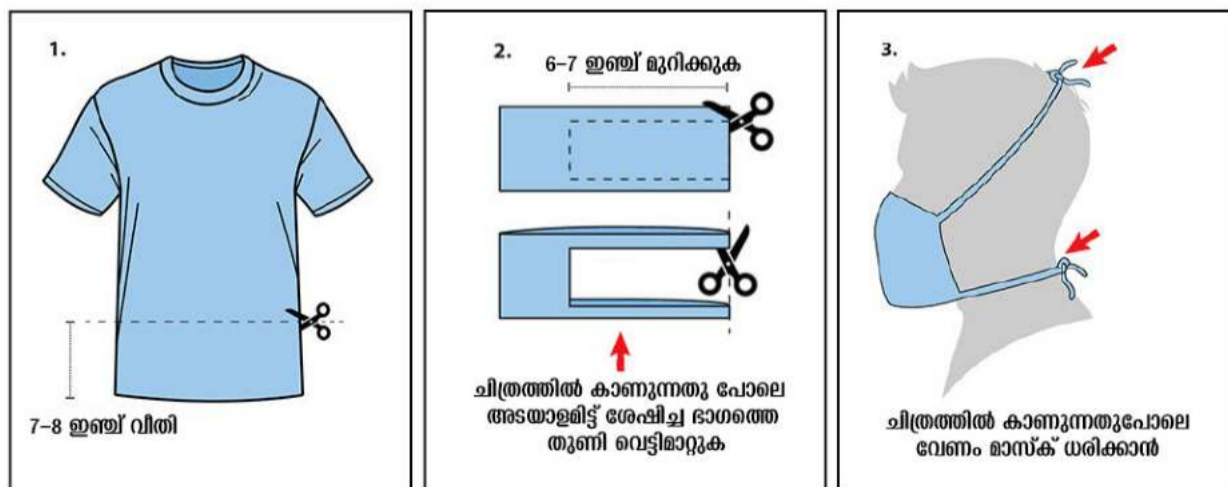


മാസ്കുണ്ടാക്കാം ടി-ഷർട്ടിൽനിന്ന്

ആവശ്യം വേണ്ട വസ്തുക്കൾ

- 1) പഴയ ടി-ഷർട്ട് കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയത്
- 2) കത്രിക

ടിഷർട്ടിൽനിന്ന് മാസ്ക്



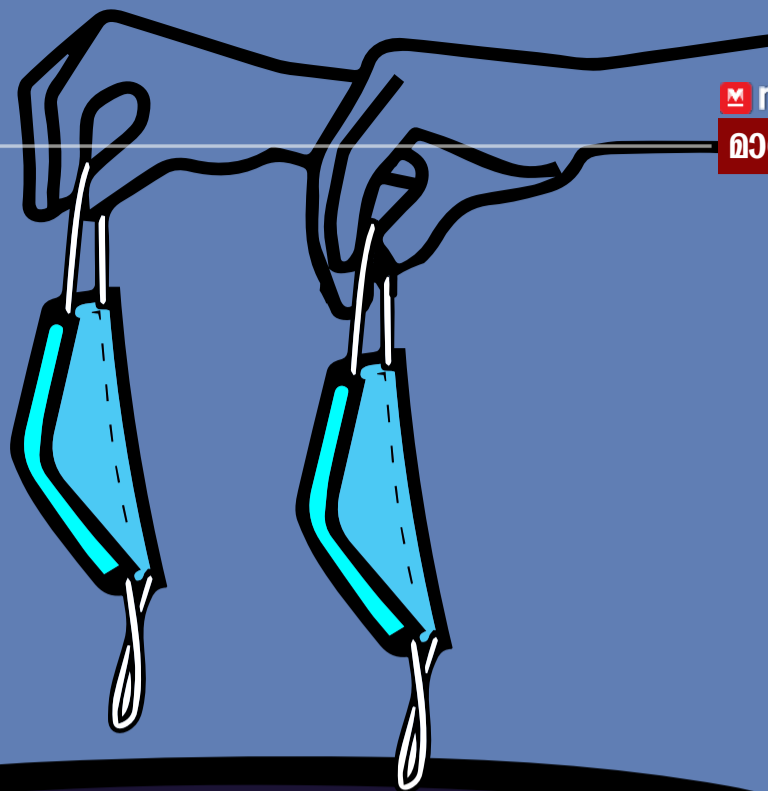
സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധി കാലത്ത് ജനത്തിനു പുതിയ സംരംഭത്തിനുള്ള അവസരം കൂടിയാണ് തുണി മാസ്ക് നിർമ്മാണം. മെഡിക്കൽ മാസ്കുകളുടെ ദൗർലഭ്യം പരിഹരിക്കാനും ഇതു സഹായിക്കും. തുണി മാസ്കുകളുടെ പുനരുപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ചെലവു കുറയ്ക്കാം, മാലിന്യവും കുറയ്ക്കാം.

മാസ്ക് വലിച്ചെറിഞ്ഞ് പടർത്തരുത് കോവിഡ്



കൊറോണ വൈറസിനെപ്പോലെ ലോകം ഭീതിയോടെ കാണേണ്ട ഒന്നാണ് ഉപയോഗശൂന്യമായ മാസ്ക് വലിച്ചെറിയൽ എന്നാണു വിദഗ്ധർ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ഇത്തരത്തിൽ മാസ്ക് വലിച്ചെറിയുന്നത് കേരളത്തിലും വർദ്ധിച്ചതോടെ ഹൈക്കോടതി സ്വമേധയാ കേസെടുത്തിരുന്നു. മാസ്ക് ശാസ്ത്രീയമായി നിർമ്മാർജനം ചെയ്യുന്നതു സംബന്ധിച്ച് സർക്കാർ മാർഗനിർദ്ദേശം പുറപ്പെടുവിക്കണമെന്നും കോടതി നിർദ്ദേശിച്ചു. ഇതിനനുസരിച്ച് കർശന മുന്നറിയിപ്പുകളും സർക്കാർതലത്തിലുണ്ടായിട്ടുണ്ട്.

എന്നാൽ സർജിക്കൽ മാസ്കുകളും ഗ്ലൗസുകളും ഉൾപ്പെടെ വഴിയിലും മാലിന്യക്കുമ്പാരങ്ങളിലും തള്ളുന്നത് ഇപ്പോഴും തുടരുകയാണ്. ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞ മാസ്കുകളെ അണുബാധിതമായാണു കണക്കാക്കുന്നത്. അതായത് സജീവ കൊറോണവൈറസുകളുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളവ. അവയിൽനിന്നു രോഗം പകരാനും സാധ്യതയേറെ. ആശുപത്രികളിൽ മെഡിക്കൽ മാലിന്യ നിർമ്മാർജനത്തിന് ശാസ്ത്രീയ രീതികളുണ്ട്. എന്നാൽ പൊതുജനം ഉപയോഗിച്ച മാസ്കുകൾ അങ്ങനെ ഒഴിവാക്കും?



ശാസ്ത്രീയ മാസ്ക് നിർമാർജനം

രോഗികൾ/അവരെ പരിചരിക്കുന്നവർ/രോഗികളോട് അടുത്തിടപഴകിയവർ/ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ തുടങ്ങിയവർ ഉപയോഗിച്ച മാസ്കുകൾ അണുവിമുക്തമാക്കിയെന്ന് ഉറപ്പാക്കി വേണം നശിപ്പിച്ചുകളയേണ്ടത്. സാധാരണ ബ്ലീച്ച് ലായനി (5%) അല്ലെങ്കിൽ സോഡിയം ഹൈഡ്രോക്സൈറ്റ് ലായനി(1%) എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് മാസ്ക് അണുവിമുക്തമാക്കാം. അതിനു ശേഷം ആഴത്തിൽ കഴിച്ചിടുക. തുറന്ന സ്ഥലത്തല്ലാതെ കത്തിച്ചു നശിപ്പിക്കാമെന്നും കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ വിജ്ഞാപനത്തിൽ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

പുനരുപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത മാസ്കുകളെല്ലാം കത്തിച്ചു കളയണമെന്ന് കേരള സർക്കാർ വിജ്ഞാപനത്തിലുമുണ്ട്. മാസ്കിൽ ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡറിട്ട് 15 മിനുട്ട് വെച്ചതിനു ശേഷം കത്തിക്കുന്നതും മികച്ച രീതിയാണെന്നു വിദഗ്ധരും പറയുന്നു. ഉപയോഗശൂന്യമായ തുണിമാസ്കിന്റെ കാര്യത്തിലും മേൽപ്പറഞ്ഞ രീതി പ്രായോഗികമാണ്.

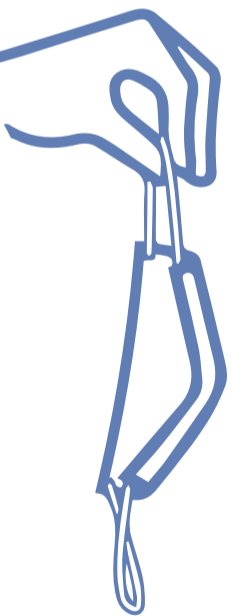
എന്നാൽ പ്ലാസ്റ്റിക്കിനേക്കാൾ മാരകമായ പോളിപ്രോപ്പിലീൻ കൊണ്ടാണ് മിക്ക മെഡിക്കൽ മാസ്കുകളുടെയും നിർമ്മാണം. അവ വലിച്ചെറിയുന്നതും കത്തിക്കുന്നതും പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷം ചെയ്യുമെന്നാണ് പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തകർ പറയുന്നത്.

അതിനാൽത്തന്നെ തുറന്ന ഇടങ്ങളിൽ മാസ്കുകൾ ഒരു കാരണവശാലും കത്തിക്കരുത്. നിയന്ത്രിത ഇൻസിനറേഷനിലൂടെ കത്തിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യമെന്നും അവർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. പല ആശുപത്രികളിലും ഈ സൗകര്യമുണ്ട്.

ഇവയ്ക്കൊന്നും സൗകര്യമില്ലെങ്കിൽ ശുചീകരണ പ്രവർത്തകർ വഴിയും മാസ്ക് നിർമ്മാർജ്ജനത്തിനു ശ്രമം നടത്താം. ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞ മാസ്ക് ഏതെങ്കിലും അണുനാശിനിയിൽ മുക്കിയിട്ട ശേഷം അടച്ചുറപ്പുള്ള ചവറുകൊട്ടയിലേക്കു മാറ്റുക. അല്ലെങ്കിൽ സീൽ ചെയ്യാനാകുന്നതരം പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിലേക്കു (സിപ് ലോക്ക് കവർ) മാറ്റുക.

മാലിന്യം ശേഖരിക്കാൻ വരുന്നവർ നനഞ്ഞത്, ഉണങ്ങിയത്, മെഡിക്കൽ/സാനിറ്ററി എന്നിങ്ങനെ മൂന്നായി തരംതിരിച്ചാണ് പലപ്പോഴും മാലിന്യമെടുക്കുന്നത്. കവറിലാക്കി പ്രത്യേകം വെച്ചിരിക്കുന്ന മാസ്കുകൾ അക്കാര്യം പറഞ്ഞ് അവരെ ഏൽപ്പിക്കുക. ശാസ്ത്രീയമായ സാനിറ്ററി വേസ്റ്റ് ഡിസ്‌പോസൽ രീതികളിലൂടെ ഇവ നശിപ്പിക്കാനാകും. ഒരു കാരണവശാലും മറ്റ് മാലിന്യങ്ങൾക്കൊപ്പം മാസ്ക് ഇടരുത്.

ഒരു
കാരണവശാലും മറ്റു
മാലിന്യങ്ങൾക്കൊപ്പം
മാസ്ക് ഇടരുത്.



രോഗബാധിതരുടെ മാസ്ക് എങ്ങനെ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യാം?



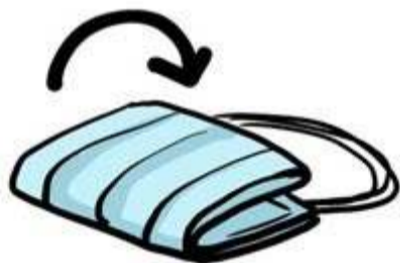
കൈ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക



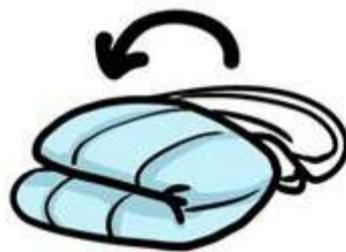
മാസ്ക് പിന്നിൽനിന്ന് ഊരിമാറ്റുക



മാസ്ക് രണ്ടായി മടക്കുക (രോഗാണുനിറഞ്ഞ സ്രവം ഉൾവശത്താകും)



വിണ്ടും പകുതിയാക്കി മടക്കുക



വിണ്ടും വിണ്ടും മടക്കിയെടുക്കുക



ചുരുട്ടിയ മാസ്കിനെ അതിന്റെ ചരടുകൊണ്ട് കെട്ടുക



ടിഷ്യൂ പേപ്പറിൽ പൊതിയുക



സുരക്ഷിതമായി വേസ്റ്റ് ബിന്നിലിടുക, അടയ്ക്കുക



കൈകൾ വിണ്ടും ശുചിയായി കഴുകുക

തുണി മാസ്ക് ഉപയോഗശേഷം എങ്ങനെ സൂക്ഷിക്കാം?

ഒരാൾ രണ്ട് തുണി മാസ്കുകൾ കരുതേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ഒരേണ്ണം ഉണക്കുന്ന നേരത്ത് രണ്ടാമത്തേത് ഉപയോഗിക്കാം. കഴുകാനുള്ളതും കഴുകിയതുമായ തുണി മാസ്കുകൾ സൂക്ഷിക്കാനുമുണ്ട് ഒരു വഴി. ഉപയോഗശേഷം ഉടൻതന്നെ കഴുകാൻ സാധിക്കില്ലെങ്കിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിനുള്ളിൽ (സിപ് ലോക്ക് കവർ) സൂരക്ഷിതമായി വെച്ചതിനു ശേഷം വേണം തുണി മാസ്ക് പിന്നീട് കഴുകേണ്ടത്. മാസ്ക് സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന കവറും പിന്നീട് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി ഉണക്കണം.

തുണി മാസ്ക് എങ്ങനെ സൂക്ഷിക്കാം?



1.

സീൽ ചെയ്യാനാകുന്ന ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് കവറെടുക്കുക



2.

വെള്ളവും സോപ്പും ഉപയോഗിച്ച് കവർ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക



3.

അകവും പുറവും തുടച്ചോ മറ്റോ ഉണക്കിയെടുക്കുക



4.

മാസ്ക് കവറിലിടുക



5.

ഭദ്രമായി സീൽ ചെയ്യുക.



6.

അലക്ഷ്യമായിടാതെ മാസ്ക് കവറിൽ സൂക്ഷിക്കുക

മാസ്ക് തീർക്കുന്ന വെല്ലുവിളികൾ

കോവിഡ് ഭീഷണിയെത്തുടർന്ന് ഇപ്പോൾ ലോകജനതയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിക്കഴിഞ്ഞു പലതരം മാസ്കുകൾ. ഉപയോഗം പോലെത്തന്നെ മാസ്ക് ഒട്ടേറെ വെല്ലുവിളികളും സമ്മാനിക്കുന്നുണ്ട്. അവയിൽ ചിലത് ഇവയാണ്:

- ധരിക്കുമ്പോഴുള്ള അസ്വസ്ഥത; എന്നാൽ മാസ്കിനോട് വിരക്തി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരിൽ ഫെയ്സ്‌ഷീൽഡുകൾ ഫലപ്രദമാണ്. ബൗദ്ധിക വെല്ലുവിളി നേരിടുന്നവർ, കേൾവിപരമായ വെല്ലുവിളി നേരിടുന്നവർ, കേൾവിശക്തി കുറഞ്ഞവർ, കുട്ടികൾ എന്നിവർക്കു പ്രത്യേകിച്ച്.
- ചിലയിനം മാസ്കുകൾ ധരിച്ചാൽ തലവേദനയും ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുമുണ്ടാകും
- മണിക്കറുകൾക്കുള്ള മാസ്ക് ഉപയോഗിച്ചാൽ ചർമ്മത്തിൽ അടയാളം, വീക്കം, മുഖക്കുരു ശക്തമാകൽ എന്നിവയുണ്ടാകാം
- ആശയവിനിമയത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടാണ് മറ്റൊരു പ്രശ്നം; ചുണ്ടുകൾ നോക്കി സംസാരം പിടിച്ചെടുക്കുന്ന, കേൾവിപരമായി വെല്ലുവിളി നേരിടുന്നവർക്കു പ്രശ്നമാകും.
- മാസ്ക് ധരിക്കാൻ കുട്ടികളെ അനുസരിപ്പിക്കുക പലപ്പോഴും ബുദ്ധിമുട്ടാകും.
- മാസ്ക് ധരിച്ചാൽ വൈറസിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടുവെന്ന തോന്നൽ ചിലരിൽ ഉണ്ടാകാം. അവർ കൈകൾ കഴുകേണ്ടതിന്റെയും സാമൂഹിക അകലത്തിന്റെയും ആവശ്യകത മറക്കും
- മാലിന്യനിർമാർജ്ജന പ്രശ്നം: മാസ്ക് കൃത്യമായി നശിപ്പിച്ചില്ലെങ്കിൽ പൊതുസ്ഥലത്ത് അടിഞ്ഞുകൂടും. അതുവഴി ശുചീകരണ തൊഴിലാളികൾക്ക് ഉൾപ്പെടെ രോഗസാധ്യത. പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണവും പ്രശ്നം.
- ചുടേറിയ കാലാവസ്ഥയിൽ ജീവിക്കുന്നവർക്ക് മാസ്ക് ബുദ്ധിമുട്ടേറും.
- മാസ്ക് ധരിച്ച് തുണുന്നത് ചിലർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകും. എന്നാൽ മാസ്ക് ധരിച്ചു തുമ്മിയാൽ കുഴപ്പമില്ല. തുണുമ്പോൾ പുറത്തേക്കു സ്രവം തെറിക്കാതിരിക്കാനാണു മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതുതന്നെ!



മാസ്ക് ശ്വാസംമുട്ടിച്ചാൽ...?

ശ്വാസനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവരെയാണ് മാസ്ക് ഏറ്റവും ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുക. മാസ്ക് ധരിക്കുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായൊരു ശ്വാസതടസ്സം (suffocation) വിദഗ്ധർ പറയുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ശ്വാസംമുട്ടൽ കലശലാണെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കണം. അത്തരം ഘട്ടങ്ങളിൽ തുറസ്സായ, ആൾക്കൂട്ടമില്ലാത്ത ഒരിടത്തേക്കു മാറി മാസ്ക് മാറ്റി ശ്വാസമെടുക്കുക. എന്നിട്ടും ശ്വാസതടസ്സം തുടരുകയാണെങ്കിൽ ഉടൻ ഡോക്ടറുടെ സേവനം തേടുക. കോവിഡുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എന്തു സംശയങ്ങൾക്കും വിളിക്കാൻ കേരളത്തിൽ ദിശ കൺട്രോൾ റൂം നമ്പറുണ്ട്-1056

മാസ്ക് വയ്ക്കുമ്പോൾ കണ്ണടയിൽ

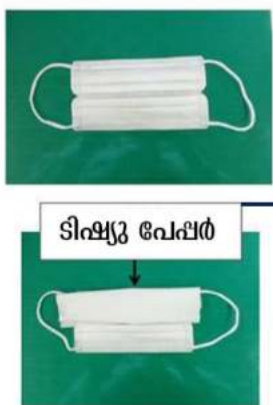
മുടൽമഞ്ഞത് നിറഞ്ഞാൽ...

ശ്വാസം പുറത്തുവിടുമ്പോഴുള്ള ഈർപ്പം മാസ്കിനും മുഖത്തിനുമിടയിലെ വിടവിലൂടെ മുകളിലേക്കു വരുമ്പോഴാണ് കണ്ണടയിൽ ഈർപ്പം പടർന്ന് മുടൽമഞ്ഞു പോലെയാകുന്നത്. അവ തടയാൻ 3 തന്ത്രങ്ങളുണ്ട്..

1) താഴെക്കാണുംവിധം മാസ്കിനു മുകളിലായി കണ്ണട വയ്ക്കുക (ചിത്രം 1)



2) മാസ്കിനുള്ളിൽ മുകളിലായി ചിത്രത്തിലേതു പോലെ ഒരു ചെറിയ ടിഷ്യൂ വയ്ക്കുക-ശ്വാസത്തിലെ ഈർപ്പം അതുവലിച്ചെടുത്തുകൊള്ളും



3) സോഷ്യലായനി ഉപയോഗിച്ച് ഗ്ലാസ് കഴുകി അത് തനിയെ ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ എയർഡ്രൈ ചെയ്യുക. ഉണങ്ങിക്കഴിയുമ്പോൾ സോപ്പിന്റെ നേർത്ത പാളി കണ്ണടയിൽ രൂപപ്പെടും, അത് ഈർപ്പം പടരാതെ സഹായിക്കും.

ചില മാസ്ക് കൗതുകങ്ങൾ

ആയുർവേദ ഔഷധ മാസ്ക്



ലോകത്തിലെ ഔഷധഗുണമുള്ള ആദ്യത്തെ മാസ്ക് എന്ന വിശേഷണവുമായി ആയുർ മാസ്ക് പുറത്തിറക്കിയത് കേരളമാണ്. ആയുഷ് വകുപ്പുമായി ചേർന്ന് കുടുംബശ്രീ പ്രവർത്തകരാണ് മാസ്ക് വിൽപനയ്ക്കെത്തിക്കുന്നത്. മഞ്ഞൾ, കൃഷ്ണതുള്ളസി, ഞവരയില, കടുക്കപ്പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത പ്രത്യേക ലായനിയിൽ മണിക്കൂറുകളോളം മുക്കിയെടുത്ത തുണിയിലാണ് മാസ്കിന്റെ നിർമ്മാണം. ശ്വാസിക്കുമ്പോൾ ഇവയുടെ ഔഷധഗുണം ശരീരത്തിലെത്തും. രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി നൽകുന്നതിനൊപ്പം വിഷാംശമുള്ള വസ്തുക്കളെ പ്രതിരോധിക്കാനും മാസ്ക് സഹായിക്കും. 15 ദിവസം വരെ കഴുകി ഉപയോഗിക്കാം. തിരുവനന്തപുരം ഗവ. ആയുർവേദ കോളജ് അസി. പ്രഫസർ ഡോ.ആനന്ദ് എസിന്റെ നേതൃത്വത്തിലാണ് നിർമ്മാണം.

ചില മാസ്ക് കൗതുകങ്ങൾ

ചിരി മറയ്ക്കാത്ത മാസ്ക്

മാസ്ക് മറച്ചത് നാം ഓരോരുത്തരുടെയും ചിരി കൂടിയാണ്. ഇതിനൊരു പരിഹാരം ചിലർ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. നമ്മുടെ ചിരിക്കുന്ന മുഖത്തിന്റെ ഭാഗം മാസ്കിൽ പ്രിന്റ് ചെയ്തു തരും. നിലവിൽ കേരളത്തിൽ ഒട്ടേറെ ഇടത്ത് ഇത്തരം മാസ്കുകൾ പ്രിന്റ് ചെയ്തു നൽകുന്നുണ്ട്. മുഖത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾതന്നെ വരച്ചിട്ടുള്ള മാസ്കുകളും വിദേശത്തുൾപ്പെടെ ട്രെൻഡാണ്.



വില മാസ്ക്
കൗതുകഭര്യ 

വിലപ്പെട്ട മാസ്ക്

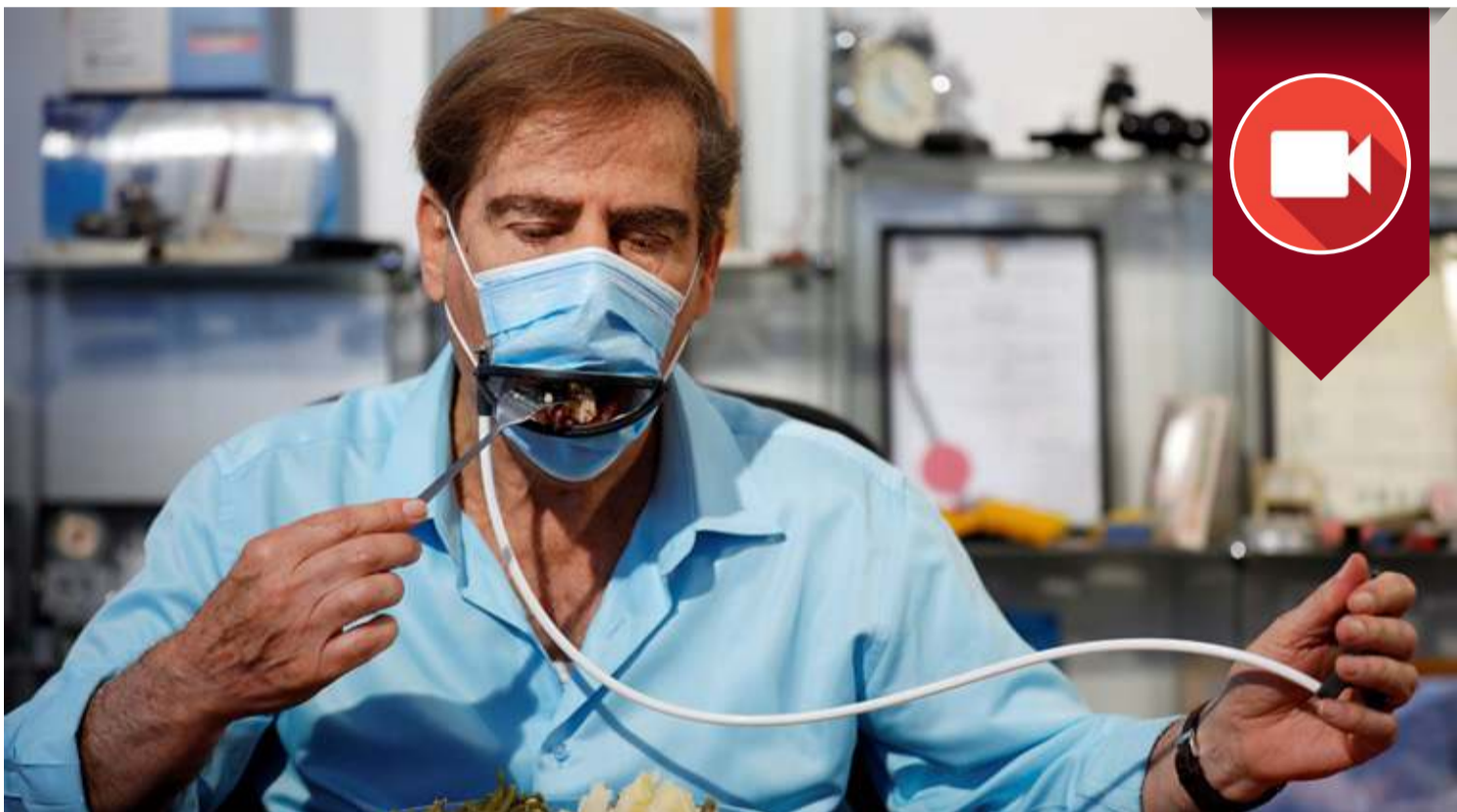


മൂന്നു രൂപയ്ക്കും 300 രൂപയ്ക്കും മാസ്ക് ലഭിക്കും. പക്ഷേ ഒരു മാസ്കിന് ലക്ഷങ്ങൾ വില വന്നാലോ? മഹാരാഷ്ട്രയിലെ പുണെ സ്വദേശി ശങ്കർ കുറാഡെയാണ് സാർണ്യംകൊണ്ടുള്ള മാസ്ക് നിർമ്മിച്ചത്. ചെലവിട്ടതാകട്ടെ 2.89 ലക്ഷം രൂപയും. കനം കുറഞ്ഞ ഈ മാസ്കിൽ ശ്വസിക്കുന്നതിന് നേർത്ത സുഷിരങ്ങളുമുണ്ട്.

ചില മാസ്ക് കൗതുകങ്ങൾ

ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കും മാസ്ക്

വിഡിയോ കാണാം



ഭക്ഷണം വായിലേക്കു വയ്ക്കുമ്പോൾ മാസ്ക് ഓട്ടമാറ്റിക്കായി തുറക്കുന്ന സംവിധാനം തയാറാക്കിയത് ഇസ്രയേലി കമ്പനിയായ ആവ്റ്റിപ്പസ് പേറ്റന്റ്സ് ആൻഡ് ഇൻവെൻഷൻസ് കമ്പനിയാണ്. ഫോർക്കിന്റെ ചലനം ശ്രദ്ധിച്ചാണ് മാസ്ക് അടയ്ക്കാനും തുറക്കാനുമുള്ള തീരുമാനമെടുക്കുന്നത്. വായുടെ ഭാഗത്തുള്ള മാസ്കിലെ ദ്വാരം റിമോട്ട് കൺട്രോൾ ഉപയോഗിച്ചും തുറക്കാം. റസ്റ്റ റന്റിലിരിക്കുമ്പോൾ മാസ്ക് അഴിച്ചുമാറ്റാതെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ഈ മാസ്ക് സഹായിക്കും. ഒരെണ്ണത്തിന് 10 ഷെക്കേൽ (ഏകദേശം 220 രൂപ) വിലയിട്ട് വിൽക്കാനാണു കമ്പനി തീരുമാനം.

ചില മാസ്ക് കൗതുകങ്ങൾ

വഴുതനങ്ങൾ മാസ്ക്!



ജോർദാനിൽനിന്നുള്ള ഷെഫ് ഒമർ സർതാവി വലിയ വഴുതനങ്ങളുടെ തൊലിയെടുത്താണ് മാസ്ക് നിർമ്മിച്ചത്. ഈ തൊലി ഉപ്പിട്ട വെള്ളത്തിലിട്ട് വേവിച്ച്, പിന്നീട് ഉണക്കി നേർത്ത പാളിയാക്കി മാറ്റുന്നു. അതോടെ സംഗതി ഒരു തുകലിനു സമാനമായ മറ്റീരിയലാകും. അത് ഡിസൈനർമാരുടെ സഹായത്തോടെ തുന്നി പലതരം അലങ്കാരം പിടിപ്പിച്ചാണ് മാസ്ക് തയ്യാറാക്കിയത്. ജോർദാനിലെ ട്രെൻഡി മാസ്ക് കൂടിയായിരിക്കുകയാണ് ഇതിപ്പോൾ.

ചില മാസ്ക് കൗതുകങ്ങൾ

അയൺമാനും മാസ്കിൽ

കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കുമുള്ള ഫെയ്സ് ഷീൽഡുകളിൽ സൂപ്പർ ഹീറോകളെ വരച്ചുചേർത്തായിരുന്നു തായ്‌ലൻഡിലെ ഒരു അമ്മയുടെ പരീക്ഷണം. സംഗതി സൂപ്പർഹിറ്റാവുകയും ചെയ്തു. കാർട്ടൂൺ കഥാപാത്രങ്ങൾ, ഗെയിം താരങ്ങൾ, സൂപ്പർ ഹീറോകൾ തുടങ്ങിയവരുടെ ചിത്രമാണ് മേയ്സ ടലേർഡ് എന്ന മുപ്പത്തിയൊന്നുകാരി ഷീൽഡിലേക്കു പകർത്തിയത്. അതും കാഴ്ചയ്ക്ക് യാതൊരു കുഴപ്പവും വരുത്താതെ വെളുത്ത നിറത്തിൽ പ്രിന്റ് ചെയ്തെടുത്ത്. കൗതുകത്തിന്റെ പുറത്ത് ആരംഭിച്ച ഈ ഷീൽഡ് നിർമാണം ഇപ്പോൾ മേയ്സയ്ക്കു വരുമാന മാർഗവുമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. കോവിഡിൽനിന്നു സുരക്ഷയും സ്റ്റൈലും ഒരുപോലെ സമ്മാനിക്കുന്ന മേയ്സയുടെ ഷീൽഡുകളിൽ അയൺമാനും സ്റ്റാർവാർഡ് താരങ്ങളും മാത്രമല്ല ജപ്പാനിലെ മൊബൈൽ ഗെയിം കഥാപാത്രങ്ങളും തായ്‌ലൻഡ് നാടോടിക്കഥകളിലെ കഥാപാത്രങ്ങളുമൊക്കെ ഉണ്ട്.



ചിത്രത്തിന് കടപ്പാട്: റോയിട്ടേഴ്സ്

ചില മാസ്ക് കൗതുകങ്ങൾ

കുപ്പി മാസ്ക്!



വാട്ടർ ജഗ്കൊണ്ടുള്ള മാസ്കാൺ കോവിഡ് കാലത്ത് പ്രശസ്തമായ മറ്റൊന്ന്. 5 ഗാലനോളം വെള്ളംകൊള്ളുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് ജഗുകൾ തലയിൽ വച്ചായിരുന്നു ചിലർ കോറോണയെ പ്രതിരോധിച്ചത്. ഇതോടൊപ്പം റെയിൻകോട്ട് കുടിയൊഴുപ്പോൾ വീട്ടിൽനിർമ്മിച്ച പിപിഇ കിറ്റിനു സമാനവുമായി. വലിയ പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികൾ മുറിച്ചെടുത്തു നിർമ്മിച്ച മാസ്കുകളും വാർത്തകളിൽ ഇടം നേടിയിരുന്നു.



ചില മാസ്ക് കൗതുകഭര്യ 😄

കല്യാണ മാസ്ക്

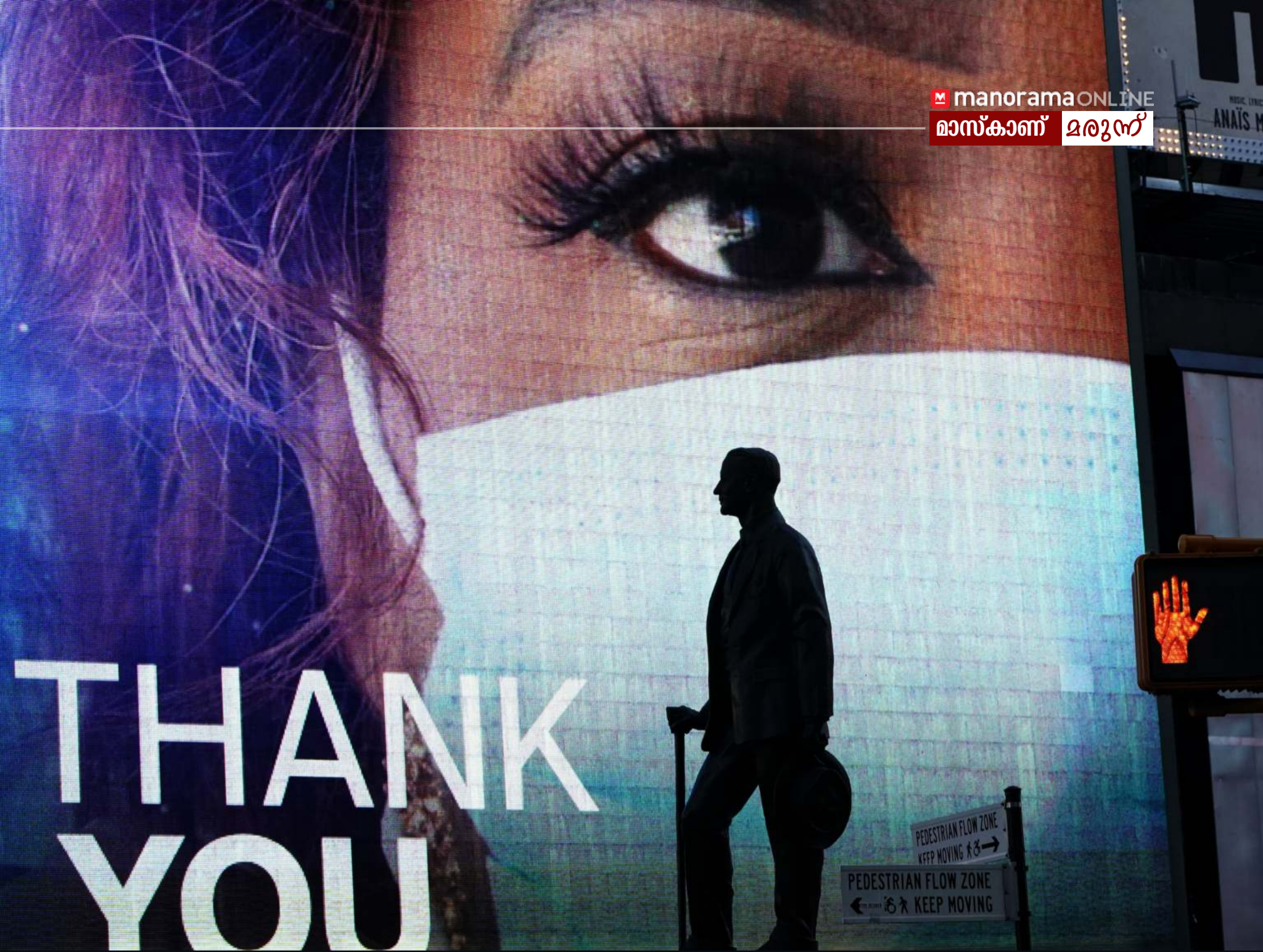


ജർമൻ ഡിസൈനറായ ഫ്രിദരികെ ജോർസിഗാണ് വിവാഹ വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ മാസ്കുകൾ ഒരുക്കി ശ്രദ്ധേയമായത്. ജർമനിയിലെതന്നെ മറ്റൊരു ഡിസൈനർ സിബ് ഘടിപ്പിച്ച മാസ്കും തയ്യാറാക്കി. കോവിഡ്കാലത്ത് ഉപേക്ഷിക്കേണ്ട ദുഃശ്ശീലങ്ങളിൽ മുൻനിരയിലാണ് പുകവലിയുടെ സ്ഥാനം. പക്ഷേ മാസ്കിലെ സിബ് ഊരി അതുവഴി പുകവലിക്കാമെന്നാണ് ഇതിന്റെ നിർമാതാക്കൾ പറയുന്നത്. ജോർദാനിലെ ഒരു ഡിസൈനർ തയ്യാറാക്കിയത് മുത്തു പതിച്ച മാസ്കുകളായിരുന്നു.



പലതരം രത്നക്കല്ലുകളും മുത്തും പവിഴവുമെല്ലാം പതിപ്പിച്ചും ബ്രാൻഡ് പേരുകൾ ചേർത്തുമെല്ലാം ഒട്ടേറെ മാസ്ക് പരീക്ഷണം ലോകത്തു നടക്കുന്നുണ്ട്. വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ നിറത്തിലുള്ള ഡിസൈനർ മാസ്കുകളും ലഭ്യം. മുന്നിൽ സുതാര്യമായ പ്ലാസ്റ്റിക് ഷീൽഡ് വച്ച് ചിരി പുറത്തുകാണിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന മാസ്കുകളുമുണ്ട്.

ടി-ഷർട്ടുകളിലേതു പോലെ പലതരം വാക്യങ്ങൾ എഴുതിച്ചേർത്തതും കാർട്ടൂൺ-സൂപ്പർഹീറോ കഥാപാത്രങ്ങളെ വരച്ചുചേർത്തതും മന്ത്രോച്ചാരണങ്ങളെഴുതിയതുമായ മാസ്കുകളും തയ്യാർ. മുദ്രാവാക്യങ്ങളെഴുതിയ മാസ്കുകൾ പ്രതിഷേധ സമരങ്ങളുടെ വരെ ഭാഗമായിരിക്കുന്നു ഇപ്പോൾ. എല്ലാറ്റിന്റെയും ലക്ഷ്യം പക്ഷേ ഒന്നുതന്നെ- കോവിഡിനെ ഫലപ്രദമായി പ്രതിരോധിക്കുക.



ഡേറ്റ: 2020 ജൂൺ 5ന് ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ പുറത്തുവിട്ട ഇടക്കാല റിപ്പോർട്ട്, 2020 ജൂലൈ 25 വരെയുള്ള കേന്ദ്ര/കേരള ആരോഗ്യവകുപ്പ് സർക്കുലറുകൾ, ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ അംഗീകരിച്ച വിവിധ രാജ്യാന്തര പഠന റിപ്പോർട്ടുകൾ, വാർത്താ ഏജൻസികളായ റോയിട്ടേഴ്സ്, എഎഫ്പി റിപ്പോർട്ടുകൾ, മനോരമ എഡിറ്റോറിയൽ റിസർച്ച്



ഡേറ്റ സങ്കലനം: നവീൻ മോഹൻ
 മാസ്ക് ബുക്ക് ഡിസൈൻ: ജെയിൻ ഡേവിഡ് എം.
 ഗ്രാഫിക്സ്: ടി.വി.ശ്രീകാന്ത്, ഹരി പി.ജി, പി.സി.മാർട്ടിൻ,
 ജെയിൻ ഡേവിഡ്എം, എ.എസ്.വിനോദ്, അനീഷ് ദേവസ്സി