## ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ವಿಧಗಳು

ಎನ್‌95 ರೆಸ್ಪಿರೇಟರ್‌: ವಿಷಾನಿಲಗಳು, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಇದು. ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಸೋಂಕಿತರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಇದು 0.3 ಮೈಕ್ರಾನ್‌ (ಮೀಟರಿನ ದಶಲಕ್ಷಾಂಶ) ನಷ್ಟು ವ್ಯಾಸದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಜಿಕಲ್‌ ಮೆಡಿಕಲ್‌ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಎನ್‌95ಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣ ದೇಹ ಸೇರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಿಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು 5 ಮೈಕ್ರಾನ್‌ನಷ್ಟು ವ್ಯಾಸದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಇದು ನಾವು-ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಾಸ್ಕ್‌. ಇದನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಈಗ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಈ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತರೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇದು 10 ಮೈಕ್ರಾನ್‌ನಷ್ಟು ವ್ಯಾಸದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

## ​ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತಿರಲಿ

ಮನುಷ್ಯನ ಕೂದಲಿನ ವ್ಯಾಸ 15 ಮೈಕ್ರಾನ್ಸ್‌. ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ನ (ಕೋವಿಡ್‌-19) ವ್ಯಾಸ 0.12 ಮೈಕ್ರಾನ್ಸ್‌.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಟೀಶರ್ಟ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು, ಸ್ವೆಟ್‌ ಶರ್ಟ್‌ (ಬೆವರು ಹೀರುವ ಶರ್ಟ್‌) ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದು ಶೇ. 20ರಿಂದ 40, ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಸ್ಕಾರ್ಫ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದು ಶೇ. 10ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲವು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಿದವರು ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ, ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳೇ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದೂ ಅಗತ್ಯ.

## ​​ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ

ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಪದರಗಳಿರಬೇಕು. ತಯಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿರಬೇಕು.

ಬಟ್ಟೆ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚು. ದಪ್ಪ ಟಿಶರ್ಟ್‌ನ ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಕರ್ಚೀಫ್‌ ಆಗಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಮಡಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ**

ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಒಳಬದಿ ತೇವಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಸೋಪು ಅಥವಾ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ ಬಳಸಿ, ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ವಾಶ್‌ ಮಾಡಿ.

ಮರುಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಳಸಬಾರದು.

ಸಿಂಗಲ್‌ ಯೂಸ್‌ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಳಬದಿ ಮಡಚಿ, ಟಿಶ್ಶೂ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ.

## ​ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಿ...

ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರೇ.

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ ಭಯಂಕರ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸವಾಲು ಹಾಕಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸದ್ಯದ ಪರಿಹಾರ. ಈಗ ಕೊರೊನಾ, ಮುಂದೆ ಮತ್ತಿನ್ನೇನೋ ಸವಾಲು ಬರಬಹುದು. ಈಗ ಕೊರೊನಾ ಸವಾಲನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ಮುಂದೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಂಕಟ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಇಂಡಿಯಾ ಜನಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ನಾವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಒಂದು ಸಂಕೇತ ಮಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಕಲ್ಪ, ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಿಸ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದು ಈ ಅಭಿಯಾನದ ಕಲ್ಪನೆ. ನೀವೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ...

ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಐಡಿಯಾವನ್ನು ನಾವು ಸದಾ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೊರೊನಾ ಸೋಲಲಿ, ಭಾರತ ಗೆಲ್ಲಲಿ