

কোভিড-১৯ পরবর্তী অবস্থা প্রতিরোধে আমাদের কি মাস্ক ব্যবহার করা উচিত?



প্রস্তাবিত মাস্ক ব্যবহার

উপসর্গহীন প্রাপ্তবয়স্কদের অভ্যন্তরীণ পাবলিক স্থানগুলোতে মাস্ক পরার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে, বিশেষত জনাকীর্ণ বা অপরিষ্কার বায়ুচলাচল এলাকার মতো উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ জায়গাগুলিতে। এটি ভাইরাসের সংক্রমণ কমাতে সহায়ক, এমনকি উপসর্গ না থাকলেও।

যখন ঝুঁকি বেশি থাকে

উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিতে মাস্ক পরার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, যখন কোভিড-১৯ এর সংক্রমণ বেশি বা এমন ব্যক্তিদের আশেপাশে থাকেন যারা গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছেন।



সবচেয়ে কার্যকরী মাস্ক

গবেষণায় দেখা গেছে, **N95** বা **KN95** মাস্কগুলো সবচেয়ে কার্যকরী। এগুলো মেডিকেল বা সার্জিক্যাল মাস্কের তুলনায় অতিরিক্ত সুবিধা প্রদান করে।

অন্যান্য মাস্ক

মেডিকেল বা সার্জিক্যাল মাস্ক এখনও কিছুটা সুরক্ষা প্রদান করে। ঝুঁকির মাত্রা, প্রাপ্যতা এবং আপনার জন্য কতটা সঠিকভাবে ফিট হয় তার ভিত্তিতে মাস্ক নির্বাচন করা উচিত। এই সুপারিশে কাপড়ের মাস্কগুলো পর্যালোচনা করা হয়নি।



পরিবেশের সুরক্ষা

মাস্ক ব্যবহার পরিবেশের ক্ষতি করতে পারে। কার্বন ডাই অক্সাইড নিঃসরণ কমাতে আমরা প্রাকৃতিকভাবে ভেঙে যাওয়া মাস্ক ব্যবহার করতে পারি, দীর্ঘ সময় ধরে মাস্ক পরতে পারি, কম প্যাকেজিংযুক্ত মাস্ক বেছে নিতে পারি এবং স্থানীয়ভাবে তৈরি মাস্ক কিনতে পারি।

পোস্ট কোভিড-১৯ কন্ডিশন প্রতিরোধ
সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানতে
কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন।

