

क्या हमें पोस्ट COVID-19 स्थिति को रोकने के लिए मास्क़िंग का उपयोग करना चाहिए?



सुझाए गए मास्क़िंग

यह सुझाव दिया जाता है कि स्पर्शोन्मुख वयस्क इनडोर सार्वजनिक स्थानों में मास्क पहनते हैं, विशेष रूप से उच्च जोखिम वाले स्थानों जैसे कि भीड़-भाड़ वाले या खराब हवादार क्षेत्रों में। यह वायरस के प्रसार को कम करने में मदद करता है, भले ही कोई लक्षण मौजूद न हो।

जब जोखिम अधिक होता है

उच्च जोखिम वाली स्थितियों में मास्क पहनने का सुझाव दिया जाता है। उदाहरण के लिए, जब COVID-19 मामले अधिक होते हैं या जब ऐसे लोगों के आसपास होते हैं जिनके बहुत बीमार होने का खतरा होता है।



सबसे प्रभावी मास्क

अध्ययनों से पता चलता है कि **N95** या **KN95** मास्क सबसे प्रभावी हैं। वे चिकित्सा या सर्जिकल मास्क की तुलना में एक छोटा लेकिन अतिरिक्त लाभ प्रदान करते हैं।



अन्य मास्क

मेडिकल या सर्जिकल मास्क अभी भी कुछ सुरक्षा प्रदान करते हैं। जोखिम के स्तर, उपलब्धता और यह आपको कितनी अच्छी तरह फिट बैठता है, इसके आधार पर मास्क चुनें। इस सिफारिश में कपड़े के मास्क की समीक्षा नहीं की गई थी।



ग्रहों का स्वास्थ्य

मास्क का इस्तेमाल पर्यावरण को नुकसान पहुंचा सकता है। CO2 उत्सर्जन में कटौती करने के लिए, हम ऐसे मास्क का उपयोग कर सकते हैं जो स्वाभाविक रूप से टूट जाते हैं, लंबे समय तक मास्क पहनते हैं, कम पैकेजिंग वाले मास्क चुन सकते हैं और स्थानीय स्तर पर बने मास्क खरीद सकते हैं।



पोस्ट COVID-19 स्थिति की रोकथाम के बारे में अधिक जानकारी के लिए QR कोड को स्कैन करें।

