

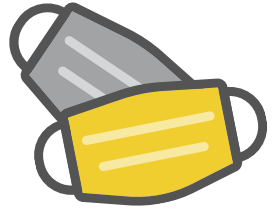
## स्कूलों में मास्क

# परिवारों को क्या जानने की ज़रूरत है

मास्क नाक और मुंह को ढकता है और तनियों, फीतों या ईयर लूप्स की मदद से सिर से बाँधा जाता है। हम जानते हैं कि मास्क के संबंध में परिवारों के कौन, क्या, क्यों और कैसे संबंधी बहुत से प्रश्न हैं। इस दस्तावेज़ में कुछ उत्तर दिए गए हैं, और Centers of Disease Control and Prevention (रोग नियंत्रण तथा रोकथाम केंद्र) (**CDC**) और Wisconsin Department of Health Services (Wisconsin स्वास्थ्य विभाग) (**DHS**) अपनी वेबसाइटों पर अतिरिक्त जानकारी प्रदान करते हैं।

### हमें मास्क क्यों पहनना चाहिए?

हम जानते हैं कि मास्क COVID-19 के फैलाव को रोकने में मदद कर सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि COVID-19 किसी व्यक्ति के बोलने, खाँसने, या छीकने पर साँस की छोटी बूँदों के माध्यम से फैलता है और मास्क उन छोटी बूँदों के लिए बाधा उत्पन्न करता है। यदि आप बीमार हों और आपको इस बारे में पता न हो तब इससे आपके द्वारा अन्य व्यक्तियों में रोग के फैलाने की संभावना कम हो जाती है। मास्क पहनना COVID-19 से एक दूसरे की रक्षा करने के लिए महत्वपूर्ण उपाय है; मेरा मास्क आपकी रक्षा करता है और आपका मास्क मेरी रक्षा करता है।



### मास्क किसे पहनना चाहिए?



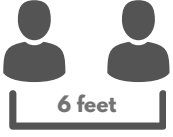
जो वयस्क और बच्चे मास्क सुरक्षित रूप से पहन (और खोल) सकते हैं, उन्हें स्कूल की इमारत के भीतर और स्कूल की बस में इसे अवश्य पहनना चाहिए। स्कूल यह सुनिश्चित करने के लिए कार्य करेंगी कि कोई भी नीति राज्य और स्थानीय नियमों और सिफारिशों के अनुरूप हो। फिर भी, ऐसी वैध चिंताएँ हैं जो किसी व्यक्ति को मास्क सुरक्षित तरीके से पहनने से रोक सकती हैं। उदाहरण के लिए, 2 वर्ष से कम आयु के बच्चों को मास्क नहीं पहनना चाहिए। अन्य चिंताओं में निम्नलिखित शामिल हैं:

- ऐसा कोई भी व्यक्ति जिसे साँस लेने में तकलीफ हो।
- ऐसा कोई भी व्यक्ति जो सहायता के बिना कवरिंग को खोल न सकता हो। इसमें ऐसा व्यक्ति सम्मिलित है जो बेहोश है या अक्षम है।
- श्वसन संबंधी स्थितियों, ऑटिज़म स्पेक्ट्रम विकार, सदमे के पिछले अनुभवों सहित स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं वाला कोई भी व्यक्ति जो मास्क पहनने से सुरक्षित अनुभव न करता हो।
- ऐसी बौद्धिक या विकास संबंधी अक्षमता से ग्रस्त कोई भी व्यक्ति जो उसे मास्क सुरक्षित रूप से पहनने से रोकती हो।

## हम मास्क कैसे सबसे अधिक प्रभावी रूप से पहन सकते हैं?

मास्क से मुंह और नाक ढका हुआ होना चाहिए, वह चेहरे पर भली-भाँति फिट होना चाहिए, और उसे ईयर लूप्स के साथ कानों पर बांधा जाना चाहिए या तनियों के साथ सिर के पीछे बांधा जाना चाहिए। मास्क को छूने से बचने का प्रयास करें, खास तौर पर तब जब आपने हाल में अपने हाथ न धोए हों। यदि वह गंदा हो जाए तो उसे जल्द से जल्द बदल लें। एक ही मास्क को साफ किए बिना एक से अधिक दिन तक न पहनें, और अपना मास्क प्रत्येक दिन के उपयोग के बाद धोएं।

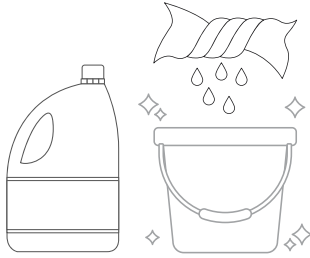
मास्क को नियमित रूप से पहनने के दौरान अपनी त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए, अपने चेहरे को बार-बार, विशेष रूप से मास्क का उपयोग करने से पहले और बाद में अवश्य धोएं। मॉइश्चराइज़र लगाने से घर्षण में कमी करने और जलन को घटाने में सहायता मिल सकती है।



मास्क तब सबसे अधिक कारगर होता है जब इसके साथ-साथ बार-बार हाथ धोए जाएं, शारीरिक दूरी रखी जाए (अन्य लोगों से 6 फीट दूर रहना) और बीमार लोगों के संपर्क में आने से बचा जाए।

## हम मास्क की देखभाल कैसे कर सकते हैं?

साफ और गंदे मास्कों का पता लगाने का एक तरीका यह भी हो सकता है कि मास्क को तब तक किसी निर्धारित थैले या डिब्बे में रखें जब तक कि उन्हें गर्म पानी से धो न लिया जाए और हॉट साइकल पर सुखा न लिया जाए। यदि आप मास्क को मशीन में नहीं धो सकते हैं तो आप उन्हें हवा में सुखाने से पहले गर्म पानी और लॉड्री डिटर्जेंट या ब्लीच घोल के साथ हाथ से धो सकते हैं। यदि आप ब्लीच घोल का उपयोग कर रहे हैं, तो 5.25%-8.25% ब्लीच के साथ इन चरणों का पालन करें:



- ब्लीच का घोल इन दो तरीकों में से किसी एक तरीके से तैयार करें:
  - 4 छोटे चम्मच ब्लीच + कमरे के तापमान वाला 1 क्वार्ट पानी
  - 5 बड़े चम्मच (1/3 कप) ब्लीच + कमरे के तापमान वाला 1 गैलन पानी
- मास्क को ब्लीच के घोल में 5 मिनट तक डुबोए रखें।
- मास्क को ठंडे या साधारण तापमान वाले पानी से अच्छी तरह धोएं।
- ब्लीच के घोल को नाली में बहा दें।

चाहे आप डिटर्जेंट या ब्लीच के घोल से हाथ से धो रहे हों, या यदि आप मशीन से धो रहे हों, पहनने से पहले मास्क को पूरी तरह सुखाना उचित रहता है।

क्या हम मास्क की बजाए फेस शील्ड का उपयोग कर सकते हैं?

निश्चित विशेष परिस्थितियों के सिवाय फेस शील्ड मास्क का विकल्प नहीं है। शील्ड मुँह और नाक के आसपास कसकर फिट नहीं होती, इसलिए इस बात का पर्याप्त प्रमाण नहीं है कि वे COVID-19 का संचरण रोकने में कारगर हैं, और CDC उनका उपयोग करने की सिफारिश नहीं करता। बहरहाल, ऐसी कुछ परिस्थितियाँ होती हैं जिनमें मास्क पहनना संभव नहीं होता है और फेस शील्ड बेहतरीन विकल्प हो सकती है। उदाहरण के लिए, कुछ लोग लीप रीडिंग पर निर्भर होते हैं, और इस संबंध में सहायता के लिए साफ प्लास्टिक पैनलों वाले मास्क की सिफारिश की जाती है। उपलब्ध न होने पर, मास्क को अस्थायी रूप से साफ फेस शील्ड से बदला जा सकता है।



हमें इस बारे में एक परिवार के रूप में बात क्यों करनी चाहिए कि कैसे कुछ लोग मास्क नहीं पहन पाएंगे?

मास्क पहनना हम सभी के द्वारा COVID-19 के फैलाव को रोकने में सहायता करने का महत्वपूर्ण तरीका है और साथ ही यह भी सच है कि हर कोई इसे सुरक्षित रूप से नहीं पहन सकता। यदि आप सुरक्षित रूप से मास्क पहन सकते हैं तो उसे पहनने के बारे में परिवार के रूप में बात करना, ऐसे अन्य लोगों की रक्षा के बारे में चर्चा करने का अवसर हो सकता है जो इसे नहीं पहन सकते। चूंकि लोगों द्वारा मास्क न पहन पाने के कारण जटिल हैं—सदमा, स्वास्थ्य स्थितियाँ, विकलांगताएं, जातीयता—ये चर्चाएं कठिन हो सकती हैं और हम यह स्वीकार करते हैं। हम ऐसी बातचीत करने की सिफारिश करते हैं क्योंकि हम सोचते हैं कि बच्चों के लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि अन्य लोगों को मास्क पहनने के लिए विवश करना उनका काम नहीं है। इसकी बजाए, हम इस बात पर बल देना चाहते हैं कि उनका खुद मास्क पहनकर हमारे समुदायों में हर किसी को अपनी भूमिका निभाने में सहायता करना महत्वपूर्ण है।



## संसाधन

मास्क के बारे में **CDC** की सिफारिशें

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

मास्क के बारे में **DHS** की जानकारी

[www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/protect.htm](http://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/protect.htm)