



## মাস্ক ব্যবহারের নিয়মাবলী

- মাস্ক কখন ব্যবহার করবেনঃ
  - আপনি অসুস্থ হলে (সর্দি/কাশি/জ্বর/গলাব্যথা/শ্বাসকষ্ট) বা
  - অসুস্থ ব্যক্তির পরিচর্যাকারী হলে বা নিকটে অবস্থান করলে বা
  - বিগত ১৪ দিনের মাঝে বিদেশে ভ্রমণ করলে বা বিদেশ থেকে দেশে ফিরলে বা
  - বিগত ১৪ দিনের মাঝে বিদেশ থেকে দেশে ফিরেছেন এমন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকলে বা
  - স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী হলে
- মাস্ক কিভাবে ব্যবহার করবেনঃ
  - মাস্ক দিয়ে নাক মুখ ভালোভাবে ঢেকে শক্ত করে বাধুন যেন মাস্ক ও মুখের মাঝে ফাকা স্থান সর্বনিম্ন থাকে।
  - মাস্ক ব্যবহারের সময় হাত দিয়ে মাস্ক ধরা থেকে বিরত থাকুন।
  - মাস্ক খোলার সময় মাস্ক এর সামনে হাত না দিয়ে পেছন থেকে খুলুন।
  - মাস্ক খোলার পর পূর্বে বর্ণিত নিয়মে সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে ফেলুন।
  - ব্যবহৃত মাস্কটি ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে ফেলে দিন বা প্রযোজ্য ক্ষেত্রে সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ব্যবহার করুন।
  - প্রতিবার হাঁচি/কাশির পর মাস্কটি ফেলে দিন বা প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে ব্যবহার করুন।
  - সার্জিক্যাল মাস্ক পাওয়া না গেলে এই ভিডিও লিংক অনুসারে পপলিন বা মোটা কাপড় দিয়ে সহজে মাস্ক বানিয়ে নিনঃ

<https://web.facebook.com/189823517785353/videos/205916710658630/>

ঢাকনায়ুক্ত আবর্জনার পাত্রে ব্যবহৃত টিস্যু/মাস্ক ফেলার জন্য আলাদা পলিথিন ব্যাগ ব্যবহার করুন এবং ব্যাগটি গিট দিয়ে আটকে রাখুন। পাত্র পূর্ণ হয়ে গেলে আবর্জনা সহ পলিথিন ব্যাগটি উন্মুক্ত স্থানে না ফেলে



পুড়িয়ে ফেলুন (হাসপাতালের ক্ষেত্রে ইনসিনারেশন এর ব্যবস্থা থাকলে সেটি ব্যবহার করুন) এবং পাত্রটি নিম্নের চিত্রবিবরণী অনুসারে পরিস্কার করুনঃ

## How to Make Strong (0.5%) Chlorine Solution from 70% Chlorine Powder

Use strong (0.5%) chlorine solution to clean and disinfect surfaces, objects, and body fluid spills.

**Make new strong (0.5%) chlorine solution every day.** Throw away any leftover solution from the day before.



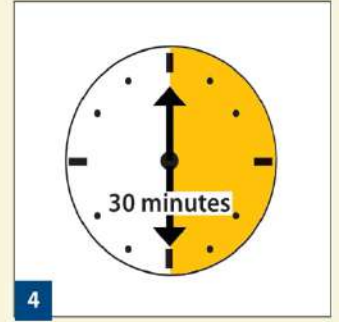
1 Make sure you are wearing **extended PPE**.  
Or at least thick rubber gloves and mask



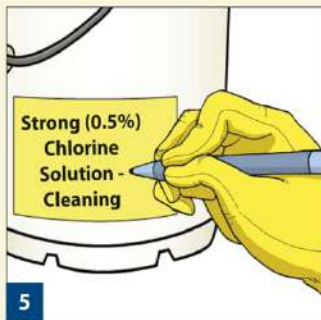
2 Add 10 tablespoons of HTH (70% chlorine) to 20 liters of water in a bucket.  
Or, Use 1 tablespoon of bleaching powder for 1 litre of water in a bucket.



3 Stir well for 10 seconds, or until the HTH has dissolved.



4 Wait 30 minutes before use.



5 Label bucket "**Strong (0.5%) Chlorine Solution - Cleaning**."



6 Cover bucket with lid.



7 Store in shade. Do not store in direct sunlight.



**WARNING**  
Do NOT drink chlorine water.  
Do NOT put chlorine water in mouth or eyes.

